الخوف الطبيعي

حكى دارون في كتاب " التعبير عن الانفعالات في الحيوان والإنسان " قال : " يبعد المرء جسمه ورأسه عند الخطر. وقد يمنع المرء حركة الجسم إذا لم يكن الخطر جسيما، غير أن الغريزة لا تسمع صوت العقل إذا حدثنا بانعدام الخطر. ذهبت يوما إلى حديقة الحيوان، ووضعت وجهي ملاصقا لزجاج بيت الثعبان، وعزمت ألا أتراجع إذا أقبل يضربني. وسرعان ما انهارت عزيمتي عندما ضربني الثعبان من وراء الزجاج، فقفزت خطوات إلى الوراء. ولم يكن لإرادتي وعقلي حيلة إلى جانب تصور الخطر الذي لم أجربه من قبل ".

ويعتقد كثير من الناس أن الخوف من الثعبان غريزي في النفس، لا يكتسب بالتعلم بل يولد مع الإنسان. وقد رأينا كيف عجز دارون في حكايته عن نفسه عن التوقف من الهرب مع علمه أن الزجاج يحميه. وقد أثبتت تجارب علماء النفس التي أجريت على الأطفال أنهم لا يخشون الثعبان، وأن الخوف منه مكتسب، ينشأ من سماع القصص المخيفة عنه، ومن رؤية الأطفال الأكبر سنا والكبار يتجنبونه ويهربون منه. وهذه صورة طفلة تسمى " أنيت أفرز " كانت تلعب بالثعبان وهي في الشهر السادس من عمرها، وتبلغ في الصورة الأولى أربعة عشر شهرا وفي الثانية ست سنوات.

انفعالات الرضيع :

أجمع الباحثون على أن الرضيع، نعني الطفل الحديث الولادة، لا يتميز إلا بثلاثة انفعالات : الخوف، والهياج، **Excitement**، والحب.

وقد نفي المدققون من الباحثين ظهور الانفعالات في الأيام الأولى، وقالوا : إن المؤثر المفاجئ مثل سقوط الطفل، أو سماع الصوت الشديد، أو الألم من مغص، أو هبوب الهواء على الوجه، يؤدي إلى صياح الرضيع. وإذا ألقيت رضيعا يبلغ من العمر أربعة أيام أو خمسة ثم تلقفته على مسافة متر، فإنه لا يبدي أي استجابة، اللهم إلا بعض حركات غامضة بيديه ورجليه. فكلما كان الطفل صغيرا كان المؤثر قويا. ويصح هذا عن السرور كما يصح

عن الخوف.

أما الذين نسبوا إلى الطفل الخوف والهياج والحب فإنهم فعلوا ذلك عند النظر إلى سلوكه وإلى مظاهره، ثم أضافوا إليه ما يحسون هم به عند سلوك هذا المسلك، ذلك أن باطن الطفل كالصندوق المغلق لا ندري على وجه التحقيق حقيقة ما فيه من شعور. فهم يؤولون السلوك، ويقولون : حيث إن فقد ما يعتمد عليه المرء يؤدي إلى الخوف، فكذلك إذا فقد الطفل ما يعتمد عليه خاف.

لذلك كان من الخطأ الحكم على موقف الطفل بما نحسه نحن.

ونحن نخشى وقوع الطفل لما قد يصيبه من ضرر، ونحس أن قلبنا قد سقط من الخوف مع سقوطه. ويرى فرويد أن قذف الطفل في الهواء يفضي

إلى لذة كبيرة تصحبه حتى شبابه وشيخوخته، وأن ما يراه الإنسان في الحلم من أنه يطير في الفضاء إنما نشأ من تلك الذكرى البعيدة.

أجرى أحد العلماء تجربة طريفة إذ أخذ صورة طفل في حالة سقوطه، عرضها على اثنين وثلاثين طالبا، ثم سألهم بيان الانفعال الذي يدل عليه تعبير الوجه فأجابوا كما يأتي :

الجوع (٦) – الغضب (١٤) – الخوف (١) الألم (٣) الحزن (١) – الذعر (١) – التقزز (١) – الهياج (١).

يتضح من ذلك اختلاف الناس من تفسير الانفعال الباطن من النظر إلى التعبير الظاهر. غير أن معرفة المؤثر تقرب من الحكم، وعندما عرض الطفل وهو يسقط على ٤١ طالبا، قال ٢٧ منهم إن الانفعال هو الخوف.

بعض المذاهب :

ويذهب بعض العلماء إلى القول بمخاوف طبيعية توجد بالفطرة منذ أن يوجد المرء. ونحن نعرضها ولكننا لا نوافق عليها، إذ بينت التجربة غير ما ذهبوا إليه.

يقول واطسن **Watson** صاحب المذهب السلوكي في علم النفس إن الرضيع يخاف أمرين : الصوت العالي والوقوع. أما الخوف من السقوط فإنه يرجع إلى فقدان ما يعتمد عليه الطفل. ويشيع في المستقبل بعد أن يكبر الطفل الخوف من الأماكن المرتفعة، مثل أن يطل الإنسان من حافة جبل عال.

وذهب غيرهم من العلماء، وهذه نظرة لا يؤخذ بها الآن، إلى أن هذه المخاوف قد ورثها الإنسان عن حياته الأولى حين كان يعيش كالحيوان في الغابات قبل أن يرتقي. فالخوف من السقوط ذكرى حياة أجدادنا الذين كانوا يعيشون كالقردة في الأشجار. وكذلك الخوف من الرعد والبرق. أما الخوف من الأماكن المغلقة (كلوستر وفوبيا) فيرجع إلى الوقت الذي كان يعيش فيه الإنسان في المغاور والكهوف. والخوف من الأماكن المفتوحة (أجورا فوبيا) يرتد إلى معيشته في السهول والخوف من الوحوش. وقالوا إن الخوف من الثعبان ومن الأشياء الباردة الناعمة الملمس هي ذكرى الحياة في الغابات حين كان يضع الإنسان يده على فرع شجرة فإذا بها تقع على ثعبان.

وربطوا بين تلك الحياة وبين الخوف من الظلام وقالوا إنه غريزي كذلك. وقد أثبتت التجارب أن الطفل لا يخاف الظلام، بل يكتسب هذا الخوف إذا ارتبط بوجود شئ يخيفه فعلا، كأن يسمع صوتا مفزعا، أو يرى حلما مزعجا في جوف الظلام، أو يحكي له أهله عن العفاريت وما إلى ذلك، فيرتبط هذا كله بالظلام ويخشاه.

وإذا صح أن الإنسان قد ورث في جهازه العصبي منذ عشرات الآلاف من السنين مخاوف معينة، فإنه يرث الميل أو الاستعداد، ولكنه لا يرث الخوف من شئ بعينه كالرعد أو الثعبان أو الوحش.

الاستعداد الفطري هو الخوف من الأذى، لأن عدم الهرب من الخطر قد يقضي على الحياة، وحفظ الذات أول الغرائز في الإنسان والحيوان.

ظهور الخوف :

الثابت أن الأطفال الحديثي الولادة لا يبدون حين يتعرضون للمؤثرات الخارجية إلا اهتياجا أو تأثرا لا يتحدد أو يتميز بميزة خاصة، كما هو الحال في الصبيان والشباب. كلما نما الطفل تحددت انفعالاته.

حاول أحد علماء النفس ترتيب الانفعالات بحسب ظهورها في الطفل من سن الولادة إلى سنتين، وذلك بعد ملاحظة عدد كبير من الأطفال، وانتهى إلى هذه النتيجة.

من الولادة إلى ثلاثة أشهر لا نميز إلا التهيج العام. ثم نميز الحزن والسرور عن التهيج، وفي خلال الأشهر الثلاثة التالية يتميز الحزن فيظهر الخوف والتقزز والغضب. وعند تمام العام يفترق السرور إلى الزهو والحب، ويبدو على الطفل أربعة تعبيرات ظاهرة هي الصياح والبكاء والابتسام والضحك.

وتشيع هذه الانفعالات في سائر الأطفال، وتظهر عند سن معينة، ولا أثر للتعلم في ظهورها، فهي ولا نزاع ثمرة الغريزة والفطرة.

والصياح وحده لا يدل على الخوف، فقد يدل على السرور أو التعجب أو الألم، وكذلك البكاء يدل على الحزن كما يدل على الألم والغيظ والخوف.

والدليل على أن الصياح والبكاء والابتسام والضحك تحدث بدون تعلم عن طريق المحاكاة مع استمرار نضج الطفل، ما رآه العلماء على طفلة ولدت عمياء صماء بكماء، فهي لا ترى ولا تسمع ولا تتكلم، ولا سبيل لها

إلى أن تتعلم الضحك مثلا من سماع رنين الضحك ورؤية الوجوه الضاحكة، ومع ذلك فإنها تنفعل، ويبدو على وجهها آثار الانفعال كما ينفعل سائر الناس.

كان عمرها عشر سنوات، لا تتكلم، ولا تستطيع العناية بنفسها، ولم تتعلم كيفية التعبير عن الانفعالات المختلفة.

كانت تلعب بدمية " عروسة " من الدمى فوقعت من يدها على ثوبها. وإليك وصف تعبيرات وجهها وسلوكها : اتسعت العينان الكفيفتان وارتفع الحاجبان. وشرعت تبحث بيدها اليسرى عن العروسة. كانت هيئة الوجه وتعبيره مما نفسره عادة بالانتباه مع الخوف....

أثر التعلم :

يكتسب الإنسان معظم انفعالاته وطريقة التعبير عنها، وبخاصة مؤثراتها. فقد رأينا كيف يستأنس الثعبان على عكس ما يعتقد أغلب الناس من أنه مخوف بالفطرة. ويقولون كذلك : إن الخوف من الظلام، ومن الوحدة، ومن الأصوات المفاجئة، فطرى في النفس. وليس الأمر كذلك، بل ينشأ الطفل فيأخذ عن أهله الاعتقاد في ضرر هذه الأشياء، ويتعلم عن أبويه طريقة التعبير عن خوفه.

وقد نتعلم الخوف من شئ إذا ارتبط بشئ آخر نخافه.

وهذه قصة تروي في كتب علم النفس توضح ما نذهب إليه :

" كان ألبير، وهو طفل في الشهر التاسع من عمره، يبدي الخوف من

الأصوات المفاجئة العالية، ولكنه لا يخاف الفيران البيضاء. غير أنه تعلم الخوف منها في هذه الظروف : حين قدم إليه الفأر أقبل عليه دون أن يبدو على وجهه أي أثر للخوف. وعندئذ أحدثنا صوتا مفاجئا بالضرب على قضيب من الحديد، ففزع ألبير، وخر على وجهه.... ثم قدمنا الفأر والصوت متعاقبين بحيث يكون الصوت بعد الفأر مباشرة. وظللنا نكرر هذه التجربة مرة كل أسبوع وبعد خمس مرات أصبح ألبير يخاف من الفأر وحده. أكثر من ذلك أصبح يخاف الأشياء التي تماثل الفأر في مظهرها... "

وقد أصبح من القواعد المقررة في علم النفس استبدال مؤثر بمؤثر آخر عن طريق الارتباط، وذلك بعد تجربة " بافلوف " المشهورة على الكلب، وخلاصتها أن يقدم له الطعام فيفرز الكلب اللعاب، ثم يقدم له الطعام مصحوبا برنين جرس، وبعد فترة من الزمن يكفي أن يدق الجرس وأن يسمع الكلب الرنين ليفرز اللعاب.

وهذا هو الحال في الخوف ومؤثراته التي تبعثه.

والأصل في الطفل الرضيع حين ينفعل أن يصيح وأن يضرب بيديه ورجليه، فإذا كبر تميزت انفعالاته، ويرجع بعضها إلى النمو الطبيعي، وبعضها الآخر إلى التعلم من أهله وأترابه. حتى إذا تعلم الكلام عبَر عن مخاوفه بالغة، وبعبارات تصحب الخوف، كقوله... يا ساتر، أعوذ بالله... الحقوني... وما إلى ذلك.

غريزة الأمن :

يذهب بعض العلماء إلى أن الإنسان ليس مركبا من الغرائز ولكن من

حاجات **Needs**، أساسها فسيولوجي كالحاجة إلى الطعام والشراب وإخراج الفضلات والهرب من الأخطار. وقد تؤدي الظروف إلى نقص هذه الحاجات فينشط الجسم لطلبها، وتسمى عندئذ بالدوافع **Drivers**.

أما الذين لا يزالون محتفظين باصطلاح الغريزة فقد جمعو بين عدة غرائز وسموها غريزة الأمن **Security Instinct** ويضعون تحت عنوان هذه الغريزة، نعني غريزة الأمن، سائر الغرائز الضرورية لحفظ الفرد، وهي شائعة في كافة الحيوانات. وهي التي تدعو الحيوانات إلى طلب الغذاء، ووقاية أنفسها من أي ضرر أو أذى، وحماية طعامها.

ولم يكن هذا الاصطلاح معروفا متداولا حتى جاءت الحرب العظمى الأخيرة فبرزت أهمية الأمن، ودعت الحاجة إلى صراع الفرد بين نفسه وبين الجماعة التي يعيش فيها وينتسب إليها، فهو يريد بالفطرة أن يعيش، وتريد الدولة أن يضحي بنفسه في سبيلها.

ويذهب أحد العلماء إلى أن غرائز الأمن لا تلعب دورا هاما وقت السلم في تحديد مهنة الأفراد، وأن عدم الاهتمام بها يفضي إلى القلق الاجتماعي. والأمن عامل يحدد اتجاه السياسة الخارجية للدول، كما هو الحال في العصر الحاضر.

وأصبح الناس في الزمن الحاضر يتحدثون عن الأمن كأنه مرادف للمال الذي يدخرونه إلى وقت العوز والمرض والشيخوخة. وينظر المرء حين يطلب وظيفة أو مهنة إلى " الأمن " ولهذا السبب يفضل المصريون التوظف في الحكومة مع قلة مرتباتها على الأعمال الحرة. ولكن يبدو أن المغامرين الذين

لا يحفلون بالراحة والأمن هم الذين يربحون في آخر الأمر.

والشباب أكثر مغامرة من الكهول، والرجال أكثر من النساء. ذلك أن عبء الأسرة يقع في الأغلب على عاتق المرأة فهي لذلك تفضل أن يشغل زوجها منصبا مأمونا.

وقد فطن الناس في العصر الحاضر إلى منزلة المال في الحياة أكثر من ذي قبل، فاهتدوا إلى طريقه يحصلون بها على المال في حالة العجز والمرض والموت، حتى يطمئن بالهم، ويتبدد خوفهم من الكوارث الطارئة والنوازل التي تنزل بهم، فتؤرق مضاجعهم وتبث في أنفسهم القلق والفزع خشية على مستقبلهم ومستقبل أبنائهم، تلك هي طريقة " التأمين على الحياة " فالخوف المركب في طبيعة البشر هو الدافع إلى ابتكار هذه الطريقة وإلى شدة ذيوعها.

نرجع إلى الطفل الرضيع فنقول إن حاجته إلى الأمن أشد، لأنه قليل الحيلة يعتمد في حياته على أمه. وفي الحق إن حاجاته ضئيلة، وعالمه صغير، ومطالبه في الأغلب فسيولوجية، ولكنها تفضي إلى الشعور باللذة. فهو يستمتع بالرضاعة وامتصاص ثدي أمه، ويعينه هذا الامتصاص على تنظيم التنفس والهضم. وهو يشعر بالحاجة إلى أمه، وإلى لمسها، والوجود في أحضانها، فللطفل حاجتان أساسيتان : الرضاعة انتظام والوجود مع أمه، وإذا فقد إحداهما فقد الأمن وشعر بالخوف، ولذلك يصيح.

ويذهب علماء التحليل النفساني إلى أن أنواع المخاوف والقلق التي يشعر بها الكبار ترجع إلى عهد الرضاعة. فإذا شعر الطفل بعدم الأمن في صغره صحبه هذا الشعور مدى الحياة، وإذا اشتغل في عمل ظل في خوف

دائم من الفشل.

ونحن نجد بعض الناس حين يخشون نقص الأطعمة يلجأون إلى اختزان كميات من الطعام، ونجد بعضهم الآخر لا يحفلون بذلك. ويرجع الفرق بينهما إلى تجارب الأيام الأولى من الحياة، وإلى عهد الطفولة. فالأطفال الذين كانوا يشعرون بالجوع، ولم تكن حاجتهم من الرضاعة مشبعة، والذين أهملتهم أمهاتهم أو منعت عنهم الرضاعة حتى لا يفسدوا، هؤلاء جميعا يشعرون بالقلق فيما يختص بالطعام أو فيما يختص بأنفسهم. وقد يختلف سلوكهم، فبعضهم يشتد نهمه ويأكل أكثر من طاقته، وبعضهم يتعلق بمن حوله ليشعر بالأمن.

إنهم يخشون قلة الطعام أو نقص المحبة. وقد دلت الأبحاث التي أجريت على بعض جنود الحرب الماضية لمعرفة أسباب قلقهم وعلة انهيارهم العصبي على أن منهم من فقد أقواته في بلده فخاف على أهله، ومنهم من اشمأز من طعام الجيش، ومنهم من وجد طريقة الطهي غير مألوفة ولا مستساغة.

مصادر الخوف :

صنف بعض العلماء مصادر الخوف فجعلها ثلاثة :

١– الخوف من المجهول.

٢– الخوف من المعلوم الذي تبين ضرره.

٣– الخوف من شئ ارتبط بالضرر.

هذه المصادر تؤدي إلى الخوف عند الكبار، فقد رأينا أن الطفل

الرضيع لا يخاف حتى الشهر الثالث، وإنما يشعر بتهيج عام إذا جاع أو فقد الأمن بابتعاد أمه عنه، أو أحس بألم من حشرات تخزه أو مغص في معدته.

والخوف من المجهول لا يتم إلا إذا توهم الشخص وجود خطر يؤذيه في هذا المجهول. وهو ينشأ من تجربة الطفل الذي تدفعه محبة الاستطلاع إلى العبث بكل شئ وتجربة كل ما يراه. فيجد أن جذوة النار تحرق أصابعه، وحد السكين يقطع إصبعه، والدخول إلى الجحور يعرضه إلى لدغ العقرب والثعبان، فيتعلم الحذر، ويخشى المجهول.

وقد رأينا فزع أهل القاهرة عند أول غارة جوية حتى لقد هاجر من المدينة بضعة آلاف واعتصموا بالريف واتخذوا لأنفسهم مساكن بعيدة، حتى إذا تبين أن الضرر غير جسيم عادوا جميعا.

وكثيرا ما يخاف الطفل الصغير أن يدخل حجرة لم يسبق له أن دخلها، ويخشى الحصان السيارة، وقد يفزع الأسد من رؤية دمية.

ومن الملاحظ شدة خوف الناس من سماع صوت القنابل وزمارات الإنذار، ثم لا يحفلون بعد ذلك مع الألفة، إلا من يصاب فعلا. ولوحظ كذلك أن الإسراع إلى المخابئ للوقاية من الغارات الجوية يحط من الروح المعنوية ويزيد من الخوف ويجسمه، وأن التعرض للغارات أكثر فائدة ولو أنه مخالف للمصلحة العامة.

والخوف من المعلوم ضرره شائع ومشروع وطبيعي.

فأنت تفر من الأجرب خشية العدوى وطلبا للسلامة، ولذلك ضرب

المثل بضرورة الفرار منه فقيل : " كفرار السليم من الأجرب ". ويفر الكلب من العصا إذا رآها لأنه ذاق مرارة الضرب بها ولكن الناس عادة تجسم الخوف وتهوله فيصبح عند ذلك غير مشروع أو طبيعي، مثل الخوف من الرعد والبرق، ومن المياه العميقة، ومن المرتفعات، وما إلى ذلك.

قال بعض المملحين من الشعراء في بعض النساء يصف تهويلها الخوف :

أرادت مــــــرة بيتـــــا لهــــا فيــــه تماثيـــــل
فلمـــــا أبصـــرت ســـترا لوجهيـــــه تهاويـــــل
وفيـــه الفيـــل منقوشـــا وفي مشـــــفره طـــــول
فقالـــت إنزعـــوا الســـتر فـــلا يأكلـــني الفيـــل

وقد حدثتك عن قصة الطفل الذي لم يكن يخشى الفيران وكان يفزع من الأصوات المفاجئة، ثم أصبح يخاف الفيران لأن رؤيتها ارتبطت بسماع الأصوات، أو الذي يخاف من الثعبان فيجري من الحبل.

وليس الخوف من الأصوات العالية المفاجئة طبيعيا، إذ ثبت أن الأطفال في أثناء الحرب لم يفزعوا من سماع صوت القنابل أو المدافع المضادة للطائرات، بشرط ألا يقلدوا آباءهم في فزعهم منها.

ويحار كثير من الناس في تعليل هرب أبنائهم من المدرسة، وعلة ذلك في الأغلب هي الارتباط بين المدرسة وبين ما يؤذي التلميذ، كأن يكون أحد المعلمين قد ضربه عقابا على ذنب، فيخاف من المعلم ومن المدرسة جملة ويهرب منها.

حكى الجاحظ في الحيوان قال : " قال عبيد بن أيوب، وقد كان جوالا في مجهول الأرض، لما اشتد خوفه وطال تردده وأبعد في الهرب :

لقد خفت حتى لو تمر حمامة

لقلت عدو أو طليعة معشر

فإن قيل : أمن، قلت : هذي خديعة

وإن قيل خوف قلت حقا فشمر

وخفت خليلي ذا الصفاء ورابني

وقيل فلان أو فلانة فاحذر

فلله در الغول أي رفيقة

لصاحب قفر خائف متقتر "