

ما هو الامتنان؟

عدنان عبد الستار & أمل إبراهيم • ١٠ يوليو ٢٠٢٦



الامتنان ليس مجرد شعور بالسعادة أو عادة اجتماعية، بل هو طريقة ينظر بها الإنسان إلى الحياة.

إنه القدرة على رؤية قيمة ما نملكه، والتعامل مع التجارب الجميلة والمؤلمة بوعي أعمق.

وعندما يصبح الامتنان أسلوبًا في العيش، يتحول من كلمة إلى موقف وجودي يغير نظرتنا لأنفسنا وللعالم.

تعريف مختصر:

الامتنان هو القدرة على استقبال الحياة بوعي وثقة، ورؤية المعنى فيما نعيشه، سواء كان جميلاً أم مؤلماً. وفي هذا المقال سنكتشف كيف يغيّر الامتنان طريقة رؤيتنا لأنفسنا وللحياة، ولماذا يُعدّ أحد أهم مفاتيح الوعي والسلام الداخلي.

الامتنان ليس أن ترى الحياة أجمل مما هي، بل أن تراها بوعي أعمق مما اعتدت أن تراها به، ليس مجرد خلق حسن، ولا عادة تمنح الإنسان شعوراً مؤقتاً بالسعادة، بل هو طريقة عميقة للنظر إلى الحياة.

إنه انتقال من الخوف إلى الثقة، ومن مقاومة الواقع إلى احتضانه، ومن الانشغال بالنقص إلى اكتشاف الجمال والمعنى فيما نعيشه كل يوم.

في جوهره، الامتنان هو صوت الأنا الواعية التي تقول للحياة: نعم.

الامتنان وسيمفونية الوجود

هذه الـ"نعم" ليست كلمة عابرة، بل موقف وجودي ينبع من قبول الحياة كما هي، ومن الثقة بأن لكل تجربة معنى قد لا يتكشف لنا إلا مع مرور الزمن.

فالإنسان الواعي لا يشكر الحياة لأنها حققت جميع رغباته، بل لأنه أدرك أن مجرد وجوده، وقدرته على الحب والتأمل والشعور، هما دعوة للمشاركة الواعية في نسيج الحياة؛ يعزف لحنه الخاص داخل سيمفونية الوجود. والامتنان هو ما يجعل هذا العزف منسجماً مع الإيقاع الكوني، بدل أن يكون نشازاً يولده الخوف أو المقاومة.

الامتنان لا ينسجم مع الخوف

على النقيض من ذلك، حين يهيمن الخوف والشعور بالنقص على وعينا، يصبح من الصعب أن نقول للحياة: نعم. فننظر إلى العالم بعين القلق والتهديد، ونتعامل مع الوجود كمعركة دائمة للدفاع عن الذات، بدل أن نراه رحلة للاكتشاف والنمو والاتساع. وعندها نفقد تناغمنا مع إيقاع الحياة، ونعيش في صراع مستمر مع ما هو كائن.

ومن هنا، يغدو الوعي القدرة على أن نقول للحياة: نعم؛ بالانتقال من المقاومة إلى القبول، ومن الخوف إلى الثقة. فالإنسان الممتن لا ينتظر أحداثاً استثنائية حتى يشعر بالامتلاء، بل يرى الجمال في التفاصيل الصغيرة.

كيف نمارس الامتحان في حياتنا؟

نمارسه عندما نشكر الصباح لبدايته الجديدة، وعندما نشكر التعب لتذكيره بإنسانيته، وعندما نشكر الفشل لما يكشفه لنا، وعندما نشكر الألم لما قد يحمله من ولادة جديدة للوعي.

هل يعني الامتحان تجاهل الألم؟

لكن الامتحان لا يعني إنكار الألم أو تجاوز المشاعر الصعبة. فالإنسان لا يصل إلى "نعم" الحقيقية للحياة عبر قمع حزنه أو مقاومة ضعفه، بل عبر احتضانهما بوعي ورحمة. إن المشاعر، مهما كانت مؤلمة، ليست عدوًا للامتحان، بل جزء من الرحلة إليه. وعندما ننظر إلى خوفنا وحزننا بعين المحبة، يتحولان من عبء نريد الهروب منه إلى معلمين يكشفان لنا ما يحتاج في داخلنا إلى الفهم والشفاء. عندها يصبح الامتحان ثمرةً للنضج، لا قناعاً يخفي الألم.

هل يعني الامتحان الرضا عن كل شيء؟

يحتاج الامتحان إلى شجاعة وإدراك عميقين نعيشهما مع كل نفس نتنفسه. فمن السهل أن نشكر عندما تسير الأمور كما نريد، أما الاختبار الحقيقي فيبدأ عندما نواجه الفقد والخسارة والانكسار.

وهنا لا تعني كلمة "نعم" الاستسلام للمعاناة، بل تعني قبول الواقع كما هو، والقبول لا يعني الرضا بل الإقرار أن هذا الواقع موجود شئنا أم أبينا... ثم الاستجابة له بوعي ومسؤولية، مع الإيمان بأن كل تجربة تحمل إمكانية للتحويل والنمو. وعندما يدرك الإنسان ذلك، يصبح الامتحان فعلاً من أفعال الشجاعة، وقوة داخلية تحدث تحولاً في حياته. فيقول في أعماقه: "أنا أقبل الحياة بكل وجوهها، لأنني أثق بأن لكل تجربة معنى، ولكل ألم فرصة لأن يكشف لي جانباً أعمق من إنسانيتي."

عندها لا يتخلى عن أحلامه، لكنه لا يجعل قيمته مرهونة بتحقيقها. يسعى إلى المستقبل دون أن يفقد جمال الحاضر، ويعمل دون تعلق، ويحب دون امتلاك، ويشكر دون انتظار مقابل. وهكذا يبذل الامتحان وهم الانفصال، ويعيد الإنسان إلى إحساسه العميق بالكفاية والسلام، ويحرره من الشعور المستمر بالنقص.

الإصغاء إلى موسيقى الوجود

فالامتنان ليس سوى الإصغاء العميق إلى موسيقى الوجود، والتناغم معها بدل مقاومتها. وعندها يدرك الإنسان أنه لم يكن يوماً خارج عين الوجود، ولا بعيداً عن نسيجه، بل كان منذ البداية نغمةً فريدةً في سيمفونيته الكبرى. ولم يكن الامتنان سوى اللحظة التي أدرك فيها أن موسيقى الوجود لم تتغير يوماً، وإنما الذي تغير هو قدرته على الإصغاء.

إذا أردت أن تتعرف أكثر إلى العلاقة بين الامتنان والأناء، فاقراً أيضاً:

ما هي الأناء؟ رحلة لفهم الذات والهوية