

مقدمة

في الحادي عشر من أيلول من العام 2001، كنت في انكلترا، أمضي فترة بعد الظهر أقرأ الجريدة في كرسيّ مريح. دخلت ابنتي فجأةً إلى الغرفة وأخبرتني أنها سمعت خبراً من الراديو مفاده أنّ مركز التجارة العالمي في نيويورك قد انهار. بدا الخبر غريباً للغاية ممّا دفعني إلى الشكّ فيما قالته ابنتي. قمت بتشغيل جهاز التلفاز لأطلع ما كان يحدث.

عرضت مختلف المحطات التلفازية صوراً باتت جزءاً من الكوابيس التي يختبرها معظمنا حالياً. استمرت هذه المحطات تعرض صور ارتطام الطائرتين بالمبنيين، وإنّ تكرار ذلك هو ما أدّى إلى تخزين هذه المشاهد في ذاكرة الجميع. شعرت بأنّ ذلك مجردّ كابوس أو بأنّني دخلت إلى عالمٍ آخر لا تنطبق عليه قوانين الحياة نفسها. كان المشهد مذهلاً ممّا جعلني أهدق في شاشة التلفاز مدة نصف ساعة، غير قادرٍ على مغادرة المكان. انتابني خوف شديد. خرجت بعد ذلك من الغرفة وأجهشت بالبكاء.

بعد أسبوع من الحادثة، أمعنت التفكير فيما جرى. تساءلت عن عدد المرات التي عرضت فيها المحطات التلفازية هذه المشاهد المرعبة لانهيال البرجين. كم كرّرت وسائل الإعلام شريط الفيديو المرعب الذي أظهر ارتطام الطائرة الثانية بالبرج واختراقها له تماماً كالخنجر لا أعرف كم تمّ عرض هذه الصور. قرّرت ألاّ أشاهد انهيار البرجين مجدّداً، إذ إنّ المشاهدة مرة واحدة كان كافياً للتأثير عليّ إلى حدّ كبير. لن أنسى هذا المشهد ما حييت. هكذا يتبلور الشعور بالخوف. لربّما كانت وسائل الإعلام تسعى إلى هدفٍ نبيل هو عرض الحدث، وقد تكون الأحداث هي ما أجبرت المحطات على ذلك. إلّا أنّ هذا الأمر أثر بشكل سلبي على الوضع النفسي العام، خصوصاً أنّ المشاهد قد حُفرت في ذاكرة الجميع بشكل يصعب نسيانه.

إن تكرار أي صورة مروعة يؤدي إلى ترسخها في الذاكرة ولذلك أثر طويل الأمد لا يختفي مع إزالة الركام. سيحمل معظمنا صورة انهيار البرجين معه في المستقبل، وإن هذا المشهد يؤكد أننا لا نعيش في الأمان الذي كنا نعتقده سائداً في مجتمعنا. بات العالم فجأة أقل أماناً.

كانت هذه الأحداث حقيقية ومرعبة، وإننا لا نريد نسيانها. ستستمر العواقب ظاهرة في حياتنا وفي مستقبلنا. إلا أن طريقة تذكرنا لها أمر بالغ الأهمية. أدى ارتطام الطائرتين بالبرجين إلى وفاة آلاف الأشخاص وإلى تدمير الكثير من المباني. إلا أن أسوأ ما دمّر ذلك الحادث هو راحتنا النفسية.

يشكل كل راكب بريء وكل شخص بريء لقي حتفه في هذا الهجوم قصةً مأساوية لها دور مهم في إثارة الرعب وطغيان الخوف على حياتنا. إن طبيعة الحادث ولدت عند الكثير من الأشخاص خوفاً من ركوب الطائرة (انخفاض الطلب على السفر جواً بعد أحداث الحادي عشر من أيلول، وتدهورت حال الكثير من شركات الطيران التي اضطرت بعضها إلى التوقف عن العمل). أدى انهيار البرجين إلى خوفنا من المباني العالية (انخفاض سعر الشقق في تلك المباني بشكل لا يُصدق). زرع في نفس بعض الأشخاص خوف من المسلمين، وراقب الكثير منهم أولادهم أثناء نومهم، متسائلين عن الحال التي سيؤول إليها عالمهم.

يمكننا فهم الكثير عن الخوف من خلال التفكير بهذه المسائل المتأتية من حوادث مروعة كالهجوم على مركز التجارة العالمي. إن وقوع أي حادث مماثل يؤدي إلى خوف من المستقبل الذي قد يحمل معه موقفاً آخر مثيراً للرعب والقلق.

تحرير النفس من الخوف

يتمحور هذا الكتاب حول موضوع الخوف ويركّز على كيفية التخلص من هذا الشعور. الخوف نوعان مختلفان هما الخيالي والحقيقي.

بالنسبة إلى الخوف الخيالي، فإنه من نسج الخيال، حيث يقوم المرء بابتكار أحداث لم ولن تحصل في الواقع. إن الهدف الأول لهذا الكتاب هو إرشاد القراء، بشكل واضح وعملي، إلى كيفية التغلب على هذا القلق غير الواقعي.

كما أن هناك نوعاً آخر من الخوف الخيالي، وهو من النوع الغادر الذي أطلق عليه اسم الخوف الاجتماعي. إنه قلق يتأثر بالأوضاع التي يعيش فيها المرء وتزداد حدته وتتقلص وفقاً لهذه الأوضاع. لقد أصبحنا أكثر قلقاً في أيامنا هذه، وهناك المزيد من الأحداث التي ستثير قلقنا في المستقبل. لقد بات الخطر يعمّ العالم، وغدا هذا الخطر قريباً جداً من منازلنا وعائلاتنا.

إنّ حياتنا موجّهة نحو ضرورة قيامنا بالعديد من الإنجازات إضافةً إلى تحقيق الأهداف المبتغاة. لذلك الكثير من الفوائد، إلا أنّ هذه المقاييس لا تخلو من السيئات والعوائق. كثيراً ما نشعر بأننا نشكو من علةٍ ما إن لم ننجح وإن لم نحقق أحلامنا وإن لم نتمتع بالسلطة المطلقة وبالثقة بالنفس. يغلب علينا في تلك الحالات الإحساس بالفشل، ممّا يولّد شعوراً بالقلق الذي يصيب معظمنا.

إنّ الهدف الثاني لهذا الكتاب هو شرح هذا الجو الخانق المليء بالقلق الذي يعيق شعورنا بالراحة النفسية ويحول دون قدرتنا على النوم أو تناول الطعام. كما سأحاول في هذا الكتاب التوصل إلى اقتراحات قد تساعد على العيش بسلام في عالمٍ يخلو من القلق إلى حدّ كبير.

أمّا بالنسبة إلى الخوف الحقيقي، فإنّه إحساس وقائي ينتج دوماً عن تعرضنا لخطر ما. إنّ الهدف الثالث لهذا الكتاب هو إرشاد القراء إلى كيفية استغلال الخوف الحقيقي كوسيلة للحفاظ على الأمان.

إنّ هذا الكتاب عمليّ يعرض حلولاً عدّة لمسألة الخوف من خلال عرض سبلٍ سهلة للسيطرة على القلق. إلا أنّ الكتاب لا يقتصر على ذلك بل يركّز أيضاً على رفع مستوى الحياة، وهذا هو الهدف الرابع الذي أسعى إليه. عندما يتخلص المرء من الخوف الذي لا داعي له، يتمتع عندها براحة نفسية طوال حياته، من دون هذه الراحة، لا يتمكّن المرء من العيش بمتعة مطلقة تخلو من العوائق.

يغلب الطابع الشخصي على هذا الكتاب أكثر من أيّ من مؤلفاتي السابقة، خصوصاً أنّ على المؤلف نفسه الرجوع إلى تجاربه الحياتية في كتاب هدفه الإرشاد إلى النمو الشخصي للقراء. لذلك، تشمل صفحات هذا الكتاب الكثير

من الأمثلة التي تعود إلى تجربتي الشخصية، ويتمحور أهمها حول انتقالي من إنكلترا إلى البرازيل.

البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة

يعتمد هذا الكتاب على معلومات كثيرة تمّ استنتاجها بواسطة البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة. تمّ ابتكار هذا الأسلوب التحليلي في أميركا في منتصف السبعينيات من قبل جون غرايندر وريتشارد بانداير. تهدف هذه البرمجة إلى تحليل التجارب الشخصية للمرء مع التركيز على المشاعر والأفكار الباطنية. كما يتطرق هذا التحليل إلى كيفية قيام المرء بكل الأفعال وإلى محاولة تفسير سبب اختلاف الأفراد في المهارات والمواهب بالرغم من استمتاع معظمهم بالمعرفة نفسها وقيامهم بالأفعال ذاتها. تمّ ابتكار البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة بهدف دراسة الأشخاص الموهوبين لمعرفة ما يقومون به من أفعال تؤدي إلى كونهم استثنائيين. كانت الخطوة التالية، بعد الوصول إلى هذه المعرفة، تعليم هذه المهارات إلى الأفراد العاديين، خصوصاً أنّ هذه المهارات تفسّر وتؤثر على مختلف ما نقوم به في حياتنا.

كيف يتمّ توليد الخوف في نفوسنا؟ كيف نتعلّم الخوف؟ ما سبب شعور بعض الأشخاص بالخوف باستمرار بينما لا يختبر الآخرون الإحساس نفسه؟ السبب يكمن في تعلّمنا الخوف. لا يعني ذلك أنّه شعور عادي لا يثير الرعب في نفس من يختبره. إلا أنّ فهمنا للخوف - ولكونه إحساساً نقوم نحن بتوليده في نفوسنا - أمرٌ يساعدنا على التخلّص منه. تسمح البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة بالتغلّب على الخوف وتحرير النفس من مختلف العوامل المثيرة للقلق.

لا يحتاج المرء إلى تدريب خاص على هذه البرمجة ليتمتع بهذا الكتاب ويطبّق ما فيه من معلومات. في الكتاب تفسير وافر للأفكار الخاصة بالبرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة، ممّا يسهّل على القراء استيعاب هذا الأسلوب التحليلي. كما يقدم الكتاب في قسمه الأخير معلومات أكثر عن هذا الموضوع.

محتويات الكتاب وأقسامه المختلفة

يتطرق الجزء الأول إلى الخوف وإلى نوعي الخوف اللذين يعاني منهما المرء، مع التركيز على مصدرهما وكيفية تعلّم الأفراد لهما وتكلمهم عنهما .

يقدم الجزء الثاني استراتيجيات عملية وسهلة تساعد على التخلص من الخوف الخيالي. قد يتعلّق الخوف بمسألة ستحصل في المستقبل كالقلق من إلقاء كلمة في حدثٍ ما . كثيراً ما يزداد الشعور بالخوف كلّما اقترب موعد هذا الحدث. كما يخاف المرء من ذكريات ماضية سببت له الألم. يؤثّر الماضي الأليم على الحاضر ويولّد شعوراً من الخوف يسيطر على حياة المرء ويحول دون تمتعه بالعفوية. هناك تقنيات عديدة تعمل على السيطرة على تلك المخاوف .

في الكتاب فصلان يتطرقان إلى المخاوف الاجتماعية وكيفية تبلورها والطرق التي يجب اتباعها للتخلص منها . تساعد هذه الأساليب على التغلب على القلق والتوتر اللذين ينبعان من الحياة اليومية. كما يتحدّث أحد الفصول عن تغيير المرء لحياته وعن العوامل التي قد تخيفه وتمنعه من القيام بتغييرات رغب بها. كثيراً ما نرغب في اتخاذ قرار ما أو القيام بخطوة معينة، إلا أنّ الخوف من المساس بالراحة التي اعتدنا عليها قد يردعنا عن هذا التغيير. يهدف هذا الفصل إلى كيفية البدء بالتغيير وكيفية التأقلم مع هذا التحول، خصوصاً أنّ الوقت الانتقالي بين المرحلتين يشير إلى حالة من الارتباك بسبب زوال ما اعتدنا عليه وولادة أمور جديدة. في هذا الوقت، يشعر المرء بأنّه في منتصف رحلة لا يستطيع الرجوع عنها .

يتمحور الجزء الثالث حول الخوف الحقيقي الذي يشير عادة إلى ضرورة الابتعاد عن المخاطر واتخاذ خطوات معينة لمواجهة هذا الخطر. كما يركّز هذا الجزء على أهمية أن يفرّق المرء بين نوعي الخوف، الخيالي والحقيقي. يعمل هذا الجزء على زرع الوعي في نفوس القراء ليصبح بوسعهم تحديد المخاطر عند تواجدها إضافةً إلى تجنبها. من خلال هذا الجزء، يصبح بإمكان القارئ اعتبار الخوف صديقاً لا عدواً، إذ يعي أنّ هذا الشعور بالخوف هو بمثابة إنذار وأنّه

ليس إحساساً يهدف إلى تحويل الحياة إلى كابوس دائم. إضافةً إلى هذه المسائل، يقدم هذا الفصل مخططاً لمعرفة الأشخاص الذين يشكلون خطراً في حياة المرء. هناك فصل يرشد القارئ إلى كيفية الاعتماد على الثقة والحدس من أجل الحفاظ على الأمان. كما يهدف فصلٌ آخر في هذا الجزء إلى تعليم القراء كيفية تحديد نسبة المجازفة في أيّ مسألةٍ كانت.

يلخصّ الجزء الرابع ما سبق من فصول ويفسّر للقارئ كيفية استغلال الخوف وحيثياته من أجل التخلص منه. هناك فصل يتحدث عن السيطرة على الشعور بالامتعاض من الخوف، ويركّز هذا الفصل على أهمية التفكير السليم غير المتأثر بالعوامل المثيرة للقلق. أخيراً، يقدم هذا الجزء المزيد من الاستراتيجيات التي يجب اتباعها للتغلب على المخاوف التي يبتكرها الإنسان والتي غالباً ما تكون غير حقيقية، إن كان ذلك على الصعيد الفردي أو الاجتماعي.

ليس الهدف الوحيد لهذا الكتاب المساعدة على التخلص من الخوف. إنّه دليل إلى كيفية الاستمتاع بالسعادة وبالراحة النفسية اللذين يغلبان على الحياة الخالية من المخاوف الخيالية.

وقع التسونامي الآسيوي أثناء المرحلة النهائية من تأليف هذا الكتاب. في السادس والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر من العام 2004، وقعت هزة أرضية بلغت قوتها 9.3 على مقياس ريختر وعلى مقربة من المحيط الهندي. كانت هذه الهزة الأرضية الأقوى منذ أربعين سنة وامتدّت على مساحة تبلغ ما يزيد على 700 ميل من قعر المحيط الهندي. أدّى ذلك إلى أن تسونامي بلغ ارتفاعه عشرة أمتار وسرعته 560 ميلاً في الساعة، ممّا ولّد فيضاناً مرعباً في أندونيسيا وتايلند والهند وسريلنكا. لقي ما يزيد على 120 ألف شخص حتفهم من جرّاء هذا التسونامي وتدمّرت منازل آلاف آخرين. بعد هذه الكارثة، تساءل العلماء مجدداً إن على مجتمعاتنا أن تكون أكثر جاهزيةً لمواجهة كوارث مماثلة والتأقلم معها.

كان هذا التسونامي مأساةً أخرى عانى منها من كان موجوداً في هذه البلاد، ولكل من هؤلاء الأشخاص تجربة شخصية تتحدث عن الشجاعة

والخسارة والدمار. تظهر هذه الكارثة الطبيعية، إضافةً إلى مأساة مركز التجارة العالمي، أنّ الأحداث المروعة تؤثر على الوضع النفسي للأفراد. إلا أنّ على هذه المآسي أن تجعلنا أكثر تعاوناً لنعمل معاً على محاربة الخوف والقلق. علينا القيام بما في وسعنا لتغلب الراحة النفسية على حياتنا، وذلك ما يهدف إليه هذا الكتاب. أمل أن تتجح الفصول كافة في تحقيق ذلك الهدف.

كلمات شكر وتقدير

أدين إلى زوجتي آنديا لايجيز بالكثير لأنّها قامت بتشجيعي إلى حدّ كبير وساعدتني على التآقلم مع العديد من المخاوف والمراحل الانتقالية في حياتي. كما أوجه أطيّب التقدير إلى ريتشارد بانديير وجون غرايندر اللذين ابتكرا البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة. أشكر المحرّر نيكولاس بريلي الذي ساعدني على تطوير هذا الكتاب حتى توصلنا إلى هذه الصيغة النهائية له. أثناء تألّيفي هذا الكتاب، استمتعت بالموسيقى المتمثلة بأغنية «مولير دو سان بلاس»، إحدى أكثر الأغاني حزناً وهي من تلحين مانا. كما استمتعت بسماع معزوفات وأغانٍ أخرى لسانتانا وأنطونيو جوبيم وروبي ويليامز وداميين رايس وسارا ماكلوهان.

جوزيف أوكونور

سان باولو، شباط/فبراير 2005

