



لا للقلق

تغذية ، استرخاء ، علاج سلوكي - إدراكي... لتجد السكينة بعد طول انتظار

تأليف

Dr JÉRÔME PALAZZOLO

ترجمة

د. / حنان زريق فرحات
أستاذ مساعد

د. / رُلا حكمت صلاحية
أستاذ مساعد

قسم اللغة الفرنسية - كلية اللغات والترجمة - جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٢هـ (٢٠٢٠م) (ح)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بلازا ، جيروم

لا للقلق : تغذية، استرخاء، علاج سلوكي - إدراكي ... لتجد السكينة بعد طول انتظار/

جيروم بلازولو؛ رلا حكمت صلاحية؛ حنان زريق فرحات - الرياض، ١٤٤١

١٤٩ص؛ ١٧سم × ٢٤ سم

ردمك: ١- ٨٨٠ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - القلق ٢- السعادة ٣- علم النفس العلاجي أ. صلاحية، رلا حكمت (مترجم)

ب. فرحات، حنان زريق (مترجم) ج. (العنوان)

١٤٤١/١١٨٨٤

ديوي ٣٣، ١٣١

رقم الإيداع: ١٤٤١/١١٨٨٤

ردمك: ١- ٨٨٠ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

C'EST MALIN : POCHE: Alimentation, relaxation, thérapies comportementales et cognitives... pour retrouver enfin la sérénité!

By: JEROME PALAZZOLO

© Leduc.s Editions 2018

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه الثالث عشر للعام الدراسي

١٤٤٠/١٤٤١هـ، المعقود بتاريخ ٣٠/٦/١٤٤١هـ، الموافق ٢٤/٢/٢٠٢٠م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يُسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



نبذة عن المترجمين

رُلا حكمت صلاحية

- مولودة في عام ١٩٦٢ في حلب، سورية.
- أستاذ مساعد في كلية اللغات والترجمة- جامعة الملك سعود- قسم اللغة الفرنسية.
- حاصلة على إجازة في اللغة الفرنسية وآدابها - جامعة حلب ١٩٨٣.
- حاصلة على دبلوم الدراسات العليا في الترجمة - جامعة حلب ١٩٨٤.
- حاصلة على إجازة في الترجمة المحلفة - وزارة العدل - سورية ١٩٨٥.
- حاصلة على دبلوم الدراسات المعمقة في الرواية الفرنسية الحديثة - جامعة ليون الثانية - فرنسا ١٩٨٨.
- حاصلة على دكتوراه بمرتبة الشرف في الرواية الفرنسية الحديثة- جامعة رين الثانية - فرنسا ١٩٩٢.
- حاصلة على شهادة تأهيل في اختبارات الدلف والدالف الفرنسية من المركز الفرنسي للدراسات التربوية ٢٠١٤.
- ترجمت كتيب مرافق لتسجيلات صادرة عن دار ثقافات العالم بقيادة بيبير بوا - ١٩٩٨ - حقول - ٢٠١٠.

حنان زريق فرحات

- مولودة عام ١٩٦١ م في اللاذقية، سورية.
- حاصلة على إجازة في اللغة الفرنسية وآدابها، جامعة تشرين اللاذقية، ١٩٨٢ .
- معيدة في جامعة تشرين اللاذقية في عام ١٩٨٣ .
- حاصلة على دبلوم الدراسات المعمقة (ماجستير)، جامعة غرونوبل، فرنسا، ١٩٨٧ .
- حاصلة على دكتوراه بمرتبة الشرف في الرواية الفرنسية الحديثة من جامعة غرونوبل، فرنسا، في عام ١٩٩٢ .
- أستاذ مساعد في جامعة تشرين اللاذقية، سوريا عام ١٩٩٢ .
- أستاذ مساعد في جامعة الملك سعود في عام ٢٠٠٢ .
- حاصلة على شهادة تأهيل في اختبارات الدلف والدالف الفرنسية من المركز الفرنسي للدراسات التربوية.

مقدمة المترجمتين

من منا لم يمر في حياته بليال لم يخلد فيها إلى النوم ولم يذق طعم الراحة؟ خوفاً من امتحان أو قلقٍ على ولد أو إقبالٍ على حياة جديدة كالزواج أو العمل؟ ومن منا لم يربض الحزن على صدره أياماً طوال خشية مرض أو ابتلاء له أو لأحد من ذويه؟ وليس هذا بالأمر الغريب فقد قال الله تعالى في كتابه العزيز: قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١١﴾﴾^(١)

"إن الإنسان خُلِقَ هَلُوعًا"^(١) وبعد البحث في تفسير كلمة "هَلُوع" في قاموس المعاني الإلكتروني نجد أنها صفة مشبهة تدل على الثبوت ومصدرها الفعل "هَلَعَ" أي أصابه الهلع بمعنى الجزع والخوف الشديد؛ والهلع في مجال علوم النفس هو خوف مرضي مبالغ فيه. وهو أنواع كثيرة وهو في كل الأحوال خوف غير معقول وغير مبرر.

ونحن قد اخترنا ترجمة هذا الكتاب لإيجازه العلمي وسلاسة أسلوبه ولثرائه بالطرق البسيطة للاستشفاء من القلق على اختلاف أنواعه ودرجاته بدءاً من النظام الغذائي ومروراً بالاسترخاء وبالعلاجات السلوكية/ الإدراكية ووصولاً إلى الصفاء والسكينة.

إن قارئ هذا الكتاب يجد بين ثناياه اعترافات للكثير من الأشخاص الذين ينتمون إلى شرائح عمرية واجتماعية مختلفة ممن يعانون من قلق أو زُهاب وتنتابهم حالات متفاوتة من الخوف والذعر تقض مضاجعهم وتجعلهم يفشلون في القيام ببعض المهام المنوطة بهم، وبعد أن عرضوا حالاتهم على المختصين من أطباء علم النفس (ومنهم كاتب هذا المؤلف) وبعد اختبارات محددة وحوارات طويلة شُخِصَتْ حالات قلقهم وتلقوا العلاج المناسب ثم تماثلوا للشفاء.

(١) سورة المعارج، الآية ١٩

وقد وقع اختيارنا على هذا الكتاب لما وجدنا فيه من حالات واقعية تنطبق علينا أو على أقربائنا أو أصدقائنا، فقررنا ترجمته إلى اللغة العربية ليستفيد منه كل من يحتاج تقييماً لدرجة القلق عنده أو عند أحد من أقاربه علّه يجد فيه الحلول المناسبة التي يمكن تطبيقها بكل يسر في المنزل أو في العمل دون الحاجة إلى أجهزة أو تكاليف عالية أو أماكن متخصصة لإنجازها وتجاوز حالة الرعب أو التخفيف من حدتها على الأقل.

أما عن تجربة الترجمة فقد كانت مائعة جداً لكنها لم تخلُ من بعض الصعوبات فقارئ الكتاب يبدو له للوهلة الأولى أن ترجمته بسيطة ولا تحتاج لوقت طويل، بيد أنه مع ممارسة الترجمة والتقدم في الصفحات، تبين أنه من النوع السهل الممتع، فعلى سبيل المثال وردت فيه مصطلحات من مجالات مختلفة كالطب وعلم النفس والقضاء والإحصاء، وهي كلها متخصصة وتطلبت بحوثاً إضافية لفهم مضامينها وللتعبير عنها بلغة مفهومة للقارئ العربي مهما كان اختصاصه أو مدى تحصيله العلمي. كما تضمن الكتاب عدداً من الاختصارات العلمية المتخصصة في المجال التي تطلبت جهداً إضافياً لفهمها وقد أدرجنا لها قائمة خاصة في الصفحات الأخيرة من هذا الكتاب.

أما عن الجانب المانع في هذه الترجمة فقد تمثل بتعاوننا نحن بصفتنا مترجمين على إنجاز هذه الصفحات حيث إن كلاً منا وجدت نفسها في جزئيات هذا الكتاب الأدبية منها والعلمية وبتقسيم العمل وتخفيف كل منا للأخرى رغم مشاغل العمل والأسرة.

ولا يسعنا في نهاية المطاف إلا نحمد الله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل وأن نتقدم بخالص الشكر لجامعة الملك سعود ومركز الترجمة بها، إذ قدما لنا الدعم لنشر هذه الترجمة وللزملاء المحكمين الذين لم ييخولوا بأرائهم في سبيل أن ترى هذه الترجمة النور. كما نشكر أسرتنا الغاليتين على دعمهما لنا ونسأل الله دوام التوفيق.

المترجمتان

مقدمة الكتاب

القلق، دكتور! لطالما تحملتُ منه الكثير. في حياتي وأنا طفلة صغيرة، وزوجة وأم، لم أعد أذكر اللحظات التي شعرتُ فيها بالقلق، فقد كانت في بعض الأحيان لأسباب وجيهة أو جدية أو خطيرة... ولكن ليس دائماً. وعند إعادة التفكير بحالات التوتر الشديد الذي عشته، أتذكر حالة من القلق "الخاص" أثرت في نفسي بعمق، ونادراً ما تحدثتُ عنها.

كان عمري ٢٥ عاماً عندما بدأتُ حياتي المهنية كصحفية في إذاعة مرموقة. كانت حياتي اليومية تتوزع ما بين الميدان والمقابلات والتقارير. كنتُ أتعيش نوعاً ما وإلى حدٍ معقول مع الضغوطات ومع سباق مستمر مع الوقت لكي أسلم التقرير للصحيفة في زمن محدد. ولكنني واجهتُ موقفاً جديداً جعلني أتعرض لاضطراب من نوع آخر.

ولسد غياب مقدم الأخبار في ذلك اليوم، طلب مني المدير أن أقوم بمهامه، ودفعني لأن أقدم نشرة الأخبار دون أن يمنحني الوقت لكي أتهيأ. وجدتُ نفسي وللمرة الأولى أمام الميكروفون الأزرق لإذاعة Europe 1.

وحيدة، في بث مباشر ومستمر.

تحول القلق المرتبط بالتجربة الأولى مباشرة إلى نوبة من الهلع، وراح يزداد مثل حركة المدّ، وكان يجتاحني من رأسي إلى قدمي، ويجعلني أتعرق في منتصف فصل الشتاء، وأهتر كورقة شجرة هزيلة، وهذه الحالة لم تكن إلا البداية، وسرعان ما كان القلق يتجاوز الحدود ويصعد إلى دماغي، وكأنني في حالة من عدم التوازن. كنت في حالة يستحيل عليّ فيها التفكير و تنظيم عملي، كنتُ على حافة الانهيار.. كنتُ أحتقن.. وكان لدي انطباع بأن يدًا غريبة تشدني إلى قاع المياه لإغراقني. كيف أتصرف قبل ساعة من البث المباشر؟ أفقد الوعي؟

كنتُ على وشك الغرق عندما أدرك زميلي (وهو صحفي مخضرم) أنني في موقف يستدعي التدخل الضروري والسريع، فجلس مقابلي، وحاول أن ينشر جوًّا من الفكاهة لدى رؤية وجهي المتجهم وساعدني في كتابة الجمل الأولى من نشرة الأخبار.

كانت تلك لفته بسيطة بالنسبة له، أما أنا، كمذيعة متدربة، فقد بدا لي هذا أمرًا جليلاً. وشيئًا فشيئًا، بدأت باستعادة السيطرة على توازن رأسي وساقِي، وبدأ تنفسي يصبح أبطأ وأكثر انتظامًا. ومن ثم ... كل شيء سار على ما يرام، وقدّمتُ النشرة، حتى أنني كنتُ سعيدة بذلك (نعم...)

لدرجة أنني استمررتُ بتقديم نشرات الأخبار لعشرات السنين، مع إجراء تعديلات بالطبع على أسلوبِي في العمل. فمنذ ذلك الموقف المخجل بالنسبة لبداياتي كمذيعة، أصبحتُ متفانية في عملي، وأصبحتُ أقوم بإعداد المقابلات والتقارير لمدة ساعات طويلة خوفًا من تعرضي لأي ظرف غير متوقع. هذه هي طريقي في إدارة شعوري بالرهبة التي ما تزال ترافقني ولكنني تعلمتُ كيف أوجهها وأخفيها.

ومع ذلك، لا تزال هناك أسئلة تؤرقني اليوم: ما المرحلة التي جعلتني أهوي في مثل نوبة الهلع هذه؟ وما العمل لكي أتجنب حدوثها من جديد؟

إن هذا الكتاب لصاحبه جيروم بالازولو، يجيب عن كل هذه التساؤلات وعن الأسئلة التي تتعلق بقلق النساء. ولكي لا يعكّر القلق المزمّن صفو الحياة، يقدم لنا الكاتب نصائح وحلول مناسبة لكل نوع من أنواع الخوف وأعراضه.

فالكتاب مشوق ومطمئن؛ لأنه يسمح بفهم القلق لتعلم كيفية إدارته... شكرًا دكتور.

مارييل فورنييه، صحفية

تمهيد

تتناقش صديقتان:

"إذن ، هل كانت سهرتك بالأمس مائعة؟"

- كلا، كانت كارثية. وصل زوجي إلى المنزل وتناول وجبة العشاء بشراهة، وأنا التي كنتُ قد قضيتُ ليلةً طويلةً بعد الظهر في إعدادها، ثم جلس معي ثلاث دقائق واستدار إلى الجانب الآخر ودخل في سُبات عميق. وأنتِ؟ كيف كانت سهرتك؟

- آه، كانت رائعة.. عند وصولي إلى المنزل، كان زوجي ينتظرنني عند الباب، دعاني إلى مطعم لتناول عشاء رومانسي. وبعد العشاء، وتحته ضوء القمر والنجوم، تنزهنا معاً يداً بيد. وعندما عدنا إلى المنزل، أشعل عددًا من الشموع، وجلسنا معاً لمدة تجاوزت الساعة، ومن ثم تناقشنا مطولاً... كان ذلك رائعاً.

في الوقت ذاته، يتناقش الزوجان:

"إذن ، هل كانت سهرتك مائعة؟"

- نعم، أكثر من رائعة. عندما وصلتُ إلى المنزل، كان الطعام جاهزاً فأكلتُ و جلستُ مع زوجتي ومن ثم خلدتُ إلى النوم. وأنت، كيف كانت سهرتك؟

- ليلةً بؤس وشقاء! عدتُ باكراً إلى المنزل؛ لأنه كان عليّ تثبيت رف في خزانة المطبخ. وعندما بدأتُ بذلك، انقطع التيار الكهربائي، وحاولتُ إعادته بلا جدوى. وعندما عادت زوجتي إلى المنزل، كان الحل الوحيد هو اصطحابها إلى المطعم لكي أتجنب توبيخها لي. كلفني العشاء مبلغاً

كبيراً لدرجة أنني لم أتمكن من دفع تكلفة سيارة الأجرة للعودة إلى المنزل. اضطررنا إلى المشي لمدة ساعة. وعند وصولنا إلى المنزل، كان عليّ أن أشعل تلك الشموع المقرزة لكي نستطيع رؤية ما بداخل المنزل؛ لأن الكهرباء كانت لا تزال مقطوعة. لقد أغضبتني جداً هذه القصة وأفسدت سهرتي مع زوجتي. وفي النهاية، وبسبب غضبي، لم أستطع النوم، بينما لم تتوقف زوجتي عن الثرثرة..."

إن هذه القصة المضحكة بعض الشيء تبيّن الاختلاف في النظرة إلى ذات الموقف بين الرجل والمرأة و توضح الإشكاليات المعنية في هذا الكتاب: إذا بقي القلق مفهوماً شمولياً، فإن التعبير عنه وطريقة التعايش معه وطريقة إدارته يمكن أن تتغير بالنسبة للجنسين. فإذا كانت النساء أكثر تحملاً للألم من الرجال^(١) فإن احتمال إصابتهن باضطرابات القلق ستكون أكثر منهم، حيث إن الفترة الأولى من الحمل^(٢) هي الفترة التي تبلغ فيها هذه الاضطرابات أوجها على وجه العموم.

إن سبب هذا الاختلاف بين الجنسين والمتعلق بأعراض القلق ليس معروفاً على نطاق واسع، فلم يتم إلى الآن إثبات الفرضيات ذات الطابع البيولوجي البحت. وهناك نظريات أخرى قامت بدراسة الفرضيات الاجتماعية-الثقافية وكذلك النفسية. فعلى سبيل المثال، يبدو أن تجاوب الرجال والنساء مع مخاوفهم يتعلق بطريقة حياتهم الاجتماعية، التي تجعلنا نسمح للمرأة بالهروب " to flight)، بينما نشجع الرجال على المحاربة (to fight).

تهتم أغلب الدراسات المتعلقة بالعلوم الوبائية بهذا الموضوع، وتبيّن أن الإناث يعانين منذ الطفولة من اضطرابات القلق أكثر من الذكور. وبالتالي، غالباً ما يتم التشخيص من عمر ٦ سنوات. ويتأكد هذا الاختلاف طيلة فترة المراهقة ويمتد إلى سن البلوغ: تتعرض النساء للقلق المرضي أكثر بمرتين من الرجال.

(١) أنا بعيد كل البعد هنا عن النظرة الديباغوجية (سياسة إقناع الآخرين باستثارة العواطف دون اللجوء إلى المنطق والبراهين: إضافة المترجم)، ولكن أود الإشارة، قرائي الأعزاء، إلى أن زوجتي تكاد لا تفارق هذا الكتاب..

(٢) تجدر الإشارة هنا أن فترة اقتراب الولادة هي الفترة التي تمتد من بداية الحمل إلى الشهر الثالث تبعاً لموعد الولادة.

إذا ما أردنا تلخيص الأشياء

- لدى الإناث القابلية للإصابة بالقلق المزمن قبل سن البلوغ ست مرات أكثر من الذكور.
- يتعرض الذكور بشكل أكبر إلى اضطراب عرض الوسواس القهري TOC ويستمر إلى سن البلوغ، وهي الفترة التي يتساوى فيها الوضع بين الجنسين.
- النساء أكثر تعرّضًا من الرجال لاضطراب الهلع و للقلق المزمن و لُرهاب الأماكن المكشوفة وحالة التوتر ما بعد الصدمات.
- لدى المرأة قابلية للإصابة بالُرهاب أكثر بمرتين من الرجل .
- يلاحظ في حالي الرهاب الاجتماعي وعرض الوسواس القهري أن الاختلافات بين الجنسين تكون طفيفة.

- ومن جهة أخرى، يبدو أن لدى النساء الميل للتعبير عن قلقهن بطريقة خاصة. وقد بين الباحثون في هذا المجال عدة فروقات بين الجنسين:
- غالبًا ما يكون لدى المرأة إحساس جسدي مرتبط بالقلق أكثر من الرجل: وبالتالي، النساء اللواتي يتعرضن لنوبات الهلع عادة ما يصبين باختناق ودوخة وربما يشعرن بانقباض في الصدر.
 - تشير النساء المصابات بالوسواس القهري TOC أن أفكارهن الوسواسية غالبًا ما تتمحور حول النظافة والتنظيف، بينما تتمحور لدى الرجل حول التناسق والتدقيق.
 - يبدو أن نوبات الهلع لدى النساء تتجاوب بشكل كبير مع التدابير العلاجية.
 - الفتيات والنساء أكثر عرضة للقلق المسبق وللقلق من الانفصال.
 - لدى النساء اللواتي يعانين من اضطراب القلق ميل ليصبحن فريسة للقلق المزمن و لاضطراب جسدي و لُرهاب الأماكن المكشوفة ولنوبات الهلع.

"حادث مؤلم

أبلغ من العمر ٢٧ عامًا، وأبدو بصورة امرأة شابة منفتحة، ولكن، في الواقع، لست على هذا القدر من الانفتاح. لدي مشكلة أفسدت حياتي منذ زمن بعيد، بعيد جدًا، لدي ذعر شديد من

الموت. في عمر ٣ سنوات، بينما كان والداي يصطحباني إلى المدرسة في سيارة، تعرضنا لحادث سير عنيف، استطعنا النجاة جميعنا منه (باستثناء السيارة، التي أصبحت في مقبرة السيارات...). عندما أتحدث اليوم عن الحادثة، أقول أن الأمر لم يكن خطيرًا، وأنه في جميع الأحوال، وبعد أربعة وعشرين عامًا، لم نعد نتذكر سوى القليل التزر منه. ولكن في الواقع، أخشى أن تكون الحقيقة مختلفة عن ذلك بكثير، وأن يكون هذا الحادث قد غيرني إلى الأبد، من دون أن ألاحظ ذلك. لدي نوبات قلق متكررة، وذلك يجعلني مجنونة، ولا أستطيع تقبل ذلك. عندما أتطرق لهذا الموضوع مع زوجي، ينصحني باستشارة طبيب نفسي لأتحدث إليه عن الأمر، ولكن، وجميع الأحوال، لا أحد سيقول لي ما أريد سماعه: "إيريس، الأمر ليس سوى كابوس، والحياة تستمر..."

إيريس س.

المحتويات

هـ	نبذة عن المترجمتين
ز	مقدمة المترجمتين
ط	مقدمة الكتاب
ك	تمهيد
١	الفصل الأول : حياة في ظل القلق
٥	الفصل الثاني: ما القلق؟
١٣	الفصل الثالث: ما أسباب قلقك؟
٣٩	الفصل الرابع: افهم قلقك
٥٥	الفصل الخامس: كيف تتعامل مع قلقك وتعالجه
١١٣	الخاتمة
١١٧	ملحق ١
١١٩	ملحق ٢
١٢١	ملحق ٣
١٢٣	المراجع
١٢٥	ثبت المصطلحات
١٢٥	أولاً: عربي - فرنسي
١٣٥	ثانياً فرنسي - عربي
١٤٧	كشاف الموضوعات