

سلسلة خدمة الطوارئ

صديقي في صراع مع ...

# الاعتداء الجنسي الماضي

جوش ماكدييل

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 واطبَ على مناصرتِه في هذه الدّار.

جوش ماكدويل

إد ستیوارت

## قصة «آن»

تجمّدت الفتاة الصّغيرة خوفاً إذ سمعت وقع خطوات خفيفاً في البهو. ولمّا كانت وحدها في غرفة الصّيواف المظلمة في بيت جدّتها، فكّرت في النزول من السّرير والاختباء تحته. لكنّها سمعت مسكة الباب تدور ببطء، فتأكّدت لها أنّ الأوان قد فات. فما كان منها إلاّ أن سحبت الأغطية فوق رأسها وانزوت في أسفل السّرير، آملّة ألاّ يجدها جدّها هناك بطريفة من الطّرق.

ثمّ سمعت خطواته وهو يدخل الغرفة هامساً: «يا حلوتي، هذا أنا جدُّك! إنّ جدّتك تغطُّ في نوم عميق، فمن الممكن أن نقوم بزيارتنا السريّة الآن».

تكوّمت الصّغيرة كرهة جامدة في أسفل السّرير، متمنّية لو تقدر أن تجعل نفسها أصغر، بل لو تستطيع أن تختفي. فهي ما أحبّت «زيارات جدّها السريّة». ذلك لأنّه كان يلامسها

حيث لا تحبّ أن تلامس. ولكنّها لم تستطع أن تخبر أحدًا عن الملامسة لأنّ جدّها قال لها إنّ ذلك سرّ. ثمّ إنّها لم تردّ ان تخبر أحدًا لاعتقادها أنّ سماحها بذلك الأمر الرديء يورطها في مشاكل.

سمعت الصّغيرة باب غرفة النّوم ينغلق، وجدّها هامسًا: «أخرجي يا حلوة!» وانكمشت إذ راحت يدا جدّها تتحسّسان الملاءة حتى عثرتا على الكتلة في أسفل السرير.

وإذ بدأ جدّها يكشف الغطاء على مهل، قالت: «لا أريد أيّة زيارة سرّيّة يا جدّاه. رجاءً، يا جدّو، لا زيارة سرّيّة بعد!».

لكنّه قال بلهجة معسولة: «ولكن يجب أن نتّم زيارتنا السريّة، يا حلوتي، فيما مدّ يديه تحت الملاءة بحثًا عنها.

وزادت الفتاة انكماشًا وتكؤمًا، قائلةً: «لا، يا جدّي، لا، لا، يا جدّو، لا، لا...»

«إستيقظي، استيقظي!» وأحسّت بأنّ أحدًا يهزّها برفق من كتفها. «أنتِ تعانين كابوسًا، يا «آن»، فقومي!» لم يكن ذلك الصّوت الهامس الذي سمعته صوت جدّها، بل بدا لها شبيهاً بصوت صديقته «هيلين» تهزّها وسط الظلمة. وفجأة تذكّرت

أَنَّهَا داخل كيس منامة في حجرة في مُخَيِّم صيفيِّ تقيمه الكنيسة. وكان معها في تلك الحجرة «هيلين» وأربع فتيات أخريات من الكنيسة. وكانت هناك أيضًا مُرشدتهنَّ الرّاشدة «جانّي شو».

تنهّدت «آن» متنفّسةً الضّعفاء. فهي لم تكن في السادسة من عمرها كما رأت نفسها في حلمها الرّهيب، بل هي الآن في الرّابعة عشرة. ولم تكن مع جدّها، بل مع صديقاتها في المخيم. إلّا أنّ ذلك الكابوس جعل قلبها يدقُّ بسرعة. وراحت تتصبّب عرفًا مع كونها في تلك الغرفة الجبلية الرّيفيّة الباردة.

وهمست «هيلين» قائلة: «هل أنتِ بخير يا «آن»؟ كنتِ تقولين: لا يا جدّي، لا؟ وبدا أنّكِ تعانين ألمًا».

لم تكذِّ «آن» تتمكّن من رؤية ملامح وجه صديقتها في الظلام، وقالت بصوت هامس: «نعم، أنا بخير! فكما قلتِ، كان ذلك مجردّ كابوس، وأنا بخير الآن».

فأردفت «هيلين» بنبرة خافتة: «بدا الأمر رهيبًا، وكأنّ جدّكِ كان يطارِدُكِ بغأس أو شيء آخر»

قالت «آن» محوّلةً الانتباه عن الحُلم المزعج: «متأسّفة

لإيقاظك. أتمنى ألا أكون قد أيقظتُ كلَّ مَنْ في الحُجْرَة!». فطمأنتها «هيلين»، «لا عليكِ ما زال الشَّخِير يتصاعدُ من الجميع».

كانت «آن كاسيدي» تعتبر «هيلين ولز» أفضل صديقة يمكن الحصول عليها. فقد كانت «هيلين» بمثابة أخت لها. حاضرةً دائماً لمساعدتها ومَعْنِيَّة دائماً بأمرها. وقد بدأت صداقتهما في الصفِّ الخامس، حين سجَّلتها أمُّها في «مدرسة الإيمان المسيحي». واستغرِبت «آن» تسجيل والدتها لها في مدرسة إيمان، ولا سيَّما أنَّ العائلة لا تؤمُّ الكنيسة. ولكن تبين أنَّ ذلك كان للخير.

ففي أوَّل سنة في المدرسة، التقت «آن» بشخصين أصبحا حميمين جداً عندها. فأولاً، التقت «هيلين ولز» في الصفِّ الخامس للأستاذ «تروتر»، وثانياً، قابلتِ الربَّ يسوع المسيح من خلال العبادة ودرس الكتاب المقدَّس في خدمة العبادة الأسبوعيَّة في الكنيسة. وقد وضعت «آن» ثقتها في المسيح في شهر تشرين الأوَّل (أكتوبر)، وبدأت تحضر اجتماعات العبادة في الكنيسة مع «هيلين» أيَّام الأحد. ومنذ ذلك الحين ما زالتا أشبه بأختين.

وبدافع حُبّ الاستطلاع الأخوي سألت «هيلين» أختها بإلحاح:  
«إذًا بماذا كنتِ تحلمين؟»

لم تردّ «آن» أن تجيبها. وكان ذلك الحلم نفسه قد انتابها مرارًا، وخلّف لديها شعورًا بالدناءة والفراغ، إذ تأكد لها أنه أكثر من مجرد حلم مزعج. فقد كان أيضًا ذكرى سيئة.

قالت «آن» وهي تعي أنها تميّع الحقيقة كثيرًا: «لم يكن شيئًا بالحقيقة، ينبغي أن نعود إلى النوم».

ولكن «هيلين» قالت متسائلةً وصوتها ما يزال منخفضًا:  
«أنتعنين مشاكل مع جدك يا «آن»؟ هل هناك شيء تريدين مني أن أصلي لأجلك بشأنه؟»

كان ذلك أمرًا من الأمور الكثيرة التي قدّرتها «آن» في «هيلين». فإنّ صديقتها كانت تصلي بشأن كل شيء. وإنما أجابت «آن»:  
«لقد مات جدّي منذ سنتين».

وكلماتها هذه تفوّهت بها بتناقل.

«آه، آسفة! لقد اعتقدتُ...»

فقالت «آن»: «لا بأس. لنعدّ إلى النوم. هل نحن مستمرّون في تأملاتنا الصباحية معًا؟»

«طبعًا، بعد الفطور مباشرةً، في ساحة الرّماية خارجًا»

فهمست «آن»: «طيب، طابَ مساؤنا، شكرًا»

«ليلة سعيّدة»

كانت «آن» ما زالت مستيقظة حين سمعت أنفاسًا عميقة وعالية آتية من الأريكة المجاورة لها. فقد عادت «هيلين» تغطُّ في النوم. إذّاك قالت «آن» في سرّها مفسّرةً: «لم أقل لكِ الحقّ تمامًا يا «هيلين»، ليس عندي مشاكل الآن مع جدّي لأنّه ميت. ولكن ما أخبرتُ أحدًا قطّ بما فعله جدّي بي. والآن انا خجلة جدًّا بما حصل، حتى إنّي أخاف أن أخبر أحدًا. ويبدو أنّي عاجزة عن طردِ هذه الذكريات المؤلمة من ذهني، فربّما كان هذا شيئًا أحتاجُ فيه لأن تصلّي لأجلي».

وعند الفطور، فازت حُجرة «جانّي شو» بجائزة مدير المخيم للنّظافة والترتيب لثالث يومٍ على التّوالي. فقادت «هيلين» ولز»، كالعادة، الهتافات الصّاخبة، فيما بقيت «آن»، كالعادة في المؤخّرة. وما كان معظم النّاس يصدّقون أنّ «آن» و«هيلين» صديقتان عزيزتان. فقد كانت «هيلين» منشرحة وغير متحفّظة، فيما كانت «آن» هادئة للغاية. ومع ذلك لم تستثنِ «هيلين» «آن» من أيّ نشاطٍ قطّ. وهذا سبب آخر وراء

تقدير «آن» لصديقتها العزيزة.

وبعد الفطور، توجهت «آن» و«هيلين» إلى مقعدهما المفضل في آخر ساحة الرماية للقيام بتأملاتهما اليومية. وقبل أن يتأخّرا لهما فتح الكتاب المقدس، أثارت «آن» الموضوع الذي ما زال يشغل فكرها منذ محادثتهما الوجيزة في منتصف الليل، إذ قالت: «قبل أن نقرأ في الكتاب، أريد أن أعتذر إليك».

فأملت «هيلين» رأسها مستطلعةً، وقالت: «عن أيّ شيء؟»

تلوّت «آن» على المقعد وقد اجتاحتها التوتّر عند ذكر الموضوع: «قلتُ لكِ البارحة أن لا مشاكل بيني وبين جدّي».

«طبعًا، لأنّ جدّك مات منذ سنتين!»

«بالحقيّة أنّي لم أقل لكِ الحقّ بشأن جدّي»

«هل تعنين موضوع كونه قد مات؟»

«لا، بل بشأن المشاكل!»

«هل كانت هناك مشاكل مع جدّك؟ هل عن ذلك كان حلم البارحة؟»

سرت في ظهر «آن» قشعريرة باردة عند تذكّر الكابوس

مجددًا. وراحت تحدّق إلى الأرض، دافعةً إبر الصنوبر اليابسة برأس صندليها. ثمّ قالت أخيرًا: «لم أخبر أحدًا قطّ بهذا الأمر، يا «هيلين» حتى ولا والديّ أيضًا!»

وأمسكت «هيلين» بيد «آن» إذ أحسّت كم كان صعبًا الكلام في هذا الموضوع. ثمّ طمأنتها قائلةً: «لا بأس، يا «آن» أنتِ تعرفين أنني حاضرة للمساعدة. ويمكنك أن تخبريني إذا أردتِ»

فقالت «آن» وقد صعبَ عليها أن تحبس دموع الخجل: «بدأ ذلك كله لما كنت في نحو الرابعة من العمر. فقد اعتادَ والداي أن يأخذاني للإقامة عند جدّتي وجدّي عدّة مرّات في السنّة، خلال العطلة الأسبوعيّة، فيما يكونان على سفر. وبينما تكون جدّتي نائمة أو في المَخزن، كان جدّي يفعل لي أشياء... ولم يكن ذلك صالحًا... فقد كان يُلامسني في مناطقي الحسّاسة الخاصّة. وكان يضطرّني إلى ملامسته أيضًا. وقد قال إنّ ذلك سرٌّ بيننا، موصيًا إياي بالأخبار أحدًا. فما أخبرتُ أحدًا قطّ. ولكن يتعدّر عليّ أن أكفّ عن رؤية ما يتعلّق بذلك في أحلامي»

ولم تكن تقوى على حبس عينيها من ذرف دموع الخجل.

ثمّ أسندت «آن» رأسها على كتف صديقتها وأجهشت تبكي. وأحسّت ذراع «هيلين» المعزّية تطوّقها، وسمعت بكاءها

المتقطّع أيضًا.

قالت «هيلين» بصوتٍ متهدّج: «يا لك من مسكينة يا آني. ما كنت أدري أنّك تحمليين هذا الألم المبرّح من ماضيك. أنا آسفة جدًّا»

وظلّت الاثنتان قاعدتين تبكيان دقيقة أخرى، حتى قالت «هيلين» وهما تمسحان دموعهما: «كم استمرّ ذلك؟»

«نحو ثلاث سنوات. ثمّ مرضَ جدّي مرضًا شديدًا استلزم نقله إلى دار العناية بالعجزة. حيث بقي حتى وفاته منذ سنتين»

ثمّ أضافت: «لم أخبر والدّي، خوفًا من تورّطي في مشاكل. وكنت أعتقد أنّ الغلطة غلطتي»

فقالت «هيلين» مصحّحة: «آني»، لقد كنتِ بنتًا صغيرة. ولم تكن الغلطة غلطتك. لقد كان جدُّك هو المُخطئ. فيجب ألاّ يفعل أحدٌ هذه الأشياء ببنت صغيرة»

«إدّا، لماذا أشعر بكثير من الذنب من جهة ما حصل؟»

فكرّت «هيلين» لحظةً، ثمّ قالت: «لا أعرف الجواب، ولكن ربّما كانت «جائي شو» قادرةً على الإجابة» وكانت «جائي شو» مرشدة البنات في المخيمّ ذلك الأسبوع. فإنّ «جائي» وزوجها

«داغ» كانا مرشدي شبيبة متطوعين في الكنيسة التي تحضر «آن» و«هيلين» خدماتها. وكلتا الفتاتين اعتبرتا «جائى» أختا كبيرة في المجال الروحي.

لكن «آن» قالت عابسةً حيال الفكرة: «لا أدري هل أستطيع إخبار «جائى» بهذا الأمر؟»

فقال «هيلين» مطمئنةً: «أنا مسرورة، يا «آنى» لأتلك صارحتني بشأن أحلامك وجدك. سأقف بجانبك وأصلي لأجلك في محنتك هذه. ولكني أعتقد أنه يستحسن أن نطلب نصيحة «جائى» بشأن معالجة هذا الأمر ويمكن أن نتحدث إليها معاً».

أجفلت «آن» لكنها علمت أن «هيلين» على حق. فلطالما كانت «جائى شو» مصدر عون كبير للقوة الروحية منذ تسلمها مسؤولية إرشاد الشبيبة. وهكذا قالت، بحجة ضعيفة: «ربما لا يتسع وقت «جائى» للمحادثة»

فقال «هيلين»: «قولي لي فقط إنك مستعدة لمحادثتها. وعلي الباقي».

وبعدما استصعبت «آن» إطلاع «هيلين» على سرها السيئ،

باتت الآن تشعر بمزيدٍ من الرّاحة لأنّها فعلت ذلك. فكأنّما  
أزاحت «هيلين» جزءًا من الحمل الثقيل بمجرد إصغائها لها  
وبكائها معها. وعليه، فإن كان من شأن التكلّم مع «جانّي» أن  
يُريحها أكثر، فما المانع لمحدثتها؟ لذلك قالت: «طيّب، أوْدُ  
أن نتحدّث مع «جانّي» إن ذهبتِ معي!»

فابتسمت «هيلين» تشجيعًا وقالت: «لكِ ذلك. فلهذا كان  
الأصدقاء!»

وطلبت «هيلين» إلى «جانّي» أن تلتقيهما في أثناء وقت  
الفراغ بعد الغداء مباشرة، فوافقت. وهكذا اجتمعت الثلاثُ  
في الحجرة فيما النّزيلاتُ الأخريات الأربع يتنزّهنَ.

أمسكت «هيلين» بيدِ «آن» للتشجيع فيما راحت الفتاة  
المضطربة تُخبرُ «جانّي» بأحلامها المزعجة والأحداث السوداء  
التي حصلت في صغرها وكانت حافزًا لكوابيسها.

وسألتهَا «جانّي» جميع الأسئلة، حول مَنْ وأين ومتى، من دون  
أن تدفعها لسرد تفاصيل بشعة. ولم تستطع «آن» أن تحبس  
دمعها عند المُحادثة. إلّا أنّ «هيلين» و«جانّي» كانتا حاضرتين  
لمساعدتها ومساندتها. وقد ضمّتها «جانّي» مشجعة فيما  
قالت: «لا بأس بالبكاء، يا «آن». أخرجي كلّ ما في قلبك. ها

نحن هنا لمعاونتك». وهكذا فاضت دموع الثلاث بغزارة.

حتى إذا همدت المشاعر، قالت «جائي»: «هنالك تعبير يُطَلَق على ما جرى لكِ في أثناء تلك «الزيارات السريّة» من قبل جدّك، فهل تعرفينه يا «آن»؟»

لقد فهمت «آن» ما رمت إليه «جائي». لكنّها تردّدت، لأنّ ذلك بدا كثيرَ القباحة والفضاعة، ثمّ اعترفت أخيراً: «بلى.. أعرف»

فقالت «جائي» بإلحاح: «إدّا قولي لي ماذا تسمين ما فعله بكِ جدّك في أثناء الزيارات السريّة؟»

بدت تلك التّعابير لـ «آن» كأنّها كلمات ممنوعة، شأنها شأن الشّتائم أو ذكر اسم الله باطلاً. ولم تشأ أن تقولها. لكنّها نزولاً عند إلحاح «جائي» الرقيق، قالت أخيراً: «إنّ جدّي.. اعتدى عليّ جنسيّاً».

فردّت «جائي» مؤكّدة: «صحيح، يا «آن». وهامّ جدّاً أن تدركي هذا. فالأبوان والجدّان وغيرهم من الرّاشدين يجب أن يعتنوا بكِ ويحموكِ. وبغضّ النّظر عن مدى لطف جدّك ومودّته في مناسباتٍ أخرى، فإنّه أخذ منك شيئاً لأجل متعته الخاصّة، وهذا اعتداء وإساءة. هل تعرفين يا «آن» إنّ الإعتداء الجنسيّ،

أو التحرش، جريمة؟ فلو كان جدُّك ما زال حيًّا وبُسيءٌ إليك على هذا النحو، لكنُّ أصرُّ أن تقدِّمي شكوى إلى السُّلطات المختصة التي تتولَّى حماية الأطفال والأولاد. إنَّ الأمر خطير جدًّا»

لكنَّ «آن» اعترضت قائلةً والدموع تغالبها: «ولكن يبدو أنَّ الغلطة غلطتي جزئيًّا. فقد كان جدِّي يقول إنني جدَّابة ولم يقو على الصمود!»

فهزَّت «جانِّي» رأسها ببطء، قائلة: «لم تكن غلطتك يا «آن»، فمهما قال لك، ومهما كان شعورك بالذنب كبيرًا، فلست أنتِ الملوِّمة».

وشعرت «آن» بأنَّ في كلمات «جانِّي» شيئًا مُحرِّرًا جدًّا، وكأنَّ جملاً ثقيلاً آخر انزاح عن كتفيها. فكررت: «لم تكن غلطتي»

فقالت «جانِّي» مبتسمةً: «صحيح! وأنا أيضًا أريد أن تعرفي أنني فخورة بك من أجل الشجاعة اللازمة لمواجهة هذا كله. وأنا أريد أن أساعدك للشفاء من هذا الجرح الداخلي الرهيب الذي طالما عانيته».

وتساءلت «آن» عاليًا: «للشفاء؟ ولكن ذلك كله كان منذ زمنٍ

طويل جداً!!»

فقلت «جائي»: «فلأشرح لك الأمر! افترضي أنك كسرت ذراعك، لكنك لم تقولي لأحد قط ولا ذهبت إلى طبيبٍ لتجبيرها. فماذا يحصل؟»

أجابت «آن» متحرّرةً: «يُحتمل أن تتحسن حال ذراعي، لكنها قد تظلّ عوجاء، أو ربّما لا تتحسن أبداً»

فقلت «جائي»: «أنتِ على حقّ، يا «آن» وقد حدث لك شيء مثل هذا. فأنتِ جُرحتِ عاطفيّاً في صغركِ من جرّاء اعتداءاتِ جدّك. وربّما شُفيتِ مشاعركِ قليلاً بمرور الرّمن. ولكن الآن يستطيع الله أن يستخدم أشخاصاً آخرين يعينهم أمرُك، لمساعدتكِ على إصلاح الجزء العاطفي الذي طالما ألمك».

وبدا ذلك كلاماً معقولاً في نظر «آن» فقلت: «لقد فهمت».

«لذا أريدُ منك أن تعرفي أنني سأكون بجانبك فيما الشفاء يجري. ولك أن تثقي بي يا «آني».

وهنا قاطعت «هيلين» قائلة: «وبي أنا أيضاً، يا «آني!»

ثمّ ألقّت «جائي» نظرة على ساعتها، وقالت: «حان الآن وقتُ تباري الفرقاء في الملعب. أتمنى أن نتلاقى، فنحن الثلاث، هنا

غداً إن شئتما. فهنالكَ بعض الأمور الأخرى المتعلّقة بالإساءة  
إليكِ يا «آن» ويجب أن نتحدّث عنها».

فقالَت «آن» بلهفةٍ: «أنا أرغبُ في ذلك»، ووافقت «هيلين»  
على الحضور أيضاً.

وقبل مغادرة الحُجرة، قادت «جائي» الفتاتين بصلاة رقيقة  
لأجل شفاء «آن» وطوال التّهار شعرت «آن» بأنّها أكثر إشراقاً  
وسعادة في الدّاخل. لقد كسفت اللّطخة الأشدّ ظلاماً في  
ماضيها، وما زال هناك شخصان يحبّانها وهما بالنّسبة إليها  
وكأنّهما العالم كلّهُ. وهكذا شعرت أنّ ذلك اليوم كان بداية  
فصلٍ جديد في حياتها.

## إستراحة للتّفكير

من المؤسف أنّ اختبار «آن كاسيدي» في صغرها مع جدّها  
ليس معزولاً ولا نادرًا. فيُقَدَّر أنّه في كلّ دقيقتين يتعرّض  
في أميركا ولدٌ للتحرّش. وعلى نحو التّقريب، فإنّ واحدةً من  
كلّ ثلاث نساء وواحدًا من كلّ سبعة رجال تعرّضوا للاعتداء  
الجنسي قبل سنّ الثامنة عشرة. إنّ الإساءة الجنسيّة المقترفة  
بحقّ الأولاد المراهقين قد تكون غير مرئيّة عند الكثيرين، لكنّ

اناسًا أمثال «آن» ممّن هم الضحيّة يعرفون ما تجرّه عليهم هذه الإساءة من ألم وعار. وربّما أنت، يا من تقرأ هذا الكتيّب الآن، واحدًا من ضحايا الاعتداء الجنسي.

فلنتيقن بأننا نفهم ما يعنيه هذا التّعبير. ذلك أنّ الإعتداء الجنسي هو أيّ شكلٍ من أشكال التّشاط أو الحديث الجنسي يبتغي الرّاشد به أن يتحقّق الإشباع الجنسي بواسطة طفل. وعلى نحوٍ أكثر تحديدًا ، فأنت تعرّضتَ لاعتداءٍ جنسيٍّ إن كان قد حدث لك في طفولتك أو مراهقتك أيّ شيءٍ ممّا يلي: طلبَ إليك أحدُ الرّاشدين أن تتعرّى كي يتأمّلك أو يداعبك (يُلامسك جنسيًّا).

- لمس أحدُ الرّاشدين عضوَك التّناسلي، أو جعلك تلمس عضوّه، أو عضوها.
- لمس أحدُ الرّاشدين عضوَك التّناسلي بغمّه، أو جعلك تلامس عضوّه بغمك.
- أرغمك أحدُ الرّاشدين على ممارسة العادة السريّة، أو جعلك تشاهده يمارس العادة السريّة، ذكرًا أو أنثى.
- أدخل أحدُ الرّاشدين في مؤخرتك، أو مهبلك، إصبغّه أو قضيبه أو أي شيءٍ آخر.

• أرغَمَكَ أَحَدُ الرَّاشِدِينَ عَلَى إِقَامَةِ عِلَاقَةٍ جِنْسِيَّةٍ مَعَهُ أَوْ مَعَهَا.

• إِسْتخْدَمَكَ أَحَدُ الرَّاشِدِينَ لِإِنْتِاجِ مَوَادِّ خِلَاعِيَّةٍ أَوْ إِبَاحِيَّةٍ.

إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ الْإِعْتِدَاءَ الْجِنْسِيَّ. فَهُوَ قَدْ خَلَقَ الْجِنْسَ لِيَكُونَ فِعْلَ حُبِّ مِتْبَادَلٍ بَيْنَ الرَّوْجِ وَالرَّوْجَةِ (رَاجِعَ تَكْوِينِ ٢٤:٢ وَ عِبْرَانِيَّيْنِ ٤:١٣). فَأَيُّ نَشَاطٍ جِنْسِيٍّ خَارِجٍ هَذَا الْإِطَارِ إِنْتِهَاكَ لِإِرَادَتِهِ وَمَخَالَفَتِهِ لِتَصْمِيمِهِ. وَهَذَا حَتْمًا يَشْمَلُ اسْتِخْدَامَ الرَّاشِدِ لِقَاصِرٍ طَلَبًا لِلإِشْبَاعِ الْجِنْسِيِّ. مَهْمَا حَاوَلَ بَعْضُ الرَّاشِدِينَ أَنْ يَجْعَلُوا سُلُوكَهُمُ الْخَاطِئَ يَظْهَرُ «بَرِيئًا».

وَمِنْ شَأْنِ الْإِعْتِدَاءِ الْجِنْسِيِّ أَنْ يَشُوّهَ فَهْمَكَ لِلْجِنْسِ وَغَايَتِهِ السَّلِيمَةَ فِي تَصْمِيمِ اللَّهِ. وَمِنْ شَأْنِهِ أَنْ يَعْرِقَلَ عَمَلِيَّةَ النَّمُوِّ الطَّبِيعِيِّ لَدَيْكَ عَاطِفِيًّا وَاجْتِمَاعِيًّا وَجِنْسِيًّا. وَمِنْ شَأْنِهِ أَيْضًا أَنْ يَنْتَهِكَ حَرَمَتَكَ بِوَصْفِكَ فَرْدًا مَخْلُوقًا عَلَى صُورَةِ اللَّهِ. فَإِنْ كُنْتَ ضَحِيَّةً لِأَيِّ نَوْعٍ مِنَ الْإِعْتِدَاءِ الْجِنْسِيِّ، تَكُونُ قَدْ جُرِحْتَ عَاطِفِيًّا، وَجَسَدِيًّا عَلَى الْأَرْجَحِ، عَلَى يَدِ رَاشِدٍ فَاسِدٍ أَنْانِيٍّ.

فَمَا هِيَ عَوَاقِبُ الْإِعْتِدَاءِ الْجِنْسِيِّ عَلَى الْفُضْرِ أَوْ الْمَرَاهِقِينَ؟ رُبَّمَا تَجِدُ وَصْفًا لِحَالِكَ فِي وَاحِدَةٍ أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْعَوَاقِبِ التَّالِيَةِ:

• الْمَرَضُ وَالْأَذَى الْجَسَدِيَّانِ. إِنَّ الْإِعْتِدَاءَ الَّذِي عَانْتَهُ «أَنَّ»

من قَبَلِ جَدِّهَا لَمْ يُوْذِهَا جَسَدِيًّا عَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ. وَلَكِنَّ أَوْلَادًا آخِرِينَ لَا يَكُونُونَ مَحْضُوظِينَ هَكَذَا. فَمَنْ الصَّحَايَا مَنْ يَلْتَقِطُ مَرَضَ السَّيِّدَا أَوْ سِوَاهُ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْمُنْقُولَةِ جَنْسِيًّا. وَذَلِكَ مِنْ جَرَاءِ الْإِتِّصَالِ بِرَاشِدٍ فَاسِدٍ. وَيُعَانِي بَعْضُ تَمَرُّقًا حَادًّا فِي الْأَنْسِجَةِ بِسَبَبِ اخْتِرَاقِ الْمَهْبَلِ أَوْ الشَّرْجِ. وَكَثِيرٌ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْإِصَابَاتِ النَّاجِمَةِ عَنِ الْإِعْتِدَاءِ الْجَنْسِيِّ تَلَازِمُ الضَّحِيَّةِ دَائِمًا، كَمَا أَنَّ بَعْضًا مِنْهَا مُمَيَّنَةٌ.

- **الْحَمْلُ.** بَعْضُ الْفَتَيَاتِ يَحْمِلْنَ مِنْ جَرَاءِ الْإِعْتِدَاءِ الْجَنْسِيِّ، مِمَّا يَزِيدُ تَعْقِيدَ حَيَاتِهِنَّ الْمَعْقَدَةَ أَصْلًا.
- **السُّعُورُ غَيْرِ السَّوِيِّ بِالذَّنْبِ.** لِمَاذَا تَعْتَقِدُ «أَنْ» أَنَّ اعْتِدَاءَاتِ جَدِّهَا كَانَتْ غَلَطَتْهَا هِيَ، عَلَى الْأَقْلِّ جَزْئِيًّا؟ إِنَّ مَعْظَمَ الصَّغَارِ يَنْظُرُونَ إِلَى الرَّاشِدِينَ عَلَى أَنَّهُمْ كَامِلُونَ وَصَادِقُونَ. فَإِذَا فَعَلَ أَحَدُ الرَّاشِدِينَ شَيْئًا يُؤْذِيهِمْ بِطَرِيقَةٍ مَا، بِمَا فِي ذَلِكَ الْإِعْتِدَاءِ الْجَنْسِيِّ، فَالْقَاصِرُ أَوْ الْقَاصِرَةُ يَعْتَقِدَانِ أَنَّهِنَّمَا فَعَلَا شَيْئًا يَجْعَلُهُمَا يَسْتَحِقَّانِ ذَلِكَ. وَمِنَ الصَّغَارِ مَنْ يَشْعُرُونَ بِالذَّنْبِ أَوْ الْإِثْمِ شَعُورًا زَائِفًا، لِأَنَّهِنَّ يَعْرِفُونَ أَنَّ الْإِعْتِدَاءَ خَطَأً وَلَكِنَّهِنَّ لَا يَسْتَطِيعُونَ أَنْ يَفْعَلُوا شَيْئًا لِإِقْفَافِهِ.

- **العار.** العار أخو الشُّعور بالإثم. وهو ما تشعر به حيال الأفعال السيئة التي شاركت فيها، إذ يستولي عليك الحياء والخزي. وقد تشعر بأنك فاسد أو رديء أو تافه، أو آثم نتيجة تعرُّضك للإعتداء، ولو لم تكن الغلطة غلطتك.

- **العجز.** عندما اعتدى جدُّ «آن» عليها جنسيًا، وجدت نفسها متورطَةً في «السِرِّ» الذي شاطرته إياه وحدها، ولا حولَ لها ولا قوَّة. فقد عرَّفت أنَّ الأمر غلط، لكنَّها لم تستطع إخبارَ أحد. وربَّما كان المعتدي عليك يضطرُّكَ إلى السُّكوت بفرط التَّشجيع أو التَّهديد أو الرِّشوة. أو ربَّما ساورك الشُّعور بالعجز بعدما حاولت إخبارَ أحد بالإساءة فلقيتَ تجاهلاً أو عدمَ تصديق.

- **شعورٌ بضالة القيمة.** إذ يلقي ضحايا كثيرون من المعتدى عليهم معاملة تتميَّز بالخشونة وقلة الإعتبار، يقتنعون بأنهم غير محبوبين، ولا يمكن أن يُحبَّوا، ولا يستحقُّون أن يُحبَّوا. وقد يستصعبون أن يصدِّقوا أنَّ أيِّ شخصٍ آخر يمكن أن يحبَّهم، سواء أكانَ ذلك اللهُ أم صديقًا أو صديقة، أو أبًا أو أمًّا، أو زوجًا أو زوجة. وقد يودِّي الشُّعور بضالة القيمة الذاتية إلى مشاكل عاطفية

أخرى. كالاضطراب في تناول الطّعام أو التّفكير في الانتحار.

- **مزيدٌ من الإعتداء الجنسيّ.** كثيرون من ضحايا الإعتداء الجنسيّ في الطّفولة يُرَجِّحُ أن يصيروا ضحايا مرّةً أخرى. فإذا يفقد الضّحايا شعورهم بالقيمة الذاتية من جرّاء معاناتهم الإعتداء في الإختبار الأوّل، يمكن أن يتولّد لديهم اعتقاد بأنّهم يستحقّون مزيداً من الإعتداء الجنسيّ.

وهنالكَ جملةٌ من العواقب الأخرى النّاجمة عن الإعتداء الجنسيّ: إستفزاز الآخرين، عدَم الثقة بالآخرين، ضعف المؤهّلات الاجتماعيّة، الإنزواء العاطفي، الهروب، السّلوك الإجرامي (المتاجرة بالجنس)، الإكتئاب، الغضب، الخوف، القلق، الميول الإنتحاريّة. فإذا كنتَ من ضحايا الإعتداء الجنسيّ، تكون قد تأدّيت عاطفيّاً في واحدةٍ أو أكثر من هذه. وأنت تحتاج إلى مساعدة الآخرين المقترنة بالمحبّة حتى تُشفى. وإن كنت قد أبقيت الإعتداء عليك سرّاً، كما فعلت «آن» أو لم تلتمس معونة الآخرين أو مشورتهم، فالآن هو وقت المصارحة والحصول على المساعدة التي تحتاجها.

وكما اكتشفت «آن» فمن المؤلم والصّعب على نحوٍ لا يُصدّق

أن يتغلَّب المرءُ على ذكريات الإعتداء الجنسي. ولنا في قصَّة «آن» بجزئها الأوَّل أمران نلاحظُهما، قد يكون فيهما عونٌ لك إذ تواجه الإعتداء الجنسيَّ اللاحق بك.

فأوَّلاً. قد تختبر انفعالاتٍ شتَّى فيما تستعيد ذكرى اختبارِك الموجه. ومثل «آن» قد يَتناوَبُ شعورٌ زائف بالذنب، أو بالخجل واليأس، بل بالغضب أيضاً، من جرَّاء ما جرى لك. وقد تبكي بكاءً لم يسبق لك أن بكيت مثله في حياتك، حين تعترف أوَّل مرَّة بتعرُّضِك للإعتداء الجنسي. وربَّما شعرت بأنَّك مُرهق ومستنفد عاطفياً. أو ربَّما تغضب غضباً شديداً على الوضع، أو على الشَّخص الذي اعتدى عليك، أو على الشَّخص أو الأشخاص الذين تعتقد أنَّهم كان ينبغي أن يحموك (من أبٍ وأمٍّ وأخٍ أو أختٍ أكبر منك، إلخ...)، أو حتى على الله لسماحه بحدوث ذلك.

من الهامِّ جدًّا أن ندرك أنَّ جميع هذه المشاعر طبيعيَّة وعاديَّة. فهكذا خلقنا الله. ذلك أنَّ عواطفنا هي صمَّام أمانٍ طبيعيٍّ يُعِينُك على مواجهة الألم الدَّاخلي. وبالطَّبَع، هنالك طرقٌ منتجةٌ وأخرى غير منتجةٍ للتعبير عن تلك العواطف.

وقد كانت نصيحة «جاني شو» البسيطة لـ «آن» حكيمة. إذ

شَجَّعَتْهَا عَلَى عَدَمِ كِبَتِ مِشَاعِرِهَا بَلْ فَلْتَدَعُ حَزْنَهَا يَدْفِقُ. وَقَالَتْ لَهَا إِنَّهَا حَاضِرَةٌ لِتَبْكِي مَعَهَا. هَذِهِ الْإِسْتِجَابَةُ تَعَكْسُ كَلِمَاتِ الْمَسِيحِ فِي مَتَّى ٥: ٤ «طُوبَى لِلْحَزَانَى لِأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ». فَالْتَّحِيْبُ هُوَ عَمَلِيَّةُ التَّخَلُّصِ مِنَ الْأَلْمِ. إِذْ تَعْتَرِفُ بِمَدَى شَعُورِكَ بِالْأَذَى وَتَدْعُ دُمُوعَكَ تَفِيضُ، بِحَيْثُ يَتَسَنَّى لِلآخِرِينَ أَنْ يَشَارِكُوا فِي أَلْمِكَ وَيَبْكُوا مَعَكَ. هَذِهِ هِيَ خِطَّةُ اللَّهِ لِبِرْكَتِكَ وَلِلْبَدءِ بِشِفَاءِ الْأَلْمِ الْعَمِيقِ الْمُصَاحِبِ لِاخْتِيَارِ مَوْجِعٍ. فَجَيِّدٌ وَضُرُورِيٌّ أَنْ تَخْتَبِرَ الْمِشَاعِرَ الْمُخْتَلِفَةَ الَّتِي تَحْصُلُ فِي هَذَا الْحِينِ.

وِثَانِيًا. أَنْتَ بِحَاجَةٍ مَاسَّةٍ، حِينَ تَبَاشِرُ التَّصَدِّيَّ لِأَلْمِ الْإِعْتِدَاءِ الْجِنْسِيِّ، إِلَى تَعْزِيَةِ الْآخِرِينَ لَكَ. لِهَذَا السَّبَبِ غَمِرْتَ «جَانِّي شَوْ» و«هَيْلِينَ وَلِز» «أَنَّ» بِالْعِنَاقِ وَالْدَّمُوعِ. فِي وَقْتِ الْحَزَنِ الشَّدِيدِ، تَأْتِي تَعْزِيَّتُنَا الْكَبْرَى مِنْ مِشَارَكَةِ الْآخِرِينَ لَنَا فِي حَزْنِنَا. وَمِنَ الطَّرِيقِ الرَّئِيسِيَّةِ الَّتِي بِهَا يَمُدُّنَا اللَّهُ بِتَعْزِيَاتِهِ اسْتِخْدَامُهُ الْآخِرِينَ لِتَعْزِيَّتِنَا. فَقَدْ كَتَبَ الرَّسُولُ بُولَسُ: «مَبَارَكُ اللَّهُ... يَعْزِينَا فِي كُلِّ ضَيْقَتِنَا حَتَّى نَسْتَطِيعَ أَنْ نَعْزِيَ الَّذِينَ هُمْ فِي كُلِّ ضَيْقَةٍ، بِالتَّعْزِيَةِ الَّتِي نَتَعَزَّى بِهَا مِنَ اللَّهِ» ٢ كورنثوس ١: ٤ و٣.

وَمَا هِيَ التَّعْزِيَةُ؟ رُبَّمَا يَفِيدُنَا أَنْ نَرَى أَوْلًا مَا لَيْسَتْ هِيَ

التَّعْزِيَّة. فهي ليست سرد كلام يَحْتُكُّ على الصَّبْر والتَّماسُكِ  
وَشَدِّ الحَبْلِ. وليست محاولة لتفسير الأسباب الدَّاعِيَّة إلى  
حدوث المصائب للنَّاس. ولا هي باقية من الكلمات الإيجابِيَّة  
عن كون الله ممسكًا بزمام الأمور وأنَّ كلَّ شيءٍ على ما يُرام.  
فهذه كلُّها قد تكون صالِحَة ونافَعَة في حينها. ولكنَّها لا تسدُّ  
حاجاتنا الأساسِيَّة إلى التَّعْزِيَّة.

ذلِكَ أَنَّ الآخِرِينَ يعزِّوننا تعزِيَّةً جوهرِيَّةً إذ يتحسَّسون أَلَمنا  
ويشاطروننا حزننا. وقد ضربَ المسيح خَيْرَ مَثَلٍ على خدْمَةِ  
التَّعْزِيَّة لَمَّا مات صديقُه لِعازَّر (راجع يوحنا ١١). فعندما وصلَ  
الرَّبُّ يسوع إلى بيتِ أُختَي لِعازَّر، مريم ومَرثا، بكى معهما  
(راجع الآيات ٣٣ و٣٥). وردَّة فعلِه هذه تكتسبُ أهميَّة خاصَّة  
في ضوء ما فعله لاحقًا، إذ أقامَ لِعازَّر حَيًّا من بين الأموات  
(عدد ٢٨-٤٤).

لماذا لم يقل المسيح ببساطة للأختين الحزيبتين: «لا داعي  
للبيكاء، أَيْتُّها الأختان، فبعد دقائق قليلة سيعود لِعازَّر حَيًّا؟»،  
لأنَّهما في ذلك الوقت كانتا بحاجة إلى شخصٍ يقف معهما  
في معاناتِهما. وقد لبَّى المسيح حاجةَ مريم ومَرثا إلى التَّعْزِيَّة  
بمشاركته لهما في حزنهما ودموعهما. وبعد ذلك أجرى المعجزةَ  
التي حوَّلت حزنَهما فرحًا.

ونحن نتلقَّى التَّعْزِيَةَ حين نعرف أننا لسنا نتألم وحدنا. وقد أوصانا بولس أن نُظْهِرَ «فَرَحًا مع الفرحين، وبكاءً مع الباكين» (رومية ١٢:١٥). فعندما تختبرُ الحزن، قد يحاول النَّاسُ تعزيتَكَ برفع معنوياتِكَ، أو حتى على شدِّ حيلِكَ، أو تعليل الحادث الأليم أو تبرير وقوعه. هؤلاء النَّاسُ، بلا شكِّ، يعينهم أمرُكَ وتبيُّتهم حسنة في ما يقولون. ولكنَّهم ربَّما لا يعرفون حقيقة التَّعْزِيَةَ. إنَّما يُرجى أن يتوافر لديك أيضًا أشخاص مثل «جانِّي» و«هيلين» يمدِّونَكَ بالتَّعْزِيَةَ التي تحتاجُها. ولسوف تلمسُ عناية الله واهتمامه بك حين يشاركُك أحد هؤلاء الأشخاص في معاناتِكَ، فيحزن لحزنكَ ويبكي معك. وتُعتَبَر «جانِّي» و«هيلين» من الأمثلة الصَّالِحَةِ على معنى التَّعْزِيَةَ الحقيقيَّة في الظَّرف الأليم.

ولكنَّ شفاء الجروح النَّاجمة عن الإعتداء الجنسيَّ ينطوي على أكثر من هذا بكثير، كما توشكُ «آن كاسيدي» أن تكتشف.

## تتمّة قصّة «آن»

«آن» بَمَ كُنْتَ تَفَكِّرِينَ وتَشْعِرِينَ مِنْذُ لِقَائِنَا أَمْسَ؟»

هذا سؤال طرحته «جانّي شو» وهي جالسة على سرير، فيما «آن» و«هيلين» جالستان على السرير المقابل. أمّا رفيقاتها الأربع فكنّ قد ذهبن إلى البحيرة للتنزّه في قارب.

فأجابّت «آن»: «أفكّرُ وأشعرُ بأمورٍ متنوّعة. فقد ومضت في ذهني بعض الذكريات الأليمة دون إنذار. وعاودتني معها بعض المشاعر البغيضة، إذ أحسستُ بالدّناءة والدّعر والخجل. ولكن في أوقاتٍ أخرى فكّرتُ في حديثنا أمس فسُررت كثيرًا بأنّ أحدًا يعرفُ ما عانيتّه. وقد حاولتُ إبعاد الأفكار الرديئة والمشاعر. مركّزةً على الأفكار والمشاعر الصّالحة، ومرّتين كدتُ أبكي، فحاولتُ أن أفكّرَ أفكارًا مبهجة».

فنصحتّها «جانّي» بصوتٍ محبّب: «لا تُبعدي الأمور المؤلمة

عنكِ بعنف شديد، يا «آن». فمن أسوأ الأمور التي يمكن أن تقدمي عليها الآن هي محاولة إنكار ما حدث أو نسيانه، أو إبقاء مشاعرك مكبوتة في داخلك. من بين أفضل الأمور بإمكانكِ تعلّمها هي مواجهة ما حدثَ بجرأة، وإدراك مشاعرك والتّعبير عنها، وقبولكِ المساعدة من الآخرين. وأعتقد أنّه يحسنُ بكِ أن تستشيرِي مرشدًا مؤمنًا، بموافقة والديكِ».

إذّاك أحسّست «آن» بقشعريرة خوف: «والداي؟! لن تخبري والديّ بالأمر، أليس كذلك؟»

فمدّت «جانّي» يدها ولمست بحنان ذراع «آن» وقالت: «قد يصعب عليك الأمر، ولكن ينبغي أن تخبري والديكِ بالإعتداء. فهذا أمرٌ هامٌّ لشفائك!»

«وماذا لو ذعرت أمّي وغضبت؟ لقد كان جدّي أباها!»

فقالت «جانّي» موضحةً: «يُرَجَّح أنّها ستحتاج إلى تعزيةٍ ودعم وتشجيع هي أيضًا. ولكنّها تحبُّكِ، وأنا واثقة بأنّها تريد أن تساعدكِ على التخلُّص من ألمكِ، وإن كان ذلك مؤلماً لها أيضًا».

أحسّست «آن» أحشائها تنقبض وتتشنّج، وسألت: «وكيف

أطلعُ والديَّ على الأمر؟»

فأجابتها «جائِي» مطمئنة: «يمكننا أن نتحدَّثَ عن هذا قبل رجوعنا إلى البيت، يوم السَّبت. ولكن سأذهبُ معك عندما تخبرينهما، إن أردتِ ذلكِ مِنِّي».

وأضافت «هيلين» مؤكِّدةً: «وأنا أيضًا أستطيع أن أرافقَكَ، يا «آن» إنِ احتجتِ إلى شخصٍ تستندين إليه».

خَفَّ توثرُ «آن» مع أنَّه لم يختفِ كليًّا، وقالت: «هل تذهبان كلتاكما معي؟»

فقالت «جائِي»: «يسعدُّني أن أكون حاضرةً لمساعدتِك».

وأضافت «هيلين»: «وأنا لا أريد لكِ أن تكوني وحدكِ في هذا الوقت الصَّعب. فإن أردتِ، أحضر للمُساندة».

كادت عينا «آن» تدمعان من جديد إذ عبَّرت «جان» و«هيلين» عن قربهما منها. وقالت: «لن يكون الأمر سهلًا عليَّ، فسأخذ كلَّ مساندةٍ يمكنني الحصول عليها».

وعانقتها «هيلين» بمودَّة صادقة.

ثمَّ قالت «جائِي»: «يا «آن»، أودُّ أن أشجِّعَكِ على الاستفادة

من أهمّ مصدر يُعِينُكَ على مواجهة كلِّ ما تتصدّين له الآن. هذا المصدر هو الله بالذات. وأريد منك أن تدركي أنّ الله لا يحتقرُكَ لأنّك قد تعرّضتِ لاعتداء جنسيّ. فهو يعرف أنّ الغلطة ليست غلطتك. وهو لم يخبْ أمْلُه فيك وليسَ غاضبًا منك من أجل سوء معاملة جدّك لك. فأريد منك أن تري حقيقة نظرة الله إليك، أين الكتاب المقدّس؟»

أحضرت «آن» و«هيلين» كتابيهما المقدّسين. وأوكلت «جاني» كليهما بأن تفتحا على آيةٍ معيّنة، قائلة: «آن» آيتك تقول لنا شيئًا بشأن الكيفيّة التي بها يشعر الله حيالَ ألمِك. فاقربي لنا إشعياء ٦٣:٩».

فقرأت «آن» بصوتٍ عالٍ: «في كلِّ ضيقهم تضايق، وملاك حضرته خلّصهم. بمحبّته وأفّته هو فكّهم ورفعهم وحملهم كلّ الأيام القديمة».

وسألت «جاني»: «بحسب هذه الآية، كيف يكون شعور الله عندما يتضايق شعبه؟»

فأجابت «آن»: «إنّه هو أيضًا يتضايق».

«إدًا، ما هو برأيك شعور الله حيال ما عانيته، يا «آن»؟»

«أنا حزينة ومنزعجة من ذلك. وأعتقد أنّ الله حزين ومنزعج معي».

فاقتربت «جانّي» أكثر، وسألت: «وبم يُشعركِ هذا؟»

تريّت «آن» هنيئة للتفكير، ثمّ قالت: «ما دام يتضايق لأنّني أتألّم، فذلك يُشعُرني بأنّي عزيزة عنده، فهو يعرفُني ويحبُّني».

فقالت «جانّي» مؤكّدةً: «صحيح، يا «آن». إنّهُ يعرفُ كلَّ ما يتعلّق بكِ. يعرفُ مقدار الألم الذي سبّبهُ لكِ اعتداءً جدًّا على مرِّ السنين. وهو متضايق لأنّكِ متضايقة. فمن شأن تذكركِ لهذا أن يساعذكِ».

ثمّ قالت «هيلين»: «وآيتي أيضًا مشجّعة فعلاً».

فأومأت «جانّي» برأسها موافقةً، وقالت: «إدًّا إقرّئي لنا، يا «هيلين»، متى ١١: ٢٨»

«تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال، وأنا أريحكم».

ونظرت «جانّي» إلى «آن» سائلةً: «هل تشعُرين يا «آن» بأنّكِ متعبّة وثقيلة الحمل، من جرّاء السرِّ السيِّئ الذي حملته منذ اعتدى جدُّكِ عليكِ؟»

فَقَالَتْ «أَنْ»: «بلى.. هذا صحيح!»

«بحسب هذه الآية، ماذا يستطيع الربُّ يسوع أن يقدم إليك في حالتك هذه؟»

أَلَقَتْ «أَنْ» نظرةً على الآية في كتاب «هيلين» المقدَّس، ثمَّ نظرت إلى «جاني» من جديد، وأجابت بابتسامة رقيقة: «الرَّاحَة!»

ثمَّ قالت «جاني»: «هناك مقطع واحد بعد، أريد منك أن تُلقني نظرة عليه، يا «أَنْ»، موجَّهة الفتاتين إلى عبرانيين ٤: ١٥ و ١٦.

تطوَّعت «هيلين» أن تقرأ بصوت عالٍ فيما تابعت «أَنْ» في كتابها:

«لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثي لضعفاتنا، بل مُجرب في كلِّ شيء مثلنا بلا خطيئة، فلنقدِّم إلى عرش النعمة، لكي ننال رحمةً ونجدَ نعمةً عوناً في حينه».

وقالت «أَنْ»: «لا يكفي الله بأن يشعر بالمي ويقدم لي الرَّاحَة، بل إنَّه يستطيع أن يساعدني أيضًا».

فَقَالَتْ «جاني»: «إنَّ إدراك هذا الأمر هامٌّ جدًّا يا «أَنْ». فالله راغبٌ ومنتظر أن يساعدك للخروج من هذا الضيق الذي

تجتازينَه. وهكذا، فأفضل شيءٍ تفعليَنَه لمعالجةِ مشاعرك هو أن تُعمّقي علاقتك بالله وتقويها، متّكلاً عليه للحصول على القوّة والمعونة».

فحنت «آن») رأسها قائلة: «لم أكن أفعل حسناً جدّاً في هذا المجال. وهذا يساعدي حتى أرغب في العودة إلى تأملاتي الروحيّة من جديد».

فردّت «جائي»): «عظيم يا «آن»). إنّ قضاء وقتٍ كلِّ يومٍ في الصلّاة وقراءة الكتاب المقدّس سيساعدك حقّاً!»

وقبل مغادرة الحجّرة للمشاركة في الألعاب الجماعيّة، تحدّثت «جائي») والفتاتان عن ضرورة تحديد «آن») موعداً لإطلاع والديها على الاعتداء الذي كابدته. وكرّرت «جائي») و«هيلين») وعدّهما بمرافقة «آن») عند كشف الخبر المؤلم. فجعل ذلك «آن») تشعر بشيءٍ من التحسّن. ولكنها كانت ما تزال متوتّرة من جهة الطريفة التي بها سيتجاوب والداها مع الخبر، لا سيّما والدتها.

وتمنّت «آن») لو انتهى الأمر عند هذا الحدّ. فلقد اعترفت أخيراً بسرّها المؤلم لصديقتين يعنیهما أمرها. وشعرت بكثير من الرّاحة لتعزيتهما إيّاها. فلماذا لا تتعافى من ذلك الجرح

الآن بالذات؟ إنَّ «جائي» قالت لها إنَّ المُعافاة ستكون عمليَّة تستغرق وقتًا. وأدركت «آن» أنَّ «جائي» على حَقِّ على الأرجح. وبعد، فإنَّ شفاء ذراع مكسورة أو التَّعافي بعد عمليَّة جراحِيَّة أمرٌ لا بدَّ أن يستغرق وقتًا لا بأس به. فلماذا يكون الأمر مختلفًا بالنَّسبة إلى الجروح النفسيَّة؟ أمَّا الخبر الطيب الوحيد في عمليَّة شفائها فهو عدم اضطرارها إلى اجتيازها وحدها. ولسوف تكون «جائي» و«هيلين» في رأس قائمة حمدها مدَّة طويلة من الزَّمن الآتي.

## إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفْكِيرِ

من الشَّائع جدًّا، بالنَّسبة إلى شخص مثل «آن» يشفي من اعتداء جنسي ماضٍ، أن يعاني الحزن. فإنَّ «آن» دفنت الألم العميق المرتبط بكونها قد تعرَّضت في صغرها للإعتداء جسديًّا وعقليًّا وعاطفيًّا. أمَّا وقد برز الآن إلى النُّور ما جرى، يعود الألم وعليها أن تحزن لانتهاك حرمة جسدها. ولعمليَّة الحزن هذه، التي قد تستمرُّ أسابيع أو أشهرًا، خمس مراحل يمكن تمييزها بسهولة. ما من شخصين يجتازان تلك العمليَّة بالطريقة نفسها تمامًا، وغالبًا ما تتداخل المراحل وتتكرَّر. ولكن إن كنت تشفى من الإعتداء الجنسي الماضي تَوًّا، يُرَجَّح أن تجد نفسك

متجاوبًا على النَّحو الذي تجاوبت به «آن» تقريبًا.

فمن أوَّل ردّات الفعل المقترنة بالحزن: الإنكار، فقد تجد نفسك أحيانًا غير راغب أن تصدّق أنّ أمرًا رهيبًا قد حدث لك. وربّما كنت عالقًا في الإنكار طيلة سنين وأنت تُبقي خبر الإعتداء سرًّا. وقد أبدت «آن» ردّة الفعل هذه إذ قاومت إخبار أحد بما فعله جدُّها بها. فمن الطُّرُق التي بها يحاول عقلك وعواطفك أن تُداري صدمة حزنك، قولك: «كلا، إنّ ذلك لم يحصل لي!»

مرحلة ثانية في الاستجابة للحزن هي الغضب. فإذا تصارع السؤال الحتمي: «لماذا حصل هذا؟» يمكن أن تجد نفسك مستشيطًا غضبًا لأن لا جواب منطقيًا لهذا السؤال. لقد تعرّضت للإعتداء والخزي، والأمر يبدو ظلمًا رهيبًا. وربّما غضبت بسبب الظروف التي أدّت إلى سوء المعاملة، كما غضبت «آن» لإرغامها على المكوث في بيت جدّيتها. كما أنّك قد تشعر بالغضب تجاه الشّخص الذي أساء معاملتك. بل ربّما غضبت على الله لسماحه بحدوث الإعتداء. حتى إنّ غضبك أيضًا قد ينصبّ على نفسك لأنك ترتابُ بأنك ملومٌ بطريقة ما على ما حصل.

ومرحلة الثالثة في الحزن هي مساومة الله للحصول على الراحة من أعباء الحادث البغيض وعواقبه. فربّما وجدت نفسك تحاول في السرّ أن تعقد صفقة مع الله، واعدًا بتغيير سلوكك إن هو أبعد عنك الألم والذكريات المرّة. وقد تُحفز على محاولة عقد صفقة مع الله لتغيير الظروف مع التعويض عن تقصيراتك المُدرّكة.

مرحلة أخرى في الحزن هي الإكتئاب، حين تدرك أنّ الماضي لا يمكن تغييره البتة. إنّه شعور الكآبة الصّاعطة والعجز حيال ما حصل لك. وقد يُرافق الاكتئاب الخوف أو القلق أو الاضطراب بشأن مواجهة ذلك الشّخص ثانية. والشّعور الحادّ بالوحدة والوحشة وجه آخر من وجوه الاكتئاب.

حتى لقد ترغب في عزل نفسك عن الآخرين كي تُبقي ماضيك سرًّا. وبعمليكَ تُبعد نفسك عن الاصدقاء والأحبّاء الذين يمكنهم أن يساعدوك.

أمّا المرحلة الأخيرة في الحزن فهي القبول. فإذا يمرُّ الزّمن، وتتضاءل مراحل الحزن الأخرى، يمكنك أن تقبل حقيقة الإعتداء عليك وتبدأ تتعامل معها على نحوٍ بناء. غير أنّك، إذ تغدو هذه المرحلة سائدة، قد تختبر أحياناً موجاتٍ من الإنكار

والغضب والاكْتئاب. ولكنّها سوف تكون في حدّها الأدنى، مقارنةً بالشّعور الأكثر إيجابيّة بأنّ الله يجعل جميع الأشياء في اختبارك للخير (راجع رومية ٨: ٢٨).

ويتّفق المرشدون والقادة المؤمنون عموماً على أنّه من السويّ والسّليم أن يختبر المرء مراحل الحزن الخمس في أعقاب الصّدمة النّاجمة عن أحداث الإعتداء الجنسي. وفي حالات كثيرة، تمضي أسابيع أو شهور عديدة لاجتياز المراحل الخمس كلّها بنجاح. ومن العواطف والأفكار التي تختبرها في تلك المدّة ما قد يكون جديداً عليك أو أقوى ممّا كان في أيّ وقت مضى من حياتك. وقد تتساءل عن وجود خطأ ما فيك بسبب استجابتك بهذه الطّريقة، ولكن ليس من خطأ. فأنت تجتاز ردّة فعل إعتياديّة على حادثة محزنة جدّاً في حياتك.

ومن أفضل خُلفائك في معالجة ألم الإعتداء الجنسي،: الرّمن، فالقول المأثور: «الرّمن يشفي جميع الجراح» ينطوي على قدر من الحقيقة. عليك قبول الواقع المتمثّل بأنك تحتاج إلى مدّة من الرّمن للتغلّب على ألمك العميق. فإنّه يعوزك وقت لمعالجة المشاعر والأفكار المختلطة. ويعوزك وقت للبوّح بمشاعرك إلى أصدقاء مؤمنين ناضجين متفهّمين. وربّما إلى مرشدٍ نفسيٍّ مؤمن. فإذا تمرّ الأسابيع، يتناقص ألمك، وتعود

حياتك إلى نمطها الطبيعي الملائم. فأعطِ الزَّمنَ فرصة كي يعمل لمصلحتك، ولا تتوقَّع أن يزولَ الألم والاضطراب بسرعةٍ فائقة.

حين باحت «آن» بقصة اعتداء جدّها عليها، وقفت إلى جانبها «هيلين»، ثمَّ «جاني» داعمتين إياها بتعزيةٍ شافية. ولكن حاجتها تجاوزت التعزية للخروج من ألم التعامل مع الإعتداء الماضي. وهذه حالك أنت أيضًا. إنّما هنالك بعد عنصران هامان من المرجو أن يتوافرا لك.

فأولاً، تحتاج إلى دعم الآخرين لك. وما الفرق بين التعزية والدعم؟ إنّ الناس يوقرون لك التعزية التي تحتاج إليها إذ يشاركون في حزنك عاطفياً. لكنهم يوقرون الدعم الذي يعوزك بمساعدتك في أثناء معاناتك بطرقٍ عملية مفيدة. إنّك بحاجة إلى المساعدة من قِبَل أشخاص ملتزمين بإطاعة الوصية الواردة في غلاطية ٢:٦ «إحملوا بعضكم أثقال بعض، وهكذا تمّموا ناموس المسيح». فمثلاً، أبدت «جاني» دعمها العمليّ بنصح «آن» وعرضها أن تذهب معها عند مقابلة أهلها. وأثبتت «هيلين» أنّها صديقة داعمة إذ وعدت بأن تلتزم «آن» في أثناء عملية التعافي. كذلك يتوافر الدعم أيضًا عندما يتطوّر الناس كي يؤدّوا عنك بعض الأعمال، أو يساعدوك في القيام بالمهامّ،

أو يعملوا أيّ شيءٍ آخر من شأنه أن يخفّف حملك بحيث  
يتسنى لك التركيز على الشفاء.

وقد تجرّب بأن تتجاهل أو ترفض الدّعم الذي يقدّمه لك  
الآخرون. أو قد تشعر بأنك قادر على تولّي كلّ أمر بنفسك، أو  
ربّما لا تريد للآخرين أن ينزعجوا إذ يقومون بأمرٍ من عاداتك  
أن تقوم أنت بها. فقاوم هذه التّجربة فإنّ الله وضع غلاطية  
٢:٦ في الكتاب المقدّس لأنّه يعلم أنّ هنالك أوقاتاً ينبغي لنا  
فيها أن نعتدّ على مساندة الآخرين لنا. وهذا وقت من تلك  
الأوقات. فدع الآخرين يعملوا واحدةً من الطّرق التي بها يسدّد  
الله حاجاتك في هذه الأثناء.

وماذا تفعل إذا كانت لديك حاجة ولم يتقدّم أحد إليك عارضاً  
المساعدة؟ عليك أن تطلب المساعدة! فليس من خطأ في  
أن تُطلع على حاجتك شخصاً تثق به، صديقاً كان أو مرشداً  
شبيبةً أو خادماً للرّب. طالباً إليه أن يساعدك. فلو أنّ «جانّي»  
و«هيلين» مثلاً لم تعرضا على «آن» أن تذهبا معها حين تُكلّم  
أبويها. لكان ممكناً ان تطلب منهما ذلك. وفي معظم الأحوال،  
يكون النّاس راغبين جدّاً في مدّ يد العون، لكنّهم لا يعرفون ما  
ينبغي أن يعملوا. فلا تتوان عن مساعدة النّاس كي يدعموك  
في هذه الأثناء، وذلك بإطلاعهم على ما تحتاج إليه.

وثانياً، تحتاج إلى تشجيع الآخرين لك. وأنت تتلقَى التشجيع حين يفعل أحدهم شيئاً بكثير من الإهتمام كي يرفع معنوياتك. وقد كانت «آن» تتشجّع كلما سألتها «جائي» و«هيلين» عن أحوالها. وتشجّعت بضمّها لها وصلواتها لأجلها. وفي الأسابيع والأشهر المقبلة، ستتلقَى منهما التشجيع بواسطة البطاقات البريدية والرسائل القصيرة والمخابرات التلفزيونية التي أكّدت جميعاً استعدادها للمساعدة والمساندة. هذه الأفعال التشجيعية ضرورية، وإن بدت غير عملية مثل القيام بالمهام وتأدية الخدمات.

وهنا أيضاً. إذا كنت لا تتلقَى التشجيع الذي تحتاج إليه، فاطلبه. ولا بأس بأن تقول لشخصٍ يعنيه أمرُك: «أنا بحاجة إلى ضمة حنان»، أو «أريد منك أن تمكث معي قليلاً».

وتصحّ عليك أيضاً النصيحة التي قدّمتها «جائي» لـ «آن» بشأن تدخّل الله في حياتها. فإنّ الله غير مستاء منك بسبب الإعتداء الذي وقع عليك. ولم ينقص رضاهُ عنك لأنّ شخصاً أساء إليك. إنّه يحبُّك وهو متألّم أيضاً لمعاناتك اختبار الإعتداء. وهو يتوق لأن يُبدي لك عطفه ولطفه، ويسكّن ألمك الداخلي. ولا تنس أنه قويّ كلّ القوّة حتى يساعدك.

إن كنتَ لا تقضي كلَّ يومٍ وقتًا في الصَّلاة وقراءة الكتاب المقدَّس. فالآن وقتٌ مناسبٌ للمباشرة بذلك. ولنا في رسالة يعقوب ٨:٤ دعوةٌ جلييلة: «إقتربوا إلى الله فيقترب إليكم!». وإحدى طرقِ الإقترابِ إلى الله، وجعله يقترب إليك، هي الصَّلاة وقراءة كلمته، فمثلاً، إبدأ بقراءة مزمور من الكتاب كلَّ يوم. ثمَّ اقضِ دقائق قليلةً مخبراً الله بما تفكَّر فيه وتشعر به. واطلب إليه أن يساعدك كي تتقوَّى إذ تجتاز عمليَّة الشِّفاء. فإنَّه سيُعِينُكَ لأنَّه يحبُّكَ ويريد أن يساعدك.

وتتمثَّل خطوة هامة، في عمليَّة الشِّفاء من الإعتداء الجنسيِّ، بإطلاع والديك على الأمر والاستفادة من مساعدتهما لمعالجة الألم. ربَّما لا يكون الأمر سهلاً، ولكن كما توشكُ «آن» أن تكتشف، من شأن المصارحة التامة لوالديك أن تُتيحَ لهما دعمك أثناء عمليَّة الشِّفاء.



## تكملة قصّة «آن»

لَمَّا وَصَلَتْ «جَانِّي شو» إِلَى بَيْتِ آلِ «كَاسِيدِي» عَصَرَ يَوْمَ الْأَحَدِ، عَرَفَتْهَا «آن» بِوَالِدِيهَا «غَارِي» وَ«دُورَا». وَكَانَتْ «هَيْلِين وَلَز» قَدْ سَبَقَتْهَا إِلَى هُنَاكَ. وَكَانَ كُلُّ مَا قَالَتْهُ «آن» لِوَالِدِيهَا أَنَّ «جَانِّي» رَاغِبَةٌ فِي مُحَادَثَتِهَا بِأُمُورِ نَشْأَتِ فِي الْمَخِيْمِ.

وَبَادَرَتْ «جَانِّي» قَائِلَةً: «لَقَدْ قَضَيْنَا وَقْتًا مَمْتَعًا فِي الْمَخِيْمِ، أَيُّهَا السَيِّدُ وَالسَيِّدَةُ «كَاسِيدِي». وَسَرَرَنِي فِعْلًا أَنْ أَكُونَ بِرِفْقَةٍ بِإِبْنَتِكُمَا وَالْفَتَيَاتِ الْأَخْرِيَّاتِ. إِنَّ «آن» فَتَاهُ حَلْوَةُ الْمَعْشَرِ، وَأَنَا أَحَبُّهَا كَأَخْتٍ صُغْرَى». فَأَشْرَقَ وَجْهًا «غَارِي» وَ«دُورَا» فخرًا.

ثُمَّ أَرْدَفَتْ «جَانِّي»: «إِنَّا نَقِيمُ مَخِيْمًا صَيْفِيًّا كُلَّ سَنَةٍ لِنَقْضِي وَقْتًا طَيِّبًا. وَلَكِنَّ قِضَاءَ أَسْبُوعٍ مَعًا يُتِيحُ لِلْفَتَيَاتِ فِرْصَةً طَوِيلَةً أَيْضًا لِلتَّحَدُّثِ فِي شُؤُونِ الْأَكْثَرِ خَطُورَةَ، كَالْمُبَاحَثَةِ فِي صِرَاعَاتِهِنَّ وَمَشَاكِلِهِنَّ. لَا تَقْلِقَا، فَلَيسَتْ «آن» مُصَدِّرًا لِأَيِّ إِزْعَاجٍ. إِلَّا أَنَّهَا، فِي الْأَسْبُوعِ الْمَاضِي، تَحَدَّثَتْ إِلَيَّ، وَإِلَى

«هيلين» أيضاً، عن أمرٍ آذاها كثيراً في حياتها. وقد شجَّعَتْها على مصارحتكما بالأمر. أنا و«هيلين» هنا فقط لتوفير الدَّعم المعنوي. أكملني يا «آن».

تمت «آن» لو تلتفَّ مثل كرةٍ وتختبيء، كما كانت تتمنى أن يحدث لَمَّا دخل جُدُّها غرفَتها ليلاً منذ سنين. وشجَّعَتْها «جائِّي» على الإقدام رغم توتُّرها. فأخذت نفساً عميقاً وبدأت قائلة: «بابا وماما، هل تذكران لَمَّا كنتما تتركانني عند جدِّي وجدَّتني عندما تسافران في العطلة الأسبوعيَّة؟»

فأوماً «غاري» برأسه، وقالت «دورا»: «بلى، كان جدَّاكِ دائماً يُسرَّان بزياراتِك. وكان ذلك قبل مرض جدِّكِ بوقتٍ قصير. وقد كنتِ في الخامسة أو السادسة من عمرك آنذاك».

وأرغمت «آن» نفسها على المتابعة: «حسنًا، لقد حصلَ شيءٌ لَمَّا كنت أقيم عندهما، وقد حصل عدَّة مرَّات. وأنا لم أقل لكمَا عنه». ثمَّ توقَّعت وعصَّت شفَّتْها. وأردفت: «إنَّني.. تعرَّضت لاعتداءٍ جنسيٍّ من قبل جدِّي!».

بدَّت أمارات الصَّدمة على وجهي والديها شديدة. وقال أبوها غير مصدِّق: «ماذا؟»

وتذكَّرت «آن» نصيحة «جائي» لها بأن تروي بوضوح ما جرى، فقالت: «على مدى ثلاث سنوات، اعتدى جدِّي عليَّ جنسيًّا فيما كنتُ أזור جدِّي. وقد اضطرَّني إلى إبقاء الأمر سرًّا».

إلتفتت «آن» إلى أمِّها، فإذا الدَّموع تطفَر من عينيَّها، وإذا بها تلتطم فمَّها بيدها ثمَّ تكرر: «لا، لا، يا ويلاه!» وبدأ أنَّ والد «آن» استحالَ حجرًا، فيما ارتسمت على وجهه علامات الدَّعر.

أمَّا «آن» فمضت تقول: «لم أخبر أحدًا بذلك لأنَّني ارتبكت وارتعبت. ولكنَّ الكوابيس اللَّيليَّة ما زالت تتناوبني منذ ذلك الحين. وفي المخيم، حلمتُ حلمًا من هذه الأحلام المزعجة، لذا أخبرت «هيلين» و«جائي» بالاعتداء. وقالت «جائي» أنَّ عليَّ أن أخبركما، مع علمنا بأنَّ ذلك سيكون صعبًا. فأنا أحتاج إلى مساعدتكما للخروج من هذه الورطة».

فقال «غاري» بصوتٍ ملؤه الحزن: «يا ليتك أخبرتنا، يا «آن»!».

«كنتُ خائفة، يا بابا. ظننت أنَّ قسمًا من اللُّوم يقعُ عليَّ، وما أردتُ أن أقع في مشاكل. ثمَّ إنَّ جدِّي قال إنَّ ذلك سرُّنا الصَّغير، وأنا صدَّقته».

خيَّمت الصَّمت على الغرفة كُملاءة خانقة. كانت أمُّ «آن» تبكي

بكاءً رقيقاً، فيما قعد أبوها ساكتاً، ذاهلاً، متألماً. وغالبت «آن»  
دموعها فيما راقبت أبويها يتقبّلان الخبر الصاعق. أما «هيلين»  
و«جائي» فكانتا تصلّيان سرّاً في مقعدَيها.

أخيراً، نهض «غاري كاسيدي» من على كرسيه واقترّب من  
ابنته حيث ركع قدامها وقال فيما الدموع تطفر من عينيّه: «يا  
بُنَيْتِي العزِيزَة، أنا آسف جدّاً لأنني لم أكن هناك لأحميك. أنتِ  
لم تستحقّي الاعتداء. ولم تكن غلطتُكِ. وأنا متألّم جدّاً لألمكِ  
لأنني أحبُّكِ كثيراً. ثم طوّفها بذراعيه وراحا يبكيان معاً. وبعد  
ثوانٍ قليلة، انضمت «دورا» إليهما، فيما «جائي» و«هيلين»  
تراقبان بأعينٍ مغرورقة.

وبعد بضع دقائق، وقفت «جائي» وقالت: «أنا متأكّدة أنّ  
هناك أموراً كثيرة تريدون أن تتحدّثوا فيها معاً، ولذا فسنترككم  
وحدكم. وقد أشرت على «آن» أن تفكّروا، أنتم الثلاثة في  
استشارة مرشدٍ نفسيٍّ مؤمن. وربّما كان راعي الكنيسة «أونيل  
قادرًا على إرشادكم إلى مرشدٍ يعرفه».

فقال «غاري»: «فكرة جيّدة!» وهو يقف ويمسح دموعه  
بمنديل.

وتابعت «جائي»: «أنتما و«آن» تحتاجون إلى وقتٍ للتعافي من

هذا الجرح العاطفي العميق. وسيكون كلُّ منكم بحاجةٍ إلى كلِّ ما تستطيعون الحصول عليه من تعزيةٍ ودَعَمٍ وتشجيع. أنا و«داغ» حاضران للمساعدةِ بأيَّةِ طريقةٍ ممكنة. وهنئياً لـ«آن» بصديقةٍ مثل «هيلين» وفي الوقت المناسب، أنا على يقينٍ بأنَّ الله سوف يُعين «آن» و«كليهما للتّعافي من كلِّ الأمور الرديئة التي حصلت».

ثمَّ تقدّمت «جانّي» المجموعة بصلاةٍ قصيرة، قبل أن تودّع آل «كاسيدي» بصحبة «هيلين». وإذ توجَّهتا إلى الباب، رافقتهما «آن» قائلة: «شكراً جزيلاً لكما على حضوركما. ما أظنُّ أنّي كنت قادرة على الأمر لولاكما».

فقالت «جانّي»: «نحن مسروران جداً لتمكّنتك من البوح بسرِّك الرّهيب» فيما ابتسمت «هيلين» وهزّت رأسها موافقة. وأضافت «آن»: «إنّما أعتقد أنّ هذا ما كان ليحدث لو لم تكن «هيلين» بقربي ليلة الكابوس. وأنت أيضاً، أيُّتها الأخت «جانّي» كنتِ حاضرة عندما احتجنا إلى محادثتك. إنَّني سعيدة لأنَّ الله أوجدكما في حياتي».

فذكرت «جانّي» صديقتيها الصّغيرتين قائلة: «نحن نحتاج بعضنا إلى البعض الآخر، وقد أعدنا الله بحيث نعمل على

أفضل ما يكون حين نتلقّى من الآخرين تعزية ودعماً وتشجيعاً.  
فهو لا يريد لنا أن نتألّم أو أن نتعافى وحدنا».

وابتسمت «آن» ابتسامة عريضة وقالت: «لذا أودُّ أن أتخذكما  
كلتَيْكما أختين لي، بحيث لا تبقى أيّة واحدة منّا وحدها في  
ما بعد».

ثمّ ضحكنا معاً، وتعانقنا وأخيراً تودّعنا.

## إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفْكِيرِ

إنّه حيويٌّ جدًّا أن تجلسَ مع والدَيْك بأسرع ما يُمكن لإطلاعِهما  
على الإعتداء الجنسيّ الذي عانَيْته. وتبدأ بطلب مساعدتهما  
في عمليّة شفائك. وإن كان المعتدي عليك جنسيًّا أحد  
والدَيْك، فقل لمرشد الشَّبِيبة أو لمؤمن راشدٍ آخر يستطيع أن  
ينصحَكَ. وفي ما يلي بضع خطوات تساعدك على الاستعداد  
لهذه الجلسة وعلى تنفيذها:

- قرّر هل تريد أن يرافقك شخص آخر. شعرت «آن»  
بالامتنان لحصولها على المشورة والتشجيع من قبل  
«جانّي شو» مرشدة الشَّبِيبة. وربما كنت تشعر بمزيد

من الثقة خلال اللقاء إن رافقك شخص آخر. فإن كنت قد صارتَ بمشكلتِكَ شخصًا مثل «جائِي شو»، مرشد شبيبة أو صديقًا ناضجًا أو خادمًا للرَّبِّ، فربَّما كان ذلك الشَّخص راغبًا في مرافقتِكَ عندما تكلمُ والديك.

• برمج لموعد للمقابلة في أقرب وقت يُناسبها. صمِّم على محادثة والديك. أو مرشد الشَّبيبة عندكم. بأسرَع ما يُمكن. ورثبوا وقتًا ومكانًا لاجتماعِكم حيث لا يقاطعُكم ولا يلهيكم أحد. ويمكنُك أن تقول لأبويك: «عندي أمر هامُّ أريد أن أبحثه معكما. فمتى يمكن أن نجلس ونتحدَّث؟»

• كُن صريحًا. أطرق الموضوع مباشرة. فإمَّا أنت وإمَّا من يرافقُك نظير «جائِي شو» الذي ينبغي أن يقول لوالديك، أو لمرشد الشَّبيبة عندكم. إنَّك ضحيَّة اعتداء جنسيّ، فالدوران حول الموضوع إنَّما يجعل محادثتكم أكثر إبلامًا للجميع.

• أطلب المساعدة، عبّر عن أفكارِكَ الحاليَّة بشأن عمليَّة الشِّفاء. واشرح تلك الأفكار. وادعُ والديك إلى نصيحتِكَ والصلاة لأجلِكَ إذ تُقرِّرون لزومَ استشارة مرشد مختصّ. وإن كان من اعتدى عليك ما يزال حيًّا. فاطلب

من والدَيْكَ أو من مرشد الشَّيْبَةِ أن يساعِدوك على  
تبليغ السُّلطات المختصَّة ضمناً لعدم تكرار الإعتداء  
على سواك.

• أختموا اللقاء بالصَّلاة. إن كان والداك مؤمَّنين بالمسيح،  
فاطلب منهما أن يقضيا معك فترة صلاة. واطلبوا معاً  
إرشاد الله ومعونته في الأشهر المقبلة إذ تبدأ تتعافى  
من ألم معاناتِك للاعتداء الجنسيِّ.

إنَّك بالاحترام الذي تبديه لوالديك والاستعداد للاصغاء إلى  
آرائهما واقتراحاتهما، فإنَّك تزيد في إمكانيَّة تحوُّلهم في الأشهر  
الآتية إلى مُعيلين نافعين. إنَّ معرفتَكَ أنَّ أعزَّ النَّاس هم إلى  
جانِبِكَ تساعدُكَ على إزاحة بعض من الجمل العاطفي عن  
كتفِّيك.

لقد تحوَّلت حياة «آن» تحوُّلاً جذريًّا بعد أن مضت أربعة  
أشهر على بوجها بالسرِّ الأليم المتعلِّق بالاعتداء عليها جنسيًّا.  
فالخجل الذي ابتليت به منذ طفولتها بدأ يتلاشى. وبدلاً من  
الإنطواء والإنكفاء. باتت «آن» أكثر ثقةً بنفسها وانخراطاً في  
محيطها. وإذ تبدد الشُّعور بالذنب والإثم والخيبة والخجل،  
تحرَّرت للتمتع برفقة الآخرين والاهتمام بحاجاتهم. كما فعلت  
«جاتي» و«هيلين» معها تماماً. وفي وسعِك أن تختبر التحرُّر

نفسه من ألم الاعتداء الجنسيّ الماضي. والأمر كلّه يبدأ  
بالخطوات الأولىّ الهامّة التالية:

(١) إحكِ الخبرَ بصراحةٍ كليّة. إنَّك تعرّضتَ لاعتداءٍ جنسيّ.  
عليك أن تعترفَ لنفسك، ولصديق موثوق أو مرشد ثقة،  
اعترافًا واضحًا بما حصل لك. عليك أن تحكي ما سببه  
لك ذلك الاختبار، دون أن تحاول تفسيره تهرّبًا. فما إن  
تُخرج سرّك إلى النور، حتّى تتمكّن من مباشرة عمليّة  
الشفاء.

(٢) أوقفِ الاعتداءَ حالاً. إن كان الاعتداء ما يزال جاريًا، فاخضُ  
خطوات عمليّة لوقفه. سواءً بإبلاغ السّلطة المختصّة،  
أو بإعلام مرشد مؤمن. أو خادم للمسيح. ثمّ إنّ نظير  
«جانّي شو» في حياتك يُرجّح أن تسرّه مساعدتك  
للقيام بهذه الخطوة.

(٣) ضعُ المسؤوليّة حيث ينبغي. لا تلم نفسك على ما  
فعله بك شخص آخر. فالشخص الذي اعتدى عليك  
وحده مسؤول عن أفعاله، ذكرًا أو أنثى، مهما حاول أن  
يلقي باللّوم عليك. إنّما أنت الضحيّة، ولم تكن الغلطة  
غلطتك.

(٤) إلفت إلى الله بوصفه مصدرَ شفائك. اعترف بأنّ الله

لم يسبب الاعتداء، بل هو بالحريّ شافي الجراح التي أحدثها الاعتداء (راجع المزمور ١٨: ٢-٦ و ٢٥-٣٠)

٥) إسمَحْ لِنَفْسِكَ بِالْحُزْنِ عَلَى فَقْدَانِ بَرَاءَتِكَ. مِنْ شَأْنِ صَدِيقٍ أَوْ رَاشِدٍ مَهْتَمٍّ بِأَمْرِكَ أَنْ يُعِينَكَ عَلَى اجْتِيَاذِ مَا يَتَرْتَّبُ عَلَى خَسَارَتِكَ مِنْ مَرَاكِلِ إِنْكَارٍ وَغَضَبٍ وَمَسَاوِمَةٍ وَاكْتِنَابٍ وَقَبُولٍ. فَبَدَلًا مِنَ التَّحَوُّلِ عَنْ هَذِهِ الْمَشَاعِرِ، وَاجْهَهَا، وَعَبَّرْ عَنْهَا، وَصَرِّفْهَا بِتَفْهَمٍ مُحِبِّكَ وَتَعَزِيَّتِهِمْ.

٦) أَطْلُبِ الشَّرْكَةَ مَعَ اللَّهِ. إِعْزِمِ وَحَافِظِ عَلَى مَوْعِدِ يَوْمِيٍّ لِقِضَاءِ خَلْوَةٍ فِي حَضْرَةِ اللَّهِ بِالصَّلَاةِ وَقِرَاءَةِ الْكَلِمَةِ الْمَقْدَّسَةِ. صَمِّمْ أَنْ تَتَّكِلَ عَلَى قُوَّةِ اللَّهِ. وَتَعَلَّمْ مِنْ كَلِمَتِهِ، وَحَارِبِ آيَةِ أَفْكَارٍ وَمَشَاعِرِ هَدَامَةٍ بِمَوْقِفِ الْإِتِّكَالِ عَلَى الْمَسِيحِ (رَاجِعِ فِيلِبِّي ٤: ٤-٩)

٧) إِيْتَمَسْ بِمُسَاعَدَةِ الْآخَرِينَ لَكَ. إِقْضِ وَقْتًا مَعَ أَوْلِيَاكَ الَّذِينَ يَحِبُّونَكَ حَقًّا وَيُرْغَبُونَ فِي مُسَاعَدَتِكَ عَلَى اجْتِيَاذِ عَمَلِيَّةِ الشِّفَاءِ. سِوَاءِ كَانُوا أَبْوِينَ مَتَفَهِّمِينَ، أَوْ مَرشِدِ شَبِيهَةٍ أَوْ خَادِمًا لِلرَّبِّ، أَوْ صَدِيقًا وَثِيْقًا، أَوْ مَرشِدًا نَفْسِيًّا مُؤْمِنًا، أَوْ جَمَاعَةً دَعَمٍ وَمُؤَاوِزَةٍ.

٨) إِيْلَمْ أَنَّ الشِّفَاءَ يَسْتَعْرِقُ وَقْتًا. إِنَّ عَمَلِيَّةَ التَّعَافِي مِنْ عَوَاقِبِ الْإِعْتِدَاءِ الْجَنَسِيِّ قَدْ تَكُونُ مُؤَلِّمَةً، وَتَسْتَعْرِقُ

عدّة أسابيع أو أشهر. غير ذلك قد نجوت من الاعتداء،  
وفي وسعك أيضاً أن تتغلّب على آلام المُعافاة بمَعونة  
الله.

**LifeAgape International**

**حياة المحبة**