

## 14 الوقت

«سأجد ببساطة متسعاً  
من الوقت لنفسي»

«توجب عليّ أن أخصص وقتاً أطول لي، رغم...»  
«كان يجب علي أن آخذ وقتاً أطول، لكي...»  
«سأجد لي وقتاً لكي...»

هل تعرف إحدى هذه الجمل؟ فلا بدّ إذاً أن تعرف أيضاً  
الهمّ، لأنّ تتعرّض للمصاعب، لو خصّصت لنفسك الوقت،  
لأنّ... والآن يبدو سيف ديموقلس مصلّتاً، منذراً بأوخم  
العواقب، وكأنّه رقّاص السّاعة الضخم فوقك: لا يوجد وقت...  
لا يوجد وقت... إلّا أن السبب في نقص الوقت لا يوجد، كما  
تعتقد، في التحوّفات والدواعي التي كنت تحملها إلى الآن  
المسؤولية. وليس في الكلمات الواردة إذا، ولكن، التي تأتي في  
الجملة، طبقاً لقواعد التنقيط بعد الفاصلة، وإنما في كلمة  
سأجد.

إن من يستعمل كلمة سأجد في علاقتها مع الوقت، سيواجه دائماً مشاكل في الوقت، بغض النظر عن الوقت الذي سيجده. ليس لأنه يفتقد للوقت، أو أن الوقت يهرب منه، بل لأن مساحته الفكرية تتأخر. إنه واحد من الكثير من الناس الذين مازالوا يعانون، كبالغين تأثير فترة تحولهم من الطفولة، لأنهم نسوا أن يضبطوا ساعتهم الداخلية على كيانهم كبالغين.

وإذا كان عندك أيضاً الحاجة التي تبدو غير قابلة للتحقيق، وهي أن تجد الوقت لنفسك، توقف للحظة مع ذاتك، واسأل نفسك ما هي الإشارات الواضحة والمميزة التي تلقيتها، بشكل مباشر أو غير مباشر، في علاقتها مع الوقت؟ وعندما قمت بنفسي، على سبيل المثال باستنطاق ضغط الوقت الذي كنت أعيشه لسنوات طويلة في اللحظات غير المناسبة، ظهرت مباشرة ذكريات طفولتي حين كنت أدرب تدريباً صارماً على الدقة في المواعيد. فمثلاً كان لزاماً عليّ أن لا آتي للبيت عند الساعة كذا، أو منتصفها، بل ثلاث دقائق على أبعد تقدير، قبل أن يشير عقرب الساعة إلى اكتمالها، أو بعد سبع دقائق... وإلا...

مما جعل التهديد يرتبط بدقائق من الوقت.

وقد يخطر ببالك الآن معلّمو مدرستك، الذين كانوا يلزمونك على أن تنجز الإنشاء أو وظيفة الرياضيات مع قرع الجرس تماماً، وإلا فستكون العلامات السيئة من نصيبك، أو يصيبك شيء من التأنيب واللوم. بالإضافة لهذا بطبيعة الحال كانت أوقات الطعام، والنوم، والدراسة، واللعب، وغيرها،

محددة في طفولتنا، ولم تكن هذه الأوقات منسجمة مع متطلباتنا الخاصة إطلاقاً. مما جعلنا نستنتج من كل هذا، وبالاشعور، أنه لم يكن لدينا وقت، وسيان، ما كنا نفعله، أو قصدنا فعله، ألزمتنا أنفسنا بتوقيت الآخرين، وإلا ... فثمة عقوبات تتهددنا. ومن خلال هذه الطريقة تولد فينا الانطباع، أن الآخرين فقط يتصرفون بوقتهم بحرية. وحددت هذه التجربة اللاشعورية إحساسنا بالوقت طوال حياتنا في الغالب.

وعلمتني جملة مثل: «لا تجعل الآخرين ينتظرون!» الاعتقاد بأن وقت الآخرين بشكل ما ذا قيمة أكبر من الوقت المخصص لي. ولا أستطيع بالكاد أن أتذكر موعداً لم أكن فيه أكثر من ملتزمة، أنتظر فيه مكدودة، كي لا يضيق شخص آخر وقته الثمين. ولقد خبرت قبل كل شيء، أن الوقت مُلك لآخرين. هم من يحدونه، ويوزعون وقتي، يعطونه أو يأخذونه حسبما يتفق مع أهوائهم.

كان عليّ أن أرتب أموري بناءً على تقسيمهم لوقتهم. وقد يكون ذلك بالنسبة للطفل، النظام. إلا أن أنماط الاعتقاد الناشئة بالاشعور عن هذه التجارب، والتي توحى بأن الآخرين لديهم الحق في التصرف بوقتهم، بينما لا يبقى للشخص المعني إلا جزءاً محدود تحت تصرفه، تستمر مع الإنسان في فترة رُشدِهِ. وهذا ما يُعبّر عنه بـ: «أن أخذ الوقت» وينعكس في ما يُسمى بضغط الوقت الناشئ عن هذا التعبير.

نعم، ولكن...

إن السبب في الإحساس بعدم توقّر الوقت، أو بالتقليل منه، لا يُعزى كليةً، إلى أننا لا نجد لأنفسنا الوقت الكافي، وإنما بدرجة أكبر، إلى أننا نظنُّ أن نأخذ الوقت أو يجب أن علينا أخذ الوقت لأنفسنا. وسيان كنا سنجد الوقت لفعل شيء ما أو للاشيء، فبكلمة «نأخذ» نحدّد من البداية إحساسنا للوقت. إنه هذا التعبير، الذي «يلتهم» وقتنا، هو الذي يُوّجج اعتقادنا، بأن لا وقت لدينا.

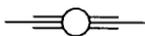
أن يأخذ المرء وقتاً، أو أن يتوجب عليه أن «يأخذ» وقتاً، أو يريد أن يأخذ وقتاً، كلّها إثباتٌ متجدد، وبهذا تغذية لنماذج الاعتقاد، بأننا، إمّا نسرق وقت الآخرين، أو أننا نفتسم جزءاً لأنفسنا من مستقبلنا. والوقت الذي ينقصنا بالتأكيد، حين نصل إلى حيث أخذنا الوقت منه: في فترة ما من حياتنا المستقبلية. وكلّما «أخذنا» لأنفسنا وقتاً في الحاضر، هكذا نعتقد بالاشعور، كلّما كانت الثغرة الزمنية، التي تنتظرنا، والتي سنقع فيها في المستقبل، أكبر. إذأ، كلما كان أخذنا للوقت أقل، نتأمل، أن يتوقّر لنا الشيء الكثير منه في يوم ما. وعلى الرغم من أن كلّ شخص يفكر بالاشعور بهذا الشكل ويعمل بناءً عليه، سيجرب، بأن هذا ليس أكثر من نهاية خادعة، وهي التقييد بالوقت، وكأنه نقود، التي نريد الكثير منها ولا نكتفي، مهما حصلنا عليه، وبالتالي نوقره للأيام الصعبة، أو الأيام الأفضل.

لكن، هل لاحظت مرةً، أنك لن تصل إلى المرحلة التي

يراودك الإحساس فيها، بأنك وقّرت بما فيه الكفاية من الوقت، وأصبح الآن تحت تصرّفك؟ أليس من الأقرب أن يكون لديك الانطباع أنك تجري وراء الوقت على الدوام، وأنت دائماً تحت ضغطه. وسيان، كم ستسرع، فلن يكون، لديك وقت كافٍ أبداً. تستطيع أن «تأخذ لنفسك الوقت، بالقدر الذي تريده وكلما تريد طالما أنك تأخذ لنفسك الوقت، فلن يكون لديك الشعور، في أخذ الوقت».

من يأخذ لنفسه الوقت، يعيش كمية الحياة

من يعطي نفسه الوقت، يعيش نوعية الحياة



بفضل الإنسان الذي استوقفني مرّة لكي يبين لي أسباب موقفني من الوقت ويجعلني أدرك هذا الأمر، فقد تغيّر فهمي للوقت 180 درجة. طلب مني أن أفعل شيئاً بسيطاً للغاية بدّل بصورة حسيّة تجربتي عن الوقت تبدّلاً كاملاً، وبالتحديد من هذا الطلب اكتسب العديد من زبائني. وسأنقل لكم هذه المعاشة.

قل بصوت عالٍ: «سأخذ لنفسني الآن الوقت، لكي أستريح عشر دقائق».

أعد ذلك مرة ثانية، وببطء شديد، وأدرك تماماً ماذا تقول. تصوّر، كيف أنك تأخذ الوقت: أي شعور يسبّب هذا، وأي شعور يخلف.

نعم، ولكن...

ثم قل بصوت عالٍ: أعطني لنفسي، لأستريح عشر دقائق،  
وتصوّر، كيف تفعل ذلك. انتبه تماماً، كيف يترك ذلك إحساساً  
لديك، أن تعطي الوقت، وما هو الوعي الذي سيضعك فيه.  
كرّر الجملتين كليهما مراراً وراء بعضهما البعض، إلى أن يعتاد  
عقلك عليهما: وتستطيع أن تحسّ بالفرق وسيتبلور الوعي  
فيك، بأن الوقت شيء، تستطيع أن تعطيه لنفسك، من غير أن  
تأخذه من نفسك أو من الآخرين من خلال ذلك.

الوقت مثل الهواء المتوفر لكل منّا، ولن ينقص أو يفقده  
لاحقاً، إذا تنفسَ أحدنا عدة مرّات بعمق. وطالما يتولّد لديك  
هذا الوعي ثانية، تصوّر الحالة التي بدأت فيها جُمَلِك كما يلي  
وأتممها. مثلاً:

48 - «سأخذ الوقت لنفسي ببساطة»

49 - «كان ينبغي أن آخذ وقتاً لنفسي، رغم.....»

50 - «.....»

51 - «يجب عليّ أن آخذ لنفسي وقتاً أطول، لكي.....»

52 - «.....»

53 - «سأخذ لنفسي الوقت في فترة ما لكي.....»

54 - «.....»

55 - «لا أستطيع أن آخذ لنفسي الوقت، الآن.....»

56 - «.....»

قل كلَّ جملة على حدة بصوت عالٍ وأدرك بوعي، كيف يكون وقعها عليك. ثم أشطب في كلِّ مرّة كلمة «أخذ» وبدلها بكلمة «أعطي»؛ «سأعطي نفسي الوقت ببساطة». بعد ذلك قلَّ كلَّ جملة بصوتٍ عالٍ. وأكّد على كلمة «أعطي» بشدّة، لكي تعيش التغيير بالشعور. ثم أدرك أي تأثير سيكون لهذا عليك وعلى وعيك.

هل مازال يُحسُّ بجمل أعطي غير قابلة للتحقيق أيضاً مثل جمل أخذ؟ أما زلت تحسُّ بالطعم الغريب للضغط، والاستحالة، والتبعية، وعدم المسؤولية، التي أحسست بها في جمل أخذ؟ أو أن سؤالاً مثل «ولماذا لا يا ترى؟» سيظهر. وهل تعترف، ربما، كم كان تعاملك مع الوقت ضيقّ الأفق، من غير مبرّر؟

وعندما تسمع مقولاتك شعورياً، لإعطاء نفسك الوقت، فسوف لن تحسّ فقط باستعداد جديد للغاية وحزماً لتحقيق غاياتك، بل سوف تدرك إمكانات تحقيق تلقائية جداً وتحسّ باستقلالية مدهشة وشعور لطيف بالمسؤولية الذاتية.

بعد مدة من الوقت، وبعد أن ضبطت ساعتني الذهنية على كياني الراشد وتجاوزات الشعور «الطفولي» بهذا الخصوص، جاءني أحد زبائني متأخراً عن مواعده. كانت أنفاسه تكاد تنقطع، ويلقي باللائمة على كل شيء، واعتذر مرات، لتأخّره عن الموعد. ولم يكن غيظُه بسبب أن الوقت المخصص للجلسة قد

تقلص لتأخره. كان حانقاً على نفسه، لأنه اضطرني لانتظاره. كان حريصاً جداً بالاشعور على التقيد بالأنموذج المُتعلّم، كان يشعر أنّ عليه أن يراعي أتباع الآخرين بالوقت، بحيث لم يعد يدرك الواقع، وإنما كان مقتنعاً بأنه سرق وقتي. لكن، في الحقيقة لم يصبني أيُّ ضرر من تأخره.

وحين قلت له إنني استطعت، وعلى حسابه، أن أرتاح قليلاً، وأنا شاكرة له ذلك، نظر إليّ نظرة تكاد تكون «بلهاء» لم يكن ليتوصّل من نفسه لأن ينظر إلى الحالة من الوجهة الواقعية. ومع الوقت كانت قناعته أن الوقت يخصّ الآخرين، كبيرة جداً، بحيث لم تترك ظلالاً على إدراك الحقيقة فحسب، بل غطت عليها ببساطة. اشتغلنا في هذا الصباح بموضوع الوقت فقط. بعد يومين جاء هذا الشخص متأخراً، غير أنه كان في هذه المرّة مبتهماً، ومرتاحاً وغير متوتر. وحدثني باعتزاز، كيف أنه شعر وهو في الطريق، كيف أراد النموذج القديم أن يدفعه جسمياً وكيف أنه توجّب عليه الالتزام بالعادة اللاشعورية، بضبط ساعتني الذهنية على الآخرين، لكي يستطيع أن يدرك الواقع الحالي الذي يوجد فيه. بمعنى أن يقدر على أن يقرر وقته بحرية. ويعطي نفسه الوقت، الذي احتاج إليه لكي يعمل بهدوء، ما أحسّ به في لحظتها أهم وأصوب بالنسبة له. ولم يخسر الدقائق العشر التي أعطاها لنفسه، في الجلسة التالية، أيّ منا، على العكس لقد كان من الأسهل عليه أكثر من أي وقت مضى أن يركن لنفسه، وبكل هدوء وروية.