

Chicken Soup <sup>for the</sup> Soul

# شوربة دجاج للروح

أوقات صعبة

وأشخاص أقوياء

الأوقات الصعبة  
تفنى

ويبقى الصامدون

101 قصة عن

المسيطرة على الأزمات

الاقتصادية وغيرها

من التجارب

مع  
10 قصص  
مستلهمة من  
الإيمان

جاك كانفيلد

مارك هيكتور هانسن، أسي نيو مارك

مركز الأمل  
2009-2010

# المحتويات

١ ..... مقدمة

## ١

### ~ متع بسيطة ~

٧	.....	إشادة بقضاء العطلة فى المنزل، سالى فريدمان	.١
١١	.....	العودة إلى اللعب القديمة، كريستينا دايموك	.٢
١٣	.....	كنوز دفينة، ليندا هاندياك	.٣
١٦	.....	لا مجال للقلق، ميشيل روكر	.٤
١٩	.....	طاجن التونة، سالى فريدمان	.٥
٢٣	.....	أوقات سعيدة وسط الأوقات العصبية، جونا شتاين	.٦
٢٥	.....	أشياء مهمة بحق، لافيرن أوتيس	.٧
٢٨	.....	عجلات الحافلة، مارى جو مارسيلوس وايز	.٨
٣٣	.....	فطائر التفاح والقهوة طيبة المذاق، تيرى إيلدرز	.٩
٣٧	.....	دروس تعلمتها من شجرة، كارين ماجوريس - جاريسون	.١٠

## ٢

### ~ الروابط الأسرية ~

٤٥	.....	الغداء الأخير، بيل موليس	.١١
٤٧	.....	المبالغة فى الاهتمام بالشعر، جانيت إتش. تايلور	.١٢
٤٩	.....	حصالة النقود، بونى جارفيس لوى	.١٣
٥٣	.....	الحريق المنقذ، دون فيركو	.١٤
٥٥	.....	الغناء تحت الأمطار، مارلا إتش. ثورمان	.١٥
٥٩	.....	مهمة صعبة، جويس سيبولت	.١٦
٦٣	.....	ملك للبنك، أمير جاززا	.١٧
٦٥	.....	وحدى، هولى سانفورد	.١٨

٦٧	.....	عرفان ابن، روبي آيوست	١٩
٧١	.....	جنود طبيون، جينيفر كواشا	٢٠
٧٤	.....	معجزة شجرة اللبلاب الذهبية، كيري آر. بارنى	٢١

### ٣

## ~ الجوانب المشرقة ~

٨١	.....	النهايات ما هي إلا بدايات، كريستن إبيرهارد	٢٢
٨٥	.....	رؤية قوس قزح، أشلى ساندرز	٢٣
٨٨	.....	الحلوى المرة، ليندا ماكوان	٢٤
٩١	.....	حياة بسيطة، جوليت سي. بوند	٢٥
٩٤	.....	عاجزة، ولكن لست مدمرة، مونيكا جيجليو	٢٦
٩٨	.....	عطلة صيف داخل المركبة الترفيهية، بيفرلى ووكر	٢٧
١٠١	.....	فكاهة + إيمان = شفاء، جيل إيسنوجل	٢٨
١٠٥	.....	طرق قديمة، إلين إرنست شنايدر	٢٩
١٠٩	.....	أفضل من الخيام، ديانا لاورى	٣٠

### ٤

## ~ قوة التفكير الإيجابي ~

١١٧	.....	إشهار الإفلاس، ديبورا شاوس	٣١
١٢١	.....	الضحك، والدعاء، وكل ما يبعث على البهجة، روندا أرمسترونج	٣٢
١٢٥	.....	الهروب من العنف الأسرى، إليزابيث بوجارت	٣٣
١٢٩	.....	مواجهة المصاعب، جينيفر لى جونسون	٣٤
١٣٢	.....	مرحباً بك فى منزلنا، دانيال ماكجرى	٣٥
١٣٥	.....	سوف أنهض من جديد، سارة كلارك موناجيل	٣٦
١٣٨	.....	بعد السقوط، سامانثا ريتشاردسون	٣٧
١٤١	.....	من الكفاح إلى النجاح، شيرى جابا	٣٨
١٤٥	.....	الخروج من الدائرة، إيمى أوربان	٣٩
١٤٨	.....	الأخت / الناجية، جويس سيبولت	٤٠

٤١	..... ما سيبقى دائماً، دينيس إيه. ديوالد	١٥٢
٤٢	..... بين الانحراف عن المسار والإصرار على المواصلة، سامانثا دكلوكس	
	..... والتز	١٥٣



## ~ تقبل الأوضاع الجديدة ~

٤٣	..... عندما ابتسمت ذات مرة، لويس جرين ستون	١٦١
٤٤	..... مشكلة بسيطة، تريسي جاليفر	١٦٤
٤٥	..... الدائرة الكاملة، جليندا بریت	١٦٨
٤٦	..... قيادة الدراجة إلى المنزل، إيفا شليسنجر	١٧٢
٤٧	..... ميراث جدتي، هاريت كوبر	١٧٦
٤٨	..... الحب الذي ملأ عالمي الجديد، جانيت بيريز إكليس	١٧٩
٤٩	..... الرجوع للخلف من أجل الماضي قدماً، سوزان لامبير	١٨٣
٥٠	..... رياضة ممتعة، كارين مايرز	١٨٥
٥١	..... العيش مع الأشباح، كاثي كامبل	١٨٨
٥٢	..... كتابة حلم جديد، شارون دونوفان	١٩١
٥٣	..... النجاح، سارالي بيريل	١٩٤



## ~ الفصل من العمل ~

٥٤	..... اللحظة التي بدأت فيها حياتي، ميشيل ماكورميك	٢٠١
٥٥	..... لن يأكلونا، ناتالي جون رايلي	٢٠٤
٥٦	..... حذاء سنديلا الزجاجي، أبريل هيد-كراسيك	٢٠٦
٥٧	..... نزوات جمع السننات، إيرين بودزنيسكي	٢١٠
٥٨	..... الأزمة، والفرصة، والتغيير، بات هورتادو	٢١٢
٥٩	..... البطلة المضحكة، آنى مانيكس	٢١٧
٦٠	..... هل ازددنا غنى أم فقرا؟، هيثر بيمبرتون ليفي	٢٢١
٦١	..... حين فقدت وظيفتي، كانداس سيمار	٢٢٥



## ~ بقليل من المساعدة من قبل أصدقائي ~

٢٣٣	.....	لا إعاقة عند التعاون بين الجيران، جينيفر أوليفر	.٦٢
٢٣٦	.....	اختيار دربي الخاص، أليكسيس لوديمان	.٦٣
٢٣٩	.....	معمونة عبر السيارة، ليندا إس. كلير	.٦٤
٢٤٣	.....	الحفاظ على الدفء في الظلام، إتش جيه. إيجرز	.٦٥
٢٤٧	.....	مشاركة جيدة قديمة، تينا جانا إيرل	.٦٦
٢٤٩	.....	الحزن والتعاطف، كاثرين فليمينج	.٦٧
٢٥٣	.....	الحب في مقابل المحن، كات كيتس	.٦٨
٢٥٦	.....	حجر واحد في كل مرة، كارين كوزمان	.٦٩
٢٥٩	.....	امرأة خيرة، جيني لانكاستر	.٧٠
٢٦٢	.....	الأمل الذي لا غنى عنه، كاي داي	.٧١

## ~ أناس صامدون ~

٢٦٩	.....	دروس في المعاناة، ديانا إم. أماديو	.٧٢
٢٧٢	.....	الاستفادة المثلى من أحلك الأوقات، ريني بورجاردت	.٧٣
٢٧٥	.....	"زيجي"، إيرين بودزينسكى	.٧٤
٢٧٨	.....	العودة للمنزل، ميلا سيبروك	.٧٥
٢٨٠	.....	أمي القوية للغاية، بريندا باراجاسد	.٧٦
٢٨٢	.....	المحترق، ليزا رايت - ديكسون	.٧٧
٢٨٦	.....	علامات في القلب، ديبى رويولو	.٧٨
٢٨٩	.....	الأمل اختيار، كريستي جونسون	.٧٩
٢٩٣	.....	مواجهة الموت، إم. جاريت بومان	.٨٠
٢٩٦	.....	عنيدة ولكنها رقيقة القلب، ربيكا جاى	.٨١
٢٩٩	.....	المايسترو، ليه إم. كانو	.٨٢

## ~ أكثر ثراءً أم أكثر فقراً؟ ~

٣٠٥	.....	قيمة والدتي، كريستوفر ألين	٨٣
٣٠٩	.....	أوقات مثيرة، جوزيفتي. لاير	٨٤
٣١٢	.....	التخييم على الأريكة، لورا هاريس	٨٥
٣١٤	.....	الماضي والحاضر، آن هولبروك	٨٦
٣١٦	.....	إفلاس، بيلى كوشنز	٨٧
٣٢٠	.....	دروس عظيمة، من ديون هائلة، ليسلى كينينجهام	٨٨
٣٢٣	.....	التقلب في النعم، جين ستيوارت	٨٩
٣٢٦	.....	قم بشتونك بنفسك أو لا تقم بها على الإطلاق، جينيفر كويست	٩٠
٣٢٩	.....	النهوض من جديد، جون بي. بونتيللو	٩١
٣٣٢	.....	الميراث، تيري إيلدرز	٩٢
٣٣٦	.....	التراجع، ديان شو	٩٣

## ~ الحزن والتعافي ~

٣٤٣	.....	فقدان الزوجة، والأم والأخت، تيموثي مارتين	٩٤
٣٤٧	.....	عزيتي "دانييل"، شارون روزنباوم - إيرلز	٩٥
٣٥٠	.....	التسامح هورحابة الصدر، سيس	٩٦
٣٥٤	.....	رابطة الشفاء، مارسيا آي. براون	٩٧
٣٥٨	.....	ذكريات سارة، بيتسي فين	٩٨
٣٦٠	.....	لحاف الذكريات، بوني جارفيس - لو	٩٩
٣٦٤	.....	لن يخبئي من الله... أو من حب أمه، شارون لاندين	١٠٠
٣٦٨	.....	نسيج الأحزان، ديان سي. بيروني	١٠١

~ عشر قصص إضافية عن الإيمان ~

- ١٠٢ . لمّ لا 5، جويس تيريل ..... ٢٧٥
- ١٠٣ . إيمان للبيع بالمجان، ناتاليا كيه. لوسينسكى ..... ٢٨٠
- ١٠٤ . معجزة في ميتشجان أفنيو، كارول ستريزر ..... ٢٨٤
- ١٠٥ . بين يدي كبير الجراحين، ماثيو بي. كين ..... ٢٨٨
- ١٠٦ . وظيفة لروى، ماريا آر. لاتسون ..... ٢٩٢
- ١٠٧ . المالك الأخير، كارين آر. كيلبي ..... ٢٩٥
- ١٠٨ . السيارة ديمون، بيتي هاريجان ..... ٢٩٩
- ١٠٩ . العيش بصورة حسنة مع الله ومرض التليف الكيسى، ربيكا
- ٤٠٢ ..... فيليبس
- ١١٠ . المصدر، إيفى ماك ..... ٤٠٥
- ١١١ . أمنية الهندباء في رأس السنة ماديلين كوديريك ..... ٤٠٨
- ٤١٣ ..... تعرف على المشاركين
- ٤٢٢ ..... تعرف على المؤلفين
- ٤٣٥ ..... شكر وتقدير!
- ٤٣٦ ..... تطوير حياتك بشكل يومي
- ٤٣٧ ..... شاركنا

شورية دجال  
الرو.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## مقدمة

لقد تلقينا كمًا هائلًا من القصص الجيدة من أجل هذا الكتاب، وتدور هذه القصص حول الأوقات العصبية والأشخاص الصامدين الذين يمرون بهذه الأوقات - آلاف من القصص والقصائد المبهجة والمهمة، والتي تشتمل أيضًا على الأمل والإيمان والشعور بالارتياح والشفقة، وهذا الموضوع قد لمس وترًا حساسًا بالفعل لدى فريق المساهمين الخاص بنا، وهذا الكتاب يعد تعبيرًا جميلًا عن رحلاتهم عبر أوقاتهم العصبية.

نصف القصص التي يتضمنها هذا الكتاب تتعلق بالأوقات العصبية المتصلة بالحالة الاقتصادية، والنصف الآخر يغطي سلسلة كبيرة من التحديات، بداية من المرض والإعاقة، والمشاكل الأسرية، والكوارث الطبيعية والجرائم. ستعثر على فكرة رئيسية عامة: ألا وهى أن هناك أفرادًا يعملون معًا لمساعدة بعضهم فى التغلب على التحديات التى تم وصفها فى قصصهم؛ حيث سيعثر كل فرد على بعض الدروس والدعم والدموع والابتسامات بين طيات هذا الكتاب.

لقد ركز العديد من مؤلفينا على مدى سعادتهم الآن، رغم قلة مستوى الدخل، وصغر مساحة المنازل، والحياة التى تتسم بالبساطة. كما كتب العديد منهم عن الحياة الجديدة التى تحتم عليهم قبولها والاستمتاع بها بعد مرض مزمن، أو حادث جلل، أو فقدان حبيب، أو غيرها من التحديات غير المتعلقة بالظروف الاقتصادية. كان بعضهم ضحية لجريمة ما، وبعضهم الآخر شاهد منزله وهو يحترق، وبعضهم يعيش بمرض عضال أو عجز ما، وقد كتب الكثيرون عن العثور على القوة الداخلية والدعم من الأسرة والأصدقاء، وتوطيد العلاقات الزوجية فى مواجهة المحن، وإعادة اكتشاف مصادر بهجة عائلاتهم. لقد كتبوا عن الجوانب المشرقة التى اكتشفوها

فى خضم متاعبهم والنعم العديدة التى تشتمل عليها حياتهم. فى الواقع، لقد تلقينا الكثير من القصص الرائعة لدرجة أننا قمنا بتأليف مجلد آخر تحت اسم شوربة دجاج للروح: عدد ناعم\* .

نأمل أن تستمتع بقراءة هذه القصص بقدر ما استمتعنا باختيارها وتنقيحها من أجلك، ونحن متأكدون من أنها ستمدك بمزيد من المساعدة والإلهام أثناء تلك الأوقات العصيبة، وقد قمنا بتضمين فصل إضافى يشتمل على ١٠ قصص إضافية متعلقة بالأوقات العصيبة والإيمان - قيمة إضافية لك - كى تشعر بالامتنان لكونك جزءاً من مجتمع شوربة دجاج للروح.

~ أمة نيومارك

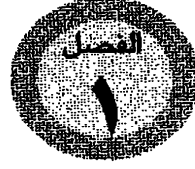
الناشر، شوربة دجاج للروح

\* متوافر لدى مكتبة جرير

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***







# أوقات صعبة، وأشخاص أقوى

متع بسيطة

إن الحياة غاية في البساطة، لكننا نصر على تعقيدها.

~ كونفوشيوس

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



## العودة دجاج للروح

# إشادة بقضاء العطلة فى المنزل

الشخص الأكثر سعادة، بفض النظر عما إذا كان ملكًا أو فلاحًا،  
هو ذلك الذى يجد السلام فى منزله.  
~ يوهان فولفجانج جوته

كانت المعلومات المتعلقة بالخطوط الجوية قد انتشرت بالفعل بغرفة تناول الطعام، وكذلك الكتيبات الدعائية المتعلقة بالمنتج كانت منتشرة بكل مكان، وكان الجميع مستعدين ... تقريبا.

الشيء الوحيد الذى كان مفقودا هو: ضميرنا.

كنت أتطلع أنا وزوجى إلى السفر، خاصة بعد قضاء سنوات طويلة فى دفع أقساط الجامعة ومصروفات الماجستير لبناتنا. وقد أقسمنا، فى تلك السنوات التى كنا شبه متقاعدین فيها، إننا سنتجه نحو المطار ونحلق - بكل ما تحمله الكلمات من معنى حرفى ومجازى أيضا. فقد حدثنا أنفسنا قائلين إن دورنا قد حان.

لكن عند الجلوس على مائدة تناول الطعام هذه فى إحدى ليالى الصيف المبكرة العام الماضى، علمنا أيضا أن هذه الرحلة - التى كانت رفاهية افترضنا أننا نستحقها - تبدو غير مريحة. ورغم أننا كنا نتوق شوقا لرحلة للغرب الأمريكى، وهى منطقة طالما حلمنا باستكشافها، ولكننا شعرنا بنوع من عدم الارتياح. فالوقت كان سيئا، وكانت الأمور تزداد سوءا.

والحظ العاثر كان يطرق العديد من الأبواب، وكنا نسمع صداد. ومثل كثيرين آخرين، كنا قد بدأنا نسمع أصداً أخرى، ولكنها كانت أكثر خصوصية هذه المرة: إنها أصوات آباءنا، الشخصيات العظيمة التى عاشت أثناء

فترة الكساد الكبير ولم تتسه أبدأ. وبما أننا الجيل الذى جاء بعدهم مباشرة، فقد تعلمنا القليل عن الادخار وليس التبذير، والإصلاح وليس الاستبدال.

بالطبع، شعرنا بالغضب نحو هذه الرسائل - فمن الذى يريد أن يسمع تلك الصفات الحميدة المتعلقة بفضيلة الحرمان؟ من ذا الذى يريد الاحتفاء بالسيارة القديمة، والملابس القديمة، والوجبات البسيطة، وهدايا عيد الميلاد العملية أكثر منها فاخرة؟ بالطبع ليس الشباب.

لكن فجأة، رن بأذاننا صوت خبرات آبائنا ونصائحهم، وبدأت فجأة رزينة وحكيمة.

لذا أخذت أنا وزوجى خطوة كبيرة للوراء، وقمنا بوضع الكتيبات الدعائية بملف وأسميناه "رحلة المستقبل"، وأعدنا التفكير فى خطتنا، وعندئذ اتجهنا لشئ مختلف تماما: منزلنا.

سنأخذ إجازة لنقضها بالمنزل.

لقد تسالت هذه الفكرة لحياتنا عندما بدأ الاقتصاد فى التعثر، وبينما كان معظم الممثلين الكوميديين يسخرون من هذه الفكرة، اكتشفنا أن لدينا القليل لنخسره.

وفيما يتعلق بكيفية قضاء الصيف الماضى فإننا لم نجازف بالبعد عن المنزل أكثر من ٥٠ ميلا، كما أننا لم نقض ليلة واحدة بعيدا عن حجرة نومنا. كنت أود أن أقول إن هذه كانت أفضل إجازة فى حياتنا، لكن هذا سيكون خداعا. ولكن، يمكننى أن أقول بأمانة إننا عرفنا مدينتنا ومنطقتنا وأنفسنا بشكل أفضل فى هذين الأسبوعين مقارنة بأى إجازة أخرى قضيناها.

بالطبع استلزمنا تحية الأمور المتعلقة بالعمل جانبا بعض التغيير الرمزي، بداية من البريد الإلكتروني والأعمال الورقية والمكالمات الهاتفية وتحديد القاعدة النهائية الواضحة، المتمثلة فى أننا بمنتهى البساطة لسنا موجودين فى البيت.

الانتصار رقم ١. فى صباح عدد من الأيام الأولى من إجازتنا بالمنزل، وجدت نفسى أتسلل إلى حجرة المكتب لألقى نظرة على شاشة الكمبيوتر من أجل فحص رسائل البريد الإلكتروني التى وصلتني - لكننى قاومت.

الانتصار رقم ٢. لقد قررنا مقدما أن نقوم بشئ ما كل يوم - حتى وإن كان ذلك رحلة إلى مكتبة المدينة لتصفح قسم الكتب الجديدة.



حتى فى الأيام التى كانت درجة الحرارة ترتفع فيها، وكانت حجرتنا مكيفة الهواء تتاديننا، فإننا كنا نصر على الالتزام بالعهد الذى قطعناه على أنفسنا والمتمثل فى التجول، ولو فترة قصيرة على الأقل.

لقد استكشفنا غابات الصنوبر فى نيوجيرسى التى كانت تقع خلفنا مباشرة، وهى مكان بدائى ملىء بالنباتات الوارفة وحيوانات المنطقة ويحفه الهدوء الشديد.

كنا نقوم برحلات يومية إلى شاطئ نيوجيرسى كما كنا نفضل فى الأيام الأولى من زواجنا، حاملين طعامنا فى علبة صغيرة، حيث عثرنا على شاطئ كانت رماله ناعمة بين أصابع قدمينا، فكنا نستمتع بمياه المحيط ثم نعود إلى المنزل بملابس السباحة المبتلة، وكنا نغنى أغانى لا معنى لها طوال طريق العودة إلى المنزل.

وفى صباح أحد الأيام، تناولنا الإفطار فى المقهى الصغير الذى يبعد عن منزلنا بأقل من ميل، الأمر الذى تعهدنا دومًا بتجربته، ولأنه كان يومًا محملاً بالنسيم والحرارة المعتدلة، فقد سرنا على أقدامنا فى طريقى الذهاب والعودة، شاعرين بالنشاط حتى بعد تناول الفطائر المحلاة بالكثير من الشربات.

لقد كان من المريح ألا نشعر بأى من التوتر الذى ينتج عن السفر لمسافات بعيدة، وكان من الرائع أن نتعامل مع الجيران الذين نادرًا ما كان يتسع الوقت للتحدث إليهم بينما نندفع من السيارة إلى الباب الأمامى. الآن أصبح هناك العديد من المحادثات الرائعة الطويلة.

وللصراحة التامة، يجب أن أوضح أنه مع حلول الأسبوع الثانى، شعرنا بقليل من عدم الارتياح! لقد ذهبنا إلى العديد من المتاحف، وفى يوم لا يُنسى ذهبنا إلى معرض للتحف، كهدية عيد ميلادى رغم أنها كانت متأخرة قليلاً.

كان هذا عندما ذهبنا إلى حفل سينمائى، حيث شاهدنا ثلاثة أفلام على مدار ثلاث ليالٍ متتالية.

بطريقة ما، انقضى هذان الأسبوعان من عطلتنا بالمنزل بسرعة رهيبية. أحيانًا كنا نشعر ببعض الغرابة من فكرة قضاء العطلة فى المنزل، لكننا لم نصل أبدًا لدرجة الندم بخصوص قرارنا.

إننا لم نذهب أبدًا لمواقع أى من المشاريع التى قمنا بتصميمها، وذلك بمنتهى الصراحة لأننا شعرنا بأن الأمر أشبه بالعمل - وهذه كانت أولًا وأخيرًا إجازة.

وعندما انتهى الأمر برمته، شعرنا بالانتعاش، والتجدد، والبهجة لأننا لم نشعر  
بأى نوع من الحرمان رغم أننا لم ننفق الكثير من المال.  
والأهم من ذلك، تعلمنا أنه في الزيجات التي تدوم طويلا، يظل هناك دوما أشياء  
جديدة تنتظرنا لاكتشافها. من كان يعرف أن زوجي سيعجب بغابات الصنوبر، وأنا  
من الممكن أن نعود إلى هناك بعد هذه المرة عدة مرات؟ من كان يعرف أننا من  
الممكن أن نقضى أيامًا دون شجار بخصوص المضايقات اليومية التي تظهر فجأة  
على الساحة المنزلية "حين نكون في جو العمل كالعادة"؟  
هكذا بت متأكدة من أن آباءنا الذين رحلوا يشعرون بالفرحة من أجلنا.  
إنني متأكدة من أنهم يبتهجون لأننا أخيرا - وبعد تأخر طويل - عملنا بنصائحهم  
التي نقلوها لنا بمنتهى الجدية، تلك النصائح المتعلقة بالتعقل وترك الانغماس في  
الملاذات.

~ سالى فريدمان



## الدوريات للروح

# العودة إلى اللعب القديمة

الألعاب تغذي الجسم والعقل.

نـ بنجامين فرانكلين

إننى متأكدة تمامًا من أنتى لم أمارس لعبة الألغاز منذ أن كنت فى التاسعة من عمري، وأعتقد أنتى لم أحظ أبدًا بقدر من المتعة مثل ذلك الذى حصلت عليه فى الليلة الماضية. هناك مجموعة منا معتادة الخروج لتناول العشاء فى العطلات الأسبوعية، لكن بما أن معظمنا ليس لديه عمل، فإننا نمكث فى البيت فى تلك العطلات ونختار لعبة نقضى الليل فى لعبها. عندما ظهرت جارتى متأبطة لعبة الألغاز، ظننت أنها من أجل الأطفال، لكنها أخبرتني بأن هذه اللعبة هى اختيارها لهذه الليلة.

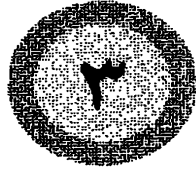
كنت متشككة إلى حد ما فى قدرة هذه اللعبة على تسليتنا طوال الليلة، لكننى كنت مخطئة تمامًا. لقد حظينا بوقت ممتع للغاية عندما عدنا بالزمن للوراء إلى سن التاسعة من العمر. كان "آدم" يخفى المعلومات، بينما كانت "إريكا" تستشيط غضبًا بسبب ذلك، وكنت أختلس النظر إلى ورق لعب الآخرين، بينما كان زوجى يسخر منا جميعًا أثناء اللعب. لم أكن أدرى أنه من الممكن أن تستخف بالآخرين أثناء لعب الألغاز، لكنه كان بارعًا فى ذلك.

أخذنا نضحك على مدار ممارستنا للعبة أربع مرات، وتناولنا كيسًا من الشيبسى والكاتشب قبل أن يبدأ الأطفال فى الشجار، ثم تذكرت فيلمًا قديمًا عن الألغاز لدينا فى الدور السفلى. وبينما كنت أعد الفيشار، أخذت "إريكا" الأولاد وأجلستهم فى غرفة المعيشة، وأخذ "كريج" يبحث عن الفيلم، بينما كان "آدم"



يوصل جهاز الفيديو. كنا نضحك بصوت مرتفع أثناء مشاهدة الفيلم. لقد كان مضحكاً ولم يكن مبالغاً فيه مثل العديد من الأفلام اليوم. وبعد أن انصرف الجميع للنوم، علق "كريج" على كم المتعة التي شعرنا بها لمجرد القيام "بأشياء تافهة". فكرت في الأوقات التي كنا ناضجين جداً فيها فكنا نذهب لتناول العشاء في مطاعم فخمة. من يريد أن يكبر؟ أريد أن أعود طفلة مرة أخرى، حيث تكون غاية همى التفكير في نوع اللعبة التي سألعبها عندما يأتي أصدقائي. في الأسبوع التالي سيحين دورنا لاختيار لعبة ما. أنا متأكدة أننا لدينا لعبة *Sorry* في مكان ما بالمنزل، وسيكون من الأفضل لهم جميعاً الانتباه، لأننى كنت بطله هذه اللعبة وأنا بالصف الرابع الابتدائي!

~ كريستينا دايموك



الدور الثاني  
الروح

## كنوز دفينة

إذا كنت تريد أن تفهم اليوم، فعليك أن تبحث في الأمس.

~ بيرل بوك

إننى مثل كلب الصيد عندما يتعلق الأمر بالسفر، حيث أظل أطل برأسى من النافذة ويملؤنى شعور بالترقب، فعندما يطلب منى طلابى المراهقون الخروج فى رحلات مسائية، عادة ما أشعر بالحماس مثلهم. ولكن، هذا العام، تعرض أولياء أمور بعض الطلبة للتسريح من العمل، وقد أدت الميزانية المحدودة إلى منع القيام برحلات، ومن ثم بدت الرحلات اليومية المحلية أو "قضاء العطلات بالمنزل" أمراً أكثر واقعية، وبناء عليه تقبل الأطفال الأمر، حيث قالوا: "هذا أفضل من لا شيء، ولكن الأمر يفتقر للإبداع".

فى معظم الرحلات، نكون شديدي اليقظة ونظل نفحص كل شجرة ومبنى على جانب الطريق من أجل العثور على إشارات تدل على وجهتنا، وقد كان من الصعب تجديد هذا الشعور بالحيرة فى بلدتنا، التى جابها طلابى بالفعل بالحافلة ومترو الأنفاق متزهين بين مراكز التسوق ودور السينما. وبما أننى مدرسة تاريخ، فقد فكرت فى السفر إلى زمن مختلف وليس إلى مكان مختلف. تلاشت الدهشة من وجوه الطلاب وسط الضباب الذى كان يغلف مصايح حصن مونتريال وشوارعه المرصوفة بالحجارة، والتى تسمع عليها صدى صوت خطواتك.

وبما أن الحافلة لا تتيح لك الارتباط الشعورى بالمكان، فقد أرسلت الطلبة فى رحلة سيراً على الأقدام، وكان عليهم أن يكتشفوا آثار ثلاث ثقافات على الأقل سبقت عام ١٩٠٠. وكان المكان الذى انطلقنا منه عبارة عن قطعة أرض على شكل مثلث حيث بنى أول حصن فى مونتريال فى عام ١٦٤٢. وشاهد الأطفال مخطوطات تمت

كتابتها في القرن الـ ١٧، وهي عبارة عن تخصيص قطعة أرض معينة على بعد "٤٠٠ خطوة" من الحصن باعتبارها المكان المقترح لأول دار عبادة فرنسية. حينئذ باتت كل خطوة مفعمة بالتخيلات والتخمينات، فأجرى الأطفال في خيالهم "حوارًا" مع مؤلف المخطوطات، بينما كانت رءوسهم تدور بحثًا عن أبراج دار العبادة، شاعرين بالإثارة لمعرفة ما إذا كانت هذه الاتجاهات لا تزال "تعمل" أم لا.

وبالاستعانة بالكتب الإرشادية المجانية التي أعدها المعلمون، عقد الأطفال مقارنة بين شوارع اليوم وبين رسومات وصور الأماكن نفسها كما بدت على مدار القرون الأربعة الماضية. فالمكان القديم - كما لاحظوا - كان أشبه بـ "متحف في الهواء الطلق ليس له رسوم دخول"، وكانوا يتوقفون لقراءة قصاصات الخطابات المعلقة على المتاحف على طول الطريق، فتعرفوا على الشدائد - الحرائق، والفيضانات، والأوبئة، بل والأكثر إثارة للدهشة هو أنهم عرفوا بعض الأمور المتعلقة بالأمل والإيمان. كما أنهم شعروا بدهشة كبيرة لمعرفة أن "مارجريت بورجوا" - التي ساهمت في بناء دار العبادة - استبدلت الإسطبل من أجل بناء أول فصل دراسي بالمدينة. مزح الأطفال مع بعضهم قائلين: "إن هذا يجعل الكساد الاقتصادي أشبه بقضاء يوم طويل في مركز التسوق".

كان الجانب الأكبر من مسيرتنا على طول النهر الذي بعث بموجات من المهاجرين إلى مونتريال. وقد أشار "باتريك" وهو ينقل عينيه بين كتب الإرشادات والميناء مثل بندول الساعة قائلاً: "إذن هذا هو الميناء القديم الذي هبط عليه أسلاف الأيرلنديون". وأضاف قائلاً لأصحابه: "لقد ساعدوا في بناء هذه القناة، أتعرفون ذلك؟" لقد اكتشف "باتريك" بهذه الطريقة ما عرفه "باراك أوياما" عندما اتبع طريق "لينكولن" إلى واشنطن. إنها تلك الرحلة الطويلة التي تربطنا بهؤلاء الذين سبقونا وتجعلنا مشاركين في أحزانهم وانتصاراتهم.

بمجرد أن وصلنا إلى دار العبادة الخاصة بالبحارة، صعد الأطفال السلم الطويل المؤدى إلى برج الجرس وألقوا نظرة على نهر سانت لورانس، كما فعل رجال الدين الذين كانوا يدعون للبحارة منذ مئات السنين، وحاول تلاميذي تخيل شعور البحارة عندما كانوا يرون أخيراً أنهم قد اقتربوا من اليابسة، وأعجبوا بنماذج السفن المعلقة من السقف، ورموز الامتتان للرحلات الآمنة. قال الأطفال متأملين: "هناك الكثير من الأمور التي كان من الممكن أن تسير على نحو خاطئ على متن هذه القوارب".

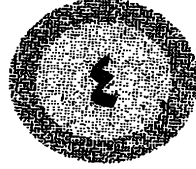
وأخذوا يعدون: "حسنًا هذا فيما يتعلق بالمهاجرين الفرنسيين والأيرلنديين - نحن بحاجة إلى ثقافة ثالثة". قمنا باستكشاف الألفية الصخرية التي أصبحت الآن مطاعم فاخرة ومجموعة من المباني السكنية، واقتفينا الآثار الغربية لمدخل المباني في الجدران الأسمنتية للمباني الأكبر والأحدث التي بنيت فوق بقايا المباني القديمة، وتساءل الأطفال ما إذا كان المالكون الجدد قد قدروا التاريخ الذي تقوم عليه جدرانهم.

أخيرًا، عدنا إلى حيث بدأنا - إلى الأرض التي شيد عليها "ميسونيف" حصنًا، وعبرنا الشارع نحو الرصيف المرتفع لمتحف بليس رويال، حيث اعتادت الأمم الأولى مقايضة الفراء بالبضائع الأوروبية. وعلى الرصيف، كان يوجد نحت لنسخة من معاهدة تم التفاوض عليها في عام 1701 بين العديد من الشعوب البدائية وبين المستوطنين الفرنسيين، كما كانت هناك صور للغلابين التي كان يستعملها سكان أمريكا الأصليون تحت رسومات الحيوانات التي تمثل العديد من العشائر. هنالك علق الأطفال قائلين: "ها هي الثقافة الثالثة - إنهم أجداد أولئك الأيرلنديين والفرنسيين".

وأسفل الرصيف، تقبع أول مقبرة في المدينة، حيث دفن العديد من أهل البلد جنبًا إلى جنب بجوار المستوطنين الفرنسيين. وقفت "ناتالي" - فتاة من السكان الأصليين رباها أبوان فرنسيان كنديان - متحجرة في المكان بعد أن تحرك الآخرون. ولهت الفتاة قائلة: "لقد اعتدت التزلج هنا الصيف الماضي، لكنني لم أعرف أبدًا بوجود مقبرة هنا من قبل، فأنا لم أمعن النظر هنا أبدًا".

وعندما عدنا إلى المدرسة، ناقشنا سبب شعور الناس بالرغبة في زيارة أراضٍ غريبة من أجل الإحساس بالإنارة، ونوه الأطفال قائلين: "لقد كانت أعيننا عاجزة عن رؤية هذه الأماكن. إن الأمر أشبه بكلب دفن عظمة لذيذة، لكنه نسي أنها مدفونة بفنائه الخلفي؛ فتحن نتكاسل عن النظر بمزيد من العمق". كما اتضح، فقد أخذتنا "العطلة التي قضيناها في مدينتنا" إلى أبعد مما كنا نتخيل؛ فالمال الكثير كان من الممكن أن يجلب لنا تغييرًا في المنظر، لكننا جربنا تغييرًا في الرؤية.

~ ليندا هاندياك



## التجارة للروح

# لا مجال للقلق

يمكننا أن نقدم لأبنائنا الحياة، والحب، والضحك، ويا لها من هدايا لا تقدر بثمن!  
~ فيليس درايدن

إن أسوأ مشكلة تواجهنا فيما يتعلق بالأزمة الاقتصادية الحالية هي الشعور الغالب بالقلق - ذلك الشعور الذي ينهش جسد البشر وهم أحياء. والقلق يؤثر على أطفالنا، وعلاقاتنا الزوجية، وعائلاتنا، وشعورنا بالأمان. لقد قررنا أن نخبر أطفالنا، الذين تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة والثالثة عشرة من العمر، عندما لا يتوافر لدينا قدرٌ كافٍ من المال، وأن نوضح لهم نوعية الفواتير التي سندفعها باستخدام دفتر الشيكات، ونشرح لهم - دون التطرق إلى الكثير من التفاصيل - أنه من الصعب أن يحصلوا الآن على كل ما يريدون. وقد أدهشنا رد فعلهم؛ حيث سألوا حتى عن الفواتير التي يجب علينا دفعها في أسبوع بعينه. لقد توقعنا منهم أن يستشيطنوا غضباً... وأن يشعروا بالقلق، لكننا على العكس نتعلم من ردود أفعالهم؛ فأحياناً يعلم الطفل والديه بعض الدروس.

والآن بدلاً من أن يخبروني بما يريدون فإنهم يقولون شيئاً من قبيل: "ماما، متى سيتوافر لدينا قدر كافٍ من المال لنشتري...؟"

عندئذ أقوم بإحضار بعض النقود ثم نقوم بعدها لنرى ما إذا كان باستطاعتنا شراء بعض الحلوى من مطعم ويندى؛ فالأطعمة الجاهزة كانت من المسلمات بالنسبة لهم، لكنها الآن باتت أمراً استثنائياً.

لقد صاروا يعدون قوائم بالأمنيات ويدخرون أموال عيد الميلاد وأعياد رأس السنة من أجل الدمى أو الألعاب؛ فهم مولعون بمشاهدة الكتالوجات.

لقد بتنا نقضى مزيداً من الوقت معاً كأسرة واحدة، ونستخدم جهاز الفيديو لتسجيل البرامج والأفلام التي يمكننا مشاهدتها معاً - فتعد الفيشار ونطفى الأنوار، ونستمتع بأمسياتنا. إن شيئاً كان من الممكن أن يكلف أسرتنا فيما مضى أكثر من ٦٠ دولاراً يكلفنا الآن حوالى خمسة دولارات، كما أن لدينا ميزة إضافية تتمثلة فى "التوقف" للحظات عندما يحتاج أحدنا الذهاب إلى المرحاض.

ولا تزال الصناديق تمثل شيئاً مهماً بمنزلنا، فهى تتحول إلى طائرات، وشخصيات من فيلم حرب النجوم، وأى شىء آخر يمكنك تخيله، كما أنتى أندهى من هؤلاء الأطفال الذين بمجرد أن تعطيهم خرطوم مياه وحوض بلاستيك صغيراً، فإن الضحك والمرح ينتشران بالمكان؛ فهم يوجهون الخرطوم لأعلى متظاهرين بأن السماء تمطر، ويمكنهم أن يلعبوا لساعات مبتكرين ألعاباً خاصة بهم.

إن خيال الأطفال لا حدود له. لقد كان أطفالنا معتادين وجود التكنولوجيا الحديثة باستمرار طوع بنانهم، وهكذا نسيت العائلات مسألة قضاء وقت ممتع معاً. بالطبع، من الممكن أن نشعر بالقلق والتوتر، لكن المحصلة النهائية هى أننا نتواجد بجوار بعضنا.

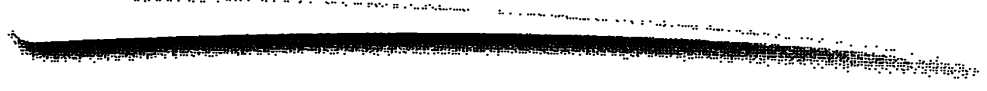
نحن نعيش فى ظل ظروف اقتصادية صعبة، لكن بطريقة ما نتجح فى اجتياز الأمر. لقد تحدثنا إلى التجار الذين ندين لهم وقمنا بترتيبات معينة. كان من الممكن أن يدفعنا القلق للشعور بالغضب بدلا من النقاش مع أصحاب الدين للتوصل لتسويات. إنهم يشعرون بالسعادة بحق للتعاون معنا، حيث إنهم يفضلون الحصول على بعض المال بدلا من لا شىء على الإطلاق.

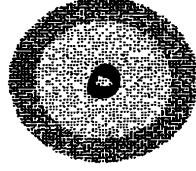
الأمر كله يتعلق بوجهة النظر - ترى، هل أنا لا أفتقد تلك "الرفاهية الزائدة"؟ بالطبع أفتقدها، لكننى تعلمت أن النعم قد تأتىك متخفية فى عدة أشكال، وقبول مسألة أن هناك أموراً معينة لا يمكننا التحكم فيها، مثل الحالة الاقتصادية، يساعدنا على التخلص من القلق. هكذا يتغير محور تركيزك؛ فالأشياء التى كنت تعتبرها "ضروريات" تتحول إلى مجرد "حاجات".

قد لا يتوافر لدى أطفالنا اعتماد مالى يستندون إليه عند بلوغ مرحلة الجامعة، لكنهم سيفهمون بكل تأكيد كيفية العمل للحصول على ما يريدون بدلا من الحصول على كل شىء على طبق من فضة، فسيذهبون للجامعة، ويعرفون معنى العمل الجاد، كما سيتعلمون كيفية التغلب على كل ذلك؛ لكن ما هو أهم من كل هذا، أنهم

سيفهمون حقًا معنى أن يحظى المرء بأسرة سعيدة؛ فبرغم كل ذلك، مع نهاية كل يوم، سيعرفون أن هناك من يحبهم، وهذا الأمر غير مكلف على الإطلاق.

~ ميشيل روكر





التونسية  
للروح

## طاجن التونة

لا أعتقد أن تبادل وصفات الطعام أمر سخيف.

فوصفة طاجن سمك التونة - على بساطتها - فى مثل قيمة امتلاك سهم بشركة.

~ باربرا جريزوتى هاريسون

كنت مدفونة فى نهاية صندوق وصفاتى ومال لونها إلى الاصفرار بسبب الزمن وكانت ممزقة إلى حد ما، لكنها كانت موجودة - إنها وصفة طاجن سمك التونة القديمة، تذكرة بأيام زواجنا الأولى. فى هذه الفترة، تعلمت كيف أفرد اللحم المفروم بعشر طرق، وبالطبع تعلمت كيفية إعداد أطباق تناسب ميزانيتنا المحدودة بالمهارة نفسها.

أخذت تلك الوصفة ووضعتها على رف المطبخ. وبالمعنى الحقيقى والمجازى الكلام، كان ذلك هو وقتها...

لقد نشأت أنا وزوجى فى عصر عانى فيه والدا كل منا الكساد الكبير؛ حيث كانوا يعدون كل بنس طوال حياتهم بعد هذه الفترة. لقد تعلمنا الاقتصاد فى نفقاتنا الشخصية - نفقاتى حيث كنت أعيش فى المدينة ونفقاته هو حيث كان فى الريف. لقد استوعبنا الدرس، وفى بداية زواجنا نفعتنا هذه الخلفية كثيراً.

كان دخل زوجى - الذى كان قد بدأ عمله فى المحاماة مؤخرًا، قليلا بالمقارنة بدخلى الذى كنت أحصل عليه من عملى مدرّسة لغة إنجليزية للمرحلة الإعدادية. لقد كانت حياتنا شديدة البساطة لدرجة أن مشاهدة فيلم فى السينما - الأمر الذى لم يكن يكلف أكثر من ٩٩ سنتا حينها - كان بمثابة رفاهية كبيرة.



كان استثمارنا الرئيسي في منزلنا الموجود بجزيرة كاب كود، وكان يساوي ١٢٠٠٠ دولار في عام ١٩٦٠، وتطلب دفع حوالى ٤٠٠ دولار كعربون - كإفحننا من أجل جمعها. كنت أبادل الثياب مع شقيقتى حتى لا يرانى طلبتى بالثياب نفسها كثيرا، أما زوجى فاستمر فى ارتداء الحلل ذات اللمعة الغريبة - والتي كانت قديمة الطراز فى ذلك الحين.

وكانت الحياة رائعة رغم كل شىء.

ينظر كلانا لهذه السنوات ويعتبرها أفضل سنوات عمرنا؛ فالحياة كانت بسيطة للغاية. لم يكن لدينا مستشار مالى لأن دخلنا كان بسيطاً للغاية، كما كان لدينا سيارة تقلنا إلى حيث نريد، إذا ما كان خط سيرنا واحداً.

أما بالنسبة للعطلات، فكنا نقوم برحلة أسبوعية تستغرق يوماً واحداً إلى شاطئ نيو جيرسى ومعنا غداؤنا محفوظاً داخل صندوق حذاء، وكانت الرمال تظل عالقة بأحذيتنا لأسابيع بعد هذه الرحلات.

وكانت الأريكة التى استخدمها زوجى فى شقته وهو عازب، وكان قد اشتراها فى الأساس من جمعية خيرية مقابل ٢٨ دولاراً - بمثابة أهم قطعة أثاث بغرفة المعيشة على مدار أول عامين من زواجنا، وكانت تجمعاتنا مع أزواج لديهم الظروف نفسها، كما أن المكرونة الإسباجيتى وكرات اللحم - ما من أحد كان يطلق عليها باستا حينئذ - كانت موجودة دائماً على قائمة طعامنا، وكان العصير الذى كان يقدم معها زهيد الثمن.

حين كنا نتناول الطعام بمفردنا، كان طاجن التونة هو الطعام الأساسى على مدار الأسبوع، وكانت هذه الخلطة المكونة من المكرونة والتونة وحساء عيش الغراب المقلب والبازلاء تتحول إلى نوع من الاحتفال حين أنثر شرائح البطاطس للتزيين.

ومرت السنون، وابتسم لنا الحظ. واحتجنا إلى منزل أكبر عندما أخذت البنات الثلاث يملأن المنزل الصغير بجزيرة كاب كود بأمتعتهن حتى كاد ينفجر بنا. وبدا منزلنا الجديد أشبه بالقصر - لدرجة أن البنات كان لهن مرحاض خاص بهن.

أصبحت الحياة أكثر تعقيداً، وأقل مرحاً، وانضممنا إلى جمع المستهلكين الأمريكين. لقد أصبحنا نمتلك أشياء كثيرة .... أكثر مما نحتاج إليه.

وفى يوم ما، حصلنا على جهاز تليفزيون ثان - أتذكر أنتى انتابنى شعور أشبه بالإحساس بالذنب، وعندما حصلنا على جهاز ثالث، لم أخبر والدى المقتصدين؛ فقد كان السهو متعمداً!

ومرت السنوات سريعاً، وفجأة، رحلت اثنتان من بناتنا بداية إلى الجامعة، ثم إلى عيش حياة خاصة بهن. عندها كانت أمريكا تعيش عصرها الذهبي، وكذلك نحن.

كانت هناك عطلات، وسيارات جميلة، وحفلات عشاء تُقدَّم فيها أطباق الجمبرى والوجبات الآسيوية الغربية، وليس المكرونة الإسباجيتي وكرات اللحم. وكنت أمتع برفاهية العمل ككاتبة حرة - بالطبع هو عمل ليس له راتب أو أرباح، ولكنه كان مثاليًا لطبيعتي التي لا تهدأ أبدًا.

ظننا أن الأمور ستستمر وتستمر وظننا أن تقاعدنا سيكون آمنًا مثل الشركات الضخمة القوية التي استثمرنا أموالنا فيها.

وأتى التحذير في أثناء العديد من المشاورات مع مستشارنا المالي - نعم لقد كان لدينا مستشار مالي في ذلك الحين. .

كان الاقتصاد القومي يتدهور، وسوق الأوراق المالية كانت تمر بانهيار سريع، وهكذا انكمش حجم مدخراتنا.

وفي طرفة عين، كان جيل بأكمله قد اختفى، فوجدنا أنفسنا نعيش مرة ثانية بعض أوجه حياة والدينا.

ورغم أننا كنا أكثر حظًا - حيث ظللنا نعم بقدر من الأمان الاقتصادي كمتقاعدين - فإن نظرتنا ظلت في وضع الحذر والترقب.

فعندما تقود سيارتك نحو متجر كان موجودًا يومًا ما، لتجد أنه اختفى فجأة، فإن هذا يشعرك بالخوف.

وعندما يتساءل الأشخاص الذين شهدوا معنا العصر الذهبي عما إذا كان معاشهم آمنًا، وما إذا كان بمقدورهم الحفاظ على منازلهم، يكون التفاؤل بضاعة نادرة.

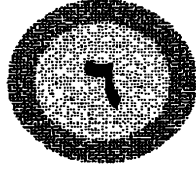
ربما نكون قد فقدنا بعض مدخراتنا التي جمعناها بشق الأنفس، لكننا حصلنا على شيء ما أثناء هذه الصفقة - منظور جديد.

أصبح الأصدقاء والجيران يتحدثون إلى بعضهم بشكل أكبر، ويمزج من الصراحة. فنحن جميعًا نتعرض للظروف نفسها، أو، كما قال شخص ما، نحن نشعر "بحزن خلاق".

إننا نتذكر الآن أن الحياة البسيطة، وليس الحياة المترفة، من الممكن أن تكون نعمة.

وقد قمنا مؤخرًا بدعوة بعض الأصدقاء للمشاركة في لعبة التمثيلية التحذيرية  
وغناء الأغاني القديمة معًا. لقد كان أمرًا ممتعًا، وقمنا بمنتهى الفخر بتقديم  
المكرونات الإسباجيتي وكرات اللحم.  
إنني أشعر بلهفة شديدة لإعداد طاجن التونة.  
أعلم أنه سيكون لذيذًا كما كان دومًا.

~ سالي فريدمان



سورة راحة  
الروح

## أوقات سعيدة وسط الأوقات العصيبة

إن الشخص السعيد ليس الذى يمر بظروف معينة، لكنه شخص يتحلى بمجموعة معينة من التوجهات.

~ هيو داونز

عندما ينهار الاقتصاد، فإن الجميع يقولون لا تقلقى بشأن الغد، عليك أن تسعدى اليوم.

لقد انكمش حجم أسهمى ومدخرات التقاعد ونقص، وأنا صاحبة القرار فى الضحك أو العبوس.

ارتفعت أسعار الغاز بدرجة كبيرة، ثم انخفضت بدرجة أكبر، فتعلمت أن أقتصد حتى لو كانت الحال أفضل.

تكلفة تدفئة منزلنا تشعرنى برغبة فى البكاء، فأرتدى جواربى السميكة وأنحنى لأنام نوما عميقا.

الفول والأرز يمنحاننا الكثير من البروتين عندما ترتفع أسعار اللحم، وليس هناك نقص فى الغاز فى منزلنا بعد اليوم.

أصبح اختيارنا المفضل هو المياه، ونتناولها بالثلج كضرب من الرفاهية.

نقوم بجمع الكوبونات ونحلم بالتخفيضات الكثيرة،  
وننتظر موسم التخفيضات فى محلاتنا الأثيرة.

ما من مجال لقضاء مزيد من الليالى فى المدينة، فتحن نتناول المزيد من  
الوجبات المنزلية،  
الأمر الذى يؤدى إلى تحدثنا معا فى الأمور العائلية .

انس تذاكر السينما و الظهور الأول للنجوم فى الأفلام؛  
فاستئجار أسطوانات DVD أرخص، وتجنبك مشاهدة الإعلانات المليئة  
بالكلام.

جهاز التلفاز يذكرنا بأشياء ليس باستطاعتنا توفيرها.  
وإطفائه أفضل خطوة يمكن أن نفعلها.

لقد أعدنا اكتشاف لعب الألغاز والمتعة التى تجلبها،  
وكتب المكتبة العامة التى يمكننا أن نستعيرها بالمجان،  
والعودة إلى البساطة منحتنا البهجة والمرح.  
فهل انفتح الباب للتو؟

يقولون إن هناك دومًا شخصًا ما يمر بظروف أسوأ منا،  
وهذا يذكرنا بحسن حظنا.

فى الأوقات السعيدة أو العصيبة، نعرف أن هناك شيئًا واحدًا صحيحًا بحق:  
الإيمان بالخالق فهذا يدلنا على الطريق الحق.

عندما ينهار الاقتصاد، فإن الجميع يقولون  
لا تقلق بشأن الغد، عليك أن تسعدى اليوم.

~ جونا شتاين



## شورية دجاج للروح

# أشياء مهمة بحق

من الشخص الثرى؟ إنه ذلك الشخص الذى يفرح بقدره.  
~ أحد الكتب الفلسفية

لنتحدث عن التوتر الشديد. أحيانا أشعر كأننى أريد قول شيء من قبيل: "تفضل، خذ كل ما أملكه من مال". لقد عملت لأكثر من أربعين عاما، وحين أفكر فى التقاعد خلال السنوات القليلة القادمة، ينهار الاقتصاد تماما. هذا ليس عدلا! و"من حسن حظى"، تحتم على إجراء جراحة مهمة فى عمودى الفقرى قبل أن يسوء الاقتصاد بدرجة كبيرة، ومن ثم لم أكن مطلعة تماما على الطبيعة الصعبة للموقف من حولى لفترة. إننى لست بالشخصية التى تنزع إلى إثارة المخاوف لدى الآخرين فى الأساس، ولكننى ملازمة لبيتى، أشاهد تدهور سوق الأوراق المالية إلى حد شديد. وبالطبع، تتسبب البرامج التلفزيونية فى زيادة حجم الكارثة. ومع ذلك، أظل أحدث أصدقائى قائلة: "تجاهلوا الأمر"؛ فالأمور لا بد أن تتغير فى النهاية.

ورغم كل شيء، أنا واحدة من المحظوظين؛ فأنا - حتى الآن - لم أخسر منزلى، وأعتقد أننى لدمى ما يكفى للتغلب على هذا الركود الاقتصادى، مع أننى قد أضطر للعمل لفترة أطول.

آخر مرة تحتم على فيها شراء البنزين كان ثمن الجالون حوالى ٤,٣٠ دولار. أما الآن فسعر الجالون ٢,٠٠ دولار، لكننى الآن عاجزة تماما عن قيادة سيارتى. أحيانا تتتابنى رغبة جارفة فى قيادة سيارتى لمسافة طويلة جدا، فقط كى أملأ خزان البنزين بهذا السعر الزهيد، وأعتقد أن هذا لن يقلل النفقات أو يوفر المال،

أليس كذلك؟ كيف من الممكن أن تكون تكلفة البنزين منخفضة للغاية بينما أسعار كل شيء مرتفعة للغاية؟

إننى أرفض أيضاً النظر إلى حسابات تقاعدى الآن؛ فمعظمها فى شكل أسهم وسندات. وأتلقى عبر البريد كل ما هو جديد، لكننى لا أقدم حتى على فتح الرسائل - ومن المستحيل أن أدخل على شبكة الإنترنت للاستعلام عن الأمر، فأنا بمنتهى البساطة لا أريد أن أعرف - لا أريد الحصول على المال فى التو واللحظة، ولا أريد أن أرى كل تلك الأرقام الصغيرة؛ فأحياناً يعد الجهل نعيماً، وأنا أحب كل دقيقة أعيشها فى حالة الجهل هذه (أو ربما حالة سكون الألم).

اعتدت أن أكون مقتصدة. حتى وأنا طفلة لم أكن أنفق مدخراتى على شيء أريده حقاً إن لم يكن هناك قدر من المال سيتبقى لى، بل كنت أنتظر حتى أجد أنتى سيتوافر لى بعض المال بعد شراء ما أريد. وأعتقد أن الشعب الأمريكى سيعيش حياة أفضل لو أنه اتبع هذه المبادئ نفسها، نحن نعيش فى مجتمع يظن أفراده أنه ينبغي عليهم امتلاك أحدث "الألعاب" حتى وإن لم يكن لديهم المال اللازم لشرائها، ومن ثم نفتح حساب بطاقة ائتمان تلو الآخر ونغرق أنفسنا فى الديون.

أنا لا أقصد التسفيه من الحالة الاقتصادية السائدة والأوقات العصيبة التى يمر بها الناس؛ فالموقف خطير جداً، ولكن ربما تقدر تلك الأوقات الاقتصادية الصعبة على تلقيننا درساً مهماً بخصوص الشيء المهم حقاً فى الحياة.

الأمر الذى أحببتها وتعلقت بها، والأمور التى يبدو أنها تهدئ من روحى، هى الأمور البسيطة فى الحياة. قد أفضل التنزه فى المركز الطبيعى المحلى بدلا من قضاء يوم مكلف فى منتجع ما، كما أن تناول سندوتش زبدة فول سودانى ومربى وبعض العصير على طاولة الرحلات فى الحديقة القريبة منا يرضينى أكثر من التزيين والخروج لتناول الطعام بمطعم فاخر، وربما تكون سيارتى قديمة جداً، لكنها لم تسبب لى أى مشاكل، كما أنها تصحبنى إلى المكان نفسه الذى ستقلنى إليه سيارة ماركة لكزس.

إن ما يجعل الأنشطة البسيطة والفعالة أكثر متعة بالنسبة لى هو مشاركتها مع أسرتى؛ فنحن نحب الاجتماع معاً للاستمتاع بصحبة بعضنا، ولا ينبغي علينا الذهاب إلى مدينة الملاهى أو السينما كى نقضى وقتاً ممتعاً معاً؛ فنحن نحب مشاهدة الأفلام على جهاز DVD وتناول الفيشار ونتاج المزارح. كذلك نحب

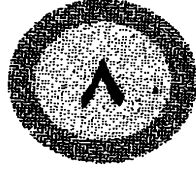
التنزه كثيراً فى وسط الطبيعة ومعنا منظارنا و كاميراتنا من أجل مشاهدة جمال خلق الله والتقاط الصور الطريفة لأنفسنا.

كنت أمزح مع حفيدة أختى "أماندا" منذ بضعة أيام، وسألتها عن الهدية التى ستحضرها لى فى عيد رأس السنة، فأجابت بسرعة وفى قلق قائلة إنها لا تمتلك أية نقود. ونظرا لأنها شاعرة عظيمة، طلبت منها أن "تكتب لى قصيدة بعنوان "العمة لافيرنا"؛ فالهدايا والأنشطة لا ينبغى أن تُشترى بالمال، فمجرد قصيدة بسيطة نابغة من قلبها ستمنحنى شعوراً جميلاً يدوم معى بقية حياتى، وأتمنى أيضاً أن تكون "أماندا" قد تعلمت شيئاً من حديثنا معاً.

إننى أنظر إلى ما أملكه وليس ما لا أملكه فى هذه الحياة. فالمنازل، والوظائف، والصحة، جميعها أمور تأتى وتذهب، لكن مشاعر الحب والمرح التى تربط بين أفراد الأسرة من الممكن أن تساندنى عند المرور بأى موقف، حتى وإن كان أزمة اقتصادية.

~ لافيرن أوتيس





## سورة دجال للروح

# عجلات الحافلة

بعدها قضيت يوماً فى التنزه سيرا على قدميَّ،  
وجدت أن كل شيء قد زادت قيمته إلى الضعف.  
~ جورج ماكولى تريفيليان

جلس صغيرى البالغ من العمر سبعة أشهر فى حجرى، وأخذ يخرج فقاقيع من فمه  
وينظر بعينه لدائرة الأمهات والرضع المحيطة بنا.

قالت "أليسون" وهى تحرك طفلها على ركبته: "هكذا تسير الأمور معنا - إن  
الظروف ليست هينة".

نظرت إلى الساعة المعلقة على الحائط ثم نهضت بسرعة قائلة: "يا إلهى،  
معذرة، يجب على المغادرة سريعاً، فستصل الحافلة إلى المحطة بعد عشر دقائق  
ويجب على أن أتوجه إلى هناك الآن"، وأخذت أجمع أغطية "إيدين" ولعبه وألقيها  
فى السلة أسفل عربته.

وبأقصى سرعة ممكنة بالنسبة لأم لأول مرة، ألبست "إيدين" سترته وخرجت  
من حجرة الاجتماعات متجهة نحو الشارع، بينما كان وشاحى يطير من خلفى. قد  
تكون محطة الحافلات قريبة، ولكن نظراً لأن الثلج كان قد ذاب على الرصيف،  
ركضت إلى هناك، بينما كنت أتصعب عرقاً من أسفل قبعتى المصنوعة من  
الصوف.

وبيطء حركت عربة ابنى وأنا ألهث نحو الزاوية ووقفت تحت اللافتة منتظرة  
الحافلة رقم ١٢٤، وبعد بضع ثوانٍ، وقفت الحافلة الضخمة بيضاء اللون أمامنا،  
بينما كان العادم يخرج من الخلف. ساعدنا السائق بمنتهى اللطف على الركوب  
وجلست فى مقابل الأبواب الخلفية، وغصت فى مقعدى، وألقيت نظرة إعجاب

على طفلى الذى كان نائمًا فى ذلك الحين، ثم أغمضت عينى واستمعت إلى صوت الإطارات بأسفلنا، وغلبنى النعاس طوال رحلة العودة إلى المنزل.

لقد مرت خمسة أشهر منذ أن انتقلنا من منزلنا وبعنا سيارتنا. إن العيش بمدينة كبيرة ونابضة بالحياة كبوسطن لم يجعلنا مشغولين دائمًا فقط، بل دفعنا أيضا لمراقبة حافضة نقودنا دائما. فالانتقال من فيربانكس، بولاية ألاسكا، وفى رعايتنا طفل رضيع، جعلنا ندرك أنه من الواجب علينا تقليل حجم نفقاتنا حتى ندخر من أجل مصروفاته الجامعية، وحساب التقاعد الخاص بنا، وكى نتمكن من تناول عشاء جيد بين فترة وأخرى.

لم نكن نعلم أن الاقتصاد فى النفقات لن يساعد على ادخار المزيد من المال فقط، بل وسيحسن أيضا من صحتنا ومن البيئة المحيطة بنا، وسرعان ما أدى ادخار بعض المبالغ البسيطة إلى إحداث فرق كبير.

دخلت الحافلة المحطة، وبعد مرور لحظات كنت أنا و"إيدين" نسير فى طريقنا نحو منزلنا، الذى كانت تفصلنا عنه مسافة نصف ميل سيرًا على الأقدام. وكان الهواء البارد مع شمس بداية فترة الظهيرة قد جعلنا أشعر بمنتهى النشاط رغم برودة الشتاء.

كان يتحتم على استئجار الحافلة - بعد بيع السيارة - كل أسبوع للذهاب إلى جمعية الأمهات الجدد بالمدينة. وكانت هذه الجولة، رغم كونها مزعجة، سببا فى تعرفى على العديد من الجيران ووفرت لنا الكثير من النفقات المتعلقة بالسيارة - وهى تكاليف لم يكن بإمكاننا تحملها فى هذه الفترة من حياتنا. وبعيدا عن اجتماعات جمعية الأمهات الجدد، اعتدت أنا وزوجى "تيم" السير للمتاجر لشراء مستلزماتنا مثل البقالة، ولوازم الطفل، ومتطلبات البيت - الشئ الذى لم يكن بمقدورنا القيام به خاصة فى شهر فبراير، إذا كانت لدينا سيارة.

لكن عند النظر إلى سماء بوسطن الساطعة، قررت أن أستمر هكذا؛ فلقد تمكنت بالفعل من التخلص من وزنى الزائد نتيجة الحمل، وذلك عن طريق المشى، كما شعرت بارتياح إزاء عدم تلويث البيئة بسيارتنا الرياضية متعددة الأغراض التى كان معدل استهلاكها الوقود عالياً جدا، والتى قمنا ببيعها فى مدينة فيربانكس.

وفى ذلك المساء، ساعدنى "تيم" على تحضير الطفل للخلود للنوم، حيث استلقى "إيدين" على الطاولة المخصصة لتغيير ثيابه مبتسماً ومصدرًا أصواتًا لطيفة مداعبًا والده، بينما كنت أقف أنا فى الخلف وأشاهدهما.

قال "تيم" بينما كان يحكم ربط الحفاض أسفل بطن الطفل: "إن مستواى يتحسن فى القيام بهذا"؛ فباستخدام أربع شرائط لاصقة، تمكن من إحكام الحفاض ذى اللون الأحمر. منذ شهر، كان يتفجع على اختفاء اختراع الفيلكرو، لكن لم يسعنى سوى الإعجاب بسرعته فى التعامل مع الحفاض الآن.

قلت: "إنه يبدو رائعا"، وقمنا معا بربط أزرار سترة "إيدين"، وهى عبارة عن ملابس من الفرو حصلت عليه مقابل دولار عن طريق إعلانات موقع كريجزلآيت. وقلت له: "أتريد أن تقرأ له؟".

أوماً "تيم" برأسه وجلس على الكرسى الهزاز الخاص بوالدى، بينما كان "إيدين" يجلس فى حجره. وبينما كنت أغادر الغرفة سمعته يقول: "حسنا، أتريد أن تقرأ قصة *The Very Hungry Caterpillar* أم *Trucks*".

فى الصيف الماضى، عندما ولد "إيدين"، كنا مشدوهين بسبب عدد المستلزمات التى تعتبرها المجلات ومواقع الإنترنت ضرورية من أجل تربية طفل رضيع؛ فالقبعات الصغيرة وملابس الرضع رائعة، وكذلك حمالة الأطفال، وأراجيح الأطفال، والألعاب التى تعمل بالبطارية، وعربات حمل الأطفال، وأسرة الأطفال المصنوعة من الخشب.

لكننا لم يكن باستطاعتنا تحمل نفقات كل ذلك، ولم نكن نريد التورط فى شراء كل مستلزمات الطفل بينما لا يكون لدينا أية مدخرات فى البنك. فقلت لى نفسى: "إيدين" لن يبالى إذا ما ارتدى ملابس مستعملة".

ورد "تيم" قائلاً: "كما أن الحفاضات القماش ستوفر لنا الكثير من المال خاصة إذا أنجبنا طفلاً آخر".

ربتُ على ذراعه وقلت: "إذن"، ألا تقصد "عندما"؟

قمنا بمراجعة خياراتنا، وتحدثنا إلى أصدقائنا الذين كانوا يمرون بظروف مماثلة، وقررنا اللجوء إلى الحفاضات القماش المستعملة.

حدثتني "أليسون" بعد أحد اجتماعات جمعية الأمهات الجدد بينما كان طفلها يرقد على الأرض رافعا كاحله فى الهواء وهى تقوم بتغيير حفاضه المبلل واستبداله بواحد جديد نظيف برتقالى اللون قائلة: "سيبدو الأمر مقززاً، لكنه ليس كذلك؛ فالناس يعتنون بها جيداً قبل بيعها". هذا ما قالته للتو بخصوص مجموعة بيع حفاضات عبر الإنترنت؛ حيث يبيع الناس حفاضات صفارهم القماش فى مقابل

• زء بسيط من قيمة سعر التجزئة. ابتسمت "أليسون" قائلة: "لقد حصلت على  
• باض قيمته ٢٠ دولارًا مقابل ٨ دولارات فقط، متضمنة مصاريف الشحن".  
قلت: "وهل سيبقى هذا الحفاض فى حالة جيدة لفترة...؟".

"بل لمدة أشهر، بل وربما على مدار العام بأكمله".  
عندما أخبرت "تيم" بذلك فى المساء أوماً برأسه قائلاً: "دائماً ما كنت أشجع  
استخدام الحفاضات القماش".  
سألته: "وهل ستستمر فى تغيير حفاض الطفل؟ سيتحتم عليك تنظيف الحفاض  
فى المرحاض".

ترك "تيم" شوكتة، وكان يبدو أننى لم أختار الوقت المناسب ثم قال: "عزيزتى  
أحضرى الحفاض وسوف أقوم بتنظيفه".  
وعندما أصبح الجو دافئاً وأينعت الأزهار وأخذ "إيدين" يزحف مثل الجنود  
حول المنزل فى حفاضاته متعددة الألوان، رأيت أن الوقت قد حان للحصول على  
بعض الثياب الصيفية؛ فطفلى البدين أصبح نحيفاً وأشبه بالآلة الضعيفة.  
خلال فترة ما بعد الظهر فى أحد الأيام، غادرت المنزل وبصحبتي واحدة من  
صديقاتى وعدت إلى المنزل حاملة بيدي حقيبتين من البلاستيك مملوءتين بالأشياء.  
كان كل من "تيم" و "إيدين" يجلسان على الأرض محاطين بكومة من الأشياء. سأل  
تيم: "ماذا لديك؟" بينما كان ينظر بارتياح إلى الحقيبتين؛ ففى آخر مرة ذهبت  
فيها إلى إحدى الجمعيات الخيرية التى تقدم ملابس ولعب الأطفال أتيت بأشياء  
ملء غرفة المعيشة.

وضعت الأشياء التى أحضرتها على السجادة بفخر. لقد حصلت على بيجامات  
للنوم وسراويل أطفال قصيرة من أفخر الماركات - وكل ذلك مجاناً. ثم قلت: "وانظر  
لهذا"، ثم فتحت الحقيبة الثانية وأريته جهاز بلاى ستيشن ماركة فيشر بريس  
يصدر موسيقى - أغنية London Bridge Is Falling Down - أثناء محاولة  
تركيبه. وقلت: "أليس هذا أمراً رائعاً".

دفع "تيم" بعض الأزرار وبدأت أغنية ABC. وفى النهاية أوماً برأسه قائلاً:  
"إنه رائع تماماً"، بينما وقف "إيدين" وهدق بلعبته "الجديدة"، قال تيم: "وكل  
هذا مجاناً؟".

هزرت كتفى سعيدة بثروتى الكبيرة قائلة: "إنه معرض خاص بالجمعية الخيرية.  
نحن أيضاً سنتبرع بكل ثيابنا المستعملة بمجرد أن تصفر على "إيدين"."

ابتسم "تيم"، وشعرت أنتى أبلت بلاء حسنا - كلنا أبلينا بلاء حسنا. لقد عشنا بمدينة كبيرة واستطعنا الاستمتاع بها أيضا. نحن اليوم نعيش بشكل أفضل وعوادم السيارات التى نلوث بها البيئة باتت أقل من العام الماضى، وأصبح عمر "إيدين" الآن ١٥ شهرا، وهو يسير بالحفاضات القماش نفسها التى اشتريتها له الشتاء الماضى. هكذا، فإن قرار ادخار المزيد من المال قد ساعدنا ولم يعرقل أسلوب حياتنا. وبالنسبة للمخاوف المالية فهى موجودة بالفعل لكننا لا ننساق وراءها. فقط هو تفكيرنا العملى الذى يدفع حياتنا.

~ مارى جو مارسيلوس وايز



## الطبخية دجاج للروح

# فطائر التفاح والقهوة طيبة المذاق

تعتبر فطائر التفاح اللذيذة جزءاً مهماً من سعادتنا الأسرية.

~ جين أوستن

منذ خمس سنوات، خرجت أنا وزوجي "كين" للسير في الفناء الخلفي لمنزلنا الجديد بالمدينة وحين رأيت شجرتي التفاح، تذكرت على الفور الفطائر التي اعتادت جدتي ووالدتي إعدادها لنا. أحيانا كانتا تقومان بالطهي معا وتتنافسان في مسابقة صغيرة، وكانت هذه المنافسة من أجل إرضائنا، فكانت والدتي تقوم بإعداد فطيرة التفاح الفرنسية المغطاة بعجينة على شكل الشعيرية، وتقوم جدتي بإعداد فطيرة التفاح بعشب الراوند المغطاة بوجه هش يعجب أفضل الرسامين ويشجعه على رسمها.

وذات مرة سألتنا جدتي: "ألا تفضلون جميعكم فطيرة عشب الراوند التي أعدها؟"، فلكرتني شقيقتي الكبرى في ظهري؛ فهي تعرف مدى حبي لهذه الفطيرة، وقبل أن أتمكن من الإيماء برأسي تعبيراً عن الموافقة قفزت أختي وقالت: "جدتي، هذه منافسة سيتعادل فيها الطرفان؛ ففطائر ك لذيذة وفطائر أمي طيبة".

قالت جدتي وهي تقطع لكل واحدة منا قطعة من الفطيرة: "حتى إن كنت مفلسة، دائماً ما ستكون هناك وليمة في انتظارك إذا ما توافرت لديك شجرة تفاح في حديقتك".

فيما بعد همست "باتي" في أذني قائلة إنه يجب علينا دوماً القول إن النتيجة هي التعادل إذا أردنا أن يظل المطبخ معاً بهذه الرائحة الجميلة.

ورغم أن والدي عمل في مصنع للزبد والجبن بينما شغل جدتي وظائف مؤقتة، فإن النقود التي كانا يربحانها لم تكن تكفي لدعم أسرة مكونة من أربعة أشخاص

بالفين وثلاثة أطفال. ولحسن الحظ، كنا نعيش فى مدينة سكوتس ميلز بولاية أوريجون، حيث يمتلك كل فرد شجرة تفاح أو ثلاث شجرات، حتى إننى كنت أقوم بقطف بعض ثمار التفاح الفاسدة وأنا فى طريقى إلى المدرسة.

أحيانا كنت أتجول فى ممر المتجر العام، ناظرة بجوع شديد إلى علب حلوى كراكر جاك وعلب بسكوت جراهام كراكر، وكنت أعرف أن هذه تعد ولائم لمناسبات خاصة، مثل أعياد الميلاد والإجازات. فى أعياد رأس السنة، كان من الممكن أن يحصل كل طفل على ثمرة يوسفى، وبعض الجوز وصندوق صغير من الكرز المغطى بالشوكولاتة. وفى أعياد الربيع، كان من الممكن أن نحصل على علب من حلوى الجبلى واللبان والشوكولاتة.

لكن بالنسبة لحلوى كل يوم فكانت دائماً عبارة عن فطيرة التفاح أو- من أجل التنوع - فطيرة الفواكه. أحيانا، فى نهاية يوم العطلة الدافئ كنا نجلس فى الشرفة حتى الغسق، وكانت جدتى تخرج الدلو الخشبى المخصص لإعداد الآيس كريم وتملؤه بالكريمة والبيض والسكر، ثم تملأ الجزء العلوى بالثلج والملح. وكنت أظل أخفق حتى يصبح الخليط ذا قوام متماسك، ثم كانت تحضر الفطائر طازجة من الفرن، وكنا نحدق بأطباقنا بينما كان الآيس كريم يفرق وجه الفطيرة ببطء ويشق طريقه بداخلها ثم نلتهمها وفى عيوننا نظرة تتم عن السعادة الغامرة.

وفى أمسيات الخريف الباردة، كنا نجلس بالشرفة لمشاهدة النجوم وهى تظهر، وكان جدى يتحنح ويسأل أبى قائلاً: "هل أنت مستعد الآن؟"، ثم يدخل ويظهر بعد فترة قصيرة ممسكا بصينية عليها فتجانان من القهوة طيبا الرائحة لكليهما، وإبريق من الليمون لبقيتنا. وكانت جدتى تعقبه مباشرة ممسكة فى يدها بصينية عليها عدد من فطائر التفاح وطبق عليه شرائح رفيعة من جبن الشيدر التى كان يحضرها والدى من مصنع الجبن.

الآن ابتسم "كين" بينما كنت أحدق بأشجارنا التى كانت تبدو كما لو أنها مزينة بعشب إمبروزية، ذلك العشب الجميل، وليس فقط بثمار التفاح، وقال: "تبدى مفتونة للغاية".

قلت: "لقد كانت طفولتى حافلة بفطائر التفاح. سوف أخبز الكثير منها الآن". قطفت واحدة من ثمار التفاح ذات اللون الأحمر من أحد الفروع وقربتها من أنفى وأخذت أشمها مرة واثنين، ثم قطبت جبينى.

تهدت قائلة: "أوه، هذه الثمرة حمراء ولذيذة تصلح للأكل وليس لإعداد  
القطاير".

أشار "كين" إلى الشجرة الأخرى وقال: "وماذا عن هذه الثمرات؟".  
يا إلهي.... إنها ثمار صفراء اللون، وهي أنسب ثمار لإعداد القطاير.  
وقلت لنفسي: "هذا شيء عظيم؛ فالثمار الحمراء من أجل الأكل والصوص،  
والثمار الصفراء من أجل القطاير - هكذا تم إعداد كل شيء".

وفي هذا المساء أخذت أدندن بأغنية Shoo-Fly Pie and Apple Pan  
Dowdy، بينما كنت أفحص ملفى بحثاً عن الوصفة التي ورثتها عن جدتي. لقد  
مرت عقود منذ آخر مرة قمت فيها بخبز فطيرة ما، وعندما تمكنت في النهاية من  
العثور على الورقة الصفراء التي تشتمل على خط يد جدتي، تساءلت لماذا انتظرت  
طويلاً. وبينما كنت أنظر إلى قائمة المكونات وطريقة التحضير، حضرت بذهني تلك  
الفكرة القديمة.

هذه الفكرة هي أنتى لم أتمكن أبداً من إعداد وجه الفطيرة، واعتادت والدتي  
قول إننى لم أكن أعدها صغيرة الحجم بدرجة كافية. وفهمت أن السر كان في  
مقدار الماء المثلج ومزيج السمن والزبد، لكن بغض النظر عن مدى محاولاتي لاتباع  
تعليماتها كان وجه القطاير التي أعدها دائماً ما يشبه الجلد المرقع، ومن العجيب  
أن الوصفة لم تتبّع بسبب دموعي، حيث إننى حاولت كثيراً، ولكن محاولاتي دائماً  
كانت تبوء بالفشل.

وضعت الوصفة مرة ثانية في الملف وقررت نسيان أمر التفاح. من الممكن أن  
أقوم بإعداد قدر من الصوص بين الحين والآخر، ولكن من ناحية أخرى تجاهلت  
الأشجار تماماً لأنها كانت ترمز لهزيمتي.

لكن في الخريف الماضي، عندما ساء الوضع الاقتصادي، تذكرت كلمات جدتي  
بخصوص عدم الشعور أبداً بالعجز عن إعداد وليمة ما دام المرء يمتلك شجرة  
تفاح. أخذت أتجول في الفناء الخلفي حاملة سلة بيدي وملاؤها بثمار التفاح صفراء  
اللون. وكنت - على مدار سنوات - قد جمعت مجموعة من وصفات قطاير التفاح،  
وما من وصفة منها تضمنت كيفية إعداد الفطيرة على أكمل وجه، ودائماً ما كنت  
أحتفظ بتلك الوصفات على وعد أن أجربها ذات يوم. لم لا يكون هذا اليوم هو الآن؟  
فلم أهدر فرصة قد لا تأتي أبداً بعد ذلك؟



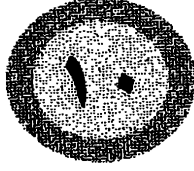
ومن ثم أعددت أول فطيرة تفاح باستخدام هذه الثمار اللذيذة، وكانت ممتازة، حيث إن وجهها تكون بشكل تلقائي وكان غاية في الروعة. وبعد مرور أسبوع أو ما يقرب منه جربت إعداد طبق التفاح بالكريسي، ثم خبز التفاح بالجبن. بالإضافة إلى معجناتي المعتادة المغطاة بالصوص، قمت بخبز التفاح وقليله. وتفوقت على نفسى بإعداد طبق غريب مكون من التفاح ولفائف القرفة المعلبة والجوز المقطع. قمت بجمع أكياس من ثمار التفاح الأحمر، ووضعت معها وصفة بسيطة لإعداد الصوص، وحملتها لبنك الطعام المحلى. ومع حلول شهر أكتوبر كنت قد خزنت العديد من أكياس التفاح بالمرآب حيث تظل طازجة على مدار شهر يناير. كما حملت وعاءً ممتلئاً بالتفاح لأحد جيراني من أجل خيول السباقات المتقاعدة الخاصة به. وفى عيد رأس السنة، تذكرت كيف كانت جدتى تسكر الفطائر، ومدى امتناني دائماً لأننى لم أضع تقويماً للأسنان، مما مكننى من الاستمتاع بالمذاق الرائع للفطائر الهشة؛ فكنت أسكر العشرات منها وأعطيها لأصدقائي.

فى النهاية، بعد أول تساقط للثلوج فى بداية شهر نوفمبر، تسلفت السلم وجمعت ثمار التفاح القليلة التى تتدلى بالقرب من أعلى الشجرة وتجمع عليها الذباب ليتذوقها، ثم قمت برميها من فوق السياج فى المرعى من أجل الطيبى الجائع الذى يطوف كل ليلة بحثاً عن الطعام، ومن السهل إرضاءه فيما يتعلق بنوعية أكله.

لقد منحت نفسى درجة الامتياز فى بذل الجهد - ربما لا أكون صلبة بقدر صلابة جدتى أو أمى، ولكننى مقتصدة مثلهما تماماً، وأعتقد أن جدتى أيضاً كانت ستوافق على إعداد طبق التفاح بالقرفة، مادمت سأضع ورقة أو اثنتين من عشب الراوند، ولم أخبر أحداً بأننى لم أكن أعد لفائف القرفة من الصفر.

وعن طريق خبز كل حلوياتنا بنفسى، ادخرت ما يكفى من المال لشراء العديد من زجاجات نكهة القهوة المميزة الخاصة التى كان جدى يحبها.

~ تيرى إيلدرز



الدورية دحاج  
للروح

## دروس تعلمتها من شجرة

تخفى الأشجار وسط أوراقها بعض الأفكار القيمة.

~ هربرت بي. هورن

كانت الأوقات صعبة من الناحية المادية، وكانت هذه الحقيقة المزعجة تؤرقني أثناء القسم الخاص بالبستنة في المشتل المحلى القريب من مسكننا، فمنذ أن علمت أن النباتات الطبيعية تحسن من جودة الهواء بالمنازل، قررت أن أشتري نباتاً، معقول الثمن.

عندما رأيت بطاقة الأسعار الموجودة على النباتات المنزلية، مشيت وتوغلت أكثر داخل الممر، لأتوقف بجانب صف من الأشجار التى تأخذ سيقانها شكل الضفيرة، والتى تسمى باتشيرا أكواتيكا (Pachira Aquatica) أو "شجرة المال". أعجبنى شكل الشجرة، وكونها نباتاً "يسهل الاعتناء به" - بحسب ما جاء فى وصفها، فالنبات الذى يحتاج إلى عناية بسيطة قد ينجوفى بيتى؛ حيث قيل لى إن مهاراتي فى البستنة، أو بمعنى أدق افتقارى لها، من الممكن أن يتسبب فى تدمير أى نبات وإن كان من البلاستيك.

عندما أدرت البطاقة، لمحت الجمل الأولى من قصة قصيرة رائعة، حيث علمت أن الأسطورة المتعلقة بهذه الشجرة هى أنها تجلب الحظ الحسن. وعلى الرغم من أننى لا أصدق الأساطير القديمة، لكن هناك شيئاً بخصوص أسطورة الشجرة يجذبنى. همست بصوت مرتفع قليلاً قائلة: "بالطبع يمكننا استخدامك"، مفكرة فى دخل زوجى الذى يتضاءل بسبب الأزمات الاقتصادية. كان العام الماضى صعباً للغاية خاصة مع موت العديد من الشخصيات المقربة لنا، لتظهر بعد ذلك التحديات المالية، وتزيد من حزننا. تمت بصوت مرتفع قائلة: "يا رب ألهمنى الحكمة"،

لأجد نفسى أدعو مرة ثانية من أجل إدراك كيفية الاستجابة لمحن الحياة. تنهدت، وأتخذت قرارى ومددت يدي لآخذ الشجرة الأكثر نضارة.

فى المنزل، وضعت الشجرة فى ركن بجانب نافذة الطابق العلوى ونسيت أمرها. وفى غضون عدة أسابيع، أصبحت الحياة اليومية بائسة؛ حيث فقد أصدقائى وأفراد أسرتى وظائفهم، وزادت الأمراض، وبدأ زوجى فى العمل لساعات إضافية بأجر أقل.

وخيمت سحابة من اليأس على منزلنا.

ذكرنى ابنى "سيمون" البالغ من العمر تسع سنوات قائلاً: "الدولارات تحتاج إلى الرى يا أمى. يمكننى أن أرويها قبل أن أخرج".

سألته قائلة: "أى دولارات؟"، وبعدها عرفت أنه وأخته، "أبيجيل"، قاما بتسمية شجرة المال بهذا الاسم. قلت له بعد أن اكتشفت أنتى لم أرو الشجرة المسكينة منذ أن اشتريتها: "شكرا يا عزيزى، سأقوم أنا بريها".

عندما وجدت الشجرة متدلية وبها العديد من الأوراق المجمعة، اندهشت من أنها ليست فى حالة أسوأ. إن كتالوج العناية بالشجرة يقول إنه من اللازم تعريضها لضوء الشمس قليلاً، لكن مع إسدال ستارة النافذة لم تكن الشجرة ترى سوى القليل جداً أو لا شىء من أشعة الشمس. ولكنها نجحت بطريقة ما فى الانحناء نحو القدر الضئيل من أشعة الشمس المنبثقة عبر شق ضئيل بالستارة. قلت وأنا أرفع الستارة: "يا لك من شجرة واسعة الحيلة! يعجبني ما قمت به".

فى هذه الليلة، غلبنى النعاس. وبدلاً من الراحة، أخذ عقلى يعمل لساعات إضافية مردداً عبارة "ماذا لو" - ماذا سيحدث لو فقد زوجى عمله؟ إذا ما تم إلغاء تأميننا الصحى؟ إذا لم أتمكن من العثور على عمل بدوام جزئى؟

انتشر القلق بمنزلنا متخفياً فى البداية، لكنه بعد ذلك بدأ يفصح عن نفسه عندما سمحنا للخوف بالسيطرة على أفكارنا.

فى وقت ما بعد الظهيرة من أحد الأيام، عرضت على ابنتى قائلة: "أمى، يمكننى البدء فى رى شجرة الدولارات. سوف أدون ملاحظة بذلك فى مفكرتى كى لا أنسى".

إنها لم تتس تذكرتها لى بقدرتها على توفير الرعاية الدائمة للشجرة.. قلت لها: "شكرا حبيبتى، لكننى سأعتنى بها".

سألتنى بنبرة متشككة: "هل سنتمكن من الذهاب إلى السينما يوم الجمعة القادمة؟"، وذلك نتيجة إلغاء معظم الأنشطة الأسرية مؤخرًا. قلت وأنا أفكر فى فاتورة الكهرباء: "ليس هذه الجمعة يا عزيزتى، ربما نتمكن من الذهاب فى الجمعة التى تليها". ابتسمت قائلة: "حسنًا يا أمى"، وقد انفطر قلبى بسبب تقبلها النبيل ظروفنا المادية.

توجهت للطابق العلوى فوجدت ابنى بجانب الشجرة، وعندما رأتى قال: "كنت سأروى الدولارات يا أمى، ولكن بما أنك هنا الآن، يمكننى التوجه لمساعدة والدى و"أبيجيل" فى غسل السيارة"، ثم أعطانى وعاء الرى. أومأت برأسى قائلة: "إنهم سيسعدون بذلك"، وأخذت الوعاء بينما ظللت أفكر فى الشجرة. لقد قام زوجى مؤخرًا بتثبيت رف كتب بالقرب من النافذة، مما حال دون وصول جزء من ضوء الشمس إلى النبات. ومع ذلك فإنه بطريقة ما قد تحلى بالمرونة ليصل إلى حاجته ممتصًا الجزء الضئيل من ضوء الشمس المتاح.

وفى اندهاش شديد، حدقت بالشجرة، وهمست وأنا ألمس برعمًا جديدًا قائلة: "أمر لا يصدق. يا لها من شجرة! إنها تنمو. ها أنت يا شجرة الدولارات تبذلين قصارى جهدك فى ظل بيئة صعبة للغاية، ورغم أن مالكك لا يهتم بك". ثم استطردت وأنا أرويها بالماء: "يمكننى أن أتعلم منك درسًا". ساد الصمت كما لو أن الشجرة تسألنى: "حسنًا، ولم لا؟".

لم أجد إجابة حتى سمعت صوت الضحك القادم من خارج النافذة. وعندما أزحت الستائر، رأيت زوجى يرش ابننا بالماء عن طريق الخرطوم، وكانت المياه التى بللت "سيمون" و"أبيجيل" قد روت روحى أيضًا. فكرت وأنا ألمس النافذة قائلة إنه من اللطيف أن تسمع أصوات السعادة مرة ثانية. إذن، لماذا سمحت للقلق بأن يقضى على سعادتنا كأسرة؟

عندما نظرت لشجرة الدولارات مرة ثانية شعرت بأن هناك نوعًا من التحول قد بدأ بداخلى. رفعت الشجرة وحملتها للطابق السفلى، ووضعتها بالقرب من النافذة الأمامية حيث لن يتم تجاهلها، وقلت لى نفسى: "إذا كانت الأمور ستتغير، فلنبدأ التغيير بالاهتمام بك".

أمسكت بمفكرة ودعوت أسرتي للدخول إلى المنزل للجلوس فى غرفة تناول الطعام، ثم قلت لهم شارحة ما أود القيام به: "أريد أفكارا. فما دام الذهاب إلى السينما يعد باهظ التكلفة حاليًا، فما الذى يمكننا القيام به بدلا من ذلك؟". اقترحت "أبيجيل" قائلة: "ماذا عن قضاء ليلة خاصة بالأسرة؟ يمكننا استئجار الأفلام وإعداد الفيشار؛ فهذا لن يكلف الكثير".

أوما والدها برأسه قائلا: "فكرة عظيمة! يمكننا القيام بذلك كل جمعة". واصلنا عملية العصف الذهنى، متفقين جميعًا على أن ممارسة لعبة البولينج أسبوعيًا مع الأصدقاء سيتحول الآن إلى ألعاب فيديو تقام بالمنزل، بالإضافة لتناول البيتزا. ومع الاستمرار فى التفكير، والاقتراح، والتصويت، زاد حماسنا. وهكذا، أدركت أننا لم نكن نستغل موقفنا أحسن استغلال فقط، لكننا كنا نتعاون معا كأسرة كذلك. وأدركت بينما كنت أستمع إلى الحديث المفعم بالحيوية أن ذلك قد يقربنا من بعضنا بدرجة أكبر.

وقد كنت محقة. وبعد مرور عدة أشهر، أدركنا أن ما ضحينا به لم يكن مساويا لما كسبناه؛ نحن الآن نقضى ليالينا فى الاستلقاء بجوار بعضنا على الأريكة بينما نشاهد فيلما جديدا. فالיום المخصص للأصدقاء ولألعاب الفيديو تحول إلى عمل متوقع له قدر أكبر من النجاح. وفى كل يوم نتوجه بالدعاء إلى الله ونعد على الأقل نعمة واحدة من نعم الخالق علينا حتى نشكره عليها.

وهكذا، استبدلت سحابة القلق التى كانت تخيم علينا منذ سنوات بقرار متحمس مفاده التحكم بحياتنا وإعادة تشكيلها من أجل مصلحة الجميع. وقد اتخذت أسرتنا خطوات بسيطة عملية، لكنها كانت خطوات أحدثت تغييرًا مهمًا فى توجهاتنا.

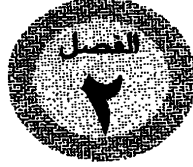
أخذت إناء الرى، وسرت نحو شجرة المال - الدولارات كما يطلق عليها أبنائى - فوجدت أن بطاقة المتجر كانت لا تزال موجودة فى تربة الشجرة فأخرجتها منها. وعندما أدرتها قرأت بقية أسطورة هذه الشجرة، حيث عرفت أنه عندما قام مزارع مجتهد باكتشاف النبات غير المعروف الذى ينمو فى حقله، أخذه معه إلى منزله وتعلم دروسا خاصة بالحياة من تلك الشجرة المرنة. وسريعا، أصبح المزارع رجل أعمال ثريًا جدا.

ابتسمت مدركة أن دعائي للتحلى بالحكمة قد استجيب، ولمست أوراق الشجرة  
وتتهدت. ربما لا تكون أسطورة هذه الشجرة مجرد فلكلور. ربما تكون أسطورتها قد  
تكونت بسبب حقيقة عالمية – حقيقة أنه حيثما وُجد الإيمان والحب والأمل فإن الروح  
البشرية تستطيع النجاة وسط أى ظروف.  
أحياناً يحتاج البشر إلى مجرد تذكرة بسيطة بهذه الحقيقة – حتى إن أتت هذه  
التذكرة من أغرب المصادر – كشجرة يطلق عليها شجرة الأموال.

~ كارين ماجوريس – جاريسون







# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

## الروابط الأسرية

إن الدم أكثر كثافة من الماء، وعندما يواجه المرء  
مشكلة ما، فالأولى به أن يلجأ إلى أحضان أحد أقاربه.

~ كاتب مجهول



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



الروابط الأسرية  
للرحمة

## الغداء الأخير

هل أنا فاتتة؟ ما أنا إلا عجوز

تأكل الفاصوليا والأرز.

~ بام جرير

نادرًا ما يأتي الخلاص وقتما تريده، وغالبًا ما يظهر عندما لا تتوقعه. ونظرًا لأن الحياة تميل إلى السخرية منا، فإن الخلاص دائمًا ما يأتي في اللحظة الأخيرة - ذلك الحد الفاصل بين آخر ذرة أمل والسقوط في هوة اليأس.

لقد انتقلت للعيش في منزل جدتي بعد وفاة جدي بعام؛ فقد كانت بحاجة إلى من يؤنس وحدتها، وكنت بحاجة إلى الاستقرار بعد حياة الترحال التي عشتها مع والدتي. فعندما كفلتني لم أكن أعلم ماذا يعنى ذلك، وكل ما كنت أعلمه هو أنها وعدتني بأن تعتني بي من الآن فصاعدًا.

لكني كنت طفلًا جائعًا يبلغ من العمر ست سنوات، وكانت هي أرملة تبلغ من العمر ستين عامًا ولم تعمل منذ الحرب العالمية الثانية؛ فقد رحل عنها جدي وترك لها بعض المدخرات ومبلغ تأمين يكفى لدفنه. وقد أخذت تلك المدخرات في النفاذ في ربيع العام السابع من عمري.

بالطبع، لم أكن مدركًا شيئًا؛ فقد كنت أذهب وأعود إلى المنزل وأؤدي الواجب المدرسي وألعب. وكان العشاء يوضع على المائدة كل ليلة، ولم أكن ألاحظ ما إذا كانت جدتي تأكل بالقدر نفسه الذي أكل به.

والمشكلة أن فوائد التأمين الاجتماعى التي كانت تحصل عليها بعد وفاة جدي لم تكن تغطى نفقات امرأة عجوز وحدها، ناهيك عن وجود صبي يبلغ من العمر سبع

سنوات معها. وبعد مرور وقت طويل، علمت بزياراتها التي لا حصر لها إلى مكاتب التأمين الاجتماعى والمكاتب الإدارية والإفادات بأن لديها طفلاً شرعياً قاصراً. لكن جاء أحد أيام صيف عام ١٩٦٥ حينما دعيتى جدتى لتناول الغداء - كانت الوجبات تقل أكثر فأكثر، وكان ما ينتظرنى ذلك اليوم هو بعض الأرز وقليل من الفاصوليا، ولم يكن على المائدة سوى طبق واحد. تلونا دعاء المائدة: "الحمد لله الذى رزقنا هذا".

وربتت جدتى يدي ثم انصرفت. وقالت، فى صوت خافت سمعته بمنتهى الوضوح: "لا أدرى من أين تأتى الوجبة التالية".

كان كارتون لوني تونز يعرض آنذاك على شاشات التليفزيون صباح الأحد. وفى ذلك اليوم كانت الحلقة تدور حول متشرد يتناول إحدى الوجبات مع كلبه، حيث يجد المتشرد علبة صفيح بها حبة فاصوليا واحدة، فيضع تلك الحبة فى طبق به سكين وشوكة، ويقطعها بهدوء كما لو كانت قطعة لحم كبيرة. كنت أقلد المتشرد هذا كلما سنحت لى الفرصة؛ إذ كنت أعتقد أن هذا عمل أنيق.

ولأن تناول طبق من الفاصوليا، بحيث أكل حبة واحدة فى المرة الواحدة، استغرق وقتاً طويلاً، فقد ظللت جالساً على المائدة إلى أن أتى ساعى البريد. سمعنا خطواته على مدخل البيت، فخرجت جدتى عبر غرفة المعيشة وهى تجفف يديها. سمعت صوت الباب الشبكي أثناء غلقه، وكانت لدى فترة صمت كافية لتقطع حبة فاصوليا أخرى. بعدها سمعتها تهتف: "يا إلهى!"، ثم انفتح الباب وانغلق ثانية، وبدأت أسمع صياحاً وبكاءً شديدين.

هرعت إلى غرفة المعيشة، فوجدت جدتى راكعة على ركبتها فى وسط الغرفة، تمسك بظرف رسمى حكومى وتتحب كالأطفال. لقد جاء الشيك فى اللحظة الفاصلة ما بين بصيص الأمل الأخير وبين إدراك الكارثة.

لم يجعلنا الشيك أثرياء، ولكننا كذلك لم نكن فقراء تماماً؛ فقد ارتسمت ملامح الجوع على وجه جدتى. وبعدها لم نشعر بأى قلق حيال الجوع؛ فكانت دائماً ما تضع وجبة على المائدة، وكنت دائماً ما أتناولها. حتى وإن كانت عبارة عن أرز وفاصوليا. والآن، وحتى بعد ما مررت به من لحظات سعادة وشقاء، لم يزل الأرز والفاصوليا هو طعامى المفضل - فلا أربطه بالفقر، وإنما أربطه بالأمل.

~ بيل موليس



الرواية دجاجة  
للروح

## المبالغة فى الاهتمام بالشعر

الابنة هى فتاة صغيرة تنمو لتصبح صديقة.

~ كاتب مجهول

"ثمة شىء أستطيع أن أؤكدك له، وهو أنك ستفقدين شعرك قبل البدء فى دورة العلاج الثانية، ونصيحتى لك هى أن تحلقى رأسك من الشعر قبل أن يبادر هو بالسقوط. فإذا انتظرت حتى يبدأ فى السقوط، فستجدينه على فراشك، وفى طعامك، بل وحتى فى حذائك. انتبهى إلىّ جيداً: احلقى رأسك وأنت لا تزالين تملكين الخيار. الأمر بيدك الآن". تلك كانت الكلمات التى تقوّهت بها إحدى ممرضات قسم الأورام السرطانية المحنكات، لتخترق مسامع أمى، مريضة سرطان الثدي التى تبلغ من العمر ستين عاماً. فماذا فعلنا إذن؟ فعلنا ما تفعله جميع الفتيات الغربيات المطيعات، فاستعددنا لإزالة بعض الشعر.

أخرجت أمى المقصات، مقصات الشعر وليس الورق؛ فقد كانت أمى دقيقة بشأن المقصات الخاصة بها، ثم أحضرت ماكينات قص الشعر التى يستخدمها أبى؛ فقد كانت دقيقة بشأن أبى أيضاً. قمت بفرش ملاءة مهزقة مزخرفة بالزهور على أرضية المطبخ وجذبت مقعد أمى ووضعت فى منتصف الملاءة. نزعنا أمى رداءها، لتبدى ثدياً متدلياً وآخر ملتويّاً تبدو عليه آثار الجرح.

سألتنى أمى: "هل توافقين على ذلك؟ وهل يمكنك القيام به؟".

أجبتها قائلة: "نعم موافقة، ويمكننى القيام به، لكن لا أعدك بعدم البكاء".

قالت أمى: "لا داعى للبكاء. أنت تعرفين أنتى لم أكن يوماً أحب شعرى".

استنشقت نفساً عميقاً وبدأت العمل بالمقص، قصة هنا وأخرى هناك، وأخذ الشعر الأشقر القصير يتساقط فوق ملاءة منقوش عليها زهور ذابلة من البنفسج.

أخذت أعمل بدقة كما لو كنت طالبة متحمسة بطب التجميل ، ثم وصلت ماكينة قص الشعر بالكهرباء ، وكان صوت طنينها أعلى مما تحتمل أمي ، فأصرت على ارتداء سدادات الأذن حتى أنتهى من عملي الفنى. وهكذا كانت أمي جالسة على المقعد، عارية الصدر، وفي أذنيها سدادات ذات لون وردي وأصفر. ضببنتنى أمي وأنا أنظر إليها، فأخذنا نضحك، وبدأت أجرب الماكينة أسفل منتصف رأسها، وقمت بحلق الشعر بطريقة منظمة، حيث قسمت شعرها إلى خصلات متساوية كما لو أنني قمت بذلك مليون مرة من قبل. أخبرت أمي بمدى روعة رأسها بعد إزالة الشعر لكنها لم تكن تسمعنى، وأخبرتها بأن حلق الشعر كان عملية ممتعة لكنها لم تسمع، كما أخبرتها بأننى كنت بخير ولم أبك ولكنها لم تسمعنى أيضاً.

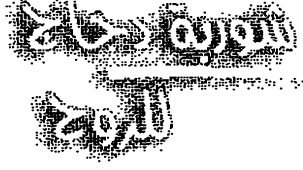
وما لبثنا أن بدأنا فى عملية الحلق حتى انتهينا منها. مررت يدي على رأسها بعد الحلق، ونزعت أمي سدادات الأذن التي كانت ترتديها.

نظرت إلى بعين زرقاء اللون سائلة: "كيف أبدو؟".

فأجبتها قائلة: "تبدين جميلة، كما هو الحال دائماً. انظري".

جلست أنا وأمي، جنباً إلى جنب كما كنا نفعل فى كثير من الأوقات وكثير من المواقف، فعكست المرأة صورة امرأتين أكثر صلابة مما كانتا تتوقعان. إنهما امرأتان قويتان، إحداهما ذات شعر والأخرى بدون شعر. إحداهما ابنة، والأخرى أم. وكانت الاثنتان يظهران على وجهيهما ابتسامة عريضة - دون أن يحتوى المشهد على دمعة واحدة.

~ جانبيت إتش. تايلور



## حصالة النقود

إن الأسيرة - بكل المقاييس - هي الحلقة التي تربطنا بالماضي،  
والجسر الذي يوصلنا للمستقبل.  
~ أليكس هيلي

منذ بضع سنين، ورث أبواي كلبًا كان طوله يبلغ حوالى قدم واحد، وكانت له عينان تميلان إلى اللون البنى ولديه لمسة بسيطة من البياض فى ذقته. لم يكن هذا الكلب يتطلب أى اهتمام سوى قليل من العناية بين الفينة والأخرى. وعلى مدار السنوات، تلقى الكثير من الصدمات والخبطات القوية لدرجة أنه كانت لديه ندوب صغيرة فى كل مكان بجسده، لكنه كان بخير. لقد كان يعادل وزنه ذهبًا، وقد بقى معنا طويلا جدا بقدر ما أتذكر. وكان الشيء الوحيد الذى يميز هذا الكلب هو فتحة ضيقة يبلغ طولها بوصة فى مؤخرة رأسه - إذ إن هذا الكلب الصغير كان فى الواقع "حصالة على شكل كلب". فكما كان الناس يملكون "حصالات على شكل خروف"، كان أبواي يملكان "حصالة على شكل كلب".

يمثل هذا الكلب جزءًا منا، وجزءًا من نشأتنا، وجزءًا من حياتنا إلى يومنا هذا. لقد كنا نسمى هذه الحصالة "الكلب" وحسب. وكان أبواي - أو أى من إخوتى الخمسة - إذا ما وجدا معهما فكة نقود، كنا نقول إنها لـ "الكلب"، تلك الكلمة التى كانت محيرة بالنسبة لمن كانوا على علم بعدم وجود كلب فى منزلنا، لكن بالنسبة لنا، كنا نفهم تماما ما تشير إليه كلمة "الكلب"، وكان الجميع، ولا يزالون، يساهمون فيه من حين لآخر.

عندما بلغت ابنتى العاشرة من عمرها، عادت من المدرسة وأخبرتني وهى تبكى بأن جميع التلاميذ بالفصل لديهم "عادات أسرية" إلا هى! فأكدت لها أننا بالفعل

نملك عادات، وما إن وضحت لها تلك العادات، بدأت تفهم أكثر ما كنا نفعله معاً كأسرة. لم يكن أفراد عائلتنا يقطنون بالقرب منا كما كانت الحال مع عائلات أصدقائها. فقد كانت عائلتنا تعيش في نيوفاوندلاند؛ بينما كنا نحن نعيش في نونفا سكوشيا، ومع ذلك كانت لابنتى عادات - إنها تلك العادات التي كانت تتبعها عائلتنا الكبيرة وتلك التي تتبعها أسرتنا الصغيرة. وقد ذكرت ابنتى بالحصالة الكلب التي نملكها، ورأت أن تلك العادة هي الأفضل على الإطلاق، وأخبرت أصدقاءها بها في اليوم التالي.

ومنذ فترة ليست بالبعيدة، عندما كنت أزور والديّ، أخليت حافظة النقود الخاصة بي وقال والدي: "سنقوم بإطعام الكلب، أليس كذلك؟"، فضحكنا كثيراً لأن عبارة "إطعام الكلب" هي العبارة التي نستخدمها دائماً حينما نضيف نقودنا إلى الحصالة.

دخلت حجرة والديّ المريحة الأنيقة لكي أضع النقود داخل الحصالة، وكان مكان الحصالة على الأرض بجوار المنضدة الموضوع عليها تليفزيون أبى. لم يبد موضعه غريباً، فقد كان يوضع دائماً في غرفتهما. ولم يكن من المعتاد بالنسبة لأحد الأحفاد أن يدخل حجرة والدي لـ "إطعام الكلب". وهكذا تعلم باقى الأحفاد من ابنتى هذا الإجراء، ونقلوه لبعضهم.

وبينما كنت أضع وديعتى، حضر أخى "ديف".  
سألنى قائلاً: "ماذا يجرى؟".

فأخبرته: "كنت أطعم الكلب وحسب، وأعتقد أنتى سألتقط له صورة!".  
أخذت الكلب للحديقة، والتقطت له صورة، ثم عدت إلى المنزل، والتقيت بأبى، الذى اكتفى بالنظر إلى والابتسام. لم يتفوه بكلمة واحدة؛ فقد كان يعلم أنتى كنت أفكر في الكلب وفي مكانته في حياتنا.

لقد كانت تلك القطعة الفخارية غاية في الأهمية، حيث كانت تتقدنا في الأزمان حينما كنا نحتاج إلى مزيد من النقود لقضاء عطلة استثنائية، أو شراء زوج جديد من الزلاجات، أو معطف ثقيل يقى من برد الشتاء، أو تغيير مصد سيارة أبى المحطم - مرة أخرى! فعندما كانت النقود تتقبض، كان الكلب ينبسط، وكانت العملات تتدفق وتتدحرج، وكان الجميع ينتظر وكله أمل أن يعلن والدانا عن المبلغ الكلى - وعادة ما يكون كافياً، نوعاً ما، لتغطية نفقات ما تدعوننا إليه الحاجة.

قال "ديف": "لقد أنفق هذا الكلب على بعض العطلات الممتعة التي قضتها الأسرة، واشترى دراجات جميلة، وأنقذنا في أثناء الأوقات العصيبة، أليس كذلك؟".

كان عليّ أن أتفق معه؛ فقد كنا نطعم الكلب باستمرار ونمده بعملة معدنية أو اثنتين، أو ربع دولار من حين لآخر، وكان المال يزيد ليصبح بضعة دولارات. لقد كانت عادة رائعة حينما نفرش ملاءة على المنضدة ونشاهد أبويننا بينما يبدآن، بساعة واحدة أو اثنتين منا، في "تصنيف النقود".

والآن يتقدم السن بوالديّ، لكنهما لا يزالان "يطعمان الكلب"، وقد باتت أمي ترفعه بشق النفس، وتقول إن الكلب يثقل وزنه. ورغم أنه تعليق متوقع، فإنه يدفعنا إلى الضحك. والآن أصبح والداي يعدان المال بدنو أعياد رأس السنة، وفي كل عام يذهب النقود إلى ما يظنان أن الحاجة إليه أكبر.

صحيح أنه كلب بال من الفخار، إلا أنه غاية في الأهمية في حياتنا؛ فقد كان الجميع يساهمون فيه، والكل يعرف مكان الكلب، وقد استفاد منه كل واحد منا في أوقات المحن أو الشدائد. لم يخذلنا الكلب الصغير أبدًا، ونحن أيضًا لن نخذله أبدًا. إنه جزء من حياتنا - جزء من مجموعة من خمسة إخوة أشقياء نشأوا بالقرب من سواحل مدينة نيوفاوندلاند، وتعلموا، وحصلوا على وظائف، وكونوا أسرهم في الوقت المناسب. وأثناء قيامنا بذلك، بدأنا عاداتنا داخل بيوتنا الخاصة.

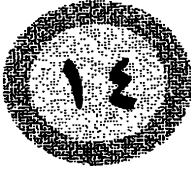
يمكنني أن أخبر ابني وابنتي بأننا بالفعل لدينا عادات - عادات تتبعها أسرتنا وعادات تتبعها أسر أبنائنا. وكلها عادات قيمة. وعندما يبنون أسرهم الخاصة، فسوف تكون لهم عادات خاصة بهم. أما بالنسبة لي وإخوتي - أربع بنات وصبي، ووالدي - فإن عاداتنا هي الادخار في الحصالة الكلب، ذلك الكلب الصغير الذي انتشلنا من بعض الأزمات، والذي لا يزال "نطعمه"، ولا يزال نسأل أبانا في أعياد رأس السنة قائلين: "كم من النقود داخل الكلب هذا العام، يا أبي؟". وكنا ننتظر إجابته في ترقب وقلق، ليستغرق وقته قبل أن يرد علينا - من أجل متعة الأمر فقط. تلك الحصالة هي عاداتنا الخاصة، وهي تذكرنا بمدى أهمية التعاون معًا كأفراد أسرة واحدة، والعمل معًا كفريق، واهتمام كل منا بالآخر ومشاركته، ولكي نتذكر أننا تعلمنا ذلك من كلب صغير من الفخار، ومن أبوين كانا يعرفان حرمان سنوات الكساد وقيمة القرش. والآن أصبح والداي جديين، وسوف يواصلان تعليم هذا الدرس لأحفادهما.



وسوف نستمر فى "إطعام الكلب" وسوف نتناقل الدرس الذى تعلمناه من والدنا  
ووالدتنا اللذين عرفا معنى كلمة "احتياج" ونصحانا بألا "نخلط بين احتياجاتنا  
ورغباتنا.

~ بونى جارفيس لوى

---



الرواية حيا

للروح

## الحريق المنقذ

إن التسامح لا يغير الماضي، وإنما يثرى المستقبل.

~ بول بوزي

لم تكن تقصد إشعال الحريق. لقد كانت تعلم أنه ما كان ينبغي لها أن تصعد إلى غرفة أخيها، لكنها بالتأكيد لم تخطط لإشعال الحريق. إنني لا أزال مستشيطاً غضباً؛ فقد كنت أعلم أنه يجب عليّ أن أقول وأفعل ما هو مناسب، وإلا سيؤثر الحدث في ابنتي مدى الحياة، ولذلك دعوت الله أن يلهمني الحكمة والرشاد. كانت زوجتي تبكي وتساءلت قائلة: "دون! ماذا عسانا أن نفعل؟ إننا قد نفقد كل شيء!" - لم يكن بإمكانى سوى أن أحتضنها بقوة، وأنتظر؛ فلم يكن لديّ جواب عن سؤالها.

سألته قائلاً: "أين "إيملي"؟ أريد أن أتحدث إليها".

نظرت "كاتي" إليّ وأردفت قائلة: "إنها في بيت الجيران، تبكي بشدة. أعتقد أنها تخشى أن نقتلها. إنها خائفة حقاً".

لقد وصلت إلى منزلي قبل مجيء عربة الإطفاء الأولى مباشرة مساء ذلك الأحد، وقد قابلتني "كاتي" في مكان انتظار السيارة، لتخبرني بأن منزلنا يحترق. وما إن هرعت إلى الباب الخلفي للمنزل، ورأيت اشتعال ألسنة النيران داخل المنزل، ثم خمودها - ما إن وصلت إلى مقبض الباب حتى شعرت وكأنني زائر في كابوس شخص آخر. لا يمكن أن يكون ما يحدث حقيقة، لكن عربات الإطفاء الخمس الواقعة حول المنزل أخبرتني بالواقع المؤلم. كان ذلك حقيقياً بكل معنى الكلمة.

قلت لزوجتي: "أنا غاضب بما يكفي لأقتلها، لكنني أعلم أنه يجب عليّ أن أطمئنها بأننا لن نفعل. علينا أن نتأكد من علمها أننا لا نزال نحبها. سأتي بها".

ذهبت إلى فتاء منزل الجيران. فأتاني جاري "جريج" ووضع ذراعه على كتفى، سائلاً إذا ما كان بإمكانه تقديم أى مساعدة. كان يعلم مثلى تماماً أنه لا يستطيع فعل أى شيء سوى السؤال.

قال "جريج": "ابنتك مصدومة تماماً. إنها فى الطابق العلوى بحجرة "ليزا" تنظر إلى المنزل من النافذة وتبكى".

"أجل، أعلم ذلك. لعلها تشعر بالخوف. إننى فقط أحتاج إلى الحديث إليها بأن أخبرها بأن كل شيء سيكون على ما يرام. فهل تمانع فى ذلك؟".  
قال "جريج": "سأتيك بها".

نظرت إلى النيران المنبثة من سطح منزلنا - مأوانا. ركعت على ركبتي، وسلمت الأمر كله لله وناجيته قائلاً: "إلهى، لو أنك فقط ألهمتني الكلمات التى أقولها لإيملى، فلن أعبأ بأمر المنزل. وأحمدك على نجاتى من النار. أرجوك أن تلهمنى الطريقة التى أنقذ بها ابنتى منى".

شعرت بتربيطة خفيفة على كتفى، وسمعت "إيملى" تقول: "أبى؟ هل أنت بخير؟"، فالتقت ونظرت إليها. كانت آثار الدموع تبدو على وجهها، الذى ما لبث أن تبلل ثانية ببكائها. وقالت: "أبى، لم أكن أقصد... أنا أسفة"، وانفجرت فى بكاء هستيرى قائلة: "أبى أرجوك لا تكرهنى!".

ضممت جسدها الصغير ذا التسعة أعوام إلى صدرى واحتضنتها وقبلتها وبكيت. فذهب عنى كل ما كان بى من غضب. وعندئذٍ، توغلت أهمية التسامح فى روحى إلى الأبد.

~ دون فيركو



الروابط الأسرية  
للزوجة

## الغناء تحت الأمطار

أنا لا أغنى لأننى أشعر بالسعادة، بل أشعر بالسعادة لأننى أغنى.

~ ويليام جيمس

مرت شهور منذ أن خرج أبى للعمل ذات ليلة ولم يعد بعدها إلى المنزل، لكننا لم نكن بصدد اتخاذ خطوة الطلاق بأية حال. لم يتحدث إخوتى عنه، وكانت "كيلى" وأخوإى، "جون" و"ماثيو" يخرجون كثيرا - مجرد نوع من التنزه كما تعودوا دائما - ولكن كانوا يشعرون بشيء من التشوش.

أخذت أمى تبنى ليلة بعد أخرى؛ فقد كان ذلك سيؤثر بالطبع عليها بشكل مختلف، فلم تكن لديها أية فكرة مسبقة عن رحيل أبى، وكانت تلك الصدمة وحدها تجعلها تبنى. كانت تصرخ كثيرا، لتنفس عن غضبها من أبى ولكن غضبها كان ينصب علينا، وخاصة على أنا؛ فقد كان ذلك ثمنا على أن أدفعه بصفى الابنة الكبرى.

بعدها احترق منزلنا. وقد وقف الجيران - فى الواقع - بالشارع وأخذوا يثرثرون ويضحكون بينما كانت النيران تلتهم منزلنا صباح أول يوم من شهر يناير. وقفت بعيدا، حافية القدمين، أرى أمى تتحجب وكل ما جال بخاطرى وحدثت به نفسى حينها هو أننا قد أصبحنا محطمين.

انتقلنا جميعا إلى فندق رامادا، حيث كانت تعمل أمى، وتكدسنا نحن الخمسة فى غرفة واحدة صغيرة، وما لبثنا أن شعرنا بأننا لا نطيق بعضنا. وبعد مرور أربعة أشهر فى هذا الضيق، كنا على حافة اليأس. فقد فقدنا كل أمل لنا فى أن يكون لدينا منزل مرة أخرى، وكانت فكرة الخروج من هذه المحنة تبدو مستحيلة.

ذات يوم وقفت أمى، وكانت تبدو شديدة الحماس وقالت: "ما رأيكم فى أن نأخذ جولة بالسيارة؟". نظر كل منا إلى الآخر فى ترقب، ولم تكن على يقين من صحة ما

سمعنا؛ فقد كانت هناك مشكلتان: الأولى هي أن أمى كانت قد بدأت تتعلم القيادة حين دعت الضرورة لذلك بعد رحيل أبى، والمشكلة الثانية هي أن قيادتها كانت سيئة للغاية.

ولكن أمى ألحت علينا قائلة: "هيا بنا، سيكون ذلك ممتعاً".

وقد جعلنا ذلك نتحير أكثر؛ فلم نكن معتادين قضاء أوقات مرحة معاً كأسرة؛ فقد كنا نتشاجر ونبكي دائماً، وكان غضب أمى من انفصالها عن أبى يتسلل إلينا وإلى حياتنا تدريجياً بالتأكيد. وربما كانت المتعة أمراً كنا نعرفه يوماً، لكنه الآن يبدو غريباً بالنسبة لنا.

لكننا أطلعنا أمنا وتكدسنا جميعاً داخل سيارتنا ماركة فورد تورينو الزرقاء موديل ١٩٧٢، والتي كان لونها الأزرق شاحباً حتى يكاد يصل إلى البياض. وبصفتى أكبر إخوتى، جلست فى المقعد الأمامى بجوار أمى، بينما جلس كل من "كيلى" و"جون" و"ماثيو" على المقعد الخلفى، وقامت أمى بتشغيل محرك السيارة وانطلقت من باحة الانتظار. قلت لأمى: "حسبت أننا سنلقى نظرة على جميع المنازل التى سكنها من قبل".

فقد سكننا فى أكثر من منزل فيما مضى. وهكذا، مرت بنا أمى على منزل كنا نقطنه عندما كنت فى سن الروضة، ثم مررنا ببعض المنازل التى كنا نسكنها عندما كنت فى المرحلة الابتدائية. وصادقنا كذلك أن أخذنا الطريق الرئيسى لرؤية المنزل الذى كان يقطنه أبواى حينما ولدت، وهو عبارة عن شقة صغيرة تتكون من غرفة واحدة تعلو صيدلية كانت تبدو بحجم حجرة الفندق التى نسكنها الآن.

تحدثنا عن كل شىء نتخيله - كل الأمور التى كان علينا أن نتجنب الحديث عنها داخل تلك الغرفة. وحين توقفنا عن الحديث، بدأنا فى الغناء؛ فقد كنا دائماً أسرة محبة للغناء، حيث نشأنا بين أبوين يحبان الموسيقى. بدأنا نغنى أغنية On Top of Old Smokey طوال الطريق، ثم أخذنا نغنى كل لحن غريب يخطر ببالنا. ضحكنا كثيراً!

وبعد تلك الانطلاقة الأولى، أصبح التنزه بسيارة أمى أمراً معتاداً؛ فكنا نتكدس فى السيارة كل ليلة وبدأت حياتنا تتغير. كنا نضحك ونغنى وننظر إلى المنازل التى نتمنى لو أننا نملك المال لكى نعيش فيها. وذات ليلة توقفنا عند محل البقالة وأخذنا نمزح ونضحك كثيراً لأننا قطعنا نصف المسافة عودة إلى الفندق الذى نقيم فيه قبل

أن ندرك أننا نسينا "ماثيو" الذى يبلغ من العمر خمسة أعوام. ضحكنا كثيراً أثناء عودتنا للمتجر حيث كان "ماثيو" ينتظرنا فى هدوء على الرصيف بالخارج. أحببت التجول بالسيارة. وحين دخل فصل الصيف، كانت النسائم تتدفق داخل السيارة وتنعشنا حتى فى أشد الليالى حرارة، فتعوضنا عن ليالى الغضب الصعبة فى حجرة الفندق. لقد مكنا الغناء من التنفيس عن المشاعر التى لم يكن بإمكاننا مواجهتها داخل تلك الغرفة الضيقة، وقد علمتتى أمى فى واحدة من تلك الجولات الليلية كيفية التكيف مع الظروف.

كنا نردد أغنيات You Are My Sunshine و K-k-k Katie وغيرهما الكثير، وقد أصبح الأمل الذى كدنا نفقده لبقية حياتنا حقيقة من جديد داخل السيارة ونحن نردد الأغانى، وكذلك عاد الضحك، لقد غنينا أغنية فرقة لينيارد سكينيارد، What's Your Name, little girl? بأعلى صوتنا لفتاة صغيرة كانت تركب سيارة أخرى أثناء الإشارة، ودخلنا فى موجة ضحك هستيرى حين أشار إلينا راكبو السيارة الأخرى وسخروا منا.

كنت أميل إلى الترانيم، فلم تكن أمى تزور دور العبادة. وقد أصبح الدين من الموضوعات المحظورة منذ رحيل أبى. وقد جعلتنا الترانيم التى تغنينا بها - Amazing Grace ، و How Great Thou Art ، و Shall We Gather at the River - نتواصل بطريقة مختلفة لم نتواصل بها من قبل، وهدأت نفوسنا فى نهاية المساء قبل عودتنا إلى الغرفة. وغالباً ما كانت أمى وأنا، تنهى مثل هذه الليالى بحمل الصبية النائمين، أبنائها وإخوتى، إلى فراشهم، ورغم إرهابنا كنا سعداء.

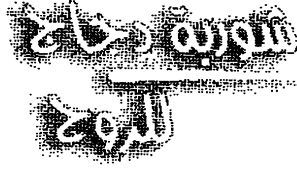
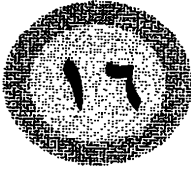
وذات ليلة، وبينما كنا نغنى بصوت عالٍ "عند شجر صنوبر، عند شجر صنوبر، حيث لا تشرق الشمس أبداً، وحيث يسرى البرد فى أوصالك مع هبوب الريح..."، ضغطت أمى على المكابح بقوة وصرخت قائلة: "هذا هو!".

كان "هذا" الذى أشارت إليه أمى منزلاً، وضعت فى فتائه الأمامى لافتة "للإيجار" التى جعلتتى أشعر ببهجة لم يكن لى أن أتخيلها. تساءلت قائلة: "حقاً؟".

قفزت أمى فرحاً وسارعت بالتحديق فى نوافذ المنزل، وتبعها إخوتى. وعندما أدركت أننا حقاً قد يكون لنا منزل مرة أخرى، تبعتهم، وقلت مشيرة إلى المنزل: "تلك هى غرفتى!".

أدركت تلك الليلة أن أمي لم تكن إلا إنساناً مثلنا تماماً. لم تكن أمي أفضل ولا أسوأ ودائماً كانت مقيدة، كما أن قيادتها قد تحسنت بشكل ملحوظ! انتقلنا إلى منزلنا الجديد في العطلة الأسبوعية التالية. كنا في قمة انشغالنا، وأصبحت جولات الليل عادة قديمة. وبحلول الصيف التالي جربنا السيارة من جديد، لكن الأوقات تغيرت والسيارة لم تعد تمثل الملاذ نفسه بالنسبة لنا. لقد انتقلنا إلى ذلك المنزل ونحن في حالة أفضل. والآن أصبحنا مشغولين بكل أنواع الأنشطة والأعمال. لكننا جميعاً كنا نعلم أن رحلات ذلك الصيف الذي قضيناه داخل تلك السيارة الزرقاء قد أنقذت شيئاً مهماً بداخلنا جميعاً. لقد رحل أبي حقاً، وفقدنا منزلنا، لكن أمي وجدت طريقة، سواء كانت مصادفة أو بتخطيط مسبق، لجمعنا معاً وللحفاظ علينا.

~ مارلا إتش . ثورمان



## مهمة صعبة

كل منا لديه قدرات عجيبة كامنة بداخله ،  
لكنها تحتاج إلى ظروف تثيرها .  
~ تشارلز ديكنز

دق جرس الهاتف في تمام الساعة ٢:٣٠ هذا الصباح، فأفزعنى وأخرجنى عن شعورى.

كان المتصل ابنى "لى"، حيث قال: "أمى، أعتذر لاتصالى فى تلك الساعة المتأخرة، لكن يجب أن أتحدث إلى شخص ما بشأن هذا الأمر" - فقد عاد لشقته لتوه بعد تقديم المساعدة فى كارثة ٩/١١ التى ألت بمبنى البنتاجون. سألته: "كيف حالك؟ هل تناولت طعاماً؟ كيف تشعر الآن؟".

فسألنى: "كيف حال بقية الأسرة؟ هل حدث شىء فى مدينة ميريلاند؟ كيف يتعامل المرضى لديك مع هذا الحدث؟".

هكذا سيطرت القصة المأساوية على حديثنا الذى استغرق الليلة كاملة؛ فقد كان "لى" يعمل بشارع مجاور للشارع الذى يقع فيه البنتاجون، وسمع الانفجار وهرع لتقديم المساعدة.

وهكذا تحول من متفرج إلى عامل إنقاذ فى نكبة مروعة؛ فقد كان أصدقاؤه يعملون بالمبنى وأراد أن يقدم لهم المساعدة. لم يكن "لى" أحد رجال الإطفاء، ولا رجلا عسكريا ولا طبيباً، لكنه كان هناك وكان عازماً على القيام بما يحتاج إلى القيام به، فدلّه أحدهم على الاتجاه وأعطاه مصباحاً يدوياً وأرسله لينضم إلى واحد من فرق البحث.



بكى ابني في الهاتف وهو يقول: "أردت أن أساعد لكى أتمكن من القول لفتاة صغيرة إن أباه سيعود سالمًا إلى البيت، لكن ذلك لم يحدث؛ فلم تكن هناك أجساد يا أمى... فقط أياد وأرجل. ولم أكن قادرًا على إنقاذ أى منهم؛ فلم تكن قلوبهم تخفق.. ولو ضربة واحدة، على الإطلاق"، وأخذ يبكى، فانفطر قلبي من أجله. قاوم بكاءه لكى يواصل الحديث حيث قال: "رأيت يدًا، فقط يد، على الأرض، كان بها خاتم زواج وكل ما أمكننى التفكير فيه هو كريسى" (كانت "كريسى" هى الفتاة التى كان يريد أن يتزوجها). واستطرد قائلاً، وهو يعاود البكاء مرة أخرى: "عفوًا أمى، لم أكن أتعمد الخروج عن شعورى".

فقلت له: "لا عليك يا بنى، لا تعتذر. إن أمكنك أن تمر بما مررت به دون أن تشعر بشيء، فإن هذا يعنى أنك لست إنسانًا".

اعترض قائلاً: "من المفترض أن أتحكم فى نفسى، لكنى فقدت السيطرة على نفسى الآن"، وأردف هامسًا: "أعتذر لاتصالى المتأخر".

فهمست له قائلة: "أقدر أنك اتصلت من أجل التحدث إلى".

فرد قائلاً: "ظننت أن بإمكانك إخبارى بكيفية مواجهة الأمر، حيث إنك ممرضة وقد شاهدت الكثيرين وهم يموتون". بعدها أراد أن يعرف كيف يعيد السيطرة على نفسه، حتى تتسنى له العودة ومواصلة البحث، فأخبرته بأن الدمار الذى رآه لم يسبق أن مر به من قبل.

قلت له: "ستشعر بأن أعصابك منهكة لأن الموقف يفوق طاقة البشر. لا شىء يمكنك فعله سوى الراحة والعودة ثانية لأداء واجبك".

جعل يردد قائلاً: "يجب أن أعود وأحاول تقديم المساعدة، لكن لا فائدة".

حاولت، بمنتهى الحنان الذى يمكن أن تقدمه أم لابنها، أن أشرح له أنه قدم كل ما بوسعه، وأنه لم يكن إلا بشرًا ولم يكن بإمكانه تغيير القدر، وحاولت أن أفكر فى بعض الحكم والأقوال المأثورة، لكن أياً منها لم يطراً على ذهنى. لكنى فقط جعلت أطمئنه إلى أنه فعل كل ما بوسعه. فأخبرنى بأنه بمجرد أن يأخذ قسطًا من الراحة ويستعيد السيطرة على نفسه، سيعاود الذهاب إلى البنتاجون.

"لذا، أردت أن أتحدث إليك، يا أمى، لأعرف ماذا تفعلين حتى لا تنهارى أمام الناس؟".

"لا بأس إن انهرت، يا "لى"؛ فلن يهتم أحد بهذا الأمر".

لكنه عارضنى قائلاً: "لكن، ينبغى أن أكون موضوعياً ومتحكماً فى نفسى وأن أسد الأرواح، لا أن أجمع الأشلاء!".

سألته: "من قال إنه يجب عليك أن تكون هادئاً بين كل هذا؟ فهل هناك كتاب يرشدك بقواعده إلى كيفية التصرف أمام هجوم إرهابي؟ يا بنى إنك تتصرف بإنسان. فهل أنت قلق حقا من أن أحداً يمكن أن يراك تبكى؟".

"كلا، الأمر ليس هكذا، لكنى فقط أريد أن أتعامل مع الموقف وأن أسيطر على شعورى وأن أكون متماسكاً أمام أسر الضحايا، مثلما تفعلين أنت فى عملك".

من الواضح أنه قد تصور أنتى "فلورنس نايتينجيل" التى كانت تعتنى بالقوات التى دمرتها الحرب، لكن الحقيقة كانت أنتى، خلال الأربعين سنة التى قضيتها فى مهنة التمريض، لم أر مقدار الرعب الذى رآه هو خلال الأربعين ساعة الأخيرة! ولكننى اعترفت بأننى كنت أبكى مع أسر الضحايا حينما لم يكن بيدنا تقديم أى شىء من أجل إنقاذ أحبائهم من الموت.

قلت لابنى: "ما نحن إلا بشر يا بنى، نشعر بمشاعر إنسانية".

فأكد لى قائلاً: "إذن، أخبرينى كيف أتحكم فى أفكارى. يجب أن أفكر بذهن صاف".

هذا ما كان بإمكانى فعله، فأجيبته قائلة: "حتى عندما كنت أبكى، كنت أدعو الله أن يرزقتى القوة وكنت أركز على أداء عملى على أكمل وجه، وهكذا كنت أواصل عملى، وهذا ما ينبغى عليك فعله - ادع الله وركز على عملك. ذكر نفسك بأنك هنا لأداء عمل ما وبنفذه. ركز على المهمة واسأل نفسك عما تحتاج إلى القيام به فيما بعد".  
رد على غاضباً وقال: "من المفترض أن أنقذ أحداً، لكنه لم يتبق "أى أحد" لى أنقذه!".

عندئذ، أطلق صرخة مؤلمة وقال: "يا إلهي!".

صرخت على الهاتف: "ماذا حدث؟".

قال: "أمى، لقد نظرت لتوى إلى أسفل فوجدت فتاتاً من جلد أشخاص آخرين على ذراعى"، ثم انفجر بالبكاء، وشعرت بحسرة قلبه تتسرب إلى قلبى فبكيت معه.

حاول عقلى أن يفكر فى أى شىء آخر أقوله لى أساعده وأسرى عنه، فذكرته مراراً بأن الله هو المدبر لكل شىء، حتى إن لم يكن بإمكاننا الاطلاع على ذلك، كما ذكرته بأن تلك الحياة ليست هى الحياة الوحيدة التى نحيها إلى الأبد.

وبعد انقضاء ليلة كاملة فى الحديث، كانت عبارة " ادع الله أن يمدك بالقوة وأد عمك على أكمل وجه" هى النصيحة القيمة الوحيدة التى كان على أن أقدمها. فرغم كل شيء، ما قيل وما تم القيام به هو كل ما بوسعنا. وهكذا، عاد "لى" لينهى عمله المروع.

سوف تساعدك تلك النصيحة التى أسديتها له تلك الليلة على مواجهة كل شيء، فقد بات "لى" يعرف الآن أن بإمكانه مواجهة أى أزمة بالابتهاال إلى الله ليمنحه القوة، وتقديم ما بوسعك على أكمل وجه؛ فهذا كل ما يمكننى أن أطلبه من ابنى، لذا كانت تلك هى أفضل نصيحة على أن أقدمها له.

وفى أعقاب الكارثة، كنت قلقة من أن يترك هذا الحدث أثراً عميقاً داخل ابنى مدى الحياة، لكن هذا لم يحدث. فى الواقع، لقد أصبح "لى" شخصاً أفضل بفضل القيام بمثل هذه المهمة الصعبة أثناء المواقف المروعة، ورغم أننى كنت أتمنى أن لو تخطى تلك المأساة، فإنه قد أصبح شخصاً أقوى بسببها؛ فقد أصبح أكثر تقديراً لقيمة حياته والأشخاص المحيطين به، وأصبح يقدر كل شيء حق قدره ولا يستخف بأى شيء على الإطلاق.

لا تزال بينى وبين "لى" أميال؛ لكننا قريبان قلباً وروحاً بسبب ليلة قضيناها فى الحديث عبر الهاتف، نتشارك فيها الأوقات العصيبة.

~ جويس سيبولت



## الدورة دجاج للروح

### ملك للبنك

حيثما تكن، يكن بيتك.  
~ إيميلي ديكنسون

اتد فقدت منزلى - المنزل الذى اشتريته، وتعلقت به، وأحببته.  
والآن أصبح شاغراً؛ فالنوافذ الخالية من الصور تحدد كالعينين الغائرتين،  
وتلتصق لافتة "ملك للبنك" فى قسوة على النبات الأصفر الوارف، وها هى الزهور  
التي زرعتها وسقيتها بعناية تتدلى لأسفل كما لو كانت تبكى.  
كانت الآثار الغائرة فى السجاد تعكس أثر الأثاث، والحياة، والأسرة، وكان  
الدهان والطلاء يغطيان ثقب الجدران حيث كانت الصور معلقة ذات يوم.  
ورغم أن المنزل كان خالياً، إلا أن عقلى كان مزدحماً بصور المنزل وقت أن كان  
مفعماً بالحياة.

ففى مدخل المنزل، علمنا ابناً كيف يركب الدراجة، وفى هذا المنزل دخل  
الطفلان المدرسة، وتعلما القراءة والكتابة. هنا علمنا ابناً كيف يربط حذاءه،  
وقضينا عدة أشهر عصيبة فى تعليم ابنتنا كيفية استخدام النونية.  
وبما أنه كان بيتنا الأول، فقد خططنا لتزيينه، وتصميمه بأنفسنا. لا يزال ذراعى  
يؤلمنى نتيجة طلاء جدران غرفة ابنى باللون الأزرق الزاهى الذى كان بحاجة إلى  
ثلاث طبقات من الطلاء لكى لا يبدو مبقعاً، وأتذكر خطط طلاء غرفة ابنتنا باللون  
الوردى الفاتح التى لم تتحقق مطلقاً.

وقد تلقينا جميعاً الكثير من الصدمات والجروح على مدار السنين. فقد حاولت  
ابنتى ذات مرة أن تتسلق إلى قمة خزانة ملابسها فوقعت عليها. ولحسن الحظ، لم  
يؤذيها ذلك كثيراً. وذات مرة وقع ابنى من فوق دراجته وسُحجت ركبته.

كما أتذكر البهجة التي كنت أشعر بها حينما كانت لى غرفة رائعة بها حمام منفصل وخزانة ملابس. كثير من الذكريات الرائعة التي شاركتها مع زوجى ترتبط بتلك الغرفة، حيث كنا نتحدث ونضحك ونتسامر.

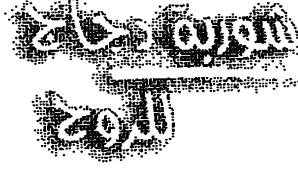
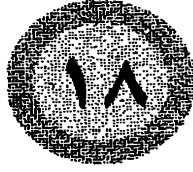
ولا أنسى أبداً حينما وجدنا سحلية تزحف فى الرواق؛ حيث صرخت وقتها وقفزت على كرسى، فأمسك زوجى بها وأصبحت منذ ذلك الحين حيوان العائلة الأليف. أتساءل الآن أين ذهبت السحلية "بن كيسى" بعد أن أطلقناها فى الفناء الخلفى للمنزل. أنا على يقين من أنها تفتقد الضجة والضوضاء؛ حيث إنه لم يعد هناك سوى السكون.

تأملت كثيراً حين غادرنا المنزل، تاركين إياه بسرعة كما لو كان مجرد ذكرى ماضية.

كانت أصوات أطفالى تملأ المقعد الخلفى من ورائى، وكان زوجى بجانبى يمسك بيدي. عندها أدركت أنتى حقاً لم أفقد منزلى؛ فلم يكن منزلى متمثلاً فى بناء من أربعة جدران وسقف، بل هو شىء لا يباع ولا يشتري. منزلى ليس هو المكان الذى أسكنه، إنما هو الأشخاص الذين أعيش معهم – من يتواجدون معى الآن فى السيارة.

أسرتى هى بيتى.

~ أمير جارزا



## وحدى

فى أوقات الابطلاءات، تكون الأسرة هى أفضل من يقف بجانبك.  
~ مثل بورمى

كان الأطباء يحملون خبرًا سيئًا. لم تكن تعبيراتهم القاسية هى ما ألمنى بقدر الممرضة التى أحضروها معهم ليتحدثوا إلينا؛ فقد كانت شابة ويبدو أنها كانت المرة الأولى التى تحضر فيها إبلاغ أسرة مريض بخبر سيئ. كانت مرعوبة، وأتذكر أنتى شعرت بالسوء من أجلها، ولا أتذكر شيئًا بعد ذلك بخصوصها - لا أتذكر إن كانت قد حاولت تهدئتي أم لا، إذ أخبرنى الأطباء بوفاة زوجى الذى يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا على أثر أزمة قلبية أتت به إلى حجرة الطوارئ صباح اليوم. كل ما أمكننى تذكره هو أنتى أخذت أردد السؤال نفسه مرارًا وتكرارًا: كيف لى أن أربى ولدينا وحدى؟ لا يمكننى أن أفعل ذلك - كان ذلك هو الشئ الوحيد الذى كنت أعرفه بمنتهى الوضوح فى ذلك اليوم ولعدة شهور فيما بعد. كان ذلك اليوم هو يوم الأم لعام ١٩٩٩، وكان على أن أتصل بحماتى التى تعيش بمدينة لويزفيل، كنتاكي، مسقط رأسنا، وأن أخبرها بأن ابنها الأكبر قد توفى لتوه.

كانت الأيام القليلة التالية مشوشة؛ فقد كنا نعيش بمدينة ويتشيتا، ولاية كانساس، نتيجة ترقية حصل عليها زوجى "ريك" فى عمله. وكانت عائلتاننا تعيشان فى لويزفيل، فانتظرت مع صديقتى "إيدى" حضور أمى وخالتى ووالدى "ريك". وقد جاء مدير الشركة التى يتبعها "ريك" لياخذ الأطفال هذا الصباح وكنت أتصل به من حين لآخر خلال اليوم لكى أطمئن أن الأمور تسير معه على ما يرام. أردت أن أراهما لكننى فى الوقت نفسه شعرت بالقهر، وكان جزء منى يعلم أنه بمجرد أن أراهما سيكون على أن أعترف بأننى أصبحت الآن أمًا وحيدة، وكانت تلك الفكرة

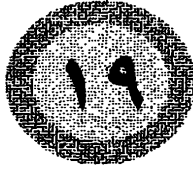
ترعبنى؛ فقد كان سن "مايكل" عامين، بينما كان عمر "نيكولاس" ستة أشهر فقط، ولم أكن أريد أن أقوم بتلك المهمة وحدى.

أعدنا "ريك" ثانية إلى مدينة لويزفيل لكي يتم دفنه، وتم اتخاذ قرار بانتقالى أنا والطفلين للعيش بمنزل والدى بصفة مؤقتة. كنت بحاجة إلى المساعدة، على المستويين المادى والعاطفى، وكان لدى البنك الذى كنت أعمل به وظيفة شاغرة بقسم الرهن العقارى فى فرعه فى مدينة لويزفيل، ومن ثم بدأت مزاوله مهامى بالمنصب بعد مرور ثلاثة أسابيع من دفن "ريك"، واستمرت ترتيبات المعيشة المؤقتة لمدة خمس سنوات؛ إذ كافحت من أجل إنهاء دبلومة المحاسبة بينما كنت أعمل بدوام كامل.

لقد كان والداى هبة لى من الله؛ فقد قاما بإيوائنا فى منزلهما ولعبا دور الأبوين والجدين وجلسى الأطفال ووفرا لنا الأحضان الدافئة، وكانت خالتي "جانيت" تقضى العطلات باستمرار مع الأولاد ومعى، وكانت واحدة من أوفى الأصدقاء؛ فقد كانت دائماً بجانبى تقدم دعمها وتؤدى معى دور المستمع الجيد. وكانت بقية خالاتى وعماتى وجدتى يجالسن أطفالى ويقمن لهم حفلات أعياد الميلاد، بينما احتفظ أهل زوجى بحضور قوى فى حياتى وحياة أطفالى، وأخذ أخى ووالدى ووالد زوجى يتبادلان معاً تقمص دور الأب عندما يكون مطلوباً فى يوم الأب فى المدرسة، وكانت أخت زوجى بمثابة النعمة المنقذة حينما كانت تساعدنى برعاية الأطفال لسنوات عدة، ولا تزال مستعدة للتدخل إذا ما مرض أى منهما بينما لا يمكننى التغيب عن العمل. وقد قدم لى عدد لا يحصى من الأصدقاء دعمهم عن طريق اصطحاب الأطفال للعب الرياضة أو قضاء ليلة معهم عندما يرغبون فى قضاء ليلة بعيداً عنى.

إن تربية الأطفال أمر شاق بالفعل، وقد كانت رحلتنا قاسية بالتأكيد، غير أن مخاوفى الأولى من عدم قدرتى على تربية أطفالى وحدى لم يكن لها أساس؛ فلم يكن علىّ أن أربيهم وحدى، بل سوف يواصل أهلى وأنا تربية طفلى حتى يكونا الرجلين الذين طالما حلمنا أننا وزوجى أن يكونا عليه عندما احتضنناهما للمرة الأولى.

~ هولى سانفورد



## السيرة الذاتية للروح

### عرفان ابن

بينما نحاول تعليم أبنائنا كل شيء عن الحياة،  
يعلّمنا أبنائنا أهم شيء في الحياة.  
~ كاتب مجهول

لأربعة أيام كاملة، كنت أهيم على وجهي وأنا مصدومة تماما؛ فقد تغيرت حياتي فجأة وبت أقضى معظم ساعات يومي في حجرة بأحد المستشفيات، يساورني القلق بشأن زوجي، ولم أكن أعلم أنني سأعثر على هدية العرفان من مصدر غير متوقع. نزع زوجي جهاز التنفس الصناعي الخاص به، في ساعة مبكرة من هذا اليوم، فهرعت الممرضات وغيرهن من الفريق الطبي بغرفة العناية المركزة إلى سريريه، ليقوموا بتقييد يده ويوقفوه عن إحداث مزيد من الأذى لنفسه. وعندما عدت إلى المستشفى بعد تناول الغداء، وسمعت بما حدث، ضحكت. فنظرت الممرضة إلى شذراً وقالت: "كان من الممكن أن يؤذي نفسه بالفعل، يا روبي".

ضحكت أكثر؛ فبالنسبة لي كانت تلك هي العلامة الأولى على أن روح زوجي لا تزال داخل جسده - الجسد الذي انزلق من فوق الدراجة النارية، تاركاً حزام الأمان ليقع على أرض صلبة باردة، ذلك الجسد الذي أصيب دماغه. لقد مرت هذه الأيام الأربعة علىّ وكأنها أربعة أعوام، بينما كنت أراقبه وأدعو الله أن يعيده لي. والآن عاد إليّ، ولو قليلاً؛ فقد كان زوجي "جون" يعود إلى طبيعته تماماً عندما ينتزع جهاز التنفس عنه إن لم يكن يريد.

وحين أخبرت الأخصائية الاجتماعية بذلك في وقت بعد الظهيرة من ذلك اليوم، ضحكت وقالت: "حسناً، يعجبنا أن يعمل أزواج المرضى على رعايتهم".



كان "جون" مقيداً وساكناً تماماً، وفي المرات القليلة التي أفاق فيها لم يكن يظل مستيقظاً إلا لثوان؛ فقد كان يفتح عينيه ثم ينظر حوله كالمجنون ويرفع يده، وكان يبدو أنه يحاول الهروب، ثم يعود إلى سباته من جديد.

كان ابني البالغ من العمر تسع سنوات ماكثاً مع أخي أثناء تواجد "جون" بغرفة العناية المركزة، حيث سألتني: "أمي، متى يمكنني أن أرى أبي؟". لم أكن أريد أن يرى "نوح" أباه وجهاز التنفس الصناعي يغطي وجهه، حيث يبدو كأنه نسخة غريبة من "دارث فيدر" بطل ثلاثية حرب النجوم.

لكن الآن، وقد تخلص من جهاز التنفس، لا تزال هناك العديد من الأنابيب والسلوك الموصلة به ولا يزال يرتدى دعامة العنق، لكنني قررت أن ابنا يستطيع تحمل مظهر والده الآن - وفي تلك الليلة، كان "نوح" سيرى أباه "جون" للمرة الأولى منذ وقوع الحادث.

وعندما أحضر بعض الأصدقاء "نوح" إلى المستشفى، أخذته جانباً وجلسنا معاً في غرفة الانتظار.

قلت له: "نوح"، هناك الكثير من الأنابيب والأسلاك موصلة بوالدك، كما أنه يبدو متورماً".

"حسناً يا أمي".

"ربما يظل نائماً طوال فترة تواجدك، اتقنا؟".

"اتقنا".

"وإذا استيقظ، فسيكون ذلك لمدة ثانية واحدة، وربما يبدو غريباً".

"حسناً".

التقطت أنفاسي بعمق ودعوت الله في صمت. وبغض النظر عما قلته من كلمات، فإن رؤية والده في تلك الحالة ستكون صدمة بالنسبة لابني؛ فقد شرحت له أن مخ أبيه تأذى، وعلينا أن ننتظر فقط حتى يشفى. لقد وقعت حادثة "جون" بعد أيام قليلة من إهداء "نوح" جهاز ألعاب نينتندو بمناسبة عيد الميلاد، وبذلك صار ما كان بإمكان "نوح" أن يتحدث عنه هو جهاز الألعاب الجديد، بينما كنت ممتنة لهذا الإلهاء. في الواقع، لم يسأل "نوح" سوى سؤال واحد عن "جون".

"كم من الوقت سيستغرق لكي يتحسن، يا أمي؟".

"لا أدري يا بني".

تأملت كثيراً لعدم قدرتي على تقديم إجابة قاطعة له؛ فقد كان "نوح" صاحب شخصية محددة ومستقيمة، وكانت الطبيعة الغامضة لإصابة الدماغ صعبة الشرح. وعندما دخلنا غرفة العناية المركزة، كان "جون" نائماً نومًا هادئًا. توجهم وجه ابني ولكن لثانية واحدة، ووقف ساكنًا عند آخر سرير المستشفى حيث يرقد والده. قلت له: "هل ترغب فى إلقاء التحية عليه يا "نوح"؟ اصعد تجاه رأسه وتحديث إليه".

دار "نوح" حول السرير ووقف بجانب وجه أبيه.  
"مرحبًا يا أبى".

انفتحت عينا "جون" على الفور، وجالت نظرتة المجنونة فى الغرفة، لتقع عيناه على "نوح".

صرخ "جون" بصوت أجش، حيث كان حلقه لا يزال ملتهبًا نتيجة سحب جهاز التنفس، قائلاً: "النجدة! النجدة!".

بعدها رفع قبضتيه المقيدتين، وأخذ ينتزع قيوده وهو يصيح فى ابنه مجددًا قائلاً: "النجدة!".

حاولت تهدئة زوجى وابنى فى الوقت نفسه وقلت: "جون، هل أنت بخير، يا حبيبي؟ "نوح"، أنت تعرف أن مخه مصاب، أليس كذلك؟".

رجع ابني خطوة للوراء عندما تحدث إليه "جون"، وبدأ عليه الخوف.

عاد "جون" لنومه من جديد، وبدأ جسده يرتخى ثانية.

بدأت العاطفة تظهر على وجه "نوح".

قلت له: "هل تود المغادرة الآن يا نوح؟".

قال: "نعم!" وتوجه نحو الباب.

وبينما كنا نمشى فى الصالة، حاولت أن أكون منظورًا جديدًا للأمر لدى ابني.

قلت لـ "نوح": "إنه لشيء جيد بحق أنه فتح عينيه عندما تحدثت إليه. إنه يعرف

صوتك، يا حبيبي".

وحين نظرت لابنى نظرة خاطفة، لمحت الدموع تسيل على خديه.

فقلت: "نوح؟".

توقف عن المشى والتفت لأحد الجدران، وتنفس بعمق.

قلت له: "نوح"، أنا آسفة. أنت ولد شجاع جدًا، أتعلم ذلك؟".

ففرت من عينيه دمعة.

فسألته قائلة: "هل تود الحديث عن هذا الموضوع؟".

رد قائلاً: "كلا!".

فانتظرت لحظة وقلت: "حبيبى، أريد أن أعرف شعورك. لذا، سأخمن شعورك وأريدك أن تومئ إما بنعم أو لا. هل أنت خائف؟".

أوماً "نوح" برأسه بالنفى، ولا يزال وجهه تجاه الجدار. سألته: "هل أنت حزين؟".

هز رأسه ثانية بالنفى.

فكرت فى إضحাকে، ربما إذا مازحته...

فقلت: "نوح، فكيف أنت إذن، سعيد؟".

أوماً ابنى بالإيجاب.

استوقفتنى هذا الأمر؛ فقد صدمتنى هذه الإجابة.

"نوح، هل كنت تعتقد أن أباك سيموت؟".

أوماً برأسه بالإيجاب.

"إذن تلك دموع الفرحة؟".

حول ابنى وجهه ونظر إلى وقال متأوهاً: "أجل".

وبينما كنت أحتضن ابنى الذى لا يزال يبكى، حمدت الله على قلب الطفل النقى، وشعرت بالخجل لعدم رؤيتى عمق ابنى. ففى المكان الوحيد الذى لم أفكر أبداً بالنظر إليه، وجدت الرؤية الحقيقية، فقد تسبب الخوف والألم لى فى التركيز على الأسئلة الضرورية. هل سيكون "جون" هو الشخص نفسه الذى تزوجته؟ هل سيكون قادراً على العمل من جديد؟ هل يكون على أن أدمع أسرتى؟

فى تلك الصالة خارج غرفة العناية المركزة، لم تعكس دموع ابنى الخوف تجاه دخلنا فى المستقبل أو الرعب بشأن النتيجة التى قد تؤدى إليها إصابة دماغ "جون"، بل عكست دموعه شعوره بالامتنان لإدراك أن أباه لن يموت.

شاهد "نوح" مرور "جون" بتجربة ما قد يسمى بالشفاء الإعجازى. وبعد مرور شهرين، عاد زوجى إلى عمله، وقد شفى من إصابته. لقد مر ابننا معنا بوقت عصيب، وكان هو من علمنا أن نشعر بالعرفان.

~ روى آيوست



## شورية دجاج للروح

# جنود طيبون

إن السعادة نوع من الشجاعة.

~ هولبروك جاكسون

وقفت فى المطبخ وتناولت وعاء المكسرات - كان مذاق اللوز لذيذاً! وكنت سعيدة  
اتذوق النكهة الجديدة. وبينما كنت أنظر أسفل الصحن، امتدت يد من خلفي،  
غطت أنفى وفمى، وضغطت عليهما بشدة.

همس صوت بأذنى قائلاً: "أخرسى! أخرسى! لا تتطقى بكلمة وإلا قتلتك!"  
وبينما كانت كلماته تتسلل إلى أذنى، أدركت أنتى، علاوة على المكسرات التى لم  
أستطع ابتلاعها والتى انحشرت فى حلقى، لم أكن قادرة على التنفس.  
قال لى: "لا تحدثى صوتاً. سأقتلك!"

أثيت ركبتي، أملا فى أن أستطيع بطريقة ما أن أحرك يده حتى أستطيع  
التنفس، ونجحت بالفعل. فلم يكن بإمكانه مقاومة ثقل وزنى. التقطت أنفاسى،  
وسعلت، وألقيت بمضغفة المكسرات فى يده. فشعر بالتقرز. وأبرز سكيناً تبلغ طولها  
أربع عشرة بوصة فى وجهى.

قال بلهجة متذمرة غاضبة: "لا تضطرينى لأن أقتلك!"

كانت الدقائق الخمس والأربعون التالية من حياتى غير معقولة. كان هذا الرجل،  
الذى خرج من السجن منذ اثنى عشر يوماً، حيث ارتكب جريمة - والتى تتعلق  
بجيازة مخدرات وأسلحة - ألقت به فى السجن يقترب منى. ولمدة دقائق مرت  
كساعات، أخذ هذا الشخص يفتصبني مراراً وتكراراً. وأثناء حدوث ذلك، شعرت  
بذلك الشعور الذى يصفه ضحايا الاغتصاب وغيرهم من الناجين من الصدمة:

شعور بالطفو على الحدث، وفراغ، وفقد تام للمشاعر أو الخوف، وتخدير كامل، وشعور بأن الموت قادم، وسيكون ذلك جيدًا.

وأثناء هذا الحدث، فعلت كل ما طلبه منى المغتصب: كنت أسمع وأنفذ بينما تسيل الدموع الهادئة على وجهي. وأثناء الهجوم اتصلت ابنة عمي. وبما أني لم أرفع السماع، جاء صوتها على جهاز الرد الآلي حيث قالت: "مرحبًا، أنا جاهزة للقاء على العشاء. أين أنت؟ لماذا أنت غير متواجدة بالمنزل؟ اتصل بي"، وانغلقت السماع.

أردت أن أصرخ "أنا هنا!" لطلب النجدة.

وبينما كنت في مواجهة هذا الموقف، فكرت في صوت ابنة عمي - فكرت في مسألة ترك رسالة على جهاز الرد الآلي ببساطة. الآن أصبح الأمر مختلفًا. لقد تغيرت الحياة. وبينما كنت في هذا الوضع، وعيناي مغلقتان بشدة، وجسدي يشعر بالصدمة، إذ أدركت أن وضعي يمكنني من النظر إلى وجه المغتصب؛ فقد أصبحنا وجهًا لوجه، فأرغمت نفسي على فتح عيني؛ فقد كان عليّ أن أنظر: أنظر عن قرب وأحتفظ بوجهه في ذاكرتي. وعندما أعود الآن بالذاكرة لهذا الحدث، حتى في أضعف لحظاتي، أشعر بالقوة. لم أكن أعرف وقتها أنها قوة، لكني الآن أعلم ذلك. وبعد أن أمدتني عيناي بالمعلومات المطلوبة، أغمضتهما مرة أخرى.

لقد انتهى من عمله أخيرًا، وأتمه بنجاح. فماذا بعد؟ هل سيقتلني أم سيبقى عليّ حياة؟ وهنا أمسك بكتفي، وأخذني إلى الحمام، وألقى بي على الأرض.

قال لي: "اركعي على ركبتيك" - تلك كانت هي اللحظة الحاسمة، هل يقتلني أم يتركني حياة؟ سمعت تحركاته وتحضيره من خلفي. أخذ الحبل من الساعة الكهربائية وقيده يدي خلف ظهري، ثم قيد رجلي، ثم قيد يدي ورجلي معًا. بعدها أخذ رداء الحمام الذي كان معلقًا خلف باب الحمام وألقاه على وجهي، ثم غادر الحمام.

رقدت في صمت داخل الظلام أنصت، فسمعته يقوم بنهب شقتي. كان يسحب الأدراج، ويبحث بدقة، ويتوعد، ويضرب، ويكسر، ويخرب. وبعد مرور بعض الوقت، سمعت الباب ينغلق، وفجأة عم الهدوء. أخذت أنصت وأسترق السمع، لكن لا شيء. لقد غادر الشقة، وأنا ما زلت حية.

إن اللحظات المهمة في الحياة هي تلك اللحظات الفاصلة بين "قبل" و"بعد" عمل ما. فمنذ حادث اغتصابي وأنا أتصور نافذة زجاجية، ألقى المغتصب عليها حجرًا

فانكسرت إلى ملايين القطع. وعندما كنت أنظر إلى تلك القطع المنكسرة - لم  
أشعر هناك طريقة لإصلاح ما كسر بي. محال، كيف لي أن أفعلها؟  
كان الجواب عن هذا السؤال دائماً هو: بالطبع لا يمكنني ذلك - لا يمكنني  
إصلاح ما كسر وحدي؛ فقد كنت بحاجة إلى جيش للمساعدة - وقد وجدته بالفعل.  
وجدت جنوداً طبيين في هيئة أطباء وممرضات ومستشاري اغتصاب ورجال  
باحث، وسائقى سيارات الإسعاف ورجال شرطة يرتدون الزي الرسمي، وأفراد  
عائلي وأصدقائي - كل أولئك أتوا معاً لتقديم المساعدة. وقد أحضروا معهم كل ما  
سكنهم تقديمه، وبدأوا العمل. فقد قدموا لي الدعم والعلم والحب، وكانوا يردون  
إلى مكالماتي، ويعطونني كتباً لأقرأها، ويستمعون إليّ، ويبكون من أجلى، ويجيبون  
عني أسئلتى، ويجمعون شتات نفسى بين أيديهم، وأعادوا للممة أجزاءى بحبهم. لم  
أكن لى القدرة على درئهم، أو على أن أقول لهم: "لا تقلقوا! سأكون بخيراً!" -  
الأمر الذى كنت سأفعله بحكم طبيعتى؛ لكن الجميع، ولا سيما أفراد عائلتى المحبين  
وأصدقائى الأعزاء الحميمين، قد أعادوا جمع حطامى معاً بكل حب. أحياناً أنا  
نفسى كنت أستطيع أن أعيد جزءاً من حطامى إلى مكانه، وأحياناً كثيرة لم يكن  
يمكننى ذلك، لكن كان هؤلاء الجنود الطبيون دائماً من حولى بأيديهم المنهكة  
النازفة بسبب للممة حطامى.

أنا محظوظة، لأننى مُنحت نعمة الحياة؛ فكثير من ضحايا الجرائم لا ينالون  
تلك النعمة. كما مُنحت نعمة الدعم الفورى؛ فقد بدأت رحلة الاستشفاء من كسرى  
على الفور، بعد إجراء اتصال للطوارئ مباشرة. ومنذ ذلك الحين، ساعدنى الجنود  
الطبيون على العودة إلى القتال؛ حيث حملونى إلى أن استطعت السير، وكانوا  
يمسكون بيدي إلى أن تمكنت من السير وحدي. شيئاً فشيئاً، وجدت نفسى أستطيع  
الجرى.

واليوم أدركت أنى محظوظة بالفعل؛ فقد تزوجت من رجل رائع، ولدينا طفلان  
جميلان. وأثناء مواصلة حياتى، بينما أصطحب أطفالى إلى المدرسة وأنظف سطح  
المنضدة، أجد أننى لم أعد مضطرة للنظر بعيداً الأرى الحياة من حولى عبر نافذة  
غير محطمة.

~ جينيفر كواشا



التربية  
للروح

## معجزة شجرة اللبلاب الذهبية

تعلم الحكمة من النبتة الصغيرة؛

فالنبتة التي لا تصمد في مواجهة المواقف الصعبة،

لن تصبح نبتة مثمرة قوية.

~ ستيفن سيجموند

في العام الذي تخرجت فيه من الثانوية، أصبت بمرض طويل المدى، وقد كان ذلك بمثابة الكارثة من عدة جوانب؛ فلم يفتنى حفل التخرج وغيره من جميع الأنشطة التقليدية المتبعة في السنة الأخيرة فحسب، لكن كان علىّ في الوقت نفسه أن أعلق خطط الدراسة الجامعية. كنت طريحة الفراش لعدة أشهر، وقد تأمر اكتئاب الفراش على إزعاجي ربما أكثر من المرض نفسه. وأحياناً كنت أشعر، رغم تأكيد الأطباء المستمر على العكس، بأننى فيما يبدو لن أشفى أبداً.

كنت محظوظة؛ فقد التف حولي أصدقائي وأفراد عائلتي، حيث كان جهاز الفيديو لا يخلو على الإطلاق من الأفلام التي كانوا يحضرونها إليّ، وكانت المنضدة الموضوعية إلى جانب السرير محملة بالكتب الشيقة. كان عمى "كارل" الذي كنا نطلق عليه اسم تدليل بمثابة كيان مشرق في حياتي؛ فقد كان يملأ صندوق الوارد الخاص بي بالرسوم والنكات المضحكة للغاية، وصور جميلة للحياة البرية والأزهار المحيطة بمنزله، لكن أفضل شيء فعله عمى هو أنه أحضر لي نبتة من نبات اللبلاب الذهبى، موضوعة عشوائياً في أصيص بلاستيكي مكسور.

قال لي، بينما يضع الأصيص على المنضدة وسط خليط من المجلات وزجاجات الدواء التي تملأ المنضدة بجانبى: "هأنتذا يا أنستى. إذا أردت التعافى، فأنت بحاجة إلى شيء أخضر ينمو داخل غرفتك".

يجب أن أعترف بأننى لم أتأثر بها كثيرًا؛ فأثناء فترة مرضى، قُدمت إلى الكثير من الورود كهدايا لتمنى الشفاء، من نبات الهندباء البرية التى يقطفها جيرانى، إلى باقات الزهور المغلفة بأوراق السلوفان التى أحضرها أصدقاء الدراسة. بالمقارنة، بدت نبتة اللبلاب الصغيرة كثيبة، وبعبارة أكثر لطفًا، كانت النبتة تمكث حيدة فى أضيئها المكسور ليس بها إلا ثلاث ورقات ضعيفة.

قلت لعمى مترددة: "إنها لطيفة جدًا"، وبحث فى أدب عن اعتراض لا يجرح شاعر عمى قائلة: "لكنى لست واثقة من قدرتى على الاعتناء بها يا عمى؛ فالأزهار المتطوفة شئ لا أحد يتوقع منى أن أحتفظ بها حية لما يزيد عن أسبوع أو ما شابه، لكن النباتات أمر مختلف - ولا أعتقد أننى بارعة فى الزراعة فى أفضل الظروف".

رد عمى فى بهجة وقال: "ولهذا أحضرتها لك؛ فقد عاش النبات الذى اقتطعته منه فى ركن مظلم من مكتبى لسنوات. فكفرت أنه لو أن بإمكانه النجاة من هذا الظرف، فإن بإمكانه بالتأكيد النجاة من كل الظروف - فقط كل ما عليك هو أن تسمى بسقيه، هكذا".

وأخذ قئينة الماء من جانب المنضدة وأخذ يروى النبات بالماء. وأضاف وكأنما خطرت على ذهنه فكرة أخرى قائلًا: "إممم، وينبغى أن تتحدثى إليه، وأن تمنعیه من العيش وحيدًا. أعتقد أن هذا النبات يبدو وكأنه شخص يدعى "بريان"، أليس كذلك؟".

كنت متشككة فى الأمر، بل كنت أكثر من متشككة - فقد اعتقدت أن عمى الحبيب قد فقد عقله مؤقتًا.

كنت على يقين من أنه بنهاية الأسبوع، إن لم يكن اليوم، ستكون هذه المجموعة من الأوراق ميتة، لكن ما أثار دهشتى هو أن نبات بريان أصر على البقاء حيا، بل إنه استطاع النمو نوعًا ما، ليطلق نباتات صغيرة، لدرجة أنه نما ليصبح أوراقًا صفراء وخضراء رائعة.

وفى الأيام العصيبة، كنت أستلقى فقط على ظهرى فوق الوسادة وأشاهد شروق الشمس وهو يترك أشكالًا متغيرة على أوراق هذا النبات. وفى الأيام السعيدة، كنت أروى النبات وأعتنى به، وأخبره بأنه يبلى بلاء حسنا، وكم كان يزداد قوة وجمالًا وبينما كانت كرمات البريان تزداد طولًا، بدأ شئ جميل يحدث فلم أعد أشعر بالوحدة والغضب الشديدين للابتعاد عن كليتى وأصدقائى،



لكننى بدأت أشعر بصلة قوية تربطنى بتلك النبتة الصغيرة، وبدأت أكون معها رابطة لم أكن أتوقعها. وفى النهاية، أدركت أنه لا ينبغي أن تذهب إلى الكلية لكى تتعلم أمورًا مهمة؛ فقد كان النبات "بريان" يعلمنى أكثر مما يمكن لأى أستاذ جامعى أن يعلمنى إياه.

ومن يقرر منكم أن يشارك حياته مع النباتات المنزلية يعرف ما أتحدث عنه بالضبط؛ فالاعتناء بتلك النباتات الصغيرة الهشة يعلمنا الكثير. إننا نتعلم منه الكثير عن قدراتنا، وندرك كيف أن أعمال رى النبات وتسميده، بل ومخاطبته بحب، يمكنها أن تحدث فرقًا كبيرًا من يوم إلى آخر.

إننا نتعلم أن القلب البشرى يمكن أن يلف أبغض الأشياء بحبه، كما يلتف نبات اللبلاب حول أصيصه. ونعرف الغموض والدهشة لأنه حتى بستانية مثلى عديمة الخبرة تتجح فى أغلب الأحيان فى أن تملك نباتات تنمو وتزدهر بطرق لم يكن من الممكن توقعها. أهم ما فى الأمر أننا نتعلم أنه لا شىء ميثوس منه تقريبًا، وأن الحياة لها طريقة فى إعادة تشكيل نفسها وفى اجتياز حتى أصعب الظروف.

وبينما كان نبات "بريان" ينمو ويكبر، كنت أكبر معه أيضًا. وبمجرد أن تعدى نموه الأصيص الأول، شعرت بتحسن كافٍ لترك الفراش لفترات قصيرة، وكان أول ما فعلته عندما استطعت النهوض من جديد هو أن قمت بغرس بريان فى أصيص جديد ولطيف من الفخار. وعندما كبر حجمه على الأصيص كثيرًا، كان لدى ما يكفى من القوة البدنية لكى أغادر غرفة المرض، فجمعت "بريان" وملابسى وكتبى معًا، وخرجنا جميعًا لخوض مغامرة فى العالم معًا.

مرت أكثر من عشر سنوات منذ أن أعطانى عمى تلك النبتة الأولى الضعيفة. وقد رحل "بريان" الأصلى منذ زمان بعيد، ولكنى شاكرة لمعجزة قدرة اللبلاب الذهبى على البدء من جديد من الجذور النضرة، وقد شاركتنى إحدى سلالات "بريان" كل مكان عشت فيه.

واليوم لدى نبتة صحية استثنائية تنمو على منضدة بالقرب من جهاز الحاسوب الخاص بى، حيث يمكننى النظر إليها كلما أبت الكلمات أن تتدفق إلى أثناء الكتابة. ويكمن جمال هذا النبات فى أنه وسيلة تذكرنى بالأىأس، وأن الحياة يمكن أن تتغير تغييرًا جذريًا، لكنها تستمر دائمًا.

وعندما أنظر إليها، أتساءل هل حقاً كان يعرف عمى ما يفعله حينما قام بقطف ابنة يبلغ طولها أربع بوصات ووضعها فى أصيص لكى يسعد بها ابنة أخيه المحببة إليه.  
أعتقد أنه كان يعرف!

~ كيرى آر. بارنى

---





# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

## الجوانب المشرقة

ربما تحل الغيوم، ولكنها لا بد أن ترحل، وكل منها يحوى جانبا مشرقا؛  
ف وراء كل سحابة شمس، أو قمر مشرق.

~ مجهول

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



الطريق  
للروح

## النهايات ما هي إلا بدايات

يمكننى إيجاز كل ما تعلمته عن الحياة فى كلمتين: إن الحياة تستمر.

~ روبرت فروست

منذ سبع سنوات، كنت فى رغد من العيش... حيث كنت أعيش فى منزل مترف فى الجانب الشرقى العلوى من مدينة منهاتن، ولدىّ ولد صغير ملتحق بمدرسة خاصة، وزوج ناجح يعمل فى وول ستريت، ومربيّات أطفال، وسائق، ومديرة منزل، وكل ما يطلق عليه "مظاهر الرغد". كانت الحياة تبدو كاملة بلا عيوب. وذات صباح، انتهى كل ذلك نهاية مفاجئة، حينما تلقيت اتصالاً يخبرنى بأن زوجى - مستشار الاستثمار الشهير - قد تم القبض عليه بتهمة الاحتيال فى الضمانات المالية. وعلى الفور، تجمدت أرصدتنا فى البنوك، وتمت مصادرة ممتلكاتنا، وصارت قصة نهايتنا المثيرة مستنزفة فى وسائل الإعلام كما لو كانت مسلسلًا إذاعياً. أتذكر ذلك الموقف العجيب حين كنت أقف أمام ماكينة الصرف الآلى بالبنك غير قادرة على تحصيل ولو دولار واحد، ولم يتبقّ شىء لدىّ سوى بعض النقود التى تحويها محفظتى.

وفى غضون أيام، تم نشر أخبار الابتزاز والعلاقات غير الشرعية فى الصحف، وفجأة بدأ الإداريون العاملون بالمحكمة فى التوجه إلى منزلنا، ليقوموا بعملية جرد للمقتنيات الشخصية، وتجمع سماسرة العقارات لمصادرة الثقة وبيعها. لقد انقلبت حياتى رأساً على عقب، حيث تحولت من النقيض إلى النقيض بين عشية وضحاها. وفجأة، تلاشت الصورة المثالية وكأن شخصاً ما ضغط زر الحذف من لوحة مفاتيح حياتى، فاختفى كل شىء فى لحظة.



بات واقعي الجديد مليئاً بالمحامين، والشهادات، وجلسات المحكمة، والالتهامات، والادعاءات كما اختفى بعض الأصدقاء ورفقاء العمل. لقد تركتني حياتي الجديدة عارية ومجردة ومكشوفة، وكان عليّ أن أنظر لنفسي في المرآة نظرة إيجابية. أثناء تلك الأزمة، وقفت بجانب زوجي بقوة الدبة الأم وصمودها. كنت أصدقه وأؤمن بأن مهمتي هي أن أدعمه أثناء الأزمة مهما يكن الأمر. في بداية الأمر كنت غاضبة من كل المحامين والقضاة والعملاء والموظفين، بل وحتى الأصدقاء الذين كانوا يتحدثونني - وشعرت بأنني ضحية تتعرض لهجوم. فتملكني الاستياء والغضب.

كان الخوف والقلق يتخللان الأجواء من حولنا، والخوف قبضة شريرة تنعكس نتائجها على بدنك. فالحياة ليست بها مصادفات - استشعر فقط آلام رأسك، وآلام ظهرك، وأرقك، وانخفاض طاقتك، وما إلى ذلك، ثم انظر مم تخاف. لقد كانت الضغوط عليّ صادمة للغاية، حتى إنني دخلت في مرحلة انقطاع الطمث مبكراً قبل أن أصل إلى الأربعين من عمري، وكل ما كنت أريد القيام به هو التسلل إلى فراشي، وأن أسحب غطائي الثقيل فوق رأسي، وأستيقظ لأدرك أن ذلك لم يكن إلا كابوساً، إلا أنني قد دخلت واقعاً جديداً. لقد اعتادت جدتي أن تقول لي: "لن يُحملك الله أكثر من طاقتك"، لكن مرت أيام كثيرة وأنا أشعر كما لو أنني أتحمل ما يفوق طاقتي.

أنهيت زواجي الذي دام سبع سنوات، وتم سجن زوجي، وكان عليّ أن أقوم بتربية ابنتنا دون الحصول على نفقة الطفل. لم أدرك المنحة التي تتطوى عليها المحنة عندما اضطررت للانتقال للعيش مع والديّ وأنا في الحادية والأربعين من عمري، والذهاب إلى العمل يومياً بواسطة القطار مع طفلي الذي كان في سن الروضة - ساعة ونصف الساعة كنا نقضيها يومياً في الطريق، حتى يتمكن هو من استكمال عامه الدراسي وأتمكن أنا من العمل بمكتب أحد الأصدقاء. لقد كانت تجربة مهينة لغيروري الذاتى. ففي البداية كان من الصعب عليّ أن أقبل الدعم من أصدقائي وأفراد عائلتي، ناهيك عن الدعم المالى، وكان عليّ أن أتعلم الكثير.

وعندما أهلت نفسي أخيراً لتقبل الوضع، تقمصت دور الضحية بجدارة؛ فكان من الأسهل بالنسبة لي أن ألقى باللائمة على الآخرين فيما حدث لي في حياتي، بدلاً من أن أنظر بداخلي وأسأل نفسي عن الفرص التي تتيحها لي تلك الأزمة. أصبحت ألعب دور الضحية، وتحولت من الرفض التام للتحدث عن قصتي إلى

الابتها لكل من أراد الاستماع - كما لو كانت تلك الأحداث هي ما يعرقلنى. إن  
الحياة عالقون، فأرجلهم مغروسة بقوة فى وحل الرثاء للذات، تحول دون قدرتهم  
على المضى قدماً.

الحق أننا جميعاً نملك صوتاً داخلياً يساعدنا على خوض دروب الحياة، ونحن  
لما متى نقدر هذا الصوت ومتى نخفيه حينما لا نريد الاستماع إليه. دائماً أقول  
أن بإمكان المرء إخفاء مشاكله، لكنها ستظل تضغط عليك حتى تنفجر فى النهاية.  
لما لا ندرك السبب فى حدوث شىء ما فى لحظة ما، لكن بإمكاننا امتلاك الرغبة  
فى النظر إلى هذا الأمر من زاوية أخرى.

كانت بداخلى رغبة متقدة للخروج من الوضع الحالى، لكى لا أظل مقيدة بمكان  
الأسوء اليأس المطلق. لم يأت تغير حياتى بسهولة؛ وهو لا يأتى بسهولة مطلقاً. وقد  
انتيت كل ما كان من شأنه تهوين هذا التحول علىّ، من علاج، واستشفاء بالطاقة،  
استعادة الذات، وعلم الحركة، وخرائط الأبراج، واليوجا، والشموع... فعن طريق  
استدعاء تأثير كل منها، تيسر لى العلاج. لم أعد أختبئ من حدسى، وقلبى، وصوتى  
الداخلى - تلك القوى التى أهملتها فيما مضى ولم أعترف بها كاملة، وبذلك لم أعد  
أرى نفسى ضحية.

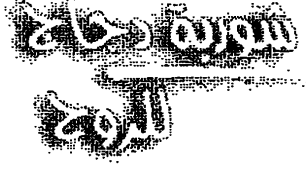
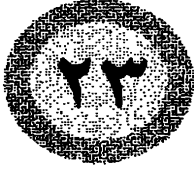
ليس الهدف من مشاركة قصتى هو استغلالها، لكن الهدف هو الاحتفاء بالمنح  
التي تتبثق لو أنك فقط فتحت عينيك وأعددت قلبك لاستقبالها؛ فهناك لحظات  
نجلّ تسطع فيها الأضواء أمام عينيك، ونحن لا نعرف أنفسنا حق المعرفة إلا حينما  
نواجه الظروف الصعبة. وبالنظر إلى الوراء، أدرك أنتى كنت بحاجة إلى المرور  
بتجربة الانهيار لكى أصبح على استعداد لخوض تجربة البناء فى حياتى.

إن الحقائق البيديهية ليست كذلك إلا لسبب؛ فهى تدل على حقائق كونية، على  
سبيل المثال: إن مقولة "الضربة التى لا تقتلك تقويك"، مقولة صحيحة تماماً. لكنك  
فى البداية يجب أن تختار - تختار اكتشاف ما يضع قدميك على مفترق الطرق،  
وتختار أن ترجع خطوة للوراء عازماً على رؤية الأمور بشكل مختلف، وتختار أن  
تدرك المنح المحيطة بك. فما إن فتحت عينى، وجدت تلك المنح تحيطنى فى كل  
مكان، بكل الأشكال والأحجام؛ فلم تكن سعادتى تكمن فى البنائيات والعيش فى  
شقة فخمة كما كنت أؤكد من قبل، فقد اخترت أن أرى ما اكتسبته، وليس ما فقدته.  
وربما كان رصيدى البنكى بسيطاً، إلا أن حياتى ثرية.



والآن، وبعد مرور سبع سنوات، أجد نفسي داخل بيت صغير لطيف بمزرعة تختبئ بين ثنايا الجبال في مدينة صغيرة، سعيدة بأن حياتي في الماضي لم تعرقلني. دائماً ما تكون للقصاص بداية، ومنتصف، ونهاية... لكنني ما زلت في منتصف العمر، وكل النهايات تفسح الطريق لبدايات جديدة. أعلم أنني لو لم أمر بكل ما مررت به، لما توصلت إلى تلك اللحظة - لذا، أشعر بامتنان عميق لتلك الرحلة. والآن أنا مرتبطة بالرجل الذي لطالما انتظرتة، وطفلي الصغير آخذ في النمو. وهناك سلام تتعم به أسرتي وبيتي يفوق كل مكافأة مادية، ولا أزال أعمل على تحسين حالتى المادية. لا تخطئ فهمى، فأنا أفقد المال، لكنى لم أعد أركب فى المقعد الخلفى من السيارة؛ فأنا السائق الآن، وأصبحت حذرة ومدركة أنني مسئولة عن أفعالى. إنها رحلة رائعة!

~ كريستن إبيرهارد



## رؤية قوس قزح

إن الرؤية عبر المطر هي الطريقة الوحيدة لرؤية قوس قزح.

~ مجهول

عندما انتهى أمر انتشار الجنود الخاص بزوجي عام ٢٠٠٧، وجدت أسرتنا الصغيرة نفسها دون وظيفة لأول مرة في تاريخها - مع وجود طفل رضيع.

قمنا بنشر السيرة الذاتية في كل مكان، وتقدم هو لكل مكان يخطر بباله، بغض النظر عن مقر الوظيفة. فحصل على وظيفة في الجانب الآخر من الولاية - على بعد أربع ساعات - وبدأنا في التجهيزات.

قمنا بإخلاء منزلنا في وقت قياسي، وبالفعل حزمنا أمتعتنا وتركنا المنزل حيث تم وضع لافتات "للبيع" في أرض حديقة المنزل، وحاولنا ألا نترك أي شيء لنا في المنزل، لأننا كنا نعلم أنه في أية لحظة يمكن أن يُطلب منا مغادرة المنزل من أجل العرض. وقد ودعنا أصدقاءنا وعائلتنا، واستعدنا لمزيد من الحزن والبعد؛ فقد كنا نغادر عائلتنا بالكامل.

بعدها حدث شيء رائع - لقد استجاب الله لدعائنا، وفي آخر لحظة! فقد حصل زوجي على عرض لوظيفة أخرى! وبالمدينة نفسها، ولن يكون علينا أن ننتقل إلى سكن آخر بأي حال! بدت كل الأمور على ما يرام، كما لو كانت منظمة.

وبحماس كبير، قمنا باقتلاع لافتات بيع العقار وبدأنا في التخطيط لحياتنا من جديد. كان راتب تلك الوظيفة أقل كثيرًا من سابقها، إلا أننا كان لدينا ما يكفي من المدخرات لكي نستمر حتى تأتي زيادة الراتب التي وُعد بها زوجي - كانت الأمور تسير على خير ما يرام!

إلى أن جاء ما يوقفها بالطبع.

ففى غضون شهور، نفذت مدخراتنا وتغيرت الأمور داخل الشركة، ولم تعد الأموال التى كنا بانتظارها شيئاً نعول عليه. ومع بطء حركة التوظيف، بدأنا نستعد لأن تزداد الأمور سوءاً. أخذت أنا وزوجى نراجع مواردنا المالية ونفصل كل ما نستطيع العيش بدونه، بما فى ذلك الهاتف المنزلى والتليفزيون.

ورغم تخفيض الإنفاق، فإن مواردنا المالية ظلت محدودة للغاية. لذا، استعرتنا بعض الأدوات وقمنا بزراعة حديقة صغيرة فى فناء المنزل بالخضراوات التى كنا نعلم عدم قدرتنا على تحمل نفقات شرائها من المتجر بعد اليوم، وبدأنا نبحث مبادلة خدماتنا بغيرها من البضائع أو الخدمات التى قد نحتاج إليها.

كان التخطيط للوجبات وقطع الكوبونات يقطع الكثير والكثير من وقتى؛ إذ كنت أحصر الوجبات التى يمكن أن تطعم أسرتى بأقل من ١،٥ دولار للوجبة وأقارن بين أسعار اثنين من محلات البقالة القريبة. وأصبح البنزين شيئاً ثميناً لا يستخدم إلا كوسيلة للذهاب إلى العمل والعودة منه، وكان ينبغى لوسائل الترفيه أن تكون مبتكرة لأننا لم نعد قادرين على نفقات شخص آخر يعمل على تسليتنا.

بدأت الأمور تتدهور بسرعة - ثم توقف التأمين الخاص بنا، فبحثت عن بدائل طبيعية - أشياء يمكن أن تنمو فى حديقتنا أو تتواجد فى الطبيعة، لكى تعالج المشكلات الصحية البسيطة التى نتعرض لها. بدأ الأمر وكأنما انقض علينا قانون مورفى، كل ما يمكن أن يسوء كان يسوء بالفعل.

واصلنا الدعاء، آملين فى الحصول على راحة فى مكان ما على طول الطريق، آملين فى أن نجد طريقة لدفع فاتورة الكهرباء قبل أن تنقطع عنا مرة أخرى.

وبمرور الأيام، لم يتغير أى شىء؛ فقد كنا بالكاد نعيش. ولكن بينما كنت أغمس يدى داخل التربة الثرية لحديقة منزلنا، كاشفة عن الخضراوات التى امتدت جذورها لرؤيتها وهى تنمو، علمت أن ثمة أمراً مختلفاً. وكنت أراقب ابنتى، التى لم تلبث أن تعلمت المشى، وهى تترنح بين صفوف النباتات فى حديقتنا، وتحنى لتلتقط دلواً تملؤه بأوراق الخس، فأبتسم. فى الواقع، لم يكن هناك شىء فى العالم الخارجى قد تغير، لكن السبب كان أن الله قد غيرنا من الداخل أولاً.

فما بدا فى أوله مأساة للأسرة تحول إلى ما يجبرنا على التحول للأفضل. بالتأكيد، لم يعد لدينا تليفزيون، إلا أننا بدلا منه كنا نتعانق بجوار المدفأة فى فناء المنزل أو كنا نلاحق البالونات فى الفناء. لم يعد بإمكاننا تحمل نفقات تناول

الأمم مع الأصدقاء أو الذهاب إلى السينما، لكننا الآن نقضى أوقاتنا في التنزه  
واستكشاف المنتزهات المحلية. لم نعد نطهو الوجبات المجمدة سريعة الطهي،  
كنا نتناول وجبات صحية وجيدة التحضير بها خضراوات طازجة من إنتاج  
البيوتنا - تلك الحديقة التي علمت اثنين بالغين كانا يعتقدان أنهما على علم بكل  
شيء، وطفلة صغيرة كانت ترى حتى الديدان والنمل شيئاً مثيراً.  
لقد دعونا الله أن يرزقنا التغيير، وهذا ما حصلنا عليه بالضبط؛ فقد استغرقتنا  
ريداً من الوقت في إدراك النعم التي حلت علينا - كنا بحاجة فقط إلى مزيد من  
الإيمان لكي نرى قوس قزح من بين الأمطار.

~ أشلى ساندرز



الروح في حاجة

للروح

## الكلوى المرة

كلما زادت ظلمة السماء ، أمكنك رؤية النجوم.

~ رالف والدوايمرسون

"لا أقول إنك ستموتين خلال تلك السنة، بل أقول إنك لن تعيشى حتى ترى أطفالك بالغين" - كنت جالسة على كرسي أستمع إلى هذه الكلمات، وكنت أفكر فى أطفالى الأربعة، وكان الطبيب الجراح الخاص بى يتحدث إلى... كنا نناقش العملية الجراحية التى تنتظرنى. لقد تحولت السنة الأربعون من عمري إلى كارثة بمنتصف العمر حيث ساء كل شىء. ولأننى كنت مرحلة بطبيعتى، وجدت نفسى أفتقد ذلك المرح فى نفسى.

عندما أرى أول أشعة أجريتها على ثدى، وحزم النجوم المشكلة فى مجموعتين مكثفتين - إنها أورام تبدو كشمسين فى سماء ليلة ظلماء - أنخدع بأن السرطان ربما يبدو جميلاً جداً. يمكننى أن أرى القلق والترقب على وجوه كل من يجب عليه إطلاعى على الأخبار لدرجة أننى أتيت وحدى لإجراء الفحص، وأنا أعلم احتمالية إصابتى بسرطان الثدي. كان طبيبى الخاص متأكداً من النتيجة - بينما لم يكن زوجى كذلك، أملا فى العكس.

وأياً كانت نتيجة التشخيص، فى الواقع كنت أريد أن أتمكن من التعامل مع المرض بشكل شخصى وغير عاطفى. لكنى كأتى إنسان آخر، أعب العديد من الأدوار: دور الزوجة، والأم، والأخت، والابنة، والصديقة، والجارة. ومن ثم أصبحت قصتى مجالاً عاماً - إنها لهدية حقيقية أن تكون لديك أرواح كثيرة تهتم لشأنك، لكنه عبء حقيقى أن أتحمل مخاوفهم بشأنى.

وعندما غادرت عيادة الجراح، كنت آملة في أن يشجعني العلاج المتقطع،  
«أهبت إلى أحد المتاجر وفكرت في شراء حذاء جديد - "ربما يكون رخيص الثمن  
.. ادمت لا أعلم كم من الوقت سأرتديه!» - جعلتني الفكرة أسخر من نفسي، وأتذكر  
الرجل العجوز الذي يمزح بشأن عدم شراء الموز الأخضر مرة أخرى، ونادراً ما  
أسمح لنفسي بتسلل الشعور بالشفقة إلى.

أتذكر زوجي - إنه رزين، لذا سوف نتغلب على تلك الأزمة.  
أفكر في أولادي، وأتذكر أنني أنجبت ثلاثة من أطفالى الأربعة دون تدخلات -  
«لا عقاقير، ولا أكسيد النيتروز، ولا إبر في الظهر - فقد أنجبتهم بشكل طبيعي،  
حيث كان زوجي هو من يدعمني، والقابلة فقط متواجدة لإرشادى. قسمت ساعات  
العمل كلاً على حدة، وقد كان ذلك مريحاً نوعاً ما. أعلم أنني قد أكون قاسية. وقد  
أصبحت كلماتى التى ألتزم بها هي: "سنعبر تلك الأزمة...» والقول المفضل لى  
على لسان أحد رجال الدين الملهمين: "نحن مطالبون بأن نتجرع كأس المر، لكننا  
لسنا مطالبين بأن نقسو على أنفسنا".

أعتزم أن أعيش دون ندم؛ فترك أسرتى الصغيرة بلا أم هو سبب أكبر المخاوف  
التى أشعر بها، ومصدر أكبر إلهام للبقاء على قيد الحياة. إنهم يمثلون الملاذ  
بالنسبة لى.

أثناء تناول العلاج الكيمايى، تخبرنى طفلى - البالغة من العمر خمس  
سنوات - بأن طفلاً بالصف نفسه قال لها: "يوماً ما ستسقط والدتك ولن تعود  
بعدها". غريب أن كثيراً من الناس رووا لى قصصاً حزينة. إننى ممتنة حقاً للأرواح  
الكريمة الحكيمة التى اختارت أن تشاركنى قصص النجاة؛ فتلك هى القصص  
المفيدة. لست كارهة الحقيقة إلى هذا الحد، ولكن الأمل واقع ضرورى للشفاء.

أخبرت ابنتى بأنه لو حدث لى أى شىء، فلديها العديد من الأشخاص الذين  
يحبونها ويعتنون بها، وأدركت أنها استوعبت الفكرة حين قالت: "أجل، من المحتمل  
أن تموتى، لكن لا بأس، سأكون على ما يرام...".

تلك كانت الطفلة نفسها التى أعطيتها المقص منذ شهرين وطلبت منها أن  
تستمع بقص شعرى؛ فقد كان لى شعراً طويلاً - وقمت بقصه قبل أن يسقط حتى  
لا يكون التغيير مفاجئاً. فكرت كذلك أن أجعله أقصر، لذا حصلت على قصة شعر  
عالمية، نفذتها لى طفلى، وظلت معى لمدة أسبوع. ولأن الشعر القصير كان يبدأ فى

السقوط، قمت بحلاقتة بالكامل؛ فثمة أمر مريح فى جذب النمر من ذيله، قبل أن ينقض عليك.

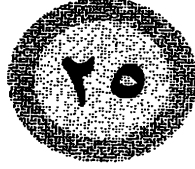
جعلنى السرطان أتوقف للحظات وأفكر فى الميراث الذى سأتركه لأطفالى، لذا فقد ألفت كتابًا للأطفال من أجلهم - كتابًا تمنيت لو قدمه لى شخص ما. وقد اقترح علىّ أحد الأصدقاء أن أقوم بنشره، فشعرت بالخجل لهذا الأمر - ناجية من السرطان تؤلف كتابًا آخر عن السرطان. لكننى نشرته بالفعل وأشعر بالامتنان لأننى استطعت من خلاله مساعدة الآخرين؛ فمن كان يظن أن السرطان يمكن أن يفتح هذا الطريق أمامى؟ فقد كنت أرغب دائمًا فى تأليف كتب للأطفال - إننى أعانق الجانب المشرق!

واليوم، أنا ممتنة جدًا لوصولى إلى مرحلة التعافى، حينما أقوم بزيارة لإخصائى الأورام من أجل إجراء الفحوصات، وأتجاوز غرفة العلاج الكيمايى، وأشعر بالآم نفسية من أجل من يجلسون على تلك المقاعد. أتذكر أنه عند وجودى فى تلك الغرفة، كنت أشعر كأننى منغمسة فى بحر من المواد الكيمايية.

أذكر الرجل العجوز الذى سمعته مصادفة وهو يرفض بثبات ولكن بود تلقى المزيد من العلاج الكيمايى، وكانت الممرضة تتوسل إليه أن يتحول إلى نظام غذائى آخر. أفكر فيه لأنه التفت إلىّ فيما بعد وسألنى بشكل جدى عن حالتى، ووصلتلى مشاعره، وتمنياته الصادقة لى فى كل ما هو أفضل. لقد تشاركنا كأس المرارة لكنه قدم لى الحلوى. كان فضله علىّ عظيمًا.

يذكرنى التفكير فيه بما يمكن للأوقات العصيبة أن تفعله فى حياتنا.

~ ليندا ماكوان



مكتبة  
الروح

## حياة بسيطة

تتحقق السعادة حينما نسمح لأنفسنا بإدراك مدى جمال الأشياء فى الواقع.  
~ ماريان ويليامسون

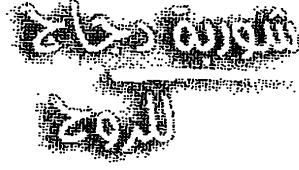
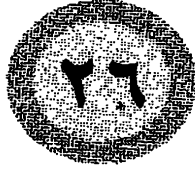
تطلق عليها أستاذة بجامعة هارفارد: "حياة بسيطة"،  
وهو الخفض النبيل أو الاضطرارى؛  
من وسائل الترفيه، والكماليات الترفيحية والفارحة،  
تلك الرغبات المتضخمة والجامعة لدى "الجيل الأنانى".  
لكن بطون النعاج تتقلص وتتضاءل جميعاً الآن؛  
فالدون تفوق ما نكسبه،  
وواحد فقط من بين أبنائى الثلاثة الصغار هو من يملك مصاريف الكلية.  
لذا بسّطت نظام حياتى.  
أمر بسيارتى أمام مقهى ستاربكس،  
وأكتفى بذكريات الوجبات غالية الثمن،  
أذكر بمنتهى الوضوح أننى شعرت بسعادة بالغة فى تلك اللحظة،  
حين وضعت الملعقة فى فمى.  
حييت هؤلاء النذل اللطفاء فى حرارة ،  
فابتسموا لى وسألنى أحدهم،  
"هل لى أن آخذ معطفك؟".  
"هل تودين أن أحضر لك مشروباً ما؟".  
"هل تريدين أى شىء آخر؟".  
أترنح داخل رداء السباحة الذى اشتريته العام الماضى،



(إنه ضيق بعض الشيء بعد أحد عشر شهرًا من تناول الطعام فى المطاعم)،  
وأركب المترو المعبأ بالدخان بدلًا من القيادة وسط المدينة.  
وفى المنزل، يثبت الترموستات على خمس وستين درجة،  
حتى إن كانت درجة الحرارة تحت الصفر بالخارج.  
بداخل محل البقالة منخفض الأسعار، أختار الفاصوليا المهجنة،  
ونصف رطل من اللحم البقرى المفروم لعمل فاصوليا حارة باللحم.  
سنأكل غدًا ما تبقى من طعام وربما بعد غد أيضًا.  
لن يتبادل البالغون فى عائلتنا هدايا عيد رأس السنة هذا العام.  
وكلنا بالغون الآن.  
وربما لا يكون الأطفال بحاجة إلى كثير من أنشطة بعد المدرسة،  
لأننى، سمعت أصوات ضحك مرتفعة فى الطابق العلوى أثناء قيام أبنائى بتأدية  
مشاهد من مسرحية Annie الغنائية.  
أقف على خط رفيع من ضوء الشمس،  
وأقوم بطى آخر ما بقى من الملابس.  
أتوقف وأمرر منديلًا لطيفًا معطرًا على صدرى.  
إنهم ينشدون، It's The Hard-Knock Life،  
تتبع ذلك موجات من الضحك.  
عندها يخطر ببالى،  
أن دروس المسرح تتكلف ٣٥٥ دولارًا لكل طفل.  
ويا لمتعة الذهاب مع زملائى إلى العمل معًا فى سيارة أحدنا بالتناوب!  
أيضًا -  
عندما أركب المترو، أبدأ فى قراءة  
فصول كاملة من كتب المكتبة العامة،  
دون أن يقاطعنى أحد!  
وبينما أنظر للجانب المشرق من هذا الوضع،  
تستحث أرضية المنزل شديدة البرودة اكتشاف،  
الأخفاف الملساء المريحة، ودفء وجود زوجى،  
بعد سنوات عشر، من جديد،  
الضرورى الآن،

وإن كنا تحت أغطيتنا.  
والحقيقة أنني،  
لا أزال أبدو جميلة في ثوب السباحة هذا.  
وقد تلاشت الآلام التي كانت تسكن ذات مرة بين عظام كتفى  
وكانت تقبع خلف رقبتى،  
تزامناً مع بعض من ديون بطاقة الائتمان الخاصة بنا.  
تقول الأستاذة الجامعية:  
"من يجعل حياته أبسط يعيش حياة أسعد".  
لقد نظموا الفوضى،  
ورفضوا العلامات التجارية – الفاخرة والأنيقة،  
ليركزوا على ما يهمهم،  
كالأسرة وإيجاد متسع من الوقت بدلا من اللحظات القليلة.  
وأصبحوا يبحثون عن أسس وجوهر السعادة،  
في الشهيق والزفير، ويقفون في ضوء الشمس،  
ويستمعون لأغنية It's The Hard-Knock Life  
لكنهم لم يعودوا يعيشونها.

~ جوليت سي. بوند، إحصائية اجتماعية طبية معتمدة



## عاجزة، ولكن لست مدمرة

ربما لا تدرك، وقت وقوع مصيبة كبيرة،  
أنها قد تصبح أفضل شيء فى العالم بالنسبة لك.  
~ والت ديزنى

كان مظهرى يبدو رائعاً؛ فقد كنت جذابة، وأماً يبدو عليها الشباب، ذات ابتسامة دائمة، وذات شخصية محبوبة. وقد طُلقت منذ خمس سنوات وكان الكثيرون يحسدوننى على قدرتى الظاهرية على الجمع بين تلك المهام جميعاً - تدريب الفرق الرياضية التى يتبعها أطفالى، والتطوع فى الأعمال الخيرية، والعمل لدوام كامل، ويمكننى إقامة بعض علاقات التعارف أيضاً. لكننى من الداخل، كنت متصدعة بكل ما فى الكلمة من معنى وكنت أعيش حياتى فى ألم مستمر.

ولأتنى أتقنت فن إخفاء الألم منذ زمن بعيد، فلم يكن أحد يعرف مدى خطورة حالتى، وكنت أنكرها أيضاً. لكن الأشعة المغناطيسية والمقطعية وأشعة إكس ودراسات التوصيل العصبى أظهرت أن عمودى الفقرى، الذى كان مُدمراً بالفعل جراء انحناء الفقرات وإجراء عمليتين جراحيتين كبيرتين به، فى حالة أسوأ كثيراً مما كنت أتصور، وكانت أمراضى الكثيرة، بما فيها التهابات العمود الفقرى، والتورم المضاعف، وانزلاق الفقرات القطنية، تسبب لى ألماً حادة لا تحتمل أسفل الظهر وأعلامه. وكان ضمور الأعصاب يتسبب فى آلام تصل إلى الأرجل والأذرع كذلك.

وأثناء العمل، لم أكن أستطيع الجلوس ولا النهوض لفترات طويلة، وقد أجريت تعديلاً فى مكتبى يتيح لى الجلوس والنهوض، فكنيت أغير أوضاعى باستمرار لكى أتمكن من تحمل الألم.

لم يكن النوم ليلاً ينعشني؛ فقد كان الألم يستقبلني بوجهه القبيح كل صباح، وأحياناً يجعلني أصرخ أثناء نومي - كنت أعلم ذلك لأن صرخاتي كانت توقظني من النوم.

بعد الاستماع إلى رأي طبيبين، أخبراني بأنه لم يكن هناك علاج جراحى لحالة عمودى الفقرى المتدهورة. فربما يمكن معالجة حالة الانزلاق الغضروفى أو اثنتين أو حتى ثلاث حالات عن طريق التدخل الجراحى، ولكن ليس الحالات المتعددة التى كنت أعانى منها.

وقد نصحنى الطبيب بكثير من الراحة فى الفراش لتخفيف الألم فى العمود الفقرى، وأن أقلل من حجم الضغوط التى تواجهنى فى حياتى، ونصحنى بالسباحة وبتلقى العلاج الطبيعى ثلاث مرات كل أسبوع على الأقل، وركز مراراً على ضرورة جعل إدارة الألم سلوكاً حياتياً. كما نصحنى الطبيب بقراءة بعض الكتب التى تتناول التعايش مع الآلام المزمنة وشجعنى على الانضمام لمجموعات الدعم، ووصف لى عقاقير مضادة للالتهاب ومسكنات قوية للآلام، كما نصحنى بالكف عن العمل بدوام كامل وبالاهتمام بصحتى - وتبأ، فى الواقع، بزيادة حالتى سوءاً بمرور الوقت.

انفجرت بالبكاء أثناء تواجدى داخل عيادته، فكيف لى أن أتبع تلك التعليمات؟ كيف أقلل من حجم الضغوط وكيف (أحشر) ثلاثة مواعيد فى الأسبوع داخل جدول مقدس بطبيعته؟ وكيف أنضم إلى مجموعة دعم؟ وكيف لى أن أتوقف عن العمل لدوام كامل؟ لم يكن هناك سبيل للتنفيذ! فلو أننى توقفت عن العمل، لما وجد أطفالى الطعام والمأوى. كان الطبيب قد أوضح لى، قبل أن انفجر بالبكاء، أن الآلام المزمنة العنيدة والقاسية تسفر عن الإصابة بمرض الاكتئاب.

كنت مشوشة ولم أعد قادرة على إنكار حالتى والتقليل من شأنها أكثر من ذلك. وخلال الأشهر القليلة التالية، جربت إدراج العلاج بالسباحة داخل جدولى عن طريق ممارستها أثناء استراحة الغداء. وقد أوقع علىّ هذا الأمر ضغطاً كبيراً، إذ كنت أتغيب عن مكان العمل لمسافة تستغرق وقتاً أطول من الوقت المسموح به وسيكون علىّ أن أهرع للعودة بسرعة جنونية، آملة فى ألا تأخر.

حققت الأدوية لى قليلاً من الراحة، لكنها كانت تُشعرنى بالنعاس، وقد حدث لى مضاعفات مميتة من أحدها، فقامت بتغيير الأدوية وقررت أن أستمر فى العيش

بأسلوب حياة سعيد: أهتم بأطفالي، وأذهب إلى العمل كل يوم راسمة على وجهي الابتسامة رغم الآلام المستمرة.

و ذات يوم دعاني رئيسي في العمل إلى قسم الموارد البشرية؛ فقد تم إقصاء وظيفتي ضمن حركة لتخفيض القوى العاملة. كنت سأظل موظفة بالشركة لفترة الأسبوعين التاليين، ولكني كنت ممنوعة من دخول المبنى ثانية، وتم اصطحابي على الفور إلى ساحة الانتظار دون منحى فرصة لتوديع الآخرين.

كان التوقيت حينها أسوأ ما يكون؛ فلم أكن بالحالة الصحية التي تسمح لي بالذهاب لإجراء المقابلات الشخصية والبحث عن وظيفة جديدة؛ فبالكاد كنت أزال تلك الوظيفة! وتضاعفت الضغوط نظرًا لقلقي بشأن فقد مورد رزقي. فماذا عساي فاعلة بشأن التأمين الصحي لأطفالي؟ كيف لي أن أدمهم؟ التففت حول نفسي كالكرة لمدة يوم عصيب أو اثنين، خوفًا من أن يحاول زوجي السابق إبعاد ابنتي عني. فمنذ عامين، تركت ابني يعيش مع والده وإخوته الجدد.

لقد فقدت بيت الزوجية بالفعل وكنت أسكن شقة صغيرة للغاية. وفقدت صحتي، ووظيفتي، وكنت أخشى أن أفقد ابنتي كذلك. وخسر المحامون معركة زيادة نفقة الطفلتين وكنت مدينة بأكثر من ١٠٠٠٠ دولار ولا سبيل لردها. حتى الحب تقلت مني، فلم أستطع الارتباط بأي شخص منذ أن طلقت من زوجي منذ خمس سنوات.

ولفترة وجيزة، فقدت ابتسامتي وتساءلت ماذا يمكن أن أفقد أكثر؟ فاستوحيت الإلهام من شخصية "جوب" التاريخية الملهمة الذي فقد كل شيء، وتذكرت أنه خرج من أزمته دون أن يفقد إيمانه. فقد كنت دائمًا أثق أن حياتي بيد الله، فاستعنت به في شدتي ليساعدني ويقويني. لم أكن أعلم نوع المساعدة التي ستأتي، لكنني كنت أعلم أن الله يسمعني.

ونظرًا لأنني لا أزال موظفة، فقد كنت مستحقة لجميع الإعانات المالية التي تقدمها الشركة، بما في ذلك الإعاقة، وسرعان ما قام أطبائي بتقديم الأوراق الرسمية اللازمة. فهم رغم كل شيء، كانوا قد نصحوني منذ شهور بالتوقف عن العمل.

تقدمت بطلب للحصول على إعانة الإعاقة من الحكومة ومثلت أمام قاضي القانون الإداري وخبير طبي محايد. وبإلقاء نظرة واحدة على السجلات الطبية

الشملة، تمت الموافقة على طلبى. وقد ساهمت فى وضع خطة خاصة للإعاقة أثناء العمل، مما ساعد على سد جزء من الفجوة بين إعانات الحكومة وآخر راتب حصلت عليه. وقد اكتشفت أن إعانة الإعاقة التى تقدمها الشركة التى أنتمى إليها تشتمل كذلك على إعانات شاملة لرعاية الأسنان والخدمات الطبية لى ولمن أعول - وكان ذلك كله جيداً.

بدأت العلاج الطبيعى لعدة مرات فى الأسبوع وانضمت من جديد إلى صالة الألعاب لى أقوى منطقة البطن وأقوى عضلاتى، فبدأت حدة الألم تتلاشى التدريج، إذ أصبح جسدى أكثر رشاقة وأصبحت عضلاتى الرئيسية أقوى. كنت سعيدة بقدرتى على استقبال أطفالى بالفطائر الطازجة والشوربة المصنوعة فى المنزل لدى عودتهم من المدرسة.

تحسنت جودة الحياة عمومًا كما تحسنت معها جودة حياتنا الأسرية بشكل كبير، وظل أطفالى تحت وصايتى وشبوا، مما جعلنى أشعر بالفخر كل يوم. استمرت حياتى بسيطة، لكنى كنت قادرة على شراء أجهزة الحواسيب، والهواتف النقالة، وفساتين الحفلات لبناتى، بل وكنت قادرة على قضاء عطلات متواضعة.

وبمرور السنوات، أصبحت أكثر تحكماً فى الألم، رغم أن حالتى ظلت تسوء كما كانت التوقعات. ولم أعد أقل من شأن حالتى الصحية أو أنكرها - وإنما أواجهها. ما زلت الأم الوحيدة المشغولة وذات الأجندة المكثفة، لكن حياتى أصبحت أقل ضغطاً مما كانت عليه قبل تسريحى من العمل. ولأننى فقدت وظيفتى، كنت قادرة على منح الأولوية لصحتى.

عندما فقدت وظيفتى فى البداية، ظننت أنه الحدث الأسوأ على الإطلاق، لكنه تحول ليصبح واحداً من أفضل الأحداث التى مررت بها أنا وأسرتى. لم يكن تسريحى من العمل سوى قصة بسيطة بداخل قصة حياة أكبر. والآن أصبحت حياتى جيدة، رغم صعوبتها.

~ مونيكا جيوليو



## عطلة صيف داخل المركبة الترفيحية

السعيد بحق هو من يمكنه الاستمتاع بالمشهد بينما يمر بالأزمة.

~ مجهول

فى عام ١٩٨٥، حينما كنا نعيش فى مدينة تينيسى مع أولادنا الثلاثة الذين هم فى سن المراهقة - حيث يوشك الابن الأكبر على التخرج من المدرسة الثانوية - تم تسريح زوجى من العمل. وباعتبارنا أسرة ليس لها مورد رزق سوى راتبها لتعيش عليه، فقد كانت تلك بمثابة صدمة كبيرة لنا.

أخذ زوجى "دون" يبحث عن وظيفة أخرى، لكن لم تكن هناك وظائف متوافرة فى مجال البلاستيك الذى لم يكن يعمل به سوى أقل القليل. أذكر مدى شوقى لإخوتى الذين كانوا يعيشون فى بنسلفانيا وديلاوير، وكنت أتمنى أن لو كنت قريبة منهم للحصول على دعمهم خلال هذا الوقت العصيب. كان والداى قد رحلا أثناء تلك الفترة، لكن أم زوجى كانت لا تزال على قيد الحياة تعيش فى ولاية ديلاوير وكانت تعرض مساعدتها عند حاجتنا إليها.

دخلنا فى نقاش مطول حول الخيارات المتاحة أمامنا، وما إذا كان أبناؤنا سيرضخون للانتقال بعيداً عن أصدقائهم وزملاء الدراسة إذا ما حصل زوجى على وظيفة فى ولاية أخرى، وعرضنا منزلنا للبيع بينما كنا نفكر فى العودة إلى عائلتنا فى ديلاوير. وبعد بيع المنزل، اقتطعنا جزءاً من المال وقمنا بشراء مركبة ترفيحية كبيرة تستقلنا إلى بيت والدته. كنا نعلم أن بإمكاننا العيش داخل المركبة التى تقف فى فناء منزلنا، إذا لزم الأمر، بينما يبحث زوجى عن وظيفة جديدة بتلك المنطقة.

ونجاة، تحول فقدان الوظيفة إلى مغامرة جديدة يخوضها ابنانا "ستيف"،  
ثلاثة عشر عامًا، و"دونى"، خمسة عشر عامًا، وابنتنا "جولى" البالغة من العمر  
ثلاثة عشر عامًا ونصف العام. ياله من صيف ممتع، إذ توقفنا عند عدة حدائق  
على طول الطريق، حيث كان بإمكانهم ممارسة السباحة والاستمتاع بالطبيعة كما  
هم يفعلوا من قبل!

غير أن الأمور تغيرت عند وصولنا إلى ديلاوير؛ فقد كان ابننا "ستيف" قد  
ارتبط بفتاة بمدينة تينيسى هذا العام، وكان الحزن يبدو على وجهه معظم  
الوقت، بل إن الثلاثة بدأ عليهم الحزن والضيق. أعلم أنهم يفتقدون العيش  
على الجنوب ويتوقون إلى أصدقائهم وإلى ضواحي مدن الجنوب المحببة لديهم،  
وكذلك أنا وزوجى. كان لم شملنا على أقاربنا ومشاركتهم الأوقات الممتعة أمرًا  
عظيمًا، لكن كان بداخلنا فراغ لا يملؤه إلا الجنوب الحبيب؛ فكنا جميعًا نرغب  
فى العودة إليه.

وعندما عرض الصديق المقرب لابننا "ستيف" بولاية تينيسى أن يستضيفه مع  
أهله وأن يكمل السنة النهائية بالثانوية هناك، سمحنا له بالعودة. عندها علمت  
أنه لا يمكننى العيش بعيدًا عنه، بينما يعيش هوفى ولاية أخرى، فكنت حزينة جدًا  
لـ"تركه" إيانا.

مكثنا فترة طويلة نبحث لـ"دون" عن فرص عمل، واستنفدنا الخيارات المتاحة  
بولاية ديلاوير. بعدها قررنا أثناء أحد "اجتماعات الأسرة" أن نعود ثانية إلى  
تينيسى مستقلين المركبة الترفيهية الخاصة بنا. كان الهدف الأول أن نجد أنا  
و"دون" وظيفة - بغض النظر عن مدى انخفاض الراتب الذى كان علينا أن نتقبله  
- وأن نحصل على شقة لفترة بسيطة وندخر أموالنا، وأن نبيع المركبة على أمل  
الحصول يومًا ما على منزل جديد.

عادت لنا السعادة والأمل من جديد، وأدركنا أننا كنا نستمتع بتلك المركبة حينما  
كنا نملكها؛ فقد قمنا برحلات للمحيط الأطلنطى وجعلنا أبناءنا يرونه للمرة الأولى!  
لن أنسى صورة "دونى" بينما كان فى الماء، يقفز على الأمواج ساعة بعد أخرى.  
وكان من الصعب إخراجه من الماء لأنه كان يشعر بسعادة بالغة! فقد أحب المحيط  
كثيرًا. أما "جولى" فقد كانت تستمتع بمجرد الجلوس على شاطئ المحيط، تتشبع  
بأشعة الشمس وتستمتع بصوت الأمواج. كان المحيط هو المكان المفضل بالنسبة لى،  
وكنت فى قمة سعادتى أن مر أبنائى أخيرًا بتلك التجربة فى حياتهم!



سافرنا إلى الجنوب وسكنا باحات المركبات الترفيهية بولاية فريجينيا وشمالى كارولينا. وقد خفف جمال جبال سموكى من حدة قلقنا بشأن المستقبل، وكنا نقوم بجمع كرمات العنب من إحدى المتزّهات الغابية ونصنع منها الأكاليل، وكان أبناءنا يسبحون فى حمامات السباحة الخاصة بأحد مواقع التخييم، ويتزهون بين الغابات، وكانوا يشعلون النيران ليلا، وبالتأكيد أحببنا كل دقيقة من تشردنا فى ذلك الصيف. وشاهدنا الطائرات الشراعية المحلقة بينما تهبط من أعلى الجبل إلى أرض المخيم، لكننا جميعًا كنا أجبن من أن نجربها.

أعلم أنه لولا قضاء الصيف داخل المركبة الترفيهية، لكنت أزمة "التسريح من العمل" أشد وطأة على أبنائنا؛ فقد تبذدت صعوبات عدم الاستقرار واقتلاعنا من جذورنا بقضاء "عطلة" دائمة داخل المركبة.

لست بحاجة إلى أن أقول إن القصة انتهت نهاية سعيدة! فقد عشنا فى شقة بولاية تينيسى قرابة عام مع ابنينا الصغيرين. ونظرًا لأن الشقة لم تكن تحتوى إلا على غرفتين فقط، انتقل ابننا الأكبر للمكوث مع صديقه المقرب منذ الثانوية، والذى يبعد عنا بضعة أحياء فقط، وتخرجنا معًا من المرحلة الثانوية. لقد كنا محظوظين بمثل هؤلاء الأصدقاء الكرماء والمتعاونين أثناء فترة التنقلات. وفى النهاية تم بيع المركبة الترفيهية، وقدمنا ثمنها عربونًا لشراء منزل خلال الصيف المقبل.

لقد كانت منحة من الله أن استطعنا العودة للسكن من جديد بولاية تينيسى المحببة لنا، حاملين معنا كثيرًا من الذكريات الرائعة لصيف قضيناه داخل المركبة الترفيهية!

~ بيفرلى ووكر



معرفة دجاجة  
للروح

## فكاهة + إيمان = شفاء

كلنا عالقون فى الأحوال، لكن قليلا منا هم من ينظرون إلى النجوم.  
~ أوسكار وايلد

ما إن أتى إعصار آيك إلى الشاطئ، بات عام ٢٠٠٨ عامًا عصيبًا بالفعل على أسرتى.

ففى شهر مايو من ذلك العام، عانت أمى - التى تبلغ من العمر خمسين عامًا - من حالة حمى غدية، ذلك المرض الذى يصيب معظم الأشخاص فى أواخر سن المراهقة. وكباقى الأمراض، فإن مرض "مونو"، كما يطلق عليه عادة، يزداد سوءًا مع تقدم السن، ليدفع أمى إلى أخذ إجازة مرضية لمدة شهر فى إطار جهود استرداد عافيتها. لم نكن نعلم، وقتها، كيف أن "استرداد العافية" يأخذ أشكالًا عدة مختلفة قبل نهاية العام.

ففى شهر يونيو، وبعد أسبوع من يوم الأب، توفى والدى عن عمر يناهز واحدًا وستين عامًا. ورغم أن وفاة والدى كانت متوقعة نوعًا ما نظرًا لكثرة أمراضه، إلا أنها كانت مفاجأة. فى النهاية، أعتقد أننا لم نكن على استعداد لتوذيعة حقا؛ فموت الفجأة ليس بالأمر اليسير الذى يمكن للجميع تقبله، لكن وفاة أبى كانت صدمة صعبة بالنسبة لى على وجه الخصوص.

ففى ظهر يوم منعش من أيام الأحاد، كنت أتحدث إلى أبى حول لعبة كرة القاعدة وحول خططنا للمستقبل. وبعدها بثلاث ساعات، راح أبى ضحية لأزمة قلبية حادة - كانت تلك صدمة بالنسبة لى، لأدرك مدى قيمة حياتنا على الأرض ومدى قصرها.

وبمرور السنوات، وبفضل المحنة والعقبات التي تعرضت لها فى حياتى - والتي كان علىّ أن أتغلب عليها باعتبارى طفلة شاخت قبل الأوان - اعتقدت أنتى فهمت معنى الإيمان وقوة الإرادة من أجل البقاء. وقد اقتضى الأمر أن نمر بإعصار آيك، الصدمة الثالثة خلال عام مرهق بطبيعته، فقط لأقدر قيمة قوة الفرد ودافعه من أجل استرداد عافيته حق قدرها.

أخذت أمى إجازة لمدة أسبوعين فى نهاية الصيف، وكانت الإجازة أمرًا تخطط له أمى مسبقًا منذ شهر فبراير، وكانت عازمة على تخصيص العطلة لـ "إصلاح بسيط فى المنزل وإعادة تنظيمه".

وأثناء هذين الأسبوعين، اللذين امتدا بين أواخر شهر أغسطس وبداية سبتمبر، قضيت أنا وأمى وقتًا ممتعًا، حيث أخذنا نعدل وننظف ونجمل بيتنا من الداخل. وقرب انتهاء عطلة أمى، حيث حققنا أهدافنا جميعًا، اندهشنا لما أنجزناه: رائحة طلاء اللافندر العطرة على الصالة الأمامية لمنزلنا، والروائح المختلفة من الشموع المشتعلة التى اشتريناها فى إحدى فترات الراحة أثناء مهمة التنظيف، والنظام الذى عاد للطابق العلوى من المنزل، بفضل صناديق التخزين البلاستيكية والأرفف.

وبينما كنا نحتفل بهذا النجاح، قمنا بتعليق أنظارنا على خليج المكسيك؛ فقد كان إعصار آيك يتكون ويستعد لتغيير حياتنا والمنظر الطبيعى للمنطقة إلى الأبد. تكون الإعصار على ساحل أفريقيا فى الأول من سبتمبر، الموافق ليوم عيد العمال. ورغم استمتاعنا بالعطلة فى جنوب شرقى ولاية تكساس وبحفلات اللحوم المشوية بالصيف، إلا أننا كنا غافلين عن حقيقة أن الإعصار سيسبب شهورًا، وربما سنوات، من "المشقة" لسكان منطقتنا.

وبحلول السابع من سبتمبر، كانت "ولاية تكساس" تشهد إعصار آيك عن كثب وتسرع فى إعداد تجهيزات اللحظة الأخيرة قبل الإعصار. وبعد مرور يومين، وبينما أكمل آيك طريقه عبر المحيط الأطلنطى وداخل خليج المكسيك، زاد الطلب على الجازولين والتلوج بينما قل العرض.

وفى العاشر من سبتمبر، انتهت عطلة أمى وعادت لعملها ممرضة بجامعة تكساس، الفرع الطبى، بجالفىستون. وفى الوقت الذى غادرت فيه أمى للعمل، أصبحنا أكثر قلقًا بشأن بيتنا فى مدينة تكساس، الذى يبعد خمسة عشر ميلا عن ساحل خليج المكسيك.

وأثناء تواجد أمى بالعمل، قمت بحمل مقاعد حمام السباحة وغيره من "الأشياء  
التي قد يحطمها الإعصار" إلى مرآب الإيواء ولاحظت أن الجو كان غريباً، فقد  
تأثرت السماء مظلمة للغاية حتى تكاد تكون سوداء - لم يكن هناك أية نجوم ظاهرة  
وكان الجو هادئاً هدوءاً غير طبيعي. ورغم أن هناك أكثر من يومين يفصلاننا  
عن هبوب العاصفة على اليابسة، إلا أنه أصبح واضحاً أن الأوقات العصيبة كانت  
تكون بعيداً عن الشاطئ.

وفي الساعات المبكرة من يوم الحادى عشر من سبتمبر، التقيت أنا وأمى  
بـيراننا. كان البعض يخططون لتفادى العاصفة بالمكوث فى المنزل، بينما كان  
الآخرون يقومون بالاستعدادات الأخيرة للنزوح. لم يكن مجتمعنا يخطط لإصدار  
أوامر بالإخلاء الإجبارى؛ فقد كان القرار بالمكوث أو النزوح يرجع لنا وحدنا،  
فشررنا فى البداية أن نمكث.

لكن فى وقت الظهيرة من ذلك اليوم، تحول إعصار آيك إلى الشرق، مما كان  
يعنى أن منطقة هيوستن / جالفىستون ستكون - على أفضل تقدير - فى مواجهة  
الجانب الأخطر من العاصفة، مع احتمالية وصول شدة العاصفة إلى أربع وعشرين  
بهدماً أو أكثر. قمت أنا وأمى بحزم بعض من أثمن مقتنياتنا بالشاحنة الصغيرة  
وتوجهنا نحو مدينة لوفكين شرقى تكساس.

وقد ضرب الإعصار جزيرة جالفىستون فى الساعات الأولى من صباح السبت،  
الموافق الثالث عشر من سبتمبر.

وبينما كان الإعصار يتقدم أكثر داخل البلاد، فقدنا الطاقة بمدينة لوفكين،  
وانتابنا القلق فى اليوم التالى بشأن حالة منزلنا. وفى يوم الأحد، أخبرتنا جارتنا  
عبر الهاتف النقال بنجاة منزلنا من الإعصار - فقد كانت النوافذ سليمة، بخلاف  
تساقط بعض فروع الأشجار. لقد كان منزلنا على ما يرام - كانت تلك أسمى  
أمانينا، لكن ما لبثت أن تحطمت.

فبعد ساعات من تلقى الأخبار السعيدة، تلقينا اتصالاً هاتفياً من جيرانتا  
يخبروننا بأن المدخنة المبنية بالطوب تحطمت، وسقطت عبر السطح واستقرت  
بغرفة المعيشة، محدثة تجويفاً فى السطح بين كوتى المنزل، يبلغ اتساعه ثمانى  
عشرة قدماً فى أربع وعشرين قدماً.

لم يكن بإمكاننا الرجوع إلى المنزل حتى يوم السابع عشر من سبتمبر، وعندما  
وصلنا إلى المنزل احتشد الجيران لمساعدتنا. فتحنا الباب الأمامى، لنجد كومة من

الحطام يبلغ ارتفاعها ست أقدام داخل ما كنا نطلق عليه غرفة المعيشة يوماً ما،  
وسلماً مسدوداً، وعمود درابزين محطماً، وسقفاً خشبياً مهشماً.

انحنيت تحت عوارض السقف الحديدية، ومررت عبر أشجار الصنوبر والعوازل  
الكهربية لأصل إلى السلم، ثم تسلقت السلالم بحذر إلى المشهد الذى دائماً ما كنت  
أحبه. نظرت نحو الكوتين والحفرة المجوفة بالسطح التى أظهرت سماءً زرقاء جميلة  
وسحباً بيضاء رقيقة.

صحت متعجباً دون تردد: "يا إلهى! كوة ثالثة!"

اندهش جيرانى من أنتى أمزح وكان حرياً بى أن أبكى، ولكن الضحك دواء جيد  
دائماً.

وبهذا المزاح أدركت أن كل شيء، مع الوقت، سيكون على ما يرام. فعندما تضاف  
الفكاهة إلى الإيمان، تصبح النتيجة هى التعافى من أى موقف صعب.  
هكذا علمنى إعصار آيك.

~ جيل إيسنوجل



## التوراة وحاج للروح

# طرق قديمة

اقطع حظيك بنفسك ، فهذا سوف يدفئك مرتين.

~ هنرى فوررد

أطلقنا عليه العام الذى لم يكن جيدا ، بمعنى الكلمة؛ فقد مات الكلب، وقمنا بدفنه بنى الفناء الخلفى للمنزل وبكينا كالأطفال بدلا من أن نتصرف كالبالغين الشجعان الذين كنا نعلم أنه ينبغي علينا أن نكون مثلهم . بعدها تعطل مكيف الهواء المركزى ووحدة التدفئة، وقال الفنى إنه لا يمكن إصلاحه، وسيكون علينا تغييره بالكامل. وقد تبين لنا بعد إلقاء نظرة سريعة على مدخراتنا أن ما لدينا يكفى بالكاد لشراء مكيف جديد. بعدها فقد زوجى وظيفته؛ فعندما تتم تخفيض ميزانيات التعليم، يكون ذوو الرواتب المرتفعة هم أول من يتم الاستغناء عنهم - لا يهم إن كان بينك وبين التقاعد عامان فقط.

صعقنا لهذا الأمر، ورغم أننى كنت أعمل أيضا، فإن وظيفتى وحدها لم تكن كافية لسداد فواتيرنا. هل تنفق مدخراتنا الزهيدة فى شراء وحدة تدفئة جديدة أم نحافظ بالمال فقد نحتاج إليه فى حال ما إذا احتجنا إلى إجراء إصلاحات للسيارة، بل والأهم فى الأمور "الطارئة" مثل شراء سلع البقالة، فقررت أننى أفضل الأكل على أى شىء آخر، ووافقنى زوجى على ذلك. إذن. ماذا عسانا فاعلين بشأن التدفئة خلال أشهر الشتاء القادمة؟

كان منزلنا يتصف بما كانت تطلق عليه جدتى "طراز قديم"؛ فالمنزل ذو أرضيات خشبية، وأسقف مرتفعة، وصالة رئيسية تفصل أحد جوانب المنزل عن الجانب الآخر، ويوجد موقد حرق الأخشاب فى بؤرة مركزية من تلك الصالة. وأنا واثقة من أنه فى وقت ما، كان أصحاب المنزل السابقون حتماً يستخدمون هذا

الموقد لتدفئة المنزل الذي تبلغ مساحته ٢٦٠٠ قدم مربع بالكامل. ولكن هل كان ذلك بإمكاننا؟

قمت باستدعاء شخص مهن يعملون بإصلاح المداخن لكي يفحص الموقد. وما إن أكد صلاحيته للاستخدام حتى بدأنا في تطبيق أسلوب التجربة والخطأ. فليس هناك مشغلات بالغاز داخل المواقد القديمة. ولذلك كان علينا أن نتعلم كيفية إشعال النار على طريقة الكشافة - حيث توضع أفرع الأشجار وأوراق في شكل مخروطي، وإضرام النار فيها، ثم يوضع حطب أعلاه حتى ينتشر الهواء تحتها بينما تزداد حرارتها. وبعد محاولات عديدة، أصبحت لدينا نار مشتعلة للمرة الأولى. وكانت الخطوة التالية هي الحصول على المزيد من الحطب، ففكرنا في شراء بعض الأحطاب، لكننا إذا ما أمكننا قطعها بأنفسنا، فسوف نوفر مزيداً من المال. وبعد مراجعة الأمر مع الشرطة المحلية، علمنا أن بإمكاننا قطع الحطب من الأشجار الساقطة على الطريق بالقرب من منزلنا. كان الأمر يتطلب منشاراً، لكن لم يتبق الكثير على عيد ميلاد زوجي؛ لذا طلبت من أفراد العائلة والأصدقاء بطاقات هدايا من متجر الأدوات لشراء المنشار.

أثار إشراك العائلة كثيراً من الفضول والعديد من الرسائل الإلكترونية. كانوا مندهشين قليلاً في البداية، متخيلين زوجي يلعب دور الحطاب؛ لكن حينما استطعنا توفير ١٠٠ دولار من فواتيرنا الشهرية، أدركوا الأمر وبدأوا يفكرون في طرق تقليدية يمكنهم توفير المال من خلالها.

اقترحت ابنتي أن نتفقد خزانة الملابس ونراجع ملصق تعليمات العناية بالملابس لكثير من محتويات الخزانة التي عادة ما أرسلها للمغسلة. كان بعضها مكتوباً عليه "يمكن غسله يدوياً"، ومن ثم أعدنا قائمة بالملابس التي يمكن غسلها يدوياً: بلوزة حمراء، تنورة بنى، قميص أزرق، وهكذا. كتبت أعلى القائمة: "يغسل يدوياً" - حتى بعض السترات الصوفية كانت قابلة للغسل! وفي نهاية شهر واحد، راجعت ميزانيتنا لأجد أننا خفضنا فاتورة الغسيل الجاف إلى النصف.

اقترحت إحدى صديقاتي زراعة حديقة خريفية، فبحثنا عن بقعة آمنة على الشرفة بحيث تكون محمية من الرياح واستخدمنا أصيصين كبيرين للزهور لزراعة بعض النباتات. أعترف أنها تطلبت بعض الاهتمام بالفعل، لتغطيتها عند انخفاض درجة الحرارة ليلاً، إلا أنها كانت تستحق العناء.

كما أعطانا أحد الجيران قطتين، واللتين كانتا تهتمان بالزوار غير المرغوب فيهم (الحشرات) داخل المنزل أو تحته أو حوله، وكان بإمكاننا إلغاء خدمات الإبادة. وفر لنا ذلك مقدارًا قليلاً من المال كل شهر. ورغم معرفتنا أننا ندللها عندما ندم لهما فضلات الطعام من حين لآخر، إلا أننا شعرنا بالراحة لعدم إلقاء أى إمام فائض.

كما قررنا أيضاً أننا ما دمنا اثنين فقط، فلا حاجة لنا بجهاز غسالة الأطباق، ونغسلين بدلاً منها غسل الأطباق يدوياً. ولتوفير المال، أصبحت أطهو الطعام بالبيت، وأقل مرات شراء الأطعمة السريعة من المطاعم المحلية. وقد وفر لنا ذلك، بالإضافة إلى الخضراوات التي تنمو في المنزل، وسيلة لتناول طعام أكثر صحة، بالإضافة إلى تخفيض الميزانية بطريقة مختلفة.

وتلخصت نتائج عمل زوجي بقطع الأشجار في تمزق الجوارب التي كان يرتديها مع حذاء الحطابين. حينها فاجأت نفسي عندما عرضت عليه رتقها بدلاً من الاندفاع إلى شراء جوارب جديدة له. لم أكن واثقة من كيفية القيام بذلك بالضبط، لكنني كبرت أن جدتي كانت تضع شيئاً ما داخل الجورب لكي يتمدد، ثم تحيك بالإبرة إلى الثقب حتى تسده. وبالفعل، أثار إصلاح الجوارب بجوار المدفأة لدى ذكريات ممتلئة من الماضي. وكذلك كنا نقرأ لبعضنا، ونمكث بجوار المدفأة. وهكذا تحول العام "السيئ" إلى عام "جيد".

والآن اقترب موسم الربيع. في الأعوام السابقة، كنا نتوجه إلى محل الزهور من أجل شراء نباتات لمشتل الأزهار. لكننا، هذا العام، مررنا أنا وهو في الأماكن التي تنام فيها بقطع الأخشاب في نهاية الشتاء، فقد كانت هناك - من بين تلك الأشجار الساقطة - أزهار برية تنبت من تلقاء نفسها تختلس الأنظار لتختبر دفء الشمس. وبعد أن أبدل زوجي المنشار بجاروف، قام باقتلاع الأزهار لكي يغرسها في مشتل الأزهار الخاص بي. فكان منظرها غاية في الروعة.

بعد ذلك، عُرضت على زوجي وظيفة في إحدى الكليات المحلية، فارتفعت روحنا المعنوية. لكننا لن نترك أساليبنا "الجديدة" ذات الطراز القديم. قمنا بإنفاق بعض مدخراتنا، حتى يتأخر التقاعد لعدة سنوات؛ فتغيير أسلوب حياتنا من شأنه أن يساعدنا على جمع مزيد من الدولارات كل شهر والتي يمكننا وضعها في هذا الصندوق من جديد. وسوف نزرع حديقة لخضراوات الربيع ونستمر في



غسل الأطباق يدوياً. وسوف نقطع الأخشاب، ونقسمها، وننقلها لكي نستعد للشتاء. لكن أفضل شيء في تلك التجربة هو أننا أصبحنا أصحاء أكثر. في الواقع، لقد فقدنا نحن الاثنين خمسة أرطال من أوزاننا. لم نذهب إلى منتجع أو ننضم إلى ناد رياضي، لكننا فقط اجتهدنا في العمل. وهكذا نقصر وزتنا وقوى بنياننا - كما خمنت - عن طريق اتباع الطرق قديمة الطراز.

~ إيلين إرنست شنايدر



المجلة  
الرمح

## أفضل من الخيام

إننا نبدأ بالعائلة وننتهي بها، على الرغم من أن أمورًا أخرى قد تعمل على تغييرنا.  
~ أنتوني براندت

أنت الأمطار تهطل على رؤوسنا بينما كنا نحاول استيعاب فكرة البيت ذي الحجرات الثلاث، الذي كان من المقرر أن يصبح بيتنا الجديد. وقد زادت من ضيقنا أعمدة الخيمة الواضحة وبداية دخول الليل، وكانت الكلمات الوحيدة بيني وبين زوجي، كلمات غاضبة. واستدعتنا صرخات أطفالنا الصغار من خلف السيارة الرياضية متعددة الأغراض التي كانت ملكيتها ستسترد منا قريبًا؛ فقد تكدسوا في مقاعد السيارة لما يقرب من تسع ساعات، لكن لا يسعني أن أفعل شيئًا من أجلهم.  
مع حصول زوجي "تيم" على وظيفة غواص جديدة بمدينة بلتيمور صباح اليوم التالي، أراد في إلحاح أن يبيت ليلة في أحد الفنادق رخيصة الثمن، ولكنني رفضت؛ فقد كانت ليلة من الراحة تساوي ثلاث ليالٍ في العراء، مدفوعة مقدما. ولم يكن اقتدان ما معنا من نقود متاحًا أمامنا.

ولم نكن نحمل معنا إلا بضع مئات من الدولارات التي حصلنا عليها من إقامة سزاد لبيع مقتنياتنا في الفناء الخاص بمنزلنا القديم بالقرب من بيتسبورج؛ حيث كان كل ما جنيناه خلال أربعة أعوام من زواجنا قد تقلت من بين أيدينا مقابل بضعة نقود زهيدة، وكانت بناتنا الحائرات يرين ألعابهن وفرشهن بينما يحملها الغرباء، فيما طلبت امرأة بخيلة الحصول على رداءين للبنات مقابل خمسة وعشرين سنتًا، بدلًا من خمسين. سخر منها "تيم" لكنه وافق على الثمن. ولو أنها تعلم أننا كنا مشردين بالأساس، لربما شعرت بالخزي من فعلتها هذه؛ فقد غادرنا منزلنا حديث الشراء، ولن نراه ثانية، ولدينا من المال ما يكفيننا فترة أول أسبوعين من الإقامة

بالمخيم، وبعض عبوات البنزين، وحقيبة طعام مليئة بالخبز، وزبد الفول السوداني، وسندوتشات الهوت دوج.

وبعد مضي ساعة طويلة تعرضنا فيها للبلل من مياه الأمطار والزجر من قبل مضيف المتزّه، لاح المخيم أمامنا فتنفسنا الصعداء. فقد كان مأوى لنا، رغم وجود بعض أعواد العصي المهملة. وحرصاً منا على التخلص من ذكريات اليوم، فقد قمنا بفتح السحابات والتحديد بالداخل - كان ما وجدناه هو ارتفاع ثلاث بوصات من الماء تغطي الأرض بالكامل.

وفى النهاية، تم إدخال الفتيات إلى الخيمة المبتلة، لكنهن كن يشعرن بسعادة لتحررهن من مقاعد السيارة. أما نحن، فلم نكن سعداء على الإطلاق، وأدركنا الآن فقط كيف ساءت الأمور؛ فقد انحصرت حياتنا بالكامل فى سلتين من الملابس، وحقيبة بها طعام، وبعض الدمى المكسوة بالفرو، وخزانة بها أوراق مهمة، وتحولت سررنا الجميلة إلى مراتب هوائية ذات حجم كبير لنا ومرتبة ذات حجم صغير من أجل الفتيات. وبعد أن ملأناها بأنفاسنا المتعبة، اختبأنا فى النهاية تحت البطاطين ورضينا ببيتنا الجديد.

وبعد مرور ستة أسابيع من طريقة العيش غير المعتادة هذه، بحثت أنا وبناتى عن مكان خالٍ بالقرب من المخيم لإيجاد حطب مهمل. نظرت بناتى إلى الأمر باعتباره لعبة، بينما نظرت إليه باعتباره توفيراً للمال. ومن المضحك أن قليلاً من القطع الخشبية تتكلف دولاراً لكل قطعة، جميعها لا يصلح للوقود نتيجة لهطول الأمطار المستمر. وكنا حينما يسعدنا الحظ بما يكفى لكى نوقد ناراً، نقيم وليمة من أطباق السجق الساخن والبطاطس. وأثناء الليالى الممطرة، وبدون النيران التى تطهو الطعام وتسلينا، لم يكن بإمكاننا سوى أن نمضغ زبدة الفول السودانى والجيلى بلا اكتراث، بل إن بعض الأيام كانت تمر بحال أسوأ من ذلك. فرغم رخص ثمن الخبز، فإنه كان سلعة نادرة فى الغالب؛ إذ كنا نشن معارك مستمرة مع السناجب. وحتى بعد أن قمنا بوضع كل شىء داخل الخيمة، كانت تلك المخلوقات العنيدة تحفر نفقا تحت الأرض متجهاً نحو الخبز مباشرة. وكانت تتدفق بأعداد مهولة أثناء القيلولة، وتهزأ بنا بأصواتها المزعجة بينما تحمل زبد الفول السودانى.

كانت العواصف الرعدية هى الجانب الأسوأ من حياتنا؛ فبينما كنا غير قادرين على النوم، كنا نسمع أصوات الرعد وهى تضرب الجدران القماشية. وكثيراً ما

المررنا للنزوح فى منتصف الليل، أما مسألة العثور على مكان نأوى إليه فقد كانت غير مضمونة.

وبرغم الجدران المهلهلة التى كنا نسكن تحتها، كنا نملك أهم شىء - ألا وهو الرتق؛ فبعد ستة أشهر من الانفصال والتدهور المادى المستمر، ظلت أنا وزوجى نعيش، وكنا معرضين للحرمان من استرجاع بيتنا المرهون وخسر "تيم" وظيفته، والى بيح نحيفاً، حيث كان معرضاً لضغوط كبيرة وضائقة مادية لدرجة أنه لم يكن يأكل اول الطعام. وأصبحت ابنتنا الكبرى مريضة جسدياً جراء الاكتئاب وبدأت فى البحث عن العلاج - كل ذلك بينما كان المحامون يطالبون بالمال. وبالوصول على وظيفة جديدة بمدينة بلتيمور، وجدناها فرصة لنا للبدء من جديد. لم نكن نملك شيئاً سوى الحب وحالة مادية مزرية.

وبينما كانت تمر الأسابيع، كنا نحاول يأسين التفكير فى خطة؛ فلم يكن بإمكاننا العيش فى مخيم أثناء الشتاء، إلا أننا فى الوقت نفسه لم نتمكن من تحمل نفقات التبرجار الذى كان يعادل فى المتوسط ضعف قيمة الرهن العقارى القديم. وكان السعى الوحيد الذى يمكننا التفكير فيه هو نسخة معدلة أكثر من أحلامنا، ومن ثم ذهبنا إلى البنك. وما أثار دهشتنا، هو أن قيمة الرصيد لم تصل بعد لمرحلة حبس الرهن، وبذلك تم السماح لنا بالحصول على قرض صغير. وبعد أن رأينا إعلاناً فى الجريدة، حددنا موعداً لمشاهدة بيت جديد محتمل.

فى صباح اليوم الأخير داخل خيمتنا، هبت العاصفة الأسوأ على الإطلاق؛ فقد هبت فى تمام الرابعة فجراً بجمع متعلقاتنا داخل السيارة، وهى سيارة أصغر حجماً من تلك التى كنا نملكها، بعد أن استعديت ملكية السيارة الكبيرة متعددة الأغراض. وبعد فترة طويلة من القيادة، انتهت بشعور البنات بغثيان السيارة، وصلنا إلى المرفأ الذى كانت رائحته تشبه رائحة القيء ويبدو مظهره مزرياً للغاية.

كان منظر المراكب - من طراز تيارا موديل ١٩٨٢، والتى يبلغ طولها سبعة وعشرين قدماً - رائعاً. حتى المركب الصغير يبدو أكثر جاذبية من تلك الخيم الشماشية، والأهم من ذلك، أننا حلمنا دائماً بالعيش على متن سفينة، رغم أننا نسينا الأمر على نحو مختلف. وأياً كان الأمر، فقد كان ذلك ما تمنيناه، ولا تكفى إقامة سعادة للتعبير عن شعورنا وقتها.

كانت الكابينة الأمامية فى السفينة ذات فراش مستدير يمكن ثنيه ليصبح أريكة، وكانت الغرفة الخلفية كبيرة بما يكفى لنوم طفلين ولعبهما. أردنا تلك الحياة، برغم

انفجار مواسير المياه وبرغم التعبيرات السخيفة من قبل الملاك عندما صرحنا بعزمنا على العيش على متن المركب. لم تهمننا آراؤهم؛ إذ كانوا يجهلون كل شيء عما تحملناه لكي نصل إلى هنا.

لولا انفصالنا أنا و"تيم" عن بقية العام، ما كان لنا أن نتصل من جديد، فقد أجبرنا فقدان كل شيء على إدراك ما كان مهمًا بالفعل. فنتيجة فقدان الوظيفة، اضطررنا إلى الانتقال حيث لم يكن يمكننا توفير نفقات شقة. وكان كل تحول يبدو في الظاهر سيئًا كان يقربنا أكثر من أسلوب الحياة التي لم نكن لنتخلى عنه مقابل أى شيء على وجه الأرض؛ فقد أصبحنا أكثر سعادة وأعمق اتصالاً داخل غرفتنا الصغيرة، حتى مع ضحكات السخرية التي تلاحق مركبنا القديم. وكانت ابتسامة بناتنا تبرهن على سعادتنا، وكنا نشعر بالارتياح بمجرد الجلوس في المرفأ على النهر الجنوبي، تحيطنا الوجوه البشوشة من كل جانب. ورغم عدم قيامنا حتى الآن بتغيير اسم المركب رسميًا، فإن الاختيار كان واضحًا - إنه "أفضل من الخيام".

~ ديانا لاورى

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***







# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

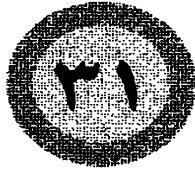
## قوة التفكير الإيجابي

إذا استطعت استبدال أفكار إيجابية بأفكارك السلبية،  
فستبدأ في الحصول على نتائج إيجابية.

~ ويلي نيلسون



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



سورة دجال  
للرحمة

## إشهار الإفلاس

رغم أن المرء لا يمكنه العودة إلى الماضي والقيام ببداية جديدة،  
فإن بإمكانه البدء من الآن، ووضع نهاية جديدة.  
~ مجهول.

«مت الباب مرة أخرى، بقوة، فانفتح باب دار القضاء، محدثًا صوت صرير.  
الداخل، طلب منى رجل الأمن بطاقة هويتي في غلظة، ثم حدق في رخصة القيادة،  
هو يضيق عينيه.

كانت القاعة رقم ١٧٣ قريبة، وكانت هناك لافتة تحذيرية معلقة على الباب من  
الخارج مكتوب عليها "ممنوع الانتظار في الردهة أثناء انعقاد جلسة المحكمة".  
فتحت الباب، لأجد أضواء المصابيح تختلج في القاعة الخاوية، وكان الديكور  
الوحيد بها هو لافتة بيضاء معلقة على الحائط مكتوب عليها بحروف واضحة  
"يقاضى مكتب التحقيقات الفيدرالية جرائم الإفلاس"، فطأطأت رأسي، وشعرت  
بأننى طفل فضولى، ثم جلست على أحد الكراسي المعدنية، وكان تنفسي شديد  
الضحالة.

انفتح باب القاعة، فرفعت بصرى أمله في رؤية "إيرلين" - المحامية الخاصة  
بى. ولكن، كان القادمان زوجين شابين، أما الرجل فكان ذا وجه مستدير، وشعر  
أسود قصير جدا، وعينين رقيقتين يملؤهما الخوف، وأما المرأة فكانت ذات شعر  
رمادى لامع، ملفوف في شكل كعكة، ويبدو عليها الحزم والقوة. تبادلنا أنا والمرأة  
بسمات خاطفة، ثم نظر كل منا بعيدا.

لم يدر بيالى أبدا أنتى سأجلس في حجرة كهذه؛ فقد كنت أدفع فواتيرى في  
الحال، ونادرا ما كنت أنفق بما يفوق مقدرتى، وليس لدى بطاقة ائتمان، ولكن هذا

القرض الذى حصلت عليه منذ فترة بعيدة نتيجة قرار خاطئ يتعلق بالعمل، ظل جائماً بثقل على حياتى طوال العقد الأخير، وأخذ يتضخم بصورة كبيرة حتى إنه فى النهاية جعل إشهارى الإفلاس هو الخيار العاقل الوحيد أمامى.

انفتح الباب، ودخلت "إيرلين" وهى تبتسم وتشع بالهدوء. كانت المرأة التى معها ذات شعر بنى مصفف بطريقة سبايكى، وحادة الملامح، وتضع مساحيق تجميل مفرطة، ولديها غمازة فى أسفل خدها. وقامت "إيرلين" بتقديمى لـ "كاثى" موكلتها الأخرى فى قضايا هذا اليوم.

دخل أمين محكمة الإفلاس ودخل مساعده على إثره. وكان الأمين محامياً ذا خبرة بقانون الإفلاس. وضع الاثنان الحاسوبين المحمولين الخاصين بهما وحقيبتيهما فوق المنضدة الخشبية الطويلة التى فى صدر القاعة. بعد ذلك، استدعى الأمين الزوجين، فقبضت يديّ، حتى إن أظافرى كانت مغروسة فى راحتيّ.

أخبرت المرأة أمين المحكمة بأنها أصيبت فى حادث سيارة، فسألها: "هل استطعت رؤية اللوحة المعدنية لسيارة الشخص الذى صدمك؟".

فقلت له: "لا يا سيدى"، واستوت فى جلستها، واستطردت: "كان مطلوباً منا تسديد فواتير طبية، ثم أنجبنا طفلاً، وبدأت الأمور تسوء منذ ذلك الحين"، وبدأ صوتها يتقطع.

كنت أعض على شفتى، وأنا أفكر بهذين الكادحين الذين سقطا ضحية سائق سيارة مهمل، ونظام رعاية صحية ظالم. إن أكثر من نصف من يشهرون إفلاسهم سنوياً - والذين يقدرون بمليون شخص - تكون لديهم تلال من الفواتير الطبية. كنت أفكر بكل الأشخاص الذين يقومون بالمقابلة هذه نفسها، ويمرون بالعملية نفسها فى كل أنحاء البلاد.

كان دور "كاثى" هو التالى، فابتسمت لأمين المحكمة الابتسامة المغرية التى اعتادت أن تبتسمها المرأة لتسهل طريقها للخروج من المواقف المحرجة. قالت "كاثى" للأمين إن شريكها فى العمل وخطيبها قد سرق المال - مالها - من الحساب المشترك بينهما.

فسألها الأمين قائلاً: "هل حاولت العثور عليه؟".

فقلت "كاثى" وصوتها يزداد حدة: "نعم يا سيدى، لقد حاولت".

"لقد غرر بها"، أخذ صدى هذه الكلمات يتردد في رأسي، وشعرت بأني أختق،  
جان دوري.

سلمت إثبات الهوية إلى الأمين، وأقسمت أن أقول الحقيقة، وأجبت عن الأسئلة  
التي طرحها عليّ في البداية.

بعد ذلك، سألتني الأمين قائلاً: "إذن، كيف وقع عليك هذا الدين؟"

أخبرته باختصار بقصة "التغريب"، وهي أنني وشريك لي حصلنا على قرض  
من إدارة المشروعات الصغيرة، وعندما أغلقنا المشروع، قام شريكي بالتوقيع على  
اسمي، ووعدني بتسديد نصيبي من القرض (٧٥٠٠ دولار) في مقابل السلع الموجودة  
في أمانة الجرد، ولكنه لم يفعل، ثم بعد ذلك أفلس، وتكدست الفائدة والغرامات،  
بعد سنوات، تسلمت خطاباً من وزارة العدل، ومازلت أتذكر عندما جلست لأن  
أدعى لم تستطع حملي، ويداي كانتا ترتعشان، وأنا أحاول فهم كلمات الخطاب:  
"أنت مدينة بمائة ألف دولار. لا ترسلي أموالاً نقدية".

عندما انتهى أمين المحكمة من استجوابي، غادرت أنا و"إيرلين" و"كاشي"  
الحجرة.

أوضحت لي "إيرلين" أن أمام الدائنين ستين يوماً ليقدموا ما يمنع من إخلاء  
سبيلي بشأن الديون، وإن لم يتم تقديم أية اعتراضات، فستصدر المحكمة قراراً  
رسمياً بإخلاء سبيلي في الأول من شهر إبريل - يوم كذبة إبريل.

عندما غادرت المبنى، هبت بوجهي نسمة باردة، وشعرت حينها بعيني تفرورقان  
بالدموع، فبعد اثنتي عشرة سنة من الكفاح ضد هذا الدين، وطلب الاستشارات  
القانونية، ومحاولة تسديده، والأمل في تأجيله، رغم علمي بأنه ليس هناك قانون  
للتقادم، وقيامي بالبحث عن محام مناسب، ثم التخطيط لإشهار إفلاسي، تخلصت  
تماماً من هذا العبء. وعندئذٍ انثت ركبتي، فجمدت في مكاني، تاركة تلك النسمة  
تبعث النشاط فيّ.

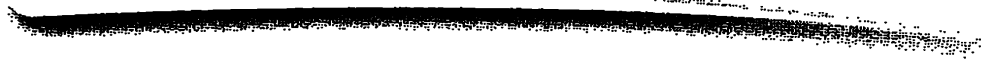
"لقد انتهى الأمر!"، همست بها أولاً ثم رددتها بصوت مرتفع، وشعرت بالتثاقل  
وخفة الحركة في الوقت نفسه؛ فحرיתי لم تكتمل بعد.

مر الزوجان بجواري، ويداها متشابكتان.

نظرت المرأة إلي، ورأيت عينيها محمرتين. رغم أن حياتنا قد تكونان مختلفتين  
تماماً، فإنني تذكرت كيف أننا متشابهان، وكيف أننا جميعاً متشابهون؛ ففي بعض

الأحيان تتبسط حياتنا ونشعر بالقوة والنجاح، وأحياناً أخرى يصطدم بنا شيء ما أو شخص ما فيفقدنا توازننا، ومن ثم لا يتبقى لنا شيء آخر يمكننا فعله سوى أن نظل واقفين في مكاننا ، ونطلب المساعدة، ونبدأ من جديد.

~ ديورا شاوس





شورية دجاج  
للروح

## الضحك، والدعاء، وكل ما يبعث على البهجة

إن البهجة هي نهر شفاء من الله، ويجب على الجميع أن يغتسل فيه.  
~ هنرى وارد بيتشر

.. ما تم تشخيص مرض زوجي "بيل" بأنه سرطان فى الدم وفى الغدد الليمفاوية،  
.. نكن نتحدى أشد العقبات بعد؛ فقد تعامل كلانا بنجاح مع أشد المشكلات  
.. الصحية قسوة فى السابق، وتغلبنا عليها، وتعلمنا كيفية التعايش معها، والمحافظة  
.. على بهجتنا رغم وجود هذه المشكلات. وقد تساءلنا عما إذا كان بإمكاننا استجماع  
.. وانا والخروج من هذه الأزمة أيضا. كنا نعلم أننا نواجه اختباراً قاسياً لقدرتنا على  
التغلب على الصعاب.

فى آخر يوم من شهر مايو عام ٢٠٠٥، عدنا إلى المنزل بعد مقابلة طبيب الأورام  
.. ونحن نجر أرجلنا بسبب تلك الأخبار السيئة، وكانت هناك نسمة هواء لطيفة دافئة  
.. فى الجو، تسرى تحت سماء زرقاء صافية. كان ذلك اليوم بالنسبة للبستانيين  
.. يوماً مناسباً جداً للزراعة، أما بالنسبة لنا فقد كان اليوم يحمل أخباراً صادمة  
.. عن إصابة زوجي بسرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكيني، وضرورة خضوعه  
.. للفحوصات اللازمة لتحديد مرحلة المرض، وقيامنا بالاختيار بين طرق العلاج  
والخضوع للتجارب الطبية.

رغم حالة الذهول والدمار التى كنا فيها، فإننا لم نفقد الأمل، وكانت العطلة  
.. الأسبوعية التى كانت ستنتهى بيوم الذكرى تلوح أمامنا، وجعلتنا لا نطبق صبراً على  
.. الخضوع للفحوصات الإضافية ومعرفة النتائج.

بعد أن اتصلنا هاتفيا بالعائلة والأصدقاء، قال "بييل": "إنتى ذاهب لعمل ما اعتدت القيام به... غرس الزهور!".

اشترى "بييل" - الذى كان يلعب دور بستانى منزلنا - العشرات من الزهور المستديمة مثل بيتونياس، وماريجولدز، وفينكاس، وهى ذات ألوان عديدة زاهية. خلال الأسبوع التالى، ووسط المواعيد مع الطبيب، وعمل الكشف بالأشعة، وفحوصات الدم، وفحص النخاع العظمى، كان "بييل" يرتدى ملابس الخاصة بالبستنة، ويرتدى قبعته وقفازه، ثم يخرج لزراعة الزهور ويعتنى بالمشتل.

كان يقول لمن يمر عليه من جيرانه ليطمئن على تحسن حالته الصحية: "أنا أقوم بزراعة حديقة النصر الخاصة بى". وقد أصبحت تلك الزهور بمثابة منارات للأمل، ومجموعة جميلة قدر لها أن تنمو وتزهر بغض النظر عن حالتنا الداخلية. كانت أزهار "بييل" الجميلة تضى إشراقا على الجيران، وعلى حياتنا اليومية، وأما الآن فقد صار هذا يضاف إلى مهماتنا الرئيسية بتوجيه طاقاتنا إلى علاج "بييل" وتماتله للشفاء.

خلال الأعوام الخمسة والعشرين التى قضيناها فى زواجنا، كنت فى بعض الأحيان أدعو "بييل" بـ "الرجل المبتسم"؛ فالمزاح - أى إضحاك الآخرين - كان دائما هو السمة البارزة فيه، والآن - وهو يواجه مرض السرطان وأنظمة العلاج المكثفة - أصبح المزاح شيئا رئيسيا فى القدرة على علاجه. فبعد أن اخترنا خطة العلاج، قال "بييل" متأملا: "أتمنى أن نفكر فى شعار مرح نكتبه على الشارة التى سأرتديها فى أول جلسة علاج كيماوى".

تبادلنا العديد من الأفكار حول الشعار، ثم اخترنا الأفضل من بينها بالنسبة لنا.

فى أول يوم من أيام العلاج الكيماوى، كنا نلهو بشارات عليها شعارنا: "اذهب إلى الجحيم أيها السرطان"، وقد منحت ضحكاتنا هذه فى مكتب الطبيب ومركز العلاج "بييل" بداية مرحلة للعلاج، والتى استمرت خلال الصيف وحتى الشتاء، وبلغت ذروتها بعملية زراعة الخلايا الجذعية. كان "بييل" دائما ما يروى قصة شعاره هذه وكان يقطع حديثه بضحكاته النابعة من القلب، وقمنا بلمس شاراتنا فى أماكن بارزة، فكلما ركبت فى السيارة، رأيت شعارنا "اذهب إلى الجحيم أيها السرطان" على عجلة القيادة، وكانت هذه العبارة تجعلنا نركز على الناتج الذى نود الحصول عليه، وكانت تحثنا على الاستمرار فى الدعاء لكى يمدنا الله بالقوة والشجاعة.

كانت دعواتنا الخاصة تصحبها دعوات الآخرين من العائلة، والأصدقاء، ودور  
العمل، وزملاء العمل، وحتى الدعوات المستمرة ممن لا نعرفهم، وكانت الدعوات  
تأتي من مصادر تثير دهشتنا.

بندما عدنا إلى المنزل في أحد أوقات الظهيرة من جلسة العلاج الكيميائي،  
وجدنا قنينة قنينة - وإحدهما داكنة اللون وتدعى "جيلجان"، والأخرى تدعى  
"بيل" وهي بيضاء ذات بقع بنية ورمادية مستديرة - وهما راقدتان على سجادة  
البيدة الألوان في الطابق الذي تقع به غرفة المعيشة، وكان فراؤهما يلمع تحت ضوء  
الشمس المارة عبر النافذة، وكانتا مغمضتى العينين ورأساهما تميلان ناحية  
الجدار، وكل واحدة منهما تمد إحدى مخلبيها الأماميين ناحية مخلب الأخرى،  
ونظرنا إلى بعضنا بعضاً وابتسمنا.

قال أحدهما، ولا نذكر من منا بالضبط: "تبدو وكأنهما تدعوان"، ومن ذلك  
الحين، وخلال فترة العلاج الطويلة، كنا نسميهما "فريق البهجة والدعاء".

كان انشغالنا بقننيتنا قد ألهاننا عن مشقة محاربة السرطان، وجعلنا نركز  
على ما يمكن أن يحقق الشفاء. إن استمداد القوة من الناس، والحيوانات الأليفة،  
والاهتمامات، والأنشطة الموجودة في البيئة المحيطة بنا، يعزز من أرواحنا، وينبهنا  
لأننا نغفل عن الإمكانيات المتاحة لتحقيق الراحة والإلهام.

وبعد أن خمد الورم السرطاني لدى "بيل"، وأصبح مهيباً لعملية زراعة الخلايا  
الجدعية، دخل إلى مستشفيات جامعة "أيوا" وعياداتها في شهر ديسمبر لإتمام  
الإجراءات التي تستغرق عدة أسابيع وتستمر خلال فترة الإجازات. كانت تلك  
الأوقات عصيبة - نظرنا للإجراءات المشددة والخوف من احتمالات التقاط أية  
عدوى، وعلاوة على ذلك، كان مرض "بيل" بالسكر من النوع 1 (المعتمد على  
الأنسولين في علاجه) - يشكل عامل خطورة آخر.

سرنا بسرعة إلى الأمام، عازمين على إنشاء ملجأ للاستشفاء، فقد قمنا  
بتزيين حجرته بزخرفة تبعث على البهجة، وقمنا بتعليق صور لحديقته ذات  
الأزهار التي يعشقها، ولقننيتنا، وللعائلة، وللأصدقاء على اللوحة الخشبية  
الكبيرة. وبعد نقل الخلايا الجذعية، وقبل زراعتها، قاسى "بيل" أسبوعاً من  
العلاج الكيميائي المكثف، وبعد أن تمت الزراعة، انتظرنا حتى ترتفع معدلات  
مركبات الدم، وأصبح الانتظار شغلنا الشاغل، وكان هذا اختباراً قاسياً لتمسكنا  
بالصبر والنظرة المتفائلة.



ورغم أن نظام الزراعة الشامل قد أبلى جسده، فإن "بيل" كان يصارع الأيام ليرسم البسمات ويحث على الضحك بإطلاق النكات والقصص، وكان يستعين بمجموعة عرائس "كدلى كارولرز" ليسلّى طاقم الأطباء والممرضين والزائرين، وكانت هذه الدمى الثلاث - التي كانت على شكل ققط - تغنى أغنية Jolly Old Saint Nicholas بطريقة متناغمة وهي تتمايل برءوسها على أنغام الموسيقى. وقد وضع المزاح بين يدي "بيل" طريقة إيجابية لتهيئة البيئة المناسبة للشفاء واللازمة لرعاية وعلاج الأشخاص ذوي الأمراض الخطيرة.

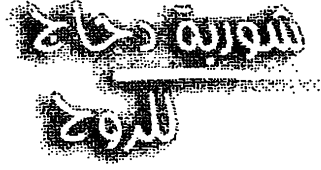
وطوال فترة عملية زراعة الخلايا الجذعية، كان الأصدقاء والعائلة على اتصال دائم بنا، من خلال الزيارات، والمكالمات الهاتفية، والرسائل الإلكترونية، وفي الأيام التي لم يكن "بيل" قادراً فيها على القراءة، كنت أقوم أنا بقراءة الخطابات، وبطاقات التمني بالشفاء، والنكات، والقصص، وكنا نشعر بأننا محاطان بعباءة من الأدعية والأنعم.

ساعدتنا العديد من الإستراتيجيات على التشبث بموقف الرغبة في الشفاء، وتعلمنا أن القدرات الطبيعية، كقدرات "بيل" على زراعة الحديقة وعلى المزاح، هي إجراءات من شأنها تجديد إيماننا بالحياة. إعادة تسمية قطبتنا الجميلتين بـ "فريق البهجة والدعاء" إلى أننا نستطيع خلق ظروف للتماثل للشفاء، والشعور بالدعم من العائلة والأصدقاء، والتمتع بعطفهم، يطفو بأرواحنا، ويقوى إيماننا بقدرة المجتمع والرعاية والعطف على خلق العناصر الحيوية لتحقيق الشفاء.

لاحقاً، بعد شفاء "بيل"، كنا نتساءل كيف استجمعنا قوتنا وشجاعتنا للتغلب على أحلك الأوقات، وكيف استطعنا الصمود في تلك المنطقة القاسية؟ وهل استطعنا تشكيل صيغتنا لمواجهة الأوقات القاسية؟

تأتى الإجابات عن تلك الأسئلة عندما يسألنا الآخرون أسئلة من قبيل: "كيف استطعتم تحقيق ذلك أيها المكافحون؟"، فنبتسم، ثم نقول: "الضحك، والدعوات، وكل ما يبعث على البهجة والإشراق".

~ روندا آرمسترونج



## الهروب من العنف الأسرى

الخوف والشجاعة أخوان.

~ مثل

أما يكن هناك أحد ليجيب طلبى للمساعدة. كيف يمكن لهذا أن يحدث لى؟ وضعت  
أعلى على وجهى لأتفادى لكلماته، ولكن القبضات الغاضبة وجدت طريقها إلى وجهى  
وخلفت كدمات على ذراعى وكتفى، وكذلك تحت إحدى عيني. أمسك بى زوجى،  
والقانى على الأريكة عندما انتابته ثورة الغضب العنيفة هذه وفقد سيطرته على  
نفسه.

صاح "دانى": "سوف أعلمك كيف تقولين لى أنت كسول!"

وفجأة صرخ ابننا "آدم" - البالغ من العمر عامين ونصف العام - وهو واقف فى  
الرواق المجاور، ويشاهد والده وهو يضربنى، والدموع تسيل على خديه، وفى النهاية  
خرج زوجى غاضبا، فهدأت "آدم" ووضعته فى الفراش.

كنا أنا و"دانى" غير مناسبين لبعضنا منذ البداية، وكان زواجى به عندما كان  
عمرى عشرين عاما ناتجا عن تمردى ضد أبى الذى كان يحبنى ولكنه كان يضيق  
على، ولطالما آذانى تمردى. استفاد زوجى كثيرا من هذا الزواج، فقد نال منفعة من  
ورائه، وفى تلك الأثناء، كنت حريصة على أن يلقى ابننا رعاية جيدة رغم كل تلك  
المشكلات.

قبل زواجنا بفترة طويلة، تخلى زوجى عن اسمه القديم، وأطلق على نفسه لقب  
"بيبى"، فى محاولة لتلميع إنجازاته الرياضية غير البارزة، وفى الأعوام التى تعرفت  
فيها على "دانى"، لم يكن ناضجا بالصورة التى تجعله لاعبا على غرار "بيبى روث"؛  
فقد كان "دانى" الذى عرفته كثير العراك مع الحكام فى مباريات الفرق الرياضية،

وفى الواقع، كان عدد المباريات التى انسحب أو طرد منها، خلال عامين من زواجنا، أكبر من تلك التى لعب فيها للنهاية. ذات مرة فكرت فى اصطحاب "آدم" لمشاهدة مباريات البيسبول التى تقام بعد ظهر يوم الأحد والاستمتاع بالتنزه خارج المنزل، ولكن نوبات الغضب التى تصيب "دانى" داخل الملعب جعلتني أخطط للقيام بأنشطة أخرى لـ "آدم".

ولأنه شاب طائش، أخذ زوجي يفقد الوظيفة بعد الأخرى، وأصبحت أنا عائل الأسرة وكان عمري حينها يبلغ الحادية والعشرين، وبينما كان "دانى" يمضى معظم يومه فى مشاهدة مباريات كرة السلة والبيسبول بصالة الرياضة المحلية. وعندما كانت تدفعه الضرورة القصوى إلى البحث عن عمل لإرضائي، كان ينجح فى ذلك، ولكنه لا يلبث أن يفقده فى غضون أيام أو أسابيع قليلة، وفى بعض الأحيان، كان رؤساؤه يصفون أداءه بأنه غير مقبول، وفى بعض الوظائف الأخرى، كان يلقي باللوم على حمق الإدارة، ويستقيل. فى تلك الأثناء، قمت باستئجار جليسة أطفال لرعاية "آدم" أثناء ذهابي يوميا لعملي كسكرتيرة.

كنت أحلم بشخص ما يأتى فى الوقت المناسب لينقذ "آدم" وينقذني من ظروفنا الموحشة، ولحسن الحظ، نظرت إلينا مالكة العقار العطوفة بعين الشفقة عندما أخبرها "دانى" بأننا سوف نتأخر فى دفع الإيجار، وذلك عدة مرات، فلم يكن راتبي يكفى دائما لدفع الإيجار وشراء الطعام وتلبية احتياجات حياة الرفاهية لزوجي أيضا، ولأن شجاعتي فى حثه على العمل أصبحت أكبر، فقد ازداد غضبه ووعيده لى.

وفى تلك الجدالات، كانت وسائل أرضية حجرة المعيشة هدفا سهلا لـ "دانى" فى نوبة غضبه. فذات مساء، ملأ الريش الأبيض الغرفة كما لو أن عاصفة ثلجية قد هبت جراء قيامه بتمزيق الوسائد ذات مساء، وصاح فى وجهي بكلام بذيء، وكان الدمع يتدفق من عيني كالنافورة الموجودة بحمام السباحة الذى أسفل الشرفة. بعد أن امتلأت غرفة النوم ببقايا الوسائد، غادر زوجي، وهو غاضب، وعاد فى اليوم التالى متوقعا منى الاعتذار عن مضايقتي له، وأحمد الله أن "آدم" لم يكن بالمنزل فى أثناء نوبة غضبه والده هذه.

بعد مرور عدة أسابيع، وبينما كنت أتجادل مع "دانى" حول موقفه السلبي، دفعنى إلى حائط غرفة المعيشة بقوة، فارتطم رأسي بالجدار بشدة حتى إن صوت الارتطام قد أيقظ ابننا الذى ينام فى الغرفة المجاورة. أزعجت "آدم" الضوضاء

في تلك الليلة. وبأسلوبه المعتاد، انطلق "داني" خارجا من الشقة بعد  
وجهي لقيامى بالاستفسار عن عدم تحمسه في البحث عن العمل.  
بعض النظر عما كان يخبئه لي القدر، كنت أعلم أن حياتي لا تسير على الدرب  
حيث، ثم جاء دليل آخر على صحة قولي بعد أسبوعين، وذلك عندما تجادلت أنا  
"داني" مرة أخرى عن كسله الدائم، وقام بضربي بالطريقة نفسها التي وصفتها  
ل. ولقد أوديت جسديا وعاطفيا، ولكن الأكثر من ذلك كله هو أنني كنت أشعر  
الجزى لأنتي أحياء في ظروف كهذه.

في العمل، لم يكن أحد يعلم بما يدور في حياتي الشخصية، وفي اليوم التالي  
ما سأل المدير عن سبب الكدمات التي بوجهي، أخبرته وأنا أضحك بأن ابني  
ابني بلعبته دون أن يقصد. ربما كان رئيسي يعلم الحقيقة جيدا؛ لأنه كان  
ري "داني" ويلاحظ سلوكه المغرور، ولكن لم يكن باستطاعتي التصريح بالإيذاء  
الذى يقع على بين زملائي في العمل. كنت أختلق الأعذار لتجنب لقاء  
وتأخير هذا اللقاء لأسبوعين؛ لأن أبي ربما يلحق بزوجي الخامل ليقتله  
الصيد لو علم بما حدث.

بعد مرور يومين من حادث الضرب، اضطررت أن أقول "لا" لشيء طلب ابني أن  
والأطفال الصغار لا يحبون أن يقال لهم "لا"، ولكن ما حدث في هذه المرة هو  
ان "آدم" ضم قبضته الصغيرة، وأخذ يضرب ذراعي، مقلدا ما كان يفعله والده  
نذ يومين.

علمت أن الوقت قد حان لإنقاذ ابني، ولم أتخذ قرارا بعد بتحديد المكان الذي  
سننتقل إليه أنا و"آدم"، ولكن كلينا سيصبح في خطر لو ظللنا مع "داني". لم  
كن لدي الشجاعة لطلب الطلاق ونيل لقب أم مطلقة وعمري ثلاثة وعشرون عاما،  
ولكني أعلم أن راتبي يكفي للإنفاق على شخصين بصورة أفضل من الإنفاق على  
ثلاثة أشخاص كما هي الحال الآن، ولم يكن لدي خيار آخر إذا كنت أود استعادة  
كرامتي وتوفير مناخ آمن لـ "آدم" في الأعوام القادمة.

في تلك الليلة، سمع "داني" حديثي مع إحدى صديقاتي عن وضعنا ونيتي  
الطلاق منه، وبعد أن واجهنا بذلك، وافقت صديقتي على البقاء معي ومع "آدم"  
لبضعة أيام، ورفضت أن تتركني بمفردي معه طوال تلك الليلة، ولحسن الحظ، كان  
موقفنا المتحد أنا وصديقتي كافيا لجعله يقوم بحزم أمتعته ويرحل.

اتصل بي "داني" خلال الأسبوعين التاليين، وهو يذرف دموعاً لم أعدها عليه من قبل، ويتوسل إليّ أن يعود إلى شقتنا والحياة السهلة التي اعتادها، ولكنه لم يكن عازماً الحديث إلي من يقدم له النصيح الذي من شأنه أن يغير الظروف الحالية بالمنزل، فظللت متمسكة بموقفي، ورفضت الاستمرار في هذا الزواج.

كنا أنا و"آدم" محظوظين، فليس كل الرجال العصبيين يرحلون بهدوء، وحتى لو كان الأمر انتهى بمواجهة أكثر حدة، فكنت مستعدة في النهاية للثورة في وجهه وحماية ابني ونفسي من أي سلوك عدواني آخر، وبغض النظر عما يخبئه لنا المستقبل، فإن الطريق المجهول أمامنا هو أفضل اختيار. والآن أشاهد ابني يتعامل بفاعلية مع صديقيه، وتصيبني قشعريرة كلما أفكر كيف يمكن أن تكون حياتنا لو بقيت في بيئة الإساءة الجسدية تلك، وأشكر الله الذي أمدني بالقوة للاستمرار في حياتي.

~ إليزابيث بوجارت



## سورة دعاء الروح

# مواجهة المصاعب

إن الشخص الوحيد الذى يظل واقفا بجانبك فى المحن، غير الصديق، هو الدائن.  
~ مجهول

أخذ الهاتف يرن حتى إنتى شعرت وكأنه رن مائة مرة فى ذلك اليوم، ولليوم المائة على التوالي. فيما سبق، كان صوت رنين الهاتف يمكنه أن يجعلنى أشعر بالإثارة لمعرفة ما حدث لو كانت هذه المكالمة من صديق، ولكنه الآن يجعلنى أشعر الغثيان.

لم تكن تلك المكالمة من صديق، بل كانت من واحدة من الشركات الأربع المختصة ببطاقات الائتمان التى أدين لها بالمال... وهم لا يتصلون بى فقط من أجل الشرثرة.

قمت بفصل الهاتف، وارتيمت على الأريكة وأنا فى حالة من الإحباط. ما الخطأ الذى ارتكبته؟ أنا خريجة جامعية، وأعمل فى وظيفة جيدة، ولم أسرف فى شراء مستلزمات بقيمة آلاف الدولارات، ولم تكن لدى سيارة، ولم أذهب للاستمتاع بالعطلات. كيف أوقعت نفسى فى هذه الورطة؟

بدأ كل هذا عندما كنت طالبة بالجامعة مفعمة بالنشاط، وكانت كليتى إحدى الكليات المرموقة، وتبعد ثلاثة آلاف ميل عن المنزل. ولوقلت إنتى كنت خائفة حينها، فهذا أقل ما يمكننى قوله؛ فلقد كنت مرعوبة، وبدالى كما لو أن زملائى كلهم أغنى منى (أنا لم أكن فقيرة، ولكننا اقتطفنا نصيبنا من الكوبونات، وبالتأكيد لم أكن قادرة على ارتياد تلك الكلية بدون المنحة الدراسية التى حصلت عليها)، كما كانت لديهم خبرة حياتية أكثر بكثير مما كانت لدى؛ فقد كانوا يتعلمون فى

مدارس إعدادية راقية، وسافروا كثيرا، وكانوا يتحادثون عن أشياء لم أسمع بها أبداً، وشعرت بأننى وحيدة بينهم.

ولهذا، حاولت أن أساوى نفسى بهم، ولم يكن بإمكانى تغيير خلفيتى المعرفية، ولكن بإمكانى تدعيم نفسى بأفضل الأدوات التى تساعدنى على اللحاق بمستواهم الأكاديمى، ومن بين تلك الأدوات شراء حاسوب جديد. ولم يكن باستطاعتى شراء حاسوب سعره ألفا دولار، ولكن عندما عرضت علىّ الشركة خطة للسداد تقضى بأن أدفع خمسة وستين دولارا شهريا، بدا لى ذلك ممكنا؛ فقد كنت أعمل فى وظيفة بدوام جزئى، ويمكننى السداد من الراتب الذى أتقاضاه.

ولكن لم تكن تلك هى التكلفة الوحيدة؛ فشراء الكتب تطلب منى أربعمائة دولار لكل فصل دراسى، وإضافة إلى تكلفة شراء القهوة المعتادة التى تساعدنى على المذاكرة ليلا، كانت هناك حفلات العشاء النادرة فى العطلات الأسبوعية مع الأصدقاء الذين لا يدركون أن إنفاق خمسين دولارا فى الوجبة الواحدة يعتبر مبلغا كبيرا ( كنت أحياء على شرب المياه وطبق من الحساء، ولكن ذلك يكلفنى عشرة دولارات، وهو مبلغ لا يمكننى توفيره). كنت يائسة من القدرة على أن أكون مثلهم، وعلى إظهار أنتى أستحق وجودى فى هذا المكان كالأخرين تماما، وعلى التظاهر بأننى لست مجرد فتاة فقيرة تكافح لتتساوى مع أقرانها. كانت تبدو عروض بطاقات الائتمان التى بدأت تصل إلى بريدى الإلكتروني هى الطريقة الوحيدة التى يمكننى تحقيق ذلك من خلالها.

رغم كل هذا، لم أشعر يوما بأننى أسرف فى الإنفاق؛ فقد ساعدنى الحاسوب كثيرا فى كتابة أبحاثى، وكان يتحتم علىّ شراء الكتب على أية حال. لم أكن ألقى بألاف الدولارات فى السهرات الليلية، كما يفعل بعض أصدقائى، ولم أكن أشتري ملابس باهظة الثمن، وكنت أستخدم وسائل النقل العام أينما ذهبت بدلا من سيارات الأجرة، وحتى عند شراء أفضل أغراضى لم أكن أنفق أكثر من خمسة دولارات.

وهكذا، وجدت نفسى بعد ثلاث سنوات أتهرب من الرد على الهاتف، وأخشى فتح بريدى الإلكتروني، وغير واثقة من قدرتى على مساعدة نفسى. كان غرقى فى الديون يشعرنى بالذل، وكنت أشعر بأنه لا يمكننى إخبار أى أحد بذلك حتى والديّ؛ لأننى كنت أشعر بالخزى. كنت حاصلة على شهادة فى الاقتصاد، وحصلت على وظيفة بشركة استثمارات مشتركة، ولو كان هناك شخص يعرف كيف يساعدنى بصورة أفضل، فهذا الشخص هو أنا.

«فجأة، اعتدلت في جلستي. فقد سئمت رثائي لذاتي، وتعبت من التظاهر بأن  
الشيء على ما يرام بينما يزداد الأمر سوءاً، وشعرت بالمزيد والمزيد من اليأس.  
هناك شيء ما بداخلي ينبض، كنت أعلم أنني فتاة ذكية، وأنه حان الوقت  
للعرف بذكاء».

كان هذا يعنى مواجهة المصاعب بجرأة، فقامت بجمع كل كشوف الحساب  
الاصلة ببطاقات الائتمان التي لم أفتحها وكنت أضعها على طاولة المطبخ، وجلست  
لأكتب ديونى بصورة نهائية، وأخذت نفساً عميقاً وبدأت فى فتحها؛ فقد كان على  
العرف ما سوف أتعامل معه.

بكيته عندما رأيت حجم ديونى، ولم أكن أصدق أنني تركتها تتفاقم إلى هذا  
الحد، ولكن بعد دقائق قليلة مسحت دموعى وبدأت أفكر بتعقل، والحق أنني كنت  
اثقة جداً من أن يزداد هذا المقدار سوءاً، والآن بما أن لدى رقمًا خياليًا (ولكنه  
ليس خياليًا جداً) فبإمكانى فعل شيء حياله، فدخلت على شبكة الإنترنت، وعثرت  
على أحد المحاسبين ليساعدنى فى حساب المدة التى سأستغرقها لتسديد كل الديون،  
وقمت بوضع خطة لذلك.

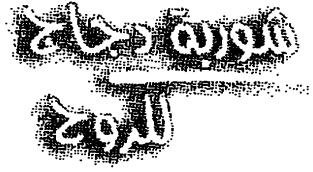
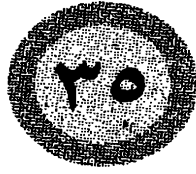
وبطريقة أو بأخرى التزمت بتنفيذ هذه الخطة.

لن أدعى أن الأمر كان يسيراً، ففى الحقيقة كان هذا من أصعب الأمور التى  
قامت بها فى حياتى، ولمدة أربع سنوات كنت أعيش على الكفاف، وكان كل بنس  
يفيض عن حاجتى يوضع لتسديد الدين، وإذا حصلت على علاوة أو عملت لعدة  
ساعات إضافية، كان كل المال الذى أحصل عليه منه يذهب مباشرة لصالح تسديد  
الدين.

كانت حياة اليأس تلك حياة شاقة، ولكن كانت رؤيتى ديونى وهى تتناقص  
تشعرنى بالتححرر، وكلما اقتربت من تسديد كل شيء كنت أشعر بسعادة أكبر،  
ولم أكن أدرك كثرة الإرهاق التى كانت تسببها لى ديونى، وبقدر ما كانت ديونى  
تتناقص، كان توترى يتناقص معها. وبعد أن انتهيت من سداد آخر ديونى، وذلك  
بعد ثلاث سنوات من اتخاذى قرار التحكم بديونى، شعرت بأنى ولدت من جديد،  
فقد تحررت من الديون نهائياً .

~ جينيفر لى جونسون





## مرحبا بك فى منزلنا

انهض وسر بعيدا عن أحزان ماضيك.

~ فيل ماكجراو

كانت تلك الأسابيع الأولى التى قضيتها بمنزل السيدة "دوروثى" ترد فى ذاكرتى دائما. تذكرت أول مرة دخلت فيها من خلال الباب الأمامى، وتعثرت بالسجادة الموضوعية وراء المدخل، ووجدت نفسى ملقى على الأرض بجانب تلك السجادة، المكتوب عليها بأحرف واضحة "مرحبا بك فى منزلنا". بعد وقوفى لرؤية هذه المجموعة من الأشخاص الذين قيل لى إنهم سيصبحون عائلتى الجديدة، وجدت نفسى غير قادر على مواجهتهم ( من شدة الخجل )، وبدلا من ذلك نظرت إلى الأرض - إلى السجادة التى ضايقتنى بكلمات لم أكن أود قراءتها.

مرحبا فى منزلهم، ومرحبا فى حياتهم، ومرحبا فى غرفهم ولعبهم ومع أهمهم - كل هذه الأشياء كانت لهم هم، ولكننى لم أكن أريد أشياءهم، فقد كانت لى أشياءى. لقد اشتقت إلى منزلى، وإلى حياتى، وإلى غرفتى ولعبى، ولكن ما اشتقت إليه أكثر من ذلك كله هو أمى.

وقفت هناك ورأسى يميل لأسفل عندما كانت السيدة "دوروثى" تقدمنى لـ "دارتانيان" و"سيلفيا" - أختى وأختى الجديدان بالكفالة - واللذان لم يظهرأ اهتماما بى أكبر مما أظهرته لهما. كانا هما أيضا عالمين جيدا بـ "النظام"، فهما قد فهما، مثلما فهمت أنا، أن الإخوة، والأخوات، والأمهات، والآباء يتغيرون، وأنه ستكون هناك عائلة جديدة غدا، أو ربما الأسبوع القادم، أو فى غضون شهر، لو استمررنا إلى هذه المدة، ولذلك كان لكل منا قوقعتة ( التى ينعزل فيها ) التى يزيدا التنقل مرة بعد أخرى صلابة، ويزيدها الخداع وخيبة الأمل قوة.

أصبحت صامتة كما لو أنني نقلت إليهما العدوى. رفعت رأسي، ونظرت أولاً إلى "ارتانيان" ثم إلى "سيلفيا". كانت أعينهما خالية من السعادة كعيني، وكنت أعلم أن قلبيهما خاويان.

في الأيام التالية، قمت بالروتين المعتاد الذي يصاحب الانتقال إلى منزل جديد، وهو الالتحاق بمدرسة جديدة، ومراجعة طبيب جديد، ومعالج جديد. سأتعرف على أسس جديدين يخبرونني بالأشياء نفسها، وأماكن جديدة سأنساها بعد حين من ذلك. مرت الأيام كالمعتاد، ولكن مع الليالي كان يأتي التغيير.

مر أكثر من أسبوع قبل أن أتوقف عن الصراخ أثناء النوم، وقد كان هذا دأبي لمدة سنوات. كان كل شيء يظل مكتوماً بداخلي خلال النهار، فكنت أكتم الأفكار المكبوتة عن عائلتي وحياتي السابقة، وفي المساء تتطلق في ذهني ذكرياتي الحميمة: السباحة في النهر مع إخوتي الكبار، والجرى خلف أخواتي بالضفادع والصراصير، والجلوس في حجر أمي ونحن نتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف على الكرسي الخشبي القديم المتأرجح، ونغني أغاني تحكي عن أطفال يتسلقون قمم الأشجار، وخواتم ناسية لا تبرق.

شعرت بالذنب لأنني تركت عاداتي الليلية تلك، وكنوع من الندم استدعيت تلك الذكريات التي تكمن في شغاف قلبي، وأجبرت نفسي على ذرف الدموع التي نسيتهما، وشعرت بأنني خنت عائلتي لأنني لم أرث لفراقهم، ولرعي، لم تصاحب ذكرياتي التي استدعيتها أية دموع أو مشاعر حزن غامرة، فكان هذا غير مقبول، ولم أكن أعلم السبب في ذلك الوقت، ولكن كان علي البكاء، وكان علي أن أعاني.

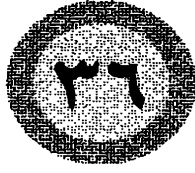
ورغم التفكير في الأشياء التي كانت تستدعي سابقاً سيلاً من الدموع، إلا أنني لم أستطع البكاء؛ وأنا أعلم الآن ما لم أكن أعلمه حينها. إن الدموع، والنحيب، وحالة التمسك بمعاناتي، كانت كلها طرقاً للتمسك بالعائلة التي أعلم يقيناً في قرارة نفسي أنني فقدتها إلى الأبد. بالبكاء كنت أبقى نفسي مرتبطة عاطفياً بمجموعة من الأشخاص غير قادرين على مبادلتني المشاعر نفسها، وكانت عواطفى مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالماضي، حتى إنني لم أكن قادراً على الشعور بالسعادة في الحاضر.

في تلك الليلة، وبينما كنت مستلقياً على الفراش، بدأت الخطوة الأولى في طريقى الطويل نحو مداواة نفسي واستكشاف ذاتي. إن الحقيقة المحزنة، التي ربما

تكون صعبة بدرجة مخيفة، هي أننا يجب أن نتخلى عن أجزاء من ماضينا لكي نحيا  
سعداء في حاضرننا.

~ دانيال ماكجرى





التوبة  
للروح

## سوف أنهض من جديد

«... عندما تقع في ضائقة، ويقف كل شيء ضدك حتى تظن أنك لن تستطيع أن تتماسك ولو لدقيقة أخرى، إياك أن تفقد الأمل حينها! فذلك بالضبط هو وقت انفراج الكرب.  
~ هاريت بيتشر ستو

عندما فتحت عيني كنت أرى الشيء الواحد كأربعة أشياء، وكانت تلك الأشياء تقول لي: "أفيقي يا سارة! أفيقي!". لذا فتحت عيني، ولكن الشيء الذي ظللت أسأل نفسي عنه هو لماذا يعلقون أربع ساعات على الحائط؟! درت بعيني جهة اليسار فראيت أربعة أبواب. بعدها، ظهر شيء ما أمام عيني، ولكنه لم يكن واضحاً - كانت أربعة وجوه غير واضحة، بل في الواقع كان وجهها واحد غير واضح، ولكنني أراه مكرراً أربع مرات. كان ذلك طبيبي، ولم أعرف هذا إلا من خلال نبذة التطمين في صوته عندما قال: "يا سارة، لقد انتهت العملية، وأنت الآن بخير".

أن يتم تشخيص مرضك، ليتضح أن لديك ورماً في المخ، فإن وقع ذلك عليك لا يمكن أن يكون هيناً، فهو يفقدك توازنك كما لو أن موجة عاتية صدمتك من الخلف، فهي تديرك وتقلبك، فتأخذ في بصق الماء واللهاث، ثم بطريقة ما ينبثق رأسك من الماء وتتمكن من التنفس مرة أخرى، بينما الملح يلذع عينيك والرمال تملأ رأسك، ثم تلتقط أنفاساً وتسير نحو الشاطئ بخطوات وثيدة، وتأمل ألا تصدمك موجة أخرى.

تم تشخيص مرضي في عام ٢٠٠٤ وتبين أن لدي ورماً سحائياً، وهو من الأورام الحميدة ولكن لاتزال لها عواقب مخيفة، ونسبة الشفاء من هذا المرض تشبه نسبة الشفاء من سرطان الثدي. وقد تم اكتشاف مرضي عندما أرسلني طبيب الأمراض

العصبية لإجراء فحوص بالرنين المغناطيسى؛ بسبب الصداع الذى لم يوقفه العلاج. بعد إجراء الفحوص، قام فنى الرنين المغناطيسى بتسليمى نسخة من صور الفحوص، وأثناء ركوبى السيارة أمسكتُ الفحوص لأنظر فيها، وفكرت فى أن رؤية الصورة التى يبدو عليها ما بداخل رأسى سيكون أمرا مثيرا. ولكنى، فى وسط المخ، رأيت بقعة بيضاء، فأمسكتُ بهاتفى واتصلت بزوجى، وقلت له: "لدى ورم فى المخ، وأظننى سأموت".

أخبرنى أخصائى جراحة الأعصاب بأن لديه أخبارا سارة وأخبارا محزنة، أما الأخبار السارة فهى أنتى مازلت شابة؛ وهذا يعنى أن فرصتى فى النجاة من هذا المرض أكبر، وأما الأخبار المحزنة فهى أن الورم يتنامى فى منطقة حساسة جدا، ويضغط على جذع المخ، ولو استمر الورم فى النمو تجاه جذع المخ، فقد يؤثر على بعض وظائف الجسم الأساسية كالتنفس والبلع. ولأن هذه العملية الجراحية غاية فى الخطورة أراد الطبيب التأكد من أن الورم فى حالة نمو قبل الشروع فيها.

وفى صيف عام ٢٠٠٥، بدا واضحا أن هذا الورم السحائى يتنامى، وأن مخاطر الانتظار تفوق مخاطر الجراحة. كانت الجراحة ستجرى فى مستشفى جونز هوبكنز على يد واحد من أفضل أخصائى جراحة الأعصاب فى العالم، وكانت لدى ثقة كبيرة بمهارته. كان جُل ما أخشاه هو موتى وتركى بناتى الثلاث الصغار اللاتى تبلغ أصغرهن ثلاثة أعوام، والوسطى سبعة أعوام، وأكبرهن تسعة أعوام. كان الجراح صادقا معى منذ البداية فى إخبارى بكل ما يمكن حدوثه من نتائج سلبية للعملية الجراحية، وأنه من المحتمل أن ينتج عنها إعاقة أو ربما أموت. أمضيت الشهر الأخير الذى يسبق العملية فى تجهيز صندوق الذكريات لكل واحدة من بناتى؛ حتى يمكنهن تذكر سنوات عمرهن معى إذا ما توفيت.

وهكذا، ذهبت إلى المستشفى فى صباح ذلك اليوم ومعى زوجى، لا أدرى ما ستؤول إليه نتائج هذه العملية. استغرق منا تسجيل بعض البيانات التى طلبها الطبيب دقيقة واحدة. وكنت أشعر أنى بخير، ونجحت الجراحة. حقا، لقد أجريتها! وقد كان هذا هو السبب فى أنتى كنت أشعر وكأن الجانب الأيمن من رأسى قد نُقب بمسما، ولكننى ما زلت على قيد الحياة.

سألنى الطبيب: "هل تستطيعين رؤيتى؟"

فأجبت قائلة: "نعم، أرى أربعة منك".

ضحك الطبيب وقال: "أعتقد أن واحدا منى كاف جدا".

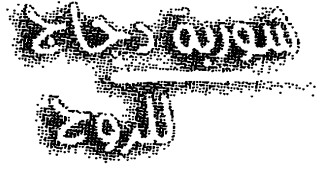
كنت أشعر أثناء الفترة التي أمضيتهما في المستشفى بحالة من الألم والدوار، وبعد اكتشاف أنني أعانى حساسية للأدوية المسكنة للألم التي كان مسموحاً لي بها. العملية الجراحية، أصبحت أواجه الألم بمفردي، وأتذكر حين قلت لنفسى: إن كنت لا تستطيعين تحمل الألم من دقيقة لأخرى، فتحمليه من ثانية لأخرى.

كان من الضروري أن أبقى فى هدوء تام وظلام دامس؛ فأى صوت أو رائحة أو ضوء من شأنه أن يؤذى رأسى كثيراً. وكان زوجى يجلس صامتاً بجانب فراشى طوال تلك الأيام، ينتظر حتى يصبح بإمكانى تحمل سماع الأصوات مرة أخرى. وبيبطاء حولت رؤيتى للأشياء على أنها أربعة إلى ثلاثة ثم إلى اثنين، وأصبح الصداع الذى لا يحتمل خفيفاً، وأزالوا الإشارة المعلقة على الباب والتي كانت تحذر بأنه غير مسموح لى بترك الفراش بدون مساعدة بسبب حالة الدوار التي تصيبنى، وحاربت من أجل البقاء على قيد الحياة، وكل هذا لأننى كنت شديدة الرغبة فى رؤية بناتى مرة أخرى.

عندما سُمح لى بمغادرة المستشفى كنت لا أزال أعانى من الرؤية المزدوجة للأشياء والصداع القاسى. طاردت مشكلات الذاكرة واسترجاع المعلومات كثيراً، ولكن رؤيتى لمنزلى وبناتى ساعدت على شفائى بطريقة أفضل بكثير من بقائى فى غرفة بالمستشفى. كان طريق العلاج طويلاً ووعراً، ولكنى لم أتخل عن إيمانى بأنى قادرة على اجتيازه، ولم أرد أن يسرق ورم المخ ولو يوماً واحداً آخر من حياتى.

ما زلت أخضع لأشعة الرنين المغناطيسى كل ستة أشهر، ويراقب أخصائى جراحة الأعصاب التغيرات التي تظهر فى موضع العملية تحسباً لنمو الورم من جديد. وهناك حديث دائر حول إمكانية ذهابى لأخصائى علاج الأورام بالأشعة وخضوعى لفترة علاج بالأشعة مدتها ستة أشهر، وأعلم أنني ربما أتعرض لمحنة أخرى، تصرعنى، ولكننى لست قلقة بل وقوية كذلك، وأعلم مقدار القوة التي بداخلي، وأعلم أنه لو وقع بى أى مكروه، فلن أظل على هذه الحالة إلى الأبد، وسأستمر فى محاولة النهوض مرة.

~ سارة كلارك موناغل



## بعد السقوط

حين تسقط، خذ بيد شخص آخر معك وأنت تنهض.  
~ أوسوالد أفيرى

استيقظت فى وقت ما بعد ظهيرة أحد أيام الخميس بعد أن ظللت نائمة لمدة يوم ونصف اليوم. كنت أرى السقف ذا اللون الأبيض لغرفة المستشفى، وأشعر بالحقنة الوريدية فى ذراعى، فسألت والدى عما حدث، فلما أخبرانى تذكرت كل شىء، وتذكرت فجأة تلك الليلة التى ابتلعت فيها ثلاث علب من أقراص الدواء، وبدأت فى البكاء.

لقد تم إرسالى إلى مستشفى للأمراض النفسية حيث سأكون فى "أمان" هناك؛ فالأطباء يخشون أن أؤذى نفسى مرة أخرى، وجسدى لا يحتمل إيذاء آخر، وبخاصة بعد المحاولة الأخيرة؛ فقد كنت قريبة جدا من الموت، وبدأ واضحا تماما للممرضات أنهن فقدننى، ولو لم يكتشف والدى ما حدث مبكرا - على حد قولهن - فربما نجحت محاولتى.

وبعد ذلك قمن بسؤالى بإصرار عن سبب إقدامى على الانتحار، حاولت أن أجيب عن سؤالهن، ولكن لم تخطر ببالى أية إجابة.

قلت لهن: " شعرت بأن هذا هو الفعل المناسب فى ذلك الوقت".

ولكن هذه الإجابة لم تكن مرضية بالنسبة لهن، ولكن لم يدر ببالهن أنتى كنت أقول الحقيقة، فأنا حقا لا أعلم سبب قيامى بذلك. وقد سُئلت السؤال ذاته من قبل العديد من الناس، ولم يبد أى أحد منهم تفهمه لسببى هذا.

أثناء وجودى بالمستشفى، كان يتاح لى الوقت الكافى لأفكر بعمق فى أفعالى،  
قدرا كبيرا من وقتى محاولة التعرف على ما دفعنى لتناول تلك الجرعة  
من الأقراص، ولكن الأيام مرت، ولم أتوصل لإجابة شافية.

بعد عدة أيام من إقامتى بالمستشفى، تم إرسالى إلى جلسة علاج جماعى، والى  
من المفترض أن تكون مكانا للحديث عن المشكلات التى واجهت أناساً مروا  
بأروف مشابهة، ليساعدونا على مجابهة مشكلاتنا. سألتى قائد هذه المجموعة عن  
وجودى بالمستشفى، فأوضحت له أننى تناولت جرعة أقراص مفرطة، وسألتنى  
إذا كنت مصابة بالاكئاب حينها.

هنالك اجتمعت أجزاء الصورة فى ذهنى.

قلت له: "لا، لم أكن مكتئبة. كانت تلك المرة الأولى التى لم أشعر فيها بالاكئاب،  
الحقيقة، لم أكن أشعر بالاكئاب فى تلك الفترة".

لقد كنت أقاوم الاكئاب منذ أن كنت فى الصف الخامس، وفى ذلك الوقت  
كنت على وشك إنهاء دراستى الثانوية. وعندما أسترجع ذكرياتى، لا أتذكر أنى  
مرت بوقت شعرت فيه بالسعادة؛ فالاكئاب والحزن وجدا طريقهما إلى حياتى  
عام يفارقانى، واستبد بى المرض. لم تكن قبضة المرض قد خفت عنى إلا قبل بضع  
ساعات من دخولى المستشفى، وكانت تلك هى المرة الأولى، بحسب ما أتذكر، التى  
أشعر فيها بالسعادة.

لماذا إذن ابتلعت كل هذا الكم من الأقراص إذا كنت قد بدأت أشعر بالتحسن؟  
لأنى، ببساطة، اعتدت الاكئاب. لقد كنت أكرهه، ولكنه ظل فترة طويلة فى حياتى  
حتى اعتدته، وبدا لى كما لو أننى لا أستطيع مواصلة حياتى بدونه، والسبب فى  
تناولى تلك الجرعة المفرطة هى محاولة العودة لما اعتدته.

أوضحت هذا لقائد المجموعة، فقال لى قولاً لن أنساه أبداً.


قال لى: "فى بعض الأحيان، يكون النهوض أسهل بعد أن تسقطى تماماً".

أغرورقت عيناي بالدموع، وبدأت فى البكاء. لقد كان محققاً، فقد أمضيت وقتاً  
كبيراً أصارع الاكئاب، وبدا ذلك تقريباً كما لو أننى أكافح من أجل البقاء واقفة  
على قدمى وأنا أسقط. ربما جعلتنى تلك المحاولة أصل إلى أسوأ مستوى، وربما ليس  
هناك ما هو أسوأ من هذا.



ومنذ ذلك الحين، أصبحت حياتي أفضل، ومنذ أن اتخذت قرارا بالخروج من منطقة راحتى، وصلت إلى منطقة لم أكن أتخيل العثور عليها - لقد نجحت فى العثور على السعادة.

~ سامانثا ريتشاردسون





## التربية دجاج للروح

# من الكفاح إلى النجاح

إن الكفاح يزيدك قوة، وعندما تقع في محنة وتقرر ألا تستسلم، فتلك هي القوة.  
~ أرنولد شوارزينجر

إن أنسى عيد رأس السنة عام ١٩٨٥، فقد كنت امرأة متزوجة ومعى طفلة عمرها  
،ام واحد، وأصبحت أما وحيدة بين عشية وضحاها.  
لقد كان زوجى معتادا السفر فى الإجازات الأسبوعية، وبدلا من التنقل للعمل،  
إن يخطط لحياته الجديدة فى نيويورك بينما نعيش نحن فى كاليفورنيا. لقد أبدى  
ال سنة الأخيرة رغبته فى الانتقال إلى نيويورك، ولكنى لم أكن مستعدة لمفارقة  
،انلتى، لذا لم آخذ كلامه على محمل الجد، وربما لو فعلت لاختلفت أشياء كثيرة،  
،الكنى أشك فى ذلك.

خلال موسم أعياد رأس السنة، وبينما كانت الشوارع تعج بالنشاط المرتبط  
،بهجة العيد، ظللت أشعر بالملل، فقد ذهب زوجى وتركنى مع طفلتى الرضيعة.  
أذكر أنتى ذهبت لزيارة والدى، وبلا شك، أخبرتهما بأننى سأنتقل للعيش معهما  
الكى يساعدانى؛ ولكن بدلا من ذلك، أعادتى أمى إلى منزلى قائلة لى: "أنت من  
سيقوم بتربية ابنتك، كما قمت أنا بالفعل بتربية أطفالى، وعلى أية حال سنساعدك  
تقدر ما نستطيع، ولكننا لسنا عازمين على تربية ابنتك".

كنت أشعر بالدهشة طبعاً، ولكن إذا نظرت لكل ما حدث، فقد كان ذلك أفضل  
ما يمكنهما فعله، وقد استحقا - ومازالا يستحقان - جائزة "أفضل جدين لذلك  
العام". وقد كانا يمدان لى يد العون متى استطاعا ذلك.

وهكذا، فى عام ١٩٨٥ كانت ابنتى تبلغ من العمر عاما وأربعة أشهر، وأنا مازلت  
أشعر بالملل والقلق وباكتئاب تام وواضح. لقد تخرجت توا من الجامعة، وحصلت

على شهادة فى الصحافة، وكنت على وشك الدخول إلى عالم الإذاعة ونشرات الأخبار التلفزيونية، ولكن ذلك الحلم تحطم؛ فلم أستطع العمل بها. لقد قمت بأفضل ما يمكننى القيام به وهو الحصول على عمل فى مجال المبيعات، وهو الأمر الذى أوصلنى فى النهاية إلى العمل فى إحدى الصحف مندوبة للمبيعات، وكان هذا جيدا؛ لأن مرونة العمل ساعدتني على التواجد مع ابنتي لوقت أطول.

كان زوجي السابق يأتي لزيارة ابنتنا بصورة منتظمة، رغم أن هذه الزيارات قلت بمجرد أن تزوج وأنجب طفلين. فى الواقع، كانت ابنتي تشير إلى الفندق الذى كان يمكث فيه عند زيارته لها وتقول: "هذا منزل أبى".

كانت طفلة غاية فى الجمال، ولكنها فى الوقت ذاته كانت تشعرنى بالأسى؛ فقد كنت أريد أن يكون أبوها قريبا منها، وليس بعيدا عنها بثلاثة آلاف ميل، ناهيك عن أننى كنت منهكة لعدم حصولي على أية راحة كتلك التى تحصل عليها الأمهات عندما يعتنى الآباء بأبنائهم فى العطلات الأسبوعية. كنت غاضبة، وأشعر بالإحباط، ومفتاظة.

عندما أفكر فى الماضى، أتمنى لو أننى تخليت عن تلك المشاعر؛ لأنها لم تفدنى أبدا، وقد جعلتني أدرك لفترة طويلة أنتى عاجزة عن التصرف فى المواقف التى أواجهها، وقد أضر استمرارى فى الغضب كثيرا بصحتى النفسية. وأخيرا، أضاء مصباح الأمل، واستطعت التخلي عن الكثير من مشاعر الغيظ تلك. ولكن، رغم ذلك، عندما كانت تجيء مناسبات يوم الأب، وأعياد رأس السنة، والإجازات، والحفلات المفتوحة، وحفلات الرقص العائلية، كانت تظهر مشاعر الغيظ مرة أخرى فى قلبى.

فى الثمانينيات من القرن العشرين، كان هناك القليل من الأمهات المنفصلات، لذا لم أتل عطف الأمهات المتزوجات، فهن لا يتفهمن هذا الشعور، وهذا الفعل يؤذى مشاعرى، وبخاصة عندما لا يقمن بدعوة ابنتي للبيات مع أبنائهم أو للأعياد، وبدا ذلك كما لو كنت أنا وابنتي معاقتين، بل كانت هناك أمهات ينظرن إلى كما لو كنت أشكل تهديدا لهن - كنت منبوذة فى عالم الأمهات المتزوجات.

فى الفترة ما بين عامى ١٩٨٥ و١٩٩٣، ارتبطت كثيرا بهدف الزواج، كما أننى تزوجت بالفعل لبضع مرات ولم أقض فى أى منها إلا مدة قصيرة خلال تلك الأعوام؛ فقد ظننت أن الزواج سيكمل عائلتنا، ولكنى أعلم الآن أنها كانت أخطاء

بيرة. ورغم أن هؤلاء الأزواج الذين ظلوا معى لفترة قصيرة كانوا لطيفين جدا مع ابنتى فى البداية، إلا أنهم كانوا يريدون أن يسيطروا على حياتى وحياة ابنتى، طرة كاملة فى النهاية، وكانت هذه الزيجات تنتهى على نحو مفاجئ، ورغم هذا، أنا اليوم متزوجة وسعيدة فى زواجى؛ فابنتى تحب زوجى، وهو ليس لديه أطفال، إذاك كانت ابنتى له بمثابة الابنة التى كان يتمناها.

فى عام ١٩٩٤، وبعد تسع سنوات من العمل مندوبة مبيعات ناجحة، عدت إلى المدرسة لأعمل أخصائية اجتماعية؛ فقد كنت بحاجة إلى شىء يشعرنى بالرضا، أدركت أننى أرغب فى العمل مع الأمهات المنفصلات. لقد تعاونت معى ومع ابنتى العديد من الوكالات حتى إننى شعرت بأن لى دافعاً إلى مساعدة الآخرين الذين يمرون بمثل ما مررت به.

كان العمل وسيطة فى الوصاية على الأطفال أمرا مشوقا بالنسبة لى؛ لأن الوساطة هذه هى التى ساعدت زوجى السابق على إدراك أهمية زيارته لابنتنا، شىء عملى أخصائية اجتماعية كانت أمامى فرص عظيمة للعمل فى دور للرعاية، التعامل مع أشخاص يعالجون من الإدمان.

ومنذ وقت قريب، أضفت ممارسة التدريب على الحياة إلى عيادة العلاج النفسى الخاصة بى، فمنذ عامين قمت بخطوة شجاعة وافتتحت عيادتى الخاصة. كان بداخلى دائما شىء من الريادة، وهى التى دفعتنى إلى الاشتراك فى تأليف كتاب *Conscious Entrepreneur*، والذى يساعد الأشخاص الذين يسعون لتحقيق احلامهم، وأهداف حياتهم، ومعظم رغباتهم، وينادى الأشخاص الذين لديهم احلام قائلًا: "لا تخافوا، واعملوا ما تحبون، وسوف تتجحون".

جعلنى هذا الكتاب ضيفة دائمة فى برنامج الإذاعة التابع للنقابة الوطنية *Dr. Drew Live*، فكان الدكتور "درو" يقوم بمناقشة كل الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية وتوجيه الحياة.

وقد جعلتنى تلك الخبرة شخصية تليفزيونية فى برنامج التليفزيون الواقعى *Celebrity Rehab 2* فى قناة فى إتش وان، وأصبحت مدربة على مهارات الحياة للمشاهير الذين يعيشون فى دور إعادة التأهيل، مقدمة لهم يد العون للاستمرار فى حياتهم. ولم تكن تلك خبرة مثيرة وحسب، بل كانت مرضية أيضا؛ فقد كنت أمنحهم كل شىء تعلمته وعشته، وكنت أستطيع أن أرى الأشخاص المحطمين وهم يعيدون بناء حياتهم تدريجيا.

ولورجعت إلى الماضي، لما غيرت شيئاً؛ فأنا فخورة جداً بما أصبحت عليه ابنتى، وباللحظات الحميمة التى عشناها كأم وابنتها، واستمتعت بلحظات المرح التى حينها فى فترة طفولتها، سواء ونحن نشاهد إحدى قصصها المصورة، أو ونحن نسير معاً متشابكى الأيدي فى المركز التجارى.

وقد كتبت لى ذات مرة قصيدة بعنوان "أمى بطلتى"، حيث تعبر فيها عن الامتنان لكل ما فعلته لجعل حياتها أفضل كما ينبغى، وعن كل الدروس التى علمتها إياها طوال حياتها. لقد كنت أؤدى مهمتى، ولكنها رأت عملى هذا فريداً وخاصاً. أى نوع من الأمهات يمكنه الحصول على كل هذا الشكر!

لا، لم أكن لأغير شيئاً من ماضى، لا الآن ولا بعد ذلك. لقد دارت حياتى دورة كاملة، بدءاً من كونى شابة حديثة التخرج ترغب فى غزو عالم الإذاعة والتليفزيون، إلى أم منفصلة، ثم إلى امرأة مطلقة عدة مرات، ثم إلى طالبة، ثم إلى سيدة متزوجة سعيدة بزواجها، ثم إلى أخصائية نفسية شهيرة ومدربة فى مجال مهارات الحياة - لم أكن أتوقع أفضل من هذا.

~ شيرى جابا



سورة دجاة  
للروح

## الخروج من الدائرة

إن أمكننا تغيير توجهاتنا، فلن نرى الحياة بشكل مختلف فحسب،  
ولكن الحياة نفسها ستتغير.  
~ كاثرين مانسفيلد

لم يكن تسريى من التعليم الثانوى، ثم إنجابى طفلاً - لأصبح بعدها أما مطلقة وعمرى يبلغ الثامنة عشر، بالتأكيد - هو الحلم الذى كنت أحلمه لنفسى كفتاة شابة، ولكن هذا هو حظى من الحياة؛ حيث لم أدرك أبدا مقدار الرحلة الشاقة التى سأقطعها لكى أصبح فتاة بالغة ناجحة وأنا أربى طفلا فى الوقت ذاته.

وكشابة ساذجة فقد تعرضت للاستغلال، علاوة على معاناتى مع أبوين يعانيان إدمان المخدرات والكحوليات. وعندما وصلت إلى سن المراهقة، وجدت نفسى وحيدة ومسئولة عن الإنفاق على نفسى. وعندما أنجبت ابنى فى عام ١٩٨٩، كنت أشعر بالاكئاب، وزاد وزنى حتى بلغت الزيادة مائة وعشرة أرطال، وتركت المدرسة الثانوية وفقدت احترامى لذاتى، ولم أستطع حتى العثور على وظيفة، وعندما بلغت الحادية والعشرين عاما رزقت بطفل ثان وكانت فتاة، ولكنى ظللت أعانى السمنة والاكئاب وسوء أخلاقيات العمل. كنت أدرك حاجتى لحياة أفضل لأطفالى ولنفسى، ولكن لم يكن لدى دافع داخلى لأحقق ما كنت أتمناه. وعندما بلغت السادسة والعشرين حصلت على وظيفة بأحد الفنادق، وهناك وجدت أخيرا المكان الذى يوفر لى فرصة أكبر للتعلم، والشعور بأنى ذات قيمة. وقد مكثت فى هذا المكان ست سنوات، وحصلت على أربع ترقيات وظيفية حتى أصبحت المسئولة الثانية بالفندق.

واليوم، أشغل منصب المدير العام لشركة يبلغ رأس مالها خمسين مليون دولار، وحصلت على لقب واحدة من أفضل خمسين سيدة أعمال فى ولاية بنسلفانيا،

وواحدة من أفضل أربعين شخصًا من المحترفين في مجال التجارة والأعمال الذين تقل أعمارهم عن أربعين عاما، وفقدت مائة وأربعين رطلا من وزني. وقد كانت أفضل لحظة شعرت فيها بالفخر في شهر مايو عام ٢٠٠٧، وذلك حينما تخرجت في المدرسة الثانوية وعمري سبعة وثلاثون عاما.

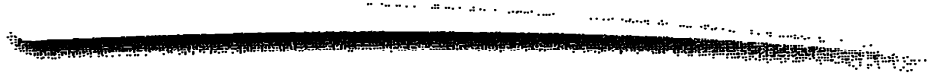
كيف أثر كل ذلك على حياتي كامرأة وكأم؟ لقد كسرت الدائرة المفرغة؛ حيث شاهد أولادي كيف كنت أجتهد لأقوى نفسي كشخص وكزوجة وكأم، وقد رأوا بصورة مباشرة ما يجلبه الاجتهاد وحب العمل والتفاني فيه لحياتنا. بلغ ابني عشرين عاما الآن، وقد أنهى سنتين من دراسته الجامعية، وأنا فخورة جدا بما وصل إليه في حياته، فهو شاب مجتهد، وذكي، ومكتمل البنية الجسدية، وكانت رؤيته وهو يكبر، ويتعلم، ويستقل بذاته كانت تجربة مخيفة، ورائعة، ومثيرة - كل هذا معا. أما ابنتي فتبلغ ستة عشر عاما، وهي قوية العزيمة وتتحدث بصراحة مثلي تماما. أتمنى لو أنتى علمتها كيف تحب نفسها أكثر من الآخرين، وألا تقبل أى شيء لا يجلب لها السعادة.

كان أولادي هم الدافع الذي يحفزني، فاجتهدت، لكي تكون أمامهم قدوة يمكنهم أن يتطلعوا إلى أن يكونوا مثلها، ولكنى أردت أن يعلموا أن النعم التي يتمها الله علينا في حياتنا هي أشياء ينبغي علينا ردها للآخرين، وأن الناس لا يقاسون بما يرتكبونه من الأخطاء، وإنما يقاسون بشخصهم. إن كونى أمًا هو شيء أكبر من مجرد توفير الطعام والملبس والسكن لأطفالي، فهم كالكتاب الخالي من الكلمات، والذي نقوم بملئه خلال سنوات عمرهم، ولا يمكننا محو صفحاته.

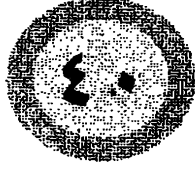
لقد شعرت بالحاجة إلى أن أعلم أولادي أهمية بذل العطاء للآخرين الذين لم يكونوا محظوظين مثلنا، فبدأت بتقديم النصح للأولاد الآخرين الذين ضلوا طريقهم، وتركوا مدارسهم، وكذلك للفتيات اللاتي أنجبن وهن في سنوات المراهقة، ولكن بحاجة إلى من يستمع إليهن ويتفهمهن. وكنت أقدم النصح أيضا للنساء اللاتي يعشن في ملاجئ المشردين والمساكن المؤقتة، وأعلمهن مهارات الحياة، وأخلاقيات العمل، وأساليب اجتياز مقابلات العمل. وبالإضافة إلى كل ذلك كنت عضوة في مجالس إدارات ثلاث شركات وفي عديد من اللجان الأخرى، وبطريقة ما كنت أجد في حياتي هذه التي تثير الجنون وقتا للعودة إلى المنزل في كل مساء، وإعداد الطعام لأسرتي، وقضاء وقت مع أولادي.

بندما تكون محبا لحياتك وأولادك، ستجد الوقت الكافى لفعل كل هذا، وإياك  
الذين يشكوا أو تأسف على نفسك. أشعر الآن بالسعادة ليس فقط لأن لدى ابنا وبناتا  
الذين يملكون، وإنما أيضا لسعادتي فى زواجى من والدهما، وللعلاقات التى تربطنى  
بالناس يمكن القول إنتى أثرت فى حياتهم بصورة ما.

~ إيمى أوربان







الوزارة  
للصحة

## الأخت / الناجية

يبدو العالم كمسرحية تراجيدية بالنسبة لمرضى الحس، وكمسرحية كوميدية للمفكرين.  
~ هوراس وولبول

عندما تم اكتشاف إصابة أختي "جودي" بمرض سرطان الثدي، بالطبع كنت قلقة عما يمكن أن يحدث لها، ولكن خبرتي كممرضة جعلتني أحسن الظن؛ فلقد تم تشخيص مرضها مبكرا، ولم تتأثر غددها الليمفاوية بالسرطان، ومن ناحية أخرى فهي تتمتع بصحة جيدة، وتوقع لها الطبيب نتائج جيدة لمرضها. إذن، لماذا كنت قلقة جدا عليها؟

تخلف جراحات علاج مرض السرطان ندوبا في الجسد، وهو الأمر الذي يصعب على بعض السيدات مواجهته، ولكني كنت خائفة أكثر من الندوب العاطفية التي تخلفها العملية، والتي تدوم طويلا بعد زوال الندوب الجسدية.  
لقد كنت خائفة فقط من أن خوض أختي تجربة الإصابة بمرض السرطان ربما يحطم روحها المعنوية.

إن "جودي" امرأة قوية، وقادرة على تحمل المسؤولية، ولديها حب الاستقلال، ولكن عندما يواجهها أى شئ يتعلق بالمرض، أو الدم، أو الطعنات، أو الموت... فإنها تفقد أعصابها تماما، وكانت تغادر المكان، إذا ما بدأ الناس فى الحديث عن الأمراض المزمنة، والعمليات الجراحية، أو عند مجرد ذكر وظائف الجسد، ولو قال لها أحد أطفال العائلة: "انظري إلى جرحي!" فإنها تغطي عينيها وتعبس فى وجهه.

تظهر أختي ضيقها من الأشخاص الذين "يشكون بصورة مستمرة من مرضهم"، ودائما ما كانت تقول: "يجب أن أذهب الآن"، إذا أصر أصدقاؤها أو

لقد عائلتها على الحديث عن العلل التي أصابتهم مؤخرًا، وكانت نادرا ما تبين  
أصابتها بالأمراض.

أنت، كنت قلقة من أن تغير هذه التجربة حياتها على العديد من  
الأمور.

تم اكتشاف السرطان مع أول صورة بالأشعة، وكان ذلك عندما بلغت الثامنة  
والعشرين، وقالت لي حينها: " ما أعلمه هو أنه لا يجب عليّ إعطاء الفرصة لهذا  
السرطان لأن يقنعني بعمل فحص بالأشعة على الثدي؛ فالمرء عندما يبحث عن  
السبب دائما ما يجدها". لم يستطع أحد إقناعها بأن الاكتشاف المبكر للسرطان  
الذي؛ فقد كانت تتحدث بعنف وتأبى الأمر، ولكنها في النهاية تقبلت تشخيص  
السرطان وخطة العلاج، وسيتم استئصال ثديها وإعادة بنائه.

كانت ابنة "جودي" برفقتها أثناء ذهابها إلى المستشفى، وعندما انفتح المصعد  
اجتمع أختي، وتركت الباب يغلق وقالت: "شكرا، سأركب المصعد الآخر".  
قالت ابنة أختي، وهي ترفع حاجبها: "لم فعلت هذا؟ لقد كان هناك متسع من  
الوقت أن بالمصعد".

صاحت أختي: " كان هناك مرضى بذلك المصعد!".  
كانت ابنة أختي تفكر قائلة في نفسها: "يا إلهي! إن أمامنا رحلة طويلة".  
كانت "جودي" تبدو متجمدة من شدة الخوف في يوم العملية، وكنا نتفهم  
مخاوفها؛ فكل مخاوفها السيئة ظهرت أمامها: فليديها مرض مفرع، وهي جالسة  
في المستشفى... مع المرضى، وعلى وشك أن يُستأصل ثديها، وما زاد الطين بلة هو  
أنهم أجبروها على خلع طاقم أسنانها الصناعية، والمشي بلا أسنان أمام الزائرين  
وطاقم العاملين بالمستشفى طوال الصباح.

وفي حجرة صغيرة، اعتذرت لها طبيبة شابة عن قيامها بوضع علامات سوداء  
على صدرها، فقالت لها بغضب: "فلتسمعيني جيدا! إن هذا الفعل لا يشعرني  
بالخجل على الإطلاق، ولكن ما يخجلني هو بقائي بلا أسنان - إن هذا المنظر  
مخجل جدا".

في النهاية أخبروها بأنه حان موعد الذهاب لإجراء العملية، وقد انفطر قلبي  
حين رأيت النظرة التي طلّت من عينيها.

قلت لها: "أقسم بالله، لو كان بمقدوري أن أحل محلّك لفعلت".

كانت العائلة كلها حاضرة لحظة خروج "جودى" من غرفة العملية، وتقدم ابنها "تونى" لرؤيتها أولا، لأنه كان أكثرهم قلقا عليها. لم يبق لديها سوى لحظة واحد، حتى أتى مسرعا، وهو فى حالة من الهلع، فانتصبنا واقفين، وهرونا لملاقاته. قال: "حدث شىء فظيع لأمى هناك - لا أدرى ما فعلوه بها، ولكنها تبدو غريبة، وهى لا تستيقظ، ويبدو وجهها ممتعلا".

تسابقنا إلى غرفتها، فوجدنا "جودى" فى سبات عميق، وتبدو شاحبة، وشعثاء الشعر، ولا تزال بلا طاقم الأسنان. انفجرت أختى "جين" بالضحك وقالت: "عندما تستيقظ ستضع مساحيق التجميل، وتصفف شعرها، وتضع طاقم الأسنان فى فمها، وحينها ستبدو كما كانت دائما. إنها بخير!". بعد عدة ساعات، فعلت "جودى" كل ما سبق، وشعر ابن أختى بالارتياح.

كانت "جودى" بطلة؛ فقد واجهت العملية والبقاء فى المستشفى (مع المرضى) بصورة مذهشة.

ومع ذلك، اتصلت بى يوم خروجها من المستشفى وقالت: "لقد تركوا صماما معلقا بشىء كالأنبوب الكبير بداخلى، وسيعيدوننى إلى المنزل وهوبى، وهناك دماء بداخله، ويريدونى أن أفرغه كل يوم، والمرضات معتادات مثل هذه الأشياء، لكن كيف يتوقعن من الناس العاديين أن يقوموا بمثل هذه الأشياء الطبية بالمنزل؟".

أكدت لها أنها ليست مضطرة للقيام بهذا، وقلت لها: "سوف أمر عليك كل يوم بعد انتهائى من العمل لتغيير الضمادات، وإفراغ الأنبوب، وأنا أدرك شعورك حيال هذه الأشياء القاسية". عندما وصلت إليها فى أول مساء، كانت قد أفرغت الأنبوب وغيرت ضماداتها بالفعل، وقالت: "أنا فقط لم أتحمل أن تقطعى ستين ميلا بالسيارة كل يوم فقط لتعتنى بى كالأطفال، وأنا لست عاجزة".

كان تماثلها للشفاء يسيرا وسريعا، وأزيل الأنبوب، والتأم الجرح بصورة جيدة. كانت "جودى" بصحة جيدة حتى إنها تمكنت من استئناف مصاحبتنا فى النزهة الشهرية التى نتناول فيها الغداء معا، وفى مطعم "بوش" طلبت تناول طبق من الحساء، فانكمشت خوفا؛ فهى ممتلئة الجسم، وكثيرا ما تسكب الطعام (خاصة الحساء) على صدرها حينما تأكل. لقد أصبحت أضحوكة العائلة، فكنا ننتظر لنرى ما ستسكبه على نفسها فى أوقات الغداء بالعطلات.

وبالرغم من ذلك، عندما تم إحضار الحساء، جلست تنظر إليه وعلى وجهها ابتسامة متكلفة.

...النها: "ماذا بك؟".

استفرقت فى التفكير، وقالت: " لقد كنت فقط أفكر فى شىء ما. إذا كنت  
مدين بالحرص عندما أسكب الحساء على صدرى فى المطاعم الفاخرة، فلتفكرى  
فى الحرج الذى سيصيبك لو تخيلنا أن خيوطى الجراحية انقطعت، وسقط  
صدرى " فى طبق الحساء! ".

إن سرطان الثدي ليس بالشىء الكافى الذى يمكنه أن يحطم الروح المعنوية  
لإنسان قوية.

~ جويس سيبولت





## تذكرة دجاج للروح

### ما سيبقى دائما

لقد منحنا الله ذاكرة يمكننا استخدامها في كل وقت وحين.

~ جيه. إم. باري

تذبل أزهار الربيع بمرور الوقت  
وتصبح البتلات هباء،  
كما يحدث للمفصلات التي تدور بسلاسة  
ثم يغزوها الصدا.

وكالصور التي نثابر لحفظها  
في خزانة الذاكرة المملأى  
وفي النهاية تخفت وسط ضباب الغسق  
... وتتلاشى ألوانها.

ولكن مهلا، فالسرور والأحلام تبقى!  
نعم، ويعززها مرور الزمن —  
والمشاعر دائرة حول ذكريات الماضي  
... التي ستبقى دائما خاصة بي أنا.

إذن، فلتهبى يا رياح الشتاء! ولتسوّدى أيتها السماء!  
فما كان بي سوف يحيا للأبد،  
ورباط القلب بالروح  
... مهما مرت السنون عليه لن يُفَض.

~ دينيس إيه. ديوالد



## شجيرة دجاج للروح

# بين الانحراف عن المسار والإصرار على المواصلة

خُلِقَ الناس من لحم ودم، ومن صفة عجيبة تسمى الشجاعة.  
~ ميجنون ماكلافلين

بينما كنت أرتعش من البرد ومن هول الصدمة، أمسكت بيدي ابني، وهو ملقى على الثلج في حوض قرمزي واسع، وكانت كلتا ساقيه منثنية بدرجة غريبة. لقد أصيب أثناء سيره في حادث تصادم سيارتين على الطريق السريع الثلجي، وكنت خائفة على حياته. أغمضنا أعيننا، ولكن لا أدري كيف استطاع البقاء متيقظا حتى مجيء الإسعافات الطبية، وبينما هم ينقلونه في سيارة الإسعاف قال لهم: "شكرا لكم يا شباب! أعلم أنكم تبذلون قصارى جهدكم من أجلي".

قام جراح العظام بزرع شرائح معدنية في رجليه المحطمتين من الرسغ إلى الركبة. سوف تلتئم العظام، ولكن بسبب التلف الشديد الذي أصاب عضلات الساق، وأوتارها، وأعصابها، والجروح العريضة التي تستدعي العدوى؛ أخبره الطبيب بأن هناك احتمالاً بنسبة ٥٠٪ بعدم الإبقاء على ساقه.

قال "بين": "أتمنى لو أنتى فى حلم واستيقظت منه"، ولكنه ظل محافظا على موقفه الإيجابي تجاه رحلة شفائه، وتوقف عن تناول الأدوية التي تمنع شعوره بالألم الشديد، لأنه كره بقاءه فى حالة نصف وعى. بعد مضي ستة أسابيع على الحادث، وفى نهاية شهر مايو، عاد "بين" إلى مدرسته الثانوية وهو على كرسي متحرك.

ولكن ساقه اليمنى بدأت ترتخى وتخرج سوائل، وكان هذا مؤشرا على تلوثها. كان أملنا الوحيد لتجنب بتر ساقيه هو طبيب مشهور بـ"إنقاذ الأطراف من البتر". قام الطبيب بكشط العظمة الملوثة، وأخذ عضلة من صدر "بين" ورفق بها موضع التلوث؛ ليزيد من القدرة على توصيل الدم له، وقام بوضع تحويلة بأحد الأوردة المجاورة للقلب بحيث يتم ضخ جرعات هائلة إلى جسده طوال اليوم.

كنت خائفة جدا؛ لأننا انتظرنا أسبوعين كاملين للتأكد من نجاح ذلك الترقيع، وقال لى "بين": "لا تقلقى يا أمى. أنا شاب وبصحة جيدة، وسوف أتماثل للشفاء". عندما أزيلت الضمادات كان لون ساق "بن" قرنفليا وبها الكثير من الندوب. ولا يزال "بن" يحتفظ بروح الدعابة الدائمة لديه، وكان يمازح فريق رياضة الرجبي الخاص به ويقول: "إن ربله ساقى تشبه اللوبيا المغطاة بالشاش القطنى".

قام الأطباء فى عملية ثالثة بأخذ عظمة من عظام الحوض وسدوا بها الفجوات فى ساقيه فى المواضع التى لم تتكون فيها العظام الجديدة. وكان العرق المتصعب من رأسه وشحوب الوجه الذى يشبه الموت يكشف عن الألم المرير الذى كان يشعر به عند نقله من الكرسي المتحرك إلى الفراش، ولكنه لم يكن يشكو.

ولأنه ظل يتنقل بكرسيه المتحرك حتى بداية شهر يوليو، كان "بين" يقضى فترة نقاهته فى سيارته ماركة فولكس فاجن طراز "الخنفساء"، فكان يوميا ينزلق من كرسيه المتحرك على أرضية المرآب الصلبة، ويذهب إلى العمل، فینهى العديد من المهام الخاصة بدراسته.

وبدأ يستعرض برفع العجلتين الأماميتين للكرسي المتحرك أثناء سيره به. وسألته ذات مرة عندما سقط ثم رفع نفسه على الكرسي، ثم سقط مرة أخرى، قائلة: "ألا يمكنك أن تفعل شيئا دون أن تؤذى نفسك؟"، ولكنه ظل مصرا على فعل أى شىء ليعود نشيطا جسمانيا مرة أخرى.

بعد ذلك، كان يصعد التل القريب من المنزل، وكان يندفع بكرسيه شيئا فشيئا إلى أعلى التل حتى أصبح بارعا فى القيام بذلك.

قام باستبدال كرسيه المتحرك بعكازين قبل بدء الدراسة بفترة وجيزة، وظل يتجول من قاعة دراسية إلى أخرى، واضعا كتبه المدرسية وواجباته فى حقيبة معلقة على ظهره.

كنت أظن أن كل شىء يسير على ما يرام إلى أن قام قسم الحضور اليومى بالاتصال بى لإبلاغى عن هروب "بين" من المدرسة، ووصلتني إشعارات تفيد بفشله

الدراسى. وأوضح "بين" لى ولنائب المدير قائلاً: "احتجت إلى ممارسة التمرينات الرياضية بالخارج"، "إنهم يريدوننى أن أهتم بحفل التخرج والحصول على لقب أوسم طالب، ولكن كل ما أهتم به هو المشى مرة أخرى". إنه ولد مهذب، ولكنه صعب المراس. ورغم أنى مدرسة، فقد تفهمت الأمر، وقمت بالتوقيع على أوراق عدم استكمال دراسته لذلك العام.

بذل "بين" جهداً ضخماً فى تشافيه كالجهد الذى يبذله الطالب للمحافظة على تقوقه بأربع درجات عن الآخرين. نادانى ذات يوم: "انظرى يا أمى! هذا يؤلم، ولكن بإمكانى فعله". كان يمسك بالعكازين بعيداً عن جانبيه، ويرتكز بوزنه الكامل على ساقيه، فتساقطت دموع الفرح على وجهينا.

وبعد وقت قريب استبدل العكازين بالعصا، وكان مشيه متثاقلاً؛ لأن التلف فى أعصاب الساقين كان يؤثر بصورة دائمة على حركة كاحليه وركبتيه، وبعد مرور أربعة أشهر أخرى، شعر بقدرته الكافية على المشى بدون مساعدة، ثم على ركوب دراجته. كان دائماً ما يقول لى: "سأخرج للتنزه".

حاول "بين" التزلج مرة أخرى، وهو يتحرك بألم، ويصارع ما يثبط عزيمته عندما يلوى كاحليه الضعيفتين، ويكافح للتغلب على قيود تلف الأعصاب. وفى النهاية، نسى أمر التزلج؛ فهو غير قادر على القيام به، وعاد إلى نزعات السير مرة أخرى بين الأشجار التى كان يحبها كثيراً، ولكنه لم يستطع الذهاب بعيداً جداً، ولا السير فى المنحدرات، وعندما كان يحاول الجرى، يكون الألم شديداً جداً. وفى وقت ما بعد الظهيرة من أحد الأيام، قال لى إنه كان يفكر كثيراً بحالته، وإن حالته هذه هى أفضل حالة يمكن أن يصل إليها، وإنه يتوقع ألماً مزمناً، وحدوث نزيف حاد لمدة طويلة.

وقال لى: "أنا أتقبل الأمر"، ولكن لأول مرة أرى سحابة سوداء من اليأس تغيم على نفسه. كيف لى أن أواسى ابنى، وهو الآن محطم معنوية وجسدياً؟ كان ينعزل أكثر وأكثر فى غرفته، وتلاشت روح الدعابة لديه كما تلاشت رغبته فى ممارسة التمرينات الرياضية، وكنت أشتبه فى تعاطيه المخدرات. قلت له: "إننى فاقمة عليك. إنك تبدو فى حالة سيئة جداً هذه الأيام".

فقال لى: "أنا بخير يا أمى، بل أنت التى يبدو عليك أن لديك مشكلة". كنت أدعو لابنى وأحاول أن أظل على تواصل معه.



وفى يوم من الأيام، طلب منى سيارتى ليذهب بها إلى موعد الاستشارة، فانقلب بها. قال لى: "لم أكن أقود السيارة بسرعة كبيرة". وعندما رأيت السيارة وقد انكسر حامل الحقائق بأعلاها، وقد أنقلب عاليها سافلها، وانبعجت مؤخرتها، امتزج شعورى بالغضب بسبب استهتار "بين" مع شعورى بالارتياح لعدم وقوع إصابة له. كان من الواضح أنه قاد السيارة بسرعة كبيرة. ولكن كيف كان يكون بهذا الثبات فى حين أنه كان على حافة الموت؟

تهددت أخته "تامى" وقالت: "أخشى أنك تحاول قتل نفسك. كيف سنحيا بدونك؟".

عندما سألت "بين" عما يخطط للقيام به خلال العام أو العامين المقبلين، كانت إجابته محرقة لقلبى، فقد قال لى: "كيف لى أن أخطط ولو لأشهر قليلة قادمة؟ إن الحياة قصيرة".

أخبرنا المعالج النفسى لـ "بين" بأنه يحتاج إلى بعض الوقت والمساندة ليشفى من حالة اضطراب ما بعد الصدمة الناتجة عن الحادث، وليس علاجاً للإدمان. وقال: "من الصعب عليكم تخيل ما يمر به".

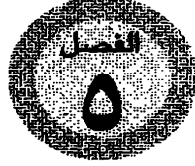
كانت العائلة والأصدقاء يدعون لـ "بين"، ويحيطونه بالحب والتشجيع، واستمر هو فى الذهاب إلى استشاراته النفسية، وبعد خمسة أشهر من الكفاح، وجد بطريقة ما الإرادة والعزيمة على تحقيق التحسن فى علاجه وفى حياته مرة أخرى.

وذات يوم، قال لى "بين": "سوف ألتحق بمدرسة ميرلو ستيشن الثانوية"، وقام بالتسجيل فى السنة النهائية فى هذه المدرسة البديلة الموجودة بمقاطعتنا. وفى فصول دراسية يتراوح عدد طلابها ما بين الاثنى عشر والأربعين، ومجتمع يمدده بالمساندة، حصل "بين" على المراتب الأولى بالمدرسة. وعاد للتزلج مرة أخرى. وأخذ يحث نفسه ساعة بعد أخرى على ممارسة الحركات الصعبة المختلفة؛ ليتحایل على قيوده الجسدية. وكان يقول لى: "يمكننى فعل أى شىء. وكل ما أحتاج إليه هو بذل المزيد والمزيد من الجهد". عاد للتزلج مرة أخرى ولكن لفترات أقصر، ولا يزال لا يستطيع السير فى المنحدرات، أو لمسافات طويلة، ولا يستطيع الجرى، ولكنه قام بعزم شديد بالتركيز على ما بإمكانه القيام به.

فى شهر يونيو، وبعد أربعة عشر شهرا من الحادث، كان "بين" يسير بخطى  
ثبيلة فوق المنصة لتسلم شهادته الثانوية، وكانت البهجة تعم عائلتنا؛ فقد بين لنا  
، ميعا كيف يمكن للمرء أن يدخل مكانا مظلما، ويصل إلى ذاته بشجاعة هائلة،  
، تتقبل المساعدة والمساندة من الآخرين، ثم يخرج إلى النور.

~ سامانثا دكلوكس والتز





# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

تقبل الأوضاع الجديدة

إن تقبل ما يحدث لك هو أولى خطوات التقلب  
على تبعات سوء الحظ.

~ ويليام جيمس

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***





## شورية دجاج للروح

# عندما ابتسمت ذات مرة

يمكننا أن ندع ظروفنا تتحكم فينا،  
أو يمكننا أن نتولى زمام أمورنا بأنفسنا.  
~ إيرل نايتجيل

إن من السهل أن أبدو جميلة بعينيّ الواسعتين اللتين تختلط فيهما ألوان الأزرق والأخضر والرمادي. لم يخالط ابتسامتي الصحية أي زيف على الإطلاق، ولم أكن أوسع على وجهي مستحضرات التجميل الخادعة - هكذا كنت منذ طفولتي. وذات صباح في شهر فبراير من عام ٢٠٠٣، استيقظت وإذا بالنصف الأيمن من وجهي مشلولاً.

لم يكن بإمكان عيني اليمنى أن تطرف، وكانت جبهتي متجمدة، ونصف شفتي في وضع ثابت، وواحدة فقط من فتحتي أنفي قد نجت من النصف المشلول. فدون سابق إنذار أو تفاهم، توقفت وسائل التواصل الوحيدة في التعامل مع الناس والعالم عن العمل. كانت عيني مقفلة تماماً لكي تحمي القرنية، وكنت أتحدث بصعوبة. وقد أخبرني طبيب الأمراض العصبية بأنه كلما استمر الشلل، دامت المشكلات.

واقترح أحد أطباء العيون خياطة العين المصابة وغلقتها، ونصحتني بأن أرتدي نظارة شمسية لأن أي شيء يمكن أن يدخل في عيني؛ إذ إنها لم تكن تطرف. قمت بارتداء نظارة زجاجية، وكان الإطار يبدو مقوساً فوق أنفي. وشدت شعري الأشقر خلف أذني وأصبح وجهي الجميل، الذي كان يظهرني بابتسامة أنيقة ودائمة، يبدو الآن متنافراً، ويعكس تعبيرات الناس العابسة القاسية التي تبدي ازدراءها.

وعندما قررت التغلب على تلك العقبة فى حياتى، ذهبت إلى السوق لأول مرة. كانت النظرات المحدقة غاية فى السوء، لكن الكثيرين كانوا يتجنبوننى كما لو كنت مصابة بمرض معد.

كانت كلماتى بطيئة، إذ كان على أن أفكر فى الكلمات داخل عقلى أولاً ثم أبحث عن مرادف للكلمة إذا ما كانت تبدأ بحرف "باء"، لأن هذا الحرف يتطلب إما استخدام العضلات أو القدرة على نفخ الهواء.

ذهبت لأتناول العشاء بالخارج.

أخبرتتى إحداهن قائلة: "لديك شجاعة كبيرة للخروج بهذا المظهر". لقد كانت قاسية.

وأخبرتتى أخرى بأنها كانت تعانى من "حالة شلل استمرت لفترة أسبوعين كاملين".

وكأنها مباراة؛ أفضل ألا أكون الفائزة فيها بطول مدة المرض.

وتقول أخرى: "هل هذا مؤلم؟" بفضول، وليس بتعاطف.

ويقول آخر: "كيف حدث لك ذلك؟".

وكان ما حل بى هو عقاب.

وقررت إحدى أقاربنى ألا تزورنى ثانية، قائلة: "ربما يصيب منظر وجهك أطفالى بالذعر".

لقد كانت قاسية القلب.

بينما أرحت الآخرين، لأننى، وبصراحة، لم تكن لدى إجابة سريعة كافية لما كانوا يتقياؤونه من أفواههم. فكنت أرد بعبارات جاهزة: "الحياة أجمل من أن نضيعها" و"سأخرج من هذه المحنة بمنحة"، وكنت أتساءل لو أن مرضى هذا سيظل معى إلى الأبد.

وفى النهاية، غرست بعض ألياف العصب الوجهى الشافية نفسها داخل العضلات المصابة. فقد أعطى المخ إشارة للعضلة بالانقباض، مفترضاً أن العصب كان متصلاً بالمكان الذى كان ينتمى إليه ذات يوم، والآن فقط أصبح العصب متصلاً بعضلة مختلفة.

لذا عندما يعتقد عقلى أنى أبتسم، ترمش عيناى، وعندما يعتقد أن عيني تطرف، تتقبض عضلة الخد بقوة كافية حتى إن هذا يكون واضحاً، لكن لا يمكننى أن أغمض عيني فى الجزء المشلول.

...ير اتجاه الألياف، أصبحت فى مواجهة حالة جديدة أعيش معها، وانتهى التواصل  
...إريق الوجه إلى الأبد. كان شلل نصف وجهى مع التشوهات والتشنجات سيستمر ما  
...مرى، وكان بإمكانى أن أتوقع مواجهة المزيد من التعقيدات مع مرور السنوات.  
...غرفتى الهادئة، كانت مرأتى تسمع صمت كلماتى حين كنت أصدر لحاجبى  
...أن يرتفع، أو لجنف عيني بأن يغمض، أو لخدى بأن يتحرك، أو لشفتى بأن...  
...غير مطاعة... عندئذ أدركت أن وجهى أصبح غريباً عنى.  
...واجهت هذا التحدى بالاعتقاد أن الحياة أقيم من أن نربطها بنظرات  
...رين.

...خلال تلك السنوات الست، وإلى آخر عمرى، سأظل أخرج بين الناس وأكل فى  
...أحاول أن أجعل الأمر يبدو أقل تعقيدا، وإيلا ما، وصعوبة مما هو فى  
...أرسم صورة لشخص قادر على التصرف داخل الظروف وخارجها دون أن  
...، أو حتى يهمله مثل هذا الوجه الذى لا يبدى أية تعبيرات فيما يتعلق بما أنا  
...الآن أو ما اعتدت أن أكون عليه سابقا.

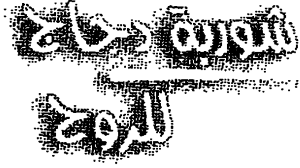
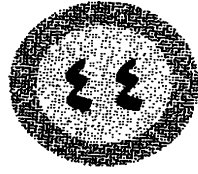
...ورغم أن بشرتى لم ترى يوما مستحضرات التجميل لإخفاء ولوحتى بثرة، أصبحت  
...أخفى مشاعرى وسلوكى تحت العديد من النكات والطرائف. إنتى أتعامل بروح  
...الكاهة، لأن نعمة الحياة التى وهبني الله إياها يجب أن تتال من التقدير ما يفوق  
...تتاله أى نعمة أخرى فى العالم.

...وهناك نعمة أخرى رائعة، وهى نعمة اهتمام عائلتى ودعمها إياى، ولكنى أستطيع  
...أنتسح بالقوة والشجاعة وأن ألعب دور الشخص المحب للحياة دائماً. بالطبع،  
...الأمر ليس باليسير، لكن ما يمضى من وقت لن يعود ثانية.

...إنتى أصر على أن تلتقط لى صوراً جانبية لكى يكون الجانب المبتسم من وجهى  
...هو الجزء الوحيد الظاهر، لأن هذا ما أظل أشعر به تجاه نفسى، كما أن عائلتى، فى  
...ذاكرتهم، "يرون" الجزء المشلول من وجهى مبتسما.

~ لويس جرين ستون





## مشكلة بسيطة

تتحول الكبارى إلى إطارات تنظر من خلالها إلى العالم من حولنا.

~ بروس جاكسون

كانت "لورا" تقود السيارة بينما أتخذ أنا مقعد الراكب حيث نقترّب من جسر ٨ على الطريق السريع. وقد انتابنى ذاك الشعور المعروف بالخوف، فشعرت وكأنما يضيق صدرى بينما أحاول التنفس ببطء وانتظام. نظرت إلى "لورا"، فهي حتمًا تدرك ما أشعر به من ذعر. أردت أن أنزل من السيارة، وأجرى بأسرع ما يمكن لكى أهرب من هذا الخوف الذى يحذرني من احتمالية اختطافى لذاك العالم الآخر من جديد.

بدا صوت "لورا" مختنقًا حين سألتنى: "أمى، هل... أنت... بخير؟"، فترددت كلماتها الطويلة الممتدة كما لو كانت آتية من نهاية كهف بعيد. وبدا وجهها مشوهًا، كما لو كنت أشاهدها تحت الماء، وكانت تبدو وكأنها تسبح باتجاهى، محاولة إنقاذى من إحساس الفرق هذا بينما كانت تمد يدها لكى ترفع يدي عن مقبض باب السيارة. وأراها توجه يدي - كالدمية - نحو صدرى.

حاولت أن أخبرها: "أنا بخير. لا تقلقى بشأنى، انتبهى إلى الطريق"، لكن كل تلك الكلمات احتبست فى حلقى، رافضة أن تتخطى لسانى. وددت أن أهرب من تلك اللحظة وأواصل حياتى الطبيعية. وما إن انتهت الأزمة، كنا قد عبرنا الجسر وأصبحنا على الطريق السريع، فالتقطت نفسًا عميقًا واتكأت على مسند الرأس. وعاد صوت "لورا" إلى طبيعته ثانية وهى تسألنى: "هل أنت بخير الآن؟".

أومات بالإيجاب، بينما ظلت عيناى مقفلتين، وكنت أتأمل ما يحيطنى؛ فأنا  
السيارة، و"لورا" تقودها، ونحن فى طريقنا إلى مركز التسوق - بيتها الثانى.  
من الآن نعيش فى مدينة تشيساجو، وليس فى ليندستورم؛ فقد انتقلنا إليها منذ  
سنة عشر عاماً. واليوم أصبح "تود" يعمل من المنزل، و"جينى" الآن فى الكلية.  
تكررت الأزمة، وجمع كل تلك المعلومات الجزئية معاً، كنت أجمع بالتدريج  
مشات حياتى من جديد.

وعندما فتحت عيني ونظرت إليها، سألتها: "ماذا فعلت؟"؛ فأنا دائماً ما أسأل  
هذا السؤال.

فى عبوس، قيمت "لورا" حالتى وهى مقطبة حاجبيها، متذكرة رغبتها فى أن  
تصبح ممرضة.

قالت: "كنت تحركين قدميك كثيراً، حتى إننى ظننت أن قيادتى تزعجك".  
سخرت منها قائلة: "ربما يكون الأمر كذلك، فأنا متأكدة من أننى كنت أطلب  
ذلك تهدئة السرعة"، فابتسمت وضحكت هى، فقلت: "هل قلت شيئاً؟ فقط كنت  
أحاول أن أخبرك بأننى بخير".

لقد جعلتنى الأزمة، خلال الثلاثين ثانية التى استغرقها عبور الجسر، أشعر  
بشدر من الإنهاك يعادل ذلك الذى تشعر به سباحة ماراثون أتمت لتوها الجولة  
النهائية ووقفت على حافة حمام السباحة محاولة التقاط أنفاسها.  
قالت: "كلا، لم تحدثى أية ضوضاء. لم لا تستريحين قليلاً؟".  
فقلت لها بينما أغمضت عيني وأرخيت جسدى: "ومن إذن سيخبرك بكيفية  
القيادة؟".

شعرت بالراحة لحدوث ذلك داخل السيارة وليس فى مكان عام؛ فعادة ما تكون  
أزماتى سريعة - تأتى وتذهب بسرعة كبيرة لدرجة أن معظم الناس، حتى أفراد  
عائلتى، نادراً ما يلاحظون أننى أمر بأزمة. لكنى كنت قلقة من أن يتسبب سلوكى  
أثناء الأزمة التالية فى تشكك الغرباء فى قواى العقلية لأنهم شاهدوا ثلاثين ثانية  
من التصرفات الغريبة؛ فقد كنت أمر بكثير من اللحظات المحرجة.

كثبت عن تجربة الجسر هذه فى أحد فروض الكلية. وجاءتنى إحداهن مؤخرًا  
وشكرتنى على مشاركة التجربة؛ فقد كان زوجها يعانى نوبات صرع لكنه لم يكن  
يتحدث عنها مطلقاً. وقد ساعدها الاستماع إلى تجربتى على فهم ما كان يمر به.  
كنت متفهمة عدم رغبة زوجها فى الحديث عن الصرع؛ حيث إن إساءة فهم بعض

الناس للاضطراب يمكن أن يكون أكثر أماً من الحالة نفسها. لكنى حين استمعت إلى كلمات الشكر، تساءلت عما إذا كان ذلك هو الوقت المناسب للتحدث دون خوف. وعندما علم زميل زوجى فى العمل بإصابتي بمرض الصرع، طلب منى أن أتطوع للحديث معه ومع زوجته عن تجربتي؛ فقد كانت ابنتهما البالغة من العمر ثمانى سنوات تعاني الصرع، وكانت السيطرة على النوبات تمثل تحدياً بالنسبة لهما. تأملت من أجلهما، فقد تذكرت كيف كان التعامل مع النوبات فى هذه السن؛ ففى الوقت الذى يمكن أن يستثير فيه ارتداء أربطة الحذاء ذات الألوان الخطأ سخرية أقرانك، فإن المرور بالنوبات داخل المدرسة ربما يتعدى نطاق المذلة. سأتحدث إليهما بالطبع، لا أدري ما عساي أن أقول لمساعدتهما، سوى أنهما لن يكونا بمفردهما. وبينما كنت أنمو، كان أبواى يتعاملان مع مرضى كما لو كان ضمن الروتين اليومى، فكانت المحادثات الصباحية تتضمن أسئلة من قبيل: "هل قمت بغسل أسنانك؟"، "هل تناولت الدواء؟"، بينما تتضمن محادثات العشاء أسئلة وعبارات من قبيل: "كيف كان يومك؟"، "ما الذى تعلمته خلال اليوم؟"، "هل انتابتك نوبة؟"، "من فضلك ناولينى البطاطس".

لقد كان المرض جزءاً من حياتنا، لكنه ليس الجزء الوحيد. إننى ممتنة لتقبل أسرتى المرض باعتباره مشكلة بسيطة - شىء يمكن التعامل معه، ولا يراه الجميع على هذا النحو.

لقد أخبرونى بأن الطبيب كان أكثر انزعاجاً منهما حين أخبرهما بمرضى حينما علما به؛ فقد كانا ممتين للتشخيص الذى فسر ما بدا وكأنه عدم انتباه وإفراط فى أحلام اليقظة، وأنه كان هناك دواء لمعالجة المرض.

إن مرض الصرع، بخلاف مرض السكر وارتفاع ضغط الدم، ليس مرضاً منتشرًا. ورغم قدمه، إلا أنه لا يزال يساء فهمه. فبالنسبة للكثيرين، لا يزال مرض الصرع تلازمه وصمة عار، ولا يزال الأطفال يسخرون من المختلفين عنهم، وبعض الأطفال ممن لا يفهمون ماهية النوبة، أو سبب حدوثها، يكبرون ويصبحون أصحاب عمل محتفظين فى أذهانهم بفكرتهم المغلوطة عن النوبات ومن يصابون بها. وقد اقترح البعض ممن لديهم أفضل النوايا أننى ربما أكون ممسوسة وعرضوا على طرد الجن الذى ربما يكون مسيطراً علىّ.

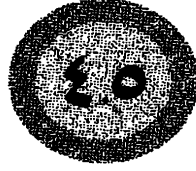
بينما تشكك من لا يعرفون بإصابتي فى القوى العقلية لمن تأتيم النوبات أو إذا ما كان من الأفضل ألا ينجبوا أطفالاً. وحتى الآن، لم أنوه مطلقاً عن نجاحى

« تربية بنتين معافتين تمامًا وعن استكمال أربع سنوات من الكلية رغم إصابتي بالصرع.

كانت حياتي تتوقف أحيانًا بسبب النوبات، وكنت أشعر بالانزعاج بسببها، بالإضافة إلى عملية التجربة والخطأ في العثور على الدواء السليم. ورغم أنني أثرت قليلًا بالمرض، إلا أنه اليوم لم يعد مشكلة كبيرة؛ فقد أصبحت الآن أكثر اهتمامًا وتقبلاً له - مع الأفراد، والعائلات، بل وحتى مع من يمثل حالتى.

وكما وصفت تجربتي على أحد الكبارى فى أحد واجبات الكلية، أريد أن أساعد فى بناء الجسر الذى سيؤدى إلى فهم أفضل لمرض الصرع. أريد أن أشجع من لا يزالون يمانون، وأدعو لمن لا تزال النوبات تمثل عائقًا كبيرًا بالنسبة لهم، وأطبق قوانين جديدة تساعدهم على تحويل الأزمة الكبيرة فى حياتهم إلى مشكلة بسيطة.

~ تراسى جوليفر



## سورة دجال للروح

# الدائرة الكاملة

إن حياة الإنسان ما هي إلا تحديد لكل ما هو مهم بالنسبة له.

~ مجهول

لم أكد أتعافى من عملية ربط الفقرات، حتى قال لى الطبيب الخاص: "جليندا"، أنت مصابة بمرض شاركو ماري توث (الضمور العضلي الشطوي) - مرض عصبى لا علاج له يصيب الأعصاب الخارجية. لن يؤثر المرض على عمرك الافتراضى، لكن ربما يضعك على كرسى متحرك فيما بعد".

خرجت من مكتبه بينما أتساءل كيف حدث ذلك. لقد كنت أعمل بوظيفتين، ولدى زوج وابنان مراهقان يجب أن أعتنى بهما، ولا أزال فى الخمسين من عمري. لم أستغرق وقتاً طويلاً حتى فرض الواقع نفسه - فقد اضطررت إلى إجراء عملية تلو أخرى على قدمي. ولا أزال أذكر كلمات الطبيب حين قال: "استخدمى زلاجة يا جليندا" أثناء تسوقك فى المتجر لأن ذلك سيوفر لك قدرًا كبيرًا من الطاقة، الطاقة التى يمكنك استخدامها فى أمور أهم مثل الاغتسال".

لم أكن أعلم مدى صعوبة تنفيذ تلك النصيحة؛ فأنا أعيش فى بلدة صغيرة أعرف فيها الكثيرين، وفى أول مرة حاولت استخدام الزلاجة، لم أستطع أن أثبت نفسى عليها؛ حيث شعرت بالإحباط. وبدلاً من ذلك، مشيت فى السوق وأنا أشعر بألم مضمّن! لم أفعل ذلك عدة مرات قبل أن أستسلم لركوب الزلاجة، وما لبثت أن أصبحت أقودها بسرعة كبيرة لدرجة أننى ذات مرة انعطفت فى أحد الأركان وصدمت زبوناً آخر.

لن أنسى اليوم الذى ذهبت فيه إلى مكتب البريد بعد وضع الدعامة الأولى بالساق؛ حيث كنت أحاول الخروج من السيارة محافظة على استقامة ظهري مع

... ريك الدعامة الضخمة فى الوقت نفسه، وتوقفت سيارة أخرى بجانب سيارتى  
... اشرة، فلم أجد مساحة كافية لفتح باب سيارتى. كنت أعانى صعوبة كبيرة، وأخذ  
... دل شعورى بالإحباط يتزايداً وعندما ألقى نظرة سريعة على السيارة المجاورة،  
... آيت شيخاً عجوزاً يضع كمامة أكسجين على وجهه - عندها شعرت بالخزى من  
...سى، وقررت أن الدعامة لم تكن بهذا القدر من السوء.

لا تغيب عن ذهنى صورة أول مرة ارتديت فيها الدعامة؛ حيث جثا رجل نشيط  
على ركبتيه أمام قدمى وأخذ يلف الجبيرة حول قدمى وساقى. وبينما كان يعمل،  
...يث كان يلقى ببقايا الجبيرة على الأرض، تحدث عن الطقس بشكل ودى. وقد  
أردت أن أصرخ فى وجه الرجل، لكنى جلست فى هدوء وتساءلت عما أثار غضبى،  
...أدركت أنتى كنت حزينة على فقدان عظمة كاحلى. لم أكن أعرف ذلك وقتها، لكنى  
...نت أتعرض لهذا الموقف كلما ذهبت لتركيب دعامة.

ومع كل العمليات الجراحية التى أجريتها، بدأت أشعر بالقهر، خاصة منذ أن  
... بدأ ابنى يواجه مشكلة خاصة كبيرة - إدمان. وما بين تشخيص مرضى ومشكلته،  
... التى كانت تتسبب فى تحطم السيارة بشكل مستمر، بدا أن الأمور ميئوس منها نوعاً  
... ما.

علمت أنه كان على إجراء بعض التغييرات من أجل النجاة من هذا الوضع،  
... نظرت إلى ما كان فى يدي بدلاً من النظر إلى ما فقدته؛ فدائماً ما كنت فتانة  
... وتلقيت دروساً فى الكتابة الإبداعية قبل سنوات من اكتشاف المرض. لقد كنت  
... حاجة إلى تبسيط حياتى، ومن ثم قررت أن أتخلى عن وظيفتى، التى كانت تتطلب  
... منى السفر كثيراً، فوضعت خطة. وبمساعدة زوجى، أنشأت ستوديو فنياً داخل بناء  
... مسغير كان تابعاً لشركته، ولم يعد بحاجة إليه.

وبالتالى، مع بعض طبقات الطلاء الأزرق ونافذتين بهما أصيصان من الزهور،  
... أصبح البناء يشبه بيت الدمية. لقد استمتعنا كثيراً بالعمل معاً على هذا المبنى، وقد  
... قلل هذا من شعورى بالحزن. وبعد فترة ليست بالطويلة، أخذت أشغل أسطوانات  
... بيتهوفن بينما أتمرر الفرشاة بلطف على لوحاتى الزيتية. وعندما تفتح النافذة،  
... يمكننى أن أستشق عبير النبات المتسلق بينما ينمو بالقرب من حافة الأخشاب،  
... وأحياناً كنت ألمح الإوز بينما يقف على بحيرة تشاتوج. لقد كنت سعيدة بمأوى الآمن  
... الجديد.

أود أن أقول إن كل الأمور سارت على ما يرام منذ تلك اللحظة، لكن الحياة لا تستمر دائماً على هذا الوضع؛ فقد انتهت بي الحال عند إجراء أربع عمليات جراحية فى قدمى، وتعلمت كيفية المشى مع الدعامة، وكذلك تعلمت استخدام المشاية، والعصا، والزلاجة - أشعر أحياناً كأن عمري مائة عام على الأقل.

لم أكن وحدى جاهلة بكيفية التعامل مع كل تلك التغيرات، بل كان أصدقائى كذلك؛ فلم يكن أحد يعرف ما يقوله لى تحديداً، فكنت بحاجة لإقامة بعض الحدود من أجل الراحة، وبعضهم لم يحقق ذلك جيداً. فبدلاً من أن يباغتونى بالزيارة، كنت أطلب من الناس الاتصال أولاً، كما أننى أغلق الهاتف لمدة ساعتين يومياً. فى البداية بدا التوقف عن الحركة أمراً غريباً؛ فدايماً ما كنت كثيرة الحركة. وقد استغرق الأمر حوالى ستة أشهر قبل أن أتقبل عدم الذهاب إلى العمل؛ فلم أزل أنظر إلى إعلانات الوظائف لما لا يقل عن خمس سنوات.

كما أنه كان علىّ أن أحدث بعض التغييرات مع أصدقائى؛ فأتساءل تلك الفترة من حياتى، كنت بحاجة إلى أن يحيطنى أناس إيجابيون ومشجعون وليس أناس يجرفوننى نحو السلبية. لذا، حاولت الحصول على أصدقاء جدد يتحلون بالحنو، وأتخلى عن بعض الذين يتصفون بالسلبية. لم يكن ذلك سهلاً، كما أنه لم يكن من السهل اتباع نمط حياتى بسيط، لأننا ننتظر الكثير من قبل الآخرين. فى النهاية، أدركت أنتى إذا فشلت، فسأكون الوحيدة التى يجب عليها تحمل عقبات فشلى، وقد ساعدنى ذلك نوعاً ما على اتخاذ القرارات.

لقد كانت هناك أمور عديدة لم يكن بإمكانى تغييرها، مثل حياة ابنى؛ فقد تعرض لستة حوادث، أثناء تلك الفترة، والمدهش أنه لا يزال حياً. لقد تسببت له إحدى الحوادث فى فقد إحدى كليتيه، فى الوقت الذى كنت أنتظر فيه إجراء عملية جراحية.

ونظراً لآلامى الجسدية، وللحادث الذى مر به، دخلت فى طور اكتئاب حاد. ومع الأدوية والاستشارات النفسية، أشعر الآن بالتحسن من جديد، ولا أزال أذهب لتلقى الاستشارات أسبوعياً.

لم أعد بحاجة إلى الدعامة، لكنى لا أزال أستخدم الزلاجة لبعض الوقت، مثل جولات التسوق الطويلة. ومنذ بضعة أيام، سألتنى زميل قائلًا: "كيف حالك يا جليندا؟".

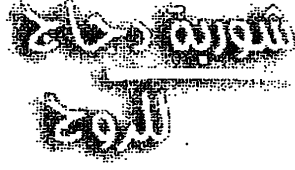
انكرت ملياً قبل الرد على سؤاله وقلت: "أتعلم! أعتقد أن السنوات القليلة الماضية كانت الأفضل في حياتي! فحتى إن كانت الحياة تتطوى على تحديات، إلا أنني حين ... تلك التحديات، وجدت ما يجعل حياتي تستحق أن تعاش - وجدت ما هو ... لي، والأهم أنني وجدت ما هو حقيقي".

ففي الساعات الأولى من الصباح، وأثناء الآلام الشديدة، تعلمت أن أدعو الله أن ... اعذني، وقد كان يمنحني سكينة تفوق كل تصور، كما تعلمت أن لديه ما يكفي من القوة ليتحمل غضبي ويغفره لي.

منذ بضعة أعوام، وعندما كنت أظن أن حياتي انتهت، كانت تلك بدايتها في الواقع. فلم أكن أحلم بأن أكتب تلك الكلمات مطلقاً، ولم أكن أتصور يوماً أن ينشر ... شعري الأول لي العام الماضي. يمكنني الآن أن أقول بصراحة، وبعد إدراك ... متأخراً، إنني ممتنة لكل تلك الدروس التي علمني التحدي إياها؛ فقد علمني كيف أعيش، والآن، قد اكتملت دائرة حياتي.

~ جليندا بريث





## قيادة الدراجة إلى المنزل

معظم الأشخاص لا يهضون في طريقهم طويلاً ليكتشفوا  
أن هناك طريقاً جديداً ينبسط أمامهم  
~ ويليام جيمس

لو أنك شاهدتني مؤخراً بينما أقود الدراجة لمسافة ثلاثة وستين ميلاً، فلن تظن أبداً  
أننى قد نجوت من حريق، وأنه كان علىّ أن أتعلم المشى من جديد.  
وبينما كنت أتشبث بالمشاية، كنت أشبه بالمشخ في قصة د. فرانكشتاين: ذراعان  
مربوطتان وقدم ترتعشان تسييران في رواق المستشفى. لقد كنت أترنح داخل الرواق،  
ساحبة قدمًا للأمام، ثم الأخرى، ثم أتخاذل لأطلب مساعدة الممرضة، وكان  
جسدى ينضح بعرق غزير - كان اليأس يملكنى. فماذا لو ظلت ساقاي متصلبتين  
ومتجمدتين؟ وماذا لو كان علىّ أن أقضى عقدي الثالث خلف المشاية؟ كيف لى أن  
أتزده على تلال مدينة أوكلاند، وأتجول على طول المحيط من كليف هاوس وحتى  
حديقة حيوان سان فرانسيسكو، أو أركب دراجتى لخمس وعشرين ميلاً؟  
ففى سن الثانية والثلاثين، كنت أقود الدراجة، وأسبح، أو أمشى كل يوم تقريباً،  
وأحياناً أقوم بنشاط أو اثنين من تلك الأنشطة بشكل يومى. وقبل أن أتعرض للحادث  
بشهر، خططت مع إحدى صديقاتى أن نشارك فى سباق ثلاثى (ترياثلون) من أجل  
الاستمتاع بالأمر؛ فقد كنت أثق بقوتى وجسدى، وكنت أعلم أن بإمكانى الاعتماد  
على ركوب الدراجة والسباحة لكى أتخطى أى نوع من الضغوط وأشعر بالسلامة  
والسعادة.

تغير كل ذلك حين انفجر مصنع أثناء مرورى بجانبه؛ فقد كنت أقضى عطلة فى  
زيارة لصديقة لى تعيش فى ولاية بوسطن، فاحترق جسدى بالكامل سوى موضعين:

والقدم. وقد أصبت بحروق من الدرجة الثالثة فى ساقى ومن الدرجة الثانية فى ذراعى، ووجهى، ورقبتى. وقد نصحنى الطبيب بإجراء عملية زرع جلد وقام بذلك الجلد من البطن لكى يضعه على السيقان من الأمام والخلف، ومن الفخذ لىها على الكاحل. لقد رقدت على ظهرى، عاجزة عن الحركة لمدة أسبوعين، لى كان الجلد الجديد يلصق نفسه إلى أقل القليل من الجلد القديم الذى لم يحرق.

كنت أبدو كأنتى مومياء، ملفوفة بالشاش الأبيض من رأسى حتى أخمص قدمى. مرور بعض الوقت، حاولت أمتى تشجيعى فقالت لى: "فكرى فيما تريدن تحقيقه للمستقبل يا "إيفا" - أردت أن أكون قادرة على الحركة ومغادرة الفراش، وعلى ذراعى وساقى، وعلى المشى من جديد.

وبعد قرابة الشهر منذ تعرضى للحادث، كان لدى ما يكفى من القوة لكى أذهب إلى مستشفى لإعادة التأهيل، حيث كنت أرقد على سجادة رمادية داخل جناح الجمانزيوم الفخمة. وقد طلبت منى طبيبة العلاج الطبيعى أن أدفع يدها لى، فتراجعت خوفاً؛ إذ كانت ساقى متصلبة كاللوح الخشبى. فقالت لى: "أنت قادرة على ذلك"، فوظفت كامل طاقتى فى دفع وثنى ساقى مقدار بوصة واحدة، ثم الثانية، مما أعطانى أملاً فى قدرتى - كان ذلك هو الملمح الأول من ملامح عودتى إلى ما كنت عليه سابقاً.

وفى ذلك اليوم، تدربت على الدراجة الرياضية الثابتة. كان كاحلى يرتعش، وكانت قدمائى متورمتين وساقائى متشنجتين. بذلت كل طاقتى، دافعة عضلاتى بقوة لى تحرك الدواسات، وبعد عشر دقائق خارت قواى. فرقدت لساعات دون حركة. وذات يوم آخر، خرجت لنزهة سيراً على الأقدام خارج المستشفى، مرتدية قبعة بيضاء من القش، وسروالاً أزرق قطنياً، وقميصاً أصفر بلون الزبد طويل الكممين. وبينما كنت قابضة على الدرابزين المعدنى الأسود لدرجات السلم شديد الانحدار الواقعة بجانب المستشفى، كنت أرفع ساقى اليمنى لخطوة، ثم أرفع اليسرى بجوارها. وكنت أتوقف لألتقط أنفاسى عند كل درجة. وأواصل، خطوة بخطوة، مع التأفف والتذمر، حتى أصل للقمة. ونظراً لأننى كنت ألتقط أنفاسى بالكاد من البداية، فقد ارتميت على كرسى متحرك وأغمضت عينى. بعدها، رأيت، بينما كنت أرقد على الفراش، نفسى وأنا أسبح فى البحيرة. وعندما أخبرت والدى قال لى: "سوف تستعيدن قواك من جديد، أو تتجاوزين الأزمة".

وبعد فترة نقاهة طويلة على الساحل الشرقى، عدت إلى منطقة خليج المكسيك، أتوق إلى ركوب الدراجة عبر حديقة "جولدن جيت" حتى ساحل المحيط، كما اعتدت أن أفعل. وفى نزهتى الأولى، اندفعت فى الطريق، وقبل أن أدرك، انحرف بى الطريق. فتألمت ساقاى كما لو أن أشواكًا ومسامير وإبرًا قد وخزتهما وانغرست بهما. فقفزت على إحدى قدمى، ثم الأخرى، غير قادرة على الوقوف ثابتة؛ إذ كان الألم القاتل يلسع جلدى. فأمسكت بمقبض الدراجة، والخوف يملؤنى. ماذا لو لم أستعد طاقتى من جديد؟ ماذا لو اضطررت لاستخدام عصا، أو مشاية، أو كرسي متحرك ما بقى من حياتى؟

لقد ترك لى الحادث آثارًا مؤلمة بداخلى؛ فكانت الأصوات العالية تصيبنى بالذعر، وكانت كور النار تتدحرج باتجاهى، وكانت السنة اللهب شاهقة الارتفاع. وامتلاً الجو بالدخان. كنت واثقة من أن انفجارًا ما سيحدث فى أى لحظة، وسوف يحاصرنى. وقد سبب لى الجلد المزروع حكة كما لو كانت آلاف من البعوض تلدغنى. وقد أصبت بالذعر حين رأيت جروحى - ذلك الجلد المنتفخ ذو اللون الأرجوانى الذى يشبه جلد الثعبان. أخبرتنى أمى قائلة: "المهم أنك عدت للمشى من جديد".

بدأت أمشى، ومع كل خطوة كنت أخطوها للأمام كنت أطرح السنة اللهب، والريح العاتية. ومع كل خطوة، كنت أدع شذى أوراق الخريف المتشقة يتخللنى وأدع رائحة الهواء المحترق تتبدد. ومع كل خطوة، كنت أخبر ساقى قائلة: "أنتما قويتان، وأنا فخورة بإحرازكما ذاك التقدم، وأنا أريدكما أن تعودا لطبيعتكما من جديد دون حكة أو وخزة أو تيبس"، وكنت أركز على ثنى ركبتي مع كل خطوة.

كان على أن أمشى فقط بالقدر المناسب، فإذا ما تخطيت حدود المشى أو قلت عن القدر الكافى، يصبح جلدى متصلبًا ومتجمدًا ومشدودًا. بدأت التجربة بالمشى لأوقات قصيرة، ثم أخذت أطيل من أوقات المشى مع كل يوم يمر. وكنت أتمدد بعد كل عملية تمشية أقوم بها، ثم استطعت بالتدريج أن أطيل خطواتى ومسافات المشى.

وقد نصحنى أحد الأطباء بارتداء رباط ضاغط كوسيلة للتقليل من الشعور بالوخز؛ حيث كانت الأربطة البيضاء تضغط على الجلد بشدة مثل ثعبان الأصلع العاصر. وفى غضون أيام قلائل، استطعت الوقوف بارتياح وكنت أمشى وأركب الدراجة دون شعور بذاك الألم الواخز يعذب ساقى.

وقد جاءت نقطة التحول الكبيرة بعد مرور أكثر من عامين على الحادث، حين  
سببت مع مجموعة لركوب الدراجات فى نزهة ليوم كامل، واستمرت حيويتى طوال  
الأسبب الأول من الرحلة، لكن أصابنى شعور بالتعب الشديد عند العودة حتى كدت  
استطأ أرضاً، ولم أكن أعلم كيف أعود، ولم أكن أعرف أى شخص بإمكانه إنقاذى  
سيارته، بل إن أقرب محطة للمترو كانت على بعد عشرة أميال.

وقفت متجمدة فى مكانى، فتناولت رشفة ماء من زجاجتى، ثم شربت المزيد.  
الذت أجبر الدواسات على سير ملليمتر ثم آخر. كان الضغط على الدواسات أشبه  
بمحاولة تحريك حائط صخرى بواسطة أقدام عارية، لكنى قلت لنفسى: "أنت  
برزين تقدماً"، وقد كنت كذلك بالفعل؛ حيث كانت أجزاء الرصيف الرمادية  
الغاة الصفر التى يغطيها الحصى تتطوى من تحتى كلما زحفت للأمام. فقد كنت  
أمر قدمى. وكانت ساقاى وفخذاى تؤلمنى. كنت أجد صعوبة فى التنفس، وأعانى فى  
أميل الدواسات، لكنى جعلت أهمس: "اضغطى على الدواسة، اضغطى، اضغطى".  
الانحيت، بينما أمسك بقبضة الدراجة بإحكام، وأئن وأتصعب عرقاً على طول ذلك  
المطريق المنبسط الضبابى، ثم عدت لوضعى الأول، ووضعت حذائى على الدواسات.  
الذت الدواسات تحدث صوتاً، وكنت ألهث من أجل التقاط أنفاسى. وكنت أقول فى  
نفسى: "فقط لفة واحدة إضافية"، وعندما كانت تدور الدواسات دورة كاملة أقول:  
"لفة واحدة إضافية".

لقد استنفدت آخر ما تبقى لدى من طاقة فى دفع قدمى للأمام ولتخطى الشعور  
بالتعب، وعندئذ اندفعت الطاقة فى جسدى بقوة، لتنتشر وتغمر ساقى، وتترنح فى  
أريقتها إلى قلبى، لتتحول إلى راقصة باليه لدى وصولها إلى رأسى، فغمرتنى  
البهجة - لقد استعدت قوتى أخيراً.

~ إيفا شليسنجر



## سلسلة دراج للروح

# ميراث جدتي

الألم أمر لا بد منه، أما المعاناة فهي أمر اختياري.

~ كاثلين كاسي

كنت في الثانية عشرة من عمري حين توفيت جدتي. كانت أصابعها مشوهة للغاية بفعل مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، حتى إنها كانت أشبه بالمخالب - تلك الأصابع نفسها التي كانت تعجن الخبز قبل سنوات، والتي كانت تصنع الفطائر الرقيقة والخفيفة من الدقيق والبيض، والتي كانت تربت رأسي حين أمرض، أصبحت الآن ترقد بلا فائدة وتتشبث بملاءة فراش المستشفى البيضاء.

وبعد مرور ست سنوات، بدأت معركتي الخاصة مع مرض التهاب المفاصل بالتميل، ثم فقد الإحساس في يدي. كنت أريد أن يتوقف ذلك الشعور بالوخز، فقط لأجد أن فقدان الإحساس أسوأ. كنت أدلك يدي بقوة، في محاولة لإعادة الشعور إليهما من جديد.

وكلما دقت النظر في يدي، وجدت أنهما تحولتا من تلك الأيدي الناعمة غير المجددة إلى مخالب - وكأنه ميراث ورثته عن جدتي.

استمر التميل والخدر، لسنوات، يغدوان ويروحان، ويسيران وفق جدولهما الخاص. وكانت الحالة تسوء أثناء الربيع والخريف، بينما تتحسن أثناء الشتاء والصيف. لم يكن ذلك كافيًا لتعطيل أنشطتي اليومية، لكنه كان كافيًا ليذكرني بميراثي. كنت أمزح وربما أقوم بدور المتنبئ بالأرصاد الجوية؛ فكان بإمكانني قياس قرب العاصفة وقوتها على شدة الألم الذي تلاقيه يداي.

كان الخوف يختبئ خلف المزاح - فقد كانت صورة المخالب تتوارى في عقلي الباطن.

وفي منتصف العشرينات من عمري، كنت أمارس لعبة الإسكواش، فكنت  
أدوم بلفات وانحناءات سريعة، وضغط مستمر على أقدامى، ولم أكن أصاب إلا  
الاضدمات المعتادة. وبعد بضع سنوات، دفعت الثمن. فكان الألم يسرى من عظمة  
اليدى حتى ركبتى وربما أعرج لعدة ساعات، فاستبدلت مضرب الإسكواش بريموت  
الابفيون وصرت أشاهد الألعاب الرياضية بدلا من أن أمارسها.  
مرة أخرى، داعبت صورة المخالب ذهنى.

وفي منتصف الثلاثينات من عمري، بدأ الألم يعم جميع جسدى؛ فقد أصبح  
الاستيقاظ صباحًا لا يستحق الجهد ما دمت سأعود إلى الفراش فى غضون  
دقائق. لقد كنت أنام كثيرًا لكنى لم أشعر بالراحة أبدًا، وتضاءل عالمى؛ فلم أكن  
أعمل، وكان من الصعب أن أهتم لشيء حين أصبح كل ما أتمنى فعله هو أن أستغرق  
فى النوم لأهرب من الآلام المستمرة.

استشرت طبيبًا، ثم آخر، تجاهل الأول شكواى؛ حيث كان مولعًا بتوزيع الأدوية  
النافهة ومضادات الاكتئاب - كنت مكتئبة، ومن ثم كانت مشكلتى نفسية أكثر منها  
جسدية.

أما الطبيب الآخر فقد استمع لشكواى وصنف الاكتئاب على أنه أثر جانبي،  
«ليس سبب الشكوى». أما عن التشخيص فقد كان فصلا عظميًا، وفيبروميالجيا،  
وانحناء فى العمود الفقرى.

وبجانب مرض الروماتويد، فقد تركت لى جدتى ميراثًا آخر - تشوهات فى  
الهيكل العظمى، حيث تندمج عظام أسفل الظهر من جهة اليمين معًا. والنتيجة هى  
انخفاض قابلية الحركة والمرونة فى ظهري، ووجود رجل أقصر من أخرى، وآلام  
أسفل الظهر. أما الفيبروميالجيا، رغم ما تسببه من آلام العضلات وتعبها، إلا أننى  
تعافيت منها من تلقاء نفسى.

لقد وصف لى هذا الطبيب عقاقير مضادة للالتهاب لاستيرويدية، ورغم  
تحذيرى من احتمالية تضرر الكبد - كان على أن أختار ما بين تحسين حياتى  
الحالية وتدمير حياتى المستقبلية، فاخترت العقاقير.

كنت أود أن أقول إننى "عولجت" على الفور لكن ذلك لم يحدث، فرغم أن  
الاستيقاظ فى الصباح أصبح أمرًا أقل من روتينى، إلا أن الآلام انخفضت لتصبح  
مجرد أنات بسيطة، وأصبح بإمكانى قضاء اليوم بأكمله دون قيلولة الظهرية.

لقد اتسع عالمي، فكنت أقرأ، وأهتم بالأخبار، وبدأت أمارس التدريس. وفي بعض الأيام كانت يداي تؤلمانني نتيجة الكتابة على السبورة وكان ظهري يؤلمني من الانحناء لمساعدة أحد التلاميذ، لكنها كانت آلاماً محتملة؛ فقد منح الدواء كلاً من جسدي وروحي الفرصة لكي يستريحاً وتبعث فيهما الحياة من جديد. وبدأت صورة المخالب تتجلى من ذهني.

وفي منتصف الأربعين من عمري، شهدت فترة ازدهار، فلم أدع التدريس، لكنني أضفت الكتابة إلى مجالي الوظيفي. ولسوء الحظ، لم يطل الازدهار حياتي المهنية فحسب، وإنما تطور مرض الروماتويد من ضعيف إلى متوسط، وانتشر الألم من الفخذ والركبة ليصل إلى أخمص قدمي، وظهري، وعنقي. وقد فكرت في العودة إلى الفراش، لأدع المرض ينتصر عليّ، لكنني أعلنت الحرب عليه بدلاً من ذلك.

التحقت بصالة جمانيزيوم وبدأت نظاماً غذائياً لتخفيض الوزن ولاكتساب الطاقة. تعاملت مع مدرب يحدد التمارين التي تتناسب وحدود قدرات جسدي، بينما يقوم بدفع الحدود شيئاً فشيئاً. وخلال بضعة شهور، فقدت بعض الوزن، واكتسبت عضلات، وزدت من قدر مرونتي. ومنذ ذلك الحين، قمت بوضع مقوم العمود الفقري لكي يساعدني على التغلب على آلام أسفل الظهر.

لا تزال لدى أوقات في الصباح أستيقظ فيها وأريد العودة للنوم ثانية، أو أيام يئن فيها جسدي ويتأوه، لكنني، في معظم الأيام، كنت أذهب للصالة وأنسى نفسي في ممارسة التمرينات، واكتشفت أن العرق هو الدواء الطبيعي للاكتئاب، فيفضل تمارين تقوية الجسد واكتساب الطاقة، خفضت كم الأدوية للنصف.

لا تزال يدي تؤلمني حتى الآن لأنني أكتب بها لفترات طويلة، وهذا كثير، لكنني حينما أنظر إليها، أراها لا تزال ناعمة وغير مجمدة، وبها قليل من علامات "الحكمة" التي ظهرت مع السن والخبرة.

لقد علمتني تلك الحكمة أمرين: الأول، أن مرض الروماتويد سيظل رفيقي الدائم، لكن ليس بالضرورة أن يكون سيدي. والثاني، أن ميراث جدتي الحقيقي لم يكن متمثلاً في يدين مصابتين بالروماتويد أو عظام متراكبة معاً – بل كان ميراثها هو الحب.

~ هاريت كوبر



## السورة دجاج للروح

# الحب الذى ملأ عالمى الجديد

ليس المهم هو ما انتزعته منك الأيام، يا صديقى،  
بل المهم هو ما تصنع فيما تبقى لك.  
~ هيوبرت همفري

أصبحت قيادتى "المتهورة" مثاراً للسخرية بين جيرانى؛ ففى المرة الثالثة التى  
..سدمت فيها صندوق البريد الموضوع فى نهاية الطريق المؤدية للشارع، تمتمت بعذر  
اخر محاولة إخفاء السبب الحقيقى وراء سخافتى- وهو أننى لم أراه.  
قال لى طبيب العيون منذ أربع سنوات: "أجل، شبكة العين لديك فى طريقها  
التلف"، ثم توقف قليلاً وأضاف فى هدوء: "يجب أن تكونى مستعدة؛ فلا يوجد  
علاج لحالتك، ولا أحد يعلم مقدار المدة التى ستتعين فيها بنظرك".  
وبمجرد أن بلغت الثلاثين، تغيرت حياتى بشكل أفضل مما يحدث فى القصص؛  
أسرعان ما صعد زوجى السلم الوظيفى بالشركة وأحضر لى هدية - ألا وهى  
اسكانية المكوث مع الصغار بالمنزل؛ فقد كنت أعتنى بأطفالنا الثلاثة وأنا غاية فى  
السعادة بحياتى الرائعة، التى يملؤها النجاح والرخاء.  
إلى أن جاء اليوم الذى بدأ فيه العالم يضطرب. فبينما كان أطفالى الثلاثة ذوو  
الثلاثة والخمسة والسبعة أعوام يلهون بالمقعد الخلفى للسيارة، كنت أقود سيارتى  
فى شارع معروف بالقرب من منزلنا. فأضأت إشارة التحذير الخاصة بسيارتى،  
نظرت إلى جانبي جيداً قبل أن أدور لأغير اتجاهى، وفجأة، إذا بصوت معدنى  
ساخب يفاجتنى من شمالى. فخفق قلبى بسرعة، وألقيت نظرة لأرى السيارة التى  
..سدمتسى من الجانب. لقد ظهرت تلك السيارة فجأة، وبالطريقة الصادمة نفسها،  
جلبت آثار مرض الشبكية الألام لحياتى.



لقد كانت الأخبار التعيسة التى تلقيتها من طبيب العيون تخيم على لياالى التى أقضيها بلا نوم. فبعد سنوات من العشى الليلى المتزايد، بدأت الرؤية المحيطية تضعف. لقد كنت أحارب فكرة أننى فى طريقى إلى فقدان بصرى، ولكن الشواهد كانت تفرض نفسها، لتؤكد أنه لا مفر من العمى الذى ينتظرنى.

فى أثناء وقت القيلولة، كنت أجتو بجوار فراش ابنى أثناء نومه، وكنت أدقق فى ملامحه، والدموع تملأ عينى - فكانت رموشه الطويلة تسترخى على خدوده الممتلئة، وخصلات شعره الأسود تتدلى على جبهته، وكانت شفثاه تشبهان شفثى والده - فكنت أحفر تلك الصورة فى قلبى، لأنى لا أريد نسيانها أبدًا.

مضت بضعة شهور، ومضى معها مزيد من بصرى؛ فلم يكن بإمكانى رؤية سوى مجرد خيالات، وكنت أعانى من أجل رؤية دليل التليفون، فكنت أبحث عن المتخصصين، والمعالجين، والعلاج بالأعشاب. وسألت عن عمليات الزرع، حتى العمليات المجربة فى البلاد الأجنبية - لكن كانت كل الإجابات بالنفى، مما زادنى أسىً.

لقد خيم اليأس على أسرتى كذلك، فكانت أمى تضع لى إناءً كبيراً من الدجاج المطهى داخل خزانة المطبخ وتقول: "صنعت المزيد من أجلك أنت وأسرتك". كنت أتألم كثيراً لحقيقة أن الطهى قد حُذف من قائمة المهام التى يمكننى أدائها. كنت أريد أن أشكرها، لكن الأفكار الغاضبة كانت تتفجر فى رأسى - غضب ومرارة لسوء الوضع برمته. لقد أثر فقدانى البصر علينا جميعاً، ليجلب على الأسرة شعوراً مؤلماً باليأس.

كنت أفقد شيئاً أقدر قيمته - شيئاً أساسياً فى حياتى، وكنت أفقده بسرعة كبيرة. وأخيراً، جاء اليوم الذى تحول فيه الضوء الخافت الذى كنت أراه إلى ظلام تام، وألقت بى توقعات إصابتى بالعمى لبقية حياتى داخل سجن مظلم وجدانياً. ظللت، لأسابيع، أشكو إلى الله وأصلى وأتضرع إليه كثيراً. كنت أمسح دموعى، وألتقط أنفاسى، وبين فترات الصمت أسمع أصوات أبنائى فى الحجرة الثانية. لم يصب التغيير عالمهم، لكنه أصاب عالمى أنا وقلبه رأساً على عقب. ولا يزال على أن ألبى احتياجاتهم، لكن لا أحد يمكنه تلبية احتياجاتى أنا؛ فأمامهم حياة تملؤها الممكنات، لكن حياتى أنا قد انتهت.

لكن تلك المقارنة، بدلا من أن تزيد من شعورى بالأسى، أثارت شيئاً غريباً وغير متوقع - ألا وهو الإدراك المفاجئ لأن إصابتى بالعمى لم تغير دورى كأم، ولم

... بر مساهماتي كزوجة. فرغم فقدانى بصري، فإنني لا أزال كما أنا من الداخل،  
... بحث بداخلي شعور جديد بالعزم على الاعتناء بهم. وقد أدركت أخيراً أنه، رغم  
... نى عن السفر وحدي عبر دروب الحياة، فإن حبهم سيساعدني عن خوض هذه  
الرحلة.

عندئذ قطعت على نفسي عهداً بأن أركز على احتياجاتهم، وأن أسعى بكل  
المشق لكى أظل أهمهم، وألا أغير حياتي، وإنما سأأخذ خطوات ثابتة بينما أحمل  
عبء النصر. وبالتخلص من شعورى بالشفقة على نفسي، سأكون أفضل أم يمكنني  
أن أكونها.

ورغم ظلمة عالمي، إلا أن نظرتي الجديدة إليه أضاءت الطريق أمامي؛ فكنت  
أرى، فى الآفاق، أن أسرتي لا تزال مجتمعة وتتألق فى الأوقات العصيبة. وباستخدام  
حساب المكفوفين البيضاء، كنت قادرة على الاعتناء بكل حوائجهم.

ولكى أصل إلى تلك النقطة، أصبح العزم على التكيف من جديد هى وسيلتي  
المثلى، فكنت أطلب من أصدقائي توصيلنى إلى الأماكن التى أريد الذهاب إليها،  
وأعتمد على زوجي فى التسوق بمحلات البقالة، وأبحث عن طرق مبتكرة لكى أستمروا  
فى تنظيف المنزل، والطهى، والغسيل، ولمراقبة أنشطة أطفالى الثلاثة بالمنزل.

وذات مساء، عدت من الخارج وألقيت التحية على أطفالى قائلة: "مرحباً يا  
... باب، ها قد عدت إلى المنزل. هل كنتم لطيفين مع أبيكم؟"، وألقيت حقيبتى على  
الأريكة والتقطت ابني "جو" الذى يبلغ من العمر ثلاثة أعوام، وأخذته بين ذراعى  
وقلت: "أريد عناقاً كبيراً".

فقال زوجي: "هل تريدين مساعدة؟".

فأكدت له: "كلا، أنا فى المنزل، وسأتولى الأمر بنفسي، تعالوا إلى جميعاً. حان  
وقت الاغتسال" وجمعتهم كلهم بين يديّ.

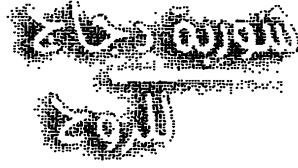
وقمت، بشكل طبيعى، بعد الخطوات نحو الصالة وتحسست الدرازين لكى  
أصعد السلم.

وما إن دخلت غرفتهم، قمت بسحب بيجاماتهم ذوات القطعة الواحدة من  
خزانة ملابسهم، ثم مددت يديّ إلى خزانات الفوط، ثم تلمست موضع الصابونة  
فى الحوض.

بينما كان الأطفال الثلاثة يمرحون ويمزحون، قال ابني ذو الثلاثة أعوام فى  
صوت واضح: "ماما تملك عينين عند نهاية أصابعها".

فابتسمت لاستنتاجه الفريد! لقد كان محقًا؛ فقد أصبحت نهايات أصابعى هى  
عينى - وقد كانت حواسى تحول ما ألمسه إلى صور واضحة فى ذهنى.  
كما أن حاسة السمع عندى قوية، فكان بإمكانى التمييز بين أصوات أبنائى.  
كنت أتعرف على كل الأصوات، من صرخاتهم الهائجة إلى همساتهم الدقيقة. وكلما  
حاولوا "أن يخدعونى" بتناول المسليات قبل الوجبات حتى تسد شهيتهم، كانت حاسة  
الشم تلتقط أى رائحة تتبعث من اتجاههم.  
أصبحت كل خدعة يفكرون فيها فرصة تعلمهم أن يضحكوا، وأن يروا روح  
الدعابة أمرًا ضروريًا فى مواجهة المحن، وأن ينظروا إلى ما وراء الظروف ليجدوا  
الجزء الأكثر إنارة فى الحياة.  
لقد منحنى فقدانى البصر العيون التى يمكننى من خلالها رؤية قيمة الحياة -  
تلك الحياة التى لا تحتاج إلى صحة جيدة، ولا حساب ضخيم بالبنك، ولا مستقبل  
مشرق وآمن؛ فقد رأيت أكثر من ذلك فى الوقت الحالى.  
أذكر حين كنت أهدق فى وجوه أطفالى النائمين وقت القيلولة، وخشيتى مما  
كنت أفقده. والآن أنعم بما حصلت عليه - صورة جديدة للحياة، رسمت بألوان  
الممكنات، تشوبها ألوان تتبض بالحياة تلوح فى أفقى الجديد. والأفضل من ذلك  
كله هو أنها محفوفة بالحب الذى يحيط عالمى الجديد.

~ جانيت بيريز إكليس



## الرجوع للخلف من أجل المضي قدماً

هناك طرق عدة للمضي قدماً، ولكن ليس هناك إلا طريقة واحدة للوقوف.

~ فرانكلين روزفيلت

سببت أمة بمقبض الباب وصرخت حين انحرفت نحو التل الجليدي. فقد قادت السيارة بنجاح لبضع مئات من الياردات بعد الخروج من مدخل منزلنا. كان على اخی الأكبر "جيم" البقاء بالمنزل من أجل حضور حفلة رأس السنة، لذا أخذني إلى باحة انتظار السيارات خلف مسرح تراينجل موفى بمرتفعات يوركتاون، بولاية نيويورك، وقرر أن يعلمنى كيفية القيادة على نحو جيد.

كان لما أعرفه عن "جيم"، من مهارته فى صنع اللفات فى الشوارع المسدودة على طريق بيدل، تأثير قطعى على قرارى بأن أؤمن بتعليماته إيماناً كاملاً؛ فقد كان "جيم" سائقاً محترفاً ولديه خبرة واسعة ليعلمنى اجتياز المنعطفات. كان درسه الأول لى فى ركوب الدراجة ناجحاً للغاية، حتى إنه قطع الفناء فى ملاحظتى احدى لا أصطدم بشجرة التفاح. التفت إلى "جيم" فى هدوء وقال: "حسناً، قوديتها إلى الخلف". فبادرته بالسؤال البديهي قائلة: "ألا ترى أنه قد يكون على أن أتعلم القيادة للأمام أولاً؟".

فأجابنى بالنفى. بدأت أقود للخلف، على سبيل التجربة مع إلقاء نظرات جنونية على مرآة الرؤية الخلفية، فكانت قيادتى فى خطوط متعرجة، لا أكاد أتقضى عمود ضوء واحد فى المكان، علاوة على عدم تجنب بعض الحفر. ظللنا هكذا لما يزيد على ساعة قبل أن أتقدم للقيادة إلى الأمام.

ورغم المهارات التى علمنى "جيم" إيها، فإننى تعرضت لحادث سيارة يكاد يكون مميتاً عندما كنت فى الرابعة والعشرين من عمري؛ فمن بين الإصابات التى

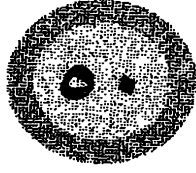
سببها الحادث لى كسر فى عظمة الحوض. كان طبيب العظام متفائلاً أننى سأشفى دون أدنى صعوبة فى المشى، لكنى لم أكن واثقة من ذلك حين كنت مقعدة على الكرسي المتحرك أنظر من النافذة؛ حيث أصبحت أسعى لتحقيق المزيد بسرعة، وكنت أحاول الوقوف بأسرع وقت ممكن، حتى لأتفه الأسباب، وكنت أشغل أغانى مثل Walking on Sunshine لفرقة البوب كاترينا آند ذا ويفز، وكنت أقضى كل صباح فى قطع الممر الأمامى جيئةً وذهاباً.

حاولت أن أنظر إلى حقيقة أن عمري كان أربعة وعشرين عاماً وأسير بواسطة مشاية على أنه شيء مضحك، ووعدت نفسى بأن أستخدمها كحاملة ملابس عندما يتم شفائى (وقد كان!). كان شفاء بدنى أمراً إعجازياً، لكن حدث شيء غريب أثناء تماثل عظامى للشفاء؛ فقد شفيت عظام الحوض بطريقة جعلتني أستعيد القدرة على الحركة إلى الخلف فقط فى البداية. وكان بإمكانى التحرك للأمام قدر بوصة فى كل مرة. وقد تعلمت، إذا دق جرس الباب أو اضطررت للسير لمسافة، أن أسير بفاعلية عن طريق الالتفات والوصول إلى وجهتى عن طريق الرجوع للخلف.

منحتنى فترة التعافى الوقت الكافى لأتأمل حياتى المهنية القصيرة، وعلاقاتى غير الحكيمة، وحياتى بشكل عام - وهكذا كان كل شيء فى حياتى حتى ذلك الوقت يسير فى الاتجاه الخطأ؛ فقد أمضيت وقتى فى العمل على تحقيق أهداف لم أكن أرغب فيها، وفى تنمية مهارات لم أرغب فى استخدامها. وعندما حان الوقت، توقفت، والتفت واتخذت خطوات جريئة للأمام. لم يحدث ذلك بسرعة، لكنى أسرعت بعمل التغييرات اللازمة لى أضع قدمى فى الاتجاه الصحيح.

أحياناً، حينما يبدو أن حياتنا تسير بالاتجاه الخطأ أو تعود إلى الخلف، فإننا حينئذ نتعلم الخطوات التى سترشدنا فى الطريق لاتخاذ أعظم القفزات الأمامية فى حياتنا. لقد كان على أن أصبح مريضة لأدرك أن السير للأمام، لا يؤدي بالضرورة إلى الاتجاه الذى أقصده. وأحياناً، كنظام تحديد المواقع العالمى، يجب أن نتحرك فى كل اتجاه بخلاف الاتجاه الذى نحن فى أمس الحاجة إلى السير فيه، ثم فجأة فى الوقت المناسب، يخبرنا صوت ما بالاتجاه المحدد الذى علينا اتخاذه، لنقف على أقدامنا المتعافية مرة أخرى.

~ سوزان لامبير



اللون  
للون

## رياضة ممتعة

لو لم تكن هناك طريقة للتغلب على مشكلات الحياة، لما سميت "عقبات".

~ مجهول

كانت هناك علامة على جلد باطن فخذي الأيمن، يبلغ طولها خمس بوصات وذات لون أسود وأزرق. كانت هذه العلامة تشعرني بالإثارة، ليس لأنني أستمتع بالألم كلما جلست على كرسي خشبي، أو لأنني مولعة بذلك اللون البنفسجي على جلدي، ولكن لأنني فعلت شيئاً ما أكسبني تلك الكدمة: فقد تسلقت إحدى نوافذ الحمام بعد ترك مفاتيحي داخل المنزل.

قد يبدو ذلك أمراً عادياً بالنسبة لمعظم الأشخاص، لكن باعتباري مصابة بمرض الحثل العضلي، فإنه يعتبر بمثابة الفوز بميدالية ذهبية في الأولمبياد الخاص بي.

لقد سلبني الحثل العضلي أكثر من مجرد قوة العضلات - سلبني ثقتي بنفسى؛ فقد كنت أخشى محاولة القيام بأي عمل يتطلب بعض الجهد البدني. كنت أخشى أن أبدو خرقاء، وأخشى من أن أسقط فجأة، أو ألفت إلى الأنظار غير المرغوب فيها. والأسوأ من خوفي من أن أصاب بجروح، هو رعبى الشديد من اكتشاف المزيد من الأمور التي لم يعد بإمكانى فعلها.

آخر مرة ركبت فيها الدراجة، منذ ثماني سنوات، بدأت فخذي تؤلمني كثيراً بعد تخطي ثلاثة حواجز لدرجة أنني تركت الدراجة وعدت مترنحة إلى البيت، ولم أحاول التجربة مرة أخرى. وأحياناً كانت ذراعي اليمنى بالكاد يمكنها حمل وزن صحن للعشاء، ومن ثم أقلعت عن محاولة لعب البولينج أو البلياردو.

وبعد عدة مرات من التعثر فى نتوءات غير مرئية على جانب الطريق وفقد توازنى، وأنا واقفة فى مكانى، بدأت فى إعادة تعريف شخصيتى؛ فقد تناسيت جزءاً منى كان قادراً ذات يوم على إلقاء الطبق الطائر بطول ملعب كرة القدم، وكنت أتألم كثيراً حين أتذكر ذلك. لقد أصبحت مشاهدة بدلا من كونى لاعبة رياضية، وكنت أقرأ الكتب، ولم أكن أعب كرة القدم. كنت أتأمل وأتمدد، وأنسيت نفسى متعة كرة التنس حين تصطدم بمنتصف المضرب وتطير أعلى الشبكة.

لكنى تذكرت الجزء المنسى من جسدى، حين ظهر فى حياتى شخص وسيم محب للصيد يدعى "مات". فعندما أخذنى ليرينى منزله، كنت مبهورة بحقيبة الملاكمة التى كانت تتدلى من سقف البهو. قدم إلى زوجاً من قفازات الملاكمة وتركنى وحدى مع الحقيبة يملؤنى الخوف. كنت أرتعد خوفاً من هذا الأمر؛ فكنت أتوقف بعد ثوان قليلة، خشية أن أرهق عضلات ظهري بالكامل وأستيقظ فى الصباح التالى لا أستطيع المشى من شدة التعب، ولكن مع اندفاع خليط من مشاعر الحماس والعزيمة والحزن والمتعة، أخذت ألكم الحقيبة، فتوهج وجهى بالحمرة وغمر العرق جسدى، وأصبح التنفس صعباً، وشعرت كأنما عدت لطبيعتى. تأملت قليلا فى اليوم التالى، لكنه كان ذاك الألم الرائع الذى يعقب التمرين الناجح.

كنت أتناول العشاء، الأسبوع الماضى، مع صديقتى "فيليسيا"، حين قال زميلها "سام": "لقد سبحت اليوم فى منطقة الخليج، وأنا أتدرب من أجل مسابقة جزيرة ألكتراز للسباحة".

ردت "فيليسيا" قائلة: "وأنا ركبت الدراجة لمسافة ثلاثة عشر ميلا، ثم عدت لأربعة أميال حول حديقة جولدن جيت، وهذه مسافة أطول من السباق الثلاثى الذى أنوى الاشتراك به الشهر القادم".

فرفعت صوتى قائلة: "يا إلهى، حقاً؟ حسناً، وأنا صعدت سلماً اليوم. فقد كنت أساعد "مات" فى العمل على مركبه الصغير وكان علىّ أن أتسلق سلماً لكى أصل إلى قمة المركب".

لم تفارقتى تلك الثقة يوم أن أغلقت باب البيت الذى يسكنه "مات"، وإذا بالمفاتيح تحتجز فجأة بالداخل، ولم تكن اعتذاراتى لتجدى فى إظهار نسخة احتياطية من المفاتيح، وكان جيرانه خارج المدينة، وكانت مفاتيح سيارته وهاتفه المحمول محتجزة فى غرفة النوم الخلفية.

أخذنا نحوم حول المنزل كاللصوص حين يراقبون منزلاً، فوجدت فتحة صغيرة، نافذة الحمام، وبدأت أصابعي ترتعش في ترقب.

فقلت له دون تردد: "دعني أتسلق النافذة"، فرغم كل شيء، كنت أنا الأكثر حافة. كنت أعلم أن بإمكانى الدخول من فتحة النافذة. لكن ما كنت أجهله فقط هو كيف لي أن أفعلها.

بعدها قامت الطفلة الصببانية بدخلى بسحب دلو بلاستيكي أسود، ووضعته على الأرض مقلوباً، ووقفت أعلاه بينما أتكى على كتف "مات". حركت رجلى اليسرى ومررتها عبر الفتحة وامتطيت عتبة النافذة.

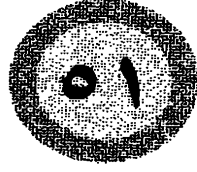
سألنى "مات" بينما كنت أتدلى على بعد ثلاث أقدام من أرضية منزله ذات البلاط الأزرق قائلًا: "والآن ماذا ستفعلين؟".

فقلت له: "ربما كان جسدى ضعيفاً، لكنه مرن. أنزلنى ببطء تام - يمكننا فعل ذلك".

فاحتك فخذى بنتوءات حلق النافذة بينما انزلت بهدوء على الحائط الداخلى للحمام. هبطت قدمى اليسرى على البلاط اللامع بهدوء، فشعرت بمتعة امتداد راقصة الباليه الرائعة، وبحماسة لاعب الكاراتيه البارء، وسعادة الطفل البالغ من العمر عشرة أعوام حين كنا نقفز من فوق شجرة التفاح الصغيرة. ربما يأتى اليوم الذى أعجز فيه عن تسلق سلم أو عبور حلق نافذة، لكنى اليوم قادرة على ذلك. وكلما قمت بتدليك الكدمة اللطيفة ذات ألوان قوس قزح على فخذى الأيمن، أشعر بأنها علامة مميزة للاعبة رياضية.

~ كارين مايرز





التوراة دجاجة  
للروح

## العيش مع الأشباح

قتل الخيال أكثر صعوبة من قتل الواقع.

~ فيرجينا وولف

كم هو غريب أن نطلق على شيء ما اسم "شبح" في حين أنه واقعي للغاية؛ فبرغم اسمه الشبحي، إلا أن ألم الطرف الشبحي هو أوقع ألم يمكن أن يشعر به الشخص الأبتري، وقد ابتليت بحقيقة وجوده في السنوات العشر الأخيرة من حياتي. كان الأطباء يعتقدون لعقود، أن ظاهرة ألم ما بعد البتر تلك مشكلة سيكولوجية، إلا أن الخبراء تعرفوا الآن على سبب عضوي لهذا الألم - ألا وهو أن الألم ينشأ داخل العقل فعلياً. قضى السادسة والسبعين من عمري، لا تزال الآلام الشبحية تغدو وتروح دون سابق إنذار، وغالباً ما كانت مصحوبة بتخيل حركة يدي وأصابعي. وفي أوقات أخرى، كان الالتهاب والوخز يسببان لي قلقاً مؤلماً، خشية الهجمات اليومية العشوائية.

حزنت لفقدان يدي اليمنى المتحركة كما لو كان شخص مقرب إليّ وعزيز إليّ، قلبي مات ميتة شنيعة. وقد حذرني طبيبي من الشعور بالألم شديد عقب البتر بأيام، وأن بعض الأشخاص يشعرون بتناقص الألم والأوهام مع مرور الوقت، وآخرون يعانون نوبات مؤلمة تدوم معهم لسنوات عدة. تساءلت إلى أي مدى سيلازمني الألم، وما مدى شدته، وإلى متى سيستمر معي. كل ما كنت أعرفه هو أنه حينما انتابني الألم في أثناء الأسابيع الثمانية التي قضيتها في المستشفى، كان ذلك هو الوقت الوحيد الذي سمحت فيه لنفسي بإصدار صرخة حادة.

ربما لا أتمكن أبداً من التغلب على الأوهام الغريبة، إذ لا يزال عقلي يصارع البتر. وإذا كان لهذا العذاب فضل، فهو أنه قد علمني التحمل الشديد للألم من

أى نوع. لم يكن الحادث والعمليات الجراحية نفسها شيئاً بالمقارنة مع نوبات الألم الشديدة التي كانت توقظنى من فراشى فجأة وأنا فى نوم عميق.

وحيث إنه لا توجد عقاقير فعالة تسكن الألم، فقد بعثنى طبيبى الخاص إلى أخصائى إدارة الألم. وقد امتد العلاج لأسابيع وفشل فشلاً ذريعاً، ولم تترك لى الأدوية المختلفة شيئاً سوى الحنين إلى المنزل، والشعور بأن الحظ قد تخلى عنى، والاحتياج إلى الأشياء والأشخاص الذين أحبهم بجانبى.

وقد تبع ذلك الأدوية المضادة للاكتئاب، ثم التبييه العصبى الكهربائى مع غيرها من الأدوية، حتى إننى كنت أشعر كأننى صيدلية متحركة، فقررت أن أحافظ على صحتى النفسية بدلا من أن أتخبط كالزومبى فاقد العقل. وقد تم نظرها إذا كان للتغيرات الجوية والإعياء دور فى ذلك الألم، ولكن ثبت أنه من المستبعد أن يكون أى منهما مصدرا للألم الذى أشعر به.

وقد تلقيت علاجا لتحفيز الحبل الشوكى- فتمت زراعة المحفز الكهربى تحت جلدى، بالإضافة إلى قطب كهربى بجوار الحبل الشوكى، وكان من المقرر أن يتم تحفيز مسارات العصب داخل الحبل الشوكى عن طريق التيار الكهربى، بالتداخل مع النبضات المتجهة نحو المخ لتخفيف الألم داخل الطرف الشبجى، ليترك فقط شعوراً بالتمثيل فى الذراع. وبدلا من محاولة استخدام الأدوات الكهربائية الصغيرة التى تزرع فى الجسم عن طريق جراحة فى العمود الفقرى، فضلت التمسك بالأمل فى أن يخف الألم يوماً ما.

وقد تراجع تحفيز المخ، بل وحتى العلاج بالوخز، أمام قدرتى على تقديم المساعدة لنفسى عن طريق الدعاء وتدريب اليد اليسرى على حل الكلمات المتقاطعة. وقررت فى نفسى أنه إذا ما كان مخى هو منشأ الألم، فربما توجب علىّ أن أشغله بما يكفى للقضاء على ذلك الألم الشبجى. كنت لا أزال على قيد الحياة، متشوقة لتكوين عضو صناعى والعودة إلى مزاوله الحياة الطبيعية.

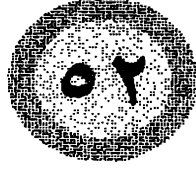
ظللت لفترة طويلة أخشى اجتماعات العائلة والأصدقاء خوفاً من أن أعرضهم جميعاً للإحراج؛ إذ من المحتمل ودون سابق إنذار أن أمسك بالعصا وأتراقص من شدة الألم. كانت الدموع تتدفق لا إرادياً من عينىّ خلال تلك السنوات القليلة الأولى. كم كان غريباً أن أسكب هذا القدر من الدموع خلال بضع ثوانٍ دون أن يرتفع صوتى بالبكاء! وكان أحفادى عاجزين عن تقديم المساعدة.

وفى الوقت الذى توقفت فيه عن الأعمال الفنية، والتطريز، وركوب الدراجة وزلافة الجليد، تكاتفت العائلة لإنقاذى من هذه الحالة المتردية. تحملت استخدام اليد اليسرى برغم علمى أن الروماتويد قد استوطن فيها. كانت أدوات مزودة بمقابض على الجانب الأيسر وأداة على الجانب الأيمن تتناسب مع جميع أنواع الإبر. كنت أتصفح جهاز الحاسوب بصفة يومية، بل وأحيك لأحفادى قبعات التزلج. ونادرًا ما كانت الأعمال المنزلية اليومية تسبب لى آلامًا؛ إذ كان الألم الشبحى غالبًا ما يفضل الأوقات الهادئة. ومع استخدام العضو الصناعى، كانت إدارة هذه الأزمة هى التحدى الأكبر فى حياتى.

لا شك فى انخفاض شدة نوبات الألم الشبحى وتتابعها خلال السنوات القليلة الماضية، بالإضافة إلى أننى تعلمت كيفية التعامل مع الشبح بداخلى. وفى معظم الأحيان، لا أحد يدرك الوخز والاندفاعات التى كانت تسرى داخل ذراعى اليمنى بالكامل. وحين تنبتهت لمعاناة جنودنا الأبطال المصابين، بكيت من أجلهم أثناء تعلمهم استخدام الأطراف الجديدة. يا لها من شجاعة تصرف بها أبطالنا الشجعان لكى يعودوا إلى الحياة!

حين كنت، مؤخرًا، أفضى بضعة أيام داخل المستشفى المحلى لتلقى علاج الروماتويد، لاحظت أن قسم إدارة الألم مشغول دائمًا. وكان بعض المرضى سعداء بنتائج تحملهم لأمراضهم العضوية والنفسية المختلفة. بينما كان آخرون، على شاكلى، جزعين وقلقين. أعلم أن روحى العنيدة وإيمانى العميق بكل النعم التى أنعم الله بها علىّ هى ما مكنتى من التكيف مع ما لا يحتمل، أما الآن - بعد عشر سنوات من ملازمة هذه الآلام الشبحية لى - فإننى أسامحها على تحديها لروحي.

~ كاتى كامبل



الكتاب  
الرقم

## كتابة حلم جديد

جدد هواياتك بشكل يومي.

~ آبي يوكس - فيردى

تبدأ لي أحد الأطباء بمستشفى الأطفال قائلاً: "ستصابين بالعمى ببلوغ الخامسة والعشرين من عمرك، فأنت تعاني ارتفاعاً كبيراً في سكر الدم". بدأت أسمع عن مرض اعتلال الشبكية السكري وأنا في السادسة من عمري عندما تم تشخيص حالتي كمريضة سكر من النوع الأول، وتتسبب تلك الحالة في تضخم الأوعية الدموية الهشة وانفجارها في مؤخرة العين، وربما تؤدي إلى عمى مستفحل. ونظراً للهجوم المبكر للمرض، كان خطر تطور هذا الأثر الجانبي المدمر كبيراً للغاية. كانت العبارة المخيفة تتردد على ذهني لدرجة الهوس. وأصبحت فكرة إسابتي بالعمى هي أكبر مخاوفي، وأسوأ كابوس يطاردني، وعدوى الأخير. كانت تلك الفكرة تفترسني وتلتهمني، وكانت تخيم على رأسي كالسحابة السوداء، أينما كنت وأياً كان ما أفعله، تنتظر الفرصة المناسبة لاقتحام عالمي وتحطيمه. وعلى مدار فترة دراستي في المدرسة الابتدائية وحتى كلية إدارة الأعمال عملت في وظيفة إعداد القضايا للقضاة، وكان الحبل يضيق حول رقبتى. كنت أرى كل شيء واضحاً وضوح الشمس، وكان من المحال أن أتخيل العالم دون نعمة البصر. كم من الوقت سأظل حادة النظر؟ ومتى سيأتى العمى؟ وأين سأكون وقتها؟ لقد لازمت كلمات الطبيب القاسية عقلي الباطن طوال تلك السنوات: "ستصابين بالعمى عند الخامسة والعشرين من عمرك".

كان الرسم هوايتي وملاذى، فكان نسيان نفسي بين المشاهد الهادئة للمناظر الطبيعية الخلابة يملؤني بالسلام والهدوء. كان الرسم بمثابة المأوى لى، والمكان

الوحيد الذى يمكننى الهروب إليه حيث لا يمكن لتلك الكلمات الهجومية مطاردتى؛ لكن بمجرد وضع فرشاة الرسم جانباً، كانت تعود إلى تلك الكلمات لتنتزع الحياة من داخلى.

وكما تقتضى لعبة القدر، أتت بوادر العمى فى الحادية والعشرين من عمري. كنت قد قمت للتو بوضع اللمسات الأخيرة على لوحة ريف توسكان - منظر طبيعى منقط بحبات العنب ذات اللون الأحمر الداكن، والبنفسجى والكهرمانى. ولكن بينما كنت مستلقية أشاهد عملى الرائع بإعجاب، إذ ظهرت على لوحتى الزيتية بقعة كبيرة من الطلاء الأسود وعندئذ شعرت بالتخبط، وأخذت أطرف عيني عدة مرات، متسائلة من أين أتى هذا اللون.

استوعب عقلى الرسالة ببطء لكنه كان واثقاً منها؛ فلم يكن ذلك لونا يغطى اللوحة، بل كان دمًا يغطى شبكية عيني. لقد تحقق أسوأ كابوس فى حياتى للتو؛ فقد كنت أعانى نزيفاً فى الشبكية.

سقطت فرشاة الرسم من يدي، من هول الصدمة، وتدحرجت على الأرض. لم أستطع التنفس. شعرت بالخور وبالشلل التام، وارتيمت على الكرسي، ثم انسكبت الدموع من عيني وصرخت قائلة: "لا! ليس الآن! لا يزال الوقت مبكراً". سألت أخصائى الشبكية: "ما الذى يحدث الآن؟ أرى شبكات عنكبوتية حيثما نظرت. هذا أمر مرعب. ماذا عسانا فاعلين؟".

فرد الطبيب قائلاً: "النزيف الشبكي أصاب عينك اليمنى فقط، أما اليسرى فهى بخير. فالأوعية الدموية تتزف، والنزيف داخلى. وسوف يمتص الجسم الدم فى النهاية. ويكمن الخطر الرئيسى فى احتمالية تكون النسيج الندبى، مما يحجب الرؤية للأبد. الوقت وحده هو ما يمكنه إخبارنا بدرجة استعادتك الرؤية، لكن الأخبار الجيدة هى أنك لن تفقدى الرؤية فى عينك اليسرى".

لقد كان الطبيب على خطأ. فقد حدث لى نزيف شبكى بعيني اليسرى السليمة، تحديداً بعد عيد ميلادى الخامس والعشرين بثلاثة أشهر. وظلت الرؤية، خلال العشرين عاماً التالية، تأتى وتذهب. وخضعت لعدة عمليات جراحية فى عيني، فى محاولة للحفاظ على استمرار قدرتى على الرؤية. وأثناء ذلك كله، ظللت أرسم باستخدام العدسات المكبرة؛ فطالما كان بإمكانى الرسم، فلا يزال هناك أمل. لكنى خسرت المعركة، بعد العملية الأخيرة، وفقدت ما تبقى لى من قدرة على الرؤية، ودفنت كل أحلام الرسم. سجلت اسمى فى برنامج يستغرق ستة عشر أسبوعاً

الذي وضعاف البصر وأنا غاية فى الجزع وخيبة الأمل. تعلمت كيفية التحرك  
التييف الشخصى واستخدام الحاسب ذى البرمجيات الملائمة لفاقدى البصر،  
استبح أمامى عالم كامل من خلال هذا البرنامج.

أخبرنى المعلم قائلاً: "تعد برامج Jaws و Window-eyes من البرامج الرائدة  
من أجل فاقدى البصر؛ فهى تحول خواص نظام التشغيل إلى كلام مركب - وهكذا  
تتمكن الوصول الكامل إلى أنظمة الحاسب القائمة على نظام الويندوز".

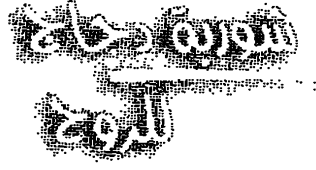
حدانى الأمل لأول مرة منذ سنوات وسألته: "هل تعنى أن بإمكانى استخدام  
شبكة الإنترنت، والبريد الإلكتروني، والميكروسوفت بكل أدواته وخواصه؟". لن  
أستون على بعد اليوم استخدام نظارات سميقة من أجل القراءة أو نظارة معظمة  
الكبير الخط. كان بإمكانى الكتابة بالسرعة نفسها التى اعتدتها، وسوف يسرد  
الصوت ما قمت بكتابته على الشاشة. هذا رائع!

أجابنى المعلم قائلاً: "هذا صحيح، فعن طريق تعلم كيفية استخدام المفاتيح  
الساخنة من أجل التحكم فى الفأرة، يمكنك استخدام برامج مايكروسوفت  
أكسيس، وإكسيل، وباوربوينت. وسوف يقوم البرنامج بالتصريح بما تبحثين عنه  
على الإنترنت أيًا ما كان، من خلال التكنولوجيا الحديثة".

وخلال السنوات التالية، تعلمت أنه حينما يفلق باب، فإن بابًا آخر يفتح؛ فهناك  
العديد من الفرص المتاحة أمام فاقدى وضعاف البصر من خلال هبات التكنولوجيا.  
ولم يكن لدى حاسب ناطق فحسب، بل أصبحت لدى ساعة ناطقة، ومنبه ناطق، وآلة  
حاسبة وجهاز جلوكمتر لقياس مستويات الدم دون مساعدة من أحد. صدق أو لا  
تصدق، فلدى أيضًا أداة صغيرة تحدد النقود والألوان.

وقد التحقت بالجامعة المحلية وحصلت على شهادة فى النسخ الطبى، وتخرجت  
بترتيب الأولى على دفعتى مع مرتبة الشرف. لكن لم تكن ميولى فى النسخ، فلم  
يشبع موهبتى الإبداعية. لكن، أثناء الدراسة، اتخذت حياتى مسارًا آخر عندما  
اكتشفت موهبة الكتابة لدى. وبعد السير فى طريق طويل ومتعرج - ونشر ثلاثة  
من مؤلفاتى، انبعث بداخلى حلم جديد. واليوم، بدلا من أن أرسم صورى على لوح،  
بدأت أرسمها بالكلمات.

~ شارون دونوفان



## النجاح

القلق لا ينتزع الحزن من الغد، وإنما يسلب البهجة من اليوم.

~ ليوبوسكاليا

منذ فترة ليست بالبعيدة، استيقظت صباحًا لأكتشف أنني لا أستطيع المشي، وقد أخبرني الطبيب بأن فقرتين من فقرات عنقي قد التوتا بسرعة، مما أدى إلى توقف الحبل الشوكي عن الحركة. لم ينتج ذلك عن تعرضي لحادث، وإنما حدث فجأة دون سبب. وقد أجريت عملية جراحية طارئة بولاية بوسطن، لكن تلف الحبل الشوكي سبب لي الإعاقة - على المستوى البدني. لم يكن بإمكانى المشي إلا لبضع دقائق في كل مرة، ولم يكن بإمكانى رفع ساقى لصعود ولو حتى الرصيف.

في البداية كنت مذهولة ومكتئبة، وأحيانًا كنت أظل على طبيعتي، لكنني تعلمت الكثير من خلال تلك التجربة. كنت أتمنى، بطبيعة الحال، لو أنني اكتشفت تلك الأمور دون أن تكون القوة المحفزة لي هي الإصابة بمرض غير وجه حياتي. أولاً، تعلمت أننا لسنا بحاجة لأن نكون وحي الإلهام لأي شخص سوانا.

أحيانًا، عندما أقرأ قصصًا عن أشخاص مروا بمحن صعبة وخرجوا منها بإنجاز عمل إجازي، أشعر بالخزي من نفسي عند المقارنة - وهؤلاء مثل الناجيات من مرض سرطان الثدي اللواتي انطلقن لتأليف كتب ملهمة، أو أولئك الرائعون الذين يلازمون الكرسى المتحرك ممن أكملوا سباق الماراثون ببوسطن معتمدين على قوة أذرعهم فحسب. بالطبع، إن أشخاصًا كهؤلاء يثيرون الدهشة، لكن حينما نقارن أنفسنا بهم، غالبًا ما تخفق تقييماتنا لذواتنا في الارتقاء إلى ذات المستوى البطولي هذا - وقد كان تقييمي لذاتي هو أنه لا بأس بي. كنت عندما أخرج القمامة،



أشعر كأننى فزت فى بطولة، رغم أنها لم تحتل العناوين الرئيسية بالصحف أو منحنى لقاءً مع الإعلامية "باربارا والترز"، إلا أن هذا الفعل كان يمثل الفوز بسباق الماراثون الخاص بى - بطولتى الخاصة.

بالإضافة إلى أنتى (وأكره حتى أن أعترف لنفسى بذلك) حينما مكثت فى المستشفى لمدة ثلاثة أيام، كنت أشعر بشيء من الراحة لمجرد النظر من النافذة على أفاق ولاية بوسطن، مدركة عدم احتمالية تلقى اتصالات من العمل أو احتياج الأطفال إلى شيء أو اضطرارى إلى غسيل الملابس؛ فقد كانت تلك فترة خمول إجبارى.

قبل إصابتى بالإعاقة، لم أكن أسمح لنفسى باتخاذ وقت للراحة بمشاهدة أفلام التليفزيون أثناء اليوم، ما لم أكن مريضة أو أودى عملاً مفيداً، مثل ممارسة الرياضة. لكنى تعلمت أننا لسنا بحاجة إلى تلك المبررات لكى نقتطع لأنفسنا وقتاً للراحة؛ فى الواقع، من المفيد أن نخصص لأنفسنا أوقاتاً للراحة. يمكننا فقط أن نجلس ونراقب أوراق الأشجار أثناء سقوطها، أو النحلة أثناء هبوطها على الزهرة، أو ألا نفعل شيئاً على الإطلاق، وأن ننفذ ذلك دون أن نشعر بالذنب.

كما تعلمت أن عيش اللحظة هو السبيل الوحيد للاستمرار. هل سيحدث التواء بالفقرات فى أماكن أخرى من العمود الفقرى؟ يقول طبيب العظام إن هذا الأمر "مستبعد" لكنه لم يقل "لا". كان بإمكانى أن أختار تدمير يومى بالقلق بشأن أمر ربما لا يحدث مطلقاً، أو أن أختار عيش الحاضر. فلطالما كنت قلقة دائماً بشأن الاحتمالات، لكن قائمة الاحتمالات لا تنتهى، كما تعلمون؛ فهى تتضمن التعرض لحادث، والإصابة بالسرطان، وما إلى ذلك. وقد قام زوجى بلصق مقولة كانت بداخل إحدى كمكات الحظ على الثلاجة، وكانت تقول: "لا تبحث عن المشكلة حتى تأتى إليك".

عندما أصبحت عاجزة للمرة الأولى، كنت أكره أن أدخل أحد المطاعم فيقول لى النادل: "انتهى لخطواتك"، لأننى لم أستطع تقبل حقيقة أنتى بالكاد أمشى، فكنت فى حالة إنكار للواقع وتمنيت لو أن الجميع من حولى أنكروه كذلك. وعندما قام زوجى بوضع حاجز للأمان بالحمام، كنت غاضبة واتخذت موقفاً دفاعياً وقلت له: "لست بحاجة لهذا"، لكنى كنت بحاجة إليه فى الواقع ولا أزال. لم أعد أنكر الآن، ولا يمكننى ذلك؛ فحينما يحذرني الآن شخص من خطوة أخطوها، لم أعد أشعر



بالاستياء مطلقاً. إنما أقدر له تلك الفعلة؛ فتلقى المساعدة لا يقلل من شأننا، سواء أثناء المرض أو دونه. والناس يريدون تقديم المساعدة للآخرين؛ فهذا يشعرهم بالارتياح.

إن الجانب الأعظم من الحياة يدور في فلك وجهات النظر. والآن اتخذت المشكلات تسلسلاً مختلفاً للغاية. فإذا كان المطبخ غير منظم فإننى لا أهتم كثيراً، وإذا كانت ملابسى غير مكوية ومغضنة فإنه لا يعينى ذلك، وإذا حدث لى شد عضلى أو أصبت بنزلة برد، فإننى أشعر أنه أمر مزعج لكنه ليس نهاية العالم.

وددت لو لم أمر بتلك التجربة لكى أتعلم عدم النظر لأمر عديدة كأشياء مسلم بها؛ فبينما كنت أنا وصديقتى "جولى" نتوجه نحو طاولتنا لتناول الغداء، اقترحت أن نتوقف ليمر الآخرون. وأثناء مرور إحداهن، قالت "جولى": "أراهن أنها لا تقدر قيمة قدرتها على المشى هكذا". أصبحت الآن أقدر قيمة ساقى رغم أنها تعرج، وذراعى اللتين تعملان جيداً، وأقدر أسرتى وأصدقائى وأحبائى ووجبات الإفطار الساخن، والبيتزا كثيرة الجبن. والقائمة لا تنتهى!

وفى النهاية اكتشفت أن التكيف والنجاح أمران مختلفان تماماً.

فعندما أفكر فى التكيف، أتذكر الإسعافات الأولية (الحلول السريعة). بالطبع نحن بحاجة إليها أحياناً، لمنع الجرح من الاتساع. فالتكيف يعنى - فى نظرى - معنى كلمة التدبير نفسها - إدارة الأمور، أى ألا ندع الأمور تزداد سوءاً.

أما النجاح فقضية مختلفة؛ لأنه لا يعنى - من وجهة نظرى - مجرد حماية أنفسنا من التعرض للمزيد من الجروح، وإنما يعنى التحسن، وأن نكون أفضل كثيراً فى الواقع.

إننى أنظر إلى من يعالجون المشكلات بنجاح، سواء كانت عضوية أو نفسية أو ظرفية (كفقدان عملهم)، على أنهم إما يتأقلمون وإما ينجحون.

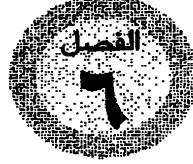
فى البداية تكيفت مع الأمر فقط، لكنى رأيت فى النهاية أن التكيف وحده لا يكفى، فنشدت النجاح، رغم صعوبته أحياناً. ولم أكن أشعر بالسعادة فقط عندما أتقدم من مرحلة إلى أخرى على آلة العلاج الطبيعى، بل كنت أشعر بالابتهاج. والآن، أريد أن أستخدم مهارتى وخبراتى فى مساعدة الآخرين على اجتياز الأزمات المشابهة، وأريد أن أتغير للأفضل حتى لا أركز على إعاقتى، وإنما أنبهر بقدراتى.

لقد انتزع التواء الفقرات فرصى فى الجرى والتسلىق أو المشى لأكثر من بضع  
اردات فى كل مرة، إلا أنه لم يمس إصرارى المتوهج - رغم صعوبة وقفه - على  
الجاح.  
لم يطل المرض أبدا هذا الجانب!

~ سارالى بيريل

---





# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

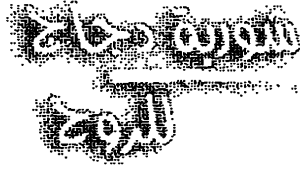
## الفصل من العمل

حين يخرج المرء من منطقة راحته،  
يكون قد ترك وراءه الجزء الأصعب من رحلة حياته.

~ حكمة هولندية

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***





## اللحظة التي بدأت فيها حياتي

أدر وجهك نحو الشمس، وسوف تسقط الظلال من خلفك.  
~ من أمثال قبائل الماوري

في صبيحة أحد أيام الاثنين، في تمام الساعة الثامنة والرّبع صباحًا، فقدت وظيفتي، والتي لم تكن مجرد وظيفة، بل إنها وظيفتي الحقيقية الأولى؛ فقد كانت لك هي الخبرة المهنية الأولى بالنسبة لي خارج كلية الدراسات العليا، وكنت قد اضيت ما يقرب من عامين في هذه الوظيفة قبل أن يستدعيني نائب رئيس الشركة لكتبه لكي يطلعني على الأخبار التي غيرت وجه حياتي بالكامل. لم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا. في الواقع، كنت على دراية بأن ذلك الأمر كان آتيا لا محالة؛ فقط جلست أستمع إلى النبيرة الحزينة التي تكلمت بها مديرتي ونائبها الذي رافقها وهما يخبرانني إلى أي مدى سيفتقدانني، وعن حزنهما العميق، وعن خيارات إنهاء الخدمة المتاحة أمامي، وكيف كانا على علم بأنني سأنجح في أي شيء أقوم به. وكلما تماديا في الحديث، انجرفت في لحظة من الاستسلام الكامل لأحزاني.

كنت - قبل أن أتلقى الخبر بأسبوع واحد - أقضي عطلة في هاواي مع أصدقائي المقربين، وأثناء العطلة التي استمرت لأسبوع، قررنا أن نقفز بالمظلة. ودائمًا ما كنت أميل إلى التخطيط - وحب السيطرة - وكنت أتمنى التخلص من تلك الصفة. وبينما كنت أقفز من الطائرة، تخلصت من كل مخاوفي وعشت اللحظة فحسب. لم أكن قلقة بشأن الوفاء بالمواعيد النهائية، والعلاقات، وبما في هذا العالم من أمور، وإنما حضرت بذهني صورة جمال البحر، وجانب الجبال، والسكينة غير المبررة التي تأتي من مجرد الانطلاق، غير عابئ بما تحمله لي اللحظات التالية وما ستبدو عليه.

كانت لحظة وجودى داخل مكتب المديره ذلك الصباح هى تلك اللحظة التى استعدت فيها ذلك الشعور الذى راودنى وأنا أتخذ خطى واثقة وأقزم من الطائرة. قفزت وتخلصت من كل الأمور الواقعة تحت سيطرتى، ووثقت بأن الحياة لا تدور فى فلكى وخططى، وإنما تتمحور حول تنفيذ ما أراه صحيحاً والثقة والإيمان بالله. لقد كان ذاك اليوم هو اليوم الأول فى الجزء المتبقى من حياتى، وغالباً ما أخبر زملاء العمل القدامى بأن ذاك اليوم الذى فقدت فيه عملى كان أفضل يوم فى حياتى؛ فهو اليوم الذى توقفت فيه عن العيش داخل قالب ساعات العمل وبدأت أعيش الحياة كما يجب أن تعاش: بجسارة.

كانت الأسابيع القليلة التالية مرهقة للغاية، لكننى لم أدع الظروف تعوقنى؛ فقد كنت امرأة تتوق إلى الاستمتاع بالحياة، وبغض النظر عن مقدار دخلى وقتها، كنت عازمة على تحويل أحلامى إلى حقيقة .

وبعد أسبوعين من فصلى من العمل، وجدت نفسى محاطة بمجموعة من طلاب المرحلة الإعدادية داخل حافلة متجهة نحو نورث كارولينا، ولقد تمنيت دائماً أن أقوم بعمل تطوعى مع الشباب، ولكن لم يكن لدى الوقت الكافى نظراً لعملى والالتزامات ذات الأولوية، لكن بما أنى لم أعد مقيدة بشئ، فقد سافرت كوصيفة فى رحلة لمدة أسبوع. وقد كنت سعيدة بمعرفة بعض الفتيات الرائعات؛ إذ كنا نشترك معاً فى حجرة واحدة بأحد الفنادق، بل إننى كنت أكثر سعادة لأننى رأيت هؤلاء التلاميذ يشاركون فى مختلف الأعمال التطوعية فى جميع أنحاء المدينة.

بعدها ذهبت إلى مخيم بصفتى قائدة. وللمرة الثانية، أقمت علاقات من شأنها إفادة الطلاب من المرحلتين الإعدادية والثانوية؛ فقد كنت أرافقهم، وأنمى نفسى داخلياً فى الوقت ذاته، لكن مزيداً من الأمور المثيرة كانت تلوح فى الأفق.

دائماً ما كنت أرغب فى القيام برحلة تطوعية عبر البحار. فى الواقع، كانت هناك رحلة تثير اهتمامى كثيراً، حيث كان مفترضا أن نقيم مخيماً رياضياً للأيتام فى إحدى المدن الصحراوية عبر العالم. والمفاجأة هى أنه قد تم تحديد موعد الرحلة فى الأسبوع نفسه الذى تم فصلى فيه من العمل؛ فقد كان من الممكن ألا أستطيع الذهاب مطلقاً.

قدمت طلباً لاستخراج جواز السفر وبدأت فى التجهيز للرحلة، وتم استخراج جواز سفرى الجديد فى شهر يوليو، قبل أيام فقط من أن يُطلب منى مرافقة مجموعة من المراهقين إلى جمهورية الدومينيكان فى رحلة تطوعية أخرى. كنت

• الية البال فى هذه الرحلة، حيث إنتى سافرت بصفتى قائدة، علاوة على أنه لم  
• أن هناك ما يقيدنى خلالها.

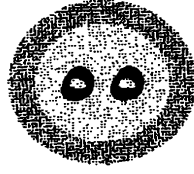
وقد استمرت حياتى فى التطور للأفضل. فقد سافرت عبر البلاد، وزرت لندن  
المررة الأولى، وتعلمت الكثير عن الثقافات، وعن الآخرين، وعن نفسى. وقد عاهدت  
نفسى فى بداية عام ٢٠٠٨ أن يكون عامًا خاليًا من الخوف، ولأول مرة فى حياتى  
أن لدى جدول حر أتصرف فيه كيفما أشاء؛ فلم يكن لدى دروس، ولا اجتماعات،  
ولا عمل.

اشتركت فى صف لتعلم الكتابة، فقد ولدت لأكون كاتبة، ولأول مرة أمكننى  
استغلال الوقت لكى أكون كاتبة؛ فكانت مقابلاتى للعمل تتركز على الكتابة، وكان  
استكمال تعليمى حلمًا كبيرًا فى حياتى، وقد سجلت اسمى فى دروس عبر الإنترنت  
الذى أحصل على شهادة دراسات عليا أخرى. لقد كنت أسعى لتحقيق أحلامى فى  
الوقت الذى كان العالم يدفعنى إلى اليأس والتوقف عند ما توصلت إليه - وهكذا فتح  
الذى فقدان وظيفتى أبوابًا لم أكن أتوقعها أو حتى أحاول الخوض فيها.

~ ميشيل ماكورميك







الفرقة  
للدراسة

## لن يأكلونا!

أن تشعر بالخوف شيء،  
وأن تدع الخوف يملكك ويسيطر عليك شيء آخر.  
~ كاترين باترسون

تلقيت خطابًا بالفصل من العمل، وقد تدرك ماذا يعنى ذلك، إذا ما نظرت إلى الحالة الاقتصادية فى البلاد؛ فقد كانت الحالة الاقتصادية متدهورة ومرتدية. لا أستطيع أن أقول إننى فوجئت به؛ فقد كنت متابعة جيدة لحالة السوق. وقد عملت كذلك فى عالم الشركات لفترة طويلة بما يكفى لمعرفة الكيفية التى تجرى بها تلك الأمور. كان الأمر برمته يتبلور حول المال - لم يكن أمرا شخصيا، وإنما كان أمرا يتعلق بظروف العمل. لذا، كنت أستجمع قواى لمواجهة تلك اللحظة خلال الأشهر القليلة الماضية، إن لم أكن قد جرأت نفسى على اقتناص تلك الفرصة التى ستأتى بمكافأة نهاية الخدمة الخاصة بى.

غير أن تهدئة أعصابى بالنظر إلى الجانب المشرق كان قصة مختلفة تمامًا، خاصة فى هذا الصباح الهادئ نوعًا ما حين أدخلت إلى حجرة اجتماعات منعزلة لكى ألقى الخبر.

طوال الطريق الطويل تجاه حجرة الاجتماعات، حيث كان ينتظرنى أحد كبار القادة من مقر الشركة الرئيسى فى نيويورك، تذكرت حوارًا عميقًا دار بينى وبين ابنة أختى "ليكسى"، البالغة من العمر ثلاث سنوات - منذ بضعة أيام فقط؛ فقد روت لى قصة نادى الديناصور الذى كان والدها - وهو أختى الأصغر - يأخذها إليه لتناول الغداء فى مدينة أورلاندو حيث كانوا يقيمون.

جعلت تردد بصوتها اللطيف الصغير قائلة: "إنها لن تأكلنا"، فى إشارة إلى الديناصورات.

لم أكن واثقة ممن كانت تحاول إقناعه، أنا أم هى. كان موقفا مضحكا، لكن كلماتها هذه هى التى أنقذتني فى ذلك الصباح البائس.

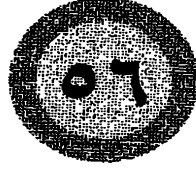
تمتت بينى وبين نفسى قائلة: "لن يأكلونى"، بينما كنت أسير فى طريقى نحو قدرى المحتوم، أتثاقل كطفلة فى طريقها إلى مكتب الناظر، لكن الحقيقة كانت أنتى لم أكن على قناعة تامة بأنهم لن يأكلونى.

كل ما كنت واثقة منه هو أن "ليكسى" الصغيرة كانت على دراية بشيء أبعد من السنوات الثلاث التى قضتها على وجه الأرض. فعندما تفكر فى الأمر، بغض النظر عن مدى كبر حجم الديناصورات آكلة اللحوم التى تعيش حولنا، ستجد أنها لن تأكلنا ما لم نسمح لها بذلك.

وهكذا، بعد العمل لثمانية عشر عاماً لدى شركة أحبها، ومع أناس أحبهم أكثر، شعرت باللامبالاة وأنا أمكث بحجرة الاجتماعات تلك فى مواجهة الفصل الثانى من حياتى. لقد شعرت براحة نوعاً ما باستماعى أخيراً إلى تلك الكلمات بوضوح، وتأكدت من وجود حياة بعد الفصل من العمل، وذلك بعد شهور قضيتها فى الخوف والشك.

صدق أو لا تصدق، ثمة شعور بالتححرر تتطوى عليه حقيقة أنهم فى النهاية لن يأكلونا ومعرفة هذه الحقيقة جيداً!

~ ناتالى جون رايلى



## سورة دخالة للروح

# حذاء سندريلا الزجاجي

البساطة تشعرني بالسعادة.

~ أليشيا كيز

نحن مواطنون أمريكيون من الطبقة المتوسطة، نعمل بجد لتحقيق أحلامنا، ولمساعدة أبنائنا على تحقيق أحلامهم.

كان زوجي "توم" يعمل موظفًا بأحد البنوك، وكنت أعمل أنا بالتدريس. وقد كونا أسرتنا في ثمانينيات القرن العشرين، واشترينا منزلنا، معتمدين على دخل واحد فقط؛ فقد تركت عملي من أجل تربية طفلينا، "آدم" و"لورين".

كنا ندخر المال ونستثمره، وقررنا عدم شراء بيت أكبر، ولم نقوم بشراء سيارات لأبنائنا عندما وصلوا إلى المرحلة الثانوية، وإنما اشترينا سندات التعليم الجامعي بدلًا منها، وادخرنا مزيدًا من المال من أجل نفقات الكلية؛ فقد كنا والدين يُعتمد عليهما، وكنا نخطط للمستقبل.

كنت أعيش قصة سندريلا: فقد كان عندنا منزل وطفلان. ولم يكن لدينا كلب بالبيت - فـ "توم" لا يحب الكلاب، لكن كل شيء كان على خير ما يرام، وكانت الحياة تسير كما ينبغي لها.

استمر ذلك إلى أن دخلت كلمة "تحرير الاقتصاد" إلى حياتنا.

فقد تم إدماج البنك الذي يعمل به زوجي مع بنك آخر، ليصبح أكبر.

سألته قائلة: "ولكن إذا قل عدد البنوك، فكيف يدعم ذلك مبدأ التنافس؟".

فرد قائلاً: "يقول بعض الخبراء إن ذلك سيدعم المنافسة، بينما ينفي

آخرون - سنعرف مع الوقت".

وقد دخلت كلمة "ركود" مفردات أبنائنا؛ إذ تم دمج البنك الذي يعمل به "توم" انية، ليصبح أكبر، ثم تم دمج مرة أخرى بعد بضع سنوات، ثم دمج للمرة الرابعة - والآن أصبح بنكا ضخما.

ومع كل عملية دمج، كان "توم" يكافأ بخصم من راتبه. وكانت كل عملية دمج تقلل من إعانات الرعاية الصحية لنا. وكانت كل عملية دمج يصحبها خفض فى القوى العاملة. وفى عام ٢٠٠٣، تم فصل زوجى من العمل فى إطار عملية خفض العمالة، وقمنا، نحن الاثنين، بإرسال سيرنا الذاتية لأماكن كثيرة. كان عملى مدرسا مساعدا للغة الإنجليزية يجلب لنا راتباً زهيدا دون إعانات للرعاية الصحية، غير أنك حينما نصل إلى سن الخمسين، لا يكون تغيير الوظيفة سهلا هكذا. وفى خضم سعى كل منا للحصول على فرصة عمل، حتى زوجى على البدء فى الكتابة.

فقال لى: "أنت تحبين سرد القصص، فاكتبى روايتك الخاصة؛ فهذا هو الوقت المناسب لكتابتها".

وبالفعل بدأت فى كتابة بعض الفصول بينما كنت أبحث عن وظيفة عبر الإنترنت. وقد كان الشعور بالذنب يملؤنى، فقامت بإرسال مزيد من السير الذاتية. جاء الدعم من خلال مساعدة الأصدقاء؛ فقد عُرضت على "توم" وظيفة بائع بترتيب المعروضات فى محلات تجميل المنزل. كان الراتب أقل من نصف راتبه الذى اعتاده، لكنه كان يتميز بتأمين صحى.

وقد فرح زوجى بتلك الوظيفة. ولكن بعد ثلاثة أعوام، انهارت الشركة. وبفضل صديق آخر، حصل زوجى على وظيفة بنظام التعاقد بشركة آى تى آند تى، وكان علينا أن نتحمل نفقات رعايتنا الصحية، لكنها كانت وظيفة على أية حال. وفى شهر سبتمبر من العام التالى، تم تسريح كل العاملين بنظام التعاقد من تلك الشركة.

لقد ساعدتنا جميع التخطيطات المالية على مواجهة مناخ تخفيض العمالة هذا، لكن خيار قضاء عطلة مع الأسرة فى المكسيك أو هاواى لم يعد متاحا؛ فكل ما كان بوسعنا تحمل نفقاته هو قضاء عطلة نهاية الأسبوع بولاية ميتشيجان - وهذا ما كنا

نقوم به بالفعل كأسرة. وقتها كنا نرى أن شريحة اللحم أحد مظاهر الرفاهية، لكننا ندرك أن الدجاج أفضل لنا على أية حال.

والآن وصل ابنانا إلى العقد الثاني من عمرهما، وأصبحت حفلات رأس السنة البسيطة لا تعنى لهما الكثير.

لقد تغيرت قصة سنديلا.

ولكن هل حقاً تغيرت؟

لقد كنت أعتقد أنه لا بد من تقديم الهدايا لأفراد عائلتي في حفل رأس السنة؛ فهذا ما اعتدته، وما رأيته في طفولتي - وما كنت أعتقد أن عليّ ممارسته مع أطفالي.

أومأت برأسي واستنشقت نفساً عميقاً، أحدق في قدمي داخل الحذاء؛ فما زلت أحاول جاهدة أن أجعل الحذاء الزجاجي يناسب قدمي.

ثم سطعت الأنوار، فرأيت قدمي بوضوح أكثر، وتساءلت من الذي قرر أن يكون حذاء أحلام سنديلا مصنوعاً من الزجاج بأي حال؟ لا بد أنه لم يرقدماً بشرية محشورة داخل الزجاج من قبل، كما أنه ليس بالحذاء الأنيق. عندئذ نزعحت حذائي الزجاجي.

وعندما تخلل الهواء أصابعي، صفا عقلي، وتذكرت ملمس الرمال تحت قدمي في آخر رحلة قمنا بها إلى ميتشيجان. لقد ضحك أبنائي عندما قفزت على الرمال الساخنة الحارقة، وسخرنا جميعاً من بعضنا عندما أدركنا أننا الأشخاص ذوو البشرة الأكثر بياضاً على الشاطئ. لقد كنا متوهجين من الخارج ومن الداخل أيضاً، ولم يتدمر ابناي يوماً من مشاركة السيارات مع والديهما أثناء المرحلة الثانوية، ولم يتدمرا كذلك وقتها من مشاركة غرفة الفندق في ميتشيجان.

لقد كان في اعتقادي أنني يجب إلى جعلهما يريان النخيل والمحيط، وربما الدولفين.

ولكن، كان عليّ أن أعرف أن ضحكنا كان كافياً.

وعند عودتي، سألتني الأصدقاء كيف أصطحب طفليّ معي في قضاء عطلة.

فأخبرتهم: "إننا دائماً ما نفعل كل شيء معاً، وعندما بلغت "لورين" السادسة عشرة من عمرها، كنا نشترك معاً في أول هاتف نقال اشترته الأسرة".

كنت أضحك أنا و"لورين" ولم نصدق أننا فعلنا ذلك، لكننا كنا سعداء بمساعدة  
الآن منا الآخر. والآن أرى أننا استثمرنا أموالنا في توطيد الروابط الأسرية، وليس  
في سندات التعليم الجامعي فحسب.

لقد أصبح حاضرنا مليئاً بالاحتياجات البسيطة.  
وفي أيام العطلات، كنا أنا وزوجي نوقد النيران في فناء المنزل، ونشبع أيدينا،  
ونستقبل الحرارة - وهكذا، لم نعد نحتاج إلى شمس المكسيك؟ فلدينا حرارة ودخان  
في الإنوى!

كانت ابنتنا تعود من الكلية لقضاء العطلة، وتشاركنا إنجازاتها أثناء الترافنا  
حول النار.

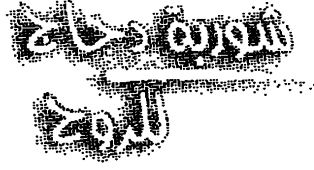
وبعد أن تخرج ابنتنا في الجامعة، عاد ليعيش في المنزل دون أن يدفع إيجاراً؛  
نتحس نفضل أن يدخر أمواله في البنك، لكي يخطط لمستقبله المالي الخاص،  
يعطينا في الوقت نفسه من التفكير في المسألة.

أصبحنا نتناول عشاء الدجاج على ضوء الشموع، ليغلب النعاس زوجي وهو  
جانبي بينما نشاهد أفلام "جين أوستن" في ليالي السبت.

وكلما كتبت، اكتشفت واحدة من النصائح التشجيعية المتعددة التي قدمها  
لي زوجي، داعماً كتابتي. لقد عشنا في ضيق خلال السنوات القليلة الماضية لكي  
يساعد ابنتنا، إلا أن زوجي لم يتوان في دعم أحلامي؛ فقد كان يثق بي، وهذا ما  
جعله يبدو أميراً في عيني.

لقد ارتديت الحذاء الزجاجي لسنوات طويلة، لكني الآن خلعتة، لأسير على  
الرمال، عارية القدمين مبتسمة. ولقد اندهشت كثيراً، حين علمت أن الرمال تدخل  
في صناعة الزجاج؛ لذلك خفضت أنا أيضاً من نفقاتي!

~ أبريل هيد - كراسيك



## نزاهات جمع السننات

يأتى النجاح من القدرة، بينما يأتى الفشل من العجز.

~ مجهول

هل سبق لك أن رأيت عبوات شراب الشعير والمياه الغازية ملقاة على جانب الطريق بشكل عشوائي، وهل رأيت الأسطوانات المعدنية المبعثرة فى كل الطرق الرئيسية والفرعية للبلدات - تلك التى يقذفها السائقون من السيارات، رافضين أن يحملوا أنفسهم عناء البحث عن سلة مهملات؟ حسناً، فى المرة القادمة - حين ترى أيًا من تلك العبوات - احمد الله على ذلك؛ لأن تلك العبوة الملقاة ربما تغير حياتك بالكامل.

لقد مررنا بوقت تم فيه تسريح زوجى من العمل، وكان الركود الاقتصادى فيه على أشده، وكان لدينا طفلان صغيران يجب إطعامهما. وقد استنفدنا كل سبل البحث عن عمل، وخفضنا النفقات إلى أقصى حد، واستنفدنا كل الموارد. وكان كل يوم يشرق على أمل أن يكون هذا اليوم تحديداً هو يوم الحصول على وظيفة ومصدر للدخل، لكن كانت الأيام تمر ولا شىء يحدث.

كنت على علم بجميع منافذ بيع منتجات المنظمات الخيرية، وكنت قد نمت لدى القدرة على ملاحظة البناتيل الجينز والقمصان، والمعاطف شبه الجديدة من أجاى الطفلين، ولقد كان حدثاً احتفالياً حينما أحضرت أمى ملابس "جديدة" لتحل محل البناتيل المتقوية التى أبلاها الصغيران. لقد أزالى البسمة على وجوههم شىء المرارة لعجزى عن القيام بما يجب على القيام به من أجل كسوتهم؛ فقد كنت أشاء. كأننى حققت ثروة طائلة فى الأيام التى كانت الملابس منخفضة الثمن تباع فيها بنصف ثمنها الأسمى.

لقد أصبح التنقيب بين العبوات المنبجعة على رف التصفيات فى مؤخرة محل البقالة شغل الأسرة الشاغل- وهو أمر بعيد كل البعد عن إلقاء أى شىء وكل شىء داخل عربة التسوق دون التفكير فى سعره، حتى إن الخروج للتزهر - بالنسبة لنا- كان يتمثل فى مجرد زيارة سريعة لمطعم ماكدونالدز. هل حقًا كنا، ذات يوم، نأكل فى المطاعم مرتين كل أسبوع؟ هل كنا نهدر كل هذا القدر من المال مقابل الطعام الدسم فقط من أجل الحصول على الدمى التى لا مفر من الحصول عليها؟ إن الفاصوليا المعلبة- التى نتناولها الآن- ألد مذاقا من أى وقت مضى.

أخذت فرص الحصول على وظيفة تتضاءل حتى تلاشت بنيو إنجلاند فى بدايات عام ١٩٨٠. لقد تحطمت معنوياتنا وانتابنا الذعر، ورغم شعورى باليأس فإننى كنت أعلم أن على الصمود من أجل أبنائى. ورغم الوعد الذى قطعته على نفسى بالأطلب المساعدة أبدأ، فإننى عطلت القرار وذهبت إلى أحد المكاتب الحكومية لكى أتقدم لطلب طوابع الطعام.

وبينما كنت جالسة أنتظر، أردت أن أفر إلى الخارج، ولا أتوقف عن الجرى أبدأ، نير أن الإحراج تحول إلى غضب عندما ألقى الموظفة المهملة نظرة على طلبى، وأصدرت صوت فرقة بالعلكة التى تمضغها، وقالت بنبرة تملؤها اللامبالاة: "معذرة، أنت مؤهلة بالفعل للحصول على طوابع الطعام، لكن عليك أن تبغى... يارتك قبل استلامها" - وفى عجلة، أعرضت عنى وتحولت للمتقدم البائس التالى؛ شرحت لها، فى دهشة، أننا كنا بحاجة إلى السيارة من أجل البحث عن وظيفة؛ فتحن لا نقطن بالقرب من وسائل النقل العام ولن تكون هناك إمكانية الحصول على وظيفة دون سيارة. تمتت الموظفة، حتى دون أن تنظر إلى، وقالت: "اسفة. التالى"، وهكذا طردت.

سرت فى ضوء الشمس الساطع وأقسمت ألا أطلب مساعدة أحد بعد اليوم، ولن أهدأ مرة أخرى، لكن المشكلة كانت لا تزال قائمة. فكيف لى أن أطعم أسرتى؟ ولأننى كنت أدرك حاجتى إلى صفاء الذهن، بدأت أخرج فى نزعات طويلة. كان الهواء النقى يشعرنى بالارتياح وبدأت أفكر فى الأمور، ناظرة إلى وضعنا من منظور... الف. لم يكن لليأس جدوى، ومن ثم حل الدعاء محل الشكوى، فحمدت الله على... ة ترك العمل، وعلى زوج يحاول أن يكون عائلًا ناجحًا، وعلى من هم أقل منا... وعلى أطفالى الأصحاء. وأحيانًا كنت أتواضع وربما أشكر الله فقط على وجود



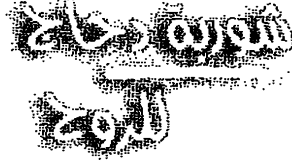
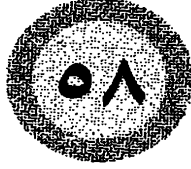
نبض بداخلي، لكنى بذلت جهداً حثيثاً فى أن أستمر فى تقديم الشكر والعرفان عند التمشية كل صباح.

وفى محاولة تفاعلية حركة المرور فى طرقات المدينة، تقدمت وسط الأدغال، فلاحظت كم العلب الصفيح الملقاة على الأرض هناك؛ فقد كان بإمكانى أن آخذ خمسة سنتات مقابل كل عبوة من تلك العبوات. وهكذا، أصبحت الحقيقية البلاستيكية المدسوسة فى جيبى شيئاً لا غنى عنه، ثم أصبحت أحمل حقيبتين بدلا من واحدة. وسرعان ما كانت الحقيبتان تمتلئان بعشرات العبوات اللزجة المبتلة التى يمكن استبدالها بما يكفى من المال لشراء ٤ لترات من الحليب وبعض بضعة أيام من جمع العبوات كان مكسبى هو رغيف من الخبز.

وكان هدفى كل يوم هو معرفة عدد السنتات التى يمكننى الحصول عليها. وفى كل أسبوع كان لدينا ما يكفى لشراء سلعة رئيسية. لكن الأهم هو أن سلوكى قد تحسن، ولم يعد التسريح من العمل هو الكارثة الكبرى كما كنت أظن فى البداية. وبدأت أدرك الجمال من حولى والذى لا يمكن شراؤه بالمال: فالإوز الكندى يرسل صيحاته إلى السماء، ونبات ملفوف الظربان يخرج تيجانه الخضراء من بين طبقات الجليد، ورائحة النسائم الهادئة فى الصباح الباكر - كلها مظاهر الربيع والأمل والبدايات الجديدة.

كان ذلك منذ خمسة وعشرين عاماً، ونحن اليوم فى مواجهة حالة من عدم الاستقرار الاقتصادى ومن ضخامة معدلات البطالة من جديد. وقد رأيت أحدهم الأسبوع الماضى يفتش بين الأشجار ليجمع العلب الملقاة، وقد احمر وجهه حين قلت: "مرحباً"، وجعل يسرد على أسباب جمعه للعبوات المتسخة. لم أدعه يكمل مبرراته قائلة: "إن السنتات الخمسة هى السنتات الخمسة"، وانحنيت لكى أساعده على ملء حقيبته.

~ إيرين بودزنيسكى، ممرضة معتمدة



## الأزمة، والفرصة، والتغيير

عندما تكتب كلمة أزمة باللغة الصينية، تجد أن الكلمة تتألف من حرفين:

الأول يمثل الخطر والآخر يمثل الفرصة.

~ جون إف. كينيدي

كنت فى أواخر الأربعينيات من عمرى، وكنت سعيدة وصحيحة الجسد ولدى وظيفة رائعة. كنت أمًا مطلقًا، وكنت فخورة بنفسى إلى حد ما لما حققت من إنجازات؛ فلم أكن أملك منزلًا فحسب، وإنما كنت أملك عقارين أقوم بتأجيرهما، كما أنتى حققت نجاحًا ماليًا عظيمًا فى مسارى المهنى، ومن ثم لم أكن مستعدة لما كنت بصدد مواجهته.

لقد كان تسريحى من العمل - فى الواقع - هو ما دفعنى لإدخال تغييرات على حياتى؛ فقد أصابتنى صدمة تامة حين تم تسريحى من العمل فى شهر يناير من عام ٢٠٠٧. كنت أعمل فى قطاع المال، وكانت لدى وظيفة ذات راتب كبير - وكان انعدام الوظيفة أمرًا غريبًا بالنسبة لى. لم تكن لدى خبرة واسعة فى العمل وحسب، إنما كنت أتمتع بأخلاقيات العمل ولدى مهارات شخصية ممتازة، الأمر الذى كنت أعلم أنه سيساعدنى على الحصول على وظيفة جيدة أخرى.

بدأت على الفور فى إجراءات البحث عن وظيفة، ولم يكن هناك ما يمنعنى من الحصول عليها؛ فقد كانت لدى سيرة ذاتية رائعة، وكنت ناجحة فى المقابلات الشخصية، ودائمًا ما كنت قادرة على إقامة علاقة طيبة مع الجميع تقريبًا وعلى الفور.

وبعد إجراء عدد من المقابلات الشخصية، انتابنى شعور بأننى لن أحصل على الوظيفة المناسبة فى وقت قريب. ولست متأكدًا مما إذا كان هذا الشعور نتيجة تأثير الأزمة الاقتصادية على القطاع المالى، أم أنه نتيجة لحاجتى إلى إحداث تغيير فى حياتى، أو ربما كان للسببين معًا.

وبما أنى لا أعلم المدة التى سأظل فيها دون وظيفة، فقد ألزمت نفسى بميزانية محدودة للغاية؛ فكنت أشترى الضروريات فقط وتخلت عن جميع الكماليات، وشعرت بالأسف على ابنى لأن تلك الأزمة ستؤثر عليه أيضًا، وخشيت نفاذ مدخراتى، فقررت أن أبيع أحد عقاراتى، فعرضته فى السوق لمدة ستة أشهر، ولكن لم يقدم على الشراء سوى اثنين فقط، ولكن نظرًا لأزمة الائتمان، كانا عاجزين عن الحصول على قروض، وبالتالي لم أستطع بيع العقار.

كان علىّ أن أظل إيجابية، وكنت أعلم أنه يجب أن أعتمد على هداية الله الآن أكثر من أى وقت مضى. كنت مسئولة عن ابنى ووالدتى التى كانت مقيمة معنا بشكل مؤقت؛ فقد انتقلت للعيش معنا بعد وفاة والدى فى شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٦.

وفى شهر أبريل، وبعد تسريحى من العمل ببضعة شهور، أصيبت أمى بمرض شديد؛ فقد بدأت تعاني آلامًا شديدة فى الصدر، وكنا متواجدين باستمرار إما فى المستشفى أو مع طبيبها الخاص. وبعد ذلك بفترة قصيرة، بدأ ابنى المصاب بمرض التوحد يعاني مشكلات سلوكية بالمدرسة، فأصبحت غارقة فى مستنقع القلق بشأن أمى، وابنى، والبحث عن وظيفة، وبدأت أحلم أحلامًا مخيفة، فسألت الله الهداية والقدرة على مواجهة كل ما الأقى.

كانت إعانة البطالة فى طريقها إلى النفاذ وتساءلت جدًّا كيف لى أن أغطى كل تلك النفقات. ونظرًا لأنى كنت أعيش أيضًا على مدخراتى وأراها تنفذ كل شهر، فقد بحثت عن موارد مالية أخرى يمكننى الحصول عليها. وبعد تفكير دقيق وتأمل شديد، قررت أن أسحب قليلًا من النقود من حساب التقاعد الفردى، والتى كنت أعلم أنها ستكفينى للعيش سنة أخرى على الأقل، إذا ما وضعت ميزانية محكمة، وعلمت أنه قرار صائب لأننى شعرت بهدوء فى نفسى.

ولأننى أدع لصوتى الداخلى مهمة إرشادى، فقد اتخذت قرارًا راشدًا بالبدء فى الاستمتاع بحياتى مرة أخرى، كما حولت اهتمامى من البحث عن وظيفة والقلق بشأن المال إلى العناية بابنى وأمى. كانت أمى تتماثل للشفاء، وبدأت أشعر بالراحة الداخلية من جديد، وأثناء اللحظات الهادئة، كنت أردد تلك الكلمات: "لدىّ من

الأموال ما يكفى لكل شيء"، وبدأت أخرج مع أسرتى لتناول العشاء بين الفينة والأخرى. وكنت أصطحب ابنى للسينما، والحديقة، وللتنزه، ولزيارة الأصدقاء. فى النهاية، كنت أقضى معه ومع أمى مزيداً من الوقت - وذلك شيء ما كان لى أن أفعله لو أنتى كنت أعمل.

وذات صباح بعد أن صرخت بأعلى صوتى قائلة: "لدى من المال ما يكفى لأى شيء"، نظرت لنفسى فى المرآة وسمعت صوتاً خافتاً يقول: "تلك هى حياتك الآن". وقد تقبلت العبارة عاطفياً وروحانياً، لكنى منطقياً ظلت أتساءل كيف يكون هذا؛ فقد كان على أن أسدد نفقات الرهن والفواتير. فكيف لى أن أحقق ذلك دون عمل؟ فسألت الله أن يمدنى بمزيد من الهداية والإيمان؛ فقد كنت أعلم أن هذا وضع مؤقت وسوف يأتى الفرج قريباً.

عادت أمى إلى أمريكا الجنوبية من جديد فى شهر مارس من عام ٢٠٠٨. لقد اعتدت أنا وابنى وجودها بيننا، وشعرنا بوحدة كبيرة حين غادرت المنزل، وعندها حان وقت البحث عن وظيفة؛ فكنت بحاجة إلى وظيفة بها من المرونة ما يمكننى من البقاء مع ابنى، فقررت أن أحصل على وظيفة بإدارة المنطقة التعليمية، ربما فى مكتب بإحدى المدارس التابعة للإدارة حتى أحصل على أوقات العطلة نفسها التى يحصل عليها ابنى.

وبعد خمس مقابلات شخصية فاشلة، كاد اليأس أن يملكنى، ورغم اجتيازي المقابلة الشخصية، إلا أنهم كانوا يرون أن كفاءتى أعلى من المطلوب.

وقد وجدت وظيفة بدوام جزئى كمدرس مساعد وقررت التقدم إليها - كنت أعلم أنها وظيفة لبعض الوقت فقط، لكننى شعرت بالاضطرار للتقدم لشغل هذا المنصب؛ فقد كنت حاصلة على شهادة البكالوريوس فى علم الاجتماع، وكنت أعمل أثناء عطلة الصيف بالجامعة مع الأطفال فى برنامج تعليمى أولى، فشعرت بأن هذا وهلتى للوظيفة نوعاً ما.

وبعد مرور ثلاثة أشهر، تلقيت خطاباً من إدارة المنطقة التعليمية يعلمنى بقبولى للوظيفة، غير أنهم قبل أن يوافقوا، كان على أن أجتاز اختباراتهم، واختبارى الثقافى، والاختبار الطبى، ومقابلة التصفية الأولى. كانت عملية التصفية التى تتألف من مقابلة مع مجموعة مكونة من بعض المدرسين داخل الإدارة التعليمية. وإذا ما اجتزت مقابلة هؤلاء المدرسين، فسوف أذهب لعقد مقابلة ثانية يتردد من خلالها إذا ما كنت ساعين أم لا.

ومما يثير الدهشة أنه تم تعييني بالفعل. والآن أصبحت أعمل مع الأطفال، وهذا عمل أحبه، وهو بالتأكيد تحول كبير عن عالم الشركات، لكنني سعيدة جداً. ونظراً للأزمة الاقتصادية، فقد هبطت أسعار الفائدة إلى مستوى قياسي، مما أثر بالإيجاب على القروض التي أتلقتها من أجل العقارين المخصصين للإيجار المملوكين لي؛ فقد هبطت أسعار الفائدة بشكل كبير، وأصبح العقاران مديرين للدخل. والآن أصبحت وظيفتي ذات الدوام الجزئي والعقاران يمدانني بدخل أعيش عليه، وأصبح لدي مزيد من الوقت لأقضيه مع ابني، وأصبحت أنا وهو نشعر بسعادة أكبر.

أعلم أن تلك مجرد بداية لشعوري بالتعافي من الأزمة، وأعلم أن أوقاتاً أفضل تلوح في الأفق، وأتوق شوقاً لها.

~ بات هورتادو



الدور الرابع  
للروح

## البطلة المضحكة

من الصعب دائماً أن تفرق بين محن الحياة وفرصها.

~ فريديريك فيليبس

قال لى رئيسى: "حان وقت المغادرة يا أنى". لقد سمعت شائعات حول حركة تسريح لبعض الموظفين، لكن المدير أكدها لى. لقد قدمت عشرين عاماً من حياتى، أعمل أيام العطلات، وتأخر فى العمل، وأشغل مناصب متعددة، وأعتنى بالشركة بشكل عام كما لو كانت شركتى الخاصة، إلى أن تم شراؤها من قبل أحد التكتلات المالية، وبالتالي تم فصلى، شأنى شأن الكثيرين غيرى. وفى غضون شهر، سيتم فصل ما يزيد على ١٠٪ من الموظفين. كان الأمر أشبه بلعبة الكراسى الموسيقية التى تلعب على نغمة لحن الشركات الحزين.

لقد علمتني تربيتي أنني لو اجتهدت فى عملى، فسوف أكافأ، ودائماً ما كنت أبذل قصارى جهدى، جاعلة احتياجاتى الشخصية آخر الاهتمامات. وقد استغل روجى السابق تلك السمة الشخصية بداخلى، والآن أدركت أن الشركة كذلك فعلت الشئ نفسه - عملية استحواذ على الشركة، مصحوبة بالكثير من انعدام الكفاءة الوظيفية والتهور، وتحطم إيمانى من جديد. فقلت تعلمت الدرس القاسى مرتين. كنت أمّاً مطلقاً لطفلين، أكافح من أجل سداد رهن عقارى، وكنا نعيش على ميزانية محدودة بالأساس، فلم تكن نقضى عطلات مترفة ولا نتناول الطعام الخارج، ولا أزال أسدد نفقات طلاقى الباهظة. على الأقل، كنت متعلقة للأموال، كنت أعمل وأطعم طفلى، لكنى الآن أشعر بالتخبط والتشوش.

شعرت بالارتياح نوعاً ما لفصلى من العمل؛ فقد كان طفلاى سعيدين بتركى العمل، حيث قال ابنى الأكبر: "إنك لم تحبى تلك الوظيفة أبداً يا أمى". وقد

اندهشت لملاحظته تلك، وخبنت أن الأمر قد بدا على نحو فاق درايتي. لكن هدفي الأول، كباقي الآباء، كان متمثلاً في إعالة أسرتي، وقررت أن أوّجّل نداء قلبي الحقيقي حتى ينشأ طفلاي نشأة سليمة ويعتمدان على نفسيهما.

لا يزال لدى طفليّ قليل من المدخرات، وتوجه مرّن. وقد تذكرت "جيه. كيه. رولينج" صاحبة سلسلة روايات *Harry Potter*، والتي كانت أمّاً مطلقة تمر بأزمة شديدة، وقد كتبت سلسلة رائعة من الكتب، لتنتشل نفسها من الوحل دون مساعدة من أحد، لتجنّي الذهاب. وقد فكرت أن اتباع خطى "رولينج" سيكون مغامرة غير مأمونة، ولكنى قد أحقق ما حققته هي.

فقد كنت أكتب عن طفولتي وأرفع كتاباتي على مدونتي، وباعتباري أختاً لاثنتين من سكان الحضر اللذين انتقلا للريف من أجل إنشاء مزرعة، فقد نشأت نشأة غير عادية - مليئة بالأحداث السخيفة والمواقف الغريبة. كانت القصص رائجة، وكان الناس يشجعونني لسنوات على الكتابة، لذا فكرت - لم لا أجمع القصص كلها في كتاب واحد؟ فسوف يحتفل والداي قريباً بالذكرى الخمسين لزواجهما، وربما تكون تلك هدية لطيفة لهما ولي في الوقت نفسه، إذا ما قمت بنشر الكتاب.

لقد تمنيت دائماً أن أكسب قوت يومي من الكتابة، لكنى لم أجرؤ أبداً على إحداث هذه الطفرة بالتخلي عن وظيفتي الثابتة. والآن هو الوقت المناسب لكي أتبع حلمي، لكن التوقيت نفسه كان خارجاً عن سيطرتي. لذا تكيفت مع هذا الأمر بقدر الإمكان؛ فكنت أقضى بضع ساعات من كل يوم في تأليف جزء من الكتاب، ثم أبحث عن إعلانات الوظائف بالصحف. لم أنجح في عملية البحث عن وظيفة، لكنى انتهيت من تأليف كتابي. وبدأت في الترويج له لدى الوكالات، فكنت أربح الفوائد، وأخفق، وأروج من جديد، وأعيد الكتابة، ولا أياس مطلقاً.

وفي غضون ذلك، التقيت رجلاً كان يسعى وراء تحقيق طموحه في أن يصبح مطرباً ومؤلف أغاني الموسيقى الريفية. يا لنا من شخصين حاملين! ومع ذلك، كانت لديه موهبة مذهلة، فساعدته على صياغة سيرته الذاتية، وإنشاء صفحة ويب، ثم الإدلاء بتصريحات للصحف، ثم بدأت أخباره تتشر في الصحف المحلية والمجلات المتخصصة في الموسيقى، وأخيراً صدر ألبومه الأول. وفي النهاية وقع عقد احتكار - كنت متحمسة من أجله وسعيدة بتقديم المساعدة له.

غير أن الحماس بدا أجوف بعض الشيء. وللمرة الثانية وضعت شخصاً آخر في المقام الأول. صحيح أنني أحببته حباً عميقاً، لكن تلك كانت نقطة الضعف النسائية.

القديمة. إننا نلعب دور المربي بشكل طبيعي، حيث نساعد الآخرين على النجاح والتطور، لكن كان عليّ أن أركز على حلمي الخاص؛ فقد كان مورد رزقي ورزق طفليّ يعتمد على تحقيقه.

بدأت أكتب في الصحف، والمجلات - وأي جهة للنشر تقبل كتاباتي، فكتبت قصصًا مضحكة، وطرائف مسلية، وحكايات طريفة من شأنها تهدئة العالم القلق. كانت تلك أوقاتًا عصيبة خصوصًا بالنسبة لوسائل الإعلام المطبوعة؛ حيث إنه، في ظل الركود الاقتصادي، كان أول ما تتخلى عنه معظم الشركات هو الإعلانات. ويبدو أن الجميع كانوا ينحنون ويضطأطئون رءوسهم إلى أن تمر تلك الأزمة الاقتصادية. وقد فكرت أن العالم لا يزال بحاجة إلى بطل، أو على الأقل بطلّة تتمتع بروح الفكاهة.

وذات يوم، قال لي معلم ابني بالمدرسة: "لقد قرأت العمود الخاص بك في الصحيفة، وأعجبنى كثيرًا! أنا أقرأ كل قصصك، وهي تضحكني. من فضلك، لا تكفى عن الكتابة!".

وقال المحاسب الخاص بي: "لقد قرأت قصة العيد التي كتبتها في الصحيفة، وقد كانت مبهجة!".

فكرت أنني بالتأكيد سأواصل الكتابة، لكن الساعة الرملية المالية الخاصة بي كانت تستنفد ما بها من رمال بسرعة.

بعدها حدث أمر غريب. لقد قرأت عن حدوثه من قبل، أثناء فترة الكساد الأعظم. وقد لاحظت الأمر لأول مرة مع صناعة الأفلام - كانت الأرباح السنوية، الية بما يثير الدهشة! لقد سئم الناس الاختباء أثناء الأوقات العصيبة، وكانوا يريدون الهروب، ولو لساعتين على الأقل. وفي حين أنهم لم يكونوا يقضون عطلات راحة، كانوا لا يزالون بحاجة إلى الفرار من الوضع برمته - كان هذا الفرار يتمثل من ذهابهم إلى السينما بأعداد كبيرة جدًا؛ فقد كانت الأفلام بمثابة استراحة مباحة من الواقع، لكنها كانت ضرورية للغاية. فهل كان ذلك بداية التغيير؟

ذات يوم مررت بمتجر الكتب، والذي كان مليئًا بالأشخاص، واستجاب لي وكلاء النشر، وتزايدت الاستفسارات عن مخطوطتي الكتابية؛ فقد كان كتابي الجديد كتابًا مثيرًا، وخفيئًا وغريبًا - فهل كان بإمكانه جعل الناس ينسون أوقاتهم الصعبة؟ كنت على قناعة أن بيع الكتاب هو مسألة وقت، ولكنني كنت خائفة من الأمل، مع

www.ibtesamh.com/vb



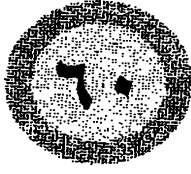
وفى غضون ذلك، قامت شركة الإنتاج الموسيقى التى تعاقد معها خطيبى بإرساله فى جولة حفلات موسيقية. وقبل سفره، تحدثنا معاً حديثاً صريحاً. ورغم أننا سنبتعد عن بعضنا بعضاً، فإننا تواعدنا على الاتصال كل يوم والاستمرار فى التواصل. كان خطيبى سيعود قريباً من سفره، ومهما كان ما سنلاقيه فسوف نواجهه معاً. ومع قوتى وثقتى المتجددة، بدأت قصصى تحقق المبيعات، وأخذت المزيد من الصحف فى نشر أعمدتى.

إننى سعيدة جداً بتطبيق مبدأ "إن ضحكت فستضحك الدنيا معك، وإن بكيت فستبكي وحدك"، فأنا أكتب من أجل تخفيف وطأة الأوقات الصعبة، ولكى أساعد الآخرين على العثور على الجانب المضىء من الأزمة. والآن، أصبحت أشارك هذا المبدأ مع العالم، ولم أشعر مطلقاً بسعادة أكبر من تلك.

لقد انتهت قصتى الخيالية الخاصة! لكنى أشكر أيتها الأوقات العصيبة؛ فقد حررتنى من عملى اللاإنسانى وأخرجتنى من منطقة الراحة التى كنت أقطن فيها، ومكنتنى من العثور على الحب الحقيقى ومن متابعة عملى الذى أحبه من قلبى، والذى لم أكن لأواصله لولاك.

الحياة ليست دائماً كما تتوقع - وهذا أمر جيد أحياناً!

~ أنى مانيكس



المجلة  
للدراسات  
الاجتماعية

## هل ازددنا غنى أم فقرا؟

عندما يصبح كل ما تريده هو فقط ما تحتاج إليه،

تكون قد نجحت في حياتك.

~ فيرنون هوارد

فقد زوجي وظيفته في الثالث من نوفمبر عام ٢٠٠٨ - كان ذلك قبل الانتخابات الرئاسية الأمريكية بيوم وكنت في رحلة عمل لفرنسا، بمدينة كان تحديدًا؛ حيث كنت أعمل بدوام جزئي بإحدى شركات الاستشارة وأبحاث تكنولوجيا المعلومات، وقد قاموا بإرسالى إلى فرنسا لحضور مناسبة كبيرة. لقد كنت أتطلع للقيام بتلك الرحلة، وللانتخابات، منذ شهور، ولم يكن في حسابى أنتى سأقضى أسبوعا بعد فقدان "ديفيد" وظيفته في البكاء.

لم أتوقع أبدًا أن ينطوى رد فعلى على كل هذا القدر من الحزن والكآبة، لكنى كنت مندهشة تمامًا. بالتأكيد، كان "ديفيد" يشعر ببعض التوتر فى أوائل شهر أكتوبر، حين أدركت وكالة التسويق الصغيرة التى يعمل بها أن حصيلة نهاية العام لن تكون على النحو المتوقع، غير أنه عقد محاورات مع رئيسه فى العمل، وفكر مع زملائه بشأن من يُحتمل تطبيق خفض العمالة عليه، لكنه ظل محتفظًا بقناعته بأنه فى مأمن من التسريح، وقد صدقته لأنه كان يصدق نفسه.

وعندما أجريت مكالمة هاتفية لمنزلنا أول ليلة لى فى فرنسا لكى أقول لأطفالى تسبحون على خير، أخبرتنى حماتى (التي جاءت من فلوريدا لكى تعتنى بالأطفال أثناء غيابى) بالخبر.

لم أتفوه بكلمة، وشعرت بالتخبط؛ فلم نخطط لمواجهة مثل هذا الحدث بأية حال، فقد كانت قيمة رهننا العقارى كبيرة، وكانت ديوننا كثيرة، وكنا نعيش فى

هدوء بمستعمرة جميلة بمدينة كونيتيكت، لكن، كلانا كان يعمل وكنا نحتاج إلى دخولنا من أجل المعيشة.

وبين فروق التوقيت، وجدول عملي، وحماتي المتربصة، لم نستطع أنا و"ديفيد" أن نجد بعض الفراغ لإجراء الحوار المهم الذي كنا بحاجة إليه، فطلبت منه أن يتصل بعاملة تنظيف المنزل ويخبرها بالآلات التي تأتي يوم الخميس إلى حين إشعار آخر، وكان بإمكانه أن يخبرها بالسبب. لم أكن أحبذ أن يعرف أحد بخبر فقداننا مصدرًا من مصادر دخلنا، لكنها كانت الحقيقة التي نواجهها جميعًا.

وأثناء هذا الأسبوع في فرنسا، كانت السماء تمطر يوميًا، وتمت الانتخابات بمنتهى النجاح، وكان الطعام رائعًا، ولكني كنت حزينة. فكيف لنا أن نعيش؟ هل سيعثر "ديفيد" على وظيفة أخرى؟ لم أتمكن من التغلب على مخاوفي لأنني لم أستطع التحدث إلى "ديفيد" والإمام بكل شيء، لكي نحقق بعض الاستقرار المالي والعاطفي لنتمكن من العيش.

وعندما عدت إلى منزلي يوم الجمعة. كنا مشوشين، وكان الأطفال يقفزون بينما كنت أنا وزوجي ندور في مدار موقفنا الواضح، آملين العودة إلى ما كنا عليه قبل مرورنا بتلك الظروف الصعبة. بعدها اتصلت أخت "ديفيد".

قالت لي: "اسمعي، لقد عدت للتو من سفرك، لكني أتساءل إذا ما كان بإمكانك المجيء غدًا أنا و"آليا" لنقضي الليلة معكم - يمكننا رعاية الأطفال حتى يمكنك الخروج مع ديفيد".

كان كل ما بإمكانني أن أقوله هو: "أجل! شكرًا لك". كانت زيارة "ديبرا" وابنتها مرحبا بها للغاية، فقد كنت أنا و"ديفيد" بحاجة ماسة إلى قضاء بعض الوقت معا. وعندما وصلنا أخيرًا إلى المطعم (آخر ما كان يشعرننا بالبهجة) وجلسنا، بدأ كل شيء أفضل على الفور. وعندما عدنا، بدأ "ديفيد" يتصرف بشكل أفضل؛ فقد قام على الفور بنشر سيرته الذاتية على الإنترنت، وأخذ يفعل شبكة معارفه ومواقع التواصل الاجتماعية لكي يخلق سبلا للعثور على وظيفة.

تنفست الصعداء لما حدث.

واقترح "ديفيد" قائلاً: "يمكننا العيش لمدة ثلاثة أشهر، ومن ثم نلجأ إلى مدخراتنا".

لم يرق الاقتراح لأي منا، لكننا فجأة، اختزلنا نطاق اهتماماتنا لمجموعة صغيرة من الأولويات. وبعد معاناتي وأنا وحيدة عبر البحار، اتبعت خطة محكمة للبقاء على قيد الحياة، وكانت أهدافي بسيطة، وهي:

١. التخفيف من قلق الأطفال أو توترهم لما نمر به من ظروف.

٢. عدم ترك هذا الأمر يهزمنا - سواء كأسرة، أو كزوجين.

كان تفكيرى أنه ما دامت أسرتى آمنة وتتمتع بالصحة، فسوف نكون على ما يرام. لست متعلقة ببيتى، أو سيارتى (الصغيرة)، أو أى جانب مادمى من جوانب حياتنا التى أخشى خسارتها، أكثر من تعلقى بأمن أسرتنا المكونة من أربعة أفراد، وحسب.

وقد مكنتنى تلك الحقيقة البسيطة من السيطرة على مخاوفى. ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ هل هو احتباس الرهن أم الإفلاس؟ تلك كانت أموراً بعيدة وغير محتملة، لكنى كنت أعلم أن غيرها من المخاوف البسيطة التى تؤدى إلى تلك المخاوف الكبيرة (كتنظيف المنزل، وعدم وجود أموال إضافية لجلسات الأطفال أو لقضاء ليال خارج المنزل، وعدم الاستمتاع بالعطلات، أو حتى لشراء لحوم معلبة) هى ما كان من شأنها أن تسبب مستويات من القلق والضغط سيكون لها بالغ الأثر علينا.

كما أنتى وجدت أن عقليتى قد تحررت؛ فقد اعتدت الضغوط المستمرة من أجل تطوير كل شىء، فقد كنت أسيرة التقييم المستمر لديكور المنزل، والملابس، وأسلوب الحياة لأرى ما يمكن تحسينه. وكان الاطلاع على ذلك العدد اللانهائى من الكتالوجات طريقة متأنية لرؤية ما نحتاج إليه، وكانت الاحتياجات والرغبات المستمرة تزيد الضغوط على ميزانيتنا.

فى الواقع، كنت أشعر بأننا فقراء حين كان وضعنا المادى يعتبر جيداً، لأننى دائماً ما كنت أشعر بحاجتى إلى المزيد، لكن عندما فقد "ديفيد" وظيفته وخفضنا كل النفقات، نظرت إلى كل ما كنا نملكه. وبالنظر إلى ما يمكننا الاستغناء عنه، أدركت أننا كنا نملك الكثير، بل كنا نملك أكثر مما يكفيننا. وحينما اعتقدت أن بإمكاننا العيش مع التخلّى عن كل هذا، اكتشفت أننا كنا نعيش فى رغد.

قلت لنفسى و"ديفيد": "سيظل القلق يلازمنى طوال شهر مارس"؛ فقد تحدثنا إلى مستشارنا المالى، فقام بتحويل بعض مدخراتنا إلى شهادات إيداع سهّل الوصول إليها. فإن لم يجد "ديفيد" وظيفة بحلول شهر مارس، فسوف نبدأ فى الغرق.

وحتى ذلك الحين، سأخسر الكثير لو لم أقض كل أوقات الفراغ تلك مع زوجى؛ فقد اعتدنا تنظيم جدول أسبوع العمل؛ حيث كنا نشعر بأننا فى غاية الإرهاق عند المساء، وبعد أن ينام أطفالنا الصغار، لا يكون لدينا ما يكفى من الوقت والطاقة الحديث أو لغيره من الأمور.

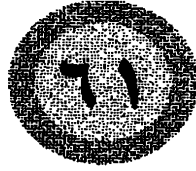
لقد استغرق الأمر ثلاثة أسابيع لحل مشكلات تواجد زوجي بالمنزل، وربط جدولى اليومي المعتاد بالأطفال، ثم حققنا التوازن فى حياتنا، وعاداتنا. استمتعنا! وكنا ننعيم بالخروج مرة أو اثنتين لتناول الغداء، وكنا نغنى أغنيات رأس السنة للأطفال أقران "تشارلز" فى صف ما قبل المدرسة، وكنا نشترى الهدايا لعطلة نهاية الأسبوع فى منتصف اليوم. كان "ديفيد" يقضى معظم أوقات الصباح فى العمل بالمكتبة العامة، وكان يرتب لمواعيد الغداء والقهوة مع زملائه فى العمل العام ومع شبكة علاقاته الاجتماعية. لكنه كان جاهزاً إذا ما احتجت إليه فى الاعتناء بابنتنا "صوفى" بينما أعتنى أنا بـ "تشارلز"، مما منحنى مزيداً من الراحة التى كنت بحاجة إليها.

وبحلول رأس السنة، حصل "ديفيد" على وظيفة جديدة، وفى منصب أعلى من المنصب الذى كان يعمل به - والأهم أنه سيبدأ العمل فى الخامس من يناير. وقد احتفلنا بهذا الحدث العظيم، ولم يكن بإمكاننا تصديق هذا الحظ الحسن وسط الاقتصاد المتدهور وخفض العمالة الذى يحيط بنا. لكنه عمل بجد لكى يحصل على الوظيفة، وكانت مهاراته وشخصيته مناسبة تماماً للعمل فى ذلك المكتب التجارى الصغير الناشئ. وفجأة، أصبحت بحاجة إلى تواجدته بالمنزل لفترة أطول من أجل مساعدتى وتسليتى. لم نصل بعد إلى شهر مارس، ومن ثم كنا لا نزال فى مرحلة شهر العسل التى اخترعناها نتيجة فقدانه وظيفته.

وخلال تلك الفترة، بدأ "ديفيد" فى مزاوله عمله الجديد الذى أحبه. إنتى حقاً أفترقه، وأحاول أن أحتفظ بالأولويات التى اكتشفتها فى شهر نوفمبر الماضى. وخلال كل ما تعرضنا له، تعلمت أنه رغم أن مسألة فقدان أى منا وظيفته أمر خارج عن سيطرته، إلا أننا نستطيع السيطرة على كيفية التكيف مع ما نواجهه فى الحياة، فروح الأسرة ووحدتها لا تعتمد على قدر المال الذى نملكه - وتلك هى الثروة التى لا أريد فقدانها.

~ هيثر بيمبرتون ليفى

(نشرت بالأساس على موقع [www.EconoWhiner.com](http://www.EconoWhiner.com))



## سورة دجاج للروح

# حين فقدت وظيفتي

ربما يكون التسريح من العمل أمرًا بسيطًا، لكن عواقبه وخيمة.  
~ ديف موستين

"ها أنا أبلغك قبل ثلاثين يومًا".  
لقد بدأ كل شيء يسير في حركة بطيئة، وشعرت كأنها جف الدم في وجهي.  
أشاح المدير بقلمه وأداره وقال: "إنه قرار يستهدف توفير المال؛ فعن طريق دمج الأقسام يمكننا توفير نفقات الإدارة".  
تساءلت عما ارتكبته من أخطاء، وإذا ما كنت عبرت خطأ خفيًا دفع بي إلى ما وراء الوجود دون قصد.  
فقال: "الأمر ليس شخصيًا".  
ولكن الأمر كان يبدو لي أنه شخصي للغاية. جلسنا في صمت، وشعرت بارتياحه حين هممت بالمغادرة أخيرًا.  
وسألني المدير: "ماذا عساك فاعلة؟".  
لم تكن لدي أدنى فكرة.  
كان زوجي متعاطفًا معي؛ فقد علقت الكلمات في حلقى وخرجت في صورة همسة. لم أكن قادرة على التحدث عن الأمر مع أي شخص - مهما اجتهدت في المحاولة - لا مع أمي ولا مع أختي، ولا حتى مع أبنائي الكبار. لقد كان الجرح غائرًا؛ فلم أحصل حتى على إعانة التسريح من العمل - فقط ملحوظة غير رسمية ظهر يوم الجمعة هي ما أنهت حياتي المهنية.

فى ذلك الصباح، قرأت حكمة مأثورة تقول: "كنت شاباً والآن أصبحت عجوزاً، إلا أنتى لم أر شخصاً صالحاً تخلى الله عنه أو لا تجد ذريته الخبز"، لكننى شعرت رغم ذلك بأن الله قد نسينى .

مكثت فى المنزل طوال عطلة نهاية الأسبوع، ولم أستطع التحدث إلى أحد. وفى يوم الاثنين، انتشرت الأخبار داخل المؤسسة بأسرها. أرهقتنى المشاعر والأخبار المنتشرة وأخذت أعد الساعات حتى يمكننى إيجاد مخرج والرجوع إلى بيتى. بعدها جعلت أحسب ما تبقى من أيام حتى يمكننى المغادرة للأبد، فوضعت مؤشراً بالقلم الرصاص على التقويم الموضوع على مكتبى، وبدأ لى أنه من المستحيل أن أتمكن من العيش لمدة عشرين يوماً فى العمل، فى ظل الشعور بالحرج والخزى، وفى ظل الشاعات.

ومع عدم وجود مشاريع مستقبلية أمامى، لم يكن هناك الكثير بيدي. لم أجرؤ على الشكوى، وكنت بحاجة إلى كل سنت يمكننى توفيره قبل أن تخفض البطالة دخلنا إلى النصف. كانت لدى بعض الفواتير واجبة السداد. فكيف لى أن أعيش؟ لقد اجتهدت فى العمل، لكى أصل إلى هذا المكان الذى لا أضطر فيه للقيام بعمل شاق بدنياً مثل الوقوف طوال الوقت، أو العمل بنظام النوبات، أو حمل الأشياء ونقلها من مكان إلى آخر.

لقد أردت أن أذكر الجميع بأننى حصلت على لقب موظف الشهر منذ ثلاثة أشهر فقط، وأنتى منذ شهرين تلقيت تقييماً مشجعاً. كان الأمر صعباً حين تعاطف معى الزملاء وكان بشعاً حين لم يتعاطفوا، بل والأسوأ هو الأشخاص الذين لم يتفوهوا بكلمة. لقد شعرت كأننى شخص محكوم عليه بالإعدام أو مصاب بمرض معد؛ فقد كان الناس يتجنبوننى، ولا يدرون ما يقولون. ربما كانوا متعاطفين معى، وربما رأوا أنتى أستحق الفصل، وربما خافوا لو أنهم أبدوا تعاطفهم معى، لتعرضت وظائفهم للخطر.

جمعت صور أولادى الموضوعة بجوار المبراة الكهربائية الخاصة بى، والأوراق الخاصة بكلية التعليم المستمر التى أدرس بها، وشهادة موظف الشهر، ومكتبى الشخصية المبعثرة على مكتبى. كان أخذ أشياءى للمنزل أمراً سابقاً لأوانه لكنى لم أتحمّل رؤيتها على المكتب الذى اعتدت أن يكون لى. قمت بإخلاء خزانات الملفات، ومراجعة الأوراق، وإنهاء مجموعة تقييمات الموظفين.

أخبرتني إحدى صديقاتي بمقولة مأثورة قرأتها حين لاقت خبر فقدانها وظيفتها ،  
شاعرة سيئة، وهى: "إذا رفض الناس قبولك، فانفض الغبار عن رجلك عندما  
تغادر مدينتهم، فتلك شهادة ضدهم".

أنفض الغبار عن رجلى؟ لست أنا من يفعل ذلك! فأنا أهتم بعملى كثيراً ولا  
أستطيع مغادرته بسلوك سيئ.  
قالت لى: "فكرى فى الأمر، فربما لا يعنى هذا سوى أن الوقت قد حان لبدء شىء  
جديد".

كان لى طموح سرى؛ فقد كنت أقضى وقت الفراغ لسنوات فى كتابة رواية  
تاريخية، وكانت أيام العطلة مكسوة بمؤتمرات الكتابة وزيارة المتاحف. ربما كانت  
تلك الخسارة هى المنحة التى أرسلها الله لى من أجل تحقيق حلمى الآخر - أن  
أصبح كاتبة.

غير أن جاذبية الاحتمالات الأخرى لم تنه ألم فقدانى وظيفتى؛ فكنت كل يوم  
أتعلق بالراحة التى تكسبني الأقوال الحكيمة إياها، وكل يوم أدعها تتحدث إلى  
وتمدنى بالقوة.

ستنتهى صلتى بالعمل قريباً، فبدأت أسأل عن إعانة البطالة وأطلع على إعلانات  
الوظائف باهتمام. فماذا يعنى كونى موظفة الشهر، وأنا الآن عاطلة، لا أدري ما  
يحملة لى المستقبل؟

اتصل بى المدير ذات يوم وسألنى قائلاً: "متى سيكون آخر يوم لك؟".

فقلت وأنا على يقين من أنه يعرف: "فى التاسع عشر من مارس".

فقال: "ليس من المنطقى أن تغادري العمل فى منتصف الشهر".

أردت أن أذكره بأننى لم أغادر؛ فلربما رجع عن قراره وسوف يبقى على فى  
وظيفتى، وبدأ قلبى يخفق بالتوقعات.

قال لى: "ما رأيك فى مواصلة العمل حتى نهاية شهر مارس؟".

صدمنى ما قاله، ورفضت فكرته هذه من كل كيانى، وأردت أن أنفجر فى وجهه؛  
حيث لم يكن مديرى قد درس بعد أمر الدمج بين الأقسام، لذا لم يكن مستعداً  
لمغادرتى، لكن أخلاقى لم تسمح لى بهذا. كان كل يوم يمر على فى العمل يزيد  
من ألى داخل العمل؛ فلم أكن واثقة من قدرتى على مواصلة العمل لأسبوعين  
إضافيين.



استشعرت وعد الله لى بتقديم العون، فابتلعت غضبى ووافقت على الاستمرار حتى نهاية الشهر، بينما أخذت أدعو الله بأن يمدنى بالقوة.

كنت أجلس، فى ساعات متأخرة من الليل ومبكرة من الصباح، على جهاز الحاسوب الخاص بى، أروح عن نفسى بالكتابة، وكانت إحدى المجلات تبحث عن مقالات لنشر مجموعة مختارات أدبية. جاء الرد على ما قدمته فوراً وإيجابياً، فأخرجت القصائد والقصص القصيرة التى كانت تملأ المكتب ونظفتها، وحتى أصدقائى فى مجموعة الكتابة بتقديمها إلى المجلات، فتقدمت لتلقى برنامج إرشاد الأدباء، وقمت بكتابة طلب لورشة عمل خاصة بكتابة الرواية.

وبينما كنت أتألم لفقدان وظيفتى، شعرت كذلك بالبهجة المتزايدة تجاه الاحتمالات الجديدة.

وأخيراً، جاء آخر يوم بالعمل. وقد كانت الحكمة المأثورة التى قرأتها فى ذلك اليوم تحكى قصة الرجل الصالح الذى كان يمشى فى البرية حين قادته قدماه إلى الصحراء ليغويه الشيطان لمدة أربعين يوماً. تناولت التقويم وأخذت أحسب الأيام بدءاً من الإشعار الأول وحتى آخر يوم فى الوظيفة، فكانت أربعين يوماً بالضبط. لقد وضع ذلك الإدراك الأمور فى نصابها الصحيح، وأمدنى بالقوة فى ذلك اليوم الأخير لى فى العمل، عندما أزيلت مستحضرات التجميل عن وجهى من شدة البكاء حتى قبل أن أذهب إلى المكتب وأودع زملاء. كنت متعبة، وفاض بى الكيل. لقد اجتزت هذا بمساعدة الله لى.

وفى الصباح التالى، كانت الحكمة المأثورة التى قرأتها هى: "إذا رفض الناس قبولك، فانفض الغبار عن رجلك عندما تغادر مدينتهم، فتلك شهادة ضدهم". ولم تكن مجرد مصادفة.

لقد أخبرنى أحدهم ذات مرة بأنه مع كل باب ينغلق فى وجهك، يفتح الله نافذة جديدة لك - وكان ذلك هو الوقت المناسب للانطلاق والبدء من جديد، فقد نفضت الغبار عن رجلى داخل ذهنى واتجهت نحو حاسوبى الخاص.

~ كانداس سيمار

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***





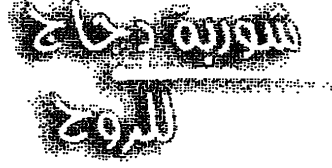
# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

بقليل من المساعدة من قبل أصدقائي

إننى أؤمن بأن حياتى ملك للمجتمع بأكمله،  
وما دمت حياً فلى الشرف أن أعمل من أجله كل ما أستطيع،  
وعند مماتى أريد أن أكون قد قدمت كل ما لى؛  
فكلما اجتهدت فى عملى طال عمري.

~ جورج برنارد شو

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



## لا إعاقة عند التعاون بين الجيران

أريدك أن تهتم بأمر جارك في البيت المجاور.

هل تعرف جارك هذا؟

~ الأم تريزا

ذات صباح قال "كودي": "أمى، اسمحى لنا بأن نرى الماكينة الضخمة العملاقة هناك".

فصرخ الأخ الأصغر قائلاً: "نعم! أمى، اسمحى لنا بذلك، أرجوك، أرجوك!". شعرت بالأسى؛ فقد كنت أعلم أى ماكينة يقصدان - كانت الجرافة فى قطعة الأرض المجاورة لبيتنا، تسوى الأرض حول البيت الجديد الذى بنى بسرعة كبيرة من الطوب الرمادى.

تذكرت فى أسى أننا انتقلنا للعيش فى الريف فراراً من الجيران المزعجين، والآن يبدو أنهم عثروا علينا؛ فلفترة، اخترقت الماكينات الضخمة الصمت؛ حيث كانت تسوى الكتل الطينية المتواجدة على الطريق وتزعجنا لأبعد الحدود.

رق قلبى لحالهما وقلت لهما: "حسناً يا شباب، لنذهب".

أخذنا نراقب من الطريق بينما كان الرجل يقود الجرافة بمهارة، ويحفر الأرض ويسويها، وقد تم تعليق لافتة بيضاء على حافة الطريق.

كانت اللافتة تحمل اسم "دوريس مورجان".

كان زوجى "ستيفن" هو أول من قابلها؛ فقد كان يقوم بأعمال الحديقة حينما أعارها العربية اليدوية من أجل أعمال الفناء.

سألته: "حسناً، كيف تبدو؟".



فهز كتفيه ورد قائلاً: "تبدو لطيفة حقاً. أتعلمين أن ابنها وطاقم البناء التابع له هو من بنى بيتها؟".  
"حقاً؟".

"أجل، إنه مقعد نتيجة لتعرضه لحادث سيارة. إنه هو من كان يقود الجرافة".  
"ماذا؟".

ما بدا في أعيننا غير المدربة كأنه مهمة عادية كان مهمة ينفذها رجل معاق في الجزء الأسفل من جسده، وقد قام بتعديل الجرافة ميكانيكياً، بالإضافة إلى غيرها من الماكينات الضخمة والمركبات، لكي تتناسب معه.

لم نستغرق كثيراً من الوقت لكي نألف الجارة الجديدة... كانت "دوريس مورجان" سكرتيرة بإحدى الشركات العقارية تقاعدت بعد إجراء ثلاث عمليات جراحية خطيرة في الظهر ومرورها بمشكلات في القلب. كنا ندعوها ودياً بـ "آنسة دوريس".

كانت ممشوقة القوام، ورغم مشكلاتها الصحية، كان لديها من الجَد ما تتمتع به فتاة في العشرين من عمرها، وكان لديها قلب يسع العالم بأسره. بدأنا في العناية بالمنزل مع بعضنا، مقابل مساعدتها في زراعة الحشائش ببيتها، كانت تصنع لنا الكعك، وشاركناها الحزن حين فقدت أختها يوماً ما. وعندما كنت أتأخر للقيام بعمل ما، كانت تصنع الطعام من أجل زوجي وأطفالي، وكان زوجي يجز لها حديقتهما كلما أتيح له الوقت - كانت المساعدة متبادلة بين المنزلين.

وذات يوم، دق "ستيفن" جرس بابها في المساء، وكان ذلك قرب نهاية يوم عيد الحب، وكان يمسك بمزهريّة من الورود كان قد أعدها من قبل.

سمعها تجيب من خلف الباب قائلة: "نعم؟".

فقال: "أنا ستيفن يا آنسة دوريس".

فتحت الباب وارتسمت على وجهها ابتسامة متشككة.

فقال لها، بينما يناولها المزهريّة: "هذه من أجلك، أعلم أنك مررت بأسبوع

سيئ، لكنى لم أرد أن تظنى أننا نسيناك في عيد الحب".

فبدأت تبكى وشكرته بشدة وقالت: "كم أنت طيب القلب يا ستيفن!".

كان أسبوع عيد الحب موافقاً لذكرى وفاة زوجها الحبيب، وكانت تتعزل عن

العالم خلال هذا الأسبوع، وكنا قد تعاهدنا على التواصل معها أثناء أصعب الأوقات

التي كانت تمر بها خلال العام.

كانت "دوريس مورجان" تستحق الاحترام لكل ما تقدمه لابنها، الذي كان يعتمد عليها في محنه؛ فكانت تسوى حسابات الضرائب من أجله، وتراعى عقاراته الإيجارية، وتقوم بالطهى والتنظيف والتسوق من أجله عندما لا يستطيع ذلك، بالإضافة إلى تمريره خلال الأوقات الصعبة.

وكانت تقول: "لن يحمّنى الله أكثر مما أطيق".

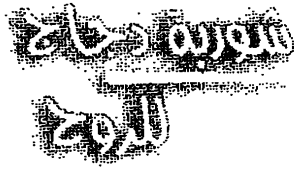
إنه حقاً دليل محبة الأم.

لقد مرت خمس سنوات تقريباً منذ أن انتقلت "دوريس" للعيش فى المنزل الذى بناه لها ابنها. ونستطيع أن نراها بالخارج فى حديقتها وأطفالنا يتبعونها. ربما عثر علينا جيراننا، لكننا عثرنا فى المقابل على العائلة.

~ جينيفر أوليفر







## اختيار دربي الخاص

بيولوجيا الجسد هي أقل ما يجعل المرأة أمًا.  
~ أوبرا وينفري

أعلم أن كل شيء يحدث بسبب، ولكن هل أو من بذلك حقًا؟ فما حدث في حياتي ما كان له أن يحدث.

كنت أعتقد أن أمي ناجحة؛ فقد كانت بجانبى تستمع إليّ عندما أخبرها بأموري وتسعدني بالمفاجآت حينما أكون حزينة؛ ولكن ماذا كانت تفعل في الواقع؟ لقد كانت تكذب عليّ طوال الوقت.

لقد كانت تضربني حتى وأنا أنفذ ما تقوله، وكانت تتركني أنا وأختي الصغرى لأيام دون أن تتصل بنا أو تخبرنا أنها بخير. كنت أعتقد أنها أم وتقضى العطلات لكي تحصل على بعض الوقت من الراحة دون أطفال يزعجونها طوال الوقت. كانت أمي كذلك تأخذني أنا وأختي الصغرى إلى منازل عشوائية، وتنتشي بدرجة كبيرة، وتتركنا لنعتني بأنفسنا، ومن حسن حظها أننا لم يتم الاعتداء علينا لا بالاغتصاب ولا بالقتل.

وأثناء ذلك كله، كنت أعتني بأختي الصغيرة: كنت أتأكد من تناولها ثلاث وجبات في اليوم، ومن نظافتها، ومن ذهابها إلى المدرسة. كنت أراقبها لأطمئن على أنها لم تصب بأذى، والأهم أنني كنت الوحيدة بجانبها في كل شيء؛ فكنت أمثل لها شخصية الأم لفترة تزيد على نصف حياتها.

وحتى يومنا هذا، لم ولن تعترف أختي بما يحدث في حياتها؛ فهي تخفيه كله، كأن شيئاً لم يكن، ولا تزال ابنة أمي الصغيرة، لكن أمي لن تكون قادرة على تدارك الوقت الذي ضيعته.

ودائمًا كانت تحاول شراء حبنا لها، لكنى لن أقبل بهذا ولن أسمح لها بمعاملتى بالطريقة السابقة ثانية. إنها تريدنى أن أسامح وأنسى ما كان، لكنى لا أظن ذلك. ربما يحدث يومًا ما حين يظهر لى اهتمامها بمشاعرى وتبذل جهودها لى تصبح جزءًا من حياتى، ربما، فقط ربما، أسامحها حينئذ؛ لكنى لن أنسى أبدًا ما عرضتلى له.

أحيانًا أحاول أن أنسى كل شىء فقط من أجل راحتى النفسية، لكنى كنت أسترجع شريط الذكريات فى مخيلتى مرارًا وتكرارًا. يؤسفنى أن أعرف أن المرأة التى ولدتنى فعلت ذلك؛ فقد عرضت أبناءها الأربعة لأسوأ أمر يمكن أن يشهده طفل، وهذا يؤثر الآن بالسلب علينا نحن الأربعة وليس على واحد منا فقط.

لا تزال أختى الأكبر منى، البالغة من العمر اثنين وعشرين عامًا، تلتمس الحب الذى لم تحصل عليه يومًا من أمى، إلا أن أمى لا تمنحها إياه، وكل ما تفعله هو أنها تزيد معاناتها وحسب.

أما أختى فيبلغ من العمر سبعة عشر عامًا، ولا يزال يحاول مسامحة أمى. وهو الآن فى السجن، لأنه سلك طريقها وفعل كل ما بوسعه لى يدخل حياتها؛ فكان يتعاطى المخدرات معها، وكان يبيع مخدراتها، أو أنه كان يعطيها المخدرات فقط لى تشعر بالسعادة، وكان يحميها عندما يؤذيها الرجال الذين كانت تتعامل معهم. وقد أودى جراء دفاعه عنها؛ حتى إنه اعتدى على أبيه من أجلها، لكنها خذلتها ولا تزال تخذله حتى الآن.

أما أنا، فأبلغ من العمر خمسة عشر عامًا، ستة عشر تقريبًا، وأحاول دائمًا أن أحصل على حبها. فكنت أتحدث إليها بشأن أمور عدة لن أشاركها أحدًا غيرها، لكنها كانت تخيب أملى بإخبار الآخرين عنها وبإصدار الأحكام أو إيدائى، ودائمًا تمنيت أن تحبنا أمنا كما نحبها، لكن ما أبدته لى منذ عودتها إلى واشنطن هو أنها لا تفعل الصواب أبدًا؛ فلن تكون قادرة على حل مشكلاتها وأن تظهر لنا اهتمامها الحقيقى بحياتنا ولكنها استمرت فيما تفعله.

تبلغ أختى الصغرى ثلاثة عشر عامًا، ودائمًا ما تحاول التقرب إلى أمى قدر استطاعتها، وهى تتصل بأمى لى تتأكد من حضورها لزيارتها الأسبوعية. إنها تقوم بما يفترض أن تفعله أمى؛ لكن أمى منشغلة للغاية بأمر أخرى، حتى إنها لا

يمكنها الاهتمام بحياتنا، وليس انشغالها بسبب عمل أو أمور مالية، وإنما بسبب انشغالها بتعاطى المخدرات ونسيان كل شيء.

أدمنت أمى عقار الميثامفيتامين قرابة خمسة وعشرين عامًا، ولا أظن أنها ستقلع عن الإدمان. لا يرى أحد من الأسرة ما أراه؛ فهم جميعًا عميان - لدرجة أنهم لن يتقبلوا فكرة كون أمى مدمنة للمخدرات.

لقد تعافيت من تلك المفاسد كلها، وأصبحت أقوى، ولن أتبع خطى أمى. سأكون الشخص الذى أريده، وليس الشخص الذى يريده الآخرون، وأمل ألا تسلك أختى الصغرى الطريق الذى سلكته أسرتى، لكنى لا أستطيع تغيير سوى نفسى. لذا، فأنا أغير مسار تاريخ أسرتى، وأتمنى أن يدرك الآخرون أنهم لا يفعلون الصالح لأنفسهم.

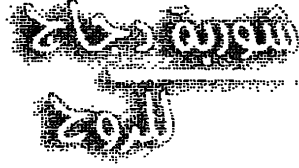
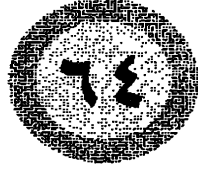
إننى فخورة أن أقول إننى لن أكون مثل بقية أفراد أسرتى، وسوف أحقق الكثير فى حياتى. سأحقق أمورًا جيدة فى حياتى وسأكون سعيدة؛ فتعاطى المخدرات لن يجعلك سعيدًا؛ لأنه هروب من الحياة بطريقة سهلة، وهروب من الواقع بسبب عدم قدرتك على مواجهته.

شعارى هو: عش الحياة بكل ما فيها، ولا تفعل شيئًا تتدمر عليه لأنه سيلازمك طوال حياتك. فكر قبل أن تتصرف واتخذ القرارات السليمة، واتبع حدسك وافعل ما يخبرك قلبك بأنه صواب، ولا تثق بأحد إلا نفسك، واحتفظ بخصوصياتك لنفسك وإلا ستنتشر من حولك.

إن الحب الذى أحتاج إليه سوف يجد طريقه إلىّ بشكل أفضل - ليس بالشكل الذى وجدت به أمى الحب، وحينما يحيطنى الحب بالفعل، سأعرف حينها أنه موجود وحقيقى.

والآن أنا تحت وصاية الدولة وأعيش مع أسرة جديدة أحبها أكثر من أى شيء آخر؛ فهى تمنحنى ما أحتاج إليه وما أريده، وهى حاضرة دائمًا لمؤازرتى فى كل شيء. ولا أود أن أكون فى أى مكان آخر فى العالم. وأنا فخورة بأن أطلق على هؤلاء والدى، "مونيك" و"ديان".

~ أليكسيس لوديمان، ١٦ عامًا



## معونة عبر السيارة

إذا اعترض كل شيء طريقك، فأنت تسلك الاتجاه الخطأ.

~ كاتب مجهول

عام ١٩٨٤، فقد زوجى وظيفته في مدينة سان دييجو، بولاية كاليفورنيا، ولم يكن له الأحقية في الحصول على إعانات البطالة. وحينها كنا نعول طفلين صغيرين، وكنت اعمل موظفة بدوام كامل بأحد محلات بيع الكتب، لكنى كنت أحصل على مرتب زهيد بلغ ١,٥ دولار في الساعة، بالإضافة إلى أنني كنت حاملاً وحينئذ لم أكن أعلم أنني حامل في توأم.

وذاذات يوم، كنا قد استنفدنا ما هو أكثر من المال؛ حيث فتحت الثلجة، فبذت أرففها الخالية قاحلة كمنطقة القطب الشمالى، فأغلقتها. كان الشيء الوحيد القيم الذى نملكه هو سيارة قديمة ماركة بونتياك ترانس إم فضية اللون.

التقطت نشرة إعلانية، تعلن فيها إحدى الجمعيات الخيرية عن تقديم صناديق بمعونات غذائية مجانية لكل من يحتاج إليها. كانت هناك عقبة واحدة: ألا وهى أن المعونة كانت تقدم من خلال السيارة، حيث تظل داخل سيارتك بينما يناولك أحد المتطوعين صندوقاً عبر نافذة السيارة.

شعر زوجى بالإهانة لهذا، وقال، عاقداً ذراعيه أمام صدره: "محال أن أخبر العالم كله بأننا نتسول من أجل الطعام". وبدلاً من الطقس المشمس المعتاد، كانت السماء تمطر طوال الصباح، لذا مكث أطفالنا يكونون أشكالا بالمكعبات على الأرض.

زاد شعور زوجى بالحرمان، ومن ثم لا يمكننى إلقاء اللائمة عليه. نظر "نيت" البالغ من العمر خمسة أعوام من خلف المكعبات وقال: "أنا جائع يا أمى، ماذا سنتناول على الغداء؟".

وقال "كريس" ذو الأعوام الثلاثة: "وأنا أيضًا جائع".

كانت عاطفة الأم بداخلي تعلم أن عليّ أن أضع على الطاولة طعامًا من أجل الأطفال، ولم أكن أعلم في ذلك الوقت أنني كنت أكل من أجل ثلاثة أفراد. فقلت: "حسنًا، سأذهب". والتقطت مفاتيح السيارة وخرجت من الباب، ثم توقفت وقلت: "كريس، نيت، من يرغب في مرافقتي؟".

فانطلق كلاهما وجلسا بمقعدهما في السيارة.

عند الجمعية الخيرية، وفي هذا اليوم الممطر، وقفت في طابور بسيارتي الفضية؛ وهي الشيء الوحيد المتبقى من حياتنا الثرية السابقة. وقفت بسيارتي الترانس إم في مؤخرة صف من السيارات العائلية البالية وأكوام القمامة. توقف المطر، لكن المشهد كان كثيبًا، وبدا الجميع وكأنه لا شيء يستحق الابتسامة، وكلما تقدمت قليلا للأمام، شعرت بأن كل العيون تراقبني - كان الجميع يبدوون متجمدين كتلاجاتي.

أردت أن أشرح لجميع الحشود الفقيرة أنني أبدو غنية في الظاهر فقط - وأن سيارتي كانت نقمة عليّ أكثر منها نعمة، وأنها كل ما تبقى لدينا. أردت أن أصرخ قائلة إن المظاهر يمكن أن تكون خادعة، لكنني صمتُ بدلًا من ذلك، وأخذت أفكر في كل أنواع السيارات التي امتلكتها من قبل.

كانت أول سيارة أمتلكها من ماركة شيفروليه ماليبو، أهدتني إياها جدتي حين كنت طالبة فقيرة بالكلية؛ حيث كانت لتلك السيارة مقاعد قماشية ومكيف هواء، فشعرت بالفخر لذلك.

نادرًا ما كانت السيارة الماليبو تتعطل، ولولا أن زوجي حطمها (لا تسأل كيف)، لكنت أقودها الآن في الجنة. لقد استسلمت سيارة الشيفروليه أمام الموكب البائس من وسائل المواصلات الرهيبة - بدءًا من سيارة الفولكس فاجن التي احترقت، ووصولًا إلى سيارة أولدزموبيل الصدئة التي كنا نطلق عليها اسم بيتسي.

والآن أركب أفخم أنواع السيارات التي ركبتها في حياتي. كانت سيارة الترانس إم ذات التصميم الانسيابي والنافذة الخلفية ذات حاجر الشمس تقف في صف طويل جدًّا، والطفلان مضطربان، وانتهى شعوري بالفخر. سألتني "نيت" قائلاً: "لماذا يحدق فينا الجميع هكذا يا أمي؟".

لم أستطع أن أنظر، فانكشيت في مقعدى المنخفض. رجاني الطفلان أن أفتح  
النافذة، وفعلت، فقط لكي أسكتهما.

لكن أطفالي لم يسمعوا من قبل عن مكانة السيارة أو عن الشعور بالخزي. مكث  
الطفلان بجوار النافذة، يهتفان ويلوحان.

صرخ "كريس" منادياً رجلاً عجوزاً يركب سيارته ماركة رامبلر ذات اللونين  
الأحمر والأبيض، وقال: "مرحباً سيدى!".

وقال "نيت" مخاطباً شاباً يركب دراجة بخارية وقال: "يا لها من دراجة رائعة!".  
هكذا أخذ الطفلان يقدمان التحية لكل من كان هناك إما لسوء حاله أو لمساعدة  
الآخرين.

أخذت السيارات تتقدم ببطء للأمام، وكان بعضهم يوقف محرك سيارته بين  
الخطوات. وأثناء السير، تعطلت سيارة الرامبلر ولم تتحرك. فقام مجموعة من  
الرجال بدفعها خارج الصف، ثم قاموا بتشغيلها للعجوز. وما إن وصلنا لمقدمة  
الصف، حتى بدأ الناس يبتسمون ويتحدثون ويضحكون. تمنيت لو جاء زوجي، فقط  
الذي يرى أن كثيرين آخرين يعانون أيضاً.

وأخيراً وصلنا إلى حيث يقف المتطوع جاهزاً لتقديم صندوق الطعام. استمر  
الطفلان في مزاحهما، حتى إن المتطوع علق قائلاً: "طفلاك سعيدان جداً، وهذا  
جعل من الوقوف هنا أمراً قيماً".

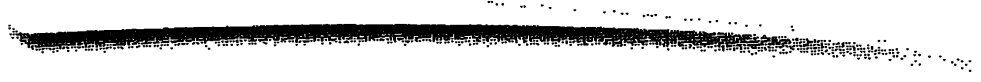
فابتسمت وشكرته، وأصبح الآخرون في الصف يشعرون شعور الأسرة بدلاً من  
المربة؛ فقد كنا جميعاً نواجه المحنة نفسها.

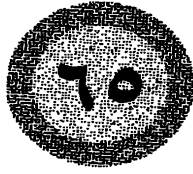
وعندما وصل التوأم إلى الحياة بعد أشهر قليلة، استبدلنا بالسيارة الترانس  
إم أخرى تحتوى على ستة مقاعد. قبل هذا اليوم الذى حصلنا فيه على صندوق  
الطعام، كنت أعتقد أن الناس يحكمون على بناء على السيارة التى أقودها، وأنا على  
السين من أن بعضهم كانوا يعتقدون أننى أستغل الموقف، لأن السيارة ماركة ترانس إم  
كنت تجعلنى أبدو أغنى من الحقيقة، إلا أنه بمجرد أن تحدثنا معاً، توقف الجميع  
من الحكم علينا.

بعدما وضعنا الطعام بشكل آمن فى المقعد الخلفى، لَوَّح "نيت" و"كريس" لمن  
لا يزالون منتظرين صناديق الطعام، وكانت السماء تمطر للمرة الثانية، فأغلقت  
النوافذ وقدت سيارتى باتجاه المنزل.

لقد علمنى أطفالى أنه لا شعور بالخجل فى مساعدة الآخرين، حتى إن كان كل ما يمكنك تقديمه هو ابتسامة أو كلمة ترحيب مبهجة؛ فكلنا نعانى المحنة نفسها.

~ ليندا إس. كليير





الزمن حجاج  
للروح

## الحفاظ على الدفء في الظلام

لا يمكننا أن نعيش لأنفسنا فقط.  
فنحن تربطنا آلاف الخيوط بالبشر الآخرين.  
~ هرمان ملفيل

بينما يعد الربيع في آلاسكا مثيرًا، إلا أن ربيع ٢٠٠٨ لم يكن الفصل الذي أود عيشه ثانية في أي وقت. ربما كان اضطراب الطبيعة أمرًا قاسيًا، لكن أسوأ الكوارث يمكن أن تحمل بين طياتها جانبًا مشرقًا، ربما مفاجأة سعيدة أو اثنتين.

في الرابع عشر من أبريل لسنة ٢٠٠٨، استغرقت أنا وزوجي "شون" في نوم عميق. وعندما استيقظنا، كان المنزل هادئًا ومظلمًا. وحين أمعنت النظر من النافذة، كان العالم متشعبًا بالبياض، وكانت كل منازل جيرانتنا مظلمة. لا شك أن التهريباء قد انقطعت أثناء الليل، وهذا ليس غريبًا في هذا الوقت من العام.

ما لم نكن نعرفه حتى هذا الوقت هو أنه مع نهاية الأسبوع لن يتمكن كثير من جيرانتنا وأصدقائنا من تحمل تكاليف الكهرباء؛ حيث إن كل شخص يسكن في مدينة جونو ينبغي أن يخضع لاختبار للعزيمة والشجاعة.

لم يكن لمدينة جونو، عاصمة آلاسكا، طريق مؤدية إليها، حيث كانت المدينة مع بيقعة بعيدة محاطة بالأشجار الجليدية، والأراضي المغطاة بالثلوج، والجبال المحيطة، والمحيط الهادئ، فكان سكان جونو أو زائروها يدخلون إليها عبر الطائرة الماركب. وكان المصدر الرئيسي للطاقة الكهربائية بالمدينة يقع في مدينة سنييتشام، وسد ضخيم بالقرب من المدينة، فشلالات المياه التي صنعها الناس تولد الطاقة



التي تُحمل عبر أميال من الأسلاك. وهذا الخط المهم للطاقة معلق أعلى الأشجار الطويلة بواسطة أبراج ضخمة عبر بقعة تعد من أوعر البقع على وجه الأرض. وبينما تمر تلك الخطوط عبر الجبال، تمر مجموعة أخرى من الأسلاك يبلغ طولها ميلين تحت المياه المالحة بقناة جاستينو وتنتهي إلى مدينة جونو.

علمنا، في النهاية، أنه أثناء الساعات المبكرة من الصباح، حدث انهيار ثلجي هائل أصاب تلك الأبراج التي تحمل الأسلاك الكهربائية. فالانهيار الثلجي الذي امتد لاثنتي عشرة دقيقة من فوق أحد الجبال يمكن أن يسبب تلفاً كبيراً. وبدأت الانهيارات القوية لموجات الثلج، والصخور المندفعة، والأشجار المقتلعة من جذورها سلسلة لا نهاية لها. تم إرسال طائرة هليكوبتر لتقييم الخسائر، واكتشف العمال أن برجاً من أبراج الكابلات قد اقتلع من مكانه، فيما كُسر أربعة أبراج إضافية. وبينما كانت الطائرة تهم بالعودة، إذ حدث انهيار ثلجي آخر على الجبل، مما تسبب في أضرار بسبعة أبراج أخرى.

لم تنته الطبيعة من أجواء الربيع المتقلبة بعد؛ ففي السابع عشر من أبريل، أضيفت طبقة سمكها اثنتا عشرة بوصة، وهو رقم قياسي، من الثلوج إلى هذا المشهد.

تمد شركة أسكا للكهرباء والطاقة مدينة جونو بأكثر من ٩٠٪ من طاقتها. وكانت خطتهم البديلة تتمثل في خوض اختبار صعب: يتم تشغيل مولدات الديزل. وفي غضون ساعات، استعادت المدينة الكهرباء. كانت تلك هي الأخبار الجيدة، أما الأخبار السيئة فكانت تتمثل في أن أسعار البنزين والديزل ارتفعت لتعادل ٤ دولارات للجالون، ومن المنتظر أن ترتفع أكثر.

كانت التنبؤات المفزعة تقضى باحتياج مدينة جونو إلى ما يقدر بـ ١٠٠٠٠٠٠ جالون من الديزل تحرقها يومياً، ويعتمد ما يقارب ربع سكان المدينة على الكهرباء في التدفئة. وقليل منهم من يعتمد على مواقد الخشب.

قدرت شركة أسكا للكهرباء والطاقة مدة الإصلاحات بما يزيد عن ثلاثة أشهر، وربما كانت تكلفة الكهرباء المنتجة بمولدات الديزل خمسة أضعاف تكلفة الطاقة المائية، وبذلك سوف يزيد سعر الكيلوات العادي من ١١ سنتاً إلى ٥٥ سنتاً. وقد سخر البعض حينما قرأ ذلك، لكنهم لم يضحكوا كثيراً.

لم نضحك أنا و"شون"، بل كنا مذعورين؛ فقد كانت فاتورة الكهرباء العادي، تعادل خمسين دولاراً، فهل يمكن أن نتحمل فاتورة بتكلفة ٢٥٠ دولاراً شهرياً مقابل

هذه الخدمة فحسب؟ لقد كانت فاتورة التدفئة في ارتفاع كبير بالفعل، نظراً لارتفاع سعر الوقود، وقد كنت أتعاوى من سلسلة من العمليات الجراحية، وكنا نعتمد على دخل واحد.

سيطر علينا الخوف لفترة، ثم تذكرنا أن بإمكاننا تغيير توجهنا، ففكرنا فيما يمكننا تغييره كذلك - وكان هناك الكثير. ولحسن الحظ، اتحد سكان مدينة جونو.

فمن خلال التحفظ الشديد والاختياري، تم تخفيض استخدام الديزل للمولدات من ١٠٠٠٠٠٠ جالون يومياً إلى قرابة النصف، وما لبث أن انخفض استخدام الكهرباء إلى ما يزيد عن الثلث.

قام عمدة المدينة، في خطاب عام لجونو، بشكر أهلها على اقتصادهم، وأخبرنا بأن المياه هي المستهلك الأكبر للطاقة الكهربائية العامة؛ حيث كانت عمليات ضخ المياه، ومعالجتها، والاستهلاك اليومي لها يتطلب قدرًا هائلاً من الطاقة، ومن ثم قررنا ترشيد استهلاك المياه أيضاً.

فكر مجلس المدينة في حلول للأزمة، فقدم التماساً للولاية بتزويد المدينة بـ ٢٥ مليون دولار للمساعدة في حل الأزمة، غير أن "إغاثة الكوارث" كانت تتطلب وجود خسائر في الأرواح. ونظراً لعدم وجود خسائر في الأرواح، تم رفض الطلب. وقد قام مسئولو المدينة بفتح حساب لمحدودي الدخل لكي يتقدموا للحصول على إعانة الطاقة. وبالتالي، تتلقى الأسر غير القادرة على سداد فاتورة الكهرباء دعماً مالياً.

وداخل بيتنا، أخذنا نبحث عن طرق ترشيد استهلاك الطاقة، فقمنا بشراء ابات فلوريسنت بدلا من التي تستهلك طاقة كبيرة. ونظراً لسطوع الشمس في شهر أبريل، فقد كنا قادرين على استغلال ضوء النهار الاستغلال الأمثل.

قام "شون" بمد حبل غسيل عشوائى بين شجرتين في الفناء الجنوبي للمنزل، فأعجبتنى الفكرة، فذهبت إلى السوق لشراء مشابك خشبية للغسيل، منتظرة متعة نشر الغسيل في الهواء الطلق، لكنى عدت بأيد خالية؛ فقد خلت جميع متاجر المدينة من مشابك الغسيل!

وبجراحة، كنا ننشر الغسيل المبلل على الحبل عندما يسمح الجو بذلك. وعندما «طر السماء» - وهو ما يحدث كثيراً بالمدينة - كنت أضع الملابس على كل سطح «تتو» داخل المنزل.

وفى إجراءات أخرى، قمنا بتخفيض درجة حرارة مسخن المياه، التي كانت محاطة بالفعل بغطاء عازل، وكنا نعزل الكهرباء عن كل الأجهزة التي لا نستخدمها فى الوقت الحالى لكى نتفادى إهدار الطاقة الكهربائية، وكنا نستخدم المايكروويف كلما أمكن.

وقد ازدادت فرص العاملين بالغسيل فى المجتمع، فكان بإمكان الأسرة أن تغسل الملابس وتجففها، مقابل بضعة دولارات، بينما نستمتع ببيئة دافئة وجيدة الإضاءة. وارتدى الجميع ملابس أثقل وأخروا حزم معاطف الشتاء الثقيلة والقفازات والقبعات.

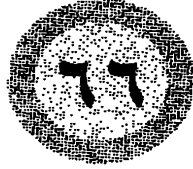
وقد خفضت الشركات الإضاءة فى المتاجر إلى النصف وقللت من حجم التدفئة. وشهدت المكتبات العامة الثلاث زيادة فى الاستخدام، ولكى توفر الطاقة، عمدت كل مكتبة إلى الغلق يوماً فى الأسبوع، مع تناوب الأيام، وأوقفت مكتبة وسط المدينة عمل اثنين من مصاعدها، فيما أغلق حمام السباحة العام جهاز الساونا الذى يعمل بالكهرباء.

أخذ الجيران يتزهون معاً فى المساء بدلا من المكوث أمام التليفزيون، وغالباً ما كان التعاطف فى الحرمان المشترك يولد ابتسامة وشعوراً بالترابط. لخصت صديقتى "كاثى" الوضع قائلة: "إننا نرتعد فى الظلام فى منازلنا غير الدافئة، ونأكل الطعام البارد النيئ، ونرتدى ملابس متسخة" - وهذا ما جعلنا نضحك أكثر لأنها قاربت الحقيقة بكلامها.

كانت شركة الكهرباء والطاقة عاكفة ليل نهار على إصلاح الأعطال، مستغلة ساعات النهار الطويلة، ورغم أنه تم تقدير الوقت الذى تستغرقه الإصلاحات بـ ٩٠ يوماً، إلا أن مدينة جونو عادت إلى استخدام الطاقة المائية والتخلى عن طاقة المولدات فى الأول من شهر يونيو، بعد ستة أسابيع فقط من الانهيار الجليدى، مما أثار بهجة سكان المدينة وتقديرهم.

هل ذكرت المفاجأة سلفاً؟ بعد تسعة أشهر من حدوث الانهيار الجليدى، يبدو أن المدينة شهدت زيادة ملحوظة فى معدل المواليد، ويبدو أن هناك العديد من الطرق التقليدية لكى تظل دافئاً فى الظلام.

~ إتش جيه إيجرز



التربية  
مجلة  
الدراسات والبحوث

## مشاركة جيدة قديمة

الصدّاقة ليست شيئاً كبيراً، بل هي ملايين الأشياء الصغيرة.

~ كاتب مجهول

لم يكن الأمر أنتى أشعر بالخزي من فقد زوجى لعمله، فقد كنا شخصين نحب الخصوصية ولا يشركان الآخرين فى مشكلاتهما بسهولة. لذا، حينما فقد زوجى وظيفته، تصرفنا كأن شيئاً لم يكن ولم يكن أحد يلاحظ شيئاً.

لم يستمر الكتمان طويلاً، ربما لأسبوعين، فقد لاحظ أصدقاء أبنائى أن والد "كايل" يمكث فى المنزل لفترة أطول من اللازم. وعندما سئلت عن ذلك، أخبرت سديقتى الحميمة وجارتى الودودة، "تامى"، بأننا فقدنا الوظيفة وبدأنا البحث عن أخرى. بعدها أخبرتني بأن زوجها كان يتقدم إلى وظيفة ليلية فى المقابر بسبب إفلاس الشركة التى يعمل بها. وقد فوجئت بما قالت! فقد كنا نقوم بالأعمال معاً، استمرار ولم تكن لدى أية فكرة عن معاناتها.

لم أعد أشعر بأننا وحدنا من نمر بتلك الأزمة؛ فدائماً ما كنت أعلم أن الآخرين، مانون خلال فترة الركود، لكنى الآن لدى رفيقة تشاركنى أحزانى.

وعندما علمت بما يمرون به، أردت أن أساعدهم، وإن كنا أنفسنا لا نملك الكثير. لذا، أصبحت المتسوق الاستعلامى؛ فكنت أبحث عن الكوبونات والإعلانات، وأقارن الإعلانات معاً لأدفع نصف الثمن مقابل العديد من السلع. وكنت أتصل بـ "تامى" كلما انتهيت من جلسة التخطيط وأعرض عليها أن أشتري لها السلع بثمن مخفض. يبدو أن أموالنا كانت تزيد لأننا كنا مستعدين لمشاركتها معاً.

كانت المشاركة متبادلة فيما بيننا، فكانت "تامى" وزوجها يمنحاننا الأخشاب الإضافية من أجل تدفئة المنزل هذا الشتاء؛ فقد كانا يملكان أدوات قطع الأخشاب

وقد جهزا مزيداً من الحطب لأجلنا - وكانت مساعدة كبيرة منهما، حيث انخفضت فواتير الغاز للغاية.

هناك أمثلة أخرى لمساعدة بعضنا بعضاً، فقد علّمت "تامى" كيف تصنع الخبز والكعك، وكانت تعتنى بأطفالي حين أكون في مقابلة من أجل وظيفة، وكنت أصنع الحلوى لحفلات أسرتها، وكانت تصطحب أطفالي بسيارتها إلى محطة الأتوبيس أثناء العواصف الثلجية... وغيرها الكثير.

لست أملك الكثير لكى أقدمه، ولكن يمكننى أن أقدم بعضاً من وقتى واهتمامى، وبإمكانى أن أملك الرحمة والحب والأمل بقلبي، وكلما منحتها لآخرين، عادت إلى ثانية.

~ تينا جانا إيرل



التورية  
للروح

## الحزن والتعاطف

إذا أردت أن تسعد الآخرين، فكن عطوفاً.  
وإذا أردت أن تسعد نفسك، فكن عطوفاً.  
~ الدالاي لاما

"لورى" هى أقرب صديقة لى فى العالم كله، وقد بدأت صداقتنا منذ سنوات حينما علمنا معاً بإصابتنا بمرض السرطان، فكانت "لورى" تعاني من سرطان فى المبيض بينما كنت أعانيه فى الغدة الدرقية والرحم - كنا نحاول أن نعيش كل يوم والأمل فى المستقبل يملؤنا.

خلال السنوات الثلاث الماضية، أجرت "لورى" عمليتين جراحيتين خطيرتين واتبعت ثلاثة أنظمة طويلة من العلاج الكيماوى، ففقدت شعرها مع أول نظام علاجى كيماوى، وكانت تعاني التهابات حادة فى الفم أثناء اتباع الأنظمة الكيماوية الأخيرة.

فى شهر ديسمبر من عام ٢٠٠٧، قررت "لورى" إيقاف العلاج الكيماوى. ورغم أن الاختبارات أظهرت عدم وجود علامات للسرطان، إلا أنها بدأت تشعر بدوار متزايد، حتى إن المشى بالنسبة لها أصبح عملاً شاقاً. وقد تطور الحال فى الأشهر التالية لتفقد السيطرة على يديها ورجليها، فبدأت حملتى معها كى أقنعها بالسفر معى إلى مستشفى مايو كلينيك بمدينة سكوتسديل بولاية أريزونا - المكان الذى أُلجأ إليه لتلقى علاج السرطان.

وفى مايو ٢٠٠٨، وجدت نفسى و"لورى" فى طريقنا إلى أريزونا بسيارتى، وأمتعتنا والكرسى المتحرك الخاص بها موضوعة بإحكام داخل السيارة. يتصف جوتلك المدينة بارتفاع الحرارة فى شهر مايو، بل إنه أشد حراً فى يونيو، ولكنى

خلال أسبوعنا الأول هناك كنت أصحب "لورى" فى طريق متعرجة من الفندق الذى نسكنه إلى عيادة مايو كل صباح وأعود بها ثانية فى أواخر وقت الظهر، وكنت أصطحبها كل يوم لمقابلة الأطباء وإجراء الفحوصات التى حددها الأطباء الثلاثة الذين كانوا يتابعون حالتها: خبير فى الطب الباطنى، وآخر فى الأورام، وثالث فى الجراحة.

وفى غضون أيام، بدأنا نتعرف على المرضى الآخرين الذين كانوا ينتظرون معنا فى الغرفة، والذين كانوا مثلنا يتحدثون بهدوء أو يقرأون الكتب والمجلات بينما ينتظرون أن تُتأدى أسماؤهم للدخول. كنا خائفين جميعاً إلى حد ما بشأن ما يحمله لنا المستقبل، لكننا نتفقد أحوال بعضنا بعضاً ونتبادل عبارات التشجيع.

كان "جو" يبلغ من العمر واحداً وسبعين عاماً، وكانت زوجته "دوروثى" فى التاسعة والستين من عمرها، وقد تم تشخيص حالتها مؤخراً بالإصابة بسرطان الكلى. كانت "دوروثى" تبدو خائفة القوى وكان زوجها يعتنى بها فى كل صغيرة وكبيرة، وكان كل منهما يمسك بيد الآخر أثناء تواجدهما بغرفة الانتظار، فكانت تجلس على الكرسي المتحرك وكان هو يحرك مقعده ليقترب منها قدر الإمكان. كان من الواضح أنهما متحابان وربما يضيع أحدهما إذا ما فقد الآخر.

كان "ستان" رجلاً عجوزاً، ربما فى السبعينيات من عمره. وقد توفيت زوجته منذ سنوات وأصبح وحيداً. وقد تم تشخيص حالته بالإصابة بسرطان الرئة فى بيته قبل أسابيع، فجاء إلى مستشفى مايو لطلب المساعدة. ورغم كونه وحيداً، إلا أنه كان يشعر بتواجده بين أصدقائه؛ حيث كنا نسأل عن تطورات حالته.

أما "مارى" فقد كانت تتعافى من عملية استبدال لمفصل الورك، وكان زوجها يلازمها حيثما ذهبت. كانت "مارى" بحاجة لاستخدام المشاية أثناء تعافىها من الجراحة، كما أنها كانت عمياء، وكان معها كلب يرشدها أثناء سيرها، ورغم ارتباك الكلب بسبب المشاية إلا أنه استمر فى محاولة إرشادها عبر المستشفى نهاراً وعبر الفندق مساءً؛ حيث كانا يجلسان بالقرب من الصالة التى نتواجد فيها.

كان "تشاد" فى التاسعة والخمسين من عمره، وكان يخضع لجلسات الإشعاع والعلاج الكيماوى لإصابته بسرطان البروستاتا. كان وحده ولم يذكر أسرته، ولم تكن لتعرف أبداً أنه مريض بمجرد النظر إليه؛ فقد كان وسيماً للغاية وكان دائم الابتسامة وكان يتمتع بنوع الابتسامة التى تملأ الوجه بأكمله، وكذلك عيناه.

قضينا عطلة نهاية الأسبوع الأول في مدينة سكوتسديل داخل المجمع التجاري، حيث وجدنا شعراً مستعاراً، فاشترينا اثنتين متماثلين وارتيديناهما وعدنا بهما إلى الفندق، فضحك منا أصدقاؤنا بالمستشفى والذين كانوا يقيمون بالفندق نفسه. وفي الأسبوع الثاني من مكوثنا في المستشفى، كانت حرارة الصيف شديدة، فكنا نتجه لسائقى الحافلات بالفندق ونطلب منهم المساعدة في الذهاب والإياب إلى المستشفى؛ فقد أصبح المشى عملاً مرهقاً. كانت الحافلة مجهزة بحامل للكرسى المتحرك في مؤخرتها، ومن ثم يمكن لـ "لورى" ركوب الحافلة والترجل منها بقليل من الجهد.

وخلال هذا الأسبوع الثاني، وبعد مرور أيام من اختبارات الدم، وأشعة إكس، والأشعة المقطعية، وأشعة الرنين المغناطيسى والفحوصات، حصلنا أخيراً على تشخيص حالة "لورى" بأنها مصابة بمتلازمة اعتلال الأعصاب السرطاني. وبطبيعة الحال، تُنشط أجسامنا أجساماً مضادة لمقاومة السرطان، أو خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم الخلايا التائية، لكي تقاوم السرطان. ومع هذه المتلازمة، بدلا من أن يهاجم الجسم خلايا السرطان وحدها، فإنه يهاجم أيضاً البروتينات المشابهة عبر الجسم، ولذلك كان جهاز المناعة بجسم "لورى" يدمر خلايا المخ. كانت متلازمة اعتلال الأعصاب السرطاني شديدة الندرة، لدرجة أنني جلست أنا و"لورى" مع إخصائى الأورام بينما كان يبحث أى حالة تمت معالجتها بنجاح. لقد كان التشخيص غاية في القسوة، فبكت "لورى"، وبكيت معها.

هدأنا قليلاً في طريق العودة ظهراً إلى الفندق. أنا واثقة من أن سائق الحافلة قد علم أننا تلقينا أخباراً سيئة عندما نظر إلينا فى مرآة الرؤية الخلفية فى السيارة، فقد كانت أعيننا حمراء ووجهانا يبدو عليهما آثار الدموع. بقيت أنا و"لورى" فى مدينة سكوتسديل أسبوعاً آخر، إذ كان الأطباء عاكفين على وضع خطة ممكنة لمعالجة مرض نادر بلا حالة علاج ناجحة حتى اليوم. كان الأطباء دمثين وصبورين، وبدوا راغبين فى مساعدة "لورى" بكل ما أوتوا من قوة.

تعاطف زملاؤنا المرضى، الذين ألفناهم جيداً فى غرفة الانتظار، مع "لورى" مرضين تقديم أى مساعدة ممكنة لنا. لقد كانوا يعانون أمراض سرطان فى الكبد، والعظام، والثدى، والمخ، والبنكرياس، والمبايض، والبروستاتا، وجميع أنواع الأمراض المستعصية، إلا أنهم جميعاً أبدوا اهتمامهم وتعاطفهم مع امرأتين بعيدتين عن بيتهما.

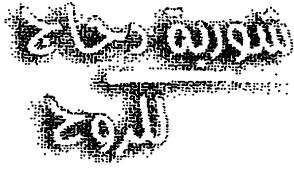


عدت أنا و"لورى" إلى مدينتنا فى شهر يوليو الماضى، حيث بدأت العلاج الذى قرره لها إخصائيو الأورام بعيادة مايو، وفقدت من وزنها خمسة وأربعين رطلا، وفى الأشهر التالية فقدت معظم مهارات الحركة لديها، بما فى ذلك القدرة على القراءة، والكتابة، والمشى. وقد ظلت أشجع "لورى" على المقاومة لكى تعيش، لكن كلتينا تعلم أنه لا أمل لها.

ومن المفارقات أنه لم يمر وقت طويل على عودتنا من المستشفى، حتى أصبح من الواضح أنتى أيضاً فى طريقى لخسارة معركتى فى مواجهة السرطان. إننى أتعاش مع ذلك؛ فلن يكون مرض السرطان قادراً على قتل صداقتنا - الصداقة التى لم تكن لتولد لولا أن جمعنا المرض. وليس السرطان هو ما يحدد شخصيتنا ولن نسمح له بهزيمتنا نفسياً.

أثناء تلك الأشهر الماضية، وبينما كنت أنا و"لورى" نتعامل مع مشكلات صحتنا ومستقبلنا، كنا نعلم بود وتعاطف الأسرة والأصدقاء والغرباء. فشكراً لكم.

~ كاثرين فليمينج



## الحب في مقابل المحن

الصداقة تجعل النجاح أكثر بريقاً،  
وتخفف من حدة المحنة بقسمتها ومشاركتها.

~ سيسرو

لقد طالني انهيار البورصة عام ٢٠٠٨ أنا وزوجي "توم"، في أسوأ فترات حياتنا، فقد تقاعدنا نحن الاثنين ونحن في أواخر الخمسينيات من عمرنا؛ أي أننا صرنا أكبر سنًا من أن ندخل سوق العمل من جديد (حيث لا تتوافر سوى قلة قليلة من فرص العمل) وأصغر من أن نتلقى تأمينات اجتماعية. ولم يكن لدينا حتى سيارة أخرى أو أي مجوهرات ذهبية لنبيعها من أجل زيادة المال (كما اقترح أحد الخبراء الماليين بمجلة نايتلي بيزنس ريبورت).

ولأننا تقاعدنا مبكرًا، فقد كنا نعيش في تقشف؛ فكنا نشترك في سيارة واحدة، وكنت إذا احتجت إلى ملابس جديدة، أذهب إلى سوق الملابس المستعملة، وكنت أشتري سلع البقالة بأسعار مخفضة وأخزنها في قبو المنزل.

في يناير ٢٠٠٩، تقابلت مع ثلاث من أقرب صديقاتي في عشاء رباعى؛ وبذلك كانت سنة ٢٠٠٩ سنة خاصة بالنسبة لنا، وكنا جميعاً في عامنا الستين. وقد اقترحت إحدى صديقاتي أن نخرج جميعاً للاحتفال "بعيد ميلادنا الستين" في مكان يوفر المبيت والإفطار، وسوف تكون تلك فرصة جيدة للاحتفال بصداقتنا التي استمرت خمسة وأربعين عامًا.

كنا قد اتفقنا أنا و"توم" على معالجة ألم فقد الكثير من أموال التقاعد بتقليل العطلات وتناول الطعام بالخارج، وكان من المفترض أن نحدد الرحلات القصيرة التي اتفقنا على القيام بها بمسافات لا تزيد على بضع ساعات عن المنزل وفي

الفنادق التي ربحتنا ليالى مجانية فيها من خلال بطاقات الائتمان، لكننى شعرت بأهمية الذهاب فى تلك الرحلة مع صديقاتى.

وذات ليلة أثناء العشاء استمع إلى "توم" بينما أبين له خطة قضاء عطلة صديقاتى الخاصة؛ بما فيها من مطاعم، والاستمتاع فى المنتجعات الصحية، والتسوق، وما إلى ذلك. نظر إلى "توم" باهتمام، ولم يرفض، لكنه لم يقبل أيضاً، فواصلنا الأكل فى صمت وأخذت أفكر فى تداييرنا المالية الجديدة. فقلت له: "أتعلم! ربما لا أذهب معهن؛ فتلك رحلة ربما تكلفنا مائتى دولار"، فاعترف "توم" قائلاً: "حقاً، لن يكون عدلاً بالنسبة لك إذا ما قضيت عطلة بينما أضطر أنا للمكوث بالمنزل".

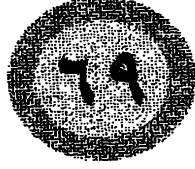
وقد علمت حينها أننى اتخذت القرار السليم؛ فقد كنت أنا و"توم" فريقاً واحداً وتفهمت مشاعره كاملة دون أدنى امتعاض؛ فعلى قدر حبى لصديقاتى، إلا أننى أحب زوجى أكثر. فقامت فى اليوم التالى بإرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني لصديقاتى أقول فيها إننى آسفة، لأنى لن أتمكن من الخروج لقضاء العطلة معكن. بعدها بأسابيع قليلة، اتصلت بى إحدى صديقاتى تدعى "مارلين" وقالت: "لن تكون الرحلة ممتعة إن لم تذهبى معنا، فالحياة قصيرة للغاية وربما تكون هذه هى فرصتنا الأخيرة للسفر معاً"؛ فقد بدأ الأحفاد يأتون، ولم نكن نعلم حقاً إذا ما كنا سنعيش فى المدينة نفسها لبضع سنوات قادمة، وأضافت قائلة: "أحمل لك صفقة رابحة".

انتقلت "مارلين" للتو للعيش فى شقة صغيرة، وكنت قد عرضت عليها أن نقسم ما لدى من حشائش ونباتات معمرة، لكى تملأ الفراغات فى مشتل الزهور لديها، وأن أعطيها بعض الأصيل من أجل حدائق الأوانى بشرفة منزلها. قالت: "أعلم أنك عرضت على ذلك من أجل مساعدتى فى إنشاء حديقتي، وبما أنك فعلت ذلك من أجلى، فأنا أريد أن أدفع قيمة غرفة الفندق فى العطلة، وهى تشتمل على الإفطار".

شعرت بغصة فى حلقى؛ فقد كنت أعلم أنه لا يجب عليها أن تعرض مثل هذا العرض، فهى كذلك متقاعدة وليست ثرية إلى هذا الحد. لم أكن أعلم ماذا أفعل. لكننى كنت ممتنة لكرمها وتأثرت لذلك كثيراً، لكن لم تبد تلك صفقة عادلة. فقلت: "أصحاب الحدائق يحبون إهداء الآخرين زهورهم، وهذا ما فعلناه، وهذا ليس كثيراً". لكن "مارلين" كانت عنيدة ومصرة أن تلك هى الطريقة الوحيدة لمساعدتى لها، ومن ثم شكرتها وأخبرتها بأننى سأحدث فى الأمر مع "توم".

وعندما أخبرت "توم" بالأمر، لم تكن لديه مشكلة فى ذهابى للرحلة، بل إنه فى الواقع، بدا سعيداً من أجلى. ربما أراد فقط أن يعرف أنتى أتخذ "تغير أسلوب حياتنا" مأخذ الجد وأنتى مستعدة للالتزام باتفاقنا معاً.  
وبينما كنت أتطلع سعيدة إلى الاحتفال ثمانية بعيد ميلادى الستين مع أقرب صديقاتى إلى، تذكرت أن روابط الحب، سواءً كانت للزوج أو الأصدقاء، أقوى من سلاسل المحن دائماً!

~ كات كيتس



التربية  
للروح

## حجر واحد في كل مرة

الخوف يتصارع مع الشجاعة.

~ إيفر جاريسون

كل يوم كنت أغادر فيه أتوبيس المدرسة، كنت أنظر خلفي عدة مرات، وكان العرق يغطي جبهتي، وكانت المسافة التي أمشيها إلى بيتي تبدو كأنها ميلان - ميلان مزعجان.

تمنيت أن لو عادت حياتي إلى طبيعتها بعد بدء العام الدراسي بالخريف - لكنها لم تعد. كنت أحاول التظاهر بأن شيئاً لم يحدث، وكنت أتساءل، هل ستعود الحياة آمنة مرة أخرى؟ اثنتان فقط من صديقاتي هما من كانتا على علم بحادث اغتصابي خلال هذا الصيف على يد مرتكب عدة جرائم اغتصاب، ولم أرد بالتأكيد أن يكتشف أي شخص آخر انقلاب عالمي رأساً على عقب.

ففي الرابعة عشرة من عمري، كان من المفترض أن أستمتع بألعاب المدرسة، والحفلات، وغيرها من الأنشطة التي أمارسها مع الأصدقاء، لكني لم أكن أرغب في حضور أي منها، فما كان من زملاء الفصل إلا أن لاحظوا هذا التغير، فكنتم أشعر كما لو كان الناس يخترقونني بنظراتهم ويعرفون سرى البشع ويرون ما ألم بي من خزي.

وبينما كنت ألعب كرة السلة خلال حصة الألعاب، لم يكن بإمكانني إخفاء العلامات الحمراء التي كانت تنتشر على ذراعيّ وساقيّ، فكان أصدقائي يسألونني أسئلة من قبيل: "أهذا معد؟"، "هل يؤلمك؟"، أو "ما الخطب؟".

وفي النهاية أخبرتهم قائلة: "قال الطبيب إنها طفح جلدي، ربما نتج عن الحساسية ضد شيء ما".

فى الواقع، قال الطبيب إن تلك العلامات نتجت عن التوتر الناجم عن الصدمة التى تعرضت لها، ووصف لى عقاقير مهدئة ونصحنى بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، لكن هذا لم يوقف الكوابيس.

مرت أسابيع، وتوقفت الأسئلة، وأخيراً بدأت أشعر بتحسن. بعدها وصلتنا أخبار بحدوث اعتقالات لبعض المتهمين، فعادت الكوابيس تطاردنى. بعدها بيومين، وبينما كنا نتجه عبر الصالة إلى الغرفة التى يصطف فيها المجرمون، بدأت أرتجف. فبكيت وقلت: "لا يمكننى الذهاب إلى تلك الغرفة. ماذا لورانى؟".

دنت منى الشرطة "جونز" وقالت: "لا بأس. لا يمكن للرجال الواقفين بالصف أن يروك من خلال الحائط الزجاجى العازل". فأشرت إلى المجرم.

وبعد شهرين، خيم موعد المحاكمة من فوقى كسحابة سوداء؛ فقد علمت أنه أثناء المحاكمة على أن أواجه من سرق براءتى، فأرعبتني الفكرة، وارتفعت مستويات التوتر لى مرة أخرى، وعادت إلى الكوابيس والعلامات الحمراء من جديد. بعدها شعرت شعوراً مفاجئاً بالراحة حين اشتركت مع جوقة دار العبادة، فكانت كلمات الأناشيد تهدئ أعصابى المدمرة. ودعتنى إحدى عضوات الجوقة لزيارة بيتها من أجل المبيت فيه مع أصدقائنا.

وقد شجعتنى أمى على الذهاب قائلة: "أذهبى لبيت صديقتك يا كارين. أثق بأنك ستستمتعين بذلك، وستتعين بالأمان هناك".

أخذت بنصيحة أمى وذهب لبيت "لين"، ولأول مرة منذ فترة طويلة، شعرت بالبهجة. جلسنا فى دائرة وأخذنا نروى قصصاً مخيفة بينما كانت النار تصدر صوتاً فى موقد التدفئة. وكانت حقائب النوم ملقاة بجانبنا على الأرض. وكانت غرفة المعيشة ببيتهم منعزلة عن المنزل الرئيسى، مما منحنا شعوراً بالحرية. كانت الضحكات تملأ أرجاء الغرفة، ثم طرحت "سالى" فكرة قائلة: "لم لا نتسلل فى منتصف الليل ونخرج للنزهة؟".

فصاحت "لين" موافقة: "أجل! يبدو ذلك ممتعاً".

فضاق صدرى، وشعرت بأنه ما كان ينبغى لى أن آتى إلى هنا. ماذا عساي أن أفعل الآن؟ تحولت الأجواء الحميمة إلى أجواء مخيفة وشعرت بقشعريرة فى جسدى حين قلت: "ليس آمناً أن نتمشى فى الشوارع ليلاً".

سألتنى "سالى": "ولم لا؟".

لاذت الفتيات بالصمت وانتظرن إجابتي عن سؤالها، فتصاعد التوتر لدرجة عدم تمكن أحد من مجرد تصور التخفيف من حدته، فملت بجسدى للأمام وقلت: "لأن... جف حلقى وتوقفت قليلا.

فكسرت "لين" الصمت وقالت: "الجميع نائمون، فما المشكلة إذن؟ أين يكمن الخطر؟".

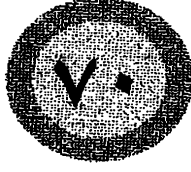
كان الجميع منتبهين إلى دون أن يدركوا أن معركة ضارية تدور بداخلى. أخذ الخوف يتملك قلبى بشدة، لكنى علمت أنه قد حان الوقت لأروى قصتى. صمت للحظة أخرى، وتهدت بعمق، وبدأت أحكى: "فى الصيف الماضى، وحينما كنت أعتنى بإخوتى، إذ جاء رجل غريب إلى بيتنا، وقال إنه مقاول جاء لقياس مساحة غرفة المعيشة لدينا. وكنت أعلم أن أبوى كانا يتحدثان عن إعادة تصميم ديكورات تلك الغرفة، لذا لم أتشكك فى شىء عندما قدته إلى الطابق الأسفل، لكنى اكتشفت بعد فوات الأوان أنه كان محترفاً جرائم الاغتصاب".

صمت والتقطت نفساً عميقاً، فيما سالت الدموع على وجنتى، ثم قلت: "لا أمان فى الشوارع خلال الساعات المبكرة من الصباح".

وبعد أن رويت قصتى، خيم صمت غريب على الغرفة، وخلدنا جميعاً للنوم، ولم يخرج أى منا. كنت مدركة أن صديقاتى لا يجدن ما يقلنه، وكيف أعالج ألم التجربة، لكنى شعرت بالارتياح، كما لو أن حجراً كبيراً أزيل عن صدرى، وشعرت، حينما رويت قصتى، بأننى ساعدت فى حماية صديقاتى.

وقد اعتقدت حينها أننى ربما سأجد الشجاعة لمواجهة يومى فى المحكمة بعد كل هذا. ربما تعود الحياة لطبيعتها ثانية، كل حجر على حدة. لذلك أخذت نفساً عميقاً، وهدأت، واستغرقت فى النوم.

~ كارين كوزمان



سورة دعاء  
الرحمة

## امرأة خيرة

ألدبك شفقة واضحة؟

إذن أظهرها!

دعها تسافر عبر السنين،

دعها تمسح دموع الآخرين،

إلى أن يظهر صنيعك فى الجنة.

إذن أظهرها!

~ هنرى برتون

انفصل والداى عام ١٩٦٣ ، بينما كنت فى الحادية عشرة من عمري. وبعد الطلاق بعام واحد، توقف أبى عن إمدادنا بأى نوع من الدعم المالى من أجل أخواتى الثلاث وأنا، وكانت أمى وحدها تعمل من أجل إعالة بناتها، التى تعانى إحداهن تأخرًا حادًا فى النمو.

قطعًا كان وقتًا عصيبًا، فمازلت أتذكر اتصالات التهديد التى كانت تصلنا من الدائنين، وصوت أمى حين تبكى فى أوقات متأخرة من الليل، وتلك الليالى القليلة حين كانت الفطائر المحلاة من الدقيق والماء تصنع من أجل العشاء؛ لكن أكثر ما أتذكره من بين كل الذكريات هو أننى تعلمت درسًا قيمًا عن الاهتمام والمشاركة. كانت أمى، لكى تعيل الأسرة، تعمل نهارًا فى أحد مكاتب الصحافة المحلية، بالإضافة إلى أنها كانت - فى العديد من الليالى - تبيع ملابس نسائية فى الحفلات المنزلية.

وبينما كانت أمى عائدة إلى المنزل فى ساعة متأخرة فى إحدى الليالى، إذ توقفت عند إشارة حمراء. ونظرًا لعودتها منهكة من عملها، فلم تر السيارة المسرعة



القادمة من ورائها، ولم ينتبه سائقها للإشارة الحمراء، فصدمت السيارة الأخرى مؤخرة سيارة أمى بسرعة ستين ميلا فى الساعة.

ربما كان التعب هو ما أنقذ حياتها تلك الليلة؛ حيث دفع جسدها الضعيف المتعب من المقعد إلى مؤخرة سيارتها الستايشن - وقد تهشمت السيارة حول أمى لتحيط بها كآلة أكورديون معدنية.

ومن المثير للدهشة أن أمى نجت ولم تصب إلا ببعض الكدمات والتورمات، حيث حمته المالبس التى كانت تأمل فى بيعها، لكن سيارتها لم تتج، وكان سائق السيارة الأخرى شاباً لا تأمين له. أذكر نظرة الأسى التى كانت تبدو على وجه أمى حين كانت قلقة بشأن كيفية تسديد ثمن سيارة أخرى.

وفى اليوم التالى، رأيت جيراننا - عائلة كلايتون - وقد أتوا من منزلهم، يقدمون لأمى ظرفاً به ٥٠٠ دولار. أذكر رفض أمى الشامخة الصامدة واعتذارها عن قبول المال؛ فلم تكن لديها طريقة متاحة لكى ترده إليهم.

ابتسم السيد كلايتون لرفض أمى وأسدى إليها نصيحة عظيمة حيث قال: "لا تقلقى بشأن ردها ثانية، فعندما تتحسن الظروف، فقط ساعدى شخصاً آخر محتاجاً، وسوف يكون ذلك ردًا كافيًا للدين".

وقد اتبعت أمى نصيحته. فبعد مرور عام، عادت من رحلة طويلة لإحدى المدن المجاورة، حيث كانت تروّج لأحد المنشورات المحلية. وبينما كانت تدخل المنزل، دخلت وراءها امرأة تحمل طفلاً باكيًا، فدلته أمى على مكان المطبخ وبدأت تضع بعض الأشياء البسيطة على العشاء من أجل الضيوف.

وعندما انقضت الليلة، بدأت قصة السيدة الشابة تتضح؛ فقد كانت هاربة من زوجها الذى كان يضربها، ولم تأخذ سوى طفلها الصغير وقليل من المقتنيات. لم يكن لديها من المال سوى ما يبلغها مدينتنا، وعندما قابلتها أمى فى الحافلة، علمت أمى بما كان عليها أن تفعله.

رتبت لهما أمى فراشاً مؤقتاً على أريكة غرفة المعيشة. بعدها رأيتها تفتح كيس نقودها وتعطى السيدة ما يكفى من المال لاستكمال رحلتها حتى المدينة التى تريدها. كنت أعلم أن تلك هى النقود الوحيدة التى تملكها أمى، لكنى رأيت نظرة ثبات وبهجة على وجهها حينما أعطت النقود بإرادتها للسيدة. وقد استمعت حين اتصلت هذه الأم بوالديها باكية، تخبرهما بأنها فى طريقها للعودة.

ومع مرور السنوات، ظلت الأوقات على صعوبتها مع أمي وأسرتنا. ورغم ذلك، كنت أراها، مرارًا وتكرارًا، تمد يد العون للآخرين كلما أمكن، سواءً بالمال أو الوقت أو أى نوع من المساعدة.

لقد مرت عقود على مشاهدتي جيراننا وهم يقدمون هديتهم إلى أمي. وأحاول أن أقتدى بهم وبأمي، بأن أقدم المساعدة هنا وهناك. وأمل أن يأتى الدور على أبنائى بأن يتعلموا هذا الدرس النبيل الذى تعلمته طيلة تلك السنوات من جارنا العزيز ومن أمي. أمل كذلك أن يدركوا أنه حتى خلال الأوقات العصيبة، يمكن لأفعال الشفقة والكرم أن تحدث مثل هذا الفرق.

~ جينى لانكاستر



سورة دجال  
للروح

## الأمل الذي لا غنى عنه

تذكر أننا جميعًا نتعثر، جميعًا.  
لذا، يجدر بنا أن يتشبث كل منا بيد الآخر.  
~ إميلي كمبرا

كانت رائحة العشب المشذب حديثًا تداعب أنفي بينما شاهدت زوجي يتوجه نحوي، وكان يمسك بخطاب في يده، فأوقفت آلة جز العشب عن العمل.  
قال لي: "سوف يبعثون بشخص ما إلينا لكي يتسلم ممتلكاتنا".  
فقلت: "أي شخص؟ وأي ممتلكات؟".  
فأجابني قائلاً: "بسبب تلك الضرائب التي يعتقدون أننا مدينون لهم بها، وسوف يحجزون على ممتلكاتنا".  
فسألته: "أية ممتلكات؟ ما الذي يمكنهم أخذه ويعادل قيمة رحلتهم إلى هنا؟".

أخذت الخطاب منه ودققت النظر باحثة عن الختم الرسمي للولاية. لقد أثبتت معركتنا الطويلة والضارية من أجل الإعفاء الضريبي عدم جدواها؛ فنظرًا لثغرة في نظامهم، تحاول الولاية التي نعيش فيها منذ فترة قصيرة جمع الضرائب المدفوعة بالفعل.

كانت زهور التفاح الوردية تتحرك من حولنا - تلك البهجة التي عكست تناقضًا تامًا لتلك اللحظة. كان علينا أن نشعر بالسعادة؛ فقد تم محو الإفلاس الذي سجلناه قبل سبعة أعوام من تقارير الائتمان أخيرًا؛ لكننا بدلا من ذلك وجدنا أنفسنا متورطين داخل بؤرة من الديون، وليس أمامنا خيار سوى إعلان الإفلاس من جديد.

وكننا نحاول يائسين أن نتفادى تلك النهاية. لقد بدا هذا الخطاب وكأنه مجرد جراف ينحت الأرض؛ فقد كنا نُدْفَنُ أحياءً.

ملاً صوت رنين الهاتف أرجاء الحديقة، فتجاهلته. لا بد أنه دائن آخر أعرف جيداً ما ينوى قوله: تهديد بدعوى قضائية أخرى، أو تهديد آخر بالحجز - ولم تكن لدي القدرة على التعامل معهم.

قال زوجي: "سأخرج في جولة بالسيارة"، ورحل وضرب الباب خلفه بعنف. كنت أشاهده والدموع تملأ عيني، وكانت الضغوط مؤثرة على زواجنا وأطفالنا وكل شيء.

كان التوتر فوق قدرتنا على التحمل، لكن العبء الأكبر كان نابغاً من شعورنا بالخزي والندم الذي انتابنا حين وجدنا أنفسنا للمرة الثانية في مواجهة الموقف نفسه؛ فقد اتخذنا قرارات خاطئة بالاستدانة بعد أن كنا قد اتخذنا القرار بعدمها. لم نرد أن نتهرب من المسؤولية، ولكننا لم نجد مخرجاً آخر.

وبعد بضعة أيام، أثناء تواجدي مع بعض الأصدقاء، طلبت منهم أن يدعوا الله من أجلي؛ فقد كنت أريد أن يلبي الله احتياجاتنا ويرزقنا الحكمة للخروج من هذا المأزق.

وبعد انتهاء اللقاء، اقتربت منى صديقتان عزيزتان، وقامت كل منهما بوضع قطعة ورقية في يدي.

وقالتا: "خذيهما فقط إلى المنزل. نحن نريد مساعدتك".

فقلت: "يا إلهي لا أستطيع". كنت محرجة من أن أكون في موضع أحتاج فيه إلى المال من شخص آخر. كانت نظرة واحدة كفيلاً بأن تعلمني أنني لا أملك خياراً آخر، «مانقتهما ودعوت لهما بالبركة.

فتحت الشيكات داخل سيارتي، كانت كلتا المرأتين أكبر مني سنّاً، فكانت إحداهما تقضى أيامها في الاعتناء بزوجها المشلول، والثانية تعيش على معاشها من شركة الاتصالات، فكان ذلك أكبر من قدرتهما على النفقة، فأخذت أبكي طوال طريق عودتي إلى المنزل.

وعندما فتحت باب المنزل، كان زوجي جالساً وأمامه كومة من الفواتير. فقلت له: "انظر"، بينما أمسك بالشيكات. أخذ زوجي الشيكات مني وهو ينظر إليّ وجهي.

نظر إليها وتهد بقوة وقال: "لماذا أعطتنا صديقتاك الشيكات؟".

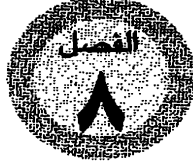
ظننت أن كرامته جرحت كما حدث لي.  
فقلت: "أنا فقط طلبت منهما الدعاء لنا، ثم أعطتاني إياها".  
فتنظر إلى الشيكات لوهلة ثم قال: "سيسدد ذلك فاتورة الكهرباء، ولن يتمكنوا  
من قطعها حينئذ".  
استنشقت نفساً عميقاً وحمدت الله سرّاً. لقد أعطتانا ما هو أثنى قيمة من  
المال - الأمل.  
لقد استطعنا أن نتجاوز الأزمة، بعمون الله لنا، وأصبحنا أقوى على استكمال  
الرحلة. إن الأمل الذي منحنا إياه صديقتان كريمتان هو الذي قوى عزيمتنا على  
مواصلة الحياة.

~ كاي داي

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***







# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

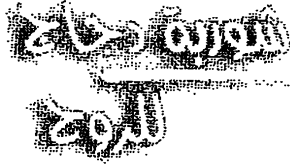
أناس صامدون

النسق بين المثابرة والعناد أن أحدهما نابع من عزيمة قوية على فعل الشئء، وأما الآخر  
فنابع من عزيمة قوية على عدم فعله.

~ هنرى وارد بيتشر



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



## دروس فى المعاناة

إن النفس البشرية أقوى من كل ما يمكن أن يحدث لها.

~ سى. سى. سكوت

هناك دروس قيمة يمكن تعلمها من المعاناة، فبالنسبة لعدد من الناس، يمكن للألم أن يفتح أبواب قلبك على مصاريحها أمام الإلهامات الروحية، والقدرة على التفاهم، والوئام، والرحمة؛ حيث تميل الروح التى تشعر بالمعاناة إلى حب الناس بصورة فطرية.

التقيت أنا و"لارا" عندما كنت أعمل فى دار عبادة تابعة لأحد المستشفيات المحلية. كانت "لارا" تتماثل للشفاء بعد خضوعها لعملية جراحية إثر إصابتها بمرض السرطان للمرة الثانية، وتم تشخيص إصابتها بسرطان الغدة الدرقية للمرة الأولى فى العشرينيات من عمرها، والآن وبعد مرور قرابة العشرين عاما، فإنها تتماثل للشفاء بعد جراحة لاستئصال فص من فصوص الرئة نتيجة إصابتها بسرطان الرئة.

بعد الانتهاء من جلستنا، نظرت إلى "لارا" بشغف ثم قالت لى: "إذن، ما قصتك؟"

كان يبدو واضحا أن لدى قصة ما؛ فقد كنت أفهم كل المصطلحات الطبية، وكنت أقدم تلك النصائح العملية التى تسديها الممرضات، ورغم ذلك كنت أسير بمساعدة عكازين وأقدم الإرشاد الدينى بدلاً من خدمات التمريض. وقد أوضحت لها باختصار أن لدى قصة حقا، فأنا كنت أعمل ممرضة لمدة ثلاثة وعشرين عاما قبل إصابتى بتصلب فى الأنسجة فى العديد من مناطق الجسم، وأنا الآن أعمل اربضع ساعات أسبوعيا فى المستشفى نفسه الذى كنت أعمل فيه منذ عدة سنوات.

أومات بتفهمها للكلام، وكان واضحاً عليها الهدوء والطمأنينة، وقالت بتلطف: "إننا نفضل ما بوسعنا فعله وحسب".

بعد مرور عدة أشهر، وبينما كنت جالسة على مقعد في دار عبادة هادئة، سمعت أزيزاً قادمًا من خلفي. كان صوت الأنفاس المزعج قليلاً يَصْدُرُ كاللحن، ولم يكن مفتعلاً، ولكنه نابع بالتأكيد من الشعور بألم، فاستدرت ببطء للخلف وابتسمت للمرأة ذات اللون الشاحب - كانت تلك المرأة هي "الارا".

كانت تهمس قبل بدء الجلسة قائلة: "لقد تغلبت على السرطان مرة أخرى، هل تودين الخروج معي لشرب القهوة والاحتفال؟".

ومن هنا بدأت صداقتنا التي استمرت لعقد من الزمن.

كان سلوك "الارا" الهادئ، وقدرتها على الاستمتاع بحياتها وتجاهل المستقبل، يوحى بشجاعته؛ فكانت تعتمد على قدرتها الداخلية وحكمتها في التغلب على الأزمات الشديدة، وما كانت تكتشفه من خلال معاناتها، كانت تنقله بحكمة إلى مجموعتنا الدينية من خلال الصداقة، والكرم، وحسن الإنصات.

قالت "الارا" بينما تهز كتفيها: "إن للقدر دوراً كبيراً في حياتنا، وهناك دروس نتعلمها، وعقبات نتغلب عليها"، ولو أصبحت نبرة صوتي تحمل مرارة، فإن هذا يشير إلى أن أحدهم قد تسبب في أذيتي. وقالت ببساطة: "يكون الأمر محزنًا عندما يخيب الناس توقعاتنا".

لم أسمعها تتفوه أبداً بأية كلمة سيئة عن أي أحد؛ فقد كانت تقول: "إن النقد، والسلبية، والوقاحة تهدر كل طاقتك الإيجابية، وهي تؤذيك أكثر من الشخص الذي تتحدثين عنه".

أعلم أنها محقة، ولكني لم أصل إلى الدرجة التي وصلت إليها هي؛ فـ"الارا" لديها احترام للناس - وبالتحديد صديقاتها... احترام ربما يحسدها عليه المنادون بحقوق المرأة؛ حيث إنها ليست بحاجة إلى أن تكون سياسية حياله، بل هي تحيا به. إن النساء متساويات ويجب أن يعاملن باحترام، وبلا غيرة، أو نقد، أو حسد، أو إصدار أحكام شخصية عليهن. وهي تتقبلك، وتتقبل اختيارك لمن تكون معه، وتتقبل اختيارك لما تقوم بعمله.

كان لدى "الارا" قدرة رائعة على تجنب سموم الحياة؛ فمبادئها الروحية هي التسامح والتعاطف، وكانت السياسة الدينية تشعرها بالحزن، والسياسة بوجه عام تجعلها أكثر حزناً، ولكنها حاولت ألا تسهب في أسقام المجتمع. كانت تلجأ للصلاة.

فتشعر بالارتياح، وكانت تقول إن الانفصال عما تجلبه لها أحداث الحياة يستغرق سنوات من التفكير العميق.

قالت بتهدؤ: " لقد أصبت بالسرطان ليس لمرة واحدة فقط بل مرتين، وكان ذلك لسبب ما، وتغلبت عليه فى المرتين، وكان ذلك لسبب ما أيضا".

سألتهأ، ما تلك الأسباب، فهزت رأسها وقالت: "لست واثقة بمعرفتى إياها، ولكنها فى يوم ما سوف تتضح لى".

قامت "لارا" برعاية نفسها، وزوجها، وأبنائها، وأحفادها من خلال الأفعال بشكل أفضل من الأقوال، فهى تتحدث بأسلوب بسيط، وتستمع بإنصات، ونادرا ما تجادل، وكانت تبدى رأبها عن الشىء أحيانا، ولكنها لا تلزم أحدا بقبوله. وبالفضل، فى أغلب الأوقات كانت صداقتنا تتمثل فى فترات من السكينة والهدوء، ولم تشبها شائبة؛ فالصمت يهدئ القلب.

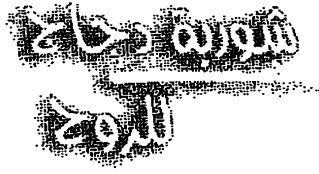
كانت الاختلافات التى تحدث بيننا تزول بسرعة، وكانت تقول لى: "من المثير للدهشة أن ترى كيف يمكن لشهور من العلاج الكيماوى أن تبين أهمية حياتك أمام عينيك؛ فعندما تكون مستلقيا على ظهرك أثناء العلاج، تفكر فى الأشياء المهمة بينما تسرى الكيماويات فى جسمك".

كان العلاج بالأشعة يؤثر بشدة على نخاع عظامها، ويبطئ من إنتاج خلايا الدم، مما أدى إلى إصابتها بفقر الدم والضعف، واستمر قيامنا بالنزاهات معا ولكن بشكل مختصر، وعندما أدت إصابتى بتصلب الأنسجة إلى حدوث مشكلات فى حاسة الإبصار لدى، كانت تقودنى رغم ما بها من تعب. لم نكن نناقش كثيرا فى هذا، بل كانت تعوضنى عما لا أستطيع القيام به.

إن نجاة "لارا" من السرطان جعلها رقيقة، ومن خلال وصفها الشخصى، تقول إن معاناتها جعلتها أكثر تكاملا وأكثر إنسانية. لم أكن أعرفها قبل إصابتها بالمرض، ولكنى أشهد على نموها الروحى الكبير وقدرتها على التعافى، وبإمكانى ملاحظة مدى تأثير هذا النمو والتعافى على كل من حولها.

ومن خلال صدمات الحياة، أصبح لى "لارا" القدرة على نشر الحب بصمت.

~ ديانا إم. أماديو



## الاستفادة المثلى من أحلك الأوقات

فى قلب الشدائد تكمن الفرص.

~ ألبرت آينشتاين

كنت فى الحادية عشرة من عمري عندما فررت مع جدى -الذين قاما بتربيته- من المجر، بلدنا الذى وقع فى يد الاحتلال السوفيتى، فى خريف عام ١٩٤٧، ومكثنا فى معسكر للاجئين بالنمسا. كان كل ما نمتلكه من هذا العالم هو الملابس التى نرتديها؛ فلقد فقدنا كل شىء بسبب الحرب العالمية الثانية، ولكننا ما زلنا أحياء، وكنا نشكر الله على ذلك.

كان معسكر اللاجئين يضم الفارين المعدمين مثلنا، ورغم وحشة وضيق المعسكر، إلا أنه كان فوقنا سقف يحمينا، ولدينا ما نرتديه، ولدينا خبز وحساء يسد جوعنا، فما الذى يهم إن كنا فقراء؟

ولكن هذا الأمر كان يشغل بال جدى كثيرا؛ فهو يكره العيش على إحسان الآخرين، ويكره عجزه عن توفير أسباب الحياة الكريمة لعائلته مثلما كان يفعل فى السابق. كانت تعتريه مشاعر بقلّة الحيلة، وقد أمضى وقتا كبيرا فى الصلاة والدعاء، أو فى "مناجاة الله" كما كان يسميها.

كان خلف المعسكر الضيق بيئة جبلية ذات طبيعة جميلة، ونهر صاف لامع، ومزارع تنتشر بها حيوانات الرعى، وكان ذلك النهر يدعى بـ"درافا"، وقد اكتشفته أنا وجدى فى أحد أيام الصيف أثناء قيامنا بنزهة فى الريف، وذلك بعد أن قال جدى إنه رأى حلما يرشده إلى القيام بنزهة.

قال لى جدى فجأة وعيناه تلمعان: "يمكنك الاستمتاع بالمياه أثناء قيامى بشىء آخر".

لذلك، ظللت أخوض فى المياه الضحلة الصافية، بينما كان جدى يسير صعودا وهبوطا على ضفة النهر، ثم أدركت أنه كان يُقَطِّع بعض أفرع أشجار الصفصاف التى تنمو بكثرة على ضفاف النهر، وبعد قليل أصبح لديه حزمة ضخمة منها، وحملناها وعدنا بها إلى المعسكر.

سألته بفضول: "ماذا ستفعل بها؟".

"سوف أصنع بعض السلال".

"وما حاجتك إلى السلال؟"، وتذكرت فجأة هوايته لعمل المشغولات.

"سوف أقوم ببيعها".

بعد ذلك وجد جدى بعض الألواح الخشبية القديمة والطوب، وأنشأ بها منضدة للعمل عليها أمام خيمتنا، وبعد أن قام بتمشير الأفرع، بدأ بصنع أول سلة، والتف حوله حشد كبير من الناس لمشاهدته، وتطوع بعض الصبيان بإحضار المزيد من الأفرع له.

كان يقول لهم: "شكرا لكم، عندما أبيع سلالى سوف أعطيكم ثمن

جهدكم".

وخلال أسبوع أو ما يقرب من تلك الفترة، كانت هناك ست سلال جميلة جاهزة للبيع، وقد قام جدى بتعليقها فى عصا طويلة، وحملها على عاتقه، وخرج قاصدا المدينة، وكان يبدو كبائع متجول، وهو ما سبب الكثير من الحرج لجدتى. ثم عاد قبل حلول الظلام، وقد باع كل السلال، ثم عمد إلى الحقيبة التى كان يحملها، وأخرج منها شيئا ما أحضره لى، وهو عبارة عن كتاب قصصى كنت أتوق لقراءته، وكنت رأيتة معروضا فى نافذة متجر لبيع الكتب، أثناء إحدى جولاتنا فى المدينة.

صحت وأنا أعانقه: "شكرا لك يا جدى"، "لم أكن أصدق أنه بإمكانك

شراؤه".

قال لى: "على الرحب والسعة، ولا تنسى أنه بمساعدة الله لنا، وبشئ من الإرادة والإصرار، يمكنك تحقيق الاستفادة المثلى من أحلك المواقف"، ثم فتح الحقيبة مرة أخرى، وأخرج كرة من الخيط الأحمر وإبرة، وأعطاهما لجدتى، وقال لها: "أنا أذكر كم كنت تحبين العمل يا "تيريز"، وهذا سيساعدك". كانت دموع الفرح تغمر عيني جدتى أثناء إمساكها كرة الخيط، ثم قبل أن يذهب جدى ليعطى سودا للصبيان الذين ساعدوه فى عمله، قال بفخر: "ولدى أيضا طلبات لصنع المزيد من السلال".

استمر جدى فى مشروعه الجديد طوال فصل الصيف، بل كان يعطى دروسا فى صناعة السلال لكل من كانت لديه الرغبة فى تعلمها. وبعد بيعه دفعة ثانية، قام بشراء صنارة صيد ومقلاة كبيرة، ثم بنى موقدا بين مجموعة الصخور كان قد أعدها لذلك، وقام بطهى كمية كبيرة من الأسماك التى قام بصيدها، وأعطى جيراننا منها. كان من غير المعتاد أن تشم رائحة السمك المقلى هذه التى تفوح فى المعسكر، حيث تصطف الخيام كأنها جنود، ويمضى الضعفاء حياتهم فيها، وهم يأملون ويدعون الله أن تتحسن حياتهم.

كان جدى العزيز أعظم مانح للهدايا؛ فقد منحنى كتابا كنت أتوق للحصول عليه، وفى الوقت نفسه أعطانى درسا من دروس الحياة، وهو تحقيق الاستفادة المثلى من أحلك المواقف، وقد استفدت كثيرا من هذا الدرس فى حياتى.

~ رينى بورجاردت



الأسبوع  
للزوجة

## "زيجي"

كن لطيفا؛ فكل شخص تقابله يواجه مشاقه الخاصة.

~ أفلاطون

كانت الأوقات قاسية في منزلنا، فقد فقد زوجي وظيفته وليست هناك أية إشارة إلى إمكانية حصوله على عمل، كما أن ابني أصيب في حادث أثناء ممارسته رياضة الفطس، ويمكنك بالمنزل للتعافى بعد إجراء عمليتين جراحيتين له، وبالإضافة إلى العمل بمدرسة للتمريض بدوام كامل، كنت أعمل في ثلاث وظائف بدوام جزئي، لأتمكن من إطعام عائلتي المكونة من خمسة أفراد.

بعد تناول وجبة صغيرة ذات مساء، ذهبت للرد على الهاتف، وبدون مقدمات، سمعت صوتا هادئا ورخيما يسألني: "هل أنت بحاجة إلى الطعام؟ تعالى إلى...". أتذكر من مساعدتك"، وقام بإعطائي تعليمات ثم أنهى المكالمة. لا وقت لحادثة النفس أو التساؤلات أمام حالتنا المادية، فالخيار لنا في أن نقرر الثقة أو عدم الثقة، صوت قادم من الهاتف.

كنت أشعر باليأس؛ فليس لدينا أي طعام في المطبخ، وليست هناك أية فرصة... بل تلوح أمام زوجي، وأعلم أنه على أن أجرب حظي، وأتنازل عن كبريائي، وأقبل العرض الغريب. هل هناك خدعة؟ أم هل نحن ضحايا لعملية احتيال؟

لم يكن الوصول إلى منزل ذلك المحسن بالأمر اليسير؛ فقد سرت أميالا عبر... راق متعرجة تتوسط غابات شجرية، وهذه الطرق تؤدي إلى طرق أخرى أكثر... جا وأشجارا. لا بد من أن شخصا ما يمزح معنا مزحة شريرة، وبمجرد أن بدأت... سير في الرجوع، وصررت على أسناني ندما على الوقود الثمين الذي أضعته في... الرحلة التي لا جدوى منها، ظهر أمامي صندوق بريد.



كان من السهل إغفال المنزل القصير ذى اللون الأبيض؛ فهو مبنى على تلة صغيرة، ومجموعة من الأشجار تخفى واجهته، ولكن الأنوار الساطعة من المرآب المفتوح لفتت انتباهى. لم تكن هناك سيارة فى المرآب، ولكن كانت هناك صفوف منظمة من الطااولات المغطاة بالأغذية المعلبة، وأكياس الخبز، وعلب من حفاضات الأطفال، وسوائل التنظيف، وكل ما يحتاج إليه المنزل.

حيانى رجل قوى غريب بالقليل من الكلمات، لا تختلف كثيرا عن تلك التى كانت فى المحادثة الهاتفية. قال لى: "انظرى حولك، وإذا وجدت شيئاً تحتاجين إليه فخذيه"، وأعطانى أكياساً ورقية، ثم ذهب لمقابلة شخص جديد آخر متحير، وقال له الكلام نفسه. لا يمكن أن يكون هذا حقيقياً! ملأت أكياسى الورقية عن آخرها بكل ما نحتاج إليه، وشكرت الرجل الكبير كثيراً، فكان جوابه أن قال: "تعالى إلى هنا فى الأسبوع القادم، فما أخذته سينفذ خلال هذه الفترة".

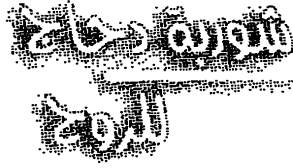
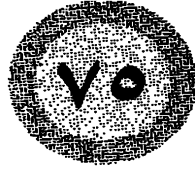
كنت أشعر بحيرة كبيرة فى رأسى؛ فمعى ثلاثة أكياس من البقالة أعطاها لى شخص لم أقابله من قبل مجاناً، وطلب منى العودة مرة أخرى للحصول على المزيد. هل هناك شخص عاقل يمكنه فعل شيء كهذا؟ حسناً، يبدو أن ملاك الرحمة هذا الذى يدعى "زيجى" قد فعل ذلك. ولأنه أرمل ومتقاعد، فقد أراد أن يفعل شيئاً ذا قيمة فى سنوات عمره الأخير ليشغل فراغه، فكان يقود شاحنته الصغيرة يومياً، ويجلب المواد النافعة، والمعلبات من متاجر البقالة المجاورة، وكان يسلم غالبية ما يجمعه إلى الملاجئ وبنوك الطعام، ويحتفظ بالبقية فى مرآبه، ويبحث عن أسر تمر بأوقات قاسية مثلنا.

لم أكن أعلم أبداً ماذا ستحتوى قائمة طعامنا طوال الأسبوع حتى "نتسوق" أنا وأولادى فى مرآب "زيجى"، فكنا نتناول اللحوم المعلبة، والحساء، والدقيق. وأنواعاً كثيرة من الحبوب، وكنا نستمتع بالطعام كالملوك. وبعد ضمانتنا لتوافر الطعام تمكنا من التركيز على تسديد الفواتير الضرورية بما لدينا من مال قليل. وقد رُفِعَ عن كاهلنا حمل ثقيل فى شتاء ذلك العام، بينما كان زوجى يبحث عن عمل.

وبين فترة وأخرى كنت أقف عند المنزل الذى اعتاد "زيجى" العيش فيه. ولما أغلق المرآب، ولكنى ما زلت أسمع ذلك الرجل يقول: "انظرى حولك... ساعة... نفسك". نعم يا "زيجى"، نظرت حولى، ورأيت روحاً طيبة تعطى ما بوسعها لأب.

شابة وعائلتها التي تحتاج إلى يد العون، ثم ساعدت نفسي على نيل ما كنت أريده،  
ألا وهو إيمان متجدد بوجود العطف لدى الغرباء، والامتنان لوجود الأمل الذي كان  
قد قل. ولقد غذيت أبداننا وأرواحنا، وهذا العالم مكان أفضل بوجودك فيه.

~ إيرين بودزنيسكي، ممرضة



## العودة للمنزل

إن المشردين ليسوا أشخاصا غير مؤهلين اجتماعيا، بل هم أناس بلا مأوى.  
~ شيلا ماكينى

فى أثناء عودتى إلى المنزل، أصابتى هزة القطار اللطيفة بالنعاس، رغم حقيقة أنى أقف حاملاً حقيبة كأن بداخلها مبنى بأكمله وعندما استدرت قليلا لأخفف من الألم الذى أشعر به فى كتفى، رأيت الباب يفتح فى نهاية العربية.  
دخل من الباب المنزلق رجل تتضح عليه علامات التشرد، وتضح منه رائحة البول النتن والجسد المتسخ، وكان يرتدى معطفا باليا مرقطا بالأوساخ، وبنطال جينز ممزقاً، وفردتى صندل مختلفتى الشكل (كان يرتديهما رغم درجة الحرارة المرتفعة للشوارع الإسفلتية التى تبلغ خمسين درجة مئوية)، وهما يظهران قدمين ممتلئتين بالقروح، وأظافر سوداء، وكان يجر خلفه حقيبة تبدو أثقل بثلاثين مرة من حقيبتى، وهى مملوءة عن آخرها ببقايا أشياء مختلفة.  
عبر العربية كلها ببطء، وهو يسأل الناس بأدب أن يعطوه بعضاً من النقود، ويبدو من صوته المحنك أنه فعل هذا مرارا من قبل. غضضت بصرى وأنا أبحث بسرعة فى جيوبى، وكنت أمل العثور على بعض من النقود الفضية؛ لأعطيها له، حتى لا أتسبب فى إفلاسى حتى نهاية الأسبوع، لكن خرجت يداى خاويتين، ورفعت رأسى بمجرد أن مر بجوارى، وهزرت كتفى معتذرة، وأخبرته بأنه ليس معى نقود فضية. وتوقعت منه أن يعبر الباب المجاور لى ليضى إلى العربات التالية.  
ولكنه لم يقم بهذا، بل وقف مكانه وأخذ يحملق فىّ، وهو يقول شيئاً ما بصوت منخفض.

عندما ملت نحوه لأسمع ما يقول، أدركت أنه يطلب منى أن أخذه إلى منزلى...  
وأعطف عليه.

فجأة، لم تصبح النقود ذات قيمة بالنسبة لهذا الرجل الذى يحيا حياة فقيرة،  
وهو لا يملك نقودا حتى ليشتري بها جوارب تقيه من البرد. كان يريد العطف، وليس  
الطعام أو الملابس أو بطانية - كان يريد العطف وحسب.

وقد شعرت بما هو أسوأ مما شعرت به عندما وجدت جيوبى خاوية؛ فالرجل  
الواقف أمامى، ويؤذى أنفى برائحته، يقف قريبا جدا منى، وليس لديه سوى  
حقيبته، ولا شيء يهمه. فظلت أتساءل لم لم يحظ بالحب كبقية الناس.

قال لى إنتى جميلة، وطلب منى أن أخذه معى إلى منزلى. كان قلبى يخفق،  
ولم أستطع أن أفكر فى كلمات مناسبة لأقولها بجانب قولى: "لا يمكننى ذلك، أنا  
أسفة".

عندئذ أظلم وجهه، وسألنى: "ما عيبى؟". كانت الإجابة على شفتى قبل أن  
أدرك أنها حقيقية.

أخبرته بأننى لست مناسبة له.

وبعد فترة طويلة من مغادرة الرجل للقطار، وعودتى إلى منزلى، فكرت فى الرد  
الذى قلته له، وتعجبت كيف شعرت بأن هذا الرد مناسب جدا، فأدركت حينها أنى  
لم أكن أفضل الحب على المال أو الطعام... وحقيقة أن ذلك الرجل يقدر شيئا غاية  
فى البساطة ومعنوى، هو أمر أكثر مما أتوقعه من نفسى.  
لقد علمنى أهمية الحب دون أن يقصد.

~ ميلا سيبروك



التربية  
للدراسة

## أمى القوية للغاية

إن محبة الأم هي الدافع الذى يمكن الإنسان العادى من فعل المستحيل.  
~ ماريون سى. جاريتى

أمى هي أعظم أم على الإطلاق؛ فبينما كنت أكبر، كنت أنظر إليها كبطلتي في كل ما تفعله من أجلى. أذكر عندما كانت تصلح لى دميتى، وعندما ساعدتني في تلوين الصور الجميلة حينما بدأت دراستى بالمرحلة الابتدائية، وأذكر عندما كنت فى المرحلة الإعدادية أننى كنت أراها تقوم بأمر يفترض أن يقوم بها الأب، مثل إصلاح السيارة، دون أن تكثر لما يمكن أن يصيب يديها من شحوم. أما الآن، وقد بلغت المرحلة الثانوية، فأراها قوية وحساسة فى الوقت نفسه، فهى تنظر إلى الحياة نظرة إيجابية، دون أن تكثر للموقف.

ذات يوم عدت إلى المنزل ورأيت أوراقا على منضدة المطبخ، وكانت أمى جالسة. ويبدو على وجهها القلق، وهى تنظر إلى أبى. لم يكن أبى يعمل فى ذلك الوقت؛ فقد كسّر ذراعه. كنت قد سمعت والدى يتحدثان عن أمور مالية بضع مرات قبل ذلك. ولكننى لم أسألها أبدا عن الموقف.

سألتهما: " ما الذى يحدث؟ "

قالت أمى: " يجب أن نترك المنزل فى غضون أسبوعين "، وكانت تستند بمرفقها إلى المنضدة، وتضع يدها على جبهتها، فأدركت حينها أن هذه المشكلة خطيرة. قامت فى ذلك اليوم بإجراء مكالمات هاتفية، وبدأت فى البحث عن مكان لتأجيرها. لم يكن بحوزتنا مال، وليس لدينا فكرة عما سنفعله. قرأت الأوراق التى على المنضدة، فوجدتها تقول إننا فقدنا المنزل لأننا لم نكن ندفع الإيجار، وقد كنت مندهشة من أن كل هذا كان يحدث، بينما لم يكن أبى يفعل شيئا حياله، ولم تتنا.

أمى أى شىء حىال ذلك. وىدا أن كل شىء ینهار، ولكن أمى بدت وكان هذا الأمر ىزىدها قوة.

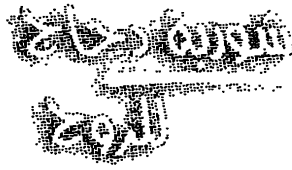
لقد بدلت كل ما بوسعها طوال ذلك الأسبوع للعثور على مكان لتأجیره، وإضافة لعدم وجود مكان ننقل إلیه، فلیس لىنا شىء لناکله أیضا؛ فالطعام الذى اشتراه أبى الشهر الماضى قد نفذ، ورغم أن أمى لم تظهر ألمها، فقد شعرت به، وشعرت كىف أنه یحزننا عدم قدرتها على توفير مأوى جىد وطعام لنا.

بعء رؤیتى كفاها طوال الأسبوع، عءت إلی المنزل، فوجدت ابءسامة ترءسم على وجهها، ووجدتها تطهو الطعام، وهذا أمر غریب حقا لأنها لا ءحب أن تطهو الطعام، فأحسءت أن هناك أخبارا سارة، فسألتها: "ما الجىءىء؟".

قالت لى، والابءسامة على وجهها: "الیوم سوف نبءا أنءقالنا. هناك مسكن قریب من مدرءءك، وحمءا لله أنهم سمحوا لنا كلنا بالانءقال إلیه رغم صفر حجمه". كءت أرى أنها ءشعر بالارتیاح والسعادة، وقد أعجبت بها كءرا فى ءلك اللحظة.

أمى هى أعظم أم على الإءلاق، ولا أءرى كىف یمكننى أن أحیا بدونها، ومءل هذه الأوقات العصىبة ءجعلنى أعجب بقوتها. وقد یءخلى بعض الناس عن الأمل أمام المواقف الصعبة، أما أمى فءنظر إلی اللحظات الصعبة فى الحیاة على أنها اءءبار، أو فرصة لءزىدها قوة، وعندما ءبدو المشكلاء غاية فى الصعوبة، ءجعلها بءءو سهلة الحل. أرىء أن أكون كأمى عندما یصبح لىء اءفال، وأشكر الله أن أعطانى أما رائعة مءلها.

~ برىءنا بارا جاسء، ١٦ عاما



## المحترق

قد لا تكون كل الأيام التي تمر بنا جيدة، ولكن هناك شيئاً جيداً في كل يوم منها.  
~ كاتب مجهول

لقد انتهيت توا من مشاهدة حلقة الاحتفال بالذكرى السنوية العشرين لبرنامج أوبرا وينفري شو، وقد ظهر الضيوف السابقون واختاروا شخصياتهم المفضلة التي ألهمتهم، وغيّرت حياتهم في بعض الحالات.

لا يمكنني نسيان السيدة المصابة بسرطان الوجه، فقد قالت إنها كانت تشعر بالحزن لما أصابها، إلى أن رأت الحلقة التي استضافت فتاة جميلة صدمها سائق ثمل، وقد اشتعلت النار فيها، وقد ذابت ملامح وجهها بمعنى الكلمة. لقد أثرت هذه القصة فيّ حقاً.

فقد احترقت نسبة سبعين بالمائة من جسد أُمي عندما نشبت النيران في المنزل منذ عامين، ولن أنسى المكالمة الهاتفية التي تلقيتها عندما كنت في العمل في ذلك الصباح البارد من شهر يناير.

سألني المتصل الذي يبدو صوته بعيداً: "هل أنت الآنسة ديكسون؟، أنا أتصل بك من قسم شرطة فينلاندا". إنني أعيش في ولاية كارولينا الجنوبية، وأُمي وأخي يعيشان في فينلاندا بولاية نيو جيرسي. وعندئذ علمت أن شيئاً خطيراً قد حدث. "هل تُدعى أمك نعومي كوك؟ أنا أسف لإخبارك بأنه تم نقل والدتك بطائرة مروحية إلى فلادلفيا... فقد نشب حريق بمنزلها، وهي في حالة خطيرة".

كانت قيادة السيارة إلى نيو جيرسي هي الأطول في حياتي، وطوال الطريق ظلت ذكريات الطفولة تتداعى في ذاكرتي، ولا يمكنني أن أصف ما كانت عليّ طفولتي إلا بذكر الكعك الدافئ والحب الغامر. لقد تذكرت كيف كانت أُمي تسير

معى إلى المدرسة عندما كنت صغيرة، وذات مرة كان هناك فتى صغير يضايقنى بكلامه، وعندما سمعته يشتمنى، ذهبت مباشرة إلى أمه، وقالت لها بكلام عنيف إنه من الأفضل أن تجعل ابنها يكف عن مضايقاته. هكذا كانت، ولم تكن تتحمل أى هراء من أى أحد، وكانت حازمة، وعلمتى كيف أكون مثلها، ولكنها كانت عطوفة مع من تحبهم.

عندما وصلت إلى مركز الحريق، لم أكن أدري صدقا إن كنت مستعدة لما يمكن أن أراه، وكنت محقة فى ذلك؛ فقد كانت أمى ملفوفة بعصابة من رأسها إلى قدمها، وكانت تبدو كمومياء، وكل ما يرى منها هو عيناها وأنفها، فانهرت لرؤيتها، وبكيت غالبية الوقت فى تلك الليلة.

وفى الأشهر القليلة التالية نجت أمى بعد أن كانت على حافة الموت، وتم إدخالها فى غيبوبة باستخدام العقاقير لتخفيف آلام الحروق، وخلال تلك الفترة نجت من نوبتين من الالتهاب الرئوى، وهو العدوى الدائمة التى تصيب الناجين من الحروق، ومن العديد من العمليات الجراحية، وزراعة الأنسجة. كان الفريق الطبى الذى ساعدها على البقاء حية فريقا رائعا، والحقيقة أن عدم استسلامها لهذه الجروح الفظيعة لم يكن سوى معجزة.

وبعد أربعة أشهر من الحريق، شعر الأطباء بأنه حان الوقت لخروجها من تلك الغيبوبة، وللمساعدة على تحفيز وعيها، اقترحوا عزف الموسيقى التى تفضلها، والتحدث معها. وقد قام الأطفال المتحقون بالمدرسة الذين كانت تدرس لهم، برسم لوحات لها، فوضعتُها على كل الخزانات الموجودة بغرفتها، وشرحت لها كل واحدة منها بالتفصيل. وبعد إمضاء ليلة طويلة مميزة بجانب سريرها، وأسبوعين من الانتظار، بدأت أفقد الأمل. هل يمكن لها أن تخرج من هذه الحالة؟ وهل كل ما أنعله صار عبثا؟

وفى صباح اليوم التالى، وبينما كنت أنزل إلى رواق المستشفى، قفزت إحدى ممرضات طاقم الفترة المسائية حين مررت من أمامها، وقالت: "صباح الخير!"، وكانت غاية فى الابتهاج.

اقترب منى أحد الممرضين، والذى كان موكلا خصيصا للعناية بأمى، وقال: "هل أمضيت ليلة جيدة؟" وكان مبتهجا أيضا، وأزاح الستارة الخاصة بغرفة أمى، وقال: "لقد أمضت هى ليلة جيدة"، وعندئذ كانت عيناى تموجان بالدموع. كان طبيبان للعلاج الطبيعى يساعداها على الجلوس على كرسى متحرك، فقد



استيقظت خلال تلك الليلة، وعندما رفعت بصرها لأعلى ورأتني، أشرق وجهها وتبسمت، وبدأ كل من كان في جناح المستشفى بالتصفيق. "أمي! أمي! يا أمي!"، وجرى الدمع على خدي.

إن رحلة التعافى طويلة جدا، ولكن أمي تعافت بالفعل، ولو قلت إنها بذلت جهدا كبيرا من جانبها، فهذا القول أقل مما تستحقه؛ فلقد كان عليها تعلم المشي من جديد، والحديث، والأكل، وارتداء ملابسها بنفسها، وكل الأشياء التي نقوم بها ببساطة. وبغض النظر عن كونها ستحيا حياتها بهذه التشوهات الناتجة عن الحريق، ولكنها فعلت كل هذا.

لن أكذب وأقول إنه لم تمر علينا أوقات كان من السهل أن لو ماتت في الحريق، فلقد كان الألم شديدا عليها من الناحية الجسدية والنفسية؛ فغالبا ما كان الناس يحملون بها، وفي يوم من الأيام أخذتها إلى المتجر، فسألني رجل فظ بالخارج: "ماذا حدث لها؟"، فاندفعت بها إلى الداخل، وكل ما كنت أريده فقط هو أن أعيدها إلى طبيعتها، ولم أرد أن يلاحظ أحد أن هناك شيئا مختلفا بها، بل أردت أن ينظر الناس إلى قلبها، ويعلموا كم كانت هذه المرأة محبوبة!

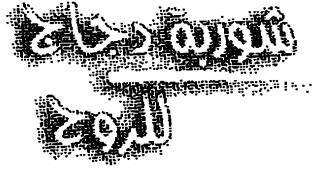
وبينما كانت جالسة بالقرب من طاوور دفع ثمن المشتريات، جاءتها طفلة صغيرة ربما تبلغ من العمر خمس سنوات أو ما يقارب هذا، وكانت الطفلة تضع ضمادة على أصبعها، فسألتها بطريقة عفوية: "ماذا حدث لك؟". كنت في حالة من الذعر، ولم أستطع الخروج من الصف، والذهاب إليها. وكان على أمي أن تتعامل مع الموقف بنفسها هذه المرة، فابتسمت للفتاة وقالت: "لقد أصبت في حريق، ولكنني أتحسن كثيرا الآن". وعندما أمسكت بأصبع الفتاة الصغيرة الملفوف بالضمادة، قالت الفتاة: "هل تحتاجين إلى ضمادة؟ إن لدى أمي الكثير منها". كانت براءة الطفل، تبعث على السرور، فقالت أمي وهي تمازحها: "أعتقد أن هذا الجرح أكبر بكثير من الضمادة، يا جميلتي"، ثم نظرت إليّ وابتسمت. ولاح في عيني أمي لبرهة قصيرة، بريق سعادة افتقدته كثيرا منذ أن أصابها هذا الكابوس، فعادت لسابق عهدها. وكانت هذه مجرد لمحة سريعة من الماضي، ولكن كل الحب والذكريات تدفق في ذاكرتي في تلك اللحظة، وظلت معي ولازمتني بعد ذلك الوقت.

ما كان لذلك الحريق أن يذهب عزيمة أمي وروحها المثابرة، ورغم ظروفها المؤلمة، كانت أمي تمس قلوب كل من يقترب منها، فسواء كانوا صغارا أم كبارا أصحاء أم مرضى، كانت تحكي لهم قصتها، وكيف أن الله أنقذ حياتها.

وقد حاولت، رغم صعوبة الأمر، أن أعتقد توجه أُمى الذهنى نفسه نحو إصابتها فى الحريق طوال تلك السنوات، فدون الاكتراث بما تسببه لى الحياة، حاولت أن أتذكر أن أنظر إلى النصف المملوء من الكوب، وأنا أدين بهذا الأُمى التى لم تستسلم أبداً.

~ ليزا رايت - ديكسون

---



## علامات في القلب

القائد قدوة لمن يتبعه، سواء كان يقصد ذلك أم لا.

~ كاتب مجهول

"إن ابنك جوزيف مصاب بالتوحد".

تشبثتُ بأظافري بمسند الكرسي الذي أجلس عليه، فقد كنت أشعر بأننى سأغوص فى الأرض فى أى لحظة؛ فلم يكن هذا التشخيص هو الذى كنت أتوقعه من الطبيبة.

بعد الاحتفال بعيد ميلاده الثالث بفترة وجيزة، أخذ النمو فى مهارة التخاطب لدى "جوزيف" يتباطأ. وقد كنت أنا وزوجى قلقين لهذا، ولكننا لم نبالغ فى الخوف منه؛ فقد كان لدى ابننا الأكبر "جوناثان" تأخر فى التخاطب حينما كان فى مثل هذا العمر. وسيخضع "جوزيف" للعلاج لمساعدته فى التغلب على هذه العقبة، مثلما حدث لأخيه، ولكن التوحد؟! هززت رأسى - إن الطبيبة مخطئة.

وفى الغرفة، كان "جوزيف" يفتش فى صندوق الألعاب، وكان يغمغم وهو يجذبها تقا مصنوعا من البلاستيك، فقاومت ضحكاتى. كان ابنى ينشر البهجة كالمعتاد. فهو مرح جدا، وكان كل الأطفال المصابين بالتوحد الذين رأيتهم، منعزلين، لذا لا يمكن أن يكون "جوزيف" مصابا بالتوحد.

أصرت على رأىى فقلت: "لا يمكن أن يكون هذا صحيحا، انظرى إليه! انه سعيد، ويمكنه قراءة كلمات بمستويات أكثر تقدما من عمره". وقد شعرت بغصة فى حلقى عندما تسلق "جوزيف" ووصل إلى صدرى ولف ذراعيه حول عنقى متبسمًا. وجرت الدموع على خديّ عندما أحسست بدفء أنفاسه على وجنتى، وقلبه يدق على صدرى؛ فأنا أرى ابنى سليما، والآن هناك شخص غريب يقول إنه ليس كذلك.

قلت لها: "وألعاب الفيديو - بإمكانه ممارسة الألعاب باستخدام هاتفي المحمول".

ابتلعت الطيبة ريقها وقالت: "إن "جوزيف" من النوع الذي نسميه بـ التوحد ذي الأداء المرتفع، ويعنى هذا أنه من النوع متوسط الذكاء أو ربما أعلى قليلاً". ثم استطرقت قائلة: "ولكن لا يجب أن تكون هناك أعذار، عامله كطفل عادى، وإلا استدعين التوحد يعوقه، هل تفهمين؟".

الشيء الوحيد الذى أفهمه هو أن لدى خطأً لتنشئة "جوزيف"، فأنا أريده أن يصبح قائداً، يترك بصمة فى حياة كل من يعرفه. أما الآن، فتسربت كل تلك الأهداف من بين يدي أسرع من تسرب المياه من الغربال.

وخلال الأسابيع التالية، كنت أتخبط فى بحر من الكآبة، وفقدت الثقة فى مقدرتى كأم، وكنت أوبخ نفسى بأنى كنت سألاحظ الأعراض مبكراً، لو أنى أمضيت مع "جوزيف" وقتاً أكبر مما كنت أمضيه فى كتاباتى، ولم يكن يرفع من معنوياتى سماعى قول الآخرين: "يا إلهى، ماذا فعلت عندما كنت حاملاً به؟"، أو "أظنه مرضاً وراثياً من جانب عائلتك؟"، وبغض النظر عما قيل، فمن الواضح أنتى أنا الملوثة على حالة "جوزيف".

لقد كرهت الخروج إلى الأماكن العامة، فحينها كان "جوزيف" يتصرف بطريقة أكثر توحداً، فكان يصيح بصورة عشوائية، ويتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف، ويصفع وجهه، وكل هذه الأفعال كانت تتسبب فى حملة الناظرين وتهامسهم. كنت أكرههم كلهم، وخاصة من بصحبتهم أطفال أسوياء، وكنت أمقت نفسى لأنى لا أريد أن يرانى الناس مع ابنى الغالى.

وكوسيلة للتخلص من الضغط، وللمحافظة على صحتى النفسية، كنت أمارس المشى ليلاً. وفى ليلة من الليالى، وكما كنت أفعل فى السابق، نظرت إلى السماء لأهدئ قلبى المهموم، وبينما كنت أحلق فى النجوم، وهى تتلألأ كجواهر مرسومة على لوحة من قטיפه سوداء، أدركت شيئاً: لم يكن ذلك خطئى؛ فأنا لم أتسبب فى إهانة "جوزيف" بالتوحد، ولم يكن باستطاعتي فعل شيء لمنع هذا، وكل ما يمكننى فعله هو أن أمضى قدماً، وأفعل ما بوسعى لمساعدة ابنى على التغلب على مرضه.

توقفت عن إلقاء اللوم على زوجى، وبدأت بمساعدته فى البحث عن برامج علاج مختلفة، وإلحاق "جوزيف" ببرنامج علاج وظيفى وتخاطبى، وقرأت كل ما أمكننى هراءته، ووثقت نفسى والآخرين بمعلومات عن المرض.

وقد بدأت أرى "جوزيف"، مثلما كان من قبل، كهالة من النشاط الأبدى الشديد، ولا يختلف كثيرا عن بقية الأطفال الذين هم في مثل عمره، وكنت أعجب من كيفية استمتاعه بكل ثانية من حياته، ولا يكثر بما يظنه الناس عنه. وذات مرة كنا في متجر البقالة، فدخل في نوبة صياح عشوائي، وكان ينكمش خوفا كلما نظر إلينا أحد المارة نظرة باردة، وحاولت أن أسكته، ولكن عبثا، فقالت امرأة عجوز بابتسامة ترسم على فم يخلو من الأسنان: "دعيه يصح؛ فهو فقط يصدر ضوضاء مبهجة، هذا كل ما في الأمر، وسماعه يسعد قلبي".

كان "جوزيف" يتأمل كل الأشياء التي أراها عادية، مثل الطريقة التي تترك بها قطرات المطر مسارا متعرجا على النافذة، وصوت أجنحة الطيور عند طيرانها، وحتى غروب الشمس يجعله في عجب شديد. وبعد محاكاتي له، أصبحت أنا أيضا أعجب من الأشياء الصغيرة في الحياة، ولم أستطع أن أصدق ما كنت أفقده. وكما كانت الخطط، لم يبتعد "جوزيف" كثيرا عن أهدافي؛ فقائد الصغير كان يترك بصمته في حياة كل من يعرفه، وفيّ أنا بشكل خاص.

~ ديبى روبولو



السيرة الذاتية  
للرجل

## الأمل اختيار

إن الطريق المبني على الأمل أكثر إمتاعا للمسافر من الطريق المبني على اليأس، حتى وإن كان كلا الطريقين يؤدي إلى الغاية نفسها.  
~ ماريان زيمر برادلى

كان إعصار "كاترينا" من أشد الكوارث تدميرا فى تاريخ الولايات المتحدة. وعندما ضرب هذا الإعصار منطقة شاطئ الخليج بشدة ودمر مدينة نيو أورليانز فى شهر أغسطس عام ٢٠٠٥، كنت أعمل فى قطاع الإسكان والتنمية الحضرية بمدينة أوكلاهوما. وفى يوم من الأيام، استضاف مكتبنا فريقا مكونا من اثنى عشر متخصصا فى إسقاط الرهون العقارية. وفى الأسبوع التالى، زاد عدد فريقنا إلى ثلاثمائة مندوب لتقديم المعونات للمتضررين من إعصار كاترينا. كان عملنا يقتضى مساعدة أصحاب المنازل المتضررين فى قضايا الرهن الخاصة بهم، ومساعدة هؤلاء الذين يتلقون إعانة لدفع إيجار مساكنهم فى الانتقال إلى مسكن جديد.

فى الوقت الذى حدث فيه الإعصار، كنت مشغولة بقضاياى الشخصية، فقد أعييتنى متطلبات الاعتناء بوالدى المسن، وابنى الذى يواجه متاعب فى مدرسته. ومع ساعات العمل الإضافية التى تطلبها الكارثة، كنت أغادر العمل فى معظم الأيام منهكة عاطفيا - كيف يمكننى مساعدة الآخرين بينما أنا نفسى أواجه المتاعب؟

ولأن خطنا الساخن قد تم عرضه فى وسائل الإعلام بصورة واضحة، فقد كنا نتلقى آلاف المكالمات الهاتفية يوميا، والتى كان العديد منها لا علاقة له بالإسكان. وكان اتصال الأشخاص الذين تم إجلاؤهم بالعالم الخارجى محدودا منذ أن أتلفت هواتفهم وحاسباتهم المحمولة. وكانوا يظنون أياما فى ملاجئ مؤقتة مكتظة، تبعد

أميالا عن منازلهم، ينتظرون وينتظرون - فقط من أجل أن ينالوا فرصة استخدام الهاتف. ولذلك، لم تتوقف هواتفنا عن الرنين أبداً.

لقد تحدثت مع عدد لا حصر له من الضحايا الذين كانوا يحاولون بيأس العثور على أفراد عائلاتهم الذين فقدوا في الفيضان. لقد كانوا جميعاً بحاجة إلى المساعدة في إيجاد مسكن وطعام وملبس. وكانت المهمة الضخمة المتعلقة بإعادة البناء والإسكان فوق طاقتنا. كنت أستمع إلى قصة بعد أخرى مليئة بتفاصيل مروعة عن أسر فقدت كل قطعة من أثاثها، وكل ملابسها، وكل صورة التقطتها، واللحظات العزيزة، وكل أثر من الماضي ذهب إلى الأبد.

كان هناك عدد قليل جداً منهم استطاعوا العودة إلى وظائفهم، لذلك لم يكن لدى البقية دخل مادي، ونفدت أموالهم. وكان الدمار واضحاً كالشمس، وقد استغرق الأمر أسابيع قبل وصول أية مساعدة فيدرالية لأغلبية هؤلاء الضحايا، والبعض لم يتلق أى شيء.

أحياناً، كنت أمسح دموعي وأقول: أنا آسفة! وكان هذا هو كل ما بيدي، فماذا يمكنني أن أقول غير ذلك؟ إنهم يعرفون أنني لم أعان مثلهم، وأنى أعمل في مبنى آمن في مكان ما بمدينة أوكلاهوما، وما زلت محتفظة بمنزلي ووظيفتي وعائلتي. والخلاصة أن حياتي لم تسلب مني مثلهم؛ ولذلك كنت أتعجب في كثير من الأحيان كيف كنت أظن أن مشكلاتي الشخصية تتساوى في الأهمية مع ما يواجهونه.

ورغم توافرنا للمساعدة، جعلت الأزمة بعض المتصلين لحوحين أو وقحين أو عداثيين، وكان بعضهم غير صبور ويعانون الهستيريا، وكان لبعضهم ميول انتحارية. كنت عادة أتعاطف مع الآخرين وأستمع بمساعدتهم، ولكن مع كل هذه السلبية، كان من الصعب أن أظل إيجابية وقادرة على تقديم المساعدة، وعندما اعتقدت أنني سمعت ما يكفي من المكالمات، جاءتني مكالمة من "بريندا".

كانت "بريندا" سيدة عزباء في بداية العقد الخامس من عمرها، وليس لديها أبناء. وكانت تعيش وحيدة دائماً، وتمكث في مأوى مكتظ في هيوستن طوال الشهر الماضي. وبسبب العدد الكبير من ضحايا الإعصار الذين تم نقلهم إلى هيوستن. كان من المحال معرفة المدة التي ستستغرقها الحكومة لتوفير مسكن مؤقت لها. وعندما سألتها كيف كانت تواجه الأزمة، كان هذا ما قالت له لي:

"سمعت أن منزلي لا يزال غارقاً تحت المياه، وحتى هذا الوقت لا أعلم إن كان من الممكن إعادة بنائه أم لا. وأصعب ما في الأمر هو رؤية كبار السن يعانون؛ فلد.

الشباب وقت أطول ليستعيدوا ما فقدوه، بينما العديد من الكبار ليست لديهم أية موارد أخرى".

ابتلعت ريقى بصعوبة - كيف سأصرف معها؟ لقد أصيبت "بريندا" بشدة، ولكن قلبها لا يزال يفيض بالحب للآخرين.

استمرت في حديثها قائلة: "أعلم أن الفرج قريب، وأنا أوّمن بأنه لو أن الله اختارنا لمواجهة هذه المحنة، فسوف يمنحنا القدرة على التحمل، كما أن تدمير مدينتنا قد وُلدَ فينا روح الوحدة".

لم أجد ما أقوله من كلمات؛ فخلال الأسابيع العديدة الماضية، كنت الشخص الذى يحاول تقديم التشجيع.

واستطردت: "إن أملى ليس مبنياً على ظروفى الخاصة، بل على قرارى بأن أختار الأمل؛ فالأمل اختيار".

قلت فى قرارة نفسى: ما أروعها! ماذا أفعل أنا هنا؟ إنها هى الشخص الذى يجب أن يتحدث إليه الناس، وإننى لم أر إيماناً راسخاً فى وسط الضياع مثل ما لديها. لقد اختزنت "بريندا" ثقتها وإيمانها فى مستودعها الروحى ليوم مطير. ويا له من يوم مطير!

وبعد لحظات، أنهينا حوارنا، وقمت بتسجيل بعض المعلومات فى حاسوبى عن مكالمتنا. وعندما راجعت البيانات التى أدخلتها تواء، أدركت خطأً كتابياً. وعندما سقطت على مفتاح الرجوع إلى الخلف لتصحيح الخطأ، أدركت شيئاً صدمنى، وهو أن "بريندا" لا يمكنها "تعديل" ماضيها، ومأساتها يستحيل "مراجعتها"، وليس هناك زر "الرجوع إلى الخلف"، ولا زر "هروب" يمكن الضغط عليه. والشئ الوحيد الذى يمكن لـ "بريندا" تغييره هو توجيهها ذهنى. لقد نُقلت من موطنها هنا، ولكنها اتخذت قراراً بأن تنمو وتزدهر، لا أن تبقى على قيد الحياة وحسب.

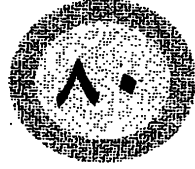
وعندما أنهيت كتابتى للمعلومات عن مكالمتنا، أغلقت الملف، وتعجبت من اختيار "بريندا"، وهو اختيار التركيز على مستقبلها بعد العاصفة.

ما زال لدى منزلى، وما زالت لدى عائلتى، ولذلك، قمت فى ذلك اليوم، بعد أن ناللت جالسة فى مكتبى أحملق فى شاشة حاسوبى، بنقل تركيزى على شئ آخر: استطاعت "بريندا" تحمل مأساة كهذه، واعتزمت التمسك بالأمل، فبإمكانى أنا أيضاً فعل هذا. إننى لم أواجه من قبل كارثة كالتى واجهتها "بريندا"، ولكن لو حدث



لى هذا، فإننى أتمنى أن أتصرف بجزء من الثقة والإيمان التى لديها. لذا، شكرا لك يا "بريندا" يا ابنة مدينة نيو أورليانز. شكرا لك على أن بينت لى كيف أتمسك بالأمل، حتى فى مواجهة المحن.

~ كريستى جونسون



التربية  
للأمة

## مواجهة الموت

يكون الناس سعداء بقدر ما يعتقدون أنهم كذلك.

~ إبراهيم لينكولن

خلال أشهر قليلة، تخبطت بين ثلاث من الكوارث: مات والدي عن عمر يناهز الستة والخمسين عاما بعد معاناة وألم شديدين إثر إصابته بمرض السرطان الذي صاحبه لمدة طويلة، وكان قد أمضى آخر ستة أشهر من حياته غارقا في الاكتئاب. وحدث لأحد أصدقائي المقربين خطأ في تشخيص مرضه، وتوفى إثر خطأ في استخدام المشرط في عملية جراحية لم يكن هناك حاجة لها، وقد كان عمر "رون" أربعين عاما، وترك زوجة شابة وطفلين. وأخيرا، حطم الطلاق مشاعري وحالتي المالية، والأسوأ من ذلك كله هو أن مطلقتي أخذت ابنتي الاثنتين للعيش في مكان يبعد عنى بثلاثمائة ميل. وقد أشعرتنى ذلك وكأن السماء انهارت فوق رأسى.

لقد قابلت أثناء عملى أستاذًا بكلية محلية العديد من الناس، والذين من المفترض أن ينبطحوا بينما تدمرهم الحياة، ولكنهم رفضوا الاستسلام، وكان من المحن الشائعة الفقر وتربية الأبناء بمفردهم، ومعوقات التعلم، والمعاملة السيئة من الأبوين. لقد كنت أستمتع بمساعدة هؤلاء الناس فى التعرف على حقيقة أنفسهم وعلى كيفية النجاح، ولكن مع المتاعب التى أثقلت كاهلى، بدأت فى اقتطاع الاهتمام الزائد والرعاية التى يحتاجون إليها. ولم يبق لى أى تعاطف، وفقدت الصبر، وصرفت النظر عن مشكلاتهم بعد مقارنتها بمشكلاتى.

وفى ذلك الحين ظهرت "روكسانا" فى أحد فصولى، وكان عمرها خمسة وخمسين عاما، ولكنها تبدو فى الخامسة والستين من عمرها، وكانت نحيلة جدا، وتظهر شرايينها الزرقاء كشبكة عنكبوت تحت جلدها، وكانت ترتدى حذاء رياضيا

قماشيا وقميصا بأكمام قصيرة كالذى يرتديه نجوم الـروك. ربما كانت جميلة فى السابق، ولكن شعرها مصبوغ بحمرة شديدة، وتصدر أسنانها المستعارة الرخيصة قطعة عندما تتحدث بسرعة.

أثناء أحد نقاشاتنا فى الفصل عن موضوع إدمان الكحوليات، قال أحد الشباب إن بإمكانه التحكم فى تناول الشراب، فقالت "روكسانا" بصوت عال: "إننى أتعالج من إدمان الكحوليات، وأعلم كيفية التحكم فى تناولها. وعندما تقع فريسة للإدمان، سوف ترى حال المدمنين".

وفى مرة أخرى، قالت إنها كانت تحيا حياة مرفهة، وقالت: "ربما تعتقدون أن هذا الأمر لا يمكن أن يحدث لكم، ولكن ما حدث هو أنى كنت أملك مالا كثيرا، فكان لدى منزل جميل، وسيارة فارهة، وكل الكماليات الممتعة. ولكن كل هذا ضاع!"، وضربت كفيها ببعضهما كما لو كانت تنفض التراب عنهما، وقالت: "أتعلمون؟ إن فقدى تلك الأشياء جعلنى أفضل. إنكم تعتقدون أن نيل شهادة عليا يجعل الفرد غنيا، ومن ثم سعيدا، ولكن احترسوا من المال؛ فبإمكانه أن يجعلكم فقراء".

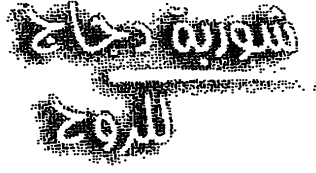
بعد ذلك خلال هذا الأسبوع، وأثناء مناقشة موضوع الزواج، قالت إنها كانت امرأة رومانسية، وهو ما أثار الضحك لدى شابين يقفان خلفها، فاستدارت وقالت: "لابد وأن تكون رومانسيا حتى تتزوج أربع مرات، وخاصة إذا تزوجت مرتين منهما الشخص نفسه"، ثم تنهدت وقالت: "فى المرة الأولى والثالثة تعلق قلبه بى عندما رآنى. أما المرة الخامسة فسيكون لديه أنف معقوف وركبتان خشنتان - بل ربما بمرض فى القلب، والقليل من المال، ولن يخوننى مع أخرى. وقالت لفتاة فى العشرين من عمرها جالسة بجوارها "اكتبى هذا الكلام يا عزيزتى!"، وأضافت: "إن الرجال الطماعين يحطمون قلبك؛ فهم يعتقدون أنهم يستحقون فتاة جميلة، لذلك ابحثى عن رجل يُقدِّرك".

صاح الشباب بالضحكات، وبعد انتهاء الفصل أخبرتها بأن الشباب أحبوا. فردت قائلة: "نعم أحبونى كحبهم لأمهاتهم، اللعنة!"، ثم أخبرتنى "روكسانا" بأنها انتهت من علاجها الكيماوى لمرض السرطان منذ ستة أشهر، وقالت: "أريد أن أقدم النصائح لذوى المرض المزمن؛ إذا لم أكن منهم، وبإمكانى الحديث عن الموت. فقد واجهت الموت عدة مرات". وأنا أصدقها، لذا أيها الموت احذر منها، فهذه المرأ لا يمكن أن تموت بهذه السهولة.

لقد كنت مندهشا من أن شخصا واحدا استطاع أن يشع حماسا لا حدود له بعد وقوع عدد كبير من الكوارث له، وأصبح مصدر إلهام لبقيتنا. لقد أمدت الفصل كله بالنشاط، واجتذبت الشباب الكسالى الجالسين بالخلف، وألهبت النقاش في الوقت نفسه الذي جعلتنا نضحك فيه. لقد كانت تنقض على الفكرة مثل طائر الشماط الذي ينقض على السمكة، وتحفز الجميع على المشاركة في النقاش. إن لدينا مهمة في الحياة، ووقتنا محدود، والصعوبات التي نواجهها جزء من منهج الحياة. عندما كانت في ذروة الإدمان، وتسبح في بحر من الأموال، ومنتزوجة بشاب وسيم، لم تكن "روكسانا" تشعر بالسعادة. وعندما أصبحت تصارع من أجل الحياة، وأنتها الفرصة لتتألق بتقديم المنفعة للآخرين، ولم تعلم إن كانت ستحيا حتى الأسبوع القادم أو الشهر القادم أم لا؛ فقد تعلمت أن تعيش كل لحظة في حياتها.

لا يمكنني القول إن "روكسانا" وحدها هي من قلبت أفكارى رأسا على عقب، ولكنها أبطلت أعداى. إن فقدها لمالها، وزواجها، وصحتها، وشبابها، لم يشعرها بالاكئاب، بل أيقظها. والحياة تدور حول قيامك بفعل الشيء، لا بالشكوى أو مقارنة ما يحدث لك بما يحدث للآخرين. إن من يحيون - حياة حقيقية - يقاومون بطريقة ساخرة، وبصلابة، ويجب. هذا ما علمتني إياه طالبتى.

~ إم. جاريت بومان



## عنيذة ولكنها رقيقة القلب

يجب علينا أن نحتوى الألم، ونستخدمه كوقود للسير في رحلتنا.

~ كينجى ميازاوا

كانت مجرد طفلة رضية عندما مرضت لأول مرة، وأمضت أختى "كريس" رأس السنة فى المستشفى بسبب إصابتها بعدوى فيروسية. كان عمري حينها خمس سنوات، ولكنى أذكر نظرة الألم التى ارتسمت على وجه أمى، وقد بدا عليها القلق. كبرت "كريس" رغم مرضها. كانت أصغر منى، ولكنها كانت تواجه نوعاً ما من المشكلات. وقبل أن تصل إلى سن البلوغ فقدت حاسة الشم، وهو الأمر الذى أصبح ميزة بالنسبة للعائلة؛ فعندما كان يصاب أحدنا بالأنفلونزا، كنا نتأديها، لأنها لم تكن تستطيع شم رائحة القيء، لذا كانت تقوم بإزالته بلا ضجر.

أثناء فترة دراستها فى الكلية، اضطرت "كريس" أن تتوقف عن الدراسة لمدة عام، واضطرها الصداع النصفى إلى أن تذهب إلى دورة المياه لتتقيأ فى منتصف اليوم، ولم يستطع الأطباء تفسير شعورها بالصداع الشديد، وتحملت "كريس" عمل فحوصات جعلتها تشعر بطرق شديد فى رأسها. وفى النهاية، كشفت أشعة إكس أن لديها سناً مخفياً تحت فكها، وبعد انتزاعه خفت آلام الرأس.

ورغم الأمراض التى تصيبها بصورة متكررة، ظلت "كريس" محتفظة بروح دعابة غريبة ومثيرة للبهجة. وإذا قمت أنا أو أختى بمضايقتها، كان ترد علينا بقولها: "ابتعدوا عنى، واتركونى". وكانت غالباً ما تعكس الكلمات فى الجمل التى تقولها مثل: "أريد حلوى ومثلجات ساخنة"، أو "استدعى الطبيب البيطرى وأحضر للدواء بعض القطة". وفى أحد أيام السبت بعد الظهر، وبينما كنا نشاهد مسلسل "بونانزا"، قام الولد الصغير "جو" بمساعدة "هوس" على النهوض بعد وقوعه إثر

مشاجرة فى المقهى، فضحكت "كريس" وسخرت منه وقالت: إنه ليس أخى، وهو بدين أيضا.

ولأنها كانت محاطة دائما بالأصدقاء، أصبحت "كريس" مصدر تشجيع للعائلة والجيران؛ حيث كانت الشخص الذى يرسل البطاقات المرحة ودائما ما لديها دعابات تشاركها. ثم عادت إلى دراستها الجامعية، وحصلت على شهادة فى العلاج الطبيعى.

لقد افتقدناها حين انتقلت إلى أفريقيا؛ فهذه الشابة التى عرفت معنى الألم كانت - فى أثناء بعثة جامعية - تساعد فى تركيب الأطراف الصناعية، وعلمت الأطفال المعاقين كيفية المشى. والتقينا بـ "كريس" فى أوروبا فى أحد فصول الصيف، وقامت بتسليتنا طوال رحلتنا عبر إحدى عشرة دولة. وقادتنا أثناء زيارتنا لقصر فرساي، ثم صعدت معنا قلعة كريزي لودويدج، وهى تتجاهل آلام ركبتها الضعيفتين. لم تضعف روحها أبدا، وعادت إلى أفريقيا فى بعثة أخرى.

ولكن حتى فى شدة انهماكها بعملها الهام، كان جسدها لا يقوى على التحمل، وقد أصيبت بعدوى مرض التهاب الكبد ومرض السل. كان لا بد لها من تلقى العلاج، ولأنها خشيت انتقال العدوى لأحد مرضاها، فقد غادرت أفريقيا التى تعشقها، وعادت إلى الولايات المتحدة.

كنا مسرورين بعودتها إلى المنزل، ولكن كنا نراها حزينة على فقدان عملها، ثم ما لبثت أن استعادت قواها، ووجدت أماكن يمكن لها تقديم المساعدة فيها، فأصبحت طبيبة علاج طبيعى مختصة بالحيوانات، وساعدت الكلاب العاجزة عن الحركة على المشى مرة أخرى.

أدت إصابتها بانتباز بطانى رضى إلى عملية استئصال لرحمها، والتى تبعها استمرار الإصابة لأشهر عديدة بداء القوياء، والذى ألمها كثيرا. ولكن "كريس" كانت تحضر مباريات الكرة التى تحضرها العائلة، وحفلات التخرج، والحفلات الموسيقية. ولم تكن تشكو من مرضها أبدا، وسرعان ما نالت اللقب المطبوع على قميصها، وهو "عمتنا المفضلة".

وبعد بلوغ كلتينا سن الخمسين، أدت إصابة "كريس" بداء القرص التنكسى إلى حدوث عرج مؤلم لها. وكنت أشاهد علامات الشيخوخة تظهر على أختى، ولكنى كنت أعجب من كونها لا تزال تجد متعة فى القيام بأبسط الأشياء مثل إطعام الطيور، وقراءة القصص الغامضة، والتهليل للفرق الرياضية التى تحبها. كانت

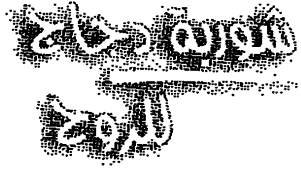
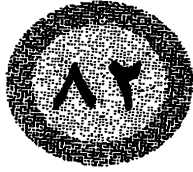
"كريس" تشعر بالتعب كل صباح، وتعانى آلاماً يومية، ومن العذاب المستمر بسبب تلك القوباء.

كان التهاب المفاصل الروماتويدي هو آخر التحديات، وكانت "كريس" تتناول أدوية كيميائية لمحاربة تقدم هذا المرض. كنت أشعر بالضيق لرؤيتها تعرج، ولكنى كنت أعجب من قوتها؛ فلا تزال تقوم بقيادة السيارة بنا إلى ولاية نيوميكسكو في كل صيف لقضاء إجازتنا العائلية. وكانت تسير في الطرق الجبلية، وتهزمننا في ألعاب الورق، وتضحك طوال الوقت.

أتمنى لو باستطاعتى أن أذهبَ آلام أختى، ولكن تلك التحديات زادت قوتها. وساعدتها على التعاطف مع الآخرين. وكان قلبها الرقيق يعتصر ألماً حيال الأطفال الذين أعادت تأهيلهم من خلال مركز الرعاية الصحية المنزلية، وفي الوقت نفسه، كانت الحيوانات المريضة تجد طعامها عند "كريس". وكانت تكسب مالا وفيرا. ولكن كان يذهب جزء كبير منه إلى أفريقيا في صورة هدايا سنوية وكدعم شهري. وقد كانت روحها الرقيقة تتجلى في صوتها؛ فكلما اتصلت بها هاتفياً، كنت أشعر بدفء نابع من قلب طاهر.

قد ينظر الغرباء إلى ظهرها المنحنى وإلى عرجها، ويتساءلون عن الذى أصابها ولكن الشيء الحقيقى عن "كريس" هو أن المرض لم يشكل سوى عائق بسيط بالنسبة لها، وهى أقوى بكثير من الخلل الذى أصاب أطرافها - إنها أختى، وبطلتى!

~ ريببىكا جاى



## المايسترو

إن السعادة شيء يمكن ممارسته كممارسة العزف على آلة الكمان.

~ جون ليوك

لما كنت أنظر إلى أبي، وهو يحمل حقيبة في يده، ويوليني ظهره، وهو يغادر ماراً بباب المنزل. غادر المنزل كما لو كان هذا يوماً عادياً، وسيعود في غضون دقائق معدودة، ولكنه لن يعود. وما أدهشني هو كيف أنه غادر بهذه البساطة، ودون تفكير، ودون أن يترك خلفه.

إلى أين تذهب لتصلح قلباً دُمرَ بقسوة؟ الآن فهمت معاني كل تلك الأغنيات التي... أأل ذلك السؤال السرمدى عن كيفية إصلاح القلب المحطم؛ فبالنسبة له كانت الإجابة هي الوقت.

لقد قررنا أن نقوم بتسوية بسيطة، وهى أن نأخذ عطلة صغيرة بمناسبة عيد الميلاد؛ للإسراع من عملية التعافى من هذا الموقف. لقد ذهبنا إلى المكسيك لزيارة اثنين من أقارب والدتي هما "رايموندو" و"كاتالينا"، واللذين لم نرهما منذ ثلاثين عاماً في سن المراهقة.

لما أذكر ما كنت أقوم به قبل رؤيتي لقريبى "مانويل"، وكل ما أذكره هو أنتى عندما رأيتته شعرت بالرعب.

لما أتت أدخلوه المنزل فوق لوح خشبى مجرور بحبل. وما زلت أستطيع سماع الصليل الذى أصدرته العجلات المعدنية حينما كان "رايموندو" يجره بحرص وهو يجتاز باباً إلى المنزل. كان "مانويل" يرتدى قميصاً عليه نقوش مربعة الشكل تحت صدرية بيضاء ذات لون بنى داكن، وكان ظهره مسنوداً بدعامة يدوية الصنع تشبه إلى حد



كبير تلك التي توضع خلف إطار الصورة، ولكنها أكبر منها بكثير لأنها مصنوعة لتتحمل تدعيم وزن شخص.

كانت ساقا "مانويل" مقطوعتين، وكان بنطاله مطويا وموضوعا تحته، وكان قميصه مقصوصا عند الكتفين، ليكشف عن ذراعين تتدليان بقدر أربع بوصات من كتفيه، ويبرز منهما بضعة أصابع - وهذه هي الصورة التي ولد بها. اتسعت عيناى من هول ما رأيت، فلم أكن أتخيل رؤية شيء كهذا، وأردت أن أغلقهما وأفر بعيدا، وعندها كان يبتسم لنا. كيف يمكن لشخص ابتلى بمثل هذه التشوهات أن يبتسم؟

عندما كنت أحاول أن أنام فى تلك الليلة، امتلأ رأسى بأسئلة عن "مانويل": هل يعيش مع "كاتالينا" و"رايموندو"؟ هل لديه حجرته الخاصة؟ كيف يتناول طعامه؟ من يساعده فى ارتداء ملابسه؟ وكيف يمكن لشخص بنصف جسد أن يعيش يوماً وراء يوم؟ وبدأ الشغف يحل محل الألم بداخلى؛ فهناك شيء غريب بشأن حضوره الذى لا يفيد بشيء، نظرا لحالته الجسدية.

فى الصباح التالى، أزحت النوم عن أجفانى عند سماعى لأحب صوت لقلبي. وفى تلك اللحظة لاحت بذهنى صورة السماء الصافية. كان هذا الصوت عزفا لآلات الكمان.

سمعت أصواتاً ووقع أقدام خفيفة، ثم توقفت هذه الأصوات، وكانت هناك لحظة صمت، فسرت بخفة نحو النافذة، وكان ضوء الصباح ينفذ منها، وفتحت أحدى جانبيها ببطء شديد فتحة ضيقة.

كانت غرفتنا تطل على فناء واسع، وكنت أستطيع رؤية الطلاب من الخلف، وكانت أعمارهم تتراوح ما بين العاشرة والسادسة عشرة تقريبا، وكانوا واقفين وبأيديهم آلات الكمان يضعونها تحت أذقانهم، متوازنين، ومستعدين.

أطربتى الأنغام المنبعثة من آلاتهم، ونسيت الألم لأول مرة منذ أن غادرت والدى، وشعرت كأن شخصا ما يعانق روحى، وكأن شيئا ما من عالم آخر يطرب قلبى.

وبينما كنت أنصت للأنغام، مددت رأسى لأرى وجه الشخص الجالس على المنصة. كان صوت المعلم رقيقا وهادئا. وكان الطلاب يبدؤون ويتوقفون بأهتزاز، ورأيت عددا من الشباب والشابات، تمسك أيديهم بحب بالآلاتهم الرقيقة، ويأصرون صوت ذلك الشخص انتباههم، وتركز أعينهم عليه.

ثم رأيت شابين يقبلان عليه وقالاه شيئاً ما، وأنهيا كلامهما بكلمة "مايسترو".  
ثم سمعت صرير العجلات، ورأيت اللوح الخشبي الخاوي قبل أن أراهم يضعون  
المايسترو على عربته المؤقتة، فذهلت من الطريقة اللطيفة التي فعلوا بها ذلك.  
عندما طرح عقلى أسئلة عما رأته عيناى، حاول البحث عن تفسير منطقى لما  
حدث، ولكن عقلى لم يستطع العثور على أى تفسير منطقى لهذا - لرؤية رجل بلا  
ذراعين أو ساقين ينتزع مثل هذه الأنعام العذبة من هؤلاء العازفين المبتدئين، وهو  
رجل يعتبره العديد من الناس عديم النفع، وعاجزاً، ومعاقاً.  
كانت أمى قد استيقظت، ووضعت يدها على كتفى، ولم تقل شيئاً. كنت أعلم أنها  
كانت مذهولة أيضاً. شاهدنا المايسترو وهو يبتسم للطلاب الشباب الذين وضعوه  
على العربة، وقام كل طالب منهم بشكره بانحناءة غاية فى الإجلال، وكانت حقيبة  
آلة الكمان موضوعة إلى جانبه، وبدأ أحد الطلاب فى جَرِّ عربته، وكانت العجلات  
المعدنية تططق فوق الأرض الإسمنتية.  
شعرت فجأة بالخجل؛ لأنى لم أراه على حقيقته، فعياناى أبصرتاه، ولكن قلبى لم  
يره، لكننى أصبحت الآن مجبرة على معرفة حقيقة هذا الرجل.  
وفى يوم رحيلنا، جاء "مانويل" ليودعنا، وكان مبتسماً كعادته، وكان يشعر بالأسف  
لرحيلنا؛ لأنه جاء يدعونا بصورة خاصة لحضور حفل زفافه فى الأسبوع القادم.  
كان هو الشخص الذى دخل من الباب نفسه، وبالطريقة نفسها فى أول مرة قابلته  
فيها، ولكنى الآن أصبحت شخصا مختلفا، فأنا الآن أحبه، وعلمت لماذا يكن له الطلاب  
كل هذا الاحترام. ربما يكون هذا الشخص غير كامل جسديا، ولكنه مثال رائع للقوة  
التي تمتلكها الروح البشرية. لقد كان نموذجا مشهودا على كيفية التغلب على المحن  
وتحويلها إلى شىء يصلح أن يكون ذا منفعة له وللآخرين، ويظلون يذكرون هذا الشىء  
طوال حياتهم؛ فقد قام حقيقة بتحويل ما به من سوء إلى تعليم الموسيقى.  
عندما غادرنا، شعرت بيقين داخلى بأنه بمرور الوقت سوف نتعافى أنا وأمى  
ثانية، وقد علمت هذا لأن المايسترو علمنى درسا دون أن يدري. وفى هذه المرة،  
وعندما صعدت متن الحافلة عائدة إلى منزلى، عدت وفى ذاكرتى ابتسامة  
المايسترو، وفى قلبى ألحانه العذبة.

~ ليه إم. كانو





# أوقات صعبة، وأشخاص أقوىاء

أكثر ثراءً أم أكثر فقراً؟

لو أن اثنين تكاتفوا معاً في مواجهة المحن،  
وشعرا بالسعادة معاً، لعجزت أمامهما المحن  
ما داما كذلك.

~ ماكسويل أندرسون



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



الدورة دجاج  
للروح

## قيمة والدى

ما يحتاج إليه العالم هو نوع جديد من الجيوش- إنه جيش الرأفة  
~ كليفلاند أمورى

بعد السفر لثلاث عشرة ساعة من منزلى بمدينة ميونيخ بألمانيا، والدوران حول مطار ناشفيل فى انتظار توقف تساقط الجليد، هبطت الطائرة فى النهاية وسط عاصفة ثلجية قصيرة ولكنها شديدة. كان رأس السنة مختلفاً هذا العام؛ فقد كنت أعلم أنتى أعود هذا العام إلى بلد وعائلة غيرتهما الأزمة الاقتصادية، حيث يبذل الجميع قصارى جهده للتكيف مع الأزمة الخاصة به.

سألت والدى بينما أعانقه بشدة قائلة: "كيف حالها؟".

فقال وهو يساعدى على حمل حقيبة السفر: "بخير إلى حد ما؛ فهى تعانى بعض الآلام فى الذراع التى أزيلت منها العقد الليمفاوية".

أحاطنى والدى علماً بكل تفاصيل حالة أمى بينما كنا نحتشد مثل سائقى السيارات الآخرين الخائفين من الثلج؛ فقد باغتت العاصفة الثلجية الكثيرين. وعندما وصلنا إلى البيت أخيراً، ألقى أمى التحية علينا عند باب المنزل، وكانت تتزين بالأنابيب والخيوط البلاستيكية المستديرة التى تطل من بيجامتها من هنا وهناك كالزخارف؛ فقد أجرت عملية استئصال للثدى أول أمس.

قلت لها: "تبدى كشجرة رأس السنة"؛ فأنا دائماً ما أميل إلى الفكاهة فى مضمم الأزمات.

فقلت: "أشعر وكأننى شجرة بالفعل. رسائلك البريدية على الطاولة". واستدارت أمى متجهة نحو المطبخ، قائلة: "سيكون عليك أن تصب الشاي بنفسك؛ فلا ينبغى لى أن أرفع أى شىء".

أكثر ثراء أم أكثر فقراً؟ ٣٠٥

أخذت كوب الشاي وجلست فى المطبخ لأتحدث عن الاضطراب وطعام الطائرة السيئ ولأفتح مجموعة الخطابات التى يجمعها لى والدائى دائماً - مجموعة من نشرات الخريجين، واعتماد بطاقة الائتمان، وبيانات الأموال المشتركة ربع السنوية. وبينما كنت أدقق النظر فى البيان الحالى، حاولت استيعاب حقيقة أن مدخراتى قد قلت بنحو ثلاثين بالمائة عنها فى العام الماضى.

عبرت عن اندهاشى لمدير ثروتى، وهو الاسم الذى أطلقه على أبى، الذى اتخذ مقعده للتو على الطاولة ومعه قهوته شديدة السخونة، التى كانت تغلى كتجربة فى المعمل.

وكما كررت لى مئات المرات هذا الشهر، أخذ يهدىء مخاوفى - بلباقة شديدة - عن طريق استعراض الإخفاقات الاقتصادية الأربعة الأخيرة فى تاريخ الولايات المتحدة وصعودها بعد ذلك. مع نهاية المحاضرة كانت قهوته قد بردت، نظراً لكون أبى يتحدث ببطء، حتى إننا نطلق عليه ("جو" البطيء)؛ غير أننى كنت أحتاج إلى هذه المحاضرة، لكى أعلم شيئاً عن الأزمات المالية الأمريكية الحالية: (١) ربما تزداد الأمور سوءاً، (٢) ربما يحرزون تقدماً، (٣) ربما يستغرق الأمر وقتاً.

قال لى مدير ثروتى - أبى: "ولكنك لا تزال تحتفظ بمكانتك ذاتها عندي"، وهو ما سرى عنى كدعابة، ولكن ذلك لم يكن موضوعنا.

خطر ببالى فجأة أنه إذا كانت مدخراتى البسيطة قد قلت ثلاثين بالمائة، فإننا من المؤكد أن أبى كان يعانى انخفاض قيمة حجم مدخراته الكبير بشكل ملحوظ. وخطر ببالى أن بعضاً من هذا الجبل المتناقص من المال سيكون ميراثى، فرفع يدي لكى أناقش الموضوع، ولكن قبل أن أخرج نفسى بطرح سؤالى البليغ عن مقدار ما فقدناه من ميراثى، رن الهاتف.

كانت إحدى صديقاتى بصدد فقدان منزلها، وقد أعطاهما البنك مهلة حتى نهاية الشهر، لكن مع نهاية اليوم حشد أبواى القوات - المعروفة بزملاء دروس التربية الدينية - وأحضروا المال. لم يكن أى من أفراد الصف يعرفون تلك المراسم ولم يتوهم أحد أن هذا سينقذ منزلها من الضياع؛ لكن المال كان سيهدم مهلتها لشهر آخر إلى أن تصل إلى حل.

كنت أعلم أن أبوى سيساعدانها على هذا النحو تماماً. أتعلم! إنهما يؤمنان إيماناً راسخاً بأن دار العبادة يجب أن تقدم مساعدتها عند استطاعتها، وغالباً ما كانت المناقشات التى تدور بيننا على الغداء تركز على الأزمات التى تواجهها.

وما إذا كان على دار العبادة أن تكون أكثر فاعلية بشأن إصلاح الأمور. لم يكن أبى، المنتمى للحزب الجمهورى، يتفق معى - أنا المغترب فى ألمانيا منذ ثلاثة عشر عامًا - فى أى شىء يتعلق بالسياسة؛ فكنا نتحدث ونتحدث حتى ينسحب أبى إلى مكتبه لى يلعب لعبة سوليتير بينما أذهب أنا إلى صالة الجيم.

لكن تلك الزيارة كانت مختلفة؛ فلم يكن هناك وقت للمناقشات السياسية النظرية، ولم تكن نقضى الوقت فى تأمل مشكلات العالم. لقد لمست هذا العام شفقة والدى وكرمهما - على أرض الواقع. كنت أشاهد أمى بينما لا تزال ترتدى البيجامة وتشعر بالألم، وهى تتصل بصديقاتها الواحدة تلو الأخرى، لتشرح لهن أزمة المرأة عشرات المرات وحتى ساعة متأخرة من المساء. وأما أبى، الرجل العسكرى، فاختر أن يمطر أصدقاءه ومعارفه برسائل البريد الإلكتروني، وقد استرخت وأخذت أتأمل ما يقومون به وأنا مندهش من تصرفهما.

خلال الأسابيع الثلاثة التى سبقت احتفالات رأس السنة، نسق أبى عمليات إنقاذ مصفرة أخرى: حيث كانت سيارة أحد الأصدقاء تتطلب إصلاحات عاجلة، وكنت أنا فى محنة وأحتاج إلى من أتحدث معه - ولكن، لم يخطر ببالى أن هذا الشخص هو مدير ثروتى - أبى. كلما رن الهاتف، قام أبى مسرعًا بأسلوبه النشيط. وكان باديا أن الأزمة تزداد سوءا. فى الواقع، كان ديسمبر شهرًا مكتظًا بالمهام حتى إننى كدت أنسى هدايا رأس السنة.

كانت الهدايا فى هذا العام أكثر بساطة، فاشتريت جوارب؛ إذ كنت أحتاج إليها. وقام كل منا بشراء كتاب للآخر؛ فكنا نحب المؤلفين. وتمثلت هدية أبوى لى فى وضع تبرع باسمى فى مؤسسة ناشفيل للإغاثة - تلك المؤسسة الخيرية التى تمد المشردين، الغذاء والمسكن. إنها الهدية التى لن أنساها أبدًا. فى الواقع، لقد تلقى الجميع مثل تلك الهدية من والدى، حتى الأطفال الصغار، الذين لم يكونوا على دراية بما يفعلون. ورقة إيصال استلام مبلغ التبرع عديمة القيمة؛ فهى لم تكن قميص لاعبى فريق نيسى تيتان أو نينتندو. لذلك لم يفرحوا بتلك الهدايا.

قالت أمى بصوتها المتردد: "فكرنا فى أن نجرب شيئًا مختلفًا هذا العام". فهل كانت تخشى أن نشعر بخيبة الأمل؟

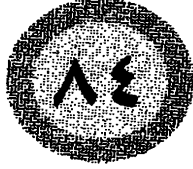
فضحكت وقلت: "أنت فقط تكرهين التسوق".

فضحكت لأنها بالفعل تكره التسوق بشدة.



كنا نمزح على انفراد، وكنت أعلم ما تقصده أُمِّي، لكن تسلل إلى شعور بأن هذا النوع من الكرم الشديد لم يكن جديدًا على والديّ. ورغم أنني أمتهنّ التدريسيّ، إلا أنني كنت أحب اعتبار نفسي طالبًا نجيبًا، وأثناء تلك الزيارة للمنزل، أسعدني الحظ أن تعلمت دروسًا جديدة: (١) أن المبادرين بالفعل، أمثال والديّ، يقدمون لنا الحب في أثناء تلك الأزمة المالية بخطط الإنقاذ التي يضعونها، (٢) إنني سخيّف بعض الشيء، وهو ما أشك فيه في كثير من الأحيان، (٣) أن قيمة أبويّ أعظم بالتأكيد من جميع استثماراتها.

~ كريستوفر ألين



للورثة حيا  
للروح

## أوقات مثيرة

قد لا يكون حب المال باعتدال مضرًا،  
لكن عندما يتحول هذا الحب إلى إدمان يصبح ضارًا بالصحة.  
~ كلارينس داي

قال لى والدى ذات مرة: "ليتك وُجِدت فى وقت عصيب" - كان يقول لى ذلك كلما أخبرته بمشكلة ما، فكان يسترخى على كرسى مكتبه ويبتسم بينما أشعر أنا بالإحراج.

بحسن الحظ، والتخطيط الجيد، وفضل الله، بدأت أنا وزوجتى منذ عامين فى العمل على مواردنا المالية. وعملا بنصيحة أبى الحكيمة، وما أعلنته "نانسى ريجان" ذات مرة حين قالت: "قل لا وحسب"، بدأت أتعلم المزيد حول عاداتى فى الإنفاق. ولو كنت أعلم حجم المشكلات التى سيفجرها هذا الأمر، لما شعرت بكل هذا الحماس للتعلم .

كانت مشكلتى تكمن فى التحكم فى طريقة تفكيرى بشأن المال والموارد المالية الشخصية. قديما كانت هناك نكتة قديمة عن طالب جامعى أخذ يكتب الكثير من الشيكات، وبعد أيام قليلة كانت شيكاته تُرد إليه من كل حذب وصوب، فتساءل فى دهشة قائلاً: "لا يمكن أن ينفد مالى! فلا تزال لدى شيكات لأكتبها!". إن تلك القصة، على ما فيها من مرح، تنطبق على حياتى. وكان جزء من السبب فى إنفاقى المستمر يرجع إلى كسلنى، فى حين يعود جزء آخر منه إلى عجزى عن التعلم، مع بعض من الصعوبات المرضية فى القراءة والكتابة، لكن الأساس هو أن طيشى فى المامل مع المال هو ما جعلنى أنفق كثيرًا.

أكثر ثراءً أم أكثر فقرًا؟ ٣٠٩

كان سوء فهمي للتعامل مع المال يرجع إلى عدم المعرفة؛ فقد كنت أعتقد، على سبيل المثال، أن الأسعار التي أدفعها عند الشراء من متجر شامل هي نفسها التي أدفعها عند الشراء من متجر البقالة. وكنت أتصل بالبنك لكي أعرف مقدار ما أملك من مال في حسابي الجاري، ومن ثم أنفق ما تبقى دون تحمل مسئولية الشيكات التي لم تسدد بعد. وفي النهاية، اتخذ البنك قرارًا حكيمًا وأوقف صلاحيات كتابة الشيكات.

كانت مشكلاتي مع المال تتمثل في مثل ذلك الموقف حين تكلمت مع والدي بشأن حاجتي الماسة إلى الزواج، فنصحتني قائلاً: "مهمتك، يا "جو"، هي العثور على زوجة تتناسب مفاتيح مخها مع أقفال مخك"، فضحكت، وأخذت تلك النصيحة الحكيمة بعين الاعتبار - وقد عثرت بالفعل على تلك الفتاة الرائعة وتزوجتني، بكل ما في من عيوب.

كانت زوجتي سليمة عائلة مقتصدة جداً، وكانت تملك مدخرات في البنك عندما التقينا للمرة الأولى، لكني - لسوء الحظ - أهدرتها. فكنت كل شتاء، أشتري زلاجة جديدة، وكل ربيع أشتري دراجة جديدة. بالطبع، كانت تعرب لي عن هواجسها حين أجلب هذه الأشياء الجديدة معي إلى المنزل، لكني لم أكن ألقى لها بالاً؛ فقد كنت أهتم بـ"ألعابي" الجديدة.

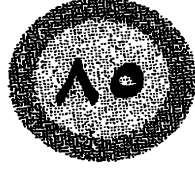
وأخيراً أدركت أنه عليّ أن أصل إلى قرار بشأن ولعي الشديد بالمال والإنفاق. كان عليّ أن "أقول لا" للتسوق العلاجي. كان إحساسي بالنفوذ حين أشتري أي شيء - سواء بقيمة دولار واحد أو ألف دولار - واحداً. كان شعوراً رائعاً، خاصة عندما كنت أخطو تجاه شباك دفع الحساب، وأمزح وأتفاعل مع البائعين أثناء قيامي بالشراء - كنت أحب الشعور الذي كان يراودني في هذه اللحظة وكنت أتطمع للعودة من جديد.

لكن هناك الجزء الأسوأ من مشكلاتي مع المال: لطالما كانت النقود الفكاك تمنحني ذلك الشعور بالسعادة. فكنت، لسنوات، أجمع تلك النقود، وأودعها داخل جرة في خزانة الملابس الخاصة بي. وعندما امتلأت، قمت بدس محتوياتها سرّاً داخل حقيبة كبيرة في خزانة الملابس. ولم أنفق تلك الأموال. والسبب مخيف، وهو: أن المدمن البارح يحتاج إلى مدخراته.

أجل، كانت تلك النقود هي مدخراتي! إن هذا مناقض للمنطق، لكنه صحيح. حالتي؛ فقد كان كل من الادخار وتخزين الأموال دلائل تقليدية على الإدمان.

مفارقات القدر أنتى كنت مستشاراً فى دار لإعادة تأهيل، وكانت مهمتى أن أدرك علامات الإدمان. وبالنسبة لحالتى، كان لهذه العلامات صدق مرتفع عندما أصبت بأزمة قلبية. فقد كنت، قبل الإصابة بالأزمة، أحتفظ بمدخراتى المالية سرا، بينما كنت أنفق أموالنا "الأخرى". وكنت كثيراً ما أخفى الأموال حول المنزل، كالمجرم البارع حين يخفى جريمته - لم تكن زوجتى ولا أولادى على علم بمدخراتى. لم يخطر ببالى إلا مؤخراً أن هذا السلوك ربما يكون سبباً فى الأزمة القلبية، وبعدها، أخبرت صديقاً لى بمدخراتى وأريته مكانها تحسباً لإصابتى بأى شىء فى المستقبل، فذهل صديقى مما قلت، وقال: "أنت تمزح. لديك كل هذا المال ولم تخبر به زوجتك؟ إنها سيدة عظيمة. أخبرها بالحقيقة وأظهر لها المال". فأخبرتها بالسر، وقد أخذت المدخرات ودستها فى مكان بعيد آمن. ولا أزال عاجزاً عن فهم جميع المشاعر التى كانت ترتبط لدى بالإففاق، ولكنى أستفيد من هذه الدروس، ولأول مرة منذ زواجنا، أتممت عامين كاملين وأنا أصدق القول بشأن ما أحمله من نقود. لقد كنت حتى تلك المرحلة أقارن نفسى بالآخرين؛ فكنت أنظر لظواهرهم وأحكم على باطنى بما أجد. ولو لم أحسن من نفسى، لظلت أنفق المال لمجرد الإففاق فحسب، لكنى الآن لست بحاجة لإصدار الأحكام على نفسى بهذا القدر من القسوة. إن الإدمان الأخير دائماً ما يكون الأصعب على الإطلاق. لذا فقد دعوت الله مخلصاً أن يكون هذا هو الإدمان الأخير بالنسبة لى، لأننى لست واثقاً من قدرتى على العيش وأنا أنقب داخل نفسى مرة أخرى. أنا سعيد بأنى وجدت وسط ظروف عصبية؛ فقد منحنى ذلك فرصة لتعلم درس من الإففاق.

~ جوزيف تى. لاير



الدورية دجاج  
للروح

## التخيم على الأريكة

تبدأ الحياة على الجانب الآخر من بحر اليأس.

~ جان بول سارتر

تظاهرت بالثقة، بينما كنت أجاهد كي لا تنهمر عبراتي. كانت "كريستين" في السادسة من عمرها، و"كارا" في الرابعة، وكنا نتظاهر بإقامة مخيم. كانت أريكة النوم بغرفة المعيشة منبسطة وكنا نضحك بينما نسلط ضوء المصباح اليدوي على وجه بعضنا تحت الخيمة الوهمية، التي لم تكن إلا بطانية داقتة. كنا في شهر يناير بولاية كارولينا الشمالية، وكان الجو باردًا والسماء تمطر، ثلجًا، ولم تكن درجة الحرارة أكثر دفئًا بالداخل نظرًا لانقطاع الكهرباء؛ فكانت إقامة المخيم داخل الغرفة الأكثر دفئًا في منزلنا هي الطريقة الوحيدة لكي أحسن أطفالى من حقيقة انعدام الضوء والدفء لدينا.

كنا نجلس بمفردنا لبعض الوقت لأن زوجى كان فى عمله. لقد مرت علينا ١٠٠ قبل أوقات عشنا فيها ضائقات مادية، إلا أن تلك المرة كانت مختلفة - ولربما كان نقطة تحول فى حياتنا. كنت خائفة بالأساس مما سيحدث لو لم تتحسن أحوالنا المالية، وكنت خائفة بالقدر نفسه من أن يدرك أطفالى الأعراء مدى خوفى.

وفى الصباح التالى، أوجدت زيارتى لمكتب الإقراض حلا مؤقتًا للمشكلة؛ «أجرينا "الإسعافات الأولية" لمشكلة كبيرة.

بعدها مباشرة، قمنا بوضع خطة للعمل حتى لا ينتابنا الخوف بشأن الأموال المالية مرة أخرى.

الخطوة ١ - قررنا أن نجعل من تجربة التحكم فى أموالنا تجربة إيجابية، وقررنا أن نتحكم فى مستقبلنا. لم يكن القرار سهلاً، لكننا بمجرد أن اتخذناه قررنا أن نجعله لعبة مسلية.

الخطوة ٢ - أعدنا قائمة بمسئولياتنا المالية؛ فقد كان علينا أن نكون فكرة واضحة عن مقدار نفقاتنا بالتحديد كل شهر، كما حددنا كيفية إنفاق كل قرش من راتبنا قبل استلامه، وهذا جعلنا أقل عرضة لنفاد المال قبل سداد الديون الرئيسية، وكان تقلص الديون يحفزنا على الاستمرار بالأمر.

الخطوة ٣ - بحثنا عن طرق لتوفير المال؛ فقد تم تقليل النفقات غير الضرورية إلى أقل ما يمكن، وبدأنا نستخدم الكوبونات، وأصبح تناول الطعام بالخارج من مظاهر الترف، وكنا نبحث عن أفضل عروض تقدمها الشركات المتنافسة، والتي من شأنها مساعدتنا على خفض قيمة فواتيرنا الأساسية.

الخطوة ٤ - بحثنا عن المعلومات التي من شأنها زيادة كفاءة عملية تعافينا من الديون، وبدأنا لأول مرة فى دراسة الاقتصاد. فكنا نقرأ كتباً حول كيفية استعادة السيطرة على الأمور المالية، وأصبح حضور الندوات أمراً ممتعاً، وكنا نستغل ذلك الكم الهائل من المعلومات المتاحة لدينا.

لم يتغير وضعنا بين عشية وضحاها، لكنه لم يعد بذاك القدر من السوء. فقد أصبحت عادات كثيرة جزءاً أصيلاً من أسلوب حياتنا، وكان علينا أن نعيد تقييم الأمور الأكثر أهمية، بأن نعيش اللحظة وأن ننتهج أسلوب حياة مبسطاً من شأنه أن يخفف عنا الضغوط بشكل جذرى.

لم تكن "كارا" و"كريستين" تدركان أن مغامرة المخيم التي كنا نقيمها كانت مزعجة بالنسبة لى. والآن، حينما نقيم المخيمات، نقيمها بالخارج معاً كأسرة.

~ لورا هاريس



سورة دعاء  
للروح

## الماضى والحاضر

ما زلت لا أرى شجاعة أكبر من  
الصمود فى وجه المحن الصعبة.  
~ لويس نايزر

كنا أنا وزوجى نعيش الحلم الأمريكى. كان الرهن العقارى - الذى من المفترض أن تستمر مدته خمسة عشر عاماً - لبيتنا المبنى من الطوب ذى الثلاث غرف، والحمامين والقائم فى الضواحي أرخص ثمنًا مما يدفعه البعض مقابل الإيجار. لقد بدت الحياة كأنها تسير على ما يرام. بعدها بدأت المشكلات تتوالى تترى.

فى شهر فبراير من عام ١٩٩٦، أجريت عملية جراحية طارئة وأخبرنى الأطباء، بتشخيص حالتى المشئوم، والذى يفيد بإصابتى بسرطان فى المبيضين فى المرحا، الثالثة، علاوة على ضعف معدلات الشفاء. وكان ذلك لم يكن كافيًا؛ فى يوليو من عام ١٩٩٧، عانى زوجى إصابة بالغة فى الظهر غيرت وجه حياته جراء تعرضه لحادث فى أثناء العمل. فتقدم، وهو شاعر بالأسى، لطلب إعانة الإعاقة، ومضى عدة أشهر قبل أن يصلنا الشيك الأول.

وقد اضطررنا إلى إحداث تغيرات جذرية وصعبة وكبيرة على أسلوب حياتنا. فبدلاً من تناول الطعام بالخارج، كنا نبحث عن كتب وصفات الأكلات من أكلات صحية ومنخفضة التكاليف فى الوقت نفسه، أو نبتكر أكلات خاصة بنا ببساطة. وكنا نقضى السهرات فى الاستماع إلى الأسطوانات الموسيقية أو نشاهد الأفلام. كنا نقوم باختيارها من المكتبة العامة، أما العطلات فقد نسيناها، وبدلاً منها، نخرج للتنزه فى المنتزهات المحيطة ونشاهد الأشجار والحياة البرية، وكنا نتجاء

أطراف الحديث مع رفقاء النزهة، ونداعب حيواناتهم الأليفة من ذوات الأربع. وكانت الزيارات مع الأصدقاء المقربين تشبه الأغطية الدافئة لأرواحنا. كنا نتشارك معهم الوجبات، وندقق أموراً ذات اهتمام مشترك، أو نرفع التكليف ونضحك معاً، وأصبح شراء الكتب الجديدة والقهوة ذات الأسماء التجارية الفاخرة خيارين غير مطروحين. كنا نقرأ الكتب الموجودة لدينا بالفعل، ونصنع القهوة من البن متوسط الجودة في المنزل، ولا شيء ينقل أذهاننا إلى مكان وزمان آخر مثل الألفاظ الذكية.

وفي سبتمبر من عام ٢٠٠٥، اتخذنا القرار القاسى ببيع بيتنا؛ فقد صار الاحتفاظ به بمثابة عبء كبير واقع على كاهلينا على المستويين البدنى والمالى، وكان الانتقال من بيتنا الكبير إلى شقة صغيرة يتطلب خفضاً كبيراً فى كم الأثاث والأمتعة الخاصة بنا، فقمنا ببيع بعض قطع الأثاث، وتبرعنا بما تبقى لجمعيات حماية المرأة.

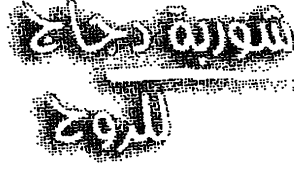
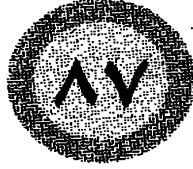
كان التأقلم على الانتقال من العيش فى بيت كبير إلى شقة قاسية، ولكن تم تعويض ذلك بأسلوب حياتنا الذى صار أكثر راحة؛ حيث كان هناك فريق صيانة يعتنى بكل أعمال الصيانة المطلوبة. وهكذا، بدلاً من إصلاح شيء ما فى المنزل، أو تقليم الأعشاب، كنا نسبح فى أحد حمامات السباحة أو نحصل على مساج بالمجان. ولم نعد نجمع أوراق الخريف أو نضعها فى أكياس، وإنما كنا نجلس فى حوض الاستحمام الساخن أثناء الأيام الباردة.

بدأنا نتطوع فى أحد بنوك الطعام المحلية، ورأينا بأعيننا آثار التدهور المالى على الناس، وتزايدت الطلبات على الطعام والملبس والخدمات. كان بعض العملاء مشردين من بيوتهم حديثاً، ويشعرون بالحرى، والاضطراب. وكنا نخزن أرفف حجرة المؤن، ونصنف الملابس المتبرع بها، ونحاول التخفيف على من يعانون مشكلات أكبر من مشكلاتنا.

لقد أتاحت لنا – أنا وزوجى – فرصة إدراك وتقدير الأمور الأهم فى حياتنا. فكنا نقضى أوقاتاً ممتعة معاً ومع أفراد عائلتنا وأصدقائنا، وقد أطلق علينا نحن الاثنين اسم المعجزتين المتحركتين: حيث هزمت المشكلات الحزينة التى أسرتنى منذ أكثر من ثلاثة عشر عاماً، بينما أدهش زوجى الأطباء بأنه لم يصب بالشلل ولم يضطر إلى الجلوس على كرسى متحرك، وأصبح تشجيع الآخرين ومساعدتهم أينما كنا وكيفما استطعنا هو أحد أهدافنا الآن فى الحياة.

~ أن هولبروك





## إفلاس

الإيمان هو التوجه العملى للإرادة.

~ جون ماكهوراي

بعد أسابيع قليلة من ولادة ابنتى، حاولت وضع ميزانية للأسرة. كنت أنا وزوجتى قد تلقينا دورة تعليمية مالية منذ بضع سنوات، ومن ثم شعرت بالثقة فى قدرتى على وضع ما يطلق عليه كتاب التمارين الخاص بنا اسم ميزانية "الضروريات" - أى خطة تغطى النفقات الأساسية مثل السكن، والطعام، والملبس، ولا شئ غير ذلك. وقد كان من النادر ألا نضع خطة للمستقبل أو الطوارئ، مثل خرق إطار عجلة السيارة، أو الإصابة بمرض ما، أو أعياد رأس السنة.

وعندما انتهيت من وضع الخطة، قدرت أننا سنعيش بما يفوق مواردنا المالية به ا يعادل أكثر من ألف دولار شهرياً. وهكذا، بعد عشرة أشهر، قمنا ببيع بيتنا وانتقلنا نحن وابنتنا وابنتنا الرضيعة للعيش فى شقة من غرفتين.

كان من الصعب علينا أن نتكيف مع الانتقال من منزل إلى شقة؛ فقد كان مساحة منزلنا الجديد تقل بعض الأقدام المربعة، وكانت حجرة المؤن أقل مساحة. وكذلك الغرف، وكانت خزانات الملابس أقل عدداً. وكانت الطفلة قد بدأت المشي والآن سيكون عليها أن تتشارك غرفة واحدة مع أخيها الأكبر.

وبمجرد أن أكملنا بضعة شهور فى الشقة، حتى استقررنا على روتين منتداهم للإنفاق وحاولنا وضع ميزانية جديدة، إلا أنه رغم تضحياتنا، وتخفيض نفقاتنا، والوظيفة الثانية التى بدأت العمل بها، حسبت أننا لا نزال نعيش بأكثر من دخلنا، ببضع مئات من الدولارات، والأدهى من ذلك أننا لم أستطع التوصل إلى السبب.

تركت الأمور هكذا لعدة أشهر على أمل أعمى بأن تحل المشكلة من تلقاء نفسها. وذات يوم، تلقيت أربع رسائل آلية عبر البريد الإلكتروني من البنك الذى أتعامل معه مع كلمة "إفراط فى السحب" فى خانة الموضوع. وسرعان ما سجلت الدخول إلى حسابى لأجد أن أرصدتى لم تكن كافية وأن على مستحقات تقدر بمائة دولار. فسحبت دفتر الشيكات، وشعرت بأن وجهى يكاد يتفجر بالدماء حين رأيت أن هذه المستحقات تتضمن قيمة شيك الإيجار الشهرى. أما باقى المستحقات فقد كانت عمليتى سداد من بطاقة المدين - كل منهما لمطعم للوجبات السريعة وتقدر كل منهما بأقل من ٥ دولارات.

وبعد أن هدأت مما يوصف حتمًا بالهلع، اتصلت بعملى الثانى وأخطرتهم بعدم قدرتى على الذهاب نظرًا لمرضى، وأخبرت زوجتى بما حدث.

سألتنى قائلة: "ما حجم مديونيتنا؟"

فأجبته قائلاً: "لست أدرى".

فقلت: "من الذى يمكننا طلب المساعدة منه؟"

أجبت قائلاً: "من يمكنه مساعدتنا يضع خطة طويلة المدى، لأننى لا أستطيع وضعها، والمكان الوحيد الذى يمكننى التفكير فيه، والذى يملك الموارد والاستعداد لمساعدتنا هو دار العبادة".

قمنا معًا بتصفح موقع دار العبادة فوجدنا خدمة للتخطيط المالى، وبعد أن استعدنا لالتماس الخدمات تلقينا الجزء الأول من الأخبار الجيدة على لسان سيدة لطيفة أوصلتنا للمستشار المالى لديهم، "جيم"، وهو رجل أعمال متقاعد كان يقدم الاستشارات المالية كخدمة مجانية. وفى غضون ساعات قليلة، كنا قد تحدثنا إلى "جيم" عبر الهاتف ورتبنا لمقابلة معه، حيث قال لنا: "فقط أحضرا الفواتير وأحد الكتب الدينية".

وبعد يومين، التقيت أنا وزوجتى بـ "جيم" فى أحد المقاهى، فقلت له: "لا نعرف كيف نسدد فواتيرنا على أن يبقى لدينا بعض المال من أجل الضروريات كالمأكل والملبس. لا يمكننا إجراء الحسبة".

أضافت زوجتى قائلة: "وعندما يأتى المال، نصبح إما جاهلين أو لا يمكننا التوافق على كيفية إنفاقه بالطريقة الصحيحة".

أوماً "جيم" برأسه ورد قائلاً: "دعونى أر الفواتير"، وبعد أن تفحصها لبضع دقائق، قال: "دعونى أشرح لكما ما أفعله: أنا ألقى دروسى من كتاب العمل الذى

وضعته مجموعة خبراء الخدمة المالية، والذي يعلمنا كيفية الإدارة العملية والتوجه الروحاني للمال، اللذين يأمرنا بهما هذا الكتاب الديني. وأهم ما ينبغي عليكما أن تخرجا به من لقائنا هذا هو أن: اللاحق أهم من السابق. وإن لم تتبع الطريقة السليمة في التفكير، فلن يتغير سلوكك تغيراً حقيقياً. وربما تتجح لفترة قصيرة، لكنك في النهاية ستعود لفعل ما فعلته في الماضي؛ غير أنك إذا استمعت لتعليمات الله واتبعتها، فسوف يبارك لك الله. فهل هذا يهمك؟" - لم أضطر حتى للتفكير في الأمر أو مناقشته مع زوجتي.

وعلى مدار الأشهر القليلة التالية، أحضرنا لـ "جيم" الفواتير وأتمنا دراسة كتاب العمل؛ حيث قمنا بمراجعة بعض الأقوال المأثورة من قبيل "لله الأرض وما عليها"، و"لقد تعلمت أن أكون سعيداً تحت أي ظروف". وقد ساعدنا "جيم" على ملء ورقة عمل بالنفقات الشهرية تتباً بقدر نفقاتنا كل شهر في بند مختلف مثل الطعام، والمدخرات، والديون، وما إلى ذلك، كما قمنا بملء ورقة عمل لتوزيع الدخل جعلتنا نقسم كل راتب قبل خمسة وأربعين يوماً من الحصول عليه.

ورغم أن التخطيط للميزانية كان أمراً شاقاً، فإن تنفيذ الميزانية الجديدة كان أصعب. كانت الأسابيع القليلة الأولى حماسية، لكن، مثلها مثل حالة النظام الغذائي أو القرار الذي نتخذه في العام الجديد، الحماسة الأولى سرعان ما تختفي. فبحلول اليوم الثالث من الشهر الثاني، كان على زوجتي أن تنفق ميزانية الملابس بأكملها على ابنتنا الرضيعة، الأمر الذي لم يكن من الجيد البدء به، وأخبرتني قائلة: "لا أدري ماذا أفعل، إنني لا أزال بحاجة إلى شراء حذاء لابنتنا من أجل حضور دروس مدرسة التربية الدينية" - منذ أشهر قليلة، كان من الممكن أن تستخدم بطاقة الائتمان ولا تهتم لاخباري بالأمر.

قلت لها: "سيكون عليهم أن ينتظروا حتى حلول الشهر المقبل".

"لكن ليس لديه ما يرتديه حتى ذلك الحين".

بدأنا نتشاجر، وبعد بضع ساعات، هدأنا وحاولنا التفكير في الميزانية من جديد. فقممت بتغيير أمرين فيها ووفرت المال اللازم من أجل الحذاء، ثم سجلت ملاحظاتي للشهر القادم من أجل تخصيص مزيد من المال للملبس.

بدأت جهودنا تؤتي ثمارها، وبمرور الوقت، أتقنا عمل الميزانية، وأصبحنا أكثر صبراً تجاه بعضنا، وأصبحت الميزانية الشهرية أكثر سهولة وأقل إهداراً للوقت. وبيات التوزيع وأوراق العمل الخاصة بالنفقات هما ملاذنا، وعند حدوث أمر غير

متوقع، تعلمنا كيفية التعامل معه بالهدوء وبالمنطق لدرجة أن زوجتي كانت تقول إنها تشعر كأن لدينا مزيداً من المال.

خلال الأشهر القليلة الماضية، التزمنا جيداً بالميزانية. والشئ الرائع أن هذه الميزانية أفضل من ميزانية الأساسيات التي وضعتها منذ عام ونصف؛ فكنا كل شهر نضع نقوداً في ظرف من أجل الطعام، والغاز، والقيمة الجزئية التي ندفعها من أجور الأطباء، وحتى قيمة هدايا رأس السنة.

والأفضل من ذلك، أننا توقفنا عن استخدام بطاقات الائتمان ومراكمة ديون جديدة. حتى الآن، نسدد ٥٠٠ دولار للدائنين شهرياً. ووفقاً لحساباتنا، يجب اتباع هذا المعدل لكي نسدد جميع ديوننا في غضون أربعة أعوام. أحياناً، كان ذلك يبدو تعجيزياً، خاصة حينما أتذكر أن الأمر يستغرق ما لا يقل عن عامين للخروج من تلك الأزمة. ولكن بالنظر إلى مستوانا المعيشي الحالي، نجد أننا نعيش مستوى أفضل مما كنا عليه منذ عامين، بكل ما ضحينا به وبعنا، وبالبركات التي أنعم الله بها علينا.

~ بيلى كوشنر



بنك  
الإسلامي  
للعراق

## دروس عظيمة من ديون هائلة

إن عزم المرء على تحمل مسئولية حياته  
هو المنبع الذي ينبثق منه احترام الذات.  
~ جون ديون

أذكر بوضوح عندما كنت عائدة إلى منزلي بعد جمع بريد ما بعد الظهر، وأدقق في المظروف الذي بيدي. حينها، رأيت كشف حساب لبطاقة الائتمان، وكشفاً لبطاقة ائتمان أخرى، وكشف حساب من البنك الذي نتعامل معه. عندئذ شعرت بقلق وتوتر كبيرين.

لقد أدركت حينها - رغم زواجي برجل أحبه من كل قلبي - أنني لم أكن أعلم بوضوح كيفية تعامله مع المال وكيفية دمجننا لطرقنا المختلفة في التعامل مع المال طيلة زواجنا. لقد كنت أكثر تنظيمًا، ودقة، واقتصادًا، أما هو فقد كان ذا طبيعة مهملة ومتحررة. وكنت أعلم أن قيامنا باتباع ميزانية واحدة عامل أساسي في الوصول إلى زواج ومستقبل مالي ناجحين.

طلبت من زوجي أن يحدد موعدًا من كل أسبوع لنناقش فيه أمورنا المالية ونضم خطة للتخلص من ديون بطاقة الائتمان (حيث كان علينا ديون بطاقة ائتمان تقدر بما يزيد عن ٤٣٣٠٠ دولار على مدار ثلاثة أعوام)، فوعدني زوجي بالتنفيذ. في الواقع، كان متشككًا - لكنه مطيع.

أصبحنا نطلق على لقاءاتنا الأسبوعية اسم اللقاءات المالية، ولم تكن لدينا فكرة واضحة عما كنا نفعل، لكن كل ما كنا نعرفه هو أننا بحاجة إلى أن نغير أمورنا.

المالية اهتمامًا بالغًا، وأذكر ذلك الشد العضلى الذى كان يصيب رقبتى قبل موعدنا المحدد بساعات.

كان علينا إنجاز الكثير- فكيف لنا أن نتخلص من ديوننا؟ كنا فى الأساس ننظم الأمور ونحن نتقدم فى مشاوراتنا، فكنا فى بداية كل لقاء ندون قائمة مختصرة بما نريد التركيز عليه، وخلال الساعة كنا نناقش كل بند فى القائمة حتى ننتهى من جميع البنود.

كانت بعض اللقاءات تشويها النقاشات المتوترة، والاتهامات، والتعليقات الساخرة. وكانت لقاءات أخرى يملؤها الضحك، والمرح، والإبداع. ومع ذلك، ظللنا نتطلع للقاءاتنا ولم نسأم منها مطلقًا. وما بدأ كوسيلة للمعيشة أصبح رباط صلة موطنًا لعلاقتنا؛ فقد تغير شيء ما بداخلنا.

وبدلاً من أن تصبح مواردنا المالية مصدرًا للتوتر المثير للخلاف، والذى من شأنه أن يباعد بيننا، أصبحت الرابطة التى يجمعنا معًا؛ إذ أصبحنا فريقًا متحدًا- نحقق تضافرًا نشطًا كلما ركزنا على هدف واحد، ألا وهو التخلص من الديون. ما زلت أذكر ذلك اليوم الذى قمنا فيه متحمسين بحذف دفعة السداد الأخيرة لديون بطاقة الائتمان من القائمة التى وضعناها؛ فأخيرًا وصلنا! كنا نشعر بالحرية، وكأنتنا مُنحنا أجنحة لنطير بها. لقد تعلمت دروسًا لا تقدر بثمن من معاناتنا مع الديون، ستظل معى إلى الأبد، ألا وهى:

١. كنا ملتزمين بتغيير وضعنا، فرغم شعورنا بالضغط والتخبط والتوتر حول كيفية سير الأمور، إلا أننا كنا ملتزمين تمامًا بنسبة ١١٠٪ بفكرة التخلص من الديون، والآن أدركت مدى تأثير الالتزام.

٢. كانت الفرص تطرح نفسها أثناء رحلتنا نتيجة لالتزامنا؛ فكثير من الناس لا يبدأون خوض رحلة ما أو يحددون هدفًا ما لأنه لا يمكنهم معرفة طريقة تنفيذ ذلك- ومن ثم ييأسون؛ فعادة ما لا ترى سبل تحقيق هدف ما إلا حينما تلتزم به وتخوض "رحلة" تنفيذه فى شجاعة.

لقد أعطينا أنفسنا مهلة أربعة أعوام لسداد الديون - لكننا استطعنا سدادها خلال عامين ونصف؛ فقد كانت الأفكار والفرص الإبداعية تفرض نفسها علينا على نحو لا يمكننا تصوره فى بداية رحلتنا، وكنا نستخدم الأموال المتبقية من حفلات رأس السنة وأعياد الميلاد لى نوجهها لسداد الدين.

أكثر ثراء أم أكثر فقرًا؟ ٣٢١

وقد قمنا كذلك ببيع سيارتنا المفضلة ماركة يوروفان، لأننا أدركنا أن السلام الداخلي والشعور بالأمان لعدم وجود ديون كان يعنى بالنسبة لنا أكثر من امتلاك سيارة.

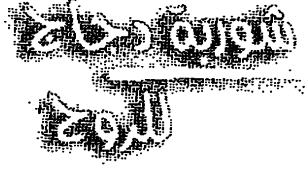
٣. تحملنا المسؤولية كاملة. وبدلاً من أن نلقى باللائمة على الاقتصاد أو العوامل الخارجية (برغم مرور أوقات كنا نغضب فيها من بعضنا) وكنا راغبين في تحمل المسؤولية كاملة عن مديونيتنا، ولطالما اعتقدت أنني أتحمّل مسؤولية هذا الوضع برمته، بينما لم أكن كذلك في الواقع.

وفي كل مرة كنت ألقى باللائمة على شخص غيري (حتى إن بدا ذلك مبرراً في ذهني)، فإنني بذلك كنت أهدر الطاقة التي كان بإمكانى توجيهها لتغيير وضعي، فكان ينتهي بي الحال بالشعور بأنني ضحية وأقضي الوقت في الانتظار - انتظار تغير الاقتصاد، وانتظار تغير طباع زوجي، أو انتظار تغير صديق ما - حتى يمكنني العيش في سلام.

والآن، متى شعرت بوطأة الضغوط أو التفاعلية، أسأل نفسي قائلة: "إلى أي مدى أسهم فيما يحدث لي الآن؟". وكان ذلك يمنحني الطاقة القصوى لكي أغير من وضعي.

حتى إن كنت أنا وزوجي لا نملك أية ضمانات نواجه بها تحديات المستقبل، إلا أنني اكتسبت شيئاً ما بداخلي لا يمكن زعزحته أو خسارته - ألا وهو ذكرى نجاحاتنا الماضية وتأثير دمج تلك الدروس في حياتي اليومية.

~ ليسلى كينينجهام



## التقلب في النعم

لا تبتك وقت غروب الشمس، لأن الدموع ستمنعك من رؤية النجوم.  
~ فيوليتا بارا

صرخ أفراد الأسرة والأصدقاء لدى معرفتهم بأخبار فقدان معاشنا قائلين: "لا يمكنهم فعل ذلك - إن هذا مخالف للقانون!".

أخبرناهم قائلين: "لكنهم فعلوها، وسوف نخوض معركة ضدهم".  
"كيف يرفضون صرف معاشكم؟ إنها أموالكم، أليس كذلك؟".

أوماً زوجى برأسه وواصل حديثه قائلاً: "بلى، كان جزء من راتبنا الشهري يوضع في صندوق المعاش كل شهر لمدة ثلاثين عاماً"، وأضاف قائلاً: "وكنا نعتقد أنها في أمان ومصونة ولا يمكن المساس بها، لكننا كنا على خطأ".  
لقد خدعنا، وتفاجأنا بالموقف.

ملأت نفسي كل مشاعر الغضب والألم والخوف، وتشككنا في الأمر حين علمنا أن المديرين التنفيذيين للشركة قد منحوا أنفسهم علاوات تصل إلى الملايين بعد إعلان الإفلاس.

فصرخت قائلة: "هذا ليس عدلاً" - كان شعور الانتقام يملؤني، وبكيت كثيرًا لما حدث.

ناضلنا في المحكمة وبعثنا لأعضاء مجلس الشيوخ ومجلس النواب، وللرئيس، نوضح موقفنا وما نراه تصرفاً غير قانوني - وكانت الاستجابات القليلة سطحية، على أفضل تقدير.

بعدها حكم القاضي الذي استمع للقضية بأن سلب أموال التقاعد كان "في صالح الشركة"، مما أصابنا بالإحباط.



بدأ الاكتئاب يستوطن. كان زوجى حينما لا يجلس إلى جهاز الحاسوب الخاص به ليتبادل الأفكار مع زملاء العمل ويكتب الخطابات، يجلس على مقعده، عاجزاً عن القيام بأى فعل سوى الحملقة فى التلفزيون، ولم أكن أفضل منه حالاً؛ فقد قمت بإلغاء المناسبات الاجتماعية وكنت أتخلف عن لقاءات أصدقائى، ولم أكن أستطيع الاستمتاع بالقراءة، أو مشاهدة التلفزيون، أو حتى الكتابة، وكنت على أهبة الاستعداد طوال أوقات الأزمات - فقط أبنائنا وأحفادنا هم من كانوا يجلبون لنا البهجة، وكنا إما نتحدث عن إفلاس الشركة والخسارة الشخصية، أو لا نتقوه بأى كلمة لأوقات طويلة.

كان التقاعد يسير على نحو لم نكن نتوقعه يوماً؛ فقد ضاعت خطط السفر للأماكن التى نحبها، وبعض الأماكن الغربية غير المألوفة، وآمالنا بتوفير مصاريف كلية أحفادنا، وأحلام إعادة تشكيل بيتنا وإعادة تزيينه وتصميم حديقة له. كنا نكافح من أجل التفكير فى طرق نستطيع من خلالها الاحتفاظ بمنزلنا. واستمر النضال فى المحكمة حيث قمنا بمراسلة محررى أكبر الصحف والمجلات، لكن المحاولات باءت جميعاً بالفشل.

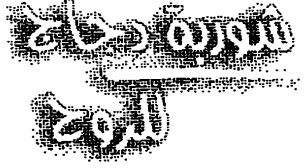
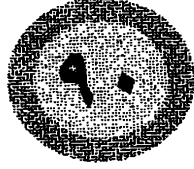
وذات يوم قال زوجى: "هذا يكفى. الأمور لا تتحسن مطلقاً، لذا دعينا نبحث ما يمكننا القيام به".

لقد تم الاستيلاء على مدخرات التقاعد وكان علينا أن نغير أسلوب حياتنا، فقمت بإعداد قائمة، أدرجنا فيها أولاً الأشياء غير الضرورية وغالية الثمن، والتى كانت غالباً ما تسعدنا كثيراً، مثل السفر وتناول الطعام بالخارج والذهاب إلى المسرح. حتى إننا بحثنا مميزات ومساوئ التخلي عن إحدى سيارتنا.

اضطربت حياتنا فى البداية، ولكن بالتدريج استطعنا أن نتكيف مع أسلوب المعيشة الجديد عن طريق التخلي - رغم عدم التخلص منها جميعاً - عن بعض من أشياءنا المفضلة. وبدلاً من السفر لأماكن بعيدة، اكتشفنا المميزات العديدة لمجتمع مسقط رأسنا والمناطق المحيطة به، وكنا ننتظر عرض أشهر الأفلام والمسرحيات على شاشة التلفزيون، وأحياناً ما كنا نشاهد أسطوانات الأفلام على جهاز دى فى دى مع الأصدقاء؛ حيث نقوم بتحميص حبات الذرة داخل جهاز المايكرويف ونقضم ليلة مسرحية فى المنزل، وقد قررنا ألا نبيع واحدة من سيارتنا، لكننا ركزنا على المدخرات التى اكتسبناها من خلال الذهاب لقضاء حوائجنا مع سيارة واحدة. والتركيز على الأشياء قليلة التكلفة وتجنب الأكلات الفاخرة التى نحبها.

وقد انضم إلينا الكثيرون ممن يعانون التغير الجذرى فى الأحوال الاقتصادية للبلاد، بالإضافة إلى من دُمرت حياتهم بفعل الكوارث الطبيعية، وعلمنا أننا قادرون على تقديم يد المساعدة لمن يعانون أكثر منا، بما فيهم جيراننا. قلت لزوجى ذات مرة: "أتعلم، نحن محظوظون". فنظر إلىّ كما لو كنت قد جننت وقال: "ماذا؟ عم تتحدثين؟". فأجبت قائلة: "لدينا أسرتنا وصحتنا، والمأوى والمواصلات، ولدينا الأصدقاء، ولدينا إيماننا بالله- إننا نملك كل الأمور المهمة. هذا ما أتحدث عنه". فابتسم واقترب منى واحتضننى وقال: "أجل، وكل منا لديه الآخر. أنت على حق، إننا بالفعل نتقلب فى النعم". الحياة ليست سهلة، ولم يقل أحد إنها ستكون كذلك، وقد أصبحت أوقاتنا الآن عسيرة بالفعل، لكننا أقوى منها ونحن الآن نعرف أن بإمكاننا الصمود أمام أى شىء معاً.

~ جين ستوارت



## قم بشئوك بنفسك، أو لا تقم بها على الإطلاق

أجل، ليكن فى حياتنا تجديد يومى.

~ كونفوشيوس

"افعلها بنفسك، أو لا تفعلها مطلقاً" – أصبح ذلك أحد شعاراتنا المفضلة، بعد أن اشتريت أنا وزوجى منزلنا منذ ثمانية أعوام. خلال الصيف الذى دخلنا فيه سوق العقارات، كانت الأوقات مناسبة للبائعين. وسماسرة العقارات، والبنائين، لكنها كانت سيئة بالنسبة لأسرة صغيرة بها شباب حديثو التخرج، تحاول تمويل مشتريات المنزل للمرة الأولى، وبدلاً من أن نخاطر بالتحميل على أنفسنا من أجل شراء منزل رائع، قمنا بشراء بيت صغير به قطع أثاث متواضعة للغاية وأثاث متين غير حديث. وكانت خطتنا تتمثل فى تحويل بيتنا هذا بالتدريج إلى منزل رائع عن طريق الاستعانة بالمقاولين ليقوموا بإجراء الترميمات. لأننا كنا نوفر ما يكفى من المال لسداد تكلفتها. ولسوء الحظ، كان ازدهار البناء يعنى أن خدمات ترميم المنزل ستكون غالية جداً، واستئجار مقاول كان غالى الثمن بشكل عجيب – هذا إن كان هناك من نستأجره من الأساس؛ ولكن بينما كانت أسرتنا تواصل نموها، تبددت إمكانياتنا وعودتى إلى العمل، وتبددت معها الميزانية التى وضعناها من أجل الحصول على غرفة كافية، وحنامات، ومكان للعيش نشعر بالراحة بداخله. كان يجب أن تكون هناك طريقة لجعل بيتنا متناسباً مع احتياجاتنا، وذلك بدخل فردى ومتوسط. وحين أعربت عن إعجابى بالتجديدات التى أجرتها صديقة لى على منزلها أطرقت على براعة زوجها الذى نفذ الترميمات بنفسه. بالتأكيد، لا بد أن يكون ذو خبرة

قد تصرف على هذا النحو من خلال شهادة الهندسة المعمارية التي حصل عليها. فقلت لها: "أنتم محظوظون بمعرفتكم كيفية إنجاز كل هذا"، فتقبلت صديقتي الإطراء، وشرحت لى الأمر قائلة: "لقد اشترينا بعض الكتب من متجر العدد والأدوات، وعرفنا الطريقة بأنفسنا".

كنت مندهشة لما قالت - وتحمست له.

ورغم أن حصيلة الشهادات الجامعية لى وزوجى ثلاث شهادات، فلم تكن لدينا أى معرفة أو خبرة فى البناء، غير أننا كنا نتمتع بمهارات ممتازة فى الفهم والقراءة. ولكن بعد أن تسلحنا بتلك المهارات، وبعض الكتيبات فى البناء، والإنترنت، والنصائح من القليلين، وقليل من متعددى الحرف فى عائلتنا، قمنا بإجراء التجديدات فى منزلنا.

ولكى أبدأ هوايتى الجديدة فى البناء، اضطلعت بأداء المهمة المخيفة والسرية بتسييج الطابق السفلى غير المكتمل بالأسلاك. وكأى شخص عاقل، بدأت العمل وأنا غاية فى الرعب. ولم يكن من السهل التخلص من عادتى الأصيلة فى الإبقاء على أصابعى- وكل ما أخشى عليه الاحتراق- فى مأمن عن التجهيزات الكهربائية. وبعد أن بدأت العمل بشهر، وقفت أخيراً فى البهو وأنا أحاول ألا أتصرف على نحو غير رسمى، بينما كان أحد مفتشى البناء يقوم بفحص الدوائر الكهربائية، ويسألنى عن الطرق التى اتبعتها فى القيام بهذه المهمة. وقد منعت نفسى بالكاد من الصياح والرقص عندما أوماً المفتش ووثق التفتيش.

ومنذ تلك البداية، جعلنا نبحث، ونوفر المال، وأخذنا نوسع ذخيرتنا من مهارات البناء؛ فقد تعلمنا كل شىء بدءاً من السمكرة البسيطة وحتى التشطيب الدقيق للنجارة. لقد تعلمنا شيئاً فشيئاً، وموسماً وراء آخر، إنفاق المال دون الوقوع فى الديون، وأصبحت أقوم بكل ما بوسعى خلال اليوم مع أطفالى الذين لا يزالون فى سن ما قبل الدراسة. وعندما كان زوجى يعود من عمله، كان ينزع ملابس عمله المكتبى لينجز بعض الأعمال الحقيقية.

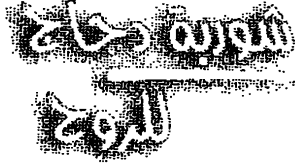
بعض المشروعات، كتركيب أكسية الفايبرل الخارجية للمنزل، كانت سريعة وسهلة وممتعة. والبعض الآخر، مثل الخوض فى القاذورات الذى لن نكرره أبداً، وتوطيد بناء الموقد، لم تكن تجعلنا نشعر بأننا حققنا إنجازاً كبيراً. ومع نهاية كل مشروع، كنت أرفع يدي المتسخة والمغطاة، وأرابت على ظهر زوجى قائلة: "ما رأيك فى هذا يا صديقى؟ لقد وفرنا ثروة!".

لم تكن المدخرات المالية هي الفائدة الوحيدة التي استفدناها من البناء والاعتناء بمنزلنا بأنفسنا؛ فقد أصبحت لدينا، أنا وزوجي، الأدوات التي يمكن أن نحتاج إليها عند الطوارئ، ألا وهي المعرفة، والحس العملي للاهتمام بالمشكلات الصغيرة ومعالجتها على الفور قبل أن تتحول إلى كوارث، وأصبحنا قادرين على تقديم المساعدة لأصدقائنا وأفراد عائلتنا في محاولاتهم لإنجاز ذلك بأنفسهم. ولا أزال أذكر الشعور الذي راودني يوم قمت بتوصيل كهرباء منزل العائلة ورأيت المكان كله يضيء بالأنوار - لقد توطد شعوري بتقدير ذاتي إلى الأبد .

إن الأزمة الأخيرة في سوق العقارات تعنى أن المقاولين أصبحوا أوفر عددا وأقل أجرا مما كانوا عليه قبل ثمانية أعوام، غير أن الاضطراب الذي يشهده الاقتصاد اليوم يعنى أننا ما زلنا نرفض إنفاق أية مبالغ على منزلنا تمامًا مثلما كنا أيام الازدهار.

بغض النظر عن أداء الاقتصاد، فإن أسرتنا ذات الصبغة الخمسة لا تزال تنمو. ومع كبر أبنائنا الصغار لتشتد أعوادهم وتطول قاماتهم، تقوى جدران منزلنا. إننا لانزال نجرى أعمال الصيانة على بيتنا ونعيد طلاءه والعمل به. ولحسن الحظ أن حل أزمة تجديد محتويات المنزل التي تعرضنا لها منذ ثمانية أعوام تصادف أن يكون هو نفسه حل أزمة احتياجاتنا للتجديد حاليا، فالدروس المستفادة من المرور بوقت عصيب يتحول بسهولة الى حقيقة واقعة في الأوقات العصيبة الأخرى على اختلاف أحوالها . ومنذ ذلك الحين ونحن نشعر بالسعادة، لأننا نقوم على شئونا بأنفسنا... أو لا نقوم بها على الإطلاق.

~ جينيفر كويست



## النهوض من جديد

فى كل يوم جديد فرصة لصنع نهاية سعيدة.

~ مجهول

إننى أوّمن إيماناً راسخاً بأنه لا أحد يتحمل أكثر من طاقته، غير أننى قد مرّ على وقت فى حياتى بدا فيه أن قدر الأحمال الواقعة على كاهلى لا يُحتمل، لدرجة أننى لم أعتقد أننى سأتمكن من النهوض من جديد والتغلب عليها.

كنت أعيش مع زوجتى حياة كريمة ونعمل معاً فى إحدى المدارس الخاصة. كان الوقت متزامناً مع رأس السنة، وكنا نتطلع للحصول على العلاوة السنوية التى دائماً ما كنا نحصل عليها فى آخر يوم عمل من العام. وعندما أتى اليوم وانتهى ولم نتلق أى علاوة، بدأنا نشعر بالقلق. عندما حاولت معرفة ما يحدث، اكتشفت أموراً أسوأ مما كنت أخشى؛ فقد هرب صاحب المدرسة بأموالها، تاركاً الجميع فى ورطة كبيرة.

لم يتوقف الأمر عند عدم حصولنا على العلاوة فحسب، لكننا حتى لم نحصل على الراتب الشهرى؛ فلم نستطع الحصول على إعانة البطالة بسبب عدم العثور على المالك، فبدأت الديون تتصاعد بسرعة؛ لنجد أنفسنا فجأة غارقين فى بحر من الديون، وكنا معرضين لخطر فقدان المنزل الذى كنا نؤجره. فهرعت للبحث عن وظيفة أخرى، لكن الوقت كان عصبياً، فلم أتمكن من العثور على وظائف تدريس خالية، فكان علىّ أن أحصل على ثلاث وظائف بدوام جزئى من أجل تلبية احتياجات الأسرة.

وفى تلك الأثناء، تقدمت لطلب وظيفة للتدريس بإحدى المدارس الخاصة وتم تعيينى. بدأ الأمل يتدفق إلينا مع انتهاء آخر ما كان لدينا من مال. بعدها بدأت أشعر

بالآلام حادة فى صدرى خلال الأسبوع السابق لبدء الدراسة؛ فقد أصبت بالتهاب رئوى من كثرة العمل والضغط، واعتقدت أن هذا هو السبب؛ لكنى ذات ليلة شعرت وكأنما جسم ضخم يضرب صدرى، فهرعت إلى المستشفى، وهناك أخبر الأطباء زوجتى بانفجار الشريان الأورطى، وأن فرصى فى النجاة ضئيلة للغاية. فدخلت فى غيبوبة، وبدأت أسرتى تستعد لسماع خبر وفاتى.

لكنى لم أمت - ربما بفضل الدعاء الذى لم يتوقف لحظة - وخرجت من الغيبوبة، ورغم ما قاله الأطباء من أنه ليس بإمكانهم إجراء عملية جراحية نظراً لسوء حالتى، فإننى نجوت. وقد غادرت المستشفى بعدها بأسبوعين، حيث أخبرنى جميع الخبراء باحتمالية إصابتى بإعاقة لمدى الحياة، فرقدت فى المنزل على الأريكة، وكان الألم الشديد يدمرنى، وفى ظل عشرات الفواتير، أخذت أفكر فيما أفعل.

طالما تعلمت أنه إذا أطاحت بك الحياة، يجب أن تستجمع قواك وتنهض من جديد - وهذا ما فعلته! فقد كنت أنا وزوجتى نعمل كل يوم لكى أستعيد قواى. كنت قد تلقيت تعليمات بعدم إجهاد نفسى على الإطلاق، لكن الحياة محفز رائع، علاوة على أن لى أسرة يجب أن أرهاها، فوقفت على قدمى مرة أخرى وخرجت للبحث عن وظيفة.

كنت فى ذلك الوقت قد خسرت وظيفة التدريس التى عرضت على، وكان على أن أبدأ من جديد. كنا مفلسين، وكنت مريضاً، وقد استنفدنا جميع الموارد التى كنا نملكها، فقدم الأصدقاء وأفراد العائلة كل ما بوسعهم.

عملت زوجتى فى وظيفة بدوام جزئى من المنزل وبدأت أعمل مدرساً بديلاً. وعدت إلى الكلية للحصول على شهادة التدريس داخل المدارس العامة، وكنت أعود إلى المنزل كل يوم جازاً ساقى فأسقط على السرير، متعباً ومتألماً، وأدعو الله أن أتقوى على العمل ليوم آخر. بدا الأمر وكأنما سيستمر مدى الحياة، وكنا بالكاد نتدبر معيشتنا، فأخذنا نماطل الدائنين، ونعمل مع صاحب المنزل، ونبحث عن كل وظيفة عرضية نستطيع القيام بها - كنت أنهض وأستمر فى العمل.

وأخيراً، وبعد عامين من زيارتى للمستشفى، سرت على المنصة يوم حفل تخرجى. وحصلت على شهادة التدريس. وقد كنت أكثر قوة وإصراراً على نيل وظيفة من أن وقت مضى، وبالفعل حصلت على وظيفة تدريس بإحدى المدارس الابتدائية ودعوتنى الله أن يرزقنى بما يكفى من القوة لأستمر بها. كان العام الأول قاسياً، لكن الله

استجاب دعاءنا ووجدت نفسى قادراً على تحمل العبء، ففكرت أنه إذا كان قليل من التعليم جيداً، فالكثير منه أفضل - فظللت أذهب إلى الكلية فى المساء. والآن، وبعد سنوات، لا أزال أمارس التدريس، كما أنتى أعمل بالكتابة؛ حيث كنت أتوق لتحقيق هذا الحلم منذ زمن بعيد وأخيراً بدأت ألمس بعض النجاح. والآن أعمل على رسالة الدكتوراه، وأعمل من أجل التخلص من جميع الديون التى تكبدها بسبب فقداننا الوظيفة ومرضى. وقد واجهت أنا وزوجتى تحديات أخرى منذ ذلك الحين، لكننا نعلم أننا معاً يمكننا التغلب على كل تحديات الحياة، لأننا سنواجهها معاً، بالإيمان والحب، موقنين أننا ما دمنا قادرين على النهوض من جديد، فسوف يمكننا دائماً تحويل الأمور للأفضل.

~ جون بى. بوينتيللو





## للزوجة للزوج

# الميراث

الشيء الوحيد الذي تأخذه معك حين ترحل هو ما تخلفه وراءك.

~ جون أليستون

لا تزال اللوحة الزيتية موجودة في حقيبة السيارة الرياضية متعددة الأغراض التي يملكها زوجي، فأختلس النظر إليها وأفكر في أن من قام برسمها التقط ابتسامته "كين" البراقة، وسوف يقوم "كين" بتأطيرها قريباً، وسوف تكون هدية عيد ميلادي - وربما تكون الهدية الأخيرة.

قال "كين"، في أحد الأعياد بينما كنا ننتظر الصبية الذين يتجولون بين المنازل لجمع الحلوى: "لن أعيش حتى احتفالات رأس السنة". كنا نتجادل حول مكان وضع القرعة المضيئة، وما إذا كان علينا أن نضع الكلاب في بيتهم في الخارج أو ندعهم ينبحون عندما يدق الجرس، وما إذا كان علينا أن نشاهد برنامج *Jeopardy!* أو عرض حلقة مسلسل *NCIS*. بعدها أفصح "كين" عن تلك الأخبار.

لقد انهارت وظائف كلية "كين" - الذي كان مريضاً بالسكر - تماماً منذ أن أجرى عملية لتغيير شرايين القلب، لكن معدل الترشيح الكبيبي والكرياتينين كان مستقرًا منذ أكثر من عام، بما يشير إلى حد ما إلى ما يطلق عليه المرحلة الأخيرة من الفشل الكلوي.

فحدقت إليه مندهشة وقلت: "ماذا تعني؟"

فقال: "سألت الطبيب عما تبقى لي من الوقت، فأخبرني بأنه ما دمت قد قررت

عدم إجراء الغسيل الكلوي، فربما تبقى لي شهران أو عامان، وأنا غاية في الذكاء. وأظن أنه لم يعد يتبقى لي سوى شهرين".

وفى وقت سابق، كنا قد قمنا بزيارة لمركز أمراض الكلى بمقاطعة سبوكان لكى نشاهد مقاطع فيديو لمرضى الكلى وهم يناقشون تجاربهم مع أنواع العلاج المتعددة، وقمنا بتحديد غرفة فى الطابق العلوى يمكن استخدامها مأوى صحى لإجراء الغسيل الكلوى البريتونى. وحتى ذلك الحين، لم يفصح "كين" عن تغيير رأيه. وأوضح قائلاً: "فقط لا أريد أن أفعل. لا أريد أن أجرى عملية توصيل الأنابيب، ولا أريد أن أظل مقيدا إلى الفراش لمدة نصف ساعة لأربع مرات فى اليوم إلى أن تتم عملية الاستبدال - أود أن أرحل بهدوء".

كنت مندهشة كثيرا وأنا أوزع الشيكولاتة طوال الليل على الأطفال المتزاحمين على الباب، والذين كانوا يرتدون زى سبايدرمان، وأزياء الأميرات، وتلك الفتيات اللاتى كن يتشبهن بـ"هانا مونتانا"، بينما كان "كين" متوقفاً على مقعده يشاهد إعادة عرض مسلسل المفضل. بعدها جلست أقرأ منشوراً عن السفر؛ فلم أكن أرغب فى رؤية أى شىء يخص المستشفيات أو الموت أو التشريح.

وفى اليوم التالى، ذكرت "كين" بمميزات الغسيل الكلوى المنزلى كما شرحت لنا، فسوف يتم إرسال الأدوات إلى المنزل، ولن نضطر للقيادة سبعين ميلاً ثلاث مرات فى الأسبوع على الطرق الجليدية، ويمكننا التنزه بالسيارة من أجل زيارة الأهل والأصدقاء، فأوماً "كين" برأسه وقال: "لقد اتخذت قرارى".

ورغم كهولتنا، إلا أنه لم يمر على زواجنا سوى سبع سنين فقط، فشعرت بالأسى لحالى، وأحسست أن ذلك لم يكن من العدل فى شىء. كان "كين" قد أقتنعنى بالتقاعد المبكر قبل الموعد المحدد بثلاث سنوات لكى تنتقل للعيش بمنزل ريفى، وكنا نملك كلبين وثلاث قطط ومراعى يجب جزها وحدائق يجب تنقيتها من الأعشاب الضارة. ولم أكن قادرة على التعامل مع كل ذلك بمفردى.

بعدها شعرت بالأسى لحال "كين"، فلم يكن يبدو عليه أعراض ذبول العقل؛ فلا يزال يلعب الشطرنج والداما عبر الإنترنت مع أصدقائه القدامى، ولا يزال يناقشنى مسى تخمين الإجابات عن أسئلة برنامج *Jeopardy!* كل ليلة، ولا يزال يقدم نفسه بصفته مساعد التليس الأسرع على الإطلاق فى حفلات عشاء الحصاد بجمعية بليوإس. يو. أجريكالتشر إكستشن أو موائد الطعام بأعياد الحب لدى جمعية هايبات فور هيومانتي.

وبقدوم العيد، كان "كين" قد انتعش روحانياً، إن لم يكن جسدياً. ورغم نومه لأكثر ساعات اليوم، فإنه كان يتمتع بالكثير من الطاقة، وقد كنا نتناول العشاء

بمطعمنا المفضل على نهر كولومبيا، حيث كان يروح عن نفسه باحتساء الشراب النادر. وقد شاركنا زوج ابنته وزوجة ابنه الاحتفال برأس السنة، كما فعلا تمامًا في السنوات الثلاث الماضية.

وأثناء الشتاء القارس، بدأت تظهر أعراض أخرى؛ فلم يكن "كين" يشعر بالدفء، رغم الطبقات الإضافية من القمصان الثقيلة والتدثر بالبطانيات الحرارية. وغالبًا ما كان ينام على الأريكة؛ حيث كان الكسل الشديد يمنعه من صعود السلم، وكان يشتكى من أن الفرش الثابتة لم تعد تمد منطقتي الفخذ والساق لديه بالدعم المناسب.

وغالبًا ما كان يعجز عن العثور على نظارته، أو الريموت، أو مفاتيح السيارة، أو المحفظة، وكان أحيانًا يخرج لشراء شيء ما ويعود دون شرائه. وقد قرأت أن فقدان الذاكرة المؤقت هذا هو أهم مضاعفات الفشل الكلوي، شأنه شأن الانفعال. وقد سمعته بالصدفة مرة أو مرتين وهو يخبر الآخرين كيف أننى أصبحت مثيرة للغضب. كنت أعلم أننى لم أتغير، وربما كنت مثيرة للغضب دائمًا ولكن "كين" لم يلحظ تلك الصفة إلا بعد أن بدأت صحته تتهار.

كنت أراقبه بينما يجرب كل الأدوية؛ فقد ارتفعت سرعة الترشيح الكبيبي لديه بعد قيامه برحلة إلى إنجلترا؛ حيث كان يحتسى شراب الشعير بأحد المقاهى كل يوم - كان يحاول احتساء الشعير كل مساء. وحين أدرك أن الكربون الذى تحتوى عليه المشروبات الغازية له آثار سلبية، استبدلها بالشاي الأخضر لشهور، وقام بشراء دواء الكلى نقدًا، وتوقف عن تناول الموز، وأخيرًا استبعد السكر نهائيًا.

وكان يجرى تحليلًا للدم كل ستة أشهر؛ فكنت أظل حائمة حول صندوق البريد لعدة أيام، منتظرة نتائج الفحص، وكنت أسلمه الظروف وفتاحة الخطابات وأحبس أنفاسي - فكان يطالع النتائج ويبتسم عادة؛ فلا تزال النتيجة مستقرة.

مرت حفلى يومى ميلادنا، وكذلك ذكرى زواجنا الثامنة، وسوف يضع قريبا خططًا للخريف والشتاء. فهل سيمر علينا عام آخر؟ أو عيد آخر؟

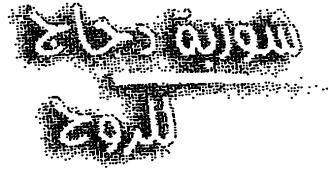
هل يمر علينا شهران آخران أو عامان؟ أم أسبوعان؟ كنت أحيانًا أتسلل إلى غرفة المعيشة الهادئة وأقترب بهدوء من المقعد الذى ينام عليه، وكنت أراقب ما كان صدره يتحرك أثناء نفسه. وعندما كان يصدر صوتًا، كنت أتففس الصعداء. وفى غضون ذلك، كان "كين" يواجه كل يوم بشجاعة؛ فقد صنف المجوهرات الخاصة به وأعطى دبابيس رابطة العنق القيمة لأبنائه الثلاثة، وذكر لهم من

أن يحصل على لوحة "جون لينون" المطبوعة على الحجر، وقصص *Vanity Fair* الجاسوسية التي ترجع للقرن التاسع عشر، والأقتعة الخشبية، والزيوت التي يحتفظ بها.

تعاقد "كين" مع الحرفيين، وبنائى الأسوار ومحترفى الطلاء من أجل تهيئة المنزل على أعلى مستوى، وكان يعمل مع البستاني من أجل زراعة الأشجار المناسبة، والنباتات، والأزهار، والكرمات.

ولا يزال يقوم بشئٍ لحم الضلوع ويهزمنى فى الألفاز، ولا تزال صورته تجف على مؤخرة سيارته. وقد وعدنى بعدم الكف عن الابتسامة التي تضىء أيامى، سواء كان أولم يكن هنا لمشاهدة برنامج *Jeopardy* فقد قال إن ابتسامته هذه هى إرثه الذى سيتركه لى.

~ تيرى إيلدرز



## التراجع

هناك أناس أثرياء، وهناك أناس أغنياء.

~ كوكوشانيل

من السخيف أن شيئاً - ببساطة محل البقالة - يمكن أن يتسبب لك في الشعور بالألم. كنت أحمل قائمة البقالة، والحاسبة، والكوبونات وأنا أعبر عتبة المحل وأدخل إلى ذلك العرض الكبير من المشتريات والفظائر التي تغرى ناظرى وتشير جوعى كنت أسير فى ممشى المحل وأضع السلع داخل العربة، وأدخل أسعار السلع على الحاسبة، ثم أقوم بشطب هذه السلع من القائمة. كانت الحاسبة تظهر أنتى، بعد جمع ثلاثة أرباع محتويات القائمة، أقترب من حدود ما لدى من مال فى المحفظه. والذى قد خصصته لجولة التسوق تلك. فكنت أتناول القائمة لأرى ما تبقى وأنظف إلى عربتى وأسأل نفسى قائلة: "ماذا على أن أرده إلى مكانه؟"؛ فلا تزال هناك أشياء لم تحذف بعد ويجب أن أشتريها. كنت أسير عبر الممرات التي مررت بها بالفعل، وأرد السلع إلى رفوفها من جديد وأعيد حساب ما أنفقت، بينما تبدأ دموعى فى الانهيار لتبلل شفتى.

هل سيأتى اليوم الذى أذهب فيه إلى محل البقالة دون حاسبة وأملاً عربتى بما ما أريد؟ هل سيأتى اليوم الذى أصبح فيه قادرة على شراء ملابس جديدة لأبنائى بدلاً من شراء الملابس المستعملة؟ فمحفظتى خالية، وليس بها حتى ما يكفى للذهاب إلى ماكدونالدز من أجل شراء مشروب الكوكا - فبكيت أكثر.

كان ذلك فى أواخر السبعينيات من القرن الماضى، لكن الحياة تحولت للأفضل. بالفعل، فأصبحت قادرة على التخلي عن الحاسبة، وكان بإمكانى شراء الكوبونات بل إن الأفضل من ذلك، أنه كان بإمكانى تناول المشروبات بمقهى ستاربكس أيضاً.

مرات فى الأسبوع، وكان بإمكانى الخروج لتناول الغداء مع أصدقائى ودفع الحساب عنهم، وكنت ألمع أظافرى مرة فى الشهر حتى تبدو يداى جميلتين ويلاحظ الناس أظافرى بدلا من علامات السن على يدى. كنت أنا وزوجى نجزل الهدايا فى أعياد الميلاد وأعياد رأس السنة لأبنائنا وأزواجهم وحفيدتنا، وكنت أخرج مع زوجى لتناول الطعام بالخارج مرة فى الأسبوع؛ فقد جعلت ساعات عملى الطويلة من ذلك متعة خاصة. كم كنت أشعر بالارتياح لتخلصى من عبء الخوف بشأن المال!

ولطالما كنا نميل إلى الاعتقاد أنه إذا ما ازددنا ثراءً، فسنظل نحيا بأسلوب حياتنا هذا للأبد، ولم نفكر فى احتمالية الـ "تراجع" مطلقاً؛ غير أن عام ٢٠٠٨ كان عام "التراجع" بالنسبة لنا؛ فقد فقدت وظيفتى أنا وزوجى "بوب"، وأخذ زوجى يرسل السير الذاتية وبدأ يتلقى الاتصالات تباعاً من أجل حضور المقابلات الشخصية، حتى إننا اعتقدنا أن الأمر لن يستغرق أكثر من شهرين حتى يجد وظيفة أخرى؛ لكن هذين الشهرين امتد لما يقرب من عام.

وفى بداية تراجعنا للخلف، قمنا بإلقاء نظرة على نفقاتنا وبدأنا نخفضها؛ فلم نكن نتناول الكحول أو ندخن، ومن ثم لم تكن لدينا تلك النفقات حتى نتخلى عنها، ولم يعد هناك وجود لتناول الطعام بالخارج، والآن أفترق حفلات الغداء مع الأصدقاء، وتبدو أظافرى غير مهندمة إلى حد ما، وأصبحت هدايا أعياد الميلاد وحفلات رأس السنة أقل، أما مقاهى ستاربكس فلم يعد لها وجود. وتوقف "بوب" عن إرسال رسائله الشهرية، وخسرنا التأمين الطبى على أسنانتنا، وتخلينا عن خدمة المكالمات الهاتفية الخارجية. وبانت المؤسسات الخيرية لإطعام الفقراء تساعدنا على إبقاء الميزانية تحت السيطرة - كنا نخفض النفقات بقدر الإمكان.

أعلم أن الحياة تستمر، لكن التوقيت الذى نمر فيه بتلك الأحداث يبدو دائماً بأنه الأسوأ على الإطلاق، وقد بدأ سخان المياه يسرب الغاز واضطررنا فى النهاية إلى استبداله، وكانت إطارات سيارتى ملساء للغاية حتى إنها وقت الفرملة كانت تستغرق بعض الوقت لكى تنهى الدوران وتتوقف عن الحركة، وهو شعور ممتع ما لم أكن قريبة جداً من السيارة التى أمامى. كان الشتاء يلوح فى الأفق، ولم يكن لدى سبيل لمتابعة القيادة بتلك الإطارات، فاشتريت أربعة إطارات جديدة وقمت بضبط السيارة فى وقت لاحق، وهكذا عدت مرة أخرى للقيادة بأمان على الطريق ولكن بـ ١٠ فتر شيكات مستنزفة، كما زادت فواتير الطبيب البيطرى الباهظة لمعالجة كلبى المريض، مما زاد من الضغط علينا؛ فمدخراتنا باتت تتضاءل.

كنا نستيقظ كل يوم على أمل أن الفرج سيأتى اليوم.  
والآن، يعمل زوجى بمشروع مؤقت، وقد علمنا أنه سيستمر لشهرين فقط، لكننا  
كنا ندعوا الله أن يستمر لفترة أطول.

فى الواقع، لا أحب "الرجوع للخلف"، لكنى الآن لم أعد أبكى كما كنت فى  
الماضى؛ فقد أصبح لدى شىء لم أكن أملكه فى السبعينيات، ألا وهو السكنة والقوة  
والسعادة والأمل الذى أمدنى به الله. سوف نعبر هذه المحنة قريباً، كما أن كل الأمور  
التي تخليها عنها ليست فى الواقع أموراً مهمة، وربما لا يزال لدينا المزيد لكى نتخلى  
عنه، لكن لا بأس بذلك.

ثمة مثل يقول: "لقد عشت الغنى وعشت الفقر. لكن صدقتى، الغنى أفضل".  
وتلك حقيقة؛ فالغنى أفضل من الفقر، لكن الغنى لا يعنى بالضرورة امتلاك المال  
والثراء، بل يأتى من خلال العلاقات ومن خلال الشعور بالسلام، الأمر الذى لا  
يمكن شراؤه بالمال.

لقد حدثت لنا كثير من الأشياء الرائعة المهمة فى هذا العام الأخير؛ فقد فاجأنا  
أولادنا بحفل الذكرى الأربعين لزواجنا - ألا وهى أن أبناءنا والأصدقاء قدموا  
خارج الولاية وانضموا إلينا للاحتفال بتلك المناسبة. وقد بدا الأمر وكأن نافورة مياه  
قد انفتحت فى مكان قفر، كما أننا حصلنا على بطاقات هدايا لمطاعم! وأهدانا  
أصدقائنا كلباً جديداً حين اضطررنا لحقن الكلب القديم حقنة مميتة، فكانت  
النزهات بصحبة الكلب الجديد "سامى" تجعلنى أمارس العمل الذى أحتاجه  
كثيراً. كنت أشارك زوجى الوجبات المعدة فى المنزل كل ليلة، ونستمتع بقضاء الوقت  
فى النظر إلى كتب فن الطبخ، للاطلاع على الأكلات الجديدة ومحاولة طهيها.  
نحيا كل يوم على حدة؛ فالقلق بشأن ما "قد" يحدث غداً لا يفعل شيئاً سوى  
يسلبنا الشعور بالسلام.

~ ديان شو

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***







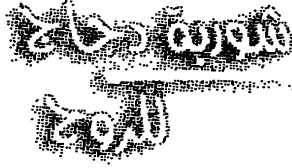
# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

## الحزن والتعافى

ثمة أمور لا نرغب فى حدوثها، لكن علينا أن نتقبلها،  
وأموالاً نرغب فى معرفتها، لكن علينا أن نعرفها،  
وأناس لا يمكننا العيش بدونهم، لكن علينا أن نفقدهم.

~ مجهول

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



## فقدان الزوجة، والأم والأخت

من عاش في قلوب الآخرين، لا يموت أبداً.

~ توماس كامبل

عندما يموت من تحب، يختل توازنك ويهتز كيائك من الأعماق، وتتبدل الأدوار وتتغير العلاقات، وتصبح الحياة مؤلمة لأبعد الحدود.

منذ خمسة عشر شهراً، كانت زوجتي "ليندا" تصارع نوعاً نادراً من مرض السرطان، يطلق عليه لمفوما الجهاز العصبي المركزي الأولية، وقد خضعت لجلسات لا حصر لها من العلاج بالإشعاع والعلاج الكيميائي، وكان تأثير كل العلاجات التي تلقتها الواحد تلو الآخر واحداً. لقد أصابها ضرر بالغ، وتوقفت قدماها عن العمل. كان الفارق الوحيد بين علاج وآخر هو أن كل علاج كان أقوى تأثيراً من السابق، وكانت حالات الإعياء التي تسببها تشتد وطأة مرة بعد أخرى. وفي كل مرة كانت "ليندا" تظن أنها تخطت الأزمة - وأن ما مضى كان الأسوأ، وأن جسدها أصبح أقوى رغم العلاج الإشعاعي والكيميائي - تكون قد زادت وهنا في الواقع.

وحيث كانت النهاية تقترب، لم أكن واثقاً بشأن ما عليّ أن أتوقعه، ولا حتى أننا "إميلي" و"تايلر"، ولا والدي "ليندا" اللذين انتقلا للعيش معنا. لقد نفذت محاولات العلاج الدوائي، والآن أصبحنا بصدد مواجهة تحد جديد. كنت أعلم أنها ستكون واثقة، لكن لم يكن لدى علم بمدى التخبط والتشوش والخوف والغضب والشعور بالذنب التي ستمر بهما العائلة.

وخلال الأسابيع الأخيرة، عشنا يوماً بيوم، ولحظة بلحظة، في نوع من التوتر القريب. ومع كل يوم يمر، كانت الآلام البشعة تقربنا أكثر من النهاية.

كان من الواضح أن والدي "ليندا" ضاقوا ذرعاً؛ فهم يفقدون ابنتهم، ويشاهدونها وهي تصارع الموت أمام أعينهم، ولم يكن بوسعهم فعل أى شيء لإنقاذها.

كانت مهمتى هى حفظ الاستقرار فى المنزل؛ فكان من المفترض أن أصطحب "إميلي" و"تايلور" إلى المدرسة، وكان علىّ أن أطهو الطعام، وأغسل الملابس، وأرعى "ليندا" واحتياجاتها الطبية، بالإضافة إلى الأصدقاء الذين يغدون ويروحون كل ساعة. أحياناً، كانت الدموع والأحزان أمراً لا يكاد يحتمل.

وذات صباح، جاءت حماتى فوجدت أغطيتى على الأرض، بجوار فراش "ليندا".

فسألتنى: "لماذا تمام هنا؟".

فأخبرتها بأننى أردت أن أبقى قريباً من "ليندا" فى حالة ما إذا احتاجت إلى أى شيء أثناء الليل.

فقلت: "ماذا تحاول أن تكون؟ ضحية؟".

فتحت حماتى نيرانها علىّ، فقد تجادلنا بشأن القضايا المنزلية، والدينية، ومن سيُسمح له بزيارة "ليندا" خلال أيامها الأخيرة. فى النهاية، انفجر شيء ما بداخلى، فهاجمت والديها بعنف، ضارباً بكل شيء عرض الحائط، وكان مواجهتهما لى مباشرة؛ فكنا نقف فى المطبخ، نتبادل الصرخات بأعلى أصواتنا ونترشق بالتهديدات والاتهامات فيما بيننا وكأنها سكاكين.

وفى ذات الحين، كانت "ليندا" فى الغرفة الثانية ترقد فى فراش الموت.

كيف للمرء أن يتقبل موت من يحب، وأن يتقبل ذلك الاضطراب الوجداني الشديد بتغييراته المستمرة الذى يأتى من كل اتجاه، وفى كل لحظة؟ كيف يمدد تفهم مشاعر الغضب والحزن والدموع؟

بالنسبة لأسرتنا، قدمت خدمة رعاية المحتضرين لنا مساعدة كبيرة؛ فقد اهتم القائمون على هذه الخدمة دوراً رئيسياً فى حفاظنا جميعاً على تماسكنا فى حين تنافر نغمات التخبط والأسى، بالإضافة إلى منح "ليندا" الراحة وعدم الشعور بالألم. وخلال الأسابيع التى تسبق وفاتها مباشرة، كانت هذه الخدمة تقدم لنا مساعدات لا تحصى؛ فقد علمتنا كيف نواجه الموت دون خوف وكيف نجد معنى فى طيات الفوضى - ولا أعلم ماذا كنا سنفعل لولاها.



لقد علمنى الأفراد القائمون على هذه الخدمة درسًا آخر مهمًا، ألا وهو: وسط مشاعر الحزن، يمكن للمرء غالبًا أن يعثر على الجمال. وقد لمست ذلك فى أحد خطابات ابنى الأكبر "ميك"، الذى كتبه لـ "ليندا" فى الأسابيع السابقة لوفاتها. فقد قال فى خطابه:

لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بفضلك أنت يا زوجة أبى؛ فقد دخلت حياتى ولونت مستقبلى بلون الحب. الفضل يرجع إليك فى قدرتى على الإبداع؛ لأنك نميت الخيال بداخلى، وأنا مرهف الحس لأننى تعلمت أنه لا بأس من البكاء بين يديك.

أعلم أنتى أستحق الحب، لأننى نشأت فى جو من الحب. وأعلم أنه لا بأس بأن أكون مختلفًا لأنك تقبلتنى، وعندما كنت أتعثر لم تسأمنى منى مطلقًا.

عندما كنت فى السابعة من عمري، كنت تهللين لى كما لو كنت بطلاك؛ فكنت أشعر بأهميتى البالغة، وحينما كنت أخاف بالليل، كنت تأتين إلى غرفتى. وكنت نرتبين ظهري وتمررين أصابعك بين خصلات شعري. ومن ثم تقولين: "لا بأس"، ولم أشعر بالوحدة أو الخوف بعدها. كنت تحتضنيننى كما لو كنت ابنك وتقولين لى إنك تحبيننى، وكنت أعلم أنه الصدق لأن كلماتك كانت حقيقية.

أحب الطريقة التى تظهرين بها حبك من خلال تلك الابتسامة الدافئة، ويعجبنى أنك لم تصرخى بوجهى أبدًا، وأحب طريقة معاملتك للحيوانات واحترامك للطبيعة، وأحب طريقتك فى رؤية الجمال داخل كل شىء، وقد علمتنى أن أفعل الشىء نفسه. أحبك يا "ليندا"، فأنت تعنين العالم كله بالنسبة لى.

كنت مع "ليندا" ليلة وفاتها، فقد كان الوقت متأخرًا والجميع نائمون، وكنت جالسًا بجوار فراشها، أمسك بيدها. بدأت أنفاسها تضطرب، وكان بإمكانى إدراك اختراب النهاية. شعرت بحزن لم يشعر به أحد، كما لو كان جسدى تفارقه الحياة مع جسدها.

لكن مع انتهاء شىء ما بداخلى، بدأ شىء آخر؛ فاعتذرت لها عما كان منى فى الحديث إلى والديها، وأخبرتها بأنه لا بأس بالرحيل، وطمأنتها أن "إميلي" و"تايلور"

سيكونان في أمان دائم، وأنهما سيصبحان ذوّى رافة وشفقة، كأمهاتهما تمامًا. وبينما كانت "ليندا" تلفظ أنفاسها الأخيرة، أخبرتها بأننا سنظل نحبها للأبد.

هل الحياة طويلة بما يكفى للتعافى من موت من تحب؟ لست واثقاً من هذا؛ لكنى حينما أرجع بالذاكرة لتلك الأيام الأخيرة من حياة "ليندا" - إلى مشاعر الغضب والحزن التى كانت تخيم على العائلة - أدرك أن التعافى قد بدأ بالفعل.

بعد وفاة "ليندا" بستة أشهر، عاد أبواها لحضور حفل تخرج "إميلي" من الصف الثامن. وبعد انتهاء الحفل، شكرتهما على الجود بوقتتهما لحضور الحفل. وأخبرتهما بأنهما جدان رائعان.

وأثناء وقت الوداع، صافحنى والد "ليندا" وقال لى: "أمل أن تتفهم السبب فى تصرفنا على ذلك النحو أثناء احتضار "ليندا"، يا "تيم"؛ فقد كنا نستعد لفقدان ابنتنا. تخيل لو أنك تفقد "إميلي"".

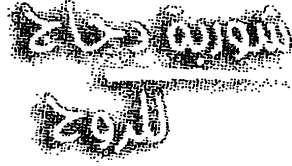
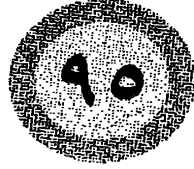
أوضحت كلماته كل شىء. وعلى مدار الأشهر التالية، نحينا خلافاتنا جانباً وعدنا أصدقاء من جديد.

كانت "ليندا" تتردد من حين لآخر، ليس على الذاكرة فحسب وإنما على أرواح الواقع. إنها متواجدة بيننا بالتأكيد لى ترعى "إميلي" و"تيلور" - كانت لا تزال معنا، ثابتة لا تتغير، تلعب دور الضوء الهادئ بالنسبة للأسرة.

عادت "ليندا" منذ فترة ليست بالبعيدة فى يوم صاف من الصيف. كنت جالسا فى الفناء بينما نظرت لأعلى ورأيت سحابة فى السماء - سحابة منعزلة فى سماء زرقاء صافية. كانت تلك السحابة تأخذ شكل قلب. كانت تلك هدية "ليندا"، لم يكن لى شك فى ذلك!

كان لسان حالها يقول: "أشكرك على تفهم الأمر".

~ تيموثى مارتين



## عزيزتى "دانييل"

لم تعد تصارع الحزن، ولكنها استطاعت أن تتحدث معه وكأنه رفيق دربها وأن تشاركه كل أفكارها.

~ جورج إليوت

كانت زجاجة العطر، وعلبة مستحضر تظليل العين، وعبوة مثبت الشعر لا تزال موضوعة على رف الحمام. وفيما عدا التنظيف، لم تكن تمسسها يد. لم تزل ابتسامتها الجميلة وعيناها البنيتان اللامعتان تجوب أركان ذهني الغامضة لكي تستأثر بأحلامي كل ليلة. حين أتذكر ضحكاتهما الرنانة أبتسم في اشتياق متى تخللت ضحكاتهما صمت منزلي الخالي لتداعب أذني. ربما لم تعد ابنتي "دانييل" تقطن منزلي، لكن روحها لا تزال صبية وجميلة داخل قلبي.

لقد أصابتنى وفاة أمي عام ٢٠٠٧ بالإحباط الشديد، إلا أن وفاة ابنتي عام ٢٠٠٨ كسرتني، وبينما كنت أكافح لإيجاد طريقة للتكيف مع الظروف، اتخذت من الكتب الدينية رفيقا لدربي؛ فكانت كل كلمة بمثابة قوس قزح القادم من السماء، إشارة لوعدها الخالد بالراحة والأمل. كانت قراءة كلمات هذه الكتب الدينية الجميلة تمنحني مزيداً من الشجاعة لمواجهة ساعات الصباح الباكر المظلمة - تلك اللحظات التي يجافيني فيها النوم. فكان التعلق بأمل الحياة الأبدية يمدني بالقوة، وكان إيماني بخالق يبعث السلام بداخلي. كانت تلك الكلمات بمثابة طوق النجاة الذي يشجعني على الاستيقاظ كل صباح ومواصلة حياتي. بصراحة شديدة، كان إيماني بالله هو الشيء الوحيد الذي منعني من السقوط في هاوية اليأس والتعاسة المظلمة.



لقد أصبحت الكتابة دافعاً كبيراً يخلص روحى من الغضب والامتعاض، وساعد ترتيب أفكارى على التخفيف من شدة الألم، وحين كنت أعبر عن خسارتى فى قصيدة، كنت أشعر بوجود "دانييل" فى حياتى؛ حيث إن ذكرياتى مع ابنتى ذكريات ثمينة تستحق التقدير، وقد خصصت لنفسى دفتر يوميات يحمل مشاعرى الداخلية ويبحثى على الكتابة. كان هو المكان الوحيد الذى يمكننى أن أعبر فيه عن مشاعرى دون خجل؛ فكنت أفرغ فيه أفكارى الداخلية بشكل يومى، جيدة كانت أم سيئة أم قبيحة.

وفى عشية رأس السنة، عندما كانت النجوم تتلألأ مضيئة فى السماء، كنت أستنشق عبير القهوة الأيرلندية وأتمنى أمنية للعام القادم. هل كان لدى ما أعيش من أجله العام القادم؟ ثم فكرت فى ابنتى الآخرين وزوجى وأبى البالغ من العمر خمسة وسبعين عاماً. وبدعائى أن يمدنى الله بالقوة، استطعت اجتياز تلك الليلة. وكان أمراً سخيلاً أن أتذكر تعجبى من الكثيرين فى العالم ممن يحتفلون بهذه الليلة بارتداء القبعات المضحكة ونفخ الأبواق الورقية وتحية بعضهم بعضاً بالمشروبات. وبينما كانت شهور الصيف والربيع الطويلة تلوح فى الأفق، ظللت على كفاحى من أجل استعادة توازنى من جديد. وتساءلت فى نفسى كيف لى أن أشعر بأى بهجة عندما تبدأ أزهار الربيع تتفتح بألوانها الزاهية؟ كان قضاء بعض الوقت مع والدى يفيدنى، وكان الفوص فى ذكريات الماضى يخفف من آلامى إلى حد ما، وكنت أود فى أن يساعدنى قضاء المزيد من الوقت معه على تضييد الجرح العميق فى قلبى. فقد كان سدى ومصدر قوتى وجلدى. وقد عانى هو فقد أمه وأبيه وإخوته وأخواته وزوجته وابنته، والآن يعانى فقد حفيدته، غير أنه رغم كل ذلك، ظل قوى الإيثار ثابتاً؛ فكان يواصل الحديث عن رافة الله وحلمه - كنت أشعر بالسلام، من خلال إيمانه.

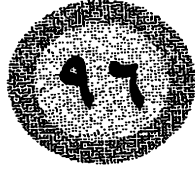
الموت واحد من أفسى الدروس التى يمكن للحياة أن تعلمنا إياها؛ فقد واجهنا جميعاً الرحلة الطويلة والمرعبة إلى المقبرة. ليس هناك شىء يجعلنا نتحمل ان الجروح التى تتركها مثل هذه الزيارات داخل قلوبنا وأرواحنا، كما أن كل خسائنا نخسرها تؤلنا وتحزننا وتبهننا إلى حد ما، وكل رحلة تسوق لنا حقيقة أن الحياة على الأرض فانية. إننى أبحث عن إجابات لتساؤلاتى، لماذا توفيت ابنتى فى السن الصغيرة؟ هل لو تصرفت بشكل مختلف لكنت بيننا الآن؟ كيف يأخذ المرء فتاة فى السابعة والعشرين من عمرها؟ إلا أنتى وسط كل ذلك، كنت أعلم أن السر

ليس من حقي؛ فالله يعلم كل شيء بحكمته اللا محدودة، وهو الذى يسير الأقدار، وكل مناله مكانه الصغير الذى يناسبه. كثيرة هى الأمور التى تحدث لنا وتجعلنا نتساءل لماذا، لكن الإنسان لا يمكنه استيعابها بشكل كامل.

دائمًا ما يخبرنى الناس، على مر السنين، بأن حدس الأم أعظم من الرادار. لم تعد تلك العبارة محل نقاش بالنسبة لى؛ فبينما أجلس الآن أكتب كلماتى تلك، أعلم علمًا لا يساوره أدنى شك أن ابنتى فى الجنة، وأنا واثقة من أنها تعيش فى سعادة وسلام. والآن، وبينما أوصل كفاحى اليومى بهذا العالم القاسى عديم المشاعر، يجب أن أتبنى معتقدًا ما لكى أبقى على قيد الحياة. لم تعدنا الأقدار بسهولة الرحلة، ولم تضمن لنا العيش فى راحة دائمة. إن الكفاح من أجل التغلب على ألم وفاة ابنتى هو أصعب فعل قمت به فى حياتى، إلا أنتى كنت أو من بداخلى بأننى سأتحمل الألم بعون الله لى.

أستيقظ كل صباح لأقوم بأعمالى الروتينية المعتادة، وكلما مضيت فى حياتى اليومية، تذكرت ابنتى، وبات الوقت الذى أقضيه مع زوجى وابنتى الآخرين عاملا محضرا ومشجعا لى. بعد ذلك فى المساء، وبعد أن تهدأ الأمور، أجلس أمام جهاز الحاسب لأكتب. وعندما تظهر مذكراتى اليومية على الشاشة، أكتب كلماتى المعتادة: "عزيزتى دانييل".

~ شارون روزنباوم - إيرلز



الوقت دعاية  
للروح

## التسامح هو رحابة الصدر

التسامح هو أن تطلق سراح سجين ما، لتكتشف أن هذا السجين هو أنت.

~ لويس سميدس

لا أدري ما إن كان من الممكن حقاً أن يتعافى المرء من آثار الإيذاء الجسدى فى فترة الطفولة أم لا، لكنى عشت الأعوام الثمانية والخمسين الماضية أحاول التعافى منها. لقد تعلمت، خلال تلك السنوات، الكثير عن التعافى، فتعلمت، على سبيل المثال، أنك كلما جاهرت بتجربتك، سهل عليك التحدث عنها؛ ولكن عند الجهر بمثال تجربتى هذه للآخرين، يصبح الأمر مختلفاً؛ فرد الفعل الذى يبدو أنه لن يكون هو الرد الذى كنت تتمناه أو تحتاج إليه.

لم يكن رد الفعل الأول من قبل أمى، التى قالت: "يا إلهى، لقد دمرك للأبد". هو ما تمنيت سماعه مطلقاً. لقد حُفِر رد الفعل بذهنى كالعلامة التجارية، ليجعلنى ضمن "الملوثين" الذين يجب عليهم أن يقضوا حياتهم فى خوض المعارك لكى يؤمن الناس بأنهم جديرون بالاحترام والحب والود.

أما ردود الأفعال الأخرى - التى كانت تختلف ما بين مشاعر الشفقة والصدقة والفضب ومحاولات التعاطف مع ألامنا - فلم تزدنى إلا شعوراً بالعار، ورغم أن العار لا يلحق بنا، إلا أننا نتشبت به كما لو كان صديقاً حميماً. بعدها يظهر فى حياتك من يرغبون فى تحسين وضعك - أولئك الذين ينصحونك بتخطى الأزمات ومواصلة الحياة، ويتمادون لئیسدوا لك نصائح من قبيل "انس الأمر، فقد مضى على حدوثه فترة طويلة"، أو "التجارب والاضطرابات التى نلاقيها فى حياتنا تجعلنا أقوى". ربما كانوا على صواب، وربما كانت تلك طريقتهم فى معالجة هذا النوع من الصدمات... لكنى أشك فى ذلك.

ومن بين الجلسات العلاجية، ومجموعات الدعم، وكتب العمل التي تساعدك على الصمود، والبحث عن "الطفلة" القابعة بداخلى، والتوصيات التي لا تحصى من قبل "المبتدئين" ذوى النوايا الحسنة، كانت هناك نصيحة واحدة جعلتني أستشيط غضبًا أكثر من غيرها. كانت نصيحة بسيطة، إلا أنها كلمة فى غاية القوة: ألا وهى "سامحى" - أخبرنى أحدهم بأننى سوف أتعافى من خلال التسامح.

أسامح؟ لا بد أنك تمزح! أسامحه على خيانتى، أم على إيذائى كما لم يفعل أحد من قبل، أم على ممارساته الأكثر شرورا مع أختى الصغرى؟ أسامح نفسى على حدوث ذلك... لى ولها؟ فالتسامح يعنى أن تصفح عن الخطيئة وأن تخبر من أخطأ بحقك بأنه فى حلِّ مما فعل، أليس كذلك؟ لم يكن التسامح خيارًا متاحًا لى.

لقد عشت سنين طويلة أكرهه وأتجنبه وأعاقبه بشتى الطرق الخفية قدر استطاعتى، وأخبر نفسى بأن صلة الدم بيننا لم تجعله والدى. وكلما تقدمت سنه، كنت أتخيل يوم وفاته والتحرر من مشاعر الخوف والعار التي لحقت بى، حتى إننى كنت أتساءل إذا ما كنت سأحضر جنازته وما إذا كنت سأبكى فرحًا أو أشعر ببهجة لإخباره فى صمت قائلة: "لن تتمكن من إيذائى مرة أخرى ولا أحد غيرى".

منذ خمس سنوات تقريبًا، تلقينا الخبر؛ فقد أصيب أبى بمرض سرطان الرئة، وقد أخذ المرض ينتقل فى جسده لينتشر بين جميع أعضائه الرئيسية تقريبًا: المخ والعظام، ولم تكن هناك خيارات للعلاج، فقد كان يحتضر وحيدًا. لا أنكر أننى حينها شعرت بشيء من الرضا لفكرة أن سيتلقى أشد عقاب متمثلا فى المعاناة والعزلة الشديدين. كم كان ذلك يبدو كافيًا!

كنت قد قررت منذ البداية أن أظل بعيدة عنه؛ فلم أقم بزيارته أو الاتصال به أثناء عيشه فى شقته. وكان الأخ والأخت الأصغر من بيننا نحن الستة يتوليان جميع مسؤوليات شئونه ورعايته الصحية. وكنت أعرض عليهما - من أجلهما هما - المساعدات المادية التي تعينهما على تغطية نفقات السفر ووقت عملهما المهدر. ومن أجلهما هما كنت أذهب للمساعدة فى تنظيف الشقة عندما ينتقل هو للمستشفى. ولم أكن قد اتخذت القرار بعد بالذهاب لزيارته فى المستشفى حينما وصلت إلى العمارة التي تقع بها شقته وأوقفت سيارتى.

وبينما كنا نقلب فى أمتعته الشخصية، حدث شيء ما لنا جميعًا؛ فقد كان الرجل الذى نعتقد أنه أعرض عنا يقتنى صورًا لأبنائه جميعًا وهم فى طفولتهم ويعلقها على الحائط، وكانت صور أروع ذكريات الطفولة هذه محفوظة بعيدًا فى صناديق

الكنوز. وكان الرجل الذى كنا نعتقد أنه لا يؤمن بالله يقتنى زخارف دينية معلقة فى أركان البيت. وكان الرجل الذى كنا نظن أنه بلا قلب كان يحتفظ بذكرى الأحداث الخاصة فى حياته والأشخاص الذين كنا نتعامل معهم. أثناء تلك اللحظات فقط كان بإمكانى تجاوز صورة "الوحش" القديم لأرى صورة "أبى" الذى كنت أحبه يوماً ما، وعندما انتهينا من تنظيف الشقة، لحقت بإخوتى إلى المستشفى.

لم يكن بإمكانه إخفاء دهشته حين رأتى، فتהל وجهه الشاحب الهزيل وانطلقت منه ابتسامة وقال: "مرحباً، سيس". لم يكن أبداً رجلاً بشوشاً للغاية، وقد جعله سرطان المخ ينفجر بالأم صارخة كانت تُبكي ابنيه الصغيرين؛ غير أنه كان واضحاً، فى ذلك اليوم، أنه كان يحاول جاهداً أن يتصرف على الوجه الأمثل. وقد أخبرنى أخى بأن وجودى هو السبب فى هذا.

لكى أكون صريحة مع نفسى، حافظت على المسافة بيننا. وفى لحظة ما قال لنا: "أعلم أنتى لم أكن والدًا جيداً للغاية"؛ فلم أستطع الاختلاف مع تلك المكاشفة. وبالتالى لم أقل شيئاً يفندها أو يشعره بالارتياح. وفى طريقنا للعودة، خطر ببالى فجأة ... أن تلك الكلمات هى أقرب ما أمكنه قوله ليعتذر - إنها كلمات لم أتوقع سماعها منه يوماً، ورغم أن كلماته بدت غير كافية حين قالها، فقد فتحت - ثقباً صغيراً - بباب ظننت أنه أغلق إلى الأبد.

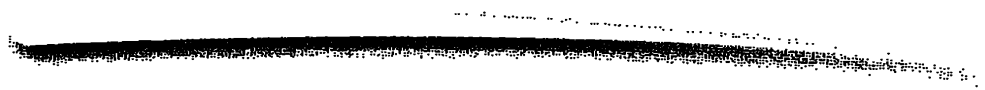
وعندما تلقينا اتصالاً يخبرنا باحتمالية موته فى أى وقت، لم أكن أدري كيف أخبر أختى الوسطى التى عانت الأمرين على يديه؛ فرغم أنها أيضاً كانت تساعد إخوتنا الأصغر من بعيد، فإنها لم تكن قادرة على تحمل ألم مواجهته. أعتقد أن إحساسها بالمسئولية تجاهنا هو ما جعلها توافق على الذهاب معى لى تكون معاً. وهو على فراش الموت.

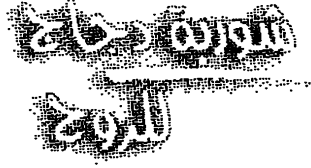
لقد تحدثت معها فيما مضى عن المأسى التى عشناها، لكنى لا أعتقد أننا سمعنا حقاً حين قالت إن الذكريات الوحيدة التى تحملها له هى ذكريات تصرفات الوحشية، وليس ذكرياته معها كأب. ولأول مرة، شاركتها الذكريات الطيبة للرجل الذى كان يجلس على الأرض مع أطفاله لى يركبوا معاً أجزاء قطار رأس السن. والذى كان يصطحب أبناءه للصيد فى عطلات نهاية الأسبوع، والذى علمهم كيف بناء الأشياء، والذى صنع لها البجعة الهزازة حين كانت تتعلم المشى، والذى دلد طفل فىنا عند ولادته - أخذنا نتحدث ونتحدث ... ونبكي.

وعند وصولنا إلى المستشفى، أخبرتنا الممرضات بأنه يبدو كأنما كان يبحث عن شيء أو شخص ما. جعلت أنظر لأختي وتظن لي، إذ كنا على علم بمن كان أبي ينتظر، وبينما كنا نجلس على أحد جانبي فراشه، وكل واحدة تمسك بإحدى يديه، رأينا كم بدا هزيلًا وضعيفًا ومذعورًا... مثلما كنا نحن تمامًا. عندئذ جاءت لحظة الخيار إما أن نؤذيه كما آذانا أو أن نثبت لأنفسنا أننا أشخاص كرماء ونستحق الاحترام. لم نستطع أي منا التصريح له بما كان يحتاج إلى سماعه - ستكون كذبة - لكننا أخبرناه بأن يرحل في سلام، وكنا نعيها، فالتقط نفسه الأخير بهدوء وفاضت روحه.

حين أبرأنا ذمته، بدأنا نشعر بالتححرر من داخلنا. فبتسامحنا معه، بدأنا نتعافى أخيرًا.

~ سيس





## رابطة الشفاء

يشعرنا البكاء ببعض الارتياح؛ فالدموع تخفف الحزن وتتغلب عليه.

~ أوفيد

هبّت عاصفة ثلجية على ولاية كولورادو ذات صباح فى أواخر شهر أكتوبر. وبقدوم وقت الظهيرة، أذابت الشمس المشعة أغلب الجليد. ولكن خلال مساء ذلك اليوم، وبينما كنت أقود سيارتى داخل أحد الأحياء القديمة بمدينة كولورادو سبرينجز، كانت أعمدة النور تسلط ضوءها على بقع بيضاء صغيرة لم تمسها الشمس خلال وقت الظهيرة.

أوقفت سيارتى وسرت بخطوات حذرة نحو الشرفة الأمامية من المنزل الخشبي الذى من المفترض أنه كان جديداً عندما انتقل أجدادى للعيش فى كولورادو سبرينجز عام ١٩٠٨. لم أكن أدري ما الذى أتى بى إلى تلك المدينة، ولكنى شعرت بجاذبية شديدة حينما طلبت منى إحدى معارفى، والتي تقيم هناك - الجلوس ببيتها مع الكلاب لمدة شهر. تطلعت لاكتشاف تلك المنطقة، حينما تذكرت قصص أجدادى حول العام الذى قضوه فى كولورادو، ومن ثم أتيت من ولاية تكساس لقضاء شهر وسط الجبال.

أخذت جولة سريعة بمدينة مانيتو سبرينجز التاريخية، وأدركت السبب فى قدومى إلى تلك المنطقة للمرة الأولى: إنه التواصل. فذلك هو المكان الذى أتى جدى بجدى إليه بعد وفاة ابنتهما الكبرى، "الأخت الكبرى" لأمى وخالتي. وكنت أنا - فى ذلك الحين - أمر كذلك بمرحلة الحزن نفسها عقب موت ابنى الأصغر فجأة.

لقد توفيت الصغيرة "كاثرين" التى كانت فى السادسة من عمرها نتيجة حدوث مضاعفات لمرض الدفتريا والسعال الديكى، وكان على جدتى أن تتكيف مع حزنها

وحملها الذى نتجت عنه ولادة أمى بعد أشهر قليلة، كما زاد ابنهما ذو الخمسة أعوام من صدمة جدى بحزنه الشديد لوفاة أخته، وتدهورت صحة جدتى، وقد نصحتها الأطباء بتغيير المكان، فقام جدى بنقل الأسرة من ولاية أوكلاهوما إلى مدينة مانيتو سبرينجس.

كان جدای سيتفهمان مشاعر الحزن التى أشعر بها؛ فقد قضيت معظم أيام طفولتى ببيتهما أثناء مرحلة الكساد العظمى فى ثلاثينيات القرن العشرين، وكنا متلاحمين بشدة. وبينما كنت أسير فى شوارع مانيتو سبرينجس، كنت أستطيع أن أتخيلهما فى صورة زوجين شابين كما كانا عند وفاة "كاثرين". كنت أشعر بتواجههما بجانبى بروحهما بينما أواجه فقدانى لابنى وهو فى السابعة والعشرين من عمره.

على الأقل كانا متواجدين مع بعضهما بعضاً أثناء الحدث. أما أنا فكانت أرملة، لها ابن واحد حنون، يعمل ويعيش بعيداً عنها بمعهد الدراسات العليا. لم أرد أن أزيد من أعبائه؛ إذ كان هو أيضاً حزيناً على فقدان أخيه، فكان على أن أشق طريقى وحدى دون وجود أسرة تحيط بى. فكنت أحاول العثور على أى شكل من أشكال الراحة والمساعدة، حتى إن كان من قبل الغرباء.

كان قد مر على أسبوع فى مدينة كولورادو سبرينجس، عندما قرأت فى الصحيفة عن عقد اجتماع للآباء الذين فقدوا أياً من أبنائهم. وهذا ما جاء بى إلى منزل لم أكن أعرفه فى تلك الليلة الباردة.

فتحت لى الباب امرأة نحيلة وأدخلتني إلى غرفة معيشة دافئة.

قالت لى: "تفضلى بالدخول وانضمي إلينا، ودعيني آخذ معطفك".

بدا لى أن الأشخاص الثمانية الذين يلتفون بمقاعدهم فى نصف دائرة حول أريكة يملأون الغرفة، وعُرض على مكان على الأريكة، فجلست ورأيت امرأة تبكى، وكانت أخرى تحيطها بذراعيها. كانت المرأة الباكية تسرد قصتها واستأنفت حديثها بعد أن جلست. وبعد أن انتهت من قصتها، أخذ الجميع يقدمون أنفسهم لها ليس بالاسم فقط ولكن بسبب حضورهم هذا الاجتماع. كانت قصصهم تمزق القلب، بدءاً من قصة المولودة الميتة التى لم يحملها أبواها لأكثر من لحظة، لكنها كانت لحظة مهمة بالنسبة لهما - هذان الأبوان شعرا بالحزن لما لم يعرفاه عن ابنتهما، أما أنا فشعرت بالحزن لما أعرفه جيداً، علاوة على ما لن يحدث أبداً.



لا أذكر تفاصيل هذا المساء، وأعلم أنه كانت هناك قصص لم أكن أرغب في الاستماع إليها، لكنى أذكر أنتى كنت أضغط على نفسى وأذكرها قائلة: "إنهم بحاجة إلى الحديث وعلينا أن نصغى إليهم بأذانتنا وقلوبنا. ليس علينا أن نستوعب كل كلمة مأساوية؛ فنحن بحاجة فقط إلى السماح لهم بالحديث، حتى لا يضطروا للصراخ داخل غرفة خالية، وسوف يستمعون إلى هم أيضاً بعد فترة وجيزة".

كنا نشعر بالتعاطف تجاه بعضنا بعضاً، وكان الجميع يحوطون بأذرعهم رجلاً انتحر ابنه بالرصاص، وكانت الأيادى تشد على يد امرأة مات ابنها بينما كان يرسل رسائل لأصدقائه عبر الإنترنت، وكان الجميع يمسون بيدي حينما كنا ندعو الله معاً أن يمدنا بالشجاعة والإيمان فى عالم عطوف.

تركت الاجتماع وأنا أشعر ببالغ الحزن والأسى من أجل السيدة التى كانت تبكى عندما دخلت المنزل، والتى كانت تبدو عليها الصدمة. وكنت أفكر فى الشخص متوسط العمر الذى أفسح لى مكاناً على الأريكة؛ فقد تحدث لوقت قصير جداً؛ إذ كان لا يزال غير قادر على استيعاب خسارته. وتذكرت الزوجين الشابين اللذين كانا يشبكان أيديهما وهما يتحدثان عن فقدان طفلهما، وعن السيدة التى استضافتنا، والتى توفيت ابنتها نتيجة خطأ ارتكب بأحد المستشفيات.

كان هناك الكثير من مشاعر الألم داخل تلك الغرفة، لكن كانت هناك أيضاً الكثير من مشاعر التفاهم والتعاطف. رأيت على الوجوه الأخرى أثناء مغادرتنا أن الساعة التى قضيناها نشارك فيها آلامنا قد أفادتنا جميعاً؛ فقد منحنا بعضنا بعضاً القدرة على مواجهة تلك الأوقات العصبية، وقد كانت تلك الخطوة مهماً لشفاء جروحنا العميقة، وأنا غاية فى الامتنان لها.

حين ركبت سيارتى، نظرت عالياً إلى سماء الخريف المظلمة، ومناطق النجوم المضيئة بها، والتقطت نفساً عميقاً من هواء الجبل المغطى بالجليد. وخطر لى كم نحن صفار فى هذا الكون، غير أنى شعرت بأننى على اتصال مع الحياة بأسرها بشتى صورها - بحلوها ومرها.

وحين رجعت إلى منزلى المؤقت، أخذت الكلاب لنزهة سريعة أخيرة. بعدها أسرعنا بالدخول للدفاء والنوم؛ حيث نزلت تحت الغطاء المريح الدافئ ونام الكلاب فى فراشهم الواقع بجوارى داخل سلة كبيرة مبطنه. وقبل أن أستغرق ن.

النوم، فكرت ثانية فى جدىّ أثناء قضاء أوقاتها وسط تلك الجبال. وقد شعرت بأن اقترابى منها يتجاوز الأوقات والأجيال، وقد واسيت نفسى بهذه الأفكار، فتمت فى هدوء دون كوابيس مزعجة.

~ مارسيا آى. براون

---



## ذكريات سارة

ما الصورة إلا ذكرى.

~ كاري لاتيت

ذات مساء، تلقيت اتصالاً من المستشفى لالتقاط مجموعة من الصور، وهكذا نسيت خططي المسائية وأنا أجمع التفاصيل من المريضة، واكتشفت أن الطفلة "سارة" ستولد عن طريق عملية ولادة قيصرية، لكنها لم تتحرك في بطن أمها منذ أمس. وفي المستشفى، حملت آلة التصوير الخاصة بي وأخذتها معي داخل صالات التعقيم. وسجلت اسمي عند رئيسة الممرضات، وجلست بغرفة الانتظار، أنتظرها لتخبرني عندما يستعدون للتصوير؛ حيث كانت العملية القيصرية تجري، وكان الصمت يملأ غرفة الانتظار، وكنت أراقب عائلة سارة الكبيرة - التي كانت بانتظار المعجزة.

بصفتي مصورة محترفة، كان التقاط الابتسامات وأوقات المرح والسعادة في حياة الناس أمراً مألوفاً بالنسبة لي، وكان معظم عملائي يريدون أن أوثق لهم الأحداث السعيدة - تلك اللحظات التي تتذكرها إلى الأبد؛ لكن أحياناً تتطلب مهنتي كمصور أن أسجل نوعاً مختلفاً من الذكريات. وقد تطوعت للعمل بمنظمة تدعى ناو آي لاي مي داون تو سليب (Now I Lay Me Down to Sleep)، والتي تقدم صوراً مؤثرة لعائلات تواجه أزمة فقدان مولودها الجديد (أو الذي لم يولد بعد)؛ فغالباً ما لا يملك الآباء سوى بضع ساعات أو حتى دقائق فقط، لأن طفلهم كان على وشك مفارقة الحياة؛ فما يلبثون يرحبون بقدم ابنهم حتى يضطروا إلى وداعه للأبد.

قادني العاملون إلى غرفة الإنعاش حتى أتمكن من جمع أدواتي، وبعد فترة طويلاً، كادت تصل إلا ما لا نهاية، أخبرتني إحدى الممرضات بانتهاء عملية الولادة - لكر.

الطفلة سارة ولدت ميتة، فانفطر قلبي. انفتحت أبواب الغرفة، ومر السرير من خلالها، فرأيت الطفلة سارة، فى حضن أمها، وكانت أعين كلا الأبوين حمراء تملؤها الدموع. وقد عم الحزن الغرفة، ليملاً كل ركن وزاوية. وقد شعرت بالأسى لأجلهم لكنى ركزت على المهمة التى تنتظرنى - كان قلبي يتمزق من أجل الأبوين وأنا أخبرهما بأننى المصورة.

احتضنت الطفلة سارة بين ذراعى. كانت جميلة: بشرتها غير مشوهة، وخصل الشعر المموجة تزين رأسها - كانت تبدو كأنها نائمة. وقد أخبرت والديها بمدى جمالها، ومن ثم بدأت التصوير بقبعتها الصغيرة التى كانت ترتديها، بدت كأنها نائمة فقط. كشفت الغطاء بهدوء، مظهرةً يدي سارة وساقىها الصغيرتين - اللتين قمت بتصويرهما كذلك. وما إن انتهيت من ذلك، سألت والديها إذا ما كانا يريدان التقاط صورة لهما مع سارة، فوضعت سارة بين ذراعيهما حتى تبدو نائمة. وسط شعورهما بالحزن، أخذ والدا سارة يقبلان أصابعها الصغيرة. وقد بذلت قصارى جهدى لكى ألتقط صور تلك اللحظات المؤثرة. كان وجهاهما متعبين نتيجة المحنة الشديدة. فرأيت أن ذلك هو الوقت المناسب لإنهاء الجلسة.

لم أمر من قبل بما مر به هذان الأبوان، إلا أننى شعرت بألمهم وشهدت حزنهما، لكنى كنت أعلم أننى لن أستطيع استيعاب ما بهما من ألم بشكل كامل. لن تخفف الكلمات من آلامهما، لكنى قلت لهما: "أشعر بالأسى لما فقدتما. جميلة هى ابنتكما"، فامتلات عيونهما بالامتنان. كانت كل جلسة التقاط صور من هذه النوعية تغير مفاهيمى عن الحياة؛ إذ كانت تذكرنى بقيمة الحياة الحقيقية. إننى فخورة بانتمائى لمنظمة ناو آى لاي مى داون تولىب. إنها تحمل عملى بالتصوير إلى مستويات أكثر عمقاً، ولا أزال أسجل الذكريات. ولا تزال صور "سارة" تحفظ ذكرى فترة وجودها الوجيزة؛ فقد كانت سارة موجودة بيننا بالفعل.

~ بيتسى فين



## التوبة وحاج الروح

# لحاف الذكريات

الذكرى هي وسيلة الاحتفاظ بالأشياء التي تحبها،  
والأشياء التي تعبر عنك، والأشياء التي لا تريد أن تفقدها مطلقاً.  
~ مقتبس من المسلسل التلفزيوني *The Wonder Years*

طفل صغير ذو شعر أشقر، اغتسل لتوه ومشط شعره بشكل أنيق وارتدى بيجاما نظيفة، وأسرع نحو الأريكة وانتظر، جالساً على لحافه المرقع، في انتظار بدء فيلمه المفضل.

طلب من أمه أن تحضر له "لحاف أبيه"، فأحضرت أمه الشابة اللحاف، الذي يشبه كثيراً ذلك الذي يجلس عليه. رآها الصبي "ليام" وهي تلتقط كاميراتها، فلمعت عيناه الزرقاوان وهو يبتسم لأمه، التي التقطت ابتسامته في لحظة ستظل تحبها دائماً. كانت ابتسامة طفلها الجميل، التي بها شيء من المكر، تشبه ابتساماً أبيه تماماً.

إنه مشهد مألوف، يدور في كل بيت حيث يُمنح الأطفال الحب والاهتمام والرعاية والأمان، لكن هناك شيئاً مختلفاً في حياة "ليام" - شخص مفقود ولا يمكن تعويضه؛ فقد توفى والده "ميتشيل جلفين".

راح "ميتشيل" ضحية لتسمم بغاز أول أكسيد الكربون بإحدى غرف السفينة، قبل عام من التقاط تلك الصورة لـ "ليام". لقد كان عاماً من الألم والحزن والبؤس. كيف وقع هذا الحدث القاسي لمثل هذا الشاب الواعد؟ شاب تخرج من جامعة سانت فرانسيس كزافييه، وكان يحب عمله بمجال التكنولوجيا، ويحب "ليام" وأبوه أكثر من الحياة نفسها.

كانت "فانيسا" والدة "ليام" لا تزال صغيرة السن، وقد عانت شعورا مهولا بالحسرة اعتصر له قلبها طوال عام من وفاة "ميتش"، وكان عليها أن تواجه هذا الألم بينما تعتنى بـ "ليام" وتوفر له حياة كريمة. لم تتخيل لحظة حتى فى أقسى الأحلام أن تعيش بدون "ميتش".

وبعد وفاة زوجها بأسابيع، نصح ذوو النوايا الحسنة "فانيسا" - الأم الشابة التى أنهكها الحزن والحيرة والألم - بأن "تتخلص" من ملابس "ميتش" على الفور، فيما نصحها آخرون بأن "تتظر عاماً" قبل القيام بأى إجراء. وبين ضباب الألم والصدمة، وفقدان الوعي، لم تستطع "فانيسا" اتخاذ أى قرار؛ فلم يكن بإمكانها التخلص من ملابس زوجها، ولا الاحتفاظ بها - فكان اتخاذ القرار محالاً.

وكما يحدث عادة، جاءها الجواب مغايراً للتوقعات، وكان متمثلاً فى فكرة مبتكرة بالفعل. فقد طرأ عليها الحل أثناء حديثها مع صديقتها "جو"، ومثلما تفعل السيدات الشابات، تشاركت الصديقتان حياتيهما وآمالهما وأحلامهما وجروحهما معاً، لتكتسب كل منهما القوة من الأخرى.

تحدثت "جو" عن ذلك اللحاف الذى صنعه خصيصاً من أجل تخرج ابنتها، وأخبرت "فانيسا" عن سيدة تدعى "شيرلى زيلمان" يعرفها كل من "فانيسا" و"ميتشيل"، وتعيش بمنطقة بورت أو باسك، بنيوفاوندلاند. وتحدثت "جو" عن مدى روعة الأغطية التى تصنعها تلك السيدة، وأنها خططت أن تطلب منها صنع لحاف لها.

انتفضت "فانيسا"! فقد تساءلت فى نفسها عن إمكانية صناعة لحاف من ملابس "ميتش"، وهكذا تتخلص من الملابس وتحفظ بها فى الوقت نفسه. لم تكن تدرى من أين أتتها الفكرة - فهى لم تسمع أبداً بمثل هذا العمل، كما أنها لم تكن تعرف مدى إمكانية تنفيذها.

قامت "فانيسا" بزيارة للسيدة "شيرلى زيلمان"، ذات القلب الحنون، التى عرضت على "فانيسا" بعضاً من ألحفتها الرائعة، والتى استغرق صنع كل واحد منها ساعات طويلة، وقد كان ذلك واضحاً. وقد كان لديها بعض الألفحة التى تصور مشاهد لأماكن فى نيوفاوندلاند، كدعم لضحايا مرض السرطان، وغيرهم الكثيرون - وكان كل واحد من هذه الألفحة عملاً فنياً فى حد ذاته.

أخبرت "فانيسا" السيدة "زيلمان" بفكرتها، ويمدى امتنانها لها إذا ما حاولت على الأقل صنع لحاف من ملابس "ميتش".

فقالت السيدة "زيلمان" لـ "فانيسا" الحزينة: "سأصنعه لك يا "فانيسا"، والمقابل الوحيد الذى أريده منك هو صورة لك ولى مع ذلك اللحاف!" - وقد كان ذلك تصرفاً عطوفاً واضحاً من سيدة رائعة.

وفى وقت لاحق من ذلك الأسبوع، قامت "فانيسا" متشجعة بتوصيل ملابس "ميتش" إلى السيدة "زيلمان". ومع مرور الأيام كانت "فانيسا" تشك بقرارها أكثر وأكثر. فماذا لو لم تتجح الفكرة؟ وماذا لو كان قراراً خاطئاً؟ وظل قلقها وشكها فى تزايد.

بعدها أتاها الاتصال يخبرها بأن اللحاف جاهز.

كانت "فانيسا" تشعر بالبهجة والخوف والحزن، لدرجة أنها طلبت من صديقتها "جو" أن تصطحبها لاستلام اللحاف؛ فقد كانت بحاجة إلى الدعم وإلى شخص يتفهم شعور الحزن بداخلها. كان عمرها تسعة وعشرين عاماً، ولديها طفل يبلغ من العمر عامين، وتصنع لحافاً من ملابس زوجها! لم يكن ذلك من العدل فى شيء.

بعدها جاءت "زيلمان" بأروع ما رأته "فانيسا". فقد كان اللحاف الكاروه رائع الجمال؛ فانفجرت "فانيسا" بالبكاء حزناً على ما لن يحدث أبداً.

وكما تواعدتا، ألتقطت صورة تجمع بين "شيرلى" و"فانيسا" وهم يمسكان باللحاف الجميل، ثم باحت "زيلمان" بسر، وهو أنها كانت تصنع لحافاً صغيراً من أجل الطفل "ليام"، فتدفقت مزيد من الدموع من عيني "فانيسا"؛ إذ شعرت أنها مغمورة بالكرم الذى عاملتها السيدة به هى وطفلها الصغير.

والآن حان وقت إفشاء السر؛ فدعت "فانيسا" أختها "جيسى"، لكى تأتى وترى شيئاً ما لديها، لتطلعها على رأيها فيه.

وحينما وصلت "جيسى"، أظهرت "فانيسا" اللحاف ولم تقل شيئاً سوى: "انه صنعته "شيرلى" لى!".

فقالت "جيسى"، وهى تدقق فى العمل اليدوى عن قرب: "يا إلهى، إنه جميل!".

بعدها لاحظت وجود قطعة من أحد قمصان "ميتش"، فأدركت الأمر، وأخذت تبكى كما لو كان قلبها يكاد ينفطر حزناً. أختان حزينتان تمسكان بقطعة فنية رائعة صنعتها سيدة موهوبة، إنه شيء لن تتساه كلتاها.

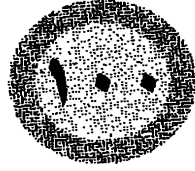
وما لبث أن أخذ "ليام" "لحاف أبيه" كما يطلق عليه هو؛ فقد تعرف بالفعل على بعض قطع القماش فيه. ومع مرور الوقت وبمساعدة أمه الحنونة، سوف يعرف المزيد عن والده، وعن "لحاف أبيه" الرائع.

كانت "فانيسا" تجد الراحة مع لحافها الخاص، كما كان "ليام" يجدها مع لحافه؛ فكانا يتدثران داخل هذين اللحافين المريحين كما لو كانا مغمورين بين أحضان الزوج والأب العزيز.

لقد انتهت المشكلة، ورحلت الملابس، لكنها استعيدت في شكل آخر. فكان لـ "فانيسا" و"ليام" ألحفتهم الجميلة المصنوعة من الذكريات، والتي ستقدم لهما السلوى وستظل عزيزة على قلوبهما إلى الأبد.

~ بونى جارفيس - لو





## لن يختبئ من الله... أو من حب أمه

يبني الحب جسورًا من لا شيء.  
~ آر. إتش. ديلانى

كل أم تعلم أنه سيأتى اليوم الذى يتحتم عليها أن تطلق سراح أبنائها، لكنى لم أتصور يومًا أن إطلاق سراح ابنى سيكون كاملا، ونهائيًا. عندما أصبح ابننا "لورن" - البالغ من العمر اثنين وعشرين عامًا - فى عداة المفقودين فى يناير من عام ١٩٨٦، جعلت أتساءل قائلة: "لماذا أنا؟"؛ فقطص المفقودين لا تحدث إلا فى الميلودراما التليفزيونية، وليس فى أسرة ودودة مثل أسرتنا فى النهاية، نحن لم نكن نعانى مشكلة طلاق، أو فقر، أو ظلم، أو إدمان للمشروبات الروحية أو المخدرات، وكنت أنا وزوجى مهتمين بأبنائنا الأربعة وأنشطتهم المتعددة. فكيف يحدث لنا ذلك؟

كان الشهر الأول من اختفاء "لورن" ضبابيًا كثيبًا؛ فقد تحول ابننا من طالب فى جامعة أريزونا إلى شخص له رقم قضية بقسم شرطة توسن. فى البداية، كنا نعتقد بما أن "لورن" عداة لمسافات طويلة، فلربما سقط فى أودية الوديان بجبال كاتالينا خلف مدرسته الثانوية القديمة. وسرعان ما تدخلت فرق البحث والإنقاذ، وكلاب المطاردة، وقسم شرطة لوس أنجلوس، وطائرات الهليكوبتر التابعة للشرطة. وأخذ الناس - من يمتطى منهم الأحصنة ومن يسير على الأقدام - جنبًا إلى جنب مع مدرب "لورن" السابق بالمدرسة الثانوية وفريقه بجميع أنحاء البلاد - يبحثون عنه بحثًا دقيقًا، ولكن لم يكن له أى أثر.

هنالك شعرت بالقهر، وغرقت فى بحر من التساؤلات عن الاحتمالات المختلفة، فتساءلت: ماذا لو لم أعرب لـ "لورن" طويل القامة وهزيل الجسد عن مدى حبي له؟ وماذا لو لم أفهم هذا الشاب الهادئ الطيب الذى كان يحتفظ بنجاحاته ومخاوفه لنفسه؟

بكيّت بكاءً شديداً، وكنت أعانى القرحة، فتدهورت حالتى لتصل إلى مرحلة "العجز"، فكنت أقتع نفسى بأنه ليس بإمكانى التحمل أكثر من ذلك. وشعرت باليأس، حيث إنه لم يكن هناك ما يمكننى فعله.

لكن بالتدريج، ومع مرور الأسابيع، عدت من جديد لروتينى اليومى؛ فعدت لمهنة التدريس، ولم أعد أنظر إلى الوقت كعقبة كبيرة، وبدأت أعمل على أن أحيى كل يوم على حدة.

وذات يوم دار حوار جاد بينى وبين نفسى: لم يكن اختفاء "لورن" خطئى أنا! فقد كنت له أفضل ما أكون كأم - ولأبنائى الأربعة جميعاً. فما الذى قصرت فيه مع "لورن"؟

حاولت أن أتذكر وأن أفهم ما حدث؛ فلطالما أبدى "لورن" رغبة شديدة فى إسعاد الآخرين... دون نفسه ربما، وكان أستاذه، رئيس المدرسين الرياضيين بالجامعة، يصفه بأنه "أهل للثقة وتحمل المسؤولية"، وكان أصدقاؤه يقولون عنه: "إنه شخص محبوب من الجميع".

كان الرحيل المفاجئ أمراً غريباً على شخصية "لورن". فهل سئم إسعاد الآخرين؟

لم يتخيل أحد، حتى أنا، أن الشاب الذى يحبه الجميع قد يعانى مشكلات؛ لكن حتى لو بإمكانى أن أفعل أى شىء بطريقة مختلفة، فإن الأوان قد فات الآن. لقد كان "لورن" شاباً ناضجاً، وكان بإمكانه اختيار الرحيل بشكل طبيعى.

وذات يوم بينما كنت أتناول الغداء مع أصدقائى بأحد المطاعم الصينية، فتحت كمكة من كعك الحظ، فوجدت فى قصاصة الورقة الصغيرة عبارة تقول: "يمنحك الحس الفكاهى القدرة على تجاوز الأوقات الصعبة". وكانت العبارة حقيقية؛ فدائماً ما كنت أضحك بسهولة ولدى روح فكاهة جيدة - فكان ذلك مكمناً قوتى!

لقد قررت أن أستعيد هذا المرح فى حياتى من جديد، وقمت بتدريس ورقة الحظ لك فى لوحة المنشورات الخاصة بى، والتي لا تزال موجودة حتى يومنا هذا، وأعددت نفسى تماماً؛ لكنى ظللت أتساءل عن المكان الذى يختبئ فيه "لورن".

ربت المسؤل عن منظمة البحث عن المفقودين يدى وهو يقول: "لن يمكنه الاختباء من الله".

فوقفت مستقيمة، ورددت قائلة: "ولا من أمه!".

وفى محطات إطعام المشردين، كنت أمسك بملصق به صورة "لورن" مكتوب عليه: "هل رآنى منكم أحد؟". وأخذت الملصقات تعرض كذلك فى أماكن عدة وفى مراكز التبرع بالدم بالجنوب الغربى. وأرسلت وصفات تصحيح الإبصار الطبية الخاصة بـ"لورن" إلى مصححى الإبصار بالولايات الغربية، بينما بعثنا بسجلات الأسنان الخاصة به إلى جهاز الحاسوب القومى، واستعنت أنا وزوجى بمحققين خاصين مختلفين.

وباءت محاولة عرض قضية "لورن" فى البرنامج التليفزيونى *Unsolved Mysteries* بالفشل، حيث قال المقدم إن "القضية لا تحوى قصة قوية"، لكنها كانت قصة قوية فى نظرى! غير أنى نجحت بالفعل فى عرض قضيته بأحد البرامج التليفزيونية، والذى يسمى *Reunion*. فقد كنت أشعر بأن شخصًا ما فى مكان ما لربما عثر على "لورن"، لكن برغم كل تلك الجهود، لم يزل "لورن" "مفقودًا".

وبعد مرور ثلاثة وعشرين عامًا، كان "لورن" لا يزال مختفيًا بلا أثر. وفى غضون ذلك، كان على أن أواصل حياتى - وأن أتعاش مع كونى أرملة، وأن أتعاون مع أحفادى، وأظل بجانب بقية أبنائنا إذا ما احتاجوا إلى. لكن الأهم من ذلك كله، أنتى أصررت على الاحتفاظ بحس الفكاهة فى حياتى.

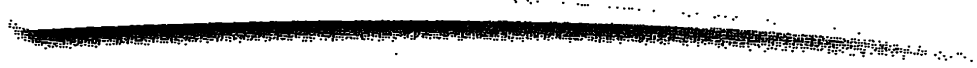
لم أتوقف لحظة عن البحث عن "لورن" بين جموع الناس، لكنى أذكر نفسى الآن بأننى أبحث عن رجل فى منتصف العمر. وبما أن الوقت قد مر، فماذا لو لم نتعرف على بعضنا بعضًا؟

إذا أسعدنى الحظ بما يكفى لكى أرى "لورن" ثانية، فلدى قائمة فى ذهنى بأسماء أريد أن أتذكر إخباره بها: أريده أن يعرف كم يحبه أصدقاؤه كثيرًا لدرجة أنهم أقاموا منحة دراسية فى الجامعة باسمه. أريد أن أضحك معه من سلوكيات أبنائه المضحكة. أريد أن أجلس بجانبه وأتحدث إليه عن أماله وأحلامه.

لم ولن أكف لحظة عن حبى لـ "لورن"، لكنى أميل إلى الاعتقاد أن الحب الذى أشعر به تجاهه الآن أقوى إلى حد ما؛ فمحبتى لـ "لورن" دون أن أعرف مكانه، وكأنها شريط يمتد من قلبى، ليسافر عبر الزمان وإلى الأبد؛ فتحن لا نطلق أبداً أبنائنا تمامًا.

أعتقد أن ما أخبرني به مسئول الإنقاذ منذ سنوات عدة كان صحيحًا، فابنى لن  
يختبئ من الله... أو من حب أمه.

~ شارون لاندين





نسيج الأحزان

للروح

## نسيج الأحزان

يكمن فن العيش فى المزج بنجاح بين

التشبث وإطلاق السراح.

~ هافلوك إليس

لقد فقدت ابنى اليوم، دون عزاء، أو جنازة، أو مراسم عند المقابر. لقد فقدته، فى الواقع، منذ زمن بعيد، لكنى اليوم فقط تقبلت الواقع. ماذا حدث للرضيع الذى وهبته لله عند ولادته؟ ماذا حدث للصغير المغامر الذى كان على إنقاذه من شجرة القيقب؟ الغلام الذى كان يفكك جهاز الراديو ويجمع أجزائه من جديد... وهو فى الرابعة من عمره؟ الفتى الذى كانت روح الدعابة لديه تلتظن الكثير من مشاعر التوتر التى تتولد مع وجود خمسة من المراهقين فى المنزل؟ الشاب مرهف الحس الذى كان يعلم وقت شعور أمه بالتعب، وكان يحث إخوته أن يهدأوا من أجلها؟ الرجل الذى شهدت مراسم زواجه ورقصت فى حفل الاستقبال الخاص به؟ الرجل الذى سافر معى إلى ثلاث ولايات حينما توفيت أمى لأعيش مع ذكريات حقيقية ستظل محفورة فى ذاكرتى؟ الرجل الذى يتحدث طيلة الوقت عن حبه لزوجته وأبنائه؟

ماذا حدث إذن؟ إنه إدمان المخدرات.

إن ما حدث يتلخص فى لا مبالاة الأبوين، وعدم تحمل المسئولية المالية، وساروا إجرامى، وحكم بالسجن لمدة أحد عشر عاماً. ساعدتني خبيرة الصحة النفسية، التى أثق بها، على أن أدرك تلك الحقائق اليوم؛ فقد قرأت عليها خطابه الأخير، فأشارت إلى توجهاته إلى اللوم والتعصب والبحث عن اللذات، والتى يتسم بها كل المدمنين. كنت أعلم فى داخلى أنها مدمنة.

وكنت أقدر صراحتها في توضيح الأمر لى. إن هناك خيطاً رفيعاً بين التشجيع والتمكين، وعبور هذا الخط بشكل متكرر ليس جيداً بالنسبة لابنى، أولى. لقد كان على أن أتقبل الأمر الواقع.

كان الحمل ثقيلاً على قلبى حتى إنتى كنت بالكاد أتمكن من استئناف النسيج لكى أنسج أحزاني ببطء، حتى صنعت صفا واحداً من الغرز. كنت أغزل شالا، وكان ذا لون بنى يشبه لون الكاكاو، يأخذ شكل مضلع كبير. وقد ذكرتتى الأضلاع بقضبان السجن، فتحيتها جانباً.

بعدها انتقلت إلى الشال المنقوش بالألوان الطوبى والبنى والبرتقالى، فسألنى ابنى عن تلك الألوان - العنبى والبرتقالى. ولا أدرى لماذا لا يمكننى منحه إياه ما دام مسجوناً، وربما أموت قبل أن يطلق سراحه؛ فدائماً ما كنت أدعوله بينما أنسج هذا الشال، لكن ليس مرة أخرى؛ فذلك هو الشال الذى سأستخدمه فى معالجة آلامى. وسوف أنتهى من نسجه بالطبع، وأقدمه، مثل الآخرين، لشخص مريض أو شخص محتضر من أبناء الجوار، وسوف أدعو الله أن تخفف آلامى وأحزاني من آلام شخص آخر.

وأخيراً، بحثت عن بكرة الخيط الصوفى ذى اللون البرتقالى الداكن. لم يكن هناك وجه وظهر فى نموذج النسيج الخاص بهذا الخيط؛ فقد كان ذا وجهين، كل منهما مرآة للآخر، واللون نفسه يرمز إلى النظر إلى الشئ نفسه بطرق مختلفة: فهو متوهج كجمرات النار المنطفئة، ومحمرٌ كلون شروق الشمس.

جعلت دموعى الرؤية ضبابية أمامى. كنت كالآلة - أنسج ثلاث غرز بثلاث لفات، لغزل ثلاثة صفوف من النسيج، ثم أنسج ثلاث غرز بثلاث لفات مرة أخرى، فأنتهى من ثلاثة صفوف أخرى من النسيج. وأكرر هذا الأمر. وهكذا كانت المربعات التى لشبه مربعات لعبة الداما تتشكل أعلى وأسفل بعضها بعضاً، وتتشابك، فدعوت الله قائلة: "يا إلهى خفف آلامى أنا ومن يحصل على هذا الشال... وامنحنا المعافاة... والعفو... والقدرة على تقبل الأمر الواقع؛ فقد فوضت أمر ابنى إليك يا الله".

جعلت أنسج حتى أمتنى يداى. هل ظللت كذلك لساعة؟ لساعتين؟ أم لثلاث؟ بسطت الشال حتى غطى حجرى وركبتى، وواصلت البكاء. لقد سامحت ابنى هذا مرات عديدة، ودعوت الله أن تتغلب مشاعرى على تلك الأفعال المتعمدة عما هريب. لكنى أعلم أن هذا سيستغرق وقتاً طويلاً - فترة طويلة لتعافى أنا وأسرته من الأزمات الاقتصادية التى عرضنا لها بإدمانه، وفترة طويلة بعد أن يحصل أبناؤه

على العلاج الذى سيحتاجون إليه بسبب ما عرضهم له أسلوب حياته، وفترة طويلة حتى تنتهى زوجته، التى أحبها كبناتى، من دراستها، وتحصل على وظيفة، وتواجه الواقع. فأنا أتألم بالفعل من أجلها فى هذا الأمر. وكما يعيننى الله فى محنتى، سوف يعينها هى أيضاً على محنتها.

إنه ابنى، وسوف أظل أحبه، وسوف أبكى إلى أن لا تكون لى حاجة بالبكاء مرة أخرى. وسوف نمر من تلك الأزمات بفضل الله، وسوف تصبح المصائب أقل تتابعاً.

سوف أدعو الله أن ينجيه؛ فهو الآن يرفض اللجوء إلى الله، لكنى أومن بأن الله الذى خلقه سيكون معه دائماً. لا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس، وسوف أدعو الله طوال حياتى أن ينشرح صدر ابنى لحب الله، وسوف أدعو وكلى إيمان بأن يعود يوماً إلى بيته .

وحتى ذلك الحين، أعلم أن بإمكانى مواجهة تلك الأزمة كما واجهت أزماتى السابقة - مستعينة بالأمل وروح الفكاهة. هناك ملصق يوضع على مصدات السيارات يقول: "الحياة لا تخلو من المنغصات". حسناً، والمنغصات هى ما يجعل المرء ينضج بفكره، وبالتالي يتقدم ويتفوق. إذن، عندما نتغلب على هذا المنغص الأخير الذى نواجهه، سأصبح أنا وأسرتى أكثر نضجاً!

~ ديان سى. بيرونى

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***







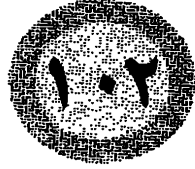
# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

## عشر قصص إضافية عن الإيمان

عندما يقوى إيمانك، ستجد أنه لم تعد هناك حاجة  
إلى الإحساس بالسيطرة على مجريات حياتك، وأن الأمور تسير وفق رغبتك،  
وأنت ستضطر إلى مجاراتها، حتى تحصل على السعادة والمنفعة العظيمتين.

~ إيمانويل

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***



الروحانية  
التي  
لا

## لَمْ لَا؟

لازم المرح دائماً، وداوم على الصلاة، واشكر الله على كل حال.

~ حكمة قديمة

نشأت بمدينة صغيرة بولاية ميسيبي، وكانت هنالك دار عبادة تعد أهم شيء في حياتنا اليومية، حيث كان كل شيء يدور حولها، حتى الأنشطة الاجتماعية. لم يكن بإمكان أمي، بسبب مرضها، أن تصطحبني إلى دار العبادة كثيراً، لكن جدتي "ويلمر" كانت تحرص على ذهابي إليها مساء الأربعاء من كل أسبوع وقضاء معظم يوم الأحد فيها. وقد كنت في طفولتي مبهورة بمرتادي دار العبادة، فأثناء إقامة الشعائر، كان الجميع يشكرون الله، ويضربون بأكفهم ويندمجون في أجواء روحانية مع كل كلمة يقولها الواعظ.

"حمداً لك يا رب على ما أنعمت به علينا وما قدمت لنا من عون!"

فكانت أصواتهم تتعالى بالحمد والتهليل في كل مكان، وكان الواعظ يهبط درجات المنبر، ويجفف عرقه من فوق جبهته، ويتجه مباشرة نحو جدتي التي كانت عازمة على زيادة حصتها من صيحات الشكر العالية، وعندما اقترب منها أكثر، بدت الروحانية العالية تجوب المكان بالكامل - كانت صيحات الشكر تملأ دار العبادة.

قال الواعظ، بينما يمسك بيدي جدتي ويصافحها: "إلهي، لم تكن مضطراً لفعالها، لكنك فعلتها ولهذا نشكرك! هل لك أن تؤمنى على الدعاء، يا أختاه؟". فصاحت قائلة: "أمين، أمين. أجل يا إلهي!"، وأخذت تركض أعلى المشى وأسفله إلى أن وقعت في النهاية على الأرض. لست أدري إن كانت وقعت متأثرة بالروحانيات أم أنها أنهكت نفسها، لكن كان بإمكانني بالتأكيد أن أفهم ابتهالاتها.

كانت جدتي، على ما أذكر، يعدها أصدقاؤها ومرتادو دار العبادة شخصًا مباركًا ومحبوبًا من الله؛ فقد كانت الأفريقية الأمريكية الأولى التي تنتقل من بيتها، وتشتري بيتًا بأموال نقدية. وبما أنها كانت شخصية رصينة يحترمها سكان الحي، فقد كانت زعيمة لنوبات حراسة الحي ولاحتفالات بيع المخبوزات الصيفية.

وكفتاة صغيرة، قررت أن أكون أنا أيضًا متدينة مثل جدتي وأناجى الله وأشكره مثلما كانت تفعل. ومنذ ذلك الحين، أصبحت نشطة جدًا في العمل داخل دار العبادة، محاولة التشبه بجدتي، لكن الأمور لم تسر على النحو الذي رغبت فيه، ويبدو أن الله لم يستجب لدعائى. كنت أجلس بالمقعد نفسه يوم الأحد من كل أسبوع، ولكن لا أشعر بأى شعور روحانى. ترى أى خطأ جسيم ارتكبته سلبنى تلك الروحانيات العالية التي كانت تملأ جدتي؟

لقد سئمت الأمر فى النهاية، وتوقفت عن الذهاب إلى دار العبادة وانتقلت للعيش بمدينة تبعد عنها مسافة ست ساعات.

لم تزد الأمور إلا سوءًا؛ فقد ماتت أمى متأثرة بمرضها، وأصبحت، وأنا فى السادسة والعشرين من عمري، أمًا مطلقة تربي طفلين، وتعمل بوظيفة تحصل منها على راتب قليل.

كنت فى قمة غضبى لما آلت إليه الظروف، فدخلت فى مشادة كلامية عنيفة بينى وبين نفسى، متسائلة كيف وصلت بى الحال إلى ما أنا فيه رغم محاولاتى الحثيثة، لأن أكون متدينة وأن أفعل الصواب؟ كيف يضيع كل ما فعلته هباءً؟ أرهقت نفسى من الصباح، وذهبت للنوم، ثم حاولت أن أتذكر أيام السعادة التي كنت أشعر بها أثناء طفولتى حين كنت أتردد على دار العبادة، لكنها بدت بعيدة. دق جرس الهاتف.

فأجبت الهاتف فى همس قائلة: "مرحبًا!"، وكنت أمل ألا يكون أحد الديانة هو المتصل.

كانت جدتى هى من تتحدث فقالت: "جويس؟ هل أنت هى؟ ماذا بك يا صغيرتى؟"

فانفجرت بالبكاء وقلت لها: "الحياة يا جدتى. إننى فاشلة. ولا يمكنى النجاح لماذا لا يمكنى أن أملك شتات نفسى مثلما كنت تفعلين؟" وواصلت حديثى عن ما... تدهور الأوضاع على مدار نصف الساعة التالية.



سألتنى جدتى: "ما هذا الأمر الذى على هذه الدرجة من سوء بحيث يجعلك تياسين؟".

قلت: "لن تستوعبى الأمر يا جدتى؛ فلديك منزلك الخاص ولست مضطرة للقلق بشأن الإيجار، ومعاشك الشهرى أكثر من حاجتك، ومن ثم لا ينبغى أن تقلقى بشأن المال، وخالتى تحصل على أموالها الخاصة. (فقد ولدت الابنة الكبرى لجدتى مصابة بمتلازمة داون). لا يوجد ما تقلقين بشأنه، لأنه يبدو أن الحظ قد حالفك أنت وتخلى عنى أنا".

كانت تستمتع إلى بهدوئها المعهود، ثم قالت: "كفى عن هذا التطاول يا جويس وايت". إذا التزمت القنوط، فلن يملكك اليأس وحدك، وإنما سترسخين عقيدة اليأس لدى أطفالك أيضاً، فليس مذكوراً فى أى كتاب على الإطلاق أن الحياة ستكون سهلة. يجب أن تعلمى أنتى مررت بأوقات عصيبة فى شبابى، لكن الله أعانتى عليها".

فسألتها: "أى أوقات عصيبة يا جدتى؟ ما أعرفه هو أنك خلال الأربعين سنة الأخيرة لم تدفعى إيجاراً لأى شخص".

أجابت: "أتظنين أنتى كنت أملك هذا المنزل طوال عمري؟ هل تعتقدين أن حياتى كانت هكذا دائماً؟".

فقلت بصدق: "أجل يا جدتى".

"لكنك لا تعلمين كيف حصلت على هذا المنزل".

"كلا، أعتقد أنتى لم أفكر فى الأمر أبداً".

"لقد قتل ابنى البالغ من العمر تسعة عشر عاماً بحرب فيتنام، واشترت هذا المنزل بالمال الذى عوضنى به الجيش عنه. كان على أن أفقد أحد أبنائى لكى أحصل على منزل جميل، وقبل أن أمتلك هذا المنزل، ربيت أربعة أبناء فى بيت من ثلاث غرف، وكان متهدماً للغاية حتى إنهم وضعوا عليه لافتة "آيل للسقوط". كنت أشعر بالإحباط مثلك تماماً، لكن لم يكن لدى مكان أذهب إليه. أتعلمين ماذا فعلنا؟ نزعنا العلامة وعشنا فيه حتى تمكنت من تحقيق الأفضل".

ذهلت لما سمعت من جدتى.

فاستطردت قائلة: "لقد فقدت ثلاثة من أبنائى الأربعة، بما فيهم أمك. وقد كان من المفترض أن يعينونى على رعاية خالتك المريضة، فقد كانت رعايتها سهلة بالنسبة لى فى بداية الأمر، لكن وأنا فى الثمانين من عمري، يزداد الأمر صعوبة يوماً بعد يوم".

"أما عن معاشي الشهري، فلم يكن شيئاً مُنحت إياه، إنما أمضيت أربعين عاماً من عمري بمصنع أدوية، أعمل بكل ما أوتيت من قوة لكي أستحقه".  
عندئذ شعرت بالخجل، فلم أكن أعلم أنها مرت بكل هذا. عندما توفيت أمي، ولحقتها خالتي بعد ستة أشهر، كنت أعتقد أنني محاصرة بالآلام، ولم أكن أدرك أنها فقدت أبناءها.  
فسألتها: "مع كل ما حدث لك، لماذا تكونين سعيدة دائماً في دار العبادة يا جدتي؟"

فقلت: "ولم لا؟ أحياناً يا صغيرتي يكون عليك أن تعودى نفسك على السعادة. لم لا تحمدين الله؟ فليس من المفيد إطلاقاً أن تسخطى على قدره. لم لا ترفعين صوتك بالتهليل؟ فهذا يمنعك من البكاء. لماذا لا ترددين الحمد لله؟ فهي تملأ روحك بالسعادة. حتى إن لم تشعرى برغبتك في قولها، قولها: "الحمد لله" فقط جريبها، وسوف تمنحك ما يشد من عضدك إلى أن تتحسن الأمور".  
"شكراً جزيلاً لك يا جدتي. لقد كنت بحاجة إلى تلك الكلمات".  
قالت: "أعلم أنك كنت بحاجة إليها؛ لذا سأحدث إليك في وقت لاحق". وأنهت المحادثة دون التفوه بكلمة أخرى.

رددت كلمات جدتي بصوت عالٍ قائلة: "فقط احمدى الله على أية حال، حتى إن لم تكن لديك الرغبة في ذلك".  
فأغمضت عيني وهمست قائلة: "الحمد لله". "الحمد لله". وكلما رددتها، زاد عمق شعوري بها. نهضت وأخذت أتقل من غرفة لأخرى وأنا أقول: "الحمد لله".  
الحمد لله".

كانت جدتي محقة، واغرورقت عيناى بالدموع. لم يتخل الله عنى، إنما أنا من ابتعدت عنه بسبب سخطى على إخفاقاتى وخسائرى. طوال تلك الفترة، كان السعادة منبعها من شكر الله على أية حال. الآن فهمت من كانوا متواجدين بدار العبادة أثناء طفولتى. إنهم لم يكونوا يحمدون الله لأن الأمور تسير على خير ما يرام، وإنما كانوا يحمدونه لكي تسير نحو الأفضل.

وفى يوم الأحد التالى، قررت الذهاب إلى دار العبادة. قطعت الطريق الذي يبعد ست ساعات بسيارتى ذاهبة إلى مسقط رأسى لكي أزور دار العبادة مع جدتي. وعندما دعانا الواعظ إلى الصلاة، تبعت جدتى أمام المنبر، جنباً إلى جنب مع الآخرين.

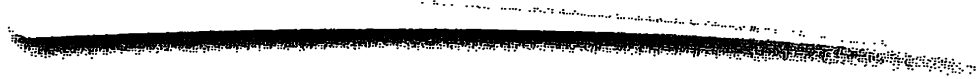
صاح الواعظ قائلاً: "كل ما أريد قوله، حمداً لك يا الله على كل ما قدمت لنا!"،  
فيما ردد الحضور خلفه بأعلى أصواتهم.

فتظرت من حولي لأجد بعض الموجودين مغمضين أعينهم لكن أفواههم تصيح  
بعبارات الشكر، وآخرين يرفعون أكفهم إلى السماء ولا أكاد أسمعهم.  
لم لا؟

فقلت بأعلى صوتي: "أحمدك يا الله!".

ثم حدث ما كنت أتمناه، فبينما كنت أردد عبارات الحمد، إذ شعرت بما كنت  
أتطلع إليه طوال تلك الفترة. إنه السلام. الآن أدركت شعور الآخرين عندما يحققون  
السلام الداخلي مع الله، ويا له من شعور رائع!  
نظرت إلى جدتي وابتسمت، فقد كانت تعلم أنني أمرُّ بلحظة "لم لا؟".

~ جويس تيريل







المركز الإسلامي  
للأمم المتحدة

## إيمان للبيع بالمجان

الإيمان يجعل الأمور ممكنة، لا سهلة.

~ كاتب مجهول

بعد أن تم تسريحى من العمل الشتاء الماضى، لم أكن أدرى ما أفعل، وبما أنتى كنت أعمل فى التليفزيون كمساعد تحرير لبرامج متنوعة، فقد كنت معتادة إلقاءها؛ فتلك هى حياة الموظف المستقل فى مجال الترفيه؛ لكنى لم أعتد عدم الحصول على عرض لبرنامج تليفزيونى آخر عوضاً عن الملقى، فقد كنت أتقل من برنامج لآخر لمدة تقرب من عشرة أعوام كاملة. ولكن الآن... لا شىء؟

لسوء الحظ، لم أكن مستحقة لإعانة البطالة (وهذا ما يحدث عندما تقشل فى تسديد أقساط قروض الدراسة). وكانت كل شركات التوظيف المؤقت فى حاله تجميد للتعيينات حتى شهر يناير؛ وكنا لا نزال فى شهر نوفمبر.

فأعددت قائمة بكل ما يمكننى فعله لجلب المال (الأمور القانونية بالطبع) جليسة أطفال، أو جليسة كلب، أو جليسة نبات (لا تسألنى كيف)، وإعادة الملابس الجديدة التى لم أرتدها بعد إلى المتجر، أو أصنع القهوة بالمنزل بدلا من شرائها من الخارج، وما إلى ذلك؛ لكن كل ذلك لم يوفر من المال ما يكفى للمعيشة.

لم يكن لدى عائلتى بشيكاغو ما يدخرونه، ولا حتى أصدقائى، إذ كان الكثير منهم عاطلين. ربما لم يكن بإمكانهم إقراضى المال، لكن هل بإمكانهم مساعدتى على غيره من الاحتياجات الضرورية؟ قررت أن أنشر مطالبى عبر موقع الفيسبوك. فرغم كل شىء، يقول الله: "ادعونى أستجب لكم"، أليس كذلك؟ لم يكن بإمكانى تحمل نفقات التدفئة داخل شقتى؛ فأعارتتى إحدى صديقاتى مدفعتها، وكان خزانة المطبخ خاوية؛ فأعطانى أصدقائى بعض الطعام. (لقد كنت أذهب كل

إلى محلات البقالة وأحصل على عينات الطعام المجانية؛ حيث كنت أحفظ أيام العينات المجانية في كل محل)، وأتلف الحاسب المحمول الخاص بي (فكان لا يناسب كاتبة)؛ فأعارتني إحدى صديقاتي جهازها "لفترة مفتوحة حسب احتياجي". وخرق إطار سيارتي؛ فأصلحه لي شخص لا أعرفه دون مقابل، ولم يكن بمقدوري الذهاب إلى مدينتي لحضور احتفالات رأس السنة للمرة الأولى منذ عشر سنوات، فأقام أصدقائي بلوس أنجلوس حفل عشاء من أجلى، وانكسر الهاتف المحمول الخاص بي؛ واكتشفت شركة فيريزون أن فترة استخدامي له قد انتهت وأن بإمكانى الحصول على هاتف جديد مقابل ثلاثين دولاراً فقط. وهكذا تطول القائمة، وكل ذلك خلال بضعة أسابيع فقط.

واصلت البحث عن وظيفة لكن دون جدوى، وفي النهاية تذكرت رفيقة غرفتي التي كانت في مدينة ماموث، تمارس التزلج على الجليد. لقد وجدتها - ربما كانت منتجعات التزلج بها تعيينات! فتقدمت لطلب الوظيفة على الفور وتم تعييني. كانت ماموث تختلف اختلافاً كلياً عن لوس أنجلوس، ففي لوس أنجلوس، كانت حياتي كلها تنحصر على العمل من ستين إلى ثمانين ساعة في الأسبوع وأكون صداقات وأحاول العمل ككاتبة... مما كان يدع أقل القليل من الوقت للمكون الرئيسي من مهام الكاتب: ألا وهي الكتابة. أما في ماموث، فكان عليّ أن أعمل عشرين ساعة فقط في الأسبوع، ولم يكن هناك أشخاص مرحون أقيم معهم صداقات، وكان لديّ الكثير من الوقت لمزاولة الكتابة. في لوس أنجلوس، كان "العمل" هو التسلية. أما في ماموث، فكان "العمل" هو التزلج (أو الركوب كما يطلقون عليه، تلك الكلمة التي ظللت أسمعها كتابة على سبيل الخطأ). في لوس أنجلوس، كنت أرى الشاطئ من نافذة شقتي. أما في ماموث، فقد كنت أرى تلال الثلج. في لوس أنجلوس، كنت أقود سيارتي لأي مكان، وفي ماموث لم أكن أفعل ذلك (لم تكن سيارتي الصغيرة ماركة كوبر معدة للتعامل مع الثلج). في لوس أنجلوس، كنت أملك أنا ورفيقة غرفتي اتصالاً لا سلكياً بالإنترنت، أما في ماموث فلا. لقد تعلمت الاعتماد على التفاعل وجهاً لوجه، الأمر الذي كنا بصدد نسيانه في المدن الكبيرة، حيث تكون الرسائل الإلكترونية أو الهاتفية أسهل، حتى إن كان الشخص الآخر متواجداً في الغرفة المجاورة.

وما لبثت أن تعلمت الاستمتاع بالحياة البسيطة، واستيعاب جمال الجبال من حولي وتقديره. بدأت أكف عن الغضب بشأن ما فعلته في لوس أنجلوس - خاصة

العمل والأصدقاء؛ فقط كنت أركز على الشيء الذى أحبه كثيرًا: الكتابة. كنت أقضى كل لحظة فراغ فى تأليف الكتاب، وانتهيت من كتابته بعد أن غادرت لوس أنجلوس بسبعة أسابيع.

كان كل شيء على ما يرام، إلى أن حدث الجذب الجليدى والاقتصادى؛ فانخفضت ساعات العمل للجميع. إنه حظى العسر، فلقد انخفضت ساعات عملى من ثمان وعشرين ساعة فى الأسبوع إلى ثمانى ساعات فقط. تلك هى نتيجة التفكير فى العمل بمنتجات التزلج. والآن كيف لى أن أسدد الإيجار؟

أدركت أن الشيء الوحيد الذى يمكننى فعله لى أوفر المال هو ترك الشقة المظلة على الشاطئ التى كنت أحبها كثيرًا، وأخذت أفكر فى وسيلة اعتذار لرفيقة غرفتى أخبرها فيها بأننى مضطرة لترك الشقة.

قررت أنه حان الوقت لبعض الإلهام، وأن أقرأ أخيرًا كتاب The Secret. كنت أقرأ فصلا كل ليلة. والليلة، جاء دور فصل المال، الذى حثنى على التفكير فى المال بشكل إيجابى، حتى لو كنت أبدو مفلسة. وأن أظاهر بامتلاك المال، وإن كنت لا أملكه. وأن أتخيل أن الفواتير عبارة عن شيكات مكتوبة من أجلى، وهكذا.

لقد قادت سيارتى متجهة نحو لوس أنجلوس ووجدت تلك الليلة مجموعة من الرسائل - كلها عبارة عن فواتير، فيما عدا رسالة تحية فى ظرف يبدو على شكل بطاقة. فاتجهت نحو غرفتى، لى أتدرب مرة أخرى على رسالة الاعتذار. ونظرت إلى عنوان الرد المكتوب على البطاقة. كانت الرسالة من كاتب أعرفه يدعى "ديفيد"، كان بمثابة الأب الذى لا يشيخ أبدًا، والذى حاول الانتحار العام الماضى وكان مولعًا، فى ذلك الوقت، بأسطوانات ستاربيكس؛ حيث قال إنه لم يكن يعلم كيف ينتهى به المطاف بدفع عشرين دولارًا فى كوب قهوة الصباح بدلاً من دولارين فقط. ماذا عساك أن تقول لشخص حاول الانتحار ذات مرة على أية حال؟ لذا، كتبت له بطاقة، أخبره فيها بمدى سعادتى بأنه لا يزال على قيد الحياة، وأحضرت له أسطوانات ستاربيكس، وأرفقتها له بالرسالة. وبعد بضعة أسابيع، شكرنى على ذلك ومنذ ذلك الحين، صرنا نبعث بالرسائل لبعضنا مرة فى الشهر.

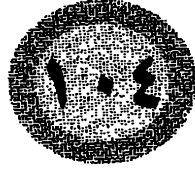
والآن فتحت بطاقة "ديفيد" على الفور، على أمل أن يكون بخير، إذ لم يرد رسالته تأخذ شكل الخطاب. قرأت البطاقة وكانت تقول: "الفتاة الجميلة، ما أتمنى أن تكونى قد قضيت إجازة ممتعة. اشتقت إليك! صديقك، ديفيد". فتألمت بكلماته. وبينما كنت أعيد قراءة البطاقة، برز شيك من داخل الظرف، ففحصت

عيناي بالدموع: فقد كانت قيمة الشيك هي قيمة الإيجار نفسها. فلن يكون عليّ أن أقدم اعتذاراً لرفيقة غرفتي. لا أدري إن كان ما فعله "ديفيد" راجعاً لإيماني أم للكتاب الذي قرأته أم للقدر؟ أياً كان الأمر، فأنا ممتنة له. ومن ثم جددت إيماني على الفور بأن كل شيء سيكون على ما يرام. الغريب في الأمر، أنني حينما نظرت إلى ختم البريد، لاحظت أن "ديفيد" أرسل إليّ الشيك منذ أسابيع؛ وهذا يعني أنه أرسله أولاً إلى شقتي السابقة، وقد تسلمته الآن في اليوم نفسه الذي كنت في أمس الحاجة إليه فيه. فتمنيت أن يحدث الشيء نفسه مع وظيفة جديدة.

وفي اليوم التالي، تلقيت اتصالاً هاتفيّاً من صديقة لي رأت لي منشوراً على الفيسبوك أقول فيه: "ستام" ناتاليا" على أريكتكم ما لم تحصل على وظيفة". فاتصلت بصديقتي بصديقة لها على الفور وحدثتها عن برنامج تليفزيوني جديد. فقامت بعمل مقابلة شخصية، وتم تعييني بتلك الوظيفة.

لم تكن البطالة شيئاً ممتعاً، لكنها أعادت لي الإيمان بوجود الخير داخل نفوس البشر، كما أنها ذكرتني بأن أحافظ على إيماني بذاتي، حتى إن بدا لي أنني خسرت كل شيء (كمنتجع تزلج بلا جليد)، والخبر الجيد هو أن الإيمان لا يكلف شيئاً.

~ ناتاليا كيه. لوسينسكي



السورة دجاج  
الروح

## معجزة فى ميتشيجان أفنيو

إنما يغير الدعاء من الداعى.

~ سورين كيركيجارڊ

لقد كنت عاجزة، ولا أستطيع الحركة من شدة الخوف، وبينما كان يصدر صيحاته بألفاظه البذيئة، كان يتحرك فى الغرفة كالنمر الجريح، بدأت أبحث بعينى عن الهاتف، أملاً فى الوصول إليه، لكنه انتزعه واقتلع سلكه من الحائط. وكانت طفلى المسكينة، المقيدة داخل المشاية، تصرخ من الذعر - حيث كانت الضوضاء ترعبها، ومن ثم كان على أن أحميها، وكان اللص فى قمة عنفه، فركل كرسى المكتب، دافعاً به إلى الحائط. فماذا لوركل المهاجم طفلى ذات الشهور السبعة؟ لم يكن بإمكانى الهرب. كانت المسكينة "مارى" بمشايته يقفان بينى وبينه. كيف لى أن أخرج أنا وصغيرتى من هنا؟ كنا كالفئران فى المصيدة، وبدأت أفكارى تتخبط وتشوش.

كان على أن أصرخ. لكن لن يسمعنى أحد فى هذا الفندق متعدد الطوابق بشيكاغو. كانت النوافذ مغلقة. وبما أننا كنا فى منتصف الظهيرة، فقد غادرت مديرة المنزل، ورجال الأعمال وغيرهم من النزلاء المكان. لمت نفسى على سداجتى البالغة حين فتحت الباب للطارق دون التحقق من شخصيته. لقد كنت أعتقد أن أقاربى وصلوا مبكراً، لكن هذا اللص الواقع تحت تأثير المخدرات هو من دفع بنفسه إلى الغرفة. فمن يمكنه أن يحمينا؟ شعرت بىأس شديد.

كنت قبل ذلك فى زيارة لأمى المريضة بمستشفى نورثويسترن التذكارى، الذى يبعد مسافة بضعة مبانٍ عن فندق ميتشيجان أفنيو، وفيما كنت أدفع بمشاية ابنتى فى طريق عودتنا إلى الفندق، كنت أحاول دفعها عكس اتجاه رياح بحيرة ميتشيجان.

الباردة القوية. ونظرًا لأنى كنت أركز على دفع المشاية، فلم ألاحظ أن شخصًا ما يتبعنا.

ولكن بمجرد وصولنا لغرفتنا، ظهر اللص فجأة، تصدر منه رائحة العرق، ويستشيط غضبًا. والآن أتساءل هل سيؤول مصيرنا إلى الموت؟

دعوت الله قائلة: "يا رب، لقد رزقتى بتلك الطفلة الجميلة فى حين أن الأطباء كانوا يتوقعون أن أجهض. فاحفظها لى الآن يا رب، وألهمنى التصرف السليم". وسرعان ما شعرت بانخفاض حدة الخوف لى.

ما كنت أسمعهُ هو صوت مطمئن يقول: "تكلّمى - أخبريه عن سبب وجودك هنا". ورغم أن الجواب بدا غريبًا، فإننى بدأت أتحدث بصوت مرتفع.

متجاهلا ما قلت، جذبنى اللص ممزقًا سترتى وصاح بصرخات أعلى من صرخات ابنتى. وكل ما أمكننى رؤيته هو وجهه الملىء بالبثور وهو ينظر إلى شزراً بينما تشعرنى رائحة نفسه القذر بالميل إلى القىء. ولا أزال ممتة لأنه يركز علىّ أنا وليس على طفلى الصغيرة، فلا يهمنى ما يحدث لى، ما دام لن يؤذيها. سمعت الصوت نفسه ثانية يقول: "أنا هنا لأحميك، فأنت تعنين لنا الكثير. واصلى الحديث".

ظللت أتحدث، لكن اللص يبدو كأنه لا يسمع شيئًا مما أقول، إذ ظل يرفع صوته بالصياح. كنت أريد أن آخذ طفلى وأهرب بها. أردت أن أهرب إلى بيتنا فى أوريجون حيث ينتظرنى زوجى القوى وبناتى الرائعات المراهقات، لكننا لم نستطع الهروب؛ فقد كان يحاصرنا.

طفقت أردد الكلمات نفسها وأقول: "أرجوك، أرجوك، اسمعنى. نحن هنا لأن أمى محتجزة فى المستشفى، وهى مريضة جدًا، وهى بحاجة إلى إجراء عملية جراحية، لكن الأطباء لا يعرفون إذا ما كان بإمكانهم إجراؤها؛ فحالة قلبها سيئة للغاية". كان رأسى يهتز، وكنت ألهث لالتقاط أنفاسى بينما تخرج من فمى الكلمات. لم يكن بإمكانى الاستماع إلى كلماتى بسبب صيحاته الشرسة، فأخذت أدعو الله أن يعيننى، ورغم شعورى بالرعب الشديد، فإننى كنت أشعر بسكون وهدوء يفصلانى عن جنونه.

لقد كف عن الصياح، وتوقف جسده الأسود النحيف عن الارتجاج تحت تأثير تعاطى المخدرات، وكانت أشعة شمس الأصيل تتسلل من خلال ستائر الفندق

الثقيلة لتنعكس على قرط فى أذنه. بعدها، وللحظة قصيرة، توقفت عيناه المصفرة المستشيطة غضباً عن النظر بحدة إلى عينيّ، وقد أعطانى هذا التواصل القصير بعض الأمل.

فرجوته قائلة: " أرجوك، لا تؤذ طفلى؛ فإنها مذعورة للغاية". توسلت إليه محاولة تهدئة غضبه.

وأخيراً، وبينما يبتعد عنى، طلب منى المال فى غضب. لقد صدمت لتناسق كلماته، الأصوات الواضحة الأولى التى قالها.

من ثم انتزعت محفظتى من الخزانة وقلت له: " بالتأكيد، أى شىء" وأعطيته كل ما لدى - أربعين دولاراً.

وقبل أن يغادر قال لى: " إذا فتحت الباب، فسأقتلك". بعدها دفع الباب بقوة. أغلقت الباب بسرعة وفتحت باب غرفة أبى المجاورة. فحتى إن كان أبى لا يزال فى المستشفى، إلا أنه كان بإمكانى استخدام هاتف غرفته؛ لأتصل بمكتب الاستقبال وأطلب منهم إبلاغ الشرطة. وبينما كنت أنتظر، أحتضن طفلى وأهدئ من روعها، شكرت الله على ما أمدنى به من قوة وهداية. فبدون إلهامه الحكيم، كان من الممكن أن يحدث شىء مروع.

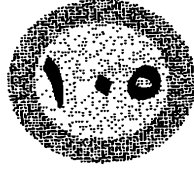
وفى اليوم التالى، تعرفت على اللص من خلال قرطه غير العادى فى قسم شرطة شيكاغو أثناء وقوفه فى صف المجرمين، وعلمت أنه كان يطارد الزوار المغتربين عن المدينة ويعتدى عليهم (معتقداً أنهم سيفادرون المدينة عما قريب ولن يكونوا متواجدين للتعرف عليه). كانت الشرطة تراقب الفندق، وبالتالي كان من السهل عليهم القبض عليه بسرعة، وعندما سألتنى المحقق كيف استطعت النجاة من الاغتصاب، أخبرته بأننى دعوت الله فقط واستجاب الله لدعائى ومن ثم ألهمنى بالتحدث إلى اللص، وأوضحته له كذلك أنتى خشيت أن أتصارع معه حتى لا يؤذى طفلى، فأخبرنى بأننى أحسنت صنعاً حين تواصلت مع المجرم - بحيث ساعدته على أن يرانا كبشر لا أشياء.

وحيث إننى لا أرغب فى أن يؤذى اللص امرأة غيرى، لقد أدليت بشهادتى أمام القاضى فى جلسة الاستماع الأولى. وعندما اتصلت بزوجى القلق بأوريجون. أشعرنى دعمه المطمئن بالراحة. ولحسن الحظ، لم يكن على الرجوع من أجل حضور محاكمة المجرم، فقد قدم باقى الشهود أدلة مقنعة، واقتنع بها القاضى.

وعندما عدت إلى منزلى بأوريجون وإلى دار العبادة، أخبرت إحداهن عن المعجزة: "لقد هدأ الله من روعى، وألهمنى الشجاعة وأعانتى على التركيز على ما أفعل. وفى اليوم نفسه، كانت الشرطة تراقب الفندق بالمصادفة، ومن ثم كانوا قادرين على القبض على من كان ينوى اغتصابى". فأومأت بحكمة، بينما احتضنت طفلى العزيزة، وكانت عيناها الصغيرتان الجميلتان تبتسمان لنا، فهمست السيدة قائلة: "سيحمينا الله، ما دمنا ندعوه".

~ كارول ستريزر





النوالة  
مجلة  
الروح

## بين يدي كبير الجراحين

الشدائد تجعل المرء يتعرف على حقيقة نفسه.

~ كاتب مجهول

لماذا شعرت بأننى غاية فى القذارة؟ فأنا لم أر نفسى أبداً شخصاً يجمع بين القوة والصحة، ولكن فى عام ٢٠٠٢، وعندما بلغت سن الخامسة والثلاثين، لم ترهقنى رحلة الأميال الخمسة التى قطعتها بالدراجة فى الليلة الماضية بهذا القدر من قبل، فقد شعرت بضيق شديد فى الصدر. وكعادة العديد من الرجال الذين يواجهون مشكلات صحية، أنكرت وجود أية مشكلات صحية أعانيها، وذهبت إلى عملى كمنتج سينمائى، وظللت أئن طوال اليوم.

عندما عدت إلى منزلى واستلقيت على السرير، بلغ الألم بصدري ذروته، وكان شيئاً غاية فى الخطورة، فذهبت إلى أحد مراكز الخدمات الطبية العاجلة، وبعد إجراء مجموعة من الفحوصات، شعر الأطباء والممرضات بالحاجة إلى دخولى إلى غرفة الطوارئ بسرعة.

وبعد مرور أسبوع تخلله إجراء عدد لا حصر له من الفحوصات، حدد كبير أطباء القلب بالمستشفى أن لدى مرضاً نادراً فى الشرايين يسمى التهاب الشرايين، تاكاياسوس، وسمى بذلك نسبة إلى الطبيب اليابانى الذى اكتشفه لأول مرة عام ١٩٠٨، والمرضى عبارة عن التهاب يؤدي إلى ضيق وخلل فى الشريان الأورطى وبقية الأوعية الدموية الكبرى المتصلة بالشريان الأورطى، وإذا ترك هذا المرض دون علاج، فقد يتفاقم؛ حيث إن غالبية ضحايا هذا المرض يصابون بنوع ما من العجز حتى مع تلقيهم العلاج، ويواجهون قيوداً فى ممارسة أنشطتهم اليومية الطبيعية.

قال الأطباء إن حالتى "مثيرة للاهتمام" من الناحية الطبية. لم أرغب فى أن أكون "حالة مثيرة للاهتمام" بل أردت أن أكون حالة مملة ذات مشكلات صحية طفيفة أو دون مشكلات على الإطلاق. وخلال العامين التاليين، خضعت لأربع عمليات قسطرة، كان من بينها ثلاث تتعلق بعمل رأب وعائى وتركيب دعائم؛ لتبقى شرايينى التاجية المعرضة للخطر مفتوحة، لكى لا أتعرض لأزمة قلبية.

فى شهر أبريل من عام ٢٠٠٤، وأثناء تواجدى بالعمل، وجدت شيئاً يشبه البقعة فى إحدى عينيّ، كان كنقطة صغيرة لم أستطع تنظيفها أو إزالتها، وأثناء اليوم بدأت هذه النقطة تتسع، وفى نهاية اليوم أدركت أنى أواجه مشكلة خطيرة بحاسة الإبصار. بعدها أخبرنى طبيب العيون بأنى مصاب بالتهاب العصب البصرى الإقفارى. أسميت هذه النقطة بسكتة العين. وكان السبب الأساسى فى هذا المرض هو أن المرض الذى أصابنى أعاق تدفق الدم إلى رأسى، والوعاء الدموى الذى ينقل الدم إلى العصب البصرى الأيسر قد حدث له انسداد، مما تسبب فى حدوث تلف لا يمكن معالجته. وكانت عيني اليسرى عمياء تقريباً، وكان لا بد من فعل شىء حاسم لعلاجها.

وبعد وقت قصير، تم اتخاذ الترتيبات لإجراء عملية استبدال الأوعية الدموية بمستشفى جامعة ميتشجان، وكان الجراح الذى سيجرى لى العملية هو الدكتور "ديب" وهو أحد أمهر أطباء القلب بالجامعة، حيث قام بإجراء عمليات جراحية لشخصيات مرموقة تعيش فى ميتشجان. كان الهدف من إجراء عمليتى هو استئصال شريانى الأورطى والشرايين الواقعة تحت الترقوة وأحد شرايينى السباتية (الموجودة فى العنق)، واستبدالها ووضع شرايين صناعية مكانها. هذه العملية تستغرق وقتاً طويلاً، وعادة ما تكون غاية فى الخطورة. وهناك مخاطرة كبيرة بأن تؤدى إلى إصابتى بأزمة قلبية أو ربما أموت أثناء العملية. وإذا لم أجر هذه العملية، فسيصبح الأمر أكثر خطورة.

ربما تؤرق هذه الظروف مشاعر غالبية الناس، وقد يستطيع القليل منهم تحمل معرفة الحقيقة المفزعة لموقف كموقفى هذا، ولأنى بشر من لحم ودم، بدأت أغرق فى بحر اليأس، ولكن لحسن الحظ وقعت ثلاث مفاجآت أنقذتني من الغرق فى هذا الظلام الدامس.

أما الأولى، فهى أنى عثرت على بطاقة بريدية غير عادية، وكنت أخذها معى أينما ذهبت. كانت البطاقة عبارة عن رسم لـ "نيثان جريين" بعنوان "كبير طاقم

الأطباء". كان الرسم يُظهر رجلاً حكيماً واقفاً في غرفة عمليات متقدمة، ويقوم بإرشاد الطبيب الذي يجري الجراحة للمريض. ظلت أدرس وأتأمل هذا الرسم لعدة أسابيع، وأربط بينها وبين عمليتي الجراحية، وعندما كنت أشعر بالخوف مما قد يحدث، كنت أخرجها من جيبى وأنظر إليها ثانية، وأدركت أنى سواء بقيت حياً أم مت أثناء العملية، فأنا بين أيد أمينه، إنها يد كبير طاقم الأطباء.

أما الثانية، فهي أنى وطدت صداقتى مع رجل مر بمشكلة طبية أشد خطورة من مشكلتى؛ حيث ضاعت وظيفة "سين" ونفوذه وعلاقاته الأسرية حين علم بإصابته بورم خبيث بحجم الليمونة ينمو داخل مخه. ولكن "سين" خضع لعملية جراحية كبيرة، وتبعته أشهر من النقاهة. بعد ذلك أصبح شخصاً شاكراً لربه وزوجاً وأباً وموظفاً أفضل. وكان قصة حية لنجاح الطب، وكان، فى أحلك الأوقات، وجود على بوقته ويمدنى بالدعم والنصيحة والأمل الذى كنت فى أمس الحاجة إليه.

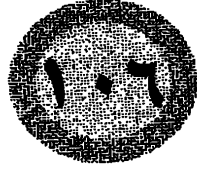
وقبل إجراء عمليتي الجراحية بقراءة الأسبوع، خرجت لتناول الغداء مع مجموعة من أصدقائى المقربين، وتناولنا غداءنا فى أحد أقدم المطاعم الخاصة بمدينةنا، وهو من النوع الذى تملؤه رءوس الحيوانات المحنطة، وسقفه مطلى بالقصدير، وبه مشرب خشبي ضخيم مأخوذ من شجرة واحدة. استمرت الضحكات واللحظات الجميلة حتى المساء، ثم ذهبنا إلى منزل أحدنا لنؤدى صلاتنا.

بدأ أصدقائى، واحداً بعد الآخر، يدعون الله لى وللطبيب والمرضات وكل من بالمستشفى وعائلتى. وأخبرت أصدقائى بعد ذلك بأننى شعرت بأنهم كالرجل الصالح الذى يرفع يديه بالدعاء أثناء المعركة، وكلما كان يرفع يديه بالدعاء يظل النصر حليفاً لقومه. وعندما أصاب الرجل الصالح التعب، جاء أصحابه ورفعوا ذراعيه، حتى يظل هو وقومه منتصرين. كانت دعوات أصدقائى بمثابة أيد ترفعتى لأعلى، فلم يتسن لى أن أسقط، بل كنت قادراً على الصعود فقط، ولم يكن أصدقائى يتركوننى لأسقط، وكان صراعى مع المرض بين يدي الله.

فى الليلة التى سبقت العملية الجراحية، نمت نوماً هادئاً. والأمر المثير للفرح هو أنى لم أكرث بما يمكن أن يحدث فى غرفة العمليات. إذا نجحت العملية، فسأكون مهمباً لله، وإذا فشلت، فسأنتقل إلى مكان أفضل. وبعد ثمانى ساعات، نجحت العملية الجراحية، فقد أزالوا الشرايين القديمة، وتم استبدالها، ولم أجد بأزمة قلبية، وفى الوقت المناسب تم لى الشفاء. وكانت عيني اليسرى لا تزال كغيرها، وما زلت لا أستطيع استعادة نشاطى كما كنت أريد، ورغم ذلك فحياتى تكاد تكون

طبيعية، وأضف لذلك أنه أصبحت لدى حماسة للاستمتاع بالحياة أكبر من ذي قبل، وأستمتع بكل لحظات حياتي، رغم علمي بأن الحياة هشة وغالية. وأتمنى لكل الناس ألا يصابوا بأمراض مزمنة، ولكني أعلم أنه أمر ليس باستطاعتهم تقاديه، وكل تحد يحمل في طياته درسًا عن الأمل والانتصار.

~ ماثيو بي. كين



المجلة  
الدراسية  
الدراسية

## وظيفة لـ روى

يجب علينا أن نتقبل خيبة الأمل المحدودة، ولكن إيانا وفقد الأمل الذى لا نهاية له.

~ الدكتور مارتن لوثر كينج

هذه الأيام قاسية على العديد من الناس، فالطرد من العمل، والرهن العقاري، والمرضى، والتفكك الأسرى يصيب الناس على اختلاف أعمارهم، ويؤدى بالعديد من الناس إلى الشعور باليأس التام، بينما يجلب على الآخرين السعادة والسكينة رغم الظروف القاسية. صديقى "روى" أحد هؤلاء الأشخاص، فرغم أن تقلبات الحياة أذته كثيراً مؤخراً، فإنه لا يزال محتفظاً بابتسامته، ويتحدث مع كل الناس بهدوئه المعهود.

تقابلنا الصيف الماضى فى مكتب التوظيف المحلى، وبينما كنت أبحث فى شبكة الإنترنت عن عمل، سمعت صوتاً جهورياً ومحبيباً عند الحاسب المجاور يقول: "ها، لديك قلم رصاص يمكنك استخدامه؟".

أدرت وجهى عن شاشة الحاسب بحثاً فى الغرفة عن مصدر هذا الصوت الرنان. فرأيت "روى" يجلس فى الجانب الآخر المقابل لى، وكان شاباً نحيلاً يرتدى ملابس عادية، وكان عاطلاً مثلى. بدا على هذا الشاب أنه معتاد العمل البدنى الشاق، ولكنه يتحدث بلا أخطاء لغوية كأكاديمى دمث.

تساءلت بدافع من الفضول عن نوع العمل الذى يبحث عنه، فأخبرنى بأنه يبحث عن وظيفة كرجل دين فى جنوب شرق الولايات المتحدة، لقد أصبح "روى" الآن رجلاً دين، ولكنه كان يعمل فى السابق كأستاذ جامعى، ومساعداً لحاكم ولاية فلوريدا فى السابق كان متزوجاً، ولديه منزل جميل به أثاث فاخر، أما الآن فيعيش "روى"

حياة بسيطة خالية من معظم الأشياء التي يمتلكها بقيتنا، أو يريدون امتلاكها، أو اعتادوا امتلاكها، ومن يراه لأول مرة قد يظن أن "روى" يواجه حظاً سيئاً، ولكنه لم يتحدث عن هذا أبداً.

كانت هناك ابتسامة مشرقة تملو وجه "روى" طوال محادثتنا. عاد "روى" إلى بلدته مؤخراً بعد سنوات من الغربية، وتعطلت سيارته في مكان ما في المدينة، فقام بجرها بعربة أخرى إلى منزله، وأخبرني بأنه عندما سار نحو متجر لقطع غيار السيارات لإحضار القطع اللازمة لإصلاحها، قام شخص ما بسرقتها من ساحة منزله.

بعد اختفاء سيارته، علم أنها أخذت إلى مكان محلي لإعادة تدوير السيارات. وفي حالة من الرعب، بحث "روى" هذا الأمر واكتشف أن سيارته أصبحت جزءاً من كومة كبيرة من المعادن المقطعة إلى جانب العديد من المركبات الخربة، وقد اشترى مركز إعادة التدوير سيارته على أنها خردة، واللص هو من أخذ الثمن، وفقد "روى" سيارته.

وعندما تم التعرف على مرتكب الجريمة، سأل "روى" رجال الشرطة إن كان بمقدورهم فعل شيء، فأجابوه هم والنائب العام بأنها قضية خاسرة، والآن رغم كونه عاجزاً عن فعل أي شيء فإنه لم يفقد الأمل، فهذه العقبة الكبيرة لم تعجز "روى"، وقال: "حسناً، هذه طبيعة الحياة".

وبعد مرور بضعة أيام، حصل "روى" على دراجة، وكان يركبها عند ذهابه إلى مقابلات العمل، وعند قيامه ببعض الأعمال المؤقتة التي يحصل عليها في أماكن متفرقة. ذات يوم، قاد دراجته إلى مكتب التوظيف، وكعادته قام "روى" بربط دراجته بسلسلة وقفل أثناء قيامه بالبحث عن عمل عبر شبكة الإنترنت، وعندما كان مستعداً لمغادرة المكان، ركب دراجته، ولكنه تذكر أنه نسي قبعته بجانب جهاز الحاسوب. وخلال الدقائق الممدودة التي استغرقها "روى" لإحضار قبعته، سرقت الدراجة.

ومرة أخرى وقع "روى" ضحية للصوص المركبات، ولكن هل غضب "روى"؟ لا، قال إن اللص ربما كان بحاجة إلى المال أكثر منه، وعلق قائلاً: "أنا ما زلت أملك ساقين قويتين، وبإمكانى المشي".

مرت عدة أسابيع قبل عودتي إلى مكتب التوظيف، وعندما وصلت، سألتني إحدى صديقاتنا نحن الاثنين عما إذا كنت قد سمعت آخر الأخبار عن "روى"، وأخبرتني

بأنه قد حصل على دراجة جديدة تسيير بمحرك، وفى اليوم التالى لحصوله عليها، قرر ركوبها عند ذهابه لمقابلة عمل. ولسوء الحظ، كانت الدراجة تعمل بالكهرباء، وفرغ شحن بطارياتها.

ومن المثير للدهشة أنه عندما بدأ "روى" بدفع الدراجة ذات المحرك إلى آخر الشارع، مر أحد سائقى شركة "جود ساماريتان" بشاحنته بجواره وعرض عليه أن يقله بالشاحنة، وعندما وضع الدراجة ذات المحرك فى مؤخرة الشاحنة، أكمل الرجلان رحلتها. وعند أول إشارة مرور حمراء، اضطر سائق الشاحنة إلى ضغط المكابح بسرعة وبشدة، مما أدى إلى فتح باب الشاحنة الخلفى، ومن عم ارتطمت دراجة "روى" بالرصيف بشدة، وتحطمت بدرجة لا يمكن إصلاحها، و"روى" المسكين اضطر مرة أخرى إلى الاعتماد على قدميه فى التنقل حيثما شاء.

بعد سماعى عن سوء الحظ الذى أصاب "روى"، سألتُ "روى" رجل الدين عن سبب وقوعه ضحية لهذه الأحداث، فذكرنى بقصة أصدقاء سيدنا "أيوب" الذين أرادوا أن يعرفوا لماذا أصابه كل هذا البلاء الشديد. رددت عليه قائلًا: "إن اسمك روى وليس أيوب"، فكان رده: "كان لله فى كل العصور رجال صالحون تعرضوا للأذى، وقصصهم شاهدة على صلاحهم رغم الابتلاءات التى واجهتهم فى حياتهم، وهذا يذكرنا بأن الحوادث يمكن أن تصيب بل تصيب بالفعل الرجال الصالحين، وعلينا أن نكون مستعدين لما يمكن أن يصيب أيًا منا".

وفور سماعى هذه الكلمات، أخبرت "روى" بأننى سوف أقوم بسرد قصته.

~ ماريا آر. لاتسون



للأخيرة  
للروح

## الملك الأخير

الإيمان يرى ما لا يمكن رؤيته، ويؤمن بما لا يُصدق، ويصدق المستحيل.

~ كاتب مجهول

قلت في قرارة نفسي وأنا أرشف من فتجان القهوة الصباحي: هذا يوم جميل آخر أفضيه في الجنة. لقد افتقدت العيش في دفاء الشمس بولاية فلوريدا وكنت مشتاقة إلى دفن قدمي في رمال الشاطئ البيضاء، وعدم مفادرتها ثانية، وعندما رشفت آخر رشفة من قهوتي، دق جرس الباب، لقد كان زوجي "ديفيد" واقفاً أمام الباب، يحمل بين ذراعيه صندوقاً كبيراً. أين سيارة الشركة؟

قال لي: "فقط دعيني أدخل يا "كارين"، كل شيء على ما يرام" ترى ما الذي كان يتحدث عنه؟ ما الذي على ما يرام؟ وعندما وضع الصندوق الذي يفيض بكل متعلقات مكتبه على الأرض، سمعته يقول: "لقد طردت من العمل... وفعلوا هذا بأربعة موظفين من طاقم عملي أيضاً".

كنت مذهولة، فلقد انتقلنا من ولاية ميتشجان إلى ساراسوتا بفلوريدا منذ ثلاثة أشهر، وكان ذلك عندما عُيِّن "ديفيد" نائباً لرئيس شركة فرانشايزينج، أما الآن فقد فصل هو ومعظم طاقمه من العمل.

مرت أربعة أشهر دون أن تلوح في الأفق أية بادرة أمل بالحصول على وظيفة جديدة.. رغم إرسال "ديفيد" سيرته الذاتية بالبريد الإلكتروني إلى الكثير من الشركات، فإنه يبدو أن لا أحد بحاجة إلى توظيف نائب رئيس. بدأ رصيد مدخراتي في الحساب البنكي بالتناقص سريعاً، وظل "ديفيد" يقول لي: لا



تلقى، سوف نتدبر الأمر "محاولاً طمأنتى، وعندما جاء رجل الدين ليمد لنا يد العون، استمر "ديفيد" بقوله: "سوف نتدبر الأمر، فهناك أشياء يمكننا بيعها للوفاء بالتزاماتنا".

عندما شعر رجل الدين بنبرة الكبر في صوت "ديفيد"، أجابه بطريقة لطيفة قائلاً: "إذا ضاقت بك الحال حتى تباع متعلقات العمه "تيليس" الأثرية فتوقف؛ فإن الله لا يريد لك أن تباع كل ما تملكه، وصندوق المساعدات الخيرية موجود لمساعدتك". أعلم أنه يصعب على نفس "ديفيد" تلقي مساعدات من أى أحد، فلقد كان هو دائماً من يقدمها، والآن عليه أن يعلم ما يعنيه الشعور بتلقيها.

عندما أنفق ابننا "ميشيل" ما بقى فى حسابه البنكى، ليسدد ثمن شهر من إيجار المنزل، أدركنا حينها أنه لا يمكننا تأجيل إخبار أصحاب المنزل بما حدث أكثر من هذا، فقد قمنا بتأجير منزلهم لمدة عام حتى عودتهم فى الصيف القادم. إلى أين سنذهب، وماذا سنفعل؟ فقام "ديفيد" بالاتصال بهم.

كان جوابهم: "لا تفكروا فى الرحيل! إننا نعلم أن "ديفيد" سوف يتمكن من الحصول على عمل آخر، وعندما يحدث هذا، يمكنكم السداد". هل ما أسمعته حقيقى؟ هذان الزوجان لا يعرفاننا جيداً، وقابلنا لأول مرة عندما وقعنا على العقد، وعندما استمرا بطمأنتنا، بدأنا نشعر بطمأنينة إلهية، فمن الواضح أن الله اختار لنا هذا المكان خصيصاً منذ عدة أشهر.

كنا نستمر فى المشى على الشاطئ لفترات طويلة، فهذا يساعدنا على أن نظل مدركين لرعاية الله لنا. وكانت الأمواج ترتطم بأقدامنا برقة كأنها تهمس: "لا تقلقوا، لا تقلقوا". وكان مشهد غروب الشمس الرائع وهى تغوص فى مياه الخليج الهادئة، دائماً ما يذكرنى بعظمة الله وسلطانه، ونحن نعلم أنه كما يتحكم فى المد والجزر، فإنه يتحكم فى كل شىء فى حياتنا.

مر أكثر من شهر، ولم تلح فى الأفق أية بادرة أمل لعثور "ديفيد" على عمل، وكان عملى فى مكتب العقارات يؤمن لنا الطعام والشراب، والوقود لسيارتنا، ولكنه لا يفتقر بالتزاماتنا الكبيرة.

كان قلبى يشعر بالحزن على "ديفيد"، فأنا أعلم أنه رغب بشدة فى أن يكون هـ عائل الأسرة مثلما كان من قبل، وأصبحت مدركة للغاية كيف يمكن أن تتأثر عز نفس الرجال بسهولة، وكنت أدعو وأقول: "يا إلهى، ساعدنى على أن أشعر بما يشـ به "ديفيد" وأن ألبى حاجاته العاطفية." وكنت أعلم أن "ديفيد" يستمد قوته

الله، وودت أن أكون أنا أيضًا مؤثرًا إيجابيًا عليه أيضًا. وكان إخلاص أحدنا للآخر أكبر من ذي قبل.

ذات صباح استيقظنا على صوت عاصفة تقذف بالأمواج نحو الشاطئ القريب. وعندما توقفت العاصفة، قررنا أن نقوم بجولة لننظر ما خلفته تلك العاصفة. وبينما كنا نتجول على الشاطئ ويدانا متشابكتان، لاحظنا وجود زوجين آخرين قادمين نحونا. قال لي "ديفيد" وهو يعتصر يدي: "إنهما يريدان كمالكي المنزل اللذين يسكنان شيكاغو!" وعندما اقتربا منا، قلنا: "يا لها من مفاجأة أن نراكما هنا! هل تقومان بقضاء عطلتكما؟".

كان هناك شيء ما يشعرهما بالخجل، فقالا: "كلا، لقد استأجرنا شقة بالقرب من الشاطئ لمدة شهرين، ثم سنقوم في الصيف التالي، برعاية منزل أحد أصدقائنا" وعندما بدأنا في إبداء الاحتجاج، استمرا في كلامهما قائلين: "لقد غيرنا خطط انتقالنا، ولا نريدكما أن تظنا بأن عليكما الرحيل قبل انتهاء موعد العقد في شهر أغسطس، ولهذا السبب لم نخبركما بوجودنا هنا". وحين ألقينا التحية، وسار كل منا بعيدًا عن الآخر، شعرنا مرة أخرى بأننا مغموران بكرمهما. كيف يمكن أن يشملنا عطف كهذا من أناس لا نعرفهم جيدًا؟

والآن مضت عشرة أشهر على "ديفيد" وهو بدون عمل، وسينتهي عقد المنزل قريبًا. كنا نواجه مرة أخرى حقيقة أنه ليس لدينا مكان ننتقل للعيش فيه.

وذات صباح، حينما كنت أصلى، واتفنت فكرة وهي أنه بإمكانى فحص سجل الإيجارات بمكتب العقارات. وبدافع من الفضول، بدأت البحث عن شقة مكونة من غرفتي معيشة، مدركة أنه يمكننا العيش في مكان أصغر. ولفت نظري إعلان عن شقة تطل على خليج المكسيك. هل يمكننا حقًا أن نطل على مشهد لخليج المكسيك؟ كنت أهوى بشدة رؤية جمال تلك المياه ذات اللون التركوازي المتلألئ وهدوئها، فهي تبدو كأنها تجلُّ لوعده الله بالسلام، فقد ورد في أحد الكتب القديمة مقولة تنص على: "استمد سعادتك من الله، وسوف يمنحك ما يهواه قلبك". يا إلهي، امنحني الشجاعة! فالمحاولة لن تضرنى.

ومع أننا لا نعلم كيف سيمكننا الترتيب لهذا الأمر، إلا أننا ذهبنا لرؤية الشقة. وأثناء دخولنا من الباب رأينا ستائر ذات لون أزرق داكن، وسجاجيد ذات لون أخضر مائل إلى الاصفرار مطعم باللون الوردى الفاقع، وكان ورق الحائط قديم الطراز، والستائر باهتة الألوان. جعلنى ذوقى الرفيع وعيناي المميزتان للديكور،

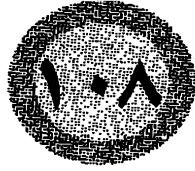
أحجم عندما كنت أقوم بجولتى. ولكنى أدركت أن مساحة الأرضية مناسبة لأثاثنا والمنظر. لقد كان مشهد الخليج جميلاً. هل يمكننا العيش فى هذا المكان كما هو؟ إنه بحاجة ماسة لإعادة تصميم الديكور. وماذا لو... وماذا لو سمح لنا صاحب الشقة باستبدال السجاد، والستائر، وورق الحائط فى مقابل ستة أشهر من الإيجار، ودون دفع مقدم تأمين؟

لم تسمع سمسارة العقارات شيئاً كهذا من قبل، فكيف يمكنها أن تقدم هذا النوع من العروض على مالك غريب عن المدينة؟

كان الوقت ينفد منا، فليس أمامنا سوى بضعة أسابيع قبل أن نضطر للانتقال. ثم جاء الرد من عند الله، فأولاً عرض على "ديفيد" شغل وظيفة بشركة ذات امتيازات تقع فى أتلانتا. ولأنهم يريدونه أن يكون ممثلاً لهم فى ميدان العمل، فسيمكننا البقاء فى فلوريدا، ثم قامت سمسارة العقارات التى تشعر بالإحباط بإعطاء الفرصة لـ "ديفيد" للتفاوض مع مالك الشقة، وحصلنا على عقد إيجار لمدة ثلاث سنوات دون زيادة فى قيمة الإيجار، ودون دفع مقدم، وحصلنا على إقامة مجانية لمدة ستة أشهر فى مقابل تغيير ديكور الشقة مثلما أردنا بالضبط.

وعندما جلسنا للاستمتاع بمشهد الخليج، كانت قلوبنا تجيش بالشكر والعرفان لله؛ فهو لم يلبّ حاجتنا وحسب، بل حقق لنا أمنيات قلوبنا، وكان عائلنا، فهو السيد الأعظم!

~ كارين آر. كيلبى



المجلة  
للروح

## السيارة ديمون

إن الإيمان يُسَكِّنُ الروح، ويرشدها، ويشفيها.  
~ آرثر ريمبود

عشت مع "جلين" طوال عشر سنوات قبل أن نفترق بالمعروف، وخلال تلك السنوات العشر، قام بتربية ابنتي "ميara" كما لو كانت ابنته هو، ورزقنا أيضًا بولد. خلال الفترة التي أمضيناها معًا، كان يمتلك سيارة مميزة من طراز دودج ديمون عام ١٩٧٢. وقد بذل الدماء والعرق والدموع من أجلها، وقمت بمساعدته بقدر ما أستطيع، وبعد أن اكتملت السيارة أصبحت رائعة الجمال، وكنت أحبها كثيرًا، فقد وهبها لي. وبعد عام من قيادتي هذه السيارة الرائعة، اضطررت إلى مقايضتها بسيارة أكثر كفاءة منها في استهلاك الوقود، وقمت ببيعها لشخص من خارج المدينة. لقد اشتقت إلى سيارتي الـديمون، ولكني لم أكن قادرة على تحمل تكاليف استهلاكها للوقود، ثم حاولت العثور عليها لبرهة، ولكنها انتقلت من مالك لآخر مرات عدة. والآن كل ما بقي لديّ منها بعض الصور والذكريات. بعد انفصالنا، ظللت أنا و"جلين" مقربين، وطالما وجدته شخصًا يجيد الحكم على الشخصيات أثناء فترة ارتباطنا. في حين كنت أنا نادرًا ما أتحدى بالحكمة عند اختيار أصدقاء "حقيقيين"، فغالبًا ما كنت أجتذب الأشخاص الطفيليين الذي يتطلعون إلى نيل منفعة من وراء أخلاقي الحميدة وكرمي. وللأسف مات "جلين" بعد صراع طويل مع مرض السرطان، وكان ذلك بعد فترة قصيرة من ارتباطي بـ"برايس".

مضت خمس سنوات على ارتباطي بـ"برايس" حتى الآن، ونحيا معًا في سعادة غامرة، ولكننا رغم هذا تعذبنا كثيرًا حتى استحققتنا هذه السعادة. بدأ تعارفنا في

إحدى الحفلات، وقد كان مرحًا وجذابًا وغاية في الوسامة، وأحبيته بعد مرور وقت قليل على تعارفنا، ثم أصبح الخروج للحفلات عادة كريهة أدمنتها.

وبعد استمرارنا مدة عام في الإنفاق على هذه الحفلات، أصبحنا بلا منزل يأويننا، وانتقلنا للسكن في منزل أمي، وكنا حينها في فصل الصيف، لذلك أقمنا خيمة في مشتلتها الذي تبلغ مساحته ألفاً وخمسمائة قدم مربعة، ومعنا كل متعلقاتنا محشوة حشواً في الأرفف التي أزيلت منها النباتات خصيصاً من أجلنا. وكان طفلاي يعيشان مع عائلة أخرى ومع بعض من أصدقائنا خلال الشهرين الأولين من خسارتنا المنزل.

كان ذلك الوقت عصيباً جداً بالنسبة لعائتي الصغيرة، وكنت أنا و"برايس" نتعارك بصورة مستمرة على أتفه الأمور، وكنا نسيء لبعضنا كثيراً. ولا يسعني سوى تخيل مقدار الألم الذي سببته لأطفالي، والآن أبكى كلما فكرت في هذا. وكان انغماسي في الشراب والمخدرات قد أعمانى عن رؤية ما نفعله بأنفسنا، وما يفعله كل منا بالآخر، وما نفعله بكل من حولنا.

في النهاية، عثرنا على شقة صغيرة، ولكننا استمررنا في معاملة بعضنا الآخر بشكل سيئ. وذات مرة تحدث "برايس" في لحظة من اللحظات عن الانفصال، فلم أبد تمسكى به، ومهما يكن الطريق الذي كنت أختاره، فقد كان يلازمى فيه، ودائماً ما كنا معاً.

وبعد مرور أربع سنوات من الفوضى والإهمال والإساءة، عزمنا على الخروج من الحياة الكئيبة التي صنعناها لأنفسنا. وبعد عراق كان غاية في الشدة لدرجة أنه تحول إلى إيذاء جسدى، انفصلنا. وبعد مضي أسبوع، عاد "برايس" شخصاً جديداً عازماً على الخروج من نمط الحياة السيئ الذي كان جزءاً منه، وانتشال المرأة التي أحبها معه، ولقد أنقذنى بمعنى الكلمة.

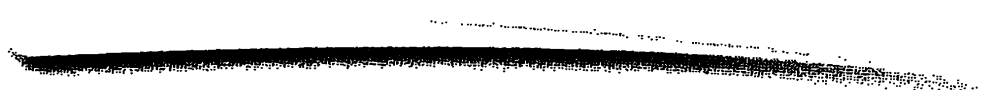
يعمل "برايس" الآن عملاً بدوام كلى، وأنا أعمل طوال اليوم في المنزل كأم. وقد امتنع كلانا عن الشراب والمخدرات، وأصبحنا بصحة جيدة وسعيدين، ويتطلع كلانا إلى المستقبل.

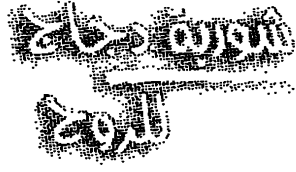
عندما كنت أتساءل عن سبب استمرارى في هذا الارتباط الفظيع رغم أنه بدأ في بعض الأوقات كأن أحدنا سيقتل الآخر لا محالة، كنت أجيبهم بهذه الكلمة: الأمل.

خلال عامين من ارتباطنا، كانت تساورني شكوك يكاد القلب لها أن ينفطر حول محبة "برايس" لي؛ فلم أكن أثق به، ولم أكن أؤمن بأنه صادق معي. ذهبت إلى قبر "جلين" ذات يوم، وبحث له بمكنونات صدري، وأخبرته بكل ما كان يدور بيني وبين "برايس" وطفلينا، وأثناء بكائي قلت له: "يا "جلين"، لطالما كنت أرى فيك الدقة في الحكم على الناس، والآن حان دورك، فأنا أحتاج إليك لأن تساعدني، وتخبرني إن كان "برايس" صادقاً في ما يقوله عن نفسه. هل هو صادق معي؟ هل يحبني حقاً؟ وهل يمكننا تجاوز كل هذا؟ أريد منك أن تظهر لي علامة تبرهن لي بها على أنه الشخص المناسب. ولا بد أن تكون هذه العلامة واضحة لدرجة لا يمكنني إغفالها؛ فأنا لست ذكية جداً هذه الأيام. من فضلك أرسل لي علامة لا يمكنني إغفالها لأعلم أن "برايس" هو الشخص المناسب!".

وفي اليوم التالي، كانت السيارة القديمة الدودج ديمون ١٩٧٢، التي صنعها "جلين" من أجلي، واقفة أمام منزل أُمي.

~ بيتي هاريجان





## العيش بصورة حسنة مع الله ومرض التليف الكيسي

فى وقت المرض تستجمع الروح قواها من جديد.  
~ مثل لاتينى.

لقد قال الأطباء لوالدى خبيراً مدمراً عندما ولدتُ، فقد علم أبى وأمى أننى مصابة بمرض التليف الكيسى. قال الأطباء إننى لن أعيش حتى أبلغ الثالثة عشرة من عمري. ومرض التليف الكيسى هو مرض وراثى يصيب الرئتين، والإصابة به تعنى أنتى سأمضى من ثلاث إلى أربع ساعات يومياً فى العلاج التنفسى وتناول العديد من الأدوية، وعندما بلغت العشرين عاماً، أصبت بمرض السكر المتعلق بالتليف الكيسى، وهو أحد المضاعفات التى تحدث للبالغين المصابين بهذا المرض. والإصابة بمرض السكر تعنى مواصلة تعاطى عقار الأنسولين، وممارسة التمرينات الرياضية، والحرص فى تناول الطعام. وإذا لم أعتن بنفسى، فعلى أن أواجه عواقب وخيمة من كلا المرضين.

والآن بلغت الواحدة والثلاثين، وهو ما يعنى أننى عشت ثمانى عشرة سنة فوق ما توقعه لى الأطباء. وعندما بلغت الثالثة والثلاثين، تخرجت من جامعة شمال تكساس. وأنا أعمل حالياً مدرسة لرياض الأطفال، وأعلمُ أطفالاً تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة والرابعة. إنى أحب ممارسة التمارين الرياضية وأن أحيى حياة نشطة. أنا أبدو سليمة الجسد وقوية، أما خلف هذا المظهر، فأنا أصارع مرضاً.

يمكنهما أن يجعللا حياتى غاية فى الصعوبة، لذا رفضت أن أدع هذين المرضين يؤثران على حياتى.

كان مرض التليف الكيسى صعباً بالنسبة لى فى بعض الأحيان؛ لأنى أصاب بنوبات سعال لا تتوقف حتى ولو لبضع دقائق، وحدوث نوبات السعال هذه التى لا يمكنى التحكم فيها يصيبنى بالحرج فى الأماكن العامة؛ فالناس يظنون أنى مريض أكثر مما أنا عليه، ويظنون أن مرضى معد، ويظل الناس يحملقون بى أيضا حتى يتوقف السعال. وكنت أشعر بالإحباط عندما يصيبنى السعال أثناء حديثى أو أثناء قيامى بالتدريس؛ لأنه لا حيلة لى لإيقافه. وكان على أن أمضى أسبوعا على الأقل فى المستشفى من كل عام بسبب مرض التليف الكيسى. وكانت تقوتى أعياد الميلاد العائلية والإجازات والعمل؛ الأمر الآخر الذى يشعرنى بالإحباط هو أن التليف الكيسى يجعلنى عرضة للمرض والتعب بسرعة، وإذا سهرت حتى وقت متأخر فى ليلة ما، أو أمضيت أسبوعاً مشحوناً بالعمل، كنت أحتاج إلى النوم مبكراً لمدة ثلاثة أيام على الأقل، والراحة فى أيام عطلات العمل.

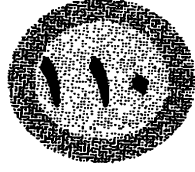
لم تضعف إصابتى بمرضين من عزيمتى؛ لأنى اخترت التمسك بأملى فى الله. وكنت أبحث عما هو حسن فى كل شىء، واخترت أن أكون بصحبة أناس إيجابيين، وحاولت ألا أقبع فى الجوانب المظلمة من حياتى، وتوجهت إلى الله كى يساعدنى على نيل راحة البال. تتحدث الكتب الملهمة عن نيل السعادة من خلال المحاولة؛ فهى تطور الشخص الناضج، وتكمل الإيمان.

وأينما تثبط عزيمتى فى القيام بالمتطلبات الطبية لمرض التليف الكيسى ومرض السكر، كنت أقرأ فى كتاب الله كى يمدنى بالأمل. وإلى جانب هذا الأمل، كنت ألقى الكثير من التشجيع والدعم من عائلتى ومن الأصدقاء. لم تمنعنى إصابتى بمرضين من عيش حياة كاملة وسعيدة، فعندما كنت فى المدرسة الثانوية، كنت كبيرة المشجعات لفريق المدرسة البطل، بل تلقيت جائزة وطنية من رابطة كبار المشجعين بأمريكا. قصصت عليهم قصتى، فحصلت على تصفيق حاد من أكثر من أربعمئة وخمسين من كبار المشجعين، عندما أخبرتهم كيف أن الله ساعدنى خلال الأوقات العصيبة التى مررت بها أثناء إصابتى بمرض التليف الكيسى.



كنت أعيش وحيدة فى شقة خلال سنوات الدراسة الجامعية؛ نظرا لحصولى على الرعاية الطبية المتقدمة لمرض التليف الكيسى، وما كنت أظن أنه سيمكننى العيش وحدى أو التنقل بحرية، ولكننى استمتعت بالرحلة المثيرة إلى نيويورك وهوليوود وعالم ديزنى ومركز تسوق "مال أوف أمريكا"، وكنت أتطلع لمعرفة ما يخبئه الله لى فى المستقبل.

~ ربيكا فيليبس



المركز الإسلامي  
لجامعة تورنتو

للدراسة

## المصدر

إن الإيمان مبنى على ما تعلم بوجوده، لذلك يمكنك الوصول إلى ما هو بعيد عنك.  
~ كالين هايتور

كنت أمضى وقتاً عصيباً محاولة انتزاع الخوف من قلبي.  
كنت أستحق نيل ساعة من الاسترخاء، لذا استلقيت على الفراش محاولة قراءة مجلة ملهمة، ولكنى لم أستطع الكف عن القلق بشأن الإيجار والفواتير المستحقة السداد فى غضون ثلاثة أيام.  
كنت أنا وزوجى "وين" ماهرين فى المبيعات، ولكن بدا مؤخرًا أن كل شىء حاولنا الحصول عليه قد تغير من النجاح إلى الفشل؛ فحالة الكساد لم تكن تساعدنا، ورغم أننا عملنا بجد، ودعونا الله كثيرًا، فإن ذلك الأسبوع كان محبطًا. وكانت مستحقات المبيعات التى حققناها تسدد ببطء، وبعضها لم يتم، وبدا الجميع كأنهم يتأمرون علينا قائلين: "انتظروا لما بعد بداية الشهر حتى نقرر". وكانت النقود تتسرب من بين أيدينا بسرعة رهيبة مهما كان مقدار حرصنا عليها.  
"يا إلهى، ساعدنا، إنى أحاول أن أزيد من إيمانى بك، ولكنى أعلم أن السماء لا تمطر أموالاً، وأعلم من أين يأتى المال، وإذا كان عملنا بجد لا يكفى لسد احتياجاتنا، فماذا سنفعل؟" حاولت الفصاة التى فى حلقى أن تنفجر فى صورة بكاء شديد.  
توجه "وين" إلى المرآب لينهى بعض الإصلاحات فى سيارتنا، وهذه نفقات أخرى لم تكن فى الحسبان. قال لى: "وضعت مغرفة من الطعام فى كل طبق من أطباق الكلاب، وأغلقت الباب، يمكنك فتح الباب حين يحين موعد طعامها". كان يعلم أنى شديدة الحرص فيما يخص موعد تقديم الطعام لها.

ولكن ما لم يضعه "وين" فى الحسبان هو أن كلبنا "تافيس" أصبح هائجًا عندما رأى أن هناك طعامًا لا يمكنه الوصول إليه، ولأن الطعام كان دائمًا ما يثيره، فقد أخذ يدفع الباب بأنفه ثم بمخلبه، ولكن مزلاج الباب كان مثبتًا بإحكام، وظل يطيل النظر بالباب كما لو أنه يتمنى فتحه، وأدركت بخاطرة من الإلهام أنه "كان ينظر إلى الغذاء بدلًا من أن ينظر إلى مصدر هذا الغذاء"، "فلماذا لم يأتى ليطلب منى؟ بإمكانى أن أفتح له الباب بسهولة، ويمكننى أن أطعمه من الحاوية التى بها طعام الكلاب الموجودة فى المرآب أو من المطبخ أو من مطعم ماكدونالدز، أو من أماكن أخرى لا يعلمها، فأنا بالنسبة له مصدر لا ينتهى أبدًا للطعام، ولكنه يركز انتباهه على مغرفة من الطعام لا يستطيع الوصول إليها."

"هل هذا ما أفعله يا إلهي؟ هل أسلك كل السبل لجنى المال وأنا أغفل سبيل المالك والمصدر لكل تلك الأشياء؟ وكنت أقول إنى أثق بك، ولكن بعدها أقوم بحساب مصادر رزقى عندما تظهر لى، وأنسى أنك تملك سبلاً ووسائل لا يمكننى حتى تخيلها".

ظللت أراقب بهدوء لبضع دقائق عندما استمر "تافيس" بالنظر إلى الباب، وأخذ يئن بصوت رقيق، وحاول دفع الباب مرة أخرى بمخلبه. متى سيدرك أنه لا يستطيع فعل هذا بنفسه؟ وهل سيأتى إلى؟ وكىم سيستغرق من الوقت حتى يدرك الأمر؟

وفى النهاية همست له بصوت رقيق: "يا "تافيس"، أخبرنى بما تريد!". هز أذنيه عند تعرفه على صوتى، ولكن كان لديه عمل مهم يقوم به، ثم رقد على الأرض بصبر، ولكن عينيه لم تغفلا عن الباب. "يا "تافيس"، تعال وأخبرنى بما تريد!". هز أذنيه مرة أخرى، ولكنه لم يعرنى انتباهًا.

كان الله يهمس فى قلبى أيضًا. "تافيس ينظر إلى المشكلة، وليس إلى الحل". ثم اتضح لى الأمور، فقد كنت أقوم بالأمر ذاته. منذ متى والله يهمس باسمى: "انظرى إلى، ولا تنظرى إلى المشكلة...".

ثم سألته بصوت عال: "يا تافيس، ماذا تريد؟" فنظرت إلى ثم نظر إلى الباب. وبعدها جرى نحوى حتى منتصف الحجرة، ولكنه عاد لينظر إلى هدفه بعيد المنال.

وهمست قائلة: "هذه مشكلتى أيضًا يا إلهي، أريد أن أنظر إليك ولكنى منهمكة فى مشكلتى، ولم أستطع التحرر منها لأتفرغ لدعائك".

"يا تافيس، تعال وأخبرنى بما تريد!". جذبت انتباهه نبرة صوتى الحازمة فى النهاية، وبنظرة مفاجئة نابعة من حسه عدا ناحيتى وظل يهز رأسه ويئن محاولاً بذل ما بوسعه لـ "يتحدث"، فلقد تذكر مصدر طعامه، وبإلهامه لى عثرت على مصدر رزقى.

وبعد حملى صديقى المدلل، همست له: "أنا أعلم كيف يُفْتَحُ هذا الباب، ولماذا لم تأت لى من قبل؟" وعندما ملأ وجهى بالقبيلات، قلت: "وأنت تعلم يا إلهى كيف تفتح لنا الأبواب، ولا أعلم بالضبط كيف سيمكننا دفع مستحققاتنا فى الأسبوع المقبل أو الشهر المقبل، ولكنى أعلم أنك أنت مصدرنا، وأنت تعلم السبيل لذلك". وفى الصباح التالى، أجاب "وين" على الهاتف: "البرمجيات التى أعلننا عنها الأسبوع الماضى؟ نعم، لا يزال لدينا بعض منها. عشرة؟ نعم، توجد لدينا بالمخزن. نعم، بعد ظهر اليوم سيكون موعداً مناسباً. سنقابلك حينها". قمنا برقصة احتفال حول المطبخ، ونحن نضحك ونشكر الله. لماذا يجب علينا الاندهاش؟ فلقد كان المال الذى سنحصل عليه مساوياً للقدر الذى كنا نحتاج إليه لتسديد الإيجار والفواتير. ولعدة مرات بعد ذلك الوقت، كان الله يلبي حاجتنا بطرق تثير الدهشة، ولم نكن نعلم أبداً ما سيفعله، ولكننا نعلم الآن بلا شك أين هو مصدر رزقنا!

~ إيفى ماك



## أمنية الهندباء فى رأس السنة

حتى أمنيات النمل تصل إلى السماء.

~ مثل يابانى

قال لى ابنى: "أماه، أسرعى وتمنى أمنية!".

وأمسك زهرة الهندباء برقة وحنان.

كتمت حزنى وأجبتة: "ليس الآن".

"فبالأمانى لا تُقضى الديون أو تُرجى العودة إلى العمل".

فقال بصوته الطفولى: "أماه، لكن".

"هناك شىء عليك أن تدركيه".

واقطع إحدى أوراق الزهرة البيضاء، وتركها تطير فى الهواء.

فرددت، ولا يزال حزنى من حظى السيئ يملكنى: "دعنى فأنا غاية فى

الانشغال".

"فبالأمانى لن أتمكن من شراء معاطف للشتاء، أو أملاً طبقك بالطعام".

فأمسك يديّ بشدة وقال: "لكنها مهمة، يا أماه".

ثم نظر إلى ورقة الزهرة الناعمة البيضاء التى ما زالت تطير فى الهواء.

وأجبتة، وبدأ عقلى يتشتت: "ألن تتوقف؟".

"إن تلك الأمنيات لن تعيد بيتنا ولن تعيد والدك!".

فقال لى فى النهاية: "بلى، ستفعل. فلتصبرى وسترين!".

ثم اقتلع ورقة أخرى أو اثنتين، وأطلقهما فى الهواء.

بدا وجهه غاية فى الإخلاص، وأوماً إيماءة صغيرة.  
"نصف هذه البذور يذهب لتحقيق الأمنيات، والنصف الآخر يصعد إلى  
السماء".

"أريد أن أتمنى أمنية كبيرة، والله يعلم أنى أو من بقدرته على تحقيق الأمنى.  
وإذا كنت حقاً من الصالحين، فسيلبى رغباتى.  
وسيعطينى كل ما أريد.  
ويضع كل ما تمنيته بين يدى بينما يحتفل الجميع بذلك".

وقفت حزينة أفكر، ولا أدرى ما أقول له.  
فلم أرد تحطيم قلبه مرة أخرى ونحن فى العيد.  
همس بشيء ما بصوت رقيق، ثم نفخ فى الأوراق الهشة.  
وقال: "مهما كان ما سيهبه الله لنا ... فمن المؤكد أنه سيكفينا".

بدأت شفتاى ترتعشان، وجثوت على ركبتى.  
وطوقته بذراعى، وضممته لفترة طويلة.  
ثم ضمنا أيدينا معاً على أوراق الأزهار، وأطلقناها إلى عنان السماء.  
ثم أرسلنا الأمنى المليئة بالرجاء كتلك البذور إلى السماء.

~ ماديلين كوديريك





# أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

تعرف على المشاركين

تعرف على المؤلفين

شكر وتقدير

نبذة عن سلسلة شوربة دجاج للروح

شاركنا



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesamh.com/vb***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## تعرف على المشاركين

حصل **كريستوفر ألين** على شهادة الماجستير من جامعة وسط ولاية تينيسى، التي تخرج فيها عام ١٩٩٤، ونال جائزة عن مقال بعنوان *The Myth of Masculine Conscience* وعن مجمل إنجازاته البارزة في دراسته للأدب. كتب "ألين"، الذي يعمل كمدرّب بإحدى المؤسسات في ألمانيا، في أدب الخيال والأدب الساخر، الذي يعد مواد تعليمية لدورات تعليم اللغة الإنجليزية كلغة ثانية.

أما **ديانا إم. أماديوفهي** كاتبة نالت العديد من الجوائز عن كتبها وقصصها ومقالاتها، وهي تعيش في نيوهامبشاير مع زوجها "لين"، وأبنائها "أنجيليك" و"أنتوني" و"ديزيري"، وأحفادها "برودي" و"تافين" اللذين يعيشان بالقرب منها، وكان والدها "جيروم شميت" مؤلفاً شهيراً، وكانت أمها "جوزيفين شميت" أكثر الكتاب غزارة في الإنتاج الأدبي على الإطلاق... وكانت معظم كتاباتها عبارة عن خطابات لعائلتها.

تعيش **روندا آرمسترونج** مع زوجها وقطنتها في ولاية أيوا. وبعد تقاعدها عن العمل كإخصائية اجتماعية بإحدى المدارس، أنتجت مؤلفات إبداعية في الأدب الواقعي والشعر وأدب الخيال. وتم نشر ثلاثة من أعمالها في الأدب الواقعي مؤخراً في جريدة *Des Moines Register*، وهي تهوى أيضاً ممارسة الرقص والتواصل مع العائلة والأصدقاء. ويمكن مراسلتها على عنوان البريد الإلكتروني التالي: [ronda.armstrong@gmail.com](mailto:ronda.armstrong@gmail.com).

وسوف تنهى **بريندا باراجاسد** دراستها الثانوية في عام ٢٠١١، وهي متفوقة في كل موادها الدراسية، وفخورة بحصولها على متوسط درجات قدره ٤٠، ٤ درجة. تهوى "بريندا" ممارسة رياضة الكرة الطائرة، وتمضي وقتها مع العائلة والأصدقاء، وتأمل في الالتحاق بكلية كبيرة بعد إنهاء دراستها الثانوية.

تعيش **كيري آر. بارني** مع جارتها "كولي ماكيوجد"، ومع العديد والعديد من نباتات المنازل الصحية في باويل بت بولاية أوريجون، ويسعدّها أن تقول إن آخر ما بقي من "بريان" - وهو نبات من فصيلة جولدن بوثو - لا يزال بخير.

**جليندا برييت**، ترجع جذورها إلى شمال جورجيا، فنانة وشاعرة وكاتبة. وكتيبها الذي يحمل عنوان *When The Sap Roses* معروض للبيع حالياً بموقع [Amazon.com](http://Amazon.com) بالإنترنت، وعملها الفني يعرض بموقع [Yessy.com](http://Yessy.com)، ظهرت كتابات "جليندا" فى *Woman's World* و *Nostalgia* و *Farm and Ranch* و *Living* و *Rural Heritage* و *Living With Loss* وغيرها من المجلات.

يعيش **إم. جاريت بومان** وزوجته على بعد ميل واحد من أقرب طريق بريف نيويورك، وقد تقاعد مؤخراً عن عمله كأستاذ جامعى للغة الإنجليزية بكلية مونرو للمجتمع بروتشيستر بنيويورك. وهو مؤلف كتاب *Ideas and Details* والعديد من المقالات التى نشرت فى كل من مجلات *Sierra* و *Yankee* و *New York Times*.

كتبت **إليزابيث بوجارت** عن تجربة العنف الأسرى التى مرت بها نيابة عن كل السيدات اللاتى يعانين منه فى كل مكان، وقد كتبت بصورة محترفة عن بيئة العمل، وقد نال شعرها وأدبها الواقعى جوائز من منظمة عظماء كتاب دالاس ومنظمات كتاب فلوريدا. ورغم عشقها لولاية تكساس، فإنها تعيش فى ولاية فلوريدا مع زوجها "جراى"، وعنوان بريدها الإلكتروني هو [texasgirlb@gmail.com](mailto:texasgirlb@gmail.com).

تعد **جوليت سى. بوند** إحصائية اجتماعية مؤهلة ومؤلفة لكتب الأطفال. وهى مؤلفة كتاب *Sam's Sister* وهو كتاب مصور عن اعتناق مبدأ الانفتاح على العالم، وقد نشرت أعمالها ضمن أعمال مشتركة أخرى. ولطالما ألهمت القوة المغيرة التى تحويها القصص الجيدة، وترجى زيارة موقعها على شبكة الإنترنت [julietcbond.tripod.com](http://julietcbond.tripod.com).

تعيش **مارسيا آى. براون** فى مدينة أوستن بولاية تكساس، وهى أرملة تعمل ككاتبة حرة، وكانت تقوم بنشر القصص العائلية فى المجلات والصحف والمختارات الأدبية التى من بينها سلسلة شوربة دجاج للروح، لمدة خمسة عشر عاماً. وهى عضوة بالرابطة الوطنية لاتحاد الكاتبات والكتاب الأمريكان بتكساس. وعنوان بريدها الإلكتروني هو [Wordeze@yahoo.com](mailto:Wordeze@yahoo.com).

تعمل **إيرين بودزنيسكى** كمرضة مختصة بالعمليات الجراحية بمستشفى مدينة نيو إنجلاند. وتم نشر عملها فى العديد من كتب سلسلة شوربة دجاج للروح، وفى موقع [Heartwarmers4u.com](http://Heartwarmers4u.com) على الإنترنت وفى *HeartTouchers*، وتمت استضافتها فى إذاعة نايتساوند.

يعد **جون بى. بوينتيللو** كاتباً نُشرت له قصص قصيرة ومقالات وقصائد شعر. وبمشاركة أخيه "لورانس بوينتيللو" قام بتأليف رواية *Reproduction Rights* والمجموعة القصصية القصيرة التى بعنوان *Binary Tales*. ويمكن مراسلته عبر البريد الإلكتروني [jakkhakk@yahoo.com](mailto:jakkhakk@yahoo.com).

تعد **رينى بوجاردت**، التى ولدت فى المجر، كاتبة حرة ذات سمعة واسعة، ونُشرت كتاباتها فى العديد من كتب سلسلة شوربة دجاج للروح، ومختارات أدبية متفرقة ومجلات أخرى. وهى تعيش فى الريف وتحب الحيوانات والطبيعة وإمضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء. ويمكن مراسلتها عبر البريد الإلكتروني [renieburghardt@semo.net](mailto:renieburghardt@semo.net).

تعيش **كاثى كامبل** فى منطقة جبال مونتانا مع حيوانات حمار الماموث وكلاب الكيشوند وبعض القطط الصغيرة. وهى كاتبة أنتجت الكثير من المؤلفات عن مرض الزهايمر، ونُشرت قصصها فى العديد من المجلات الموجودة على شبكة الإنترنت. "كيث" مؤلفة مساهمة فى سلسلة شوربة دجاج للروح، وفى العديد من المختارات الأدبية، ومجلة *Rx for Writers*، وفى الصحف الطبية. وبريدها الإلكتروني هو: [kathe@wildblue.net](mailto:kathe@wildblue.net).

كتبت **ليه إم. كانو** فى مجلة *Transitions Abroad* ومجلة *MAMM Magazine* وكتاب *Chicken Soup for the Breast Cancer Survivor's*. حصلت على شهادة البكالوريوس فى اللغة الإسبانية من جامعة كاليفورنيا إيرفين، وشهادة الماجستير فى التربية من جامعة كاليفورنيا سانتا كروز. ودُرست اللغة الإسبانية واللغة الفرنسية بلاجونا بيتش فى كاليفورنيا. ويمكن مراسلتها عبر البريد الإلكتروني: [leahmc@hotmail.com](mailto:leahmc@hotmail.com).

**ليندا إس. كليركاتبة** حازت الكثير من الجوائز، ومؤلفة للعديد من كتب الأدب الواقعي. نُشرت أول رواية لها بعنوان *The Fence My Father Built* (بدار أئينجدون للنشر) في أغسطس عام ٢٠٠٩. وكانت تُدرّس فن الكتابة لطلبة الجامعة في مدينة يوجين بولاية أوريجون، حيث تعيش مع عائلتها، وخبّس قطط مشاغبة. يمكنك زيارة مدونتها على شبكة الإنترنت على الموقع التالي: <http://godsonggrace.blogspot.com>.

تعمل **هاريت كوبر** ككاتبة حرة ومعلمة. وهي متخصصة في كتابة الأدب الواقعي الإبداعي والمقالات. وقد نُشرت أعمالها في العديد من مختارات سلسلة شوربة دجاج للروح مثلما نُشرت في الصحف، والمجلات والدوريات والمواقع الإلكترونية. وغالبا ما تتناول في كتاباتها موضوعات الصحة والتغذية والأسرة والقطط والبيئة.

**يعمل بيللي كوتشينز** مدرّسا للموسيقى وأسلوب صب القهوة والكتابة، وهو يعيش في مستوى أقل من مستوى دخله بشقة في منطقة دالاس مع زوجته وطفليه. ويمكنك قراءة العديد من مقالاته التي تتحدث عن كونه زوجا ووالدا لأسرة متعددة الأجناس في مدونته: [goggycoffee.blogspot.com](http://goggycoffee.blogspot.com).

تمتلك **ليسلى كينينجهام** خبرة مهنية تزيد على السبعة عشر عامًا في إدارة ورش عمل للتنمية الشخصية وتطوير برامج التعليم وتوجيه الأفراد والمؤسسات لتحقيق أحلامهم غير العادية. وهي متحدثة يحب الناس سماعها، وموجهة للحياة الشخصية، أهل للثقة ومستشارة للأعمال. يرجى التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [leslie@liveandloverichly.com](mailto:leslie@liveandloverichly.com).

**كاي داي** زوجة وأم متفرغة. كانت تعمل ممرضة، ولكنها الآن تهتم بتحقيق أهدافها الأدبية، فهي تهوى القراءة والكتابة في مدونتها، وتحضر اجتماعات جماعة *Words for the Journey Writers Guild*، وتحب مشاهدة المناظر الطبيعية لجبال كولورادو الصخرية. وتقوم "كاي" حاليًا بكتابة أول رواية لها، ويمكن مراسلتها على البريد الإلكتروني: [keep1hope@comcast.net](mailto:keep1hope@comcast.net).

ظلت **دينيس إيه. ديوالد** تمارس الكتابة في التسويق الديني لمدة تزيد على العشرين عامًا، وظهرت أعمالها في أماكن عديدة من بينها الإذاعة. وهي تحب عائلتها وزيارة دور العبادة وتستمتع بالأماكن المفتوحة والقراءة و بحيواناتها المدللة، ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [denise-a-dewald@yahoo.com](mailto:denise-a-dewald@yahoo.com).

ظلت **شارون دونوفان** تمارس الكتابة إلى أن فقدت بصرها. كان الفن هو شغفها في الحياة، وقد بُعث أملها من جديد، فبدلاً من قيامها برسم صورها على ألواح الرسم، أصبحت ترسم صورها بالكلمات. زوروا موقعها الآتي: [www.sharonadonovan.com](http://www.sharonadonovan.com).

تخرجت **كريستينا دايموك** في جامعة أوتا، وحصلت على درجة البكالوريوس في العلاقات العامة. وهي قارئة نهمة، تستمتع بالقراءة في جميع المجالات. لديها أربعة أولاد وكلب وقطتان وسبع دجاجات. حياتها مليئة بالجنون، ولكنها رائعة.

طافت **كريستن إيبرهارد** حول العالم كعارضة أزياء قبل عودتها إلى نيويورك؛ لنيل شهادة ليسانس الآداب من جامعة فوردهام، وتعيش حالياً في كاتسكيل ماونتينز حيث تدير تجارة صغيرة، وذلك بعد أن تنتهي من تدريبها لفريق كرة القدم الذي يعد ابنها أحد لاعبيه، وألهمت مواهبها وروحها الإبداعية أن تساعد الآخرين على تحويل العقبات إلى فرص.

رغم كونها كفيفة، تألقت **جانيت بيريز إكليس** في العمل مترجمة فورية للغة الإسبانية، وكمتحدثة دولية وكاتبة ومؤلفة لكتب *Trials of Today. Treasures of Tomorrow- Overcoming Adversities in Life*. ومن منزلها في فلوريدا كانت تستمتع بالخدمة الدينية، والقيام بنزهات على شاطئ الكاريبي مع زوجها "جين". ويمكن زيارة موقعها: [www.janetperezeckles.com](http://www.janetperezeckles.com).

**جيني إيجرز** تشعر بدفء وسعادة دائمين طوال شتاء ألاسكا المظلم الطويل برفقة زوجها "شاون". حيث يستقبلان الشتاء بإقامة المعسكرات وصيد أسماك السلمون. كتابها القادم الذي يحمل عنوان *The Prodigal Wife* يتم الآن إعداده للنشر، وهو يتحدث عن زوجة نادمة تبغى التصالح مع عائلتها، ولكنها تقابل برفض عنيف. يرجى التواصل معها عبر البريد الإلكتروني: [hjs01234@aol.com](mailto:hjs01234@aol.com).

قامت **جيل إيسنوجل** بنشر مؤلفاتها الشعرية المسماة بـ *Coastal Whispers* و *Under Amber Skies* و *Beside Still Waters*. وقد نشرت أعمالها فى المجالات والجرائد ووسائل أخرى من بينها العديد من البرامج الإذاعية. وهى تعيش فى مدينة تكساس بولاية تكساس مع عائلتها وحيواناتها المدللة. وترجى زيارة موقعها الإلكتروني على: [www.authorsden.com/jillaeisnaugle](http://www.authorsden.com/jillaeisnaugle).

تسكن **أنى مانيكس إيتمان** كاليفورنيا الشمالية مع ابنيها. وتكتب فى العديد من الصحف المحلية، وتهوى الموسيقى وركوب الخيل وقراءة الكتب الطريفة. تقوم حالياً بتأليف كتب هزلية عن طفولتها، ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [aitman@mindspring.com](mailto:aitman@mindspring.com).

تعيش **تيرى إيلدرز**، وهى إخصائية اجتماعية حاصلة على رخصة طبية، بالقرب من مدينة كولفيل بواشنطن مع زوجها "كين ويلسون"، ومع كلبها وثلاث قطط. ولأنها عضو عام فى لجنة ضمان الجودة الطبية بواشنطن، فقد تسلمت جائزة رابطة الخريجين لخدمة المجتمع التى تمنحها جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس لعام ٢٠٠٦، وذلك عن عملها مع هيئات السلام. ويمكن الاتصال بها عبر بريدها الإلكتروني: [telders@hotmail.com](mailto:telders@hotmail.com).

تعد **بيتسى فين** فنانة ومصورة فوتوغرافية حاصلة على شهادة فى التصوير الفوتوغرافى، وصُنفت من بين أمهر سبعة مصورين فوتوغرافيين فى ميتشجان لعامى ٢٠٠٨ و٢٠٠٩. وعملها، أى إستوديو التصوير الخاص بها، يقع فى جنوب شرق ميتشجان. وتحب "بيتسى" كل ما يتعلق بالفن والقراءة ورياضة الغطس وقضاء الوقت مع العائلة. ويمكن التواصل مع "بيتسى" عبر موقعها الإلكتروني: <http://betsyfinn.com>.

تعمل **كاثرين فليمينج** مديرة للعلاقات المؤسسية بوحدة من أغنى مائة شركة بالولايات المتحدة. وتعيش بنيو ميكسيكو مع زوجها وخمسة أطفال، وهى ناشطة فى الهيئات غير الهادفة للربح، وتقدم المساعدات لملاجئ الحماية من إساءة المعاملة الأسرية، وللمؤسسات رعاية مرضى السرطان، ولتلك التى تقدم الخدمات الصحية والإنسانية. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [kathrinflaming@yahoo.com](mailto:kathrinflaming@yahoo.com).

تعد **سالى فريدمان** أحد المساهمين الدائمين فى سلسلة شورية دجاج للروح، وهى تعيش فى مدينة موريساون بنيو جيرسى، وأحياناً تقضى بها العطلات. وتظهر كتاباتها عن الحياة الأسرية كثيراً فى الصحف الوطنية ومن بينها *The New York Times*. وهى أم لثلاث بنات، وجدة لسبعة من الأطفال الرائعين. وعنوان بريدها الإلكتروني هو: [pinegander@aol.com](mailto:pinegander@aol.com).

**شيرى جابا** وهى إخصائية اجتماعية حاصلة على رخصة طبية ومدربة حياتية، ساعدت المئات من الناس على العلاج من الإدمان، وقد ظهرت فى برنامج قناة فى إتش وان والذى بعنوان *Celebrity Rehab 2* مع الدكتور "درو" واستخدمت حسنها الرفيع لمساعدة الأعضاء المشاركين.

تعيش **أمير جازا** فى مدينة فولسوم بكاليفورنيا مع زوجها "أندرو" وطفليها "إلى" و"كايلين". وتكتب قصصاً فى الخيال الدينى، وتأمل يوماً ما أن تحقق أحلامها بنشر أعمالها، وهى تعمل مساعدة إدارية لـ "أوتريتش" بدار العبادة بليكسايد.

تعد **مونىكا جيجليو** كاتبة عمود صحفى بإحدى الصحف وفتانة ماهرة ومصممة ديكور ومساهمة فى سلسلة شورية دجاج للروح. وعمودها الموجود بجريدة محلية، والمسمى بركن "مونىكا"، يتصف بأنه هزلى ومعبر وملهم وذو رسالة إيجابية سريعة موجهة للقارئ. يمكنك مشاهدة أعمالها الفنية على الموقع التالى: [www.monicagiglio.com](http://www.monicagiglio.com) أو عبر بريدها الإلكتروني: [monicagiglio@oponline.net](mailto:monicagiglio@oponline.net).

تقوم **تراسى جوليفر** بالكتابة فى المجلات والمختارات الأدبية، ومن بينها مجلة *Epilepsy USA* وسلسلة شورية دجاج للروح. وكتابها *A Minor Inconvenience Unplanned: a mother's journey through her daughter's pregnancy* تحمل عنوان "ماخوذ من مذكراتها التى تحمل عنوان *Unplanned: a mother's journey through her daughter's pregnancy*". تسلمت منجاً من مؤسسة "ماكانايت" ومؤسسة "ليلى إندومنت" وعنوان بريدها الإلكتروني هو: [tgulliver@citlink.net](mailto:tgulliver@citlink.net). أو زوروا موقعها على شبكة الإنترنت [tracygulliver.blogspot.com](http://tracygulliver.blogspot.com).



تقوم **ليندا هاندياك** بتدريس التاريخ بمدينة مونتريال، وعملت بالخارج أيضًا معلمة للغة الإنجليزية، وكمطوعة بمشاريع الصيانة، ويمكن معرفة المزيد من المعلومات عن هذه الخبرات التطوعية فى كتابها *Green Travel Tips 101*، وفى مقالاتها بمجلة *Transitions Abroad* وفى الموقع الإلكتروني التالى: [Matadotravel.com](http://Matadotravel.com).

ولدت **بيتي هاريجان** وتربت فى مدينة بورت ألبيرنى بمقاطعة كولومبيا البريطانية، وهى ربة منزل ولديها طفلان. ولطالما أحبت القراءة، ووجدت راحتها ومتعتها فى السحر الذى تحويه القصص سواء أكانت خيالية أم واقعية.

**لورا هاريس** رائدة أعمال ومؤلفة ومتحدثة بارعة. هوايتها هى تعليم أصحاب الأعمال كيف يمكنهم تأسيس أعمال يشعر فيها الموظفون كأنهم هم أصحابها ويعملون بناء على هذا، ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [laura@lauraharris.com](mailto:laura@lauraharris.com).

حصلت **أبريل هيد - كراسيك** على بكالوريوس تعليم الفن من جامعة ولاية بيميدجى، ودرجة الماجستير فى اللغة الإنجليزية من جامعة جوفرنرز ستيت . وهى تقوم حالياً بكتابة رواية عن خيال الشباب الناضج، تجرى أحداثها فى غابة تشيببوا الوطنية بولاية مينيسوتا، ويرجى التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [lkcik@aol.com](mailto:lkcik@aol.com).

تعيش **آن هولبروك** فى شمال غرب ولاية أكانساس، وقد نشرت لها الكتب التالية: *The Storyteller, The Ozarks Mountaineer, Writing on Walls Anthology II, Echoes of the Ozarks Volumes III and IV, Voices Anthology Volumes I,II*. وهى تقوم حالياً بتأليف كتب ملهمة لمرضى السرطان وعائلاتهم.

تلقت **باتريشيا هيرتادو** تعليمها بجامعة بريجهام يونج، وحصلت على درجة البكالوريوس فى علم الاجتماع عام ١٩٧٩. وانتقلت مؤخرًا إلى مجال التعليم كمدرسة مساعدة، وتستمتع "باتريشيا" بقراءة الكتب الملهمة، والعمل مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، وكتابة القصص القصيرة، وإمضاء الوقت مع العائلة.

تعمل **روبي أيوبست** وهي زوجة سعيدة لـ "جون" وأم فخورة بابنها "نوح"، ككاتبة حرة ومتحدثة تعيش في مدينة سينتينيال بولاية كولورادو، وهي عضوة في جماعة *Words for the Journey Christian Writer's Guild*. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [robbieiobst@hotmail.com](mailto:robbieiobst@hotmail.com). أو عبر مدونتها [www.robbieiobst.blogspot.com](http://www.robbieiobst.blogspot.com).

**بونى جارفيس** - لو ممرضة مؤهلة متقاعدة. استمرت حياتها المهنية طوال ثلاثين عامًا في الجزر الكندية. وهي أم لولدين بالغين، وجدة لفتاة صغيرة، ويعيش الجميع في الغرب الكندي، بينما تعيش هي وزوجها الآن في مقاطعة نيوفاوندلاند ولابرادور بكندا.

تسكن **ريبيكا جاي** في قلب ولاية كانساس المزدحمة. وهي أم لولد رائع، ولديها قطة ذات ألوان عديدة، وتهوى الغناء والبستنة وتناول أى شيء يحتوى على الفراولة والشوكولاتة.

تعمل **كريستى جونسون** ككاتبة حرة ومتحدثة، وهي تكتب في *Tissues for Your Issues*، وهو عمود ملهم في إحدى الصحف يستعرض الحياة والحب والتجمل من وجهة نظر دينية، وهي تقوم بتأليف كتابين واقعيين هما: *Past the Pain* و *Breaking Up with Relationship Addiction*. قم بزيارة موقعها الإلكتروني: [www.christyjohanson.org](http://www.christyjohanson.org).

تعمل **جينيفر لى جونسون** ككاتبة حرة ومحررة، وتسكن في مدينة بالتيمور بولاية ميريلاند. ويمكنك قراءة المزيد من كتاباتها الاقتصادية على مدونتها التالية: [www.NextRichGirl.com](http://www.NextRichGirl.com).

تعيش **كارين كيلبي** في مدينة كينجوود بولاية تكساس مع زوجها "ديفيد". وتعمل مدربة مؤهلة للتطوير الشخصي في مؤسسة *CLASServices, Inc*، تعمل أيضًا كمتحدثة عن *Stoncroft Ministries*. وتحب "كارين" مشاركة خبراتها الحياتية ولها العديد من القصص المنشورة في سلسلة شوربة دجاج للروح، ونشرت لها أيضًا كتابات أخرى. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [krkilby@kingwoodcable.net](mailto:krkilby@kingwoodcable.net).

حصل **ماثيو كين** على بكالوريوس فى العلوم من كلية ويتون، وشهادة الماجستير بالمراسلة من جامعة ريجينت. وكان يعمل كاتباً ومحرراً فى مجلة *MOVIEGUIDE Magazine*، ويعمل الآن منتج أفلام. وقام بنشر كتابه الذى يحمل عنوان *Reflections for Movie Lovers*، مع ناشرى موقع AMG عام ٢٠٠٤. ويمكن التواصل معه عبر بريده الإلكتروني: [matthew@matthewkinne.com](mailto:matthew@matthewkinne.com).

حصلت **كاثي كيتس** على ليسانس الآداب فى اللغة الإنجليزية من كلية ماونت سانت جوزيف. "كاثي" التى كانت تعمل مدرسة ومصممة برامج، تحب التطوع لخدمة المجتمع والبستنة والكتابة. وألفت كتاباً واقعياً للأطفال بعنوان *The Minesweeper*، وهو يتحدث عن مراهق يؤدى الخدمة بالفرقة الثامنة والثمانين للمشاة فى إيطاليا أثناء الحرب العالمية الثانية.

تعد **كارين كوزمان** متحدثة ملهمة، ومؤلفة نشرت قصصها فى العديد من المجلات والكتب. يقدم كتابها عن التعنيف بالكلام، الذى يحمل عنوان *Wounded by Words*، القدر المطلوب من التشجيع لضحاياها. وتحب "كارين" أحفادها والسباحة والبستنة. ويرجى التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: [ComKosman@aol.com](mailto:ComKosman@aol.com).

تعيش **مادلين كوديريك** فى ولاية فلوريدا مع زوجها وطفليها. وحصلت على درجة البكالوريوس من جامعة فلوريدا الشمالية، وماجستير فى الآداب من جامعة سانت ليو. وهى عضوة فى جمعية كتاب ورسامى كتب الأطفال، وهى أيضاً خريجة معهد أدب الطفل. ويمكنك معرفة المزيد عنها من خلال زيارة الموقع التالى: [www.madeleinekuderick.com](http://www.madeleinekuderick.com).

**جو ليركاتب** ومتحدث، يعيش فى مدينة مونتانا مع زوجته وأبنائه الثلاثة، حيث يحبون، كعائلة، التنزه سيراً على الأقدام والتزلج وركوب الدراجات. ويمكن التواصل معه عبر بريده الإلكتروني: [josephtlair@aol.com](mailto:josephtlair@aol.com).

تعيش **سوزان لامبير** حالياً فى مدينة بارسيباني بولاية نيو جيرسى مع زوجها "برين"، وثلاثة سرطانات بحرية، والعديد من الأسماك. عملت "سوزان" مدرسة للغة الإنجليزية ونادلة ومراسلة صحفية ومنسقة للمعسكرات اليومية. وهى تقوم