المجلة المغاربية للدراسات التاريخية والاجتماعية – جامعة سيدي بلعباس
ISNN : 2170-0060 EISSN : 2602-523X
المجلد 18 -- العدد 01 -- جوان 2026 ص 586 - 607

مفهوم القلق في التراث الإسلامي: ابن حزم الأندلسي نموذجا

The concept of Anxiety in Islamic heritage: Ibn Hazm al-Andalusi as a model

مقسم مختار - أستاذ محاضر أ (meksem.mokhtar2026@gmail.com)	أنثروبولوجيا	جامعة جيلالي ليابس/ الجزائر

DOI :

الإرسال: 2026/03/16 **القبول**: 2026/06/12 **النشر**: 2026/06/20

ملخص:

تبحث الورقة الحالية ضمن التراث العربي القديم عن أحد أعلامنا وإسهاماته في ميدان علم النفس، ألا وهو أبو محمد ابن حزم الأندلسي (المتوفى 1064)، في إثراء أحد أهم مفاهيم علم النفس، والذي يلقب حاليا بمرض القرن، ألا وهو مفهوم القلق. وبما هذه اللفظة لم تظهر بكثافة إلا في الثمانينات من خلال الرسائل والبحوث فهذا لا يعني أنه لم يكن معروفا في العصور الماضية. وبما الحلقة التي هي محور المقالة تكاد تكون مفقودة في البحوث الغربية، فهذا لم يمنع بعض البُحّاث الغربيين من التنويه بجهود علماء القرون الوسطى الذي أنار بلياليه في الشرق حيث كان يعرف في الغرب بعصور الظلام.

كلمات مفتاحية: القلق؛ الشوق؛ الهم؛ الانشغال؛ الانزعاج.

Abstract:

The current paper examines within the ancient Arab heritage about one of our figures and his contributions in the field of psychology, namely Abu Muhammad Ibn Hazm al-Andalusi (died 1064), in enriching one of the most important concepts of psychology, which is currently called the disease of the century, which is the concept of anxiety. And since this term did not appear in abundance except in the eighties through letters and research, this does not mean that it was not known in past ages. Since the link that is the focus of the article is almost missing in Western research, this did not prevent some Western researchers from noting the efforts of medieval scholars who illuminated his nights in the East, where he was known in the West as the Dark Ages.

.**Keywords :** anxiety, longing, worry, preoccupation, worry.

مقدمة:

يقول الدكتور مصطفى سويف في كتابه الماتع: علم النفس، فلسفته، وحاضره، ومستقبله ككيان اجتماعي المطبوع عام 1999 في الصفحة: 117منه: " وهنا نجيز

لأنفسنا أن نقترح موضوعين يخيل إلينا أنهما جديران بأن يفوزا بنصيب كبير من جهودنا في المستقبل، وكلاهما يحتمهما وضعنا القومي والتاريخي. هذان الموضوعان أو البرنامجان على الأصح هما:

1. البحوث الحضارية المقارنة.
2. ونشر التراث العربي القديم من المؤلفات السيكولوجية.

انطلاقا من هذه المقولة، تنقِّب هذه الورقة في التراث العربي القديم من المؤلفات السيكولوجية عن أحد أعلامها وإسهاماته، وهو أبو محمد ابن حزم الأندلسي (المتوفى 1064)، في إثراء أحد أهم مفاهيم علم النفس، والذي يلقب حاليا بمرض القرن، ألا وهو مفهوم القلق.

وإذا كان ديكارت يرى أن العقل أعدل ما وُزّع بين البشر، فكذلك الإحساسات والمشاعر، فلا يستطيع الدارس أن يجعل هذا التراث الحافل وراءه ظِهريا وينبذه وينكبّ على ما قدمه علماء الغرب في شيء هو أعدل ما وزع بين الإنسانية جمعاء.

ولكن قبل أن ندلف ونُلمِع بإسهامات العالم الآنف الذكر، لا بأس أن نبدأ بتعريف ماهية القلق، وأصوله التاريخية باقتضاب.

تعريف القلق عند علماء اللغة العرب:

جاء في معجم مقاييس اللغة لابن فارس [23/5]: (ق.ل.ق) القافُ واللامُ والقافُ كلمةٌ تدلّ على الانزعاج.

وجاء في تاج العروس في شرح القاموس (الزبيدي، 1972، صفحة 342:26) في مادة (قلق):

(القلَق، محرَّكةً: الانزعاجُ)، وفي الحديث: إليك تعدو قلِقا وضينُها* مخالفا دينَ النصارى دينُها(...) والحديثُ مشهورٌ بابن عمر، من قوله: قَلِقَ الشيءُ قلَقا، وهو أن لا يستقر في مكان واحد...

(والقلَقيُّ) – محرَّكَةً- (ضرب من القلائد)..وقال ابن سيده: ولا أدري إلى أي شيء نُسب، إلا أن يكون منسوبا إلى القلق الذي هو الاضطراب؛ كأنه يضطرب في سلكه ولا يثبت، فهو ذو قلَقٍ.

(ورجل قلِقٌ) ومِقلاقٌ.

(وامرأة قلِقٌ الوشاح) أي: قلِقٌ وِشاحُها..(ورجل) مقلاق، (وامرأة مقلاقُ) الوشاحِ: لا يَثبت على خصرها من رِقّتِها...

(و) قال الزَّجّاح: (أقلقتِ النّاقةُ) أي: (قَلِق جَهازُها، أي): ما عليها، وهو (قتبُها وآلتُها).

وزاد مرتضى الزبيدي: على القاموس المحيط للفيروزآبادي: أقلقتُ الشيءَ: جعلتُه قلِقًا، وأقلقه الحزنُ والفرح...وقلقه من مكانه: حرّكه.

وقد لخّص المعجم الوسيط 808 الذي وضعه مجمع اللغة المصري كلَّ هذه المعاني بما يلي:

- " قلَق الشيءَ يقلِق قلْقًا: حرَّكه، وقلَقَ الهمُّ وغيرُه فلانًا: أزعجه.

- قلِق يقلَق قلَقًا: لم يستقرَّ في مكان واحد، أو على حال، وقلِق: اضطرب وانزعج فهو قلِقٌ.

- أقلق الهمُّ فلانًا: أزعجه.

القلق: حالة انفعالية تتميّز بالخوف مما قد يحدث [في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية].(عن المجمع)" (مجمع اللغة العربية، 1972، صفحة 808).

هذا عن تعريف القلق في اللغة العربية.

تعريف القلق عند علماء النفس الغربيين:

إن كلمة " قلَق" هي ترجمة للكلمة الإنجليزية " Anxiety" أو الفرنسية "Anxiété " ، وكلتاهما اشتُقتا من الكلمة اليونانية القديمة (angh) والتي تعني: "الضغط بقوة"، الخنق، والثقل بالحزن، و "الحملِ"، و"العبءِ"، و"المتاعبِ" (to press tight’, ‘to strangle’, ‘to be

(weighed down with grief', and 'load', 'burden', and 'trouble'. ثم شَقّ هذا المصطلح اليوناني (angh) طريقه إلى اللغة اللاتينية مثل (angustus)، و(angō)، و (anxietas)، وكلها تحمل دلالات الضيق، والانقباض، وعدم الارتياح – (narrowness, constriction, and discomfort) مثل مصطلح لاتيني آخر لا زال جزءا من المصطلحات الطبية الحديثة (angina) أي: الذبحة الصدرية.

وعلى الرغم من أن كلمة "Anxiety" قد تكون قديمة، إلا أنه نادرًا ما تم استخدامها ضمن مصطلحات علم النفس أو الطب العقلي قبل أواخر القرن التاسع عشر، وانتشرت فقط على مدار القرن العشرين. لاحظ أوبري لويس أن ثلاثة (3) مقالات أكاديمية عن " Anxiety " تم إدراجها في الملخصات النفسية (*Psychological Abstracts*) في عام 1927؛ (14) في عام 1931؛ (37) في 1950؛ و (220) في عام 1960. (Kahn, 2013)

لا يعني ذلك أن هناك أي دليل يشير إلى أن تجربة القلق كانت أقل طبيعية وانتشارًا مما هي عليه اليوم. فمشاعر الذعر (*Feelings of panic*) والخوف، والتغيرات الجسدية التي تصاحبها في كثير من الأحيان مثل الارتعاش والخفقان والتنفس المتسارع، موصوفة بانتظام في الكتابات الأدبية والدينية والطبية على مر القرون.

ومع ذلك، فنادرًا ما يشار إلى هذه الأحاسيس باسم "القلق" « *anxiety* » . علاوة على ذلك، عادة ما يتم تفسيرها على أنها نتاج قصور أخلاقي أو ديني (*the product of moral or religious failings*)، أو عيوب جسدية أمراض عضوية (*of organic physical defects or illness*). شهد القرنان الثامن عشر والتاسع عشر ارتفاعًا هائلاً في الاهتمام "بالأمراض العصبية" (*nervous illnesses*)، لكن أعراض ما يمكن أن نصفه اليوم بالقلق كان يُنظر إليها على أنها جسمية المصدر. ركز النقاش العلمي على مسألة أي مشكلة جسدية معينة هي المسؤولة.

بدأ الصعود الملفت للنظر لمصطلح "القلق" فقط مع نشر مقالا رائدا في عام 1895 بقلم سيغموند فرويد [*Sigmund Freud*] (1856-1939)، مؤسس التحليل النفسي. جادل فرويد، تحت عنوان: " *حول أسباب فصْل متلازمة معينة من الوهن العصبي*

(neurasthenia) تحت وصف" القلق العصبي "، بأنه يجب تمييز القلق عن الأشكال الأخرى من المرض العصبي (*nervous illness*) (أو الوهن العصبي).

بالإضافة إلى إرث فرويد كان أحد هذه التأثيرات بعْث الاهتمام في منتصف القرن العشرين بأعمال الفيلسوف الدنماركي سورين كيركيغارد [Søren Kierkegaard] (1813-1855)، وعلى وجه التحديد مفهومه عن كلمة (*Angst*)، وتعني عنده: الرهبة المؤلمة التي أثارها إدراكُ كلٍّ من حريتنا في التصرف والعمل وَمِن مسؤوليتنا عن تلك التصرفات. كان لكيركجارد، وتفكيرِه في القلق [Angst] ، تأثيرًا مهمًا على الفلاسفة الوجوديين البارزين مثل جان بول سارتر [*Jean-Paul Sartre*] (1905-80) ومارتن هايدجر [*Martin Heidegger*] (1889–1976) ، على الرغم من أن فكرتهم عن كلمة (Angst) كانت بعيدة كل البعد عن تعريف علماء النفس اليوم للقلق.

نقتضب هذا التأريخ لهذه الكلمة، ونحيل القارئ إلى مقال لفلورنس هوتكور [Florence HAUTECOEUR] انصب على تأريخ الكلمة وتتبعها منذ النشأة إلى يومنا هذا هو بعنوان: الحصَر في تاريخ الطب العقلي (l'angoisse dans l'histoire de la psychiatrie) لنعود إلى تعريف ماهية القلق.

يعرف سيلامي (133/5) القلق (Anxiété) بأنه: " حالة وجدانية تتميّز بعاطفة من انشغال البال، وفقدان الأمن، والاضطراب المنتشر الجسمي والنفسي، وتوقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزا."

ويضيف سيلامي: " يتميز القلق (Anxiété) عن الحصَر (Angoisse)، الذي يستخدم مرادفا له على الغالب، بغياب التغيرات الفيزيولوجية (إحساس بالاختناق، عرق، تسارع النبض..) التي لا تتخلف في (Angoisse) أبدا. ويحتل الفكر في القلق (Anxiété)، مكانا أكثر أهمية من مكانه في الحصَر(Angoisse)، وهو الحالة الوجدانية الصرفة..."

وعرفه القاموس الصغير الملون (Petit Larousse en couleurs) بأنه: " حالة اضطراب نفسي، يحِسّ به الفرد تجاه خطر غير محدد ووشيك الوقوع (مُداهِم)، تصاحب هذه الحالة إحساسًا بعدم الأمن."

وجاء في لاروس الطبّي (Larousse medical) عن (angoisse)بأنه: "إحساس شاقّ بخطر وشيك الوقوع وغير محدد."

هذا في التراث الفرنفكوني، أما عند الأنجلوسكسون، فعرّفته لندا دافيدوف (1980) في مدخل علم النفس بأنه: انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق، وتوتر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي السمبتاوي. (دافيدوف، 1983، صفحة 495)

ويعرفه أحمد محمد عبد الخالق (1992) (عبد الخالق، 2006) و (الأنصاري، المرجع في اضطرابات الشخصية، 2006): بإنه " انفعال غير سار وشعور مكدّر بتهديد أو همّ مقيم وعدم راحة أو عدم استقرار، مع إحساس بالتوتر والشدّ، وخوفٍ دائم لا مبرّر له موضوعيا، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مسرفة (مبالغ فيها) لمواقفَ لا تتضمن خطرا حقيقيا، أو الاستجابة لمواقفِ الحياة العادية كما لو كانت ضرورات ملحة أو طوارئ."

وعبّر عنه في الدراسة التطورية للقلق (2000)] (الخالق، الدراسة التطورية للقلق، 2000، صفحة 4) بأنه: " شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكةُ الوقوع أو تهديدا غيرَ معلوم المصدر، مع شعور بالتوتر والشدّ، وخوفٍ لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالَغا فيها لمواقفَ لا تمثل خطرا حقيقيا، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثل خطرا ملحا أو مواقفَ تصعب مواجهتها."

وجاء عن الجمعية الأمريكية علم النفس من خلال قاموسها (2007): القلق: انفعال يتميز بالتخوف (apprehension) وأعراض التوتر الجسدية التي يتوقع فيها الفرد خطرًا وشيكًا أو كارثة أو مصيبة. غالبًا ما يحشد الجسم نفسه لمواجهة التهديد المتصور (أو المدرك) (the perceived threat): تصبح العضلات متوترة، والتنفس أسرع، وينبض القلب بسرعة أكبر. (VandenBos, 2007, p. 66)

وعرفه الدليل التشخيصي الإحصائي الإصدار الخامس(DSM-V) (2013) بأنه: توقع متخوف من خطر أو شر قادم يصاحبه شعور بانزعاج وشدّة نفسية (Distress) و/ أو أعراض توتر جسمية. قد يكون القلق متمركزا حول توقع خطر خارجي أو داخلي.

ويميز عزت راجح القلق عن الخوف من ناحيتين:

1. فهو – أي: القلق-خوف من خطر محتمل غير مؤكد الوقوع كخوف الطالب من نتيجة الامتحان أو خوف مذنب من افتضاح أمره أو خوف المريض من الموت. فهو خوف من المجهول والخفيّ والغريب وغير المتوقع.
2. وهو خوف معتقل محبوس لا يستطيع أن ينطلق في مجراه الطبيعي كالهرب أو الاختفاء أو الهجوم. إنه انفعال مؤلم نشعر به حين لا نستطيع أن نفعل شيئا حيال موقف مخيف يتهددنا بالخطر. (راجح، 1968، صفحة 493)

مصطلح القلق عند ابن حزم الأندلسي:

نأتي الآن إلى هذا المصطلح في التراث الإسلامي، وتحديدا في تراث ابن حزم (المتوفى 1064) فنشير إلى: أنه بدأ التنويه على أن ابن حزم من أوائل مَن تكلم عن القلق بصفته ظاهرة عالمية من قِبل أحد علماء الغرب وهو كريتزش [Kritzech] وذلك عام 1959، فقد جاء في مقدمة دليل مقياس القلق (R-CMAS) في التكييف الفرنسي [Dana Castro] نقلا عن هذا العالم؛ أعني: كريتزش ما نصُّه:

"منذ القرن الحادي عشر، فيلسوف عربي أكّد بأن القلق هو ظرف أساسي وعالمي للوجود الإنساني..(O.Richmond, 1999)

وقد أسلفنا أن كلمة " قلق" انتشرت فقط على مدار القرن العشرين.

تُرى القارئ الآن يتساءل أين الكتاب أو الرسالة التي اعتمدها كريتزش لكي يقول ما قاله. أما الكتاب وبالأصح الرسالة لابن حزم فهي: "رسالة في مداواة النفوس وتهذيب الأخلاق والزهد في الرذائل"، وقد أسميت في بعض الطبعات "كتاب الأخلاق والسير"، وقد أورد كلامه عن الهمّ ملخّصا أحمدُ محمد عبد الخالق في كتابه القلق حالة وسمة، وهو تكييف للمقياس (الصيغة المعدلة: ي) الذي أعده سبيلبرجر وآخرون [C. Spielberger et

all] في البيئة العربية بقوله: إن طرد الهمّ هو المطلوب النفيس الذي اتفق جميع نوع الإنسان-الجاهل منهم والعالم، والصالح والطالح-على السعي له.

ولأهمية النص، نورده من مصدره الأصلي، قال ابن حزم (الأندلسي م.، د.ت، صفحة 16):"..تطلبتُ غرضا استوى الناس – كلهم- في استحسانه، وفي طلبه فلم أجده إلا واحدا، وهو طرد الهمّ ...فطردُ الهمّ مذهبٌ قد اتفقت الأمم كلها مُذْ خلَق الله - تعالى- العالمَ إلى أن يتناهى عالمُ الابتداء، ويعاقبَه عالم الحساب على أن لا يعتمدوا بسعيهم شيئا سواه، وكلَّ غرضٍ غيرَه، ففي الناس من لا يستحسنه؛ إذ في الناس من لا دين له فلا يعمل للآخرة، وفي الناس من أهل الشر من لا يريد الخير ولا الأمن ولا الحق، وفي الناس من يُؤثر الخمول بهواه وإرادته على بُعد الصوت، وفي الناس من لا يريد المال ويؤثر عدمه على وجوده..، ومن الناس من يبغض اللذات بطبعه ويستنقص طالبها..، ومن الناس من يؤثر الجهل على العلم. وهذه هي أغراض الناس التي لا غرض لهم سواها.

وليس في العالم مذ كان إلى أن يتناهى أحد يستحسن الهمّ.."

وقد لخص ابن قيم الجوزية كلام ابن حزم في كتابه " الداء والدواء أو الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي" أو "الداء والدواء" فقال (الجوزية، د.ت، صفحة 450):

قال بعض العلماء- يعني: ابنَ حزم-: فكرتُ فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سعيهم كله في مطلوب واحد، وإن اختلفت طرقهم في تحصيله؛ رأيتهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم. فهذا بالأكل والشرب، وهذا بالتجارة والكسب، وهذا بالنكاح، وهذا بسماع الغناء والأصوات المطربة، وهذا باللهو واللعب. فقلت: هذا المطلوب مطلوب العقلاء، ولكن الطرق كلها غير موصلة إليه، بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده. ولم أر في جميع الطرق طريقا موصلة إلا الإقبال على الله ومعاملته وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء.

ومسألة تقدُّم الهم على القلق بل على جميع الأعراض أو الاضطرابات النفسية ك الغضب...والفزع..والجزع..والوسواس أكدها أيضا البلخي في كتابه تدبير مصالح الأبدان قال: "إن الذي يروس هذه الأعراض المؤذية وهو لها كالأصل، إنما هو الغم؛ وهو مقدمة

لجميعها، وموجود مع كل منها، كالغضبان فإنه يغتم من الأمر ثم يغضب بسببه، وكذلك الجزع والخائف.

وضد الغم السرور، فإنه أصل لكل ما يوجد له الإنسان مرتاحا ومهتزا. فالغم من أعراض النفس موضوع بإزاء كل مكروه يخلص إلى الإنسان، والسرور موضوع بإزاء كل محبوب يناله. فالغم أقوى أسباب مرض النفس، والسرور أقوى أسباب صحتها، ولذلك يجب على المعني بمصالح نفسه أن يجتهد في نفي الغم عنها واجتلاب السرور إليها، كما يجب على المعني بمصلحة بدنه أن يجتهد في نفي الأسقام عنه واجتذاب الصحة إليه." (البلخي، 1424 هـ)

وسيأتي أن الهمّ (**Worry**) أقوى وأهم مكون معرفي في القلق. وذلك أن للقلق حسب بيتر لانغ [**P. LANG**] مكونات: معرفي ووجداني وجسدي. وهو عين ما قاله الغزالي (المتوفي عام 505 هجرية- 1127 ميلادية) من أن حال الخوف ينتظم من علم وحال وعمل.

هذا وقد ترجم علماء النفس كلمة (**Worry**) بترجمات عدة أهمها الانشغال والاهتمام والانزعاج، وكلها مؤداها واحد، فلا مشاحّة في الاصطلاح إذا عُرفتِ الحقائق؛ كما يقول علماء أصول الفقه.

تعريف الهمّ عند علماء الإسلام:

أما معنى الهمّ فعرّفه ابن القيم في عدة من كتُبه، قال في بدائع الفوائد ص: 714 : الهمّ: " توقع الشّرّ في المستقبل."

ويميز ابن القيم الهم عن الحزن بتعريف هذا الأخير؛ أعني: الحزنَ بأنه: " التألّم على حصول المكروه في الماضي أو فوات المحبوب، وكلاهما تألُّم وعذاب يرد على الرّوح، فإن تعلق بالماضي سمي حزنا، وإن تعلق بالمستقبل سمّي همّا." (القيم، د.ت، صفحة 714)

وقد يسمى مصدر الهم أو القلق شرا كما في نص ابن القيم السابق، أو مكروها كما في نص الغزالي الآتي، أو خطرا كما عند فرويد باعتبار القلق ردّ فعل لهذا الخطر، وسيأتي أيضا.

وقال السمين الحلبي في عمدة الحفاظ: الهم: هو الحزن الذي يذيب الإنسان. يقال: هممتُ الشّحم فانهمَّ؛ أي أذبْتُه فذاب. فالهمّ الذي تُهمُّ به نفسك يكاد يذيبك حتّى تفعله. ومن ثَم قال الشاعر: وهمُّك ما لم تُمضِه لك مُنضبٌ. وقوله تعالى: ﴿وطائفة قد أهمتهم أنفسهم﴾ [آل عمران: 154] أي: حملتْهم. يقال: أهمّني كذا؛ أي حملني على أن أهُمّ به (...)ما من أحد إلا وهو يهم بأمر رشد أو غوي.

قبل الانتقال إلى تعريف الهم أو الانزعاج عند علماء النفس الغربيين لا بأس أن ننوه إلى مصطلح له من الأهمية بمكان في تعريف الهم وكذا القلق على حدّ سواء، قد مر في التعريفات السالفة ، وهو مصطلح التوقع (anticipation)، فلا بأس أن نعرّج عليه من باب الاستكمال لتعريف المفهوم.

قد جاء في معجم علم النفس وعلوم التربية ص: 21: التوقع: هو ترقب الفرد للأحداث المقبلة.

وجاء في الدليل الإحصائي التشخيصي في إصداره الخامس (DSM-IV) عام 1994، ص: 764 ما نصه:

anticipation The individual deals with emotional conflict or internal or external stressors by experiencing emotional reactions in advance of, or anticipating consequences of, possible future events and considering realistic, alternative responses or solutions.

ويمكن ترجمة بما يلي:

" التوقع يتعامل الفرد مع الصراع الانفعالي أو الضواغط الداخلية أو الخارجية من خلال اختبار(تجربة) ردود فعل انفعالية مسبقًا أو توقع عواقب الأحداث المستقبلية المحتملة والنظر في الاستجابات أو الحلول البديلة الواقعية."

ولكي نؤسس لهذا المصطلح أكثر، لا بأس أن نُطلِع القارئ إلى قول الإمام أبي حامد الغزّالي، فقد قال في كتابه إحياء علوم الدين، في فصل خاص عنوانه: كتاب الخوف والرجاء، ص: 1488: «إن كل ما يلاقيك من مكروه ومحبوب فينقسم إلى: موجود في الحال، وإلى موجود فيما مضى، وإلى منتظَر في الاستقبال.

فإذا خطر ببالك موجود فيما مضى سمي: ذِكرا وتذكُّرا، وإن كان ما خطر بقلبك موجود في الحال سمي: وَجْدا وذوقا وإدراكا؛ وإنما سمي وَجدا لأنها حالة تجدها من نفسك، وإن كان قد خطر ببالك وجود شي في الاستقبال وغلب على قلبك سمي: انتظارا وتوقعا.

فإن كان المنتظر مكروها حصل منه ألم في القلب سمي خوفا وإشفاقا، وإن كان محبوبا حصل من انتظاره وتعلق القلب به وإخطارُ وجودِه بالبال لذةٌ في القلب وارتياحٌ سمي ذلك الارتياح رجاءً.

فالرجاء هو: ارتياح القلب لانتظار ما هو محبوب عنده (..) والخوف هو: عبارة عن تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه في الاستقبال. "

هذا عن تعريف الهمّ في التراث الإسلامي.

تعريف الهم أو الانزعاج عند علماء النفس الغربيين:

جاء في القاموس التفهيمي للمصطلحات النفسية والنفستحليلية لأنجلش وأنجلش [A Comprehensive Dictionary Of Psychological And Psychanalytical Terms By : english & English]: " الانزعاج (Worry) هو اتجاه انفعالي يتميز بعدم ثقة المرء في قدرته على أن يتجنب حدوث أمور غير مُرضية (an unsatisfactory state of affairs)." (english & English, 1958, p. 593)

وجاء الدليل الإحصائي الخامس DSM-V كالتالي:

الانزعاج: هو الأفكار غير السارة أو غير المريحة التي لا يمكن السيطرة عليها بوعي (شعوريا) من خلال محاولة تحويل الانتباه إلى مواضيع أخرى. يكون الانزعاج غالبا مستمرًا، ومتكررًا، وغير متناسب مع الموضوع الذي يثير الانزعاج (يمكن أن يكون حتى حول [أمور] تافهة).

هذا وقد اعتُمد الانزعاجُ باعتباره السمة الأساسية لاضطراب القلق المعمم (GAD : Generalized Anxiety Desorders) في الطبعة الثالثة المنقحة (المراجعَة) من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-III-R؛ الجمعية الأمريكية للطب النفسي[[APA، 1987).

ويعرفه كل من دوبري وبروزنزكي وروبنسون Borkovec و Robinson و Pruzinsky و DePree(1983 ، ص 10) بأنه: " سلسلة من الأفكار والصور، مؤثرة بشكل سلبي negatively affect-laden ولا يمكن السيطرة عليها نسبيا. إنه يمثل محاولة للانخراط في حل المشكلات العقلية لقضيةٍ (لمخرج) نتيجتها غير مؤكدة ولكنها تحتوي على احتمال نتيجة سلبية واحدة أو أكثر وبالتالي، يرتبط الانزعاج ارتباطًا وثيقًا بعملية الخوف.(مرجع سابق)

ويقول موشي وزيندلر في كتابهما القلق (Moshe Zeidner, 2011, p : 36): يشير الانزعاج إلى اهتمامات باعثة على الكرب بشأن أحداث ضاغطة وشيكة أو مرتقبة، وذلك عندما يشعر الأفراد بأنها " خارجة عن مقدورهم". وهو يعد الانزعاج هو أقوى مكون معرفي للقلق.

ووفقًا عالم النفس بيتر لانغ [Peter Lang]، فإن القلق يتجلى بثلاث طرق:

1. ماذا نقول وكيف نفكر: على سبيل المثال، القلق بشأن مشكلة، أو التعبير عن الخوف أو القلق. (مكون معرفي).

2. كيف نتصرف: تجنب مواقف معينة، على سبيل المثال، أو توخي الحذر باستمرار من المتاعب. (مكون سلوكي).

3. التغيرات الجسدية: على سبيل المثال، ارتفاع ضربات القلب أو سرعة التنفس وتعبيرات الوجه. (مكون جسدي).

ولا عجب أن يصبح انشغال علماء النفس الغربيين في الآونة الأخيرة منصبا على سبر غور الانزعاج كمفهوم قائم بذاته، بعيدا عن كونه أحد مكونات القلق، ربما نشير هنا إلى مقال لغراهام س . ل دافاي وأدريان والس [Graham C.L. Davey & Adrian Wells]

موسوم بـ: الانزعاج واضطراباته السيكولوجية: النظرية والتقييم والعلاج (WORRY AND ITS PSYCHOLOGICAL DISORDERS Theory، Assessment and Treatment)

ما علاقة الهم بالقلق؟

قد مر قول موشي وزيندلر في كتابهما القلق (Moshe Zeidner, 2011, p : 36): إن الانزعاج يعد أقوى مكوّن معرفي (Cognitiv content) للقلق.

ومر أيضا ما جاء في معجم مقاييس اللغة لابن فارس [23/5]: (ق.ل.ق) القافُ واللامُ والقافُ كلمةٌ تدلّ على الانزعاج.

قال مرتضى الزبيدي في تاج العروس مستدركا على الفيروزآبادي في القاموس المحيط: أقلقتُ الشيءَ: جعلتُه قلِقًا، وأقلقه الحزنُ والفرح...وقلقه من مكانه: حرّكه.

وجاء في المعجم الوسيط 808 الذي وضعه مجمع اللغة المصري:

- " قلَق الشيءَ يقلِق قلْقًا: حرَّكه، وقلَقَ الهمُّ وغيرُه فلانًا: أزعجه.

- قلِق يقلَق قلَقًا: لم يستقرَّ في مكان واحد، أو على حال، وقلِق: اضطرب وانزعج فهو قلِقٌ.

- أقلق الهمُّ فلانًا: أزعجه.

فدلت هذه النصوص كلها على أن المحرك الأساسي للقلق هو الهم والذي يعبَّر عنه بالانزعاج.

ولا أخفي على القارئ إذ كنت زمانا أجنح أن القلق نوع من الحزن، مع أن علماء الغرب يعدونه نوعا من الخوف، حتى قال أحدُهم: " القلق: خوف مزمن" وإن كان بعضهم يعتبره خليطا من مشاعر عدة إحداها الحزن. ولكن لما تدبرت النصوص التراثية وجدتها كلها أصفقت على أن القلق هو أحد مفرزات الوجدانات موجبة (سارة) كانت؛ كالفرح والسرور والحب، أو سالبة (غير سارة)؛ كالحزن والهم والغم، وقد تقدم من النصوص ما يؤكّد ذلك، ولهذا ميز علماء اللغة العرب بين أقلق وقلِق، كما ميزوا بين أزعج وانزعج. وقد مر كلام معجم الوسيط الصادر عن مجمع اللغة المصري: " أقلق الهمُّ فلانًا: أزعجه، وقلِق: اضطرب وانزعج فهو قلِقٌ."

في كتابه الكف والعرض والقلق، وفي فصل منه أسماه فرويد " تحليل القلق" يقول فيه (ص: 102): ليس الكدر (Unpleasure) هو كل كيفية القلق، وليس كل كدر يمكن أن يسمى قلقا، فهناك مشاعر وجدانية (Affects) أخرى مثل التوتر أو الألم أو الحزن لها كيفية الكدر (...) إن لكيفية الكدر الخاصة بالقلق، فيما يبدو، سمة خاصة بها وحدها- (...) وفضلا عن ذلك، فإننا نلاحظ أن القلق يكون مصحوبا بإحساسات بدنية معينة (..) أوضح هذه الإحساسات وأكثرها انتشارا الإحساسات المتعلقة بأعضاء التنفس وبالقلب.

ويضيف: إن تحليل حالات القلق يبيّن، إذن، وجود (1) كيفية خاصة من الكدر، (2) عمليات تفريغ، (3) إدراك حسي بهذه العمليات. وتشير النقطتان الأخيرتان في الحال إلى فرق بين حالات القلق والحالات الأخرى المماثلة مثل حالات الحزن والألم، فليس لهذه الحالات الأخيرة أيُّ مظهر حركي، أو إذا كان لها فإنه لا يكون جزءاً مكملا للحالة بأكملها، ولكنه يكون متميزا عنها بأن يكون نتيجةً لها أو رد فعل لها.

فالقلق، إذن، حالة خاصة من الكدر، مصحوبة بعمليات تفريغ، تتخذ مسالك معينة." وقد اعترف فرويد أنه لا يهتم بالجانب الفسيولوجي للقلق.

القلق والحب:

عالج ابن حزم في كتاب طوق الحمامة في الألفة والأُلّاف ظاهرةَ الحب أو العشق، وجعل القلق من تبعاته عندما يحُول بين المحبوبين مانع للقاء أو عتاب بين المتحابّين، فقال في الكتاب المذكور (الأندلسي م.، 1985، صفحة 17): " ويعرض للمحبين القلق عند أحد أمرين:

أحدهما عند رجائه لقاء مَن يُحب فيعرِض عند ذلك حائل...

والثاني عند حادث يحدث بينهما من عتاب لا تُدرى حقيقته إلّا بالوصف..."

ونجد قريبا من عهد ابن حزم عالما آخر يعالج قضية الحب، ولكن ليس بصفته البشرية كما عالجها ابن حزم بل من الناحية الإلهية؛ أعني: الحب الإلهي، وهذا الإمام هو أبو إسماعيل الهروي (المتوفي عام 1089 م) فقد عرف القلق في كتابه منازل السائرين (الهروي، 1988، صفحة 93) بأنه: تجريد الشوق بإسقاط الصّبر. قال ابن القيم مدارج

السالكين – وهو شرح لمنازل السائرين- (القيّم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، 2010، صفحة 2888): وقد يَقوى هذا الشوق، ويتجرد عن الصبر فيسمى قلقا. تجريد الشوق أي: تخليصه من كل شائبة بحيث يسقط معه الصبر، فإن قارنه اصطبار فهو شوق.

أما الشوق – وهو المادة الخام-فقد عرّف بعدة تعاريف ساقها ابن القيم، منها أنه: : هبوب القلب إلى غائب.

قال: وقيل: نزاع النفس إليه، وقيل: اهتياج القلوب إلى لقاء المحبوب، وقيل هو حركة الشوق إلى الله بالمحبة المنبعثة من مطالعة تجليات الصفات.

والمحبة أعلى منه؛ لأن الشوق عنها يتولد، وعلى قدرها يقوى ويضعف.

ثم ذكر ابن القيم مسألة هل يزول باللقاء أم لا؟: ثم رجح أن الشوق يراد به: حركة القلب واهتياجه للقاء المحبوب. فهذا يزول باللقاء، ولكن يعقُبه شوق آخر أعظم منه تثير حلاوة الوصل ومشاهدة جمال المحبوب. فهذا يزيد باللقاء والقرب ولا يزول. (القيّم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، 2010، صفحة 2873)

فيصير القلق عند هؤلاء: حركة القلب واهتياجه للقاء المحبوب دون أن يصاحبه صبر.

فهو حب يتحول إلى قلق في أحد مقاماته، بل إن من أحد اشتقاقات الحب ومعانيه عند العرب القلَقَ، قال ابن القيم في في اشتقاق المحبة ومعانيها: " فأما المحبة، فقيل: أصلها الصفاء، وقيل: مأخوذة من الحَباب، وهو ما يعلو الماءَ عند المطر الشديد، فعلى هذا المحبة: غليان القلب وثورانه عند الاهتياج إلى لقاء المحبوب، وقيل: مشتقة من اللزوم والثبات..وقيل: بل هي مأخوذة من القلَق والاضطراب، ومنه سمّي القُرط حبّا؛ لقلقه في الأذن واضطرابه.." (القيّم، روضة المحبين ونزهة المشتاقين، د.ت، صفحة 27)

فلا يفجأ القارئ إذا ألفى أحد علماء النفس الغربيين، وهو مؤسس التحليل النفسي سيجموند فرويد [Segmund Freud] يعبر عن القلق بالشوق أيضا.

قال فرويد في كتابه الكف والعرَض والقلق: " ويمكن إرجاع هذه الحالات الثّلاث – يقصد: وجود الطفل وحيدا، أو في الظّلام، أو عندما يجد نفسه مع شخص غريب... -إلى حالة واحدة وهي: افتقاد شخص محبوب ومَشُوقٍ إليه (das Vermissen der geliebten (ersehnten) Person)) ...

ويضيف: لا شك أن الصورة الموجودة في ذاكرة الطفل للشخص المشُوق إليه (der ersehnten Person) تكون مشبعة بشحنة وجدانية قوية، ومن المحتمل أن يتخذ ذلك صورة الهلوسة في أول الأمر. ولكن ليس لذلك أي تأثير. ويبدو الآن كأن الشوق قد تحول إلى قلق. (nun hat es den Anschein, als ob diese Sehnsucht in Angst umschlüge.)"

"ومنذ ذلك الوقت – أي: الميلاد-أدت حالات الإشباع المتكررة إلى جعل الأم موضوعا، وكلما شعر الطفل بحاجة شعر بشحنة نفسية شديدة يمكن وصفُها بأنها شوقٌ." (فرويد، د.ت، صفحة 112).

خاتمة:

بعد هذا التَّطواف في التراث العربي الإسلامي، تأكّد هناك مجال شاسع للبحث عن المصطلحات التي أفرزتها العصور المتلاحقة، وأن هذا كان مغيّبا في البحوث الغربية؛ بحيث أصبحت الحلقة المفقودة التي بوصلها يتّضح الطريق أمام الأصالة التي تنشدها حضارتنا للمضي قدما واللحق بالركب الحضاري.

قائمة المراجع:

الأندلسي ,م .ا .(1985) .طوق الحمامة في الألفة والأُلّاف .تونس :الدار التونسية للنشر.

الأندلسي ,م .ب) .د.ت .(كتاب الأخلاق والسير أو رسالة في مداواة النفوس .بيروت :دار ابن حزم.

الأنصاري ,ب .م .(2002) .المرجع في مقاييس الشخصية :تقنين على المجتمع الكويتي . القاهرة :دار الكتاب الحديث.

الأنصاري ,ب .م .(2006) .المرجع في اضطرابات الشخصية .القاهرة :دار الكتاب الحديث.

البلخي ,أ .ز 1424) .هـ .(مصالح الأبدان والأنفس .الرياض :مركز فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية.

الجوزية ,ا .ق .(1990) .الطب النبوي .éd)الطبعة الأولى .(بيروت :دار الكتاب العربي.

الجوزية ,ا .ق) .د.ت .(الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي .قسنطينة :دار الشهاب.

الجوزية ,ا .ق) .د.ت .(الداء والدواء) .ت .م .الأصلاحي (.Trad ,الرياض :دار عالم الفوائد.

الحلبي ,ا) .د.ت .(عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ .بيروت :دار الكتب العلمية.

الخالق ,أ .م .(2000) .الدراسة التطورية للقلق .الأسكندرية :دار المعرفة الجامعية.

الخالق ,أ .م .(2011) .استخبارات الشخصية .éd)الطبعة الثالثة .(الأسكندرية :دار المعرفة الجامعية.

الزبيدي ,م .م .(1972) .تاج العروس من مختار القاموس .الكويت :مطبعة حكومة الكويت.

الشربيني ,ل .(.s.d) .معجم مصطلحات الطب النفسي .

الشيخ ,م .م .(1987) .قياس القلق لدى التلاميذ، ومعايير للمقياس بدولة الإمارات . القاهرة :مكتبة النهضة المصرية.

الصالح ,م) .د.ت .(الشامل :قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية)انجليزي -عربي .(

الغزالي ,أ .ح .(2005) .إحياء علوم الدين .بيروت :دار ابن حزم.

الفيروزآبادي ,م .ب .(2008) .القاموس المحيط .القاهرة :دار الحديث.

الفيومي ,أ .ب) .د.ت .(المصباح المنير .بيروت :دار الفكر.

القادر ,ف .ع) .د.ت .(معجم علم النفس والتحليل النفسي .éd)الطبعة الأولى .(بيروت :دار النهضة العربية.

القشيري, أ. ا. (1989). الرسالة القشيرية. القاهرة: مطابع مؤسسة الشعب.

القيّم, ا. (2010). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

القيم, ا. د.ت. (بدائع الفوائد) ع. ب. العمران (Trad.), الرياض: دار عالم الفوائد.

القيّم, ا. د.ت. (روضة المحبين ونزهة المشتاقين) م. ع. شمس (Trad.), الرياض: دار عالم الفوائد.

الكاشاني, ع. ا. (1992). معجم اصطلاحات الصوفية) ع. ا. شاهين (Trad.), القاهرة: دار المنار.

المجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب والعلوم الاجتماعية، لجنة التربية وعلم النفس. (1966)مؤتمر مصطلحات التربية وعلم النفس المنعقد بالقاهرة من 30 - 26 مايو 1963. القاهرة: د.د.

المصري, أ. ا. د.ت. (لسان العرب. بيروت: دار صادر.

المنجد في اللغة والأعلام. (1984). بيروت: دار المشرق.

الهروي, ع. ا. (1988). منازل السائرين. بيروت: دار الكتب العلمية.

الوافي, ع. ا. (2010). معجم مصطلحات علم النفس)عربي/فرنسي. (الجزائر: دار هومة.

بونتاليس, ج. ل. (1985). معجم مصطلحات التحليل النفسي (éd. الأولى)(م. حجازي, Trad.)الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

حنفي, ع. ا. (2005). المعجم الموسوعي للتحليل النفسي. بيروت: دار نوبليس.

دارون, ت. (2005). التعبير عن الانفعالات في الإنسان والحيوانات) م. م. المليجي (Trad., القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.

دافيدوف ,ل .ل .(1983) .مدخل علم النفس .éd)الطبعة الأولى) .(س .ا .خزام (.Trad , القاهرة :المكتبة الأكاديمية بالقاهرة بالتعاون مع دار المريخ للنشر بالرياض.

راجح ,أ .ع .(1968) .أصول علم النفس .القاهرة.

زهران ,ح .ع) .د.ت .(قاموس علم النفس)انجليزي -عربي .(القاهرة :عالم الكتب.

سيلامي ,ن .(2001) .المعجم الموسوعي في علم النفس) .و .سعد (.Trad ,دمشق :منشورات دار الثقافة.

سينا ,أ .ع .(1999) .القانون في الطب .بيروت :دار الكتب العلمية.

شهان ,د .(1988) .مرض القلق) .ع .شعلان (.Trad ,الكويت :المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة.

صليبا ,ج .(1982) .المعجم الفلسفي .بيروت :دار الكتاب اللبناني.

عبد الخالق ,أ .م .(2006) .الصدمة النفسية .القاهرة :دار اقرأ الدولية.

عكاشة ,أ .(1989) .الطب النفسي المعاصر .éd)الثامنة .(القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

فارس ,أ .ا .(1979) .معجم مقاييس اللغة .بيروت :دار الفكر.

فاندنبوس ,ج .(2015) .القاموس الموسوعي في العلوم النفسية) .ع .ا .إبراهيم(.Trad ,

فرويد ,س) .د.ت .(الكف والعرَض والقلق) .م .ع .نجاتي (.Trad ,الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

لالاند ,أ .(2001) .موسوعة لالاند الفلسفية) .خ .أ .خليل (.Trad ,بيروت :دار عويدات.

لوشين ,ش .د .(1984) .اختبار حالة وسمة القلق للكبار) .ع .ا .البحيري (.Trad ,القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.

مجمع اللغة العربية .(1972) .المعجم الوسيط .القاهرة :دار الدعوة.

مجمع اللغة العربية)القاهرة .(1984) .(معجم علم النفس والتربية .القاهرة :الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.

مسكويه ,ا .(1985) .تهذيب الأخلاق .بيروت :دار الكتب العلمية.

موسى ,ع .ا .(s.d.) .الموصل للأغراض في مداواة الأمراض)مخطوط .(

نبي ,م .ب .(1984) .مشكلة الثقافة) .ع .ا .شاهين (.Trad ,دمشق :دار الفكر.

(auth.), H. H.-S. (s.d.). Psychological Approaches to Generalized Anxiety Disorder A Clinicians Guide to Assessment and Treatment SERIES IN ANXIETY AND RELATED DISORDERS.

Allen R. Miller, P. (2008). Living with Anxiety Disorders .

Benjamin Ayres, M. B. (s.d.). Anxiety in College Students (Nova Biomedical Booksl) .

BUNGENER, C. B.-R. (2002). Psychopathologies de l'adulte. ARMAND COLIN.

Chantraine, P. (1999). Dictionnaire étymologique de la langue grecque Histoire des Mots. Paris : Klincksieck .

David A. Clark Phd, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice. THE GUILFORD PRESS.

David H. Barlow PhD, D. H. (2002). Anxiety and Its Disorders, The Nature and Treatment of Anxiety and Panic (éd. Second Edition). New York London: The Guilford Press.

editors, J. N. (s.d.). Anxiety Disorders: A Medical Dictionary, Bibliography, and Annotated Research Guide to Internet References.

english, H. B., & English, A. c. (1958). A Comprehensive Dictionary Of Psychological And Psychoanalytical Terms A guide to usage. Toronto: Longmans, Green and co.

Freeman, J. R. (2012). Anxiety a very short introduction . ?: Oxford.

from https://www.cambridge.org/core. University of Melbourne Library, o. 0. (Éd.). (2019, Sep 08). Cultural Issues in the Treatment of Anxiety Downloaded.

Gary R. VandenBos, P. (2015). APA Dictionary of Psychology,American Psychological Association (éd. second edition). Washington.

grand dictionnaire de la psychologie. (1999). Paris: Larousse .

Health Publica Icon Health Publications. (2003). Anxiety Disorders - A Medical Dictionary, Bibliography, and Annotated Research Guide to Internet References. ICON Group International, Inc.

Jayne L. Rygh, W. C. (2004). Treating Generalized Anxiety Disorder Evidence-Based Strategies, Tools, and Techniques. The Guilford Press.

Kahn, J. P. (2013). Angst origins of anxiety and depression. New York: Oxford university press .

Kierkegaard, S. (1935). Le concept de langoisse. (K. F. GATEAU, Trad.) Gallimard.

Kirmayer, L. J. (2016, May 17). Cultural considerations on anxiety disorders.

LAROUSSE. (1971). Dictionnaire du Francais contemporain. Paris: Librairie LAROUSSE.

M.D., S. A. (2009). COMPREHENSIVE DICTIONARY OF PSYCHOANALYSIS (éd. First published).

Manuel Diagnostique et Statistique Des Troubles Mentaux. (2003). Paris: Masson.

meillet, A. e. (1951). Dictionnaire étymologique de la langue latine Histoire des Mots (éd. Troisieme edition). Paris: Librairie Klincksieck.

Morrow, K. N. (2009). Mental Health of College Students. newyork: Nova Science Publishers, Inc.

Moshe Zeidner PhD, G. M. (2011). Anxiety 101 . New York : Publishinh Company .

O.Richmond, C. R. (1999). Echelle Revisee d'anxiete Manifest pour enfant (R-CMAS). (A. F. Castro, Trad.) Paris: ECPA.

Paul-Laurent, A. (2008). Leçons psychanalytiques sur lAngoisse (éd. 4e édition). paris: ECONOMICA.

PONTALIS, J. L.-B. (1967). VOCABULAIRE DE LA PSYCHANALYSE. Paris: PRESS UNIVERSITAIRE DE FRANCE.

Psychanalyste, P.-L. A.-7.-D. (s.d.). Le vocabulaire de Freud.

Rachman, S. J. (2004). Anxiety,(Clinical Psychology A Modular Course) (éd. 2nd Edition). New york: Psychology Press Taylor &Francis Group Hove.

Schneier, R. L.-F. (2010). Anxiety Disorders Theory, Research and Clinical Perspectives (éd. First published). Cambridge university press.

Smith, I. (2010). Sigmund Freud The Complete Works.

Stein, D. J. (s.d.). Clinical Manual of Anxiety Disorders. Washington: American Psychiatric Publishing. Inc , DC London, England.

VandenBos, G. R. (2007). APA Dictionary of Psychology (éd. S E C O N D E D I T I O N). Washington, DC: Washington.

Zeidner, M. (1998). Test Anxiety The State of the Art. Kluwer Academic Publishers .