

خزان السلبيات

الكاتب



شيماء المرزوقي

قدر الناس، جميع الناس، هو الشعور بالألم، هل يوجد إنسان، لم تمر به لحظات أو أوقات شعر خلالها بالألم، بغض النظر عن سبب تلك الآلام، أو موضعها؟ الإجابة وبالخط العريض، لا يوجد.

الجميع لا بد أنهم قد تألموا سابقاً. إذن الألم حالة مرافقة لنا، البعض آلامه واسعة وكبيرة، ومتعددة، وهناك من يعاني آلاماً بسيطة وعابرة سرعان ما تتوقف.

في اللحظة نفسها، نحن نعاني الألم، من جانبين اثنين، الألم النفسي، والألم الجسدي، أوضح مثال للألم النفسي، هو الحزن، والذي يعبر عنه البعض بالبكاء، الذي نتج بسبب الألم الداخلي والمشاعر السلبية التي تتلبسه، فتم التعبير عنه بالبكاء، الحال نفسها في الألم الجسدي، عندما نصاب بالمرض، أو نتعرض لحادث ما، ونجرح على إثره، فيكون شعور الألم مصاحباً وبالغ التأثير. الألم الجسدي، قد يتم علاجه وتجاوزه، بمثبطات الألم، والأدوية، التي تيم تطويرها بشكل مستمر من العلماء والأطباء، وهي تخفف تلك الآلام وتوقفها، كما لا يخفى عليكم، والحال نفسها بدرجة أو أخرى، في الألم النفسي، عندما يتم طلب العلاج من الطبيب النفسي المتخصص.

الصورة أوضح في مجال وقف الألم الجسدي تحديداً، لأن الأمصال والأدوية في هذا المضمار، تثبت نجاحاً كبيراً؛ حيث تعزل الألم تماماً عن المريض، لكن في المجال النفسي، قد تعطى أدوية تساعدك على النوم، الاسترخاء، تخفيف التوتر، تبعدك عن القلق... إلخ. لكنها تبقى عاجزة عن علاج ألم الروح، ألم النفس، وهو ألم مؤذٍ بكل ما تعني الكلمة، في كتابه الذي حمل عنوان العقل الانتحاري.

قال عالم دراسة السلوك الانتحاري الدكتور إدوين إس. شنايدمان، في وصفه للألم النفسي: «حجم الأذى الذي يتعرض له الإنسان. إنها معاناة ذهنية؛ عذاب ذهني». المشكلة في الألم النفسي، أنه يستمر وقد ينمو، ويتشعب، خاصة إذا لم يجد

العلاج والتوجيه، وفي العادة البعض يغفل عن الحاجة العلاجية، عندما تمر به هذه الحالة، أو يشاهدها تتلبس بأي من المقربين منه؛ بل إن طلب العلاج النفسي، والتوجه نحوه، ثقافة قد تكون غير معروفة لدى بعض الناس، وهناك من يعد العلاج النفسي ترفاً، أو جانباً يشبه إلى حد ما التنمية الذاتية، وبطبيعة الحال هذا تسطيح وجهل تام بهذا المجال الطبي.

يبقى الألم النفسي، مكمناً للكثير من الهموم، والأحزان، هو بمنزلة خزان، لكل السلبيات، التي قد تفكر فيها، وتجدها تدفع الإنسان للخيبة والفشل والإحباط في حياته.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.