

## الفصل السادس

### المخاوف الشائعة التي تقيد المرء

«لقد واجهت آلاف المشكلات في حياتي، إلا أن معظمها لم يحدث»

مارك توين

المخاوف الخيالية هي تلك التي نبتكرها نتيجةً لعوامل حسية. عندما نفهم كيفية اكتسابنا لهذه المخاوف، يصبح بوسعنا اللجوء إلى الأسلوب نفسه للتخلص منها عبر استخدام البرمجة الذهنية للتجارب الحسية.

تفترض البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نبتكر المخاوف الخيالية من خلال استراتيجيات ذهنية تتألف من سلسلة من الأفكار كالصور والأصوات والأحاسيس. للتخلص من الخوف الخيالي، علينا تغيير الاستراتيجية المتبعة.

إليك الاستراتيجية الرئيسة التي تولّد الخوف الخيالي:

- التجارب مع عامل حسي من المحيط الخارجي.
- تخيل صور متحركة وملونة تظهر الأحداث التي لا نرغب في حصولها.
- الارتباط بهذه التخيلات مما يجعل المرء يشعر وكأنه داخل الصورة الذهنية التي قد تخيلها.
- محاولة مقاومة الإحساس عندما تكون الخطوة اللازمة هي التخلص مما أدى إلى هذا الشعور.

على المرء اكتشاف مجرى الأحداث المخيف الذي يتخيَّله ومن ثم فصل النفس عنه. عليه بعدها استبداله بما يريد حصوله.

في هذا الفصل استخدام لهذه الاستراتيجية، التي يقترحها أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيَّة، للتخلص من عدة مخاوف.

### الخوف من السفر جواً

يخاف الكثير من الناس من ركوب الطائرة خصوصاً بعد مأساة الحادي عشر من أيلول. عند ركوب الطائرة، يشعر المرء بعدم القدرة على التحكم بمجرى الأمور. يحسُّ الركاب بضيق المكان وبأنَّهم محاطون بغرباء.

يخاف الناس من السفر جواً لسببين هما: العواقب التي قد تترتب على أي حادث، والمجازفة المتأتية من احتمال حدوث أي أمر سيئ. بالرغم من أنَّ إمكانية ذلك ضئيلة في معظم الأحيان، إلاَّ أنَّ العواقب قد تكون مميتة.

إنَّ ركوب الطائرة أمر مزعج ولكنَّه آمن. إنَّ الخوف من السفر جواً يتأتى عادة من الخوف من المطبات الهوائية. عندما تبدأ الطائرة بالارتجاج نتيجةً لهذه المطبات يشعر الراكبون وكأنَّها ستتحطم. إلاَّ أنَّ الطائرات مرنة وتتحمل ذلك تماماً كالأشجار التي تتحمل الرياح القوية والأبنية التي تبقى مكانها بالرغم من هزَّات الأرض العنيفة. تشير المرونة إلى الأمان. ارتجاج الطائرة عند ارتطامها بالمطبات الهوائية دليل على أنَّها تتحمل ذلك. لا تؤدي هذه المطبات إلى تحطُّم أي طائرة بالرغم من أنَّ ذلك يجعل الراكبين يشعرون بعدم الارتياح.

يخاف بعض الناس من المطبات الهوائية ولكنَّهم لا يمانعون دفع المال لركوب الألعاب الأفعوانية التي تشكل خطورةً أكبر. إنني لا أمانع المطبات الهوائية ولكنني أخاف عند توقف المحرك عن إصدار الصوت.

يخاف بعض الناس من فكرة الوجود على ارتفاع لا بأس به ولا يحبُّون النظر إلى الأسفل. عندما تنظرون إلى الأسفل وترون أشياء صغيرة، هناك احتمالان: الاحتمال الأول هو أنَّها كبيرة الحجم وتبدو صغيرة لأنَّها بعيدة. أمَّا الاحتمال

الثاني فهو أنّها صغيرة الحجم في الواقع وقريبة للغاية. إنّ النظر من نافذة الطائرة وتخيّل أن كلّ ما ترونه من أشياء صغيرة هي بالفعل قريبة قد يزيل الخوف من الوجود على هذا العلو.

يخاف بعض الناس من الطائرات لأنهم يشعرون بعدم القدرة على التحكم فيما يحصل. إلاّ أنّ هؤلاء لا يمانعون ركوب سيارة يقودها صديق، وذلك أمر يشير أيضاً إلى عدم تحكمهم بمجرى الأمور وإلى احتمال أكبر للحوادث. لكنّهم معتادون على ركوب السيارة ولذلك فإنّ المسألة لا تخيفهم.

بوسعكم التخلص من الخوف من ركوب الطائرة من خلال تطبيق التمرين

التالي:

### تمرين لتحرير النفس من الخوف

#### الخوف من السفر جواً

1- اعترفوا بالخوف من ركوب الطائرة. استرخوا وتنفسوا بحرية. لم تقلع الطائرة حتى الآن.

2- ما الذي تتخيّلونه؟ معظم من ساعدتهم على التخلّص من هذا الخوف تخيّلوا صورة صغيرة ومظلمة تظهر كرسيّاً صغيراً في الطائرة. كانوا عالقين هناك وكانت الطائرة تحلّق عالياً وترطم بالمطبات الهوائية قبل سقوطها أرضاً. شعر هؤلاء عندها وكأنّهم يمرون بهذه التجربة ولم يشعروا بالقدرة على التحكم بمجرى الأمور. كانوا خائفين ممّا تخيّلوه لا ممّا كان يحصل في الواقع. لم يلاحظوا ما كان يجري في الحقيقة لأنّ التخيّلات كانت أكثر قدرة على السيطرة عليهم.

3- افصلوا أنفسكم عن التخيّلات. حاولوا - وبشكل ذهني - مشاهدة أنفسكم في الطائرة.

4- تلاعبوا بالتخيّلات:

أ - قوموا بتكبير حجمها .

ب - اجعلوها غير واضحة .

ج - غيروا لونها إلى الأبيض والأسود .

د - اجعلوها غير متحركة .

إنّ هذه التغيّرات تؤدي إلى تقليص تأثير التخيّلات عليكم .

5- استمعوا إلى ما كنتم تقولونه لأنفسكم . حاولوا قول ذلك بنبرة عالية ، ومن ثم بسرعة أكثر وأقل ، ومن ثم باستخدام صوت مزعج أو موسيقي . اجعلوا من ذلك تجربة مسلية .

6- ما الهدف من استخدام الصوت؟ إنه يشعركم بالأمان . استخدموا كلمات مختلفة تشير إلى هدف إيجابي . على سبيل المثال ، قولوا : «ستكون رحلة ممتعة» عوضاً عن «ستكون رحلة فظيعة» .

7- حدّدوا هدفكم وهو الاستمتاع بالرحلة .

8- الجوّوا إلى التمرين الذهني . تخيّلوا أنكم على متن طائرة تستمتعون بالرحلة . عيشوا الحالة . أغمضوا عينيكم وتخيّلوا تواجدكم في كرسيٍّ مريح . تخيّلوا ذلك واشعروا بالأحاسيس التي قد تشعرون بها في هذه الظروف . تخيّلوا أنكم تبتسمون وتستمتعون بالصورة . إنكم تبتكرون هذه الصورة في ذهنكم وتستمتعون بها . في السابق ، كان تخيلكم مخيفاً . ما الصورة التي تفضلونها؟

وتستمتعون بها . في السابق ، كان تخيلكم مخيفاً . ما الصورة التي تفضلونها؟

إن شعرتم بالخوف من السفر جواً :

- حاولوا معرفة ما تحسّون به وبعيثارته .

- حاولوا الاسترخاء جسدياً (ص 212) .

- الجوّوا إلى العوامل الحسيّة الآمنة (ص 220) .

## الخوف ممن هم أكثر سلطة

يخاف الكثير من الناس ممن يملكون السلطة، وهو خوف يبدأ عادةً في مرحلة الطفولة عندما يكون لمن لديهم السلطة القدرة على أن يلحقوا الأذى بمن حولهم. يشعر هؤلاء الأشخاص الذين يخافون ممن يملكون السلطة وكأنهم عادوا إلى طفولتهم حين لم يكونوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم.

ليست السلطة صفة فطرية عند الإنسان بل هي أمر يكتسبه. إننا من يمنح الأشخاص هذه السلطة. بعض المهن مهمة للغاية وموجودة لخدمتنا كالشرطة والعمال في الحقل العام. هناك أشخاص آخرون يملكون السلطة في الشركات وأساسها كفاءتهم وإلا لما استحقوا الاحترام. تتأتى السلطة عادةً من دور ما ككون المرء مديراً أو حارساً أو رجل شرطة أو أستاذاً مدرسياً.

في بعض الأحيان، لا يقوم هذا الشخص بدوره على أكمل وجه بل يستغله للتحكم في الآخرين و لرفع معنوياته الخاصة. جميعنا يعرف أشخاصاً يقومون بذلك، وبعضهم يستغلون مراكزهم لإلحاق الأذى بنا. إن كونا أحد المديرين غير صالح لا يعني أن الجميع كذلك. بإمكانكم فهم السلطة بشكل أكبر عبر البرمجة الذهنية للتجارب الحسية ومفهوم المراكز الإدراكية.

## المراكز الإدراكية

لاستيعاب المسألة بشكل أوسع، عليكم محاولة فهمها من منظار آخر تماماً كالنظر إلى غرض ما من زوايا مختلفة لرؤية عمقه وارتفاعه. لا تمنحكم زاوية واحدة جميع المعلومات التي تحتاجون إليها. لقد ابتكرت البرمجة الذهنية للتجارب الحسية ثلاثة أساليب لفهم أي ظرف كان، وتعرف هذه الأساليب بالمراكز الإدراكية.

المركز الأول هو واقعكم الخاص ووجهة النظر الخاصة بكم حيال أي ظرف. يتعلق ذلك بما تشعرون وتفكرون فيه وتصدقونه في تلك اللحظة.

المركز الثاني هو فهم العالم من منظور شخص آخر والتفكير وفقاً لطريقة تفكيره. إن ذلك هو أساس التعاطف والألفة. إن ذلك يسمح لكم بتفهم أحاسيس الآخرين في مختلف المواقف. من المهم فهم موقف الآخرين في أي نوع من المفاوضات.

المركز الثالث هو فصل النفس عن وجهة النظر الشخصية. عندها، لا يرى المرء الأمور من منظاره أو من منظور أي شخص آخر. في هذه الحالة، يرى المرء العلاقة بين وجهتي النظر وقيّمها بموضوعية.

إنّ الأساليب الثلاثة فاعلة ويعتمد معظم الناس على أحدها دون الآخرين. بإمكانكم اللجوء إلى الأسلوب الثاني في حالات الخوف من خلال تخيل أنكم شخص آخر. انتحلوا شخصية أخرى كسوبيرمان مثلاً ومن ثم تخيلوا مشاعرهم. إنها لعبة قد تساعدكم على تخطي الخوف.

إننا نشعر بالضعف بسبب فهمنا للسلطة. التمرين التالي يعتمد على مفهوم المراكز الإدراكية لتغيير وجهة النظر المتعلقة بالسلطة.

### تمرين لتحرير النفس من الخوف

#### الخوف ممن هم أكثر سلطة

1- تذكروا موقفاً مررتم به مع شخص ذي سلطة أخافكم.

ما الذي ترونه؟

ما هي المشاعر التي تخالجمكم؟

هل هناك أصوات داخلية؟ ماذا تقول لكم؟

ما أكثر ما تدركونه؟

يمنحكم ذلك إدراكاً أوضح لطبيعة الموقف، لذا تستطيعون مقارنة ما تشعرون به بعد هذا التمرين.

2- تخيلوا أنكم في المركز الثاني.

تخيلوا أنكم من لديه سلطة.

كيف تشعرون؟

ارجعوا إلى ذاتكم الآن.

لا يعني ذلك أنكم توافقون على ما يقوم به من لديه السلطة. إن ذلك مجرد وسيلة لفهم المسألة.

3- انتقلوا إلى المركز الثالث.

تخيلوا أنكم موجودون مع من يملك السلطة.

تأكدوا من أنكم على مسافة متساوية من ذاتكم ومن الشخص الآخر.

- راقبوا الموقف من على مستوى العينين وليس من الأعلى أو الأسفل.

- اصغوا إلى صوتكم وصوت من يملك السلطة من مصدرهما.

- ركّزوا على الحلق عند التكلم.

- اصغوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت طفولي).

- اصغوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت والدي).

- حاولوا الشعور بالقدرة على استيعاب الموقف والتجاوب معه من خلال

مراقبة أنفسكم والمشاعر السلبية التي تخالجم في ذلك الموقف.

- قفوا لتشعروا بالتوازن والقوة.

كيف يغير ذلك تجربتكم؟

عليكم إدراك أهمية مراقبة الموقف دون الترابط معه.

4- ارجعوا إلى المركز الأول.

تخيلوا أنفسكم في موقف متأزّم مع شخص ذي سلطة. عليكم التأكد من

التفاصيل التالية:

- رؤية الشخص الآخر أمامكم مباشرةً.

- سماع صوته الحقيقي وهو يتفوّه بالكلمات.

- التركيز على صوتكم الحقيقي من مصدره أي من الحلق.  
في هذا المركز، عليكم قول: «إنني هنا». انتبهوا إلى هذه العبارة وحاولوا  
عيشها.  
ما الذي يتغيّر عندها؟  
كيف تشعرون الآن؟

هذا التمرين فاعل لأن مصدر الخوف ليس السلطة بل من طريقة تفكيركم  
بها. من خلال تغيير ذلك، يضمحل الخوف ويبدو أقرب إلى الحقيقة والواقع.  
الأشخاص ذوو السلطة هم مجرد أشخاص مثلكم.

### الخوف من النجاح

في بعض الأحيان، يؤدي النجاح إلى مشكلات غير متوقّعة، أو يحاول المرء  
تحقيق هدف ما ومن ثمّ يشعر بالخوف عندما يقترب من الوصول إلى هذا الهدف.

إنّ أول خطوتين هما الأسهل ويشكلان الطريقة الأكثر فاعلية للوصول إلى  
الأهداف. مع مرور الوقت، يصبح على المرء بذل مجهود أكبر مع الحصول على  
نتائج أقل. كلّما اقترب المرء من هدفه، أصبح عليه المضي في المهمة مع عزم أكبر  
ومجهود أكثر شدة. عندما يكون النجاح وشيكاً، نبدأ التفكير في العواقب التي لم  
تخطر في ذهننا حتى الآن. نخشى هذه العواقب لا الهدف نفسه.

على سبيل المثال، يرغب رجل ما في أن يصبح مليونيراً فيعمل بجهد ويجمع  
ثروة لا بأس بها. عند اقترابه من المليون، يلاحظ فجأة أنّ الكثير من أصدقائه  
مهتمون بماله أكثر من اكتراثهم به. يلاحظ عندها معرفته السطحية لعائلته  
وعدم قدرة المال على منحه السعادة التي توقعها. يؤدي ذلك إلى تفكيره في أنّ  
لهدفه عواقب سلبية. عندها، قد يبدأ بتخريب هذا النجاح بسبب هذه العواقب.

تشرح البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة الخوف من عواقب الهدف.  
الخوف من النجاح هو بالفعل خوف من هذه العواقب التي لم يتوقعها المرء في  
بادئ الأمر. لتجنب هذا الموقف، على المرء تحليل مجرى الأمور بشكل أكبر.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### تحليل مجرى الأمور

حدّدوا الهدف المرجوّ الذي ترغبون فيه ولا تملكونه حالياً.

تخيّلوا وصولكم إلى هذا الهدف وعيشوا هذه الحالة.

أين ستكونون.

مع من ستكونون؟

ما الذي يحصل؟

كيف ستكون مشاعركم؟

عندما تصبحون قادرين على عيش الحالة بشكل كامل، أخرجوا أنفسكم منها وسيكون بوسعكم عندها أن تجيبوا عن هذه الأسئلة.

- ما الفخوخ التي تريدون تجنبّها.

فكّروا بما تريدون تجنبّه وأنتم متجهون نحو الهدف. لا يتم الوصول إلى الأهداف بشكل فوري بل عليكم المرور بمراحل عدة.

فكّروا بالأشياء التي ستضطرون إلى التخلي عنها، تلك التي تملكونها وترغبون في المحافظة عليها. هل أنتم مستعدون لذلك؟ ما المسائل المهمة في حاضركم والتي لا ترغبون في التخلي عنها؟

- ما العواقب التي سيتعرّض لها الأشخاص المقربون منكم؟ حاولوا التفكير في المسألة وكأنكم مكانهم (المركز الثاني هو ما عليكم التركيز عليه في هذه المرحلة).

ماذا سيكون رأيهم عند تحقيق هدفكم؟

ما الذي تستطيعون القيام به لحمايتهم من العواقب؟

ما الأهداف الأخرى التي سيكون عليكم تأجيلها أو التخلي عنها إن حققتم هذا الهدف؟ تتطلب الأهداف الوقت والمال وهذان موردان محدودان. هناك

متطلبات لكل هدف، ولا يسعكم استخدام مواردكم لمحاولة تحقيق جميع الأهداف المرجوة.

ستساعدكم هذه الأسئلة على فهم هدفكم بشكل أكبر وعلى التأكد من أن النجاح مسألة عليكم الترحيب بها لا الخوف منها.

### الخوف من الأطباء

يخاف الكثير من الناس من زيارة الأطباء وبالأخص أطباء الأسنان. لا يهربون من هؤلاء الأشخاص إن التقوا بهم في حفلة بل قد يتحدثون إليهم مطولاً وبارتيحاً. إلا أنهم يخافون مما قد يحصل عند زيارة عياداتهم.

يقوم الأشخاص بزيارة الأطباء عادةً للاطمئنان على حالهم والتأكد من عدم مرضهم. إلا أنهم قد لا يزورونهم عندما يكون هناك خطب حقيقي قد أصابهم ويحتاج إلى العلاج. الطبيب إنسان قد ينذر بأمر سلبية نريد تجنب حصولها أو سماعها. هذا نوع من الخوف من مستقبل خيالي، وبوسعكم مقاومته من خلال تطبيق التمرين الخاص بالقلق (ص 72) أو المتعلق بالخوف من اتخاذ الخطوات اللازمة (ص 69). يتجنب الناس أحياناً زيارة الطبيب ويفضلون المرض أو الألم. من المفيد تطبيق تمارين الاسترخاء (ص 212) لتهدئة النفس قبل زيارة الطبيب أو أثناء ذلك.

### الخوف من المرتفعات

الخوف من المرتفعات خوفٌ شائعٌ ويُعد من ترسبات الخوف من الوقوع الذي كان يملكنا في طفولتنا. إلا أن الخوف من المرتفعات أمرٌ يمكن التخلص منه وإلا لما كان هناك متسلقو جبال أو ربابنة. لا يشكل عدم الارتياح في الأماكن المرتفعة مشكلة إلا إذا منعكم ذلك من ركوب الطائرة أو السكن في شقة عالية أو الاستمتاع بمنظر خلاب من فوق مكانٍ عالٍ. طالما يتحلى المكان العالي بدرجة كافية من الأمان (كالشرفة مثلاً)، فإن ذلك لا يشير إلى خطر حقيقي.

بإمكانكم مقاومة الخوف من المرتفعات من خلال تطبيق بعض هذه الاقتراحات:

- الجؤوا إلى تمرين الاسترخاء (ص 212).
- استرخوا كي تقلصوا الخوف (ص 220).
- التفتوا إلى التخيّلات التي تفكرون فيها (كتخيّل الوقوع من الأعلى أو الانجذاب نحو الفضاء والسقوط).
- افصلوا أنفسكم عن هذه التخيّلات.
- تخيّلوا متعة المنظر ومن ثم استمتعوا به.

### الخوف من المصاعد

يصاب بعض الأشخاص بنوعين من المخاوف عند ركوب المصاعد: الخوف من الأماكن الضيقة والخوف من المرتفعات. عند زيارتي لإحدى أكثر المباني ارتفاعاً في العالم، شعرت بعدم الارتياح بعض الشيء، كُنّا في هونغ كونغ في مبنى يسمّى بالمركز المالي العالمي، وهو مبنى مؤلف من أكثر من ثمانين طابقاً. يستطيع من يزور هذا المبنى ركوب المصعد للوصول إلى الطابق الخامس والخمسين، ولكن ذلك كان كافياً بالنسبة لي. كان المصعد ذا نوعية عالية المستوى وكان يتحرك بسرعة ثابتة فلم أشعر بأنه يتحرك. كان المنظر رائعاً.

بوسعكم التخلّص من الخوف من المصاعد أو المرتفعات بالأساليب نفسها المتبعة مع المخاوف الأخرى:

- الاسترخاء (ص 212 و220).
- الالتفات إلى التخيّلات (كتوقف المصعد عن التحرك وأنتم بين طابقين).
- فصل النفس عن التخيّلات.
- تخيّل المصعد على أنه أمر ممتع والتركيز على المكان الذي ستصلون إليه من خلال ركوب المصعد.

## الخوف من الموت

يخاف الكثير من الناس من الموت فهو يشير إلى خسارة الحياة. من خلال هذا الخوف، نحافظ على سلامتنا إذ إنه يمنعنا من القيام بمجازفات غير مدروسة. يصبح الخوف من الموت مشكلة إن كان أمراً يشغل بال المرء طوال الوقت. الخوف من الموت مماثل للأنواع الأخرى من المخاوف المتعلقة بالمستقبل، ولكننا نعلم أنّ الموت محتمّ دون معرفة مواعده.

الموت يخيفنا لأننا نحاول تجاهله معظم الوقت، ومن غير المقبول في معظم أنحاء العالم الموت دون سبب وجيه.

قام ثلث عدد البالغين في انكلترا بكتابة وصاياهم. أمّا الآخرون، فبالرغم من أنهم يملكون ما يستطيعون أن يورثوه لأحبائهم، إلا أنّ فكرة الوصية تذكرهم بالموت ويعدّها بعضهم نذير شؤم. لكنّ الوصية أمرٌ منطقي يسمح للمقربين بتوزيع الإرث بطريقة أسهل ودون مشاكل.

الموت أمر محتم، وهذا ما يمنح الحياة طعماً خاصاً. هناك أقوال كثيرة تركز على أهمية استغلال كلّ لحظة في الحياة وكأننا سنموت في اليوم التالي. يجب ألا تكون أحلامنا محدودة فهي ما تشير إلى حياتنا وكيف سنعيشها. علينا اتخاذ الخطوات المناسبة للوصول إلى تحقيق أحلامنا. الموت يحثنا على القيام بهذه الخطوات إذ إنّنا نسعى للحصول على أفضل التفاصيل الحياتية قبل مماتنا. علينا ألا نخاف من الموت وليس من الضروري أن يكون الموت مؤلماً.

بوسعنا اعتبار الموت دليلاً يرشدنا إلى ما علينا القيام به في الحاضر وإلى الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إلينا. التمرين التالي يوضّح كيفية استخدام الموت كوسيلة تُغني الحياة.

عليكم تطبيق هذا التمرين في مكان هادئ وفي حالة استرخاء تامة.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### الموت كوسيلة تُغني الحياة

تخيلوا أنفسكم في المستقبل البعيد تعيدون النظر في حياتكم.

ما الذي تودون أن تكونوا قد حققتموه حتى الآن؟

ما الأهداف المهمة التي لا تزال أحلاماً؟

بماذا تشعرون إن حققتم هذه الأهداف؟

هل هناك شيء ما عليكم القيام به الآن لتتحضروا لموتكم ولعدم وجودكم

حينها مع أحبائكم ولعدم قدرتكم على الاستمتاع بالحياة؟

ما النصائح التي تسدونها لأنفسكم الآن من مكانكم في المستقبل البعيد؟

كم تبلغ أهمية مخاوفكم التي ترونها في حاضركم؟

ما أهم الخطوات التي عليكم اتخاذها الآن؟

عودوا إلى حاضركم الآن وفكروا بما تعلمتموه من هذه التجربة.

من الأفضل الاستمتاع بالحياة على عيشها والخوف يتملكننا. فكّروا بذلك

عند شعوركم بالخوف الخيالي.

