



# شفا

تأليف

هاجر بدر

عنوان الكتاب: شفاء

الموضوع: نصوص

تأليف: هاجر بدر

رقم الإيداع بالدار : 2026/0634

الترقيم الالكتروني EBIN : 60-40-1-260511

الناشر:

أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

[alkatebacademyforpublishing@gmail.com](mailto:alkatebacademyforpublishing@gmail.com)

01112357473

مصر



# شفا

نصوص

هاجر بدر

٢٠٢٦



بسم الله الرحمن الرحيم

## المقدمة

عندما تضربنا المأساة، نشعر وكأن الأرض انسحبت من تحت أقدامنا، ويصبح كل شيء حولنا غامقًا وباردًا . تهتز الروح، وتتناثر بداخلنا أجزاء لا نعرف من أين نبدأ في جمعها.

لكن الغريب... أن الشجاعة الحقيقية لا تظهر في لحظة القوة، بل في تلك اللحظة الصغيرة التي نمد فيها يدينا نحو أول قطعة مكسورة، ونقرر أن نرتب الفوضى بهدوء، حتى لو خرجت حياتنا بصورة جديدة تمامًا عما كانت عليه.

الصدمات تغير شكلنا الداخلي، تترك في أماكننا الطيبة صدى لما فقدناه، ورائحة ما لم نعد نملكه... ومع ذلك، الحياة لا تتوقف.

الصباح يستمر في الصعود، والضوء ينساب على الجدران، والطيور تغني وكأن العالم لم ينكسر بداخلنا ليلة أمس.

وهذا القرب من الحياة — هذا الإيقاع الذي لا يتغير — يحمل في طياته عزاءً لطيفاً، كأنه يقول لنا:

“لا بأس... ستعود الأشياء إلى مكانها، بطريقة ما”.

ومع مرور الوقت، نكتشف أن مجرد استمرارنا... هو قوة.

وكل نبضة قلب تزور صدورنا تقول لنا:

لقد نجوت مرة أخرى. لقد بقيت. لقد قاومت بصمت، وهذا يكفي.

عندما أغمض عيني وأترك الهواء يمرّ في صدري، وأصغي حتى للصمت نفسه، أجد تلك الطمأنينة التي غابت طويلاً. إنها تشبه إحساس الطفولة البعيدة، حين كان كل شيء يبدو على ما يرام، حين كانت الدنيا أوسع من همومنا وأبسط من ثقل أفكارنا.

كانت الأيام تضحك لنا، واللحظات تتفتح مثل زهر صغير في يدينا، كأن العالم كله خلق ليمنحنا سلاماً نقيًا. واليوم، حين يعود ذلك الشعور ولو للحظة، أدرك أن تلك الذكريات لا تموت، بل تظل حية في أعماقنا، تُذكّرنا بأن الجمال لم يغادر تمامًا، بل ينتظرنا في زوايا الروح.

كل ما كان يرهقني يبدو ضئيلاً أمام نسمة هواء، وأمام هذا السكون  
الذي يلفّ المكان.

حينها أدرك أن الأمر لا يستحق كل هذا العناء.  
الواقع أحسن مما نتخيله، والطمأنينة أقرب مما نظن.

أطمح إلى الشفاء يا صديقي المتعب

أحياناً ينغلق باب في وجوهنا، فنظن أن العالم كله قد انتهى،  
لكن الحقيقة أن الأبواب لا تنغلق إلا لتفتح أخرى،  
ربما أوسع، ربما أبعد، لكنها دائماً تقودنا إلى طريق لم نكن نتخيله.  
أكتب هذه الكلمات لا كحروفٍ عابرة... بل كنجاة،  
رسائل شفاءٍ مغموسة بروحي،  
تصل بصمتٍ إلى كل من يُحارب في الخفاء،  
إلى من يبتلع ألمه كي لا يُنقل أحداً،  
ويبتسم رغم انكساره...  
كأنه لم يُهزم يوماً.

## الرسالة الأولى

### (الزنبقة)

الرحيل مؤلم... نعم،  
والماضي حين ينسحب من بين أيدينا ، تاركا خلفه فراغًا قاسيًا،  
لكن الحياة لا تُبنى على التشبث بما لا يعود.  
كل ما يمضي، يمضي لحكمة،  
حتى الأشياء الثمينة، إن تمسكنا بها طويلاً، تتفتت بين أصابعنا.

ومع ذلك، لا يطلب منا القدر أن ننسى،  
بل أن نحمل ما عشنا في قلوبنا كوميض هادئ،  
ذكرى تمنحنا الدفء حين يبرد الطريق،  
لا كقيد يشدنا إلى الوراء.

تعلم أن تُصغي لما هو آتٍ،

فالكون يهمس دومًا بهدايا جديدة،  
قد تأتيك على هيئة فرصة، ط  
أو ابتسامة عابرة،  
أو لقاء يغير مسار حياتك.

دع خطواتك خفيفة،  
فكل ذكرى شكلتك،  
وكل تجربة صنعت ملامحك،  
لكن وجهك ما زال يتجه للأمام،  
حيث الضوء ينتظرك.

ليس مطلوبًا أن تمحو حزنك،  
يكفي أن تضع يدك في يد نفسك،  
وتمضي مطمئنًا بأن الغد أرحب من أمس،  
وأن الطريق، مهما بدا وعيرًا،  
يخبئ لك لحظات سلام لم تعرفها بعد.

لم أكن أعرف أنني مكسورة.  
كنت فقط أعيش... وأصمت كثيرًا.  
حين بكيت أول مرة دون سبب واضح، فهمت أن كل شيء بداخلي  
كان يصرخ.  
لم أطلب هذا الطريق، لكنه اختارني.  
لم أجد طبيبًا.  
وجدت ورقة،  
ووجدت الله.

قال تعالى:

"وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"

الشفاء ليس دواء.

وليس أحدًا يضع يده على كتفك ويقول "كل شيء سيكون بخير..."

الشفاء يبدأ حين تتوقف الحرب داخلك، لا خارجك.

حين تفهم أن السلام ليس ما تعيشه، بل ما تؤمن به.

لقد مررت بكل شيء يمكن أن يكسر إنساناً:

مرض، فقد، خوف، حرب، نزوح...

فقدت بيتي، وفقدت ثقتي في الناس، وفقدت أشياء بداخلي لم أعرف  
أسماءها أصلاً.

لكنني لم أفقد إيماني بالله.

وربما لهذا السبب... أنا ما زلت أكتب لك الآن.

يقولون:

"ولذي نفسه بغير جمال لا يرى في الكون شيئاً جميلاً"

وأنا رأيت الجمال في قطتي الصامته،

في كوب قهوة ساخن بينما الخارج يمتلئ بالقذائف،

في صوت أمي وهي تقرأ لي "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا"،

في وجه طفل يضحك رغم أنه لا يملك حذاء.

الشفاء لم يكن دواء...  
بل كان لحظة صدق.

كانت الرياح هادئة.  
لا تعصف، لا تصرخ... فقط تمرّ على الأوراق بلطفٍ يشبه الدعاء.

جلستُ هناك، على ذلك المقعد الخشبي المتآكل، كأنني أعود إلى  
درس قديمٍ في الحياة...  
درس الصمت.

تأملتُ الأوراق الخضراء وهي تتمايل بلين. لا تستعرض قوتها، بل  
جمالها.  
شعرتُ أن الله يرَبّت على قلبي بهذه النسمة.

لا شيء يحدث في هذه اللحظة...  
لكن قلبي كان يمتلئ.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

"إن الله جميل يحب الجمال".

وهنا، في بساطة هذا الجمال، فهمتُ شيئاً جديداً عن الشفاء.

أغمضتُ عينيَّ.

لم أرد أن أفكر، بل أن أتذكر...

تذكرتُ وجوهاً كانت تضحك حولي.

أمي، وهي تتأدبني لصحن الشوربة.

أبي، وهو يربّت على ظهري قبل أن أنام.

إخوتي، حين كنا نركض في البيت بلا همّ ولا خوف.

لحظات صغيرة، لكنها البرق الذي يضيء حياتي الآن في الظلام.

تذكرتُ يدي القديمة وهي تمسك بكتاب ملون، وتظن أن العالم مكان عادل.

تذكرتُ نفسي قبل أن أخاف، قبل أن أمرض، قبل أن أفقد.  
وقلت لنفسي:

"يا نفس... إنكِ ما زلتِ هنا، رغم كل شيء".

إننا نظن أن الشفاء يكون بانتهاء الأزمة.

لكن الحقيقة؟

أحياناً يكون الشفاء في تذوق لحظة راكدة، هادئة، عابرة...

في جلسة في الحديقة.

يقول الله تعالى:

"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ".

الشكر لا يكون فقط عند الشفاء الكامل.

بل في لحظة التنفس،

في نسمة لم توقظ الماء،

في ذكرى لم تجرح،

في طمانينة ولو مؤقتة.

هذه الجلسة كانت شفاءً.

لا دواء فيها، ولا كلام منمّق.

فقط حضورٌ لله ...

ولنفسى ...

ولما تبقى في من جمال.

## الرسالة الثانية

### (رياح... وقرار)

لا أدري لماذا أعشق الرياح والمطر...  
ربما لأنني وجدت فيهما صدقًا نادرًا.  
الريح لا تكذب، لا تتجمل، لا تنافق. تمرّ، وتفعل ما تفعل، ثم ترحل.

حين تلامس أوراق الشجر، تذكّرني بأنّ هناك حياةً أخرى لا  
نراها...

حياة تتمايل بلين، لا تطلب شيئاً، لكنها تمنح كل شيء: سكينه،  
وطمأنينة، وحكمة.

يقولون إن الإنسان يحب الأشياء التي تشبهه.

وأنا — في كل فوضاي وصمتي وسلامي المؤقت —  
أشبه الرياح كثيرًا.

ذات يوم، قررت أن أترك السفينة كلها.

لم أعد أريد الغرق في المحيطات ولا الصراع مع التيارات ولا النجاة  
الباهظة.

اخترت الشاطئ.

اخترت أن أجلس على الرمل، أراقب من بعيد،  
أن أعيش ببساطة،

أن أقول لا للمجازفات التي تأخذ من نفسي أكثر مما تعطيني.

لم يعد هناك ما يستحق أن أرهق نفسي لأجله.

لا كل شيء مهم،

ولا كل الناس على حق،

ولا كل المعارك تستحق أن تُخاض.

تعلمت أن الصبر ليس فقط عبادة، بل نَفْس حياة.

الصبر هو أن تظل هادئاً حين يتقافز داخلك ألف صوت.

هو أن تصمت وأنت قادر على الرد،  
أن تعفو وأنت مظلوم،  
أن تبتسم وأنت من الداخل متعب جدًا.

قال تعالى:

"وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ"

نحن لا نصبر لأننا أقوىاء، بل لأننا نعرف أن الله معنا.  
نؤمن أنه يرى، يسمع، يعلم... ويكفي.

" أدركت أن الصمت هو لغة العظماء، كما قالوا... "

لأنه لا شيء في هذا العالم يستحق أن نُضَيِّع أرواحنا في تفسيره.

حتى الألم... لن يفهمه أحد كما نشعر به.

وحتى الفرح... لن يشاركه أحد بنفس الدرجة التي نراه بها.

إدًا، لماذا نشرح؟ لماذا نفسّر؟

لماذا نحمل كل كلمة على أعصابنا ونرد على كل موقف بقلبنا؟

لا شيء يستحق.

ولا شيء ينبغي أن نأخذه على محمل الجد.

الجانب الآمن من الحياة لم يكن جبناً...

بل كان اختياراً فيه حكمة.

اختيار أن أكون على الشاطئ، هادئة،

أستمع للريح، وأبتسم لكل ما نجا مني،

وأقول:

الحمد لله دائماً وأبداً.

## الرسالة الثالثة

( ثلاث سنوات )

حين فقدت أبي،  
شعرت أن ظهري قد انكسر...  
لكنني وقفت.

بعد عام، فقدت أخي.  
شعرت أن قلبي انقسم نصفين.  
لكنني صمتُ.

وبعد عامٍ ثالث، رحلت أُمي.  
ولم يتبقَّ شيء... لا صوت، لا بكاء، لا تفسير.

كانت سنوات الصمتين.  
صمت العقل... وصمت الروح.

مشاعري لم تكن واضحة.  
كانت تتأرجح بين غضب لا أجرؤ على صراخه،  
وحزنٍ يدفن نفسه كل مساء،  
وخوفٍ يشبه أن تعيش في بيت بلا أبواب.

لم أقدر على البكاء.  
ولم أقدر على الكلام.  
لم يكن في داخلي أي جهد للشرح، ولا حتى للرد على سؤال:

"كيف حالك؟"

كنت أهرب من الوجوه...  
لأنني لم أرَ فيها شيئاً يشبه التعاطف.

رأيت ابتسامات مجاملة،  
وضحكات باردة،

وكلمات محفوظة لم تُخلق من أجل قلبي،  
بل قيلت فقط لإسكات صمتي.

اخترت العزلة.  
اخترت أن أكون وحيدة، لكن صادقة مع نفسي.

لا أريد من يأتيني ليقول:  
"اصبري... هذا قضاء الله".

نعم، أنا مؤمنة.  
أنا أعرف أن الله لا يُضيعني.  
لكنني أردت شيئاً آخر...  
كلمة واحدة فقط،  
نظرة فيها خوف عليّ،  
حضنٌ دون شرح.

قال تعالى:

"قَدْ نَعَلِمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ ۗ"

نعم يا رب... أنت تعلم.

تعلم أن الحزن الحقيقي لا يحتاج صوتاً،

وأن الذين عاشوا المأساة فقط، هم من يُحسنون الإنصات.

" عدت إلى بيتي بعد آخر عزاء،

كان قلبي يقول لي:

"لا تنتظري من الناس شيئاً... كل ما تبحثين عنه ستجدينه عند الله".

وهذه كانت بداية الشفاء الحقيقي.

حين سلّمت أمري لله،

وفهمت أن البكاء الذي لم يخرج من عيني،

وصل إلى السماء.

## الرسالة الرابعة

### ( وفي القطط عزاء )

عندما فقدتُ أبي، وبعد عام فقدتُ أخي، ثم بعد عام آخر فقدتُ أمي، دخلت في صمتين متداخلين... مضحكين بطريقة مؤلمة. كانت مشاعري تتأرجح بين الغضب، الحزن، والخوف. لم أكن أقوى على البكاء، ولا حتى على الكلام. اخترت الصمت، والانزواء.

ابتعدت عن الناس، عن أولئك الذين يتحدثون كثيرًا دون أن يشعروا بشيء، والذين كانت وجوههم مليئة بالضحك وأنا داخلي يحترق. لم أرَ فيهم تعاطفًا، ولا إنسانية، لم أسمع منهم كلمة واحدة تخفف حزني.

عدت إلى بيتي، إلى وحدتي، إلى سجادتي... أدركت أن القرب من الله شفاء، وأنت قد تجد العزاء في أصغر الأشياء حولك. كانت سجادتي ووطنًا، وقطتي كانت أكثر عزاءً لي من البشر.

لم أجد في الذين جاؤوا للعزاء شيئاً يواسيني، بل كانت أحاديثهم  
عابرة، وضحكاتهم قاسية.

لم يشعروا بألمي، ولن يشعروا.

وجدت في القطط شفاءً، وراحة، وصمتاً لا يؤذي.

ابتعدت عن مجالس القيل والقال،

واخترت السلام.

وابحث عن الشفاء.

كيف نشفى؟!

من فقد

لم يخبرونا أن فقد لا يحدث مرة واحدة.

وأن الحزن لا يزورنا دفعة واحدة ثم يرحل.

بل يأتي على دفعات... يتسلل حين نسمع اسماً كنا نحبه، أو نمرّ على

طريقٍ كنا نعرفه، أو نشمّ رائحة كانت لنا.

الفقد ليس فقط موت الأشخاص،

بل موت الأحلام، غياب العلاقات، رحيل الأمان،  
نهاية الأماكن، تغيير الملامح، تحوّل القلوب.

في لحظةٍ ما، ندرك أننا فقدنا نسخًا كثيرة منا، دون جنازة، دون  
وداع.  
نجد أنفسنا واقفين عند حافة الذكرى، نلوح لشيء لا يعود.

لكننا لا نخبر أحدًا بذلك.  
نتظاهر بالقوة، نرتّب وجوهنا كأن شيئًا لم يحدث،  
بينما الداخل مفكك، يئنّ، يشتاق، يرفض، ينهار.

الشفاء لا يعني أن ننسى من فقدنا.  
بل أن نكفّ عن محاربتة داخلنا.  
أن نصادق الحزن، نضع له كرسيًا بجانبنا، ونقول له: "ابق، إن  
أردت، لكن لا تحاول ابتلاعي".

الشفاء هو أن نبكي دون خجل.  
أن نضحك دون شعور بالذنب.  
أن نعيش رغم كل شيء، لا بدلًا عن أحد، بل لأجل من نحن.

أن نلمس صورهم ولا نتألم.  
أن نحكي عنهم بلا ارتعاش.  
أن نذكرهم كما لو أنهم ضوء، لا جرح.

ربما نحتاج وقتاً طويلاً، وربما لا نشفى كاملاً.  
لكننا نصبح أكثر صدقاً، أكثر حناناً، أكثر قرباً من الحياة.

لأننا عرفنا الفقد،  
فصرنا نعرف تماماً كيف نحبّ الأشياء حين تكون،  
وكيف نُقدّر اللحظات قبل أن تصبح ذكرى.

كيف يجتمعان ذاكرة فرح وذاكرة حزن  
في قلب واحد.

كيف للحنين إن يؤذينا بشدة  
ويصفعنا بين الحين والحين

لنتذكر

لنتألم

عندما يُغلق باب في وجهك، ثق أن الله يفتح لك أبواباً أخرى.  
 ما مضى لا يمكن أن يعود، وما كُسر قد لا يُصلح، لكن أمامك  
 مسارات جديدة مليئة بالاكتشاف والدهشة، فقط ارفع عينيك وانظر  
 للأمام.

صحيح أن القلب يتمسك بما أحبه، وأن الفقد يوجعنا، لكن الحياة لا  
 تتوقف عند لحظة، والزمن لا يرحم من يظل واقفاً مكانه. كل ما نظنه  
 ذهباً قد يبهرت يوماً، لكن ذلك لا يعني أن الجمال انتهى.

فالكون، برحمته الواسعة، لا يكفّ عن منحنا فرصاً أخرى للفرح،  
 فقط علينا أن نكون مستعدين لنتلقاها. وهذا لا يعني أن ننسى ما مضى  
 أو ندفنه، بل نحمله برفق في قلوبنا، ليكون جزءاً من قوتنا ونحن  
 نكمل الطريق.

يمكنك أن تقدّر ذكرياتك، أن تحب ما شكّلك، أن تبتسم رغم ألمك،  
 لأن كل ما عشته هو الذي صنعك كما أنت اليوم. ومع ذلك، لا تخف

من أن تفتح صفحة جديدة، أن تخطّ خطواتك في درب لم تعرفه من قبل.

فالحياة لا تُعاش بالتعلق، بل بالتحرر... ولا تُفهم بالخوف، بل بالثقة... ولا تُزهر إلا حين تمشيها خطوة بخطوة، بقلبٍ مطمئن.

## الرسالة الخامسة.

### ( الألم والذاكرة )

أتألم عندما يعبرون في ذاكرتي...  
لا أريد النسيان، ولا أبحث عنه،  
فالنسيان ليس دواءً دائماً، بل قد يكون موتاً آخر للذين غادرونا مرة.  
أحياناً، يصبح الألم هو الشيء الوحيد الذي بقي منهم...  
هو صوتهم عندما يصمت كل شيء،  
هو ظلهم حين تبهت الصور،  
هو رائحتهم حين يختفي العطر من الوسادة،  
هو لمستهم حين لا يعود هناك من يلمس يديك.  
لا أريد أن أنساهم... لأنني إن نسيت، من سينكرهم؟  
وإن تخلصت من الوجد، من سيكيهم في؟  
الذاكرة ليست سجنًا... الذاكرة حديقة مهجورة،

يمر فيها من نحبهم متى شاءوا...  
يؤذوننا... نعم،

لكنهم في كل مرة، يثبتون أنهم عاشوا فينا بصدق

وأنا لم نخدعهم بالمحبة  
ولا غدرنا بالوفاء.

أن تتعايش مع ألمك،  
معناه أن تصافحه كل صباح دون أن تلغنه،  
أن تضع له مقعدًا بجوارك على المائدة،  
أن تنتظر إليه وتقول:  
"لن أهرب منك... لكنك لن تهزمني أيضًا".

أن تتعايش مع ألمك لا يعني أنك ضعيف،  
بل أنك قوي بما يكفي لتمنحه مكانًا دون أن تمنحه السيطرة.

كانك تسكن في بيت فيه نافذة لا تُغلق،  
يدخل منها الحنين والبرد والذكريات،  
لكنك تعلمت كيف تشعل نارك كل ليلة وتبقى دافئاً.

الألم لا يزول دائماً... لكنه يتغير.  
يتحوّل من سكين حادة إلى وشم باهت،  
ومن دمعة إلى أغنية حزينة تحفظها جيداً،  
ومن انهيار إلى حائط تبني عليه نفسك من جديد.

أن تتعايش مع ألمك،  
هو أن تقول:  
"أنا مجروح، لكني حيّ..."  
وماضٍ رغم كل شيء".

أن تتأدب مع الله في حزنك

هو ألا تجعل حزنك بوابة للتمرد،

ولا تجعل وجعك ذريعة لسوء الظن،  
أن تبكي وتقول: "اللهم سلّم قلبي"،  
لا: "لماذا أنا؟"

أن تحافظ على سجادتك ولو بلّتها دموعك،  
وأن ترفع يديك ولو ثقلتا من الخذلان،  
أن تقول: "يا رب، أنا لا أفهم، لكنني أثق".

هو أن لا تُغلق قلبك إذا تأخر الفرج،  
وأن لا تتغير محبتك إن تأخرت الإجابة.  
أن تكون موعباً...

لكنك لا تتجاوز حدود العبودية.  
الحزن لا يُلغي الإيمان،  
لكنه يمتحنه،

والأدب مع الله في لحظات الانكسار  
هو قمة العبودية...  
وقمة الحب.

تلك البذرة الصغيرة، التي غرستها الحياة في تربة جافة وقاحلة،  
جرفتها رياح العواصف والمحن العاتية،  
لكنها لم تَمُت.

بل وُجدت تربة جديدة، خصبة ونقية،  
تربة حملتها الرياح إلى سهول خضراء،  
حيث أشرقت الشمس، وفتح السماء أبوابها.

في تلك الأرض المضيئة، نبتت البذرة،  
أزهرت، وثمرت،  
تُخبرنا أن الشفاء ليس نهاية الألم،  
بل بداية الحياة الجديدة،  
حيث تزدهر القلوب رغم كل الجراح.

## الرسالة السادسة.

### ( الذكريات )

هناك ذكريات تعود فجأة،  
لا تستأذن،  
وتفتح أبوابًا حاولنا كثيرًا إغلاقها.  
كل صورة قديمة،  
كل صوت مألوف،  
يعيد القلب إلى لحظة كان فيها الأمان كاملاً... ثم اختفى.  
أنا لا أهرب من الماضي،  
لكني أتعب من حضوره المتكرر.  
أريد أن أعيش،  
لكن الذكريات تشدني إلى الوراء كلما حاولت التقدم.  
أحيانًا أشعر أن النسيان خيانة،  
وأحيانًا أشعر أن التذكر عقاب.  
فأقف بين الاثنين،  
لا قادرة على الرحيل، ولا على البقاء.

ومع ذلك...

أتعلم ببطء أن الذكريات ليست سلاسل،

بل آثار حب مرّ من هنا.

ما يؤلمني ليس الذكرى،

بل الفراغ الذي تركته.

ومع كل مرة يعود فيها الحنين،

أهمس لنفسي:

«كنت تحبين بصدق، وهذا يكفي.»

أنا أسمح للألم أن يمر،

لكنني لا أسمح له أن يسكنني.

أحمل الذكريات كشيء ثمين،

لا كجرح مفتوح.

وإن عاد الوجع...

سأتنفس،

وسأذكر نفسي أنني ما زلت هنا،

وأن قلبي، رغم كل شيء،

ما زال يعرف كيف ينجو.

## الرسالة السابعة.

### (جلسة هدوء مع النفس)

في هذا الصمت،  
حيث لا حاجة للكلام،  
أنظر إلى نفسي كما هي،  
بلا قناع، بلا تبرير.  
أعترف أن القلب تعب،  
وأن الروح تتوق للسكينة،  
لكنها لا تبحث عن ضجيج،  
ولا عن حل سحري.

أجد السلام في التفاصيل الصغيرة،  
في حركة ورقة تنحني للريح،  
في صوت قطتي وهي تحاول أن تقول لي:  
"كل شيء سيكون على ما يرام".

قال الله تعالى:  
"ألا بذكر الله تطمئن القلوب".  
وهذا الذكر،  
ليس كلمات فقط،  
بل حضور،  
هدوء،  
وإيمان في القلب،  
حتى وسط العواصف.  
في هذه اللحظة،  
أتنفس،  
أترك كل شيء،  
وأسمح للنور أن يدخل...  
ببطء،  
برفق،  
كما تسري نسمة في ليلة هادئة.

الشفاء الحقيقي يبدأ من الداخل.

يبدأ حين نلتفت إلى أنفسنا، إلى ذلك الكائن الغامض الذي يسكن فينا، والذي نسينا أن نعرفه أو نقدر وجوده.

ليست رفاهية أو رفعة، بل هي بداية الطريق لكل شفاء آخر.

هي الباب الذي يفتح لنا أبواب الهدوء، السلام، والقوة التي لا تهتز  
مهما عصفت بنا الحياة.

ما معنى معرفة النفس؟

أن نتوقف للحظة عن الجري وراء الدنيا، عن محاولة الهروب من  
أوجاعنا، أو التهرب من مسؤولياتنا الداخلية.  
تعني أن ننظر داخلنا بصدق، بلا تزييف أو إخفاء، بلا إنكار أو دفاع.  
أن نواجه ضعفنا، قلقنا، الآمنا، وأحلامنا... كلها كما هي، بعيوبها  
وجمالها.

قال الله تعالى:

"وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا" (الشمس: ٧-٨)

نفس الإنسان مميزة، مبدعة، تُلهم الخير والشر معًا، لكنها بقدرة الله يمكن أن تتقوى وتستقيم.

لماذا معرفة النفس هي الشفاء الأول؟

لأننا حين نعرف أنفسنا، نصبح قادرين على فهم مشاعرنا، دوافعنا، ومخاوفنا.

نستطيع حينها أن نُعامل أنفسنا بلطف، لا بقسوة.

نُقدّر كل ضعف كجزء من رحلتنا، وكل جرح كدرس.

معرفة النفس تعلمنا الصبر الحقيقي، ليس الصبر على الألم فقط، بل الصبر على ما نحن عليه الآن.

الصبر على هدوء النفس، وعلى ضعفها، وعلى محاولات الشفاء التي قد تكون بطيئة وغير متوقعة.

## الرسالة الثامنة.

### (البحث عن الجمال في الداخل)

كما في الطبيعة، في كل شيء يبدو عاديًا، يوجد جمال خفي ينتظر أن يُكتشف.

الإيمان هو الضوء الذي ينير طريق النفس إلى الحقيقة.

حين نؤمن أن الله رحيم، حكيم، وأنه يحبنا بلا شروط، نصبح قادرين على حب أنفسنا.

الإيمان يعلمنا أن النفس ليست مجرد جسد، بل روح وقلب ينبضان بالحياة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب".

القلوب هي مركز وجودنا، ومعرفة النفس تعني العناية بهذا القلب، بلطف الله وعنايته.

الشفاء الأول ليس نهاية، بل بداية.

هو أرقى هدية يمكن أن تهديها لنفسك.  
بمعرفة نفسك، تبدأ رحلة السلام الحقيقي، طمأنينة القلب، والقوة التي  
تُشعرك بأنك قادر على تخطي كل شيء.  
كثيراً ما نكون أشد الناس قسوة على أنفسنا، نلومها على أخطائنا،  
نحتقر ضعفها.  
الشفاء يبدأ حين نسامح أنفسنا، ونعطيها فرصة للنمو.

في صمت اللحظات، نستطيع أن نسمع همسات النفس، رغباتها،  
مخاوفها.  
استمع إلى نفسك كأنها صديق يحتاج إلى كلام مريح، لا عقاب.

الاعتراف بكل ما فينا:

لا تنكر خوفك، غضبك، حزنك أو أملك. كلها أجزاء منك ،  
كلها نفسك الحقيقية.

## الرسالة التاسعة .

( غير مرئي )

وُلد طيبُ القلبِ في بيتٍ لم يعرفِ الطمأنينةَ .  
كان طفلاً يتعلّمُ الخوفَ قبلَ أن يتعلّمَ اسمه،  
ويحفظُ صوتَ الضربِ أكثرَ مما يحفظُ صوتَ الحنانِ .

تفكّك البيت مبكرًا،  
وانقسمت الجدران كما انقسم داخله شيءٌ لا يُرى .  
كان والده حاضرًا جسدًا، غائبًا روحًا،  
يترك على جسد الصغير كدمات،  
ويترك في روحه ما هو أعمق:  
عقدة نقص لا تُرى... لكنها تنزف بصمت .

كبر وهو يختبئ...  
ليس خلف الأبواب فقط،

بل داخل نفسه.  
صار يراقب العالم من زاوية الخوف،  
ويتعلم كيف يكون غير مرئي  
كي ينجو.

في طفولته لم يُسمح له أن يكون نفسه،  
فتخلّى عن هويته قطعةً قطعة،  
حتى صار شابًا لا يعرف من يكون،  
ولا إلى أين ينتمي.

حين كبر،  
لم يجد في داخله ما يسنده،  
فبحث عن النسيان.

كانت المخدرات يدًا زائفة تمتدّ إليه،  
توهمه بالراحة،

وتغرقه أكثر في التيه.  
وحين ضاقت الدائرة،  
وحين لم يعد الألم يُحتمل،

ظنّ أن الموت قد يكون خلاصًا،  
فحاول أن ينسحب من الحياة  
كما ينسحب شخصٌ  
لم يجد مقعدًا له فيها.

لم يكن يريد أن يموت...

كان يريد فقط  
أن يتوقّف الوجع،  
أن يشعر – ولو مرة –

أنه كافٍ،

أنه مرئي،

أنه ينتمي.

لكن، في أعماق قلبه،

كانت هناك شرارة صغيرة تصارع الظلام،

شيءٌ يرفض الاستسلام تمامًا.

لم يكن العالم عدوه...

بل هو نفسه،

نفسه الممزقة،

المليئة بالأصوات السوداء  
التي تهمس له بلا هوادة:  
أنت بلا قيمة،  
أنت عبء،  
لا أحد يحتاجك،  
لا أحد يحبك.

لم تكن تلك الأصوات مجرد كلمات،  
كانت وحوشاً تنهش روحه،  
تلتهم فرحته،  
وتسلبه أي شعور بالسلام،  
كما لو أن السعادة جريمة،  
وهو مذنب بوجوده.

كان وحيداً...  
وحيداً حتى العظم.  
والحياة لم تمدّ له يداً،  
حتى جاءت الصدمة الأخيرة:

رحلت والدته بعد صراعٍ طويلٍ مع المرض،  
وتركت وراءها شابًا محطّمًا،  
وطفلاً صغيرًا  
لا يعرف كيف يملأ فراغه،  
وشابًا  
لم يعد يعرف كيف يملأ نفسه.

في ذلك اليوم،  
حين وقف على حافة اليأس،  
يفكّر في الانتحار،  
معتقدًا أن الألم سينتهي،  
وكان مستعدًا لأن يرحل عن هذا العالم  
بلا رجعة...

لكن الباب انفتح.

دخل أخوه الصغير،  
يحمل لعبته الممزقة بيد،

ويجرّ جوعه المتراكم باليد الأخرى.

ملابسه متّسخة،

وجهه متعب،

وعيناه تقولان أكثر من ألف كلمة:

أنا جائع.

توقّف الزمن.

توقّف كل شيء.

وفجأة،

اجتاح قلبه حزنٌ صافٍ،

حزنٌ لا يمكن تفسيره بالكلمات.

وحين انفجر بالبكاء والنحيب،

لم يكن يبكي على نفسه...

كان يبكي على ذلك الطفل

الذي لم يختَر شيئاً من هذا،

على براءته

وهي تتداعى أمام قسوة العالم.

لم يكن هو من أنقذ الطفل...  
بل الطفل هو من أنقذه.

في تلك اللحظة،  
أدرك الحقيقة الأكثر قسوةً وصدقًا:  
أن الحياة لم تعد تخصّه وحده،  
وأن الألم لم يعد ملكه وحده،  
وأنه لم يعد محور هذا الكون الصغير.

حين تحمّل المسؤولية،  
وحين مدّ يده الصغيرة  
بيده المرتجفة،  
كان في الحقيقة  
يمسك نفسه من السقوط.

لم يكن اهتمامه بأخيه واجبًا ثقيلًا،  
بل علاجًا يوميًا،

وضمادًا بطيبًا لروحِ نازفة،

يعيد ترميم

ما تكسّر فيه منذ الطفولة.

شبيًا فشيئًا،

بدأ الفراغ المطبق يتراجع،

ذلك الفراغ

الذي كانت تسكنه الأفكار القاتلة

والرغبة في الاختفاء.

لم تختفِ الآلام،

لكنها لم تعد تحكمه.

وجد أخيرًا سببًا عظيمًا للاستمرار،

سببًا لا يقوم على الهروب،

بل على المعنى.

لم يعد يعيش لأنه مجبر،

بل لأنه مطلوب،

لأن هناك من ينتظر عودته كل مساء،

ومن يرى فيه

العالم كله.

من أجل ذلك الطفل،

عمل،

عاد إلى الدراسة،

نهض في الأيام

التي كان يريد فيها الاستسلام،

واختار الحياة...

لا كصدفة،

بل كقرار.

لم يصبح بطلاً خارقاً،

لكنه صار إنساناً أكثر ثباتاً،

نسخةً أقوى،

أكثر وعياً،

وأكثر رحمةً بنفسه.

لقد تعلم  
أن النجاة لا تأتي دائماً  
من إنقاذ الآخرين،  
أحياناً...  
تأتي حين نسمح لأنفسنا  
أن نكون سبباً في حياة أحدهم،  
فنكتشف أننا،  
في الطريق،  
أنقذنا أنفسنا.

## الرسالة العاشرة.

### (حروب مع النفس)

انتصر على افكارك

ولا تكن

سجين النفس

في معركة الوسواس

صديقتي التي ارهقتها الحياة

في داخلها ، هناك سجين لا يهدأ.

سجين أفكارها... وأوهامها... وطقوسها التي لا تُرى،

لكنها تسجنها أكثر من أي قيود.

الوسواس القهري، ذلك الشيطان الخفي،

يُكرّر الأوامر،

يُزعجنا بالأفكار التي لا نريدها،

يحاصرنا بالشكوك،

ويجعلنا نعيش في دوامة لا تنتهي من القلق والتوتر.

أحياناً، تكون الطقوس هي نجاة مزيفة،  
غسل اليدين مراراً، التحقق من الأبواب،  
محاولة السيطرة على كل شيء،  
لكن كل ذلك فقط يربطني بالسجن أكثر.  
قالت لي ذات يوم:

أشعر أنني في معركة يومية،  
أقاتل نفسي،  
وأقاتل أفكاري،  
وأحياناً أشعر أن لا أحد يعرف حجم الحرب التي أعيشها بداخلي.

وسط هذا الألم، يتسلل الأمل.  
الشفاء الحقيقي لا يبدأ في معركة الذهن،  
بل يبدأ في هدوء القلب.  
لا مخرج إلا بذكر الله،  
لا راحة إلا في حضن الإيمان.

قال تعالى:

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

هذه الكلمات ليست مجرد آية،

بل هي وعد،

ونور في الظلمة،

وسكينة في عاصفة الأفكار.

عندما نُمسك بالذكر، نُخرج أنفسنا من سجن القلق،

نُحرر قلوبنا من الضيق،

ونتنفس من جديد،

بحرية.

الطمأنينة هي الشفاء.

الشفاء الذي لا يأتي من هروب أو تجاهل،

بل من قبول، وصبر، وحُبّ...

وحاجة صادقة للتواصل مع الله،

الذي يفتح لنا أبواب السلام،

حتى في أحلك اللحظات.

هذه المعركة صعبة،

لكنها ليست مستحيلة،

والأمل يبقى حيًا،

عندما نختار الذكر،

ونُسمح لأنفسنا بالراحة،

رغم كل شيء.

وجوه الخوف، ومواقيت السلام

كانت كل صباح تستيقظ وكأنها على موعد مع محاكمة.

تتنظر في المرآة فلا ترى وجهها، بل تلمح عشرات الوجوه:

وجه خائف، وجه مُنهك، وجه يسأل: "ماذا لو...؟"،

وجه يُفسّر كل ألم بسيط على أنه النهاية.

نسمة هواء... ربما مرض خطير.

صداع خفيف... لا بد أنه ورم.

وخز في القلب... ربما موتٌ قادم.

فتاة تمشي ومعها حقيبة ممتلئة بالقلق،

لا تتركها لحظة،

قلق من الغد، من الجوع، من الفقر، من الوحدة، من نفسها...

من الحياة ذاتها.

كل يوم يبدأ بخطاب داخلي طويل:

"أنتِ لستِ بخير، ماذا لو ساء الوضع؟"

أسئلة تلد أسئلة،

تتحوّل أفكارها إلى شهود، والوجع إلى أدلة،

وكل شعور بسيط إلى جلسة محكمة قاسية.

كان جسدها يتحدث بما لا تستطيع قوله:

شدّ في الرقبة، تمزّق في الصدر،

دوخة في الرأس، غباش في العيون،

وخوف... خوف لا يُفسّر.

ثم جاءها رمضان.

كان دخوله أشبه بيدٍ حنونة وضعت على قلبها:

"اهدئي... لقد جنّت بالسكينة".

فصّلت.

وعندما قرأت سورة البقرة،

كانت كل آية تمسح على وجع مختلف.

كل سجدة، تخفّف ثِقلاً عن الظهر.

كل دمعة، لم تكن ضعفاً... بل شفاء.

نامت للمرة الأولى على سجاداتها،

ليس لأن جسدها متعب،

بل لأن قلبها وجد مكاناً آمناً يضع فيه رأسه.

فطورها الأول كان تمرّة وفنجان قهوة.

لكن طعمهما... كان طعم الأمان.

في رمضان، لم تَشْفَ تمامًا،  
لكنها تعلّمت كيف تمشي وسط العاصفة،  
وتقول: "معي الله، ولا خوف بعد الآن".

## الرسالة الحادية عشر.

( هي فكرة... ثم شعور... ثم طريق كامل يتغير )

كل شيء يبدأ بفكرة صغيرة...

مجرد همسة تمرّ في الرأس،

قد تبدو عابرة، بسيطة، غير مهمّة.

لكن العقل لا يتعامل مع الأشياء كضحكات عابرة...

العقل يصدق ما يسمعه،

ويبدأ يبني عليه عالمًا كاملًا.

الفكرة...

إذا لم ننتبه لها،

تكبر مثل نقطة حبر تسقط على ورقة بيضاء.

تتمدّد، وتسرق المساحة، وتصنع لونًا لم نختره أصلًا.

وهنا... يولد الشعور.

الفكرة الخائفة تلد خوفًا.

الفكرة السوداء تلد حزنًا.

الفكرة القاسية تلد ألمًا.

والفكرة المطمئنة... تلد سلامًا.

الأمر ليس سحرًا...

إنه تفاعل طبيعي بين العقل والقلب.

القلب يصدّق ما يقوله العقل،

حتى لو كان مجرد خيال.

ثم يأتي السلوك...

ذلك الشيء الذي يظهر للناس،

بينما أصله كان في لحظة لم يلاحظها أحد.

لم تكن المشكلة في الفعل،

بل في الفكرة الأولى التي مرّت كأنها "لا شيء..."

وهي في الحقيقة كانت بداية كل شيء.

هكذا نخاف.

هكذا نغضب.

هكذا نقلق.

وهكذا ننهار دون أن نعرف لماذا.

وهكذا أيضًا... نُشفى.

نفس القاعدة التي تصنع الألم،

هي نفسها التي تصنع النجاة.

غير الفكرة...

يتغير الشعور...

وسيتغير السلوك.

ستتصرف وكأنك إنسان جديد ،

ليس لأن العالم اختلف،

بل لأن الفكرة التي ولدت عالمك...

اختلفت.

شفاؤك يبدأ قبل الدموع،

وقبل الانهيار،

وقبل الكلام...

يبدأ في أول فكرة.

الفكرة التي تقول لك:

“لست وحدك”.

“أنت قادر”.

“هذه الأزمة ستمر”.

“الله معك”.

“أتنفس... أنا بخير”.

هذه الفكرة الصغيرة...

هي بذرة الشفاء.

ومتى تغيّرت البذرة...

تغيّر البستان كله.

## الرسالة الثانية عشر.

### ( الأفكار السلبية... )

حين يعلو الضباب داخل العقل  
هناك لحظات ... لا يصبح فيها العالم هو المشكلة،  
بل الطريقة اللي يهمس فيها عقلك.  
يخبرك بقصص لم تحدث...  
ويفتح أبواب ليس لها وجود...  
ويجرك لأماكن مؤلمة ما كانت يوم لك.

هذه هي الأفكار السلبية.

تأتي فجأة بدون استئذان،  
وتجلس بثقلها في صدرك.  
وتحاول أن تقنعك إنك ضعيف... وإنك غلط... وإن المستقبل  
مظلم... وإنك وحدك.  
وتنسى للحظة إن كل هذا مجرد "كلام داخل الرأس..."

ليس حقيقة، بل ظلّ الحقيقة.

صديقي الذي يعاني

اسمعي جيدا

لا تصدّق كل ما يقول عقلك.

عقلك أحيانا يصبح مثل صديق مرتعب

بفسّر أي حركة على أنها خطر،

أي صدفة على أنها تهديد،

أي ألم بسيط على أنه كارثة.

وواجبك في تلك اللحظة...

ليس أنك تصدّقه بل أنك "تهديّه"

قل لنفسك:

"هذه فكرة... وليست حقيقة".

الفكرة مثل دخان...

تبدو قوية، لكنها تتلاشى إذا لم تنفخ عليها خوفاً.

الأفكار السلبية تستمد قوتها من ردّك عليها،

من نقاشك،

من محاولتك

أنك تطمئنه مرة واثنين وعشرة.

لكن الشفاء يبدأ عندما توقف هذا السباق معه

وتجلس مكانك... وتتنفس

وتدعها تمر....

هنا... يهدأ العقل.

كيف تهدأ الأفكار السلبية؟

بالبساطة:

رجع نفسك إلى جسدك.

التنفس العميق

لامسة الأرض بقدميك

النظر لشيء ثابت أمامك

وضع يدك على قلبك

قول كلمة واحدة: "هنا".

كل هذا يخبرك أن الواقع آمن،  
وإن الخطر اللي يخبرك به عقلك مجرد قصة مفزعة...  
ليس لها جذور

والأهم...

تذكر صديقي

الأفكار السلبية ليست عدوك.

هي فقط جرس إنذار من عقل متعب.

عقل يريد راحة... يريد نوم... يريد دعاء... يريد فقط أن يسمعه  
أحد.

وعندما يسمعك...

يهدأ، مثل طفل توقف عن البكاء لأنه وجد صدرًا يحتويه.

أحيانًا...

الخوف الذي في داخلك لا يريد حلًا.

يريد فقط من يقول له:

“نعم نراك ولم نتركك

لن نتوقف عن التفكير.

لكنك ستتعلم كيف تختار ما يستحق أن يبقى في عقلك

وما يستحق أن يخرج مثل غيمة مرت من فوق رأسك ولم تمطر  
عليك.

سيكبر فيك صوت جديد،

صوتك الحقيقي،

الهادي،

اللي يشبهك...

اللي يعيدك للحياة كلما أثقلتك الأفكار.

ولن يختفي السواد تمامًا...

لكن الضوء سيكبر لدرجة

أنه سيغيّر معنى الظلام نفسه.

وتذكر كلما جاءتك تلك الفكرة المزعجة  
وضايقتك ومهما قامت بخنقك لا تنجرف ورائها  
ولا تعيد طقوس التخلص منها  
رغبة في بعض الطمأنينة المؤقتة  
وتذكر انمأً:

ليست حقائق... مجرد أفكار

تذكّر دائماً...

ما يمرّ في رأسك ليس حقيقة،  
ولا يقيناً،  
ولا نبوءة تنتظر أن تتحقق.

إنها مجرد أفكار...

ومهمتك ليست أن تصدّقها...  
بل أن تفهمها  
وتدرك أنها مجرد أفكار غبية

كسحابة صيفية

بدون مطر!!

العقل أحياناً يصنع عالماً كاملاً من وهمٍ صغير،

يكبره، يلوّنه، يضعه أمامك وكأنه واقع.

لكن الحقيقة؟

أن هذا كله... لا وجود له إلا في ذهنك.

الفكرة قد تبدو قوية،

وقد تأتيك بملامح الخوف،

بصوت مرتفع،

بإحساس مزعج يضغط على صدرك...

لكن الإحساس نفسه لا يعني أن الفكرة صحيحة.

الإحساس مجرد ردّة فعل،

وليس دليلاً على أن ما تفكر به سيحدث.

كم من مرة خفنا... ولم يحدث شيء؟  
وكم من مرة صدّقنا أفكارًا سوداء... وتبيّن أنها مجرد ظلّ؟  
ظلّ مرّ بنا لأننا كنّا مرهقين،  
لا لأن الحقيقة كانت سوداء بالفعل.

ذكّر نفسك بلطف:

“هذه فكرة... وليست حقيقة”  
“هذا خوف... وليس نبوءة”  
“هذا شعور... وليس واقعا”

عندما تفصل بين الفكرة و الواقع،  
يتغير كل شيء.  
تخفّ حدّة الخوف،  
يتنفس صدرك،  
ويعود العالم إلى حجمه الطبيعي...  
لا أكبر ولا أظلم مما هو عليه.

كلما جاءك ذلك الصوت الداخلي ليخيفك،

أجبه بهدوء:

“لا... لست حقيقة.

أنت مجرد فكرة مرّت... .

وسأدعك تمرّ”.

وحين تمرّ الفكرة... .

يمرّ معها الخوف.

## الرسالة الثالثة عشر.

### (لا تجعله يخدعك)

لا تنجرف مع الوسوس ولا تغذيها

دائماً كرر لنفسك

انك بخير

انك قوي

وأنك تستطيع النجاة

وكانى اسمعك تقول

أجلس مع نفسي قليلاً. أغمض عيني، وأذكر قلبي بشيء بسيط، لكنه  
ينقذني في كل مرة:

“هذه مجرد أفكار... ليست حقائق. ليست يقيناً. ليست نبوءة ستقع.  
وليست إحساساً صادقاً يُعوّل عليه”.

الوسوس يبدأ دائماً كهمسة... فكرة صغيرة جداً، خفيفة، عابرة.

لكن ما الذي يحولها إلى جبل يجثم على صدري؟  
ليس قوتها... بل استجابتي لها.

عندما أصدقها، تكبر.

عندما أناقشها، تقاوم.

عندما أخاف منها، تطاردني.

لكن حين أنظر لها من بعيد، وأقول بهدوء:

“رأيتك... وعرفت أنك مجرد فكرة... ولن أتحرك معك خطوة  
واحدة”.

هنا تبدأ في الذبول.

الوسواس لا يعيش بدون غذاء.

وغذاؤه خوفي + تركيزي + سلوكي الذي يتأثر به.

ولو قطعت عنه هذه الثلاث... يموت، ويتقلص، ويتحول لظلّ لا  
قيمة له.

أكرر لنفسي في لحظات ضعفي:

“أنا أملك الفكرة... الفكرة لا تملكني”.

وأذكر نفسي بأن الشعور الذي يولد من فكرة مريضة... هو شعور غير صادق، شعور انعكاسي، لا يعكس حقيقتي ولا مستقبلي.

أترك الفكرة تمر... مثل سحابة غامقة، لا تمطر.

أراقبها... ولا أتبعها.

لا أجادلها... ولا أبحث في معناها... ولا أحللها.

فقط أسمح لها بالمرور.

ثم أعود لنفسي... لحاضري... لشيء حقيقي ألمسه بيدي.

هنا يبدأ الشفاء.

هنا فقط.

الشفااء يحدث عندما:

1. تتوقف عن مطاردة الفكرة.

الفكرة الوسواسية مثل ظلك... إذا ركضت خلفه، سيهرب أكثر. وإذا وقفتي، اقترب. وإذا تجاهلته... اختفى.

2. تتقبل أن "الفكرة مجرد فكرة"

العقل يحاول إقناعك أن الفكرة واقع. لكن الحقيقة:

الفكرة ليست حقيقة... أبداً.

3. تنفس بطيء + عودة إلى اللحظة

كل مرة يأتي وسواس: تنفس بعمق... عد لجسدك... اطمئن أن  
"هنا" ليس فيه كارثة.

4. المراقبة دون مقاومة

قول في داخلك: "أنا أشعر بالخوف الآن... وهذا طبيعي... وسيزول." وستتفاجأ أن مجرد الاعتراف يُطفئ نصف النار.

5. ملء الحياة بأشياء تنتمي إليك.

كلما ازدادت الفراغات... ازدادت الوسوس. املئي يومك بأنشطة صغيرة تحبها: شاي دافئ، كتابة تأملاتك، رسم، قراءة، ضحكة مع طفل صغير... رياضة... صيد هواية تحبها....

هذا كله علاج، وليس ترفاً.

6. الاستعانة بالله بالهدوء لا بالخوف.

الله لا يعاقبك بالأفكار. ولا يختبرك بألم يفوق طاقتك. بل يقول:

"لا يكلف الله نفساً إلا وسعها".

والوسواس رغم ثقله... أخفّ من طاقتك، ولو لم تكن قادرا عليه ما جاءك.

أعرف أنني بدأت أشفى:

ليس عندما تختفي الفكرة تمامًا... بل عندما تأتي ولا تهزك. عندما تقول:

“أنا أعرفك... وسأتجاهلك”.

هنا يبدأ الوسواس بالأصفرار...

يبهت ...

يضعف ...

ثم يرحل.

وفي النهاية:

الوسواس لا يأخذك إلى الجنون... هو فقط يريد أن يقول لك:

“لقد مررت بأشياء كثيرة... وأحتاج أن أطمئن أنك بخير”.

فهدّته... وتتنفس

...وقل له: "أنا الآن كنت، وما زلت، وسأكون بخير".

الرسالة الرابعة عشر.

( التخلي و التوكل )

تخيّل قلبك مثل باب خشبي قديم... ليس معقداً، ولا يحتاج إلى قوة ليفتح أو يغلق. فقط لمسة.

ومع كل ضربة وجع مرّت عليك، كنت تشد قفله أكثر... وتغلقه بإحكام، ليس قسوة، بل خوفاً من أن يتكرر الألم مرة أخرى.

لكن المشكلة أن الباب حين يُغلق تمامًا...

يحبس خلفه الشمس كما يحبس خلفه العواصف.

لا يدخل نور... ولا يدخل دفء...

ويظل المكان من الداخل باردًا مهما حاولت أن تبدو بخير.

فتح الباب من جديد — ولو بمقدار إصبع — قد يبدو مخيفًا.

أحيانًا تشعر وكأنك تقف أمام مجهول لا تعرف هل سيحتضنك أم يجرحك.

لكن كل الأشياء الجميلة... كل الراحة... كل الشفاء...

تنتظر دائمًا خلف هذا الفتح الصغير.

ليس مطلوبًا أن تفتحه على مصراعيه.

فقط اتركه مواربًا...

يكفي أن تسمح لنقطة ضوء أن تتسلل،

ونسمة طيبة أن تزور،

ولشيء يشبه الحب — أيًا كانت صورته — أن يجد طريقه إليك بلا مقاومة.

هكذا، شيئًا فشيئًا، يتذكّر قلبك شكله الأول...

يتذكّر أنه وُلد لينبض، لا ليختبئ.

وأن الشفاء يبدأ أحيانًا من شقّ صغير يوحي بعودة الحياة،

لا من بوابة تُفتح مرة واحدة.

الشفاء الحقيقي يبدأ حين نُقرّ بأننا لا نملك من الأمر شيئاً.

حين ندرك بكل صدق،

"لا حول لي ولا قوة إلا بالله".

ليست كلمات تُقال عبثاً،

بل هي طوق نجاة،

وحقيقة تُحررنا من ثقل السيطرة والتوتر.

التخلي...

ليس ضعفاً، بل قوة عميقة.

أن تترك الأمور تسير كما هي،

دون تمسك مفرط،  
ودون خوف من المجهول.

التوكل على الله...  
هو أن نثق بحكمته، وقدرته، ورحمته،  
أن نعلم أن كل شيء بيده،  
وأنه يدير لنا ما هو خير لنا، حتى وإن لم نفهمه.

في هذا التخلي،  
في هذه الاستسلام الطيب،  
يولد الشفاء،  
لأن القلب يجد السلام،  
والروح تستريح،  
والنفس تهدأ.

قال تعالى:  
"وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ"

التوكل رحلة،  
ليست نهاية، بل بداية حياة جديدة  
في طمأنينة وسكينة.

الشفاء هنا...  
عند التخلي،  
عند قبول أن نكون ضعفاء في عيني الله،  
لنجد القوة التي لا تهتز.

## الرسالة الخامسة عشر.

### (السلام الداخلي الذي لا يزعزع)

التوكل على الله يمنح القلب طمأنينة عميقة، تشبه نبعًا صافياً لا  
ينضب،

مهما اجتاحتنا عواصف الحياة.

حين تثق بالله،

لا تهتزّ نفسك مهما اشتدت الظروف.

القوة في الضعف

لأنك تعترف بحدودك وتفوض الأمر إلى الحكيم الرحيم.

في هذا الاعتراف تكمن قوة هائلة،

تحريك من عبء

السيطرة المطلقة.

التحرر من القلق والخوف

يزول القلق وتختفي المخاوف،  
لأنك تعلم أن ما كتبه الله لك سيأتي، وما لم يكتبه لن يصل إليك.  
هذا التحرر يفتح أفقاً واسعاً،  
للراحة النفسية  
والصفاء.

فلا تستعجل الفرج،  
بل تتحمل ابتلاءات الحياة بقلب مؤمن،  
يعرف أن وراء كل ضيق فرجا.

لأنك تعرف أن وراءك سنداً لا ينضب،  
فترى التحديات فرصاً للنمو والتطور،  
لا عوائق مستحيله.

التوكل يعلمك أن تبذل جهدك بكل صدق، ثم تسلم النتائج لله.  
هذا التوازن يزيل الإحباط  
ويجعل السعي رحمة،  
والاستسلام راحة.

التوكل يقربك أكثر إلى ربك،  
ويزيد من إيمانك ويقينك،  
فيصبح ذكر الله ملاذًا يوميًا،  
وقوة لا تفنى.

راحة البال وصفاء الذهن

بالاعتماد على الله، تخفّ الهموم، وتنفسع غيوم الفكر المظلمة، لتجد  
الذهن صافيًا والقلب مرتاحًا، قادرًا على التفكير السليم واتخاذ  
القرارات بثقة.

اليقين بأن كل شيء مقدر وحكمته في مصلحتك

التوكل يجعلك تدرك أن ما يحدث لك، مهما كان صعبًا، هو جزء من  
حكمة ربانية تعود بالنفع على نفسك، حتى وإن لم ترَ ذلك الآن.

## الرسالة السادسة عشر.

### (استراحة محارب)

ليس عليك أن تحارب بعد اليوم.  
الشفاء أحياناً يبدأ بلحظة هادئة،  
بلقطة بسيطة تُعيدك إلى نفسك،  
كأنك تعد كوب قهوة،  
تجلس بهدوء، تتصالح مع نفسك،  
تؤجل معاركها،  
تأخذ هدنة مع الحياة.

في هذه اللحظة،  
تطرح همومك برفق،  
بدون ندم،  
بدون إرهاق للنفس،  
تسمح لقلبك بأن يبتسم،

حين تؤمن بفكرة الشفاء،  
حين ترغب به حقاً،  
حين تسلم أمرك لله سبحانه وتعالى.

الشفاء يشبه نسمة لطيفة تهب على أوراق الشجر،  
تُخبرها أن كل شيء على ما يرام،  
أن العالم صامت،  
لا قلق فيه،  
لا توتر،  
العالم يسير كما خلق له أن يسير،  
في توازن، بهدوء، بصمت جميل.

والإنسان...

هو الوحيد الذي يجري،  
ويحمل القلق والتوتر،  
هو الذي يعاني الضجيج داخل نفسه.

فلنتعلم من الطبيعة،

نهدأ، ننتفس،  
ونسبح للشفاء أن يدخل قلبنا،  
ببساطة،  
بلطف.

في معرفة افتقار النفس وتحويل الغضب إلى قوة  
الشفاء الحقيقي يبدأ عندما ندرك افتقارنا،  
حين نعرف أن ظاهرنا وأعمقنا تحمل نقاط ضعف،  
لكنها ليست نهاية،  
بل بداية لرحلة التحول.

الغضب والعصبية... مشاعر طبيعية فينا،  
لكنها حين تسيطر وتتحكم، تصبح أعباء تثقل النفس،  
تزرع الشقاق وتبعثر السلام.

لكن ما أجمل أن نعلم أن هذه المشاعر يمكن أن تتحول،

تتحول إلى قوة،  
قوة تدفعنا نحو الحب،  
قوة تجعلنا نعتني بأنفسنا وبمن حولنا.

قال الله تعالى:

"وَالْعَصْرَ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ" (العصر: ١-٣)

الصبر هو مفتاح القلب،  
الصبر هو لغة العظام،  
وهو الطريق لترويض الغضب والعصبية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".  
في هذه الحكمة، يكمن سر الشفاء،  
أن نتحكم في غضبنا،  
نستبدل العنف باللين،  
ونفتح قلوبنا للحب والرحمة.

الشفاء في التخلي عن العصبية،  
في التوقف للحظة،  
في أخذ نفس عميق،  
وفي قول:  
"حسبنا الله ونعم الوكيل".  
حين نعرف افتقارنا،  
نبدأ بقبول ضعفنا،  
وبالرقة نُعالج أنفسنا،  
نحن لا نحتاج لأن نكون مثاليين،  
نحتاج أن نكون صادقين مع أنفسنا،  
ونختار الحب،  
ونغذي قلوبنا بالذكر والهدوء.  
الشفاء هو الرحمة التي نهدّيها لأنفسنا،  
هو الضوء الذي يضيء دربنا نحو السلام،  
هو تحرر من قيود الغضب،  
ونبع ينبع من جوف القلب،  
يسقي أرض نفوسنا بالعطاء والسكينة.

## الرسالة السابعة عشر.

### (قرار داخلي)

الشفاء ليس حدثًا مفاجئًا، بل هو قرار داخلي، هو لحظة تصالح مع النفس، ولحظة تسليم الأمر لله سبحانه وتعالى.

أحيانًا يبدأ بكوب قهوة، تتهدى فيه الروح نحو السكون، فتوَجَل فيه معارك لا فائدة منها، وتطرح عن كاهلك تلك الأمور التي لا تزيدك إلا ثِقَلًا.

أن ترضى بأن تكون سعيدًا، دون ندم... دون أن تُرهِق نفسك لثُرصي أحدًا.

أن تؤمن بأن العالم الخارجي هادئ، متناسق، متناغم في ترنيمة طمأنينة... لا يركض فيه شيء، سوى الإنسان.

أن تلاحظ أن كل شيء في هذا الكون يسير في سكونة... لا قلق في أوراق الشجر، لا توتر في نسيمات الهواء، لا استعجال في الغيوم.

كل شيء يؤدي مهمته بهدوء ورضا... إلا الإنسان، وحده القلق،  
وحده الذي يقسو على نفسه بلا هوادة.

الشفاء أن تتخلى عن الغضب والعصبية، أن تعترف أنها تُتعب قلبك  
قبل الآخرين.

أن تُحوّل هذه العصبية إلى طاقة حب، إلى دعاء صادق:

" اللهم اجعلني هيناً ليناً، سهلاً على من حولي، وسلّمني من نفسي".

## الرسالة الثامنة عشر.

### (المد والجزر).

لم تكن تعاني حزنًا عاديًا...  
كانت تعيش داخل مدٍّ وجزرٍ لا يهدأ.  
اضطراب ثنائي القطب لم يكن اسمًا في تقرير طبي،  
كانت تحمل في داخلها حياةً كاملةً... تتقلب كأنها عالمٌ لا يستقر.

في أيامٍ كانت تستيقظ وهي تشعر أنها قادرة على ابتلاع العالم.  
تفكيرها يركض أسرع من الزمن،  
الكلمات تتدفق، الأحلام تتكاثر،  
تشعر أنها خارقة... ثم فجأة، بلا إنذار،  
تسقط.

سقوط لا يشبه التعب،  
ولا يشبه الكسل،  
سقوط يشبه انطفاء الروح.

تستيقظ وهي ثقيلة،  
كأن الهواء نفسه يرفض دخول صدرها.  
تبكي بلا سبب،  
تكره نفسها بلا مبرر،  
وتؤمن — إيماناً مرعباً — أنها عبء على الجميع.

كانت تخاف من عقلها.  
تراقب أفكارها كمن يراقب ناراً قد تخرج عن السيطرة.  
تسأل نفسها كل يوم:

هل أنا بخير؟ أم هذه بداية موجة أخرى؟

في المدرسة، لم يروا مرضها...  
رأوا فقط اختلافها.

ضحكتها الزائدة، صمتها المفاجئ، تقلباتها.  
فكان التمر جاهزاً،  
كأن الألم ينقصه شهود.

وأشدّ ما أوجعها؟

أنها كانت تقسو على نفسها أكثر منهم جميعًا.

تجلد ذاتها، تشكّ في قيمتها،

وتحمّل نفسها ذنب شيء لم تختره.

لكن وسط هذه الفوضى...

كانت هناك معجزة صغيرة.

كانت تحاور نفسها.

حين يرتفع الهوس، كانت تقول:

اهدئي... لا تحرقني نفسك.

وحين يغرق الاكتئاب، كانت تهمس:

اصبري... هذه ليست النهاية.

تعلمت أن لا تصدّق كل فكرة،

ولا تنقاد لكل موجة.

تعلمت أن المرض جزء منها،

لكنّه ليس كلّها.  
تحدّث اضطرابها... لا بإنكاره،  
بل بمواجهته.  
درست وهي تتقلب،  
نجحت وهي تبكي،  
وتفوّقت وهي تخاف من يوم الغد.

وحين حصلت على الامتياز،  
لم يكن مجرد شهادة...  
كان إعلان نجاة.  
اليوم، ما زالت الموجات تأتي،  
لكنها لم تعد تغرق.  
تعرفت على إيقاعها،  
وعرفت أن قوتها ووجعها خرجا من المكان نفسه.

اضطرابها لم يصنعها ضعيفة...  
صنعها امرأة تفهم الظلام، ولا تخافه.

ومع الوقت، لم تعد تلك الفتاة تحارب مرضها في الخفاء.  
فعلت شيئاً أكثر جرأة...  
حوّلت وجعها إلى صوت.

أمسكت بالقلم، لا لتشكو، بل لتفهم.  
كتبت في الليالي التي كان فيها عقلها يشتعل،  
وكتبت أكثر في الأيام التي كانت فيها الروح خامدة.  
كانت تكتب لتُنقذ نفسها أولاً...  
ثم اكتشفت أنها تُنقذ غيرها دون أن تدري.

لم تُنكر اضطرابها، ولم تتبرأ منه،  
بل صادقته.  
جعلته حبراً، وجعلت التقلبات فصولاً،  
والخوف عناوين،  
والانتصارات الصغيرة هوامش مضيئة.  
قالت للآخرين، بصدق لا يتصنع القوة:

نعم، يمكن العيش مع هذا المرض.  
نعم، يمكن النجاح رغمه.  
ونعم، يمكن التغلب عليه... ليس بالسحر، بل بالإرادة.

لم تقل إن الطريق سهل،  
لكنها قالت إن الإرادة الصادقة تُبسِّط أصعب الطرق.  
وأن الاعتراف هو أول العلاج،  
وأن فهم المرض يُطفئ نصف ناره.

قلبت محنتها إلى منحة.  
كل اضطراب مرّت به، صار درساً.  
كل سقوط، صار سطرًا.  
وكل نوبة، صارت وعياً.

حتى أمراضها...  
لم تعد تكرهها.  
جمعتها، فهمتها، واحتوتها...  
ثم حوّلتها إلى كتاب.

كتاب لا يدّعي الكمال،  
ولا يبيع وهم الشفاء السريع،  
بل يمدّ يداً صادقة ويقول:  
أنا مثلك... وقد نجوت.

وهكذا، لم تعد تلك الفتاة مجرد ناجية،  
بل دليل طريق.  
امرأة عرفت أن بعض الناس لا يُولدون أقوياء...  
بل يُصنعون،  
من قلب الألم.

--وهكذا حولت محنتها إلى منحة....  
وكلي أمل أن تفعل أنت كذلك يا صديقي  
وأن تؤمن بانك تستطيع.

الشفاء يبدأ عندما تُسَلِّم... وتتوكل، وتدرك أنك ضعيف بلا حول ولا  
قوة إلا بالله.

وتؤمن أن هذا التخلّي

هو أعظم قوة.

## الرسالة التاسعة عشر.

### (أن تؤمن عندما لا يؤمن أحد)

لا أعلم تمامًا.

لكنني أحاول.

أجمع شتاتي كل صباح، وأرتب أنفاسي كأنني لا أختنق منذ الليلة الماضية.

أقول لنفسي: "اليوم أفضل" ولو كذبت.

أربت على قلبي، لا ليهدأ، بل لأذكره أنني ما زلت هنا.

الشفاء ليس وعدًا.

بل خيار أواجهه كل لحظة.

أن أفتح عيني رغم سواد داخلي.

أن أبتسم رغم أن شيئًا داخلي ينهار بصمت.

حين أتوقف عن جلد نفسي.

حين أغفر لنفسي ضعفي، وكسري، وخوفي، وهروبي.

حين أتقبل أنني إنسان، لا ملاك، ولا بطل، فقط إنسان يحاول أن يستمر.

الشفاء لا يعني أنسى، بل أن أتذكر دون أن أنهار.

أن أحمل ذاكرتي بلطف، لا كحمل ثقيل على ظهري.

أن أتحدث عما أوجعني دون أن يرتجف صوتي.

أن أضحك، وأرقص، وأكتب، وأحب... دون أن أشعر بالذنب.

أن أرى في الوجد حكمة، لا عقابًا.

أن أكون أنا، لا نسخة معدلة ترضي الجميع.

أشفي حين لا أستعجل النهاية،  
حين أحتضن رحلتي، بكل فوضاها.  
حين أؤمن أنني لا أرمم لأعود كما كنت،  
بل لأكون كما قدّرت لي الحياة أن أكون: أصدق، أنقى، وأقوى.  
الشفاء أن تعرف من أنت... وأن تعترف بقيمتك الداخلية.  
أن تُكرم نفسك فلا تضعها في مواضع النقص والإهانة.  
أن تكبر في نظرك أنت، فلا يهملك إن صغّرك الناس أو لم يفهموك.  
الشفاء أن تدرك أنك لست بحاجة لإثبات شيء لأحد...  
فقط لنفسك، ولرضا ربك.  
أن تنتمي لذاتك، وأن تنسحب من كل ما يؤذيك...  
حتى لو كان البديل مجرد كوب قهوة وصمتٍ جميل.

## الرسالة العشرون.

### (البحث عن الإجابة ؟؟)

نبحث، بلا توقف،  
نسأل، نتساءل، نرتبك، نرمي بأفكارنا في الفضاء،  
علنا نجد جوابًا يهدئنا، يُنهي حيرتنا، يُزيل غموضنا.

لكن الإجابات ليست دائمًا واضحة،  
ولا تأتي في الوقت الذي نريده.  
هي تختبئ أحيانًا خلف ظلال الانتظار،  
أو في تفاصيل صغيرة لا ننتبه لها.

أحيانًا،  
نظن أن الإجابة هي نهاية الطريق،  
لكنها في الحقيقة بداية جديدة،  
صفحة تُكتب بحبر مختلف،  
تدعونا لنرى العالم بنظرة أعمق،

لنرتاح في غموض لا نفهمه،  
ونثق أن في هذا الغموض، حياة.

البحث عن الإجابات،  
هو رحلة أكثر منها وجهة.  
رحلة تتطلب صبراً،  
وقبولاً،  
وقلباً مستعداً للحظة يقين لا تأتي إلا بعد زمن.

فلتدع الأسئلة تعيش معك،  
ولا تقتلها بإجابات جاهزة،  
ففي احتضان السؤال  
يكمن السلام.

صديقي المرهق  
أنت لست وحدك  
استمع إلى قلبك

ولا حاجة ألى لسانك

لكى ينطق

عندما تخونك الكلمات

هناك لحظات،

حين تكون الكلمات عاجزة عن التعبير،

تتلعثم الأفكار،

ويهرب المعنى من بين أنامل اللسان.

حين تخونك الكلمات،

تشعر بأنك محاصر في صمت مخيف،

كأن صوتك لا يصل إلى أحد،

وكان ما تريد قوله لا يستحق أن يُسمع.

لكن الحقيقة أن الكلمات ليست وحدها من تحمل الوجد،

هناك الصمت الذي يصرخ داخلنا،

والدموع التي لا تحتاج إلى لغة،

والقلوب التي تتحدث بلغة لا يفهمها إلا من عانى.

عندما تخونك الكلمات،  
اعلم أن هناك في داخلك عمقًا لا يُقاس بالحروف،  
هناك شعور لا يُروى بالعبارات،  
وهناك قصة تحتاج إلى صبر ووقت لتُحكى.

فلا تستعجل أن تجد الكلمات،  
ولا تضغط على نفسك لأن تكون واضحة دائمًا،  
فأحيانًا،  
أكبر قوة تكمن في الصمت،  
وفي قبول أن لا يكون لديك جواب الآن.

## الرسالة الواحدة والعشرون.

### (اصمت قليلا... وسامح نفسك)

الصمت ليس فراغًا، ولا موتًا للكلام.  
الصمت هو لحظة استراحة للروح، حيث تستعيد أنفاسها،  
تتنفس بعمق، بعيدًا عن صخب العالم وصداه،  
تتأمل نفسها، تتسامح مع جراحها،  
وتسمح لنفسها أن تكون فقط.

في الصمت، تجدني وحيدًا،  
لكن ليس وحيدًا بمعنى الانعزال،  
بل متصلًا مع ذاتي،  
أقبل حزني، وأحضنه،  
وأفهم أنني لا أحتاج أن أشرح أو أبرر.

الصمت يُعيد ترتيب أفكاري،  
يهدئ العاصفة في قلبي،

يجعلني أسمع صوتي الداخلي بوضوح،  
الصمت مدرسة لا يتخرج منها إلا من يعرف كيف يحب نفسه حقاً.

الشفاء في الصمت،

هو أن تسكت لتسمع،

أن تهذا لتشعر،

أن تبعد لتعود.

في الصمت، تنمو البذور التي زرعتها الدموع

تبدأ الحياة من جديد

بلون أهدأ

وبحجم أعمق من أي كلمة.

هناك نوع من الندم يشبه الموج...

يأتيك في لحظات الهدوء، يضرب قلبك بقوة،

ويذكرك بأخطائك القديمة حتى لو مرّ عليها سنوات.

الندم شعور طبيعي، ...  
لكن حين يتحوّل إلى دوامة لا نهاية لها،  
يصبح سجنًا ... يلتهم طاقتك، ويُطفئ نور خطواتك.

لأنك كل مرة تعيد فيها المشهد القديم،  
تنسى أن الله قد محّ آثار ذلك الخطأ منذ أول لحظة تبتّ فيه إليه.

والمؤلم أنك تُثقل على نفسك بما لم يعد موجودًا ...  
ماضٍ انتهى، وشخصٌ تغيّر، ووعيٌ لم يكن يومًا حاضرًا كما هو  
الآن.

ولو عُدت اليوم، لاخترت غير ما اخترت سابقًا ...  
وهذا وحده يكفي ليخبرك أنك نضجت.

عندما تستيقظ في الليل لتفتش في دفاتر قديمة.

عندما تكرر عبارة:

"لو أنني فعلت... لو أنني لم أفعل... لو رجعت الزمن..."

وعندما تصبح ذاكرتك مكاناً للعقاب بدلاً من التعلم.

## الرسالة الثانية والعشرون.

### (الحنين القاتل)

هناك حنينٌ لا يُشبه الشوق العابر،  
بل يشبه جرحًا مفتوحًا يرفض أن يلتئم.  
ينام في صدرك بهدوء،  
ثم يستيقظ في لحظة لا تتوقعها،  
ليقتلع ما تبقى من توازنك.

الحنين القاتل ليس مجرد تذكّر...  
إنه عودة قسرية إلى زمنٍ لن يعود،  
وأشخاصٍ تغيّروا،  
وأبوابٍ أُغْلِقَتْ إلى الأبد.

هو ألمٌ يضغط على القلب كقبضة يدٍ غاضبة،

يجعلك تتنفس مرتين لتكمل الثالثة،  
ويعيدك خطوةً إلى الوراء  
حتى وأنت تمشي للأمام.

هو أن تشتاق لنسخة منك  
لم تعد موجودة،  
وأن تبحث عن دفءٍ  
خرج من حياتك دون أن يقول وداعاً.

هو أن تعود الليالي  
بضحكةٍ تتذكرها أكثر مما عشتها،  
وبصوتٍ تقترب ملامحه كلما ابتعد عنك.

هو أن تبدو بخير أمام الجميع،  
بينما شيء في الداخل  
يذبل بصمتٍ ويضعف...  
لأن قلبك ما زال عالقاً هناك.

ومع ذلك...

من رحم هذا الوجد يولد يقين خفي:  
أن الله لم يأخذ شيئاً إلا ليُمهّد لقلبك مساحة لشيء أنقى.  
وأن ما تتشبّث به،  
لو كان خيراً... لبقى.

فالحنين مهما اشتدّ،  
لا يملك أن يعيد الماضي،  
لكنه يملك أن يوقظك:  
لترى كم تعبتَ من العودة...  
وكم حان وقت النجاة.

ثم أملأ قلبك بهذه الحقيقة:

الواقع ألطف بكثير من أفكارك. ودائماً، دائماً... أنت أقوى مما تظن  
ليكن صباحك نافذة يطل منها الأمل،

ولیکن لیلک حزنًا یسکب فیک السکینه. إذا ضاق قلبک بالامتحان،  
فلیزرع الله فیک صبرًا یتجدد کانهر.

حین تتلبد الغیوم فوق روحک، دعها تمر... فالشمس لا تنسی أن  
تعود، وستشعر بحرارتها تذیب جلید الحزن فی داخلک.

لیهبک الله فرحة الوصول، حین تمتد یداک إلى حلم طال انتظاره،  
ولتذوق طعم الانتصار بعد عرق الطریق الطویل.

وإن اضطرت يوماً أن تمشی فی العتمة، فلیکن قلبک خفیفًا كالریح،  
متیقنًا أن النور لا یغیب، وأن الحق لیس دائمًا فی الكلمة الأخيرة، بل  
فی الصفاء الذی یسکن داخلک.

قد یضع الله فی دربک وجوهًا صادقة، أصدقاء یقتسمون معک الخبز  
والوجع، یفرحون لفرحک، ویسقطون عن کتفیک نصف الأعباء.

وإذا جاءك الخسران، فلا تدعه يكسر سلامك، لتكن خسارتك باباً آخر  
للفهم، وليرتاح ذهنك بعد طول قلق، ولتستعيد بصيرتك التي تهديك  
التوازن.

امضِ بخطوات ثابتة، حتى لو طال الطريق وتعرّجت منعطفاته، ابقِ  
مرناً كغصن أخضر، واجعل قلبك يعرف الفرح، واجعل روحك  
تُغنّي، حتى لا يضيع منك لحن الحياة.

## الرسالة الثالثة والعشرون.

### (الوردة الصفراء)

كفاح الناجية

ليست كل الحروب تُخاض بالسلاح... بعض الحروب تخاض في قلب بيت، وراء أبواب مغلقة، مع رجلٍ كان يفترض أن يكون أمانًا.

امرأةٌ كُسر جناحها يومًا لا لأنها ضعيفة، بل لأنها أحببت بصدق من لا يعرف الحب، وبذلت روحها من أجل بيتٍ كان يحترق كل يوم دون أن يشعر به أحد.

عانت بصمت. كانت اللكمات تُلقى على جسدها، والشتائم على قلبها، وكأنها لا تملك حق الحياة. كُسرت أحلامها واحدة تلو الأخرى... لم يبقَ منها شيء، إلا بقية من نبض تحمله لأجل صغارٍ ناموا على صدرها، لا يشعرون أن الأم تبكي كل ليلة كي لا يسمعوا.

صبرت... لا لأنها ضعيفة، بل لأن الخوف على الأطفال أقوى من كل وجع.

مرت بسنوات من المحاكم، والخذلان، والأحاديث الباردة من الغرباء. قالوا: «لماذا لم تتركه من أول مرة؟»، دون أن يعلموا أن الرحيل من بيت الظلم أصعب من دخول النار ذاتها.

لكنها رحلت.

خرجت من بيتها ذات صباح... لم تكن تحمل إلا حقيبة صغيرة وقلقًا كبيرًا. لكنها مضت.

اليوم، تعيش كناجية... لا كضحية.

لم تعد تخجل من ندوبها، بل صارت تُريك إياها كأوسمة شرفٍ على صدر امرأةٍ لم تمت رغم كل ما مات فيها.

تُربي أطفالها بقلبٍ أمٍّ لم تُهزم،

بل نجت.

قالت لي جيني الوردة الصفراء

نعم... الاكتئاب شعور خانق. أعتمد كثيرًا على الله كي أجد النور وسط هذا الظلام. عشت مع زوجي ٢٣ عامًا، وتم الطلاق في شهر فبراير، وتزوج المرأة التي كان يخونني معها بعد خمسة أسابيع فقط. تولى رعاية أطفالها وكأنهم أطفاله، وترك أبناءنا خلفه، كأنهم لا يعينونه. أحاول جاهدةً ألا أكون حاقدة، بل أؤمن أن ما حدث كان نجاة من الله، وملاذًا من علاقة مؤذية. لكن رغم ذلك، يملؤني الحزن حين أرى أطفالني يتألمون بسبب أبي لا يرغب فيهم. أبذل كل جهدي كي أنهض من جديد، وأزدهر في هذه الحياة. أعلم أنني كنت بعيدة وصامتة، فاعذريني... لم أقصد أبدًا أن أوذي أحدًا. فقط أشعر أنني لم أعد أملك شيئًا جيدًا أشاركه، ولا أريد أن أثقل همومي على قلوب من أحب.

وتابعت كلامها قائلة:

اجعل الامتنان عادةً يومية، لا تنتظر حدثًا خارقًا حتى تشكر. اشكر على فنجان القهوة، على شمسٍ لم تخذلك، على قلبك حين اختار الحب رغم كل شيء. درّب بصرك أن يرى الجمال حتى في التعب، أن تجد في الزرقة المتكررة للسماء شيئًا جديدًا، وفي وردةٍ واحدة قصة لا تنتهي.

لا تثبت شيئاً لأحد. الطمأنينة أن تكون في مكان لا يُطلب منك فيه تفسير ذاتك ولا تبرير وجودك. أن تكون كما أنت، دون تصنّع، دون أقنعة، دون خوف. تعلّم أن تحتضن المحن..

فهي ليست عدوًك بل مرآتك، والمحنة أحياناً طريق إلى النعمة، والابتلاء دعوة للثبات. احمِ طاقتك. أحبّ، لكن لا تستنزف. سامح، لكن لا تُهدر ذاتك.

والأهم، لا تنسَ أن كل يوم جديد هو احتمال جديد للحب، للسلام، وللحياة لأنني أستحق...

سألتها كيف شفيتي؟!!

قالت لي:

اخترت أن أنسحب بصمت، دون تبرير، دون شرح، دون التفات. صرت أضعني في المقام الأول — أضحك حين أحتاج الضحك، أرتب عالمي الداخلي، وأرعى قلبي كأنه طفل نجا من عاصفة.

لم أعد ذلك الشخص الذي يُنهكه التعلق، ولا تلك الروح التي تُرهبها الذكرى. العالم؟ أراقبه من بعيد كمن يشاهد فيلماً قديماً دون رغبة في إعادة المشاهدة. لا الأحداث تُغريني، ولا الوجوه تستحق مني تعليقاً،

ولا أحد يستحق أن أُرهبك روعي من أجله. الآن؟ كل المحاولات  
باتت لصالحه.

أنزع قلبي من القرارات، أترك وراء ظهري كل ما جعلني أخجل  
من طبيعتي، وأطلب الصفح من عقلي عن كل مرة خذلني فيها قلبي.  
لأنني أستحق النجاة. أستحق الطمأنينة، وأستحق الحب الذي لا  
يؤذيني. ولأنني استحق لم اعد التفت الا لرضاي لأنني بتُ أعرف  
قدري، قررتُ أن أبتعد... لا خصام، لا عتاب، فقط انسحاب هادئ  
يشبه السلام. أصبحت أقدر راحتي، أضحك حين تشتهي روعي  
الفرح، أرمم داخلي بصبر الأم على طفلها، وأربت على قلبي كأنني  
أعتذر له عن كل مرة جعلته ينتظر شيئاً لا يأتي.

ما عدتُ ألتهت خلف من لا يشعر بي، ولا أجهد ذاكرتي في استدعاء  
من اختار الرحيل. العالم من حولي؟ يمضي كما يشاء، وأنا أتابعه من  
شرفتي الداخلية دون أن أمدّ يدي للمشاركة، صرت أرى الأشياء  
على حقيقتها... لا بريق يخدعني، ولا وجه يستدرج قلبي.

أما أنا؟

فأخيراً تعلمت أن أختارني. أختار صمتي على الشرح، واكتفائي  
على التبرير، أصفح الأيام بطمأنينة، وأغلق الأبواب التي أرهقتني

دون أن أرجع للنظر خلفي. لأنني أستحق الأفضل، أستحق قلبًا لا  
يخذلني، وعقلًا لا يُرهقني، وأيامًا لا تُشبه الماضي. لهذا ...

أحبني أكثر، وأخترت أن أكون كفايتي. كوني الشخص الذي تفخرين  
بتقديمه للناس. في شكلك، في كلماتك، في تفاصيلك الصغيرة، في  
ألوان ملابسك وتسريحة شعرك.

قفي بثقة، وتحديتي بهدوء، وابتسمي بأجمل ابتسامة تختارينها لنفسك.  
اختاري صحبتك كما تختارين عطرك، بعناية.

فمنهم الأصدقاء حقًا، ومنهم مجرد عابرين لا أكثر. وتذكّري: تحدّثي  
بقدر ما ترغبين أن يُعرف عنك، فمن هو قريب اليوم، قد لا يكون في  
ذات المكانة غدًا.

الشفاء هو أن تفتح قلبك على مصراعيه، أن تسمح لنور الصبر  
والرحمة أن يغسل جراحك، هو أن تعانق ضعفك بقوة الإيمان، وأن  
تجد في داخلك ملجأ لا تهزه رياح الحياة. الشفاء هو الرحلة التي تبدأ  
عندما تقرر أن لا تكون أسيرًا لألمك، بل أن تحوله إلى جسر يقودك  
نحو السلام، هو أن تتعلم كيف تحب نفسك حتى في أحلك اللحظات،  
وأن تعيد بناء ذاتك من جديد، بطبقات من الأمل والحنان.

أن تنظر إلى الحياة بعين أخرى، بعين تلمح في العتمة نجومًا تنير  
طريقك، هو أن تسير بخطى ثابتة، تعرف أن لكل غروب  
شروق، وان لكل ليل فجر جديد. الشفاء الحقيقي يبدأ حين تُحصي  
نعمك لا جراحك، حين تُنصت لصوت اللطف الإلهي لا لضجيج  
الألم. فالقلب لا يُرمم بالحزن، بل بالامتنان .

ولكل امرأة تُشبهها: أنتِ لستِ وحدكِ. والظلام لا يدوم. والله لا يترك  
قلبًا جريحًا إذا لجأ إليه.

نعم، الشفاء قرار...  
وليس دائمًا سهلاً،  
لكنه دائمًا ممكن.

## الرسالة الرابعة والعشرون.

( **وُلِدَ لِيُحَلِّقَ، لَكِنِ الْقِيُودَ عَلَّمَتْهُ الْمَشْيَ** )

عندما تعلّم أن النور يعود مهما طال الليل  
كان يعيش حياته بين طرفين لا يلتقيان...  
طرف يشبه صعود الجبل بسرعة لا يستطيع معها التنفّس،  
وطرف آخر ينحدر فيه فجأة إلى وادٍ مظلم لا يرى نهايته.

لم يكن يعرف اسم ما يشعر به...  
كان يظن أن هذا "مزاج"، وأن الناس جميعهم تمرّ بهم أيام عالية  
وأخرى منخفضة.  
لكنّ حالته لم تكن "أيامًا عادية."

كان هناك شيء في داخله يتحرك بقوة، أكبر منه.

عندما ترتفع روحه فوق الواقع

في الأيام العالية...

كان يستيقظ وكأن الدنيا كلها ملك له.

أفكاره تركض قبله،

خطواته أسرع من الوقت،

وكلماته تتدفق بلا توقف.

كان يخطط لعشرة مشاريع في يوم،

يبدأ ثلاثة منها،

ويدخل في جدالات لا معنى لها،

ويضحك بصوتٍ أعلى مما اعتاد الناس.

كان يثق بنفسه أكثر مما ينبغي...

حتى أنه لم يكن ينام إلا ساعات قليلة،

ويشعر أنه لا يحتاج لراحة.

كان يظن أنه "أفضل نسخة من نفسه..."

لكن في الحقيقة كان يقف على قمة جبلٍ هشة.

ثم يأتي السقوط... بلا مقدمات

ثم فجأة...

ينهار كل شيء.

يستيقظ فلا يجد الطاقة لفتح عينيه.

الضوء يصبح مؤلماً،

والأصوات تُثقل رأسه،

والأفكار تتحوّل إلى أحجار فوق صدره.

كان يشعر أنه "غير موجود."

لا يرد على أحد،

ولا يريد أحداً،

ولا يثق بأي كلمة تشجّع.

كان يسأل نفسه:

"كيف كنت قبل أيام أضحك؟ كيف كنت أتحرك؟ أين ذهبت روحي؟"

الفراغ...

كان أكبر من كل شيء.

الدوامة التي لا يفهمها أحد

الناس حوله لم يفهموه.

البعض قال إنه "متقلب".

البعض قال إنه "لا يعرف ماذا يريد".

والبعض ابتعد، لأن التعامل معه كان مُرهقًا.

لكنه لم يكن يريد إرهاب أحد...

كان فقط يحاول النجاة من نفسه.

كان يشعر وكأنه يعيش في جسدين مختلفين...

واحد يركض بسرعة الضوء،

وآخر بالكاد يتنفس.

---

حين تاه... لجأ إلى الله

في إحدى ليالي الانهيار،  
جلس وحده على السجادة،  
يبكي بصمت لا يسمعه أحد.

رفع يديه وقال:

"يارب... إن كنت ترى قلبي، فأنت تعلم أنه ليس متقلباً... أنا فقط  
أتألم. دلني على الطريق".

كانت تلك الليلة نقطة البداية.  
ليست معجزة تغيّر كل شيء،  
لكن باباً صغيراً فتح في قلبه.

بدأ يقرأ عن نفسه، يفهم ما يحدث داخله.  
اكتشف أن ما يعيش فيه له اسم: اضطراب ثنائي القطب.  
علم أنه قابل للعلاج،

وأن حالته ليست “ضعف إيمان” ولا “شخصية لا تثبت”،  
بل مرض يحتاج فهماً ودواءً وتنظيمًا.

العودة إلى الحياة... بالتدرج

بدأ علاجًا دوائيًا بسيطًا تحت إشراف طبيب.  
تعلم كيف يراقب نومه،  
كيف يهدئ عقله قبل النوم،  
كيف يكتب أفكاره بدل أن يركض خلفها.

وعندما تأتي الأيام العالية...  
يتعامل معها بحذر،  
يعرف أنها قد تخدعه،  
فيقلل قراراته الكبيرة، ويضبط خطواته.

وعندما يأتي الانخفاض...  
لا يجلد نفسه،  
يعرف أنه مرحلة... وليست حقيقة ثابتة.

كان يضع يده على قلبه ويقول:

"ربي معي... هذا يكفي".

ثم عاد النور الذي ظنّ أنه لن يعود

لم تُخفِ حالته تمامًا،

لكن العاصفة لم تعد تسيطر عليه كما قبل.

صار يعرف نفسه،

يعرف ضعفه،

يعرف متى يطلب المساعدة،

ومتى يتوقف،

ومتى يقترب من الله ليطمئن.

وتعلّم شيئاً مهمّاً:

أن المرض النفسي ليس نهاية،

بل بداية فهم أعمق للإنسان،  
وأن الله لا يترك قلباً يبحث عنه.

قال لي ذات مرة:

"ما عدتُ أنظرُ إلى أحدٍ بعين الغبطة، سوى ذلك الطائر الذي يُصبحُ  
جائعاً ويُمسي شبعاناً، لا يحملُ همَّ الغد، ولا يخزنُ رزقه، وكأن  
جناحيه كُتبا بلغة التوكل الخالص".

سألته كيف شفيت؟!!

اجابني وعلى وجهه ابتسامة هادئة:

لن يطمئن قلبك شيء كما تُطمئنُه هذه القاعدة الإلهية الراسخة:  
" كلُّ ما شقَّ على النفوس، فهو مكفَّر للذنوب".

## الرسالة الخامسة والعشرون.

### (أدعوك أن تنشغل)

فنتيقن، يا صديق الألم، أن كل ما أوجعك لم يضع سدى. كلُّ جرح لم يُر، كلُّ أنينٍ كتمته خشية البوح، كلُّ فكرةٍ ثقيلة أرقت ليلك وأنت تصطنع القوة نهاراً، كلُّ ودٍّ قُوبل بالفتور، كلُّ مشاعرٍ منحتها بصدق فلم تجد لها صدى، كلُّ سلامٍ جابهه الآخرون ببرودٍ جارح، كلُّ التفاتةٍ تجاهلٍ وخيبة، كلُّ كلمةٍ جارحة قيلت عنك وأنت غائب، كلُّ موقفٍ شعرت فيه بالخذلان ولم تُظهره، كلُّ دمعَةٍ انحدرت بصمت... حتى تلك اللحظات التي بدت في ظاهرها تافهة — لكنها كانت تنهشك من الداخل — كلُّ ذلك، لا يضيع عند الله.

هو عدلُ الله... هو لطفه الخفي، هو وعده بأن ما يكسرنا يُطهرنا، وأن ما يُحزننا اليوم، قد يُزهر غداً رحمةً وشفاءً.

لكل إنسانٍ مرآته الخاصة من الداخل، وعليها آثار ألمٍ ما غيرَه من الأعماق.

ألمٌ لم يكن دائماً ظاهراً، لكنه تسلَّل خفيةً إلى القلب، وأعاد تشكيل الروح.

يستيقظون في أحد الأيام.. وهم ليسوا كما كانوا.

مضوا في النوم أشخاصاً، واستفاقوا أشباحاً لذواتٍ سابقة.

أصبحوا أكثر حذراً، أقلّ اندفاعاً، وربما أقلّ كلاماً.

لكنهم في العمق، ليسوا أضعف.. بل أكثر وعياً، أكثر نضجاً، وأكثر قرباً من حقيقتهم.

والواقع؟

لا أحد يعود كما كان تماماً بعد أن يجرب الألم.

بل يولد شخصٌ جديد من تحت الرماد.. شخصٌ لا يشبه أحداً

أدعوك أن تتشغل ...

لا هروباً من الحياة، بل غوصاً فيك. أن تبني لك عالماً، مهما كان صغيراً، لكنه لك. أن تملأ وقتك بما يليق بروحك، أن لا تسمح للفراغ أن يصنعك، ولا للواقع أن يُطفئك، ولا للوساوس أن تربكك.

أدعوك أن تتشغل ... أن تنام حين يتعبك السهر، أن تأكل ببطء وكأنك تُقدّر النعمة، أن تضحك، أن تمارس هوايةً تشبهك، أن تعترف بجهلك فنتعلم، وتتعلم حتى تضيء.

أدعوك أن تهرب ... من سارقي الوقت، من مُطفئي الحماس، من أولئك الذين يقللون من أحلامك كلما كبرت.

أدعوك ... أن تحيا، أن تعيش كما أنت، لا كما يريدونك، أن تكون ملاذك، وأملك، ونقطة ضونك.

ان تدعوا الله سبحانه وتعالى ، كما دعاه ذلك الطائر الحزين :

لا أريد حياةً تُلهيني عن نفسي، وتُغرقني في دوامة الركض خلف ما لا يشبهني. أريد أياماً تُصافحني بهدوء، وتُهدّ لي طريقاً لا يُنهكني فيه الانتظار، ولا يُثقل قلبي فيه احتمال.

هب لي سكينه لا يشوبها وجع مؤجل، ولا يزورها غياب مفاجئ.  
أريد وقتاً يشبه الفجر حين ينبت في صدر السماء، نقياً، بلا خوف،  
بلا صوت، فقط وعد بالضياء.

أريد صدرًا يحتويني دون سؤال، دون حاجة للتبرير أو التجمل. أريد  
حياءً أكون فيها أنا كما أنا، دون أقنعة، دون قلق، دون تصحيح  
مستمر للصورة.

وامنحني، يا واسع الرحمة، لحظات لا تُفسدها الذكريات، ولا يُربكني  
فيها الحنين. لحظات تُشبه ضحكتي القديمة، حين كنتُ لا أعرف من  
الدنيا سوى أمان البيت، ورائحة الخبز في الصباح.

وأنت الكريم، لا يُعجزك البوح، ولا يُثقل بابك الرجاء.

## الرسالة السادسة والعشرون.

### (طمأنينة فجر)

لم يكن الفجر ضوءًا فقط، كان نداءً خفيًا لكل قلبٍ أثقله الليل، وعدًا من الله أن كل ما انكسر فيك... سيُرمم على مهل.

طمأنينة الفجر لا تأتي صاحبة، بل تمشي إليك برفق، كأنها تعرف تمامًا كم قاومت، وكم انتظرت، وكم خفت أن لا يُولد النور أبدًا.

في لحظةٍ هادئة، بين أول آذان، وآخر دمعة، تغمرك السكينة كأنها دعاء استُجيب، كأن الله قال لقلبك: لقد سمعتك.

طمأنينة الفجر لا تُعلّق على الظروف، ولا تنتظر البشر، هي هبةٌ للقلوب التي أحسنت التوكل، حتى وإن تكسّرت من الداخل بصمت.

حين نختار السلام، نختار أن لا نحمل ما لا يُطاق، نختار أن نترك الأبواب التي تؤذينا مغلقة، وأن نزرع نوافذ صغيرة للضوء، في جدار كل يوم يمر.

حين نغفر، لا نُبرّر الألم، بل نُحرّر أنفسنا من قبضته، ونمضي بخفة من عرف معنى الثقل، ثم قرر أن لا يحمله مجددًا.

نضجنا ليس في عدد السنوات، بل في عدد المرات التي قلنا فيها "يكفيني هذا الوجع"، ثم وقفنا من جديد، أكثر رقة، وأكثر وعيًا بمن نحن.

الطمأنينة لا تأتي دفعة واحدة، تتسرّب رويدًا، حين نغلق أعيننا، ونصدق أن الله لن يخذلنا، مهما طال الانتظار.

هناك لحظة، لن يشعر بها إلا من مرّ بالعاصفة، لحظة يُغلق فيها القلب آخر صفحة من الألم، ويبدأ في كتابة فجره الخاص، بخط اليد، وبدمعٍ نقيّ.

أن ينتهي القلق، وتنبثق الطمأنينة من صدورنا، كانبثاق الفجر...

حينها فقط، تصمت الضوضاء داخلنا، وتخفت الأصوات التي كانت ترهقنا كل مساء، تتلاشى الظلال القديمة التي ظنناها أبدية، ونسمع للمرة الأولى صوت أنفسنا، صوتًا دافئًا، مطمئنًا، يشبه ضحكة أم في المساء.

تبدأ الروح في لملمة شتاتها، وتغسل الذاكرة بماءٍ من نور. الذكريات المؤلمة لا تختفي، لكنها تفقد سطوتها، تصبح مثل أوراق خريف، جميلة رغم ذبولها.

نتنفس دون وجل، نحلم دون اعتذار، نعيش، كما يجب أن نعيش، بسلامٍ لا نعرف مصدره، لكنه يشبه رحمة الله حين تُلامس القلب بعد طول انتظار.

## الرسالة السابعة والعشرون

(لم يكن مجرد أخ)

(ناصر)

باب... العصفور الذي فتح في قلبي نافذة  
في أحد الصباحات، كان ناصر يركض كعادته.  
ينطلق في الطرقات مثل حصانٍ جامح، لا يعرف للهدوء طريقاً، ولا  
يتعب من ملاحقة الهواء.  
كان يحب الحيوانات، يحترم أرواحها، ويؤمن — بطريقته — أن  
كل مخلوق يستحق الحماية.  
وفي ذلك اليوم، توقّف فجأة.  
رأى عصفوراً أبيض صغيراً على الأرض، منقاره ملوث بالدم.  
اقترب منه بحذر، حمله بين كفيّه كما لو كان يحمل قلباً مكسوراً، ثم  
أخذه إلى البيت.  
غسله بلطف.  
أطعمه.

ضمّه للدفع ، وكأنه يعيد للحياة نفسها بعض قوتها.  
مرت الأيام... وتعود العصفور على يد ناصر.  
صار يقف فوق إصبعه بلا خوف، يرفرف قليلاً، ثم يهدأ.  
أحببناه كثيراً؛ كان لطيفاً، حاضرًا، كأنه ضوء صغير يمشي في  
البيت.

أطلقنا عليه اسم “باب” — لا أعرف تمامًا لماذا.  
ربما لأنه حين كان يفتح فمه — كأنه يتشاءب — كنت أسمعه يقول:  
باب... باب...  
قد يبدو الأمر سخيلاً، لكن الاسم أحببنا بقدر ما أحببناه.

ثم رحل ناصر...  
ومنذ ذلك اليوم، كلما غمرني الحزن، أعود بذاكرتي إلى تلك  
اللحظات:  
ناصر بيتسم...  
العصفور الأبيض يطمئن في كفه...  
والبيت يهدأ.  
أفهم الآن أن ذلك العصفور لم يكن مجرد طائر ضائع.

كان شفاءً صغيرًا — فتح في قلبي بابًا، يذكرني أن الحب لا يموت... .

وأن الذين رحلوا، يتركون لنا إشاراتهم على هيئة نورٍ صغير... أو عصفور.

كان شابًا يشبه البحر...  
هادئًا في ظاهره، عميقًا بما لا يُرى،  
تظنه سهلًا حتى تقترب... فتدرك أنك أمام عالمٍ لا يُختصر.  
في عينيه مدٌّ وجزر،  
وفي صمته حكاياتٌ لا تُقال،  
يمنحك الأمان كالشاطئ...  
ويخفي في أعماقه عواصف لا تنام.  
لم يكن غامضًا...  
بل كان واسعًا أكثر مما يحتمل فهم الآخرين.

لم يكن مجرد أخ... .

بل كان ذلك الجزء الصامت من حياتي الذي لا يُكتب، لأنه أكبر من الكلمات.

كان الشخص الذي لا تحتاج أن تشرح له حزنك، فيفهمه قبل أن تنطق.

والذي يقف بجانبك لا لأنه مضطرب... بل لأنه أنت، في صورة أخرى..

تعلمت معه أن الأخوة ليست صلة دم فقط،

بل طمأنينة خفية، تشبه أن تجد نفسك... في قلب شخصٍ آخر.

وحين غاب، لم ينقص العدد في حياتي...

بل اختلّ الميزان كله.

لم يكن مجرد أخ...

بل كان وطناً حين تضيقُ البلاد،

وسنداً حين تميلُ الروح،

وكان القلب الذي إذا انكسر العالمُ حولي...

بقي ثابتاً لا ينكسر.

## الرسالة الثامنة والعشرون

(ضجيج دافىء)

استمتع بقهوتك

يا رفيق الألم وتذكر أن لا شيء

يستحق حزنك ، انتباهك ، حيز من تفكيرك

لا تخجل أبدًا من نفسك.

فأنت لست نسخة مكررة من أحد،

أنت بصمة لا تتكرر،

روح لها طريقتها الخاصة في الفهم، في الحزن، في الفرح، في  
النجاة.

كل ما فيك — حتى ما تراه نقصًا — جزء من حكايتك.

عيوبك، محاولاتك، أخطائك، سقوطك، نهوضك...

هي التي جعلتك تصبح هذا الإنسان الذي تقف الآن.  
لا تسمح لأحد أن يقلل من قيمتك.

ولا تسمح لصوتك الداخلي أن يحكم عليك بقسوة.  
يكفي أنك تحاول.

وأنت ما زلت تقف رغم كل ما مررت به.  
أنت لا يشبهك أحد.

ولم تُخلق لتنافس غيرك .  
بل خُلقت لتكون أنت ...

كما أرادك الله،

مختلفًا، مميّزًا،

كريمًا على نفسك.

لا تفكر يومًا أن حياة الناس أجمل من حياتك،  
فالذي تراه من بعيد يبدو دائمًا أكثر خُصرة...  
تمامًا كالتلّ البعيد الذي نظنه أزهى من تلّنا،

فإذا اقتربنا، وجدنا فيه شقوقه، وحجره، وثقله.

لكل روح نصيبها من الضوء والظل،

وما تراه سعادةً عند غيرك،

ربما يخفي تعبًا لا يرى، وجرحًا لا يحكى.

انظر إلى حياتك بعين الامتنان،

وازرع خُضرتك حيث تقف،

فالسعادة ليست هناك...

السعادة تنبت هنا — حين تصون قلبك، وتُداري نعمتك، وتثق بما  
قسمه الله لك.

لا تُقارن سلامك بسلام أحدٍ غيرك.

فكلّ واحدٍ منا يحمل حربه الخاصة في الداخل؛

حروبًا لا تُرى، لكنها تنهك الروح وتستنزف القلب.

قد ترى وجهًا يبتسم...

لكن خلفه ليلٌ طويل، ودمعٌ تآدب فلم يسقط أمام أحد.

وقد تظنّ أن غيرك أكثر توازنًا منك،

بينما هو يقف بصعوبة، متماسكاً كي لا ينهار.  
 سلامك أنت — على قدر رحلتك، وجراحك، ومحاولتك.  
 نمّهُ على مهل، واحمه من المقارنات،  
 واعلم أن الله يرى ما لا يراه الناس،  
 ويكافئ القلوب التي تصبر في صمت، وتثق به دون ضجيج.

اتذكر يوماً يا صديقي في طفولتي:  
 حين كنتُ صغيرة، كان لي حلم بسيط جداً:  
 غرفة خاصة.  
 سرير وحدي، خزانة صغيرة، وبعض الألعاب.  
 كنت أزور زميلاتي، أرى غرفهن، وأعود بصمت.  
 لم يكن ذلك حسداً، فالأطفال لا يعرفون الحسد بعد،  
 كان شعوراً أقرب إلى غبطةٍ خجولة،  
 وإحساسٍ مبكر بأن شيئاً ما ينقص... دون أن يتحول إلى مرارة.  
 كنت أعود إلى بيتنا، أنام على الأرض بين إخوتي،  
 وأحمل أحلامي معي.  
 الغريب أنني، رغم كل هذا النقص الظاهر،  
 لم أشعر يوماً أنني أقل.

كان داخلي متسعًا، كبيرًا بما يكفي ليحتضن الرضا.  
 تعلمت مبكرًا أن الكمال لا تصنعه الأشياء،  
 بل تصنعه القناعة...  
 وأن الاكتمال يبدأ من الداخل، لا من الغرفة.  
 كبرنا في ظروف قاسية.  
 بلاد مثقلة بالقمع، أبُّ أنهكه المرض وأبعد عن عمله،  
 وأمُّ اضطرت أن تقاتل الحياة بدلًا عنا.  
 كان العبء ثقیلاً على والديّ،  
 لكننا نحن الأطفال... كنا سعداء.  
 كنا نملك ما يكفي دون أن نعرف ذلك:  
 أمًا حاضرة، أبًا موجودًا،  
 وبيئًا، مهما ضاق، كان دافئًا  
 لكننا نحن الأطفال...  
 كنا سعداء.  
 لأن أمي كانت معنا.  
 لأن أبي كان موجودًا.  
 لأننا كنّا معًا.  
 ولأننا كنّا نأكل طعام أمي.

أمي كانت تصنع الأشياء من العدم.  
من قلة الإمكانيات،  
من شحّ المواد،  
من لا شيء تقريباً.  
حتى الشوكولاتة—  
التي كنا نشتهيها ولا نقدر على شرائها—  
كانت تصنعها بيديها.  
وأكاد أجزم...  
بل أجزم،  
أن طعمها كان أصدق من كل ما يُباع اليوم في المولات.  
اليوم،  
اليوم،  
أستطيع شراء كل شيء.  
بفضل الله، وبفضل الاجتهاد.  
لكن لو دفعتُ كل ما أملك،  
لن أستعيد الماضي.  
لن أستعيد أُمي كما كانت.  
ولا أبي.

ولا تلك الصورة الدافئة المكتملة رغم النقص.

تلك التفاصيل لا تعود.

هي تعيش فقط

في الذاكرة،

وفي المخيلة،

وفي ذلك الركن الحساس من القلب

الذي لا يشيخ...

والحياة — رغم كل شيء —

تستمر.

## الرسالة التاسعة والعشرون.

(أشياء لم يُخبرني بها أحد بعد التعافي)

«الشفاء لا يعني أن الألم انتهى، بل يعني أنك لم تعد تخافه».

—بتصرّف عن كارل يونغ

لم يُخبرني أحد أن التعافي لا يأتي كضوءٍ مفاجئ،

ولا كمعجزةٍ تهبط من السماء.

لم يقل لي أحد إنك قد تستيقظ يوماً وأنت “أفضل...”

لكنك لست بخير تمامًا.

ولا سيّناً كما كنت.

التعافي ليس خطأً مستقيماً.

هو طريق متعرّج،

تخطو فيه خطوة للأمام،

ثم تتراجع خطوتين،

ثم تتوقف طويلاً لتلتقط أنفاسك،

ثم تكتشف — فجأة — أنك ما زلت حيًّا.  
«أقسى المعارك هي تلك التي نخوضها داخل عقولنا».  
— وليام شكسبير  
بعد التعافي،  
لا تختفي الذكريات.  
لا تُمحي النوبات القديمة.  
ولا تتلاشى الأصوات التي كانت تسكن رأسك يومًا.  
هي تهدأ...  
لكنها لا تختفي.  
لم يُخبرني أحد أنني سأحتاج إلى شجاعةٍ من نوعٍ آخر:  
شجاعة التعايش.  
أن أقبل أن بعض الندوب ستبقى،  
وأن هذا لا يعني أنني فشلت،  
بل يعني أنني نجوت.  
«ليست القوة في أن لا تسقط، بل في أن تنهض دون أن تكره نفسك».  
— بتصرف عن نيلسون مانديلا  
لم يُخبرني أحد أنني بعد التعافي  
سأغضب من نفسي أحيانًا.

سأقول:

لماذا لم أكن أقوى؟

لماذا تأخرت؟

لماذا انهرت؟

ولم يُخبرني أحد أن هذه الأسئلة

جزء من الطريق،

وليست دليلاً على الضعف.

التعافي لا يجعلك شخصاً "مثاليًا".

يجعلك شخصاً أصدق.

أقل قسوة على نفسه...

ولو قليلاً.

«التعافي ليس نسيان ما حدث، بل تعلّم العيش دون أن يحكمك».

—بتصرف عن فريدريك نيتشه

لم يُخبرني أحد أن الناس

سيتوقعون منك الكثير

لمجرد أنك "تعافيت".

سيقولون:

أنت بخير الآن، أليس كذلك؟

لماذا ما زلتِ تتعبين؟  
لماذا ما زلتِ تحتاجين وقتاً؟  
ولا أحد يفهم  
أن التعافي لا يُلغي الإنسانية.  
بل يعيدها.  
بعد التعافي،  
تصبح أكثر حساسية...  
لا أقل.  
«من يعرف ألمه، يعرف كيف لا يؤلم غيره».

—دوستويفسكي  
لم يُخبرني أحد أنني سأصبح أهدأ.  
لا لأنني لم أعد أتألم،  
بل لأنني تعبت من الصراخ.  
تعلمت بعد التعافي  
أن الصمت أحياناً شفاء،  
وأن ليس كل شعور يحتاج تفسيراً،  
ولا كل حزن يحتاج إعلاناً.  
صرت أختار معاركي،

وأتجاوز أشياء  
كنت أظنها نهاية العالم.  
«الروح التي عبرت الظلام، لا تخاف العتمة».  
—بتصرّف عن هيرمان هسّه  
لم يُخبرني أحد أن الخوف  
سيعود أحياناً بلا سبب.  
أن القلق سيطرق الباب فجأة.  
أن القلب قد يرتجف  
حتى في الأيام الجيدة.  
لكن الفرق الآن  
أنني لا أهرب.  
أجلس مع خوفي.  
أسمّيه باسمه.  
وأقول له: أعرفك... وقد نجوت منك من قبل.  
«حين لا تستطيع طلب المساعدة، كن أنت المساعدة لنفسك».  
—بتصرّف عن فيكتور فرانكل  
لم يُخبرني أحد  
أن هناك أياماً

لا تستطيع فيها الكلام.  
ولا شرح ما تشعر به.  
ولا طلب العون.  
وفي تلك الأيام،  
كنت أتعلم ببطء  
كيف أكون سنداَ لِنفسي:  
كوب ماء.  
نَفْس عميق.  
دعاء قصير.  
وصبر لا يراه أحد.  
«الله لا ينقذك من الألم، بل ينقذك وأنت فيه».  
—معنى مستلهم من النصوص الروحية  
بعد التعافي،  
فهمت شيئاً واحداً بوضوح:  
الإيمان لم يكن مخرجاً من المرض،  
بل رقيقاً في الطريق.  
كان الله هناك  
حين عجزت الكلمات.

حين خانني عقلي.  
حين لم أعد أفهم نفسي.  
لم يُلغ الألم...  
لكنه لم يتركني وحدي.  
«لا تقارن سلامك بأحد؛ فلكلّ حربه الخاصة».

— اقتباس معاصر

لم يُخبرني أحد  
أن التعافي لا يجعل حياتك أفضل من حياة غيرك،  
بل يجعلها أصدق لك.  
توقفت عن المقارنة.  
عن النظر إلى التلال البعيدة  
وأظنها أكثر خضرة.  
تعلمت أن أعتني بتلي،  
ولو كان متعباً،  
ولو كان مليئاً بالحجارة.  
«أنت لست ما مررت به، بل ما اخترت أن تفعله بعده».

— كارل يونغ (بتصرف)  
بعد التعافي،

لم أعد أبحث عن تعريفٍ لِنفسي.

لم أعد أشرح قصتي لكل أحد.

لم أعد أبرر نجاتي.

أنا لست ضحية.

ولا بطل.

أنا إنسان...

نجت،

ويتعلم كيف يعيش.

وهذا — وحده —

كافٍ.

لم يخبرني أحد

أن التعافي سيجعلني أقل تسامحًا مع الزيف،

وأكثر قربًا من الصدق،

حتى لو كان موجعًا.

لن أحتمل العلاقات التي تقوم على الإنكار،

ولا الكلمات التي تقلل من الألم.

لأنني أعرف الآن

كم كل شعور يستحق أن يُحترم.

لم يخبرني أحد  
أنني بعد التعافي  
لن أبحث عن السعادة،  
بل عن السلام.  
والسلام  
ليس ضحكًا دائمًا،  
بل قدرة على النوم دون خوف،  
وعلى البكاء دون انهيار،  
وعلى العيش دون حرب داخلية مستمرة. لم يخبرني أحد  
أنني بعد التعافي سأتعلم الوحدة من جديد.  
ليس كعقاب،  
بل كمساحة أمان.  
سأختار العزلة أحيانًا  
لأن السلام أصبح أثنى من الضجيج،  
ولأنني لم أعد أملك طاقة  
لأشرح نفسي في كل مرة.  
لم يخبرني أحد  
أنني سأشعر بالذنب لأنني نجوت

بينما غيري ما زال عالقاً في الألم.  
وأن هذا الذنب  
سيعلمني الرحمة، لا الشفقة.  
سأفهم أن كل إنسان  
له توقيته الخاص،  
وأن النجاة ليست سباقاً  
لم يخبرني أحد  
أنني بعد التعافي سأفقد نفسي القديمة أحياناً،  
حتى تلك التي كانت تتألم.  
لأن الألم، مهما كان قاسياً،  
كان جزءاً من هويتي،  
ومن طريقة فهمي للعالم.  
والتخلي عنه  
يشبه وداع شخص عشت معه طويلاً  
رغم أنه كان يؤذيك.  
لم يخبرني أحد  
أن الناس سيظنون أنني انتهيت.  
أن ابتسامتي ستفهم على أنها دليل قاطع

أن كل شيء أصبح مثاليًا.  
وأن محاولتي للعيش طبيعيًا  
سُنْفَسَر كإِنكارٍ لما مررت به.  
لم يسألني أحد  
كيف أعيش مع ذاكرة النوبات،  
ولا كيف أطمئن نفسي حين يعود القلق بلا موعد.

## الرسالة الثلاثون.

### (كيف تشفى في مجتمع ناقص)

"الناس لا يُخفون عنك، بل يختبرون صبرك"  
الشفاء في مجتمع ناقص يشبه محاولة زرع وردة في صحراء قاحلة.  
الجو من حولك جاف، الكلمات قاسية، والحب غالبًا مفقود أو  
مشروط.

الآخرون قد لا يفهمونك، قد يسخرون منك، أو يتجاهلون ألمك، أو  
يختصرون حياتك في أحكام جاهزة:

"تحملي فقط"، "كفى شكوى"، "ليس بهذا الخطر."

لكن الشفاء لا يحتاج إلى موافقة المجتمع.

لا يحتاج إلى شعور الآخرين، ولا إلى تقديرهم.

يبدأ حين تقول لنفسك:

"أنا أستحق السلام، حتى لو لم يفهمه أحد".

في مجتمع ناقص، ستجد أن أكبر جراحك تأتي من المكان الذي من  
المفترض أن يكون الأمان:

البيت، المدرسة، العمل، الأقارب...

لكنك تتعلم أن تصنع لنفسك أمانك.

تختار الأشخاص الذين يرفعونك، والقصص التي تمنحك القوة،  
واللحظات التي تعيد إليك ثقتك بنفسك.

الشفاء هنا لا يعني الانسحاب.

يعني أن تتعلم الرؤية بصمت، الاحتفاظ بالسلام الداخلي حتى لو كان  
العالم صاخباً.

تعني أن تنسج لك عالماً داخلياً غنياً بما تنقله الكتب، الصلاة، التأمل،  
أو مجرد لحظات هدوء مع نفسك.

"أحياناً، الشفاء هو مقاومة العاصفة بصمت"

في مجتمع ناقص، ستدرك أن الإيمان، المعرفة، والتجربة الحقيقية  
هي من ينفذك، وليس كلمات من حولك.

أن تصل إلى نهاية الليل القاسي، وتدرك أنك ما زلت واقفاً، رغم كل  
القسوة، رغم كل الانتقادات، رغم كل الإهمال...

حينها، فقط حينها، تعرف أن الشفاء ليس رفاهية، بل قرار داخلي،  
يومي، ثابت، لا يحتاج لتصديق الآخرين.

كيف تحقق توازنك الداخلي وترتب أولوياتك

"الهدوء يبدأ عندما تعرف ما يستحق قلبك"

التوازن الداخلي ليس رفاهية، ولا نتيجة صدفة.

إنه قرار يومي، خطوة صغيرة تلو الأخرى.

عندما يسيطر القلق، وتنزاحم الأفكار، يصبح قلبك مثل بحر هائج... كل موجة تحمل صراخًا داخليًا لا تعرف من أين يبدأ، ولا متى ينتهي.

لكنك تستطيع أن ترتب أولوياتك.

تبدأ بتحديد ما يضيف قيمة لحياتك، وما يسرق طاقتك.

ليس الجميع يستحق انتباهك، وليس كل مشكلة تستحق دموعك.

اجلس مع نفسك، واسأل بصراحة:

"ما الذي أستطيع تغييره؟ وما الذي لا أستطيع؟"

التوازن يأتي من ترتيب الأولويات بين الداخل والخارج:

داخلك: راحة قلبك، سلامك النفسي، صحتك العاطفية.

الخارج: مسؤولياتك، علاقاتك، أعمالك.

حين تركز على الداخل أولاً، يصبح التعامل مع الخارج أكثر سلاسة.

لا تتوقع أن يقدر الجميع جهودك، ولا أن يفهموا صراعاتك.

المهم هو أن تعرف أنك تعمل من مكان صادق، من قلبك، لا من أجل قبول الآخرين.

"تعلم أن تقول لا... ليس رفضاً للعالم، بل احتراماً لذاتك"  
ابدأ بيومك بمساحة صغيرة لنفسك: دقائق هدوء، كتاب، صلاة، أو مجرد تنفس عميق.  
صغ أولوياتك بشكل واضح:  
ما يجب فعله الآن،  
ما يمكن تأجيله،  
وما يجب التخلي عنه.  
عندما ترتب أولوياتك بهذه الطريقة، ستشعر بالفرق:  
الضغط يقل، الأفكار تصبح أوضح، والروح تجد متنفساً.  
وهذا التوازن الداخلي، مهما بدا صغيراً، هو جسر يربطك بالسلام مع نفسك ومع العالم.  
"أنت من يحدد قيمتك، لا الظروف، ولا من حولك"

أنت كما ترى نفسك.  
لا كما يراك الناس،  
ولا كما يعرفك ألمك،  
ولا كما قيّدك ماضيك.  
صورتك الداخلية هي المرآة الأولى.

إن رأيتَ نفسك ضعيفاً،  
سيتحوّل العالم كله إلى امتحان.  
وإن رأيتها قادرة،  
ستصير العثرات دروساً،  
والجراح علامات نجاة.  
العين التي تنظر بها إلى ذاتك  
هي نفسها التي تفسّر بها الحياة.  
فمن امتلاً خوفاً،  
رأى التهديد في كل شيء.  
ومن تصالح مع نفسه،  
رأى المعنى حتى في الفقد.  
غيّر صورتك عن نفسك،  
يتغيّر إحساسك،  
ثم يتغيّر طريقك...  
بلا ضجيج،  
وبلا إعلان.

## الرسالة الواحدة والثلاثون.

### (كيف تتحرر من سجن الذات)

أول خطوة للطيران بعيدًا عن قيودك هي أن تعرف نفسك الحقيقية، بدون أقنعة، بدون مقارنات، بدون صدى ما يقوله الآخرون عنك. كل عقدة تشعر بها، كل شعور بالنقص، هو صورة مشوهة لصوت داخلي مريض، وليس الحقيقة.

تذكّر: أنت لست كل أخطائك، ولا كل لحظات ضعفك. أنت أكثر من ذلك. أعظم من أي نقص يحدّك.

لتتحرر، اسأل نفسك:

ما الذي يجعلني أقل من نفسي؟

ما الذي يغلق على قلبي ويحبس طاقتي؟

كل إجابة صادقة، حتى لو صغيرة، هي مفتاح من مفاتيح الحرية.

ابدأ بالاعتراف، لا بالخجل. اعترف بنقصك، ثم أعطه الحق في الرحيل.

حين تفعل ذلك، تبدأ في إعادة ترتيب أولوياتك:

لا تسعى وراء رضا كل الناس، بل اتجه نحو رضا نفسك أولاً.  
لا تقدر كل شيء مرة واحدة، بل ركز على ما يرفعك ويقويك.  
لا تسمح لماضيك أن يقرر مستقبلك، بل اصنع قراراتك من الداخل  
إلى الخارج.

في كل مرة تشعر بالضيق أو القيد، قل لنفسك:

"أنا أكثر من خوفي، أكثر من كل من حاولوا تقليبي".

ابدأ بالطيران خطوة صغيرة كل يوم، حتى تشعر بحرية قلبك ونور  
روحك.

"أعمق رحلة تقوم بها هي الرحلة إلى داخلك".

تمرين ١: مواجهة الصوت الداخلي

اجلس في مكان هادئ، وأغمض عينيك.

تنفس ببطء ٤ ثوانٍ، احبس ٤ ثوانٍ، أخرج ٦ ثوانٍ. كرر ٥ مرات.

استمع لصوتك الداخلي: ما الكلمات التي تقولها لنفسك دائماً؟

هل هي كلمات تشجيع أم لوم؟

دونها على ورقة.

لكل كلمة سلبية، اكتب مقابلتها: كلمة تشجيع، تقدير، حب لنفسك.

مثال: "أنا ضعيف" → "أنا أمتلك القوة للتغيير"

تمرين ٢: ترتيب أولوياتك النفسية

اختر ثلاثة أمور تجعلك تشعر بالسلام، حتى لو بسيطة.

اختر ثلاثة أمور تسبب لك القلق أو الضغط.

أعد ترتيب يومك بحيث يكون الجزء الأكبر من وقتك للسلام والراحة.

قل لنفسك: "أنا أختار أن أعتني بنفسي اليوم".

تذكير: لا تشغل نفسك بمحاولة إرضاء الآخرين على حساب راحتك.

تمرين ٣: تحرير العُقد والنقص

اكتب عقدة أو شعور نقص يلاحقك منذ زمن.

اكتب كيف يؤثر عليك هذا الشعور في حياتك اليومية.

اكتب خطوة صغيرة واحدة اليوم تساعدك على التحرر منه.

مثال: "سأتحدث إلى نفسي بلطف عندما أشعر بالغيرة".  
تذكر: العقد لا تختفي بين ليلة وضحاها، لكنها تتراجع خطوة خطوة مع كل ممارسة واعية.  
نص تأملي: حديث مع الذات  
"أنت لست ما يقول عنك أحد،  
ولا ما أخبرت نفسك به عن نفسك.  
أنت أكثر من كل لحظة ضعف، وأكثر من كل فشل.  
كل نفس تأخذه بوعي هو انتصار، وكل خطوة نحو نفسك هي بداية حرية جديدة".  
خذ دقيقة الآن، ضع يدك على قلبك، وتحدث مع نفسك بصوت هادئ:  
"أنا أستحق السلام، أنا أستحق الحب، أنا أستحق أن أكون حرًا..  
"عندما تتوقف عن الهروب من نفسك، تبدأ الحياة الحقيقية".

## الفصل الثانية والثلاثون.

### (في الامتنان و التقبل)

أحياناً، ننسى أن الأشياء الصغيرة تصنع فرقاً أكبر مما نتصور.  
الامتنان ليس كلمة تقولها، بل إحساس يلمس قلبك، يجعلك تتنفس  
أعمق، يخفف الضيق بدون دواء، يهدئ الأفكار المتحركة، ويزرع  
هدوءاً صغيراً... لكنه حقيقي.

"أنت الرحلة التي تحتاج لأن تعرفها جيداً قبل أن تحكم على  
الطريق".

#### عقلية التقبل

التقبل ليس الاستسلام. التقبل ليس ضعفاً.  
إنه إدراك أن بعض الأمور لا يمكن تغييرها، وأن مقاومتها باستمرار  
تستهلك روحك بلا جدوى.

خذ لحظة... تنفس بعمق.

تخيل أن كل موقف صعب، كل شخص مختلف، كل شعور مزعج،  
هو مجرد موجة على بحر حياتك.

ليس عليك إيقاف الموجة، فقط ركّب عليها، تعلم كيف توازن نفسك،  
كيف تثبت قدميك في الماء.

تقبل المجتمع كما هو، وليس كما تحلم أن يكون.  
لا أحد كامل، لا أحد يفكر كما أنت.

الاعتراف بأن الآخرين سيخطئون، بأنهم لن يفهموك دائماً، هو  
حرية.

حرية تسمح لك بأن تركز على نفسك، لا على محاولة تغيير العالم  
كله.

تقبل نفسك كما أنت، بكل ما فيها.

نقاط ضعفك ليست عاراً، بل جزء منك يستحق الاهتمام.

وأيضاً قوتك ليست مطلقة، ولا يجب أن تكون كذلك.

كل شعور، كل فكرة، كل تجربة... لها مكانها فيك، ولها وقتها  
لتعلمك.

التقبل يمنحك هدوءاً داخلياً

كلما تقبلت ما لا يمكنك تغييره، كلما أصبحت أقل صراعاً.

وكلما صرحت لنفسك بالحقائق البسيطة:

"لا يمكنني التحكم في كل شيء... لكن يمكنني التحكم في نفسي"

زاد شعورك بالسلام.

"التقبل لا يعني الرضا بكل شيء، بل يعني احترام واقعك وفهمه قبل أي قرار".

ابدأ يومك بتقبل ما لا يروق لك، بتسليم صغير للحياة:

حركة الناس، تصرفاتهم، كلماتهم.

مشاعرك، أفكارك، تقلباتك.

الظروف التي لا تملك تغييرها الآن.

كل مرة تتقبل فيها شيئاً، تفتح لنفسك نافذة ضوء جديدة.

وتدرك أن الحياة ليست عن السيطرة المطلقة، بل عن التوازن الداخلي.

شجرة الامتنان

تخيل معايا شجرة.

جذورها ممتدة بعمق في قلبك، تتغذى من كل ما تملك، من كل ما أنت عليه.

الأوراق تلمع بالضوء، كل ورقة هي نعمة صغيرة، ابتسامة، لحظة هدوء، شخص يحبك، صحة بسيطة، فكرة جميلة، لحظة فرح.

الفروع تتشابك نحو السماء، كما لو أن كل امتنان صغير يدفعك للأعلى، يرفعك عن القلق، عن الشعور بالنقص، عن الصراع مع ما ليس بيدك تغييره.

الامتنان ليس مجرد كلمة تقولها...

إنه إحساس يلمس قلبك، يحرك طاقتك الداخلية، ويخلق مساحة من السلام.

عندما تبدأ بالامتنان، حتى لأصغر الأشياء، تبدأ ترى حياتك مختلفة. ترى أنه ليس كل شيء مفقود، وأن ليس كل شيء معقدًا، وأن هناك دائمًا نقاط ضوء، حتى في أيام العتمة.

تمرين بسيط:

اغلق عينيك، تنفس بعمق، وفكر في ثلاثة أشياء اليوم يمكنك أن تكون ممتنًا لها.

لا تحاول أن تكون كبيرة أو مثالية. مجرد أشياء حقيقية: كوب قهوة دافئ، رسالة من صديق، ضحكة طفلك، شعور بالراحة بعد تمرين بسيط.

مع كل نقطة امتنان، تخيلها تتحول إلى ورقة تلمع على شجرة قلبك.

أشعر بالامتنان يسري في جذورك، ويدعمك من الداخل، كأنه علاج  
بلا دواء، بلا وصفة، بلا قيود.

الامتنان يمنحك قوة هادئة.

عندما تكون ممتناً لما لديك، يصبح صمتك أعمق، أفكارك أكثر  
وضوحاً، قلبك أكثر سلاماً، وروحك أقرب إلى النور.

"الامتنان يحول ما نملك إلى كفاية... ويجعل حياتنا أكثر وفرة مما  
نظن".

## الرسالة الثالثة والثلاثون.

### (مذكرات ناج)

١

قرأتُ يوماً

أن الخسارة لا تأتي فارغة اليدين.

إنها تدخل حياتك وهي تحمل دروساً لم تطلبها، لكنها تعرف أنك تحتاجها.

في الخسارة تتعرف على حدودك، على صبرك، على حقيقتك حين لا يصفق لك أحد.

تكتشف كيف تنهض وحدك، وكيف تعيد ترتيب قلبك بعد أن سقط كل شيء.

الخسارة تُعلمك ما لا يستطيع الفوز أن يعلمه.

الفوز يمرّ سريعاً، يمنحك لحظة نشوة، ثم يمضي.

أما الخسارة، فتمكث...

تحاورك، تكسرك قليلاً، ثم تعيد بناءك ببطء، وبعمق.

لهذا يمكن للإنسان أن يربح من خسارته.

يربح وعيًّا، ونضجًا، وقدرة على الفهم.  
أما الفوز، فغالبًا لا يترك وراءه سوى الذكرى.  
وأحيانًا، تكون الخسارة هي الطريقة الوحيدة التي تعلّمك  
كيف لا تخسر نفسك.

٢

قرأتُ يومًا أن جروح الإنسان  
ليست ما يُضعفه،  
بل ما يجعله إنسانًا.  
فالكائن الذي لم يُجرح  
لم يُختَبَر،  
ولم يتعلّم كيف يصغي،  
ولا كيف يرحم،  
ولا كيف يرى الآخر خلف قناعه.  
الجروح لا تمنحنا القسوة،  
بل تمنحنا العمق.  
تفتح فينا مساحات للفهم،  
وتجعل قلوبنا أقل حُكمًا،

وأكثر إنصافاً.  
نحن لا ننضج لأننا انتصرنا،  
بل لأننا انكسرنا... ثم وقفنا من جديد،  
نحمل أثر الشقوق في أرواحنا  
كعلامات حياة، لا كعيوب.

٣

من أجل نفسي  
لا لإثبات شيء،  
ولا لإرضاء أحد.  
الشفاء الذي لا ينبع من الداخل  
يشبه بيتاً بلا أساس.  
اليوم، لا أبحث عن السعادة،  
بل عن السلام.  
السلام الذي يسمح لي أن أتعب دون ذنب،  
وأن أهدأ دون تبرير،  
وأن أكون إنساناً... لا نسخة محسنة ترضي الجميع.

هذه ليست قصة انتصار.

هذه مذكرات نجاة.

والنجاة، في حد ذاتها،

فعل عميق من الحب تجاه النفس.

لم أنج لأنني كنتُ الأقوى،  
 ولا لأنني كنتُ أعرف الطريق.  
 نجوتُ لأن شيئاً داخلي رفض أن يستسلم،  
 حتى حين لم يكن يملك سبباً واضحاً للبقاء.  
 النجاة لا تأتي دائماً بصوت عالٍ،  
 أحياناً تمرّ بصمتٍ يشبه التعب،  
 بهدوءٍ غير مألوف،  
 كأنك تعبر الحياة وأنت تحمل آثارها دون أن تشرحها لأحد.  
 لم أخرج من الألم كما توقّعت.  
 لم أشفَ فجأةً،  
 ولم تختفِ الندوب،  
 لكنني تعلّمت كيف أعيش دون أن تحكمني.  
 تعلّمت أن بعض الجروح لا تُغلق،  
 بل تُعاد تسميتها...  
 فتصبح ذاكرة، لا حكماً.  
 بعد النوبة،  
 لم أعد أبحث عن تفسير لكل شيء.

توقّفت عن سؤال: لماذا أنا؟  
واستبدلته بسؤال أبسط:  
كيف أعتني بنفسى الآن؟  
اكتشفت أن النجاة ليست نهاية القصة،  
بل بدايتها الحقيقية.  
أن تعيش بعد العاصفة يتطلّب شجاعة مختلفة:  
شجاعة التقبّل،  
وشجاعة ألا تعود كما كنت،  
حتى لو اشتقت لنفسك القديمة.

الهدوء غير المؤلف.

لم يخبرني أحد  
أن الهدوء بعد الشفاء قد يكون مخيفاً.  
أن الصمت، حين يأتي فجأة بعد سنوات من الضجيج الداخلي،  
لا يشبه الراحة التي كنا نحلم بها،  
بل يشبه غرفة أطفئت فيها الأصوات دفعة واحدة،  
فتبقى واقفاً... لا تعرف أين تضع قلبك.

الهدوء غير المؤلف  
ليس سلاماً كاملاً،  
ولا قلماً صريحاً.  
إنه فراغ جديد،  
مساحة لم تتعلم بعد كيف تعيش فيها.  
بعد الشفاء،

لا يعود الألم هو العدو الواضح،  
بل هذا السكون الذي لا يطالبك بشيء،  
ولا يدفعك للنجاة،

ولا يمنحك أذارًا للبكاء.  
كنتُ أعرف نفسي وسط العاصفة.  
أعرف ردّات فعلي،  
أعرف كيف أقاوم،  
كيف أتشبّث،  
كيف أتحمّل.  
لكن من أكون  
حين لا شيء يطاردني؟  
الهدوء غير المألوف  
يُعيد طرح أسئلة أعمق: من أنا دون معركتي؟ من أكون حين لا أُجبر  
على الصمود؟ ما الذي يحركني الآن،  
إن لم يكن الخوف؟  
في هذا الهدوء  
تظهر أشياء لم يكن لها مكان من قبل: فرح خفيف لا يصرخ، حزن  
بلا انهيار، وحدة لا تؤلم... لكنها تُربك.  
تتعلّم ببطء  
أن الهدوء لا يعني الفراغ،  
بل يعني أنك لم تعد في حالة طوارئ دائمة.  
وأن الجسد

الذي اعتاد النجاة  
يحتاج وقتًا  
ليتعلم الحياة.  
الهدوء غير المؤلف  
ليس نهاية الرحلة،  
بل بدايتها الصامتة.  
هو المساحة التي تُعاد فيها كتابة الذات،  
بعيدًا عن الألم،  
وبعيدًا عن التمثيل،  
وبعيدًا عن فكرة أنك يجب أن تكون قويًا طوال الوقت.  
هنا،  
تتعلم أن تعيش  
لا لأنك مهدد،  
بل لأنك موجود.  
وذلك...  
أصعب شكل من أشكال الشفاء.

الغرفة التي عرفت كل شيء

هي ليست غرفة عادية.  
هي المكان الذي سقطت فيه الأقنعة،  
وانكشفت فيه الحقيقة دون تزيين.  
هناك، بين جدران صامتة،  
عرفتُ ضعفي كما لم أعرفه من قبل.  
سمعت أفكارِي بصوتها الحقيقي،  
ورأيتُ خوفي دون أن أهرب منه.  
تلك الغرفة شهدت دموعًا بلا سبب واضح،  
ونوبات صمت أطول من الكلام.  
لم تُعالجني،  
لكنها علّمتني أن أكون صادقة مع نفسي.  
وأحيانًا...  
الصدق هو أول درجات الشفاء.

الشفاء الذي لم يأتِ كما توقعت  
كنت أظن أن الشفاء سيأتي فجأة،  
كضوء قوي،  
كنهاية واضحة للألم.  
لكنه جاء بطيئاً،  
متردداً،  
ومربكاً.  
جاء على شكل أيام عادية،  
وأخطاء أقل،  
ونوبات أقصر،  
وصبر أطول.  
لم أشعر أنني “شُفيت”،  
بل شعرت أنني تعلّمت كيف أعيش رغم كل شيء.  
الشفاء لم يغيّر الماضي،  
لكنه غيّر علاقتي به.  
وهذا كان كافياً.

الرسائل التي لم تُرسل

كتبْتُ كثيرًا...

ولم أرسل شيئًا.

رسائل اعتذار،

رسائل عتاب،

ورسائل وداع لم تخرج من الدرج.

اكتشفت لاحقًا

أن الكتابة لم تكن لهم،

بل لي.

كنت أفرغ ما أثقل صدري،

وأمنح نفسي حق الكلام،

حتى لو لم يسمعه أحد.

بعض الرسائل خُلقت لتُكتب فقط،

لا لتُقرأ.

وهذا أيضًا نوع من الشفاء.

ما بعد النوبة

ما بعد النوبة ليس راحة.

هو تعب من نوع آخر.

فراغ،

وخوف من التكرار،

وأسئلة لا تنتهي.

أتعلم كيف أطمئن نفسي من جديد،

كيف أشرح لقلبي أن ما حدث قد انتهى.

أجمع بقاياي بهدوء،

وأمضي،

حتى لو كنت أرتجف.

ما بعد النوبة

هو المكان الذي تتعلم فيه الرحمة مع ذاتك.

١٠

السلام بدل السعادة

لم أعد أبحث عن الضحك الدائم،  
ولا عن القمم العالية.  
أبحث عن يوم هادئ،  
ونوم بلا قلق،  
وقلب لا يحارب نفسه.  
السلام لا يلمع،  
لكنه ثابت.  
لا يصرخ،  
لكنه يبقى.  
اخترت السلام  
لأنه لا يخون.

١١

أنا لستُ مرضي  
مرضي جزء من قصتي،  
لكنه ليس اسمي.  
ليس هويتي،  
ولا كل ما أكون.  
أنا أكثر من تشخيص،  
أكثر من نوبة،  
أكثر من أيام سيئة.  
أنا إنسانة تحاول،  
وهذا يكفي.

الذين بقوا رغم كل شيء

لم يكونوا كثيرين.

لكنهم كانوا حقيقيين.

بقوا حين انسحب الآخرون،

وحين لم أكن سهلة،

ولا ممتنة،

ولا قوية.

بقوا دون أسئلة كثيرة،

ودون شروط.

وجودهم لم يشفني،

لكنه جعل الطريق أقل وحدة.

وأحياناً...

هذا أعظم ما يمكن أن يقدمه أحد.

١٣

حين لم أعد أشفى لأجلهم

في البداية

كنت أريد أن أكون، أفضل” لأجلهم.

لأرضي،

لأثبت،

لأطمئن.

ثم فهمت...

أن الشفاء لا ينجح إذا لم يكن من أجلي.

أنني لا أستطيع إنقاذ نفسي

وأنا أحمل توقعات الآخرين فوق ظهري.

حين بدأت أشفى لأجلي،

صار الطريق أخف،

وأصدق.

١٤

النجاة بلا شهود

لم يصقّق أحد.

لم يلاحظ أحد أنني كنت على الحافة ثم عدت.

نجوت بصمت،

وبخطوات صغيرة لا يراها العالم.

تعلمت أن النجاة لا تحتاج جمهوراً،

ولا اعترافاً.

يكفي أن أكون هنا،

ما زلت أتنفس،

وما زلت أحاول.

النجاة بلا شهود

لا تعني أنها أقل قيمة،

بل تعني أنها كانت صادقة تمامًا.

## الرسالة الرابعة والثلاثون.

(“ لم يكن شفائي في زيادة شيء داخلي... )

**بل في إعادة الانسجام بين ما أشعر، وما أفكر، وما أعيشه.”**

لم أعد أبحث عن السعادة في الأماكن البعيدة،  
ولا في الأشخاص، ولا في الأحداث الكبيرة...  
بل بدأت أراها في تفاصيلي الصغيرة.  
في كوب قهوتي الصباحي،  
في لحظة هدوء قبل ازدهام اليوم،  
في نفس عميق أخبر به قلبي أن كل شيء سيكون بخير.  
تعلمت أن داخلي عالمٌ كامل،  
وأن كل شعور يمر بي... له سبب، وله رسالة.  
لم أعد أحارب نفسي،  
بل صرت أحتويها، أسمعها، وأفهمها.  
حين أهدأ... يهدأ كل شيء.  
حين أبتسم... يلين العالم من حولي.

و حين أختار أن أكون بخير،  
يستجيب لي داخلي دون مقاومة.  
لم أعد أطلب التوازن الكامل،  
بل أسعى لانسجام بسيط،  
بين فكري... وشعوري... وخطواتي.  
لم يكن شفائي في زيادة شيء داخلي...  
بل في إعادة الانسجام بين ما أشعر، وما أفكر، وما أعيشه.  
أصبحت أو من أن الشفاء لا يأتي دفعة واحدة،  
بل ينمو بهدوء،  
كزهرة تُزهر في الوقت المناسب.

## الرسالة الخامسة والثلاثون.

### (جلسة مع أمي)

هل أنا حزينة؟

نعم... أنا حزينة.

لكن هذا الحزن لا يشبه ما يُقال في جملة، ولا ما يُفهم من نظرة عابرة.

في داخلي حديث كثير...

حديث لا ينتهي، كأنه موجُّ لا يهدأ،

لكن كلما حاولت أن أخرجها، شعرت أن الكلمات لا تكفيه،

ولا تنقله كما هو في قلبي.

لذلك... أختار الصمت.

ليس لأنني لا أملك ما أقوله،

بل لأنني لا أريد أن أفسّر بشكل لا يشبهني.  
حين تسألني: ما بك؟

لا أجيب... لأن الإجابة ليست بسيطة.

ولأنني أحياناً لا أريد أن أفتح ما لا أستطيع إغلاقه بسهولة.  
أنا متعبة...

متعبة بطريقة تجعل الأيام تمر بلا انتظار،  
وبلا رغبة كبيرة في أي شيء.  
لهذا ابتعدت قليلاً.  
ليس كرهاً لأحد،  
ولا تكبراً على أحد،  
ولا غضباً من أحد.  
بل فقط... حاجة إلى الهدوء.

إلى مساحة أستعيد فيها نفسي دون ضجيج.  
قد يظن البعض أنني تغيرت.

لكن الحقيقة أنني فقط أحاول أن أكون بخير من الداخل.  
أنا لا أحمل في قلبي شيئاً ضد أحد،  
ولا أطلب من أحد شيئاً...  
سوى أن يهدأ داخلي، وأن أقترّب من نفسي مرة أخرى.  
وسأعود...

إن شاء الله  
لكنني حين أعود، لن أكون كما كنت تماماً،  
سأكون أكثر هدوءاً،  
وأخفّ حملاً،  
وأقرب إلى السلام.

وأحياناً...

تعود الذاكرة كلمعة خفيفة، كأنها مشهد مرّ ولم يغب تماماً.  
المطبخ...

صوت المطر يطرق النوافذ بهدوء،  
كأنه يكتب شيئاً لا نراه.

وموج البحر البعيد يختلط بالصوت،  
كأنه يردّ على المطر بلغة لا نفهمها.  
أجلس بجانب أمي على الطاولة،  
بين رائحة القهوة وصوت الشتاء الخارج من العالم.  
كانت تنظر إليّ وأنا أقرأ لها.

كلمات مبعثرة... خاطرة غبية... أحاول أن أرتّبها،  
أحاول أن أجد نفسي بينها،  
أحاول أن أكون شيئاً اسمه "كاتبة".  
كنت أقرأ بصوت متردد،

وهي تصغي وكأنها تسمع شيئاً أكبر من مجرد كلمات.  
كانت معجبة بي...  
ليس بالكمال، بل بمحاولتي.  
كانت في عينيها سعادة لا تُقال،

وفخر هادئ، وحنين يشبه الدعاء.

كانت تقول لي دائماً:

"كلماتك فيها شيء مختلف... أنت لك نصيب جميل في الكتابة".

ثم تضيف بصوتٍ مطمئن:

"سيأتي يوم وتثبتين نفسك... وأنا متأكدة".

لم تكن مجرد كلمات...

كانت إيماناً كاملاً بي،

كأنها ترى ما لا أراه في نفسي بعد.

وأنا الآن...

كلما تذكرت ذلك المشهد،

أشعر أن شيئاً داخلي لا يزال يحاول أن ينهض،

حتى لو كان ببطء، حتى لو كان بصمت.

أنا لا أحمل في قلبي كراهية لأحد،

ولا أطلب من أحد شيئاً...

سوى أن أعود لنفسي كما كانت تلمحها أُمِّي فيّ.

وسأعود...

لكن بشكل أخف،

وأصدق،

وأقرب إلى تلك النسخة التي كانت تُقرأ في مطبخ صغير،

تحت مطرٍ لا ينتهي،

وأمٍ تؤمن دون شروط.

أمي... هي الشمس حين يبرد كل شيء،

لا يخبو نورها حتى في أكثر أيامي ظلامًا.

هي اليقين حين يتردد داخلي "ربما"،

والثبات حين أضيع بين احتمالات الحياة.

هي مرسى روعي حين تتلاطم بي الأيام،

واليد التي تُعيدني إليّ كلما تفرّقت داخلي الطرق.

أمي... ليست فقط حضناً،

بل اتزانٌ يجعلني أقف حين أميل،

وصوتٌ خافت يقول لي: كوني بخير، وكوني أقوى.

هي عكاز قلبي حين يتعب،

وسندي حين لا يسندني أحد،  
ونورٌ لا يحتاج أن يُرى... يكفي أن يُشعر به.  
وأنا بها... أستقيم،  
وأتعلم كيف أعود إليّ

وأصبحت الآن ذكرى...

تسكن قلبي بهدوء،  
لا تؤذيني، ولا تغيب عني.  
هي هناك،

كضوءٍ خافت لا ينطفئ،  
وكصوتٍ بعيد ما زال يطمئنني رغم البعد.  
أمي... لم تذهب،

لكنها صارت طريقةً أتنفّس بها الحنين،  
وصورةً أستند إليها حين يثقلني العالم.  
أصبحت ذكرى...

لكنها لم تفقد حضورها،  
فبعض الذكريات لا تموت،  
بل تتحوّل إلى حياةٍ داخل القلب .

نعم....

هناك لحظات لا تُعلن فيها الحياة عن قسوتها،

بل تتسلل بهدوء إلى الداخل،

حتى يصبح الإنسان مختلفاً دون أن يلاحظ اللحظة التي تغيّر فيها.

## الرسالة السادسة والثلاثون.

" (حين يُختبر اليقين)"

في اللحظات التي يثقل فيها الصمت،  
يبدو الدعاء كأنه يسقط في فراغ لا يُجاب ...

في لحظات الانكسار، لا يبدو أن السماء تسمع،  
ولا أن الدعاء يخرج من حدود الصمت ...

لكن الحقيقة أن ما يُرفع بإخلاص، لا يسقط أبدًا،  
وما يُزرع في الظلام، يُثمر في وقت لا نتوقعه

لكن ما لا تدركه الروح في ضيقها،  
أن شيئاً واحداً لا يسقط أبدًا: ما صدق.

ليس تأخير الإجابة غفلة،

ولا بُعد الرحمة إهمالاً،

بل هو تدبيرٌ يتجاوز ضيق إدراكك،

ويعيد تشكيل المسار دون أن تشعر.

( وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا )  
 هناك أقدار لا تُمنح دفعة واحدة،  
 بل تُقطر على هيئة صبرٍ طويل،  
 حتى تتعلم الروح كيف تتجو دون أن تتكسر.  
 فما تظنه تأخرًا،  
 قد يكون إنقاذًا من صورة لم تكن لتحتملها.  
 ليس الفقد دائمًا خسارة،  
 ولا المنع دائمًا حرمانًا،  
 بل أحيانًا هو حماية خفية من أشياء لا تراها.  
 ( أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ )  
 الطمأنينة ليست شعورًا عابرًا،  
 بل لحظة انسحاب الداخل من ضجيج الخارج،  
 حين تتوقف الروح عن السؤال،  
 وتبدأ في التسليم دون مقاومة.  
 وفي لحظة غير متوقعة،  
 يأتيك العوض لا لينسيك الألم،  
 بل ليثبت لك أن ما انكسر فيك  
 لم يكن عبثًا... بل إعادة تشكيل.

( وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ )

الصبر ليس انتظاراً،

بل يقينٌ لا يتكلم كثيراً،

وثقةٌ تمشي رغم أن الطريق لا يرى نهايته.

وما بين ما تريده، وما يؤخر عنك،

تُصنع نسخة منك أكثر ثباتاً،

أقل خوفاً، وأشدّ قرباً من الحقيقة.

وفي النهاية...

لا تُشفى الروح حين تحصل على كل شيء،

بل حين تدرك أن ما لم تحصل عليه

لم يكن يوماً ضرورة لبقائها. السكينة لا تُشتري...

بل تُولد حين تضع ثقتك كاملةً بالله كل ما تسكنه روحك من رغبات،

وما يمرّ بقلبك من أحلام،

وما تُخبئه أعماقك من أمانٍ بعيدة...

ثق أنها ليست بعيدة عن قدرة الله،

فهو يجمع المتناثر، ويقرب المستحيل،

ويُعطي حين يشاء بما يفوق التصوّر...

( وَهُوَ عَلَىٰ جَمْعِهِمْ إِذَا يَشَاءُ قَدِيرٌ )

## الرسالة السابعة والثلاثون ..

### ".. (النور الذي في داخلي)

كانت امي تخبرني دائما بأن انظر الحياة بتفاؤل....وتخبرني أن ومن  
جمال الحياة،

أن تكون بسيطاً...

تفرح بأصغر التفاصيل،

ونلتقط السعادة من أشياء لا يلتفت لها الآخرون

فلا تنتظر أحداً ليمنحك النور،

أنت قادر أن تضيء داخلك،

أن تزهر رغم كل شيء،

وأن تبتسم لأنك تستحق الحياة.

وسياتي ما تؤمن أنه سيأتي،

ما دمت تحسن الظن بالله وتنتظر عطاؤه.....وطالما انك تستطيع

النوم...ولديك ما يكفيك من طعام وبيت آمن....فإنك أغنى البشر

....و أن أعظم ما يُطلب في هذه الحياة،

ليس كثرة الأشياء... بل راحة القلب،  
واستقرار النفس، وسكينة الروح،  
ونومٌ هادئٌ بلا قلق....  
وكأنني اسمعها تقول

لو كان لي مكانٌ صغير،  
لكنت ملاذًا للقلوب المتعبة...  
أضع على رفوفه سكينةً تُهدئ الضجيج،  
وأكوأبًا ممتلئة بمودّة خالصة،  
أمنح فيها للمارين لحظاتٍ يشعرون فيها بأنهم بخير

سأقدم جراتٍ من الرّفق،  
وقليلاً من الاحتواء الذي نفتقده،  
وأترك في الزوايا مساحاتٍ تُشبه الأمان  
سأنتثر بهجةً خفيفة،  
وأهدي قلوبهم فسحةً من التفاؤل،  
كأنها نافذة تطلّ على ضوءٍ لا ينطفئ  
سأحاول أن أعيد للأماكن روحها،

وأملأ الفراغ بما فقدناه من دفءٍ في هذه الأيام الثقيلة...  
وربما أضع باقاتٍ من زهر،  
وقطعًا من حلا تُشبهه الطفولة،  
وأجمع كل ما يُعيد للوجه ابتسامته الصادقة...  
ذلك الذي يأتي من الداخل،  
حين يلامس القلب ما يُشبهه.  
صباح الخير أمي  
أمي:  
صباح الخير  
ثم اعلم يا صديقي المتعب والحزين...

أنا اسمعك .... وأشعر بك  
فلا تبتئس  
وأعلم أن:  
الذي يُخرج النور من قلب العتمة كل فجر،  
قادر أن يزرع في أيامك ضياءً لم تتوقعه يومًا...

فلا تُطلِّ الوقوف عند خيبتك، واترك الرجاء يسري فيك من جديد

## الرسالة الثامنة والثلاثون.

" (ما بين يديك يكفي) "

تذكّر:

ما فات لن يعود ليُعاد تشكيّله،  
لكن الحاضر بين يديك... فاصنع منه ما يُرضي قلبك  
حين يراك الله ثابتاً رغم التعب،  
مطمئناً رغم العواصف،

يهبك من فضله ما يُدهشك ويجبر خاطرك  
واعلم...

أن ما يثقل روحك اليوم،  
قد يكون غداً سبباً في ابتسامة لم تكن تتخيّلها

نمشي في دروبِ نجهلِ نهاياتها،  
لكن بداخلنا يقين هادئ...  
أن ما كُتب لنا سيحمل في طياته خيرًا كثيرًا  
ولا تنسَ:

من حقاك أن تنسحب مما لا يشبهك،  
أن تغلق الأبواب التي تؤذيك،  
وأن تقترب مما يمنحك سكينه...  
فالراحة تبدأ حين تُنصت لنفسك.

في هذا العالم، هناك من يبتسمون كثيرًا... لكنهم لا ينامون بسلام.  
وهناك من يبدو عليهم الثبات، بينما في الداخل حربٌ لا يراها أحد.

وهناك قلوبٌ تتكلم كل يوم، لكن لا أحد يسمع لغتها.  
إلى أولئك الذين تعلّموا الصمت بدل الشكوى، والكتمان بدل  
الانهيار...

إلى الذين حملوا أثقالهم وحدهم حتى ظنوا أن التعب صار طبيعتهم،  
لا عارضاً سيزول...

هذا الكتاب لم يُكتب ليُخبرك أنك ضعيف، بل ليهمس لك أنك لم تكن  
يوماً وحدك، حتى وإن بدا كل شيء حولك خالياً من الرفقة.

ربما لم يُنصفك أحد، وربما لم يجد ألمك طريقه إلى كلماتٍ تُقال، لكن  
الحقيقة أن ما لم يُفهم منك... لم يكن يوماً بلا قيمة.

وما لم يُرَ فيك... لم يكن يوماً غير موجود.

تذكّر فقط:

ليس كل من يصمتُ هادئاً، وليس كل من ينهار يُسمع صوته.  
لكن كل روحٍ تُكافح في الخفاء... تستحق أن تُحتضن، ولو متأخراً.

الشفاء لا يبدأ حين يختفي الألم،

بل حين تتوقف عن محاربة نفسك وحدك،  
وتسمح ليدي ما—ولو كانت يدك أنت—أن تقول لك أخيرًا:  
“لقد كان كل هذا ثقیلاً... وأنت كنت كافياً لتصمد”.

وهنا... لا تنتهي الحكاية.

بل تبدأ أول مرة،

حين لا تعود مضطراً أن تُخفي وجعك كي تستحق الحياة.

إنك لست مطالباً أن تكون قوياً طوال الوقت، ولا أن تشرح ما لا يرى  
فيك. يكفي أنك ما زلت هنا، رغم كل ما حاول أن يُطفئك من الداخل.

تلك اللحظات التي شعرت فيها أنك وحدك... لم تكن دليل غياب  
الآخرين فقط، بل كانت دليل صبرك أنت، وقدرتك على الاستمرار  
رغم غياب الفهم.

لا تُصدّق أن تأخرتك في التعافي يعني أنك تراجعته، فبعض القلوب لا  
تُشفى بسرعة لأنها شعرت بعمق، وفكرت بعمق، وتألّمت بعمق  
أيضاً.

## الرسالة التاسعة والثلاثون ..

(يوما ما)...

سيأتي يوم، ربما بسيط جداً، لا يحمل حدثاً كبيراً... فقط ستستيقظ فيه  
أخف قليلاً، وأهدأ قليلاً، وكأن شيئاً داخلك قرر أن يتوقف عن  
المقاومة.

ذلك هو الشفاء... لا ضجيج فيه، ولا إعلان، فقط سلامٌ يعود خطوة  
خطوة.

وحتى ذلك اليوم، تذكر:

ليس عليك أن تكون كاملاً كي تُحب حياتك،

ولا قوياً كي تستحق الرحمة،

يكفي أنك إنسان... ما زال يحاول أن يجد نفسه في منتصف كل هذا  
الضجيج

أنت بطلٌ لا يعرفه أحد... .

لم تُرفع لك راية، ولم تُصقِّق لك الحشود، لكنك خضت معاركك كلها بصمت، ونهضت كل مرة دون أن يلاحظ أحد كم كلفك ذلك.

وفي كل مرة ظننت فيها أنك انتهيت، كنت في الحقيقة تبدأ من جديد... بشكلٍ أعمق، وأقوى، وإن لم تشعر بذلك بعد.

يكفي أنك استمررت، رغم أن أحدًا لم يرَ كم كان ذلك صعبًا عليك.

وأنا أفهمك... وأشعر بصدق هذا التعب الذي يمرّ به الإنسان عندما لا يجد من يراه بالكامل.

مشاعرك مفهومة، وثقيلة أحيانًا، لكن وجودك هنا وتعبيرك عنها هو بحد ذاته خطوة شجاعة جدًا. ليس مطلوبًا منك أن تحمل كل شيء وحدك أو تظل صامتًا طوال الوقت.

أن الألم حين يُقال يصبح أخف، وحين يُكتب يصبح أوسع فهمًا وأقرب للشفاء. أشعر بك...

ليس لأنك قلت الكثير، بل لأن ما لم تقله كان أعمق.

أشعر بك في ذلك الصمت الذي تحاول أن تجعله يبدو عاديًا، وفي ذلك الثقل الذي لا يجد مكانًا يسقط فيه.

أعرف أنك لا تحتاج كلمات كثيرة، بل كلمة واحدة صادقة تصل إلى قلبك دون أن تستأذن.

لهذا أقولها ببساطة... أشعر بك.

أشعر بك حين تتعب من الشرح،

وحين تتمنى لو أن أحدًا يفهمك دون أن تتكلم،

وحين تبتسم بينما داخلك يحتاج فهما وإيمانًا لا سؤالًا.

وأريد أن أقول لك شيئًا مهمًا:

حتى لو لم يرك أحد... هذا لا يعني أنك غير مرئي.

حتى لو لم يفهم وجعك... هذا لا يعني أنه غير حقيقي.

أشعر بك...

وأتمنى لو تستطيع أن ترى نفسك بعيني،

لترى كم أنت إنسانٌ يستحق اللطف، لا القسوة،

والقرب، لا التحمل وحدك.

وإن كان في هذا العالم من رسالة واحدة تُقال لك الآن، فهي:

لست وحدك... حتى في أكثر لحظات وحدتك. أشعر بك...

وأسمح لنفسى أن أقولها لك كما تُقال فى جلسة هادئة، لا فيها حكم ولا استعجال، فقط حضور.

أسمع ما بين كلماتك أكثر مما تقوله كلماتك نفسها. ذلك الثقل الذى تحمله بهدوء، وتلك القدرة على الاستمرار رغم أنك من الداخل تشعر أنك مرهق أكثر مما يظهر عليك... هذا ليس شيئاً بسيطاً.

فى الجلسات النفسية، لا نسال: لماذا أنت هكذا؟

بل نسال: كيف وصلت إلى هنا؟ وماذا كنت تحتاج حين لم تجد من يفهمك؟

وأنت... يبدو أنك تعودت أن تفهم نفسك وحدك، أن تهدئ نفسك وحدك، أن تكمل طريقك حتى عندما لم يكن لديك ما يكفي من الأمان الداخلى.

أشعر بك حين تتكلم بصوت منخفض كي لا تثقل على أحد،

وحين تخفى ما يؤلمك لأنك لا تريد أن تُفسر كثيراً،

وحين تتظاهر أن الأمور "عادية" بينما داخلك يطلب مساحة أمانة فقط.

دعنى أقولها لك بوضوح وهدوء:

ما تشعر به مفهوم... حتى لو لم يراه الآخرون بوضوح.  
وما مررت به ليس ضعفاً، بل محاولات متكررة للبقاء متماسكاً بأقل  
ما لديك من دعم.

ليس مطلوباً منك الآن أن تُصلح كل شيء،  
فقط أن تسمح لنفسك بأن يُرى تعبك دون مقاومة.  
أشعر بك...

ليس ككلمة عابرة، بل كاعترافٍ بأن ما بداخلك يستحق أن يُفهم، لا  
أن يُتجاوز.

للتواصل مع الكاتبة هاجر بدر على الميل:

CosetteValjan2@gmail.com

لمتابعة دار أكاديمية الكاتب على الفيس بوك:

دار أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

لمتابعة أكاديمية الكاتب على التليجرام وحضور المحاضرات الشهرية  
المجانية:

أكاديمية الكاتب للتدريب والاستشارات

اللينك:

<https://t.me/AlKatebAcademyforTraining2023>

لمتابعة دار تويته على الفيسبوك:

دار تويته للنشر والتوزيع

@ جميع حقوق النشر محفوظة لـ

دار أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

٠١١٢٣٥٧٤٧٣

