

عاشراً:

• **كيف نبدد مخاوفك؟!**

كيف تبدد مخاوفك؟!

كيف نتغلب على مخاوفك؟ وهمّ تخاف؟! ماذا نعني بالخوف؟ وماذا عن الخوف والقلق، والخوف والنقص؟!

أولاً: لابد أن نتعرف على معنى الخوف قبل أن نضع رويشتة للتخلص منه.

قد قسم علماء النفس الخوف لقسمين:

• القسم الأول:

خوف طبيعي: وينشأ بسبب خطر معين قد يواجهه الشخص بقدر مناسب من الإحساس فيعمل على رفع مستوى القدرات الجسمية والعقلية لمواجهة.. فماذا يحدث حينئذ؟!

عندما يداهم الخطر شخصاً ما.. أول شيء يفكر فيه أن يهرب بأسرع ما يمكن.. وعندما يتعرض لذلك فإن كل جزء في الجسم يلعب الدور المنوط به - فطرياً - ليساعد على مواجهة هذا الخطر.

ولذا سنجد أن الغدد ستلعب دوراً أساسياً في هذا - وهذه الغدد عبارة عن تجمع من الخلايا يتناثر في الجسم، وبعضها يوجد بالمخ والآخر في الرقبة وغيرها في أماكن أخرى كالغدة الكظرية والكظرية.

فإذا حدث الخطر تطير الرسائل للمنطقة العميقة في المخ ومنها إلى أخرى ليتم إرسال الأوامر إلى الغدة فوق الكظرية ليتم على الفور إفراز هرمون اسمه الأدرينالين.

وهذا الهرمون له تأثير على كل أجهزة الجسم، فهو يعد العضلات لمواجهة أى موقف سواء أكان هجوماً أو انسحابياً، ويجعل الأوعية الدموية تنقبض فى مناطق وترتخى فى مناطق أخرى.

وتلك الأوعية هى التى تغذى العضلات، وفى تلك الحالة ترتخى لتحمل المزيد من الغذاء لهذه العضلات لتصبح أكثر قدرة على مواجهة الموقف.

وفى نفس الوقت يبدأ هذا الهرمون فى دفع أوعية دموية أخرى إلى الانقباض حتى تتم الاستفادة من الغذاء الواصل إليها فى تدعيم مناطق الخطر والإصابة فى الجسم!

ومن هنا نستطيع تفسير شحوب الوجه الذى يبدو على الشخص الخائف، حيث يتم سحب الدماء لتزويد العضلات بالمزيد من الطاقة.. لأن المطلوب فى تلك الحالة تدعيم وظائف العضلات.

وفى نفس الوقت نجد أن هذا الهرمون يدفع القلب ليمد العضلات بمزيد من الدماء لمواجهة الموقف، ولذا نلاحظ ازدياد ضربات القلب.

وهذا يحدث أيضاً مع الرئتين حيث تزداد حاجتها للأوكسجين.. وهكذا نلاحظ أيضاً زيادة فى سرعة التنفس.

ومع ازدياد نشاط عضلات الجهاز الهضمى بسبب زيادة إفراز الهرمون ذاته يبدأ الإحساس بالرغبة فى القيئ أو الإصابة بالإسهال، وأحيانا تحدث تقلصات عضلية.

وقد يشعر الخائف أيضا بالعطش أو جفاف الحلق.. وقد يفرز عرقاً غزيراً.. وكل هذا يحدث بفعل هرمون الأدرينالين.

وبجانب كل هذا يصدر المخ أوامر للبنكرياس لإفراز الأنسولين.. وقد نلاحظ أيضاً إصفرار الوجه وهروب الدماء من الجلد.

وعندما يحدث كل هذا - وبالطبع يحدث في ثوان - نشعر أن شعر الرأس قد ينتصب وتتسع حدقة العين وزيادة نبضات القلب وسرعة التنفس ونشاط زائد في العضلات وقد ينتج عن ذلك تجلط سريع - إذا حدثت إصابة حتى لا يفقد الجسم المزيد من الدماء - ولا يسعنا إلا أن نقول: "سبحان الله.. فهو على كل شيء قدير".

• القسم الثاني:

خوف مرضى: يتسبب في انهيار وتحطيم الشخصية وهو خوف لا وجود له على أرض الواقع، حيث يسيطر على شخص معين خوف من شيء لا وجود له في الواقع.

• وبالطبع هناك فرق بين الخوف العادي "الطبيعي" الذي ينشأ بسبب موقف معين قد يؤدي لتهديد وجود الفرد، وانفعال الخوف في تلك الحالة يعتبر أمراً طبيعياً يساعد الفرد على الهروب أو التحدى.

والخوف المرضى هو عبارة عن الإحساس المرتبط بفكرة أو بذاكرة ضارة تتسبب في إثارتها في اللا شعور مواقف مماثلة لأحداث سابقة مكبوتة بالداخل.

وتنقسم المخاوف المرضية أيضاً إلى قسمين:

الوساوس، والأعمال الاضطرابية.

الوساوس: أشياء يحس بها الشخص من الداخل وتخيفه.

العمل الاضطرابى: الشخص هو الذى يخلق بنفسه الشئ الذى يخيفه.

وتنسحب الأعمال الاضطرابية إلى كل موضوع أو موقف.. فنجد مثلاً شخصاً كلما سافر يفضل أن يجلس فى عربة معينة وبطريقة معينة وعلى مقعد بالذات، والمصاب بالترار الاضطرابى هذا قد يقوم بنفس العمل يومياً كعد النقود مثلاً.

وإذا حدث خلل فى النظام الذى رسمه له عقله اللاشعورى فإنه عندئذ يصاب بحالة من الذعر الشديد.. وقد نجد هذا واضحاً فى بعض ربات البيوت فنجدهن ينجزن أعمالهن بطريقة روتينية بحته لا يجدن عنها مطلقاً وأحياناً بعض الموظفين يصابون بذلك أيضاً.

وحتى نتفهم موضوع الخوف هذا لابد أن نبدأ من مرحلة الطفولة وتأثيرها علينا فيما بعد.. وبالطبع نقصد هنا الخوف المرضى لأن الخوف الطبيعى سلوك سليم ولا غبار عليه !

الخوف ومرحلة الطفولة

لو تأملنا الطفل حال ولادته سنجد أنه لا يكون مفعماً إلا بنوعين فطريين من الخوف:

الأول: الخوف من الأصوات العالية.

والثانى: الخوف من السقوط .

وهذان النوعان يعملان بحسب ما يتمتع به من جو أسرى، فإذا كان جواً هادئاً سيشعر بالطمأنينة والارتياح والعكس صحيح.

على أنه كلما تقدمت معرفة الطفل بالحياة تتبدى لديه مخاوف غريزية أخرى، ولا بد أن نكفل له حينها الإحساس بالطمأنينة والحماية.

ولكن هناك نوعا من الخوف قد يصيب الطفل بعقدة في الكبر وهو تعرضه لصدمة عصبية، كأن يفزع من شيء، أو إيلامه بشيء قد يحدث جروحا في جسمه كأن يقع أو يتعرض لضرب عنيف مثلا، فيتسبب هذا في عقدة خوف تعلق بعقله اللاشعورى.

ولو تأملنا أيضا مراحل الحياة منذ بدايتها ونظرنا لأى طفل في مراحلها الأولى نجده لا حول له ولا قوة حيث تجبره طبيعة ولادته وتطور نموه على الخضوع لتصرفات الآخرين.. وبالطبع حسب البيئة التى يتواجد فيها والناس المحيطين به.

ولذا نسمع كثيرا المقولة التى تتردد "الطفل عنوان لبيئته" فسلوكياته تنم عن الوضع المتواجد به، حيث يظل لفترة طويلة متقلب الانطباعات والخبرات على نحو سلبى، إلى أن يصل لنقطة يستطيع عندها أن يمارس قدراته على الاختيار والبث في الأمور.. وهنا يكون قد أرسى أسس بيته العقلى والنفسى الخاص بمستقبله كله.

فإذا كانت أسس ذلك البيت قد أصقلت وأرسيّت منذ الصغر.. بمعنى اعتماده على ذاته والشجاعة والحب والحكمة والتواضع ومحاولته التفكير فى حل لمشكلاته.. إلخ.. فإنه سيصبح مستقبلا شخصا سويا وسوف ينمو بيته العقلى والنفسى ويتسلح بجدرانه فى مقاومة الظروف ومناهضة التحديات التى ستواجهه على مر الأيام.

أما إذا كان بيته النفسى والعقلى قد بنى على الرمال - بمعنى الاتكال على الآخرين والخوف من المواجهة وعدم المبادأة.. فهذا البيت سينهار بناؤه عند أول رياح تهب عليه، أو نوبة أمطار تغرقه.

فمثلا: معظم الأطفال يخافون من النوم وحدهم في الظلام وذلك لإحساسهم بعدم الطمأنينة لبعدهم عن الوالدين، لأنهم يشعرون معها بالأمان..

فالطفل الحساس إذا ما ترك في الظلام وحده قد يجد نفسه في مواجهة خطر يهاجم قدرته الضعيفة على الاعتماد على النفس، وأن عليه أن يواجه خصوما يحتلون مخيلته وحده أيضا.

- وفي هذه الحالة لابد لنا من توفير الإضاءة والإحساس بالحماية للطفل الذى يخشى الظلام وبخاصة لحظة توجهه إلى النوم، وعندما يصل الطفل إلى سن التمييز لابد أن نشرح له طبيعة الظلام وضرورته فهو حينئذ سيتفهم ذلك.

- ويجب ألا نجبر الطفل على النوم في حجرة مظلمة دون رضاه، أو بعد توقيع عقوبة عليه حتى لا يتحول هذا إلى عقدة عنده في الكبر، بل على العكس تماما نحاول أن نبدد مخاوفه بمداهمة بالثقة في نفسه والعمل على نسيان ما يفزع.

فإذا كان مثلاً يتخيل حيواناً يخشاه أو أى شىء في الظلام نحاول أن نفهم منه ما يعتريه ونفعل العكس بمحض الخيال ونحكى له عن أن هذه الخيالات تأتى إليه لكى تسليه حتى ينام مثلاً ويجب ألا ينزعج منها... وهكذا.

وعلى سيدك اطلب: أتذكر وأنا طفلة صغيرة كنا نقطن شقة واسعة جداً في حي السيدة زينب، وكان الناس في تلك الأزمنة وفي الأحياء الشعبية - على وجه الخصوص - كثيراً ما يتناولون قصص العفاريت والجن دون مراعاة لشعور الأطفال حتى أنهم كانوا يخيفونهم بالعفريت والكلام الغريب هذا.

فكنت أخشى النوم في أى مكان بالشقة إلا بجوار أبى لأنه بالطبع كان رمز الحماية في المنزل، وأظل ملتصقة به ممسكة برقبتة طوال الليل. لأننى عندما تطفأ الأنوار وأنظر لتلك الشبايبك المرتفعة والهواء يهز الزجاج أشعر بهبوط، ليس عفريتاً واحداً بل جيش من العفاريت وأظل أتخيل أشكالها المختلفة "وأموت في جلدى" .. ثم بالطبع أوقظ أبى متحججة بأنى عطشى حتى يشعل نور الحجرة، وأستطيع أن أرى ما بها جيداً لأطمئن وأنام.

حتى جالسنى أبى ذات مرة وحاول أن يفهم منى سبب خوفى هذا.. فقلت له: العفريت.. فأخذ يطمئننى بطريقته الرائعة وحنكته التى لن أنساها ما عشت لكى يدخل الاطمئنان لقلبى.. سألتنى أولاً: كيف سيدخل العفريت والأبواب والشبايبك مقفلة جميعاً؟! فقلت له: سيدخل من أى مكان لأنهم يقولون العفريت هواء، فقال لى حينها: حاولى مسك الهواء فحاولت.. ولكننى لم أستطع مسك شىء، فسألنى هل استطعت أن تمسكى بالهواء؟ فقلت له: لا. بالطبع، فقال هل

الهواء يمكن أن يمسكك؟ قلت: لا.. فقال كيف للعفريت إذن أن يمسكك وهو كما يقولون هواء! فاقتنعت وقتها بوجهة نظره واطمأنت بعض الشيء.

ولكن لا أخفيكم سرّاً أننى لم أترك رقبتى حتى توفاه الله - رحمة الله عليه - ولم أزل حتى الآن لا أستطيع النوم فى الظلام الدامس أو فى حجرة بمفردى وأعتقد أن هذا بالفعل مترسب فى داخلى منذ تلك المرحلة.

• ويجب أيضاً أن يتعد الطفل تماماً عن أى شىء يزعج والديه ويسبب لهما المخاوف لأنه لن يتفهم ما يدور حوله بل قد يتأثر لاشعورياً فى عقله الصغير.

• وهناك شىء قد نمارسه دون أن نعيه وهو الضحك على الطفل حين يخاف من شىء ما، مع أن الخوف الوهمى للطفل يمثل أمراً واقعاً بالنسبة له، وعندما نتناول خوفه بالسخرية إنما يعمل هذا على خلق إحساس عميق لديه بالعجز وفقدان الطمأنينة بعقله.. وبدلاً من الضحك والسخرية منه، علينا بمحاولة تسليحه بالفهم والصحة.

• كما أن هناك بعض الآباء الذين يجهلون الأساليب التربوية يستخدمون أساليب تخويفية مختلفة كاستخدام القوة والعنف والتهديد بما يخيف الطفل ويولد لديه عقدة.. مع إنه بالحب والفهم والتشجيع والصبر نمنح الطفل إحساساً بالطمأنينة سواء فيما يتعلق بكيانه الجسمى أو شخصيته أو بيئته.

الخوف والنقص

إن الخوف هو المرادف للنقص، وهذان الانفعالا ن يعملان معا ويستجيب كل منهما للآخر.. والشعور بالنقص إما شخصيا أو اجتماعياً، فمثلا عندما نشعر بالنقص أثناء وجودنا مع أحد الأشخاص فإننا نشعر بالخوف.

وقد يعترينا الخوف من رأى الآخرين فينا.. أو قد نخاف من أن موهبة الآخرين تخفض من مكانتنا، أو نخاف من عجزنا.. ويشكل حينئذ الخوف من حيث زاويته الاجتماعية جوهر إحساسنا بالنقص.

• عموما الشعور بالنقص يكون نتيجة لما نتلقاه من خبرات في الطفولة أيضا ويكون ذلك إما بسبب التربية الخاطئة أو النقص في الخبرة أو الإحساس العميق بالإحباط النفسى.

ويؤكد علماء النفس وعلى رأسهم "د. أدلر" أن الشعور بالنقص يرجع للطفولة حيث يقسم الأطفال الذين يشعرون بالنقص لثلاثة أنواع:

أولا: الطفل المدلل المرفه.

ثانيا: الطفل المكروه أو غير المرغوب فيه.

ثالثا: الطفل الذى يشعر بعاهة جسمية معينة أو بنقص معين.

وإذا نظرنا لهذه الأنواع سنجد أن السبب الرئيسى لوجود عقدة النقص لديهم هو التربية الخاطئة من الأساس.

فمثلا الطفل المدلل يبدو في عيني والديه المثل الأعلى للكمال ولكنه لا يستطيع أن يتوافق مع غيره ويكون وحدة تعمل في تكامل المجتمع وذلك لأنه طوال الوقت يلقي حماية ورعاية وعزلة من جانب المحيطين حتى يشعر مع الوقت بأهميته وتفوقه الوهمي الذي يؤدي به فيما بعد للتغطرس والتكبر.

وإذا كان هذا الطفل سعيد الحظ وظل آمنا في ظل ظروف بيئته الدافئة وأمكن حمايته طوال الوقت فإن الأمور ستسير في مجراها الطبيعي ولن يعاني حينئذ من إيقاظ عوامل القلق لديه.

ولكن الخطير في الأمر أن هذا الطفل حينما يكبر وإذا ما اضطرت الظروف للخوض في خضم الحياة ليشق طريقه قد يتعرض للأسف لأن يكون شخصا مريضا نفسيا، حيث لن يجد من يدلله فلا يستطيع أن يكيف نفسه مع السلطة أو يخضع لوظيفة متواضعة، فيحاول أن يوجه النقد إلى من هم فوقه ليؤكد أنه من معدن نفيس أو يتشاجر مع رئيسه أو زملائه فيتعرض للفصل من عمله.. ويتكرر الأمر مرات وبالطبع السبب ببساطة هو أنه لا يستطيع العيش في مجتمع ناضج بنظرة طفل مفعم بمشاعره الخاصة.

وللأسف حين يكتشف في نهاية المطاف أنه لا يستطيع إرغام البيئة من حوله على الرضوخ لإرادته، أو جعل المجتمع يتحمل مطالبه الطفولية وصفاته المتمردة التي دأبت أمه على تقبلها -يصاب بالإحباط العميق ويسعى للهرب إما بالإدمان أو البلطجة أو الاحتيال على الناس، أو العزلة والانزواء بعيدا عن المجتمع.

ولذلك أحيانا نتعجب حينما نرى شخصا "ابن ناس" كما يطلقون عليه وأدمن شم الهيروين أو غيره، ولكن لو بحثنا بالفعل في النشأة والطفولة سيزول العجب.

أما إذا تغلب الطفل المدلل على ظروفه وعلى التحديات التى تواجهه فسنجد أنه سرعان ما يذهب للنقيض فيحاول جذب الانتباه بإطرائه للآخرين الذى يصل أحيانا لحد السخرية ويتشدد بلهجة المثقفين ويرتدى الثياب اللافتة للنظر محاولاً إخفاء عيوبه حتى يتسنى له تقلد المناصب العليا التى يشار إليها بالبنان.

ولكن هذا لا ينهى إحساسه بالنقص الذى يرجع إلى ما يعتمل فى نفسه من خوف.. خوف عميق من الحياة نفسها التى يحاول مجابهتها ويشعر بداخله بعدم قدرته.

- وإذا تناولنا النوع الآخر وهو الطفل المكروه أو غير المرغوب فيه فإنه على العكس لا يجد من يشعره بأهميته، ولذا يحاول جذب انتباه من حوله بالتمرد والتجهم والتهريج والخروج عن الآداب المرعية وينتهى الأمر بالطفل المكروه لنفس مصير المدلل، فيكفى أن الطفل فى هذه الحالة ينشأ فى جو من الكراهية لا تصلح معه الحياة فيشعر بأن المجتمع مناهض له ولا مكان له فيه.

وقد يتشوه الطفل نفسياً أكثر إذا تعرض للعقوبة الدائمة والنقد والكبت سواء بالبيت أو المدرسة، وقد يصاب فى نهاية المطاف بعقدة الخوف والشعور بالنقص.

- أما النوع الثالث وهو الطفل المصاب بعاهة فيعاني من نقص معين بعد أن يصبح كبيرا بتعرضه لمواقف في الحياة تشعره بالإحباط والشعور بالنقص ما لم يوجه ويربى بحكمة فائقة.
- والحل حينئذ يكمن في تحليل الطفولة وتقدير الخبرات التي عملت على الإحساس بهذا الشعور بالنقص المناهض للمجتمع.. وبعد أن يتم هذا التحليل لابد من مساندة حكيمة وصادقة من جانب المحيطين ومحاولة إعادة تدريب الشخصية على الثقة بالنفس والاعتماد عليها واحترام الذات، ونحاول استئصال طرق التفكير التي أدت لذلك وتغيرها بطرق إيجابية ونتجلبد بالصبر والثقة بالنفس واحترام الذات.
- أما إذا كان الخوف ناشئا عن النقص في الخبرة فلا يمكن معالجة ذلك إلا بالعمل، حتى لو فشل هذا الشخص سيكون فشله مؤقتا إذا حاول وحاول مرات اكتساب الخبرة.

الخوف والقلق

إن القلق يعتبر شكلا من أشكال الخوف المرضى (العصابي)، الذي ليس له أساس في الواقع الخارجى.

والفرق بينه وبين الخوف العادى: أن الخوف العادى هو الذى يعمل على الحفاظ على الحياة ويؤدى بدوره للتقدم **مثلا:** كخوف الجراح على شهرته وأيضا حياة مريضه مما يجعله حريصا ودقيقا أثناء قيامه بجراحته حتى يعبر بمريضه لبر الأمان.

أما القلق والأساليب المتعددة للتعبير عن الخوف فإنها تنشأ عندما يكون هناك موضوع أو موقف يبرر نشوء هذا الاضطراب، فهو إحساس ذاتي مغلف بالانزعاج الانفعالي والتوجس من الشر.

وهناك أعراض جسمية مصاحبة لذلك قد يعتقد المريض أن خوفه المفعم بالقلق يرجع لنوع من الخلل الجسمي، وقد يعتقد فعلا أنه مصاب بأى مرض مخالفة للواقع بالطبع.

■ فكيف نتغلب على هذا القلق وما يصاحبه من خوف؟!

لا بد لنا أن نتوصل إلى حل حاسم للمشكلة اللاشعورية أو الخوف أو الغم الانفعالي والعمل على استئصال هذا حتى يمكننا تبديد المشكلة المؤدية لذلك.

■ وعموما مهما تعرضت لاضطرابات بسبب الخوف فيمكنك التغلب عليها إذا توصلت لسببها وتذكر دوماً :

■ إن الخوف لا يوجد إلا في عقلك وهو تعبير عن موقفك الداخلي تجاه الواقع.

■ لا تظن أنك تستطيع تجنب المخاوف التي اكتسبتها لاشعوريا في الطفولة دون مجهود.

■ تذكر أن خوفك الآتى من الظلام ومن المجهول لا يعدو أن يكون من فعل العقل اللاشعورى المتعلق بتلك الإيحاءات.

■ وتذكر كذلك أنك قادر على قهر الفشل الذى يعتريك بسبب نقص ثقتك بنفسك الذى يرجع للتربية الخاطئة.

- تذكر أنك شخص ناضج وحاول أن تعدل من نظرتك العقلية، وأن تبني موقفا شجاعا لتقهر به خوفك ومصاعبك.
- لا تظن أن الوسواس أو العمل الاضطرارى نوع موروث بل هو تعبير انفعالى يرجع لتوبيخات لاشعورية أو عن إحساس بالذنب.
- لا تكبر وتضخم الأشياء فى ذهنك وخيالك، فأى مشكلة تواجهها هى مشكلتك أنت وليس لها علاقة بالواقع من حولك!
- **واخيراً:** تذكر أن هناك قوة إلهية فوق البشر كلما اتجهت إليها حصلت على السلام الروحى.



عزيزى القارئ.. هل فعلا بددت مخاوفك.. أتمنى ذلك!

**هل تواجهك ضغوط نفسية من أى نوع؟! إذا كنت تشعر بذلك..
فهيا معى لنكمل لعبتنا ونتعرف على كيفية خوض تلك المعركة
معركة الضغوط النفسية !**