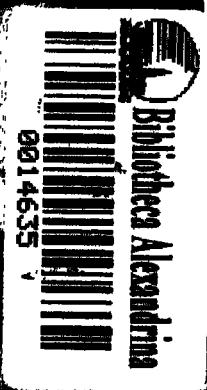


مكتبة جامعة القاهرة

كتب سيكلوجيا

# الكتاب

دكتور صمويل حليم



0014635 1

Bibliotheca Alexandrina

152

5



كتب سيكلوجية

# القلق

حالة وجدانية تبني أو تهدم

دكتور القس صموئيل الهنيتي بالعامية بسنة . . . . . سكندرية



دار الثقافة

## طبعة أولى

### القلق

صدر عن دار الثقافة - ص.ب. ١٢٩٨ - القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار ( فلا يجوز أن يستخدم إقتباس أو إعادة نشر أو طبع بالرونيزو للكتاب أو أى جزء منه بدون إذن الناشر ، وللناشر وحده حق إعادة الطبع ).

٩٤ / ٣ - ٣ / ١ / ٥٨٧ ط

رقم الايداع بدار الكتب : ١٦٥٦ / ٩٤

دولى: . - ١٨٧ - ٢١٣ - ٩٧٧

صميم الغلاف: رامى جورج

جمع وطبع: عطبة سيويرس

## تقديم

مع تطور الحياة في القرن العشرين ، أصبح « القلق » حالة تستحق أن تحظى باهتمام خاص . فقد صار القلق Anxiety ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالتغيرات ، مشحون بعوامل مثيرة ، مجهولة المصير .

وهناك تساؤلات عديدة : هل القلق ظاهرة صحية ؟ هل هو ضرورة حتمية ؟ هل هناك أخطار تحيط به ؟ هل يسبب أضراراً معينة لصاحبه ؟ وإن كان مضرًا ، فهل من علاج ؟

وهناك تساؤلات عن علاقة القلق بالخوف ؟ وما ارتباطهما إن وجد ؟ وعلاقته بالاضطراب ؟ وما ارتباطهما إن وجد ؟

وفي الجانب الديني ، تثور تساؤلات : هل القلق خطية ؟ أو متى يكون خطية ؟ وكيف نتغلب عليه ؟

ونحن هنا نحاول أن نستعرض دراسة شاملة - ولكنها مركزة - للقلق ، نحاول أن نكتشف من خلالها مفهوم القلق ، ومواجهته ، والتغلب على ما قد يرافقه من أخطار .



## تقديم

تتجه هذه السلسلة إلى دراسة السلوك الإنساني ، ومتابعته في شتى مواقف الحياة . فترصد المشاكل ثم تعرض للحلول التي تعين الإنسان على مواجهتها .

وهذا الكتاب يقدم دراسة موجزة عن موضوع « القلق » في محاولة للإجابة عن تساؤلات الكثيرين . .  
نرجو أن يجد فيه القارئ حلاً شافياً لمشكلة القلق .

دار الثقافة





## في هذا الكتاب

الصفحة	
٣	تمهيد
٩	أولاً : - مفهوم القلق
٩	- ما هو القلق
٩	- مواصفات القلق
١٣	ثانياً : أسباب القلق
١٣	١ - أسباب عادية وحضارية
١٣	٢ - أسباب تربوية
١٥	٣ - الشعور بالنقص
١٥	٤ - الشعور بالذنب
١٥	٥ - الخوف من المستقبل
١٦	٦ - عدم القدرة على التكيف الاجتماعي
١٧	٧ - التشاؤم والتفاؤل
١٧	٨ - العداة والكراهية
١٧	٩ - الحيرة والتردد
١٨	١٠ - عدم القدرة على الإشباع النفسي
١٩	١١ - مواجهة الأفعال والمواقف الصعبة
١٩	١٢ - أسباب فسيولوجية
٢١	ثالثاً : أنواع القلق
٢١	١ - القلق الموضوعي
٢٣	٢ - القلق العصبي

رابعاً : اكتشاف القلق ..... ٢٧

خامساً : كيف يواجهون القلق ..... ٣١

١ - الانطواء والسلبية ..... ٣١

٢ - الكبت ..... ٣١

٣ - التبرم والانتقام والذعر ..... ٣٢

٤ - التبرير ..... ٣٢

٥ - اللجوء لوسائل شعوذة ..... ٣٣

٦ - الكف ..... ٣٣

سادساً : علاج القلق ..... ٣٥

١ - مواجهة القلق بصراحة ..... ٣٥

٢ - في حالة وجود خطأ ، فالاعتراف هو الحل ..... ٣٥

٣ - اقبل نفسك كما هي ..... ٣٦

٤ - ضبط النفس وبناء الذات ..... ٣٧

٥ - حوّل القلق إلى طاقة بناءة ..... ٣٩

٦ - ثق أن الله معك ..... ٤٠

# أولا مفهوم القلق

## ما هو القلق؟

هناك تعاريف عديدة للقلق . ونحن لا نريد أن نستعرض التعاريف المتنوعة والمتعددة ، ولكننا نختار منها أقربها إلى الواقع .  
القلق ، حالة وجدانية ، تملك الإنسان ، ترتبط بشيء غير واضح ، قد يكون موجوداً أو غير موجود ، تسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم .

فالقلق يصور حالة كدر وهم ، تسيطر على صاحبها ، بسبب مخاوف قادمة ، قد تكون قائمة أو قد تكون غير موجودة كلية .

## مواصفات القلق

القلق شعور داخلي ، يصيب صاحبه بكدر عظيم . ليس كل كدر قلق . ولكن كل قلق يرافقه كدر وألم شديدين .

يسيطر شعور القلق على « الانا » ، على ذات الإنسان ، ويمكن منها ، وبالتالي ، فهو يسيطر كلية على الاهتمامات الفكرية للإنسان ..

القلق حالة وجدانية ، ليست وراثية ، ولكنها إكتسابية ، يأخذها الإنسان من البيئة والمجتمع . وقد يكون القلق حالة « State » ترتبط

بظروف معينة وتزول بزوالها ، أو قد يكون سمة « Trait » من سمات شخص ما .

يكاد القلق أن يساور جميع الكائنات الحية ، وبخاصة الكائنات الراقية منها . وعند الإنسان ، فهو موجود عند المرأة والرجل ، الشاب والشابة ، كما في الطفل .

القلق حالة قد تسيطر على الفرد ، أو على الجماعة . فهناك جماعة تقلق لنفس الأسباب . قد تكون الجماعة فقة ما ، أو سكان بيئة معينة ، أو أسرة ، أو مجموعة من الأفراد .

هناك ارتباط عميق بين الخوف « Fear » والقلق « Anxiety » والانزعاج أو الكدر « Worry » والاضطراب « Disorder » وسوف تشهد ذلك بوضوح خلال دراستنا للقلق .

يبدأ القلق في حياة الفرد ، مع طفولته . فالطفل - مثلاً - يحس بالقلق ، عندما يخرج من الرحم إلى العالم الواسع . كما يحس به متى حرم حنان الأم أو الأب ، أو متى وُجد وحده ، إلى غير ذلك .

الأذكىاء ، أكثر تعرضاً للقلق ، فالقلق حالة وجدانية ترافق كل الناس ، دون فرق . والقلق من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً .

شعور القلق ، يأتي عادة كرد فعل ( حالة State ) ، وليس الفعل ذاته ، عندما يكون سمة يتصف بها شخص ما « Trait » . فعند وجود خطر متوقع ، يظهر القلق . وللقلق مظهر حركي ، يرتبط برد الفعل ، وبالتنفس ، كما سنشرح فيما يلي .

كلمة قلق أو « Anxiety » في التعريف اليوناني تعنى العقل المنقسم . وإنقسام الفكر ، يولد القلق والانزعاج الشديدين .



## ثانياً أسباب القلق

قلنا إن القلق قد يأتي كرد فعل ( حالة ) ، وقد يكون « سمة » من سمات بعض الأشخاص يتصف بها سلوكهم وتصرفاتهم بصفة عامة. ونحن نحاول أن نكتشف هنا الأسباب التي تدعو للقلق

### (١) أسباب عادية وحضارية

ينشأ القلق عن ظروف العصر والحضارة . فالتطور السريع في المجتمع ، والتغيرات العديدة التي هي من طبيعة المجتمع المعاصر ، تثير قلق الإنسان . فالحياة الاجتماعية ، تفرض على الإنسان مواقف عديدة تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الإنسان ، مما يدفع به إلى حالة القلق .

فالإنسان قد يقلق لمواجهة مواقف عادية : كالتألم وهو يستعد لدخول الامتحان . أو قد ينزعج زوج لأن زوجته تأخرت في عودتها للبيت في المساء . وقد يقلق فتى ، لأنه يظن أن خطيبته تضايقت من عبارة قالها هو لها ، ويضطرب عندما يظن أن هذه العبارة قد تغير نظرتها له ، أو حبها . إن أمثال هذه ، أحوال اعتيادية ، يواجهها المرء في سياق حياته العادية ، فتدفعه للقلق .

وعندما يوجد الإنسان في قارب في وسط البحر ، ثم تثور

العواصف لدرجة تهدد سلامة الركاب ، فهم يخافون وينزعجون .  
وهناك أسباب عادية تنشأ عن الخوف من المرض أو الشيخوخة أو  
الموت إلى غير ذلك .

## (٢) أسباب تربوية :

تؤثر أساليب التربية على الأطفال ، وعلى الأبناء في سن المراهقة  
تأثيرات عميقة الجذور . فالأسرة التي تعيش في شجار ومنازعات  
دائمة قد تجعل حالة من القلق تعترى أبناءها نظراً للتهديد الذي يهدد  
كيان الأسرة أو مستقبلها .

كما أن تربية الطفل بالتفريع والتوبيخ واللوم والعقاب الشديد أو  
النقد الدائم ، يجعله يحس بالحرمان من الحب والعطف .

والحرمان من الحب والعطف والحنان ، يدفع صاحبه إما أنه  
ينطوى على ذاته ، ويعيش حياته مليماً بإحساسات الاغتراب ومشاعر  
الوحدة القاتلة ، أو أنه يبحث عن الحب - بكل إسراف - في كل  
مكان ، مما قد يدفعه للانحراف .

وهناك أبعاد أكبر . فالحامل ، كثيرة القلق ، تؤثر على طفلها وهو  
في بطنها . وجو الأسرة ، المشحون بالخلافات والصراعات يلقي  
ظلاله على الأبناء . وأبناء مدمنى الخمر ، يعانون من قلق شديد .

ولو أحس الطفل أنه منبوذ أو مرفوض ، أو أن الأسرة لا تعطيه  
مكانه المناسب ، فهو يحس بالاغتراب ، والوحدة ، ويصبح المستقبل  
أمامه قائماً ومظلماً .



### (٣) الشعور بالنقص

شعور فتاة بأنها غير جميلة يقلقها جداً ، ما لم تتأكد من وجود ما يعرضها . إحساس طفل بأنه ضعيف ، يحيط به أقوياء ، يزعجه في مواجهة المستقبل .

يتولد الشعور بالنقص من المقارنات ، التي يكتشفها الفرد بذاته ، أو التي ينميها المجتمع في الإنسان ، بأن يوجه له دائماً جوانب القصور أكثر من جوانب البناء .

### (٤) الشعور بالذنب

إحساس الإنسان بالخطأ ، يرى فيه الشعور بالذنب . فعل الخطيئة ، الذي يرافقه عدم الغفران ، يولد مشاعر الذنب الدفينة . وإذا ارتكب الإنسان خطيئة ما ، يمتلئ بمشاعر عميقة بأنه مخطيء وشريير ، وأن الله لا يرضى عنه ، وكذلك المجتمع . وإحساس احتقار الذات ، مملأً صاحبه بقلق خفي ، وتوقعه العقاب - سواء عقاب الله أو عقاب المجتمع - يزيد من هذا القلق .  
الندم إنفعال الفشل ، وهو يغذى القلق .

### (٥) الخوف من المستقبل

قد ينشأ القلق نتيجة الخوف ، فالخوف من المستقبل ، متى تمكن من إنسان ، حوّل حياته جحيماً . وكلما اشتد الخوف من المستقبل ، ازداد قلق الإنسان في توقعاته لما يحدث .

والخوف من المستقبل يؤدي إلى الخوف من الحاضر . فالحائف يتوقع الشر فقط . ولما كان الخوف من المستقبل ينشأ من عوامل عديدة ، منها خبرات الماضي المؤلمة ، وصراعات الماضي التي عاشها صاحبها ، واضطرابات الطفولة الاجتماعية التي عاناها ، فإن الخوف من المستقبل قد يتحول إلى عدم ثقة في الآخرين ، والشك فيهم ، والاصطدام بهم .

وقد يدفع القلق الناشئ عن الخوف من المستقبل بصاحبه إلى الانحراف ، فيتجه للسلب أو النصب أو الاختلاس ، إلى غير ذلك

### (٦) عدم القدرة على التكيف الاجتماعي

يعانى الإنسان أحياناً من عدم قدرته على التكيف في المجتمع الذى يعيش فيه . فالفتى الذى ينتقل من الريف إلى الحضر ، ولا يستطيع أن يتكيف مع المجتمع الجديد الذى يعيش فيه ، قد ينقلب ناقماً عليه ، حاقداً على أهله . لهذا ، فإن كثيرين من المتطرفين ، الذين يلجأون إلى العنف ، هم أشخاص لم يستطيعوا التكيف مع المجتمع ، فى البيئة الجديدة التى ذهبوا إليها .

والعلاقة بين الفرد والمجتمع الذى يعيش فيه ، أساسية وهامة . فمتى تعثر التكيف ، فقد الإنسان توازنه ، وانقلب يعادى مجتمعه ، يتهمه بعدم التدن ، أو بالانحلال ، إلى غير ذلك .

فمعاناة عدم التكيف ، لا ترتبط فقط بالانتقال من الريف إلى الحضر ، بل أحياناً من بيئة حضرية إلى بيئة حضرية أخرى ، يحس

فيها الفرد بالاعتراب ، وبعدم الراحة . كانتقال شخص من عمل إلى عمل آخر !

### (٧) التشاؤم والتفاؤل

التشاؤم والتفاؤل ظاهرة قديمة العهد جدا ! ولكنها لا تزال موجودة . فالتفائل يرى الأبيض ويعممه ، والمتشاؤم يرى الأسود ويعممه . وتعميم المواصفات يغير الحقائق ، ويشوه الواقع .

فالاسراف في التفاؤل يؤدي إلى عدم الاحتياط الكافي ، وإلى الإهمال ، الذي يؤدي بطبيعته إلى القلق . والتشاؤم يلقي بظلاله على حياة الإنسان ، فيترك فيها بصمات قلق شديد .

### (٨) العداة والكراهية

العداء يزيد القلق ، والكراهية تملأ الإنسان به . ففي العداة إحساسات ومشاعر وصراعات .. منها رغبة كل طرف أن ينتصر على الطرف الآخر .. أو خوف كل طرف مما قد يفعله الآخر ليلحق به الضرر .

وقد تنشأ الكراهية عن الغيرة . والغيرة نوع من الصراع الذي ينبع منه قلق كثير . والغيرة من العواطف التي تشعل القلق إلى درجة عالية جداً .

### (٩) الحيرة والتردد

حيرة الإنسان في مواجهة مواقف الحياة ، في اختيار ما يريد أو

رفض ما لا يريد ، تزيد من مشاعر القلق . ويختار الإنسان في الاختيار بين أمور تافهة ، أو خطيرة .

ا يتردد الإنسان ، خاصة ، في ضوء خبرات سابقة . فهو يواجه مأزقا معينا ، لكن شبح الخبرة الماضية يهاجمه . وقد تكون الخبرة السابقة خبرة شخص آخر ، ولكنها تكون واضحة الملامح أمام ناظره . فمثلا ، يرى شاب زواجا فاشلا في أسرته ألحق بها الضرر ، فيخشى أن يتخذ قراراً بشأن زواجه هو .

والخبرة في اختيار حرفة الحياة ، أو الهجرة للخارج ، إلى غير ذلك من القرارات الحاسمة تثير القلق .

### (١٥) عدم القدرة على الإشباع النفسى

يحتاج كل إنسان نفسيا ، لمطالب نفسية أساسية ، تؤمن له حياته ، وتعطيه الاطمئنان على السلوك اليومي في الحياة . فكل إنسان يحتاج للتقدير significance ، للتقدير الذاتى Self-esteem الذى يعطيه الإحساس بأهميته ، كما لتقدير الغير له ، كل واحد يريد أن يحب ، وأن يكون محبوبا . فالحب المتبادل يعطى شبع النفس ، ويربط الفرد بمجتمعه . يواجه كل فرد الحياة ، بما له ، وبما عنده . فمتى كان ما عنده لا يكفيه عيشة كريمة ، كان إحساسه بالوجود مهدداً . والإنسان يحتاج للأمن والأمان security الذى يعطيه الاستقرار وراحة النفس . فمتى وجدت عناصر - أيا كانت - تهدد أمنه ، وسلامته ، فإنها تعكر وتكدر حياته .

فالإنسان يهتم بتحقيق أهدافه في الحياة . فمتى شعر بوجود معطلات تقف في طريقه سيطر عليه القلق ، وأحس بعدم إشباع ذاته self-fulfilment وقد ترتبط أهداف الإنسان بالتعليم ، والظروف الاقتصادية ، وحالته الصحية ، والإمكانات التي له والتي تحيط به ، إلى غير ذلك .

### (١١) مواجهة الأفعال والمواقف الصعبة

هناك مواقف عديدة صعبة يواجهها الإنسان في سبيل إتخاذ قرار ، كاختيار المهنة ، اختيار شريك الحياة ، الهجرة ، الانتقال من السكن ، إنهاء صداقة ، إلى غير ذلك . يضاف إلى ذلك نوع من القرارات التي ترتبط بأمر مخالفة للعرف ، أو مواقف أو أعمال مفاجئة أو مرهقة جسدياً ونفسياً . مثل هذه الأفعال « صعبة » ، لأنها تتطلب تفكيراً جاداً ، وبالتالي تتطلب كمية أكبر من طاقة الإنسان .

ومتى كانت المواقف صعبة ، أو مواجهة ظروف يقف الإنسان حياها عاجزاً ، كانت المشكلة أصعب . كموقف شخص يريد أن يقلع عن عادة سيئة ، وهو يشعر حياها بالضعف والعجز . فيعود للفشل .

مواجهة المواقف الصعبة تثير القلق في أعماق الإنسان .

### (١٢) أسباب فسيولوجية

هناك أسباب فسيولوجية عديدة تثير قلق الإنسان ، حتى وهو

طفل ، كالفطام المفاجيء .

كما توجد بعض الأمراض كالتهاب المرارى وإرهاق الكبد والاضطرابات العصبية والحساسية ، وغيرها ، تزيد من توتر الإنسان . إلا أن كل الأمراض التى يعانى منها الإنسان قد تكون مصدراً لقلقه .

## ثالثاً أنواع القلق

هل كل ما تحدثنا عنه قلق؟ وهل كله نوع واحد؟ وهل كله خطأ؟ وهل كل هذه الظروف خاطئة وخطيرة؟  
هناك آراء عديدة بالنسبة لأنواع القلق . وأحاول هنا أن أقدم نوعين للقلق : القلق الموضوعي ، والقلق العصائى . مع تحليل كل نوع على حدة .

### (١) القلق الموضوعى

هو قلق حقيقى ، لموضوع حقيقى ، واقع . أو أنه رد فعل لشيء معروف .

القلق ظاهرة عامة فى الإنسان السوى ، حينما يواجه الإنسان خطراً أو تهديداً ، أو حدثاً غير متوقع . القلق هنا ، قلق طبيعى ، فالقلق هنا يرتبط بالواقع ، وسيظل قائماً ما دام الإنسان حياً .

وهذه نماذج للقلق الطبيعى : مواجهة ظروف الحياة العادية من مأكلى وملبس ومال ، دخول الامتحان ، شخص يحكم على نفسه بالتقصير والتفريط مما يعاونه على العناية والاهتمام ، الشعور الحقيقى بالذنب مما يدفع صاحبه إلى التوبة ، وفى مثال الابن الضال يظهر القلق فى قلق الأب على غياب ابنه الضال ( لوقا ١٥ : ٢٤ ) ،

عوامل الندم التي تدفع الإنسان ليحاسب نفسه ويصحح مسيرته ، قلق الإنسان تجاه الأوضاع القائمة فعلاً ، مما يعاون على اتخاذ خطوة مرحلية للتقدم ، التوازن بين التفاؤل والأمل ، صراع الحياة العادية التي تطلق المواهب والكفاءات للتحرك تجاه العمل واتخاذ القرار المناسب ، عوامل الغيرة البسيطة والتي لا تنقلب إلى كراهية ، إلى غير ذلك .

وأحياناً يكون القلق وليد مجرد ضغوط العمل العادية . ردد الرسول بولس مرات عديدة مسئولياته الجسام ، ومنها قوله : « عدا ما هو دون ذلك ، التراكم على كل يوم ، الاهتمام بجميع الكنائس » ( كورنثوس الثانية ١١ : ٢٨ ) . وهذه حالة تواجه كل إنسان في موقع عمله ، سواء أكان عمله كنسياً أو دنيوياً عادياً .

وقد تزيد الاهتمامات والمشكلات والظروف والضائقات ، لدرجة أن القلق يسيطر على الإنسان ، أو يدفع به إلى حالة يأس . ونحن نرى صورة من ذلك ، في سيرة إيليا النبي ، في ضوء ما جاء عنه في ( سفر الملوك الأول ١٩ : ٤ ) : « ثم سار (إيليا) في البرية مسيرة يوم ، حتى أتى وجلس تحت رتمة ، وطلب الموت لنفسه ، وقال : « قد كفى الآن ، يا رب ، خذ نفسي ، لأنني لست خيراً من آباءى » . هذه أيضاً صورة يجتازها كثيرون من الناس ، في مرحلة يأس من المراحل العادية التي يواجهونها . وكل واحد يساوره قلق ، في مرحلة من مراحل حياته ، سواء بسبب ضغوط العمل ، أو ضغوط المجتمع ، أو مواجهة صعاب معينة يضعف أمامها ، تراه يواجه المشكلة بصورة أو بأخرى .



إن قدراً معقولاً من القلق الطبيعي ، يدفع الإنسان لمواجهة الحياة وأحداثها ، يقوده إلى التقدم ، يعاونه على سرعة التفكير والتصرف ، يعطيه القدر الكافي من الحيوية لاتخاذ القرار الصعب ، ويطلق قدراته وإمكاناته ليفرض ذاته على الوضع ، ويتحدى الضعف ، وينطلق للأفضل .

القلق الطبيعي إشارة تنذر صاحبها بتوقع الخطر ، أو مواجهة الأحداث المفاجئة ، أو المواقف الطبيعية . فالشعور العادي بالنقص ، أو مواجهة الظلام ، أو اتخاذ القرار الصعب ، كلها تثير القلق الطبيعي .

والإنسان إما أن يهرب وينسحب من الموقف ، ويكبت القلق ، أو يقوم بالدفاع والعمل والانطلاق . فالقلق الطبيعي إشارة تنذر الإنسان بالتحرك للنجاة . وصوت الرسول يقول : « نعم أيها الأخ ، ليكن لي فرح بك في الرب ، أرح أحشائي في الرب » ( فليمون ١ - ٢٠ ) .

القلق الطبيعي نعمة من نعم الله على الإنسان ، يحفز الإنسان للتحرك ، ويدفعه للعمل . القلق الطبيعي ، قلق موضوعي بقاء ، ليس فيه تهديد أو كبت . لكنه قدرة ممتازة يحتاج إليها الإنسان السوي .

## (٢) القلق العصابي :

يميز التحليل النفسي بين نوعين من الأعصابية ؛ الأعصابية النفسية كالهستيريا ، والأعصابية الفعلية كعصاب القلق .

القلق العصائى رد فعل لإدراك ظروف غير معروفة ، غير واضحة ، يحتمل وجودها ، أو عدم وجودها . قد ينشأ عن توقعات يصعب إثبات وجودها . وقد يرتبط بخيالات وهمية ، غير معقولة ، صادرة من اللاشعور .

القلق العصائى ، هو القلق الذى يزيد عن القلق الطبيعى ، ويشتد جداً ، مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان ، وقدرته على التركيز ، ويضعف قدرته على مواجهة الحياة ، وحل المشكلات ، لأنه يؤدي إلى إعاقة التفكير والسلوك واضطرابات فى الشخصية ، كما ينقص تفاعله مع البيئة ، وتعامله مع الناس ، ويصيبه بأمراض جسمية أو نفسية . وهو فى هذه الحالة يحتاج إلى العلاج .

القلق الحاد ، قلق ضار acute anxiety . قد يرافقه أرق ، نتيجة لوفاة حبيب ، أو فشل فى مهمة ما ، يعرض صاحبه لفقدان السمع ، أو يؤثر على مركزه الاجتماعى | قد يأتى فجأة ولمدة قصيرة . وقد يستمر القلق لمدة طويلة ويصبح قلقاً مزمناً chronic anxiety .

والقلق المزمن ، قد ينشأ مع الطفولة ، لأسباب عميقة مترسبة فى اللاشعور . وقد يرتبط بالغيرة الحادة ، أو الحقد الدفين . وقد يتولد عن شعور عميق بالذنب ، مرتبطاً برغبة صاحبه إخفاء الأسباب الحقيقية له . وقد يتولد عن ارتباط الندم بالحيرة فى اتخاذ القرار المناسب ، أو الخوف الشديد من المستقبل .

والقلق يكون وجودياً existential عندما يرتبط بأزمة الهوية فيتساءل : من أنا ؟ ولماذا أنا موجود ؟ ما هو هدفى فى الحياة ؟ ومثل

هذا القلق هو رد فعل عميق لعدم تكيف الإنسان مع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها .

· والقلق العصائى قد يرجع إلى اضطراب الأعصاب . فالأعصاب محصنة ، لا ينتز بسهولة ، ما لم تكن الصدمة بالغة . قد ينشأ عن تعب الأمعاء ، وفساد الدورة الدموية ، وكثرة الأملاح التي عجزت الوسائل الطبيعية عن طردها . وهنا يكون القلق ثانويا secondary ، فالعمليات الجسدية تقوم بها أعصاب متفرعة من عصب العمود الفقرى ، بتفرعات عديدة ، وشعيرات عصبية دقيقة ، تسمى بالأعصاب الطرفية . وهى التى تنظم حواس الجسم ، وتتحكم فى الأوعية الدموية . وأى اضطراب يصيب هذه الأعصاب ، يعرض الجسم للتأثر بتغيرات الجو ، مما يصيب الجسم بالبرد أو ضربة الشمس أو أى اضطراب مرضى . وأى شخص أعصابه مضطربة ، يشعر بعدم ارتياح ، وتظهر عليه علامات القلق .

يرتبط القلق العصائى بعدم استقرار العواطف ، وبتغير الفهم ، وبخطأ فى استيعاب المواقف . وهو يؤثر على الإرادة . فكلم من أفراد ، وأسر ، تحطموا على صخرة القلق العصائى ، ويصدق عليه وصف كاتب الرسالة إلى العبرانيين ( ١٢ : ١٥ ) : « يطلع أصل مرارة ، ويصنع انزعاجاً » .



## رابعاً اكتشاف القلق

كثيراً ما يتوارى القلق . مرة يتوارى خلف حزن مفرط ، ومرة أخرى وراء فرح مصطنع ونشاط ظاهر . فكثيرون يتصنعون السعادة ، وهم يعانون من قلق شديد في أعماقهم .

القلق النفسى - المتوارى - لا يظل خفياً ، فعندما تواجه صاحبه مواقف مثيرة ، يبرز القلق . فاكتشاف القلق عند صاحبه ميسور ، ولكنه يصعب على شخص أن يكتشف القلق عند غيره ، ما لم ترافقه مظاهر توضح ذلك . والإنسان الذى يعانى من القلق الحاد ، قد يحاول اخفائه ، خاصة إن كانت له مكانة اجتماعية مرموقة .

القلق عادة ، لا يأتى وحده ، بل ترافقه مظاهر جسمية . فقلق الطفل يرتبط بالبكاء المستمر ، وعدم الابتسام ، والنوم الخفيف ، حيث لا ينام بسهولة .

قد يرافق القلق - مع البالغين - بعض المظاهر الجسمية ، منها تصبب العرق ، خفقان القلب وسرعة ضرباته ، صعوبة التنفس ، فقدان الشهية ، الرغبة فى القيء ، الدوار والصداع ، الإمساك والهزال ، زيغان البصر ، كثرة التبول ، ارتفاع ضغط الدم ، التبول اللاإرادى ، زيادة الحموضة ، عسر الهضم ، ارتباك الأمعاء ، شدة الحساسية ، فساد الدورة الدموية ، الإحساس بالإرهاك المستمر . وقد

يظهر في سرعة القذف عند الرجال أو اضطرابات الدورة عند النساء . كما قد يظهر في الطفح الجلدي ( الاكزيما ) .

كما قد يرافق القلق بعض المظاهر الأخرى مثل قلة التركيز في العمل ، أو في الحديث ، عدم الأقدام على العمل أو الإنتاج أو الابتكار ، سرعة النسيان ، الرغبة في العزلة ، الشك في كل الناس ، توهم الأمراض المختلفة ، قضم الأظافر ، سرعة الاحتداد والغضب والصياح وأحيانا الاكتئاب والبكاء ، الصدام الكثير مع الناس ، الذعر ، الكذب بمناسبة أو بدون مناسبة ، التبرم والتذمر ، التعب المستمر ، الثأثة ، السلبية ، عدم القدرة على الجلوس في مكان واحد ، الكدر الظاهر ، التوتر ، تصرف الكبار بأسلوب الصغار .

وقد تظهر علامات القلق في الإسراف في التدخين ، أو في العادة السرية ( كبديل للفعل الجنسي ) ، وفي المأكل ، أو في رفض الجنس .

أما ارتباط المظاهر الجسمية بالمشكلة النفسية ، فهو ناتج عن إحساس الإنسان بالخطر الذي يؤثر على إفراز هرمونات في الدم ، أهمها هرمون الأدرينالين adrenaline والنورأدرينالين Noradrenaline ، وهي التي تؤدي إلى سرعة خفقان القلب وازدياد الحركة الدموية ، وارتفاع ضغط الدم . وقد ينتج عنها ازدياد نسبة السكر في الدم ، إلى غير ذلك .

هذه المظاهر لا تأتي كلها ، بل البعض منها . ليست كلها أساس القلق ، لكن القلق قد يسبب البعض منها . والعبارات الآتية ، تصف حالة القلق العصبي .

« ساحته ، من الغم عيني  
شاخت من كل مضايقي »  
( مزمور ٦ : ٧ )

« أمواج بحر هائجة ، مزبدة بخزيهم  
نجوم تائهة ، محفوظ لها قنم الظلام »  
( يهوذا ١٣ )

« وتكون حياتك معلقة قدامك ،  
وترتعب ليلا ونهارا ،  
ولا تأمن على حياتك » .  
( تثنية ٢٨ : ٦٦ )

« في الصباح تقول : ياليتي المساء ،  
وفي المساء تقول : ياليتي الصباح ،  
ومن ارتعاب قلبك الذي ترتعب ،  
ومن منظر عينيك الذي تنظر » .  
( تثنية ٢٨ : ٦٧ )





## خامسا كيف يواجهون القلق ؟

يختلف الناس في مواجهة الأزمات . ولكن مواجهة الإنسان للأزمة هي التي تتحكم في النتائج . يتعلم الإنسان كيف يواجه المواقف من التنشئة والتربية ، وهذه بالتالي ، تؤثر على حياته .

ونحن نذكر هنا بعض الأساليب التي يواجه بها الناس القلق :

### (١) الانطواء والسلبية

يواجه البعض القلق بالانطواء على ذواتهم ، ورتاء الذات - self pity والإحساس بالأسف على أنفسهم . فالانطواء على النفس يزيد الإحساس بالمشكلات ، والخوف من الألم يزيد الألم . وكثرة استعمال المسكنات يزيد القلق . والنتيجة أن السلبية تزيد المشكلة .

### (٢) الكبت

يحاول البعض إخفاء القلق ، ودفنه بصفة نهائية في أعماقهم . والقلق له نزعة حركية ، يحتاج للتنفس . فإن كبته صاحبه تحول فيه إلى أمراض عصبية .

والكبت يختلف عن ضبط النفس . فالإنسان الذي يضبط نفسه ، يعترف بالموقف . ويتصرف معه بما يلزم . أما حالة الكبت ، فهي

حالة تجاهل الواقع ، فيها يحاول الإنسان أن ينكر على نفسه واقعه ، كوسيلة هروبية . وهذه لا تجدى .

### (٣) التبرم والانتقام والدعر

يواجه أحدهم حالات القلق بذعر شديد ، فهو يرتكب أشياء تضره شخصيا . وقد ينتقم من نفسه ، وقد يخضع لأشياء لا يرضى عنها ، وتكون محسوبة عليه . ربما يلجأ إلى المسكرات ، أو لعب الميسر ، أو الإدمان ، لعله يهرب من الواقع ، وفي هروبه من هذا الطريق يعبر عن ثورته على الواقع . قد يتجه لإتلاف أشياء غالية . وقد يتهور في أشياء غير مبالٍ بالتأثير .

والإنسان في هذا الاتجاه ، يفقد احترامه لذاته ، واحترام الغير له ، ومن خلال احتقاره لذاته ، يفقد ثقته في نفسه ، ولسان حاله : « متى عملت ، الأرض لا تعود تعطيك قوتها . تأثها وهاربا تكون في الأرض » ( تكوين ٤ : ١٢ ) .

### (٤) التبرير

عندما يواجه الإنسان المشكلات التي تقلقه، يحاول أن يبرر موقفه . فهو لم يخطئ . لكنها قضاء وقدر ، وكأن اللوم على ظروف قدرية غاشمة ألحقت به الضرر ، هو برىء منها . أو أن الغير هو السبب . التبرير ضرب من ضروب الهروب من مواجهة المشكلة ، وإقرار الواقع ، وتحديد المسؤولية . فالإنسان يحتاج لمواجهة الواقع بكامله ، ما له ، وما عليه .

## (٥) اللجوء لوسائل شعوذة

قد يتهم البعض الشيطان ، والقوى الشريرة بأنها السبب في بعض المشكلات . وإلقاء اللوم على القوى الشريرة ، يدفع الإنسان - أحيانا - لأن يلجأ إلى السحرة والمنجمين ، أو الذين يدعون بأنهم يخرجون الأرواح الشريرة ، لعلهم يحررونه مما ألمّ به . وقد تريحه هذه الأعمال مؤقتا ، ثم يعود ويواجه واقعه مرة أخرى .

نحن شعب عاطفي ، تستهوى الخرافة العديد من الناس ، حتى بعض المثقفين . واللجوء إلى وسائل خرافية ، هواية العاجز ، الذي يريد أن يهرب من المحنة ، دون إعمال الفكر .

## (٦) الكف -Inhibition-

قد تتحول مشكلة إنسان ما ، إلى حالة تعيق وظيفة من وظائفه ، كأن يحس بعدم القدرة على المشي ، أو يتوقف عن العمل ويتبرم به ، أو يحد من وظيفة من وظائفه أو يعطلها ، والكف وسيلة أخرى من وسائل الهروب من القلق .



## سادسا علاج القلق

للقلق علاج . فالقلق أيا كان حجمه ، وأيا كان موضوعه ، يمكن علاجه . ونحن نذكر فيما يلي بعض العناصر التي تعاون الإنسان على علاج القلق .

### (١) مواجهة القلق بصراحة

ليس في القلق ما يخجل منه الإنسان . فكل إنسان معرض للقلق . ليس القلق - في حد ذاته - خطية . والقلق لا يعنى قلة الإيمان أو عدمه . القلق حالة وجدانية توجد في كل إنسان .

قد يحاول البعض أن يهرب من القلق . فالنفس - مرات عديدة - تدفع صاحبها لأن ينافق نفسه لكيلا يرى عيوبه وأخطائه .

يحتاج علاج القلق أن يواجهه الشخص بهدوء لكي يتمكن من تحليل الموقف ودراسته بواقعية وموضوعية . فدراسة الأسباب والظروف ، ومحاولة اكتشاف كافة المشكلات التي تحيط بالموقف ، بمعاونة بعض الأصدقاء قد يعاون على التغلب على القلق .

### (٢) في حالة وجود خطأ ، فالاعتراف هو الحل -

إن كان القلق ناشئاً عن خطية فالاعتراف لله هو الحل . وإن كانت هناك أخطاء لمست أشخاصاً - أيا كانوا - فالاعتراف لهم هو

الطريق الصحيح . الشجاع هو الذى يعترف . فالحزن الذى بمشيئة الله ينشئ توبة لخلاص بلا ندامة ( كورنثوس الثانية ٧ : ١٠ ) . وقال الرسول يعقوب ( ٥ : ١٦ ) : « اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات ، وصلوا بعضكم لأجل بعض » .

يتبع الاعتراف الثقة فى غفران الله . فالله المحب يغفر لنا ، لأنه يعرف ضعفاتنا كبشر . ولكننا قد نحس بغفران الله لنا ، ولكننا لا نغفر لأنفسنا . وكثيرون يتعثرون لأنهم فقدوا القدرة على أن يغفروا لأنفسهم ، فتعيش المشكلة معهم أعواما طويلة . ومتى تمكن الإنسان من أن يغفر لنفسه ، وهو متأكد من غفران الله له ، أنقذ نفسه من القلق .

قال الرسول بولس : « فإنه ، هوذا حزنكم .. بحسب مشيئة الله ، كم أنشأ فيكم من الاجتهاد ، بل من الاحتجاج ، بل من الغيظ ، بل من الخوف ، بل من الشوق ، بل من الغيرة ، بل من الانتقام . فى كل شيء أظهرتم أنفسكم أنكم أبرياء فى هذا الأمر » ( كورنثوس الثانية ٧ : ١١ ) . فالتوبة الصادقة ، حافز للتحرك البناء ، وللعمل الإيجابى الصحيح ، وللتقدم .

### (٣) إقبل نفسك كما هي

لكل واحد شخصيته ، التى تكونت عبر حياته ، بما فيها من عيوب وميزات . ومشكلة الإنسان ، أن تكون صورته عن نفسه self-image صورة مشوهة جداً أو هزيلة . هذه الصورة ،

تضخم عنده شعوره بالنقص ، وتزيد من إحساسه بعيوبه أكثر من إحساسه بميزاته .

في مقابل ذلك تأتي صورة الشخص المغرور ، الذى لا يرى عيوبه ، ولا يقتنع بأنه مخطيء ، ولكنه يضخم في ميزاته أكثر من اللازم ، فيفقد القدرة على مواجهة الواقع .

ولابد لكل إنسان أن يدرك محدوديته كإنسان . وأن يواجه ذاته على حقيقتها . فليس الإنسان السوى هو من يبالغ في عيوبه ، لأنه لا بد له أن يدرك أن له ميزات رائعة ، يشكر الله لأجلها . وهو بذلك يبنى ثقته بنفسه ، فيقف على أرض صلبة . أما الذى لا يرضى عن نفسه ، فهو يقف على أرض رملية ، لا يلبث أن يتعثر ، ويسقط .

#### (٤) ضبط النفس وبناء الذات

في كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان ، يحتاج إلى تدعيم كيانه ، وبناء ذاته . وبناء الذات يتم عن طريق تقويمها ، وتقوية الإرادة الصالحة ، وتوجيه الفكر الإيجابى البناء إلى جانب تدعيم الإيمان العميق في الله .

فالمؤمن « حجر حى » في بناء الله ( بطرس الأولى ٢ : ٥ ) . ولكى يكون للإنسان مكانته ، يلزم أن يكون هو ذاته .

يحتاج الإنسان أن ينمى ذاته بالفكر والدراسة الروحية والعامه ، لينمو كإنسان ، ولتكون له القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها . وهو يحتاج أن يدرب نفسه على مواجهة المواقف الصعبة ، كإنسان سوى ، وينضج روحيا ونفسيا وعاطفيا .

والإنسان السوى ، يقف بصلافة ، في مواجهة المحن . قال إشعياء النبي ( ٢٦ : ٣ ) : « ذو الرأى الممكن ، تحفظه سالماً ، سالماً ، لأنه عليك متوكل » . فعندما يواجه الفرد ، بالاختيار ، عليه أن يختار طريقه ، ثم يثبت على ذلك . وعندما يواجه مثيرات الغضب ، عليه أن يتطلع إلى الموقف دون تهور ، بل باتزان ليأخذ القرار المناسب . قال يعقوب ( ١ : ٨ ) : « رجل ذو رأيين ، هو متقلقل في جميع طرقه » . وكثيراً ما يكون الأفضل أن لا يتصرف وهو منفعل . قال الرسول بولس في رسالته إلى أهل فيلبى ( ٤ : ٥ ) : « ليكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس » . وكلمة « حلمكم » تترجم : سلوككم ، أو ثباتكم أو أسلوبكم الكريم . « فالبطيء الغضب ، خير من الجبار ، ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » ( أمثال ١٦ : ٣٢ ) .

يكثُر الحديث عن محاربة الشيطان ، وأن الشيطان هو السبب في كافة الكوارث التي تحدث للإنسان . فإن كان الشيطان يقف وراء الكثير من الشرور التي تواجه الإنسان ، إلا أنه كثيراً ما يتناسى الإنسان أن الخير والشر موجودان داخله . وعندما يجارب الإنسان الشر الذى بداخله ، يقدر على الشيطان الذى بخارجه . والصراع مع قوى الشر التي بداخل الإنسان ، تعاون الإنسان على بناء ذاته ، وشخصيته ، وتكيفه ، ونموه ، ونضوجه كإنسان سوى في مواجهة الواقع .

بناء الذات ، يتضمن ضبط النفس ، أو توجيهها إلى الوجهة الصالحة السليمة الآمنة . وضبط النفس يختلف عن الكبت كما ذكرنا



آنفا . فالكبت إنكار وإخفاء للمشكلات ، وضبط النفس اعتراف  
بالمشكلات ، وتوجيه سليم للإنسان للفكر والسلوك .

ضبط النفس ليس تعذيب الجسد ، فإنه « لم يبغض أحد جسده  
قط ، بل يقوته ويربيه » ( أفسس ٥ : ٢٩ ) . أما ضبط النفس ،  
فهو ضبط الأهواء والشهوات ( غلاطية ١٥ : ٢٤ ) . « فالجسد  
هيكल الله ، وروح الله يسكن فيه » ( كورنثوس الأولى ٣ :  
١٦ ) .

ضبط النفس ، يتضمن إعطاء القيم الأولى مكانها ، مع اختيار  
الأولويات في ضوء تعليم كلمة الله . فالله أولا ( متى ٦ : ٣٣ ) .  
ولا يجوز للمال أو الطمع أن يحل محله ، فليست حياة الإنسان من  
أمواله ( لوقا ١٢ : ١٥ ) . والحق أولا . فلا يجوز للكذب أو الباطل  
أن يحل محله ( مزمو ٢٤ : ٤ ) . وكذلك تعطى الأولوية للعدل  
والأمانة والمحبة والخلق الطاهر . وضبط النفس يعاون الإنسان على  
السلوك المستقيم .

### (٥) حوّل القلق إلى طاقة بناءة

القلق - في درجاته المتوسطة - يدفع للعمل ، يحفز للبناء  
والابتكار . كان موقف داود - راعي الغنم - أمام جليات الجبار ،  
صورة لقلق عارم استولى على الشعب . فخرج داود يدافع ، وكان  
النصر على يديه .

يمكن لحالات القلق أن تتحول في حياة الإنسان إلى قدرات

إبداعية . كالدفاع عن المظلوم ، وخدمة المحتاج ، وكل أعمال المحبة للآخرين ، تقلل من سخط الإنسان على نفسه ، وتعطيه راحة النفس ، وتزيد من ثقته بنفسه ، واحترامه لذاته . والذي يقدر أن يخدم ويحب غيره ، يتمكن من التعامل مع نفسه وفهمها ، ومن ثم علاجها .

الإنسان السوي يجعل من القلق وسيلة للتقدم ، قبل أن يتمكن منه . باستخدام أسلوب بنّاء صحيح ، بأن يضع برنامج حياته اليومية على أسس إيجابية بناءة . والعمل فيما يحتاج لتركيز ذهنى لخدمة المجتمع والآخرين . وأن يتعلم من المشكلات ، أن يتخذ منها خبرات مفيدة للحياة اليومية ، وللمستقبل . وأن يقبل على الحياة بنفس راضية ، واليقين بأن مشكلات اليوم ستمضى ، وسيجىء ما هو أفضل .

كراهية العدو تستنزف من الإنسان وقدراته الشيء الكثير . ولو حوّل الإنسان كراهيته إلى محبة ، رغم الجهد الذى يبذله فى هذا الاتجاه ، حتى وإن كانت محبته للخصم يشوبها حذر ، فإنه يحوّل حياته إلى نبع فائض بالخصوبة والتقدم ( لوقا ٦ : ٣٥ ) .

### (٦) ثق أن الله معك

لقد أخطأ كاتب المزمور ، عندما قال : « إلى متى يا رب ، تنساني كل النسيان ، إلى متى تحجب وجهك عنى ، إلى متى أجعل هوما فى نفسى ، وحزنا فى قلبى كل يوم . إلى متى يرتفع عدوى علىّ » (مزمور ١٣ : ١ و٢) . فقد ظن كاتب المزمور أن الله قد نسيه .

تواجه هذه الصورة ، صورة أخرى لكاتب المزمور ( ١٣٩ : ٧ ) :  
 « أين أذهب من روحك ، ومن وجهك أين أهرب » .

فالصورة الحقيقية لعلاقة الله بالإنسان ، أن الله لا يترك الإنسان  
 قط . حتى وإن أخطأ الإنسان ، فالله موجود لا يتركه . إنه واقف  
 على باب حياة الإنسان ، يريد الدخول إليها ، والجلوس للعشاء ( رؤيا  
 ٣ : ٢٠ ) . قد يكون في مؤخرة السفينة ، نائما على وسادة ( مرقس  
 ٤ : ٣٨ ) ، ولكنه ، يحس بما يحدث ، ويتحرك في الوقت المناسب .

إنه الراعى الأوحى ( مزمور ٢٣ : ١ ) . فهو يرعى الزنابق  
 والعشب والطيور ( لوقا ١٢ : ٢٧ - ٣٠ ) ، فهو لن يتراجع عن  
 الإنسان ، والعناية به . ففي الوقت المناسب يسكت الريح ( مرقس  
 ٤ : ٣٩ ) ، ويشفى العظام المرتجفة والنفس المرتاعة ( مزمور ٦ :  
 ٢ و ٣ ) ، ويسكب سلامه الكامل الذى يفوق كل عقل ( فيلبى  
 ٤ : ٧ ) ، ويملاً احتياجات الإنسان بحسب غناه فى المجد ( فيلبى  
 ٤ : ١٩ ) . إنه بحق « الطريق والحق والحياة » لكل إنسان ( يوحنا  
 ١٤ : ٦ ) .

إن كان هذا موقف الله من الإنسان . فلا بد للإنسان أن يتجاوب  
 مع إرادة الله ، بالإيمان العميق ، والارتقاء بالكامل عليه . والإيمان  
 إيجابى ، بمعنى ، أن الله والإنسان يعملان معاً . فإن كان الله يؤكد  
 للإنسان أنه معه ، فليس معنى ذلك ، أن الإنسان لا يعمل ، لكنه  
 يعمل مع الله . فالله والإنسان ، يفكران معاً ، ويعملان معاً .

قال الله لإرميا النبي ( ١ : ٧ ) : « لا تقل إني ولد » . ومن

عمق إيمان وثقة الإنسان بالله ، يقول الإنسان : « أستطيع كل شيء  
في المسيح ، الذى يقوينى » ( فيلبي ٤ : ١٣ ) .

عدم الإيمان يزيد من مشكلة « القلق » . ولا يمكن لمؤمن أن  
يتحرر من أن يقلق لسبب أو آخر . لكن المؤمن يرى أنه يواجه القلق  
بإيجابية ، لأن الله معه . قال بولس الرسول : « حينما أنا ضعيف ،  
فحينئذ أنا قوى » ( كورنثوس الثانية ١٢ : ١٠ ) . فالإيمان يعطى  
سلام القلب ، برغم الظروف الصعبة القائمة ، ويدفع على الاطمئنان  
رغم الغموض . والمؤمن يواجه المستقبل بثبات ، رغم الصراع  
الداخلى . فإنه « في هذه جميعها يعظم انتصارنا بمن أحبنا » ( رومية  
٨ : ٣٧ ) .

وروعة الإيمان أن الله يحول الشر الموجه للإنسان إلى خير . قال  
يوسف الذى باعه إخوته : « أنتم قصدتم بى شراً ، أما الله فقصد  
به ( أى بالشر الذى ارتكبتموه ) خيراً ( تكوين ٥٠ : ٢٠ ) » .  
فكلما ألقينا همومنا وقلقنا على الله ، كان لنا الوعد « ولكن شعرة  
من رؤوسكم لا تهلك » ( لوقا ٢١ : ١٨ ) .

الله معنا .. صخر الدهور هو .. فيه الحماية والرعاية .

## المراجع

Gates, Wayne E. **Anxiety in Christian Experience**. Philadelphia: The Westminister Press, 1952.

Haggai, John Edmung. **How to Win Over Worry**. Grand Rapids: Zondervan, 1976.

Handly, Robert and Pauline Neff. **Anxiety and Panic attacks. Their Cause and Cure**. N.Y. Fawcett Crest, 1985.

Ladell, R. McDonald, Dr. **How to Stop Worrying**. An Article in the Psychologist Magazine. Vol. 29. No 347 - December 1961. pp. 18 - 20.

May, Rollo. **The Meaning of Anxiety**. N.Y.: The Ronald Press Co., 1950.

Peale, Norman Vincent. **The Power of Positive Thinking**. 16 th Ed. N.Y.: Prentice-Hall, Inc., 1955.

Weatherhead, Leslie D. **Prescription for Anxiety**. N.Y.: Abingdon Press, 1956.

- أبو مدين الشافعي . القلق . سلسلة اقرأ ١٧٠ القاهرة : دار المعارف . ١٩٥٧ .

- فرويد سيجموند . القلق . ترجمة د . محمد عثمان نجاتي . طبعة ثانية . مكتبة أصول التحليل النفسي ، - ٣ . القاهرة : مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٦٢ .







1.1.92.2