

الألم (*)

د. محمد أمين الضناوي (*)

يقول مالى الدنيا وشاغل الناس أبو الطيب المتنبي¹:

رَمَانِي الدَّهْرُ بِالْأَرْزَاءِ حَتَّى
فَصِرْتُ إِذَا أَصَابَتْنِي سِهَامٌ
وَهَانَ فَمَا أَبَالِي بِالرِّزَايَا
فُوَادِي فِي غِشَاءٍ مِنْ نِبَالٍ
تَكَسَّرَتِ النِّصَالُ عَلَى النِّصَالِ
لِأَنِّي مَا انْتَفَعْتُ بِأَنْ أَبَالِي²

الناس بشكل واضح في درجة تحفلهم للألم، فقد يمكن للألم أن يكون حادًا أو خفيًا، متقطعًا أو مستمرًا. وقد يواجه المرء صعوبة في تحمّل الألم الناجم عن جرح صغير، أو كدمة بسيطة، في حين قد يتحمّل آخر الألم الناجم عن حادث كبير، أو جرح سكين. فقدرته الإنسان تتأثر بالألم بحسب المزاج، وطبيعة الشخصية، والظروف المحيطة به.

من هنا لا بدّ من الوقوف على ماهية هذا الألم الذي يترتب عليه انعكاسات خطيرة على حياة الأفراد بشكل خاصّ والمجتمع بشكل عامّ. إنّه الألم الناتج عن أسباب غير جسمانية، فقد تكون نفسية، وقد عزفها أحد الباحثين في السلوك بقوله إنّه: «حجم الأذى الذي يتعرّض له الإنسان؛ إذ إنّها معاناة ذهنية وعذاب ذهني».

إذاً قد يكون الألم النفسي هو نتاج تجربة حسية وعاطفية، وبغض النظر عن الأسباب،

أصبحت حالنا كحال أبي الطيب المتنبي، فقد أدمنا الألم حتى بات جزءًا لا يتجزأ من حياتنا، ولو صادف وضحكنا نستطرد بعد ضحكنا مباشرة بالقول: «الله يعطينا خير هذه الضحكات». فعليًا هذا الاستطراد تعبير واضح وإقرار صريح بعدم ثقنا في هذه الحياة وما تحبّته لنا، فقد أصبحنا نقتنص الفرحة اقتناصًا، وكأنّه أمر نادر الوجود في حياتنا. لأنّ قسوة الحياة اليومية وخصوصًا في هذا الزمن المليء بالتعب، والحروب، والأوضاع الاقتصادية الصعبة، تستدعي أعباءً ثقيلة على الناس جميعًا، وهذه القسوة لا شكّ في أنّها مؤلمة جدًّا على المستوى النفسي للناس ما يجعل البعض منهم قادر على أن يتحمّلها بينما لا يقدر البعض الآخر على ذلك. وهذا قد يُسبّب لهم مشكلات مؤلمة. فالألم هو شعور غير سارّ يُشير إلى وجود أذية حقيقية أو محتملة. ويتباين

* <https://ila.io/5h0vt5> - <https://ar.wikipedia.org/wiki>

** أستاذ جامعي سابق، وأحد رئيسي تحرير مجلة أوراق ثقافية، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، له العديد من المؤلفات.

غير الواضح المعالم. والغاضب من كل شيء حتى من نفسه، وعدم شعوره بالرضى عنها، وهو المكتئب إذ تكفيه مشاهدة نشرة أخبار، أو متابعة الأوضاع السياسيّة والحياتيّة في بلده وفي الجوار حتى يصبح الاكتئاب ملازمًا دائمًا له.

ختامًا مقلًا لا شكّ فيه أنّ لهذا الألم النفسي انعكاسات على صحّة الإنسان الجسديّة، فقد يضطرب نومه، وعاداته في تناول الطعام، ما ينتج عن هذا الاضطراب حدوث مشكلات هضميّة كالإسهال، أو الإمساك، أو الغثيان، أو اللجوء إلى التدخين، أو شرب الكحول وما شاكل، وقد يُصاب المرء بارتفاع في ضغط الدّم، وتغيّر في دقّات القلب، وربّما آلام في المعدة أيضًا. صدق أبو العلاء المعريّ⁸ في قوله:

جُبُّ إِلَّا مِنْ رَاغِبٍ فِي ازْدِيَادٍ⁹

فالألم النفسيّ عبارة عن ألم شديد مؤثّر بشكل كبير في العديد من المجالات المتعدّدة في حياة الإنسان، مع أنّه في الحقيقة أنّ الكثيرين يعدّونه أنّه ليس خطيرًا كالألم الجسديّ، إلّا أنّه من الأهميّة بمكان، ويجب أن يُنظر إلى موضوع الألم النفسيّ بجديّة، خصوصًا لارتباط هذا الألم بالمشاعر التي ينتج عنها الألم النفسيّ، إذ يمكن أن يكون لها تأثير على الصحّة الجسديّة والعقليّة على حدّ سواء. من أسباب الألم النفسيّ على سبيل المثال لا الحصر: الحزن³، القلق⁴، الخوف⁵، الغضب⁶ والاكتئاب⁷.

مما سبق يجد المرء نفسه حائرًا فهو الحزين من واقعه المعيش، والقلق على حياته، وأهله، وأحبّائه، وحاضره غير المستقرّ، والخائف ممّا ينتظره في مستقبله

«تعبٌ كلّها الحياةُ فما أعـ»

الهوامش

1 - هو أحمد بن الحسين بن الحسن بن عبد الصمد الجعفي الكوفي الكندي. ولد في كندة بالكوفة سنة 303هـ-915م. يقال: إن والده الحسين سقاه وألقبه بأبي الطيّب، ويقال: إنّه لم يعرف أمّه لموتها وهو طفل فربّته جدّته لأمه. قضى طفولته في كندة (304-308هـ -916-920م)، اشتهر بحدّة ذكائه واجتهاده، وظهرت موهبته الشعريّة باكراً، فقال الشعر صبيّاً، وهو في حوالي العاشرة، وبعض ما كتبه في هذه السن موجود في ديوانه.

2 - هذه الأبيات من قصيدة: نعد المشرفية والعوالي، نُظمت على وزن بحر الوافر الديوان³²³.

3 - حسب تعريف معجم علم النفس الأمريكي (APA): هو حالة عاطفيّة من التّعاسة، تتراوح في شدّتها من معتدلة إلى شديدة، وعادة ما يثيرها فقدان شيء ذي قيمة عالية، ويتجلّى بعلامات خارجية مثل: البكاء، والتشاؤم، والحزن،

4 - حسب تعريف معجم علم النفس والطب النفسيّ: هو شعور عام بالفزع والخوف من شرّ مُرتقب وكرثة توشك على أن تحدث، والقلق استجابة إلى تهديد غير محدّد، وكثيراً ما يصدر عن مشاعر عدم الشعور بالأمان، والنزاعات الغريزيّة الممنوعة من داخل النفس؛ وفي الحالتين يُملأ الجسم بإمكانية مواجهة التهديد، فتتوتّر العضلات وتتسارع ضربات القلب.

5 - حسب تعريف معجم علم النفس والطب النفسيّ: هو اضطراب يصيب الفرد عند تعرّضه إلى خطر ما أو تهديد، سواءً كان حقيقيّاً أو تخيّلًا؛ مثل الخوف الاجتماعيّ، أو

به والمحبين له؛ وذلك بسبب عجزهم عن مساعدته في التخلص من الاكتئاب وعودته إلى الحياة الطبيعية، والخروج، أو التخلص من الاكتئاب. فهو ليس بالأمر السهل إذ يصعب الخروج منه، ويتطلب رحلة علاج طويلة نوعًا ما.

8 - هو أحمد بن عبد الله بن سليمان القضاعي التنوخي المشهور بالشاعر أبي العلاء المعري، وسُمي بالمعري نسبةً إلى بلده التي ولد فيها معزة النعمان، وهو ينتمي إلى قبيلة تنوخ، وقد برزت عائلته في الشعر والقضاء، فكان جدّه أول قاضٍ في معزة النعمان.

9 - وردت هذه القصيدة في مطلع ديوان أبي العلاء المعري «سقط الزند»، لكأن الشاعر رغب في أن تكون قصيدته هذه طليعة شره الشعري الذي يخرج به إلى العالم، مع أنها من القصائد المتأخر صدورها. وتصدّرت القصيدة بتعيين نوعها الشعري: «حكمة ورتاء». والرتاء هو في الفقيه الحنفي، صديق الشاعر أبي حمزة، ورفيق صباه.

الفوبيا من الأماكن المغلقة، أو فوبيا الحشرات وغيرها، ويؤثر الخوف في كلتا الحالتين النفسية والجسدية تأثيرًا سيئًا؛ إذ يحدث حالة من التوتر والإرهاق الذي يدفع الفرد إلى اختيار العزلة، والبقاء بمفرده، واختيار الوحدة عوضًا عن مواجهة هذا الخوف، ومن ثمّ يحدث الألم النفسي للفرد.

6 - حسب تعريف معجم علم النفس والطب النفسي: هو ما يُعدُّ الغضب من الانفعالات التي تشتهر شهرة أكبر في حياة الإنسان، وكثيرًا ما يشعر بها عندما يواجه الضغوطات في حياته، وهو انفعال غير سازٍ وأحد أسباب حدوث الألم النفسي.

7 - حسب تعريف معجم علم النفس والطب النفسي: هو اضطراب مزاجي يسبب الحزن الدائم، ويؤثر في جوانب عديدة من حياة الفرد بدءًا من طريقة تفكيره، أو سلوكه، أو قيامه بالأعمال، كما يؤثر في حياة الناس المحيطين