

## ضغوط الحياة

### Stressful Life Events

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ [الحج: 11].

أشد الآلام على النفس: آلام لا يكشفها الطبيب، ولا يستطيع أن يتحدث عنها المريض.

مصطفى السباعي

### أحداث الحياة الضاغطة Stressful Life Events

أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً في ذلك، مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية.

## الاكتئاب Depression

خبرة وجدانية ذاتية تتمثل في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والرغبة في نداء الذات والتردد والإرهاق وفقدان الشهية والانسحاب الاجتماعي ومشاعر الذنب وكراهية الذات وعدم القدرة على بذل جهد بدني أو نفسي.

## القلق Anxiety

خوف (حاد أو مزمن) دون مبرر موضوعي مع توافر أعراض نفسية وجسمية شتى دائمة إلى حد كبير في حالة الإزمان.

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في جميع المجتمعات؛ وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عوامل عدة من بين أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد.

وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، وما يفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث عصر الضغوط. ومن ثم، أصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر، وغدت مظهرًا طبيعيًا من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد، والتغيير السريع المتلاحق، ما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته

يشعر بالعجز، وعدم فهم هذه التغييرات، ومن ثم يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق.

تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل والتلوث البيئي والخلافات الأسرية ضغوطاً في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغييرات العضوية كالإصابة بالمرض أو القلق أو التغييرات الهرمونية الدورية. وهذه الضغوط تحتاج إلى أساليب مواجهة لتحقيق قدر كافٍ من الرضا، كما يمكن القول: إن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة إنما يمثل إحدى المشكلات المهمة لكل الأجيال، وليس لأسر المرضى بصفة عامة وأمهاتهم بصفة خاصة، خاصة في هذا العصر المضطرب والمزدحم بالأحداث الضاغطة المؤثرة في شخصية الفرد وتوافقه.

لذلك لقي مفهوم الضغوط الحياتية في علاقته بكل من السواء النفسي أو الاضطراب اهتماماً كبيراً من الدارسين، فقد تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة -سواء تلك المتعلقة- بأحداث رئيسة كالفقد أم تلك التي تتناول ضغوطاً أقل وقعاً وشدة.

وقد أشار جونسون وسراسون إلى أن هناك تأثيراً لأحداث الحياة الضاغطة في نشأة المرض: إذ بينا وجود علاقة دالة وموجبة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسماني والاكْتئاب، وأشارا إلى أن افتقار المساندة وكذلك افتقار الصلابة النفسية على مستوى الضغوط وشدتها، فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضاً من الأقل صلابة Johnson & Sarason 1986، وإن المساندة من الرؤساء تؤدي دوراً

مهماً بجانب المساندة من الأسرة للوقاية من أثر الضغوط في العمل 1983  
.Koala & Puckett

إن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط، و1984 Gamelan & Blamey وإن المساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية، وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية ومن قدرته على التحدي ما يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط، وأشار إلى وجود ارتباط موجب دال بين إدراك الضغوط وبين الاكتئاب لدى طالبات الجامعة، إلا أن هذه العلاقة تقل مع وجود الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية اللذين يخففان من وقع الضغوط.

وقد اتفق كلٌّ من 1985 Harahan & Moos، على أن هناك متغيرات نفسية واجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضه للضغوط، حيث أشارا إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفاء والحب والتماسك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر، والدعم والتشجيع في أثناء التعرض للضغوط تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وأقل اكتئاباً، وأشارا إلى أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية، فالرجال أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء، بينما النساء هن الأكثر سعياً للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط.

على جانب آخر يشير (ريتشارد سوين) إلى أن القلق عبارة عن حجر الزاوية في كل نوع من أنواع السيكوباتولوجيا، ويعني وجوده نذيراً بالخطر الذي يهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وتقديره لذاته وإحساسه بالسعادة

والرضا، وهو أمر مصاحب للصراع، وهو نفسه مرتبط بمصاحبات فسيولوجية (ريتشارد سوين 1979م). ويشير كاتل إلى أن هناك مفهومين للقلق:

1. حالة من القلق State of Anxiety: وهو ينشأ عن حالة انفعالية تحدث للفرد، ومن صفاتها أنها متفاوتة الشدة ومؤقتة.

2. سمة القلق Trait of Anxiety: وهو يشير إلى الاستعداد المسبق لدى الفرد والميل إلى الاستجابة نحو ما يتعرض له من مواقف تهدده ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لديه.

وإن الاكتئاب يعكس اضطراباً في العلاقات والمهارات الاجتماعية للأفراد، ويرتبط بدرجة كبيرة بفقدان الثقة بالنفس، وكذلك بالشعور بالوحدة النفسية، ويقرر أندرسون 1989 Anderson أن المكتئبين يفتقدون علاقاتهم بالمحيطين بهم، ولا يحسنون التعبير عن أنفسهم، ويفتقدون مصادر المساندة الاجتماعية، إلى جانب نظرتهم اللاتوافقية Incompatibility لذواتهم، وضعف في مهارات التحصيل لديهم وتكوين الأفكار السالبة لذواتهم ومستقبلهم، ويتوقعون كثيراً من أشكال العزلة الاجتماعية، وأقل فعالية في تنظيم الذات.

ويرى Bandura 1991 أن الاكتئاب كذلك يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس، وفقدان ضبط الذات.

يتضح مما سبق أن أحداث الحياة الضاغطة تزداد حدتها؛ نظراً للطبيعة العصر الذي نعيش فيه، والتغيرات السريعة المتلاحقة في التقدم العلمي

والتكنولوجي الذي جعل العالم قرية كونية واحدة، وإن هذه الأحداث من شأنها أن تؤثر في الحالة النفسية للفرد، ومن بين هذه المتغيرات التي يمكن أن تتأثر بأحداث الحياة الضاغطة القلق والاكتئاب، ويزداد الأمر أهمية إذا تحدثنا عن أمهات الأطفال المعوقين عقلياً بما يسببه وجود شخص معوق بالأسرة من اضطراب وحالة نفسية سيئة عند كثير من الأمهات، حيث أشار جاك س. إستيورت 1996 Stewart إلى أن وجود طفل معوق بالأسرة يغير الأسرة كوحدة اجتماعية بطرق عدة، فقد يصاب الآباء والأبناء بالصدمة وخيبة الأمل والغضب والاكتئاب والشعور بالذنب والحيرة كرد فعل لوجود مثل هذا الطفل.

وموضوع ضغوط أحداث الحياة لم يقف فقط عند حد علاقته بالأمراض البدنية، وإنما بدأ إسهام الباحثين في مجال التوافق والاضطرابات النفسية واضحاً من خلال البحوث المتعددة في هذا المجال، فقد اتضح وجود علاقة بين هذه الضغوط: وانخفاض المستوى الأكاديمي للأفراد Fontana 1981 Dovidi & والتوافق الدراسي Egelaned Sterling 1985 وتعاطي المخدرات Vaux & Ruggier، 1984 وعلاقة الضغوط بمتغير الإهمال واللامبالاة Johnson & Gad، 1980 والاكتئاب والانسحاب الاجتماعي Johnson & Roberts، 1995.

- والأفراد يختلفون في سرعة تأثرهم بالضغوط الحياتية تبعاً لحالتهم النفسية، حيث إن الحالة النفسية للفرد تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات النفسية والجسمية، ويؤكد ذلك بيك وآخرون 1981 Beck & Others.

- إن تأثيرات ضغوط الحياة على الأفراد تعود إلى فقدان المساندة الاجتماعية، وإن أحداث الحياة الضاغطة ترتبط إيجابياً ببعض جوانب الشخصية مثل سمة القلق والاكتئاب.
- هناك علاقة دالة وموجبة بين الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة Billings & Moos 1984 والمساندة الاجتماعية تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد، ولكن تأثير المساندة الاجتماعية يتوقف على مدى إدراك الفرد واعتقاده في قوة الدعم وكفايته.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المرتفعة وزيادة حدة الأعراض المرضية الإكلينيكية: السيكوسوماتية، القلق، والاكتئاب، البارانونيا، العصاب القهري، الهستيريا، توهم المرض، الأرق الليلي. ووجود فروق دالة بين ذوي الضغوط المرتفعة وذوي الضغوط المنخفضة في الأعراض الإكلينيكية المرضية، حيث كان ذوو الضغوط المرتفعة أكثر معاناة للأعراض المرضية، أما أصحاب الضغوط المنخفضة فكانوا في مستوى أفضل للصحة النفسية (عبدالمعطي، 1992).

### كيف نواجه أحداث الحياة؟

الحياة سلسلة أحداث متوالية، لا تنتهي أبداً، هكذا خلقها الله سبحانه وتعالى، والإنسان اختاره الله من بين ملايين المخلوقات لكي يحيا حياة طيبة، وزوده الله بكل إمكانيات الحياة الطيبة، وترك له حرية الاختيار أن يفعل، ويتفاعل مع هذه الحياة بطريقته وخصوصيته، قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْفَىٰ مَعَاذِرَهُ ﴿١٥﴾﴾ [القيامة: 14-15]، ويتم التفاعل

بين الإنسان وأحداث الحياة على أساس علمي محدد، وهو التقاط صورة ذهنية للحدث (تكوين فكرة عن الحدث) هذه الصورة الذهنية تنتقل إلى العقل لكي يعالجها معالجة فردية تتناسب مع صورته الذهنية الأخرى، ويستطيع الإنسان أن يعدل ويبدل في تلك الصورة الذهنية الملتقطة التي ليس لها علاقة بالحدث الخارجي إلا في حالة الالتقاط الأولى، فإن علم الإنسان هذه القاعدة فقد تعلم كيف يتخذ قراره، ويعرف استقراره بحسب تصوراته الخاصة به، إذن المعادلة بسيطة، حدث وإنسان وتفاعل بينهما، كيف يتم التفاعل لمصلحة الإنسان حتى يكون الإنسان على بصيرة؟

### مقياس الانعصاب الناتج عن أحداث الحياة

وحدات الانعصاب	أحداث الحياة
100	وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)
73	الطلاق
65	الانفصال
63	السجن
63	وفاة عضو مهم في الأسرة
47	الزواج
45	إطلاق الرصاص عليه
45	عدم التوافق في الزواج

وحدات الانعصاب	أحداث الحياة
40	التقاعد
39	الحمل
39	المشكلات الجنسية
38	عضو جديد في الأسرة
37	تغير الموارد المالية
36	وفاة صديق حميم
36	الانتقال إلى نوع جديد من العمل
29	التغيير في مسؤوليات العمل
29	المشكلات مع أقارب الزوج
28	إنجاز رائع
26	بدء عمل الزوجة أو توقفها عن العمل
26	بدء المدرسة أو الانتهاء منها
23	المشكلات مع الرئيس
20	تغير ظروف العمل
20	الانتقال إلى مسكن جديد
20	تغير المدارس

وحدات الانعصاب	أحداث الحياة
18	تغير الأنشطة الاجتماعية
13	العطلات
12	إجازات رأس السنة
11	حرق القانون بدرجة بسيطة

### الانفصال والفقْد والتغير Separation Loss & Change

قام كل من هولمز، وراهي Holmes & Rahi بسلسلة بحوث عن أحداث الحياة وتغيراتها المسببة للانعصاب والعلاقة بين هذه الخبرات والصحة، وحددا الخبرات المهمة في الحياة، ووضعاً مقياساً للانعصاب Stress الناتج عن هذه الأحداث، ويرتبط الاكتئاب عادة بأحداث الحياة العصبية وكثيراً ما تسببه.

ومن الغريب أن الاكتئاب قد يحدث استجابة للنجاح، ويحدث استجابة للصدّامات وخبرات الفشل.

ويؤكد كل من المنظور الدينامي والتعلم دور الخبرات السابقة، فقد ركزت البحوث في هذا الميدان على العلاقة بين الاكتئاب أو أي اضطرابات أخرى والفقْد في أثناء الطفولة المبكرة، ويرى أنصار المنظور الدينامي أن الفقْد أو الانعصاب يمكن أن يجعل الشخص أكثر حساسية للاكتئاب في السنين المتأخرة من العمر، فقد يجد الطفل الذي فقْد أحد والديه في سن

مبكرة أن مشاعر اليأس التي عاناها تستعيد أنشطتها ثانية عندما يموت قريب آخر.

ويبدو أن الانفصال عن الأم يمكن أن يكون له تأثير مباشر وعميق في الأبناء، وقد درس الحرمان الانفعالي المبكر لدى الأدميين، وكانت أشهر دراسات تلك التي قام بها رينيه سبيتز Spitz عام 1946 حيث لاحظ استجابات الأطفال المنفصلين عن أمهاتهم فيما بين سني السادسة واثني عشر شهراً، وكشف هؤلاء الأطفال تماماً عما يسمى الاكتئاب الاتكالي Anaclitic depression فكانوا يبكون باستمرار، وأظهروا مشاعر الخشية والانسحاب والذهول وعدم القدرة على النوم وفقد الوزن وتأخر النمو.

### الاضطرابات العصابية Neurotic Disorders

تلك التي لم يتسبب في ظهورها المنشأ العضوي وخاصة علة مرضية إضافة إلى غياب خلل بالإدراك مثل الهلاوس والتوهمات مهما كانت هذه الاضطرابات شديدة الدرجة، وتضم الاضطرابات العصابية الاضطرابات النفسية الآتية ضمن هذا المفهوم:

1. القلق Anxiety.

2. التصدعية Dissociation.

3. الوسواسية Obsessions.

(المصطلح Neurosis العصاب) لا يستعمل حالياً بوصفه مبدأً تنظيمياً في أنظمة التصنيف الحديث، وعلى ما يبدو أخذ يفقد

قيمه لأفضلية التركيز على المزايا الفردية الخاصة لاضطرابات العصاب أكثر من خصائصها العامة والمشاركة، مع العلم أنه ما زال يحتفظ بمكانته في التصنيف العالمي ضمن مجموعة واسعة تضم الاضطرابات ذات العلاقة بالكرب والاضطرابات شبه الجسدية، مثل .Neurotic, stress-related and somatoform disorders

### الفروق بين نظامي التشخيص

- يصنف DSM-4 اضطرابات الوسواس القهري ضمن اضطرابات القلق.
- يصنف ICD-10 اضطرابات الوسواس القهري بشكل مستقل منفصل.
- يصنف DSM-4 اضطرابات تجريد الشخصية ضمن أنواع الاضطرابات التصدعية.
- يصنف ICD-10 اضطرابات تجريد شخصية ضمن أنواع الاضطرابات التصدعية.
- يصف DSM-4 اضطرابات الكرب الحاد، والاضطراب الكربي التالي للرضة ضمن اضطرابات القلق.
- يصف ICD-10 اضطراب الكرب الحاد والاضطراب الكربي التالي للرضة ضمن اضطرابات القلق.

### نوعية الحياة (Q.O.L) Quality of life

ويُعدّ مفهوم نوعية الحياة من أدوات العمل المهمة في حقل علم الاجتماع اليوم بعد تراجع مفاهيم الطبقة والتنمية (بمفهومها الاقتصادي خاصة) والنظر إلى تحسين نوعية الحياة بوصفها هدفاً للسياسات الاجتماعية، ونجد أن مفهوم نوعية الحياة يختلف اختلافاً كبيراً تبعاً للاستخدامات المتعددة له، ويعرف نوعية الحياة بأنها:

«ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، ويعرف نوعية الحياة أيضاً من الناحية الاقتصادية بأنه يتمثل في أن تبقى لدى الفرد أكبر قدر من المال بعد إشباع الضرورات الأساسية، وأن يكون لديه الوقت الكافي مع قضاائه بطريقة مبهجة مع توافر مجال واسع من الاختيارات لطريقة الحياة.

ويعني بتحسين نوعية الحياة الحياة الجيدة أو الوفرة المادية التي تدل عليها بعض المظاهر مثل ملكية بعض المقتنيات كالأجهزة المنزلية والعربات والبيوت، وهي تتمثل أيضاً في الوقت والمال الزائد للاستمتاع بالعطلات والأنشطة الترفيهية ما جعلها إحدى رفاهيات المعيشة.

ويرى البعض أن نوعية الحياة تعني الأحوال الحسنة أو السيئة التي يشعر بها الفرد والتي تتوقف على مدى شعوره بإشباع حاجاته وإدراكه الذي يعبر عن تقويمه ومشاعره واتجاهاته واستجابته للحياة ككل.

ويرى الآخرون أن المفهوم الجيد لنوعية الحياة يشمل الأغراض والظروف والأوضاع الكيفية لمستوى الأفراد والمجتمع اجتماعياً وصحياً واقتصادياً وموقف الأفراد وتقبلهم للبيئة الخارجية بمتغيراتها المختلفة، ومن ثم فإن نوعية الحياة تعني المؤشرات الكيفية والكمية بمدلولاتها للأوضاع والظروف الاجتماعية والصحية والاقتصادية، والتفاعل بين هذه الظروف وانعكاساتها على درجة إنتاجية الفرد ومشاركته الفاعلة ودرجة تقبل ورضا الأفراد والمجتمعات لهذه الظروف ودرجة إشباعها لتوقعاتهم وأهدافهم في الحياة.

ويوجد نوعان من المؤشرات لقياس تحسين الحياة، وهما:

1. المؤشر الموضوعي: ويعتمد المؤشر الموضوعي على رصد نوعية الحياة وقياس التغير فيها وقياس الاتجاهات أو مسارات التغير، سواء في نوعية الحياة ككل أو في كل جانب من جوانبها مثل الرعاية الصحية والتعليم والرعاية الاجتماعية.

2. المؤشر الذاتي: ويعتمد المؤشر الذاتي لرصد نوعية الحياة كما يدركها، ويستجيب لها الأفراد، وما يحققه من إشباعات ومن ثم مدى شعورهم بالرضا أو السعادة، وتختلف مقومات نوعية الحياة من فرد لآخر سواء كانت على الجانب النفسي أو العقلي أو الجسمي ومن مختلف النواحي الصحية أو الاقتصادية أو الاجتماعية.

وإننا نعني بنوعية الحياة في هذه الدراسة تنمية الإمكانات المعيشية في الجوانب الآتية: الجوانب النفسية، والجوانب الصحية، والجوانب الاجتماعية، والجوانب الاقتصادية.

## تصنيف ردود الفعل للخبرة الضاغطة

تجدر الإشارة هنا إلى أنه ليس كل ردود الفعل هذه تُعدّ غير طبيعية.

الحزن Grief مثلاً هو رد فعل طبيعي لأحداث كرب كالحرمان بفقد عزيز، ولكن ضمن حدود معروفة بالفترة الزمنية والشدة حتى لا يتم الخلط واللبس بين هذه الحالات ونوبات الاكتئاب.

والأقلية من الناس ممن تكون ردود أفعالهم متطرفة لحد اعتبارها مرضية إلا أن الأغلب منهم لدى مواجهة ظرف كرب شديد الارتباك، والتملل، وعدم التركيز... وتتراوح شدتها من فرد لآخر لاختلافات فردية، تحكمها عوامل متعددة أفرزت هذا النوع من الاستجابة، إلا أنها تتلاشى به، ويعود الفرد لحالته السابقة تماماً كما في مجالات الطب الأخرى، كثيراً ما نجد أفراداً بنفس العلة المرضية، ولكن باستجابات مختلفة كمّاً ونوعاً، فتؤثر ردود الفعل المختلفة في استجابة المريض بعلاج معين، واستخدام المريض آلية دفاع كالإنكار Denial مثلاً يؤخر من اكتشاف العلة في وقتها ومن ثم ضعف النتيجة العلاجية تبعاً لذلك.

الحزن والاكتئاب لفظان بمعنى واحد، ولكن يختلفان في الشدة والفترة الزمنية.

الحزن: حزن فلان أي اغتمّ (الغم) على أمر دنيوي قد فات، والحزن هو صورة من صور المشاعر الإنسانية الفطرية، فهو عكس الفرح والسرور، قال تعالى: ﴿وَأَنْتَ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي﴾ [النجم: 43].

الاكتئاب: كأب؛ أي انكسرت نفسه من شدة الهم والغم، وتقول العرب:  
اكتأب وجه الأرض؛ أي تغير، وضرب إلى السواد.

الخوف قد يعبر عنه بالهم، ولكن من أمر مستقبلي، وعليه فالحزن هو شعور أو استجابة عاطفية فطرية تتاب الفرد من مواجهته مصاعب الحياة الدنيا ومتاعها، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البعد: 4] ولا يستثني هذا الابتلاء أحدًا حتى الأنبياء عليهم السلام كما ورد بالقرآن الكريم، كحزن أم موسى، وحزن يعقوب على يوسف عليهما السلام، وحزن خير البشر صلى الله عليه وسلم على قومه حين لم يستجيبوا له قال تعالى: ﴿وَلَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسْكَرُونَ فِي الْكُفْرِ﴾ [آل عمران: 176] وكحزن أبي بكر رضي الله عنه في حادثة الهجرة: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: 40].

وهذه دعوة المؤمن الذي أمره كله خير لأن يجعل الفرح شكرًا، والحزن صبرًا العلمه ويقينه أن الصبر أجره مرتان: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155] ولا ينبغي للإنسان أن يطيل النظر في حزنه على أمور كان أمر الله فيها قدرًا مقضيًا، ولا يقنط أبدًا من رحمة ربه جل وعلا، فالمؤمن هو من آمن بالقدر خيره وشره.

إن من طبيعة اللاوعي هو اقتحام نفسه في عمق الوعي، فيخل عليه توازنه، ومع أن هذا الافتراض غير صحيح فوجود اللاوعي بمعناه النفسي أو المادي هو ضرورة للتوازن النفسي في حياة الإنسان، فيقوم بالاحتفاظ ببعض التجارب لتسهيل عملية التفكير والإبقاء عليها لتعينه على تصريف حاجات دون عناء التفكير الواعي فيها.

إن عملية اضطراب التوازن بين الوعي واللاوعي في حياتنا العقلية هي مظهر واضح للأمراض العقلية والنفسية، وإن تكامل العمل بين هذين المجالين هو المظهر الواضح للتوازن النفسي.

### الكبت Repression

إن الحاجة إلى الاستقرار والهدوء ضرورة لطبيعة الجهاز العصبي للإنسان، حيث إنه لا يستطيع تحمل الإثارة الدائمة الناتجة عن الصراع بين حاجاته والمثل والقيود الاجتماعية بما أنه لا يحتمل الفشل من عدم إرضاء الحاجات والمؤثرات القادمة من الداخل والخارج، فكان في حاجة إلى وسيلة أو آلية دفاعية تمكنه من إبعاد حالة الصراع هذه، إما من خلال نسيانها أو تحييدها بعيداً، وبذلك تبقى بعيدة من الوعي ما يجنب الفرد الشعور بالقلق لوبقيت ضمن حدود الوعي.

ومن هنا، فإن الكبت هو عملية عقلية يستخدمها الإنسان ليبعد عن إدراكه الواعي بتلك الرغبات والدوافع والحاجات التي لا تتوقف مع أنه الأعلى من يتم ومثل وتقاليده وأعراف، نافيةً إياها إلى الدواعي، مع أنه مع هذه البداية تكون هذه العملية واعية وخاصة في مراحل الطفولة عندما يكون الطفل غير مؤهل نفسياً لتحقيق حاجاته البيولوجية عبر تجاربه المقاومة والنهي في مواجهة إشباع حاجاته إلا أنها تصبح فيما بعد عملية واعية تدريجياً وغير إرادية وتلقائية دون توجيه مقصود من الفرد مع العلم أنه يحتفظ بقدر من الوعي لطبيعة العوامل التي لا تتفق مع قيمه العليا،

فمعظم عمليات الكبت تتم على مستوى اللا وعي والخبرة اليسير منها في الوعي.

إن التجربة المكبوتة مع ما رافقتها من عواطف مختلفة سواء كانت على صورة ألم، خوف، غيظ، قلق، أو نفور، سميت العقدة النفسية Complex تبقى محتفظة بقوة تلك العاطفة على الرغم من كبتها في اللا وعي، وتبقى فعالة نشطة تحت ستار ظاهري من الهدوء، نتيجة لذلك تحدث تغيرات في خصال الشخصية ومظاهر السلوك العامة.

يرى علماء النفس التحليليون أن عملية الكبت هي الأساس الذي تبنى عليه العمليات النفسية المختلفة، ولهذا يعززون معظم المشكلات النفسية التي يعانيها الفرد لاحقاً إلى الكبت في مرحلة الطفولة مع أن عملية الكبت عملية مستمرة في جميع مراحل الحياة، وليست خاصة للطفولة فقط، والأهم في ذلك أنها تملك الأثر الواضح في سلوك الفرد في مراحل ما بعد الطفولة في تكوين معالم الشخصية.

لعملية الكبت الفضل الوقائي للمحافظة على التوازن النفسي للفرد من الداخل، والتوافق بينه وبين متطلبات المجتمع الخارج والإبقاء على التجارب المكبوتة مقيدة في اللا وعي حتى تكون وسيلة بناءة تتناسب مع متغيرات ومتطلبات الحياة النفسية السليمة؛ لأن ظهورها على مستوى الوعي يؤدي إلى حالة من القلق والاضطراب، إن محاولة عملية الكبت وحدها في إخماد الصراع والعقدة النفسية في اللا وعي قد تفشل أحياناً لعدم قدرتها، وعندها يلجأ الفرد إلى استخدام وسائل دفاعية أخرى لإبقاء حالة التوازن وإبعاد حالة الحصر النفسي الداخلي الناجم عن الصراع المكبوت، وتعدّ

هذه الوسائل الإضافية (الإحياط) آليات للتنفس Ventilation والتعبير عن بعض مظاهر الصراع بطريقة غير مباشرة وإعطاء رمز مقبول للرغبات المكبوتة، ويتم هذا بشكل تلقائي لا سيطرة للفرد عليه توجيهاً

إن هذه الوسائل حاضرة في حياة كل فرد تخدم غرضاً أو أكثر مما يأتي:

1. المحافظة على التوازن النفسي والهدوء العاطفي.
2. الوقاية من الشعور بالقلق وتوفير الشعور بالأمان.
3. تبديد شعور الحصر الناجم عن الصراعات النفسية المكبوتة.
4. تسهيل عملية إرضاء بعض الرغبات التي لا يقبلها الوعي على حالتها الحاضرة، ولكنه لا يمانع في إشباعها بشكل مستمر.
5. توفير حلاً وسطاً ومقبولاً بين الدوافع الملحة والمثل والقيود التي تمنع تحقيقها تساعد على الإبقاء على الصراعات النفسية مكبوتة في اللاوعي.

