

أنا وأنت على الطريق مخاوف الإنسان من صنع أفكاره

هل تعلمين سيدتي أن أسوأ مخاوف الإنسان هي من صنع أفكاره!!! نعم هذا ما جاء في التقرير مؤخرا والذي نشرته إحدى الصحف العربية. وأود مشاركتك به في حلقة اليوم لأننا نحن النساء أكثر خوفا وحرصا من الرجال والمخاوف هي جزء من طبيعتنا النسوية. لهذا تعالي معي نستمع إلى ما جاء فيه:

قالت الخبيرة النفسية الأمريكية مارثا بيك Martha Pick إن معظم حالات التوتر الشديد ومصادر القلق هي من خيال الإنسان ومن بنات أفكاره أكثر مما هي واقعية. مبينة في الوقت نفسه أنه يجب عليه مواجهتها للتغلب عليها. وذكرت بيك أن الأبحاث النفسية الحديثة أثبتت أن الإنسان عندما يخاف من أحد الأمور كأن يخسر ماله، يتحول هذا الأمر إلى هاجس عنده في اللاشعور. إلى أن يصبح هذا الهاجس جزءا منه بحيث يتمنى أن تحدث الكارثة التي يخشاها علّه يتخلص من حالة التوتر التي يعانيتها.

نتكلم سيدتي عن أسوأ مخاوف الإنسان .. وأوضحت الخبيرة النفسية الأمريكية مارثا بيك بأن هذا الخوف والتوتر الزائد الذي يولد الصراع النفسي داخل الإنسان، يدفعه إلى أن يرتكب أبشع الأخطاء. فيصبح قلقا طوال الوقت ويتعامل بعصبية مفرطة مع الآخرين، مما يجعلهم ينفرون منه. وأضافت الخبيرة النفسية مارثا بيك أن علاج هذه المسألة يتمثل في مواجهة هذه المخاوف ليكتشف المرء في النهاية أن مخاوفه مبالغ فيها دائما. وأن الصعوبات التي يواجهها في الحياة تنعكس بصورة مضخمة للغاية في رأسه على عكس ما هي في الواقع. وحذرت مارثا بيك من أنه عندما لا يواجه الناس مخاوفهم ، فإنهم يعرضون أنفسهم للصراع النفسي داخل لاشعورهم، والذي لا بد أنه سيطفو على السطح عاجلا أم آجلا، وسيكون ضرره جليا وجسيما في آن واحد.

نعم يا صديقتي، إن أسوأ مخاوف الإنسان هي من صنع أفكاره. ألا توافقين الخبيرة النفسية في رأيها وتحليلها هذا؟ وخاصة نحن النساء إذ لدينا مخاوف كثيرة تأتينا في الليل أحيانا فنقلقنا وترجعنا وحين نصحو في الصباح نجد أن هذه المخاوف ما هي إلا أوهام مضخمة سيطرت على تفكيرنا في الليل وأقلقتنا فنضحك من أنفسنا. وأحيانا ترافقنا هذه المخاوف في النهار وإذا ما استسلمنا لها، تصبح جزءا من تفكيرنا الدائم ونقلقنا إلى حد التوتر والعصبية. أعرف قريبة لي ، تخاف من كل شيء. تخاف على أولادها على الرغم من أنهم بلغوا سن الرشد وصاروا أنفسهم آباء وأمهات. وتخاف من كل ما يمكن أن يحدث في المستقبل، حتى أنها تتوهم

بأن الخطر آت لا محالة. وهكذا أراها تقبع تحت تأثير هذه المخاوف المقلقة فتشل حركتها وتجعلها قائمة في المنزل لا تخرج كثيرا لئلا يحصل مكروه ما.

نعم وتتحوّل المخاوف إلى صراع في النفس، في الداخل، ودون أن يعلم بها أحد. لكن تحذّرنا الخبرة النفسية من أن هذه المخاوف لا بدّ أن تطفو على السطح وتصبح يوما ما معلنة للملا. عندها يكون ضررها جسيما إذا لم نواجهها ونضع لها حدا، لأنها تأسرنا وتقيّد حريتنا وتفكيرنا. ترى كيف واجه الملك والنبى داود في القديم مخاوفه الحقيقية وليست الأوهام، عندما وقع في يد أعدائه. تعالي نستمع إليه حين صلي إلى الله وقال في المزمور السادس والخمسين مايلى: "ارحمني يا الله لأن الإنسان يتهمّني واليوم كله محاربا يضايقني. تهمّني أعدائي اليوم كله لأن كثيرين يقاومونني بكبرياء. في يوم خوفي أنا عليك أتكلم. الله أفتخر بكلامه على الله توكلت فلا أخاف ماذا يصنعه بي البشر؟"

"في يوم خوفي أنا عليك أتكلم". ولأنه توكل على الله لا يقدر أحد من البشر أن يصنع له شيئا يضره. فهل تتكلين سيدتي على الله وهل تضعين مخاوفك، بين يدي الله القدير؟ ونقرأ أيضا في الإنجيل المقدس عن مريم المجدلية التي أتت إلى القبر الذي دفن فيه الرب يسوع المسيح بعد الصلب، ومعها الحنوط . ولما رأت الحجر مدحرجا عن باب القبر دخلت ولم تجد جسد الرب يسوع. فاستولى عليها الخوف والارتباك وصارت تبكي. ولما سألتها الملاكان يا امرأة لماذا تبكين؟ أخبرتهما بأنهم أخذوا جسد الرب يسوع ولا تعلم أين وضعوه. عندها سمعت صوت يسوع نفسه يناديها: يا مريم. فالتفتت إليه وعرفته للحال وقالت له: يا معلم وسجدت له. أجل لقد طرّح الخوف منها إذ علمت أنه حي وأنه قام من بين الأموات منتصرا على الموت. وعرفت أيضا أن مخاوفها عن سرقة جسده لم تكن صحيحة بل خيالا. وأنت سيدتي هل تؤمنين بيسوع المقام من بين الأموات؟ لأنه وحده القادر على طرد كل المخاوف لديك.
