فن الاستفادة والاستمتاع من اللحظة

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 11 أكتوبر 2020

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

لا نريد أن نحدد مصطلح (اللحظة) بفترة زمنية معينة، فالتعريفات كثيرة وجلها تلخص مصطلح (اللحظة) بأنها هنيهة من الوقت، بمعنى أنها نقطة زمنية قصيرة بمقدار لمحة العين أو طرفة العين، ولكننا نعتقد أنها قد تطول وربما تبلغ ساعات وقد تقصر حتى تكون طرفة العين طويلة جداً بالنسبة للحظة، فنعتقد أنها تشبه النظرية النسبية، فإن كنتَ مستمتعًا باللحظة التي أنت فيها الآن فإنها في شعورك أنها لمح البصر أو لمع البرق، فاللحظات السعيدة نشعر أنها تمضي بسرعة جداً، والعكس يحدث مع اللحظات التعيسة فهي وكأنها ساعات أو أيام أو سواد يليه سواد ولا ينتهي.

يحكى أن رجلاً كان يملك قدراً عظيماً من الذهب والألماس، وقد دفنها تحت أكوامِ التراب، وكان يعودُ كنزه يومياً، حيث يحفر ويحصي الذهبَ والألماس قطعة قطعة، وقد كان بخيلاً ممسكاً، وقد أثار كثرة تردده على هذا المكان انتباه أحد اللصوص، فراقبه وعرف مكان هذا الكنز الثمين، ولم يتأخر هذا اللص عن مباغتة الرجل؛ فجاء إلى المكان في غفلة منه، وحفر المكان وأخذ المجوهرات، ثم ولى هارباً. وفي الصباح حضر الرجل كعادته للاطمئنان على

المجوهرات فلم يجدها، فغرق في حزنٍ شديد، وبدأ في العويل والبكاء، فرآه أحد جيرانه وقال له: ما بك ؟ توقف عن البكاء وكُفَّ عن النواح وسأعطيك حلاً لمشكلتك. قال الرجل: أدركني. قال له الجارُ: أدفن بعض الحصى وتخيله ذهبًا وستؤدي نفس المهمة بنفس الكفاءة؛ حيث إنك لم تكن في الأصل تستفيد من ذاك الذهب الذي سُرق.

هكذا نحن، لا نعرف كيف نستفيد من اللحظة التي نعيش فيها، كما لم يعرف ذلك الرجل كيف يستفيد من الثروة التي كان يتمتع بها ويمتلكها.

اللحظة ثروة نعيشها، وزمن يمر علينا، إلا أننا كثيرًا ما نشعر أن تلك اللحظة تطايرت مع دخان القهوة أو الشاي الساخن الذي نشربه فيمن تلك اللحظة، ذهبت اللحظة ونحن ننظر إليها متحسرين، ليس لأننا لم نتمكن من استثمارها لصالحنا فقط وإنما لأننا لم نستمتع بها ولم نعشها لأننا نحمل في نفوسنا هموم الأرض وهموم الدنيا، وربما الكثير من الأوهام التي نعتقد أنها حقيقة، إلا أنها أثقال كبيرة وثقيلة تعرقل حركتنا وسعادتنا وحياتنا فلا نعرف كيفية الاستفادة من اللحظة أو عيشها.

ندفع أموالاً لنشتري تذاكر سفر، ونحجز في أفخم الفنادق، ونسافر إلى دول لم نرها قط، ثم نعود وكأننا لم نغادر مكاننا، لأننا بكل بساطة سافرت أجسامنا ولكن بقيت قلوبنا وعقولنا هنا حيث الهموم والمشاكل والأعباء، فلا نرى أثناء السفر أي شيء.

نجلس مع أولادنا وأحفادنا، ولا نشعر بهم، لأن عقولنا مشغولة بالهاتف الذي بين أيدينا.

نتزوج ونلتقي أجسامنا، ونتحدث، إلا أن قلوبنا وأرواحنا لم تلتق، فلم نعرف أن نطلق لأرواحنا العنان، فلم تتحدث أرواحنا وقلوبنا، ولم تلتق طموحاتنا ونتحدث فظلت مكبوتة في نفوسنا، فيكبر الحاجز الذي بين الاثنين حتى يجدوا أنفسهم في المحاكم يطلبون الطلاق.

نحضر المناسبات السعيدة، نبتسم مع هذا وذاك، نأكل أشهى الأطباق، إلا أننا بعد أن نغادر نشعر بأننا أضعنا الكثير من الوقت في قضاء تلك الأمسية.

نلتقي بإخوتنا وأخواتنا في الاجتماع الأسري الأسبوعي، نجلس معًا بأجسامنا ونتحدث بكل أنواع الأحاديث، ولكن قلوبنا مشغولة بالهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي، وعقولنا مشغولة، وقلوبنا موزعة في المجالس الأخرى، ثم نغادر من غير أن نشعر أننا جلسنا إلى أقرب الناس لنا، فهؤلاء يرتبطون بنا بروابط الدم، إخوتنا وأخواتنا، المهم أننا قمنا بأداء الواجب، وهكذا أسبوعيًا.

ومواقف كثيرة، ولحظات لا عدد لها ولا حصر، تطير من غير أن نستفيد منها أو نعيشها، لماذا ؟

وربما هذا هو السؤال الأهم: ما الذي يمنعنا من أن نستفيد من اللحظات التي نعيشها ؟

ربما لا توجد إجابة واحدة وصريحة لهذا السؤال، فلكل إنسان إجابة ووجهة نظر، فالكثيرون منا قد لا يشاهدون الأشجار الخضراء التي نمر بها ونحن نسير في السيارة، ولكن حتمًا هناك آخرون يمكن أن يروا ذلك.

العديد من لا يرى محاسن شريك حياته، ولكنه يرى بعض العيوب والأخطاء التي يرتكبها الطرف الآخر.

عدد كبير من البشر لا يستمتع باللحظة التي يجالس بها أطفاله وعياله، لأنه اعتاد على وجودهم في حياته، ولكن ماذا عن ذلك الشخص الذي حُرم من الإنجاب ؟ هل يا ترى يشعر بنفس ذلك الشعور ؟

بعضنا عندما يشرب القهوة يستمتع بها، وبعضنا الآخر يشربها ويشرب بعدها كوبًا آخر وربما آخر من غير أن يشعر أنه شرب القهوة، لماذا ؟

ربما لا نستطيع أن نجيب عن كل البشر، فلكل إنسان سبب وفلسفة في الإجابة عن مثل هذه الأسئلة، فلكل إنسان لا يستمتع باللحظة التي يعيشها سبب، بعضنا لا يعرف كيف يستمتع ويستفيد من اللحظة، وبعضنا يعرف لأنه يعاني من كثرة الهموم والقروض والديون فإنه يرفض أن يستمتع باللحظة، وبعضنا الآخر يجد أن الاستمتاع باللحظة فعل شرير لذلك فإنه يحاول أن يهرب من السعادة، وأسباب أخرى كثيرة ومنها أننا

تعودنا على تلك اللحظات فاللّه سبحانه منحنا الكثير حتى أصبحنا لا نشعر بتلك النعم وتلك اللحظات السعيدة التي تمر علينا، بل ربما بدأنا نتمرد عليها ونرفضها ونطالب بأمور أخرى جديدة، حتى وإن كنا لا نعرف أن نستمتع بما هو موجود في أيدينا.

فالأطفال الأثرياء والطبقة المخملية – مثلاً – لا يستمتعون إن جلب لهم والدهم حذاء يلبسه للمدرسة أو يوم العيد، إلا أن هذا الحذاء يمكن أن يعتبر شيئًا ثمينًا جدًا لطفل معدوم لا يملك من حطام الدنيا شيئًا، وقس على ذلك السيارة والبيت والزوج والأطفال وكل شيء.

تحاول الفلسفة اليابانية تلخيص فلسفة فن الاستفادة من اللحظة في قولها المشهور «ما نشهده الآن لن يتكرر مرة أخرى أبدًا»، ونعتقد أن ما تحاول أن توضحه الفلسفة اليابانية تلك الفكرة التي تقول إن كل ما نعيشه هو كنز فريد لن يتكرر على الإطلاق بنفس الطريقة مرة أخرى، لذلك إن تركنا تلك اللحظة وتلك الفرصة تفلت من بين أيدينا من دون الاستمتاع بها فستضيع اللحظة إلى الأبد.

بناء على ذلك المبدأ حاولت الفلسفة أن تضع مبادئ عشرة يمكن من خلالها توضيح الكيفية المناسبة لفن الاستفادة من اللحظة، وهي كتالي:

1. لا تؤجل اللحظات الخاصة، كل فرصة تقدم نفسها مرة واحدة فقط، فإن لم تتمسك بها فستضيع إلى الأبد.

2. **عش كما لو كان الأمر سيحدث مرة واحدة فقط في حياتك، لذلك من المهم أن نُحيّى أحباءنا ونودّعهم لعلمنا بالطبيعة الفريدة التي قد لا تتكرر في العمر كل مرة اجتمعنا فيها مع أحبائنا.**
3. **ركز على ما أنت فيه في الوقت الحاضر، فغالبًا ما تكون الرحلات إلى الماضي والتحسر عليها والتفكير في المستقبل مؤلمًا وغير مجدٍ. فلا يمكنك تغيير ما حدث، ولا يمكنك معرفة ما سيحدث. ولكننا الآن هنا في هذه اللحظة، فكل الاحتمالات في العالم مطروحة.**
4. **أفعل شيئًا لم تفعله من قبل، فكما قال آينشتاين؛ لا يمكنك أن تفعل نفس الشيء مرارًا وتتوقع نتائج مختلفة، فمارس طريقة أخرى وأسلوبًا آخر لتحقيق اللحظة التي لا تُنسى، فامنح نفسك الفرصة واسمح لها بشيء جديد، فهذا يؤدي إلى ازدهار النفس الداخلية.**
5. **مارس التأمل والاستمتاع أثناء جلوسك، سواء في الحديقة وأنت تشاهد الأشجار وتشعر بنسمات الهواء، أو كنت جالسًا في مقهى تشرب القهوة الساخنة، فالاستمتاع بحقيقة البسيطة يتمثل في الابتعاد عن الزوبعة اليومية للعجلة والالتزامات، فإن ذلك سيفتح لنا أبواب الرفاهية النفسية.**
6. **قم بتجربة تنمية اليقظة على حواسك الخمس؛ درب نفسك على فن الاستماع والمشاهدة واللمس والتذوق والشم لمنح كل لحظة ثراء الإدراك البشري، سيسمح لك هذا أيضًا أن تكون أكثر انتباهًا للآخرين ويزيد من مستوى التعاطف والتأثير.**

7. **لاحظ تسيير القدر وحاول فهم كيف تسير أمور الحياة وكيف يسيرها اللّه سبحانه، فإن إدراك ذلك يساعدنا على التحسن في قراءة الإشارات التي يرسلها اللّه سبحانه.**
8. **أجعل من كل تجمع تتواجد فيه حفلة، فلا تنتظر الظروف المناسبة كالعطلة، أو الرحلة، أو الحفلة، لتجربة أشياء غير عادية، فيمكن أن يكون كل يوم احتفالاً.**
9. **إن كنت لا تحب ما هو موجود فاصنع شيئًا مختلفًا؛ إن البشر يتمتعون بتحولات بطبيعتهم ولديهم القدرة على إعادة اكتشاف أنفسهم عدة مرات، فإن كان واقعك باهتًا جدًا ويمكن توقعه، فلديك فرصة لإنشاء آخر.**
10. **كن صياد اللحظات الخاصة؛ كما هو الحال مع أي نشاط، كلما مارسته أكثر كانت النتائج أفضل وأكثر وفرة.**

ربما نحتاج في بعض الأحيان إلى أن نشاهد الأطفال وهم يمرحون، لنكتسب منهم مهارة الاستغراق في اللحظة التي يعيشونها من دون قلق من مستقبل غامض أو حزن على ما فات في الماضي، يجب أن نشاهدهم وهم يلعبون، ويرسمون، ويأكلون، ويسبحون فهم في غاية الاستمتاع.

نحن الكبار نعاني من مهارة اكتساب القلق وتوسع التفكير ونسيان اللحظة، فهذه المهارة مكتسبة لم تولد معنا وإنما نكتسبها مع الأيام، فهي التي تجعل أيامنا تتزاحم أمامنا فنرى الماضي يجثو على الحاضر

ويزاحم المستقبل ويكدر علينا اللحظة ليجثم كل هذا على نفوسنا وعقولنا وقلوبنا، فلا نعيش الماضي ولا نعيش الحاضر ولا نعرف أن نستمتع بالمستقبل.

ذات مرة سألني أحد كبار السن، دائم الابتسامة والمرح: لماذا أنت مهموم وكأنك تحمل هموم الكون ؟

فأسهبت له في شرح همومي وخوفي على مستقبل أولادي، فضحك كعادته، فقلت له: وأنت هل نسيتك الهموم والمشاكل بحيث أجدك دائم الابتسامة والمرح ؟

فقال: أستحي أن أحزن، وأمري كله بيد اللّه.

ثم ذهب.

عندما نشعر بهذه الكلمات فاللّه سبحانه هو المسيطر وهو المسير، فماذا الذي يقلقنا إذن ؟ فلنستمتع باللحظة التي نعيشها بقدر الإمكان.

إلا أن هذا لا يعني أبدًا ألا نخطط وألا نفكر، وألا نضع أهدافًا للمستقبل ونسير لتحقيق الأهداف، فإن الاستمتاع باللحظة لا ينفي الأمور الأخرى أبدًا.