



قال لاتخف!!
نوار بن دهري

الخوف لا يسرق منك النجاح فقط بل يسرق عمرك وأنت دي. يجعلك واقفاً في مكانك بينما الحياة تعر من حولك مسرعة فلا تشارك فيها ولا تعيشها وتبقى على هامش الحياة.

الخوف ليس شعوراً طارئاً ولا لحظة ضعف عابرة بل قوة خفية تشن إرادتك وتعطل عقلك وتغلق أمامك أبواب القرار فتتحول إلى شاهد صامت على، فشلك لا لأنك عازب يا، لأنك حائف.

الخوف سُم قاتل يتسلل إلى أعماقك دون أن تشعر فيريك أفكارك ويُخْضِم مذاوْفَك ويُقْوِدُك إلى قرارات خاطئة أو إلى اللاقرار. الخوف أخطر من الفشل نفسه لأن الفشل يعلمك، أما الخوف فيُمْنِعُك حتى من المحاولة ويُجْعِلُك ترى الطريق ولا تسلكه وتعْرِفُ الحق ولا تدافع عنه وتُؤْجِلُ حيَاكَ يوماً بعد يوم حتى تُصْبِحُ الغريرة بينك وبين نفسك عميقَةً وتُفْقِدُ في نهاية المطاف ذاتك وتُفْقِدُ التواصل معها أو فهمها وتعيش الحيرة في أعظم صورها. وبعد الخوف مرض نفسي وثقافة موروثة تتغذى من تجارب مكسورة ونماذج فاشلة مرتجلة، ويعد الخوف العدو الأول للنجاح والحرية والكرامة. ما دام الخوف يقودك فلن تهرب منه فلن تنجو إلا بمعواجهته والتغلب عليه وإدارته.

الخوف ليس شعوراً عاملاً يزول بل هو شلل معرفي يتسلى إلى الإنسان من داخله فيعطيه قدراته ويجمد قراراته ويتركه واقفاً في مكانه لا يتقدم ولا يتغير بينما الزمن يمر من أمامه سريعاً وهو في سكون مؤلم وحزن مطبق لا نهاية له. الخوف سلطان النجاح يضعف في دوامة لا تنتهي من التفكير السلبي والقلق والاضطراب النفسي حتى يفقد العقل بوصلته ويتهيء الإنسان في صحراء الحياة بلا خارطة طريق ولا طوق نجا.

الخوف يجعلك ترى ولا تبصر تسير متخططاً كالأعمى رغم أنك مفتوح العينين لا تعرف الاتجاه وتحتاج دائماً إلى من يقودك ويأخذ بيديك المرتعشة. وقد يحولك الخوف إلى طفل غير قادر على التمييز بين الصواب والخطأ فاقداً للمسؤولية فيصبح الخوف مرضًا يسرق منه رشدك وقوتك في وقت واحد.

الخوف أحد أخطر أمراض النفس البشرية لأنه لا يضعفك فقط، بل يمنعك من استخدام قدراتك وموهبك فتفشل لا لأنك عاجز بل لأنك لم تمنع نفسك فرصة المحاولة والإقدام.

الخوف غالباً ما يكون نتيجة عقد نفسية متربعة من الماضي ومعتقدات خاطئة ومعايشة نماذج فاشلة تقتل الثقة بالنفس فتفقد القدرة على دفع الضر عن ذاتك وتقف في مكانك تنتظر النهاية.

وفي العلاقات يظهر الخوف جلياً وبصورة أشد حين تتحمل فوق طاقتك وتتنازل عن حقوقك وتستنزف روحك على أمل لا تفقد العلاقة ف يجعلك الخوف صامتاً لا تطالب بحقك ولا تقول كلمة لا فيصبح صوتك مسلوباً وحقوقك مؤجلة حتى تنسى وتعيش دور الضحية.

وهناك فرق بين الخوف والجبن، فالخوف إذا استحکم فيك صنع منك شخصاً جباناً رغم أنك في حقيقةك شخص شجاع فيسلبك شهامتك ومرؤتك وإقدامك ويقودك إلى قرارات خاطئة وتردد دائم وعجز عن الجسم وقد يصل بك إلى الهروب من مواجهة الحقيقة حتى إن بعض الخائفين من تداعيات الخوف عليهم تجدهم يلوذون بالنوم هرباً من مشاكلهم بدل مواجهتها، والعمل على حلها.

الخوف ليس مرضًا عضويًا بل هو ثقافة تتغذى حين يقل الناس الفاشلين ويباريرون الناجحين وحين يتصرّر الخائرون موضع المسؤولية والإدارة ، فاللائئذ الخائف يفشل من حوله من الناجحين ولذلك قال العالم أحمد زويل رحمة الله في أحدى لقاءاته ، لسنا أقل ذكاء ولا قدرة من الغرب ولكن الغرب يظل خلف الفاشل حتى ينجح ونحن نظل خلف الناجح حتى يفشل؟!.

وهنا استحضر قول الشاعر :
عاش باللذات كل مغامر
وهوات بالجنسية ومن يخشع ، العلائق

الخوف سُم قاتل ليس له علاجًا خارجيًا ، أنت صاحب العلاج إن تركته قتالك وإن واجهته نجوت وتحررت وكسرت القيود التي تكبل ذاتك وتضعف قوتك وإرادتك ، فخوف الحاضر هو نتيجة ترسبات من الماضي ، لكنه لا يملك السيطرة على مستقبلك إلا إن سمعت له بذلك ، وهو يجعلك تهرب من الحقيقة وتعيش في الظلام ، ونتيجة للخوف تشعر بالألم النفسي حين ترى الناجحين يحققون أهدافهم بينما أنت تعيش على الأمان والحسرات التي لا تغنى ولا تسمى من جوع ، فتنطوي وتتقمظ وتختلف بدلًا من أن تتعلم وتنهض وتقلى على الحياة بحد ونشاط.

ومن الشرع نقول إن الخوف المفطر الذي يمنعك عن العمل يخالف التوكل على الله، قال تعالى "فَلَمَّا عَرَفْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" [آل عمران: 159] فالمؤمن بالحق يقرر ويخطط ويختلف ويقفز وي العمل لأنه متوكلا على الله والخوف الذي يشل العمل هو خيانة لشرع الله ولحياتك.

الخوف لا يرحم من يساومه ولا يترك من يؤجله ولا ينسحب من حياة من يبرر له فهو إن لم تواجهه اليوم واجهك غداً، وقد صار أعمق وأقسى وأكثر سيطرة فلا تنتظر أن يتلاشى وحده ولا تراهن على الوقت فالوقت لا يعالج الخوف بل يثبته ويعمقه في روك.

ختاماً إليها الدائـفـ ، إـماـ أنـ تـقطـعـ معـهـ الـآنـ أوـ يـقطـعـ عـلـىـ مـهـلـ إـماـ أنـ تـنـتـزـعـ قـرـارـكـ مـنـ يـدـهـ أوـ تـعـيـشـ عـمـرـكـ كـلـهـ رـهـيـنـةـ لـلـخـوـفـ ، لـيـسـ هـنـاكـ حلـ وـسـطـ مـعـ الـخـوـفـ وـلـيـسـ هـنـاكـ ، هـدـنـةـ دـائـمـةـ مـعـهـ. فـقـطـ الـمـوـاجـهـةـ وـحـدـهـاـ هـيـ الـبـداـيـةـ وـكـلـ خـطـوـةـ شـبـاعـةـ مـهـمـاـ بـدـتـ صـغـيـرـةـ هـيـ إـعـلـانـ لـلـحـيـاـةـ وـلـلـتـغـيـرـ الـإـيجـابـيـ. خـتـاماـ عـزـيـزـيـ الـقـارـئـ :

الخوف لا يسقط فجأة، ولكنه ينهاي لحظة تكف عن طاعته ، وحين تستعيد صوتك وتقول (لا) للخوف ، حينها فقط تبدأ في استرداد نفسك وحياتك وكرامتك فالنهاية ليست في غياب الخوف بل في ألا تحكمه قبضته بعد اليوم وأن تعامل مع الخوف بشكل إيجابي وأن تقدم على التغيير والمضي قدما نحو القمة حتى مع وجود الخوف ، حيث ستخف سطوه عليك كلما خطوت للإمام وكلما سرت بثقة وعزم في دروب النجاح.

نوار بن دهري

NawarDehri@gmail.com