

6 المزيد

«أريد مزيداً»

دائماً أسمع الزبائن الذين يترددون على عيادتي يقولون في
الجلسة الأولى:

«أريد مزيداً من الثقة بالنفس».

«أريد مزيداً من الاستماع إلى مشاعري».

«أريد مجدداً، مزيداً من السرور في الحياة».

«أريد مزيداً من هذا وأريد المزيد من ذلك».

في أحد الأيام وفي أثناء إحدى الجلسات، انقشعت
الغشاوة عن عيني. لقد اتضح لي ما الذي يعوّقنا عن تطوير
مقدراتنا التي نتوق إليها. إنها كلمة «المزيد» فبكلمة «المزيد»
نُفَصِّحُ عن أن ما نملكه، لا يكفي. لهذا نتمنى الحصول على
المزيد منه. والرغبة مشروعة، غير أنها في غالبية الحالات لا
تتوفر فرصة تحقيقها. إذاً إننا وفي أقصى الحالات التي نتمنى
لأنفسنا مزيداً من هذه المقدرة، أو تلك، نخادع أنفسنا

نعم، ولكن...

باللاشعور في امتلاك شيء لن نحصل عليه ولن نحسّ به. عندما نريد أن نحصل على المزيد منه وهكذا لم يستطع أحدٌ من زبائني، على سبيل المثال، أن يجيب بنعم عن السؤال، إذا كانت لديه المقدرة التي يريد المزيد منها متوفرة، أصلاً.

وأنا أيضاً أتمنى أن أحصل على المزيد من الراحة أو أن أضحك أكثر. لكنني لم أحسّ ولم أعبّر عن هذه الحاجة بعد أن تكون قد توقّرت لي الراحة أو السرور أو على الأقل القليل منهما. لم أكن أريد المزيد إلّا عندما لا أكون مستريحة أو أنني لم يكن عندي ما يضحكني. وليس مستغرباً إذاً أن لا تجد الرغبات الزائدة طريقها إلى التحقيق. لأنّ المرء لا يستطيع أن يضاعف ما هو غير موجود.

ويفترض «المزيد» أن يكون جزءً، من الشيء الذي نريد زيادته، موجوداً. إنّما ولأننا نملك جميعاً المقدرة على الوثوق بأنفسنا، على سبيل المثال، فلا يعني ذلك أننا حقّقنا هذه المقدرة أبداً. وحتى لو كان حصل هذا فمن الجائز أن يكون حصل هذا من فترة طويلة، بحيث لم يتبق شيء من الثقة بالنفس، إذا رغبنا مزيداً منها.

وبمساعدة هذه الكلمة الصغيرة «المزيد» نجعل أنفسنا نعتقد باللاشعور أننا طوّرنا من قبل المقدرات التي نريد منها المزيد. وأننا الآن مستعدون وقادرون على أن نشهد زيادة هذه المقدرات. بيد أن أساس غالبية المقدرات التي نريد المزيد

منها، مفقود. وحيث نظرُ أن ثمة قاعدة موجودة نريد الانطلاق منها، غير أنه في الحقيقة لا يوجد إلا فراغٌ عميقٌ، لأننا لم نبدأ مرةً واحدة في تطوير هذه المقدرات. وغالباً ما نُعبّرُ بكلمة «المزيد» عن شيء نفتقده. لكن، ما نفتقده بالاشعور ليس كمية المقدرة بل نوعيتها. ونحن لا نلاحظ ذلك، لأن كلمة «المزيد» تجعلنا نعتقد، أن المسألة تتعلق بزيادة شيء ما، وليس بتحقيقه. ولأننا لا نقدر على زيادة ما لا نملك، نحمل الحظ والظروف مسؤولية ما لم نستطع تحقيقه. ولا نشعر بأننا نخسر بهذه الكلمة الصغيرة فرصة تنمية مقدرة ما، لأننا نتوهم امتلاك هذه المقدرة.

إننا نبتكر بكلمة «المزيد»، بالاشعور قاعدة غير موجودة ونقنع أنفسنا في أننا أنشأنا أساساً ما نستطيع أن نبني عليه. وبالتالي ندعي امتلاك قدرٍ لا بأس به من التجارب، مثلاً بالثقة الذاتية أو بالهدوء الداخلي، ونشك في حقيقة عدم مقدرتنا على تطوير هذه التجارب.

وبدلاً من أن نتوصل إلى علاقة واعية مع المقدرة، لكي نجدها أو حتى للبدء بها، بغية تحقيقها، نتمسك بالأوهام الناشئة عن التصورات والذكريات الغامضة. ولا يختلف هذا، كمن يريد بناء بيت على الرمال ومن ثم يتوهم في أن حبات الرمل الصغيرة قد تماسكت مع بعضها لتشكل صخوراً جبلية. والواقع أن العكس هو الصحيح.

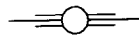
ولا يتعلق الأمر، إذا كان ثمة مقدرة لدينا أو لا، كم نملك

نعم، ولكن...

منها، بل مدى تحقيقها لها. ولن نستطيع تحقيقها إلا إذا أحسننا بها بوعي ونجددها. (وليس من خلال التفكير فيها فقط).

ولا يدلُّ وجود لحظات الصلة بال رغبات في الزيادة المقدرة التي نستطيع أن نعتمد عليها. إنها عجزنا الذي نحسُّ به وبالمشاعر المرتبطة فيه: الإحباط، وعدم الرضا والقصور، بأنها المشاعر التي لن يطرأ عليها تحسُّنٌ من خلال المزيد من الرغبات بل ستزداد وتتصلب. وبالأشعور نضمن لأنفسنا أن نكون بالخطوة التاسعة والأربعين ولم يتبق إلا خطوة لنصل إلى الخمسين، أي إلى المكان الذي نريد أن نصل إليه. إلا أن الحقيقة تبدو مغايرة تماماً، من دون إدراك ذلك، إننا لم نُقْم بالخطوة الأولى تجاه الهدف المنشود. وكيف ينبغي علينا أن نستوعب، لماذا بقيت الخطوة الخمسين عصيةً علينا.

وستكون الخطوة التالية الشخص الذي وصل إلى الخطوة التاسعة والأربعين من إحدى المقدرات، خطوةً كغيرها، خطوةً معتادةً، لا أكثر ولا أقل. ولم يقم أحدٌ الآن بقطع خمسين خطوة دفعة واحدة، إلا جوليفر⁽¹⁾. حتى ولو قيَّضَ لإنسان ما فعل ذلك فلا بدَّ أنه سيفتقد إلى التجارب التي توجد في الخطوات السابقة.



(1) شخصية خرافية كانت تسير بسرعة كبيرة جداً وردت في إحدى الأساطير، بحيث تقطع المسافات بزمن قياسي (المترجم).

أما الخطوة الأولى للتوصل إلى هدفك وهو الدخول بوعي في الحاضر بحيث تلغي «المزيد» من رغباتك.

أذكر وللمرة الأخيرة، رغباتك المحببة التي تريد منها المزيد:

16 - - أرغب بالمزيد

17 - - أحتاج للمزيد

18 - - أريد مزيداً

19 - - توجب عليّ المزيد من

20 - - أتمنى المزيد

انطق كل جملة من هذه الجمل من الماضي بصوت عالٍ وحسّ واع، ماذا تسبّب لك. هل تذكر الجملة بمشاعر العجز، أو اليأس التي كانت تصاحب هذه الجمل إلى الآن؟ ولربما تسمع الآن الجملة في مكان ما في مؤخر الرأس تهمس: «سأفعل، من الممكن أن أقدم، إذا لم يكن الآخرون.....» أو: «إذا لم تكن الظروف.....» كان الآخرون أو الظروف مجرد إملاء للحفرة التي سببتها «المزيد» أكتب الآن الجمل ذاتها مرة أخرى من غير «المزيد».

21 - - أرغب

22 - - أحتاج

نعم، ولكن...

23 - - أريد

24 - - توجب علي

25 - - أتمنى

قل كلّ جملة مجدّداً بصوت عالٍ، ثم أدرك ما توحيه لك.

فجأةً تكتسب المسألة شيئاً «كالرغبة» أليس كذلك؟ هل تستطيع أن تشعر بنوع من اليقين، لم يكن لديك من قبل؟ تصبح الرغبة محسوسةً. لقد تلاشى الشعور الكامن في جمل الميزيد بعبثية السعي أو باستحالة الرغبة الشديدة المخفية. وسيحلّ محلّه الوعي:

- إنه من الجائز أن يكون شيئاً جديداً للغاية، لما كنت تريده،
- أو إنك، تحديداً، لم تبدأ بالفعل بتحقيق الرغبة أو الحاجة،
- أو، إنه حان الوقت لتعطي نفسك أخيراً الفرصة لتخطو نحو الهدف من غير أحكام مسبقة.

وقد يسير الأمر بالاتجاه المعاكس. فإذا كانت إحدى جملك، مثلاً، تقول: «أرغب بالمزيد من النقود». وهذه الرغبة تعبّر عن الإحساس بعدم امتلاك الكثير منها. والآن تسمع نفسك قائلاً: «أرغب بالنقود» فسيكون الأمر عندئذ بصورة مفاجئة

مُدركاً لك، إنّه من المحتمل أن يكون معك مبلغ جيد، إلا أنه كاف للحياة. أما الأساس، الأكثر قبولاً من شعور الرغبة في الزيادة، هو أن لا يكون لك ما يكفي. لقد أحسّ تلقائياً كل الزبائن، الذين استغنوا عن «المزيد» في صياغة أهداف معالجتهم («أريد ثقة بالنفس»، «أريد أن أستمع لمشاعري») وهكذا ... بنوعية جديدة من اليقين في تحقيق احتياجاتهم.

حين بدأت في حذف «المزيد» من احتياجاتي، أصبح المستقبل المنشود حاضراً ملموساً. لقد بدأت بالابتسام والضحك بصورة مفاجئة لدى الفكرة «أريد الضحك»، لأنّ الوعي رافقني لأمتلك المقدرة، وليس الإحساس إنني أفقد لشيء ما. وما لم يكن في الماضي لاشعورياً أكثر من لوم لنفسي وللعالم: «أحتاج لمزيد من الراحة»، تحوّل، من غير «المزيد» إلى صيغة سحرية، حذت بي لآخذ احتياجاتي محمّل الجدّ وأن أعطي نفسي، ما أحتاج إليه.