

٨ كلاً

«لا أقدر على ذلك»
«لا أريد ذلك»

لا تتخيّل للحظة بيانو. أنظر إلى الساعة وانتبه إلى أنك في الدقيقة اللاحقة، لا تفكر في بيانو على أية حال، ولا في ضفدع أخضر، ولا حتّى في ضفدع على بيانو. لا تستغرب أن هذا حصل قبل أن تنتهي الدقيقة، رغم رجائي. لم تستطع غير ذلك، لقد فَعَلْتَ تماماً، ما رجوتك أن تفعله: وهو أن تتخيل بيانو وطفدع أو كلاهما. كلا، إنك لم تخطئ في القراءة. فأثناء رجائي لك، أن لا تفعل ذلك، لم يبق لك غير أن تقوم بذلك من دون خيار. ولهذا سبب بسيط: إنّ العقل الباطني لا يعرف النفي. فهو لا يستطيع أن يسجّل النفي ولا أن يستجيب له لأنّ العقل الباطني يستهدف الحاضر فقط. فعلى العكس من عقلنا الذي يمكث في المستقبل والماضي، فإنّ العقل الباطني، مثل الوعي، منشغل فقط بالحاضر على الدوام. وليس ثمة نفي في الماضي. فالنفي ممكن فقط بعلاقته مع الماضي أو المستقبل،

نعم، ولكن...

لأنّ النفي يستخدم ويفترض مقارنةً لا شعورية مع إمكانية أخرى.

وإذا كان شيءٌ منفيّاً أو ينبغي أن يكون منفيّاً، فيعني هذا فقط أنه مختلف أو ينبغي أن يكون كذلك، عمّا كان عليه مرةً أو أنّه سيكون ولا يمكن القيام بهذا التشبيه إلّا عن طريق العقل وحده. فبينما يستطيع العقل التأكد، أن الوقت ليس ليلاً، يدرك الوعي والعقل الباطني فقط، أنه الآن نهار.

ولا يوجد في الحاضر إلّا الموجود. ويعني النفي: ما لا يكون. وما هو لا يكون، ليس الحاضر، ولا يمكن إدراكه من قبل العقل الباطني على هذا النحو ولأنّ النفي هو، ما لا يكون، يقوم عقلنا الباطني بتسجيل فقط ما هو مُتَبَقٌّ من غير النفي. وما يتبقى «لا تتخيل ضفدعاً» من غير النفي «تخيل ضفدعاً».

إذاً، حين تطلب من شخص أن لا يقوم بشيء فأنت تطلب منه باللاشعور أن يفعل بالتحديد، ما لا تريده، لأن عقله الباطن - كما هو عقلك الباطن - لا يعرف النفي. أطلب مثلاً من شخص: «لا تعد تكذب أكثر» يقوم عقله الباطن بتخزين كلّ كلمة، يستطيع سماعها أي: «اكذب علي أكثر».

وهكذا، فإن النفي ليس مناسباً لكي يُصار إلى أن يفهم المرء فعلاً من قبل الآخرين. وكذلك ليس، أن تُدفع على أن لا تفعل شيئاً، لا تريده. ومع ذلك لا يمكن الاستغناء عن النفي - من أجل الإدراك الذاتي. فلكي تكتشف ما يتطابق مع كيائك

الراهن، فأنت تحتاج إلى إمكانيات المقارنة مع ما لا يتناسب معك أو لم يعد يتناسب معك.

وإدراك ما لا تريده أو ما أنت لست فيه، إنما هو في الحقيقة نصف الطريق إلى نفسك، لأن ما يمكن أن يتناسب مع ذاتك الراهنة، ليس موجوداً في الماضي وبـ: «لا أريد» و«لا أكون» أو «لا تفعل ذلك» فإنك تنبئ عمّا ترفضه. أما ما تريده فعلاً، فلا تقله على هذا النحو.

والمأزق الذي تجد نفسك متورطاً فيه ليس بسبب خطاب النفي، وإنما لدرجة أكبر، بسبب أنك لم تكمل الطريق الذي بدأت به إلى نفسك بالذات ولذلك يُفقد الجزء الأهم من خبرتك، وهو الإدراك الذاتي.

وطالما تعبر فقط عن الشيء الذي يناسبك، فإنك لم تفهم نفسك ولن يفهمك الآخرون فعلاً. لأن ما يجيب عن ذاتك الراهنة، مفقود.

ويكمن الفن في التوصل إلى ما تريده وتحقيقه، هو التعامل الصحيح مع النفي. هذا يعني: بدلاً من أن تحمل ما لا تريد إلى الخارج، قم بجلب هذا شعورياً إلى الداخل. ولكي تجد نفسك في الحاضر، من أجل فعل ما تريده بوعي، وأن تخبر هذا فقط قدر الإمكان. مثلاً: «أريد، أن تقول لي الحقيقة.»

وبالتأكيد لا يشكل هذا ضماناً أن لا يُكذَّب عليك أكثر.

نعم، ولكن...

إنما ما تتوصل إليه بالتأكيد من جرّاء ذلك، هو أن تصبح أخبارك من البداية عن نفسك مقولات ملموسة وليست هجمات مبطنّة، من شأنها أن تصعب على الآخرين أن يتكيّفوا مع رغباتك لأنهم منشغلون بصدّ اتهاماتك.

إنك، بالنفي، تقاوم فقط، ما لا تريده. ولن تصل من خلال النفي إلى ما تريده. لأن: الطريقة المثلى في الإبقاء على شيء ما، هي المكافحة ضده. وبالمقاومة التي يقدحُ زندها النفي لاشعورياً فينا، نغذي ما لا نريد بقوة، معتقدين أننا اقتربنا من الذي نرغب الحصول عليه. غير أنّ ما نرغب به لا يتطابق مع ما نرفضه.

وما لا يُقال في النفي هو الإحساس الباطني، والإشعار برغبتنا الخاصة، وحاجتنا ونفسنا، لأننا لا نمشي إلى الخارج إلّا نصف الطريق، وما نرفضه نجعله القضية الرئيسية في خطابنا. كما تعلمناه كأطفال: «لا تفعل هذا...»، «لا أريدك أن...»، «ينبغي أن لا...»، «ألم تقم بذلك؟..»، «ألا تفهم أنك؟..» هذه هي الجمل التعليمية، التي استخدمت في تعليمنا، كي يعبرَ المرء عن شؤونه الخاصة وعن نفسه. أمّا ما أراده الكبار فعلاً، - ومنهم تعلمنا - فهو إخبارنا بالنفي عن رغباتهم واحتياجاتهم الخاصة المتسترة بكلاً ولا، فهذا ما لم نعلمه إلّا بالحالات النادرة.

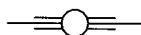
وعلى هذا النحو تعلّمنا، أنّ ما لا يتطابق معنا لاستخدامه

كنطقة انطلاق إلى الخارج، لكي نوضح للآخرين، من وأين لا نكون نحن، ولا نحسُّ به، وما لا نريد، وما لا نستطيع وما لا نرغب، وما لا نريد أن يكون معنا، ولا نعلم...

والشيء الذي لم نتعلمه كان: أن نرفض وننفي، لفهمه كنطقة انطلاق، لكي نمشي مع اهتمامنا وانتباهنا إلى الداخل. بمعنى أن نجعل أنفسنا تدرك وتعي، ما نجيب عنه بنعم، وتخبر عما ينسجم مع أنفسنا.

لم نتعلم النفي كقضية جانبية تساعدنا في فهم القضية الأساسية: إدراك الإجابة بنعم ووضعها في الجمل الصحيحة ورغم ذلك فأنت لا تحتاج أن تظل متعلقاً بالنفي أطول... تستطيع أن تبدأ في أي وقت مع نفسك، حيث أنت موجود حقاً، لكي تخطو خطوة إلى الأمام.

ويفهم من البدء في النفس: أن تتخطى فهم ما أنت لست به ولا تريد أن تكون. وهذا يعني أن تعود لنفسك وتعرف حاجاتك الحقيقية أو كياناتك الواقعي الحالي. أي، بدلاً من أن تجعل الغير يتكهنون بنعمك، المختبئة خلف لائك، اعمل على أن يكون لك الوعي والتفهم، اللذان كنت إلى الآن تتوقعهما من الآخرين. وأخيراً أن تفعل ما يتناسب مع جوهر رسالتك وما يتطابق مع كياناتك الراهن.



ولن يكون تحقيق ذلك أمراً يسيراً، لأن هذا يتطلب منا

نعم، ولكن...

رؤية غير معهودة ويجبرنا على استخدام جزء من مفرداتنا، لم يكن علمياً، وحتى هذا الوقت مستخدماً. وهذا ما كنت أعيشه لدى كل بداية معالجة. حيث إن كل إنسان يقرر من ذاته، الخضوع لمعالجة نفسية، يعرف تماماً، ماذا لم يعد يريد، مثلاً.

1. «لا أريد أن أكون غير واثق أكثر من ذلك».

2. «لا أريد أن أخاف أكثر من ذلك».

3. «لا أريد أن تحمل هذه الآلام أطول من ذلك».

4. «لا أريد أن أشعر بالدونية أطول من ذلك».

5. «لا أحب نفسي أكثر، لأن كل شخص يكسر شوكتها».

وعندما أسأل هذا الشخص، لماذا يريد أن يياشر بالمعالجة وما الذي يريد أن يتوصل إليه، يكون الجواب عادةً «صمت مطبق» أو «لقد قلت هذا لتوي».

ولا يتجلى الطريق للمعالجة في القضاء على أنماط الأفكار والسلوك القديمة أو الأعراض الناشئة عنها، وإنما خلق العلاقة مع المقدرات والصفات التي تتطابق مع كيانه الحالي وسيكون لإيقاظها وتغذيتها وتقويتها ومعايشتها بروز طرائق تصرف تلقائية، كنّا نحن نقف في طريقها. لكن طالما لا نرى إلا هذه فقط ونسمّيها، فلن نصل إلى أهدافنا الفعلية. لهذا السبب، فمن المهم لكل شخص يريد أن يغيّر في حياته شيئاً، أن يجد أولاً الجمل الصحيحة المعبرة عما يريد وعما يريد التوصل إليه. وهذا

ما يتطلب في البداية جهوداً فكرية، كما بينت التجارب مع زبائني: بيد أنه حالما يتم تجاوز المعوقات الداخلية، فسيكون أكثر سهولة لك، صياغة بدقة، ما ترمي إليه بدلاً من أن تهرب مما تريد.

1. «أرغب أن أشعر بالثقة بنفسي».
2. «أريد أن أشعر أنني حرّ».
3. «أريد أن أتعافى».
4. «أرغب أن أكون واثقاً من قيمتي الذاتية».
5. «أرغب في أن آخذ المسؤولية بنفسي».

وإذا كنت مازلت تعتقد في أنك تسعى وتدرّك كياناتك الحالي وتجعل نفسك مفهوماً بوضوح ودون لبس، حين تقول: «لست الآن في المكتب». فربما ستندهش أن تسمع بأنك في مثل هذه اللحظة لست في الحاضر ولا تدرك نفسك. نعم، قد لا تفهم إلى الآن، ماذا تقول هنا. فالعقل الباطني المتجه للحاضر وعليه، المُعلن عن النفي، يسمع: «أنا الآن في المكتب». وهو محقّ في ذلك. بحيث أنت موجود بانتباهك باللاشعور هو المكان، حيث لا تكون موجوداً: في المكتب.

ولربما كنت من الصنف من الناس، الذين اعتقدوا بهذه المقولات مثل: «لا أريد أي نزاع» أنهم عبّروا بما لا يقبل سوء الفهم، بأنهم يريدون السلام، ولم يفهموا لماذا بدأ النزاع، أو

نعم، ولكن...

استمر. التفسير لذلك في غاية البساطة: إن ما سمعه عقلك الباطني وكذلك العقل الباطني للشخص الذي تطمح إلى السلم معه، هو ما انطلق منه، أي: «أريد نزاعاً» أنت تعرف في الواقع، أنك أردت السلام. غير أن ما كنت منشغلاً به، مع من قبالتك، عاطفياً وفكرياً وشعورياً، كان العكس من ذلك تماماً.

هل سألت نفسك بين الفينة والأخرى، لماذا تنسى كثيراً؟ إذاً، تتبع تذكرك، كم مرةً سلبت باستعمالك النفي، لا شعورياً، كل فرصة من عقلك الباطني، ليدعمك في قصدك الفعلي، لأنه في مثل الجمل التالية:

«آه، لم أفعل ذلك».

«ما عدت فكرت بذلك».

«لا ينبغي علي نسيان ذلك».

ليس مستغرباً أن تستمر في النسيان. لقد برمجت نفسك شكلياً على أن لا تفكر بذلك أكثر. أمّا ما خزّنه عقلك الباطني كان: «آه، لقد فعلت ذلك»، «لقد فكرت بذلك أكثر»، «يُسمح لي نسيان ذلك».

وبطبيعة الحال، لا يوجد سببٌ كي تلغي كل نوع من النفي من مخزون مفرداتك. فالنفي، كقضية جانبية من أجل توضيح القضية الرئيسية، أي، ما تريده فعلاً، يستطيع أن يساهم

بشكل كبير في التوصل لفهم أفضل، شريطة أن لا يبقى ثانياً في مكانه. فعندما تتابع مسيرك، في المكان الذي تبقى فيه عادةً متوقفاً، لكي تعبر عما تريد وإلى أين تريد التوجه، فإنك تكون قد وضعت نفسك والآخرين على الطريق الذي تريدونه.

وحين تتحدث على هذه الشاكلة مع نفسك بالذات أو عن نفسك، فستتأكد حالاً، أنه لم يكن ضرورياً إطلاقاً أن تنطق بالنفي. إذ إنه حالما تكون تقدمت بمساعدة النفي نحو خاصية إدراكك الذاتي، تكون عندئذ قد حققت القصد المطلوب.

- «أنا لست الآن في المكتب» ← «أنا الآن في البيت».
- «لا أريد نزاعاً» ← «أريد سلاماً».
- «آه، لم أفعل ذلك» ← «آه، من المفضل أن أفعل هذا حالاً».
- «لم أعد أفكر بذلك» ← «حسناً، أنك ذكرتني بذلك».
- «لا ينبغي علي نسيان ذلك» ← «من الأفضل أن أدون ذلك لنفسي».

وحين تقوم الآن بنطق الجملة بشكلها في النفي وفي الإجابة بنعم، على التوالي بصوت عالٍ وواضح، فستستطيع أن تشعر بالتأثير الكبير على كل من الصياغتين على شعورك الجسمي، وأي من الجملتين أوصلت انتباهك إلى حيث أنت موجود فعلاً، أو تريد الذهاب إليه. إن ما يدفعنا للأمام في

نعم، ولكن... .

الواقع، هو ليس ما نطلبه من أنفسنا ومن الآخرين، بل ذلك الذي نشجعه في أنفسنا.