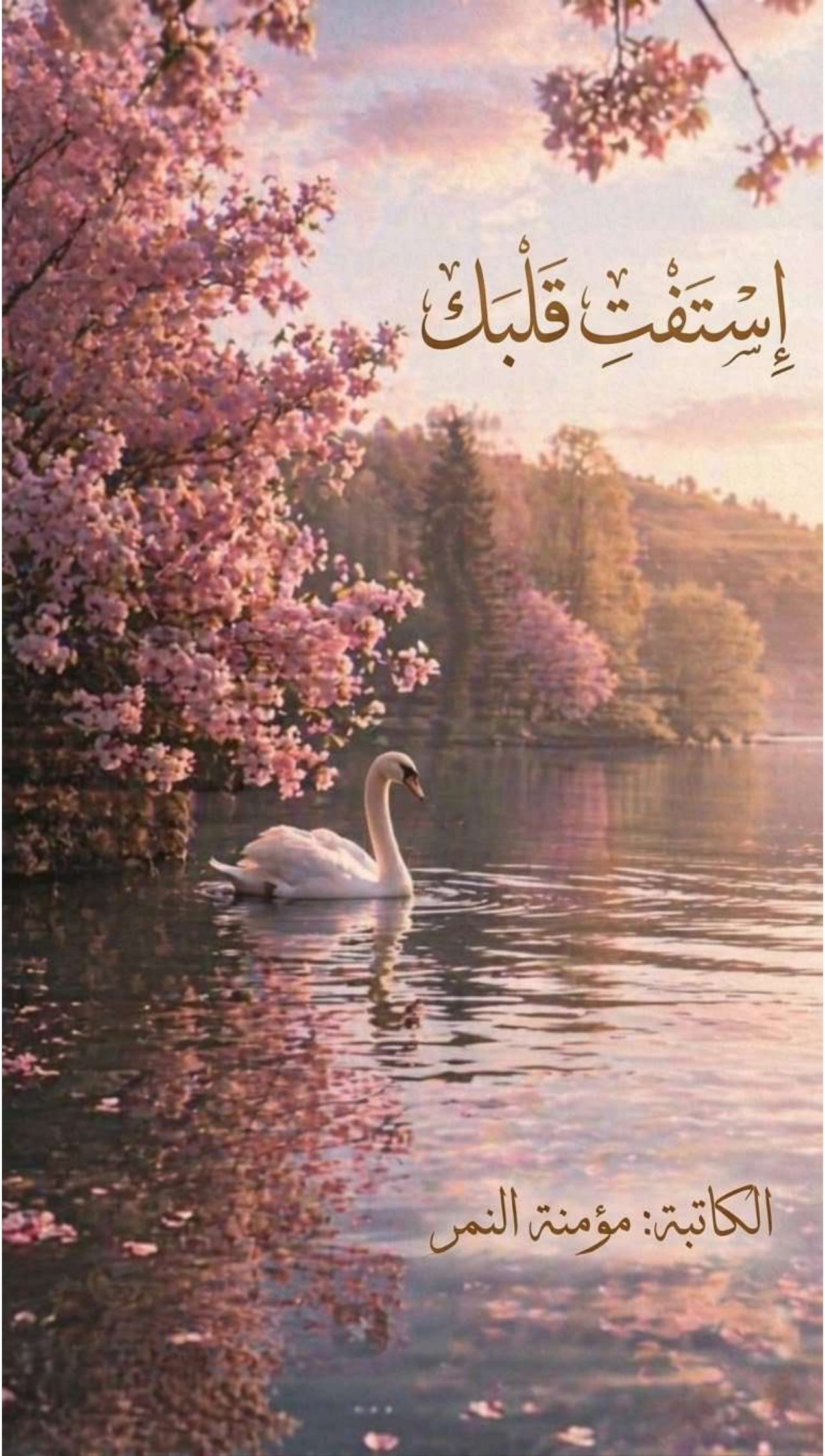

إِسْتَفْتِ قَلْبَكَ
الكاتبة: مؤمنة النمر

الرواية: اِستفتِ قَلبكَ

تأليف: مؤمنة النمر

تصميم: فاطمة فتوح

سنة النشر: 2026م

جميع الحقوق محفوظة، ولا يُسمح بأيِّ نسخ أو اقتباس من الكتاب دون إذن مسبق من المؤلِّفة.

الإهداء

إلى كلّ الذين تركوا في أرواحنا أثرًا،
وإلى كلّ الذين علّمونا، بحضورهم أو غيابهم،
شيئًا عن الحياة.

إلى القلوب التي قاومت بصمت،
والأرواح التي حاولت أن تجد طريقها وسط العتمة،
وإلى كلّ من يبحث بين سطور الحياة عن معنىً يُشبهه.

إلى كلّ من مرّ من هنا، وترك شيئًا من روحه في هذه الكلمات،
وإلى الذين لعلّهم يجدون بين طيّات هذا الكتاب
صدىً لما عجزوا يومًا عن قوله.

هذا الكتاب لكم.

المقدمة

ليست كل الكلمات كُتبت لتُقال، بعضها وُلد من شعورٍ عابر، وبعضها احتاج إلى وقتٍ طويل حتى يجد طريقه إلى الورق.

بين هذه الصفحات، ستجد شيئًا من تأملات الحياة، وشيئًا من تقلّبات النفس، وأفكارًا ربما مرّت بك يومًا ولم تجد لها كلمات.

لم أكتب لأقدّم إجابات، ولا لأرسم طريقًا لأحد، بل لأترك هنا أثرًا من الكلمات، لعلّ إحداها تلامس فيك شعورًا لم تعرف كيف تصفه، أو تفتح نافذةً لفكرة لم تلتفت إليها من قبل.

فبعض الكلمات لا تحتاج إلى أن تعرف حكايتها، يكفي أن تجد صداها في داخلك.

لا تقرأ هذه الصفحات على
عجل، وخذ منها ما يلامس
فكرك وقلبك، واترك ما لا
يشبهك؛ فليس عليك أن
تتفق مع كل ما تقرأ، بل أن
تمنح نفسك فرصةً للتأمل فيما
بين يديك.

كن كما تحلم

قلبك تخبرك أنك ما زلت على قيد الحياة،
لكن أفكارك وأهدافك هي ما يمنح هذه الحياة معناها، ويدفعك إلى السموّ والارتقاء.

فلا تضع نفسك في قالبٍ يحدّ من قدراتك، ولا تحصر أحلامك في حدود ما اعتدت عليه.

انطلق... وأبدع...
جرّب، وتعلّم، واكتشف في نفسك قدراتٍ لم تكن تعلم بوجودها.

لا تسمح لخوفك من الفشل أن يقنعك بأن البقاء في مكانك أكثر أمانًا، ولا تجعل نظرة الآخرين سقفًا لطموحاتك.

تذكّر أنك لست مضطرًا إلى أن تبقى النسخة التي اعتدت عليها من نفسك، فمن حقّك أن تتغيّر، وأن تنمو، وأن تسعى نحو ما تحلم به.

احرص على أن تصنع من نفسك الشخص الذي طالما حلمت أن تكونه، لا الشخص الذي فرضت عليك الظروف أن تكونه.

طرق لم نصل بها

ستخوض دروبًا كثيرة لن تصل فيها إلى مبتغاك،
ليس لأنك لا تستطيع الوصول،
ولا لأنك لا تستحق أن تصل،
بل لأن بعض الطرق خُلقت لتتعلّم منها، ولتكتسب خبرةً تجعلك تنجو من أمور لم تكن لتعرفها لولا تلك الدروب.

قد تجعلك بعض العثرات تبدأ من نقطة الصفر مراتٍ كثيرة،
وقد تشعرك أنك أضعت وقتك وجهدك في طريق لم يكن لك،
لكنّك حين تنظر إلى الوراء يومًا، ستدرك أن تلك العثرات لم تكن مجرّد خسارات، بل كانت دروسًا علّمتك كيف تميّز الطريق الصحيح من الطرق التي لا تشبهك.

فلا تحزن على طريقٍ لم يوصلك إلى ما أردت،
ولا تظنّ أن كل بداية لم تكتمل كانت فشلًا.

فبعض الطرق لا تمنحك ما سعيت إليه،
بل تمنحك ما تحتاج إليه لتصل.

وتذكّر دائمًا: ليس كل طريقٍ لم يوصلك إلى وجهتك قد أضاعك،
فبعض الطرق تعلّمك كيف تصل.

عالمك الخاص

قال كارل يونغ يومًا:

«من ينظر إلى الخارج يحلم، ومن ينظر إلى الداخل يستيقظ».

ومن هنا أقول لك...

اصنع من نفسك عالمًا تحبّه، عالمًا تجد فيه أحلامك التي طالما تمنّيت تحقيقها، وتمنح فيه روحك المساحة التي تستحقّها لتنمو وتزدهر.

لا تنتظر من أحد أن يكون الشمس التي تُشرق بها أيامك، بل اصنع من أيامك نورًا يشقّ عتمة الليالي، وتعلّم كيف تمنح نفسك الأمل حتى حين لا تجد من يمدّ لك يدًا.

أبحر في بحر إبداعك، ولا تخشَ الغرق؛ فكم من فكرةٍ بقيت حبيسة الخوف، وكم من حلمٍ مات قبل أن يرى النور، لأن صاحبه ظلّ يفكّر في العثرات أكثر مما فكّر في الوصول.

لا تجعل خوفك من الطريق يمنعك من خوضه، ولا تسمح لاحتمالات الفشل أن تسلبك شجاعة المحاولة.

فالحياة لا تمنحك ضمانات الوصول، لكنها تمنحك فرصة المحاولة، وأنت وحدك من يقرّر إن كان الخوف سيقود خطواتك أم أن أحلامك ستفعل.

خفّف الحمولة

لتجد الطمأنينة، عليك بالتخلّي؛ فكلّ ما اعتدت وجوده يصبح غيابه موجعًا.

لا تعتد الأماكن ولا الأشخاص، ولا تجعل راحتك مرهونة ببقاء ما لا تضمن بقاءه.

خفّف الحمولة عن قلبك، ودعه حرًّا طليقًا، لا تقيّده بسلاسل التعلّق والتعوّد.

فليس كلّ ما اعتدنا وجوده كُتب له البقاء، وليس كلّ ما غاب يستحقّ أن نحزن عليه.

لذّة الوصول

في بعض الأحيان، يخيّل إلينا أن الحياة ستمنحنا كل ما تمنّيناه، وبكل سهولة وبساطة.

نرسم في أذهاننا صورة وردية لها، ونبني في عقولنا أبراجًا من الأماني تناطح السحاب، وننتظر أن يأتي يوم تتحقق فيه أحلامنا كما تخيّلناها تمامًا.

لكن الحقيقة أن الأماني لا تتحقق لمجرد أننا تمنّيناها، ولا تأتي إلينا خاضعةً تنتظر منا أن نمدّ أيدينا لاغتنامها.

فإن أردت أن تبلغ أحلامك، فعليك أن تعزم على صنع المستحيل، وأن تخوض من أجلها ما يستحق الخوض، وألّا تنتظر من الحياة أن تمنحك ما لم تسعَ إليه.

فلن تأتيك الأماني خاضعة، بل عليك أن تأتي بها خاضعةً بحدّ السيف؛ فهناك، بعد طول السعي، ستدرك لذّة اغتنامها.

نعيم الجهل

أتساءل، هل كان من قال إن الجهل نعيمٌ مُحقًّا؟

حين يغوص الإنسان في أعماق أفكاره باحثًا عن إجاباتٍ منطقية لأسئلةٍ لا تنتهي، وحين تفقد التفاصيل بساطتها، فيغدو لكلّ فعلٍ ألفُ تفسير، ولكلّ كلمةٍ أبعادٌ تتجاوز ظاهرها...

يصبح الجهل أحيانًا ضربًا من النعيم؛ فمَن ذاق طعم الوعي أدرك مرارة الأيام، وعرف أنّ كثرة الإدراك قد تُثقل القلب بما لا يقوى على حمله، وتُرهق الروح بما كانت لتجهله لولا أنّها أمعنت النظر.

مسافة المغفرة

ليس كلُّ من شملتهم مغفرتنا جديرين بالعودة إلى حياتنا، وليس كلُّ بابٍ أوصدناه في وجوههم كان الكُره دافعنا إلى إغلاقه؛ فثمّة أبوابٌ نغلقها لأنّنا أدركنا أنّ عبور أصحابها مجدّدًا قد يُعيد إلينا من الأوجاع ما أمضينا طويلًا في مداواته.

ثمّة أشخاصٌ نُسقط من قلوبنا عتابهم، ونتجاوز ما خلّفته أفعالهم في نفوسنا، لكنّنا نُدرك أنّ بقاءهم في حياتنا قد يُعيد فتح جراحٍ بالكاد التأمت.

فنختار الابتعاد، لا رغبةً في الانتقام، بل صونًا لما تبقّى فينا من سلام؛ إذ ليس من الحكمة أن نُعرّض قلوبنا للوجع ذاته مرّتين، لمجرّد أنّنا امتلكنا القدرة على المسامحة.

فالمغفرة لا تعني استعادة المكانة، والتسامح لا يستلزم منح الفرص من جديد؛ إذ قد نُسامح بصدق، ونمضي بسلام، ونترك خلفنا أبوابًا لا نرغب في أن تُفتح مرّةً أخرى.

لِينُ القَلْب

عزيزي، تعلّم أن تكون ليّنَ القلب؛ فما كُلُّ ما تثقل به روحك يستحقّ منك كلَّ هذا العناء، وما كُلُّ شدّةٍ تحتاج إلى صلابةٍ لتجاوزها، فكم من عُقدةٍ حلّها اللين، وكم من ضيقٍ فرّجه لطفُ القلب!

أَرِحْ قلبك من فرط التفكير، وارفق به؛ كن رحيمًا به، لطيفًا، عفوًّا، مسامحًا.

كُن كحمامةِ سلامٍ، تنشر هالةً من الطمأنينة أينما حللت، وتترك في القلوب أثرًا من السكينة أينما كنت.

كُن ليّنًا، لا لأنّ الحياة تستحقّ دائمًا، بل لأنّ قلبك يستحقّ أن يعيش بسلام.

من أجلك أنت، ومن أجل سلامة قلبك.

لا ترفع الراية

إن استُنزفتَ وخسرتَ إحدى المعارك، فلا تُلقِ سلاحك، بل عُدْ إلى غمار الحرب بشراسةٍ أكبر، كي لا تكون ذاك الجندي الذي هُزم عند أولّ معركة.

اندفع بقوّةٍ نحو معاركك، ولا تسمح لخسارةٍ عابرة أن تُطفئ فيك روح المحارب؛ فالحياة لا تُفسح مكانًا لمن يستسلم عند أولّ عثرة، ولا تخلّد أسماء الذين تخلّوا عن أسلحتهم خوفًا من الهزيمة.

قاتل ما دمتَ تؤمن بأنّ فيك قوّةً للنهوض، فلا مكان للجبناء في هذه الحياة.

ما بين يديك

عزيزي، إنّه يومٌ جديد، يحمل بين طيّاته احتمالاتٍ لم تُولد بعد، ولحظاتٍ قد تُعيد رسم ملامح حياتك بطرقٍ لم تخطر لك على بال.

فاغتنم ما بين يديك، واصنع من يومك خطوةً نحو النسخة التي تطمح أن تكونها، ولا تدع انتظار الغد يُنسيك أنّ للحاضر حقًّا في أن تعيشه، وللحظات العابرة جمالًا لا يُدركه من يُفرط في الانشغال بما لم يأتِ بعد.

عِش تفاصيل يومك بقلبٍ حاضر، ولا تُهدر صفاء لحظاتك في التفكير بما يعكّرها؛ فليس كلّ ما يشغل بالك يستحقّ أن يسلبك سكينة روحك، وليس كلّ ما ترجوه في المستقبل أجمل ممّا تملكه الآن.

اصنع من أبسط التفاصيل ذكرياتٍ تألف العودة إليها، وامنح اللحظات العادية من انتباهك ما يجعلها استثنائية؛ فكم من أشياء ظننّاها عابرةً، ثم اكتشفنا بعد فواتها أنّها كانت تحمل من الجمال ما لم نُحسن رؤيته حين كانت بين أيدينا.

تذكّر أنّ الحياة لا تمنحنا دائمًا فرصةً ثانيةً لنعيش اللحظة ذاتها، فلا تجعل انشغالك بما تتمناه يُنسيك نعمة ما تملكه، ولا تؤجّل سعادتك إلى غدٍ لم يُكتب لك أن تعرف ما يخفيه؛ فما بين يديك اليوم، قد يصبح غدًا ممّا تتمنّى لو عاد.

لا تختصر نفسك في عثرة

عزيزي، لا تجعل سقطةً واحدة تُنسيك كم مرّةً أحسنت الوقوف، ولا تسمح لخطأٍ عابر أن يُقنعك بأنّك أقلّ ممّا كنت تظنّ.

فلكلّ جوادٍ كبوة، وليس من الإنصاف أن تحاكم نفسك في لحظة ضعف، وتنسى كلّ ما تجاوزته من صعاب.

تعلّم من عثرتك، لكن إيّاك أن تجعلها ندبةً في ثقتك بنفسك؛ فأنت أكبر من خطأ، وأعمق من إخفاق، وما زال فيك متّسعٌ لمحاولاتٍ تستحقّ أن تُمنحها لنفسك.

حين تتوقّف الساعات

على جدار منزلٍ أنهكته الأيام، كانت الساعة تدقّ بكلّ اعتيادية، متناغمةً مع أنغام الحياة.

لكن فجأةً، توقّفت عقاربها، ولم تعد تعزف على أوتار الحياة.

لم تتوقّف معها الأيام، ولم تنتظرها لتعود إلى الركض كما كانت؛ مضت وتركتها خلفها، ولم تنتظر حتى تعيد عقاربها إلى العمل.

كانت الساعة تظنّ أنّ الأيام ستعود، لكنّها، وبعد أن أدركت أنّ لا شيء سيعود كما كان، قرّرت أن تُفلت يديها من كلّ شيء، وألّا تبقى أسيرة انتظار أحد.

أدركت حينها أنّ رُبّ نهاياتٍ كانت هي خير البدايات؛ فمع أنّ عقاربها لم تعد كما كانت، فإنّها كانت على يقينٍ بأنّها ستبدأ من جديد، وستعزف لحنًا آخر، أكثر روعةً بكثير.

خلف الستائر

كان خيطٌ رفيعٌ من الضوء يتسلّل كل صباح من نوافذ ذلك البيت الذي اعتاد أن يشرع نوافذه في وجه الصباح، فتنساب عبرها النسمات.

لكن منذ مدّة، اشتدّت العواصف، وتراصّت الغيوم السوداء، وأخذت الرياح والرعود تضرب أرجاء المنزل، حتى تصدّعت نوافذه وتكسّر الكثير من أثاثه.

لذلك، أغلق المنزل أبوابه، ووضع الأقفال بإحكام، ليمنع كلّ ما قد يُلحق به الأذى.

كانت العاصفة قويةً لدرجة أنّها حطّمت الكثير من أثاث البيت، لكنّه، بعدما أغلق أبوابه، قرّر أن يُصلح ما أفسدته فيه. لم تكن مهمّةً سهلة، لكنّه كان يحتاج إلى أن يشعر بالأمان الحقيقي.

أخذ يفكّر طويلًا: هل سيهنأ بطيب الحال بعدما يُرمّم ما تضرّر منه، أم أنّه بحاجةٍ إلى أن يفتح نوافذه مجدّدًا لأشعّة الشمس؟

لبرهة، شعر بأنّه بحاجةٍ إليها، لكنّه تذكّر ما خلّفته من أضرار، فتراجع عن قراره، واكتفى بأن يُزيح الستائر لينظر إليها من بعيد.

فقد كان يشتاق إلى دفئها، لكنّه لم يعد قادرًا على احتمال ألمٍ جديد.

الصندوق القديم

كان هناك، في إحدى زوايا الغرفة، صندوقٌ خشبيّ قديم، يحمل في داخله الكثير من الحكايات؛ صور أشخاصٍ كانوا يومًا كلّ شيءٍ لنا، ودميةٌ تختزن ذكريات الطفولة، وزجاجة عطرٍ تحمل رائحة شخصٍ عزيز، وبعض القصاصات الورقية التي دوّنا عليها مشاعرنا، أو رسائل من أناسٍ مرّوا يومًا في حياتنا.

كلّها كانت لحظاتٍ عشناها، سواء أكانت سعيدةً أم حزينة، لكنها، بطريقةٍ ما، تركت فينا أثرًا لا يُمحى.

ربما نشتاق كثيرًا إلى أن ننفض الغبار عن ذلك الصندوق ونفتحه، أن نستعيد شيئًا من تلك الأيام، وأن نلامس بأيدينا ما تركناه خلفنا. لكن، فجأةً، نشعر وكأنّ لسعة بردٍ قارس قد هبّت على قلوبنا، فارتجفت خوفًا، وكأنّها تقول لنا: إيّاك والاقتراب!

تُذكّرنا بأنّنا تعبنا كثيرًا كي نجتاز ذلك الماضي، وأنّنا بذلنا من أرواحنا ما يكفي لنبتعد عن أوجاعه، فكيف نعود إليه بإرادتنا، ونحن نعلم كم كلّفنا الوصول إلى هذه المسافة؟

انتفضت عروقها، ثم عادت لترخي يديها.

ربما اشتاقت، لكنّ بعض الشوق ألمٌ حارق، أكثر من كونه مرهمًا لجراح الماضي.

عتابٌ بلا جدوى

ليس كلُّ ما يُوجع القلب يستحقُّ العتاب، ولا كلُّ من نُعاتبه يُدرك موضع الوجع.

فثمّة جراحٌ لا تحتاج إلى إصبعٍ يُشير إليها، بل إلى قلبٍ يشعر بها قبل أن تنزف.

وما أثقل الروح حين تضطرّ إلى شرح ألمها لمن كان يُفترض أن يكون ملاذها منه!

لذلك، لا تُكثر العتاب؛ فبعض الأبواب لا تُفتح بكثرة الطرق، وبعض القلوب لا توقظها ألفُ كلمة.

وفّر صوتك لما يستحقّ الإصغاء، فليس كلُّ صمتٍ عجزًا عن الكلام، بل قد يكون نجاةً من حديثٍ لا يُجدي.

خريطة لم تكتمل

بينما كان حريصًا على رسم خريطة حياته بدقّةٍ وإتقان، أعاد النظر فيها ذات يوم، فاكتشف أنّ أهمّ الطرق لم يكن له فيها أثر.

لم ينتبه إلى أنّ الطرقات التي رسمها لم تكن جميعها له، وأنّ بعضها لم يكن يصلح للسير فيه أصلًا.

أدرك حينها أنّ طريقه الحقيقي لم يُرسم بعد، وأنّ كلّ ما خطّته يداه لم يكن سوى مساراتٍ عابرة، ظنّ يومًا أنّها ستقوده إلى غايته.

وللمرّة الأولى، لم يرَ في خريطته الناقصة خسارةً، بل مساحةً بيضاء تنتظر أن يخطّ فيها طريقًا يشبهه، ويُبدع في السير فيه.

حين يتسلّل النور

بعد هزّةٍ خفيفةٍ حرّكت الأرض، أحدثت فيها شرخًا بعدما ظلّت متصلّبةً لسنوات.

لم تكن البذرة تعلم أنّه، بعد كلّ تلك السنين القاسية، قد يتسلّل بصيصٌ من النور ليُحيي ما ظنّت أنّه ذَبُل إلى الأبد.

خيطٌ رفيعٌ من الضوء انسَلَّ إلى أعماقها، وداعب أطرافها برفق، كأنّه يهمس لها بسرٍّ طال غيابه:

ما زال هناك أمل...

أملٌ قد يعيد إليها ما فقدته منذ أمدٍ بعيد، ويوقظ فيها ما ظنّت أنّ قسوة الأيام قد انتزعته منها إلى الأبد.

وللمرّة الأولى منذ زمنٍ طويل، لم تعد العتمة وحدها ما تعرفه البذرة؛ فقد صار في أعماقها شيءٌ آخر، لم تستطع تسميته بعد، لكنّها شعرت أنّه يستحقّ أن تمنحه فرصة.

حين تقترب الأمنيات

كان يرتاد الشاطئ دومًا، يعشق الغوص في تأمّلات البحر، ويمدّ نظره بعيدًا، متفقّدًا الأفق لعلّه يلمح سفينته ذات الشراع العالي، التي طالما حلم برؤيتها.

وذات صباح، وبينما كان يتّجه إلى الشاطئ كعادته، لاح له شراعٌ يتمايل وسط الأمواج. أدرك أنّ ما ظلّ يتخيّله لسنوات قد بات على وشك أن يصبح حقيقة.

لكنّه، وعلى غير ما توقّع، لم يشعر بالفرح الذي طالما انتظره؛ بل تسلّل الخوف إلى قلبه كلّما اقتربت السفينة من الشاطئ.

كان قد رسم في مخيّلته صورةً للسفينة، وأضفى عليها من الجمال ما جعلها أقرب إلى الحلم منها إلى الحقيقة. لكنّه، مع اقترابها، لم يعد قادرًا على تفسير ما يشعر به؛ أكان يخشى ألّا تكون هي ما تمنّاه، أم أن تكون كذلك، لكنّها لا تشبه الصورة التي رسمها لها في مخيّلته؟

ها هو الحلم يقترب، لكنّ المسافة التي تفصله عنه لم تعد تُقاس بالأمتار، بل بالخوف من أن يجد في الحقيقة شيئًا مختلفًا عمّا أحبّه في خياله.

النسخة التي تمنّيت أن تكونها

أريد أن أسألك يا صاحبي، ماذا لو رتّبتُ لك موعدًا مع نفسك التي طالما حلمت أن تكونها؟ ماذا ستكون ردّة فعلك، وماذا ستقول لها؟ وهل ستكون سعيدةً بلقائك؟ وهل أنت راضٍ عمّا وصلت إليه وأنت تسعى لتكون هي؟

لا تخبر أحدًا، فقط اجلس مع نفسك، وجهّز ما ستقوله لها إذا رأيتها.

ستجلس أمامك على كرسيّ غرفتك الذي شهد كلّ ما مررت به. ماذا ستقول لها؟ هل ستخبرها أنّك انكسرت كثيرًا في طريقك إليها، لكنّك نهضت في كلّ مرة لتكمل؟ أم ستخبرها أنّ سهامًا كثيرةً حطّمت قلبك، لكنّك واصلت السعي رغم ذلك؟ هل ستقول لها إنّها ما زالت حلمًا جميلًا تتمسّك به، أم ستصمت، عاجزًا عن اختصار كلّ ما عشته؟

لكن، ماذا لو كانت هي مَن بدأت بالكلام، ونظرت إليك قائلةً: أكنتَ تقاوم كلّ هذا من أجلي؟ أكنتَ تريدني بكلّ هذا الصدق، رغم كلّ ما تكبّدته من تعب؟ وإذا أُتيحت لك الفرصة لتصبحني، فهل ستختار ذلك، أم أنّك مللت الطريق؟

والآن يا صاحبي، لو خُيّرت بين أن تصبح الشخص الذي حلمت به، أو أن تعود إلى نفسك التي أرهقها الطريق، فأيّهما ستختار؟

حُرّاسُ الدّاخل

قلبُك، وعقلُك، وروحُك... ثلاثُ قلاعٍ يجب عليك حراستها جيدًا.

كُن قائدًا حكيمًا، ولا تدع أحدًا يقترب من أسوارها دون أن تتبيّن نواياه، ولا تسمح لعدوٍّ أو جنديٍّ فاسد أن يخترق حصونك ويعبث بسلامك.

احمِ قلبك من كلّ ما يؤذيه، وعقلك من كلّ ما يشتّت أفكاره، وروحك من كلّ ما يستنزف صفاءها.

تذكّر أنّك لست مطالبًا بفتح أبواب قلاعك لكلّ عابر، ولا بمنح مفاتيحها لكلّ من يطرق أبوابها؛ فليس كلّ من طلب الدخول صديقًا، وليس كلّ من ارتدى ثوب الودّ يحمل لك الخير.

وتعلّم أن تميّز بين معركةٍ تستحقّ خوضها، وأخرى لا تستحقّ أن تفتح لها أبوابك؛ فبعض المعارك لا تُكسب بالمواجهة، بل بمنع الأذى من بلوغ حصونك من الأساس.

المتحف الذي لا نزوره

على جدران ذاك المتحف، لم تُعلَّق صورة الموناليزا أو لوحاتٌ شهيرة، بل كانت هناك محطّاتٌ من حياتك هجرتها طويلًا، حتى قرّرت، بعد مدّة، العودة إليها لترى ما الذي عُلِّق على تلك الجدران.

كانت لوحاتٍ من سنواتك الماضية، التي غفلت عنها طويلًا.

لوحةٌ بعنوان «منذ الطفولة»، تحمل في تفاصيلها طفولةً غريبة.

وأخرى توثّق أحد إنجازاتك.

ولوحةٌ بعنوان «وإن انكسرنا».

والكثير من اللوحات التي تحمل في طيّاتها الكثير والكثير...

وأنت تتجوّل بين اللوحات، استوقفتك لوحةٌ حاولت أن تستعيد ذكرياتها، وأن تتذكّر إلى أيّ لحظةٍ من حياتك تعود.

تأمّلتها طويلًا، لكنّك لم تستطع استحضار تفاصيلها. إلى أن لمع في ذاكرتك طيفٌ خافت، أعاد إليك شيئًا من ملامحها؛ فقد كانت تمثّل ما تمنّيته يومًا، وما ظللت ترسم تفاصيله في مخيّلتك لسنوات.

إنّها لوحةٌ رسمتها مرارًا في خيالك، ثم نسيتها؛ لأنّها لم تعد تشبهك.

على ناصية أملٍ جديد

في كلّ مرّةٍ تظنّ فيها أنّك تقترب من النهاية، وأنّ ظلامًا دامسًا قد غطّى أفق حياتك، تباغتك الحياة بما لم يكن في الحسبان، وتفتح أمامك نافذةً لم تكن تراها، لتُخبرك أنّ النهايات التي خشيتها قد تكون بداياتٍ لم تعرفها بعد.

فالأمل ليس وعدًا بأن تسير الأمور كما نشتهي، بل هو تلك القوّة التي تُبقينا قادرين على المحاولة، حتى حين تخذلنا الطرق التي اخترناها، وتلك الثقة بأنّ تعثّر خُطانا لا يعني أنّ وجهتنا قد ضاعت.

لذلك، لا تجعل من عثرةٍ نهايةً لحكايتك، ولا من خيبةٍ حكمًا على ما تبقّى من أحلامك؛ فما زالت الحياة تتّسع لبداياتٍ لم تخطر لك، ولأمنياتٍ قد تنضج على مهل، ولأبوابٍ لن تعرف أنّها كانت تنتظرك حتى تبلغها.

فامضِ، وفي قلبك متّسعٌ للأمل؛ فلعلّ أجمل ما ينتظرك يقف على ناصيةٍ لم تبلغها بعد.

الصمت الذي لا يُقال

لو نطق الصمت يومًا، لنطق بالكثير من الكلمات والمشاعر التي لم يستطع البوح بها، وبأحاديث ظلّت عالقةً بين القلب واللسان، لا هي وجدت طريقها إلى الخارج، ولا استطاعت أن تهدأ في الداخل.

لكنّه أدرك أنّ بعض الكلمات، وإن قيلت، لن تبلغ المعنى الذي نحمله، وأنّ بعض المشاعر مهما أطلنا شرحها، ستبقى عصيّةً على الفهم، كأنّها كُتبت بلغةٍ لا يعرفها سوانا.

هكذا هو الصمت؛ فوضى من الأفكار التي تتزاحم في داخلنا، ومشاعر تبحث عن متّسعٍ لها، فتظلّ حبيسةً فينا، لا لأنّنا لا نملك ما نقوله، بل لأنّ في أعماقنا أشياء لا تتّسع لها الكلمات، وأحاديث لو خرجت منّا، لما وجدت في العالم ما يشبهها.

فليس كلّ ما يسكن القلب يُقال، وليس كلّ ما نعجز عن قوله خاليًا من المعنى؛ فبعض الصمت حكايةٌ كاملة، لم تجد مَن يُحسن قراءتها.

زادُ الأيام

لا تستهن بذرّة خيرٍ تتركها في طريق أحدهم، ولا تظنّ أنّ ما تمنحه في لحظةٍ عابرة ينتهي بانقضائها؛ فبعض الأفعال تمضي من أيدينا، لكنّ أثرها يبقى في الحياة، يتنقّل بين القلوب بطرقٍ لا نعرفها.

ربّما تنسى كلمةً طيّبة قلتها يومًا، لكنّها تظلّ عالقةً في قلب إنسانٍ كانت تلك الكلمة كلّ ما احتاج إليه ليُكمل يومه. وربّما لا تعلم أنّ موقفًا صغيرًا منك أعاد إلى أحدهم إيمانه بأنّ الدنيا لا تزال بخير.

وهكذا، دون أن تدري، تترك من نفسك شيئًا في كلّ مكانٍ مررت به؛ في ابتسامةٍ أعدتَها، وفي ضيقٍ خفّفتَه، وفي يدٍ مددتَها حين كان العون أبعد ما يكون.

فاجعل لك في الحياة أثرًا طيّبًا، لا لأنّك تنتظر منها مقابلًا، بل لأنّك لا تعرف أيّامك القادمة، ولأنّ الخير الذي تمنحه اليوم قد يكون جزءًا من الرحمة التي تحتاج إليها غدًا.

ظلّ الشجرة

كانت في بستانه شجرةٌ يألف ظلّها، ويأنس بالجلوس تحت أغصانها، حتى غدت جزءًا من تفاصيل أيّامه. ولشدّة تعلّقه بها، كان كلّما تحرّكت الشمس وتبدّلت حدود ظلّها، انحنى يرسمها على الأرض، محاولًا أن يحتفظ للمكان بهيئته التي أحبّها.

ومع مرور الأيّام، صار يُتقن رسم الظلّ أكثر ممّا يُحسن التنعّم به؛ يراقب تقلّصه وامتداده، ويُعيد رسم حدوده كلّما أفلتت من خطوطه، حتى غاب عن عينيه ما كانت الشجرة تمنحه إيّاه بسخاء؛ ثمارٌ ناضجة تتدلّى من أغصانها، وخيرٌ يتجدّد في كلّ موسم، فيما ظلّ هو أسيرًا لصورةٍ أراد لها أن تبقى كما كانت.

وذات يوم، هبّت ريحٌ حرّكت الأغصان، فتبعثر الظلّ الذي اعتاد رسمه، وعجز عن استعادة حدوده مهما حاول. ألحّ على الأرض بخطوطه، كأنّه يستطيع أن يُقنع الشمس بالتوقّف، أو يُجبر الظلال على الوفاء بأماكنها القديمة.

وبينما كان منشغلًا بمحاولاته، سقطت بالقرب منه ثمرةٌ ناضجة. التقطها، وتأمّلها طويلًا؛ كانت من الشجرة نفسها التي أمضى أيّامه تحت ظلّها، لكنّه لم ينتبه إليها من قبل، كأنّ انشغاله بما يتغيّر حجَب عنه ما ظلّ ينمو ويُثمر.

عندها أدرك أنّه قضى وقتًا طويلًا يحاول تثبيت ما لم يُخلق للثبات، حتى كاد يفوته ما كان يُمنح له دون أن يطلبه.

ولعلّنا نفعل ذلك كثيرًا؛ نُرهق أنفسنا بمحاولة الاحتفاظ باللحظات على هيئتها الأولى، وننسى أن نعيش ما تحمله لنا قبل أن تمضي. نُحدّق في الظلال التي تتبدّل، فيما تبقى الثمار معلّقةً فوق رؤوسنا، تنتظر من يرفع عينيه إليها.

خيوطٌ لا تكفي للترميم

أيا تُرى، أأنتَ ممّن أرهقوا أنفسهم في إصلاح كلّ شيء، وحملوا على عاتقهم مسؤوليّة أن يبدو كلّ شيء في أحسن صورة؟

تخيّل خيّاطًا أمضى عمره يُرمّم أثواب الآخرين، يُخفي شقوقها بخيوطٍ دقيقة، ويجمع أطرافها حتى تعود كأنّها لم تتمزّق يومًا.

لكنّه حين التفت إلى ثوبه، وجده مثقلًا بالرقع، وقد رقّ قماشه من كثرة ما حاول إصلاحه، حتى غدت كلّ غرزةٍ جديدة تهدّد بتمزيقه أكثر.

وفي تلك اللحظة، لم يعرف إن كان عليه أن يبحث عن خيطٍ أقوى، أم أن يعترف بأنّ القماش لم يعد يحتمل مزيدًا من الغرز.

ظلّ يُقلّب الإبرة بين أصابعه، حتى أدرك أنّه لم يفقد مهارته في الخياطة، لكنّه استهلك من ثوبه ما لم يعد الخيط قادرًا على جمعه.

صدقُ الحبّ

الحبُّ لا يعني أن تصنع المعجزات من أجل من تحبّ، بل أن تنتبه إلى أشياء لم ينتبه إليها أحد، وأن تلاحظ أدقّ التفاصيل التي لا تلفت انتباه سواك؛ فهنا يكمن صدق المحبّة.

مواقف صغيرة، نبرة صوتٍ تغيّرت، نظرةٌ لم يلحظها أحد، أو صمتٌ جاء في غير أوانه، بينما اعتاد الجميع سماع ضجيجه.

قد تمرّ هذه التفاصيل على الآخرين دون أن تثير انتباههم، لكنّها لا تمرّ عليك؛ لأنّك اعتدت أن ترى فيمن تحبّ ما لا يراه سواك.

وربّما كانت كلمةٌ عابرة ستترك ندبةً في قلبه، أو موقفٌ صغير سيكبر أثره مع الأيام، لولا أنّك انتبهت إليه في لحظته، واحتويت ما عجز عن قوله، وأصلحت ما كان على وشك أن ينكسر.

فأصدقُ الحبّ أن ترى ما لا يراه الآخرون، وأن تُرمّم في قلب من تحبّ ما لم يُدرك هو أنّه بدأ يتصدّع.

خريفٌ لا يشبه الربيع

كان الخريف يتطلّع إلى الربيع، يرى جماله في اخضرار أوراقه وتفتّح أزهاره، حتى نسي أنّه يمتلك جمالًا خاصًّا لا يشبهه فيه أحد.

ربما ظنّ أنّه أقلّ جمالًا، لأنّه لا يشبه الصورة التي وضعها البعض للجمال، فظلّ يقارن نفسه بغيره، متغافلًا عمّا يميّزه.

لكنّه لو تأمّل جماله بعينٍ مختلفة، وأدرك أنّه فصلٌ فريد لا يتكرّر، لعلم أنّ لكلّ فصلٍ جماله الذي يخصّه، وأنّ الجمال لا يُقاس بمعيارٍ واحد، ولا يحتاج إلى أن يشبه غيره كي يكون جميلًا.

النور الذاتي

هل تعرف ما معنى النور الذاتي؟

أن تكون مع نفسك، وأن تواصل الطريق رغم كلّ شيء، وأن تصنع من اللاشيء كلّ شيء، وتظلّ على يقينٍ بأنّك، مهما تعثّرت، ستصل يومًا إلى ما تسعى إليه.

أن تبقى مؤمنًا بأنّ الله يُخبّئ لك الأفضل، حتى وإن لم تفهم الآن الحكمة من كلّ ما يحدث لك.

قد يتسلّل اليأس إليك في لحظاتٍ لا يراك فيها أحد، وقد تشعر أنّك استنفدت كلّ ما لديك من قوّة، لكنّ النور الذي يسكن داخلك، مهما بدا صغيرًا، سيجد طريقه إليك، ويتسلّل إلى عتمتك ليوقظ الأمل في قلبك من جديد.

وكما قال الشاعر:

«ضاقت فلمّا استحكمت حلقاتُها
فُرِجَت، وكنتُ أظنّها لا تُفرَجُ»

فكم من ضيقٍ ظننّاه النهاية، كان بدايةً لفرجٍ لم نكن نتخيّله، وكم من لحظة يأسٍ انبثق منها يقينٌ أعاد إلينا القدرة على المضيّ.

فمن قلب اليأس قد ينبع اليقين، ومن أضعف خيطٍ من النور قد تبدأ حكايةٌ جديدة.

حين يطفأ الشغف

ربما يقتلنا الاعتياد أحيانًا.

هل تعلم يا صاحبي أن الاعتياد يُطفئ الشغف في أغلب الأحيان؟ فمعظم الأشياء، حين نعتادها، لا تعود تثير فينا اللهفة نفسها، ولا نشعر تجاهها بالحماس الذي شعرنا به في بداياتها؛ لأنها لم تعد شيئًا جديدًا نكتشفه، بل أصبحت شيئًا نكرّر فعله فحسب.

وربما لم نفقد شغفنا بها، بل ألفناها حتى تحوّلت إلى روتين يومي، نمارسه دون أن نتذكّر أنّ هذا ما كنّا نحبّه يومًا، وما كانت قلوبنا تشتاق إليه قبل أن يصبح جزءًا مألوفًا من أيامنا.

ربما يسرق الاعتياد منّا متعة الأشياء، وتتلاشى مشاعرنا تجاهها شيئًا فشيئًا، لكنّنا لو توقّفنا للحظة، وأدركنا أنّنا نعيش اليوم أشياء كانت يومًا أحلامًا ننتظر تحقيقها، لأعدنا النظر إليها بعيونٍ مختلفة، ولتذكّرنا أن نعيش المتعة التي انتظرناها طويلًا، بدلًا من أن نمرّ بها وكأنّها أمرٌ عاديّ.

هدوء الروح

قالها الشافعي، وما أعظم ما قال:

إذا كنتَ ذا قلبٍ قنوعٍ
فأنتَ ومالكُ الدنيا سواءُ.

أعلم أنّ الرضا ليس بالأمر الهيّن، ولا سيّما حين تختلف الحياة عمّا نشتهي، لكنّه ليس أن نتوقّف عن السعي، بل أن نتعلّم كيف نعيش بسلامٍ مع ما بين أيدينا، دون أن نفقد طمأنينتنا في خضمّ تقلّبات الحياة.

فالسلام النفسي لا يعني أن تخلو حياتنا من المشكلات، أو أن تسير أمورنا كما نريد دائمًا، بل أن نبلغ من الرضا ما يجعل أرواحنا أكثر سكينة، فلا تهزّنا كلّ عثرة، ولا تفقدنا تقلّبات الأيام اتّزاننا.

قد يكون الرضا من أصعب ما تتعلّمه النفس، لكنّه يمنحها ما لا تمنحه كثرة الممتلكات ولا تحقّق الأمنيات؛ يمنحها طمأنينةً تجعلها تعيش الحياة بقلبٍ أخفّ، وروحٍ أكثر هدوءًا.

فليس الغنى أن تملك الدنيا كلّها، بل أن تجد في داخلك سلامًا يجعلك تعيشها بقلبٍ راضٍ وروحٍ مطمئنّة.

خيرٌ لا يُرى

لم تكن الآلة الموسيقية تعزف يومًا انتظارًا لتصفيق أحد، ولم تكن تتوقف حين لا تجد من يُصغي إليها؛ فقد كانت تعزف لأن هذا ما خُلقت لأجله.

عزفت كثيرًا من الألحان الجميلة، حتى في الأماكن التي لم يسمعها فيها أحد، ولم يكن غياب المستمعين سببًا لتكفّ عن العزف.

وهكذا ينبغي للخير أن يكون؛ لا نفعله انتظارًا للشكر، ولا نتوقف عن فعله حين لا يلحظه أحد، فليس كل ما نقدّمه يحتاج إلى شاهد، وليس كل معروف يحتاج إلى تصفيق كي يستحق أن يُفعل.

فبعض الأفعال تكفيها قيمتها، حتى وإن لم يعرف بها أحد.

ذاكرة من خشب

اعتاد دائمًا إصلاح القطع الأثرية والتحف، إيمانًا منه بضرورة المحافظة على قيمتها وما تحمله في طيّاتها من حكايات تعود إلى أزمنة بعيدة.

لكنّه لم يتوقّع يومًا أن يأتيه طفل يحمل في يده حصانًا خشبيًا كُسرت ساقه، وينادي بنبرة طفل بريء منكسر:

«هل تستطيع إصلاحه يا عمّي؟ إنه آخر ما تبقّى لي من أبي».

مرّ شريط حياته سريعًا أمام عينيه، ولم يجد في أيٍّ من تلك التحف القيمة التي رآها في عيني الطفل وصوته. فقد كان يرى في ذلك الحصان الخشبي المكسور مخزونًا من الذكريات التي تركها والده له.

تناول الحصان من يد الطفل بكل حذر، فقد أدرك أن قيمته في نفس ذلك الصغير تفوق قيمة جميع التحف التي أمضى عمره في ترميمها.

أعاد الرجل ساق الحصان إلى مكانها، وثبّتها بعناية، ثم ناوله للطفل. تناوله الصغير بفرح، وراح يتفحّصه من كل جانب، قبل أن يضمّه إلى صدره ويقول:

«شكرًا يا عمّي، الآن سيبقى أبي معي».

ابتسم الرجل وهو يراقبه يغادر، ثم عاد ينظر إلى التحف المحيطة به، وأدرك أن بعض الأشياء لا تُقاس بقِدمها أو ندرتها، بل بما تختزنه من حكايات لا يعرفها سوى أصحابها.

حين تتبدّل المعاني

لقد كنت عفويًا في كثير من الأحيان، تتصرف على طبيعتك، وتظن أن الجميع سيفهمون ما تقصده دائمًا.

لكنّك لم تكن تعلم أن كلماتك العفوية، التي لم تُلقِ لها بالًا، قد تبدو في نظر شخص آخر كلمات تحمل معنى مختلفًا تمامًا.

كنت تظن أن الأيام التي جمعتكما كافية لتجعله يدرك ما تقصده من كل كلمة، وأن معرفته بك ستمنعه من إساءة فهم تصرفاتك. لم يخطر ببالك أن ما تراه أنت عفويةً وبساطة، قد يراه غيرك بطريقة لم تخطر لك يومًا.

ثم تغيّرت.

أصبحت تفكر كثيرًا قبل التفوّه بأي كلمة، وصار كل تصرّف تُقدم عليه يجلب لك التوتر. توترٌ من ماذا؟ من ردّة الفعل؟ أم مما قد يحدث إن تصرّفت على طبيعتك؟

حتى وجدت نفسك تراجع كلماتك وتصرفاتك في كل مرة، وتتساءل إن كان ما ستقوله سيُفهم كما تقصده، أم سيُحمَّل معنى آخر.

ومع الوقت، لم تعد تتصرف كما تشعر، بل كما تظن أن الآخرين يريدونك أن تتصرف.

حين يتجاوز العطاء حدّه

ربما اعتدت أن تكون الشخص الذي يعطي دائمًا، الذي يبادر بالسؤال، ويسارع إلى المساعدة، ويحاول أن يكون حاضرًا كلما احتاجه أحد.

لم تكن تحسب ما تقدّمه، ولا تتوقف كثيرًا عند مقدار ما تبذله، فقد كان يكفيك أن ترى أثر عطائك فيمن حولك.

لكنّك مع الوقت قد تجد نفسك تمنح أكثر مما تملك، وتؤجل احتياجاتك مرارًا، وتبذل من وقتك وراحتك حتى يصبح العطاء عبئًا لا تشعر بثقله إلا حين تُرهق.

ليس الخطأ في أن تكون معطاءً، ولا في أن تمنح الآخرين من وقتك واهتمامك، إنما في أن تنسى أن لك حقًا في كل ما تمنحه لهم.

لا تجعل رغبتك في إسعاد الآخرين سببًا في إهمال نفسك، ولا تظن أن عليك أن تكون متاحًا في كل وقت، أو أن تلبي كل طلب حتى تثبت محبتك وصدق عطائك.

فالعطاء الذي لا تترك فيه لنفسك نصيبًا، قد يستنزفك يومًا، وأنت الذي كنت تظن أنك لا تفعل سوى منح الآخرين شيئًا من الخير.

مفاتيح مختلفة

نظن أحيانًا أن علينا أن نعامل الجميع بالطريقة نفسها، وأن نمنح كل من نلتقيه القدر ذاته من اللطف والعطف، لكننا ننسى أن الناس ليسوا جميعًا في الظروف نفسها، ولا يحتاجون منا الشيء ذاته.

فهناك من تكفيه كلمة لطيفة، وهناك من يحتاج إلى قلب يتّسع لما يعجز عن قوله، وهناك من لا يحتاج سوى إلى أن نُحسن التعامل معه ونراعي مشاعره.

ليس كل موقف يحتمل اللين، ولا كل شخص يحتاج إلى المواساة، فبعض المواقف تحتاج إلى كلمة حانية، وأخرى تحتاج إلى تفهّم، وثالثة تحتاج إلى وضوح وحزم.

فليست الحكمة أن تمنح الجميع ما تملكه، بل أن تدرك أن لكل إنسان بابًا مختلفًا تصل منه إليه، وأن ما يلامس قلب أحدهم قد لا يعني للآخر شيئًا.

نحو المعالي

قال عنترة بن شداد:

لا يَحمِلُ الحِقدَ مَن تَعلو بِهِ الرُّتَبُ
ولا يَنالُ العُلا مَن طَبعُهُ الغَضَبُ

فالحاقد لا يرى في نجاح غيره إلا ما يثير ضغينته، والغضوب تأسره انفعالاته حتى يغدو أسير ردود أفعاله، وكلاهما يبدّد من جهده ووقته ما كان أولى أن يُسخّره في بناء نفسه والارتقاء بها.

وما أكثر الذين تنقضي أيامهم في الالتفات إلى خطوات سواهم، حتى يغفلوا عن خطواتهم، ويحسبون ما بلغ الآخرون، بينما لا يلتفتون إلى ما فاتهم من فرص النهوض بأنفسهم.

فالمعالي لا تُنال بالترصّد، ولا تُدرك بالضغائن، وإنما يبلغها من جعل لنفسه غايةً تشغله، ولوقته قيمةً يصونها، ولطموحه طريقًا يمضي فيه دون أن يلتفت في كل حين إلى ما يصنعه الآخرون.

فالنفس أولى بكل ذلك الجهد، وأحقّ بكل تلك العناية؛ فانهض بها نحو المعالي، بدلًا من أن تُهدر عمرك في مراقبة من سبقك إليها.

دهشة الأقدار

نقضي أحيانًا وقتًا طويلًا في ترتيب أمنياتنا، ونرسم في أذهاننا تفاصيل الأشياء التي نريدها، حتى نكاد نصدّق أن جمالها لن يكون إلا كما تخيّلناه.

لكنّ الحياة تفاجئنا أحيانًا بأشياء لم نطلبها، ولقاءات لم نرتّب لها، ولحظات لم تكن ضمن حساباتنا، فإذا بها تترك في نفوسنا أثرًا يفوق ما انتظرناه طويلًا.

ولعلّ أجمل ما في بعض المصادفات أنها تأتي دون أن نُحمّلها توقعاتنا، فلا نُرهقها بتفاصيل رسمناها مسبقًا، ولا نُقارنها بصورة صنعناها في خيالنا؛ فنعيشها كما هي، ونكتشف جمالها على حين غفلة.

فليس كل ما نتمناه نعرف كيف سيكون جميلًا، وليس كل ما لم نخطط له عابرًا بلا معنى؛ فقد تحمل لنا الحياة في طريق لم نلتفت إليه، ما لم نستطع الوصول إليه رغم طول التخطيط وحسن التدبير.

وأحيانًا، لا تكون المفاجأة في أن نحصل على ما لم نكن نتوقعه، بل في أن نكتشف أنه كان أجمل بكثير مما تمنّيناه.

روح الأشياء

ليس من الضروري أن تكون الأعمال التي نقوم بها عظيمة حتى تستحق أن نؤديها بحب؛ فبعض الجمال يكمن في الطريقة التي ننجز بها أبسط تفاصيل أيامنا.

أن تُتقن عملك لأنك تحب ما تصنع، وأن تمنح وقتك عنايةً بما بين يديك، وأن تؤدي أصغر المهام بروحٍ راضية؛ لا لمجرد أنها واجب عليك، بل لأنك تؤمن أن لكل تفصيل قيمته، مهما بدا عاديًا في أعين الآخرين.

فالحب لا ينبغي أن يكون حكرًا على الأشياء التي نختارها بشغف، بل أن نحمله معنا إلى ما نفعله كل يوم؛ في كلماتنا، وفي أعمالنا، وفي أبسط التفاصيل التي قد لا يلاحظها أحد سوانا.

فما نمنحه شيئًا من أرواحنا، لا يخرج من أيدينا كما دخل إليها؛ بل يحمل أثر عنايتنا، ويغدو أكثر إتقانًا وصدقًا.

فلا تؤدِّ الأشياء بنصف روح، ولا تجعل اعتيادك عليها يسلبها عنايتك؛ إذ إن الفرق بين عملٍ تؤدّيه مجبرًا، وآخر تصنعه بحب، لا يكمن دائمًا في النتيجة، بل في الأثر الذي يتركه كلٌّ منهما فيك.

فامنح تفاصيل أيامك شيئًا من روحك، فربّما كانت الأشياء الصغيرة التي تفعلها بحب، هي ما يمنح حياتك معناها الأكبر.

هامشٌ من الفوضى

ليست كل الفوضى دليلًا على الضياع؛
فبعضها يكشف لنا ما عجز النظام
عن إظهاره.

قد تختلط التفاصيل، وتتداخل
الأولويات، وتتبعثر الخطوات، لكننا
نكتشف وسط ذلك أحيانًا أن ما
حسبناه خللًا لم يكن سوى طريقة
مختلفة لفهم الحياة.

حُكمٌ من مشهد

كم من مرةٍ اختصر الناس حكايتك في موقفٍ عابر، وأصدروا أحكامهم عليك دون أن يعرفوا ما سبقه، أو ما كان يدور في داخلك حينها.

قد يرون صمتك تكبّرًا، وتردّدك ضعفًا، وابتعادك جفاءً، بينما للحقيقة وجوهٌ أخرى لم تتح لهم فرصة رؤيتها.

فليس كل ما يظهر من الإنسان يعبّر عن حقيقته، ولا كل تصرّفٍ يُفهم من ظاهره وحده؛ فخلف بعض المواقف ظروفٌ لا تُروى، ومعارك لا تُرى، وأسباب لا يعرفها إلا أصحابها.

والمؤسف أن بعضهم لا يكتفي بتكوين رأيٍ عابر، بل يبني عليه صورةً كاملة، ثم يتعامل معك على أساسها، وكأنّه عرفك حقّ المعرفة.

لكنّ الحقيقة لا تتغيّر لأن أحدهم أساء فهمها، والإنسان أكبر من مشهدٍ واحد، وأعمق من حكمٍ أُطلق عليه دون أن تُسمع حكايته كاملة.

حين يُثمر الصبر

ليس كل تأخّرٍ حرمانًا،
ولا كل عسرٍ نهايةً للطريق؛
فكم من فرجٍ جاء بعد طول انتظار،
وكم من قلبٍ أرهقه الصبر، ثم أقبلت عليه أيامٌ أنسته مرارة ما مضى.

قد تطول المحنة حتى نظنّ أنها صارت جزءًا من أعمارنا،
وتثقل الخطوات حتى ننسى كيف كان المضيّ يسيرًا،
لكنّ الفرج يأتي أحيانًا من حيث لا نحتسب،
فيبدّل ضيق الأمس سعةً، ويجعل لما عانيناه معنى لم نكن نراه.

ولعلّ أجمل الأفراح تلك التي تأتي بعد التعب؛
حين لا تكون مجرّد لحظةٍ سعيدة،
بل تعويضًا عن ليالٍ ثقلت،
ودعواتٍ طال انتظارها،
وصبرٍ لم يعلم بمداه إلا الله.

فلا تيأس إن طال الطريق،
ولا تظنّ أن عتمة الأيام ستدوم؛
فما زال في العمر متّسعٌ لفرجٍ يليق بكل ما تجاوزته،
ولأيامٍ تُنسي قلبك كم كان الطريق شاقًّا.

ما لا يُرى من الانكسار

ليست كلّ الكسور تُحدث صوتًا، فبعض الخواطر تنكسر في صمت، بابتسامةٍ لم تجد صدى، أو كلمةٍ قيلت باستخفاف، أو موقفٍ جعل صاحبه يشعر أنّه أقلّ شأنًا مما يستحق.

قد تنسى أنت ما قلته بعد لحظات، بينما يظلّ غيرك يستعيده طويلًا، يتساءل عمّا فعله ليستحقّ تلك القسوة، ولماذا كان عليه أن يخفي ألمه كي لا يبدو شديد الحساسية.

لذلك، انتبه لما تتركه كلماتك في نفوس الآخرين؛ فليس كلّ من صمت تجاوز، ولا كلّ من ابتسم لم يتأذَّ، ولا تعلم أيّ كلمةٍ قد تبقى عالقةً في قلبٍ لم يكن ينتظر منك إلا اللطف.

كن حريصًا ألّا تجعل أحدًا يندم على عفويته معك، أو يخجل من مشاعره أمامك؛ فبعض الخواطر إذا انكسرت، لا يجبرها اعتذارٌ متأخر، ولا تعيدها الكلمات إلى صفائها الأول.

لا تستثنِ أحدًا

كثيرًا ما نُخطئ حين نضع بعض الأشخاص خارج دائرة الاحتمالات، ونظنّ أن مكانتهم في قلوبنا، أو طول معرفتنا بهم، أو ما يجمعنا من مواقف وذكريات، يجعلهم أبعد من أن يُلحقوا بنا الأذى.

لكنّ الحقيقة أن الإنسان لا يُخذل من احتمالٍ وضعه في حسبانه، بقدر ما يُفاجأ حين يأتيه ما لم يتخيّل حدوثه ممّن استثناهم من كلّ احتمال.

فلا تمنح أحدًا حصانةً من تقلّبات الحياة، ولا تجعل قربه منك سببًا في الاعتقاد بأنه لا يخطئ، فالبشر تتبدّل مواقفهم، وتختلف اختياراتهم، وقد يفعل أقرب الناس إليك ما لم يخطر لك يومًا أنه ممكن.

لا يعني ذلك أن تعيش متوجّسًا من الجميع، بل أن تُبقي قلبك واعيًا، وألّا تجعل ثقتك بأحدٍ تُنسيك حقيقةً بسيطة: لا أحد خارج حدود الاحتمال.

لا تُطفئهما

هل نظرتَ إلى جمال عينيك في المرآة من قبل؟

أريد أن أخبرك أن لا شيء يستحق أن تُطفئ بريق عينيك من أجله، ولا أحد يستحق أن ترى الحزن يسكنهما بعدما كانتا تلمعان بالحياة.

رفقًا بقلبك، وبروحك التي تحاول دائمًا أن تكون بخير، حتى حين لا تكون كذلك.

تذكّر دائمًا أنك تستحق أن تعيش بسلام، وأن تظل عيناك تلمعان بالأمل، مهما حاولت الحياة أن تُطفئ فيهما النور.

وعدٌ لا يخيب

مالي أراك تخاف تقلّب الأيام؟

ألم تكن سندًا وقت الشدّة؟

ألم تكن كتفًا حين التعب،

وطبيبًا حين الوجع؟

كلّ ذلك، وما زلت تخشى ما قد تخبّئه لك الأيام!

ألم يقل الله تعالى:

﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾؟

فاطمئنّ...

سيزورك يومًا كلّ ما قدّمته لغيرك،

وستعود إليك تلك الأيادي التي امتدّت بالخير يومًا،

بطرقٍ قد لا تتوقّعها،

وفي أوقاتٍ تكون فيها أحوج ما تكون إلى الطمأنينة.

فلا تخف تقلّب الأيام،

ما دام قلبك قد اختار أن يكون رحيمًا،

وما دام الله يعلم ما قدّمت، وما أخفيت من خير.

لكل بذرة أرض

هل تعلم يا صاحبي؟!

أن قلبك مثل الأرض تمامًا،
تزرع فيها الكثير، وتنثر حبوبًا مختلفة الأنواع والأشكال،
لكن لن يبقى فيها سوى ما ناسَبَتْه تربتك،
ما وجد في هذه التربة موطنًا آمنًا لينبت فيه،
وما علم أنه سيزهر ويُثمر في هذه الأرض.

فلا تحزن إن غادرت بعض البذور أرضك،
ولا تظن أن العيب في تربتك،
فربما لم تكن أرضك مناسبة لها،
وربما كانت تحتاج إلى أرضٍ أخرى لتنمو كما ينبغي.

لذلك، لا تتمسّك ببذرة لن تنبت في تربتك،
ولا تُرهق أرضك بمحاولة إنبات ما لم يُكتب له أن ينمو فيها.

فبعض البذور خُلقت لأرضٍ أخرى،
وبعضها لا يُدرك قيمة الأرض التي احتضنته،
أما أنت، فاعتنِ بأرضك،
واسقِها حبًّا، وامنحها ما تستحق من عناية،
حتى يأتي يومٌ تُزهر فيه بما يليق بقلبك.

مقاماتُ العقول

قال ابن سينا:

«أقوى الناس عقلًا وأزكاهم نفسًا من يُكلّم الناس على قدر عقولهم».

فلا تأخذ الناس على محمل الجدّ دائمًا، بل تعامل معهم على قدر عقولهم ووعيهم.

لا تنخدع بالمظاهر الخارجية، فربما آذتك بواطن أصحابها، ولا تُغرك الشهادات والدراسات، فكم من صاحب شهادة لا يفقه في الحياة شيئًا!

ليس كلّ ما يلمع ذهبًا، ولا كلّ من امتلك علمًا امتلك حكمة، ولا كلّ من أحسن الحديث أحسن التصرّف.

لذلك، كن واعيًا في تعاملك، متّزنًا في أحكامك، ولا تمنح الجميع المكانة ذاتها في قلبك.

فالحكمة ليست أن تُحسن التعامل مع الجميع فحسب، بل أن تعرف كيف تتعامل مع كلّ شخص بما يناسبه.

فاعتدلْ تسلم.

رفقًا بك

عزيزي...

أودّ إخبارك أنك تستحق الكثير،

أكثر بكثير مما تتوقّع.

تستحق الحب، والاهتمام، والدعم، والودّ.

وإن كنت تظنّ أنني أعني أنك تستحقّ هذه المشاعر من الآخرين، فأنت مخطئ.

أنا أعني أنك تستحقّها من نفسك أولًا،

فلا تنتظر من أحد أن يمنحك ما بخلت به على نفسك،

ولا تجعل سعادتك مرهونة باهتمام أحدهم بك،

ولا تنتظر يدًا تمتدّ إليك لتمنحك الدعم، بينما تستطيع أن تكون أنت سند نفسك.

امنح نفسك الكثير من الحب،

تحدّث إليها بلطف،

سامحها حين تخطئ،

وارفق بها حين تتعب،

ولا تقسُ عليها لمجرّد أن الحياة كانت قاسية معك.

تذكّر دائمًا أنك لست بحاجة إلى أن يختارك الجميع حتى تشعر بأنك تستحقّ الاختيار،

ولست بحاجة إلى أن يحبّك الجميع حتى تؤمن بأنك جدير بالحب.

كن مع نفسك، ولا تكن عليها.

خارج مقاييسهم

لا تُتعب روحك في تجميل نفسك أمام أحد،
فمن يحبّك سيرى جمال روحك دون أن تُجهد نفسك في إثبات ذلك.

وكما قالت هيلين كيلر:
«الأشياء الأكثر جمالًا في العالم لا يمكن رؤيتها أو حتى لمسها، يجب أن تُحَسّ بالقلب فقط».

وكما قال العباس بن الأحنف:

قد حسَّنَ اللهُ في عينيَّ ما صنعتْ
حتى أرى حسنًا ما ليس بالحسنِ.

فلا تُرهق نفسك في محاولة أن تكون جميلًا في أعين الجميع،
ولا تستنزف روحك في تبرير نواياك وإثبات نقاء قلبك.

فبعض الأرواح ترى الجمال دون أن تبحث عنه،
وبعضها الآخر لن تراه، مهما بذلت من جهد.

كن على طبيعتك، ودع جمال روحك يتحدّث عنك؛ فما كُتب له أن يُرى، لن تحتاج إلى إقناع أحدٍ به.

طمأنينة العبور

"سلامٌ على ندوبك العميقة التي لم تترك
أثراً في الجسد فحسب، بل حفرت في
الروح مساراتٍ للنور والحكمة.
تلك التي علّمتك كيف تطفئ حرائقك
بدمك البارد، وكيف تحتضن كسرك
بصمتٍ نبيل.
أنتَ لستَ ناجياً عابراً، أنتَ النصُّ الكامل
الذي كتبته التجارب بمرارتها وحلاوتها،
وحدك من يعرف ثمن هذا السلام الذي
يُشبه الهدوء الذي يسبق العاصفة...
ويليها."

مطر خفيّ

"حين يثقل الصدر بالغيوم، لا نجد بداً من البكاء.. تماماً كالسماء حين تفرغ ما تثقل به، لكننا نختار أن نفعل ذلك بصمتٍ يشبه رذاذ المطر الهادئ.

إنها ليست مجرد دموع، بل هي سحابة حبيسة طال أمد انتظارها، وجدت أخيرًا طريقها للتحرر دون ضجيج، دون أن تشتكي لكتفٍ أو ترجو مواساةً من أحد. نمطر في الخفاء، نغسل بقايا العتب المركون في زوايا الروح، ونترك للغيم أن يؤدي رسالته بصمتٍ نبيل.

وحين تنقشع العاصفة الداخلية، يعود الصدر صافياً كأنه لم يحمل يوماً هذا الثقل كله، نقياً، وهادئاً، كأرضٍ روتها السماء لتوها فابتسمت للطبيعة من جديد."

حين تنقلب الموازين

في ليلة واحدة فقط، سيتغيّر كل شيء...

في ليلةٍ كنت تظنّها كباقي الليالي، لكنّك ستجد صحراءك قد أزهرت، وقلبك قد ارتوى بعد طول عجاف، وأغصانك قد أورقت بعد أن ظننتها لن تخضرّ مجددًا.

أتعلَم كيف حدث كلّ هذا؟

حدث حين قرّرت أن تنفض غبار اليأس عن روحك، وأن تعلن أن ألم الماضي لن يكون ألم الحاضر، وأن ما حدث بالأمس لن يسلبك حقّك في أن تعيش اليوم بقلبٍ مختلف.

حدث حين أدركت أن الأيام، مهما تشابهت، تحمل في طيّاتها فرصًا جديدة، وأن من حقّك أن تبدأ من جديد، حتى لو ظننت أنك استنفدت كلّ البدايات.

فلا تستسلم ليأسك، ولا تظنّ أن جفاف روحك سيبقى إلى الأبد.

فربّ ليلةٍ واحدة تعيد إلى قلبك الحياة، لا لأن العالم تغيّر من حولك، بل لأنك قرّرت ألّا تبقى كما كنت.

وتذكّر دائمًا...

كلّ يومٍ يستحقّ أن تمنحه فرصة لبداية جديدة.

حين نحتضن أنفسنا

حُبُّ النفسِ ليس غرورًا، ولا ترفًا عابرًا، بل هو الملاذ الأخير الذي تأوي إليه الروح بعد عواصف التيه.

هو أن تقف في منتصف الفوضى، لا بعين المراقب الصارم، بل بعين الحبيب الذي يرى الجمال في التفاصيل المنسيّة؛ أن تمدّ يدك مصافحًا ذلك الطفل الداخلي الذي طالما خاف، وتقول له باطمئنان: «أنا هنا، لن أتركنا وحدنا مرة أخرى».

أن تحبّ نفسك يعني أن تدرك تمامًا أنّك لست لوحةً تُشكّلها آراء الآخرين، ولا قصيدةً تُكتب لإرضاء النقّاد، بل أنت النصّ الأصلي، واللحن الفريد الذي لم يتدرّب عليه أحد سواك.

أنت التربة الطيّبة التي لا تزهر فيها طمأنينة الحياة إلا حين تسقيها بماء الرضا، وتغمرها بفيض الرحمة.

ما يبقى منّا

وفي نهاية المطاف،

لن تأخذ من هذه الحياة كلّ ما تمنّيت، ولن تفهم كلّ ما حدث لك، لكنّك ستدرك يومًا أن بعض الأشياء لم تكن لتُمنح لك، وبعضها لم يكن ليُعلّمك لولا أن فقدته.

وأنك، رغم كلّ ما مررت به، ما زلت تملك القدرة على أن تنظر إلى الحياة بقلبٍ لم يفقد دهشته، وروحٍ لم تتخلَّ عن إيمانها بأن القادم قد يحمل شيئًا يستحقّ الانتظار.

فلا تجعل آخر ما تعلّمته من الحياة هو الخوف منها.

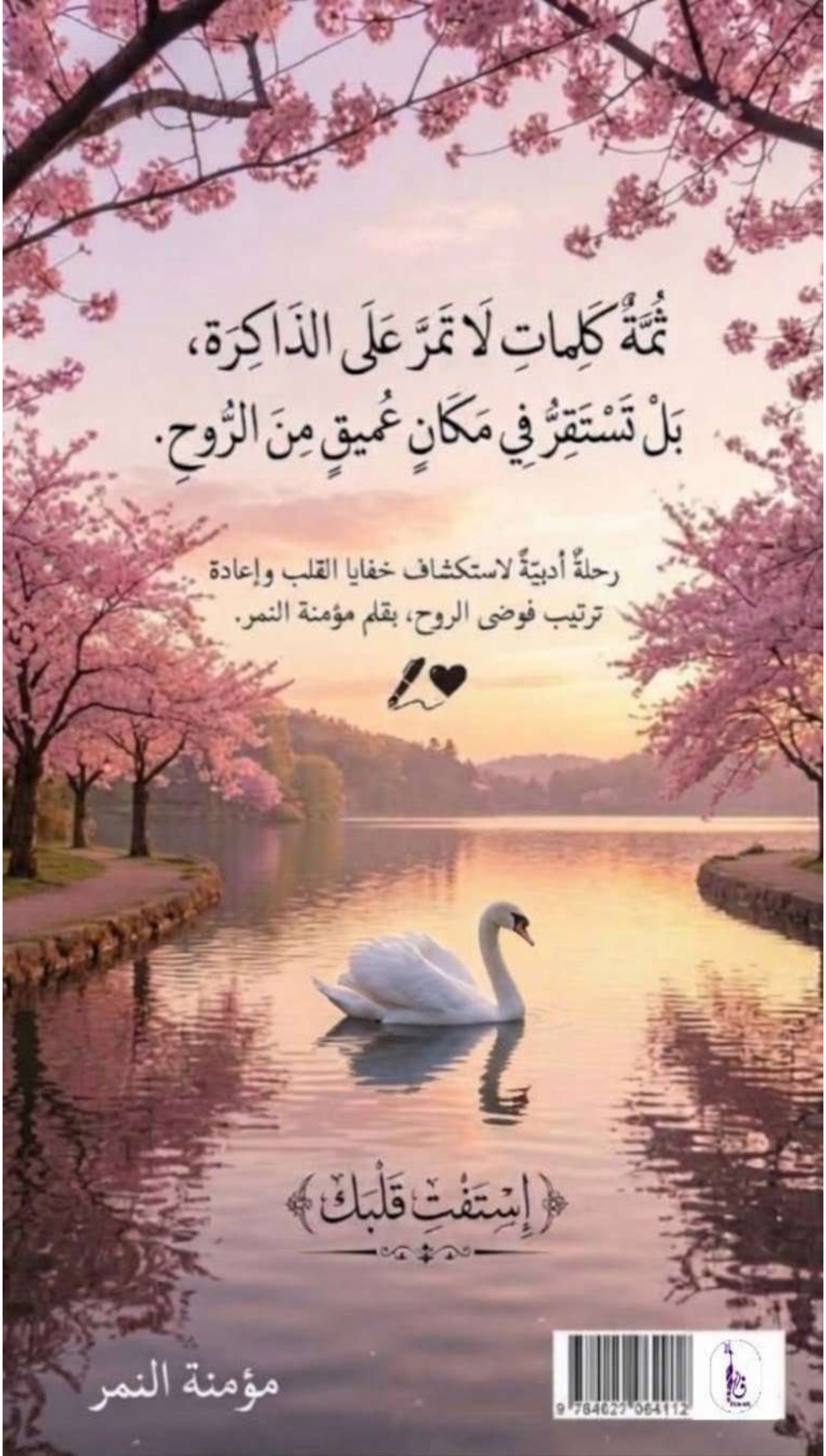
ثمّة كلمات لا تمرّ على الذاكرة، بل
تستقرّ في مكانٍ عميق من الروح.

تم بحمد الله

قراءة ممتعة للجميع

محطات من الحكاية

5. كن كما تحلم
6. طرق لم نصل بها
7. عالمك الخاص
8. خفّف الحمولة
9. لذّة الوصول
10. نعيم الجهل
11. مسافة المغفرة
12. لين القلب
13. لا ترفع الراية
14. ما بين يديك
15. لا تختصر نفسك في عثرة
16. حين تتوقف الساعات
17. خلف الستائر
18. الصندوق القديم
19. عتاب بلا جدوى
20. خريطة لم تكتمل
21. حين يتسلل النور
22. حين تقترب الأمنيات
23. النسخة التي تمنيت أن تكونها
24. حراس الداخل
25. المتحف الذي لا نزوره
26. على ناصية أمل جديد
27. الصمت الذي لا يُقال
28. زاد الأيام
29. ظل الشجرة
30. خيوط لا تكفي للترميم
31. صدق الحب
32. الخريف لا يشبه الربيع
33. النور الذاتي
34. حين يُطفأ الشغف
35. هدوء الروح
36. خير لا يُرى
37. ذاكرة من خشب
38. حين تتبدل المعاني
39. حين يتجاوز العطاء وحده
40. مفاتيح مختلفة
41. نحو المعالي
42. دهشة الأقدار
43. روح الأشياء
44. هامش من الفوضى
45. حكم من مشهد
46. حين يثمر الصبر
47. ما لا يُرى من الانكسار
48. لا تستثني أحدًا
49. لا تطفئهما
50. وعد لا يخيب
51. كل بذرة أرض
52. مقامات العقول
53. رفقًا بك
54. خارج مقاييسهم
55. طمأنينة العبور
56. مطر خفي
57. حين تنقلب الموازين
58. حين نحتضن أنفسنا
59. ما يبقى منا


ثُمَّةُ كَلِماتٍ لَا تَمرَّ عَلَى الذَاكِرَة،
بَلْ تَسْتَقِرُّ فِي مَكَانٍ عُميقٍ مِنَ الرُّوحِ.
رحلةٌ أدبيّةٌ لاستكشاف خفايا القلب وإعادة
ترتيب فوضى الروح، بقلم مؤمنة النمر.
إِسْتَفِتْ قَلْبَكَ
مؤمنة النمر