



قيمة الخوف

«إنَّ الجزء الأخير من الحرية الإنسانية

هو حق اختيار المواقف الشخصية في جميع الظروف»

فيكتور فرانكل

يتمحور الجزء الأخير من الكتاب حول الحرية. لهذه الكلمة معنيان: الأول هو التحرر من الاضطرابات الحياتية كالمخاوف مثلاً. أمّا المعنى الثاني فهو متعلقٌ بالغاية المقصودة من التحرر. على سبيل المثال، إنَّ المرء يحاول التخلص من الخوف الخيالي لتغيير حياته.

للحرية أهمية كبرى في حياة المرء، ولطالما ناضل للحصول عليها. طوال السنوات الماضية، عمل الإنسان على التوصل إلى التحرر من تقييد الآخرين له وإلى حرية العيش كما يحلو له وإلى حرية السفر ومصادقة من يرغب فيهم كأصدقاء له - وإلى حرية التمتع بالحياة. الحرية عكس العبودية التي تفرض علينا أن نطيع الآخرين دون أي سبب سوى كونهم أكثر سلطة. عندها نعتبر هؤلاء الأشخاص أعداءً لنا، خصوصاً أنهم يجبروننا على القيام بأشياء لا نرغب القيام بها. ولكن هناك عوامل داخلية تجبرنا كذلك على أفعال معينة، كالمخاوف التي تقيدنا. من الصعب تحديد هذا العدو، حيث هو جزء منّا ومن تكويننا. إلاّ أنّ هذا العدو أكثر قدرةً على تقييدنا ويؤثر علينا بشكل أكبر من العوامل

الخارجية. سيساعدكم هذا الكتاب على التغلب على ما في داخلكم من أعداء للحرية.

لجميع المخاوف غايةً مفيدة أساسها ما يعتبره المرء شديد الأهمية في حياته كالمنصب واحترام الذات والصراحة والسمعة والأمان والحرية. عندما يكون هناك احتمال لتعرضنا لخسارة ما، نشعر بالخوف الشديد. من غير الممكن أن نخسر ما لا نملكه.

يفسر هذا الفصل كيفية استغلال ما نعتبره قيماً من أجل التخلص من المخاوف. لذلك، فإننا نقترح الاعتماد على الأسس المتينة للتغلب على الخوف.

القيمة والخوف

هناك مثل واضح يشير إلى التفاعل بين ما نعتبره قيماً والخوف. تخيلوا مراهقاً حصل على أول وظيفة في حياته في مكتب. يذهب هذا الفتى إلى المطعم الخاص بطاقم الموظفين لتناول الغداء. ذات يوم، كان المراهق مع أصدقائه في هذا المطعم ورأى امرأة جميلة تجلس إلى طاولة أخرى وتتحدث مع أصدقائها. أعجبه ما رآه فقام ببعض التحريات عن هذه المرأة وحصل على معلومات عن اسمها والقسم الذي تعمل فيه. اكتشف أنها موظفة جديدة تعمل في مكتب قريب من قسمه وأنها أكبر سنّاً منه.

في اليوم التالي وأثناء استراحة الغداء، كانت في المطعم. حاول تبادل النظرات معها ولكنّها لم تلاحظ ذلك وكانت منسجمةً مع أصدقائها. في اليوم التالي، قرر الذهاب إلى المطعم باكراً لمحاولة التعرف إليها.

أمضى فترة الصباح غير قادرٍ على التركيز في عمله، وكان يفكر في أفضل طريقة للتقرب منها. كان خائفاً بعض الشيء ممّا دفعه إلى التساؤل عمّا إذا كانت هناك مجازفة. لم يستطع التغلب على هذا الشعور بالخوف، إذ إنه كان يفكر في مختلف الاحتمالات كتجاهلها إياه أو كتعرضه للإحراج أمام الجميع إن اكتشفوا إعجابه بها.

ما الأمر الذي يثير خوفه؟ التعرض إلى الرفض، والشعور بالإحراج والفضول؟ لو لم يخش المرء هذه الأمور لكان أكثر شجاعةً ولطالع الكتب الخاصة بالعلاقات ولتقرب منها بسهولة. إنَّ الخوف من التعرُّض إلى الرفض هو شعور كافٍ ليتدبَّر في محاولة التحدث إلى المرأة التي تعجبه فإن سبق وتعرَّض للرفض في ظرف مماثل، فذلك يزيد من صعوبة الموقف.

قد يلجأ هذا المراهق إلى صديق قادر على منحه الدعم والنصائح ليشعر بثقة أكبر. إن تقرب منها في اليوم التالي، فإنَّه يكون عندها في الفترة الانتقالية. لا يستطيع عندها التراجع دون التعرض للإحراج. يكون ملتزماً بالمسألة عندها وعليه التحدث إليها بشكل مثير للاهتمام.

يؤدِّي الرفض إلى فقدان الثقة بالنفس، وإنَّ احترام الذات مهم للغاية. لذلك، فإنَّ المجازفة تشير إلى عواقب بغیضة.

احترام الذات

إنَّ فقدان المرء لاحترام الذات يحمل معه الكثير من الخوف. إنَّ احترام الذات مفهوم مجرد، ولدى الجميع استيعاب محدود له. ليس احترام الذات مفهوماً ملموساً، وإنَّه مسألة متعلِّقة بظروفنا الحياتية وتجاربنا. إنَّ احترام الذات مرتبطٌ بتقييم المرء لنفسه.

يعتمد تقييمنا لأنفسنا على ما نقوم به، وتتأثر أفعالنا بتقييمنا لأنفسنا.

عندما يكون المرء صريحاً، يعتمد تصرفه الصريح على اعتقاده بأنَّه شخص صريح. إن كان إنساناً يعتبر الصراحة شديدة الأهمية، فإنَّ صراحته تزيد من احترامه لذاته. أمَّا التصرف غير الصريح، فإنَّه يفقده احترام الذات، إلاَّ إن استطاع تفسير تصرفه في الموقف الحالي. إنَّ المرء هو من يقرِّر ما التصرفات الصريحة وتلك المعاكسة، ويعتمد ذلك على مجتمعه وتجاربه وتربيته.

تقييم الذات ← تقدير الأمور ← احترام الذات



الأفعال

تتفاعل القيم مجتمعةً وتؤثر على قراراتنا، ويعتمد النظام الذي تتبعه القيم على الظروف التي تحتم علينا اتخاذ هذه القرارات.

ما يعمل على تقليص احترام الذات هو التباين بين ما يطمح إليه المرء وما ينفذه. ليس احترام النفس شعوراً ثابتاً بل يتعلق بال لحظة الحالية. عندما يتصرف المرء وفقاً لقيمه فإن ذلك يؤدي إلى رفع احترامه لذاته. القيم الإنسانية مرتبطةً بمجتمع المرء وثقافته وتجاربه، إضافةً إلى ما تعلّمه من الأفراد المهمين في حياته بما في ذلك الوالدين.

قد يتعرّض المرء في طفولته إلى ظروف قاسية تجبره على التصرف بقوة وعلى استغلال الآخرين قبل استغلالهم له. عندها، تنمو لديه التصرفات غير النزيهة والحس التنافسي، واعتماده على هذا النوع من الأفعال يرفع من احترامه لذاته. إن تصرفه السيئ يؤدي إلى شعور جيد (يتمّ تحديد سوء التصرف وفقاً للمجتمعات الأخرى التي تطفئ عليها قيم مختلفة). إن الأفعال التي ترفع من احترامه لذاته في مجتمعه قد تعتبر غير مقبولة في مجتمعات أخرى، وعندها يواجه مشكلة عدم احترام الآخرين لقيمه. قد يدفعه ذلك إلى التشكيك في قيمه وتغييرها (وقد لا يكون ذلك أمراً سيئاً)، أو قد يتمسك بهذه القيم ويستمرّ تصرفه السابق. قد ينبذه المجتمع ويفقد أصدقاءه الجدد، ولكنه بذلك يكون صادقاً مع نفسه وما يعرفه من قيم ومفاهيم.

لا يعتمد احترام الذات على كون المرء صالحاً بل على تمسّكه بقيمه مهما كانت. إنني لا أحاول قول إن جميع القيم متساوية، حيث إنني أعتقد أن بعض القيم أفضل من غيرها.

في قصة المراهق المعجب بزميلته، نجده محترماً لذاته كرجل ولقدرته على جذب النساء. يرغب بالتحدث إلى المرأة ولكنه في موقف صعب. قد يعتمد

احترامه لذاته على شجاعته بالتقرب منها. إلا أنه وإن تجرأ وتحدث إليها، فقد يتعرض للرفض. عندها، تتزعزع قيمه ويشعر بالخوف. إن أكبر خسارة هي فقدان النفس ويتمثل ذلك بالوفاة أو بفقدان تقييم المرء لذاته. يكره معظم الناس الخسارة. إن نجح المراهق فإن ذلك يؤدي إلى استمرار احترامه لذاته. قد لا يرتفع مستوى هذا الاحترام ولكن الرفض يؤدي حتماً إلى فقدان احترام النفس. عندها يخسر أشياء أكثر من تلك التي يربحها. ليس متأكداً من أن المرأة ستجاوب معه. قد يكون صديقه مختلفاً في تقييمه للمسائل وقد لا يؤدي الرفض في حالته إلى خسارته لاحترام الذات.

قيمة الاحترام

سأعرض عليكم مثلاً آخر. لدي صديقة تعتبر الاحترام أحد أهم القيم، وتتوقعه من الآخرين وتمنحهم إياه. يزداد احترامها لذاتها عند احترامها للآخرين وعند حصولها على احترامهم. منذ بضعة أشهر، كنت في الفندق نفسه في ريو دوجينيرو، وتوجهت إلى مكتب الاستقبال لطلب خدمة من الحمال. كان ردّه فظاً بعض الشيء ولكنه لم يكن مهيناً. نظر الحمال إليها بطريقة غير مهذبة وانصرف متهدداً. ثم هز كتفيه لا مبالياً، ممّا عبّر بشكل واضح عمّا كان يخالجه من شعور. كانت تلك الحركة الجسدية تعبيراً عن امتعاضه من أسئلتها وعن انزعاجه منها وعن رغبته بعدم الاضطرار إلى تقديم الخدمات إلى أيّ نزيل في الفندق. استسلمت صديقتي وشعرت بالغضب فانصرفت، إذ الحمال لم يحترمها على الإطلاق.

في اليوم التالي، أرادت شيئاً آخر من مكتب الاستقبال وكان الموظف نفسه هناك. اعترفت لي بخوفها من التوجه إليه. كانت خائفةً منه شخصياً ومن طبيعته الفظة بالرغم من أنه لم يكن هجوماً أو خطراً. كانت تخشى تصرفه بعدم احترام، ممّا سيؤدي حتماً إلى شعورها بمزيد من الغضب. لم يكن بوسعها التغلب على هذا الخوف، إذ إن الاحترام شديد الأهمية بالنسبة إليها. كان من المحتمل أن تكون ردة فعل أي شخص آخر في الموقف نفسه متمثلةً بالغضب

والتذمر إلى الإدارة ومحاولة طرد الحمال من الفندق. إذا حصل ذلك في لوس أنجلس مع أحد رجال العصابات، فقد يؤدي عدم احترامه إلى ارتكابه جريمة قتل. في بعض الأحيان، يتجاوب بعض الأشخاص مع ظروف كهذه بفصل شخصيتهم إلى قسمين: النزيل والإنسان.

تغير صديقتي الاحترام اهتماماً كبيراً، إذ إنها تعتبر اللباقة أمراً ضرورياً لذلك، فإن وجودها في بيئة لا يعمّ الاحترام فيها جعلها تشعر بالخوف.

الخوف من التعرّض إلى الإحراج

لديّ تجربة خاصة تتعلق بالقيم. إن اللغة المتداولة في البرازيل هي البرتغالية، وبما أنني مقيم هنا، فمن المهم أن أتقن هذه اللغة. كنت أتعلّم البرتغالية بأساليب مختلفة كالمحاضرات أو المطالعة أو الإصغاء إلى الآخرين والتعاور معهم. بالرغم من ذلك، كنت أشعر بالتردد حيال التحدث بهذه اللغة. ما دفعني إلى التردد هو خوفاً من التعرّض إلى الإحراج. لطالما اعتبرت اللغة أمراً مهماً، إضافةً إلى قدرة التعبير عن نفسي، ممّا جعلني أخاف من عدم قدرتي على ذلك. كنت أخشى أن يعتبرني الآخرون شخصاً لا يجيد التعبير عن نفسه، وكنت أخاف من التعرّض إلى الإحراج عند تفوهي بأي كلمة خاطئة.

ما أدى إلى شعوري بالخوف عاملان يتعلّقان بالقيم. العامل الأول هو تعبيري عن نفسي وأهمية ذلك بالنسبة لي. لم أكن أرغب في أن يتمّ التشكيك في قدرتي على التعبير. أمّا العامل الثاني، فهو رغبتني بعدم التعرّض إلى الإحراج. هناك الكثير من الأسباب التي تجعل من الخوف شعوراً غير منطقي. من الصعب أن يتوقّع المرء تمرسه في اللغة وهو يتعلّمها. كما لم يسخر مني أي فرد عند ارتكابي خطأ لغوياً ما، بل قام الجميع بمساعدتي. لم يظنوا أنني إنسان أحمق.

للتغلب على الخوف، قمت بثلاث خطوات:

تتمثل الخطوة الأولى بالتركيز على فائدة تعلّمي للغة البرتغالية.

كانت الخطوة الثانية تغيير مفهومي للتعرّض إلى الإحراج. من المهم ألاّ أشعر

حرر نفسك من الخوف

بذلك، ولكنني غيّرت ما أفكر فيه فبتّ أعتبر تعلّم أي لغة أجنبية أمراً يشير إلى الذكاء.

أمّا الخطوة الثالثة، فهي اعتبار الأخطاء أمراً مسلياً وإقناع نفسي بأنّ تعلّمي للغة منحني فرصة ارتكاب الأخطاء اللغوية دون الشعور بأنّ الآخرين يحاسبونني على ذلك.

يفسّر التمرين التالي تفاعل الخوف والقيم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تغيير الخوف من خلال استخدام القيم

1- تذكروا موقفاً ما في حياتكم يشير إلى رغبتكم في القيام بشيء ولكن الخوف منعكم من إنجازه بالرغم من عدم وجود أي خطر جسدي عليكم أو على أي أحد.

2- ما الذي يدفعكم إلى الرغبة في القيام بهذا الأمر؟ تستطيع هذه الأسئلة مساعدتكم على اكتشاف الدافع.

- لماذا تريدون القيام بهذا الأمر؟

- ما أهمية ذلك؟

- ما الفائدة من ذلك؟

تأكدوا من الإجابة عن هذه الأسئلة بشكل إيجابي وعدم الاعتماد على ما لا تريدون حصوله.

3 - هل قد تشعرون بالارتياح لمجرد تنفيذكم للمسألة وإن لم تصلوا إلى نتيجة إيجابية؟

4 - ما الذي يدفعكم إلى الشعور بالخوف؟ قد تساعدكم الأسئلة التالية على التوصل إلى إجابة دقيقة.

- ما الذي قد تفقدونه في هذا الموقف؟
- ماذا تعني لكم هذه الخسارة؟
- إن كنتم تشعررون بأنكم قد تخسرون احترام الذات أو احترامكم للآخرين، فما الدافع إلى ذلك؟ ما الصفات التي لا تتمتعون بها لتحول دون ذلك؟
- ما الذي قد تخسرونه إن فشلتم؟
- 5- غالباً ما يكون الدافع إلى الخوف سلبياً. إن كان الفعل مهماً لتجنبوا مسألة ما، فما هي النتيجة الإيجابية المعاكسة؟ على سبيل المثال، إن كنتم تسعون إلى عدم الظهور كضعفاء أمام الآخرين، فإنّ القوة تكون عندها الدافع الإيجابي. كيف قد تصلون إلى الشعور بالقوة مهما كانت النتيجة؟
- 6- هل قد يؤثر فشلكم على الدافع الرئيس لرغبتكم في التصرف؟

الخوف من الارتباط

ما من كتاب عن الخوف يكتمل إن لم يتطرق إلى الخوف من الارتباط. يرغب الكثير من الرجال والنساء بالزواج ولكنهم يخافون من هذه الخطوة. كثيراً ما يتجنب هؤلاء الأفراد الاختلاط مع الجنس الآخر، ويواجهون صعوبة في التغلب على هذا الخوف.

أعتقد أنّ للارتباط ثلاثة معانٍ:

- الالتزام بقضية أو سياسة معينة.
 - عهد أو تعهد.
 - عهد التزام يقيّد حرية التصرف.
- إنّ المعنى الثالث هو ما يؤدي إلى الشعور بالخوف. إنّنا نخشى فقدان الحرية المتمثلة بالقيام بكل ما يحلو لنا وبما يرضينا لا ما يرضي أي شخص آخر.

إنّ الارتباط كلمة غير محسوسة. لا أحد يخاف من مفهوم تجريدي. ما يخشاه المرء في هذه الحالة هو الالتزام واتخاذ خطوة قد تفقدهم شيئاً مهماً هو الحرية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا يعني لكم الارتباط؟

تخيّلوا زواجكم من شخص آخر.

بِمَ شعرتم عند تخيل ذلك؟

ما الصورة التي أتت إلى ذهنكم؟

ما الأصوات التي سمعتموها؟

هل هناك صوت داخلي؟

هل تعتبرون الارتباط أمراً مقيّداً أم تعتبرونه مسألة من الممكن تقبّلها مع

الاستمرار بالشعور بالحرية؟

هناك الكثير من العوامل الاجتماعية التي تعزّز الخوف من الارتباط. في الولايات المتحدة وأوروبا تركيزٌ على الفردية، ويفخر المرء هناك بكونه سيد نفسه. لم يعد الخوف من الارتباط متعلقاً بالرجال فحسب بل امتد ليشمل النساء بشكل متساوٍ.

إنّ الأفلام والبرامج التلفزيونية تعرض توقّعات غير واقعية عن الحب والارتباط. غالباً ما يتمّ عرض الحب وكأنّه قوّة من الصعب مقاومتها. لذلك، يتوقع المشاهدون أن يشعرهم الحب بسعادة لا توصف دون أي نزاعات. إن لم يحصل ذلك، يشعر هؤلاء بالإحباط ويشككون في كونهم مغرمين بالشريك. تعرض الأفلام الحب وكأنّه أمر يأتي إلينا على طبق من فضة دون حاجة إلى بذل أي مجهود من قبلنا لفهم الشريك والوثوق به. ليس الحبّ بسيطاً إلى هذه الدرجة، ويتطلب هذا الشعور مجهوداً كبيراً.

باتت الحرية مسألةً شديدة الأهمية في المجتمع وعند ارتباطنا بشخص آخر، فإن ذلك يشير إلى فقداننا للحرية. إنَّ ذلك غير دقيق إذ إنَّه يشير إلى مفهوم هؤلاء الذين يتجنبون الخسارة في جميع الأحوال. عند الارتباط يكتسب المرء الكثير من الأمور، ولكن الخسائر هي التي تطفئ وتظهر بشكل أكثر وضوحاً.

الارتباط مجازفة. علينا الوثوق بشريكنا لأننا نمنحه أعلى ما لدينا أي أنفسنا.

ما العامل المؤدِّي إلى هذا الخوف؟

نرغب عادةً بأن يحبنا الشريك كما نحبه نحن، فنظهر له حيثياتنا وشخصيتنا ونريهم حقيقتنا. ولكننا نتساءل دوماً عما إذا كان ذلك أمراً سيعجبهم. إن لم نحظ بإعجاب الآخر، فإن ذلك لا يعني أن لا أحد سيعجب بنا.

إنَّ الخوف من عدم الشعور بحب الآخرين أمرٌ قد يؤدي إلى الخوف من الارتباط. عندها، يعتبر المرء أنَّ الارتباط مجازفة. ولكننا، وإن لم نرتبط بأحد، قد لا نعبّر عن مشاعرنا إلى أحد وعندها، لن نسمح لأحد بإظهار إعجابه بنا. كما أنَّ عدم الارتباط يحول دون اكتشاف المرء لذاته بشكل أعمق وفقاً لرأي الآخر.

ليس هذا الكتاب عن العلاقات والارتباط ولكننا سنعرض عليكم تمريناً يساعد على فهم الخوف من الارتباط.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

فهم الارتباط

للتغلب على الخوف من الارتباط، عليكم التفكير في هذه الأسئلة:

ما الذي تخشون حصوله؟

ما الدافع إلى الخوف؟

ما الذي تخافون فقدانه عند الارتباط؟

ما الذي قد تكتسبونه من الارتباط؟

كيف يبدو لكم الارتباط؟

ما الذي قد تخسرونه؟

يعتبر الفيلسوف جان بول سارتر، أنّ الارتباط بشخص آخر سيئ للغاية. إنني لا أوافقه الرأي لأنني أعتبر العلاقات شديدة الأهمية في تشكيل شخصياتنا. لا يمكننا العيش بمفردنا، لأننا نصل إلى فهم أنفسنا من خلال تعاملنا مع الآخرين. علينا التواصل معهم والارتباط بهم لنصبح كاملين.

قد يبدو الارتباط إشارة إلى تقييد النفس ولكنه الطريقة الوحيدة لاكتشاف

الذات.

