

**الجزء الرابع**

والوصول إلى الحرية -  
وسائل التغلب على  
الغارات

obeikandi.com

obeikandi.com



## التحكّم بالعوارض الجسديّة للخوف

في الحياة الكثير من التغيير والألم ولكنّ المعاناة مسألة اختيارية

إنّ الشعور بالخوف أمرٌ جليّ، حقيقياً كان أم خيالياً. إنّ الدماغ مسؤولٌ عن ردة فعل الإنسان عند شعوره بالخوف، والأحاسيس المرتبطة بهذا الشعور شديدة التأثير على المرء. فقد يصاب بالضعف وعدم القدرة على اتخاذ الخطوات المناسبة. ما يحصل عند الشعور بالخوف هو أنّ الدم يتوقف عن التدفق في الدماغ، ممّا يؤديّ إلى تفكير غير عقلاني. لذلك، على المرء التعامل مع الخوف بطريقة أخرى ليصبح قادراً على التصرف والسيطرة على مشاعره.

### السيطرة على الخوف

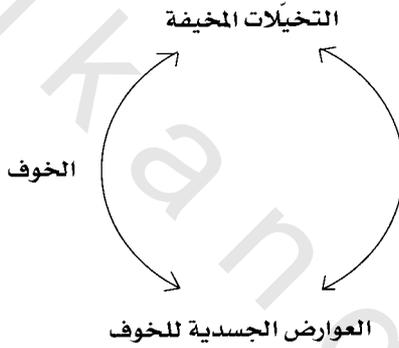
ما الخطوات اللازمة للسيطرة على العوارض الجسدية للخوف؟ لمساعدتكم على الإجابة عن هذا السؤال، إليكم هذه التجربة البسيطة.

اجلسوا في كرسيّ واسترخوا. تأكّدوا من استرخاء عضلات الجبين والجزء الخلفي من العنق. تنفّسوا ببطء وبشكل متكرر.

حاولوا الآن الشعور بالخوف. فكّروا بشيء يخيفكم عادةً. استمروا بالاسترخاء والتنفس.

هل تشعرون بالخوف؟

من المرجح أنكم لن تشعروا بأيّ خوف. عند الاسترخاء، يصعب الإحساس بالخوف أو القلق كما تجري العادة. تصل الأحاسيس العقل بالجسد. يؤديّ العقل إلى تخيل صور مخيفة، ممّا يشعرنا بالتوتر ويغيّر سرعة التنفس. يتجاوب العقل مع هذه التخيلات وكأنّها حقيقية، ممّا يرفع من تأثير الخوف. عندما نتمكّن من فصل الأفكار المثيرة للقلق عن ردّة الفعل الجسدية، عندها لا نتمكن من الشعور بالخوف بالطريقة نفسها. يحاول عقلنا التأثير علينا ولكن الجسد يقاوم المسألة. عند الاسترخاء يصعب على الخوف السيطرة علينا.



بوسعنا اللجوء إلى البرمجة الذهنية للتجارب الحسية لوضع حدّ للتخيلات المخيفة أو للسيطرة على العوارض الجسدية للخوف. عندها، يصبح بوسعنا التفكير بشكل منطقي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها.

هناك ثلاثة أساليب للاسترخاء والسيطرة على الخوف. قبل الشروع في ذلك، حاولوا تحديد شدّة الخوف لديكم نسبةً لمقياس أعلاه (الرقم 10) الذي يشير إلى الرعب وأقلّه (الرقم 1) الذي يدلّ على درجة ضئيلة من الخوف. من ثمّ وعند تطبيقكم للإجراءات التالية، حدّدوا نسبة الخوف مجدداً بعد بضع دقائق. من المفترض أن تكون النسبة قد انخفضت. استمروا بتطبيق الإجراءات إلى أن يختفي شعوركم بالخوف أو إلى أن ينخفض إلى درجة معقولة.

## التحكّم بالخوف عبر التنفس

إنّ التنفس من أهم العوامل التي تساعد على الاسترخاء، فتغيير طريقة التنفس تؤديّ إلى الشعور بالراحة. التنفس السريع وغير العميق يؤدي إلى تغيير مستوى الأسيّد في الدم وإلى الشعور بالقلق وإن لم يكن هناك ما يدعو إلى ذلك. يعطي العديد من الأشخاص نصيحة التنفس لمساعدتكم على تهدئة نفوسكم ولكن ذلك غير كافٍ. إن كان التنفس العميق سريعاً، فإنّ ذلك يزيد من الخوف. للوصول إلى الهدوء، عليكم التركيز على الزفير.

للاسترخاء شكل أكبر، ما عليكم القيام به هو التنفس ببطء لثلاث ثوانٍ على الأقل. احبسوا نفّسكم للحظة ومن ثم قوموا بالزفير لفترة أطول من الشهيق. يؤدي ذلك إلى تهدئتكم في حالتكم الخوف الخيالي والحقيقي.

عندما تتحكمون بتنفسكم بهذه الطريقة، تلاحظون تحوّل القلق إلى حماس يدفعكم إلى مواجهة التحديات. أمّا القلق، فإنّه يحثكم على الهرب منها.

هذا ما يجعل من الضحك عاملاً فعّالاً يغيّر تنفسكم ويهيككم ويفرز الهرمونات التي تحسّن المزاج. لذلك، فإنّ السخرية من مخاوفكم أمرٌ فاعل للغاية.

## التحكّم بالخوف عبر المشاعر

قد يبدو ذلك أمراً غير معقول، إلا أنّكم لا تستطيعون التخلّص من المشاعر. عند محاولتكم تحقيق ذلك، غالباً ما تخالجتكم أحاسيس أسوأ. ما عليكم القيام به هو التركيز على الشعور نفسه. يكون الشعور بغيضاً عند عدم التفاتكم إليه كإحساس صافٍ وعند اعتباركم إياه خوفاً عليكم الهرب منه.

عند التحكّم بالخوف بهذه الطريقة، عليكم الإحساس به بعمق. قوموا بتطبيق التمرين الموجود في الصفحة (164)، وعندها تستكشفون الخوف بشكل أكبر. حدّدوا مختلف حيثيات الخوف وتأثيره عليكم وعلى جسديكم. لا تحاولوا التخلّص منه بل اشعروا به فحسب.

نصيحتنا إليكم هي النظر إلى الأسفل، فإنّ ذلك يساعد على استيعاب المشاعر. إنّ النظر مهم للغاية ويسهّل عملية التفكير. إن نظرتم إلى الأعلى، فإنّ ذلك يدفعكم إلى تخيّل الصور، والنظر إلى أحد الجانبين يؤدي إلى التفكير في الأصوات.

عند توصلكم إلى الشعور نفسه، يصبح بوسعكم السيطرة عليه والتحكم به كما يحلو لكم. إن كانت عوارضه في المعدة، يمكنكم تحويله إلى الصدر ومن ثم إلى البطن وإلى الركبة أو إصبع القدم الأكبر. حاولوا تغيير موقع هذه العوارض وستلاحظون مدى قدرتكم على التحكم بالخوف عندها.

### التحكّم بالخوف عبر الاسترخاء

إنّ أفضل طريقة للسيطرة على القلق هي الاسترخاء، جسدياً كان أم ذهنياً. يقوم الناس بالعديد من الأمور للاسترخاء كمشاهدة التلفاز ولكنّ ذلك غير مفيد. قد تكونون مرتاحين في كرسيكم، ولكنّ البرامج التلفزيونية تتحكم بعقلكم إذ إنّه يرسل الكثير من الصور التي قد ترفع من نسبة التوتر.

عند تطبيق أيّ تمرين يساعد على الاسترخاء، ركّزوا على المناطق التالية: الجبين والرقبة والكتفين. من السهل أن تشعروا بالتوتر في هذه المناطق. كلّما كبرنا في السن تظهر على وجهنا علامات التوتر التي مررنا به واختبرناه في حياتنا. إنّ الجسم يكون في توتر مستمر دون أن نلاحظ ذلك لأننا نغدو معتادين عليه.

منذ عدة سنوات، درست أسلوبَي ألكسندر وفيلدينكرايس، وهما قائمان على توعية المرء على إدراك الجسد بشكل أكبر واستخدامه بشكل فاعل. أذكر أنّ المعلمة طلبت مني في إحدى المحاضرات الوقوف بشكل مستقيم، ونفذت ذلك. سألتني إن كنت متأكداً من أنني أقف مستقيماً. أجبتها بأنّ ذلك ما كنت أشعر به. بعد ذلك، أحضرت مرآةً طويلة وأرتتي كيفية وقوفي. ذهلت لرؤية جسمي منحنيّاً إلى اليسار بعض الشيء. استطعت رؤية ذلك في المرآة. كان شعوري خاطئاً، حيث ظننت أنني أقف مستقيماً بينما كنت أميل نحو اليسار. لذلك، غيرت وقفتي إلى أن أظهرت المرآة أنني مستقيم، ولكنني كنت أشعر أنني أنحني

نحو اليمين. أظهر لي ذلك أنني معتاد على الانحناء نحو اليسار وأصبح ذلك أمراً طبيعياً في طبيعة جسمي.

قد تظنون أن رقبتم مسترخية، بينما تكون العضلات متشنجة. السبب في ذلك هو أنكم تصبحون معتادين على المسألة. بإمكانكم القيام بثلاثة أمور للاسترخاء بشكل أفضل.

قبل محاولة الشعور بالاسترخاء في أي جزء من الجسد، عليكم رفع تشنجه إلى أقصى درجة ممكنة. عليكم الشعور بهذا التشنج ومن ثم الاسترخاء إلى أقصى الدرجات. إن التشنج في بادئ الأمر يساعدكم على الاسترخاء لأنكم ستصبحون قادرين على ملاحظة الفرق بشكل أوضح.

الخطوة الثانية هي تدليك الجسم كلما استطعتم القيام بذلك. عليكم إدراك ما تشعرون به جسدياً. عندها، يصبح بإمكانكم الاسترخاء بشكل أسهل بعد استيعاب الجسم ووضعه في حالتي التشنج والاسترخاء.

إن الراحة تساعد على التحكم بالقلق والتوتر. كما أن القليل من الوقت المخصص للراحة يساعد الجسم على الاسترخاء والتخلص من عوارض التوتر. لا يمكنكم بالطبع أن تريحوا جميع العضلات في الجسم، ويحتاج المرء إلى بعض التشنج والآن ينهار ويصبح رخواً.

هناك الكثير من الكتب والشرائط التي تساعد على الاسترخاء (يمكنكم الاطلاع على المراجع، ص 245). أقدم لكم تمريناً سهلاً بوسعكم تطبيقه يومياً لعدة دقائق، ولهذا التمرين تأثير كبير على درجة التوتر.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### تمرين للاسترخاء

- استلقوا في مكان هادئ لا يمكن تعرضكم فيه للإزعاج مدة لا تقل عن ربع ساعة. أغمضوا أعينكم. اشعروا بجسمكم وأعضائه ابتداءً من الرجلين وحتى الرأس أو العكس. لا تركزوا على الأطراف والعضلات والجزء الخارجي من

الجسم فحسب بل على الداخـل أيضاً، أي على الأعضاء والعضلات التي تعمل طوال الوقت لإبقائكم على قيد الحياة وبصحة جيدة.

- التفتوا إلى الأعضاء المرتاحة وتلك المتشنجة. إن الإدراك الجسدي يساعدكم إلى حد كبير. قوموا بذلك مدة خمس دقائق على الأقل. لا تحاولوا تغيير أي شيء بل راقبوا أحاسيسكم الجسدية فحسب.

- تنفسوا بعمق إلى أن يصل الهواء إلى معدتكم ويملاً الرئتين. ركزوا على فكرة امتلاء جسدكم بأكمله بالقوة الموجودة في الهواء.

- احبسوا أنفاسكم للحظة وتخيلوا أنكم تشحنون الهواء الذي تحبسونه بقوتكم الجسدية التي تشعركم بالارتياح.

- ازفروا وتخيلوا أثناء ذلك أنكم تستخرجون القوة من الهواء وتتشرونها في جميع أنحاء الجسم. حاولوا استخراج التوتر من جسمكم بينما تزفرون.

بإمكانكم تطبيق هذا التمرين وإضافة تمرين آخر إليه وهو إدراك الخوف. ما من تأثير للخوف على المرء إلا إذا أحسَّ أن هذا الشعور جزء من كينونته. عندها، يعتبر المرء أنه يمتلك هذا الخوف وأنه إحساس منفصل عن شخصيته الحقيقية. لا يتأثر جوهر الإنسان بالخوف بل يشعر بالأحاسيس فحسب. عند فصل شخصيتكم عن الخوف وإدراكه، يفقد هذا الشعور البغيض تأثيره عليكم.

التمرين التالي هو الأكثر فاعلية في هذا الكتاب وفائدته هي الأكبر. تأثير هذا التمرين يمتد على مدى الحياة ويساعد على التحكم بالخوف وعلى فصل هذا الإحساس عن شخصيتكم. عندها تتخلصون من المشاعر البغيضة التي تتحرك في نفوسكم يومياً. إنَّ هذا التمرين نوع من التأمل، وإن قمتم بتطبيقه يومياً، فإنكم ستشعرون بتوتر أقل وبقلق ضئيل. عندها تصبحون قادرين على التعامل مع الضغوطات الحياتية والعيش براحة أكبر.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

### إدراك الخوف

استرخوا وفكّروا في الجمل التالية. ليس من الضرورة استخدام الكلمات نفسها.

«لديّ جسم، ولكنني منفصل عنه.

أستطيع الشعور بجسمي ورؤيته. لذلك، إنني منفصل عنه.»

توقّفوا للحظة وركّزوا بشكل أكبر.

«قد يكون جسمي منهكاً أو قلقاً أو مريضاً أو سليماً، ولكن ما من علاقة

لذلك بكينونتي. لديّ جسم ولكنني منفصل عنه.»

توقّفوا للحظة أخرى.

«لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها.

بوسعي تحديد رغباتي، وإنني لست مقيداً بما أستطيع معرفته.

بوسعي إدراك رغباتي ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها.»

توقّفوا للحظة أخرى.

«لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها.

إنني أدرك أفكاري ولذلك فهي منفصلة عني.

تظهر الأفكار وتزول ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها.»

توقّفوا للحظة أخيرة.

«من أكون؟»

