

ذكرياتنا سعادتنا وبؤسنا!



أن تكون لك ذكريات سواء حزينة أو سعيدة، فإن هذا واقع، وهذا يعنى أيضا أن لا سبيل للإنسان للتخلص من الماضي، ولا يملك أن يقوم باختيار ما الذي يريد مسحه من ذاكرته، وما الذي يريد تثبيته، فالعقل يقوم بواجبه في حفظ كل شيء، والغريب أن الذكريات والمواقف الأكثر ألماً في حياتنا تبقى لوقت من الزمن متوهجة وحاضرة دوماً في يومنا ومستقبلنا، بل البعض وبسبب مثل هذه المواقف المؤلمة وتوهج ذاكرتهم بها وبتفاصيلها يصاب بأمراض نفسية بالغة التعقيد. على سبيل المثال من يتعرض للاغتصاب تجد هذه الجريمة، رغم مرور الوقت، حاضرة بتفاصيلها المؤلمة وتؤثر على حياته تأثيراً بالغاً، ولعل الشائع في مجتمعاتنا التأثير الكبير بوفاة عزيز علينا، حيث يقوم العقل باستحضار كل ذكرى جميلة جمعنا بهذا الفقيد، بل تصبح الأماكن والضحكات والأجواء أدوات تجعل العقل يظهر لنا صوراً من الماضي، فتتحول ضحكاتنا لأحزان، ولا يتوقف الأمر عند هذا الحال، فسرعان ما يصبح الإنسان مصاباً بالاكتئاب وغيره من الأمراض التي فعلاً تحتاج لعلاج ومراجعة لمعالج نفسي.

هناك مشكلة كبيرة في هذا السياق، وهي أن الذي يستسلم للذكريات المؤلمة ولا ينمي في واقعه وحاضره أحداثاً جديدة ومواقف جديدة ولا ينظر للحياة بتفاؤل وحب وانطلاق، هذا النوع الذي يركن للسلبية وعدم

المقاومة تصبح الذكريات والماضي المتحكمان في حياته بل وفي شخصيته المستقبلية، وهو ما يعني مشارفته على الانهيار. للمفكر الهندي جيدو كريشنا موتري كلمة معبرة في هذا السياق حيث يقول: "إنّ تصرفاتنا وسلوكياتنا في الحاضر، تحددها تأثيرات اللحظات والأحداث والتجارب القوية والآثار الباقية من الماضي، والتي تراكمت على مرّ الأعوام".

أثر الذكريات والصدمات العاطفية لم تعد كلمات تنظيرية، بل باتت حقيقة أكدتها الكثير من البحوث والدراسات التي ذهبت إلى أن الذكريات الحزينة أكثر ألماً من أوجاع الجسد.

من هذه البحوث دراسة نشرت في صحيفة "جورنال سايكولوجيكال ساينس"، والتي بينت أن علماء وباحثين نفسيين توصلوا إلى أن الذكريات المؤلمة المرتبطة بالتجارب العاطفية أكثر إيلاًماً من تلك المتعلقة بالألم البدني. وقال الباحث شينسينج زين من جامعة بوردو في ولاية إنديانا الأمريكية؛ إنه من الصعب إحياء ذكرى الألم البدني مقارنة بالألم العاطفي والاجتماعي. وقال مايكل هوجسمان الأخصائي في علم نفس الطفل في ألمانيا: "في الألم البدني يمكن رؤية الجراح، أما الألم العاطفي فهو يخلف في الغالب القلق والخوف". وتابع قائلاً "لو قال تلاميذ زميل لهم إنهم سيعتدون عليه بعد المدرسة فهو سيعيش في قلق وخوف أكبر بكثير مما قد يحدث له بالفعل". وفي الحقيقة هذا الكلام صحيح بكل ما تعني الكلمة.

ليبقى دور كلا منا في معرفة هذه الحقائق ومحاولة النظر بتفاؤل ورؤية ثاقبة محملة بالسعادة والانطلاق للمستقبل، وألا يكون حبساً لأحداث مؤلمة ماضية أو مواقف مؤثرة تحولت لذكريات.

لا أدعوا لنسيان الأحبة الذين رحلوا على سبيل المثال، لأن الألم سيبقى والشعور بالحسرة سيكون ماثلاً، لكنني ادعوا أن تكون ذكرياتنا إيجابية دافئة، وليست فنوطاً وإحباطاً وألماً وشروداً، ولا ننسى ما بين أيدينا من فرحة وسعادة.