

٧ يجب علي

«لا خيار آخر عندي: يجب علي»

قبل أن نبدأ، أخبرتني إحدى زبائني في بداية الجلسة، «يجب علي أن أخبرك بسرعة عن قضية أخرى: يجب علينا اليوم أن ننهي الجلسة في وقت مبكر، وإلا لن أقدر على إنجاز كل شيء. لأنه يتوجب عليّ قبل إحضار طفلي من المدرسة، أن أعرج على محلّ تنظيف الملابس، الذي يغلق أبوابه الساعة الواحدة. وليس لديّ متسع من الوقت بعد الظهر، لأننا مدعوون اليوم مساءً إلى طعام العشاء. ويجب علينا تلبية الدعوة، وهذا هام لعمل زوجي. أسفة جداً، لكن، ما يجب عمله، يجب أن يُعمل». ثم أتت بحركة تدلّ علي أنّها أعطت للأمر أهميته بعد أن كانت أنفاسها تتقطع من الجهد المبذول.

لا توجد كلمة تلعب في حياتنا دوراً أكبر من كلمة «يجب» وهذا ليس فقط لأننا نستخدمها غالباً، كما لا تستخدم لفظة أخرى، وإنما لأنها تؤثر على مشاهدتنا، كما لا تقوم به كلمة

نعم، ولكن...

ثانية: إنها تغيّر واقعنا، وتزيّف إدراكنا وتقلّص وعينا ليغدو كوعي الطفل.

إن كلمة «يجب» هي وهمٌ يحافظ شكلياً على عالم طفولتنا الظاهري، المحكوم بالغرابة. إنها جرعة دواء أدمناً عليها، لأننا كنّا سابقاً كأطفال متعلقين بها. ولأنّ ما بيع لنا في الماضي كغذاء طبيعي، لم يكن إلاّ مادة تهيج اصطناعية، أصبحنا كلّنا مدمنين عليها، لأنها تعطينا وهمّ المقدرة على الإتقان الذي يجعلنا ننسى مقدراتنا على العمل والتصرف.

ثمة مادةٌ مهيجّةٌ نتناولها يومياً، وتجعلنا مرضى كآبة مادة دوائية أخرى نأخذها على فترة زمنية طويلة، مع فارق واحد هو أننا لا نحتاج لأن نستحضرها لأنفسنا، فقط لأننا لم نتعلم كيف يجري تصنيعها: «يجب علي، وأيضاً كما تُدينُ تُدان»، «يجب عليك». وعلى الرغم من الكمية التي نتناولها منها، لن يؤثر مفعولها عليها، بل يصيبنا بالاكئاب. إنها تثقل كاهلنا بكل ما تحمله هذه الجملة من معنى لأن الهلوسة في «يجب» تضعنا تحت ضغط لاشعوري دائم. هذا الضغط لا يشجعنا بل يطالبنا، ولأنّه يولّد المقاومة والعناء فهو بهذا يعوقنا. ولا ندرك بأننا نجعلُ حياتنا، من خلال ذلك أصعب، مما هي عليه في الواقع، لأننا كلّنا نعتقد أننا نعيش في التنويم المغناطيسي، وبأنّه يجب علينا.

وقد تكون حقيقة نشأتنا، منذ صغرنا، في التنويم

المغناطيسي الجماعي تفسيراً عن عدم صحتنا منه، حين أصبحنا كباراً. ولربما لا نريد أن نستيقظ منه. ذلك أن وهم الأهمية الذي يصاحب، «يجب علي» يعطينا إمكانية أن تظهر أعمالنا مهمة، بينما هي غير ذلك، وبالتالي نمح أنفسنا وهم قيمة ذاتية، نفتقدها.

إن استخدام هذا التعبير بالذات، يسلُب من ذاتنا قيمتها الحقيقية ومن فعلنا أهميته الواقعية، لأننا نُنَجِرُ لا شعورياً، في كل مرة نقول أو نفكر فيها بـ «يجب علي» إلى دُمى محكومة من الخارج، نتحكم فيها إرادة الناس الآخرين دون أن يكون لها أدنى حيلة في ذلك الأمر الذي يجرد فعلنا تلقائياً من كل أصالة وبكلمة «يجب» نضع في يد غيرنا نبضنا الخاص للقيام بشيء ولتحقيقه، معتقدين بالاشعور دائماً أن الآخرين يتحكمون فينا. تعني «يجب» أن يكون المرء ملزماً ومضطراً ومدفوعاً. أي أن يكون ثمة إنسان ما في مكان ما، يمسكُ خيوطنا في يده. فحين لم يعد هذا الشخص، الأب أو الأم، اللذين يعطينا الشعور بالتبعية، فهم إذاً رؤساؤنا في العمل، أو السياسيون، أو الجيران أو أناس آخرون، والذين يشدون خيوطنا الوهمية. وإذا كان يعتقد أن هذا لم يعد يفعل، تمتدُّ يدنا إلى أناس آخرين أعلى. وبعدها تصبح الظروف، والحظُّ وغيرها، هي التي تملِي علينا «يجب».

ولا بدَّ أن تأتي التبعية المستترة، التي نشعر بها، من مصدر ما، في نهاية المطاف. ولا بدَّ أن يكون تبعاً لذلك، ثمة

نعم، ولكن...

شخص ما أو شيء ما، يقوم بقيادة عملنا، ويكون مسؤولاً عن أننا لسنا مسؤولين عمّا نقوم به. ونحن نفهم طبعاً، مثل كل شخص مدمن حقيقي، كيف نحقق ناحية الإدمان على «يجب» على أحسن وجه، والموجودة في كل نوع من الإدمان: التهرب من الواقع ومن المسؤولية الذاتية. بيد أن الغباء في الحالة التي نستعرض، هي أن الواقع أكثر استحساناً وقبولاً من العالم الظاهري الذي نبتدعه لأنفسنا بكلمة «يجب علي» و«يجب عليك». ولا يكمن الشرُّ في الواقع، بل في الكلمة التي نضيف الشرُّ للواقع بها.

لا توجد كلمة أخرى لها هذا التأثير الوخيم على حياتنا. ولا شيء يجعلنا مقيدين وتابعين كالإدمان على «يجب»، ولا يوجد دواءً يجعلنا نلجأ إلى أدوية أقوى، لكي نتخلص من مشاعر الضغط والقَسْر، التي نعاني منها دون اضطرارنا لها، مثل «يجب». لأن الواقع في حقيقة الأمر، حرٌّ من الإدمان ومن صرامة السلطة التَّخِيلِيَّة، التي نسقط في يدها مرّات عدة في اليوم من خلال التنويم المغناطيسي الذاتي «يجب علي». كما أن الواقع حرٌّ من الإلزام والإكراه الموهوم، الذي نقاومه بالعناد والتصلُّب، عندما لا نستطيع أن نمضي في تحمّله. أو الذي نحاول البحث عن الهروب منه، حين لا نصيب النجاح، بوسائل الإدمان الأخرى، حتى نفصح المجال أخيراً لأنفسنا للقيام بما نرغب به.

كلُّنا يشتاق إلى القيام بما نريد. لأننا نحن الذين أدمنا

على «يجب» نعتقد، أننا لا نستطيع فعل ما نريده لأنه يجب علينا ذلك. الحقيقة التي تجعلنا نقوم على الغالب بما نريد، حين نفكر بـ «يجب» ونحققها. غير أننا لا نلاحظ، لأننا نضع «يجب» في مكان إرادتنا الخاصة ولذلك لن ندرك بوعي، بأننا نقوم تماماً حينئذ، بما نرغب به نحن أنفسنا، إذا أكدنا على «يجب».

ويعزى السبب في أن «يجب» تلعبُ دوراً أكبر من «نريد» في حياتنا، إلى أننا تعلمنا باكراً، أن تنفيذ الطلبات له قيمة أكبر من العمل الصادق. وبما أن هذه القيم لم تفسح المجال لنمو قيمتنا الذاتية إطلاقاً، وبالتالي توقفت طلبات أولئك الذين وعدوا بذلك، قبل أن يتم الإيفاء بالوعد، فإننا قبلنا بأنفسنا، في وقت ما، أن نقسر أنفسنا بواسطة الأوامر والتوجيهات التصورية، على الإنجازات، والهدف من ذلك، أن نجد إثباتاً ذاتياً في آخر الأمر، في هذه الطلبات التي لبيناها. لكن، كيف نستطيع إيجاد التحقيق الذاتي في الأفعال التي لم تتقرر من ذاتنا ولم تنشأ عنها، وإنما فقط من قبل نماذج تفكيرنا؟ ولا يمكن أبداً للفعل المسيطر عليه من الخارج، حتى ولو كان تخيلاً، أن يعوّض عن قيمة الفعل المحدّد والمقرّر من الذات. لأننا لا يمكننا إيجاد الإثبات والإحساس بقيمتنا الذاتية، إلا إذا كانت ذاتنا مشتركة بشكل حاسم وواع بما نقوم به. أوليس ذلك هي الحالة التي ينطبق عليها القول المأثور: الغياب الجسدي أفضل أحياناً من حضور الذهن.

نعم، ولكن...

ويغيبُ في «يجب علي»، القرارُ الواعي، لأن ننقل أنفسنا إلى الحدث بينما هذا القرار موجودٌ في «أريد» بوضوح. لذلك يُحسُّ بـ«أريد» جسمياً، ونشاطاً، بصورة أخرى تماماً عن «يجب علي».

لقد أكّد كلُّ الزبائن، الذين كانوا يعانون ضغط «يجب»، وقبلوا إجراء تجربة بسيطة، هذا دون استثناء. لقد طلبتُ منهم أن يكتبوا على لوحة صغيرة «يجب علي» ويحملوها على كنزتهم أو «بلوزتهم» وينتبهوا تماماً متى وكم مرةً يقولونها، وكيف يحسُّون أثناء ذلك. وبعد اليومين التاليين يحملون لوحةً كتب عليها: «أريد»، ليقولوها في كل مرة بدلاً من «يجب علي» أو «يجب عليك».

وحين قامت إحدى زبائني بتعليق هذه اللوحة، تذكرت فجأةً ما كان أستاذها دونه لها في ألبوم الشعر الخاص بها: أتسبب لك ألماً عميقاً في صدرك كلمة «يجب عليك» القاسية، وإذا أبدلها بهدوء ويسر بكلمة «أريد» الشافية. كانت تجارب الكلّ مختلفة وكانوا كلهم متأثرين جداً، بأن عايشوا بوعي ما تسبّبوا لأنفسهم لحدّ هذه المرحلة من جرّاء الاعتقاد بـ: «يجب». إلا أن الشيء الذي اتّضح لهم: العمل الصادق هو الشيء الوحيد الذي يغدّي قيمتنا الذاتية بالفعل، وما كلمة «يجب علي» إلا قناع لـ: «أريد».

وبتعبير «يجب» نريد أن نحمل كلّ شيء ونجعله ينطق

بكل شيء ممكن، إلا بما يدّعيه لنفسه. لأنّ ما ينطوي عليه «يجب علي» ونريد أن نعلن باستخدامه فهو:

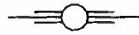
- أننا نرفض المسؤولية لأنفسنا.
- أننا لا نتحمل مسؤولية ما نعمله أو ما ننوي القيام به.
- وأن القرار الخاص لما نقوم به، مفقود.
- وأنها نحسّ بالنقص، لاشعوريّاً، بأنفسنا.
- وأنها نصغي للآخرين، حتى ولو لم يكونوا موجودين.
- وأنها نعطي الآخرين مجالاً أوسع لما نعطيه لأنفسنا، حتى ولو لم يكن هؤلاء موجودين.
- وأنها نعتقد بأنه لا يمكننا القيام بعمل إلاّ تحت الضغط.
- وأنها لا نعيّر أنفسنا الأهمية، ولذلك ندّعي الأهمية.

ومهما كانت كلمة «يجب علي» أو «يجب عليك»، تبدو مهمة، فلا تجب على أي إنسان. فقط نحن لا نستخدم الكلمات الصحيحة للتعامل مع رغباتنا واحتياجاتنا وتجاربنا بالشكل الصحيح. وثمة شعورٌ يصاحب كلمة «يجب»، وهو أنها غير موجودة إطلاقاً.

وقد يخطر على بالك في هذا المقام الكثير من الأمثلة التي تدحض هذا الإدّعاء. ولربّما كان الحقّ معك. إلاّ أن ما يبدو حقيقياً، ليس دائماً حقيقياً. لأنّ الحقيقي هو أنك تستطيع إلغاء كلمة «يجب» و«ينبغي» من مخزونك اللفظي، على الرغم من اعتراضاتك.

نعم، ولكن...

وليس لزاماً عليك الاعتقاد بذلك ولا ينبغي عليك القيام به، يمكنك فقط أن تجرب، لكن السؤال المطروح، إذا كنت تريد ذلك، وحين تجيب عن هذا السؤال من غير عناد أو ممانعة فأنت تكون قد بدأت بالعلاج من الإدمان على «يجب»، وأنت لا تحتاج إلاً لأن تقوم بعدها باستخدام مقدرات قراراتك الخاصة وتفعل مثلاً ما تريد، إذا أردت التخلص منها... وأن تجد نفسك مجدداً. نعم، الأمر بهذه البساطة. وقد يكون ذلك السبب في انخفاض نسبة الانتكاس لدى الأشخاص الذين باشروا بالتخلص من «يجب»، بأقل من أي إدمان آخر.



وإذا أردت أن تصبح «خالياً»⁽¹⁾ أيضاً من استخدام الكلمة تستطيع الاختيار. فلما أن تلغي «يجب علي» و«ينبغي علي» من الآن فصاعداً مباشرة من مفرداتك، وعوضاً عنها استخدم «أريد» و«أرغب»، ثم لاحظ ما سيحصل من مفاجأة. أو أنك تجرّب هذه القائمة من التعبيرات التي تردّ فيها جُمل «يجب».

● يجب علي أن أذهب للتسوق.

● يجب علي أن آوي للفراش باكراً.

26 - يجب علي

(1) تستخدم المؤلفة كلمة «نظيف clean» بالإنجليزية دلالة على خلو المريض بالإدمان من المادة المخدرة التي كان يتناولها.. وهنا بمعنى التخلي عن كلمة «يجب علي» (المترجم).

- 27 - يجب علي
- 28 - يجب علي
- 29 - يجب علي
- 30 - يجب علي

والآن انقل ما كتبته إلى الأسطر التالية: مثلاً:

- أريد أن أذهب للتسوق.
 - أريد أن آوي للفراش باكراً.
- 31 - أريد
- 32 - أريد
- 33 - أريد
- 34 - أريد
- 35 - أريد

بهذه الطريقة ستدرك لا محالة، إذا كنت تريد عموماً أن تفعل، ما كنت تعتقده واجباً عليك (أريد أن أذهب الآن للتسوق). أو إذا كان ذلك لا يلائمك إلا في وقت آخر ويتفق مع برنامجك بصورة أفضل. على أية حال ستجد نفسك تمسك بزماء وعي المقدرة على القرار الخاص وتستطيع التوقف عن التفكير أو القول بأنه يجب عليك القيام به.

نعم، ولكن...

وستتوقف عن إقناع نفسك دائماً بأشياء، توجّب عليك فعلها (كان عليّ الذهاب للسريّر باكراً). وإذا توصلت إلى استنباط خطاب المسؤولية الذاتية ويتضح لك جرّاء ذلك بصورة واعية، أن ما تقوله، لا تريده في الواقع، فستفهم الآن أيضاً، لماذا لم تقدر على إنجازه إلى الآن. إذاً، لتستطيع أن تتوقف عن وضع نفسك تحت ضغط الطلبات، التي ليست لك. وإذا رغبت حقاً في أن تأوي للفراش أبكر، فستطيع القيام به، لأنك استرجعت المسؤولية في هذا الخصوص، للقرار بحريّة، إذا كنت تفعل ذلك. أنت الوحيد الذي يعرف، متى يريد الإيواء إلى الفراش، لم تقحم نفسك بالتعابير الفارغة التي تتخيّلها حول «يجب».

وطبعاً فثمّة الجمل الأخرى أيضاً، الجمل التي تقول:

«أريد أن أستيقظ الساعة السادسة صباحاً». أو

«أريد أن أذهب اليوم إلى العمل».

وهي تستدعي ردود فعل مثل: «هذا غير صحيح إطلاقاً»، «لا أريد هذا عموماً»، لأنك مازلت تعتقد كالسابق، بأنك لا تريد ذلك بالتأكيد ومع ذلك تقوم به. وفي حين تواجهك، الآن أو لاحقاً، مثل هذه الجملة، فافسح عندها لنفسك لحظة من الوقت، لكي تتأملها بدقّة. ومن الممكن أن ما تراه يتضمن، على عكس التوقع تماماً، الشيء الذي تريده. ربما نسيت فقط، لأنك من كثرة التفكير بـ: «يجب» تريد أن ترى الثمن فقط، الذي تدفعه لما تريده وتملكه.

وعندما تستيقظ في الساعة السادسة صباحاً، لكي تذهب إلى عملك، فإنك تستيقظ في السادسة لأنك تريد أن تكون دقيقاً في مواعيدك لكي تريد أن تحافظ على وظيفتك وأنت تفضل هذه الوظيفة عمّا سواها وأنت تريد أن تكسب منها نقوداً لأنك تريد أن تدفع أجرة المنزل ولأنك تريد أن تحافظ على شقتك أو بيتك وتريد أن تقتني الأشياء لنفسك، مما عندك أو ما تريد أن تملكه أيضاً. لهذا السبب فأنت تستيقظ في الساعة السادسة صباحاً، وليس لأنه «يجب عليك».

التفكير بـ: «يجب» يوجب الإحساس، في أنك تفضل القيام بشيء آخر، تجد فيه الانشراح. وأنت تقوم بشيء آخر، حالما تتولّى مجدداً مسؤولية ما تقوم بنفسك. تذكر أن الالتزامات المترتبة عليك ستقوم بها في وقت ما طواعيةً. وكن على إدراكك، لماذا اخترت ذلك، وإذا كان الثمن الذي تدفعه من أجله ما يزال صحيحاً. وإذا كانت الإجابة نعم، فسيكون الانشراح والسرور من طرفك. أما إذا كانت الحالة غير هذا، فالأمر متروك لقرارك، إذا كنت تريد أن تغيّر شيئاً فيه، أو لا.

وغالباً ما نضع لأنفسنا ألقاباً جديدة باللاشعور بـ: «يجب»، لا نريد أن نفعلها أو لم نعد نريد فعلها برغبة. لأنه بهذه الكلمة «يجب علي»، نستطيع أن نخادع أنفسنا والآخرين، بأن ما نقوم به، إنما يحصل على غير إرادتنا، لأننا نسينا باللاشعور أو أننا نأبى تولّي مسؤولية قراراتنا الخاصة، أو أننا ببساطة خاملون لفعل ذلك. ومن السهولة التأكيد أنه يجب علينا

نعم، ولكن...

أن نفعل شيئاً ما، لم يعد يجلب لنا السرور، من أن نستخلص منه التبعات وأن نقوم، بما هو ضروري، لكي نلتزم بما نفعله.

وإذا أردت أن تخلص نفسك من التناقضات الداخلية التي حملتها على عاتقك طوال هذه المدة، ومن الضغط الجاثم عليك، ومن التناقضات التي تعيش فيها، فما عليك إلا أن تشطب على «يجب علي» و «يجب عليك» من مفرداتك.

وقل بقدر ما تتسع له شجاعتك، بدلاً من «يجب عليك»، «أرغب أنك...» ثم ضع بدلاً من «يجب علي» أو «ينبغي علي»، «أريد» أو «أرغب». وإذا فعلت ذلك وأحسست، أن هذا غير صحيح فلا ترجع إلى «يجب علي» ثانية، بل بادر إلى التغييرات المطلوبة لكي تستطيع أن تقول لما تريد أن تفعله أو تنوي فعله «أريد».

وغالباً ما تحتاج للتوصل إلى ذلك، اختيار وقت آخر (لا أريد أن أتسوق الآن، وإنما فيما بعد). وقد يحتاج هذا أحياناً لبعض الأعمال أو الجهود. ولكن، كما ستلاحظ في القريب العاجل، فلن يكون ثمة ضرورة لتغيرات إضافية من قول «أريد» بدلاً من «يجب علي» والعمل في إطار هذا الوعي، لكي تحسّ بقيمتك الذاتية وتشعر بنوعية حياة جديدة للغاية. عملت في معهد أبحاث التنويم المغناطيسي لفترة طويلة مع أربعة عشر زميلاً. وكُنّا نمضي جلّ وقت الفراغ القصير أصلاً، بين الجلسات، في التحدث عن مسؤول المعهد المتسلّط، وعن

يجب علي

معاشاتنا المزرية، وأوقات الدوام غير المعقولة، ومهانة عملنا، وهكذا.. إلى أن تذكرت ذات يوم، وفي حمأة مثل تلك الأحاديث، أنني كنت هناك طوعية وأذهب باختياري كل يوم.

وما زلت إلى اليوم أستطيع أن أعدّد الأسباب التي وجدت نفسي مضطّرةً بسببها، للتعرّض لهذا الظلم اليومي والاستغلال والحيّف والتعذيب.

إنما، وفي اليوم الذي اتضح لي فيه، أنه على الرغم من كل الاعتراضات المحقّقة، وكان ذلك قراري الخاص للعمل هناك، فإذا بي أدرك الميزات والإمكانيات التي قدّمها لي هذا العمل. وحين بدأت في تقدير هذا، اكتسب العمل الذي كنت أقوم فيه هناك، قيمة، لم أكن ألاحظها في السابق. لقد سهّل لي هذا الوعي، أن أقدر، إذا كانت هذه الإيجابيات وإلى أي مدى، تستحقّ الوظيفة الثمن الذي كنت أدفعه لها. وحين أصبح الثمن مرتفعاً قدمت استقالتي وافتتحت عيادتي الخاصّة، بفضل شعور القيمة الذاتية الذي أحضرته معي من هناك.