

الفصل الرابع عشر
الأعداء الثلاثة

obeikandi.com

يتعلق قطاع ضخم من مشكلات الناس المرتبطة بإثارة التوتر والضغط النفسي بثلاثة انفعالات غير محبة للنفس وهي :

- **القلق أو مشاعر الخوف** المبالغ فيه وغير المبرر من بعض المواضيع الاجتماعية أو الخارجية التي لا تمثل في الظروف العادية ضرراً شديداً لهم، مما يصنع حياة صاحبه دائماً بعدم الاستقرار والتهديد، والخوف من مواجهة تحديات الحياة نتيجة لتوقع لشر قد يحدث أو لا يحدث.
- **الاكتئاب والمعاناة** من مشاعر الكدر والضيق، والتعاسة، والملل.
- **والغضب** وما يصحبه من اندفاعات وثورات انفعالية قد تهدد في الظروف غير العادية حياة الآخرين أو حياة الشخص نفسه.

وتسبب هذه الانفعالات الثلاثة في حدوث ما يسمى بالاضطراب الانفعالي الذي تمثل الشكاوى منها أكبر نسبة من زوار العيادات النفسية والذي يعتبر من أكثر الجوانب النفسية ارتباطاً بإثارة التوتر والأمراض النفسية.

والشخص المضطرب انفعالياً بشكل عام ضعيف الفاعلية في عمله وفي علاقاته الاجتماعية. والاضطراب الانفعالي لحسن الحظ لا يمنعنا كما تمنعنا الأمراض العقلية الخطيرة عن ممارسة حياتنا العادية، أي أن نسبة كبيرة من المصابين باضطرابات الانفعال في العادة يتمكنون- ولكن ببعض الجهد- من مواصلة نشاطاتهم العملية العادية في كل مجالات العمل أو الأسرة بالرغم من القيود الداخلية التي يفرضونها على أنفسهم، وبالرغم ما يثيره سلوك بعضهم- كما في حالات الغضب والعنف- من صراعات اجتماعية قد تدمر سلامتهم الشخصي أو سلام الآخرين من حولهم.

وفي السابق كان المصابون بالاضطراب الانفعالي يسمون بالعصابيين^(١). والعصابيون يختلفون عن من يطلق عليهم مرضي الأعصاب. فمرضي الأعصاب تعود شكاواهم ومعاناتهم

إلى إصابات عضوية حقيقية في الجهاز العصبي والمخ كما في حالات الصرع، أو تلف بعض مناطق الجهاز العصبي والمخ نتيجة للتعرض لحادث، أو التغيرات العضوية التي تحدث في تركيب الجهاز العصبي وتغير وظائفه بسبب التقدم في العمر أو الإدمان. أما في حالات العصاب واضطرابات الانفعال فتكون الشكاوى النفسية من مصادر غير محددة عضوياً أي أنها ليست نتيجة لأسباب عضوية مباشرة معروفة، ولكن لأسباب نفسية تكمن جذورها في أساليب الشخص في التعامل مع احتياجاته الشخصية ومع بيئته ومن أمثلتها قائمة طويلة من الاضطرابات من بينها اضطرابات القلق والوساوس المرضية والأفعال القهرية والاكتئاب النفسي والتهور. ومن بين هذه الاضطرابات يبرز القلق والاكتئاب والغضب: أهم ثلاثة اضطرابات مرتبطة بسوء التوافق وإثارة التوتر. ومن المفيد أن نذكر بعض التفاصيل عن هذه الاضطرابات الثلاثة وكيفية التخلص منها.

القلق أو عندما يكون جرس الإنذار عصفه الدقيق :

يعتبر القلق من أكثر الأمراض النفسية الشائعة، كما أنه يعتبر سمة رئيسية في معظم الاضطرابات النفسية والعقلية الأخرى. نجده بين الأسوياء في مواقف الأزمات، كما نجده مصاحباً لكل الأعراض النفسية والعقلية على السواء. ويرى كثير من المفكرين أن القلق هو سمة العصر الحديث بأزماته وطموحاته ومنافساته الحادة، وقد يكون هذا صحيحاً. لكن مع هذا نجد أن الحالات الشديدة من القلق توجد في كافة المجتمعات، ولم يخل منها عصر من العصور السابقة.

وتوحي الملاحظات العامة لسلوك الناس بأن القلق هو الاستجابة التي تغلب على الإنسان عندما يجد نفسه مقبلاً على شيء هام أو خطير. إنه نذير بأن هناك أمر سيحدث من شأنه أن يهدد أمن الكائن أو يخل بتوازنه وطمأنينته. إنه يشبه جرس الإنذار الذي يعد لمواجهة الخطر. وكجرس الإنذار الخرب الذي يعمل دون توقع، وإذا عمل فإنه يكون صاخباً لدرجة تسبب الصمم، كذلك يكون القلق غير ملائم ومبالغ فيما يحمل من تهديدات قد لا تكون واقعية، أو مبالغ فيها لدرجة تعوق توافق الشخص.

ومن هنا يجيء تعريفنا للقلق بأنه انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة تنطوي على تهديد حقيقي أو مجهول. إنه بعبارة أخرى يعبر عن ذلك الشعور بالعجز في الحاضر

والخوف من مواجهة المستقبل بما يحمل من تحديات وأخطار متوقعة قد تحدث أو لا تحدث في المستقبل . ولهذا يكون القلق دائماً مصحوباً بوجود مخاوف شديدة مرتبطة بمواقف أو أشخاص أو أشياء لا تستدعي بالضرورة الخوف والجزع الشديد . والقلق يبعث في الحالات الشديدة على التمزق وعدم الاستقرار ، ويحول حياة صاحبة إلى حياة عاجزة ، ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتكيف البناء . وتسيطر على الشخص في حالات القلق مشاعر بالخوف ، والاكتئاب ، والشعور بالعجز عن اتخاذ قرارات حاسمة ، أو سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ .

لهذا فمن الطبيعي أن نجد أن القلق يزداد عندما تلوح في الأفق بوادر أزمة صحية أو كارثة مادية ، أو تحت أشياء تهدد أمنه أو حياته ، أو في المواقف الاجتماعية المتأزمة . ومن العسير حقاً أن نضع قائمة شاملة بالمواقف المثيرة للقلق ، إلا أن المواقف التي تثير القلق تشترك فيما بينها في الخصائص التالية :

- (١) إنها تتعلق بالمستقبل أو بأشياء مرتقبة هامة ستحدث .
- (٢) إنها تنطوي على أمر مهدد أو خيف .
- (٣) أن التهديد أو الخوف قد يكون فعلياً ، أو مبالغاً فيه ، أو حتى ليس شيئاً حقيقياً أكيداً بل يكفي أن يراه الفرد كذلك .

ويكون من المقبول أحياناً أن نقلق حتى نتحفز للنشاط ومواجهة الخطر ، ولكن كثيراً من المواقف المثيرة للقلق لا يكون فيها الخطر حقيقياً بل متوهماً ومجهول المصدر . ولهذا فإن القلق يشيع أكثر ما يشيع بين هذه الفئة من الناس التي يطلق عليها العلماء اسم (العصابيين Neurotics) أي هذه الفئة التعيسة من البشر التي تتوجس شراً من كل موقف ، ويعيش أفرادها لهذا في انزعاج دائم وخوف .

القلق أنواع :

ومن أهم أنواع القلق ما نسميه بالقلق اليومي أو العام ، ومن مظاهره الانزعاج الدائم ، وإبداء الخوف من أشياء غير مهددة بطبيعتها بل قد تثير في الحالات العادية التقبل والاستحسان . فالشخص الذي تتسم حياته بالقلق ، قد يخاف وينزعج من مشاهدة بعض الحيوانات الأليفة ، أو من السفر إلى مكان جديد أو الدخول في علاقات اجتماعية أو حميمة أو جنسية حتى وإن كانت مشروعة . ومن المتناقضات المرتبطة بالقلق العام أن نجد أنه يسيطر على

إدراكنا للواقع حتى وإن كان جميلاً ويحمل بعض بشائر الخير . فحتى تحقيق النجاح أو التفوق والحصول على شيء كان يصعب تحقيقه قد لا يثير لدى الشخص الذي تتسم حياته بالقلق أكثر من الخوف من أن تنقلب هذه الأشياء السارة في المستقبل إلى كارثة محتملة . ونحن لهذا نقول إن الخطر الذي يستبقه القلق عادة ما يكون خطراً متوهماً ومختلقاً ، والخوف الذي يمتلك الناس في حالة القلق خوف دوافعه مجهولة المصدر وغامضة وغير عقلانية ، إنه حالة وجدانية غير سارة تملك الشخص وتجعله يرى أخطاراً غير حقيقية ذات مصدر غير معلوم للآخرين .

وفي الحالات الشديدة من القلق العام يعاني الشخص من تغيرات فسيولوجية وسلوكية غير سارة ويمكن ملاحظتها ، كسرعة دقات القلب ، والصداع والتشنج وتقلصات البطن والإسهال ، والدوار والعرق البارد . . الخ .

ولأسباب عملية يعتبر هذا الجانب العضوي-السلوكي الظاهري في التعبير عن القلق من أكثر جوانب القلق أهمية ، لأن جزءاً من العلاج النفسي السلوكي الحديث يركز على التعديل من هذا الجانب السلوكي الظاهر ، وينجح في تعديله .

ومن أشكال القلق الشائعة ما يسمى بالمخاوف المرضية (فوبيا)^(٢) . فالانفعال الشديد ، والفرع والارتياح الذي يملك الطفل أو البالغ في حالات المخاوف المرضية ، يعتبر من وجهة نظر الطب النفسي شكل من القلق لأن الخوف الشديد مبالغ فيه وليس له ما يبرره ، وأن الشخص يعرف ذلك ، ولكنه يعجز عن التحكم في مخاوفه أو ضبط انفعالاته الهائجة بصورة تمنحه حرية ممارسة حياته العملية والاجتماعية .

والخوف المرضي يمكن أن ينشأ كاستجابة لطائفة واسعة من المواضيع التي لا تكون مفزعة في ذاتها في العادة . وقد تكون هذه المواضيع : حيوانات ، أو أماكن ، أو أشخاص أو مواقف اجتماعية . وتعتبر القطط ، والكلاب ، والأماكن المرتفعة ، والمغلقة ، والظلام ، والدم ، والموت ، ومواجهة الناس أو الحديث أمامهم ، والمعاشرة الجنسية ، والرفض الخارجي والنقد ، والوحدة ، والجنس الآخر . . الخ ، جميعها ضمن الأشياء التي كثيراً ما تكون مواضيع للمخاوف المرضية .

ومن الأشكال الأخرى للقلق ما يسمى بالوسواس القهري^(٣) : ويعني أن فكرة معينة تتكرر

(2) Phobia

(3) Obsessive Compulsive disorders

في ذهن الشخص رغم محاولته طردها مع اقتناعه التام بسخافة تلك الفكرة المثيرة للتوتر والضغط الذي يزول إذا استجاب لتلك الفكرة. ولا يقتصر الاضطراب المسيطر على الشخص الوسواسي بالتفكير القهري فقط، ففي كثير من حالات هذا النوع من الاضطراب تسيطر على سلوكيات ونشاطات قهرية كعد الأشياء النفهة وتخزينها، وتكرار بعض الأفعال التي لا يبنى من ورائها إلا التعب والإرهاق. ومن الوسواس القهري الشائعة في مجتمعاتنا فكرة النجاسة أو عدم الطهارة مثال ذلك أن تراود الشخص أن جزءا من جسمه، أو من منزله غير طاهر ورغم أنه متأكد تماماً من أن ذلك غير صحيح، إلا أنه يعجز عن طرد تلك الفكرة وإزالة القلق الناتج منها إلا إذا أعاد نظافة الأشياء والغسل مرات ومرات. وبين عودة الفكرة واستجابة الشخص يدخل الشخص في دوامه من التوتر تأخذ كل وقته بشكل يضر بالتزاماته العائلية والعملية وصحته النفسية والبدنية.

والآن من المهم أن نتنبه لأهمية معالجة القلق قبل أن يتحول لحالة مرضية واضطراب مسيطر على الحياة النفسية والاجتماعية. وتعتبر بعض برامج الاسترخاء كما شرحنا من قبل وسيلة فعالة من وسائل علم النفس في علاج القلق. فنحن الآن نعرف أن الاسترخاء يمنح الشخص مهارة وخبرة يمكن للمعالج وللشخص كليهما استثمارها في أغراض عدة للتخفيف من بعض المشكلات التي يثيرها القلق. ولعل من أهم فوائد تعلم الاسترخاء هو إمكانية استخدامه مستقلاً أو مع أساليب علاجية أخرى كالتطمين التدريجي، أو التعويد التدريجي على التعامل مع المواقف التي ترتبط بإثارة الخوف والقلق، فضلاً عن بعض التوجيهات والأساليب العلاجية الأخرى التي ستجدها في السطور التالية.

بإمكانك أن تعيش حياة خالية من القلق والاضطراب :

القلق في درجات معقولة ومحمودة يحفز للنمو الشخصي والاجتماعي ويمكننا من التقليل من المخاطر أو خيبات الأمل التي قد تحيط بالكائن عندما يواجه أموراً لا يحسب حسابها جيداً. ربما يقول البعض من باب البحث عن تبريرات لا أساس لها من الصحة بأن القلق هو مطلب من مطالب التخطيط والإعداد لحياة مستقبلية دون مفاجآت. الحقيقة إن القلق اضطراب نفسي ويختلف تماماً عن التخطيط للمستقبل، ولا بد من عدم الخلط بين التخطيط للمستقبل والقلق على المستقبل. فإذا كنت تقوم للتخطيط للمستقبل، وكنت تجاهد نفسك على الحركة والنشاط والتفاعل بالحاضر لتحقيق مستقبل جيد ومشرق، فإن هذا لا يعد بأي حال مرض أو

"قلق"، القلق يحدث فقط عندما تشعر بالعجز والشلل فى الحاضر بسبب ما قد يحدث أو لا يحدث فى المستقبل . فكيف تتعامل مع هذا النوع من القلق الذى يسم حياتنا بالاضطراب والضغط التى تشل حركة التطور والنمو لدينا دون مبرر؟

ذكر نفسك دائما بأنه ليس هناك شيء فعلى يستدعى القلق بمعناه المرضى الذى يشلك عن الفعل والنشاط ، ليس هناك ما يستدعى أن تقضى كل وقتك فى القلق على أشياء وأنت تعلم أنها مضحمة و لن يغير القلق والجزع من أمرها أو من نتائجها شيئا .

اكتشف العوامل النفسية المعززة للقلق لديك :

وتعتبر المحاولات التى يبذلها الشخص بذاته أو بتوجيه من المعالج النفسى لمعرفة العوامل المعززة للقلق ، طريقة وقائية فعالة للحماية من القلق . لهذا من المهم أيضا أن تتفهم العوامل النفسية التى تعزز القلق لديك ، فمثلا عليك بادئ ذي بدء أن تتعرف على المكاسب التى تجنيها من وراء شعورك بالقلق بقصد أو من غير قصد . فالبعض قد يكون القلق بالنسبة له وسيلة للهروب من مسئوليات وضغوط مفروضة ، وتكون ثورات القلق والتوتر بالنسبة لهم لا تريد عن كونها هروبا ولو مؤقتا من الآلام والتحديات المطلوب مواجهتها لتوجيه الحياة المشحونة بالضغط وجهة أكثر فاعلية . أتذكر شخصا أننى تعرضت لهذا النوع من القلق ، فقد كنت مدعوا لإحدى المؤتمرات العالمية فى هولندا لتقديم بحث عن موضوع يتعلق بممارسات الصحة النفسية فى المجتمعات العربية ، ومع أننى كنت أطلع لهذه الفرصة بشغف شديد ، وكنت قد أنجزت جزءا كبيرا من البحث المطلوب إنجازه ، إلا أننى اكتشفت أن إكمال هذا البحث كان يتطلب الحصول على إحصائيات إضافية عن الموضوع من بعض البلدان العربية ، ولم يعد هناك وقت للحصول عليها ، وبالرغم من أننى أنجزت هذا البحث ، فإننى لم أكن راضيا تماما عما أنجزته ، ولكن أنظر عما فعله القلق بى ، ففى اليوم السابق على السفر تذكرت كثيرا من الأمور الأخرى أثارت انشغالي والتى لم تكن لها علاقة بالبحث تذكرت أفراد الأسرة الذين سأتاركهم ورائى ، وتذكرت عملى بالجامعة ، والمحاضرات التى كان على أن ألقياها على طلابي ولن يمكننى القيام بها إذا ما سافرت ، خاصة وأن الفصل الدراسى كان قد أوشك على الانتهاء وامتحانات الطلاب كانت على الأبواب ، وتذكرت ، وتذكرت أشياء أخرى ستتدخل نتيجة لهذا السفر . كنت أعرف أن كل هذه التبريرات تمثل مخاوف غير واقعية قد لا تحدث بالشكل الذى رسمها لى قلقي من السفر ، ولكن ذلك كان كافيا لأن استنفد طاقتى فى تفكير

غير مبرر، وخلال ذلك نسيت أن أتصل بشركة الطيران للتأكد من موعد مغادرة الطائرة، وعندما توجهت فى صباح اليوم المعلوم للسفر، وجدت لدهشتي أن طائرة هولندا كانت قد غادرت بالمساء السابق وليس فى الصباح، وأنها الآن قد وصلت لهولندا منذ بضعة ساعات، فيالها من وظيفة هروبية يقوم بها القلق فى حياتنا عندما تتضارب مخاوفنا وتتضارب اختيارات الحل الأمثل للموقف.

صحيح إن القلق فى الموقف السابق، لم يصبنى بالعجز والجمود، بل شعرت بالهدوء بعدها لأننى لم أتحلى عن واجبات أخرى ربما كانت لى أهم من السفر. ولحسن الحظ فقد أرسلت البحث المطلوب بالبريد العاجل، ونشر بعد ذلك ضمن منشورات المؤتمر. لكن القلق عند البعض الآخر قد يمنح مبررا للعجز والجمود عند مواجهة مواقف مؤلة أو يتوقع الشخص أنها مؤلة، وتكون النتيجة أسوأ بكثير. والحقيقة أن الأمثلة على ذلك كثيرة. ويستطيع أى إنسان يعمل بالعلاج النفسى و توجيه الطلاب وإرشادهم أن يعطيك أمثلة كثيرة إضافية. وكمعالج نفسى عمل مع الكثيرين من الطلاب الجامعيين، أذكر الكثير من حالات الطلاب الباحثين عن العون النفسى يقدمون لى فى جزع بأن الواحد منهم او منهم لن يدخل أو يبحث عن طريقة لعدم دخول الامتحان بسبب مخاوف دفعتهم عن تحقيق متطلبات التخرج والنجاح الأكاديمى لا بسبب الإهمال والتقصير ولكن بسبب بعض القلق والمخاوف الاجتماعية أو الخوف من المواجهة التى أعجزتهم عن حضور أو تقديم المحاضرات والبحوث التى تتطلبها نظم التخرج منهم. وهذا أسوأ ما قى القلق والخوف من نتائج، فالاستجابة للقلق بالهروب من المسئولة يساهم فى خلق أنواع إضافية من القلق والخوف، وربما العجز التام عن تحقيق أهداف الحياة الرئيسة.

حاول لهذا أن تفهم العوامل النفسية التى تعزز القلق لديك، بأن تتعرف مثلا على المكاسب التى تجنيها من وراء شعورك بالقلق بقصد أو من غير قصد. فعند بعض الناس تكون للقلق وظيفة هروبية يقوم بها عندما تتكاثر المخاوف ومصادر التهديد وتتضارب اختيارات الحل الأمثل للموقف. وبالنسبة لهذا البعض من الناس قد يمثل القلق وسيلة للهروب من مسئوليات وضغوط مفروضة. ولا تزيد ثورات القلق والتوتر بالنسبة لهم عن كونها هروبا ولو مؤقتا من الآلام والتحديات المطلوب مواجهتها. إنها تبريرات تستند على مخاوف غير واقعية قد لا تحدث بالشكل الذى رسمها لك القلق. والبديل الإيجابي لذلك أن نطور

إمكانياتنا على مواجهة التحديات، وأن نتدرب على اكتساب بعض الأساليب والمهارات التي تساعد على معالجة المشكلات الخارجية، ومن ثم توجيه الحياة المشحونة بالضغط وجهة أكثر فاعلية.

٧ نتخذ من القلق ذريعة للعجز:

والقلق عند البعض الآخر قد يمنح مبرراً للعجز والجمود عند مواجهة مواقف مؤلمة أو يتوقع الشخص أنها مؤلمة، وتكون النتيجة أسوأ بكثير. والحقيقة أن الأمثلة على ذلك كثيرة. ويستطيع أى إنسان يعمل بالعلاج النفسي أن يعطيك أمثلة كثيرة إضافية. وكمعالج نفسي عملت مع الكثيرين من حالات القلق، أذكر الكثير من الباحثين عن العون النفسي ممن يقدمون لى فى جزع وهم يبحثون عن طريقة لعدم الدخول فى بعض المواقف المهمة كالامتحان أو إجراء مقابلة شخصية بهدف العمل، أو إجراء اتصال هاتفى للتحقق من أمر مهم كل ذلك يتم بسبب بعض القلق والمخاوف الاجتماعية أو الخوف من المواجهة الا بسبب الإهمال والتقصير ونقص الكفاءة. وهذا أسوأ ما فى القلق لأن مثل هذا الأسلوب التجنبى يساهم فى خلق أنواع إضافية من القلق والخوف مما يعجزنا عن تحقيق أهدافنا الرئيسة فى الحياة.

ولأن القلق مؤلم وله أعراض بدنية كالأرق والصداع والتشنجات فهو يلفت أنظار الآخرين ويثير إشفاقهم على الشخص، وهذا الانتباه من أكثر معززات القلق خاصة لدى الأطفال والأنماط غير الناضجة من الناس الذين يستمرئون الرثاء النفسى وانتباه الآخرين وإشفاقهم كبديل غث لما يجب أن ننفذه من أعمال إيجابية وتحمل المسئولية والإعداد لمواجهة المشقات بما يلائمها من تخطيط وسلوك.

ومن الأخطاء التي يرتكبها البعض لتجنب المشاعر المؤلمة للقلق أنهم لا يكتفون بتجنب القلق، بل بتجنب كل المواقف المؤشرة به حتى وإن لم تكن هذه المواقف مرتبطة بالألم بالضرورة، ومن ثم يتجهون إلى تقليص الاهتمامات الخارجية والعلاقات الاجتماعية والمواقف الحميدة التي تتطلب تبادل معلومات أو مواجهات. والواقع أن الاستمرار فى ممارسة الحياة المعتادة أمر أنصح به دائماً مرضى، وأشجعهم على اتخاذ خطوات عملية لتحقيق ذلك بأن يزيدوا من فرص ممارسة نشاطات إيجابية إضافية كبديل للتفوق والانشغال الدائم بالأمر التي تثيرنا وتشغل بالنا. ربما يتذكر الكثيرون منا- ممن عانوا من انهيار الأسواق المالية بنهاية القرن

العشرين وبداية القرن الحالى- تلك الأيام السوداء التى صاحبت انهيار البورصة والأسواق المالية بما يعرف "يوم الإثنين الأسود" . ولمن لا يتذكر ذلك أو ليست له صلة بالبورصة، يمكن أن يتذكر أى أزمة مادية فى حياته أطاحت بمدخراته وأمانه المادى . فى العادة الشخص الذى يواجه أمثال هذه الكوارث يمكنه أن يتنبأ بقليل من الانتباه بالكارثة- قبل وقوعها ومن ثم يستطيع أن يتجنب الكارثة أو أن يقلل من حجم خسارته . وهذا مافعله البعض القادر على اتخاذ الخطوات العملية فى مواجهة كارثة "يوم الإثنين الأسود" ، فقد انسحب البعض بسلام واستطاع أن يتجنب النتائج السلبية لهذا الإنهيار . أما البعض الذى فضل القلق والانشغال فقد شلت حركته على الفعل الإيجابى ووجد بعد ذلك أن الانزعاج ومعاشية القلق لم ينفع فى شئ ولم يغير من الكارثة، فانتحر منهم من انتحر، وتعرض منهم من تعرض للأمراض النفسية والأزمات القلبية المهلكة، وأفلس فهم من أفلس .

ومن الأخطاء الأخرى التى يرتكبها بعض الأشخاص أنهم يتوقفون - انطلاقاً من دافع القلق والخوف - عن ممارسة ما اعتادوا عليه من عادات يومية وأساليب كان يمارسها من قبل، فيتوقف عن نشاطاته استثماراته أو الرياضية وعلاقاته بالأصدقاء والأسرة، وربما حتى يتوقف عن الذهاب لعمله أو محل دراسته بدافع إنه يشعر بالقلق ولا يستطيع أن يفكر أو يمارس أى شئ آخر قبل أن تتوقف أو أن تحل المشكلة المزعجة له . لقد خسر الرئيس الأمريكى "كارتر" الفترة الثانية من رئاسته للولايات المتحدة لأنه ظل حبساً لمكتبه بالبيت الأبيض خلال الأزمة الإيرانية التى لحقت بالهجوم على السفارة الأمريكية فى طهران وأسر العاملين بها . لقد ظل "كارتر" ما يقرب من ٩٠ يوماً منقطعاً تماماً لهذا الموضوع ولم يقم خلالها بأداء الغالبية العظمى من وظائفه بما فيها حياته الأسرية وشئون الاقتصاد والأمور السياسية الأخرى . هل أفاده الانقطاع والتفرغ لقلق هذه الأزمة فى علاجها؟ ربما أدرك بعدها "متأخراً" أن كل ماحققه نتيجة لسوء إدارته لهذه الأزمة أنه فقد الرئاسة، ولم يفلح فى تحرير الأسرى الأمريكين، وأصبح ضحية لمحاولة خرقاء فاشلة لم تفلح بدورها فى تحرير الرهائن، ولم يستقد من ذلك إلا غريمه "ريجان" . ولم يكن "ريجان" فى ذكاء "كارتر" ولا فى مهاراته السياسية والاقتصادية . إنه فقط سوء إدارة سلوكنا فى حالات التوتر والقلق .

اتخذ من القلق مؤشراً لتقييم أساليبك فى معالجة الأزمات :

و تتطلب المعالجة الإيجابية للقلق بأن تتخذ مؤشراً لإعادة نظرتك لحياتك وأن تنظر لما

يواجهك من تحديات وتعالجها بصفتها أحداث أو أوقات ينبغي أن نعيشها بإيجابية أو أن تسمح لها أن تعبر بسلام بدلا من الاستغراق فى الانشغال عليها والقلق منها . إسأل نفسك دائما : هل سيغير قلقى الزائد من الأمور فى شئ؟ ثم أبدأ ثانيا فى مواجهة مخاوفك وبالقيام بسلوك بناء وأن تمارس حياتك المعتادة ما أمكن بالرغم من كل الشكوك والمخاوف المثارة .

ومن بين كل الأساليب المتنوعة التى ابتكرها علماء العلاج النفسى للقلق لم أجد أفضل من تنمية القدرة على التفكير بعقلانية وأن نتصرف بحزم إزاء مخاوفنا . التفكير بعقلانية أولا ثم البدء بمواجهة ما تحاول تجنبه مهما كانت التوضيحات والآلام التى يتطلبها تحقيق ذلك .

ماذا إذا فشلت كل محاولات الوقاية والتخلص من القلق؟ فى الحالات الشديدة من القلق يوجد ما يسمى بالعلاج الكيميائى بالعقاقير المسكنة والمهدئة^(٤) ، ومن أكثرها شيوعا الفاليوم والأتيفان . وكما فى أى علاج طبي آخر ، يعتبر استخدام العقاقير المضادة للقلق سلاح له حدين ، فالأدوية من ناحية تخفف من حدة الأعراض ، وتمنح القلقين فرصة ولو مؤقتة للراحة والسلام النفسى ، ولكنها من ناحية أخرى -تؤدى إلى نتائج جانبية غير مرغوبة وخطيرة . ولهذا فإن استخدام العقاقير يتطلب مهارة شديدة فى كيفية استخدامها وتعاوناً قوياً بين المريض والطبيب لتجنب آثارها الجانبية الخطيرة .

والعقاقير النفسية فى عمومها لا تعالج المشكلة ، ولكن تحقق تخفيفاً مؤقتاً للأعراض الحادة المرتبطة بالقلق . ولهذا هناك ما يشبه الاتفاق بين الأوساط النفسية العلمية على وصف العلاج الطبى بالعقاقير على أنه عملية ضبط وليس عملية شفاء بالمعنى المتعارف عليه فى الطب .

والعقار الواحد كالفاليوم قد يؤدى إلى استجابات مختلفة فى الأشخاص المختلفين فقد يثير شعوراً بالراحة والتخفيف من أعباء القلق فى شخص معين ، ولكنه يؤدى إلى إحساس بالضيق فى شخص آخر . لذلك فإن وصف دواء معين يحتاج إلى مهارة طبية وإلى فهم عميق بطبيعة الشخص وخصائصه الفسيولوجية والنفسية .

وتؤدى الجرعات الكبيرة من العقاقير إلى الإدمان والتعود . وحتى إذا توقف الشخص عن تعاطي هذه الأدوية دون إشراف طبي مخطط جيدا ، فسيتعرض لما يسمى بأعراض الامتناع أو

أعراض التوقف عن التعاطي^(٥)، وتستمر هذه الأعراض من ثلاثة إلى سبعة أيام، وتحتاج إلى العلاج السريع لأنها قد تكون مصحوبة بنوبات من القلق والجزع العنيف.

وهناك من ناحية أخرى ما يسمى بالإفراط نتيجة للتزايد التدريجي لتحمل الجهاز العصبي لهذه الأدوية. فالشخص الذى يجد في البداية أن ٥ ملليجرامات من الفاليوم تكفيه لتهذئة ثوراته الانفعالية وجوانب الضيق، يجد نفسه تدريجياً منساقاً إلى زيادة هذه الجرعة لكي يصل إلى نفس الأثر المهدئ الذي اعتاده من قبل. ويطلق الأطباء على هذه الظاهرة ما يسمى بالتحمل لوصف التزايد التدريجي في استخدام المهدئات من جرعات صغيرة إلى جرعات أكبر تزيد من فرص الإدمان، غير ما تسببه أحياناً من مشكلات تؤثر على سير العمليات العقلية العليا كصعوبة التذكر والنسيان.

وأخيراً من الأفضل النظر إلى العلاج الكيميائي على أنه أحد جوانب الهامة فى العلاج ولكنه ليس الوسيلة الوحيدة للتغلب على القلق والمشكلات الانفعالية. ونراه في أحسن الأحوال وسيلة للضبط الانفعالي حين يتمكن الشخص من الاستفادة بالعلاجات النفسية والسلوكية التى أصبحت اليوم متاحة ومضمونة النتائج.

أوصيك إذن بأن تنظر للقلق وتعامل معه كعدو داخلى يفسد حياتك الاجتماعية والنفسية. إنه يصيبك بالتوتر فى أوقات وأماكن غير مناسبة، ويفسد إشباعك لمتطلباتك الحيوية كالنوم، والأكل وعلاقاتك الحميمة بالآخرين. إنه يعطل من إمكانياتك على التفوق والإبداع وتحقيق الذات والإنجاز، ويخفض من طاقاتك الحيوية لما يسببه من تعب وإرهاق سريع عند أداء أبسط الأمور. و كما يجب أن نفعل مع أي عدو، علينا كاختيار أول أن نواجهه ونواجهه بكل ما نملك من طاقة حتى تتوارى تهديداته. فإذا عجزنا عن المواجهة علينا أن نتحايل وان نبحت عن مصادر أخرى تساعدنا على التقليل من آثاره المدمرة. ويعتبر العلاج النفسي بما يمدنا به من مؤاذرة، وتفكير عقلانى، و مهارات اجتماعية أحد أهم الحلفاء فى هذا الصدد. نعم أصبح بالإمكان تهدئة القلق ومعالجته بقدر كبير من الفاعلية بأساليب يسهل تطبيقها، ومتابعة نتائجها بيسر.

الاكتئاب اضطراب اليأس والتفوق :

العدو الآخر في قائمة الأمراض النفسية والانفعالية المرتبطة بإثارة الضغوط ، هو الاكتئاب ، والاكتئاب مرض نفسي آخر تكثر المعاناة منه في هذا العصر . وما من شخص منا إلا وانتابته لحظات من الحزن والضياع إثر أزمة خارجية أو شخصية ، أو فقدان قريب أو صديق . مثل هذا الشعور نجده يسيطر على البعض بصورة أقوى وأطول مما هو معتاد وقد يستمر لأسابيع أو شهور ، مما يبرر وصفه بأنه اكتئاب . وبعبارة بسيطة. يعتبر الاكتئاب حزن وحداد طويل المدى وممتد أكثر من الفترات المعقولة التي يتطلبها الحزن والحداد العديدين عند فقدان شيء أو شخص عزيز . والحقيقة أن الحزن العابر لا يعتبر مرضاً بأي مقياس لأن الإنسان يعود إلى توازنه النفسي بعد مدة من الزمن . أما الاكتئاب فهو اضطراب انفعالي يعبر عن وجود مشاعر سلبية تصيب الإنسان لأسباب عدة . ويفيد تقرير لمنظمة الصحة العالمية WHO أن ٢٥٪ من الأفراد أصيبوا بإحدى الاضطرابات النفسية أو السيكولوجية في حياتهم في البلدان المتطورة والنامية ، وأن نحو ١٢١ مليون شخص يعانون حالياً من الاكتئاب . ويكون الاكتئاب مصحوباً في كثير من الأحيان بأعراض مرضية منها : التأنيب المستمر للذات ومشاعر الذنب المبالغ فيها ، واليأس ، والأرق ، وفقدان الشهية ، والبكاء المتكرر ، وانعدام الثقة بالنفس . وعند نشأة الاكتئاب نجد أن نشاط الشخص يضعف ويولد ، وعلاقاته الاجتماعية تتقلص ، ويتوقع الشخص على ذاته في خيبة أمل ، وعجز . ويتجنب المكتئبون ، التعبير عن العدوان وتأكيد الذات أما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التعامل مع الناس ، أو لخشيتهم من أن ذلك قد يؤدي إلى رفضهم من قبل الآخرين ، أو لافتقارهم للمهارات الاجتماعية الضرورية للتفاعل بالحياة على نحو إيجابي ، أو لكل هذه الأسباب مجتمعة . وتسيطر على بعض المكتئبين هواجس وأفكار ثابتة بأن حياتهم عديمة الجدوى ، وليس نادراً بالنسبة لهذه الطائفة من المكتئبين أن تنتهي حياتهم في الحالات الشديدة بالانتحار . ذلك التصرف اليأس الذي يبدو في نظر المكتئب وكأنه البديل الوحيد للأحزان والتعاسة وعدم الجدوى .

ويميز المختصون بين الإحباط والحزن والاكتئاب . فالإحباط ، يعتبر حالة نفسية تنشأ نتيجة فشل الإنسان في تحقيق رغباته وأهدافه . بينما يعتبر الحزن عاطفة إنسانية تواجه كل البشر في حال فقدان شخص عزيز ، وهذا غير الاكتئاب كاضطراب يسيطر على البعض بصورة أقوى وأطول مما هو معتاد قد يستمر لأسابيع أو شهور .

والاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، لكنه بعكس القلق الذي يتجه إلى الأمام ويتعلق بمخاوف وأخطار المستقبل، نجد أن المكتئب يتجه إلى الماضي وأحزان ما فات، والندم على تصرفات مضت، لكنهما (أي القلق والاكتئاب) كثيرا ما يكونا متلازمين.

وبعض أشكال الاكتئاب بسبب ما فيها من عزلة وحزن، وعدم فاعلية وقلق أيضا تؤدي إلى إثارة الاضطراب في جوانب هامة من الشخصية كالتفكير، الذي يصبح محكوما بالهواجس، أي تلك الأفكار الثابتة التي تسيطر على بعض المكتئبين بأنهم عديمي النفع والجدوى. وفي هذه الحالات من الاكتئاب يرسخ لدى الشخص الاعتقاد بأن الحياة عديمة الجدوى بالرغم من كل الحرج التي يحاول الآخرون بها إقناعه بأن ما يفكر فيه غير صحيح.

كلمة منه علاج الاكتئاب:

من الضروري أن أنبه بادی ذی بدء الى أن العلاج الذي يهدف للتخلص تماما من الاكتئاب أمر غير واقعي، فالواقف المثيرة للاكتئاب يتعذر إيقافها تماما. فموت شخص عزيز أو فقدان الثروة في صفقة لم تكن محسوبة، والفشل في علاقة عاطفية كانت تمنحنا الدفء والطمأنينة، والإصابة بمرض عضال غير متوقع، والفشل في تحقيق هدف مهم كلها أمور ربما لا يمكن تجنبها. غير أن الطريقة الفضلى للتقليل من آثار الضغط النفسي على الصحة تقتضي منا اتخاذ الحذر من الظروف التي قد تتسبب في الاكتئاب وفي استمراره.

وكما في حالة القلق، ربما تكون أول خطوة وأهمها في معالجة الاكتئاب أن نتبنى سياسة وقائية مسبقة، ومن هنا تأتي أهمية التعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالاكتئاب واستباق حدوثها ومن ثم إعداد العدة لمواجهةها. فما إن يتم التعرف عليها حتى يصبح من الممكن مغالبتها وإيجاد منفذ لتخفيفها. وقد بينت في كتابي "الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث" عدة وسائل للحد من الضغط النفسي المرتبط بظهور الأمراض النفسية وتطورها، بما فيها الاكتئاب مثل الانصراف إلى تنفيذ برنامج ممارسة نشاطات سارة مضادة للاكتئاب. واضيف هنا أهمية أن نمنح بعض الوقت للهوايات والتمارين الرياضية أو مجرد التحدث مع صديق أو أخصائي.

و أعتقد عن يقين وعن خبرة بأن "تقنيات الاسترخاء" التي خصصت لها الجزء الأكبر من هذا الكتاب يمكنها بلا شك خفض مستويات الاكتئاب، ولكنها تحتاج لمباشرة وتكرار يومي حتى تصبح جزءا من حياتك.

وبسبب ما تؤدي له الأمراض النفسية كالاكتئاب من نسبة تزايد في الضغوط فإن العلاج يصبح ضرورياً فقط عندما يتزايد الاضطراب لدرجة تعوق الشخص عن التفاعل السليم وعن أدائه لوظائفه العقلية والاجتماعية بشكل فعال. وفي هذه الحالات من الضروري أن لا يتم التخطيط للعلاج أو وصف منهج علاجي محدد دون تشخيص وتقييم دقيق، لأن القلق والاكتئاب لهما أشكال وأنواع متفاوتة من تلك التي يمكن التخلص منها بقليل من التوجيه والتشجيع إلى تلك التي تحتاج إلى خطط علاجية تجمع بين أشكال مختلفة متكاملة من العلاج النفسي والطبي والسلوكي.

ويعتبر العلاج الطبي باستخدام العقاقير المضادة للاكتئاب من أقدم أشكال العلاج وأكثرها انتشاراً على الإطلاق. والعلاج بالعقاقير قد يصلح بالفعل كما ذكرنا لعلاج بعض حالات القلق والتخلص من بعض أعراضه الشديدة، إلا أن من الثابت أن الآثار العلاجية للعقاقير محدودة بالفترة التي يتعاطى المريض خلالها الدواء، فضلاً عن أنها - فيما ذكرت في السابق - تترك الكثير من الآثار الجانبية السيئة خلال تعاطيها كالإدمان أو الميل إلى الإفراط.

أما مضادات الاكتئاب فهي أكثر طرق العلاج الطبي انتشاراً. إنها تؤثر في كيمياء المخ وتحسن مزاجك بالفعل، وهي بلا شك تخفف من الأعراض لتتمكن من القيام بشيء ما للتعامل مع الاكتئاب بنفسك.

ولكن العلاج الكيميائي للاكتئاب له أيضاً مشكلاته وحدوده. فمضادات الاكتئاب لا تعالج الأسباب المرتبطة بتطور الاكتئاب، وهي لا تنجح مع كل شخص وتسبب أعراضاً جانبية غير مرغوبة. وعادة ما يستغرق الأمر بين أسبوعين إلى أربعة قبل أن يحقق الدواء مفعوله. وبعض مضادات الاكتئاب قد تكون خطيرة عند استعمالها مع عقاقير أخرى، وقد تعاني من آثار انسحاب العقار عندما تتوقف عن تعاطيه، وأسوأ من هذا وذاك أنها تعطيك انطباعاً بأن التغير أمر لا يتم إلا بالعناصر الكيميائية مما يعكسك عن تقوية جوانب القوة والمبادرة في شخصيتك لعمل التغييرات الإيجابية التي تتطلبها صحتك النفسية.

ومن أنواع العلاج الطبي للاكتئاب العلاج بالصدمات أو التشنجات الكهربائية، والعلاج بالصدمة الكهربائية يتم تنفيذه عادة بإعطاء المريض مخدر عام ثم تمرير تيار كهربائي عبر دماغه مما يخلق صدمة مصحوبة بتشنج أشبه بالصرع. والعلاج بالصدمة الكهربائية علاج مثير

للجلد، فقد تكون له آثار جانبية حادة مثل فقدان الذاكرة. وله أيضا حدوده وإمكانياته، فهو يصلح للمصابين باكتئاب حاد وللأشخاص الذين لم يستجيبوا للعلاج بالعقاقير، ويعامل في الوسط الطبي على أنه من أنجح العلاجات حتى الآن في حالات الاكتئاب الحادة ولكنه لا يصلح في حالات الاكتئاب العصبي والاكتئاب المزمن والاكتئاب المصحوب بالقلق. كما ان توقيت استخدامه مهم للغاية فهو يصلح في أول ظهور المرض وقرب نهايته بدرجة اكبر مما لو استخدمناه عندما يصل المرض إلي ذروته.

وتعتبر المناهج السلوكية والمعرفية بمثابة الثورة المعاصرة التي قدمها علم النفس خلال السنوات العشرين الماضية في العلاج النفسى. فاعتماد هذه المناهج على الموضوعية فى البحث، والتجديد فى المبادئ النظرية، واحترام قواعد البحث العلمى المنهجى، وتعدد تقنياتها مع السهولة فى تطبيقها. كل ذلك جعل من مناهجها التى طوعتها لعلاج القلق والاكتئاب تتسم بكل المقاييس بالفاعلية والنجاح فى علاج الكثير من الأعراض والآلام النفسية المرتبطة بالاضطرابات النفسية اليومية بما فيها القلق والاكتئاب.

و تعتبر بعض برامج الاسترخاء كما شرحنا من قبل من أحد أهم المكتسبات المعاصرة التى حققها علم النفس فى علاج الاضطرابات النفسية بما فيها الاكتئاب. فنحن الآن نعرف أن الاسترخاء يمنح الشخص مهارة وخبرة يمكن للمعالج وللشخص كليهما استثمارها فى أغراض عدة للتخفيف من بعض المشكلات التى يثيرها الاكتئاب. ولعل من أول الأهداف الرئيسية لتعلم الاسترخاء هو إمكانية استخدامه مستقلا أو مع أساليب علاجية أخرى كالتطمين التدريجي، أو التعويد التدريجي على التعامل مع المواقف التى ارتبطت فى الماضى بإثارة الاكتئاب. وبنفس المنطق يمكن أن يستخدم الاسترخاء كأسلوب من أساليب التدريب على المهارات الاجتماعية، وممارسة نشاطات تتعارض مع الاكتئاب، كان يصعب على الشخص القيام بها بدون أن يكون هادئا، ومتناسكا. ولهذا أوصيك بمحاولة الاسترخاء لدقائق معدودة يوميا لاكتساب بعض الهدوء و الطمأنينة النفسية التى نفتقدها بسبب سيطرة مشاعر الاكتئاب. وفي حالات كثيرة ستجد أن الاسترخاء سيساعدك فضلا عن هذا على اكتساب الهدوء إزاء المواقف السابقة التى كانت مصدرا للمشاعر الحزن والإحساس بلوم الذات. فالتعامل مع الأحداث الماضية بهدوء واسرخاء سيمكنك من تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة التى ساهمت فى إثارة الاضطرابات الانفعالية والاكتئاب وبالتالي سيمكنك أن تعيد نظرتك للمواقف المهددة لك بهدوء وعقلانية.

ومن مآسى الاكتئاب أنه يتسبب في كثير من المشكلات السلوكية بما فيها الضعف الجنسي وفقدان الرغبة فى النشاط والطعام . وهنا أيضا نجد أن تمرينات الاسترخاء المصحوبة بالتخيل والصور الذهنية المهدئة والمعارضة للاكتئاب يمكن أيضا أن تمنحنا كثيرا من الفوائد بما فيها علاج الضعف الجنسي ، وفقدان الشهية للطعام والشراب . ولهذا أوصي بتطعيم ممارسة الاسترخاء بتركيز التفكير من خلال استخدام التخيل والصور الذهنية التى تحبب لدينا المثيرات المرتبطة بإشباع هذه الدوافع .

ويركز المنظور المعرفي فى علاج الاكتئاب على محاولة تعديل خبرات المريض والوصول الى صيغة معرفية يستطيع المريض من خلالها الانطلاق الى عالم السواء . ولهذا أنصحك بمراجعة الفصل الأخير من هذا الكتاب إذا رغبت في التعرف بطريقة أفضل على الأساليب المعرفية في العلاج النفسي . كذلك أنصح بالرجوع لكتابين بالعربية هما : " العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، و " الاكتئاب اضطراب العصر الحديث : فهمه وعلاجه " . كذلك ستجد فى كتابي " القلق : قيود من الوهم " عددا لا بأس به من التقنيات السلوكية المعرفية في علاج القلق والاضطراب الانفعالي والتي يمكن تحويلها لتلائم مع علاج حالات الاكتئاب .

من السار بالطبع أن تعرف أن العلاج النفسي للقلق والاكتئاب أصبح من الأمور الميسورة ، والتي تتم بفاعلية شديدة خاصة إذا تضافرت الطرق الطبية الكيميائية مع الطرق السلوكية والمعرفية ، ومع ذلك لا أريد لك أن تلجأ لأي منها قبل أن تحاول من جانبك القيام ببعض الأمور التي تساعد نفسك من خلالها . فمن المهم جدا أن تتذكر أنه ليس هناك في الحياة حلول فورية لما نواجه من تحديات يومية في الحياة . ضع دائما في ذهنك أن الوصول لحلول فعالة يستغرق وقتا وطاقة وجهدا .

تذكر ان المرض النفسي شيء مؤلم ، والشئ المؤلم عادة يقعدنا عن النشاط والهروب ، وتجنب أداء الأمور التي يمكن أن يكون فيها خيرا . ولهذا فعندما تشعر بالاكتئاب او التعاسة والقلق مثلا فلا تستغرب أن تجد نفسك عزوفا عن الفعل النشط والإيجابية في الحياة . ولكن لا تستجب لذلك بل حاول من جديد أن تقم بدور فعال في تغيير حالتك النفسية و تطوير نشاطاتك وصلاتك بالآخرين .

ولا تتوقف عن البحث عن الأشياء التي كنت تحبها في السابق ، وكانت تبعث فيك الرضا

والسرور، وأعد إحيائها وممارستها سواء كانت متعلقة بأناس تحبهم، أو نشاطات فكرية، أو عملية أو هوايات اندثرت بفعل الاستجابة الخاطئة لضغوط الحياة وإلحاحاتها.

وجه انتباهك الذهني لأُمور أخرى غير ما تفكر فيه في لحظات اليأس. لا تستجب للكسل عند التفكير في القيام بنشط جسماني، فالانخراط في أنشطة جسدية أمر له دور كبير في العلاج. وقد بينت لك من قبل وفي موقع آخر من هذا الكتاب أن ممارسة أنواع بسيطة من الرياضة كالمشي والجري والسباحة والتنفس الصحي، سيطلق مواد كيميائية في الدماغ يطلق عليها الإندورفينات من شأنها أن تحقق الهدوء الداخلي والتفاؤل. فتحالف مع ما قدمت لك من معلومات بهذا الشأن.

ولا تنس أيضا أساليب التفكير وما تستخدمه من طرق ثابتة متصلة من تفسيرات لما يحدث لك يوميا من أحداث وخبرات. مارس أساليب جيدة من التحوّل مع الذات، واجعلها عادتك أن تضع على الأقل ثلاثة تفسيرات لأي أمر أو حدث يشعرك بالغضب أو القلق، أو الكآبة، فقد يساعدك هذا على التغلب على الحالة الانفعالية السيئة اكتئابا كانت أو مشغوليات أو غضب. إنته به شكل خاص إلى تلك الأفكار الانهزامية واستبدالها بأفكار تدفعك للنشاط والحركة ونفذ ذلك ما استطعت. أي لا تكنفي بالتفكير الإيجابي، بل ترجم عمليا ما يوحى لك به من نشاطات وحركة. وقد كشفت و سأكشف لك الكثير من أسرار البحث العلمي عن أهمية تعديل طرق التفكير في تعديل الحالة الوجدانية، أرجو أن تقرأ كل ما يتعلق بهذا الموضوع بتمعن لتتعرف على أخطاء التفكير وكيف أن غالبية الأمور السيئة وعذابات الحياة ما هي إلا انعكاس لأفكار تدفع لهذا العذاب.

الغضب: البقرة التي تدمر صاحبها

شهد المصريون في شهر أغسطس ٢٠٠٢ حدثا رهيبا ضاعف من حرارة أغسطس المعتادة. فقد شهدت قرية تسمى قرية الشيخ علام مجزرة بشعة استخدمت فيها البنادق الآلية والمسدسات بسبب الثأر بين عائلتين كبيرتين بالقرية، وهما عائلة "عبدالحليم" وعائلة "حشاب". وتبين أن عددا من أفراد عائلة عبد الحليم تربصوا لأفراد من عائلة "حشاب" وأمطروهم ببوابل من النيران. وأسفرت المجزرة عن مصرع ٢٢ شخصا وإصابة ٣ آخرين. لقد تغير نمط الحياة في قرية بيت علام وربما لم ولن تعد الحياة أبدا في هذه القرية إلي ما كانت عليه قبل هذا الحادث.

ولم تثر مذبحه بيت علام بصعيد مصر شجون أهل الصعيد- مثلي- فحسب ، بل أثارت شجون الكثيرين من المهتمين بشئون الأمن وعلماء النفس والاجتماع والمفكرين ممن يشغلهم التزايد في الظواهر المرتبطة بالعنف في المجتمع ، وما تثيره نتائجه القبيحة علي الفرد والأسرة ، والمجتمع الكبير دون استثناء .

ومع ذلك- ومع الأسف لما حدث- فإن العنف الذي كان يدور في هذه القرية في ذلك اليوم ، لم يكن العنف الوحيد الدائر في ربوع الوطن المصري ، ولم تكن هذه القرية هي الوحيدة التي عانت منه بالرغم من ضخامة المأساة وفداحة الحدث . فمن أمكنه أن يطلع علي صفحة الحوادث في الجرائد المصرية في ذلك اليوم ، سيجد عناوين أخرى وتفاصيل وأمثلة عن حوادث وجرائم عنف أخرى حدثت أو تحدث يوميا .

فقد اطلعت في ذلك اليوم على صفحة الحوادث في ثلاث جرائد كبرى بمصر هي "الأهرام" و "الأخبار" و "الوفد" ، واكتشفت أن عددا أكبر من جرائم العنف حدثت في ذلك اليوم . إليك مثلا هذه المجموعة من الأمثلة التي أمكن لي أن اطلع عليها في نفس اليوم كما نشرتها الصحف اليومية في مصر :

- بسبب النزاع علي قطعة أرض : قتل ١١ مصابا في معركة بالأسلحة النارية بين عائلتين بصفت اللبن .
- يقتل ابنه ويخفي جثته داخل ١٧٠ لوح ثلج لمدة أسبوع (منطقة الساحل) .
- السرعة الجنونية ورعونة السائقين تؤدي إلي مقتل ١٠ أشخاص ، وإصابة ٣٥ آخرين بثلاث محافظات
- بسبب خصومة بين عائلتين مقتل شقيقين بقرية بأسويوط تربص لهما ناظر مدرسة وفتح عليهما النار من سلاح آلي .
- يقتل صديقه بسبب خلاف علي مباراة لكرة القدم (مدينة زفتى)
- مدرس وشقيقاه يقتلون عمهم أخذاً بثأر والدهم (القليوبية) .
- طالب بالهندسة يعتدي علي والده وزوجة والده وشقيقته بسكين بزعم سوء معاملته !! (المنوفية)
- مقتل موظفة بالتليفزيون بالساحل والمتهم فيها موظف .
- يشعل النيران في شقة الزوجية لخلاف مع زوجته ! (الإسكندرية) .

بالطبع يصعب من هذه العينة البسيطة- التي أخذت علي نحو عشوائي ومن ثلاث صحف يومية فقط من أن نصل إلى وضع حكم جرى ومتشائم بأن العنف في صورته البشعة هذه- أي بالقتل والتدمير- قد أصبح يسود حياتنا بشكل وبائي وأصبح ظاهرة عامة قبيحة من ظواهر السلوك. لكن هذه الأحداث التي تتم على نحو يومي تقريبا تكفي بلا شك لدق ناقوس الخطر على ما يمكن أن يلعبه الغضب والعنف من مخاطر على الحياة النفسية والاجتماعية، وتهديد للأمن الفردي والاجتماعي، وما يضيفه هذا الاضطراب من ضغوط على الحياة النفسية والاجتماعية في مصر وفي غيرها من بلدان العالم العربي، وكأن الناس لا يكفوها ما تعاني من مشقات ومخاوف. وهذا ما جعلني أضمر الغضب لقائمة الأعداء الثلاثة الكبار في الحياة^(٦).

وأود بادئ ذي بدء أن أذكر أن من الطبيعي أن نشعر بالغضب والإحباط بين الحين والآخر. والحقيقة أن قائمة المواقف المثيرة للغضب والإحباط طويلة ومسبهة. فهي تمتد من الشعور بخيبة الأمل والخذلان وخيانة الأصدقاء أو المقرين إلى الشعور بأن هناك من يتعدى علي ويتجاوز حدوده معي. وبالطبع يكفي تفسير الأمور بذلك حتى وإن لم يكن هناك تهديد حقيقي، فإدراك وجود تهديد يؤدي لإثارة نفس المشاعر التي تصحب وجود تهديد فعلي.

وبعض الغضب قد يكون مفيدا خاصة إذا كان يساعد علي توقف مصادر الامتهان، والأذى. ومن المعروف أن ثورة الغضب تكون على أشدها عندما ندافع عن أنفسنا ضد من يتعدى علينا أو على حدودنا الشخصية (أو القومية في حالات الغضب الجماعي). ومن هنا يحفزنا الغضب على الزود عن مناطق معرضة للتهديد والتعدي، وهو أمر عادل ومستقيم، ونشجع عليه أحيانا بعض مرضانا عندما نشعر بأنهم معرضون للامتهان والقسوة.

والغضب قد يساعد على تصحيح الأوضاع الخاطئة وإحداث بعض التغييرات الإيجابية فيمن حولك، وهذه تضاف لفائده. وفي الواقع أن هناك بعض الدراسات التجريبية التي تثبت أن ضغط الدم ينخفض أسرع عندما تعبر عن غضبك في المواقف التي تتعرض فيها للامتهان أو الاعتداء.

(٦) الغضب والعنف كما أ تحدث عنه هنا يرتبط بالحالات الفردية. أما العنف الأسري والاجتماعي كما يتكشف في الأمثلة التي ارتبطت بمجادة بيت علام والحوادث اليومية كما نشرتها الصحف أمر يحتاج لمعالجة أخرى لا تتعلق بالسباق الحالي، ولو أن هناك بالطبع ميكانزمات متشابهة ومشتركة - من حيث الأسباب والعلاج- بين أشكال العنف بما فيها العنف الفردي والعنف الجماعي.

ولكن من المهم أن تعرف أن هذه الفوائد لا تكفي لتبرير الغضب، خاصة عندما يؤجج العنف وما يصحبه من تزايد جرائم القتل والتعدي بالضرب والاعتصاب. والغضب عندما يفلت زمامه يؤلم صاحبه نتيجة للعواقب الوخيمة التي تنتج عنه بما في ذلك احتمالات فقدانه لأصدقائه ونفور الآخرين منه، وربما فقدان الوظيفة والتدمير للذات وللآخرين.

ومن مآسي الغضب أنه قد يكون أكثر فتكا بأقرب الناس للشخص الغاضب العنيف كالزوجات، وتأثيره أكثر إثارة للكآبة على الأطفال. وتبين الدراسات مثلاً أن لأطفال الذين ينشأون في أسر كثيرة التشاجر وتبادل العنف بين الأبوين يكونوا أكثر ميلاً للكآبة والحزن والتشاؤم.

ومن المؤسف أن الآثار الوجدانية المؤلمة التي يعاني منها الأطفال أو الزوجات من العنف تظل دائمة ولا تختفي باختفاء مصادر التهديد. ومن هنا تأتي أهمية التيقظ للعنف الأسري، وتصبح من مسئوليات المجتمع والعاملين بحقل الصحة النفسية والاجتماعية أن ينتبهوا لهذا النوع من الضحايا ومد يد العون النفسي والقانوني لهم مبكراً.

ما الذي عليك أن تفعله عند الغضب وقبل أن يتحول إلى عنف؟

أود باديء ذي بدء أن أبين أن علم النفس والطب النفسي الحديث لم يوليا موضوع الغضب القدر الكافي من البحث العلمي خاصة فيما يتعلق بعلاجه. فنحن نجد أساليب علاجية مستقرة وفعالة في حالات الاكتئاب والقلق، لكننا للأسف لا نجد أساليب علاجية فعالة مماثلة لمواجهة الغضب وضبطه.

وفي تصوري أن صعوبات الاستجابة للعلاج النفسي في حالات الغضب واستعصائه على العلاج عند هذه الأنماط النارية المتقدمة من الأشخاص الذين يوقعون الألم في الآخرين ترجع إلى ما ينطوي عليه الغضب من تدعيمات تجعله مستعصياً على العلاج. ففي حالات الغضب، ينخفض ضغط الدم، ويشعر الشخص بعدها بالهدوء، والشخص الغاضب يحصل في أغلب الأحيان على مكاسب بيئية بسبب الخوف من الشخص الغاضب. وفي أحيان كثيرة قد يُمجد سلوكه من الآخرين مما يجعله يفهم سلوكه خطأ على أنه نوع من الشجاعة وعدم التحمل "للسخافات". ولهذا فزوار العيادات النفسية من هذه النوع من الأشخاص أندر بكثير من حالات القلق والاكتئاب. ومن يأتي منهم يأتي بعد أن تكون نتائج انفعالاته قد فاقت في سلبياتها ما لا يستطيع تحمله من نتائج وآلام شخصية من بينها:

- فقدانه لحب الآخرين حتى أقرب الناس له .
- المعاناة من الضرر في العمل كنتزايد الصراعات أو الفصل من العمل أو التهديد بالفصل .
- المعاناة الصحية كالإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض السكر ، وهي الأمراض التي تصيب عادة المستهدفين للغضب والعنف .
- الوقوع في مخالفات قانونية تتفاوت من الحوادث المروية البسيطة والتصارع إلى السجن بسبب أفعال العنف الشديدة كالقتل والاغتصاب والاعتداء البدني على الآخرين .
- والحقيقة أنه لا يوجد ما يثبت بأن الغضب يتحول دائما وبالضرورة إلى عنف ، واعتداء وامتهان . الشعور بالغضب دفاع عادي وإنساني ، ولكنه لا يبرر العنف . وهناك طرق وأساليب من الممكن خلالها أن نترجم غضبنا إلى قوة إيجابية دافعة تضاف لرصيدنا من الصحة النفسية بدلا من السماح له أن يتفاقم لدرجة العنف . وما أذكره فيما يلي من توجيهات بلورتها حكمة التعامل الإكلينيكي مع الحالات التي كانت تأتي طوعية بحثا عن العون النفسى وعن أساليب تمكنهم من ضبط انفعالاتهم الغاضبة وثوراتهم الانفعالية الهائجة .

لماذا نغضب؟

- نحن نغضب عندما نواجه مثيرات مهددة، أو نعتبرها كذلك، ومن الأمثلة على ذلك نحن نغضب عندما :
- نتعرض للعنف و تهديد الأمن .
 - وعندما يحيق بنا الضرر نتيجة لمعلومات غير دقيقة أو حتى دقيقة نتيجة للوشاية والغيبة .
 - وعندما يتعرض عملنا ومركزنا الاجتماعي أو المهني للتهديد .
 - الشعور بخيبة الأمل والخذلان وخيانة الأصدقاء أو المقربين .
 - وعند الشعور بنكران الجميل .
 - وعندما نشعر بأن حقوقنا قد خرقت
 - أو أن كرامتنا قد جرحت .
 - وعندما نشعر بأن روابطنا بالآخرين بدأت تضعف .
 - وعندما نحيق بأعزائنا أضرار صحية أو خارجية .
 - وعندما نشعر بأن شخصا أو جماعة ما تضع في طريقنا العراقيل .
 - وعندما نواجه ما يعوقنا التقدم والرقي وتحقيق أهدافنا في التقدم المهني والترقي .
- وليس بالضرورة أن تكون المواقف المثيرة للغضب حقيقية إذ يكفي أن يراها الفرد ذلك أو أن يفكر فيها بهذه الطريقة حتى تستثار مشاعر الغضب .

لعل أول ما يجب أن تفعله إذا كنت من النوع الغضوب أن تتعرف على مكونات الغضب .
فللغضب مكونات ثلاثة ينبغي الانتباه لها في حالات ضبط الذات وعلاج الثورات الانفعالية
هي وجود :

- خاطرة أو ترجمة خاطئة وتفسير سلبي لسلوك خارجي بأنه يمثل خطرا واقعا أو وشيك الوقوع وتعدبا على الشخصية (إنه يتعدى على كرامتي ، إنه خائن ، لم يعطني حقّي ، إنه لا يحترمني بما فيه الكفاية ، أين العدالة؟ لا بد أن أوقفه عند حده وإلا سيتجاوز تعديه على كل مرة)
 - استجابة عضوية تشمل : التوتر العضلي ، و التلاحق السريع في عملية التنفس وتسارع في دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرموني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم ، والتغير في معدل التنفس ، فضلا عن توتر عضلات الوجه وارتفاع معدل ضغط الدم ، واتخاذ وضع الهجوم .
 - القيام بسلوك خارجي يتفاوت من الهجوم اللفظي بالشتم والكلام والصوت العالي إلى درجة الهجوم البدني بالتعارك والعنف وربما إيقاع أذي عضوي بالطرف الآخر قد يصل إلى القتل .
- وبالرغم من أن بعض الغضب قد يساعد أحيانا علي توقف مصادر الامتهان وسوء المعاملة من الآخرين ، فإن ذلك يتطلب حكمة وانتباها حتى لا يتحول الغضب وما يصحبه من عنف واندفاع إلى عادة وأسلوب من أساليبك في إنهاء الخلافات مع الأطفال أو الزوجات أو زملاء العمل . وتوجد لحسن الحظ طرق متعددة ينصح بها المتخصصون في العلاج النفسي - من شأنها أن تساعدنا علي توجيه الغضب وضبط الانفعالات بحيث لا يتحول إلي العنف ، منها :
- التعبير الهادئ عما يحول بخاطرك من ردود أفعال نفسية فذلك يمكنك من السيطرة علي الموقف دون أن تفقد السيطرة علي الانفعالات الغاضبة ودون الدخول في معارك أو مشادات ، خاصة عندما يوجه لك بعض النقد أو عندما تواجه مواقف من الإحباط أو الغضب أو الغيظ . تذكر أن هناك فرق بين الشعور بالغضب كخبرة انفعالية وبين التعبير الخارجى عنه في شكل انفجارات انفعالية في مواقف التفاعل بالآخرين .
 - و الحوار الهادئ مع النفس يخفف من مشاعر الغضب ، وكلما كان الحوار الداخلي مهدئا وباردا كلما كان من السهل علينا تجنب الإغراق في التعبير الانفعالي الحاد عند الدخول في

مواقف مثيرة للغضب . فليس من المطلوب في مواقف الضغط والصراع أن نزيد الأمور تفاقمًا بتفسيرات ساخنة . تذكر أن بيدنا دائماً أن نعبر عن استيائنا بطرق إيجابية . إن بعض الحديث الهادئ مع النفس بعبارات مثل :

" ليس من المطلوب مني أن أنفعل أو أغضب "

" لن أسمح لهذا الموقف أو هذا الشخص أن يثيرني "

" لن أسمح لهذا الأمر أن يفلت من يدي " . . .

مثل هذه العبارات تقوم بدور مهدئ، وتشعر صاحبها بالاطمئنان والسيطرة علي الموقف .

- وفي مواقف التفاعل الاجتماعي بالآخرين يحسن تجنب التفسيرات المبالغ فيها . إذ هناك دائماً تفسيرات محايدة وإيجابية لتصرفات الآخرين نحوك ، بدلا من المبالغيات في تفسير مقاصدهم ونواياهم بتهديد أمنيك أو سلامك . ويتطلب ذلك منك تدريب النفس علي أن لا ننظر لكل نقد أو استجابة تجاهل من شخص ما بالمبالغة ، فتراها كأنها تهديد مقصود ، أو استهانة ، أو رفض موجه لنا شخصيا .

- تدرب على التعبير عن حاجاتك وردود فعلك لما تحس به من تجاوز أو تعدى عليك باستخدام طرق مباشرة بدلا من الانفجارات الانفعالية . فمثلا عندما تشعر بأن شخصا ما في العمل يحاطبك بصوت مرتفع أو باحتداد ، أطلب مباشرة منه أن يهدئ من صوته وأن لا يحتد في المناقشة بدلا من أن تحاول أن ترفع صوتك أعلى منه وأن تسلك حذوه من باب أنك تريد أن تلقنه درسا مماثلا .

- ومن المهم في المواقف المشحونة انفعاليا أن تتوقف عن الاستجابة السريعة المنفعلة للموقف . فكر في النتائج التي قد تحدث إذا سمحنا للغضب أن يتحول إلي عنف ، وإلي مصدر من مصادر الضيق . وحاول أن تتذكر أمثلة من الخسائر (الاجتماعية أو الصحية والأسرية) التي اضطررت لدفعها في السابق نتيجة لأنك لم تستطع أن تتحكم جيدا في مواقف مماثلة .

- من أكثر الجوانب أهمية في إيقاف الغضب ، أن تنتبه للمؤشرات العضوية التي تسيطر عليك في حالة الغضب . قم فورا بإيقاف هذه المؤشرات العضوية المرافقة له . عند الشعور بهذه المؤشرات قلل من تدفق الأدرينالين المسئول عن تسارع دقات القلب . لتحقيق ذلك

خذ نفسا عميقا وركز علي التنفس جيدا لتقلل من تسارعه . استبدل التخيلات المثيرة للغضب بتخيلات أخرى مهدئة للمشاعر . استبدل التعبيرات الوجهية الغاضبة بتعبيرات هادئة . تعلم ودرب نفسك علي فن الاسترخاء ، خاصة في المواقف المحتدمة .

• **التعبير عن المشاعر** أو ما يسمى بالسلوك التوكيدي يساعدك على الحديث عن الغضب بهدوء عند الشعور به . فإذا شعرت بالخوف أو الحرج ، من المرغوب فيه أن تبث مشاعرك إلي صديق أو قريب ، أو أن تجد زميلا موثوقا به تحدّثه عن مشاعرك (للمزيد عن معنى هذا الأسلوب وكيفية تحقيقه أنظر الفصل التالي) .

• **ضع أعداذا لتصرفات الآخرين** حتى ولو كانت من وجهة نظرك غير عادلة . فليس بالضرورة أن يكون الناس جميعهم عادلين أو يجب أن يتصرفوا بالضرورة معنا بالطريقة التي نرغبها . فالناس لهم أسبابهم المختلفة التي تجعلهم يتصرفون نحونا بهذا الطريق أو غيره ، و لو أنك فكرت في بعضها فقد تشعر بالتعاطف والشفقة عليهم ، وليس بالعنف . فبعضهم ربما يعاني من الضغوط ، وبعضهم له إحباطاته الخاصة ، وبعضهم قد يكون مصابا بمرض جسدي أو نفسي أو ربما يعاني من الاضطراب العقلي .

• **وليس معني أنك تتعاطف مع الآخرين أو تعذرهم ،** أنك تتنازل عن حقوقك الشخصية ، ولكن أن تفكر في طرق أخرى بديلة للعنف والعدوان بما في ذلك التدريب علي فن التفاوض ، وحل الصراع ، والتخلي عن التوقعات المتطرفة ، ومعرفة الحدود اللائقة بين الممكن وغير الممكن في عمليات تعديل سلوك الآخرين وأفكارهم عنك أو عن غيرك . الخ .

• **عندما يتصرف المقربون من أفراد الأسرة أو أطفالك بطريقة غاضبة ،** تجنب إغراء المعاملة بالمثل . من الأفضل كبديل لتبادل الغضب أن تتجاهل تصرفاتهم الغاضبة وأن تتجنب الاستجابة لهم في ثوراتهم الانفعالية بالتزام الصمت ، ثم أن تبدى انتباهك لهم عندما يتوقف سلوكهم الغاضب وأن تتبادل الحوار الإيجابي معهم عندما تجد أي مؤشرات للتواصل الودي .

• **تدرب على أن تسأل نفسك بعد كل أزمة انفعالية أو ثورة غضب :** مالذي أريد بحق من هذه المجادلة السخيفة؟ وهل يمكنني أن أخرج منها بأي مكسب؟

• **وأخيرا أنظر للناس في لحظات الغضب ،** هل ترغب حقا أن تكون مثلهم؟ هل هم أقوىاء فعلا؟ وهل يحققون أهدافهم؟ وهل هم ناجحون في حياتهم؟ هل هم جديرون بأن يكونوا قدوة لك؟!

والخلاصة أن الغضب ضريبة من ضريبة التعايش مع ناس يختلفون عنا في المشاعر والمصالح ، وقد نحتاج أحيانا أن نعبر عن عدم رضائنا على بعض المواقف لإيقاف شر واقع ، أو ضرر متوقع . إلا أن الحقائق النفسية تبين لنا عموما أن الضرر الذي يحدث نتيجة للانفعال يستهدف أول ما يستهدف الشخص المنفعل ذاته .

إن قوتك الحقيقية تكمن في قدرتك علي التحكم في الانفعالات وضبط النفس لا أن تسمح لها بأن تحكمك وتسيطر عليك . ليس من المطلوب أن تواجه العنف بالعنف ، وليس من المطلوب إيقاع الضرر بالآخرين عندما تتعرض للضرر منهم ، ومن ثم :

- انتبه للمؤثرات العضوية واعمل فورا على تهدئتها باستخدام أساليب الاسترخاء .
- أصغ للآخرين ، واستجب لهم دون فقدان للسيطرة علي النفس عندما يوجه منهم لك نقد أو استجابة سلبية .
- تعلم فن التفاوض والوصول للحلول الوسطي
- درب النفس علي أن تضع نفسك في محل الآخرين وأن تفكر بمشاعرهم ، لأن ذلك سيجعلك أكثر هدوءا وضبطا للنفس .
- ليس بالضرورة أن تكون منتصرا في كل المواقف ومع كل الأشخاص وفي كل الأوقات ، التفاعل الجيد هو الذي نخرج منه وقد كسب فيه الجميع .