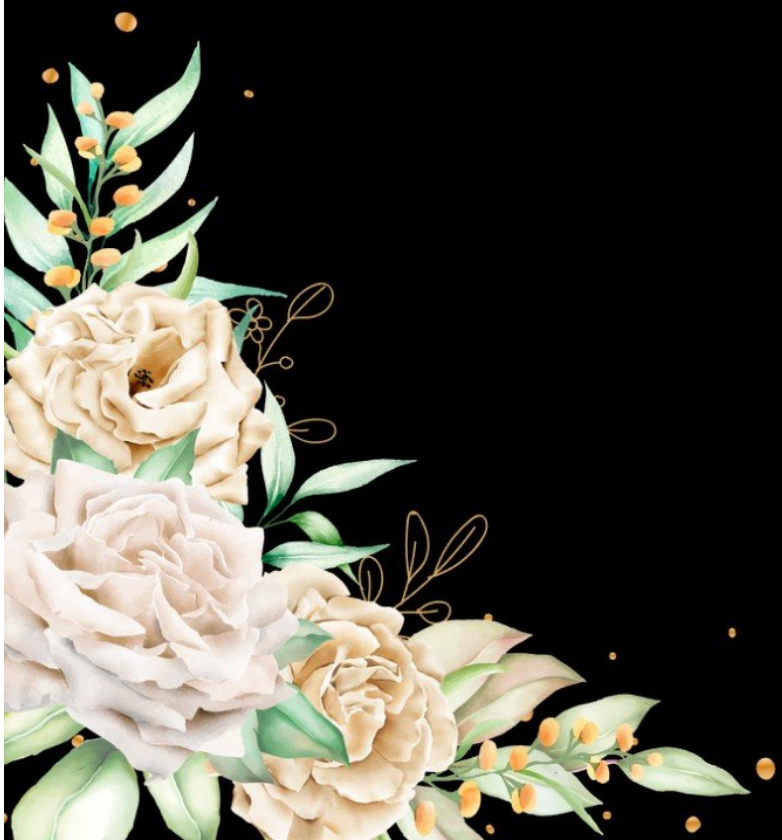
حياة مكتئب

للكاتبه راما الدرادكه

المدقق الكاتب أحمد السرحان

أُهدي هذا الإنجاز إلى روح جدي
الطّاهره وإلى والدي ووالدتي
الذان أمسكا بيدي مُنذ الوِلاده
إلى أن وصلت ألى هذه اللحظه



طِفلٌ في سنِ الخامسه
مِن عمرِهِ
تَعرَضَ للإكتئاب بِسبب
والديه
كانِ طيلِه الوقت جالساً
بِمُفرِدِهِ يبكي في الخَلاء
بين ألعابه وفي غُرفته
وعندما يجلس مع
والديه يضحك كثيراً
ولا يخبرهم أنه ليس
بِخير ويعود في آخر
الليل إلى سريرة

ويبدأ التفكير برأسه
يبدأ يفكر كيف هذا ؟
وذاك ؟
وتسقط دموعه مِن
عيناه كَنَهرٍ مِن الماء
ولم يستطيع أن يوقف
ذلك الإنهيار الداخلي
لن يستطيع إيقاف تلك
الحرب الداخليه وفي
الصباح ينظر لنفسه فِيِّ
المرآة يرى السواد عم
تحت عيناه كغيمه
مليئه بالمطر في سماء
ليالي سبتمبر

يرى شعرة يتساقط
كأوراِق الخرِيف يرى
لون وجهِه تحوّل إلى
لونٍ آخر وكأنه شخصٍ
غريب عن نَفسِه وما
هذا ما سبب ذلك ؟
نعم إنهم والداه
يذهب إلى مدرسته
ولم يتحدث مع أي أحدٍ
مِن زُملائِه والسبب هو
الخوف مِن التقرب مِن
الأشخاص الخوف مِن
الثقه بهم الخوف مِن
كل شيء

أصبحَ يجلس بِمُفرَدِهِ في
ساحة المدرسة ويُفكر
فقط في تِلك المشاكل
التي يتعرض لها في
منزله يُفكر في تِلك
الحرب التي تشتعل
داخل رأسه أهمل
دراسته وأهمل حياته
وأهمل كل شيء وهل
والداه عَلِموا بذلك ؟

لَم يعلموا بذلك
والسبب هو الإنشغالات
في العمل وجمع
الأموال وغير ذلك .
يعود ذلك الطفل إلى
منزله ويرتدي قناع
الابتسامه كي لا يخبر
والداه بأي شيء يفكر
به أو أي شيء يحدث
معه .

هل تسأله والدته
عن المدرسه ؟ أو
ماذا حدث معك
اليوم ؟
لا لانه يوجد لديها
ما هو اهم مِن
ذلك هُم
اصدقاؤها
والتسوق وحفلات
المساء

ذهب مارك إلى غرفته وأمسك
هاتفه ليرى أصدقاؤه على
وسائل التواصل الاجتماعي في
صور تجمعهم مع العائِله في
صور مليئه بِالحُبِ والإخلاص
والإهتمام ينظر لِنفسه ويقول
لماذا أنا غير هؤلاء ؟ لماذا
يوجد هذا الحاجز بيني وبين
والداي ؟ لماذا يوجد لديهم
الاهتمام في علاقتهم مع
والديهم وأنا لا لماذا ؟
وانغمرت عيناه دمعاً

ويقول في نفسه اريد
فقط أن ارى والدي
يبتسم لي لو مجرد تمثيل
اريد أن انام في حضن
أُمي كأي طفل في هذا
العالم أُريد أن أخرج
نهايه الاسبوع إلى
مكانٍ عام وأنا أُمسك
والدي هذا فقط ما
اريد ..

وصل مارك إلى المرحله
الأصعبِ المرحله التي
يجب مِن المفترض وجود
والدة بجانبه ووالدته
أيضاً وهي مرحله
المراهقه المرحله
الأصعب على أي طفلٍ في
هذا العالم والسبب أنه
سينتقل من الطفوله إلى
مرحله الشباب أين والداه
؟ أصبح مارك مدمن
للتدخين ومدمِن للكحول
ولكن والداه يعلم بذلك
؟
لا لأنهم أخبروه أنه
أصبح مسؤول عن نفسه .

اقترب مارك مِن المرحله
الاكثر اهميه في حياة اي
شخص في هذا العالم
وهي مرحله الثانويه
العامه وهي الفاصل بين
الماضي والمستقبل جلس
مارك في غرفته يفكر في
نفسه ويقول : أنا لدي
حُلم لدي طموح وحلمي أن
أُصبح طبيباً نفسياً لِما
تعرض له مِن حُزن وإكتئاب
في حياته الماضيه
والسابقه وصعوبه في
التعامل ولكن الاكتئاب لم
يسمح له بخوض هذة
التَجربه .

أصبح شعره يتساقط كأوراق
الخريف في ليالي سبتمبر ويوماً
بعد يوم يزداد العصف به أصبح
السواد يملئ عيناه أصبحت
التجاعيد تملئ وجهه في عمر
صغير أصبح يميل إلى العزله
وعدم التقرب من الناس ابتعد
عن كل شيء ابتعد عن الطعام
وتناقص وزنه بشكل ملحوظ ولكن
لم يلاحظ أحدٌ ذلك والداه
أصبحا ينعتاه ب (المُكتاَب) بدأ
يُفكر كيف ينهي حياته وبأي
طريقه بدأ يبتعد عن كل شيء
حتي اقرب الناس له ابتعد عنهم
دموعه أصبحت تتساقط دون
علمه كنهر جارٍ وعندما أحد
يخبره هل انت بخير يجيب بنعم
وهو يبتسم ويقول نعم أنا بخير
ولكن داخله حرب كبيرة قلبه
يحترق ودماغه داخله حرب كبيرة
وليس لديه القدرة على إيقاف
ذلك

بدأت مرحله
الاختبارات التي كان
مِن المفترض أنه قد
حضّرَ لها جيداً كأي
طالِب في عُمرهِ ولكن
مرضه المزمِن لم
يسمح له بذلك .
وعِند عرض النتيجه
لم يُحالفه الحظ ولم
ينجح في هذه
المرحله هل استسلِم
للواقع ؟ لا بل أكمَل
لان في داخله امل
وحلم .

كَتَبَ ذات مرة على
كِتابه (سأصبح
طبيباً نفسياً ذات
يوم) أخرجها في
ذلك الحين ونظر
إليها وهو يبتسم
ودِموعه على
وجهه وقال
سأُحارب من أجل
هذا .

وصل مارك إلى حُلمه ونجح في الثانوية العامة بعد ثلاث محاولات متتاليه ولكن لم يستسلم ولم ينسى حُلمه الذي زرعه داخِله دخل كُليه الطب النفسي ولكن في أول فصل لَه في ذلك التخصص إكتشف مارك إنه يعاني مِن مرضٍ نفسي وهذا الأمر زادهُ قلق وعرِف أنه بِحاجه إلى طبيب نفسي ذهب لأقرب عيادةٍ نفسيه وتحدث مع الطبيب وأخبرهُ عن كل الأعراض التي تحدث معه مِن خوفٍ وقلق وصداع مستمر وتساقط في الشعر وفقدان الوزن والشهيه وشحوب في الوجه وغير تلك الأعراض.

بدأ مارك رحلته العلاجيه مع طبيبه النفسي وبعد عِدة جلسات إكتشف الطبيب أن مارك تَعرض لأقوى صدمات في حياته وتَعرض لأصعب مرحله مِن الإكتآب بدأ الطبيب بإعطاء مارك الجلسات النفسيه والعلاج ولكن مارك لم يستطع إكمال دراسته الجامعيه بِسبب حالته الصحيه وبسبب الذي يمرِ بِه غادر مارك عائله وعاش مع جدة الذي يعيش في القريه القريبه مِن المدينه هذة القريه قريبه مِن الغابه

عاش مارك مع جَدة وأصبح
جدة يهتم به ويحبه وِبدأ
يعوضه عن كُل الذي مر به
في طفولته وبعد مُدة تعرض
جدة لحادث سير وتوفاه الله
في ذلك الوقت مارك عاد
لنقطه الصفر بأنه عاد إلى
الجلسات النفسيه والإكتئاب
والصدمات النفسيه وغيرها
لم يعود مارك إلى عائلته
ومنزله وغرفته

ومع تِلك الجلسات النفسيه أخبر مارك طِبيبه أنه لم يُشفى وأنه لم يشعر بشيء وأن تلك الجلسات جميعها بلِا فائدة قال له الطبيب هل انتَ منتظم في ادويتك ؟ قال : نعم قال الطبيب : هل ابتعدت عن كل ما يؤذيك ؟ فرد مارك بإستهزاء كُل ما يؤذيني داخلي كيف لي ان اتخلص منه ؟ قال الطبيب لِمارك انتَ تعيش لِوحدك في هذه اللحظات أليس كذلك ؟

قال مارك نعم أُعيش في منزل
مهجور بارد جدرانه باردة
ومُعرضه للتهالك والسقوط في
اي لحظه يوجد في هذا المنزل
سرير واحد وكرسي خشبي
وطاوله صغيرة الحجم اخذ
مارك الادويه التي كان
يتناولها في كل يوم وتخلص
منها وجلس وحيداً بعيداً عن
كل شيء في ذلك المنزل
المهجور

كان حول ذلك المنزل
شجر إستوائي أخضر ذو
اوراقٍ كبيرة يقطف
مارك تِلك الأوراق
ويعود إلى ذلك المنزل
في كل يوم ويجمع أيضاً
بعض الأخشاب مِن
الخارج ويشغل بها
النار كي يحصل على
الفحم ويكتب به على
الورق

يدخل مارك منزله
وحامل معه قطع الفحم
ذات اللون الاسود
وأوراق الشجر ذات
الحجم الكبير يضع تلك
الأوراق على الطاوله
الخشبيه الصغيرة
يجلس على ذلك
الكرسي الخشبي ويبدأ
بالكتابه كَتَب عن
ماِضيه اللعين وعن
مَرضه وعن عائِلته
وحياته وطموحاته التي
تطايرت كأوراق
الأشجار

التي تبعثرت كالزجاج
الذي يتكسر
وبدأت عيناه بالبكاء
وهو يواسي بنفسه
ويقول كل شيء سيكون
على ما يرام وهذا
وعد .
استيقظ مارك مِن نومه
في يوم ممطرٍ وعاصِف
واراد حينها أنه يُسافر
إلى المدينه كي يرى
والداه وعندما وصل
لمنزلهم حاول فتح
الباب ولكن لن يستطيع
مِن ذلك

ذهب ليسأل صديق
والدة في نفس
الحي أخبرة صديق
والدة أن والداه
تعرضا إلى حادث
سير مؤسف خارج
المدينه ووصل
هذا الخبر مُنذُ
شهر جلس مارك
على حافه الرصيف
يبكي ويقول في
نفسه لماذا هذا
وهذا ..؟

مارك فقد وعيه
وأخذة صديق
والدة إلى أقرب
طبيب استيقظ
مارك مِن الغيبوبه
التي دخل بها
لمدة خمسه عشر
يوماً وبعد ذلك
دخل في صدمه
نفسيه إعادته إلى
نقطة الصفر وهاد
إلى الحاله التي
حاول الخروج منها
بصعوبه .

عاش مارك بعد ذلك
في منزل والداه وبدأ
رحله العلاج مِن
المرض اللعين الذي
أصابه وقد اكتشفه
بعد الصدمه النفسيه
التي تعرض لها وهو
(سرطان الدم) وفي
كل اسبوع كان له
جلسه نفسيه وجلسه
للعلاج مِن مرض
السرطان

لقد عاش مارك الكثير في حياته وعانى في مرحله العلاج كثيراً وكان عِلاجه صعب جداً
بعد مرور ثلاث سنوات على علاج مارك توفاة الله .
وجد صديق والدة ورقه صغيرة مكتوب بها (*كنت سأصبح طبيباً وكان لدي الكثير مِن الاحلام كُنت اريد أن اعيش حياة طبيعِيه كأي طفل أو شاب أو رجُل ولكن لَم يُكتب لي ذلك* .

(مقتبس)

للحد من حالات الاكتئاب يجب اتباع
الخطوات التاليه :

يجب تقبل النفس في إيجابياتها وسلبياتها

التدرب على التفكير بشكل ايجابي

ممارسة التمارين الرياضيه

التآمل