



## التحكم في العوارض الذهنية للخوف

«الشجاعة تقاوم الخوف وتتحكم فيه

وليس دليلاً على عدم الشعور به»

هارك نواين

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نكتسب المخاوف الخيالية، وأنّ هناك ما يحثُّنا، على اختبارها. عند تغيير طريقة تفكيرنا وعند استغلال مختلف الموارد المتوفرة لدينا، تتقلص فاعلية الدوافع وننسى المخاوف.

كيف يتم ذلك؟

سأعرض عليكم تجربة شخصية تعبّر عن العديد من أفكار هذا الكتاب. أثناء تألّيفي لهذا الكتاب، كنت أعطي محاضرات في روما عن البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. عند انتهاء هذه المحاضرات، أردت وآندريا الاستمتاع بيومين آخرين من خلال التجوال في المدينة ومراقبة ما فيها من مناظر وأطعمة وميزات أخرى. كنّا نرغب في رؤية المعالم الأثرية كالدرج الإسباني والكولوسيوم والكنائس الرائعة. روما مدينة فريدة من نوعها، ففيها تنوّع مثير للاهتمام. فيها الشوارع الضيقة والوسخة ذات الأبنية الرديئة الحال وغير الصحية. في المقابل، في هذه المدينة ساحاتٌ وقصورٌ خلّابة تظهر مستوىً عالياً من الهندسة المعمارية.

من غير المنطقي زيارة روما من دون التوجه إلى أحد أهم المعالم المسيحية أي كنيسة سانت بيتر. أمام هذه الكاتيدرائية ساحةً واسعة وجميلة. وصلنا إلى هناك قبل الظهر ولم نتمكن من الإصغاء إلى خطاب البابا الأسبوعي. كانت المقاعد لا تزال مكانها في الساحة عند وصولنا، وتوجهنا مباشرةً إلى الكنيسة لنستغل الوقت المتبقي لدينا والتمتع بما فيها من معالم مثيرة للاهتمام.

الكنيسة بحدّ ذاتها تحفة فنية، إضافةً إلى الصور واللوحات الجدارية والمنحوتات التي تعبّر عن مستوى عالٍ قادرٍ على إذهالك في كلّ زاوية من الكنيسة. تمّ بناء القبّة الضخمة في العام 1590 وهي ذات هندسة رائعة. نظرنا إلى الأعلى ودقّقنا في القبّة أثناء تواجدها في الكنيسة، ولاحظنا التفاصيل التي بدت مذهلة حتى من الأسفل. انضممنا إلى الزائرين الآخرين للصعود إلى القبّة، وكان هؤلاء من جنسيات مختلفة، إذ إنّ أحداً منهم لم يستخدم اللغة الإيطالية.

كان علينا اختيار أحد أمرين، إمّا الصعود على الأقدام أو في المصعد. كانت الطريقة الأقلّ كلفةً هي الصعود سيراً وكنا نريد القيام ببعض الحركات الجسدية، فلذلك قررنا صعود السلالم بالرغم من لافتة التحذير التي دُون عليها أنّ هناك 300 درجة. انطلقنا بحماس. كانت السلالم دائرية وواسعة في بدايتها، ممّا سمح للجميع بصعودها بارتياح. كان ذلك مسلياً في بادئ الأمر إلى أن تعدينا الـ150 درجة. بعدها، أصبحت المساحة ضيقة.

وصلنا إلى صالة عرض في القسم العلوي من الكنيسة، ولكنّ القبّة بدت بعيدة. إنّ النظر إلى الأسفل جعلني أشعر بالدوار، فابتعدت عن الحافة وانطلقنا محاولين الوصول إلى أعلى السلالم. كانت الدرجات ضيقة للغاية.

ما زاد المسألة سوءاً هو وجود عدّة نوافذ واسعة تطلّ على المدينة. كُنّا قد وصلنا إلى علوّ لا بأس به وبدأت أشعر بامتعاض. أحسست وكأني في زنزانة على أعلى منحدرٍ صخري، كما أرهقني صعود السلالم. كانت الظروف تثير الإحساس برهاب الخلاء وبرهاب الاحتجاز. لم أكن مرتاحاً بالرغم من أنني لا أعاني من أيّ من هذين الرهابين.

تابعت الصعود آملاً في الوصول إلى القبة قريباً. تساءلت عن سبب شعوري بالامتعاض، حيث إنني كنت بأمان ولم يكن هناك من داعٍ للانزعاج. ما الذي كنت أتخيلُه؟ شعرت وكأنني أتسلق برجاً وأنّ ما من شيء يفصلني عن الحافة.

شعرت وكأنني أتسلق سلالم ازداد ضيقها تدريجياً إلى أن أصبح من الصعب المضي إلى الأمام. تخيلت انهيار السلالم وعدم القدرة على الهروب. تخيلت هذه الأمور وشعرت وكأنني أمرّ بهذه الظروف.

### استخدام موارد

كان عليّ القيام بشيء ما. فصلت نفسي عن هذه الظروف وأقنعت نفسي بأنني لا أمرّ بها. شعرت عندها بالارتياح وأحسست بسخافة تخيّلاتي. كان قد مضى على وجود الكنيسة هناك مئات السنين ولم يكن من المنطقي أن تنهار في تلك اللحظة. تسلق آلاف الزائرين هذه السلالم دون حصول أي مشكلة. بدأت التفكير في مسألة أخرى قد تريحني. تذكرت ما حصل معي ذلك اليوم عند شرائنا زجاجاً فينيسياً من ساحة سانت بيتر. كان الزجاج جميلاً للغاية وتخيلت المكان الأنسب له أي على الطاولة في شقتنا. عند تذكّري الشقة نسيت انزعاجي من السلالم.

بعد ذلك، فكّرت في تجربتي في الطائرة. لقد ركبت الطائرة مئات المرات، ولم يصبني ذلك بالتوتر قط. كنت أشعر بالأمان في الطائرة، وجعلني ذلك أشعر بأنّ توتري هنا وبسبب السلالم أمرّ غير منطقي.

أثناء تفكيري في ذلك، سمعت أحداً يشتم بصوت عالٍ بعد وقوعه. ذهبت لرؤية ما حصل فوجدت رجلاً قد زلّت قدمه وجلس ليرتاح. سألته إذا كان على ما يرام. كان وجهه شاحباً للغاية. قال لي إنّّه بخير وإنّ أصدقاءه ساعدوه، فتركته مكانه ليرتاح.

استمررت في الصعود وأجبرت نفسي على المضي إلى الأمام وبناتبياه. اقتربت مني أندريا ووضعت يدها على ذراعي وسألّتني إن كنت على ما يرام. أجبتها بأنني بخير، وشعرت بتحسّن عندها.

كما أنني لم أكن أرغب في أن يلاحظ الآخرون أنني خائف. من المهم بالنسبة إلي أن أبدو أمام الغير شخصاً قوياً يستطيع التسلّق ولا يخاف من الأماكن العالية. إضافة إلى ذلك، أردت الوصول إلى أعلى السلالم وإلى القبة لمعرفة ما هناك من تفاصيل فنية.

وصلنا أخيراً إلى الأعلى وكان ذلك رائعاً، ممّا جعلني أنسى الصعوبة التي مررت بها.

### الموارد المستخدمة في تجربتي

عند تحليلي لهذه التجربة، فكرت بالاستراتيجيات التي لجأت إليها للتعامل مع الظروف التي مررت بها.

- كان أوّل الموارد هو الفضول. كنت مهتماً بخوفي فاستطعت إدراكه وتحليله بشكل موضوعي. استطعت فصل نفسي عن هذا الخوف.

- أمّا الاستراتيجية الثانية، فهي المنطق. استطعت إقناع نفسي بأن ما يجري غير منطقي. إن هذه الاستراتيجية فاعلة في حالات الخوف البسيط ولكنّ الأحاسيس القوية لا تتأثر بالمنطق. كما أنّ هذه الاستراتيجية تعتمد على السمع، إذ إنّ المرء يكلم نفسه عندما يكون مصدر الخوف يعتمد على النظر (التخيّلات). إن صدّق المرء ما يراه في مخيلته، فإنّ التحدث مع النفس لا يجدي نفعاً.

- التقنية الثالثة هي اكتشاف الاستراتيجية التي كنت أستخدمها لابتكار مصدر الخوف. كنت أتخيّل صوراً ذهنية وأقتنع بأنّها حقيقية. عند فصل نفسي عن هذه التخيّلات توقف شعوري بالخوف، وأصبحت مقتنعاً بأنّها خيالية.

- اعتمدت الاستراتيجية الرابعة على التفكير فيما قد يغيّر أحاسيسي ويجعلني أشعر بالأمان والراحة (كالزجاج الفينيسي).

- الأمر الخامس الذي لجأت إليه هو التفكير في تجربة مماثلة شعرت أثناءها بالارتياح (السفر جواً). كنت أركب الطائرة دون خوف، ممّا أقنعني بعدم ضرورة خوفي الآن.

- الاستراتيجية السادسة هي إلهاء نفسي من خلال الالتفات إلى الرجل الذي زلّت قدمه. أدّى ذلك إلى توقفي عن التفكير في مسألة خوفي من السلاّم. عندما صرخ الرجل، عدت إلى العالم الحقيقي ونسيت تخيّلاتي.
  - أمّا التقنية السابعة، فكانت الانتباه إلى مشكلات شخص آخر، ممّا أعادني إلى الحياة الواقعية ودفعني إلى التفكير فيما يحصل. إنّ قلقي حيال الرجل الآخر ساعدني على نسيان خوفي الشخصي.
  - الاستراتيجية الثامنة كانت أهمية الانطباع الذي أتركه عند الآخرين. لم أكن أرغب في أن يعتبروني إنساناً يخاف في موقف مماثل.
  - تاسع الاستراتيجيات هو تجنب عواقب الاستسلام إلى المخاوف. لم أكن أرغب في الشعور بالإحراج ولذلك تابعت الصعود.
  - الاستراتيجية الأخيرة هي الرغبة في الوصول إلى الهدف. كنت أرغب في رؤية أعلى القبة.
- كانت هذه الموارد فاعلة في الحيلولة دون استسلامي إلى الخوف. إن حصل ذلك، كنت سأعزّز خوفي من الأماكن العالية والضيقة، ولأصبح التخلّص من ذلك صعباً للغاية.

### استراتيجيات للتخلّص من المخاوف

- 1- الفضول: حاولوا استكشاف خوفكم ومعرفة ما يجري داخلكم.
- 2- المنطق: أقنعوا أنفسكم بأنّ الخوف غير منطقي.
- 3- الاستراتيجية الذهنية: اكتشفوا كيفية ابتكاركم لمصدر الخوف من خلال إدراككم للتخيّلات الذهنية. افصلوا أنفسكم عن هذه التخيّلات وقيّموها بشكل موضوعي. بعدها، قوموا بتحليل الموقف.
- 4- تغيير الأحاسيس: فكّروا في أمور أخرى.

- 5- التفكير في تجارب مماثلة غير مخيفة: ما الذي جعل من تلك التجارب غير مثيرة للخوف؟ كيف تستطيعون تطبيق ذلك في التجربة الحالية؟
  - 6- إلهاء النفس: ركّزوا على أمر آخر لا علاقة له بالموقف المخيف.
  - 7- القلق حيال الآخرين: التفتوا إلى مشكلة شخص آخر.
  - 8- الانطباع الذاتي: هل تعتبرون أنكم أشخاص يخافون في ظروف مماثلة؟
  - 9- تجنّب العواقب: تجنّبوا العواقب البغيضة للاستسلام إلى الخوف.
  - 10- الهدف: فكّروا فيما تريدون تحقيقه وصمّموا على الوصول إليه.
- تشكّل هذه الاستراتيجيات عوناً شديداً للأهمية للتخلّص من المخاوف، ولكن الشرط الأساسي لفاعليتها هو رغبتكم في زوال هذه المخاوف.

## أنواع الموارد

لهذه الاستراتيجيات خمسة أنواع.

## تغيير حالتكم النفسية

الفضول شديد الأهمية. قد تشعرون بالفضول حيال خوفكم. اهتمامكم بحالتكم النفسية ومشاعركم يساعدكم إلى حد كبير. أولاً، يتمّ استبدال الخوف بالفضول. ثانياً، وكما عرض الفصل الثاني، فإن إدراك المشاعر يساعد على تبدّلها. عند شعوركم بالفضول، تستطيعون فصل الخوف عن كيانكم، ممّا يعمل على التغلب على هذا الإحساس.

استطعت تغيير حالتي النفسية من خلال التفكير في أمر آخر يشعرنني بالسعادة أو الأمان. إنّ هذا جزء من البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، وهو من أهم السبل للتخلص من الخوف.

أقدم لكم تمريناً يساعدكم على هذه المسألة.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### تغيير الحالة النفسية

- 1- اختاروا الحالة النفسية التي ترغبون فيها، كالأمان أو الهدوء أو الراحة.
  - 2- تذكروا تجربة سابقة أدت إلى هذه المشاعر. عليكم استغلال هذه التجربة الماضية في الحاضر.
  - عند اختيار التجربة الماضية، تخيلوا العودة إليها وتذكروا جميع حيثياتها بوضوح. إن لم تستطيعوا تذكر أي تجربة، عليكم أن تجلسوا في مكان هادئ ومريح وتخيل تجربة مماثلة أو تطبيق تمارين الاسترخاء (التي سبق بيانها).
  - 3- عند تذكر التجربة:
    - اختاروا كلمة أو جملة متصلة بتلك الحالة (إنني أشعر بالأمان).
    - اختاروا شيئاً ترونه عادةً في أي موقف مخيف أو تذكروا مسألة مخيفة أو رمزاً مثيراً للخوف.
    - اختاروا حركةً جسدية تستطيعون القيام بها بسهولة كالزفير ببطء.
  - 4- أخرجوا أنفاسكم من تلك الحالة وأدركوا كل ما يحيط بكم.
  - 5- قيّموا ما اخترتموه من كلمات وحركات وما إلى ذلك.
- تفوهوا بالجملة وانظروا إلى العامل البصري (وتخيلوه إن كان من الصعب رؤيته) وقوموا بالحركة الجسدية التي اخترتموها.
- لاحظوا شعوركم بالأمان والراحة.

إن لم يتكلم ذلك بالنجاح، عودوا إلى الخطوة الثالثة. حاولوا عيش الحالة بعمق وتذكروا التجربة الماضية بتفاصيلها السمعية والبصرية وحسّوا بالمشاعر نفسها. حاولوا القيام بذلك بأكبر درجة من العمق. بعد ذلك، تابعوا التمرين.

عند تقييم هذه الأمور والوصول إلى أنّها فاعلة، تمرّنوا على ذلك. ما من فائدة من هذه الاستراتيجية إلا إذا تمرّنتم عليها واعتدتم على استعمالها.

كرّروها حوالي عشرين مرة. كلما ازداد تكرار التمرين، أصبح أمراً سهلاً وعادياً بالنسبة إليكم.

إن أردتم أن تساعدكم الاستراتيجية للتخلص من خوف محدد، كالخوف من ركوب الطائرة، فعليكم عندها تمرين ركوب الطائرة وتطبيق هذا التمرين. يساعدكم ذلك في كل مرة تركبون الطائرة في المستقبل.

إنّ هذا التمرين ذهني، ويعتمد على ترتيب الصور والأصوات والأحاسيس. الغاية من هذا التمرين هو تحسّن حالتكم النفسية. عند تذكّر تجربة ماضية، يعيد المرء تعلّم الأمور ويستخدم استراتيجية ذهنية تهدف إلى التخلص ممّا كان يدفعه إلى تخيل الخوف. عندها، تصبح هناك تجربة جديدة لا تؤدي إلى أيّ شعور بالخوف.

## الإلهاء

يؤدي الإلهاء إلى توقف الشعور الذي يخالجمكم من خلال التفات المرء إلى شيء آخر. لا يستطيع المرء مفاجأة نفسه ونقل انتباهه إلى شيء آخر، ولكنّ الآخرين قادرون على المساعدة من خلال التحدث إليه ولفت انتباهه.

بوسعكم القيام بذلك عبر ثلاث طرق:

- بصرياً، من خلال رؤية شيء مثير للاهتمام أو مفاجئ.
- سمعياً، من خلال الإصغاء إلى صوت ما أو موسيقى معينة.
- جسدياً، من خلال لمس شيء ما.

يمكنكم مساعدة الآخرين المصابين بالخوف من خلال لفت انتباههم.

## التحدث إلى النفس

بإمكانكم تحليل المسائل وإقناع أنفسكم أنه لا داعي للخوف. استخدموا نبرة صوت مريحة وهادئة. الجؤوا إلى العبارات الإيجابية. عند قول: «لا تخف»، إنكم

تركزون على الخوف. من الأفضل قول: «أستطيع أن أهدأ» أو «اهدأ» (بنبرة صوت هادئة). فلتتماشى نبرة الصوت مع الشعور الذي ترغبون فيه. من المفيد في بعض الحالات تكرار كلمة «هدوء» أو «استرخ». إنَّ التفوّه بهذه الكلمات أمر فاعل ويساعد على تهدئة النفس.

## القيم

القيم فاعلة للغاية عند محاولة التخلص من الخوف. عندما يعاني أي شخص من الأشخاص من مشكلة، وخصوصاً من نحبّ منهم، فإننا ننسى عندها جميع مخاوفنا لمساعدتهم. بعد ذلك نتذكّر ما قمنا به ويصعب علينا تصديق ذلك.

كما هناك إحساس بأننا أنجزنا أمراً مهماً عند القيام بذلك. عند مواجهة الخطر الحقيقي، يستطيع متسلقو الجبال أو المستكشفون التغلّب على الخوف لأنّهم يرغبون في الوصول إلى هدفهم الذي يعتبرونه شديد الأهمية.

أخيراً، قد تبدوون بالتساؤل إن كنتم أشخاصاً يشعرون بالخوف ويعتبرون عدم الإحساس بذلك أمراً مهماً.

## الاستراتيجيات الذهنية

لجأت في الكنيسة إلى ما تطرّق إليه الفصل السادس. وجدت الصور والأصوات التي كنت أتخيّلها وفصلت نفسي عنها. استبدلتها بالصور والأصوات الخاصة بي والتي تريحني والتفت إلى من حولي. عند قيامكم بذلك، لن يستمر انتباهكم مصوّباً نحو هذه التخيّلات. إنّ انتباهكم إليها هو ما يجعلها شديدة التأثير عليكم.

إنَّ التحرّر من الخوف يعتمد على ما تقرّرون الالتفات إليه.

