

سلبية الخوف، أسبابها وطريقة معالجتها

الخوف هو أكثر ما يعاني 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 واضحاً 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 متى نخاف؟ وكيف يجب أن نعالج هذه المسألة بصدق وجدية؟ الإنسان بشكل عام يخاف من المجهول، أي أن كل ما يحمله بشكل له نقطة ضعف. قد نصبح أرضاً خصبة لتنامي الخوف وتبعاته. في تلك الحالة لا بد أن نتساءل: هل نفتح الوعي وتوسيع نطاق المعرفة في النفس بحثاً من نقش سلبية الخوف فيها. وسيطرته على تصرفات الفرد؟ وكيف السبيل إلى ذلك؟

مع تعرف الفرد إلى علوم الأيزونيريك، إن من خلال قراءة مؤلفاته التي ناهزت المئة مؤلف حتى تاريخه (وهي صادرة باللغة العربية نوقح الدكتور جوزيف مجدلاوي - ج ب م - كما أن بعضها ترجم إلى ثمان لغات أجنبية)، أو من خلال حضور المحاضرات الأيزونيركية العامة، تنكشف له السلبيات الكامنة في نفسه. ومن أهم ما أضاء عليه منهج علم الأيزونيريك ثلاثية سلبيات هي الخوف، الخجل، التردد. ومن يبدأ بالعمل على وعي سلبيات نفسه وتحديدتها من منطلق الجديد الذي تقدمه معرفة الأيزونيريك لمتتبعيها، يُساعد بشكل كبير على فهم الخوف في النفس كسلبية أساس تحجب امكانية التطور في الوعي عن مرشد المعرفة.

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

ومن بعض الأمور العملية التي تساعد في رأيي على إضعاف الخوف في النفس لازالته، الوسائل العملية الآتية، على سبيل المثال لا الحصر:

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

- وضوح الهدف في الحياة، على أن يصت هذا الهدف في رفع مستوى الوعي الفردي.

- المثابرة على تقوية الشخصية الفردية، من خلال إزالة السلبيات من النفس، وإحلال الإيجابيات مكانها.

- اقتران الأقوال بالأفعال من دون استتسابية في التطبيق.

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