

الإشارات النفسية في القرآن الكريم

د. لطف الشربيني - الإسكندرية، مصر

الناشر: منشأة المعارف - 2008

lotfyaa@yahoo.com

محتويات الكتاب

مقدمة

الباب الأول: عن الإشارات.. والقرآن الكريم

• الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم

• القضايا النفسية في آيات القرآن الكريم

• الإنسان في القرآن

• أوامر وتوصيات في آيات القرآن

• القرآن لم يفرط في شيء

• أرقام وإحصائيات.. من إعجاز القرآن الكريم

• معلومات عامة

• أوامر الله وتنظيم حياة الإنسان

• آثار حفظ وتلاوة القرآن الكريم

• الإشارات النفسية في القصص القرآنية

• الدعوة إلى الله

• التفكير والتدبير في آيات الله

الباب الثاني: إشارات القرآن... والطب النفسي

• الإعجاز في خالق الإنسان " وفي أنفسكم أفلا تبصرون "

• عصر الأمراض النفسية

• الجنون... في الطب النفسي والمنظور القرآني

• رؤية طبيب نفسي: حقائق وآراء حول المرض النفسي

• النفس في القرآن

• أعمال الشيطان... والمرض النفسي

• الشخصية من الاعتدال إلى الاضطراب

• أمراض العصر: بين النفس والجسد

الباب الثالث: إشارات القرآن حول الأمراض النفسية الشائعة وعلاجها

• اضطراب الهلع

• الاكتئاب النفسي.. مرض العصر

• تطبيقات في معالجة الخوف والقلق في علم النفس والقرآن

• "قوبيا"... الخوف المرضي

• الوسواس القهري

• الشيزوفرينيا... مرض الفصام العقلي

• الصرع... منظور طبي.. وإسلامي

• الجلد... والحالة النفسية

• الإشارات... وملامح الوجه

• الوجه في إشارات القرآن

• الألم... حالة نفسية أم جسدية؟

الباب الرابع: إشارات إلى حالات أخرى في القرآن والطب وعلم النفس

• الكذب... من وجهة النظر النفسية

• رؤية نفسية لجرائم السرقة

• سيكولوجية الناس والفلس

• ظاهرة البلطجة وجرائم العنف

• التقاعد من العمل

• إشارات عن الشيخوخة

• مشكلات الشيخوخة... الإسلام يقدم الحل

• الزهايمر... المرض والمريض

• خلاصة المنظور النفسي والإسلامي لحل مشكلات الشيخوخة

• الانتحار... الإسلام يقدم الحل

• الاحتضار والموت: (أيام العمر الأخيرة)

• في مواجهة الموت والأحزان (لا تبتئسوا)

الباب الخامس: الإشارات النفسية في القرآن: موضوعات أخرى

• الكحول.. أسوأ أنواع الإدمان

• التدخين والإدمان... المشكلات والحل من منظور إسلامي

• النوم... أية من آيات الله

• الأحلام... بين المنظور النفسي والقرآني

• الطب النفسي وسيكولوجية اللعب

• الاختبارات والمقاييس النفسية

• العلاقات الزوجية... المنظور النفسي والقرآني

• رؤية نفسية لمسألة تعدد الزوجات

• الإسلام وحقوق المريض النفسي

• حقوق أخرى للمريض النفسي

• أحكام المسؤولية الجنائية والأهلية في الإسلام

• أحكام الشريعة الإسلامية في بعض المشكلات المعاصرة

• العلاقة بين الطبيب والمريض في الشريعة الإسلامية

• خلاصة إشارات عن المرض النفسي والمسؤولية الجنائية في الإسلام

الباب السادس: العلاج والشفاء النفسي... والمنظور النفسي.. القرآن

من الناحية الأخرى، حين يتوفر له بجانب العلم المادي اليقين والإيمان بالله تعالى، ويؤدي ذلك بالتأكيد إلى مزيد من الفهم والفائدة للجميع.

وقد اعتمدت الفكرة على رصد الإشارات الخاصة بالمسائل والموضوعات والقضايا النفسية في آيات القرآن الكريم، واختيار بعض الأفكار للتركيز عليها في ربط المنظور القرآني بالمنظور النفسي الحديث الذي ورد في أدبيات مراجع علم النفس والطب النفسي، ومن خلال ذلك أمكن التطرق إلى بعض الموضوعات النفسية ومحاولة تطبيق المنهج القرآني في الوقاية والعلاج لحالات محددة بما يوجد بعدا مبتكرا للتعامل مع النفس حالات اعتدالها واضطرابها نرى فيه بداية لجلب الاهتمام بالمنظور الإسلامي في التعامل مع الحالات النفسية يمكن أن يبني عليه ويستفيد منه الطبيب النفسي المسلم حتى يتمكن من إضافة أدوات وأساليب إسلامية للوقاية والعلاج لم تتطرق إليها مراجع علم النفس والطب النفسي الحديث، ومصدرها في الغالب هي الثقافات الغربية التي لم تتطرق إلى هذه الأفق والأفكار من قبل.

إذن فإن هذه مجموعة من الأفكار والتأملات التي تربط بين علم النفس والطب النفسي من ناحية وبين ما ورد في إشارات ومعاني بعض آيات القرآن الكريم من الناحية الأخرى... ورغم أن الحجم المحدود لهذا العمل لم يسمح بذكر الكثير من التفاصيل والأمثلة إلا أنه فيما أتصور ربما كان بداية لتركيز الانتباه على أفق واسعة مما ورد في آيات القرآن الكريم حول مختلف فروع العلم ونواحي الحياة بالإضافة إلى كونه دستور شامل للمسلم بما يحتويه من توحيد وتشريع وقصص قرآني، فالكتاب هو استجابة للدعوة للتفكير والتأمل في آيات الله في الكون والنفس الإنسانية... والكتاب أيضا- من وجهة نظري- هو جهد واجتهاد في محاولة للربط بين المنظور النفسي كما تعلمته لبعض القضايا والمسائل من ناحية، وبين المنظور الإسلامي القرآني لهذه الأمور... نرجو من الله أن يجعله عملا خالصا لوجهه الكريم ويجعل فيه ما يفيد كل من يطلب العلم والمعرفة.. قال تعالى: « **وَلِكُلِّ دَرَجَاتٍ مِمَّا عَمِلُوا وَلِيُوقِيَهُمْ أَعْمَالَهُمْ وَهُمْ لَا يَظْلُمُونَ** » (19) الأحقاف

والله الموفق والمستعان
المؤلف

الإشارات النفسية... في آيات القرآن الكريم

القرآن الكريم هو كتاب الله والذكر الحكيم الذي أنزله الله على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم دستورا جامعا لأصول العبادات والمعاملات التي تنظم حياة الإنسان في الدنيا، وهو هداية للبشر بما فيه من إشارات متنوعة يستطيع كل منا في مجال تخصصه أن يستلهم منه الكثير حين يعود إلى هذا الكتاب الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وقد اقتديت في دراستي للإشارات النفسية للقرآن الكريم بدراسات نشرت عن الإشارات الكونية للقرآن الكريم تناولت تفسير الظواهر العلمية والكونية من وجهة النظر العلمية والرجوع إلى ما يشير إلى نفس المسائل والموضوعات في آيات القرآن الكريم.. فكان ذلك دافعا لي- بحكم تخصصي في مجال الطب النفسي- أن أعود إلى كتاب الله بحثا عن المنظور القرآني لعشرات المسائل والقضايا التي أصادفها وأبحثها من خلال عملي الذي يتعامل مع النفس الإنسانية في حالات الاضطراب والاعتدال على حد سواء.

ولقد حرصت على بحث العلاقة بين الظواهر والحالات التي تتعلق بالنفس الإنسانية وما يعيها من اضطراب وهو صميم تخصص الطب النفسي الذي يمثل أحد فروع الطب الهامة اعتمادا على المعلومات التي تحتوي عليها مراجع الطب النفسي والعلوم الطبية وعلم النفس من ناحية والربط بينها وبين الخلفية الإسلامية من خلال العودة إلى كتاب الله الكريم بحثا عن ما ورد فيه من إشارات لمثل هذه القضايا والمسائل في آياته التي لم يفرط فيها الخالق في شيء، وفي هذا الجزء تصنيف الموضوعات على النحو التالي:

- العلاج والشفاء النفسي... والمنظور القرآني: العلاج النفسي والعلاج بالقرآن
- المنظور النفسي والقرآني... للعلاج بالصلاة.. وذكر الله... والدعاء... والصبر
- المنظور النفسي والقرآني... للدعاء
- المنظور النفسي والقرآني... للدعاء
- طرق مبتكرة للتخلص من القلق فورا في أقل من 60 ثانية
- العلاج بالإيحاء بين المنظور النفسي والقرآني
- العلاج السلوكي والمنظور الإسلامي القرآني
- الثواب والعقاب
- أساليب القرآن في الثواب والعقاب
- الإيمان بالله... الطريق إلى النفس المطمئنة
- المراجع العربية والأجنبية
- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية
- سيرة ذاتية . د/ لطفي الشربيني
- قائمة مؤلفات د. لطفي الشربيني

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله، وبعد فقد قمت- مستعينا بالله- بإعداد هذا الكتاب بتوفيق من الله حيث راودتني فكرة موضوعاته من خلال تخصصي في الطب النفسي حيث كنت... ودراستي في هذا المجال دائم التأمل والتفكير والتدبير في الحقائق والمعلومات عن النفس الإنسانية في حالة الصحة والاضطراب، ثم العودة إلى ما ورد في آيات القرآن ومحاولة إيجاد خيوط صلة تربط العلم في صورته التي درسنا من خلال مراجع ثم وضع غايتها العظمى في دول الغرب غير الإسلامية، وبين ما تشير إليه آيات القرآن الكريم، كتاب الله الذي هو دستور حياة، ونور يهدي به الله الإنسان في الدنيا والآخرة.

ولا أذيع سرا أن أنكر بأن استلهمت هذه الفكرة من بعض العلماء القدامى والمعاصرين، ومنهم من درس العلم ثم اتجه إلى تحليل للآيات الكونية والإشارات العلمية في القرآن الكريم وقام بنشر ما توصل إليه، وعندها قلت في نفسي إنه لا يوجد ما يمنع أي مسلم درس في أي فرع من العلوم المتنوعة، وهو يتعمق في خفايا وتفصيل تخصصه أن يحاول الربط بين هذا العلم وبين أمور الدين كما جاء بها القرآن الكريم والسنة النبوية، وإذا تم ذلك بصورة جيدة فلن يكون هناك أي تعارض فيما بين العلم والدين... بل ربما كانت هناك فائدة عظيمة لربط ما توصل من حقائق ومعلومات بالآيات الكونية والإشارات والمعاني التي وردت في كتاب الله تعالى بما يؤدي إليه ذلك من تعميق وتأسيس للعلاقة القوية بين العلم والإيمان.

لقد تطرقت آيات القرآن الكريم إلى مسائل علمية في مجالات كونية وتاريخية وطبية ونفسية، ولم يكشف العلم الإعجاز في آيات القرآن الكريم إلا بعد أن تطور الفهم لحقائق الكون والحياة والنفس الإنسانية، ويفترض إن تزداد إيماننا بالله الخالق كلما زادت معرفتنا بحقائق العلم الحديث حين تعود فتجد إشارات واضحة لها في كتاب الله الذي أنزله على رسوله قبل قرون طويلة، وقد يسر الله فهم معاني آيات القرآن الكريم لكل من يتدبر في معانيها، قال تعالى « **وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ** »

فلا مانع إذن أن يقوم كل من له علم وخبرة في مجال ما بالتأمل والتفسير والربط بين المنظور العلمي من ناحية والمنظور القرآني للأمر

اضطراب الهلع

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

ويحيط الغموض بهذه الحالات بالنسبة للمرضى وأقربهم وكذلك بالنسبة لمعظم الأطباء حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصحوبة بفقدان الاتزان أو أمراض عضوية حادة، وهنا في هذا الموضوع نقلني الضوء على هذه 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 مؤخرا لوصف حالة مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعودة إلى وصف هذه الحالة في الماضي فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب داكوا ستا DA Costa حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، وكذلك وصفها سيجموند فرويد (1856- 1936) 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 غالبا عند التواجد خارج المنازل في الأسواق أو الأماكن العامة.

تقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها مؤخرا بحوالي 12% 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 25 عاما، ويتفاوت 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 لأعمالهم 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 خصوصا ف فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة في العقد الثالث من عمرها حاضرة إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تتنابها بصورة متكررة عقب الزواج، وذكرت بمفردها أن النوبات تحدث بصفة خاصة في الفترة الصباحية حين تكون في المنزل بمفردها بعد أن يتوجه زوجها إلى عمله، وبعد عدة جلسات تم

- الإشارات إلى بعض الحالات والمفاهيم مثل الجنون والشخصية والمعتقدات الشائعة عن الأمراض النفسية.
- الإشارات المتعلقة بالوظائف النفسية الطبيعية مثل النوم والأحلام والساعة الحيوية.
- الإشارات التي تصف بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والوساوس والمشكلات السلوكية مثل الكذب والسرقة والجريمة والجنون.
- إشارات للإعجاز العلمي مثل المدلول النفسي لتعبيرات الوجه وحالة الجلد وشعور الألم.
- الظواهر الإنسانية مثل حالات الشيوخوخة والهرم والنقاع والاحتضار

ويتساءل البعض عن تناول آيات القرآن الكريم للمشكلات النفسية التي يعاني منها الناس في مختلف مجتمعات العالم والأمراض النفسية التي تصيب الإنسان منذ القدم وعلى مر العصور وتزايد انتشارها بصورة غير مسبوقة في عصرنا الحالي.

وقبل أن نتناول مسألة الإشارات النفسية التي وردت في آيات القرآن الكريم نذكر أن تقارير منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن ما يقرب من ثلث سكان العالم يعانون من اضطرابات نفسية حيث تصيب حالات القلق النفسي ما يقرب من 20% من الناس في بعض المجتمعات، ويعاني 12% من اضطرابات الهلع وتصل نسبة الإصابة بالاكتئاب النفسي إلى 7% (حوالي 450 مليون حالة اكتئاب تؤدي إلى الانتحار لحوالي مليون إنسان كل عام)، ويصيب الوسواس القهري 3%، والفصام العقلي 1%، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات والحروب والإدمان وغير ذلك.

وإذا عدنا إلى الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والإشارات النفسية التي تتناول الظواهر الإنسانية والنفس البشرية في حالة الاضطراب والصحة النفسية وقمنا بالتأمل في هذه الآيات على غرار تناول الإعجاز العلمي للقرآن الكريم والآيات الكونية التي قام بدراستها العلماء من مختلف التخصصات، وهناك بعض الأمثلة على الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم التي تتناول النفس الإنسانية في حالة الاعتدال والاضطراب وتقدم الحلول لبعض الظواهر والمشكلات النفسية المعاصرة قبل أن يتناولها علم النفس والطب النفسي الحديث بقرون طويلة.

ومن الأمثلة على ذلك ما ورد حول الحالات النفسية التي دخلت مؤخرا ضمن أولويات الطب النفسي الحديث، ومن الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم ما ورد بشأن بعض الظواهر النفسية والاضطرابات المختلفة ونذكر منها الإشارة إلى النفس الإنسانية وخصائصها وما يصيبها من اضطرابات في قوله تعالى: " **وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا** »

وموقف القرآن الكريم في نصوص تحريم الخمر مما أدى إلى تلافي الآثار الصحية والنفسية ومضاعفات تعاطي الكحول، وكذلك المنظور القرآني لظاهرة النوم كواحدة من آيات الله، والأحلام والنبوءة في المنظور القرآني، وحالات الوسواس المرضية وبعض المعتقدات حول الجن والشياطين وعلاقتها بالحالات المرضية.

والمنظور القرآني الذي يتضمن الإشارات النفسية إنما هو سبق لمنظور علم النفس والطب النفسي الحديث الذي توصل من خلال الدراسات إلى تأكيد الحقائق التي وردت في كتاب الله والتي نزلت على رسوله قبل قرون طويلة من الزمن، ولا يزال العلم الحديث يحاول التوصل إلى بعض معانيها وأسرارها.

ويطلب الأمر توضيح هذه الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم ومناقشتها بشيء من التفصيل...

- علاج حالات الهلع

رغم الانتشار الواسع لحالات الهلع وما تسببه من عيب 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 لآعن 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 جيل 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 8-12 أسبوعاً حتى تتوقف النوبات، وهنا يجب الاستمرار لمدة كافية (من 8-12 شهراً) مع العلاج حتى يتحقق التحسن ولضمان عدم عودة الأعراض لهذه الحالة المزمدة حيث يحدث ذلك في نسبة 60% من الحالات بعد التحسن، ويتم العلاج الدوائي تحت إشراف الطب النفسي لاختيار الأدوية المناسبة بأقل آثار جانبية ممكن.

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 نكر موضوع الهلع في قول الله سبحانه وتعالى في آيات سورة المعارج:

"إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) أَلَا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (24) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّمَ الَّذِينَ (26) وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (27) إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ (28) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (29) أَلَا عَلَىٰ أَرْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (30) فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (31) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (32) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (33) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ إِحْفَظُونَ (34) أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ (35)" المعارج

أي أن الإنسان عندما يكون بلا منهج ورأى شراً أو واجه شراً أصابه الهلع (هو درجة متقدمة من الخوف). ..ويستسلم ويركن ولا يقاوم.. الجبن

التوصل إلى أن هذه السيدة قد تعرضت لموقف وهي طفلة في السنة الثانية من العمر حيث تركها والديها نائمة داخل سيارتها الخاصة ثم عاد 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 للموقف 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 تسبب على الانفعالات والسلوك، وهناك ثلاث مواد هي نورإبينفرين norepinephrin والسيروتونين Serotonin ، وجابا Gaba لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود ندلي في صمام القلب المترالي mitral valve relapse ، وتغيرات في الجهاز العصبي تم الكشف عنها عن طريق الفحص بالأشعة المغناطيسية، كما أجريت تجارب بحقن بعض المواد مثل لاكتات الصوديوم sodiom lactate أو اليوهيمبين yohimbin مما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة في الأشخاص الذين لديهم استعداد الإصابة بهذه الحالة، وكل ذلك من شأنه أن يؤكد 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 بمشاكلهم 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 10 دقائق، ورغم أن النوبة لا تستمر سوى 30،20 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 دون أن يعرف المريض مصدراً لهذا الخوف.
- يصاب 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 وتتمثل 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 نسبة 20% من الحالات.

ويسأل الأطباء مرضاهم عن ملابسهم 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 وانظمامهم في العمل كما أن نسبة تزيد عن 50% منهم يصابون بالاكتئاب.

أي المؤمن إذا طيق منهج الله لا يصيبه الهلع أبدا ولا الخوف لأنه يعلم أنه إن كان ضعيفا يواجه قويا شريفا فإن الله معه والله أقوى من خصمه والله أقوى من ذلك الذي جاء يتوعده بالشر ولذلك فهو لا يستسلم ولا يهلع وهكذا يكتسب بالإيمان شجاعته وثقته في النفس.

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

"إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ (24) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّمَ الدِّينِ (26) وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (27)"

وتقدم الآيات اللاحقة وسائل أخرى للوقاية العلاج من الهلع تتمثل في الآيات التالية:

" وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (32) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (33) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (34)"

هو أساس حياته.. وهذا يفسر لنا.. كيف استعيد البشر أُلوف السنين... وكيف كان القوي يستعيد الضعيف. وهكذا يدفع الهلع والخوف الذي يضعه في النفس عدم الإيمان إلى حياة البؤس والشقاء.

وتمضي الآيات الكريمة في الوصف " وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا " أي أن أولئك الذين لا يتبعون منهج الله فاستكبروا ونسبوا الفضل إلى أنفسهم وقدراتهم فإذا بهم يستخدمون هذا الخير في إفساد الأرض بدلا من صلاحها ويعيثون ظلما وفسادا في ظلم الناس وهم بدلا من أن يعترفوا بفضل الله عليهم يطغون.

أما ذلك الذي يتبع منهج الله إذا مسه الخير يعلم أن ذلك من الله سبحانه وتعالى فيحمد الله على فضله.

وبعد هذا العرض لصورة للإنسان الذي بلا منهج بأنه إذا أصابه الشر أو هدد به بشر خاف وأصابه الهلع وسقط مستسلما.. وإذا أصابه الخير أفسد في الأرض وحسب أنه في منعة من الله.. تضع الآيات حلا للوقاية من الهلع والجزع وهي من مستويات الخوف الزائد (إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23))

Search To APN Database

Search Papers

<http://www.arabpsynet.com/paper/default.asp>

Papers Form

www.arabpsynet.com/paper/PapForm.htm

Search Books

<http://www.arabpsynet.com/book/default.asp>

Books Form

www.arabpsynet.com/book/booForm.htm

Search Thesis

<http://www.arabpsynet.com/These/default.asp>

Thesis Form

www.arabpsynet.com/these/ThesForm.htm

Arab Psychiatrist

<http://www.arabpsynet.com/CV/default.asp>

Arab Psychologist

<http://www.arabpsynet.com/CV/defaultPsychologists.asp>

CV Form

www.arabpsynet.com/cv/CV.HTM

Electronic PSY Dictionary

English Dictionar

<http://www.arabpsynet.com/eng/SearchEngForm.htm>

French Dictionar

<http://www.arabpsynet.com/FR/SearchFrForm.htm>

Arabic Dictionar

<http://www.arabpsynet.com/AR/SearchArForm.htm>