

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 المرذولة زاد الوسواس ضراوة وهذا الوسواس دليل على القلق .

## علاج الدية للقلق

عما 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 ظواهره 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 الإختيار بين هذه الطرق لإختيار 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 الخلفي 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 لبعض أيام خارج القاهرة وقد شاهد الأب ثعباناً ضخماً في حديقة منزله ولكنه اختفى عن ناظره بسرعة فكلف أولاده بالقضاء على هذا الثعبان ورصد جائزة مائة 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  
يحصلنا 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 إعداده للقلبي وقام فيها بتحميره وأكل حتى شعر بالشبع  
وفي العاشرة مساءً حضرت الأسرة بالكامل وقال الزوج لزوجته إنني أشكرك  
حيث أنني كنت في شدة الجوع ووجدت ثعبان السمك فأكلت الذأكله أكلتها  
في حياتي وما أن سمعت الأم بهذه الكلمات حتى هرعته إلى أولادها  
ونبهتهم إلى حقيقة المشكلة وحذرتهم من ذكر أي شيء عن ثعبان الحديقة  
حتى لو تصادف وسأل عنه الوالد فالرجا 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 أشترت 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  
أمعاؤه 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 بفتاه 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 لبنوغ المثل الأعلى الخلقى 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 استاندارد 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 أهدابه 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