



ندی یزوغ

نستحقق أن نكون سُعداء!

نصوص



نستدقہ ان نڪون سعاد



اسم الكتاب: نستحق أن نكون سُعداء

اسم الكاتبة: ندى يزوغ

نوع العمل: نصوص

الرقم الدولي EBIN: 16-1-375-250430

الناشر: دار بسمة للنشر الإلكتروني

الطبعة الأولى: 2025م / 1446هـ



دار بسمة للنشر الإلكتروني



00212771814934



دار بسمة للنشر الإلكتروني (المغرب)



Darbassma1@gmail.com



المملكة المغربية

كل الحقوق
محفوظة

دار بسمة للنشر الإلكتروني تُقدم جميع خدمات النشر، ولا تتحمل أي مسؤولية تجاه المحتوى، إذ إن الكاتب وحده هو المسؤول عن نتاج فكره.. كما لا يجوز بأيّ صورة نشر أو إعادة طبع أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو كان، أو بأيّ طريقة سواء كانت إلكترونية أو بالتصوير أو خلاف ذلك، إلاّ بموافقة خطية من الناشر أو المؤلف. ©

نستحق أن نكون سعداء!

نصوص في التنمية الذاتية، والطاقة الإيجابية..

نصوص

ندى يزوغ





الإهداء

إلى والديّ الفاضلة

وإلى أولئك الذين يتبنون طرائق أخرى لبلوغ حياة أفضل..



تقديم

تعظم الحروف وتشمخ عندما تتحرر من قيود الممنوع والمحال، فحيثما كنت أنت برغبتك الجامحة في التغيير، كانت فرص نجاحك كبيرة، لن يعترض طريقها الفشل والإحباط، أما التزامنا بفطرة الخير فينا فستترجمها أفكارنا، وسلوكياتنا، وأفعالنا، وقد نصيح قدوة لغيرنا في أن نعطي عندما لا نملك، أو حينما نواسي وبداخلنا جروح، ستبتسم لنا اللحظات آنذاك بامتنان مبهر، وسنتق حتمًا في القوة الكامنة بدواخلنا، وسنعول على غد أفضل.

هكذا حاولت أن أكتب هذه الحروف؛ لكي تابق الأفكار السلبية من ذواتنا ما أمكن، ولتغزو الطاقة الإيجابية، ولتتحقق السعادة التي نتوق لترجمة بنودها على أرضية الواقع. لذلك لا بد من دراستها، والتحلي بالأخلاق الفاضلة، ووضع أهداف نصب أعيننا، واستحسان ما نقوم به من معانقة للأمل ولفطرة السمو بالروح على شوائب الإحباط والانهيار.

كل واحد منا عليه أن يُبدع ويخلق سعادةً على مقاسه، وهي ليست فرض كفاية؛ لأننا لا يجب أن نفرط في مفاتيحها، فهي ترسيخ للكرامة الإنسانية، وتكريس لمتع الحياة باعتدال واتزان.

فعالنا الداخلي وكوامن صدورنا لا بد أن تكون فضاءً نقيًا يعكس صفاء سريرتنا وإصرارنا على عبور كل الأهوال بسلام، بأقل الخسائر، بل بتحويلها لغنائم وانتصارات..

ندى يزوغ، يونيو 2023



كل شيء بأوانه جميل!

ما لنا سيأتينا مهما استعجلنا حدوثه، ولا شيء يأتي قبل أوانه؛ لأن الذي يأتي في أجله المحدد يتلحف بنكهة خاصة، ويتزين بطعم جميل، فيكون قريباً للروح، ومناسباً للأحلام والأمنيات..

لا زهرة تفتح قبل موعدها، ولا صبح ينجلي قبل أن ينقضي الليل الداجي.

كل شيء بأوانه، وإذا أنساك الزمان ظلماً تعرضت له، فأوجعك حينها، لا تظن أن الحق لن يُرد لك، فعدالة السماء لا تغفل، بل تُمهّل، ولا تُهمل أبداً..

نواميس الطبيعة تعلمنا دروساً في عدم التهافت، أو الاستعجال، أو الركض، لاهئين وراء تحقيق أشياء، ربما قد تتحقق، وربما ليست من نصيبنا أصلاً، وفي عدم تحقيقها خيرٌ كبيرٌ، وسترُّ لنا لكثير من الابتلاءات واللحظات القاسية، والتي غالباً ما يكون وراء تكالبها علينا أشخاص أو سوء حظ.. وقد قال أحد الحكماء: "في هذه الحياة ستتعلم كل شيء وحدك إلا القسوة، سيقوم شخص آخر بتعليمها لك"..

أحياناً نعتقد أن الأحران أهالت علينا بضرباها، أو أنها زادت عن حدها، لدرجة أننا نعتقد أننا مستهدفون، ولا أحد في الكون تجرع مرارة ما تجرعناه، وقد قال فاروق جويدة في هذا الصدد: قلبي الذي لم يزل طفلاً يعاتبني، كيف انقضى العيد وانقضت ليلاليه؟ يا فرحةً لم تزل كالطيف تسكريني، كيف انتهى الحلم بالأحلام والتهيه؟

إننا ننسى أن مع كل عسرٍ يُسرًا، وأن الفرج بعد الكربة نعمة لا تضاهيها أية نعمة، وأن الله قادرٌ على إقصاء المحن، بل وتقزيمها، وتعويضنا بأعظم الهدايا، وأتمن الأمنيات التي لم تكن لتخطر على البال..

فالفرص قد تضيع، لكنها لا تنتهي، والأمل قد يجبو لبعض وقت، لكنه يتوهج من جديد. وللتشاؤم نهاية، وللتفاؤل محطته الطبيعية، يتربع على عرشها مهما طال سواد اللحظات.

تأتي مواقف تزرع فينا الجرأة حينما ننطق بحقائق وشهادات لا يستطيع الآخر مجرد التفكير فيها، لعل الاعتراف والبوح بها جهراً وبأعلى الصوت أمام الملأ، هو -لعمرى- أعظم إحساس بإنسانيتك، وعنقوان وجودك وكيانك الذي لا يرضى لنفسه الرضوخ، أو التصنع، أو الاستسلام.

ولا تنسَ أبداً أن أفكارك التي تتوقع حدوثها هي التي ستحدث،
فإن فكرت أنك ستنتجح، أو أنك ستتخطى الصعاب؛ فذلك ما
سيحصل بالفعل؛ لأنك ستعمل بكل ما أوتيت من قوة لتغيير مسار
قدرك نحو ما آمنت به، وبذلت جهداً لبلوغه. فافعل الذي ينبغي أن
يكون؛ لتسعد نفسك وأحبابك؛ لأن الأيام لا تعود. ولا تندم على خير
فعلته، بل افسح المجال لفطرة الخير فيك، فتصلح الذي فاتك..

فليكن شعار عنوان حياتك ما قدمته من خير، وما جبرت به من
خاطر، وما نَفَّست به من كربة على مهموم، فتكون راضياً عن نفسك
مرتاح البال. ولكي تعتلي قمة رُقيك لا تعاتب أحداً؛ لأن مقولة
"العتاب دليل المحبة" كلام خاطئ؛ لأنه فقط إحراج للذي تعاتبه ليس
إلا... فلا تعاتب أحداً على عدم الاهتمام؛ لأن الذي سيأتي بعد
العتاب هو مجاملة فقط.



المعارك الخاصة

لكل منا معاركه الخاصة به، يخوضها وحده في غالب الأحيان، فتصبح أحياناً المواجهة عسيرة، والخسائر تحت أنقاض الأحلام.

وأعظم المعارك غالباً ما تكون مع الذات، عندما تميل للكسل، والخمول، والتقصير، والتماطل، واللامبالاة؛ إذ تصبح عالية على صاحبها، تسبب له الإحساس بالضياع، بل بالهزيمة والشقاء. والذي يتضخم عندما يكون الإنسان بعيداً عن نفسه، عدواً لها، فلن تتحقق السعادة إلا إذا تم الانسجام مع النفس، ومع ما أراد لها خالقها، ولو حاربها كل من حولها.

وإن أعظم الانتصارات هي التي تتحقق على ذواتنا، حين نفتتح أن الأحلام لا تتربع عرش حياتنا دون جهد وعناء، وأن كسب رهان حاضر هادئ، ومستقبل بشوش لن يأتي صدفة؛ بل بوضع هدف نصب أعيننا كطموح النسر، وبالعمل الدؤوب كدأب النملة.

لكن رغم هذا كله، تُمر علينا فترات ينتابنا فيها إحساس أن شيئاً تكسّر بداخلنا، ولا نستطيع ترميمه. إما بسبب موت الأحباب، أو انتهاء صلاحية الأماني، أو إصابتنا بمرض عضال.

ولكل منا أسلوبه في الدفاع عن نفسه، وآرائه، ومواقفه،
وطموحاته، وقراراته، ولكل منا وسائله الخاصة للوصول إلى أهدافه.

هناك من يتوسل الحظ لبلوغ الأحلام، وهناك من يتأبط ذراع
العمل الجاد، وهناك من وُلد بملعقة من ذهب، لكن الحياة قد تسلب
منه الكثير، وقد يعتقد الناس أنه باسط يديه طول الوقت للسعادة،
لكنه لا يعرف سوى الشقاء، وأن النعيم الذي يعيش فيه ما هو إلا
ابتلاء.. ارضوا بأقداركم، وعدوا ما أنعم الله عليكم أغلى ما في
الكون، ولكل منا حظوظه في هذه الحياة، وتبقى النعمة الشاخنة هي
الصحة، وراحة البال، والأخلاق الفاضلة. فمن تربع على عرشها
ناولته المستحيل، وكانت تأشيرة مرور للسعادة والهناء..

فالقانون الأخلاقي حسب "إيمانويل كانط" واجب إلزامي
وقاطع.. فهو يقول: "إن واجبي يقضي ألا أسرق، لذا فأنا لن أسرق
احتراماً للواجب والعقل".

لا تستغرب أيها القارئ، لست مثالية، ولا أكتب عن مدينة
أفلاطون الفاضلة، فقط طبق ولو قليلاً، وسترى النتيجة بنفسك..



النضج..

كلما زاد عمرنا، انقلبت كل ذكرياتنا الجميلة إلى ثروة عظيمة، نتلحف بها عند الضرورة، ونقرأ من خلالها شريط أيام خوال، نعض على شفاهنا نادمين؛ إما لأننا لم نحسن التصرف كما كان ينبغي، أو لأننا بالغنا في حسن التصرف..

كلما ازددنا في العمر، أصبحنا أكثر نضجاً، وقوةً، وحنناً، وتعمقاً، وأقل تأثراً. نودع الخوف من عدم الحصول على وظيفة أو عمل يحفظ الكرامة الإنسانية ويحقق الأحلام، إذ كنا نرسم عبره معنى لوجودنا، فيصبح الخوف مرتدياً ثوباً آخر، له علاقة خاصة بمستقبل آخرتنا، وعلاقتنا بالله عز وجل..

عندما نكبر في العمر، نحسن التصرف في المواقف الصعبة، ولا نتوق إلا للسفر من أجل استكشاف العالم، والإحساس أن طيلة أيام الأسبوع عطلة مفتوحة، بعيدة عن ضغط مواعيد العمل أو الدراسة..

كلما ازددنا في العمر، صرنا شغوفين بتناول أطباق محرمة، خصوصاً وأن أنياب أمراض مزمنة تبدأ ملامحها بالظهور، فهي تعول وتصرخ بأعلى صوتها في وجوهنا..

كلما نضجنا، صرنا منغمسين في الوحدة، والانعزال، والابتعاد
ما أمكن عن صحب الأصدقاء. وصرنا نتخذ الاكتفاء شعاراً. وقد
صار فنجان القهوة على شرفة شارع يطل على نهر، أو طبيعة خلابة
أكبر أمنية..

وصار للثلج معنىً، وللأمطار نكهة. أما الهدوء فيرحب بنا
بطقوسه المنفردة..

كلما تقدم العمر، بتنا شغوفين بقراءة كتب التأمل والتدبر في
كنه الإنسانية..

وأخيراً كلما امتطى العمر سهوة السرعة، بتنا أطفالاً في أعماقنا
بجاجة إلى الحنان، والعطف، والرحمة. أما الكلمة الطيبة فتأسرنا، وتجعلنا
ممتنين لسانعها..



لأنفسنا علينا حق..

إذا لم تحصل على التقدير والود من المحيطين بك، فارحل بأقصى سرعة بعيداً عنهم، ولا تُدرِّ وجهك للوراء. لا تعاتبهم ولا تلمهم؛ فربما ملؤا التمثيل، وأزالوا عن وجوههم تلك الأقنعة المرئية.. تابع خطاك؛ فلا خير في الذين تركتهم؛ فلنفسك عليك حق..

أحياناً، بل دائماً، أول شخص يحتاج منا الدلال، والاعتذار، والمكافأة هو نحن أنفسنا، فنحن مدينون لها بالشكر، وبالامتنان، وبالاعتراف بكل ما تبذله من جهد، وما تهرده من طاقات في سبيل أن تظل الأنا فينا شامخة..

وأعظم خذلان هو خذلان ذاتك التي تعول عليك فلا تجدك، وحتى إن وجدتك يكون الوقت غير مناسب، أو قد فات الأوان..

لا يجب علينا أن نكثر من التواضع؛ لأنه يُعد عند بعض الناس ضعفاً فينا، فهم لا يُقدرون أخلاقنا تلك. ستقول دعهم يعتقدون ما يعتقدون، وتابع السير بما تقتضيه حكمة حياتك، وما يقتضيه دستور معاملاتك، لكن الآخر حاضر في محيطك الاجتماعي، قد يمس

كرامتك، ويتدخل في شؤونك، حتى لو بنيت حدوداً عظمت بينك
وبينه، فتفاهته وسلبيته ستجد الطريق إليك..

احم نفسك فقط بالتجاوز، وبرسم خارطة أخرى للطريق،
وهناك من سيعارضني ويقول: بل برد الصاع صاعين. أقول: لسنا في
هذا العالم من أجل التناحر، إنما من أجل كتابة حروف أيامنا على
أوراق بيضاء.. يكفي ما نراه كل يوم من اتصالات إنسانية، ومن كل
طقوس الفقر في المغرب المنسي..



أبهى سند..

يعتمل في صدر الكثيرين أجمل مشاعر الخير، والتفاؤل، والسلام، ويود كل واحد منكم أن يهمس في أذن من يحب، أنهم الأقرب لقلبه، وأهم سنده، وأن الدعم الذي ينتظره منهم لا يتعدى أن يكون ابتسامة شامخة في وجهه..

سيكون كل واحد منكم ممتناً لو استمع أحباًؤه لآهاته أحياناً، دون امتطاء سهوة البطولة في التوجيه والإرشاد؛ فحلول الآخرين ليست دائماً على مقاس ما تعيشونه في بعض الظروف الحرجة..

رغم ذلك ستشدون على أيدي من يتربع عرش قلوبكم؛ لأن وجودهم هو ما يهبكم أسباب الاستمرار في هذه الحياة، وما يقوي دواخلكم..

لذلك، إنها لتفاهة وطيش كبير أن تجرح داخلك، فهي سندك الذي يجب أن تتكى عليه في الأوقات المناسبة، وفي المواقف الحرجة.

أبدًا لا تخسر كرامتك، وعزة نفسك، وشموخ كبريائك؛ لتريح الخارج، لتريح المحيطين بك، أولئك الذين لن يغفروا لك هفوة!

أبداً لا تتنازل جزئياً، أو كلياً عن راحة بالك، واستقلاليتك،
وأحلامك، وطموحاتك. اجعلها من أولوياتك، أحبِّ ذاتك؛ لكي
تحب الآخرين، أولئك الذين يستحقون..

غُض الطرف عن الأنانيين المتلونين، وتغافل كلما سمحت
الفرصة لذلك، وتجاهل حماقتهم، ولا تجادلهم إطلاقاً، واغتنم أوقات
الفراغ، وأطلق سراح الابتسامة من أعماقك..

عش طفلاً مهما كان عمرك؛ فالحياة قصيرة، وعلينا اتباع
نواميس الطبيعة، خصوصاً عندما تكون العواصف منهزمة، وقد خرس
لسانها. علينا أن نغتنم فرصة الهدوء والطمأنينة، ونرحب بلحظاتها أجمل
ترحيب..



لا تجزَعنَّ، فالفرجُ آتٍ..

الأيام العصبية تفاجئنا، وتغتال هناءنا، وتمتحن صبرنا وصمودنا،
وتقربنا من اليقين أكثر..

فالخفايق تنجلي، والأصدقاء الأوفياء ينكشف عنهم الغطاء،
والأفكار الناضجة تحل محل المتهورة والمتسرعة، وتأخذ الحكمة كرسي
العرش..

الشدة تطلب عمق الإنسان، وتطالبه بمغادرة السطحية؛ فهي
تجبرك ألا تضع رجلك معاً في النهر لتتحسس عمقه، وتبعث بداخل
هذا الشخص كل إنزيمات الثبات، وتخيره بين امتطاء سهوة النجاة، أو
الابتلاء بالسقوط والاستسلام..

الأيام العصبية تحاصرک عندما تفقد الأقرب للروح، فتحس
الخواء بداخلک، بل الفراغ القاتل، فلا تغدو العزلة حلاً ولا انفراجاً،
بل تُضحى هروباً ليس إلا، إذ الحقيقة تكون واضحةً وضوح الشمس،
ولكن أعماقنا ترفض استيعاب واستساغة أهوال المصاب..

الأكثر إرهاقاً هو الصراع مع الذات في وقت الشدة؛ لأن التيه
يغدو حليفك، فتتوالى عليك الأفكار، وتمر السوداء منها كشریط أمام

عينيك، فتتوق أن تكون عديم الإدراك، ناقص الوعي، متعثراً في فهم الحقائق..

في الشدة تكثر النصائح والتوجيهات، ويتمص بعض الناس دورَ البطولات والعنتريات، فتحس لوهلة ضعفك، وأنت راغبٌ فقط في إخراس الذي أمامك لا غير، فأنت تتمنى فقط أن تفرغ ما بداخلك دون انتظار للحلول، أنت محتاج لدعم نفسي من نوع خاص..
فلا تجزعنَّ من شدة، فإن بعدها فوارجٌ تلوي بالخطوب العظام..

ألم الفقد يطفو في المناسبات، فيفتك بأنيابه الزرقاء بسلامك الداخلي، تكثر آنذاك الأسئلة الوجودية، فلا تملك سوى التعايش مع آهاتك، وعليك ملء الفراغ في حياتك اليومية، فألم الفقد يتولى تحقيق المعجزات التي بداخلك؛ لأن هناك طاقةً يجب تفجيرها، وعليك قلب كفتها من السلبية إلى الإيجابية.. كيف ذلك؟ بأن تطوي الصفحة السوداء، وأن تمضي قُدماً دون الالتفات للوراء، وبأن تمنع نفسك أن تكون ضحية وسط قرارين متناقضين، كل واحد يقنعك على هواه، وعلى طريقته، وأسلوبه.. انجُ بنفسك، وانصر قراراً واحداً ليس إلا..



اتضح الرؤية..

كلما تزايد عمرنا نقص بصرنا، ووضحت بصيرتنا، وتجلت رؤيتنا للأمور، فأصبحنا ندرك حقائق شتى، وبتنا أقرب للحكمة والحنكة..

يغدو أفق الأيام لا محدوداً، ولا ضبابية في منعطفاته..

وأى خسارة تجرنا مرارتها في الماضي، وذقنا طعم حصارها، وانهارت فيها قمم أفراحننا، إلا وكسبنا من خلالها ذواتنا، وبنينا عبرها أبراج كرامتنا، لا تُعد خسارة، بل هي انتصارات في أسمى حلتها.

ولم لا! قد تُضحى أساطيل الفوز العميق مدججة بولادة (أنا) قوية غير آفلة.

نحن في مقتبل العمر نلهث نحو المظاهر الكاذبة البراقة، وعندما يزداد عمرنا تقوى تأملاتنا، ونبتعد بها عن الشطط، والزلل، والأوهام، فنرفع الأفتعة عن الحقائق، ونزهق روح التفاهات من الأمور..

ننتهي آنذاك إلى الطريق السوي، البعيد عن انحراف الأهواء، ويزيد يقيننا بالحق، ونبتعد عن باطل الأمور..

هكذا تتألاً أنوار التجارب في القلوب، وتطمئن الأرواح
للقناعة والاكتفاء، فتهمر الأنفس رغبة في الجود والعطاء، وتخرس
ألسنة التيه..

ومن المؤكد أننا نبتعد ببصيرتنا عن أفعى التقليد والانبهار
بالآخر، ونكون وحيًا جذابًا نعلنه عنوانًا لكي نوتتنا.

إننا نترع نحو التدبر والتفكر في ملكوت الكون، ونتجاذب
أطراف الحديث مع الحكمة والعقلانية، ونختار لأنفسنا منطقتنا نفرد به،
ونبي عبره جسورًا من الانفلاتات الصيانية.

بالبصيرة هتدي إلى كل ما يجعلنا نعتق من خرافات وأنماط
التهور، والتسرع، والتمدد في اليأس، والتباكي على الأيام الخوالي..

إذن، فالبصيرة تمدنا بطاقة متوهجة بعيدة عن الندم وانتحال
عبارة: (يا ليتني فعلت!)، ويا ليتني كنت!).



نستحق أن نكون سعداء!

نستحق أن نكون سعداء، راضين بقضاء الله وقدره، غير مكتوفي الأيدي، عازمين على تغيير لحظتنا الحائرة..

علينا إذن أن نلغي السلبية من قواميس حياتنا، وأن نطرق أبواب الفرحة. أن نتقن أجدية الإخلاص والوفاء لأحلامنا. أن نترجمها على أرضية الواقع. أن نعانق الطيب فينا. أن نخشع وراء مللنا ويأسنا. ألا نستسلم لغلظة الخمول والكسل..

وحبذا لو أنجزنا كل يوم عملاً نتقنه، ونصفق من خلاله لأنفسنا؛ للفوز والنجاح فينا، وحبذا لو عملنا بحكمة العمل الدؤوب والمتواصل؛ فالاستمرارية في القيام بالفعل هي ما ينقصنا أحياناً، بل دائماً..

تبدو المثالية مرسومة بنقاء على عمق هذه الكلمات، وقد تمزأ أيها القارئ وأنت تردد ألحان هذا الكلام المعسول، ولكن الطمأنينة بالفعل لصيقة بالإنجاز وتحقيق الكفايات المطلوبة..

بتنا نحاف حمولنا، ولم نعد ننفذ عنا غبار النمطية، صرنا
مستنسخات من بعضنا، نتشابه كثيراً، ونقوم بنفس الفعل أكواماً،
وبنفس اللحظة..

صرنا بعيدين عن الاختلاف، فواحد يحركنا هو الابتعاد عن
الإبداع، بتنا راضين، قنوعين، مكتفين بما لدينا، واثقين أننا لن نصل
أبعد..

نستحق أن نعاود الاتصال على ذواتنا الأخرى، تلك التي لا
تلومنا على أخطائنا، بل تشجعنا على قلب الصفحة، والبدء من
جديد..



الصدقة..

الصدقة طيبٌ عظيمٌ يدخر لك كل أرصدة الحب والعطاء،
وينصت لك بأذان صاغية. يتقبل حماقاتك، ويقبلك بتناقضاتك.
ينتقدك في الوقت المناسب، ويؤيدك في أحلك المواقف. فهو طيب
نفسي بدون شروط..

والصدقة ليست دوماً آدمية، فقد تكون عبارة عن عقد تواصل
مع وعاء معرفي، ينعش مخزونك الثقافي، ويطلعك على عوالم متعددة،
ويتجاوز بك كل العراقيل عبر كثير من المحطات، وذلك لاكتشاف
أدغال المجهول..

قد تستثمر طاقة الحكماء الأوابين العارفين بكنه الحقائق،
الآخذين بالعبر، تستقي منهم عطر الحكمة والتعقل، وقد تأخذ من
ذاتك العارفة بالحقائق عبر الفطرة التي جبلت عليها كل الإجابات عن
الأسئلة العظمى. فكل منا يحمل حكمته الخاصة، ومعرفته بالصواب،
فقط يحتاج قرينة تظهر المعاني المضمرة بين السطور..

كل واحد منا يعي منعطفات الطرق، وبعلمك مفاتيحها
وضوابطها، تلك التي ستوصله إلى تحقيق أهدافه وأحلامه، فقط عليه
أن ينفذ عنه غبار الخمول والميل للكسل.

فالعزيمة والإرادة نبراسا النجاح، أما اليأس والتقصير فهما
عنوانا الهزيمة..

كلُّ منا بداخله أدوات يستطيع أن يفك بها أسباب وجوده، فقد
حللنا بهذا الكون؛ لكي نُؤدي رسالة سامية، وأن نتمتع بنعم لا
تُحصى، وعلينا تطويق مكتسباتنا بحصن الرضا..



المواقف..

المواقف هي التي تنطق بأفعال المؤازرة والاحتواء، أما الكلمات فتبقى مجرد وعود عابرة متكئة أحياناً على النفاق والتصنع..

قد تعتمد على وتد ممن لا تعتقد أنهم قد يساندونك، ويشدون من عضدك، وتجتر خيبات الأمل، وأنت تلمح آخرين فرُّوا مدبرين، وولَّوا وجوههم عنك..

إن الذين يتلونون كالحرباء، ويميلون حيث ترسو سفينة مصالحتهم لا تعيرهم ذاكرة الناس أي اعتبار، يمسخهم التاريخ بسهولة، ويكونون حليفي النسيان..

إن من يقدم لك الدعم المعنوي والسند النفسي هو الذي يظل راسخاً في الذاكرة، تتعرف عبره على معادن الناس، فيبهت لون الصدى منها، ذلك الذي ينحاز نحو خذلانك.. ويبقى الذهب الخالص لا تغيره أيدي الأيام..

إن أجود الخلق من يكتم شدته إلا عن أولئك الذين يستطيعون
تعبته بحسن منيع من المؤازرة والحنو والتعاطف، ولو باللسان، تكفي
الكلمة الطيبة لتكتب بها عهداً جديداً من التواصل المثمر والفعال..

إن القلب قد يحمل صخور الحزن، وعليه أحياناً أن يصرخ
بأعلى صوته، وأن يثور ويتمرّد على صاحبه، ويخرج لشوارع الحياة
عارياً، يركض فيتلحفه القريب منه فيحتضنه ويدفنه..

إن الحزن يبدأ كبيراً، ثم يصغر مع توالي الأيام، وتلك -
لعمرى- حكمة ربانية، ونعمة من نعمة المتعددة على بني البشر.

أما المرارة، فهي أن تبتسم في وجوه الآخرين، وتظاهر بتقديم
كل ولائم الفرح وأنت تحمل بقلبك ألف عبء، تستطيع بهذا التوهج
أن تملأ كل قواميس الكتابة.. يد قوية عليك أن تبحث عنها؛ لتشد
معها الرحال لبر الأمان..

كن شامخاً في انفعالاتك، ولا تعتمد دائماً على ذاتك، اترك
الباب موارباً، واطرق باب تقبل الآخر، ذلك الذي سيمد لك يد
العون، وسيهديك للطريق الذي غاب عنك بسبب منومات اليأس
القابعة بأعماقك..

كن ممتناً وقابل المعروف بالمعروف، واهزم التشاؤم، واغرف من
أحوالك دروساً، واعبر بها إلى شواطئ البدء من جديد، ولملم شتاتك،
وارسم بها خارطة خلاقة تتضمن كل طقوس الإبداع، فأنت بعد
الرياح الهوجاء هاته ستكتشف قدرة خارقة بباطنك، تعرفك على
إنسان جديد حل بداخلك.. قوياً صامداً ستغدو، غير مستسلم، قادراً
على بناء ضجيج آخر في هذه الحياة..



الإلهام..

تلهمنا ابتسامات الأطفال، وبراءتهم، وجمال أرواحهم؛ لأن الخطوات الصغيرة قد تغدو ظلالها كبيرة، عندما تشحن بها بطارية المزاج المرح، وتقتفي بها آثار النبضات المبتسمة..

قد تلهمك عبارات كتاب، أو أقوال مأثورة لأصحاب الخبرات، أولئك الذين تستطيع أن تتكى عليهم في ظلمات بعض لحظاتك..

تلهمنا نتائج حاستنا السادسة التي تبوح بأسرارها، وتهمس مثلاً في آذاننا أن الفقراء يستيقظون باكراً حتى لا يسبقهم أحد إلى العذاب، وفريق آخر يلهمه صفاء الفجر لكتابة أرقى الإلياذات، أو قراءة أعظم الأفكار..

وأطراف أخرى تلهمها ذكريات الماضي الجميل، وتجعل هؤلاء يطرقون أبوابه بأقنعة حديثة، تناسب مقاس تغيرات طرأت على حياتهم، فكرهم وطبائعهم.. فمكتسباتهم صارت هي بؤرة تحركاتهم وانفعالاتهم..

قد تستمد مادة إهامك من لوحات الطبيعة التي تلامس القلوب
بشفافية المنظر، وعفوية الرونق الذي يترك طابعاً غريزياً في النفس
البشرية..

فالتبيعة تهذب الأرواح، وتشجع ملكة الحس الجميل، وتزرع
في تربته الطمأنينة والسلام..

مرآتك هي ملهمتك، إذ تعبر ملامح وجهك عن أعظم الأحلام
والتطلعات، فقط يجب ترجمتها على أوراق الواقع بحبر من كريستال..
والهدف هو أن تنتج ثماراً فائقة الجمال، فنفسك ليست بالبور هي
معطاءة ولود، والمهم هو ألا تَطِيءَ قَدَمُكَ أنصاف الطرقات، تلك التي
تصنع الهزائم، وتحرمك فرحة الوصول..



أعراف قبيلتي!

لم تنكسر بعض صخور الأعراف، والتقاليد البالية في المجتمع العربي الذكوري بامتياز، فما زالت القبيلة العربية تربي الفتاة، وتفرض عليها أصفاداً لا تناسب مقاس هذا العصر، حتى وإن لم يفرضوا عليها أن تضع ثوباً على رأسها، فهم يقيدونها عندما يزرعون في قلبها الخوف، أو حينما يفرقون في طريقة تربيتها بينها وبين أخيها، الذي يُربي على الجرأة، والصوت العالي، أما أخته فعلى الخجل، والانطواء، فهم يرون في سكوت البنت ميزة، وأدباً شامخاً، إذ تُجبر منذ صغرها على كتمان مشاعرها، وأن البوح من طرفها تجاوز منها ليس إلا..

لذلك يخلق لهذا المجتمع بعض فتيات فارغات تافهات، لا يستطعن الطيران إلا تحت أجنحة الرجال الذين في حياتهن..

كبت المشاعر، والتزام الصمت، وكبح جماح التعبير بحرية وثقة في النفس، يسبب أمراضاً نفسيةً، وعلاقات غير متوازنة مع الرجل، الذي غالباً ما يجد في هذه الأنواع من النساء وليمة سهلة ومستساغة لفرض سلطته الذكورية، ولم لا! ميله للعنف، والتعسف، والظلم..

هذه الفتاة هي نفسها التي تتعرض لظلم المجتمع عبر تعرضها للعنف اللفظي، وللتحرش الجنسي، دون أن تستطيع لذلك ردة فعل تلجم المجرم، وتعاقبه على فعلته؛ لأنها تُعَاتَب من جهة، وتشير إليها أصابع الاتهام لكونها مسؤولة عما يحصل لها، وأن الرجل ذاك استثيرت حفيظته، وتعرض للإغواء، وأن المرأة عليها مسؤولية تحصين غرائز الرجل الضعيفة..

هذا التعتيم المفتعل من طرف المجتمع القبلي يتجاهل أبسط حقوق المرأة، وهو تحقيق الكرامة الإنسانية، فالمرأة في هذا العصر تحمل مسؤوليات متعددة، أسماها تربية الأبناء بحضور الرجل الغائب أحياناً..

هذه المرأة التي تعيش الرهاب الاجتماعي، وتلجأ لخرس صوت دفاعها عن نفسها؛ لأن في ذلك حياةً وفضيلةً، خصوصاً عندما تتعرض للاعتداء الجنسي، والاعتصاب داخل مملكة الزواج أو خارجه..

المجتمع الذكوري يريد فتاة عاجزة وضعيفة تميل للخنوع، قليلة الحيلة، خائفة، بل تمارس كل طقوس الهلع النفسي، عندما تكبل بقيود أنانية الرجل، وميله لممارسة جبروته علناً تحت أساس الفهم الخاطيء للدين الإسلامي..

ما زال الموروث الثقافي الشعبي العربي يحمل عبارة الستر على الفتاة عند الزواج، فهذا الذي سيتزوج فتاة سيسترها، وكأنها وُلدت بفضيحة وعار، هي مسؤولة عنه طوال حياتها، وهذا ما يجعل الفتاة العربية تحمل أوزار فكر محاط بأمراض اجتماعية خطيرة، تجعل الفتاة تعيش الاغتراب في وطنها، تعيش المتناقضات بين حقوقها وواجبات تفرض عليها كرهاً، وهذا تدمير لشخصية المرأة التي لديها مسؤولية تربية المجتمع..

فكيف لفتاة تحمل هذه الإكراهات أن تبدع، وتنتج، وتربي جيلاً معافئاً نفسياً وفكرياً واجتماعياً، وأن تعيش سعيدة؟

كيف لها أن تنسى أن رجلاً ينتمي للمجتمع القبلي سيكون شجاعاً وبطلاً؛ لأنه تزوجها، بعدما حافظت على عذريتها التي هي في العرف العربي دليل الشرف والعفة؟

أطلقوا صراح عقول تربية هذا المجتمع، وخففوا من عبء الأصفاد التي تحملها عقول الذكور، وعلموا أولادكم -ذكوراً وإناثاً- أن الفرق بينهم فقط فيما يستوعبونه وما يكتسبونه من معرفة وأخلاق تسمو بهم، وترفعهم إلى أعلى قمم التفكير الإيجابي والمثمر، وأنهم متساوون في الحقوق والواجبات، وأن عليهم الهرب من سرطان

الجهل، وأن أنصاف الجهال فرخوا مجتمعاً جامداً ومستهلكاً، ولا بد من حصار واستئصال فرصة هروب الإناث؛ لأن أول ما تفعله الفتاة هو مغادرة وطنها للعيش بسلام وبحرية، فهجرة الأدمغة من الفتيات أضحت في تزايد للأسف..



كن منفرداً!

تحس نغمات السعادة كأنها لحن جميل عندما تعزف سمفونية حب
تناقضاتك ووجودك وكيانك، فتقبل ذاتك كما هي، بل تحاول ترميم
نواقصها، وتصحيح زلاتها، وخرس أنانيتها، والظعن في كل ما يبطش
بقيمتها ومبادئها..

تكون سعيداً عندما تعترف بجهلك، وبرغبتك في اختراق
المجهول، وفي اكتشاف أرقى الذوات، التي تقتدي بملاحمتها..

السعادة أن تجعل لنفسك مثلاً أعلى يجعلك تقتفي خطواته،
وتنتقي ما يأتي على مقياس طباعك وأهدافك، فيضع أفكارك على سلم
الارتقاء والتطور..

ستسعد عندما تطور من مهاراتك، وتجعل الإبداع حليفك،
وعندما ترسخ مبدأ الانفراد والتميز، وعندما تجعل من روحك أخرى
مختلفة منفردة على وجه هذه البسيطة..

تسعد عندما تحمل أوزار الدنيا، وتحاول جاهداً استيعابها والتأقلم
مع تناقضاتها، قنوعاً حيث تلزم القناعة، طموحاً حيث ينبغي أن يسود
الطموح، والرغبة في الانفتاح، وغزو عوالم شتى..

تسعد عندما تبني جسور التواصل الناضج، وتقيم علاقات الود
مع من يستحق ثقتك، وودك، ورحمتك..

تسعد عندما تقدم يد العون للمحتاج في الوقت المناسب،
ولللشخص الذي يكتف عنك ضعفه، وألمه، وشدة حاجته..

تسعد عندما تواسي المجروح، وتنصت لأناته دون أن تتربح
على عرش الوصي أمامه، كن خير منصت، فأحياناً لا يحتاج المتألم
سوى آذانٍ صاغية صادقة..

السعادة أن يكون أحبابك مترسخين في سويداء قلبك،
ابتسامتهم تكفي كي تدفئ البرد الذي يعتريك بكانون الثاني، فهو
ينافس أغسطس في الحرارة التي تحسها..



الاعتدال..

عندما تجبرك الأيام على الإيمان بأن لا شيء يستحق المجازفة، حينذاك تدرك حقيقة الأشياء التافهة التي تفاخرت بعظمتها في الماضي.

نحن نعني بالمظاهر، ونعبر كل الطرقات الوعرة لإرضاء الناس فقط، ولكنهم لا يرضون، ويظنون منتقدين... وتظل إنفلوانزا حماقاتهم تهدر دم اللحظات المطمئنة، وتفجر ألغاماً كانت راكدة، تواري سوءة معتقداتهم وأفكارهم الطائشة..

يميل الإنسان لعرض عضلات ما يتفاخر به أمام الملاء رغبة في التقاط صور المديح وكلمات الإعجاب، كأن روحه ظمأى للكلمات المدججة بالتنويه، والتصفيق، والتهليل؛ فهو يعبئ بتلك الكلمات رصيده من الجوع الروحي الذي يعتريه بين الفينة والأخرى، ولا يجد لهذا النهم سبباً مقنعاً سوى أنه إنسان يقف عند باب من يرفع شأنه، ومن يكتم أنفاس الإحباط بداخله، من يرفعه إلى سابع سماء من التبجيل..

لكن للأسف، هو نفسه هذا الإنسان الظمآن للمشاعر الرقيقة، والذي يأنس لكلمات الود، لا يعترف بجميل الآخرين، ويظل شحيحاً

لا يوجد على من حوله بما ينتظرونه من رد فعل قد تبتغيه الفطرة الإنسانية..

إن فكرة العطاء لا تدرج ضمن قواميسه، ولا يؤمن بوجوب ترجمتها على أرض الواقع.. ولكن قد يظهرها أمام من يتودد إليهم من أجل مصلحته..

إن الابتسامة في الوجوه صدقة، والتعامل بمزاجية يولد برداً في العلاقات، فالاعتدال في زرع شتلات الود على تربة خصبة مطلوب، والتبجح، والنفاق، والتصنع، والرياء مرفوض؛ لأن الإنسان كائن اجتماعي وجب عليه احترام عقول ومشاعر المحيطين به، وعليه اتجاههم حقوق وواجبات، وإن تعدى مراسم اللباقة والحسنى فقد استأصل رحم التواد والتراحم، ولطخ بياض ثلج القلوب..

الاعتدال في عرض المشاعر للآخر يخلق إنساناً متوازناً؛ فالوسطية قنديل العقلاء، فلا تفريط ولا إفراط..



فصل جديد..

كل عام نطوي صفحة مليئة بالفرح، وباللحظات الصعبة،
فنتجاوز خيبتها بثقة كبيرة، ونمسح عن رؤوس الأيام شقاءً أحسنناه،
لن يخرس، لكنه مع توالي الأوقات يزول ويندثر..

نتذكر أننا عشنا نعمةً واحدة تلو الأخرى، إذ نصحو دون أن
نتعرض لبرد الكيماوي، أو نسيان أحبائنا بسبب الألزهايمر، نبيت
ونصحو على دفء بيوت عامرة بالخير والسخاء..

نطوي صفحات السنوات التي تقتطع من عمرنا أرصدة، ونحن
لها غير معاتين، سنوات تعبدنا فيها في محراب الواقع المر، وفي محراب
الابتسامات الوضاعة، تلك سنة الحياة، نتأرجح فيها، وتحملنا بين
الحزن والفرح، بين الشقاء والسعادة، بين الخيبة والأمل..

سنوات نضجنا فيها، وقطعنا أشواطاً كبرى من ميلنا للا مبالاة،
فشدة إدراكنا أضحت قوية، حتى إننا تقنا للجهل فينا...، فنعمة الجهل
أحياناً ما فوقها نعمة، "فذو العقل يشقى في النعيم بعقله، وأخو الجهالة
في الشقاوة ينعم" كما قال المتنبي..

هزائم كبيرة نقطع أشواطها، وانتصارات عظمى خاصة على
ذواتنا نعبها بسلام..

فكل عام نصير أجمل، وأنقى، وأسعد، كل عام نصبح أقرب
للخير بدواخلنا، كل عام ونحن نتوق للأنا الجميلة القابعة بأعماقنا..



أجمل الأوقات

أجمل اللحظات عندما تتجاوز الأربعين، وإحساسك بالحياة لا يزال في العشرين، بل وأحياناً تحس أنك تملك قلب طفل مدلل محب للجمال والحركة..

أعظم الأوقات هي تلك التي تستند فيها إلى كتف من يشد أزرعك، من يقبلك بتناقضاتك وبمساوئك، من يناصرك وقت معارضة الجميع لك..

أسمى اللحظات هي تلك التي تضع فيها والدتك أصابعها على جبينك، فيندى عطفاً وحناناً، وتحس آنذاك الطمأنينة، والأمان، والسكينة، وراحة البال.. إحساس تتمنى ألا ينقطع صهيله، تريده مستداماً تضيع فيه الشجون، وينفلت فيه الوقت من مجور الزمن..

أعظم اللحظات عندما يرافقك والدك في كل قراراتك الحاسمة والمصيرية في حياتك؛ لأنك ستحس أنه الأمان والسند، وأنه ليس رقيباً على أفكارك وأحلامك، فهو لا يترصد أخطاءك، بل يكون لك خير المعين، وأقوى مرشد وموجه وداعم وقت تحتاج الإغاثة والتأييد والمنصرة، فنعمة وجود الأب لا تضاهيها نعمة..

أحلى اللحظات هي التي تخلقها الصدفة، عندما تلتقي بصديق
الطفولة، أو الجامعة، فتطير بك الذكريات إلى ربوع الفرح، تعود بك
الأيام إلى السلام الداخلي الذي كنت تحسه، إلى أيام كانت خالية من
المسؤولية، مليئة بالمقالب والبهجة..

أكثر المواقف بهجة عندما تحس حب أبنائك وبناتك لك،
يفرحون لفرحك، ويجزنون لجزنك، يتوجون اسمك على جباه
احتياجتهم لك، يستشيرونك في أحلك أمورهم، يعقدون معك
صفقات التواصل الناضج، فتحس أن وجودك له معنى وهدف، فتتزين
قراراتك بترحيبهم وتصفيقهم، ثم تصبح بطل اللحظة، وتحس نشوة
الانتصار ولو لوهلة..

أجمل الأوقات أن تكون لك ذاكرة متعثرة، وأن تكون أوهاملك
وعثراتك حليفة النسيان، خصوصاً تلك الأحاسيس المريرة التي تنغص
عليك جدول أيامك.



اضطهاد وطن!

ما زال يتذكر يوم حمل على كتفه جثمان حبه لبلده، كان دائماً
وفي كل حين يرمقها وهي تنفث سيجارة الفراق اللعين دون أن
تكثرث لما أصابه من أسى، وما أحاطه من شجن..

لقد مزقت أوراق قلبه، ورمتها أمامه، وهي تستأثر بقهقهاتٍ
بلهاء، فكت أواصر ما كان يربطهما...

منذ ذلك اليوم، قرر أن يمزق كل فصول الرواية المتعلقة بها
دون أن يفكر في قراءتها من جديد..

هاجر إلى بلاد الغربية بعيداً عنها؛ ليقراً كتاب عهد جديد؛
ليشاهد فصلاً آخر من مسرحية حياته..

فلا داعي أن يعيش الاضطهاد مرتين.. صار ينتمي لكل المدن،
حتى المحطمة منها، إلا مدن بلده، فقد أحرق كل أشرعتها، وتركها
عالقة بالسيان. تالله عن ماذا كان يبحث؟ كان يبحث عن السعادة،
فلم يعثر عليها لا في وطنه، ولا في بلاد غربته، ولكنه سيعود، وقرار
العودة خطوة أولى نحو السعادة الفطرية المرجوة.



الجزء المكتوم فينا!

أعظم هدية في الدنيا هي أن تكون قادراً على الانتقام فلا تنتقم؛
فجانب الخير في شخصيتك يكون أقوى وأجمل..

لكننا أحياناً لا ندري أسباب بعض تصرفاتنا وردود أفعالنا، إذ
لا نجد لها سبباً مقنعاً، فنستغرب تسرعنا أحياناً، وثورنا أحياناً أخرى،
وقد نفاجأ بإنسان آخر يقبع بداخلنا! صمت حيث كان يجدر الكلام،
واستفاض في الكلام حيث وجب الصمت.

من يكون هذا الذي يباغتنا بـ"أنا" مناقضة لما نعرفه عن
أنفسنا؟

كل منا يجدف بمجدافه على سفينة الحياة، ويصارع أمواجهها
الهوجاء، والرياح العاتية حولها، وهو يكتشف كل مرة أغوار نفسيته،
وأدغالها المجهولة، ويستنتق أيضاً طباع مزاجه..

ومع ردود أفعالنا هاته نجد من يستنكرها، ويرفض التصديق أننا
لم نكن على علم بقرارات أرواحنا، وأنا غرباء عنها أحياناً، ولا نقل
غربة عن الآخرين، فلن يصدقك سوى من خانتته نفسه أيضاً، ومن

سلك نفس الدرب، واجتاح غمار نفس التجربة، فهو الذي سيجد لك العذر، وسيتفهم الثوب الجديد لتصرفاتك..

نحن متعددون، ولسنا واحداً. نحن نملك ألف أنا، وحيقتنا تكمن خصوصاً فيما نكتمه عن الآخرين، ولا نبوح به سوى لأنفسنا، فعندما يباغتنا نكون أمام ذات غريبة عنا..

حيقتنا تكمن أيضاً في الأحلام التي لم تتحقق، وفي الكلمات التي لم نستطع البوح بها، وحيقتنا في المشاعر الغامضة التي تعترينا، وفي الأحاسيس التي لم نستطع التعبير عنها، وأسمى حقيقة في حياتنا عندما نعتزف بأخطاء اقترفناها في حق بعضهم؛ فنحن لكي نعتذر، ثم نستأنس بمتعة الصفاء..



لنتصالح مع ذواتنا!

كثيرة هي مشاعر الإنسان التي تجعله يحزن كالانطفاء مثلاً، بل هو أشد قسوة من الحزن، أن ينطفىء داخله، وينظر للأمر بلا مبالاة، بلا حماس، بلا اكتراث، بشكل باهت وشاحب، فتساوى عنده الظروف والأيام، فلا يحس شغف اللحظة، بل تصبح الرتابة والنمطية سيدة الموقف، عابر هو فقط دون توقف، دون توهج، دون انغماس في فطرة الطمأنينة والسعادة..

كذلك هي خيبة الأمل، فهي أقسى من أنياب التعاسة، فأحياناً قد يستند الإنسان إلى حائط موشوم بالتفاؤل غير المعتدل، وقد يعول على تحقيق أمنيته دون أن يحسب حساب التعرض للخذلان، فيلقى من كؤوس الشقاء ما يسقيه سنين، فيتلحف بغطاء القنوط والوجع..

أما الاستسلام والإحباط والهزيمة، فهي التي تفرع طبول اليأس، كيف ذلك وهي التي تجعل الإنسان بعيداً عن الإيجابية، متواطئاً مع السلبية، بعيداً عن رؤية الجانب المملوء من الكأس، إذ يظل التركيز فقط على الفراغات، والعثرات، والأخطاء، والزلل، والنواقص التي تحيط بحياته؟

ناهيك عن سوء معاملة الناس، فالتعرض للظلم مرير وصعب
تحمله، فهو يبتتر ساق المناعة، وينهش في الكبرياء، وتصبح دماء
الكرامة الإنسانية مهدورة..

والأشدُّ أماً هو الانتظار؛ لأنه يقطع أواصر التنفس، ويسقي
الإنسان كؤوس التوقعات الوهمية غالباً..

وقد يتعرض الإنسان للإهمال من طرف المقربين له، فيُقصَف
بأسلحة الدمار، ويتخبط في الوحدة، ويصبح عرضة للانعزال
والانطواء..

وليس أشقى من إنسان ضاع جهده سدى، ولم يلقَ التقدير
الذي يستحقه، ولم يجد يدًا محفزة، ولا كلمة تشجيع أو تنويه تساعده
على تجاوز رياح الأيام الهائجة..

وأخيراً فإن أكثر أنواع البشر أنيناً هم الذين يتجاوزون المحن
بالصمت والهدوء حتى تظنهم لا يتألمون ولا يتعشرون، يغزون أوطان
الصبر، ويستحوذون على يقين التعالي.. فجيران خليل جيران أكد أنه
بريء ممن يتوهم أن الثرثرة معرفة، وأن الصمت جهالة، وأن التصنع
فن..

وطدوا إذن علاقاتكم مع كل ما يجعل الإنسان حرّاً طليقاً، بعيداً
عمّا يكدر صفوه، متصالحاً مع ذاته، راغباً في اكتشاف المجهول
بداخله، مرتبطاً على كتف أيامه، صانعاً غطاءً من أمل، غير منجرف نحو
الأهواء، شارباً كؤوس الاعتدال، صانعاً سعادته وهناءه بنفسه، غير
معتمد على حظوظ الصدف..



الامتنان..

يجب أن نتعلم امتهان لغة الامتنان بكل أنواعه، الامتنان للألم؛ لأنه يعلمنا دروساً مفيدة.. صحيح هذه الدروس لم تكن بالمجان، بل دفعنا فواتيرها من سهادنا، وإحباطنا، ومللنا، وعذابنا أحياناً، ولكن النهوض من تلك العثرات يستحق التصفيق والتهليل، ويستحق كل الأوسمة، وأن يصنف علماً عالياً على قمم اللحظات التي نعيشها... ويجب أن نمتن لأنفسنا عندما نقسو عليها فتحملنا، ولا نتعجب ولا تستسلم، بل تظل صامدة متجاوزة حماقاتنا..

وعلينا أن نعترف بجميل الأهل والأصدقاء الذين نجدهم وقت الشدة، فيغيرنا حبهم بنسخة جديدة وحصريّة الإرسال، علينا أن نقدم لهم كل مراسم الاحترام والتقدير، ونبوح لهم بحجم الحب الذي يستحقونه.. فقد لا نواتينا لحظة أهم من تلك اللحظة لنوافيهم حقهم، ولنبرمج علاقاتنا الودية معهم من جديد على قناة حياتنا..

الامتنان لكل من ترك لنا بصمة في شخصيتنا، ومن عددناهم قدوة لنا، ومن ساهموا في التأثير إيجاباً على مزاجنا، ونفسيّتنا، وأرواحنا.



لا للتطرف!

التعلق المفرط بنعم الدنيا نقمة عظيمة، أنياها قاسية، تسبب جروحاً قد لا تبرا، خصوصاً عندما تصبح مرضاً..

فقد يلتصق الإنسان بما يجب حد الإدمان، فيتورط في الانجراف معه والانصهار فيه، ويعتقد استحالة العيش بدونها، وعندما تأتي صاعقة الأمر الواقع ينهار برج القريب من الروح، ويزول، ويندثر، فيفرخ الألم في قلب المدمن ذاك، ويصبح عرضة للقلق والتوتر، تنهش الكتابة لحظات سكينته، وتتكالب عليه أيام شاذة ترهق النفس، وتجعل الإنسان يحس الوحدة والانعزال، تحيط به أصفاد الفقد.. بل تغادره كل هرمونات السعادة، فينسحب الدوبامين من قاموس أحاسيسه، وتعتبريه كل مشاعر الشجن.

فالواقع المرئد كل علاقاته مع ما أدمنه، بل يزلزل مفاهيم استحالة العيش دون القريب من القلب هذا، كيفما كان نوعه، وكيفما كانت تفاصيله وقصته..

يجب أن نفتتح أن التخلي ليس عقاباً للنفس، ولا مسبباً للألم والتعاسة، إنما هو هروب بالنفس إلى بر الأمان، هو نجاة من اكتناز

كوليسترول مؤذٍ، فاتورته هي الغرق في مستنقعات الحيرة بعد التعرض للإهمال..

أعراض الانسحاب عن الشيء الذي ندمنه شامخة الأذى، رائدة في حقن النفس بمورفين البلاء.. نكسة هي لعمرى يجب استئصال طفيلياتها من الجذور، قبل أن تفرخ أوراقاً من ضجر..

وها قد يستفيق المكتئب بعد أيام، أو بعد شهور، أو بعد سنوات، فكل واحد ونسبة مقاومته ودرجتها، فيجد نفسه قد نضج، وقد استوعب دروساً لم تكن بالمجان أبداً.. فيقتنع أن كل ما نخبه بعنف، فهو إلى زوال، وأن القانون الذي يجري عليه، كقانون الموت لن يفلت منه أحد أبداً..



عش اللحظة!

صحة الإنسان هي معبده الذي يستطيع أن يتعبد فيه ويتزوي في محرابه، وأن يرجو الله بعدم نفاذ ذخيرته.. هي صمام الأمان من كل المناورات المجهولة، تلك التي تقتحمنا عندما نعتقد أن الصحة من المسلمات، كأننا ننسى أن لا شيء مضمون على وجه البسيطة، وأن الحياة متغيرات، ومن الأمور التي يجب الاهتمام بها هي عدم انتظار اللحظة المناسبة، فتأجيل الفرح والاستمتاع بهجة الحياة قرار خطير العواقب؛ لأنه يسلب منك وهج اللحظة..

الآن انطلق! اسبح في بحر الحاضر، اغتم كل فرصة سعادة، لا تتركها على لائحة الانتظار، تذكر أن الحياة قصيرة، والغد قد لا يأتي..

تمتع بشغف الحاضر، وعشه بكل قوتك، وثق أن الهدوء الذي أحسسته للتو هو هدية حصلت عليها نتيجة صبرك على الابتلاءات السابقة، تلك التي نغصت عليك طمأنينتك، تلك التي سلبت منك راحتك في يوم من الأيام..

اتصل على ذاتك، اعقد معها صفقات الإيجابية، وطّد علاقاتك مع كيانتك. كن حنوناً على قلبك، لا تفرط في جلد روحك.. تكفيه ضرائب الأيام الصعاب.

دل ذلك الطفل القابع بداخلك، عبّر عن الامتنان لعقلك، فهو صاحب القرارات الثاقبة.

كن فخوراً معتزاً بما تملكه من آراء كبرى، تجعلك جميلاً في أعين ذاتك أولاً، وبعدها ستكون حتماً جميلاً منفرداً في عيون الآخرين.. فانبهرك بذاتك ينطلق مسرعاً نحو الآخر؛ لأنك تطلق ذبذبات قوية من ابتسامات عضلات وجهك إلى الآخرين، فتحصل طقوس العدوى بأهمل حلتها.. أبداً لا تعبر عن ذاتك بالانفعال السلبي الذي يحمل رسائل التشاؤم والضميم..



انعتاق..

كل منا يشتاق ليعانق الحرية، ويربت على كتفها، ويعلن لها كل مراسم الولاء، وذلك لكي يتنفس الصعداء، وينطلق بعيداً عن القيود والأصفاد..

هي أحاسيس جميلة تراود كل أنيق بوعيه، خصوصاً عندما يقيس قوته بقدرته على التحرر من كل شيء لا يناسب فطرته، دواخله، ومكامن نفسه..

أن تكون غير نفسك فذلك استئصال للحقيقة بداخلك، ووأد للطبيعة التي تميزك..

أنت منفرد باختلافك، شئت أم أبيت.

عندما يفوح عبق الأيام برائحة التراب المبللة بالحرية، فخيراتاه تنهمر مستعدة لري العطاشى، فكن دائماً على أهبة الاستعداد للانعتاق، خصوصاً من الأساطير المدججة بالوهم.

الأرواح ظمأى لهذا الجود المنفرد، لذلك على الجميع أن يخرس
ضجيج الصيف المضي، والمتخاذل، وفاتر الهمة، وأن يفتح ذراعيه؛
ليلبس رداء دفاء السلام الداخلي..

فشتاء الحرية أمطاره تغسل الأرواح من رماد الغبن العاصف
بلحظات اليأس، فتوطد كل العلاقات مع الذات خصوصاً..

ومع فنجان القهوة تستطيع أن تتأمل مكانن نفسك، وأن
تستجمع قواك؛ لتبدأ يوماً جديداً مفعماً بالحياة، ولتنهض وقت الفجر
للضرب بمعول الجد والمثابرة.

إن الشتاء يبوح للجميع بأسراره الدفينة، ويغني لنا ليس
بالنشاز..



الصدقة بنكهة خاصة

الصدقة قمة النبل والإنسانية؛ فهي تُنجي والعبء لا يدري!..

فليس بالمال فقط نتصدق كما هو متعارف عليه، بل كذلك بأفعال عظمى منها:

الابتساماة في وجوه من نحب، من نُقدر ونحترم.. وخصوصاً في وجوه البسطاء مادياً.. فكم سنملك قلوبهم بابتسامتنا التي لا تتطلب منا جهداً..

فالسلام يبدأ بالابتساماة، وقد قيل: (كنت أبتسم بالأمس، وأنا أبتسم اليوم، وسوف أبتسم في الغد؛ لأنه وبكل بساطة: الحياة قصيرة جداً للبكاء على أي شيء. عندما يبدأ يوم جديد، ابتسم بامتنان. حاول أن تبذل قدر المستطاع وأن ترسم الابتساماة على وجوه الآخرين).

أما إذا أسعدنا طفلاً بهذه الابتساماة التي تصله مباشرة لقلبه البريء، فسيبادلنا إياها بأحلى وأجمل، سنحس طعم سعادة مذهلة،

وستغادر ذاكرتنا إلى عالم الطفولة، خصوصاً عندما كنا نوزع
الابتسامات، ونضحك ملء قلوبنا دون سبب أحياناً..

تصدقوا كذلك وبقوة وإصرار بالكلمة الطيبة مع كل إنسان،
فأنتم تبعثون عبرها رسالة السلام والأمان والاطمئنان، كل هذا
لتحقيق التواصل الإيجابي..

تصدق على أهلك، وجيرانك، وأقاربك، وزملائك بمعاملتك
الطيبة معهم..

كن على يقين أنك ستخلق من ذاتك إنساناً سعيداً راضياً عن
نفسه، منحازاً لفطرة النبل والإنسانية..

كم من كلمة طيبة فتحت الأبواب المغلقة!

نعم، الكلمة الطيبة سحرها عميق، وسعرها عظيم، ولا تكلف
جهداً..

هي مسألة تعود على ممارستها، وستجد نفسك غير قادر على
مغادرتها، بل ستصبح مدمناً على توزيعها لمن يستحق؛ لأن مردودها
وثمارها ستأتيك لا محالة، إما على حين غفلة، أو في وقت لا تنتظر فيها

شيئاً قد يهديك الله جزاءً عليها يوم تحتاج دعماً نفسياً، أو مادياً، فمن يقرض الله قرضاً حسناً يضاعف له، والله إن أمهلك لن يهلك أبداً..

تصدقوا بالنصيحة، ورددوها من قلوبكم إن كان هؤلاء يحتاجونها منكم، أو تعرفون أنهم سيقبلونها منكم دون حرج..

أحياناً نجد بعض الناس لا يتقبل الموعدة من الجميع، وقد يتقبلها من ذلك الذي يعده قدوة له، أو له مكانة عظيمة في قلبه..

علينا ألا ننسى أو نتناسى أن سماع مشاكل وهموم الناس هو في حد ذاته دعم كبير، لا يحتاج منك المهموم نصيحة أو حلاً لمعضلته، فقط يحتاج منك أن تكون له مستمعاً جيداً، وألا تقاطعه حتى يفرغ ما بداخله من أحزان، فهو مستعد أن يشاركها معك لكي يتخلص من ثقلها وجبروتها، أملاً في الإحساس بالراحة النفسية، بعد أن كان يحس اختناقاً ينعص عليه لحظات هدوئه..

كما أن مواساة أصحاب الكرب مسؤولية لا يتحملها سوى ذوي الأخلاق الفاضلة، فيربح المهموم سنداً، ويستطيع أن يشعر بأنه ليس وحده في هذا العالم..

أحياناً نحتاج أن نتصدق على أنفسنا باتخاذ القرار السليم في حياتنا، كيف ذلك؟!

عندما تنقض على الإنسان هموم، حلها يكون هو اتخاذ قرار مصري، فيحترار بين قرارين متناقضين، فيظل هو في وسطهما يتعذب، ويحتال على كل واحد منهما، عساه يتخلص من التردد والقلق..

ما الحل والانفراج إذن؟

لا بد من اتخاذ قرار واحد بأعظم سرعة مهما كانت العواقب، فالوقوع في اتخاذ القرار الخطأ أهون من أن تتقاذفك أمواج المتناقضات، كل قرار يلف على رقبتك إغراءاته، ويهمس لك: أنا الصواب.

وأخيراً من الأجدد استفتاء القلب، ففيه أعظم الأجوبة على صحة ما ستقرره؛ لأنه داخلك، كن على يقين أنه يكون عارفاً بالحقبة التي تخفيها أهواؤك..

فكن نصوحاً، متصدقاً بالابتسامة في الوجوه وبالكلمة الطيبة، متفائلاً، قادراً على اتخاذ القرار الصحيح..



غضبنا دليل وعينا

ترفض دواخلنا أحياناً أن تتقبل فكرة تراها خاطئة، إذ تتبنى الأسطورة وتفصي العقل، فما يكون رد فعلنا سوى محاولة إخراس تلك الحقيقة؛ لأنها صوت الحق والعقل والمنطق، آنذاك ننفعل غاضبين، فنغذو أكثر وعياً وأقرب للصواب.

صراعات داخلية تعترينا آراؤها وأفكارها، فنوّلّي منها هارين، نعم، نأبق من أنفسنا أولاً، كأننا نحس بخذلان ما تربينا عليه، ولا نستطيع تغيير ثوب ما تعودنا عليه، ولا نعرف إن كان عرفاً، أو عادةً، أو تقليداً، أو حقيقةً ساطعةً، المهم أنه يكون كشور أهوج، وأشدّ مراساً، وأكثر خبرة في الإقناع والتأثير.

لكن الأفكار النيرة الساطعة تصيح أنها الأولى بالتبني؛ لأنها باختصار هي الحقيقة المثلى.

ورغم ذلك، فالحقيقة تظل نسبية، وأنا مع من يؤمن بقاعدة: "استفت قلبك، شاوره، افسح له فرصة التعبير عن ذاته، دون محاولة لإقصاء معطياته، ووسائله، وطرائق الوصول للذي يريد أن يقنع به عقولنا".

إن كل ما شحنت به عقلك فهو حتماً مطبقه، وسيترجمه على أرضية الواقع، حتى لو قاد إلى ساحة الزلل.

الحقيقة تلازمنا ولا نفك من قبضتها، لن تتركنا حتى ندعن لها ونعترف بها وبمصادقيتها، غالباً ما تكون متناقضة مع ما نحسبه مصلحتنا..

هي ضد المتعارف عليه، إذ غالباً ما نعطي للمجتمع حصة الأسد أثناء تدخله في حياتنا، فهو من يرتب أعلامنا وأهدافنا، بل يشرف كذلك على تنظيم حاضرننا المزيف غير القادر على رفض ما ينبغي رفضه والتمرد عليه.

لا نعترف حتى أمام أنفسنا أن ثمة هوة بين ما نعيشه، وما نود أن نعيشه..

الأهواء والإغراءات تستصرخ بداخلك لتقنعك أنها الجديرة بالتبني، وأنها الدين الذي يجب عليك اتباعه. فينطق اليقين أن الرجوع للحق فضيلة، وأن الحياة متاع الغرور، وأن الاعتدال والوسطية هي عقارب ساعات السعادة، وأن صولجان الأمان والاطمئنان لن يتحقق

إلا باليقين بالله؛ لأن كل من عليها فان، ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام..

ما المبتغى؟ وما الهدف من الوجود؟ حتماً: أن تكون سعيداً..
راضية أعماقك عن أعمالك، وعن نياتك، وعن ردود أفعالك، وعن أدب معاملاتك مع الناس..

يأتيك اليقين عندما تمحج رغبة الغلو لديك في كل شيء تمواه نفسك، من استمتاع، أو استعلاء، أو تقصير..

لا يجب أن نترك بركان اليقين بدواخلنا يهدم، بل علينا أن نقرع جرس الفوز به، باستقامته وبأحقيته أن يكون ديناً يتبع، لا لشيء إلا لكي نكون نحن لا غير، وأن نبتعد ما أمكن عن النفاق، والتصنع، واستجلاب المحيطين بنا بتبنيينا ما لا نؤمن به.. فنحن علينا ألا نتبع سوى ما يوصل إلى النور القابع فينا..



خط الطوارئ، والخط البديلة

أجمل إحساس قد يكتسح الإنسان! تلك اللحظات التي يحس فيها بالتفوق على ذاته! أهوائه، وضعفه، وميوله، وانفعالاته، ثم يترصد -بعد ذلك- بقناعاته، ضمن إطار أمور ظلّت لمدة تفرض طقوسها عليه.

هاته الأمور مجردّ معلبات جامدة! من الإحساس بالفشل، أو بسوء الحظ، فكل الذين يقفون عند عتبات سوء الحظ، مسؤولون مسؤولية تامة عن كافة المنغصات التي يتلقفونها، أمّا سوء الحظ فيبقى العائق أمام انفتاحهم على عوالم السعادة والوصول إلى الآفاق البعيدة، التي وصل إليها غيرهم (أقراهم أو سواهم).

لا أظن ذلك سوى صحوة من بعد كسل، أو خمول داخل مهووس يعتقد بالخط وسوئه، وتلك -لعمري- كذبة كبيرة نبلسم بها أحاسيسنا بالمرارة تجاه ذاتنا المتكئة، والتي تفضّل (الاستسلام، وعدم الرغبة في تغيير الضفة، أو ربما تغيير المركب الذي يبحر بنا)، والنتيجة: إحساس موجه يحسُّ به فقط المنقلب على رأسه، والمستسلم لآهاته من سوء حظه! كما يظن.

أزعم على يقين أن النجاح الحقيقي، والإحساس براحة الضمير لا يتحققان دون عناء! فالأحلام الوردية إن لم تتحقق كلها أو جزء منها من جهة، وإن تعاضمت وتُركت للتناسل من جهة أخرى، قد تكون وباءً عظيمًا تعود بالضرر والدمار على صاحبها، فمعهما تنهار معالم الاستقرار، وقواعدها التي كان ينعم بها، قبل الحلم.

إن السبق الوقائي - قبل الانهيار - يتجلى بالوقوف أمام الذات (لا بالتأييد، ولا بالمكافحة)، إنما هو إجراء لا بد منه يعني عن سقوط الحالم فريسة لمخالب مرض فقدان المناعة، أو ضحية الإصابة بجلطة في التفكير السليم، أو هشاشة اتخاذ القرارات السليمة.

إن قياسات التفكير لدى الإنسان تختلف من شخص لآخر، وتعدد معايير السعادة لديه.

فلا يجب تغيير تلك المعايير، أو التشكيك في نزاهتها، بل لا بد من الاستغناء عن حماقات اعتقاداته بأن السعادة هي ما تترعرع بين أحلامه! إذ بالمواجهة تتربّع المشكلة.

ماذا لو خلقنا وسائل بديلة تتحقق معها الأهداف، وتكون (أجمل، وأوثق، وأغنى، وأمتن)؟!

أنا لا أدعو للتخلي عن الأهداف الكبرى، إنما للتخلي عن الوسائل والأساليب (الفاشلة، والمبتورة، والمشوهة الناقصة)، تلك التي لم تعد تصلح لهذا الزمان، أو التي انتهت صلاحيتها. فلا بد من سلك طريق حرب العصابات.

إن تغيير الخطط الموضوعة واعتماد أخرى بديلة يعتبر ذكاءً فيما لو تم اكتسابه، فبال تغيير يمكن عبور الجسور التي يتجلى بها قدر مقنع من الاستقرار، وهو يكفي للإحساس بالسلام مع الذات! لا سيما مصافحة الهدوء النسبي المفعم بإيقاعات متناغمة للحظات جوهرها عطاء، وخالية من اكتساحات الهوى، وبلادة الروتين ضمن إطار صورة لا تقبل التجزئة.



مصفاة، سلم وهواء نقي

الإحساس بالتعب والإعياء ينتاب ابن آدم عندما يفرض على نفسه -لمدة طويلة- برنامجاً قاسياً، يكون قد مارس فيه كل أدوات إرهاق الجسد والفكر، وحتى الروح، ولمَ لا؟

فالوجدان، والروح، والمزاج، تتعرض جميعها لأنفلونزا التعب والملل، ويحصل هذا عندما تتكسّر في الإنسان الرغبة في بذل أي مجهود، وعندما تتحطّم حوافز العمل بنشاط وبعطاء، ويصبح الإنسان فاتراً، مثقلاً، وتبدو على ملامحه عاديّات الزمن -آنذاك-، لا بد من وقفة وقطيعة لكل ما يحصل، كي يسترجع الأنفاس، ويستطيع التقدم إلى الأمام، وللاستئناف، ومواصلة الدرب من جديد، لا بد من عبث آخر للحياة، ولا بد من عبير مناسب يجدد هواء قد تعرّض للتلوّث، هواء يجددّ خلايا تحتاج إلى الانتعاش، وتحتاج إلى أن تستفيق، وتغير من نمطيتها، فقد صدّئت عجلة الدوران فيها، وخابت أجزاؤها التي أضحت تستنجد، وتقول: أسعفوني، فأنا أحلم بالتغيير، وبالتطهير.

كان أحدهم يردّد هاته الكلمات، وهو يقرأ في كتاب موضوعه السعادة، وعلم النفس في الألفية الثالثة، كتاب لم يكتب بعد، إنما تخيّل

صاحبنا وهو يقول مع نفسه: ما الأسلحة التي لا بد أن أتسلح بها حتى لا أجرح صيرورة حياتي الهادئة، وأتنفّس برئة حياة جميلة؟

كيف لا أجعل كوليستروال الملل يجتاح أعضائي؟ وكيف أجعل المرض المزمّن في قارورة أحبسه فيها حتى يخنق، أو حتى ينقرض مثل الديناصورات من الوجود؟

وفي لحظة صفاء، أو استفاقة فكرية، وفي لحظة اقتربت بصيرته للمعجزة، صاح بأعلى صوته: نعم، لا بد أن أجربّ وسائل متميّزة، كي أمارس العموم جيداً، فلا أحتاج مجدافاً، أو شراعاً، لكنني أحتاج مصفاة، وسلماً، وهواءً نقيّاً.

- المصفاة حتى أغربل بها ما يعلق بداخلي من زوائد الماضي التي لم تعد تخدمني، بل تعرقل سير برنامج حاضري، وتجعل الرؤية لمستقبلي ضبابية.

- أما السلم حتى أضع الأولويات عليه، ثم الكماليات، ثم أمتطي السلم درجة درجة حتى أصل مبتغاي وطموحي.

- هواء نقي، أي أن أنتقي أصدقاء، كتاباً أو محيطاً مناسباً يدفعني نحو الأمام لتطویر ذاتي.

جرب صاحبنا الوصفة لمدة شهر تقريباً، وسار على تعليماتها،
وانتهج خطواتها بكل دقة، لعل الداء ينصرف، ولعل النفس تشذو،
فصار مواظباً متفائلاً، عيناه تلمعان كل صباح وهو يقتفي خطوات
الدواء.

بعد شهر أحس إحساساً مذهلاً، وأحس نشوة حب الله، وحب
الناس، وحب الخير، وأنه مستعد للبدء من جديد، ومستعد أن يكون
فاعلاً، منتجاً وسعيداً.



الجمال لا يزال موجوداً

أنواع كثيرة من البشر أصبحوا يمارسون لهجة استغناء الآخرين كعادة يومية يمتطونها، أو كلغة مزاجية يتحدثون بها للخروج إما من مآزق متعددة، أو لممارسة مصالح بعينها، أو للمماطلة، أو للتغافل عن حقائق جميلة، فيصبح بذلك سلوكاً قبيحاً.

ومن جهة أخرى قد يمارسه عقلاء، فيصبح استقباحاً لشتى أشكال الخروقات والجرائم التي تظهر علناً.

وكثيرة هي الظروف والمواقف التي تضعك أمام الرغبة في تقمص شخص لئيم، فقط لتجرب احتمالات ما قد يصيبك من تغيرات كارثية واهتزازات، وهذا ما يجعلني أتساءل:

- هل ستعرض هرموناتك لزلازل؟
- وهل ستكتنز مكونات تصيبك مثلاً بآلام في الرأس أو بالمعدة؟
- وهل ستتغير دورتك الدموية؟
- وهل مثلاً من الممكن أن تتغير أمامك فصول السنة، فترى الربيع خريفاً؟

- وهل ترعد الدنيا أمامك وتبرق وتعيش النهار كأنه ليل،
والفجر وكأنه غروب شمس؟

- ماذا سيحصل معك بالفعل يا ترى؟

قد لا تحس بالناس بشراً يعيشون على الأرض، إنما ستتحول إلى
كوكب غير آدمي؛ لأنك سوف تغدو مستسخاً من أفكار، أو آلة
تبرمجك على قنوات بعينها تحجب عنك الجمال كله.

ما معنى أن يستأصل الإنسان كل الطاقات التي تفضي به إلى
محطة الضمير الحي، فيلغيها من مزرعته؛ لأنه يعتبرها من الطفيليات؟

وكيف ينظر إلى أولئك الذين يعترفون بشيء اسمه: "مبدأ" أو
"قيمة"، رغم أن أصحاب المبادئ نادراً ما يدافعون عنها ببعض لحظات
بالأسبوع فقط؛ لأنهم لا يملكون سوى أضعف الإيمان، فهم يسايرون،
ويتغافلون، ويغضون الطرف عن سلوكات مريضة، باتوا هكذا
ليستمروا بالحياة ليس إلا.

الجمال لا يزال موجوداً، وأن تفتح رثيتك للصباح وهو يشرق
بيوم جديد مليء بكل معطيات الإنسانية، فهذا بحد ذاته كرم من الله
-عز وجل- على عباده، يؤيدك فيه نحو طي صفحة قديمة، وهو

كذلك عرض يغريك نحو خط حروف لها بريق روحك الطيبة، وأنت
يبقى لك القرار: لكي تقلع جذور الأنا من أحاسيسك ومنطقك، أو
أن تسعد بإسعاد الآخر، والبحث عن سبل أخرى للتغيير، فكل منا
يجب أن يقتنيه حسب مقاسه، وحاجته، وذوقه، وأزمته.

- فهناك من لديه أزمة فقر روحي، يحتاج كتاباً يغيّر نظرتَه
للحياة، وينير ظلمة قاسية..

- وهناك من لديه أزمة كسل، يحتاج إرادة قوية تقول لقرار
تعثر في اتخاذه: "كن فيكون".

- وهناك من لديه أزمة حوار وتواصل، يحتاج إلى تغيير كلماته
التي يتفوه بها، ويسحب منها تأشيرة الخروج للملأ بين الفينة
والأخرى.

- وهناك من لديه أزمة طموح؛ لأن عينه لا ترسو إلا على
النق العفن، فلم تتذوق أبداً أن تملك أجنحة نحو إسعاد النفس وإسعاد
الآخرين عبر امتلاك سندات طموح ورسالة بالحياة تظل بصمة مشرفة
بحياته.

- وهناك من لديه أزمة وقت، يملك يومه كله، ولا يدري
كيفية استثماره ومحاصيله تروح سدى..



كن أنت

أن تتحاشى من يستغبونك أو يحتقرونك تحت ذريعة كذبة كبيرة ومكشوفة، ليس ضعفاً أو هروباً، إنما هو قمة الذكاء الاجتماعي؛ لأن زلزال الشر ينهك ويفترس ببطء قبل أن يجهز على نفسه وتبزغ نهايته.

وأن تهب الثقة لشخص ولا تستعمل صمامات الحذر منه ولا وسائل الوقاية الصارمة، ليس قلة حيلة، إنما هو صبر لا يملكه سوى من أوتي الخير كله.

وأن تترك الكلمات أحياناً تنساب من قلبك ومكانن نفسك تعبر عن الإنسانية بداخلك باهتمام دون أن تنتبه لمن سوف يسخر منك، أو يقلل من قيمة ما تتفوه به، أو يعدها بكائيات بائس، فذاك قمة الوعي بالنفس البشرية، واحتياجها لمصفاة حنون.

بروج العقل ليست دوماً الحكم العادل والحاكم الوحيد، فقانونه أحياناً يتعرض للقرصنة، وتختلط معه مفاهيم الصفاء، والخبث، والصواب، والخطأ. لذلك، فإن تتقمص ثوب الديبلوماسية لا يجعل منك منافقاً، بل تصعد إلى درجات حسن استعمال المناعة ضد الفيروسات والطفيليات.

وأن تتعرض لحيات متعددة بسبب اصطدام أفكارك وآرائك مع الآخرين كيفما كانت درجة القرابة معهم، أو نوعية العلاقة بهم، فهذا دليل قاطع على أنك حي، ومنفعل، ومشارك في أحداث معارك الحياة، ذات الرهانات الصغيرة والكبيرة.

وأن تفقد روحك إحساسها بمعاناة الفلسطينيين بغزة فليس نقصاً من العروبة فقط؛ لأنك تحمل معاناة أكبر منهم، ولكن كل ومقاسه وشكل ما أنجبته له الحياة من نصيب في القهر، ولست لاجئاً في مخيمات الشر عندما تُسكت الأخبار المؤلمة عن ضحايا حوادث السير؛ لأنها أرهقت أذنيك بصدى أخبارها المسكته للشهية، أو عندما تمل قراءة مقالات ضد القرارات المشوهة أو المتورة، أو متابعة المقالات المناهضة للظلم، فتورة المثقفين العرب أضحت قابضة على حواسيهم فقط.

وأن تقارن نفسك بصديقك أو أخيك، فهذا عنف تمارسه عليها، فقط كن أنت بصراحتك، بشفافيتك، بتناقضاتك، وستكون سعيداً..



إعصار وصحوة

الإعصار كيفما كان (طبيعياً، أو فكرياً، أو نفسياً)، وكيفما تنوّعت مصادره وجذوره يبقى لغزاً، وبظل سراباً غامضاً، إذ لا يأمن له عاقل، ولا يستطيع أحد التنبؤ بقدومه؛ فليس بمقدور أي تطورات علمية أو تكنولوجية، أو إبداعات نفسية أن تتكهن (زمانه، ومكانه، ووقت حدوثه) بين ظَهْرَانِي البشرية، فهو يأتي على حين غرّة، ويسرق أحلى الأحلام، ويكسر زجاج كل الحسابات التي ظل ابن آدم لأيام يبرمجها، وهو يحطم أيضاً كل الخُطط في لحظات؛ إذ لا يعرف الرحمة، ولا يفرق بين كبير وصغير؛ فهو لا يؤمن بالعاطفة، وحساباته لا إنسانية..

إن حساباته تحت نظام يضغط فيه بزر (امسح، أَلغ، اغسل) على المستوى الطبيعي، وتلك هي قوانين الطبيعة، وذاك هو قانونه، إذ يأتي نتيجة اضطرابات في المناخ، أو ربما تغييرات في درجات حرارة الجو مما ينعكس عنه ذاك الإعصار.

أما الإعصار النفسي فيقذف بثوراته وجام غضبه على الإنسان، وسأقف عند قدوم هذا الضيف الثقيل، وسبب قدومه، وما يتركه من

مخلفات وخسائر قد لا تُقدر بثمن سوى أنها تضع صاحبها على نقالة تلم أعظم الأمراض وأزمئها، أو ربما تضعه بين صفوف العظماء الأقباء، فيما لو استثمر الجانب السلي وحوّله إلى ما هو إيجابي.

يعصف الإعصار النفسي على غير الإعصار الطبيعي بسابق إنذار، ويتكهن المصاب بقدمه، فهو يعلم سابقاً بعلامات الشرارة وهي تخرج من عينيه، وتربص به، وتثير غيظه، وتخره بنواياه عندما يحس أنه بلغ عتبة تكريم الذات، واقتنع أن يحضر حفلة تنكزية يوزعون فيها طاقماً من ماس لحب الحياة وعشق اللحظات السعيدة، وحين يكسب الرهان الذي من أجله كان قد نوى أن يدفع عمره كله من أجله، حين تطرق بابه كل صيحات العالم، وتعلن بأعلى صوتها، وبضجيج همسها الساخر: "أوف" .. ابتداء المشوار، آنذاك، وفي لحظة التمام يعصف الإعصار النفسي على أعلى درجات "رختر"، ليبتز كل الأساطير والأوهام، وكل بيوت العنكبوت التي أحاطت بسقف / بوهم سعادته.. لماذا؟! ليقطع أوصال تشبته بجبل سري وصورى، ما وجد إلا للتظليل، ولن يستطيع ربطه برحم السعادة كثيراً، ويطلق سراحه.. فمهمته تكون قد انتهت، ولا يستطيع إنقاذه من هاوية لا مفر منها، فيبدأ العد العكسي نحو الألم، ونحو مراجعة الحسابات، وتقريع الذات، أو التدقيق في التفاصيل التي كان يتغاضى عنها يوم

كان يشرب من كؤوس السعادة، فيعتقلها بذاكرته.. كأنها المجني عليها، وكأنها السم الذي أبطل مفعول الحياة بداخله.

تمرُّ الأيام على الجميع من حوله إلا المصاب بكارثة الإعصار النفسي، فهو يظل حبيس هواجسه، وحبيس عقارب ساعته الشخصية، التي كل يوم يدفع عقاربها نحو الدوران إلى الخلف، فهو يتفنن في تصحيح وضبط ثوانيتها ودقائقها على خطِّ خلقه لنفسه، لا ينتمي مطلقاً إلى أي خط من الخطوط الوهمية العالمية، لكن الرحمة الإلهية قد تتجاوز كل التوقعات، بل تتجاوزها -حتماً- حينما يستفيق المصاب على وعظ إيماني وعلمي يدفعه ويعينه على طاعة الله سبحانه وتعالى، وعلى تتبع آفاق علم النفس، فيصبح يومه موشوماً بقوة داخلية تفرز مضاداً حيويًا ضد الإعصار المستبد، وذلك للمقاومة، وللركض نحو نجدة خلايا أعضائه، والاعتراف بالممكن، والاعتراف بقوة العلم وبجدارته، هكذا وبدون مقدمات نشر في الأخبار وفي كل صحف المصاب -عفوًا- المعافى العبارة التالية: "تكذيب صريح وبالبنط العريض - الإعصار النفسي انقرض من قاموس حياته، وهو يندد بالإشاعات التي زعمت أنه استطاع هزمه، أما الخسائر فهي بسيطة يمكن تعويضها".



روابط مهمة لكل كاتب، ستساعدك على
تنمية مهاراتك الكتابية.



شروط النشر في دار بسمة للنشر الإلكتروني

اسأل سؤالك هنا

اشترك في النشرة البريدية الآن

دار بسمة للنشر الإلكتروني

دار مغربية، رقمية، تأسست في 2017

دار بسمة للنشر الإلكتروني من أهدافها مساعدة الشباب المغاربة والعرب على نشر إبداعاتهم، وإيصال أصواتهم وتغريداتهم إلى العالم كله، كما تطمح لاكتساح عالم النشر الإلكتروني في كل الأقطار العربية..

كما أننا -في محاولة منا لتغذية شريان الثقافة- نسترشد بالضمير الحي من أجل نشر المحتوى الثمين، حاملين على كواهلنا رسالة التنوير الحقيقي، ومدركين كل الإدراك لقيمة القلم النبيلة، لذلك كنا حريصين على نشر كل ما هو قيم. في دار بسمة للنشر الإلكتروني نساند المؤلفين وندعمهم لإيصال إبداعاتهم لملايين من القراء، ونرشدهم إلى آليات فنية تعينهم على تحسين أساليب الكتابة والإبداع. وتقريبا لهذه الغاية تقوم الدار بتنظيم مسابقات متعددة، والإشراف عليها مجانا من أجل اكتشاف المواهب الشابة التي تستحق أن تُنشر أعمالها بين القراء والمثقفين، وذلك تشجيعا لهم على الاستمرارية في الكتابة الإبداع.



المحتويات



- الإهداء 6
- تقديم 7
- كل شيء بأوانه جميل! 9
- المعارك الخاصة 12
- النضج 14
- لأنفسنا علينا حق 16
- أبهى سند 18
- لا تجزَعَنَّ، فالفرجُ آتٍ 20
- اتضح الرؤية 22
- نستحق أن نكون سعداء! 24
- الصدقة 26
- المواقف 28
- الإلهام 31
- أعراف قبيلتي! 33

- 37 كن منفرّدًا!
- 39 الاعتدال ..
- 41 فصل جديد ..
- 43 أجمل الأوقات
- 45 اضطهاد وطن!
- 46 الجزء المكتوم فينا!
- 48 لنتصالح مع ذواتنا!
- 51 الامتحان ..
- 52 لا للتطرف!
- 54 عش اللحظة!
- 56 انعتاق ..
- 58 الصدقة بنكمة خاصة
- 62 غضبنا دليل وَعَيْنًا
- 65 خطط الطوارئ، والخطط البديلة
- 68 مصفاة، سلم وهواء نقي
- 71 الجمال لا يزال موجودًا
- 74 كن أنت ..
- 76 إعصار وصحوة ..



كاتبة مغربية، تنهل من معين الفلسفة وعلم النفس لتنسج نصوصاً تحمل همّ البحث عن الذات والنجاة بها. تؤمن بأن الكتابة فعل تحرّز، وبأن لكل جرح مساره الخاص نحو الشفاء. تكتب بروح حرة، ووعي متوقد، وتسعى لأن يكون كل نصّ تكتبه رسالة أمل ومفتاحاً للسلام الداخلي .. حصلت على شهادة الإجازة في اللسانيات العربية سنة 1996 من جامعة المولى إسماعيل، كلية الآداب والعلوم الإنسانية بمكناس.

تمارس مهنة التدريس منذ خمس وعشرين سنة في السلكين الثانوي الإعدادي والتأهيلي، حيث تنسج بين الحصص الدراسية وشغفها بالإبداع خيوطاً يستفيد منها المتعلمون ، وتُعرف بنشاطها الدؤوب في مجال الأنشطة المدرسية المندمجة، التي أضحت من التوجهات الأساسية التي تشجعها وزارة التربية الوطنية المغربية.

ندی بزوغ تكتب في عدد من المنابر الإلكترونية والثقافية والأدبية، من بينها: منتدى أبعاد أدبية، أكاديمية الفينيق، الواحة الثقافية، أفلام وغيرها...، حيث تضع بصمتها الخاصة في النصوص التي تمزج فيها بين عمق الفكر ورهافة الإحساس.

صدر لها عن دار القلم سنة 2010 مجموعة سردية بعنوان "حكايا تنفس برئة ثالثة"، كما أعدت مجموعة سردية موجهة لطلاب التعليم الثانوي الإعدادي تحت عنوان "أرواح الفد"، تتضمن نماذج متنوعة من السرد (السيرة الذاتية، السيرة الغيرية، الفنتازيا، الخرافة الشعبية، وأدب الخيال العلمي) وهي غدة فنية وبيداغوجية مفيدة لطلاب السنة الثالثة إعدادي، خاصة في مادة التعبير والإنشاء، استعداداً لامتحانات الجهوية.

نستحق أن نكون سعداء!

هذا الكتاب دعوة مفتوحة إلى كل نفس أنهكتها متناقضات الحياة، إلى أولئك الذين وجدوا أنفسهم عالقين بين رغبة في الانتماء وعبء من الأسئلة الوجودية.

عبر رحلة من التنوير الروحي وإعادة برمجة الذات، تسافر الكاتبة بالقارئ في مسار عميق يتأسس على التخلي عن ما لا ينفع، والتغافل عن التفاصيل المستنزفة، وعدم التدقيق في ما يؤلم.

تدعو الصفحات إلى مصالحة مع الذات أولاً، ثم مع العالم من حولنا، بحثاً عن غاية واحدة: أن نعيش السعادة، وننشر طقوسها بمحبة ووعي.



bassmabook



00212771814934



bassmabook@gmail.com

