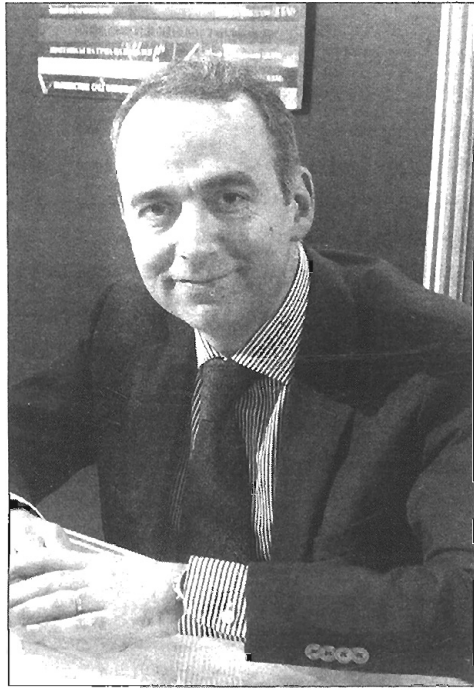


الخوف في النفس... كيف نواجهه؟!



بقلم المهندس بول لابي لارغام

فالجراحة لن تشفي فوبيا معينة، بل التوعية إلى سببها ومعالجته هو ما يزيلها. والشجاعة لن تبذل قلق يثقل وعي 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 يبذل وهم الخوف بتحقيق الانجاز، والذي يجسد إرادة التطور الفردي في المثابرة على تخطي مخاوف النفس. علوم الايزوتيريك هي منهج المعرفة التطبيقية التي تعرّف المرء إلى نفسه بشقيها الظاهري والباطني وإلى تفاعلاتها المختلفة حيث يتلمس المرء النتائج بنفسه.

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. إذا، 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... فيتحضر المرء ويعمل لمواجهةها بدل الرزوح تحت وقعها، إذ إن بوجود الوعي تدرك الأسباب ويزول الخوف من اعتبارية ما قد يحمله المستقبل.

عبر الوعي يتم تخطي ثلاثية «خوف، خجل، تردد»، هذه السلبيات التي لطالما حذرت علوم الايزوتيريك 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...

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

علوم الايزوتيريك، علوم النواحي الخافية في الانسان، والتي ناهزت مؤلفاتها المئة مؤلف بقلم الدكتور جوزيف مجدلاي، 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. انطلاقاً مما تقدم، فإن الخوف ينطلق من الجسم العقلي فكرة، يتفاعل بها المرء ويستخلص مضمونها الذي لا يلبث أن يترجم تفاعلات وانفعالات مختلفة في بعد المشاعر يصل تأثيرها إلى الهالة الأثيرية والجسد المادي. باختصار، الخوف فكري المنشأ، مشاعري التفاعل ونفسي المفعول.

للخوف أسباب عديدة تختلف باختلاف نوع الخوف ودرجاته. إنما تنقسم إلى قسمين أساسيين:

- الخوف من أمور معلومة نتائجها كالخوف من المرض ومن الألم والعذاب... أو الخوف من الألم النفسي الناتج عن تألم أو فقدان من نحب، أو الخوف من الإحراج نتيجة الفشل في مواجهة الآخرين...
- والخوف من الأمور المجهولة النتائج والأسباب كالقوبيا والخوف من الموت والقلق، أو بكلمة: الخوف من المجهول.

الخوف من المجهول سببه ابتعاد الإنسان عن حقيقته واصله وجهله لدوره المحوري في عملية الخلق. فعلم الايزوتيريك استفاضت في مؤلفاتها بشرح هدف الانسان من الوجود، ويكشف تاريخ الوعي البشري الذي وصل إلى مراحل متقدمة من التطور الباطني اللامادي، قبل ان يعود ويتقهقر نتيجة الانغماس في عالم المادة. لذلك يمكننا الاستنتاج أن خوف الإنسان مما جهل، سببه جهل الإنسان بما كان يعلم سابقاً.

نستطيع القول إن الخوف هو من السلبيات المتجذرة في النفس البشرية. قد يكون متواجداً في معظم سلبيات النفس إنما بدرجات مختلفة. فالخجل خوف من الاحراج، والتردد خوف من الفشل ومن النتائج المترتبة على العمل. الأناية يوشيهها الخوف من حكم الآخرين، والتعالي 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 يترتب عنه مواجهات أيضاً... فهذه جميعها تدل على ضعف الشخصية.

يتبادر إلى الذهن السؤال التالي: 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 والرهبة... 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.