

المخاوف والوساوس والقلق

الخوف خط فطري أصيل من خطوط النفس البشرية؛ يسير جنباً إلى جنب مع خط الرجاء، وهو انفعال وحالة توتر، يدفع الشخص إلى الهرب من المواقف المثيرة للخوف. ويعرفه الإمام الغزالي : بأنه احتراق القلب لانتظار مكروه في المستقبل.

وهذا الشعور له أهميته في حفظ الإنسان من الخطر، وهو ينمو مع نمو الطفل، فتراه يخاف الظلام، والابتعاد عن الأم، والانفراد، والأشخاص الجدد الذين لم يألفهم،... ثم تتنوع مخاوفه، فيخاف الخيبة والفشل بشكل عام، ويخاف فوات الرزق، ويخاف الموت،...

وفي حالات الخوف الطارئ، وعند التعرض للشدة النفسية، والضغط النفسي، والقلق والغضب، تستثار الأعصاب الودية، ولب الكظر، وتفرز هرموني الأدرنالين والنورأدرنالين، فتتزايد ضربات القلب، وتتسع الحذقتان، ويشحب الجلد، ويتسرع النبض. وهذه العلامات تفيد في زيادة كفاءة الإنسان في مواجهة الخطر في حينه. وهكذا فإن انفعالات الخوف والقلق والغضب وما يرافقها من إحساسات جسدية، تعد ظواهر نفسية جسدية طبيعية؛ يعانيها الناس في أوقات مختلفة من حياتهم أثناء التعرض للشدائد والأزمات، وهذه الانفعالات قابلة للتهديب والضبط.

وعندما ينحرف خط الخوف عن مساره السوي، ينقلب إلى عقبة كؤود في وجه الإنسان، فيعطل نشاطه وأعماله، فضلاً عن القلق الدائم والاضطراب النفسي الذي يصيبه، نتيجة التوقع الدائم للأخطار دون مبرر.

« هذه زوجة (السيد هيربرت سالينجر) التي اعتادت أن تستقل السيارة مرة في الأسبوع، من منطقة إقامتها في سانت مايو إلى سان فرانسيسكو لتشتري حوائجها، لقد كانت تفكر : ربما احتك الشريط الكهربائي الآن بشريط ممائل، وأحرق البيت، وربما هربت الخادمة، وتركت الأولاد يتخبطون في تلك الفترة، وربما خرج الولد من البيت ودهسته سيارة، ربما

... ربما... وبتملكها القلق المروع، فتتصبب عرقاً، وترجع بسرعة إلى البيت.

و (جيم جرانت) صاحب شركة جيمس جرانت، الذي تعود على تعذيب نفسه بهذه الأفكار: ماذا سيكون الأمر لو اصطدم القطار الذي يقل بضاعتي بشيء؟ وماذا يكون الأمر لو انهار جسر السكة الحديدية في لحظة مرور القطار فوق هذا الجسر؟^(١).

والانحراف في خط الخوف يحصل بشكلين:

الشكل الأول: الزيادة عن الحد المعقول (بالكم).

الشكل الثاني: انحراف الخوف عن مساره السوي (بالكيف).

فإذا زاد عن حده المعقول، أضحي معرقلاً للحياة، ومثبطاً للهمم، ومفسداً للقدرات، وباعثاً على القلق.

فالشاب الذي ترتعد فرائضه خوفاً من الإقدام على معركة، أو مشروع، أو تجارة، أو زواج، أو حركة، أو نشاط، أو أي عمل كان... سوف يمضي حياته واقفاً مكانه؛ يتحرك خطوة إلى الأمام، وخطوة إلى الوراء، وسوف تتملكه الخيرة، وتتناوشه الأفكار، وتتدسس إليه الوسوس، وتتركه حيران بين أخذ ورد، ومد وجزر، وبالتالي يتعطل جزء كبير من حياته.

والذي يخشى المرض - بعد الوقاية منه -، ويديم التفكير فيما لو أصابه كذا... وكيف تكون حاله فيما لو تعرض لكذا...، ويبدأ يفسر كل تغير بحسه في جسمه مهما كان طفيفاً بأخيب التفاسير؛ اعتماداً على التصورات والأوهام التي رسمها في ذهنه، ويحسب أن كل خلجة يحسها، أو حركة يراها، موجهة إليه، ويقصد من ورائها ذاته.

والذي يتهيب السير في دروب الحياة ومنحنياتها، ويخيفه الإقدام، وتفزعه المواجهة، ويتفطر قلبه من مشهد الهلعين الناكسين، من كان هذا حاله؛ فقد ارتضى لنفسه موقفاً دوناً إلى جانب الضعفاء والمرضى والعجزة، وحكم على نفسه بانعدام الثقة، ونقص الاعتبار، وقلة الجدارة، وضعف

(١) دابل كارنيجي. دع القلق وابدأ الحياة.

الكفاءة، وهو في نفس الوقت يتبعد عن الامن والاطمئنان بقدر تمكن الخوف منه، واستيلاء الذعر عليه.

ومن هنا نرى حرص الإسلام على تربية الطفل منذ نعومة أظفاره، وتوجيه مخاوفه بالشكل الطبيعي، وهو يوقر في صدره أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، والتوكل على الله - سبحانه - مع أخذ الحذر الكامل، والعمل بالأسباب المناسبة، ومراجعة أهل العلم والذكر والاختصاص، للاطمئنان عن حالته، والتأكد من حقيقة شكواه، وعلاجه.

إن الخوف لا يمكن أن يؤخر الأجل المرسوم، أو يلغي الكتاب المحدد، وإنما يمكنه أن يبدد الطاقة، وينهك كيان الإنسان: ﴿ أينما تكونوا يدرككم الموت ولو كنتم في بروج مشيدة ﴾^(١).

﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ﴾^(٢).

﴿ وما تدري نفس ماذا تكسب غداً ﴾^(٣).

وإذا خرج هذا الخوف عن الإطار الطبيعي، وتعدى دائرة (الكم)، عندها يدخل في الشذوذ المرضي، محدثاً ما يسمى بعُصاب الخوف (phobic psycho neurosis) عند من يحملون البنية المؤهبة، ويتصف هذا العصاب: « بحالات من الذعر الشديد، تعاود الشخص كلما وُجد تجاه أوضاع معينة: خوف المجتمع مثلاً، وخوف المكان المغلق، والخوف من ركوب السيارة، أو موضوعات وأشياء أخرى، كالخوف من الحيوانات الأهلية مثلاً، والمخاوف من بعض الأماكن والأدوات، التي لا تشكل في واقع الأمر خطراً حقيقياً يمكن أن يهدد الشخص.

فالخوف المرضي يختلف عن الخوف العادي في أنه لا يستند إلى مبرر معقول، بل يعود إلى تجارب لاشعورية، يجرسها ويثيرها على نحو ما هذا الوضع أو هذا الشيء الذي يحرك مثل هذا الخوف.

(١) سورة النساء . الآية : ٧٨ .

(٢) سورة التوبة . الآية : ٥١ .

(٣) سورة لقمان . الآية : ٤٣ .

ويتجلى عصاب الخوف على شكل هجمات من الذعر والقلق في علاقة مباشرة مع موضع معين، ويضاف إلى أعراض الخوف أساليب يدافع بها المريض ضد حالات الخوف ليتحاشى المواقف التي تثير في نفسه هذا الخوف، وكثيراً ما يسبق حالات الخوف هذه المركزة حول موضوع معين، حالة من القلق النفسي غير المتميز خلال مدة طويلة أو قصيرة^(١).



والقلق شعور شخصي بالخوف والتوجس، أي الترقب المزعج للأحداث، وقد يعاني منه بعض الناس في مرحلة من مراحل حياتهم. وحين يتجاوز القلق الدائرة الطبيعية، ويخاف الإنسان، أو يقلق من أحداث الأمس، أو الأحداث المتوقعة في الغد، فإن الارتكاسات التي هي في الأصل ارتكاسات طارئة في أوقات الشدة، تستمر وتصبح دائمة. وقد يأخذ هذا القلق شكلاً عضائياً، إذا وجد التربة المناسبة والاستعداد الأسري مؤدياً إلى عصاب القلق (Anxiety neurosis)، ويتصف: بهجمات من القلق المتعمم والتوتر النفسي، واضطرابات وظيفية بدنية نفسية، كالرجفان والخفقان (لزيادة الأدرنالين)، والضعف والدوخة والتعرق المفرط، واللهاث (فرط التهوية)، والأرق، والتهيج، والتزق، وعدم الاستقرار، واضطراب الشهية.

يصاب بعض الناس بالوساوس والهواجس فتضعف قواهم، وتُضني أجسامهم، وتستفز كياناتهم، فيصبحون في حالة استنفار وتوجس دائمين، وضيق وتخوف من المجهول متواصلين، ويقعون تحت هيمنة الوسواس، وضحية لاستيلاء فكرة من الأفكار على وعيهم.

وأكثر ما تشاهد هذه الظواهر في الأفراد غير المطمئنين؛ القليلي النضج، السريعي التأثير بما يلقيه عليهم الآخرون، وبما يوحونه إليهم من إيجاءات ضعف ومرض، فمثلاً عند إصابة مقربيهم بمرض يبدوون بالشكوى منه، ويمثلون أدواره، ويتظاهرون بأعراضه، دون أن تكون هناك إصابة حقيقية،

(١) مذكرات في (الطب النفسي) للدكتور جمال الأتاسي.

وتهيمن عليهم فكرة المرض، أو تستحوذ عليهم خواطر غريبة، وأفكار تبدو لهم غير معقولة.

وإن الغوص في المجاهيل، والإغراق في الغيبات - بما لا نص فيه - والجنوح نحو ما وراء الحس، وعزو كل حركة ونأمة إلى المجهول والمغيب، وتفسير كل شيء وفعل بالطلاسم والرموز المبهمة، يعرض الإنسان لإهمال فكره وعقله، والتهام الوسواس لهذا الفكر والعقل.

وقد يتحول الأمر بالشخص ذي الاستعداد الوراثي المناسب، والتربية القاسية المفروضة خلال الطفولة، إلى حالة مرضية عصائية تعرف باسم العُصاب الوسواسي (Obsessional Psychoneurosis)، فتسيطر على وعي المريض فكرة تستبد به، فلا يستطيع إبعادها عن ذهنه، أو عمل يشعر أنه مدفوع بصورة قهرية إلى القيام به، ولا يقوى على صرف نفسه عنه، ويرافق ذلك عادة الشك والهمود، والشعور بالإثم، وعدم القدرة على اتخاذ القرار. والوسوسة قد تأتي من الجنة الخفية، ونجد آثارها في واقع النفوس، والمعركة كما ذكرنا في فصل (الصراع والأمن) قديمة بين آدم وإبليس، وقد تأتي من الناس، وتأثيرهم واضح معروف.

ولا يجوز الاستعانة بالمشعوذين والدجالين والكهنة والسحرة، بحجة طرد الشياطين، أو الخلاص من الوسوسة والخوف، أو البرء من الأمراض، أو درء الأخطار، أو الفكك من المشكلات، أو وصل حبل الزوجية، أو غير ذلك من الأعذار.

وإنما يجب التزام الوسائل الشرعية، واتخاذ الأسباب الصحيحة، واستشارة الأطباء والعلماء الثقات، والامتناع عن التداوي بالطرق المحرمة، والانتهاز عن إتيان العرافين والكهان.

قال رسول الله ﷺ: ﴿لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ، بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى﴾. (١)

والوقاية والنجاة من هذه الوسواس والمخاوف بقراءة القرآن، والأذكار

(١) رواه مسلم.

المشروعة، والأذان، والاستعاذة بالله من الشيطان، وذكر الله تعالى، والفرار إليه - سبحانه -، والالتجاء إليه، واستحضار معاني صفاته ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾^(١).

فالذكر كما يقول العلامة ابن القيم: «رياض جنات القوم التي فيها يتقلبون، ورؤوس أموالهم سعادتهم التي بها يتجرون». وبهذا الذكر الجاري على اللسان، المطابق للقلب، الموافق للجوارح، وباللواذ إلى حمى القوي، والتوكل على من هو أكبر وأعظم من كل القوى، تبتعد الأوهام والمخاوف والوساوس، وتنال السعادة، وينعم بها الإنسان. وحينما يسدل الليل أستاره، تكثر الوسواس، وتثور الهواجس والأوهام، وينشط الشيطان، وتزداد المخاوف والتخيلات، ويحدث الأرق. وأسباب الأرق كثيرة: منها ما هو عضوي ويجب علاجه لدى الأطباء المختصين، ومنها ما هو نفسي (وهو الأغلب) بسبب القلق والخوف والمعاناة والمشكلات والأزمات النفسية، وكبد الحياة.

ومن المهم في معالجة المصاب بالقلق والخوف، الوقوف بهدوء إلى جانبه، والإصغاء إلى كلامه، ودعمه في استرداد ثقته بإمكاناته الذاتية على تجاوز محنته، وتشجيعه على استئناف نشاطه اليومي وعلاقاته الاجتماعية. ومن المهم أيضاً في معالجة المصاب بالهواجس والوسواس، إدخال الطمأنينة إلى قلبه، وتشجيعه على تجنب الأوضاع التي تنمي الهواجس، ووقايته من الحالات التي ترسخ الوسواس، وتوجيه اهتماماته إلى الممارسات العملية النافعة، والحرص على جعله منهمكاً في الأعمال التي تتطلب قسطاً وافراً من الانتباه والملاحظة، دون تعريضه للخطر والإيذاء.

ويجب مراجعة الأطباء لتدبير العصابات المتمكنة، والنفاسات المعنودة. وإذا طلبنا الخلاص من هذه الأوهام والمخاوف والوسواس والقلق والأرق، تسعفنا عائشة - رضي الله عنها - بالحديث: أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيهما، وقرأ فيهما: (قل هو الله

(١) سورة الرعد. الآية: ٢٨.

أحد) و(قل أعوذ برب الفلق) و(قل أعوذ برب الناس)، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده؛ يبدأ بهما على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده. يفعل ذلك ثلاث مرات^(١).

وكما نعلم فإن سورة الإخلاص تتضمن حقيقة التوحيد، وسورة الفلق تتضمن الاستعاذة بالله واللواذ به ﴿من شر ما خلق. ومن شر غاسق إذا وقب. ومن شر النفاثات في العقد.﴾، وسورة الناس تشمل الاستعاذة بالله واللجوء إلى حماه ﴿من شر الوسواس الخناس. الذي يوسوس في صدور الناس. من الجنة والناس.﴾.

ويستحسن الابتعاد عن المنبهات، كالشاي والقهوة والكافكاو، والطعام الثقيل قبل النوم، ويُصح بالرياضة الخفيفة، والقراءة الهادئة، والمغاطس الدافئة (الوضوء أو الغسل) قبل النوم.

والتضرع إلى الله قبل النوم بالدعاء ﴿اللهم أسلمت نفسي إليك، وفوضت أمري إليك، وأجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الذي أرسلت﴾^(٢).

وعندها تدخل النفس في أمان وسلام، وتدخل الروح في هدنة هنيئة، بعيداً عن صراع الحياة وأعبائها، ويغط في نوم سعيد، فيستريح الجسد، ويهدأ اللسان، وتركن الأعصاب، وتسكن الجوارح، ثم تستيقظ مع أنفاس الصباح الندية، وتتعش النفس مع نسيمات الهواء العليل، وتُرسل الروح إلى أجل مسمى، وينطلق الإنسان ليوم جديد.

(١) صحيح البخاري.

(٢) متفق عليه.