

سلسلة خدمة الطوارئ

صديقي في صراع مع ...

التفكير في الانتحار

جوش ماكدويل

و

إد ستيفارت



كلمة شكر

نودّ أن نشكر الأشخاص التالية أسماؤهم:

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

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

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

جوش ماكدويل

إد ستیوارت

قصة «جون»

جمعت جمعية الشبيبة من ورشة غسيل للسيارات مبلغ ٤٣٠ دولارًا لدعم مصاريف المخيم الصيفي. وكان المرح الصاحب عن طريق الترشق بالمياه سببًا لاستعادة تلك الذكريات. ففي أثناء فترة هدوء تخللت تجميع السيارات الوسخة، عمد الطلاب الثانويون، وعلى رأسهم «جون وليمز» النشيط، إلى انتزاع خرطومَي الماء، وأخذوا يرشقون الآخرين بهما. وردّ عليهم الطلاب الجامعيون، بروح رياضية مرحة، بالسطول والإسفنجات المشبعة بماء الصابون.

وقد خاض معركة الماء تلك، من بقعة محايدة، مُرشدا الشبيبة «داغ وجاني شو». فهذان الزوجان، اللذان طالما أكّدا أنّهما في الثلاثين ونيّف من العمر، جاءا متأهّبين. فما إن بدأ الماء يتطاير، حتى سحب «داغ» رشاشي ماء شديديّ الفعاليّة من صندوق سيّارته، وشرّع هو و«جاني» يُطلقان وابل الماء على

الجميع. هذه المعركة الوديّة المرحة دامت ثلث ساعة، وبلّدت أفراد الشّبيبة حتى جلودهم، وجعلتهم يقهقهون حتى الإعياء. وبدا أنّ هذا البلل أنعش المتطوّعين على مدى ساعتَي العمل الباقيتين تحت شمس العصر الحارقة.

وكان «جون» بين آخر المغادرين بعد التّنظيف، ووفق ما خطّط تناسي، على نحوٍ مناسب، أن يطلبَ إلى أحد أفراد المجموعة أن يُقلّه بسيّارته إلى البيت.

وبينما «جون» و«داغ» يُعيدان آخر أدوات التّنظيف إلى مكانها في المَخزَن التابع لمبنى الكنيسة، بادرَ «جون» قائلاً لـ«داغ»: «أفي وسعكما، أنت و«جاني» أن تُقلّاني إلى البيت بسيّارتكما، إن لم يكن في الأمر كثير إزعاج؟»

فكان ردُّ «داغ» كما توقّع «جون» تمامًا: «طبعًا، لا إزعاج أبدًا!».

وابتسم «جون» لنفسه، فقد كان «داغ» و«جاني» شخصين ذوي مكانة خاصّة جدًّا في حياته. وطالما كانا حاضرين لدعّمه كلّما احتاجَ إلى أحدٍ فعلاً. فتأكّد له أنّهما لا بدّ أن يساعداه الآن على رفع الحمل الذي أثقلَ كاهله.

ثمّ اقترحَ «داغ» أن يتوقّفوا لتناول البرغر في الطّريق إلى

البيت. فوافق «جون» و«جاني» مسرورين، إذ أنّهم جميعًا كانوا منشغلين بغسيل السيّارات، ورشّ الماء بعضهم على بعض، فلم يتغدّوا.

وبعد أن طلبوا ما يأكلون في مطعم البرغر، قال «جون» بمنتهى الجدّيّة: «أنا في حاجة لأن أتكلّم إليكما كليكما في أمر ما».

فقال «جاني»: «لقد ساءلْتُ نفسي عمّا يشغل فِكرَكَ. فإنّكَ كنتَ أهدأ من العادّة بقليل، إلّا في أثناء معركة الماء طبعًا!»

فابتسم «جون» ابتسامةً سريعةً، ثمّ عاد إلى موضوعه المقلّق، معلّقًا: «إنّه أمرٌ خطيرٌ نوعًا ما، ولستُ أدري ما العمل، لذا أرجو أن أجدَ لديكما بعض الاقتراحات المفيدة».

وردّ «داغ» بابتسامةٍ طمأنيةٍ مشرقة: «يُسعدُنَا جدًّا، يا «جون» أن نستمتع ونساعد ما أمكّننا».

ثمّ حضرت النّادلة حاملةً إليهم المرطّبات، وأخذ «جون» يحركُ كوبَ الكولا في رفق، فيما هو يستجمع أفكاره. حتى قال أخيرًا: «أنا قلقٌ بشأن صديقي «توم»!».

فاستفسرته «جاني»: «توم»... أتقصّدُ «توماس كولفن»؟»

ذلك الفتى الذي تصحبُه إلى الكنيسة أحيانًا؟»

«توماس»... صحيح! كثيرون منا يدعوهُ «توم»، أبواه ليسا
مؤمنين لكنّه هو يقول إنّهُ اتَّخَذَ المسيحَ مخلصًا له. إنّهُ منذ
عهدٍ قريبٍ يتصرّف تصرّفًا غريبًا!»

فسأل «داغ»: «أهو في مأزق ما؟»

وزفر «جون» زفرة طويلة، ثمّ قال: «لستُ أدري على نحوٍ مؤكّد.
فطالما كان هادئًا بالفعل ومتباعدًا طيلة الأسابيع القليلة
الأخيرة. كما لاحظتُ منه بضعة أمورٍ أخرى تقلقني». فمال
«داغ» مقتربًا بعدُ من «جون»، وسأل: «مثلًا؟»

وشعر «جون» بالغرابة حيال حديثه عن شيءٍ أثار ذكريات
مؤلمة للغاية. لكنّه كان على يقينٍ بأنّ ذلك واجبٌ لخير
صديقه. فقال: «حسنًا، أمورٌ تحملني على التّساؤل عن احتمال
تفكيره في الانتحار!»

إذّاك مدّت «جاني» يدها عبر الطاولة ولمست يدَ «جون»
قائلة: «لا شكّ في أنّ هذا صعبٌ عليك يا «جون». ويؤسفني
أنّ نُضطرّ إلى التصدّي لهذه المسألة من جديد بعد ما
قاسيته».

فأحسّ «جون» غصّةً في حلِقهِ، إذ تذكّرَ بمنتهى الوضوح نوبة

الاكتئاب التي حلت به منذ سنتين وجعلته يتجرّع حفنة من الحبوب المنومة. إلا أنّ «داغ» و«جاني» وقفا إلى جانبه وساعداه في محنته. ومن شأنه أن يظلّ إلى الأبد شاكرًا لهما محبّتهما وعنايتهما اللتين أبدياهما في أشدّ ساعاته ظلامًا.

فتنحّ «جون» منظرًا حنجرته وقال: «شكرًا لكما، فأنا بخير على ما أظنّ. ولكنني خائف على توم. فوالداه مشغولان عن الاهتمام به. وإخوته الأكبر سنًا رحلوا. هكذا بقي في البيت وحده. ولمّا مات صديقه «تم» هذا الربيع بحادثة سير، بدأ ينطوي على نفسه فعلاً. فأنا قلقٌ عليه».

ثمّ تكلم «داغ» قائلاً: «أية أمور أخرى ممّا يفعله توم تجعلك تشتبه في أنّه ربّما يفكّر في الانتحار؟»

«بعض الأمور المألوفة على نحوٍ مؤلم. فهو يبدو تعبًا كلّ حين، ولا طاقة له. وإنّ تلفنت له يوم السبت ظهرًا، أجده ما زال نائمًا. حتى حين أدعوه بالحاح إلى مرافقتي إلى مكان ما، لا يحبّ إلا أن ينزوي وينام».

وقالت «جاني»: «كان الإرهاق من الأعراض التي أقلقتنا بشأنك».

فأوماً «جون» برأسه موافقاً، ثم قال بهدوء: «لقد سرّني أنكما لاحظتما ذلك. ثم إنّ «توماس» بات يؤثر الأشياء السوداء، من لباسٍ وجلدٍ وجلّى، ويتحدّث كمن سلب الموت لبّه. وكثيراً ما بدا أيضاً متقلّب المزاج فعلاً، إذ تجده غضبان لحظةً وساكناً في اللحظة التالية!»

وعلّقت «جاني» مؤيَّدةً: «يسرّني جدّاً، يا «جون» أنك تنبّهت إلى تصرّفات «توم» فيبدو أنه يستغيث!».

ثمّ أقبلت التّادلة حاملةً إليهم البرغر والبطاطا المقلّية. وفي صلاة شكر «داغ» على الطّعام، صلّى أيضاً لأجل «توماس».

وإذ شرعوا يأكلون، تابع «جون» يقول: «إنّ الأمر الذي يقلقني فعلاً هو مضيّ «توم» في التخلّي عن أشياء كثيرة، حتى الهامّ منها. كدرّاجته الجبليّة مثلاً، فلا يبدو مهتمّاً بأيّ شيء. وكأنّما لا ينوي أن يبقى هنا طويلاً».

بدت على وجهي «داغ» و«جاني» أمارات الاهتمام الجدّي. وشعر «جون» بشيءٍ من الانفراج لإطلاع الزوّجين على همومه. وبعدهما تناول «داغ» لقمة من البرغر، قال: «أتدري، يا «جون»، هل حاول «توم» مرّةً أن ينتحر في ما مضى؟»

«لا أظنَّ!»

«وهل سمعتَ «توم فعلاً يقول إنَّه يرغبُ في الانتِحار؟»

فهزَّ «جون» رأسَه قائلاً: «أنا لستُ معه كلَّ حينٍ طبعًا. غير أنَّه لم يقل لي شيئًا من هذا القبيل.»

وسأل «داغ»: «وهل رأيتَ ورقة انتِحار من نوعٍ ما ربَّما كان يعدُّها؟»

«لا، لم أرَ شيئًا من هذا»

وسألت «جاني»: «أتعرفُ ماذا تفعلُ إذا حاولَ الانتِحار وأنتَ قريب؟»

فصمتَ «جون» هنيهةً ثمَّ قال برزانة: «أفعلُ ما فعلتماه أنتما وأمِّي لي. أعني بنقله فورًا إلى غرفة طوارئ، ولا أتركُه دقيقة واحدة حتى يصيرَ في عهدة طبيبٍ مختصَّ.»

وهنا ومضَّ شريطُ الذكريات واضحًا أمام عيني «جون». فهنا هو لحظة يبتلعُ الحبوب المنومة، وفي اللحظة التالية، أو هكذا خيَّل إليه، كان ممددًا في غرفة الطوارئ وأنبوب يخترقُ حنجرتَه. وها أمُّه و«داغ» و«جاني» هناك أيضًا، يبكون ويصلِّون. وكانت أمُّ «جون» قد اتَّصلت بالزوجين مذعورةً حالما وجدتِ الحنجورَ

الغارغ ولم تستطع إيقاظ ابنها النَّائم. وقد هرَّعَ مرشدا الشَّيْبَةِ هذان فوافيا الأُمَّ و«جون» إلى المستشفى حيث بقيا إلى أن زال الخطر عن «جون».

ثمَّ مَضَتْ «جاني» تقول: «وإن هَدَّدَ «توم» بالانتحار، أو كتبَ إشعارَ انتحار، فهل تدري ما العمل؟»

فردَّ «جون»: «اطلبِ النَّجْدَةَ حالاً، وابقَ معه حتى يصبح في عهدة طبيبٍ مختصَّ».

قالت: «صحيح، يا «جون». كنتُ أتوقَّع أنَّكَ تدري، ولكنني أحببتُ أن أسمعَ ذلكَ من فمِكَ. فهل تشعرُ أنَّكَ قادر على أن تخطوَ مثل هذه الخطوات العمليَّة من دون حرَج؟»

فأجابَ «جون» بلا تردُّد: «بكلِّ تأكيد! فإنَّ «توم» صديقي، ولا أريد له أن يموت. وأنا مستعدٌّ للقيام بأيِّ شيء كي أساعده. ثمَّ إنَّ هنالك مَنْ أحببني محبَّةً عظيمةً حتى ساعدني!»

وهنا لمست «جاني» ذراعَ «جون» مرَّةً أخرى: «نشكرُ الله كثيراً أنا و«داغ» على وصولك إلى المستشفى قبل فوات الأوان. إننا نحبُّكَ ولكَ عندنا مكانة خاصَّة!»

فابتسمَ «جون» وأوماً برأسه قائلاً لصديقه: «شكراً لكم

كليكما. إنني على ثقة بأن أفعال المَطْلُوب إذا حاولَ «توم» أن ينتحرَ. غير أنني لا أريد أن أنتظرَ حتى آخر دقيقة كي أساعده. فما العملُ إذًا؟»

وشرعَ «داغ» يقول: «هامَّ جدًّا أن نسألَ هذا السَّوَال، يا «جون». فبعدَ حادثِ تناولِكَ الحبوب منذ سنَّين، تبيَّن لنا، أنا و«جاني»، بأنَّ معلومتنا في هذا المجال ضئيلة، بل إننا كُنَّا بالحريِّ ساذجَيْن. وكُنَّا قد سمعنا ما جاءَ في إحدى الإحصائيات من أنَّ أَلْفَ طالبٍ مراهق في أميركا يحاولون الإنتحار كلَّ يوم، وأنَّ ثمانية عشر منهم تنجَح محاولاتهم. غير أننا لم نكن نعتقد أنَّ هذه المشكلة قد يواجهها السُّباب المؤمنون».

ثمَّ تولَّت «جاني» التوضيح: «إننا أنا و«داغ» ندركُ الآن أنَّ المراهقين مراهقون، أمؤمنون كانوا أم غير مؤمنين. وكثيرون من هؤلاء يعانون من جرَّاء الضُّغوط والحاجات غير الملبَّاة والوحدة والوحشة. ومن الفتيان والفتيات مَنْ يعيشون في عائلات وصمَّها الهجرُ والطلاق والرَّفْض والتخلِّي. ومنهم مَنْ يقاسون الاكتئاب السَّريري. وآخرون يشعرون أنَّهم عالقون في أوضاع يبدو أنَّها عديمة الرِّجاء، وهم يبحثون عن منفذ سهل. وكم من النَّاشئة اليوم يعانون الحرمان الشَّديد من الاهتمام والاعتناء، ومن شأنهم أن يحاولوا القيام بأي شيء لفتًا للانظار،

حتى الإنتحار! وقد تعلّمتنا، أنا و«داغ» أن ننتبه إلى علامات الإنذار، وأن نعالج العلة، لا الأعراض فقط».

فقال «جون» بإصرار: «ذلك ما أبغي أن أفعله لصديقي «توم» فهلاًّ تساعداني؟»

أجابَه «داغ» مطمئناً: «طبعاً! فلنُطلعك على بضعة مفاهيم أساسية تعلّمتها على مدى السنتين الماضيتين».

وعندما فرغَ الثلاثة من تناول طعامهم، كان «جون» قد تلقى بضع معلومات مفيدة للتّجارب مع تصرّفات «توماس» المريبة. ثمّ ختمَ «داغ» الحديث مطمئناً «جون» بقوله

«إنّنا فعلاً معجبان باهتمامك والتزامك أن تساعدَ «توماس». ونودُّ أن نتيقّن بأنّنا حاضران لدعمك إذ تساعد. فلا تتوانَ عن إخبارنا كيف يسيّر الأمر، والاتّصال بنا لنمدّ لك يدَ العون. ولسوفَ نصلي لأجلك، ولأجل «توماس» أيضاً».

وفي تلكَ الليلة لم يغمض لـ «جون» جفنٌ وهو يفكّر في ما قاله «داغ» و«جاني». لقد كانت نصيحةَ صالحة، فصلّى طالباً أن يعينه الله على تطبيقها في صداقته لـ «توماس». وصلّى بحرارة طالباً ألاّ يحاول «توماس» إثيان أيّة حماقة قبل أن يُتاح

له هو إبداء مدى اهتمامه بحال صديقه.

إستراحة للتفكير

لعلّك، مثل «جون»، لاحظت لدى صديق من أصدقائك تصرّفًا مريبًا، وأنت لا تستطيع أن تضع إصبعك على المشكلة مباشرة، لكنّك تجد نفسك متسائلًا هل يفكر صديقك في الانتحار. على أنّ قلقك جدير بالاعتبار، لأنّ الانتحار هو ثاني سبب رئيسي للموت بين الطلاب في أيّامنا. ومما يذهلنا أنّ الأبحاث تؤكّد وفاة ستّة آلاف وخمس مئة طالب كلّ سنة انتحارًا، أي بمعدّل وفاة واحدة كلّ ساعة وثلث! فإن كان أحد أصدقائك يبدي تصرّفًا يحتمل أن يكون انتحاريًا، فالآن هو الوقت المناسب للقيام بما يضمن عدم تنفيذه لتلك الرّغبة الرّديئة.

وعند النّظر في مسألة الانتحار نواجه ثلاث درجات من الخطورة.

فأولًا، ثمّة مراهقون يحاولون الانتحار فعلاً. فإن اتّفق أن كنت قريبًا حين يحاول أحدهم أخذ حياته، فليس لك إلاّ خيار واحد، ألا وهو استدعاء سيّارة إسعاف لنقل ذلك الشّخص

إلى غرفة الطوارئ في أحد المستشفيات حالاً. إنّه يحتاج إلى عناية اختصاصيّة للحيلولة دون تكرار المحاولة.

وثانياً، هناك مراهقون يهدّدون بالانتحار أو يفكّرون به جدّاً. فإذا اكتشفت ورقة إشعار بالانتحار، أو علمت أنّ صديقاً يفكّر بالانتحار جدّاً، ينبغي أن تتصرّف فوراً: كأن تتّصل بالمسؤول عن السّببية، أو بخادم الإنجيل، أو بأحد الأبوين لتوفير خدمة إرشاد مسيحيّة مختصّة، ولا تترك صديقك وحده قبل أن يصبح في عهدة راشد مسؤول، ذلك أنّ التّهديد بالانتحار يجب أن يُعتبّر بمثابة محاولة محتملة.

ثالثاً، هناك مراهقون مثل «توماس كولفن» تخطر لهم أفكار عابرة في الانتحار. فربّما كان قلُّك بشأن صديقك من هذا النّوع. إذ إنّه، شأنه شأن «توماس» قد يُبدي بعض أعراض التّفكير الإنتحاري. فإن كان جوابك عن أيّ من الأسئلة التّالية بالإيجاب، فقد يكون صديقك على عتبة التّفكير جدّاً في الإنتحار:

(١) هل لدى صديقك شغفٌ غير سليم بالموت: كأن يُكثر من الحديث عن الموت ويطرّح أسئلة عنه، أو يصغي إلى موسيقى أو يشاهد أفلاماً ذات علاقة بالموت أو

الوفاء؟

(٢) هل يتخلّى صديقك عن ممتلكاته مفرغًا خزانته الخاصة، أو يقوم بأمورٍ أخرى توحى بأنه يستعدّ للموت؟

(٣) هل يعترى الإكتئاب صديقك معظم الأحيان؟

(٤) هل أبدى صديقك تبدلاتٍ مفاجئة في سلوكه، كالتصرّف بتمرّد أو عنف؟

(٥) هل تجدُ صديقك في الغالب متقلّب المزاج، مقطّب الجبين، منطويًا على نفسه؟

(٦) هل يرغبُ صديقك في النَّوم كلَّ حينٍ، أو يتشكّى من عدَم القدرة على النَّوم؟

(٧) هل تبدو على صديقك غالبًا أمارات الإرهاق؟

(٨) هل يعمدُ صديقك إلى المجازفة الخطرة، كقيادة السيارة بتهوُّر أو اللعب بالسكاكين أو المسدّسات أو البندقيات؟

وفي حين لا تعني هذه الأحوال بالضرورة أنّ صديقك يفكر

في اللجوء إلى الانتحار، فإنَّها قد تدلُّ على أنَّه ربَّما كان يفكِّرُ فيه كمنفِذٍ ومهْرَب. فمن الحكمة أن تحذو حذو "جون" بأن تُطلِعَ المسؤول عن الشَّبيبة، أو رجل الدين، أو أحد أبويك، على ما يقلِّقك، مناقشًا التصرف الواجب. فالآن وقت المبادرة إلى التصرف لتدارك الأسوأ.

ثرى، أيَّة مشاكل تكمن وراء هذه العلاقات التَّحذيريَّة؟ وماذا يدفع الطَّالب إلى التَّفكير في ارتكاب الإنتحار؟ إليك بعض الأوضاع الممكنة التي يحتمل أن تدفع المرء إلى الظنِّ بأنَّ الوفاة خيرٌ من الحياة. وقد يكون وضعٌ من هذه الأوضاع، أو أكثر، في أساس تصرف صديقك المقلِّق.

▪ **التمزُّق العائلي:** كيف حال الحياة العائليَّة عن صديقك؟ هل يُعاني شعورًا بالغربة أو الرِّفض من قبل أحد أبويه أو كليهما؟ وقد ذكر "جون" أنَّ أبوي "توماس" يتشاجران وأنَّ إخوته الأكبر سنًّا قد رحلوا عن المنزل، فربَّما نشأت الأفكار في الإنتحار من الضَّغط والوحدة المرافقين للطلاق أو الانفصال، أو للانتقال القاسي، أو للخرافات العائليَّة المستمرة.

▪ **الإكتئاب:** هل يبدو صديقك مكتئبًا معظم الأحيان؟ إنَّ الإكتئاب السَّريري مرصُّ يحول غالبًا دون رؤية

النَّاسِ لِمَنْفِذٍ مِنْ مَشَاكِلِهِمْ. وَمَنْ دُونَ عِلَاجِ إِخْتِصَاصِيٍّ
مُنَاسِبٍ، قَدْ يَرَى ضَحَايَا الْإِكْتِتَابِ فِي الْإِنْتِحَارِ خِيَارَهُمْ
الْوَحِيدَ.

▪ **الهروب:** هل يبدو أَنَّ صَدِيقَكَ يشعر بِأَنَّهُ عَالِقٌ فِي
مَازِقٍ لَا يُرْجَى الْخُرُوجُ مِنْهُ حَسَبِ الظَّاهِرِ؟ غَالِبًا مَا
يَنْظُرُ الطَّلَابُ إِلَى الْإِنْتِحَارِ بِاعْتِبَارِهِ سَبِيلَ الْهَرُوبِ مِنْ
الْيَأْسِ وَالْبُؤْسِ وَالْمَعَانَاةِ وَالْقِصَاصِ وَالْإِذْلَالَ، أَوْ مِنْ
مَجْرَدِ ضَغْطِ الْأَعْبَاءِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَاطِفِيَّةِ.

▪ **الفقدان:** هل قَاسَى صَدِيقُكَ عَلَى نَحْوِ مَأْسَاوِيٍّ فَقْدَانَ
أَبٍ أَوْ أُمٍّ أَوْ صَدِيقِ حَمِيمٍ أَوْ حَبِيبٍ عَزِيزٍ؟ وَقَدْ قَالَ
"جون" إِنَّ "توماس" انزَعَجَ كَثِيرًا مِنْ جِرَاءِ مَوْتِ أَحَدِ
أَصْدِقَائِهِ فِي حَادِثِ سَيْرٍ مِنْذَ عَهْدٍ قَرِيبٍ. فَرَبَّمَا عُدَّ
الْإِنْتِحَارَ سَبِيلًا لِلنَّجَاةِ مِنَ الحُزْنِ وَالْأَسَى اللَّذَيْنِ يَبْدُو
أَنَّهُمَا لَا يُحْتَمَلَانِ وَالتَّاجَمِينَ عَنِ خَسَاةِ كَهْذِهِ.

▪ **الشُّعُورُ بِالذَّنْبِ:** هل يُثْقَلُ كَاهِلَ صَدِيقِكَ شَعُورُ
بِالذَّنْبِ مِنْ جِرَاءِ أَمْرٍ أَتَاهُ؟ يُرَاعَى الْإِنْتِحَارَ أَحْيَانًا بِوَصْفِهِ
العِقَابَ الْأَقْصَى عَلَى مَا يَعْتَبِرُهُ الْمَرْءُ فِعْلًا لَا يُغْتَفَرُ.

▪ **الانتباه أو الاستغلال:** هل يشعرُ صَدِيقُكَ بِقَلَّةِ الْقِيَمَةِ
أَوْ التَّجَاهُلِ مِنْ قَبْلِ الْأَبْوَيْنِ أَوْ الْأَشْخَاصِ نَظِيرِكَ أَوْ

الأصحاب؟ إن كان هذا هو واقع الحال، فإنَّ التَّهديد بالإنْتحار أو محاولته غالبًا ما يكون صرخةً للفتِّ الإنتباه أو للإستغاثة. لعلَّه طريقة صديقك في القول: "أنا متألّم. أنا يائس. لستُ أدري كيف أبلي حسنًا، وأنا بحاجة إلى مساعدة. رجاءً، لينتبه إليّ أحد!" كما أنَّ التَّهديد بالإنْتحار قد يكون أيضًا محاولة لاستغلال الأبوين في سبيل الحصول على أمرٍ مطلوب أو مرغوب.

■ **الثَّار:** هل أذى أحدُهم صديقك أذىً بالغًا أو خيِّب آماله؟ إنَّ الرِّغبة في الثَّار أحيانًا تكون أقوى من الرِّغبة في الحياة، حيث يُرى تدمير الدَّات بمثابرة القصاص الأقصى بحقِّ المؤذي. وقد يكون الثَّار الإنتحاري هو ردَّة الفعل الإلتفافيَّة على انهيار علاقة عاطفيَّة وثيقة.

فإن كان لك صديق، أو لك صديقة، تبدو منه إشارات خفيَّة إلى الإنتحار، يوجد رجاء. إذ تستطيع أن تخطو بعض الخطوات الإيجابيَّة نحو تخفيف الألم الذي ربَّما يدفع صديقك إلى احتضان أفكار في الإنتحار. ومن المأمول أن يتوافر لديك الدَّعم والإرشاد المقرونان بالصَّلاة من قِبَل راشدين مثل "داغ" و"جاني"، أعني مؤمنين بالمسيح ناضجين يمكنك الاستنجد بهم.

ولئن لم يكن أمثال هؤلاء في تناولك، ففي وسعك أن تكون مساعدًا لصديقك، تمامًا مثلما يوشك "جون" أن يكون لصديقه "توماس".

بدأ أن عثور "جون" على شيءٍ يفعله "توماس" معه قد استغرق دهرًا. ففي ما مضى كانا يتمتعان معًا بركوب دراجتيهما، ولكن "توماس" صدمَ صديقه بالتخلي عن دراجة جبلية غالية الثمن. وكانت كلُّ فكرةٍ أخرى يطرحها "جون"، كلعب ألعاب الفيديو أو الذهاب إلى المجمع الرياضي أو التمرن على رمي كرة البايبول، تلقى من "توماس" ردودًا مثل: "لا أرغب في ذلك" أو "أنا متعب جدًا".

ولكن لما عرض "جون" على "توماس" أن يتسابقا بالملزجة المدوّلة على الرّصيف الممتدّ بمحاذاة النّهر، أبدى الأخير شرارة من الإهتمام. وهكذا قصدَ "جون" إلى بيت "توماس" في السّاعة العاشرة من صباحٍ سبتٍ مشمسٍ، ليُنهضه من سريره ويساعده في العثور على ملزجتيه ووقاءِي ركبتيه في المرآب. وفي السّاعة الحادية عشرة والتّصف كانا ينزلقان على أرصفة الجوار مسرعين نحو النّهر.

لم يتكلّم "توماس" كثيرًا وهما يتسابقان على الرّصيف الذي

تظللّه الأشجار. ومع أنّ "جون" كان أبرعَ من صديقه في ركوب
المزلجة، فقد سمح له بأن يسبقه. وفيما هو يلحق به، صلّى
طالباً إلى الله أن يزيده حنوًّا على صديقه ويُلهمه كلامًا يُعينه
على مفاتحته بشأن تصرفه المقلق.

وإذ بلغا منتصف المسافة، كادت أنفاس "توماس" أن تنقطع.
فارتأى "جون" أن يستريحا قليلاً ويشربا شيئاً من الماء، ووافق
"توماس" في الحال. ففكّا أوقية ركبهما وارتميا على مقعد
قبالة النهر.

وإذ قدّم "جون" لصاحبه قنينة ماء، قال: "هذا ظريف حقاً! إننا
لم نفعَل شيئاً كهذا منذ زمنٍ بعيد".

فأجاب "توماس" ملتقطاً أنفاسه: "صحيحٌ ما تقول". ثم ارتشف
جرعة ماء، وراح يحدّق إلى النهر، ولاحظ "جون" مظهر صديقه،
فإذا به يرتدي بنطلوناً قصيراً أسود بائخاً، وقميصاً بلا قبة
أسود مهلهلاً مزيناً بصورة فرقة موسيقية صاحبة التُّقطت
في مقبرة. وبدا وجهه الحزين وعيناه الغائرتان وسط إطار من
الشعر الأسود المرسل المتهدّل. وكان من رعاة "توماس" أن
يُعنى أكثر بمظهره، ولو عند ممارسة نشاطٍ رياضيٍّ. فحزن
"جون" لأنّ صديقه لم يعد يُعنى بمظهره كما يبدو.

وإذ تشجّع "جون" بحديثه مع "داغ" و"جاني"، قرّر أن يكسر
الجليد، فبادرَ يقول بحذر: "طالما رغبْتُ يا "توم" في محادثتك،
بموضوع معيّن". وبقي "توم" يحمّلُ إلى النّهر دون أن يتفوّه
بكلمة، فيما مضى "جون" يقول:

"لم نترافق كثيراً في أنشطتنا المعتادة آخر مدّة. فهل كلُّ
شيءٍ بخير... أعني في ما يخصُّنا نحن الاثنين؟"
فهزّ "توم" كتفيّه قائلاً: "نعم، كلُّ شيءٍ على ما يُرام، كما
أعتقد".

"إنّما بدا لي أنّك لم تكن راغباً في القيام بأمرٍ كثيرة مؤخّراً"
"كنتُ مشغولاً بعض الشيء ومتعباً قليلاً".

وتوقّف "جون" هنيهةً، أملاً ألاّ يكون قد بدا متداخلاً في ما لا
يعنيه، ثمّ أضاف:

"ولكنّك أيضاً بدوتَ هامداً قليلاً ومكتئباً قليلاً، فهل كلُّ شيءٍ
آخر بخير؟"

مرّت بضعة لحظات و"توماس" لا يجيب بشيء. لكنّه أخيراً نظرَ
إلى "جون" وقال فيما لاحَ على وجهه ظلٌّ من الألم: "ليس كما
يُرام".

فاستفسره "جون": "أهنأك ما يمكنني أن أساعدك به؟"

ومن جديد سرح "توم" نظره بعيداً، ثم أطرق برأسه وأخذ يحدق إلى الأرض، إلى أن قال أخيراً:

"لن تستطيع مساعدتي إلا إذا منعت والدي من الطلاق، أو حولت علامات الرسوب التي نلثها إلى علامات نجاح".

سأله "جون" مدهوشاً: "أيوشك والداك على الطلاق؟"

فأوما برأسه موافقاً، متباطئاً، وأردف: "لقد اكتشفت أمي أن أبي على علاقة مع موظفة في المكتب، فطرده من المنزل وأبلغته أنها لا تريد حتى أن يراني"

فمس "جون" كتف صديقه، قائلاً: "إنني آسف حقاً، يا صاحبي! لقد عرفت أن بين أبويك خلافاً. أما الطلاق... فلا شك أنه أمر مؤلم فعلاً".

وبينما "توماس" ما زال مُطرقاً برأسه، فتح عينيه وأغمضهما بسرعة بضع مرّات، وفرك أنفه. ولم يسبق لـ"جون" أن رأى صديقه حزينا على هذا النحو. فأحس غصة أسى تسدُّ حلقة حزناً على حال صديقه المؤسفة. ثم مضى قائلاً:

"إن شئت إخباري بالأمر، يسرني الإصغاء".

ورمّقه "توماس" بنظرة تكادُ تميّز بالتهكّم، ثمّ قال: "لا حاجة بك لأن تفعل ذلك، يا "جون".

"ماذا تقصد؟"

"أعني أن ليس عليك التورط. فعندك مشاكلك الخاصة لتهتمّ بها. ولست بحاجة لأن تسمع مشاكلي!"

"نحن، يا "توم" صديقان وأنا ..."

فقاطعه "توماس": "ولذا نترافق أحياناً في ركوب الدراجة والمزلجة. ولكن ذلك لا يعني أنّ عليك التورط في مشاكلي"

إلا أنّ "جون" قال: "ولو كان! ألا تذكر أنّنا صديقان؟ فإذا كنت أنت في ورطة وكان في وسعي أن أفعل شيئاً ما لمساعدتك، فهأنذا... ولو عنى ذلك مجرد الإصغاء إليك"

وعاد "توماس" يحدّق إلى النّهر مفكّراً، فيما أخذ "جون" يصليّ سرّاً لأجل صديقه.

وما لبث "توماس" أن قال بصوتٍ شبه هامس: "ربّما يكون أو أنّ مساعدتي قد فات!"

فما إن سمع "جون" هذه الكلمات حتى سرت قشعريرة في

عموده الفقريّ، فسأل "توماس": "ماذا تقصد؟"

"أعني: أيّ نفعٍ من ذلك؟ فأبوابي يكرهُ واحدُهما الآخر، وهما لا يحتملانني. وإخوتي يعتبرونني وباً أو آفة. وأنا أخفقُ في جميع الموادّ، وقد قتلَ صديقي الأعزّ "تم"، ولا يريدُ أصدقائي مرافقتي، ما عداك أنت."

فقال "جون": "لا بدّ أنّك تفتقد "تم". ويحزنني كثيراً أن تشعرَ بالوحدة والوحشة. ثمّ إنني لم أنبّه إلى صعوبة الدّراسة عليك الآن. أنا حزين جدّاً لحزنك يا "توم".

إذّاك أطلق "توم" زفرةً حادّةً أتاحت لـ"جون" أن يلحظَ أمارات الألم على وجهه، وقال: "ما وجودي على هذا الكوكب سوى احتلال لمكانٍ أعطّله، وكم سئمت وقوفي عقبه في الطريق!"

فوخزَ "جون" صديقه بمرفقه، وقال له مؤكّداً: "إنّك لست معطلاً للمكان البتة. فأنت ولدٌ من أولاد الله، وفتى ذو مواهب عظيمة حقّاً. فإذا شعرتَ بأنّك نكرة، فما عليك إلاّ الإتّصال بي لأذكركَ كم أنت نافع. وليس من شيءٍ ممّا يحدث في حياتك لا نقوى على اجتيازِه معاً: "الرّبُّ وأنت وأنا. تذكر أنّ الله يحبُّك، وأنا أعتقد أن لا بأس بك أيضاً، غير أنّك راكب مزلجة سيئ!"

فضحك "توماس" ضحكة خافتة مكتومة فيما وضع يده على كتف "جون" وهو يقول بصوت كالهمس: "شكرًا، يا صاحبي!" وبعد لحظاتٍ من الصمت، شرع "توماس" يصفُ مدى تألّمه لانفصال أبويه في وقتٍ قريبٍ جدًّا من وفاة صديقه، وقال إنَّ لديه وجعٌ معدةٍ لا يكاد ينقطع، حتى إنَّه بات يعتقد أنَّه لن يستطيع اللحاقَ بزلاء صفّه أبدًا، ويشعر بأنَّ الأمر لا يستحقُّ عناءَ المحاولة.

نظر "جون" أمامه مباشرةً، ثمَّ قال وهو يربُّتُ ركبته صديقه بقبضته: "أنا قلقٌ عليك حقًّا. وأعلمُ أنَّ انفصالَ أبويك أمرٌ قاسٍ على العائلة. ويؤلمني أن تضطرَّ إلى معاناة ذلك كلّه. فيا ليتك لم تكن تعاني هذه المعاناة!"

ثمَّ! تحدّث "توماس" أيضًا عن شعوره بالنّبذ من قبل إخوته، وبالوحشة من جرّاء تحلّي أصدقائه عنه. فطمأنه "جون" بقوله: "أنا أعلمُ أنَّ الأمرَ قاسٍ جدًّا، ولكننا صديقان، وسوف نجتاز هذا كلّه بسلام."

وبعد ذلك صلّى "جون" صلاةً بسيطةً لأجل "توماس" بصوتٍ عالٍ قليلًا بحيث يسمعه صديقه فضلًا عن الله. وبعد بضع

دقائق أخرى من تعزية "توم" قال "جون": "هلم نركب المزالج حتى آخر الرّصيف، ثمّ نتناول طعامنا!؟"

وبينما "جون" يلحق "توماس" مرّةً أخرى، شكر الله سرّاً من أجل إتاحة الفرصة له لتعزية صديقه. وقد علم أنّ حديثهما الوجيه على المقعد إلى جانب النّهر لم يكن إلاّ البداية. غير أنّ "جون" تشجّع على المضيّ قدماً في العمل بالإقتراح الذي زوّده به "داغ" و"جاني".

حتى إذا وصلا إلى آخر الرّصيف، أفرغ "جون" حقيبة ظهره الصّغيرة وبسط الشّطائر التي كان قد أعدّها لكليهما. ثمّ خلع مزليّته وجوربيه، وغطّس قدميه في النّهر، وأخذ يأكلان الشّطائر ورقائق التورتية. وأحسّ نسيم النّهر العليل منعشاً لهما. ولاحظ "جون" أنّ وجه "توم" قد غدا أكثر إشراقاً من ذي قبل بقليل، فعلم أنّ ذلك لم يكن من جرّاء ضوء الشّمس وحده.

ثمّ قال "جون" بغمه الملآن رقائق: "أنا جادّ يا صاحبي! أوّد لو أدري ما يحصل بينك وبين المدرسة. في أيّة موادّ أنت متأخّر؟ وما مدى تخلفك؟"

ولدى ذكر إخفاق "توم" في دروسه، أنّه قال بلهجةٍ ساخرة:

“أعتقدُ أنّكَ لا تستطيعِ كتمَ السرِّ على الأصدقاء، أليسَ كذلك؟”

فقال “جون” معترضًا: “أنا لا أحاول أن أعيد نكء الجراح، كما تعلم، وإنما أسعى إلى المساعدة”.

وقال “توماس”: “لم يبقَ من هذا الفصل الدَّراسيِّ إلَّا شهر واحد، يا “جون”. فحتى أسرع كومبيوتر في العالم لا يستطيع انتشالي من حفرتي”. ثمَّ مضى مفضلاً أنّه راسب في علم الأحياء ومادّة الأدب، ويكاد يرسبُ في ثلاث موادٍّ أخرى. وقد تخلّف عن إنجاز عددٍ من الأمثولات المنزليّة، ففاته الاستعداد لبضعة إمتحانات كان قد رسبَ فيها أو كاد.

أصغى “جون” باهتمام، ثمَّ قال: “لا نستطيع أن نرفعَ جميعَ علاماتِكَ إلى درجةٍ “ممتاز” أو “جيد جدًا”. ولكن في وسعي أن أضمنَ رفعَ معظمِها إلى درجةٍ “جيد” أو “حسن”. وعلى الأقلّ ترقّع إلى الصّفّ الأعلى. فكيف يبدو لك الأمر؟”

فقال “توم” وقد بدت على وجهه نظرة ارتياب: “أترغبُ في مساعدتي على رفعِ علاماتي؟ لماذا؟ هل تحبّ العمل المدرسيّ هذه المحبّة الشديدة؟”

فابتسمَ “جون” وقال: “أنتَ تدري ما هو أفضل، فأنا إنّما أريدُ أن

أساعدك. ذلك كلُّ ما في الأمر. أفليس لهذا وجدَّ الأصدقاء؟ ثمَّ
إني أعرفُ أشخاصًا في الكنيسة مستعدِّين للمساعدة أيضًا.

”وهل أنتم مستعدّون لأن تغشّوا لأجلي؟“

”أنا لا أتحدّث عن كتابة فروضك عنك، بل عن مساعدتك
بطريقة ما لاستدراك ما فاتك من أمثولات ومعاونتك على
اللحاق بزملائك، وعن الدرس معك استعدادًا للامتحانات، وما
شابه ذلك.“

فقال ”توم“ مستفسرًا: ”أتعني نوعًا من الدروس الخصوصية؟“

”صحيح! فأنا قويُّ كفاية في مجال الأدب والتاريخ. وأستطيع
مساعدتك في هذا المجال. ثمَّ إنَّ ”سنتيا“، بارعة في الرياضيات
والعلوم، فلعلّها تُعينك على الإستلحاق في علم الأحياء. فماذا
تقول؟“

فردَّ ”توم“ قائلاً: ”سنتيا لطيفة، وأنا أستظرفها.“

ثمَّ صمّت الإثنان لحَيَظات قبل أن يقول توماس: ”لستُ أدري
ماذا أقول. فلم يعرض عليّ أحدٌ أن يساعدني هكذا، ولا حتى
والداي... على الأقلّ منذ موت ”تم“. ولقد شعرتُ إلى آخر حدٍّ
بأنني وحدي وسط المَعمعة، ولا خيارَ لي كما تعلم، فإمّا أغرق

وإِذَا أُسْبِحَ، إِذَا أُجْرِيَ الْبِرْنَامَجُ وَإِذَا أُزِيحَ مِنَ الدَّرْبِ. وَقَدْ كَانَ يَصْعَبُ عَلَيَّ بِاطْرَادِ أَنْ أُظَلَّ عَائِمًا فِي الْمَدْرَسَةِ وَالْبَيْتِ عَلَى السَّوَاءِ“.

فَطَمَأَنَّهُ “جون” بِقَوْلِهِ: “إِنَّمَا لَنْ تَظَلَّ هَذِهِ حَالَتُكَ بَعْدَ الْآنِ. أَنَا آسَفٌ لِتَأْخِرِي هَكَذَا فِي إِدْرَاكِ صَعُوبَةِ أَوْضَاعِكَ. غَيْرَ أَنَّنِي رَاغِبٌ فِي الْمُسَاعَدَةِ. وَمُؤَكَّدٌ عِنْدِي أَنَّ آخِرِينَ مِنْ جَمْعِيَّةِ السَّيِّبَةِ رَاغِبُونَ مِثْلِي، بِمَنْ فِيهِمُ الْمَسْئُولَانِ “دَاغٌ” وَ”جَانِي”، فَهَلْ يَرُوقُكَ هَذَا الْأَمْرُ؟”

فَتَبَسَّـمَ “توم”. ثُمَّ قَالَ آخِرًا: “بِالطَّبْعِ، يَرُوقُنِي هَذَا، شُكْرًا لَكَ يَا صَدِيقِي!”

وَفِي أَثْنَاءِ التَّمزِجِ رَجُوعًا إِلَى الْبَيْتِ، بَدَأَ “توم” أَسْعَدَ حَالًا وَأَوْفَرَ نَشَاطًا. وَكَذَلِكَ أَيْضًا لَاحِظًا “جون” لَدَى صَدِيقِهِ تَفَجَّرًا فِي الطَّاقَةِ صَعَّبَ عَلَيْهِ مَجَارَاتِهِ أحيانًا، وَلَكِنْ رَاقَهُ أَنْ يَرَى “توم” وَقَدْ انْفَجَرَتْ أَسَارِيرُهُ وَأَشْرَقَ وَجْهُهُ.

وَعَقَدَ “جون” عَزْمَهُ عَلَى الْإِتِّصَالِ بِصَدِيقِهِ تَكَرَّرًا، أَوْ قِضَاءِ وَقْتِ مَعَهُ فِي الْمَدْرَسَةِ كُلِّ يَوْمٍ، لِمَجَرَّدِ الْحِفَاظِ عَلَى خَطِّ التَّوَاصُلِ مَعَهُ، وَلِإِبْدَاءِ الْإِهْتِمَامِ بِحَالِهِ. كَمَا نَوَى أَنْ يَصْطَحِبَهُ لِلتَّمزِجِ بِمَحَاذَةِ النَّهْرِ كُلَّمَا سَمِحَ الطَّقْسُ بِذَلِكَ.

إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفَكِيرِ

لو شاهدتَ «جون» و«توم» في أثناء يوم التمزُّج الذي قضياه معًا، لتكوَّنتَ لديكَ فكرة ما عن الطَّريقة التي بها أرشد «داغ» و«جاني» «جون» للتَّعامل مع صديقِه المكتئب اليأس. فإن كان لكَ صديق تبدو عليه علامات اليأس والخيبة، يمكنكَ أن تعملَ بنصيحة الزَّوجين «شو». وربَّما لم تُبدِ استجابتكَ لصديقكَ تمامًا مثل استجابة «جون» لصديقِه «توماس»، غير أنَّ عليكَ أن تُراعي على الأقلَّ أربعة عناصرٍ أساسيةٍ إذ تحاول مساعدة صديقك.

ولكن إليك أولاً كلمة تنبيه. إنَّ الأفكار الإبتحارية وما تثيره من ظروف أو مواقف في حياة المراهق هي شأن خطير. وقد أحسنَ «جون» صنعًا بالتماس التَّصح لدى «داغ وجاني شو». فمن الحكمة أن تعتمد أنت أيضًا إلى طلب المشورة والتَّشجيع والدَّعم بالصَّلاة من أبٍ أو أمٍّ، أو مرشد للشَّيبة، أو خادمٍ للربِّ. ولو كنتَ تشعر بثقة زائدة من جهةٍ قدرتكَ على خدمة صديقكَ المحتاج. وإن كانت تعوزك الثقة في وضع كهذا، فاطلب مساعدة مؤمن ناضج. وإذا لمستَ عند أيَّة نقطةٍ أنَّ صديقكَ يحتاج من المُساعدة إلى أكثر ممَّا نستطيع تقديمه، فتتقن بالتماس معاونة مرشدٍ أو خادمٍ مسيحيٍّ تثق به.

▪ **وَقَرَّ لَصَدِيقِكَ عِلَاقَةَ اِهْتِمَامٍ مَتَفَهِّمَةً.** إِنَّ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ تَخْطُرُ لَهُمْ أَفْكَارٌ عَابِرَةٌ فِي الْإِنْتِحَارِ يَشْعُرُونَ عَادَةً بِالْوَحْدَةِ الشَّدِيدَةِ فِي دَوَاخِلِهِمْ. فَسِوَاءُ كَانُوا مَنْطُوبِينَ أَوْ بِالْغِي الْانْفِتَاحِ اجْتِمَاعِيًّا، بِتَأْدُونِ غَالِبًا مِنْ عَدَمِ وُجُودِ مَنْ يَهْتَمُّ بِهِمْ اِهْتِمَامًا عَمِيْقًا وَيَقْضِي مَعَهُمْ بَعْضَ الْوَقْتِ، وَيَنْظُرُ إِلَيْهِمْ بِاعْتِبَارِهِمْ ذَوِي قَدْرٍ وَقِيْمَةٍ. وَلِنَا فِي «تُومَاسِ كُولْفِنِ» مَثَلٌ جَيِّدٌ عَلَى ذَلِكَ. فَالْمَشَاكِلُ الْبَيْتِيَّةُ الْمُتَعَلِّقَةُ بِأَبْوَيْهِ جَعَلَتْهُ يَشْعُرُ بِأَنَّهُ غَيْرُ مَرْغُوبٍ فِيهِ وَمَتْرُوكٌ. وَوَفَاةُ صَدِيقِهِ «تِمِّ» خَلَّفَتْهُ وَحِيدًا لِلْغَايَةِ. وَإِذْ أَثَّرَتْ تِلْكَ الصُّغُوطُ سَلْبِيًّا فِي دُرُوسِهِ، أَخَذَ يَشْعُرُ بِالْغُرْبَةِ حِيَالِ زَمَلَائِهِ فِي الْمَدْرَسَةِ، فَتَجَنَّبَهُ هُوَئِلَاءُ. وَمَنْ كَانَ وَحِيدًا وَشَاعِرًا بِأَنَّهُ غَيْرُ مَحْبُوبٍ، يَسْهَلُ أَنْ يَبْدَأَ يَشْعُرُ، شَأْنَهُ شَأْنُ «تُومَاسِ» أَنَّهُ يَحْتَلِّ مَدَى لَا ضَرُورَةَ لَهُ.

وَأَهْمُ شَيْءٍ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَشَارَكَ فِيهِ شَخْصًا يَخُوضُ غَمَارَ يَأْسِ الْوَحْدَةِ إِنَّمَا هُوَ نَفْسُكَ. فَذُووُ الْمِيُولِ الْإِنْتِحَارِيَّةِ يَعُوْزُهُمْ أَنْ يَقِيْمُوا عِلَاقَاتٍ بِالْآخِرِينَ قُوِيَّةً وَصَرِيْحَةً. وَسَبَقَ أَنْ كَانَتْ بَيْنَ «جُونِ» وَ«تُومَاسِ» عِلَاقَةُ صَدَاقَةٍ.

غير أنّ مشكلات «توماس» حملته على الإنكفاء والإنزواء. وفي أثناء لقاء «داغ» و«جاني» مع «جون»، شجّعه على المبادرة إلى توطيد تلك العلاقة. فإن كنت عاكفًا على مساعدة صديقك في مجاوزة أفكار الإنتحار، فقد يكلفك الأمر بعض الوقت والجهد فيما تسعى إلى تلبية حاجته إلى المودة والصدّاقة الوثيقة. وإليك بضع طرق لإنشاء علاقة اهتمام متفهّمة من شأنها أن تعين صديقك على تقليص شعوره بالوحدة:

(١) **كن معنيًا بأحوال صديقك.** إنّ الطّريقة المثلى للتّعامل مع شخص قد يكون مراعيًا لأفكار إنتحاريّة هي أن تُبدي له اهتمامك واعتنائك. ولقد أبدى «جون» عنايته بـ«توماس» بالتوجّه إلى «داغ» و«جاني» للتزوّد بما يعرفه بكيفيّة المساعدة. فإن كنت تعلم أنّ صديقك يعاني، فدع قلبك يتحرك إلى الحدّ الذي يدفعك إلى التحرك عمليًا.

(٢) **كن في متناول صديقك.** عند معظم المُعانين، يُفهم الودُّ والحبُّ على أنّه فترة من الوقت. وقد خصّص «جون» من برنامجه وقتًا للتمزج

مع «توماس» ومحادثته. فتَوَخَّ الفرص التي لك
أن تقضي وقتًا مع صديقك في سبيل توطيد
العلاقة بينكما.

(٣) **إبقَ على اتصال بصديقك.** إِنَّ اتِّصَالَ تَلْفُونِيًّا بَيْنَ
الغينة والغينة لمجرّد التسليم على صديقك
وسؤاله عن أحواله يُبَيِّنُ أَنَّكَ مَعْنِيٌّ بِأَمْرِهِ، وَإِنْ
كنتما لا تتشاركان في القيام بأمرٍ ما.

(٤) **صَلِّ لأجل صديقك.** أطلب إلى الله أن يكشف
لكَ طَرُقًا لتعزير علاقتكما وتلبية بعض ما يحتاج
إليه صديقك من محبة وقبول.

(٥) **أكّد لصديقك هويته كولد من أولاد الله.** إِنَّ ذَوِي
الميول الإنتحاريّة قد زاعَ نظرهم عن قيمتهم
وأهميّتهم عند الله. فَإِنْ كَانَ صَدِيقُكَ مُؤْمِنًا
بالمسيح، فذكّره بأنَّ الله يعتبره محبوبًا ومقدّرًا
ونافعًا. وَإِنْ لَمْ يَكُنْ صَدِيقُكَ مُؤْمِنًا، فَهُوَ مَا زَالَ
مخلوقًا على صورة الله، وشخصًا مات المسيح
لأجله، فالتمس طَرُقًا لتؤكّد لصديقك قيمته
وأهميّته عند الله.

(٦) **حاول بثّ الأمل لدى صديقك.** كان «توماس» قد

فقد كلَّ أَمَل، حتى عدَّ نفسَه مجردَ سدِّ فراغٍ لا لزومَ له على كوكب الأرض. وكمعظم المراهقين الذين يفكِّرون في الإنتحار، لم يكن يقوِّم حياته ولا يتصدَّى لمشكلاته على نحوٍ منطقيٍّ. وأفضل طريقة لبثِّ الأمل لدى أشخاص كهؤلاء هي بالتركيز على مشاعرهم بدلاً من المجادلة في كفيَّة تفكيرهم. وقد بعث «جون» الأمل لدى «توماس» بمشاركته في الشَّعور بحزنه وبتعزيته. وحالما يُستعاد الأمل، يتوافر الوقت لمعالجة نظرة صديقك غير العقلانيَّة إلى وضعه.

(٧) **تحدَّث إلى صديقك.** لقد تبيَّن لـ «جون» أنَّ «توماس» ليس له فعلاً مَنْ يستطيع أن يتحدَّث إليه. وكثيرون من الطلاب المحبِّطين المكتئبين يقولون إنَّهم لا يستطيعون أن يتحدَّثوا إلى والديهم بشأن مشكلاتهم وآلامهم وقراراتهم. فشجِّع صديقك على أن يتحدَّث إليك بشأن حياته ومصاعبه. واحرص على أن تحترم آراء صديقك بغير أن تتولَّى الحُكم وإصدار الأحكام عليها، ولو كانت مثار شكِّك. فمن الهام جدًّا أن

يشعر صديقك بملء الحريّة لإطلاع شخص مهتمّ على مشاعره الحقيقيّة.

وإذ تحاول أن توطّد علاقتك بصديقك بهذه الطّرق، انظر بعين الإعتبار إلى ثلاث خطوات أكثر حيويّة لمساعدته على تخطّي أفكاره في الإنتحار.

■ **عزّ صديقك المتألّم.** لقد كان العزاء والتّعزية حاجة «توماس» الأساسيّة في خضمّ آلامه العاطفيّة ووحشته ووحدته. لذلك السّبب تعاطف «جون» مع معاناة «توماس» عند حاقّة التّهر. وقد قال الربُّ يسوع: «طوبى للحناني، لأنّهم يتعرّون (متى ٥:٤). وما عمليّة إبداء الحزن سوى إخراج حزنه على وضعه المؤلم في البيت وفي المدرسة. وإذ اعترف بمدى شعوره بالأسى، أتيح لـ«جون» أيضًا أن يشاركه في آلامه. وبحسب كلام المسيح، فلما عزّى «جون» صديقه «توماس» شملت «الطّوبى» هذا الأخير. فالتعزية طريقة صمّمها الله لمباركة المتألّمين والبّدء بشفاء الألم العميق المرتبط بالوحدة وشعور المرء بانقطاع الأمل.

ففي خضمّ الصّيق والقلق وأفكار الإنتحار، يأتي عزاء

صديقك الأعظم عندما تشاركه في ألمه وحزنه. وإنَّها لطريقة رئيسية أن يُشركَ اللهُ الآخرين في عزائه بإنجاز ذلك من خلالنا. فقد كتب الرسول بولس: «مبارك اللهُ... إله كلِّ تعزيةٍ الذي يعزينا في كلِّ ضيقنا، حتى نستطيع أن نعزي الذين هم في كلِّ ضيقةٍ بالتعزية التي نتعزى نحن بها من الله» (٢كورنثوس ١: ٤ و٣). فليست التعزية «حديثاً ودياً» تحت فيه صديقك على التماسك والتماثل ومواجهة الصعوبات برباطة جأش. ولا هي محاولة لتفسير أسباب ما يحدث للناس. وليست التعزية حزمة من الكلمات الإيجابية عن سيطرة الله على كلِّ شيء، وعن أنَّ كلَّ شيء للخير. فهذه كلها قد تكون جيدة ومفيدة في أوانها، غير أنَّها ما كانت لتسدَّ الحاجة الأساسية إلى العزاء.

إنَّما يتلقى الآخرون عزاءً حين نشعر معهم بألمهم وحزنهم. وقد كان الربُّ يسوع المثال على خدمة التعزية حين ماتَ صديقه لعازر (راجع يوحنا ١١). فلما وصل يسوع إلى بيت أختي لعازر، مريم ومرثا، بكى معهما (راجع الآيات ٣٣-٣٥). واستجابته هذه تكتسب دلالة خاصة في ضوء ما فعله لاحقاً، إذ أقام لعازر من

الموت حيًا (راجع الآيات ٣٨-٤٤).

لماذا لم يكتفِ المسيح بالقول للأختين الحزینتین: «لا داعي للبكاء، يا عزيزتي، فبعد دقائق يكون لِعازر حيًا من جديد؟» لأنَّهُما في تلك اللحضة كانتا في حاجة إلى شخصٍ يتعاطف معهما في حزنهما. وقد لبى الربُّ يسوع حاجة مريم ومرثا إلى العزاء بمشاركتهما في أساهما ودموعهما. وفي ما بعد أجرى المعجزة التي حوّلت حزنهما فرحًا.

فالحزاني يتلقون عزاءً حين يعلمون أنَّهم ليسوا وحدهم في المعاناة. وقد أوصانا الرسول بولس بان يكون لسان حالنا: «فَرَحًا مع الفرحين، وبكاءً مع الباكين» (رومية ١٢: ١٥). وربّما حاول آخرون تعزية «توماس» باستنهاض همّته، وحثّه على أن يكون قويًا، أو تفسير أسباب أفكاره الإنتحاريّة. فهؤلاء الأشخاص قد يكونون مهتمّين به. ويكونون ذوي نيّة حسنة بما يقولون. إلّا أنَّهم ربّما لا يعرفون كيف تكون التّعزية. إنّما التّعزية التي يحتاج إليها «توماس» تكمن في وقوف «جون» إلى جانبه على الصّعيد العاطفي.

بالطريقة عينها يمكنك أن تعزي صديقك المتألم.

شاركه في آلامه وصراعاته. قدّم له لمسة رقيقة، أو عناقاً لطيفاً، أو كتفاً يبكي فوقها. ولتكن العبارات التي تستخدمها من قبيل: «أنا أعرف أنه أمر مؤلم»، «يؤسفني أن تُضطرَّ إلى خوض هذه المعاناة»، «أنا متألّم معك حقاً». أمّا كلمات النصّح والتّحريض المقتبسة من الكتاب المقدّس فوقّها حتى تكون قد تطابقت مع مشاعر صديقك. هي التّعزية التي يعلمُ بها الكتاب المقدّس.

▪ **قدّم الدّعم لصديقك.** يحتاج صديقك المتألّم إلى المساندة حاجته إلى التّعزية. فما الفرق؟ إنَّكَ تبذلُ التّعزية حين تشارك صديقك في حزنه عاطفيّاً. ولكنَّكَ تبذلُ الدّعم حين تحاول تخفيف العبء عن كاهل صديقك بطرُقٍ عمليّة نافعة. فحتى وسط الألم والصّراع تستمرّ مهمّات الحياة اليوميّة. وينبغي إنجاز أمور قد يستصعب صديقك إنجازها. فهو، أو هي، في حاجة إلى شخصٍ عاكفٍ على إطاعة الوصيّة الواردة في غلاطية ٦: ٢. «إحملوا بعضكم أثقالَ بعض، وهكذا تمّموا ناموسَ المسيح».

فإنَّ «توماس» لم يحتج فقط إلى عزاء، بل احتاج

أيضاً إلى مساعدة في دراسته. وقد وُقِّرَ «جون» الدَّعم المطلوب حين تطوَّع لتكوين فريق صغير من المدرِّسين الخصوصيِّين لمساعدة «توماس» على استلحاق علاماته الفصلية. ومن الممكن أن يشتمل دَعْم «جون» على مهمَّات مثل مساعدة «توماس» في ترتيب غرفته وتنظيفها، أو العثور على عملٍ بدوامٍ جزئيٍّ، أو إقلاله إلى الكنيسة، أو إنجاز أياً من مهامٍ عملية.

تُرى، كيف يسعُكَ أن تكون داعماً معوَّناً لصديقك المُعاني؟ راقب واطرح بعض الأسئلة. فإن كنتَ تعلمُ بمهمَّة يتولاها صديقكُ حالاً، تستطيع أن تقولَ له: «هل لي أن أساعدك في كذا؟» وإن لم تستطع أن ترى بوضوح ما يمكن أن تعمله، فاسأل: «هل من شيء يمكنني أن أفعله لأساعدك؟» واطلب من آخرين يعرفون صديقك أن يعاونوك على رفع الجمل. إنَّ من شأن مساندتك أن تخفِّف العبء عن كتفِ صديقك، وتُتيح له أن يركِّز جهده على معالجة أزمته العاطفية.

▪ **إبذل التشجيع لصديقك.** إنَّنا نشجِّع الآخرين كلِّما عملنا أو قلنا شيئاً مراعي لمشاعرهم لرفع معنوياتهم. فبعد نهار التمزُّج والمشاركة مع «توماس»، نوى

«جون» أن يتصلَ بصديقه دورياً ليكون في متناول يده فحسب، وكي يذكّره بأنّه يفكّر فيه ويُصليّ لأجله. ذلك هو التشجيع في ميدان العمل. فصديقك المعاني يحتاج إلى التشجيع بمثل حاجته إلى العزاء والدعم. وإليك بضع أفكار:

- أرسل من حينٍ إلى آخر بطاقة أو رسالة إلكترونيّة تبلّغ صديقك بكلماتك الشخصيّة ما مؤداه: «أنا معنيٌّ بأمرِكَ» و«أنا أصليّ لأجلك».
- تلفن لصديقك وقل قولاً كهذا: «مرحباً، أردتُ فقط أن تعرف أنّني أفكّر فيك...».
- خذ مبادرة بترتيب موعد تتلاقيان فيه لتناول وجبة طعام أو شرب زجاجة مرطبات. ركّز الإنتباه على أحوال صديقك وتقدّمه.
- إذا كان صديقك سيلعبُ في مباراة، أو يمثل في مسرحيّة، أو يشارك في نقاش، أو يقوم بأيّ نشاط آخر، فاحرص على أن تحضر ذلك الحدث لإبداء دعمك.
- أطلب من بعض الأصدقاء المشتركين الآخرين

أن ينضمّوا إليك في توفير التشجيع الذي يحتاج
إليه صديقك.

ومن شأن الكلمات التي تقولها والأعمال التي تقوم بها مراعيًا
شعور صديقك، في سبيل تعزيته ومساندته وتشجيعه، أن
تكون مذكّرًا دائمًا له بأنه ليس وحده في الساحة. وإذا أدرك
ذو الأفكار الإنتاجية أنّ هنالك من يحبهم ويعتني بهم،
يشعرون في رؤية أنفسهم وظروف حياتهم في ضوء أكثر
صحة ومعاناة.

وما إن تُطلق مبادرات التعزية والدعم والتشجيع، حتى تُتاح
لك على الأرجح فرصة مُفاتيحة صديقك على نحو أكثر تحديدًا
بقيمة من حيث هو شخص. وقد أتيت لـ«جون» تلك الفرصة
بعد مرور أسبوعين فقط على محادثته لـ«توماس» عند حافة
النهر.



تكملة قصّة «جون»

مشى «جون» و«توماس» سيرًا المسافة القصيرة التي تفصلُ مدرستَهما عن بيت «داغ شو». ولاحظ «جون» بابتهاجٍ داخليٍّ أنّ «توماس» بدا فعلاً أفضلَ بكثيرٍ ممّا كان عليه قبل أسبوعين في أثناء تمزجِهما ومحادثتهما. ومع أنّ «جون» لم يقل لصديقه شيئاً عن مظهره، فإنّ ثياب «توماس» الزاهية الألوان وشعره المصفّف نمت عن تحسّن شعوره جيّداً حيال ذاته.

وكان «توماس»، بعد بضعة أيام من ترافقهما يوم السبت في التنزّه على المزالج، قد اعترف بما شكّ فيه «جون» من جهته، إذ قال له يوماً وهما يشاهدان مباراةً مدرسيّة في الكرة الطائرة: «لعلّك تظنّ أنّني معتوه من نوعٍ ما. إلاّ أنّني بدأت أتساءل هل تستحقّ حياتي أن تعاش. فمُقرّنته بمدى سوء أحوالي، لم يبدو لي الموتُ إذًا رديئاً!».

فَعَزَى «جون» «توماس» مَرَّةً أُخْرَى وطمأنه إلى أنه ليس «معتوفاً». وبعد بضعة أيام سأله هل يودُّ أن يقابل «داغ شو» مرشد الشَّيْبَةِ للتحدُّث في مشاكله البيئيَّة. فوافق «توماس». بشرط أن يصحبَه «جون»، ووعده «جون» خيرًا، وربَّبا موعد اللقاء يومذاك بعد الانصراف من المدرسة.

وما إن اقترب السَّابان من بيت «داغ»، حتى وجدها يوقِف سيارته وقد عاد تَوًّا من محلِّ الطَّبَّاعَة السَّريعة الذي يُديره مع زوجته «جاني» في المدينة، إذ غادره باكراً لمقابلة «جون» و«توماس». وحالما دخلَ الثلاثة المنزل، تناول «داغ» من البرَّاد ثلاث قناني مرطَّبات. ثمَّ قعدوا جميعًا يشربون المرطَّب ويتحدَّثون.

وفي معرض الإجابة عن أسئلة «داغ» المطمئنة، تحدَّث «توماس» عن طلاق أبويه الوشيك، وعن وحدته ومتاعبه الدَّراسيَّة، ذاكرًا أنه فكَّر مدَّةً وجيزةً في وضع حدٍّ لحياته التَّعسَّة. وقد كان «جون» فخورًا بصديقه لصراحته وشفافيَّته، مع أنه شعر بأنَّ «توماس» ألمه أن يتحدَّث عن قضايا حياته المعقَّدة.

وقال «داغ» بابتسامة مطمئنة: «أودُّ يا «توماس» أن أعقدَ

معك اتفاقاً بسيطاً. أنت هام جداً بالنسبة إلى «جون» وإليّ وإلى آخرين في مجموعة شبيبتنا. فأرغبُ إليك أن توافق على الاتصال بي حالاً إذا حدثت أن خطرت في بالك فكرة الانتحار مجردَ خطوط. هلاًّ تعقد معي هذا الاتفاق!». ثمّ مدّ يده بانتظار أن يصافحه «توماس» موافقاً.

نظرَ «جون» إلى «توماس» طارقاً، وهو لا يدري كيف ستكون ردة فعله. ثمّ قال صديقه أخيراً: «يعني لي الكثير أن تفعل ذلك يا «داغ». إنّما لا أظنُّ أنّني سأفكرُ بعد في الانتحار. ولكنّي أعذكُ بأن أتلفن لك إذا خطرت ببالي فكرة من هذا النوع. شكرًا جزيلاً!» ثمّ أمسك بيدي «داغ» وهزّها. ووعده «داغ» بأن يصليّ لأجله كلّ يوم في بضعة الأسابيع المقبلة.

ثمّ وضع «داغ» كتابه المقدّس على الطاولة، قائلاً: «فكرتُ أنّ في وسعنا إجراء دراسة كتابيّة موجزة في موضوع «كيف يرانا الله». فحين نرى أنفسنا كما يرانا الله، نبدأ ندرك مدى أهميّتنا بالنسبة إليه وإلى الآخرين». إذ ذاك مدّ «جون» و«توماس» أيديهما إلى محفظتي كتبهما وأخرجا منهما الكتابين المقدّسين الصّغيرين اللّذين يحملانها إلى المدرّسة. وأشار عليهما «داغ» أن يطلبها في سفر إرميا، الأصحاح الحادي والثلاثين، الآية الثالثة. فقلّب الفتّيان الصّفحات حتى وصلا

إلى الموضوع المطلوب.

ثمَّ تَنَحَّحَ «جون» وقرأ: «ترأى لي الربُّ من بعيد، و(قال): «محبَّة أبدية أحببتك، من أجل ذلك أدمتُ لكِ الرَّحمة».

فسأل «داغ»: «بحسب هذه الآية، كيف يرانا الله؟»

وتريت «جون» عمداً ليُتيحَ لـ«توماس» فرصة للإجابة، فقال: «إنَّه يحبُّنا، لذلك أعتقد أنَّه يرانا محبوبين».

فقال «داغ» مبتسماً: «صحيح، يا «توماس». إنَّ الله يراك محبوباً. وهو يحبُّك محبةً أبديةً. يحبُّك بغضِّ النَّظَرِ عَمَّا فعلتَ، ومهما كانت حياتك تعسفة، ومهما كانت مشاكلك كبيرة، ومهما ارتكبتَ من الأخطاء أو خطايا. إنَّ الله لا يكفُّ البتَّة عن محبَّتِكَ... ولن يكفَّ أبداً».

ثمَّ أشار «داغ» إلى بضع آيات أخرى تشدَّد على محبة الله الدائمة. وبدا أنَّ «توماس» تأثَّر خصوصاً بما جاء في إشعياء ٤٩: ١٦ «هوذا على كفيِّ نقشتُك».

فقال معلقاً: «أوه! إنَّ الله يحبُّنا جدًّا حتى إنَّه وشمَّ يديه بأسمائنا! ما أدركتُ قطُّ أنَّ محبة الله قويَّة حتى هذا الحدِّ».

وابتسم «جون» و«داغ» لحماسة «توماس».

بعد ذلك وجَّههما «داغ» إلى سفر التكوين ٢٧:١ ورسالة رومية ٨: ٣-٥ ورسالة بطرس الأولى: ١٨ و١٩ ورسالة أفسس ٢:١٠ فبادر «توماس» إلى الإجابة عن السؤال قبل أن يُكمل «داغ» طرحه، قال: «لا بدَّ أنَّ الله يرانا أيضًا بِالغِي القيمة والقَدْر. فهو خلقنا على صورته، أدنى من الملائكة قليلاً. وقد بذلَ ابنه ليموتَ على الصَّليب عن خطايانا. وهو يدعونا نتأجِه الغنيِّ وتُحفَّتِه. وله خطُّه لبركتنا وإنجائنا. فهذا يعني أنَّ لنا عنده مكانة خاصَّة جدًّا».

ثمَّ تركَّزَت مجموعة الآيات التالية على الرُّوح القدس، وكان آخرها فيلبي ٤:١٣، وقد قرأها «توماس» من كتابه بصوتٍ عالٍ: «أستطيع كلَّ شيء في المسيح الذي يقوِّيني».

وأجاب «جون» عن سؤال «داغ» هذه المرَّة، قائلاً: «تُفيدُ هذه الآيات أنَّ الله يرانا نافعين له. فهو قد أعطانا مواهب وقدرات، وأرسلَ روحَه القدُّوس ليسكنَ فينا، وهو يدعونا لخدمته بالقوَّة التي يزوِّدنا بها».

فأوماً «داغ» برأيه موافقاً بكلِّ حماسة، وأضاف: «إنَّنا لسنا كاملين، وأحياناً نشعر بعدم الكفاءة إلى أبعد حدِّ. ولكنَّ الله يرانا كُفاهةً لأنَّ روحَه القدُّوس ساكن فينا. وتقول الآية التاسعة

عشرة من الأصحاح الخامس في رسالة كورنثوس الثانية إنّه
اتّممتنا على خدمة التبشير. أفليس مدهشًا أنّ الله يعهد إلى
أناسٍ غير كاملين مثلنا بأمانة الإتمان بالآخرين إليه؟»

فقال «توم» وقد تقوَّسَ حاجباه تعجُّبًا: «ما فكّرتُ في الأمر
قطّ على هذا النّحو!»

وركّز «داغ» على «توماس»، فسأله: «ما شعورك إذ تعلم أنّ
إلهنا الكامل القدير يراك محبوبًا وغاليًا ونافعًا؟»

ففكّر «توماس» في السؤال ثواني ثمّ قال: «يشعر جزءٌ منّي
بأنّ الله لم ينظر إليّ عن كذب، لأنّني لا أرى نفسي محبوبًا
وغاليًا ونافعًا له. ولكنّ جزءًا آخر منّي يشعر بالإكرام من نوع
ما لأنّ الله يراني هكذا».

وهنا طرح «جون» السؤال التالي على «توم»: «من تعتقد أنّه
يراك على حقيقتك: هل أنت أم الله؟»

ففكّر «توماس» في الأمر، ثمّ ومضت على وجهه ابتسامّة
مبطّنة، وقال: «هذا سؤال احتيالي يا «جون». فمن يجرؤ أن
يدّعي أنّه يرى الأمور أفضل ممّا يراها الله؟»

وقهقه «داغ» و«جون» من جوابه. ثمّ قال «داغ»: «ذلك هو

بيت القصيد عندي يا «توم». فالله لا يغلط، وحاشا أن يُعاني مشكلة في نظره. فإن كان يراك محبوباً وغالياً ونافعاً، والكتاب المقدس يقول أنه يراك هكذا، فذلك إذاً هو ما أنت عليه. أليس هذا صحيحاً؟»

فابتسم «توماس» وهزّ كتفيه قائلاً: «بلى، صحيح!»

ثمّ تابع «داغ» مخاطباً كلا الشّابّين: «أعتقد أنّ الله يريد لنا أن نرى أنفسنا كما يرانا هو. على هذا النحو نكتسب الثقة للتصدّي للمصاعب في حياتنا. فإن علمنا أنّ الله يحبُّنا ويقدرنا ويرغبُ في استخدامنا، نستطيع أن نتغلّب على أيّ شيء».

وفجأةً عادت الرّصانة إلى «توماس» فقال: «حتى انهيار عائلة؟ حتى موت صديق مرّوع؟»

فمدّ «داغ» يده ومسّ ذراع «توماس» قائلاً: «ما قولك يا «توم»؟ وعلى وجهه أمارات التفهّم البيّنة.

وتأمّل «توماس» وجهي صديقه ومرشد الشّبيبة اللطيفين، ثمّ قال أخيراً: «أجل! أظنّ أنّ الله قادر على مساعدتي للتغلّب على أمور من هذا العيار الثقيل، لأنّي أعتقد أنّي محبوب وغالٍ ونافع له. وأعتقد أنّ الهروب من مشاكلي فكرة سيّئة ما دام

اللّٰهُ يَرَىٰ اَنْتَنِي فِي خَيْرٍ».

فَرَدَّ «دَاغٌ»: «اَعْتَقَدُ اَنَّكَ عَلٰى حَقٍّ تَمَامًا. فَالَلهُ يَرَىٰ اَنَّكَ فِي خَيْرٍ، وَهَكَذَا نَرَىٰ نَحْنُ اَيْضًا».

اِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفَكِيرِ

إِنَّ «توماس» وأمّثاله من المراهقين الذين يراعون أفكارًا عابرة في الانتحار يُعانون حاجتين أساسيتين. فأولاً، هم يحتاجون إلى تدخّل مباشر قادر على إنقاذ حياتهم لتحديد أفكارهم الدائرة في فلّك تدمير الذات وعزلهم عن تأثير الظروف التي تثيرها. وقد لبّي «جون» هذه الحاجة بمدّ يد العون إلى «توماس» وتوفير التّعزية والدّعم والتّشجيع له. فإن شككت في أنّ صديقًا لك متألّمًا تخطر له أفكار إنتحاريّة، فأول استجابة واجبة هي أن تلبيّ احتياج ذلك الصّديق إلى المودّة والعزاء والدّعم والتّشجيع. وهذه العناصر يجب توفيرها بأسرع ما يمكن.

أمّا الحاجة الملحة الثانية التي يشترك فيها «توماس» وأمّثاله فهي إلى مفهوم جديد للهويّة. فالذين يفكّرون في الانتحار يملكون نظرة ضئيلة جدًّا إلى قيمتهم وأهميتهم. وقد عدّ

«توماس» نفسه شاغلاً حَيِّراً لا ضرورةً له على هذا الكوكب. فلا عجب إن كان قد تعرَّض لتجربة التّفكير في الانتحار. فهو لم يعتبر أنّ حياته تستحقُّ الإنقاذ. وقد افتقرَ إلى حسِّ بالإنتماء والقيمة والكفاءة. ويُرجَّح أن تكونَ هذه الصّورة الداخليّة المشوّهة في أساس تفكير صديقك في الانتحار.

وحالما تبدأ بتلبية حاجة صديقك الأساسيّة إلى العلاقة الوثيقة والتّعزية والدّعم والتّشجيع، خطّط لتلبية الحاجة الثّانية. ساعد صديقك حتى يرى نفسه كما يراه الله. وقد ترغبُ في أن تقومَ بما قامَ به «جون» و«داغ»، بأن تصطحبَ صديقكَ عبرَ دراسةٍ كتابيّةٍ تؤكّد أنّ الله يرانا محبوبين وثمانين ونافعين. فعلى صديقك أن يعي رسالة الكتاب المقدّس بشأن رؤية الله لنا، بحيث يشرع في رؤية نفسه بالمنظار نفسه.

وإن كنتَ لا تشعر بأنك قادر على توجيه صديقك في دراسة كتابيّة، فربّما ساعدك مرشد شبيبتكم أو خادم كنيستكم، على غرار مساعدة «داغ شو» لـ«جون». ومن الواجب أن تهدف الدّراسة الكتابيّة والتّعزيز المستديم لحياة صديقك إلى التّشديد على ثلاث حقائق كتابيّة:

- أنّ الله يرانا جديرين بالحبِّ، ويُعطينا حسّاً بالإنتماء.

صديقك كأبي إنسانٍ آخر، يحتاجُ إلى الشعور بالإنتماء إلى شخصٍ ما. ونحن نكتسبُ حسَّ انتمائنا الأقصى عندما نعي أنّ الله يحبُّنا محبةً غير مشروطة، كما نحن تمامًا. فإنجيل يوحنا ١٢:١ يؤكِّد لنا أننا لما قبلنا المسيحَ مخلصًا وربًّا صرنا أولادًا لله. وهو تعالى قد قبلنا له بنين وبنات، ويدعونا لأن نناديه «أبًا، أبانا» (رومية ٨:١٥). وقد كتبَ الرسولُ يوحنا: «في هذا هي المحبة: ليس أننا نحن أحببنا الله، بل أنه هو أحببنا، وأرسلَ ابنه كفارةً لخطايانا» (ايوحنا ٤:١٠).

• **أنَّ الله يرانا قيِّمين، ويعطينا حسًّا بالقدر والقيِّمة.**
 إنَّ قيمتنا الحقيقية معلنة في حقيقة كون إلينا المحبِّ قد جعلَ الرَّبَّ يسوع المسيح، ابنه الذي هو بلا خطيئة، يموتُ من أجل خطايانا. وقد كتبَ الرسولُ بطرس: «العالمين أنكم افتديتم، لا بأشياء تفنى، بفضة أو ذهب... بل بدمِّ كريمٍ... دمِّ المسيح» (ابطرس ١: ١٨ و١٩). وقال الرسولُ بولس: «ولكنَّ الله بيَّن محبته لنا، لأنَّه ونحن بعد خطاة ماتَ المسيح لأجلنا» رومية ٨:٥. فأكدَّ لصديقك أنه لو كان هو الشخص الوحيد على وجه الأرض لأرسلَ الله ابنه كي يموتَ عوضًا عنه. فقيمة صديقك تساوي موت ابن الله الحبيب.

• **أَنَّ اللَّهَ يَرَانَا نَافِعِينَ، وَيُعطينَا حَسًّا بِالْكَفَاءَةِ.** ما كان الرسول بولس يتباهى إذ قال: «أستطيع كلَّ شيء في المسيح الذي يقوِّيني» (فيلبِّي ٤: ١٣). فهو إنَّما رأى نفسه كما يراه الله: موهوبًا ومؤيَّدًا بالروح القدس لخدمة الله والنَّاس. ويريد الله لجميع المؤمنين أن يدركوا أنَّه أعطانا مقدارًا من القدرات البدنيَّة والعقليَّة والروحيَّة، وجهَّزنا لاستخدام تلك القدرات بنجاح تام. وهو تعالى واثق تمامًا بكفاءتنا بحيث دعانا لتنفيذ مأموريَّته العُظمى (راجع متَّى ٢٨: ١٨ و٢٠). وقد قال الربُّ يسوع: «بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئًا» (يوحنا ٥: ١٥). ولكن مثلنا مثل بولس، إذ نتقوى بقوة الروح القدس، نستطيع أن نفعل كلَّ شيء. فيا له من شعور بالكفاءة!

هل ترى أهميَّة مساعدة صديقك على رؤية نفسه بمنظار الله؟ إنَّ فهمنا الكتابي لهويَّتنا في المسيح قد يكون مُنقذًا للحياة وبركةً عظيمةً. فكلِّمنا زاد إدراكُ صديقك لكونه محبوبًا وثمينًا ونافعًا لله، قلَّ احتمالُ تفكيره في الانتحار.

LifeAgape International

حياة المحبة