

# 1

## ما هو القلق؟

لأن القلق Anxiety كلمة بسيطة وخبرة شائعة لجميع الناس، فقد يبدو مفاجئاً أن علماء النفس لا يعرفون ماهية القلق بدقة. وفي الواقع، فقد أشار بعض علماء النفس إلى أن المصطلح نفسه غامض وعم إلى حدّ يجعله غير قابل للاستخدام لأغراض التواصل الدقيق. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو عديم المعنى (يسمى علم النفس أحياناً «العِلْمُ الذي يجعل الأمور البديهية غير مفهومة»)، فثمة صعوبات في تعريف معنى القلق بدقة. والسبب هو أن هذه الكلمة تستخدم لتغطية عدد كبير من المواقف. فقد تقول لي، مثلاً، إنك قلق، وقد يكون ذلك شعوراً ذاتياً تتكلم عنه. وربما أكون قد خمنت أنك كنت تشعر بذلك الشعور، اعتماداً على سلوك الظاهر. وإذا طرحْتُ عليك مزيداً من الأسئلة، فقد أكتشف أن دماغك في سباق وأنه مليء بالهموم، والمخاوف، والأفكار التي ما تلبث أن تعود

إليك . وقد تشعر أيضاً بأحاسيس جسدية متنوعة، ولكن هذه الأحاسيس قد لا تبدو واضحة لديك، فالقلق يبدو متمركزاً في رأسك .

موقف آخر وثيق الصلة نطلق عليه أيضاً اسم القلق، هو الإغلاق العقلي Mental Blocking . فعلى سبيل المثال، إذا شعرت بتوتر شديد إزاء اختبار ما، فأنت قد تدرس كثيراً وتعرف المادة جيداً قبل الاختبار . وعندما يقدم لك الاختبار، فأنت قد تدهش بأن دماغك أصبح فارغاً، فلا شيء مما درسته تستطيع أن تتذكره وحالما تنتهي ساعة الاختبار، فإن الذاكرة تعود إليك كالسحر . وقد يأذن لك المعلم المتفهم بإتمام الاختبار على الرغم من انتهاء وقته . وتمثل إحدى الطرق لتدبير الإغلاق العقلي في التوقف عن المحاولة لبرهة من الزمن . وقد تتناول كمية قليلة من الماء، أو أن تمشي لفترة قصيرة، أو تبري قلماً، أو تفعل شيئاً من ذلك القبيل . وغالباً ما يحاول الشخص بذل كل جهد ممكن في مثل هذا الموقف . فكسر حلقات التهيؤ العقلي يتيح لك بداية جديدة والتغلب على الإغلاق .

وفي مناسبات أخرى، فقد تقول إن عقلك أو رأسك صاف، ولكنك تشعر بأحاسيس جسدية Physical Sensation تسميها قلقاً، وقد تشمل هذه الأحاسيس واحداً أو أكثر مما يلي: الشد العضلي، والغثيان، وتشنج العنق، والألم الجسدي العام أو المحدد، والمشكلات التنفسية، ونبضات القلب السريعة أو غير المنتظمة، وجفاف الفم، والومضات الساخنة، والارتجافات، والعرق (وبخاصة

في اليدين)، والتبول المفرط، والإسهال، وفقدان الشهية، واضطرابات النوم.

ومن جهة أخرى، فقد تنكّر المشاعر الذاتية بالقلق أو انشغال البال، ولا يكون لديك إغلاق عقلي، وقد تزعم أن لا شيء موجود من الأعراض الجسمية التي تمّت الإشارة إليها للتو. وعلى كل حال، فقد أجد أنك قلق إذا لاحظت لديك سلوكيات Behavios مثل التغيير في أنماط الكلام الطبيعية، أو التأتأة، أو الهزيمة (كثرة الكلام)، أو التعبيرات الوجهية المميزة، أو العرات (الشدة)، أو الخرق الجسمي، أو ارتكاب أخطاء معرفية، أو التعرض للحوادث.

عندما كنتُ طالب دراسات عليا في تخصص عِلم النفس في جامعة بيردو Purdue، كنت وزملائي تحت وطأة توتر وقلق شديدين فيما يتعلق بالدراسة والآفاق المستقبلية. ويشعر كلّ طلبة الدراسات العليا بمثل هذا الضغط. وكان الواحد منا يمازح الآخر بالاقتراب منه والاستفسار عما إذا كان يشعر بالقلق. وكانت الاستجابة الصحيحة لهذا السؤال تتمثل في استجابة وجوم مبالغ فيها، ومن ثم إغلاق الشفتين وقول «لا» بهدوء.

إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض السابقة، فقد تقول إنك قلق، أو قد يرى الآخرون أنك قلق، ولزيادة الأمور تعقيداً، فإنك قد تظهر أنماطاً مختلفة من هذه الأعراض، في أوقات مختلفة في حياتك، وربما استجابة لمواقف مختلفة.

ولزيادة الأمور تعقيداً أكثر، فإن الدراسات حول هذه العناصر جميعاً، تشير إلى أن الناس يعانون من أنماط ومجموعات مختلفة من الأعراض السابقة في الموقف نفسه. ومع ذلك، فكلهم سيقولون إنهم كانوا قلقين. وهكذا، فإن كلمة القلق تغطي خبرات متنوعة، بعضها مشاعر ذاتية، وبعضها ردود فعل عقلية، أو ردود فعل جسمية، وبعضها الآخر تغيرات في السلوك.

ويبدو أن القلق موجود في كل مكان ولدى كل شخص. ويعتبر القلق المفرط أحد الأعراض الرئيسة للاضطراب الانفعالي، ويخمن بعضهم بأن طبيعة الناس هي أن يكونوا منزعجين انزعاجاً بسيطاً بشكل مزمن على الأقل في المجتمع المتحضر كما نعرفه حالياً. ويعتقد بعض علماء البيولوجيا وعلماء الأثروبولوجيا أن الأمر هكذا، لأن بقاء الإنسان في تاريخنا التطوري اعتمد على مزيج من العدوانية والبصيرة العقلية. ولكن، هذا الإنسان يجد ذاته حالياً في مجتمع يسمح لقوى البصيرة فيه أن تصبح جامحة (بل يغذي هذه القوى ويبالغ فيها عبر وسائل الاتصال) ولكنه يمنع استخدام القوة الجسمية أو العدوان لحل المشكلات.

وقد أوضح عالم وظائف الأعضاء المشهور والتر كانون Walter B. Cannon أن الجهاز العصبي لدى الناس يعدهم جسماً للقتال أو الهرب من وجه الخطر. ولسوء الحظ، فإن أياً من هذين الخيارين ليس فعالاً جداً في الوقت الحاضر. فإذا كنا عدوانيين جسدياً، فأغلب الظن أننا سوف نعتقل. وإذا حاولنا التهرب من التزاماتنا، فسوف يتم

تحديد موقعنا وإعادتنا إلى الموقف . وهكذا، فإن أوضاع الناس تشبه أوضاع الحيوانات المحاصرة التي تعيش حالة قلق وخوف مزمنة في عالم معقد . وفي الفصول اللاحقة في هذا الكتاب، سوف نرى أن وجهة النظر المتشائمة هذه ليست حتمية .

لأن القلق مصطلح شديد الغموض، فقد يساعدنا تعريف المصطلحات العديدة ذات العلاقة التي تصف الخبرة الإنسانية في هذا المجال . ويختلف علماء النفس في استخدام هذه المصطلحات اعتماداً على أفكارهم حول الشخصية والعلاج النفسي، والتعريفات التالية، هي تعريفات بسيطة من شأنها خدمة مناقشاتنا .

وفي حين لا يوجد تعريف كاف تماماً للقلق، فبوسعنا الإشارة إليه على أنه رد الفعل الذي يحدث لدينا للموقف الذي نشعر فيه أن سلامتنا مهددة بشكل ما . وقد يكون هذا أي شكل من أشكال السلامة . فقد نشعر أن سلامتنا الجسدية معرضة للخطر، أو نجاحنا في مهنتنا، أو تقديرنا لذاتنا، أو سلامة شخص مهم بالنسبة إلينا، كما هو حال الأب الذي ينتظر بقلق عودة ابنه من رحلة . ويشبه قولنا إننا نشعر بالعصبية قولنا إننا نشعر بالقلق .

ويمكن التفكير بالتوتر Tension باعتباره قلقاً مزمناً من مستوى متدن نشعر به كجزء من موقف أو وضع نشغل به تبعاً .

أما الخوف Fear فهو قلق شديد يحدث لدينا كرد فعل لتهديد محدد . وأما الرهاب Phobia فهو خوف شديد، وغير منطقي يرتبط

بشيء أو موقف محدد. ويوجد لدى معظم الناس أشكال مختلفة من الرهاب سواء من الدم، أو الحشرات، أو الأفاعي، أو الطائرات، أو أي شيء آخر. وقد تعودنا على إعطاء أسماء إغريقية لكل نوع من أنواع الرهاب ومنها: الرهاب من الأماكن المغلقة Claustrophobia، والرهاب من الأماكن العالية Acrophobia، والرهاب من الماء Hydrophobia، وغير ذلك من المصطلحات. وفي الوقت الحالي، يكتفي المعالجون بتسمية المشكلات بالرهاب، ويشيرون ببساطة ووضوح إلى الشيء الذي يخاف الشخص منه. ويقدم الفصل السادس من هذا الكتاب، أسلوباً من شأنه إيقاف الرهاب في فترة وجيزة نسبياً.

وقد يعني مصطلح القلق اللاشعوري Unconscious Anxiety أشياء مختلفة، ولكنه أساساً، كما هو متوقع، قلق لا نعيه على مستوى الشعور. فعلى سبيل المثال، إننا لا ندرك إلى أي مدى كنا نشعر بالتوتر أو القلق بشأن موضوع ما إلا بعد انتهائه. فالانفراج الذي نحس به في ذلك الوقت يجعلنا نتأمل في الماضي ونقرر أننا كنا قلقين في تلك الفترة. ومع ذلك، فنحن لم نصنّف بوعي الإحساس على أنه قلق في الوقت الذي كان يحدث فيه.

ويصف مصطلح القلق العائم بحرية Free-Floating Anxiety موقفاً يهاجم فيه القلق الشديد الشخص على نحو غير متوقع، ويختفي، ويعود فيظهر لاحقاً. ويدرك الشخص عموماً أنه تحت وطأة

توتر عام هائل ولكنه لا يستطيع أن يربط أحداثاً محددة بتلك النوبات .  
ويشير مصطلح الذُّعر Panic إلى حالة يصبح فيها القلق شديداً  
إلى درجة يفقد معها الشخص زمام السيطرة على الموقف . وغالباً ما  
يصبح الشخص مرتبكاً، وقد يفعل أشياء غير عادية . ويشكّل ذلك  
خبرة مؤلمة جداً وغير سارة بالمرة . ويبدو أن عدداً كبيراً من  
الأشخاص المضطربين انفعالياً يعيشون حالة دُعرٍ مزمن، وعندما  
تتعامل معهم، فمن المفيد أن نتذكّر القلق الشديد الموجود لديهم .  
ويمكن مساعدة هؤلاء الأشخاص على المدى الطويل من خلال  
اللطيف، والصبر، والعون على تنظيم الأمور ليتمكن ذوو  
الاضطرابات الانفعالية من التعامل معها .

ويستخدم مصطلح الضغط النفسي Stress كمصطلح رديف  
للقلق، ولكن الضغط النفسي يشمل أبعاداً إضافية ومهمة . فالضغط  
في العلوم الفيزيائية هو نتاج وضع ثقل على شيء ما، كوضع وزن  
على جسر . ومن الواضح أن الجسر يستطيع تحمّل وزن محدد قبل أن  
ينهار . فقد تؤثر عوامل أخرى مثل الرياح والحرارة على قدرة الجسر  
على الصمود . وفي علم النفس، فنحن غالباً ما نستخدم مصطلح  
الضغط النفسي لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص  
تحمّله قبل أن يبدأ بمواجهة مشكلات في التدرُّب . وهكذا، فإن رتشارد  
لازاروس Richard Lazarus وهو أحد أشهر الشخصيات المعروفة  
في مجال الضغط النفسي، يقدم التعريف التالي: «الضغط النفسي هو

علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدر الشخص أنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته» (ص، 19).

(Lazarus, R.S., Folkman, S. 1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company).

ويمكن تبني منظور أوسع نحو الضغط العاطفي إذا أخذنا بالحسبان أصول المصطلح في العلم والهندسة. وعندئذ فنحن سنفهم إن بعض الضغط مفيد. فعلى سبيل المثال، أن المبنى الذي تم تصميمه لتحمل وزن معين يكون في الواقع أكثر استقراراً عندما يوضع عليه ضغط من وزن مناسب. ويعرف ذلك أحياناً بالضغط الإيجابي Eustress. أما إذا زاد الضغط عن طاقة تحمله، يصبح لدينا ما يعرف بالمحنة Distress. وفي بعض الأحيان، فإن الضغط النفسي لا يفيد ولا يضر، وذلك يعرف بالضغط المحايد Neustress. ويؤكد التعريف الكامل للضغط النفسي على التفاعل ما بين العبء البيئي، والقابلية للتكيف لدى الشخص، وجُملة من العوامل الأخرى، مثل أنماط الضغط النفسي (حقيقة أن مصادر الضغط نفسها يمكن التعامل معها بسهولة إذا كانت موزعة عبر الزمن، ولكنها تصبح ساحقة إذا تجمعت وتعرض لها الشخص في الوقت نفسه). وقد يؤثر التفاعل بين هذه العوامل على الأثر الذي ينجم عن الضغط النفسي (أي: هل هو إيجابي، أم سلبي، أم محايد).

وكان من الرواد في مجال بحوث الضغط النفسي هانز سيليه Hans Selye، الذي حدد ثلاث مراحل من ردود الفعل للحدث المثير للضغط. المرحلة الأولى: هي مرحلة الإنذار والتعبئة، التي

يبدأ الجسم فيها بمكافحة مصدر الضغط. والمرحلة الثانية: هي مرحلة المقاومة، التي يحاول الجسم فيها الصمود في وجه الضغط. ويولي هذه المرحلة، مرحلة الاستنزاف التي ينهار فيها الجسم وتظهر أعراض جسدية مثل فرط ضغط الدم، والصداع، والالتهاب، وما إلى ذلك. وقد أطلق Selye على هذا اسم: متلازمة التكيف العام. General Adaptation Syndrome، وشعر أنها تفسر ظهور الأمراض النفس/جسدية وكذلك زيادة القابلية أحياناً للأمراض العضوية. وفي الحالات الشديدة أو المطولة، فالموت هو النتيجة. ومن هنا يبدو أن الضغط النفسي هو ألد عدو للإنسان. ولكن ذلك صحيح جزئياً على كل حال. فالضغط والقلق يشبهان الألم كثيراً: فنحن نفضل معاناة أقل قدر ممكن منهما، ولكنهما يقومان بدور مهم جداً في تحذيرنا وتنشيق دفاعاتنا في أوقات الخطر. وتحفزنا الكميات المتوسطة من الضغط والقلق للتخطيط للأحداث المستقبلية، وتزيد قدرتنا (عن طريق إفراز هرمون الإدرينالين أساساً) على تدبير المواقف والتعايش معها وقت حدوثها. فالقوة الزائدة للشخص الخائف، وقدرة بعض الأشخاص على العمل بشكل أفضل تحت الضغط القليل، هما مثالان على الطبيعة المفيدة للضغط.

أذكر أنني أصبحت يقطاً أكثر من المعتاد من الناحية العقلية عندما كنت أستعد للامتحان الشامل الذي كان سيحدد: هل سأحصل على شهادتي في علم النفس أم لا. ووجدت نفسي قادراً على أن أقرأ بسرعة تزيد عن المعتاد، وطورت ذاكرة شبه تصويرية لما كنت أقرأ

(وذلك لم يكن أمراً عادياً بالنسبة إليّ). وواجهت ضغطاً نفسياً يزيد عن الضغط الذي كنت سأواجهه لو كان الأمر مختلفاً، لأن الامتحانات أُجريت في شهر كانون الأول/ يناير، وهو الشهر الذي تسبقه ألعاب كرة القدم، ولأن كرة القدم بالنسبة إليّ تشكل فناً، فلم أقض وقتاً كافياً في الدراسة للامتحانات. ولحسن الحظ، فإن الضغط زاد طاقتي للأداء أكاديمياً بدلاً من أن يسبب إغلاقاً عقلياً لدي.

ويساعد القلق المعتدل أيضاً في حمايتنا من الخطر. فمنذ سنوات، حددت إحدى الدراسات ثلاثة أنواع من الأسماك الصغيرة فيما يتعلق بردود أفعالها لمشاهدة ذئب البحر (وهو نوع من السمك يتغذى على الأسماك الصغيرة) في حوض مجاور.

وكانت إحدى المجموعات جبانة. فهي كانت تسبح بعيداً وتختبئ عند رؤية ذئب البحر. وكانت الأسماك الصغيرة العادية تسبح بعيداً ولكنها لم تبذل جهداً للاختباء. وأما الأسماك الجريئة فكانت لا تبرح مكانها، ولم تحاول تجنب ذئب البحر. وفي وقت لاحق، وضعت مجموعات الأسماك الثلاث مع ذئب البحر في حوض واحد. وبعد مرور ستين ساعة، كان ما نسبته 40٪ من الأسماك الجبانة ما يزال على قيد الحياة، ولكن 15٪ فقط من الأسماك العادية بقيت حية ولم تَبْقَ أي سمكة من الأسماك الجريئة على قيد الحياة.

إن الضغط والقلق يمثلان مشكلة عندما يحدثان بشكل مفرط ومطول. فقد لاحظ الباحثون أن استثارة النشاط الإنساني تشكل صفة

مشتركة لعدد كبير من القوى المحفّزة. وتؤدي زيادة مستويات القوى المحفّزة إلى تقوية الأداء وإبرازه. ولكن الذروة يتم الوصول إليها في نهاية المطاف وأي كمية إضافية بعد هذه الذروة تقود إلى تدهور الأداء. وذلك أمر أكيد بالنسبة إلى القلق: فقليل منه يبعث أفضل ما فينا. والحياة، دون عاطفة، بما فيها الضغط والقلق، ستصبح رتيبة جداً. ومع ذلك، فالكثير يؤدي إلى الوهن. وهذا جزء من فتنة مدن الملاهي. فنحن نستطيع أن نزود أنفسنا بكميات صغيرة من القلق في ظروف متحكم فيها وأن نشعر ببهجة تبدهه الفوري. وبالمثل، فإن الكتب الروائية والأفلام المثيرة مسلية، لأنها تثيرنا وتنشطنا، وتزودنا بمشاعر منعشة في وقت نعرف أنه آمن تماماً. ويفعل الشخص الذي يستمتع بالتحديات الشيء نفسه في الحياة الواقعية. ولكننا ما كنا لنستمتع في مدن الملاهي لو أن حياتنا كانت مهددة حقاً في أثناء الركوب. كذلك فنحن لم نكن لنرحب بالتحديات أو المهمات التي ليس باستطاعتنا تدبرها. فمثل تلك المواقف ستكون مهلكة ومدمّرة بدلاً من أن تكون سارة.

إن القلق المفرط يشبطننا ويهزمننا. فكلنا تجمدنا من الخوف، أو عجزنا عن القيام بوظائف بسيطة في وجه جمهور جعلنا عصبيين. وأذكر مثلاً على هذا التأثير للقلق عندما كنت طالباً في مرحلة البكالوريوس. فقد كنت أدرس مادة في اللغة الفرنسية، وفي كل يوم كنا نُعطى قراءات لترجمتها مساءً، لنقوم بإلقائها في اليوم التالي في الصف. وتعودت أن أقضي عدة ساعات ليلاً للقيام بتلك الترجمات،

متأملًا كل كلمة، ومتوخياً الدقة في التراكيب اللغوية، من أجل أن تكون الترجمات في أفضل صورة ممكنة. فقد كان محرراً دائماً ارتكاب خطأ ما أمام الصف كله.

وفي أحد الأيام، لم أنجز الترجمة في الوقت المحدد، وقررت التغيب عن الدرس. وفي الحرم الجامعي التقيت بأستاذ المادة، وبينت له أن الوقت لم يسعني في ترجمة المادة المطلوبة ذلك اليوم، وأنني لم أرغب في إشغال وقته دون أن أكون مستعداً. واقترح عليّ حضور الحصة والاستماع. وعندما جاء دوري، سألتني إذا كنت أرغب في الإلقاء على الرغم من أنني لست مستعداً. وقررت أن أفعل ذلك، وتفاجأت أنني استطعت قراءة الدرس دون تردد وكأنه كان درساً في اللغة الإنكليزية. ولم أتوقف إلا عند المفردات الجديدة في ذلك الدرس، وواصلت القراءة بيسر بعد أن عرفني الأستاذ بها. والحقيقة كانت أن إلقائي كان أفضل من أي وقت سابق، لأنني خلّصت نفسي من القلق بشأن الكمال. ولم أشعر بأي ضغط، لأنني قبل كل شيء لم أحضر الدرس ولم أتوقع أن أعمل جيداً. إن ذلك شيئاً لم أتمكن من القيام به من قبل ولم أتمكن من القيام به منذ ذلك الوقت.

في الفصول القادمة من هذا الكتاب، سوف نتعلم عدداً من الطرق المحددة لتقييد الضغط والقلق وكبهما لكي يُفَعَّل أداءنا بدلاً من أن يحبطاه. فالضغط والقلق من حقائق الوجود. والأفضل أن نتعلم كيف نسخرهما للعمل من أجلنا وليس ضدنا. وهناك مقولة

عسكرية قديمة: «لا تقلق على الأشياء الصغيرة». وقد يضيف أحدهم: «كل الأشياء صغيرة». فعندما يداهمننا خطر، تعدنا أجسادنا للهجوم أو الهرب، وإذا لم تستطع الهجوم أو الهرب، عليك أن تعوم.

### تمريبات تدبّر الضغط

بعد أن قرأت المادة في الجزء السابق، أجب عن الأسئلة التالية:

- (1) عرفت عدة مصطلحات ذات علاقة بالتوتر، والضغط، والقلق. أي المصطلحات يصف أكثر خبراتك شيوعاً في هذا المجال؟

---

---

- (2) هل من بين تلك الحالات حالة لم تمر بها (القلق العائم بحرية، الإغلاق، الخ) ما هي تلك الحالة؟

---

---

---

---

---

(3) في أي المجالات تشعر عادة بأكثر درجة ممكنة من الضغط أو القلق (العقلي، الجسدي، السلوكي)؟

---

---

---

(4) ما الذي عرفته من خبرتك أنه يساعد في التحكم بالضغط والقلق في هذا المجال؟ وما الذي يجعلهما أسوأ؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



(6) إن الأشياء التي تشغل بالنا لا تحدث أبداً في معظم الحالات، وعند حدوثها، فهي لا تكون سيئة إلى الحد الذي توقعناه. هل كان هذا صحيحاً بالنسبة إليك في المثال الوارد في السؤال رقم (5)؟ ما الذي تستطيع أن تتعلمه من ذلك؟

(7) ففكر بوقت عمَل الضغظ فيه على تحسين أدائك . اكتب وصفاً  
لذلك الموقف مبيناً: (أ) ما كان يحدث، (ب) كيف شعرت،  
(ج) كيف تطوّر الموقف، (د) ما تستطيع تعلمه من ذلك  
الموقف عندما تعيد النظر فيه الآن .

(8) كيف تستطيع استخدام الدروس المتعلمة من التمرين رقم (7)  
لتحسين أدائك في الحياة اليومية؟

(9) بيّنت المناقشات في هذا الفصل أن للضغط، والقلق، والخبرات ذات الصلة أبعاداً إيجابية عديدة. اذكر بعض الأبعاد الإيجابية من وجهة نظرك الشخصية.

(10) اطلب من أحد أصدقائك أن يجيب عن الأسئلة نفسها، ومن ثم ناقشا أجوبتكما.

---

---

---

---

---

---

---

---