



الخوف .. ظاهرة طبيعية أم مرضية؟

أكثر الفئات إصابة بالخوف هن النساء الاضطرابات الجسمية والانفعالات العقلية سببها الخوف

■ ، ، الخوف من الأمراض ذات العواقب الوخيمة، وأحد الأسباب الرئيسية لكثير من الأمراض العضوية والنفسية والروحية .. وقد يكون مصدر الخوف هذه الكائن الحي نتيجة مؤثر خارجي وانبعث داخلي .. ومهما يكن المصدر فإن الإنسان يحاول طلب النجاة لنفسه والبحث عن ملاذ يلوذ به ويبعد عنه ذلك الخطر ..

■ ومن الملاحظ أن عدد النساء اللاتي يعانين من حالة الخوف يكون ضعف عدد الرجال - كما تظهر بعض الدراسات - ففي كل عام يشعر (٥٪) إلى (٩٪) من الأفراد بنوع أو أكثر من أنواع الخوف .. كما أنه يعتبر أكثر الأمراض النفسية شيوعاً .. حيث يصيب حوالي واحداً من كل تسعة أفراد .. ومع ذلك كله فللخوف علاج !!

تحقيق / نجلاء الشيباني

بمسك عصا وصاحب وجه عابس .. فبدلاً من أن يقدم للطفل انطباعاً إيجابياً يعرض الطفل عن حنان المنزل المفقود والحرم منه، يريه الصان السلمي .. هذا الأمر يدل على عدم وجود ثقافة كافية لدى التربويين في بلادنا .. كما أنه يجب إبعاد الطفل عن الشجار الدائر بين الأبوبن نهائياً، خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، لأن الطفل يعتبر نفسه مركز الكون (التركيز حول الذات)، وإذا وجدت أية خلافات داخل الأسرة فإن الطفل يعتبر نفسه مسؤولاً عنها، وهذا الأمر يولد لدى الطفل شعوراً دائماً بالخوف من ازدياد المشاكل ..

شباب خائفون

■ يعتبر الخوف من أهم المظاهر الانفعالية التي تتميز بها الفرد في مراحل عمره المختلفة .. كما أنه يعد من أكبر العواطف التي تفتتق أوصافه وتقدمه .. وعلى سبيل المثال، الشاب أحمد المروية، لا يرغب في دخول المحاضرة كون الحاضر يوقفه دائماً ويحرجه أمام أصدقائه، ويطلب منه إعادة ما قاله .. أحمد، كثير السرحان في المحاضرة، لهذا

آليات الدفاع عضوية ونفسية تحمي الإنسان من أعراض الخوف

علماء الدين: الخوف نوعان .. محمود ومذموم



باطنة للقيام بفحص طبي شامل ..
■ فيما يعطى الدكتور غيلان على الموقف الأول للشباب أحمد، قائلاً :
- الفيدود التي يضعها المحاضر أو المدرس تجاه الطالب بمحاسبتها على شعوره اللاإرادي، وهو السرحان، بإيقاف الطالب فجأة ومحاسبتها أمام زملائه على سلوك معين، هو السبب فيه، كونهم لم يتمكن من جذب انتباه الطالب أو تقديم المادة بطريقة مشوقة تحفز الطالب بأن يظل منتبهاً ..
■ أما بالنسبة للموقف الثاني فيردد الدكتور غيلان قائلاً :
- إن الفتاة لا يجب أن تخاف من المستقبل، والأنتظار إلى الحياة بانها مرتبطة، بصورة مباشرة، بالزواج فإن تزوجت فستكون في منزل أشبه بالسجن، بل يجب أن تنظر إلى دورها الاجتماعي والاقتصادي والسياسي والإعلامي ..
■ ويستطرد الدكتور غيلان :
- المرأة في المجتمعات المختلفة عقليتها محصورة بأنها اليوم في بيت الأب وغداً في بيت الزوج، وإنما لا تحسد شعوراً باهمية التعليم .. كما أن خوفها من المستقبل هو عبارة عن نوع من الإسقاط .. لهذا فإنه يجب عليها إدراك أهميتها في المجتمع وإمكانية الخدمات التي يمكن أن تقدمها لخدمة ذاتها أولاً ومجتمعها ثانياً ..

القلق وعدم الراحة

■ عبدالله حسين - مؤلف - مصاب برعشة وعرق شديد إذا تقدم إلى بوابة أي مسؤول، خاصة مديرة في العمل .. ووفاء أئده، تخشى من الظلام وتصفه بالموحش، وتفضّل المكان المضيء، وإن كانت الإضاءة باهتة، المهم أن ترى ولو شعاعاً من ضوء .. هذه نماذج أخرى ليست محصورة لكنها ليست نهاية المطاف ..
■ ويوضح الدكتور عبدالله الذبحاني، أن الخوف - إلى جانب التعريفات السابقة - أفعال يتسم بالقلق وعدم الراحة ويقع بتوقعات خيفة تهدد سلامة الفرد، مع ظهور مكونات بدنية ظاهرة، كانسداد التنفس، والارتعاش، والعرق الشديد، واصفرار الوجه، وجفاف في الحلق ترافقه توترات عصبية تترتب عليها نوعان من المواقف السلوكية: الهروب من المواجهة، والصمود والقتال .. أما إذا زاد الخوف عن حده فإنه يصبح مرضياً، كالخوف من الظلام، أو العقاب، أو مواجهة المجتمع، وبالتالي يؤدي ذلك إلى إعاقة طاقات الفرد، وعندها يحتاج الأمر إلى مراجعة طبيب الأمراض العصبية، وهذه الحالة تخرج عن إطار المرض العفسي الذي تتم معالجته عن طريق العقاقير والمهدئات (الخفيفة)

■ يصل بنا الدكتور عبدالله والدكتور غيلان إلى اتفاق حول إمكانية علاج الخوف ابتداءً بان بواصل الفرد حياته اليومية بشكل طبيعي بقدر الإمكان، وإن لا يكلف المرء نفسه فوق طاقتها لتتماشى مع مخاوفه وقلقه .. إلا أنهما يؤكدان أن الخوف الطبيعي هو الخوف من الموت، والخوف من الشيخوخة، والخوف من الإمتحان، والخوف من الحرب، وغيرها من المخاوف الطبيعية، فالخوف من الموت والشيخوخة يمكن علاجهما بالنسيان والتجاهل وعدم التفكير بالأمر إطلاعاً، لأنه أمر لا بد منه، وليس هناك داع لأن يخشى في روحه الخوف .. أما الخوف من الفشل فيجب أن يتحاشى الإصراف في كل مشروع، ويحاول النجاح والتأثير .. والخوف من الإمتحان - لا سيما وأنه مرتبط بصير الفرد - فتظهر أعراضه من توتر عصبى أو تعرق وتساوق في نبضات القلب، وقد يصل إلى الإغماء، وقد تتوقف الذاكرة لديه، وهذا يعالج بان توفر إدارة المدرسة الأجواء المرحة للطلاب وأن تخفف من حدة الأسئلة - لا سيما المصرية منها - أما الخوف من الحرب وبقية المخاوف الطبيعية فيجب أن تترك عند الأمور للمولى عز وجل ..
■ ويؤيد الدكتوران بأن المخاوف المرضية تنشأ منذ السنوات الأولى ويعبرون تجربة مؤلمة أو بسبب العلاقات غير الإسلامية بين الأب والأم، فهذه الحالة لا يمكن أن تعالج بالنسيان وإنما بالناسي .. فالشخص عندما يمر بتجربة مؤلمة فإنه يتناساها .. كما أننا يجب أن نتعامل مع الطفل وكأنه ذو قدرات عقلية عالية .. والفرق بين الرجل والطفل أن لخبرة له .. أما الرجل فيكتسب خبرة كافية .. لهذا فإنه يجب مراعاة هذا الجانب حتى لا يولد لدى الأبناء الخوف المرضي الذي يحتاج إلى وقت طويل للعلاج ..

الطوف الجمود

■ إذا كان علماء الطب البشري والنفسى قد وضعوا علاجاً للخوف، فإن علماء الدين أعطوه علاجاً شافياً ..
■ يوضح علماء الدين أن مفردات الخوف ومشققاته وردت في القرآن الكريم في (١٢٤) آية قرآنية بما تعنيه كل مفردة، لكن كلمة خوف وحدها وردت (٢١) مرة ومشتقاتها (١٠٣) مرات، وقد أخذت معانٍ كثيرة تحدث عنها القرآن الكريم ..
■ والخوف - كما يصفه علماء الدين - هو عن بعض الإنفعالات لدى الإنسان بتأثير عوامل خارجية أو داخلية أو كليهما معاً .. حيث يقسم الخوف إلى قسمين: خوف إيجابي، وهو خوف الإنسان من خالقه، وهو خوف محمود .. قال تعالى: (أما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى) .. والخوف السلبي، وهو خوف الإنسان من المخلوق، وهو خوف مذموم نهت عنه الشريعة الإسلامية .. قال تعالى: (فالتخافوهم وخافون إن كنتم مؤمنين) .. وعلى صعيد علاج الخوف السلبي، فإنه يجب الصبر والصمود، وممارسة الأعمال التي من شأنها أن تساعد الشخص في التغلب على الخوف، وكذا الإيمان بالله تعالى، فهذا العلاج شامل لجميع العمل والأمراض التي تصيب الإنسان .. كما يراه علماء الدين - فالشخص المؤمن الواثق من إيمانه لا يخاف ولا يهاب شيئاً في الوجود ..
■ نقطة اتفاق
■ عرف علماء النفس ذلك الملام بأنه شعور مع علماء النفس في الوقت الحالي حول منظورهم للخوف، حيث اعتبر علماء النفس القديمي أنه تجربة إنسانية، بينما يتحدث علم النفس الحديث عنه كعمل فطري له وظيفة حيوية الإ وهي حماية ذات الكائن من المخاطر .. لهذا فإن الخوف أمر طبيعي !!



عبدالكريم الخميسي

الأوقاف .. يا أوقاف..!!

■ ، ، نشرت «الثورة» يوم أمس في غلافها الأخير تصريحاً قوياً للأخ وزير الأوقاف يقول فيه : «إنه تم وضع جملة من الضوابط والإجراءات القانونية بهدف المحافظة على ملكية الأوقاف من الاعتداءات، وأنه قد تم إحالة عدد من المعتدين على أموال الوقف إلى النيابة العامة والقضاء» ..

■ وأضاف الأخ الوزير : «إنه قد تم إصدار توجيهات لمدرء مكاتب الأوقاف بأمانة العاصمة وكافة المحافظات بضرورة وأهمية المحافظة على أموال الوقف ومنع الاعتداء عليها والتبليغ عن أية مخالقات أو انتهاكات لممتلكات الوقف ... الخ ..

■ بهذه اللغة القوية تحدث الوزير الجديد، وشعرت أننا على أبواب مرحلة تصحيحية جادة لا مكان فيها للتهاون والتغاضي والمرضاة، ولم أكد أتمثل الشعور بالإعجاب والإرتياح لهذا التصريح حتى تلقيت مكالمة من القائمين على بستان الفليحي بصنعاء

■ ولولا تصرف الأخ أمين العاصمة والمجلس المحلي ما توقف الأمر ..

■ والسؤال هو : كيف تستطيع الوزارة الجليلية حماية أراضي الوقف في أنحاء الجمهورية إذا لم تتمكن من الدفاع عن بستان الفليحي داخل العاصمة .. وهل صحيح أن هناك في الوزارة من يقوم بمنح تراخيص جديدة في (بساتين صنعاء) دون علم الأخ الوزير؟

ص . ب (٤٨٤١)

alkhmsy@hotmail.com



نقابة الصحفيين المصريين

لنا في الأضواء في مصر العربية نموذج القادة في مجالات الصحافة والثقافة، والتعليم، والفن، والأدب ... الخ

فمن مصر وقف أمامنا المدرس الفذ الذي زود أذهاننا بالعلم والمعرفة، ومن مصر عرفنا فنون الصحافة، وفنون حبرنا على أبواب الثقافة، ومن مصر استمتعنا بصوات الفن الغنائي الجميل، ومن مصر جاء الجندي مدافعاً عن الثورة العنيفة ..

■ والتقارب الوجداني بين مصر واليمن ينطلق من قواسم مشتركة، فالفيلدان يرتبطان بجذور حضارية تاريخية لعب فيها الفكر والحضارة دوراً رئيسياً في الأبدان ..

■ فحضارتي سبأ وحضرم في اليمن ووادي النيل في مصر قامت على الجهد الذهني والبشري للإنسان ..

■ ويظل هذا التواصل الوجداني متدفقاً ومستمرًا لا يتأثر بأي هزة، ولذلك فإن ما يحدث في مصر مهما كان حجم الحدث، فإنه يهيم المثقف اليمني هنا ..

■ فما بالنا إذا كان ما يحدث الآن يهيم شريحة الصحافيين .. والمتعلق باستعدادات انتخابات نقابة الصحافيين المصريين، وما صاحب ذلك من خلافات صعد بالموضوع إلى الوقوف أمام القضاء المصري ..

■ بطبيعة الحال لسنا مزعجين مما نقرأه ونسمعه حول هذا الموضوع لأن كل ما يتم يسير وفق أطر حضارية وقانونية يظهر الزملاء الصحافيين في مصر عقلائية، ونضوج معالجة أصورهم النقابية، وهذا بحد ذاته نموذج القادة لكل مؤسسات المجتمع المدني في الوطن العربي لكيفية حل أي خلاف طارئ داخل هذه المؤسسات ..

■ ولكن ما نخشاه أن يخرج أي خلاف في نقابة الصحافيين المصريين إلى أبعاد ما نحن مطلعين عليه، قد يحدث شرخاً في التماسك النقابي في هذه النقابة التي حققت للصحافي المصري مكاسب معنوية ومادية يضرب بها المثل ..

فتحن نعتبر هذه النقابة قائم محوري في العمل النقابي الصحافي العربي الذي تأمل نفل دوره في المستقبل لمصلحة المهنة الصحافية ومن يعمل فيها ..

محمد العريقي
alarik@maktob.com