

الفصل

الثالث

## اكتساب الخوف والتخلص منه

«ما من أمر يثير الخوف كالجهل»

جوهان وولفغانغ فون فونتي

إننا لا نتعلم الخوف الحقيقي، والخوف الخيالي هو ما نكتسبه. لذلك، فبوسعنا التخلص من الأخير. يولد المرء وفي نفسه قدرة على الشعور بالخوف من ثلاثة أمور هي: الوقوع، هجر الآخرين والأصوات العالية والمفاجئة. تلك هي مشاعر الخوف الوحيدة الفطرية عند الإنسان. يحسّ الطفل بها دون أن يفكر فيها، إلا أن ذلك لا يثبت أنّها مشاعر غير منطقية.

قد يلقي الطفل حتفه من جرّاء الوقوع أو هجر الآخرين له. يتذكر القليل من الناس طفولتهم حيث إن الوقت يزيل الذكريات ولكنه لا يُنسى المرء ما تعلّمه من تجاربه العديدة. بالنسبة للأطفال، الخوف شعور غير مريح وأليم إلى حدّ كبير. لا يسع الأطفال أن يعبروا عن أنفسهم من خلال استعمالهم للكلمات وتتمحور حياتهم حول المشاعر التي تؤدي إلى ردّات فعل فطرية. لدى المولود الجديد ردة فعل لا إرادية وهي التشبث بالأشخاص والأشياء، وتعمل هذه القبضة على حمايتهم من الوقوع في بعض الأحيان. كما يقوم الأطفال بالبكاء وهو صوت يستحيل تجاهله. من خلال البكاء، ينجح الأطفال في حثّ الراشدين على التجاوب وتحقيق رغباتهم بمحبة واندفاع، خصوصاً أنّ سماعهم لهذا الصوت

يذكرهم باحتمال هجر الآخرين لهم. إن الخوف من الهجر شعور يلزم كل راشد ويدفعه إلى التخلص منه بشكل سريع.

للعواصف الرعدية أو أي صوت مماثل القدرة على إثارة الخوف في نفوس الجميع، راشدين كانوا أم صغاراً. غالباً ما تظهر علينا ردّة فعل لا إرادية في هذه الحالات، وتتمثل بانقباض الكتفين ودفء الرأس إلى الأمام. بعد هذه الحركة الجسدية، يزول الإحساس بالذعر. يخاف بعض الراشدين من الرعد، ولكن معظمنا لا يخاف من الأصوات العالية بعد النضوج.

#### ● القانون السابع للخوف:

يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع، والخوف من تخلى الآخرين عنه. أما المخاوف الأخرى، فإنها مشاعر يكتسبها الفرد نتيجة لإحدى العوامل التالية:

- مراقبة الآخرين.
- الصدمات الحياتية.
- تكرار التجربة المثيرة للخوف.
- الاطلاع على معلومات عن الخوف.

إنّ أيّ شعور غير فطري هو إحساس مكتسب. إن كنتم غير مقتنعين بذلك، تذكروا كيف نعلم الأطفال القوانين التي تحفظ سلامتهم وهم في الطريق. إنهم لا يهابون السيارات. يحذر الراشدون من السيارات ولكنهم لا يخافون عادةً منها وهي في الموقف في وضع غير متحرّك. بالرغم من ذلك، إنّنا شديداً نحذر من السيارات المسرعة، خصوصاً أنّ نصف طن من الحديد الثقيل قد يقتلكم حتى وإن كانت السيارة تسير ببطء. لقد تسببت السيارات بفتك عدد أكبر من الأشخاص مقارنةً بالمصاعد والعنكبوت وركوب الطائرة والشعابين. كيف نفسّر فهمنا العقلاني للسيارات وخطورتها في حين أنّنا قد نصاب بالذعر عند تواجدها في مصعد أو طائرة أو أمكنة شاسعة أو من جرّاء أمور أخرى لا تعرّضنا للخطر

نفسه الذي قد يتأتى من السيارات؟ لذلك علاقة بما نحن معتادون عليه وبما نستطيع السيطرة عليه، إلا أن ذلك لا يفسر المسألة بشكل كلي.

إننا نكتسب الشعور بالخوف من أشياء كثيرة في حياتنا وبشكل أكثر شدة من خوفنا من الهجر أو الوقوع. أعطوا أي طفلٍ عنكبوتاً فقد يحاول أكله ولا يبكي خوفاً منه. إلا أن ردة الفعل التي قد يظهرها الراشدون أمام الطفل بسبب خوفهم من هذا العنكبوت يؤدي إلى اكتساب الطفل لهذا الخوف. يقوم الأطفال والأولاد بمراقبة الراشدين بدقة ويتعلمون منهم مختلف الأمور دون حاجة لتلقيهم إياها.

تخلوا تواجدكم في بيئة غريبة لا تعرفون ما فيها من أمور خطيرة ولا تفرقون بين الأشياء الخطرة والأمنة. إن رأيتم سكان هذه المنطقة (الذين يعرفون بيئتهم بشكل جيد) وهم يظهرن خوفاً من شيءٍ ما، فإنكم تكتسبون هذا الخوف تماماً مثلهم. ما يحثكم على ذلك هو عدم الرغبة في المجازفة، وهذا ما يحصل مع الأطفال. يقلد الأطفال الراشدين ويراقبونهم، حيث إنهم يعدون من هم أكبر سناً أكثر إدراكاً لعالمنا المعقد ولما فيه. إننا نكتسب الخوف وقد يكون ذلك مبرراً في بعض الأحيان، ولكننا في أحيان أخرى نتعلم الخوف من أمور لا داعي للذعر منها. مجرد خوف الآخرين منها يدفعنا إلى اكتساب الشعور نفسه.

## كيف يكتسب المرء المخاوف الخيالية؟

يتم ذلك من طرق مختلفة:

- مراقبة الآخرين: يكتسب الطفل الشعور بالخوف من جراً مراقبة والديه أو الراشدين من حوله وهم خائفون من أمرٍ ما.

- الصدمات الحياتية: يمرّ الطفل بتجربة سيئة تجعله يبني نظرة مماثلة لمختلف التجارب. على سبيل المثال: يدخل الطفل إلى المستشفى وتتمّ معاملته بشكل سيئ، وقد يصاب بألم شديد. عندها، يستنتج الطفل أن جميع المستشفيات والأطباء مثيرون للربح. عندها، ينمو لديه زعر من الأطباء

والمستشفيات ويستمر هذا الإحساس حتى في سن الرشد. قد ينسى المرء التجربة السيئة الماضية، ولكنّ الخوف لا يزول. هكذا تولد حالات الهلع المرضي من جرّاء تجربة واحدة سيئة ومؤلمة.

- تكرار التجربة المثيرة للخوف: قد نتعرض لسلسلة من التجارب السيئة، مما يتسبب باكتسابنا للخوف الخيالي. على سبيل المثال: قد يمرّ المرء بعدة تجارب مثيرة للغيظ ومتعلّقة بمن هم أكثر سلطة كالمعلمين مثلاً. مع الوقت، تتمو لديه مشاعر الخوف من الأشخاص الأكثر سلطة حيث إنّّه يعاني مراراً وتكراراً من سوء التجربة معهم. ليس من الضرورة أن تكون هذه التجارب مأساوية ولكنّ ما يمرّ به المرء عند تعرّضه لها كفيلاً بتمية الخوف في نفسه.

- الاطلاع على معلومات عن الخوف: عندما نسمع الآخرين يتحدثون عن الخطر، نصبح مقتنعين بوجوده وكثيراً ما تتسبب نشرات الأخبار بذلك. تبث هذه النشرات تقارير عن تجارب سيئة يمرّ بها الآخرون، ممّا يؤدي إلى شعورنا بالخوف. نبدأ بتجنب المواقف المماثلة لأننا لا نريد المعاناة ذاتها. قد تكون المعلومات غير دقيقة وقد تكون الظروف استثنائية، ممّا لا يحتمّ مرورنا بالتجارب نفسها. إلا أنّنا نقتنع بالأمر في معظم الأحيان ونصاب بالذعر من هذه الظروف. على سبيل المثال: قد تكون هناك تقارير إخبارية عديدة تتحدث عن مخاطر السفر إلى أفريقيا. تتحدث هذه التقارير عن إصابة الأشخاص بالمرض أو عن تعرّضهم للهجوم في تلك المنطقة. قد تكون هذه المواضيع دقيقة ولكنّ ذلك لا يحتمّ تعرضنا للظروف نفسها. هناك الكثير من التقارير الإخبارية المتمحورة حول المآسي والمخاطر ولكن قليلاً منها يذكر لاحقاً أنّ المخاطر قد زالت. لذلك، فإنّنا نكتسب الخوف، ولا يتمّ تصحيح المسألة بمدننا بالمعلومات الجديدة التي قد تطمئننا.

## مخاوف الأطفال

إننا نكتسب مشاعر الخوف في مرحلة الطفولة. عندها، يكون العالم من حولنا مربعاً إذ إنّنا لا نملك في تلك المرحلة السيطرة على مجرى الأمور. علينا تعلّم الفرق بين المسائل الخطرة والأمنة. لسوء الحظ، نقترف في تلك المرحلة

الكثير من الأخطاء ومن ثم ننسى أننا ارتكبناها. لذلك، قد تكون في نفوسنا مخاوف لا داعي لها نظراً لمرور الوقت منذ أن اكتسبناها. لربما كان الخوف هذا منطقياً في الماضي لأننا كنا في صغرنا أقل معرفة، ولكن هذه الأحاسيس لا تتغير مع تقدّمنا في العمر ووفقاً لتجاربتنا كراشدين. ما هي المسائل التي تتم الإشارة إليها عند تحليل مخاوف الأطفال؟ كيف نكتسب المخاوف وكيف نتخلص منها؟

### المخاوف في مراحل مختلفة من حياة المرء

هناك مخاوف معينة تنمو في نفوسنا وتسيطر علينا في مراحل مختلفة. بين الخمسة والعشرة أشهر، يخاف الأطفال من الغرباء وتنمو لديهم القدرة على التفريق بين من يعرفونهم ومن لم يلتقوا بهم أو لا يتذكرونهم. الغرباء خطيرون، ما زال الكثير من الراشدين مقتنعين بتلك الفكرة ويفترضون أنّ أي شخص غريب هو إنسان عدائي إلى أن يثبت العكس.

يعاني الأطفال في سنّهم المبكرة من القلق من الافتراق عن أمهاتهم، ويغلب عليهم هذا الشعور بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر. تزداد هذه الحالة عند الأطفال الذين فقدوا قريباً أو صديقاً أو حيواناً أليفاً وعند من مرّوا بتغيير جذري في حياتهم كافتراق الوالدين أو الانتقال من منطقة إلى أخرى.

بين السنتين والأربع سنوات من العمر، يقوم الطفل بمحاولات لفهم العالم من حوله والتفريق بين الخيال والواقع. قد يخافون من الظلام. قد يضطر الأهل مراراً وتكراراً إلى تأكيد أنه لا توجد وحوش تحت السرير وإلى التحقق من أنه لا توجد وحوش داخل الخزانة لمرات عدة كل ليلة. عندما لا يكون الطفل قادراً على التفريق بين الخيال والواقع، يصبح المنطق غير فاعل. يحتاج الطفل عندها إلى الثقة بالوالدين أو إلى علاج آخر كلعبة على شكل مسدس يساعده على محاربة الوحوش.

في مرحلة الأربع إلى ست سنوات، يهاب الأطفال الافتراق عن ذويهم ولذلك يخافون من الالتحاق بالمدرسة. قد يكون الخوف من الظلام موجوداً في هذه المرحلة، إضافةً إلى الخوف من الضياع. بين الست والإحدى عشرة سنة، تتمحور

المخاوف حول التعرض إلى الأذى الجسدي ويتمثل ذلك بالهلع من أطباء الأسنان والأطباء بشكل عام، إضافةً إلى البرق والرعد والسارقين.

بعد سن الثانية عشرة، تصبح المخاوف اجتماعية كالخشية من الامتحان أو إلقاء الخطابات أو رفض الآخرين أو الشعور بالإحراج أو سخرية الجنس الآخر.

### مساعدة الأطفال على التخلص من المخاوف

إنَّ مخاوف الأطفال شديدة تماماً كتلك التي يعاني منها الراشدون. إنَّ مصادر الخوف نفسها عند الفئتين، كما أن الأطفال يخافون من أمور أخرى خاصة بهم. بوسع الأطفال السيطرة على ما يخيفهم والأساليب نفسها التي يتبعها الراشدون. يعتقد الناس أحياناً أنَّ مخاوف الأطفال غريبة أو غير منطقية (وفقاً للتفكير الراشد)، ممَّا يدفعهم إلى الافتراض أنَّ الخوف الذي يواجهه الصغار أقلَّ حدَّةً أو أقلَّ أهمية. إلاَّ أنَّ أساس الخوف هو مفهوم المرء لما يهابه وليس هذا الشعور مبنياً على الواقع. تزداد المسألة سوءاً عندما يسخر الراشدون من مخاوف الصغار. عندها، يصبح على الأطفال السيطرة على الخوف وتحمل السخرية. في بعض الأحيان، يخفي الأطفال مخاوفهم لأنَّهم يخجلون منها أو لأنَّهم لا يريدون أن يقلقوا الآخرين.

عندما ترغبون في مساعدة طفل يعاني من خوف ما، فإنَّ الخطوة الأولى عندها تكمن في قبول المسألة تماماً كما يصفها لكم. قد تظنون أنَّ ما يخاف منه الطفل أمرٌ غير منطقي أو بعيد عن الواقع، ولكن عليكم الإصغاء إليه. عندما تأخذون مخاوف الطفل على محمل الجدِّ، يشعر بذلك ممَّا يطمئنه ويشجعه على التعبير عن نفسه.

أمَّا الخطوة الثانية، فهي مدِّ الطفل بالمعلومات التي يحتاجها على أن تتوافق وعمره، وتكون الغاية من ذلك مساعدته على تقييم الخوف. فلتكن المعلومات دقيقة، ولا تحاولوا إقناعه بنسيان خوفه. قد لا تساعده المعلومات على التغلب على الخوف بشكل فوري. غالباً ما يكون الشخص الذي يمدُّ الطفل بالمعلومات

أكثر أهمية ممّا يقوله. يحتاج الطفل إلى أن يثق بكم وكلّما ازداد ذلك، صدّق المعلومات وعمل بها.

أذكر ما حصل مع ابنتي البالغة من العمر الخمس سنوات. أتت إليّ ذات مرة وهي غاضبة وطرحت عليّ السؤال التالي: «هل عليّ أن أكسر عظامي لأنمو؟ لا أريد ذلك لأنّه أمر مؤلم».

حاولت أن أطمئنتها بأنّ ذلك غير صحيح وسألتها عن مصدر المعلومة هذه. أخبرتني أنّ الكثير من الراشدين الذين تعرفهم يقولون دائماً إنّهم تعرّضوا إلى حالات كسر لعظامهم وهم في مرحلة النمو. لذلك، قامت ابنتي بالاستنتاج القائم على حتمية الكسر كضرورة للنمو. فسرت لها أنّ ذلك غير دقيق، إذ إنّ تعرّض الأشخاص للكسور في صغرهم حوادث لم يتعرض لها جميع الراشدين. في اليوم التالي، بحثت عن أصدقاء لم يسبق أن كسروا أيّاً من عظامهم، ممّا طمأن ابنتي. كانت قد خافت من استنتاج غير دقيق ومبني على معلومات غير كافية. لو لم تعبّر عمّا كان يخيفها، فإنني متأكد من أنّها كانت ستحاول أن تكسر إحدى عظامها قبل بلوغها مرحلة المراهقة.

تتمحور الخطوة الثالثة في مساعدة الطفل حول السيطرة على الخوف بأسلوبه الخاص. إنّنا نعلم أنّ السيطرة تعمل على تقليص مفعول الخوف. للتخلّص من خوف الطفل، وبالأخص الخوف الذي يبدو منطقياً بالنسبة إليه، عليكم أن تقدّموا لهم حلاً فاعلاً يمنحهم الفرصة للسيطرة على الخوف بطريقة تتماشى وفهمهم لهذا الشعور.

### تمرين للتحرّر من الخوف

#### مساعدة الأطفال الذين يعانون من الخوف

- 1- ساعدوا الطفل على السيطرة على خوفه بأسلوبه الخاص.
- 2- قدّموا له المعلومات التي يحتاج إليها والتي تتناسب وعمره.
- 3- تقبّلوا فكرة خوف الطفل ولا تشعروه بالأسى حيال هذا الإحساس.
- 4- ابحثوا عن حلّ يتناسب وأفكاره وعالمه.

## الشرائط المتدلية من الحائط

هناك طريقة أخرى لمساعدة الطفل على التغلب على خوفه. في سن السبع سنوات، كانت ابنتي تعاني من كوابيس تتمحور حول الوحوش ومحاولتهم اللحاق بها في الأروقة. كانت تستيقظ في منتصف الليل والخوف يملكها، وكانت تواجه صعوبة في النوم مجدداً. حصل هذا الأمر مرتين في الأسبوع على الأقل، مما زرع في نفس ابنتي خوفاً من النوم لأنها كانت تخشى الكوابيس.

كان باستطاعتي تفسير المسألة بعدة طرق. كان بإمكانني أن أطمئن بإقناع نفسي أنها مجرد فترة ستمر. إلا أن هذه الفترة كانت مزعجة وكانت ابنتي بحاجة إلى المساعدة. لا يقتنع الأطفال عادةً بالتبرير والوعود القائمة على مستقبل أفضل، ولا تنجح هذه التفسيرات في تبسيط المسألة وجعلهم يتحملونها. يتأثر الأطفال بالحاضر أكثر مما يفعل الراشدون. إن أي محاولة لحث الطفل على التغلب على حالته هذه تبوء بالفشل في معظم الأحيان، وغالباً ما تفشل هذه المحاولة مع الراشدين أيضاً.

أثناء موسم الصيف من تلك السنة، كنت في الولايات المتحدة وقصدت أريزونا. فكرت ملياً بابنتي هناك، واشترت لها شرائط تتدلى من الجدران فوق السرير. كانت هذه الشرائط ملونة ومنها ما كان مصنوعاً من القماش والجلد والريش. يتم تعليق هذه الشرائط فوق السرير قبل الخلود إلى النوم، والغاية منها إقناع الطفل بأنها قادرة على التقاط جميع الأحلام التي قد يتأثر بها أثناء نومه. تقوم هذه الشرائط بحبس الكوابيس بينها مما يحول دون معاناة الطفل منها. في الصباح، يقوم الطفل برجّ الشرائط للتخلص من الكوابيس العالقة بها، وتحلّل هذه الأحلام السيئة في أشعة الشمس.

فرحت ابنتي بالهدية ولكنها لم تكن مقتنعة بشكل كليّ بفاعليتها. شرحت لها أنني استخدمتها بنفسني وأن النتيجة كانت عدم معاناتي من الكوابيس وأن ذلك ما يحدث مع جميع من يستعمل هذه الشرائط. أخبرتها أننا لا نفهم عادةً طبيعة الأحلام ومصدرها وأن محاولة استخدام الشرائط مسألة غير مضمرة وقد تثبت

فاعليتها. كانت ابنتي فتاةً عملية بالرغم من أنها كانت تبلغ السابعة من عمرها، ولذلك قامت بمحاولة الاعتماد على الشرائط. كانت تثق بي وبرغبتني في مساعدتها. أثبتت الهدية فاعليتها وقمنا كل صباح برجّها للتخلص من الكوابيس، وبات ذلك طقساً نقوم به سوياً كل صباح.

كانت تعاني من كابوسٍ ما بين حين وآخر، ولذلك كنّا ننقل الشرائط من مكانها إلى مكان آخر فوق السرير. بعد حوالي شهر، ارتاحت ابنتي من الكوابيس، وجمعت الشرائط الغبار والأحلام مدة ستة أشهر قبل أن تتوقف ابنتي عن الاعتماد عليها. إنني لا أزعم أنّ هذه الشرائط فاعلة في الواقع ولكنها كانت أكثر منطقية بالنسبة إلى ابنتي، خصوصاً أنّها منحتها السيطرة على ما كان يخيفها.

إنّ الطقوس الهادفة إلى الطمأنة هي وسائل فاعلة من الممكن استخدامها مع الأطفال. إنّ عالمهم رائع ولكنه قد يكون مخيفاً في بعض الأحيان لأنهم يتمتعون بمعلومات أقل دقة وبسيطرة أقل شدة من تلك الموجودة عند الراشدين. إنّ معظم الاستراتيجيات التي نقرحها في هذا الكتاب قد أثبتت فاعليتها مع الأطفال الصغار والأكبر سناً.

### استمرار المخاوف بعد مرحلة الطفولة

تستمر بعض المخاوف بالتأثير على المرء في مرحلة البلوغ بينما يكون أساسها قد زال. أظهرت إحدى الدراسات في شيكاغو أنّ طلاب المدارس يخافون عادةً من الأسود والنمور والثعابين. في المملكة المتحدة، أظهرت الدراسات النتائج نفسها. أمّا الاستفتاءات المتعلقة بالبالغين، فإنّها تشير إلى خوفهم من أطباء الأسنان والثعابين والعناكب وإلقاء خطابات أمام حشد من الناس والسفر جواً.

إنّ أكثر المخاوف انتشاراً هو الخوف من الرعد والبرق ومن الدم والمرتفعات والظلام والأماكن الضيقة وسخرية الآخرين. الرعد صوت مفاجئ يؤدي إلى ارتعاشنا تماماً كأي صوت مفاجئ آخر. عندها، يتحرك جسدنا لاطوعياً من خلال انقباض الكتفين. يؤدي الرعد إلى بكاء الأطفال وإلى إخافة الكبار.

يرافق الرعد برقٌ يذهلنا رغم أنه غير خطر إن كانت إجراءات الحيطة والحذر موجودة.

يخاف الكثير من الناس من الدم ويفقدون وعيهم عند رؤيته وخصوصاً النساء. إن فقدان الوعي ردّة فعل لا يمكن اعتبارها منطقية إن لم يكن الدم دمناً، حيث إن ذلك يشير إلى انخفاض في ضغط الدم وإلى الضعف الجسدي. إن ضغط الدم عند النساء يكون منخفضاً بشكل أكبر من ذلك لدى الرجال. لذلك، فإنّ انخفاضه بشكل إضافي لديهن يؤدي إلى فقدانهن الوعي.

يخاف الكثير من الأشخاص من الوحدة ومن الوجود بمفردهم في الظلام. لا يصاب هؤلاء بالخوف نفسه عند وجودهم في الظلام مع أشخاص آخرين. وهذا له علاقة بخوف الأطفال من هجر الآخرين لهم.

إنّ الخوف من المرتفعات مرتبط بالخوف من الوقوع وهو أحد أهم المخاوف التي يشعر بها الأطفال.

إنّ الخوف من سخرية الآخرين شعور مرتبط بالخوف من هجر الأحباء لنا. إننا نرغب في الحصول على قبول الآخرين ونحتاج إلى العلاقات المتينة. عندما ينظر إلينا الناس وهم يحاولون إطلاق الأحكام المتعلقة بنا، فإنّ ذلك يشعرنا عادةً بالرفض.

يتخطى البالغون هذه المخاوف لسببين أساسيين. أولاً، إنّ السنوات والخبرة تجعل المرء معتاداً على مختلف الظروف وتشعره بالجاهزية لمواجهة أي شيء. كلّمّا اعتدنا على أي ظرف معين تقلّص خوفنا منه. ثانياً، إنّنا نشعر كبالغين بقدرة أكبر على التحكم بما حولنا، ولا نحسّ بالضعف كالأطفال.

من المنطقي أن نخاف من السيارات والسكاكين والأدوات الكهربائية القريبة من حوض الاستحمام والأدوات الحادة أكثر من خوفنا من الثعابين السامة والعناكب التي لطالما أصابت الناس بالخوف. السيارات تقتل مئات الآلاف من الناس حول العالم، سائقين كانوا أم ركاباً ومشاة. حوادث السير واسعة الانتشار

ولكن ذلك لا يقلص من كونها شديدة الخطورة. إننا كثيرو الحذر من هذه الحوادث وإنّ الخوف منها مختلف عن الخوف من الحيوانات. لا يلقى الكثير من الناس حتفهم من جرّاء هذه الحيوانات. لذلك، ليس هناك داعٍ لخوفنا الشديد منها.

لا أعني بذلك أننا نضيف مخاوف جديدة على القديمة منها، ولكن من الواضح أنّ الكثير ممّا كان يخيفنا في السابق لم يعد منطقياً. لذلك، علينا نسيانه.

لم يمضِ على وجود المخاوف الحديثة الكثير من الوقت لترسخ في نفوسنا. يصاب آلاف الأشخاص بالأذى نتيجةً للحوادث المنزلية كالسقوط من على السلالم أو الضرب على الأصابع عوضاً عن المسامير. يلقى الناس حتفهم كل يوم بسبب التدخين والأمراض السرطانية وأمراض القلب المتأتية عن ذلك. يؤذي المدخنون أنفسهم ولا يسعنا سوى تتشقّ الدخان من سجائرهم.

إننا لا نخاف من المسائل التي نستطيع التحكم فيها. عند شعورنا بالقدرة على السيطرة عليها، يصبح بوسعنا تحمل الخطر. يتوتر الكثير من الناس عندما يقود شخص آخر السيارة ولكنهم يجازفون بشكل أكبر عندما يقومون بقيادتها بأنفسهم لأنّهم يشعرون عندها بأنّهم متحكمون فيها.

## الخوف الممتع

هل من الممكن أن يكون الخوف ممتعاً؟ نعم، حيث إنّ الشعور بالخوف مماثل للحماس. طالما ندرك أنه لا يوجد خطر حقيقي، يكون بوسعنا الاستمتاع بالخوف.

يشعر المرء بالحياة بشكل أكبر عند الإحساس بالخوف، نتيجةً لانقباض العضلات وازدياد دقات القلب والحساسية الجسديّة. يصبح كل شيء أكثر وضوحاً لأنّ الحواس تكون أكثر دقة في مختلف التجارب الحسيّة.

إنّ إحدى الألعاب التي يستمتع بها الأهل والأطفال هي الاختباء. يختبئ الوالدان ومن ثم يفاجئان الطفل. يحب الأطفال هذه اللعبة، طالما هم على إدراك بأنّها مجرد لعبة. عندها، يكون الخوف ممتعاً إلى أن يظهر أحد الوالدين. إن اختفى أحدهما لفترة طويلة يشعر الطفل عندها بالخوف ويشعر بالبيكاء.

مع الوقت نبدأ بممارسة هذه اللعبة بطرق مختلفة أكثر تعقيداً. هذه الألعاب ممتعة للغاية إذ إنّها تجعلنا نستمتع بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندها، نسعى للشعور بالخوف ونحن مطمئنون. يرغب الكثير من الناس في هذا الإحساس لأنه يجعلهم يشعرون بمتعة الحياة.

قوموا بزيارة مدائن الملاهي واركبوا الألعاب المثيرة. لا أحد يتذمر إن كانت إحدى الألعاب مرعبة بل إن كانت غير مرعبة إلى حدّ كافٍ. إن تقصدوا ديزني لاند أو ديزني وورلد، فإنكم تجدون كل ما قد يرغب فيه أي طفل أو بالغ. هناك ألعاب مرعبة كالمنازل المسكونة بالأرواح والشعابين والعناكب والأصوات المفاجئة، إضافة إلى مختلف الألعاب التي تعتمد على الأصوات الغريبة والمخيفة. جميع هذه الأمور تخيفنا في الأوقات العادية، ولكننا نقصد الملاهي للهروب من الحياة وللإستمتاع بهذا النوع من الخوف الطفولي والآمن.

#### ● القانون الثامن للخوف

من الممكن أن يتّسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية:

- إن شعرنا بأنّ الموقف آمن.
- إن كنّا واثقين من عدم وجود خطر حقيقي.
- إن كنّا مدركين أن الموقف سينتهي بعد فترة معيّنة.

#### اللعبة الأفعوانية

فكّروا باللعبة الأفعوانية. يحاول المسؤولون عن الملاهي سنوياً اللجوء إلى أحدث الألعاب الأفعوانية وأكثرها إخافةً للراكبين. تتم دراسة التصاميم بشكل يتناسب وأقصى درجة من القوة التي يتحملها الجسم. تتنافس الشركات في ما بينها لتأمين أفضل الألعاب وأكثرها متعة. تمضي الفرق الهندسية مدة طويلة لتصميم الألعاب الأفعوانية، وتكون هذه المدة في العادة أطول من تلك التي يمضونها لتصميم ناطحات السحاب.

يسافر الناس لركوب أكثر الألعاب الأفعوانية إثارةً. إنّ أحدث هذه الألعاب موجودة في لوس أنجلس، كاليفورنيا. يصل علوّها إلى 190 قدماً وتخفض

حوالى 215 قدماً بسرعة قصوى. تبلغ سرعة هذه اللعبة حوالى 76 ميلاً في الساعة وتمتد على مساحة نصف ميل تقريباً. يجلس الراكبون في مركبات تدور كلُّ منها حول نفسها نحو الخلف والأمام.

ما الذي يحصل عند ركوب هذه اللعبة الأفعوانية؟ تتطلق اللعبة وتتحرك إلى الأمام ومن ثم ترتفع عامودياً إلى أن تصل إلى ارتفاع 190 قدماً. بإمكانكم عندها رؤية المكان الذي انطلقتم منه دون إدراككم للمكان الذي ستصلون إليه. (لربما كان ذلك أفضل). بعد ذلك، تتخفض المركبة عامودياً وتتقلب في الهواء أثناء ذلك. تتخفض المركبة حوالى 215 قدماً وتصل إلى سرعة 76 ميلاً في الساعة. عندها، تتقلب المركبة في الهواء مرة أخرى. يستمر ذلك مراراً وتكراراً إلى أن تتوقف المركبة وأنتم تشعرون بالإثارة القصوى.

هناك ردتا فعل قد تظهران عند قراءة هذا الوصف الخاص باللعبة الأفعوانية. قد ترغبون في ركوبها أو قد تظنون أن ذلك أمر جنوني لن تقوموا به في حياتكم.

يبدأ الشعور بالخوف قبل ركوب اللعبة (خصوصاً إن لم يسبق لكم أن ركبتم فيها). أثناء انتظاركم، تسمعون صراخ الراكبين وتصغون إلى الكثير من ردّات الفعل. لم يعد بإمكانكم الرجوع عن ذلك، فأصدقاؤكم قد يعنونكم بالجبناء وقد يسخر أفراد العائلة منكم. هناك من هم أكبر سناً وأصغر سناً وأكثر ضخامةً وأكثر نحافةً منكم، ولا يبدو الخوف على أيٍّ منهم. لم يعد بوسعكم الانسحاب. أثناء اللعبة، تشعرون بالإثارة فلا تكون هناك إمكانية للتفكير في ما قد يحصل من أمور خطيرة. بعد الانتهاء من اللعبة المثيرة، يخالجمكم شعور رائع. ما زلتم على قيد الحياة. هذا ما يسعى إليه الجميع. إنه شعور مذهل. عندها، قد ترغبون في ركوب اللعبة مجدداً.

الأمر الذي يجعل من هذا الخوف أمراً مقبولاً هو اقتناعكم بأنكم ستكونون بأمان. الألعاب الأفعوانية آمنة. ترغبون في الشعور بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندما تكونون غير متحكمين في الأمر، ترغبون في أن تطمئنوا من خلال

معرفتكم أن هناك شخصاً آخر يتحكم فيه، وهو شخص يمكن الوثوق به. لا يركب أي شخص الألعاب الأفعوانية بعد سماع قصص عن أشخاص لقوا حتفهم على متنها. كثيراً ما ينخفض عدد الزائرين إلى أي ملاءٍ إن تعرض أي شخص للأذى على متن ألعابها.

## أفلام الرعب

لأفلام الرعب التأثير نفسه على المرء. إنها تجذب المشاهد وتجعله يشعر بجميع ما يمر به البطل. بعدها، يحدث أمر ما بشكل مفاجئ وتشعرون بالخوف. في أحد الأفلام مشاهد يظهر رجلاً يريد مساعدة طفل في مأزق. يبدو هذا الرجل بطلاً ويفترض المشاهد أنه إنسان غير خطر. بعد ذلك، يقفز هذا الرجل من الخلف ويوشك أن يقطع الطفل بواسطة فأسه. إنَّ المشاهد غير حقيقي ولكنه يؤدي إلى خوف المشاهد.

في معظم الأفلام هذه، ترافق الموسيقى العالية جميع الأحداث المفاجئة والمخيفة. إنَّ ذلك يزيد من الخوف ويجعل المشاهد يرتعشون. كما تستخدم هذه الأفلام طريقة تصوير تعتمد على جعل المشاهد يشعر وكأنه قريب مما يحصل. يتم تصميم هذه المشاهد لجعل المشاهد يعود إلى طفولته عندما كان يشعر بالقرب من المخاطر.

إنَّ الخوف الذي يشعر به المشاهد من جراء هذه الأفلام هو إحساس ممتع لأنه مجرد فيلم ينتهي عادةً بموت الوحش. إنه بمثابة كابوس ينتهي عند استيقاظنا. نرغب في التوتر جسدياً وإن كان ذلك شعوراً غير مريح. عند انتهاء الفيلم، ينتابنا إحساس رائع.

نسعى للشعور بالخوف عند ركوب هذه الألعاب ومشاهدة هذه الأفلام. نعلم أن كل شيء على ما يرام. إن أي خوف أساسه شعور بالغموض. كلما ازداد تأكدنا من تحكمننا في الظروف، استمتعنا بالخوف بشكل أكبر.

## التخلص من الخوف

يتحرر المرء من الخوف عند التخلص من الخوف الخيالي.

كما عرض الكتاب حتى الآن، فإننا نكتسب الخوف من المعلومات التي نسمعها أو من تكرار التجارب السيئة. لا ينسى أي شخص الشعور بالخوف. ما الذي يجعلنا نتذكر الخوف؟

وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، فإنّ الخوف يعود إلينا في الحاضر بعد التجارب الماضية بسبب التفاصيل الحسيّة التي نخبرها مجدداً، قد تكون هذه التفاصيل سمعية أو بصرية أو حسيّة. تؤدّي هذه المسائل إلى ردة فعل أو إلى حالة نفسية معينة كالخوف مثلاً. تحيط هذه التفاصيل بنا وهي عوامل تؤدّي إلى ردات فعل لا تعتمد على العقلانية.

## الخوف عادة

التفاصيل الحسيّة تولّد العادات. فكّروا في الخوف كعادة تستطيعون التخلص منها. إنّ أيّ شيء نكتسبه من الماضي ونقوم به في الحاضر دون تفكير مسبق هو أمر يشكّل عادة، والخوف نوع من هذه العادات. نستطيع اكتساب الشعور بالخوف من أي شيء، ونتذكر الخوف عند اختبار التفاصيل التي ولّدت الخوف في الماضي. على سبيل المثال، الطائرات والأشخاص الأقوياء والمصاعد والعناكب هي تفاصيل تخيفنا إنّ كنا قد تعلّمنا الخوف منها بعد تجربة ماضية مرعبة. ما من شيء مخيف في أي من هذه الأمور ولم نخف منها في طفولتنا. إنّ أدّت إلى شعورنا بالخوف فإنّ ذلك دلالة على أنّنا قد اكتسبنا هذا الإحساس. تصبح ردة الفعل لاطوعية عندها.

تأتي الراحة النفسية عند إدراك التفاصيل الحسيّة واختيار ما نريد الخوف منه وما نريد تجاهله منها.

## إدراك التفاصيل الحسية المؤدية إلى الخوف

عليكم إدراك هذه التفاصيل المؤدية إلى الخوف. للتخلص من الخوف الذي تولّده هذه التفاصيل الحسية، على المرء إدراك وجودها والتحكّم فيها من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية تحول دون الشعور بالخوف. في الجزء الثاني عرض مفصّل لهذه الاستراتيجيات. عليكم أن توقّفوا ردّات الفعل المعتادين عليها واكتساب أخرى تتماشى وما ترغبون فيه من راحة نفسية.

الخطوة الثانية هي الاعتماد على التفاصيل الحسية كأساس للمشاعر الإيجابية التي تحارب الخوف. سنتطرق إلى ذلك في الجزء الثاني أيضاً. هذه التفاصيل هي أمور ترونها أو تسمعونها أو تحسّونها ولها علاقة بالمشاعر الإيجابية التي تحتاجون إليها في الظرف الذي تمرّون به. تعمل هذه التفاصيل لمساعدتكم على تجاهل الخوف والتفكير بطريقة أفضل واختيار الخطوات التي يجب اتخاذها.

قبل الانتقال إلى الجزء الثاني والاستراتيجيات التي يمكن اتباعها للتخلص من الخوف، سنعرض شرحاً للتفصيل الثالث المتعلق بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية وهو اللغة. بإمكاننا استخدام الكلمات للتخلّص من الخوف ولتوليدته أيضاً. لا يتصل ذلك بالكلمات التي نتفوه بها فحسب، بل يشمل كذلك الحوار الذاتي الذي يساعدنا على فهم العالم من حولنا.

