

الأمراض النفسية

الامراض النفسية

تنشأ الأمراض النفسية نتيجة صراع نفسى بين بعض الدوافع والرغبات المتعارضة . ويتكون هذا الصراع فى الأغلأ أثناء الطفولة فى وقت لم نكن شخصية الطفل فيه قد تطورت إلى الدرجة التى تسمح له بحل هذا الصراع حلاً مرضياً . وحينما يعجز الطفل عن حل ما ينتابه من صراع نفسى فإنه يلجأ إلى كبت دوافعه التى سببت له هذا الصراع .

غير أن كبت الدوافع النفسية لا يؤدى إلى التخلص منها ، بل إنها تظل كامنة فى اللاشعور تتربق الفرص للظهور مرة أخرى فى دائرة الشعور . ولما كانت هذه الدوافع المكبوتة فى الغالب مؤلمة للنفس أو مشينة أو مخيفة فإن ظهورها فى دائرة الشعور يسبب كثيراً من الألم والقلق . ولذلك تلجأ النفس دائماً إلى مقاومتها بمختلف الوسائل والحيل . وينشأ عن هذا الصراع النفسى كثير من الإضطرابات التى تصيب وظائف الإنسان الفسيولوجية والسيكولوجية .

والوظائف الفسيولوجية والسيكولوجية التى يمكن أن يصيبها الإضطراب نتيجة للصراع النفسى كثيرة جداً . ومن الصعب أن نجد وظيفة فسيولوجية أو سيكولوجية لا يمكن أن يصيبها الإضطراب نتيجة

للصراع النفسى . وتسمى هذه الاضطرابات الفسيولوجية والسيكولوجية
التي تنشأ عن الصراع النفسى بالأمراض النفسية .

ولكى نعرف المرض النفسى تعريفاً يكون أقرب إلى الفهم ، ولكى
نوضح كيف ينشأ هذا المرض ويتطور نود أن نذكر الآن قصة حالة
معينة من حالات الأمراض النفسية . وستعطينا هذه القصة فرصة لفهم
طبيعة المرض النفسى ، وكيف يحدث نتيجة للصراع بين الرغبات
والدوافع المتعارضة . كما أنها ستعيننا على معرفة العوامل الهامة التي
ساعدت على حدوثه .

وتتلخص هذه القصة فى أن شاباً متزوجاً قد أدخل المستشفى
لعلاج عينيه اللتين فقدتا قدرتهما على الإبصار عقب حادث تصادم
وقع له وهو يقود سيارته فى طريقه إلى أحد المستشفيات لزيارة
زوجته التى وضعت ولداً . لم يصب الشاب فى الواقع فى هذا الحادث
إلا ببعض خدوش طفيفة . ودل الكشف الطبى على سلامة العينين
سلامة تامة . ولذلك فقد أحيل الشاب إلى فرع الطب النفسى بالمستشفى .

ولقد تبين من تاريخ حياة الشاب أنه كان الابن الوحيد لرجل
ضعيف البدن ، ضعيف الشخصية ، ميال إلى الاعتماد على الغير ، وغير
ناجح فى حياته الاقتصادية . وكانت أمه على العكس من أبيه قوية

البدن ، قوية الشخصية ، مستقلة الرأي ، ميالة إلى السيطرة .
كان هذا الشاب وهو طفل يحب طيبة أبيه ولين عريكته ، ولكنه كان
في نفس الوقت يكره ضعف شخصيته واعتماده على الغير . وكان
يحب أمه ويعجب بشخصيتها القوية ، ولكنه كان في نفس الوقت يشور
ضد سيطرتها وسطوتها . نشأ هذا الشاب في هذا الجو العائلي وتحت
تأثير هذه المشاعر المتعارضة . فلما بلغ سن المراهقة بدأ يحس
بخوف شديد من أن يصبح زوجاً ضعيفاً مثل أبيه . ولذلك قرر
الإضراب عن الزواج . وكذلك بدأ يشعر برغبة شديدة للاستقلال
والاعتماد على النفس فانفصل عن أسرته وأخذ يشق طريقه في الحياة
مستقلاً عن والديه . وبالرغم من إصرار هذا الشاب على عدم الزواج
إلا أنه تزوج أخيراً من فتاة قوية الشخصية تشبه أمه في سيطرتها
ونفوذها . وكثيراً ما كان الشاب يلجأ إليها يستشيرها في أعماله الخاصة ،
وكان غالباً ما يتبع آراءها ويعتمد عليها في حل مشاكله . وقد كان
ذلك يسبب له كثيراً من الضيق والتناقض ، ولكنه مع ذلك لم يستطع
التخلص من الاعتماد على زوجته واستشارتها في كل ما يعن له من
مشاكل . لقد كان الشاب في الواقع مدفوعاً برغبة لا شعورية في
الاعتماد على زوجته كما كان يعتمد على أمه وهو طفل صغير . وقد كان
في نفس الوقت يشعر برغبة في الاستقلال بالرأي والاعتماد على النفس .
وهكذا كان الشاب فريسة صراع نفسي .

وبعد عامين من زواجهما ظهرت على الزوجة بوادر الحمل وكان زوجها قد أقنعها من قبل باتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة لمنع الحمل .
فلما ظهرت عليها بوادر الحمل عنفها زوجها وحاول إقناعها بإجراء عملية إجهاض ، ولكن الزوجة رفضت الرضوخ لرأيه . وظل الشاب طوال أشهر الحمل وهو يأمل أن يحدث ما يمنع إتمام الحمل ، أو أن تحتاج له يوماً ما فرصة للتخلص من زوجته بالطلاق .

ولما ذهبت الزوجة إلى المستشفى للوضع أدرك الزوج أن مجيء الطفل سيربطه إلى الأبد بزوجته ، فسبب له هذا الإدراك شيئاً كثيراً من الاضطراب والقلق . فلما جاءه النبأ يبشره بميلاد ابنه استقل سيارته وأسرع إلى المستشفى . وفي طريقه إلى المستشفى وقع حادث التصادم الذي أحس الشاب بعده أنه فقد بصره .

ولما بدأ العلاج النفساني لهذا الشاب كان أول خاطر مر بذهنه أثناء التحليل النفساني هو أنه وقد أصبح أعمى فإنه لا يستطيع أن يرغب زوجته على البقاء معه . ولذلك أصبح من الواجب عليه أن يعفيها من استمرار الحياة معه وذلك بتطليقها .

هذه هي قصة مرض نفسي ذكرناها على سبيل المثال . ونستطيع أن نتبين من هذه القصة وجود ثلاثة عوامل رئيسية قد ساعدت على حدوث المرض النفسي .

العامل الأول: هو وجود بعض الاستعدادات والصفات والطباع التي كونت جزءاً هاماً من مقومات شخصية هذا الشاب ، وحددت اتجاهاته في الحياة . ولا شك أن جزءاً من هذه الاستعدادات والطباع قد اكتسب في أيام الطفولة الأولى . غير أنه من المحتمل أيضاً أن يكون جزء منها راجعاً إلى طبيعة بنيته وكيفية تركيبها وإلى خصائصها الوراثية .

العامل الثاني : هو الخبرات الخاصة التي مرت بهذا الشاب أثناء طفولته ، وما أحدثته في نفسه من مشاعر وانفعالات ، وما ولدته فيها من صراع . ونستطيع أن نتبين من قصة هذا الشاب وجود صراع بين رغبته نحو الاستقلال والاعتماد على النفس وحب السيطرة وبين رغبة أخرى لا شعورية نحو الاعتماد على الأم أو على امرأة أخرى تشبه الأم . ولا شك أن هذه الرغبة اللاشعورية نحو الاعتماد على الأم قد تكونت في أيام طفولته حينما كانت الأم فعلاً تعنى به وتحل جميع مشاكله .

العامل الثالث : هو عودة هذا الصراع مرة أخرى في فترة تالية . فقد كان زواج هذا الشاب من امرأة تشبه أمه في حب السيطرة والرياسة سبباً في إثارة رغبته اللاشعورية في الخضوع لها والاعتماد عليها . ولما كانت هذه الرغبة اللاشعورية تتعارض معارضة صريحة مع رغبته

في الاستقلال والسيطرة نشأ ذلك الصراع العنيف الذي سبب له كثيراً من القلق والاضطراب . وقد بلغ هذا الصراع أشده حينما رزقت الزوجة بولد مما جعل الشاب يعتقد أن التخلص من هذه المشكلة وما تولده في نفسه من صراع أصبح أمراً عسيراً .

ونستطيع مما تقدم أن نفسر العمى الذي أصيب به هذا الشاب على أنه طريقة شاذة لجأ إليها الشاب بطريقة لا شعورية للتخلص مما يعانيه من صراع نفسي شديد . وقد رأينا أن أول خاطر مر بذهن هذا الشاب حينما أصيب بالعمى كان يتعلق بضرورة تطليق زوجته لأنه لا يريد أن يلزمها بالبقاء معه وهو أعمى .

وفي كل مرض نفسي آخر نستطيع أن نبين هذه العوامل الثلاثة التي أشرنا إليها . على أنه من الواجب أن نلاحظ أن هذه العوامل الثلاثة لا توجد دائماً بنفس الأهمية في جميع الأمراض النفسية ، بل تختلف أهمية كل عامل منها إختلافاً نسبياً في الحالات المختلفة .

ويطلق اسم الهستيريا عادة على الأعراض البدنية التي تنشأ عن حالات الصراع النفسي كحالة العمى التي أصابت هذا الشاب . غير أن للأمراض النفسية أنواعاً أخرى كثيرة . ومن الممكن أن نميز منها أربعة أنواع رئيسية هي : (١) الهستيريا أو العصاب التحولي . (٢) العصاب القهري أو السيكاثينيا . (٣) عصاب القلق . (٤) النوراستينيا . وسنحاول فيما يلي أن نتكلم عن كل نوع من هذه الأنواع على حدة .

الهستيريا

الهستيريا أو العصاب التحولى مرض نفسى يتميز بتحول الصراع النفسى إلى صورة اضطراب بدنى أو عقلى دون أن تكون هناك علل عضوية يمكن أن تسبب هذه الاضطرابات . وهذه الاضطرابات هى فى الواقع بمثابة محاولات للهروب من الصراع النفسانى وللتخلص من القلق النفسى الذى ينشأ عنه . فالمرضى بالهستيريا إذن انما هو شخص يهرب من القلق النفسى بالالتجاء إلى الاضطرابات البدنية والعقلية التى تكون مفيدة نوعاً ما فى وقايتها من آلام القلق النفسى .

ويمكننا أن نذكر أمثلة كثيرة لذلك من حياتنا اليومية . فالشخص الذى يغمى عليه حينما يسمع خبراً مؤلماً أو يرى منظرأً مفاجئاً انما يقوم بما يقوم به الهستيريون عادة . فليس الإغماء فى الواقع إلا هروباً من المواقف المؤلمة التى لا يستطيع الإنسان أن يتحملها . والطالب الذى يشعر بالحمى فى صباح يوم الامتحان انما يجد فى المرض وسيلة للهروب من الامتحان وما قد يسببه له من فشل مؤلم . والجندى الذى يصاب بالشلل حينما ترمز فرقته بالذهاب إلى ميدان المعركة انما يجد فى الشلل وسيلة للهروب من الاشتراك فى المعركة وما تسببه له من خوف وفزع .

ولا يجب أن نخلط بين الأمراض المستيرية وبين إدعاء المرض .
فالمستيريون لا يدعون المرض ، بل هم يحسون بالمرض إحساساً
حقيقياً لا يشوبه أدنى شك . وهم لا يكونون في الواقع مدركين
لأسباب المرض الذي يفتابهم ، ولا للفائدة التي يجنونها منه .

والأعراض البدنية والعقلية التي يشكو منها المستيريون كثيرة
متنوعة . فمن أمثلة الأعراض البدنية اضطرابات الوظائف الحسية .
وقد يؤدي هذا الاضطراب إلى تعطيل هذه الوظائف كلية فيصاب
المريض بالعمى أو الصمم أو فقدان حاسة الشم أو فقدان الإحساس
بالآلم . وقد يؤدي هذا الاضطراب إلى ضعف الوظائف الحسية
فقط فيصاب المريض مثلاً بزغلة البصر ، أو بانحصار مجال البصر في
حين ضيق ، أو بثقل السمع . وقد يؤدي هذا الاضطراب إلى شدة
الحساسية كما يحدث أحياناً من شدة الإحساس بالآلم .

ومن أعراض المستيريا أيضاً اضطرابات الوظائف الحركية
كفقدان القدرة على النطق ، واضطرابات التنفس ، وشلل الأذرع
والأقدام ، واضطرابات حركات الأطراف وإصابتها بالاهتزاز
والرعشة ، وتقلص عضلات الوجه ، والصرع .

ومن أعراض المستيريا أيضاً بعض الآلام البدنية كالصداع

والمغص وأوجاع المفاصل والظهر ، وأوجاع المنطقة التي تحيط بالقاب ، واضطرابات المعدة والإمعاء كالقرحة المعدية والتهاب القولون . ومن أعراضها أيضاً القيء المستمر ، واضطرابات الحيض عند النساء ، واضطرابات الوظائف التناسلية كالبرود الجنسي عند النساء ، وفقدان القدرة الجنسية عند الرجال .

ومن أمثلة الاضطرابات العقلية التي تنشأ عن تحول الصراع النفسي فقدان الذاكرة . وقد يغمر النسيان جميع ماضى المريض أو حقبة معينة من ماضيه . ومن أمثلة هذا النوع من الاضطرابات أيضاً حالات الذهول وشروود الذهن وأحلام اليقظة والهلوسة وبعض النوبات العصبية .

مثال لحالة هسنبريا

« ر » شاب يبلغ من العمر حوالى اثنين وعشرين عاماً ، وهو حسن المظهر وذكى ، ونشأ فى أسرة تميل إلى الموسيقى والغناء . وقد حاول والداه أن يجعلاه منه مغنياً فدفعاه إلى تعلم الموسيقى والغناء ، وبذلا فى ذلك كثيراً من الجهد ، وعهدا به إلى أحد مدرسى الموسيقى لتدريبه على الغناء . وبذل المدرس معه جهداً كبيراً ، وكان يصرح له بأنه سيصبح مغنياً عظيماً . فأخذ الشاب يبنى نفسه بذلك ، كما أخذ

أهله يترقبون اليوم الذى يروونه فيه من كبار المغنيين .
ولكن حدث أن أصيب هذا الشاب باحتقان فى حنجرتة وتصلب فى
الأوتار الصوتية . واستمرت هذه الأعراض عنده مدة طويلة بحيث
عاقته عن مواصلة المران على الغناء . وذهب الشاب إلى استشارة عدد
من الأطباء الإخصائيين فى أمراض الحنجرة ولكن أحداً منهم لم يجد
بـحنجرتة مرضاً معيناً يمكن أن ينشأ عنه ما يشكو منه .

وبناء على نصيحة أحدهم لاء الأطباء ذهب الشاب إلى استشارة إخصائى
نفسانى . وبعد أن استمع الإخصائى النفسانى إلى شكواه سأله قائلاً :
— هل يمكنك أن تشرح لى بالضبط الظروف التى كانت تحيط
بك حينما شعرت لأول مرة باحتقان الحنجرة ؟

فأجاب الشاب قائلاً :

— إننى أصبت أولاً ببرد بسيط لم يستمر معى إلا بضعة أيام ، ثم
زالت بعد ذلك جميع أعراض البرد . ولكننى شعرت بعد ذلك
باحتقان الحنجرة وتصلب الأوتار الصوتية ، ثم استمرت هذه الحالة معى
بعد ذلك . وقد منعنى ذلك عن مواصلة المران على الغناء . ولم يستطع
الأطباء الإخصائيون فى الحنجرة أن يجدوا غلة معينة بالحنجرة تسبب
ما أشعر به من احتقان وتصلب .

وبعد أن استمع الإخصائي النفساني إلى تاريخ حياة الشاب وإلى الظروف الاجتماعية المختلفة التي نشأ فيها والتي أحاطت به قبل مرضه تبين له أن ما يشعر به من احتقان وتصلب في الحنجرة ليس ناشئاً عن مرض عضوي ، وإنما هو ناشئ في الحقيقة عن حالة نفسية (هستيريا) . وما أن تبين ذلك للإخصائي النفساني حتى أخذ في البحث عن الأسباب النفسية التي يمكن أن تسبب هذه الحالة المرضية . ولما كان مرض الحنجرة يمنع الشاب من الغناء ، فقد استنتج الإخصائي النفساني أنه لا بد أن يكون للغناء دخل في اضطراب حالة الشاب النفسية . وكان من الضروري إذن أن يوجه الإخصائي النفساني عنايته لبحث هذه المسألة ، فسأل الشاب قائلاً :

— متى ابتدأت تتعلم الغناء ؟

— ابتدأت أتعلم الغناء منذ كنت في السابعة عشر من عمري .

— وما الذي دفعك إلى الاتجاه إلى هذه الناحية الفنية ؟

— كانت والدتي ميالة إلى الغناء . وقد حببت إلي أن أتعلم الغناء

وأصبع مغنياً . وصادف ذلك في نفسي هوى ، فاتجهت بكليتي إلى تعلم الغناء . وقد لقيت من مدرس الموسيقى كثيراً من التشجيع ، وملاًني ذلك أملاً في مستقبل زاهر في الغناء .

— إذن أستطيع أن أفهم أنك قضيت الآن حوالي خمس سنوات

في تعلم الغناء .

— نعم .

وهنا كان الأمر مهدداً للإخصائي النفساني لكي يدخل في صميم الموضوع وأن يسأل الشاب سؤالاً هاماً فقال :

— هل تعتقد أنك أصبحت نجاحاً ملحوظاً في الغناء ، وهل تعتقد أنك حققت ما كان أهلك ومدرسك يتوقعون لك من نجاح وشهرة ؟
وهنا ابتدأت تبدو على الشاب علامات الانفعال ، ثم تمليل في جلسته وأخذ يفكر تفكيراً عميقاً . وبعد فترة من التفكير قال :

— في الواقع إنني لا أعتقد أنني أصبحت أى نجاح في الغناء وذلك بالرغم من مواصلي للبران طوال السنوات الخمس الماضية . ثم صمت الشاب برهة ، فسأله الإخصائي النفساني :

— هل تستطيع أن تفسر عدم تقدمك في فن الغناء بالرغم من مرانك الطويل ؟

فسكت الشاب في حيرة ولم يجب . ولكن الإخصائي النفساني لم يمهله طويلاً فقال :

— لعل ذلك راجعاً إلى عدم حوزتك بالفعل على الموهبة الغنائية . فليس كل إنسان يستطيع أن يصبح مغنياً ، وإنما لابد من توفر استعداد خاص وموهبة خاصة . ويبدو من قصتك أنك لست حائزاً على هذا

الاستعداد الخاص الذى يزهلك لأن تكون مغنياً ناجحاً . ولكن بالرغم من ذلك فأنت مدفوع إلى تعلم الغناء لتحقيق أمل أهلك ومدرسك وأصدقائك . وأصبح نجاحك فى الغناء وسيلة هامة من وسائل الحصول على رضا أهلك وأصدقائك ، وعلى حفظ مكاتك الاجتماعية فى نظرهم . كما أصبح الفشل فى ذلك صدمة لنفسك وتحقيراً لشأنك فى نظرهم . ولذلك فأنت تكبت هذا الشعور بالفشل ولا تحاول أن تصرح به أو حتى أن تعترف به .

وما أن قال الإخصائى النفسانى ذلك حتى بدت على الشاب علامات الدهشة وقال :

— حقاً إن ماقلته يصف حالتى تماماً ، ولكنى لم أكن أفطن إلى ذلك من قبل .

— لأنك كنت تكبت كل شعور أو فكرة متعلقة بالفشل . ثم أطرق الشاب رأسه قليلاً وأخذ يفكر ، ثم رفع رأسه فجأة وقال متسائلاً :

— ولكن ماهو دخل احتقان الحنجرة وتصلب الأوتار الصوتية بهذا الموضوع ؟ .

— إن مرض حنجرتك هو الوسيلة الوحيدة التى كانت فى إمكانك لتخليص نفسك من ذلك الألم النفسى الذى يمكن أن يصيبك لو اعترفت

لنفسك ولأهلك ولأصدقائك بالفشل في مهنة الغناء ، فمرض خنجرتك
لا شك يعطيك عذراً مقبولاً لعدم استطاعتك مواصلة المران في
الغناء ، ويمكنك من تجنب ألم الاعتراف بالفشل .

وما أن قال الإخصائي النفساني ذلك حتى بدت على وجه الشاب
علامات الإرتياح لهذا التفسير ، وبدأ أنه اقتنع بصحته اقتناعاً تاماً .
وقد نصحه الإخصائي النفساني بعد ذلك بالبحث عن مهنة أخرى
تكون أكثر ملاءمة لاستعداداته . وقد التحق الشاب بمهنة أخرى
ولقى فيها نجاحاً ملحوظاً مما جعله أكثر ثقة بنفسه . وقد زال عنه
مرض الخنجرة ، كما أنه استطاع بعد ذلك أن يغنى من وقت إلى آخر
على سبيل التسلية والترويح عن النفس دون أن يشعر بأي إحترقان
أو تصلب في الخنجرة .

العصاب القهرى

العصاب القهرى أو السيكاثينيا مرض نفسى يتميز بتسلط الوسوس أو المخاوف على ذهن المريض ، أو بقيام المريض ببعض الأفعال والحركات غير الإرادية ، وبالرغم من أن المريض قد يشعر بغرابة الوسوس المتسلطة على ذهنه ، أو بعدم وجود مبرر للخوف أو للأفعال والحركات غير الإرادية التى يقوم بها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها . ويسبب ذلك للمريض كثيراً من الحيرة والاضطراب والألم .

وتشغل الوسوس والحركات القهرية عادة كل انتباه المريض ، كما أنه يبذل فى القيام بها وفى مقاومتها معظم طاقته وجهده بحيث لا يتبقى لديه من الطاقة ما يسكنى للقيام بمسؤولياته الاجتماعية الأخرى .

وللعصاب القهرى ثلاثة أنواع رئيسية :

١ - الوسوس .

والوسوس هى الأفكار والخواطر المؤلمة المتسلطة على ذهن المريض والتى يصعب عليه التخلص منها . فقد يتسلط على ذهن المرأة

مثلاً خاطر يتعاقب بالحق الأذى بزوجها أو بأطفالها ؛ وقد يتسلط على ذهن الشاب خاطر الاتجار ؛ وقد تتسلط على ذهن الإنسان بعض الشكوك في حقيقة وجود الله ، أو في صحة بعض الأعمال التي قام بها في الماضي ، أو في صحة نسبه إلى والديه . وبالرغم من أن المريض قد يشعر بغرابة هذه الخواطر ، وبالرغم من أنه يستنكرها إلا أنه مع ذلك لا يستطيع التخلص منها . وكلما حاول إبعادها عن ذهنه اشتد تعلقها به وتسلطها عليه . وينتج عن ذلك شعور المريض بالخوف والقلق من أن تصبح هذه الخواطر حقيقة واقعة . وغالباً ما يحاول المريض أن يدفع عنه هذه الأفكار والوسوس بالقيام ببعض الحركات كتقاص عضلات الوجه أو العنق ، أو ضرب الأرض بالقدم وغير ذلك من الحركات .

ب - المخاوف المرضية .

والخوف المرضي هو الخوف الذي لا مبرر له كالخوف من الأماكن المغلقة أو الضيقة أو المرتفعة أو الواسعة ، والخوف من الأشياء المديية ، أو الخوف من الماء أو من بعض الحيوانات الأليفة .

وقد يفطن الأشخاص الذين يبدون مثل هذه المخاوف إلى أنه

لا توجد في الواقع أخطار حقيقية تسبب مخاوفهم إلا أنهم مع ذلك لا يستطيعون التخلص منها .

ح - الحركات القهرية .

ومن أعراض العصاب القهرى أيضاً الحركات القهرية التي يقوم بها المرضى دون أن يعلموا الأسباب التي تدفعهم إلى القيام بها . أو قد يعلمون هذه الأسباب ولكنهم يعلمون في الوقت نفسه أنه لا أساس لها من الصحة . ومن الأمثلة المألوفة لهذه الحركات القهرية غسل اليدين باستمرار دون أن يكون هناك مبرر يستدعي غسل اليدين ، وكذلك الاستحمام عدة مرات في اليوم دون مبرر ، وعد النقود عدة مرات في اليوم ، وهز الأكتاف أو تحريك الرأس أو تقاص عضلات الوجه . ومن أمثلة ذلك أيضاً بعض حالات السرقة وبعض حالات الإجرام كإحداث الحرائق مثلاً .

تفسير أعراض العصاب القهرى

ويمكن تفسير أعراض العصاب القهرى بأنها وسائل وحيل دفاعية يلجأ إليها المريض للتخلص من القلق الذي ينشأ عن حالة الصراع النفساني . فقد يتخلص الإنسان مثلاً من بعض رغباته المكبوتة عن طريق بعض المخاوف القهرية . فقد يتخلص من القلق الذي تسببه

الرغبة الجنسية المكبوتة عن طريق الخوف من القذارة أو المرض .
وقد يتخلص الإنسان من شعور العداء والكراهية نحو شخص آخر
ورغبة الانتقام منه عن طريق الخوف القهري من السكاكين أو
الأسلحة بوجه عام ، وبذلك يتجنبها فلا يستطيع الاعتداء على هذا
الشخص أو قتله .

ويحدث أحياناً أن يخفف الإنسان من قلقه الناشئ عن بعض
الرغبات المكبوتة بتحويل هذا القلق نحو أشياء أخرى خارجية .
فالقلق الذى ينشأ عن رغبات جنسية مكبوتة قد يظهر فى صورة قلق
يتعلق بغسل اليدين أو الاستحمام عدة مرات يومياً . وقد يتحول
خوف الإنسان من الانتحار إلى صورة خوف من الأماكن المرتفعة ،
وبذلك يتجنب الإنسان هذه الأماكن العالية التى يمكن أن تستخدم
فى الانتحار بإلقاء الإنسان نفسه منها .

ويمكن تفسير كثير من الأعمال التكرارية القهرية كعد النقود
أو عد السلام أو تكرار بعض الكلمات باعتبار أنها وسائل يلجأ إليها
الإنسان لشغل ذهنه وتحويل انتباهه عن أفكار ورغبات أخرى
تسبب له كثيراً من القلق .

ويمكن تفسير كثير من حالات المخاوف المرضية على أساس أنها

مخاوف مكتسبة قد تعلمها الإنسان من بعض الظروف والتجارب التي مرت به في فترة سابقة من حياته وخاصة في عهد الطفولة . فالطفل الذي يسقط في نهر مثلاً قد يظهر فيما بعد خوفاً مرضياً من جميع الأنهار والبحار . والطفل الذي يعضه كلب في حجرة مغلقة قد يظهر فيما بعد خوفاً مرضياً من الأماكن المغلقة . وقد سبق أن تكلمنا في شيء من التفصيل عن كيفية اكتساب كثير من المخاوف عن طريق الارتباط الشرطي أثناء كلامنا عن الخوف (١) .

حالة مخوف مرضى

ليلى فتاة تبلغ من العمر تسعة عشر عاماً . وهي مثقفة ثقافة لا بأس بها ، ومن أسرة متوسطة الحال ، حسنة المظهر ، جذابة الملامح ، تشوب جمالها سحابة من الحزن والألم الصامت . جالست ليلى أمام الطبيب النفساني ، وبعد فترة من التردد والحياء أخذت تقص عليه قصتها فقالت :

— إنني يادكتور أعاني منذ بضع سنوات حالة من الخوف الغريب الشاذ الذي سبب لي كثيراً من الآلام ، وجعل حياتي كلها سلسلة متصلة من الحزن والشقاء . ولقد سعيت إليك لعلك تستطيع إنقاذي مما أنا فيه من عذاب .

فأجابها الطبيب النفساني في هدوء واطمئنان :

— وما الذي تخافينه يا آنسة ؟

— إنني أخاف من عيون الناس .

— أرجو أن توضحى ماذا تقصدين بذلك .

— إنني أخاف من العيون . إنني لا أستطيع أن أنظر إلى عيون صديقاتي أو إلى عيون الناس في الطرقات والمجمعات . وعندما أخطب أحداً فإنني أخطبه وعيناي تنظران بعيداً عنه وذلك لأنني أخاف أن أنظر إليه في عينيه مباشرة . إن النظر إلى عيون الناس مباشرة يسبب لى كثيراً من الخوف والاضطراب ، وهذا أمر يزعجنى ويؤلمنى كثيراً جداً . ولا يقتصر الأمر على الخوف من النظر إلى عيون الناس فى حياة اليقظة ، بل إننى كثيراً ما أحلم أحلاماً مرعبة أرى فيها أشخاصاً ينظرون إلى بعيون جاحظة مخيفة كأنهم مجانين ، فيمتلكنى الجزع وأهرب من نومي مذعورة .

ثم بدت على وجه الفتاة آثار الانفعال الشديد ، وامتدت يدها إلى حفيبتها فى حركة عصبية تبحث عن منديل لتجفف به عرقها الذى أخذ يتصبب من جبينها بغزارة . وهنا سألتها الطبيب :

— هل تستطيعين أن تتذكرى متى ابتدأت تشعرين بهذا الخوف ؟

فأجابت الفتاة :

— لا ائذ كرمي ابتداء هذا الخوف . ويخيل إلى اني كنت أشعر بهذا الخوف طول حياتي . ولكن هذا الخوف قد ابتداء يشتد جداً في السنتين الأخيرتين . وكان من نتيجة ذلك أنني لم أعد قادرة على تركيز ذهني في دراستي فتأخر ترتيبني في المدرسة ، وكذلك تأخرت صحتي ، وساءت علاقاتي الاجتماعية على وجه عام .

ورأى الطبيب النفساني أن يطمئن الفتاة ويهدئ من ثورتها النفسية فقال لها :

— إن خوفك من العيون يا آنسة ناشيء في الأغلب عن حادثة معينة مرت بك في الفترة السابقة من حياتك ، وفي الأغلب في فترة طفولتك . فإذا استطعت أن تتذكرى هذه الحادثة المعنية التي سببت لك الخوف من العيون أمكنك أن تساعدني على علاج هذا الخوف وعلى تخليصك منه . لذلك أرجوك الآن أن تعودى بذكرياتك إلى الوراء وأن تحاولي تذكر تلك الحادثة الهامة التي كانت السبب في نشوء هذا الخوف .

فقالت الفتاة في شيء من اليأس والحيرة :

— إنني لا ائذ كرحوادث معينة تتعلق بهذا الخوف . وكل ما ائذ كره هو أنني أخاف العيون منذ زمن بعيد . ولكني لا أدري لماذا أخاف ، ولا كيف نشأ الخوف .

— إن خوفك من العيون خوف مكتسب . وهو يرجع إلى ارتباط
انفعال الخوف بالعيون . نتيجة حادثة مخيفة مرت بك في أثناء الطفولة
في الغالب . ومن الضروري الآن أن تتذكرى هذه الحادثة .

وتحت تأثير الحاح الطبيب النفساني أسندت الفتاة رأسها على
المقعد وأغمضت عينيها ورجعت بذكرياتها إلى الماضي السحيق تحاول
أن تتذكر ما مر بها من حوادث منذ الطفولة المبكرة حتى الآن .
وانقضت عدة جلسات في أيام متتالية . وفي كل جلسة تتذكر الفتاة
كثيراً من حوادثها القديمة ولكنها لم تستطع أن تتذكر الحادثة المعينة
التي يمكن أن تكون السبب في نشوء خوفها . وكاد اليأس يستولي على
الفتاة . ولكن تحت تأثير تشجيع الطبيب النفساني وحثه استمرت
الفتاة في التذكر حتى جاءت في الجلسة العاشرة فتذكرت حادثة مهمة
مرت بها حينما كانت في سن السابعة . قالت الفتاة :

— أتذكر أنني حينما كنت في سن السابعة زرت عمّة لي وكانت عمياء .
وفي أثناء الزيارة دخلت حجرة نومها ولم يكن بها أحد وأخذت ألعب
فيها وأعبت بمحتوياتها . ودفعني حب الاستطلاع والفضول إلى البحث
والتطلع في كل مكان بالغرفة . وفي أثناء ذلك فتحت أحد أراج الدولاب فتحة
صغيرة وإذا بي أرى في داخل الدرج عيين برأيتين تنظران إلي في الظلام
من داخل الدرج . لم أدر وجهاً ولكني رأيت عيين برأيتين فقط بدون

وجهه . فتماسكنى الخوف والذعر وأسرعت فى الجرى خارج الغرفة .
وقد خفت أن أقص هذه القصة على أفراد أسرتى فيعاقبوننى على دخولى
الغرفة وعشى بمحتوياتها . ولذلك كتبت هذه الحادثة ولم أفض بها إلى أحد .

قصت الفتاة هذه الحادثة وهى فى اضطراب ظاهر ، وما انتهت من
قصتها حتى أخذت تبكى فى انفعال شديد . وبعد أن هدأت الفتاة قليلا
قال لها الطبيب :

— هذه هى الحادثة التى كنت أبحث عنها . وهى لا شك الحادثة التى
كانت السبب فى خوفك من العيون . إن العينين الברاقتين اللتين شاهدتهما
داخل الدرج لم يكونا فى الواقع إلا عينيّن زجاجيتين لعمتك العمياء .
حينما شاهدتهما وأنت طفلة صغيرة لم تستطعى فهم هذه الحقيقة . ولذلك
انتابك الخوف والجزع لرؤيتك عينيّن بدون وجه . وهكذا ارتبط
الخوف بالعيون . وقد أصبحت بعد ذلك تخافين من العيون . وما
ساعد على نشوء هذا الخوف وتمكنه منك واستمراره مدة طويلة
ما قمت به بعد ذلك من كتمان وكبت لهذه الحادثة خوفاً من العقاب .
قلو أنك قصصت هذه الحادثة على أهلك فى وقتها لما كنت تعانين الآن
من هذا الخوف .

وفى الجلسات التالية أخذ الطبيب النفسانى فى علاج الفتاة من هذا
الخوف المرضى ومن بعض الحالات النفسية الأخرى التى ترتبت

عليه . ولم تمض بضعة جلسات بعد ذلك حتى زال الخوف عن الفتاة ، وعادت إلى حالتها الطبيعية . فزال عنها اليأس ، وتحسنت صحتها ، وأصبحت تستطيع تركيز ذهنها في دروسها ، وتحسنت علاقاتها الاجتماعية ، وأخذت من جديد تشعر بلذة الحياة .

هالة أخرى لخوف مرضي

سعاد فتاة تبلغ من العمر عشرين عاماً ، ملتحقة بإحدى كليات الجامعة ، لها شخصية اجتماعية مريحة ، وتميل إلى الألعاب الرياضية . لها صديقات كثيرات وهي تفضل أن تقضى معهن كثيراً من الوقت في الحديث والسمر والفكاهة . إنها فتاة كثيرة الطموح وممتلئة بالحيوية والنشاط والأمل . لا يوجد شيء يعكر عليها صفو حياتها غير شيء واحد فقط لا تستطيع أن تجد له تفسيراً . وقد جعلها ذلك في كثير من المناسبات موضع سخريه وتهكم من صديقاتها . ولذلك قررت سعاد أن تعرض حالتها على إخصائي نفسي ، فقالت له :

- إنني أشعر يادكتور بشيء كثير من الخوف والاضطراب حينما أرى الماء . إنني لا أستطيع أن أركب البواخر ولا أن أشارك في أية رحلة بحرية ، ولا أستطيع أن أقرب من شاطئ البحر أو شاطئ النيل ، ولا اجتاز الكبارى إلا مضطربة . وأشعر حينذاك بخوف

شديد يثير في نفسى حالة عامة من الاضطراب والقلق . إننى أعتقد أن هذا الخوف من الماء أمر غير معقول، ولكننى مع ذلك لا أستطيع أن أقاوم هذا الخوف . إنه أمر خارج عن إرادتى تماماً . وذلك يسبب لى كثيراً من المتاعب والآلام .

وبعد أن طمأنها الإخصائى النفسانى ببعض كلمات أخذ يستفسر عن تاريخ حياتها ، وعن الوقت الذى ابتدأ فيه خوفها من الماء . ولكن سعاد لم تستطع أن تتذكر حادثة معينة لها علاقة بهذا الموضوع . وهنا قال لها الإخصائى النفسانى الذى اعتاد علاج مثل هذه الحالات من المخاوف المرضية .

— إن خوفك من الماء يآلئسه إنما يرجع إلى حادثة معينة مرت بك أثناء الطفولة ارتبط فيها الخوف الشديد بالماء . وقد نتج عن هذه الحادثة أنك أصبحت تخافين من الماء بعد ذلك . ومن الضروري أن تحاولى تذكر هذه الحادثة حتى يمكن علاجك من هذا الخوف .

وبعد مدة طويلة قضتها الفتاة فى محاولات فاشلة لتذكر الحادثة التى تسببت فى نشوء هذا الخوف استطاعت أخيراً تذكر حادثة هامة مرت بها أثناء الطفولة . قالت سعاد .

حينما كنت فى السابعة من عمري ذهبت مع خالتى التى كانت

ضيقة عندنا إلى إحدى الحدائق العامة للتنزه . وقد غافلت خالتي وأخذت أجرى في أرجاء الحديقة في مرح الطفولة الطائش . ثم اقتربت من غير حذر إلى جدول ماء بالحديقة . ثم زلت قدمي وسقطت في الماء وكدت أغرق لولا أن أسرع خالتي نحوي وأنقذتني من الغرق المحقق . انتشلتني خالتي من الماء وأنا في حالة شديدة من الجزع والفرع . ومرت لحظات كنت فيها في حالة شديدة من الإعياء والخوف . ثم صمت الفتاة لحظة تسترد فيها أنفاسها ، وقد بدا الاضطراب على وجهها واضحاً . ثم أردفت قائلة :

— ولما كنت أخشى عقاب والدي فإني أخفيت عنهما هذه الحادثة ، كما توسلت إلى خالتي بعدم إفشاء السر حتى لا أعاقب . وبعد أيام قليلة أنهت زيارة خالتي فرحلت بعيداً . وقد ساعد ذلك على كتمان هذه الحادثة ونسيانها .

وبعد أن انتهت الفتاة من قصتها قال لها الإخصائي النفسي .

— إنك لاشك خفت خوفاً شديداً من الموت غرقاً ، وقد ارتبط هذا الخوف الشديد بالماء المحيط بك . وكان من نتيجة ذلك أن أصبحت رؤية الماء تخيفك بعد ذلك . وهذا هو في الواقع ما يحدث عادة في أغلب حالات المخاوف المرضية التي يشكو منها الناس كالخوف

من الظلام ، والخوف من الأماكن الضيقة أو الأماكن المغلقة أو المرتفعة ، وكالخوف من الحيوانات الأليفة ، وغير ذلك من المخاوف التي تبدو غريبة وغير معقولة .

وبعد فترة من التفكير قالت الفتاة متسائلة :

— هذا أمر غريب جداً . ولازلت في حاجة إلى زيادة من التوضيح . فإنني أعرف بعض الأشخاص الذين مروا بحوادث مماثلة للحادثة التي مرت بي ، ولكنهم لم يظهروا مثل هذا الخوف الذي أعانيه . فإنني أعرف مثلاً قريبة لي كانت على وشك الغرق وهي تسبح في الماء ، وقد انشلها الناس من الماء وهي في حالة شديدة من الخوف . ولكنها لم تظهر بعد ذلك أي خوف من الماء كالخوف الذي أشعر به . فكيف يمكنك إذن أن تفسر ظهور الخوف من الماء في بعض الحالات كحالاتي مثلاً ، وعدم ظهوره في بعض الحالات الأخرى كحالة قريتي ؟

فأجابها الإخصائي النفسي في هدوء وابتسام :

— إن تفسير ذلك أمر بسيط . فمن الواضح من قصتك أنك أخفيت هذه الحادثة عن أهلِكَ ولم تذكرها لأحد مطلقاً . وربما حاولت أيضاً إقصاء هذه الحادثة عن ذاكرتك كلية . وإذا حدث مثل هذا الكبت الشديد عقب الحادثة ساعد ذلك على حفظ

الإرتباط بين انفعال الخوف وبين الماء قوياً ، ويؤدى ذلك دائماً إلى نشوء المخاوف فيما بعد . أما الحالات الأخرى الذى لا يظهر فيها الخوف فهى الحالات التى لا يحدث فيها مثل هذا الكبت .

هل أفهم من كلامك أنى لو لم أخف هذه الحادثة عن أهلى لما كنت أشعر بهذا الخوف الآن .

هذا هو ما أعنيه تماماً . فلو أنك ذكرت هذه الحادثة لو والديك ، تم رددت ذكرها عدة مرات بعد ذلك لغيرها من أفراد أسرتك لما بقى هذا الخوف المكبوت قوياً بهذا الشكل . ذلك لأن ترديد ذكر الحادثة يؤدى عادة إلى تخفيف حدة الخوف تدريجياً حتى يزول نهائياً .

وبعد أن اقتنعت بسعاد بهذا التفسير أخذ العلاج النفسانى يسير فى دورته العادية حتى تم لسعاد الشفاء من خوفها المرضى . وأصبحت بعد ذلك تتمتع بالإشتراك مع صديقاتها فى السباحة وفى الرحلات المائية الممتعة .

عصاب القلق

عصاب القلق عبارة عن حالة من القلق أو الخوف الشديد الذي يمتلك الإنسان . ويتميز عصاب القلق عن حالات المخاوف المرضية التي سبق ذكرها من حيث أنه في حالات المخاوف المرضية يخاف المريض من شيء معين خارجي مثل الأماكن المرتفعة . أما في حالات القلق فإن الخوف يكون غامضاً غير متعلق بشيء معين موجود في الخارج .

ومن أعراض عصاب القلق حالات التردد وعدم الثقة وعدم الاطمئنان وقلة النوم وتوقع الأذى والمصائب والشعور بالكآبة والضيق ، وعدم القدرة على تركيز الذهن .

ومن الأعراض الفسيولوجية التي تصاحب حالات القلق برودة الأطراف وتصبب العرق وسرعة خفقان القلب واضطرابات المعدة والأمعاء وكثير من الأوجاع البدنية كالصداع وآلام الظهر والمفاصل . وتكرار هذه الحالات يأخذ خوف المريض يتعلق ببعض هذه الأعراض الفسيولوجية فيتوهم أنه مصاب بأمراض بدنية في القلب أو الدماغ أو المعدة أو غير ذلك من الأمراض .

تفسير عصاب القلب

نستطيع أن نفهم أعراض عصاب القلب إذا ما نظرنا إلى الأمراض العادية التي تنشأ عن حالة الخوف من خطر خارجي . فإذا خاف الإنسان من خطر خارجي معين كحيوان مفترس ، أو الفشل في الامتحان ، أو الرفت من الوظيفة ، أو ماشابه ذلك من الأخطار الأخرى . اتناسته بعض الأعراض الفسيولوجية كخفقان القلب وتصبب العرق وارتعاش الأطراف والإحساس بالأوجاع والتقلصات في المعدة والأمعاء وغير ذلك من الأعراض الأخرى التي سبق أن أشرنا إليها عند كلامنا عن الخوف (١) .

والفرق بين هذه الأعراض التي تنتاب الإنسان العادي السوي إذا جابهته بعض الأخطار الخارجية وبين الأعراض التي تنتاب المريض بعصاب القلب هو أنه في حالة الإنسان السوي تظهر هذه الأعراض لفترة مؤقتة ثم لا تلبث أن تزول بعد زوال الخطر ؛ أما في حالة المريض بعصاب القلب فإن هذه الأعراض تكون مستمرة ، كما أنها تظهر في كثير من المناسبات بدون أن تكون هناك أخطار خارجية تبرر ظهورها . ويختلف الشخص السوي أيضاً عن المريض بعصاب القلب من حيث أن الأول يدرك الأسباب الحقيقية لخوفه ، أما الثاني

(١) أنظر ص ١٥ .

فلا يدرك في الغالب الأسباب الحقيقية لقلقه .

وترجع الأسباب الحقيقية للقلق إلى بعض الأخطار الداخلية التي يحس الإنسان بها إحساساً غامضاً . وتنشأ هذه الأخطار الداخلية عادة عن بعض الخبرات والتجارب المؤلمة التي يمرت بالإنسان من قبل وعلى الأخص في مرحلة الطفولة . فإذا ما صادف الإنسان فيما بعد بعض الظروف أو المواقف التي تشبه تلك الظروف والمواقف القديمة التي أثارت فيه القلق أخذ الإنسان يشعر من جديد بالقلق دون أن يفطن عادة إلى العلاقة بين هذه المواقف الجديدة وبين تلك المواقف القديمة ، ولذلك يبدو قلقه غامضاً غير مفهوم .

وفي كثير من الحالات ينشأ القلق عن حالات الصراع النفساني اللاشعوري ، وعن حالات السكبت والحرمان الكثير من دوافع الإنسان وخاصة الدافع الجنسي .

مثال لحالة قلق

ذهبت سيادة إلى عيادة الإخصائي النفساني وهي في أشد حالات الجزع ، وما أن قابلته حتى قالت له في لهفة :

إن ابني يادكتور قد تغير تغيراً كبيراً في خلال الشهور الخمسة

الآخيرة مما أزعجني جداً وجعلني كثيرة القلق عليه وعلى مستقبله .

فسألها الإخصائي النفسي مستفسراً :

— ما عمر ابنك ؟

— إنه الآن حوالى سبع سنوات وهو يدعى سمير ، وقد التحق

هذا العام بالسنة الأولى الابتدائية .

— ماهو التغير الذى لاحظته على ابنك والذى أقلقك إلى هذا الحد ؟

— لقد لاحظت أخيراً أن سميراً أصبح يميل إلى العزلة والابتعاد

عن الناس وعن زملائه من الأطفال . إنه لا يخرج من المنزل ليلعب

مع أصدقائه كما كان يفعل من قبل . وقد شكالى المدرسون أيضاً من

عدم انتباهه أثناء الدرس ، ومن كثرة شرود ذهنه ، وعدم اشتراكه

اشتراكاً إيجابياً فى أى نشاط يقوم به زملاؤه من التلاميذ . وهو

لا يبدي أى اهتمام لما يدور حوله . كما أنه يقضى فترات الراحة فى

المدرسة وحيداً منهزلاً فى أحد أركان فناء المدرسة دون أن يبدي

أية رغبة فى اللعب مع بقية التلاميذ . أنه يبدو للناس كأنه أبله . وقد

قال لى بعض المدرسين أنهم يعتقدون أنه ضعيف العقل ، وهم لذلك

يرون أنه لا يستطيع مسايرة زملائه فى الدراسة . إن هذا الأمر

يزعجنى كثيراً ويؤلمنى إلى حد كبير .

ثم صممت السيدة فترة وهي في انفعال ظاهر ، وقد بدت عليها علامات القلق . فسألها الإخصائى النفسانى :

— متى ابتدأت تلاحظين هذا التغير الكبير فى سلوك سمير ؟

— لم يكن سمير من قبل بهذا الشكل . إنه كان من قبل طفلاً اجتماعياً ممتلئاً بالحياة والنشاط ، وكان كثير اللعب والاختلاط بغيره من الأطفال . وقد ابتدأ هذا التغير فى سلوكه يظهر فقط فى أشهر الخمسة الأخيرة بعد أن التحق بالمدرسة .

ولم تستطع الوالدة بعد ذلك أن تقرر الإخصائى النفسانى بأية معلومات هامة عن الظروف التى ساعدت على حدوث هذا التغير الكبير فى سلوك الطفل . وقد رأى الإخصائى النفسانى حينذاك ضرورة مقابلة الطفل وإعطائه بعض الاختبارات السيكولوجية . وظهر من نتيجة هذه الاختبارات أن سميراً متوسط الذكاء ، وبذلك استبعد الإخصائى النفسانى أن يكون سمير أباه أو ضعيف العقل كما كان يظن مدرسه . وقد لاحظ الإخصائى النفسانى أيضاً أنه إذا سأل سميراً أى سؤال يتعلق بالأمور العادية الخارجية أجاب بطريقة آلية ميكانيكية . أما إذا سألته سؤالاً يتعلق به هو نفسه فإنه لا يجيب بل يطرق رأسه وكأنه لم يسمع شيئاً . وفى بعض الأحيان يحاول أن يغير اتجاه الحديث إلى موضوع آخر . ومن ذلك استنتج الإخصائى النفسانى وجود حالة

قلق نفسه شديد يمنع من التحدث عن نفسه ومن الإفضاء بأية معلومات تتعلق بشخصه . ومن المحتمل جداً أن تكون حالة القلق المستولية على الطفل هي التي تمنعه من الاختلاط بالناس ومن اللعب مع زملائه من الأطفال .

وأمام هذه المشكلة رأى الإخصائى النفسانى ضرورة البحث عن العوامل والظروف التى ولدت هذه الحالة الشديدة من القلق عند سمير . وبسؤال والدته عن تاريخ حياته وعن جميع الظروف والحوادث التى مرت به من قبل استطاعت الوالدة بعد مدة طويلة أن تتذكر حادثة هامة ، فقالت :

— أتذكر أنه بعد مدة شهر من التحاق سمير بالمدرسة حدث أن جاءنى طفل من زملائه وشكا لى أن سميراً اقترف عملاً مشيناً فى المدرسة . وقد غضبت كل الغضب عندما سمعت بذلك وأخذت فى استجواب سمير عن هذا الأمر ولكنه أنكر فى أول الأمر . غير أنى ظلمت أستجوبه مدة طويلة حتى أعترف لى فى نهاية الأمر بما فعل . وعند ذلك لم استطع السيطرة على أعصابى فضربتة ضرباً مبرحاً . ومنذ ذلك الوقت لم يعد سمير إلى اقتراف هذا العمل المشين بعد ذلك .

وبعد أن انتهت السيدة من قصتها سألتها الإخصائى النفسانى :

— هل التغير الذى طرأ على سلوك سمير حدث قبل هذه الحادثة أم بعدها ؟

— اعتقد أنه تغير بعد هذه الحادثة بقليل ؟

وهذا قال لها الإخصائى النفسانى .

— لا شك إذن أن هذه الحادثة هى السبب المباشر الذى سبب تغير سلوك سمير . فهناك أولاً الصديق الذى أفشى سره لك فأفقدته ذلك كل ثقة فى أصدقائه . ثم ثانياً إن هذا الضرب المبرح الذى أصابه على يديك قد أشاع فى نفسه حالة من الخوف الشديد الذى منعه من اقتراف هذا العمل المشين بعد ذلك ، كما منعه أيضاً من محاولة أى عمل آخر يمكن أن يئدى إلى عقابه . ولذلك ابتعد سمير عن زملائه ، وتجنب الاختلاط بهم ، وآثر الوحده والعزلة .

وما أن انتهى الإخصائى النفسانى من ذلك حتى بدت على وجه السيدة علامات الأسى والأسف لما سببته من الأذى بإبنها ، ثم قالت متوسلة :

— لم أكن أعلم أن ضربى له سيسبب كل هذا . ولكن قل لى بربك كيف يمكن أن نعالج هذه الحالة ؟

وبعد أن طمأنها الإخصائى النفسانى أخذ سمير يتردد على العيادة النفسية فترة من الوقت استطاع فيها الإخصائى النفسانى أن يكسب

ثقتة ومودته ، وأن يزيل حالة القلق التي كانت متسيطرة عليه ، وأن يقضى على حالة الشك والريبة التي كانت تبعده عن الناس وتجعله يؤثر الوحدة والعزلة . وبناء على نصيحة الإخصائي النفساني غير الوالدان طريقه معاملتهما لسمير فاستطاعا بذلك أن يكسبا ثقته ومودته من جديد . ولم تمض بعد ذلك مدة طويلة حتى لاحظ المدرسون على سمير تغيراً ملحوظاً . فأخذ يشترك مع زملائه في ألعابهم ، كما عاد إليه انتباهه واهتمامه بدروسه .

مآل آخر لحالة قاسم

شاب يبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عاماً ، وهو طالب في السنة النهائية بإحدى كليات الجامعة ، ولم يبق على تخرجه إلا حوالي أربعة أشهر . ابتداء هذا الشاب يشعر أخيراً بحالة غريبة من القلق والخوف ، وأخذ اليأس يتغلب عليه ، وضعفت قدرته على تركيز ذهنه في دروسه الأمر الذي زاد من قلقه ودفعه إلى الالتجاء إلى الإخصائي النفساني للعلاج . قال الشاب للإخصائي النفساني :

— إني أشعر بتغير كبير طرأ على حياتي خلال الشهرين الأخيرين . ومن أوضح مظاهر هذا التغير أنني أصبحت الآن لا أستطيع أن أركز ذهني في دراستي مع العلم بأنني في السنة النهائية ولم يبق على امتحان

الليسانس إلا أربعة شهور . وإنى أشعر بياس شديد يغمرنى ، كما أحس بضيق فى التنفس ، واضطراب فى القلب ، وآلام فى المعدة ، كما يضايقتنى تصيب العرق منى بغزارة لم أعدها من قبل . وقد أزججتى هذه الأمور فعرضت نفسى على كثير من الأطباء الإخصائيين ولكنهم قرروا جميعاً سلامة قلبى وصحة جسمى وخلوى من الأمراض البدنية خلواً تاماً .

ثم أخذ الإخصائى النفسانى يسأل الشاب عن حالته الاجتماعية ، وعن أهدافه فى الحياة . وتطرق الحديث إلى تاريخ حياة الشاب وما مر به من أحداث وما صادفه من مشاكل فى مراحل حياته المختلفة . وفى أثناء الحديث استطاع الإخصائى النفسانى أن يتبين أن قلق الشاب إنما يتعلق بعدم اطمئنان الشاب إلى مستقبله ، وبتوقعه الفشل فى حياته المقبلة . وأراد الإخصائى النفسانى أن يتبع هذه الفكرة فسأل الشاب قائلاً :

— ماذا تنوى أن تفعل بعد حصولك على الليسانس ؟

فسكت الشاب برهة ثم قال :

— كنت من قبل كثير العاطف ومتطلعاً إلى مستقبل عظيم . وكنت أتمنى أن أكون من أصحاب الأعمال الكبيرة . وكثيراً ما كنت أتخيل نفسى مديراً لأكبر مؤسسة تجارية فى مصر وقد استطعت التفوق على جميع المنافسين لى فأصبحت أشهر رجل فى ميدان الاقتصاد فى مصر .

ثم أطرق الشاب رأسه برهة ، ثم قال في نبرات حزينة :
— ولكننى الآن أخشى أن تكون كل هذه الآمال قد ضاعت .
إننى أصبحت أشعر الآن أن مستقبلى قد تحطم ، وأن حياتى قد انتهت .
فقال له الإخصائى النفسانى :

— ولماذا تشعر الآن أن آمالك قد ضاعت ، وأن مستقبلك قد
تحطم ، وأن حياتك انتهت ؟

— إننى فى الواقع أخشى الرسوب فى امتحان الليساس . وهذا
سيجعل من الصعب على أن أحقق آمالى التى رسمتها لنفسى .
— ولماذا تخشى الرسوب فى الامتحان ؟ لم لا تتوقع النجاح والتوفيق ؟
— وكيف أستطيع أن أنجح وأنا شارد الذهن لا أستطيع أن
أركز انتباهى فى دروسى ؟ ثم إن الصداع ينتابنى من وقت إلى آخر
فلا يجعلنى قادراً على المذاكرة . وإن حالة الاضطراب التى أحس بها
فى قلبى ، والآلام التى أحس بها فى معدتى إنما تشغل بالى فلا تجعلنى
قادراً على الانتباه إلى دروسى .

وسكت الشاب وهو فى حالة واضحة من الألم واليأس فقال
له الإخصائى النفسانى .

— إن هذا الصداع الذى ينتابك ، وهذا الاضطراب فى خفقتان
قلبك ، وهذه الاعراض التى تحس بها فى معدتك إنما هى من

الأعراض التي تنشأ عادة عن حالة الخوف والقلق . وليست مشكلتك في الواقع الا مشكاة قلق نفسى متسلط عليك . وهذا القلق هو الذى يسبب كل هذه الأعراض التي تشكو منها .

— ولكن ماهو سبب القلق ؟

— إنك في الواقع تبدو قلقاً على مستقبلك ، وتخشى الفشل في الامتحان الذى سيقبل عليك بعد أربعة أشهر . وهذا الخوف من الفشل وانهايار آمالك وضياع مستقبلك هو سبب القلق الذى تعانيه . وقد ساعد على نشوء هذا القلق شدة طموحك ، وضخامة الآمال التي تريد تحقيقها . إنك تريد أن تكون رئيساً لأكبر مؤسسة تجارية في مصر ، وأن تكون أشهر وأعظم رجل اقتصادى في مصر . ويبدو أنك ابتدأت تشعر أخيراً بعجز عن تحقيق هذه الآمال . ولذلك انتابك القلق الذى أخذ بدوره يسبب لك شروذ الذهن ، ونشوء الأعراض البدنية الأخرى التي تشكو منها . ثم أخذت هذه الأعراض بدورها تشغل بالك ، وتزيد من شروذ ذهنك ، وتضاعف من قلقك .

وبعد أن وضع الإخصائى النفسانى هذه الحقيقة للشاب أخذ ينصحه بعدم الإسراف في الطموح ، وعدم التطلع إلى أهداف بعيدة

المنال عسيرة التحقيق . ووجهه إلى التطلع إلى أهداف قريبة يستطيع تحقيقها . فإذا حققها أمكنه أن يتطلع إلى أهداف أخرى أسى منها وهكذا حتى يصل إلى أهدافه البعيدة . أما التطلع إلى أهداف بعيدة صعبة التحقيق ثم محاولة الوصول إليها مباشرة يجعل الإنسان يشعر بالعجز والضعف والنقص . ويدفعه ذلك إلى توقع الفشل ، فينشأ عن ذلك القلق .

وقد اتبع الشاب نصيحة الاختصاصى النفسانى . وبعد فترة من العلاج إرتد الشاب ثقته بنفسه ، وزال عنه القلق ، وعاد إلى حالته الطبيعية .

النوراستينيا

يوجد كثير من الشبه بين عصاب القلق وبين النوراستينيا من حيث الأعراض الظاهرة والعوامل النفسية المسببة لهذه الأعراض مما دعا بعض الأطباء النفسانيين إلى إرجاعها إلى نوع عام من الأمراض النفسية يتميز بشيوع حالة القلق . غير أن كثيراً من الأطباء النفسانيين يفضلون اعتبار النوراستينيا مرضاً متميزاً عن عصاب القلق .

وأظهر ميزة يتميز بها مرض النوراستينيا الشعور بالتعب أو الإعياء البدني والعقلي بدون أن يقوم المريض بأي عمل بدني أو عقلي يمكن أن يسبب هذا الإعياء . وكان يظن فيما مضى أن هذا الإعياء ناشئ عن ضعف عام يصيب الخلايا العصبية نتيجة الإجهاد . ولكن هذا الرأي لم يعد الآن مقبولا . والرأي الشائع الآن يفسر الإعياء الذي يشكو منه المريض بالنوراستينيا تفسيراً سيكولوجياً وذلك بإرجاعه إلى استمرار التوتر النفسي الناشئ عن استمرار حالة الحرمان والكبت والصراع النفسي .

وبما يؤكد أن هذا الإعياء الذي يحس به المرضى بالنوراستينيا

ليس راجعاً إلى الإجهاد البدني هو أن هؤلاء المرضى لا يقومون في الواقع بأعمال يمكن أن تسبب هذا الإعياء . ولو كان هذا الإعياء راجعاً إلى إجهاد بدني لكانت الراحة مفيدة في زوال هذا الإعياء ، ولكن الراحة الطويلة لا تفيد في الواقع في التخلص من الإعياء الذي يشكو منه المرضى بالنوراستينيا .

ومن أعراض النوراستينيا الأخرى عدم القدرة على تركيز الذهن ، والشعور بالضعف العام ، وفقدان النشاط وسرعة التهيج والغضب ، والإحساس بالضغط حول العنق والأكتاف وفي الدماغ ، والاحساس بالآلام في الظهر ، واضطرابات الجهاز الهضمي ، وضعف الشهية للأكل ، وفقدان القدرة الجنسية أو ضعفها .

ويتردد المرضى بالنوراستينيا عادة على كثير من عيادات الأطباء يلتمسون العلاج من الأعراض الكثيرة التي يشكون منها ، وهم كثيروا التنقل من عيادة إلى أخرى ، وكثيراً ما يجربون مختلف العقاقير الطبية ولكن بدون جدوى . إن العلاج الصحيح للنوراستينيا هو التخلص من المشاكل النفسية ، وحل الصراع النفسي الذي يسبب استمرار حالة التوتر النفسي وهو العامل الرئيسي في ظهور أعراض النوراستينيا .

حالة نورا سفيانيا

سيدة أرملة تبلغ من العمر حوالى ثمانى وثلاثين عاماً ، وهى دائمة المرض كثيرة الشكوى . ويتخذ مرضها صوراً كثيرة، فهى تشكو من اضطرابات القلب ، وآلام الصدر ، والدوخة والأرق ، وضيق التنفس وعسر الهضم ، والصداع ، والإحساس بالاضطراب على النصف الأعلى من جسمها . وفضلاً عن ذلك فهى تشكو من النسيان ، وتشعر بحالة شديدة من الكآبة . كما أنها كثيرة الخوف والقلق، فهى قلقة باستمرار على حالتها المالية ، وعلى صحتها وأولادها . وهى تبتدى كثيراً من القلق لأبسط الأمور . فإذا دق التلفون توقعت حدوث كارثة .

وقد تبين من دراسة حالة هذه السيدة أنها تعرضت لكثير من التجارب المؤلمة فى حياتها السابقة . فقد ماتت أمها وهى فى سن العاشرة ، وسبب لها ذلك إنهياراً عصبياً استمر معها فترة من الزمن . ثم تزوجت وهى فى الثامنة عشرة من عمرها وأنجبت طفلين .

وقد تورط زوجها بعد ذلك فى بعض الأعمال التجارية ، وكان ذلك سبباً فى كثير من الإرهاق لها ، وانتهى الأمر بخسارة مالية كبيرة لزوجها . ومنذ ذلك الوقت ابتدأت تظهر عليها أعراض المرض وكان عمرها حينذاك حوالى ثلاثين عاماً .

وفي سن الثالثة والثلاثين مات زوجها . وكانت الصدمة أقوى من
أن تتحملها فرفضت عدة أساييع . ثم ساءت حالتها المالية بعد ذلك
واضطربت حياتها ، وظهرت عليها أعراض المرض بشكل واضح .
ويتبين من قصة هذه السيدة أنها كانت عرضة لكثير من
الظروف القاسية في مراحل حياتها المختلفة . وقد أدى ذلك إلى
استمرار توتر حالتها النفسية مما سبب ظهور أعراض مرض
النوراستينيا .

مراجع

- Allport, G.W. and Postman, L. : *The Psychology Of Rumor*. New York : Henry Holt and Co., 1948.
- Boring, E.G. (ed.) : *Psychology For The Armed Services*, Washington : Infantry Journal Press, 1948.
- Boring, E.G., Langfeld, H.S. and Weld, H.P. : *Foundations of Psychology*. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1948.
- Brown, J.F. : *The Psychodynamics of Abnormal Behavior*, New York : Mc Graw-Hill Book Co., 1940.
- English, O.S. and Pearson, G.H.J. : *Emotional Problems of Living*. New York : W.W. Norton & Co., Inc., 1945.
- Freud, S. : *A General Introduction To Psychoanalysis*. New York : Garden City Publishing Co., Inc., 1943.
- Hart, H. : *Chart For Happiness*. New York : The Macmillan Co., 1940.
- Hunt, J. McV. (ed.) : *Personality And Behavior Disorders*. New York : The Ronald Press Co., 1944, Vol. 11.
- Jersild, A.T. : *Child Psychology*. New York : Prentice-Hall, Inc., 1947.
- Klein, D.B. : *Abnormal Psychology*. New York : Henry Holt & Co., 1951.
- Klineberg, O. : *Social Psychology*. New York : Henry Holt & Co., 1947.
- Munn, N.L. : *Psychology*. New York : Houghton Mifflin Co., 1946.
- Page, J.D. : *Abnormal Psychology*. New York : McGraw-Hill Book Co., 1947.
- Pearson, G.H.J. : *Emotional Disorders Of Children*. New York : W.W. Norton & Co., Inc., 1949.
- Robinson, E.S. : *Practical Psychology*. New York : The Macmillan Co., 1946.
- Ruch, F.L. : *Psychology And Life*. New York : Scott, Foresman & Co., 1948.

Shaffer, L.F. : *The Psychology of Adjustment*. New York : Houghton Mifflin Co., 1936.

Sherif, M. : *An Outline of Social Psychology*. New York : Harper & Brothers, 1948.

دجلاس توم : مشكلات الأطفال اليومية : ترجمة اسحق رمزي ،

دار المعارف ، ١٩٤٨ .

سيجمند فرويد : معالم التحليل النفساني ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ،

مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٣ .

سيجمند فرويد : الذات والغرائز ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، مكتبة

النهضة المصرية ، ١٩٥٤ .

عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٢ .

محمد عثمان نجاتي : علم النفس الحربي ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٢ .