

## الفصل الثالث عشر

### التجاوب مع الخوف: متى يجب الالتفات إلى الإنذارات

كيف تدركون متى يجب عليكم التجاوب مع الخوف  
واتخاذ الخطوات اللازمة؟

يكون ذلك واضحاً في بعض الأحيان. قد يكون هناك خطر مباشر وملمس يهددكم وأحباءكم. عندها، يتم إرسال إشارات هرمونية إلى الدماغ وتصبحون مستعدين للتحرك، إما الهروب أو المواجهة. على سبيل المثال، قد يهاجمكم أحدهم في الظلام أو قد تظهر سيارة أمامكم بشكل مفاجئ. لا يكون لديكم متسع من الوقت لتحليل المسألة ومعرفة ما عليكم فعله. عندها، تتجاوبون سريعاً مع ما يجري وكثيراً ما يتم ذلك بهدوء، بسبب الإفرازات الهرمونية في الجسم، ولكنكم قد ترتعشون خوفاً بعد ذلك.

غالباً ما يدفعكم الخوف الحقيقي إلى التجاوب معه دون أي تحليل، ولذلك فهناك خطر من أن تقوموا بخطوات خاطئة، وخصوصاً إن سبق وتعلمتم ردات الفعل غير الصائبة. على سبيل المثال، فقدت ذات يوم السيطرة على سيارتي وأنا أقودها على طريق مبلة وبدأت السيارة بالانزلاق. لم يسبق لي أن واجهت مشكلة مماثلة، ولذلك حاولت أن أوجه السيارة بالاتجاه المعاكس للانزلاق. بدا ذلك الأمر الصائب الذي علي القيام به. إلا أنه كان خطأ فادحاً إذ إنه يزيد المسألة سوءاً

وبتّ أعرف ذلك بعد تلك التجربة. انتهى الأمر بانقلاب السيارة في منتصف الطريق. لم أصب بأيّ أذى وزحفت إلى خارج السيارة من النافذة الخلفية المكسورة. كنت أعرف ما علي فعله بشكل نظري وهو الاستسلام لما يجري وترك السيارة تتزلق. حتى أنني فكرت بذلك أثناء انزلاقها ولكنّ يديّ تجاوزتا مع المسألة بشكل معاكس. عند وقوع الحادثة، لم أستطع تصديق أنّ ذلك ما عليّ فعله. إنني متأكد من أنني كنت قادراً على اتخاذ الخطوات الصائبة. أحياناً، لا يكون كافياً أن يعرف المرء ما عليه فعله بشكل نظري. عليه أن يمرّ بالتجربة، حتى وإن حصل ذلك ذهنياً لا جسدياً.

### الإشارات المنذرة

إلا أنّ الظروف تكون غامضة في معظم الأحيان. قد يكون عليكم الشعور بالخوف في بعض الأحيان ولكنكم لا تلاحظون الإشارات المنذرة. سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلقة بذلك الأمر.

لقد أمضيت الكثير من الوقت في ريو دو جينيرو وهي إحدى أجمل المدن في العالم. تقع هذه المدينة على الخليج البرازيلي للمحيط الأطلسي وتشمل أجمل الشواطئ في العالم. إنّ ريو مدينة يقصدها السيّاح باستمرار، وعند تواجدكم في الطائرة فوق هذه المدينة، تشاهدون أحد أكثر المناظر روعةً وأصعبها نسياناً.

الحياة الليلية في ريو حياةٌ لا مثيل لها، فالمدينة مليئة بالمطاعم المختلفة وبالثقافة التي تسعى إلى توفير اللذة. في المدينة، تمثال المسيح ذو الحجم الضخم الذي يطلّ من أعلى جبل كوكوفادو بذراعين ممدودتين. هناك عدد قليل من المدن التي قد تشمل هذه التفاصيل المذهلة، من ثقافة ومناظر ومتمعة.

إلا أنّ لريو وجهاً آخر كما سبق وذكرت. هناك العديد من الأحياء الخطرة، ومعظم سكان المدينة فقراء. ينام الكثير منهم في الشوارع ويقطن عدد أكبر من هؤلاء في مقاطعات محاطة بأراضٍ أجنبية. في هذه المقاطعات قوانين خاصة

يفرضها من يملكون السلطة فيها، وكثيراً ما يكون هؤلاء تجار مخدرات ومجرمين. لا يمكن لأحد دخول هذه المقاطعات إن لم يصحبه إليها أحد سكانها.

قيادة السيارات في ريو أمرٌ خطر ومربك، وقد يدخل المرء هذه المقاطعات دون أن يدرك ذلك. هناك الكثير منها حول المدينة، ومن بينها مقاطعات قريبة للغاية من المناطق السياحية الأكثر رقياً. يملك السياح المال أكثر مما يملكه السكان ولذلك فإن الأغنياء والفقراء يتواجدون في المكان نفسه، في الشوارع والشواطئ. يؤدي ذلك إلى تعرّض هؤلاء السياح إلى الكثير من السرقات التي قد لا تتعدى ساعة اليد والتي قد تمتد لتصل إلى أغلى الممتلكات الشخصية.

ذات ليلة وأثناء توجهي وآنديا إلى الفندق في كوباكابانا، كان هناك العديد من الأشخاص في الشارع (أمانا وخلفنا). توقفت آنديا فجأة وهمست في أذني لأقف مكاني للحظة. لم أصب بالخوف ولكنني لم أفهم الداعي الذي دفعها إلى التوقف. كانت قد رأت رجلين خلفنا وعند توقفنا، استمرا بالمشي إلى الأمام وهما يضحكان. ادعينا أننا نتحدث مع بعضنا البعض ورأيناها يتوقفان أمامنا. استدرنا ودخلنا محل أزهار على جنب الطريق. تبعانا ممّا جعلني أشعر بالخوف، ولاحظت خوف صاحب المحل كذلك. بدا الأمر وكأنّه يعرف هذين الرجلين ولم يعجبه ما كان يراه. خرجنا من المتجر بسرعة وعبرنا الشارع وبات من الصعب عليهما رؤيتنا من بين الحشود. سرنا بسرعة بالاتجاه المعاكس. لم أشعر بالخوف قبل دخولي محل الأزهار ولكنني لو كنت أكثر انتباهاً لاستطعت ملاحظة التصرف المريب لهذين الرجلين، ممّا كان أصابني بالخوف بالتأكيد.

قد تكون الإشارات المنذرة غامضة، ويعتمد ذلك على الموقع. ريو مدينة أكثر خطراً من معظم المدن الأخرى ومن الواضح أنّ هذين الرجلين كانا يشيران إلى الخطر. ولكنني لم ألاحظ ذلك. من الجيد أنّ آنديا التفتت إلى ذلك، وتعلمت من هذه التجربة ضرورة الالتفات إلى كل ما يجري من حولي. لم أفهم خطورة المدينة في السابق وظننت أنّها آمنة بسبب وجود الكثير من الناس في الشوارع. يعبر سكان ريو عن خطورة الأمر عندما يكون المرء محاطاً بالكثير من الناس.

## نكران الخوف

كثيراً ما نشعر بالخوف ولكننا نحاول إقناع أنفسنا أنه لا داعي للخوف. عندما يقترب منا غريب ما ويتحدث إلينا، نخاف من دون أن يكون هناك سبب وجيه لذلك. ما الذي نفعه عندها؟

إن نكران الخوف يؤدي إلى تحوّلنا إلى ضحايا في معظم الحالات. في بعض الأحيان، يكون الخوف حدساً ليس من برهان يؤكّده. ولكننا نشعر بالرغم من ذلك أن هناك خطباً ما ويصعب علينا تحديده. إن حدسنا يدلنا دوماً إلى الإشارات المنذرة التي قد لا ندركها بأنفسنا وبوعينا الكامل.

التفتوا إلى حدسكم بشكل دائم. قد نتجاهل المخاوف وننكرها لأسباب عدة كـرغبتنا في أن تكون الحياة سلسلة، أو كقلقتنا من الرأي السلبي الذي قد يكونه الآخرون عنا، ولذلك، نحاول تجنب سخريتهم. كثيراً ما نسعى إلى أن يكون رأينا في الآخرين إيجابياً وألاً يشعروا بالأسى أو الإحراج. من القيم التي نتعلمها الوثوق بالناس، والحياة تغدو أكثر سهولة إن كان الآخرون جديرين بالثقة.

في بعض الأحيان، نتجاهل حدسنا عندما يكون الالتفات إليه شديد الأهمية. نقرأ أخباراً في الصحف عن سرقات في المنازل والشوارع ولكننا نضع أنفسنا أننا لن نتعرض لذلك. إننا نلاحظ التصرف المريب عند الآخر وما يقوله وما يظهره من إشارات منذرة، ولذلك علينا أن نستغل ذلك لحماية أنفسنا.

### ● القانون الثامن للشعور بالأمان

اتبعوا حدسكم.

### توقع العنف

قد نتلقى إشارات منذرة ونبوسعنا توقعها بسهولة وباستخدام المهارة نفسها التي نلجأ إليها لفهم الآخرين وهي التقمص العاطفي. إننا قادرون على أن نشعر بأحاسيس الآخرين التي قد نكون قد مررنا بها في السابق. إننا نختبر جميع

المشاعر في مرحلة الطفولة وتذكرها بشكل جيد ومتكرر. يجعلنا ذلك قادرين على فهم مشاعر الآخرين. إن أحاسيس الأطفال قوية ومشاعرهم مختلفة ومتعددة، وقد يشعرون بالغضب والحب في الوقت ذاته. مع النضوج نتعلم التحكم في عواطفنا وتحويل المشاعر السلبية دون التصرف على أساسها.

للغضب مسببات، وكثيراً ما تكون الأفكار هي سبب هذا العنف. ليست الأفكار محصورة في الذهن لأنها تظهر بشكل جلي من خلال الكلمات ولغة الجسد، وإن حاول المرء أن يخفيها. عندما تكون الأفكار عاطفية يظهر ذلك في الجسم. يمكننا أن نلاحظ غضب المرء وإن حاول أن يخفي ذلك. يظهر ذلك من خلال الصوت والحركة الجسدية. كلما ازدادت معرفتكم بالشخص رأيتم ذلك بشكل أوضح.

هناك حركات جسدية معينة تظهر قبل تصرف المرء بعنف، وهذه الحركات ثابتة وتنطبق على جميع المجتمعات. ديزموند موريس باحث متمرس في علم الأعراق البشرية وكان أحد مواضيع دراساته التعابير غير الكلامية أي الجسدية، ووفقاً لهذه الدراسة، هناك 66 حركة جسدية تنطبق على جميع المجتمعات وتظهر الكثير منها بشكل لا طوعي. إننا نلاحظ هذه الحركات دون أن ندرك كيفية ملاحظتنا لها ولكننا نتجاوب معها.

على سبيل المثال، يقترب منكم غريب في الشارع ويسألكم عن الوقت. إنه شخص يرتدي ملابس أنيقة وبيتسم عند التوجه إليكم. يبدو الوضع غير خطر ولكنكم تخافون بالرغم من ذلك. لماذا يحصل ذلك؟ كل ما يقوم به هو سؤالكم عن الوقت.

ماذا تفعلون عندها؟ قد لا تقومون بأي شيء. قد تبتعدون قليلاً عنه وتنتظرون إلى ساعتكم بسرعة.

ما الإشارات التي قد التفتم إليها دون إدراك ذلك؟ إليكم بعض الاحتمالات.

- كانت هناك ساعة كبيرة في الشارع، فلماذا يسألكم عن الوقت؟
- كانت ابتسامته مزيفة.

- كان كتفاه متشنجين وكان قريباً منكم. نظر إلى الخلف قبل طرح السؤال (هل من الممكن أنه يتحقق من وجود حارس أو شرطي في المكان؟).

- كانت رائحته تشير إلى قلقه. الشم حاسةً نستخدمها دون وعي وإدراك أي بشكل لا طوعي. نتعلم ذلك منذ الصغر. من غير المهذب في معظم الحضارات التفوه بتعليق ما عن رائحة أي شخص. هناك عطور تسعى إلى التخلص من الروائح الكريهة ولكن للناس روائح بالرغم من ذلك. هناك رائحة تشير إلى الخوف وهناك رائحة نشعرنا بخطر المكان. عند خوف المرء أو شعوره بالقلق، تتغير بعض الإفرازات في الجسم ونلاحظ ذلك حدسياً.

وفقاً لهذه المعلومات، نفهم أنّ من المستحسن النظر في عيني الرجل ولفت نظره إلى وجود الساعة الكبيرة ومن ثم السير بسرعة بالاتجاه المعاكس.

### إشارات الخطر

هناك إشارات تسعى إلى لفت نظرنا إلى إمكانية تعرضنا للخطر. أساس هذه الإشارات هو التنافر، ويتم ذلك عندما لا تكون الإشارات ثابتة ومتينة. هناك نوعان من التعارض الذي يشير إلى الخطر.

- الأول هو التعارض مع المحيط، ويحصل ذلك عندما تتنافر كلمات المرء والبيئة الموجود فيها. قد يكون ذلك أمراً عادياً ولا يشير إلى الخطر مثل ارتداء مقدم الحفل ثياباً غير مناسبة أو تجاهل النادل لكم في المطعم. هناك في المقابل إشارات تدل حقاً إلى الخطر كإصرار غريب ما مقابلتكم في المنزل أو رسالات ودّية للغاية من زميل يقف بشكل دائم قرب منزلكم أثناء الليل.

- الثاني هو التعارض الشخصي، أي عندما تكون أفعال المرء وكلماته متناقضة. ما من إنسان تكون أفعاله وكلماته متناسقة على الدوام وعلينا أحياناً أن نخفي أحاسيسنا. قد نقول إننا سننجز عملاً ما ولكننا نقفل على سبيل المثال. لكن

هناك أنواعاً من التعارض الشخصي الذي يشير إلى الخطر كالكلمات الودية المصحوبة بابتسامة مزيفة.

#### ● القانون التاسع للشعور بالأمان:

للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتبهوا إلى أي عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

من الضروري الالتفات إلى بعض إشارات التعارض الشخصي خصوصاً إن كانت تدل كذلك على تنافر مع المحيط.

■ الإشارة الأولى هي عندما يشير المرء إلى نفسه والآخرين كفريق واحد. عندها، يفرض هذا الشخص التحالف مع الآخرين دون سبب وجيه. لِمَ يحتاج المرء إلى ضمانه بأن هناك فريقاً جماعياً إن لم يكن هناك خطر؟

■ الإشارة الثانية هي التفاصيل غير الضرورية والشرح المفرط. عندما يقول الأشخاص الحقيقة، لا يشكّون في أنفسهم، وعندما يكذبون، قد يبدو صادقين ولكنهم يدركون كذبهم. عندها، يشرحون المسائل بشكل مفرط بينما تكون عبارة واحدة كافية لاستيعاب الأمر.

■ الإشارة الثالثة هي عرض المساعدة غير المرغوب فيها. إن كنتم بحاجة إلى المساعدة من المهم أن تطلبوا ذلك من المرء بأنفسكم وبشكل مباشر. هناك بعض الأشخاص الذين يحبون مساعدة الآخرين وهؤلاء لا يفرضون المساعدة على أحد إن لم يرغب فيها. أمّا المساعدة المفروضة فهي تشعركم بأنكم مدينون للآخر، فتضطرون إلى قبول بعض الاقتراحات التي يقدمها.

#### الخطأ في النسب

يتمحور هذا الخطأ حول الظن بأن تصرف المرء يشير إلى طبيعته أو شخصيته. على سبيل المثال، عندما يتصرف أي شخص بشكل حسن نظن أنه إنسان صالح. إلا أن ذلك غير صحيح، فإن التصرف فحسب هو الحسن.

تظهر البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة الفرق بين التصرف والشخصية من خلال الهيكلية التي وضعها روبييرت ديلتز.

- البيئـة: الوقت والمكان والأشخاص عوامل تؤدي إلى تحديد الموقف، فالبيئـة نفسها بالنسبة لجميع الأشخاص الموجودين فيها.

- التصرفات: إن أعمالنا وأفعالنا ظاهرة بوضوح.

- القدرة: إن مهاراتنا الجسدية والفكرية تجعلنا نتصرف بطريقة ثابتة وأتوماتيكية. لا يمكن رؤية القدرة بل بإمكاننا الشعور بها من خلال نتائج تصرفات المرء.

- القيم والمفاهيم: تحدد المفاهيم تصرفاتنا والقيم هي سبب قيامنا بأعمالنا المختلفة، حيث إنَّها تشير إلى كل ما نعتبره مهماً (كالصحة والمال والسعادة والحب). لا يمكن رؤية القيم والمفاهيم، والتصرفات هي السبيل الوحيد لتحديد ذلك. تملئ علينا القيم والمفاهيم ما علينا القيام به وتسمح لنا مهاراتنا بتنفيذ ذلك.

- الهوية الشخصية: إنَّ نظرتنا الخاصة والمتعلقة بشخصياتنا هي ما تحدد قيمنا وتصرفاتنا.

هذه التفاصيل متعلقة ببعضها البعض، وليست الهوية الشخصية أهمها، فهي تتغير مع تغير البيئـة (كوجود المرء في السجن مثلاً). ليست الهوية مستقرة بل هي مجموعة من العادات (القدرة) من المفاهيم المبنية على المحيط. عند تحكُّمنا في البيئـة المحيطة بنا، تبقى هويتنا مستقرة وثابتة.

إنَّ تصرفاتنا هي وسيلة تعبير عن هويتنا ومفاهيمنا وقيمنا. إنَّ ما نراه عند الآخرين هو التصرفات لا الهوية. عندها نحذر من الخطر. علينا الالتفات إلى التصرفات لا إلى الهوية. التصرفات تشير إلى نيات المرء وإن لم ننتبه إلى ذلك، فإننا سننسب الصفات الحسنة إلى أشخاص قد يكونون أشراراً. أهم ما في الأمر النيات التي يمكننا أن نفهمها من خلال تصرفات الإنسان.

## الألفة غير كافية

يجيد بعض الناس توثيق العلاقات مع الآخرين. من الممكن توثيقها على المستويات الخمسة التي تحدثنا عنها سابقاً.

على مستوى البيئة، فإنّ الألفة تتعلق بملابسنا ومظهرنا. كثيراً ما نتهرب من الأشخاص الذين يرتدون ملابس وسخة وقد نفترض بسرعة أنّهم يريدون المال. يبدو أي شخص غريب وأنيق إنساناً محترماً. من المهم الالتفات إلى هذه التفاصيل ولكنها لا تشير إلى حسن النيات لأنّ المرء قد يتلاعب بها بسهولة.

بوسع المرء التلاعب بالتصرفات كذلك من خلال عمله على أن يكون صوته وحركته الجسدية متوائمين مع المحيط وهذه مسألة درستها البرمجة الذهنية للتجارب الحسية بشكل مفصل. إننا نوحّد لغة الجسد مع من حولنا بشكل طبيعي كالنظر إلى الأشخاص عند نظرهم إلينا وعند التحدث إليهم. كما نتحدث بصوت عالٍ مع من يتوجه إلينا بالطريقة نفسها.

هناك دراسات قام بها ويليام كوندون في الستينيات وكانت تهدف إلى تحديد التصرفات الثابتة في التواصل البشري. ما توصل إليه (وما أثبتته الدراسات الأخرى) هو أننا نوحّد لغة الجسد والصوت مع الآخر للانسجام معه. كما تكون سرعة التكلم مماثلة لتلك عند الشخص الآخر.

بوسع المرء التقرب من الآخرين من خلال التأكد من تشابه لغة الجسد وصوته مع الآخرين. إن قام بذلك بشكل متزايد يصبح كالمقلّد الذي كثيراً ما يهين الآخرين. هذه المهارة مسألة نكتسبها مع الوقت وقد يلجأ إليها من لديهم نيات سيئة. الثقة والحدس أمران مهمان يشيران إلى ما هو آمن وما هو خطر. في الفصل التالي تفصيل لذلك.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### إشارات الخطر

العلاقات المفروضة.

الشرح المفرط.

المساعدة المفروضة.

التفافر مع المحيط (عندما يتعارض التصرف مع البيئة).

التفافر الشخصي (عندما تكون لغة الجسد متعارضة).

الحدس والشعور بعدم الراحة.

