

# 11 الهموم

«أنا مهموم جدّاً،

ثمة طريقان يتتابك منهما الغمُّ وتتقاذفك الهموم، إما تكون معافى، وتقلق من أن تمرض، أو أن تكون مريضاً. فإذا كنت معافى، فلا داعي لأن تتتابك الهموم. وإذا كنت مريضاً فهناك طريقان للوقوع تحت الهمّ: هل سأبلّ من مرضي أو أنها القاضية؟.

وإذا كنت ستعافى، فلا داعي لأن تُصاب بالهمّ.

وإذا متّ فهناك طريقان للهمّ: هل مثواي الجنة أم النار؟ وإذا كانت الجنة مثواك، فلا داعي للقلق، وإذا حطّ بك المآل إلى النار فلا داعي للهموم إذّاً، لأنها مثل مكان تُعطى فيه أشعة اصطناعية بينما أنت موجود على شاطئ البحر، حيث الشمس الطبيعية موجودة. ولا يعني هذا، أننا لا نواجه بين الحين والآخر مشاكل حقيقية. لكن المشكلة ليست مدعاةً للهم. المشكلة تكمن في أننا نهوّل مشاكلنا من غير ضرورة من خلال الهم، ونمدّها بالطول والعرض، لا بل نخلقها غالباً.

نعم، ولكن...

ومن يحمل نفس الهمّ، لا يزيل المشكلة، وإنما يلعب معها. وإن يصنع المرء لنفسه الهمّ ليس سوى إضاعة وقت ذكية. وثمة لعبة مرغوبة نعرفها هنا، تدعى «لا تنزعج يا صديقي»<sup>(1)</sup>، يمكن مقارنتها، مع فارق واحد بسيط، هو أن لعبة «الهم» يلعبها شخص واحد فقط ويطلق عليها «أيها الإنسان لا تنهم» والنتيجة واحدة، يلعبها المرء لكي يمنع تماماً، ما يحصل عليه المرء، أو لكي يحصل تماماً على ما يريد أن يمنعه المرء. لأنه، كما في لعبة «لا تنزعج يا صديقي»، يكون الغضب مبرمجاً مسبقاً، وينتج عنه أن «يا صديقي لا تنهم» وهو العكس تماماً من الشيء الذي لا يعد به. إن من يلعب بالهموم، «سيصيبه شيء من لظاها» بالتأكيد، ولكي تكون ثمة هموم، يجب على المرء أن يصنعها.

لا يوجد فعلاً طريقاً آخر يفضي إلى الهموم غير هذا، والهموم ليست شيئاً نملكه، كالذكاء أو المشاعر والأحاسيس. كما أنها ليست شيئاً يطلبه الآخرون منّا أو ما تلقيه الظروف المعاكسة علينا، الهموم هي شيء نصنعه نحن بأنفسنا. لأنه، عندما يقع المرء تحت الهم، هكذا نعتقد، فإن ذلك برهان، على أننا لا نستهيّن بالأمر. أما أننا نجعل الحياة صعبةً بلا

---

(1) هي لعبة تعتمد على وجود رقعة من الورق المقوى وعليها دوائر ومربعات وخطوط، ويمكن أن يلعبها أكثر من شخصين.. وتبدأ برمي النرد عليه والتحرك طبقاً له... وقبل أن يصل اللاعب إلى المربع الآخر يمكن أن لا يحالفه الحظ ويتأخر عن الجميع ويبدأ من الصفر.

ضرورة ولا نحصل إلاً على العكس مما أردنا التوصل إليه، فهذه في الحقيقة تأثيرات جانبية نسأل عنها بعدئذٍ طبيينا أو الصيدلاني، إن من يصنع الهموم لنفسه، لا يحلّ بها المشاكل، إنه يعمّقها.

وبدلاً من الاهتمام بمخرج إيجابي، فإننا نرمي شباك الأفكار السلبية على الطريق أمامنا، ثم ننسج أوهاماً من التصورات المخيفة والخائقة، نعتقد من خلالها، أن نسهّل وننير مستقبلنا. وكل شخص يصنع لنفسه الهموم، ينسج مثل هذه الشبكة على أمل أن تلقفه هذه الشبكة، أو تلقف غيره في المستقبل. غير أن ما نتسبب فيه من خلال الهموم هو ليس شبكة صالحةً للمقاومة، يمكنها أن تسعفنا في يوم من الأيام. إنها مجرد شبكة تصطادنا في الحاضر لأنها تتكون من معاندة داخلية ضد المستقبل. فحين نصنع الهم لأنفسنا نتخيل في عقلنا رؤى لا مناص من تخطيها في الطريق، لكي لا تتحقق في المستقبل، لكن، نحن لا ندرى بوعي أننا نتورط ونتشابك في شبكة الأفكار السلبية هذه، لأننا منشغلون جداً بهمومنا. لأنه حين نسمح لأنفسنا بأن نتورط فيها، فهذا هو الطريق الأضمن لكي نتجاوز الهموم من على طريقنا، لأن الهموم تجرّنا إلى التوقف ولا تلغي وعينا للحقيقة فحسب، وإنما تشلُّ مقدرتنا على الحركة.

من يريد أن يصنع الهموم لنفسه، لا يريد أن يكون مضموناً في المستقبل، بل أن يكون قبل المستقبل آمناً

نعم، ولكن...

ومضموناً، أنه يخلق صوراً مرعبة في المستقبل حتى يبدو مبرراً له، من الأفضل أن لا يبادر إلى أي شيء، لكي يكون بمأمن. بكلمة مختصرة، من يكبل نفسه بالهموم فهو إما لا يملك الشجاعة، أو أنه كسول للقيام بشيء. من الأفضل له أن يفكر سلبياً بدلاً من العمل إيجابياً.

ولا يمكن أن نسمي «إنني مهموم» غير ما تقوله بها. أنت تخلق شيئاً، إذا لم تقم به، فهو غير موجود، الأمر الذي تحمّل فيه نفسك معروفاً كبيراً. لأن الهموم ليست ما تدعيه. أنت لا توجد عرضاً شاملاً ولا هدوءاً، بل ضغطاً، وخوفاً وقلقاً. إنها ليست الرؤى التي تجعلك مطمئناً، بل هي الوجع والأفكار الانتقالية التي تتسبب بتشوشك واستلاب شجاعتك.

فبدلاً من أن تركز نظرك على الهدف، تضلل انتباهك وانتباه الآخرين على حدٍ سواء. فمن قائل لك، الحق إلى جانبك، ثم يضيف إلى نماذج تخيلاتك، ما عنده من هذا القبيل. وقد يعتقد آخر، أنه لا حاجة لك لأن تحمّل نفسك هموماً عن أمور وقضايا مختلفة، أي إنه يحاول تحطيم الشبكة التي وضعتها أمامه. مما يمكن أن يدعوك لأن تنسج الشبكة مجدداً، لكن بشكل أكثر صلابة. بيد أن كليهما يقويان الشبكة الذهنية، دون أن يدريا، على حدٍ سواء. أنت تعلم أنك تصنع الهموم الصحيحة بنفسك والكاذبة، دون أن تدري بأنك تخادع نفسك.

والهم هو الاعتقاد بأنه يجب علينا فعل الشيء، وإلا فإننا سنخادع أنفسنا أو أننا مستهترون. لكن الحقيقة هو أننا نضل أنفسنا قليلاً مع كل هم ومن دونه فسننجز الأمور بسهولة أكبر. إننا نبتكر بالهمّ صوراً خادعة. ونتقبل شيئاً لا نريده إطلاقاً في الواقع، ربما سيقول أحدٌ ما «لكن، لدي هموم»، لكي يدحض، أنه يقوم بوضع الهموم بنفسه. وهذا الشخص معه الحق، إنه لا يفعل الهموم لنفسه، إنه فعلها حتماً لنفسه. ما عنده هو الناتج الجاهز لما سببه بتخوفاته. ومن يستطيع استثناء نفسه ولا يزال معتقداً، أن لديه هموماً، فهو بهذا ليس عنده هموم، بل مشاكل لم تجد طريقها للحلّ. ولن نستطيع حلّ المشاكل بأن نغثي، ولكن عن طريق اتخاذ القرارات والفعل.

لا تتعلق المسألة في ما إذا كانت همومنا لها ما يبررها، ستجد دائماً الأسباب للهمّ. إنما المسألة هي، ما الذي نتوصل إليه من الهموم وما الذي نتسبب فيه لأنفسنا حين نحمل أنفسنا الهموم.

وبالهموم نريد أن نمنع الأسوأ، ولأنه لا يوجد على الغالب شيء سيءٌ حادّ، نتوقع الأسوأ. نبتدع الاحتمالات السلبية التي نستطيع أن نتخيلها، ونطلق عليها هموماً ويصيبنا الذعر، لأننا نحسُّ أنفسنا بحق قد حملنا أنفسنا ما لا تطيق لنمنع ما يراودنا من أفكار وما هو أماننا. وإذا حصل ما هو إضافة مبرمج مسبقاً، والذي قبلناه مسبقاً داخلياً، نحسّ بأن هذا إثبات بأن الحق كان لجانبنا، لوجود هذه الهموم. وغالباً ما

نعم، ولكن...

يُنسى أن الهموم لم تحم ما خططنا لمنعه بواسطتها، بل هي التي تسببت به. التخطيط هو تعويض الصدفة من خلال الغلط ويعتقد أنه يمكن بالغلط تعويض المجهول ومن يحمل نفسه همماً يرتكب خطأً أكبر من ذلك. إنه يخطط ليحمي نفسه من بالصورة المرعبة التي يبتدعها بنفسه، من ابتكاراته الخاصة، إنه يريد أن يتحاشى الأسوأ بواسطة تخيل الأسوأ.

غير أن الواقع خلاف ذلك، لأن الأشياء التي نخطط لها، هي ذاتها التي تتحقق. ولا يلعب في ذلك أي دور، إذا كنا خططنا لتحاشيها، أو أننا خططنا، للوصول إليها. لأن ما نتصوره هو ما نراه في بصيرتنا<sup>(1)</sup>. وما نراه هو داخلياً أمامنا هو ما نتحرك باتجاهه داخلياً.

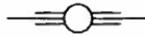
إذا أردت أن تنهم، أرسم قصرأ مخفياً بكل متماماته، ارسم قصرأ، تكون إما سكنت فيه في وقت ما، أو لا تحب أن تكون فيه على أي حال، ضع هذا القصر في مقدمة تفكيرك، ستخاف بشكل مريع بقولك: «أنا خائف لدرجة كبيرة أن...» وأنت منشغل فقط في أن تبحث عن الصورة التي رسمتها بنفسك في كل مكان، لكي تتعد عن طريقها.

ولو جعلت المجهول يصل إليك، ووثقت بمقدرتك بأنك تستطيع التصرف تلقائياً، في ما إذا كنت تريد الدخول إلى

(1) تستخدم الكاتبة تعبير العين الفكرية للدلالة على البصيرة (المترجم).

القصر، أم لا، إذا وجدت نفسك أمام قصر مرعب، فما كنت بحاجة لأن ترسم هذا القصر. ولم يكن يلزم التخطيط لمنعه ولم يلزم أن يراودك الخوف من أن تواجه مثل هذا القصر في وقت من الأوقات بالتأكيد، لا شيء يعيب في أن توضع الخطط. بيد أن من يضع الهموم على عاتقه، فإنما يخطط للامتعاض، ولسوء الطالع، ويصعد داخلياً إلى قطارٍ، لا يرغب في أن يتجنبه في الواقع، (أي الخوف من المستقبل).

ثمة فيلم يحمل عنوان: «الخوف يلتهم الروح» وهذا الفيلم يعبر بكل دقة عما يحدث، حين تتتابك الهموم. لأنه في شبكة همومك الذهبية يتساوى العنكبوت مع الذباب.



يوجد نوعان للتعامل مع تخطي المشاكل، إما أن تتتابك الهموم وتفسخ لها المجال «لالتهام» طاقتك أو تستخدم طاقتك وتسعى إلى حل جيد بكل ما يقع تحت تصرفك من وسائل. وكن على ثقة بأنك ستتوصل مع كل فعلٍ إلى أكثر من كل أوهام الهموم، حيث إن التطلع إلى المكان الذي تحب أن تتوجه إليه، سيخطو بك بالتأكيد، قدماً ويقربك من هدفك بدلاً من التفكير بالآراء المثبطة عما لا تريده أن تكون وجهتك. إذًا، لا تمنع التفكير في كيفية تخطيك للأسوأ، تصوّر الأفضل، وتصرف طبقاً له.

هل خطرت بذهنك، وأنت تتخيل مستقبلك صورة قصرٍ

نعم، ولكن...

أسطوريّ، بمعنى صورة جميلة، مفرحة، تحقق رغباتك؟ وتركت هذه الصورة هناك، حتى تصل إليها بنفسك؟

لقد كان ردّ فعل زبائني، الذين كانوا يعانون الهموم، والذين طلبت منهم، أن يتخيلوا صورة إيجابية عن نهاية حالة، يعانون الهمّ فيها، مباشرة: «بهذا أكون أخدع نفسي فقط». وفي الواقع لم أكن أرجوهم أن يفعلوا غير ما كانوا عليه في السابق. الجديد في الأمر كان مضمون ما رجوته منهم أن يتصوّروه. لم يكونوا يدركون، أنهم كانوا يخدعون أنفسهم بهموم على الأقل بالقدر نفسه كما بوجهة النظر الإيجابية. كانوا يشكّون في ذلك في البداية. نحن مُعتادون أن ننظر للمستقبل سلبياً، وإننا نحسّ بما نستشّفه من هذا المنظور، كشيء واقعيّ أو أننا نضيع في هذه العادة، الوعي بأن توقعاتنا السلبية ليست أكثر من رؤى مستقبلية، جميلة تعد بالنجاح: أي أوهام، تصورات نبتدعها نحن لأنفسنا. صور تنطلق من تخيلاتنا.

ونحن نبتدع في كلتا الحالتين، الفرق الوحيد يكمن في الأثر التي تتركه هذه الصور علينا. وهذا هو الشيء الحقيقي الوحيد. لأن ما نتخيله شيء حاسم في تحديد الموقف الذي نواجه فيه المستقبل: هل هو موقف الخوف وكبح الانطلاق، أم الشجاعة والتأكد؟

وما يصدق تصوراتنا، لا يتعلق في قربها بالواقع، بل بمضمونها. فالمحتويات غير السارة ليست قريبةً من الواقع أكثر

من السآرة، إلاً أنأا اكتسبنا تجربةً أكبر في تصوّرها.

والتصورات غير المألوفة ليست غير واقعية من المألوفة. هي فقط غير قابلة للت تحقيق. لأنّ ما يتحقق في حياتك، لا يرتبط بالإمكانيات التي منحناها لنفسك فكرياً. لأنّ فقط ما بإمكانك تصوّره، تستطيع أيضاً أن تحقّقه.

وما لا تتجرأ على رسمه في خيالك، لن تستطيع أن تتقنه أو تتحمّله في الحياة الحقيقية. وطالما تفتقد إلى الشجاعة لتجسيد تحقيق رغباتك وآمالك، تستطيع أن تتأكد، من أنّ تحقيقها، فوق طاقتك. وقد تكون لاحظت، أن القدر لا يبالي في هذه العلاقة.

ولربما لا تستطيع مباشرة نفضَ يديك من الهموم. لكن يمكنك أن تبدأ فوراً بالاعتناء بنفسك أو بالآخرين بحيث تفعل شيئاً، تقدر عليه بصورة جيدة. استغل قوة أفكارك. واجعل نصب عينيك الأفكار التي تجيب بنعم للحياة، ولأنشطتك ولمقدراتك، وللناس من حولك.

فكر بشيء كان يسبّب لك هموماً. وتأمل نفسك بوعي، كم كانت تصوراتك سلبية في هذا الخصوص، عن نفسك أو عن الآخرين. أطفئ بشكل مؤقت هذه الصورة وابحث بإحكام شديد، كما كنت تتجه لحد هذا الوقت، في الاتجاه الآخر، عن الإمكانيات والأوجه الإيجابية. وتخيل هذا في كل تفاصيله.

وبدلاً من أن تتصور مثلاً: «إن ما أقرأه هنا، لن أجربه،

هذا لن أقدر عليه». تصور بشكل محسوس، كيف ستحاول ذلك، وتكتسب خبرة جديدة، تلك، التي لا تحتاج أن تعرفها أبداً. والجواب عن السؤال: «أي تصور سيشجعني لأن أبادر». هو بحد ذاته خبرة جديدة، لا تدع المقاومة التي تحسُّ بها بدايةً، تضللك، فهذا ليس مغزاها الحقيقي، الذي يريد حَرْفَ مسارك، وإنما هي مجرد سلطة العادة. ما تفعله ليس كاذباً، بل هو مُصاغ بشكل غير معتاد، وهو ليس غير حقيقي عن الذي فعلناه حتى الآن. الرسم هو الرسم لكنك تعطي صورتك الداخلية محتويات جديدة غير معتادة وتمنح عيشها إمكانات جديدة. وأنت لا تعبئ طاقاتٍ معكوسة، بل موجهة توجيهاً آخر: فبدلاً من أن تعتليك الهموم عن المستقبل، اجعل المستقبل راعياً لآرائك.

وبدلاً من أن تقول: «تحيط بي الهموم، من أن يرسب ابني في صفه». قل بصوت عالٍ: «سأهتم بأن يحصل ابني على الدعم الذي يحتاجه». وحين تتمسك فعلاً بما تقرره فسيكون فكرك في موقع يبتعد من خلاله عن الهموم التي كبلته إلى حدّ هذا الوقت. وسيخطر على بالك بشكل تلقائي تقريباً، إمكانات متنوعة، هذه الإمكانيات التي استنطقها تحوُّلك الداخلي أو جاءت من ذاتها، على سبيل المثال: سأهتم بأن يُعطى لابني لفترة زمنية دروس خصوصية؛ وسأمضي وقتاً أطول مع ابني: وسأدعمه، بدلاً من ممارسة الضغط عليه. وقد تظهر هذه الأفكار من الوهلة الأولى مستحيلة، لأن المهتم - وهذا غير

المهموم- يطلبُ استعمالاً حقيقياً منها. وإذا أمعنا النظر في هذه الإمكانيات فلا بدّ من أن تتحقق إحداها. وحتى ولو لم تحلّ هذه الإمكانية المشكّلة مباشرة، فسيجنب ابنك الرسوب في صف بدل الهموم التي جثمت عليك وأنت تفكر بالمشكلة.

انتابت أحد زبائني الهموم الكبيرة لمدة نصف سنة، خوفاً من أن يفقد مكان عمله. السبب كان تعليقاً قام به أحد زملائه يفهم منه أن موقع عمله في مهبّ الريح. ورغم أنه لم تكن ثمة إشارات على ذلك، بدأ بالبحث عنها، وأمضى ليالي بطولها وهو يتصور حياته وقد تهاوت، حين يُبلغ قرار انتهاء عمله.

وعندما بدأ بالمعالجة، لم يكن قادراً حتى على القيام بعمله الذي تخصّص فيه، بصورة منتظمة. أصبح يعاني مشاعر النقص والاكئاب والأرق، مقرّراً باستغراب ويأس، أنه: «لم يعدّ كما كان عليه منذ أن داهمته الهموم».

وبالإجابة عن السؤال، عمّا تشير عليه نفسه ليعمل، من أجل أن لا تشكل الحادثة هموماً عليه أكثر من ذلك، قال كما لو أنّ كلماته تخرج من فوهة مسدّس: «سأذهب إلى رئيسي في العمل وأحدثه بكل صراحة. حينئذ سأعرف بالضبط، إذا كنت سأقوم بعملتي بكل هدوءٍ أو أنه يتوجب عليّ البحث عن عمل آخر».

تبين في اليوم التالي أنه اهتم بنفسه حالاً. حدّثني وأسايريه منفرجة أن رئيسه في العمل استغرب هذه الأقاويل، لا بل أكد

نعم، ولكن...

له أهميته في المصنع. وأضاف أنه كان في غاية السعادة، عندما فسّر رئيسه تغييره بصورة خاطئة، معتقداً أنه سيقدم استقالته من العمل، وهذا ما خلق له الهموم الكثيرة، وعندما أدرك الأمر المضحك في ما قاله، بدأ بالضحك بصوت عالٍ فوراً.