

الإصدار الأول



# وَأَقِمْ فِي الْحَيَاةِ

"عن الذين أسقطتهم الأيام، فنهضوا ليقعوا في حب الحياة من جديد."

أسامة قائد

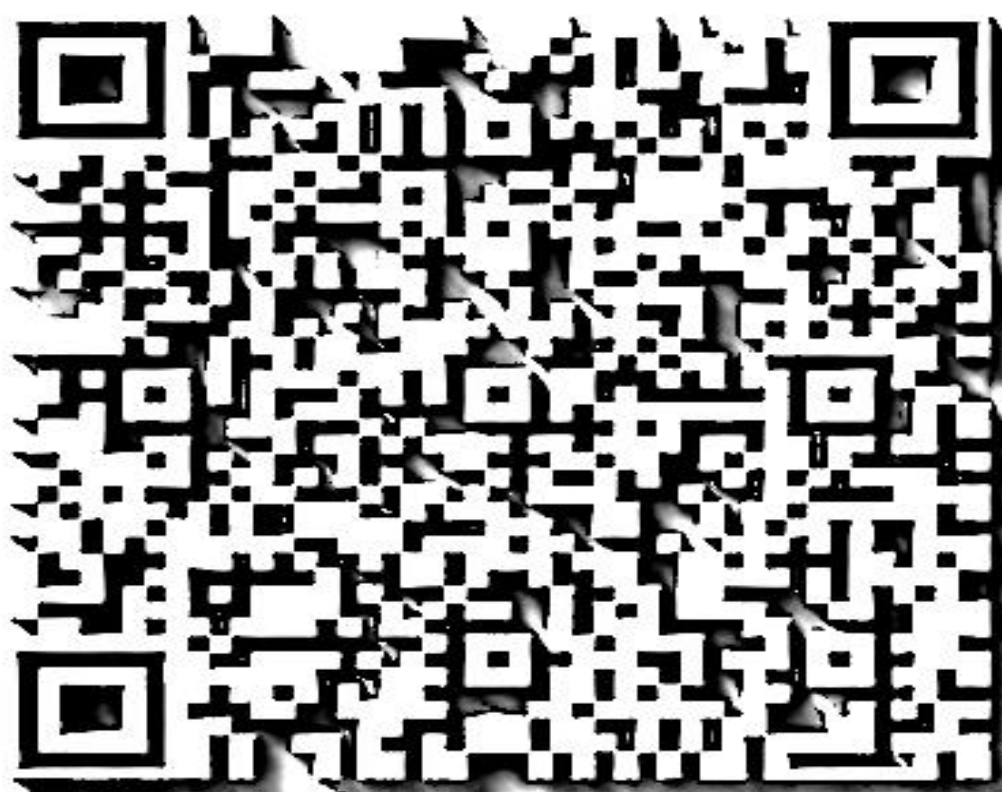


2026

واقف في الصلاة

نصوص من أبي بكر

أسامة قائد عبد الله



© جميع الحقوق محفوظة لمجلة نور الثقافية.

عنوان الكتاب: **وَاقِعٌ فِي الْحَيَاةِ**

الإصدار: الأول

اسم الكاتب: أسامة قائد عبد الله

الناشر الإلكتروني: مجلة نور الثقافية

رقم الاعتماد الدولي: Daan-A-25-000187

إشراف عام ورئاسة التحرير: Abeer Aladdad



للمتابعة والتواصل:

فيسبوك: <https://www.facebook.com/share/18SWpbCCL3/>



الموقع الإلكتروني: <https://noorislal.blogspot.com/>



شروط النشر والاقتباس:

يُسمح بنشر محتوى المجلة بأي شكل من أشكال النشر الإلكتروني مع ضرورة ذكر المصدر على النحو التالي: (اسم الكتاب: واقع في الحياة، الكاتب: أسامة قائد).

لا يجوز اقتباس أي جزء من محتوى المجلة بهدف الإساءة، أو إعادة إنتاجه بشكل مادي أو معنوي إلا بموافقة خطية من إدارة المجلة أو الكاتب.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن صاحبها، وتعتبر رأي مجلة نور الثقافية.

## الإهداء

أقفُ على حافة هذه الكلمات مُمتناً..  
 لله أولاً، الذي كان المعين كلما ضاقت الأسباب..  
 من وسعت رحمته كل ضيق..  
 فكان الملاذ حين تاهت الخُطى،  
 والثالث حين ضاق بالقلبين العالم.  
 ثم الى أبي..  
 ذلك الجيل الأشم،  
 الذي علّمني أن الرجولة ثبات،  
 وأن الصمتَ أبلغُ تفاصيل المحبة.  
 شكراً لظهرك الذي سَدَدَني.. ولم ينحن يوماً..  
 الى أمي..  
 يا نبعاً يغسل تعب الأيام،  
 ويا نوراً يسبقني في كل خُطوة.  
 شكراً للدموع التي سالت سراً..  
 لتُزهر دروبي في العلن.  
 الى الأيام التي أسقطتنا..  
 فصنعت منا أرواحاً أصلب.  
 والي الخذلان..  
 الذي علمنا كيف نُغلق الأبواب برفق،  
 وكيف نحرس قلوبنا.  
 الي نفسي..  
 واعتذارٌ متأخراً لها.  
 عن كل ابتسامةٍ غطت ألف جرح،  
 وعن كل مرةٍ اقتطعتُ من روحي،  
 لأرمم من حولي.  
 الى كل أرواحنا المنهكة..  
 إلى من يبنون من "أنقاضهم" قلاعاً،  
 والي كل قلبٍ يوزع الدفء..  
 وهو يرتجفُ وحيداً في الظلمة.  
 اليكم جميعاً.. أزجي شكري،  
 وأهديكم ما تبقى مني..  
 كلماتٍ.. ونبضاً..  
 " وواقعا في الحياة "

أسامة قائد

## واقع في الحياة

في هذا الصباح الجميل،  
 الذي يغسل وجه الأرض ببرودة حانية،  
 وجدتني أقف وجهاً لوجه  
 أمام بياض الورق..  
 متردداً كعادتي،  
 كلما هممتُ بالبوح عن الوطن،  
 وعن الحياة،  
 وعن تلك الأمنيات،  
 التي تاهت في زحام الأيام.  
 لقد استنزفتُ الأبجدية حتى آخر قطرة،  
 ولم تعد الحروف الثمانية والعشرون كافية؛  
 لاحتواء عُمرٍ يحاول أن يمتد أبعد من مداه،  
 فينكسر في منتصف المعنى.  
 لا بأس..  
 فمذ أن عرفتُ نفسي،  
 أدركتُ أنني سأعجز يوماً عن تفسيرها؛  
 فالنفس كائنٌ مراوغ،  
 كلما توهمتُ أنني قبضتُ على طرف خيطها،  
 أفلتت من جهة أخرى.  
 كتابي هذا لن يكون مجرد اعترافات،  
 بل سيكون انتظاراً..  
 انتظاراً لشيء لا أعرفه،  
 وربما لن يأتي أبداً.  
 فأخبريني أيتها الحياة:  
 هل يزعجك هذا التعب،  
 الذي يرفض النوم حتى الصباح؟  
 هل تضيقين بتمللنا،  
 من تشابه الأيام؟  
 فلقد كبرت تنهيدة الصباح،  
 وصارت المسافات أثقل من أقدامنا المتعبة.  
 فأنا لم أختَر هذه الرحلة،  
 بل وجدتُ نفسي فيها،

كما يسقط المطر على أرض لا مظلة لها.  
كل ما قلته هو أنني:  
سأعيش..  
سأحلم..  
وسأقاوم.  
وجدتُ نفسي هنا،  
وكان عليّ أن أتعلم المشي،  
على حبل التناقضات المشدود؛  
أن أصادق الواقع وأعاديه في آن،  
أن أحب الحياة وأشكك فيها،  
أن أقول "نعم" .. وقلبي مثقل بـ "لا".  
أنا أعيش لأفهم،  
أو ربما أعيش لأنني أحياء؛  
ولا توجد حياة تمر،  
دون أن تترك ندبةً أو جرحاً.  
انسَ كل ما قلته في استهلالتي،  
واقراء فقط السطر الأخير من رسالتي:  
أنا هنا..  
بكامل ارتباكي وإنسانيتي،  
بكامل ما تبقى مني..  
أنا هنا، أحب الحياة،  
وأسقط فيها.. كل يوم.

## أبوي.. تلکم قصتي

أعذرني أيها القارئ..  
 إن حدثتُ عن المسار بهذا العنوان،  
 فكل حروف المسار،  
 كانت لهذا العنوان لساناً.  
 تبدأ حكايتي من هناك؛  
 من حيث تلاقى أرواحهما،  
 لتنسج خيط وجودي الأول.  
 لم تكن قصتهما حكاية حب عابرة،  
 بل ملحمة صمت وتضحية،  
 انطبعت كل تفاصيلها في جيناتني،  
 وفي زوايا روعي التي لا يطالها النسيان.  
 أبي..

ذلك الجبل الأشم،  
 الذي لم ينحنِ إلا في صلاته،  
 ولم يلن إلا لدمعة أمي.  
 كان صمته أبلغ من الكلمات،  
 وحضوره أدفاً من كل المواقف.  
 علمني أن الرجولة،  
 ليست في قوة الساعد،  
 بل في ثبات القلب عند الشدائد،  
 وفي القدرة على احتواء العائلة كوطن لا يتزعزع.  
 لم يقل لي "أحبك" بالكلمات،  
 بل قالها بجبينه،  
 الذي خطت عليه الأيام قصص الكدح،  
 وبيديه الخشنتين اللتين لم تعرفا إلا العطاء.  
 وأمي..  
 يا أمي..

تلك النبع الذي لا ينضب،  
 والرحمة التي لا تعرف حدوداً.  
 من حملت العالم على كتفيها،  
 وتوزع الدفء من قلبها،  
 فأضاءت الدروب من نور عينيها.

علمتني أن الأثني،  
ليست مجرد جسد جميل،  
بل هي روح عميقة، وصبر لا ينفد،  
وحب يغفر كل الزلات.  
لم تقولي "أحبك" بالكلمات،  
بل قلبها بدموعك التي سألت سرّاً خوفاً عليّ،  
وبدعواتك التي كانت تسبقني إلى السماء،  
قبل أن أخطو خطوتي الأولى.  
رأيتُ فيهما كيف يتألف قلبان،  
رغم اختلاف الطباع وقسوة الظروف.  
كلما تعثرتُ.. تذكرتُ ثبات أبي.  
وكلما قست عليّ الحياة.. تذكرتُ حنان أمي.  
هما لي القصة التي لا تنتهي،  
والجذور التي تثبتني في أرضي،  
والنور الذي يضيء دربي..  
حتى في أحلك الظلمات.

## غواية البقاء

مرحباً صديقي القارئ..  
أعرف أنك أدركت أنني أحب الحياة،  
دعني أخبرك لماذا:  
ليس لأنها سهلة،  
ولا لأنها تأتي دائماً على مقاس أمنياتي،  
بل لأن فيها ذلك السر العجيب،  
الذي يجعل القلب.. رغم كل ما يرهقه،  
يعود ليصدقها من جديد.  
أسقط فيها كل يوم؛  
مرة حين يمر الصباح خفيفاً على الروح،  
ومرة حين يبتسم لي وجه أحبه،  
ومرة حين أكتشف أن التعب..  
لم يفلح في قتل قدرتي على الدهشة.  
هي لا تمنحنا الفرحة صافياً،  
لكنها تترك لنا ما يكفي لنحبها:  
نوراً عابراً..  
أملاً صغيراً..  
ودعاءً يحتضن الأرواح حين يضيق المدى.  
أتفهم الآن أن النجاة،  
ليست في خلو الحياة من الوجد،  
بل في أن يبقى فيك متسع للحب.. رغم الوجد.  
القوة ليست في قسوة القلب،  
بل في قدرته على البقاء ليناً،  
بعد كل ما مرّ عليه.  
أنا أحب الحياة من قلب المعركة؛  
بنقصها، بفوضاها،  
بلحظاتها التي تكسرنا..  
ثم تعيدنا إلى أنفسنا أكثر وعياً.  
ما دام في قلبك نبض،  
ففي الطريق ما يستحق.

## ما تبقى منا

في بعض الأيام،  
 نمرُّ عبر الساعات،  
 دون أن نعرف كيف عبرناها،  
 أو كيف نجونا من ثقلها.  
 لا نبتسم لأننا بخير،  
 بل لأن التعب حين يطول،  
 يتقن ارتداء ملامح الطمأنينة.  
 ليس كل ما يبدو ساكناً،  
 هو هادئ بالضرورة؛  
 فكم من روح صامتة،  
 تضج من الداخل كمدينة لا تنام.  
 وكم من قلب يوزع الدفء،  
 وهو يرتجف وحيداً في الظلمة.  
 نحن لا نكبر بالسنوات فقط،  
 بل بما نخسره،  
 بما نفهمه متأخرين،  
 وبما ينكسر فينا ولا يعود.  
 غريبٌ هذا الواقع؛  
 يعلمنا أن القرب ليس دائماً أنساً،  
 وأن البعض يسكنون الذاكرة،  
 وهم لم يسكنوا القلب يوماً.  
 هل جربت أن تضحك كثيراً،  
 فقط لكي لا يسألك أحدٌ عن حزنك؟  
 أن تقول "أنا بخير"،  
 لأنك تعبت من شرح ما لا يُقال.  
 نمضي..  
 لأن الوقوف ترفٌ لا نملكه،  
 ولأن في داخل كلِّ منا شيئاً،  
 يصرُّ على البقاء..  
 حتى حين يغيب السبب.

## لا تشبهنا

في هذه الحياة،  
 لا يؤلمنا دائماً ما يحدث،  
 بل ما كنا نظن.. أنه لن يحدث.  
 لا يكسرنا الغياب وحده،  
 بل تلك الطمأنينة،  
 التي منحناها لمن لا يجيد البقاء.  
 كم من شخصٍ مرَّ بنا،  
 فظنناه صدفةً جميلةً،  
 ثم اكتشفنا أن بعض الصُدف امتحان.  
 يمنحونا شيئاً من الألفة ثم يرحلون،  
 ويتركوننا في برد الأسئلة.  
 تعلمنا متأخراً؛  
 أن ليس كل وجهٍ بشوش،  
 يحمل نيةً بيضاء.  
 وأن البعض يأتون،  
 ليعلمونا كيف نحترس،  
 وكيف نغلق أبوابنا برفق،  
 وكيف نبتسم..  
 دون أن نفتح القلب لكل عابر.  
 لا تندم على طيبتك؛  
 فالخطأ ليس في قلبِ عرف الصفاء،  
 بل فيمن لم يعرف،  
 كيف يصون ما مُنح له.  
 نحن لا نخسر الناس دائماً،  
 بل نربح حقيقتهم..  
 وهذا ربحٌ مؤلم،  
 لكنه أنقى من وهمٍ جميل.

## أنقاض قلبٍ قديم

أن لكل قلبٍ أنقاضه،  
 ولكل روحٍ حطامها،  
 وقلبي أنا، وقلبك.. ليسا استثناءً.  
 هما ليسا مجرد مضغّة تنبض،  
 بل هما متحفٌ لقصصٍ قديمة،  
 لمواجه لم تندمل تماماً،  
 ولأحلامٍ تحولت إلى رماد.  
 هذه الأنقاض..  
 ليست مجرد ذكرى،  
 بل هي شهادةٌ على معاركٍ خاضتها الروح،  
 وانتصاراتٍ لم يحتفل بها أحد.  
 كل صدعٍ فيها.. هو بصمة،  
 وسجلٌ صامت للحظات،  
 التي ظننتُ فيها أنني انتهيت.  
 لكنني اكتشفتُ؛  
 أن هذه الأنقاض ليست النهاية،  
 بل هي الأساس..  
 الذي بُني عليه قلبي الجديد.  
 تعلمتُ كيف أجمع شتاتي،  
 وكيف أرمم ما تهدم،  
 وكيف أزرع بذور الأمل،  
 في أرضٍ ظننتها قاحلة.  
 علمتني هذه الأنقاض..  
 أن القوة ليست في عدم السقوط،  
 بل في القدرة على النهوض،  
 بعد كل ارتطام.

## صراع

ليس بالضرورة،  
 أن نمضي دائماً ونحن ممتلئون بالنور؛  
 أحياناً نمضي بما تبقى..  
 ببقايا رغبة،  
 بفتات حلم،  
 وبقليل من الصبر.  
 فالإنسان لا يعيش على اليقين وحده،  
 بل بخيطٍ خفي يسمى "الأمل"،  
 يشده كلما أوشك على الانطفاء.  
 اليأس ليس دائماً بكاءً،  
 أحياناً يكون هدوءاً زائداً،  
 صمتاً طويلاً،  
 وابتسامةً تؤدي على عجل.  
 ومع ذلك؛  
 يولد الأمل من أكثر الأماكن تعباً،  
 من قلبٍ ظن أن لا شيء فيه باقٍ.  
 الأمل ليس أن ترى الطريق واضحاً،  
 بل أن تؤمن..  
 أن للطرق المجهولة نهاية،  
 ولليالي الطويلة فجرًا.  
 فلا تجعل اليأس وطناً،  
 فهو عابرٌ مهما طال،  
 واجعل اليقين رفيقك،  
 حين يخذلك كل شيء.

## تراتيل المطر

ما أجمل المطر،  
حين ينزل على الأرض..  
وعلى القلب أيضاً!  
حين يأتي؛  
يغسل فينا ما لا تراه العيون،  
وتشعر به الأرواح.  
للمطر هيبّة لا تشبهها هيبّة،  
يطرق النوافذ برفق،  
ويهمس للبيوت وللأرواح:  
"ما زال في السماء ما يربّت عليكم".  
هو رسالةٌ تذكرك؛  
بأن الجفاف لا يدوم،  
وأن السماء.. مهما ابتعدت،  
تعرف كيف تعود بالرحمة،  
حين يحتاجها القلب.  
كل قطرةٍ فيه تقول لك:  
"لا تخف.."  
فبعد كل جفافٍ مطر،  
وبعد كل سباتٍ حياة".

## سيمضي أيضاً

سيمضي هذا الثقل،  
 كما مضت أشياء،  
 ظنناها أثقل من أن تمر.  
 وكما مرت ليالي،  
 ظننا أن الصباح لن يأتي بعدها،  
 ثم أتى..  
 مرةً باهتاً، ومرةً متأخراً،  
 لكنه أتى.  
 يا عزيزي..  
 هذا الصمت الذي يزدحم في الصدر،  
 وهذه الأيام التي تمشي ببطء،  
 ستمضي.  
 فلا يوجد عسرٌ يدوم،  
 ولم يجعل الله شيئاً يبقى على حاله.  
 سيمضي ذلك الخذلان،  
 الذي علّم القلب كيف يحترس.  
 وتلك الخسارة التي ظننا،  
 أنها أخذت منا الكثير،  
 ثم تبين لنا..  
 أنها أخذت ما لم يكن لنا،  
 وتركت لنا ما كنا نجهله في أنفسنا.  
 فما يرهقنا حقاً ليس الوجد،  
 بل ظننا أنه دائم.  
 وما يتعبنا ليس التعب وحده،  
 بل خوفنا من أنه النهاية.  
 10. قلب العاصفة  
 الكارثة لا تشبه ما قبلها،  
 ولا تأتي كما نتخيل.  
 لا تقرع الباب،  
 ولا ترسل إنذاراً واضحاً،  
 بل تدخل فجأة..  
 أحياناً على هيئة شيء صغير،

لكن أثره يكبر في القلوب حتى يملأها.  
في تلك اللحظة؛  
لا تنهار الأجساد وحدها،  
بل ينهار معها شيء من اليقين،  
وشيء من الطمأنينة،  
التي كنا نظنها ثابتة.  
نقف، لا أمام الموقف فقط،  
بل أمام أنفسنا كما لم نقف من قبل.  
تضطرب دواخلنا،  
وتكثر الأسئلة في صدورنا:  
لماذا الآن؟  
ولماذا أنا؟  
وكيف ينقلب الطريق بهذه السرعة؟  
يا عزيزي..  
النجاة هنا،  
ليست في النهوض السريع،  
بل في ألا تنطفئ كلياً.  
هنا ستعرف من يبقى معك،  
وماذا يعني أن يجد المرء ربه،  
حين لا يجد شيئاً آخر يسنده.

## الابتلاء يصنعك

ليس كل ما انكسر في يدك كان شراً،  
 ولا كل ما تأخر عنك كان حرماناً.  
 فبعض ما أبكاك،  
 لم يأت ليهزمك،  
 بل ليعيد بناء شيء فيك،  
 لا ينضج في الرخاء،  
 ولا يتربى في السعة.  
 تلك الأمنية التي لم توفق فيها،  
 وذلك الباب الذي أغلق في وجهك..  
 لم يكن خسارة بالضرورة.  
 كم من باب تمنيناه،  
 ولو فُتح لنا في وقته،  
 لرأينا فيه من التعب ما لا نحتمل.  
 الله يصرف عنا أشياء لحكمة،  
 ويؤخر أخرى لخير يخبئه في غيبه.  
 فإذا أغلق باباً؛  
 ليس ليكسر قلبك،  
 بل ليحفظه..  
 وليرببك.

## عن الحب

يظن البعض،  
 أن القلب يملك اختيار نجاته،  
 أو يملك قفلاً لإغلاق بابه.  
 ولا يدرون..  
 أن بعض المشاعر لا تستأذن حين تأتي،  
 ولا ترحل حين نطلب منها الرحيل.  
 الحب لا يأتي دائماً،  
 في الوقت المناسب،  
 ولا بالصورة التي نريدها.  
 يفاجئ القلب،  
 كما تفاجئنا الحياة بشيء لم نخطط له،  
 لكنه يمضي فينا،  
 وكأنه يعرف الطريق قبل أن نعرفه نحن.  
 ليس كل ضعفٍ وهن فينا،  
 بل أحياناً يكون دليلاً،  
 على أن القلب كان صادقاً.  
 فلا تكثر لوم قلبٍ كان صادقاً؛  
 فبعض الصدق يكلف كثيراً،  
 وبعض الحب حين يكون عميقاً،  
 لا يرحل سريعاً،  
 ولا يشفى بنصيحة باردة.

## في ودائع الله

لقد افترقا..  
ليس لأن المحبة جفت،  
ولا لأن القلوب قست،  
بل لأن السبل ضاقت،  
والأرواح تعبت من فرط المحاولة.  
كلاهما مضى في طريقه..  
وكلاهما منكسر،  
يحمل في صدره غصّةً بحجم حكايةٍ لم تكتمل.  
خطواتهما ثقيلة،  
كأنما يجران خلفهما عُمرًا من الذكريات التي ترفض النسيان.  
هو يعلم أنها تتألم،  
وهي تدرك أن صمته يخفي خلفه وجعاً لا يُحكى..  
لكنه، في لحظة الوداع الأخيرة،  
حين أدرك أن التشبث بخيطٍ مقطوع يُدمي اليدين،  
وأن بعض البقاء أسوأ من الرحيل..  
اختار أن يُرخي قبضته.  
لم يرحل كرهاً، ولا يأساً،  
ولا جحوداً لتلك الأيام التي جمعتهما،  
بل أسلم الأمر كله لمدير الأمر.  
اختار أن يرفع يديه عن تفاصيل القصة،  
ويتركها في السماء..  
في ودائع الله التي لا تضيع.  
فضل أن يبتعد،  
لا لينهي ما بينهما، بل ليحفظ ما تبقى من نقاء الشعور.  
همس في سره بقلبٍ راضٍ رغم ارتعاشه:  
"يا رب.. استودعتك إياها، واستودعتك قلبي".  
يمضي الآن،  
وهو متعبٌ حد الإنهاك،  
لكن في أعماقه يقيناً هادئاً يربثُ على كتفه..  
يقيناً بأن الله الذي ساق هذه المحبة إلى قلبه أول مرة،  
لا يعجزه أن يجمع الشتات،  
وأن يطوي المسافات حين يأذن الوقت.



يمضي..  
على أمل أن تدور عجلة الأيام،  
ولعل الله، ببالغ لطفه وعظيم حكمته،  
يجعلهما يلتقيان من جديد..  
ولكن هذه المرة؛  
في توقيتٍ أرحم،  
وبأرواحٍ مجبورة،  
وعلى أرضٍ لا تعرف الفراق

## ما بال قلبين!؟

ما ظنك باثنين،  
الله ثالثهما؟  
قلبان ضاق بهما العالم،  
لكن الله بينهما..  
فاستعانا به.  
أرواحٌ حاصرتها الأيام،  
لكن السكينة تجد طريقها إليهما،  
كلما ضاقت الأسباب.  
حين يكون الله ثالث اثنين؛  
فلا الخوف يستطيع أن يأكل القلب،  
ولا الغياب يقتل المحبة،  
ولا البعد يبقى موحشاً.  
الحب يا عزيزي..  
ليس مجرد حكاية،  
تُخط سطورها بكلمات العشق،  
إنما هو أمان، وفطرة، ولطف..  
لطفٌ لا يفهمه إلا من عرف،  
أن بعض البعد،  
يكون فيه حلاوة القرب من الله.

## القمر لا يعتذر عن نوره

كيف حالك يا عزيزي؟  
هل سبق وأن أحسنت إلى أحد،  
ثم وجدت في عينيه برودةً لا تشبه المعروف؟  
هل مددت يدك بالنبيل،  
فسر البعض نبلك حسب أهوائهم؟  
هل صفحت بصفاءٍ عن سوء،  
فسروا صفاءك ضعفاً؟  
افعل الخير.. ولا تتراجع.  
قيمة الإحسان،  
ليست فيما يتركه عند الناس دائماً،  
بل فيما يصنعه فيك،  
في قلبك، وفي روحك.  
ذلك النقاء الذي يبقيك كما أنت،  
مهما حاول العالم أن يعلمك القسوة.  
لا تعتذر عن طبيبتك؛  
فالقمر لا يعتذر للغيوم عن نوره،  
والشجرة لا تعتذر للملقين الحجرة نحو ثمرها،  
والنبع لا يعتذر لمن شرب منه..  
ومضى دون امتنان.  
افعل الخير،  
ليس لأن الناس يستحقونه دائماً،  
بل لأنك تستحق أنت..  
أن تبقى نبيلاً، واسعاً،  
كما يحب قلبك أن يكون.

## نداء المجد

يا أيها القارئ..  
 هل لك أحلام؟  
 يقول عنتر بن شداد:  
 "واختر لنفسك منزلاً تعلق به..  
 أو مت كريماً تحت ظل القسطل"  
 ويقول أبو القاسم الشابي:  
 "ومن يتهيب صعود الجبال..  
 يعيش أبد الدهر بين الحفر"  
 كن لتلك النداءات التي لا تلين،  
 ولا تكن ممن يرفعون أبصارهم إلى المجد،  
 ثم يرضون من الحياة بمقاعد المتفرجين.  
 فالعُلا لا تصافح من يهابها،  
 وأبوابها لا تفتح لمن يطرقها بيد مرتعشة.  
 والمجد لا يهب نفسه لمن يتمناه،  
 بل لمن يشتد عليه الطريق.. فيمشيه بَعْدته.  
 كن ممن يرى في التعب بعض المُنَى.  
 ليس أخطر ما يواجهك وعورة الطريق،  
 بل تلك الأصوات التي تحدثك عن السلامة،  
 لكي تنزع منك شجاعة المحاولة،  
 وتسمي تراجعك حكمة،  
 وفتورك اتزاناً، وخوفك بصيرة.  
 فاحذر من نصائح..  
 وُلدت من رحم العجز.

## والعافين عن الناس

يا صاحب القلب الكبير..  
 كم مرة كان الرد سهلاً،  
 لكن العفو كان أجمل؟  
 وكانت الكلمة قادرة على أن توجع،  
 لكن القلب اختار أن يترفع.  
 ليس ضعفاً؛  
 بل لأن بعض النفوس،  
 يكبر صمتها حين يصغر الكلام.  
 ليس العفو نسياناً، ولا رضاً بالأذى،  
 بل هو مقام..  
 تُبقي فيه قلبك أنقى من أن تسكنه الإساءة.  
 ليس كل انتصار،  
 أن ترد الإساءة لمن أساء إليك.  
 بعض الانتصارات؛  
 أن تملك القدرة.. ثم تترك الأمر لله،  
 وأن تمضي،  
 وقد ربحت نفسك قبل أن تربح الموقف.  
 فليس ذنب الطيبين،  
 أن بعض الناس،  
 ترى سعة القلب ضعفاً، والحلم خوفاً.  
 ولا تعلم أن بعض الحلم عزة،  
 وبعض العفو، قوة لا يحتملها إلا الكبار.  
 "والعافين عن الناس والله يحب المحسنين"..  
 اجعلها سيرة فيك، لا مجرد آية تمر.  
 فذاك هو العفو الجميل،  
 الذي يُبقيك أبيض القلب، رفيع الروح..  
 مهما ازدحمت حولك الإساءات.

## خارج التوقيت

هل تشعر أنك تأخرت؟  
 هل يطارذك إحساسٌ،  
 يقول لك بأنك خارج التوقيت،  
 وخارج الحلم،  
 وربما خارج الحياة نفسها؟  
 لا عليك..  
 كل إنسان يمر بمرحلة،  
 يشعر فيها أنه تائه،  
 أن النفس أصبحت خالية،  
 رغم امتلائها بالهموم.  
 يرى أقرانه قد مضوا، وسبقوا إلى النجاح،  
 وهو يراها بعيدة المنال.  
 لكن اسمعني جيداً:  
 ليس كل من تأخر قد ضاع،  
 وليس كل من لم يكتمل قد فشل.  
 هناك أشياء تتكون في الداخل،  
 ببطء شديد لا يراه الناس.  
 عدم وصولك لا يعني أن الطريق مغلق،  
 وعدم ذكرك لا يعني أنك بلا قيمة.  
 بعض الأرزاق لا تتأخر قسوةً.. بل حكمةً.  
 وبعض الأبواب لا تفتح سريعاً،  
 لأن قلوبنا لم تنضج بعد لما وراءها.  
 نحن نرى التأخر حرماناً،  
 والله يراه تهيئةً ولطفاً.  
 لا تحتقر نفسك لأنك لم تكتمل بعد؛  
 فالكمال رحلة.. لا لحظة.

## أنا بخير

إلى كل من سأل بصدق: كيف حالك؟  
وإلى كل قلبٍ لمح في ملامحي شيئاً يميل إلى بهوت الروح،  
فحاول أن يعيدني إلى جهة الضوء..

أنا بخير.

وإلى كل من انتظر سقوطي،  
وتمنى أن يراني منكسراً..

أنا بخير.

أنا بخير،

ليس لأن الطريق كان سهلاً،  
بل لأنني كلما انكسرت قليلاً،  
تعلمت كيف أجمعني.

وكلما ضاق بي الأمر،

وجدت في داخلي متسعاً لا يعرفه سواي.

الخير أحياناً ليس غياب الألم،

بل القدرة على العبور.

ليس ألا تسقط، بل أن تعرف كيف تنهض،

وآلا تبقى كما كنت، بل أن تصبح أصلب مما كنت.

"أنا بخير" ..

جملة لا تُقال على عجل،

هي خلاصة حرب هادئة،

بين قلبي وما حاول كسره،

بين روحي وما حاول إطفاءها.

انتصار هادئ، لا يرفع صوته،

لكنه يثبت نفسه.

## لا تحزن على ما مضى

في هذه الحياة،  
 قد يتعب الإنسان من يومه،  
 ومن ماضي لا يكف عن العودة،  
 ومن آتٍ لم يأت بعد.  
 فيبقى قلبه معلقاً،  
 بين ذكرى تؤلمه، وقلق غدٍ،  
 ينسيه أن اللحظة التي بين يديه..  
 هي العمر كله.  
 لا تحزن على الماضي؛  
 فمهما أطلت الوقوف عنده لن يعود،  
 ومهما أكثرت سؤاله لن يجيب.  
 ما فات،  
 إن لم يفت ليزعجك،  
 فقد فات ليعلمك، ويفهمك..  
 أن تصحيح الأمس يكون باليوم.  
 الوفاء الحقيقي لنفسك،  
 هو أن تترك ما رحل يرحل،  
 وأن تلتفت لما بقي.  
 فاجعل من انكساراتك جسراً،  
 ومن دموعك طهرًا، ومن صمتك حكمة.  
 واجعل سطر الأمس..  
 في حالة الطمس.

## لا بأس

لا بأس..  
 هذه الكلمة التي نقولها أحياناً،  
 تُقال لأننا تعبنا من شرح ما هو أثقل من الجبال؛  
 فنختصر ذلك كله،  
 ببعض حروفٍ من الصبر، ونمضي.  
 لا بأس..  
 حين تتأخر الأمنيات،  
 وحين لا تأتي الأشياء كما رسمناها في قلوبنا.  
 فليس كل ما يتأخر يضيع،  
 ولا كل بابٍ أُغلق كان خلفه الخير.  
 لا بأس..  
 أن تنحني روحك من ثقل ما تحمل،  
 أن تشعر أنك لست بخير تماماً؛  
 فالإنسان ليس حجراً،  
 وما يمر بنا يترك أثره.. مهما ادعينا القوة.  
 لا بأس..  
 أن تخيب بك الوجوه؛  
 فالناس لا يأتون دائماً كما تبدو ملامحهم.  
 لكن في كل خيبة؛  
 عينٌ تتعلم، وقلبٌ ينضج.  
 لا بأس..  
 أن تبكي؛  
 فليس الدمع ضعفاً،  
 بل قد يكون آخر ما بقي في القلب من صدق.  
 أحياناً البطولة،  
 أن تعترف أنك منهارة، ثم تنهض،  
 دون أن تكره الحياة.  
 لا بأس..  
 بكل ما لم يكتمل،  
 بكل ما رحل،  
 بكل ما كان يمكن أن يكون.. ثم لم يكن.  
 في النهاية.. لا بأس؛

ما دام فيك قلب،  
يعرف كيف يلين دون أن ينكسر،  
وكيف يصبر دون أن يذبل.  
وكيف يبتسم..  
لا لأن كل شيء جميل،  
بل لأن الله.. ما زال في القلب.

## اعتذار متأخر

مرحبًا!  
بينما كنتُ مشغولًا بترميم الآخرين،  
نسيْتُ تمامًا أن أتفقد جدرانِي.  
دعني أخبرك عن أقسى أنواع الخذلان..  
ذلك الذي تمارسه بحق نفسك، بوعيٍ كامل،  
تحت مُسمى "التضحية".  
كم مرةً بقيتَ في مكانٍ يلفظك،  
فقط لأنك تخاف فكرة المغادرة؟  
كم مرةً اقتطعت من روحك لترقع ثقوب علاقةٍ مهترئة،  
حتى اكتشفتَ أنك أصبحتَ أنتَ الثقب؟  
أنا هنا.. أقف أمام مرآتي،  
لا لأعتب على أحد، بل لأقدم اعتذارًا متأخرًا.  
اعتذارًا لنفسِي التي أرهقتها معي.  
أعتذر عن كل مرةٍ ابتسمتُ فيها والمواجه تنهش صدري،  
فقط كي لا أريك مزاج من حولي.  
أعتذر عن تبريري لقسوتهم،  
عن اختلاقي أعذارًا لا يستحقونها،  
وعن بقائي منتظرًا قطارًا في محطةٍ مهجورة.  
كأنني كنتُ أشترى رضاهم بقطعٍ من عمري.  
لكنني اليوم.. وبعد كل هذا الركض، وقفت.  
أدركتُ أن الروح التي تحملت كل هذا،  
تستحق أن تُحَب.. أن تُعانق لا أن تُستنزف.  
تستحق أن توضع في مكانٍ آمن لا تضطر فيه لإثبات قيمتها كل يوم.  
تعلمتُ أخيرًا أن أرخي يدي.  
أن أترك الأشياء التي لا تريد البقاء ترحل.  
وأن أضم نفسي التي تجاهلتها طويلًا.  
ليس في هذا أنانية يا صديقي..  
بل هو تأخرٌ طويلٌ في فهم أبسط حقوق البقاء.

## هدوء النهايات

مرحبًا...  
 دعني أسألك:  
 هل لاحظت يومًا كيف تنتهي بعض العلاقات دون ضجيج؟  
 لا خيانة، ولا شجار،  
 ولا حتى كلمة وداعٍ مسرحية.  
 فجأة..  
 تنقطع خيوط الحديث الممتدة،  
 تصبح الرسائل التي كانت تسبق أنفاسنا،  
 مجرد ردودٍ مقتضبة،  
 ثم صمت..  
 صمتٌ طويل ومسالِم.  
 كنا نظن أننا سنبقى معًا للأبد..  
 كنا نرسم شكل الأيام القادمة،  
 ونضحك على فكرة أن شيئًا قد يفرقنا.  
 لكن الحياة.. الحياة بارعةٌ جدًا،  
 في تسريب الأشخاص من بين أيدينا بهدوءٍ لا يُصدق.  
 أمرٌ أحيانًا على صورنا القديمة،  
 وعلى محادثتنا التي كانت لا تنام.  
 أبتسم..  
 لم يعد هناك غضب، ولا عتاب،  
 ولا حتى رغبة في السؤال: "لماذا ابتعدنا؟".  
 فقط حنينٌ هادئٌ لأيامٍ كانت أرواحنا فيها تتحدث لغةً واحدة.  
 اكتشفتُ أن البعد لا يحتاج دائمًا إلى معركة.  
 أحيانًا، تنتهي صلاحية الأرواح معًا،  
 تفرغ جعبة الحكايات،  
 ويصبح لكلٍ منا طريقٌ لا يتقاطع مع الآخر.  
 هم ليسوا سيئين، ونحن لسنا كذلك.  
 كل ما في الأمر أن بعض الناس محطات..  
 نستظل بظلمهم قليلًا، نتبادل معهم زاد الرحلة وضحكاتها،  
 ثم يصعد كل منا قطار الحياة يمضي في الاتجاه معاكس.  
 نراقبهم من النافذة وهم يبتعدون،  
 ندعو لهم بالخير في سرنا..

ونكمل الطريق،  
بذاكرةٍ أثقل، وقلبٍ أوسع،  
ويقينٍ تام بأن كل من يعبر حياتنا،  
يأتي لسبب.. ويرحل لسبب.

## مقبرة الرسائل

مرحبًا...  
هل جربتَ يوماً أن تكتب رسالةً طويلة،  
تسكب فيها كل ما يعتمل في صدرك،  
تتنقي كلماتها من دمك ودمعك..  
ثم بضغطة زرٍ واحدة.. تمسحها؟  
تلك هي الرسائل التي لم نرسلها،  
وهي أصدق من كل ما قلناه يوماً.  
مقبرةٌ صامتة في هواتفنا،  
وفي حناجرنا،  
تغصُّ بكلماتٍ كانت قادرة على أن تقلب الموازين،  
لو أنها فقط.. قيلت.  
لكننا نختار ألا نرسلها.  
ليس كبيراً دائماً يا صديقي،  
بل لأننا ندرك، في لحظة صفاءٍ قاسية،  
أن الكلمات لا تُرمم زجاجاً مهشماً،  
وأن من أدار ظهره لروحك،  
لن تستوقفه صرخة حروفك.  
في البداية، يؤلمنا الصمت؛  
نظن أننا سنختنق إن لم نشرح، إن لم نعاتب،  
إن لم نضع النقاط على الحروف التي تاهت.  
ثم.. نتعلم.  
نتعلم أن بعض الفهم يأتي من الداخل،  
وأن صمتنا كان أبلغ رسالة.  
ندرك أن احتفاظنا بكرامة الشعور،  
أهم من تسوله من قلبٍ لا يرى.  
فالعتاب لا يليق إلا بمن يستحق،  
والغياب، حين تفرغ الكلمات من معناها..  
هو أكرم إجابة.  
فسلامٌ على كل رسالةٍ ابتلعناها،  
لنحفظ بها ما تبقى منا.

## غداً يا صاحبي أجمل

يا صاحبي..  
الذي أرهقه التفكير،  
وأتعبه القلق مما سيأتي.  
أراك تحمل الغد على كتفيك،  
قبل أن تشرق شمسك،  
وتخوض معارك المستقبل،  
قبل أن يبدأ أوانها.  
لا تستنزف روحك،  
في حربٍ مع أيامٍ لم تأتِ بعد؛  
فغداً يا صاحبي أجمل،  
لا كما يصوره لك الخوف،  
بل كما يدبره لك اللطيف الخبير.  
كم من مرة،  
خفنا من غدٍ حتى ارتعدت القلوب،  
فلما جاء..  
كان في ثناياه من لطف الله،  
ما خفف حدته،  
وستر قسوته،  
وحملنا فيه على غير ما كنا نظن.  
نحن لا نملك من الغد شيئاً،  
سوى حسن الظن بمن يملكه.  
فلا تحمل نفسك همَّ ما لم يقع،  
ولا تفسد يومك،  
بالبحث عن مخرجٍ لمشكلةٍ لم تُخلق بعد.  
نحن نستعجل القلق،  
والله يخبي لنا الطمأنينة.  
نحن نرى الأبواب المغلقة،  
والله يرى المفاتيح التي ستأتي في وقتها.  
نم قرير العين؛  
فالذي رعى أيامك الماضية،  
لن يضيع أيامك القادمة.  
والذي جبر انكسار الأمس،

قادرٌ على أن يضيء لك الغد.  
لا تسبق الأحداث،  
ولا تفك عقد الحياة كلها بيدك،  
يكفيك أن تمضي بقلبٍ يُسلم،  
وروح ترجو.  
غداً أجمل..  
لأن الله معنا،  
ولأن من كان الله معه،  
لن يرى إلا الخير..  
ولو طال الانتظار.

## السطر الأخير

يا صديقي الذي رافقني حتى هذه اللحظة،  
 ها نحن نصل معًا إلى حافة هذه الأوراق.  
 لم أكتب لك هذا الكتاب،  
 لأمنحك وصفةً سحريةً للنجاة،  
 ولا لأخبرك أن الحياة ستصبح ورديةً فجأة،  
 وأن الألم سيختفي بمجرد أن نقلب الصفحة.  
 بل كتبت لأقول لك: أنا مثلك.  
 أتعب، أتعثر، أبكي، وأتظاهر بالصلابة.  
 كتبت لتدرك أنك لست وحدك،  
 في هذا الارتباك الطويل الذي نسميه "الحياة".  
 وأن كل تلك الخدوش التي تخفيها خلف ابتسامتك،  
 ليست سوى أوسامٍ لمعارك خضتها بصمت،  
 ونجوت منها بشرف.  
 "واقع في الحياة"..  
 لم يكن مجرد عنوان، بل هو نحن.  
 نقع فيها كل يوم.. وننهض منها كل يوم.  
 نجبها تارةً، ونجافئها تارةً أخرى،  
 لكننا لا نتوقف عن المحاولة.  
 اطو هذه الصفحات يا عزيزي،  
 لكن.. لا تطو قلبك.  
 امض في أيامك بعينين تريان النور حتى في الظلمة،  
 وبروح تحب الحياة. وتعرف كيف تلين..  
 دون أن تنكسر.  
 أودعك هنا..  
 لا بنهاية، بل بفسحةٍ من الأمل،  
 راجيًا أن يكون غدك الذي تخافه،  
 أجمل من أمسك الذي أبكاك.  
 كن بخير..  
 ليس لأجل أحد،  
 بل لأجلك أنت.

"مرحباً.."  
 في "واقع" هذه الحياة،  
 نحن نمرّ بمعارك  
 لا يعلم عنها أحد،  
 ونعيد بناء أرواحنا  
 من أنقاض قلوب قديمة.

هذا الكتاب  
 هو مساحتك الآمنة  
 لتلك الكلمات  
 التي ابتلعتها يوماً  
 كي لا تُربك من حولك.

كُتب خصيصاً  
 لمن أرهقه الواقع،  
 لكنه أصرّ أن يقع  
 في الحياة ليحيا.

اقرأ..  
 لأنك للتو،  
 وجدت من يفهمك."

واقع في الحياة  
 أسامة قائد عبد الله