

البناء وإنما أهدف إلى النقد الظالم المغرض والمطلوب منك الآن تركيز كل
جهدك في عملك المنتج الخلاق وصم أذنك عن كل ما يصيبك من لوم
اللائمين .



أمراض القلب

كتب الدكتور « أكليس كاريل » الحائز على جائزة نوبل في الطب
يقول :

« إن رجال الأعمال والأطباء والزوجات الذين لا يكافحون القلق
يموتون في سن مبكرة » كما يقول :

« إن في استطاعة 70٪ من المرضى الذين يتوجهون إلى الأطباء بهدف
علاجهم هم قادرون على علاج أنفسهم ولست أقصد بذلك أن أمراضهم
وهيئة .

بل على العكس فهي أمراض حقيقية مثل عسر الهضم وقرحة المعدة
والأرق والصداع وبعض أنواع الشلل واضطرابات القلب .

ولكن قصدت إلى التنبيه أن الخوف يدفع إلى القلق والقلق يسبب توتر
الأعصاب ويؤثر على المعدة فيحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات
سامة التي تؤدي إلى قرحة في المعدة .

ويؤكد أحد مشاهير أطباء مستشفى مايو الشهير بعد دراسة وتجارب على 15.000 مريض بالمعدة أن 80% ممن تم علاجهم من قرحة المعدة بالمستشفى لم يكن لمرضهم سبب عضوي .

بل كان الخوف والقلق والاناية وعدم مقدرة الشخص الملاءمة بين نفسه وبين المجتمع الذي يعيش فيه .

كما أكد أن حوالي ثلث رجال الأعمال الذين كان يعالجهم تنشأ أمراضهم عن توتر الأعصاب وأهم الأمراض التي أصابتهم اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة فهل يشتري رجل الأعمال الناجح هذا النجاح الكبير في الحياة العملية بقرحة معدة أو اضطراب في القلب .

بينما هو في العقد الخامس من عمره ، فلو أن أحداً استطاع أن يمتلك العالم كله فإنه لن ينام على أكثر من سرير واحد وأن يتناول ثلاث وجبات في اليوم تماماً كما يفعل الأجير البسيط .

بل إن الفرق بينهما أن الأول لا ينام الليل لقلقه وتخوفه أما الثاني فينام ملء جفونه لأنه لا يمتلك ثروة يخشى عليها من الضياع .

وقديماً قال الفيلسوف أفلاطون « إن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد .

فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » يمكن القول بأن الطب استطاع أن يتغلب على بعض الأمراض مثل :

الجذري أو الكوليرا أو الحمى الصفراء ولكنه عجز عن علاج القلق

والخوف واليأس في الوقت الذي زاد فيه ضحايا الأمراض العاطفية زيادة كبيرة .

ويضيف أحد الأطباء حقيقة مثيرة وهي عجز الطب عن علاج الجنون بل عدم التوصل إلى الأسباب الدافعة إليه .

وإن كان من المحتمل أن القلق والخوف لهما أثر كبير في إحداث الجنون .

ويقول الدكتور كارل مينجر Dr Karl Menienger في كتابه الإنسان عدو نفسه man against himself .

« إن القلق يجعل من أصلب الرجال عوداً مريضاً واهناً وأن ضغط الدم يغذيه القلق كما أن الروماتيزم .

ربما يكون أحد مسبباته القلق بل يقول أيضاً : إن مريض البول السكري مصدره القلق ولعل في قصة الطالب الجامعي الذي عرف أن النتيجة تظهر اليوم ولشدة قلقه أصيب بصداع عنيف حاول ابتلاع بعض أقراص الأسبرين للعلاج .

ولكنها لم تغد وشعر أن مفاصله تسبب له شدة التعب ورقد في سريره يتألم ويتأوه فما أن جاءه شقيقه يهنئه بالنجاح حتى قفز من سريره فجأة وانتهت آلامه وشفى من الصداع في الحال .

ويضيف الطبيب أيضاً عبارته المأثورة « أنه كلما هبطت قيمة الأسهم في البورصة ارتفعت نسبة السكر في البول والدم بين المتضارين » .

أما الطبيب الشهير «رسل» الأستاذ بإحدى كليات طب الولايات المتحدة فإنه يقول :

إن القلق يمكنه أن يضعجك في مقعد ذي ثلاث عجلات لشدة الروماتيزم أو الالتهاب المفصلي الحاد ويقول رسل الأخصائي العالمي في التهاب المفاصل أنها ترجع إلى عدة عوامل في مقدمتها .

أ- فشل الإنسان في الزواج .

ب- الانفعالات المستمرة .

ج- كارثة مالية .

د- حزن شديد .

هـ- القلق .

ويضيف أن هذه العوامل الخمسة هي العوامل الرئيسية ويمكن أن تتفرع عنها عوامل أخرى فمثلاً نجد أن زوجة موظف فصل من عمله تسبب هذا الفصل في إصابتها بالتهاب المفاصل وفشل الطب في علاجها فلما وفق زوجها إلى عمل جديد وأخبرها بذلك شفيت تماماً وفي الحال .

ويمكن أن نقول إن الاسترخاء والترفيه أمران ضروريان وهامان للإنسان فلكي ترفه عن نفسك يجب أن تثق بالله وتعتمد عليه ويعد ذلك أعط جسمك قسطاً من النوم واستمتع بالموسيقى وانظر إلى الوجه البهيج للحياة دائماً .

ومن الإحصاءات الطريفة أن عدد الأمريكيين الذين ماتوا في الحرب العالمية الثانية بلغ ربع مليون نسمة بينما عدد الذين ماتوا بسبب مرض القلب

مدة الحرب بلغ مليونين منهم مليون فرد نشأ مرضهم عن القلق وتوتر الأعصاب .

ولعل في العبارة الجميلة للدكتور « الكسيس كاريل » التي تقول « إن الذين يحتفظون بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج المدنية الحديثة لهم معصومون من الأمراض العصبية .

نظريات القلق

القلق من المفاهيم النفسية المعقدة قيلت فيه نظريات متعددة وإن كانت جميع هذه النظريات كما يقول ساربن sarbin :

تعتبر المحرك الرئيسي لكل سلوك سوي أمر مرضي ويمكن تصنيف هذه النظريات إلى ثلاث نظريات رئيسية هي :

أ - نظرية القلق العصابي Neuroric anxiety theory .

ب - نظرية القلق الدافع Drive anxiety theory .

ج - نظرية القلق الحالة والسمة State trait anxiety theory

أولاً : نظرية القلق العصابي :

نادى بهذه النظرية علماء التحليل النفسي وعلماء المدرسة السلوكية الذين ربطوا بين القلق والعصاب واعتبروه الدافع الأول لكل اضطراب نفسي .

وقد اختلف علماء التحليل عن علماء المدرسة السلوكية في التفسير والراجع أنهما فرضين نظريين في القلق العصابي .