

الخوف - النفس المرتعدة

أفعال الآخرين، ولكن بسبب المرض والهجر والتقلبات المالية. مهما كانت الظروف، فكلنا اختبرنا الخوف.

ما هو الخوف؟

الخوف هو شعور. إنه يختلف عن القلق على الرغم أن هناك مساحة مشتركة بينهما. القلق عادة موقف عقلي، يركز فيه العقل على المصاعب. الخوف، من الناحية الأخرى، رد فعل تجاه الخطر المحدق. الخوف ليس سيئاً دائماً، فإله أعطانا القدرة على الخوف لسبب مفيد. ومع ذلك فمنذ سقوط آدم في جنة عدن، فإننا نخاف أكثر من اللازم ولأسباب خاطئة.

سئل ٤٠٠٠ مقاتل جوي في الحرب العالمية الثانية عن مشاعرهم قبل القيام بطلعات جوية، فأظهرت نتيجة تلك الدراسة الأعراض الشائعة المسجلة أثناء مرحلة الخوف. ويترتب تكرارها، إليك الأعراض الستة البارزة:

(١) زيادة في سرعة نبضات القلب (٢) توتر عضلي (٣) سهولة الاهتياج والغضب أو إحساس مؤلم (٤) جفاف الفم (٥) العرق (٦) اضطراب المعدة^(١).

هذه الرسائل الصادرة من المخ والتي تجعل الهورمونات تجري في الدم، القصد منها إعدادنا جسدياً للتعامل مع خطر حقيقي. وعندما يختبر المقاتلون الجويون مشاعر الخوف، فهذا مناسب ومفيد لأنهم في موقف تتعرض فيه حياتهم للخطر.

ولكن نفس هذه الأعراض أقل نفعاً لمثلة، فعقلها يخبر جسدها أنها في خطر داهم، وأن حياتها معلقة بخيط رفيع، ولكن ذلك ليس حقيقياً. إن الخطر الحقيقي

(1) Jay Adams, *The Christian Counselor's Manual*, (Nutely, Presbyterian and Reformed Publishing Co., 1973) P. 402.