

3 القرارات

«لا أستطيع ببساطة أن أحسم أمري»

هل واجهتك في السابق حالة كهذه، يدعوك أحد الأصدقاء المخلصين، قبل سفره بيوم واحد، إلى طعام العشاء، لكن يربطك بنفس المساء التزام آخر وهو الذهاب مع صديقة إلى السينما. والفلم الذي تؤدّ مشاهدته حتماً، يُعرض لآخر مرة. إنك في حيرة من أمرك، ماذا عليك فعله؟ ولأيّ من الخيارين سيكون قرارك؟ تجول في خاطرك أفكار شتى، وتزن الأمور مراراً، ويعتريك القلق والشك، لا بل عدم الثقة. ومن المحال إرضاء الرغبتين في آن واحدٍ معاً. ومهما قلبت الأمر على وجوهه فثمة ناحية تدركها تماماً، سواء أرفضت العرض الأول أم الثاني، فسيلازمك نوعٌ من تأنيب الضمير بأنك لم ترض أحد الطرفين.

وفي هذه الحالة تيقن من أنك لم تقدم على الخيار الصحيح حين يراودك مثل هذا الشعور، ولم يكن قرارك صائباً. وكيفما كان خيارك فلا بدّ أن يصيب القرار أحداً بشيء من الإجحاف، وهو أنت. نعم، لأنك الطرف الذي خرج من هذه

نعم، ولكن...

الإشكالية في القرار بتأنيب الضمير ولا يعني ذلك أن قرارك كان خاطئاً.

لا توجد قرارات خاطئة ولا صحيحة. ثمة نوعٌ خاطئٌ أو صحيح في التوصل إلى القرارات. وما الشكوى التي تعلن عنها في تعرضك لتأنيب الضمير أو الحيرة، بعد قرارك إلا علامة على أنك ربّما اخترت الخيار الصحيح، لكنك لم تراع نفسك، مما يمكن أن ينتج عنه نتائج غير مرضية. وكيفما كان اختيارك لمصلحة طرف ما أو آخر، فإنك تقر بدون وعي ضد نفسك، لا محالة. حتى ولو قررت لنفسك، فليس من الضرورة أن يكون قرارك صحيحاً، كما تثبت على ذلك السريرة السيئة التي غالباً ما تكون مصاحبةً لقرارك. ولا يتأتى هذا الإحساس فقط لأنك اتخذت قراراً، في هذه الحالات باللاشعور ضد أحدٍ ما، وإنما وبالمقام الأول لا يعني أن يقرر المرء ذاته، أن يكون هو الذي حسم الأمر تلقائياً.

إن كلّ قرار تتخذه لمصلحتك أو ضدك أو لصالح شخص ما أو ضده، أو لأي موضوع معيّن سترك في نفسك الإحساس بالقلق، في أنّه من الجائز أن يكون قراراً خاطئاً. وهذا شعورٌ محقٌّ تماماً، غير أن تفسيره معكوس. فليس الأمر يتعلق بكونه خطأً أو صواباً، وإنما هل حصل حقاً قرارٌ فعليٌّ. إذ ليست النتائج التي ستبرهن عن صلاحيتها أو عكس ذلك، هي التي تحدد الإحساس بصحة اختيارك. ويبقى السؤال هل اتخذت حقاً قراراً مع نفسك.

ويظلُّ الطريق الوحيد للوصول إلى قرارٍ حقيقي إنجاز القرار الخاص بالشخص. بمعنى أن لا يكون ثمة استهداف للسوداوية في المستقبل أو لأي شخص أو شيء، بل إصابة بؤرة الاهتمام المعنية ومن ثم التخلص من الحالة التي ستلاشى من نفسها.

ولكي يُفهم هذا بطريقة أفضل سنضع كلمة «قرار»⁽¹⁾ تحت المجهر.

ويحدث مثل هذا الفصل من دون وعي، حالما يتلمس جزء مّا من خلال تغير خارجي أو داخلي فرصةً للتطور. وإذا كان الجزء مستعدّاً لأخذ هذه الإمكانية بالاعتبار ومن ثم يتقبل الجديد، نجد أن هذا الجزء لم يعد فجأةً يتطابق مع كيانه السابق، وبعد أن كان جزءاً مّا، يفصل عن الانسجام اللاوعي لكي يجعلنا واعين، بأننا لم نعد على اتفاق مع أنفسنا بالذات. ومن الضرورة بمكان إيجاد نظام داخلي جديد لكي ينتهي هذا الجزء المنفصل عن أنفسنا.

لقد جاء آخرُ إلى الكرسي الذي تجلس عليه الآن بالاشعور وبارتياع بحيث تجد نفسك داخلياً وبشكل مؤقت بين كرسيين وسوف تدفعك هذه الحالة غير المحسومة لتجديد

(1) تتألف كلمة «قرار» في الألمانية من مقطعين يعني الأول تخليص أو إنهاء والجزء الثاني إبعاد حالة الانقطاع. فتصبح بهذا كلمة قرار حالة إقصاء التردد في أمر ما.

نعم، ولكن...

وعيك ولتكتشف ما الذي لا يتطابق أو لم يعد يتطابق أو أنه لم يتطابق لحيته مع كيائك الحقيقي الآن.

وسيساعدك الوعي الذي أوقظ على هذه الشاكلة أن تصبح واعياً بأسلوب أو بطريقة التصرف التي تنأى بك أو من الممكن أن تنأى بك عن نفسك المستعدة للتطور، وتزيل هذا الانقسام، بمعنى أن تكون جالساً على الكرسي الذي تحسّ عليه بانسجام مع نفسك. وإذا، يمكن أن نطلق على القرار الصحيح أن تكون متحدّاً مع نفسك وأن تصل إلى القرار البعيد عن التردد، والقرار الذي من شأنه أن يعيد التكامل مجدداً إلى الجزء الذي كان على غير اتفاق معك، وبهذا يجعلك القرار ثانية بحالة اتساق أجدّ مع نفسك.

وفي الوقت الذي تفهم فيه قراراً ما بطريقة واعية على أنه قرار ذاتك وتعمل على أساسه فإنك تتخلّص من الانفصال اللاواعي عن نفسك، وهذا ما سينتج عنه بأن تكون وقبل الحدث، ضمن الإحساس بمقدرتك على الاختيار الصحيح وأن لا تنتظر النتيجة حتى تعرف ذلك.

أما الذي يجعل الاختيارات صعبةً للغاية أو خاطئة أو أحياناً، وكما يبدو، غير ممكنة هو حقيقة أننا ننظر في الغالب، عند هذه الأمور إلى الاتجاه الخاطئ. وبمعنى أدق إلى المستقبل أو إلى الماضي، بدلاً من الحاضر، وقبل كل شيء إلى الخارج بدلاً من الداخل، ولهذا نغير انتباهنا إلى ماذا نختار وليس إلى من نختار.

ونحن نكون في غالبية سيرورات البحث عن الاختيار مشغولين في التفكير وفي استشفاف التبعات والعواقب التي يمكن أن تنشأ من الاختيار، على مستقبلنا أو على الناس الآخرين الذين نتجاهلهم أو نتغافل عنهم ونتجاوزهم جراء اختيارنا، والذين نفصل عنهم مؤقتاً، هي ذواتنا.

وفي حقيقة الأمر لا يمكنك أن تستقرئ خارجياً أو داخلياً ما الذي يترتب على خيار ما في الحقيقة. لكن، يمكن أن تكون على ثقة في موضوع واحد: إذا اخترت دائماً ما تحسُّ به منسجماً مع ذاتك في لحظة الاختيار، وبالتالي تتصرف طبقاً لذلك، فستكون العواقب منسجمة مع نفسك، حتى ولو لم يكن بالإمكان إدراك ذلك في حينه. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام التنويه إلى أنَّ عقلك الباطني ووعيك يقفان دائماً إلى جانبك ويعلمان تماماً ما هو الصحيح لك ولتطورك..

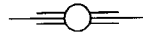
ثمة أسباب تكمن وراء أننا لا نحسُّ بنتيجة اختيارنا أنها الأفضل وتتجلى إما في أننا لم نَتَّخذ القرار الصحيح، ودون وعي بذلك، أو أننا جعلنا أنفسنا نسترشد بعقلنا فقط. مما ينتج عنه أنه ليست الذات هي التي اكتملت، وإنما العواقب هي التي استقلت.

أما العقل الذي هو مجرد خزانة للخبرات القديمة ولما تمَّ تعلّمه، فلا يستطيع أن يوجد انسجماً مع الذات، لأنه يعتمد بشكل تام على الماضي أو المستقبل، ويحتاج إلى الوعي الذي

نعم، ولكن...

يدرك كياننا الحاضر لكي يحقق الوحدة مع نفسه. ثم إنَّ الهدف من الاختيار ليس في المستقبل ويبقى الهدف كامناً في أنفسنا، حتى نحققه من خلال اختيارٍ هام وبهذا نجعله يستيقظ.

إن من يختار بالعقل فقط، لن يصيب اختياراً، بل يسقطه وهو يدع فرصة الانسجام مع نفسه وفي اتساق محسوس تفوته، قبل العمل. وهذا ما يترتب عليه تأنيب الضمير ولن نستطيع أن نصل إلى الأهداف المتطابقة مع ذواتنا إلا إذا دمجنا كياننا الكلّي مع الهدف. أي ليس رأسنا فحسب، بل نجعل وعينا وذكاءنا العاطفي والجسدي يشاركان في اختيارنا.



وحين يتوجّب عليك أن تختار أو تريد الاختيار، لا تصرّ على أن إما أن يكون ثمة حلّ واحد، ولا شيء غير ذلك. فالأمر مستحيل أن تختار بين إمكانية واحدة. يوجد دائماً حلّان على الأقل، تأكّد أولاً بوعي ما هي إمكانية الخيار الثاني الواقعي، ثم اشعر أي إمكانية من الاثنتين تطابق كيانك الراهن. وستأكّد بسرعة أنك أحسست بوضوح أي خيار يقرب إليك ذاتك في هذه اللحظة وينسجم معها في كل مظاهرها، ولا تستخدم لذلك رأسك فحسب وإنما جسمك أيضاً. وهكذا ينبثق أحياناً عن هذا الشعور طريق ثالث أكثر فائدة.

فإذا لم تستطع مباشرة أن تختار في موقف صعب للغاية، تصوّر لكل إمكانية كرسياً، واحداً إلى اليمين والآخر إلى اليسار

منك، واحد بشكل حدسي ما هو الكرسي الذي يُقابل الإمكانية الأولى؟ والكرسي الذي يقابل الثانية؟ ولا تهتم كثيراً بما يقوله عقلك. استخدم عقلك فقط لتتذكر أنه أمامك مصادر وأحاسيس أخرى ثم ابق على اتصال معها.

تحسّس الكرسي الذي يجذبك إليه جسمياً، ثم اجلس عليه وإذا أحسست بالراحة على هذا الكرسي وبمقدرتك على التصرف والحركة، فيمكنك دون حرج أن تبدأ بالخطوات الأولى المتطابقة مع مضمونه . أما إذا كان الكرسي الذي تجلس عليه الآن (مازال) موضع مجازفة، لكي تتصرف طبقاً لذلك، فانك تعرف الآن بطريقة أكثر وعياً وحسماً من قبل، إن هذه الإمكانية لا تتطابق لحيته مع محتواها الحقيقي وأنه من الأفضل في هذه اللحظة اختيار الكرسي الثاني.

اجلس على الكرسي وتأكد من أنك أصبت اختيارك، وإذا كان الجواب نعم، فعليك التصرف حسب ذلك . وفي حال طرأت على بالك فكرة ثالثة الآن أو حين كنت جالساً على الكرسي الأول، يمكن أن تسهل عليك اختيارك، فاحضر لهذه الإمكانية كرسيّاً جديداً، ثم تحرك ما بين الكرسي الجديد والكرسي الذي خطرت ببالك هذه الإمكانية الجديدة. ثم تحسّس آياً من الكرسيين هذين يجذبك حتماً نحوه، اجلس على هذا وعِ بدنياً إمكانية الاختيار هذه .

ولربما تستطيع الآن إدراك أن الموضوع في الاختيار لا

نعم، ولكن...

يتعلق بالصح أو الخطأ بقدر ما يتعلق بالتخلص من التثبيت. وإن كل عملية ابتعاد عن التثبيت تقربك خطوة في صلتك مع نفسك. إذاً، لا تستغرب أن يكون ثمة خطوات عدة (كراس) ضرورية حتى تصل إلى مرحلة إقصاء التردد والتثبيت، وسوف تدرك متى تملك زمام الابتعاد عن التردد.

اقتف أثر إحساسك بكل بساطة، حتى تجلس على الكرسي الذي تحس عليه بالقوة وحب الاستكشاف أو الرغبة والمقدرة على المضي في الاتجاه الذي تمشي به. وتعتبر هذه الأحاسيس إشارة واضحة على أن هذا الاختيار سيعيد إليك الاتفاق مع نفسك.

وعندما تكون قبل الاختيار بين شيء جديد تماماً وآخر قديم وثمة شيء يجذبك إلى الكرسي المعتاد، لكي تحسّ بالقدرة على الفعل فما عليك إلا اختيار مع من يوحى لك بالثقة، طالما هكذا هو الحال، لأنّ الصحيح أن تكون واعياً للإمكانية التي تتطابق مع كامل إحساسك وليس فقط عقلك، في تلك اللحظة. والأمر الحاسم هنا: أن لا يكون اختيارك ضد شخص أو مع شخص آخر، ولكن أن تقوم بإقصاء حالة التردد حتى ولو اضطرت إلى ذلك بصورة عابرة. وبقاؤك متأرجحاً حائراً بين الكراسي، واتخاذ قرار متسرع طريق خطأ، كما هو التفكير بكرسيين، أية إمكانية ستكون بالنسبة للمستقبل وعلى المدى الطويل، هي الصحيحة وليس أي من الكرسيين مطلباً بمادة لاصقة. فلا يتوجب عليك أن تبقى رهينة لاختيارك لمدة

يوميين أو ثلاثة أشهر أو خمس سنوات. إذ إنه لك الحق أن تطور نفسك وتقوم باختياراتك الجديدة، إذا كنت تعي أن الخيارات القديمة لم تعد تنسجم معك.

أما القرارات في لحظتها فلن تحلّ حالة التردد اللاواعية التي تجد نفسك فيها. لهذا لن تقدر على إرضاء غير جزء منها على أقصى حد - مما يترتب عليه تعميق الانفصال الداخلي - ولن يحصل الافتراق الواعي المتأصل من ذاته إلا في نهاية الحدث. وحين لا يعود الحدث يغفل عنه في استعادة الماضي فلن تكون النتيجة مرضية حقاً. وأمّا الإحباط الذي تحسّ لاحقاً فلا ينجم عن الشيء المعيش، كما تظنّ، بل عن الجزء الذي ظلّ حتى النهاية غير مُشبع.

وليست القرارات التي نتخذها مسؤولة عن الإحباط والانزعاج الناشئ في أنفسنا، بل تلك التي لا نتخذ فيها مواقف الابتعاد عن التردد التي نهملها باللاشعور، لأننا في هذه الحالة نتجاوز أنفسنا دائماً. وأحد أسباب ذلك، والأجدر أن نتفق مع الآخرين من أن نجلب أنفسنا إلى الانسجام مع ذواتنا. بيد أنه لن نكون أكثر تأكيداً أو سلامة ولن تصبح علاقاتنا بأفضل حالٍ من أنفسنا جرّاء ذلك. وطالما يتحكم الاختلاف في نفوسنا فسوف نعيش هذا الاختلاف عاجلاً أم آجلاً مع الآخرين أيضاً.

ولو طرح عليك إنسان ما السؤال التالي: هل تريد القهوة

نعم، ولكن...

أم تريد الشاي؟ ثم تقول، الأمر سيان عندي، فأنت على خطأ.

لن يكون شيء ما سياناً عندك، إلا إذا كنت أنت نكرة، وليست ذاتك موضوعاً هامشياً، فذات المرء تعرف دائماً ما هو الأفضل لك. ما عليك إلا أن تسألها. وإذا كان جوابها: «أفضل كأساً من العصير»، فعليك أن تتجرأ وتقف مع نفسك. وإذا لم يكن العصير متوفراً، وكان عليك أن تقرر من خلال مساعدة هذه المعلومة الجديدة التي لم تكن عندك سابقاً، سيفاجئك ربما للوهلة الأولى، أنك تفضل مياهاً غازية. وستشعر من أول جرعة على أبعد حد أنك فهمت الجزء الذي لم يكن يريد لا قهوة ولا شايًا وأنت انسجمت مجدداً مع الاختيار المناسب.

وعلى عكس ذلك إذا تركت الخيار لغيرك وفعل هذا الآخر الشيء نفسه لك، عن طيب نية، وقدم لك قهوة، فسيكون الغضب منه مبرمجاً مسبقاً. ذلك أنّ جزءاً منك يحسُّ بنفسه بالالاشعور، بأنه لم يفهم. ولأنك لم تضمن أنك تسبب بهذا الشعور بنفسك، فتبحث عن سبب باللاوعي لتخلص منه، ولكي تلومه عليه، الآن أو فيما بعد بأنه لم يفهمك. الشيء الذي لا يخلصك من الشعور نفسه. حتى ولو وجدت فرصة، تحمّل فيها الآخر فلن تتحوّل القهوة إلى مياه غازية.

وهكذا فلن توفّر لك القرارات، التي تحملها للآخرين أو تجعلها منوطة بهم، التوافق والانسجام مع ذاتك، وليس مع الآخرين بأن واحد ولأته لا يقدرُ أحدٌ آخر على تولّي قرارٍ نيابةً

عنك، فإنه لن يكون بمقدورك أنت اتخاذ قرار عن الآخرين.

وليس البحث عن قرارك في أن تحاول إرضاء صديقك الذي يرغب في الذهاب معك للعشاء أو صديقتك التي تود مرافقتك إلى السينما، بالأمر القابل للتحقيق، حتى ولو سعت إليه بصدق لأنك في هذه الحالة لن ترضي أحداً منهما.

وعلى العكس من ذلك فسيكون قرارك بالتأكيد صحيحاً، إذا اتخذت القرار، الذي يتفق مع ذاتك في هذه اللحظة الراهنة بدرجة كبيرة، وتصرفت بناءً عليه. لأنك الإنسان الوحيد الذي يضمن القيام بهذا الشيء، أي أن تتوافق مع إحساسك وحالتك وبطريقة واعية. وكلما تسنى لك القيام بذلك فستخفُ شكواك من اتخاذ القرار بغير وعي. كما يصبح تبكيثُ الضمير أو الشعور بعدم الرضا أقل حدوثاً، إذ إن القيام بالقرارات الخاصة وتطبيقها بصدق وطوية صائبة، لا يعني على أية حالٍ من الأحوال، التثبت بالرأي وإنما مجرد أن يعي الإنسان الخطوة التالية.

جاءني مرةً زوجان، يريدان أن يخضعا لعلاج مشترك، وتوضح من الحديث الأول أنه من الأجدي في حالتهما، لو أن كل واحد منهما خضع لعلاج انفرادي، ثم اتباع هذه المعالجة الانفرادية بمعالجة مزدوجة لمدة أسبوع. وعلى الرغم من أن الاثنين كانا موافقين ومتفقين على أن العرض يناسبهما، لم يستطيعا القرار، من منهما سيبدأ بالمعالجة، لأن كلاهما وباللاشعور كان يشمل الآخر بطريقة ما في قراره.

نعم، ولكن...

وبعد أن أشرتُ لهما إلى ذلك، طلبتُ منهما أن يكتب كل واحد منهما ودون مراعاة للآخر أو خوف منه وباستقلالية تامة عن حاجات الآخر الوهمية، على ورقة، عن القرار الذي يحسُّ أحدهما به في تلك اللحظة بالرضى عنه ويؤمّن لكل منهما الانسجام مع نفسه، وبالتالي يُذكر التبرير لذلك.

كان على ورقتهما مكتوب: «أريد أن أبدأ، لأنني بحاجة ماسة أن أقوم أخيراً بشيء خاص بي».

وعلى ورقة: «ينبغي على زوجتي أن تبدأ، لأنني حقاً خائف والبداية كأنها لي فترة انتظار المشقة».

وحدثتها بعدئذ بقصة الزوجين اللذين يجلسان على طاولة الإفطار وهما يحتفلان بعيد زواجهما الذهبي⁽¹⁾. وحين بادر الزوج لتقسيم قطعة الخبز بينه وبين زوجته، تجرأت الزوجة وقالت: يا عزيزي، اليوم، وبعد خمسين سنة من زواجنا أريد أن أقول لك بمناسبة احتفالنا بهذا اليوم أخيراً، أنني أفضل فعلاً أن آخذ القسم العلوي من قطعة الخبز: وبينما كانت تبتسم له وتنتظر إجابته بفارغ الصبر، لاحظت كيف ارتخى فكُّ زوجها السفلي وحصل الشيء نفسه ليديه اللتين تمسكان قطعة الخبز التي مازالت السكين فيها: «يا عزيزتي هل يعني ذلك أنني كنت أستغني كل هذه السنوات عن نصف قطعة الخبز المفضلة لدي، السفلي لاعتقادي أنه الأطيب؟».

(1) أي بعد خمسين سنة من الزواج. (المترجم).

وبعد ذلك تأكد الزوجان اللذان قرّرا الدخول إلى المعالجة
الإفرادية بالترتيب الذي جاء في ورقتيهما، من أنّ اتّباع القرار
الخاص ليس صحيحاً للواحد منهما فحسب، بل معتبراً وجيداً
من أجل حلّ مشاكلهما المشتركة.