

الأساس في الطب النفسي الافتراضات الأساسية: الفصل الخامس:

ملف الوجدان واضطرابات العواطف (37)

اضطرابات الوجدان (العواطف) (3)

الاضطرابات الوجدانية: كُفيا (2)

ثانيا: الانفعالات العسرة:

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD021114.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2014/11/02

السنة السادسة - العدد: 2620



استهلال:



بعد أن اكتفينا بما قدمنا بالنسبة لفرط الانفعالات السارة، كان المتوقع أن ننتقل إلى عكسها فنكلم عن فرط الانفعالات الحزينة، لكننا نبهنا مرارا إلى أن المسألة ليست بهذا الاستقطاب، فليس كل ما هو عكس السر ورد، محزن، فثم انفعالات شديدة الإيذاء بالغة الإعاقة، وهي ليست بالضرورة تمثل الحزن، وفيما يلي بعض ذلك:

بدأ استعمال تعبير "عسر الانفعال" مؤخرا، وهو تعبير لم أرتح له من البداية، وهو ترجمة شبه حرفية لكلمة Dysthymia حيث يقصد بها الإشارة إلى الانفعالات غير السارة (أو ضد السارة)، وهذا التعبير يشير إلى الشعور الذاتي بالألم النفسي الداخلي، وعدم الرضا، كما يشير إلى عدد من الانفعالات الدالة على ذلك. ومعظم هذه الانفعالات توصف عادة بالانفعالات المؤلمة أو المؤسفة أو غير السليمة أو غير السارة.

يبدو أن التعبير بالإنجليزية مشتق قياسا من تعبيرات أخرى في الجهاز الهضمي مثل Dyspepsia أو الجهاز التنفسي Dyspnea، وهو ما لا نجد فيه صعوبة في الترجمة إلى عسر هضم، أو عسر تنفس، وإن كانت الأخيرة أقل استعمالا، هنا نقفز إلينا مشكلة الترجمة من جديد، دعونا نتصور مريضا يأتي لطبيب، ويسأله الطبيب: مم تشكو؟ فيجيب "عندى عسر انفعال، أو تعسر في العواطف"، أظن أن من يعرف كيف يشكو مرضانا سوف يضحك من هذا التعبير، لكنني أخشى مع كثرة تداوله أن يتعلمه المرضى كما تعلموا تعبير "عندى اكتئاب"، بدلا من "أنا حزين، أو مهموم، أو عندى غم أزلي، أو متئيل بستين نيلة"، والألعن: مثلما تعلموا "عندى باى بولار، أو ثنائي القطب"، ولكي يتقبل القارئ اعتراضى، تصور حبيبا يجلس مع حبيبته، ويريد أن يعبر لها عن ضيقه، أو ألمه، أو غمه، فيقول لها "أنا النهاردة عندى عسر انفعال"، أظن أنها لو كانت خفيفة الظل سوف تأتي له بـ "فوار" عواطف، مثلما تأتي له بـ فوار هضم إن كان يشكو من "عسر الهضم".

إن ما العمل؟

والله لا أعرف، أظن أن الأفضل ألا نجمع كل هذه العواطف الشائكة أو المزعجة تحت عنوان واحد مهما كنا مضطرين للسير قدما في التقييم الكمي، ومع ذلك فدعوني أكتب عددا مما أتصوره

بدأ استعمال تعبير "عسر الانفعال" مؤخرا، وهو تعبير لم أرتح له من البداية، وهو ترجمة شبه حرفية لكلمة Dysthymia حيث يقصد بها الإشارة إلى الانفعالات غير السارة (أو ضد السارة).

كذلك بالعامية المصرية، استلهاما مما يصلنى من مرضاى مما تصورت أنه يصف ما يقصدون، وإليكم هذه المحاولة:

حاسس إنى مش تمام، مزاجى مش مضبوط،، طهقان، قرفان، متضايق، من كله ، متوتر ، متوتر جامد، قلقان، قلقان على طول، مش على بعضى...إلخ
يكفى هذا

لابد من التذكرة بأن كل هذه التعبيرات، إذا تحركت فى حدود ما ذكرنا أنه سواء، فلا ينبغى اعتبارها أعراضا مرضية أصلا، وبرغم أننا أكدنا على تلك الحدود عليها الأسبوع الماضى فإننى أفضل تكرارها - مختصرة - كما يلى:

تكون أية عاطفة سليمة حسب:

(1) تناسبها مع المثير لها،

(2) تأثيرها الفاعل الذى تقوم به

(3) مدى تحقيقه لهدف ما ينتظر منها إيجابيا

(4) تناسب توقيت ظهورها واختفائها مع واقع مثيراته، وزواله أو تغييره

فإذا ما تجاوزت أى من العواطف التى سوف نذكرها لاحقا فرادى أو فى مجموعات أى من هذه المعايير اعتبرت عرضا، (قد نفكر معا فى إعادة تقسيم محتملة بعد الانتهاء من العرض بهدوء وصبر لمن يصبر معنا).

(1) الانفعالات العسرة بشكل كلى:

(1) مزاج عسر: برغم اعتراضى الذى قدمته حالا، إلا أنى مضطر أن أقبل السائد طالما ليس عندى بديل، صحيح أننا قد لا نستعمل هذا التعبير الغريب على ثقافتنا (عندى عسر انفعال ولا مؤاخذه)، إلا أننى سأستعمله احتراما لوجوده فعلا، إلى أن نجد أو ننحت لفظا أكثر تناسبا مع ثقافتنا. هذا المصطلح باستعماله الأحدث، إنما يثير نوعا من الشعور العام بعدم الارتياح أو بعدم الرضا دون أن يصل إلى نوع محدد من الانفعالات المتميزة مثل الاكتئاب أو النزق أو القلق ويصف المريض مثل ذلك بأقوال مثل: أنا مش مبسوط، مش تمام، المود (ولامؤاخذه) بتاعى مش ولا بد، (ولك عزيزى القارئ أن تختار مما ذكرنا حالا ما تشاء، وتضيف إليها ما تشاء بشرطين: الأول: ألا يتفق مع ما سيرد عن أى واحد من الانفعالات العسرة غير السارة الأخرى (مثل القلق الاكتئاب النزق.. إلخ) الثانى: أن يتجاوز حدود السواء التى ذكرناها حالا، وفى نفس الوقت فالدعوة عامة لاقتراح أى اسم ترونه مناسبا من واقع الخبرة والثقافة).



تكون أية عاطفة سليمة حسب:

(1) تناسبها مع المثير لها،

(2) تأثيرها الفاعل الذى تقوم به

به

(3) مدى تحقيقه لهدف ما

ينتظر منها إيجابيا

(4) تناسب توقيت ظهورها

واختفائها مع واقع مثيراته،

وزواله أو تغييره

مزاج عسر: برغم اعتراضى ، إلا أنى مضطر أن أقبل السائد طالما ليس عندى بديل، صحيح أننا قد لا نستعمل هذا التعبير الغريب على ثقافتنا (عندى عسر انفعال ولا مؤاخذه)، إلا أننى سأستعمله احتراما لوجوده فعلا، إلى أن نجد أو ننحت لفظا أكثر تناسبا مع ثقافتنا

(2) المزاج النزق Irritable mood:

يصف النزق[1] حالة من عدم الاستقرار الحركى عادة، ولذلك استعملنا كلمة نزق من الخفة والطيش، وقد يسمّى هذا أحيانا زعزعة، وحين يصف النزق المزاج أساسا فإنه يشير



إلى سرعة الاستثارة وسهولة الغضب. ويرتبط هذا المزاج بعتبة أدنى من التحمل.

(3) التوتر:



وهو شعور عميق بدرجة من الشد الداخلي مع عسر انفعالي عام واستعداد متحفظ لفعلنة قدر من النزق أو الغضب أو القلق، على أن الكثير من مرضانا بصفة خاصة يتكلمون عن التوتر دون ذكر القلق، وأيضا دون تفعيله في نزق، والأرجح عندي أنهم يقصدون هذه الحالة من الشد الداخلي، أكثر من إشارتهم إلى مخاوف محددة، أو شكواهم، أو شكوى من إليهم

من تصرفات خارجة أو فجائية، وهو شعور عميق بدرجة من الشد الداخلي مع عسر انفعالي عام واستعداد متحفظ لفعلنة قدر من النزق أو الغضب أو القلق على أن الكثير من مرضانا بصفة خاصة يتكلمون عن التوتر دون ذكر القلق وأيضا دون تفعيله في نزق، والأرجح عندي أنهم يقصدون هذه الحالة من الشد الداخلي، أكثر من إشارتهم إلى مخاوف محددة، أو شكواهم، أو شكوى من إليهم من تصرفات خارجة أو فجائية، ويكاد يكون هناك إجماع على أن التوتر هو عكس الطمأنينة كما يشاع عنها في التسكين الطبي والديني أحيانا، وأعتقد أن مبالغتنا في رفع قيمة الطمأنينة بالمعنى الساكن وكأنها غاية المراد، وهدف التداوى النفسى، والتحليل النفسى، وتمام التدين، هذه المبالغة هي في الأغلب التي جعلت عكسها التوتر بأى درجة (حتى لو لم يتجاوز الموصفات السابق تحديدها) عرضا متواترا في مجتمعاتنا طول الوقت،

ملحوظة: إن استعمالنا كلمة "مزاج" بعد كل من النزق والعسر إنما يعنى ضمنا أن هذه الانفعالات هي ممتدة عادة، إلى ما يبدو سمة للشخصية، وإن ظهرت في صورة عرض عند الاستشارة عادة.

(4) الغضب:

عادة ما تستعمل كلمة الغضب أكثر في الأحوال العادية، إلا أنه إذا زاد الغضب عن ما يتطلبه المثير بدرجة واضحة، وإذا توجه إلى غير مصدر الإثارة، واستمر بشكل واضح، فإنه يصبح عرضا مرضيا. وقد يحدث الغضب بشكل شديد العنف وبلا سابق إنذار أو أدنى مسبب و نطلق على مثل ذلك سورة الحنق أو الاحتدام (وهذا ما سنرجع إليه حين الحديث عن تعرية الانفعالات البدائية).

ولا أجد أكثر تحديدا لعاطفة الغضب بين السواء والمرض، بل والثورة (الإبداع الجماعى) مما جاء في أرجوزة الغضب التي كتبتها للأطفال، ولا أملك إلا أن أعيدها هنا برغم أنني نشرتها منفصلة في إحدى النشرات، وها هي ذى، لعلمكم تعذرونى:

-1



الغضب من حقى برضه،
الغضب مش كلّه يعنى زى بعضه.
ما هو لازم إتنى أغضب،
لما يحصل إلتى يغضب.

المزاج النزق Irritable
mood

يصفه النزق [1] حالة من عدم
الاستقرار العرصى خاصة

التوتر:

وهو شعور عميق بدرجة من
الشد الداخلي مع عسر
انفعالي عام واستعداد
متحفظ لفعلنة قدر من النزق
أو الغضب أو القلق

يكاد يكون هناك إجماع على
أن التوتر هو عكس الطمأنينة
كما يشاع عنها في التسكين
الطبي والديني أحيانا



-2-

الغضب للحق واجب
الغضب مع بعض ضد المفترى،
يبقى ثورة ضد ظالم، ضد غاصب.

-3-

بس يعنى،
لو غَضِبْ كده والسلام
زى كورة فرقت، لما شاطها الجون قوام
بعد ما دخلت شبكتُه
راح عاملها يدارى خيبته
يبقى مش هوا اللّانا قصدى عليه،
نعمل ايه؟!!!!

-4-

لما نغضب ننتبه: إمتى، وإيه،
ضد مين؟ ولحدّ فين؟ وبكام، وليه؟
لما تغضب وانت مش قادر تحس،
باللى جنبك.
يعنى تتفجر وبس،
باللى عندك،
تبقى باظت حسبتك، مهما حاولت
يبقى طاش سهمك ياريتك ما غضبت

-5-

لما ازعق وي خلاص دا مش غضب
دا ساعات يمكن يكون قلّة أدب
لما باغضب وانفجر، مش باجمّع يا خسارة،
يفلت المعيار كإنى وحش كاسر لسه طالع من مغارة
باتسى نفسى، بالغى حسى
يجروا منى،.....ألقى إنى:
مرمى منبوذ غصب عنى



-6-

أن مبالغتنا فى رفع قيمة
الطمأنينة بالمعنى الساكن
وكانها غاية المراد، وهدفه
التداوى النفسى، والتحليل
النفسى، وتمام التدوين، هذه
المبالغة هى فى الأملج التى
جعلت محسها التوتر بأى
درجة (حتى لو لم يتجاوز
المواصفات السابق تحديدها)
معرضا متواترا فى مجتمعاتنا
طول الوقت

إن استعمالنا كلمة "مزاج"
بعد كل من النزق والعسر
إنما يعنى ضمنا أن هذه
الانفعالات هى ممتدة عادة،
إلى ما يبدو سمة للشخصية،
وإن ظهرت فى صورة عرض
محد الاستشارة عادة.

الغضب:
عادة ما تستعمل كلمة
الغضب أكثر فى الأحوال
العادية، إلا أنه إذا زاد
الغضب عن ما يتطلبه المثير
بدرجة واضحة، وإذا توجه
إلى تثير مصدر الإثارة،
واستمر بشكل واضح، فإنه
يصبح عرضا مريضاً

إنما غضبي اللى هوا، .. لسه جوة،
ده يا خويا حاجه تانيه، بس "هوه".
آه دا لو وجّهنا طاقته ناحية اللى يستاهلها
راح تكون ثورة بصحيح، ... بس يورثها العامِلها
مش تروح ثمرتها اللى كان بيتفرّج علينا
واحنا نتسوح ونرضى مرة تانية باللى فينا

- **النَزَقُ** : الخِفَّةُ والطيش في كلِّ أمر ، **نَزَقَ الفَرَسُ** : وثب ، تقدَّم بخِفَّةٍ ، **نَزَقَ الوَلَدُ** : طاش ، خَفَّ سُلُوكُهُ ، **نَزَقَ الشَّبَابُ** : العَجَلَةُ في جَهْلٍ وَحُمُقٍ وَطَيْشٍ، **النَزَقُ** العجلةُ في جَهْلٍ وَحُمُقٍ ،نَزَقَهُ النُّعَيْمُ : أَيْ عَلَى الخِفَّةِ وَالطَّيْشِ ، والنزق: حادَّ الطبع ، سريع الغضب ، أحمق، و **نَزَقَ** الطالبُ أو الشابُّ: خَفَّ وطاش :- في سلوكه

لكن هناك معنى آخر شدني وأكمل الصورة وهو معنى الامتلاء: **نَزَقَ** الإناء والغدير : امتلأ .

و **نَزَقَ** الإناء ونحوه نَزَقًا : ملأه إلى رأسه ، ذلك لأن كثيرين ممن نصفهم بالنزق يعبرون عن موقفهم، ويبررونه بأنهم امتلأوا حتى فاض الكيل.

وقد فضلت كلمة **نَزَقَ** عن كلمة **زَعَزَعَ**، لأنني وجدت أن **زَعَزَعَ** هي بفعل فاعل:

يقال: **زَعَزَعَهُ** فَتَزَعَزَعَ وَزَعَا زَعُ الدَّهْرِ : شَدَائِدُهُ وَمَصَائِبُهُ، وكل هذا أقل وصفا لما نريد هنا.

كامل نشراته " الإنسان و التطور " (اليومية) على الويب

خريف / شتاء 2013/2012

... قراءة من منظور تطوري "الفصلام"

مَنْ كَمَا يَتَعَرَّى الْإِنْسَانُ