

## الفصل العاوي والعشرون

### إذن أنتم في المنزل وحدكم

لقد قام طالبكم بدورٍ أساسي في استقرار زواجكم وعلاقتكم لمدة طويلة، مما سيؤدي إلى تغييرٍ في أوضاعكم حال ذهابه إلى الجامعة، وستكون هذه الفترة عصيبة جداً والحلول مستعصية، لذلك فإن أفضل نصيحة لكم هي ألا تتسرعوا في اتخاذ قراراتكم، فربما تشعرون بعد ذهاب أولادكم بضعف الروابط الموجودة بينكم ولكن في حال بقائكم معاً لمدةٍ وجيزة ستكتشفون وجود أشياء أخرى تربط بينكم بدلاً من الأشياء السابقة. وهذا يشبه إلى حدٍ ما طلبكم من ابنكم التجول في الجامعة فربما يكتشف فيها أشياء قد تجعله يحبها أكثر مع مرور الوقت.

وتقول (دينيس نوليز): «يجب عليكم التعبير عن مشاعركم تجاه الشريك وألا تبقوها أسيرة قلوبكم، ولا تستسلموا بسهولة إن شعرتם بعدم وجود أشياء مشتركة بينكم وحاولوا الخروج سويةً أو القيام بشيء جديد كلعب السكواش أو لعب التنس بشكل دوري، وقد لا يبدو الأمر سهلاً إلا أنه ليس مستحيلاً، وسيؤدي ذلك إما إلى علاقة إيجابية بينكم أو إلى مواجهة بعض الحقائق القاسية».

**ما زلتُم متزوجين ولكنكم مختلفين - التأثير واقعٌ عليكم**  
 إن رحيل ابنتكم عن المنزل لا يعني بالضرورة استغناءها عنكم،  
 فإذا كنتم أنتم المسؤولين عن رعايتها بشكل أساسي ومباشر فذلك  
 لا يعني أنكم برحيلها أصبحتم بلا فائدة، بل ربما يتيح رحيلها  
 الفرصة أمامكم للقيام بكل النشاطات التي طالما رغبتُم القيام بها  
 عندما كانت في المنزل. وفي حال شعوركم بالإحباط الجؤوا إلى  
 ممارسة الرياضة إذ سيؤدي ذلك إلى إطلاق هرمون endorphins  
 الذي يُعرف بهرمون السعادة، كما يمكنكم أيضاً التفكير بأشياء  
 لتقوموا بها لاحقاً مع أبنائكم الباقين في المنزل.

#### رواية شخصية

لقد وجدت (ياسمين) أنه من الملائم لها القيام بنشاطين أو  
 ثلاثة أسبوعياً برفقة ابنتها المتبقية «لقد أعاد ذلك ترتيب  
 حياتنا واستطعنا تدريجياً أن نتخطى محنة غياب ابني عن  
 المنزل ومتابعة أمورنا دون أن يكون حاضراً معنا».

#### وحيدون تماماً

في حال لم يكن لديكم شريك وكان آخر أبنائكم قد غادر المنزل،  
 فإن ذلك يُعدّ فرصتكم لتعيدوا التفكير بأنفسكم، إذ يمكنكم  
 التفكير بالأشياء التي طالما رغبتُم القيام بها والتي حالت  
 مسؤولياتكم الأبوية دون تحقيقها، فما رأيكم مثلاً بتغيير العمل أو

التدرب على مهنة جديدة أو العمل خارجاً أو الدراسة للحصول على شهادة، فالأمور التي تستطيعون القيام بها لا تُعدّ ولا تحصى، كما سيودّ العديد من الآباء الآخرين لو كانوا في مكانكم.

لقد تركت (آنثيا) البالغة من العمر أربعين عاماً عملها وأخذت تتدرّب على مهنة مضيّفة جوية وذلك بعد مغادرة ابنها الوحيد إلى الجامعة «لقد كنت أعمل كمديرة بدوام جزئي وراتبٍ مجزٍ عندما رأيت إعلاناً لشركة خطوط جوية (تريد طاقماً لرحلاتها المحلية برواتب منخفضة)، وفي عملي الجديد لم يكن لديّ أية رحلاتٍ مسائية، الأمر الذي مكّني من البقاء مع ابني أثناء العطل، ولقد جعلني عملي الجديد أدرك جانباً مختلفاً تماماً من الحياة. وأشعر الآن أنني في غاية السرور، كما كنت مثلاً جيداً لابني الذي استطاع أن يكتشف قدرتي على القيام بتغييرات كبيرة حتى في مثل سني».

#### رواية شخصية

لقد قام كلٌّ من (جون) و (دينيس) بالحجز سلفاً لحضور سلسلة من العروض المسرحية والحفلات الموسيقية بعد مغادرة ابنتهم الأخيرة إلى الجامعة «لقد قمنا بالحجز قبل رحيلها، وبذلك كان لدينا شيء نتشوق إليه».

### مصادر للإطلاع

هناك العديد من المنظمات القادرة على مساعدتكم في إعادة ترتيب حياتكم بعد مغادرة أبنائكم الطلبة، ويمكنكم مراجعة القوائم الموجودة على الموقع [www.whiteladderpress.com](http://www.whiteladderpress.com) إلى جانب المعلومات التي يتضمنها هذا الكتاب.



«أوه، إنني أتساءل فيما إذا كانت شهادة السباحة المدرسية وشهادة GCSE في الفنون ستكفيني للحصول على الوظيفة؟»

