

الجزء الأول
اختبار الخوف

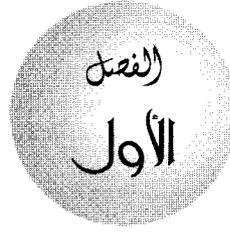
obeikandi.com

القوانين التسعة للخوف

- 1- الخوف شعور أساسي عند الإنسان والغاية منه هي حماية الأفراد.
- 2- يتشكّل الخوف نتيجةً لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جرّاء هذا الحدث.
- 3- أساس جميع المخاوف خشيةٌ من فقدان شخصٍ أو شيء ذي أهمية كبرى في حياتنا.
- 4- الخوف نوعان: الحقيقي والخيالي. إنّ الخوف الحقيقي ردّة فعل طبيعية على خطر حالي. أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج الخيال.
- 5- إنّ الشعور بالخوف إحساسٌ حقيقي مهما كانت مسبباته.
- 6- لجميع أشكال الخوف هدفٌ ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.
- 7- يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع والخوف من تخلي الآخرين عنه. أمّا المخاوف الأخرى، فإنّها تنمو في نفس الفرد نتيجةً لإحدى العوامل التالية:
 - مراقبة الآخرين.
 - الصدمات الحياتية.
 - تكرار التجربة المثيرة للخوف.
 - الاطلاع على معلومات عن الخوف.
- 8- من الممكن أن يتّسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية:
 - إن شعرنا بأنّ الموقف آمن.
 - إن كنّا واثقين بعدم وجود خطر حقيقي.
 - إن كنّا مدركين أنّ الموقف سينتهي بعد فترة معينة.
- 9- بوسع المرء أن يقوم بتوليد الخوف في نفسه.



obeikandi.com



تعريف الخوف

«الخوف غرفة مظلمة تتولد فيها الأفكار السلبية»

مايكل برينشارد

ما هو الخوف؟ ما معنى الشعور بالخوف؟ الخوف إحساس أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حمايتنا. الخوف شعور بالغ الأهمية، وهو إحساس بغضب يخالجننا عند اعتقادنا بأننا نتعرض للخطر. قد يكون الخطر حقيقياً أو خيالياً. كثيراً ما لا نتوقع الخطر، ولذلك، فإننا نشعر بالخوف عند تعرضنا إليه.

إنّ الخوف تعبير تجريدي، وينبع من ردّة فعل جسديّة عندما نرى أو نسمع أو نشعر أو نلمس أو نتذوق أو نشمّ شيئاً ما. قد يكون ما تختبره حواسنا أمراً حقيقياً وموجوداً في محيطنا، وقد يكون مسألةً من نسج خيالنا. مهما كان أساس هذا الشعور، فإنّ الخوف ليس شيئاً نملكه بل هو أمر نقوم به.

• القانون الأول للخوف

الخوف شعور أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حماية الأفراد.

ليس الخوف شعوراً جميلاً. قد يكون هذا الإحساس ضئيلاً أو حاداً إلى درجة الخفقان في القلب والاضطراب في المعدة. يخالجننا هذا الشعور عند سماع صوت مفاجئ أثناء الليل أو عند انتباهنا أنّ النافذة مفتوحة رغم أننا

أغلقناها. بإمكان الخوف أن يصيبنا بالضعف، وقد يدفعنا إلى التصرف دون تفكير مسبق. قد يكون المرء في أقصى درجة من الراحة والاسترخاء ومن ثمّ يدرك أنّه نسي إغلاق ملفّه الشخصي في كمبيوتر الشركة. عندها، ينهض بسرعة من كرسيه. قد يشعر المرء بالخوف بشكل تدريجي. على سبيل المثال، يزداد القلق كلّما اقترب موعد طبيب الأسنان أو موعد الخطاب الذي وافق المرء على إلقائه في لحظة جنون.

القاعدة هي أنّ الخطر يؤدي إلى أعلى درجات الخوف كلّما كان مفاجئاً أو آتياً. عندها، تكون ردّة الفعل سريعة للغاية.

العاملان الأساسيان للخوف

للخوف عاملان أساسيان، أولهما عامل موجود في البيئة المحيطة بالإنسان، والثاني هو كيفية فهم الإنسان لهذا العامل والتخيلات التي تتولّد في ذهنه عند اختباره لهذا العامل.

• القانون الثاني للخوف

يتشكل الخوف نتيجةً لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جرّاء هذا الحدث.

هناك العديد من الأمثلة التي توضح هذه العملية.

الجاذبية

تخيلوا أنكم تمشون وحدكم دون التفكير في أيّ أمر محدد. بدأ حلول الليل، وكنتم على وشك الوقوع في حفرة عميقة. تتوقفون فجأة وفي الوقت المناسب، وقلبيكم يخفق بشدة وسرعة مذهلين. يحصل كل ذلك في نصف ثانية. العاملان المؤثران عليكم في البيئة الخارجية هما الحفرة وزلة قدمكم. تشعرون بالخوف إذ إنكم فجأة معرضون لخطر الوقوع وإمكانية التعرض للأذى. الوقوع هو أحد أهم العوامل التي تخيف الإنسان منذ طفولته.

إنَّ الخوف من الوقوع نوع من المخاوف الحقيقية. تتعلق هذه المخاوف بخطر حقيقي مفاجئ ويحدث في الحاضر. إنَّ هذا الخوف شديد الأهمية إذ إنَّه ينقذكم من الخطر ومن احتمال التعرض إلى الأذى.

إنكم تدركون قوة الجاذبية ولذلك يقرر جسدكم التراجع بسرعة قبل أن يسمح لكم الوقت بالتفكير في ذلك. لا تنتظروا أو تفكروا في المسألة أو تحاولوا أن تقرروا إن كان عليكم الوقوع في الحفرة أم لا. تتصرفون بسرعة، وتأتيكم التخيلات بعد ردَّة الفعل الهادفة إلى تجنُّب الخطر. تبدوون بتخيل الأمور مباشرةً بعد ردَّة الفعل وغالباً ما تتصوِّرون الوقوع وما كان سيحصل عندها من أذى وألم. بعدها، تفكرون في مسائل أخرى كضرورة الانتباه في المستقبل عندما تكونون في مكان مظلم، ثم قد تشعرون بالغضب لأنَّ شخصاً ما قد ترك الحفرة الخطرة كما هي دون وضع إشارة تنبيه. الغضب والخوف شعوران يأتيان معاً في كثير من الأحيان. في هذا المثل، تتعرضون للخطر ولكنكم تبقون في أمان. يخالجم الشعور بالخوف بسبب العامل المؤثِّر، وبعد ذلك تبدوون بتخيل ما كان من الممكن أن يحصل.

رواق مهجور

إليكم مثلاً آخر. تخيلوا أنكم في رواق مظلم ومهجور في وقت متأخر من الليل. تسمعون خطوات خلفكم. تلتفتون من حولكم وترون شخصاً غريباً وقوي البنية يرتدي معطفاً أسود ويلحق بكم مسرعاً. لا يظهر وجهه بشكل كامل بسبب الظلام.

تسرعون ولكنَّه يسرع كذلك.

تبدوون بالشعور بالخوف وتتساءلون عمَّا دفعكم إلى التواجد في رواق مظلم ومهجور في هذا الوقت المتأخر. الطريق البديل أطول ولكنَّه غير مظلم ويقصده الكثير من الناس.

تراودكم الأفكار بينما تفكرون بالأحداث المحتملة في هذا الرواق المظلم.

تشعرون بأنكم أغبياء وتتساءلون عن الدافع الذي جعل هذا الرجل يلحق بكم بسرعة. تتساءلون عمَّا سيحصل إن بدأتم بالصراخ وتتمنون لو كان بحوزتكم أسلحة.

تعبرون الطريق.

يعبر الرجل الطريق كذلك.

عندها، تركضون مسرعين.

هذا هو الظرف الحقيقي في اللحظة الحالية. لم يحصل أي شيء ولكن الوضع قد يصبح خطراً. يدفعكم الخوف إلى الركض وتفكرون في ما يحدث وتتخذون الخطوات المناسبة. تفضلون أن يظن الناس بأنكم أغبياء على أن تتعرضوا للأذى. هذا الخوف حقيقي وأني: قد لا يكون هناك خطر حقيقي ولكن لا يسعكم الانتظار لاكتشاف إن كان حقيقياً أم لا. الخوف مزيج من العوامل الخارجية والتخيلات المتعلقة بها. إن قام الرجل الغريب بمهاجمتكم فعندها يكون الخوف شديداً وفورياً وحقيقياً.

كيف تقرر إن كانت الظروف خطرة حقاً؟ هل أنتم تحاولون تجنب خطر حقيقي أم خيالي؟ قد لا تكتشفون ذلك، ومن الأفضل اتخاذ الخطوات المناسبة مهما كانت نسبة الواقعية فيما يحصل. في هذا المثل نرى أن الخوف مفيد، حيث إنّه يحث المرء على اتخاذ خطوات معينة للهرب من الوضع الخطر.

الهبوط بالمظلة

إليك مثلاً ثالثاً. تقرررون الهبوط بالمظلة لجني بعض المال والتبرع به للجمعيات الخيرية. تتمرنون وتتعلمون كيفية الهبوط بأمان. تتحمسون إلى حد كبير. تشعرون بالراحة حول من معكم في المظلة وبالاستعداد للقيام بهذا العمل الخطر لجني المال والتبرع به.

يقتررب موعد الهبوط، ممّا يؤدي إلى عدم قدرتكم على النوم في الليلة السابقة. تستيقظون متحمسين ويزداد خوفكم مع اقترابكم من أرض الهبوط. تأملون بأن تتوقف السيارة عن العمل أو ألا تتمكن الطائرة من الإقلاع بسبب الطقس السيئ. تركبون الطائرة ولا تخافون من ذلك بل من النزول من الطائرة وترك الأمان الذي تشعرون به على متنها. تضحكون وتتصرفون بشكل طبيعي كي لا يشعر من حولكم أنكم خائفون.

عند الارتفاع إلى 7 آلاف قدم، تستعدون للقفز وترتعدون خوفاً. لماذا يحصل ذلك؟ لأنّ مخيلتكم قد جعلتكم تفكرون في أحداث محتملة كالوقوع على الأرض إن لم يتم فتح المظلة أو كسر ساقكم إن هبطتم بشكل خاطئ. لم يسبق لكم أن قفزتم من على متن طائرة ويبدو ذلك الآن أمراً جنونياً. إلا أنّكم متأكدون من أنّ تدريبكم كان كافياً وتثقون بمدربكم. تشعرزون بالثقة بأنكم تعرفون حيثيات القفز وكيفية القيام بذلك. لديكم الثقة الكاملة بأن المظلة آمنة وبأنّ عدم قدرتكم على فتحها أمر غير محتمل. من المهم القفز لأنّ الكثير من الأشخاص قد تبرعوا بالمال لتستطيعوا إعطاءه للجمعيات الخيرية. كما أنّ عزة نفسكم تمنعكم من التراجع الآن. لذلك، تتنفسون بعمق وتتكلون على الله وتقفزون.

تفتح المظلة.

بعد عدة دقائق، تهبطون على الأرض بأمان ويخالجكم شعور مذهل ينسيكم الخوف. هذا المثل يشير إلى الخوف قبل القفز لأنّكم تتخيّلون ما قد يحصل. ليس الخوف متعلقاً بما يحصل بل بما قد يحدث. إنّه من نسج خيالكم.

قد تكون القفزة خطيرة. إنّ الهبوط بالمظلة رياضة خطيرة ويتعرّض ممارسوها للأذى في بعض الأحيان وقد يلقون حتفهم. لذلك، فإنّ لمخاوفكم أساس منطقي. ولكنكم تدرّبتم جيداً على ذلك وتستطيعون الهبوط بأمان. تدفعكم الرغبة في التبرع بالمال إلى الماضي في ذلك. بالرغم من أنّ هناك مجازفة، إلا أنّكم مقتنعون بقدرتكم على القفز بأمان. الخوف هو من نسج خيالكم في هذه الحالة.

عندما تقفزون، تشعرزون بحماس كبير قد يصعب على المرء تمييزه عن الشعور بالخوف. (إن لم تفتح المظلة، فإنكم تشعرزون عندها بخوف حقيقي وآني).

العلاوة

إليكم مثلاً رابعاً. لقد مضى على عمل موظف ما في شركته حوالي سنة، ويشعر بأنّه بحاجة إلى علاوة. لقد كان عمله ناجحاً، وزوجته حامل، فهما بحاجة

الآن إلى مال إضافي للطفل. عليه أن يطلب من مديره الحصول على علاوة. مديره إنسان متطلب ومن الصعب التحدث إليه. كما أنه شخص لا يشعر مع الآخرين بظروفهم وطلب الحصول على علاوات. يدرك الموظف هذه الصفات التي يتمتع بها المدير مما يجعله خائفاً من الرفض أو من التعرض إلى التوبيخ أو من عدم الحصول على العلاوة. لم تحدث هذه الأمور ولكن مخيلته تدفعه إلى التفكير فيها، مما يحرمه من النوم وهو يحاول تحضير نفسه للاجتماع مع المدير في اليوم التالي.

هذا نوع من الخوف الخيالي. يخاف الموظف من مستقبل يتخيَّله تماماً كحالة الشخص الذي يريد الهبوط بالمظلة. ولكن هذا المثل يشير إلى خطر لا يهدد الحياة أو الصحة بل يهدد ثقته بنفسه وعزة نفسه. إنه خائف مما قد يحصل لا مما قد حصل. إنه لا يعلم ما سيحدث ولكن النتيجة مهمة بالنسبة إليه.

سيشعر بالخوف قبل الاجتماع وأثناءه، مما قد يؤثر على مهارته في إقناع مديره بالحصول على العلاوة. لذلك، فإن الخوف قد يؤدي إلى فشل المهمة. كل ما بوسعه القيام به هو التحضير بأفضل طريقة ممكنة لإقناع المدير. كما عليه التأكد من أنه في حالة نفسية جيدة. إن لم تكن العلاوة مهمة بالنسبة إليه فإن المسألة ما كانت ستخيفه. إن الأمر مهم للغاية حيث إن عائلته تهمه، فالخوف عندها متعلق بتفاصيل حياتية تهمه.

الخوف من الثعابين

إليكم مثلاً خامساً وأخيراً. ذهب رجل يخاف من الثعابين إلى السينما لمشاهدة فيلم. وهو يستمتع به إلى حد بعيد يعلق البطل يعلق في حفرة مليئة بالثعابين السامة. عندها، يشعر الرجل بالخوف ويصبح غير قادر على مشاهدة الفيلم وخصوصاً هذا المشهد المليء بالثعابين. لا يقدر الرجل على متابعة الفيلم وينهض من كرسيه مسرعاً ويخرج من الصالة بسرعة.

هذا نوع من الخوف الخيالي، حيث إن الرجل لم يتعرض إلى خطر حقيقي. ما من ثعابين في السينما، ولكن ما شاهده أثر عليه إلى حد كبير. هناك عامل

مؤثر أدى إلى شعوره بالخوف، ولربما كان لهذا الرجل تجربة قاسية مع الثعابين في طفولته .

تظهر هذه الأمثلة أنّ العوامل الخارجية والتخيلات تعمل معاً لتوليد الخوف. في بعض الأحيان، يكون العامل الخارجي هو المسبب الوحيد للخوف، وقد تكون التخيلات العامل الوحيد المؤثر على الإنسان. ولكن معظم حالات الخوف هي نتيجة هذين العاملين معاً .

العامل المشترك في هذه الأمثلة هو الخوف من فقدان شيء ما: الحياة، الصحة، أمر مهم، عزة النفس... الخسارة هي من أهم مسببات الخوف.

● القانون الثالث للخوف

أساس جميع المخاوف هو الخشية من فقدان شخص أو أمر ذي أهمية كبرى في حياتنا .

اتباع البرمجة الذهنية للتجارب الحسية لمواجهة الخوف

إنّ هذا الأسلوب متعلّق بكيفية تكوين التجارب وكيفية فهمها في عقولنا وأجسامنا وكيفية التعبير عنها .

يرتبط هذا الأسلوب بالذهن وبتفكيرنا . نستخدم حواسنا للقيام بتجاربنا وللتجاوب مع العالم الخارجي، كما نستخدم هذه الحواس في ذهننا للتفكير في هذه التجارب. وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، فإنّ التفكير يعتمد على استخدام الحواس ذهنياً. إننا نعتمد على صور وأصوات ذهنية يتم توليد المشاعر وفقاً لها. قد تكون هذه الصور والأصوات مسائل نتذكرها من تجارب سابقة أو أمور نتخيلها .

يقوم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية بمحاولة فهم المعاني التي نعطيها للعوامل المخيفة. لا يتعلق هذا الأسلوب بما نفكر فيه بل بكيفية تأثير ما نفكر فيه. على الخوف وكيفية توليد هذا الشعور من جراء أفكارنا. كيف نستطيع

تفسير خوف بعض الناس من المرتفعات أو الكلاب أو المصاعد في حين أنّ الأشخاص الآخرين لا يخشون هذه الأمور؟

على سبيل المثال، قد يخشى رجل ما الكلاب لأنّ تفكيره في هذه الكلاب يؤدي إلى تخيلّ النباح وهجومها على الناس. قد لا يكون مدركاً لهذه الصورة التي يتخيلها ولكنه يدرك خوفه من الكلاب. قد تكون الصورة نتاج تجربة مرّ بها في طفولته عندما واجه كلباً ضخماً وعنيفاً، ولربّما لم يستطع نسيان هذه التجربة. ما يزيد من أهمية البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة هو أنّ هذا الأسلوب يحول دون ضرورة العودة إلى الذكريات المؤلمة. بواسطة هذا الأسلوب، يصبح بوسع الإنسان تشكيل تخيل آخر خاص بالكلاب، ممّا يزيد من راحته حول هذا الحيوان.

بوسعنا تطبيق المبدأ نفسه على أيّ خوف. تشير البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة إلى أننا نكتسب المخاوف من جراء تجاربنا وأهلنا وأصدقائنا والمعلومات الخاطئة التي نسمعها. يساعدنا أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة على التخلص من المخاوف من خلال تغيير طريقة تفكيرنا. يتم توليد الخوف والقلق من خلال طريقة تفكيرنا وليس عبر ما ن فكر فيه. يعرض هذا الكتاب استراتيجيات تعتمد على هذا الأسلوب وتسعى إلى التخلص من الخوف.

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أنّ الماضي يؤثّر على مشاعرنا في الحاضر. الصور والأصوات والأحاسيس والمذاقات والروائح هي تفاصيل تتعلّق بالحالة النفسية للإنسان، وقد تكون موجودة في البيئة الخارجية كتفاصيل حقيقية، وقد تكون من نسج الخيال. يتم تكوين هذه التفاصيل من خلال التجارب الماضية أو من خلال تكرار هذه التجارب في حياتنا.

إنّ هذه الصور والتفاصيل الحسيّة هي أساس العادات وقد تؤدّي إلى مشاعر إيجابية أو سلبية. ما يهمنا في هذا الكتاب هو التفاصيل الحسيّة التي تولّد الخوف. من خلال البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، يصبح بوسعنا إدراك التفاصيل الحسيّة ومن ثمّ تشكيل ردّات فعل مناسبة لها.

اللغة وردات الفعل الجسدية

في هذا الأسلوب اعتماد على اللغة وكيفية التحدث عن التجارب. إن هذا الوصف يشير إلى كيفية شعورنا حيال هذه التجارب. إن تغيير الكلمات التي نستخدمها لوصف التجارب يؤدي إلى تغيير المشاعر، خصوصاً في حالات الكلام الذاتي الذي يدفع المرء إلى الخوف في كثير من الأحيان.

كما يعتمد أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية على ردات الفعل الجسدية عند الإحساس بالخوف كانبض الصدر ووجع المعدة. هناك الكثير من الطرق للتأثير على هذه المشاعر وليس فقط على التحكم بالخوف الآني. بإمكان المرء أن يصبح شخصاً أكثر هدوءاً في هذه الحالات، ويقدم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية وسائل بالإمكان الاعتماد عليها للتخلص من الخوف وللتخلص من التفكير الذي يولّد الخوف.

الجسم والخوف

مهما كان سبب الخوف، فإنّ هذا الشعور يظهر في الجسم بشكل جليّ. لا يسعنا أن نكون خائفين ذهنياً، والخوف يربط الجسد بالعقل وبالعوامل المخيفة. كيف يتولّد الشعور بالخوف؟ ما الذي يحصل؟ هناك دراسات تشير إلى العوامل والظواهر الجسدية المتعلقة بهذا الإحساس.

تخيلوا أنكم رأيتم ظلاً خارج النافذة وسمعتم صوتاً مريباً وأنتم تجلسون بمفردكم وتشاهدون التلفاز أثناء الليل. قد يكون ذلك أمراً يهدّد سلامتكم ولذلك، فإنّ الأعصاب تتأثر أكثر من الأفكار في هذه الحالة.

يتحرك العامل المؤثر من الأذن إلى العين إلى الذهن. ومن هناك، تبدأ ردة الفعل الجسدية المتمثلة بالأعصاب. تتحرك هذه الأعصاب ابتداءً من العقل حيث يتمّ تحليل ما يراه المرء ويسمعه ومن ثمّ يتمّ وصله بتجارب وذاكرات ماضية.

إن استطعتم طمأننة الذات بأنّ العامل المؤثر لا يعني أيّ شيء، فإنّ الأعصاب لا تتأثر عندها. إن لم تكونوا متأكدين من ذلك، فإنّ العقل عندها يتأثر بشكل

أكبر ويمتد هذا التأثير على مناطق أخرى من الدماغ، ممّا يؤدي إلى حذر أكبر عند الإنسان.

إنّ أكثر أجزاء العقل أهمية وتأثيراً في هذه الحالة هو اللوزة الدماغية المسؤولة عن الخوف. إن تمت إزالة هذه اللوزة من العقل، فإن المرء لن يشعر عندها بالخوف ولن يصبح قادرين على رؤية ظواهر الخوف عند الآخرين. اللوزة الدماغية في تآهب مستمر بحثاً عمّا قد يكون مخيفاً من حولنا. عند تأثر اللوزة بعامل خارجي، فإنّها تولّد ردّات فعل جسدية وذهنية وأحاسيس مختلفة. اللوزة متصلة بأجزاء العقل المسؤولة عن الحركة وعن النظام العصبي. لذلك، تظهر الأحاسيس جسدياً على الوجه وعلى الجسم الذي كثيراً ما يتوقف عن الحركة لبعض الثواني من أجل لفت النظر إلى ما يجري من خطر حولنا.

المواجهة أم الهرب؟

النتيجة لذلك الأمر تكون إمّا المواجهة أو الهرب، ويتمّ ذلك بسرعة هائلة ودون تفكير. يؤثر الهايبوتلاموس في العقل على الغدد التي تفرز مواد كيميائية ترفع الأدرينالين والكورتيزول في الدم. عندها، يحسّ المرء بوجع في المعدة وبتغيرات جسدية أخرى.

يقوم الهيبوتلاموس بإفراز مواد تعمل كأدوية مخففة للألام، ممّا يسهّل على المرء تحمّل الأوجاع والانزعاج. كما تعمل هذه الإفرازات على زيادة الحذر عند الإنسان. يتوسع بؤبؤ العين، ممّا يجعل المرء يرى بشكل أوضح. تُصاب عندها بالقشعريرة وتصبح حواسنا أكثر حساسيةً. نشعر بما نلمسه بشكل أكبر وبالذبذبات والرياح. كما يصبح سمعنا أقوى من السابق وتتقبض أوتارنا الصوتية ممّا يجعل الصوت أعلى وأقوى. يتدفق الدم في عضلات أكبر حجماً يُسبّب تضخمها توسّع الشرايين. تزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم. يصبح تنفسنا أسرع وأعمق لنغدو أكثر قدرة على إدخال الأوكسجين إلى الدم ممّا يجعل العضلات أكثر حساسيةً. عندها، نصبح مستعدين لاتخاذ الخطوات المناسبة.

عند زوال الخطر، نهدأ ولكن العودة إلى حالتنا الطبيعية تستغرق وقتاً أطول. يستمر حذرنا لبضع دقائق إضافية. إن الظواهر الجسدية الخاصة بالخوف هي نفسها التي تكون واضحة عند الشعور بالغضب، والإفرازات الهرمونية تكون نفسها في هذه الحالات أيضاً. إن هذا يفسر سبب كون بعض الأشخاص عنيفين بعض الشيء حتى عند زوال الخطر.

على سبيل المثال، تخيلوا إحدى الأمهات وهي تمشي مع أطفالها. يركض أحد الأطفال إلى منتصف الطريق وأمام إحدى السيارات. تتوقف السيارة في الوقت المناسب والطفل يبقى بأمان. تعانق الأم طفلها ولكنها قد تصرخ في وجهه أيضاً. إن ردّة فعلها عند شعورها بالخوف هي التي تدفعها إلى ذلك.

تكون ردّة الفعل الجسديّة هي نفسها في حالتَي الخوف الحقيقي والخيالي. يتم إفراز المواد نفسها، ويتحضرّ الجسم للمواجهة أو للهرب في كلتا الحالتين. الفرق هو أن الخوف الخيالي لا يتطلّب ردّة فعل خاصة بخطر حقيقي وآني. تكون ردّة الفعل مفيدة وفعّالة في حالات الخطر المباشر وليس في الحياة اليومية. عندما يكون الخوف خيالياً، فمن غير الضروري أن يكون الجسم متيقظاً. هذا ما يؤدي عادة إلى القلق والتوتر. إنّه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وإلى عدم القدرة على الهضم، ويؤثر كذلك على نظام المناعة. إن ذلك يشلّ التفكير لأنّ الدم يتدفق عندها في العضلات الضخمة ويبتعد عن الدماغ.

يعاني بعض الناس من القلق والتوتر، ممّا يؤدي إلى صداع وغثيان، إضافةً إلى رؤية غير واضحة وأوجاع في الظهر وخفقان في القلب وصعوبة في الهضم. ليس التوتر المزمن أمراً جيداً حيث إنّه يزيد الخوف. من المهم أن يزول الخوف الخيالي من أجل الحفاظ على السلامة الجسديّة.

لاستكشاف الظواهر الجسديّة للخوف، عليكم ملاحظة ذلك جيداً ومعرفة ما يجري عند اختباركم الخوف. إن البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة تسمح لكم باكتشاف أحاسيسكم من خلال الشكليات الثانوية الحسيّة التي تشكل الأفكار. على سبيل المثال، لأي صورة ذهنية لون وعمق وموقع. أمّا الأصوات،

فهي إما عالية أو منخفضة، حقيقية كانت أم من نسج الخيال. للأحاسيس موقع وحجم. إن هذه التفاصيل هي أمثلة للشكليات الحسيّة.

التمرين التالي يعتمد على الشكليات الحسيّة والحركية من أجل اكتشاف ما تشعرون به عند الخوف. عليكم معرفة الإحساس كما هو الآن لتستطيعوا ملاحظة تأثير الاستراتيجيات المطروحة في الكتاب عليها:

● تمرين لتحرير النفس من الخوف

■ كيف تعلمون أنكم خائفون؟

تذكروا تجربة مخيفة مررتم بها في الماضي.

أين أحسستم بالخوف في جسدكم؟

هل كان الشعور ساخناً أم بارداً؟

كم بلغت مساحته؟

كم بلغت شدته؟

ماذا كان حجمه؟

تذكروا كل ما أحسستم به.

على سبيل المثال، فإنّ انتباهنا ينجذب عادةً إلى وجع المعدة، ولا ندرك عندها أننا قد أصبنا بقشعريرة (في المنطقة الخلفية من العنق وفي أجزاء أخرى من الجسم).

عندها، لا نلتفت إلى جميع الظواهر الجسدية، كسرعة تنفسنا على سبيل المثال.

الخوف لا يقتصر على المعدة وعلى الألم في تلك المنطقة.

