

الفصل الرابع

لغة الخوف

«يتأثر نظام المناعة عند الإنسان بأحاديثه الذاتية»

ديباك شوبرا

اللغة والتفكير والجسم مرتبطة ببعضها إلى حدّ بعيد. عند استرخاء الجسد، تتوقف التخيّلات المسؤولة عن الخوف الخيالي، ويتوقف الإحساس بالخوف الذي يشعر به المرء ومن حوله. عندها، يهدأ الإنسان جسدياً وذهنياً.

توليد الخوف في النفس

تعمل اللغة على توليد الخوف، فالحديث الذاتي يؤدي إلى هذا الشعور في بعض الأحيان. عندما يتحدث المرء في نفسه عن مدى خوفه أو عن المخاوف المرتبطة ببعض المسائل، فإنّ ذلك يولّد الخوف في النفس. يتحدث بعض الأشخاص ضمناً عن خطورة السفر جواً قبل رحلتهم وفي أثنائها. بإمكان المرء استخدام الكلام الذاتي كاستراتيجية للتخلص من الخوف وتجنّبه. إلا أنّ هذا الحديث الذاتي قد يؤدي إلى نتيجة معاكسة. إنّ نبرة الصوت الشميرة إلى الإحساس بالخوف تولّد هذا الشعور. لذلك، عندما يكون المرء خائفاً، عليه التحدث مع نفسه بنبرة هادئة ومطمئنة. كما عليه اللجوء إلى تعابير إيجابية مثل «إنني هادئ». عليه عدم استخدام التعابير التي تشير إلى ما يريد تجنّبه. على

سبيل المثال، عليه عدم قول: «لا تخف» أو «لست خائفاً»، حيث إن ذلك يلفت انتباهه نحو الخوف. إضافةً إلى ذلك، من المفضل أن يستخدم المرء تعابير فيها الأفعال المضارعة مثل: «أشعر بالهدوء» وليس «ليتي أهدأ». على المرء استخدام الكلمات المشيرة إلى الشعور الآني وإن كان غير موجود عندها.

● القانون التاسع للخوف:

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

تمرين لتحرير النفس من الخوف

اللجوء إلى الحديث الذاتي لتهدئة النفس

عند التحدث إلى النفس عن الخوف، على المرء:

- استخدام نبرة صوت هادئة ومطمئنة.

- اللجوء إلى تعابير إيجابية. على سبيل المثال، من المفضل استخدام «إنني هادئ» عوضاً عن «لا تخف».

تذكروا أن للكلام الذاتي تأثير مشابه للتويم المغناطيسي، خصوصاً إن كان متكرراً. إليكم مثلاً من تجربتي الخاصة. في السنة الأولى الثانوية، كان عليّ التحدث عن فيلم قد شاهدته. تأخرت في كتابة النص، فلم أتمكن من تفصيل أفكاره. في اليوم التالي، كان على الجميع التحدث عن الفيلم الخاص به أمام زملائه. بالكاد أصغيت إلى زملائي وتمنيت أن تنتهي الحصة قبل أن يُطلب منّي التوجه إليهم. إلا أن ذلك لم يتمّ واضطرت إلى خوض تجربة فظيعة. كنت مرتبكاً ولم أعرف ما أقوله وجلست في مقعدي بعد ذلك والإحراج يتملكني. ما زلت أتذكر ردّة فعل معلمتي وكما كان تعبير وجهها يشير إلى خيبة الأمل.

أدت هذه التجربة إلى خوفاً من التحدث أمام حشد من الناس. كلّمنا حاولت ذلك تذكرت وجه معلمتي وشعرت بالخشية من إحراج نفسي. مضت سنوات

عديدة قبل أن أتحدى بالشجاعة والاستمتاع بالتحدث أمام حشد من الناس. لم يكن ذلك بالسوء الذي تخيلته.

إنّ المسائل المخيفة التي نقولها لأنفسنا تؤثر فينا إلى حد كبير وتؤدي إلى تصرفات معيّنة لا نستطيع تفسيرها. إضافة إلى ذلك، تتأثر ثقفتنا بأنفسنا واحترامنا لذاتنا بهذه العبارات التي نتفوه بها ونقنع أنفسنا بها.

إخبار الآخرين

ليس الحديث الذاتي الوسيلة الوحيدة التي تؤدي إلى توليد الخوف من خلال استخدام اللغة. إنّ التحدّث عنها مع الآخرين أمر يؤثر فيكم سلبياً بشكل مماثل. إن كنتم تريدون التغلب على مخاوفكم الخيالية، لا تطلعوا الآخرين عليها إلاّ إن كان هناك داعٍ شديد الأهمية. عند التحدث عن مخاوفكم مع الآخرين يصدقونكم وعندها يعاملونكم وكأن هذه المخاوف حقيقية، ممّا يؤدي إلى تأكيد أنكم أشخاص شديدي الخوف. عندها، يتوقع الآخرون منكم أن تشعروا بالخوف في ظروف معيّنة، ممّا يجعل هذا الإحساس أمراً تعتادون عليه.

إنّ اطلاع الناس على أي أمر مسألة بالغة الأهمية ولها تأثير كبير في مجرى الأمور. عليكم أن تطلبوا من هؤلاء الأشخاص المساعدة عند اطلاعهم على مخاوفكم الخيالية. عندها، يبدؤون بمعاملتكم كما تريدون.

العبارات المثبتة

هذه العبارات قصيرة وتفسّر ما تريدون حصوله. عليكم تدوين هذه العبارات وتكرارها باستمرار. عليكم التعبير عما تريدون حدوثه، ويجب أن يتم ذلك بشكل واضح.

عند تدوين عبارات عن التنمية الذاتية كالتخلص من الخوف الخيالي، عليكم استخدام كلمات تشير إلى أنّ ذلك يحدث حقاً. على سبيل المثال، إن كان هدفكم القدرة على التوجه إلى حشد كبير بثقة، عليكم كتابة العبارة الآتية: «إنني أغدو أكثر ثقة حيال التحدث أمام الآخرين». (بما أنّ ذلك يتطلب قدرة على إلقاء

الكلمات، عليكم إضافة الجملة الآتية: «إنني أغدو أكثر قدرةً على التحدث أمام الآخرين».

لا تكتبوا العبارات هذه وكأنها قد حصلت حقاً ولا تحددوا موعداً معيناً للتوصل إلى تحقيقها. دوّنوا هذه العبارات على أفضل نوعية من الورق واستخدموا خطأً واضحاً وكرّروا ذلك عدة مرات يومياً. إن ذلك يظهر للنفس أنكم شديدو الجديّة حيال المسألة. يعلّق بعض الناس هذه العبارات على الجدران حيث يستطيعون قراءتها باستمرار.

هل الخوف إلزامي؟

تفسّر اللغة بعض الحيشيات المتعلقة بالخوف.

غالباً ما نقول إنّ أمراً ما يؤدّي إلى شعورنا بالخوف. كيف يحصل ذلك؟ وما الدافع؟

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، يسمّى ذلك بالتشويه. إنّ التعبير عن الخوف كشعور يولّده أمرٌ ما كلامٌ غير دقيق، حيث إنّ ذلك يشير إلى أنّنا غير قادرين على التخلص منه أو تجنّبه.

هناك طريقتان لتجنب هذا القسر وتجاهله.

الوسيلة الأولى هي محاولة معرفة تأثير هذا العامل المخيف عليكم. من خلال ذلك، تصبحون أكثر إدراكاً للخوف ولكيفية اكتسابكم إياه عبر التمارين في الفصل السابع عشر (ص 215).

أمّا الوسيلة الثانية، فهي محاولة معرفة إن كنتم قادرين على التغلب على الخوف وتجنّبه. للتوصل إلى ذلك، بإمكانكم اللجوء إلى التمارين المهدّئة في الفصل السادس عشر (ص 208).

