كيف نتقن فن الحياة ؟

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 25 فبراير 2018

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

لا أعرف بالتحديد متى بدأ هذا السؤال يرد على خاطري، ربما منذ سنة أو أكثر، لا أستطيع التحديد، ولكني وجدته في الفترة الأخيرة يزاحم كل فكرة في رأسي، فلم أجد له فكاكًا إلا بالبحث فيه ومعرفة بعض أسرار الحياة وفنونها وتفاريعها، فالبقاء في الحياة والاستمتاع بها فن جميل ومطلوب.

ولكن الذي أعرفه أنه لا توجد حياة مثالية، ولا يوجد إنسان مثالي، فكلنا نعاني من نواقص بطريقة أو بأخرى، فمن لديه المال ربما تنقصه الصحة أو العيال أو حتى لحظة سعادة، ومن لديه العيال ربما لا يملك المال الذي يمكن أن يستخدمه في تنشئتهم بالطريقة التي يرغب، ومن يمتلك هذا لا يمتلك تلك، ومن هو سعيد في جانب لا بد أن يكون تعيسا في جوانب أخرى، فلربما الجسم يعاني من أمراض أو آلام أو تشوهات أو ما شابه ذلك، فكيف لكل هؤلاء أن يتقنوا فن الحياة ؟

ومن جانب آخر، وهو فيما يتعلق بالأسس والمعايير، فعلى أي أسس ومعايير يمكن أن نستشعر أننا بالفعل نتقن فن الحياة ؟ فالفنان التشكيلي يجد فن الحياة في إنجاز لوحة فنية، والكاتب

يجد فن الحياة في تأليف كتاب أو مقال، والباحث يجد ضالته في حل مشكلة ما، والعالم يجد فن الحياة في المختبر، فمن من هؤلاء يتقن فن الحياة؟ ربما لا أحد، وربما كلهم.

جلست ذات مرة مع أحد فناني الديكور المسرحي، وكان رجلا كبيرا في السن، وسألته ذاك السؤال، فقال: أن تكون نقيًّا، ولا تحمل الضغينة على أحد، فعندما تصل إلى هذا العمر الذي أنا فيه ستشعر بأن العمر قصير وأنك قد أضعت وقتك في الكثير من الأمور التافهة التي كان من المفترض ألا تخوضها. وهذا ما ذكرني بمقولة الدكتور غازي القصيبي عندما قال: «ستدرك في وقت متأخر من الحياة أن معظم المعارك التي خضتها لم تكن سوى أحداث هامشية اشغلتك عن حياتك الحقيقية، فاجعل هذا الإدراك مبكرًا».

فالكثير من الأوقات تضيع من بين أيدينا لأسباب تافهة فارغة، وتضيع حياتنا ويضيع العمر ونحن لم نستمتع به، وفجأة نبلغ الستين وننظر إلى الخلف ونتحسر على تلك الأيام التي مضت، ونعيش الرجاء لعودة تلك الأيام، ولكن هيهات، وهنا نعود إلى السؤال الأول والأهم؛ إن كانت هذه حالتنا فكيف نعيش حياتنا ونستمتع بها؟ كيف نتقن فن الحياة ؟

وفي الحقيقة فأنا لست من صناع الحياة، ولكن من خلال بحثي وتنقيبي في هذا الموضوع، وجدت أنه يمكن أن نتقن فن الحياة في

النقاط الإحدى عشرة التالية، وهذا لا يعني أنه لا توجد نقاط أخرى، فلكل إنسان ومختص نقاط وأفكار أخرى، فكلنا يمتلك جزءً من الحقيقة، ولا أحد يمتلك الحقيقة كلها. ولكن في رأيي أنه لو استطعنا أن نطبق هذه النقاط الإحدى عشرة في حياتنا فإننا حتمًا سوف نتقن فن الحياة، وهي كالتالي:

1- فن العطاء، نجد أن العطاء يبدأ من الأب والأم، فهما قمة وأساس العطاء اللا محدود وخاصة لأبنائهما، لذلك يمكن أن يلاحظ أنه لا توجد آية في القرآن الكريم تحث الوالدين على العطاء والتضحية للأبناء، إذ إن هذا أمر طبيعي، فالأب والأم يقدمان لأولادهما جل ما يملكان من غير انتظار رد الجميل، وهذا بالنسبة إليهم متعة لا تضاهيها متعة.

ومن جانب آخر، فإن المتطوع لعمل الخير والأعمال التطوعية تراه طوال النهار والليل ينتقل من مكان إلى آخر ليقدم كل ما يستطيع تقديمه للناس، وكل ذلك من أجل رضا اللّه سبحانه وتعالى ثم من أجل رضا نفسه المتعطشة لهذا الفعل.

2- فن التغلب على الخوف والقلق، نحن نعرف أن هذا العصر من العصور التي تعرف بعصر القلق، فالقلق يحيط بنا من كل جانب، وما يعزز القلق الخوف أننا نخاف من المستقبل ومن الحياة وربما حتى من عبور الشارع، كل زاوية من حياتنا أصبح يكتنفها خوف وقلق من كل الجوانب، ولكن إن وقفت مع نفسك لحظة وسألتها

لماذا الخوف من المستقبل ؟ لماذا هذا الكم الهائل من القلق الذي نحمله بين أضلعنا ؟ سوف نجد أننا نخاف من لا شيء، ولا شيء يستحق الخوف أو القلق. وحتى تتجنب كل هذا الخوف والقلق اسأل نفسك سؤالا وأجب عنه بصراحة، هل يجري في هذا الكون أمر من غير إرادة اللّه سبحانه وتعالى ؟ هل تسقط ورقة شجرة، هل يستطيع أحد أن ينقص من راتبك الشهري شيئا ؟ هل يستطيع أحد أن يقلل من عمرك ثانية من غير إرادة اللّه سبحانه ؟ إن كانت الإجابة لا، فلم القلق وكل شيء بيد اللّه تعالى ؟

3- فن أن تكون نفسك، تُعجبنا شخصية فلان من الناس، ونشعر أنه من الجميل أن نقلده في مشيته، وفي حديثه، وفي تصرفاته، ولكن في الحقيقة أنت لست فلانا من البشر، أنت أنت، أنت في الحقيقة تختلف عن فلان، ولكن هل فلان هذا أفضل منك ؟ لا، ولكن للآسف تنظر إليه من زاوية أخرى كان من المفروض أن تنظر فيها إلى نفسك، ربما هو يحسدك على شخصيتك، على أفكارك، على قدرتك في التحدث، على أمور كثيرة جداً وأنت لا تشعر. أنت شخصية خلقها اللّه تعالى كما هي، ذات إرادة وقدرة لا محدودة، كل الذي عليك هو أن تعيش كما أنت وأن تبحث في نفسك عن ذاتك وقدراتك وتبرز إمكانياتك، حينئذ ستكون أن الأفضل.

4- فن الفكاهة والضحك، يعتقد الكثيرون منا أن التجهم والتكشير هما الأسلوب الأفضل في إبراز شخصيتنا، ولكن هذا غير صحيح، فالحياة أبسط من ذلك التجهم وذلك التكشير. وتروي لنا كتب

السيرة أن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم كان يضحك، ويضحك مع زوجاته والناس في المدينة المنورة، فإن كان التجهم هو الأصل فإن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم هو أولى بذلك، وإنما لم يكن صلى اللّه عليه وسلم من تلك النوعية، فلِمَ نحرم أنفسنا وأهلنا من كل متع الحياة والضحك والابتسامة ؟ الضحك والفكاهة يخففان الكثير من ضغوط الحياة ومن المشاكل ومن كافة الأمور التي يمكن أن تسبب لنا الكآبة.

5- فن الفكر والتفكير وحرية التعبير، الإنسان هو الكائن الوحيد الذي وُهب القدرة على التفكير وحق التعبير والاختيار، أما بقية الكائنات المرئية فهي تعيش بالفطرة ومن غير القدرة على التعبير أو الاختيار، فإن كان هذا حقنا في الحياة فلماذا نقيد أنفسنا وعقولنا بسلاسل وأقفال ؟ ولماذا نترك بعض الرجال وبعض الناس يفكرون ويتخذون القرار عنا ولنا ؟ هم ليسوا بأفضل منك في التفكير والقدرة على اتخاذ القرار مهما كان هذا الشخص، فلماذا تقيد نفسك به وتعطيه هذا الحق ؟

يقول ديكارت «أنا أفكر إذن أنا موجود»، ولا يخفى على أحد أن الإسلام عندما انتشر وشاع في الأرض انطلقت في أرجاء الأرض شرارة القدرة على التفكير وبدأ العصر الذهبي في الاختراعات والابتكارات ونقل العلوم من أقاصي الأرض، حتى غدت بغداد يومئذ منارة العلم والفكر وقبلة المفكرين. فإن أتقنا فن التفكير وحرية التعبير فإننا حتمًا سوف نتقن الحياة.

6- **فن الفشل والنجاح والإنجاز، من حق كل إنسان أن يجرب وأن يفشل مرة ومرات، وفي النهاية حتمًا سيصل إلى النجاح. وعملية الفشل والتجربة والنجاح حق، فلا تترك المجال لأي شخص أن يغتصب هذا الحق منك، وكلما عشت التجارب أكثر وكلما فشلت ونجحت أكثر فإنك عشت الحياة واستمتعت بها.**

7- **فن الصداقة، وللصداقة الحقة وقع السحر على الإنسان، فالإنسان السليم لا بد أن يكون له – على الأقل – صديق واحد يعيش معه كل نجاحاته وحياته، ويتحدث معه ويشاطره أسراره وأفكاره وربما ذكرياته، فإن وجدت مثل هذا الصديق فلا تفرط فيه حتى وإن اختلفت معه يومًا، فالحياة أيام عديدة وبعضها أيام مظلمة نحتاج فيها إلى صديق يمد إلينا يديه ليساعدنا على تخطي العقبات، فللصداقة لذة لا يشعر بها إلا من فقدها، فإن فقدتها فقدت متعة الحياة.**

8- **فن الاسترخاء، نحتاج كلنا من غير استثناء إلى فترات للراحة، إلى فترات لنعطي أجسادنا فرصة لتسترجع نشاطها مرة أخرى، نحتاج أن نرتاح من عناء الحياة، تحتاج عقولنا إلى الراحة، وأعيننا إلى الاسترخاء، وكما تحتاج الأدوات الجامدة والمنازل والمنشآت لإعادة الترميم والصيانة فإننا كبشر نحتاج إلى مثل هذه الفترات للراحة وللاسترخاء وخاصة في الإجازات، فلا يجب أن تكون حياتنا كلها عمل وسهر وجهد وما إلى ذلك، وإنما – وهذه حقيقة – لا بد من أن نتقن فن الاسترخاء حتى نتمتع بالحياة.**

9- فن الهواية والاهتمامات الأخرى، من الجميل للمرء أن تكون لديه هوايات واهتمامات أخرى خارج وظيفته، كالقراءة أو الرياضة أو صيد السمك أو النجارة ومثل هذه الأمور فإنها تساعد الإنسان كثيرًا في الابتعاد عن جو العمل وتساعده أيضًا على الاسترخاء وتجديد النشاط، ولكن الهواية والاهتمامات الأخرى لا تعني أبدًا أن نجلس ساعات في المقاهي وندخن الشيشة أو نتسكع في المجمعات فهذه ليست اهتمامات ولا هوايات وإنما هي طاقاتنا وأوقاتنا المهدرة تضيع في مثل هذه الأمور من غير أي فوائد يمكن أن نعكسها على فن الحياة.

10- فن الخطأ والاعتذار، أن نخطئ فهذا حق، فنحن بشر وقد خلقنا اللّه سبحانه وتعالى بهذه الكيفية، فلا يوجد معصوم إلا الأنبياء والرسل فقط، أما بقية البشر فجميعهم يخطئون، ولكن – على الرغم من ذلك – فإنه من حق الناس عليك أن تعتذر لهم ربما لأنك أخطأت وربما لأنك لم تخطئ، والاعتذار لا يعني أبدًا أنك على خطأ وإنما يعني بكل وضوح أنك الأشجع والأقوى، وفي الحديث النبوي الشريف يقول صلى اللّه عليه وسلم: «كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون» أخرجه الترمذي وابن ماجه والدارمي.

ويقول د. غازي القصيبي «أول من يعتذر هو الأشجع، وأول من يسامح هو الأقوى، وأول من ينسى هو الأسعد».

11- **الإيمان باللّه والحاجة إليه، الإيمان باللّه سبحانه وتعالى حاجة ماسة ترتبط بكيان الإنسان، والإنسان الذي لا يؤمن باللّه الذي نعرفه فحتمًا هو يؤمن بقوة عظمى تسير الكون والحياة، فمن الناس من يعبد البقر والفئران، ومنهم من يعبد العقل والنيران، ومنهم من عبد فكر كارل ماركس وبعض البشر من هنا وهنا، ولكن يبقى في النفس البشرية حاجة ماسة إلى الإيمان بقوة عظمي تؤمن بها، لذلك فإنه من الأولى أن تؤمن باللّه سبحانه وتعالى لأنه هو الأقوى.**

كل هذه الأمور الأحد عشر التي طرحناها بشيء من الاختصار عندما تجتمع وتتصهر كلها في نفس الإنسان يجد نفسه أنه – فعلاً – أتقن فن الحياة، إذ إننا نؤمن بأن الحياة أبسط من كل تلك التعقيدات وكل تلك الحروب التي نعيشها، وكل تلك المظاهر والتبجح الذي نعيشه. فلو عشنا الحياة بحلوها ومرها وكأنها لحظات وتنقضي، لما تعب فيها أحد ولكننا –للأسف- خلقنا ونحن نعتقد أننا خالدون ومخلدون فيها إلى الأبد، وننسى الحقيقة التي تقول إن الحياة دقائق وثوان، فلنعِشْ هذه الدقائق ولنمتع أنفسنا بقدر الإمكان وفي حدود المتاح.