

الوجدان

تستخدم كلمة وجدان Affective كمفهوم شامل يشير إلى المزاج Mood والانفعال والعاطفة. والمزاج هو شعور عام غير محدد - في الغالب - وعادة لا نتبين له سببا واضحا، كالشعور بالرضا والقناعة، والانبساط، أو الشعور بالملل والكآبة. أما الانفعال فهو أكثر حدة، ونرى في الغالب له سببا، وفي كثير من الأحيان يستغرق مدة أقل من الحالة المزاجية، ومن أمثلته الغضب والسرور. أما العاطفة فهي مجموعة من الانفعالات تتركز حول موضوع معين كالحب والكراهية، والأهومة وغيرها. يؤثر على الوجدان العديد من العوامل والمؤثرات منها:

- الدورة المزاجية الطبيعية Emotional Bio - Rhythm Cycle وهى دورة طبيعية فى الإنسان مدتها ٢٨ يوما تبدأ من تاريخ الميلاد، لها فترة موجبة مدتها ١٤ يوما يكون الإنسان فيها منشراح المزاج، تعقبها فترة سالبة مساوية فى المدة يشعر الإنسان فيها بالملل والكآبة التى ليس لها سبب واضح وبدون مؤثرات خارجية سببة. يعتبر اليوم الأول واليوم الخامس عشر من الدورة من الفترات الحرجة، أى يعتري الإنسان حالة أشد من الضيق والكآبة والانفعال السلبي والميل إلى العدوانية.
- فترة قبيل الدورة الشهرية عند النساء، بسبب إنتاج هرمونى الأستروجين Estrogen، والبروجستيرون Progesterone، واحتفاظ الجسم بمقدار زائد من الماء الذى يضغط على الأعصاب فيؤدى إلى حدة الانفعالات والعدوانية.
- الظروف الصحية بصفة عامة، وتحت ظروف فسيولوجية معينة مثل التعرض للآلم أو وجود أورام فى أماكن معينة بالمخ يؤدى أيضا إلى حدة الانفعال.

- مؤثرات بيئية خارجية، مثل التعرض للأذى والإهانة، والتعرض للمكسب أو الخسارة، أو سماع أخبار سارة أو سيئة.

لا يستطيع الإنسان إشباع جميع رغباته أو تحقيق كل أهدافه، لذلك تقوم الطاقة النفسية الكامنة داخل الإنسان بامتصاص التوتر الناتج من عدم الإشباع أو الإحباط. عرف الدكتور شاكر قنديل تحمل التوتر Tolerance of Tension بأنها: (القدرة على تحمل الألم والإحباط الناتج عن تأخير إشباع رغبة، أو إعاقة هدف معين عن التحقق. والقدرة على تحمل الإحباط تتمثل في تحمل آثار الألم الناتج دون أن يترتب على ذلك تعطيلها لقدرات الفرد النفسية والجسمية عن الحركة من أجل اختزال الألم. إن ذلك يعتبر دالة موجبة على تمتع الفرد بصحة نفسية ومظهرًا إيجابيًا لنمو الأنا، بحيث يصبح لدى الفرد الاستعداد لتأجيل إشباع رغباته أو حاجاته العاجلة من أجل أهداف بعيدة، أو غايات آجلة، لكنها أنضج للفرد ومستقبله. فتحمل الألم هنا يصبح أمرًا إيجابيًا... كالفرد الذي يقبل بالآلام عملية جراحية من أجل تفادي آثار ضارة على المدى البعيد، أو الطالب الذي يتحمل آثار السهر والحرمان من متعة حالية من أجل تأمين نجاحه ومستقبله).

والعصاب Neurosis هو اضطرابات وظيفية أو علة نفسية تنتج من إحباط لا يستطيع الإنسان تحمله أو مواجهة آثاره النفسية بحلول واقعية مناسبة. قد تكون عدم القدرة على المواجهة نابعة من شدة الإحباط، أو من عدم الاستعداد الطبيعي للفرد لمواجهة مثل هذه الضغوط النفسية. إن الشخص العصابي قد يؤدي نفسه إذا لم يجد تعبيرًا له في الخارج. والذهان والانحراف مثل العصاب، كلها اضطرابات نفسية ناتجة من الإحباط القوي أو شدة الضغوط النفسية، والتي تؤدي بالإنسان إلى: إما إلى التدمير الذاتي أو تدمير الآخرين، أو إلى الوسائل الدفاعية، أي آلية حيل الدفاع التي تستعملها الأنا.

إن ما يميز الحالات الوجدانية وبخاصة الانفعالات هو التغيرات العضوية أو الفسيولوجية Physiology المصاحبة لها، فالانفعال يسبب بعض التغيرات فى أعضاء الجسم، مثل التغير فى ملامح وتوتر العضلات وإفراز العرق، إلى جانب التغيرات الداخلية مثل شدة ضربات القلب وسرعة النبض وإفراز الغدتين الكظريتين لهرمون الأدرينالين والنورا أدرينالين، والتغيرات فى جدران المعدة وحركات الجهاز الهضمى، وغيرها من التغيرات.

كتب الدكتور أحمد عكاشة عن الوجدان فى كتاب "علم النفس الفسيولوجى": (عندما يتلقى الإنسان تنبيهها حسيا فإنه يستجيب له استجابة ذات وجهين، الأول: وجه إدراكى حيث يحس الإنسان بالمؤثر الحسى ويدرك معناه وذلك من خلال الإحساسات الخارجية والحزم العصبية الصاعدة إلى اللحاء والمراكز الحسية فى اللحاء، والوجه الثانى: هو الوجه الوجدانى حيث يتأثر به الإنسان فيشعر بالسرور أو الكدر فمثلا عند سماعنا الموسيقى فنحن لا نحس فقط بالنغم من حيث شدته وطبقته ونوعه... الخ بل نحن نشعر أيضا بالارتياح والسرور لهذه الأنغام وهذا هو الوجدان. ونلاحظ أن انتباهنا يتجاوزه هذان الوجهان من الاستجابة للمؤثرات بحيث إذا تغلبت الناحية الإدراكية ضعفت الناحية الوجدانية والعكس صحيح، فعالم الموسيقى إذا ركز انتباهه على تتبع الأنغام وتركيبها العلمى الفنى قل تمتعه بجمالها وأما إذا استغرقه التمتع بجمال النغم صعب عليه إدراك معالمه الفنية بدقة).

يعيش الإنسان الحديث - فى العادة - داخل نطاق مجتمع، يمارس أنشطته الحياتية من خلال المشاركة والالتزام والواجب. تعنى المشاركة الوجدانية التفاعل مع أعضاء المجتمع فى أحاسيسهم المختلفة من فرح وحزن، وبالتشجيع والمواساة، ومن خلال تقديم العون والمساعدة. إن المشاركة الوجدانية والاهتمام

بشعور الآخرين هما الطريقتان الرئيسان لاندماج الفرد داخل المجتمع، وبوابة عبور الانتماء إلى الجماعة. من معايشة الإنسان أعضاء المجتمع، قد يسلك الفرد / الجماعة أسلوب التقليد الذى يقوم فى أساسه على التعلم من المجتمع المحيط. وبدون التقليد لما استطاع الإنسان فى جميع مراحل تطوره - من الطفولة إلى الكهولة - أن يكتسب ثقافة المجتمع الذى يحيا فيه ويتفاعل معه.

الانفعال

يؤدى أى تغيير يطرأ على الإنسان إلى الانفعال حتى إذا كان التغير إلى الأحسن وليس إلى الأسوأ، ويحدث التغير كنتيجة لإثارة داخلية أو خارجية. إن الشعور بالألم فى جزء من أجزاء الجسم أو تذكر ذكريات أليمة أو حتى الذكريات السعيدة تؤدى إلى الانفعالات الداخلية. أما الاستثارة الخارجية فتتبع من حادث ما تؤثر على الجسد، فالاستثارة تحدث تعبيراً فى كيمياء الجسم الذى يعتبر كياناً واحداً متكاملًا. وبجانب الانفعال الخارجى الظاهر على الوجه أو الأيدي أو الأرجل يوجد انفعالات داخلية كثيرة للأنظمة والأجهزة المختلفة داخل الجسم، فالجهاز الهضمى والجهاز التنفسى والدورة الدموية وباقى الأنظمة الأخرى تتأثر بطريقة ما بأى انفعال يحدث للفرد كسرعة ضربات القلب وانقباض وارتخاء عضلات الجسم وجفاف الفم والخلق، والاضطراب فى التنفس وتغير حرارة الجسم والشعور بالعرق وبالطبع التغير فى كيمياء الدم.

تؤدى التقاليد والعادات إلى تغير انفعالات الإنسان، فلم يصاحب تقديم الأسكيمو القديم زوجته إلى الضيوف أى انفعال بالخيرة، كما كانت عملية الاستتباع تمارس فى العصر الجاهلى بدون أى مساس بالكرامة، فكان من عادة العربى الجاهلى أن يرسل زوجته إلى رجل آخر له صفة مميزة مثل القوة أو الذكاء أو الكرم لتستتبع منه أى تتجب منه على أن ينسب المولود إلى الزوج. من

الممكن أن يتوالد داخل الإنسان انفعال مركب كنتيجة لازدواجية الشعور
 Ambivalence of feeling أى تناقض الشعور وتذبذبها من حب وكراهية /
 شجاعة وخوف / ضحك وبكاء.

يعبر الإنسان عن الانفعال بطرق مختلفة تبعاً لنوع الانفعال وشدته، فانفعال
 الفرح يختلف عن انفعال الحزن أو الكراهية أو الحقد أو الرعب أو الدهشة. وبصفة
 عامة يوجد ارتباط بين الانفعال وسلوك الإنسان، فالإنسان الذى يتصارع لا يبدو
 عليه انفعال السعادة ولكن تظهر عليه انفعالات الغضب والتحفز. عندما يكون الدافع
 قويا فالانفعال بالتبعية لا بد أن يكون قويا، فمثلا عندما يشتد دافع الظما أو الجوع
 ينتج عنه حالات انفعالية متمثلة فى الغضب والقلق والثورة عند تأخر الشراب أو
 الطعام. قد يكون الانفعال بسيطا مما لا يستلزم التغير فى سلوك الإنسان أو قد
 يستطيع الفرد التحكم فيه لعدم شدة التغير أو للظروف التى حدث فيها التغير والتى
 تجبر الفرد على التحكم فى انفعاله مثل وجود شخص مهم أو الخوف من فقدان مال
 أو وظيفة. وتختلف قدرة التحكم فى الانفعال من فرد لآخر وفقاً لشدة مكون الغرائز
 المختلفة فيه وما اكتسبه من المجتمع، ففي الغرب مثلا لا يهتم كبت الانفعال الجنسى
 مقارنة بالشرق كما أن انفعال الغضب تقل حدته فى البلاد الباردة عنه فى البلاد
 الحارة. لا يستطيع الإنسان أن يمنع انفعاله كما لا يستطيع أن يتحكم فيه طوال
 الوقت، ولكن يجب أن يضع نصب عينيه مؤشر تنبيهى وتحذيرى عن شدة الانفعال.

يعتمد الانفعال على الإدراك الخارجى أو الداخلى للموقف، ويصاحبه
 تغيرات وجدانية وفسيولوجية تشمل الأجهزة العضلية والدموية والغدية والحشوية.
 يؤدي الانفعال وظيفة رد الفعل الأولى لمواجهة الموقف المثير ولكن بطريقة تؤدي
 إلى تشتيت الجهد وعدم الوصول إلى النتيجة المثلى. عادة ما يصاحب أى انفعال
 تغيرات فى الجهاز العصبى اللاإرادى، ويكون للجهاز السيمبتاوى دوراً مهماً فى

الحالات الانفعالية، خاصة عند القلق أو الخوف، فتزيد ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتوسع حدقة العين، وينتصب الشعر، وترتفع نسبة السكر في الدم، ويساعد على ظهور الأعراض السابقة إفراز الأدرينالين مع نخاع الغدة فوق الكلوية.

تذهب نظرية جيمس - لانج في الانفعالات إلى أن المثير الذي يستثير الانفعال يدرك عن طريق المخ، ثم تحدث تغيرات فسيولوجية حسية - أى فى وظائف الأعضاء - يشعر به الإنسان فى الجسم، وتعمل هذه التغيرات الفسيولوجية على إخراج انفعالات. إن الإنسان يشعر بالحزن لأنه يبكي، ويغضب لأنه يصرخ، ويخاف لأنه يرتجف، وطبقا لهذه النظرية، فإذا أراد الإنسان أن يشعر بالسعادة فعليه أن يبتسم ويضحك. أما نظرية كانون - بارد فى الانفعالات، فتذهب إلى أن العمليات العقلية والمخ يساهمان معا فى الانفعالات، فحينما يواجه الإنسان موقفاً مثيراً للانفعال، فإن الشحنة العصبية تسرى فى المهاد Thalamus الكائن فى الدماغ، ويسرى بعض منها إلى القشرة الدماغية، حيث ينشأ الشعور بالخوف أو الغضب أو السعادة، بينما يذهب البعض الآخر إلى تحت المهاد Hypothalamus، وتكوينات المخ الأوسط، حيث مركز التغيرات الفسيولوجية، أى إن الانفعال والاستجابات الفسيولوجية يتمان فى نفس الوقت، ثم يحدث بعد ذلك التحفز المقابل للانفعال.

تتلخص أهمية الانفعال فى أنه منبع خصب للأعمال البنائية، كما يدفع الفرد نحو العمل والطموح، لذلك فهو ضرورة من ضروريات الحياة ومصدر مهم من مصادر استمتاع الفرد بها فى مسراتها وأحزانها، وفى آمالها وآلامها. وحين يشعر البشر بالملل من الحياة الرتيبة، وحين تخلو حياتهم من الاستمتاع الانفعالى، فإنهم يبحثون عن التجارب الانفعالية من خلال الرحلات والخوض فى المخاطر، أو قراءة القصص المثيرة، أو مشاهدة أفلام الرعب. إن الإنسان يسعى إلى ابتغاء المثيرات الانفعالية من أجل الخروج من كآبة الملل للدخول فى معاناة الانفعال. إذا

كانت الانفعالات العنيفة لها كثير من الأضرار، إلا أن الانفعالات المعتدلة بها بعض الفوائد ومنها:

- الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال تزيد من تحمل الشخص وتزوده بدوافع ورغبات تدفعه إلى مواصلة العمل وإلى تحقيق أهدافه.
- للانفعال قيمة اجتماعية، إذ إن التغيرات المصاحبة للانفعال والتعبيرات المصاحبة لها تزيد من الترابط بين الأفراد، وفهمهم لبعضهم البعض من الناحية الشعورية.
- الانفعالات مصادر للسرور، فكل إنسان يحتاج إلى درجة معينة منه - حتى إن كانت سالبة - ولكن إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره، وإذا قلت أصابته بالملل.
- الانفعال يهيئ الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي، والجهاز الغدي خاصة جذع وقشرة الغدة فوق الكلوية.
- في الطرف الآخر، يتلخص مضار الانفعال العنيف في التالي:
- يؤثر الانفعال سلبياً في عملية التفكير، خاصة في حالات الغضب والحزن والاكتئاب.
- يخفض القدرة على الرقابة الذاتية والإرادة مما قد يؤدي إلى تصرفات عشوائية وغير حكيمة.
- يساعد على تفكك المعلومات المكتسبة، فتتغلب المعلومات الغريزية الآلية على التفكير والسلوك، مما يؤدي إلى سلوك اجتماعي غير مهذب أو سلوك ضار.
- إن استمرار الانفعالات بشكل دائم يؤدي إلى استمرار التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها، وبالتالي تغيرات عضوية، وأمراض نفسية / بدنية، وأهمها قرحة المعدة والأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، والربو الشعبي،

وحالات الشره أو فقدان الشهية، وحالات الإمساك أو الإسهال، وغيرها من الأمراض الخاصة بالقلب والأجهزة البولية والتنفسية والتناسلية.

يؤثر الغضب الحاد على مدى تماسك وتناسق الاتجاهات المختلفة التي تتكون منها الذات الشعورية، وللانفعالات الشديدة أثر سلبي قوى فى تغيير اتجاهات الفرد أو تعديلها. تعتبر المرونة الانفعالية خير علاج للتخفيف من تأثير الأزمات الانفعالية الحادة، وتعتمد المرونة على النضج النفسى ومدى اتساع الخبرة الانفعالية وتعدد جوانبها. إن الإنسان العاقل الرشيد هو الذى يدرك متى يتحكم فى انفعالاته وينحى للعاصفة الهوجاء، كى تمر فى مرونة ويسر، ولا يثور فى أشدها فيتحطم وينهار. إن حد الحلم والمرونة يجب ألا يتجاوز ضبط النفس عند هيجان الغضب وثورة الانفعال دون كبت وقمع المشاعر، والانفعال داخل اللاشعور حتى لا يتحول إلى طاقة انفعالية تدمر الذات من الداخل. ومن أساليب التغلب على الثورات الانفعالية، الاتجاه - فى حالات الضيق والتوتر النفسى - إلى الفكاهة والضحك لتخفيف حدة التوتر الانفعالى، فالسرور والمرح يؤديان إلى المرور على الحالات الانفعالية الحادة بسلاسة وسلام.

العاطفة

تعبر العاطفة عن ميول داخلية لموضوع معين ويكون قد تم اكتساب هذه الميول عن طريق التجارب والخبرات التي مر بها الإنسان خلال رحلته الحياتية. وتتكون العاطفة من مجموعة من الانفعالات قد يكون بعضها غريزيا والبعض الآخر مكتسبا. كلما تعقدت العاطفة زادت الانفعالات المصاحبة لها فعاطفة الأمومة تصاحبها انفعالات الخوف والحنان وحب التملك.

إذا كان الانفعال حدثا عابرا ينتهى بعد قليل من الزمن فإن العاطفة التي اكتسبت وتكونت من خلال تجارب كثيرة متكررة على مدى من الزمن تظل

ملاصقة للفرد طويلاً، قد تستمر العمر كله أو قد تتغير بتغير الظروف واكتساب الفرد خبرات جديدة مختلفة بانتقال الفرد مثلاً من مجتمع إلى مجتمع آخر مختلف. وتلعب العواطف دوراً مهماً في حياتنا فقد تكون هي الدافع لتحقيق الهدف وقد تغير من اتجاه الفرد، فمن منا لم يتأثر بصديق أو بمن يحب وسمع نصائحه ولغى في بعض أو كل الأوقات استخدام العقل والمنطق، ليس المهم إلى الأفضل أو إلى الأسوأ ولكن قد نغير اتجاه حياتنا وسلوكنا لمجرد إرضاء من نحب!

قد تجدد العاطفة نشاطنا وتوصلنا إلى الأحسن وقد تدمرنا إذا سرنا وراءها مغمضى الأعين صمًا لا نسمع إلا نداء العواطف، بكما لا نتكلم إلا بلسان الذى نحبه. بالطبع يوجد عواطف نبيلة مثل عاطفة الأمومة ولكن يجب أن نتنبه فقد تتقلب هذه العاطفة إلى حب للتملك والسيطرة. ومن العواطف الاجتماعية النبيلة أيضاً عاطفة التدين وعاطفة حب الوطن وحب المجتمع الذى نعيش فيه، فقد نبذل أرواحنا فى سبيل الدين أو فى سبيل الوطن نقاتل للدفاع عنه، غير عابئين بالنتائج أو الخسائر.

بالإضافة إلى العواطف السابق سردها يوجد أيضاً نوع آخر من العواطف المجردة كالميل إلى المثل العليا والقيم الأخلاقية مثل الصدق والأمانة، أو الميل إلى الطرف النقيض من هذه العواطف من كذب وحقد وقسوة وسطو على ممتلكات الغير. إن للأسرة والتعليم بل والمجتمع ككل الدور الأساسى فى توجيه هذه العواطف إما إلى الأفضل أو إلى الأسوأ ولكن على أية حال فالأفضل والأسوأ عملية نسبية تتغير تبعاً للزمان والمكان وشخصية الإنسان، فأصبحت التضحية من أجل صديق كما كان يحدث منذ زمن طويل مضى نوعاً من أنواع السذاجة فى وقتنا الحالى كذلك حب واحترام الوالدين الذى ساد حتى منتصف القرن العشرين أصبح الآن أو كاد يصبح من مخلفات التاريخ، ومع الاتجاه إلى الانفتاح

الاقتصادي والثقافي والعولمة بمعناها الشامل أصبح الانتماء نوعاً من التخلف.

تختلف شدة العواطف من شخص لآخر فقد تسيطر عاطفة ما على الفرد وتصبح هذه العاطفة هي السمة المميزة لهذا الفرد فيوجد إنسان تسيطر عليه عاطفة حب جمع المال بشراهة أو الحنان الزائد أو الأنانية أو عشقه للسفر والترحال، وليس معنى هذا أن الفرد لا يملك باقي العواطف ولكن قد تظهر عاطفة أو أكثر بصورة واضحة وقوية في الشخصية، أما باقي العواطف فتظهر بصورة أقل أو بصورة باهتة. وتغير التجارب المكتسبة خلال مسيرة الإنسان الحياتية من شدة العاطفة، فحماس الشباب - مثلاً - غالباً ما يصيبه الفتور في سن النضوج والكهولة، كما تحول القسوة أو الازدراء عاطفة الحب إلى عاطفة الكراهية.

القلق

القلق هو مزيج من أحاسيس الضيق والألم الداخلي والترقب وتوقع الشر، إن هذا الشعور يصيب الإنسان بالتوتر ويأخذه بعيداً عن السعادة ومباهج الحياة ليدمر ما تبقى له من عمر ويحرمه من التمتع بالحياة. يمر الإنسان بتجارب القلق من خلال مرض قريب أو صديق، أو انتظار نتيجة امتحان أو انتظار خطاب عمل أو انتظار من يحب، فمصادر القلق كثيرة بدءاً من التفكير في الحصول على الاحتياجات الأساسية إلى الحصول على الاحتياجات الترفيهية وما أكثر احتياجات الإنسان وما أكثر قلقه. في تعريف فرويد للقلق: (هو حالة من الخوف الشديد الذي يملك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم. والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو دائماً متشائماً، وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر). فالقلق عامل أساسي في نشوء الأمراض النفسية والعصبية وفي تكدير مسيرة الإنسان الحياتية.

ليس المجال هنا تناول القلق العصبي أو القلق المرضي ولكن موضوعنا هو

القلق العام أو القلق الموضوعي، المفهوم أسبابه ودواعيه والذي يمكن اعتباره مسئولاً عن عدم الاستمتاع بمباهج الحياة ولكن لا يمنعنا من ممارسة نشاطنا اليومي.

توجد عوامل كثيرة تسبب القلق منها:

- العوامل الوراثية: من وراثته ضعف الجهاز العصبي الذي يجعل الإنسان ضعيف المقاومة للمخاوف الموروثة أو المكتسبة.
- التغيرات الكيميائية في الجسم: عن طريق فقد الاتزان الهرموني أو إدمان المواد الكيميائية المثيرة للأعصاب أو المنبهة أو المخدرة.
- تغيرات مراحل العمل: لانتقال الإنسان من مرحلة إلى أخرى (مثل الانتقال من الطفولة إلى المراهقة أو الوصول إلى سن اليأس والشيخوخة) والتي تكون عادة مصحوبة لتوترات نفسية أو مخاوف وقلق.
- الأحداث المفاجئة: مثل الوفاة أو المرض أو التعرض لفضيحة أو فقد شيء ثمين عزيز على النفس، إذا كان ماديًا أو معنويًا.
- الإحساس بالخطر: مثل التعرض لهجوم من إنسان أو حيوان أو التعرض لتقلبات الطبيعة من زلازل وعواصف.

يمثل التغير المفاجئ غير المتوقع هزة عنيفة للحالة النفسية للإنسان فجميع المفاجآت والتغيرات تصيب الإنسان بالقلق حتى المفاجآت السارة أو التغير للأحسن بالرغم من أن تأثيرها بالطبع أقل. كل من الفرح والحزن يغيران من كيمياء الجسم ويظل عدم التغير أو استمرار الحياة برتابتها المعتادة هي النموذج الأفضل لعدم التعرض للقلق ولكن هيهات أن يعيش الإنسان بدون قلق، هذا العنصر الكامن في نظام الكائن الحي والذي يعتبر ظاهرة سلوكية طبيعية في حياة البشر كما يعتبر وسيلة دفاعية سلبية للتقدم إلى الأمام ولا استمرار المسيرة الحياتية.

ينتج القلق أيضا من الرغبة فى الحصول على شىء ما مع عدم التأكد من إمكانية الحصول عليه، فالمال والصحة والوظيفة والدرجة العلمية والعلاج والجنس والطعام والشراب كلها أشياء نريد الحصول عليها ولكن بعضها أو كثير منها ليس فى أيدينا التحكم فيه وكمثال على ذلك، فبالرغم من أن جمع المال يحتاج إلى مجهود عقلى وبدنى ولكن بذل المجهود ليس هو الشرط الوحيد للحصول على المال، فالمناخ الاقتصادى والمنافسة من الآخرين قد تعوقنا عن جنى حصة مجهودنا. حتى بذل المجهود يحتاج إلى الصحة التى تعتمد بدورها على عوامل كثيرة بعضها يمكن التعامل معها عن طريق الأدوية أو العمليات الجراحية أو أسلوب المعيشة مثل أنواع الطعام وكميته، ولكن ما زال يوجد عوامل أخرى لا نستطيع التحكم فيها. إن النجاح فى الامتحان يعتمد على المذاكرة واستيعاب الدروس ولكن قد نمرض وقت الامتحان أو قد يحدث حادث عارض يمنعنا من حضوره أو على الأقل يشتت تفكيرنا فنرسب فى الامتحان.

كلما وجد الاحتمال وجد القلق، إن موت عزيز لدينا يصيبنا بالحزن لفقد شىء ما وزوال جزء عزيز بالنسبة لنا وللتغيير الذى حدث فى حالة قائمة نسعد بوجودها، والقلق لنتائج ما بعد الموت بالنسبة للأسرة والأهل والأصدقاء خصوصا إذا ترك المتوفى أطفالا قصرا أو أهلا يستفيدون من حياته لا يعرفون كيف سيعيشون وماذا سيفعلون بعد الوفاة، فبكاء الإنسان فى حالة الوفاة ما هو إلا عملية بكاء على النفس وعلى المستقبل المجهول، أما المتوفى فقد مات وانتهى وأصبح فى معية الله. فى الواقع إننا نبكى على حالنا لفقدنا شىء قد يكون ماديا أو معنويا، فقد حدث تغيير فى حياتنا وضاع منا شىء ما نملكه أو يملكنا، نحن الذين فقدنا وليس المتوفى، فنحن نبكى ونحزن على ما سيحدث لنا من تغيير من فقد أو تغير فى قصة أو مسلسل حياتنا، فأى تغير فى حياتنا حتى لو كان للأحسن يصيب الإنسان بفقد طاقة نفسية قد تتراوح ما بين القلق والحزن إلى الاكتئاب والمرض النفسى.

إن الخوف من الموت أو القلق الذى يعترينا لانتظار حدث مؤكد حدوثه ولكن غير مؤكد ميعاده يؤثر سلبيا على استمتاعنا بفترة محدودة نعيشها، طالت أو قصرت فهي فترة تعتبر محدودة بجميع المقاييس. هل نخاف من الموت خوفا من فقدان سعادة نعيش فيها أو خوفا من مسئوليات نحو آخرين مرتبطين بهم مثل الأسرة والأصدقاء. قد يتسبب هذا القلق فى عدم الاستمتاع بهذه الفترة المحدودة التى قدر علينا أن نعيشها، ولن يسبب القلق إلا التعاسة وضياح العمر فى ترقب شئ حادث لا محالة. فى البداية لم يصدق الإنسان البدائى أن الموت ظاهرة طبيعية إنما أرجع الموت إلى كائنات خارقة للطبيعة أو إلى المجهول ثم جاءت الأديان وتغير المفهوم عن الموت وما بعد الموت. وأمنت الأكرثية بالله وبقدرية الموت ولكن ما زال الإنسان يخاف من حدث حتمى الحدوث، ومن قدر لا ريب فيه، فإذا كان الموت قدرا فلماذا يخاف منه الإنسان، نحن نخاف لأن الخوف داخلنا، غريزة توارثناها، جزء من ذاتنا ومن شخصيتنا، فالخوف قدرنا مثل الموت.

إن حياة الإنسان اليومية ما هى إلا سلسلة متواصلة من القلق والمعاناة، فبالإضافة إلى القلق خوفا من قرار الآخرين فيوجد أيضا قلق داخلى نابع من الاختيار واتخاذ قرار معين فى أمر ما. إذا ما طلبنا من طفل اختيار نوع واحد من أنواع مختلفة من الحلوى أو اللعب سيصاب بالحيرة والقلق، لقد بدأ صراع داخلى ليس للتفكير فى الاستمتاع بالنوع الذى اختاره ولكن لفقد النوع الذى لن يختاره وهذا المثل لا ينطبق على الأطفال فقط ولكن على جميع البشر صغارا أو كبارا، قد يظهر واضحا عند الطفل انفعال الحيرة والقلق ولكن الكبير قد يتحكم إلى حد ما فى انفعالاته بالرغم من أنه يعانى مثل الطفل من الاختيار واتخاذ القرار.

نحن نتوقع القلق فى الأوقات الحرجة أو تحت ضغوط معينة فتأخير أو عطل السيارة قد يصيبنا بالقلق الشديد إذا كنا فى طريقنا إلى الامتحان خوفا من

عدم الوصول الذى يؤدى إلى الرسوب، هذا الحدث قد لا يصيبنا بالقلق فى الظروف العادية التى لا يوجد فيها امتحان.

ارتبط الانتماء بالقلق، فالإنسان بطبعه يميل إلى هذا الدافع الاجتماعى الذى يجعلنا نعمل ونسير فى ركاب الزملاء والأصدقاء حتى وإن تأثرنا سلبياً من جراء هذا الانتماء من عدم إنجاز العمل أو من القلق خوفاً على الجماعة من أى ضرر يصيبها أو خوفاً من فقد الجماعة.

لا تنتهى العلاقة بين الإنسان وأسلافه فنحن وارثوهم حتى فى الخوف والقلق، فإذا كان أجدادنا قد تأثروا خوفاً من أصوات الرعد والبرق والعواصف أو من مشاهدة الحيوانات الضارية تنهش فى الأجساد الأدمية، فبالرغم من حضارتنا الحالية والأمان النسبى الذى نعيشه ما زالت أحلام ليالى العواصف الرعدية أو كوابيس ضواري الوحوش وكوابيس الأشباح والعمالقة ترادنا وتصيبنا بحالة من الخوف والانقباض يستمر حتى بعد الاستيقاظ. حتى حكايات الطفولة المخيفة، والأساطير والخرافات ما زالت تؤثر فىنا بطريقة شعورية أو لاشعورية.

يولد الإنسان خائفاً ويظل خائفاً طوال رحلته الحياتية، يبدأ الإنسان خوفه من المجهول وكل ما هو آت مجهول، نحن نخاف من الطبيعة ومن الآخرين، ونخاف من المرض ومن الموت. نخاف من الضعف والشيخوخة، كما يخاف بعضنا مرضاً من أشياء لا تستدعى الخوف مثل الخوف من الأماكن الضيقة أو الخوف من الماء أو الدم.

خلق الخيال داخل الإنسان فرسم خيالنا قصصاً وأساطير تنقلت عبر العصور حتى صدقناها وأصبحت جزءاً منا وأصبحنا عبيداً لها. ما زالت أفلام الأشباح تنتج وما زالت الأحاديث الصحفية عن الأرواح والجان مستمرة وما زال

الكلام فى مثل هذه المواضيع متداولاً، فمننا من تزوج أو خاوى جنية ومنا من رأى عفريتاً فى المقابر أو فى غرفة نومه مستلق بجواره على سريريه، قصص شيقية تابعتها بشغف وحواديت أناس بسطاء مطلوبة لكسر إيقاع الحياة المملة ولتغيير رتابة الزمان. خاف الإنسان البدائى من الآلهة فعبدها وما زال الإنسان المتخلف فى البلاد المختلفة يعبد الآلهة البشرية، فقد قدم الإنسان البدائى للآلهة القرابين وقدم بعض من الإنسان الحديث للآلهة البشرية حريتهم فأصبح هذا البعض يعيش فى خوف دائم من فقد لقمة العيش أو السجن أو القتل، وإذا كان كهنة العهد القديم قد زينوا للإنسان البدائى أهمية تقديم القرابين للآلهة القديمة فإن كهنة العهد الحديث قد استخدموا التكنولوجيا المتقدمة فى مجالات الاتصالات والإعلام فى تزيين وجوب الطاعة والولاء للآلهة الحديثة حتى يستمتعوا بالوجود على حساب ضعاف البشر.

يعيش إنسان العصر الحديث تحت ضغوط نفسية نابعة من مجموعة كبيرة من المخاوف التى تتخذ شكل القلق. لم تعد الطبيعة هى مصدر الخوف الرئيسى مثل الزمان السالف. لقد أصبح الطفل يخاف من فقد الأبوين أو انشغالهما عنه عند الذهاب إلى العمل، وأصبح الطالب يخاف من الرسوب فى الامتحان، والموظف يخاف من حدوث خطأ قد يسبب له توقيع الجزاء عليه، والتاجر يخاف من خسارة قد تلحق بتجارته فيضيع رأس ماله، والفنان يخاف من فقد موهبته أو مظهره فتتقطع سبل رزقه، والكهل يخاف من الموت، والجميع يخافون من المرض خاصة بعد تلوث البيئة، ومن الموت خوفاً من عذاب الآخرة. فالخوف يلاحق الإنسان سواء عاش فى بيئة حضارية أو بدائية، وسواء تفاعل مع المجتمع أو وحيداً فى عزلة. لقد تحول الخوف إلى دافع خفى يحاول الإنسان أن يداريه، خوفاً من هبوط مكانته فى ثقافات حديثة لا تعطى اهتماماً إلا للأقوى.

استغل بعض رجال الأعمال خوف الإنسان في ازدهار بضاعتهم، فالخوف من الشيخوخة والمرض له علاج كيميائي ومستحضرات تجميل، والخوف من التعرض لهجوم أو تحرش يمكن القضاء عليه عن طريق السلام أو الطرق الأخرى مثل الأسلحة الهجومية أو الدفاعية، واستغل أيضا رجال الإعلام الخوف من السحر والجان في استحداث مواضيع إعلامية وأفلام شيقة وكتب تجذب الإنسان العادي لقراءتها، وأصبح الخوف والقلق مثل الظواهر الطبيعية الأخرى مصدرا مهما للابتزاز المادي والحصول على المال والسلطة والسيطرة على الآخرين. أصبحت مظاهر الحياة العصرية الحديثة تميل إلى خلق مزيد من القلق، فكثر احتياجاتنا وكثر اختياراتنا فقد أصبح العالم صغيرا نراه في المنزل عن طريق وسائل الإعلام، فنسعى إلى تحقيق الحلم والخيال إلى حقيقة ملموسة، وواقع نعيش فيه.

إن للقلق أعراضا كثيرة مثل الأرق والخوف والاضطراب وخلافه من الأعراض المرضية الأخرى مثل الأمراض النفسية والبدنية، فقد اكتشف الأطباء وعلماء النفس في السنوات الماضية أن كثيرا من الأمراض البدنية مثل الصداع والاضطرابات الهضمية والربو وضغط الدم وقرحة المعدة قد ترجع إلى التعرض الطويل للقلق.

إن القلق مثل النار والماء فالماء حيوى لأى كائن حي ولكن كثرته قد تमित وكذلك النار تكون نافعة في كثير من الأحيان ولكنها قد تدمر أيضا، والقلق أيضا قد يكون مفيدا في بعض الأحيان فهو الحافز للعمل ولبذل الجهد والتفكير فلولا الامتحان في نهاية الفترة الدراسية والقلق والخوف من الرسوب ما استذكرنا دروسنا، إن أعظم الاختراعات ظهرت وقت الحروب فالحاجة هي الحافز إلى التطور. ينصح علماء النفس أن يحيا الإنسان مع قليل من القلق، فهو مثل ملح الطعام قليله مطلوب ولكن الكثرة منه قد تؤدي إلى أمراض خطيرة.

إن من ميزات المعدل الطبيعي للقلق هي الإحساس بالآخرين حيث لا نجرح شعورهم وإحساساتهم، فالقلق في المستوى الطبيعي يحفزنا على مراعاة احتياجات

أحبائنا وأصدقائنا وأن نساعد المحتاج فهو مدخل لباب الحياة الاجتماعية السليمة وإشباع لغريزة مهمة وهى الحياة فى مجتمع. إن الإنسان المتبدل حسيا لن يتكون عنده أى قلق تجاه احتياجات الآخرين، قد يكون سعيدا لبعض الوقت ولكن على المدى الطويل سيعيش وحيدا منبوذا.

الجيل الدفاعية

عندما يصل الإنسان إلى مرحلة النضوج العضوى والنفسى بعد مروره على المراحل المختلفة للنمو، يكون قد اكتملت لديه المظاهر المختلفة للشخصية، ويتعامل مع الآخرين ومع الطبيعة كشخص ناضج متكيف، ورشيد، له ذات سوية. إن الإنسان السوى هو الذى يوظف المظاهر المختلفة للشخصية داخل المجتمع، بسلاسة ومرونة، ولا يعانى من صراعات داخلية حادة، ولا يتردد فى قرارته، ولا يشعر بالذنب الذى يسبب القلق، ولا يتأثر بالتهديد أو الإحباط خلال مواقف الحياة اليومية بالدرجة التى قد تصيبه بالاكنتاب والسلبية. وبالرغم من اكتمال شخصية الإنسان البالغ حيث تتسم بمحدودية المرونة إلا أن التجارب الحياتية المستمرة والدائمة قد تغير فى الشخصية دون التأثير الملموس فى الهيكل الأساسى لها.

إن الإنسان الذى يمتلك ذات قوية يكون قادرا على أن يتغلب بكفاءة على ظروفه المحيطة به بمرونة ودون جمود، وأن يتكيف مع قيم ثقافة المجتمع الذى يعيش فيه والتى اكتسبها من البيئة المحيطة، ويعتبر هذا الإنسان نموذجا لمثالية الشخصية. أقلية من يكونون أسوياء، فالأغلبية ليست قادرة على اتباع المنطق والتعقل والتعامل مع الحقائق بأسلوب واقعى. عندما يسلك الإنسان طرقا غير واقعية فى تعامله مع البيئة المحيطة، فإن دوافعه ومشاعره تستخدم أسلوب الحيل الدفاعية Defense Mechanism. كتب روبرت ناى فى كتابه " السلوك الإنسانى - ثلاث نظريات فى فهمه " عن مفهوم التحليل النفسى لهذه الآلية: (وفقا لنظرية

التحليل النفسى فإن الحيل الدفاعية يتم توظيفها بواسطة " الأنا " لحماية الشخص من القلق. كما أن استخدامها يدل على ضعف الأنا، فى حالة ما قد تكون خطيرة وطويلة الأجل. والحيل الدفاعية تتضمن تزييف لأحوال حقيقية ومن المفترض أنها تتم لاشعوريًا. وعندما تستخدم كثيرًا ولفترات طويلة يصبح هذا التوظيف أسلوبًا خطير التأثير حيث تتعاضد الدفاعات أكثر فأكثر كلما ساءت الأحوال المحيطة بالشخص، وذلك بسبب تجنب مواجهة الواقع والتغلب عليه. ويستخدم البعض أسلوب الحيل الدفاعية إذا واجهوا حقائق داخلية أو خارجية غير سارة). تعددت الحيل الدفاعية، وتفنن الإنسان فى تغليفها بمظهر جميل خادع، بالرغم من أن بعضها تعتبر إيجابية. سيعرض الجزء التالى بعض الآليات الدفاعية السائدة فى الجنس البشرى.

الكبت Repression

يعتبر الكبت من أكثر الحيل الدفاعية الأساسية التى يستعملها الإنسان وفيه تستبعد "الأنا" من الشعور كل ما يسبب لها الألم أو القلق، وتوارى الدوافع غير السارة والأفكار والمشاعر والذكريات غير المرغوب فيها والتى لا تريد اجترارها أو تذكرها، فتدفع إلى داخل اللاشعور. تستخدم الأنا الطاقة "مضاد الشحنة النفسية" لحبس الموضوع غير المرغوب فيه خفية وصوله إلى مستوى الشعور. وفى حالة التكوين العكسى Reaction Formation، فإن القلق الذى يؤدى على دفعات، فكرًا أو شعورًا يستبدل بعكسه، فمثلا تستبدل الكراهية بالحب، والضجر بالعاطفة، والسيكوباتية بالطهارة. ويختلف القمع Suppression عن الكبت فى أنه - القمع - يجنب الإنسان التفكير فى شئ معين فى حالة الشعور ويشده إلى النسيان.

الإسقاط Projection

الإسقاط هو محاولة للتخلي عن صفات شخصية غير مقبولة بإسقاط تلك الصفات على الآخرين. فعند وصف فرد آخر بسمات سيئة، فقد تكون هذه الأوصاف لازمة للأول ولكن يقوم بإسقاطها على الآخر من أجل تحويل الأنظار عن صفاته السيئة.

التعطيل Undoing

هي محاولة من الأنا لإعادة تكوين الأفعال السابقة لتصبح أقل قلقاً. إذا كان السلوك وتوابعه غير مقبولين فإن موقف الأنا الضعيفة قد تعطل الفعل بإبعاده، وتتعامل مع الموقف ليصبح أقل ألماً. قد تؤدي عملية التعطيل إلى هدم الصدق والحقيقة، وقد يعتقد الشخص - على مستوى الشعور - بأنه لم يتصرف بالسوء، وذلك عكس الحقيقة.

التبرير Rationalization

يعنى التبرير تقديم تفسيرات ظاهرها المنطق والعقلانية لسلوكيات غير مقبولة وغير معقولة. في هذه الآلية الدفاعية، يغلف الفرد تبريراته بأكاذيب ومغالطات لتبدو تفسيراته وتبريراته منطقية، ولكي تساعد في التماهي والاستمرار في الخطأ.

الإنكار Denial

في حالة استخدام الفرد لهذه الآلية، تكون الأنا غير قادرة على التعامل مع الحقائق أو على معاشية الواقع، وفيها لا يعترف الشخص بالحقيقة الواضحة أو بالمعلومة المنطقية. قد ينكر الفرد - لفترة مؤقتة - واقعاً غير سار مثل موت قريب أو عزيز لديه. أيضاً قد يصبح الإنكار بديلاً عن خيالات الحقيقة، فقد يتخيل ويتوهم

أن شخصا يكرهه قد مات، ويعيش صاحب هذه الآلية فى الوهم كحقيقة. وقد يرفض زوج / زوجة العلاقات الزوجية غير السوية الواقعة ويعيش / تعيش حياتها كما لو كانت العلاقات الزوجية حميمة.

الإزاحة Displacement

تعنى الإزاحة تحرير الطاقة الغريزية وتبديدها فى نشاط بديل. قد تتجه هذه الآلية إلى الاتجاه الإيجابى أو السلبى، فى الأولى ينتج عن الإزاحة نشاطا مقبولا من المجتمع مثل الإعلاء أو التسامى Sublimation حيث تتحول الدوافع الغريزية ويعاد توجيهها فى أنشطة بناءة ومنتجة. فى الاتجاه السلبى قد ينتج عن الإشباع البديل المباشر تدمير أو قتل. قد لا يستطيع الإنسان أحيانا أن ينفس عن معظم دوافعه الجنسية والعنوانية، فإذا لم يجد مخرجا مسموحا به فسوف يصاب بإحباطات غير محتملة قد تودى إلى أمراض نفسية.

التوحد Identification

يحتوى التوحد على الاندماج والمشاركة والاحتواء لسمات وصفات شخص آخر، وقد يحقق التوحد إزاحة أو إبعاد الخوف من القوة المفرطة للشخص المتوحد معه وفى تلك الحالة يسمى " التوحد مع الباغى أو العدوانى ". وقد يتجه التوحد اتجاهها إيجابيا فيتوحد الفرد مع شخصية مشهورة ولها احترامها فى المجتمع. ويسمح التوحد بانتقال قيم وقواعد المجتمع من جيل إلى آخر مؤكدة بعض الثبات والاستمرارية فى أنماط سلوكية مقبولة.

التثبيت والنكوص Fixation and Regression

عندما تصل الإحباطات إلى درجة كبيرة - بسبب قلة الإشباع - أو عندما يصل القلق إلى درجة كبيرة فى مرحلة النمو النفسى الجنسى خاصة عند الانتقال من مرحلة إلى أخرى، أو ربما بسبب الرغبة فى الإفراط فى الإشباع، نتيجة لما

سبق قد يتجه " الأنا " إلى حيلة دفاعية وهى " الإبقاء "، أى أن يبقى الفرد فى المرحلة التى هو فيها دون رغبة فى التطور إلى المرحلة التالية، مما ينتج نكوصا أو ارتدادا فى الشخصية. وإذا واجه الفرد تجربة مؤلمة فمن المحتمل عند عدم قدرته على التغلب بكفاءة على هذا الموقف، أن يرتد إلى مرحلة طفولية، ويعيد تعامله ومواجهته للموقف المؤلم بأسلوب طفولى. قد يستمر الطفل الكبير فى مص أصبعه، أو قد يتعلل الإنسان بالمرض إذا واجه موقفا صعبا فى العمل، ويبقى فى المنزل لتعتنى به زوجته كما كانت تقوم أمه برعايته عند الطفولة.

حيلة العنب المر Sour - Grapes Mechanism

وهى صورة من السلوك التبريرى والذى يحاول الفرد من خلالها أن يجنب نفسه مشاعر الندم والأسى الناتج عن الشعور بالإحباط والفشل والعجز عن تحقيق أهدافه، عن طريق إقناع نفسه بأن الهدف لا يستحق المجهود أو المعاناة التى تبذل فى تحقيقه. جاء هذا المصطلح من القصة الرمزية للثعلب الذى حاول قطف عنقود من العنب، ففشل فى القفز للحصول عليه، فذهب إلى تبرير فشله إلى أن العنب مر ولم ينضج بعد، ولا يستحق السعى للحصول عليه.

يدل القلق الشديد الذى يستمر لفترة طويلة على ضعف الأنا وعدم القدرة على التغلب بصورة واقعية على المشكلات الخارجية، والتحكم فى الصراعات الداخلية بصورة منطقية، وكذلك عدم القدرة على مواجهة الصراعات الخارجية - حين تفاعله مع البيئة والآخرين - بأسلوب عملى وواقعى. تقوم الأنا الضعيفة باستخدام الحيل الدفاعية، ومن خلال تشويه وتحريف وتزييف وخداع النفس، فإن تلك الحيل تقدم بعض الراحة من القلق ولكن إلى حين، فما دامت تمنع الانفعالات والدوافع والرغبات، كما تمنع التقدير المناسب للبيئة الخارجية، فإن الإنسان يبعد عن الاستبصار والفهم والتفاعل مع الواقع. إن هذا النوع من المسكنات، وإن كان

له بعض الفائدة على المدى القصير إلا أنها قد تجر الإنسان إلى قلق أعمق وأطول، وإلى أمراض نفسية، قد يصعب التغلب عليها.

قد يقف الإنسان أحيانا حائرا، غير مدرك للأسباب الفعلية لسلوكه، فالأسباب تكمن في مستوى أعمق وأطول، وإلى أمراض نفسية، قد يصعب التغلب عليها.

قد نشعر بالذنب أو التهديد، أو بالاضطراب والقلق دون سبب واضح، وأحيانا نعطي الموضوع أكثر من حقه في التفكير، أو قد لا نهتم بما نفكر، أو بأفعالنا وسلوكنا نحو الآخرين. ويستطيع الإنسان - ببعض المجهود - أن يقوم بتحليل ذاته ليصل إلى مستوى اللاشعور، ليتعرف عليها ويحللها ويخزن ما توصل إليه في الشعور. في هذه الحالة يكون الإنسان قد تمكن من ذاته على جميع مستوياتها، ليبدأ في عملية أخرى أرقى وأعلى وهي تحقيق الذات.