

الأفكار

أسبوعية سياسية

بقلم: المهندس بول ابي درغام بأقلامهم

الخوف في النفس... كيف نواجهه؟!

الخوف، هذا التفاعل الباطني الذي يضع الكيان وينقل وعي الإنسان ويطل تأثيره جوانب الحياة كافة، تنعكس نتائجه على شخصية الإنسان، أفعاله وردود فعله... ما من إنسان لم يختبر شعور الخوف، أكان في صغره أو بعد سن البلوغ.

علوم «الايذوتيريك»، علوم النواحي الخافية في الإنسان، والتي ناهزت مؤلفاتها المئة مؤلف بقلم الدكتور جوزيف مجدلاني، توضح أن النفس البشرية مكونة من الفكر والمشاعر والهالة الأثيرية (Aura)، وما الحالات النفسية المختلفة التي يختبرها الإنسان في حياته سوى تفاعل لهذه الأبعاد مع بعضها البعض ومع المحيط الخارجي للإنسان. وانطلاقاً مما تقدم، فإن الخوف ينطلق من الجسم العقلي... فكرة يتفاعل معها المرء ويستخلص مضمونها الذي لا يلبث أن يُترجم تفاعلات وانفعالات مختلفة في بُعد المشاعر يصل تأثيرها إلى الهالة الأثيرية والجسد المادي. باختصار، الخوف فكري المنشأ، مشاعري التفاعل ونفسي المفعول.

للخوف أسباب عديدة تختلف باختلاف نوع الخوف ودرجته، إنما ينقسم إلى قسمين أساسيين:

* الخوف من أمور معلومة نتائجها كالخوف من المرض ومن الألم والعذاب... أو الخوف من الألم النفسي الناتج عن التألم لفقدان من نحب، أو الخوف من الإحراج نتيجة الفشل في مواجهة الآخرين...

* والخوف من الأمور المجهولة النتائج والأسباب كالغوبيا والخوف من الموت والقلق، أو بكلمة: الخوف من المجهول.

* الخوف من المجهول سببه ابتعاد الإنسان عن حقيقته وأصله وجهله لدوره المحوري في عملية الخلق، فعلم «الايذوتيريك» استفاضت في مؤلفاتها بشرح هدف الإنسان من الوجود، وبكشف تاريخ الوعي البشري الذي وصل إلى مراحل متقدمة من التطور الباطني اللامادي قبل ان يعود ويتفكر نتيجة الانغماس في عالم المادة، لذلك يمكننا الاستنتاج أن خوف الإنسان مما يجهل سببه جهل الإنسان بما كان يعلم سابقاً.

نستطيع القول إن الخوف هو من السلبيات المتجذرة في النفس البشرية، قد يكون موجوداً في معظم سلبيات النفس إنما بدرجات مختلفة، فالخجل خوف من الإحراج، والتردد خوف من الفشل ومن النتائج المترتبة على العمل... الأناية يوشىها الخوف من حكم الآخرين، والتعالى يتكشف عن خوف من تفوق الآخر... القسوة خوف مبطن من سيطرة الآخر، أما العناد فهو خوف من انهزام الأنا، والانغلاق الفكري هو الخوف من كل جديد... التراخي وعدم الحزم قد يكون خوفاً من مواجهة الآخر كما المسايسة والمواقف الرمادية هي الخوف من الوضوح الذي تترتب عنه موجهات أيضاً... فهذه جميعها تدل على ضعف الشخصية.

يتبادر إلى الذهن السؤال الآتي: هل الشجاعة والجرأة هما عكس الخوف؟

الشجاعة والجرأة عكس بعض أنواع الخوف، فالشجاعة والجرأة هما عكس الخوف الذي ينشأ في شخصية المرء وفي تفاعلاتها ضمن المجتمع، فعلى سبيل المثال الخوف من المواجهة والخجل والرهبنة... قد يواجه بالجرأة والشجاعة، وذلك عبر المحاولات المتكررة وشحن المدارك بواسطة التماهي للوصول إلى تخطي هذا الخوف وتقوية الشخصية.

أما الخوف الذي يظهر في النفس البشرية والمتمثل بالخوف غير المبرر، والخوف على من نحب، والقلق في أوجهه كافة، وصولاً إلى الخوف من الموت والمجهول... هذا الخوف نقيضه المعرفة والوعي، فالجرأة لن تشفى «فوبيا» معينة بل التوعية إلى سببها ومعالجته هو ما يزيلها... والشجاعة لن تبدد قلقاً يتغل على الإنسان بل الفكر المتوثب والقادر على الإحاطة بأسباب هذا القلق والعمل على إزالتها هو دواء هذا الخوف.

إذا تخطى أبعاد الخوف كافة يتم بنهل المعرفة وتحويلها وعياً عبر التطبيق العملي الذي يبده وهم الخوف بتحقيق الانجاز، والذي يجسد إرادة التطور الفردي في المتابعة على تخطي مخاوف النفس. علوم «الايذوتيريك» هي منهج المعرفة التطبيقية التي تعرف المرء إلى نفسه بشقيها الظاهري والباطني وإلى تفاعلاتها المختلفة حيث يتلمس المرء النتائج بنفسه.

ويبقى السؤال الأهم: كيف يتم التحكم في الخوف وهو عملية تلقائية قلما تخضع لإرادة المرء؟

في التراتبية الباطنية، العقل أعلى أجسام النفس البشرية، إنه المتحكم في الأبعاد الأدنى منه، إذاً عبر الفكر المقترن بالتجارب الحياتية لتخطي الخوف، يتمكن الإنسان من ضبط تفاعلات المشاعر، وبالتالي ضبط الحركة العصبية والكيميائية، والتي تعتبر آلية تجسيد الخوف في الجسد عبر الدماغ والاعصاب، فيتم التحكم والسيطرة على عامل الخوف تدريجاً.

الخوف كما باقي السلبيات، عثرات أوجدها الإنسان خلال توغله في عالم المادة، والارتقاء بالوعي يتم عبر تخطيها الواحدة تلو الأخرى.

الخوف ظلمة داخلية، والوعي نور يبدها، فكما الظلمة غير موجودة فعلياً بل هي غياب النور، هكذا بإمكاننا اعتبار الخوف غياباً للوعي.

حيث الوعي، يتبدد الخوف ويتحول إلى قلق إيجابي، قلق المبدع لإتقان عمله.

حيث الوعي، يتحول الخوف من المجهول إلى ترقب لمفاجآت الحياة... فيتحصّر المرء ويعمل لمواجهةها بدل الرزوح تحت وقعها، إذ أنه بوجود الوعي تُدرك الأسباب ويزول الخوف من اعتبارية ما قد يحمله المستقبل.

عبر الوعي يتم تخطي ثلاثية «خوف، خجل، تردد»، هذه السلبيات التي لطالما حذرت علوم «الايذوتيريك» من خطر تحولها إلى امراض نفسية، فيصبح الخوف حذراً، والخجل لياقة اجتماعية وحسن تصرف، وفي ظل الوعي يتحول التردد إلى تعمق فكري وتدقيق في العمل لضمان الإتقان...