

الفصل السابع

الأوقات العصبية والعقول المضطربة

«لا يحتاج الصالحون إلى قوانين تملئ عليهم طريقة التصرف بمسؤولية. أما غير الصالحين، فإنهم يتجاهلون القوانين باستمرار»

أفلاطون

يعاني جميعنا من مخاوف شخصية تتبع من ماضينا. كما تتفاقم المسألة من جرّاء مجتمعاتنا وزرعها للخوف في نفوسنا. منذ حوالي خمسين عاماً، نظم د. هـ. أودين شعراً وفيه أنّ العصر الحالي هو عصر القلق. نشرت هذه القصيدة تحت عنوان «نشيد الرعاة الباروكي». إلا أنّ أودين لم يتطرقّ فيها إلى موضوع الرعاة بل إلى سعي الإنسان المستمر إلى تحديد هويته في هذا العالم الصناعي بتزايد. حاز أودين على جائزة بوليتزير عن فئة الشعر في العام 1948 بعد كتابته لهذه القصيدة.

إنّنا نعيش في مرحلة ما بعد العصر الصناعي، ويغلب عليها طابع الاضطراب، إذ إنّنا محاطون بجوّ من الخوف الذي يصعب التخلص منه. إنّنا نختبر هذا القلق عند مشاهدتنا للتلفاز أو سماعنا للراديو أو اطلاعنا على صفحات الإنترنت. لم يعد الخوف شعوراً فردياً فحسب بل بات إحساساً يسيطر على المجتمع ككل وكأنه إرث ثقافي. يتطرقّ هذا الفصل إلى هذه المخاوف التي

يصعب السيطرة عليها، ويؤكد على أننا قادرون على التخلص منها بالأساليب الصحيحة. باستطاعتنا إلقاء فكرة القلق التي تتحكم في مجتمعاتنا، وعندها تفقد هذه الأحاسيس كثيراً من تأثيرها علينا.

الأماكن الخطرة

سنتحدث أولاً عن المخاطر الواضحة والآنية. هناك بعض البلاد الأكثر خطورةً من غيرها. هناك بلاد تغلب عليها الحروب التي تؤدي إلى كثير من العنف والقتل. قام العديد من الصحفيين بتأليف كتب تصف الحياة في هذه الأماكن الشديدة الخطورة. في مجلة «فوربز» لائحة لأكثر المناطق خطورة في العالم. في نهاية العام 2004، كانت ضمن هذه اللائحة البلاد التالية: أفغانستان، هايتي، العراق، ليبيريا، باكستان، الصومال، اليمن وزيمبابواي.

في كلِّ بلد مناطق أكثر خطورةً من غيرها، وفي كل مدينة أحياء لا يقصدها ليلاً إلا من لديهم السلطة الكافية أو الغباء الشديد. في جنيف شركة استشارية قامت بدراسات آلت إلى لائحة أخرى من مئتي مدينة خطرة في العالم. اعتمدت شركة ميرسير في بحثها هذا على عوامل عديدة كنسبة الجرائم وتطبيق القوانين والاستقرار الداخلي. وفقاً لهذه الدراسة، فإنّ لوكسمبورغ هي أكثر المدن أمناً. أمّا المدينة الأكثر خطورة، فهي مدينة بانغوي التي تقع في منتصف القارة الأفريقية، وهذه تؤثر سلباً على السياحة في هذه القارة.

قد تتعرض أكثر المدن أمناً إلى الكوارث. على سبيل المثال، فإنّ مدريد مدينة هادئة وآمنة وقعت فيها انفجارات في العام 2004. طوكيو مدينة أخرى يغلب عليها جو من الأمن، ولكنّ مجموعة إرهابية قامت منذ عدّة سنوات بتسريب غازات مسمّة في المترو.

عندما يشعر الناس بالراحة والأمان، فإنّ الكوارث عندها لا تكون رهبة فحسب بل إنّها تقلص ثقتهم بأنّ حياتهم آمنة وبأنّ عالمهم لا يثير الريبة. إنّنا لا نعيش في بيئة تتمتع بنسبة الأمان التي يفترض وجودها. عند وقوع كوارث

مخيفة، تتولّد قوانين صارمة تسعى إلى السيطرة على الوضع وإلى محاولة الوصول إلى مستقبل أفضل. في هذه الحالة، يتعهد السياسيون بعدم تكرار حدوث كارثة مماثلة.

الأمان الشخصي

إنّ الشعور بالأمان هو أحد أهم الحاجات الإنسانية. مهما كانت المخاطر حيث نقطن فإننا نتأقلم مع المسألة ونتخذ التدابير الوقائية المناسبة. على سبيل المثال، إنني مقيم في ساوباولو في البرازيل. ليست هناك تهديدات إرهابية في هذه البلاد، ولكن فيها عدد كبير من الجرائم يفوق تلك الموجودة في معظم المدن الأوروبية. هناك عدد أكبر من المواطنين الفقراء والمشردين. يُعد البرازيلي الذي يتلقّى أجراً عادياً شديداً الحظ. يقطن معظم البرازيليين في ملكيات مشتركة، أو في مبانٍ يحرسها رجال أمن. على نوافذ المنازل قضبان متصالية، والجدران عالية في معظم البيوت التي حولها في أغلب الأحيان سور كهربائي.

أثناء الليل، يحاول الناس عدم التوقف عند الإشارات الحمراء، فيستمرون بقيادة السيارة ببطء إلى أن يصلوا إلى الإشارة. إن وصلوا إليها وهي حمراء، فإنهم يتغاضون عنها إن كان ذلك ممكناً. إنّ ذلك أمر منطقي في المدن حيث من الممكن أن يتعرض المرء للسرقة في وقت متأخر من الليل. قد تتواجد هذه الخطورة في منتصف النهار في بعض المناطق. أمّا لندن، فإنّها مدينة تخلو من خطر التعرض للسرقة والمرء في سيارته. لذلك، يوجد احترام لإشارات السير هناك. يعتقد البرازيليون أنّ ذلك جنوني، ولكنّ النوعين من التصرف منطقيان في الظروف المحيطة بالمرء في المدينتين.

تذكرت للتو إحدى النكات المتعلقة برجل استقل سيارة أجرة ليلاً في البرازيل. بدأ بالتحدث إلى السائق، ولم يتوقف الأخير عند الإشارة الحمراء. لم يعلّق الرجل على الموضوع، لربّما لتجنب أيّ مشاحنة مع السائق. إلاّ أنه لم يستطع عدم التفوّه بتعليق عند تكرار المسألة عند الإشارة التالية، فجرى الحديث التالي:

«المعذرة، ألا يجب عليك التوقف عند الإشارة الحمراء؟»

«لا تقلق. لقد علّمني نسيبي القيادة. لطالما لم يتوقف عند الإشارة الحمراء، ولم يسبق له أن تعرّض لأيّ حادث».

لم يقل الراكب أيّ شيء إلى أن عبر السائق الإشارة الحمراء التالية بسرعة هائلة وبالالاتجاه الخاطئ.

«المعذرة، ولكن أليس ذلك الاتجاه الخاطئ؟»

«بلى، إلا أن نسيبي قد علّمني كيفية القيام بذلك. إن كنت مسرعاً، فستستطيع المرور متجنباً أي حادث».

عندها، ما كان على الراكب إلا أن استعان بحزام الأمان متسائلاً إن كان باستطاعته أن يجد سيارة أجرة أخرى في هذا الوقت المتأخر.

بعدها، بدأ السائق بقيادة السيارة بحذر، وتوقف عند الإشارات الحمراء واحترم الإشارات المختلفة.

شكره الراكب وعبر له عن شعوره بأمان أكبر.

عندها قال له السائق: «إنني أشعر بالأمان أيضاً، فنسيبي يقطن في هذه المنطقة».

إنّ الكثير من السيارات الباهظة الثمن في أمريكا الجنوبية مجهزة ضدّ الرصاص لأنّ الأثرياء يتعرضون لخطر الاختطاف بشكل مستمر. لا يتم تجهيز السيارات في انكلترا لصدّ الرصاص لأنّ الخطر هذا غير موجود. يقوم الناس في أمريكا الجنوبية بأكثر من ذلك، فإنّهم قد يجهزونها براديو مرتفع الصوت إلى أعلى الدرجات لأنّ ذلك يحول دون التحدث مع من هم خارج السيارة دون الخروج من السيارة أو فتح النوافذ. هذه إجراءات وقائية يقوم بها الأثرياء في هذه المنطقة إلا أنّ المرء معرّض للخطر في جميع المدن وعلى الجميع اتخاذ هذه الإجراءات أينما كانوا.

القوانين والأمان

تعتمد سلامتنا على النية الطيبة عند الآخرين. إن أي إنسان حاقد أو أي شخص لديه فكرة جنونية قد يعرضنا للأذى، خصوصاً وأن التكنولوجيا الحالية تسهّل ذلك. لقد دخلنا عصراً نرى فيه الآخرين مستعدين للقيام بأي شيء لتنفيذ تهديداتهم. لا يحترم هؤلاء الأشخاص القوانين فتكون العواقب وخيمة ومخيفة.

إننا نحاول الحفاظ على الأمان في العالم من خلال إزالة المخاطر، واحداً تلو الآخر. عندما نكتشف خطراً جديداً، تظهر القوانين لمحاولة الحيلولة دون حدوث هذا الخطر مجدداً. حين يسحب أحدهم السلاح على الآخرين، تظهر القوانين الخاصة بالأسلحة. عندما يتعرض طفل ما للأذى من قبل كلب، تظهر قوانين تُعنى بضبط الكلاب الخطرة. تشكل هذه القوانين ردة فعل لا بأس بها ولكنها لا تزيل الخطر. لا يعمل القانون على منع الناس من التصرف بشكل خاطئ. قد تردعهم إلا إذا كانوا غير آبهين بالعواقب. تضمن القوانين معاقبة من لا يحترمها (ولكن ذلك لا يحصل إلا إن ضبطوا).

في أوروبا والولايات المتحدة حرية يستغلها بعض الناس. ستبدأ المملكة المتحدة بإعطاء الناس بطاقات الهوية، ولكن ذلك غير إجباري وسيصبح قسرياً بعد عشر سنوات. تحب الحكومات السيطرة على المواطنين ولكن يصعب سحب الحريات بعد أن يكون المرء قد حصل عليها في السابق. سيستمر الجدل الاجتماعي المتعلق باضطرار الناس إلى تحمل عواقب الأعمال السيئة التي يرتكبها الآخرون.

الخطر ووسائل الإعلام

ما الذي يجعل الحياة أكثر خطورة؟ أحد الأسباب هو وسائل الإعلام وما تعرضه من برامج. الناس الذين يعيشون في بيوتهم بأمان تام ليسوا الموضوع الأهم في نشرات الأخبار. ما تعرضه وسائل الإعلام يتمحور عادةً حول العنف والاضطرابات والمآسي. يتم عرض هذه الأخبار وكثيراً ما تبالغ وسائل الإعلام في عرضها. يشعر بعض الناس بالارتياح عند مشاهدة هذه الأمور لأنها

تحضّرهم نفسياً لأسوأ الظروف. ما يزيد الأمر سوءاً هو أنّ الأخبار تصبح مأساوية بشكل أكبر كلّ مرة، حيث إنّ عرض النوعية نفسها من القصص لن يجذب المشاهد. إلا أنّ مختلف المشاهد تشير إلى مأساة ما أو إلى الألم الذي يتعرض له بعض الناس. تعمل وسائل الإعلام على المبالغة في عرض الأخبار باستمرار.

تزيد وسائل الإعلام من مخاوفنا حيث إنّ مشاهدة مآسي الآخرين أمرٌ مؤلم ومن الصعب تحمل سماع جميع هذه القصص عن الآخرين.

القلق الاجتماعي

إنّ النتائج المترتبة على هذه المشاهد المأساوية تظهر بوجهين مختلفين أولاً، نصبح معتادين على الآلام والمآسي فيتقلص تأثيرها علينا. ثانياً، تعمل الأفلام والبرامج التلفزيونية على إضافة العوامل المأساوية للحصول على ردّات فعل قوية. بتنا نضحك عند مشاهدة الأفلام التي كانت ترعب أهلنا. إن التطور الاجتماعي يؤدي إلى تغير ردّات فعلنا البيولوجية، ولكننا ما زلنا نشعر بالخوف تماماً كأسلافنا وما زلنا نشعر بالقلق قبل الامتحانات.

التوتر جزء من علم الفيزياء حيث إنّّه يصف القوة التي نتعرض لها وتأثيرها علينا. إنّنا نشعر بالتوتر عند تعرضنا للضغط بشكل مستمر يتخطى قدرتنا على تحمله.

في الفصل الأول، قمنا بشرح ردة فعل الجسم عند الشعور بالقلق والتوتر (ص 17). على ردة الفعل هذه أن تحصل بشكل فوري عند شعورنا بالخوف ومن ثم عليها الزوال. إن استمرت هذه الظواهر الجسدية والتأثيرات النفسية للخوف، فإننا نشعر عندها بالتوتر ويصبح هذا الإحساس عادياً بالنسبة إلينا. يدمن بعض الناس التوتر فيصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. يحتاجون عندها إلى المزيد والمزيد من التوتر ليبقوا في الحالة نفسها. إلا أنّ التوتر يرفع ضغط الدم ودرجات القلب كما يؤثر على القدرة على الهضم، إضافةً إلى إعاقته لتفكيرنا. يحتاج الجسم إلى الوقت ليعود إلى حالته الطبيعية.

التجاوب مع التوتر والتخلص منه

كيف نستطيع التخلص من هذا التوتر؟ أولاً، علينا معرفة الفرق بين ما نكترث به وما قد نستطيع السيطرة عليه.

الأمر التي تهمننا

الأمر التي
تستطيع السيطرة
عليها

في الدائرة الأكبر نجد الأمور التي نكترث بها. أمّا في الدائرة الأصغر، فإننا نجد المسائل التي نستطيع السيطرة عليها. هناك تباين في حجم الدائرتين، وإن حاولنا السيطرة على جميع الأمور التي تهمننا، فإن ذلك يؤدي إلى الكثير من التوتر وإلى إمكانية معاناتنا من أمراض القلب والمعدة. قد نشعر بالضعف وبأننا غير قادرين على السيطرة على الظروف.

عند شعورنا بالتوتر، يكون السبب قلقنا حيال شيء لا نستطيع السيطرة عليه أو ضعفنا المتأتي من مواجهتنا للكثير من المتطلبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التخلص من القلق

1- اعترفوا بالقلق الذي تشعرون به. قد تحسّون أنّ عليكم عدم التوتر ولكن

عليكم مراقبة ما تشعرون به دون الحكم على أنفسكم.

2- ركّزوا على العوامل التي تؤدي إلى هذا الشعور. فكّروا في جميع

الاحتمالات. التفتوا إلى ما قد شاهدتموه مؤخراً على شاشة التلفاز وفي

نشرات الأخبار.

3- ماذا تستطيعون القيام به للتخلص من التوتر؟ هل هذه المسائل ضمن الأمور التي تستطيعون السيطرة عليها؟ إن لم تكن كذلك، عليكم تجاهلها .

إن كانت ضمن ما تستطيعون السيطرة عليه، فما عليكم فعله؟ قد تكون المسألة صعبة وقد لا يكون بوسعكم فعل الكثير من الأمور، ولكنكم في تلك الحالة تكونون قد قمتم بشيء ما على الأقل.

