

### [ مرض الرهاب الإجتماعي ]

ذكر بعض المختصين: (( أنه يسمى أيضاً بعصاب المخاوف أو الفوبيا وهو اضطراب نفسي يعرف بأنه خوف متواصل من مواقف أو نشاطات معينة عند حدوثها أو مجرد التفكير فيها أو أجسام معينة أو أشخاص عند رؤيتها أو التفكير فيها )).

وقال بعض المختصين: (( من أعراضه: التوتر، الإضطراب والتحرج، وأحياناً ظهور ذلك على محياه من احمرار وجهه، التعرق، تنابح النفس، اضطراب أعضائه )).

والمصابون بالرهاب يختلف حالهم من تلك الأعراض، فهم ما بين مستقل ومستكثر ومرد ذلك إلى حال المتأثر نفسياً وقوة مدافعتة لمشاعره من ضعفها.

\* ظاهرة الخوف والرهاب الإجتماعي على قسمين: القسم الأول: أن تكون عادة جبلية بسبب عامل وراثي مثلاً. والقسم الثاني: أن تكون كسبية أو مكتسبة بسبب ظروف نفسية أو عائلية أو إعلامية ومن ذلك:

\* ما يكون في وسائل التواصل المرئية والمقروءة والمسموعة من المقاطع والمشاهد المؤثرة نفسياً وجسدياً والمرئية بمشاعر الخوف والقلق النفسي كالرعب من المستقبل والشك في الناس وجماع تلك الأمور نظرة سوداوية قلقة متوترة لنفسه وللمجتمع وللمستقبل.

\* علاج هذا الداء - الرهاب - يقال: كل داء له دواء، كما قال صلى الله عليه وسلم: { ما أنزل الله داء، إلا أنزل له شفاء }، وقال ﷺ: { لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله }  
ودواء هذا الداء بعد توفيق الله تعالى وفضله من جهتين:

\* الجهة الأولى: علاج فردي وهذا من جهد المريض نفسه، ويقال في هذا المقام، هناك ثمانية أسباب لعلها تكون بعد فضل الله تعالى دافعة لذلك الداء وطاردة له.

السبب الأول/ لزوم دعاء الله تعالى والضراعة إليه.

السبب الثاني/ المحافظة على صلاة الجماعة، فدخل المسجد فيه راحة نفسية وبدنية، فكيف إذا صلى مع الجماعة وبعد الصلاة سلم على ذلك وتحدث مع آخر وماشى في خروجه آخر، هذا من نعم الله تعالى العظيمة على المسلمين عموماً والمحافظة على الجماعة خصوصاً وعلى المصاب بتلك المشاعر بوجه أخص.

**السبب الثالث/** المحافظة على قراءة شيء من القرآن الكريم وترتيب حزب معين له مع المحافظة على الأذكار اليومية الصباحية والمسائية والمنامية خصوصاً وغيرها عموماً، فالتلاوة والأذكار من أعظم الأسباب في طمأنينة القلوب وشرح الصدور وقرّة العيون.

**السبب الرابع/** أن يحاول جاهداً أن يكسر حاجزه ذلك الخوف تدرجاً على مراحل، فإذا كان يخاف الجلوس والاختلاط مع الآخرين يحاول الجلوس مع واحد ثم مع اثنين ثم ثلاثة وهكذا وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم أن ترويض النفس وتعويدها يؤقلمها على ماتريد فقال صلى الله عليه وسلم: { إِذَا الْعَلَمُ بِالْتَّعَلُّمِ، وَالْحَلْمُ بِالْتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ الْخَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ }.

**السبب الخامس/** المقارنة ثم المفارقة، واقصد بهذا أن يتذكر المصاب بالرهاب والخوف من هم أقل منه ثقافة وأصغر عمراً وأقل تميزاً في المجتمع ومع ذلك يمارسون حياتهم بصورة طبيعية دون تلك المنغصات والمشاعر التي تلبس هو بها، ففعل مقارنة حاله بحال أولئك مع تلك الفوارق يقويه بعد فضل الله تعالى على تجاوز تلك المشاعر والأحاسيس التي كدرت ونغصت حياته.

**السبب السادس/** أن يجعل له حظاً من زيارة المرضى، في المريض والمرض موعظة صامته وصورة مؤثرة في نفس الرآي لها والسامع عنها، فله بزيارتهم فضلاً عن الأجر يرى أن حاله أفضل بكثير من حالهم ومع ذلك يتحدثون بل وقد يضحكون أو يتبسمون، فبهذا وذاك قد يذهب عنه رهابه أو شيء منه، وفي كل خير.

**السبب السابع/** أن يتجنب كل ما يزيد تأثيره بهذا الأمر ومن ذلك النظر في وسائل التواصل لمواقع أو مشاهد تزيد من توتره وتأثره.

**السبب الثامن/** أن يراجع الأطباء المتخصصين في هذا الأمر.

\***الجهة الثانية من طرق علاج هذا الداء:** الجهة المجتمعية، وأكتفي في هذا المقام بذكر ثلاثة جهود:

**الأول/** التوعية الإعلامية المباشرة: من خلال المنابر والمحارِب والمحاضرات في المدارس وغيرها من المجمعات.

**الثاني/** عيادات أو لجان مختصة ومتنقلة لنشر الوعي الطبي لهذه الظاهرة لوضوح ظهورها في المجتمع.

**الثالث/** توظيف وسائل التواصل من خلال قنوات وروابط، يجد فيها المصاب بهذا الداء بغيته من خلال تلك الحلول العلاجية الدوائية والنفسية.

\* (ثلاث تنبيهات):

**التنبيه الأول/** من الأساليب السلبية لبعض من يتحدث في علاج هذه الظاهرة من المسلمين سواء لفظاً أو كتابة: أنّ حلولهم التي يطرحونها لعلاج هذه الظاهرة بعيدة بل خالية عن ما يتعلق بالتوكل على الله وتفويض الأمور إليه وحسن الظن به، وكذلك عدم ذكر الصلاة وتلاوة القرآن الكريم وقراءة الأذكار النبوية.

**التنبيه الثاني/** بعض من يتحدث في هذه الظاهرة يكون سببا في زيادة في ترسخها وبقاؤها في نفوس أصحابها وذلك بسبب أساليبهم (فبعضهم) يغلب النظرة السوداوية المتشائمة لحال من وقعوا في هذا الداء الرهابي.

**التنبيه الثالث/** أنصح وأشير على الأب أو الأم المبتلى بالرهاب أن يحاول جاهداً ألا يظهر ذلك أمام أولاده؛ لأن ذلك قد ينعكس أثره سلباً عليه وعليهم.

**ختاماً/** الله تعالى أسأل بأسمائه الحسنى وصفاته العلى أن يشفي من كان مصاباً بهذا المرض وأن يبدله بعد القلق والتوتر راحة وطمأنينة وأن يفرح أهله بعافيته، إن ربنا رحمان رحيم لطيف ودود. والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات،

وكتب/ د.عبدالعزیز بن محمد بن عبد اللہ السدحان

١٢/٥/١٤٤٦ هـ

