



الفصل الثالث

تعريف القلق، وأهم نظرياته



ورد في المعجم الوسيط: قَلِقَ - قَلِقاً: لم يستقر في مكانٍ واحدٍ. وقَلِقَ لم يستقر علي حال، وقَلِقَ اضطرب وانزعج فهو قلق. وأقلق الهم فلاناً أزعجه. والمقلاق: الشديد القلق. يُقال رجل مقلاق وامرأة مقلاق.

أمّا تعريف القلق من وجهة علم النفس، فهو يتخذ عدة تعريفات، سوف نوجزها في التالي:

- **التعريف الأول:** هو: «حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تُشير إلي أن المُصاب به يتوقع خطراً في اللاوعي».

وهذا التعريف غير مُعقد، ولكنّه غير جامع؛ لأنّ الخطر المتوقَّع قد يأتي من «اللاوعي»، ومن «الوعي» كذلك.

كما اعتبر القلق ظاهرة مرضية وعلي العكس من ذلك - في بعض الأحيان - فإنّ القلق قد يكون ظاهرة صحيّة، كما أوضحنا فيما قبل.

- **التعريف الثاني:** هو: «شعور عام غير سار بالتوقُّع، والخوف، والتحفز، والتوتُّر، مصحوب عادةً ببعض الإحساسات الجسميّة يأتي في نوبات متكرّرة من نفس الإنسان».

وهذا التعريف ربط بين الخوف والقلق، بينما هناك اختلاف كبير بينهما سبق أن قمنا بتوضيحهما، فضلاً عن أن ربط الخوف بالقلق مشكلة ليست سهلة، حيث أن أساس القلق أو الخوف أو الحزن هو الشعور بالعجز أو الضعف.

• **التعريف الثالث:** هو: «علاقة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللاشعور».

ولتحليل هذا التعريف نقول، إنَّ القلق يمكن أن يوجد دون وجود علامة، فبعض النَّاس يمكنهم الظهور بمظهر السَّعادة ولكنَّهم في الباطن يُعانون أصعب أنواع القلق، وهذا يعني أنَّ القلق يمكن أن يتواجد دون أن يرتبط بعلامة ظاهرة.

• **التعريف الرابع:** هو: «صَّراع ناجم عن فقدان التوازن، وعند الفشل في التكيف».

ويمكَّننا القول بأنَّ القلق ليس من الضروري أن ينهض دليلاً علي فقدان التوازن أو فشل في التكيف، بل علي العكس فقد يكون القلق — في بعض أحواله — محاولات إجرائية وقائية ضد سيطرة الفشل وضد فقدان التوازن.

• **التعريف الخامس:** هو: «حالة من التوتُّر الشامل الذي ينشأ من خلال صِّراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف».

وهذا التعريف هو أكثر التعريفات دقة وهو يشتمل علي عدة خصائص منها:

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

ب – عوامل التوتر، وهي: عوامل داخلية (الشعور واللاشعور)، وعوامل خارجية.

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

ولعلنا نخرج بنتيجة مهمة، وهي: أن الإنسان لا يخلق القلق وإنما يستخدمه إما له، وإما عليه.

وطالما كان للإنسان القدرة علي التكيف، أو كانت أحواله متغيرة فهو مستعد للقلق، ومن هنا يمكن أن نردد ما يقوله «فرويد» في تعريفه للقلق بأنه: «رد فعل لحالة خطر».

● نظريات القلق:

أولاً: القلق في مدرسة التحليل النفسي:

تُقرّر مدرسة التحليل النفسي أن «الأنا» (الذات) ego هي التي تخلق، وهي الجهاز الوحيد من الأجهزة النفسية الثلاث التي تشعر به. ويميّز التحليل النفسي بين نوعين من القلق:

١. **القلق الموضوعي (السوي)** : حيث يكون المصدر خارجياً، وموجوداً بالفعل، وهو قلق واقعي.

٢. **القلق العصابي** : وهو داخلي المصدر لا يمكن تجنبه أو تجنب مصدره، فأسبابه لاشعورية.

ويري «فرويد» أنَّ حالة الخطر التي تُسبب القلق هي شعور الفرد بالتنبه الزائد، واعتقاده بعدم قدرته علي الاستجابة المناسبة، وعجزه عن مجابهة هذا الخطر عجزاً بدنياً إذا كان الخطر موضوعياً، أو عجزاً غريزياً، وضرب مثلاً علي ذلك بالطفل الذي تتركه أمه فإنَّه يخاف من عدم مقدرته علي إشباع حاجاته التي كانت أمه تقوم بإشباعها.

واعتبر «فرويد» أنَّ حادث الولادة وهي استخلاص روح من روح نموذجاً أصلياً للقلق، حيث يتعرَّض الإنسان فيها لإحساسات ومشاعر بدنية شديدة الألم، ثمَّ تتوالي خبرات القلق بعد ذلك.

أمَّا «أوترانك» Otrant فقد ربط بين القلق وبين « صدمة الميلاد»؛ فانفصال الطفل عن الأم وخروجه من رحمها هو أوَّل صدمة يعيشها.. إنَّه قلق الانفصال، ثمَّ يأتي بعد ذلك قلق أو صدمة الفطام، ثمَّ قلق الانفصال عن الأم بذهاب الطفل إلي الحضانة أو المدرسة.

ويري «رانك» Rank أن الإنسان يعيش حياته متأرجحاً بين قلق الحياة، وقلق الموت. وهو يري أن الإنسان إذا فشل في تحقيق التوازن أثناء تأرجحه بين قلق الحياة وقلق الموت فإنه يدخل دائرة القلق العُصابي أو المرضي.

وقد ذكر ألفريد أدلر» Alfred Adler (١٨٧٠ – ١٩٣٧م) أن القلق شأنه شأن بقية الاضطرابات العقلية والنفسية ينجم عن محاولة الفرد التحرُّر من الشعور بالدونية (النقص)، ومحاولة الحصول علي «شعور التفوق»، فالنضال من أجل التفوق وتجنُّب الشعور بالنقص هو المسؤول عن القلق.

وتؤكِّد «كارين هورني» Karen Horney (١٨٨٥ – ١٩٥٢م) علي أهمية دور العلاقات الإنسانية في نشأة القلق، فعندما تكون العلاقات الإنسانية للطفل غير ملائمة ينشا لديه قلق قاعدي (أساسي) تصفه «هورني» علي أنه شعور بالعزلة والعجز في عالم عدائي.

وتري أن الشخص العُصابي يكون لنفسه صورة مثالية عن ذاته كوسيلة للهروب من مشكلاته مع الآخرين. كما أن الطفل الذي يشعر بالعدوان أو القسوة أو التوتُّر أو مشاعر الكراهية تُحيط به، يفقد قدرته علي أن يتوجه للآخرين.. إنه يخاف من الحُبِّ ومن فقدان الحُبِّ، فيشعر بالقلق.

وكمثالٍ علي ذلك تقول « هورني » إنّ الطفل الذي لا يشعر بالحُبِّ والعطف في سنواته الأولى، ويتعرّض في هذه السنوات للتوتُّرات والعدوان والحرمان يُظهر العداء والكرهية للوالدين بصفةٍ خاصّةٍ، وللآخرين بصفةٍ عامّةٍ.

ولمّا كان الطفل في حاجةٍ إلي والديه فإنّه يكبت هذا الشعور العدائي، ومن ثمّ يتولد لديه الشعور بالقلق، ومن هنا فإنّ أشدّ خطر يتعرّض له الطفل في سنواته الأولى تلك التوتُّرات بين الوالدين، أو تعرّضه للاعتداءات الدائمة منهما، أو من أحدهما، وافتقاره لجوِّ التفاهم داخل البيت.. إنّ هذا الطفل يعيش كما لو كان سائراً فوق كُتبان رملية متحركة، فتغوص قدماء في أي وقت.

هذا، ويؤكّد «ساليغان» Sullivan في إيضاحه للقلق إتكالية الطفل علي الآخرين وأثرهم في نموه كذات منفصلة. وهو يري أنّ نمط الذاتية يتشابك مع علاقة الطفل بالأشخاص المهمين في محيطه فتتوفر - إن تقبله الآخرون واستحسنوه - فرص النموّ السوي وتكوين الاتجاه التقبلي للذات.

أمّا عندما يُرفض الطفل ويُستهجن فيتعرّض لما يسميه «ساليغان» بـ «الحقن العائلي» للقلق. ومع مرور الزمن تتغذي ذات الطفل من اتجاهات الآخرين، فتتغذي وتتأصل تلك الاتجاهات في أعماق الطفل لتصبح جزءاً مكوّناً لذاته؛ ولذلك

فإنَّ الطفل الذي ينشأ في أسرةٍ مضطربةٍ قلقةٍ يتحوَّل بالتالي إلى طفلٍ قلقٍ.

ثانياً: القلق في المدرسة السلوكية:

يؤكد «شافر» Shafer ، و «شوين» Shane علي العلاقة الوثيقة بين القلق والصِّراع، فالقلق هو مزيج من الرُّعب والأمل بالنسبة للمستقبل. والصِّراع خبرة من القلق الذي يمثل تهديداً بخطرٍ يمكن أن يحدث في المستقبل.

ويري «فولبه» Volbah ، و«أيزيك» Isaac ، وهما من أصحاب المدرسة السلوكية الجديدة، أنَّ القلق لا يختلف عن الخواف (الفوبيا)، وكُلُّ ما في الأمر أنَّ القلق أصبح هائماً أو منتشرأ نتيجة لتعميم الخوف علي مثيرات في البيئة ظهرت علي التوالي مع المثير الأصلي الناتج عن الخوف.

وتوصل «كاتل» Catel إلي التمييز بين جانبيين من القلق، أولهما القلق الذي نشعر به في موقف مُعيَّن ويزول بزواله، وهو ما أطلق عليه «حالة القلق»، وثانيهما جانب الاستعداد للقلق، والذي أطلق عليه «سمة القلق».

وحالة القلق من وجهة نظر«كاتل» هي حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يستشعر تهديداً، فينشط جهازه

العصبي اللاإرادي وتتوتّر أعصابه، وتزول هذه الحالة بزوال المؤثر.

أمّا سمة القلق فيقول عنها « كاتل »: «إنّها استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تقوم بتبنيه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة من القلق. ومن أهم صفاتها أنّها أكثر ثباتاً فلا يختلف مستواها عند شخص مُعيّن من موقف إلي آخر، وإن اختلف من فرد إلي آخر، في حين أنّ مستوي حالة القلق تتغير بحسب المواقف.

● القلق ٠٠ فكرة تنبع من الداخل !!

تحت عنوان «الغبطة فكرة» كتب الشاعر اللبناني الكبير «إيليا أبو ماضي» (١٨٩٠ - ١٩٥٧ م) قصيدة جميلة، فهو يؤكّد أنّ الغبطة أي السعادة والسرور إنما هي مجرد فكرة تتبع من داخلنا ولا ترتبط كثيراً بالظروف الخارجية المحيطة بنا، ويُدلّل علي ذلك بأنّ شخصاً فقيراً لا يملك أي شيء ويسكن أحد الأكواخ قد يشعر بالسعادة نتيجة الرضا عن نفسه وعن حياته، بينما قد يفتقد شخص آخر يسكن القصور هذا الشعور الجميل ليحل محله الشعور بالقلق والكآبة رغم كلّ ما يمتلكه من ثراء.

وهذا بالضبط ينطبق علي القلق، فالقلق قد يكون في أصله فكرة سلبيةّ تسلّت إلي داخلنا وبدأت في السيطرة علي أفكارنا ومشاعرنا، لقد تأكّدنا علمياً أنّ أي إنسان منا يمكن أن يُثير نفسه انفعالياً في الاتجاه الذي يُريده: السرور، أو السّلام الداخلي، أو القلق، أو الاكتئاب.. تبعاً لما يُردّده بينه وبين نفسه من أفكارٍ.

فعلي سبيل المثال: يمكن لنا حين نقول لأنفسنا: «الحمد لله، فالأحوال ممتازة، والمستقبل مشرق بالأمل». فإن هذه العبارة يكون لها تأثير نفسي سار ومنشّط يظهر علينا.

بينما عبارة أخري تُردّدها مع أنفسنا: فنقول: «الحياة كلّها مشكلات ومتاعب لا حل لها»، يمكن أن تُثير في نفوسنا مشاعر القلق والاضطراب والتوتّر.

وهذا ينطبق حتى مع ما يدور في نفوسنا من مشاهد وتخيلات، حيث نشعر بالهدوء والارتياح عند التفكير في موقف رومانسي جميل هادئ، بينما نشعر بالقلق والإثارة عند تخيل مشهد حادث، أو عنف، أو إثارة جنسية.

● قد تكون أفكارنا وآراؤنا مصدر للقلق !!

مصدر المتاعب والقلق والتوتّر للعديد من النّاس هو أنّهم لا يستطيعون قبول الأحوال الفجة القاسية، فهم ينشدون الكمال

ويريدون أن تكون كُلُّ أمور الحياة من حولهم في حالةٍ من المثالية والانضباط.

وواقع الحال أن شيئاً واحداً في كُلِّ ما يُحيط بنا لا يسير بأسلوب مثالي متكامل يخلو من العيوب والنقائص، وتلك إحدى سنن الحياة في مجتمعات العالم المختلفة في عصرنا الحاضر، ومن هنا تأتي متاعب أولئك الأشخاص الذين يريدون أن تكون الأشياء إماً بيضاء أو سوداء، أي إيجابية أو سلبية، ولا مجال لأي أمر وسط في اعتقادهم، أو بمعنى آخر لا وجود للون الرمادي الذي هو خليط من الأبيض والسود معاً.

ونحن إذا نظرنا حولنا سنجد أن كثيراً من الأشياء يختلط فيها الحسن بالسيئ، أو الخير والشر معاً، والبعض منا الذين لا يستطيعون التسليم بأن علينا أن نقبل الحياة بجوانبها الإيجابية والسلبية معاً.

ولذا فإنهم يصطدمون بالواقع في مواقف كثيرة، فالشيء الذي يبدو لنا سيئاً قد تكون فيه بعض المميزات، لكن البعض منا تكون طريقته في التفكير وتناول الأمور هي التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل الإيجابيات، ويرتبط ذلك الأسلوب في التفكير بالتعصب، وعدم التوافق، والقلق.

ومن قبيل الفكرة التي قد تؤدي إلي القلق والاضطراب ما يُطلق عليه في علم النفس « التعميم »، حيث يميل البعض منا إلي تكوين فكرة وموقف تجاه شيء مُعيّن بعد تجربةٍ واحدةٍ، برغم أنّ ذلك لا يكفي ليكون حكمه موضوعياً.

مثال ذلك الشخص الذي يُخبرك بأنّ كلّ سكان بلدٍ ما هم من النصابين لأنّه تعرّض لواقعة نصب من أحد الأفراد في هذا البلد، وفي ذلك خطأ واضح فزي كلّ بلدٍ من البلدان يوجد أناس طيبون وأناس علي درجةٍ ما من الشر.

ومن أمثلة ذلك أيضاً ما نلاحظه من أنّ بعض النّاس لديهم آراء مُحدّدة في بعض المسائل لا يحدون عنها كما لو كانت مبادئٍ يعتقدونها، يقول أحد الأشخاص مثلاً: «أنا لا أثق بأي امرأةٍ»، وبحواره يتضح أنّه خاض تجربة عاطفية فاشلة، فقد تركته خطيبته بعد قصّة حبّ استمرت سنوات للزوج برجلٍ ثري.

وتقول إحدى السيّدات، وكانت مطلقة منذ مدة طويلة، حيث تمّ سؤالها عن سبب عدم محاولتها بدء تجربة جديدة من الزواج: «الرّجال كلّهم مثل بعضهم لا يختلفون».

وكانت تقصد أنّ المشكلات التي أدت إلي طلاقها من الزواج الأوّل يمكن أن تتكرّر في أي تجربة زواجٍ آخري !!

ويمكننا أن نتساءل: كيف تؤدي هذه الطريقة في التفكير

إلى الاضطراب النفسي ؟

الذي لا شك فيه أن التفكير الخاطئ يؤدي إلى أخطاء في الحكم والاستنتاج كما رأينا في الأمثلة السابقة، ويترتب على ذلك سوء التوافق، والاضطراب النفسي المرضي.

فالشخص الذي يعتقد أنه فاشل وعاجز عن تحقيق أهدافه قد يُصاب بالاكتئاب رغم أن وضعه لا يختلف عن كثير من الناس لهم نفس ظروفه ويعيشون حياتهم بصورة طبيعية. والشخص الذي يتوقع دائماً أن يحدث له مكروه أو يكون لديه انطباع بأن الحياة مليئة بالمفاجآت المفجعة والمواقف الصعبة غالباً ما يدفعه هذا إلى الاعتقاد والأسلوب في التفكير إلى فقدان الأمن فيظل في حالة قلق دائم ليس لها ما يبررها.

