



## الفصل الأوّل

هل نحن نعيش عصر القلق ؟





يقع اضطراب القلق Anxiety Disorder، من وجهة نظر علم النفس المرضي في القلب من الاضطراب النفسي «العُصاب» Nerves، فالقلق محور العُصاب، وهو أكثر فئات العُصاب شيوعاً، إذ يكوّن من ٣٠٪ إلى ٤٠٪ من الاضطرابات العُصابية.

وللقلق دور خاص في عمليات توافق الكائن الحي لبيئته، وله مركز مهم في نظريات الشخصية وبحوثها. ويذكر عالم النفس «جوردون» Gordon أن القلق يُعد مشكلة من أكثر المشكلات النظرية صعوبة في علم النفس.

### ● هل نحن نعيش عصر القلق ؟

يحلو للبعض أن يطلقوا علي العصر الحديث الذي نعيشه اليوم «عصر القلق»، وكذلك عصر التوتّر الفردي والجماعي.

ويمكن القول إن إنسان اليوم ليس أكثر سعادة من إنسان الأمس، ولعلّ نظرة سريعة إلي العلاقات التي تربط الناس بعضهم البعض علي مختلف مستوياتها لكفيلة بأن تؤكّد هذه النظرية، فهذه العلاقات مُهدّدة بالاضطراب، ومن مؤشراتنا شعور الإنسان بشيءٍ من الضياع!!

لقد كانت البداية هي سنوات الحرب العالمية الأخيرة، والفترة التي تلتها والتي تميّزت بالتوتّر وعدم الاستقرار في أنحاء عديدة من العالم.

ولقد شهدت العقود الماضية بالفعل الكثير من التغييرات السريعة والمتلاحقة في نمط الحياة، ومظاهر التطور الحضاري المذهل في كافة المجالات، وهذا - ممَّا لاشك فيه - قد ترك الكثير من الآثار علي حياة الإنسان في كُلِّ مكان علي هذا الكوكب.

وكما كان لهذه التغييرات الحضاريَّة المذهلة فوائدُها الكبيرة التي توقع الإنسان أنَّها سوف تُحقِّق له الراحة والسَّعادة، وتُساعد علي الاستمتاع بحياته والسيطرة علي البيئَة من حوله، فبدلاً من تدعيم سيادته علي أمور الحياة من حوله أصبح الإنسان في حالة قلق وصراع بعد أن فقد سكينة النفس، حتي أنَّ حالة القلق تلك قد أخذت في الانتشار بين الأفراد والجماعات، وأصبحت هي طابع الحياة في عصرنا الحالي !!

والقلق المُعاصر يعتبر ظاهرة مرضية لها سيطرة كبيرة علي تصرفاتنا وسلوكياتنا؛ لأنَّ وسائل الحضارة الحديثة من علوم وتكنولوجيا يبدو أنَّها شغلت النَّاس عن فهم العلاقات الاجتماعيَّة، وجعلت البعض يقع تحت براثن اللامبالاة التي أخذت تتفشي في بعض فئات المجتمع.

ولقد شخَّص الدكتور « أحمد فؤاد الأهواني » هذه الظاهرة السَّلبية، بقوله: « لقد أصبحت ثقافتنا اليوم سطحية، ومعرفتنا ضحلة؛ لأنَّنا أغنياء في الآلات، فقراء في الغايات.»

لقد خلقت الحضارة القلق، فنمّا وترعرع، وأصبح يلقي بظلاله الداكنة عليّ كلّ منحي من مناحي الحياة العصرية، فيشيع فيها الفوضى والاضطراب. وبعد أن خلقت الحضارة القلق.

و نتساءل: كيف نستطيع أن نمنع القلق ؟ ونوقف خطره ؟

القلق يُكلفنا ما لا طاقة لنا به من أموال ندفعها للأطباء والصيديات والمصحات.

والقلق يُبدّد هباءً فرص الرخاء والسعادة بسبب ما يتقاضاه منا من كفاءتنا وانفعالاتنا وسكينة عقولنا.

وهو يكلفنا أيضاً ما لا قدرة عليّ احتمالها من الاضطراب العائلي، وافتقار الأصدقاء، وتعاسة الأبناء.

ومن ثمّ فلا مفر لنا أن نفعّل أحد أمرين – إذا أردنا أن نمحى القلق – إمّا أن نغيّر الحضارة، وإمّا نُكيّف أنفسنا لها.

ولا يبدو الحلّ الأوّل شيء مستطاع، ولذا.. فلقد أصبح مهمة قهر القلق موكولة إليّ الفرد وحده، وهذه المهمة، وإن كانت شاقة، إلاّ أنّها ميسورة، ففي وسع المرء أن يُغيّر من عاداته ليتكيّف للوسط والظروف، لسنا نقصد الخضوع والامتثال، وإنّما نقصد بذل الجهد، فإن القلق يتضاءل وينكمش كلّما بذل الإنسان جهداً وثابر عليه.

## ● القلق اضطراب لكل العصور !!

القلق قديم قدم الإنسانية، فالإنسان الذي عاش في عصور ما قبل التاريخ لم تكن حياته البدائية خالية من مصادر القلق، رغم أن صراعه في ذلك الوقت كان ينحصر في مواجهة تلك الحيوانات المفترسة ومحاولة التغلب عليها قبل أن تُهاجمه وتقضي علي حياته.

وبصفة عامة فإن الإنسان الذي عاش في هذه الأزمنة، والعصور التي تلتها كان أكثر حظاً من إنسان هذا الزمان، فقد كان للقلق لديه مصدر رئيس واحد.

أمّا اليوم فإن مصادر القلق والتوتر قد تعددت وتنوّعت لتشمل كل ما حولنا من أشياء، وكل ما نتعامل معه من أمور في البيت، والعمل، والمدرسة، والجامعة، والشارع.. إلخ، حتي لقد أصبح مجرد الاحتفاظ بالتوازن النفسي والسّلام الداخلي يستلزم جهداً فائقاً، ومواجهة مستمرة ومضنية في جبهات مُتعدّدة ضد مصادر القلق والتوتر.

ولكن يمكننا القول بأنّ القلق ليس حكرًا علي عصرنا أو واقعنا المضطرب الذي نعيشه اليوم، فهو اضطراب لكل العصور منذ أن خلق الإنسان تقريباً، لكن مصادره تتنوّع وتختلف من عصرٍ لآخر.

وكما أنَّ قلق إنسان ما قبل التاريخ الذي عاش في بيئة بدائية كان بخصوص الحصول علي طعامه وتأمين حياته ضد الأخطار الواضحة والملموسة، فقد بدأت أمور أخرى تشغل تفكير هذا الإنسان وتُشكّل هموماً متواصلة له مع اتجاهه إلي الاستقرار والبناء وتكوين المجتمعات.

ولعلَّ أوَّل وصف للاضطرابات النفسيَّة ومحاولة التوصل إلي طرق لعلاجها هو ما وُجد في بعض أوراق البردي فيما تُرك ليصل إلينا من تراث المصريين القدماء، وهذا ما يُعد إحدى المحاولات الأوَّلي للإنسان في صرّاعه ضد الأمراض والاضطرابات النفسيَّة.

وفي كتابات الحكماء والفلاسفة والمفكرين الإغريق ورد ذكر الكثير من اضطرابات النفس ومنها القلق. وكان «أبوقراط» أبو الطب Hippocrates (٤٦٠ ق.م – ٣٧٧ ق.م).

وقد قدّم وصفاً لكثيرٍ من الاضطرابات النفسيَّة وأساليب علاجها بما لا يختلف عن بعض الحقائق العلمية الحديثة. وما ورد عنه في هذا المجال قوله: «ليس كافياً ما نفعله نحن الأطباء، نحو مرضانا، بل يجب أن يشترك في العلاج المريض نفسه، وأهله، والمجتمع، والبيئة، حتي يتحقّق الشفاء».

وممَّن تحدَّث في الأمور النفسيَّة أيضاً من فلاسفة الإغريق  
«أرسطو» Aristotle (٢٨٤ ق.م — ٣٢٢ ق.م)، و«أفلاطون» Plato  
(٤٢٩ ق.م — ٣٤٧ ق.م) صاحب الدعوة إلى المدينة  
الفاضلة، و«سقراط» Socrates (٤٦٩ ق.م — ٣٩٩ ق.م) صاحب  
المشكلة المعروفة مع زوجته التي كانت مصدراً رئيساً لتعاسته  
وشقائه، وإبداعه في نفس الوقت.

وفي العصور الوسطى كانت تحكم مفاهيم النَّاس للصحة  
والمرض النفسي أفكار ومعتقدات غير واقعية، وكانت طرق  
العلاج بدائية.

لكن التغيُّر الهائل الذي جاء به الحضارة الحديثة وتعقيدات  
الحياة صاحبها انهيار القيم الدينيَّة والأخلاقيَّة في كثيرٍ من  
المجتمعات، وظهور الاتجاهات العقائدية والثقافيَّة المختلفة.

ولم تكن الحضارة الحديثة نعمة خالصة بل تضمنت  
مصادر قلق وتوتر للإنسان هذا العصر عن طريق ما سببته من  
صراعات له مع الآخرين، وصراع داخلي له مع نفسه حتي بات  
يحسد الإنسان البدائي القديم علي ما استمتع به في حياته من  
الهدوء وراحة البال رغم أنَّه كان يعيش في الكهوف.

مع أنَّه لم يكن يملك المنازل الفاخرة المكيفة، والطرق  
الممهدة، وأجهزة التلفزيون والكمبيوتر، أو وسائل الاتصالات  
السريعة كالإنترنت، أو السيارات الفارهة الفاخرة!!

