

الفصل السابع والتسعون

تغلب على خوفك

تتكلمش حياة الإنسان أو تتسع، تبعاً لحجم
الجرأة التي يمتلكها.

أناييس نين

في بعض الحالات يبرر زبائني سلبيتهم بخوفهم - حتى عندما لا يقرّون بهذا إلا على مضض، ذلك أن الخوف يُعدّ صفةً سلبيةً. وهنا أواصل أسألتي من حيث المبدأ وأستعلم عن الأسباب. ممّ يخاف هؤلاء الأشخاص فعلاً؟ ليس الخوف شيئاً سلبياً في الواقع، بل هو أشبه بصديق لنا. ثمة سبب وجيه دوماً لخوفنا. ويتعيّن علينا أن نعالج خوفنا، قبل القيام بشيء ما.

كان رون يعمل في الشركة ذاتها منذ اثنتي عشرة سنة، على الرغم من أنه لم يكن سعيداً في عمله بوجه خاص. كان يفضل في الواقع أن يترك عمله، وأن يستقلّ بنفسه كمستشار إداري. ولما سألته عن سبب عدم إقدامه على هذه الخطوة، تبين أنه كان يخشى الفشل. وهذا احتمال بالطبع، ولكن ما الذي يكمن وراء هذا الخوف؟ كان رون يخشى ألا يكون دخله كافياً، وأن ينتهي به المطاف أخيراً في الشارع. لا شك في أن لهذا الخوف ما يبرره. مع ذلك فإن الأمر لا يتعلق هنا بالخوف من الاستقلالية بقدر ما يتعلق بالخوف من عدم كسب ما يكفي من المال لشؤون المعيشة والحياة. كما تبين أن رون لم يكن قادراً على الاستغناء عن دخله من الشركة إلا لمدة ثلاثة أشهر. من هنا، وعلى هذه الخلفية، كان خوفه مفهوماً بلا شك. سألته إن كان لخوفه أن يتراجع لو كانت مدّخراته تكفي لمدة تسعة إلى اثني عشر شهراً. بالطبع. إذاً، قمنا معاً بوضع خطة مالية تتيح له أن يدّخر ما يكفي من المال لخطوة باتجاه الاستقلالية، وهكذا حلّت المشكلة.

ليس من النادر أن يقينا الخوف من الوقوع في الخطأ. إذاً، قم بتقصي حقيقة خوفك. لماذا تخاف؟ تغلب على منشأ مخاوفك. عندئذ يسهّل عليك القيام بالخطوات الضرورية.

في بعض الحالات يُفضّل أن تُحجم عن محاولة التغلب على خوفك. أحد معارفي خضع للتنويم، لأنه أراد الإقلاع عن التدخين. وقد بلغت حماسته للنتيجة أنه طلب إلى المعالج أن ينتزع منه خوفه من سمك القرش أيضاً، والذي كثيراً ما كان يكبحه كشخص يمارس الغطس والرياضات المائية بكل شغف. ولكن معالجه رفض ذلك، لأنه كان يرى في الخوف من سمك القرش خوفاً مبرراً بلا شك.

سوف يتأكد لك أن خوفك غير مبرّر إطلاقاً في الكثير من الحالات. كما إن الخوف كثيراً ما يُزرع فينا من قبل الأهل. "لا تتكلم مع الغرباء" - صحيح أن هذه النصيحة جيدة لطفل في الخامسة من عمره، ولكننا نصل في وقت ما إلى حد لا بد لنا معه من التكلّم مع الغرباء، إن نحن أردنا البقاء. كما قد يكون للمخاوف منشأ ديني أو ثقافي، فضلاً عن أن الكثير من المخاوف تنقلها إلينا الأخبار. جدتي، على سبيل المثال، شاهدت ذات مرة تقريراً عن سيدة كانت تسافر بمفردها، حيث اغتُصبت ثم قُتلت. ومنذ ذلك الحين باتت جدتي ترفض أن يسافر أحد أفراد العائلة بمفرده. ولكن كيف يُفترض بي أن أستمتع بحياتي وأن أعقد الحلقات الدراسية في جميع أنحاء البلاد، إن لم يكن بإمكانني السفر بمفردي؟ قلت إن خوفنا كثيراً ما يكون مبرراً بلا شك، ولكننا نغفل أن الأخبار تحديداً لا تعكس سوى جزء من الحقيقة - والجانب السلبي منها غالباً. فالتقارير لا تحكي أبداً عن 500000 امرأة تسافرن بمفردهن وترجعن ثانية سالمات آمناً.

صحيح أنني كنت أعلم دوماً أن أخبار التلفاز كثيراً ما تثير هستيريا غير موجب، ولكنني لم أتبيّن حجم هذه الهستيريا فعلاً إلا بعد تفجير مركز التجارة العالمي. بُعيد الاعتداء، وأنا في طريقي إلى العمل، سألتني أحد المراسلين أمام الكاميرا عما إذا كنت خائفة من الخروج إلى أمكنة عامة. وكان ردّي: "كلا، يستحيل على المرء في النهاية أن يعيش حياته وهو خائف. وهذا بالضبط ما يريد الإرهابيون تحقيقه". ولم تكن إجابتي هي الإجابة التي كان المراسل يودّ سماعها. فالتفت يسأل عابراً آخر، فكان رده أنه غير خائف أيضاً. ولم يختلف الحال مع العابر التالي. وسمعت أيضاً كيف قال المراسل لفريق التصوير: "أما من أحد في هذه المدينة يخاف؟ لم نُجر حتى الآن مقابلة مفيدة". لقد أعطيتُ إجابةً، وكنتُ فخورة

بنا، نحن النيويوركيون. فنحن لا نسمح لبضعة إرهابيين مدسوسين أن يُخضعونا. وفي مساء اليوم نفسه شاهدتُ المراسل ثانيةً في نشرة الأخبار. وكنتُ أنتظر مشاهدة صور النيويوركيين الشجعان. ولكنني فوجئتُ بأنه لم يُعرض على الشاشة سوى الأشخاص الهستيريين الذين صرّحوا كم هو العالم مرعب. هذه الواقعة فتحتُ عينيّ على أن الأمر في الأخبار لا يتعلق بأيّ حال بتصوير الواقع، بل بدراما مسرحية متقنة الإخراج. ومنذ ذلك الحين أقلعتُ عن مشاهدة أيّ أخبار؛ فمشاهدتها برأيي ليست أكثر من إضاعة للوقت. إذا أردتَ تحقيق أحلامك، لا بد من أن تُقدم على هذه المخاطرة أو تلك - لا تدعُ وسائل الإعلام تمنعك من ذلك.

يمكنك التغلّب على مخاوفك ببساطة بتحمّل المزيد من المخاطر. (إنما لا يعني هذا أن تعرّض نفسك لمخاطر جسدية!). أقدّم على بضعة مخاطر صغيرة، أو حتى كبيرة. لماذا؟ لأننا عندما نضع أنفسنا أمام التحديّ، نشعر أننا أحياء فعلاً. تتسارع دقات قلبنا ويزداد نبضنا، ولكن ليس هذا فقط، بل نصبح أقوى. ولكن ما علاقة هذا برغبتك في تحقيق أحلامك؟ من لا يُقدم على أيّ مخاطر، يتوقّف تطوّره. قليل من المخاطرة يوقظك من سباتك. ممّ تخاف؟ أقدّم عليه قبل انقضاء هذا الأسبوع! تحدّ نفسك بنفسك، وسوف تفتح أمامك إمكانيات رائعة.

إليك بعض الأفكار لرفع احتمال الخطورة والتحدّي:

- 1- اطلب من مديرك زيادة مرتّبك. معظم الناس يتقاضون أجرًا متدنّيًا. إذا اطلب مرتّباً أعلى.
- 2- أجر مكالمات هاتفية لم تجد الجرأة على إجرائها حتى الآن.
- 3- اطلب من آخرين الدعم في إرضاء حاجاتك (الفكرة رقم 44).
- 4- اعتذر من شخص كنت قد جرحته أو أهنته، حتى لو لم يكن هذا الشخص مدركاً لهذه الحقيقة على الإطلاق.
- 5- أعد شيئاً كنت قد سرقتَه أو "استعرتَه"، واعتذر عن سلوكك.
- 6- ألق محاضرة مختاراً.
- 7- سافر بمفردك.
- 8- خالف الرأي، ودافع عن رأيك.
- 9- اذهب بمفردك لتناول الطعام.
- 10- تعلّم الغطس.