

الباب الثالث

اشارات القرآن

حول الأمراض النفسية الشائعة وعلاجها

اضطراب الهلع

لاحظ الأطباء مؤخراً زيادة كبيرة في المرضى الذين يعانون من حالات غامضة تتمثل في نوبات من القلق والرعد الهائل مدتها قصيرة نسبياً لكنها مصحوبة بأعراض مرضية مزعجة تدفع المرضى إلى البحث عن العلاج في المستشفيات وأقسام الطوارئ وعيادات الأطباء من مختلف التخصصات وأحياناً في غرف الرعاية المركزة.

ويحيط الغموض بهذه الحالات بالنسبة للمرضى وأقاربهم وكذلك سعة لمعظم الأسباب حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصحوبة بفقدان الاتزان أو أمراض عضوية حادة، وهنا في هذا الموضوع تلقى الضوء على هذه الحالات من حيث انتشارها والأسباب المحتملة لها والأعراض المصاحبة لهذه النوبات وكيفية التعامل معها والجديد في تشخيص وعلاج هذا المرض الذي يعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة في العصر الحديث.

نوبات الهلع:

ظهر مصطلح اضطراب الهلع *Panic disorder*، ونوبات الهلع *Panic Attacks* في مراجع الطب النفسي الحديث مؤخراً لوصف حاله مرضية غامضة

تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعوية إلى وصف هذه الحالة في الماضي فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب "داكوستا DA Costa" حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، وكذلك وصفها سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٦) وهي حالة تتميز بتفاعل القلق والخوف مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا الأماكن العامة *Agoraphobia* وهي حالة نفسية تصيب السيدات غالباً عند التواجد خارج المنازل في الأسواق أو الأماكن العامة.



وتقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها مؤخراً بحوالي ١٢٪ من الناس من مختلف الأعمار، ويعني ذلك وجود ملايين المرضى الذين يعانون معظمهم في صمت ولا يدركون أن المشكلة تتمثل في الإصابة باضطراب نفسي قابل للعلاج، وتحدث الحالة في النساء بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة في الرجال ورغم أن الحالة قد تصيب صغار السن من الأطفال والمراهقين والشباب، وكذلك كبار السن، إلا أن أعلى معدلات حدوثها في سن ٢٥ عاماً، وتتفاوت تكرار هذه النوبات من شخص إلى آخر.. فبينما تحدث في بعض الناس عدة مرات في اليوم الواحد فإن نسبة أخرى قد تحدث لديهم للنوبات عدد قليل من المرات كل عام وتسبب هذه الحالات آثار متفاوتة قد تصل إلى حد الإعاقة الكاملة لبعض الناس فلا يمكنهم القيام بأعمالهم أو واجباتهم الأسرية والاجتماعية، وقد تمنع الإصابة للشخص من الخروج من بيته.

كيف تحدث نوبات الهلع:

شغل الأطباء النفسيين التوصل إلى الأسباب المحتملة لحالات الهلع والكيفية التي تحدث بها النوبات، وقد سارت الأبحاث في اتجاهين أولهما البحث عن عوامل نفسية مثل الضغوط والصدمات ومواقف الحياة الأليمة التي يؤدي التعرض لها إلى حدوث نوبات الهلع، ويتمثل الاتجاه الثاني في البحث عن عوامل بيولوجية تؤثر على وظائف الجهاز العصبي وكيمياء المخ بما يؤدي في النهاية إلى حدوث هذه النوبات، وبالنسبة للعوامل النفسية فقد ثبت أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع لديهم تاريخ مرضي سابق لبعض الصعوبات النفسية التي تتمثل في صدمات أو مواقف خوف ورعب تعرضوا لها في مراحل العمر السابقة خصوصاً في فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة في العقد الثالث من عمرها حضرت إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تتأبها بصورة متكررة عقب الزواج، وذكرت السيدة أن النوبات تحدث بصفة خاصة في الفترة الصباحية حين تكون في المنزل بسفردها بعد أن يتوجه زوجها إلى عمله، وبعد عدة جلسات تم التوصل إلى أن هذه السيدة قد تعرضت لموقف وهي طفلة في السنة الثانية من العمر حيث تركها والديها نائمة داخل سيارتهما الخاصة ثم عادا إليها بعد مدة كانت خلالها قد استيقظت من النوم وراحت تصرخ حين لم يمكنها فتح أبواب السيارة المغلقة وتجمع حولها بعض المارة فظل هذا الموقف ماثلاً في ذاكرتها لتظهر عليها الأعراض المرضية لنوبات الهلع بعد مرور أكثر من عشرين عاماً، ويوضح ذلك الأسباب النفسية لنوبات الهلع، والمعنى الرمزي للمواقف التي تسببها مثل التواجد في مكان مغلق كما في هذه الحالة.

أما بالنسبة للعوامل البيولوجية فقد عكف علماء النفس والأعصاب على دراسة التغيرات التي تصيب وظائف المخ وكيمياء الجهاز العصبي التي تصاحب نوبات الهلع، وقد تبين أن الجهاز العصبي الذاتي *autonomic nervous system* الذي ينظم بعض وظائف أجهزة الجسم الأخرى يكون في حالة نشاط زائد مع نوبات الهلع، كما تبين أن كيمياء المخ تتغير بصورة ملحوظة في مرض اضطراب الهلع خصوصاً فيما يتعلق ببعض المواد الطبيعية التي تقوم بتنظيم الإيقاع بين خلايا المخ في المركز التي تسيطر على الانفعالات والسلوك، وهناك ثلاث مواد هي نورابينقرين *norepinephrin* والسيروتينين *Serotonin*، وجابا GABA لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود تدلي في صمام القلب المترالي *mistral valve relapse*، وتغيرات في الجهاز العصبي تم الكشف عنها عن طريق الفحص بالأشعة المغناطيسية، كما أجريت تحارب بحقن بعض المواد مثل لاكتات الصوديوم *sodium lactate* أو اليوهمين *yohimbin* مما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة في الأشخاص الذين لديهم استعداد الإصابة بهذه الحالة وكل ذلك من شأنه أن يؤيد أثر العوامل العضوية في هذا المرض الغامض بالإضافة إلى العوامل النفسية.

وصف نوبات الهلع:

يصف المرضى نوبات الهلع بصورة تثير التعاطف معهم رغم أن المحيطين بهم لا يشعرون بمشكلاتهم ومعاناتهم مع هذه الحالة حيث يبدو المريض طبيعياً إلى حد كبير فيم بين النوبات، وتحدث النوبة فجأة وبصورة تلقائية في أي مكان وتتصاعد حدة الأعراض لتصل إلى ذروتها خلال ١٠ دقائق، ورغم أن النوبة لا تستمر

سوى ٢٠ - ٣٠ دقيقة في المتوسط ولا تزيد مدتها عن ساعة فإن هذه الدقائق تمر على المريض كأنها الدهر، وتتمثل الأعراض الرئيسية للنوبة فيما يلي:

- ◊ شعور هائل بالخوف والرعب دى أن يعرف المريض مصداً لهذا الخوف.
- ◊ يصاحب ذلك خفقان وسرعة وعنف في ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة.
- ◊ يتصبب العرق وتحدث رعدة في كل الجسم.
- ◊ يصاب المريض بالغثيان والدوخة وآلام في الصدر وتثمل في الجسم والأطراف ويصاب ذلك شعور بعدم الاتزان.
- ◊ ينتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت.
- ◊ صعوبة بالغة في الكلام واضطراب في الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثاً عن مخرج من حالة الهلع، وقد يقع مغشياً عليه أثناء النوبة في نفسه ٢٠٪ من الحالات.

يسأل الأطباء مرضاهم عن ملابس وظروف حدوث النوبات وارتباطها بالإثارة أو الإجهاد أو التوتر النفسي، وكذلك عن عاداتهم فيما يتعلق بالتدخين وتناول القهوة واضطرابات النوم، والوسط المحيط بهم في المنزل أو العمل، ولكن المؤكد أن حياة هؤلاء الأشخاص تأثر بصورة بالغة من حيث علاقتهم في الزواج أو الأسرة وانتظامهم في العمل كما أن نسبة تزيد عن ٥٠٪ منهم يصابون بالاكْتئاب.

علاج حالات الهلع:

رغم الانتشار الواسع لحالات الهلع وما تسببه من عبء كبير على المصابين بها فإن الأمل في العلاج والشفاء يتزايد مع كشف غموض هذه الحالات، والتوصل إلى معرفة الكثير عن أسبابها وطرق تشخيصها وأساليب التعامل معها، ومن المهم التركيز على أن هذه الحالات لا تمثل مرضاً عضوياً، ولا يجب اللجوء إلى الأطباء من مختلف التخصصات وإجراء الكثير من الفحوص المعملية والخطوات غير الضرورية التي تهدد الكثير من طاقة المريض وجهده في البحث عن مرض بالقلب أو الجهاز التنفسي أو الجهاز العصبي، ومطلوب من المرضى وأقاربهم التمسك بالهدوء في مواجهة هذه الحالات والتخلي عن المخاوف والأوهام التي تصور أنها مقدمة لمرض عضوي أو عقلي خطير، فالأمر ليس كذلك .. ولا داعي لكل هذا القلق.

ويسير علاج حالات الهلع في عدة اتجاهات أهمها العلاج بالأدوية النفسية مثل المهدئات والعقاقير المضادة للاكتئاب، وقد ظهر جبل جديد من الأدوية التي تؤثر في تركيز مادة السيروتونين يؤدي إلى نتائج إيجابية سريعة عند استخدامه لكن الصبر مطلوب لحدوث استجابة جيدة حيث يتطلب ذلك ٨ - ١٢ أسبوعاً حتى تتوقف النوبات، وهنا يجب الاستمرار لمدة كافية (من ٨-١٢ شهراً) مع العلاج حتى يتحقق التحسن ولضمان عدم عودة الأعراض لهذه الحالة المزمنة حيث يحدث ذلك في نسبة ٦٠٪ من الحالات بعد التحسن، ويتم العلاج الدوائي تحت إشراف الطب النفسي لاختيار الأدوية المناسبة بأقل آثار جانبية ممكنة.

ومن أساليب العلاج الأخرى استخدام الوسائل النفسية عن طريق جلسات العلاج النفسي *psychotherapy* الفردية والجماعية للمريض وأسرته واستخدام وسائل التدريب على الاسترخاء والتعرض لبعض المواقف للتغلب على

الأعراض وما تسببه من صعوبات أسرية واجتماعية. وقد يتم استخدام كل الأساليب العلاجية الدوائية والنفسية في نفس الوقت لتحقيق تحسن سريع ومنع كل المضاعفات المحتملة.

وفي ختام هذا العرض فإننا في مواجهة نموذج من أحد أمراض العصر النفسية التي تمكن الطب النفسي الحديث من التغلب على غموضها والتعامل معها لرفع المعاناة عن قطاع كبير من الناس ممن يتألمون نفسياً في كل مكان .

العلاج القرآني لحالة الهلع:

جاء ذكر مريض الهلع في قول الله سبحانه و تعالى في آيات سورة المعارج:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ (١) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ (٢) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ (٣) إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ (٤) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝ (٥) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ۝ (٦) لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ۝ (٧) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّرَ الَّذِينَ ۝ (٨) وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ۝ (٩) إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ۝ (١٠) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝ (١١) إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝ (١٢) فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۝ (١٣) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ ذُرْعُونَ ۝ (١٤) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَتِهِمْ قَائِمُونَ ۝ (١٥) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ۝ (١٦) أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَّمُونَ ۝ (١٧) ﴾ [سورة المعارج ١٩ - ٣٥] .

يصف الله سبحانه و تعالى في آيات سورة المعارج نفسية الانسان الذي يعيش بدون منهج .. فيقول: ﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ (١) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ (٢) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ (٣) ﴾ [سورة المعارج ١٩ - ٢١] .

اي ان الانسان عندما يكون بلا منهج و رأى شراً او واجه شراً أصابه الهلع (وهو درجة متقدمة من الخوف) .. ويستسلم ويركن ولا يقاوم .. الجبن هو اساس حياته .. وهذا يفسر لنا .. كيف استعبد البشر الوف السنين .. وكيف كان القوي

يستعبد الضعيف .و هكذا يدفع الهلع والخوف الذي يضعه في نفسك عدم الايمان الى ان حياة اليأس والشقاء .

وتمضي الآيات الكريمة في الوصف { وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا } اي ان اولئك الدين لا يتبعون منهج الله فاستكبروا ونسبوا الفضل الى انفسهم وقدراتهم فاذا بهم يستخدمون هذا الخير في افساد الارض بدلا من صلاحها ويعتدون ظلما وفسادا في ظلم الناس وهم بدلا من ان يعترفوا بفضل الله عليهم يطفون .
اما ذلك الذي يتبع منهج الله اذا مسه الخير يعلم ان ذلك من الله سبحانه وتعالى فيحمد الله على فضله.

وبعد هذا العرض لصورة للانسان الذي بلا منهج بانه اذا اصابه الشر أو هدد به بشر خاف واصابه الهلع وسقط مستسلماً .. واذا اصابه الخير افسد في الارض وحسب انه في منعة من الله .. تضع الايات حلالا للوقاية من الهلع والجرع وهي من مستويات الخوف الزائد ﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ [سورة الماعز ٢٢ : ٢٣].

أي المؤمنين اذا طبق منهج الله لا يصيبه الهلع ابداً ولا الخوف لأنه يعلم انه ان كان ضعيفا يواجه قوياً شرسا فان الله معه والله اقوى من خصمه والله اقوى من ذلك الذي جاء يتوعده بالشر ولذلك فهو لا يستسلم ولا يهلع وهكذا يكتسب الايمان شجاعة وثقة في النفس

أما الحل الذي يقدمه القرآن الكريم الذي وصفت آياته هذه الحالة وقدمت لها العلاج إنه يتعلل في الآيات التالية من سورة الماعز:

﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلنَّسَائِلِ وَالْمَعْرُورِ ﴿٢٥﴾ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّمَاتِ اللَّهِ الَّذِينَ ﴿٢٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُتَّقُونَ ﴿٢٧﴾ [سورة الماعز ٢٢ : ٢٧].

وتقدم الآيات التالية وسائل أخرى للوقاية العلاج من الهلع تتمثل في

الآيات التالية:

﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِنِهِمْ وَعَهْدِهِمْ زَعُورٌ ۖ وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَتِهِمْ قَائِمُونَ ۖ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ

صَلَاتِهِمْ حَافِظُونَ ۖ﴾ [سورة المعارج ٣٢: ٣٤] .

ويمكن الاستفادة في العلاج النفسي لحالات الهلع من النصوص التي وردت

في آيات سورة المعارج كوقاية فعالة وكعلاج.

الاكتئاب النفسي .. مرض العصر

لعل الاكتئاب النفسي هو السبب الرئيسي لمعاناة الإنسان في العصر الحالي .. فما طبيعة مشكلة الاكتئاب في العالم اليوم ؟ .. وهل تمكن الطب النفسي من كشف أسباب الاكتئاب النفسي ؟

وماذا يفعل الاكتئاب بالإنسان ؟ وكيف تكون الوقاية والعلاج ؟ .. كل هذه الأسئلة كانت ولا تزال مطروحة وتتطلب الإجابة عليها من جانب المتخصصين في الطب النفسي بعد ما تزايد انتشار مرض الاكتئاب النفسي في كل مجتمعات العالم في عصرنا الحالي حتى أطلق عليه المراقبون وصف مرض العصر. وهنا نقدم لك محاولة لإلقاء الضوء علي جوانب مختلفة لمشكلة الاكتئاب النفسي، ونظرة علي الأرقام التي تدل علي حجم هذه المشكلة في العالم، وعرضاً للأسباب الرئيسية للاكتئاب، والوسائل التي يتم بها علاج حالات الاكتئاب، ومدى التقدم وعلاج مرضي الاكتئاب في السنوات الأخيرة.

طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب :

لقد أطلق المراقبون وصف "مرض العصر" علي الاكتئاب النفسي بسبب الانتشار المتزايد لهذا المرض في كل مجتمعات عصرنا الحالي بصورة غير مسبوقة، وتؤكد ذلك الأرقام التي وردت في تقارير منظمة الصحة العالمية والتي تشير إلي أن ٧/ من سكان العالم يعانون من الاكتئاب الذي يعتبر أحد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً، وتشير إحصائيات حديثة إلى أن ١٨-٢٠٪ من البشر يصابون بالاكتئاب في فترة من فترات حياتهم، وهذا يعني أن واحداً من كل ثلاثة قد يصاب بالاكتئاب ويعني أيضاً أن أكثر من بليون إنسان في العالم يعاني من الاكتئاب .

ومن المؤشرات التي تدل علي طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب ما تؤكده الدراسات من أن نسبة كبيرة من مرضي الاكتئاب (نحو ٨٠٪) لا يتم التعرف عليهم أو علاجهم ويخللون في حالة عاناة لسنوات طويلة، و١٥٪ من الحالات يذهبون للعلاج لكنهم لا يعلمون أيضاً أن الاكتئاب هو سبب معاناتهم فيتجهون إلي الأطباء الممارسين في تخصصات الطب الباطني وغيره ولا يتم علاجهم نفسياً ونسبة ٣٪ فقط من مرضي الاكتئاب يذهبون لطلب العلاج عند الأطباء النفسيين أما بقية مرضي الاكتئاب (نحو ٢٪) فإنهم يقدمون علي الانتحار، وهذا مؤشر آخر علي خطورة وأهمية الاكتئاب الذي يعتبر السبب الأول للانتحار حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن ٨٠٠ ألف يقدمون علي الانتحار كل عام من أنحاء العالم.

الوراثة والكيمياء .. والحالة النفسية

يتساءل الكثير من المرضي وأقاربهم عن أسباب مرض الاكتئاب.. وهل هناك أشخاص لديهم قابلية للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرهم؟.. وقد سغلت الإجابة علي هذه التساؤلات علماء النفس ونشطت الأبحاث في محاولة لكشف أسباب الاكتئاب، وقد تبين أن الاكتئاب ينتقل بالوراثة عبر الأجيال عن طريق "الجينات" حيث يزيد حدوث المرض بين الأقارب وفي بعض العائلات، وهناك بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بالاكتئاب ويميل تكوينهم النفسي إلى الحزن والعزلة والكآبة حتى قبل أن تظهر عليهم أعراض المرض، كما ثبت من خلال الملاحظة أن بناء الجسم المكتنز القصير البدين يرتبط بمعدلات أعلي من قابلية الإصابة بالاكتئاب لكن ذلك لا يعني أن أي شخص بدين أو قصير القامة سوف يصاب حتماً بالاكتئاب !!

وقد كشفت الأبحاث عن وجود تغييرات كيميائية في الجهاز العصبي صاحب حدوث الاكتئاب منها نقص بعض المواد مثل "السيروتونين" *Serotonin* و"النورابينفرين" *Norepinephrrien*. ولا يعرف علي وجه التحديد إذا كانت هذه التغييرات هي سبب الاكتئاب أو نتيجة له، والأمر المؤكد هنا هو أن الانفعالات تؤثر علي كيمياء المخ وتؤثر علي حالة الاتزان النفسي. وما توصل إليه الطب النفسي حتى الآن هو أن مزاج الإنسان وسلوكه يرتبط بكيمياء الجهاز العصبي، وما نلاحظه من حدوث الاكتئاب عقب التعرض لضغوط الحياة والخسائر المالية أو عند فقد شخص عزيز لدينا يؤكد أن هذه الأحداث تؤثر سلبياً علي الحالة النفسية للإنسان بصفة عامة، أما الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للإصابة بالاكتئاب فإنهم يتأثرون بصورة مبالغ فيها وتستمر معاناتهم من حالة الاكتئاب لفترات طويلة، ولا ترتبط الإصابة بالاكتئاب بمرحلة من العمر فالصغار والشباب وكبار السن معرضون للإصابة، لكن النسبة تزيد في المرأة مقارنة بالرجال لتصل إلي ٢ أو ٣ من النساء مقابل كل حالة واحدة من الرجال .

الإنسان في حالة الاكتئاب :

هناك علامات ومظاهر لمرض الاكتئاب أهمها المظهر العام للإنسان وتغييرات الحزن والانكسار والميل للعزلة وعدم الاكتراث بأمور الحياة أو الاستمتاع بأي شئ. والشكوى من الضيق والملل وعدم القدرة علي احتمال أي شئ من أحداث الحياة المعتادة ويمر الوقت بطيئاً حيث تبدأ المعاناة لمرضى الاكتئاب حين يستقل اليوم في الصباح بعد ليل طويل من الأرق والأحلام المزعجة، كما تمتد المعاناة إلى الشعور بأعراض جسدية مثل الآلام في الرأس والظهر، وشعور بالإجهاد والتعب دون أي مجهود، وعدم الإقبال علي تناول الطعام، وتثاثر وظائف الجسم بالحالة النفسية

لمريض الاكتئاب، والمثال علي ذلك فقدان الرغبة الجنسية نتيجة للحالة النفسية السيئة المرتبطة بالاكتئاب .

وتدور الأفكار السوداء في رأس مريض الاكتئاب فيفكر في المستقبل بيأس شديد، ولا يرى في الحاضر إلا المعاناة والإحباط، وينظر أيضا إلى الماضي نظرة سلبية فيقجه إلى لوم نفسه وتأنيبها علي أخطاء وأحداث مضت عليها أعوام طويلة، ويصل التفكير في المستقبل المظلم والحاضر الذي لا يحتمل والماضي المؤلم ببعض مرضي الاكتئاب إلى حالة من القنوط واليأس الشديد ما يدفعهم إلى التفكير في الانتحار حيث يتخيل مريض الاكتئاب في بعض الأحيان أن الحياة أصبحت عنثا لا يمكن احتماله ولا أمل له في أي شئ، والحل الوحيد من وجهة نظره هو أن يضع بنفسه حداً لحياته، ويعتبر الاكتئاب النفسي الحاد سبباً رئيسياً للانتحار في ٨٥٪ من الحالات، وتصل معدلات الانتحار في الدول الغربية إلى ٤٠ لكل ١٠٠ ألف من عدد السكان بينما لا تزيد عن ٤ لكل ١٠٠ ألف في المجتمعات العربية والإسلامية، ويعود ذلك إلى تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بشأن تحريم قتل النفس تحب أي ظرف .

تطبيقات

فى العلاج القرآنى للقلق والاكتئاب

حدوث الخوف والحزن معا:

تشير مراجع علم النفس الحديث الى ان انتشار حالات القلق النفسى فى بعض المجتمعات الغربية تصل الى نسبة ٢٠ - ٣٠ / من مجموع السكان ، كما تذكر تقارير منظمة الصحة العالمية ان نسبة حالات الاكتئاب فى العالم اليوم تصل الى ٧ / (٤٥٠ مليون انسان فى حالات الاكتئاب فى العالم) ، وفى الممارسة الطبية النفسية الاكلينيكية فان ٧٠ / من الحالات يكون القلق مصحوبا بالاكتئاب .

ويتشابه الخوف والقلق فى الحالة الشعورية المصاحبة لهما من الضيق وعدم الارتياح والازعاج والاضطراب . وهذه الحالات مصحوبة بآثار عضوية تشمل أجهزة الجسم تكون من علاماتها تسارع ضربات القلب وضيق التنفس واضطراب الانصاب والعضلات ، وسلسلة من التغيرات الفسيولوجية فى كيمياء المخ

ومستويات الخوف والقلق كما وردت فى آيات القرآن الكريم وذكرت فى موضع آخره فى الضيق ﴿ وَلَقَدْ عَلِمْتُمْ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴾ (سورة الجعر. ٩٧) ... وتوجس الخوف : ﴿ فَأَوْحَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَى ﴾ (سورة طه: ٦٧) ﴿ فَأَوْحَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً ... ﴾ (سورة الذاريات. ٢٨) ... وشىء من الخوف : ﴿ وَلَتَنْبَلُوَكُمْ إِلَهُكُمْ مِنَ الْخَوْفِ ... ﴾ (سورة البقرة: ١٥٥) ... والهلع : ﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ (سورة المارج: ١٩) ... والجزع : ﴿ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴾ (سورة المارج: ٢٠) ... والفرع : ﴿ لَا يَخْزُهُمُ الْفَرَعُ الْأَكْبَرُ ... ﴾ (سورة الانبياء: ١٠٣) ... والرعب : ﴿ ... سَأَلْتَنِي فِي

قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ... ﴿[سورة الأنفال: ١٢]﴾... وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ
الرُّعْبَ... ﴿[سورة الأحزاب: ٢٦]﴾... ودرجات الخوف الشديد أو الذهول: ﴿يَوْمَ
تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ... ﴿[سورة الحج: ٢٢]﴾

ومن أساليب العلاج الأخرى استخدام الوسائل النفسية عن طريق
جلسات العلاج النفسي الفردية والجماعية للمريض وأسرته، واستخدام وسائل
التدريب على الاسترخاء والتعرض لبعض المواقف للتغلب على الأعراض وما تسببه
من صعوبات أسرية واجتماعية، وقد يتم استخدام كل الأساليب العلاجية الدوائية
والنفسية في نفس الوقت لتحقيق تحسن سريع ومنع كل المضاعفات المحتملة
وإذا اخذنا في الاعتبار أن أهم أعراض القلق هو شعور الخوف والمظهر الرئيسي
للاكتئاب هو الحزن فإن ذلك يجعلنا نعود إلى المنظور القرآني في الربط بين
الخوف والحزن في آيات قرآنية في مواضع متعددة مع طرح بعض التحليل التي
من شأنها دفع الخوف والحزن معا . ومثال ذلك قوله تعالى :

﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾﴾ [سورة البقرة: ٣٨]

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّانِرِينَ وَالصَّانِرِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٢٢﴾﴾

[سورة البقرة: ٢٢٢]

﴿بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾﴾ [سورة البقرة: ١١٢]

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ
أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣٢﴾﴾ [سورة البقرة: ٢٢٢]

- ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِالْإِثْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٢٧٤﴾ [سورة الفرقان: ٢٧٤]
- ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٢٧٧﴾ [سورة الف: ٢٧٧]
- ﴿فَرِحِينَ بِمَا ءَاتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ، وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿١٧٠﴾ [سورة آل عمران: ١٧٠]
- ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَى مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٣١﴾ [سورة المائدة: ٦٩]
- ﴿وَمَا رُسُلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿١٨٠﴾ [سورة الأعراف: ١٨٠]
- ﴿رَبِّنِي ءَادَمَ مَا يَأْتِيَنَّكَ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكَ ءَاتِيَهُ فَمَنِ انْفَقَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٣٥﴾ [سورة الأعراف: ٣٥]
- ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلَىٰاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٦٢﴾ [سورة يونس: ٦٢]
- ﴿وَسَخَّى اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿١١﴾ [سورة الزمر: ٦١]
- ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿١٣﴾ [سورة الأحقاف: ١٣]

وهنا نشير الى سبق المنظور القرآني لمعلومات الطب النفسي الحديث في ربط الفلق بالاكثئاب ووضع توجيهات للوقاية والعلاج من هذه الاضطرابات النفسية

التوبة: ومعالجة الشعور بالذنب:

تشير ابحاث الطب النفسى الحديث الى وجود اختلاف فى مظاهر واعراض حالات الاكتئاب النفسى عند مقارنة المرضى فى المجتمعات والثقافات المختلفة وقد تبين ان احد الاعراض الرئيسية للاكتئاب هو الشعور بالاثم ولوم النفس الذى يتسبب فى الام نفسية شديدة لمرضى الاكتئاب ن وقد تبين ان هذا الشعور يوجد بصورة واضحة فى مرضى الاكتئاب فى المجتمعات الغربية ، بينما تقل كثيرا فى مرضى الاكتئاب فى المجتمعات الاسلامية ، وقد ثبت فى كثير من دراسات الطب النفسى المقارن والدراسات عبرالدراسية ان المنظر الاسلامى والقران للمرض على انه نوع من الابتلاء وان ما ورد عن التوبة فى آيات القران الكريم من الاساليب المتميزة والناجحة فى تخفيف الشعور بالذنب لدى مرضى الاكتئاب وتقليل لوم النفس مما يزيد تقدير المريض لذاته واستعادته الثقة وشعور الطمأنينة من الآيات التى تشير الى ذلك فى القران الكريم ما يلى :

- ﴿ قُلْ يٰٓعِبَادِىَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ ۖ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ [سورة الزمر: ٥٣]
- ﴿ وَمَن يَعْمَلْ سُوْءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ نُمَسِّكْهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَحْدِ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ [سورة النساء: ١١٠]

- ﴿ إِنَّمَا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۖ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ [سورة المرقان: ٧٠]

ومن وجهة النظر النفسية فان التوبة التى وردت فى آيات القران الكريم تفتح الباب للتخلص من الذنوب التى تمثل اعباء ثقيلة وتفتح باب الامل وقبول الذات واستعادة الصحة النفسية ، ويتم الاستفادة من هذا المفهوم القرأنى فى جلسات

العلاج النفسي في حالات الشعور بالآثم والدنب المصاحب للاكتئاب النفسي.. قال تعالى ﴿...الْأَيْذِ كَرِ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: ٢٨) ... وفي هذه الآية من سورة الرعد إشارة لها دلالة نفسية هامة حيث تتضمن وسيلة لتحقيق الاطمئنان النفسي وعلاج القلق والتوتر عن طريق ذكر الله تعالى، من المعروف أن الاضطرابات النفسية تصيب الإنسان منذ القدم حتى قبل محاولات الطب النفسي الحديث لوصف هذه الحالات وتصنيفها ووضع مسميات القلق والاكتئاب والوسواس القهري والفصام، وقبل أن يتزايد الوعي بالاضطرابات النفسية أو يزيد انتشارها في العالم ليصل إلى الصورة التي عليها الوضع الآن، وفي محاولتنا لفهم المعاني والإشارات في هذه الآية الكريمة والعلاقة بين الإيمان بالله تعالى وبين الديقية والشعاع من الاضطرابات النفسية وتحقيق الاطمئنان النفسي.

"فوبيا" .. الخوف المرضي

الخوف المرضي أو 'الرهاب' هي وصف للمصطلح "فوبيا" *phobia* .. وهذه إحدى الحالات النفسية المرضية الشائعة لدى الصغار .. والكبار .. علي حد سواء ويشعر مرضي "الفوبيا" بخوف مبالغ فيه .. وذعر هائل .. عند التعرض لشيء محدد.. هذا الشيء ليس مصدر خوف لغالبية الناس .. ولا يوجد مبرر واقعي للخوف منه .. لكن كل ما يحدث يكون خارج التحكم الإرادي للشخص المصاب بالخوف المرضي .. وهنا تلقي الضوء علي هذه الحالة النفسية الغريبة .. أنواعها .. وطرق علاجها ..

أنواع متعددة من المخاوف ..

والخوف المرضي "الفوبيا" يتسبب في شعور شديد مبالغ فيه بالذعر لدى الشخص المصاب يكون مصحوباً بالقلق الحاد. وتظهر آثاره علي مظهر الشخص عند تعرضه للموقف أو الشيء الذي تدور حوله مخاوفه وهو عادة ليس مصدر خوف بالمرة للشخص العادي، فتبدو علي المريض تعبيرات تجسد ما يشعر به من خوف مثل شحوب الوجه، ورجفة الأطراف وخفقان القلب بشدة، وتصيب العرق، ثم يحاول المريض الابتعاد عن هذا الشيء الذي يتسبب في خوفه.. بل ويتجنب الاقتـاب منه فيما بعد حتى لو أدى ذلك إلي تغيير مجرى حياته كلياً، لينتـعد عن مواجهة مصدر "الفوبيا" الذي يتصور أن فيه تهديداً له أبعد ما يكون عن ذلك في الواقع، فالخوف من الأماكن العالية كلها مخاوف مرضية من أشياء ومواقف لا تشكل تهديداً ولا يخشاها الشخص العادي.. لكن المصابون بالفوبيا يتجنبون هذه الأشياء ويحاولون الابتعاد عنها مهما كلفهم ذلك..

هؤلاء هم ضحايا الفوبيا :

تتراوح أعمار المصابين بالفوبيا غالباً بين ٢٥-٤٠ عاماً لكن ذلك لا يمنع حدوث الحالة في الصغار والكبار في كل الأعمار، ويصفة عامة فإن إصابة المرأة أكثر من الرجال بحالات الفوبيا.

ومن أكثر أنواع الخوف المرضي شيوعاً في السيدات حابه الخوف من الأماكن المفتوحة كالشوارع والأسواق والأماكن العامة، وتبدأ هذه الحالة مبكراً عند سن العشرين .

وتبدأ الحالة عادة عقب التعرض لموقف خوف أليم، وقد تعود جذور الحالة إلي فترة الطفولة حين تستقر فكرة الخوف من شئ ما بداخله، فالطفل الذي تعرض لعضة كلب في موقف فزع ورعب يمكن أن يصاب في وقت لاحق - ربما بعد أن يكبر بخوف من الكلاب أو أي حيوانات أخرى، كذلك فإن الطفل الذي كاد يغرق وهو يتعلم السباحة ربما يصاب عندما يكبر بخوف من الماء عموماً ولا يستطيع السير بجوار البحر أو الأنهار أو حتى يعبر جسراً فوق الماء .

وهناك قائمة طويلة من أنواع المخاوف المرضية أمكن حصرها تضم المئات من الحالات، ولكي نتصور حجم مشكلة الفوبيا فإن الولايات المتحدة وحدها بها ما يقرب من ٢٢ مليون شخص يعانون من هذه المخاوف المرضية، تأتي معدل واحد من كل ١٠ أشخاص تقريباً،

تضم قائمة أنواع الفوبيا عدد هائل من المسميات ، ويضاف دائماً إلى كلمة فوبيا *Phobia* التي تعني الخوف أو الهلع المقطع اللاتيني أو الإغريقي الذي يعبر عن سبب الخوف ، مثال ذلك كلمة *Agoraphobia* التي تعني الخوف من الأماكن العامة ، فمقطع *agora* يعني السوق كمثال للأماكن العامة ، وكلمة *Hydrophobia*

التي تعني الخوف من الماء حيث مقطع Hydro يعني الماء . وهكذا ... وهدد بعض المسميات للأنواع الشائعة من الفوبيا نسردها على سبيل المثال -

الخوف من النار *Pyrophobia* ، الخوف من الثعابين *Ophidiophobia* .
الخوف من الموت *Thanatophobia* ، الخوف من الحيوانات *Zoophobia* ، الخوف من الصوت العالي *Phonophobia* ، الخوف من الأضياء *Photophobia* ، الخوف من المرض *Pathophobia* ، الخوف من العناكب *Arachnophobia* الخوف من الناس (المجتمع) *Anthrophobia* ، الخوف من الخوف *Phobophobia* . الخوف من الارتفاع *Acrophobia* ، الخوف من الأماكن العامة (السوق) *Agoraphobia* ، الخوف من القطط *Gatophobia* ، الخوف من الماء *Hydrophobia* ، الخوف من الرعد *Astraphobia* ، الخوف من الأماكن الضيقة (المغلقة) *Claustrophobia* ، الخوف من الكلاب *Cynophobia* ، الخوف من الشيطان أو الأرواح الشريرة *Demonophobia* ، الخوف من رؤية الدم *Hemophobia* ، الخوف من الكلام *Lalophobia* ، الخوف من الظلام *Nyctophobia* .

علاج حالات الفوبيا :

يتم في العبادة النفسية علاج حالات الخوف المرضي لدى الصغار والكبار باتباع بعض الأساليب النفسية بالإضافة إلى استخدام بعض أنواع الأدوية التي تساعد على التخلص من القلق والتوتر المصاحب لهذه الحالات، ومن أساليب العلاج النفسي التي تحقق نتائج مشجعة في علاج مثل هذه الحالات أسلوب بث الاطمئنان في نفس المريض والوصول به إلى حالة استرخاء بدلاً من حالة الخوف التي تسيطر عليه، وفي طريقة العلاج السلوكي التي تستخدم لعلاج هؤلاء المرضى يتم تعريض الشخص تدريجياً للشيء أو الموقف الذي يسبب له الخوف مع البقاء

بحانبه وبث الطمأنينة لديه بأن لن يتعرض لكرود إذا اقترب تدريجياً من هذا الشيء، ويحدث ذلك علي مدى جلسات متعددة حتى يألف المريض ذلك الشيء ويقنع بأنه ليس مصدر تهديد له فيتم تدعيم هذه النتيجة حتى يتخلص المصاب من مخاوفه المرضية نهائياً، وفي بعض الحالات فإن الأدوية المهدئة والمضادة للقلق، والأدوية المطمئنة، وأدوية الاكتئاب تساعد المريض في السيطرة علي انفعالاته خصوصاً عند التعرض لمواقف الخوف .

كلمة أخيرة :

ثمة كلمة أخيرة نتوجه بها إلي المصابين بمثل هذه الحالات .. إن المخاوف المرضية هي نموذج لحالات الاضطراب النفسي المزعجة .. ومع ذلك فإن معظم ضحايا الفوبيا لا يلقون الكثير من التعاطف من المحيطين بهم .. لأن الآخرين عادة لا يمكنهم تصور المعاناة التي تسببها هذه المخاوف التي يشعر بها المريض، بل يعتبرون أن المريض عليه بعض المسؤولية فيما يعانیه حين يخشى أشياء ليست مصدر خوف بالمرّة أو تهديد له، لكننا نقول للجميع إن علاج الفوبيا بالوسائل النفسية أمر ممكن وطلب العلاج في العيادة النفسية أفضل كثيراً من أن نظل في معاناة من مخاوفنا ..

أنواع ومستويات الخوف في آيات القرآن الكريم:

ضيّق الصدر:

• ﴿وَلَقَدْ نَعَأْنَاكَ يُسُوفُ سَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ (سورة الحجر: ٩٧)

التوجس :

• ﴿فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً...﴾ (سورة الذاريات: ٢٨)

• ﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ﴾ [سورة طه: ٦٧]

بشئ من الخوف:

• ﴿وَلَتَبْلُوتَنَّهُمْ مِّنَ الْخَوْفِ ..﴾ [سورة البقرة: ١٥٥]

الهلع والتجزع والفرع:

• ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ [سورة الماعج: ١٩]

• ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ [سورة الماعج: ٢٠]

• ﴿لَا يَخْرُجُ عَنْهُمْ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ...﴾ [سورة الأنبياء: ١٠٣]

الرعب والذهول:

• ﴿...سَأَتَىٰ فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبُ...﴾ [سورة الأسال ١٢]

• ﴿...وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ...﴾ [سورة الأحزاب: ٢٦]

• ﴿يَوْمَ تَرَوْنها نَذْهَلُ كُلَّ مُرْضِعَةٍ...﴾ [سورة الحج: ٢]

ضيق الصدر:

تعتبر الشكوى من ضيق الصدر من الاعراض الشائعة للأضرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب رغم ان الكثير من المرضى وبعض الاطباء قد يعتقدون انها بسبب مرض عضوى اصاب جهاز التنفس ، لكن الخوف والقلق والحالة الشعورية المصاحبة لهما من الضيق وعدم الارتياح والازعاج والاضطراب تكبر مصحوبة بآثار عضوية تشمل اجهرة الجسم تكون من علاماتها تسارع ضربات القلب وضيق التنفس واضطراب الاعصاب والعضلات ، وسلسلة من التغيرات الفسيولوجية وقد ورد تعبير ضيق الصدر فى آيات القرآن الكريم بمفهومه الذى كشف عنه الطب النفسى على انه علامة وعرض للقلق والتوتر بما يتفق مع المنظور القرأنى لهذا

المعبروم ، ولنتأمل المعنى فى الآيات الكريمة التى تتضمن إشارات نفسية الى هذا الموضوع . ومنها قوله تعالى :

﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴾ [سورة الحجر: ٩٧]

ولنتأمل ايضا المعنى فى الآية الكريمة التى تتضمن إشارات نفسية الى هذا الموضوع . نى قوله تعالى :

﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ، يُضَيِّقْ صَدْرَهُ، ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴾ [سورة الأنعام: ١٢٥]

حاء نص قرآنى بهذا الخصوص يوضح الإعجاز العلمى والطبى للقرآن الكريم فى صورة الانعام ، حيث كشف الطب الحديث ان حالة ضيق الصدر وصعوبة التنفس تحدث عند الارتقاء الى طبقات الجو العليا بسبب تغيرات الضغط الجوى ونسبة الأكسجين فى الهواء ، وإذا عدنا الى التشبيه الذى يتسم بالبلاغة فى هذه الآية الكريمة نجد ان كتاب الله قد سبق العلم الحديث الى تأكيد حقيقة علمية تؤكد الإعجاز العلمى للقرآن .

الوسواس القهري

عندما يتحدث أحد عن الوسواس فإن التفكير يتجه عادة إلى الشبائط التي مارس تأثيرها من خلال الإيحاء بالإنسان ودفعه إلى أعمال شريرة .. لكن حين يتحدث الأطباء النفسيون عن نفس الموضوع فإنهم دائماً يقصدون بالوسواس أحد الأمراض النفسية المهمة التي لا يزال علاجها يمثل صعوبة لهم .. ومرض الوسواس القهري كان ينظر إليه في السابق علي أنه حالة نفسية نادرة يعاني منها قليل من المرضى ولا يستجيب للعلاج .. أما في وقتنا الحالي .. ومع التطور الهائل في أبحاث الطب النفسي فإننا نعتبر حالات الوسواس القهري من الأمراض النفسية شائعة الانتشار ولم يعد العلاج مستعجب كما كان من قبل ..

وهنا تجد عزيزي - في هذا الموضوع معلومات عن آخر ما وصل إليه الطب النفسي فيما يتعلق بهذا المرض النفسي المهم ... الوسواس القهري.

ما هو الوسواس القهري ؟

يعتبر مرض الوسواس القهري *(OCD) Obsessive Compulsive Disease*

أحد الأمراض النفسية الرئيسية حيث تعاني منه نسبة كبيرة من الحالات علي عكس ما كان التصور من قبل أنه حالة نادرة الحدوث. وتفيد أبحاث الإحصائيات في مراجع الطب النفسي الحديثة أن نسبة ٢-٣٪ من الناس معرضون للإصابة بمرض الوسواس القهري علي مدى سنوات حياتهم، وهذا الرقم كبير جداً لأن معناه وجود عشرات الملايين من مرضي الوسواس القهري في أنحاء العالم، كما تذكر إحصائيات أخرى أن نسبة ١٠٪ أي واحد من كل ١٠ أشخاص يترددون علي العيادات النفسية يعاني من هذا المرض النفسي، وبذلك يعتبره الأطباء النفسيون في المرتبة الرابعة من حيث الانتشار بعد حالات المخاوف المرضية، وحالات

الإدمان، ومرض الاكتئاب النفسي، ويصيب الوسواس القهري الرجال والنساء في كل الأعمار تقريباً غير أن أكثر الحالات تبدأ في سن العشرين وحتى الخامسة والثلاثين .

ومعنى الوسواس القهري أن المرض يؤدي إلى تكرار المريض لعمل معين أو سيطرة فكرة محددة علي عقله بحيث لا يستطيع التوقف عن ذلك رغماً عنه مهما حاول مقاومة الاستمرار في هذا العمل أو التفكير، ولعل السبب في استخدام وصف "القهري" لهذه الحالة هو أن المريض لا يمكنه مهما كانت أرائته أن يتخلص من الوسواس التي تكون في صورة أفعال أو أفكار أو مخاوف رغم علمه واقتناعه تماماً أنها أشياء وهمية وغير معقولة ولا مبرر لها . ومع ذلك لا يملك سوى الاستمرار فيما يفعل أو يفكر حتى لا يعاني من قلق هائل لا يستطيع احتماله.

تعدد الأسباب:

لا يكون في مقدور الأطباء النفسيين تحديد الأسباب المؤكدة في كثير من حالات الوسواس القهري، غير أن ذلك أمر ينطبق علي كثير من الأمراض النفسية الأخرى حيث تتداخل عوامل كثيرة لتكون أسباباً محتملة للإصابة، ورغم أن ما يقرب من ٥٠٪ من الحالات تبدأ فيها الأعراض عقب التعرض لمشكلات أو ضغوط نفسية نتيجة وفاة شخص عزيز علي سبيل المثال، أو التعرض لموقف خوف وتهديد أو في السيدات عقب زواج الزوج بأخرى فإن هناك نسبة أخرى كبيرة من الحالات لا يمكن التوصل إلى سبب مباشر يرتبط مع بداية المرض، كما أن الكثير من الناس يتعرضون لمثل هذه المواقف ولا يترتب عليها أي اضطراب نفسي مرضي.

وهناك ما يؤكد العامل الوراثي وراء مرض الوسواس القهري حيث أن نسبة ٣٥٪ من أقارب المرضى يعانون من حالات مشابهة، وقد ثبت علمياً وجود

تغيرات كيميائية في بعض المواد التي يفرزها المخ مثل مادة "السيروتونين" في مرضي الوسواس القهري ربما كانت السبب في المرض.

ويلاحظ أن بعض الناس العاديين لديهم مدل إلى الشك والدقة في أعمالهم. وترتيب الأشياء، والمبالغة في النظام والنظافة. وهذه هي "الشخصية الوسواسية" .. وهي صفات لهؤلاء الناس لا يمكنهم التخلي عنها ولا تحتاج إلى علاج، كما أن علماء النفس يفسرون الوسواس القهري على أنها انعكاس لبعض المشاعر الداخلية. والمثال على ذلك أن من يكون لديه شعور داخلي بالقذارة ينعكس ذلك في صورة تكرار مفرط في الاغتسال بحثاً عن النظافة ١١

أنواع غريبة:

من ملاحظاتنا في العيادة النفسية أن مرضي الوسواس القهري عادة ما يحضرون بأنفسهم لعرض حالتهم لكن ذلك لا يحدث إلا بعد مرور وقت طويل من بداية الحالة يصل إلى عدة سنوات يحاول خلالها المريض حل مشكلته بنفسه ويفشل في ذلك. وليست حالات الوسواس نوعاً واحداً لكنها تأخذ صوراً متعددة منها الأعمال الوسواسية. والمثال عليها تكرار غسل الأيدي مرات متعددة عقب لمس أي شئ أو مصافحة أي شخص، والمبالغة في غسل الملابس أو تنظيف المنزل مرة عقب مرة في نفس اليوم. والشك في إغلاق بداية أي شئ. وهناك الأفكار الوسواسية التي تأخذ صورة التفكير في مسألة أو قضية لا حل لها إلا أن يموت، أو التفكير في الجن والشياطين وما أشكالها وكيف تعيش؟!.. ورغم أن هذه المسائل تبدو للشخص العادي موضوعات سخيفة ولا أهمية لها إلا أنها تستغرق تماماً مرض الوسواس وتسيطر على تفكيرهم بدرجة لا تقاوم، وتعوقهم عن أداء أعمالهم!! ومن الحالات الغريبة للوسواس التي صادفتها شخصياً بحكم عملي في

العلب النفسي حالة الشباب الذين يمضون عدة ساعات في الوضوء استعداداً للصلاة وتكرار ذلك قهرياً حتى أن أحدهم أخبرني أنه لا يستطيع صلاة المغرب بالذات في وقته لأنه يستمر في الوضوء من قبل غروب الشمس حتى يحل موعد العشاء رغماً عنه وهو لم يفرغ من تكرار الوضوء لصلاة المغرب علي مدى ما يتراوح بين ساعتين، وحالة الزوجة التي تعاني من وسواس النظافة وتستخدم كميات كبيرة من المنظفات في الغسيل المستمر ومعها سائل الكلور المركز للتطهير وتؤكد النظافة فكانت النتيجة التهابات حادة في الجلد باليدين وأخبرتني فيما بعد أن زوجها طلقها لأنها كانت تنفق كل مصروف المنزل علي شراء هذه المنظفات!!

أمل جديد في العلاج :

بالنسبة لنا-نحن الأطباء النفسيين- فإن حالات الوسواس القهري كانت ولا تزال تمثل تحدياً كبيراً لقدرتنا علي علاجها، ويكون الوصول إلى التشخيص سهلاً في معظم الحالات لكن العلاج يتطلب وقتاً وجهداً مشتركاً من الطبيب والمريض علي حد سواء، وبعض الحالات لا تستجيب بصورة مرضية، وقد ثبت أن ربع الحالات فقط تتحسن وتشفى بالعلاج وربع الحالات تزداد تدهوراً رغم العلاج، أما بالنسبة المتبقية وهي تمثل نصف مرضي الوسواس القهري تقريباً فإن معاناتهم تستمر دون تغيير يذكر رغم العلاج علي مر السنين.

والعلاج الدوائي لحالات الوسواس القهري يعتبر الاختيار الذي لا مفر منه في كل الحالات، ويجب أن يكون واضحاً من البداية لكل من الأطباء والمرضى وأقاربهم أن العلاج يتطلب وقتاً طويلاً ويحتاج إلى الصبر حتى تظهر نتائج، ومن الأدوية المستخدمة علي نطاق واسع عقار "أنافرانيل" *Anafranil* "ومعه بعض

الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب الذي عادة ما يصاحب الوسواس القهري ويمكن أن يصحب العلاج الدوائي جلسات للعلاج النفسي والعلاج السلوكي الذي يتضمن تدريب المريض على السيطرة على الوسواس بدلا من أن يسمح لها بالسيطرة عليه. وهناك جيل جديد من الأدوية أدخلت مؤخرا للاستخدام في الطب النفسي يمكن أن تمثل أملا جديداً لمرض الوسواس القهري منها عقار فلوكستين *Fluoxetine* الذي يتم تناوله تحت اسم بروزاك *Prozac* ونتائجه مشجعة دون أعراض جانبية مزعجة، كما أن نسبة من الحالات التي لا تستجيب للدواء وتتدهور بسرعة يمكن أن تخضع للعلاج الكهربائي أو يتم تحويلها إلى جراحة المخ والأعصاب .

العلاج بالقرآن

حالات الوسواس القهري

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَهُ مَا فَرَّسُوهُ بِهِ نَفْسَهُ...﴾ [سورة ق: ١٦]

ورد في آيات القرآن الكريم إشارات إلى الوسواس في مواضع مختلفة منها هذه الآية لكريمة من سورة ق ، وتبدأ بالقسم بالقرآن المجيد، وتشير الآية إلى إحاطة الله الخالق بما يدور في نفس الإنسان من وسواس، وقد ورد الحديث عن الوسواس أيضاً في موضع آخر في سورة الناس آخر سور القرآن الكريم (رقم ١١٤) وفيها استعادة بالله من شر الوسواس الخناس، ولعل في هذه الإشارات ما يدفعنا إلى توضيح الحقائق من المنظور العلمي والنفسي والديني حول موضوع الوسواس .

من الأساليب العلاجية العلاج بالقرآن والأحاديث النبوية والأذكار الشرعية أفضل العلاجات
وأصح الأساليب للوقاية منه:

فعن ابن عباس رضي الله عنه ، أنه قال : جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال : يا رسول الله إني لأحدث نفسي بالشئ لأن آخر من السماء أحبالي من أن أتكلم به ، قال : فقال النبي ﷺ : (الله أكبر الله أكبر الله أكبر . الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة) (رواه أحمد ١- ٢٣٥) .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ : (بأنّي الشيطان أحدكم فيقول: من خلق كذا ؟ من خلق كذا ؟ حتى يقول من خلق ربك ؟ فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته) (رواه البخاري ٣٢٧٦) .

وعن عبد الله بن زيد رضي الله عنه ، قال: شكى إلى رسول الله ﷺ ، الرجل يخبل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة. قال: (لا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو ريحاً) رواه النسائي ٣٦.

والمؤمنون بالله موقنون أن لكل داء دواء .. وخير دواء هو الإيمان .. ويليه ما وفق الله به العلماء من الاهتمام إلى أنواع العلاج المختلفة .. هناك حالات تشفى تماماً وحالات تتحسن وتظل تعاني من بعض الأعراض .. ولكن المريض يستطيع أن يعيش حياة طبيعية ، ولا توجد حياة طبيعية تماماً حتى لمن لا يعانون من أي مرض ولا توجد حياة خالية من الألم. ومن هنا يمكن للمريض أن يداوم على قراءة القرآن الكريم والسنة وأوراد الصباح والمساء ،

والإشارات التي وردت في آيات القرآن الكريم حول الوسواس سبى ما جاء في مراجع علم النفس والطب النفسي الحديث بمئات السنين حول هذا الموضوع الذي لم يتم التوصل سوي للقليل من المعلومات حول أسبابه وتشخيصه وعلاجه، فسبحان الله الحكيم الذي أحاط بكل شيء علماً.

تد ارتبط هذا المرض في الأذهان بوساوس الشياطين بسبب التشابه بين مسمى "الوسواس القهري" ووصف الشيطان "الوسواس الخناس" الذي ورد في القرآن الكريم ، لكن إذا علمنا أن الوسواس القهري قد أصبح من الأمراض التي تم كشف النقاب عن الكثير من أسرارها ، "الشيزوفرنيا" .. مرض الفصام العقليلاشك انك قد سمعت عن المرض العقلي المعروف بـ "الشيزوفرنيا" وهي المصطلح الشائع للتعبير عن مرض الفصام، وهو ليس كما يظن البعض "انفصام" الشخصية أي أنها تصبح مزدوجة، وهنا نحاول إلقاء الضوء علي الحقائق العلمية حول مرض الفصام، أسبابه وأعراضه، وطرق علاجه .

الفصام العقلي (شيزوفرنيا)

يشكل مرض الفصام الغالبية العظمي من نزلاء المستشفيات والمصحات النفسية في كل بلدان العالم، كما أن نسبة كبيرة منهم توجد خارج المستشفيات ويعيش الكثير منهم في ظروف سيئة حيث أن إصابتهم بهذا المرض تؤدي إلي عجزهم عن ممارسة أمور حياتهم، وإهمال واجباتهم ومسئولياتهم، وهذه الإعاقة تؤدي بهم في النهاية إلي وضع اجتماعي ومادي ونفسي متدهور، ومن هنا يقولون بأن مرض الفصام هو تذكرة ذات اتجاه واحد تؤدي إلي هبوط المريض في السلم الاجتماعي.

ما هو الفصام ؟

الفصام هو أحد أكثر الأمراض العقلية انتشارا حيث يصيب ما يقرب من ١/ من الناس، وهذا معناه أن بعض الدول التي يبلغ سكانها حوالي ٥٠ مليوناً مثل بريطانيا ومصر يوجد بها حوالي ٥٠٠ ألف مريض، وتبدأ أعراضه في الظهور في سن مبكرة حيث يصيب المراهقين والشباب قبل سن العشرين، وتكون البداية تدريجية فيشكو المريض من أن الناس لا يفهمونه، ثم يأخذ في إهمال واجباته، وعدم الاهتمام بمظهره، ويفضل العزلة بعيداً عن الناس .

وتتطور الحالة فيلاحظ المحيطون بمريض الفصام أنه يتكلم إلي نفسه أو يخاطب أشخاصاً لا وجود لهم، أحياناً يتحاور مع جهاز التلفزيون، ويقتصر في طريقة مرتبكة ومتناقضة، وينتج إلي الحياة في عالمه الخاص فلا يعبأ بأي شئ حوله. وقد يقدم علي إيذاء نفسه أو العدوان علي الآخرين.

مريض الفصام .. في العيادة النفسية :

قد يحضر المريض بنفسه لطلب العلاج ، لكن في العادة يقوم أهل المريض باصطحابه إلي الطبيب النفسي، ومن كثرة - الحالات يتعجب المريض من ذلك

ويؤكد عند حضوره للعيادة النفسية أنه لا يشكو من أي شيء، ولا يدري لماذا أرغمه أقاربه علي الحضور! ومنهم من يؤكد أنه سليم معافى وأن الذين أحضروه هم أولـ^١ بالعلاج!

- وهناك بعض الشكاوى نسمعها من الأهل حول ما صار إليه حال المريض أصبحت مألوفة لدينا كأطباء نفسيين لكثرة تكرارها، منها علي سبيل (المثال) :
- سماع المريض لأصوات تكلمه، تحاوره أو توبخه أو تهدده .. وقد يتصور أن هناك من يطارده !
 - يتخيل أن أناسا يتحدثون عنه بينما يكون بمفرده ولا وجود لأحد حوله .. وقد يدفعه ذلك إلى الكلام معهم فيبدو كما لو كان يكلم نفسه .. أو يفجر ضاحكا دون سبب !
 - يشعر المريض بأن ما يفكر به في نفسه يتم إنذاعته علي كل الناس .. ويشعر بأن هناك من يسحب أفكاره من رأسه ليضع محلها أفكارا أخرى!
- المجانين في نصيم - :**

هكذا يقول المل الشعبي، ولو أننا لا نستريح إلى استخدام لفظ "المجانين" لما له من وقع سيئ؛ ولأنه يخلو من أي مدلول علمي، لكنه يحدث في مرضي الفصام حين يراهم الناس في حالة هدوء وعدم مبالاة يجعل الناس يحسدونهم علي هذه الراحة من كل أمور الحياة، لكنهم في الواقع لا يعلمون أن هؤلاء المرضي يتألمون في داخلهم وما يظهرونه ليس سوى قناع يخفي مشاعر الخوف والتوتر والانفعال التي لا يعبرون عنها. وقد عبرت عن ذلك فتاة عمرها ٢١ عاما بقولها :

• "اشعر أن الدم يتجمد في عروقي.. ويتوقف عقلي عن التفكير.. ويتحول مخي داخل رأسي إلى حجر!"

• ويقول طالب عمره ١٨ سنة : " هناك أشخاص يتعقبونني في كل مكان .. وأحيانا أشعر أنهم تمكنوا مني فراحوا يقطعون جسدي إلى قطع صغيرة .. ثم يعيدونها في مكانها مرة أخرى !"

• وقالت سيدة تعاني من الفصام منذ وقت طويل : " أشعر كما لو أن ما يقوله مذيع التلفزيون كله موجه إلي شخصيا .. وأحس بأن أشعة تأتي من أجهزة تسقط علي رأسي فتسلبني الإرادة .. وتوجهني حيث تشاء .

الفصام أحد أكثر الأمراض العقلية انتشارا فهو يصيب ما يقرب من ١٪ من الناس في بلدان العالم ، وقد عرضنا قبل ذلك الحقائق العلمية حول الفصام وساذج من حالات مرضي الفصام في العيادة النفسية، وهنا عرض للأسباب المحتملة للفصام، وأنواعه، ثم تلخيص للطرق المتبعة حاليا في العلاج، والجديد في علاج الفصام .

طل البحث عن علاج ناجح لمرض الفصام يشغل الدوائر الطبية لوقت طويل، وتم عن طريق الصدفة في الخمسينات اكتشاف عقار بواسطة أحد الجراحين الفرنسيين في فيتنام حين لاحظ أن دواء " كلوربرومازين " الذي يتناوله المرضى قبل العمليات الجراحية يحسن الحالة النفسية لهم، وقد استخدم هذا الدواء في علاج الفصام وكانت نتائجه جيدة .

وبالرغم من أن هذا الدواء ومشتقاته لا يزال يستخدم حتى الآن علي نطاق واسع لعلاج الفصام، فإنه ليس مثاليا حيث يسبب بعض الآثار الجانبية المزعجة التي تضيف إلى متاعب المريض، وهذا ينطبق أيضا علي عدد كبير من الأدوية الأخرى التي نستخدمها حاليا في علاج الفصام، وبعض الأنواع من الفصام تستجيب بصورة مرضية للعلاج الكهربائي .

أن الأمل قائم في أن يتوصل العلم إلى العلاج الحاسم لمرض الفصام .
وليس ذلك ببعيد فقد حدث بالنسبة لأمراض أخرى بدت في وقت ما مخيفة وقاتلة
مثل السل والتيفود والكوليرا والطاعون التي كانت تحصد آلاف البشر، إن علينا أن
نتفائل ولا نفقد الأمل في قرب ذلك اليوم الذي تشرف فيه الشمس وقد انتصر
الطب النفسي علي مرض الفصام .

حقائق وأرقام في سطور عن الفصام:

- مرض الفصام من أكثر الأمراض العقلية انتشارا حيث يصيب ما يقرب من ١٪ من الناس .
- ما يقرب من ٩٠٪ من نزلاء المستشفيات والمصحات العقلية هم من مرضي
الفصام، والبقية من مرضي الاكتئاب والهوس والأمراض النفسية الأخرى .
- ما يزيد علي ربع الأسرة في مستشفيات أمريكا يشغلها مرضي الفصام
ومضاعفاته من استخدام الكحول والمخدرات .
- واحد من كل ٤ من مرضي الفصام يقدم علي محاولة الانتحار ويكتب
النجاح لواحد من ١٠ في إتمام الانتحار، وما يزيد علي ثلث الأشخاص المشردين في
الشوارع دون مأوى هم من مرضي الفصام .
- لكن التفسير العلمي لذلك لا يعدو أن ما يحدث في هذه الحالات ليس سوى
استقبال المريض لبعض المؤثرات الصوتية والضوئية غير واقعية نتيجة لخلل
أصاب مراكز الجهاز العصبي وهو ما نطلق عليه في الطب النفسي " الهلوس "
السمعية والبصرية ، وهذه من أعراض المرض العقلي وليس سبباً فيه ، كما أنه
لا علاقة بين ذلك وبين الأشباح والأرواح الشريرة أو القوى الخفية .

اما الهلاوس *Hallucinations* فهي ان يتصور المريض انه يرى اشباحا او يسمع اصواتاً تتحاور معه او تهدده او تأمره بأن يفعل اشياء معينة ..(رتولوع (الهلاوس) هي:

- الهلاوس السمعية وتعنى ان يتوهم الشخص انه يسمع اصواتا تحاوره او تعلق على تصرفاته دون وجود مصدر لهذه الاصوات .

- هلاوس بصرية حيث يرى الشخص صورا ومشاهد لخلوقات واشخاص وهالات من الضوء قد تنسب في خوف شديد .

- هلاوس حسية تتعلق بحاسة اللمس مثل توهم وجود حشرات تتحرك فوق الجلد او تحته ، وهناك الهلاوس الشمية لروائح لاوجود لها ، او توهم تذوق طعم غريب .

وتختلف الهلاوس عن خداعات البصر *illusions* التى تعنى الايحاء باستقبال صورة مغايرة لبعض الاشياء ، ومنها على سبيل المثال استقبال صورة الشجرة على انها ماردر جبار ، او توهم شكل حبل او عصا على انه ثعبان او حية تسعى . وقد ورد فى القرآن الكريم تصوير لذلك فى قصة نبي الله موسى مع سحرة فرعون . قال تعالى :

- ﴿...فَإِذَا جَاءَهُمْ وَعَصِيَهُمْ بِخَيْلٍ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَتَتْهُنَّ ﴿٦٦﴾﴾ (سورة طه: ٦٦).
- وفى قوله تعالى: ﴿ قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرٍ عَظِيمٍ ﴿١٣﴾﴾ (سورة الامراء: ١١٦)

وفى هذه الايات سبق للقرآن الكريم فى ذكر هذه الظواهر النفسية التى لم يصفها الطب النفسى الحديث الا مؤخرا .

وقد يفسر الناس ذلك بأن الشياطين هي التى تفعل ذلك ، لكن ومن وجهة نظر الطب النفسى هي وجود خلل في جهاز الاستقبال لدى المريض يجعله يستقبل صورا واصواتاً لا وجود لها ، وهذه الحالات ايضا تتحسن بالعلاج بالادوية الحديثة ولا دخل للشيطان في هذه الاعراض النفسية المرضية التى تحدث في مرضي الفصام والامراض العقلية الذهانية .

الصرع

الصرع..منفلور طبي..واسلامي:

مرض "الصرع" .. هذه الكلمة لها وقع خاص غير مرغوب لدى كثير من الناس ويرتبط سماعها بشيء من الرهبة، لكنه بالنسبة للأطباء بصفة عامة والمتخصصين منهم في مجال الأعصاب والطب النفسي لا يعني سوى أحد الأمراض العصبية المألوفة ..

أكثر الأمراض العصبية انتشارا:

يعتبر الصرع في الواقع أكثر الأمراض العصبية انتشاراً، حتى أن اتجاهها قوياً ظهر في دول كثيرة لإيجاد مراكز متخصصة تهتم برعاية وتشخيص وعلاج مرضي الصرع، علاوة علي ظهور تخصص طبي مستقل عن هذا المرض (علم الصرع *Epileptology*)، وجمعيات تهتم بمختلف جوانبه في بعض بلدان العالم.

والصرع *Epilepsy* هو - بصفة عامة - نوبات تصيب بعض الناس نتيجة لخلل مؤقت في وظيفة الجهاز العصبي، وما يظهر علي مريض الصرع ليس سوى النتيجة النهائية لهذا الاضطراب، فقد يفقد الوعي بما حوله، أو يسقط بصورة مفاجئة في أي مكان، أو تظهر عليه أي علامات غريبة، أو يقوم ببعض الحركات دون أن يدري في الوقت الذي يكون فيه تحت تأثير الذوبية.



والخلاصة أن ما نراه بالفعل هو المحصلة النهائية لاضطراب النشاط الكهربائي والكيميائي داخل مخ الإنسان، وهو الصرع.

ولا يزال الصرع واحداً من أكثر الأمراض التي تحيط بها الخرافات والأوهام التي ظلت ماثلة في أذهان الناس حتى يومنا هذا، فهناك من يربطه بالأرواح الشريرة، أو ينسبه إلى تأثير السحر، أو مس الجن وفعل العفاريت !
مخ الإنسان .. حقائق وأرقام:

لا يتعدى وزن المخ في المتوسط ١٢٠٠ جرام، أي أكثر قليلاً من الكيلوجرام، ويعني ذلك أنه يشكل حوالي ٢٪ من الوزن الإجمالي لجسم الإنسان كله، ورغم ذلك فإنه نظراً لأهمية وطبيعة وظائفه يحصل على أكثر من ١٥٪ من غذاء الإنسان عن طريق الدورة الدموية !

هل يعتبر الصرع (أحد الأمراض) الشائعة أم أنه نادر (المحروث) ؟

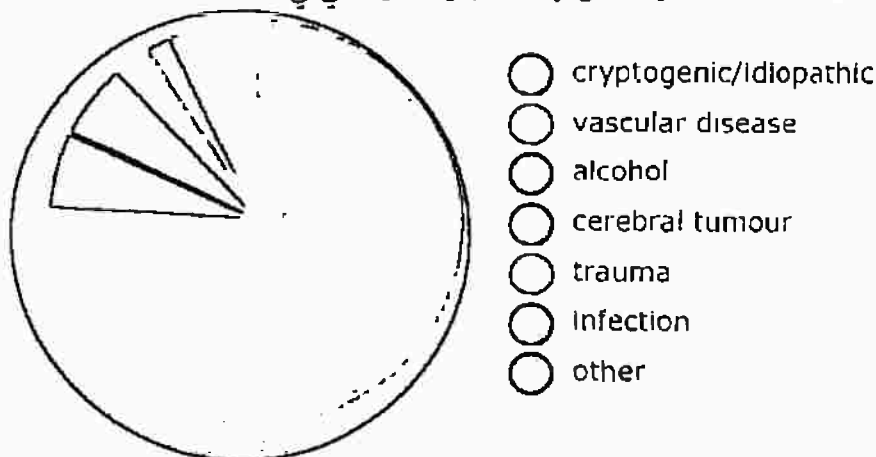
إحصائيات وأرقام عن الصرع:

مرض الصرع في موقع الصدارة بالنسبة لجميع الأمراض العصبية الأخرى..... هذا المرض يصيب نسبة تقع بين ٥ . ٠ إلى ١٪ من عدد السكان طبقاً

للإحصائيات التي أجريت في بلدان مختلفة، ومعني ذلك بالنسبة لعدد السكان في مصر أن حوالي نصف مليون شخص مصابون بمرض الصرع، ويصل عدد مرضي الصرع طبقاً للإحصائيات إلى أكثر من مليون شخص في الولايات المتحدة، وتدل الأرقام أيضاً علي أن عدد الحالات الجديدة من مرض الصرع يصل إلي ١٠٠ حالة في كل ١٠٠ ألف من السكان. وتدل الأرقام أيضاً علي انتشار الصرع في كل الأعمار تقريباً بنسب متفاوتة.

تفكير الأطباء في الأسباب المحتملة للصرع:

تشبه الطريقة التي نفكر بها في العيادة عملية حل لغز أو مسألة حسابية أو الطريقة التي يعمل بها رجال البوليس لكشف غموض جريمة ما. ذلك أن علينا أن نكشف عن طبيعة المرض، ومكان الخلل، وكيف حدث، ومن الفاعل، فقد يكون السبب في المرض العصبي كالصرع هو إصابة قديمة بالرأس من أثر السقوط أثناء اللعب منذ عدة سنوات، أو الإصابة بمرض أو حمي في الطفولة.



أسباب الصرع: خفية-وعائية- الكحول- أورام المخ- الالتهابات- أخرى.

من المهم أن نؤكد في البداية أن طبيب الأمراض العصبية والنفسية لابد أن يسأل نفسه حين يواجه مثل هذه الحالات:

- هل ما يصيب المريض هو حالة صرع ؟ ..
- ذلك أن كل مريض يسقط علي الأرض أو يفقد الوعي لفترة لا يتعين أن يكون مصاباً بالصرع، فهناك كثير من الحالات تتشابه في بعض هذه الأمور مع مرض الصرع، وهنا علينا كأطباء أن نلجأ إلي ما يسمى التشخيص التفريقي، أي المقارنة بين هذه الحالات من خلال أوجه الشبه والاختلاف حتى نصل إلي التشخيص السليم.

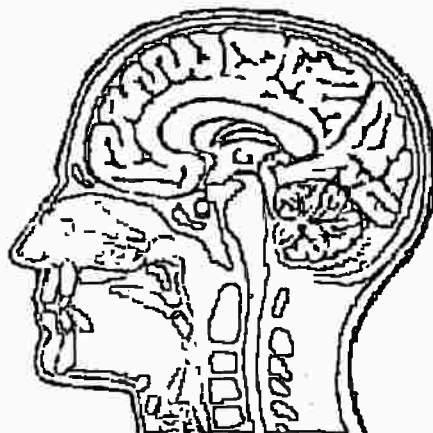


النوبات الهستيرية:

لعل لفظ "الهستيريا" *Hysteria* هو أحد أكثر المصطلحات التي يسيئ البعض استخدامها ذلك أنهم عادة ما يستخدمونه مرادفاً للجنون، لكن هذا اللفظ يعني علمياً وصف بعض حالات التحول أو التحور أو الانفصال التي تشبه في مظهرها الأمراض الأخرى المعتادة مثل الشلل، وعدم القدرة علي النطق، أو فقد الإبصار، أو غير ذلك من الأعراض التي تؤثر علي الحركة، والإحساس، ومن هذه حالات تشنج تشبه كثيراً نوبات الصرع .

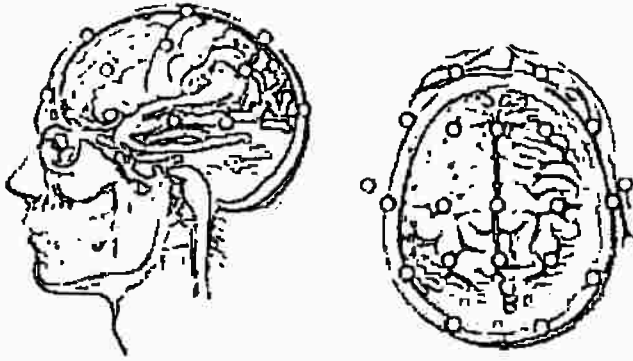
تشخيص الصرع:

- كيف يتوصل الأطباء إلى تحديد طبيعة وموضع الخلل الذي تنشأ عنه نوبات الصرع؟



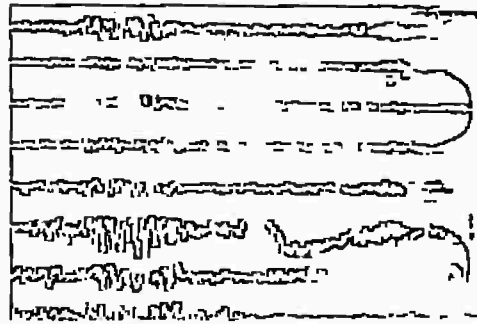
سلسلة من الخطوات يسير وفقاً لها طبيب الأمراض العصبية والنفسية مع اختلاف في التفاصيل، ومنها رسم المخ عن طريق جهاز خاص، وهذا بالذات له أهمية خاصة في حالات الصرع كإحدى وسائل التشخيص المتميزة.





رسم المخ : ما هو ؟ .. وكيف يتم؟

كثير من المرضى تبدو عليهم علامات الترقب والخوف حين يدخلون إلى غرفة شبه مظلمة مكتوب علي بابها بعض الحروف الإنجليزية (E.E.G) هي اختصار يعني رسم المخ الكهربائي. ثم يزداد القلق لديهم حين يطلب إليهم الاستلقاء دون حركة وتوضع كثير من الأسلاك فوق رأسه. رغم أن العملية تتم بالكامل دون أي ألم ..



وجدير بالذكر أن عملية رسم المخ منذ إدخالها في عام ١٩٣٤ قد شهدت الكثير من التطوير في الأجهزة والتقنيات حيث أدخل استخدام الكمبيوتر والأجهزة الرقمية *Digital* الدقيقة لتحليل الموجات .

الصرع ..

ومس الجن

لعل الصرع هو أحد أكثر الأمراض التي تدور حولها الكثير من الخرافات والأساطير منذ القدم، حتى أن مشاهدة النوبة وما يصاحبها من تشنجات حين تهتز الأطراف وتتخبط وما يسبق ذلك من صرخة عالية عند بداية النوبة، وما يليها من فقد الوعي والإدراك كأنما انتقل المريض إلى عالم آخر، كل هذه الأمور تثير في نفس من يشاهدها لونا من الرهبة، وتوجد لديه شعوراً بأن ما يحدث أمامه ليس مجرد حالة مرضية معقدة، وهذا ما جعل الصرع يرتبط في الأذهان لروح طويل من الزمان وحتى وقتنا الحالي بمشاعر ومعتقدات شتى يدخل فيها تأثير السحر والحسد والجن والأرواح الشريرة والقوى الخفية.

معتقدات وأوهام وخرافات:

ما أكثر ما يردده الناس من روايات وقصص خيالية تتعلق ليس بمرض الصرع فحسب بل بغيره من الأمراض العصبية والنفسية الأخرى. حتى أن القاعدة تكاد تكون البحث عن سبب ما يعتقد المريض وأهله أنه كان وراء حدوث المرض وفي ذلك نرى ونسمع حكايات غريبة

لكن أين الحقيقة في موضوع الجن، وأمس الذي بسبب افترض ؟

خلاصة القول أننا نتمسك دائماً بالحقائق العلمية المدروسة في تناولنا لأمور الصحة والمرض، ولعلاقة للجن او السحر بمرض الصرع.

الصرع .. والذكاء .. ومشكلات التعليم:

هذه بعض هموم الآباء والأمهات بخصوص الأطفال في سن المدرسة فعلاوة علي القلق الذي يحيط بذهاب الطفل وعودته من المدرسة، واحتمالات حدوث النوبة له خارج المنزل، هناك مشكلة أخرى فمن هؤلاء الأطفال من تكون قدراته العقلية ونسبة الذكاء لديه.

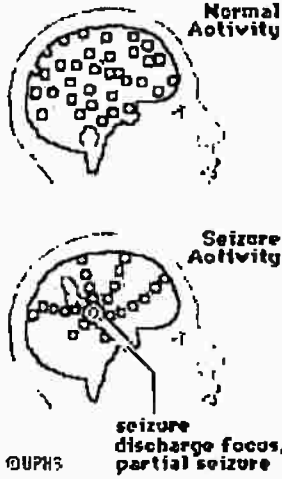
الوقاية وطرق العلاج



المنظور الإسلامي للصرع :

كان التفسير الشائع لهذه النوبات انها نتيجة مباشرة لمس الجن ، وكان بعض الناس يستندون الي التشبيه الذي ررو في آيات القرآن الكريم :

﴿...لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَخْبِطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ...﴾ [سورة النور: ٢٧٥] .. وظل مرض الصرع موضوعاً للكثير من الخرافات والأوهام ، وتعرض المرضى لكثير من الممارسات غير الطبية ظناً من الناس ان الارواح والشياطين وراء حدوثه حتي كشف الطب الحديث حقيقة هذا المرض .



The Boy with Epilepsy Healed



ونوبات الصرع كما تبين من خلال الابحاث الطبية هي نتيجة لخلل في موجات المخ الكهربائية نتيجة شحنات زائدة من بؤرة نشطة تسبب إثارة الخلايا العصبية وتحدث النوبة نتيجة لذلك ، ويمكن كشف ذلك ببساطة حالياً عن طريق جهاز رسم المخ EEG الذي يلتقط هذه الاشارات ويحدد شدتها ومكانها ، كما يمكن علاج حالات الصرع عن طريق الادوية التي تسيطر علي هذا الخلل الوظيفي في المخ ولا علاقة نهائياً للجن والشياطين والارواح الشريرة بهذا المرض كما كان يعتقد من قبل .

الواقع أن الدين الإسلامي قد جاء بالتعاليم والقوانين السماوية التي تنظم حياة الإنسان من مختلف جوانبها، فالله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان، ووضع له كل ما يضمن له الوقاية والعلاج، وفي العقيدة الإسلامية الحل لكل ما يمكن أن يعترى حياة الإنسان من الاضطراب.

قال تعالى :

﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ...﴾ [سورة يونس: ١٠٧] .

ويرى بعض المفسرين أن الإشارة التي وردت في سورة النقرة في وصف الذين يأكلون الربا والتشبيه في الآية الكريمة إنما يعني الشخص المصروع الذي يسقط متخبطاً، قال تعالى:

﴿الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ...﴾

[سورة النقرة: ٢٧٥]

وقد ورد عن عبد الله بن عباس رض الله عنهما أنه قال لعطاء بن أنس رباح: "ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟" قال: "بلي" قال: "هذه المرأة السوداء أتت النبي ﷺ فقالت: إني أصرع وإني أنكشف فادع الله لي"، فقال ﷺ: "إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك".

فقالت المرأة: "أصبر" ثم قالت: "إني أنكشف، فادع الله أن لا أنكشف".

فدعا لها صلى الله عليه وسلم. (أخرجه البخاري ومسلم).

ويذكر بن القيم في كتاب "الطب النبوي" أن الصرع يعتبر من حملة الأمراض الحادة وقت وجوده المؤلم خاصة، ويعد من جملة الأمراض المرمنة باعتباره علة يطول مكثها، ومن العسير برئها لاسيما إذا جاوز المريض خمساً وعشرين سنة، وهذه العلة في دماغه فإن صرع هؤلاء يكون لازماً.

وقد أشرنا إلي انتشار الخرافات والأوهام حول مرض الصرع، حيث يعتقد العامة في أمور كثيرة تتعلق بمسببات الصرع وكيفية علاجه، والإسلام يحارب الخرافة والدجل والشعوذة، وعلي الطبيب المسلم دائماً أن يكون ملماً بالأمور التي تتعلق بعمله في ضوء فهم حكم الدين بشأنها من الكتاب والسنة حتى يتمكن من توجيه مريضه والرد علي مختلف الاستفسارات من المريض وذويه بهذا الخصوص.

الجلد .. والحالة النفسية

جلد الإنسان هو الواجهة الخارجية التي يراها الآخرون من حوله.. وإذا كان الجلد الذي يغطى وجه الشخص وجسمه ويديه وقدميه هو المظهر الخارجي الذي يبدو أمام الناس فإنه يمكن كذلك أن يكون مرآة تعكس ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر وعواطف وصراعات. وهنا نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية .

وظائف الجلد.. والحالة النفسية:

من وظائف الجلد الرئيسية علاوة على أنه يشكل الواجهة الخارجية لجسم الإنسان أنه عضو الإحساس العام فهو وسيلة استقبال للمؤثرات المختلفة بين الإنسان وبين العالم المحيط به، ويؤدي الجلد وظائف حيوية أخرى منها حماية الأنسجة الداخلية، والجلد له اتصال مباشر بالجهاز العصبي والغدد التي تقوم بإفراز المواد الحيوية في الجسم والدورة الدموية.

والعلاقة بين الجلد والحالة النفسية يمكن الاستدلال على وجودها من ملاحظة تأثير الانفعالات على المظهر الخارجي لأي منا، حيث نلاحظ في حالة التعرف لموقف الخجل أن الوجه سرعان ما يكسوه الاحمرار، وفي حالة الخوف فإن لون الجلد يبدو عليه الشحوب والاصفرار، وهذه أمثلة معروفة توضح تأثير الانفعالات النفسية الداخلية على شكل ولون الجلد وتبدو واضحة لمن ينظر إلى الشخص من الخارج.

ولعل التطبيق المباشر لتأثير الانفعالات الداخلية على الجلد هو استخدام ذلك في عمل أجهزة كشف الكذب (*Lie detector*). حيث تقوم فكرة هذه الأجهزة على وضع أقطاب على سطح الجسم تتأثر بحرارة الجلد وإفراز العرق، وحين يتم استجواب الشخص يتم رصد توصيل الجلد للشحنات الكهربائية فإذا بدأ في الكذب زاد التوتر لديه وظهر ذلك من خلال توصيل الجهاز.. وانكشف الأمر!!

سيكوسوماتك.. وأمراض الجلد النفسية:

إن الأمثلة التي ذكرناها لتأثير الانفعالات النفسية على الجلد في الحالات السابقة تحدث في الشخص العادي، غير أن هناك بعض الحالات أكثر تعقيداً فالانفعالات النفسية والصراعات الداخلية التي يتم كبثها داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلباً على الجهاز العصبي الذاتي وعلى عمل الغدد الصماء في الجسم، ويبدو ذلك في صورة أمراض جلدية أصلها نفسي، ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الأمراض السيكوسوماتية أو النفسية الجسدية *Psycho-Somatic disorders* ومن أمثلة الأمراض الجلدية التي تنشأ نتيجة للقلق والغضب والانفعالات الشديدة التي لا يتم التنفيس عنها الطفح الجلدي المعروف بالارنكاريا وحكة الجلد، وزيادة إفراز العرق، وحالات سقوط الشعر، وحب الشباب، ومرض الصدفية، وقائمة طويلة من الأمراض الجلدية ثبت وجود علاقة مباشرة لها مع الاضطراب النفسي والتوتر العصبي.

مخاوف وأوهام موضوعها الجلد :

يكون الجلد في بعض الأحيان موضوعاً للمخاوف والأوهام غير الواقعية، ونصادف من خلال ممارستنا للطب النفسي حالات الأشخاص يملكهم القلق وتسيطر عليهم مخاوف الإصابة بأمراض الجلد، كمثال لهذه الحالات اذكر أن شاباً

في العشرين كان يدرس بالجامعة تحول لديه هذا الخوف المرضي من الإصابة بالمرض الجلدي إلي حالة وسواس دفعة إلي الابتعاد عن الناس وكان يبالغ في المرض علي غسل يديه بالماء والصابون وبعض المواد المطهرة بعد أن يلمس أي شئ أو يصافح أي شخص حيث يعتقد أن العدوى يمكن أن تنتقل إليه من ملامسة الأشياء والأشخاص من حوله تحولت مسألة الاغتسال إلي فعل قهري يصعب التوقف عنه . وفي حالات أخرى مشابهة بالعيادة النفسية كان بعض المرضى يمضي وقتاً طويلاً في عملية الاغتسال للنظافة خوفاً من النلوث بصورة مبالغ فيها وقد ذكر لي أحد الطلاب أن وقته يضيع في غسل يديه لساعات طويلة فلا تبقي لديه فرصة لاستدكار دروسه مما أدى إلي رسوبه في الامتحان .

وهناك أنواع أخرى من المخاوف والأوهام تسيطر علي بعض الناس حين يحاولون تغيير لون أو شكل الجلد لديهم لأنهم لا يقبلون المظهر الخارجي له ولا يرغبون في وجود أي بقع أو ألوان ويشغل تفكيرهم تماماً الكيفية التي يعالجون بها هذا التغيير لدى أطباء التجميل ويؤثر ذلك علي حالتهم النفسية نظرتهم للحياة وعلاقتهم بالآخرين ، وليس غريباً أن نرى بعض المرضى بأمراض جلدية قد تأثروا بمظهرهم وتمكنت منهم العقد النفسية مما يدفعهم إلي الشعور بالدونية والانعزال عن الناس .

ما معني هذه الأعراض الجلدية ؟

يفيد التفسير النفسي للأمراض الجلدية في كثير من الأحيان في فهم المغزى وراء ظهور مثل هذه الأعراض، وعلي سبيل المثال فإن سقوط الشعر في الأطفال يحدث عادة بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن لفقد شخص عزيز لديه كان يرتبط به عاطفياً، وسقوط الشعر في الكبار الذي يعرف بـ"الثعلبة" قد

يكون تعبيراً عن مشاعر عدوانية مكتوبة وغبط لم يتم التعبير عنه، وقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر إلى النمو حين تتاح لهؤلاء فرصة التعبير عن انفعالاتهم المكتوبة .

وبعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الجلدي المصحوب برغبة شديدة في الاحتكاك هو رمز للبكاء المكتوم ومشاعر الغضب الداخلي، وحين تكون الحكمة في منطلقة الشرح أو الأعضاء الجنسية فقط فإنها تفسر كتعبير عن رغبة جنسية لم يتم التنفيس عنها نتيجة للإحباط الجنسي وعدم الإشباع !!

ولعل كل الدلائل تشير إلى وجود ارتباط قوى بين الحالة النفسية للإنسان في الصحة والاضطراب وبين مظهر الجلد وما يعتريه من تغييرات وقد تكون العوامل النفسية وراء ما يظهر من أمراض جلدية غير واضحة بالنسبة للمريض نفسه والمحيطين به، كما أن ذلك قد يطل خافياً عن الأطباء، وقد يتم وصف أنواع من العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية لعلاج هذه الحالات دون جدوى لأن مثل هذه الأمراض هي نفسية جسمية كما ذكرنا، ويجب التعامل هنا مع الجذور النفسية لهذه الحالات وليس مع الطفح أو البقع الجلدية السطحية فقط .

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإننا لعلاج مثل هذه الحالات ننصح دائماً بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر والتخلي عن الطموحات والتطلعات غير الواقعية حتى نتجنب الضغوط النفسية الزائدة، كما أننا نؤكد أن الالتزام بمشاعر الرضا والتفاؤل وحب الحياة هو السبيل إلى الوقاية ليس فقط في الأمراض الجلدية بل من كل أمراض العصر التي تثبت أن العوامل النفسية تكاد تكون السبب الرئيسي وراء حدوثها في كل الحالات تقريباً.

والآشارات النفسية للجلد نستخلص البعض منها من آيات القرآن الكريم:

- ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كَلَّمًا تَنْجَعَتْ جُلُودُهُمْ بِدَلَّتْهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا ٥٦﴾ [سورة النساء: ٥٦].
- ﴿هَٰذَانِ خَصَمَانِ أَحْتَصِمَا فِي رَيْبِهِمَا ۖ فَالَّذِينَ كَفَرُوا قُطِعَتْ لَهُمْ ثِيَابٌ مِّن نَّارٍ يُصَبُّ مِن فَوْقِ رُءُوسِهِمُ الْحَمِيمُ ١١﴾ يُصْهَرُ بِهِ، مَا فِي بُطُونِهِمْ وَلِجُلُودٍ ١٢﴾ [سورة الحج: ١٩، ٢٠].
- ﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْتَفُونَ ٢٣﴾ ثُمَّ تَلِيْنٌ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ، مَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ ٢٤﴾ [سورة الزمر: ٢٣].
- ﴿وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ ١١﴾ حَقَّ إِذَا مَا جَاءَهُمَا شَهِدَ عَلَيْهِم سَمْعُهُمْ وَأَبْصَرُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ١٢﴾ [سورة فصلت: ١٩، ٢٠].
- ﴿وَقَالُوا لَجُلُودُهُمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قُلْنَا قَالَوا أَنْطَقْنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ١١﴾ [سورة فصلت: ٢١].
- ﴿وَمَا كُنْتُمْ تَنْتَبِرُونَ ۚ أَن يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَرُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ وَلَٰكِن ظَنَنْتُمْ أَنَّ اللَّهَ لَا يَعْلَمُ كَثِيرًا مِّمَّا تَعْمَلُونَ ١٢﴾ [سورة فصلت: ٢٢].

وعلى سبيل المثال نالإشارة إلى الجلد وتأثره بحاله الإنسان النفسية الداخلية في سورة الزمر [مكية وآياتها ٧٥] تحمل الكثير من الدلالات العلمية حول الجلد وعلاقته بالانفعالات والحالة النفسية وفي موضع آخر إشارة إلى ما يتعلق بالجلد في آيات تؤكد شهادة الجلد على عمل الإنسان يوم الحساب. كما في قوله تعالى:

﴿ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كَلَّمًا تَنْجَعَتْ جُلُودُهُمْ بِدَلَّتْهُمْ جُلُودًا
غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ ۗ... ﴾ [سورة النساء: ٥٦]

وهنا نتناول بعضها من خلال عرض الحقائق والمعلومات العلمية في هذا السياق.

ومن خلال عرض هذه الحقائق والمعلومات الطبية والنفسية عن الجلد وعلاقته بالانفعالات الداخلية يمكن أن نعيد فهم المعاني والإشارات في الآيات الكريمة من كتاب الله تعالى التي نتناول هذه المسألة التي نزلت على رسول الله ﷺ قبل قرون طويلة من كشف العلم لهذه الأسرار والحقائق في العصر الحديث.

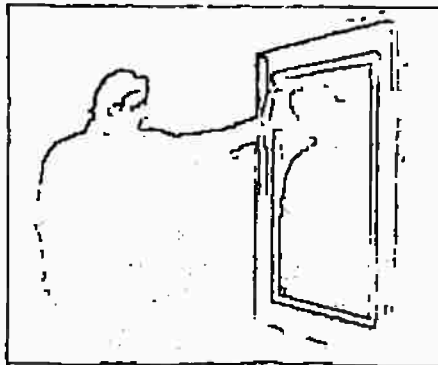
ملامح الوجه

ما العلاقة بين شكل الإنسان وحالته النفسية؟

أنت تنظر حولك فتطالع وجوه الآخرين .. وكل شخص تلتقي به وتتطلع إلى وجهه تتكون لديك فكرة عنه بصورة فورية قد تتحول إلى انطباع عن شخصية هذا الإنسان يظل عالقا بالذهن لوقت طويل .. وهنا نحاول التعرف على بعض الحقائق عن العلاقة بين الشكل العام لوجه الإنسان وبين شخصيته وطلباءه .. ونحاول الإجابة على التساؤلات حول مغزى نظرات العيون .. وحركات الشفاه .. وتقاسيم الوجه .. والدلالة النفسية لكل ذلك

ملامح الوجه .. والشخصية :

افترض علماء النفس منذ زمن بعيد وجود ارتباط بين الشكل الخارجي للإنسان بصفة عامة .. خصوصاً ملامح وجهه .. وبين شخصية هذا الإنسان وصفاته وطلباءه بصفة خاصة .. حتى أن بعض العلماء قام بتصنيف الناس تبعاً لمظهرهم الخارجي إلى مجموعات تنحلق على كل منها صفات ثابتة .



والآن عزيزي القارئ .. قبل أن تفكر في النظر إلي المرأة لتحدد أي نوع أنت .. انتظر قليلا حتى تفرغ من قراءة بقية سطور هذا الموضوع للاستفادة أكثر .

النظرات .. لئمة العيون :

العين تعبر بنظراتها عما بداخل صاحبها .. ونظرات العيون هي لغة خاصة وأسلوب للتخاطب والتفاهم قد يفوق في كثير من الأحيان التعبير بالكلام .. فحركة واتجاه العين ، ولعانها ، والإيحاءات التي تتضمنها النظرات قد تحمل الكثير من الرموز وتنقل من داخل الشخص إلي العالم الخارجي مشاعر وتعبيرات لا يمكن التعبير عنها باستخدام العبارات والجمل .. وهذه يمكن استقبالها وفهمها عندما تلتقي النظرات ويتم التفاهم بهذه اللغة التي عادة ما تنسم بالصدق ويصعب تزيفها .. ومن الناحية النفسية فإن بالا مكان استنتاج أفكار شخص ما، ودوافعه ونواياه ، وحالته العاطفية ، وحالته النفسية أيضا من خلال تفسير حركة عينيه في محاجرها، واتجاه نظراتها، وارتباط ذلك بتعبيرات الوجه بصفة عامة.

ومن خلال تحليل نظرات العيون يمكن التوصل إلى الانفعالات والمشاعر وصفات الشخصية في كثير من المواقف تبعاً للصورة العامة والانطباع الذي يحدث حين نطالع وجه الشخص الذي نواجهه، من ذلك على سبيل المثال تعبير اللامبالاة والتردد، أو تعبير الجدية والرضا والقناعة، أو تعبير العذاب والأكتئاب، أو رد فعل المفاجأة والدهشة، ومن هذه التعبيرات أيضاً الشخص الذي تبدو عليه علامات السرور، ومن يقاوم إظهار انفعالاته، وتعبيرات الخوف والقلق، وتعبيرات فقدان الاطمئنان والثقة ، وكذلك تعبير الغضب أو النفور.. وهذه التعبيرات لغة مشتركة للإنسان في مختلف المجتمعات، وتكاد تكون موحدة، ومن هنا فإن نظرات العين وملامح الوجه تظل أسلوب التعبير والتخاطب حتى حين تعطل لغة الكلام !!

لكن ذلك لا يمثل حقائق علمية مؤكدة .. فكما ذكرت لك في أول الكلام فإن موضوعنا في هذا العدد يتناول بعض الجوانب النفسية الخفيفة.... وفيه إلى جانب الملاحظات العلمية بعض الحقائق الطريفة التي تمثل قراءتها ترويحاً .. أقترح عليك عزيزي القارئ إذا كنت ترغب في قضاء بعض الوقت الممتع مع القراءة .. فما عليك إلا أن تعيد مطالعة هذه السطور مرة أخرى .. من البداية.

الوجه في اشارات القرآن :

اتجاه وتعبيرات الوجه ودلالاتها:

- ﴿ قَدْ رَأَى ثَقَلُوبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَمَا اللَّهُ بِغَفِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ ﴾ [سورة البقرة: ١٤٤]
- ﴿وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي وَلَئِنَّمِ نَمِيتْ عَلَيْكُمْ وَلَمَّا كُنْتُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٥٠﴾ ﴾ [سورة البقرة: ١٥٠]
- ﴿لَيْسَ إِلَهِا أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْإِلَٰهَ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤَفَّقُونَ يَهْدِيهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّادِقِينَ فِي الْبَأْسِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴾ [سورة البقرة: ١٧٧]
- ﴿... فَأَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا ﴿١٣﴾ ﴾ [سورة النساء: ٤٣]
- ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ... ﴾

[سورة المائدة: ٦]

- ◊ ﴿قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ ﴿٢٩﴾﴾ [سورة الأعراف: ٢٩].
- ◊ ﴿وَعَتِ الْوُجُوهَ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ فَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا ﴿١١١﴾﴾ [سورة طه: ١١١].

الوجه والحالة النفسية في آيات القرآن:

- ◊ ﴿وَإِذَا نُنَادِيهِمْ ءَايَتُنَا بِنَنبَأِ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِ الَّذِينَ كَفَرُوا الْمُنْكَرَ يَكَادُوتُ يَسْطُوبُ بِالَّذِينَ يَلْتَوُونَ عَلَيْهِمْ ءَايَتُنَا قُلْ أَفَأَنْتُمْ بِشَرِّ مِمَّنْ ذَلِكُمُ النَّارُ وَعَدَهَا اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا وَبَشِّرِ الْمَصِيرُ ﴿٧٢﴾﴾ [سورة الحج: ٧٢].
 - ◊ ﴿وَمَنْ حَقَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ فِي جَهَنَّمَ خَالِدُونَ ﴿١٠٣﴾﴾ [سورة المؤمنون: ١٠٣-١٠٤].
- كيف يبدي القرآن العلاقة بين الوجه وبين عذاب الإنسان

وتعظيمه :

- ◊ ﴿...مِنْ قَبْلِ أَنْ نَطْغَسَ وُجُوهًا فَتَرُدَّهَا عَلَى أُدْبَارِهَا أَوْ نَلْقَهُمْ كَمَا لَعَنَّا أَفْوَاجَ السَّبَبِ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا ﴿٤٧﴾﴾ [سورة النساء: ٤٧].
- ◊ ﴿وَلَوْ تَرَى إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَرَ لَهُمْ وُدُّوهُمْ عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٥٠﴾﴾ [سورة الأنعام: ٥٠].
- ◊ ﴿لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا لِمَتَىٰ ذُنُوبُهُمْ وَلَا يَزَهُنَّ وُجُوهَهُمْ فَتَرَوْهَا وَلَا ذُلًّا أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٦٦﴾﴾ [سورة يونس: ٦٦].
- ◊ ﴿وَتَرَى الْمَجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ مُّقَرَّنِينَ فِي الْأَصْفَادِ ﴿٩١﴾ سَرَابِلُهُمْ مِنْ فَطْرَانٍ وَتَنْفَىٰ وُجُوهَهُمُ النَّارُ ﴿٩٢﴾﴾ [سورة إبراهيم: ٩١-٩٢].

◊ ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسْتَوْفُوا
وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبَرَّكُوا مَا عَلُوا
تَبِيرًا ﴿٧﴾﴾ [سورة الإسراء: ٧] .

◊ ﴿وَمَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِهِ وَيَحْشُرُهُمْ
يَوْمَ الْقِيَمَةِ عَلَىٰ وَجُوهِهِمْ عَمِيَائًا وَبُكْمًا وَصُمًّا مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ كُلَّمَا خَبَتْ زِدْنَاهُمْ
سَعِيرًا ﴿٩٧﴾﴾ [سورة الإسراء: ٩٧] .

◊ ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا
أَحَاطَ بِهُمْ مُرَادُهَا وَإِنْ يَسْتَعِيشُوا بُعَاثُوا يَمَاءً كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ
الْأَشْرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا ﴿٢٩﴾﴾ [سورة الكهف: ٢٩] .

◊ ﴿لَوْ يَعْلَمُ الَّذِينَ كَفَرُوا حِينَ لَا يَكْفُرُونَ عَنْ وَجُوهِِهِمُ النَّارَ وَلَا عَنْ ظُهُورِهِمْ
وَلَا هُمْ يُبْصَرُونَ ﴿٣٩﴾﴾ [سورة الأنبياء: ٣٩] .

◊ ﴿الَّذِينَ يُحْشَرُونَ عَلَىٰ وَجُوهِهِمْ إِلَىٰ جَهَنَّمَ أُولَئِكَ شَرٌّ مَكَانًا وَأَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٣٤﴾﴾
[سورة العنكبوت: ٣٤] .

◊ ﴿وَمَنْ جَاءَ بِالسِّيْفَةِ فَكُنَتْ وَجُوهُهُمْ فِي النَّارِ هَلْ تُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٩٠﴾﴾
[سورة النمل: ٩٠] .

◊ ﴿يَوْمَ تُقَلَّبُ وَجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَلَيْتَنَّا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَ ﴿١١﴾﴾ [سورة
الأحزاب: ١٦] .

◊ ﴿فَكَيْفَ إِذَا تَوَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ يَصْرِيخُونَ وَجُوهُهُمْ وَأَذْبَرَهُمْ ﴿٢٧﴾﴾ [سورة محمد: ٢٧] .

◊ ﴿يَوْمَ يُسْحَبُونَ فِي النَّارِ عَلَىٰ وَجُوهِهِمْ دُوقُوا مَسَّ سَقَرَ ﴿١٨﴾﴾ [سورة القمر: ١٨] .

◊ ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ ﴿٢٣﴾ تَعْرِفُ فِي وَجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ﴿٢٤﴾﴾
[سورة الطنقى: ٢٢-٢٤] .

◊ ﴿وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ ﴿٤﴾ عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ ﴿٥﴾ تَصَلَّىٰ نَارًا حَامِيَةً ﴿٦﴾﴾ [سورة العنكبوت: ٤: ٦] .

دلالة لون الوجه وتعبيراته في اشارات القرآن :

- ◊ ﴿يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ ﴿١٠٦﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ ابْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَفِي رَحْمَةِ اللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿١٠٧﴾﴾ [سورة آل عمران ١٠٦: ١٠٧].
 - ◊ ﴿وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَنَةٍ يَمْشِلُهَا وَتَرْهُقُهُمْ ذِلَّةٌ مَّا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِرٍ ﴿٢٧﴾ كَانَمَا أَغَشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِنَ اللَّيْلِ مُظْلِمًا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ [سورة يونس: ٢٧].
 - ◊ ﴿وَيَوْمَ الْقِيَمَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾﴾ [سورة الزمر: ٦٠].
 - ◊ ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ...﴾ [سورة الفتح: ٢٩].
 - ◊ ﴿فَلَمَّا رَأَوْهُ زُلْفَةً سَيَّتَتْ وُجُوهُ الَّذِينَ كَفَرُوا وَقِيلَ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تَدْعُونَ﴾ [سورة الملك: ٢٧].
 - ◊ ﴿وُجُوهُ يَوْمَذٍ نَّاصِرَةٌ ﴿٢١﴾ إِلَىٰ رَبِّهَا نَاظِرَةٌ ﴿٢٢﴾ وَوُجُوهُ يَوْمَذٍ بَاسِرَةٌ ﴿٢٣﴾ تَظُنُّ أَنْ يُفْعَلَ بِهَا فَاقِرَةٌ﴾ [سورة القيامة: ٢٥].
 - ◊ ﴿رُجُوهٌ يَوْمَذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٢٤﴾ صَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٢٥﴾ وَوُجُوهُ يَوْمَذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ ﴿٢٦﴾ تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ ﴿٢٧﴾﴾ [سورة عس: ٤١].
 - ◊ ﴿وُجُوهُ يَوْمَذٍ نَّاعِمَةٌ ﴿٨﴾ لِّسَعْيِهَا رَاضِيَةٌ ﴿٩﴾ فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ ﴿١٠﴾﴾ [سورة الغاشية: ٨: ١٠].
- ولنتناول هنا قوله تعالى: ﴿وُجُوهُ يَوْمَذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٢٨﴾﴾ [سورة عبس: ٣٨]... ووردت
هذه الإشارة في آيات سورة عبس في سياق عرض مشاهد متتالية في هذه السورة

الكريمة التي بدأت بعتاب حول واقعة مقابلة النبي ﷺ للصحابي الأعمى بما يضع قاعدة لاحترام ذوي الاحتياجات الخاصة والاهتمام بهم، ثم تضمنت السورة تأملات في خلق الإنسان وحياته وموته وتأملات في آيات الله في الكون، وبعد ذلك جاء في الحديث عن مشاهد يوم القيامة هذه التفاصيل عن الانطباعات التي تدور على وجوه الشر ووصفها في آيات موحزة وبيان واضح باستخدام مفردات وصف حالة الوجه مثل ﴿مُتَبَرِّجًا﴾ و﴿شَاحِكًا مُتَشَبِّرًا﴾ [سورة سر ٣٩] ، أو ﴿وُجُوهُ يُؤْمِزُ عَلَيْهَا غَبَرًا﴾ (١٠) ﴿تَرْفَعُهَا قَفَرًا﴾ (١١) [سورة سر ٤٠: ٤١] في مقارنة بها تصوير حي واضح يعكس العلاقة بين مطهر الوجه والحالة التي يعبر عنها، وقد وردت معان مشابهة في هذه الآيات - ﴿وُجُوهُ يُؤْمِزُ نَاصِرَةً﴾ (٢٢) [سورة النبا ٢٢] و ﴿وُجُوهُ يُؤْمِزُ بَاسِرَةً﴾ (٢٦) [سورة النبا: ٢٤] وفي موضع آخر وصف لحال أهل الجنة في الآخرة في قوله تعالى: ﴿تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ﴾ (٢٦) [سورة المطففين: ٢٤] - لحالات الناس في يوم القيامة من خلال ما يبدو على وجوههم وعلاقة ذلك بوضعهم وحالتهم النفسية...وقد تكرر ذكر الوجه في آيات القرآن الكريم بصيغة المفرد (وجه) ، والجمع. (وجوه) في أكثر من ٨٠ موضعاً.

وبعد هذا العرض لابد أن تكون معاني الآيات التي نتحدث عن الوجه وهذا ذكر أمثلة لها في السور التي نتحدث عن ما يبدو على الوجه وكيف انه انعكاس للحالة النفسية التي عليها وتعبير عما يدور بداخله من مشاعر إيجابية أو سلبية، وهذا سبق للقرآن الكريم كتاب الله الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه قبل قرون من حيث علم النفس والطب النفسي عن هذه الظواهر.

الألم ..

حالة نفسية ام جسدية؟

لا شك أن كل واحد منا قد تعرض في حياته لمعاناة نوع أو آخر من الألم .. نتيجة لصداع في الرأس، أو شد في عضلات الأطراف أو الظهر، أو تقلصات في المعدة والأمعاء ، أو المغص الكلوى .. أو وجع الأسنان .. وهذه أمثلة للألم الجسدى المألوف ، غير أن هناك نوعاً آخر من الألم يتسبب في معاناة أكبر ولا يستطيع الواحد منا تحديد موضعه أو وصف معاله .. ذلك هو الألم النفسى .. وهنا محاولة لإلقاء الضوء على الإنسان حين يعانى من ألم الجسد .. وألم النفس.

الألم .. والحالة النفسية :

يرتبط الألم في الأذهان بأنه علامة على خلل في وظيفة من وظائف أجهزة الجسم وبالتالي فإنه مؤشر على ضرورة أن يهتم الشخص بالسعى لعلاجيه فوراً، لأنه يمثل في نصير الجميع انذاراً مبكراً يتطلب التدخل. والعلاقة بين الألم الذى هو معظم الأحيان شكوى جسدية ترتبط بخلل أو إصابة في جزء محدد من الجسم وبين الحالة النفسية كانت ولا تزال موضع إهتمام من (وجهة النظر النفسية، فقد ثبت أن الكثير من الآلام التى يشكو منها المرضى في أنحاء متفرقة من الجسم والتى تتخذ صوراً مختلفة ليست سوى علامات وأعراض للانفعالات النفسية التى يتم كبتها وعدم التعبير عنها فتؤثر في وظائف أعضاء الجسم وتسبب الشكوى من الألم وهناك فرع من الطب النفسى يهتم بالعلاقة بين النواحي النفسية والأمراض الجسدية أطلق عليها الطب النفسى - الجسدى (*PsychosomaticMedicine*)

وهناك قائمة طويلة من الحالات المرضية التى تسبب الآلام واضطرابات وظائف الجسم أساسها نفسى نتيجة للأنفعالات النفسية المكبوتة.

الأنفعالات والصراعات جذور المشكلات :

إن أمراض العصر الحالى المعروفة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم والقرحة وأمراض القلب التى تتسبب في الكثير من المعاناة والآلام لأعداد متزايدة من الناس هى في الأصل مرتبطة تماماً بالحالة النفسية ، ففي البداية تكون هناك بعض الضغوط النفسية ينشأ عنها صراعات وأنفعالات داخلية لا يتم التعبير والتنفيس عنها في وقتها. وينتج عن كبت هذه الأنفعالات والصراعات الداخلية تغيير وخلل في وظائف أجهزة الجسم وأعضائه فتبدأ الشكوى من أمراض العصر المعروفة التى تنتشر في عالم اليوم وتسبب العجز والمعاناة. وتشير إحصائيات أن ما يقرب من ثلث المرضى الذين يعانون من الآلام ويترددون على الأطباء من مختلف التخصصات مثل الطب الباطنى والجراحة إنما يعانون من حالات نفسية هى السبب في شكواهم والثلث الثانى من المرضى يعانون من اضطرابات نفسية بالإضافة الى الأمراض .بعضية أما الثلث الأخير من المرضى الذين يعانون من أمراض جسدية حقيقية من حالتهم أيضاً تتطلب رعاية نفسية حتى يتم علاجهم على الوجه الأكمل.

ألم النفس .. وألم الجسد..

لعل من العجيب أن نعلم أن الشكوى من الألم ليست شائعة بين المرضى النفسيين فالمرضى النفسي غالباً لا يشكو من أية ألم جسدية، أو نفسية، ولا يعنى ذلك أن المريض النفسى يعيش في حالة من الهدوء فإن المظهر الخارجى الهادئ للمصابين بأمراض عقلية مثل الأكتئاب النفسى أو العظام لا يعبر عن حقيقة ما يدور بداخلهم من انفعالات ومشاعر اليمة ، وهناك مثل شعبى يقول " المجانين في نعيم " لأن المرضى العقلين الذين يصفهم عامة الناس بالمجانين مع أننا نعترض على هذا اللفظ لما له من وقع سيء في النفوس - في أغلب الأحيان لا يظهرون أي اهتمام بما يدور حولهم ، ولا يكثرثون بما يحدث لهم ، وهذا مجرد مظهر لا يعبر عن ما يعانون من ألم نفسية لا تحتل ويكون مصدر الألم النفسية في هؤلاء المرضى الأنفعالات والصراعات والعقد المكبوتة لديهم بالإضافة الى الأفكار السلبية القاتلة مثل مشاعر الخوف والكآبة والذنب والشك ، أو نتيجة للأصوات التى يسمعها المريض من أشخاص لا وجود لهم يتحدثون عنه، ويأمرونه ويهددونه ، أو الخيالات التى تتراءى أمام عينيه لأشياء مخيفة تسبب له الرعب .. كل هذه أنواع من ألم النفس الذى يعتبر أسوء بكثير وأشد وطأة من ألم الجسد لآى سبب معروف . في حالة المرضى الذين لديهم شكوى من ألم مختلفة لابد من دراسة تاريخ حياة المريض ومعرفة تكوين الشخصية لديه ثم جمع التفاصيل عن وصف الألم الذى يعانى منه، فهناك نوع من الناس يتميز بفرط اهتمامه بصحته، وهناك من يشكون لجرد لفت انتباه الآخرين من حولهم .

الخروج من الألم النفسي:

والألم المتسبب عن عوامل نفسية يزيد حدوثه في المرأة أكثر من الرجال وتزيد حدته على الأجهاد والأنفعال ، ويتحسن في أوقات الاسترخاء وأيام الأجازة ومن أهم مناطق الآلام الناتجة عن الحالة النفسية صداع الرأس المتكرر الذي لا يستجيب للمسكنات المعروفة بل يتطلب العلاج أن تتحسن الحالة النفسية حتى يزول الألم. ومن أساليب العلاج النفسى لحالات الألم المرتبطة بالاضطرابات النفسية التركيز على خلفية المريض وتشجيعه على التعبير وابداء الاقتناع التام بصدق شكواه من الألم غالباً ما تكون نتيجة لتعرضه لضغوط تفوق احتماله أو يكون الألم تعبيراً عن الأحساس بالذنب ولوم النفس وعقاب الذات، أو ربما كان الألم وسيلة غير مباشرة لكبح رغبة معينة داخل النفس أو وسيلة يعبر بها المريض عن امتعاضه من أحد المقربين اليه وفى كل الحالات يتطلب العلاج النفسى حل هذه الصراعات والانفعالات الداخلية إذن فالألم في كثير من الأحوال هو مؤشر على الحالة النفسية.. وهو بذلك ليس شراً كله، بل دليل على حاجة الشخص الى من يساعده ويقف بجانبه حتى يتخلص من معاناته.

ورد الحديث عن الألم في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ...﴾ [سورة النساء: ١٠٤].. كما ورد وصف العذاب الأليم في مواضع كثيرة من آيات القرآن الكريم، ومنها ما ورد في قوله تعالى: ﴿... سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [سورة التوبة: ٧٩]، وقوله تعالى: ﴿...وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [سورة المجادلة: ٤]، وقوله تعالى وقوله: ﴿وَرَكَّابًا فِيهَا آيَةٌ لِلَّذِينَ يَخَافُونَ الْعَذَابَ الْأَلِيمَ﴾ [سورة الذاريات: ٣٧]، وقوله تعالى: ﴿يَقْنَطَى النَّاسُ هَذَا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [سورة الدخان: ١١].

وفي هذه الآيات وأخري غيرها في مواضع أخرى تحذير من هذا العقاب لمن لا يتبع سبيل الهدى ويعمل بما أمر الله ورسوله وتشير هذه الآيات إلى أعداد هذا العذاب الذي يوصف بأنه يسبب الألم لمن يلحق به..

لكن هناك وصف آخر للعذاب في آيات (القرآن) هو المهين كما في (الموضع التالية):

- ﴿ فَلَمَّا قَضَيْنَا عَلَيْهِ الْمَوْتَ مَا دَلَّمْ عَلَى مَوْتِهِ إِلَّا دَابَّةٌ الْأَرْضِ تَأْكُلُ مِنْسَأَتَهُ فَلَمَّا خَرَّ تَبَيَّنَ الْجِنَّ أَنَّ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ الْغَيْبَ مَا لِئْتُوا فِي الْعَذَابِ الْمُهِينِ ۝١١﴾

[سورة بآ: ١٤]

- ﴿ وَلَقَدْ جَعَلْنَا نَبِيَّ إِسْرَءِيلَ مِنَ الْعَذَابِ الْمُهِينِ ۝٣٠﴾ [سورة الدخان: ٣٠].
 - ﴿ وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ قَالَ سَأُنْزِلُ مِثْلَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَى إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ ۝١٣﴾ [سورة الأنعام: ٩٣]
- وفذلك وصف عذاب الهون. كما في قوله تعالى:

- ﴿ وَأَمَّا تُمُودُ فَهَدَيْتَهُمْ فَاسْتَحَبُّوا الْعَمَى عَلَى الْهُدَى فَأَخَذَتْهُمْ صَعْقَةُ الْعَذَابِ الْهُونِ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ۝١٧﴾ [سورة فصلت: ١٧]

- ﴿ وَيَوْمَ يَرْضَى الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَذْهَبَتْ طَائِفَتٌ مِنَ الدُّنْيَا وَأَسْتَمْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ﴾

[سورة الأحقاف: ٢٠]

ومن المتصور أن يكون وصف عذاب الهون والعذاب المهين إشارة إلى الألم النفسي الذي اشرفنا إليه وذكرنا أنه قد يكون أشد وطأة من الالعذاب الجسدي الأليم.

وبعد فقد كانت هذه الوقعة مع إشارة القرآن الكريم كتاب الله إلى الألم ووصفه الذي تكرر في مواضع كثيرة لما ينتظر من يخرج عن طاعة الله ورسوله ويختار أسلوب إتباع الهوى في الحياة الدنيا وارتكاب المحرمات من جزاء فيه عذاب يتصف بأنه أليم وفي نفس الوقت تقتنر الإشارات بما ينتظر من يؤمن بالله ويعمل الصالحات من نعيم مقيم وفي هذه الإشارات القرآنية دعوة إلى تذكر هذه المعاني حتى لا تغيب عن الأذهان والله ندعو أن يهدينا إلى الطريق المستقيم ويصرف عنا وعن عبادة المؤمنين العذاب الأليم.