



تحرير النفس من المخاوف الاجتماعية

«المجتمع كمياه البحر، فمن السهل السباحة فيها ولكن
من الصعب ابتلاعها»

آرثر شترينغير

إنّ الراحة النفسية تشير إلى قدرة المرء على اعتبار المخاوف الاجتماعية خياراً غير مفروض على الجميع. إنّ هذه المخاوف تؤدي إلى الشعور بالقلق، ولن يزول هذا الإحساس إلّا إذا تمّ التحكم في الأسباب الرئيسة له، وكثيراً ما تكون هذه الجذور اجتماعية ومبنية على أفكار خاطئة نتعلمها من محيطنا.

كابوس المخاوف الاجتماعية

تشبه هذه المخاوف الأفعوان الخرافي ذا التسعة رؤوس. وفقاً إلى الأسطورة اليونانية، فإنّ هذا الأفعوان كان يعيش في المستنقعات قرب مدينة ليرنيا. كان يشبه التنين وكانت له تسعة رؤوس. إن قتل هذا الأفعوان يتطلّب قطع كلّ رؤوسه، ولكن قطع أيّ من الرؤوس يؤدي إلى نمو رأسين آخرين في مكانه. كان من الصعب إلحاق الأذى بأحد هذه الرؤوس عند استخدام جميع الأسلحة. كان هذا الأفعوان يأتي إلى المدينة ويرعب السكان بين حين وآخر، وكان يأكل الناس والمواشي.

بعدها، لفت هذا الأفعوان نظر هرقل، وأراد البطل قطع رؤوس الأفعوان ولكنه أدرك مع الوقت أنّ ذلك يزيد المسألة تعقيداً. لذلك، طلب من صديقه أيولوس أن يكوي العنق كلما قطع أحد الرؤوس، ممّا أوقف النمو. بعد معركة طويلة وبطولية، استطاع هرقل قطع الرؤوس إلّا واحداً منها. عندها، ضربه هرقل وقطعه ودفنه تحت صخرة كبيرة.

إنّ المخاوف الخيالية تشبه رؤوس الأفعوان. يجب قطعها ولكن على المرء أن يوقف الأفكار الخاطئة أيضاً، تلك التي تعتبر أساس هذا الخوف. عندها، يتم منع المخاوف من الظهور مجدداً.

قطع رؤوس الأفعوان

يعرض هذا الكتاب أساليب عديدة للتخلص من الخوف، وتعتمد هذه الأساليب على البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. لجميع الاستراتيجيات المقترحة ثلاث نقاط مشتركة:

- إدراك الخوف الخيالي وتأثيره علينا.
 - إدراك الهدف من هذا الخوف وتذكّره باستمرار.
 - تغيير الاستراتيجية التي تولّد الخوف.
- ما الأفكار الاجتماعية الخاطئة التي تولّد عدداً كبيراً من المخاوف؟ ما الذي يزيد من هذه المخاوف (الرؤوس)؟

ينمو الرأس الأول نتيجةً للوم المرء نفسه والآخرين. إنّ ذلك يشير إلى خوف المرء من عواقب اكتشاف الآخرين لحقيقته. إنّ المطلوب للتخلص من ذلك هو المسؤولية. على المرء تحمّل مسؤولية ما يقوم به وتغيير ما يستطيع تبديله. ما أدّى إلى هذا الظرف هو مزيج من تأثير الآخرين والأحداث المحيطة بالإنسان. ما من أحد يجب لومه على ذلك.

- الرأس الثاني هو وليد الكم الهائل من المعلومات، إذ إنّ ذلك يمنع المرء من استخدام المعلومات التي يحتاج إليها لتقييم الظرف وتحديد إمكانية وجود ما

يدعو إلى الخوف. لذلك، على المرء أن يطرح الكثير من الأسئلة الدقيقة والواضحة التي تهدف إلى الوصول إلى إجابات محددة.

- الرأس الثالث هو ضغط الوقت. عندها، يرتفع مستوى التوتر والقلق. ما يحتاج إليه المرء في هذه الحالة هو التخطيط بشكل واضح يسمح بتنفيذ كل ما هو مطلوب منه دون الشعور بأي ضغط. عندها، تصبح المسألة محفزة أكثر من كونها مخيفة.

- الرأس الرابع هو الخوف من المستقبل. المستقبل غير موجود وبيتكره الإنسان ممّا يقوم به في الحاضر. إنّ الخوف من المستقبل هو خوف خيالي، والتخلص منه لا يتمّ من دون خطة واضحة وهدف محدّد. يقوم المرء بما بوسعه ويسعى للحصول على المساعدة اللازمة عند الحاجة. من الصعب حلّ جميع المشاكل على انفراد، وعلى المرء اللجوء إلى الآخرين.

- الرأس الخامس هو وفرة الخيارات. عندها، يزداد ارتباك المرء وقد يخشى أن يفوت خياراً مهماً. عندها، يشعر الإنسان بالضعف ويغدو غير قادر على التصرف. ما يجب فعله في هذه الحالة هو التوازن واختيار أفضل ما هو متوفر.

- الرأس السادس هو التغيير. من الصعب منع التغيير من الحصول ولكن المرء قادر على التحكم في مرحلة الانتقال التي كثيراً ما تسمح للتغيير بإخافتنا.

- الرأس السابع هو التركيز على تحقيق الأهداف. إنّ الخوف من الفشل أمر محتمّ في هذه الحالة، وأفضل ما يمكن القيام به في هذه الحالة هو التركيز على تحديد هوية المرء وما هو قادر على تحقيقه. على المرء أن يفهم أنّ شخصيته تتعدّى ما يقوم به، وأنّ جميع ما يحققه المرء نتيجةً لجهد الخاص، ولذلك فإنّ كيانه أهم من هذه الإنجازات. عند الالتفات إلى هذه المسألة، يصبح بوسع الإنسان الحصول على السعادة من الحياة، والاستمتاع بما يتخذ من خطوات قبل الوصول إلى الهدف. لذلك، تغدو السعادة غير مبنية على تحقيق الهدف فحسب بل على المسألة بأكملها.

- الرأس الثامن هو ثقة النفس الضعيفة. عندما يعتقد المرء أنه غير قادر على تحقيق الأهداف الصعبة المنال، يصبح خائفاً من المحاولة، ممّا يحول دون وصوله إلى ما هو قادر على تحقيقه. ما على المرء القيام به في هذه الحالة هو إدراك أنه قادر على الوصول إلى أعلى المستويات، وذلك يؤدي إلى إدراكه بأنّه أهمّ مما كان يظن في السابق.

- الرأس التاسع هو الخسارة. يمكننا اعتبار هذا الرأس هو الأخير الذي يصعب قتله بشكل كامل والذي يجب دفنه. الخسارة جزء من الحياة. هناك مسائل نختار الابتعاد عنها، وهناك ما يُفرض علينا هجره. كثيراً ما نعاني من الخسارة، خصوصاً عندما يكون ما خسرناه أمراً شديداً الأهمية بالنسبة إلينا.

الحياة في اللحظة الحالية

لا يجب السماح للخسارة بالتغلب علينا لأننا أكثر قيمةً من أي شيء نملكه أو نفكر فيه أو نحزن عليه. لا يمكننا التحكم في مجرى الأحداث ولكننا قادرون على التحكم بردة فعلنا عند حصولها. لا يمكننا التحكم في العالم الخارجي ولكننا نستطيع التحكم في خياراتنا في هذا العالم. من الصعب أن نعرف أنفسنا بشكل كامل لأنّ شخصياتنا تتعدّى ما نستطيع إدراكه، بإمكاننا اختبار المآسي والمحبة والسعادة والكرهية، ولكلّ ما نراه من حولنا انعكاس لداخلنا. إنّنا جزء من العالم، ولا نستطيع فصل أنفسنا عن هذا العالم.

