



**الفصل التاسع**  
**عوامل وأسباب القلق**





من دواعي القلق أن نُعاني من حالةٍ مرضيةٍ ما، ولا نستطيع تحديد السبب الذي أدى إلي إصابتنا به، وهذه نقطة مهمة ليس فيما يتعلق بحالات القلق النفسي فقط، بل بغيره من الاضطرابات النفسية بصفة عامة، وبعض الأمراض العضوية أيضاً، ذلك أن كلَّ منا حين يُصاب بأي اعتلال في صحته يظل يبحث عن السبب في مرضه.

وقد يكون السؤال الأول الذي يوجهه لطيبه هو الاستفسار عن الشيء الذي تسبَّب له في المرض، وهذه نقطة في غاية الأهمية ذلك أن السبب في كثيرٍ من الحالات قد يكون غامضاً أو غير معلوم للمريض وللطبيب أيضاً، ويؤدي ذلك إلي مضاعفة القلق والمعاناة والحيرة لدي الطبيب.

ولاشك أن المهمة الأولى للطبيب عند محاولة التشخيص والعلاج هي الاجتهاد في تحديد العامل المُسبَّب للمرض، والتوصل فيما بعد لأسلوب التعامل مع الحالة بالطريقة المناسبة، وفي حالات القلق وغيره من الاضطرابات النفسية تكون هذه منطقة ضعف عادةً حيث أن مسببات المرض النفسي لا يزال معظمها غير معلومة بصفة قاطعة حتي الآن، ولعل هذا هو السر في تعدُّ النظريات التي تُفسِّر كلَّ حالة من حالات المرض النفسي، وأي أمر تتعدَّد فيه النظريات يكون ذلك دليلاً علي عدم الوضوح الذي يحتمل الكثير من الافتراضات.

لكن الحقيقة التي يمكن أن نؤكدها من خلال ممارسات الطب النفسي لدي بعض الأطباء من ذوي التخصص في هذا المجال، هو أن كل حالة من حالات القلق وغيره من الاضطرابات النفسية الأخرى، تكون موضوعاً مستقلاً بذاته لا ينطبق عليه كل القواعد العامة التي نتوقع وجودها في الحالات الأخرى المشابهة، بمعنى أن كل إنسان فرد تكون لديه أسبابه الخاصة جداً لما يعاني منه.

كما أنه يتألم بطريقته وأسلوبه الذي غالباً ما يختلف عن غيره، ذلك أن البشر لا يتشابهون فيما بينهم في حالة الصحة النفسية، حيث لكل منهم شخصيته الخاصة وكذلك يختلفون في حالة المرض والاضطراب النفسي، لكن ذلك لا ينفي وجود أسباب عامة للقلق نبحث عنها في الغالبية العظمى من الحالات، والتي سنقوم بتوضيحها في هذا الفصل المهم من الكتاب.

### ● أولاً: الأسباب الفسيولوجية :

مع بداية فجر الوعي الإنساني كان القلق من الأمراض الغامضة التي حاول الإنسان أن يجد لها تعليلاً أو تفسيراً مقنعاً، وبالطبع كانت تفسيراته الأولى قائمة على الخرافة، مثل: إرجاع القلق إلى الأثر الذي تمارسه الأرواح الشريرة أو الشيطانية في حياة الإنسان، أو إلى دورة القمر التي تمارس تأثيراً منتظماً على العقل والوجدان والمزاج.

ثمَّ جاءَ العصر الحديث ليُقدِّم التحليل النفسي الأسباب المؤدية للقلق والتي تمثلت في الضغوط المتزايدة لتعقيدات الحياة الحديثة.

وكان «فرويد» نفسه – وهو رائد علم النفس والتحليل النفسي – يُعاني من أعراض القلق ولكن بصورة غير مقلقة، ولكن تبخره في دراسة الخوف والقلق جعله يُصاب بخوف حقيقي من احتمال إصابته بنوبات القلق، ولذلك حرص علي إجراء الفحوص الطبية العديدة بحثاً عن أسبابه.

وكانت نتيجة الفحوص قد خلصت أنَّه غير مُصاب بأي خلل ذي صفة طبية خطيرة، وأكَّد له الأطباء أن أعراضه ترجع إلي سبب عصبي في المقام الأوَّل. ولكن «فرويد» لم يقتنع تماماً بأنَّ الضغوط المتزايدة للبيئة يمكن أن تكون السبب الوحيد المؤدي إلي الإصابة بالقلق، إذ أن هناك ثغرات لا يمكن تفسير وجودها بمُجرد الضغوط النفسيَّة والاجتماعيَّة، ولذلك سعي إلي تفسير أشمل وأدق من خلال التحليل السيكلوجي لأحلامه، وصمَّم نموذجاً تفصيلياً يعتمد علي سيكلوجية العقل وأثر الصِّراعات الداخلية في نشأة القلق واستمراره بكلِّ تفاعلاته، وقد فرض النموذج نفسه علي كُلِّ الذين اشتغلوا بتقصي أسباب القلق من المُحللين النفسيين طوال معظم القرن المنصرم. لكن

مع التطورات الأخيرة التي حققتها الأبحاث الطبية والنفسية، برزت جوانب القصور التي تعترى هذا النموذج النفسي الذي سار علي دربه كلُّ المحللين النفسيين فلم يعد يطبق بحذافيره.

وفي الجيل الذي تلا « فرويد » أشار الكثير من كبار الأطباء إلي احتمال وجود سبب عضوي جسدي للقلق المرضي، لكنهم عجزوا عن إثباته عضوياً من خلال أي خلل بدني ملموس؛ لأنَّ المخ ظل مستغلقاً علي التحليل الطبي، وحتى زمن قريب لم يكن من السهل بحث عملياته وتفاعلاته الداخلية ووضعه تكتيكياً موضع الاختبار والتحليل، وهذا المنهج الجديد لا يزال في طور التجريب والإنشاء والترسيخ، وإن كانت الأدلة الآن تتجمع في هذه المراحل الأوَّلي لتشير إلي الأسباب البيولوجية لمرض القلق والتي اتضحت أهميتها البالغة لكمونها في قلب المشكلة كُلِّها.

ومع ذلك فهذا النموذج البدني لا يكفي أيضاً في حدِّ ذاته وإن اشتمل علي الجانب الحيوي والأكبر من المشكلة، ممَّا يدل علي ضرورة الجمع بل الاتحاد بين النماذج العلاجية الثلاثة: نموذج ضغط البيئة، والنموذج النفسي، والنموذج البدني أو البيولوجي من أجل إيجاد فهم وعلاج شاملين للقلق المرضي، فإذا كان في كلِّ نموذج الثغرات التي تدل علي قصوره، ولكن الاستفادة بالنماذج الثلاثة جميعاً أو من خلال ابتكار نموذج جديد يعتمد عليها بعد أن يتخلص من أوجه قصورها.

وقد ابتكر «ديفيد شيهان» David Sheehan مثل هذا النموذج من خلال عمله كمدير طبي لأبحاث القلق في قسم الطب النفسي في المستشفى العام لولاية «ماساتشوستس» Massachusetts بالولايات المتحدة الأمريكية، وكان قد عمل أيضاً مدرساً للطب النفسي بكلية الطب بجامعة «هارفارد» Harvard الأمريكية، وقام بنشر هذا النموذج في كتابه المعنون: «مرض القلق»، موضحاً كيف يتم الارتباط بين الأعراض الكثيرة والمتنوعة، ونوبات الفزع غير المتوقعة، ومختلف المخاوف المرضية بأسلوب يعكس الواقع ويصفه بدقة.

وهو الواقع الذي يتمثل في الأساليب والآليات والتفاعلات وغير ذلك من الأسباب المؤدية إلى الأعراض المختلفة والمخاوف المرضية. كما يفترض في النموذج - كمنهاج للعمل - أن يصف بدقة كيف يحدث التسلسل حتى يزيد من قدرة المُحلل النفسي على التنبؤ بالتطورات المقبلة للمرض وتفاعلاته المحتملة، وبالتالي يضاعف من سيطرته عليه.

وهذا النموذج ينهض على أساس التفاعل بين القوي الثلاث: القوة البيولوجية، والقوة النفسية (الارتباط الشرطي)، والقوة الاجتماعية (الضغط الخارجي).

كما أن إدراك أسباب التفاعل بينها يُساعد الطبيب النفسي علي تتبع التطور الطبيعي للاضطراب والعلاقات المتشابكة بين مختلف الأعراض والتداعيات والمضاعفات المترتبة علي مرض القلق منذ بداياته.

لكن هذا النموذج لا يُعد الأمثل؛ لأنَّ التطور العلمي بطبيعته لا يعترف بالنموذج الذي يمكن أن يتوقف عنده البحث العلمي. وبذلك لا بدّ أن يتطور النموذج نفسه ويتم تحسينه وصقله باستمرار من خلال الدروس المُستفادة من الممارسات المستمرة والتجارب المختلفة والمحاولات المنهجية لاستيعاب كلِّ أبعاد المرض والتغلب عليه في النهاية.

والغرض العلمي الذي ينهض عليه هذا النموذج يُشير إلي اضطراب بيولوجي أو كيميائي يطرأ علي مركز هذا المرض، ثمَّ يواصل تأثيره عليه، فكلُّ تفاعلات القلق المرضي تكمن خارج الوظائف الطبيعية وتجربة القلق الطبيعي التي يمارسها كلُّ البشر، وخبراء الطب وضعوا أيديهم علي أدلة جديدة تُشير إلي احتمال وجود أساس جسدي للاضطراب، وإلي توارث الإصابة بالمرض عن طريق « الجينات » Genes من خلال المرضي الذين أكدوا لهم أنَّ بعض أقاربهم يُعانون من أعراض مشابهة.

وقد ثبت من خلال الإحصاءات أنَّها ظاهرة عامَّة أُكِّدت أن احتمال الإصابة الموروثة بين الأقارب أكبر منه عند مَنْ لا تربطه صلة قرابة بمريض، بحيث ينتقي عنصر الصدفة إلي حدٍّ كبير.

ويبرز شبه قانون يقول بأنَّه كُلَّمَا زادت صلة القرابة البيولوجية بالشخص المريض ازداد احتمال إصابته بمرضه.

### ● ثانيًا: الأسباب الوراثية :

لا نريد أن نغفل الأبحاث الحديثة عن تأثير العامل الوراثي علي ظهور أمراض القلق، فلقد أثبتت دراسات التوائم عن تشابه الجهاز العصبي اللاإرادي واستجابته للمنبهات الخارجية والداخلية.

كذلك أوضحت دراسة العائلات أن ١٥٪ من آباء وأخوة مرضي بالقلق، يُعانون من نفس المرض.

وقد وجد «سليتر» Slitter ، و «شليدز» Schladez أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلي ٥٠٪، وأن حوالي ٦٥٪ يُعانون من بعض سمات القلق فظهرت في ١٣٪ من الحالات.

وقد وجد «ماير جروس» Mayer Gross أن الوراثة هي عامل قوي في القلق.

ويؤكد «لدر» Lader ، و «ونج» Wing أن الوراثة لها دور لا شك فيه في حدوث حالات القلق.

وأسفر عدد آخر من الدراسات عن أن القلق موروث علي الأقل بمقدار النصف تقريباً؛ ولذا فالوراثة تلعب دوراً مهماً في الاستعداد للمرض.

### ● ثالثاً: القلق الدائم علي الصحة الجسدية :

بعض الناس دائمو القلق علي صحتهم، فإذا قابلت واحداً منهم وسألته عن صحته من باب المجاملة، فإن رده لا يخلو من سيطرة القلق عليه فيقول لك إنه يشعر بضعف عام، وأن شهيته للطعام أصبحت ضعيفة، وأنه يشعر بالإرهاك والتعب لأقل مجهود يبذله.

ومعظم هؤلاء واهمون في مرضهم، وبعضهم يتوجه للطبيب للاطمئنان علي صحته من هذه الأمراض الوهمية، ونراه يتعجب لأن الطبيب يؤكد أن صحته جيدة، وأن جسمه سليم وليس به أي مرض عضوي.

وهؤلاء في نظر علماء النفس يعيشون في فراغ دون أن يشغلهم شاغل، ولذلك فلا مانع أن يكون القلق علي صحتهم هو شغلهم الشاغل، ويقول العلماء عنهم أن مثل هؤلاء أصحاء

جسماً فقط، ولكنهم مرضي بعقولهم حيث يقودهم القلق إلي هذه الحالة السيئة.

ولعل النصيحة التي يُنادي بها علماء النفس يمكن إيجازها في العبارة الآتية: كُلِّمَ كان عقلك نشيطاً فلا تُفكّر في صحتك الجسميّة، لأنّ تركيزك علي الناحية الصحيّة فقط إجراء غير سليم؛ فهناك أيضاً عقلك، فبدونه لن تتمكّن من استغلال قدراتك الجسميّة.

#### ● رابعاً: الأسباب النفسية :

هناك عدة أنواع مختلفة من الارتباط أو التداعي الشرطي الناتج عن ارتباط أية واقعة في الذهن باستجابة مُعيّنة، وفيما يتعلّق بالآثار المترتبة علي نوبات القلق التلقائية فإنّها مباشرة وواضحة في الإنسان علي شكل أعراض في الجسم كلّه.

لكنّ ليس كلّ النوبات تلقائية بالضرورة، وإنّما هناك استجابة لمؤثرات خارجية من شأنها إحداث نوبات قلق نتيجة للارتباط الشرطي بين الدافع والاستجابة، فالإنسان الذي تحدث له نوبة قلق في مترو الأنفاق يمكن أن يشعر باستجابة بدنية عضويّة عندما يجد نفسه مرّة ثانية في نفقٍ لارتباط بينه وبين النفق الذي حدثت فيه النوبة من قبل، فإذا كانت النوبة الأولى

تلقائية، فإن النفق، أي نفق، يصبح بعد ذلك دافعاً لاستجابة الخوف والقلق، أي استجابة للرغبة في الابتعاد والهروب، وبذلك ينشأ الخوف المرضي عنده في النهاية متجسداً في الرغبة في تفادي دخول النفق بعد ذلك.

والخوف المرضي يستقر - عادةً - بعد مرّات عديدة من الارتباط بين النوبات التلقائية والوقائع المختلفة داخل المريض إذا كانت النوبات خفيفة وعابرة، أمّا إذا كانت النوبات حادة وعميقة فإنّها يمكن أن تُصيب ضحيتها بالخوف المرضي أو الفوبيا منذ أوّل مرّة يحدث فيها الارتباط الشرطي.

ولربما كانت التغيّرات الكيميائية البيولوجية في الجهاز العصبي والمُسببة للنوبات التلقائية دافعاً للتعجيل بهذا الالتقاط السريع والحاد للمخاوف المرضية الجديدة.

ولا يمكن وضع حدود أو مواصفات مُعيّنة للأساليب التي تحدث بها الاستجابات، إذ مع ازدياد حدوث النوبات التلقائية في أماكن وظروف مختلفة، يزداد عدد الأماكن التي تُثير القلق والمخاوف وبالتالي الرغبة في الابتعاد والهروب، ومع ذلك ليس بالضرورة أن يكون هناك ارتباط بين واقعة بعينها وبين النوبة التلقائية الأصلية كي تصبح الواقعة مصدراً لنوعٍ جديدٍ من الخوف المرضي إذ أن هناك أدنى ارتباط بينها وبين القلق من

قبل، أي أن أي شيء كان تافهاً أو عابراً يمكن أن يصبح مصدراً للقلق.

ولا تقتصر نوبات القلق التلقائية علي عضو مُحدّد في الجسم وإنما يمكن أن ينقل أحد الأعضاء الإحساس بالقلق إلي عضو آخر قد لا يكون قد سبق له أن أُثّر فيه تأثيراً واضحاً ملموساً، بحيث يُلاحظ المريض أن عدداً كبيراً من نوباته التلقائية تعتريه من غير سبب معقول، وفي عضو من أعضاء جسده ليست له أدني علاقة بدافع القلق، بل يجد نفسه وقد انتابها القلق في أكثر لحظات حياته متعة وبهجة، لكنّه قد يكتشف أن سرعة دقات قلبه عندما يكون مستمتعاً بمشاهدة مباراة في كرة القدم، أو ممارساً الرياضة البدنيّة، أو مستغرقاً في الضحك، هذه الدقات السريعة لقلبه هي التي تُصيبه بنوبة قلق أو فزع لارتباطهما بتجربة سابقة أدت إلي هذه النوبة، والنتيجة أن عضواً في الجسم قد تحوّلّت وظيفته إلي إثارة القلق والخوف علي الرغم من أن وظيفته الأصلية لا تؤدي إلي هذا علي الإطلاق.

أي أن المسألة ليست قاصرة علي أن القلق يمكن أن يؤدي إلي كل أنواع التغييرات البيولوجيّة في أعضاء الجسم المختلفة، بل إن العضو أو بعض وظائف الجسم قد يصبح دافعاً للقلق

أو النوبة بدلاً من كونه مُجرّد مستجيب له، لكن هذا النوع من الارتباط الشرطي غير المباشر للدوافع الداخليّة يستغرق وقتاً أطول في نشأته ونموّه وتطوّره من الارتباط الشرطي المباشر للدوافع الخارجيّة، لكنه أكثر رسوخاً وعمقاً إذا تمكّن من المريض، وأكثر صعوبة في محاولة ارتداده إلي دوافعه الأوّلي.

ولذلك يعجز المريض عن فهم هذه الأنواع من القلق نظراً لأنّ الغالبية العظمى من الأعراض التي يثير بعضها بعضاً في مجموعات مختلفة وتوالي متشابكة وعلاقات مُعقّدة، لا علاقة ملموسة بينها في الظاهر.

وقد تختفي سلوكيات الخوف والقلق التي كانت تُميّز إنسان ما في مرحلة مبكرة من مراحل النمو، بل وينساها تماماً في مرحلة البلوغ الناضج، ولكنّه إذا وقع تحت وطأة إثارة عالية، فإن المخاوف القديمة المطمورة يمكن أن تُثار وتتشط من جديد، خاصّة وأنّ بعض النّاس يولدون باستعداد بيولوجي لتعلّم مخاوف مرضية مُعيّنة بطريقةٍ أسهل من تعلّم مخاوف أخرى.

وربما كان من المحتمل فعلاً أنّ التغيّرات الكيميائيّة البيولوجيّة التي تحدث أثناء نوبة القلق التلقائيّة، ترتبط بتغيّر في إنتاج بعض المواد الكيميائيّة العصبيّة المُعيّنة، تغيّراً يؤدي بالتالي إلي تغيير أنماط الارتباط الشرطي الطبيعي، بحيث

يصبح المجال مفتوحاً للمخاوف المرضية كي تهاجم المريض بطريقةٍ أيسر وأسرع وأعمق وأبقي

وعلي مستوي قوِّي الضغط البيئي فقد أصبح من الحقائق التي لا تقبل الجدل أنّ الضغوط البيئية قوّة ملموسة تتسبب في إثارة القلق، بل أصبح من الصَّعب وجود نوع ما من القلق لا يرتبط أساساً بالضغوط حتي إذا كان هناك نوع من اضطراب القلق لا تمارس فيه ضغوط البيئة إلاّ دوراً ضئيلاً.

ومع ذلك فإنّ الأبحاث الحديثة أوضحت أنّ ضغوط البيئة علي مرضي القلق قد بولغ فيها في الماضي إلي حدٍّ ما؛ لأنّها لا تزال قاسماً مشتركاً في كثير من الحالات وإن اختلفت درجات حدتها.

### ● خامساً: الوسوس، والأفعال القهرية :

اعتاد علماء النفس تصنيف القلق إلي قائمتين: الوسوس المتسلطة، والأفعال القهرية. ويمكن أن يندرج تحت الوسوس كلُّ أنواع القلق الناشئة عن المواقف والأشياء والأفكار.

وأنواع القلق المرتبطة بالمواقف عديدة ومتنوعة، مثل: الخوف من الأماكن المغلقة، مثل: الأنفاق، والغرف، ودور السينما.

والخوف من الأماكن المفتوحة، مثل: الشوارع، والملاعب،  
والصحاري، والبحار، والأرض الخلاء،

وقد ذكر عالم النفس الإنجليزي « وليم ماكدوجل »  
William McDougall مثلاً للخوف من الأماكن المغلقة، يوضح  
أثر الذكريات والأفكار المكبوتة ذات الصبغة الانفعالية المؤلمة  
التي تكمن في ذكريات الطفولة المنسية.

ولا يقتصر القلق المرضي الناتج عن الوسواس المتسلطة من  
الأشياء علي فئة أو شريحة من الناس دون الأخرى، بل يمكن  
أن يصيب أي إنسان بصرف النظر عن سنه أو بطبقته أو مركزه  
أو مكانته أو ثقافته أو علمه، فمثلاً ذكر أبو الرواية الإنجليزية  
«جون بانيان» John Banyan في أحد كتبه أنه كان يعمل سباكاً  
في يومٍ من الأيام التي كان فيها زنديقاً وملحداً، وكان يجد لذة  
كبيرة في قرع أجراس كنيسة البلد كنوعٍ من السخرية منها، لكن  
عندما استيقظ ضميره وعاد إليه إيمانه وكتب روايته الشهيرة  
«رحلة الحلاج» بدأ الإحساس بالإثم والخطيئة من جراء هذا  
العمل ينتابه بشدة، وأُصيب بالوسواس والمخاوف التي اتسمت  
بالقلق المرضي عند رؤية الأجراس أو سماع أصواتها.

أمّا الأفعال القهرية فإنّها تتصل بالوسواس المتسلطة  
وتصدر عنها، لكن الفرق بينهما هو أنّ الوسواس فكرة تتسلط،

أمَّا الأفعال القهرية فعمل ينفذ قهراً، فالقلق في مجال الوسواس يأخذ شكل الخوف الداخلي الخاص الذي قد لا يلحظه الآخرون، أمَّا في الأفعال القهرية فيتخذ الخوف والقلق صورة رمزية متجسِّدة في هيئة عمل يقوم به الفرد.

في الوسواس تُعد القطة أو السكين بمثابة الرمز الذي يُثير الشعور بالقلق الدفين، أمَّا في الأفعال القهرية فإنَّ الفرد يتصرَّف بناء علي ما أثارته في داخله هذه الرموز، بل إنَّه قد يخلق رموزه بنفسه حتي يبرر لنفسه تصرفاته.

وتتشابه الأفعال القهرية مع الوسواس المتسلطة في ارتباطها بمختلف المواقف والأشياء والأفكار والأشخاص، ويلعب التفاؤل والتشاؤم دوراً خطيراً في هذا المجال إذ يظن بعض النَّاس أنَّه لو قام بعمل مُعيَّن فسوف يجلب لنفسه كارثة، أو سيتجنَّب مثل هذه الكارثة.

ولذلك فإنَّ أفعاله تتشكَّل طبقاً لنوعية خوفه من المجهول، وكأنَّه بهذا الفعل أو ذاك يستطيع أن يجلب لنفسه الحظ أو يتجنَّب النحس.

لكن هناك أفعالاً قهرية يقوم بها الفرد دون أن يبررها، فمثلاً يقوم بعض النَّاس بأفعالٍ قهرية أثناء سفرهم بحيث

يجلس الواحد منهم في مقعد مُعَيَّن بطريقةٍ بعينها في عربة مُعَيَّنَة، والبعض تكون لديه أفعال قهرية ترتبط بالطعام فيأكل ألواناً مُعَيَّنَة بأسلوب مُعَيَّن وفي أوقات بعينها، وهكذا.. تختلف الأفعال القهرية من شخصٍ لآخر اختلاف بصمات الأصابع.

### ● سادساً: الصِّراعات النفسِيَّة الداخليَّة :

يمكننا القول بأنَّ الصِّراعات النفسِيَّة الداخليَّة هي السبب الرئيس للمتاعب التي يواجهها الإنسان في حياته، والنَّاس في متاعبهم التي تجعلهم فريسة للقلق يواجهون ثلاثة أنواع من هذه المتاعب:

**النوع الأوَّل:** يكون مصدر المتاعب لا دخل له لأي أحد فيه، علي سبيل المثال ضحايا الكوارث الطبيعيَّة كالزلازل والأعاصير والبراكين والفيضانات والسيول، والذين يعيشون في بيئةٍ طبيعيَّةٍ قاسية أو قليلة الموارد.

والإنسان هنا عليه أن يكافح من أجل تأمين احتياجاته الضرورية وسلامته، لكنَّ يبقى مصدر متاعبه واضحاً ومعلوماً لديه يتعامل معه دون غموض.

**والنوع الثاني:** من المتاعب التي يتعرَّض لها النَّاس في أي مكان من الأرض هو تلك المشكلات التي يُسبِّبها الإنسان للإنسان،

وهذه أكثر صعوبة من النوع الأول؛ لأنَّ العلاقات الإنسانية متشابكة وغاية في التعقيد، وقد تكون المتاعب من هذا النوع عامَّةً وواسعة النطاق، مثل: الحروب، والنزاعات الطائفية والعقائدية والعرقية، والظلم والقهر الاجتماعي، وانتهاك حقوق الإنسان.

أو أن تكون خاصَّةً حيث يتعرَّض لها الفرد من خلال تنافسه مع الآخرين، أو حينما يتعرَّض لتسلُّط الرؤساء عليه في العمل، أو الخلافات الزوجية التي تحول المنزل إلي جحيم لا يُطاق من القلق والتوتر.

كُلُّ هذه الأمثلة التي ذكرناها تمثل متاعب ومشكلات صنعها الإنسان ولا دخل فيها للظروف الطبيعيَّة، أو صعوبات البيئَة.

**أمَّا النوع الثالث:** من المتاعب فإنَّها لا تأتي من البيئَة التي لا تشكل للنَّاس أي مصدر للإزعاج، كما أنَّ النَّاس من حولهم لا يمكن اعتبارهم بحالٍ من الأحوال مصدرًا للضغط عليهم في أيِّ من نواحي حياتهم، ولذلك فإنَّ هذه المتاعب والقلقل إنَّما تأتي من داخل أنفسهم نتيجة للصِّراعات النفسيَّة التي تؤدي إلي الاضطراب.

وينبغي ألاَّ نأخذ الصِّراع النفسي علي أنَّه مصدر متاعب وشورور في كُلِّ الأحوال، فالحقيقة أنَّ الصِّراع وظيفَة إنسانية

مهمة تدفع الإنسان إلي اختيارات تُحقِّق له التقدُّم والتطوُّر، ذلك إذا تمَّ توجيه الطاقة من خلاله لتحقيق أهداف إيجابية.

لكنه ينقلب إلي مصدر تهديد مدمر ونذير متاعب للأفراد والمجتمعات إذا ما تمَّ تجاهله وتركناه دون حل، فالسلاح يمكن أن مفيداً في يد رجل الشرطة لتحقيق الأمن للمجتمع، بينما يكون مصدر خطر حقيقي في يد بعض المجرمين الخارجين عن القانون، وكذلك السيارة التي تساعدنا في التنقل من مكانٍ لآخر يمكن أن نعتبرها وسيلة ذات فائدة عظيمة، لكن إذا أخذنا نستخدمها بغير حكمة ونقودها بسرعة جنونية تصبح أداة للتدمير والقتل.. وهكذا.

ويتضمَّن الصِّراع دائماً تناقضاً بين شيئين يكون علينا الاختيار بينهما، أو فكرتين مختلفتين، ويكون علي المرء في كلِّ الحالات أن يصل إلي حل لهذا الصِّراع حتى يتحقَّق له الارتياح من حالة القلق والتوتر المُصاحبة لاستمرار هذا الصِّراع.

والذي لاشك فيه فإنَّ الصِّراعات الحقيقية في الحياة تكون عادةً مُعقدة ومتشابكة، فهي الأصل في كثير من الاضطرابات النفسِيَّة؛ لأنَّها دائماً تأتي إلينا من داخلنا فهي من الشؤون الداخليَّة للإنسان مع نفسه، وهي ذات أولوية عن أي شأن خارجي في العالم المُحيط بنا.

وَكُلَّنا نكاد نؤمن بالحكمة الرائعة التي تقول: «ماذا يُفيد الإنسان لو كسب العالم كُلَّهُ وخسر نفسه»، وهناك مثل إنجليزي يقول: «بماذا تفيدني الدنيا الواسعة إذا كان حذائي ضيق» !!

وهذا يعني أننا إذا لم نصل إلي توافق مع أنفسنا، ونتوصل إلي السَّلام النفسي عن طريق حل الصِّراعات الداخليَّة، فإنَّنا سوف نظل في حالة من عدم الارتياح والقلق والاضطراب حتي لو امتدت ممتلكاتنا لتشمل العالم كُلَّهُ.

### ● سابعاً: ضغوط الحياة :

ضغوط الحياة وصفٍ لشيءٍ يمكن أن نؤكِّد وجوده، لكنَّنا لا نراه بأعيننا، ولا نستطيع أن نتلمسه بأصابعنا، إنَّ ما نشاهده بالفعل هو تلك الآثار التي تنشأ عن التعرُّض لهذه الأمور التي تتمثَّل في مواقف وأحداث غير سارة تُثير انفعالنا وتتسبَّب في متاعبنا النفسيَّة.

وواقع الأمر أنَّه ليست هذه المواقف والوقائع في حدِّ ذاتها هي التي تُسبِّب لنا الاضطراب والقلق بل انفعالاتنا ومشاعرنا نحو هذه الأشياء، والطريقة التي نفسِّر بها لأنفسنا هذه الأمور علي أنَّها تتضمَّن تهديداً لأمننا واستقرارنا النفسي هي السبب فيما تُسبِّبه لنا ضغوط الحياة من قلقٍ واضطرابٍ.

ولنضرب مثلاً علي ذلك بشخصين يسيران معاً في مكانٍ ما  
وتعرّضاً لموقفٍ متشابه، حيث اكتشف كلُّ منهما أنَّه فقدَ حافظةً  
نقوده، فكان رد فعل أحدهما هو التأثّر بما حدث له لفترةٍ  
قصيرةٍ ثمَّ واصل السير إلى هدفه. بينما بدت علي الآخر  
علامات الأسى الشديد، وانتابته حالة من اليأس والاضطراب  
أدت إلى انهياره بحيث لم يعد يقوي علي مواصلة السير.

إنَّ معني ذلك أنَّ واقعة واحدة بنفس الحجم تقريباً قد تفاوتت  
تأثيرها واختلف من شخصٍ إلى آخر، والسبب هو الطريقة التي  
فسر كلُّ منهما الموقف، فالأول اقنع نفسه أنَّه برغم خسارة هذا  
المال فإنَّه يمكن تعويضه، وعليه ألاَّ يتوقف كثيراً أمام شيء حدث  
بالفعل لا دخل له به، ولا سبيل إلى تغييره.

أمَّا الثاني فقد بالغ في رد فعله وهو ينعي حظه ويتهم ذاته،  
حيث تصوّر الأمر علي أنَّه دليل فشل وغباء، وأنَّ فقدَه للنقود  
خسارة كبيرة، و شيء لا يُحتمل، فكان أنَّ تفاعل للموقف بهذه  
الصورة التي وصلت إلى حدِّ الانهيار.

إذاً.. طريقتنا في تفسير الأمور التي تعتمد علي التكوين  
النفسي لكلِّ منا وليس طبيعة مواقف الحياة وحجمها هي  
الفيصل فيما يحدث من اضطراب.

لقد تعددت الأعباء والمشكلات التي يتعين علي الإنسان في هذا العصر مواجهتها، وتعددت الجهات التي عليه أن يتعامل معها، والقوانين التي من المفروض أن يخضع لها في العمل والشارع والحياة بصفة عامة.

كما أن هناك الكثير من الممنوعات والمحظورات التي يتعين الابتعاد عنها لأن كل من يقترب منها يتعرض للعقاب الرادع.

وهذه الحياة الحديثة بما فيها من أعباء ومسؤوليات تحتاج من المرء إلي قدرة وطاقه نفسيّة هائلة للتكيّف معها.

ورغم أن كثيراً من المميزات قد توفرت لإنسان هذا العصر إلا أن الذين عاشوا في عصور سابقة كانوا أحسن حظاً رغم أن إمكاناتهم كانت محدودة، لكن الحاجات التي كان عليهم السعي لتحقيقها كانت أيضاً محدودة.

أمّا اليوم فقد باتت الحاجات الإنسانيّة غير محدودة، وزادت الفجوة بين قدرات الإنسان وما هو مطلوب منه بالفعل لمجاراة العصر مما يهدد استقراره واتزانه النفسي.

وضغوط الحياة قد تكون فردية يتأثر بها الفرد الذي يقع عليه العبء وحده، أو جماعيّة تؤثّر علي قطاع كبير من الناس في وقت واحد، مثال ذلك: الكوارث الطبيعيّة: كالفيضانات

والأعاصير والزلازل والحروب وما يترتب عليها من مآسي شتّى، وكذلك.. الأزمات الاقتصادية، من فقرٍ وغلاءٍ، وهذه تمثل مصادر هموم بالجملة يتعرّض لها الإنسان في أماكنٍ مُتعدّدة في عالم اليوم.

ولكنّ.. هل حاول أيّاً منا أن يُحدّد ما يتعرّض له شخصياً من ضغوط وأحداث، ويحصي ما صادفه من مواقف ومشكلات في فترة زمنية مُعيّنة أو مُحدّدة ؟

لا نظن أن أيّاً منا فعل هذا، أمّا لماذا لم نفعل ذلك ؟ لأنّنا جميعاً رغم أنّنا نواجه الكثير من المواقف ونضطلع بالأعباء في المنزل والعمل والمجتمع فإنّنا مع زيادة إيقاع الحياة لا نجد الوقت لعمل مثل هذه الأشياء، ولا يستطيع المرء منا حتى تأمل الحياة من حوله لبعض الوقت، أو حتى التوقف قليلاً لتقييم خسارته أو مكاسبه في الحياة.

لقد قام عالم النفس « هولمز » Holmes بمثل هذه المحاولة فقد أحصى عدداً من مواقف الحياة وأحداثها المختلفة ورتبها في قائمة تضم ( ٤٣ ) من هذه المواقف والمشكلات، ثمّ حدّد درجة لكلّ منها حسب أهميتها من النهاية العظمي، وهي (١٠٠)، وعلي الشخص أن يُحدّد ما صادفه من هذه المواقف التي تضمها القائمة، وما حدث له خلال السنة الأخيرة.

ويمكن أن تطبق ذلك — عزيزي، عزيزتي القارئ — علي نفسك، ثمَّ تقوم بجمع النقاط الخاصَّة والمقابلة لهذه المواقف، فيمكنك حساب أثرها عليك كما سنذكر فيما بعد.

التقدير بالنقاط	مواقف ومشكلات الحياة	م
١٠٠	وفاة شريك الحياة ( الزوج أو الزوجة ).	١
٧٣	الطلاق.	٢
٦٥	انفصال الزوجين.	٣
٦٣	السجن أو الاعتقال.	٤
٦٣	وفاة أحد أفراد الأسرة.	٥
٥٣	الإصابة بمرض شديد أو مزمن.	٦
٥٠	الزواج.	٧
٤٧	الفصل من العمل.	٨
٥٤	سوء التوافق في الزواج.	٩
٤٥	التقاعد أو الإحالة إلي المعاش.	١٠
٤٤	اضطراب صحي أو سلوكي لأحد أفراد الأسرة.	١١
٤٠	الحمل.	١٢
٣٩	مشكلات جنسيَّة.	١٣
٣٩	إضافة عضو جديد للأسرة.	١٤
٣٨	تغيير مهم في مجال التجارة (الإفلاس، أو تأسيس مشروع جديد).	١٥
٣٨	تغيير مهم في الحالة المالية (خسارة أو مكسب).	١٦
٣٧	وفاة صديق أو قريب عزيز.	١٧
٣٦	تغيير في طبيعة العمل.	١٨

٣٥	زيادة أو نقص عدد المجادلات اليومية بين الزوجين في الأمور المشتركة.	١٩
٣١	الحصول علي قرض مالي كبير (لتأسيس منزل، مثلاً).	٢٠
٣٠	عدم سداد دين أو رهن.	٢١
٢٩	تغيير في المرتبة بالعمل (كالترقية، أو نزول المرتبة).	٢٢
٢٩	رحيل أحد الأبناء من المنزل (الزواج، أو للدراسة).	٢٣
٢٩	متاعب « الحموات ».	٢٤
٢٨	انجاز شخصي رائع.	٢٥
٢٦	الزوجة عند بداية أو توقف عملها خارج المنزل.	٢٦
٢٦	الدراسة: عند بدايتها أو التوقف عنها.	٢٧
٢٥	تغيير الظروف المحيطة (المسكن أو الجيران).	٢٨
٢٤	تعديل بعض العادات الشخصية ( كالملبس، أو أسلوب الحياة ).	٢٩
٢٣	متاعب مع الرؤساء بالعمل.	٣٠
٢٠	تغيير رئيس في ظروف العمل وعدد ساعاته.	٣١
٢٠	تغيير محل الإقامة،	٣٢
٢٠	الانتقال إلي مدرسة، أو كلية جديدة.	٣٣
١٩	تغيير ملموس في كمية ونوع الترفيه المعتاد.	٣٤
١٩	تغيير في النشاط الديني.	٣٥
١٨	تغيير في الأنشطة الاجتماعية.	٣٦
١٧	الحصول علي قرض صغير.	٣٧

٣٨	تغيير أساس في عادات النوم (زيادة، أو نقص ساعاته، أو مواعيده).	١٦
٣٩	تغيير مهم في المواعيد التي يجتمع فيها أفراد الأسرة معاً.	١٥
٤٠	تغيير ملموس في عادات الطعام (كمية، ومكان تناول الأكل).	١٥
٤١	الإجازة.	١٣
٤٢	الأعياد.	١٢
٤٣	الانتهاكات البسيطة للقوانين (مخالفات المرور مثلاً).	١٠

كما تري - عزيزي، عزيزتي القارئ - فالقائمة تضم (٤٣) موقفاً وحدثاً للحياة التي نعيشها، ولكي تطبق المقياس علي نفسك عليك بجمع النقاط المقابلة للمواقف التي تعرّضت لها خلال السنّة الأخيرة، وطبقاً لما ذكر عالم النفس « هولمز » فإنه إذا تجمع لديك مجموع (٣٠٠) نقطة في عام واحد فإن ذلك يؤدي إلي حدوث اضطراب نفسي، مثل: القلق، أو الاكتئاب، خصوصاً إذا كانت هذه المواقف تؤثر علي: الزواج، أو العمل، أو الأبناء، وتصدق هذه القاعدة علي نسبة ٨٠% من الأشخاص.

أمّا إذا كان رصيد النقاط لديك في عام من (١٥٠) إلي (٢٩٩) نقطة فإنّ احتمالات حدوث الاضطراب النفسي تصل إلي ٥٠% تقريباً.

والتعليق الذي يستحق الذكر بخصوص هذه القائمة من ضغوط الحياة ومواقفها هو ملاحظة أنَّها تضم بعض أحداث ووقائع سلبية، وأخري إيجابية، ونستطيع أن نفهم لماذا ينشأ الاضطراب بسبب المشكلات في العمل والبيت والزواج نتيجة لشعور التوتر وعدم الارتياح، لكن المواقف الإيجابية، مثل: الترقية، والإجازة، والزواج، يفترض أنَّها مناسبات سعيدة لا تُسبب أي إزعاج ومع ذلك تضمنتها القائمة، ويرجع ذلك ربما لثأثيره من خوف نتيجة توقع زيادة المسؤوليات والأعباء.

والآن نترك لك الفرصة كي تحسب بالأرقام كمية ما تعرَّضت له من ضغوط الحياة، ومهما كان نصيبك منها فلا تدع القلق يُسيطر علي حياتك.

### ● ثامناً: الاستعدادات الشخصية :

لعلَّ من أهم العوامل المُسببة للقلق هو التكوين النفسي للفرد، وتلك الخصائص الشخصية التي يتميز بها، فبعض الناس بحكم تكوينهم لديهم استعداد للإصابة بالقلق أو الاكتئاب أو غيره من الاضطرابات النفسية عند التعرُّض لأي ضغط خارجي طفيف يمكن لغيره تحمُّله.

وكما ذكرنا من قبل فإن الوراثة تلعب دوراً في انتقال القلق من الآباء إلي الأبناء، حيث تذكر الأرقام أن ١٧٪ من أقارب الدرجة الأولى لمريض القلق لديهم حالات مشابهة، كذلك فإن القلق إذا أصاب أحد الأشقاء التوائم فإنه يُصيب التوأم الآخر غالباً في نسبة ٩٠ ٪ من الحالات.

وفي هؤلاء الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للإصابة بالقلق لا يحتاج الأمر إلا إلي أي واقعة بسيطة تبدأ بعدها مظاهر الخوف والقلق في الظهور، وهذه الوقائع أو الأسباب الخارجية من القلق يمكن احتمالها بسهولة لو لم يكن لدي هؤلاء الناس قابلية للتأثر بأمورٍ يعتبرها الآخرون مُعتادة.

ومن الأمور التي يذكر كثير من الناس أنها السبب فيما يساورهم من قلقٍ: المشكلات التي تتعلّق بحياتهم في المنزل، والعمل، والخسائر الماديّة، والشعور بالظلم، والمنافسة والصِّراع مع الآخرين، أو المخاوف التي تساورهم بخصوص الصحّة، والممتلكات، والأبناء، والمستقبل.

وقد لا تكون هذه المخاوف حقيقية بل متوهمة أي لا أساس لها في الواقع، ومع ذلك تتملك هؤلاء الناس وتجعلهم يعيشون حالة قلق واضطراب مزعجة.

وكثيراً ما يسأل البعض من مرضي القلق أو أحد ذويهم عن السبب الذي أدى إلي حالة القلق هذه في ذلك الشخص بالذات، وظهور أعراضها في هذا التوقيت، وفي الغالب لا توجد إجابة قاطعة لذلك؛ فالاضطرابات النفسِيَّة لها أسباب مُتعدِّدة تتشابه فيها عدة عوامل من الوراثة إلي التشنُّة المبكرة، وعلاقات الأسرة والعمل، وضغوط الحياة المختلفة، أو كُلِّ هذه الأشياء مجتمعة في حالةٍ واحدةٍ.

ومع الإصرار علي معرفة سبب مُعيَّن يجد الطبيب نفسه مرغماً علي توضيح كُلِّ هذه الأمور للمرضي وذويهم، لكنَّ الإجابة لا تكون شافية في كثيرٍ من الأحيان.

### ● تاسعاً: الشعور بالظلم وافتقاد العدالة :

أصعب كثيراً من وقوع الظلم هو الإحساس الدفين بهذا الظلم، والشعور بالظلم هو شيء قاسٍ ومريِّر علي النفس البشرية؛ لأنَّه يتسبَّب في حالةٍ مروعةٍ من الغليان الداخلي، وهو قلق مضاعف لا يمكن له أن يهدأ طالما استمرت هذه المشاعر السَّلبية نتيجة للشعور بالظلم.

وقد تتولَّد نتيجة لذلك أيضاً مشاعر سَّلبيةٍ أُخري مدمرة كالحنق أو الغيظ، والغضب، والرغبة المحمومة الجامحة في

الانتقام، وكلّ هذه الأمور يدفع المرء ثمنها الباهظ من راحته،  
ومن الطاقة التي يفترض أن يستخدمها في أمور ايجابية بناءة  
تعود عليه وعلي مجتمعه بالنفع والخير الوفير.

لكن هذه الطاقة تُستهلك - مع الأسف - في تغذية هذه  
الانفعالات السلبية، التي تؤدي حتماً إلى الانهيار، وتفسخ الشخصية  
وإصابتها بالاضطرابات النفسية ومن ضمنها القلق والتوتر.

علينا إذاً.. أن نتحلى بالصبر الشديد في بعض المواقف غير  
المواتية، فليس هناك عالماً مثالياً علي الأرض، ولا مدينة فاضلة  
كذلك، لكن يكفي أن نبذل كل ما في وسعنا، وأن نواجه بشجاعة  
كل المواقف التي من شأنها أن تصيبنا بالقلق والتوتر، ولا نفقد  
الأمل مطلقاً؛ فالأمور لن تظل طويلاً في غير صالحنا، حيث  
لابد للشمس أن تشرق مع ميلاد كل يوم جديد.

ولنضع في اعتبارنا أنه لا مكان لليأس في معالجة أي موقف  
من المواقف المؤسفة أو المتردية؛ فالليأس هزيمة، والأسف تبديد  
مرور للطاقة يصلح للغوص فيه لا البناء فوقه، وإذا فعلنا ما  
نستطيع دون استسلام فإن ذلك هو الحل الأمثل لتخفيف  
المشاعر السلبية المحيطة نتيجة التعرض للظلم أو للعدالة  
البطيئة التي قد تتأخر في الوصول، ولكنها علي كل الأحوال  
سوف تصل.

## ●عاشراً: الخلافات، أو المشكلات الزوجية:

هناك مثل روسي شهير، يقول: « لا توجد إلاّ امرأة واحدة شريرة في هذا العالم.. وكلّ رجل يعتقد أنّها زوجته» !!

بالطبع لا تكاد حالة واحدة من حالات الزواج تخلو من المتاعب في العلاقة بين الزوجين مهما كانت درجة الاتفاق وتآلف العواطف فيما بينهما؛ ذلك أنّ اختلاف وجهات نظر كلّ منهما فيما يختص بالكثير من الأمور المشتركة يصعب معه أن يكونا نسخة واحدة متطابقة، ولا ينتظر أن تتطابق رؤيتهما لكلّ شيء.

حيث لكلّ منهما شخصيته وتوجّهاته كإنسانٍ مستقل، وتكون الصعوبات - عادةً - في الفترة الأولى من بداية الحياة الزوجية، التي تشهد الكثير من الشد والجذب، وقد يُفكّر كلّ منهما في اختبار قوّته في مواجهة الآخر، حتى تدين السيطرة والسيادة في النهاية لأحد الطرفين علي حساب الآخر، وقد تستقر الأمور نسبياً فيما بعد، أو قد تتفاقم الخلافات وتتصاعد حدتها وثورتها.

ومع تزايد الخلافات الزوجية تبدأ مظاهر سوء التوافق بين الزوجين، وتنعكس علي الحالة النفسيّة لـكـلـيـهـما بدرجـة متفاوتةٍ قد تصل إلي حد القلق أو الاضطراب النفسي الذي يؤثر علي أداء كلّ منهما في الحياة العائليّة، والعلاقات الاجتماعيّة، وفي

العمل أيضاً، وفي بعض الأحيان ينتهي الأمر بالتوجه إلي العيادة النفسية لطلب المشورة والمعونة.

### وهذه بعض الشكايات:

- زوجي إنسان لا يُطاق، ولم أعد احتمال الحياة معه.
- حياتي تخلو تماماً من الحبّ أو السعادة.
- حياتي لا يمكن أن ترضي بها أي واحدة أخرى.. إنني أصبر علي ذلك فقط من أجل أولادي.. إنَّها حياة كالجحيم.
- لم أعد أطيق الحياة مع زوجي، لكن ما الحل ؟ فكلُّ الرُّجال سواء مثل بعضهم.

هذه بعض شكاوي السيِّدات في العيادة النفسية والتي – عادةً – ما يختلط فيها الكلام بالدموع والانفعالات، والطريف في الأمر أنَّ الزوجة قد تحضر إلي العيادة النفسية بصحبة زوجها، وقد يكون هو صاحب اقتراح أن يذهباً لزيارة الطبيب النفسي؛ لأنَّه يري أن « أعصابها متعبة »، أي أنَّها أصبحت عصبية ومتوتِّرة وتحتاج إلي العلاج.

لكنّ الزوج تكون له وجهة نظر أخرى، وقد يكون هو الأشدّ تأثراً أو الأكثر انفعالاً.

وعملاً بقواعد الطب النفسي عند إجراء المقابلة والاستماع إلي شكوى المريض، فإنّه - عادةً - ما يقوم الطبيب بعد الاستماع إلي مَنْ يصحب المريض إلي العيادة، سواء كان أحد أقاربه أو زميل له، يجب الاستماع إلي المريض علي انفراد كي يُعطي الفرصة كاملة للتعبير عن مشاعره بحريّة دون حرج، وفي حالات المشكلات الزوجية بالذات يتم الاستماع إلي كلّ طرف علي حدة، فشكوى كلّ منهما تتركّز - عادةً - علي الطرف الآخر. ومن العبارات التي يسمعها الطبيب النفسي من الأزواج في هذه الحالات، ما يلي:

- زوجتي امرأة لا تُطاق بالمرّة.
- مشكلتي هي سوء الحظ في الزواج، وسوء اختيار شريكة حياتي، لكنّها لم تكن كذلك بالمرّة أيام الخطوبة.
- البيت أصبح بالنسبة لي جحيم، فزوجتي مولعة بالنكد بمناسبة وبدون مناسبة، إنّها تفسد عليّ حياتي بعد أن أصبحت مصدر قلق دائم.

وغير ذلك كثير، لكن الحقيقة المؤكدة أنّ المتاعب الزوجية تُسبب الكثير من الإزعاج لأطرافها، ولنا أن نقول إنّ هذا النوع من المشكلات التي يكون البيت مصدرها تكون أقوى أثر وأكثر إزعاجاً من تلك التي تكون بسبب مصدر خارجي في العمل، أو العلاقات الاجتماعية مع الآخرين؛ لأنّ المرء من المفترض أن يخلد إلي الراحة والسكينة في بيته، بعد أن يعود متعباً من سعيه وعمله، فإذا لم تتوافر هذه الراحة فإن ذلك يدعو إلي التعاسة وعدم الإشباع، وهذا ما يحدث مع تصاعد المتاعب والخلافات الزوجية.

يمكننا أن نفهم سوء التوافق بين الزوجين بحيث يكون فارق السن كبير بينهما، أو اختلاف درجة التعليم، ويمكننا أيضاً أن نشاهد المتاعب الزوجية في كثير من الحالات بحيث لا يوجد بها أيّاً من الأسباب السابقة، بل في الحالات التي تمّ فيها الزواج بناء علي اختيار حر لكلا الطرفين، وأحياناً عقب فترة خطوبة كافية قد تتضمّن قصة حبّ بينهما، فكيف إذاً أن نفهم أن يكون الزواج - وهو بداية حياتهما المشتركة - هو النهاية غير السعيدة التعسة لقصة الحب العميقة والطويلة ؟

ولعلّ الملاحظ لسلوك الأزواج والزوجات الذين يعانون من متاعب وخلافات تُسبب لهم سوء التوافق يجد علامات

الاضطراب وتصلب الرأي وغياب المرونة واضحة في أعماقهم وعباراتهم، ويمكننا أن نلاحظ بأنفسنا، إذا رجعنا لتلك العبارات التي تمّ ذكرها كنماذجٍ من كلام الأزواج والزوجات في العيادة النفسية، أنّ لكلّ طرف رأي قاطع ومُتصلّب في شريك حياته، يُركز فيه علي سلبياته.

كما تشيع في عباراتهم كلمات التأكيد، مثل: «مطلقاً»، و«دائماً»، و«لا يُطاق بالمرّة»، وهذه الألفاظ دليل علي التصلّب والاضطراب كما ذكرنا في موضع سابق.

ثمّة شيء آخر لا يجب أن نغفله عند الحديث عن المتاعب والخلافات الزوجية، ذلك هو أثر النواحي الجنسية المهم في التوافق بين الزوجين، ففي بعض الحالات يكون عدم الإشباع الجنسي سبباً للخلاف الذي يظهر في مناطقٍ أخرى من الحياة الزوجية، وعلي سبيل المثال: فالممارسة الجنسية التي لا تؤدي إلي الإشباع نتيجة الضعف الجنسي، أو لقلة الخبرة لأحد الطرفين أو كليهما في الإعداد والتحضير للعملية الجنسية، أو انعدام الخصوصية أثناء الممارسة لعدم ملائمة المكان، أو استخدام طريقة الجماع غير المكتمل خوفاً من الألم أو من الحمل، كلّ هذه تؤدي في النهاية إلي القلق والاضطراب وتفاقم الخلافات الزوجية.

ويزيد من ذلك ردود فعل الطرفين نحو هذه الأمور التي لا تخلو من الحساسية، وقد تتعقد المسألة إذا كانت الزوجة مثلاً تشعر بالاستعلاء لأنها في مركز أو منصب أعلي، أو أنها تكسب من المال أكثر من زوجها، أو إذا كان لدي الرجل شعور داخلي بالنقص.

لقد حدث في الآونة الأخيرة ظهور نوع من العلاج يُسمى «العلاج الزوجي»، وهو أصبح تخصص مستقل في الطب النفسي. و «العلاج الزوجي» حالياً تقوم وحدات خاصة بممارسته ويتدرب عليه الأخصائيون وتمنح فيه شهادة خاصة، ويمكننا القول أن هذا النوع من العلاج – رغم جدواه – لم يطبق في مجتمعاتنا الشرقية، رغم الحاجة الماسة إليه، ورغم ما نلاحظه من وجود العديد من المشكلات في العلاقات الزوجية؛ وذلك بسبب الحرج والحساسية المفرطة التي اعتاد الناس أن يُحيطوا بها هذه الأمور، فلا يتعاملون مع مثل هذه المشكلات بوضوح وفهم مما يجعلها في حالة تصاعد مستمر لآثارها.

هناك بالطبع بعض النصائح والإرشادات البسيطة التي نتوجه بها إلي الأزواج والزوجات في مثل هذه الحالات، إننا نلفت نظر كل طرف إلي الجوانب الإيجابية في الطرف الآخر، فالزوجة التي تقول أن زوجها لا يُطاق لأنه عصبي ودائم الشجار، يمكن أن تعترف بأنه – أحياناً – يكون مجاملاً ودوداً، وأنه ينفق عليها سخاءً.

والزوج الذي ضاق ذرعاً بزوجته قد يقول أثناء المناقشة معه، أن زوجته تتميز بحسن النية، لكنّها - عادةً - ما تُصغي إلي توجيهات «حماته» فيبدأ النكد، إن مُجرّد المناقشة وتوضيح الجوانب الايجابية في حياتهم قد تُسهم في تغيير الاتجاه العدائي لدي كلّ منهما للآخر.

كما أنّنا نطلب إليهم اللجوء إلي الحوار والتفاهم باستمرار حول كافة الأمور وعدم ترك الخلافات حتي تتفاقم نتيجة للخلاف الطفيف في وجهات النظر، كذلك لا ننصح بإشراك أي أطراف خارجية في هذه الأمور حتي لا تتعقّد المشكلات أو الخلافات.

أخيراً.. ورد في إحدى الأساطير الإغريقيّة القديمة تفسير طريف للخلافات والمتاعب الزوجية تقول الأسطورة، بأنّ الإنسان في بدء الخليقة كان عبارة عن مخلوق واحد نصفه رجل ونصفه امرأة، ولسبب ما فقد تعرّض هذا الإنسان لغضب الآلهة التي رأت أن تعاقبه، فقامت بشطره إلي نصفين حيث فصلت الرجل عن المرأة، وتركت كلّ نصف يتحرّك بمفرده في هذا العالم، وعلي كلّ رجل أن يحاول البحث عن نصفه الآخر، الذي انفصل عنه وهو الذي يتوافق معه، لكنّ كيف له أن يجده بين من يتشابه معه في هذا العالم الواسع ؟

إنَّه سوف يختار أي نصف آخر من بين نساء العالم، لكنَّه  
غالباً لن يكون نصفه المفقود، وهنا لا يتوافقان فيبدأ عذابهما..  
هكذا تقول الأسطورة !!

