

الفصل الثامن

الرضا بمعناه الحقيقي

obeikandi.com

الرضا هو من أهم الصفات التي تمنح الجاذبية، ومع ذلك فهو أكثر الصفات ندرة في هذا الزمن، فالجميع يطمع في المزيد، فنحن نريد بيوتاً أكبر وسيارات أفضل وملابس أكثر أناقة وإجازات في أماكن أكثر فخامة ولا نكتفي أبداً بأي قدر، أعرف أن هذا أمر جدالي وأن عدم الرضا هو قمة الفكر الرأسمالي وأن السعي نحو حياة أفضل هو الذي جعل بلادنا من الدول المتقدمة.

وذلك شيء جيد في حد ذاته، وأنا لا أعني أبداً بالرضا الخضوع للأمر الواقع، حيث يمكننا أن نسعى لنكون أناساً أفضل ونستمتع بجني ثمار نجاحاتنا، والفرق بين الرضا والخضوع مكون من شقين؛ الأول أن يكون الهدف أن تصبح شخصاً أفضل وليس الهدف أن تقتني المزيد من الأشياء، فعندما يكون الثراء المادي هو الهدف الوحيد فغالباً ما يكون النصر هزلياً، ويحاول المرء بلا جدوى منذ بدء الخليقة أن يجد السعادة في الأشياء، فيجب أن تكون الممتلكات المادية ثمرة النجاح وليس النجاح نفسه.

الشق الثاني أنه يجب أن نستمتع برحلة الحياة ونقدر ما لدينا بدلاً مما هو ليس لدينا، والسعي للأفضل شيء رائع، ولكن عندما نصاب بالإرهاك والإعياء لأننا لم نصل إلى المكان الذي كنا نريده يكون الوقت قد حان للتوقف عن العمل.

والرضا الحقيقي هو الذي يولد الإحساس براحة البال، وهذا شيء يريده الجميع، وهذا ما يجعل الرضا عاملاً قوياً يمنح صاحبه الجاذبية المنشودة، فإن الجميع يبحث عنها والقليل جداً من يجدها لكنها في كل الأحوال موجودة، كما يوجد شيء جذاب للغاية في الشخص الذي يشعر بالرضا وراحة البال.

وتوجد سمتان خارجيتان وأخريان داخليتان تساهم في الحصول على الرضا، أما الخارجيتان فهما الامتتان والمتعة، وأما الداخليتان فهما القبول والسكينة، قد يبدو الجزء الخارجي نشيطاً والجزء الداخلي خاملاً، ولكن ذلك ليس صحيحاً، فالقبول والسكينة قد تصبحان صفتين نشطتين كأى صفة أخرى وبعد قليل ستوافقني في الرأي.

الامتنان:

الامتنان هو التقدير، أي أن تشعر بتقدير ما لديك، إنها صفة خارجية وداخلية في الوقت ذاته، وإذا كنت مثل معظم الناس فقطعاً قد قضيت وقتاً طويلاً في الشعور بالحزن بسبب ما لا تملكه بدلاً من أن تقدر ما تملكه.

توقف الآن وأجب: هل تعيش في بلد حر (غير محتل)؟ هل لديك سقف يظلك ويؤويك؟ هل لديك ما يكفي من الطعام لتبقى على قيد الحياة؟ هل تستخدم قدميك وساعديك؟ أعتقد أنك قد أجبت بنعم على معظم الأسئلة إن لم تكن كلها، إذن لديك الكثير جداً لتشعر بالامتنان لأنه لديك.

والمشكلة تكمن في المقارنة، فقد نرى الآخرين الذين ربما يملكون المزيد من الحرية، ويملكون بيتاً أكبر وأصدقاء أكثر وصحة أفضل ونرغب فيما لديهم، إن عقد المقارنة بين أنفسنا والآخرين ما هو إلا فخ، فخ نصبه لأنفسنا لنقع في دائرة لا تنتهي من التوتر والسخط، وهي لعبة لن تربح فيها أبداً، إذ إنك مهما امتلكت فسيكون هناك من يملك أكثر منك.

يجب أن نعيش بتقدير داخلي وامتنان خارجي، يجب أن نشعر بالامتنان كل يوم ونظهر الامتنان لكي يراه الآخرون، ولقد وجدت أن أكثر الناس إقناعاً ممن عرفتهم هم أكثرهم امتناناً أيضاً، وهذه ليست مصادفة، فالامتنان صفة جذابة.

المتعة:

عندما نشعر بالامتنان ونظهر ذلك يجب أن نذكر أنفسنا دائماً بأن نتمتع برحلة الحياة ونحيا في الحاضر، فمن الرائع أن تكون لديك رؤية مستقبلية.

ولكن يجب أن نستمتع بكل خطوة في طريق الحياة، والمتعة هي ثمرة الامتنان، ولا يمكنك الاستمتاع إلا إذا كنت تشعر بالامتنان، فبمجرد شعورك بالامتنان ستكون متأهباً وعلى استعداد للمتعة الحقيقية.

متى كانت آخر مرة قلت إنك تستمتع لوجود سقف يظلك؟ أو أنك مستمتع بعملك؟ أو بصحتك؟ إن الامتتان نصف المعادلة فقط، فلا بد أيضاً أن تستمتع بما تشعر نحوه بالامتتان، لا تستخف بأي شيء، فلنستمتع بالمطر كما تستمتع بالشمس وبأوقات التحدي والانتصارات، فلنستمتع بأطفالك قبل أن يكبروا سريعاً، استمتع حتى بالمرض، فقد يكون إشارة من جسدك كي تتوقف وتهدأ قليلاً، استمتع بالطبيعة ومناظرها الخلابة، من أشجار وطيور وأنهار وعواصف وقوس قزح، فلنستمتع بكل ذلك فالغد ليس مضموناً لأي منا.

ويعد أكبر عائق للمتعة هو مرض "عندما"، وهي حالة تتسم بالإفراط في الاعتماد على حدث مستقبلي "سأكون سعيداً عندما يحدث كذا" أو "سأكون راضياً عندما" أو "سأخذ إجازة عندما" أو "سأقضي وقتاً مع أطفالي عندما" إنه بالفعل مرض يصعب التخلص منه، والطريقة الوحيدة لتخلص نفسك منه ببطء أن تستبدل بكلمة "عندما" كلمة "الآن".

وفي كل مرة تريد أن تلعب لعبة "عندما" يمكنك أن تتغلب على تفكيرك بأن تقول "الآن"، فقول ذلك بصوت عال هو الطريقة الوحيدة لتغيير تفكيرك، قد يتطلب الأمر عدة محاولات، ولكن بالتأكيد ستتمكن تدريجياً من التخلص من مرض "عندما"، كن سعيداً "الآن" وراضياً "الآن" ومستمتعاً "الآن".

القبول:

إن الرحلة الداخلية إلى الرضا يجب أن تبدأ وتنتهي بالقبول، في الواقع سوف تجد صعوبات لأيجاد الامتتان والاستمتاع بالحياة إذا لم تتقبل نصيبك من الحياة، ولكن يجب أن تفهم أننى لا أعنى الإذعان والخمول والاستسلام، ولكن من الذكاء الاجتماعي أن نتعلم القبول، وهو شيء داخلي تماماً، يمكن إظهاره فقط عبر الصفات الخارجية، أي عبر المتعة والامتتان، فالامتتان هو أن تكون شاكراً لشيء خارج نفسك، والمتعة هي أن تستمتع برحلتك الفعلية في الحياة والعالم من حولك، أما القبول

فهو أن تكون في سلام ووثام مع نفسك، وهو شيء داخلي تماماً، فهو يعني قبول الأشياء التي لا يمكن تغييرها.

لقد سمعت المقولة القديمة التي تتحدث عن القوة لتغيير الأشياء التي يمكن تغييرها، وتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها، والحكمة للتفريق بين الأمرين، وهذا هو ما أتحدث عنه، فبالتأكيد يمكنك أن تغير ما في وسعك تغييره، وأن تسعى لتكون أفضل حالاً، ولكن عليك أن تتقبل الأمور التي لا يمكنك التحكم فيها.

البعض لا يدركون أبداً أنهم ليسوا محور الكون، وأنه توجد أشياء كثيرة خارجة على نطاق قدرتهم وسيطرتهم، ويعتقدون أنه يجب عليهم السيطرة على كل شيء وتوضيح كل شيء، فهم مولعون بالتحكم إلى درجة الجنون، وقد يصبحون خطرين لأنهم لم يدركوا ما هي الأشياء التي يمكن التحكم بها وما هي الأشياء التي ليست كذلك، أما الاستسلام فليس في قاموس مفرداتهم، وللأسف من النادر أن ينعموا براحة البال.

ومعظم الناس لا يكتشفون السكينة إلا بعد أن يفشلوا مراراً وتكراراً، وبعد القيام بالأمور على طريقتهم مع عدم جني النتائج المتوقعة وعدم تحقيق السعادة المنشودة، حينها فقط يفكرون في تسليم الأمور لقوة أعلى، وأعتقد أنهم كلما أسرعوا في ذلك كان خيراً لهم.

ومع ذلك فإن الجزء الذي يجذب الآخرين ليس القوى العليا، بل الهدوء والسكينة التي تتبعه، فهي التي تجعلك تدرك وجود الله وقوته وتستظل في الحياة بحمايته، والكثيرون لا يدركون المتعة في ذلك، ولن يرغب الآخرون في الانضمام إليك إذا لم تكن مستمتعاً.

يجب الاعتراف بحقيقة أن الله يعرف ما هو الأفضل لي حتى لو لم أفهم مغزى ما يحدث لي، لا يجب على أن أفهم، بل فقط أتقبل الأمور وأكون ممثناً وهذا ليس سهلاً دائماً، خاصة عندما لا تسير الأمور على هوانا.

