

دار ياقوت للنشر والتوزيع

الساعة

المكسورة

وصال إبراهيم أحمد محماني

# الساعة المكسورة

وصال ابراهيم احمد محمداني

اسم الكتاب: الساعة المكسورة  
 اسم الكاتبة: وصال ابراهيم احمد محمداني  
 المصححة: فاطمة محمد مصري  
 تصميم الغلاف: فاطمة محمد مصري  
 تصميم راخلي: فاطمة محمد مصري  
 الناشر: دار ياقوت للنشر والتوزيع  
 التواصل: 01555191983

دار ياقوت  
 للنشر والتوزيع  
 فاطمة

أثناء القراءة ضع تركيزك لأن هناك أسئلة يجب عليك  
الاجابة عنها بنفسك، وضعت الأسئلة حتى تتمكن من معرفة  
التساؤلات التي تدور مع نفسك.

## نبذة عن الكتاب:

أنسج إليك لحظات من التأمل العميق حول الزمن، الفقد، والصراعات الداخلية التي تملأ حياة كل إنسان. من خلال خواطر وقصص قصيرة، أكشف لك كيف أن الساعات المكسورة، التي نراها كأوقات ضائعة، هي في الحقيقة ما يشكلنا ويعيد ترتيب حياتنا. كل لحظة، سواء كانت مليئة بالحزن أو بالأمل، تحمل درسًا يُعيد اكتشافنا لأنفسنا. "الساعة المكسورة" هو دعوة للقبول باللحظات المكسورة كجزء من رحلتنا الإنسانية.

## الإهداء

إلى كل من مرّ بلحظات صعبة، إلى أولئك الذين يظنون أن الساعات قد فلتت منهم، إلى من يسعون لإعادة ترتيب حياتهم بعد كل كسرة.

إلى كل قلب تعلم أن يقاوم الحزن ويجد الجمال في الفوضى، إليكم جميعًا، هذا الكتاب.

علّه يكون جسرًا صغيرًا نحو السلام الداخلي، وتذكيرًا أن الجمال يكمن في اللحظات المكسورة، كما يكمن في الحياة ذاتها.

## مقدمة الكتاب:

منذ اللحظة التي بدأ فيها عقرب الساعة بالدوران، ونحن نركض خلف الزمن، نحاول أن نلاحقه ونشعر أننا نمتلكه، حتى نكتشف في لحظة مفاجئة أنه قد أفلت من بين أيدينا. الحياة، كساعة مكسورة، لا تتوقف عن الحركة رغم أننا نبحث عن لحظات ثابتة.

كل لحظة نعيشها هي كالساعات المكسورة التي تحاول أن تُعيد ترتيب نفسها، ولكنها تعجز. تتوقف ساعاتنا الداخلية في كل مرة نصطدم فيها بألم، أو لحظة ضياع، أو خسارة. قد تشعر أن حياتك تحولت إلى فوضى من العقارب التي تتجه في اتجاهات مختلفة، لكن هذا الفوضى هي التي تصنعنا. في هذا الكتاب، نتأمل في تلك اللحظات التي نعتبرها مكسورة، وفي الواقع، هي التي تشكلنا. نعيش بين الصراعات الداخلية، بين الحيرة والفقد، بين الخوف من المستقبل وقبولنا بما هو موجود.

"الساعة المكسورة" ليست مجرد رمز للوقت الضائع، بل هي تذكير بأننا قادرون على إعادة بناء أنفسنا من خلال القطع الصغيرة التي تركتها الحياة وراءها. وكلما اعتقدنا أننا

فقدنا السيطرة، نجد أن كل لحظة كانت تحمل فيها درسًا، أو حقيقةً، أو حتى سلامًا مخفيًا.

إذا كنت تشعر بأن الوقت قد فلت منك، فإن هذه الصفحات هي دعوة للبحث عن المعنى في فوضى الساعة، واكتشاف أن الجمال يكمن في تلك اللحظات المكسورة التي تتجمع لتصنع قصة جديدة.

على رفٍ قديم، تقف ساعة مكسورة، عقاربها متوقفة عند لحظة لا تنتمي إلى الحاضر. أنظر إليها، وأشعر كأنها مرآة لروحي.

أحاول إعادة عقاربها إلى الحركة، لكنني أدرك أن الوقت الذي فقدته لن يعود.

أتساءل: هل أنا من توقفت، أم أن العالم هو الذي مضى سريعًا دون أن ينتظرني؟

في كل دقة قلب، أشعر بثقل اللحظات الضائعة، وكأن الزمن يعاقبني على كل حلم مؤجل، وكل كلمة لم تُقال، وكل خطوة لم أجرؤ على اتخاذها.

هل نحن عبيد للوقت؟ أم أننا من نمحه القوة ليقيدنا؟

## غرفة مزدحمة

في أعماقي غرفة صغيرة، جدرانها تضيق يوماً بعد يوم.  
أصوات كثيرة تتحدث بداخلي، بعضها يهمس، وبعضها  
يصرخ.

صوت يقول: "هذا ليس مكانك"، وصوت آخر يرد: "ولكن  
أين أذهب؟".

تتصارع الأفكار كأمواج عاتية، تدفعني نحو شاطئ مجهول.  
أحاول أن أجد مقعداً فارغاً في هذه الغرفة المزدحمة، لكن  
كل شيء ممتلئ.

أغمض عيني، أحاول الهروب، لكنني أدرك أنني عالقة هنا...  
في هذا الزحام الداخلي الذي لا يتوقف  
"متاهة بلا خريطة"

الحيرة ليست مجرد شعور، بل متاهة تتشابك طرقها دون  
خريطة. أقف عند مفترق طرق، كل طريق يحمل وعداً،  
لكنه يخفي شكوكاً خلفه.

أخطو خطوة إلى الأمام، ثم أراجع خطوتين. أسمع أصواتاً  
داخل رأسي، أحدها يقول: "اختر هذا الطريق"، والآخر  
يهمس: "انتظر قليلاً، قد يكون هناك خيار أفضل".

أحاول أن أرى بوضوح، لكن الظلال تلتف حولي، كل زاوية تحمل خيبة جديدة، وكل خطوة تبدو وكأنها تقودني إلى مكان أجهله.

أرتجف من فكرة أنني قد أكون قد اخترت الطريق الخطأ،  
لكن هل هناك أصلاً طريق صحيح؟

كلما طال انتظاري، زادت المتاهة ظلاماً، وكان التردد يغذيها. أبدأ في التساؤل: هل الحيرة هي خوف من الخطأ، أم أنها رغبة في الكمال؟ أم هي مجرد عذر لأبقى هنا، حيث لا خسارة ولا مكسب؟

الوقت يمر، وأنا ما زلت أرواح في مكاني، أتردد بين البقاء والمغادرة، بين الاستسلام للأقدار أو محاولة التغيير. هل أنا أبحث عن الإجابة أم عن السلام مع الأسئلة؟  
وكلما حاولت الخروج من هذه المتاهة، اكتشفت أنني أصبحت جزءاً منها، وأن الحيرة هي التي تملكني الآن.

## صوت داخلي مفقود

أبحث عن نفسي بين كل تلك الوجوه التي أراها كل يوم، تلك الوجوه التي تبتسم وتخفي خلفها أشياء كثيرة. كلما توقفت لأتأمل، أشعر أنني تائهة في زحامها.

أحاول أن أجد صوتي بين كل تلك الأصوات التي تصدح حولي، لكنني لا أسمع إلا الصمت. هل هو صمت داخلي أم هو مجرد ضجيج من الخارج يغطي على صدى روحي؟ أقف أمام مرآتي، وأنتظر أن أرى تلك الصورة التي طالما حلمت بها. لكنني أجد نفسي مشوهة، غير واضحة المعالم. أتراني فقدت معالم من أنا في زحام الحياة؟ أم أنني لم أكن أعرف نفسي أبدًا؟

الصراع مع الذات ليس معركة مع العالم، بل مع الصورة التي رسمتها عن نفسي، ومع الأسئلة التي لا تنتهي: هل أنا الشخص الذي أريد أن أكونه؟ هل تلك الأحلام التي أراها مجرد خيال، أم أنها انعكاسات لرغباتي المدفونة؟

أبحث عن السلام الداخلي، عن ذلك الصوت الذي أخبرني يومًا أنه يمكنني أن أكون أفضل، لكنني ما زلت أبحث في الظلام عن شعاع صغير.

## ظلال الخوف

الخوف ليس دائماً شيئاً نراه، بل هو شيء نشعر به أكثر مما نعرفه. يقف خلف كل خطوة، يراقبنا من الزوايا المظلمة التي لا نجرؤ على النظر إليها. في البداية، يبدو وكأنه همسة، ثم يتحول إلى ضجيج لا يطاق.

أحاول أن أواجهه، أن أواجه تلك الصورة التي رسمتها له في عقلي، لكنني كلما تقدمت خطوة للأمام، شعرت بثقل الأقدام وكأن الأرض تنشق وتبتلعني. أتساءل: هل أهرب منه، أم أواجهه بعيني المفتوحتين؟

الخوف ليس فقط من الأشياء التي يمكن أن تحدث، بل من تلك التي لا نعرفها بعد، من المستقبل الذي يبدو مجهولاً، ومن الماضي الذي يظل يعيد نفسه في أفكارنا. أحياناً أشعر وكأنني أعيش في دائرة مغلقة، كلما تحركت خطوة للأمام، شعرت أنني أعود إلى نفس النقطة.

أحاول أن أتنفس بعمق، أن أترك الخوف يمر كما تمر العاصفة، لكنني أدرك أن الخوف ليس عدواً نغلبه، بل هو جزء منا. وهو يظهر عندما نكون على وشك التحول، عندما نقرب منه

## بحثاً عن السلام

أحياناً، يبدو أن السلام بعيد، كأنما يقع في مكان لا أستطيع الوصول إليه مهما حاولت. كلما اقتربت منه، شعرته يبتعد عني أكثر. أبحث عنه في الهدوء، في صمت اللحظات التي أحتاج فيها إلى الراحة، ولكنني أجده دائماً ناقصاً، خالياً من الطمأنينة التي طالما تمنيتها.

انتقل من فكرة إلى أخرى، من خطوة إلى أخرى، ولكن السلام يظل ضبابياً في الأفق. أقول لنفسي: "ربما يجب أن أستسلم، أن أقبل أن الحياة مليئة بالفوضى وأني لن أتمكن من العثور على هذا السلام الداخلي".

لكن في أعماقي، هناك شعور صغير يتشبث بي، لا يتركني. إنه الأمل الذي لا يزال ينبض في قلبي، رغم كل فقد، رغم كل الحزن الذي يطغى. أتعثر في البحث عنه، لكنه لا يتركني. ربما هو في اللحظات التي لا أتوقعها، في لحظات الصمت التي تسبق الفجر، في ابتسامة صغيرة من شخص غريب، أو في همسة ناعمة في الليل.

الأمل ليس كالشمس التي نراها كل صباح، بل هو شعاع ضوء خافت، يظهر في اللحظات العميقة من الوجد، حينما نعتقد أن لا شيء يمكن أن ينقذنا. ربما لا أحتاج إلى أن أبحث عنه بعيداً. ربما الأمل هو السلام نفسه، في بساطته، في قدرتنا على التمسك بالحياة رغم كل شيء.

## الضوء الخافت

الأضواء في حياتنا ليست دائماً ساطعة. بعضها يتسلل إلينا بهدوء، خافتاً، يضيء زوايا مظلمة في قلوبنا. قد يكون الضوء في ابتسامة عابرة، في لحظة صمت، أو في فكرة صغيرة تغير كل شيء.

في بعض الأحيان، يختفي هذا الضوء في الزحام، ويصبح من الصعب رؤيته وسط الهمسات المتلاطمة في ذهننا. نتساءل إذا كان هذا الضوء حقيقياً أم هو مجرد وهم نبني عليه آمالنا. لكننا نكتشف في النهاية أن الضوء الحقيقي لا يأتي من الخارج، بل من داخلنا.

قد لا يكون ساطعاً، لكنه يكفي ليمهد الطريق في الظلام. عندما نسمح لأنفسنا بالتركيز عليه، نجد أن كل شيء يصبح أكثر وضوحاً. في هذه اللحظات، عندما نكف عن الجري وراء الضوء الساطع، ندرك أن الفرحة يكمن في التفاصيل البسيطة التي كانت دائماً أمامنا.

## الرحيل داخلي

الرحيل ليس فقط في المسافات. هناك رحيل داخلي، حيث تنفصل أجزاء منا عن حياتنا، عن أحلامنا، وحتى عن من نحب. في تلك اللحظات، لا نعرف هل نحن نساغر إلى مكان جديد أم أننا نفقد أنفسنا في الزمان والمكان.

ربما يكون هذا الرحيل هو نوع من الهروب، من الأفكار التي تثقلنا، من الذكريات التي لا نستطيع تخليص أنفسنا منها. ولكن هل من الممكن أن نرحل دون أن نخسر جزءاً منا؟ وهل نعود عندما نحتاج إلى ذلك؟

أحياناً، يكون الرحيل الداخلي هو بداية الاكتشاف. نبتعد عن كل ما هو مألوف لنكتشف ما الذي يهم حقاً. ومع كل خطوة نخطوها، نترك خلفنا جزءاً من الماضي الذي كان يؤلمنا. قد لا نعود كما كنا، ولكننا نعود أكثر وضوحاً، وأكثر قدرة على رؤية ما نحن عليه حقاً.

في النهاية، قد يكون الرحيل هو الطريق الوحيد الذي يتيح لنا العثور على أنفسنا من جديد.

## الحياة بين الحواف

في كل لحظة، نشعر كأننا نسير على حافة شيء ما. الحافة تفصل بين الأمان والمجهول، بين ما نعرفه وما لا نعرفه بعد. قد تكون الحافة رقيقة، لا تحتمل أكثر من خطوة واحدة، أو قد تكون واسعة بما يكفي لجعلنا نشعر بالأمان. ولكن مهما كانت الحافة، فهي تمثل اللحظات التي نواجه فيها قراراتنا، لحظات يجب أن نختار فيها.

كل خطوة على هذه الحافة هي مغامرة. كل خطوة تحملنا إلى مكان مختلف، كل خطوة تضعنا أمام اختبار جديد لأنفسنا. أحياناً نخاف من السقوط، ونتمسك بما نعرفه، لكن أحياناً نحتاج إلى السقوط لتتعلم كيف ننهض.

قد تكون الحافة هي نقطة التقاء بين الماضي والمستقبل، بين من كنا ومن نريد أن نصبح. في النهاية، الحياة ليست عن السير بثبات على أرض مستقرة، بل عن كيف نواجه المجهول، وكيف نتعلم أن نعيش على الحافة دون أن نخاف من أن تسقط أقدامنا.

## اللحظات المفقودة

هناك لحظات نعيشها دون أن نلاحظها، تلك اللحظات التي تمر سريعاً بين الأنفاس وتغادر قبل أن ندرك قيمتها. نعتقد أن الحياة تتشكل من لحظات كبيرة، قرارات ضخمة، وأحداث درامية. ولكن الحقيقة أن الكثير من حياتنا تُبنى من اللحظات الصغيرة التي تمر من دون أن نشعر بها. هل هي فعلاً مفقودة؟ أم أنها مجرد لحظات لم نكن مستعدين لاستقبالها؟ ربما كانت تلك اللحظات المفقودة هي اللحظات التي كان فيها الهدوء، لحظات راحة أو تأمل، لحظات مع الأشخاص الذين نحبهم ولكننا لم نعطيهم انتباهنا الكافي. ربما لا نقدر هذه اللحظات إلا بعد أن تمر. ولكن هناك نوع آخر من الفقد: الفقد الذي يحدث عندما لا نعيش اللحظة كما ينبغي. في بعض الأحيان، تكون اللحظات التي نعتقد أننا ضيعناها هي التي نحتاج أن نستعيدها، لأنها تعلمنا كيف نقدر البساطة في الحياة.

الحياة مليئة بتلك اللحظات الصغيرة التي قد لا نراها، ولكنها موجودة في كل زاوية. وعندما نأخذ الوقت للتوقف والتمعن، ندرك أن اللحظات المفقودة ليست ضائعة، بل كانت هناك دائماً، في كل لحظة من الوجود، تنتظر أن نراها ونشعر بها.

## أصوات الماضي

كان الصوت الوحيد الذي سمعته هو صمت الليل، لكن في أعماق قلبي، كان هناك ضجيج لا يتوقف. أصوات الماضي تتردد في زوايا عقلي، تتسلل إلى كل زاوية من حياتي، تذكرني بكل قرار لم أتخذه، بكل لحظة ضاعت مني وأنا أركض خلف شيء لم يكن حقيقياً.

كم من مرة شعرت أنني قد اخترت الطريق الخطأ؟ أو أنني ضيقت فرصاً لا تعود؟ ربما كان الماضي مجرد أصداء غير واضحة، لقطات عابرة، لكن لماذا يظل يطاردني؟ لماذا لا أستطيع التحرر من أحزانه؟

ربما علينا أن نتعلم كيف نصغي إلى أصوات الماضي لا كي نندم، بل كي نتعلم. لنكتشف كم من الفرص كانت مخفية في تلك اللحظات التي كنا نظن أنها فارغة. ربما لا تكمن الإجابة في الهروب من الماضي، بل في قبوله كما هو، جزءاً من الرحلة التي نحن عليها.

## الوقت المفقود

تخيل فقط أنه إذا مر يوم لن يعود مره أخرى!

كم مرعبة هذه الجملة!!!

كم من الوقت ضاع منا ونحن نركض خلف شيء لا يدوم؟  
كم مرة نظرنا إلى الساعة، فقط لنجد أنها قد مرت، وأننا لم

نعيش اللحظة التي كانت أمامنا؟

الوقت يمر بشكل أسرع عندما لا ننتبه له، وعندما نغرق في

تفاصيل الحياة اليومية. نعيش في عجلة، نحقق أهدافنا،

ونركض وراء المزيد، لكن هل كنا نعيش؟

الحقيقة أننا نخشى أن نتوقف عن الركض، لأننا نعتقد أن

الوقت سيكون قد فاتهم. ولكن ربما، في لحظة التوقف هذه،

يمكننا أن نجد السلام. أن نجد الوقت لأنفسنا، لنستمتع بكل

لحظة كما هي، دون أن نشعر بالذنب أو الخوف من أننا فقدنا

شيء ما.

ربما يكون الوقت ليس هو ما نركض خلفه، بل اللحظات

التي نعيشها أثناء الرحلة.

## البحث عن الذات

في تلك الزمان البعيد، كانت هناك امرأة تُدعى توحيد، دائماً ما كانت تبحث عن نفسها في الآخرين. في كل من تقابله، كانت ترى جزءاً منها. في كل علاقة، كانت تأمل أن تجد الجزء المفقود من شخصيتها.

ولكن مع مرور الوقت، بدأت تشعر أن هذا البحث لا ينتهي. كلما اقتربت من اكتشاف نفسها في شخص آخر، شعرت بأنها تضيع أكثر. كانت تتساءل: هل هذا هو معنى الحياة؟ هل نبحث عن أنفسنا في الآخرين، أم أننا نحتاج أن نجد أنفسنا في داخلنا؟

قررت أن تبدأ رحلة جديدة، لا تكون فيها بحاجة إلى إجابة سريعة. بدأت تنتقل بين الأماكن التي كان يخشى معظم الناس الاقتراب منها. دخلت في أعماق أفكارها، وواجهت خوفها من الوحدة.

وفي تلك اللحظة، في صمتها العميق، اكتشفت أن الإجابة كانت موجودة دائماً، لكنها كانت خفية. لم تكن بحاجة للبحث عن نفسها في الآخرين، بل كانت بحاجة إلى اكتشافها في تفاصيل الحياة اليومية، في صمتها وفي خطواتها الصغيرة. ربما لا تكون الإجابة التي نبحث عنها مخبأة في الآخرين، بل في لحظات الصمت التي نغفل عنها. نحن نركض طوال

حياتنا وراء الأفكار والأحلام والمقاييس التي وضعها الآخرون، ننتظر أن نجد فيهم الإجابة التي تعيد لنا السلام. لكن الحقيقة أن الذات لا يمكن العثور عليها في مرآة الآخرين، ولا في كلماتهم أو توقعاتهم. هي مخبأة في الصمت الذي نختاره، في اللحظات التي نختلي فيها بأنفسنا بعيداً عن ضوضاء العالم.

قد نعتقد أن الذات هي شيء نكتشفه فقط في لحظات الإنجاز أو النجاح، ولكنها في الواقع موجودة في كل لحظة نعيشها بحضور كامل، في كل دقيقة نعي فيها ما نمر به من مشاعر وأفكار. في كل لحظة نتقبل فيها من نحن، بكل تعقيدنا، بكل ضعفنا، وبكل قوتنا أيضاً.

نحن لا نحتاج إلى أن نكون شيئاً آخر لنكون مكتملين، بل فقط أن نكون أنفسنا كما نحن الآن. في بعض الأحيان، تكمن قوة الذات في الاعتراف بحدودنا، وفي تقبل حقيقة أننا لسنا كاملين، لكننا كافيين. نحن لا نحتاج إلى معايير أو توقعات الآخرين لنشعر بقيمتنا، فالقيمة الحقيقية تكمن في رؤيتنا لأنفسنا كما نحن الآن، دون حاجة للتصنع أو التقليد.

وفي كل مرة نختار أن نكون صادقين مع أنفسنا، دون خوف أو خجل، نقترّب أكثر من الحقيقة التي كنا نبحت عنها طوال الوقت. في النهاية، الذات ليست في ما نمتلكه أو نحققه، بل في الطريقة التي نعيش بها كل لحظة. وكلما اقتربنا من هذا

الفهم، كلما شعرنا بأننا في المكان الصحيح، لأننا حينئذٍ نكون قد قبلنا أن نكون نحن، بكل تفاصيلنا.

أقدم إليك من تجاربي الناجحة عن رحلتي مع نفسي وبعض التجارب العلمية التي عملت عليها:

1. التقبل والتصالح مع الذات

الإرشاد: في كثير من الأحيان، نواجه صراعات داخلية بسبب عدم تقبلنا لأنفسنا كما نحن. لتجاوز هذا، حاول أن تتصالح مع نفسك بكل عيوبها وقوتها. تقبل لحظات الضعف والتحديات التي مررت بها، فكل خطوة في الحياة كانت جزءاً من رحلتك.

النصيحة العملية: انظر إلى المرأة في الصباح وقل لنفسك شيئاً إيجابياً، حتى وإن كنت تشعر بالإرهاق أو القلق. تذكر أن كل لحظة تمثل فرصة لتكون أفضل نسخة من نفسك.

## 2. العيش في اللحظة الحالية

الإرشاد: الكثير منا يغرق في التفكير في الماضي أو المستقبل، مما يزيد من صراعاته الداخلية. العيش في اللحظة الحالية هو مفتاح التوازن الداخلي. عندما تكون في لحظة

معينة، كن هناك بالكامل، سواء كنت تتناول طعامك أو تتحدث مع شخص آخر.

النصيحة العملية: عندما تجد نفسك تفكر في شيء يقلقك، حاول أن تعيد تركيزك على ما تقوم به الآن. امسك بيدك كوب القهوة أو استمتع باللحظة التي تعيشها.

### 3. التعرف على مشاعرك بدلاً من تجاهلها

الإرشاد: العديد منا يتجنب مواجهة مشاعره الحقيقية، مثل الغضب أو الحزن، ظناً أنه سيتغلب عليها بذلك. لكن تجاهل المشاعر لا يعني التخلص منها. بدلاً من ذلك، يجب أن تسمح لنفسك أن تشعر، لتفهم ما تمر به.

النصيحة العملية: عندما تشعر بشيء مؤلم، توقف لثواني وسجل ما تشعر به. قم بتحديد مشاعرك سواء كانت حزناً أو غضباً أو خوفاً، ولا تخف من هذه المشاعر. اعترف بها واجعلها جزءاً من تجربتك الشخصية.

### 4. الاحتفاظ بالأشياء التي تعطيك السلام

الإرشاد: العديد من الصراعات الداخلية تأتي من الانشغال بالمهام والمشاكل اليومية. حاول أن تبقي حولك الأشياء التي

تشعرك بالسلام الداخلي، سواء كان ذلك كتابًا، قطعة فنية، أو مكانًا هادئًا.

النصيحة العملية: خصص زاوية صغيرة في منزلك أو مكان عملك يحتوي على أشياء تجلب لك الراحة، مثل نبتة خضراء، صورة مفضلة، أو كتاب قديم. عندما تشعر بالضغط، انتقل إلى هذا المكان وخصص بضع دقائق للتأمل.

### 5. تعلم قول "لا" (وهذا أفضل ما قد تتعلمه)

الإرشاد: واحدة من أكبر أسباب الصراع الداخلي هي محاولة تلبية احتياجات الآخرين على حساب نفسك. تعلم كيف تقول "لا" عندما تشعر أن شيئًا ما يضغط عليك أكثر من طاقتك.

النصيحة العملية: ابدأ بتحديد ما يمكن أن تتنازل عنه وما لا يمكنك. إذا شعرت أن طلبًا ما يؤثر على راحتك أو يسبب لك توترًا، لا تخف من رفضه بلطف. التوازن يأتي عندما تتعلم وضع حدود واضحة.

### 6. البحث عن اللحظات الصغيرة للفرح

الإرشاد: في كثير من الأحيان، نبحث عن سعادة كبيرة ومؤثرة بينما نجد السلام الداخلي في اللحظات البسيطة. قد

يكون ذلك عبارة عن لحظة هادئة في صباح اليوم، أو ضحكة مع صديق.

النصيحة العملية: ابدأ يومك بالبحث عن شيء صغير يعيد لك الفرح. يمكن أن تكون فكرة جديدة، أو لحظة طيبة مع شخص تحبه. اجعلها عادة يومية أن تجد هذه اللحظات في الحياة العادية.

## 7. الابتعاد عن مصادر التوتر المؤذية

الإرشاد: عندما نكون في صراع داخلي، قد تساهم بعض العوامل الخارجية في زيادة هذا الصراع. تأكد من الابتعاد عن المصادر السلبية التي تثير القلق أو التوتر، سواء كانت أخبارًا سيئة، أو علاقات سامة.

النصيحة العملية: حاول تجنب وسائل الإعلام أو الأشخاص الذين يسببون لك ضغطًا غير مبرر. خصص وقتًا للتخلص من المؤثرات السلبية والتركيز على الأشياء التي تعزز من سلامك الداخلي.

## 8. استعادة النشاطات التي تحبها

الإرشاد: الكثير من الأشخاص يشعرون بفقدان السلام الداخلي عندما يبتعدون عن النشاطات التي تجلب لهم السعادة. سواء كان الرسم، أو المشي في الطبيعة، أو القراءة، فإن ممارسة شيء تحبه تعيد لك التوازن الداخلي.

النصيحة العملية: احجز وقتًا في جدولك للنشاطات التي تحبها، حتى ولو كان ذلك لدقائق قليلة. احرص على تخصيص هذه اللحظات لنفسك، فهي تساعدك على تهدئة ذهنك والابتعاد عن الضغوط.

## 9. التأمل في اللحظات الصعبة

الإرشاد: أحيانًا، يكمن الحل في قبول اللحظات الصعبة بدلاً من مقاومتها. عندما تشعر بالصراع الداخلي، قد يكون التأمل في هذه اللحظة والاعتراف بها هو ما يساعدك على تجاوزها.

النصيحة العملية: عندما تكون في مواجهة تحدي داخلي، حاول أن تتنفس ببطء وتقول لنفسك: "هذه لحظة صعبة،

لكنها ستنقضي." يمكن أن يساعدك هذا على تقبل مشاعرك  
والمضي قدماً.

بعض النصائح المستخلصة مني:

1. السلام الداخلي يبدأ من الداخل

لا تنتظر أن يتغير العالم من حولك لكي تجد السلام. السلام  
الحقيقي ينبع من قبولك لذاتك ولحظاتك الصعبة، والقدرة  
على إيجاد التوازن في نفسك.

2. التغيير ممكن في أي لحظة

كل يوم هو فرصة جديدة. حتى في لحظاتك الأكثر ضعفاً أو  
ارتباكاً، تذكر أن التغيير يبدأ بخطوة صغيرة. لا يوجد وقت  
مثالي، فكل لحظة هي بداية جديدة.

3. استمع إلى نفسك واحتياجاتك

لا تتجاهل مشاعرك أو احتياجاتك الداخلية. عندما تستمع إلى  
صوتك الداخلي وتتعامل مع مشاعرك بصدق، تبدأ في بناء  
علاقة أعمق مع نفسك وتكون أكثر قدرة على التكيف مع  
تحديات الحياة.

4. لا تقارن نفسك بالآخرين

كل شخص في رحلته الخاصة، ولا يمكنك أن تقيس تقدمك  
وفقاً لتجارب الآخرين. التقدير الحقيقي يأتي من رؤية التقدم  
الذي تحققه أنت في طريقك.

5. القوة تكمن في البساطة

في عالم مليء بالضغوط، يمكن أن تجد القوة في الأشياء البسيطة. اللحظات الهادئة، الأنشطة التي تحبها، والوقت الذي تقضيه مع الأشخاص الذين يهتمونك، كلها أمور صغيرة تحمل في طياتها قوة كبيرة.

### 6. الصراع جزء من النمو

لا تخف من الصراعات الداخلية أو التحديات. هي ليست علامات ضعف، بل فرص للنمو. عندما تتعامل مع مشاكلك بشجاعة، تصبح أقوى وأكثر حكمة.

### 7. اخلق حياتك الخاصة

لا تنتظر أن تأتي الحياة إليك بكاملها. انت من يصنع مسارها. خذ زمام المبادرة وابدأ في بناء حياة تتناغم مع قيمك وطموحاتك. الحياة ليست مجرد انتظار للمستقبل، بل هي مجموعة من الخيارات التي تصنعها الآن.

## علي حافة الزمن

أقف هنا، بين اللحظة التي مضت وتلك التي لم تأتِ بعد.  
أراقب عقارب الساعة وهي ترقص في صمتٍ مستفز،  
تهمس لي أنني تأخرت، أو ربما أسرعت.  
الوقت... هذا العدو الحميم، يركض بلا هوادة بينما أتعثر في  
خطواتي، أحاول اللحاق به، أو الهروب منه، لا فرق.

أتساءل: أهو الذي يسابقتني، أم أنني أنا من استنزف نفسي في  
مطاردته؟ أبحث عن معنى في كل ثانية تمر، عن لحظة  
تحملني خارج هذا المدار المكرر.

على حافة الوقت، أدركت أنني لم أكن في سباق معه، بل  
كنت أهرب من صدى نفسي. من أحلامي التي تركتها معلقة،  
ومن أمنياتٍ دفنتها في تربة الأعدار.

الآن  
أتوقف.  
أتنفس.

فالوقت ليس خصمًا... هو رفيق الطريق، يحملني حين  
أتعثر، ويذكرني أن اللحظة التي أملكها الآن، هي كل الزمن.

## خاتمة الكتاب:

نصل في النهاية إلى هذه اللحظة، حيث تنتهي صفحات الكتاب وتبقى الأفكار حية في ذهننا. طوال فصول هذا الكتاب، حاولنا أن نبحث في تلك الساعات المكسورة التي تشكل حياتنا، في تلك اللحظات التي نظن أنها ضاعت ولكنها كانت دائماً جزءاً منا.

ما تعلمناه هنا هو أن الساعات المكسورة ليست دليلاً على الفشل أو الوقت الضائع. بل هي شهادة على أننا بشر، نعيش بين الصراع والسكينة، بين الحزن والفرح، وبين الماضي الذي لا نستطيع محوه والمستقبل الذي لا نعرفه بعد. كل دقيقة، وكل لحظة، تساهم في بناء الشخص الذي نكونه. سواء كانت لحظة مليئة بالألم أو بالأمل، فإنها تشكل تاريخنا الداخلي. قد تكون الساعة المكسورة مليئة بالتساؤلات، ولكنها أيضاً مليئة بالإجابات التي نجدها داخل أنفسنا. وفي النهاية، عندما تنكسر الساعة، نكتشف أننا لا نحتاج إلى عقاربها لنعيش. الحياة ليست عن تقييد الوقت أو ضبطه، بل عن عيش اللحظات بكل ما فيها من تناقضات.

لا نحتاج إلى الساعات كي نعرف متى نعيش، لأن الحياة هي اللحظة التي نكون فيها، في كل جزء من هذا الكون الواسع.

لا تندم على اللحظات التي اعتقدت أنها مكسورة، بل امضي قدماً، فربما تكون هذه اللحظات هي التي ستعيد ترتيبك وتُعيد اكتشافك لنفسك. إن الساعة المكسورة ليست النهاية، بل هي بداية رحلة جديدة، حيث كل ثانية يمكن أن تكون بداية لشيء مختلف، شيء أعمق.

## قصة قصيرة:

### "عقارب تدور بلا صوت"

جلست نسائم في غرفتها المظلمة، تحدّق في ساعة الحائط القديمة. عقاربها تدور بصمت، لكنها تشعر أن الوقت يمر كصرخة تملأ أذنيها. منذ سنوات، كانت تحلم أن تصبح رسامة معروفة، أن تملأ لوحاتها جدران المعارض، وأن يشير الناس إلى أعمالها بإعجاب. لكنها تركت الحلم يهرب منها، واحدة تلو الأخرى، حتى أصبحت مجرد امرأة تجلس أمام قماش فارغ.

## غداً سأبدأ

كانت تهمس لنفسها كل ليلة، لكن الغد لم يأتِ أبداً.  
اليوم مختلف... هكذا شعرت. نهضت بتردد، مدت يدها إلى  
فرشاتها القديمة المغطاة بطبقة من الغبار، وبدأت بالرسم. لم  
تكن تعرف ما الذي تريد رسمه، لكن كل ضربة فرشاة بدت  
وكأنها تعيد الزمن للوراء. كل لون كان يحمل ذكرى:  
الأزرق لليالي الوحدة، الأحمر للأيام التي خفق فيها قلبها،  
والأصفر للحظات الأمل القصيرة التي تسلفت إلى حياتها.

عندما انتهت، وقفت تتأمل اللوحة. لم تكن مثالية، لكنها كانت  
تحمل قصتها كاملة. شعرت وكأنها استطاعت أخيراً إيقاف  
عقارب الزمن للحظة، أن تعيد كتابة جزء من ماضيها  
المفقود.

في صباح اليوم التالي، قررت ندى أن تعرض لوحتها على  
معلمتها القديمة التي شجعتها يوماً على الرسم. كانت المفاجأة

أن اللوحة لاقت استحسانًا كبيرًا، وسرعان ما وجدت طريقها إلى أول معرض شاركت فيه ندى.

حين وقفت أمام لوحها في المعرض، شعرت للمرة الأولى أن عقارب الزمن لم تكن عدوها. بل كانت معلمها الصامت، تدور لتذكّرها دائمًا أن الوقت قد يبدو متأخرًا... لكنه يحمل دائمًا فرصة جديدة.

"أشعر أن الزمن خصمٌ بارع... لا يقاتلني، بل يراوغني. أمد يدي إليه، لكنه دائمًا أسبق مني بخطوة."

"الحياة ليست ساعاتٍ تدور، بل لحظاتٍ تتجمع كقطع موزاييك؛ بعضها مشرق، وبعضها معتم."

## ثقل الحاضر

الحاضر يشبه ميزانًا حساسًا، يقف بين الماضي والمستقبل،  
يحمل في كفته كل الذكريات التي نحاول الهروب منها، وفي  
الكفة الأخرى الأحلام الثقيلة التي نخشى السعي خلفها. بين  
هاتين الكفتين، أجد نفسي واقفة، مترددة، عاجزة عن  
الحركة.

أشعر أن كل ثانية تمرّ تخطّ شيئًا في دفتر حياتي، لكنني لا  
أملك القلم الذي يكتب. الحاضر يمارس ضغطه عليّ،  
يحيطني بأسئلة لا إجابات لها: هل أعيش اللحظة كما يجب؟  
هل أنظر إلى المستقبل بما يكفي؟ هل ماضيّ يلحق بي أم أنا  
من أتمسك به؟

إنه كالحبل المشدود بين قمتين: واحدة مليئة بالذكريات،  
والأخرى مليئة بالآمال. إذا نظرت كثيرًا للخلف، أتعثّر؛ وإذا  
ركزت كثيرًا للأمام، أشعر بثقل الوقت الذي لا يرحم.

في هذا الحاضر، أعيش بين الأصوات المتناقضة. صوت  
داخلي يقول لي: "استمتعي بما لديك الآن، لا تفكري كثيرًا!"،  
وآخر يهمس بخبث:

"لا تنسي أن اللحظة التالية قد تكون أخطر مما تتصورين."  
أبتلع الوقت وكأنه جرعة ماء ثقيلة، أشعر بمرورها، لكنها لا  
تروي عطشي.

ثقل الحاضر ليس في اللحظة ذاتها، بل في التوقعات.  
توقعات أن تكون مثالية، أن تكون مليئة بالإنتاج، أن تترك  
أثراً لا يُمحي. لكن ماذا لو أردت فقط أن أتتنفس؟ أن أعيش  
اللحظة دون أن أحاسب نفسي؟

أحياناً، أتمنى أن أتوقف عن التفكير، أن أترك هذا الحبل  
المشدود وأجلس على الأرض، أراقب عقارب الساعة دون  
أن أشعر بالذنب. أن أفهم أن الحاضر لا يطلب مني أكثر من  
أن أكون هنا... أن أكون أنا.

## الفرص الضائعة والندم

هناك لحظات في الحياة تبدو عادية، تمرّ علينا كنسمة هادئة، لا نشعر بثقلها ولا نمنحها أهمية تُذكر. ثم، بعد أن تمضي، ندرك فجأة أنها كانت مفترق طرق، وأن قرارًا بسيطًا اتخذناه أو تركناه كان بإمكانه أن يغير كل شيء.

الفرص لا تُعلن عن نفسها، لا تأتي بأصوات مدوية، بل تتسلل بخفة، مثل زائر خجول يطرق بابًا دون إلحاح. وإذا لم نفتح لها، ترحل بهدوء، وتترك خلفها فراغًا لا يُملأ. وفي ذلك الفراغ يولد الندم.

كلما أغمضت عيني، أرى تلك الفرص التي أفلتت من بين أصابعي. أسمع همساتها التي لم أصغ إليها يومًا، أسترجع المشاهد وكأنني أقلب صفحات كتاب كُتب بألم. تلك الكلمة التي لم أجروء على قولها، ذلك الطريق الذي خفت أن أسلكه، تلك اليد التي لم أمسك بها... كلها تقف الآن كأطياف أمامي، تذكرني بما كان يمكن أن يكون.

الندم ليس مجرد شعور، بل هو ثقل يجثم على صدري، يسرق مني النوم والسكينة. أحاول أن أبرر لنفسي: "لم أكن أعلم"، "كنت خائفًا"، "لم يكن الوقت مناسبًا". لكن الحقيقة التي لا أستطيع إنكارها هي أنني كنت أملك الخيار، واخترت ألا أختار.

أحياناً، أتساءل: هل تتركنا الفرص تماماً أم أنها تعود إلينا في أشكال أخرى؟ هل يمنحنا الزمن فرصة ثانية؟ أم أن ما مضى يظل محبوساً في الماضي، لا يعود أبداً؟  
 كلما فكرت في الفرص الضائعة، شعرت أنها ليست مجرد لحظات مضت، بل هي انعكاس لذاتي التي لم أكن أجروء على مواجهتها. الندم هو صدى تلك الفرص، يذكرني أنني كنت ضعيفاً، أنني سمحت للخوف أو الكسل أن يكونا سيد الموقف.

لكن، وسط هذا الندم، هناك بصيص أمل. إذا استطعت أن أتعلم من تلك الفرص، أن أفهم كيف ضاعت، ربما يمكنني أن أمسك بالفرصة القادمة. ربما يمكنني أن أكون أكثر شجاعة، أن أستمع لتلك الطرقات الخفيفة، وأفتح الباب قبل أن ترحل الفرصة مرة أخرى.

الفرص الضائعة ليست النهاية... هي دروس قاسية، لكنها لازمة. والندم، رغم ثقله، يمكن أن يكون دافعاً... دافعاً لأن أكون مستعداً عندما يطرق القدر بابي مجدداً.

## الوحدة والزمن

الوحدة والزمن... صديقان أزليان يسيران معي في صمتٍ  
ثقيل. أحياناً أشعر أن الزمن هو من اختار لي الوحدة،  
وأحياناً أخرى أظن أن الوحدة هي من جعلت الزمن عدوي.  
بينهما أعيش كغريبٍ في عالمٍ لم يعد يميز ملامحي.  
الوحدة تشبه غرفة بلا أبواب ولا نوافذ، لا يزورها أحد، ولا  
يغادرها شيء. الزمن فيها بطيءٌ كأنه يتوقف عند كل لحظة  
ليتأمل صمتي، ليذكرني أنه يمضي بينما أنا ثابتة. أراقب  
عقارب الساعة، لكنها لا تسرع لتسليني، ولا تتوقف  
لتريحني، فقط تدور بلا اكتراث، تُحدث صوتاً يشبه خطوات  
بعيدة لا تصل إليّ أبداً.

في وحدتي، أشعر أن الزمن ليس عددياً، ليس دقائق  
وساعات. إنه شعور، يتسلل في كل زاوية من كياني. يصبح  
ثقيلاً حين أجلس مع أفكاري التي لا تكف عن التثرثرة، وحين  
أواجه ذكرياتٍ قديمة تنبش جروحي، أو أحلاماً فقدت بريقها.  
كل لحظة تمرّ تصبح كحجرٍ يضاف إلى حقيبة ظهري، أثقل،  
وأثقل، حتى لا أستطيع التنفس.

لكن الوحدة ليست دائماً عدوة... أحياناً تكون ملاذاً. في  
صمتها، أجد نفسي أحياناً أسمع أشياء لم أسمعها من قبل:  
صوت قلبي حين ينبض، صوت أنفاسي حين تهدأ. الوحدة

تعطيني فرصة لأحاور الزمن، ليس كعدو، بل كصديقٍ

يعلمني دروسًا مؤلمة لكنها حقيقية.

أتحدث مع الزمن وكأنه إنسان، أسأله:

"لماذا لا ترحم؟ لماذا تتركنا نعيش هذه اللحظات وحدنا؟"

لكنه لا يجيب. الزمن لا يحتاج إلى كلمات، يكفي أنه يمرّ

ليخبرني أن كل شيء مؤقت.

أحيانًا أتمسك بفكرة أن الوحدة والزمن قد يحملان شيئًا

جميلًا، شيئًا غير مرئي. ربما هما يجهزانني لأيام أجمل، أو

يمنحانني فرصة للعودة إلى نفسي وسط هذا العالم الصاخب.

لكن في أوقاتٍ أخرى، أشعر أنني مجرد عابرة في غرفة

الانتظار، حيث لا شيء يتغير، سوى أن الزمن يستهلكني.

أريد أن أوّمن أن الوحدة ليست قدرًا، وأن الزمن ليس

عدوي. ربما، في يومٍ ما، سأجد نافذة صغيرة في هذه

الغرفة، نافذة تطل على حياةٍ أخرى، على ضوءٍ آخر. حتى

ذلك الحين، سأبقى هنا، أعيش بين الزمن والوحدة، أحاول أن

أصنع منهما حكاية تستحق أن تُروى.

## الأمل والشفاء عبر الزمن

في أعماق الروح، هناك جرح قديم لا يزال ينبض كلما لامس الزمن حوافه. جرح ليس له اسم، ولكنه يعيش في كل لحظة مضت. سنوات مرت، وأيام تلو أخرى، كان الألم يلاحقني كظل لا يفارقني، لكنه في أحد الأيام، بينما كنت أبحث في صمتٍ عن الإجابة، اكتشفت شيئاً صغيراً، شيئاً يشبه الضوء الخافت في نفقٍ طويل. كان الأمل.

الأمل لا يأتي دفعة واحدة، لا يحمل بريقاً مفاجئاً يدهش العين. بل يتسلل ببطء، يلمس القلب بلطف، يجعلنا نلتفت إليه في لحظات ضعفنا، في الأوقات التي نظن فيها أن لا شيء يمكن أن يشفى. لكنه موجود هناك، مثل بذرة صغيرة نزرعها في تربة القلب، لا نرى نتائجها فوراً، ولكنها تبدأ في النمو، تنتزع من الأرض صخوراً قديمة، وتمنحنا فرصة جديدة للنمو.

الزمن يعالج الجراح، لكن لا يشفيها تماماً. مرور الوقت يشبه الرياح التي تلامس جرحاً مفتوحاً: لا تزيل الألم تماماً، لكنها تخفف من حدته شيئاً فشيئاً. تعلمت أن الشفاء ليس مجرد اختفاء للألم، بل هو تعلم كيف نتعايش مع جراحنا. أن

نحتفظ بالأمل في كل لحظة، حتى عندما تبدو الحياة مثل بحرٍ هائج يطردنا بعيداً عن الشاطئ.

ومع مرور الأيام، أصبح الألم أقل وطأة. لم يعد يؤلمني كما كان، بل أصبح درساً، ذكرى تعلمت منها كيف أن الحياة مستمرة رغم كل شيء. أصبح الأمل هو الشمس التي تشرق كل يوم لتبدد ظلام الليالي الطويلة، هو الرياح التي تحملنا فوق المحن، لتثبت لنا أن هناك دائماً بداية جديدة بعد كل نهاية.

الشفاء عبر الزمن لا يعني النسيان، بل يعني التحول. التحول من شخصٍ كنتُ عليه في الماضي، إلى شخصٍ قادر على أن يحمل الجروح كما يحمل النجوم في السماء. إنها ليست سمة من السمات التي تمحى، بل هي جزء من قصة حياتنا.

وفي النهاية، عندما أقف أمام مرآة الزمن، أرى نفسي مختلفة، لا أرى الجروح التي كانت تملأ جسدي، بل أرى القوة التي اكتسبتها منها. أرى الأمل الذي نشأ من رحم الألم. وأعلم أنني، رغم كل شيء، ما زلت على قيد الحياة، ما زلت قادرة على أن أبدأ من جديد، مرة أخرى.

"الزمن لا ينسى، لكنه يعلم"

الزمن... ذلك الكائن الغريب الذي يمرّ بنا دون أن نلاحظه، وفي أحيانٍ أخرى يثقلنا بحضوره. هو مثل نهر متدفق، لا يتوقف أبدًا، مهما حاولنا أن نمسكه، أو نعيده إلى الوراء. كيف نبذل جهدنا في محاولة للسيطرة عليه، فإن الزمن يتسرب بين أصابعنا، غير مكترثٍ بما نريد.

لكن الزمن ليس مجرد آلة تدور. إنه أكثر من ذلك. إنه المعلم الصامت، الذي يقف في الخلف، يراقبنا بعينين مفتوحتين دائمًا. هو ذلك الشخص الذي لا نراه إلا بعد فوات الأوان، لكنه يترك وراءه دروسًا يتعلمها القلب، وتتفتح أمامه أبواب جديدة للوعي.

في البداية، عندما كنت صغيرة، كنت أظن أن الزمن هو مجرد سنوات وأيام، يتكدس بعضها فوق بعض حتى يصبح العمر طويلًا. كنت أعتقد أن الزمن هو مجرد مقياس لحياة الإنسان. لكنني مع مرور الوقت، بدأت أكتشف أن الزمن ليس فقط سلسلة من اللحظات المفقودة، بل هو مجموعة من التجارب، والآلام، والأفراح، والتعلم. هو يعلمنا كيف نتكيف، كيف نصبر، وكيف نجد الجمال في التفاصيل الصغيرة التي نطن أننا فقدناها.

أتذكر الأيام التي مرّت في صمت، تلك الأيام التي كانت مليئة بالأسئلة التي لم أستطع الإجابة عنها. كانت الجروح تزداد عمقًا، والأمل يبدو بعيدًا. في تلك اللحظات، كنت أظن أن الزمن هو عدوّ لي، يسرق مني فرحتي ويزيد من شقائي. لكن، كما يعلمه الزمن نفسه، لم يكن الأمر كذلك.

الزمن لا ينسى، لكنه يعلم. علمني أن الألم ليس دائمًا. علمني أن الشفاء يأتي ببطء، وأن الجروح، رغم عمقها، يمكن أن تصبح جزءًا من قصتنا، جزءًا من قوتنا. عندما ننظر إلى الوراء، نرى أن كل لحظة كانت ضرورية لنموننا، حتى وإن كانت مليئة بالدموع والآلام.

مرّت الأيام، وبدأت أتعلم أن الزمن هو المعلم الذي يعطينا الفرص على مدار الحياة. قد لا يرحمنا أحيانًا، لكنه يزرع فينا القدرة على المضي قدمًا، على التحمل، على النهوض مرة أخرى. كما تعلّمنا كيف نحب الحياة رغم صعوبتها، كيف نجد الأمل في الأوقات الأكثر ظلمة.

الزمن لا ينسى، لكنه يعلمنا كيف نعيش. يعلمنا أن اللحظات التي نعتقد أننا فقدناها هي نفسها التي تشكلنا، وأن كل يوم هو فرصة جديدة للابتسام، مهما كانت الحياة قاسية. فما نعتبره فشلًا اليوم قد يصبح درسًا غدًا.

وبالنهاية، عندما أنظر إلى حياتي الآن، أرى أن الزمن لم يكن عدوًا لي، بل كان مرشدًا، كان هو الذي علمني أن أعيش اللحظة، وأحتضنها بكل ما فيها من فرح وحزن، أمل وخوف. الزمن لم ينسني، بل علمني أن الحياة تستمر، وأن الشفاء يأتي عندما تمنح الزمن الفرصة ليعمل، وفي الوقت المناسب، سيضعنا في المكان الذي يجب أن نكون فيه.

## تحولات الزمان

الزمن، ذلك المجهول الذي يمر بنا دون أن نراه، يجرّنا في تياره بسرعة هائلة أحياناً، وأحياناً أخرى ببطءٍ مملٍ. في البداية، كنت أظن أن الزمن لا يتغير، أنه مجرد سلسلة من الساعات التي تقطع اللحظات واحدة تلو الأخرى. كنت أعتقد أنني أتحكم به، أتمكن من ملء كل دقيقة بما أريد، وأدير حياتي وفقاً لخطةٍ مرسومة. ولكن مع مرور الأيام، أدركت أن الزمن ليس مجرد شيء يمكننا التحكم به، بل هو الذي يسيطر علينا، هو الذي يملي علينا كيف نعيش.

عندما كنت شابة، كنت أرغب في أن يتوقف الزمن، حتى أتمكن من الاستمتاع بكل لحظة، بكل تفصيل من حياتي. كنت أعتقد أن اللحظات الجميلة لا تدوم، وأن الزمن يسرق منها سحرها كلما مرّ. كنت أبحث عن التوقف، عن شيءٍ يبقى كما هو، وعن أوقاتٍ لا تتلاشى. كنت أظن أن الزمن هو الذي يأخذ مني الأشياء الجميلة، ويتركني أبحث عن أشياء أخرى لتعويض ما ضاع.

لكن الزمن، كما اكتشفت لاحقًا، لا يسرق شيئًا منا. إنه ببساطة يغيّر كل شيء، لأننا بحاجة لهذا التغيير لكي ننمو. كنت أظن أن لحظتنا الثمينة تختفي بمرور الوقت، لكنني الآن أرى أن الزمن هو من يخلق تلك اللحظات، هو من يجعلنا نعيش التجارب، نشعر بالألم، ونبني الأمل، نواجه التحديات، ونحتفل بالإنجازات.

مع مرور السنين، أصبحت أرى الزمن بشكل مختلف. أصبح واضحًا لي أن التغييرات التي يسببها الزمن ليست دائمًا محبطة أو مؤلمة، بل هي جزء من سيرورة الحياة. في البداية، كان التغيير يشبه قسوةً تجتاحني، وعجزًا عن التكيف، كأنما كل شيء قد انهار فجأة. لكن مع مرور الوقت، تعلمت كيف أعيش مع هذه التحولات، كيف أحتضنها. الزمن كان يعلمني شيئًا فشيئًا أنني لا أستطيع الهروب منه، بل يجب عليّ أن أتعلم كيف أتكيف معه، كيف أسمح له بأن يوجهني إلى مكان أفضل، حتى وإن كنت أعتقد أنني فقدت الطريق.

كانت التجارب التي مررت بها بمثابة دروس في فن التكيف مع الزمن. كنت أظن أن الحياة يجب أن تكون مستقرة، أن كل شيء يجب أن يسير كما أتمنى. لكن الزمن كان يريني عكس ذلك. كان يعلمني أن الحياة ليست ثابتة، بل متغيرة

باستمرار، وأن كل لحظة تحمل في طياتها فرصة جديدة للنمو. ربما لا أستطيع أن أوقف الزمن، ولكنني يمكنني أن أتعلم كيف أواجه تحدياته، كيف أتعامل مع تغيراته، كيف أستفيد من كل لحظة بدلاً من أن أندم على ما فات.

في مرحلة من حياتي، كنت أعتبر بعض التجارب عبئاً، ومواقف مليئة بالحزن والألم. كنت أظن أن هذه اللحظات لن تنقضي، وأني لن أتمكن من تجاوزها. لكن الزمن، كما هو دائماً، لم يتوقف. مرّ، وساعدني على الشفاء، وساعدني على إعادة ترتيب حياتي. تعلمت أن الزمن ليس مجرد مقياس للسنوات، بل هو أداة تساعدنا على الانتقال من مرحلة إلى أخرى. هو الذي يمنحنا القوة لاستكشاف جوانب جديدة في حياتنا، يمنحنا الشجاعة لنبدأ من جديد.

كلما مرّ بي الزمن، كلما اقتربت أكثر من نفسي الحقيقية. كانت الأيام والمواقف التي اعتقدت أنها تحطمني، هي نفسها التي صنعتني. الزمن كان يخلق لي فرصاً جديدة عندما كنت أعتقد أن كل شيء قد انتهى. هو كان دائماً هناك، في الخلفية، يساعدني على النمو، على التأقلم، على التحول. ولم أكن أرى ذلك في البداية. كنت أعتقد أن كل تغيير يعني فقدان شيءٍ مهم، ولكن الزمن أظهر لي أن كل تغيير هو

بداية جديدة، فرصة للنمو، ووسيلة لتجاوز القيود التي  
نضعها بأنفسنا.

اليوم، أرى الزمن ليس كعدو، بل كرفيقٍ حكيم، يعطيني  
الفرصة كل يوم لكي أتعلم شيئاً جديداً، ولكي أرى الحياة من  
زاوية مختلفة. أصبحت أدرك أن كل لحظة تمضي، هي  
لحظة تستحق التقدير، سواء كانت مليئة بالسعادة أو بالألم.  
الزمن يعلمنا كيف نصبح أكثر تقبلاً للتغيير، كيف نكتسب  
القوة من خلال مرونتنا في مواجهة التحولات، كيف نستفيد  
من كل مرحلة نمر بها.

وعندما أنظر إلى الوراء الآن، أرى أن الزمن لم يكن مجرد  
مرور للأيام، بل كان هو المعلم الذي جعلني أكتشف نفسي،  
الذي جعلني أتعلم أن الحياة ليست عن أن نبقى في نفس  
المكان، بل عن كيف ننتقل من مرحلة إلى أخرى، كيف  
نكون في تدفق مستمر، كيف نعيش اللحظة رغم كل ما  
يحملة الزمن من تغييرات.

## أصداء الرحلة الداخلية

كل إنسان يخوض رحلةً داخليةً تختلف عن الأخرى، رحلة مليئة بالمخاوف، والأحلام، والآمال التي تحركه في أعماق روحه. تلك الرحلة التي لا تُرى من الخارج، ولكن كل خطوة فيها تترك أثرًا عميقًا في قلبه. في تلك اللحظات التي يشعر فيها بالضيق أو الوحدة، تلتقطه أصداء أفكاره، وتعيده إلى نفسه، إلى تلك الأماكن التي ظن أنه نسيها.

نحن في هذه الحياة لا نبحث فقط عن إجابات، بل عن تلك اللحظات التي تكتشف فيها حقيقتك. أحيانًا تكون الرحلة صعبة، ونتوه فيها بين متاهات من الأسئلة والمشاعر. لكن، رغم ذلك، كل تجربة، سواء كانت حزينة أو مفرحة، هي جزء من هذا الوجود الذي يساعدنا على بناء أفق جديد، يعيد لنا الثقة في أنفسنا.

الرحلة الداخلية هي رحلة تكتشف فيها قوتك الحقيقية، حيث تصطدم بكل جوانبك المظلمة والمضيئة، وتتعلم كيف تنتقل بينهما. في بعض اللحظات، تكون الرحلة شاقة، مليئة بالقلق، ونفقد فيها الأمل. ولكن عندما نتوقف لحظة، نسمع صدى

الخطوات التي أخذناها، نشعر بأننا حققنا تقدمًا، رغم الظلال التي تلاحقنا.

الرحلة الداخلية تدرس في صمتنا، ولا تحتاج إلى صخب أو اعترافات من الآخرين. هي مثل نهرٍ يجري بهدوء داخلنا، يمرُّ بالأوقات المظلمة ليصل بنا في النهاية إلى النور. وكلما اقتربنا من أنفسنا، اكتشفنا أننا لا نحتاج إلى إجابات الفورية، بل إلى السكون الكافي للاستماع إلى الأصوات التي نادينا بها طوال الوقت، لتوجيهنا نحو الطريق الصحيح.

## أصداء الماضي وصوت الحاضر

بينما أقف في قلب الحاضر، يتردد في ذهني صدى الماضي، كأصداء صوت بعيد يهمس في أذني، يحمل معه نسمات من الزمان الذي مرّ. هناك، في تلك المساحات بين الحاضر والماضي، نجد أنفسنا عالقين، نغرق في بحر من الذكريات والأحلام المعلقة، وكل خطوة نخطوها نحو المستقبل تبدو وكأنها تحمل عبق الماضي.

نعيش في الحاضر، لكن الماضي لا يتركنا أبدًا. إنه في كل لحظة، في كل فكرة، في كل اختيار نتخذه، يشدنا إليه بخيوط غير مرئية. نحن لا نعيش فقط لحظات اليوم، بل نحن أيضًا ضحايا تلك اللحظات التي مرّت، والتي جعلتنا ما نحن عليه الآن. هناك تلك الأصوات التي نشعر بها في صمتنا، أصوات الأيام القديمة التي تلعب دورها في تشكيل أفكارنا وقراراتنا.

لكن ماذا لو كانت هذه الأصداء هي التي تعطينا القوة للاستمرار؟ ماذا لو كان صوت الماضي هو الذي يذكرنا بمن نكون حقًا، ليحفزنا على المضي قدمًا؟ قد يبدو ذلك

غريبًا، لكن الزمن يعلمنا أن الماضي ليس فقط أوقاتًا ضاعت، بل هو مصدر من مصادر الحكمة. هو الكتاب الذي نقرأه مرارًا، حتى نتمكن من فهم الدروس التي لم ننتبه لها سابقًا.

وفي كل مرة أستمع فيها لأصداء الماضي، أدرك أن الحاضر ليس مجرد لحظة عابرة، بل هو امتداد لتلك الأوقات التي مضت. وما دام الصوت الذي يأتي من هناك ينادي، فإننا نلامس الزمن، نحفظ بذكرياته، نعيش في صمتها، وفي ضجيجها أيضًا. لا يمكننا الهروب من الماضي، لكنه يعلمنا كيف نعيش الحاضر بشكل أعمق وأكثر وعيًا. كيف ندمج بين ما كان وما هو كائن الآن، وكيف نبدأ رحلة جديدة دون أن ننسى الأثر الذي تركته الأيام وراءنا.

قد نعتقد أن الصوت الذي يأتي من الماضي هو صوت الندم أو الحزن، لكنه في الحقيقة صوت الحياة نفسها، صوت التجارب التي صقلتنا، والمواقف التي جعلتنا أقوى. وهكذا، في كل مرة ندير فيها وجهنا نحو الماضي، نجد أن الحاضر قد تغير أيضًا، وأنا نعيش بين أصداء تلك الأيام، نحملها معنا إلى كل خطوة نخطوها نحو المستقبل.

## سباق مع الزمن

كان هناك رجلان، كل منهما يسعى وراء حلمه، وكل منهما يسابق الزمن لتحقيق هدفه. الأول، كان يُدعى يزن، شاب طموح، يعتقد أن الحياة فرصة واحدة يجب أن تُغتتم. كان يركض وراء النجاح بأقصى سرعة، يظن أن كل يوم يمر دون إنجاز يعني ضياعًا للفرصة. كان يضغط على نفسه بشكل مستمر، يتجاهل راحته، ويتسابق مع كل لحظة تمر، يظن أن الزمن هو العدو الذي يجب هزيمته.

أما الآخر، فقد كان يُدعى كريم، رجل هادئ، يعتقد أن الحياة رحلة طويلة يجب أن تُعاش بكل تفاصيلها. لم يكن يضغط على نفسه، بل كان يركز على كل خطوة يخطوها، ويعطي كل لحظة حقها في التقدير. كان يعترف أن الزمن ليس شيء يمكننا التحكم فيه، ولكنه شيء يمكننا التكيف معه. كان يسعى لتحقيق حلمه، لكنه كان يعرف أن الوصول إلى الهدف يتطلب الصبر، والتعلم من الأخطاء، والقدرة على التكيف مع التغيرات.

مرت السنوات، وكل منهما استمر في سعيه. يزن كان يعمل بلا توقف، يعرض نفسه لضغوط لا حصر لها، لكنه كان

يحقق نجاحات كبيرة بسرعة. في البداية، كان يعتقد أن النتيجة هي ما سيشبع روحه، لكنه اكتشف مع مرور الوقت أنه يفتقد شيئاً مهماً. كان ينجح في كل شيء، لكن مع كل نجاح، كان يشعر بالفراغ. كانت أيامه مليئة بالانتصارات، ولكنها خالية من اللحظات التي يمكنه الاستمتاع بها. كان يسابق الزمن، لكنه لم يكن يعيش اللحظات.

أما كريم، فكان يسير في طريقه بثبات. لم يحقق الثراء أو الشهرة بسرعة مثل سامر، ولكن مع مرور الوقت، بدأ يرى ثمرة صبره. كان قد تعلم أن النجاح لا يأتي بتسابق مع الزمن، بل بالتوازن والقدرة على التأقلم مع التحديات. وعندما كان يزن يشعر بالضيق، كان كريم يعيش حياة مليئة بالسلام الداخلي. كان يقدر كل لحظة في يومه، ويعلم أن الزمن هو جزء من التجربة، لا شيء يجب الهروب منه.

ذات يوم، التقى الرجلان بعد سنوات طويلة، وبدأ كل منهما يتحدث عن تجربته. قال يزن: "لقد تسابقت مع الزمن، وفزت في العديد من السباقات، لكنني أجد نفسي الآن وحيداً، وكأنني فقدت شيئاً مهماً على الطريق". نظر إليه كريم بابتسامة هادئة وقال: "كنت تسابق الزمن، يا يزن، لكن الزمن لا يتسابق مع أحد. هو موجود ليعلمنا كيف نعيش، وكيف نقدر اللحظات، وليس لكي نصل إلى هدف سريع".

ثم تابع كريم: "لقد كنت تسعى لتحقيق النجاح بسرعة، وأنا كنت أسعى لبناء حياة متوازنة، مليئة بالسلام الداخلي. الآن، أجد نفسي ممتناً لكل خطوة سلكتها، حتى لو بدت بطيئة. بينما أنت، رغم النجاح الكبير الذي حققته، تشعر بفراغ. الزمن لا يرحم، لكنه أيضاً لا ينسى. في النهاية، ما نحققه ليس هو ما يهم، بل كيف نعيش الرحلة، وكيف نقدر كل لحظة في هذا الطريق".

سمع يزن كلمات كريم، وأدرك الحقيقة التي لم يكن يرى منها شيئاً طوال سنواته. كانت العبرة واضحة أمامه: "الزمن ليس عدونا، بل هو معلمنا. نحن لا نعيش لكي نصل فقط، بل لكي نعيش اللحظات التي تقودنا إلى هناك". في تلك اللحظة، شعر يزن بشيء جديد في قلبه، شيء من السلام الذي كان يفتقده، وأدرك أن الصبر والالتزان هما المفتاح لتحقيق ما نريد، دون أن نفقد أنفسنا في الطريق.

● أي اقتباس او نشر شيء من الكتاب دون علم الكاتب أو دار النشر يعرض صاحبه للمسألة القانونية

# الساعة المكسورة

بين عقارب الزمن المكسورة، يكمن صراع الروح مع الأيام التي  
تمضي دون أن تنتظر، ومع الأحلام التي تتساقط كأوراق  
الخريف.

"الساعة المكسورة" ليست مجرد آلة توقفت عن العمل، بل مرآة  
تنعكس عليها خيبتنا وآمالنا، اللحظات التي فقدناها والقرارات  
التي جعلتنا نتوه في متاهة الوقت.

إنه كتاب يتحدث عن الحيرة، عن الوحدة التي تطرق أبواب القلب  
في ساعات الليل المتأخرة، وعن الصمت الذي يُفرقنا حين نحاول  
الهروب من أصواتنا الداخلية.

هنا، على صفحات "الساعة المكسورة"، ستجدون أنفسكم بين  
الأسطورة، بين الكلمات التي ترقص على حافة الماضي وتتمايل  
مع نبض الحاضر، في محاولة لفهم معنى الوقت والصراع معه.

لعلها دعوة لإصلاح تلك الساعة التي تعيش في داخل كل منا...  
قبل أن يتوقف الزمن.

وصال إبراهيم أحمد محمدي

دار ياقوت للنشر والتوزيع