



## الخوف: صديق أم عدو؟

«إنَّ شُكُوكُنَا خَائِنَةٌ تَسْلُبُ النِّجَاحَاتِ الَّتِي نَسْتَطِيعُ  
تَحْقِيقَهَا إِنْ لَمْ نَخْشِ المَحَاوِلَةَ»

ويليام شيكسبير

الخوف نوعان هما الحقيقي والخيالي. يشعر المرء بالخوف الحقيقي عند حدوث أمر ما يشير إلى خطر معين، مما يحثه على اتخاذ خطوات عديدة لتجنب الخطر. يشكّل ذلك ردّة فعل طبيعية وشديدة الأهمية، إذ إنّها تهدف إلى الحفاظ على الأمان. لذلك، للخوف الحقيقي درجة عالية من الفائدة.

أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج خيال المرء ويتعلّق عادةً بما قد يحدث من أمور لا نريد وقوعها في المستقبل. للخوف الخيالي الهدف نفسه وهو الحفاظ على الأمان. إلاّ أنّه غير مفيد باستثناء تحفيزه لنا في بعض الأحيان لاتخاذ خطوات معينة تساعدنا على تجنّب الأحداث السيئة في المستقبل. يتخذ هذا الخوف شكل ارتيابٍ غير دقيق، خصوصاً أنّ شعورنا به متأتّ من أمرٍ خيالي لسنا كاملي الإدراك له.

عندما يشير حدثٌ ما خوفاً خيالياً، تغلب علينا في معظم الأحيان أفكارٌ من نسج خيالتنا، ولكنّها تظهر بعد سيطرة هذا الخوف علينا. إنّ الخوف الحقيقي أقوى من الخوف الخيالي ويؤثر على المرء وعلى راحته النفسية بشكل أكبر. يتمتع

الشعور الغريزي بالخوف بالمظاهر نفسها عند الإنسان، حقيقياً كان أم خيالياً، وإن كان متأتياً من أحداث واقعية أم مبتكرة. إن نوعي الخوف حقيقيان، ولا

#### • القانون الرابع للخوف:

الخوف نوعان: حقيقي وخيالي، إن الخوف الحقيقي ردة فعل طبيعية على خطر حالي. أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنه من نسج الخيال.

يفرّق ذهننا بينهما. الدليل على ذلك هو أننا نخبر أثناء نومنا أحلاماً مرعبة هي من نسج خيالنا.

#### فوائد الخوف

لنوعي الخوف بعض الفوائد، خصوصاً أنّهما يهدفان إلى تحقيق مسائل إيجابية في حياة الإنسان. إنّ الخوف الحقيقي ردة فعل تبلورت عبر الزمن، والهدف الأساسي لهذا النوع من الخوف هو الحفاظ على الأمان. إنه إحساس بغيض، ممّا يحثّ المرء على محاولة القيام بما بوسعه للتخلّص منه. يتحضّر العقل والجسد عندها لمواجهة أيّ خطر.

للخوف الخيالي هدفٌ يتمثّل في محاولة حمايتنا، أو حثنا على الانتباه، أو إنذارنا عند وجود أيّ خطر أو تحفيزنا على تحليل الموقف. إلا أنّ ذلك لا يتمّ بطريقة مجدية، إذ إنّنا نتخيّل الخطر ومن ثمّ نشعر بالخوف بالرغم من أنّ الموقف هو من نسج خيالنا. يهدف هذا الكتاب إلى تحرير النفس من الخوف الخيالي ولكنّه لا ينكر أنّ لهذا النوع من الخوف هدفاً يستحق الاحترام. هناك أساليب أخرى يستطيع المرء من خلالها الحفاظ على الأمان وتحليل الموقف الموجود فيه وتوخي الحذر، وجميع هذه الأساليب أكثر فاعلية من الخوف الخيالي.

#### • القانون السادس للخوف:

لجميع أشكال الخوف هدف ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.

## الخوف الحقيقي

ينذرنا الخوف الحقيقي إلى وجود أيّ خطر مفاجئ في حياتنا. إنّه شعور بغيض، ولكنّ الهدف منه هو الحفاظ على الأمان وحمايتنا من الموت. يعلّمنا الخوف الحقيقي تجنّب المخاطر المستقبلية أو إيجاد وسائل نستطيع من خلالها التجاوب مع أيّ خطر يظهر في حياتنا.

قد يشكّل الخوف الحقيقي مشكلةً إن أدّى إلى شعورك بالضعف عوضاً عن حتّكم على الهرب أو المواجهة. كثيراً ما لا يسمح الموقف بالتفكير بما يجب القيام به، وغالباً ما تكون ردّة الفعل عفوية. قد تشعرون بالخوف الحقيقي في مواقف لا يسودها الخطر. قد ترون خيالاً وأنتم تمرّون في شارع ما، وقد يجعلكم ذلك تظنون أنّ هناك ما سيسقط عليكم. تشعرون عندها بالخوف وتبتعدون بسرعة عن المكان. في معظم الأحيان، يكون ذلك أمراً غير موجود أو مجرد ظلّ تسببت فيه أشعة الشمس. إلا أنّ الخوف في هذه اللحظة كان حقيقياً، حيث إنكم كنتم مقتنعين عندها بوجود خطر. يتعلّق ذلك بإدراككم الحسّي لما حصل. إن استمررتم بالمرور في الطريق وأنتم تخشون سقوط شيءٍ ما عليكم، عندها يكون الخوف خيالياً وبعيداً عن الواقع.

ما علينا تجنبه هو السماح للخوف الحقيقي بأن يصيبنا بحالة جمود لا ندري فيها ما علينا القيام به، تماماً كما يحلّ بأرنب سلّط عليه ضوء المصابيح الأمامية لسيارة ما. علينا استغلال الخوف الحقيقي لاتخاذ الخطوات المناسبة التي توقف الخطر. يتطرّق الجزء الثالث إلى الخوف الحقيقي بشكل أوسع يظهر كيفية الاستفادة منه للحفاظ على درجة عالية من الأمان في حياتنا.

## الخوف الحقيقي

- ينبع من خطر نواجهه في الحاضر.
- يهدف إلى الحفاظ على الأمان.
- هو ردّة فعل طبيعية على الموقف.
- هو ردّة فعل مفيدة.

إننا نتعلم منه.

يحثنا على اتخاذ خطوات فورية، بالرغم من أنه قد يصيبنا بالجمود.  
ليس من السهل التأكد من وجود خطر حقيقي. قد نحتاج أحياناً إلى تحليل  
الموقف.

## الخوف الخيالي

يشكل الخوف الخيالي مشكلة، حيث إنه يشل تفكيرنا ويجعلنا غير قادرين  
على مواجهته، خصوصاً أنه من نسج الخيال وليس مبنياً على أي أساس يمت  
للمنطق بصلة.

إن الخيال أكثر قوة من المنطق. تخيلوا على سبيل المثال أنكم تقضمون  
حامضة. حاولوا تخيل طعمها ورائحتها. يشير المنطق إلى أن الحامضة غير  
موجودة، لكن ما هو تفسير سيل لعابكم؟ يتخيل عقلنا الحامضة بشكل مماثل  
للواقع مما يؤدي إلى سيل اللعاب، وهذا ما يحصل في التخيلات المخيفة التي  
تثير الشعور بالقلق.

كثيراً ما لا يتعلق الخوف الخيالي بما حصل في الماضي أو بما يحدث في  
الحاضر. لهذا الخوف صلة بما قد يحصل في المستقبل من أحداث لم يسبق لها  
أن تواجدت في حياتكم. إن جهلنا بما قد يحدث يؤدي إلى تعكير سكينتنا. بما أن  
هناك معلومات نجهلها في هذه المواقف، فإننا نحاول التخفيف عن أنفسنا وسد  
الفراغ من خلال التخيل وكثيراً ما تكون هذه التخيلات مثيرة للخوف.

إن ما نتخيله في معظم الأحيان يتمثل في أمور مرعبة لا يستطيع المنطق  
مساعدتنا على السيطرة عليها. يخشى العديد من الأشخاص من ركوب الطائرة،  
إلا أن الإحصاءات تظهر أن السفر جواً هو من أكثر وسائل التنقل أماناً. ولكن  
هذه الإحصاءات غير قادرة على إقناعنا بأن الطائرات آمنة، خصوصاً أن هذه  
الأرقام تتحدث عن غيرنا وليس عننا شخصياً. إن غاية المنطق هي تفسير أي  
شيء نشعر به وتبرير ما لا يجب أن ندعه يؤثر فينا. بوسع المنطق أن يجعل من

أيّ استنتاج أمراً مبرّراً. قد يحاول أحد الأصدقاء إقناعنا بأن ارتطام الطائرات نادراً ما يحدث وبأن الخطوط الجوية التي قد تقلنا آمنة، إذ إنّ الحوادث لم تحصل لطائراتها منذ عشرين عاماً. بالرغم من ذلك، نجد أنفسنا مصرّين على عدم السفر عبر هذه الخطوط الجوية، ظناً منا أنّ هناك احتمالاً لوقوع حادث ما في طائراتها عمّا قريب.

## الخوف الخيالي

لا ينبع من خطر حالي بل يكون عادةً ردّة فعل على تخيلنا بأنّ مكروهاً ما قد يحدث في المستقبل.  
لا يتعلّق باللحظة الحالية وبالحاضر.  
ليس الخطر حالياً.  
ليس هذا الخوف مفيداً بل يشعّرننا بالضعف.  
هو ردّة فعل من نسج خيالنا.  
لا نتعلّم من هذا الخوف أيّ شيء.  
يؤثر سلباً في حياتنا ويحدّ من تفكيرنا المنطقي.  
له هدفٌ ذو تأثير إيجابي على حياتنا.

## أنواع الخوف الخيالي

الخوف الخيالي أنواع مختلفة نذكر منها الهلع المرضي أو نوبات الذعر المفاجئ، إضافةً إلى أبسط حالات القلق. كما يشمل الخوف الخيالي العوامل الاجتماعية التي تقلق المرء كالضغوطات الحياتية وخصوصاً تلك التي نعيشها اليوم في عالمنا ذي الوتيرة السريعة والمتمحور حول ضرورة الإنجازات كمقياس لتقدير الإنسان.

## الهلع المرضي

ليس الهلع المرضي شعوراً عادياً بالخوف. إنّهُ ذعر مفاجئ لا داعي له، وغالباً ما يكون خوفاً من موقف ما أو من حيوان أو من أمر ليس خطراً

بالضرورة. أكثر أنواع الهلع المرضي شعبيةً هو الخوف من الثعبان والعنكبوت والأماكن الضيقة والمرتفعات. لا يستطيع المصاب بالهلع المرضي إقناع نفسه بأن ما يخيفه أمرٌ لا يدعو إلى الذعر، ولذلك نراه دائم التجنّب لمصدر الهلع. إن لم يكن بوسع هذا الشخص تجنّب ما يخيفه، فإنّه يصاب بهلع شديد يدفعه إلى الانسحاب من المكان أو الابتعاد عمّا يتسبب بهذا الرعب.

ليس الهلع المرضي خوفاً من خطر حقيقي. غالباً ما يكون الموقف أو الحيوان الذي يخاف منه المرء غير خطر. لا يشعر من يخاف من الثعبان بالهلع لأنّ الثعبان مسمّم بل لمجرّد أنّه ثعبان. قد تصل حالة الهلع إلى تضاييق المرء من مجرد التفكير في الموقف أو القراءة عنه أو مشاهدة صور أو أفلام تتطرق إليه. يخاف بعض الناس من ركوب الطائرة أو من الأماكن الشاسعة أو من تلك المقفلة والضيقة. كما أن هناك أنواعاً أخرى من الهلع المرضي كالذعر من المصاعد وأطباء الأسنان والحشود. قد تكون هذه الأماكن أو الأشخاص خطيرين، إلا أنّ المصاب بالهلع منها يتجنبها ويحاول عدم التفكير فيها.

للهلع المرضي درجات، فمنه ما هو بسيط ومنه ما هو شديد وحاد. على سبيل المثال، فإنّ معظم الناس يهابون المرتفعات ولا يستطيعون الاقتراب من الحافة إن كانوا متواجدين في أعلى جزء من أي مبنى. قد يواجه بعضهم صعوبة في النظر خارج نافذة من أعلى المبنى. يتجنب المصابون بهلع شديد من المرتفعات من التواجد في مبنى عالٍ لتفادي احتمال اضطرارهم للنظر إلى الأسفل. إن مجرد التفكير في ذلك أمرٌ يصيبهم بالذعر ممّا يدفعهم إلى النزول إلى الطوابق السفلى.

إنّ المصابين بالهلع المرضي مدركون لحالتهم ويعرفون أنه لا وجود في معظم الأحيان لخطر حقيقي، إلا أنّهم غالباً ما يحاولون تبرير شعورهم بالخوف بعد إظهاره للآخرين. لا يستطيع هؤلاء المصابون بالهلع إقناع أنفسهم بأنّ حالتهم غير حقيقية. قد يفهمونها ويعرفون كيفية تأثيرها عليهم أو حتى ما جعلهم يكتسبونها. لكنّ ذلك لا يجعل من القدرة على إيقاف هذا الهلع أمراً سهلاً.

قد يؤثر الهلع المرضي على حياة المرء بشكل كبير وذلك في الحالات الشديدة منه. قد يعاني بعض الناس من الخوف من الأماكن الشاسعة، ممّا يجعلهم غير قادرين على مغادرة منزلهم أو الذهاب إلى المتاجر للتبضع. يشعر هؤلاء بالذعر كلّما خرجوا من منازلهم، ممّا يؤدي في نهاية الأمر إلى توقّفهم عن الخروج والطلب من الآخرين القيام بالتبضع أو بالمهمات الأخرى. لا يتمتع هؤلاء الأشخاص بحياة اجتماعية سليمة وكثيراً ما تتمحور حياتهم حول حالة الهلع المصابين بها. لا يتطرّق هذا الكتاب إلى الحالات الشديدة من الهلع المرضي، إذ إنّها تتطلب تدخل معالج متخصص بالبرمجة الفكرية للتجارب الحسية.

من الممكن معالجة حالات الهلع المرضي البسيطة من خلال تطبيق التقنيات التي يذكرها هذا الكتاب.

### أهمّ حيثيات الهلع المرضي

إنّ الهلع المرضي خوفٌ شديد لا داعي له.

من الممكن الهلع من أيّ شيء.

لا يكون مصدر الهلع خطراً في معظم الأحيان.

لا يتعلّم أحد أيّ شيء من حالات الهلع، ويظهرون ردة الفعل نفسها في كل الأوقات.

ليس الهلع منطقياً، ولكنّ المصاب يبرّر خوفه في وقت لاحق.

يتمحور الهلع المرضي عادةً حول مصدر معيّن يدركه المصاب.

### ● الخشبة

كثيراً ما يتحوّل الهلع المرضي البسيط إلى خشبة أو حصر نفسي. تتسم عادةً بالوضوح وتتمحور حول مسائل مستقبلية. قد يقلق المرء من خطاب عليه أن يلقيه أو من أيّ حدث سعيده يخاف الشخص من التصرف فيه بشكل يدعو إلى السخرية.

في بعض الأحيان، يقلق المرء ولا يكون هناك من داعٍ يدفعه إلى الشعور. لذلك، لا يستطيع الإنسان عندها تفسير حالته المتمثلة بخوف غير متصل بأي موقف أو إنسان.

### • أهمّ حيثيات الخشية

تتمحور الخشية حول حدث مستقبلي. قد تتعلّق الخشية بموقف معين أو قد يكون مجرد شعور غير مبرّر ليس له سبب واضح. قد يخشى المرء من حدث سعيد، وينبع هذا الشعور عادةً من خشية فشل هذا الحدث. قد يكون للخشية سبب مقنع كالخوف من عملية جراحية. إلاّ أنّها قد تكون من نسج خيالننا وخصوصاً في الحالات غير الخطرة (كركوب الطائرة).

### • القلق

إنّ الشعور بالقلق مماثل للخشية، إذ إنّ الشعورين يتسببان في اضطراب المرء نفسياً. إلاّ أنّ القلق يكون في العادة أقلّ حدّةً من الخشية. عندما يقلق المرء، يفكر مراراً وتكراراً في المشكلة نفسها دون الوصول إلى أيّ حلّ. يتعلّق القلق عادةً بمسائل مستقبلية لا يدري المرء ما ستؤول إليه. على سبيل المثال، يشعر المصابون بوسواس المرض بالقلق حيال صحتهم بالرغم من أنّ زياراتهم المتكررة إلى عيادات الأطباء تشير إلى أنّهم بصحة ممتازة.

يقلق الأهالي على أولادهم إن تأخروا خارج المنزل بالرغم من عدم حدوث أيّ مكروه لهم. ينبع هذا القلق من الحب، حيث إنّ الوالدين يحبّان ولدهما ولا يرغبان بأن يصيبه أيّ مكروه. لكنّ القلق لا يجدي نفعاً، فهو لا يساعد على إبقاء الأطفال بأمان ويجعل الأهالي والأولاد بحالة مضطربة. يرغب الأولاد بالخروج والاستمتاع بوقتهم ويتوخون الحذر عند تواجدهم خارج المنزل، إلاّ أنّ قلق أولياء الأمور قد يشعر هؤلاء الأولاد بأنّ حريتهم محدودة.

يتسم القلق بصفة التكرار، إذ إنَّ الإنسان يستمر بهذا الشعور بشكل متواصل. لذلك، فإنَّ القلق إحساسٌ يضايق فيه المرء نفسه.

يتطرق الجزء الثاني من الكتاب إلى مسألة القلق بشكل أكثر تفصيلاً.

### • أهمَّ حيثيات القلق

يتعلق القلق عادةً بمسائل مستقبلية وهو شعور مشابه للخشية ولكنه أقلَّ حدةً. القلق شعور متكرر يستمر عند المرء حيال الموقف نفسه، دون الوصول إلى حلّ.

لا يتعلّم المرء أيّ شيء من القلق.

يكون المصاب بالقلق كثير التفكير ولكنه لا يتخذ أي خطوة لحلّ المسألة. يتمحور القلق حول تجنب المواقف غير المرغوب فيها.

### • المخاوف الاجتماعية

تتعلّق معظم المخاوف الخيالية بمسائل محدّدة ولها علاجات معينة. أمّا أنواع الخوف الخيالي الأخرى، فإنّها عامة ومصدرها المجتمع الذي ننتمي إليه. تتبع هذه المخاوف من المقالات التي نقرأها يومياً ومن الأحداث التي نشاهدها على شاشة التلفاز. إنّها مخاوف اجتماعية وهناك العديد من الأمثلة التي توضّح تأثيرها في الإنسان.

إنّنا نعيش في مجتمع يُعدّ الإنجازات وحسن الأداء من المقاييس التي يتمّ من خلالها تقدير الفرد. لذلك، فإنّ الكثير من الأشخاص يقلقون حيال أدائهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم. في مجتمعنا جوّ تسوده المنافسة الشديدة، وإنّ الفرص أقلّ عدداً من الأشخاص ولا تكفي الجميع. لذلك، فإنّ للفشل عواقب وخيمة على الوضع النفسي للفرد. كثيراً ما ينبع عند الأفراد خوفاً من خسارة وظائفهم ممّا يزيد من القلق حيال الأداء. يخاف العديد من الفشل ويلجؤون إلى معالجين ومدربّين. تبلغ المسألة أوجها عندما يفشل هؤلاء بالرغم من حصولهم على المساعدة من قبل هؤلاء المتخصصين.

يقلق الكثير من الناس حيال مظهرهم وخصوصاً النساء والشابات. تظهر الدراسات أنّ الأطفال قد يشعرون بعدم الرضا عن مظهرهم منذ بلوغهم الخمس سنوات. إنّ أكثر الكتب مبيعاً هي تلك التي تتحدث عن الأنظمة الغذائية المختلفة. باتت العمليات التجميلية أمراً طبيعياً يقبله المجتمع، ولقد وصلت المسألة إلى أنّ هذه العمليات أصبحت مهمة في بعض المجالات والمهن.

هناك نوع آخر من الخوف الاجتماعي يتمثل في الخشية من الأشخاص الأكثر سلطة. ازدادت سلطة الدول في معظم البلاد الأوروبية منذ أحداث الحادي عشر من أيلول/سبتمبر. ازدادت المراقبة وبات الأفراد شديدي القلق من تعرضهم للمراقبة وهم يقومون بأعمالهم اليومية.

لقد ازدادت الأبحاث في أيامنا هذه وأصبحت المعرفة والمعلومات العامة مسائل شديدة الأهمية. تقدّم شبكة الإنترنت الكثير من المعلومات عن أيّ موضوع قد يخطر ببالنا. إنّ هذا الكم من المعلومات أمرٌ يشكّل مصدراً للقلق عند كثير من الأشخاص، فهم يتساءلون دوماً إن كانت هناك معلومات مهمة عليهم معرفتها وإن كان هناك ما لا يعرفونه. إنّ المعرفة مسألةٌ تتسبّب في الكثير من القلق في نفوس بعض الأشخاص، ممّا يؤثّر في حياتهم اليومية. في الجزء الثاني من الكتاب مزيد من التفاصيل عن المخاوف الاجتماعية وأنواعها.

### • أهمّ حيثيات القلق الاجتماعي

لا يتعلّق القلق الاجتماعي بمسائل محدّدة بل هو جزء من أيّ مجتمع وحضارة.

يتمحور القلق الاجتماعي حول:

الأداء.

المظهر الخارجي.

السلطة.

الإنجازات.

ضغط الوقت.

الخطر الذي يهدّد الأمن الوطني.

## • ردّات الفعل الاجتماعية

تظهر ردّات فعل الخوف على نطاقين هما الفردي والاجتماعي. تتعلّق ردّة الفعل الفردية بما تشعرون به حيال الخوف الذي يخالفكم. قد تخجلون من سيطرته عليكم أو قد تعتبرون الأمر طبيعياً للغاية.

على الصعيد الاجتماعي، ترتبط ردّة الفعل برأي الآخرين الخاص بالخوف. هناك العديد من أنواع الخوف التي يتقبّلها المجتمع والتي يتفهمها الناس مثل الخوف من المرتفعات ومن الأطباء ومن ركوب الطائرة (قد يعاني هؤلاء من الخوف نفسه). في المجتمع الإنكليزي تهمّ للمصابين بالهلع المرضي أو بالقلق، وكثيراً ما يُنظر إليهم على أنّهم غير محظوظين، من دون لومهم على هذه الحالة التي يعانون منها. لا تزعج حالات الهلع المرضي من هم حول المصاب وليس من الممكن أن يصاب الآخرون بالعدوى. في المجتمعات نظرة سلبية تجاه الحالات الأخرى كالاكتئاب والاضطراب المزاجي والوسواس، ذلك لأنّ هذه الحالات تؤثر على حياة المصاب وجميع من يعرفه.

## • كيف يسمح البعض للخوف بالسيطرة عليهم

يقدم هذا الكتاب استراتيجيات تساعد على التخلّص من الخوف. هناك وسائل أخرى للسيطرة على هذا الشعور، وقد لا تؤدّي هذه الأساليب إلى تحرير النفس من المخاوف بل قد تؤثر على المصاب بشكل أكبر قد يجعل العلاج أسوأ من المرض نفسه.

## • الخوف الحقيقي

ما هي ردّات الفعل السيئة في حالات الخوف الحقيقي؟ قد يؤدّي الخوف الحقيقي إلى حالة من الجمود تجعل المرء غير قادر على التفكير أو اتخاذ أي خطوة. إنّ سبب هذا الجمود هو ردّة الفعل التي يتحكم فيها الدماغ. إنّ الهدف المرجو هو منع الفرد من القيام بما كان يقوم به، والغاية من ذلك لفت انتباهه إلى الخطر. إنّ أُصبت بالجمود وبقيتم على تلك الحال، فإنّ النتيجة تكون عكس الهدف المرجو. عند جمودكم، تصبحون غير قادرين على القيام بأي خطوة.

من السيئ الإصابة بالذعر، إذ إنه شعور تلقائي لا فائدة منه. إن الإحساس بالذعر قد يعرضكم إلى مزيد من الخطر. ما عليكم فعله هو التفكير فيما حصل وتحليل الخطر بعد زواله.

كما أنه من الممكن أن تكون ردّة الفعل غاضبة. أذكر ما حدث معي منذ بضعة أشهر أثناء مروري في سيارتي في منطقة سكنية، ظهر أمامي فجأة ثلاثة أولاد في حوالى الثانية عشرة من عمرهم وهم يركبون دراجاتهم الهوائية. كان هؤلاء يمارسون لعبة «الجبان» التي تتمحور حول الانتظار حتى تعبر سيارة ما والاقتراب منها ومن ثم العبور من أمامها على الدراجة الهوائية. دست على الفرامل بشكل قوي ولكن ردّة فعلي هذه لو جاءت متأخرة لأدى ذلك إلى حادث مروّع. إلا أن الأولاد كانوا قد قدرّوا المسألة وخططوا لها بشكل جيد، ممّا حال دون وقوع أي ارتطام. شعرت بالارتياح لعدم حدوث أي مكروه لهم ولكنني اشتطت غيظاً لمجرّد أنّهم جعلوني أمرّ بتلك التجربة السيئة. صرخت في وجوههم ولكنهم ضحكوا وتابعوا ركوب دراجاتهم. كنت أرتجف من جرّاء الغضب الشديد الذي انتابني. كان خطر تعرّضهم لخطب ما يتأتى من غضبي أكثر احتمالاً من الارتطام بسيارتي.

يتمّ إفراز المواد الكيميائية نفسها في حالتى الغضب والخوف. إلا أن هناك ضرورة لضبط الغضب، وإلا سيؤدي ذلك الشعور إلى المزيد من المشاكل.

إنّ ردّة الفعل المثلى في حالات الخوف الخيالي هي اتخاذ خطوات فورية للابتعاد عن الخطر الموجود. بعد ذلك، من الجيد التفكير فيما حصل وتحليله لمعرفة الخطوات التالية التي يجب اتباعها. في هذه الحالة، يكون هناك توازن بين الجسد والعقل.

### ● الخوف الخيالي

للخوف الخيالي ردّات فعل سلبية مماثلة. من الممكن أن يصاب المرء بالجمود، فيشعر بالضعف وبعدم القدرة على القيام بأي شيء. عندها، تكون النتيجة غير

إيجابية. عند بعض الأشخاص اعتياد على ردّة الفعل هذه المتمثلة بالجمود والضعف. عندها، يشعرون بعدم القدرة على اتخاذ أي خطوة للتخلّص من الخوف. لقد أظهرت الأبحاث الطبية أنّ ردّة الفعل هذه قد تؤدي إلى الإصابة بالمرض.

قد يصاب المرء بالذعر عند شعوره بالخوف الخيالي. إنّ أحد أسوأ عواقب الخوف هو الحيلولة دون التفكير المنطقي. لا يقتصر الأمر على الشعور البغيض بل تؤدّي هذه الحالة إلى عدم القدرة على استخدام المنطق للتعامل مع ما يجري. لذلك، يحتاج المرء في هذا الموقف إلى محاولة تحسين الشعور مهما كانت الحالة. يتطرّق الجزء الثاني إلى كيفية إنجاز ذلك.

من الممكن أن يأخذ الخوف الخيالي منحىً غاضباً. قد يكون ذلك مفيداً إن حتّمك الغضب على اتخاذ خطوات فاعلة للتخلص من الخوف. إلا أنّ الغضب يؤدّي في معظم الأحيان إلى حجب المنطق في أكثر الأوقات حاجةً إلى التفكير والتحليل.

هناك ردّة فعل أخرى ممكنة وتتمثل في الشعور بالذنب. عندما يلوم المرء نفسه لأمر سيئ قد حصل حقيقياً كان أم خيالياً. كما قد يتخذ الذنب منحىً آخر وهو الشعور بالمسؤولية التي تجعل المرء يحسّ بضرورة قيامه بأفعال ترضي الآخرين أو تهدف إلى إسعادهم. كما قد يشعر المرء بسبب هذا الذنب بالامتعاض من الآخرين. عندها، يميل المرء إلى إلحاق الأذى بمن حوله أو حتى بنفسه. إنّ الإحساس بالذنب شكل من أشكال معاقبة النفس، وذلك من أكثر الأحاسيس تدميراً للنفسية. عند الشعور بالذنب، في الحالات المثلى، حث المرء على تصحيح أخطائه.

هناك شعور آخر متصل بالإحساس بالذنب وهو الشعور بالعار أو الخزي. يتأتى هذا الإحساس من إدراك المرء لضعفه أو لأفعاله السيئة أو لحماقته. إنّ الشعور بالعار من الخوف أمر لا يجدي نفعاً، بل يزيد المسألة تعقيداً. يزداد الإحساس البغيض عندها.

على المرء ألا يشعر بالخزي أو بالذنب بسبب خوفه، حتى إن حثه الآخرون على ذلك. على المرء عندها اتخاذ خطوات فاعلة لتحسين الوضع وللسيطرة على الخوف.

من خلال البرمجة الفكرية للتجارب الحسية، يصبح بوسع المرء تحقيق تلك الغاية. إن الشعور بالعار أو بالذنب أمر يحول دون فهم الخوف والتخلص منه.

أخيراً، هناك أشخاص يظهرون ردّة فعل أخرى في حالات الخوف الخيالي، وتتمثل ردّة الفعل هذه بإلقاء اللوم على الآخرين بهدف الدفاع عن النفس ومحاولة إقناع الآخرين بعدم خوفهم. على سبيل المثال، في حالة خوف المرء من الخروج من المنزل والاختلاط مع الآخرين، قد يحاول لوم زوجته على ذلك الشعور. قد يزعم أنّه لا يخرج من المنزل بسبب عدم رغبة زوجته بالخروج. في الواقع تكون زوجته إنسانة لا تخاف من ذلك. عند إلقاء اللوم على الآخرين، لا يستطيع المرء التخلّص من الخوف والسيطرة عليه لأنّه يصبح مقتنعاً بأنّ الآخرين هم من يسببونه. إنّ الوسيلة الأفضل لفهم هذه الحالات هي محاولة وضع أنفسكم في الموقف نفسه وتحليل شعوركم في ذلك الوضع نفسه.

### أساليب سيئة للسيطرة على الخوف

الخوف الحقيقي	الخوف الخيالي
الجمود والضعف	الشعور بالضعف
الذعر	الذعر
الغضب	الغضب
	الشعور بالذنب
	الشعور بالخزي
	إلقاء اللوم على الآخرين

### تحديد الخوف ودرجاته

في القسم التالي تمرين تستطيعون تطبيقه. في هذا التمرين ذكر لبعض الأحداث أو الأشياء التي قد تثير الخوف بالرغم من أنّها لا تهدد صحتكم أو سلامتكم بشكل مباشر. حدّدوا تلك التي تخيفكم.

## تمرين للتحرر من الخوف

مما تخافون؟

حدّدوا درجة خوفكم من الأشياء والأحداث التالية، على أن يشير الرقم صفر (0) إلى تلك التي لا تؤثر عليكم والعدد (10) إلى أكثرها إثارةً لخوفكم ولتجنبكم لها. إن كان الخوف يدفعكم إلى تجنب الموقف، أضيفوا عشر نقاط إلى مجموعكم النهائي.

الظلام	ركوب الطائرة
التعرف إلى أشخاص جدد	الأماكن الشاسعة
الحيوانات الصغيرة	العنكبوت
الثعابين	الدم
المساعد	المياه
الأماكن الضيقة	اقتراف الأخطاء
المرتفعات	التواجد تحت الأرض
التواجد على متن سفينة أو قارب ركوب السيارة	الكوابيس
العواصف الرعدية	فقدان صديق أو شخص تحبونه
حيازة القليل من المال	التعرض إلى هجوم إرهابي
عدم تحقيق أهدافكم	التغيير
المواعيد المحددة لإنجاز المهام	الارتباط
الأداء أمام جمهور	المظهر الخارجي السيئ
مواقف أخرى	
المجموع	

يؤثر الخوف الخيالي على حياتنا بشكل سلبي. في الأقسام التالية تطرّق إلى وسائل التخلص من هذا الخوف. عند تحقيق ذلك الهدف، تصبح الحياة أكثر متعة وتغلب عليها الراحة النفسية والرضا.