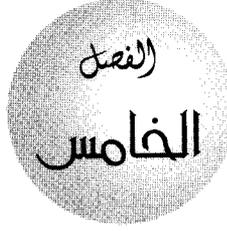


**الجزء الثاني**

والخروف الخيمالي  
والخروف كعدو





## الخوف والزمن

«للحاضر ثلاثة أبعاد... الحاضر المتعلق بالأحداث  
الماضية، الحاضر المتعلق بالأحداث الحالية، والحاضر  
المتعلق بالأحداث المستقبلية»

سانت أوفوستين

يتأتى الخوف الخيالي من ثلاثة مصادر هي الماضي والحاضر والمستقبل. ما يولّد هذا الخوف هو حدث آني، ولكن الخوف ينبع من تخيّل المستقبل وما قد يحصل من أمور لم يسبق لها أن وُجدت. قد يتمحور الخوف حول الماضي وحول ما وقع من أحداث أو ما كان قد يحصل.

يؤثر الزمن على تفكيرنا، ففي الزمن الحالي عناصر كثيرة من الماضي والحاضر والمستقبل، وهذه الفترة الآنية هي المرحلة الوحيدة التي تتم فيها مختلف الخطوات والتي نشعر فيها بشتّى الأحاسيس. يعطي المرء عادةً أهمية كبرى لإحدى الفترات الزمنية دون سواها. على سبيل المثال:

- يعتقد بعض الناس أنّ الماضي هو الأهم، فهو أساس شخصياتهم وكيوناتهم، وهو ما يحدّد ما سيقومون به في المستقبل.

- أما بالنسبة إلى بعضهم الآخر، فإنّ الحاضر هو الأكثر أهمية. في رأي هذه الفئة من الناس، إننا نعيش في حياة مبنية على المسببات والعواقب وأنّ

علينا محاولة فهم ما يحدث في الحاضر لتحديد ما علينا القيام به في المستقبل. الحاضر يشير إلى ما هو ممكن، والماضي غير مهم.

- هناك فئة أخرى من الناس تعتبر المستقبل هو الأهم. من خلال الماضي، نفهم الموارد التي نستطيع استغلالها للوصول إلى المستقبل الذي نرغب فيه. تعتمد رغباتنا الحالية على أهدافنا المستقبلية.

جميع وجهات النظر هذه صحيحة، ولكن أياً منها لا يعبر عن الحقيقة بأكملها. سانت أوغوستين هو على الأرجح أكثر من استطاع التعبير عن المسألة بدقة. الحاضر قادر على تغيير فهمنا للماضي وعلى توليد مستقبل لم ن فكر قط في أنه ممكن. إلا أن هذا الحاضر قد يؤدي أيضاً إلى منعنا من استغلال الفرص المستقبلية.

إننا موجودون في الحاضر ولذلك نستطيع إعادة التفكير في الماضي وتوقع المستقبل.

### اختبار الدوائر

إليك تمريناً مثيراً للاهتمام تمّ ابتكاره من قبل توماس كوتيل لاكتشاف فهم الناس للوقت وتجابوهم معه. يعرف هذا التمرين باختبار الدوائر. حاولوا القيام بذلك. ارسموا ثلاث دوائر بأي طريقة تريدونها ولتمثل هذه الدوائر الماضي والحاضر والمستقبل. ارسموا الدوائر كما تريدون لإظهار العلاقة بين الأزمان الثلاثة.

راقبوا ما رسمتموه الآن.

ما الدائرة الأكبر حجماً؟

يشير ذلك إلى الفترة التي تعتبرونها الأهم.

أين رسمتم الدوائر؟

الرسم الأكثر منطقياً هو الماضي ثم الحاضر ثم المستقبل، من اليمين إلى

اليسار، تماماً كاتجاه الكتابة والقراءة.

هل تتداخل الدوائر؟ هل من دائرة منفصلة؟ أي الدوائر تتداخل بشكل أكبر؟

ما يمكنكم استنتاجه من الدوائر عن الماضي والحاضر والمستقبل وكيفية  
فهمكم للعلاقة بين هذه الفترات؟

## الخوف الخيالي في الماضي

قد يتأتى الخوف الخيالي من الماضي. على سبيل المثال، قد يتذكر المرء تجربة سيئة حدثت في الماضي، مما يوِّد شعوراً بالخوف. الحالة الأسوأ هي الاضطراب ما بعد الصدمة حيث تستمر المعاناة (أحياناً لسنوات عديدة) بعد تعرض المرء لتجربة قاسية كالاعتداء الجسدي أو الجنسي أو الحروب. لا يكون المرء قادراً على التخلص من ذكرى الصدمة فيعيش الحالة باستمرار. ليس الموضوع الرئيس لهذا الكتاب الصدمات وتأثيرها على المرء، ولكن هناك الكثير من الاستراتيجيات التي يقدمها أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للتخلص من تداعيات الصدمات والاعتداءات.

يتأتى الخوف من الماضي من خلال تذكر تجربة سيئة وعبر الخوف منها مجدداً. على سبيل المثال، قد يتذكر المرء خطاباً سيئاً ألقاه، مما يؤدي إلى تكرار الشعور نفسه. إليكم تمريناً قد يساعدكم على التخلص من هذا القلق والتحكم فيه كي لا يؤثر في حياتكم وحاضرکم. لا يسعكم تغيير الماضي ولكن باستطاعتكم التعلّم من تجاربكم الماضية.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### التعلّم من الماضي

يعمل هذا التمرين على التعلّم من الماضي عوضاً عن الخوف منه. لا يمكن الاستفادة من هذا التمرين في حالات الصدمات القسوى أو الرهاب.

1- تذكّروا تجربة تصيبكم بالخوف والقلق. حاولوا تذكّرها دون عيشها مجدداً، وكأنّه مشهد تلفزيوني. عليكم فصل أنفسكم عن هذه التجربة.

2- بينما تشاهدون هذه التجربة، لاحظوا ما حصل وما قام به الآخرون وأسهموا به في توليد الحالة وكيف كان من المستحيل التحكم في الظروف عندها.

- 3- ابدؤوا تحليل ما حصل. كيف تستطيعون تجنّب ظروف مماثلة في المستقبل.
- 4- ما الذي كنتم تحاولون تحقيقه؟ ما الذي رغبتم في حدوثه؟
- 5- كيف كان عليكم التصرف للتوصل إلى ما كنتم ترغبون فيه؟
- 6- تخيلوا أنكم تعيشون الحالة نفسها مرة أخرى ولكن بالطريقة التي كنتم ترغبون فيها. حاولوا تصوّر قيامكم بالمسائل بطريقة مختلفة للتوصل إلى النتيجة التي ترغبون فيها. ابقوا منفصلين عن التجربة وقوموا بذلك وكأنه مشهد ترونه من خلال شاشتكم الذهنية.
- 7- عندما تشعرعون بالرضى، تخيلوا الحادثة مرة أخرى تماماً كما كنتم ترغبون فيها. تخيلوا الأحداث نفسها والتصرف بالطريقة التي كان عليكم اتباعها والتوصل إلى الهدف المرجو. بعدها، توقفوا عن تخيل ذلك.
- 8- قوموا بالخطوة الأخيرة خمس مرات على الأقل مع إعادة الأحداث كما كنتم تفضلون وقوعها. توقفوا عن تخيل ذلك بعد تكرار الأحداث. حاولوا القيام بذلك بسرعة أكبر كلّ مرة.
- 9- لقد تعلّمتم للتوّ كيفية استغلال الماضي ليكون حاضرکم ومستقبلکم بحال أفضل.
- 10- أخيراً، تخيلوا ظرفاً مماثلاً قد تتعرضون إليه في المستقبل. تمرّنوا على كيفية التصرف تماماً كما تريدون التصرف وافصلوا أنفسكم عن الحالة. اشعروا بذلك في عضلاتكم. يحضّرکم التخيل الذهني هذا للمستقبل ويحول دون ارتكاب الأخطاء نفسها.

## التربط والفصل

يعتمد التمرين السابق على فصل النفس عن الخوف، وإنّ ذلك من أهم الوسائل التي يمكن اتباعها للتخلص من الخوف.

عند فصل النفس عن الخوف، لا تعيشون الحالة بل تقيّمونها.

عند ترابط النفس مع الخوف والتجربة المخيفة، تفكرون فيها من منظوركم الخاص، وعندها تخالجمك المشاعر المرتبطة بالتجربة.

الترباط مماثل للاشتراك في لعبة ما والفصل مماثل لمشاهدتها من على كرسي الاحتياط.

الترباط ممتاز للتمتع بالذكريات الطيبة والفصل مناسب للتعلم من التجارب السابقة.

عندما تسمحون للخوف الخيالي بالتحكم فيكم، تكونون مرتبطين بالتخييلات مما يؤدي إلى شعوركم بالخوف. يعتمد الكثير من الاستراتيجيات الهادفة إلى التخلص من الخوف على القدرة على فصل النفس عن التخييلات ومحاولة النظر إليها بشكل موضوعي.

**تذكروا تجربة إيجابية.**

عند تذكرها، انتبهوا إلى الصورة التي رسمتموها في ذهنكم.

هل أنتم مرتبطون بالتجربة وترونها من منظوركم الخاص؟

أم هل أنتم منفصلون عنها؟

مهما كانت طريقة تذكركم للتجربة، حاولوا الانتقال إلى الأسلوب الآخر.

عودوا الآن إلى الأسلوب الذي اتبعتموه في بادئ الأمر.

**أي الأسلوبين تفضلون؟**

بالنسبة إلى معظم الأشخاص، فإنّ الترباط مع الذكريات يعيد المشاعر بطريقة أقوى لأنهم يعيشون التجربة مرة أخرى ويحسّون بالمشاعر نفسها مجدداً.

## التمرين الذهني

اعتمدت الاستراتيجية الأخيرة على التمرين الذهني من أجل التوصل إلى المستقبل الذي نرغب فيه. التمرين الذهني شديد الأهمية في أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية. يعتمد الكثير من تمارين هذا الكتاب على هذا التمرين

الذهني كوسيلة للتخلص من الخوف الخيالي، حيث إن هذا النوع من الخوف مبنيٌّ على تخيلات تجعلنا نشعر بالامتعاض. بوسعنا استبدال هذه التخيلات بأخرى تجعلنا نشعر بالارتياح. عند التفكير فيما تريدون التوصل إليه وتكرار ذلك ذهنياً، عليكم الالتفات إلى الأمور الآتية:

- فلتكن رغباتكم واضحة ومحددة. تخيلوا أكبر عدد من التفاصيل.
- حاولوا الاسترخاء حيث إن ذلك يعزز التمرين الذهني.
- فكّروا في مجرى الأمور وليس في النتيجة فحسب. ركّزوا على التفكير في مختلف التفاصيل التي تؤدي إلى الهدف المرجو.
- حاولوا اللجوء إلى جميع الحواس. كلما ازداد اعتمادكم على الحواس كلّها، كان التمرين الذهني أكثر فاعلية. فكّروا في التخيلات بشكل واضح. ركّزوا على التفاصيل الحسيّة كالأصوات والحركات الجسديّة والمذاقات والروائح.
- تمرّنوا على ذلك للتوصل إلى أفضل النتائج. كلما لجأتم إلى التمرين الذهني، أصبحتم أكثر مهارة في استخدام ذلك. عندها، يصبح التمرين الذهني أكثر فاعلية. عليكم تكرار ذلك حوالي خمس مرات في فترة لا تقل عن ثلاثة أيام.

### الخوف من المستقبل

تتعلق المخاوف الخيالية بالمستقبل وما قد يحصل. تتطلب المخاوف الخيالية تخطيطاً دقيقاً تماماً كخيبة الأمل. طالما أنتم خائفون من المستقبل، فإن ذلك يعني أنّ ذلك لم يحصل. هذه مسألة مطمئنة. إنّ الخوف من المستقبل غير فاعل، فما عليكم القيام به هو تغيير طريقة تفكيركم في المستقبل للحيلولة دون الشعور بالخوف في الحاضر.

للتخلص من الخوف من المستقبل، عليكم اتخاذ الخطوات اللازمة والتصرف. التمرين التالي يتعلّق بالتحكم في الخوف من المستقبل وبوسعكم اتباعه في حالات مختلفة من الخوف. أثناء الحادثة نفسها (على سبيل المثال، أثناء إلقاء الخطاب)، عليكم اللجوء إلى تمارين أخرى كالاسترخاء (ص 212).

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### الانتقال من الشعور بالخوف إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

- 1- اعترفوا بخوفكم. لا تحاولوا نكرانه.
- 2- قوموا بخطوات معينة لتهديئة النفس. استرخوا وحاولوا التنفس بشكل أقل سرعة. استمعوا إلى الموسيقى الهادئة أو الجؤوا إلى أساليب إلهاء أخرى. الخوف والقلق يمنعان المرء من التفكير بوضوح.
- 3- تذكروا أن ما تخافون منه، لم يحصل حتى الآن وهو مجرد احتمال تتخيلونه. إنّه خوف ستسخرون منه في المستقبل عند التفكير فيه.
- 4- تذكروا تجارب مخيفة توصلتم بعدها إلى ما تريدونه. ما الذي قد تتعلمونه من هذه التجارب من تفاصيل قد تساعدكم في التجربة الحالية؟
- 5- حاولوا تحديد ما يوّلّد الخوف الخيالي.  
ما الصور التي ترونها؟  
كيف هو شكلها؟  
ما الأصوات التي تسمعونها؟  
ما طبيعة هذه الأصوات؟
- 6- عند إدراككم لكيفية تخيلكم للخوف، حاولوا التخلص من الصور والأصوات وكأنكم تتوقفون عن مشاهدة برنامج تلفزيوني لا تحبونه.
- 7- فكّروا فيما ترغبون حدوثه. فليكن ذلك واضحاً ومحددأ قدر الإمكان.
- 8- ضعوا مخططاً واضحاً فيه الخطوات التي قد توصلكم إلى النتيجة المرجوة. من المهم اتخاذ الخطوات اللازمة فهي الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف الخيالي.
- 9- الجؤوا إلى التمرين الذهني. فكّروا فيما تريدون حصوله لا في ما تخافون من حدوثه.

## القلق

يتخذ الخوف الخيالي من المستقبل شكل القلق.

القلق خيار وليس قسراً. قد يكون القلق عادةً. لا فائدة من القلق ولكنه قد يحضركم للمستقبل ويحل المسائل. يظن الكثير من الناس أن القلق مفيد ويظهر أكثرائهم بالمسائل. إلا أن هناك أساليب أخرى لتظهروا للآخرين أن أمرهم بهمكم. عند تخيل الاحتمالات السيئة، تستمرون في حالة من الضعف.

### للقلق صفات معينة:

- الكثير من التفكير دون اتخاذ خطوات معينة.
- يؤدي القلق إلى الشعور بالمسؤولية حيال ما يحصل. في الوقت نفسه، يشعر الإنسان بالضعف وبعدم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة.
- ليس للقلق أي هدف معين بل يسعى إلى تجنب التجارب السيئة (التي يتخيلها المرء والتي لم تحدث في الواقع).
- عند حصول المرء على معلومات من محيطه، لا يشعر بالقلق بل يتصرف للتخلص من الخوف ولحل المسائل.

## تركيب القلق

عند فهم القلق وتركيبه، يتوقف المرء عن الشعور به حيث إنه يفهم عندها ما الذي يحصل ويصبح قادراً على توجيه القلق إلى أهداف معينة.

للقلق التكوين نفسه مهما كانت الظروف. أولاً، هناك حدث يولد حديثاً ذاتياً فحواه إمكانية اتخاذ الأمور مجرى سيئاً.

يؤدي ذلك إلى تخيل الأحداث السيئة، وكثيراً ما تكون هذه التخيلات ملونة وواضحة ولافتة للانتباه. عندها، يربط المرء نفسه بالتخيلات وعندها يشعر بالقلق، حيث إنه يعيشها إلى حد كبير.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### الانتقال من الشعور بالقلق إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1- لا تسألوا أنفسكم ما قد يحصل إن اتخذت المسائل مجرىً سيئاً. فكروا فيما عليكم فعله إن حدث ذلك.

يؤدي ذلك إلى:

- التفكير في المستقبل.
- فصل النفس عن هذه الأحداث.
- تحويل الانتباه من الأحداث إلى الخطوات اللازمة. يصبح بوسعكم عندها التخطيط لما عليكم القيام به.

في بعض الأحيان، يكون استيعابكم لسخافة الاحتمالات كافياً للتخلص من القلق. إلا أن بعض التخييلات تحتاج إلى تخطيط وإلى اللجوء إلى الخطوات التالية.

2- فكّروا فيما تستطيعون القيام به لحلّ المسألة. تخيلوا صوراً تظهر الخطوات التي عليكم اتخاذها لحلّ الأمور. اختاروا إحدى الخطوات التي تجعلكم تشعرون بالارتياح.

3- تمرّنوا على ذلك ذهنياً وتخيّلوا قيامكم بهذه الخطوات. حاولوا عيش الحالة ومن بعدها تستطيعون التوقف عن القلق، حيث إنكم تكونون قد قرّرتم التصرف لمساعدة أنفسكم.

إن لم تستطيعوا إيجاد خطة ترضيكم، فعليكم عندها اختيار أفضل ما فكرتم فيه. في بعض الأحيان، يكون من المفيد إيجاد المزيد من المعلومات عن الطرف المعين.

