

الهدية

متعة العيش في الحاضر

أثمن هدية يمكن أن تقدمها لنفسك ولمن تحب

تعريب مع تصرف لكتاب (الهدية)

لسينسر جونسون

ياسر العيتي

كان ماجد طفلاً في الخامسة من عمره متعلقاً بالحياة وكانت ابتسامته الواسعة لاتغادر شفثيه وعينيه المتوقدتان تشعان دائماً بالفرح وحب الاكتشاف ومن حين لآخر كانت ضحكاته العالية تتردد في أرجاء المنزل. لقد كان مصدر سعادة وبهجة لكل من في العائلة وخصوصاً لجدته الذي كان كثيراً ما يأتي لزيارة حفيده.

كان الجد يجلب الى ماجد الهدايا من حين لآخر ويتمتع برؤية السعادة تتدفق من عينيه وهو يفتح علب الهدايا الجديدة ويقلمها بيديه الصغيرتين وكان يهمس في أذن حفيده قائلاً:

(هناك هدية أجمل من كل هذه الهدايا ستكتشفها غداً عندما تكبر). مرت السنوات وماجد يزداد إدراكاً لما حوله وإقبالاً على الحياة وشغفاً بها وكانت أجمل لحظات حياته هي تلك الأوقات التي تكلفه بها والدته ببعض أعمال المنزل.

كان الجد يراقبه وهو يجلي الصحون أو يكنس أرض المنزل وهو يصفر ويغني ولاحظ أنه يركز تماماً على الأعمال التي يمارسها وأنه يقوم بذلك وهو غاية في السعادة والبهجة.

كبر ماجد وبلغ سن المراهقة ولم يعد يرى تلك الابتسامة الواسعة على شفثيه، لقد أصبح ماجد أقل سعادة وأكثر قلقاً وتفكيراً. كان قليلاً ما يشعر بالرضا ودائماً يطلب المزيد.. المزيد من الأصدقاء.. المزيد من الممتلكات.. المزيد من السعادة وكان يفكر كثيراً بالمستقبل ويشعر بالقلق تجاهه. ذات يوم سأل ماجد جدته: (ماذا عن الهدية التي كنت تعديني بها عندما كنت صغيراً) أجاب الجد: (هي أمر سيجعل حياتك أكثر نجاحاً وأكثر سعادة).

اشتعل قلب ماجد بالفضول وقال لجدته: (ولكنني يا جدي لم أعد أشعر بالسعادة التي كنت أشعر بها عندما كنت صغيراً)، قال الجد (عد إلى تلك الأوقات التي كنت تشعر فيها بالسعادة عندما كنت صغيراً، مثلاً عندما كنت تساعد والدتك في جلي الصحون كيف كنت تفكر؟) أجاب ماجد: (كنت أتمتع بمنظر الصحون التي نظفتها.. وبرائحة العطر المنبعثة من صابون الجلي.. وبالماء البارد الذي كان ينساب على يدي.. كنت لا أفكر إلا في شئ واحد فقط وهو العمل الذي كنت أقوم به في الوقت الحاضر). وهنا ابتسم الجد وقال (إذن كنت تركز تفكيرك على الحاضر) أجاب ماجد: (نعم، هذا ماكنت أفعله بالضبط).

مرت السنوات وكبر ماجد وأنهى دراسته الجامعية وتوظف في شركة مرموقة لكن حياته لم تكن تسير كما يريد، فالترقية التي كان يحلم بها لم يحصل عليها والفتاة التي خطبها وأراد الاقتران بها تركته. لم يعد ماجد ذلك الولد المرح المقبل على الحياة وأصبحت حياته مليئة بالقلق والتوتر وشعر أن الوقت قد حان للاستعانة بحكمة جده.

(جدي هل تتذكر الهدية التي حدثتني عنها والتي تجلب السعادة والنجاح لمن يملكها) سأل ماجد. أجاب الجد: (نعم أتذكرها تماماً). قال ماجد: (أرجوك يا جدي أن تدلني عليها الآن لأنني في أشد الحاجة إليها) قال الجد: (ستعثر عليها بنفسك، ولكن ذلك يحتاج إلى الهدوء والتأمل وإني أنصحك أن تأخذ إجازة تقضيها في منزلي الريفي في الغابة وهناك ستعثر على الهدية).

عمل ماجد بنصيحة جده وأخذ إجازة لمدة يومين واتجه إلى منزل جده القابع بين الأشجار على سفح الجبل بجوار بحيرة رائعة.

ما إن وصل ماجد إلى المنزل الريفي حتى بدأ بالتفكير في ماضيه، في العمل المتراكم أمامه، في الترقية التي لم يحصل عليها، في خطيبته التي تركته، شعر ماجد بالضيق فغادر المنزل و أخذ يتمشى في الغابة ويفكر في ماضيه وإخفاقاته وفي المستقبل الغامض الذي ينتظره وازداد شعوره بالضيق والأسى وعندما بدأ الظلام يرخي سدوله على الغابة عاد ماجد إلى المنزل.

كان أول عمل يقوم به ماجد بعد عودته إلى المنزل هو إشعال النار في الموقد الحطبي الذي يتوسط الغرفة. ما إن بدأت ألسنة النار ترتفع في الموقد حتى انتشر الضياء في أنحاء الغرفة.

كان المنزل الريفي الذي يملكه الجد قد خضع للصيانة والتجديد في الفترة الأخيرة وكانت هذه هي المرة الأولى التي يرى فيها ماجد المنزل بعد الانتهاء من أعمال الصيانة. وعلى ضوء ألسنة اللهب المتراقصة لاحظ ماجد الموقد وروعة الأحجار المكونة له ودقة تركيبها.

تبددت مشاعر ماجد السلبية وهو يتأمل جمال الموقد وروعته ودقة صنعه وفكر كيف أن هذا الجمال كان أمام عينيه منذ أن دخل المنزل لكنه لم يلاحظه وفيما كانت مشاعر السرور والارتياح تملأ صدره لمعت في ذهنه عبارة جده (إذن كنت تركز تفكيرك على الحاضر)

رفع ماجد ناظريه وأجالهما في أرجاء المنزل وشاهد اللوحات الرائعة التي علقها جده على جدران المنزل..ازداد سروره وإحساسه بالجمال كلما كان يركز أكثر على الحاضر عاد ماجد بنظره إلى الموقد الحطبي وفكر في أن صانع هذا الموقد عندما صممه وبناه كان بلا شك يركز تفكيره على الحاضر..فتح ماجد باب المنزل وأخذ نفساً عميقاً شعر بكل ذرة هواء وهي تدخل إلى صدره حاملة معها عبق الغابة وأريجها أخذ يتمشي في الغابة شعر وكأنه يغتسل بضوء القمر الذي كان يتوسط السماء.. أخذ ماجد يتأمل أشجار الغابة الباسقة وهي تعانق السماء المرصعة بالنجوم ويسمع حفيف الأغصان مختلطاً بتغريد العصافير التي كانت تنشد أغنياتها الأخيرة ويشعر بأنسام الغابة العليقة وهي تداعب وجنتيه شعر بسعادة لم يشعر بها منذ مدة طويلة، منذ أن كان صغيراً، سعادة تشبه سعادته عندما كان ينهمك في أعمال المنزل التي كانت والدته تكلفه بها، تشبه سعادته عندما كان يفتح الهدايا التي كان جده يحضرها إليه.. الهدايا.. نعم الهدايا.. وهنا تذكر ماجد الهدية التي حدثه جده عنها وصاح (ياالله لقد عثرت على الهدية.. إنها هي.. إنها العيش في الحاضر) وتذكر ابتهامة جده وهو يقول له: (إذن كنت تركز تفكيرك على الحاضر)

أدرك ماجد أن الإنسان عندما يركز تفكيره على حاضره يصبح أكثر إدراكاً للواقع وأكثر تركيزاً على العمل الذي يقوم به وبالتالي يكون أكثر قدرة على الإبداع وإتقان العمل تماماً كما فعل صانع الموقد الموجود في منزل جده.. في اليوم التالي استيقظ ماجد وهو يفكر فيما حدث معه بالأمس وفي مشاعر البهجة والسرور التي شعر بها عندما ركز تفكيره على الحاضر ولكن هل الأمر بهذه البساطة؟ ماذا لو كان الحاضر يحمل تجربة مؤلمة؟ ماذا عن الماضي؟ وماذا عن المستقبل؟ حمل ماجد معه هذه الأسئلة واتجه إلى بيت جده. لاحظ الجد التغير في ملامح ماجد ومشاعر البهجة والسرور المرتسمة على وجهه.

الجد: أهلاً ماجد يبدو أنك قد عثرت على الهدية.

ماجد: نعم، لقد عثرت عليها.

الجد: حدثني كيف عثرت عليها؟

ماجد: لقد شعرت بالسعادة عندما توقفت عن الأسف على الماضي والقلق بشأن المستقبل وركزت تفكيري على الحاضر.

الجد: أحسنت يا ماجد.

ماجد: ولكن ماذا لو كان الحاضر مؤثماً؟ كيف أشعر بالسعادة إذا ركزت تفكيري عليه؟

الجد: عندما شعرت بالسعادة، ماذا كنت تركز في الحاضر؟

ماجد: كنت أركز على الأمور الإيجابية في الحاضر. لقد كان الجو هادئاً والطبيعة ساحرة وكل ما حولي يوحى بالسلام والجمال.

الجد: إذن

ركز دائماً على الجانب الإيجابي في الموقف الراهن خذ منه ما يعطيك الثقة والطاقة

لكي تتعامل مع الجانب السلبي

ماجد: فعلاً عندما أركز على الجانب السلبي أشعر باليأس والإحباط

الجد: إذا وجدت نفسك في موقف صعب ركز على الجانب الإيجابي ولو كان من الصعب العثور عليه لأن ذلك سيجعلك أكثر سعادة

إن الإنسان يتحكم في مشاعره تجاه الحاضر من خلال الأمور التي يركز عليها في هذا الحاضر

أهنتك يا ماجد لقد عثرت على الجزء الأول من الهدية

الجزء الأول من الهدية

ركز تفكيرك على العيش في الحاضر

ركز تفكيرك على ما هو إيجابي في الحاضر

والآن أخرج إلى الحياة وطبق ماتعلمته. تابع الجد قائلاً.

في اليوم التالي عاد ماجد إلى عمله وأخذ يركز على العيش في الحاضر وعلى ما هو إيجابي في الحاضر.

صحيح أنه لم يحصل على الترقية ولكن:

مازال لديه عمل..

ولأنه يقوم بهذا العمل منذ فترة طويلة فجوّ العمل منظم ومريح إلى حد كبير..

ومازالت أمامه فرصة للحصول على الترقية..

وصحيح أن خطيبته تركته ولكن:

هذه تجربته العاطفية الأولى وقد تعلم منها الكثير..

ومازال شاباً في مقتبل عمره ولديه الكثير من الصفات التي تتمناها الكثير من الفتيات..

عندما نظر ماجد إلى الأمور بهذه الطريقة شعر بارتياح كبير. وهكذا أخذ يركز على العمل الذي بين يديه ويحل المشاكل واحدة واحدة وكلما انشغل بالأسف على الماضي أو القلق من المستقبل عاد إلى التركيز على الحاضر وعلى ما هو إيجابي في الحاضر، صحيح أن الأمر كان صعباً في البداية لكنه أصبح أكثر سهولة فيما بعد، وفُوجئ ماجد بأن الأعمال التي كانت تستغرق معه أياماً انتهت في ساعات قليلة، وفي الاجتماعات أصبح أكثر تركيزاً وتفاعلاً ولاحظ رئيسه وزملاؤه أن مشاركته وحماسه ارتفعا بشكل كبير. أما في حياته العاطفية فقد خطب ماجد فتاة جديدة وأخذ يفكر في علاقته معها عليها وعلى مشاعرها واهتماماتها مما أدى إلى تقوية الروابط بينهما.

لقد أصبح ماجد يقدر الحاضر الذي يعيشه وينتبه إلى الأمور المهمة في هذا الحاضر.. لقد أصبح يتمتع بالعيش في الحاضر.

لكن الأمور لم تستمر على مايرام فقد بدأت الصعوبات عندما كُلف ماجد بمشروع مشترك مع زميلته في العمل. كانت زميلته تقصر في عملها ولم يصارحها ماجد بهذا التقصير بل تولى بنفسه عبء المشروع وكانت النتيجة أنه أرهاق ولم ينته المشروع في الوقت المحدد وأصيب رئيسه بخيبة أمل منه.

بدأ شعور ماجد بالثقة والقوة الذي أعطاه إياه التركيز على العيش في الحاضر ينحسر في نفسه وشعر أن الوقت حان للاستعانة بحكمة جده.

كان الجد يتوقع عودة ماجد..

ماجد: لقد فعلت ما بوسعي لأركز تفكيري على العيش في الحاضر وقد نفعني ذلك كثيراً ولكن يبدو أنه ليس كافياً.

الجد: أنت محق لكي تتمتع بالعيش في الحاضر يجب أن تفعل ما هو أكثر من التركيز على العيش في الحاضر ولكنني أريد أن تكتشف ذلك بنفسك.

وهنا سأله الجد عن المشكلة التي يعاني منها فحدثه عن زميلته التي تقصر في واجباتها فقال الجد: إذن تعاملت مع زميلتك بتجاهل تصرفاتها بدلاً من مواجهتها، ألم تخبرني أنك فعلت ذلك من قبل؟

ماجد: نعم، أنا لا أحب المواجهة وقد سبب لي ذلك الكثير من المشاكل في علاقتي مع الآخرين ليس في العمل فقط ولكن حتى في علاقتي مع خطيبي السابقة. لقد ذكرت لي أن أحد أسباب تركها هو تجاهلي للمشاكل التي كانت تحدث بيننا.

ومرة أخرى بدأ ماجد يشعر بالانقباض والتعاسة وهو يتذكر فشله مع خطيبته والترقية التي لم يحصل عليها وهنا تدخل الجد قائلاً:

من الصعب أن تتخلص من آلام الماضي إذا لم تتعلم منه

عندما تتعلم من الماضي تستطيع أن تستخدم ما تعلمته لتحسين الحاضر

عندما فعلت شيئاً في الماضي حصلت على نتيجة معينة

إذا أردت نتيجة مختلفة في الحاضر عليك أن تفعل شيئاً مختلفاً

وهنا لمعت عينا ماجد واختفت مشاعره السلبية تجاه ماضيه فودع جده وعاد إلي منزله وهو يفكر بماضيه بطريقة جديدة ويردد بينه وبين نفسه:

أنت لا تستطيع تغيير الماضي ولكن تستطيع التعلم منه

عندما يصادفك موقف في الحاضر مشابه لموقف عانيت منه في الماضي استخدم
الدرس الذي تعلمته في الماضي لكي تتعامل مع الموقف الحاضر بشكل مختلف

وهكذا عثر ماجد على الجزء الثاني من الهدية التي وعده بها جده:

الجزء الثاني من الهدية

تعلم من الماضي لكي تتمتع أكثر بالعيش في الحاضر

في الأسبوع التالي طبق ماجد الحكمة التي تعلمها من جده، فواجه زميلته في العمل وأخبرها بأن عليها أن تقوم بواجباتها. في البداية حاولت أن تدافع عن نفسها لكنها في نهاية المصارحة شكرته لأنه كان صادقاً وصريحاً معها وتفهمت حاجة العمل إلي المزيد من مشاركتها. تحسنت علاقة ماجد مع زميلته وارتفعت وتيرة الإنجاز في العمل وازداد رضا رئيسه عنه فنال الترقية التي كان يحلم بها.

لكن الأمور لم تستمر على مايرام فبعد أن شغل ماجد منصبه الجديد أصبحت لديه الكثير من المهمات ولم يكن لديه الوقت الكافي لإنجازها ومرة ثانية بدأت المشاعر السلبية بالتسلل إلى نفسه. أدرك ماجد أنه هناك شيئاً ما ينقصه وأنه لكي يتمتع بالعيش في الحاضر لا يكفي أن يركز تفكيره على الحاضر وأن يتعلم من الماضي.. لا بد من وجود أمر آخر ومرة أخرى وجد نفسه متجهاً إلى بيت جده الحكيم.

الجد: كيف حالك؟

ماجد: الحمد لله، لكنني مازلت أجد صعوبة في تنفيذ المهمات الكثيرة الملقاة على عاتقي.

الجد: لقد أن الأوان لكي تكتشف الجزء الثالث من الهدية.

ماجد: ماهو؟

الجد: أنت الآن تتعلم من الماضي وتستخدم الدروس التي تعلمتها لتحسين الحاضر ومن خلال تركيزك على التفكير في الحاضر أصبحت أكثر فعالية وتمتعاً بالحاضر الذي تعيش فيه، لقد أحرزت تقدماً هائلاً ولكنك لم تدرك بعد أهمية الجزء الثالث من الهدية إنه... المستقبل.

ماجد: ولكنني عندما أعيش كثيراً في المستقبل أشعر بالقلق وأفقد صلتي بالحاضر.

الجد: ليس من الحكمة أن تعيش في المستقبل ولكن الحكمة أن تخطط للمستقبل.

إن الطريقة الوحيدة لجعل المستقبل أفضل من الحاضر هو التخطيط للمستقبل

إن التخطيط للمستقبل يقلل من مشاعر الخوف والشك التي تنتاب الإنسان تجاه

مستقبله لأن هذا المستقبل يصبح أكثر وضوحاً

عندما تخطط لمستقبلك تزداد متعتك بالحاضر لأنك ستصبح أقل قلقاً تجاه المستقبل

ماجد: وكيف أخطط للمستقبل؟

الجد:

أولاً: حدد صورة المستقبل الرائع الذي تريد الوصول إليه

ثانياً: حدد خطة واضحة للوصول إلى هذا المستقبل

ثالثاً: حدد ما يجب فعله الآن وفق هذه الخطة

رابعاً: قم الآن بالفعل الذي حددته

وهكذا وجد ماجد الجزء الثالث من الهدية التي وعده بها جده:

الجزء الثالث من الهدية

كلما خطت للمستقبل أصبحت أقل قلقاً في الحاضر

وأصبح المستقبل أكثر وضوحاً بالنسبة لك

إلا أن جده أخبره أن هناك جزءاً رابعاً وأخيراً من الهدية وأنه سيكتشف هذا الجزء بنفسه في وقت قريب.

في الأسبوع التالي بدأ ماجد بتطبيق نصيحة جده فحدد صورة المستقبل الرائع الذي يريد الوصول إليه ورسم خطة للوصول إلى هذا المستقبل وأخذ يرتب أولوياته في بداية كل أسبوع وفي بداية كل يوم بما يضمن له تنفيذ خطته والوصول إلى أهدافه. صحيح أن خطته في البداية كانت غير واقعية أحياناً إلا أنه بالاستمرار في التخطيط والتعلم أصبحت خطته أكثر واقعية ومرونة وأصبح ينجز أكثر ويتمتع بالعيش في الحاضر، مرت الشهور وماجد يمارس متعة العيش في الحاضر من خلال التركيز على الحاضر والتعلم من الماضي والتخطيط للمستقبل وتمت ترقيته إلى منصب جديد كما أنه تزوج من الفتاة التي أحبها وعاش معها حياة مليئة بالتفاهم والسعادة.

ذات صباح استيقظ ماجد على خبر وفاة جده. شعر ماجد بحزن وفراغ كبيرين وبالخوف والقلق لأن نصائح جده كانت تمده بالقوة والحكمة ولأن جده لم يخبره بالجزء الرابع من الهدية. فوجئ ماجد بمئات الأشخاص الذين خرجوا خلف جنازة جده الحكيم وكانوا كلهم يتحدثون كيف غير الجد حياتهم وعلمهم معنى النجاح والسعادة وأطلعهم على سر (الهدية) !

بعد الانتهاء من مراسم الدفن عاد ماجد إلى منزل جده ودخل غرفته التي تفوح منها رائحة الخشب العتيق ومر في ذهنه شريط ذكرياته مع جده والأحاديث التي دارت بينهما في هذه الغرفة وتذكر مئات الأشخاص الذين ساعدتهم جده... مالذي دفع جده إلى مساعدة كل هؤلاء الأشخاص؟ كيف أصبح جده أكثر رجال المجتمع حكمة وعطاء وتأثيراً في الآخرين؟ كيف استطاع أن يدخل السعادة والنجاح إلى حياة كل هؤلاء الناس؟ إلى من سيلجأ ماجد بعد وفاة جده؟ وبينما كانت هذه الخواطر تتردد في ذهن ماجد أحس بروح جده حاضرة في المكان أحس ينظر إليه بعينيه الثاقبتين وهنا شعر ماجد بشئ من السكينة والطمأنينة وتذكر حديث جده عن الغاية التي يجب أن يعيش من أجلها الإنسان وكيف أنه جعل غايته في الحياة مساعدة الآخرين وتحسين حياتهم وإدخال السعادة إلى قلوبهم وفجأة لمعت في ذهنه الإجابة على كل الأسئلة التي كانت تراوده.. إنها الغاية.. فلكي يتمتع الإنسان بمتعة العيش في الحاضر لا يكفي أن يركز على الحاضر وأن يتعلم من الماضي وأن يخطط للمستقبل لا بد أن تكون له غاية تجمع كل هذه الأجزاء إلى بعضها البعض وأي غاية أسعى من أن يعيش الإنسان من أجل الآخرين لكي يجعل حياتهم أكثر نجاحاً وأكثر سعادة اغرورقت عينا ماجد بالدموع فلقد دله جده بعد وفاته على الجزء الأخير من الهدية وتذكر كيف أن جده أخبره أن الجزء الرابع هو الذي يجمع أجزاء الهدية الثلاثة إلى بعضها البعض ويعطي لحياة الإنسان معنى وقيمة.

الهدية

حدد الغاية التي تعيش من أجلها

ركز تفكيرك على الحاضر

تعلم من الماضي

خطط للمستقبل

وبينما كانت مشاعر الحزن تختلط بمشاعر الفرح خُيِّل إلى ماجد وهو ينظر من خلف غلالة دموعه إلى صورة
جده المعلقة على الجدار أن ابتسامة خفيفة ارتسمت على شفتي الصورة.