



## الفصل الثاني

هل للقلق فوائد؟!؟





ليس القلق شراً كُلَّهُ، فالقليل من القلق له فائدة ووظيفة إذا كان استجابة طبيعية لموقف مُعَيَّن، فعند الإعداد لعملٍ ما، أو حين نتوقَّع مواجهة خطر قادم فإنَّ الاستجابة لذلك بشعور القلق يكون بمثابة إنذار مبكر لتهيئة وإعداد الفرد كي يكون علي مستوي هذا الموقف.

فالقلق المناسب في مثل هذه الظروف يكون قوَّة دافعة تُفيد في حفز الإنسان حيث تعقبه خطوات في الطريق الصحيح تؤدي إلى العمل بطاقةٍ تفوق المُعتاد، وتصل بالمرء إلى قوة الإنجاز.

ويمكننا القول بأنَّ القلق الطبيعي يحفظ حياة الفرد ويبعثه علي الرقي والتقدم، فعامل الإشارة في السكك الحديدية قد يخطئ ممَّا يُعرِّض سلامة أرواح المسافرين للخطر، لكن إحساسه بالقلق يجعله أكثر حرصاً في عمله وأشد التفاتاً إليه من أي شخص آخر. وقد يؤدي هذا القلق تجاه سلامة الأرواح إلى اختراع آلة جديدة تجنبها الأخطار بطريقةٍ مؤكَّدة.

والجراح الذي يقوم بعملية جراحية خطيرة، يدفعه القلق قبل إجراء العملية إلى التأكد بنفسه من الجوانب المختلفة التي ستمر بها العملية، ذلك أن قلقه علي سمعته وعلي حياة مريضه يدفعه إلى الحيطة والحذر والإتقان.

والطالب الذي يقلق علي مستقبله، فإنَّه يستमित في استذكار دروسه حتي يبلغ أسمي درجات التفوق الذي يبتغيه، ولذلك.. فإنَّ القلق الطبيعي له أهمية شخصيَّة واجتماعيَّة لا تجعل منه ظاهرة مرضية.

### ● هل القلق انفعال طبيعي ؟

للإنسان بطبيعة الحال انفعالات وعواطف، حتي أنَّها توجد في جميع الكائنات الحية، لكن الفارق الوحيد ربما هو قدرة الإنسان علي استخدام اللُّغة للتعبير عمَّا يشعر به.

أمَّا الحيوانات والطيور فلا يمكنها ذلك، وهناك أيضاً الكثير من النَّاس يعجزون عن التعبير عمَّا يدور في نفوسهم من انفعالات وعواطف في بعض الأحيان.

والقلق هو أحد الانفعالات الطبيعيَّة التي نشعر بها في ظروف بعينها. والقلق أيضاً هو إحساس داخلي ذاتي نستقبله في دواخلنا وقد لا نجد له تفسيراً، فهو أحد الانفعالات السِّلبيَّة غير المرغوبة مثله مثل الألم، والنفور، والتقرُّزُّ علي سبيل المثال.

ورغم أنَّه يكون في بادئ الأمر مُجرَّد إحساس داخلي، إلَّا أن بعض التغيرات المُصاحبة له تُسبِّب ظهور علامات ملموسة هي مظاهر القلق التي يمكن أن نلاحظها ويراها الآخرون من

حولنا، لكنّه يظل في نطاق العواطف والانفعالات الطبيعيّة طالما كان استجابة مناسبة لموقف مُحدّد، فهو بذلك لا يختلف عن غيره من المشاعر الإيجابية والسلبية المعتادة، مثل: شعور الارتياح المُصاحب للحظات النجاح، والسرور نتيجة تحقيق انجاز، والألم بعد تلقي صدمة عنيفة نتيجة الارتطام بجسم صلب، وكذلك الشعور بالجوع والعطش والرغبة الجنسيّة.. إلخ.

ولنا أن نتساءل: متى يصبح القلق ظاهرة مرضية ؟ الإجابة بالقطع هي: أن القلق المُصاحب لأي موقف إذا زاد عن الحدود المعقولة لا يكون في هذه الحالة استجابة مناسبة مفيدة بل يتحوّل إلي حالة مرضية مؤلمة تُسبب الإعاقة عن العمل، والمُعاناة النفسيّة للمريض. وقد تبدو مظاهر القلق حتي يمكن أن يلاحظها الآخرون من حوله .

إنّ القلق المعتاد إذا تعدي الحدود المناسبة أو استمر لمدة طويلة أكثر من المتوقع دون مبرر فنحن إذاً بمواجهة القلق المرضي.

وكُلُّ منا قد يتعرّض لموقف مثير يدفعه إلي التصرّف بعصبية تشبه ما يفعله مرضي النفس، ومع ذلك فإننا لسنا كلنا مرضي يجب علينا أن نزور الأطباء النفسيين، فالنّاس العاديون لا يذهبون للعلاج لدي الأطباء، وكذلك لا يذهب كلّ الذين لديهم بعض الاضطرابات النفسيّة بل نسبة قليلة منهم فقط !!

## ● القلق والخوف ؟

بالرغم من أنّ كلمتي الخوف والقلق – غالباً – ما يتم استخدامهما بصورة تبادلية، إلاّ أنّه من المفيد هنا أن نميز بينهما تمييزاً واضحاً، فردود الأفعال البدنية إزاء الخوف والقلق تتشابه إلي حدٍ بعيدٍ، حيث يتأثر بهما الجهاز العصبي اللاإرادي فيزيد إفراز الأدرينالين، ويزيد من معدل نبض القلب.. وهكذا.

وبالرغم من كلّ هذا فإنّ الخوف يُعد رد فعل طبيعي إزاء خطر نوعي حقيقي كان أم غير حقيقي. ويُعد الخوف رد فعل وقتي إزاء خطر يقوم علي أساس تقدير الفرد لقوّته.

ويمكن أن يُساعد راشد يعرفه الطفل علي أنّه مصدر حماية علي تخفيف حدة خوف الطفل، كما أنّ اختفاء مصدر التهديد سواء شخصاً أم حيواناً.. إلخ، يؤدي إلي القضاء علي خوف الطفل.

أمّا القلق علي العكس من ذلك، فهو عام ودائم، ويتسم بإحساس ليس ذي هدف أو موضوع نوعي بعينه، وإنما يعكس ضعفاً عاماً، وإحساساً بعدم الكفاءة والعجز.

والقلق يمثل ضياع قيمة الذات، كما أنه يمكن أن يشل حياة الفرد، فإذا توقع المرء كوارث وشيكة الحدوث، فإنه قد ينسحب من أنشطته المعتادة، ويصبح متوتراً، سريع الغضب والانفعال، وغير منتج.

وقد يؤثر القلق – بصفة مؤقتة – علي الوظائف العقلية للفرد تأثيراً ضاراً، فحالة القلق تجعل المرء قد ينسى أشياء يعرفها، ويتلعثم ويتهته عندما يتكلم، وقد يصبح غير قادر علي نقل أفكاره للغير.

والخوف ينتهي – عادةً – بانتهاء مصدره، أما القلق فلا ينتهي بسهولة، بل يبقى أثره ويظل يعمل داخل النفس البشرية حتي تزول أسبابه، ومن المعروف أن أسباب القلق لا تزول بسهولة؛ لأنها لا ترتبط بالمستوي الشعوري من الحياة النفسية، وإنما تكمن في اللاشعور.

والجدول التالي يوضح أهم الفروق الجوهرية بين الخوف والقلق:

وجه المقارنة	القلق	الخوف
معروف	غير معروف (مجهول)	السبب أو الموضوع
خارجي	داخلي	التهديد
محدد	غامض	التعريف
غير موجود(غائب)	موجود	الصراع
حاد	مزمن	الدوام

إنَّ الإنسان الذي يخشي كلَّ شيء ، وأي شيء فالقلق يبدأ في السيطرة عليه منذ طفولته، ولا ندهش إذا علمنا أنَّ أوَّل إحباط يمكن أن يُصيب الطفل كما يري عالم النفس الشهير «سيجموند فرويد» Sigmund Freud (١٨٥٦ – ١٩٣٩م) ينشأ منذ نعومة أظفاره، ذلك حينما يضرب مَنْ حوله سياجاً (سوراً) من المحرمات.

وقوله أيضاً إنَّ أوَّل شيء نفعله للطفل هو تقييده ومنعه من مجابهة الطبيعة التي هو ابنها، بدعوي المحافظة عليه.

لذلك، وبعد هذا العرض، لا بدَّ من أن نهبط بالقلق إلي حده الأدنى، فالطفل لا بدَّ أن يحظى بالحُبِّ والاهتمام خلال اتصال وثيق بأبوين يدركان واجبات الأبوة. وبالتالي يحين وقت تدريبه علي التوافق لما يتوقعه منه المجتمع.

ويجب ألا نخشى أن نمنح الطفل الحُبَّ بحجة أن ذلك يفسده، بل إن الأمر علي النقيض من ذلك، فكلُّما ازدادت عاطفتنا نحو الطفل وتفهمنا حاجاته، وقمنا بإشباعها دون تقصير، ازداد التقدُّمُ نحو التشبُّثِ الاجتماعيَّةِ السليمة.

