

# الأفكار

أسبوعية سياسية

بأقلامهم

بقلم: مروان أبي عاد  
باحث في علوم «الايروتيريك»

## سلبية الخوف.. أسبابها وطريقة معالجتها!

الخوف هو أكثر ما تعاني منه الأغلبية الساحقة من البشر، ولو تعمقنا قليلاً في فهمه ودراسة نتائجه وتأثيراته على المرء، لاكتشفنا أنه المسبب أو الدافع الأكبر لارتكاب سلبيات حياتية أخرى عديدة. فالخوف أكان ظاهراً وواضحاً أو خافياً عميقاً، تأثيره مدمر على صاحبه في الدرجة الأولى، وربما على من حوله. هذا مع العلم أن معظم الأشخاص يخفون هذه الصفة السلبية لديهم، ربما خجلاً من البوح بها.

ولكن مما نخاف؟ وكيف يجب أن نعالج هذه المسألة بصدق وجدية؟

الإنسان بشكل عام يخاف من المجهول، أي أن كل ما يجهره يشكل له نقطة ضعف قد تصبح أرضاً خصبة لتنامي الخوف وتبعاته. في تلك الحالة لا بد أن نتساءل، هل تفتيح الوعي وتوسيع نطاق المعرفة في النفس يحذان من تفشي سلبية الخوف فيها وسيطرته على تصرفات الفرد؟ وكيف السبيل إلى ذلك؟ مع تعرف الفرد إلى علوم «الايروتيريك»، إن من خلال قراءة مؤلفاته التي ناهزت المئة مؤلف حتى تاريخه (وهي صادرة باللغة العربية توقيع الدكتور جوزيف مجدلاني - ج ب م - كما أن بعضها ترجم إلى ثمان لغات أجنبية)، أو من خلال حضور المحاضرات «الايروتيريكية» العامة، تتكشف له السلبيات الكامنة في نفسه. ومن أهم ما أضاء عليه منهج علم «الايروتيريك» ثلاث سلبيات هي: الخوف، الخجل، التردد. ومن يبدأ بالعمل على وعي سلبيات نفسه وتحديدتها من منطلق الجديد الذي تقدمه معرفة «الايروتيريك» لمتبعيها، يُساعد نفسه بشكل كبير على فهم الخوف في النفس كسلبية أساس تحجب امكانية التطور في الوعي عن مريد المعرفة.

تشرح علوم «الايروتيريك» أن الخوف مشاعري المنطلق، لكنه يؤثر سلباً بالفكر فيعطل عمل المنطق فيه... ولتفادي هذا التأثير السلبي للفكر من المهم إبقاء الفكر نشيطاً متوثباً واعياً هدفه القريب والبعيد في آن، فالفكر الواعي يدرك أن الخوف عامة وهم أو سراب، إذ مع تفتح النفس تتفتح المشاعر فيخف تأثيرها بالخوف، وكلما تقدم المرء على درب الوعي، اتضحت الرؤية نتيجة التعمق في معرفة نفسه وتطور قدرته على ربط الأسباب بنتائجها.

ومن بعض الأمور العملية التي تساعد في رأبي على اضعاف الخوف في النفس لازالته، الوسائل العملية الآتية، وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- \* النظام والتنظيم والانتظام كثلاثية تساعد على كشف الأعيب اللاوعي في النفس، فهذه الثلاثية تساعد على ملء فراغ الفكر والمشاعر فلا يعود الخوف يتسلل إليها.

\* وضوح الهدف في الحياة، على أن يصب هذا الهدف في رفع مستوى الوعي الفردي.

\* المثابرة على تقوية الشخصية الفردية من خلال إزالة السلبيات من النفس وإحلال الإيجابيات مكانها بموجب منهج علم «الايروتيريك».

\* اقتتران الأقوال بالأفعال، من دون استنسابية في التطبيق العملي لمعرفة علم «الايروتيريك».

في النهاية، معالجة سلبية الخوف أو سلبيات أخرى هو تعمق في معرفة النفس، ومثابرة على تطبيق المعرفة عملياً لاكتساب المقدرة على ربط النتائج بمسبباتها، فلا تنتفي السلبية فحسب وإنما يرتقي المرء في وعيه تطبيقاً عملياً في الحياة.