

مقدمة

لعل الدافع وراء أعداد هذا الكتاب واختيار موضوع القلق دون غيره هو ذلك الانطباع الذي تكون لدي بعد سنوات طويلة من ممارسة الطب النفسي في أماكن مختلفة بأن الاصل في كثير من الأمراض المختلفة التي يذهب الناس بسببها للعلاج لدى الأطباء من مختلف التخصصات هو القلق بل أكثر من ذلك فقد لاحظت أثناء مراقبتي للحياة في تعاملاتي اليومية مع الآخرين أهمية القلق في تأثيره على سلوكيات الناس وأسلوبهم في تناول أمور الحياة المعتادة وردود أفعالهم في مواقف الحياة المختلفة .

ولقد استطاع الإنسان عن طريق التقدم الطبي تحقيق الكثير فيما يختص بعلاج الكثير من الأمراض ومع اتجاه الطب مؤخرًا إلى الاهتمام بالتخصصات المختلفة أصبح من المؤلفين إن نطالع لافتات كتب عليها ط مركز علاج السرطان أو " مركز علاج أمراض القلب " أو " مركز طب الطوارئ " أو " مركز رعاية الأمومة والطفولة " وغير ذلك لكننا لا نجد أبداً مركز متخصص في علاج القلق رغم أنه الاصل في كثير من الاضطرابات التي تعالجها جميع المراكز الطبية الأخرى بل هو السبب وراء العديد من آلام الإنسان ومعاناته !

لقد أصبح القلق في عصرنا الحالي هو القاعدة حيث أصبح الإنسان يعيش حالة دائمة من التوتر وقد استسلم لهمومه المتعددة التي بدأت تحول بينه وبين شعور الارتياح والسعادة فلم يعد بوسعه الاستمرار في الحياة بطريقة تلقائية بسيطة ولعل ذلك هو سر متاعبنا .

عزيزي القارئ . رغم انني واثق إن قطاعا هائلا من الناس يعيشون معاناة حقيقية من جراء القلق ويحتاجون بالفعل للمساعدة للتغلب على متاعبهم فإن كتابي هذا ليس موجها إليهم بصفة رئيسية فهناك قطاعات اكبر من الناس في كل مكان يواصلون مسيرتهم في الحياة بطريقة تبدو طبيعية لكنهم احيانا كثيرة يجدون انفسهم في حالة من القلق والتوتر ربما بسبب متطلبات الحياة اليومية المعتادة أو نتيجة الملل والرتابة في نظام حياتهم وهؤلاء بحاجة إلى بعض المساعدة والارشاد حتى يمكن لهم التخلص من متاعبهم .

وقد تكون - عزيزي القارئ - قد سمعت عن بعض ما يحتويه هذا الكتاب من المعلومات من قبل فتجد انه لم يأت بشئ من جديد كما كنت تتوقع وهنا اذكرك إن كل منا بحاجة إلى تذكر ما يعرفه دائما بين الحين والآخر وحين صدر كتابي الاول تحت عنوان " الاكتئاب النفسي .. مرض العصر " كنت اطالع صفحاته في بعض الأحيان واعيد قراءة ما كتبت فأجد في تلك فائدة كبيرة .

لذلك فإنني - عزيزي القارئ - حين اتوجه إليك بهذا الكتاب فإنني اضعفي الاعتبار صياغة المعلومات والحقائق العلمية فيه بأسلوب مبسط وبعيد التعقيد مع الحرص على تجنب استخدام المصطلحات العلمية التي تشيع في كل ما يكتب في موضوعات علم النفس والطب النفسي حتى إن انطبعا قد يكون لدى العامة من الناس بأن علماء النفس دائما ما يتحدثون عن أشياء نعرفها جيدا بأسلوب ولغة لا نستطيع فهمها .

اخيرا - عزيزي القارئ - فان هذا الكتاب هو محاولة لألقاء الضوء على موضوع نعتقد انه من الأهمية بمكان بالنسبة لنا جميعا من مختلف قطاعات

المجتمع وبه - اضافة إلى الحقائق العلمية التي تضمنها - حرصت على وضع خبرتي المتواضعة من خلال عملي في مجال الطب النفسي وحاولت التركيز على أساليب العلاج والإرشادات التي تساعدنا في التغلب على القلق والتوتر كل ما عليك إذن إن تقرأ هذا الكتاب قراءة متأنية ثم تحتفظ به لتعيد قراءته من جديد .. قال تعالى:

﴿وَلِكُلِّ دَرَجَةٍ مِمَّا عَمِلُوا وَيُوفِّيهِمْ أَعْمَالَهُمْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿١١﴾﴾

[سورة الأحقاف: ١٩٠]

والله تسأل إن نكون قد وفقنا في ما قصدنا إليه من الفائدة.. انه سميع

مجيب..

المؤلف

و. لطفي الشرييني