

سلسلة إصدارات مكتبية محكمة

الإصدار الثالث والسون

אספן וברכה רבית נסאנאס



عدد 63 - 2020

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

الخوف في زمن الوباء كورونفا

لطف في الشربيني
تأليف: محمد المصطفى

المُـرْس

5	هذا الكتاب
6	تقديم: بقلم ا د محمد المصدي
22	مقدمة المؤلف
25	الفصل الاول: مدخل الى "كورونا".
25	◊ الوباء و الخوف
28	◊ "الكورونا..حقائق و معلومات
32	◊ المصطلح..وباء أم جائحة؟
34	◊ زمن كورونا..عصر الخوف
46	◊ العالم يضرب من كورونا..حقائق و طرائف
50	الفصل الثاني: زمن الكورونا..جوانب نفسية
50	◊ كورونا..وصمة المرض
58	◊ الخوف المرضي..فوبيا
68	◊ مخاوف الأطباء..و الكورونا
73	◊ متلازمة الاحتراق ..و الملل

74	◇ الملح ذروة الخوف المرضي
82	◇ الوسواس القهري...و المخاوف الوسواسية
88	الفصل الثالث:آثار نفسية أخرى للوباء
88	◇ كورونا.. الخوف و الموت
94	◇ أسباب اضافية للخوف
98	◇ القلب .. و تأثير الخوف
103	◇ "كورونا فوبيا"..خبايا الكورونا
109	◇ "كورونا فوبيا"..في العيادة النفسية
115	◇ النوم و الارق في زمن الكورونا
122	الفصل الرابع: "كورونا"..الوقاية و العلاج
122	◇ الوقاية أهم من العلاج
126	◇ خوف الكورونا..هل من علاج؟
137	◇ وسائل اخرى للوقاية و العلاج
144	◇ الدروس المستفادة من زمن الكورونا
148	◇ كيفية التعامل مع الخوف في زمن الكورونا
149	خاتمة..لا داعي للقلق!!
152	المراجع

هذا الكتاب

- يتناول زمن "الكورونا" .. و الوباء من منظور الطب النفسي, و الآثار الطبية المتعلقة بحياة الناس و الصحة النفسية لهم و همومهم .
- الكتاب يحمل رسالة تتضمن دليلاً يقدمه الدكتور النفساني للفهم و الوقاية و العلاج ليس فقط للمرضى بل للجميع في زمن "الكورونا" الذين يعيشون مع الخوف..وهو أشد وطأة من الوباء!!
- يجمع بين البحث من الناحية الطبية و منظور الدكتور النفساني وبين الآثار النفسية والاجتماعية و الثقافية وعلاقتها بزمن "الكورونا" في العالم .. ويلقي الضوء علي الموضوع بأسلوب واضح مبسط .
- يعتبر مرجعاً باللغة العربية عن وباء "الكورونا" وظاهرة "الخوف" و يشمل المسائل والمشكلات والاعتبارات الطبية والنفسية والاجتماعية و الثقافية لكل الباحثين في هذه المجالات .
- يسد نقصاً في المكتبة العربية حيث يعتبر الأول في هذا الموضوع ويهم العاملين في المجالات الطبية, و المرضى وأقاربهم و القائمين على رعايتهم, وكل من يهتم بالعلم والمعرفة .

تقديم بقلم: الدكتور همد الممدي

يعد وباء كورونا حدثا استثنائيا في تاريخ البشرية , إذ بسببه انعزل أكثر من أربعة مليار من البشر في بيوتهم لا يستطيعون الخروج إلا للضرورة القصوى , وتتزايد أعداد الإصابات وأعداد الوفيات كل يوم , وأصبح محظورا على كل البشر الإقتراب من بعضهم , وتوقفت حركة الإقتصاد بشكل لم يسبق له مثيل في التاريخ الإنساني . وقد تكلم الأطباء كثيرا في أساليب الوقاية من العدوى , وتوالت البيانات عن حركة الفيروس عبر دول العالم لحظة بلحظة , وتعلقت أعين الناس على شاشات التلفزيون وشاشات التلفون المحمول , وتصاعدت مستويات الخوف والقلق والهلع .

وفي هذه الظروف تشكل الحالة النفسية أحد الأركان المهمة في مواجهة اجتياح فيروس كورونا للعالم , فنحن نحتاج أعلى درجة من اللياقة والحصانة النفسية لنواجه هذه الجائحة التي لم ير لها العالم مثيلا من قبل , حيث نجح فيروس لا يرى حتى بالميكروسكوبات العادية أن يثير الفزع في نفوس البشرية كلها وينتصر على كل جبابرة العالم ويجعل أسلحتهم وقوتهم بلا جدوى .

ولكي نحقق أكبر قدر من التوازن والصمود النفسي في مواجهة الجائحة علينا أن نعرف ماهي استجابات الناس لها وتأثير ذلك على نجاح المواجهة أو فشلها :

يعد وباء كورونا حدثا استثنائيا في تاريخ البشرية , إذ بسببه انعزل أكثر من أربعة مليار من البشر في بيوتهم لا يستطيعون الخروج إلا للضرورة القصوى

وفي هذه الظروف تشكل الحالة النفسية أحد الأركان المهمة في مواجهة اجتياح فيروس كورونا للعالم , فنحن نحتاج أعلى درجة من اللياقة والحصانة النفسية لنواجه هذه الجائحة التي لم ير لها العالم مثيلا من قبل

أولا : هناك من يستخدمون دفاعات الإنكار في مواجهة الحدث , فيعيشون ويتصرفون وكأن شيئا لم يحدث في العالم , ويهونون كثيرا من الأمر , ويتهمون بقية الناس بالمبالغة في تقدير الخطر , وهؤلاء لا يلتزمون بالتالي بأي محاذير أو أساليب وقاية , ويتحركون في كل مكان , ويلتقون مايشاءون من أشخاص . وهؤلاء يشكلون خطرا كبيرا على من يخاطبونهم , إذ يصبحون جسرا يعبر عليه الفيروس من شخص لآخر وتطول دورة حياته , وتستمر الكارثة لفترات أطول .

ثانيا : فريق ثان من الناس أصيبوا بالهلع , وراحوا يقضون وقتهم يتابعون ما تبثه وكالات الأنباء في كل لحظة من أخبار مقلقة وربما مرعبة , ويتابعون عدد الإصابات والوفيات في كل دول العالم , ويستمعون بإنصات لتعليمات الهيئات الصحية ويحاولون تنفيذها , ولكنهم - نظرا لفرط خوفهم - يلتقطون الأخبار غير المؤكدة والشائعات المرعبة ويستجيبون لها على أنها حقائق وينقلونها لغيرهم بحسن نية , ويقضون الليل والنهار يتابعون تطورات الجائحة فيحرمون أنفسهم من النوم وتضطرب حالتهم الصحية والنفسية , وبالتالي يضعف جهاز المناعة لديهم , ذلك الجهاز الذي يشكل خط الدفاع الأوحد حاليا في مواجهة الكورونا حيث لم يصل العلم حتى الآن لمصل أو لقاح أو دواء للفيروس , وبالتالي يشكل هؤلاء أيضا فرصة لمزيد من الانتشار والتوحش للمرض ويزيدون أعداد الوفيات .

ثالثا : الموسوسون , الذين يبالغون في الإجراءات الإحترازية فيستهلكون كميات هائلة من المنظفات والمطهرات لغسيل كل شئ في المنزل عدة مرات يوميا ويقيمون حواجز في البيت تحد من حركة كل شخص في البيت , ويستنزفون هذه المواد من المحلات والصيدليات .

هناك من يستخدمون
دفاعات الإنكار في
مواجهة الحدث ,
فيعيشون ويتصرفون
وكان شيئا لم يحدث
في العالم , ويهونون
كثيرا من الأمر ,
ويتهمون بقية الناس
بالمبالغة في تقدير
الخطر

فريق ثان من الناس
أصيبوا بالهلع , وراحوا
يقضون وقتهم
يتابعون ما تبثه
وكالات الأنباء في كل
لحظة من أخبار مقلقة
وربما مرعبة ,
ويتابعون عدد
الإصابات والوفيات
في كل دول العالم ,
يستمعون بإنصات
لتعليمات الهيئات
الصحية ويحاولون
تنفيذها

رابعا : مطلقوا الشائعات , الذين وجدوا في مواقع التواصل الاجتماعي وجائحة الكورونا فرصة ذهبية لممارسة هوايتهم في إطلاق الشائعات وترويجها وتسخينها وتدويرها لإحداث أكبر قدر من البلبلة والفرع في جموع الناس , ويصنعون الشائعة بحيث تبدو وكأنها خبر حقيقي صادر من أجهزة علمية أو أجهزة رسمية .

خامسا : الساخرون , مطلقوا النكات والكوميكسات , وهؤلاء يساعدون فريق الإنكار في التمادي في إنكارهم , إذ يحولون الأزمة الخطيرة إلى مجموعة إفيهاات ونكات وتعليقات ساخرة يتداولها الناس على مواقع التواصل بكثافة شديدة , فتجعلهم في حالة خدر لذيذ حتى يداهمهم الخطر أو الموت وهم يضحكون.

سادسا : الشامتون , الذين يشمتون في البشرية التي فاح فسادها وظلمها (حكاما ومحكومين) - في نظرهم - حتى آن الألوان للانتقام الإلهي منهم , ويشمتون بوجه خاص في الدول والأنظمة التي يعارضونها أو يعادونها .

سابعا : اللاثمون , الذين يبحثون عن دول أو زعماء أو حكومات أو أنظمة أو اشخاص يحملونهم كل المصائب التي حلت بالعالم ومنها الكورونا , ويلومونهم على التسبب فيما حدث وعلى التقصير في أساليب الموجهة .

ثامنا : حاملوا الهموم , وهؤلاء يغرقون في مشاعرهم السلبية وهم يسمعون الأخبار السيئة تتوالى ويركزون على أعداد المصابين والموتى , ولا ينظرون في أعداد الناجين والمتعافين .

تاسعا : المبسطون , الذين يرون أن الجائحة لا تحتاج لأبحاث طبية لاكتشاف أمصال أو لقاحات أو أدوية بل يكفي الدعاء وتكفي الصلاة لهزيمة الفيروس , والذي هو مجرد انتقام إلهي من البشر الضالين .

الموسسون , الذين
يبالغون في الإجراءات
الإحترازية فيستهلكون
كميات هائلة من
المنظفات والمطهرات
لغسيل كل شيء في
المنزل عدة مرات
يومية ويقيمون حواجز
في البيت تحدد من
حركة كل شخص في

مطلقوا الشائعات ,
الذين وجدوا في
مواقع التواصل
الاجتماعي وجائحة
الكورونا فرصة ذهبية
لممارسة هوايتهم في
إطلاق الشائعات
وترويجها وتسخينها
وتدويرها لإحداث
أكبر قدر من البلبلة
والفرع في جموع
الناس

عاشرا : الإنتهازيون , الذين يستغلون الجائحة لتحقيق مكاسب سياسية أو اقتصادية , فيركبون الموجة , ويبحثون عن الفرص المتاحة وقت الكارثة ليستغلونها لتحقيق مصالحهم , وهؤلاء يستغلون حالة الخوف لدى الناس لكي يوجهونهم الوجهة التي يريدونها .

حادي عشر : القابعون في معامل الأبحاث المتأملون لتركيبة الفيروس وسلوكياته وخصائصه وطرق مقاومته , ليخرجوا بعد وقت طال أو قصر بمصل أو لقاح أو دواء يمكن البشرية من الإنتصار على هذا الفيروس الذي انهارت أمامه الزعامات الورقية وخضع له البشر الذين ملأهم الغرور بقوتهم وقدرتهم , هؤلاء العلماء المجهولون هم من يستحقون أن تفتح لهم أبواب النصر في كل مدن العالم .

ثاني عشر : المبدعون , الذين يكتشفون وسائل جديدة للتعامل مع الظروف التي خلقتها حالة الحجر الصحي ومنع التجوال ونقص المال وصعوبات التواصل بين الناس , فيجدون حولا جديدة لتعطل الدراسة وتوقف الأعمال التقليدية والإنهيارات الإقتصادية الحادة , تلك الحلول الإبداعية تمنح قبلة الحياة للبشرية حتى تنقش الغمة .

وكعادته بادر الدكتور لطفي الشربيني بقراءة الحدث قراءة نفسية وإدراك أثره على الناس , ثم قام بصياغة كل ذلك في فصول كتابه القيم والممتع بأسلوب علمي وأدبي مبسط وشيق , ليقدم للقارئ العربي خارطة طريق تساعد على تجاوز هذه المحنة القاصمة بأقل خسائر ممكنة , وليمكنه من الإحتفاظ بتوازنه النفسي في هذه الظروف , ويحسب له أنه استطاع أن ينجز هذا العمل العلمي الرائع في فترة قصيرة نسبياً , وهو كما ذكر لي , استفاد من فترة العزل الإجتماعي والحظر المنزلي في إنجاز هذا العمل المفيد , وهذا نموذج لحياة العلماء وتعاملهم مع الأحداث , إذ يوظفون كل شئ في الإتجاه الإبداعي ولصالح العلم وارتقاء الوجود الإنساني .

الساخرون , مطلقوا
النكات والكوميكسات ,
وهؤلاء يساعدون فريق
الإنكار في التماضي
في إنكارهم , إذ
يحولون الأزمة الخطيرة
إلى مجموعة إفيصات
ونكات وتعليقات
ساخرة يتداولها الناس
على مواقع التواصل
بكثافة شديدة

الشامتون , الذين
يشتمون في البشرية
التي فاح فسادها
وظالمها (حكما
ومحكومين) - في
نظرهم - حتى أن الأوامر
للإنتقام الإلهي منهم

اللائمون , الذين
يبعثون عن دول أو
زعما أو حكومات أو
أنظمة أو أشخاص
يحملونهم كل المصائب
التي حلّت بالعالم ومنها
الكورونا

والكتاب بدأ بإيراد معلومات مهمة عن فيروس كورونا ، وطرق العدوى وطرق الوقاية من الناحية البيولوجية ، ثم انطلق للحديث بتفصيل عن الظواهر الإنسانية التي تصاحب هذا المرض سريع الانتشار مثل الخوف والقلق والهلع والوسواس والإكتئاب والوصمة .

واختار الخوف كمحور أساسي فاعل في هذا الوباء ولذلك وضعه في العنوان " الخوف في زمن الأزمة " ، ومن الخوف يتفرع القلق والرعب والهلع ، والخوف في هذا الوباء يختلف عن الخوف في أي حدث آخر ، إذ لا ينجم منه أحد ، فقد أصبح هذا الفيروس يهدد كل البشر بلا استثناء ، وتساوى الغني والفقير ، والأمير والخفير ، واختبأ أصحاب السعادة والسمو والفخامة بعد أن طال الكثيرين من عليه القوم في العالم ، ولأول مرة تحدث هذه المساواة في الخوف . والخوف وما يتفرع منه من أعراض نفسية ليس فقط مجرد مشاعر نفسية ولكنه يؤثر بشدة في جهاز المناعة ، فالفيروس حين يدخل الجسم تنطلق ملايين الخلايا المناعية للهجوم عليه وتدميره في حالة كون جهاز المناعة نشطا وقويا ، أما في حالات الخوف الشديد فتنتطلق في الدم كميات من مادة الكورتيزون لأداء بعض الأدوار في تجهيز الجسم لمواجهة الخطر ، ولكن الكورتيزول يعوق عمل خلايا المناعة فيمكن للفيروس من استيطان خلايا الرئتين ، ومن هنا يصبح الخوف عدوا إضافيا بجانب الفيروس ، ويصبح التغلب على حالات الخوف أحد اوسائل المهمة في الوقاية .

والخوف يؤثر بقوة في سلوك الإنسان ، لأن الإحساس بالأمان هو من الإحتياجات المهمة جدا لسلامة الإنسان النفسية ، وهو يلي في الأهمية الإحتياجات البيولوجية مثل الطعام والشراب والمأوى ، ولهذا حين يشعر الإنسان بتهديد أمانه فإنه يصبح أكثر أنانية وأكثر حرصا على تجنب كل

حاملوا المصوم ، وهؤلاء يغرقون في مشاعرهم السلبية وهم يسمعون الأخبار السيئة تتوالى ويكرزون على أعداد المصابين والموتى ، ولا ينظرون في أعداد الناجين والمتعافين .

المبسطون ، الذين يرون أن الجائحة لا تحتاج لأبحاث طبية لاكتشافه أصال أو لقاحات أو أدوية بل يكفي الدعاء وتكفي الصلاة لهزيمة الفيروس ، والذي هو مجرد انتقام إلهي من البشر الخالين

الإنتهزيون ، الذين يستغلون الجائحة لتحقيق مكاسب سياسية أو اقتصادية ، فيركبون الموجة ، ويبحثون عن الفرص المتاحة وقتها الكارثة ليستغلونها لتحقيق مصالحهم

مايهدد بقاءه الشخصي أو سلامته , وبالتالي يقل اهتمامه بالآخرين , وربما يصبح غاضبا أو عدوانيا في محاولة لمواجهة الخطر , وإذا لم تكن المواجهة ممكنة , فإنه يفكر في الهرب من مصدر الخطر لنقايه . وهذه العمليات تتم في جزء صغير في المخ يسمى اللوزة أو ال Amygdala وهي التي تلتقط إشارات الخطر أو التهديد من البيئة المحيطة وتستشير الجهاز الطرفي في المخ عن ذاكرته نحو هذا الخطر , وحين يتأكد وجود الخطر وتتحدد شدته يقوم المخ بتحفيز الجهاز العصبي والجسم كله للتعامل مع الخطر , إما بالمواجهة أو بالهرب , لكن الخوف في مواضع أخرى قد يصبح متسلطاً وقاهراً بحيث لا يجد الإنسان حيل الخطر الداهم إلا أن يستكين له تماماً، وتشل حركته وقد يصيبه الإغماء أو ما يشبه الموت بل قد يصل إلى حالة الموت الحقيقي.

إن فنحن أمام ثلاث استجابات في حالة الخوف , إما المواجهة , أو الهرب , أو الإستكانة , وفي كل الحالات ينشغل الإنسان بنفسه أكثر من اللازم ويكون كل همه النجاة من مصدر الخوف .

وهذه الحالة تتبدى في أقصى صورة لها في يوم القيامة حين يستشعر الإنسان هول الموقف فينشغل بنفسه عن كل ماعداه , حتى أنه ينشغل عمن كانوا في الدنيا أقرب الناس إليه وأحب الناس إليه : يقول تعالى في سورة عبس (يَوْمَ يَقْرَأُ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ (34) وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ (35) وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ (36) لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ (37)) .

وهذا مانراه بشكل مصغر في وقت الأزمات والكوارث والأوبئة , حيث تقل درجة الإيثار والتراحم والتكافل لدى من يستبد بهم الخوف الشديد والهلع , فيتجهون تحت تأثير رعبهم إلى سلوكيات أكثر أنانية للحفاظ على ذاتهم من الخطر فيعمدون إلى اكتناز المال أو تخزين المواد الغذائية أكثر من اللازم , ولا يبالون بسلامة غيرهم بل ربما يبنذونهم أو يعادونهم .

القابعون في معامل
الأبحاث المتأملون
لتركيبية الفيروس
وسلوكياته وخصائصه
وطرق مقاومته ,
ليخرجوا بعد وقت طال
أو قصر بمصل أو لقاح
أو دواء يمكن
البشرية من الانتصار
على هذا الفيروس
الذي انهارت أمامه
الزعامات الورقية
وخضع له البشر الذين
ملأهم الغرور بقوتهم
وقدريتهم

المبدعون , الذين
يكتشفون وسائل
جديدة للتعامل مع
الظروف التي خلقتها
حالة الجبر الصحي
ومنع التجوال ونقص
المال وصعوبات
التواصل بين الناس

والكتاب بدأ بإيراد معلومات مهمة عن فيروس كورونا ، وطرق العدوى وطرق الوقاية من الناحية البيولوجية ، ثم انطلق للحديث بتفصيل عن الطواهر الإنسانية التي تصاحب هذا المرض سريع الانتشار مثل الخوف والقلق والامع والوسواس والاعتناج والوصمة .

الخوف يؤثر بقوة في سلوك الإنسان ، لأن الإحساس بالأمان هو من الإحتياجات المهمة جداً لسلامة الإنسان النفسية ، وهو يلي في الأهمية الإحتياجات البيولوجية مثل الطعام والشراب والمأوى

أما أصحاب النفوس المطمئنة بمعية الله ومعونته ولطفه في السراء والضراء فإنهم يحتفظون بقدرتهم على العطاء وقت الشدائد لأنهم لا يصلون إلى درجة الهلع المفجرة للأناية والبخل والإستحاذ ، وبالتالي يظلون قادرين على العطاء السخي والرحمة بغيرهم مهما كانت الظروف ، وهذا الموقف نراه في وصف الرسول صلى الله عليه وسلم بأنه يعطي عطاء من لا يخشى الفقر ، لأن نفسه مطمئنة بعطاء الله وكرمه وأمنه .

وحياة الإنسان تتأرجح بين الخوف والأمن ولهذا انشغلت الإنسانية بتوفير ما يحقق الشعور بالأمن والطمأنينة، ويتجسد هذا الشعور في كثير من المفردات الاجتماعية؛ فمن الملاحظة البسيطة نجد أن المريض وهو يشكو مرضاً ما، وينتابه خوف منه ومن أعراضه يفر هارباً يشكو خوفه إلى طبيبه، أو عندما يقع ظلم على شخص ما ويخاف أن يضيع حقه، أو يخاف الطرف الآخر لقوته، نراه يهرب خائفاً، ويلوذ بالقانون أو القضاء لينقذه من ذلك الظلم الذي وقع عليه ، أو عندما يواجه الإنسان خطراً شديداً لا قبل له به ولا يستطيع أحد نجاته منه فإنه يلوذ بحمي الله ويستظل بقدرته ورحمته ولطفه .

وهكذا نجد الكثير من هذه المفردات التي دفعت بعض الباحثين للقول بأن القانون والدين والأخلاق والطب ما هي إلا وسائل ما وجدت إلا لأجل أن يشعر الإنسان بالأمن والطمأنينة ، وقد عبر الإمام علي رضي الله عنه عن العلاقة بين الأمن والخوف أجمل تعبير حيث قال: (ثمره الخوف الأمن).

وبعض الأفراد أو المجموعات أو الدول قد تستغل حالة الخوف وما تحدثه في الناس من عدم توازن فيستغلونهم ويوجهونهم الوجهة التي تحقق لهم المصالح ، ويبترونهم مقابل إعطاءهم الشعور بالأمن حتى ولو كان كاذباً ، وهذا ما يسمى " الإدارة بالخوف " ، ولهذا قد يكون الخوف مصنوعاً ومبالغاً فيه بهدف تحقيق مكاسب أو إحداث تغييرات سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية .

ونحن نحتاج في وقت المحن والشدائد أن نحفظ بتوازننا النفسي من خلال التفكير بموضوعية في طبيعة الخطر وحدوده , وأن نقوم بأفعال إيجابية للحد منه مستعينين بالوسائل العلمية الفعالة , وأن نستشعر قدرة الله ومعونته لنا في المواجهة , وأن نكثر من ذكر الله ومن الصلاة والتضرع , كل هذا يمنحنا الشعور بالأمان , ذلك الشعور الذي يجعلنا قادرين على الإحساس بالآخرين , خاصة الضعفاء , فتفيض نفوسنا رحمة بهم وعطاء لهم , ويجعلنا أيضا في مأمن من استغلال الآخرين لنا حين نكون ضعفاء تحت تأثير الخوف .

والخوف يؤدي كما ورد في الكتاب إلى اضطرابات النوم وعلى رأسها الأرق , ومن المعروف علميا أن النوم المريح لساعات كافية مهم جدا لتقوية جهاز المناعة والإحتفاظ بخلايا وأجهزة الجسم في حالة نشاط وحيوية . وكعادته كعالم راسخ في الطب النفسي يؤصل للمصطلحات ليكون دقيقا في استعمالها فيتتبع المعاني اللغوية والإصطلاحية لكلمة وباء وكلمة جائحة , وفعل نفس الشيء في تأصيل كلمات مثل الخوف والهلع والقلق والوسواس , وغيرها , وهذا يطمئن المتلقي أنه يقرأ لعالم مدقق يعرف قيمة الكلمة ومدلولاتها .

ووسط أهوال الخوف كانت هناك موجات من السخرية من الوباء وتبادل الطرائف والنكات كنوع من الدفاع النفسي للتخفيف من وطأة هذا الخطر . وكأي وباء يكون له أوجه سلبية كثيرة , وهذا واضح من حالات الإصابة وأعراض المرض الصعبة وأعداد الوفيات المتزايدة , والخوف المتغلغل في نفوس الناس من المرض ومن الوصمة ومن الموت , والخوف أيضا من فقد مصادر الرزق مع توقف الكثير من الأعمال , ومع العزل المنزلي الذي لا

حين يشعر الإنسان
بتهديد أمانه فإنه
يصبح أكثر أنانية
وأكثر حرصا على
تجنبه كل ما يهدد
بقاءه الشخصي أو
سلامته . وبالتالي يقل
اهتمامه بالآخرين .
وربما يصبح غاضبا أو
عدوانيا في محاولة
لمواجهة الخطر

إذن فنحن أمام ثلاثة
استجابات في حالة
الخوف , إما المواجهة
, أو الهرب , أو
الإستكانة , وفي كل
الحالات ينشغل الإنسان
بنفسه أكثر من اللازم
ويكون كل همه النجاة
من مصدر الخوف .

يعرف مداه , ولكن مع هذا لا تخلو المحنة من منحة أو منح فقد اجتمع شمل الأسر في فترات العزل الإجتماعي وعاد الآباء والأمهات إلى أولادهم , وعاد الأولاد إلى بيوتهم , وجرت الكثير من المراجعات لحياتنا وسلوكياتنا , وأعيد الإعتبار للطواقم الطبية والتمريض بعد طول نسيان وإهمال , وعرف الناس قيمة المساجد ودور العبادة بعد أن حرموا منها وعرف الناس قيمة التكافل الإجتماعي , وأدركت البشرية ضرورة وحدتها في مواجهة خطر يهدد الجميع وعابر لكل الحدود والقارات .

والبلاءات الكونية لا تواجه فقط بالإجراءات الطبية الإحترازية أو العلاجية أو الوقائية رغم أهميتها وضرورتها , ولكنها تواجه أيضا بالتطهر الروحي للبشر , فالكوارث والأزمات الكبيرة التي تهدد سلامة الناس وأمنهم لها وجه آخر وهو مساعدة الناس على مراجعة أنفسهم والإستبصار بأخطائهم وخطاياهم ومظالمهم وتجبرهم وطغيانهم , وبمعنى آخر تسهيل عمليات التطهر الروحي للبشر , وهذا نفهمه من الآيات الكريمة : " ولقد أرسلنا إلى أمم من قبلك فأخذناهم بالباطس والضراء لعلهم يتضرعون * فلولا إذ جاءهم بأسنا تضرعوا ولكن قست قلوبهم وزيّن لهم الشيطان ماكانوا يعملون * فلما نسوا ماذكروا به فتحنا عليهم أبواب كل شئ حتى إذا فرحوا بما أوتوا أخذناهم بغتة فإذا هم مبلسون * فقطع دابر القوم الذين ظلموا والحمد لله رب العالمين " (الأنعام 42-45) , هذه الآيات في مجموعها تشكل فهما عميقا لمعنى الإبتلاءات والأزمات , لذا نحتاج من علمائنا الأجلاء الخروج إلى الناس عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الإجتماعي ليأخذوا بأيديهم في رحلة تضرع إلى الله وتطهر روحي وانضباط سلوكي , وخاصة أن نفوس الناس تكون مهياة لتلك الرسائل الروحية وهم تحت تأثير الخوف وتحت تأثير الحجر والحظر والعزل الإجتماعي , وهي فرصة ذهبية للتغيير النفسي والإجتماعي

أما أصحاب النفوس
المطمئنة بمعية الله
ومعونته ولطفه في
السراء والضراء فإنهم
يحتفظون بقدرتهم
على العطاء وقت
الشدائد لأنهم لا
يصلون إلى درجة
الملح المفجرة للأناية
والبخل والإستحواذ

وحياة الإنسان تتأرجح
بين الخوف والأمن
ولهذا انشغلت
الإنسانية بتوفير ما
يحقق الشعور بالأمن
والطمأنينة، ويتجسد
هذا الشعور في كثير
من المفردات
الاجتماعية

والروحي , لأن الناس وهم في حالة الرفاهة والسلام والأمن لا يستمعون إلى تلك الآيات والمواعظ والتوجيهات بل يكونون في حالة كبر وغرور وإنكار لذنب ولا يهتمهم إلا اغتراف الملذات والسعي نحو المزيد , وتسكرهم مكاسب الدنيا وشهواتها , أما الآن وهم جالسون في بيوتهم حذر الموت فتكون أفئدتهم أكثر قبولاً للموعظة وعقولهم أكثر قبولاً للتغيير . وإذا نجحنا في ذلك فسنجاوز الأزمة بإذن الله ونخرج منها بعائد سلوكي إيجابي عظيم , وتتحول المحنة إلى منحة .

وإن أجلاً أو عاجلاً ستتشع غمة كورونا وينحسر الوباء كما انحسرت وباءات من قبله إما بالمصل أو باللقاح أو بالعلاج أو باكتساب البشر مناعة طبيعية ضده أو بتغيرات كونية يعلمها الله , ولكن السؤال الآن : هل سوف تؤثر هذه الأزمة على سلوك الناس في المستقبل ؟ . لا شك أن جائحة كورونا قد أحدثت هزة عنيفة في نفوس البشر , إذ أدت إلى انهيار الافتراضات الأساسية لديهم عن أنفسهم وعن الحياة , فقد اتضح أن الحياة ليست آمنة , وأن البشر ضعفاء جداً لدرجة أن فيروس ضئيل جداً وتافه قد انتصر على كل امبراطوريات وجيوش العالم , وأقعد البشر كلهم في بيوتهم لأجل لا يعلمونه , وقتل منهم الكثيرين , ولم ينج منه كبير أو صغير , عظيم أو فقير , وعجزت المؤسسات العلمية عن المواجهة رغم ماتراكم لديها من خبرات .

قد يصاب الناس ببعض الإضطرابات النفسية مثل : كرب مابعد الصدمة , أو رهاب كورونا (فوبيا كورونا) , أو القلق العام , أو الإكتئاب , وقد تصاحب هذه الإضطرابات الناس لفترات تمتد لشهور أو سنوات فيجترون ذكريات الوباء ويتأثرون نفسياً بها ويحاولون تقادي كل ما يتصل بهذه الذكريات . وقد تستمر بعض السلوكيات الإحترازية من تكرار الغسيل , واستخدام المطهرات , وتجنب التلامس مع أي شخص ومع أي شئ , وهذه

وبعض الأفراد أو المجموعات أو الدول قد تستغل حالة الخوف وما تحدثه في الناس من عدم توازن فيستغلونهم ويوجهونهم الوجهة التي تحقق لهم المصالح , ويبتزونهم مقابل إعطاءهم الشعور بالأمن حتى ولو كان كاذباً

ونحن نحتاج في وقتنا الحاضر والشدائد أن نحفظ بتوازننا النفسي من خلال التفكير بموضوعية في طبيعة الخطر وحدوده , وأن نقوم بأفعال إيجابية للحد منه مستعينين بالوسائل العلمية الفعالة , وأن نستشعر قدرة الله ومعونته لنا في المواجهة

كنا نعتبرها سلوكيات وسواسية في الماضي , والآن أصبحت ضرورة سلامة وربما ضرورة حياة .

ربما تختلف اهتمامات الناس على مستوى العالم فيعطون أولوية لأبحاث الطب وللاطباء بحيث تسبق صناعة السلاح ووسائل الدمار , ويقطعون مبالغ ضخمة لهذه الأبحاث دفعا لمخاطر محتملة هائلة من كورونا أو غيره . وسوف تراجع الدول برامج الرعاية الأولية لديها والتي تغطي الأغلبية الساحقة من الشعوب وتنتشر في المناطق الفقيرة والقرى , وبرامج الطب الوقائي التي لا تحظى بتقدير أو اهتمام مقارنة بالطب العلاجي . وستصبح الفيروسات هي الخطر الأكبر الذي يهدد الوجود البشري من وقت لآخر بموجات متتالية من فيروسات جديدة أو فيروسات متحورة . وستنشأ علوم جديدة مثل اقتصاديات الرعاية الصحية واقتصاديات العدوى والأوبئة , وبرامج مواجهة الأوبئة والجائحات الفيروسية والبكتيرية . وسيزيد التعاون الدولي في أبحاث الأمصال واللقاحات والعلاجات , وسيتشكل مايمكن تسميته "كونسلتو عالمي" لمواجهة الكوارث الطبية المحتملة .

- ستتحول الصناعات من صناعة السيارات والطائرات ووسائل الترفيه ووسائل الدمار وتجه إلى الصناعات الدوائية والأجهزة الطبية , وسيزداد بناء المستشفيات وتأسيس وحدات العناية المركزة .

- سنقل إلى حد كبير التجمعات البشرية في الإحتفالات العامة والمهرجانات والمسابقات الرياضية وتجمعات الأعياد الدينية أو الوطنية , وسيكون هناك ميلا دائما للتباعد الإجتماعي , وربما تنتهي طقوس مثل المصافحة والمعانقة والتقبيل .

- ستراجع سياحة المؤتمرات , وستعقد أكثر المؤتمرات ON Line , وايضا الندوات والمحاضرات وورش العمل , وربما تتغير صورة المدارس والجامعات , فتختفي الفصول التقليدية وقاعات المحاضرات أو تقل كثافتها .

نكثر من ذكر الله
ومن الصلاة والتضرع ,
كل هذا يمنحنا
الشعور بالأمان , ذلك
الشعور الذي يجعلنا
قادرين على الإحساس
بآخرين , خاصة
الضعفاء , فتفيض
نفوسنا رحمة بهم
وعماء لهم , ويجعلنا
أيضا في مأمن من
استغلال الآخرين لنا
حين نكون ضعفاء
تحت تأثير الخوف .

والخوف المتغلغل في
نفوس الناس من
المرض ومن الوصفة
ومن الموت , والخوف
أيضا من فقد مصادر
الرزق مع توقف
الكثير من الأعمال ,
ومع العزل المنزلي
الذي لا يعرفه هذا

- سوف تزدهر شركات التكنولوجيا الحديثة التي تسهل عمليات التعلم عن بعد , وعقد المؤتمرات والاجتماعات بالفيديو كونفراس , وقد زاد استخدام تطبيق Zoom في الأيام الأخيرة لتحقيق هذا الهدف .
- وربما يشعر الناس بالوحدة الإنسانية والمصير المشترك والخطر المشترك فتقل الصراعات البينية (بين الدول وبين الناس) . وقد تزداد حالات التوافق بين المجموعات المتعارضة أو المتصارعة , وقد تقل النزعات الإستقطابية أو الطائفية أو العنصرية .
- قد تتراجع قيمة وشهرة الفنانين والأدباء ولاعبى الكرة , ويصبح علماء البيولوجي والفارماكولوجي والطب والأطباء هم نجوم المجتمع. وربما تتنافس الدول ومراكز الأبحاث في شراء علماء البيولوجي وعلماء الطب كما تتنافس الأندية الرياضية في شراء اللاعبين الموهوبين .
- ربما تتراجع العولمة الإقتصادية وتتغلق الدول على نفسها اقتصاديا في محاولة لحماية نفسها وقت الأزمات خاصة حين تفرض الظروف عزلة اقتصادية .
- ربما تتغير عادات الناس المتصلة بالنظافة الشخصية ووسائل التطهير والتعقيم , وطرق التعبير عن المشاعر بالسلام أو الأحضان أو القبلات أو غيرها , ومدى اقترابهم من بعضهم البعض , ومدى قبولهم لفكرة التجمعات في الساحات أو في النوادي الرياضية أو المقاهي أو السينمات والمسارح والكافيهات أو حتى في دور العبادة .
- ربما تتغير عادات الناس الإستهلاكية بعدما شعروا بخطر الفقر والإنهيار الإقتصادي والمجاعات وفقد الإحتياجات الأساسية نتيجة الحظر وتوقف عجلة الإقتصاد والإنتاج وتوقف عمليات التصدير والإستيراد .

لا تطلو المحنة من منحة
أو منع فقد اجتماع
شمل الأسر في فترات
العزل الإجتماعي وعاد
الأباء والأمهات إلى
أولادهم , وعاد
الأولاد إلى بيوتهم ,
وجرت الكثير من
المراجعات لحياتنا
وسلوحياتنا , وأعيد
الإعتبار للطواقم
الطبية والتمريض بعد
طول نسيان وإهمال

ومعرفة الناس قيمة
المساجد ودور
العبادة بعد أن حرّموا
منها ومعرفة الناس
قيمة التكافل
الإجتماعي , وأدركت
البشرية ضرورة
وحدتها في مواجهة
خطر يهدد الجميع
ومآبر لحل الحدود
والقارات .

- ربما تترسخ في نفوس الناس فكرة أنهم كانوا ضعفاء للغاية فتتكسر حدة الغرور الإنساني ويميلون أكثر للتواضع والبساطة والرحمة ببعضهم البعض .
- وهناك فئة من الناس قد يندفعون بعد انتهاء خطر الكورونا نحو الإستمتاع الشره بالحياة فينغمسون في الملذات كنوع من التعويض لأيام الحرمان والخوف .
- قد يعرفون قيمة التكافل فيما بينهم , ذلك التكافل الذي حمى الفقراء منهم وأعطى للجميع الشعور بأنهم لن يضيعوا مادام الناس متراحمون ومتعاونون ومتكافلون . وربما تترسخ مفاهيم منظمات المجتمع المدني والجمعيات الخيرية والمؤسسات الإنسانية التي تحتاجها المجتمعات في وقت المحن حين تتجاوز احتياجات الشعوب قدرات الحكومات وتدابيرها . وقد يحدث العكس لدى بعض الناس فتزيد الفردانية والأنانية ومحاولة كل شخص أن يؤمن نفسه تحسبا للمخاطر .
- قد تتغير العلاقات داخل الأسرة الواحدة بعدما اقتربوا من بعضهم البعض أثناء الحظر , فتتعزيز العلاقات داخل بعض الأسر التي اكتشفت أهمية القرب بين أفرادها , وتتهار أسر أخرى اكتشف أعضاؤها أنهم عجزوا عن التوافق حين اقتربوا .
- ربما تحدث مراجعات سياسية واقتصادية وطبية واجتماعية بناء على أداء المؤسسات وقت الأزمة وربما تجري محاسبات قاسية للمقصرين أو المتهاونين أو الذين انتهزوا فرصة الوباء لتحقيق مصالح خاصة .
- ربما تتغير نظم سياسية في العالم بناء على تجارب الحظر , وقوانين الطوارئ , والحاجة لقرارات قاطعة وسريعة , وتغليب احتياجات جموع الناس على احتياجات الأفراد , وربما تتراجع مساحات الحريات الفردية , وتميل

فالكوارث والأزمات
الكبيرة التي تهدد
سلامة الناس وأمنهم
لها وجه آخر وهو
مساعدة الناس على
مراجعة أنفسهم
والإستبصار بأخطائهم
وخطاياهم ومظالمهم
وتجبرهم وطغيانهم ,
وبمعنى آخر تسهيل
عمليات التطهر
الروحي للبشر

إذا نحتاج من علمائنا
الأجلاء الخروج إلى
الناس بحبر وسائل
الإعلام ووسائل
التواصل الإجتماعي
ليأخذوا بأيديهم في
رحلة تصرح إلى الله
وتطهر روحي وانضباط
سلوكي

النظم نحو الشمولية خاصة بعد نجاح الصين (كنظام شمولي) في مواجهة الوباء مقابل فشل أوروبا (كنظم ديمقراطية) في المواجهة الجماعية . وفي العموم فقد كشفت أزمة كورونا مواطن ضعف كثيرة في دول شتى ستحتاج إلى إعادة هيكلة مؤسساتها . وفي المجمل سوف يتراجع الإنبهار بالنموذج الغربي الذي فشل أو تباطأ في المواجهة لصالح النموذج الشرقي (الصين وكوريا وسنغافوره) الذي نجح في المواجهة , وربما يتمحور العالم حول النموذج الشرقي الصيني ويتعد عن النموذج الغربي الأمريكي .

- ستتراجع كثيرا معدلات التدخين , إذ ثبت أن التدخين يعتبر عامل مساعد قوي في تدهور حالات المصابين بكورونا وأنه يزيد من حالات الوفيات حيث يضعف خلايا الرئتين ويسهل استيطانها بالفيروس , ونفس الشيء بالنسبة لتعاطي الكحول والمخدرات .

- سيتم الإهتمام بالأنظمة الغذائية التي تزيد من جهاز المناعة فيقبل الناس على الخضروات والفواكه والأغذية الطبيعية , وفي المقابل يقل الإقبال على الأغذية السريعة والمعلبات التي ثبت تأثيرها السلبي على جهاز المناعة .

- ستكون البلاد الحارة والمشمسة ذات تفضيل سياحي وعلاجي عند المواطن الأوروبي , بل وربما مكان للعيش والإستثمار حيث مازالت تلك البلاد هي الأقل في تسجيل حالات إصابة أو وفيات في هذه الجائحة .

- ستتغلق الدول على نفسها وتحاول الإكتفاء الذاتي في الطعام والدواء والتصنيع تحسبا لإغلاق الحدود في أي وقت .

- سيعود الإهتمام بالزراعة لدى الدول كي تحقق اكتفاء ذاتيا بالطعام وقت انتشار الأوبئة وتوقف حركة الإستيراد والتصدير .

وإن آجلا أو عاجلا
ستنتشع نمة كورونا
وينحسر الوباء كما
انحسرت وباءات من
قبله إما بالمصل أو
باللقاح أو بالعلاج أو
باحتساب البشر مناعة
طبيعية ضده أو
بتغيرات كونية يعلمها
الله

السؤال الآن : هل
سوف تؤثر هذه
الأزمة على سلوك
الناس في المستقبل ؟

أن جائحة كورونا قد
أحدثت هزة عنيفة في
نفوس البشر , إذ
أدت إلى انهيار
الإفتراسات الأساسية
لديهم عن أنفسهم
ومن الحياة , فقد
اتضح أن الحياة ليست
أمنة , وأن البشر
ضعفاء جدا

- سيتوقف الناس بدرجات مختلفة عن التبذير والسهو في الإنفاق لكي يؤمنوا أنفسهم وقت الأزمات , وستراجع الإنفاقات المبالغ فيها في الزواج وإقامة الأفراح في الفنادق الفخمة , والتبذير في المصايف وحفلات الترفيه .

- ستقل الرغبة في السفر للسياحة أو التعليم أو العلاج خاصة إلى الدول الأوروبية التي ستكتسب صورة مختلفة في السنوات القادمة كمصدر للعدوى المحتملة بكورونا أو غيرها , وسيل انبهار الشعوب بهذه الدول . وعلى الجانب الآخر قد تتجه الأنظار في السياحة والإستثمار إلى الدول الإفريقية أو دول جنوب شرق آسيا .

- سيقبل الناس أكثر على دور العبادة خاصة بعد أن حرموا منها في فترات الحظر والعزل الإجتماعي , وستنشط الدعوة الدينية , وتزيد الطقوس الدينية والتوجهات الروحانية للإحتماء بالقوة الإلهية بعدما ثبت ضعف البشر أمام كائن غاية في الضآلة .

ويختتم الكتاب بوضع خريطة للوقاية والعلاج باستخدام كل الوسائل المتاحة حاليا على الرغم من عدم وجود لقاح أو مصل أو علاج نوعي لهذا المرض , وينتهي من تلك الوسائل أقربها لما ثبت بالدليل الطبي من وسائل تقوية المناعة ومنع العدوى والعزل الإجتماعي .

ومؤلف الكتاب الأخ العزيز الدكتور لطفي الشربيني يتميز بموسوعية العالم إذ يجمع بين العلوم الطبية والنفسية والعلوم الشرعية , وله ذائقة أدبية راقية , وقد ساعده ذلك في وضع ما يصل إلى ستين كتابا في موضوعات مهمة تتصل باحتياجات الناس الحقيقية , وهذا الكتاب يعتبر إضافة قيمة للمكتبة العربية في موضوع يهدد وربما سيظل يهدد الأمان البشري لفترات لا نعلمها حتى الآن .

قد يصاب الناس ببعض الإضطرابات النفسية مثل : كربة ما بعد الصدمة , أو رهابة كورونا (فوبيا كورونا) , أو القلق العام , أو الإكتئاب

وستصبح الفيروسات هي الخطر الأكبر الذي يهدد الوجود البشري من وقت لآخر بموجات متتالية من فيروسات جديدة أو فيروسات متحورة .

سننشأ علوم جديدة مثل اقتصاديات الرعاية الصحية واقتصاديات العدوى والأوبئة , وبرامج مواجهة الأوبئة والجائحات الفيروسية والبكتيرية

ونختتم هذه المقدمة بآيات في سورة البقرة تساعدنا في اجتياز المحن والأزمات , يقول تعالى : "ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين * الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون * أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون " (البقرة 155-157) , وفي هذه الآيات أدوات تأكيد عديدة على حتمية البلاء في الكلمة الأولى "ولنبلونكم" وفي تفصيل مواطن البلاء , أما كلمة "بشيء" فهي تحمل بشرى أن الابتلاء يكون جزئياً ومؤقتاً , وهذا يعطي أمل في السلامة , فالأصل في الحياة السلامة وليس الهلاك والصحة وليس المرض , ثم تأتي البشرى للصابرين على البلاء , الذين يسلمون أنفسهم لله ويوقنون بالرجوع إلى رحابه الطيبة , هنا تنتزل صلوات ربهم ورحمته وهدايته عليهم . من هنا يأتي الصمود النفسي ورباطة الجأش في وجه الكوارث والحن مهما عظمت .

دكتور / محمد المصدي

رئيس قسم الطب النفسي - جامعة الأزهر

سيزيد التعاون
الدولي في أبحاث
الأصل والعلاج
والعلاج , وسيتشكّل
ما يمكن تسميته
"كورونا عالمي"
لمواجهة الكوارث
الطبية المحتملة .

ستتراجع سياحة
المؤتمرات , وستعقد
أكثر المؤتمرات
ON Line , وايضا
الدورات والمعارض
وورش العمل , وربما
تتغير صورة المدارس
والجامعات , فتختفي
الفصول التقليدية
وقاعات المحاضرات أو
تقل كثافتها .

مقدمة المؤلف

لعل الدافع وراء اختيار موضوع "الكورونا" .. والخوف في زمن الوباء الذي ألقى بظلاله على كل مناحي حياة الناس في كل بلاد العالم ، و مايتصل به - من رؤيتي أنا الطبيب النفسي - هو حالات القلق و المخاوف المرضية و الهلع والرعب المصاحب لزمن "الكورونا"، و المزاج العام في زمن الوباء مع متابعة أخبار الاصابات و الوفيات .. و لقد دفعني الى الكتابة عن "الكورونا" و ما يحدث في زمن الوباء ذلك الانطباع الذي تكون لدي بعد سنوات طويلة من ممارسة الطب النفسي في أماكن مختلفة بأن الأصل في كثير من الأمراض المختلفة التي يذهب الناس بسببها للعلاج لدى الأطباء من مختلف التخصصات ليست الاعراض الخاصة بالامراض العضوية المعروفة بل هو الخوف أو القلق بصفة عامة .. وأنواعه المختلفة وفي مقدمة الاعراض المرضية في زمن وباء "الكورونا" الخوف الذي يمثل العنوان الكبير لحالات القلق و الوسواس و الفوبيا و الهلع و غيرها هذه من وجهة النظر النفسية قد تكون أشد وطأة من المرض و أعراضه!!!.. بل أكثر من ذلك فقد لاحظت أثناء مراقبتي للحياة في تعاملاتي اليومية مع الآخرين أهمية الخوف و القلق و الرعب و الهلع في التأثير على سلوكيات الناس و أسلوبهم في تناول أمور الحياة المعتادة و ردود أفعالهم في زمن الوباء و في مواقف الحياة المختلفة .. قال تعالى:

"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ البقرة 155"

في مقدمة الأمراض
المرضية في زمن وباء
"الكورونا" الخوف
الذي يمثل العنوان
الكبير لحالات القلق و
الوسواس و الفوبيا و
الهلع و غيرها هذه
من وجهة النظر
النفسية قد تكون
أشد وطأة من المرض
و أعراضه!!!..

و قد تكون - عزيزي القارئ - قد سمعت و أنت تتابع في زمن "الكورونا" مع الملايين من البشر في بلاد العالم شرقا و غربا عن بعض ما يحتويه هذا الكتاب من المعلومات من قبل فتجد انه لم يأت بشئ جديد كما كنت تتوقع...و هنا اذكرك بأن كل منا بحاجة إلى تذكر ما يعرفه دائما بين الحين و الآخر .. لذلك فإنني - عزيزي القارئ - حين أتوجه إليك بهذا الكتاب فإنني اضع في الاعتبار صياغة المعلومات و الحقائق العلمية حول وباء "الكورونا" و الآثار النفسية المترتبة على ظهور هذا الوباء , والخوف بكل تفاصيله في المرضى و الاصحاء بأسلوب مبسط و بعيد عن التعقيد مع الحرص على تجنب استخدام المصطلحات العلمية التي تشيع في كل ما يكتب في الموضوعات الطبية و في علم النفس و الطب النفسي على وجه الخصوص.

في زمن "الكورونا" .. و مع تفشي الوباء في كل بلاد العالم تقريبا في زم قياسي اصبح الخوف و القلق الذي وصل الى قمة الذعر الجماعي في عصرنا الحالي هو القاعدة حيث اصبح الإنسان يعيش حالة غير مسبوقة من الخوف و القلق و التوتر و لم يعد بوسع قطاعات كبيرة من الناس الاستمرار في الحياة بطريقة تلقائية بسيطة كما كان عليه الحال.. و لعل هذا المعني الذي ورد في شعر أحمد الصافي النجفي:

إنا لفي زمن لفرط شذوذه من لا يجن به فليس بعاقل

أخيرا - عزيزي القارئ - فان هذا الكتاب هو محاولة لإلقاء الضوء على جوانب نفسية لزمن "الكورونا" و موضوعات هامة ومعلومات حول الوباء أو "الجائحة " - و هذا وصف آخر بحثت أيضا في اصله لغويا - أقدمها

لا حظت أثناء مراقبتي
للحياة في تعاملاتي
اليومية مع الآخرين
أهمية الخوف و القلق
و الرعب و الهلع في
التأثير على سلوكيات
الناس

في زم قياسي اصبح
الخوف و القلق الذي
وصل الى قمة الذعر
الجماعي في عصرنا
الحالي هو القاعدة
حيث اصبح الإنسان
يعيش حالة غير
مبسوقة من الخوف و
القلق و التوتر

للمكتبة العربية في هذا الحيز المحدود الذي يحتوي إضافة إلى الحقائق العلمية التي تضمنها على خبرتي المتواضعة من خلال عملي في مجال الطب النفسي و حاولت التركيز على الجوانب النفسية و الإرشادات التي تساعدنا في التغلب على المخاوف المرضية و الرعب و اليأس القاتل الذي تفوق معاناته أثار المرض نفسه علي الصحة و الحياة في زمن "الكورونا".
..قال تعالى:

"ولكل درجات مما عملوا وليوفيهم أعمالهم و هم لا يظلمون"

و الله نسأل إن نكون قد وفقنا في ما قصدنا إليه من الفائدة.. انه سميع مجيب..

المؤلف

لم يعد بوسع قطاعات
كبيرة من الناس
الاستمرار في الحياة
بطريقة تلقائية بسيطة
كما كان عليه الحال...



د. لطفي عبد العزيز الشربيني



الاختصاص: علم النفس

المرتبة العلمية: دكتوراه في العلوم النفسية

المؤهلات العلمية: حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية

الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام 1974 .

حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب

النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن ..دبلوم وشهادة التخصص

في العلاج النفسي من المملكة المتحدة .

له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال

مكافحة التدخين والإدمان.

عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، و

الزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي، FAPA . . وأكاديمية الأمريكية للأعصاب AAN ، وتم
وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية .

شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله

مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

له العديد من المؤلفات (مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف) بالإضافة إلى المقالات الصحفية، وإنتاج

شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية ، والبامج التلفزيونية والاذاعية، والمادة

العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام 1997

جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام 1996. وللمرة الثانية في عام 2001.

جائزة الطب النفسي باسم د. عمر شاهين من الأكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام 2007-2008

جائزة الدكتور محال صادق للتميز المهني في الطب النفسي عام 2009.

جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية (د. محمد النابلسي) عام 2011

الإشراف وإدارة موقع الثقافة والخدمات النفسية: "الدكتور النفساني" www.alnafsan.com

لجنة الدولة في العلوم الاجتماعية – الثقافة العلمية لعام 2016

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2020