

فَخَلِّصْ مِنَ الْقَلْبِ وَعَشَى سَعِيداً

يوسف سعد



المركز العربي للحديث
103 شارع الإمام علي - ميدان الإسماعيلية - مصر الجديدة.
القاهرة ت: 2706048 فاكس 2746134

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رقم الايداع ٢٠٠٧/٨٩٨٤

I.S.B.N الترقيم الدولي

977 - 5714 - 42 - 7



« كل إنسان يستطيع حمل أعباءه مهما ثقلت إلى أن يرخي الليل سدوله ، وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب ، وكل فرد قادر أن يعيش قرير العين راضياً صبوراً محباً نقياً إلى أن تغرب الشمس وهذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة » هذه العبارة أطلقها الروائي « روبرت ستيفنسون » فلو اتبعنا الحكمة القائلة « لا تهتموا بالغد وركزوا على اليوم فقط » لعشنا حياة سعيدة بعيدة كل البعد عن القلق متخذين الشعار الآتي « الماضي ليس له وجود لأنه قد مضى وانتهى . والمستقبل لم يولد بعد فعش في حدود يومك » .

ما من إنسان في العالم لا يشعر بالقلق فالطفل يقلق لأنه يخشى أن يفقد أحد أبويه بالإنفصال أو الموت والبالغ يخشى أن يرسب في الامتحانات والشاب يقلق لأنه يخاف ألا يجد الوظيفة المناسبة وإن وجدها ربما يقلق خوفاً من فقدها والرجل يقلق ألا يوفق في حالة زواجه والأب يقلق على مستوى أولاده والمسن يقلق خوفاً من المرض فيتصور أنه لو أصيب بأي وعكة طفيفة ربما كانت دافعة له إلى نهاية المحتومة وهكذا نجد القلق له أبوابه الواسعة .

وإذا سألتني أيها القارئ العزيز ولماذا إذن الكتاب الذي يتحدث عن القلق أقول لك أنني أردت شيئاً واحداً من وراء إخراج هذا الكتاب وهو كيف يتخلص الفرد منا من القلق فلو قرأت هذا الكتاب بروية وإمعان وليست قراءة سطحية عابرة لعشت حياة سعيدة بعيدة كل البعد عن القلق ويمكن أن أقول أنني في هذه اللحظة فقط أكون قد حققت الهدف من وراء هذا الكتاب . .

الحياة في حدود اليوم

ترجع شهرة سير وليام أوسلر sir william Osler الذي احتل مقعد الاستاذية في أربع كليات للطب والذي أنعم عليه ملك إنجلترا بلقب سير ، إلا أن هذا الطبيب الذي طبقت شهرته كل العالم إلا أنه عندما كان طالبا بكلية الطب في مونتريال بكندا خشي على مستقبله وأصبح شديد القلق وكان يخشى رسوبه في الامتحان النهائي لكنه قرأ في نفس السنة كتابا للأديب الإنجليزي « توماس كارليل » فأعجب بعبارة تحتوي على اثنين وعشرين كلمة كانت سر نجاحه في الحياة فعاش حياة بعيدة كل البعد عن القلق وكان نص هذه العبارة « ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين » .

وبفضل هذه العبارة التي استوففتها تخرج من كلية الطب واتخذها مبدأ له فنجح في حياته ووضع كتابا بيعت منه بضعة ملايين من النسخ رغم اعترافه بأنه لا يملك قوة ذهنية فريدة بل يقول عن نفسه إنه إنسان عادي الذكاء متواضع البديهة . إنما نجاحه يرجع إلى ما أطلق عليه « الحياة في وجود اليوم » فنظريته يمكن إيجازها في العبارة الآتية : « الماضي ليس له وجود والمستقبل لم يولد بعد فعش في حدود يومك » ويقول الدكتور أوسلر :

« إن أفضل الطرق للاستعداد للغد هي أن نركز كل ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن وجه . . فهذا الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد أما أن نهتم بالغد والهم شيء مرادف للقلق فاتركه لله وحده » وعلى هذا ينصح سيادته بتركيز الذهن في عمل واحد بدلا من تشتته .

ويضيف إلى هذا قائلاً : « إن أكثر من نصف عدد المرضى المقيمين في المستشفيات لم يستطيعوا تحمل أعباء الماضي المتراكم وخشوا في نفس الوقت المستقبل المظلم فكان الإرهاق العصبي الذي أفضى بهم إلى المرض الجسمي والنفسي الذي أوجدهم يحتلون أسرة المرضى في المستشفيات وهؤلاء الذين يشكلون نصف المرضى في المستشفيات كان يمكن أن يذرعوا الآن شوارع المدن سعداء فرحين لو أنهم اتبعوا الحكمة التي تقول :

« لا تهتموا بالغد » أو أنهم نفذوا قول سير وليام أوسلو « عش في حدود يومك » حيث يقول أنت وأنا نقف هذه اللحظة في ملتقى طريقين أبديين : الماضي الفسيح الذي ولّى بغير رجعه والمستقبل المجهول الذي يطارد الزمن ويتدبص بالحاضر ولا يمكننا العيش في أحد هذين الطريقين الأبديين فإذا حاولنا ذلك لم تجربنا المحاولة إلا إلى تحطيم أجسامنا وعقولنا وإذن فدعنا نرضى بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه . . . دعنا نعش اليوم إلى أن يحين وقت النوم وقال الروائي العظيم « روبرت ستيفنسون » كل إنسان يستطيع حمل أعباءه مهما ثقلت إلى أن يرخي الليل سدوله وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب وكل فرد قادر أن يعيش قرير العين راضياً صبوراً محباً نقياً إلى أن تغرب الشمس وهذا كل ما تطلبه منا الحياة .

وتقول مسز شيلدز « إنه في عام 1937 فقدت زوجي فانتابني حزن شديد وفقر أشد وقلق لا يكاد يحتمل لا سيما وقد بعت سيارتي للصرف على علاج زوجي المريض مما دفعني إلى الإلتحاق بعمل في إحدى الولايات الأمريكية بعيداً عن مسقط رأسي حيث شعرت بالوحدة التي دفعتني إلى فكرة الانتحار ولكن الذي منعتني منها عاملان :

الأول : خوفي على حزن شقيقتي على موتي .

الثاني : لا أملك المال الكافي لجنازتي وظللت على هذا القلق حتى قرأت مقالاً انتشلني من هذه المشكلة وفي الواقع كانت هناك عبارة في هذا المقال هي التي غيرت مجرى حياتي وهي « ليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون » وفعلاً استطعت من خلال هذه العبارة التي نقلتها وكتبتها على الآلة الكاتبة ولصقتها على مرآتي أن أتغلب على الخوف من المرض ومن الحاجة وأنا الآن سعيدة لأنني أعيش كل يوم على حدة وأعتقد أن كل يوم جديد هو حياة جديدة لقوم يعقلون .

وقد نظم الشاعر الروماني « هوراس » الأبيات الآتية :

ما أسعد الرجل . . وما أسعده وحده

ذلك الذي يسمى اليوم يومه

والذي يقول ، وقد أحسّ الثقة في نفسه :

يا أيها الغد ، كُنْ ما شئت .

فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمسه »

هذا وقد كتب « ستيفن ليكوك » يقول « ما أعجب الحياة » .

يقول الطفل : عندما أشبُ سأصبح غلاماً ويقول الغلام « عندما أترعرع سأصبح شاباً . . ويقول الشاب : عندما أتزوج سأصبح رجلاً مهماً ومسئولاً فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخاً متفرغاً فإذا وافته شيخوخته تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره فإذا هي تبدو كأن

الرياح اكتسحتها اكتساحاً ولكننا لا نعلم إلا بعد فوات الأوان أن قيمة الحياة في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة .

ويقول الكاتب الهندي الشهير « كاليداسا في قصيدته التي أسماها تحية إلى الفجر » .

انظر إلى هذا اليوم !

إنه الحياة . . جوهر الحياة .

في ساعاته القليلة .

تكمُن حقيقة وجودك

معجزة الغد

ومجد العمل

وروعة الإنتاج

فالأمس ليس إلا حلمًا

والغد ليس إلا خيالاً

أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي

فإنه يجعل من الأمس حلمًا سعيداً .

ويجعل من الغد خيالاً حافلاً بالأمل .

هكذا يجب أن نحيا الفجر !

وهذه كلها تعبر عن أفكار دكتور أسلر التي تقول « أغلق الأبواب على

الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك » .

الخوف والقلق

الخوف ظاهرة طبيعية ولا تعبر عن أي أمراض نفسية أو أي انحراف سلوكي طالما كانت هناك أسباباً معقولة لما يبديه الإنسان من مخاوف وكان مقدار الخوف متناسباً مع حجم المثير لهذا الخوف .

وأحب أن أضيف أيضاً في هذا المجال أن الخوف لازم وحتمي في التربية بل وفي كثير من مجالات الحياة فلا شك أن الخوف كان الدرع الواقعي لكثير من الناس .

حيث حال بينهم وبين إرتكاب الجرائم كما أن الخوف قد أدّى إلى حماية ممتلكات الكثير من الناس وخوف الطالب من الرسوب في الامتحان دفعه إلى استذكار دروسه ليس لكي ينجح فقط بل لكي يتفوق على أقرانه .

أما إذا كان الخوف مسيطراً في مبالغة على الإنسان بحيث يكاد الخوف يشل تفكيره فإنه يتحول إلى شخصية تافهة .

وكل إنسان في العالم كائناً ما كان لابد له من مشيرات للخوف ولكن بعد أن يعتاد على هذه المواقف ينتهي الخوف .

ولعل الجندي حديث التجنيد يخشي صوت المدافع عندما تدوي بصوتها الرهيب ولكنه بعد أن يدخل في معركة بالمدفعية وتصبح شيئاً عادياً بالنسبة له فإنه يدهش كيف كان يخشي هدير المدافع !

وإذا أراد فرد أن يغرس في أبنائه الشجاعة وحب المغامرة فيجب عليه أن

يبتعد عن أسلوب الحماية في التربية ويجعل طفله يواجه الموقف الجديد بنفسه ويعالجه بنفسه فهذا الأسلوب في التربية يخلق في الطفل حب المغامرة والبحث عن كل جديد

وذلك لأن الخوف في حد ذاته شيء منفر أما التغلب على الخوف فهو عنصر محبب إلى النفس البشرية .

وكل ما تغلب إنسان على مصدر خوفه من شيء فهذا يدفع به إلى التغلب على مصدر خوف آخر مما يؤدي في النهاية إلى الشخصية الشجاعة التي يمكنها مواجهة الأخطار وما تحمله من مخاوف وهمية يجسدها الخيال أكثر مما تجسدها الحقيقة .

أما الإنسان الذي يخشى كل شيء وأي شيء فالقلق يبدأ في السيطرة عليه منذ طفولته .

ولا ندهش إذا علمنا أن أول احباط يمكن أن يصيب الطفل ينشأ منذ نعومة أظفاره عندما يضرب أهله حوله سياجاً من المحرمات فيقيدون بذلك حركته باللباس والملابس ويقول أيضاً أن أول شيء نفعله للطفل هو تقييده ومنعه من مجابهة الطبيعة التي هو إنها بدعوى المحافظة عليه وهنا يريد الطفل أن يلقي بنفسه في أحضان الطبيعة ولكنه كائن ضعيف ولهذا فإنه يستسلم لما يطوعه له الكبار ويجبرونه على إرتدائه هذا بدوره يخلق في الطفل أنواعاً من القلق .

ولعل المقومات الحضارية لا سيما المقومات التربوية من جسمية وعقلية

ووجدانية ولغوية لها دورها الخطير في إشاعة القلق النفسي فضلاً عن توارثنا لتراث هذه الحضارة بما تحمل من مسببات للخوف تعتمل في نفوسنا .

فدثلاً نجد كثيراً من المصريين حتى يومنا هذا يعتقدون في لعنة الفراعنة إذا إنتهكنا حرمان مقابرهم رغم مضي آلاف السنين على موتهم .

ومن الحضارة أيضاً نجد أن الشاب يعيش حياته بعد أن درس ماضيه وواقعه متنبئاً بمستقبله مما يجعله يتخوف من هذا المستقبل لأنه ينظر إليه نظرة تشاؤمية .

فالناس يزدون زيادة رهبة والطعام يقل وفي وقت لاحق سوف يحدث انفجار سكاني في معظم دول العالم .

بل إن الشاب في الوقت الحاضر الذي تتصارع فيه دول العالم لو نظر إلى الحرب العالمية الثانية بمآسيها ورغم أنها إستغرقت ستة أعوام ومات فيها الملايين وهدمت فيها الدور والمؤسسات فإنه بعد أن عرف أن الإنسان اخترع الأسلحة الحديثة من قنابل ذرية ورءوس نووية وسيطرة جوية للدول العظمى يمكن أن يتصور أن الحرب القادمة سوف لا تبقي ولا تذر .

وينظر إلى أي مشكلة محلية صغيرة بين دولتين متجاورتين أنها من الممكن أن تتسبب في قيام حرب عالمية ثالثة شديدة التدمير .



آثار القلق

كل إنسان يعيش في هذا العالم يتعرض للقلق على الأقل في فترات محدودة من حياته ويسأل الفرد نفسه عن سر وجوده في هذه الحياة ومعنى الموت والحياة وما أن ينحرف المرء بعض الشيء عن الطريق المألوف حتى يخطو خطوات واسعة وسريعة نحو المجهول فيكون القلق في هذه الحياة نتيجة جانبية طبيعية .

وفيلسوف الأطباء والمحللون النفسيون ميلاد الطفل فيقولون ما من طفل يولد إلا ويبكي صارخاً قلقاً إزاء العالم الخارجي فهو عالم يربكه ويحيره وينذر به بالشر .

ولا شك أن القلق هو توتر يساعد على خلق نوبات من الهستيريا أو يشعر الإنسان بتقلصات في أمعائه أو معدته شديدة الإيلام أو يجعله يشعر بخفقان في القلب أو شحوباً يصحب وجهه وهكذا .

والقلق لا يعبر مطلقاً عن ضعف ولا يرتبط بالجبن نهائياً وإن كان القلق يخلق من الإنسان شخصاً مشغول البال باستمرار يتصور أخطاراً موهومة في هذه النقطة بالذات يمكن أن أذكر حادثة لشخص قطع القطار أرجله عندما سقط تحت عجلاته وهو يحاول ركوبه فما كان من صديق عمره إلا أن رفض ركوب القطار إلى الأبد وحاولت زوجته بكل الطرق إقناعه بأن موت صديقة كان قضاء وقدرًا ولكنه عندما وصل إلى المحطة خائنه قدماه وعاد مرة أخرى إلى منزله ونزلت زوجته من القطار وأصبح يعيش في وهم قاتل يتمثل في أن القطار لابد أن يتسبب في قطع أرجله سواء في محطة السفر أو في محطة

الوصول وهذا بالطبع خطر وهمي ومن الخطأ أن يتصور أن الإنسان العصبي فقط هو الإنسان المعرض للقلق فكل طبع له جانب من القلق يصيب صاحبه .

ويلاحظ أن علماء النفس لهم تفسير خاص للقلق وهو تفسير محدود فكل ما يظهر على الإنسان من قلق في أي فترة من فترات عمره حتى لو كان إنساناً مسناً فإنهم يرجعون هذا القلق إلى فترة طفولته وربما يرجع هذا التعميم في تفسير ظاهرة القلق عند علماء النفس إلى أن دراستهم وتجاربهم التي يجرونها إنما يطبقونها على بعض مرضاهم وهم قلة وربما ترجع مشكلة قلقهم إلى عهد الطفولة ولهذا نجد أن آبا التحليل النفسي سيجموند فرويد نفسه قد أخذ يتراجع كثيراً عن آرائه في تحليله للقلق حتى شعر تلاميذه أنفسهم أنه عندما كان يدرس مشاكل القلق عند مرضاه كان قلقاً في بحثه عن القلق فبعد أن كان ينسب كل شيء إلى الطفولة أو الجنس أو التحلل من الدين والقيم بدأ فرويد يتخلص من آرائه في مشكلة القلق تدريجياً .

ولعل أهم آثار القلق ما يأتي :

أولاً : الدوهم :

فالإنسان الذي يدمن القلق إنسان مريض بمرض مزمن يجعله دائماً مشغولاً بالنظر إلى داخل نفسه بدلاً من مواجهة العالم الخارجي ومحاولة التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق التفاهم الذي يمكن أن يتمثل في الأخذ والرد . فهو يتصور أن الدنيا كلها تحاربه ولذلك فإنه يفشل في تحقيق أهدافه وينطوي على نفسه ويحزن والمرض بالدوهم هو أسلوب من أساليب التفكير يستطيع أي إنسان أن يتزلق إليه .

ثانياً : الإستهتار بالحياة :

الشخص الذى يعاني من القلق الداخلى والذي يعيش حياته غير مطمئن وغير آمن يكون ذهنه مشتتاً أثناء العمل والحركة ويميل بطبعة إلى الانتحار من خلال استهتاره بكل شيء .

حتى بالقيم سواء الدينية أو الخلقية أو الإجتماعية أو من خلال إدمانه الخمور أو تعاطية المخدرات أو من خلال تناول الأطعمة بطريقة قاتلة تصيبه بمرض السمنة وكل هذه إنما هي نوع من أنواع الإنتحار البطيئ .

ثالثاً : الجمود الذهني :

إن الجمود الذهني هو تشتيت للإجراء السلوكي وهناك نوعان من الجمود الذهني :

الأول : هو النقص في القدرة على التعبير .

والثاني : هو تعطيل وظيفة التفكير المجرد بغرض الهروب من حالات التذمر .

ونتيجة لهذا يكون الجمود الذهني لديه عبارة عن عجز على تغيير الإستجابة أو عدم القدرة على تغيير الترتيب الذهني والصعوبة في تغيير عادات التفكير .

وقد وجد أحد علماء النفس أن الجمود الذهني وثيق الصلة بعدم الشعور بالأمن في حالات حل المسائل أو في مجالات الحياة بصفة عامة .

رابعاً : في الوظائف الجسمية :

يؤدي القلق إلى النشاط المتزايد للجهاز العصبي ويخلق الإضطراب في النوم فالمرضى بالقلق لا يستغرق في النوم إنما ينام نوماً متقطعاً وقد يتسبب القلق في ارتفاع ضغط الدم أو في عسر الهضم ونتيجة لتوتر الشخص المصاب بالقلق فإنه يفشل في التركيز أو على الأقل يجد صعوبة في عملية التركيز في موضوع معين .

خامساً : اختلاف التأثير بالنسبة للعمر :

ففي فترة المراهقة يبدأ قلق الإنسان يتمثل في الشك إزاء المعتقدات الدينية وتبدأ صورة المستقبل تهتز بعنف أمامه لا سيما لو فكر في مستوى المعيشة الذي ينتظره بعد أن يفترق عن أسرته ويعيش مستقلاً فوسطه العائلي هو مبعث الأمان له كما أن فترة البلوغ تكون لها آثار عضوية تسبب القلق .

وعندما يصل الإنسان إلى أواسط العمر فإنه يكون قد وصل إلى نقطة التحول وربما يعتقد الفرد أن كفاءته سوف تقل وأنه أصبح مكدود الذهن أما بالنسبة للسيدات فعندما ينقطع الطمث يعتقدون أن الموت قد أصبح قريباً وأنهن لن يلفتن نظر الرجال بعد ذلك وربما تتحول المرأة إلى إنسانه شديدة الغيرة تريد محاسبة زوجها على كل صغيرة وكبيرة وتبدأ مرحلة الشك وتعيش القلق وتفتش جيوبه عسى أن تجد ما يبرر أفكارها وتبدأ حدة الطباع تأخذ أسلوباً واضحاً في التعامل مع زوجها .



أربع نصائح لآباء القلق

النصيحة الأولى : تفضيل الأهم ثم المهم

يقول الكاتب الساخر الذي ذاعت شهرته آفاق العالم « جورج برنارد شو »
إنه لو لا البرنامج الذي كنت أعده يومياً مفضلاً الأهم على المهم لما ذاعت
شهرتي ولبقيت صرافاً في بنك .

ويؤكد هذه النظرية « تشارلي ليمان » الذي كانت نشأته تعبر عن البساطة
في أوضح معانيها ولكنه يتقاضى من عمله كمدير شركة ضخمة ربع مليون
دولار سنوياً ويرجع نجاحه إلى عاملين :

القدرة على التفكير

والقدرة على إنجاز الأشياء ويقول إن هاتين المقدرتين لا يمكن شراءهما
بالمال فلا شك إذن أن وضع برنامج يومي يفضل فيه بالأهم على المهم أفضل
كثيراً من الأعمال الارتجالية .

النصيحة الثانية :

تعود النظام وتوزيع المسؤوليات

إن رجل الأعمال الذي يتفرد بالإشراف على كل شيء بنفسه سوف
يتحول إلى رجل محطم وهو على أبواب الحلقة الخامسة من كثرة ما سيطر
عليه التوتر والقلق ولكن الرجل الناجح يجب أن يتفرغ للإدارة ويوزع الأعباء
على غيره .

النصيحة الثالثة :

إذا صادفك مشكلة فأحسمها فوراً ولا تؤجل قراراً تستطيعه اليوم إلى الغد

يقول أحد أعضاء مجلس إدارة شركة إن مشكلتنا كانت تنحصر في أن الموضوعات المعروضة على مجلس الإدارة وهي كثيرة تطرح ثم لا يتخذ قرارات إلا في عدد قليل منها ونعود مرة أخرى إلى عرضها ويحمل كل عضو بالمجلس مجموعة كبيرة من الموضوعات لدراستها بالمنزل فإنفقنا على أن كل موضوع يتم عرضه ويمكن إتخاذ قرار حاسم لا نتقل إلى موضوع غيره قبل اتخاذ مثل هذا القرار وبالفعل تخلصنا من معظم هذه المشاكل .

النصيحة الرابعة :

لا تضع على مكتبك أكثر من الموضوع الذي يربك يديك فقط .

فالرجل الذي تجد مكتبه منظماً ليس فوقه أكواماً من الأوراق تتعلق بشتى الموضوعات وتقتصر فقط على الموضوع الذي يدرسه سوف يكون انتاجه متميزاً .

ولعل أجمل عبارة للشاعر « بوب » منقوشة على سقف مكتبة الكونجرس « في واشنطن » هي النظام هو القانون الإلهي الأول فنظرة سريعة إلى مكتب أي فرد يموج سطحه بالرسائل والملفات والتقارير والمذكرات لكفيل بيش الترتير والانقباض والقلق النفسي بل إنه يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وإضطرابات القلب وقرحة المعدة فضلاً عن التعب والقلق .

أسباب القلق

في الواقع أن بعض الناس دائمي القلق على صحتهم فإذا تصادف وجمعتك الظروف بواحد منهم وسألته من باب المجاملة عن صحته فإن رده لا يخلو من تخيلات عجيبة ميطرة عليه سيطرة تكاد تكون تامة فيقول لك إنه يشعر بضعف عام وأن شهيته لتناول الطعام أصبحت ضعيفة وأنه يشعر بالإنهاك لأقل مجهود يبذله ومعظم هؤلاء واهمون في مرضهم وبعضهم يتوجه للطبيب المختص للإطمئنان على صحته من هذه الأمراض الوهمية ويعجب لأن الطبيب يؤكد له أن صحته جيدة وأن جسمه سليم وليس به أي مرض عضوي .

ورغم كل هذا فإن هؤلاء لا يثقون بهذا الطبيب أو ذاك لأنه قال لهم أنه بصحة ممتازة فهو لا يدرك أمراضهم وهم في حاجة إلى طبيب ماهر يكون نابغة عصره ويفهم لأول وهلة الأمراض التي يشكون منها ويعطيهم العلاج المناسب وهؤلاء دائماً يتبعون أحدث الأدوية التي تظهر في السوق والتي سوف تجعله يشفي من أمراضه التي يشكو منها .

وهؤلاء في نظر علماء النفس يعيشون في فراغ دون أن يشغلهم شاغل ولذلك فلا مانع أن يكون القلق على صحتهم هو شغلهم الشاغل ويقول العلماء عنهم أن أمثال هؤلاء أصحاباً جسمياً فقط ولكنهم مرضى بعقولهم حيث يقودهم القلق إلى هذه الحال السيئة ولعل الدليل القوي على ذلك أن سيدة كانت مريضة بالوهم وتشكو جميع الأمراض في وقت واحد وتوجهت إلى أحد الأطباء فبعد الكشف عليها قال لها سيدتي : أنت صحيحة البدن وجسمك خال من أية أمراض وأعتقد أن هذا الطبيب لا يعرف حقيقة

أمراضها فتوجهت إلى طبيب ثان وثالث وكانت إجابتهم هي نفس الإجابة وعرف أحد الأطباء أن زملاءه وقعوا عليها الكشف قبله وقالوا لها إنها سليمة وليس بها أية علة فعرض عليها نتيجة لوقت فراغها الطويل - أن تسهم بالخدمة في أحد المجالات الاجتماعية وبعد جهد وافقت وبعد مرور ثلاثة شهور قابلت طبيبها مصادفة فسألها عن ظروفها فكان جوابها أنها جلست تتحدث عن دورها في خدمة إحدى هذه الجمعيات النسوية واختفت نهائياً شكواها من أية أمراض حيث أتضح أن مرضها الحقيقي كان وقت الفراغ فلما شغلته شغلت عن تخيلاتنا المرضية !

وإذا سألنا سيدة ربة منزل كثيرة الأولاد إذا كانت تشكو من مرض فإن ردها يكون عجيباً ليس عندي وقت للمرض وليس معنى هذا أنها لا تمرض ولكنها في واقع الأمر لا يقلقها المرض فهي أول من تصحو من النوم مبكراً لتباشر عملها بالمنزل وتعد الطعام والملابس للأولاد ثم تعد الطعام لزوجها بعد أن يخرج الأولاد إلى مدارسهم ثم تبدأ في إعداد طعام الغذاء وهكذا تعمل كالنحلة وتجهد نفسها ولا تدهش إذا قلت لك إنها آخر من يتوجه إلى السرير للنوم مساءً وقد تمرض ولكن تأكد يا سيدي أن لديها القدرة على مقاومة هذا المرض من خلال حبها للحياة وللعمل الذي فرضته عليها طبيعة تكوينها .

ولعل أغلى النصائح التي ينادي بها علماء النفس يمكن إيجازها في العبارة الآتية : « كلما كان عقلك نشيطاً فلا تفكر في صحتك الجسمية لأن تركيزك على الناحية الصحية فقط إجراء غير سليم لأن هناك أيضاً عقلك لأنه بدونك لن تتمكن من استغلال قدراتك الجسمية » .

وإذا أصابك أرق وهرب النوم من عينيك فلا تقلق فما من إنسان يموت من الأرق ولكن درب نفسك على أنه لا يهم أن تنام بل أن تستريح وتسترخي فقط وتدرجياً سوف تغلب على الأرق بهذه الوصفة السهلة البسيطة فلنكني تنام يا عزيزي نوماً عميقاً فلا تذهب إلى سريرك وأنت مرهق الأعصاب فيجب أن تهدأ وتضع أعصابك في ثلاجة وإذا استحكمت الأرق منك فأخرج إلى القرانده وأنظر إلى السماء حيث تجد أن النجوم التي تضيء هذا الكون كأنها ثريات علقها القدر في السماء وفي هذه اللحظات سوف تشعر بعظمة الخالق ونعمته فهذا المنظر الجميل يزيدك قوة في إيمانك ويساعدك في التغلب على ظاهرة الأرق فلا تذهب إلى السرير قبل أن تلقي بمشاكلك وتبعد الهموم عنك والقي بها وراء ظهرك مهما كانت قوة وجبروت هذه المشاكل فهذا وحده سوف يعطيك القدرة على نوم هادئ عميق يعقبه يقظة تامة وعقل مفكر واع يستطيع أن يسلك الأسلوب الجيد للتخلص من المشاكل التي تقلقك .

وحتى لو إستمر القلق بعض الشيء فيكفي جداً أنك إسترخيت ووقدت في راحة كاملة فهذا وحده كفيل بإراحة أعصابك وبدنك الذي أجهدته طوال يومك .

ويقول لك أحد علماء النفس إذا شعرت بمشكلة في عملك وحاولت إخفاء ضيقك عن الناس جميعاً فهذا وحده سوف يجعلك تعيش في قلق دائم فحاول ألا تبتعد عن المشكلة ويجب أن تجابه الواقع وتحاول إيجاد حل لهذه المشكلة وإذا لم توفق فلا مانع من صديق مخلص تسر له بسر قلقك واعلم أن مجرد عرض المشكلة على صديقك المخلص فإن جانباً هاماً من المشكلة قد وجد سبيله إلى الحل فلا تدع القلق ينتابك ويعصف بك .

كيفية تحليل أسباب القلق

لقد نادى أرسطو باتخاذ ثلاث خطوات لتحليل أسباب القلق الذي قد يلزم الإنسان وقد يحيل حياته إلى جحيم لا يطاق وهذه الخطوات الثلاث هي :

1 - إستخلاص الحقائق .

2 - تحليل هذه الحقائق .

3 - إتخاذ قرار حاسم وتنفيذه .

ومما لا شك فيه أن استخلاص الحقائق أمر هام وضروري لأننا إذا لم نحصل على هذه الحقائق فإنه لا يمكننا حل أي مشكلة تصادفنا في حياتنا لأنه من غير هذه الحقائق فإننا ندور حول المشكلة ولا نجد لها حلاً وقد قال أحد علماء التحليل النفسي - وهو صادق في ذلك كل الصدق « إن نصف المشكلات التي تسبب القلق منشؤها أن أصحابها يتخذون قراراتهم قبل أن تتوفر لديهم المعلومات الكافية عن كل جوانب هذه المشكلات » وعلى سبيل المثال إذا كانت هناك مشكلة ما وكان اجتماع مجلس الإدارة الخاص بالشركة التي تعمل بها بعد أسبوع مثلاً وكان لابد من اتخاذ قرار في نفس الجلسة فيجب عليك ألا تتخذ هذا القرار قبل الموعد المحدد لأنه في هذه الحالة يكون قراراً غير مدروس لا يشتمل كل جوانب المشكلة وإنما يجب أن تركز ذهنك في استنتاج الحقائق المحيطة بهذه المشكلة فإذا جاء الموعد المحدد كانت جميع الحقائق جاهزة في ذهنك وفي هذا أكبر الفرص لاتخاذ القرار الحاسم فيها .

ويقول هذا العالم « إذا بذل الإنسان شيئاً من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالباً ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يحصل عليها » .

ولكن لا يجب أن ننسى أننا عندما نريد الحصول على هذه الحقائق أن نصيد من هذه الأفكار ما يؤيد الفكرة الراسخة في أذهاننا ويهمل ما يتنافى معها أي إذا كان الإنسان يسعى إلى إظهار الحقائق التي تبرر اتخاذ القرار والتي تتفق مع رغباته ومع الحلول السطحية التي يراها فإن هذه الحقائق تكون بعيدة عن المحايدة كل البعد إنما عليك يا عزيزي واجب هام وهو أنك عندما تريد إستخلاص الحقائق فتظاهر بأنك لا تستخلص هذه الحقائق لنفسك بل لغيرك وهذا سوف يساعدك على اتخاذ نظرة محايدة إلى هذه الحقائق . بعيدة كل البعد عن العواطف وفي لحظات جمع هذه الحقائق حاول استخلاص الحقائق المضادة لمصلحتك ثم اكتب في قائمة الحقائق التي في مصلحتك والحقائق التي ضد مصلحتك وغالباً ما تجد الحل الأمثل في التوسط بين هذين النقيضين .

أما عن التنفيذ العملي لهذا كله واتخاذ القرار السليم بعد ذلك فدعنا نكتشف ذلك من قصة حقيقية وقعت لرجل من أكبر رجال الأعمال الأمريكيين نجاحاً في الشرق الأقصى .

حيث كان يعمل مديراً لشركة تأمين كبرى في شنغهاي وخلال عمله 1942م تدفق اليابانيون على شنغهاي أثناء غزوهم وأرسل اليابانيون إليه ضابطاً برتبة أدميرال وطلب منه الضابط تصفية ممتلكات شركته فوراً وكان الرفض معناه الموت ومن ثم فقد أعد قائمة بجميع ممتلكات الشركة وأسقط منها مليون دولار أنها في واقع الأمر كانت تخص فرع هذه الشركة في « هونج كونج » وذهب إلى منزله وهو في حالة

من القلق النفسي لأنه يعلم جيداً أنه إذا اكتشف الضابط هذا العمل اعتبره خيانة جزاؤها الموت في ماء مغلي كما فعل مع غيره ولم يكن بمكتبه وقت أن اكتشف الضابط فعلاً ذلك الأمر واتصل به تليفونياً رئيس الحسابات الذي كان موجوداً حيث ثار الضابط الكبير .

ووصف الرجل بأنه لص خائن وجزاء ذلك معروف جيداً وقد أبلغه رئيس الحسابات مساء يوم الأحد وكان رجل الأعمال قد اعتاد التغلب على القلق الذي يساوره منذ سنوات بأن يكتب في ورقة أمامه السؤالين التاليين :

1 - لماذا يساورني القلق ؟

2 - ما الذي استطيع عمله لأقضي على القلق ؟

وفعلاً قام إلى مكتبه وكتب هذين السؤالين وأجاب عنهما لأول مرة كتابة فكان رده على السؤال الأول أن القلق يساوره لأنه يعرف مصيره وهو الموت بعد فترة من العذاب ولكي يجيب على السؤال الثاني أنفق بضع ساعات في التفكير في جميع الاحتمالات وكتب الاتي :

1 - يمكنني أن ألقى الضوء على هذه المشكلة للضابط ولكنه لا يعرف الإنجليزية وإذا استعنت بترجم فقد يزداد ضيقاً وهو رجل لا قلب له فيلقي بي في السجن المخصص لتعذيب الخونة انتظاراً لتنفيذ الحكم ضدي .

2 - فكرت في الهرب من المدينة كلها ولكن كان هذا أمراً مستحيلاً لأنهم يحكمون الحصار على مداخل المدينة ومخارجها والرد هو الرمي بالرصاص فوراً .

3- انتظر في مسكني ولا أذهب لمقر الشركة ولكن هذا الرأي سوف يجعلني أكثر شبهة فيرسل الضابط جنوده لإحضاري بالقوة ويدفعوني إلى السجن دون أن أنطق حرفاً .

4- أذهب إلى مكثي كالعادة صباح الغد الاثنين وكأن شيئاً لم يحدث فقد يكون الضابط مشغولاً أو أن يكون قد نسي مشكلتي أو حتى لو تذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت وإذا ناقشني فستكون لدي فرصة لأوضح الأمر على حقيقته وعندما أخذ يقلب الاقتراحات الأربعة التي اقترحها اختار الحل الرابع والأخير وتوجه فعلاً إلى مكتبه ووجد القائد جالساً إلى المكتب يكتب شيئاً وهو يدخن سيجارة وحملق فيه دون أن يتكلم ومرت أيام وأيام ولم يحدث شيء ثم استدعى الجيش الياباني الضابط الكبير إلى طوكيو وبذلك انتهت متاعبه وحلت مشكلته .

وفعلاً كان لتدوين خطته الأربع الفضل الكبير في إنقاذ حياته والقضاء على حالة القلق الذي كان يساوره .

ولهذا فإنه ينصح من لديه مشكلة يريد حلها ألا يتخاذل عن اتخاذ القرار الحاسم وألا يدور حول المشكلة بلا هدف وأن يتبع الخطوات الأربع التالية .

أ- تدوين الأسباب التي أثارت قلقه في وضوح تام .

ب- تدوين الخطوات التي يجب عليه اتخاذها للتخلص من القلق .

ج- اتخاذ القرار الحاسم .

د- البدء في تنفيذ القرار الذي انتهى إليه ومتى اتخذ الإنسان قراره فلا يتردد ولا يحجم عن التنفيذ إلى الوراء بل يقوم على تنفيذ القرار بكل سرعة .

أعمل من الليمونة شراباً حلواً

سئل أحد مديري إحدى الجامعات الأمريكية عن أسلوبه في تجنب القلق فقال : « عندما أجد ليمونة مالحة أصنع منها شراباً حلواً » .

وهذا فعلاً ما يمكن للإنسان الذي يتصف بالعقل والكمال أن يفعله أما الإنسان الأحمق إذا شاء القدر ووهبه ليمونة مالحة شكوا سوء حظه في الحياة وقال إنه إنسان تعيس ويأخذ في السخط على الناس والأقدار .

وقال « إيمرسون » عبارته الرائعة « ليست السعادة في السرور وإنما في الانتصار . نعم الانتصار الذي نشعر به حينما تثمر أعمالنا حين نحيل الليمون المالح إلى شراب حلو » .

قال العالم النفساني « ألفرد ادلر » بعد أن استغرق عشرات السنوات في دراسة الناس وخصائصهم النفسية .

« إن الإنسان الذكي قادر على تحويل السالب إلى موجب »

ويضرب مثلاً بذلك سيدة أجنبية كلف زوجها الضابط بالتوجه إلى صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو أثناء الحرب العالمية الثانية وصحبت إلى مقر عمله الجديد وما كادت تنقضي بضعة أيام إلا وكان شعورها بالوحدة والقلق لا حدود له .

وقالت إنها لا تعرف أحداً هناك وتعيش وحيدة طوال اليوم وشطراً من الليل مما دفعها إلى كتابة خطاب لأبيها تقول له فيه أنها صممت على ترك

زوجها والعودة إلى بيت أبيها فكان رد أبيها أن كتب لها جملة واحدة كانت هي الدافع لها لتغير رأيها نهائياً .

حيث قال « من خلف قضبان السجن تطلع إلى الأفق مسجونان اتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق أما الثاني فتطلع إلى نجوم السماء » .

فقرأت هذه العبارة مرات عديدة حتى استوعبت مضمونها .

وما هي إلا فترة قصيرة حتى وطدت صلتها مع الكثير من أهالي هذه المنطقة الذين أحبوها وأحببتهم حتى أنها ما كانت تبدي إعجابها بأوانيهم الخرفية أو ملابسهم .

حتى تفاجأ بإهدائها إليها وأخذت تتأمل الشمس وقت الغروب وهي تختفي في الصحراء بعد أن تحتضنها .

كما اعتادت أن تلتقط الأصداف من الرمال التي كانت يوماً قاعاً بالمحيط فما الذي حدث لهذه السيدة هل تغيرت الصحراء وهل تغير السكان لا بالطبع ولكن هي التي تغيرت وتغير اتجاهها الذهني فنجحت في تحويل التجربة الأليمة إلى مغامرة مشمرة .

« فعندما تلقي المتأذير بين يديك ليمونة مالحة فحاول أن تصنع منها شرباً لذيداً حلواً » .



عرض تحليلي لتعريف القلق

التعريف الأول :

هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تشير إلى أن المصاب به يتوقع خطراً في اللاوعي .

وأعتقد أن هذا التعريف غير معقد ولكنه أيضاً يمكن أن نقول عنه إنه تعريف غير جامع وغير مانع لأن الخطر المتوقع قد يأتي من اللاوعي ومن الوعي أيضاً كما أنه اعتبر القلق ظاهرة مرضية وعلى العكس من ذلك في بعض الأحيان فإن القلق قد يكون ظاهرة صحية ولهذا يمكن أن نؤكد أن هذا التعريف يعالج إحدى جوانب القلق فقط وهو القلق المرضي .

التعريف الثاني :

القلق هو شعور عام غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية يأتي في نوبات متكررة من نفس الإنسان .

فيذا أردنا أن نحلل هذا التعريف فيمكن أن نقول إنه ربط بين الخوف والقلق بينما هناك اختلاف كبير بين الخوف والقلق لأن الخوف هو رد فعل لخطر معروف وحقيقي أما القلق فهو رد فعل لخطر غامض غير معروف كما أنه في حالة الخوف يكون الخطر خارجياً أما في حالة القلق فقد يكون الخطر ذاتياً أو وهمياً هذا فضلاً عن أن ربط الخوف بالقلق مشكلة ليست سهلة حيث أن أساس القلق أو الخوف أو الحزن هو الشعور بالعجز أو الضعف .

التعريف الثالث :

القلق هو علاقة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللا شعور .

ولتحليل هذا التعريف وبيان مدى دقته نقول أن القلق يمكن أن يوجد دون وجود علامة فبعض الناس يمكنهم الظهور بمظهر السعادة كالممثل الكوميدي مثلاً ولكنهم في الباطن يعانون أصعب أنواع القلق .

وأحياناً تقابل رجلاً لا تفارق الابتسامة شفثيه فتعتقد أنه يعيش في عالم حالم ترفرف عليه أجنحة السعادة بينما هو في واقع أمره يعاني من حالة عصبية أشد المعاناة ولكنه قادر على اخفاء مشاعره .

وهذا يعني أن القلق يمكن أن يتواجد غير مرتبط بعلامة ظاهرة وقد تشير هذه العلامة على الكدر وليس كل كدر عبارة عن قلق .

وإن كان العالم النفسي الكبير سيجموند فرويد يقول بأن القلق حالة مكدرة جداً من حيث هو إحساس وجداني ولكن ليس الكدر هو كل كيفية القلق وليس كل كدر عبارة عن قلق فالكدر يدخل فيه بالألم والحزن والقلق ولذلك يمكن القول بأن العلامة الظاهرة ليست بضرورية .

التعريف الرابع :

القلق هو صراع ناجم عن فقدان التوازن وعند الفشل في التكيف وبالنسبة لهذا التعريف يمكن القول بأن القلق ليس من الضروري أن ينهض دليلاً على فقدان التوازن أو فشل في التكيف .

بل على العكس من ذلك تماماً فقد يكون القلق في بعض أحواله محاولات إجرائية وقائية ضد سيطرة الفشل وضد فقدان التوازن . فالقلق يمكن أن يحدث عندما يفكر الإنسان في مواجهة إيجابية لهذا الخطر إما بمحاربته أو بالفرار منه إذا توقع فشله في محاربته . وفي كلمة موجزة يمكن أن نقول أنه قد يكون في القلق عناصر هادفة وغير هادفة تبرز فيه .

التعريف الخامس :

القلق هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف .

ولتحليل هذا التعريف يمكن أن ننظر إليه باعتباره أكثر التعريفات دقة لأنه تعريف للقلق من حيث هو ظاهرة سواء كانت مرضية أو صحية هذا فضلاً عن أن هذا التعريف يشتمل على عدة خصائص أهمها :

أ - حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ عن صراعات الدوافع بعضها مع بعض .

ب - عوامل التوتر هي :

1 - عوامل داخلية هي الشعور أو اللا شعور .

2 - عوامل خارجية .

فالعوامل الداخلية تظهر في صراعات الدوافع بعضها مع بعض .

ج - محاولات الفرد للتكيف ولفظ تكيف لفظ شامل فهو يشمل تكيف الفرد مع نفسه وتكيف الفرد مع المجتمع .

ولهذا يمكن أن نقول أن القلق تخلقه مشيرات خارجية ومشيرات داخلية لم يتم السيطرة عليها .

ورغم الاختلاف فإننا يمكن أن نخرج بنتيجة هامة وهي :

أن الإنسان لا يخلق القلق وإنما يستخدمه إما له وإما عليه وطالما كان للإنسان القدرة على التكيف أو كانت أحواله متغيرة فهو مستعد للقلق ومن هنا يمكن أن نرد ما يقوله فرويد في تعريفه للقلق بأنه رد فعل لحالة خطر .

ولهذا يمكن أن نقول إن هذا التعريف يعتبر من أدق التعريفات .

تعلق على هذه التعريفات جميعها :

إن مجموعة التعريفات الخمس التي سبق ذكرها إنما هي تعريفات عملية شديدة قوة المدلول وإن كانت الملاحظة السريعة للتعريف تشير إلى اختلافها بالرغم من أن موضوعها واحد وهو القلق وهذا الاختلاف يشير في وضوح إلى أمرين :

الأول : صعوبة الموضوع لأنه يتعلق بالحالات النفسية البحتة .

الثاني : اختلاف زوايا الموضوع حيث أن كل تعريف يعالج زاوية أو أكثر من زوايا القلق وهذا هو سر اختلاف علماء النفس .



ارض بما ليس منه بد

يقول الفيلسوف « وليم جيمس » « كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد » فإن
تقبل الأمر خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر والواقع من
صعاب .

وتؤكد جدوى هذه النصيحة الغالية سيدة موظفة بإحدى المصالح
الحكومية فقد تسلمت برقية من إدارة الجيش تفيد أن ابن أختها قد قتل في
معركة الكرامة العربية 1973 .

وكان عزيزاً على قلبها حبیباً إلى نفسها وتقول إنني كنت هذه اللحظة
أعتقد أن الأقدار تجاملني فقد كنت أراول عملاً أحبه وأتفانى في الإخلاص
له ويستنفذ كل نشاطي .

وقد كنت قد ساهمت في تربية هذا الشاب وتنشئته وكان كريم الخلق
وجميل الطباع وتضيف هذه السيدة أنني بمجرد أن تسلمت هذه البرقية
أحسست أن سعادتي قد انهارت وأن لا طعم للحياة من بعده وقلت فيما بيني
وبين نفسي « لماذا قدر لابن أختي أن يموت وهو على أبواب ربيع حياته ولم
ينعم بالدنيا بعد .

وصممت على أن أنقطع عن عملي وأتفرغ لدموعي ولوعتي وفعلاً
انتويت تقديم استقالي وحملت أوراقى الموجودة بالمكتب تمهيداً لذلك وبينما
أفعل ذلك استرعى انتباهي خطاب كان ابن أختي قد أرسله لي منذ عام
وكنت محتفظة به في مكتبي وكان يعزيني في فقد والدى ويقول أعلم أنك

ستفقدن أباك وأعلم أيضاً أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم وتواصلين الحياة وأنت قد علمتني فلسفة الحياة حيث عودتي يا خالتي الابتسام في مواجهة أي كارثة وأرضعيني الرضى بما ليس من وقوعه بد »

وتقول لقد قرأت هذا الخطاب عدة مرات وصممت على أن أواصل عملي وأن أخفي أحزاني تحت قناع من الابتسام وأواصل الحياة ولهذا عدلت عن الإستقالة وقلت لنفسي « لقد قضي الأمر وليس إلى تغييره من سبيل » .

ويقول الفيلسوف شوبنهاور « إن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها في رحلتنا عبر هذه الحياة » .

إن الظروف ليست هي التي تمنحنا السعادة أو تمنعها عنا وتحرمنا إياها وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا وإن في استطاعتنا جميعاً أن نتحمل الكوارث بل وأن نتغلب عليها ولا ندع أنفسنا نهياً للقلق لأننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه الكوارث لو أننا أحسنا استخدام هذه القوى .

عرفت صديقاً كان يقول دائماً « إن في مقدوري أن احتمل كل ما تبليني به الحياة من مصائب إلا شيئاً واحداً هو العمى » وعندما بلغ هذا الصديق سن التقاعد إلى المعاش أطرق برأسه يوماً يتأمل السجادة الجميلة التي اشتراها من الخارج ويعتز بجمال رسومها كل الاعتزاز فوجد أن ألوانها وزخارفها تختلط جميعاً فلا يتضح منها شيئاً .

وقصد إلى طبيب أمراض العيون وفوجيء بالحقيقة أنه فقد نور إحدى عينيه وأن العين الثانية في سبيلها إلى الإصابة بالعمى أيضاً أي أن أخشى ما كان نخشاه قد تحقق وعندما سئل إذا كان يشعر أن أجله قد أوشك كان رده

عجيباً إنني أشعر بالسعادة حينما أرى أفراد أسرتي يمرون أمامي كأنطيف
وعندما شاهد طيفاً ضخماً قال هذا طيف والدي ولست أدري مقصده في
هذا الصباح الجميل .

وقال " لقد وجدت أن في وسعي أن أتقبل العمى كما أتقبل أي كارثة
أخرى ولو أنني فقدت حواسي الخمس جميعاً لواصلت الحياة داخل عقلي فنحن
نرى ونحيا سواء أدركنا هذه الحقيقة إن غابت عنا " .

ولا يسعني أن أعلق على مثل هذا الصديق بكلمة قصيرة معبرة كل
التعبير " إن روحاً كهذه لا يمكن أن تقهر أو أن تستسلم للقلق " .

وقد أعجبتني كلمة الشاعر الانجليزي الأعمى " جون ملتون " الذي قال
عبارة الرائعة التي صارت مثلاً فيما بعد « إنه ليس من البؤس أن تكون فاقد
البصر ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر » .

ويقول أحد علماء الزراعة وتربية الحيوان « لقد أمضيت خمسة عشرة عاماً
مع الماشية فلم أر بقرة تبسّس لأن المرعى يحترق أو لأنه جف لقلة الأمطار أو لأن
صديقها الثور راح يغازل بقرة غيرها » .

إن الخيران يواجه الظلام والعواصف والجوع هادئاً ساكناً ولهذا فهو نادراً
ما يصاب بإنهيار عصبي أو قرحة في المعدة .

وليس المقصود بهذا الحديث أن نطأ طيء هاماتنا لكل كارثة تواجهنا لأن
ذلك نوع من الاستغراق في التشاؤم فإذا سنحت لنا الفرصة لإنقاذ أنفسنا فلا
نتردد في استغلالها أما إذا كان ما يواجهنا أمراً محتوماً ليس منه بد فيجب أن
نتوقف عن الكفاح بغير طائل .

وقد سألت أحدهم أحد مديري شركات السيارات كيف يأمن شر القلق؟

أجاب « عندما يواجهني أحد المواقف العصيبة فإنني أتأملة فإذا وجدت ما يمكن أن أعمله للتغلب عليه فإنني أبادر على الفور لعمله أما إذا لم يكن هناك ما أفعله فإنني أهمل الأمر نهائياً . إنني لا أقلق نهائياً للمستقبل لأنني أعلم أنه ليس في مقدور أحد أن يعرف خبايا المستقبل فلماذا إذن أقلق من شيء لم يحدث ولا أدري على أي وجه سوف يحدث ؟

وهل هناك مثلاً أروع من الممثلة العالمية « سارة برنارد » التي عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد فقد ظلت ملكة متوجة على عرش المسرح أكثر من نصف قرن ولما بلغت السبعين عاماً من عمرها كانت في رحلة بالباخرة حينما هبت عاصفة عنيفة حاولت اجتياح الباخرة وسقطت سارة على أرض السفينة فأصيبت بجرح عميق في ساقها قرر طبييها الخاص ألا فائدة إلا من بتر ساقها لأنها أصيبت بتسوس في العظام وكان طبييها يخشى أن يعلمها بهذا ولكنها شجعتة وصممت على إجراء العملية وحينما كانت في سبيلها إلى حجرة العمليات كانت تمثل إحدى المشاهد فسألها أحد الأطباء هل تفعلين هذا لتبثي الشجاعة في نفسك فقالت بالعكس إنني أقوم بهذا الدور لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء الجراحين لأن أمامهم عملاً شاقاً ، وعندما تماثلت للشفاء راحت تطوف العالم من جديد وأبهرت الناس بفنها على مدى ثمان سنوات أخرى ولهذا يجب قبل أن يسيطر علينا القلق أن نرضى بما ليس منه بد .



الخوف العادي والخوف المرضي

الخوف انفعال طبيعي هدفه المحافظة على حياة الإنسان فالإنسان يخاف عندما يقابل حيواناً مفترساً هرب من حديقة الحيوان وأخذ في التجوال في شوارع المدينة والحيوان يخاف من أي خطر يمكن أن يحدث به ولهذا كان الخوف بصفة عامة حالة إنفعالية يشعر به كل كائن حي سواء أكان إنساناً أو حيواناً متى ظهر أن خطراً ما يتهدهده وهذا الخوف يشعر ويحس به جميع الناس .

أما الخوف المرضي فهو خوف غير طبيعي يرتبط في ذهن الإنسان بالخبرات المريعة التي مرت بشريط حياته أما سببها فأصبح في طبي النسيان ولم يعد يتذكر شيئاً سوى الصورة التي تلازمه عن الخوف .

وهناك عدة مظاهر للخوف فالإنسان الخائف ربما يصيح أو يصرخ أو ينعقد لسانه فلا يستطيع هذا أو ذلك وفي هذه الحالة قد يطلق ساقية للريح أو قد يتصبب عرقاً حتى لو كانت درجة حرارة الجو شديدة الانخفاض وقد يبدو الفرع متمثلاً في عينيه فاتساع حدقة العين مظهر من مظاهر الخوف أو قد تصاب عضلات وجهه ببعض التقلصات .

وربما تسبب الخوف في ازدياد ضربات القلب وإرتفاع في ضغط الدم وسرعة التنفس وإضطراب شديد في وظائف الهضم فأحياناً يتمثل هذا الإضطراب في الإمساك الشديد وأحياناً أخرى في الاسهال السريع ونتيجة لانقباض الأوعية الدموية فقد يحدث جفاف في الحلق .

ونتيجة لهذا الخوف الشديد فإن وظائف العقل ترتبك هي الأخرى ولا تؤدي وظيفتها على الوجه الأكمل .

وإن كنت أحب أن أضيف أن هذا الخوف يختلف من فرد لآخر فعند الطفل غيره عند البالغ أو الشاب أو الرجل أو الشيخ وعند الذكور يختلف عنه عند الإناث ولدى الإنسان غير الناضج عقلياً أو عاطفياً يختلف عنه عند الإنسان الناضج عقلياً أو عاطفياً .

أما المخاوف المرضية فهي شديدة الاختلاف عن المخاوف العادية فالمرضية لا يدرك الفرد أسبابها ويعجز عن التخلص منها ويشعر في أعماقه أن الناس جميعاً يسخرون منه أو أنه ليس موضع احترامهم ولعل الخوف من الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو الشوارع المزدحمة أو الخوف من رؤية الدم حتى لو كان دم دجاجة أو الخوف من الحشرات أو من القطط والكلاب .

مخاوف الأطفال : ليس هناك من شك أن أساليب التربية التي كانت تعتمد في الماضي على ضرب الأطفال ومظاهر القسوة والشدة في معاملة الأطفال خوفاً عليهم من الانحراف قد تغيرت نهائياً في عصرنا الحاضر بعد أن أثبت علماء التحليل النفسي في العالم كله أن هذه الأساليب هي التي تخلق أناساً قلقين في حياتهم العامة وتربي فيهم الخوف وعدم الشعور بالأمان وثبت فعلاً أن جميع الأمراض النفسية بل وأحياناً العقلية لكبار السن من الرجال أو النساء إنما ترجع في جذورها إلى عهد الطفولة فهي المسئول عن كل هذه الأمراض النفسية التي يعاني منها المجتمع الإنساني .

وقد أبرز العلماء بما لا يدع مجالاً للشك أن طفولة الإنسان السعيدة تخلق

إنساناً سورياً وأن طفولة الإنسان غير السعيدة والتي يقاسي فيها الطفل نتيجة انفصال الأبوين ومعيشة الطفل لدى الأم التي تتزوج مرة أخرى ويكون الطفل كالغريب أو الخادم ليس له ما لأخوته من حقوق أو يعيش الطفل مع زوجة أبيه التي قد تسوّمه العذاب فكل هذا يمكن أن يخلق إنساناً في المستقبل قلقاً غير مستقر يخشى الحماية ويخاف على الوظيفة خوفاً من فقدّه إياها ويخاف الناس ويخاف إبداء الرأي كل هذا مرده إلى عهد الطفولة فهي أخطر فترة في حياة الإنسان .

والطفل في سنواته الأولى يخشى الأصوات العالية والأماكن الغريبة أو المرتفعة ويخاف الحيوانات والطيور التي لم يعتد عليها وعندما يكبر بعض الشيء فإذا خاف ياجأ إلى الصياح ويبدو على وجهه كل مظاهر الخوف وعندما يصل الطفل إلى سن الالتحاق بالمدرسة الابتدائية فإن الطفل قد يخاف من الشرطي أو المدرسة أو الطبيب الذي يكشف عليه ومن الظلام وطلقات المدافع ومن الأماكن العالية ومن النار ومن حمام السباحة وغيرها وبعض الأطفال يخاف ركوب القطار فهذه المخاوف جميعها مخاوف موضوعية محسوسة مثل الخوف من الحيوانات أو غير محسوسة كالخوف من الموت .

وأحياناً يخاف الأطفال من الكتب التي يطلق عليها « أدب الأطفال » مثال يوضح ذلك : طفلة عمرها تسع سنوات شديدة الذكاء ، وتنجح باستمرار بتفوق وفجأة تدهورت حالتها وتأخرت دراسياً وتغيرت معاملتها مع زميلاتها بالمدرسة ومع أسرته بالمنزل وانحصرت مخاوفها بأنها تخشى أن تتحول إلى قطعة يقبلها الناس أو تفاحة يأكلها البعض فكانت مخاوفها غريبة ومن أشياء أكثر غرابة وبحث أسباب هذه الحالة بمعرفة إخصائي نفسي تبين أن الطفلة قرأت

قصة عن ساحر حول طفلاً إلى قط وسحر طفلاً آخر وحوله إلى تفاحة وكانت في رعب دائم من أن تتحول إلى قطة أو تفاحة ولا تعود مرة أخرى إلى آدميتها .

واتضح أن الوالد والوالدة دائماً على خلاف وأسلوبهما حاد معاً أمام الطفلة كما ظهر أن والدة الطفلة تؤمن بخرافات السحر حتى أنها ترجع سبب مشاكلها مع زوجها إلى « عمل » أو سحر قامت به حماتها لتفرق بينهما !

ويمكن أن نوجز أسباب عدم ثقة الطفل في نفسه إلى العوامل الآتية :

أ - الأسلوب الخاطئ في التربية فبعد أن كان الطفل موضع رعاية وتدليل من أبويه فإن الأبوين عندما يكبر الطفل ويعرف كيف يمشی غير معتمد على أحد نجد أنهما يزجران الطفل ويضربانه لعبثه بمحتويات المنزل من أشياء فيضطرب نفسياً ويصاب بالقلق نتيجة الانتقال الفجائي في المعاملة .

ب - مقارنة الطفل بغيره من الأطفال المتميزين عند يؤدي إلى زعزعة الثقة في نفسه .

ج - الإعتماذية بمعنى أن يعتمد الطفل على غيره في إرتداء ملابسه وتناول طعامه .

د - طلب الآباء من أطفالهم الطاعة العمياء .

س - إضطراب الجو العائلي بين الأب والأم .

ص - النقص الجسماني مثل القصر أو شلل الأطفال أو القصور الخلقي أو السمعة المفرطة أو النحافة الشديدة .

و - نشأة الطفل في بيئه تعاني من القلق النفسي .

مخاوف المراهقة :

ويمكن أن نلخصها فيما يلي :

أ - مخاوف مدرسية : مثل الخوف من الامتحانات أو من استهزاء بعض المدرسين أو بعض الزملاء .

ب - مخاوف عائلية : مثل الخوف من انفصال الوالدين وتشريد الأبناء أو الخوف عليهما من الموت .

ج - مخاوف خلقية : مثل الخوف من الخطيئة والفضيحة التي يمكن أن تترتب على ذلك .

ح - مخاوف جنسية : مثل الخوف من اختلال تناسب الأعضاء الجنسية أو الخوف من الفشل في النواحي الجنسية أو العاطفية .

د - مخاوف صحية : فهناك تخوف من الإصابة في الطريق العام أو المرض أو الموت في حادث .

هـ - مخاوف إقتصادية : كالخوف من ارتفاع الأسعار وثبات الدخل مما يترتب عليه انحدار مستوى الأسرة الاقتصادي .



ظاهرة القلق في العصر الحديث

يحلو لبعض الناس أن يطلقوا على العصر الحديث الذي نعيشه اليوم بأنه عصر القلق والتوتر الفردي والجماعي ويمكن أن نقول إن إنسان اليوم ليس أكثر سعادة من إنسان الأمس ولعل نظرة سريعة إلى العلاقات التي تربط الناس بعضهم ببعض على مختلف مستوياتها لكفيلة بأن تؤكد هذه النظرية فهذه العلاقات مهددة بالاضطراب .

ومن مؤشرات شعور الإنسان بشيء من الضياع ولجوء البعض إلى إدمان المخدرات بأنواعها المتعددة حتى أصبحت ظاهرة خطيرة تهدد الكثير من الشباب وتجعل الإنسان يميل إلى العزلة وعدم الميل إلى المشاركة في النواحي الاجتماعية .

حتى أننا نجد أن البعض يدمر نفسه ويدمر أسرته من خلال شم الهيروين والبعض يتحول أسلوبه إلى التخريب من خلال الهوس الديني أو الجدلي .

وظاهرة القلق تتمثل عند الطبقة المفكرة بوضوح من خلال الأسلوب الجدلي في المناقشة كما تتضح عند طبقة العامة من الناس في شكل التخوف من مصائب القدر التي يمكن أن تنزل بهم كأن تنصب موارد أرزاقهم أو تحدث حرائق أن تنفجر أنبوبة بوتاجاز أو يتحول المنزل في لحظة إلى أنقاض لأي سبب كان .

ولهذا وجدنا إنتشار المصطلحات الآتية في عصرنا الحاضر مثل كلمات توتر الأعصاب أو اجتماع يخيم عليه القلق أو اليأس أو الإنتحار .

فالتناق المعاصر يعتبر ظاهرة مرضية لها سيطرة كبيرة على تصرفاتنا وسلوكنا لأن وسائل الحضارة الحديثة من علم وتكنولوجيا يبدو أنها شغلت الناس عن فهم العلاقات الاجتماعية والانسانية .

وجعلت بعضهم يقع تحت براثن اللامبالاة التي أخذت تنفشي في بعض فئات المجتمع وظاهرة الرشوة المقنعة المستترة وراء مطالب معينة ويقول الدكتور أحمد فؤاد الأهواني « لقد أصبحت ثقافتنا اليوم سطحية ومعرفتنا خطوة لأننا أغنياء في الآلات فقراء في الغايات » .

وشبابنا اليوم نتيجة للظروف الاقتصادية المعاصرة التي تمر بها الشعوب في الوقت الحاضر ونتيجة للدعانة التي يعيشها المجتمع وعدم قدرته على تحقيق آماله في الحياة من إنشاء بيت سعيد وأسرّة صغيرة ترفرف عليها السعادة بدأ ينحرف نتيجة انتشار المادية والأفلام الاجرامية أو اللأخلاقية ونتيجة إنتشار الجرائم والمسكرات والمخدرات فباسم الحرية .

وجدنا بعض الشباب يميل إلى التخنيث وبعض الشابات تميل إلى الإسترجال وباسم الحرية وجدنا أيضاً أن بعض الأبناء أصبحوا لا يحترمون آباءهم أو أساتذتهم في المدارس .

ومن الأفلام الضارة تحول البعض وللأسف من المتعلمين أو أنصاف المتعلمين إلى مزاولة السرقة أو السطو وباسم الصراع الطبقي تهاون بعض الناس في تأدية واجباتهم الاجتماعية .



لا تدم على ما فالك

بعض الناس يقلقون على الفرص التي ضاعت منهم لو أنهم كانوا قد تصرفوا بأسلوب معين أو لو استطاعوا أن يفعلوا كذا . . . لما فاتتهم هذه الفرصة التي سنحت لهم بل ولتغير مجري حياتهم إلى ما هو أفضل كثيراً . .

فلو أننا فكرنا في هذا السلوك لعرفنا أن هذا التفكير بعيد كل البعد عن الحقيقة والواقع . . فمثلاً لو افترضنا أن ما فعله إنسان ما في موقف معين وضعه في موقف أفضل وأعظم مما هو فيه الآن فلماذا نفترض هذا الفرض دون أن نتوقع المصاعب والمتاعب التي يمكن أن تحيق به أكثر مما هو عليه الآن من متاعب ؟

وإنني أعتقد أن أي فرد لن يحصل على أكثر من نصيبه في هذه الدنيا وأن الطرق قد تختلف في هذه الحياة ولكنها جميعاً مملوءة بالصعاب ويمكن أن أقول إنها وإن اختلفت في المظهر من طريق إلى آخر إلا أنها تكون واحدة في الجوهر إنها جميعاً مشكلات ومتاعب ثم إنه يجب أن يعلم الإنسان جيد العلم أنه لو ظل يفكر في الفرصة التي ضاعت منه في الماضي ويحزن عليها وتتجمع هموم الدنيا فوق رأسه فإن ذلك سوف ينسه قطعاً الفرص المتعددة التي تمتد أمامه اليوم فلا يجب عليه أن ينسى أنه في أي طريق يسلكه فهذا لا يعني أبداً أنه تغير أو أنه سوف يكون أسعد حالاً . . .

إن الظروف فقط هي التي تتغير أما هو فيجب أن يتفاعل مع هذه الظروف المحيطة به وعليه بذل كل جهده لكي يعايش هذه الظروف ويتكيف معها ولا شك أن سعادته يمكن أن تتحقق عن طريق عاملين فقط :

- العامل الأول هو نفس الشخص .

- العامل الثاني هو الظروف المحيطة به .

وفي رأي علماء النفس أن العامل الأول هو الأكثر أهمية في تحديد السعادة إن الحياة توفر لنا الكثير من الطرق والعديد من الحلول لمشاكلنا ولكن الإنسان هو الذي يختار الطريق الذي يسلكه .

ولا شك أن هناك أفراد قادرين على التمتع بما حولهم ويعوضون دائماً ما فاتهم بعزم وقوة كما أن هناك أناس يكون على اللب المسال ولا هم لهم إلا الشكوى حتى إذا لم توجد مشاكل فلا مانع من أن يقوموا هم أنفسهم بخلق المشاكل .

إن القلق على الماضي لا يفيد فلا يجب أن يندم الإنسان على ما فاته لأنه ليس مقدراً له فمثلاً الطالب الذي يحصل على الثانوية العامة ويقف على مفترق الطرق يحتار بين أن يدرس في كلية الحقوق أو التجارة ثم ما يلبث أن يقع اختياره على كلية التجارة .

وتمر الأيام ويتخرج في كلية التجارة ويتم تعيينه في إحدى الشركات ويتقاضى مرتباً ضعيفاً مرتب الحكومة هذا الشاب إذا نظر إلى أحد زملائه الذين اختاروا كلية الحقوق وتخرجوا فيها .

وأصبح محامياً يشار إليه بالبنان ويتقاضى في القضية الواحدة ما يوازي مرتب عام بالنسبة لصديقة ويبدأ هذا الصديق في البكاء على حظه وضياع فرصة إلحاقه بكلية الحقوق ولهذا الإنسان أحب أن أسر في أذنه قائلاً أن

البكاء على الماضي وضياع فرصة الإلتحاق بكلية الحقوق بكاء لا يجدي ولا يجب أن تندم عليه لأنك لا تعرف إذا كنت قد إلتحقت بهذه الكلية أو تلك ماذا ستكون النتيجة .

ويجب أن يفكر الإنسان تفكيراً سليماً قبل اتخاذ القرار وإذا جابهنا الظروف التي تقابلنا بروح واقعية بعيدة عن الخيال وفي حدود إمكانياتنا الحالية وطاقتنا فمما لاشك فيه أننا سنكون أسعد حالاً فلماذا نقلق في فرصة ضاعت وهناك العديد من الفرص التي تسنح لنا ولا نستغلها .

هناك ذكريات للإنسان عن الفشل الذي صادفه في الماضي أو المواقف السيئة أو المخجلة التي قابلته أو الأشياء التي فعلها والتي لا زال نادماً عليها ولا يمكن تصحيحها الآن وربما أيضاً يفكر أحد الأفراد في المشاكل التي سببها للغير أو المظالم التي ارتكبها مع غيره من الناس الذين يتعامل معهم نتيجة لأنانيته أو بدافع من غروره .

وأنا لا يمكنني أن أطلب من أحد أن ينسى هذه المشكلات ويلقي بها في سلة المهملات فهي تطفو على السطح من وقت لآخر وتحمل بين طياتها الآم الماضي وسفاهة التصرف بل على العكس فإنني أطلب منك أن تفكر فيما ارتكبته من أخطاء في الماضي مع الغير تبعث القلق بصفة مستمرة إلى نفسك حتى يستريح ضميرك ولكن إذا أخذ مثل هذا الإنسان من الماضي عبرة ودرساً فإن هذا أفضل من أن تنفض هذه الذكريات المؤلمة التي تطفو على تفكيرك من وقت لآخر سواء تم هذا شعورياً أو لا شعورياً ويجب أن يتأكد أن الماضي لم يعد ملكه وحده ولن يستفيد شيئاً إذا نظر إلى المستقبل نظرة قائمة متشائمة قياساً إلى الماضي .

مثل هذا الإنسان الذي بدأ يعذبه ضميره أقول له أغفر لنفسك هفواتك ولا تنسى مطلقاً أنك بشر والبشر يخطئ وهذه حكمة الله عز وجل فالله نفسه يغفر الذنوب فثق في رحمة الله وتب إلى الله وثق أن الله سوف يقبل توبتك لأنها نابعة من قلب وليس من لسان ولك مطلق الخيار في هذا ودعني أوضح لك ما أعنيه من قصة صغيرة أطرحتها تدور هذه القصة حول ناسكين كانا قد اتخذنا كهناً في أحد الجبال .

وجعلنا كل منهما عبادة الله وفي أحد الأيام خطر لهما أن يتوجها إلى المدينة لقضاء بعض حاجاتهما ولكن المدينة كانت بالنسبة لهما منطقة إغراء بمباهجها ومفاسدها وارتكبا أخطاء وفكرا في العودة مرة أخرى إلى الكهف وهما في أشد حالات الحجل من الله ولكن ما أن وصلا إلى منتصف الطريق حتى توقفا .

وقال أولهما إنني قد أخطأت وانغمست في الرذيلة ومن ينغمس فيها مرة فإنه لن يستطيع أن يعيش عيشة الكهوف والعبادة وبلغ منه اليأس مبلغه فعاد أدراجه إلى المدينة أما الثاني فإنه توجه إلى مغارته ونظر في السماء مناجياً ربه قائلاً :

« ربي إنني أخطأت وأنا بشر ضعيف وساعدني على التخلص من نقطة ضعفي هذه واقبل توبتي والآن أوجه إليك أيها القارئ العزيز السؤال التالي : من كان منهما على حق ومن منهما الذي استطاع أن يزيل من نفسه القلق الذي زايله عن الماضي الأثيم ؟



أستغفر في العمل

حكى لي أحد المعارف مرة أن الكوارث ألمت به عندما استرد الله وديعته التي منحها له بعد سبع سنوات وكانت موضع حبه وحب زوجته ولكن بعد مضي عام شاءت عناية الله أن يهبه الله طفلة ثانية لم يقدر لها أن تعيش أكثر من عشرة أيام .

فأصبح غير قادر على احتمال هذه الآلام ورفض تناول الطعام ولم يعرف للنوم طعماً وتوترت أعصابه وتبددت ثقته بنفسه وبالعالم ووجد سييله إلى الأطباء وجرب كل الأدوية ولكن لم تأت إحداها بأية نتيجة ويكمل حديثه فيقول أن الله منحه طفلاً ثالثاً يبلغ من العمر الآن أربعة أعوام .

ويقول إن طفله هو الذي هداه إلى كيفية التخلص من الأحزان التي لف بها نفسه ومن القلق الذهني الذي كاد يفقده عقله أما كيف حدث ذلك .

فيقول إن ابني الصغير هذا طلب مني يوماً أن أصنع له مركباً صغيراً من الخشب وكنت في هذه اللحظة سابحاً في أحزاني اجترها من حين إلى حين ولم أكن في حالة تسمح لي بصنع هذا المركب أو صنع أي شيء آخر .

ولكن الحاح الطفل عليّ جعلني امتثل لرجائه فاستغرق مني هذا العمل أربع ساعات كاملة .

حتى انتهيت من صنع المركب أحسست خلال هذه الساعات الأربع بالراحة الذهنية التي كنت أنعم بها قبل أن تموت طفلاتي .

ويكمل حديثه فيقول إن هذا الإدراك أخرجه من جموده وأخذ يفكر في اصلاح كل ما يحتاجه منزله فأخذ ينتقل من غرفة إلى غرفة إلى المطبخ إلى الحمام .

وكتب قائمة طويلة بما هو في حاجة إلى الاصلاح من حقائب وستائر وأقفال وصنابير مياه ودهان حوائط المنزل بالزيت واستغرق منه هذا العمل حوالي ثلاث سنوات نسي خلالها القلق الذهني تماماً لأنه كان بمجرد عودته من عمله وتناوله طعام غذائه واستراحته بعد الغذاء فترة ساعتين يقوم ليبدأ ممارسة أعماله الجديدة التي اكسبته خبرة جديدة .

فكان يسأل المختصين في كل شيء عن كيفية تركيب ألوان الزيت وكيفية استخدام الفرشاه وكيفية اصلاح السيوف والصنابير وغيرها .

فعندما سألته إذا كان قلقاً من وراء مسؤولياته الجديدة أجاب إنه مشغول جداً إلى حد أنه ليس لديه وقت للقلق .

وإذا رجعنا إلى كتب التاريخ الحديث وبالذات فترة الحرب العالمية الثانية فبينما كانت القوات الألمانية تدك شوارع لندن بالقنابل كان ونستون تشرشل رئيس وزراء إنجلترا يعمل ثمان عشرة ساعة في اليوم .

هل أنت قلق من جراء هذه المسؤوليات الضخمة الملقاة على عاتقك ؟

أجاب « إنني مشغول جداً إلى حد أنه ليس لدي وقت للقلق » .

نخلص من هذا إلى حكمة مجرية وهي « أن الاستغراق في العمل يطرد

القلق » .

أعرف صديقاً عزيزاً كان يشغل منصباً كبيراً ويرأس مجموعة من العاملين لا تقل عن ثمانين موظفاً وعندما بلغ سن التقاعد أحيل إلى المعاش وبعد مضي ستة شهور فقط على تركه العمل أصيب بإكتئاب عنيف استغرقه هذا لمدة ثلاث سنوات لم يغادر منزله .

وأطلق ذقته وأصبح منظره يوحي بأنه يعيش القرون الأولى قبل إكتشاف الحضارة ولم يكن يريد مقابلة أحد أو يرغب في رؤية أي زائر وإذا زاره صديق ولم يكن يعرف شيئاً عن مرضه قابله صامتاً لا يتكلم مهما حاول صديقه هذا أن يفتح له موضوعات الحديث .

ومنذ أسابيع قليلة شاهدت سيارة ميكروباص تقف أمامي فجأة ويعرض على أن أزور المزرعة التي يشرف عليها ابنه الذي تخرج في كلية الزراعة وأسند لوالده مهمة إدارة هذه المزرعة .

وعلى الإبن النواحي الفنية العملية ووجدته عاد إلى ضحكاته السابقة وانتهت فترة مرضه وقد صدق أحد علماء النفس عندما أطلق على العمل اسم العلاج الوظيفي Occupational Therapy .

وهو اليوم أحد فروع الطب النفسي فلا شك أن الإستغراق في العمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة .

ويقول أحد العلماء « أننا لا نحس للقلق أثراً عندما نعكف على أعمالنا

ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل هي أخطر الساعات التي تهاجمنا فيها
شياطين القلق .

وتحكي إحدى السيدات مأساتها وقلقها على ابنها الوحيد فعندما قامت
حرب 1973 استدعي ابنها إلى العمل في سلاح المدفعية فأخذت تذرّع
حجرات شقتها جيئة وذهاباً كل يوم .

وتسأل نفسها هل ابنها جرح في الحرب أم قتل أم لا زال حياً وعاشت
حياة قلقة وتقول هذه السيدة إنني كدت أفقد عقلي وهداني تفكيري إلى أن
أعمل بإحدى محلات الأزياء المشهورة وفعلاً التحقت بهذا العمل .

وتسألها كيف تخلصت من القلق فتكون إجابتها بسيطة « ليس لدي وقت
للقلق » فأنا أعمل منذ الصباح والعملاء يتراحمون أمامي سائلين عن الألوان
والأحجام والأثمان فلم تُنح لي دقيقة لأشغل نفسي بها وعندما يأتي الليل لم
أكن أفكر إلا في راحة قدمي اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم وما أن أتناول
عشاءني حتى أستلقي على السرير فأستغرق في نوم عميق .

ويقول الكاتب الساخر « جورج برناردشو » « إن سر الاحساس بالتعاسة
هو أن يتوفر لك الوقت لتساءل أسعد أنت أم لا » .

فيجب ألا تفكر في هذا بل اتجه إلى العمل في غير إبطاء وفي هذه
اللحظات سوف يجري الدم في عروقك ويمتلئ ذهنك بالأفكار الإنسانية
وإذن فلنكي تحضّم عادة القلق اتبع القاعدة الذهبية وهي أرخص أنواع العلاج
في العالم كله والتي تقول « استغرق في العمل . . . إذا ساورك القلق

وانشغل عنه بالعمل وإلا هلكت يأساً وأسى» .



«وصفة سحرية للتخلص من القلق»

إذا كنت تبحث يا سيدي عن وصفه سحرية للقضاء على القلق نهائياً فأقرأ معي في هدوء هذه القصة لرئيس شركة لإنتاج الزيوت ثم حاول إستنتاج العوامل التي ساعدته على التخلص من القلق بعضا سحرية ونفذها تنتهي مشاكلك مع القلق .

يقول مدير هذه الشركة « لقد كنت ضحية ابتزاز مالي بالتهديد الأمر الذي كنت اتصور انه يحدث فقط في الأفلام السينمائية فقد كان للشركة التي أقوم على إدارتها عدد من سيارات نقل الزيت وعدد من السائقين وكل سيارة تنقل كمية محددة .

وقد غما إلى علمي أن بعض السائقين لا يسلم العملاء كدييات الزيوت بالكامل .

بل يتصرف في بعضها بالبيع وبعد معرفة هذه المعلومات غير القانونية فوجئت بزيارة أحد الناس ممن يزعم أنه مفتش حكومي .

وطلب مني أن أدفع له مبلغاً كبيراً من المال مقابل سكوته وقد أكد أن لديه أدلة قاطعة على ما يفعله هؤلاء السائقون وقال إنه سوف يرفع الأمر إلى النائب العام إذا رفضت إعطائه ما يطلبه .

وكننت أعلم علم اليقين أنني مادمت بعيداً عن المساءلة فلا يهمني هذا الأمر ولكن كنت أدرك في نفس الوقت أن رئيس كل شركة مسئول مسئولية كاملة عن تصرفات العاملين تحت إمرته .

وكننت أعرف أن الموضوع إذا وصل إلى القضاء فإن الصحافة سوف تلعب دوراً بارزاً ينتهي بضياغ عملي الذي أشغله منذ ربع قرن تقريباً .

ولما فكرت في كل هذه الأمور انتابني قلق شديد لدرجة أنني امتنعت عن تناول الطعام ثلاثة أيام لم أذق فيها طعم النوم واصبحت مريضاً وفكرت هل أعطيه المبلغ الذي طلبه وقدرة خمسة آلاف دولار أم أطرده وليحدث بعد ذلك ما يحدث .

وبينما أنا جالس في مكتبة الشركة فإذا بنظري يقع فجأة على كتاب خدمني عنوانه « كيف تقهر القلق » فوجدته يقول إذا أردت أن تتغلب على القلق « فواجه أسوأ الاحتمالات » وما أن قرأت هذه العبارة حتى سألت نفسي وما هي أسوأ الاحتمالات بالنسبة لي أليس الفصل ؟ وحتى إذا فصلت فأنا رجل له خبرته في ميدان انتاج الزيوت وكثير من الشركات ممكن أن تلتقطني من طريق التشرد ، فأنا لن أسجن أو أشنق كل ما في الأمر أن شركتي سوف تنهار وأنني سوف أجد نفسي هائماً بلا عمل في الطريق وعندما فكرت في أن أكثر من شركة تمنى أن تستفيد بخبرتي شعرت بارتياح وأقبلت على الطعام بنهم وأحسست بصفاء ذهني فقامت متوجهاً إلى مكتب المحامي الخاص وشرحت له الموضوع بالكامل وطلب مني المحامي أن أتوجه في صباح اليوم التالي إلى النائب العام وأفضي إليه بالحقيقة وما أن قلت له كل ما يدور في ذهني حتى ابتدرني بقوله « إن هذا الرجل تبحث عنه العدالة وهو ليس من

رجال الحكومة لكنه محتال وأن البوليس يحاول العثور عليه فكم يكون
جسياً منك لو ساعدت العدالة في القبض عليه وهكذا تخلصت من القلق
الذي ساورني ثلاثة أيام أصابني فيها كل الأمراض العصبية .

ومن هذه القصة الحقيقة يمكن أن نصل إلى الوصفة السحرية لتبديد القلق
والتي يمكن أن نلخصها في ثلاث خطوات :

الاولي : مواجهة أسوأ الاحتمالات دون خوف .

الثانية : توطيد العزم على قبول أسوأ التوقعات .

الثالثة : اتخاذ ما يمكن اتقاذه من هذا الفشل الذي أعده الرجل نفسه لمواجهة .

فطمأنينة الذهن لا يمكن تتأتى إلا مع التسليم بأسوأ الفروض فهذا
التسليم من الناحية السيكلوجية يحرر النشاط من قيوده فمتى سلمنا بأسوأ
الفروض لم يبق لنا شيء نخسره وأن بقي ما نكسبه .

هذا وأحب أن أقول أن الملايين من الناس قد حطموا حياتهم في سورة
غضب لأنهم رفضوا التسليم بأسوأ الاحتمالات ورفضوا إنقاذه ما يمكن إنقاذه
وبدلاً من محاولة بناء آمال جديدة خاضوا معركة مريعة مع الماضي وامتثلوا
للقلق الذي لا طائل وراءه .

فإذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق فطبق وصفة كاريير السحرية
متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

١- أسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يُصيني ؟

2- اعط لنفسك الفرصة لقبول أسوأ الاحتمالات .

3- اشرع بعد ذلك في انقاذ ما يمكن انقاذه .

معنى القلق

يشرح أحد علماء النفس القلق بأنه حالة انفعالية تصاحب الخوف الذي يظلل المستقبل ويدفع إلى الشعور بالضيق والتبرم بالحياة وإن كان من الصعوبة بمكان إيجاد تعريف القلق لأنه يأتي من عدة مشاكل كثيرة متنوعة والقلق يجعل الإنسان يتوقع الخطر فالإنسان القلق يخاف من كل شيء ويتوقع أن كارثة معينة على وشك الحدوث مما يدفع دقات قلبه إلى سرعة إيقاعها ويحاول أن يتلع ريقه فيصعب عليه لأنه يكون قد أصابه الجفاف وربما تحدث له رعشة أو تشنج بعض أطرافه .

ولا شك أن الإنسان الذي يعيش على أعصابه هو أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالقلق .

ومما هو جدير بالذكر أن القلق رغم أنه ليس مرضاً عضوياً إنما نجد أن حالة القلق شديدة العدوى مع أنها لا يمكن أن تنتشر عن طريق الجراثيم إنما جو القلق يشع على الغير فيصيبهم بالقلق .

والقلق نوعان أولهما النوع الموضوعي الوثيق الصلة بالخوف فمثلاً الطالب الذي أوشكت نتيجته على الظهور فإنه يكون قلقاً خوفاً من أن يرسب أو لا يحصل على الدرجات التي تؤهله لتحقيق أهدافه أو نجد الإنسان المريض فإن القلق ينتابه أحياناً خوفاً على نفسه من الموت . أما النوع الثاني من

القلق فهو القلق المرضي أو العصابي فالألم مثلاً شديدة القلق على إبنها عند عودته من المدرسة خوفاً من أن يصيبه مكروه والموظف أحياناً يعيش حياة قلق خوفاً على مستقبله الوظيفي والشاب الذي يتزوج يخشى ألا يوفق في زواجه وكل هذه الأمثلة إنما تلقي بعض الضوء على القلق العصابي وهو الذي يبنى على الخوف من المجهول أو الخوف الغامض الذي لا يمكن أن تحدده مخاوف معلومة .

وهذا القلق العصابي يمكن أن نقسمه في مظاهره إلى نوعين رئيسيين :

الأول : أعراض عضوية وهذه يمكن أن تتمثل في الأرق وأحياناً في الصداع الشديد وأحياناً أخرى في الشعور بالإجهاد دون بذل أي مجهود ويترتب عليه انسياب غزير في العرق .

الثاني : أعراض نفسية وهذه يمكن أن نلمحها في الإنسان المريض نفسياً بتوقع الشيء وانتظار الهزيمة في كل أعماله والفشل الذريع في جميع مشروعاته وإنعدام الثقة بالنفس .

ومن هذا يمكن أن نفرق جيداً بين القلق العادي مثل التردد والخوف والاحساس بالانقباض فهذه جميعها أعراض سهلة بسيطة ، والقلق العصابي الذي يتضح في تصرفات الإنسان المتصف به من خلال سلوكه أو نومه أو أحلامه أو الصداع الذي يصيبه وحتى نلقي الضوء واضحاً على القلق العصابي فأعراضه يمكن أن تتمثل فيما يأتي :

أ- الأرق الشديد والنوم المتقطع طوال الليل .

ب- الأحلام الشديدة الإزعاج .

جـ- الاحساس السريع بالضعف والاجهاد دون ما مبرر قوي .

د - كره الحياة والتبرم بها وبتصرفات الأصدقاء والأقارب بل وتصرفات المريض نفسه .

هـ- شدة الترفزة والتصرف السريع المبني على التهور .

و - ارتعاش بعض الأطراف وتصبب العرق غزيراً بارداً والشعور بضيق في التنفس أو الخوف من التواجد في الأماكن المزدحمة أو الضيقة .

ع - أحياناً يشعر المريض بتقلصات في المعدة شديدة الآلام .

س - وأحياناً يحس بالاختناق وآلام عنيفة في الصدر أو الرجلين وعندئذ تتحول الحالة المرضية إلى نوع من الوسوسة وعندما تخطر فكرة وسواسية على ذهنه بصورة متواصلة وملحة ومؤلمة ففي هذه الحالة يمكن أن نطلق على الوسوسة (كائن طفيالي) أشبه بمسمار مدقوق في صلب الشخصية والوسواس يخلق القلق والقلق يبعث على الوسواس وعندئذ يجد المريض نفسه في حلقة لا نهاية لها رهيبة النتائج سواء الجسمية منها أو العقلية وأحياناً يتخذ الوسواس طبيعة متقطعة وكثيراً ما يقوم داخل الشخص المصاب بالوسواس صراع بين قوة شخصيته أو إرادته وبين وسواسه ولما كان الوسواس ذا طبيعة طفيلية فلا يمكن لذلك القضاء عليه بسهولة ولهذا فإن الصراع الداخلي يشتد عنفه وبعد إنتهاء هذه الأزمة يبدو الإنسان الوسوس معدوم الطاقة يائساً لأنه فشل في التخلص من الفكرة التي تراوده وتتعبه ويتضح هذا الوسواس في مظاهر متعددة فقد يظهر في السلوك الديني أو في الأمور الجنسية أو يتمثل في القواعد الصحية مثلاً نجد الشخص المصاب

بوسواس الجراثيم يعرف عقلياً أن غسل يديه ووجهه سبعين مرة أو ثمانين مرة في اليوم أمر سخيف رغم هذا فإنه يغسل يديه بصفه تكاد تكون مستمرة طوال اليوم وكلما حاول بعقله التخلص من هذه العادة المزدولة زاد الوسواس ضراوة وهذا الوسواس دليل على القلق .

علاج الدية للقلق

مما لا شك فيه أن كلمة علاج صعبة لأن كبار الأطباء العالميين الذين أسهموا ولا يزال الإسهام مستمراً في تقدم الطب بجميع فروعه ومختلف ميادينه إلا أن الطب لا زال عاجزاً عن إيجاد علاج للقلق لسبب بسيط هو أن الطب مرتبط بظاهرة المرض وليس بحقيقة المرض فالطب لا يعترف بالمرض إلا من خلال إدراك ظواهر ولهذا فإن تأثير العلاج لا يتعدى نظرة الإنسان لظاهرة المرض .

وهذه النظرة يشوبها الكثير من أوجه النقص فقد لا يتعدى العلاج الظاهرة إلى حقيقة المرض فالإنسان يرتبط دائماً بظواهر الأشياء ومن هنا يمكن القول بأن كلمة علاج تفيد كلمة تسكين ولا تفيد المعنى الحقيقي وذلك في موضوع علاج القلق .

وقد أطلق أساتذة مناهج صحة الجسم كلمة علاج على ثلاثة طرق :

الطريق الأول : طريق العلاج . ويقصد به تدبير الاختلال بالوسائل الكفيلة بالتضاء عليه أو تعديله على وجه أفضل .

الطريق الثاني : طريق وقائي . وهو وضع تخطيط معين لإبعاد الإنسان عن الإصابة بأحد الأمراض .

الطريق الثالث : طريق إنشائي . وهو طريق يستهدف زيادة قدرة الفرد بإتباعه نظاماً صحيحاً في التغذية وممارسة نوع من أنواع الرياضة التي تتفق مع عمره وسلوك الأساليب التي تؤدي إلى تقوية شخصيته وخياله وذاكرته وإرادته .

وإن كانت هذه الطرق متداخلة مع بعضها البعض بمعنى أنه لا توجد فواصل دقيقة بينها إنما يقدم الاختيار بين هذه الطرق لاختيار أنسبها لظروف الحالة المرضية فهناك مثلاً أمراض جسمية وأخرى غير جسمية فإذا نظرنا مثلاً إلى التلق أو الاضطراب أو الخوف أو الشك فمثل هذه الأمراض إن هي إلا نتيجة لإختلال التوازن العقلي بل وانحداره أحياناً في المستوي الخلقي ويرجع سبب هذا الاختلال إلى التيارات الفكرية المنتشرة في المجتمع .

وفي نفس الوقت نجد أن الفكر يسبب أمراضاً عضوية لأن عدم الاستقرار في الحياة وانعدام الأمن فهذه الأمور قد تدفع إلى إيجاد حالات شعورية تؤدي إلى خلق اضطرابات عصبية ربما في المعدة أو الأمعاء وإلى توقف الوظيفة الغذائية ويحضرني في هذه المناسبة واقعة حقيقية حدثت منذ سنوات طويلة فكانت على صلة بأسرة صديقة مكونة من زوج وزوجته وثلاثة أبناء وكانوا يقيمون في قريلا وكان عمل الزوج يتطلب أحياناً السفر لبعضة أيام خارج القاهرة وقد شاهد الأب ثعباناً ضخماً في حديقة منزله ولكنه اختفى عن ناظره بسرعة فكلف أولاده بالقضاء على هذا الثعبان ورصد جائزة مالية قدرها عشرة جنيهات لمن ينجح في التخلص من هذا الثعبان .

ومرت شهور بعد هذا العرض من جانب الوالد وأتيحت للولدان الكبيران وهما طالبان بالجامعة في أول مراحلها أن يقتلا الثعبان بينما كان

الوالد مسافراً وكان من المفروض أن يحضر الوالد في اليوم التالي فلكني
يحصلًا على الجائزة أحضرا إناء كبير ووضعاه في المطبخ فوق جثة الثعبان
وشاءت ظروف الوالد أن يغير خط سيره ويحضر في نفس الليلة بينما كانت
الأسرة بأكملها تشاهد إحدى عروض دار للسينما وعندما توجه رب الأسرة
وكان الجوع قد سيطر على كل أعضائه وحواسه فلم يجد أحداً بالمنزل ووجد
ثعباناً سميناً في المطبخ تحت الطبق الكبير فحمد الله أن هناك شيئاً يمكن أن
يأكله فقام من توه إلى إعدادة للقلبي وقام فيها بتحميره وأكل حتى شعر بالشبع
وفي العاشرة مساءً حضرت الأسرة بالكامل وقال الزوج لزوجته إنني أشكر
حيث أنني كنت في شدة الجوع ووجدت ثعبان السمك فأكلت أذ أكله أكلتها
في حياتي وما أن سمعت الأم بهذه الكلمات حتى هرعَت إلى أولادها
ونبهتهم إلى حقيقة المشكلة وحذرتهم من ذكر أي شيء عن ثعبان الحديقة
حتى لو تصادف وسأل عنه الوالد فالرجاء ألا يقول أحدكم أي شيء عن
اصطياده .

ومر عام كامل على هذا الحادث دون أن يعلم رب الأسرة أي شيء عن هذه
الأكلة الشهية وبعد العام تصادف أن الأسرة أشتريت سمكاً سميناً فقال رب الأسرة
إن طعمه جميل حقاً ولكن لا يمكن أن يداين طعم ثعبان السمك الذي أكلته منذ
عام فقالت له زوجته أن هذا الثعبان كان ثعبان الحديقة ولم يكن ثعبان السمك
وتعمدنا ألا تعرف ذلك وما أن سمع هذه العبارة حتى نظر إلى زوجته نظرة طويلة
وسقط ميتاً في الحال (فقد سري السم في جسده في التو واللحظة ليس سم الثعبان
الذي انقضى على تناوله عام ولكنه سم من نوع آخر خيالي فسرعان ما انقبضت
أمعائه بعد أن سيطرت عليه حالة من القلق النفسي لا علاج لها .

هناك اتجاه فكري يحمل الإنسان على الاعتقاد بأن خبر ما في الإنسان

يجب أن يأتي من الداخل ولا يمكن فرضه بواسطة سلطة خارجية .

وهناك أيضاً اتجاه فكري يوحى بالإعتقاد أن التأثير الخارجي قد يكون مفيداً عندما يأخذ صورة الإقتناع الخير الحكيم لا حينما يأخذ صورة السجن والقتل .

فالحياة في تفاعل دائم بين هذين الاتجاهين من جانب ومن جانب آخر الإنسان نفسه في صراع بين اختياره وبين الحقائق التي لا تستطيع السيطرة عليها إذ ينشأ عن الإختيار مشاكل تجعله يحتار على أي أساس يقبل وعلى أي أساس يرفض مثلاً يقف بعض الشباب في حيرة عندما يتعلق قلبه بفتاة ويعرف أن لها ماضٍ فيقف حائراً هل يقبل أو يرفض الارتباط بها .

ولكن هناك قلة من الناس هي التي تشعر بالسلام الداخلي وهذه القلة هي التي لديها الروح الدينية التي تتخذها وسيلة لبلوغ المثل الأعلى الخلقي والذي يمكن أن يتمثل في التوازن الفكري للإنسان مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وأسرته بالطبع لأن المثل الأعلى الأخلاقي يربط دائماً بين عنصرين :

- الإنسان نفسه .

- الإنسان وعالمه الخارجي .

وذلك يتم عن طريق تنمية الاتجاه الديني والاتجاه الفكري العلمي ولا شك أن التربية تجمع بين العنصرين وتضيف إلى ذلك عملية وقف وكبت الغرائز والميول التي تساعد على حدوث الاختلال في التوازن .

وخلاصة الكلام أن الأديان تكون عنصراً رئيسياً يعمل على عدم انهيار البناء الاجتماعي فالسعادة الحقة في التوازن الانفعالي العاطفي فالاتزان الفكري هو هدفنا من وراء كلمة علاج الدين للقلق .



ولم يعد للقلق أي سلطان عليه !

كتب « جون وينكلر » أحد كتاب السيرة عن جون روكفلر قصة حياته وهو الرجل العصامي الذي استطاع أن يكون ثروة ضخمة بحيث أصبح أغنى رجل في العالم في وقته فقال : إن روكفلر استطاع أن يجمع أول مليون دولار ولم يكن عمره في هذا الوقت يناهز الثالثة والثلاثين ثم ما لبث أن أنشأ أضخم احتكار في العالم وهي « شركة استاندرد أويل » .

ولكنه عندما بلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً كان القلق يسيطر عليه حتى تحطمت صحته وأصيب في هذه السن بسوء الهضم وبدأ شعره يتساقط حتى أهدا به ولم يبق من حاجبيه سوى خط رفيع ونصحه الأطباء بأن يعيش على البسكويت واللبن فقط ولا يتناول أي لون من الطعام أو الشراب بعد ذلك .

وأصبح منظره الأصلع رهيباً رغم أنه كان في شبابه قوي البنية منتصب القامة عريض المنكبين ولكنه تحول في هذه السن إلى ما يشبه الهيكل العظمي وأصبح دخله مليوناً من الدولارات كل خمسة أيام .

ورغم هذا كان كل ما ينفقه على غذائه لا يزيد عن دولار ونصف كل

خمسة أيام حيث اضطر إلى العيش على اللبن وقطع البسكويت .

وإذا حاولنا أن نلقي الضوء على حياته لنعرف الأسباب الحقيقية التي جعلت من أغنى رجل في العالم أفقر رجل في العالم في غذائه لعرفنا أن هذا الرجل كان يعبد المال وكلما نجح في عقد صفقة كان يلقي بقبعته على الأرض ويرقص من فرط سعادته وحدث مرة أن أرسل شحنة قمح قيمتها خمسين ألف دولار دون أن يؤمن عليها وهبت رياح عاصفة ووصل إليه هذا الخبر فلجأ إلى شريكة يسأله إذا كان يمكن التأمين على السفن بعد أن أبحرت فعلاً .

وأصبحت عرضة للأقدار والرياح الجارفة واستطاع شريكة أن يؤمن عليها لدى إحدى شركات التأمين بمبلغ 150 دولار فقط وبعدها بساعتين .

جاءته بريقة بأن الباخرة وحمولتها حققا أهدافهما ووصلت بسلام فحزن روكفلر على مبلغ التأمين الثافة حزنا يفوق حزن أم فقدت ابنها الوحيد ! ولزم فراشة ومرض .

وعندما بلغ روكفلر قمة مجده وصار الذهب يتدفق بين يديه ليل نهار فوجئ بالصحف والمجلات تنهال عليه بأوقح الشتائم وتفيض عليه بالسخط والنقمة .

لأن هذا الرجل النصاب يسحق كل من يحاول منافسته وكرهه عمال حقول البترول في بنسلفانيا وتمنى الجميع موته وأرسلوا إليه خطابات تهديد مما دفعه إلى استئجار مجموعة كبيرة من الحراس الأشداء وكل إليهم المحافظة على حياته .

ولكن رغم هذه الحراسة فقد عاش روكفلر والقلق ينهش ضلوعه

وأخذت صحته في التدهور واندesh لهذا المرض العجيب الذي أتاه من داخله وحاول أن يبعد عن نفسه فكرة المرض الذي وقع فريسة له ولكنه أخفق واضطر الأطباء إلى مصارحته بأحد أمرين لا ثالث لهما إما اعتزال العمل نهائياً وإما الموت .

ووضع له الأطباء ثلاثة قواعد حاول فعلاً ألزامها هي :

أ - تجنب القلق مهما كانت الظروف .

ب - الاسترخاء والتنزه ما أمكنه .

ج - النهوض عن المائدة دون أن يشبع .

وفعلاً اعتزل روكفلر العمل نهائياً والتزم بقواعد الأطباء وأخذ يلعب الجولف ويمارس الهوايات العادية التي يمارسها الناس وكف عن التفكير في زيادة أمواله بعد أن وجه هذا السؤال إلى نفسه : هل هذا المال حقق له السعادة ؟!

والعجيب أن الرجل غير مجرى حياته نهائياً فأعطى الكنائس بضعة ملايين وثار رجال الدين و، لالبوا برفض هذا المال المستنزف من دماء البشر وقام ببناء جامعة شيكاغو كما ساعد الملونين على إنشاء جامعات لهم وساهم مساهمة كبيرة في محاربة داء الانكلستوما من خلال تبرعه ببضعة ملايين من الدولارات وكان سخياً في مساعدة العلماء على اكتشاف البنسلين وغيره من الأدوية التي تقي البشر أمراضاً خطيرة مثل الحمى الشوكية والملاريا والسل والدفتريا .

وعندئذ فقط أحس رو كفلر بالسعادة ولم يعد للقلق أي سلطان عليه حتى بعد أن أفلست شركته واستطاع هذا الرجل الذي كاد عمره أن يتوقف عند الثالثة والخمسين حتى وصل فعلاً إلى عمر كبير بلغ الثامنة والتسعين وكان بنام هادئاً لأنه تخلص من القلق ومن حب المال الذي بعث إليه القلق !

راجع نفسك وناقشها الحساب!

يقول ديل كارنجي أحد كبار علماء النفس الذين أسهموا في إثراء المكتبات بمؤلفاتهم في هذا الميدان أنه ظل يحتفظ في أحد أدراج مكتبه بملف خاص مكتوب عليه « حماقات ارتكبتها » .

وقد أملى على سكرتيرته معظم هذه الحماقات والأخطاء التي ارتكبتها في حياته أما ما كان يخجل منه من أخطاء فقد قام بكتابته بخط يده .

وعندما يخلو إلى نفسه يقوم بالإطلاع على هذه المذكرات التي تضمنت أفسى الانتقادات التي وجهها إلى نفسه .

وكان هذا أحد دوافعه للتغلب على أصعب المشكلات التي تصادفه .

ويضيف أنه الآن يعتبر نفسه المسئول عن جميع هذه الأخطاء بينما كان في شبابه يلقي أسباب فشله على الغير دائماً .

ويحضرني في هذا المجال كلمة نابليون المأثورة بينما كان الإنجليز قد قاموا بنفيه في جزيرة سانت هيلانة « لا أجد سوى مسئول عن هزيمتي .. لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي » .

وإذا قرأت تاريخ حياة « بنجامين فراكلين » فمما سوف يستوقفك من غير شك أسلوبه الفريد في محاكمة نفسه على ما اقترفته يده طوال يومه .

وذلك يحدث في مساء كل يوم قبل أن يخلد إلى النوم وكان قد اكتشف أنه يرتكب أكثر من عشر أخطاء خطيرة بصفة تكاد تكون مستمرة لعل أهم هذه الأخطاء التي يجب أن يعمل على التخلص منها بكل ما وسعه من أساليب هي إضاعة الوقت من غير الاستفادة منه والانشغال بتوافه الأمور في كثير من الأحيان .

والجدل مع ناس لا يجدي معهم هذا الأسلوب في الحديث أي الجدل من غير طائل وأعجبتني طريقته في التخلص من عيوبه واحداً وراء الآخر بأن خصص لكل عيب من العيوب التي تلازمه أسبوعاً لمحاربة نقيصة من نقائصه حتى أصبح أقرب الناس إلى قلوب الأمريكيين بعد ذلك .

وقد سألت مرة أحد كبار رجال الأعمال عن سر نجاحه هل هو التعليم أو الثقافة أو الخبرة أم غير ذلك ؟

فكان رده يحمل بين طياته أسلوب حياته حيث قال :

« إنني لم تتح لي الظروف للتعليم الجيد فقد تعلمت فقط في المدرسة الابتدائية .

أما سر نجاحي فيرجع إلى أنني اعتدت أن احتفظ بمفكرة صغيرة في جيبى أدون فيها المقابلات التي يجب على أن أتمها في يومي وكنت أخصص مساء كل سبت لمراجعة نفسي فيما كسبت واكتسبت .

فبعد تناولني طعام العشاء أخلو إلى مفكرتي واستعيد كل مقابلة تمت وكل نقاش دار حولها وكل عمل تم إنجازه خلال الأسبوع وأي الأخطاء ارتكبتها وأي الأعمال وفقتي فيها الله والدروس المستفادة مما حدث لي أو معي خلال هذا الأسبوع .

وقد هداني باديء الأمر كثرة أخطائي وكنت أعمل على التخلص منها تدريجياً وبعد سنوات كنت قد أستطعت أن أتخلص من هذه الأخطاء نهائياً وهذا هو في الحقيقة سر نجاحي .

ولعللي الآن أستطيع أن أقول أن الحمقي وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأنفه النقد أو اللوم الذي يوجه إليهم .

أما العقلاء فهم الذين يعملون على تلاقي هذا اللوم .

ولهذا فإنه يجب أن نفتش عن أخطائنا قبل أن نعطي الفرصة لأعدائنا أن يلمومونا ويحاربونا بها .

فهي تبدأ من اليوم يا عزيزي القارئ في أن تعد لنفسك مذكرة تسجل فيها أخطاءك وتصرفاتك غير السليمة يوماً بيوم .

وهل سوف تبدأ في حساب نفسك .

وتأكد أنك لن تكون على صواب طوال الوقت .

فنحن بشر والبشر يخطئ .

فهل ستسير على منوال أصحاب الأمثلة التي ذكرتها لك .

أملّي هذا .



لا تدع القلق يسيطر عليك

يجب أن تعرف يا عزيزي أن المهدئات التي يتناولها البعض ليست علاجاً كاملاً للقلق حيث أن البعض يدمن استخدامها إلى حد كبير حيث يمكن أن تخلق حالة من الإحتياج إلى هذه الأقراص المهدئة عند ظهور أبسط مظاهر القلق فيضطر هذا البعض إلى تعاطي نوعاً أو أكثر من هذه المهدئات وليس هناك شك في أن الإسراف في استخدام هذه المهدئات أمر يدعو إلى القلق وإن كان أساساً هدفه علاج القلق حيث يحدث نتيجة هذا الإسراف في بعض الأوقات اكتئاب عصبي ولهذا وجب أن تقم باستشارة طبيبك قبل استخدام هذه المهدئات .

وأحب أن أضيف معلومة جديدة وهي أن البعض يجنح إلى الاسترخاء والراحة حينما يكون قلقاً بسبب مشكلة معينة مهتدياً إلى آراء البعض أن الاسترخاء يساعد على التخلص من القلق والواقع عكس ذلك تماماً لأن الاسترخاء في مقعد وثير مثلاً يطلق الخيال لعنانك ويضخم الأمور بصورة بعيدة عن الحقيقة مجسماً هذه الأمور وعندما تسترخي سوف تشعر أن خطر القلق يحاصرك من كل جانب ولهذا فإن الاختصاصيين النفسانيين يطلبون منك أن تستمر في العمل حتى يكون ذهنك مشغولاً باستمرار وإذا استمر القلق

فابحث عن شيء يجذبك ويشد ذهنك عنه كالتليفزيون أو الراديو أو ممارسة رياضة المشي .

وثمة شيء آخر وهو أن معظم الناس لا يجيدون التنفس السليم ورغم أن التنفس عملية تلقائية ولكن يجب أن نعرف أنه من الممكن التحكم فيها بإرادتنا وهذا هو السبب الحقيقي في أن التنفس السليم له أهمية عظيمة في علاج القلق لأن القلق يجعل الجسم في حالة توتر ويجعل التنفس أميل إلى الخطأ فإذا حرص الإنسان على أن يكون تنفسه منتظماً لا بد للشعور بالقلق أن ينحسر ويخف .

ولكي ندرك أثر التنفس فما عليك إلا أن تشاهد إنساناً منفجلاً عاطفياً فتجد أنه يعب الهواء بجرعات كبيرة بأسلوب غريزي فنجده يستنشق الهواء بعمق ويطرده في زفرات طويلة والتنفس معروف أنه إحدى وظائف الجسم ولكن من السهل التحكم فيه ويجب أن نعرف أن نبضات القلب هو خير السبل للإهتمام إلى التوتر فابدأ بالجلوس معقود الساقين على الأرض أو على مقعد شريطة أن يكون عمودك الفقري مستقيماً تماماً واحص نبضات قلبك وذلك بوضع إبهام يدك اليمنى على رسخ يدك اليسرى مع التنفس بطريقة طبيعية وحاول بعد ذلك إحصاء نبضات قلبك أثناء التنفس وأبدأ العد من واحد إلى أربعة واجعل كل نفس يستغرق العد إلى أربعة ثم أبدأ الاستنشاق عند واحد حتى أربعة ثم أخرج الهواء في هيئة زفير وأنت تعد الأربعة واجعل العد منتظماً وليس المهم هو أن تصل في الشهيق أو الزفير إلى أربعة فيمكن أن تصل إلى خمسة أو تنقص إلى ثلاثة ولكن المهم هو الانتظام في الشهيق

والزفير وأنت بالطبع لم تعتد على هذا التدريب اعتماداً على تلقائية التنفس ولهذا نجد أنه لا يمكن ممارسة رياضة « اليوجا » ممارسة سليمة دون تواجد نظام تنفسي سليم وهي تغير الشخصية وتتلاشى القلق .



كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك القدر

قال شوبنهاور « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم » .

ولعل أصدق الأمثلة لتفسير رأي شوبنهاور ما صدر عن رئيس جامعة أمريكية سابق هو « دوايت » عندما وجد متعة لا تعادلها متعة في اتهام شخص مرشح لرياسة الولايات المتحدة الأمريكية .

فكتب في إحدى الصحف يحذر الناس من انتخاب هذا المرشح بقوله :
« لو أن هذا الرجل انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك اعراضهن ولالفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ولأصبحنا طريدي العدالة ، أعداء الله والإنسانية » .

ولم يكن في واقع الأمر هذا المرشح سوى « توماس جيفرسون » صاحب الشهرة العريضة ومحرر « وثيقة الاستقلال » وأبو الديمقراطية وأشهر من عرفتة الولايات المتحدة في ميدان العدالة والمساواة .

وثمة مثال آخر يلقي الضوء على الطبيعة البشرية فالأدميرال بيرى الذي أذهل العالم كله بوصوله يوم 6 أبريل 1909 إلى القطب الشمالي .

ذلك الهندي الذي لم يستطيع من سبقوه تحقيقه بل ماتوا دون أن يبلغوه
وقد أوشك بيرى نفسه أن يموت برداً وجوعاً .

إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطره ذلك إلى بترها وثارث ثائرة رؤسائه
حيث أن الصحف والناس أخذوا يتناقلون أخباره يوماً بيوم واتهموه بأنه
جمع المال بهدف الاستكشاف العلمي لكنه بدده في رحلة عقيمة إلى القطب
الشمالي .

وكان هدف رؤسائه تخطيطه وإذلاله والقضاء على كبريائه حيث أن بيرى
لم يستطع مواصلة الرحلة إلا بأمر من « ماكيفلي » رئيس الجمهورية .

والحكمة التي يمكن أن تخرج بها أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمني
بقدرتك وأداء بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .

ويجب أن يرتفع الإنسان فوق مستوى النقد بل يجب أن يكون عصياً
على النقد لأن الإنسان الذي يضيق بالنقد الموجه إليه ويثور لأتفه الأسباب .

ولا سيما ما يمس الكرامة والكبرياء لهو خليف أن يعيش حياته في قلق
مستمر وأن يحقق ناقدوه الهدف من نقدهم وهو الرغبة في تخطيطه وفي هذا
المجال .

يقول أحد رجال الأحزاب أنه فوجئ في أحد الأيام بمقالة ضده في
إحدى الجرائد اليومية كلها أكاذيب وهدفها تخطيطه والقضاء على سمعته
وتلويث شرفه .

فما كان من هذا الرجل الحربي إلا أن ثار لكرامته ورفع سماعة التليفون

وطلب رئيس تحرير الجريدة وعنفه على هذا المقال الذي سمح لأحد المحررين السفهاء بتحريره في جريدته .

ولم تهدأ عاصفته إلا بعد أن هدد رئيس التحرير برفع قضية على الجريدة ثم وضع سماعة التليفون جانباً بعد أن طلب من رئيس التحرير أن يذكر الحقائق فقط وأن يتأسف لنشر هذه السخافات التي وردت عنه ويقول كنت قد انتويت أن أعمل ضجة كبيرة في الصحف على هذا المحرر غير الأمين ويكمل حديثه .

فيقول إنه قد أسف بعد ذلك على هذه الزوبعة التي أثارها لأنه :

(بعد مضي عدة سنوات) أدرك أن نصف الذي قرأوا الصحيفة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقاً .

وأن نصف الذي قرأوه أخذه على أنه دعاية بريئة .

وأن نصف الذين حملوه محمل الجدل قد نسوه تماماً خلال أسابيع معدودة لأن الناس لا يشغلهم في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات .

لأنهم مشغولون في أنفسهم بل أن صداً خفيفاً يصيبهم يمكن أن ينسيهم حتى خبر موت أقرب الأقربين إليهم .

فالإنسان بطبيعته عاجز عن اعتقال السنة الغير حتى لا يطلقوا أمثال هذه الأخبار الكاذبة ظلماً وعدواناً .

ونكن يجب علينا تجاهل لوم الناس ونقدهم ولا أقصد بذلك النقد

البناء وإنما أهدف إلى النقد الظالم المغرض والمطلوب منك الآن تركيز كل
جهدك في عملك المنتج الخلاق وصم أذنك عن كل ما يصيبك من لوم
اللائمين .



أمراض القلب

كتب الدكتور « أكليس كاريل » الحائز على جائزة نوبل في الطب
يقول :

« إن رجال الأعمال والأطباء والزوجات الذين لا يكافحون القلق
يموتون في سن مبكرة » كما يقول :

« إن في استطاعة 70٪ من المرضى الذين يتوجهون إلى الأطباء بهدف
علاجهم هم قادرون على علاج أنفسهم ولست أقصد بذلك أن أمراضهم
وهيئة .

بل على العكس فهي أمراض حقيقية مثل عسر الهضم وقرحة المعدة
والأرق والصداع وبعض أنواع الشلل واضطرابات القلب .

ولكن قصدت إلى التنبيه أن الخوف يدفع إلى القلق والقلق يسبب توتر
الأعصاب ويؤثر على المعدة فيحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات
سامة التي تؤدي إلى قرحة في المعدة .

ويؤكد أحد مشاهير أطباء مستشفى مايو الشهير بعد دراسة وتجارب على 15.000 مريض بالمعدة أن 80% ممن تم علاجهم من قرحة المعدة بالمستشفى لم يكن لمرضهم سبب عضوي .

بل كان الخوف والقلق والاناية وعدم مقدرة الشخص الملاءمة بين نفسه وبين المجتمع الذي يعيش فيه .

كما أكد أن حوالي ثلث رجال الأعمال الذين كان يعالجهم تنشأ أمراضهم عن توتر الأعصاب وأهم الأمراض التي أصابتهم اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة فهل يشتري رجل الأعمال الناجح هذا النجاح الكبير في الحياة العملية بقرحة معدة أو اضطراب في القلب .

بينما هو في العقد الخامس من عمره ، فلو أن أحداً استطاع أن يمتلك العالم كله فإنه لن ينام على أكثر من سرير واحد وأن يتناول ثلاث وجبات في اليوم تماماً كما يفعل الأجير البسيط .

بل إن الفرق بينهما أن الأول لا ينام الليل لقلقه وتخوفه أما الثاني فينام ملء جفونه لأنه لا يمتلك ثروة يخشى عليها من الضياع .

وقديماً قال الفيلسوف أفلاطون « إن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد .

فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » يمكن القول بأن الطب استطاع أن يتغلب على بعض الأمراض مثل :

الجذري أو الكوليرا أو الحمى الصفراء ولكنه عجز عن علاج القلق

والخوف واليأس في الوقت الذي زاد فيه ضحايا الأمراض العاطفية زيادة كبيرة .

ويضيف أحد الأطباء حقيقة مثيرة وهي عجز الطب عن علاج الجنون بل عدم التوصل إلى الأسباب الدافعة إليه .

وإن كان من المحتمل أن القلق والخوف لهما أثر كبير في إحداث الجنون .

ويقول الدكتور كارل مينجر Dr Karl Menienger في كتابه الإنسان عدو نفسه man against himself .

« إن القلق يجعل من أصلب الرجال عوداً مريضاً واهناً وأن ضغط الدم يغذيه القلق كما أن الروماتيزم .

ربما يكون أحد مسبباته القلق بل يقول أيضاً : إن مريض البول السكري مصدره القلق ولعل في قصة الطالب الجامعي الذي عرف أن النتيجة تظهر اليوم ولشدة قلقه أصيب بصداع عنيف حاول ابتلاع بعض أقراص الأسبرين للعلاج .

ولكنها لم تغد وشعر أن مفاصله تسبب له شدة التعب ورقد في سريره يتألم ويتأوه فما أن جاءه شقيقه يهنئه بالنجاح حتى قفز من سريره فجأة وانتهت آلامه وشفى من الصداع في الحال .

ويضيف الطبيب أيضاً عبارته المأثورة « أنه كلما هبطت قيمة الأسهم في البورصة ارتفعت نسبة السكر في البول والدم بين المتضارين » .

أما الطبيب الشهير «رسل» الأستاذ بإحدى كليات طب الولايات المتحدة فإنه يقول :

إن القلق يمكنه أن يضعجك في مقعد ذي ثلاث عجلات لشدة الروماتيزم أو الالتهاب المفصلي الحاد ويقول رسل الأخصائي العالمي في التهاب المفاصل أنها ترجع إلى عدة عوامل في مقدمتها .

أ- فشل الإنسان في الزواج .

ب- الانفعالات المستمرة .

ج- كارثة مالية .

د- حزن شديد .

هـ- القلق .

ويضيف أن هذه العوامل الخمسة هي العوامل الرئيسية ويمكن أن تتفرع عنها عوامل أخرى فمثلاً نجد أن زوجة موظف فصل من عمله تسبب هذا الفصل في إصابتها بالتهاب المفاصل وفشل الطب في علاجها فلما وفق زوجها إلى عمل جديد وأخبرها بذلك شفيت تماماً وفي الحال .

ويمكن أن نقول إن الاسترخاء والترفيه أمران ضروريان وهامان للإنسان فلكي ترفه عن نفسك يجب أن تثق بالله وتعتمد عليه ويعد ذلك أعط جسمك قسطاً من النوم واستمتع بالموسيقى وانظر إلى الوجه البهيج للحياة دائماً .

ومن الإحصاءات الطريفة أن عدد الأمريكيين الذين ماتوا في الحرب العالمية الثانية بلغ ربع مليون نسمة بينما عدد الذين ماتوا بسبب مرض القلب

مدة الحرب بلغ مليونين منهم مليون فرد نشأ مرضهم عن القلق وتوتر الأعصاب .

ولعل في العبارة الجميلة للدكتور « الكسيس كاريل » التي تقول « إن الذين يحتفظون بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج المدنية الحديثة لهم معصومان من الأمراض العصبية .

نظريات القلق

القلق من المفاهيم النفسية المعقدة قيلت فيه نظريات متعددة وإن كانت جميع هذه النظريات كما يقول ساربن sarbin :

تعتبر المحرك الرئيسي لكل سلوك سوي أمر مرضي ويمكن تصنيف هذه النظريات إلى ثلاث نظريات رئيسية هي :

أ - نظرية القلق العصابي Neuroric anxiety theory .

ب - نظرية القلق الدافع Drive anxiety theory .

ج - نظرية القلق الحالة والسمة State trait anxiety theory

أولاً : نظرية القلق العصابي :

نادى بهذه النظرية علماء التحليل النفسي وعلماء المدرسة السلوكية الذين ربطوا بين القلق والعصاب واعتبروه الدافع الأول لكل اضطراب نفسي .

وقد اختلف علماء التحليل عن علماء المدرسة السلوكية في التفسير والراجع أنهما فرضين نظريين في القلق العصابي .

ونرى أن نظرية فرويد في القلق الناتج عن الرغبات المكبوتة والتي فرّق فيها فرويد بين نوعين من القلق هما الموضوعي أو الواقعي الذي هو رد فعل مقبول لخطر موضوعي خارجي هدفه حماية الإنسان ينشأ عن غريزة المحافظة على الذات حيث يتحفز الجسم لمواجهة الخطر سواء بالهروب منه أو إقحامه أو بالاستسلام .

أما النوع الثاني أي القلق العصابي فهو خوف غامض ليس له سبب واضح ويميل هذا القلق العصابي إلى الاسقاط على أشياء خارجية .

ويروي فرويد أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الفرد بالتهديد الزائد واعتقاده بعدم قدرته على الاستجابة المناسبة وعجزه عن مجابهة هذا الخطر عجزاً بدنياً إذا كان الخطر موضوعياً أو عجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً وضرب مثلاً على ذلك :

بالطفل الذي تتركه أمه فإنه يخاف من عدم مقدرته على إشباع حاجاته التي كانت أمه تقوم بعملية إشباعه بها ودلّ فرويد على صدق نظريته بأن اعتبر حادث الولادة وهي استخلاص روح من روح غموضاً أصلياً للقلق حيث يتعرض الإنسان فيها لآحاساسات ومشاعر بدنية شديدة الألم .

ثم تتوالى خبرات القلق بعد ذلك تكراراً للنموذج القلق الأصلي بمعنى أن القلق كان في أول الأمر مجرد رد فعل لخطر حقيقي ثم تحول بعد ذلك إلى رد فعل لخطر متوقع .

وذهب فرويد إلى أن مضمون الخطر يتغير طبقاً للعمر ففي فترة الرضاعة يكون العجز السيكلوجي .

وعدم توفر القدرة على السيطرة على التنبهات الشديدة التي تجابه الطفل
وتثير قلقه .

وفي مرحلة الطفولة المبكرة يخشى الطفل فقدان الأم أو حرمانه من حبها
وعطفها وهكذا .

ثانياً : نظرية القلق الدافع :

أعطى بعض الباحثين في القلق خاصيته الدافع الذي قصدوا به
الاضطراب البيولوجي الداخلي الذي يجبر الإنسان على النشاط والعمل
ليرجع الاستقرار البيولوجي إلى حالته العادية أي يحقق الاتزان الداخلي
فالدافع يقف خلف النشاط العام ويوجه سلوك الإنسان إلى التقليل من التوتر
والاضطراب المتعلق به .

هذا وقد افترض بعض علماء النفس والتربية أن سلوك الإنسان يقوم على
مجموعة من الدوافع قسموها إلى نوعين :

الأول دوافع فطرية لاشباع حاجات الإنسان البيولوجية والجسمية .

والثاني دوافع ثانوية مكتسبة لاشباع حاجات الإنسان النفسية والاجتماعية .

وعندما ظهرت نظرية القلق الدافع دخلت دراسة القلق مرحلة جديدة
تعتمد على التجريب وتركز تركيزاً شديداً على قياس القلق عند الأطفال
والكبار العاديين والمرضى بعد أن كان الاهتمام في المرحلة الأولى يكاد يكون
متمركزاً حول القلق العصابي .

هذا وقد افترض Spence « سبنس » أن القلق إن هو إلا دافع منشط للتعلم وأنه كلما زاد القلق الدافع زاد الأداء والتعلم .

وقد أجريت قياسات للقلق على مجموعة كبيرة من تلاميذ المدارس حيث تبين بعد تحليلها أن زيادة القلق لدى التلاميذ ساعدت على تحسن الأداء في الأعمال السهلة وضعفه في الأعمال الصعبة بمعنى أن زيادة الدافع « القلق » لا تؤدي إلى تحسن الأداء في جميع الأعمال لأن أداء أي عمل إنما يعتمد على قوة الدافع وقوة الاستجابة المسيطرة في موقف الأداء .

ولتحليل أداء علماء النفس في هذا الميدان يمكن أن نقول أن ربط أصحاب نظرية « القلق الدافع » بين القلق والدافع واعتبارهم القلق منشطاً للإنسان يدفعه إلى العمل وإلى الانجاز واكتساب الكثير من الخبرات في المجالات المختلفة وجمع المعلومات .

وقالوا أن الإنسان يعمل ويتعلم من أجل تخفيض القلق « الدافع » ولكن نعتقد أن هذا الزعم لا يتفق ومفهوم القلق كخبره شعورية مؤلة ناتجة عن شعور الشخص بأن شيئاً ما يتهدهد ويتوقع حدوث خطر .

وإدراكه في نفس الوقت يعجزه عن مواجهة هذا الخطر لأن الإنسان عندما يشعر بأن خطراً سوف يلحق به فإنه يستنفر كل طاقاته الجسمية والنفسية للسيطرة على هذا الخطر واحتوائه .

أما إذا شعر بعجزه وهرب منه خوفاً من ضرر متوقع وهذا يعني أن القلق مرتبط بالإحجام والهرب وليس مرتبطاً بالإقدام والإنجاز .

ولم تجد نظرية القلق الدافع التأييد لدي كثير من علماء النفس فقد أثبتوا من خلال دراساتهم وأبحاثهم وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل الدراسي .

فالقلق لا يمكن أن يكون دافعاً للتعلم أو العمل المبدع الخلاق لأنه عامل تفكك وتصدع في شخصية الإنسان يفسد دوافعه ويشتت طاقاته النفسية ولكن لا يمكن أن ننكر أن ظهور نظرية القلق الدافع دفعت الكثير من الباحثين إلى إجراء تجارب على القلق عند الأشخاص العاديين بعد أن كانت هذه الأبحاث قاصرة على الأشخاص العصبيين .

ثالثاً : نظرية القلق الحالة والسمة :

توصل كاتل Cattell إلى التمييز بين جانبيين من القلق أولهما جانب القلق الذي نشعر به في موقف معين ويزول بزواله وثانيهما جانب الاستعداد للقلق أو الاستهداف للقلق في المواقف المختلفة وأطلق على الأول « حالة القلق » Anxiety disposition وعلى الثاني سمة القلق Anxiety trait وعرف نظريته الحالة والسمة « حالة القلق » بأنها حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يستشعر تهديداً فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر أعصابه ويستعد لمواجهة هذا التهديد وتزول الحالة بزوال المؤثر مما يؤكد أن « حالة القلق » تتغير من موقف إلى موقف ولا يمكنها أن تتصف بالثبات .

أما سمة القلق فيقول عنها كاتل أنها استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تقوم بتنبيهه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة « القلق » ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق

أي مستوى سمة القلق .

ومن أهم صفات سمة القلق أنها أكثر ثباتاً فلا يختلف مستواها عند شخص معين من موقف إلى موقف آخر وإن اختلف مستواها من فرد إلى آخر .

ومعنى كلامه أن مستوى « حالة القلق » تتغير بحسب المواقف بينما مستوى « سمة القلق » يتغير بحسب الأفراد .

القلق والمراقبة

اتضح من الدراسات التي أجراها عدد من الباحثين على المراهقين أن الاستعداد للقلق عند المراهقات أعلى منه عند المراهقين وقد فسر بعض الباحثين تفوق البنات على الأولاد في هذا الاستعداد بإرجاعها إلى فروق في ظروف المراهقين بين الجنسين وافترضوا أن الفتاة تقابلها مصاعب ومشاكل في البلوغ أكثر من الولد لأن الفتاة تعاني من الصراع أثناء فترة البلوغ أكثر من الولد لا سيما فيما يتعلق بالاستقلال فالولد يحصل على الاستقلال تدريجياً حيث يمكن لأسرته أن تسمح له بالخروج من المنزل في الوقت الذي يرغبه أما البنت فتحرم من هذا الحق بل على العكس فإن إشراف الأسرة عليها يزداد كلما كبرت ونضجت هذا فضلاً عن أن فترة المراقبة تغلفها بشيء من الغموض فهي غير متأكدة مما ستقوم به عندما تبلغ سن الرشد هل ستقوم بدورها التقليدي كأنتى وربة منزل وأم للأطفال أم ستقوم بدورها الحضاري وتعمل وتكسب .

وقال بعض الباحثين أن المشكلة بين الجنسين ليست سببها الجانب الثقافي حيث إن الإناث لهم جوانب تفوق عديدة على الذكور في بعض

وعندما قام العلماء مثل لبست Lipsett وأهليم Ahlem وما نلي Manely وغيرهم باستخدام مقاييس القلق تأكد لديهم تفروق الإناث على الذكور في أداء مقاييس القلق وهذه النتائج تساند النظرية التي ينادي بها بعض علماء النفس في عدم إرجاع الفروق بين الجنسين إلى ظروف مراقة كل من الأولاد والبنات لأن هذه الفروق موجودة بين الجنسين في الطفولة والرشد مما تدفعنا إلى ربط الفروق بين الجنسين في الاستعداد للقلق بعوامل أخرى غير ظروف المراهقة الجنسية والاجتماعية والنفسية .

وقد بحث عدد من هؤلاء العلماء عن العوامل المسؤولة عن هذه الفروق واتجهوا بأبحاثهم إلى مذاهب كثيرة يمكن إيجازها فيما يلي :

أ - الفروق بين الجنسين في الدرجات على مقاييس القلق :

لا تدل على وجود فروق حقيقية بينهما في القلق فالبنات ليست أكثر قلقاً من الولد لكنها أكثر استعداداً للتعبير عن قلقها من الولد الذي يستطيع أن يخفي الاعتراف بقلقه فلا يعبر عنه في وضوح وصراحة لأنه يعتبر التصريح بذلك يمثل انتقاداً لرجوله أما البنات فإنها تعترف بمخاوفها وقلقها من غير أن تشعر بالانتقاد لمركزها كأنثى .

ب - الفروق بين الجنسين على مقاييس القلق :-

تؤكد وجود فروق حقيقية في مستوى القلق بينهما وحصول البنات على درجة أعلى من الولد يفهم منها فعلاً أن البنات أعلى في القلق من الولد فعلاً وإن كان العالم فيديس يفسر هذه الظاهرة بتيل الفتاة للمرافقة والاذعان لما يطلب منها مما يجعلها تستجيب على فقرات مقاييس القلق بنعم Responseset

yes saying فتحصل بذلك على درجات عالية تدل على أن سمة القلق عندها أعلى مما هي في واقع الأمر . ويرجع هذه الظاهرة بعض العلماء إلى فروق فطرية في تكوين الولد والبنت تفاعلت مع فروق ثقافية في تنشئة الأسر لأبنائها الذكور والإناث فتكوين الفتاة البيولوجي والفسيسيولوجي يجعل استعدادها الفطري للقلق أعلى من الولد فهي جنس ضعيف weaker Sex ثم تأتي ظروف التنشئة الاجتماعية والظروف الثقافية فتدعم هذا الاستعداد وتنسبه فالآباء عادة يغرسون في بناتهم القلق والاتكالية وعدم الثقة بالنفس أكثر من الأولاد ولا سيما في شرقنا العربي فنجد الآباء أكثر تسامحاً مع الأولاد .

ج - الفروق بين المراهقين في سمة القلق للترتيب في الأسرة :-

1 - الترتيب في الأسرة له مدلول نفسي بالنسبة للمراهق الأول والأخير أكثر من الوسط .

2 - المراهق الأول في الأسرة أقل قلقاً من أخوته .

3 - المراهق الأخير في أسرته أكثر قلقاً من المراهق الأول .

ويرجع بعض العلماء أسباب هذه الفروق إلى أن المراهق الأول في أسرته يتمتع بصحة نفسية أفضل من المراهق الأخير في أسرته بل ويتميز الطفل الأول بذكاء مرتفع وتحصيل دراسي وإبداع ونضوج اجتماعي واتزان انفعالي واستقلال وتحمل المسؤولية بينما أشارت نتائج الدراسات إلى أن الطفل الأخير أعلى في القلق من إخوته الذي تقابله الكثير من المشكلات في عملية التوافق مع أسرته ومع مدرسته .

هذا وقد أكدت الدراسات أن هذه الفروق لم تقتصر على فترة المراهقة فقد سبقتها إلى مرحلة الطفولة وأعقبها إلى مرحلة الرشد .

ويرجع بعض علماء النفس هذه الفروق إلى أن فرحة الوالدين بالحمل الأول فرحة مجيء الطفل الأول تفوق بمراحل فرحة الإنجاب المتكرر بعد ذلك وهذا مما لا شك فيه يجعل الطفل الأول مفضلاً باستمرار فسيحتوذ على اهتمامهما وحبهما ويحتل عندهما مركز الصدارة في كل شيء .

هذا فضلاً عن أن الطفل الأول يحتل مركزاً طيباً بين اخواته بالنظر إلى أنه يعتبر أكبرهم ويسبقهم في قوة الجسم وفي الدراسة بل إن الطفل الأول له قيمة عند الجدين تفوق قيمة أبنائهما كما يقول المثل : « أكرم الولد ولد الولد » والطفل الأول في الأسرة يشرف على رعاية أخوته الأصغر فضلاً عن هذا نجد في بعض المجتمعات أن الأب عندما ينجب طفله الأول ينادي عليه لا بإسمه بل يقال (يا أبو فلان) وكذلك بالنسبة للأم .

أما الطفل الأخير في الأسرة فلا يلقي مثل هذا الاهتمام من مجتمع الأسرة وإن كان يخطيء بحب باعتباره آخر العنقود إلا أن الجميع يعتبرونه صغيراً ويلزمونه بطاعة أخوته الأكبر منه وهذا يؤدي إلى أن يشعر الطفل الأخير بأنه أقل أخوته تفوقاً لأنهم أكبر منه وهذا ينمي لديه فكرة الاستعداد للقلق بدرجة أعلى من أخيه الكبير .

د - الفروق بين المراهقين بحسب العلاقة بين الوالدين :-

١ - يلاحظ أنه لا توجد فروق في مستوى سمة القلق العام عند المراهقين الذين فقدوا آبائهم أو أمهاتهم أو فقدوا الآباء والأمهات معاً والمراهقين الذين يعيشون مع والديهم .

٢ - أما مستوى سمة القلق العام عند المراهقين الذين انفصل والديهم بالطلاق أعلى منه من الذين يعيشون مع والديهم أو فقدوا أحدهما بالوفاة .

وليس المقصود من ذلك الانفصال بين الأب والأم تسبب في ظروف قاسية بالنسبة للأولاد في دور المراهقة إنما نقصد بذلك الظروف القاسية في طفولتهم بسبب عدم الانسجام الأسري وسوء العلاقة بين الوالدين التي انتهت بالطلاق بمعنى أن الاستعداد للقلق عند أطفال الأسر المتصدعة أعلى منه عند أطفال الأسر المستقرة يؤكد هذا أن هناك علاقة قوية بين انفصال الوالدين بالطلاق وجناح الأحداث واضطراب نمو شخصياتهم وأحب هنا أن أوضح شيئاً على جانب كبير من الأهمية وهو أن الطلاق بين الزوجين نادراً ما يتم فجأة ولكن في معظم الحالات يسبق الطلاق عراك وشجار بين الزوجين على مسمع من الأطفال وكل منهما يندم أن أنجب من الآخر أولاداً سوف يتشردون فيشعر الطفل بالتهديد المستمر كلما دب الشجار بين والديه ويشعر أيضاً أنه يعيش في جو غير آمن فنجد لديه الاستعداد للقلق فهو يفكر أنه لو انفصل أبوه عن أمه فربما يعيش مع زوجة أبيه في المستقبل أو زوج أمه وكلا الأمرين مرّ على نفسه أو ربما يعيش لدى أحد أقاربه فلا يجد اليد الحانية فيشعر بالقلق .

هـ - علاقة سمة القلق بسمات الشخصية الدالة على الاستعداد للتوافق

السيء :-

1 - اتضح أن الاستعداد للقلق يرتبط ارتباطاً إيجابياً بدرجة عالية بالاستعداد للعداوة في فترة المراهقة .

2 - كما يرتبط أيضاً بالشعور بالذنب .

3 - عدم الرضى عن الذات .

4 - ظهور الاتكالية في حياته فالطفل يتعرض لمواقف احباط وتقويم من والديه ومن اخوته الراشدين فيكرههم ولكنه لا يستطيع التعبير عن عداوته لهم

النوم العميق فيه يجب الاستمتاع به

النوم نعمة وهبتها الله للإنسان وهو أمر هام وضرورة حتمية لا يمكن للإنسان أياً كانت طبيعة البيئة التي يعيش فيها الاستغناء عنه فالنوم يخلص الجسم من تأثير السموم التي تتسبب عن الارهاق اليومي في العمل والمواصلات .

ولكن يبدو أن إنسان العصر الحديث لم يعد يستمتع جيداً بالنوم المريح لأن مشاغل الحياة ومشاكلها تلعب دوراً خطراً في حياة الإنسان فتجعله دائماً في قلق ومن ثم تجده عندما ينام يصاب بالأرق ومثل هذا الإنسان حتى إذا نام فالنوم أصبح مجهداً له فبدلاً من أن يقوم من نومه وقد تخلص من تعبته فإنه يقوم مرهق الجسم .

ورغم أن فئات كثيرة في المجتمع تستخدم العقاقير المنومة لكن ليست المشكلة محصورة فقط في الجهاز العصبي فالإكتئاب والقلق العصبي والاضطرابات العاطفية تؤثر على أسلوبنا في النوم ولا شك أن هناك عوامل تساعد على النوم أو تعوق النوم مثل درجة حرارة الحجرة التي تنام فيها ونوع الفراش والنهوية والضوضاء المحيطة والنوم هو التوقف عن النشاط وعن اليقظة وهو الانتقال من الوعي إلى اللاوعي إنه إنزلاق إلى عالم مجهول تختفي فيه الأعباء والمسئولية والنوم وإن كان ضرورة إلا أنه أيضاً مهارة وفن وهو عملية تجديد للجسم .

وأثبت العلماء أنه خلال النوم فإن النبض يبطئ وضغط الدم ينخفض كما تهبط درجة حرارة الجسم ونشاطنا خلال فترة النهار يسممنا والنوم يخلصنا من هذه السموم ويساعدنا على إعادة بناء التوازن الذي أصابه

الاختلال نتيجة الارهاق وعندما يلقي الإنسان بنفسه في مخدعه لكي ينام ففي أول الأمر يحدث نوع من الانحدار نحو النوم ويكون الفرد في لحظة فاصلة بين اليقظة والنوم حيث يقوم الإنسان في خدر لذيذ فتتمر عليه الصور داخل المخ وبسرعة هائلة دون أن تتمكن الإرادة من التحكم فيها أو رقابتها .

وأحياناً عندما يكون الإنسان في منتهى الإرهاق فإنه بمجرد أن يلقي بجسمه على الفراش فإنه سرعان ما سيستغرق في النوم وهذا الانتقاص من اليقظة إلى النوم يتميز بتناقص في الذكاء وفي صفاء الرؤيا حيث تهبط مستوى اليقظة تدريجياً ويمكن القول بأن النوم نوع من غريزة المحافظة على النفس وأن هذه الغريزة تمنع الجسم من تسميم نفسه إلى حد الموت وليس من الضروري أن يقتصر النوم على الليل فقط فيمكن للإنسان أن ينام بعض الوقت نهاراً ولعل المثل القديم الذي يقول «نم مبكراً واستيقظ مبكراً» هو مثل حكيم عاقل ولكن كيف نطبق هذا المثل في عصرنا الذي يسهر فيه الفرد في إحدى دور السينما أو المسارح أو أمام التليفزيون إلى ساعة متأخرة من الليل وإذا قال أحدهم أنه لا ينام لأنه يسكن بجوار ورشة فالرد عليه أصبح بسيطاً وسهلاً هو أن تبطن شقتك بعوازل الصدى .

والإنسان ينام تقريباً ثلث عمره وهناك إنسان ينام نوماً خفيفاً ويستيقظ وهو في منتهى النشاط بينما غيره ينام نوماً ثقيلاً ولكن قد يصاب بكابوس لأن عضلاته تظل متوترة ، فالجسم المتوتر لا يتخلص من الإرهاق .

والكابوس قد ينشأ عن الهموم والهواجس المكبوتة في ساعات اليقظة والفرد الذي يعاني من الكوابيس المتكررة قد يرجع السبب في ذلك إلى النواحي البدنية أو النفسية وأحياناً تأتي الكوابيس نتيجة ضغط الدم المرتفع

جداً أو يعبر عن بوادر نوبة قلبية أو اختلال في الأورطي أو مجرد وجبة دسمة ثقيلة على المعدة ماذا تفعل إذا أردت نوماً هادئاً عميقاً ؟ تتبع الوصايا العشر الآتية :

أولاً : التدريب تدريجياً على النوم في ساعة محددة .

ثانياً : لما كان العالم المعاصر مخزناً هائلاً لكل عوامل التوتر المحتملة

مما يترتب عليه الأرق لهذا يجب أن تتأكد هل القلق الذي تعاني منه بدنياً أو نفسياً .

فيجب أن تصل إلى الإدراك السليم للعودة إلى الحياة الطبيعية والنوم هو الحياة ولذلك فإن التخطيط للنوم الصحي تأمين للحياة السعيدة وهذا يختلف أمره من شخص إلى آخر فالإنسان تختلف طريقة حياته عن غيره لأن أسلوب حياة أي شخص يعتمد على طباعه ونوع عمله ومركزه الاجتماعي وعمّا إذا كان أعزباً أو متزوجاً وله أولاد أو ليس له .

فعليك أن تعرف نفسك جيداً أي تعرف أساس شخصيتك .

ثالثاً : إذا كنت همك يصابون بالأرق

فاعلم أن ليس له هناك علاج سحري سريع المفعول لحالتك واعلم جيداً أن استعادة النوم الطبيعي يجب أن تتم بالوسائل الطبيعية .

فالنوم يجب أن يكون نتيجة التعب « الصحي » كما يجب ألا يرتبط بالمسائل والتوترات العقلية أو البدنية وهذا يحتاج منك إذا كنت تعمل في وظيفة وتعلم جيداً أنك لو ركبت الأتوبيس في السابعة والنصف فسوف تصل عملك في موعده تماماً في الثامنة .

ولكنك تعلم في نفس الوقت أنك لو ركبت هذا الأتوبيس في الساعة والرربع فسوف تصل قبل موعدك بربع ساعة على الأقل بينما يكون هذا الأتوبيس خالياً من الزحام وأرى أنه يمكنك أن تنزل قبل مكان العمل بمحطة أتوبيس وتمشي هذه المحطة بالكامل .

فهذا مفيد لك وخير لك من زحام المواصلات الذي يستنفذ جزءاً كبيراً من قوتنا في الذهاب والعودة ولا تعمل كالصاروخ بمجرد وصولك إلى مكتبك بل عليك أن تتخلص من العقبات التافهة فبعض الموظفين اعتادوا استشارة رؤسائهم كل يوم مرات ومرات بينما رؤسائهم في الدور الذي يعملونهم وعليهم استخدام السلالم ذهاباً وعودة عدة مرات في اليوم بينما لو أن الموظف أحضر مفكرة صغيرة ودون فيها كل ملاحظات الرؤساء التي يسير على هديها لما كان هناك داع لما يعملون في أنفسهم يومياً وكل ما أقصده من ذلك الاقلال من إجهادك العصبي وتشيت طاقتك ونفاذ صبرك لأن كل هذه العوامل لها رد فعل عنيف عند النوم فهذه العوامل لو تجمعت مع بعضها منعتك من النوم الهادئ العميق وجعلت نومك متقطعاً منهكاً .

رابعاً : انتظام مواعيد تناولك الطعام

لا تقل أهمية عن انتظام مواعيد نومك ويجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة واعلم أن سوء الهضم من أهم أسباب الأرق وهي سبب الكوابيس وإذا كنت تحمل قلباً ضعيفاً فيجب أن تكون وجبة عشاءك : خفيفة جداً .

خامساً : لا تشرب الشاي أو القهوة نهائياً مع وجبة العشاء .

سادساً : يجب أن تعلم أن كوباً من التليو أو الينسون ليلاً قبل النوم يعتبر من أفضل المهدئات التي تساعد على النوم .

سابعاً : لا تنام في جو شديد الجفاف

بل يجب أن يكون به نسبة من الرطوبة ويكفي أن تستمع إلى ما يفعله الجفاف بأثاث المنزل فهل لم تسمع مرة صوت الدولاب أقصد صوت الخشب وهو ينضغط !

ثامناً : يجب أن تكون درجة حرارة غرفة نومك مناسبة

لسنك فالرجل المسن يحتاج إلى مزيد من الحرارة عن الشاب الصغير .

تاسعاً : لا تهمل تهوية غرفة نومك

فالهواء لازم لأغراض التنفس ولا يجب أن تنسى أنك عندما تتنفس فإنك تستهلك كمية معينة من الأوكسجين وتفرز بدلاً منها ثاني أكسيد الكربون ولهذا وجب عليك العمل على تهوية الغرفة قبل النوم بإستثناء أوقات البرد القارس وإياك من النوم والمدفأة مشتعلة .

عاشراً : عندما تنام أطفئ، النور

لأن الظلام الكامل ضروري للنوم العادي وإذا كان النور يأتيك من خارج الحجرة فلا بأس من استخدام ستارة تمنع هذا الضوء ، وبالطبع لا أقصد الناس غير الأسوياء الذين يحافظون على الظلام فهؤلاء يجب أن يناموا في النور ويجب أن تنام بملابس فضفاضة خفيفة وأفضل وضع للنوم هو أن تستلقي على ظهرك وتبقى ساكناً تماماً مغمض العينين مسترخياً مع تهيئة نفسك للنوم .



الحياة أقصر من أن تقصرها!

هذه العبارة قالها « دزرائلي » ويقول « أندريه مورو » لقد كانت كلمات دزرائلي هذه شمعة أنارت لي طريق حياتي حيث دفعتني إلى الانتصار على بعض التجارب المريرة .

وقال إننا نشور لأنفج الأسباب ولهذا لا يزيد عمر أي إنسان على ظهر هذه الأرض أكثر من بضع عشرات من السنين وبرغم هذا فإننا ننفق جانباً كبيراً من حياتنا في إجتراح الأحزان رغم أن هذه الأحزان يمكن للنسيان أن يخفيها تحت عباءته ويزيد أندريه مورو على ذلك .

قائلاً أنه يجب أن يملأ الإنسان حياته بالأنشطة المثمرة والأفكار اللامعة والأعمال النافعة فإن الحياة أقصر من أن نقصرها .

ولنستمع إلى قصة « روبرت مور » من ولاية نيوجرسي بالولايات المتحدة الأمريكية حيث يقول :

« تلقيت أعظم دروس حياتي بينما كنت على عمق 276 قدماً تحت سطح الماء سنة 1954 حيث كنت ضابطاً بحرياً ومعني سبع وثمانون بحاراً على ظهر غواصة وفي ذات ليلة أعطانا جهاز « الرادار » مؤشراً بأن قافلة يابانية تتجه نحونا واستطعنا من خلال الأجهزة التأكد من أنها مدمرتان وسفينة لبث الألغام فأطلقنا عليها ثلاث طوربيدات .

ولكننا أخطأنا الهدف وفجأة وجدنا سفينة الألغام في مواجهتنا حيث كنا على سطح الماء لضرب السفن المعتدية بالطوربيدات واتضح أن طائرة

استكشاف يابانية لمحت موقعنا وأبلغت السفينة من خلال جهاز اللاسلكي بموقعنا فاضطررنا إلى الغوص بالغواصة على عمق 150 قدم ثم أوقفنا الغواصة حتى لا يسمع العدو صوت المحركات ولم تمر علينا سوى دقائق ثلاث حتى فتحت علينا أبواب الجحيم فقد انفجرت حولنا قنابل الأعماق فدفعتنا إلى 276 قدم .

وسيطر علينا الفرع لأن أقصى ما تختمله أية غواصة أن يهاجمها العدو بقنابل الأعماق وهي على عمق أقل من ألف قدم فما بالك ونحن على ربع هذا العمق تقريباً ومكثت سفينة الألغام تمطرنا بهذه القنابل عشر ساعات متصلة حتى اضطررنا مرة ثانية إلى إيقاف المحركات .

فارتفعت درجة الحرارة إلى مائة درجة ورغم ذلك فكنت أنتفض من شدة البرد فارتديت فوق ثيابي معطفاً من الفراء وظلت أسناني تصطك إلى أن توقف الهجوم فجأة ومضت السفن في طريقها بعيداً عنا .

وفي خلال هذه الساعات العشر انبسطت أمامي صفحة حياتي كلها بما اشتملت عليه من توافه الأمور ومن الأحداث العظام التي خلقت القلق في نفسي .

وقد قطعت عهداً على نفسي إذا عشت مرة أخرى بعد أن مت مائة مرة أو أكثر تحت أعماق الماء عاهدت نفسي لو رأيت الشمس مرة أخرى ألا أعود للقلق مهما كان السبب وقد تعلمت من هذه المحن أكثر ما تعلمت في سنوات الجامعة الأربع .

ويقول أحد قضاة مصر الذي قدر له أن يفصل في آلاف من قضايا الطلاق

« إن معظم قضايا الطلاق أساسها تافه بل إن قضايا الجنايات نفسها معظمها يقوم على أسباب في غاية التفاهة مثل جدال ينشب بين أفراد عائلة أو إهانة عابرة أو كلمة جارحة فأمثال هذه التوافه وراء معظم الجنايات فقلة من الناس قساة الطبع أما أغلبهم فليسوا كذلك ولكن توالي الضربات الموجهة إلى ذواتنا وكبريائنا وكرامتنا هو سبب معظم ما يعانية العالم من مشكلات » .

وقد كتب إيمرسون قصة طريفة تدور حول شجرة كانت مجرد شجرة صغيرة حينما وضع كروستوف كولبس قدميه بمدينة « سان سلفادور » وعاشت هذه الشجرة حوالي 400 عام .

وأصيبت خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربعة عشرة مرة ومرت بها العواصف العاتية ولكن رغم كل هذا بقيت هذه الشجرة ثم حدث أن زحفت بعض الحشرات الصغيرة إلى هذه الشجرة الضخمة فسوتها بالأرض رغم أن مثل هذه الهوام التي أكلت الشجرة يمكن سحق الواحدة منها بين السبابة والإبهام .

من هذه القصة الصغيرة ألا يمكن أن نستنتج أننا مثل هذه الشجرة يمكن أن نعبر الأعاصير وتتغلب على صواعق الحياة ثم نستسلم بعد ذلك لهوام القلق حيث تلتهمنا تماماً .

ولهذا يمكن أن نقول أن هذه القاعدة الذهبية « لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها » .



الإنهيار العصبي

يمكن أن نقول أن أهم الأعراض العامة لهذا المرض الذي أطلق عليه « بيرور »
« أسمه العلمي » التورستينيا « في شعور الإنسان بالإرهاق العام بدنياً وعصبياً
دون أن يعرف مِرْطَن التعب أو مصدره .

ولهذا نجد أن المريض بالإنهيار العصبي دائماً يتجه نحو الراحة خوفاً من
الإصابة بالإرهاق وأن يتعد عن أي عمل يمكن أن يبذل فيه جهداً ولو محدد .

والإنسان الذي يمرض بهذا المرض يصيبه أرق شديد لا يستطيع الفكاك
منه ويمكن أن يصاب أيضاً بصداع حاد وكلما كان المرض شديداً كلما اشتدت
حساسية المريض للأصوات والأصوات المرتفعة ولو اقتصر الأمر على هذه
الأعراض لهان الأمر نوعاً .

ولكن نجد أنه وقد توقف عقله فلا يستطيع أن يفكر التفكير السليم بل إنه
يصعب عليه تذكر ما مضى من حياته وما اكتسبه من خبرات فكل هذا يبدو
أمام ناظره كأن حياته السابقة على إصابته بهذا الأمر قد ظللتها غشاوة كبيرة
لا يستطيع نظره أن يخترقها .

وليس هذا فقط بل أنه قد تسيطر عليه المخاوف المرضية فيلجأ إلى طبيب
ثم إلى آخر وثالث بحثاً عن علاج سريع يخلصه مما هو فيه وقد يدفعه تفكيره
المحدود وعقله المحدود إلى فكرة الانتحار ليأسه من إمكانية شفائه .

وعندما لا يُوفق في عودة الأتزان إلى حياته فإنه ربما يتجه دون أن يدري

إلى الاكتئاب الذي يضيف عليه مسحة من الحزن حيث ينحصر تفكيره في مشكلاته المرضية ويتركز حول الأمراض التي يمكن أن يصاب بها .

والراحة هنا ليست هي العلاج السليم لهذا التعب النفسي الخاضع في حقيقة أمره بما يمكن أن توسوس له نفسه من أباطيل وأوهام لأن العمل لا يمكن أن يقتل الإنسان إنما القلق الشديد هو الذي يمكن أن يقتله فعلاً .

وقد أرجع فرويد الأعياء الذي يصاحب مرض النوراستنيا إلى الإفراط الجنسي غير المشروع وإن كانت الأبحاث النفسية المعاصرة تميل إلى تأكيد أهمية القلق وتأنيب الضمير الذي يصاحب هذا الإفراط في نشأة هذا المرض .

ولذلك يمكننا القول بأن النشأة الأولى لهذا المرض ترجع إلى التوتر الحاد والمستمر الذي يلزم المواقف الفاشلة والتي لا يستطيع الإنسان أن يجد لنفسه منها مخرجاً .

ولابد لنا أن نعرف أن الإنسان المهيأ للإصابة بالنوراستينيا عندما يحس بالنقص والتفاهة والضعف بالنسبة لمن حوله فإنه يتروى ويرفض أن يتعاون مع غيره من الناس ولكي يجنب نفسه الإحساس بالتفاهة وهو إحساس لا يستطيع إنسان تحمله فإنه يلجأ إلى سياسة العزلة ونتيجة حتمية لذلك فإنه يبدو عليه أول مظهر من مظاهر النوراستينيا ألا وهو الخوف الذي يتسبب عنه الإحساس بالضعف حيث يشعر بأن كيانه العام مهدد بالضياع .

ولكي يستطيع هو المحافظة على كيانه فإنه يلجأ إلى التطرف فيشعر بتفوقه على غيره في مجالات كثيرة ولا يقبل الاعتراف بتخلفه أو ضعفه وكلما زاد

إحساسه الحقيقي بالنقص اشتد تطرفه حتى يخطط لنفسه مستوى من الطموح لا يمكن تحقيقه إلا في عالم الخيال .

ولكن كما قلنا لا يعترف بإحساسه بالتخلف عن زملائه وهو في هذه الحالة يخاف من الشوارع المزدحمة كما يخشى الظلام أو الأماكن المغلقة ويخشى تحمل المسؤولية في عمله ويخاف المرض ولكنه يتطرف في هذا كله تطرفاً يميزه عن الإنسان العادي .

وهكذا يتحول هذا الإنسان إلى إنسان عصابي ويشعر بزهو بنفسه وشخصيته وفي هذه الحالة تنطبق عليه عبارة الفيلسوف القديس أوجستين حينما قال : « حينما يوجد المرض والخطيئة فهناك الكبرياء » .

وخلاصة الحديث في هذا الموضوع أن النوراستينيا مرض يصيب النفس ولا يصيب البدن أو الجسم وأن سبب النوراستينيا إنما يرجع إلى عدم استطاعة الإنسان الوصول إلى حلول جذرية لمشاكله وتخفي وراءها دائماً إحساساً بالنقص وشعوراً بالضعف والقلّة فلا يجب لهذا أن ندع القلق يسيطر على حواسنا وإن بدأنا نشعر بآثاره فعلينا بالاسترخاء من وقت لآخر



الموضوع ————— الفهرست ————— الصفحة

- 1- الحياة في حدود اليوم 4
- 2- الخوف والقلق 8
- 3- آثار القلق 11
- 4- أربع نصائح لإتقاء القلق 15
- 5- أسباب القلق 17
- 6- كيفية تحليل أسباب القلق 20
- 7- أعمل من الليمونة المالحة شراباً حلواً 24
- 8- عرض تحليلي لتعريف القلق 26
- 9- ارض بما ليس منه بد 30
- 10- الخوف العادي والخوف المرضي 34
- 11- ظاهرة القلق في العصر الحديث 39
- 12- لا تندم على ما فاتك 41
- 13- استغرق في العمل 45
- 14- وصفه سحرية للتخلص من القلق 49

- 15- معني القلق 52
- 16- علاج الدين للقلق 55
- 17- ولم يعد للقلق أي سلطان عليه 59
- 18- راجع نفسك وناقشها الحساب 62
- 19- لا تدع القلق يسيطر عليك 65
- 20- كيف تتجنب القلق؟ 67
- 21- أمراض القلق 70
- 22- نظريات القلق 74
- 23- القلق والمراقبة 79
- 24- النوم العميق فن يجب الاستمتاع به 84
- 25- الحياة أقصر من أن تقصرها 89
- 26- الإنهيار العصبي 92