الكاتب: دعوة للجميع

الخوف أحد المشاعر التي تواجهنا منذ الصغر، فالطفل الصغير يبكي عند ابتعاد أمه عنه لشعوره بالخوف من الوحدة، فالخوف شعور نحسه منذ الصغر ويلازمنا طوال حياتنا، فلا يوجد إنسان لا يخاف، وقد يأتي الخوف من أسباب كثيرة مثل الخوف من الفشل أو المستقبل أو الرفض الاجتماعي أو الموت أو الوحدة. وقد يأتي الخوف من فقدان معنى الحياة، وأحياناً يكون الخوف من شيء خيالي وغير موجود.. فالخوف ضرورة ملحة لتحضير أنفسنا لمواجهة مشكلات الحياة ومخاطرها التي تعترضنا.. فقد وضع الله في داخلنا ذلك النظام العجيب، فالخوف يجهز الجسم للحركة للهروب أو الدفاع عن النفس، والخوف يحدث تغييراً في كيمياء جسم الإنسان فيندفع الدم بسرعة قوة في كل أجزاء الجسم، كما تزداد سرعة ضربات القلب، مما يخلصك مما كنت تشعر به من التعب أو الإعياء، فتشعر بقوة تدفعك إلى الجري أو الهروب أو مواجهة الخطر، وقد تجد نفسك تعاون إنساناً آخر أو تحمله لتحميه من الخطر، حتى إذا زال اندهشت من قدرتك على حمل هذا الإنسان أو الجري به هرباً.

لكن ليس الجميع من يستغلون هذه الطاقة فيبتعدون عن الخطر، بل منهم الكثير من يستعمل هذه الطاقة في الجري على القضبان أمام القطار خوفاً منه، ولا يتذكرون أن يعبروا القضبان بسرعة بعيداً عن الخطر. الخوف لابد أن تكون وراءه أسباب، وإذا استطعت التعرف على هذه الأسباب يمكنك الهروب من الخوف والتغلب على الخطر، فأنت تخاف شيئاً تكرهه وتتجنبه كما أنك تخشى عاقبة الفشل، لذا فأنت تحاول أن تجتهد وتتعب وتبذل جهداً صادقاً حتى تنجح. أما الخوف المتكرر أو المستمر فيحدث عجزاً أو عقدة. فمثلاً إذا أخفقت في إتمام مشروع خطبتك بالزواج أو فشلت علاقتك بفتاة أحلامك أو فتى أحلامك فأصدرت قرارك بأنك لن تتزوج خوفاً من تكرار التجربة.. فالبعض يخشى أشياء ليس لها أسباب، أو أسبابها بسيطة يمكن مواجهتها، ولكنه اعتاد أن يقول "أنا خائف من.." فأصبح الخوف صفة غالبة عليه تزداد قوتها وتأثيرها كلما تذكرها.

فأنت مطالب بأن تستفيد من تلك الطاقة التي زرعها الله فيك عند خوفك حتى لا يسيطر عليك فتهزم الخوف وذلك بالخطوات التالية:

1- استغل ذلك في تذكر كل أسباب الخوف عندك على حدة، واسترجع الماضي، واسأل نفسك هل الأمر يستلزم كل هذا الخوف؟ أم أنه نوع من التشاؤم أو بتأثير بعض المحيطين بك دون إبداء الأسباب المقنعة؟

2- لا تتحدث دائماً عن مخاوفك وسلبياتك حتى لا يبتعد عنك الآخرون ولا تجسم مخاوفك أمام نفسك فتعتقد أنه لا حل لها.

3- تخيل نفسك تواجه أحد هذه المخاوف وتخيل أنك تواجهها بإيجابية وشجاعة وسيطرة. قد تجد صعوبة في البداية، لكنه تدريباً يعينك على التخلص من خوفك.

5- لا تدع الخوف يسيطر عليك فتصبح عبداً له، وتذكر أن الله يرعاك ويحبك ويعلم ما تعاني منه، ادعه يستجيب لك ويحررك وينقذك مما يضايقك أو يخيفك، وثق في مقدرة الله ورعايته لكل أمور حياتك.