

خلق الله الإنسان وداخله غريزة البقاء . تلك الغريزة التي تجعله يخاف من الحيوانات المفترسة فيهرب منها حتى لا تؤذيه . ولولا ذلك الخوف الذي وضعه الله في الإنسان ما كان أحد من أجدادنا نجا من الاقتراس .

ولكن أهم أسباب الخوف المرضي هو الجهل بطبيعة الشئ الذي نخاف منه فالذي يخاف الظلام يخافه لأنه لا يعرف ما قد يواجهه هناك . ومن أكثر المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالشجاعة هي الاعتقاد بأن الشجاعة هي عدم الشعور بالخوف وهذا غير صحيح . فالشجاعة ليست هي عدم الشعور بالخوف وإنما الشجاعة هي أن تظل تسير للأمام حتى وإن كنت خائفاً . فالخوف يدفعك للتوقف والشجاعة تدفعك للإستمرار .

الخوف ... تعريفه ودوره في بناء الشخصية

يقف الخوف وراء معظم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الكثير من الأفراد ، وقد ظهرت دراسات كثيرة تهدف إلى مساعدتهم على التخلص من مشاعر الخوف والخجل والقلق والإحباط ولكنها خلصت إلى استحالة الخلاص من الخوف ، فقد أصبح الخوف جزءاً لا يتجزأ من واقعنا النفسي ، وكل ما نستطيعه فقط هو التكيف معه .

الخوف في سن الطفولة

يبدأ الخوف في الظهور في سن مبكرة يشعر به الرضيع في مهده ، ويقول البعض إن المخاوف التي تولد مع الطفل هي رهبة الأصوات العالية والسقوط ، أما بقية المخاوف فتأتي لاحقاً ، ويساعد على تكوينها أمور كثيرة أهمها إهمال والديه له وعدم تمييزهم وخشونتهم فينمو لديه الشعور بعدم الأمان ، وأكثر ما يعاني منه الكبار من مشاكل نفسية قد يرجع سببها الأساسي إلى مراحل الطفولة الأولى .

الخوف في سن المراهقة

وينتج من الإحساس بعدم القدرة أو الافتقار للموهبة ، وهو إحساس شائع بين المراهقين ، يظهر على كل توتر عضلي وعادة لا يبوح به لأحد ، فالوصول إلى هذه المرحلة العمرية يشعرهم بعدم الراحة والرضى عما حققوه ويتزايد لديهم هذا الإحساس بعدم الرضا كلما مرت السنين دون الحصول على بعض من تطلعاتهم وآمالهم .

الخوف عند النساء

تتعدد أسباب الخوف عند حواء ، والتي يبدأ لديها الخوف من سن صغيرة ، لكن لعل أهم هذه المخاوف الخوف العميق الذي يعترى كل النساء بعد سن الأربعين بسبب القلق من تغيير الشكل العام والاضطرابات الهرمونية ، ولذا سميت هذه المرحلة بسن اليأس أي فقدان الأمل في استعادة الشباب مرة أخرى .

الخوف عند الرجال

أيضاً تتعدد المخاوف لدى الرجال وأشهرها ترقب الوصول إلى سن التقاعد - أي عدم المقدرة على العمل - بحزن وأسى ، وبالرغم من بعض الضمانات الاجتماعية إلا أن عقدة الخوف تسيطر على النفس وتثيرها .

الخوف ودوره في تكوين شخصية الإنسان :

من منا لا يخاف ، كلنا بدون استثناء . إذا فالخوف هو شعور طبيعي وحالة طبيعية لدى كل كائن حي . **ولكن متى يصبح الخوف حالة مرضية ؟؟؟؟؟؟؟**

عندما يتجاوز الشعور الطبيعي ويصبح هاجساً نفسياً يقلق ويلاحق صاحبه باستمرار فيتحول إلى مريض عصابي يعاني خوفاً شاذاً فيخاف من المجتمع أو من المسؤولية أو من الاختلاط أو يعاني خوفاً زائداً من الشيخوخة ، من المرض ، من الفشل وما إلى ذلك .

تعريف الخوف :

عرف علماء النفس الخوف بأنه قلق نفسي ، لا يخضع للعقل ، يساور المرء بصورة جامحة في شكل رهبة في النفس زائدة عن المألوف تصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها . وقد اختلف علماء النفس القدامى مع علم النفس الحديث حول ماهية الخوف ، فالقدامى اعتبروه غريزة إنسانية ، بينما يتحدث علم النفس الحديث عنه كميل فطري ، له وظيفة حيوية هي حماية الإنسان من عوامل التهديد والخطر .

إذن فالخوف في الغالب هو عبارة عن موقف ما .. مادي أو معنوي ، يتحول بعدها إلى مصدر للخوف بطريقة لا إرادية يعقبها حالة استسلام .

مصادر الخوف :

قد يكون مصدر الخوف خارج جسم الإنسان نتيجة مؤثر خارجي كالتعرض لهجوم أو لمرض أو لنقص الموارد الغذائية أو المائية أو المالية أو التعرض للحيوانات المفترسة أو التعذيب وغيرها . وقد يكون المصدر داخل الإنسان حبيس الجسم وهذا له تأثير أشد وقعاً في النفس الإنسانية . ومهما يكن نوع الخوف - خارجي أم داخلي - فإنه يؤدي إلى استجابات انفعالية تؤثر في السلوك العام للفرد ، وتتوقف هذه الاستجابات على قوة الحافز الخارجي (الخطر) ومدى قابلية الجسم للرد عليه أو الاستسلام له ، فنجد مرة خوفاً حركياً ، يتحول إلى الهرب وطلب النجاة ، أو يمكن أن يتحول إلى تأهب واستعداد للدفاع أو الهجوم ، عندما يجد الإنسان نفسه قادراً على مواجهة ذلك الخطر اعتماداً على قوته الجسدية ، وخبرته في مواقف مماثلة ، غير أنه أحياناً يصبح الخوف متسلطاً تماماً بحيث لا يجد الإنسان تجاه الخطر إلا الاستسلام التام ، تشل حركته أو قد يصيبه الإغماء وربما ما يشبه الموت بل قد يصل إلى حالة الموت الحقيقي .

وللأسرة دور هام في زرع الخوف في نفوس أطفالها . فأساليب التربية التقليدية تؤثر بشكل كبير على الأطفال في الفئات الاجتماعية المختلفة . ويختلف التأثير الظاهر باختلاف الوعي التربوي والثقافي لدى كل أسرة . فالطفل الذي يجد نفسه يعيش في نظام تربوي صارم يجبره

على إتباع أساليب معينة ، يكون أكثر من غيره عرضة للوقوع فريسة للأمراض النفسية والاجتماعية الخطيرة ومنها الخوف المرضي .

وقد يكون مصدر الخوف عند الطفل السلوك غير السوي الذي يتبعه بعض الآباء ؛ فحينما يرهبه وجه أبيه الغاضب وهو يرفع كفه ليلطم خده ، أو بالكلمات السلبية التي ينطق بها الأبوان ضد الطفل ، أو ما يتبعه بعض الآباء لخلق نمط من السلوك عند أطفالهم بالاعتماد على قصص خيالية مخيفة ، تفوح منها رائحة الدم والقتل ، وما إلى ذلك . يتولد عند الطفل حالة من الفزع والقلق والتوتر والخوف داخله ينمو شيئاً فشيئاً حتى يصبح مرضاً لا يمكن الشفاء منه بسهولة . وهكذا بسبب أساليب تربية خاطئة تمارسها الأسرة مع الأبناء الصغار ينتج جيل خائف عاجز يرفض تحمل المسؤولية ، ويمتلى بعقدة الذنب ، كما أن الطفل الذي يعيش الخوف في كل دقائق حياته ولا يشعر بالأمان يصبح انطوائياً ، وعندما يكبر قد يصبح متسلطاً يحمل كل عقد طفولته.

قاعدة علمية :

تقول هذه القاعدة العلمية أن أكثر الحيوانات الضارة لا تلتصع ولا تعض إلا خوفاً أي أنها إذا خافت نشرت أنيابها وأظافرها دفاعاً عن نفسها ، ولكن إذا لم يكن هناك خوف ، فلا حاجة إلى الدفاع أو العدوان على الآخرين .

وما يقال عن الحشرات والزواحف والوحوش ، يقال عن البشر أيضاً .. فبعض الناس يبادرک بالهجوم بالثشم أو برفع الصوت في وجهك دون سبب واضح فتتسرع أنت في الحكم على هذا النوع من الناس فتقول : سلاطة لسان .. أو قلة أدب .. أو جراءة أو وقاحة ، ومع أن كل هذا قد يكون صحيحاً إلا أن السبب الحقيقي الذي لم يخطر على بالك أن هذا افسنان فعل بك كل هذا بسبب الخوف .. نعم إن الخوف قد يدفع الإنسان لهذا النوع من الدفاع عن النفس عن طريق الهجوم على الآخرين .

ممن أخاف !؟

1- الخوف من التغيير :

التغيير هو عملية التحول من حاله واقعية نعيشها إلى حالة منشودة نحبها ونتمناها ، والبعض منا يقاوم تغيير حياته للأفضل ، فهو يفضل الوضع المألوف لديه أكثر من الوضع غير المألوف أو غير المعتاد الناتج من عملية التغيير ، فهو يظن خطأ أن الوضع المألوف هو الوضع الآمن والمستقر والمريح ، وبالتالي يكفيه ذلك عن القيام بمحاولة التغيير .

الخوف من التغيير ودوائر الراحة :

ما هي دائرة الراحة ؟

هي السلوكيات والأفكار التي تعودنا عليها بحيث أنه إذا حدث أي تغيير فيها ولو كان للأفضل قد يسبب لنا بعض التوتر فنود أن نقفز عائدين لما اعتدنا عليه ، أي لدائرة راحتنا .

ولكل واحد منا دائرة الارتياح الخاصة به ، صنعها خلال حياته واعتاد عليها ويحب أن يعيش ضمن حدودها ولا يحب مغادرتها .

ما معنى الخروج من دائرة الراحة ؟

الخروج عن دائرة الراحة يعني عمل أشياء لم نعهد القيام بها من قبل ، وقول أشياء لم نعهد قولها من قبل ، والتفكير بطريقة قد تكون مختلفة عما اعتدنا عليه .

لماذا نخاف من التغيير ولماذا نقاومه ؟

1- نقاوم التغيير لأننا قد نتوقع السيئ من الأمور ونظن أن التغيير في غير صالحنا أو يترتب عليه وضع أسوأ مما نحن عليه .

2- أننا نخاف من التغيير لئلا نفشل فيه ، وحتى إذا نجحنا فإننا نخاف من المهام الزائدة والمتطلبات الجديدة التي يجب علينا القيام بها .

3- إننا نخاف التغيير لأن التخلي عن عاداتنا القديمة والتشكل بعادات جديدة يحتاج منا أن نبذل مجهوداً كبيراً خصوصاً إذ كنا كباراً في السن ، حيث يصبح تغيير عاداتنا أمراً صعباً .

4- كما أننا نخاف من مقاومة من حولنا لمحاولتنا التغيير .

كيف تتغلب على الخوف من التغيير؟

أبداً بتغيير الحياة البسيطة التي تعودت عليها والتي لن تؤثر على حياتك إن تغيرت . إن ظلت التغيير من تلك الأشياء ففي خلال أسابيع قليلة ستعود على التغيير وستنتهي نفسياً لتقبل التغيرات الكبيرة التي قد تتعرض لها . مع التدريب ومع الوقت ستجد أنك أصبحت لا ترهب التغيير بل قد تصاب بالملل إن ظلت على حالك .

لذلك حدد ماذا تريد تغييره وليس مالا تريد ، فلا تقل لا أريد أن أكذب ولكن قل أريد أن أكون صادقاً . واعمل على تنفيذ قراراتك فالعمل هو الفرق بين من ينجح ومن يفشل . كذلك غير أساليبك للوصول لهدفك لأنه إذا عملت ما تعودت عمله فستحصل على ما تعودت الحصول عليه واعلم أن اتخاذ قرار خاطئ ليس مشكلة ، فالأخطاء تصوب القرارات ، فلا توجد خطأ في الحياة بل هي تجارب ، كذلك خطط لحياتك ولا تتركها للظروف ، خطط على المدى البعيد .

2- الخوف من المجهول .. والخوف من المستقبل :

لماذا نخاف من المجهول ؟

المجهول هو ذلك الشيء غير الموجود في الحقيقة غير أنه موجود في مخيلتنا ونكبر ويكبر معنا حتى يكاد يصبح من الحقائق .

إن الخوف من المجهول يحول دون تحركنا للأمام والوصول إلى أهدافنا ، فرغم أننا نمتلك جميعاً القدرة على عمل الأشياء المهمة والفعلية في حياتنا ، إلا أنه في كثير من الأحيان نظل في

حياتنا دون تقدم بسبب الخوف من المجهول الذي يسيطر على مشاعرنا فيوقف نبض قلوبنا ويجفف الدم في عروقنا . لكن في حقيقة الأمر أنه الخوف من المجهول وما قد يحدث في المستقبل .

فكثير من الناس يُعانون من حالة الخوف الدائم من المستقبل ، ويعيشون كوابيس مصدرها "ماذا لو" ، ولا يكتفون بأن يعيشوا الحاضر بخيره وشره ، ولا يعرفون أن بعض أحداث الحياة الصعبة لو كانوا قد عرفوها قبل حدوثها فربما لم يستطيعوا أن يحيوا بعدها يوماً واحداً .

إن الأحداث التي يتخيلها الإنسان أنها يمكن أن تحدث ، هي مجرد خيالات ، وبدلاً من أن تقف ضدها وتُرهق نفسك في الاستعداد لتغييرها ، يجب أن تُسلم أمور حياتك إلى الله وتتوكل عليه ، فأنت بذلك تكون قد أزلت من على كاهلك حملاً ثقيلاً ، ولا تنسى أن اللحظات الصعبة لا تزيدك إلا قوة كما أنها تُعطي معنى وجمالاً لكل شئ من حولنا ، وهكذا تزيدك الأزمات استمتاعاً بحياتك وتقديراً لنعمة الله عليك .

3- الخوف من الفقر :

الخوف من الفقر هو أكثر أنواع الخوف انتشاراً بين البشر . ورغم أن الكثير من الناس يظنون أنهم لا يخافونه ولكنهم يتصرفون بدافعه دون أن يعلموا . والفقر هو أشد إهانة يمكن أن يتعرض لها أي إنسان ، لأنه يهدد بقاءه . لذا من الطبيعي أن يخاف الجميع من الفقر بشكل فطري .

ويتجلى الخوف من الفقر بمظاهر كثيرة منها :

1- القلق : بانعدام الثقة بالنفس والإسراف في استهلاك الأشياء من الأغذية أو المشروبات وغيرها بغرض الهروب من التفكير .

2- الحرص الزائد : الرغبة في التأمين على كل شئ ، التفكير بكيفية تجنب المساوئ بدلاً من التركيز على كيفية إحراز الفوائد .

3- التأجيل : وعدم اتخاذ القرارات بسرعة ، التأجيل للغد لتجنب التفكير اليوم ، رفض تحمل المسؤولية بمحاولة إيجاد أذذار .

4- عدم الاكتراث : وانعدام الطموح ، القبول بأي شئ .

ولكي تتخلص من الخوف من الفقر :

1- لا تقبل إلا بما يناسبك فعلاً .

2- اتخذ قرارك بسرعة ولا تؤجل أي شئ للغد .

3- لا تشكك بقدرتك أبداً ، فالتشكيك في إمكانياتك يدفعك للقلق .

4- الحياة صراع طويل ، وتستحق الجهاد من أجلها . وتجنب الحرص الزائد .

4- الخوف من الشيخوخة :

ما هي الشيخوخة ؟

هي مرحلة زمنية من مراحل العمر المتتابعة يصل إليها الإنسان بتقدم السن وهي عملية حيوية طبيعية تتأثر بنمط الحياة وبالعوامل البيئية والوراثة . وتزداد نسبة المسنين عاماً بعد آخر نتيجة للعوامل التالية :

1- التطور الطبي الوقائي ويتمثل في استخدام التطعيمات والأمصال اللازمة للوقاية من الأمراض .

2- التطور الطبي العلاجي نتيجة تقدم وسائل التشخيص والعلاج .

3- التطور في علوم التغذية .

التغيرات الظاهرية التي تحدث للإنسان كلما تقدم به العمر :

1- التغيرات الخارجية :

إصابة الشعر بالشيب ، تغيرات في صبغة الجلد ، تراجع في ردود الأفعال ، ضعف في القوة العضلية ، ضعف التوافق العضلي والعصبي ، تراجع في نشاط الحواس وخاصة السمع والبصر .

2- التغيرات الداخلية :

فقدان مرونة الأوعية الدموية مما يزيد من احتمالية الإصابة بتصلب الشرايين ، عدم القدرة على التنفس بسهولة بسبب تقليل السعة الحيوية في الرئتين ، زيادة تعرض العظام للكسور بسبب هشاشتها ، قلة المناعة في مواجهة الأمراض أو الشفاء منها أقل ، عدم قدرة الجسم على إصلاح التلف الذي يحدث له بسرعة كما كان الحال في الصغر .

3- التغيرات العقلية وكيف تؤثر سلبياً على حياة المسن ؟

– الذاكرة : النسيان يعتبر من أبرز السمات لدى المسن وخاصة للذاكرة القريبة أما الذاكرة البعيدة فأحداثها تبدو ملتصقة بذاكرته .

– التفكير : يتحول المسن إلى التفكير البطئ والتحفظ وعدم التعجل في اتخاذ القرارات .

– العواطف : إن حاجة الإنسان في هذه المرحلة إلى الإحساس بالأمان مادياً ومعنوياً والإحساس بالأهمية تزداد عنها في فترات العمر السابقة وذلك بسبب فقدان العمل وافتقاد شريك العمر أو الأولاد والأقارب .

– الشخصية : حيث تظهر على المسن بعض التغيرات في الشخصية ، فقد يصبح عديم الثقة ، أو يبالغ في صفاته وقدراته وردود أفعاله وقد يهمل في مظهره تعبيراً عن الانسحاب من الحياة أو قد يصبح منتقداً باستمرار للآخرين وعديم السيطرة على المشاعر والضوابط السلوكية .

الشيخوخة ومشاكلها :

من الصعب تحديد فترة زمنية معينة وثابته للشيخوخة وهذا لا يقدر فقط بسنوات العمر بل بالواقع الصحي للمسن .

ويتفاوت سن الشيخوخة بين الناس والعائلات فمنهم من يصل في سن مبكرة (50 - 60 سنة) ومنهم من يتعدى ذلك بما يزيد عن 80 سنة دون أن تظهر عليه علامات الشيخوخة . ولا شك إن العامل الوراثي له دور كبير في ظهور الشيخوخة .

هناك وفرة من الأمراض الجسدية والنفسية التي تصيب المسنين خاصة أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وسكر الدم والكلى والكبد وأمراض السرطان والمفاصل وهشاشة العظام و أمراض الرئة وتلف القشرة الدماغية وضعف الحواس خاصة البصرية والسمعية ومعظم الأمراض ناتجة عن تصلب الشرايين . وهناك زيادة عالية في نسبة المعاناة من الكآبة والقلق وفقدان الذاكرة نتيجة تلف القشرة الدماغية التي تحفظ التوازن النفسي في مراكز الانفعالات النفسية .

ويواجه المسنون عدم القدرة على التكيف مع مستجدات الحياة (التصلب الذهني) وتدنياً في الكفاءات النفسية والجسمية الكافية للتعامل مع المستجدات اليومية مما يجعلهم متشبثين بالأفكار السلفية ويبدو ذلك واضحاً من خلال قلة المرونة في التعامل وقصور الاستعداد لفهم الآخرين فتظهر سلوكيات مضطربة من العناد وصعوبة الإقناع وفي المراحل المتقدمة تظهر الثورات العاطفية الانفعالية لشعورهم بالعجز الذهني وعدم القدرة على استيعاب الآخرين .

كيف تحدث الشيخوخة :

مع تقدم العمر يعاني بعض الناس من الخشونة التي تصيب مفاصلهم وخصوصاً في مرحلة ما بعد منتصف العمر . ومازالت نظرية الأكسدة المرضية هي أكثر النظريات قبولاً لحدوث أعراض الشيخوخة . وهنا يبدو التساؤل منطقياً : ما هي الأكسدة المرضية ؟

إن أكسدة المواد الغذائية بفعل الأكسجين تتم بصورة طبيعية داخل الخلايا وبمساعدة بعض الخمائر وهذه هي الصورة الطبيعية التي تحدث بها عملية الأكسدة ، ولكن هذه المعادلة قد تحدث بطريقة عشوائية ضارة نتيجة حدوث خلل أو نقص في الخمائر الطبيعية وينتج عنها ما يسمى بالشوارد الحرة وهي مركبات تحتوى على ذرات أكسجين نشطة تستطيع أن تشطر بروتينات الخلايا مما يؤدي إلى تلف هذه الخلايا وبالتالي القصور في وظائف الأعضاء الحيوية.

طرق الوقايا من عملية الأكسدة :

- عدم الإسراف في تناول الطعام والحصول على الاحتياجات اليومية اللازمة فقط من السعرات الحرارية .

- الامتناع عن التدخين وعدم التعرض للتدخين السلبي .

- ممارسة الرياضة البدنية بصفة منتظمة .

- الإقلال من الأطعمة الدهنية الغنية بالسعرات الحرارية والإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف كالفواكه والخضروات .

- الحصول على قسط كاف من الراحة والاستجمام بعد الإجهاد البدني أو الذهني .

- عدم التعرض لأشعة الشمس الحارة لمدة طويلة .

- عدم التعرض للهواء الملوث بالأدخنة وعوادم السيارات والمبيدات الحشرية .

- عدم التعرض للضغوط النفسية والانفعالات .

ولكن السؤال الأهم هو هل الخبرات تشيخ؟ وهل الفهم وحكمة الأيام تشيخ؟ وهل التأثير في المجتمع يشيخ؟ إن لم يكن كل هذا الخوف من الشيخوخة؟

فمرحلة الشيخوخة يمكن أن تكون مرحلة الحصاد ، والاستمتاع بكل إنجازات الحياة ، اطرح الخوف والقلق واستمتع بالحياة .

5- الخوف من الموت :

في الحقيقة إن الخوف من الموت يسير جنباً إلى جنب مع الخوف في الحياة ومن الحياة إذ يمنع من يشعر به من الانخراط في أنشطة الحياة المتعددة ومواقفها بينما إذا عشنا اللحظة الحالية فقط وانخرطنا فيها انخراطاً كاملاً قدر الإمكان فإننا بعيدين عن التفكير في قضية الموت ونهاية الحياة . والخوف من الموت يتضمن الخوف من مظاهره المختلفة كما أن قبول فكرة الموت يرتبط ارتباطاً وثيقاً باكتشاف معنى الحياة .

لكن لماذا الخوف من الموت ؟؟؟ إن إحساس الإنسان بكثرة خطايا وذنوبه ، وأنه لا هروب من هلاكه الأبدي هو أهم الأسباب التي تؤدي لزيادة الخوف من الموت ومضاعفة عذابه الذي لا يطاق بل هو السبب الوحيد لهذا الخوف المرضي . لذا فالأجدر أن تسأل نفسك : "هل أنت مستعد؟؟؟" .

6- الخوف عند الأطفال :

يبدأ الخوف عند الأطفال عند تطور مخيلتهم من سن الثالثة حيث يتعرفون على الأخطار التي تحيطهم والخوف عند الأطفال يرتبط بالظلام أو بالحيوانات الاليفة كالقطط والكلاب أو الأصوات العالية جداً أو حتى الموت ويمر الطفل بفترة يشعر فيها بالاضطراب مثل التدرج على التحكم في عملية التبول والتبرز وهذا الاضطراب يؤدي إلى الخوف ، كما تلعب القصص المخيفة والتهديدات للطفل دورها في جعله أكثر ضعفاً وخوفاً لذلك لابد من طمأنة الطفل دائماً بدلاً من إخافته وتهديده .

ما يجب القيام به لدعم الطفل نفسياً وإبعاد شبح الخوف عنه :

- عدم الاستهتار بما يشعر به من خوف - عدم الغضب من خوفه

- عدم تهديده بكل ما يخيفه - مراقبة ما يشاهده في التلفزيون

- الاستماع إلى كل ما يرغب أن يخبرنا به عن مخاوفه

7- الخوف من التحرش الجنسي :

أصبحت هذه القضية سبب مخاوف كبيرة للأهل حرصاً على بناتهم وأطفالهم بالمدارس والنوادي وفي وسائل المواصلات المختلفة بل وخلال السير في الطرق العامة لما قد يتعرضن له من كلمات وتصرفات خاطئة تخدش الحياء .

الاعتداء الجنسي على الأطفال ويرجع ذلك إلى :

- غياب الرقابة - وجود مسافة بين الأهل والأطفال تمنع الحوار الدائم بينهم .

- التعري أمام الطفل وقت حمام الطفل أو في أي وقت آخر .

- رؤية مناظر غير مناسبة في التلفزيون .

- نوم الطفل مع الأهل في غرفة واحدة .

8- الخوف من العقاب :

من أهم أنواع العقاب ← التلميح ، العتاب ، عدم الرضا عن السلوك ، التوبيخ ، الحرمان ، التهديد أو الإنذار ، العقاب البدني .

وحتى لا تؤدي أخطاء التربية إلى خوف مرضي داخل الأطفال يجب :

- تكون العقوبة مناسبة للخطأ .

- تجنب العقاب البدني قدر الإمكان ، وعدم اللجوء إليه إلا عندما يتجاوز الطفل الحدود الأخلاقية وعلى إنفراد وليس أمام الآخرين .

- يعرف الطفل السبب الذي أدى إلى معاقبته حتى لا يكرر سلوكه السيئ مرة أخرى .

- ألا يكون عقاب الطفل حرمانه مما وعد به ، وإلا تولد عند الطفل شعور بعدم الثقة بمن حوله وفقدان احترامه لهم ، بل يجب حرمانه من أشياء يحبها .

- عدم معاقبة الطفل باستمرار ، فالعقوبات المتكررة تقلل من شعور الطفل بها .

- تنفيذ العقاب مباشرة في وقته لأن التأخر في معاقبة الطفل يقلل من فعالية العقاب .

- التدرج في استخدام العقاب بداية من التلميح وصولاً في النهاية إلى العقاب البدني .

9- الخوف من العنوسة :

من أهم أسباب تفاقم ظاهرة العنوسة :

1)بعد ارتفاع قيمة المهر والمغالات فيه أحد أهم الأسباب لارتفاع ظاهرة العنوسة في المجتمعات العربية فضلاً عن التشدد في تحديد مواصفات عش الزوجية .

2)أيضاً تلعب البطالة دوراً رئيسياً في تفاقم المشكلة .

3)يشكل العامل الثقافي سبباً ثالثاً لمشكلة العنوسة فخرج الفتاة للتعليم الجامعي والعمل واحتكاكها بالشباب ورؤيتها لأنماط مختلفة منهم جعلها مترددة في الاختيار مما أدى إلى عدم الإقدام على الزواج بشكل جدي ، وفي المقابل فإن الشباب أصبح قادراً على إقامة علاقات محرمة مع الفتيات فحسرت بعدم الحاجة الملحة للزواج .

4)ظهور حالات متعددة من "العنوسة الاختيارية" التي تتوسع رقعتها يوماً بعد يوم وتكتسب الفتاة الموظفة هذه الحالة من الاستقلالية عن أسرته نتيجة قدرتها المادية التي تتيح لها إمكانية العزوف عن الزواج .

5)تلعب العادات الاجتماعية البالية دوراً بارزاً بين أسباب تفشي ظاهرة العنوسة في مجتمعاتنا العربية ، بزعم الحفاظ على النسب وتقويتها وتدعيمها وصيانتها من الاندثار ، وعلى رأسها ألا تنزوح القبلية من الحضري ولا الشريفة من غير الأشراف ولا تنزوح العربية من أجنبي .

6)يشكل التعليم سبباً إضافياً لانتشار العنوسة إذ ترفض الفتاة الزواج حتى تحصل على الماجستير أو الدكتوراه ، وعندما تحصل عليهما تتغير شروطها في زوج المستقبل فيبدأ مسلسل الرفض حتى يفوتها قطار الزواج .

10- الخوف من فقدان الانوثة :

الخوف من التقدم في العمر أمر طبيعي مرتبط بحب الحياة وحب الذات ، وقد راود الإنسان حلم قديم بأن يبقى شاباً وهو يبحث عن "ماء الحياة" ليعيد له الشباب ، وعندما تخفي المرأة عمرها الحقيقي وتحاول أن تظهر بشكل أكثر شباباً وأصغر سناً فهي تفعل ذلك لأن المجتمع يحدد عمر المرأة بقدرتها الجسدية الأنثوية .

11) الخوف من العجز الجنسي :

الخوف من الضعف الجنسي واحد من المشاكل التي تؤرق الرجال على طول مراحل العمر وخاصة في ليلة الزفاف ، ولهذا النوع من الخوف العديد من الأسباب القوية والبسيطة في نفس الوقت . والأسباب التي تؤدي إلى الضعف الجنسي في ليلة الزفاف هي :

أولاً : أسباب مرضية : هناك العديد من أمراض الجهاز التناسلي التي يمكن أن يصاب بها الرجل وتؤدي إلى سرعة القذف وتؤثر على قوة الانتصاب وغالباً ما يكون لهذه الأمراض أعراض أخرى غير ضعف الانتصاب .

والاحتقان من الأسباب الرئيسية لحدوث سرعة في القذف والتي يتبعها ضعف في الانتصاب نتيجة للضغط المستمر على المركز العصبي للانتصاب مما يؤدي إلى إجهاده وهناك العديد من الأسباب المرضية والفسولوجية التي تؤدي إلى حدوث هذا الاحتقان ومنها :

- الإفراط في العادة السرية - كثرة تعاطي الخمر - القذف الخارجي
- تكرار العملية الجنسية غير الكاملة - الإمساك المزمن
- الالتهاب بمنطقة الحوض - التهاب وتضخم البروستاتا

أسباب نفسية :

- الخوف من الفشل - الخجل وعدم الثقة بالنفس - الرهبة من ليلة الزفاف
- اعتبار الجنس عيباً وحراماً لأخطاء التربية والمفاهيم الدينية
- التعرض لتجربة سابقة أصيب فيها بالفشل

12- الخوف من الحسد :

عندما يتمنى شخص زوال النعمة عن شخص آخر، وأن تنتقل إليه وتكون له وحده فهذا يسمى الحسد وهناك الكثير من الناس من يخافون من الحسد وقد تصل درجة هذا الخوف إلى أن تغيير أفكار ومعتقدات وتصرفات وطباع الشخص الخائف .

وفي رحلة البحث عن مضادات حيوية وعلاجات مختلفة ضد الحسد ، عرف الإنسان الكف والعين والخرزة الزرقاء والخمسة وخميسة وامسك الخشب ، وغيرها من الوسائل التي اعتقد أنها تمنع الحسد والتي ربما تصيب وتشتت تركيز الحاسد ، وربما تخيب وتصيب الحاسد نفسه . الحسد رموزه ودلالاته حول العالم :

يعد الحسد من أكثر المعتقدات الشعبية انتشارا بين الشعوب في مختلف أرجاء العالم ، فعلى الرغم من تباين اللغات والثقافات والديانات ، فإن الكثير من البشر يشتركون في الخوف من الحسد ، الذي يفسره البعض باعتبار مرضاً يأتي عادة من شخص حاقد أو غيور .

والحسد يدور حول رغبة الشخص في تملك شئ لدى غيره ، وهو شعور موجود لدى الكثير من الناس ولا يعنى بالضرورة كون هذا الشخص شريراً .

وعلى الرغم من الاعتقاد الشائع بأن الإيمان بالحسد يميز الشعوب الشرقية ، فإنه في الواقع منتشر على خريطة العالم شرقاً وغرباً ، وإن كانت درجات الإيمان به متفاوتة . وأكثر المناطق التي يترسخ فيها الخوف من الحسد منطقة الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط ودول أميركا الجنوبية .

أما عن نشأة فكرة الحسد ، فيعتقد أنها نشأت في صحاري الشرق الأوسط ، تحديداً في الحضارة السومرية القديمة ، لذلك ينظر بعضهم إلى الحسد باعتباره فكرة ذات جذور سامية . وأيضاً ظهرت فكرة الحسد في الحضارات الفرعونية واليونانية والرومانية .

ولكن كيف يمكن تغيير فكرة الحسد المنتشرة بقوة بين الملايين من المواطنين في العالم العربي والذين تقودهم معتقداتهم لمزيد من التخلف والجهل ؟ أليس الوحيد الذي يمكن أن يصيب

ويمرض ويشفي ويحيي ويميت هو الله وحده له كل المجد وليس البشر فكيف يعتقد هؤلاء أن شخصاً معيناً يستطيع أن يصيب الآخرين بالمرض والوباء والتلف والخسارة .

13- الخوف من اتخاذ القرار:

من أكبر المخاوف التي تمنعنا عن التقدم في حياتنا ، صعوبة اتخاذ القرارات ، والمشكلة أننا في نشأتنا وطفولتنا سمعنا كثيراً التحذير القائل "احترس لئلا تتخذ القرار الخطأ " تلك الكلمة التي تسبب لنا الرعب فحن لسبب ما نشعر أننا يجب أن نكون كاملين ، وننسى أننا دائماً نتعلم من أخطائنا . واحتياجنا لأن نكون كاملين ورغبتنا أن نتحكم في نتائج الأحداث يعملان معاً على جعلنا نتحجر في أماكننا في الوقت الذي يجب أن نصنع فيه تغييراً ما أو حينما نواجه تحدياً جديداً .

14- الخوف من النقد :

الخوف من النقد قد يكون نتيجة للأسباب الآتية :

– تعود الناس على المدح والتفخيم والتهويل وإبراز التافه وإهمال المهم .

– الرغبة في الكمال المفقود . – اعتقاد الناس أن النقد تشويه للسمعة .

بينما مزايا النقد هي :

– التبصير بالعيوب لتفاديها ، وتنمية المميزات .

– يعتبر العلماء النقد من شروط الروح العلمية للباحث في مجال العلم .

– الخوف من الانتقاد يفقد الإنسان روح المبادرة والطموح والقدرة على اتخاذ القرار ويدمر الشخصية ويؤدي إلى عقدة النقص .

– النقد وسيلة فعالة لتقويم النهج وتصحيح المسار ومن يرفض النقد فهو يرفض التقدم إلى الأمام

15- الخوف من الفشل :

يتولد الخوف من الفشل أثناء الطفولة ، من القصص التي يسمعها الطفل من الآخرين أو من الأفلام التي يشاهدها والتي تبالغ في تصوير عواقب ما يقوم به الناس من أعمال . وقد ينجم الخوف من الفشل من التحذير المغالي فيه من الأهل .

ولكن كيف نعالج الخوف من الفشل أو نقلل من تأثيره ؟

لكي نتغلب على هذا النوع من الخوف اسأل نفسك هذا السؤال : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لو فعلت شيئاً معيناً تخشى الفشل فيه . ثم اسأل عن الأسوأ بعد ذلك ثم الأسوأ في أغلب الحالات ستجد أن أسوأ ما يمكن أن يحدث ليس سيئاً إلى درجة كبيرة . أو أن هذا الذي تخشى حدوثه ربما لن يحدث على الإطلاق .

شئ آخر يمكن أن تفعله للتغلب على الخوف من الفشل وهو أن تفعل بشكل متعمد ما تخشى أن تفشل فيه . والحقيقة أن الخوف من الفشل يصبح مع مرور الوقت عادة في التفكير والسلوك ، ويقع الشخص ضحية لهذه العادة دون إدراك منه . والنقطة المهمة هنا هي أنه كلما استسلم للخوف من الفشل ازدادت سيطرة الخوف على تفكيره وسلوكه . وبالمقابل ، كلما تمرد على هذا الخوف ازداد قدرة على كسر الحواجز والتغلب على هذه العادة .

16- الخوف من الإساءة :

الإساءة هي التعرض لخبرة أو موقف ما يسبب لك مشاعر شديدة من الألم والخوف والخزي . قد تكون الإساءة بالإيذاء أو الإهمال ونقص الحب أو السيطرة . والإساءة أمر نسبي وذاتي لا يتوقف على ما حدث بقدر ما يتوقف على مشاعر الخوف والخزي الناتجة .

والشفاء من الإساءات التي يتعرض لها الشخص في الطفولة مشوار من النمو والنضوج يحتاج فيه إلى فهم نفسه واستيعاب ما حدث له ويحتاج إلى محبة الله والناس . لقد خلق الله البشر أحراراً ، لكن بعضهم قد يستخدمونها في الإساءة إلى البعض الآخر الله لن ينزع الحرية من الإنسان ، لكن من يطلب الله ويفتح قلبه للبشر ، فإنه يسير في طريق الشفاء من الإساءة والنضوج أيضاً .

17- الخوف من مواجهة الناس :

أسباب الخوف من مواجهة الناس :

- يرجع إلى أساليب التنشئة الأسرية والتعليمية الخاطئة في مراحل الطفولة .
 - ما يحدث في المدرسة عندما يتعمد المدرس تعنيف الطالب .
 - أسلوب المعاملة والذي يغلب عليه التحقير والإهانة وأساليب التحذير المبالغ فيها .
 - ظروف البيئة المنزلية ، وما يصاحبها من مشاجرات ، وخصام وسباب بين أفراد الأسرة ، ويزداد الأمر سوءاً حين يكون بين الأبوين وأمام الأطفال .
- إن ما تشعر به من خوف هو حالة داخلية لا يشعر بها سواك ، لذلك لا تظهر خوفك ولا تتحدث عنه بل حاول أن تبدو واثقاً .

لذلك عليك أن تتحكم في مخاوفك بدلاً من أن تتحكم فيك ، ولا تلتفت إلى هذه النظرة التي تظنها في نفسك فأنت قادر على العطاء وقادر على أن تتعامل مع الناس بحرية دون أن يعتربك تخوف من لقائهم .

18 - الخوف من الرفض :

يريد كل إنسان أن يشعر بأنه محبوب ومقبول ويحظى باهتمام الآخرين ، لذلك فبعض الناس يفضل أن يسير مع التيار بأن يقول ما يقوله الناس ويفعل ما يفعلونه حتى لا يشعر بالرفض ، وقليلون هم الذين لديهم الاستعداد للوقوف بمفردهم ومجابهة رفض أو استغراب الآخرين .

يبدأ معنا هذا الشعور منذ الطفولة لأننا تربينا على ألا نتكلم أو نسأل كثيراً وأن نبقي هادئين وإن خالفنا ذلك فسنعرض للعقاب ورفض الآخرين ، بينما هؤلاء الذين تربوا على حرية التعبير عن الرأي وتوجيه الأسئلة فإنهم تحولوا إلى أشخاص بالغين قادرين على التغيير وكسر الحواجز عموماً الرفض لن يأتيك من الذين تحترمهم وتعجب بهم لكن سيأتيك من الذين يخافون أو يغيرون من نجاحك .

كما ان الشعور بالرفض من العوامل التي تساعد على تنامي مشاعر العنف والغضب عند بعض الأشخاص . فالشخص الذي يشعر أنه مرفوض من قبل المجتمع أو الأشخاص المحيطين به يكون أكثر ميلاً للعنف .

19 - الخوف من احمرار الوجه (الخجل) :

ما هو احمرار الوجه ؟ أسبابه ، وأعراضه وتأثيراته :

هي حالة خاصة ونادرة من حالات الخوف ، حيث يظهر احمرار الوجه وفي بعض الأحيان العنق والذن أيضاً ، في المواقف التي يكون فيها الشخص منزعجاً أو محرجاً . كما يظهر احمرار الوجه لأسباب بسيطة ، تافهة وبدون سبب أحياناً ، وذلك بغض النظر عن شدة إحراج الموقف .

والإحساس باحمرار الوجه ومحاولة السيطرة عليه لا يزيد الوجه إلا احمراراً فكلما حاولت المقاومة كلما زاد الاحمرار . وفي أغلب الأحيان يكون الاحمرار راجعاً إلى الخوف من نظرات الآخرين أو عدم الإحساس بالأمان .

ويظل سبب ظهور هذه الحالة مجهولاً ، وفي أغلب الحالات ليس هناك عامل مباشر يؤدي إلى ظهورها لكن لا يجب إغفال التنشئة الاجتماعية للفرد وخاصة في مرحلة الطفولة أو المراهقة .

وتختلف الأعراض من شخص لآخر فغالباً ما يصاحب هذا الاحمرار عرق في الوجه وبعض مناطق الجسم وتسارع دقات القلب وارتفاع المعدل الطبيعي لها بشكل مفرط وغير طبيعي ، كما يحدث ارتعاش لجميع أطراف الجسم ، اليدين والرجلين وحتى الفم أثناء الحديث وذلك بشكل يصعب التحكم فيه .

بعض الأشخاص استطاعوا مواجهة هذه الحالة دون أن تؤثر على حياتهم العملية والشخصية هذا يتطلب جهداً شاقاً منهم وعملاً طويلاً استمر لسنين عديدة . لكنه قد يؤدي - مع البعض الآخر - إلى حالات اكتئاب حادة أو إلى تعاطي المخدرات والكحول كطريقة للتصدي لهذه الحالة وقد يصل بهم الأمر إلى الانتحار .

الفوبيا

لكل منا مخاوفه التي قد تسيطر عليه بدرجات متفاوتة ، ولكن إذا زادت درجة الخوف لتصل إلى حد الرعب المرضي فهذا هو ما نطلق عليه اسم "فوبيا" . والمثير للدهشة أن أنواع الفوبيا متباينة في مسبباتها ولكل منها اسمها الخاص بها .

ويمكن تقسيم الفوبيا إلى 3 أنواع رئيسية وهي : الرهاب المرضي ، والرهاب الإجتماعي ، والفوبيات المحددة .

أولاً : الرهاب المرضي : وهو الخوف من عدم المقدرة على الهروب بسهولة من موقف معين أو مكان محدد لذلك نجد أصحاب هذا النوع من الفوبيا لا يفضلون التواجد في الأماكن المفتوحة أو الأماكن العامة .

ثانياً : الرهاب الاجتماعي : أو الفوبيا الإجتماعية ، والمصابون بهذا النوع من الفوبيا أشخاص يهابون بشدة التواجد بين الناس وفي المواقف الاجتماعية .

ثالثاً : الفوبيا المحددة : وتكون موجهة إلى شئ أو مكان أو موقف بعينه .

وفي الغالب تعود جذور الفوبيا لدى أي شخص إلى طفولته نتيجة تعرضه إلى إصابة أو وضعه في موقف مرتبط بنوع الفوبيا المصاب بها وربما تكون عادة قد غرسها فيه الأب أو الأم .

وهناك أنواع أخرى من الفوبيا التي لا يمكن تصنيفها تحت أي من الأنواع السابقة وذلك ربما يرجع إلى غرابتها أو عدم منطقية تصنيفها كفوبيا أذكر منها بعض هذه الأنواع كمثل :

1- فوبيا الورق : هذا الخوف غير المبرر تجاه الورق في صورته المختلفة .

2- فوبيا الشباب : أن فوبيا السن هذه عامة ، أي أن الكبار يمكن أن يصابوا بفوبيا الأطفال الرضع والصغار يصابون بفوبيا المسنين .

3- فوبيا الشعر : المقصود هنا هو "الشعر" بكسر الشين ، هذه الكلمات المنمقة المقفاه التي قد تقرأها فتمتعك أو تكرهها فتتقلب إلى فوبيا ، ويرجع سبب الخوف لعدم رغبة الشخص في الإحساس بفشله في فهم معاني الأبيات الشعرية .

4- فوبيا القيء : في الواقع المصاب بفوبيا القيء دائم الخوف من الإصابة بالمرض ومن ثم الرغبة القهرية في القيء لذا تجده يتجنب المواقف التي ربما تصيبه بارتباك المعدة نتيجة الضغط النفسي أو يرفض تناول أي طعام معد بواسطة آخرين بل وعدم تناول أطعمة أو مشروبات معينة خوفاً من تسمم الطعام . والنظافة المبالغ فيها هي أحد سمات المصاب بفوبيا القيء ، خوفاً من أي بكتيريا قد تؤدي بالضرورة إلى المرض أو إلى التسمم .

5- فوبيا النوم : المصابون بفوبيا النوم لديهم خوف غير مبرر من النوم مما يؤثر على حياتهم سلباً من إرهاق وتعب وعدم نيل القدر الكافي من النوم لذا لا يوجد سبيل لديهم سوى تناول الأقرص المنومة التي ربما تمنحهم بضع ساعات من النوم القهري غير المريح .

6- فوبيا الذقن : هي خوف من مجرد رؤية أو لمس هذا الذقن ولو لغريب يمر في الشارع . فوبيا الذقن ليست الوحيدة في المجال بل هناك أيضاً فوبيا الركبة وفوبيا الأيدي وفوبيا السرة... .

7- فوبيا الألوان : فوبيا الألوان تأثيرها على حياة المصاب بها يصل إلى حد الشلل التام . فكم تصبح حياة هؤلاء صعبة في عالم متباين الألوان وكيف يمكن أن تتغير طريقة حياتهم فقط لتجنب العديد من الألوان تماماً .

8- فوبيا المرايا : المصاب بهذا النوع من الفوبيا يخاف كل أنواع المرايا أو حتى أي سطح عاكس . ربما يكون سبب هذه الفوبيا هو الخوف من رؤيته لصورة نفسه في المرآة .

9- فوبيا العمل : الاستيقاظ مبكراً .. زحمة المرور في الصباح .. غضب المدير .. كلها عوامل تؤدي إلى فوبيا محققه . ففوبيا العمل هي مجموعة من الفوبيات كالفوبيا الإجتماعية وفوبيا الفشل وغيرها .

10- فوبيا الخوف : الخوف عنصر ضروري من عناصر حياتنا كبشر فهو الذي يساعدنا على رد الفعل المفاجئ إذا ما تعرضنا لخطر ما . ولكن الخوف من مجرد التعرض له هذه هي الفوبيا بعينها . وتتفاوت أعراض فوبيا الخوف وصولاً إلى الانعزال الاجتماعي التام .

ما المقصود بكلمة فوبيا ؟

الفوبيا أو الرهاب هو خوف غير منطقي من أمور لا تخيف أشخاصاً آخرين ولا تؤثر فيهم ، علماً بأن الخوف يعتبر أمراً طبيعياً كونه وسيلة دفاعية من العقل والجسم بهدف تجنب الأمور المؤذية . وبالتالي يعتبر الخوف أمراً مهماً ليحمي الإنسان نفسه إلا أن هناك أموراً غير مؤذية يخاف منها البعض لأسباب معينة .

أسباب تؤدي إلى ظهور الفوبيا :

تنتج الفوبيا من التعرض لحادثة أو صدمة مرتبطة بالإصابة بهذه الفوبيا . علماً بأنه قبل سن السابعة يتلقى الطفل كل الأمور التي تطبع شخصيته وتؤثر على حياته دون أن يشكك في أي منها . لكن بعد سن السابعة يبدأ بالتفكير والتحليل . وقد يتعرض الطفل - قبل هذه السن - لحادثة معينة تكون سبباً لإصابته بالفوبيا دون أن تظهر أعراضها مباشرة . فالحادثة التي يتعرض لها الطفل قبل سن السابعة تنطبع في دماغه ويسجلها دون أن تؤدي إلى نتيجة . لذلك بعد سن الـ 14 سنة ، في حال التعرض مجدداً لحادثة مماثلة ، يتركز الخوف في الدماغ ويصبح هناك رابط دائم بين رؤية المسبب والنتيجة المخيفة .

ولكن كيف يمكن التمييز بين الخوف العادي والفوبيا المرضية ؟؟؟

الكل يشعر بالخوف في مواقف معينة لكن هذا الخوف لا يوقفنا ولا يمنعنا من القيام بأعمالنا الروتينية . وتجدر الإشارة إلى وجود درجات من الفوبيا ، ففي حال الإصابة بالفوبيا الحادة ، يكفي أن يفكر الشخص في السبب وبدون أن يحدث ، حتى يخاف وتظهر لديه الفوبيا .

الأعراض التي تسببها الفوبيا لمن يعانيتها :

أهم الأعراض التي تظهر لدى من يعاني من هذا الأمر عند الوجود أمام المسبب هي خوف قوي مع عرق غزير وتسارع في دقات القلب وارتفاع مستوى الأدرينالين في الجسم والتعرض لنوبة

هلع ، وفي الموقف الذي يكون فيه الشخص الذي يعاني الفوبيا أمام المسبب يتوقع الأسوأ فيصرخ ويحاول الهرب .

والعلاج بالمواجهة هو أحد الطرق الشهيرة لعلاج الفوبيات المختلفة وهو تعتمد على فكرة أن المخاوف تزداد حده نتيجة لاعتقادات خاطئة يغذيها البعد عن مصدر الخوف .

العلاج بالمواجهة له خطوات معينه يجب اتباعها حتى يتم بطريقة صحيحة وإلا أتى بنتائج عكسية .

ماذا يحدث عند الخوف ؟

التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للجسم عندما تخاف ...

في حالات الخوف الجسم يفرز هرمونين هما الأدرينالين والنورادرينالين من الغدة فوق الكلوية وتسمى الغدة الكظرية عندها يبدأ التغير داخل الجسم للتعامل مع هذا الحدث المفاجئ ويتم الإفراز بحسب قوة الحدث التغيرات التي تحدث تتسع العينان حتى تشاهد كل شئ بوضوح وتركيز تبدأ التغيرات في القلب يزداد عدد النبضات ، تزداد قوة النبضة ، ويزداد التحفيز ، ترتخي المثانة لمنع التفريغ ، وتبدأ جميع الشرايين بالانقباض ما عدا شرايين المخ ، والشرايين حول القلب وشرايين العضلات .

يبدأ الجسم بضخ المزيد من الدم للعضلات لكي تتعامل مع الموقف ، يزيد الدم فيبدأ الجسم بتوفير كمية هائلة من الجلوكوز ، لتوفير الطاقة اللازمة لرد الفعل المتوقع ، أيضاً يزيد انتباه الشخص جداً ويزيد الشعور بالقلق ، حرارة الجسم ترتفع بسبب زيادة معدلات التمثيل الغذائي ويزداد العرق في الجسم جميع عضلات الجسم لا تملك مستقبلات للأدرينالين والنورادرينالين ما عدا العضلات الموجودة تحت الجلد ، وعند الخطر ونتيجة لإفراز الأدرينالين والنورادرينالين ، تنقبض هذه العضلات حاملة معها آلاف الشعيرات في الجسم للوقوف وينتج عن ذلك شعور "وقوف شعر الرأس والجسم" .

وأيضاً تتسع الحويصلات الهوائية في الرئة للحصول على المزيد من الأكسجين للوفاء باحتياجات الموقف ولكن الجسم في بعض الأحيان قد يقف مذهولاً ولا يقدر أن يفكر يكمن السبب في أنه عندما تزيد حدة الموقف يزيد ضخ الدم للعضلات حتى أن الجسم يأخذ الدم من بعض الأعضاء ويضخه للعضلات وبذلك يقل ورود الدم إلى هذه الأعضاء ومن ضمنها المخ ومن المعروف أهمية الدم للمخ ، فإذا قل دعم الدم للمخ قل نشاطه ، وينتج عن هذه الحالة الدهول والتوقف ، والصدمة والشلل التام بسبب ما حدث .

وارتفاع هرمون الأدرينالين في الدم يؤدي إلى تسارع دقات القلب ، وهذا ما يشعر به الإنسان وقت الخوف والانفعال ، والذي يجهد القلب فهو يعمل على رفع ضغط الدم ، كما أن الارتفاع المفاجئ للضغط قد يسبب نزيفاً دماغياً وقد يصاب الشخص بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ ، وقد تتأثر أوعية العين مما يتسبب في العمى المفاجئ . وكثير من التغيرات المؤلمة تنتج عن لحظات الخوف الشديد والغضب .

هذا وإن ارتفاع النورأدرينالين في الدم يحرر الجليكوجين من مخازنه في الكبد ويطلق سكر الجلوكوز مما يرفع سكر الدم ، إذ أن معظم حوادث مرض السكر تبدأ بعد انفعال شديد لحزن أو غضب . أما ارتفاع الأدرينالين فيزيد من عمليات استهلاك الكثير من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور الخائف أو المنفعل بارتفاع حرارته وسخونة جلده . كما ترتفع دهون الدم مما يسبب تصلب الشرايين ومن ثم إلى حدوث الجلطة القلبية أو الدماغية ، كما تؤدي زيادة هذا الهرمون إلى إبطاء حركة الأمعاء ومن ثم إلى حدوث الإمساك الشديد . وهذا هو سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن .

إن هذا الهرمون مفيد لنا في مواجهة الظروف الصعبة والخطرة التي تتطلب منا رد فعل سريع ولكن لا بد أن نكون على علم بأن زيادة إفراز هذا الهرمون قد تؤثر على الصحة بشكل سلبي .

الشخصية القلقة !

يختلف هذا النوع من الشخصيات في طبعه عن غيره من الناس بأنه مغرم بالتنظيم والترتيب ، يعشق الدقة ويتضايق جداً حينما يختلف ترتيب الأشياء أو عندما تجري الأمور على غير ما يريد ، هو حساس إلى درجة كبيرة من أمور لا يشعر بها كثير من الناس عادة بنفس الحساسية . هو مثالي لدرجة تعيق إكمال أي مشروع يبدأ بسبب تلك المثالية المقيدة لروح العمل . يشعر أن الأمور يجب أن تقف لأنها تسير بلا ضوابط وعلى غير هدى فالانضباط عنده هو التطبيق الأعمى لقواعد وأنظمة ذلك المشروع .

هذا النوع من الشخصيات يتجه للعمل والإنتاجية دون اعتبار لحاجة الإنسان للمتعة والراحة . كما لا يهتم هؤلاء لظروفهم وحاجاتهم اليومية فإتباع القواعد والثوابت والأنظمة هو الهدف المنشود ولاشئ سواه . كما تجدهم أيضاً لا يعتدون لصداقاتهم ولا لذويهم إن اختلفت حاجات أولئك مع روتينهم المعتاد فلا استعداد للتنازل أو تقديم المرونة التي تتطلبها ظروف الحياة .

الأمراض السيكوسوماتية :

البيئة التي يعيش فيها هؤلاء وما تحتويه من كثرة هموم ومشاكل وتنافس ، تؤدي إلى زيادة الضغوط والأمراض النفسية بين الناس ، وتعمل على انعدام الشعور بالهدوء والأمن والطمأنينة والاستقرار وتجعل الفرد يصارع في ميادين عديدة كالدراسة والعمل والمشاكل العائلية وغيرها .

فالعلاقة بين النفس والجسد علاقة قديمة أدركها "أرسطو" - أحد الفلاسفة العظام - حين أحس بالرابطة القوية والعلاقة التفاعلية بين الجسم والنفس حيث أدرك أثر الانفعال على وظائف الجسم والنفس ، فسلامة النفس أساس لسلامة النفس والجسد معاً .

ماذا نعني بالمرض السيكوسوماتي ؟

تعني كلمة (سيكو) النفس وكلمة (سوما) الجسد . فالاضطرابات السيكوسوماتية هي الاضطرابات الجسدية الناشئة عن اضطرابات نفسية والتي لا ينجح فيها العلاج الطبي حتى وإن استمر طويلاً دون أن يكون هناك تدخل على المستوى النفسي .

إن التأثير المتبادل بين النفس والجسد يمكن أن يظهر في صورتين أساسيتين :

- آلام جسدية نابعة من أسباب نفسية . - فشل في التعامل مع الضغوطات الخارجية .

حيث يكثر الذين يعانون من هذه الاضطرابات من الذهاب إلى الطبيب والخضوع للفحوصات الطبية إلا أن نتائج الفحوصات تشير إلى عدم وجود أي خلل عضوي . هنا تكون أعراض الألم الجسدي تعبيراً عن ألم نفسي أكثر عمقاً . ومن الآلام الأكثر انتشاراً في هذه الحالات آلام في الظهر والمفاصل والجهاز الهضمي والصداع بكا أنواعه . أو أمراض جسدية مزمنة مثل أمراض ضغط الدم والربو ومرض السكر والصداع النصفي ، وهناك أبحاث تشير إلى انخفاض في أداء جهاز المناعة نتيجة للضغط النفسي مما يعرض الشخص لأمراض مختلفة .

العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفس جسدية :

- 1- الضغوط النفسية والتوتر الناشئ عن الصراع النفسي مع الذات أو مع الآخرين .
- 2- قدرة الفرد على التوافق أو التكيف مع الضغوط الحياتية مما يولد الشعور بالفشل والإحباط .
- 3- الشد العصبي والطرق السلبية المستخدمة لمحاولة تخفيفه كالتدخين وشرب الكحول وغيرها .
- 4- عدم إشباع الحاجة للحب والأمان .
- 5- عدم القدرة على تحقيق الحاجات الأساسية .
- 6- الشعور بالذنب .
- 7- الخوف الشديد غير المبرر .

الفرق بين الخوف والقلق ؟

الإحساس بالخوف والقلق هو رد فعل طبيعي وله فائدة في المواقف التي تواجه الإنسان ، ولكن أعراض القلق المرضي تختلف اختلافاً كبيراً عن أحاسيس القلق الطبيعية المرتبطة بموقف معين . فأمراض القلق هي أمراض يختص الأطباء النفسيون بعلاجها لأنها ليست طبيعية ولا مفيدة .

وتأخذ أعراض القلق المرضي إحدى الصور التالية :

- الرهاب (الخوف غير المنطقي) - الذعر(الهلع) - الوسواس القهري

أولاً : مرض الخوف الحاد (الذعر)

ترتبط أعراض الخوف المرضي بحدوث نوبات متكررة وغير متوقعة من الذعر ، وحالات مفاجئة من الخوف الشديد من أن يكون المرء في خطر ما ويتزامن ذلك مع بعض من الأعراض التالية :

- زيادة ضربات القلب
- آلام في الصدر
- العرق
- الارتعاش أو الاهتزاز
- ضيق النفس ، الشعور بأن المرء يختنق وأن هناك شيئاً يسد عنه الهواء

– الغثيان وآلام المعدة – الدوخة أو دوران الرأس

وتحدث أعراض الذعر المرضية لأول مرة عادة في مرحلة المراهقة أو بداية مرحلة النضج ويمكن أن تبدأ أيضاً في مرحلة الطفولة . ومن الملاحظ أن عدد النساء اللاتي يعانين من هذه الحالة ضعف عدد الرجال ، وأن نسبة 1% إلى 2% من الأفراد يعانون سنوياً من هذا العرض المرضي . وتظهر الدراسات وجود تاريخ مرضي داخل العائلة مما يشير إلى أن بعض الأشخاص قد يكونون أكثر ميلاً للإصابة بهذا المرض من الآخرين .

ثانياً : أعراض الرهاب (الخوف غير المبرر)

يعاني 5% إلى 9% من الأفراد من نوع أو أكثر من أنواع الفوبيا . وتختلف الأعراض ما بين الحالات الخفيفة إلى الحالات الحادة . وتعتبر حالات الرهاب عن نفسها لأول مرة في الفترة ما بين سن 15-20 عاماً ، على الرغم من أنها يمكن أن تحدث في بداية سن الطفولة . وتؤثر حالات الرهاب على الأشخاص من الجنسين ومن مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية . ويمكن أن يكون الخوف الذي يشعر به الأشخاص الذين يعانون منه كبيراً إلى درجة أنهم قد يفعلون أشياء كثيرة لتجنب مصدر خوفهم . واحد ردود الفعل المتطرفة للفوبيا هو نوبات الذعر المرضي .

ثالثاً : مرض الوسواس القهري

الوسواس هي أفكار غير منطقية تحدث بشكل متكرر وتسبب الكثير من القلق والخوف ولكن لا يمكن التحكم فيها بالتفكير المنطقي . وتشمل الوسواس القهري الاهتمام الشديد بالنظافة والشكوك المتكررة على سبيل المثال في كون المرء قد أغلق باب المنزل أو السيارة أو الموقد أو الفرن وغير ذلك ، والحاجة لأن تكون الأشياء موضوعة في نظام معين . وعلى الرغم من أن الأشخاص المصابين بهذه الوسواس يدركون أن أفكارهم غير معقولة ولا تتعلق بمشكلات الحياة الحقيقية ، إلا أن هذه المعرفة ليست كافية للتخلص من هذه الأفكار غير المرغوب فيها .

وعادة ما تبدأ الوسواس القهرية في مرحلة المراهقة أو بداية النضج ، ولكن يمكن أن تحدث لأول مرة في مرحلة الطفولة وتؤثر في الرجال والسيدات بنفس الدرجة ويبدو أنها تنتشر في أسر بذاتها . ومن الممكن أن يصاحب الوسواس القهري أعراض القلق المرضي الأخرى مثل الاكتئاب أو الإدمان . ويعاني حوالي 2% من الناس من الوسواس القهري .

ما هي العوامل التي تتسبب في ظهور أعراض القلق المرضي :

أن الوراثة وكيمياء المخ ونوعية الشخصية والتجارب الحياتية ، من الأسباب التي تلعب دوراً في حدوث أمراض القلق . فهناك أدلة كافية على أن أعراض القلق المرضي تحدث في عائلات بعينها . كذلك يبدو أن كيمياء المخ تلعب دوراً في بداية ظهور مرض القلق حيث لوحظ أن أعراض القلق تخف عادة عند استعمال بعض الأدوية التي تؤثر في كيمياء المخ ، ويمكن أن تلعب الشخصية دوراً هاماً كذلك حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون التقدير الكافي لأنفسهم وذوي مهارات التكيف الضعيفة معرضون لأعراض القلق أكثر من غيرهم

وربما كان السبب في ذلك أن القلق المرضي قد ظهر في الطفولة مما أدى إلى فقدان الثقة في النفس .

وبالإضافة إلى ذلك ، قد تؤثر التجارب الحياتية على حساسية المرء للتعرض لهذه المشكلات ، ويعتقد الباحثون أن العلاقة بين أعراض القلق المرضي والتعرض المستمر للأذى والعنف أو الفقر هو مجال هام من مجالات الدراسات التي يجدر الاهتمام بها .

ولكن يجب الإشارة إلى أن كل شخص منا يمكن أن يمر بأوقات عصيبة ويمر بهذه الأحاسيس المختلفة حيث أن الحياة الحديثة بدوافعها وضغوطها وبما فيها من صعوبات في المعاملات تبدو في بعض الأوقات كما لو كانت مصنعة للقلق والضغط النفسية ، لكن الفارق أن نوبات الخوف المرضية لا تنشأ من الضغوط اليومية للحياة والتي تبدو عادية ولكن تنشأ عند التوهم والإحساس بأن هناك تهديداً حقيقياً للحياة .

الله والخوف

الخوف والمخافة كلمتان وإن كانتا في اللغة العربية بمعنى واحد إلا أن بين الخوف من الله ومخافته فارق كبير ، فالخوف هو ألم في النفس من العقاب المتوقع بسبب ارتكاب المعاصي والتقصير في الطاعة . وأما المخافة فهي حالة تحدث عند الشعور بعظمة الله وهيبته ، وهذه حالة لا تحدث إلا لمن ذاق لذة العشرة مع الله والقرب منه .

ولأن الفارق بين الموقنين بالنسبة للنظرة إلى "الله" كبير بهذه الدرجة ، لذا سأعرض وجهتي نظر في هذا الأمر وللقارئ أن يقارن ويستنتج ، ثم يختار من أي الوجهتين يكون منظوره عن الله

ينظر أصحاب هذا الرأي الأول إلى "الله" على أنه :

فطر عباده على الخوف منه ، والإحساس بالعبودية له ، حتى يدفع الإنسان إلى تقوى الله واسترضائه واتباع وصاياه وترك ما نهى عنه .

فكيف لا يخاف الإنسان من الله وقد حذره من نفسه ومن عقابه ؟

فيا أيها الإنسان ، لو كنت قد عرفت مدى انتقام الله ، لما سوّلت نفسك لك بالوقوع في المعصية ، ولما ترددت في طريقك إلى ربك ، ولكنك اتعظت بالنصائح ولما عدت لعاداتك الخاطئة وما اعتدت عليه . إذن : أنت بحاجة لأن تُدخل إلى قلبك معاني الخوف من الله سبحانه باستشعار :

الخوف من عقوبة الذنوب والمعاصي : فلو يعلم الإنسان ما عند الله من العقوبة ، ما طمع بجنته أحد . ولو يعلم المخطئ ما عند الله من الرحمة ، ما يئس من جنته أحد .

مالك لا تخاف والقبر منزلك ؟ نعوذ بالله من عذاب القبر ومن غضب الله ومعصيته ، فاحرص على تلك الأعمال التي تُدخل الخوف في قلبك :

(1) عِدِّ جميع معاصيك واجعل لك دفترًا خاصاً لتسجيل ذنوبك ، وكلما وقعت في ذنب ، اكتبه فيه وثب منه في الحال .

- (2) احذر من ذنوب الخلوات وابتعد عن كل الأسباب التي تجعلك تقع في تلك الذنوب ،
وغير البيئة الفاسدة التي تدفعك لذلك .
- (3) الإكثار من زيارة القبور ، فإنها ترق القلب وتدمع العين وتذكر بالآخرة .
- (4) النظر إلى السماء ، فإن الإكثار من التأمل في خلق الله سبحانه ، يبعث الرقة في القلب
ويورث التعظيم والإجلال والمحبة والشوق لله سبحانه .

هذا ما يسمى بخوف العجز الذي يصبح عدواً للإنسان ، لأنه يثبط من عزيمته ، ويشوش ذهنه
ويربك تفكيره ويدمر حياته . وقد جاء هذا الخوف للعالم نتيجة خطية عدم الطاعة (تك 3:10)
حيث يقول آدم : "سمعت صوتك في الجنة فخشيت" "خفت لأني عريان فاخترتأت" .

وأصبح "الشريير الخاطئ" يهرب ولا مطاردي" (أم 1:28) . طرد قايين من وجه الرب بعد أن
قتل أخاه ، فملأه الخوف وقال للرب : "فيكون كل من وجدني يقتلني" (تك 4:14) ، لقد قتل
فأصبح يخاف أن يقتله غيره .

أما أصحاب الرأي الآخر فيرون "الله" ، ولسان حالهم يقول :

كيف نخاف من الله بينما كتابه المقدس يبشرنا بأن الله إله الحب والحنان ، وقد تعود أن يعاملنا
بشفقة ورأفة مقابل خطايانا إذا أتينا إليه بتوبة حقيقية طلباً للمغفرة . ولكن أمام هذا الإله المحب
نرى البشر نوعين :

– نوع يذبيبه هذا الحب الإلهي – نوع يستغل المحبة ويتخذها فرصة ومجالاً للاستهانة

عندما خلق الله الإنسان خلقه لا يعرف الخوف . ولكن الخوف دخل إلى قلبه نتيجة للخطية
وأصبح الخوف ملازماً له . خوف يسبق الخطية وهو خوف السقوط فيها إذ أنها أوقعت كثيرين
ومنهم من كانوا أقوياء . وإن أخطأ يقع في خوف آخر هو خوف الافتضاح ، إذ يخاف أن يعرف
الناس خطيته وينكشف ويقع في الفضيحة والعار ويتعرض لألسنة الناس التي لا ترحم وتصبح
سمعته مضغة في أفواههم . والخطاة يخافون من اليوم الأخير الذي تنكشف فيه الأعمال
وتفحص فيه الأفكار . فأين يهربون في ذلك اليوم وأين يختفون ؟ فإن كانت خطاياهم لم تنكشف
على الأرض بأسباب وحيل شتى ، فلا بد أنها ستتكشف أمام الديان العادل .

ونحن نشكر الله الذي يجعل في داخلنا المخافة التي تمنعنا من الخطية وبالتالي من نتائجها .
فمخافة الله تقود الإنسان إلى التوبة إنها بداية الطريق وهي أيضاً حماية للحياة الروحية حتى لا
تعثر ولا تتحرف . فالذي يخاف الله يطيعه ويعمل كل ما يوافق مشيئته . كما أن المخافة تعلم
الإنسان الحرص والتدقيق في كل ما ينوي أن يفعله وتعلمه ضبط النفس .

علاج الخوف

أحاول هنا أن أقدم بعض الطرق للسيطرة على هذه المخاوف ، إذ أن علاج المخاوف كما يقول
الكثيرون هو أن نواجهها لا أن نستسلم لها . لأنه كلما استسلم الإنسان للخوف ، كلما تملك منه
وزادت حدته وزادت أيضاً صعوبة الشفاء منه . إذن كيف نواجه تلك المخاوف ؟

حدد مخاوفك : فتحديد المخاوف يساعدك في معرفة كيفية التخلص منها .

غير تفكيرك : يجب أن نفرق بين الهواجس (الشكوك) والتفكير الإيجابي . فالهواجس هي مجرد عملية تفكير عميقة ومتكررة في أمر ما ، أما التفكير الإيجابي فهو التحليل المنطقي للمشاكل التي تواجهنا بأن نعرف سبب المشكلة والحلول المقترحة وكيفية الحل . والتفكير لا يخلق حلولاً سحرية ولكنه يضع إطاراً منطقياً لحل المشكلات بدلاً من الدوران في ساقية الماء التي تطحن بلا هدف ، لذا غير أفكارك قبل أن تغيرك .

غير موافقك : إن الحياة مخاطرة ، ويجب أن تتعلم إدارة هذه المخاطرة . يجب أن تعرف متى تقدم ومتى تحجم . يجب أن تتعلم كيف تكون صامداً أمام تجارب الحياة .

غير لغتك : تغير الكلمات التي تستخدمها . فكلما وصفت نفسك بصفات إيجابية كان ذلك أفضل وابتعد عن المبالغة ... فهناك من يصف كل موقف يمر به بأنه موقف مهول ، كل حادثة صغيرة بأنها كارثة حلت بالبشرية ، يبالغ في وصف المواقف التي تخيفه بأنها بشعة .

تعلم فن المواجهة : إن وقفة مع النفس تساعدك كثيراً في التغلب على مخاوفك ، فكل من وقف أمام الجمهور للمرة الأولى يشعر أنه سيموت خلال 5 دقائق ، ثم بعد 10 دقائق أخرى يتمنى أن يمكث أكثر أمام الجمهور .

حرر جسدك : إن للجسد ذاكرة مثل العقل تماماً . فالجسد يخزن الذكريات المريرة تماماً مثلما يفعل العقل ويسترجعها حينما يتعرض الجسد لموقف مماثل حدث في الماضي . لذلك عليك بتفريغ الجسد من الذكريات المريرة وذلك من خلال ممارسة الرياضة ، والاسترخاء ، والصمت وكل ما من شأنه أن يفرغ شحنات الخوف والغضب والأرق .

إن الاتكال على الله وطلب معونته هو أقصر وأضمن الطرق للتغلب على مخاوفنا ، فبدون هذه المعونة تصبح الحياة صعبة جداً .

فإليك هذه الكلمات المطمئنة من وعود الله "حبة العلاج السحرية والأكيدة" في كل مواقف الحياة والموجهة من الرب لكل خائف :

حينما تشعر بالخوف من :

الله : تذكر قول الرب لك : " لا تخف لأنني فديتك . دعوتك باسمك . أنت لي " (إشعيا 43:1) .

الناس : "أنا أنا هو معزيكم . من أنت حتى تخافي من إنسان يموت ومن ابن الإنسان الذي يجعل كالعشب؟" (إشعيا 51:12) .

الشیطان : "فإذ قد تشارك الأولاد في اللحم والدم اشتراك هو أيضاً كذلك فيهما ، لكي يبید بالموت ذاك الذي له سلطان الموت ، أي إبليس " (عبرانيين 2 : 14) .

الموت : "أيضاً إذا سرت في وادي ظل الموت لا أخاف شراً لأنك أنت معي . عصاك وعكازك هما يُعزيانني" (مز مور 4:13) .

الألم : "لا تخف البتة مما أنت عتيد أن تتألم به" (رؤيا 2:10) .

المستقبل : "لا تخف ، أنا هو الأول والآخر ، والحي . وكنت ميتاً وها أنا حي إلى أبد الأبدين" (رؤيا 1:17-18) .

الوحدة : "لا تخف لأنني معك . لا تتلفت لأنني إلهك . قد أيدتك وأعنتك وعضدتك بيمين بري" (إشعياء 41:10) .

وعود الله لكل من يشعر بالخوف :

– مرقس 4:40 "وقال لهم : ما بالكم خائفين هكذا ؟ كيف لا إيمان لكم؟" .

– أشعياء 3:14 "ويكون في يوم يُريحك الرب من تعبك ومن انزعاجك ، ومن العبودية القاسية التي استعبدت بها" .

– الأمثال 24:3 "إذا اضطجعت فلا تخاف ، بل تضطجع ويلذ نومك" .

لذلك ... لا تسمح للخوف أن يهزم حياتك حتى تفقد السلام والاستقرار ، ولا تجعل الرعب والخوف يتحكم في حياتك ، فإن كنت قد فقدت بعض الأشياء في الماضي بسبب الخوف ، فما عليك الآن إلا أن تتعامل مع الخوف ولا تهرب بل تهزمه حتى تتحرر منه ، صدقني يمكنك أن تحيا حراً من الخوف .

وكيف ذلك ؟؟؟؟

تعالى إلى الله بمخاوفك ، فهو وحده القادر أن يتعامل مع كل ما يواجهها في هذه الحياة ويخيفنا . فلم يقل الكتاب المقدس "لا ترتعدوا" أو "لا ترتجفوا" بل قال "لا ترهبوا" ... وهناك فرق كبير ، فمعنى لا ترهب أي لا تهرب أو لا تجري هارباً بل هاجم ذلك العدو - الخوف - كلما هاجمك بأن تجري إلى الله طالباً المعونة وستجد أنه بعد أن تواجه ما كان يخيفك العدو به ، أنه لم يكن بالسوء الذي كنت تظنه وكما صورته لك ذلك العدو قبل أن تعمله وأنه لم يكن يستحق منك كل هذا الخوف .

وأخيراً دعني أذكرك بحقيقة هامة تضيع منك عندما تخاف . فبالرغم من معرفتك أن الله يحبك ، إلا أنك لا تزال تشعر بالخوف . فإن كان الأمر كذلك ، فأمامك الآن الفرصة لتعرف وتختبر الكثير عن محبة الله لك ، ذلك لأن المحبة الكاملة - التي لك من الله - تطرح الخوف إلى خارج ثقب الله يحبك ... فهل لازلت تخاف ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

مم تخاف ؟ وممن تخاف ؟ الشئ الوحيد الذي يجب أن نخاف منه هو الخوف نفسه

كلمات قالها (فرانكلين روزفلت) : رئيس الولايات المتحدة الأمريكية الذي أعيد انتخابه لثلاث دورات على غير المعتاد والذي قاد دولته من على كرسي متحرك بعد أن أصيب بالشلل :

آه يا قلق

سرقت مني النوم
ومليت سماي غيوم
والخوف جوايا انخلق
جرجرت من بكرة هموم بالكوم
والعيشة في بحر الهموم غرق
ياوحش ببشل الواحد عن العمل
وبيقتل الأمل
الحلم الجميل انحنق
يا بالع البهجة ومطفي النور
يا مضيع الفرحة ومسود الأمور
السلام مني انسرق
آه يا قلق ليك حق تبهدلني كدا
مدام الإيمان عندي يا دوب
كلام ع الورق

