

خامساً:

• كيف نتغلب على الامك؟!

كيف تتغلب على آلامك؟!

هل نواجه الألم أم نسنسلم له؟! هل يمكنك أن تصبح عند مواجهة الأزمات؟، أمكن أن تبكى أم نعبر البكاء حكراً على النساء؟

أشياء كثيرة قد تصادفنا ونعانى منها، وتسبب لنا الألم، بعضها خارجى ولا يد لنا فيه كالكوارث والحروب مثلاً.

وبعضها قد يحدث فى حياتنا اليومية كمشاكل العمل، أو المشاكل العاطفية أو الأزمات الأسرية المرتبطة بالزواج، كالطلاق والخيانة والأولاد، أو مشاكل بسبب الجيرة أو الأهل أو الأصدقاء... وما إلى ذلك !

وقد يختلف الأشخاص فى كيفية تحملهم للألم، وذلك راجع لعدة أسباب، منها البيئة أو النشأة أو المناخ التى يتربى فيها الشخص منذ أن كان طفلاً.

فمثلاً: إذا كان الطفل يعانى من سوء معاملة والديه وكبر وهو يفتقد للحب والحنان فحينما يواجه أزمة أو كارثة ما سيكون من أكثر الناس ألماً لأن هذا يفتح له الجرح من جديد.

ولذا عند تعرض هذا الشخص لأى صدمة كالطلاق مثلاً أو فقد عزيز عليه سيكون إحساسه بالألم مضاعفاً.

وفى تلك الحالة يجب على المحيطين به سواء أصدقاءه أو أفراد أسرته أن يغمروه بالحب والحنان والاهتمام حتى يخرج من أزمته التى تعرض لها.

وحتى نستطيع التغلب على آلامنا حتما سنقع بين اختيارين:

الاختيار الأول: أن نواجه تلك الآلام.

والاختيار الثانى: أن نستسلم لها.

ولكى يستطيع الفرد مواجهة الآلام لابد له من الصمود أمام أية كارثة أو صدمة يتعرض لها كفقد عزيز عليه أو تعرضه لأى مرض خطير أو لعنف بدنى كالاغتصاب مثلاً أو التعرض للكوارث البيئية كالزلازل أو سقوط الطائرات أو ما شابه ذلك.. وبالطبع فى الكوارث البيئية تجد الناجين قد يتعرضون لصدمات عصبية قد تصل لحد الانهيار العصبى والذى يحتاج غالباً لعلاج نفسى.

وقد اهتم الطبيب النفسى الفرنسى "بوريس سيروولنيك" بكيفية التغلب على الألم مؤلفاً العديد من الكتب فى ذلك.. مؤكداً أن الحزن والألم هما عبارة عن خطوة أو مرحلة ما فى حياة كل فرد وعليه أن يواجهها ويتخطاها ويخرج من تلك التجربة أكثر قوة.. وقد حدد نقاطا للخروج من تلك الحالة منها:

- أن يرفض أى شخص كونه ضحية لأى كارثة أو حزن ما، بل يجب أن يتمرد على ذلك.
- أن يكون عنده الدافع والإرادة بأن يخرج من هذا الكابوس، وهو أقوى وأكثر صموداً، ويرفض فكرة الشفقة عليه.
- محاولته التحلى بروح الدعابة والمرح وألا يترك نفسه للأحزان والآلام ويحاول أن يمارس أى هواية مستحبة لديه كالرسم أو سماع

الموسيقى أو ممارسة رياضة معينة.. فهذا قد يساعده على التغلب على الألم بالتدريج.

■ **وعموماً** مداواة الجراح ليست بالشىء الهين، لأن ذكرى الجراح تظل محفورة بداخلنا لمدة طويلة وليس من السهل محوها من أنفسنا، ولذا علينا أن نساعدنا على التخلص من ذلك، ونحاول أن نشغل حياتنا بما نحبه، ونندمج مع أناس نحبهم ونجاهد في سبيل تخطى هذا. ولكن ماذا لو حدث هذا الألم بسبب شخص معين.. هل تكون لدينا دوافع للانتقام منه؟! وإذا تكونت كيف نتخلص من ذلك؟!

بالطبع لو تعرضنا لأزمة نفسية حادة كان سببها شخصاً بعينه قد نشعر في داخلنا أننا نريد أن ننتقم منه ونعذبه مثلاً فعل بنا.. وإذا كان هذا من الخطأ إلا أننا قد نكون معذورين بحسب ما تعرضنا له.. كأن مثلاً نحاول زوجة أن تخون زوجها كما خانها لتسقيه من نفس الكأس.. أو ينتقم زوج من زوج مطلقته كما نقرأ بالجرائد.. وما إلى ذلك.

والحل أننا نحاول جاهدين أن ننسى أو نتناسى هذا وإلا سنظل مستسلمين لهذه الآلام ولن ننساها مطلقاً! أما إذا حاولنا منذ البداية التناسى هذا سيساعدنا على استمرار حياتنا بصورة أفضل وأسلم.. لا أنكر أننا لن ننسى بين يوم وليلة ولكن لنحاول.. ولن درب أنفسنا على النسيان وستتخطى الصدمات وسنخرج منها أقوىاء.. علينا أن ندرب أنفسنا أيضاً على الصبر في مواجهة تلك الآلام.. بالطبع ستقول كيف؟!

يوضح الدكتور " بوريس " فى كتابه .. إن أى إنسان عليه أن يدرب نفسه على الصبر فى مواجهة الكوارث وهذا ممكن إذا أراد ذلك.

واهم الخطوات التى يجب أن يتعلمها حينئذ:

- عند التعرض لصدمة عليه أن يتقبلها أولاً.. وألا يشعر أنه وحده الذى يتعرض لهذا بل هناك كثيرون غيره.
- أن يحاول مسايرة حياته بشكل طبيعى وألا ينطوى ويكتئب.
- عليه بالسيطرة على أحاسيسه ومشاعره، وأن يدرب نفسه ليكون أكثر قوة عما قبل.
- أن يبكى إذا شعر أنه فى حاجة لذلك، فلو لا الدموع ما احتمل الإنسان حياته.

• وأخيراً.. هناك بعض الأسئلة ثلاث على.. وأبحث عن إجابة لدى علماء النفس عنها ألا وهى: إذا تأملت من أحزانك هل تعبر عن ألامك بالبكاء؟ أم تكبت مشاعرك؟ هل تجد أنه من الضعف أن تبكى؟! هل الدموع تعبر حكراً على النساء؟

- لقد أثبت العلماء أن للدموع أفضالا كثيرة على الإنسان، ولولاها لما احتمل كثيرون حياتهم والمواقف المؤلمة فيها، ويؤكدون ذلك بأنه:
- عند الإحساس بالألم يفرز الجسم مواد كيميائية ضارة تساعد الدموع على التخلص منها.
 - وقد تزداد ضربات القلب حين يبكى الإنسان فيعتبر هذا تمرينا مفيدا للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين.
 - وعند الانتهاء من نوبة البكاء تعود ضربات القلب إلى سرعتها

الطبيعية وتسترخى العضلات، ويتسلل إلى الإنسان شعور غريب بالراحة يساعده على أن ينظر للهموم التي أبكته نظرة أكثر موضوعية.

• ولقد بكى أحد الحكماء على قبر ولده فقيل له: كيف تبكى وأنت تعرف أن الحزن لا يفيد؟ فنظر إلى سائله طويلا ثم قال متحسراً: إن هذا هو ما يبكىني!

وعلى الرغم من أننا نبكى كثيرا ونعلم أن الحزن لا يفيد إلا أننا نجد في الدموع سلوانا وعزاءنا.. فالإنسان القادر على البكاء حين تثقل عليه همومه أو حتى أفراحه إنسان طبيعي يتخفف بدموعه من توتره النفسى ويبرد بها لهيب أحزانه.

وقد نجد أن المرأة تبكى فى حالات عديدة ومختلفة، فقد تبكى من شدة تعاستها أو إحساسها بالقهر أو فشلها فى الحب مثلاً.. وأيضاً قد تبكى من شدة سعادتها أو من خوفها على حبها من الضياع أو غيظاً وضيقاً.. وقد تبكى من ألم جسدى لا تحتمله.. أو على شىء فعلته وندمت عليه.. المهم أسباب البكاء عند المرأة كثيرة، فالبكاء لا يخالف طبيعتها وقد يكون وسيلتها للوصول لهدفها.

أما الرجل حين يبكى فغالبا ما يكون بكاؤه بسبب ألم فوق الاحتمال - وأنا شخصيا لو بكى رجل أمامى لا أستطيع أن أمنع دموعى من الانهيار.. وقد أشعر أن قلبى ينفطر حتى لو لم تكن تربطنى به أية علاقة، لأن الرجل بالفعل لا يبكى إلا فى شدائد الحياة، أو تعبيرا عن

فرح لم يتمالك نفسه معه.. أو لمرض يعتريه ولا يستطيع تحمله! فهذه هى طبيعة الرجل الشرقى التى جُبل عليها!

ومما لاشك فيه أن سرعة استجابة المرأة للبكاء من أسباب طول عمرها بالقياس للرجل.. لأنه يقال إن كبت الدموع يضاعف من التوتر النفسى ويورث صاحبه الصداع المزمن وارتفاع ضغط الدم وربما قرحة المعدة.. وغالبا فإن أمراض القلب تنتمى لشيء واحد هو الألم النفسى.

• والبكاء عند اشتداد الألم النفسى ليس علامة ضعف عند العقلاء، ومنهم أديب كبير كالكتور "زكى مبارك" فقد كتب يقول: لو كان البكاء مما يشين الإنسان لما كان الأنبياء بكائين ولُحلت التوراة والإنجيل والقرآن من مواضع الحزن والبكاء، ولما بكى الرسول - صلى الله عليه وسلم - يوم أن مات ولده إبراهيم، ولما قالت عنه كتب السيرة إنه كان دائم الفكر متواصل الأحران".

• وقد بكى الشعراء علنا مثلما بكى عزيز أباظة وهو ينعى زوجته الأولى فى ديوان أسماه "أنات حائرة"، وبكى نزار قبانى علنا زوجته الراحلة بلقيس وغيرهما الكثيرون بكوا بدموعهم علنا من شدة آلامهم.

وهل من سبيل لتفريج همومنا سوى الدموع الحقيقية، وهل نملك غيرها.. ألسنا نضحك من قلوبنا حين نكون سعداء؟ فلماذا لا نبكى إذن حين نكون تعساء؟! ولماذا نعيب على المرأة كثرة دموعها مع أنها

إحدى وسائلها الدفاعية عن نفسها ضد الألم والحزن والمرض والخوف.. ولماذا نعتبر الدموع حكراً عليها دون الرجل.

إن الدموع وسيلة لتخفيف الهموم والآلام لكل كائن بشري فلا تحجل من دموعك - عزيزي الرجل - حين تضطرك الحاجة لذلك.. ولا تكبت أحزانك فما من شخص لا يراق له دمع.. والفرق الوحيد أن الأسوياء لا ينجلون منها.. وغيرهم يذرفون الدمع ولكن في الخفاء.. فلا تنكر دموعك لأنك إذا أنكرت هذا أنكرت إنسانيتك وادعيت لنفسك قوة لم يدعها الأنبياء والعظماء لأنفسهم.. فلتجهر بها أو لتخفها عمن حولك.. لك ما شئت ولكن لا تنكرها.



فإذا كنت تجاوزت دموعك - عزيزي القارئ - فهل في إمكانك أن تنسى شقاءك !