الخوف والقلق

الخوف ظاهرة طبيعية ولا تعبر عن أي أمراض نفسية أو أي إنحراف سلوكي طالما كانت هناك أسباباً معقولة لما يبديه الإنسان من مخاوف وكان مقدار الخوف متناسباً مع حجم المثير لهذا الخوف .

وأحب أن أضيف أيضاً في هذا المجال أن الخوف لازم وحتمي في التربية بل وفي كثير من مجالات الحياة فلا شك أن الخوف كان الذرع الواقي لكثير من الناس .

حيث حال بينهم وبين إرتكاب الجرائم كما أن الخوف قد أدي إلى حماية ممتلكات الكثير من الناس وخوف الطالب من الرسوب في الامتحان دفعه إلى استذكار دروسه ليس لكي ينجح فقط بل لكي يتفوق على أقرانه .

أما إذا كان الخوف مسيطراً في مبالغة على الإنسان بحيث يكاد الخوف يشل تفكيره فإنه يتحول إلى شخصية تافهة .

وكل إنسان في العالم كائناً ما كان لابد له من مثيرات للخوف ولكن بعد أن يعتاد على هذه المواقف ينتهي الخوف .

ولعل الجندي حديث التجنيد يخشي صوت المدافع عندما تدوي بصوتها الرهيب ولكنه بعد أن يدخل في معركة بالمدفعية وتصبح شيئاً عادياً بالنسبة له فإنه يدهش كيف كان يخشي هدير المدافع !

وإذا أراد فرد أن يغرس في أبنائه الشجاعة وحب المغامرة فيجب عليه أن

يبتعد عن أسلوب الحماية في التربية ويجعل طفله يواجه الموقف الجديد بنفسه ويعالجه بنفسه فهذا الأسلوب في التربية يخلق في الطفل حب المغامرة والبحث عن كل جديد

وذلك لأن الخوف في حد ذاته شيء منفّر أما التغلب على الخوف فهو عنصر محبب إلى النفس البشرية .

وكل ما تغلب إنسان على مصدر خوفه من شيء فهذا يدفع به إلى التغلب على مصدر خوف آخر مما يؤدي في النهاية إلى الشخصية الشجاعة التي يمكنها مواجهة الأخطار وما تحمله من مخاوف وهمية يجسدها الخيال أكثر مما تجسدها الحقيقة .

أما الإنسان الذي يخشى كل شيء وأي شيء فالقلق يبدأ في السيطرة عليه منذ طفولته .

ولا ندهش إذا علمنا أن أول احباط يمكن أن يصيب الطفل ينشأ منذ نعومة أظفاره عندما يضرب أهله حوله سياجاً من المحرمات فيقيدون بذلك حركته بإلباسه الملابس ويقول أيضاً أن أول شيء نفعله للطفل هو تقميطه ومنعه من مجابهة الطبيعة التي هو إبنها بدعوى المحافظة عليه وهنا يريد الطفل أن يلقي بنفسه في أحضان الطبيعة ولكنه كائن ضعيف ولهذا فإنه يستسلم لما يطوعه له الكبار ويجبرونه على إرتدائه هذا بدوره يخلق في الطفل أنواعاً من القلق .

* * *

ولعل المقومات الحضارية لا سيما المقومات التربوية من جسمية وعقلية

ووجدانية ولغوية لها دورها الخطير في إشاعة القلق النفسي فضلاً عن توارثنا لتراث هذه الحضارة بما تحمل من مسببات للخوف تعتمل في نفوسنا .

فمثلاً نجد كثيراً من المصريين حتى يومنا هذا يعتقدون في لعنة الفراعنة إذا إنتهكنا حرمات مقابرهم رغم مضي آلاف السنين على موتهم.

ومن الحضارة أيضاً نجد أن الشاب يعيش حياته بعد أن درس ماضيه وواقعه متنبئاً بمستقبله مما يجعله يتخوف من هذا المستقبل لأنه ينظر إليه نظرة تشاؤمية .

فالناس يزيدون زيادة رهيبة والطعام يقل وفي وقت لاحق سوف يحدث إنفجار سكاني في معظم دول العالم .

بل إن الشاب في الوقت الحاضر الذي تتصارع فيه دول العالم لو نظر إلى الحرب العالمية الثانية بمآسيها ورغم أنها إستغرقت ستة أعوام ومات فيها الملايين وهدمت فيها الدور والمؤسسات فإنه بعد أن عرف أن الإنسان اخترع الأسلحة الحديثة من قنابل ذرية ورءوس نووية وسيطرة جوية للدول العظمى يمكن أن يتصور أن الحرب القادمة سوف لا تبقي ولا تذر .

وينظر إلى أي مشكلة محلية صغيرة بين دولتين متجاورتين أنها من الممكن أن تتسبب في قيام حرب عالمية ثالثة شديدة التدمير .

* * *