

**الجزء الثالث**

الخوف الحقيقي  
والخوف كسري

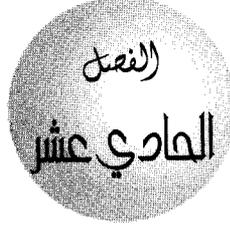


## القوانين التسعة للشعور بالأمان

- 1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي.
- 2- كلما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتم بدرجة أكبر من الأمان.
- 3- خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.
- 4- الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.
- 5- الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:
  - وثيقة الصلة بالموضوع.
  - كافية.
  - موثوقة.
- 6- اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أيّ خسارة محتملة.
- 7- فلتكن لديكم خطة تتبعونها إن وقعت حادثة غير متوقّعة.
- 8- اتبعوا حدسكم.
- 9- للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتبهوا إلى أيّ نوع من عدم الاستقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.







## الخوف كإشارة إلى ضرورة اتخاذ الخطوات اللازمة

«إن خوفكم من أي شيء دلالة على أنها مسألة لم تحصل في الواقع»

الخوف الحقيقي هو ردة فعل على خطرٍ ما تتعرضون إليه. الهدف منه هو الحفاظ على سلامتكم. يشير الخوف الحقيقي إلى أن جسدكم مستعد للمقاومة أو للهرب. يعمل الخوف الحقيقي على جعلكم أكثر قوةً بشكل سريع ومفاجئ، كما يرفع من تحمُّلكم للألم ومن إدراككم لما يحصل من حولكم. كلُّ هذه الأمور هي ردّات فعل مفيدة وإيجابية. ليس بوسعكم أن تقرروا الشعور بالخوف الحقيقي نتيجةً لتصميم فكري. يخالجمكم هذا الخوف الحقيقي قبل أن يتسنى لكم الوقت لفهم ما يجري من خطر أو لتحديد إمكانية تواجد خطر حقيقي في محيطكم.

ما تأثير الخوف الحقيقي على المرء؟ إنّه خوف يحثّ الفرد على التجاوب وما يجري ويدفعه إلى تجاهل ما كان يقوم به إضافةً إلى مختلف أهدافه. عندها، يصبح للمرء أهداف أخرى تطفئ عليه إلى حدٍّ كبير.

### ● القانون الأول للشعور بالأمان:

#### 1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي

الخوف الحقيقي هو أحد أهم المشاعر الإنسانية، وتكمن أهميته في كونه تدبيراً يسهم في البقاء. لا نستطيع العيش من دون هذا الخوف الحقيقي، فعدم

الشعور به هو بمنزلة عدم القدرة على الإحساس بالألم. قد يكون هذا التشبيه مرعباً، إلا أن الألم إشارةٌ ضروريةٌ تحذّرنا من خطبٍ ما. لولا القدرة على الشعور بالألم، لتوفي المصابون بالتهاب الزائدة الدودية قبل إدراكهم لمرضهم. الألم يدلّنا على أن النار خطيرة. إنّ العيش من دون ألم أمرٌ قد يؤدي إلى الموت، والعيش من دون خوف لا يقلّ خطورةً.

الخوف الحقيقي حليفٌ للإنسان، فهو يحول دون تحوّلِهِ إلى ضحية. ليس الأشخاص الذين يقومون بأعمال خطيرة محفوفة بالمجازفة أفراداً لا يشعرون بالخوف. ما يدفعنا إلى الإعجاب بهؤلاء ونعدهم شجعاناً هو أنّهم يقومون بأعمالهم بالرغم من شعورهم بالخوف. هؤلاء الأشخاص مختلفون عن غيرهم الذين يسمحون عادةً للخوف بتقييدهم. إنّ من لا يشعر بالخوف قط إنسان يجب أن نعده أحمق لا شجاعاً.

إننا نرغب في الشعور بالخوف الحقيقي الذي يحذّرنا من الخطر. نودّ الاستمتاع بالخوف من المغامرات أو من أفلام الرعب أو الألعاب الخطرة في الملاهي.

نودّ التحرّر من الخوف الخيالي الذي يمنعنا من استغلال قدراتنا وبقيدنا. هذا الخوف يكون في أغلب الأحيان غير مناسب والظرف الذي حدثنا على الشعور به. يجدر بنا أن نفرّق بين الخوف الحقيقي والخوف الخيالي. يهدف التمرين التالي إلى مساعدتك على ذلك.

## تمرين للتحرر من الخوف

### فهم الخوف الحقيقي

تذكّروا تجربةً شخصية شعرتم أثناءها بالخوف من أمرٍ حقيقي حدث بشكل مفاجئ.

تذكّروا تلك اللحظة وجميع ما اختبرتموه من أحاسيس وما رأيتموه وسمعتموه.

بم أحسستم؟

أين خالجمك ذلك الشعور؟ ما هي أعضاؤكم الجسدية التي تأثرت بهذا الشعور؟

ماذا كان حجم المنطقة التي تأثرت بالإحساس؟

كم عمقها؟

هل هي ساخنة أم باردة؟

ما لونها؟

هل الإحساس ثابت في مكانه أم متحرك؟

تذكروا هذه التفاصيل الخاصة بالخوف الحقيقي، فهي الإشارات التي تدلّكم إلى تعرّضكم إلى الخطر.

## جوائز داروين

إنّها جوائز تمنح بعد وفاة المرء وسمّيت وفقاً للعالم تشارلز داروين الذي أطلق نظرية بقاء الأصلح. تُعطى هذه الجوائز لأفراد تعرّضوا للوفاة بعد قيامهم بأعمال معينة بأساليب تغلب عليها المجازفة وعدم الشعور بالخوف.

على سبيل المثال، مُنحت جائزة العام 1990 إلى سارق غير كفاء حاول القيام بعملية سرقة وهو مسلّح، في منطقة زينتون في ولاية واشنطن. لم يسبق لهذا الرجل أن ارتكب أي جريمة، فكانت هذه العملية أوّل محاولاته وآخرها. أراد سرقة متجر للأسلحة، وكان المتجر مكتظاً بالزبائن يحمل معظمهم أسلحة، ممّا أشار إلى درجة عالية من المجازفة. إلاّ أنّ المسألة تعدّت تلك المخاطرة، إذ إنّه كان مضطراً للمرور أمام سيارة للشرطة كانت مركونةً خارج الباب الأمامي، ممّا أشار إلى تواجد حتمي لرجل شرطة داخل المتجر. عندما دخل الرجل إلى المتجر، كان رجل الشرطة يحتسي القهوة. لا بدّ أنّ السارق شعر بالخوف عند رؤيته للشرطي لأنّه أعلن أثناءها أنّه يريد سرقة المتجر، وأطلق بعض الرصاصات التي

لم تصب أياً من الأشخاص الموجودين داخل المكان. عندها، قام رجل الشرطة والتاجر بإطلاق النار، ممّا أدّى إلى إصابة السارق ووفاته. كان بعض الزبائن قد سحبوا أسلحتهم أيضاً ولكنهم لم يطلقوا النار. لم يصب أي شخص آخر بالأذى.

إنّ أكثر الحائزين على جائزة داروين شهرةً هو رقيب سابق في القوات الجوية الحربية. كان هذا الرقيب يملك صهاريج من النفط تستخدمها القوات الجوية للمساعدة على الإقلاع. ما حصل هو أنّ الرقيب قام بوصل الصهاريج بسيارته محاولاً جعلها أسرع، ممّا أدّى إلى انفجار السيارة وهو في داخلها. إنّها قصة مثيرة للاهتمام، ولكنّها لم تحصل في الحقيقة. إنّها مجرد رواية أسطورية.

يعمل الخوف على حمايتنا من الخطر والضرر ومن المهم الانتباه إليه. إلّا أننا لا نكون متأكدين في بعض الأحيان من أنّ الموقف خطرٌ حقاً. كثيراً ما لا نلتفت إلى المخاوف أو نتجاهلها. لا يحمينا الخوف إلّا إذا تجاوزنا معه، وكثيراً ما لا نقوم بذلك. إمّا لأننا لم نلاحظ الخطر أو لأننا استخففنا به. ما السبيل إلى التأكّد من ضرورة التجاوب مع الخوف عوضاً عن تجاهله؟ علينا التفكير بالمجازفة والشعور بالأمان، وهذا ما يتطرق إليه الفصل التالي.

