

القلق هو سمة عامة يشترك فيها كل البشر. ففي تعاملنا اليومي مع الآخرين نجد أن معظم الناس يصرفون ساعاتٍ طويلة من يومهم مهمومين قلقين، لا سيما بسبب الظروف المعيشية الصعبة. القلق بسبب العمل والمشاكل الصحية والاجتماعية والصعوبات المالية ومشاكل أخرى تواجهنا أى توجهنا وكيفما انقلبنا، حتى تصبح تلك المخاوف طبيعة ثانية بالنسبة لنا وجزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

لا جدال أنه يجب أن نأكل ونشرب ونلبس الثياب يومياً. وصدقوا أو لا تصدقوا أننا أضفنا أيضاً ضرورة رابعة إلى روتيننا اليومي وهي القلق!

ولكن يجب أن نميز بين القلق والتفكير. فعندما يواجه أحدنا صعوبة يستطيع بالتفكير البناء أن يسيطر على حواسه وقواه النفسية وإرادته وقدراته العقلية، مما يجلب نتائج جيدة من حيث إيجاد مخرج للمعضلة وحل للمشكلة.

ولكن إن راح الشخص يقلق في تعامله مع المشكلة يصبح كالطفل الصغير لا حول له ولا قوة، فيضيق صدره ويصبح غير قادر على رؤية ولو بصيص هداية مهما كان ضئيلاً، فتكتنفه غيوم الحيرة والإرتباك من كل جانب. وإذا استولى عليه الانفعال يفقد القدرة على المقاومة ويجد نفسه مندفعاً مع التيار في نهر الحياة الصاخب دون إمكانية الوصول إلى شاطئ الأمان.

القلق يخلق اهتزازاً سلبياً في داخلنا ويجعلنا أكثر عرضة لاستقبال كل ما هو سلبي في الآخرين من حولنا فنصبح محاطين بأمواج غير صحية. في مثل هذه الحالة نجلب لأنفسنا المرض والإحباط وفقدان الأمل والشكوك والمعاناة والأحزان، بل وربما الموت أيضاً.

القلق سببه الخوف الذي يطوقنا بصورة أو بأخرى ويلقنا بحبال غير منظورة يصعب التخلص منها.

يقال أن ملك الموت طلب من أحد الأولياء الصالحين الموكل إليهم حراسة إحدى القرى الدخول إلى تلك القرية، لكن الولي رفض الطلب. فأجاب الملاك أن بعض سكان القرية هم على وشك الموت ولا بد من حضوره لأخذ أرواحهم. فسأله الولي عن عدد هؤلاء الأشخاص، فأجاب الملاك ثلاثة فقط، فوافق الولي وسمح له بالدخول إلى القرية.

بعد دخول عزرائيل القرية بقليل أصيب ثلاثة أشخاص بالجذري وتوفوا نتيجة لذلك. لكن عدد الوفيات تزايد حتى بلغ المائة. فاستدعى الولي الملك وطلب منه تفسيراً لذلك. فأجاب الملك: "قسماً عظماً يا حضرة الولي، حسبما وعدتك لم أأخذ سوى ثلاثة أشخاص فقط لا غير. أما الباقون فقد ماتوا من الخوف!"

ألا نخاف دوماً من أن الظروف المعاكسة ستعترض سبيلنا وبذلك نعاني من الخوف؟ في الحقيقة في معظم الأحيان نجد أن الأشياء التي نخشاها لا تحدث لنا. وهناك أناس أصبح الخوف بالنسبة لهم واقعاً معاشاً، ويبدو أنهم يستمتعون به!

نرى أحدهم يصاب بمرض أو حالة ما فنخشى أن يحدث نفس الشيء لنا. ولكن إن غيرنا مجرى تفكيرنا وتفاءلنا بأن الخير قادم إلينا نستقطب بذلك التفكير ظروفاً إيجابية مرغوبة بفضل إشباع عقولنا بالأفكار الإيجابية. ونتيجة لذلك سنتمكن أيضاً من الحصول على قوى وبركات من الله الذي هو مصدر كل القوى والخيرات فنحسن بالصحة والنشاط والقوة والحيوية.

هناك سبب آخر للقلق وهو مكانتنا في عيون الناس. نتساءل أحياناً ما إذا كان الآخرون يحبوننا ويحترمونا، وما إذا كانوا راضين عن أسلوب حياتنا. وقد تنتابنا الظنون بأن الغير يغتابوننا أو أنهم يضمرون نحونا بخلاف ما يبدو، فيساورنا القلق جراء ذلك.

ولكن إن عشنا لنرضي الآخرين سيخيب ظننا، لأن الناس ليسوا بنفس السوية من حيث الفهم والنمو والتجاوب. وعندما لا نقلق لردود أفعال الآخرين نرتاح نفسياً ونعيش حياتنا بالكيفية التي تروق لنا.

وهكذا نجد أن الحياة سلسلة متواصلة من المخاوف والهموم، تسلب الإنسان سلامه وتعكر عليه صفوه. ولكن هناك طريقة للإفلات من تلك الدوامة. لو عدنا بأفكارنا إلى أيام الطفولة لوجدنا أنها كانت خالية تقريباً من الهموم والشكوك والتناقضات. كنا نمتلك آنذاك ثقة تامة بأبويننا. ألا نستطيع أن نضع نفس تلك الثقة في الله مدركين أن نوره يهدينا ويحمينا على الدوام؟!

فلنعزز إيماننا به ولنذكر أنه رفيق دربنا الذي لا يتخلى عنا ولا يخذلنا حتى ولو هجرنا الجميع.

ولنتخفف من أعباء الحياة الثقيلة بتبسيط احتياجاتنا والتمتع بما أنعم الله علينا به، واثقين أنه سبحانه سيمنحنا كل ما نحتاج إليه. ومع تلك الثقة الضمنية بالله وعونه سنتحرر من الخوف وتطمئن قلوبنا. ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

نور العواطف في حياة الإنسان

كل يوم من أيام عمرنا، بل وكل ساعة من ساعات حياتنا نتأثر بالعواطف والإنفعالات النفسية. وبما أن القدر الأكبر من سعادتنا ونجاحنا في الحياة يتوقف على قدرتنا على التحكم بعواطفنا، فينبغي لنا التعرف على الكيفية التي تعمل بها تلك العواطف والتعريف بها. الصدمة العاطفية يمكن تعريفها على أنها حالة من الحراك أو الهيجان الشعوري أو الوعي الناجم عن حالات طارئة خارجة عن سيطرة المرء. لهذا السبب فإننا نغضب عندما نصاب بالحيرة أو الدهشة من تصرف لا يروق لنا ونبدي خوفاً وتوجساً في تلك المواقف التي تهدد أمننا وسلامتنا.

في بعض الحالات يستعمل علماء النفس تعبير "العاطفة" إشارة إلى مشاعر الإرتياح أو الإستياء التي تكمن خلف تجاربنا اليومية.

لقد أجرى علماء النفس دراسة دقيقة على طبيعة الإنفعالات، بدءاً من الحيوانات الدنيا، فلاحظوا أن الهر الذي يطارده كلب يبصق ويقبب ظهره وينفخ ذيله وينفخ ويكشر ويكشف عن مخالبه و(يفنجر) عينيه بعدوه ليرهبه.

لكن العواطف أو الإنفعالات في الإنسان هي أكثر تعقيداً مع أنها لا تختلف كثيراً عن مثلتها في الحيوانات. فالرضيع الجائع الذي يتقلب في سريرته، والطفل في المدرسة الذي يتأتى ويحمر خجلاً، ولاعب الكرة الذي يضم أصابع يده بقوة إلى بعضها ويسدد ضربة محكمة إلى

الحكم.. كل هذه تندرج تحت تأثير الحالات العاطفية التي تنطوي على انفعالات غير عادية تؤدي إلى تصرف تلقائي، قد يكون أحياناً غير منطقي، وغير محسوب العواقب.

كلنا نعرف العلامات الجسدية للعواطف. فالشخص الذي يعاني من القلق النفسي الشديد يتصبب عرقاً. والغاضب يحمر وجهه ثم يشحب. الطفل الخائف يرتعد، مما يؤكد حدوث اضطرابات محددة داخل الجسد. فضغط الدم يرتفع والنبض يتسارع والتنفس تزداد وتيرته ويصبح غير منتظم وعملية الهضم تتوقف لأن الدم يتم تحويله من المعدة إلى عضلات اليدين والرجلين. أما الغدة الكظرية فتضخ كمية أكبر من هرمون الأدرينالين في الدم. وهذه الكمية الفائضة من الأدرينالين من شأنها المساعدة على تسريع ضربات القلب وتغيير التركيب الكيماوي للدم والتقليل من كمية السموم التي يحدثها الإرهاق والزيادة من سرعة تخثر الدم لدى تعرضه للهواء.

هذه التغيرات تساعد الشخص في الحالات الطارئة فتهيئه إما للدفاع عن نفسه أو لتفادي الخطر بالهرب (الذي يبرره البعض على أنه ثلثا المراحل!) الغدة الكظرية التي تعمل بكامل طاقتها في تلك الحالات تساعد على الحيلولة دون التعب أو الإرهاق. وإذا أصيب الشخص بجرح فإن التخثر السريع للدم يساعد على التئام الجرح بسرعة.

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى الإنفعالات على أنها طريقة جهزتنا بها الطبيعة لمواجهة الحالات الطارئة.

كما أن العواطف تلعب أيضاً دوراً هاماً في إثراء حياتنا. فالصداقة والإستمتاع بالموسيقى أو الشعر أو بالأشجار والزهور هي نوع من العواطف التي نحس بتأثيرها في نفوسنا وننفعل بها ونتفاعل معها في وعينا. وكذلك حبنا للوطن ووفائنا لرفاق الدرب والتزامنا بمبادئ نؤمن بها... كلها لها تأثير عاطفي علينا بطريقة أو بأخرى.

في بعض الحالات النادرة نحس بأننا نمتلك قوة خارقة غير عادية بحيث يمكننا عندئذ القيام بأشياء تتطلب مجهوداً استثنائياً، لم نكن لنصدق أو حتى لنفكر بأننا نمتلكه. وحتى إنجازات العباقرة يمكن تصنيفها على أنها مزاجية بين ذكاء استثنائي وتيارات عاطفية شديدة الزخم.

وهكذا نرى أن العواطف تلعب دوراً نافعاً في حياتنا بالرغم من وجود جوانب ضارة لها أيضاً. لقد لاحظنا كيف أن العواطف تساعد الإنسان على القتال أو الهروب، لكن في وقتنا الحاضر لا يمكن مواجهة المشاكل بالقتال أو الهرب بل بالمنطق والعقلانية. الضغوط العاطفية تعكر صفاء الفكر مثلما لا يمكن التفكير بصفاء عندما نقع تحت تأثير الخوف.

العواطف القوية قد تنقلب إلى عقد نفسية ضارة تسبب للشخص صعوبات كبيرة ومضاعفات خطيرة وقانا الله وإياكم منها ومن تبعاتها.

والسلام عليكم