

## عصر القلق

هل يعيش العالم الآن " عصر القلق " ؟

لقد أطلق هذا الوصف على العصر الحالي ، وكانت البداية هي سنوات الحرب العالمية الأخيرة ، والفترة التي تلتها والتي تميزت بالتوتر وعدم الاستقرار في أنحاء كثيرة من العالم ، وتقد شهدت العقود الماضية بالفعل الكثير من التغيرات السريعة في نمط الحياة ، ومظاهر التطور الحضاري المذهل في كل المجالات مما لاشك قد ترك الكثير من الآثار على حياة الإنسان في كل مكان على هذا الكوكب .

وكما كان لهذه التغييرات الحضارية فوائدها الكبيرة التي توقع الإنسان أنها سوف تحقق له الراحة والسعادة ، وتساعده على الاستمتاع بحياته والسيطرة على البيئة من حول ، فقد حملت معها أيضا الكثير من المشكلات ، فبدلا من تدعيم سيادته على أمور الحياة من حول أصبح الإنسان في حالة قلق وصراع بعد أن فقد سكينه النفس ، حتى أن حالة القلق تلك قد أخذت في الانتشار بين الأفراد والجماعات ، أصبحت هي طابع الحياة في عصرنا الحالي .

### القلق مرض لكل العصور :

نعم فالقلق قديم قدم الإنسانية ، فالإنسان الذي عاش في عصر ما قبل التاريخ لم تكن حياته البدائية خالية من مصادر القلق ، رغم أن صراعه في ذلك الوقت كان ينحصر في مواجهة الحيوانات المفترسة ومحاولة التغلب عليها قبل أن تلتهمه ، وبصفة عامة فأن الإنسان الذي عاش في هذه الأزمنة ، والعصور التي تلتها

كان أكثر حفا من إنسان هذا الزمان . فقد كان القلق لديه مصدر رئيسي واحد ، أما اليوم فأن مصادر القلق والتوتر قد تعددت وتنوعت لتشمل كل ما حولنا من أشياء وكل ما تتعامل معه من أمور في البيت والشارع والعمل ، كان الله في عون الإنسان في هذا الزمان .. فقد أصبح مجرد الاحتفاظ بالتوازن والسلام النفسي يستلزم جهدا فائقا ومواجهة مستمرة في جبهات متعددة ضد مصادر القلق والتوتر.

وللحقيقة فأن القلق ليس حكرا على عصرنا الحالي فهو مرض لكل العصور منذ خلق الإنسان تقريبا ، لكن كما ذكرنا فأن مصادره تتنوع وتختلف من عصر إلى آخر ، وكما أن قلق إنسان ما قبل التاريخ الذي عاش في بيئة بدائي كان بخصوص الحصول على طعامه وتأمين حول ضد أخطار واضحة وملموسة ، فقد بدأت أمور أخرى تشغل تفكير الإنسان وتشكل هموما متواصلة له مع اتجاهه إلى الاستقرار والبناء وتكوين المجتمعات ، ولعل أول وصف للاضطرابات النفسية ومحاولة التوصل إلى طرق لعلاجها هو ما وجد في بعض أوراق البردي فيما ترك ليصل إلينا من تراث المصريين القدماء ، وهذا ما يعد إحدى المحاولات الأولى للإنسان في سيادته ضد الأمراض والاضطرابات النفسية .

وفى كتابات الحكماء والفلاسفة الإغريق ورد ذكر الكثير عن اضطرابات النفس ومنها القلق ، وكان ابقراط ( ٣٥٠ ق م ) الذي أطلق عليه أبو الطب قد قد وصف لكثير من الاضطرابات النفسية وأساليب علاجها بما لا يختلف عن بعض الحقائق العلمية الحديثة ، ومما ورد عنه في هذا المجال قوله : " ليس كافيا ما نفعله نحن الأطباء نحو مرضانا ، بل يجب أن يشترك في العلاج المريض نفسه وأهله والمجتمع والبيئة حتى يتحقق الشفاء " ، وممن تحدث في الأمور النفسية أيضا من فلاسفة الإغريق أرسطو، وأفلاطون صاحب الدعوة إلى المدينة الفاضلة ، وسقراط صاحب المشكلة المعروفة مع زوجته التي كانت مصدرا لنكده وإبداعه في نفس الوقت .

ثم جاء الإسلام بعد ذلك بتعاليمه التي تنظم حياة الإنسان بصورة متكاملة وتأخذ في الاعتبار كل ما يتعلق بمعاملاته وأموره وراحته النفسية ، فنجد في آيات القرآن الكريم وفى السنة إشارات دقيقة إلى كثير من الأمور التي تتعلق بالنفس الإنسانية ، وإرشادات وتوجيهات لتحقيق السكينة والسلام النفسي مما يمثل المنظور الإسلامي للوقاية والعلاج وهو ما سوف يرد عنه الحديث بشيء من التفصيل .

وفى العصور الوسطى كانت تحكم مفاهيم الناس للصحة والمرض النفسي أفكار ومعتقدات غير واقعية ، وكانت طرق العلاج بدائية . لكن التغير الهائل الذي جاءت به الحضارة الحديثة وتعقيدات الحياة صاحبها انهيار القيم الدينية في كثير من المجتمعات ، وظهور الاتجاهات العقائدية والثقافية المختلفة ، ولم تكن الحضارة الحديثة نعمة خالصة بل تضمنت مصادر قلق وتوتر الإنسان هذا العصر

عن طريق ما سببته من صراعات له مع الآخرين ، وصراع داخلي له مع نفسه حتى بات يحسد الإنسان القديم على ما استمتع به في حول البدائية من الهدوء وراحة السال رغم أنه كان يعيش في الكهوف ولم يكن يملك المنازل المكيفة والطرق الممهدة وأجهزة الفيديو أو السيارات الفاخرة !

## انتشار القلق :

نخطئ كثيرا إذا اعتبرنا القلق مجرد واحد من الأمراض النفسية التي تضمها قائمة تصنيف طويلة تحتوي على أمراض وحالات نفسية كثيرة مثل الاكتئاب النفسي ، والفصام ، والهستيريا ، والوسواس القهري ، وغير ذلك .. لكن الأمر بالنسبة لنقلق يختلف بعد تزايد انتشاره في عالم اليوم وفي كل المجتمعات المتقدمة أو النامية في شرق الارض وغربها ، وبين قطاعات مختلفة من الناس من كل الأعمار والمستويات بما هو أقرب إلى الظاهرة أو السمة المميزة لهذا العصر ، وعلى ذلك فإن التقديرات التي تذكر أن نسبة ٢ إلى ٥٪ من سكان العالم اليوم مصابون بالقلق إما تشير إلى حالة القلق النفسي المرضية ، وهذه تعتبر محدودة إذا أخذنا في الاعتبار الانتشار الهائل للقلق الفردي والجماعي بما يفوق كثيرا هذه الأرقام ، وهنا نتساءل:

كم عدد الذين يعانون من القلق في العالم اليوم ؟

والواقع أن أحدا لا يستطيع تقديم إجابة دقيقة عن حجم مشكلة القلق ومدى انتشاره في العالم اليوم من واقع الأرقام ، لكن الأرقام تشير إلى أن المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء من مختلف التخصصات غير الطب النفسي توجد منهم نسبة لا تقل عن الثلث لهذه حالات أصلها القلق النفسي الذي يسبب لهم أعراض مرضية متنوعة ، ويذكر أيضا أن نسبة ١٥٪ من المرضى الذين يتم

تحويلهم إلى أطباء القلب هم في الواقع يعانون من القلق وليس لديهم أي مرض بالقلب ، وفي الولايات المتحدة تذكر الأرقام بناء على المسح الإحصائي لسكا بعض المناطق أن ما يقرب من ٢٥ ٪ من الناس لديهم حالة من القلق تتطلب العلاج ! وهذه في الواقع نسبة كبيرة تعنى أن ربع السكان يعانون القلق ، وهو شيء يدعو أيضا إلى القلق ! .

لقد أدى الانتشار الواسع للقلق بين قطاعات كبيرة من الناس في المجتمع اليوم إلى وجود بعض الحالات التي نقف أمامها في حيرة من الأمر ، فلا لهذه بالحالات المرضية الشديدة التي تظهر عليها علامات الاضطراب النفسي المعروفة لدينا كأطباء نفسيين ، ولا هم بالحالات السوية المتوافقة التي يمكن أن نعتبرها "طبيعية" تماما، وهذه الحالات البيئية ليست حالات فردية معدودة بل تضم أعدادا هائلة من مختلف طبقات المجتمع ، وإذا سلمنا بأن كل هؤلاء بحاجة إلى نوع من العلاج أو الرعاية النفسية ، وأعدادهم تقدر بالملايين ، فإن الأسلوب المتبع حاليا وهو استقبال المرضى داخل العيادات النفسية وعلاجهم بواسطة أعداد قليلة من الأطباء النفسيين لا يمكن أن يكون عمليا في مواجهة هذه الأعداد الكبيرة ، كما أن أسلوب تقديم الخدمات الصحية مقابل المال لا يبدو مناسباً في هذه الحالة إذن فالمسألة تحتاج إلى حل شامل لمشكلة القلق الجماعي والحالات التي تقف على الحد الفاصل بين الاضطراب النفسي والحالة السوية ، وكما ذكرت فأمر حل هذه المشكلة لن يتم في العيادة النفسية ، إذن ما الحل ؟ ..

انه مأزق فعلى ، لا أدعى أنني أعلم له حلا أو أي مخرج مناسب ، وعليك . عزيزي القارئ . أن تفكر معي حتى نصل إلى الحل ...

## القلق

### ماهو!؟..وما أنواعه!؟!

إذا سألتك أحد - عزيزي القارئ - هذا السؤال : ماهو الفيل ! ؟ .. ربما لانستطيع تقديم اجابة على هذا السؤال لكنك بالتأكيد تعرف الفيل ، ولاشك أنك رأيتة قبل ذلك ونستطيع التعرف عليه إذا رأيتة في أى وقت .. ولكن ما علاقة ذلك بموضوع القلق ؟

لاشك أيضا - عزيزي القارئ - أنك في وقت من الأوقات قد شعرت بالضيق والملل من نمط حياتك المعتاد ، ومرت عليك عدة أيام وقد اضطرب نومك وانتظامك في عملك أو دراستك ، انه خلل وشعور غير مرغوب ، وذلك علامة على القلق . ولكن أثاره ومظاهرة تكون واضحة حيث يشعر بها الفرد في البداية ، ثم تندو فيما بعد للأخرين من حوله ، وقد تتطور إلى حد يعوق حول واداء وظائفه .

#### صور متعددة للقلق :

القلق في معظم الأحوال هو أحد الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أى إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعى هذا الانفعال ، وهو استجابة طبيعية فيها اعداد وتهيئة للإنسان لمواجهة الأخطار ، وتجربة القلق هنا لهذه شعور وانفعال طبيعي تماما إذا كانت تتناسب مع الموقف أو الشيء الذي تسبب في هذا القلق .

لكن هذا الانفعال الطبيعي إذا كان بقدر مبالغ فيه يزيد عن المتوقع ، أو إذا استمر لمدة طويلة أكثر مما يجب ، فتكون هنا في مواجهة حالة القلق النفسي

المرضى ، وهو شعور غير مرغوب بعدم الارتياح مصحوب بالخوف وبعض المظاهر البدنية مثل التوتر، والانقباض، وضيق الصدر، وخفقان القلب، وتصبب الـ ويصاحب ذلك بعض العجز عن أداء الأعمال اليومية بالصورة المعتادة، كما يؤثر القلق على قدرة الفرد على التكيف والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين .



وقد يكون القلق مجرد واحد من الاعراض لحالة مرضية أخرى ، فقد تظهر علامات القلق على الشخص حين يعاني من أحد الامراض البدنية مثل الانفلونزا أو المغص الكلوي أو السرطان ، أو يكون القلق هو أحد العلامات لأضطراب نفسى أخز مثل مرض الفصام العقلى، أو البارانويا (جنون العظمة)، أو الاكتئاب أو الوسواس القهري .

ويختلف الناس في الطريقة التي يستجيبون بها لأنفعال القلق ، فبينما تكون المظاهر الرئيسية للقلق لدى بعض الناس لهذه العصبية الزائدة والخوف وعدم قدره على التركيز، هناك أيضا من يظهر القلق لديه في صورة اضطراب في دقات القلب ، وخفقان وشحوب ، في الوجه وبرودة في الأطراف ، وكل هذه نتيجة لتأثير

القلق على القلب والدورة الدموية ، وهناك أيضا من تظهر عليه علامات القلق في صورة قىء وغثيان وألم في المعدة واسهال ، وفي هؤلاء الناس يكون الثر الرئيسي للقلق على المعدة والجهاز الهضمي ، وفي بعض الناس يكون ضيق الصدر ، والتنفس السريع هو العلامة التي تبدو في حالة القلق ، كما أن القلق في نسبة من المرضى يتم التعبير عنه في صورة توتر عضلى ، وتقلصات ، وأرتعاش في الأطراف .

### موقع القلق .. في الطب النفسي :

في التصنيف التقليدى للأمراض النفسية يتم تقسيم هذه الاضطرابات إلى حالات " العصاب " ، وتعنى حالات الاضطراب النفسى التي تتميز بسهولة الانفعال . وتتراوح بين مشاعر الضيق والملل وسيطرة مشاعر الخوف أو الوسواس التي تؤدي إلى عدم الاستقرار وتؤثر في علاقة الفرد بالآخرين وفي حول بصفة عامة وحالات " الذهان " أو الأمراض العقلية الشديدة ، وهى التي يطلق عليها عامة الناس لفظ " المجانين " ، رغم أننا كأطباء نفسيين لانستريح بالمرّة لاستخدام هذا اللفظ الذي لا يحمل أى مدلول علمى ، فلا يوجد مرض اسمه " الجنون " لكن هذا اللفظ يتم تداوله على نطاق واسع حتى أنهم يطلقون على الطبيب النفسى " دكتور المجانين " ونفس التسمية يصفون بها مستشفى الأمراض العقلية ، ونحن نسمع من يقول ذلك فلا نجد ما نفعله سوى أن نقول : الأمر لله ! فليس بوسعنا أن نغير مفاهيم جميع الناس .

أما موقع القلق النفسى حالة مرضية من تصنيف الطب النفسى ، فأنة واحد من الاضطرابات النفسية العصائية ، وهو في الواقع أكثرها انتشارا مقارنة بالحالات العصائية الأخرى مثل الهستيريا والوسواس القهري ، وتتميز الحالات

العصابية بصفة عامة. ومنها القلق. بوجود بعض الأمور والعوامل الواضحة التي يمكن التعرف عليها كسبب مباشر في حدوث الحالة ، كما أن المريض لا يفقد بالواقع من تلتهم ، ولا يختل حكمة على المور بصفة عامة .

اذن فالقلق . كحالة مرضية مستقلة . ليس مصنفا ضمن الاضطرابات العقلية الخطرة والشديدة ، أصبحت تتميز بوجود خلل واضح في اسلوب التفكير وفى السلوك ، واضطراب في حالة المزاج ، او كل ذلك معا مما يؤدي إلى عدم قدرة المريض على التفاعل مع الحياة من تلتهم أو التكيف مع الواقع ، لكن القلق قد يكون احدى السمات الرئيسية في أعراض هذه الاضطرابات العقلية الشديدة مثل الفصام العقلي ، والبارانويا ( جنون العظمة ) ، وحالات الاكتئاب النفسي والهوس.

" المجانين في نعيم " ... هكذا يقولون في المثل الشعبي الدارج ، وكأنما يحسدون هذه الفئة من مرضى النفس على الوضع الذي آل اليه أمرهم بعد أن تخلوا عن مسؤولياتهم ومواقعهم واختاروا اسلوب الهروب من الواقع كحل لمشكلاتهم ويبدو هذا القول كما لو كان صحيحا استنادا إلى المظهر الهادى لبعض هذه الحالات نتيجة الانسحاب الكامل من المجتمع ، والعزوف عن المشاركة في أنشطة الحياة المعتادة ، وقد يكون الدفاع على الاعتقاد بأن مرضى النفسي ( الذين يطلق عليهم العامة تجاوزا لفظ المجانين ) هم في حالة أقرب إلى السعادة بوضعهم هو ما يلاحظ عليهم أحيانا" من انشراح وسرور مبالغ فيه ، أو الابتسامة الدائمة لدى بعضهم حتى في المواقف الأليمة ، أو الضحك والقهقهة بمناسبة أو دون مناسبة !

لكن الحقيقة التي نعلمها جيدا من خلال عملنا ومعايشة هؤلاء المرضى هو أن هذا المظهر الذي يراة الناس غالبا لا يعبر عن واقع الحال ، فقد يخفى هذا المظهر الهادىء للمريض النفسي مشاعر قلق هائلة في داخله ، والغليان لا يهدأ في أعماقة وذلك بفعل الأفكار والخواطر الرهيبة التي تدور بذهنة ، أو بتأثير الهلوس السمعية والبصرية ، وهى أصوات يسمعها المريض تخاطبية وقد تهددة أو تتوعدة وتسخر منه ، ولا يسمعها أى شخص آخر من الموجودين معه بنفس المكان ، أو صور تقراءى له في صورة حيوانات او أفاعى او اشباح مخيفة ، وتكون هذه الصوات والصور جزء من الحالة المرضية التي يعانى منها وتضيف إلى مشاعر الكأبة والقلق والخوف لدية فتضاعفها .

اذن فالهدوء والسكون الذي يبدو على بعض مرضى النفس لا يعنى أنهم في حالة من الاطمئنان والرضا والارتياح ، فهو مظهر سطحي يخفى تحته الكثير من الانفعالات الرهيبة ، فلا مكان اذن لذلك النعيم الذي يعتقد البعض أن هؤلاء المرضى يتمتعون به ، ولدى أحد الأفلام العلمية التي تصور بطريقة دقيقة مشاعر مريض بالفصام العقلى ، وهو شاب صغير السن لم يتجاوز العشرين لا يختلف في مظهره عن غيره من الشباب ، لكن تننابة أحيانا" نوبات ثورة عنيفة فيحطم الأشياء أو يؤذى نفسه أو الآخرين وذلك بفعل الأصوات التي يسمعها تويخة وتسخر منه حيناً أو تأمرة بارتكاب بعض الأعمال في أحيانا أخرى ، وهذة وحدها تحيل حول إلى عذاب لم يحتملة حتى أنها طلبت منه أن يلقي بنفسه في النهر ليموت !

# ليس القلق مرضا في كل الأحوال

منذ دقائق قليلة ، وقبل أن أشرع في كتابة هذه السطور كنت أنظر من النافذة بعيادتي الخاصة بأحد المباني الرئيسية في قلب مدينة الاسكندرية المطلة على البحر ، المتوسط ، لم تشرق الشمس اليوم ولا في الأيام الثلاثة الماضية بفعل السحب الكثيفة التي صاحبت موجة البرد والأمطار غزيرة التي تعم البلاد هذا العام ، تذكرت وانا أراقب المطر المنهمر كالسيل من خلف زجاج النافذة أن الناس هنا في العام الماضي كانوا يقيمون صلاة الاستسقاء للدعاء إلى الله أن ينزل عليهم بعض المطر ، لكنهم هذا العام يتألمون من غزارة الأمطار التي تعوق الحركة وتتلغف المزروعات ، تذكرت ذلك وخطررت ببالي الحكمة التي مؤداها أن القليل من الشيء يفيد ، لكن الكثير منه قد يؤذي ويسبب الضرر ، وهذا ينطبق في أحوال كثيرة ، لكن ما علاقة كل ذلك بموضوع القلق ؟

ليس القلق شرا كلة ، فالقليل من القلق له فائدة ووظيفة إذا كان استجابة طبيعية لموقف معين ، فعند الاعداد لعمل ما ، أو حين تتوقع مواجهة خطر قادم فإن الاستجابة لذلك بشعور القلق يكون بمثابة الانذار المبكر لتهيئة واعداد الفرد كي يكون على مستوى هذا الموقف ، فالقلق المناسب في مثل هذه الظروف يكون قوة

دافعة تفيد في حفز الإنسان حيث تعقبة خطوات في الطريق الصحيح تؤدي إلى العمل بطاقة تفوق المعتاد . وتصل بالمرء إلى قوة الانجاز .

## القلق .. أنفعال طبيعي :

الانفعالات والعواطف لهذه أشياء نعرفها جميعا ولا أريد أن أذكرهنا تعريفات علم النفس في المشاعر الإنسانية التي يمر بها كل منا لأن ذلك سوف يزيد الأمور تعقيدا بدلا من أن يساعدنا على فهم ما تحدثت عنه ! . وهذه العواطف والانفعالات ليست حكرا على الإنسان بل توجد أيضا لدى غيرة من المخلوقات لكن الفارق الوحيد ربما هو قدرة الإنسان على استخدام اللغة للتعبير عما يشعر به أما الحيوانات فلا يمكنها ذلك ، وهناك أيضا الكثير من الناس يعجزون عن التعبير عما يدور في نفوسهم من انفعالات وعواطف في بعض الاحيان .

والقلق هو أحد الانفعالات الطبيعية التي لا بد أن أى منا قد شعر به في ظرف ما ، وهو احساس داخلي ذاتي نستقبله في داخلنا وقد لا يمكن لنا تفسيره ، فهو أحد الانفعالات السلبية غير المرغوبه مثل الألم ، والنفور ، والقرف ، ورغم أنه في بادىء الأمر يكون مجرد احساس داخلي الأ أن بعض التغييرات المصاحبة له تسبب ظهور علامات ملموسة لهذه مظاهر القلق التي يمكن أن نلاحظها ويراها الآخرون من حولنا ، لكنه يظل في نطاق العواطف والانفعالات الطبيعية طالما كان استجابة مناسبة لموقف محدد ، فهو بذلك لا يختلف عن غيرة من المشاعر الايجابية والسلبية المعتادة ، مثل شعور الارتياح المصاحب للحظات النجاح ، والسرور نتيجة تحقيق انجاز ، والألم بعد ارتطام عنيف ، وكذلك شعور الجوع والعطش والرغبة الجنسية ، والسؤال الآن : متى اذن يصبح القلق ظاهرة مرضية ؟



والاجابة لهذه أن القلق المصاحب لأي موقف إذا زاد عن الحدود المعقولة لا يكون في هذه الحالة استجابة مناسبة مفيدة بل يتحول إلى حالة مرضية أليمة تسبب الاعاقة عن العمل ، والمعاناة النفسية للمريض ، وقد تبدو مظاهر القلق حتى يمكن أن يلاحظها الآخرون من تلتهم ، أن القلق المعتاد إذا تعدى الحدود المناسبة أو استمر لمدة طويلة أكثر من المتوقع دون مبرر فنحن اذن بمواجهة القلق المرضى وكل منا قد يتعرض لموقف مثير يدفعه إلى التصرف بعصبية تشبه ما يفعله مرضى النفس ، ومع ذلك فأنا لسنا كلنا مرضى يجب علينا أن نزور الأطباء النفسيين فالناس العاديون لا يذهبون للعلاج لدى الأطباء ، وكذلك لا يذهب كل الذين لديهم بعض الاضطرابات النفسية بل نسبة قليلة منهم فقط ! .

### فوائد القلق :

نعم للقلق فائدة في بعض الاحيان ..

جرت العادة ان أمر في طريق عودتي إلى منزلي ببعض شواطئ الأستحمام المعروفة بالاسكندرية ، وتكون هذه الشواطئ مهجورة تماما في فصل الشتاء ويتطلب الأمر قبل استخدامها تجديد واعادة طلاء مرافقها ، واصلاح ما أفسدته الرياح والأمطار وأمواج البحر حتى تكون مهيأة لاستقبال المصطافين ، ومع بداية

فصل الصيف تدب حركة غير عادية في هذه الأماكن ، ويتم العمل بجدية وسرعة لاعادها في وقت قصير قبل بداية الموسم حتى تستفيد المدينة من حركة المصطافين القادمين اليها . أن عملا مثل هذا يتم انجازة في عدة أيام يحتاج بالمعايير السائدة هنا إلى عدة شهور ، لكن الحرص على اتمام هذا العمل في وقت قصير يدفع القائمين به إلى مضاعفة الجهد .

ويروى لى كثير من الطلاب أنهم في الأسابيع الأخيرة من العام الدراسى التي تسبق الامتحان يضاعفون ساعات الاستذكار لتصل إلى الحد الأقصى بينما كانت تمر الأيام في أوائل السنة الدراسية دون تحصيل دراسى يذكر ، كما يقول الأباء والأمهات أن الاسرة بكاملها تكون في حالة طوارئ واستنفار في موسم امتحانات الأبناء . وقد تبين أن مناخ القلق هذا يكون مناسباً جداً للأداء الذي يتناسب مع الانجاز المطلوب تحقيقه في مثل هذه المواقف ، وهذا ينطبق على سرعة الاستعداد لموسم الصيف في وقت قصير ، وتهيئة الظروف لتأدية الامتحان للطلاب ، وهذه فوائد لاتنكر لأهمية القلق وأثرة كقوة دافعة تحفز الهمة وتصل بالمرء إلى ذروة الانجاز.

ومن فوائد القلق - إضافة أنه يدفع الإنسان إلى التقدم والجدية في حل مشكلاته ومواجهة المواقف بأستعداد مناسب كما ذكرنا . أنه يصقل قدرا الإنسان بعد معايشة تجربة القلق نتيجة للاهتمام بأمر صغيرة تافهة ثم يتعرض الشخص فيما بعد إلى موقف فبة خطر وتهديد حقيقى له ، ويعيش بعمق تجربة القلق ، فأنة فيما بعد لايمكن أن يظل على سابق عهدة بالأهتمام بتوافة الأمور وفائدة خبرة القلق الأليمة هنا تكون بحد ذاتها . بعد أن يتجاوزها المرء . دواء شافيا من القلق ! .. وهذا يذكرنا بقول أمير الشعراء شوقى : " ... ودوانى بالتى كانت لهذه الداء .. " وقولة في موضع آخر : " ... ومن السموم الناقعات دواء " .

من الطريف أيضا ما يقال عن فوائد القلق حيث يرى البعض أن قلق الإنسان على حالته الصحية وعلى أمنة وسلامته هو الذي دفع إلى انشاء كليات للطب كالتى تخرجنا منها كأطباى تعالج الأمراض ، وانشاء كليات للحقوق والشرطة لتطبيق القانون ، ومن الطريف أيضا أن عمل شركات التأمين في مختلف المجالات يعتمد أساسا على القلق الذي يشعربه الناس نتيجة لمخاوفهم وتوقعاتهم المتعلقة بحياتهم وممتلكاتهم ومستقبلهم .

وأذكر أننى قد لفت نظرى في مطار " هيثرو" في لندن عند البوابة الأخيره التى يجتازها المسافرون قبل الصعود إلى الطائرة موظفا يقف تحت لافتة كبيرة لاحدى شركات التأمين كتب عليها : " يمكن لأى راكب الحصول على مبلغ ١٠٠ ألف جنيهه استرليني كتأمين على حول أثناء الرحلة بالطائرة فالإنسان مقابل ٩ جنيهات فقط تدفع الآن " .. وهذا يوضح لنا كيف تستغل شركة التأمين هذه بزكاء قلق الناس عند السفر بالطائرات ، وما يدور بذهنهم من مخاوف من حوادث الطيران

فالإنسان توقيت صعودهم لركوب الطائرة ، انظر كيف أمكن لهم تحقيق مكاسب كبيرة بالاستفادة من القلق حيث أن رحلات الطيران تنتهى ويصل الناس عادة بسلام ، ولا يتعرضون لحوادث سقوط الطائرات الا نادرا جدا ، وبالتالي تجمع هذه الشركات الأموال الطائلة نتيجة قلق المسافرين ولا تدفع الا القليل ، وفى حالات نادرة .. أن كل من يدفع يريد الحصول على مبلغ المائة ألف جنية ، لكنة فالإنسان كل الاحتمالات لن يتسلمها ، حتى إذا توفى فسوف لاتصرف النقود له بل للورثة !

## جذور القلق والخوف

إلى أى مدى تمتد جذور القلق والخوف الذي نصاب به فالإنسان أى من مراحل حياتنا؟ وهل صحيح أنها ترجع إلى أيام الطفولة الأولى؟ الأرجح أنها تعود إلى ما قبل ذلك، أى إلى ما قبل عهدنا بالحياة بالمرّة حيث تؤكد بعض الدراسات وجود دور للوراثة وانتقال القلق عبر الأجيال، فقد ذكر أن نسبة ١٥-١٧٪ من أقارب مرضى القلق مصابون بالقلق أيضا، كما تفيد الدراسات بحدوث القلق فالإنسان ٥٠٪ من التوائم المتطابقة وفى ٢٥٪ من التوائم غير المتطابقة، ونعنى بالتوائم المتطابقة تلك التي تنشأ عن أحصاب بويضة واحدة تنقسم بعد ذلك، أما غير المتطابقة فتكون نتيجة أحصاب أكثر من بويضة واحدة.

هذا عن دور الوراثة فالإنسان حالات القلق، ويذكر " فرويد " أن جذور القلق والخوف التي يصاب بها الإنسان فالإنسان أى مراحل حول تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة عقد ومخاوف وإشارات جنسية فالإنسان سنوات العمر الأولى، كما يذكر بعض علماء التحليل النفسي أثر صدمة الميلاد عند خروج الطفل إلى الحياة، وطبيعة العلاقة بين الأم والطفل فالإنسان زرع بذور القلق، حتى أن بعضهم يذكر أن القلق يمكن أن ينتقل من الأم إلى طفلها، كما أن تصرفات الأب وأسلوبه في التنشئة قد يسهم في خلق الاستعداد لدى الابناء للأصابة بالقلق فيما بعد حين يتصف سلوكه بالتوتر والضبط الشديد، وتخويف الطفل في المواقف الاجتماعية، لذلك فإن حل مشكلة القلق وعلاجها عن طريق التحليل النفسي

يستلزم العودة إلى الطفولة المبكرة ومحاولة استكشاف المواقف والخبرات التي أدت إلى حدوث القلق.

## حكاية ولد اسمة " البرت " :

وهذه الحكاية سوف أرويها هنا ليس بقصد التسلية ، ولكن كي أوضح لك عزيزي القارئ - بالدليل والتجربة أن القلق والخوف يمكن أن يكون مجرد عادة سيئة تعلمناها في مواقف مؤلمة تعرضنا لها ، وبطل حكايتنا هذه هو " البرت " وكان طفلا لم يتجاوز عمرة العامين ، وقد قام اثنان من علماء النفس هما " واطسون " و" راينر " باختيارة لجراء تجربة مثيرة له ، لقد جلس " البرت " يلهو بينما قام العالمان بإحضار فأر أبيض صغير أمامه فلم يتأثر الطفل في البداية ، بل لقد كان " البرت " يحاول امسك الفأر كلما اقترب منه ببراءة شديدة ، وعند ذلك تم اطلاق صوت جرس حاد خلف الطفل مما جعله يقفز من الفزع ، ثم اعيدت العملية عدة مرات حيث يظهر الفأر أمام الطفل ثم يتكرر الصوت الحاد ، وتكرر استجابة الخوف والفزع لدى " البرت " المسكين .



لقد كان مشهد الفأر في البداية محايد بالنسبة للطفل ، لكنه تحول إلى مصدر خوف شديد وفزع حين أقرن بالصوت الحاد المزعج ، لقد بدأ " البرت " يصرخ فزعاً كلما ظهر أمامه الفأر من بعيد حتى لو لم يكن مصحوباً بهذا الصوت ، وفيما بعد

بدأت مخاوف الطفل تزيد عند مشاهدة أى شىء يشبه الفأر مثل القطط والأرانب والكلاب وحتى الملابس المصنوعة من الفرو، لقد تم بذلك زرع الرهبة والخوف نفس "البرت" وتحويله إلى واحد من مرضى القلق، ورغم أن هذا في حد ذاته أمر مؤسف إلا أن التجربة نجحت في هذا الجزء منها!

كان من المخطط لاستكمال التجربة أن يتم تخليص الطفل "البرت" من مخاوفه بأن يتعرض للفأر مرة أخرى. وهو مصدر خوفاً الأصلى. وهو في حالة سرور حيث تقدم له بعض الحلوى واللعب المحببة له ويظهر الفأر من بعيد ثم يتم اقتراباً مئة بالتدريج حتى تزول الرهبة المرتبطة بهذا المشهد نهائياً، لكن ما حدث هو أن الطفل "البرت" خرج . من المستشفى ولم يستعمل الجزء الثانى من التجربة الخاص بعلاج حالة القلق والخوف ، فما ياترى حدث للطفل "البرت" بعد ذلك ؟ لاحد يعرف إذا ما كانت مخاوفه قد استمرت ام تحسنت حالته ، ورغم أن التجربة مفيدة إلا أنها بهذه الطريقة وقد اجريت على إنسان تثير الاعتراض على هذا الاسلوب لاعتبارات اخلاقية ، لكن المهم في حكاية "البرت" اننا يمكن أن نستنتج أن الخوف والقلق الذي نصاب به هو نتيجة خبرة مؤلمة تعلمنا منها كيف نكون مرضى ،وعلى نفس الاساس يمكن لنا أن نتعلم كيف نكون في حالة من الصحة النفسية وتخلص من الخوف والقلق

## بداية الخوف والقلق:

لعلك قد لاحظت - عزيزى القارئ- اننا نستخدم تعبير "القلق" و"الخوف" فى اماكن كثيرة مقترنا كل منهما بالآخر، فهل يعنى ذلك أن القلق هو الخوف ، ام أن لكل منهما دلالة ومعنى يختلف عن الآخر؟ . ودون الدخول فى تفاصيل

تعريفات علم النفس المعقدة التي نحرص في كتابتنا على تجنبها حتى يظل الكلام سهل الفهم فان الخوف يكون مصدره خارجي ومحدد ومعروف بحيث لا يثير الصراع الداخلي لدى الشخص ، اما القلق فانه انفعال داخلي غير واضح المعالم وليس له مصدر واضح ويحدث على مستوى العقل الباطن نتيجة لوجود صراع داخلي، لكن هناك بعض التداخل بين الحالتين حيث يختلط دائما شعور الخوف والقلق في كثير من الاحوال ، والسؤال الآن هو : كيف تبدأ مشاعر الخوف والقلق في داخلنا حتى تتطور إلى مظاهر خارجية ملموسة؟

تكون البداية في العادة انفعال داخلي نتيجة تعرض الفرد لموقف معين ولا يعبر عن مشاعره وقتها، وممكن امثلة هذه الانفعالات التي تسبب القلق والاضطراب إذا لم يتم التنفيس عنها العدوان او الانزال او الفراق او الاحباط، وهذه الامور تثير الغضب والاضطراب داخل النفس عند التعرض لها ، فاذا لم يتم التعبير والتنفيس المناسب في حينه نتيجة للحرص على ارضاء الاخرين او الخوف من الخسارة فان هذه الانفعالات يتم كبثها فتسبب الصراع الداخلي الذي يؤدي إلى القلق. أن ظهور القلق نتيجة للانفعالات المكبوتة التي ذكرناها يتطلب بعض الوقت ، حيث أن هناك مراحل او مستويات للقلق ، ويكون المستوى الاول هو اثر الانفعالات على الجهاز الهضمي والغدد الصماء ، وفي هذه المرحلة تبدأ بعض التغييرات الداخلية بتأثير اضطراب وظيفة الجهاز العصبي الذاتي الذي يتحكم في العمليات غير الارادية التي يقوم بها الجسم تلقائيا دون تدخل من ارادتنا مثل التنفس وضربات القلب وحركة المعدة والامعاء ، كما يتم افراز مواد هرمونية

تنتقل إلى الدورة الدموية وتصل إلى مختلف أجهزة الجسم فتؤثر فيها ، منها على سبيل المثال مادة "الأدرينالين" .

فى هذه الأثناء يشعر الشخص باحساس داخلي مزعج وادراك حسى غير مرغوب لكن لا تبدو عليه مظاهر القلق ، وقد يعجب كيف أن الآخرين من حوله لايشعرون به، وأحيانا يشعر بالخجل من نفسه لانه يظن أن الناس سوف يعلمون حين ينظرون اليه انه خائف ومذعورا

اما المستوى الثانى للقلق فيكون نتيجة تأثير الانفعال على اعضاء الجسم الداخلية التي تضطرب وظائفها بصورة ملحوظة، فيظهر الشحوب على الوجه نتيجة لانقباض الاوعية الدموية، وتزيد شدة وسرعة ضربات القلب ، ويصعب التنفس ، ويتصبب العرق ، وترتعش الاطراف ، وتكون هذه التعبيرات بداية للمستوى الثالث والاخير للقلق حيث تدخل الامور فى دائرة الوعى ، فيدرك الشخص حقيقة مايعانى منه من اضطراب حيث تسيطر عليه مشاعر القلق والخوف وتسبب له الكثير من الازعاج ، وتكون مظاهر هذه الحالة واضحة للاخرين فى هذه المرحلة .

والخلاصة أن جذور الخوف والقلق سواء كانت خبرات ومواقف الطفولة الاولى ، اوحتى تأثير الانتقال بالوراثة من الاب او الام ، او إذا ما كان الخوف والقلق عادات سيئة تعلمناها حتى تملكنا نفوسنا مع الوقت ، اولهذه نتيجة لانفعالات لم نعبّر عنها فى حينها فان معرفتنا لهذه العوامل التي ادت إلى الوصول لحالة الاضطراب النفسى من شأنها أن تسهم فى ايجاد السبيل لحل المشكله والتعامل مع القلق والخوف بأحد الاساليب المناسبة التي سنعرض بعض منها فى موضع آخر .

## القلق .. والصراعات النفسية

### ... "ام" المتاعب

الناس في متاعبهم التي تجعلهم فريسة للقلق من ثلاثة ...

**الاول** يكون مصدر متاعبه وتعاسته لادخل له لى احد فيه، على سبيل المثال ضحايا الكوارث الطبيعية كالزلازل والاعاصير والفيضانات والسيول ، الذين يعيشون فى بيئة طبيعية قاسية او قليلة الموارد ، والانسان هنا عليه أن يكافح من اجل تأمين احتياجاته الضرورية، وسلامته ، لكن يبقى مصدر متاعبه واضحا ومعلوما لديه يتعامل معه دون غموض .

**والنوع الثانى** من المتاعب التي تعرض لها الناس فى اى مكان من الارض هو تلك المشكلات التي يسببها الإنسان للإنسان ، وهذه اكثر صعوبة من النوع الاول لان العلاقات الإنسانية معقدة ومتشابكة ، وقد تكون المتاعب من هذا النوع عامة وواسعة النطاق مثل الحروب ، والنزاعات الطائفية والعقائدية والعرقية ، والظلم والقهر الجماعى ، وانتهاك حقوق الإنسان ، او تكون خاصة يتعرض لها الفرد مثل التنافس مع الاخرين من نفس المهنة ، او تسلط الرؤساء فى العمل او الخلافات الزوجية التي تحول المنزل إلى مصدر قلق وتوتر، وكل هذه امثله لمتاعب ومشكلات يصنعها الإنسان ولادخل فيها للظروف الطبيعية او صعوبات البيئة .

**اما النوع الثالث** من الناس فانهم يعيشون فى بيئة خارجية معتادة لاتشكل مصدر ازعاج لهم ، وكذلك فان الناس من حولهم لا يمكن اعتبارهم بحال

مصدرا لضغط عليهم فى اى من نواحي حياتهم ، فمن اين اذن تأتى القلاقل؟..  
أنها تبدأ من داخل انفسهم نتيجة للصراعات النفسية التي تؤدي إلى الاضطراب.  
وتلك لهذه "ام المتاعب" - (مع الاعتذار فى استخدام هذا التعبير لمن أطلق على  
حرب الخليج عند بدايتها "ام المعارك")

### الصراع النفسي الداخلى:

يعنى الصراع - حتى من الناحية اللغوية - وجود طرفين على الاقل يحدث  
بينهما التناقض ، لكننا نصف الصراع بأنه داخلى اى داخل انفسنا فمن اين تأتى  
اطراف هذا الصراع ؟

هنا يجب أن نذكر سيجموند فرويد ( ١٨٥٦ - ١٩٣٦ ) وهو عالم النفس  
المعروف الذي يرجع اليه الفضل فى توضيح الكثير من المفاهيم النفسية سواء  
اتفقنا معه او لم نوافق على كل ما جاء به ، لكنه فى حقيقة الامر كان أول من  
تحدث عما يعرف بالعقل الباطن وهو ذلك الجزء الذي تخزن فيه الحبرات  
والانفعالات والدوافع المختلفة ، وهو يختلف عن العقل الواعى الذي تخضع عملياته  
للتحكم المباشر للإنسان ويتعامل مع حقائق الحياة ومواقفها ، ويفيدنا كثيرا هذا  
المفهوم فى تفسير بعض انماط السلوك الانسانى فى حالات الصحة او الاضطراب  
النفسي .

فالعقل الباطن كما يؤكد فرويد يمتلىء بكثير من الافكار والعواطف والعقد  
والغرائز فى صورة قوى تحمل كل منها شحنة انفعالية ، وما الصراع النفسى الا  
تناقض داخل نفس الإنسان . او عقله الباطن - بين قوتين او اكثر من مكوناته  
ويحدث ذلك نتيجة لموقف يكون على الإنسان الاختيار بين امرين مختلفين لكل

منهما أهمية بالنسبة له ، ويوصف هذا الصراع بأنه داخلي لأنه يتم بين الاهداف والحاجات الخاصة بالفرد ، مثل الصراع الذي يعاني منه شخص تربى على القيم الاخلاقية والدينية حين يجد نفسه فى موقف يثير رغباته الجنسية .



### الوان من الصراع والتناقض :

لا يجب أن نأخذ الصراع النفسي على انه مصدر متاعب وشورور فى كل الاحوال ، فالحقيقة أن الصراع وظيفه انسانية هامة تدفع الإنسان إلى اختيارات تحقق له التقدم والتطور، ذلك إذا تم توجيه الطاقة من خلاله لتحقيق اهداف ايجابية ، لكنه ينقلب إلى مصدر تهديد مدمر ونذير متاعب للافراد والمجتمعات إذا ما تجاهلناه وتركناه دون حل ، وذلك شأن كثير من الاشياء فى حياتنا ، فالسلاح يمكن أن يكون مفيدا فى يد رجل الشرطة لتحقيق الامن للمجتمع بينما يمكن أن يكون مصدر خطر فى يد بعض المجرمين ، وكذلك السيارة التي تساعدنا فى التنقل من مكان لآخر يمكن أن نعتبرها وسيلة ذات فائدة عظيمة ن لكن إذا اخذنا نستخدمها بغير حكمة ونقودد بسرعة جنونية تصبح اداة تدمير وقتل، وكذلك الذرة

التي اكتشف الإنسان بعض أسرارها وبدا في تطويعها واستخدامها كانت قبلتنا هيروشيما ونجازاكي التي تسببت في مقتل عشرات الآلاف ، وكانت منها محطات الطاقة التي تساعد على تشغيل المصانع والانتاج .

وحتى الطب النفسي كأحد التخصصات الطبية الهامة كثيرا ما يقوم الإنسان في بعض المناسبات بإساءة استغلاله حتى تنقلب فوائده إلى شرواذه وهذه إحدى القضايا الأخلاقية الهامة ففي بعض النظم السياسية كان يوصم من يعارض الحكام بالجنون ويزج به إلى المصحات العقلية كنوع من العقاب ، ولماذا نذهب بعيدا فقد شهدت أثناء ممارستي الطب النفسي في بعض المستشفيات ما يقوم به بعض المعالجين من تهديد للمريض إذا خرج عن الهدوء والقواعد التي تفرض عليه بالابرة المخدرة المؤلمة أو جلسة الكهرباء ! ورغم أن هذه وسائل علاجية إلا أنها في هذه الحالة تتحول إلى أداة خوف ضارة .



## الصراع.. أنواع:

يتضمن الصراع دائما تناقضا بين شيئين يكون علينا الاختيار بينهما أو فكرتين مختلفتين ، ويكون على المرء في كل الحالات أن يصل إلى حل لهذا الصراع حتى يتحقق له الارتياح من حالة القلق والتوتر المصاحبة لاستمرار هذا الصراع ، والحياة سلسلة متصلة من لبصراع على الإنسان أن يتعامل معها حتى يتحقق التوافق .

والنوع الاول من الصراع ويسمى صراع الاقدام - الاقدام هو الاختيار بين امرين لكل منهما مميزات وقوة جذب ، ولعل الكثير منا يواجه مثل هذا النوع في مواقف الحياة اليومية ، مثلا حين يكون عليك أن تختار بين مشاهدة مباراة هامة في كرة القدم على القناة الاولى للتلفزيون بينما تعرض القناة الثانية احد الافلام المثيرة، وهذا الموقف يواجه كثير من الناس حين يتعين عليهم الاختيار بين السفر إلى مكان بعيد فيه دخل كبير وبين الاستقرار في موطنهم الاصلى ، او بالنسبة للشباب في مستقبل حياتهم حين تكون امامهم فرصة جيدة للعمل والحصول على عائد مادي وتحقيق الثروة التي يطمحون بها وبين الاستمرار في الدراسة وتحقيق مستويات علمية رفيعة ، أن حل الصراع في كل هذه المحاولات يكون بحسم الاختيار في اتجاه واحد حتى تنتهى حالة الاستقرار والقلق الناشئة عن الصراع .

اما النوع الثانى من الصراع هو ما يطلق عليه صراع الاحجام - الاحجام ويتضح من هذا الوصف أن الاختيار هنا يتم بين امرين لا يبعث اى منهما على الرضا والقبول ، فهما كما يقول الشاعر امران " احلاهما مر " وهذا الشاعر كان يتحدث عن موقف يتعين فيه الاختيار بين " الفرار او الردى " ، اى الهروب من ميدان القتال مع ما سوف يترتب على ذلك من وصمة بالجبن والعار ، او مواجهة الموت ، ولاشك أن الموقف هنا اصعب بكثير من نوع الصراع الاول الذي يكون الاختيار فيه من امرين كليهما جيد ومرغوب ، ونفس الموقف هو الذي يعبر عنه المثل الشائع : " الدفع ام الحبس " ، اى دفع غرامة مالية موجعة او دخول السجن ولا شك أن الامرين كليهما من البدائل السيئة لكن علينا اختيار احدهما لحل الصراع .

وهناك نوع آخر أكثر تعقيدا تتداخل فيه الامور حيث يكون علينا أن نقبل الامر الذي يتضمن مزايا نرغبها وية في الوقت نفسه عيوب لانريدها ، ويسمى هـ النوع صراع الاقدام - الاحجام ، وهو يتضمن قبول الشىء بكامله وبجوانبه الايجابية والسلبية ، ومثال ذلك ما ذكره لى شاب جامعى يتردد في التقدم لخطبة احدى زميلاته رغم ما تتمتع به من خلق وجمال لان والدها سبق دخوله إلى السجن وامها التي يفترض أن تكون حماته في المستقبل سيدة متسلطة ! والصراعات الحقيقية في الحياة تكون عادة متشابكة ومعقدة ، وقد اطلقنا عليها هنا " ام المتاعب " لانها الاصل في كثير من الاضطرابات النفسية ، الداخلية للإنسان مع نفسه وهى ذات اولوية عن اى شأن خارجى في العالم المحيط بنا، وكلنا يؤمن بحكمة القول : " ماذا يفيد الإنسان لو كسب العالم كله وخسر نفسه " ، وهناك مثل انجليزى يقول: " بماذا تفيدنى الدنيا الواسعة إذا كانت جذمتى ضيقة " ، وهذا يعن اننا إذا لم نصل إلى توافق مع انفسنا ، ونتوصل إلى السلام النفسى عن طريق حل الصراعات الداخلية فاننا سوف نظل في حالة من عدم الارتياح والقلق والاضطراب حتى لو امتدت ممتلكاتنا لتشمل العالم كله !متسلطة !

## من هنا يبدأ القلق

خلال متابعتي لمرضى القلق في العيادة النفسية كنت دائما أسأل نفسي بعد مقابلة هؤلاء المرضى عن بداية تسلل شعور القلق إلى نفوس هؤلاء الناس الذين كانوا يمارسون حياتهم بصورة طبيعية وكيف تطورت حالتهم حتى تمكن القلق من بعضهم فتحولت حياتهم إلى معاناه لا تحتمل.

ولما كان القلق الطبيعي هو وسيلة للتكيف واستجابة مخططة في كثير من المواقف تهدف إلى التقليل من آثار الخطر والتهديد ، فلماذا اذن نسمح لهذا القلق أن يتضاعف ويكون هو الخطر والتهديد الذي يحرمانا من السلام النفسي وراحة البال؟ والحقيقة انني وجدت أن مرضى القلق رغم أن كل منهم يتصور انه يواجه مشكلة عظيمة كأنما هي نهاية العالم و يبالح في تصوير وضعه المأسوي فانه هو نفسه بعد أن يتجاوز ازمته النفسية و تتحسن حالته باختفاء القلق وحين يتذكر كيف كان حاله أثناء الفترة التي كان يعاني فيها من القلق يتعجب كيف سمح لهذه الهموم أن تتملكه و تسيطر عليه و تحرمه النوم والاستمتاع بأي شئ و هو يراها حين يذكرها الآن أمور تافهة لا تستحق كل ذلك.

### نحن نتجه إلى القلق و التوتر :

أن تحليل السلوك الانساني في كثير من الاحوال يؤكد أن الإنسان يسعى إلى القلق و يميل إلى خلق التوتر ثم يأخذ بعد ذلك في العمل على حل المشكلات التي اوجدها لنفسه حين خلق بعض العوائق في حياته ثم راح يحاول اقتحامها و على سبيل المثال اللص الذي يقضي الليل ساهرا يطارده رجال الامن و يواجه الكثير من

الاضطراب اقله القبض عليه ليدخل السجن . هذا اللصر لو فكر وتأمل في موقفه وما يبدد من جهد بدني ونفسي لوجد انه يمكن أن يحصل على نفس المكاسب بتقريب بطريفة أخرى افضل وهذا المثال ينطبق على كثير من الناس في سعيهم اللاهث في الحياة وراء اهداف واهية حيث يعيشون القلق والاضطراب في محاولة تحقيق غايات لاتستحق ذلك الجهد والعناء ولا يحقق الوصول اليها أي اشباع لهم أو ارتياح.

ويذكر أن الاسكندر الاكبر بعد أن حقق الانتصارات وضم بلدان كثيرة إلى نفوذه قد انتابته حالة من القلق فأستدعى احد الحكماء ليشكوله همه قال له الحكيم : وما سبب الهموم ايها الملك وقد حققت ما تبغي وما لم يفعله احد من قبلك ؟ فأجاب الاسكندر : أن امامي أن اعبر البحار لأضم الساحل الافريقي ، فقال له الحكيم : وماذا بعد ذلك ؟ ، قال : ثم اتجه إلى مصر وبلاد الشام كي افتحها واضمها إلى امبراطوريتي ، فعاد الحكيم يسأل : وماذا بعد ؟ ، قال الاسكندر : اتجه إلى آسيا الصغرى لاضمها وبعد ذلك يمكن أن تهدأ نفسي واستريح ، فقال الحكيم : أن بوسعتك ايها الملك أن تفعل ذلك الآن .. تستطيع أن تهدأ وتستريح!

ولا يفيد اتجاهنا إلى القلق والتوتر وسعينا لخلق العوائق ومحاولة اقتحامها في معظم الاحوال فقد نتصور في بعض الاحيان أن بعض الاهداف التي نسعى للوصول اليها هي المصدر الوحيد للسعادة وترى في عدم تحققها سببا ومصدرا لتعاستنا ويملكنا القلق والاحباط وقد تكون هذه الامور التي نعطيها قيمة كبيرة أشياء تافهة لا قيمة لها ولا تساوي بالمرّة معاناة القلق والاضطراب النفسي.



ونحن نسعى إلى القلج والتوتر في احيان كثيرة حين نستسلم إلى بعض الانفعالات السلبية في داخلنا الذين يشغلون انفسهم بالحد على الآخرين نتيجة لما معهم من مزايا وممتلكات ، ولا يكفون عن السخط على حظهم في الحياة مقارنة بغيرهم أن ذلك يثير في نرسيهم الاضطراب والقلق نتيجة لعدم الرضا عن انفسهم وعن حظهم في الحياة ، وهناك من الناس من يستهلك وقته وطاقته في محاولة انزال العقاب والاذى بالآخرين اعتقادا منهم أن في ذلك قصاص منهم يستحقونه لأنهم ارتكبوا الأخطاء في حقهم ، أن ذلك يستهلك من الوقت والطاقة الكثير الذي يمكن توجيهه إلى ما يفيد ، اضافة إلى القلق الذي ينشأ عن شعور الغيظ والغضب حين نحاول عقاب من اخطأوا في حقنا ، ألا ترى معي - عزيزي القارئ - اننا بوسعنا حل مشكلة القلق و أن نريح انفسنا إذا اعتبرنا اولئك الذين يناصروننا العدا من الجهلاء أو المضطربين و علينا أن نسامحهم بدلا من أن نكون مثلهم!

### لماذا يملكنا القلق؟

في العيادة النفسية - كما في الحياة - يحاول الناس تبرير مشاعر القلق التي تتملكهم وتسيطر عليهم حتى أنها قد تؤدي إلى اعاقه مسيرتهم في الحياة وتوقف

نشاطهم المعتاد ، وقد يكون الموقف الذي يعتقد الشخص انه السبب فيما اصابه  
بقلق مجرد هموم وهمية أو مخاوف لا اساس لها أو أمور تافهة من وجهة النظ  
الموضوعية لكنها تمثل بالنسبة لهذا الشخص مصدر خطر وقلق وتهديد ، أن  
المشكلة اذن هي تفسيرنا للأمور في البداية في غير صالحنا ثم نتولى هزيمة انفسنا  
نتيجة الخطأ في الحكم والاستنتاج وينتهي الامر بالاستسلام للقلق .

و من المواقف التي تكون عادة مثيرة للقلق وترتبط دائما بالتوتر رغم أنها  
يمكن أن ينظر اليها كأشياء مألوفة لا يتطلب ما يحيط بها من انفعال ، خذ مثلا  
على ذلك الطالب الذي يستعد للامتحان والذي يمتلكه القلق كلما اقترب الموعد  
حتى أن استعداده قد يتعثر وينخفض مستوى تحصيله الدراسي ، رغم أن الدراسة  
والامتحان الذي يعقبها هي من الامور المعروفة سلفا لهذا الطالب ، ولكل الطلاب  
ولم يستجد على الامر شيئ يستدعي القلق !

و من امثلة المواقف التي تثير القلق أيضا ما يحدث للأطفال الصغار عند  
ذهابهم للمدرسة للمرة الاولى ، وكيف تكون تجربة مغادرة المنزل والتوجه إلى  
المدرسة مصحوبة بانفعالات الخوف والترقب والقلق ، وكذلك القلق الذي يستبد  
بالرياضيين أثناء المباريات والمنافسات الرياضية ، أو بالمشجعين من جمهور كرة  
القدم مثلا حين يكون فريقهم طرفا في احدى المباريات الهامة خوفا من تغلب  
الفريق الآخر ، ولك أن تتصور ذلك إذا راقبت انفعالات عشاق الكرة في رجات  
أواما اجهزة التلفاز عند مشاهدة مباراة الأهلي والزمالك في مصر!

وفي حالات المرض بصفة عامة – أي مريض – فان الناس تستجيب بالقلق  
خوفا من المضاعفات التي تسبب تدهور الحالة الصحية أو خوفا من الموت الذي

يكون في ذهن المريض عادة ويدفعه إلى طلب العلاج لدى الأطباء وهناك حالات مرضية بسيطة قد ينشأ عنها قلق متزايد ، منها وعلى سبيل المثال حالة فتاة تملكها القلق بعد ظهور حب الشباب في وجهها ، وشاب نتيجة لتساقط شعر رأسه وخوفه من الصلع المبكر، والغريب في مثل هذه الحالات ما يحدث أحيانا من تحسن في الحالة الاصلية التي ادت إلى القلق بينما تسيطر على المريض مظاهر الاضطراب النفسي . وهي الاسوأ !

### قلق الوجود:

في إحدى روايات الكاتب الكبير نجيب محفوظ ورد هذا الحوار على لسان واحد من شخصيات الرواية يقول :

الفرد غير آمن تماما من اهله والاسرة تخشى الجيران والوطن مهدد من اوطان شتى ، والعالم يحيط به عوالم أخرى من الكائنات الضارة والارض قد تنفجر وتختفي في ثوان.

ورد عليه شخص آخر:

انت مجنون.

وفي موضع آخر يصف نجيب محفوظ الحياة بأنها " مأساة مركبة تجمع بين آلام اجتماعية جماعية من صنع الإنسان ، وآلام تنبع من صراع الإنسان المستمر مع الزمن وهزيمته امام الموت " .

أن هذه الرؤية الادبية هي تجسيد لحالة تعرف بقلق الوجود ، وهو اصطلاح استخدم مؤخرا في وصف حالة القلق التي يعيشها الإنسان إذا سيطرت عليه فكرة مؤداها أن الحياة لا قيمة لها ولا معنى وبالتالي فان كل ما يفعله هو عبث

لا جدوى منه ، وقد يؤدي ذلك الاتجاه إلى الملل من كل شيء ، فيصبح المرء غير مكترث بأي نشاط وتسيطر عليه مشاعر الحزن والاعتراب ولقد جسد كثير من الأدباء كتاباتهم هذا الاتجاه فقلق الوجود هو وصف حالة البطل في رواية " الغريب " للكاتب الفرنسي " البير كامى " ، ومسرحية " بعد السقوط " " لآرثر ميللر " وفي رواية " اللص والكلاب " لنجيب محفوظ و " موسم الهجرة إلى الشمال " للطيب صالح .

وهناك رأي في هذه النماذج من حالات القلق يقول بأن ما يحدث هنا هو تبرير فلسفي لتعاس الشخص عن أداء واجباته وانشطته المعتاده ، وفي العادة لا يذهب مريض القلق الوجودي إلى العيادات النفسية ولا يطلب العلاج لأنه يعتبر نفسه في غير حاجة إلى ذلك ، ويستمر في معاناته ، ولله في خلقه شؤون.