

كي نتفادى السقوط في بئر الهموم

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 26 ديسمبر 2021

بقلم: الدكتور زكريا الخنجي

سقط حصان هرم ذات يوم في بئر ماء جافة، ولكنه لم يصب بأذى، إلا أنه لم يتمكن من الخروج لأن البئر عميقة جداً، وقديمة ربما تتهاوى إن حاول.

في الصباح ذهب الفلاح الشيخ يبحث عن حصانه حتى يقوم بواجبات المزرعة، إلا أنه لم يجده، فبحث عنه هنا وهناك، ولكنه لم يتمكن من إيجاده. وأثناء بحثه اقترب قليلاً من ذلك البئر المهجور فسمع صهيلاً واهناً، أشبه بأزيز، ضعيف القدرة على الخروج من فم الحصان، فاقتراب من فوهة البئر فوجد حصانه في قعر البئر.

وجد الفلاح نفسه أنه لا يستطيع، بل بالأحرى أنه من المستحيل إخراج الحصان الهرم من هذا البئر العميق الجاف، ففكر قليلاً، فنظر في عيني الحصان، وبالمقابل كان الحصان ينظر في عيني الفلاح وكأنه يترجاه أن يخرج من هذا المأزق الذي هو فيه، إلا أن الفلاح وجد أن الأمر لا يستحق، فالحصان هرم، والبئر عميقة وجافة ويمكنها أن تتهاوى إن حاول أي محاولة، وربما إن استعان بأحد يمكن أن يكلفه ذلك الكثير من الأموال، عندئذ اتخذ قراراً قاسياً وهو أن يدفن الحصان في البئر.

وبالفعل عاد الفلاح إلى مخزن الأدوات الذي يملكه وأحضر مجرفة، وبدأ يسقط الرمال على الحصان بهدف دفنه حياً، فأعتقد الحصان أن صاحبه يحاول أن ينقذه برمي الرمال عليه، فقام الحصان من فوره بنفض الرمال من على رأسه وجسده فتساقطت على الأرض، فتشكلت على هيئة كومة من الرمال، فركبها لبلوغ فوهة البئر، ومع كل كمية من الرمال التي يرميها الفلاح كان الحصان ينفذها فتتساقط على الأرض ويركبها، واستمر الحال على هذا المنوال حتى بلغ الحصان فوهة البئر وخرج منها سالماً.

والإنسان في هذه الدنيا هو الحصان الذي سقط ويسقط بصورة دائمة في بئر الهموم، ولا يوجد إنسان في هذا الدنيا خالٍ من الهموم، أتحدى أي شخص يقول غير ذلك.

والفلاح هو الحياة والدنيا، الذي يرمي على رؤوسنا وأجسامنا الهموم.

وعندما تتساقط هذه الهموم علينا وعلى رؤوسنا فإننا أمام أحد خيارين؛ إما أن نستسلم ونجلس في أماكننا ونُدفن بالرمال ونموت بسبب حسرتنا وهمومنا، وإما أن نفعل مثل ما فعل الحصان الهرم، وهو أن نتنفض وندفع الرمال والهموم المتساقطة على رؤوسنا وأجسامنا ونصعد عليها حتى نتغلب عليها ونخرج من فوهة البئر. وهذا الكلام ليس كلاماً مثالياً وريدياً نأتي به من العالم الخيالي، وإنما هي حقيقة.

تعرف الهموم والهم أنه شعور نفسي يتمثل في انقباض المزاج مع الغم وفقدان المتعة والبهجة وضيق الصدر، وربما تتفاوت درجاته في

الشدة من شخص إلى آخر، وهذه الحالة اليائسة الضيقة من عدم الارتياح والاستياء وفقدان السعادة والسرور هي الحالة التي يهجم فيها على المرء الهم ويتربص به ضيق الصدر والشعور بالفشل، فهو إحساس يكون فيه الفرد نهباً للشعور الداخلي السلبي والفشل وخيبة الأمل، واختفاء الابتسامة والانشرائح وظهور العبوس وعدم الابتهاج والأسى الممزوج بفقدان الهمة والتقاعس عن الحركة والعزوف عن بذل أي نشاط حيوي وربما العزوف عن الحيوية.

والهم أمر طبيعي ويجب أن نتعايش معه في هذه الدنيا، وحتى الأنبياء كانوا يعانون من الهموم، فقد قال تعالى في سورة الحجر - الآية 97 وهو يخاطب رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم (ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين).

لذلك لا نستنكف أن نتوالى علينا الهموم، لأنها جزء من الحياة، وإنما نستنكف من الأشخاص الذي يقفون عاجزين من التصدي لهذه الهموم، ويدعونها تغرقهم وتدفنهم وهم أحياء، ويتركون الرمال تتراكم عليهم كومة بعد كومة، وهم يندبون حظهم وييكون على اللبن المسكوب، ولكن إن كانت الهموم حقيقة فكيف إذن نتعامل معها، وكيف يمكننا أن نتعايش معها على الرغم من أنها تقصم الظهر، وهذا هو السؤال الذي يمكن أن يساعدنا على التغلب على الهموم والغم؟ فكيف يمكن أن نحارب الهموم وأن نتغلب عليها أو أن نخفف الوطأة علينا؟

أولاً: اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، قبل أن تفعل أي شيء، يجب أن تؤمن أن أي هم أو أي كرب هو في الحقيقة اختبار من الله سبحانه وتعالى للإنسان، وهذا الكلام - للمرة الثانية - ليس لترطيب الخواطر، وإنما هذا هو الواقع، فالأنبياء هم أكثر البشر ابتلاء وحملة هموم، أليسوا هم أفضل خلق الله، فلماذا إذن ينتليهم؟ لأنه يريد أن ينقيهم، لأنه يحبهم، لذلك كانوا دائماً يعودون إلى الله سبحانه، فماذا كان يمكن أن يحدث لو لم يؤمن سيدنا يونس وهو في بطن الحوت؟ ماذا كان يمكن أن يحدث لسيدنا إبراهيم عندما ألقى في النار لو لم يعد إلى الله؟ وغيرهم الكثير. والإنسان يحتاج إلى الله سبحانه لأنه هو القوة العظمى الذي بيده كل شيء، وهو الذي يمكن أن يفعل كل شيء، وهو الذي جاء بالهم لأسباب لا يعرفها إلا هو، وهو الذي يستطيع أن يجلي هذه الهموم إن أراد، لذلك يجب في المرحلة الأولى أن نعود إلى الله ونؤمن أنه هو القادر، فالإحساس به هو كفيلاً أن يساعدنا في تخطي كل الهموم والمتاعب.

ثانياً: التحدث عن الهم والبحث عن الحلول، إلا أنه يجب أن يكون معروفاً بالضرورة أن اللجوء إلى الله سبحانه لا يعني أبداً أن نجلس بانتظار القدر أن يحل همومنا ويزيلها، وإنما من أحد طرق اللجوء إلى الله أن نجلس ونفكر في كيفية تحليل الهم ووضع الحلول الناجعة للتخلص منه.

ولقد وجدنا أن هناك الكثير من الطرق والأساليب التي يمكن ممارستها في تحليل المشاكل التي تؤدي إلى الهموم، والعديد من الطرق كذلك

يمكن اتباعها من أجل حل المشكلات والهموم، والتخلص منها، منها ما يعرف بشجرة حل المشكلات، منها أنواع من الطرق الإبداعية والخرائط الذهنية أو الخرائط المعرفية والمفاهيمية، وربما أنواع كثيرة، فيكفي المرء أن يأخذ طريقة واحدة من الطرق ويبدأ في تحليل الهم، والأسباب التي أدت إلى ظهور هذه المشكلات وتلك الهموم، والطرق التي يمكن اتباعها لدراسة الحلول ووضعها قيد التنفيذ.

ثالثاً: تقبل الواقع والتعايش مع الهم والصبر، ومرة أخرى، وحتى إن وضعنا الحلول التي نعتقد أنها ناجعة، هذا لا يعني أبداً أن الهموم والمتاعب ستزول من تلقاء نفسها بعد أن نضعها على ورق أو أن نضع الحلول قيد التنفيذ، فبعض المشكلات والهموم يمكن ألا تستمر إلا بضع دقائق أو ساعات، ولكن بعضاً منها يمكن أن تستمر إلى سنوات أو لعقود، وبعض الهموم يمكن أن ترافقنا مدى الحياة وربما تدخل معنا القبور، من يدري.

فالأمرض المزمنة، وبعض المتاعب الصحية الأخرى حتماً سترافقنا إلى المقبرة، ولكن بعض الهموم الأخرى يمكن أن نجد لها الحلول الناجعة، ونتخلص منها نهائياً ولن تعود، وبعد ذلك تأتينا بعض الهموم الأخرى، ونعاود الكرة في التعامل معها ووضع الحلول لها بقدر قدراتنا وإمكانياتنا.

لذلك نقول إننا مثل ذلك الحصان الهرم الذي سقط في البئر، فالرمال أو الهموم التي تساقطت عليه من الفلاح أو من الدنيا والحياة، كانت هي الملاذ التي قام ذلك الحصان بتحويلها إلى سلم ساعدته على الصعود عليها وبرز ترفعه حتى بلغ فوهة البئر، بمعنى أنه ينبغي علينا أن ننفض كل تلك الهموم ونتخذها سلماً وحبالاً ومطية للاستفادة والتغلب على هموم الدنيا والخروج من بئر الهموم.

رابعاً: النظر إلى المبتلين الآخرين، إن لم يستطيع صاحب الهموم أن يرتقي إلى مرتبة الحصان الذي استطاع أن يحول كل تلك الرمال إلى سلم وجسر يصعد عليه، فعليه على الأقل أن يلقي ببصره ذات اليمين وذات اليسار وينظر إلى الناس، فذلك الإنسان مصاب بمرض عضال، وهذا الشخص مبتلى بحب المال حتى أنه لا يستطيع الابتعاد عن ماله والاستمتاع بالحياة، وذلك الإنسان مبتلى بالإدمان، وهكذا الحياة، فلا يوجد إنسان خالٍ من الهموم أبداً، حتى وإن قال ذلك، فنحن لسنا في الجنة الخالية من الهموم، وإنما حتى حب الحياة في حد ذاته هم من الهموم التي يبتلى به الإنسان.

والنظر إلى مثل هؤلاء يساعد الهموم بصورة كبيرة على امتلاك ملكة الصبر، فالصبر على الهموم والتحلي بالأخلاق والنفس الطيبة في جميع الظروف يساعد النفس البشرية على الارتقاء على الهموم والنظر أو البحث

عن الحلول، وعدم التواكل على المجهول وإنما الانتصار وتخطي
المستحيل لبلوغ الأهداف.

ويجب أن يكون معلوماً وبصورة دائمة أن الحياة ستستمر في رمي
الهموم علينا، كما رمى الفلاح الرمال على رأس الحصان وظهره، ومن جانب
آخر فإنه يجب أن يكون معلوماً لدينا أيضاً أن سر الخروج من البئر
والتغلب على الهموم هو التخلص من تلك الرمال ونفضها ورميها تحت
أقدامنا واتخاذها سلماً والسير عليها خطوة بخطوة، حتى نبلغ فوهة البئر،
المهم أن نحرر نفوسنا وعقولنا من كل تلك الهموم عندئذ فإن الرمال
تتحول إلى مادة صلبة يمكن السير والصعود عليها.