المقدمة

.

.

.

كم هو حُبُّك للزهور صديقي؟

لا تقلق، لن أطيل عليك حديثي، هنا لدينا الكثير لنقوله لاحقًا...

دعك من تلك الصّفحة، وتابع قراءتك .

في صباح يومٍ ما عندما كانت السماء ممتلئة بالسحب موشكة على إسقاط زخاتٍ من المطر، نظرت من شرفة منزلي الجديد لأرى مكاني المفضل لطالما وددت أن أصعد على ذلك الجبل الذي أمامي لأكتشف ما يحمل فوقه من أسرار وحكايا أراه مفعمًا بالأمل لا أعلم لما، خرجت من منزلي ذاهبةً نحوه وأكاد أشعر بلمسات الهدوء تلتف حول رأسي لتشعرني بالأمان، لقد كان الطريق ممتلئ بالعشب والزهور وهذا أفضل ما رأيته اليوم، بينما أنظر إلى جمال ذلك المشهد الذي يقع أمامي ونحوي رأيت زهرةُ قد جعلتني أنظر لها بتمعن كانت تحملُ ألوانًا رائعة تجعل الناظر يقف للحظات يتأملها من شدة روعتها، أظنها تحمل قصةً لأنني قبل دقائق من وصولي إليها كان هناك شخصًا يقف أمامها ويحدثها لا أعلم بماذا، هل تلك الزهرة سحرية أم ماذا!!؟

بعدما تسائل عقلي عن تلك الزّهرة، رأيت عجوزًا مُتّجهًا نحوي، والإبتسامة تملأ وجهه :

العجوز: لم أراكِ هنا من قبل، هل أنتِ زائرةٌ أم ماذا؟

أنا: لقد اشتريت بيتًا جديدًا هنا، وهذهِ المرّة الأولى الّتي أصعد بها إلى هنا .

العجوز: مرحبٌ بكِ عزيزتي، هل أتيتِ أنتِ أيضًا لتتحدّثي إلى تلك الزهرة؟

أنا: ما هي تلك الزّهرة؟ ولمَ أحدّثها! لقد رأيت شخصًا قبل مجيئي، وكان يتحدّث إليها، ما هي قصتها؟

العجوز: سُكّان البلدة هنا لديهم عادةٌ جميلة، كلّما ضاقت بهم الدّنيا، ثمّ فتحت لهم أبوابها مجددًا يأتون إلى هنا ليرووا قصصهم إلى تلك الزّهرة؛ فهم يعتبرونها رمزًا للقوّة والأمل .

أنا: هل بإمكانك أن تحدّثني عن ذلك بشكلٍ أكبر ؟

العجوز: بكلّ سرور، دعيني ألقِ عليكِ قصصًا قد ساهمت تلك الزّهرة بها قبل مجيئكِ إليها، جوزيف، هو الشّخص الّذي زرع تلك الزّهرة هنا، وكانت تلك الوردة تعبيرًا عن مدى حُبه الشّديد لمعشوقتهِ روزالين، وإخلاصه لها، وتأمّلًا بها، ولكن! لم يكن والد روزالين موافقًا عليه، وكان والدها ذو قيمةٍ كبيرة في القرية، ولكنّه لم يستطع إيقاف حبِّ جوزيف لابنته؛ فحثَّ بعض

سكان القرية لكي يقوموا بِاتهامه بشيءٍ لا علاقة له به، وبعدها تمَّ سجنه.

يقول جوزيف: بعدما قام سُكّان القرية بِاتّهامي بشيءٍ لا علاقة لي به، ولا صلة، تمَّ وضعي داخل زنزانةٍ ضيّقةٍ لا يوجد بها سوى أربعةِ جدران، و أنا، سمعت صوتَ خطواتٍ متَّجهةٍ نحو باب الزّنزانة، نظرت من فتحةٍ صغيرة؛ لأرى من هو المُتَّجه نحو الباب، لأجد والد روزالين يقف منتصب القدمين، شامخ الرّأس، ذو وجهٍ قد رُسمَتْ عليه ضحكةٌ ساخرة؛ ليقول لي: هل ما زال عقلك مصمِّمًا على زواجك من روزالين أيّها الفتى الصّغير؟

أنا: لا تدع أوهامكَ تأخذك بعيدًا عن الواقع، فحتّى لو اجتمعت جميع سُكّان القريّة لتوقفني عن حبّي لها، ورغبتي الشّديدة بها مجدّدًا، فلن تستطيع،

كان ذلك آخر ما أتذكّر من قولي له، حينها نظر إليَّ بنظرةٍ ساخرةٍ وكأنّهُ يقول لي (لن تستطيع) .

أنا الآن أقف مع روزالين أمام الزّهرة، وبيننا طفلنا الصّغير، والحبُّ يحيطُ بنا .

الحُب..

.

.

.

ابحث عن القوّة داخل قلبك،

وفتّش عن أسهم الحرب داخل الحب.

عشرة أعوام، وأنا أقف أمام تلك الزّهرة أحبِّذُ أن يأتي يومٌ أُحدّثها به عن شيءٍ جميل، أو إنجازٍ صغير ولكنَّني، لم أجد!

عشرة أعوام، وأنا أقف أمام تلك الزّهرة أحبِّذ أن أنظر إليها بابتسامةٍ جميلة، ولكنني، لم أفعل شيئًا سوى البكاء!

عشرة أعوام، وأنا أقف وأنتظر قدوم أملٍ ما، ولكنَّني، لم أجد سوى البؤس!

عشرة أعوام، وأنا أقف أمام تلك الزّهرة، وأحدّثها عن خيبتي من كل شيء .

الآن، في العام الحادي عشر أقفُ لأحدِّث الزّهرة، بإنَّ خيبتي قد تبدّلت لقوّة، و بؤسي إلى أمل، وبكائي إلى ابتسامة، وأنا قد تبدّلت أيضًا.

هُناك فرصة لك..

.

.

.

لا تتوّقف عن المحاولة؛

فلديك دائمًا فرصةٌ جديدةٌ لتحاول من جديد.

لطالما حاربت لأجل أشيائي كُلِّها، وركضت ركض الأسود نحو أشخاصٍ لا يميلون نحوي، حاربت في معركةٍ لا حريّة في نهايتها، وكسرت أبوابًا كانت تطلُّ على الهاوية، أفنيتُ طاقتي في تبريراتٍ لا فائدة منها، وبكيت على أحلامٍ لم تكن سوى أحلام، أمّا الآن، بتُّ أجلس في هدوءٍ يحاوطُ جسدي بعد توقُّفي عن الركض، و إهدار نفسي، والمحاربة تجاه أشياءٍ لا فائدة منها.

انت هو من يُستحق الركض نحوه..

.

.

.

أرح عقلك قليلًا، وتوقّف عن المحاولاتِ الّتي لا تجد نفعًا في نهايتها

اذهب نحو نفسك فقط.

ظننتُ أنَّ الحياة سوف تغدو هكذا دومًا،

حاربني عقلي كي أبقى على ما أنا عليه،

حاربني جسدي، وهو يتدهور نحوَ الأسفل،

اشغلني رأسي في الذّكريات القديمة، وأوهمني أنَّ القادم يشبهها .

خدعتني الحياة عندما أقدمَتْ نحوي على أوّل خطوةٍ سيّئة، وظننتُ أنّها هكذا دائمًا.

دع الماضي نائمًا..

.

.

.

ماضيك لا يحدّد مستقبلك، حاضرك هو أساس ما ستصبح عليه.

مكثتُ دائمًا في غرفتي خائفًا من المحاولة،

خائفًا من الإنكسار، الخيبة، الألم، الحياة، نفسي، و البقاء وحيدًا، أفنيت عمري، وأنا أخافُ أشياءً قد صنعتها داخل رأسي بنفسي، لم أكن أعلم أن الذّهاب نحو خوفي سوف يفتح لي بابًا سحريًا.

اغلق أبواب الخوف..

.

.

.

اتّجه نحو مخاوفك، تلك هي الخطوة الأساسيّة لتحقيق الحريّة.

بعد أعوامٍ مضَتْ على كرهي لنفسي، ومعاملتي لها بقسوة، بعدَ خذلاني لها، وجعلِها أضحوكة، رأيتها عدوًا لي، والسّهم الأكبر الّذي يصيب قلبي دائمًا.

الآن، أنا أقف أمامك أيّتها الزّهرة؛ لأقول لكِ أنَّني وجدتُ في نفسي الصّديق الوحيد، والملجَأ الآمن، والبيت الدّافء، أنا هُنا؛ لأقولَ لكِ أنَّني أحببت نفسي.

حبب نفسك..

.

.

.

حبب نفسك ولا تعاملها بقسوة، لدينا في الكوكب ما يكفي لإيذائنا.

أفنيت ما ذهب من عمري معتقدًا أن ما أقدّمه لن يعود إليَّ بعد كلِّ ما حدث لي من تحدّيات، متاعب، انكسارات، وخيبة من أشخاصٍ ظننتهم كلَّ ما أملك .

بعد كلِّ عملٍ جيّد، كانت الحياة تدفعني بشتّى الطّرق إلى الخلف، حتّى ظننتها تردُّ الخير بالإساءة، أمّا في ما بعد، وجدت مشكلتي، كانت المشكلة هي رؤيتي، رؤيتي من زاويةٍ مختلفة، رؤيتي إلى جوانب أخرى، و رؤيتي لمحطّةِ البؤس فقط.

هُناك ضوءٌ خافتٌ في التفاصيل..

.

.

.

أمعن النّظر في أيّامك، وحدّق جيدًا في تفاصيل يومك، سوف تجد ما كنتَ تظنّه غير موجودًا، كالسّعادة مثلًا.

وددّت كثيرًا أن أحصلَ على ذلك العمل يومها، جاهدت كثيرًا لأحصلَ، وأصل إليه، لكنّني لم أصل، أنا الآن أنظر إليه لأجده قد تحطّم بالكامل، ولم يتبقَ منه سوى بضعة أحجارٍ نُثرَت على الطّرقات، أقدّمُ امتناني إلى الأيّام؛ لأنّها أغلقت بابه في وجهي يومها.

هُناك خيرٌ مختبئ..

.

.

.

أترى تلك الأبواب الّتي أُغلقَتْ في وجهك؟

لقد كانت أبوابًا خاطئة لا أمان لكَ فيها، ولا خير؛ فلا تحزن.

قام أعزُّ أشخاصي بتخييب ظنِّي به، بكيت، بكيت كثيرًا إلى الحدّ الّذي جعل رؤيتي تضجُّ في الضّباب، وعدم الوضوح، شخصي العزيز الّذي خذلني : أتقدّمُ لكَ بالشّكرِ على ذلك الموقف، وتلك الصّفعة الّتي صفعتني بها كانت بمثابةِ صفعةِ استيقاظٍ لي.

استمتع جيدًا..

.

.

.

جميع ظنونك الّتي حطّمتكَ بالكامل، ليست سوى درس،
فاستمتع به؛ لتفهمهُ جيدًا.

دفعت حزني بكامل قوّتي محاولةً بأبعده عنّي لكنّه لم يبتعد! جيّد، إنّهُ الآن من أفضل ما قد حصل لي، إذ أنّهُ جعلني أشعر بكامل ما بداخلي، جعلني أرى من السّواد ألوانًا كثيرة، جعلني أرى أنَّ للحياةِ قيمة.

عِش اللحظة..

.

.

.

عِش ما تشعر به بكامل تفاصيله، تلك التّفاصيل سوف تصبح من أمتع الذّكريات الّتي ستتذكّرها يومًا ما.

أعدك بذلك.

لقد كان دور الضحية بطلًا لقصتي لا كلام أكثر من هذا..

لا أعلم كيف أتقنت ذلك الدور جيدًا لكنه كان من أسوء الأدوار التي قدمتها خلال حياتي.

توقف عن لعب دور الضحية..

.

.

.

دور الضّحيّة لا يليق بك، توقف عن جعل نفسك محطًا لشفقة الآخرين، أنت لست الضّحيّة توقف عن هذا، وانظر إلى الواقع.

لم أقل كلّا لأحدٍ يومًا،

تأذّيت من ذلك، وتشوّهت ملامحي، ذرفت الدّموع كلّها، وأرهقت عقلي خوفًا من قولها.

اليوم أنا ذاهب أيّتها الزّهرة باتّجاه جميع ما يؤذيني لأقول له (كلّا).

قُل (كلا)..

.

.

.

كلُّ (نعم) تقولها للآخرين خوفًا منهم، أو من إيذاء مشاعرهم، تُقابلها(كلّا) إلى نفسك؛ لذا توقف عن قول نعم تجاه ما لا ترغب به.

معلّمتي العزيزة،

تتذكّرين عندما طردتني خارج القاعة، وجعلتِ جميع من في القاعة يسخرون منّي؟

تتذكّرين تلك التّفرقة بيني وبين صديقتي الَّتي جعلتِها عدوًّا لي؟

تتذكّرين جملتك الشّهيرة (سوف تقول لي العصفورة) وجعلي أخاف من العصافير .

أنا الآن، وبعد عشرين عامًا قد بنيت عشًّا للعصافير، وأعتني بها لكي لا تصغي لأشخاصٍ يشبهونكِ.

الذاكرة..

.

.

.

كن حذرًا على طفولة الآخرين،

الذّاكرة الأليمةُ لطفلٍ صغير تبقى مرسومةً داخل قلبه،

ليس في عقله فقط.

ظننت أنّ من كانوا حولي هم السّبب، في كلِّ مرّةٍ أخبرتهم عن إنجازٍ صغير لي، يغلقون فمي بكلماتٍ منهم؛ ليحطّموا ذلك الإنجاز، في كلِّ موقفٍ سيء حدث لي، انتظرت منهم أن يقوموا بتهدئتي لأجدهم يشعلون حطبًا داخل قلبي بدلًا من إطفائه، ظننت أنَّ العيب فيهم حتّى وجدتُ في نهاية المطاف أنَّ العيب قد كان بي؛ لأنَّني أنا من جعلتهم بجانبي بعد كلِّ موقف.

حاوط نفسك بما تريد أن تُصبح عليه..

.

.

.

حاوط نفسك بالأشخاص الدّاعمين، الإيجابيين، الودودين، الّذين يرون الخير في كلِّ شيء، ويجدون لك طرف الخيط بعد كلِّ عُقدةٍ تمر بها.

توقف عن إحاطة نفسك بالأشخاص المُحبطين.

زهرتي العزيزة،

أتيت لأخبرك أنّني قد توقفت عن الاستماع إلى آراء الآخرين عنّي، وعن أحلامي، وأهدافي، طموحاتي، أيّامي، بؤسي، وبسمتي، لم أجد في كلماتهم شيئًا لإنقاذي، كنت أتبعثر بين آرائهم كلَّ مرّةٍ وأتوهُ في بحر عقلي، أمّا الآن، لقد أوقفت جريان ذلك النهر.

ليس جميع الأشخاص يُستحقون الاستماع..

.

.

.

لا تقضِ أيّامك محاولًا اكتسابَ رضى الآخرين حول ما تفكر به، ما تفعله، وما سوف تقوم به، توقف عن إصغائك إليهم؛ إن وجدت أنَّ لا خير لك في تلك الآراء.

لم أكن أعلم ما هي ضريبة الكتمان إلا بعدما وجدت كل ما خبئته داخل قلبي قد بات يتسرب حول ملامحي، بعدما وجدت كل دمعةٍ خبئتها تقوم بإغراقي مرةٍ بعد مرة، بعدما أشتد غضبي من كلمةٍ عابرة لا معنى لها سوى أنها أفجرت جميع ما خبئت ..

لم أعلم ماهي ضريبة الكتمان إلا بعدما إهتز قلبي وتمزقت ملامحي لتُخرج كل ما خبئت.

ما تخبئ بداخلك سيظهر في وقتٍ لاحق..

.

.

.

كن حذر مما تخبئ داخلك، أنت لا تعلم في أي لحظةٍ سوف يطوف عقلك ويجرفك نحو الإِنحدار باتجاه ما خبئت.

لا قصّةً حزينةً لك أيّتها الزّهرة،

أُقدّم لك إنجاز السّنين، وكلَّ ما أملك، بعد كلِّ ضربةٍ توجهها لي الحياة، أرى أصدقائي يسرعون نحوي ليصدّوا تلك الضّربة، بعد كلِّ منحدرٍ أجد نفسي بدأت أنحدر به، أرى أصدقائي يسرعون نحوي لينتشلونني من ذلك الإنحدار، بعد كلِّ دمعةٍ تسقط على وجنتيّ أرى أصدقائي يسرعونَ نحوي ليزيلوا تلك الدّمعة، وبعد كلِّ يومٍ أجد في أصدقائي ما كنت أفتقده بنفسي.

الأصدقاء..

.

.

.

الأصدقاء هم العائلة الثّانية، البيت الثّاني، والحطبةُ الّتي تشعل نفسها لتدفئة قلوبنا.

ظننت في بداية الطّريق أنَّني لن أصل من وراء ذلك الفعل الصّغير، لم أكن أعلم أنَّ وصولي إلى القمّة يحتاج إلى تلك الخطوات الصّغيرة بمثابة ترتيب السّرير، لقد كانت تلك الخطوات الصّغيرة بمثابة الدّرج الصّغير الّذي سوف أجد في نهايته طريقًا سريعًا.

ما تظنه شيءً صغيرًا تفعله، قد يُحدث فرقًا كبيرًا..

.

.

.

تلك العادات الصّغيرة تُحدث فرقًا كبيرًا، اجعلها خطواتٍ جميلة، وانتبه لتلك الخطوات.

كيف حال زهرتي المضيئة اليوم؟

لقد اعتدت في نهاية كلِّ أسبوعٍ أن آتي إليكِ بمثابة هديةٍ أقدمها لنفسي بعد تعبٍ شديد، لقد وجدت أنَّ أوّل خطوةٍ يُقدِم عليها المرء لإسعاد نفسه هي: الاستمتاع بإنجازاته في نهاية كلِّ أسبوع، أجد ذلك يشبه أن تُقدِّم لأحدٍ ما باقةً من الورود، ولكنَّ تلك الباقة! ستكون لنفسه.

كُن ممتن..

.

.

.

لا تنسَ أن تكون ممتنًّا لنفسك بعد كلِّ إنجازٍ صغير،
نفسك أيضًا تستحقُّ التّهنئة.

لقد وجدت السّعادة في إسعاد الآخرين،

بحثت عنها في جميع الطّرق، لكنَّني لم أجد منها سوى القليل، لم أكن أعلم أنَّ كلَّ ذرّةِ سعادةٍ تقدمها إلى شخصٍ آخر تُعيدها الأيّام إليك، بمثابة شجرةٍ ممتلئةٍ بالبذور.

لا تنسَ أن تقدم القليل من السعادة اليوم..

.

.

.

حاول قدر المستطاع أن تُقدّم السّعادة إلى الآخرين،
سوف تستردّها بقدرٍ مُضاعفٍ دائمًا.

بعد معاناةٍ كبيرة من سخرية بعض الأشخاص حول مظهري، كنت أعود إلى المنزل لأدفن رأسي في وسادتي خجلًا من نفسي، وكرهًا لها، أنا اليوم أجد في مظهري الممتلئ بالعيوب جميع ما أرغب أن أرى من نفسي في المرآة كلَّ صباح، لأقبِّل عيوبها، وشحوبها وتلك البقع الدّاكنة، لقد اتخذت تلك العيوب صديقًا لي.

لا أحد مثالي..

.

.

.

لا تبحث عن الكمال، والمثاليّة في نفسك؛ فجميع من على الكوكب ممتلئٌ بالعيوب، لذا توقف عن النّظر إلى نفسك كقطعةٍ ناقصة، واجعل من تلك العيوب كمالًا.

لقد أرهقت عقلي في ما لا طاقة لي به، أضعت فرصًا من بين يدي، وأنا أفكّر في ماذا سيحدث، أنهيت ما تبقى من أملي، وأنا أفكّر في نهاية ذلك الأمل، لم أفعل شيئًا سوى إرهاق عقلي،

أما الآن توقفّت عن التّفكير في جميع ما يرهق عقلي؛ لأنَّني لم أجد في الإفراط بالتفكير سوى الانهزام دومًا.

أرح عقلك قليلًا..

.

.

.

توقف عن اشغال عقلك في ماذا سيحدث، ولماذا حدث،
توقف عن التفكير في ما لا تستطيعُ تغييره.

لا أعلم لماذا خبّأت مشاعري؟

كيف يمكن للمرء أن يخبّئ أسمى الأشياء الّتي خُلقت (المشاعر)؟ كيف للمرء أن يتحمّل كلَّ هذا الضّغط الهائل من ما في قلبه؟

لم أجد الحريّة في كتمان مشاعري يومًا.

أطلق عِنان مشاعرك..

.

.

.

قم بالإعلان عن الألم، الحب، اليأس، السّعادة، لا تخف يومًا من إظهار ما تشعر به، لا يملك الجميع تلك الميزة.

قلقت كثيرًا، ومن كل شيء،

وجدت الآن أنَّ كلَّ ما قلقت منه قد كان خيرًا لي، في نهايته بابٌ مفتوح فيهِ ضوءٌ صغير، وكأنَّ نهايته تقول لي: لا تقلق مجدّدًا أنت لا تعلم ما هي نهاية ذلك الطّريق؛ لكنَّها حتمًا خيرٌ لك.

القلق هو اليد التي تسحبك نحو الأسفل..

.

.

.

توقف عن قلقك تجاه كلِّ شيء، خلف كلِّ شيءٍ ظننتَهُ سيئًا خيرٌ مُخبَّأ.

لقد كان كالمصباح المضيء دائمًا، لطالما رأيت انعكاس ملامحي داخل عينيه، لا أجد في بحر ذاكرتي أجمل من الذّكريات الممزوجةِ به،

لقد كان كعود الثّقاب الّذي أشعل روحي مجددًا.

تمعن في ذلك البريق..

.

.

.

يحمل الحبُّ بين طيّاته بريقًا لامعًا، سوف تراه داخل عينيك انعكاسًا إلى من تحب.

حسنًا صغيرتي، لقد تعبت، وأنا أحدّثكِ عن تلك القصص، أجد أنَّ ما تبقى منها يحتاج إلى جلسةٍ لا تقلُّ عن خمسة أسابيع، ولكنَّني أظنُّ أنّك قد فهمتي قليلًا عن تلك الزّهرة، تلك هي الزّهرة المحبّبة لسكان القرية؛ لأنَّ من قام بزراعتها كان مجاهدًا في أيّامه، ولا يملك شيئًا سوى بيتٍ صغير، ربّما سوف أحدّثك عنه لاحقًا، لكن ليس الآن، ولكنَّ شهرة تلك الزّهرة أتت من السّكان هنا، ربّما يجدون أنّ ما في الجّماد أعظم من ما في داخل البشر؛ لإنّها لا تفعل شيئًا سوى الأصغاء، وليس الثرثرة.

بعدما أنهيت جلستي مع ذلك العجوز نسيت إلى أين كنت ذاهبة في بداية رحلتي، ولكنَّني أكملت طريقي واستجمعت ذاكرتي؛ لأبحث عن شيءٍ يلائم ما قاله لي العجوز حول تلك الزّهرة، لا أعلم، ربّما عندما أعود إلى المنزل سأقف عند تلك الزّهرة لأحدّثها أيضًا عندما أجد نفسي في حاجة للتحدّث.

وأنت عزيزي لم تقل لي هل تحبُّ الزّهور؟!

عندما تجد نفسك محمّلًا بالكثير من الأمور الّتي تحتاج إلى قولها، ابحث عن أي شيءٍ يمكنك من خلاله أن تفرّغ ما بداخلك به، دعك من الكتمان، ودعك من الخيبة، ابحث عن شيءٍ تجد به الرّاحة للتحدّث، ولكن! لا تحمّل نفسك ما لا طاقة لعقلك به.