

القلق

أسبابه وعلاجه

د. سامي محمود

المركز العربي للنشر والتوزيع
معروف اخوان
٤ شارع سعد زغلول - الإسكندرية

الاهداء

إلى التي تهبني القوة لكي أمضي دوماً .. إلى التي تذوب
في وجداني اخلاص وعطف وحنان .. إلى زوجتي
« عزه » أهدى كتابي هذا ..

دكتور

سامي محمود

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

عندما يحاول الإنسان أن يكشف سبر أغوار نفسه ويغوص في أعماقها ليتعرف على ذلك المجهول الكامن في طواياه ، عندما يقدم انسان ما على هذه المحاولة أو قل المغامرة فانه مدرك لا محالة صعوبة تجربته ، لقد ألفت الإنسان إلى نفسه واهتم بفهم مكونات هذه النفس منذ أن شعر بذاته وأحس بوجوده وتبدت هذه الالتفاتة في صرخة سقراط « أعرف نفسك » ثم توالى بعد ذلك محاولات الفلاسفة والعلماء لفهم النفس البشرية وكان من أبرز هؤلاء العالم النمساوي « سيجموند فرويد » الذي وضع بصمات واضحة وبارزة في فهم الإنسان وسار على نهج فرويد ولكن بأسلوب آخر واتجاه مختلف العالم الروسي « بافلوف » .. ثم سار كثيرون على نفس الدرب في محاولات جاهدة ومخلصة لتشرح النفس البشرية وفهم ما أنطوت عليه حتى أصبحت هناك مدارس مستقلة ذات أهداف متباينة فأحداها

تهتم بعلم النفس التحليلي والأخرى بعلم النفس التجريبي ..
وهكذا .. والآن هل نقول أننا قد فهمنا مكونات نفوسنا
.. أقول .. لا .. لقد عرفنا شيء وغابت عنا أشياء ..
مازالت الأسرار تغلف النفس وتبعث في وعي من يحاول
البحث نوع من الرهبة والرغبة ..

ونحن في كتابنا هذا عندما نتناول موضوعاً يمكن أن
نسميه - بحق - موضوع العصر . أو فنقل مرض العصر
ألا وهو القلق .. فإننا نلمس شيئاً يعيش الآن في طوايانا
وينغرس فينا تحت الجلد ويغوص إلى أعماق أعماقنا .. أننا
نمضي حياتنا اليوم وكل منا يحمل جبلاً من القلق فوق
كتفيه .. يمضي بها إلى عمله وإلى منزله بل وإلى فراشه
كذلك .. أننا نعيش للأسف الشديد زمن اليأس .. ولكنه
نوع من اليأس الهاديء .. وعندما يتساءل الشخص منا ..
إذن نحن إلى أين ؟ تكون الإجابة جد صعبة على هذا
التساؤل .. فطالما أننا نعيش حياتنا على نفس الوتيرة ونمضي
على نفس الدرب .. فلا أمل في الخلاص .. لقد حدث منذ
أمد ليس بعيد إنفصال في شكل حياة الانسان على الأرض

.. كان هذا تحديداً منذ بداية الثورة الصناعية في أوروبا ..
لقد أندفع الانسان محلقاً في سماء المادية منقياً ومخترعاً بينما
ترك الأخلاق والمبادئ تهيم وحيدة في صحراء مقفرة
جرداء تنوح على ما آلت عليه وتبكي حظها العاثر ..
وأستمر الانسان في بحثه المحموم يخترع كل يوم شيئاً جديداً
حتى أصبحنا نعيش عصر الآلة بكل ما تعنى هذه الكلمة
من دلالة .. لقد تحولنا إلى تروس في آلة كبيرة هي الحياة ،
وفقدنا الإحساس الحقيقي بالحياة .. ولا غرو إذن أن يكون
القلق هو الهاوية التي أنجرفنا جميعاً إليها بدرجات مختلفة ..

وفي واقع الأمر أن أهمية القلق كعرض كبير في حياتنا
النفسية جعلته هدفاً لأبحاث جديدة ونظريات كثيرة ويعتقد
علماء النفس أن القلق النفسى مقدمة لعدة أمراض نفسية
خطيرة يأتي في مقدمتها الانهيار العصبى .. ولقد أوردنا
كلمة القلق النفسى لتمييزها عن القلق الطبيعى أو العادى وكما
سيأتى تفصيل ذلك فيما بعد .. وقد يسأل المرء نفسه ..
أنى على الدوام قلق ومتوتر فهل يعنى هذا أننى مريض ؟ ..
وإذا كان حقاً أفلا يكون هناك علاج ؟ .. ثم كيف أعيش

في حياة تغلب عليها روح المباراة والتنافس ومع ذلك لا أقع
فريسة للقلق ؟ .. أننى لا أعرف الأعراض الحقيقية للقلق
حتى أفسر ما أعانى منه .. لقد قلت لنفسي مرة .. أنه
اكتئاب .. ولكننى عدت وقلت ولماذا لا يكون .. إحساس
بالقلق .. ؟ .. ثم ما هي العلاقة بين الخوف والقلق .. هل
أحدهما يؤدي إلى الآخر ؟ .. إذن اى علاج يريحنى مما أشعر
به من قلق ؟ .. هذه كلها تساؤلات تدور في ذهن الكثير
منا الآن .. وكما قلت أن القلق هو مرض العصر لأنه طابع
هذا العصر .. وقد بات مؤكداً أن تأثير القلق النفسى يتعدى
أثره على حالة الإنسان النفسية العامة إلى حالته العضوية
كذلك .. فالضغط والسكر وأمراض القلب والشرابين
وغيرها .. كلها أمراض عانى منها أشخاص وقعوا فريسة
للقلق في البداية لكل هذا كان كتابنا .. وهو وقفة مع
النفس نحاول فيها أن نفهم ما تنطوى عليه وما يدور في
خلجاتها ؟ ونحن بهذه المحاولة نهدف أن يكون الكتاب بارقة

أمل نلمسها في هذا الضجيج والصخب الذي نعيش فيه
ويكون طريقاً إلى الحياة الجديدة .. وفقنا الله فيما نسعى
إليه .

دكتور

سامي محمود

الفصل الأول

هل نعيش عصر القلق ؟

أنا نعيش عصراً نلهث وراء أحداثه السريعة نحاول أن ندرك في هذا الكم حولنا بعض من معاني ما يجري إلا أن اللحظة تمر تاركة في أثرها علامة استفهام كبيرة وهكذا تمضي اللحظات دون وقفة تأمل مفهومة أو فترة لالتقاط الأنفاس والجرى من جديد .. هذا هو طابع عصرنا .. والحقيقة أن الانسان يتعرض لضغوط رهيبه تثقل كاهله وتضغط بعنف على نفسيته بل حتى على وجوده كله وتتمثل بعض هذه الضغوط في وسائل المواصلات وحجم تكاليف المعيشة وطريقة التعامل مع الناس ؟ وقد اتسعت هذه القائمة للأسف لكي تشمل أيضاً وسائل الترف والتسلية كتشجيع كرة القدم ومشاهدة الأفلام السينمائية المثيرة ومتابعة الحوادث التي تنقلها لنا وسائل الاعلام ومعظمها حوادث عن الحروب والخطف والكوارث الطبيعية .. ليست هذه صور قائمة لهذا العصر بل هي تكاد تكون

الصورة الأقرب إلى الحقيقة .. لا غرو إذن من أن نطلق علي
عصرنا .. عصر القلق والتوتر . ومن الغريب حقاً أن
مثيرات القلق في عصرنا الحالي ليست من النوع السريع
الذي يبدأ فجأة وينتهي بسرعة ففي فترات بعيدة من التاريخ
كان الانسان البدائي يواجه وحشاً في الغابة فيبدأ جسمه في
التوتر وتأخذ غدته الكظرية في إفراز هرمون « الادرنالين »
الذي يتجه مباشرة إلى عضلاته وأعضابه فتجعله متحفزاً
للمواجهة أو الهرب وينتهي هذا الأمر سريعاً ليعود هذا
الإنسان إلى كونه ليستريح وكأن شيئاً لم يحدث .. بيد أن
ما يجري اليوم مختلف تماماً .. فالمثيرات معظمها اجتماعية
وهي عادة لا تنتهي سريعاً بل يطويها الإنسان في أعماقه
ويذهب بها إلى عمله ومنزله بل وفراشه أيضاً . أنها تصاحبه
باستمرار وتحيل حياته جحيماً لا يطاق ، وهو لا يتمكن
عادة من الفرار منها كما كان يفعل الانسان البدائي . وهو في
الغالب لا يستطيع أن يواجهها .. ومن ثم فأنها تعيش في
أعماقه لفترة قد تطول أو تقصر ..

القلق سبب لأمراض العصر

يعتبر القلق واحد من الأسباب الرئيسية التي تعمل بشكل مباشر أو غير مباشر في الإصابة بأحد أمراض العصر أو ما يطلق عليه ذلك وهي أمراض تصلب شرايين القلب التاجية ، السرطان ، أمراض الرئة ، السكر ، تليف الكبد فضلاً عن الانتحار ويضاف إلى ذلك أيضاً أن القلق في حد ذاته كعرض فإنه يقلل من مقاومة الجسم لأي من الأمراض المعروفة حتى الزكام لأنه أصبح مؤكداً أن الحالة النفسية تلعب دوراً هاماً في سرعة شفاء الانسان من أى مرض أو تأخر هذا الشفاء وذلك سلباً أو إيجاباً تبعاً لحالته النفسية .. ولعل من الأمور المؤسفة في هذا الصدد أن نعرف أن أكثر ثلاثة عقاقير تباع في الصيدليات حول العالم خاصة في الدول الصناعية هي عقار « التاجيمنت » الذى يعالج قرحة المعدة وعقار « الأندرال » المستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع وأخيراً عقار « الفاليوم » وهو العقار المهدىء للأعصاب .. وفي الواقع وكما يقول د . « جول الليكس » من جامعة « لو يسفيل » بأمريكا « أن سلوكنا نفسه

والطريقة التي نعيش بها هي السبب الرئيسي للاصابة بالتوتر والقلق ومن ثم التعرض لهذه القائمة المخيفة من الأمراض .

وباء القلق يجتاح العالم

هل يمكننا إعتبار القلق وكأنه نوع من الأوبئة التي كانت تجتاح العالم القديم فتعصف بالآلاف إن لم يكن بالملايين من البشر في أيام قلائل كالطاعون والجدرى ؟ .. إن الإنسان الحالى لا يعرف هذه الأوبئة فقد تغلبت العلوم الطبية عليها .. بيد أن القلق هو الوباء الجديد الذى يعصف بنا الآن والقلق ليس عرضاً جديداً بل إنه قديم قدم الانسان نفسه بيد أنه قد بات الآن أكثر سوءاً .. وقد ظهرت هذه الأشكال السيئة من مثيرات القلق بعد الحرب العالمية الثانية وقد واجه الجندى فى الميدان ما يعرف بصدمة القنابل (Shell shock) وهو اضطراب عصبى وعقلى كان يصيب الجندى فى ميدان القتال فيجعله يفقد البصر أو السمع أو الذاكرة أو يجعله أصماً لا يتكلم ؟ وقد عزا كل من الفسيولوجى « والتركانون » بجامعة هارفارد وأمريكا والباحثة « سليا » ذلك بأن مواجهة التوتر بصورة مستمرة ومتكررة . وهو ما

يحدث في ميدان القتال - يتسبب في إفراز هرمونات بشكل فجائى وهو الشيء الذى إذا استمر أو تكرر فانه يحدث تغيرات كيميائية تؤثر بصورة مباشرة على ضغط الدم أو الشرايين وتقلل من مدى مناعة الشخص بالإضافة إلى قائمة أخرى من التردى فى الصحة العامة .. وكما يقول الاخصائى النفسى « توماس هولمز » من جامعة واشنطن أن القلق لا يعمل على الإصابة بالمرض ولكنه يطرح تربة صالحة للإصابة بالمرض ويعمل على الإسراع من حدوث العملية المرضية نفسها وقد وجد « هولمز » أن المرضى المصابين بالسلسل الرئوى كانت إصابتهم بعد تعرضهم لسلسلة طويلة من الأحداث الكئيبة كالوفاة أو الافلاس أو ماشابه ذلك من الأمور المحزنة .. وقد وضع « هولمز » بالاشتراك مع الإخصائى النفسى .

« ريكاردراى » مقياساً لقياس مدى التوتر والقلق الذى يتعرض له المرء واسمياه مقياس « هولمز - راى » وقد وجدنا أن الدرجات العالية بهذا المقياس كانت ترتبط بإفراز هرمونات يفرزها الجسم بمثابة مواجهة للقلق وهذه الهرمونات هى « الأدرنالين » و « النور أدرنالين »

و « بيتا أندرفين » .. إلا أن بعض الباحثين في هذا المجال عارضوا الاعتماد على هذا المقياس ومنهم الدكتور « ريكارد لازرس » من جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة فهو يقول « أصبح من المؤكد أن الازعاج والمشاحنات التي يلقاها الانسان كل يوم في حياته تساهم بصورة « تراكمية » في اصابته بالقلق والتوتر وذلك أكثر مما تفعله التغيرات الكبيرة في حياته .. ورغم هذه المقولة إلا أن حدثاً واحداً يمكنه أن يحدث تغيرات ذات آثار بعيدة في حياة الانسان وكما يقول دكتور « لينوراد بيرلين » أن ان الانسان اليوم يعيش في غربه .. غربه داخل مجتمعه وداخل أسرته بل وداخل نفسه أيضاً .. لماذا ؟ .. لأنه فقد الاحساس الدافئ بالإنسانية وتجمدت علاقاته مع غيره ومع نفسه .. وأخيراً تحول الوازع الدينى والدوبان في رحاب هذا الكون الواسع إلى مجرد طقوس تؤدي بغير ايمان حقيقى صادق .. لذلك لم يكن من الغريب بعد ذلك أن يكون القلق هو الهوة التي انجرفنا إليها .. قد يكون مثيراً أن نعرف أننا لا نفكر بعقولنا فحسب بل أننا نفكر بكل جسمنا

كذلك ، ومن ثم فان الفكرة السيئة والشهوة الغير شريفة
تجرى مجرى الدم في عروقنا وتعمل على تسميم خلايانا بما
تفرزه من هرمونات ومواد كيميائية ضارة .. فالفكرة السيئة
تنطلق من عقولنا في دائرة لكى تعود إلينا مرة أخرى في
شكل قلق وتوتر واكتئاب مزمن .. ويمكننا أن نرى الآن
كيف تظلل نظرات القسوة والشك عيون الناس وتصبغ
تصرفاتهم جميعاً .. ان السرعة التى يتسم بها عصرنا الآن
والزحام الخانق فى كل مكان قد دعما من الشعور بالتوتر
والانفجار لاتفه سبب .. وأصبح الانسان ينشد الهدوء
ويتمناه .. ولكن كيف ؟ .. قد يهرب الانسان إلى الصحراء
ويهم وحده فى قفر بعيد ولكن كيف يمكنه الهروب من
المشاكل الإجتماعية الطاحنة التى تملأ عقله ووجدانه .. انها
تعيش داخله وهى ترحل معه إلى أى مكان يذهب إليه ..
اذن أين الخلاص ؟ .. اين راحة البال وهدوء النفس وسكينة
الخاطر ؟ .. هذا هو السؤال الذى يسأله كل واحد منا
لنفسه .. وهو نفس السؤال الذى سنحاول أن نجد له اجابة
فى بحثنا هذا .. ولكننا قبل أن نبدأ رحلتنا فى أثر القلق علينا
أن نسأل .. ما هو القلق .. وما هى أعراضه ؟ .. أى تفسير
وضعه علماء النفس له .. ؟

الفصل الثاني

هل تعاني حقاً من القلق ؟

قبل أن نجيب على هذا السؤال علينا في البداية أن نعرف ما هو القلق ؟ .. القلق هو خوف من شيء ما يمتلك الانسان فلا يستطيع منه فكاً كما ومن ثم يسقط فريسة سهلة في براثن الألم والحزن .. والقلق في حقيقته العلمية هو صراع وحالة من التوتر تنشأ من خلال كفاح الانسان وصراعه اليومي وسط بحر من الانفعالات الإجتماعية المتصارعة ويمكننا ببساطة فهم ما أعنيه بكلمة صراع إذا عرفنا أن الشخص في كل لحظة تملكه دوافع شتى ونزعات متعددة وأمانى كبيرة يحاول تحقيقها لأن إدراكه الذاتي يؤكد له أن تحقيق مثل هذه الطموحات هو تحقيق لوجوده ولذاته نفسها .. بيد أن الشخص لا يتمكن بسهولة ويسر من تحقيق آماله لأنه يعيش في مجتمع تغلب عليه روح المنافسة والمباراة وعادة ما يخطط الإنسان لنفسه طموحات أكبر مما توفر لديه من إمكانيات وبالتالي فإنه يقع في هوة الأحباط

ويتحول الأمر التافه والحدث البسيط إلى شيء يثير فيه توتر مبالغاً فيه ويكون على الدوام مشدوداً كأنه وتر في آلة موسيقية أى هزد بسيطة تحركه فينزف ألحان الكآبة والحزن والألم .. هذا في الحقيقة هو جوهر صراع إنسان اليوم .

والشخص القلق يتوقع حدوث الشر دائماً وهو يبدو متشائماً على الدوام وقد يزيد من حالة تعقيداً أنه قد يتشكك فيمن حوله ويخشى أن يصيبه منهم مكروه .. وسيطر الخوف على الانسان القلق فيبدو متوتراً خائفاً من المرض .. ومن الجنون ومن الموت ومن المستقبل ويخشى أن يفقد وظيفته أو شخص عزيز عليه .. أن هذا الخوف يجعله متردداً مهزوزاً مما يجعله عرضه للفشل أو تراكم هذه الدوافع السلبية لتجعل الحياة شيئاً كئيباً لا يطاق فيجد الانسان نفسه نهياً للأفكار التي تدفع به إلى فكرة الانتحار أو إلى هوة الانزواء والابتعاد عن الناس ويمكن ببساطة معرفة الشخص الذي اتخذ القلق دستوراً لحياته فهو متوتر الأعصاب .. مضطرب على الدوام .. الصوت الضعيف يزعجه والحركة البسيطة تثيره وهو يتوقع حدوث المصائب

دائماً .. وقد يجد الشخص القلق في المخدرات والخمور وسيلة للهرب فتنحط قواه وتخور إرادته وهو كأنما يهرب من القلق إلى القلق .. ولعلنا نلاحظ أنها دائرة محكمة يضطلع فيها الانسان بدور كبير .. وهو يحاول يوم بعد يوم أحكام هذه الدائرة حول نفسه بزرع كل خبيث من الأفكار داخله ونبذ كل ما يمكن أن ينقذه من هذه الدوامة التي هوى فيها وأعراض القلق لا تتوقف فقط على الحالة النفسية بل تتعداها إلى مظاهر جسدية تلخص في برودة الأطراف وتصيب العرق وخفقان القلب واضطراب التنفس والمعدة والأمعاء والدوار وقلة النوم وقد يصاحب ذلك الإحساس السريع بالتعب والاعياء .. ويشكو الشخص القلق من صداع وآلام في أجزاء مختلفة من جسمه .. ويفسر الشخص القلق كل هذه الأعراض بأنه يعاني من مرض بدني وهنا تزداد حالته سوءاً إذ يظن نفسه مريض بمرض عضال أصاب جسمه فيضاف إلى حالته قلقه بسبب صحته .. إذ نعرض الآن القصة التالية لكي يتضح كيف يتحول القلق إلى كبت قد لا يشعر به الشخص حتى يثيره حدث بسيط

فتظهر أعراض يعانى منها قد تأخذ فى شكلها أعراض المرض
الجسمانى .

وأنفجرت فجأة فى البكاء :

هى أرملة فى الثلاثين من عمرها سليمة الجسم
والأعضاء ، ذات ليلة وكانت تجلس مع أسرتها تبدو عليها
علامات السعادة والسرور وبينما هى تقرأ فى كتاب بين يديها
بصوت عال إذ أنتابها فجأة ضيق وعدم إرتياح إلا أنها
أرادت أن تخفى هذا الشعور فأستمرت فى القراءة بينما كانت
سحب الحزن الداكن تغشى عينيها وكان صوتها متهدجاً
فلفتت أنتباه أخيها فسألها عما بها إلا أنها لم تجب بل أنفجرت
فى بكاء شديد وبدأت مسكينة يائسة وكأن فكرها مليء
بأفكار سوداء .. ثم أنتابها مخاوف عديدة .. فخافت أن
تذهب إلى الفراش لخوفها من عدم إستيقاظها مرة أخرى ..
لقد بدأ كل شىء يتأرجح أمام عينيها وجرت أمواج ساخنة
عى جسدها وشعرت كأنها مصابة بالحمى إلا أنها عندما
قاست درجة حرارتها وجدتها طبيعية ثم ترى أمامها أنها ربما

لن ترى طفلتها الوحيدة مرة أخرى وبدأت الشكوك تعذبها
وأخذت تسأل نفسها عما عساه يحدث للطفلة لو ماتت هي
.. لقد بدت كما لو أنها مريضة بمرض خطير وكان لا بد من
أن تعرض نفسها على طبيب .. وبالفعل استشارت طبيب
الذي أكد لها أنها سليمة تماماً من الناحية الجسمية وأن
أعضائها سليمة جداً .. وكان طبيعياً بعد ذلك أن تستشير
طبيباً نفسياً .. وعندما استعرض الطبيب تطور حالتها لاحظ
أن هناك علاقة بين خيالاتها الذهنية وبين موضوع الكتاب
الذي كانت تقرأ فيه .. فقد كان الكتاب غرامياً وكانت تقرأ
أحد المواقف الغرامية وعندها أحست كم تخلو حياتها من
الحب وكان هذا الاحساس كفيلاً بأن يحرك فيها كامن
الرغبة وعنيف الانفعال .. فالمرأة كما قلنا كانت أرملة وكانت
خلال السنتين الأخيرتين من عمرها قد تعرفت على رجل
أعجبت به وتمنته زوجاً لها إلا أن الأمور تعقدت وأبتعدت
عنه فأصابها ذلك بتوتر عصبي أخذ يزداد يوماً بعد يوم
فأهملت جمالها ونفسها وأصبحت تخشى أن يختل توازنها
العقلي .. وكانت إن قابلت هذا الرجل مرة أخرى فقال لها
صراحة .. « لو لم تكن هذه الطفلة - أبتها - لكنت

تزوجتك في الحال » .. وهذا هو نفسه ما جعلها تظن عما عساه يحدث للطفلة لو حدث لها مكروه فهي في واقع الأمر كانت تتمنى لو لم تكن الطفلة موجودة لأنها كانت ستنعم بالزواج من الرجل الذي تحبه وهنا يبدو قلقها على طفلتها هو انعكاس لرغبة شديدة كامنة داخلها تود لو تخلصت من الطفلة .. ونود هنا أن نلفت النظر إلى أن الكبت الذي يولده القلق قد يظهر في صور متعددة قد تكون بعيدة عن المسبب الأصلي للقلق .. فقد ترى الشخص عنيفاً أو عدوانياً أو قد يكون انطوائياً منعزلاً .. المهم أن الأرملة التي روينا قصتها قد عوفيت تماماً وشفيت مما تعاني منه فقد اختفت نوبات القلق والخاوف العصبية كلية ولم يكن ذلك إلا بقوة إرادتها وشجاعتها في التغلب على العقبات التي اعترضتها ثم تزوجها الرجل الذي أحبه بعد أن عرف أن الطفلة ليست مشكلة على الإطلاق في حياتهما الزوجية بعد ذلك ..

حالة هذه المرأة تبين كيف ينشب القلق بأظافره داخل طوايا الانسان فتصيبه أعراض نفسية وجسدية قد يظن معها

المرض الخطير مما يزيد من حالة سوءاً .. وقد رأينا أن العوامل التي تؤدي إلى القلق تتراكم يوماً بعد يوم لتصبغ صاحبها بالتوتر ثم تختفي هذه العوامل تحت السطح وهنا يدخل هذا الشخص في طور الكبت النفسي حتى إذا ما حدثت حادثة ولو تافهة لا تثير الإنسان العادي السليم .. فإنها تؤدي لحدوث رد فعل مبالغ فيه جداً وغريب في آن واحد عند الانسان القلق وكما رأينا أن مجرد قراءة فصل من كتاب عاطفي قد آثار هذه الأرملة التي انسحب الحب من حياتها تاركاً لها فراغاً هو العدم .

هل أنت قلق ؟ إذن فهذه دعوة خاصة لتحليل شخصيتك ..

أنها محاولة هادئة للغوص في أعماق نفسك .. أننا نحاول أن نفسر ما يعتمل في أعماقك أنت تشعر بقلق لا تدري له سبباً ويعصف بك توتر لا تعرف مصدره .. أو تراك تعرف ولكنك غير متأكداً بعد ..

كما قلنا فإن القلق هو حالة وجدانية أو هو انفعال
وجداني ولكنه إنفعال مؤلم أو هو يتخذ طابع الحزن والمعاناة
.. ولكن ليس بالطبع كل إنفعال وجداني محزن أو مؤلم هو
نتيجة مباشرة للقلق .. بل إن الحزن نفسه والألم لأي سبب
هي عوامل تجلب الهم والأسى ولكنها قد لا تكون لها أى
علاقة بالقلق .. إذن فنحن نريد أن نحصر القلق داخلك
ونحاول أن نفسره بصورة محددة .. فكيف السبيل إلى
ذلك ؟ .. أولاً .. يتخذ القلق سمة خاصة به .. وهى أن
الإحساس بالتوتر الذى ينتج عن القلق إحساس غير مفهوم
سببه أو مصدره فأنت قد تجد نفسك متوتراً مشدوداً كأنك
وتر فى قوس .. ولكن لماذا ؟ .. أنت لا تدري .. قد تكون
حزيناً أو متألماً .. حسناً .. ولكن هناك سبب واضح لهذا
الحزن أو الألم .. لكن فى حالة القلق فليس هناك سبب
واضح مفهوم .. هذه خاصية أما الأمر الثانى والذى يميز
قلقك .. فهو أن الحالة النفسية المصاحبة للقلق تأخذ مظاهر
عضوية جسدية وقد ناقشنا هذا الموضوع فى سطور سابقة
وتتركز هذه المظاهر فى جهاز القلب والتنفس بالذات وهذا
هو ما يسميه علماء النفس بالتفريغ أى توجيه شحنة التوتر

إلى مصادر عضوية تكثف في القلب فتزداد ضرباته ويختلج
وعلى التنفس فيزداد معدله أو يأخذ طابع الضيق والتنفس
بصعوبة .. وهنا قد يثار سؤال .. ولكن حالات الحزن
العادي والألم قد تكون هي الأخرى مصحوبة باضطراب في
القلب والتنفس ؟ .. فنقول نعم .. ولكن الاضطراب هنا
هو اضطراب وقتي وهو متميز عن حالة الحزن نفسها فهو
نتيجة لها بمعنى أن حادث وفاة مثلاً أحرزنى وآلمنى ..
فيختلج صوتى وأتنفس بصعوبة .. هذه مظاهر تعقب الحزن
مباشرة وتنتهى سريعاً وهى متميزة عن الحزن نفسه .. بيد
أنه فى القلق فإن هذا الاضطراب يكون مستمراً لأوقات
طويلة ولا يمكن تمييزه عن الحالة النفسية نفسها .. ويمكننا
أن نضيف إلى ذلك أن القلق يزيد من فرط إحاسك
بالأحداث حولك وهو يكثف من درجة تنبيهك فأى أمر
بسيط قد يحرك فيك كوامن خافية هناك تحت اللاشعور أو
اللاوعى منك ..

والآن قد يدور فى ذهنك سؤال .. كيف حدث القلق
داخلى ؟ .. ولماذا يحدث ؟ فى حقيقة الأمر أن الكيفية التى

يحدث بها القلق داخلك كانت مثار بحوث عديدة قام بها
كثير من العلماء وكان سيجموند فرويد عالم النفس
التمساوي أكثر الآراء شهرة في هذا المجال .. فماذا قال ؟ ..
أنه يعود بالإنسان إلى فترة الطفولة بل وإلى لحظة الميلاد
نفسها .. ولا تدهش .. فلحظة الميلاد نطن أننا لا ندرك
ماذا حدث بها ونحن بالطبع لا يمكن أن نتذكر عنها شيئاً ..
ولكن هل بالفعل أن هذه اللحظة تنفلت من وعينا ؟ .. ان
المخ يبدأ في العمل والانسان لا يزال جنينا في بطن أمه وقد
أكدت الأبحاث أن الطفل يخرج إلى الوجود وهو مدرك
بحواسه لصوت أمه ولنغمات دقات قلبها بل أن شعوره
داخل بطن الأم يرتبط برباط وثيق بشعور الأم وأحاسيسها
وماذا يعنى ذلك ؟ أنه يعنى أن لحظة الميلاد تجد طريقها
للتسجيل في وعى الطفل .. والآن أتراها لحظة من
السعادة ؟ بالطبع لا .. أن العلماء يسمونها صدمة الولادة
فالطفل الذى مكث شهوراً طويلاً في بطن أمه حيث الهدوء
والسكينة والطعام والراحة المطمئنة .. أنها جنّة يعيشها
تذكرنا بالجنة التى تحدث عنها القرآن الكريم .. فجأة يقذف
به إلى عالم النور والوجود حيث الجد والمعاناة .. والألم

والشقاء .. فجأة يختل توازنه النفسى وتضطرب حياته الهادئة أنه الخروج والطرْد من الجنة إلى الأرض ومن المدهش بل من الغريب أن الطرد جاء بيد حواء أو الأم .. أن هذا الطرد الفجائى يرافقه بكاء الصغير وصراخه . وهى تجربة لا تمر دون أن يكون لها تأثير .. هذه التجربة هى القلق الأول والتوتر الأول فى حياة كل منا .. والإنسان بوعيه الراقى وحسه المرهف يستوعب هذه التجربة بنفس المعيار الذى يختلف عن معاناة بقية الكائنات الحية التى تعانى هى الأخرى من الولادة ويمكننا أن نقول بعد ذلك أن أى حدث يثير فىك أى إخلال بتوازن معيشتك أو حياتك هو فى نفس الوقت يعث فى مخزون الذاكرة لديك ليحرك تجربة الولادة هذه وهنا يكون قلقك .. قد يبدو الأمر غريباً ومدهشاً لك .. هل يمكن أن تكون حياة الانسان فى اتصال وديمومة إلى هذا الحد ؟ .. نعم وهذا هو فى الحقيقة الذى يجعل من فهم الحالة النفسية للإنسان معقدة ومتشابكة إلى حد بعيد . والآن يأتى دور السؤال الثانى .. لماذا يحدث القلق ؟ ..

بمعنى آخر .. ترى هل للقلق وظيفة ؟ .. والإجابة نعم .. فالقلق هو رد فعل لحالة خطر وكلما تعرض الإنسان لخطر فانه يصاب بالقلق .. وكما ذكرنا من قبل فإن الخطر الأول هو خطر الميلاد وقد قلنا أن صدمة الميلاد تثير فيك القلق الأول والتوتر الأول وهو ما يحدث نتيجة لتغيير نوع البيئة والتغير الفجائى الذى تعانىة لحظة قذفك خارج بطن الأم .. ولكن هنا لابد أن يثار سؤال .. هل يحس عقلك وأنت لاتزال طفل مولود الآن بهذا الخطر ؟ فى الواقع أن هذا أمر لم يفهم فهماً كاملاً فمن المعروف أن عقل الطفل المولود لا يمكنه الإحساس والوعى بالصورة التى عليها طفل كبير نسبياً فحتى لحظة الميلاد يكون المخ لم يتطور أو ينمو نمواً كاملاً بعد .. ولكن أليس هناك ثمة تفسير لمثل هذا الأمر ؟ نعم هناك تفسير وهو مقبول لحد كبير .. فالولادة فى حد ذاتها هى إنفصال للطفل عن أمه .. هى خروج من بطن الأم وبدلاً من كونها كائن واحد أصبحت اثنين .. ثم لا تلبث الأم بعد ذلك أن تتحول إلى موضوع اشباع للطفل فهى تغديه بلبنها وتحميه بعطفها وحنوها عليه .. فهى تشبعه

وبعدها عنه يعنى الألم والحزن له .. فالبعد هنا يعنى الحرمان .. ولا غرو هنا أن يثير بعد الأم وغيابها عن الطفل إحساسه بالقلق أو فلنقل إحساسه بالخطر .. ويمكننا أن نقول هذا الكلام بصورة أخرى .. فالطفل كان جنيناً في بطن أمه فالصلة هنا بيولوجية أو عضوية هي تغذية مباشرة من دمها وعند الولادة وإنفصال الطفل عنها تكون أيضاً هناك صلة ولكنها في هذه الحالة سيكولوجية أو نفسية .. فالأم في نظر صغيرها هي التي تشبعه وترضيه .. وهكذا فإن القلق فيما بعد يمكن اعتباره كرد فعل لخطر ما سيؤثر على الشخص يجعله ينفصل عن الجماعة أو الاسرة أو حتى عن نفسه .. وحول هذه الكلمة الأخيرة .. عن نفسه .. نقول أن الانفصال هنا يكون بين شعور الشخص بالخطأ أو الذنب وبين وخر الضمير نتيجة فعل شيء ضد طبيعة المجتمع أو مبادئ الشخص .. فالقلق هنا يأخذ صورة الدافع الذي يحاول أن يعيد للشخص طبيعته التي يجب أن تنسجم مع المجتمع ومع قيمه .. فالانفصال هنا تابع من داخل الشخص ومن مشاعره ووجدانه نفسه .

ومن الأفكار الطريفة التي طرحت في هذا الموضوع والتي جاء بها « أوتورانك » سنة ١٩٢٣ في كتابه « صدمة الولادة » حيث يقول أن الأطفال الذين كانت ولادتهم صعبة وشديدة هم الأكثر معاناة بعد ذلك في حياتهم النفسية حيث أنهم تعرضوا لصدمة ولادة ثقيلة وشديدة في آن واحد بينما الأطفال الذين كانت ولادتهم سهلة لا تعب فيها ولا إجهاد كانت حياتهم أقل قلقاً وتوتراً لأنهم لم يعانون بمرارة وألم كبير من صدمة الولادة التي تعرضوا لها .. وفي الحقيقة فأن هذا الفرض لم يتأكد وقد يكون ذلك راجعاً إلى صعوبة ملاحظة أو وجود عوامل أخرى كالتربية والوراثة قد يكون لها تأثير في عدم التحقق من نظرية رانك وجدواها «

وننتقل الآن إلى خطوة أخرى في فهم نفسيتك عزيزى القارىء .. أنت تقول أننى قلق .. ونود هنا أن نميز بين نوعين من أنواع القلق .. أحدهما نطلق عليه القلق الموضوعى والآخر نسميه بالقلق النفسى أو العصبى .. هل يبدو الأمر صعباً ؟ .. ربما ولكننا سنحاول أن نلقى الضوء

على فهم كلا النوعين .. كما قلنا أن القلق يعنى توقع حدوث
شيء ما .. أو لنقل خطر ما .. فاذا كان هذا الخطر معروف
للشخص .. كأن يتوقع مثلاً حدوث افلاسه نتيجة لفشل
يتكرر فى أعماله التجارية .. فهنا يكون القلق بسبب شيء
معروف وهو الافلاس . هذا النوع من القلق نعرفه بالقلق
الموضوعى .. أما لو كان هذا الخطر غير معروف أو غير
واضح أمام الشخص ويطلق عليه علماء النفس أنه خطر
غريزى .. هنا يكون القلق قلقاً نفسياً عصابياً .. فالشخص
هنا قلق .. ولكن لماذا ؟ .. هو لا يعرف .. تسأله عن سبب
حزنه وتوتره .. فيقول لك .. لا أدرى ولكننى أتوقع شيئاً
سيئاً سوف يحدث .. وهذا النوع الأخير من القلق هو ما
يخضع للعلاج النفسى لكون صاحبه مريضاً نفسياً .. وهنا
يقوم المحلل النفسى أو الطبيب النفسى بفهم نوع الخطر
الكامن فى أعماق الشخص ثم يظهره له ويطلعه عليه وبمعنى
آخر يحول قلقه العصبى إلى قلق موضوعى فيطلع الشخص
على سبب حزنه فتنتهى المشكلة ..

هل يؤدي تدليل الطفل إلى شعوره بالقلق عند كبره ؟

نعم . وعلينا أن نسأل .. كيف يحدث ذلك .. كما قلنا أن القلق يحدث نتيجة توقع حدوث خطر .. والطفل في سنى حياته الأولى يعيش إعتادياً أى يعتمد على أبويه فى كل شىء وهذا أمر طبيعى تماماً .. وهنا عندما يبالغ الأبوان فى تدليله فانما يمنحونه موضوعاً يخاف عليه فهو يخاف أن يفقد هذا التدليل الذى يوفر له مطالبه واحتياجاته وبالتالى يزداد خوفه وقلقه وعندما يكبر ويصبح فى وقت لا بد له فيه من الاعتماد على نفسه نجد أن شخصيته غير مهياة لهذا الدور فيعيش فى طفولته فيما يمكن تسميته بحالة الارتداء .. ومن ثم فانه معرض دائماً للقلق لأى شىء يتطلب منه أن يتخذ موقف أو رأى .. وهو فى غالب الأحوال لا يعرف مصدر قلقه وهذا نوع من أنواع القلق العصبى الذى تحدثنا عنه .

الفصل الثالث

قلقك على مائدة البحث

لقد حاولنا في السطور السابقة أن نفهم معنى القلق بمفهومه العام ثم قمنا بجولة خلال شخصيتك محاولين تفسير ما تعاني به من توتر وهل يعنى أن الذى تشكو منه هو حقيقة قلق .. وهنا سنمضى جولة أخرى من البحث محاولين أن نفهم كيف استطاع علماء النفس أن يفسروا ظاهرة القلق فى حياة الانسان .. ويمكننا القول أن القلق كظاهرة فى حياتنا قد جذبت إليها العديد من علماء النفس والأعصاب .. كل يحاول أن يجد معنى وأن يضع رأى ومفهوم وكان « فرويد » فى طليعة هؤلاء جميعاً بل أنه أجبر على تغيير رأيه فى فهم هذه الظاهرة عندما ظهر كتاب بعنوان القلق فى سنة ١٩٢٦ .

القلق أنواع عند فرويد :

قال فرويد فى بداية تفسيره لظاهرة القلق أن هناك نوعان للقلق أحدهما هو القلق الموضوعى وهو الذى يتعلق بالخوف

من شيء معروف وهناك القلق العصبي أو النفسى وهو يتعلق بخوف غير معروف مصدره وقد ناقشنا هذا المفهوم فى فصل سابق إلا أن فرويد ميز بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي أولهما الخوف من شيء عام غير محدد وفى هذا النوع يتوقع الشخص حدوث الشر وأصحابه دائماً قلقون لأنهم يتوقعون أن أى شيء سيحدث هو بالضرورة شر وسىء .. والنوع الثانى من القلق العصبي يسميه فرويد قلق المخاوف المرضية وهنا يكون الشخص خائف خوفاً مبالغاً فيه من شيء لا يستحق أصلاً الخوف مثل الخوف من الحيوانات أو الأماكن المغلقة هنا لا يعرف الشخص لماذا يخاف من مثل هذه الأشياء ورب سائل يقول وما الفرق إذن بين هذا الخوف وخوف القلق الموضوعى الذى يعرف فيه الشخص سبب خوفه ؟ .. نقول أن الخوف الناتج من القلق الموضوعى هو خوف حقيقى يستحق فيه الشخص فعلاً أن يخاف ويقلق كخوفه من الحريق أو كارثة الافلاس مثلاً أما قلق المخاوف المرضية فهو خوف من شيء لا يدعو فى الأصل إلى الخوف .. أما النوع الثالث من القلق العصبي فهو ما

يكون عرضاً من ضمن أعراض الهستيريا كالرعدة والإغماء
وخفقان القلب .

وقد حاول فرويد في البداية أن يفسر القلق العصبي ..
وهو القلق المرضي بأنه يرجع إلى الحرمان الجنسي الذي
تتحول فيه الطاقة الجنسية « اللبدو » إلى قلق كان هذا
رأى فرويد في بداية تفسيره لظاهرة القلق ويمكننا القول أن
هذا الرأي قد خضع عند فرويد لتأثير تحليله لمرضاه وسبر
أغوار شخصياتهم المريضة إذن لقد فهم فرويد القلق في
تفسيراته الأولى على أساس أنه تحول في الطاقة الجنسية التي
لم تُشبع بالدرجة الكافية إلى ظهور القلق .. وكان تحديد
تفسير القلق على ضوء الحرمان الجنسي فقط أمراً صعب
الفهم أو من غير المعقول قبوله حتى على فرويد نفسه الذي
أشار فيما بعد إلى أن رأيه الأول قد أنطوى على تناقض كبير
.. إذن كيف فسّر فرويد هذا التناقض ؟ .. لقد كان ذلك
في آرائه التي ذكرها فيما بعد .

تحدث فرويد فيما بعد مغيراً كثيراً من آرائه السابقة
حول تفسير القلق فقد رأيناه قد حدد سبباً وحيداً للقلق

العصبى أو المرضى ألا وهو الحرمان الجنسى وقال بتحول الطاقة الجنسية (اللبيدو) إلى كبت لا يلبث أن يولد القلق .. وكان السؤال الذى نردده هو .. هل تعود بالفعل كل أسباب القلق العصبى إلى الحرمان الجنسى ؟ .. أن هناك مخاوف مرضية عدة تسبب القلق وهى بعيدة كل البعد عن الجنس .. وفى تصورنا أن تحديد تفسير وحيد للقلق العصبى هو نوع من التعسف والعنف الذى ليس له ما يبرره .. لقدبنى فرويد نفسه هذا الرأى ولذلك قال مصححاً أراؤه بأن القلق العصبى يعود إلى مواجهة خطر . هذا الخطر يكون غير واضحاً أو معروفاً لدى الشخص أو بمعنى آخر هو خطر غريزى ؟ فالغريزة هنا فى حالة حرمان ونضوب وهى تسعى إلى الاشباع فإذا كان هناك عجز عن تحقيق هذا الاشباع نتيجة عجز عقلى أو بيولوجى أو إجتماعى أو مادى فهنا يقع الشخص فريسة للقلق العصبى .. ويستطرد فرويد موضحاً أن ظروفًا كثيرة مختلفة يمكن أن يشعر الفرد حيالها بالعجز وتتغير هذه الظروف بتغير مراحل الحياة وظروفها .. وهكذا فى مرحلة الطفولة حيث لا يتمكن الطفل من

السيطرة على نواحيه النفسية يكون عرضة للانفعال السريع والغضب وهنا قد يشعر الطفل بالقلق لغياب أمه عنه مصدر اشباع حاجاته وعندما ينمو الفرد فإنه قد يعاني من الحرمان لأنه لا يشعر بالحب ممن هم حوله فينتابه القلق وعندما يكبر ويمارس الحياة يكون ضميره هو المحرك لدوافع قلقة إذا اندفع في عمل ضد مبادئه وقيمه فهو يهوى سهولة في صراع نفسي حاد ينتهي به إلى القلق المستمر والتوتر الدائم .. إلا أن الفرد قد يسحب معه مخاوفه في مرحلة سابقة له كمرحلة الطفولة وهؤلاء الناس يظلون أطفالاً في سلوكهم ويعود ذلك في كثير من الأحوال إلى التدليل المبالغ فيه الذي يلقاه الطفل في سن طفولته الأولى وكما أوضحنا ذلك في سطور سابقة .

ويشرح فرويد وظيفة القلق محددًا أنه إشارة لحدوث شيء خطير أو أن شيئاً خطيراً يحدث بالفعل وبالتالي فإنه يؤدي إلى حشد قوى الجسم لمجابهة هذا الخطر ولا يخفى ما لذلك من أثر هام في حفظ الشخص لذاته ونفسه .. فالخوف البسيط والقلق الهادئ أمر مطلوب بل هو

ضرورى لتقدم الشخص وحفظ حياته . وقد أوضح فرويد أن القلق بمثابة تذكر لحادثة مرت بالفرد وسببت له ألماً . أو حزناً .. ويعود فرويد إلى صدمة الولادة أو حادث الولادة نفسه ويقول .. أنه القلق الأول .. وأن كان فرويد قد اعتمد فى تفسير هذه النقطة إلى كتاب رانك المسمى « صدمة الولادة » إلا أنه حدد التغيرات العضوية والخطر البدنى الذى يصاحب الجنين لحظة خروجه من بطن الأم بيد أن رانك نظر إلى هذا الأمر نظرة أخرى فقد اعتبر أن الولادة هى عملية طرد من الجنة وهى عملية إنحدار من اللذة إلى الألم وأن الطفل قد فقد فجأة عالمه الحالم الهادئ إلى عالم الصخب والألم وهنا موطن الصدمة .. وعموماً فإن تغيراً ملحوظاً ومحسوساً قد واجه الطفل لحظة ميلاده وهذا التغير كان مصحوباً بالخطر والألم معاً ومن ثم فقد أثار القلق والذى هو النموذج الأول للقلق فى رأى فرويد .

وقد أثبت فرويد أن القلق يكون مقدمة لسلسلة طويلة من الأمراض العصبية والنفسية فالإنسان عند شعوره بالقلق فانما يواجه موقفاً يود لو تخلص منه بسرعة وهنا نراه يواجه

الخطر الذى أوجب القلق أو نراه يهرب من هذا الخطر ..
وهذا الهروب معناه كبت القضية كلها فى طوايا اللاشعور
لتفعل فى الانسان فعلها على مهل وهدوء .. وفى هذا يقول
« برج » أن القلق هو المادة الخام التى تصنع منها جميع
الأعراض العصبية .

لقد أطلنا فى نشر آراء فرويد عن القلق لأنه كان من أكثر
المهتمين بالنفس البشرية اهتماماً بهذا الموضوع ودراسة له
وقد استحق موضوع القلق كل هذا الاهتمام من جانب
فرويد لأنه قد أدرك بأن القلق هو الأساس الذى تنشأ منه
كل الأمراض العصبية والنفسية .. والآن نمضى مع محللين
وعلماء آخرين تناولوا ظاهرة القلق تفسيراً وبحثاً .

الانفصال والغربة هل تسبب القلق :

لا نعى بالغربة هنا السفر بعيداً عن موطن الانسان
الأصلى .. بل نعى بالغربة معناها النفسى .. فالغربة شعور
واحساس قد يتوفر للشخص وهو بين أهله وفى بيته .. أن
الغربة هنا هى الشعور بالوحدة والاعتراب ويبرز هذا

الشعور لدى الشخص إذا أحس بأنه نعمة نشاذ وسط لحن
منسجم بسيط .. أن هذا الانفصال بين الانسان ونفسه ثم
بين الانسان وأهله ومجتمعه وهو ما يؤدي إلى الغربة ...
نقول أن هذا الانفصال هو نفسه انفصال الفطام فالطفل
فجأة يجد نفسه مطروداً بعيداً عن صدر أمه .. أنه قلق
الانفصال ثم يأتي الذهاب إلى المدرسة ويليه الزواج فيما بعد
في مرحلة لاحقة وكل ذلك يعنى انفصال آخر عن الأسرة
وإن كان هدفه تكوين أسرة .. إذن فالانسان يظل ومنذ
لحظة الميلاد حتى تصبح له حياته المستقلة وهو دائم القلق ..
قلق يدفعه إلى قلق .. من يقول هذا الكلام .. أنه العالم
النفسي « أوتورانك » .. ويمضى رانك موضحاً أن هناك
نوعين من القلق .. وهما قلق الموت وقلق الحياة .. ونسأل
مالدى يعنيه رانك بهذا ؟ .. يقول رانك أن قلق الحياة يأتي
من الخوف من كل نشاط جديد للفرد .. الخوف من
الاستقلال وتحقيق الذات .. هل يبدو الأمر صعباً ؟ ربما
ولكن رانك يزيد الأمر وضوحاً ويقول أن الانسان يحاول
باستمرار أن يجد له أنشطة جديدة وابتكارات جديدة أو
يخلق علاقات جديدة مع الناس وهو في هذا مدفوع برغبة

في الحياة والاستمرار .. أن هذه الأنشطة والعلاقات الجديدة
تعنى إنفصال الفرد عن حياته السابقة وظروفه السابقه ..
وهذا الانفصال هو نفسه الذى يؤدي إلى القلق إذن ما هو
قلق الموت ؟ .. يقول رانك .. أنه الخوف من فقدان
الفردية أو ذوبان الفرد في المجموع .. أو فشل الفرد في أن
يخلق ذاته ويحقق وجوده فيتحول الفرد إلى كم مهمل لا
يشعر أحد بوجوده أو كيانه .. ويقول رانك أن الإنسان
يتحرك كبنديل الساعة بين القلقين قلق الموت وقلق الحياة
وإذا فشل الإنسان في تحقيق التوازن بين كلا النوعين فإن
قلقه يدخل دائرة القلق العصبى أو المرضى فيتحول الإنسان
إلى شخص فاشل غير قادر على تحقيق أهدافه أو إثبات
إمكانياته أو قد يتحول إلى إنسان عاجز منطوى فاقد لمودة
الناس وحبهم وصدقتهم .. هذا هو رأى رانك وتفسيره في
شرح ظاهرة القلق .. ونمضى مع عالم آخر وهو « أدلر »
.. ترى ماذا يقول « أدلر » بشأن القلق ؟؟

الاحساس بالنقص هل يدفعك للقلق ؟

يقول أدلر أن الشعور بالنقص يسبب للفرد أمراضاً عصبية ونفسية كثيرة من بينها القلق .. لاشك أن الإنسان يولد اعتمادياً أى يعتمد على والديه في حياته وإن كان الطفل يفطم عن الرضاعة بعد حوالي سنتين من مولده إلا أنه في حاجة أيضاً إلى فطام نفسي وهذا عادة يحدث في سن متقدمة عن فطامه ببعده عن ثدى أمه .. أن البعض قد لا يصل إلى حالة الفطام النفسي هذه ويظل دائماً في حالة شعور بالدونية وبأنه أقل وبأنه لا يؤدي الدور الطبيعي له في الحياة ويكبر معه هذا الاحساس عند كبره وقد يدعم من هذا الاحساس عنده وجود نقص أو عاهة لديه .. هنا يكون الشخص في حالة شعور بالنقص هذا الشعور يدفعه إلى البعد عن الناس والانطواء وعدم الاختلاط لقد تحول إلى إنسان غير اجتماعي وهنا يتلقفه القلق ويكون الحل بأن يزداد الفرد في انطوائته أو ينزع إلى حب السيطرة والتفوق على الآخرين لتعويض شعوره بهذا النقص ونزوعه إلى السيطرة

والتفوق يجعله على الدوام في حالة حرب مع نفسه ومع الآخرين .. أنه ببساطة في حالة قلق دائم

قليل من الأمان .. قليل من الحب :

نأتى الآن إلى ذكر باحثة لها آراء رائعة في تفسير ظاهرة القلق .. هذه الباحثة هي « كارن هورنى » .. وهى تتفق مع فرويد في أشياء وتختلف عنه في أشياء .. هى تتفق معه في رأيه بأن القلق والخوف كلاهما ينتجان عن الشعور بالخطر أو فلنقل بالتغير .. وهى تقول أيضاً بأن الخوف يعنى أن هناك خطر معروف أما القلق فيعنى أن الشخص لا يعرف مصدر الخطر الذى يعانى منه وقد لا يعرف سببه .. إلا أنها بجانب هذه الآراء والتي تتفق مع ما نادى به فرويد بأنها فى ذات الوقت تطرح أموراً كثيرة تغوص بها فى نفسه الفرد وكأنها تجرى له نوع من التشریح النفسى بدقة وبراعة فائقين فماذا تقول ؟ ..

بداية تقول أن عدة عوامل نفسية داخل الشخص تقوم بتعظيم أو تهويل الخطر أو قد يتوهم الانسان وجود خطر

دون أن يكون له وجود في الحقيقة .. ثم نراها تقول أن إحساس الإنسان بالعدوان أو شعوره بالكراهية قد لا يتمكن من توجيهه إلى أناس يجبهم لخوفه من فقدان حبهم وعطفهم عليه .. وكمثال على ذلك تقول « كارن هورنى » أن الطفل الذى لا يشعر بالحب والعطف فى سنواته الأولى ويتعرض فى هذه السنوات إلى الحرمان يظهر العداء والكراهية لوالديه وللآخرين بصفة عامة ولكنه لحاجته لوالديه فانه يكبت هذا الشعور العدوانى ولا يظهره ويتولد لدى الطفل نتيجة لذلك شعوره بالقلق .. إذن هو الحب والأمان .. لذلك كان من أشد الخطر على الأطفال انفصال الزوجين أو افتقار التفاهم والحب داخل البيت .. أن الطفل يعيش كما لو كان فوق أرض رملية متحركة قد تغوص به فى أى وقت .. أن شعور الحب الذى لا بد أن يفغمه أفتقد الاحساس به وحل محله الإحساس بخيبة الأمل وبعدم الأمان .. أنه لأمر خطير - لاشك .. على حياة هذا الطفل ومستقبله بعد ذلك . وترى كارن هورنى كذلك أن الأفراد خلال حياتهم الإجتماعية يتبنون مواقف وإتجاهات تحقق لهم بند القلق الناتج عن الكراهية لأشخاص يحبونهم

مثل الأبوين ورؤساء العمل .. وعندما يقوم الفرد بهذه الحيل أو المواقف فإنه يسعى بذلك لتحقيق الأمان والطمأنينة له .. وهنا قد يميل الفرد إلى الخضوع أو التواضع للموالدين أو الرؤساء في العمل .. أن ذلك سيحقق له الأمان الذى يفتقده ويبحث عنه .. وتستطرد هورنى قائلة .. أن أى شيء يكون من شأنه أن يهدد اتجاهات الفرد لتحقيق الأمان .. فإنه سيؤدى بالتالى إلى نشوء القلق .. إذن تركز « هورنى » على شعور الفرد بالأمن والاستقرار وكل ما من شأنه أن يعكر هذا الأمن لابد وأن يثير القلق .. وهى لذلك لا تقف عند الدوافع الجنسية أو الغريزية كما ذهب فرويد بل أنها تقول أن كل خطر يمكن أن يهدد شعور الفرد بالأمن والاستقرار يولد القلق .

وتفسر « كارن هورنى » عجز الفرد فى مواضع الخطر وعدم دفعه لكل ما يهدد أمنه بكبته لرغبته العدوانية ومن ثم فقده لقدرته على الدفاع وتحوله إلى الخضوع والطاعة وإظهار المحبة والمودة فى مواقف كان يجب عليه فيها أن يكون على حذر أو أن يدافع فيها عن نفسه .

مدى مسئولية الأبوين عن قلق طفلهما :

في الحقيقة أن هناك باحثين أهتموا بتنشئة الطفل داخل الأسرة وانعكاس ذلك على حالة القلق التي يمكن أن تصاحبه طوال حياته بعد ذلك كان أولهما وهو « أريك فروم » يقول بأن الطفل يقضى فترة طويلة معتمداً على والدته وهو بهذا يكون بعيداً عن المشاركة في أى مسئولية أو القيام بأى واجب وعندما ينمو ويبدأ في تكوين شخصية مستقلة يصطدم بالمجتمع وبالواقع مما يهدد شعوره . السابق بالأمن . نقطة أخرى يذكرها « فروم » وهي إلمامه بتطلعات الطفل وطموحاته التي قد لا تجد صدًى مناسب لدى الأب أو قد تتعرض للرفض والتوبيخ مما يدفع الصبي إلى كبت هذه التطلعات حفاظاً على علاقته بالأب وبالأسرة .. وكلا الأمرين في رأى « فروم » يدفعان الفرد إلى القلق الذى يظل كامناً في أعماقه .. أما الباحث الآخر فهو « هارى ستاك سوليفان » وهو تقريباً يقول نفس آراء « أريك فروم » ويزيد عليه بأن الطفل خلال فترة تنشئته داخل الأسرة يكتسب ما يمكن أن نعتبره نظاماً .. فبعض

الأمر تلقي الاستحسان والرضى من الأبوين والبعض الآخر من التصرفات تعرض الطفل للعقاب وعدم الاستحسان ومن ذلك يتكون لدى الطفل مناج للصح والخطأ وعندما يتعرض الطفل لأي خبرة تهدد هذا المنهج والنظام فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالقلق .. وإذا ما حدث القلق فإن الفرد لا يدرك بوضوح سبب قلقه لأنه غير مدرك لهذا النظام الذي تكون داخله أبن طفولته .

إذن ..

يمكننا القول بعد عرض هذه الآراء لتفسير ظاهرة القلق وتحليل شخصية صاحبها بأن القلق يحدث انعكاساً لعلاقة الفرد بأسرته ومجتمعه ثم اصطدام الإنسان بالواقع وما يفرضه هذا الواقع من قيود تحد من سلوك الإنسان وتطلعه وطموحه الدائم .. يكون إحساس الإنسان بالقلق غير معروف المصدر أو السبب لغياب النهج الذي تربي عليه . الإنسان في طفولته أمام إدراكه وبالتالي فإن هناك شعوراً عاماً يحتاج الإنسان بالقلق .. ولكن لماذا ؟ .. لا يدرك هو السبب أو العلة .

وقد رأينا من الآراء التي عرضناها أن الانسان يحاول على الدوام أن يؤكد ذاته وإستقلاله فضلاً عن تحقيق الاستقرار والأمان .. أنه سعى إلى ذلك الدفء والحب الذي مارسه جيناً في بطن أمه ، بيد أن الواقع لا يحقق دائماً كل هذه المشاعر والعواطف وذلك في حد ذاته سبيلاً إلى نشوء القلق والتوتر .

كيف تتخلص من القلق ؟

القلق هو أكثر الأمراض أو الأعراض النفسية انتشاراً بين الناس .. والقلق كما أوضحنا من قبل هو نوع من الاستسلام الهادى لفكرة غير معروفة والارتقاء كلية في أحضانها حتى تتحول إلى دستور حياة . أن القلق كالشوكة المنغرسه في أعماق الجلد كلما حاولت أن تدفعها عنك أنغرست أكثر حتى تتحول إلى جزء منك .. من كيائك .. وعندما نتحدث عن علاج القلق وكيفية التخلص منه فأننا لن نحرث في البحر أو نبني قصوراً من الهواء كما قد يتوهم البعض .. بل إننا نحاول بالفعل أن نجد سبيلاً للخروج من الدائرة

الكثيبة التي تضعنا فيها المقادير أو نضع أنفسنا نحن فيها باختيارنا .. قد يكون هذا البعض محقاً .. فالحياة حولنا تجرنا جراً إلى هاوية القلق .. فالمشاعر الإنسانية وحق الجيرة والقرابة والتضحية في سبيل الغير .. كل هذه الخصال التي تعطى للحياة قيمتها ومعناها كلها تلاشت وأختنقت لقد حلت محلها عادات أخرى تقوم على التنافس من أجل الربح المادى ، وغلبت الأفكار التي على شاكلة أنا ومن بعدى الطوفان .. إذن فكيف يستطيع المرء أن ينجو بنفسه من هذا الزمن الرديء كما يسميه البعض ؟ .. لقد قسم الباحثون السلوك النفسى للانسان بواحد من اثنين . وقد أطلقوا على النوع الأول « أ » يقول دكتور « ماير فريدمان » من سان فرانسيسكو أن أصحاب هذا السلوك يميلون إلى انجاز أشياء كثيرة في وقت قصير كما أنهم سرعوا الغضب يحتاجون بسرعة بسبب الأشياء الصغيرة التافهة .. أنهم في حالة صراع دائم مع الزمن ومع الآخرين ليس فحسب بل ومع أنفسهم أيضاً .. أن الأفراد الذين ينتمون إلى هذا النوع عرضه لأمراض القلب والضغط والسكر .. وأخيراً هم ضحايا حقيقين للقلق .. أما النوع الثانى « ب » فهم

هادئون يميلون إلى التعامل مع الأحداث ببساطة ونسيانها بسرعة .. وقد أجرى الباحثون تجربة على فئة من الطلبة تمثل النوع « أ » وأخرى تمثل النوع « ب » .. لقد طلب من كلا المجموعتين الإجابة على سؤال رياضي بسيط فوجد أن معدل إفراز هرمون « الأدرنالين » وهو الهرمون الذي يفرز في حالة الخطر أو الغضب زاد هذا المعدل لدى أفراد المجموعة « أ » بما يعادل أربعة مرات عند رفاقهم من النوع « ب » كذلك ازدادت إفرازات هرمون الكورتيزون لدى النوع « أ » بما يعادل ٤ مرة أفراد النوع « ب » .. لقد بدأ أفراد المجموعة « أ » كما لو كانوا يواجهون خطراً حقيقياً . يقول د. « ويليام » من جامعة « دكك » الأمريكية في هذا الصدد « أن التدفق الضخم لإفرازات الكورتيزون والأدرنالين يمكن أن يسبب زيادة كبيرة في تحرير الدهون في تيار الدم وهو ما سوف يترسب فيما بعد حول القلب ويبدو أن الدكتور ويليام يظهر بهذا الكلام العلاقة بين القلق والتوتر كعامل يؤدي إلى حدوث أمراض عضوية كأمراض القلب والشرابين ..

إذن يمكننا أن نقول أن البعض لديه الميل لسرعة التوتر والقلق وهو في الوقت نفسه يبالغ في توافه الأمور حتى يجعلها مشاكل لا حلول لها .. ولكن هل يعنى ذلك أن هذا البعض من الناس سوف يمضى بقية حياته على هذه الوتيرة ؟ .. ويمكننا أن نسأل بصورة أخرى .. أليس هناك سبيل أمام هؤلاء لكي ينعموا بحياتهم ويغيروا من بنيانهم النفسى ؟ .. الحقيقة أن الإجابة على كلا السؤالين تتلخص فى جملة واحدة .. نعم هناك سبيل .. قبل أن يبحث عن هذا السبيل علينا أن نلقى بعض الضوء على طبيعة الانسان ..

ان الانسان يعيش على الاقتناء .. فهو كائن إقتنائى .. أنه يحيا ولديه الرغبة دائماً فى تملك الأشياء وكلما تحققت له رغبة سعى إلى رغبة أخرى وهكذا .. وهكذا يمضى قطار العمر بنا ونحن فى سعى محموم وراء التملك .. أن غريزة التملك هذه نولد بها وتنمو معنا متطورة خلال حياتنا كلها .. فمنذ الطفولة ونحن نميل إلى تملك الأب والأم واللعب وكل ما يقع تحت أيدينا .. أن الطفل لا يطيق الحرمان ..

فهو ينظر إلى العالم حوله وكأنه مسخر كله لخدمته وعندما يكبر وتتسع مداركه يسعى للحصول على رغبات أخرى .. وهكذا الإنسان رغبات شتى خلال مراحل حياته المختلفة ويكون عدم تحقيق أى رغبة أو الفشل فى الوصول إليها بمثابة إحباط وألم يدفعان الإنسان إلى القلق ويلقيان به فى هوة الحزن بلا رحمة .. لقد كانت البوذية محقة عندما طلبت من الإنسان لكى يحقق السعادة العليا (النرفانا) أن يقتل فى نفسه جميع الرغبات .. وإن كان هذا أمراً صعب التحقيق إن لم يكن مستحيلاً .. والآن إذا نظرنا حولنا فإننا نجد مجتمعاً يعيش ليس فقط على الاقتناء والتملك بل أنه مجتمع يقوم على المباراة والتنافس .. أنها رغبة محمومة فى قطع طريق التنافس شريفاً كان أو غير شريف حتى أخره .. أن صراعاً غريباً يسود مجتمعنا الآن هذا الصراع طابعه المادة .. هل ترانا الآن بحاجة إلى السؤال عن أسباب القلق الذى يعيشه انسان مجتمعنا اليوم ؟ .. أن القناعة والرضى هما هبة الله لعباده المخلصين .. لقد قال أحدهم هذه الكلمات ..

كاد القلق يبددنى هباءً .. لأن قدمى أفتقدتا حذاءً .. إلى أن قابلت من يومين شخصاً بلا ساقين .

وهكذا فنحن دائماً نتجاهل ما لدينا من مميزات ونعم
ونتطلع إلى أشياء تلوح على البعد ثم نسقط بعد ذلك فريسة
سهلة للقلق وكأن الحياة بدون هذه الأشياء ستتوقف ويعدم
العيش لذته ... نعود إلى سؤالنا الذى جعلناه عنواناً لهذا
الفصل .. كيف نتخلص من القلق ؟ .. هل يمكننا أن نفكر
جيداً فى هذه العبارة التى جعلها الفيلسوف الفرنسى
« مونتان » شعاراً له فى الحياة .. « أن المرء لا تضيره
الحوادث التى يتعرض لها وإنما الذى يضيره حقاً هو تقديره
للحوادث وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا » .. أن
هذه العبارة تشبه إلى حد كبير قول « ماركوس
أوريليوس » « أن حياتنا من صنع أفكارنا » .. والآن
نتساءل .. هل لدينا مشاكل ؟ .. حسناً .. كل البشر
يعانون من هموم ومشاكل بل أننا نعلم جيداً أن حجم هذه
المشاكل يزداد باستمرار مع تطورنا ونضعنا بل ومع مواردنا
كذلك وكأن الله لا يحملنا بما لا طاقة لنا به .. لقد ذكرت
الأسطورة .. أن الله قد جمع الناس كلهم وطلب منهم جميعاً
أن يلقوا عن أنفسهم كل همومهم ومشاكلهم فألقوها فإذا
هى تتحول إلى جبل ضخيم من المشاكل ثم طلب الله سبحانه

وتعالى من كل منهم أن يأخذ أبسط المشاكل وأخفها بالنسبة
له فأخذ كل منهم مشكلته الأصلية .. هذه أسطورة ولكن
مغزاها كبير ..

القلق النفسى عند الطفل .. السبب والعلاج :

يا إلهى .. وهل يعانى الأطفال من قلق ؟ .. كيف ؟ ..
أن الطفل هو بسمة الحياة ونضارتها .. هو الزهرة فى أوج
نضجها وتفتحها فكيف يقلق هو الآخر ؟ .. بالفعل قد
يبدو السؤال غريباً ومدهشاً فى آن واحد .. ولكن أليس
للطفل شعور وأحاسيس ؟ ثم .. أليس هذا الطفل يعيش فى
أسرة مكونة من أب وأم وأخوة ؟ .. صحيح أن الطفل
الصغير قد لا يفهم كل ما يدور حوله لأن العقل لديه لا يزال
قاصراً إلا أنه يشعر .. هو فى حالة تأثر دائم بكل المشاعر
حوله .. أن الطفل الصغير يستطيع أن يشعر بحالة أمه
النفسية من فرح أو حزن .. من قلق أو أمل .. من رضا أو
غضب .. كل هذا من خلال صوتها .. من خلال لمستها له
وتفاعلها معه .. ان الطفل الصغير لا يستخدم عقله وإدراكه

في هذه السن الصغيرة بقدر إستخدام شعوره وأحاسيسه ؟
أن الشعور لديه هو النافذة التي يطل منها على العالم حوله
ومن هنا كانت سنى عمر الطفل الأولى ذات أهمية كبرى في
حياة الانسان ومستقبله بعد ذلك .. أنها فترة التكوين
النفسي والإنصهار الشعوري .. أن الطفل الصغير جداً إذا
افتقد الأمان والطمأنينة حوله وقع سريعاً في أفة القلق والذي
سوف يلزمه بعد ذلك وينعكس على حياته كلها في
مستقبل عمره .. فالطفل مثلاً إذا جاع فإنه يبكي وإذا
استمر في بكائه دون تلبية حاجته يبدأ شعوره في ترجمة ما
يحدث له على أنه إهمال .. وتكرار هذا الإهمال والإعراض
عن حاجيات الطفل وإفتقاده للقبول والإهتمام والحب فإنه
يقع لا محالة في حالة من الانزعاج والقلق .. ولعلنا الآن
نسأل تحديداً ..

ما هي أسباب القلق النفسي عند الطفل ؟

يمكننا أن نلخص هذه الأسباب في الآتي وكما أوردتها
دكتورة كلير فهم في كتابها أولادنا والأمراض النفسية :

١ - التهديد المستمر للطفل .. وذلك عن طريق سماعه التهديد الذى يوجه إليه بإسراف كلما أتى أمراً لا يرضى عنه الوالدين .. ولا شك أن الهدف الرئيسى من عملية التنشئة للصغار هو أن يشبوا وقد تشبعوا بالقيم والمعايير التى يبيحها المجتمع الذى يعيشون فيه ولا شك أن تشبعهم هذا لا يتم بسرعة ولكنه عملية طويلة تستغرق السنوات الطوال وتتم على مراحل تكمل بعضها الأخرى .. كما أنها عملية تقتضى من الوالدين الصبر الطويل والفهم العميق ولكن من الملاحظ أن الكثيرين من الوالدين مع الأسف يظنون أنهم يختصرون الطريق فى تنشئة أطفالهم بالتهديد التى يريد الكبار من خلالها . أن تؤدى إلى النتيجة المرجوة منها عن طريق ما تثيره فى نفس الطفل من خوف .. مثال ذلك « إذا فعلت ذلك فلن أحبك » أو « سأرميك فى الشارع » أو « أسلمك للشرطة » وما إلى ذلك من العبارات .

وبديهى أن الكبار لا يقصدون فى واقع الأمر شيئاً من هذا الذى يرددونه على مسامع الطفل ولكن

الطفل لا يعرف أنهم لا يقصدون ما يقولون ؟ أنه يعتقد أنهم صادقون وأنهم يعنون كل كلمة يقولونها ومن ثم يستجيب لها على هذا الأساس فتكن النتيجة أن تمتلئ نفس الطفل بالخوف والإزعاج والقلق ..

٢ - تكرار تعرض الطفل لمواقف الخوف والخطر والقسوة والعنف فيصبح القلق والخوف من مكونات الشخصية لدى الطفل ويحدث ذلك عندما يكون أحد الأبوين قاسياً أو كارهاً للطفل يعاقبه ويهدده كثيراً بدرجة تجعل الطفل في خوف دائم ..

٣ - إذا كان أحد الأبوين مصاباً بالقلق ينتقل هذا القلق إلى الأطفال نتيجة لتصرفات الأم أو الأب المضطربة .

٤ - إذا تعرض الطفل إلى صعوبات متكررة في الحياة أو فشل فشلاً متكرراً دون أن يجد من يساعده ويوجهه أو يشجعه كل هذا يؤدي إلى الشعور بالقلق باستمرار حتى تزول الأسباب .

٥ - يحدث القلق في مواقف الصراع ويكون الخوف في

هذه الحالة مصدر دوافع نفسية غير مرغوب فيها ..
إضافة إلى ذلك فنحن نضيف أيضاً عاملاً آخر يؤدي
إلى نشوء القلق النفسي عند الأطفال ..

فالوالدين من منطلق حُبهم للطفل أو تدليلهم له فإنهم
يقلقون على الطفل بشكل ملموس إذا مرض الطفل أو جرح
أو تعثر في طريقة ووقع على الأرض .. إن حالة من الفزع
والذعر تصيب الوالدين ومن ثم فإنها تنعكس على الطفل
الذي يخاف على نفسه خوفاً شديداً ثم يتعلم من والديه
الإستجابة لمواقف الحياة بنفس أسلوب الفزع والهلع
والارتباك وبذلك ينشأ الطفل قلقاً حساساً حساسية شديدة
للألم ويقظاً لدرجة كبيرة لصحته وما يعثرها من تغيرات ..
والآن لعنا نتساءل عن أهم مظاهر القلق النفسي عند الطفل
.. كيف يعرف الكبار أن أطفالهم يعانون حقيقة من القلق
النفسي ومن ثم يسارعون بالعلاج ؟ أن هذه المظاهر تتلخص
في سهولة البكاء وكثرته فالطفل الهاديء الآمن ليس من
السهل أن يبكي ولكن الطفل القلق يبكي لأقل شيء وإذا
بدأ البكاء فإنه يستمر فيه فترة أطول مما ينتظر .. أيضاً

يلاحظ أن الطفل القلق كثير الحركة لا يستقر في مكان واحد فترة طويلة وتبدو حركته دائماً بلا هدف واضح .. ويلاحظ كذلك أن هذا الطفل ينام كبقية الأطفال ولكن في نومه يكون كثير الحركة كما تقل شهيته للطعام ويضطرب هضمه فيصاب بالإسهال والإمساك . ونشير هنا كذلك إلى أن هدوء الطفل وإنزوائه وبعده عن اللهو وأنطوائه على نفسه قد لا يكون عدم شقاوة كما يظن البعض بل أن ذلك قد يرجع إلى إصابة الطفل بالقلق النفسى .. ويمكن ملاحظة أن الأطفال الذين يعانون من القلق يقومون بحركات عصبية لا إرادية خاصة بالوجه . كما أن عادة مص الأصابع أو قرص الأظافر قد تستمر معهم حتى بعد أن يتجاوزوا الطفولة المبكرة .. أن الوالدين الذين يهتمون بصحة أطفالهم النفسية يجب أن لا يجعلوا هذه المظاهر تزدون أن يلتفتوا إليها ويحلوا الأسباب التي أوصلت الطفل إلى حالة القلق هده حتى لا تستفحل بعد ذلك وتتحول إلى دستور ومهاج به في حياته بعد ذلك .. والآن ترى ماهى سبل معالجة القلق النفسى عند الأطفال ؟ .. يمكن توضيح سبل المعالجة هده في السطور التالية :

١ - يجب إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفى ليشعر بالأمن والطمأنينة على أن يتسم العطف والحنان بالحرز بدرجة معقولة ومرنة .

٢ - إن صادف الطفل ما يخيفه أو يزعجه لا نساعدده على نسيانه فالنسيان يذفن المخاوف فى النفس ثم تصبح مصدر القلق والإضطراب النفسى ولكن يجب أن نتفاهم مع الطفل ونوضح له الأمور بما يجعله يهون على نفسه ولا يبالغ فى الخوف .. وليس معنى ذلك أبداً أن نخدع الطفل . كما يجب أن نجيب دائماً على أسئلة الطفل لكى يطمئن .

٣ - يجب أن نوفر للطفل الجو العائلى الذى يتصف بالهدوء والثبات والذى يشبع حاجاته النفسية لأن الإضطراب العائلى يزعزع ثقة الطفل فى نفسه .

٤ - يجب أن يكون سلوك الأباء متزناً وهادئاً خالياً من الفزع والهلع فى أى موقف من المواقف خصوصاً إذا مرض الطفل أو أصابه مكروه لأن جزع الأباء ينقله

الطفل على نفسه كما أنه يتعلم الإستجابة لمواقف الحياة
بنفس اسلوب الأبوين في معالجة هذه المواقف .

أن سبل المعالجة هذه يمكن وضعها في كلمتين فقط ..
الحب والحنان .. فالطفل دائماً بحاجة إلى الحب بأمانة
وسخاء وهو على الدوام يجب أن يكون موضع تقدير وإهتمام
من المحيطين به .. أن الحياة تبدو أمام الطفل كغابة واسعة
مجهولة وهنا يأتي دور الأبوين في تبصيره بأمر الحياة دون
خوف أو مغالاة .. أن الأباء يخطئون تماماً عندما يظنون أن
الاضطراب والمشاحنات داخل الأسرة لا تؤثر على الأطفال
الذين يراقبون آبائهم ويتأثرون بهذا الجو الأسرى الذى
لا يتصف بالأمن أو الأمان .

كان لابد من هذه الوقفة القصيرة مع قلق الأطفال ..
ولكن ماذا عسانا أن نقول عن إصلاح مسار الحياة
النفسية . عندنا نحن الكبار كيف ننتزع القلق من أعماقنا ؟
كيف نطرح عن نفوسنا المعذبة ليل المعاناة الطويل ونظفر
بصباح مشرق جميل .. هل يبدو الطريق صعباً ؟ .. نعم هو
صعب .. بيد أن المحاولة تستحق الإهتمام .. والسؤال الآن
.. كيف ؟

طريقك إلى التخلص من القلق :

لا يمكن بالطبع أن نذكر وصفاً سحرية للتخلص من القلق وعندما نتحدث عن تعليمات محددة أو مبادئ بداتها يتمكن بها المرء أن يضع نهاية لقلقه فإن هذه المبادئ والتعاليم عددها آلاف الكتب وذكرتها الأديان المختلفة باستفاضة كبيرة .. إذن فالطريق جد صعب .. ولكن لا بد من لمضى فيه .. هل تبدو مساحة القلق في زماننا قد زادت عن أى وقت مضى ؟ .. هل ظهر في الميدان نوعيات جديدة من القلق ؟ .. وأخيراً هل تستحق الحياة كل هذا القلق ؟

يظن البعض أن القلق في أيامنا هذه قد ازداد عما كان سائداً من قبل في أيام خلت ، وقد بالغ هذا البعض في التشاؤم حتى وصفوا هذا الزمن بأنه زمن ردىء وأن الانسان يعيش ما يسمونه باليأس الهادىء .. أن القلق في الحقيقة هو أحد التحديات التي واجهت البشر منذ بدء الخليقة وقتها واجه الإنسان طبيعة قاسية لا ترحم .. عواصف وريعود وفيضانات ووحوش ضارية .. كل هذه

المخاطر وغيرها جعلت هذا الانسان البدائي في حالة توتر
وحذر مستمر .. وكان سلاح الانسان في ذلك الوقت أمام
هذا الخطر مواجهته أحياناً والهرب منه غالباً .. كان الإنسان
بعد فترة قليلة من الراحة والهدوء يتغلب على قلقه ويزول
مصدر الخطر ويبدأ الإنسان بعد ذلك في مزاوله حياته
بصورة عادية .. هذه هي كانت الصورة القديمة .. والآن
ماذا عن انسان هذا اليوم ؟ .. أنه يعيش قلقاً من نوع آخر
.. لقد أختفت المخاطر القديمة أو معظمها بفضل المدنية
والتقدم العلمي والحضارى .. أنه نوع آخر من القلق نعيشه
اليوم .. هذا القلق هو القلق الإجتماعى .. وهو قلق لا يمكننا
الهروب منه ببساطة وفي أحيان كثيرة لا يمكننا مجابهته ؟ ومع
إزدياد هذا المد المستمر فى النواحي المادية للحياة أصبح
الإنسان اليوم يعيش مجتمعاً قائماً على المباراة والتنافس ..
فالسعى محموم للتملك والاقتناء .. وفى دوامة هذا السعى
ينسى الإنسان حقيقة وجوده وقيمة ذاته .. أنه فى حالة من
الرغبة الدائمة وهو لن يشبع أبداً بل أن حياته كلها تحولت
إلى مجموعة من الرغبات والشهوات ندفعه تلك إلى هذه
وهو سائر بينها جميعاً مذهول ضائع .. لقد قال « سينكا »

أحد فلاسفة الرومان « إذا بدا لك كل ما لديك قليلاً فأعلم أنك لو امتلكت الدنيا لخلت أن ما لديك قليل » .. أن الأطباء ينصحون إنسان اليوم بأن يكون أكثر بساطة وتلقائية وأن يعبر عن شعوره الطبيعي (الفطري) وفي مجال التخلص من القلق فإن هناك عدة نصائح هي لا شك يمكن أن تقلل من وقع القلق وتأثيره على الإنسان .. فالإقلال من التدخين وإنقاص الوزن يساعدان على التخلص من القلق .. هذا ما أكدته بحث أمريكي أخير .. أيضاً لا بد من الإقلال من تناول المنبهات كالشاي والقهوة لأنها تحتوى على مادة « الكافيين » لقد ثبت أن فنجانين ونصف فنجان من القهوة تضاعف مستوى هرمون « الأدرنالين » فى الدم .. وهذا الهرمون يزيد من حدة المرء وقلقه .. أيضاً الاجازات المنتظمة من العمل للاستجمام والبعد عن جو العمل المشحون بالتوتر اضافة إلى ممارسة الألعاب الرياضية الخفيفة .. كل هذا هو ما تحدث به الباحثون بعد اجراء بحوث ودراسات على أشخاص يعانون بالفعل من القلق .. بقيت لنا هنا نقطتين .. أولهما .. العقاقير التى تستخدم لعلاج القلق .. ثم .. الاسترخاء ..

الاسترخاء وسيلة للتخلص من القلق :

في حالات كثيرة يكون القلق فيها مصحوباً بتوتر عام في عضلات الجسم فيشكو الشخص من شد في هذه العضلات مما يسبب له آلاماً وأوجاعاً في مناطق كثيرة من الجسم خاصة تقلص عضلات الرقبة الذي ينتج عنه صداع في مؤخرة الرأس ، كذلك آلاماً في الظهر نتيجة تقلص العضلات على جانبي العمود الفقري .. وهناك حالات أخرى من القلق تكون فيها هذه الأوجاع غير ملحوظ فيشعر الشخص باجهد وتعب دائم كأنه قد قام بمجهود كبير والبعض قد يشعر بهذا الاجهد فور قيامه من النوم في الصباح هذا بالرغم من أنه قد يكون قد قضى ليلته نائماً نوماً عميقاً .. ان الاسترخاء الذهني والعضلي ، كلاهما يعمل على انتزاع مظاهر القلق هذه وتخلص الانسان منها .. والاسترخاء العضلي أو البدني لكي يكون ناجحاً لا بد أن يهين الشخص نفسه له .. عليه أن يرتدى ملابس مريحة غير ضيقة ثم يستلقي على ظهره فوق فراش مريح أو كرسي يجلس عليه دون ضيق ثم يمد رجليه أو يضعهما على كرسي

آخر إذا كان جالساً على كرسي ويراعى في المكان الذي جعله الشخص مكاناً للاسترخاء أن يكون قليل الاضاءة هادىء وبعيد عن الضوضاء .. ان الاسترخاء بهذه الصورة يعمل عمل السحر في تغيير نظرة الانسان إلى الحياة وإلى نفسه .. ان فترة الاسترخاء هذه هي الفترة التي يفتح فيها العقل الواعى على العقل الباطن فتذوب عوامل الكبت ومظاهر القلق ويتخلص الانسان من أى نازع خفى يكون مستتراً تحت الشعور دون وعى منه .. أما الاسترخاء الذهني فيتم بجلوس الانسان وحيداً في جو هادىء ، يترك لخياله العنان لينطلق كيفما شاء وفي أى شيء دون أى توجيه ارادى منه أو تدخل ، ويساعد على حدوث نشوء هذا الاسترخاء سماع موسيقى هادئة .. في هذه الفترة على الشخص أن يهمل تماماً أى فكرة وأى شاغل أو حدث .. عليه أن يعيش بعيداً عن كل الهموم وهذا أمر قد يبدو صعباً أمام البعض إلا أنه بالتدريب ومع الوقت يتحول إلى عادة وعقيدة .. ان فترة الاسترخاء سواء كانت ذهنية أو عضلية يجب أن تستمر من ربع ساعة إلى نصف الساعة ويقوم بها الشخص كلما شعر بتوتر أو قلق وأن كان من المفضل أن

يقوم بها الشخص يومياً .. ان كل منا بحاجة ماسة إلى هذه
الوقفة مع النفس .. والآن هل تعيش جواً مشحوناً بالتوتر
في العمل ؟ .. اذن إليك هذه الطريقة للتخلص من هذا
التوتر .. إذا عدت من عملك يوماً متعباً فأعمد إلى حمام
دافئ واشفعه بالراحة لمدة نصف ساعة تستلقي خلالها على
فراشك وتغمض عينيك ولا تدع لذهنك أى من أسباب ما
تعانيه من هموم فقط تذكر أى شيء مبهج وسار أو انفق هذا
الوقت في صحبة كتاب شيق أو سماع موسيقى خفيفه
وما دما بصدد الحديث عن الاسترخاء فان أحدهم قد
وصف هذه الطريقة للاسترخاء .. يقول « أستلق في
فراشك وأجعل بدنك كالخرقة التي لا وزن لها ثم استشعر
كأن هذه الخرقة تسقط رويدا هابطة إلى أسفل هابطة مخترقة
الفراش ثم هابطة مخترقة أرض الحجرة ثم هابطة إلى أسفل ما
تستطيع » .

والآن جاء دور العقاقير .. فان كثير من الذين ينتابهم
القلق يستعينوا بالمهدئات والمنومات للتغلب على ما يعانوا
من قلق .. فالفاليوم والاندرال وغيرها تستخدم جرعات

مختلفة لمغالبة الشعور بالقلق .. ويصف الأطباء النفسيون
لمرضاهم هذه الأدوية .. والسؤال .. هل يمكن لهذه الأدوية
أن توقف حدة القلق وتساعد على التغلب عليه ؟ .. ان هذه
الأدوية تعمل على التأثير في التوازن الكيميائي للمخ .. فالمخ
البشرى له لغة كيميائية تتصل بها خلاياه .. شفره هذه اللغة
مواد كيميائية مثل الاندروفين .. ان أدوية المعالجة النفسية
تعطى احساس وقتى بالراحة والهدوء مثلها فى ذلك مثل
المكيفات التى يتناولها المدمنون بل أن هذه العقاقير أيضاً ومع
تكرار تعاطيها لفترات طويلة تجعل صاحبها مدمناً عليها .. ان
اعتقادنا أن العلاج النفسى لا بد أن ينبع من داخل الانسان
وأن يكون سبيل الانسان إلى ذلك هو .. نفسه .. فبدون
اكتساب الشخص لتوازنه النفسى وادراكه لعله ما يخافه فلن
يكون هناك علاج بل أن هذه العقاقير قد تؤدي به إلى دائرة
لا فكاك منها .. من الادمان والاكتئاب .. ان السبيل
الوحيد أمامنا جميعاً لكى نعيش حياة سعيدة بعيداً عن براثن
القلق والتوتر هو الوصول إلى سكينه النفس .. هو تحقيق
التوازن النفسى .. وقد يقول البعض .. أن هذا أمر مستحيل
فى هذا العالم الذى نعيش فيه .. وينظر هذا البعض إلى

التطاحن والتقاتل الذى هوينا إليه من أجل المال وتملك الأشياء .. انهم ينظرون إلى هذا التطاحن مبررين ما يعتقدونه من أن سكينه النفس اليوم أمر مستحيل .. ولكن هل هذه السكينه والطمانينه بالفعل أمراً مستحيلاً ؟

كيف نحقق هدوء النفس وسكينتها ؟

ان سكينه النفس هي أمل ينشده الجميع .. يسميها العامة براحة البال أو راحة الضمير .. وقد كانت النفس المطمئنة هي الصفة التي وصف بها الله عز وجل النفس الراضية المرضية والتي مآلها الجنة .. ان النفس المطمئنة هي النفس الذكورة أى التي تذكر الله سبحانه وتتيه .. « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » .. ان نشد ان السكينه يقوم على مبدأ واحد هو البساطة .. نعم البساطة .. فالحياة بسيطة والطبيعة بسيطة .. بيد أن الانسان نفسه هو الذى يعقد أبسط الأشياء ويبالغ فيها فاذا هي ثقيلة كالجبال عاصفة كالفيضان

ان هدوء النفس يتأتى فى البداية من المحافظة على هذه النفس وعدم الجرى وراء كل ما يدمرها .. ان اناساً كثيرون ينتحرون دون أن يدروا .. فالتدخين بشراهة وتناول المخدرات والجرى وراء الحقد الأعمى والتفكير الخبيث لايقاع الأذى بالغير .. كل هذه موبقات تؤذى الشخص نفسه وتدمر وانسان يمارس أى من هذه الأمور خلىق بالايظفر بالسكينة أو الهدوء النفسى لأنه يفتقد حبه لنفسه ومحافظة عليها

أيسا قد يجد القلق سبيله من خلال مقارنة نعقدتها بين أنفسنا وبين الآخرين .. اننا فى هذه الحالة ننظر إلى عوامل النقص لدينا وبتناسى تماماً كل المميزات والمواهب التى ممتلكها فى الوقف نفسه نقارن بما نجده فى غيرنا من ظاهر الثقة ، الاتزان ولو أننا تعمقنا قليلاً لادر كنا أن الناس كلهم هم بواقص وأن الكمال لله وحده .. أن أى مقارنة نعقدتها يجب أن لا يكون لها وجود إذا نظرنا إلى المعارك التى واحهنا على مدار عمرنا كله وكيف انتصرنا وخرجنا ونحن أكثر فوه وصلابة ان هذه النظرة تدعوننا لأن ننظر

لأنفسنا بثقة وتفاؤل واحترام عظيم لذاتنا .. لا بد إذن من أن نتقبل عيوبنا كما نتقبل مزايانا وأن نغير من أنفسنا على الدوام فإنا إلى يوم نموت نستطيع أن نواصل النمو وأن نفجر ينابيع كامنة في كياننا ..

ان الحزن والألم لحدث قد نال من سعادتنا هو أمر شديد القلق وهو يبعث على الاكتئاب .. ان هذه الآلام والأحزان سوف تنتهى آخر الأمر إلى أمراض عضوية .. فقرحة المعدة وارتفاع الضغط والسكر والمصران العصبى .. كلها وغيرها نتيجة للحزن المستمر والقلق الدائم .. ولنقرأ القصة التالية ..

دخل أحد المدرسين الفصل وفي يده زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب وقبل أن يبدأ الدرس أطاح بالزجاجة فجأة فوقعت من فوق المكتب وأنكسرت وأريق ما بها من لبن ثم نظر المدرس إلى تلاميذه قائلاً .. لا يبك أحدكم ما فات .. لقد ذهب هذا اللبن وأستوعبته البالوعة فمهما تشد شعرك وتسمح اللهم والكدر أن يمسكا بخناقك فلن تستطيع أن تستعيد قطره واحده من هذا اللبن ولكن كل ما تستطيعه هو محو أثر هذا الحدث من نفسك

والرجوع إلى العمل بنشاط .. أن هذه القصة القصيرة تبين لنا أن القلق لشيء فقدناه لن يفيد وأن الأفضل تقبل الأمر كما هو والرضى بما ليس منه بد .. ان البعض يقتلهم الحزن والقلق لفقدهم عزيز أو لخسران صفقة أو تجارة وهم محقون في قلقهم وحزנם .. ولكن إلى متى ؟ .. اننا لا يجب أن نكون ضعفاء لأن الحياة لا تقبل الضعفاء .. بل علينا أن نعلم جيداً أن لا شيء يستمر أبداً وأن أى حدث له فترة من الزمن ثم لن يلبث أن ينتهى كل أثر له والزمن وحده كفيل بمحو كل ما يتعلق به .. ان نظره فاحصة لماضى أى منا سوف تظهر له أن كل الآلام والأحزان التى قابلتنا فى حياتنا سرعان ما أنتهت .. أن الحياة أقصر من أن نقصرها والموت هناك يقف فى نهاية الطريق وعلينا أن لا نسرع إليه الخطى بأنفسنا لا لشيء إلا لانطلاقنا بصحبة الحزن والقلق دون ان نصنع نهاية لذلك .

الفصل الخامس

حكايات مع الذين يعانون القلق

تحدثنا في فصول سابقة عن القلق .. تعريفه .. معناه وأسبابه وتحليله ثم مضينا في رحلتنا مع القلق حول طرق معالجته والتخلص منه .. والآن نتعرض إلى حالات حقيقية لأشخاص عانوا من القلق وكيف انتزعوا من نفوسهم المعذبة مظاهر اليأس والتوتر .. اننا قد نرى في قصص هؤلاء بعض مما نعانيه وبعض ممن نقاسى منه .. وقد نتساءل عن الخلاص كما تساءلوا هم وقد نتعرف عليه كما عرفوه .. انها محاولة .. فلنبداً ..

لم يشعر بحب النساء أبداً ..

كان ابراهيم شاباً طويلاً القامة قوى البنية في العشرين من عمره .. لم يكن يبدو عليه أى علامات للمرض .. فنظرته وصوته ينبئان بأنه يعيش حياة سعيدة .. إلا أن شكوى واحدة كانت تقلق مضجعه .. هذه الشكوى كانت تتعلق

بخوفه من الأماكن المتسعة انه لا يطيق أن يكون في مكان مفتوح وحده .. انه يصف لطيبه أعراض هذا القلق فيقول .. أن وجوده في مكان متسع مفتوح يجعله يشعر بالخوف الشديد والرعشه ولا تستطيع أى قوة أن تمنحه الشجاعة ليتحرك ، فقط إذا صحبه أحدهم .. وعندما سأله الطبيب عن الظروف التى صاحبت هذا الشعور تبين أنه قليل الاهتمام بالنساء ولم يسبق له فى حياته أن أحب أى امرأة .. انه يجلس على الطرف البعيد من الحياة الذى يبعده عن الجنس والحب .. لم يشعر فى أى لحظة برغبته فى أى امرأة أو بشغفه للاقتران بها . كان على الطبيب أن يعرف الظروف الأسرية التى نشأ فيها .. سأله .. هل تتعلق بوالديك ؟ .. فأجاب .. إلى درجة كبيرة .. وأتمعت عيناه وأشرق وجهه وهو يقول .. وخصوصاً أمى التى أحبها أكثر من أبى .. فسأله الطبيب .. هل والداك فقيران ؟ .. قال .. جداً وأنا أعولهما .. وعندما سأله الطبيب عن عمله أجاب بأنه صراف فى أحد البنوك .. وعاد الطبيب يسأله .. هل تحت يديك أموال كثيرة ؟ .. فأجاب الشاب .. نعم ملايين كل يوم . ترى هل يفكر هذا الشاب فى الهرب ببعض هذه

الأموال ؟ .. لقد فكر الطبيب في هذا السؤال .. لذلك فقد
بادر مريضه قائلاً ألم تفكر قط بينك وبين نفسك أنك غارق
في الذهب بينما والداك المسكينان في حاجة وعوز ؟ ..
أجاب الشاب .. نعم .. لقد فكرت في هذا كثيراً وسأله
الطبيب .. ألم تشعر قط باغراء الهرب بالمال حتى تضمن
لوالديك ما يكفيهما لسنوات طويلة ؟ .. هنا أصفر وجه
المريض وسكت برهه ثم قال في صراحة .. نعم قد خطرت
هذه الفكرة لي ولكنني استبعدتها في الحال .. قال الطبيب ..
بطبيعة الحال كما يفعل أي رجل شريف .. والآن ما تحليل
هذه الحالة ؟ .. الشاب يخاف من وجوده وحيداً في
الأماكن المفتوحة المتسعة وهو في نفس الوقت يخاف النساء
ويخاف الجنس وهذا الخوف لم يدفعه لحظة واحدة للتفكير
في الارتباط بأي امرأة أو التفكير في الزواج .. ما تحليل كل
هذا وما هو ما يجب عمله للخلاص من هذا القلق ؟ ..

ان الخوف المرضى كالذى يعانيه هذا الشاب لخوفه من
الأماكن المفتوحة المتسعة يرتبط بحادثة أو بموقف يكون
الشخص تعرض له خلال حياته المبكرة وفي أحيان أخرى

يكون هذا الخوف انعكاساً لرغبة مكبوتة أخرى يكون من شأن التحليل النفسي استخراجها من أعماق الشخص .. فهذا الشاب مثلاً قد يكون راغباً في التخلص من الفقر الذى يعيش فيه مع والديه والمكان الفسيح الذى يخشاه هو المستقبل أو الهود التى يخشى عبورها وحده إلى مستقبل أفضل . ان العقل قد يبدل رغبة برغبة أخرى أو بمظهر آخر مختلف تماماً عن حقيقة شعور الشخص ومطلبه ، لذلك فقد تكون الأعراض النفسية هى انعكاسات لشيء ما كامس في أعماق الشخص غير واضح على السطح وتصبح مهمة الطبيب ببساطة شديدة استخراج هذه الرغبة الكامنة أو المكبوتة وإيضاحها للمريض وتفسيرها له أو تحقيقها له وهنا لا يكون هناك مجالاً للعقل لكى يقع في براثن الكبت وما يصاحبه من قلق وتوتر .. لقد كان هذا الشاب يتعلق بأمه بدرجة كبيرة وقد وصل به هذا الحب والتعلق لأن يتخلى تماماً عن فكرة الارتباط بأى امرأة أو التفكير في الزواج . لقد أفقد أى اهتمام بالنساء وبالجنس ولكن هل يصل تعلق المرء بأمه إلى هذه الدرجة ، .. الحقيقة أن عواطف الشخص ومشاعره تمر بمراحل تطورية خلال سن

عمره المختلفة فهو في طفولته المبكرة يكون متعلقاً بأمه التي تمثل لديه كل شيء .. فهي نهر الحب والحنان وهي الأمان بل والغذاء كذلك .. انها محور حياته ومركز اهتمامه ، فاذا توقف احساس الشخص ومشاعره عند هذه المرحلة أى مرحلة التعلق بالأم فان مثل هذا الشاب عندما يكبر يكون أمامه أحد أمرين .. فاما أن لا يتعلق بأى امرأة ولا يفكر في الزواج مطلقاً مثل حالة الشاب في قصتنا .. أما الأمر الثانى فان هذا الشاب يتزوج بالفعل تحت وقع ظروف الحياة والمجتمع ولكنه عندما يتزوج فان يختار زوجته شبيهة لأمه تماثلها في كل شيء وبعد الزواج يكون الفشل هو الغالب في أكثر الحالات أن لم يكن في كلها ويعود السبب لنظرة الشاب إلى زوجته .. فهو ينظر إليها نظرة تحريم فهي بالنسبة له تمثل الأم وبالتالي فان فكرة اللا مساس هي التي تسيطر عليه .. ان علاج الشاب في قصتنا يتوقف على تغييره لوظيفته حتى لا يعايش كل يوم احساسه بالفقر رغم توفر كل هذه الأموال بين يديه ثم تحويل تعلقه الشديد بأمه والقفز به إلى النضوج العاطفى والنفسى .. يتأتى ذلك

بتحويل « اللبيدو » أو الطاقة الجنسية من الأم إلى الزوجة ،
ولا يعنى هذا أن الشاب المريض ينظر إلى أمه نظرة جنسية
ولكن الهدف هو تحريك طاقاته الكامنة وتطويرها حتى
تنضج فيغدو الشاب ناضجاً سوياً وهذا لا يتم إلا من خلال
جلسات يتمكن فيها الطبيب من العمل على نمو شخصية هذا
الشاب وعواطفه .

هل كان الزواج حلاً لمشكلته ؟

هذه قصة أخرى لشاب وقع فريسة للقلق المستمر
والخوف من أى شيء .. حتى الخوف من الخوف نفسه ..
تصوروا .. انها حالة نذكرها بلا تعليق ونرويها بلسان
المريض نفسه كما رواها للطبيب أثناء جلسات التحليل
النفسى وان كنا نذكر هذه الحالة فانها تصور إلى أى مدى
يمكن للقلق أن يتطور هو الآخر في حياة الشخص وأن هذه
الخاوف تبدأ في الصغر وينساها الشخص أو يتصور أنه
نساها بينما هي كامنة في لا شعوره تحرك سلوكه بل وترسم
شخصيته كلها .. ان قصة هذا الشاب خير دليل على ذلك

وقد أردنا أن نعطي للقارىء سبيلاً للتفكير فى بعض النقاط
التي يسردها الشاب ولذلك وضعنا هذه الكلمات بين
قوسين لأن هذه الكلمات كانت مفتاح حالة ومحور
مرضه ..

أنا شاب فى الخامسة والعشرين من عمري ، أبدو فى
كامل الصحة والحيوية ، قبل أن أتزوج كنت أعيش مع أمى
التي تحبني جداً لأننى وحيدها .. قبل أن أعرض تفاصيل
مرضى وما أعانيه من قلق وخوف أقول بأن الطبيب الذى
فحصنى قبل زواجى أخبر أمى بأن الحالة التي تتابنى سوف
تنتهى تماماً بعد الزواج وعليها - أى أمى - أن تسرع
بزواجى .. كانت هذه هى نصيحة طبيبى .. وبالفعل
اختارت أمى فتاه على قدر كبير من الجمال ذات شخصية
جذابة وحساسه إلى أقصى درجة ومن ثم كانت مثار حب
الجميع وتعاطفهم .. لقد فشلت نصيحة الطبيب ويمكننى
القول أن الزواج ربما يكون قد عقد حالتى وزاد من أعراض
قلقى وخوفى ولم يكن السبب فى ذلك يعزو بطبيعة الحال إلى
زوجتى بل أن الحقيقة أنها لم يكن لها أى ذنب فى ذلك ..

لقد كنت أنظر إلى أعراض مرضى نظرة غريبة فالمخاوف كانت تبدو أمامي صبيانية وتافهة في ذات الوقت إلا أنني لم يكن بمقدوري التخلص منها .. والآن أشرح هذه الأعراض التي لا تنسحب على نفسي فقط - للأسف الشديد - ولكنها شملت أيضاً أعراضاً عضوية .. لقد وجدته واقعا بشده في مخاوف كثيرة .. كنت أخاف من الدخول لعربة القطار أو الصعود إلى الأماكن المرتفعة وقد لا أقوى على الصعود إلى الطابق الثاني من أى مبنى .. فاذا غالبت هذا الخوف في نفسي نشأ خوف جديد من أى شيء .. وإذا لم أجد شيء أخاف منه فأننى أخاف من الخوف نفسه .. اننى على الدوام في حالة قلق مستمر .. وكنت أجدنى راغباً في معرفة مكان أمي حتى إذا وقعت في خوف من أى شيء وجدتها (تفهمنى فاتخلص من هذا الخوف) .. لا أظن أنني أنام يوماً هادئاً لأننى أحلم طوال الليل ، لقد أدمنت الخمر لظنى أن الخمر يمكن أن تخفف من حالة التوتر عندى إلا أن ذلك لم يحدث بل لقد أصبحت منجرفاً بشده لكي أكون مدمناً وسكيراً فتوقفت عن الشراب .. لقد زاد من حالتى هذه اننى أصبحت أشكو من أعراض عضوية كذلك .. فمع أنى

أعلم أن قلبي ليس ضعيفاً فأننى (دائم التفكير فيه) وأجدنى سريع النبض سريع ضربات القلب ثم أصبح فى حالة ذعر أو لأقل شىء أغرق فى بحر من العرق ويداى تعرقان دائماً .. وفى الفراش تتابنى أحياناً مشاعر رعشه يبدو أنها تبدأ فى المعدة ثم تنزل حتى الساقين كما أعانى آلاماً خلف العينين ومع اننى ألعب الكرة - كرة القدم - عندما أكون معافى فكثيراً ما أصاب بالروماتيزم واللمباجو « آلام فى الظهر » وشىء آخر أعانى منه دائماً هو حموضة المعدة وهناك أيضاً آلام الأمعاء تلك الآلام التى استمرت بضع سنوات حتى لزم الأمر فحص بالأشعة وقيل أن الزائدة الدودية فى حالة خطرة ولا بد من أزالتها كان ذلك منذ أربع سنوات مضت وظننت يوماً أن جراحة استئصال الزائدة سوف يكون لها أثر فى زوال الحموضة ولكنها ظلت عندى كما هى .. اننى الآن أذكر أن أحد مصادر التعب فى حياتى كلها اننى كنت (أكتم خوفاً وأكبتة فى نفسى دون أن أظهره) وأذكر اننى ظلت طويلاً لا أريد أن يعرف أحد أن لدى هذه المخاوف بل اننى لا أزال حتى الآن خجولاً ومتهرباً .. ولما كنت أعانى هذه المخاوف التى ذكرتها والتى تجعلنى لا أستطيع

الاستقرار على شيء فقد كنت استيقظ بالليل أحياناً في حالة رعب إذا هبت ريح عاصفة أو تساقط مطر غزير حينئذ أكون في حالة زعر وتسرع نبضات قلبي وأكاد أصاب بأزمة ضيق في التنفس ولقد أخفيت الأمر طويلاً (واتجهت إلى الرياضة البدنية) وأندمجت بجد في هذه الناحية فشعرت بتحسن لمدة من الزمن .. اننى أذكر أننى كنت طفلاً عصياً سريع الغضب إلا أننى كنت متفوقاً في دراستى وأتذكر جيداً أن مخاوفى قد بدأت بالفعل تحتل مكانها في حياتى منذ أن كنت فى سن الخامسة عشر ..

أمى جعلتى أكره كل الناس ..

هل يمكن أن يتحول أحد الوالدين إلى مصدر قلق لأى من الأبناء ؟ .. الواقع أن هذا يحدث بالفعل ولكن دون قصد من الوالدين فهم قد يعمدوا إلى طريقة خاطئة فى تنشئة أبنائهم وعندما يشبوا تكون هذه التربية الخاطئة قد تركت أثارها باقية على نفوسهم .. ونقرأ معا قصة هذه الطالبة .. انها تقول .. أننى طالبة بأحد الكليات .. أعانى

باستمرار من ضعف في الدراسة وكثيراً ما رسبت وأدى ذلك إلى إعادة السنة مما كان يزيد حالتى سوءاً كانت علاقاتى فى الكلية مضطربة وكان ذلك بالطبع ينعكس على نفسيتى بأن جعلنى سريعة التوتر .. عصبية .. قلقه باستمرار وخائفة من حدوث الشئ السيئ دائماً .. اننى أعرف تماماً أن أمى كانت هى السبب .. لقد كان سلوكها نحوى عدوانياً وكان ذلك يرجع إلى عدة أسباب أولها أن أمى كانت لا تريد أن يكون لى أى علاقات بزملاء شباب فى الكلية كما كانت تريدنى أن أساعدها فى كل أعمال المنزل - هذا ما تقوله الطالبة - وأنا كنت لا أحب أن أقوم بعمل شئ من الأعمال المنزلية فقد كانت هذه الأعمال تضايقنى أشد الضيق .. لم أكن أعرف أن كنت مخطئة أم لا إلا أن اتجاه أمى نحوى وتأنبى على كل شئ أفقدنى الثقة فى نفسى وجعلنى أنظر إلى الآخرين كأنهم هم أيضاً يقفون منى موقفاً عدائياً حتى أننى كنت لا أطيق أى توجيه لأحد أساتذتى فى الجامعة كان ذلك يعد بمثابة اعتداء على شخصيتى يثير فى نفسى مشاعر الأسى والألم .. لقد كان

فقدان ثقتي بنفسى يجعلنى لا أتمكن من تكوين صداقات من زميلاتى وكان شعورى بأننى منبوذة هو الشعور المسيطر على سلوكى على الدوام ..

يمكننا أن نتعرف فى قصة هذه الطالبة على احتياجها الدائم للاشباع النفسى ، لقد كانت فى الواقع محرومة من هذا الاشباع وقد ضاعف من هذا الشعور الموقف الذى تقفه منها أمها .. ان موقف الأم هو موقف الخائفة الحريصة على أبتها بيد أنها بالغت فى هذا الحرص وفرضت العديد من القيود حول أبتها مما جعلها - أى الأبنة - تفقد أحساسها بذاتها وثقتها بنفسها .. الحقيقة أن افتقاد الدفء العاطفى داخل الأسرة يؤدى إلى تشويه نفسية الأبناء .. ان صراعاً ينشأ داخلهم دون أن يدروا به ويلازمهم على الدوام شعور بعدم الامان والأمن .. شعور بلا استقرار وقد يصل إلى حد الاحساس بالضياع .. ان احساس المرء بالغربة وبأنه منبوذ يلقى به إلى هاوية خطيرة من القلق والألم والصراع النفسى ..

كل يأتي في وقته ..

يروى الكاتب الأمريكي « هومر ميللر » جزءاً من حياته فيقول .. اكتشفت منذ سنوات اننى لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل اتجاهى الذهني إلى أسبابه ودواعيه فما يسبب لى القلق ليس شيئاً غريباً عنى وإنما هو بداخل نفسى وقد وجدت بمضى الزمن أن تعاقب الليل والنهار كفيل من تلقاء ذاته بمحو القلق ومن ثم آليت على نفسى ألا أفكر فى مشكلة تطرأ لى وتستحثنى على القلق حتى ينقضى عليها أسبوع وبديهى أننى لا أستطيع أن أكف تماماً عن التفكير فى مشكلتى مدى أسبوع ولكننى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الأسبوع وهناك إما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها وإما أن أكون قد غيرت اتجاهى الذهني بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقنى ..

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير ولیم اوسلر » الرجل الذى لم يكن فذاً فى الطب وحده بل كان

عبقرياً في معالجة الحياة نفسها .. وقد وجدت في إحدى عباراته حافزاً قوياً على طرد القلق .. قال سير وليم في مآدبة عشاء أقيمت لتكريمه « اننى أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة أنتهجتها وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركاً المستقبل ليتكفل بنفسه » .. نعم أن كل شىء يأتى فى وقته والزمن كفىل بالفصل فى الكثير من المشاكل أما البعض الآخر من المشاكل فان لكل دورة ووقته .. اذن على المرء أن يعيش فى هدوء يومه فقط وهذا هو سر التخلص من القلق ..

★ ★ ★ ★ ★

(انتهى)

فهرس الكتاب

المقدمة

٥
١٠
١٢
١٣
١٧
٢٠
٢٣
٣٢
٣٣
٣٣
٣٩
٤٢
٤٣
٤٦
٤٨
٥٤

– الفصل الأول .. هل نعيش عصر القلق ؟

القلق سبب لأمراض العصر

وباء القلق يحتاج العالم

– الفصل الثاني .. هل نعاني حقاً من القلق ؟

وانفجرت فجأة في البكاء

هل أنت قلق ؟ إذن فهذه دعوة خاصة لتحليل شخصيتك ؟

هل يؤدي تدليل الطفل إلى شعوره بالقلق عند كبره ؟

– الفصل الثالث .. قلقك على مائدة البحث

القلق أنواع عند فرويد

الانفصال والغربة هل تسبب القلق

الاحساس بالنقص هل يدفعك إلى القلق

قليل من الأمان .. قليل من الحب

ما مدى مسؤولية الأبوين عن قلق طفلهما

– الفصل الرابع .. كيف تتخلص من القلق ؟

كيف تتخلص من القلق ؟

القلق النفسي عند الطفل .. السبب والعلاج

٥٥	ما هي أسباب القلق النفسي عند الطفل ؟
٦٢	طريقك لتخلص من القلق
٦٥	الاسترخاء وسيلة للتخلص من القلق
٦٩	كيف تحقق هدوء النفس وسكينتها ؟
٧٣	- الفصل الخامس .. حكايات مع الذين يعانون القلق
٧٣	م يشعر بحب النساء أبداً
٧٨	هل كان الزواج حلاً لمشكلة ؟
٨٢	أمي جعلتني أكره كل الناس
٨٥	كل يأتي في وقته
٨٧	فهرس الكتاب