

المقدمة

تُرى هل أخاف من الصفحة البيضاء؟ لو أني سألت نفسي هذا السؤال، فسيكون جوابي السريع هو «لا». ولكن لو منحت نفسي بعضاً من الوقت للتفكير في هذا السؤال، لشعرت في أعماقي بإجابة أقل وضوحاً وتأكيذاً. ولو أني أنصت جيداً إلى جسمي، لأحسست بتوتر خفيف. صحيح أني لا أعرق، ولكنني أشعر بارتفاع قليل في حرارتي.

يجب أن أعترف أن الشروع في تأليف كتاب ليس بالأمر الذي لا أهابه. فجسمي يخبرني بلطف عن قلقه. ويجول في خلدي تساؤلات كثيرة وشكوك. صحيح أنها لا تحتل في وعيي حجماً كبيراً، ولكنها موجودة، وإن كان وجودها ليس مزعجاً. تُرى هل أنا خائف؟

إن لعتبة إدراك الخوف قاسماً مشتركاً مع عتبة إدراك الضغوطات النفسية الأخرى: إنها وهمية بقدر ما هي نافذة. وهي شديدة التباين وفقاً لشدتها. وقلما تُلاحظ مؤشرات الخطر قبل اندلاعه.

تخيل أن هناك منبهاً يمكن التحكم في حجم صوته بحيث يرتفع رنينه على نحو تصاعدي من صفر ديسيبل إلى واحد ديسيبل، ثم إلى 2 ديسيبل، وإلى 3 ثم 4 وهلم جرا. في أي درجة ستنتبه إلى رنينه؟ إذا كان سمعك مرهفاً، وكنت شديد الانتباه، فسوف تسمعه في الدرجة 15 أو 20 ديسيبل، وليس طبعاً في الدرجة 1 ديسيبل...

تُهمل عادةً مؤشرات الإنذار قبل المرحلة الحادة من الأزمة، كما هو الحال في كل الظروف الحرجة. إضافة إلى أننا مشغولون دائماً عن الإنصات إلى مشاعرنا. وهذا أمر طبيعي جداً، وخاصة في الغرب. لا يسمح لنا هذا الصمم وهذا الإنكار -لأسباب عدة- من الاستفادة من إيجابيات الوقاية؛ لذا فإن تضخم الخوف في أغلب الأحيان يكون نتيجة التأخر في الاعتراف به.

هل الخوف ظاهرة حرجة؟ وهل كوني خائفاً يعني أنني في وضع حرج؟ نعم، هذا إذا انتظرت أن يجتاحني ويذهلني. لا إذا ما اعترفت به باكراً، ونزعت فتيل هذه القنبلة المؤقتة. حينها...

هل أنا خائفاً؟ يبدو أنني كدت أنجح في الهروب من الجواب. وإن المرء ليشعر برغبة شديدة في الهروب من هذا النوع من الأسئلة. لماذا؟ لثلاثة أسباب على الأقل:

1 - لأن الخوف شعور يحتقره المجتمع.

2 - لأن الخوف معدٍ.

3 - لأن الخوف يثير الخوف.

لذا، فإنه من الشجاعة بداية أن أقول لك، أيها القارئ العزيز، إنني أخاف من كتابة هذا الكتاب عن الخوف. تُرى هل هذا الخوف يجعلني جباناً؟ وهنا سأعالج أول مفارقة وأتساءل: هل نحتاج إلى الشجاعة للاعتراف بالخوف؟

ومن الشجاعة ثانياً أن أكتب هذا الكتاب وأخاطر، وقد لا يعجبك. ومهمتي أن أسعى وأعمل جاهداً مستخدماً كل الوسائل التي في حوزتي لأرضيك. وأتمنى أن تمنحك قراءتك لهذا الكتاب ما يساعدك في تحسين صلتك بهذا الشعور الخاص، ألا وهو الخوف.

يتغذى الخوف على الجهل. إن معرفة القوانين التي تتحكم في الخوف تسمح لك ألا تخاف -على الأقل- من مخاوفك. وهل نطمح إلى أكثر من ذلك؟

لست خائفاً! إن هدي في من هذه الكتابة مساعدتك في مواجهة مخاوفك، وحثك على القيام بما تمنعك مخاوفك عن القيام به حتى اليوم.

لماذا تخوننا الشجاعة ونحن نتنفس ملء رئتيننا؟ ولماذا يعدّ عيش الحياة بملئها حتماً؟ وهل هذا ممكن؟ على الأرجح لا... ولكن، ما الذي يمنعنا من أن نحيا حياة مفعمة سعيدة؟

مخاوفنا!

لأن الأمر يعود إليك في أن تملك نفسك. فبين يديك أداة التحدي التي يمكنك امتلاكها بقرار منك. وإنني أخشى أن يكون قد فات وقت التراجع. إلا إذا... لم تكن مخاوي في مسوغة. فأنت ستحكم على صحتها إن تابعت القراءة.

