

عالم خوفك



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

- معرفة حجم الخوف، فأحياناً الخوف من المشكلة يكون أكبر من المشكلة نفسها.
- الحفاظ على الإيجابية لأنها تساعد على الاستمرارية حتى بعد الفشل الأولى.
- المرونة، فبعد فشل طريقة ما يجب على الفرد أن يكون مرناً بما فيه الكفاية لتجربة طريقة أخرى.
- العلاج بالتعرض المتكرر، حيث يقوم على أساس تقليص حجم المخاوف بهدف الاعتقاد عليها، ويجب أن تتم تحت إشراف الأخصائي النفسي، ومن أهم التقنيات المستخدمة في العلاج بالتعرض المتكرر:

- إزالة التحسس المنهجية، حيث يتم تعريض الفرد بشكل تدريجي لسلسلة من مواقف تتضمن مصدر الخوف، فإذا كان الفرد يشكو من الخوف من الثعابين تبدأ السلسلة بالتحدث عن الثعابين، ثم يعرض صور خاصة بالثعابين.
- الاجتهاد وتقوم على أساس أن الخوف هو من المشاعر المكتسبة والمتعلمة، والتغلب عليها يكون فقط من خلال تجاوزها ونسيانها.

وأخيراً من الطبيعي أن الإنسان يقلق من أمر ما وهو شعور طبيعي وموجود عند الكثيرين قال الله تعالى: (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) (سورة الفتح ٤).

ومن دعاء للتخلص من الخوف: اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جارا من شرّ خلقك كلهم جميعا أن يفرط عليّ أحد وأن يبغيني عليّ عزّ جارك، وجلّ ثناؤك، ولا إله غيرك، ولا إله إلا أنت.

ويستحب للمسلم كذلك أن يقول لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربّ العرش العظيم، لا إله إلا الله ربّ السموات السبع وربّ الأرض، وربّ العرش الكريم.

لأن ليس له مبرر، علماً أن أغلب المرضى بهذا المرض يكونون على دراية بمشاكلهم ومعترفين بأنهم مرضى.

- وإذا أردنا النجاح في الحياة بشكل عام، وإذا كان الفرد يعاني من مخاوف لا يستطيع السيطرة عليها فعليه اللجوء إلى الطبيب المختص، ولكن هناك بعض الطرق والوسائل التي قد تساعد الفرد على التخلص من مخاوفه وحده، نذكر منها:

- تحديد ما إذا كان الخوف حقيقياً، فكثير من المخاوف تكون عبارة عن مخاوف غير عقلانية وتخييلات.

- فهم المخاوف، فأحياناً تفهم المخاوف والتصريح عنها يعطي الفرد قوة للتغلب عليها.

- اتباع تقنيات الاسترخاء، مثل: تمارين التنفس العميق.

- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم لقدرتها على توجيه تفكير الفرد وإبعاده عن التفكير بالخوف، فالدماع يستطيع التركيز بفعل واحد كل على حدة.

- التفكير بشكل بعيد الأمد، وبالرغم من أن التفكير بشكل بعيد الأمد بالخوف قد لا يحل المشاكل الموجودة حالياً، إلا أنه يساعدنا بالتفكير بشكل منطقي أكثر.

- التنقيف، فعندما يكون القلق سببه الخوف من المجهول، فالتنقيف يساعدنا على الرؤية اعتماداً على معلومات وحقائق ثابتة بدلاً من التخمين.

- التدرب وتقمص الأدوار خاصة إذا كان الخوف سببه الكائنات أو المواقف أو الأحداث المستقبلية، فمثلاً إذا كان الخوف من التحدث أمام حضرة فإن تقمص دور المتحدث والتدرب يساعد على التخلص من الخوف.

- تصوّر النجاح، فتصوّر نجاح خطوة ما قبل القيام بها يسهل تحقيقها؛ لأن التخطيط الذهني يساعد الفرد على اتباع المسار المرسوم مسبقاً.

والخوف شعور إنساني عادي يصيبنا جميعاً، فأغلب الأشخاص يخافون من الألم ومن المجهول ومن المرض والعجز. والأغلبية كذلك يخافون من المواقف الصعبة مثل الاختبارات والامتحانات أو مواجهة المسؤولين، ولكن الفرق الرئيسي بين الخوف العادي والخوف المرضي يكمن في شدة الإحساس بذلك.

ورغم أنه لا يوجد شخص على وجه الأرض لا يخاف من أي شيء، إلا أن لكل منا ما يخيفه، كل ذلك يعد طبيعياً. بينما ما لا يعد أمراً طبيعياً ويحتاج إلى تدخل طبي هو مرض الخوف أو الخوف المرضي الذي يتحول من مجرد خوف إلى رعب مبالغ فيه تجاه شيء لا يستحق كل هذا القدر من الرعب.

وبعد الخوف المرضي أو ما يسمى بـ"الفوبيا" أو "الرهاب" حالة تشيّر إلى الخوف المفرط والمبالغ فيه تجاه موضوع أو شيء أو موقف معين، حيث يشعر الشخص عند مواجهة هذا الشيء أو هذا الموقف بأنه فاقد للسيطرة على هذا الإحساس بالخوف ولا يستطيع التوقف أو التحكم به أو تقليل ذعره، علماً بأن هذا الخوف مرتبط بمثيرات متنوعة تؤدي إلى حدوثه. وقد ترجع أسباب الشعور إلى أسباب وراثية، أو مواقف حدثت في الطفولة من قبل أدت إلى ما يشبه العقدة النفسية، مثل خوف الأطفال من قطة قامت بمهاجمتهم فيصابون بفوبيا القطط حتى الكبر.

ومريض الخوف يكون على دراية كاملة بأنه مريض وأنه بحاجة إلى علاج، ويعتبر الفاصل بين الشعور بالخوف العادي والخوف المرضي هو الأسباب المنطقية للشعور بالخوف وحجم المثير، فمثلاً من العادي أن يشعر الشخص بالخوف من كلب يقوم بالنباح نحوه، ولكن أن يخاف الشخص هذا الكلب وهو مربوط أو محبوس ويتعمد السير بعيداً عنه تماماً بعدما تخيله وهو يهاجمه أو يفكك به، وهو أمر مستحيل، فهذا هو الخوف المرضي

من منا لم يشعر في
مرحلة من مراحل
حياته من القلق
والخوف، مع أنه يعلم
أن كل شيء مقدر
بقدر الله وأن على
الإنسان ألا يقلق ولا
يحزن، قال تعالى
(ما أصاب من مصيبة
في الأرض ولا في
أنفسكم إلا في كتاب
من قبل أن نبرأها
إن ذلك على الله
يسير * لكيلا تأسوا
على ما فاتكم ولا
تفرحوا بما آتاكم
والله لا يحب كل
مخترال فخور) سورة
الحديد: ٢٢-٢٣
والخوف أحياناً
يكون ضرورياً وله
عدة إيجابيات، فهو
يساعد الإنسان
على مواجهة حالات
الطوارئ والصعوبات،
ولكن عندما
يتجاوز الخوف حداً
ما يصبح العدو
للإنسان،
ويعد الخوف من
المشاعر المكتسبة
أي أنه لا أحد يولد
مع مخاوفه، وهو
شعور صحي إلى
حين خروجه عن
السيطرة فحينها
يجب التغلب عليه .