

شذرات وخواطر إنسانية



د. مهند عبد الفتاح النسور

شذرات وخواطر إنسانية

الدكتور

مهند عبد الفتاح النصور

٢٠٢٦

التجمع العربي للنشر والتوزيع

(أفكار الكتاب وحقوق الملكية الفكرية يتحمل مسئوليتها المؤلف وحده)

الطبعة : الأولى

كتاب : شذرات وخواطر إنسانية

تأليف : د. مهند عبد الفتاح النصور

تصنيف الكتاب : خواطر

المقاس : 10-18

رقم الإيداع : 0000 / 2025

الترقيم الدولي

978-977-982-000-0

التجمع العربي

للنشر والتوزيع



مدير الإنتاج

مونتاจ SH

التجهيز الفني / حسن عبد الحليم

التجمع العربي للنشر والتوزيع

جمهورية مصر العربية

القاهرة : السيدة زينب ١٢ شارع مقامي خلف السيدة زينب مباشرة

القاهرة : ١٤ - ٤٧ ابو سريع البيومي بجوار مستشفى الوزان - البساتين

الجيزة : ٢٨ ش ١٠ - الطوابق - فيصل

سوهاج - المراغة - نجع ابو عوض

العراق : كربلاء - الهندية امام قائمقام - مكتبة الحمداني

فاكس : ٠٢٢٥١٨٧٩٢٤ - واتساب : ٠٠٢٠١٠٦٣٢٤٠٥٩٧

اتصال وواتساب : ٠٠٢٠١٠٦٣٢٤٠٥٩٧

واتساب : ٠٠٢٠١١٥٠٥٨٨٠٥٣

بريد الكتروني eltgmoa3@gmail.com

موقع الكتروني <https://www.eltgmo3s.com>

الحقوق محفوظة للمؤلف



القرار

إلى الكلمات التي لم تخف من الصمت، وإلى الصمت الذي
لم يخذل الحقيقة.

إلى كل روح تجرعت مرارة الغربة في حضرة الانتماء،
لكنها أبت أن تكون من الأنصاف التي لا تُفقد.

إلى الذين أدركوا أن الحرية ليست فضاء سهلاً، بل عبء
القرار الذي يستحق أن نتحمّله.

إلى من علمونا الصمت الوقور وأصالة التجربة، وإلى
الحياة التي لا نغضب عليها إلا بمحبة.

لكم، يا من تبحثون عن جوهر الإنسان لا عن صورته،
أهدي هذا العمل.

الدكتور

مهند عبد الفتاح النصور



الفهرس

- ٧..... مقدمة
- ٩..... الباب الأول : تأملات في الإنسان والوجود
- ١٠..... تأملات في جوهر الإنسان:
- ١٣..... في مديح الاختلاف ... وصدق الذات:
- ١٥..... حين نخشى الحرية أكثر من القيد:
- ١٧..... أرواح صاخبة:
- ١٩..... الفرح المؤجل... والصدق الغائب:
- ٢٢..... وهم الاكتفاء:
- ٢٤..... أتيت... برغم أني لم أت بعد:
- ٢٧..... الباب الثاني : ضجيج الصمت
- ٢٨..... حين يُصبح الصمت كرامة:
- ٣١..... حين يعلو الصمت:
- ٣٤..... عواء لا يسمعه إلا من تجرّع الصمت:
- ٣٥..... صلابة شفافة:
- ٣٨..... أصلحني الغياب، لا النصيحة:
- ٤١..... لا تُبالغ في التمسك:



الباب الثالث: اعترافات لنفسي..... ٤٥

أنا لست بخير:..... ٤٦

أنا... كما لم يعرفني أحد:..... ٥٠

إلى نفسي... حين كنتِ المأوى والبوصلة:..... ٥٣

ما أصعب أن لا نكون إلى أحد:..... ٥٦

أبقى كما أنا... رغم كل شيء:..... ٥٩

الباب الرابع : العلاقات الإنسانية...

بين الخوف والحب..... ٦٣

بين الخوف والحب... تُولد الكلمات:..... ٦٤

كلمة «المشاعر»:..... ٦٦

حين تُصبح الطمأنينة بعيدة، ٦٧

حتى في حضرة القرب:..... ٦٧

كنت أظنهم مثلي:..... ٦٩

لا حبَّ في ميزان القوّة:..... ٧٢

إلى الذين أحببتهم... وإلى الذين أحبوني:..... ٧٥

كما أنتِ... كما أنا:..... ٧٩

بلا موعد... بلا كلام:..... ٨٢

موت بلا ضجيج:..... ٨٦



- الباب الخامس : في معنى الطمأنينة ٨٧
- تجليات صوفية في منتصف الليل: ٨٨
- حين تعود النفس إلى طمأنينتها: ٩١
- في رحاب اللين وعظمة التوكل: ٩٢
- حين تَطَر السماء... يسقط الكذب وتنهض الحياة: ٩٥
- الباب السادس : حين تصبح التفاصيل وطنًا ٩٩
- لقاء الخريف بعد طول انتظار: ١٠٠
- كنفٌ لا يزول، من حضن الأم والأب ١٠٢
- إلى ظلِّ الإخوة: ١٠٢
- تونة وردة... حين يُفتح قلبك بعلبة: ١٠٥
- ترف التكنولوجيا... ومعركة الدُوش! ١٠٦



مَقَالَتَاتِي

إن الكتابة ليست مجرد ترف أو تسجيل للأحداث، بل هي ضرورة للنجاة من ضبابية اللحظة، هي محاولة للإمساك بخيط الحقيقة وسط فوضى الخطابات. لم تُكتب شذرات هذا الكتاب دفعة واحدة، بل جاءت على امتداد سنوات، في لحظات متباعدة وتحت أسئلة مختلفة. أضعها هنا كما كُتبت، لتتيح للقارئ تتبّع الأسئلة... لا انتظار اكتمال الأجوبة.

هنا، تلتقي فلسفة الذات بسؤال الوجود. نسبر أغوار طمأنينة النفس وكيف تُستعاد، ونواجه وهم أمان القيد الذي يفضلُه البعض على مسؤولية الحرية. إنها دعوة صادقة لمديح الاختلاف وصدق الذات، فالأثر الحقيقي في الحياة لا يصنعه التشابه، بل التنوع الذي يثري ولا يهدد. كما يتناول الكتاب بعض الوقفات المجتمعية، متأملاً السلوك العام والوعي الجمعي، في محاولة للفهم قبل



إطلاق الأحكام. وفي لحظات الوحدة، تظهر الشذرات الوجدانية كمتنفس للروح ومساحة صدق هادئة، تتأمل الصمت، وكرامة الإنسان، ومعنى التفاصيل الصغيرة.

هذا العمل، في مجمله، هو نتاج قلق إيجابي، ورغبة جامحة في أن تكون الكلمة حقيقية، لا مُعلَّبة، وأن تنطق بلسان الضمير لا لغة المسايرة. هي رسالة إلى كل من يخشى أن يكون "نسخة باهتة تمرّ بلا أثر"، ليدرك أن الإصلاح يبدأ حين نمتلك الشجاعة لنقول للحق: كن... حتى لو كان في الجهة الأخرى من المصلحة.



الباب الأول

تأملات في الإنسان والوجود



تأملات في جوهر الإنسان:

في خضمّ صخب الحياة، وصراعات المصالح، وضجيج
الآراء... ينسى المرء أحياناً أن ينظر إلى الجوهر. جوهر
الإنسان. هذا السرّ الغامض الذي يجعل منا بشراً، والذي لا
يمكن اختزاله في مهنة، أو مال، أو مظهر، أو حتى في فكرة.

ما هو جوهر الإنسان؟ هل هو عقله؟ قلبه؟ روحه؟
إرادته؟ ربما هو كل ذلك معاً، وربما هو شيء آخر لا نعرفه.
شيء لا يُقاس، بل يُحسّ.

جوهر الإنسان هو ذلك النور الداخلي الذي يضيء في
عينيه حين يتحدث عما يؤمن به. هو ذلك الصوت الهادي
الذي يهمس له بالحق حين يريد أن يختار الطريق الأسهل.
هو ذلك الألم الذي يشعر به حين يظلم أحداً، وذلك الفرح
الذي يغمره حين يُسعد آخر.



هو القدرة على الحب، حتى بعد أن تُجرح. هو القدرة على الصمود، حتى بعد أن تُهزم. هو القدرة على الحلم، حتى في أحلك الظلمات. هو ذلك الجزء منّا الذي يرفض أن يموت، حتى لو مات الجسد.

جوهر الإنسان ليس ثابتاً... هو كالنهر، يتغير، يتدفق، ينمو. يتأثر بالتجارب، بالعلاقات، بالكتب، باللحظات الصغيرة والكبيرة. لكنه يظل يحمل هويته الأساسية: إنسانيته. تلك الصفة التي تجعله يفرح لفرح الآخرين، ويتألم لألمهم، ويسعى، ولو بطريقته الخاصة، إلى الخير. المشكلة أننا نعيش في عالم يحاول باستمرار أن يُغيّب هذا الجوهر. يحاول أن يُقلل من قيمة المشاعر، أن يختزل الإنسان في أرقام، أن يجعل من الحياة سباقاً على المكاسب المادية، على الشهرة، على القوة. في هذا السباق، ينسى كثيرون جوهرهم. ينسون أنهم بشر، فيتعاملون مع الآخرين كأدوات، أو كعقبات، أو كمنافسين.

لكن الجوهر يظل موجوداً... حتى في أكثر القلوب قسوة، هناك بقية من إنسانية. حتى في أكثر المواقف



ظلامًا، هناك ومضة من نور. مهمتنا، كبشر، هي أن نبحث عن هذا الجوهر في أنفسنا أولاً، ثم في الآخرين. أن نعطيه مساحة كي يتنفس، كي ينمو، كي يُضيء.

لا تحتاج إلى أن تكون فيلسوفًا أو قديسًا لتفعل ذلك. تحتاج فقط إلى أن تتوقف قليلًا. أن تصغي إلى صوتك الداخلي. أن تنظر إلى الناس بعين القلب، لا بعين الحكم. أن تختار اللين حين تستطيع القسوة، والعطاء حين تستطيع الأخذ، والغفران حين تستطيع الانتقام.

في النهاية، جوهر الإنسان هو خياره. خياره في كل لحظة: أن يكون نورًا، أو ظلامًا. أن يكون حبًا، أو كراهية. أن يكون إنسانًا، أو مجرد شيء.

فاختر بحكمة... لأن هذا الاختبار هو الذي سيحدد، ليس مصيرك فقط، بل جوهرك الذي ستتركه في هذه الحياة، حتى بعد أن ترحل.



فیه مدیخ الاختلاف ... وصدق الذات:

الأثر الحقيقي في الحياة لا يصنعه التشابه، بل الاختلاف... ولا يتحقق باللون الواحد، بل بالتنوع. وهذا لا يقتصر على ميدانٍ دون آخر، بل ينسحب على جميع جوانب الحياة: الاجتماعية، الأسرية، العملية، والعلمية. لقد نشأنا على فكرة مفادها أن الجميع يجب أن يكونوا متفوقين، متشابهين، متطابقين في المسار والهيئة والطموح. لكن الحقيقة التي يكشفها النضج أن الاختلافات والتنوع هي التي تصنع التوازن، وتخلق الأجواء، وتفتح نوافذ للفهم والنمو.

في كل مرحلة، سواء داخل الأسرة، أو في العمل، أو في الحياة العامة، من الضروري أن نبدأ بمعرفة أنفسنا، أديباتنا، عاداتنا الأولى، ما نحب وما لا نحب، قبل أن نخوض في قضايا كبرى كالنقاش السياسي أو الاجتماعي أو المهني. ومن هنا، تبرز ضرورة احترام الرأي والرأي الآخر، وتقبل تنوع



طرق الحياة والأداء والتعبير. فلا أحد يُجبر أن يكون نسخة عن غيره، ولا يجوز أن نقيس الناس جميعًا بمسطرة واحدة. الاختلاف في التفكير والأسلوب ليس تهديدًا، بل هو ضرورة لنضوجنا الجماعي.

ونحتاج أيضًا أن نبتعد عن الازدواجية في الخطاب والشخصية... ألا نقول ما لا نؤمن به، ولا نسأير فقط لإرضاء الآخرين أو للتماشي مع ما هو مطروح. بين الظاهر والباطن يجب أن يكون انسجام لا نفاق، وما نقوله يجب أن يشبهنا، لا أن يخدعنا. الحديث الحقيقي لا يُصنع بالتكلف، بل بالصدق. الكلمات لا تكتسب أثرها من فصاحتها، بل من صدق قائلها. ولا معنى للأفكار التي لا نُطبّقها على أنفسنا أولًا، حتى في أضيق التفاصيل.

فلنكن كما نحن، لا كما يُراد لنا أن نبدا. ولنحترم التنوع والاختلاف كأجمل ما يُبقي الحياة حيّة، والمجتمعات متوازنة، والناس صادقين مع أنفسهم.



حين نخشى الحرية أكثر من القيد :

نولد أحراراً، ونترّب على حلم الحرية... نردّدها في شعاراتنا، وننشدها في قصائدنا، ونتخيلها جناحين يحلقان بنا فوق كل قيد. لكن ما أن نقرب منها، حتى يتسلّل الخوف إلى أعماقنا... فالحرية ليست مجرد فضاء مفتوح، بل عبء اتخاذ القرار، ومسؤولية الخيار، ووحدة الموقف حين تُخطئ.

ولأننا نهاب هذا العبء، نميل إلى قيدٍ نرتاح إليه، لا قيدٍ يُفرض علينا. نرتضي بأن يُفكّر الآخر عنا، ويختار لنا، ويرسم حدودنا. فنستسلم لما يُسمّى «النظام» أو «التقاليد» أو «السلطة»، ليس عن اقتناع دائم، بل هرباً من ارتباك الاحتمالات. نخبتئ وراء الإجماع، لننجو من وحشة القرار الفردي. نلوذ بالقطيع؛ لأنه يحمينا من الشعور بالعُري أمام الحقيقة. نُسلم عقولنا بحجة «الطاعة»، ونعطل فطرتنا بحجة «السلام الداخلي». نضحّي بجوهرنا كي لا نتحمّل ثمن



الاختلاف، وباسم الراحة، نختار قيدًا ناعمًا، يُخفي عن
مواجهة أنفسنا.

لكننا ننسى... أن من يتنازل عن حرّيته خوفًا من
الخطأ، قد يفقد ذاته، دون أن يشعر.

فالحريّة رغم أنها تؤلم، لكنها تُطهّر... وما نخافه منها،
هو في الحقيقة خوفنا من أنفسنا، لا منها.



أرواح صاخبة :

ليست كل الأرواح طيعة... فبعضها صاخب، فوضوي، ضاّج بالحياة والندوب. لا تسكن بسهولة، ولا تُروّضها التقاليد، ولا يُخدّرها الصمت.

الأرواح الصاخبة لا تهمس... إنها تعيش بعنف، وتحبّ بكثافة، وتحزن وكأنّ العالم كله يسقط فوق صدرها. هي تلك الأرواح التي تشعر بكل شيء مضاعفاً، تفرح باندفاع، تبكي بحرارة، وتغضب كأنها تحارب عمراً من الانكسار في لحظة.

هي الأرواح التي لا تتقن المجاملة، ولا تعرف كيف تكون رمادية. إما أن تشتعل، أو تنطفئ. إما أن تُحبك حدّ الذوبان، أو تختفي بلا وداع. أرواح لا تُجيد السير بمحاذاة الأشياء، بل تعبرها، تعيشها حتى النهاية، حتى الحافة.

وقد تخطئ هذه الأرواح كثيراً، لكنها لا تخون حقيقتها. لا تساوم على شغفها، ولا تهادن فيما تؤمن به. تغامر، حتى



لو أدى بها ذلك إلى العزلة، أو إلى خسائر لا تُرْمَم.

قد تراها أحياناً تضحك بصوتٍ عالٍ في قلب الخراب، أو
ترقص في جنازة الحنين، أو تكتب رسائل لم تُرسل أبداً، لكنها
دائماً تعرف كيف تنهض، حتى وإن كانت بالكاد تقف.

الأرواح الصاخبة لا تموت بسهولة... لأن الحياة تظلّ
تتشبث بها، كأنها ترفض أن تفقد ذاك النبض العنيد، ذاك
الجموح الجميل الذي يذكرها بأنها لم تصبح بعد مجرد
روتين يومي.



الفرح المؤجل... والصدق الغائب:

في بلاد عزّ فيها الصدق، وتراجع فيها الفرح الحقيقي،
لم يعد التحدي الأكبر هو أن نعيش، بل كيف نمنح لحياتنا
معنى.

في زمنٍ تتسارع فيه الهموم اليومية، وتتزاحم الضغوط
المعيشية والسياسية والنفسية، تتوارى البساطة خلف
المظاهر، ويختفي الدفء تحت ركام التكلف.

ليست الأزمة في ضيق الحال فحسب، بل في تآكل
الروح، في غياب الفرح الحقيقي، وفي خفوت الصدق الذي
كان، يوماً، قوام العلاقات الإنسانية.

كثيراً ما نغرق في الشكليات: لقاءات مُرهقة بالتظاهر،
كلمات لا تعبر، مواقف لا تُشبهنا، واحتفالات نُحاصر فيها
أنفسنا بابتسامات معدنية، لا تصل القلب.

نرتدي ما لا يعكسنا، نتحدث بما لا نشعر، ونجتمع لا



لنتقارب، بل لندّعي أننا بخير... فيما تتفتّت أرواحنا من
الداخل.

راحة البال، تلك الرفيقة القديمة، غابت عن يومياتنا.

الابتسامات لم تعد عفوية، بل صارت حركاتٍ متشنجة
في أجساد متعبة.

المجالس، التي كانت تُبنى على السمر، البوح، والمودّة،
تحوّلت إلى مساحات للشكوى، أو ساحات للتنافس والمبالغة
الاجتماعية.

أكثر ما نحتاجه اليوم ليس رفاهاً اصطناعياً، بل لحظات
حقيقية:

ضحكة صادقة، جلسة خفيفة، صديق لا يسأل عن
إنجازك بل عن حالك، علاقة لا تُقاس بعدد الإعجابات، بل
بما تبعثه فيك من طمأنينة.

وحتى في الحزن، لم نعد كما كنّا.

مجالس العزاء، التي يُفترض أن تكون موطناً للمواساة
والذكرى، تحوّلت في بعض الأحيان إلى لقاءات اجتماعية



باردة؛ نُردد فيها أسماء من رحلوا دون أن نعرف شيئاً
عنهم، ونحضر لا لتشارك الحزن، بل لنُروح عن أنفسنا،
وكان الموت آخر ما تبقى لنا من مناسبات بلا موعد ولا
تكلفة .

إننا بحاجة إلى استعادة الفرح، لا كشعار بل كممارسة؛
وإلى صدق يعيد بناء ما تصدّع بيننا.

فالناس، في أعماقهم، لا يطلبون الكثير... فقط قليلاً
من الصدق، قليلاً من الفرح، وقليلاً من الوقت مع من
يحبون... دون تمثيل، دون قناع، ودون قيد.



وهم الاكتفاء:

تقدّم به العمر، وهو لم يعتد يوماً أن يحمل تفاصيله الصغيرة بنفسه... لم يختَر ملبسه، ولا جهّز شيئاً منها بيده، ولا سكب لنفسه كوب شاي، ولا عرف طعم القهوة التي أعدّها بنفسه، ولا حضّر شيئاً يأكله دون أن تقدّمه له يدٌ أخرى.

كان الاعتماد ستمته، وصمّتاً طويلاً تربّي عليه دون أن يسأل نفسه يوماً إن كان قادراً على أن يخدم ذاته كما يخدمه الآخرون. ومع الزمن، بدأ يشعر بوخز خفيف في قلبه، بدأ يشعر أن العمر حين يمضي بهذه الطريقة يجعل الإنسان عبئاً دون أن يقصد، على الآخرين أولاً، وعلى نفسه قبل الجميع. يمدّ يده ليطلب أمراً بسيطاً، ثم يتراجع بصمتٍ لا يراه أحد؛ لأن روحه بدأت تشتاق إلى شعورٍ جديد: ألاّ يحتاج أحداً، وأن يكون قادراً على خدمة نفسه ولو لمرة، أن



يُعدّ قهوته بيده، ويختار ملابسه وحده، ويضع أمامه طبقاً
صنع بيده لا بيد غيره.

أحياناً يدرك الإنسان، وإن جاء الإدراك متأخراً، أنه
بحاجة إلى إعادة ترتيب حياته، وأن تعلّم أبسط الأمور قد
يكون أعمق أبواب الحرية. ليس خطأ أن نبدأ متأخرين،
الخطأ أن نبقى حيث كنا، حيث الاعتماد يُتعب الروح،
ويحوّلنا، بلا قصد، إلى حملٍ على من نحب، وحملًا أثقل
على أنفسنا.



أتيت... برغم أنني لم أت بعد:

أتيتُ إلى هذا العالم مبكرًا... أو متأخرًا، لا أدري.

كل ما أعرفه أنني هنا، حاضرٌ بنصف يقين، ونصف

سؤال.

أتيت لا بكامل أحلامي، ولا بوضوح هدي، بل بجعبة
من التأمل، وبعض عناد جميل، والكثير من الرغبة في الفهم.

أتيتُ... وأنا ما زلت أتشكل.

ما زالت أفكاري تتبدل كما تتبدل الجهات في سفرٍ

طويل،

وما زالت روحي تبحث عن إشارتها الأولى، عن الجملة

التي ستفك لغزها،

عن اللحظة التي سأقول فيها: «الآن بدأت».

أنا في المكان، لكن الزمان يسبقني بخطوة.

كأنني ظلّ حلمٍ لم يكتمل،



كأنني البذرة التي شعرت بحرارة الشمس، لكنها لم
تخترق التربة بعد.

أتيت... بعضي هنا، وبعضي هناك،

وأكثر ما فيّ لم يأت بعد.

لكنني حاضر بما يكفي لأبقي الباب مواربًا،

لأترك أثرًا خفيفًا على الطاولة،

لأقول جملة قد يتذكّرها من عبروا دون أن يلتفتوا.

أتيتُ لأنني لا أستطيع البقاء في العدم.

أتيتُ لأن الصمت ثقيل، والغياب موحش، والانتظار
يطول.

أتيتُ لأعلن أن الطريق بدأ، وإن كانت قدمي ما زالتا
تتعثران في العتبة الأولى.

وإن سألتني أحد: «من أنت؟»

سأبتسم وأقول:

أنا الآتي... وإن لم أصل بعد.



د. مهند عبد الفتاح النصور



الباب الثاني

ضجيج الصمت



حين يُصبح الصمت كرامة :

هناك من يموت في صمت، وهناك من يعيش في صمت. والفرق كبير. الموت الصامت نهاية، أما الحياة الصامتة فهي قرار. قرارٌ بأن لا تُدلي بشهادتك في سوق الضجيج، بأن تحتفظ بأسرارك كملجأ أخير، بأن تُكمل الطريق دون أن تنتبه لك الذئاب.

الذئاب لا تعرف الرحمة. تأتي في قطعان، تبحث عن الضعف، عن الخلل، عن أي صوتٍ يرتجف. تلتقط رائحة الخوف من مسافة، وتهجم بلا سبب سوى أنها تجد في الهجوم متعة. من يواجهها، يصبح طريدة. ومن يهرب، يطاردونه. أما من يصمت... فيتركونه أحياناً، لا من رحمة، بل لأن الصمت لغز لا يستحقون كسره.

كنت أعتقد أن الكلام قوة. لكنني تعلمت أن الصمت قوة أخرى. الصمت درعٌ من زجاج شفاف، يراك الجميع لكن لا أحد يستطيع اختراقه. الصمت ليس خوفاً، بل



احترام للنفس، احترام لحدود لا تُنتهك. هو أن تقول للعالم:
«لن أَلعب لعبتك، ولن أكون رقمًا في معادلتك.»

في زمن أصبح فيه الكلام عملة رخيصة، والصراخ وسيلة
إثبات، والصوت العالي دليلًا على الحضور... أحيانًا يكون
الصمت هو البيان الأقوى. هو أن ترفض أن تُساوم على
حقيقتك، أن ترفض أن تتنازل عن كرامتك مقابل اعترافٍ
عابر، أن ترفض أن تُخضع مشاعرك لتحكيم السوق.

الذئب يخاف من الصامت. لأنه لا يعرف ماذا يُخبئ.
لا يعرف هل هو ضعيف أم قوي، هل هو جبان أم حكيم.
الصمت غموض، والغموض قوة. حين تصمت، أنت تُعيد
تشكيل قواعد اللعبة. أنت تقول: سألعبها بطريقتي، لا
بطريقتكم.

الصمت كرامة. لأن فيه احتفاظًا بالحقيقة لنفسك. لأن
فيه رفضًا للابتذال. لأن فيه إيمانًا بأن هناك أشياء لا تُقال،
لأنها سرية، بل لأنها مقدسة. مقدسة في صمتها، مقدسة
في حميميتها، مقدسة في أنها جزء منك لا يُقاس بكمّ الكلام.
وقد يأتي يوم تُجبر فيه على الكلام. يوم تصبح الكلمات



ضرورة للدفاع، للحب، للحقيقة. عندها، ستخرج كلماتك
قوية، لأنها نضجت في الصمت. ستكون واضحة، لأنها لم
تُبدد في الهواء. ستكون مؤثرة، لأنها الأخيرة.

حتى ذلك اليوم... دع الصمت يكون حصنك. دع
الذئاب تعوي حولك، وأنت تعرف أنك تحمل في صمتك
قوة لا يعرفونها. قوة من ينتظر، من يصبر، من يؤمن أن
النهاية ليست لمن يصرخ أعلى، بل لمن يبقى واقفاً بعد أن
يسكت الجميع.



حين يعلو الصمت:

في زحام الأصوات، في فوضى الكلمات، في سباق إثبات الوجود... يضيع الحقيقي. تضيع أنت.

نحن نعيش في عالم يكافئ الضجيج. من يتكلم بصوت أعلى، من يكرر نفسه أكثر، من يملأ الفراغ بأي كلام... يُعتبر حاضراً، مؤثراً، موجوداً. أما الصامتون، فيُحسبون غائبين، أو ضعفاء، أو غير مهتمين.

لكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا. الحقيقة تظهر في الصمت.

في اللحظة التي تتوقف فيها عن الكلام، تبدأ في السماع. تسمع نبضك، تسمع همسات روحك، تسمع صرخاتك المكبوتة. في الصمت، تلتقي بنفسك من دون أقنعة، من دون تبريرات، من دون أدوار تلعبها لإرضاء الآخرين.



في الصمت، تصبح مشاعرك واضحة. لا تحتاج إلى شرح لماذا تحب، أو لماذا تكره، أو لماذا تؤلمك أشياء تبدو صغيرة للآخرين. في الصمت، أنت تقبل ذاتك كما هي، بكل تناقضاتها، بكل هشاشتها، بكل جمالها الخفي.

الصمت ليس هروباً... الصمت مواجهة، مواجهة مع الذات، مع الحقائق التي نخاف منها، مع الأسئلة التي نتهرب من إجاباتها. حين تصمت، أنت تُجبر نفسك على النظر إلى المرأة، دون أن تحرك شفئك لتزييف الصورة.

وحين تصمت أمام الآخرين، تكون في أقوى حالاتك. لأنك لا تدخل معارك لا تستحقها، لأنك لا تُبدد طاقتك في نقاشات عقيمة، لأنك تختار معاركك بحكمة. الصمت أمام الجاهل احتقار، والصمت أمام الظالم شجاعة، والصمت أمام الحبيب احترام لمشاعره ولحدوده.

في عالم مليء بالأصوات المزيفة، بالكلمات الجوفاء، بالوعود الفارغة... الصمت يصبح لغة النبل. لغة من يعرف



قيمة الكلمة، فلا ينطقها إلا إذا كانت تستحق. لغة من
يحترم عقله، فلا يملأه بترهات الآخرين. لغة من يحب
نفسه، فلا يسمح للضحيج أن يسرق سلامه.

لذلك، لا تخف من الصمت. لا تملأه بأي شيء. استمتع
به. استمتع بأن تكون مع نفسك، بأن تتنفس بعمق، بأن
تريح عقلك من سباق الكلمات. وتذكّر: أكثر الناس حكمة،
ليسوا أولئك الذين يتكلمون كثيراً، بل أولئك الذين يعرفون
متى يصمتون. فحين يصمتون... يصبحون حقيقيين.



عواءٌ لا يسمعه إلا من تجرّع الصمت:

في صمت الليل، حين تتكاثر الأصوات في الداخل
وتختفي في الخارج، لا يعلو سوى صوت من أدمن العزلة
واختار الحقيقة على الضجيج... ذاك الذئب الذي لم تروّضه
الغابات ولا أضلّته القوافل، يقف وحيداً لا يهاب الوحدة،
ويعوي لا يسمعه أحد، بل لأن في داخله ما يستحق أن
يُقال. ليس صراخه شكوى، بل شهادة على البقاء... على
الكبرياء الذي لم ينكسر حين توارى القطيع، ولا حين سقط
الضوء خلف الغيم. فالذئب لا يطلب الرفقة، بل يُقسم
بالسماء ألا يخون ذاته. حين تعوي وحدك تحت قمرٍ
صامت... تكون قد صادقت حقيقتك، وعاهدت جراحك
أن تبقى شاهدة لا مستسلمة.



صلابة شفافة:

ليست كل الانهيارات مرئية، وليست كل الشروخ تُحدث صوتاً حين تتسلّل إلى الداخل.

أحياناً، يشبه الإنسان لوح زجاجٍ صافٍ.

شفاف، يرى الجميع من خلاله كل شيء، لكن لا أحد يتوقف ليراه هو.

أنيس الشكل، دقيق الحواف، ساكن كأنه لا يتأثر...
بينما في داخله تتنامى شقوق خفيّة، لا تلمحها العين، لكنّ القلب يسمع صريها مع كل اهتزاز.

الزجاج، في ظاهره هشّ، لكنه يحمل صلابة لا يستهان بها. هو ليس رقيقاً كما يُظن، بل يملك عنفواناً خاصاً، صامتاً، حاداً في طبعه.

فمن يقترب منه بلا مبالاة قد يجرح نفسه دون أن يدرك، ومن يضغط عليه ظناً بأنه ضعيف، قد يتفاجأ بأنه هو من يتشظى.



الزجاج لا يطلب شيئاً... لا يتوسّل أن يفهم،

لكنه يذكّر دائماً: الشفافية لا تعني الهشاشة، والسكوت

لا يعني الضعف، والثبات لا يعني الغفلة عن الألم.

وهكذا نحن، نبدو أقوياء، نبتم، نتقن أدوارنا في

العمل والحياة، ونقول أن كل شيء بخير. لكن في الداخل...

صرع، وغبار كثيف، ورغبة طفولية أن يأتي أحد لا يصلحنا،

بل فقط ليُصغي. ليقول: «أراك. وأدرك أنك مُتعب.»

ما أصعب أن تتحوّل صلابتك إلى عبء.

أن تكون «القوي» في عين الجميع، فيختزل وجودك في

قدرتك على الاحتمال. لا أحد يسأل عن الشروخ الصغيرة

التي تسري فيك بصمت... ولا أحد يلاحظ أنك لم تعد تلمع

كما كنت، وأن لمعانك ما هو إلا محاولة لتُخفي انكساراتك

الداخلية.

القوة ليست نقيض الضعف، بل قناع نرتديه لنكمل

السير. لكن حتى القناع يضيق، حتى الزجاج المتين يحتاج

إلى يد تربت عليه، لا لتعيد لحمه، بل لتقول له: «لا بأس

إن تألمت.»



الزجاج، برغم نقائه، لا يغفر بسهولة لمن كسره، ولا
ينسى من ظنَّ أن رهافته ضعف،

فكل أثر عليه يبقى... وكل شرخ وإن صَغُر، هو تذكير
بأنه شُعر، واحتمل، وتجلَّد، لكنه لم يكن غافلاً.

ليس كل من يبدو سليماً يكون كذلك. هناك من لا
يزال واقفاً، كلوحٍ زجاجيٍّ لم ينكسر، لكنه يتآكل يوماً بعد
يوم تحت وطأة الكلام المؤجِّل، والحزن المكبوت، والخذلان
المتكرر.

وحين يخيم الصمت، لا يعني ذلك بالضرورة أن كل شيء
بخير؛ فقد يكون ذلك الهدوء بذلاً لجهدٍ خارق، فقط... كي
لا يحدث الانكسار.



أصلحي الغياب، لا النصيحة :

كثيرة هي النصائح التي تُلقى علينا: افعل كذا، لا تفعل كذا، كن هكذا، لا تكن هكذا. نصائح من القلب أحياناً، ومن العقل أحياناً، ومن التقاليد أحياناً أخرى. نسمعها، ونحفظ بعضها، ونتجاهل أكثرها. ثم نكتشف أن الحياة تُصلحنا بطريقة مختلفة تماماً: بالغياب.

الغياب هو النصيحة التي لا تُقال. هو الدرس الذي لا يحتاج إلى معلم. هو الصدمة التي توقظك من سباتك، وتُريك ما كنت ترفض رؤيته.

غياب شخص أحببته، فتفهم معنى الحب الحقيقي. لا الحب الذي يُقال، بل الحب الذي يُفتقد.

غياب فرصة أضعتها، فتعرف قيمة الوقت. لا الوقت الذي يمر، بل الوقت الذي لن يعود.



غياب صحة اعتدتها، فتشعر بنعمة العافية. لا العافية التي تُذكر، بل العافية التي تُحسّ فقط عند فقدانها.

غياب صوت كان يطمئنك، فتعرف أن السكوت يمكن أن يكون أكثر إيلاًماً من أي كلام.

الغياب يُريك الفراغ، والفراغ يُريك ما كان يملؤه، في الفراغ، ترى حدودك، ترى احتياجاتك، ترى أخطاءك. في الفراغ، لا يمكنك الاختباء خلف المشاغل، أو خلق أعذار. أنت وحدك، أمام نفسك، أمام حقيقتك.

النصيحة يمكن أن تُنسى، يمكن أن تُعتبر تدخلاً، يمكن أن تُقابل بالرفض. أما الغياب، فلا، فالغياب حقيقة قاسية، واضحة، لا يمكن إنكارها، تتعامل معها، أو تتهاوى تحتها.

الغياب لا يأتي ليعاقبك، بل ليُصلحك. ليُعيد ترتيب أولوياتك، ليُذكرك بما هو مهم حقاً، ليكسر القشرة التي بنيتها حول قلبك، ويدخل النور إلى الأماكن المظلمة.

لذلك، حين تغيب عني أشياء، أو أناس، أو أحلام... أتعلم. أتعلم أن الحياة أكبر مني. أتعلم أن الدنيا تتغير،



وأني لست مركزها. أتعلم أن السعادة ليست في امتلاك كل شيء، بل في شكر ما لديك قبل أن يغيب.

لا تطلب مني النصائح. دعني أغيب، لأعود. دعني أتألم، لأشفى. دعني أفقد، لأجد. لأن الغياب، في النهاية، هو الذي يُعلّمني كيف أعود إليّ... أقوى، وأكثر حكمة، وأكثر إنسانية.



لا تُبالغ في التمسك:

كم من شيء أمسكت به، حتى تأملت. كم من شخص تمسكت به، حتى أتعبني. وكم من ذكرى رفضت أن أتركها، فتحولت إلى جرح لا يلتئم.

تعلمت مؤخرًا درسًا بسيطًا لكنه عميق: لا تُبالغ في التمسك.

التمسك الجميل هو أن تحب، أن تُعطي، أن تكون وفيًا. لكن المبالغة في التمسك هي أن تُعلق سعادتك بشيء خارجك، أن تجعل وجودك مرهونًا ببقاء شخص أو مكان أو حالة، أن تظن أن فقدان هذا الشيء يعني نهايتك.

الحياة تتغير، الناس يأتون ويذهبون، المشاعر تتبدل، والأماكن التي كنا نعتقد أنها دائمة، تتحول بمرور الزمن إلى ذكريات. هذا ليس تشاؤمًا، بل واقع؛ واقع جميل إن فهمناه، وقاسٍ إن رفضناه.



الإمساك بشيء بعنف، لا يعني أنك تحافظ عليه، بل يعني أنك تخنقه. تخنق حريته في أن يكون كما هو، وتخنق حريتك في أن تنمو. كثيراً ما نتمسك بأشياء لم تعد تناسبنا، فقط لأننا اعتدنا عليها، أو لأننا نخاف من الفراغ الذي قد يتركه غيابها.

لكن الفراغ ليس عدواً. الفراغ هو المساحة التي تأتي منها الأشياء الجديدة. هو الأرض الخصبة التي تُزرع فيها البذور. لا يمكن لزهرة جديدة أن تنمو في إناء مليء حتى الحافة بزهور ذابلة. عليك أن تفرغه قليلاً، لتُفسح مجالاً. لا يعني هذا أن تكون بارداً، أو غير مبالي، لا، بل يعني أن تتعلم فنّ المرونة في الاحتضان. أن تحب بشدة، لكنك تحتفظ بجزء منك مستقلاً. أن تستمتع باللحظة، لكنك لا تربط مصيرك بها. أن تكون ممتناً لما لديك، لكنك مستعدّ لأن تودّعه إذا حان وقت الرحيل.

الأشياء الجميلة لا تحتاج إلى قيود. الحب الحقيقي لا يحتاج إلى إمساك. الصداقة الأصيلة لا تحتاج إلى توثيق



دائم. الثقة لا تُبنى بالخوف من الفقد، بل بالإيمان بأن ما
هو لك سيعود إليك، أو سيبقى في قلبك حتى لو رحل.
فلا تُبالغ في التمسك... دع الحياة تتدفق... دع الناس
يأتون ويذهبون... دع المشاعر تأتي وتذهب. وثق أنك، في
النهاية، ستبقى، ستبقى وأنت أكثر حكمة، أكثر قوة، وأكثر
قدرة على الحب... لأنك تعلمت أن تحب دون أن تخنق،
وأن تُعطي دون أن تنتظر، وأن تترك دون أن تنسى.



د. مهند عبد الفتاح النصور



الباب الثالث

اعترافات نفسي



أنا لست بخير:

أنا لست بخير.

وليس في ذلك ما يستدعي العتب، ولا التخفيف، ولا
حتى الشفقة.

ليست جملة تُقال لافتتاح حديث، ولا شعورًا عابرًا
يخفت مع فنجان قهوة.

هي اعترافٌ متأخر... لكنه صادق.

أنا لست بخير،

لأنني حملت ما لا يُحمل، وسكنت في داخلي خيباتٍ
كثيرة خُيِّل إليّ أنني تجاوزتها،

لكنها ما زالت هناك... تهمس بصمت، وتضعف
الخطى.

أنا لست بخير،

لأنني وثقت أكثر مما يجب، وصمتُ أكثر مما يليق،
وانتظرت أطول مما تحتمل الروح.



وضعت قلبي في أماكن ظننتها ملاذاً، فخرجت منها
بأطرافِ شعورٍ مبتورة... لا تُشفى.

لطالما كنتُ أبحث عن بقايا سيف داخلي،
عن دفءٍ يعيد ترتيب الفوضى في داخلي.
لكني، كلما فتّشت، وجدت صيفي خريفاً...
ربما لم يمت، لكنه اختار الغياب، ينتظر من يوقظه
بلطف.

أنا لست بخير،
لأن الشغف الذي كان يشعلني، بات جمرةً تُحرقني.
ولأن المحاولات التي قدمتها للآخرين،
تحوّلت إلى أعباءٍ لم يُقدّر لها أحد... ولم يطلبها أحد.
يسمونهم في علم النفس «الاحتراق العاطفي»،
وحين قرأت عنه، عرفت أنني لم أضعف...
بل فقط حاولت أن أكون قوياً أكثر مما يحتمل إنسان.



أنا لست بخير،

لأن من حولي يرون الصلابة قناعاً دائماً،

ولا أحد يُدرك أن أقسى الانكسارات،

هي تلك التي تحدث بصمت...

بلا صرخة، بلا دمعة، بلا صوت.

أنا لست بخير،

وأقولها الآن دون خجل.

ليس لأنني أطلب شيئاً،

بل لأنّ قول الحقيقة، أحياناً،

هو أول طريق العودة إلى النفس.

أنا لست بخير،

وقد لا أكون قريباً...

لكنني لست نادماً على محاولتي.

قاتلت حتى آخر حجر في رقعة الشطرنج،

وراهنت حتى آخر حنين في القلب،



وصمدت حتى تعب الصمود من صمتي.
واليوم، لا أريد وعودًا جاهزة،
ولا يدًا تربت على كتفي كي تُعيدني إلى الوقوف،
فأنا فقط بحاجة لمن يسمع،
لمن يصدق...
أن الذي لا ينكسر، ليس دومًا قويًا...
بل فقط، لم يأذن لنفسه بعد أن ينهار.
أنا لست بخير... وهذا لا يجعلني أقل إنسانية،
بل فقط، أكثر صدقًا مع هذا التعب... ومع نفسي.



أنا... كما لم يعرفني أحد :

إن سألوكم عني،

فرِّبهم يقولون: هادئ، قليل الكلام، يحب الكتابة،

أو غامض، منغلق على نفسه، مغرور أحياناً.

كل هذا قد يكون صحيحاً، أو جزءاً من الصواب،

لكنهم لن يقولوا ما أريد أن يُقال.

لن يقولوا أنني، في الليل،

أصغي لنفسي وهي تتأوه من صمتٍ طويل،

أنني أترجم خوفي إلى حروفٍ لا تصل لأحد،

أنني أعاني، ثم أغسل وجهي، وأعود للعمل.

لن يقولوا أنني، تحت قناع الهدوء،

أصارع وحدتي،

وأعيد قراءة الرسائل القديمة،



وأحلم بأشياء لم أجرؤ على طلبها.
لن يقولوا أنني، رغم كل هذا،
ما زلت أحب الحياة،
وأرقص في غرفتي على أغانٍ قديمة،
وأكتب لمن أحب أغنياتٍ لا تُغنى.
أنا... كما لم يعرفني أحد.
أنا المشوش الذي يُحاول أن يبدو منظمًا،
والضعيف الذي يتدرب يوميًا على القوة،
والذي يحمل قلبًا كبيرًا، خائفًا أن يكسره أحد.
أنا تلك الذاكرة التي لا تنسى،
والتي ترفض أن تتناسى،
والتي تظلّ، رغم كل شيء، تحمل جراحها بكرامة.
فإن رأيتني صامتًا،
فلتعلم أنني أتحدّث مع نفسي،
وإن رأيتني مبتسمًا،



فلتعلم أنني أخفي شيئاً،
وإن رأيتني قوياً،
فلتعلم أنني بالكاد أقف.
أنا... كما لم يعرفني أحد.
وهذا لا يعني أنني غريب،
بل يعني أنني، ببساطة،
لم أجد من يقرأني كما أقرأ.



إلى نفسي... حين كنت المأوى والبوصلة :

حيث كنت أول ملجأ وآخر عزاء،
حيث كنت الحزن حين جفت الأذرع،
والصوت حين صمت العالم،
والظل حين احترق كل ظل.
إليك، حين رفضت أن تنحني للقبول المزيّف،
أن تهادني لأجل التصفيق،
أن تتخلى عن ذاتك كي لا تزعجي أحداً.
إليك، حين احتفظت بصلابتك وسط العاصفة،
وانحنيت بذكاء كي لا تنكسري،
ثم نهضت بعدها، بكبرياء لا يصرخ... بل يبتسم.
إلى صلابتك المتوارية خلف الملامح الهادئة،
وإلى شكيמתك التي لا ترفع الرايات،



لكنها تمضي،

تمضي حيث لا يجرؤ كثيرون على الاقتراب.

إليك يا طيبتني،

يا طهري الذي لم يلوثه الخذلان،

يا صدقي الذي لم يتآكل رغم مراوغة الواقع.

ويا مزاجي الذي لم يفهمه كثيرون،

لكنه ظلّ مرآة روعي، ومزلاج قلقي، وبوصلة صدقي.

إلى تلك القوة التي لا تُرى،

والهدوء الذي ليس ضعفاً،

والنزف الذي علّمني كيف أضمدني،

دون أن أفصح الجرح أو أطلب طبيباً.

إلى مشروع لم يبدأ بعد...

أن أفتح نوافذي على المجهول دون وجل،

أن أصغي للإنسان، لا أحاكمه،

أن أصادق هشاشتي، لا أخجل منها،



أن أجعل من فهمي لذاتي، سبيلاً لفهم من حولي،
ومن جراحي جسراً لا جداراً.
إلى تلك المعارك الصامتة التي خضتها مع نفسي،
والهدن التي عقدتها على مائدة الروح،
إلى الرجفة التي سبقت كل قرار،
والطمأنينة التي تلت كل مصالحة داخلية.
إليك أهدي هذا الطريق...
بما فيه من حيرة ونور،
من صمتٍ وصدى،
من وجعٍ ومن احتمال.
إليك أهدي هذه الذاكرة...
لأنك كنتِ دائماً... أنا حين أحتاجني.



ما أصعب أن لا نكون إلى أحد:

هناك أوقات وأمكنة لا تحتمل غربتنا فيها. لا لأنها بعيدة، بل لأنها خاوية من المعنى.

ذلك النوع من الزمان الذي تمرّ فيه الأيام دون أن تُترك فيك أثراً، والمكان الذي تمشي فيه طويلاً دون أن يصادفك وجهٌ تعرفه، أو يدٌ تمتد لتحتويك.

فيكون وجودك فيهما كالظلّ... لا يُلقى ثقلًا على الأرض، ولا يعكس نوراً في المرآة.

ما أصعب أن تكون في مكان لا يُشبهك، وزمان لا يفهمك، وألا تكون فيه إلى أحد.

لا إلى صديق، ولا إلى حلم، ولا إلى مشروعٍ يملأ نهارك.

أن تشعر أنك تعيش فقط لأنك لم تمت بعد.

وأنك تتحرك بين الناس، لا لأنك جزء من نبضهم، بل لأنك مجبر على البقاء في مسرحٍ لم تختَر فيه دورك.



ما أقسى أن تصير الحوارات حولك ترفاً لا يعينك،
 وأن تتحوّل التفاصيل إلى ضجيجٍ بارد لا يلامس وجدانك.
 أن تُحاط بالجدران لا بالبشر،
 وأن تمرّ الساعات أمامك كأرقامٍ صماء لا تنتمي إليها.
 فلا الزمان يُنصت إليك، ولا المكان يُبقي لك أثراً.
 في مثل هذا الفراغ الداخلي، يُصبح الانتماء نعمةً
 مفقودة.
 لا نفتقد الوطن فقط، بل الحنين إلى مكان نشعر فيه
 بأننا مريئون، مألوفون، محبوبون... ولو بصمت.
 ويصير أقصى الطموح أن نجد من نصير إليه،
 من نطمئن له ولو بكلمة،
 من يُشبهه وجعنا... فلا نشعر أن في شعورنا مبالغة.
 لكن، هل العطب في المكان؟ أم فينا؟
 هل الزمان ضيق بطبعه، أم أن أرواحنا أصبحت أضيق
 من أن تتسع لحياةٍ مشتركة؟



ربما تاهت بوصلتنا...

وربما نحن نمرّ بمرحلة مؤقتة من العزلة الوجودية...

وربما هو اختبارٌ للوعي... لا أكثر.

ومع ذلك، يبقى الأمل...

أن نجد الطريق إلى من نصير إليه،

أن نخلق في الزمن القاسي لحظة دفء،

وفي المكان البارد نقطة حنين.

ألا نستسلم لليأس،

بل نحفر فيه ممرًا صغيرًا... نكتب فيه أسماء من نحب،

أو نكتب فيه اسمنا نحن... كي لا نضيع أكثر.

ما أصعب ألا نكون إلى أحد...

لكن الأصعب... أن نتوقف عن المحاولة.



أبقى كما أنا... رغم كل شيء؛

أعرف، نعم، أعرف تمامًا... أن لا شيء يستحق.

لا المبالغة في التبرير، ولا التورط العاطفي الزائد، ولا
التمسك بمن لا يبذل خطوة في الاتجاه نفسه.

أعرف أن الصدق يُستنزف، وأن الوفاء كثيرًا ما يُقابل
بالنسيان، وأن القلوب البيضاء تُرهقها الحياة أكثر من
غيرها.

أعرف أن لا شيء يدوم، وأن أكثر ما يؤلم في هذه الحياة
هو أن تمنح من روحك، ثم تُطالب بالصمت إذا ما أرهاقك
العطاء.

ومع ذلك، هذا أنا.

أعطي لأنني لا أعرف كيف أداري يدي.

أصفر، لا عن ضعفٍ، بل لأن قلبي لا يحمل أرسيفًا
للانتقام.



أمضي في طريقي حتى وإن كان موحشًا، وأصون كلمتي
حتى إن ذهبت دون صدى.

أختار النبل لا لأن العالم يستحق، بل لأنني لا أعرف
كيف أكون غير ذلك.

لست مثاليًا، ولست ضعيفًا، ولست بحاجة إلى من
يُفسّرني.

أنا من أولئك الذين يعرفون مرارة الأشياء... ويواصلون.
من يعرفون أن الناس قد لا تفهم، وقد لا تعود، وقد
لا تُنصفك أبدًا،

لكن ذلك لا يعني أن تخلع عنك وجهك الحقيقي،
أو تُساوم على جوهرك لتكسب عبورًا مؤقتًا إلى قلوب
لا تراك.

أنا ذلك الذي لا يتقن التجاهل، لكنه يعرف متى يبتعد.
الذي إذا أحب، أحب بشغف، وإذا صمت، صمت
بكرامة.

الذي يُبقي مساحة للحنين دون أن يتحول إلى ظلٍّ لأحد.



الذي لا ينتظر مقابلًا... لكنه لا يقبل أن يُستهان به.
أعرف أن لا شيء يستحق...
لكنني ما زلت أنا.
أتمسك برقتي في عالم خشن،
وأحمل قلبي كما هو: متعبٌ أحيانًا، نقيٌّ دائمًا، عنيدٌ
بما يكفي ليصمد



د. مهند عبد الفتاح النصور



الباب الرابع

العلاقات الإنسانية... بين الخوف والحب



بين الخوف والحب... تولد الكلمات؛

أحياناً، في كثير من المواقف، لا يحرك بوصلتنا سوى الحب... أو الخوف. أصدقاء وأحبة من حولي، إخوة في المواقف والمشاعر، يخافون عليّ بصدق، وأقدر ذلك الخوف، لأن منبعه محبة وحرص. لكن هذا الخوف، على عذوبته، بات يحيطني بأسئلة وشكوك تتزايد.

يخافون إن كتبت عن دولة أو اثنتين، أن يُقال لماذا لم أكتب عن غيرها، يخافون إن أظهرت ميلاً لفكرة إنسانية أو رأي ديمقراطي، أن يُحسب عليّ فكر لا أنتمي له، يخافون إن تطرقت للدين، أن أقع في حروب لا ترحم، يخافون إن تحدّثت عن المجتمع، أن يُقال عني إنني أتحدّث العادات أو أتنگر للتراث.

وفي زحمة هذه المخاوف، يتجلّى سؤال قديم لكنه لا يشيخ: هل نريد أن نكون حقيقيين كما نحن؟ أم نكتفي بالصمت؟ ما أسهل الصمت... وما أصعب أن ترى في



داخلك فيضاً من الفكر والنبض والحق، يدعوك للكلام.

الكلمات التي أكتبها ليست تعريضاً بأحد، ولا إهانة لمجتمع، ولا نكراناً لفضل... بل هي إضاءات، محاولات صادقة لفهم العالم من حولي، لقراءة مجتمعاتنا كما هي، بإنصاف وصدق. هي دعوة للحوار، للوعي، للبحث عن مساحات من التجديد في واقع غالباً ما تكلمت فيه العادات، وخفت فيه صوت الأسئلة.

نعم، أنا أقدر مخاوفكم، وأحتضن محبتكم. لكنني قررت أن أمضي حراً... أن أكتب ما أؤمن به، بلغة راقية لا تجرح، وبروح محبة لا تهدم، وبمسؤولية لا تتنصل من المجتمع، بل تسعى لرفيئه. أن الأوان أن يُسمع هذا الصوت... أن ينطق الضمير، وأن تتكلم المعرفة، وأن يُفسح للحق مساحة بيننا، دون خوف.

لكم جميعاً محبتي وسلامي. ودامت الكلمة النبيلة حرة لا تُقيد.



كلمة «المشاعر» :

حتى كلمة «المشاعر» أصبحت كلمة حذرة النطق فيها،
تخرج من الأفواه مرتبكة، كأنها تخشى أن تُفصح أمام صمتٍ
بارد. صرنا نتهجأها على استحياء، وكأنها جرمٌ لا يُغتفر،
بينما في داخلنا بركانٌ من العواطف ينتظر لحظة أمان كي
ينفجر. وما تبقى في الروح سوى الكلمات... كلماتٌ تلمّ ما
تبعثر في القلب، وتحمل عنا ما عجزنا عن قوله للذين عبروا
وتركوا فراغاً أوسع من كل الحروف. كلماتٌ تظلّ آخر ما
ينجو منا، حين تتأكل الأرواح في صمتها الطويل.



حين تُصبح الطمأنينة بعيدة، حتى في حضرة القرب؛

ليست الوحدة دائماً غياباً للناس... أحياناً، تكون غياباً
للطمأنينة.

ذلك الفراغ الصامت الذي يملؤك وأنت في حضرة من
تحب. تبتسم، وتشارك الحديث، لكن في داخلك فراغ لا
يُرمم، وقلق لا يهدأ.

أن تكون حاضراً ولا يُرى صدرك المثقل، أن تُرهق من
محاولات الشرح، فتصمت...

أن تخشى أن تؤذيهم بتقلبك، فتؤذي نفسك بالصمت.
هنا تبدأ الوحدة الأعماق: أن تكون موجوداً... ولا تُفهم.
تأمل وجوههم وهي تمشي على أطراف مشاعرهما،
خائفة من موجاتك، من صمتك، من نسختك التالية.
فتخاف أنت أيضاً... تخاف أن تكون عبئاً على من
أردت أن تكون لهم وطناً.



ليست المشكلة في الحب، بل في التردد، في القلق، في
التعب من نفسك.

وفي لحظة صفاء، تعرف أنك لا تحتاج احتواءً فقط، بل
تحتاج أن تُعيد ترتيبك، أن تسترجع هدوءك لا لتصمت...
بل لتطمئن.

فالناس لا تريد منك الكمال، تريدك مأمون الجانب.
تريد قربك حين لا يضربها توترك، وتريدك كما أنت...
حين تكون صادقاً، لا حين تكون مثالياً.

الوحدة الحقيقية؟

هي حين يكون القرب مؤملاً، والمشاركة عبئاً، والسكوت
أكثر رحمة من الكلام.

لكِنَّك حين تعترف... تبدأ بالشفاء.

فالطمأنينة لا تحتاج جموعاً، بل شخصاً واحداً، تفهمه
دون خوف... ويفهمك دون أن تخاف.



كنت أظنهم مثلي :

كنت أظن أن الناس مثلي، أظن أنهم يحبون كما أحب،
يصدقون كما أصدق، يوفون كما أوفي. كنت أظن أن القلوب
تتشابه، وأن النوايا واحدة، وأن التعامل يكون بالمثل.
كنت ساذجًا.

تعلمت، بهرارة أحيانًا وبدهشة أحيانًا أخرى، أن الناس
ليسوا مثلي. تعلمت أن هناك من يحب ليفتخر، لا ليهدي.
ومن يصدق لينتصر، لا لينصف. ومن يوفي إذا كان الوفاء في
صالحه، لا لأنه مبدأ.

تعلمت أن نفسي ليست مقياسًا للآخرين. ما أراه
واضحًا، قد يكون غامضًا لهم. ما أعتبره بديهيًا، قد يكون
غير مفهوم لهم. ما ألتزم به بلا تفكير، قد يكون بالنسبة
لهم خيارًا من بين خيارات.



وهذا لا يعني أنني أفضل، أو أنهم أسوأ، بل يعني أننا مختلفون... مختلفون في التربية، وفي التجارب، وفي الأولويات، وفي فهم الحياة. وهذا الاختلاف ليس عيباً، بل هو سرّ تعقيد وجمال العلاقات الإنسانية.

المشكلة تحدث حين تنسى هذا الاختلاف. حين تضع توقعات بناءً على ما أنت عليه، لا على ما هم عليه. حين تتصرف معهم كما تريد أنت أن تُعامل، لا كما هم يحتاجون أو يتوقعون. حين تتفاجأ بأنهم لم يكونوا كما توقعت، وتشعر بأنك خُدعت، بينما الخداع كان في توقعاتك أنت، وليس في نواياهم هم.

لا يمكن أن تكون الناس مثلك. ولا يمكن أن تكون مثلهم. كل منا له عالمه الداخلي، معاركه الخاصة، جراحه المخفية، وأحلامه التي لا يعرفها أحد. أن تفهم هذا، يعني أن تتوقف عن الحكم. أن تتوقف عن توقع أن الجميع سيسير على نفس الخط الذي تسير عليه.



هذا لا يعني أن تتوقف عن أن تكون أنت. لا، استمر في أن تكون صادقًا، وفيًا، طيبًا. ولكن افعل ذلك لأن هذا هو اختيارك، لأن هذه هي قيمك، لأن هذا هو ما تتراح له نفسك. لا تفعله لتنتظر مقابله من الآخرين. افعله لأنك تؤمن به، حتى لو لم يفعله أحد معك.

حين تتوقف عن ظن أن الناس مثلك، تبدأ في رؤيتهم كما هم. تبدأ في تقبلهم بكل ما فيهم من نقص وكمال، من قوة وضعف، من نور وظل. وتكتشف أن العلاقات تصبح أسهل، لأنك حررت نفسك من عبء التوقعات.

وتكتشف أيضًا أن هناك، في مكان ما، من يشبهك. ليس مثلك تمامًا، ولكن يشبهك في الأساسيات. يشبهك في نظرة للحياة، في فهم للحب، في تقدير للصدق. وعندما تجده، لن تحتاج أن تقول: «كنت أظنهم مثلي». بل ستقول: «أخيرًا، وجدت من يفهم الحياة مثلي».



لا حبَّ في ميزان القوَّة؛

في البداية، كل شيء يبدو متوازنًا. مشاعر متبادلة، اهتمامات متقاربة، كلمات تقال بصدق. ثم، تدريجيًا، يبدأ الميزان يميل. يبدأ طرف يفرض رأيه، يقرر، يتحكم. ويبدأ الطرف الآخر يتنازل، يسكت، يرضخ. وتتحول العلاقة من حبَّ إلى قوة. من شراكة إلى هيمنة.

الحب لا يعيش في ميزان القوة. الحب ابن المساواة، المساواة في الاحترام، في القيمة، في الحق في الوجود كما أنت. إذا اختل هذا الميزان، يبدأ الحب في الموت. يموت رويدًا رويدًا، حتى يتحول إلى ذكرى مؤلمة، أو إلى عادة باردة.

كثيرون يخلطون بين الحب والاحتياج. يظنون أن من يحبهم سيملاً فراغهم، سيحلّ مشاكلهم، سيكون مصدر سعادتهم. وهذا خطأ. الحب ليس إنقاذًا. الحب لقاء بين شخصين كاملين بذاتهما، يقرران مشاركة اكتمالهما، لا تعويض نقصهما.



وحين يدخل عنصر القوة، يصبح اللقاء استغلالاً. يصبح الطرف الأقوى يشعر بالتفوق، والطرف الأضعف يشعر بالنقص. وبدلاً من أن تنمو العلاقة، تتحول إلى صراع خفي، صراع على البقاء، على الهوية، على الكرامة.

أحياناً، تكون القوة مادية: مال، منصب، أضواء، جاه. وأحياناً تكون عاطفية: حب أكثر، تعلق أكثر، خوف أكثر من الفقد. وأحياناً تكون فكرية: ثقافة أعلى، معرفة أوسع، قدرة على الإقناع. أيّاً كان شكلها، النتيجة واحدة: اختلال. وكل اختلال يقتل جزءاً من الجمال الذي جمع الطرفين في البداية.

لذلك، إذا أردت لحبك أن يعيش، احرص على أن يبقى الميزان متوازناً. لا تفرض، لا تتحكم، لا تستهين. استمع كما تتكلم، أعط كما تأخذ، احترم كما تريد الاحترام. واطلب من شريكك أن يفعل الشيء نفسه.

وإذا وجدت نفسك في علاقة يميل فيها الميزان ضدك، لا تسكت. الصمت أحياناً لا يُصلح اختلالاً، بل يزيده. تحدث،



ناقش، اطلب التوازن. وإذا لم يُستجب، فاعلم أن هذه ليست علاقة حب، بل علاقة قوة. وعلاقات القوة لا تُصلح، بل تُهجر.

الحب ليس معركة يربح فيها الأقوى. الحب هو السلام الذي يجد فيه الطرفان ملاذًا. هو المساحة التي تكون فيها أنت كما أنت، وهو كما هو، ولا يحتاج أحدهما لأن يثبت تفوقه على الآخر. لأن التفوق في الحب، هو في القدرة على أن تكون ضعيفًا دون خوف، وقويًا دون غرور.



إلى الذين أحببتهم... وإلى الذين أحبوني؛

إلى الذين أحببتهم ومضّوا...

لأسبابٍ لم تكن دائماً بيدي، ولا بأيديهم.

وإلى الذين أحبّوني ومضيتُ عنهم، بخطى خفيفة على الأرض، لكنها ثقيلة في القلب...

إلى أولئك الذين مرّوا في روحي كضوءٍ عابر، ثم غابوا كأنهم درسٌ عميق لا يُنسى...

أكتب هذا.

أكتب لأقول إن الحبَّ لا يُقاس بطول البقاء، بل بصدق اللحظة.

وأن الذين شاركونا الأفراح أو الألم، حتى لو هلة، لا يخرجون من القلب أبداً.

بعضهم ترك ظلاً يرافقنا بصمت، وبعضهم علّمنا كيف نحبّ أكثر... وإن لم نعد نحبه الآن.



أحببتكم ..بقلبي البسيط، الصادق، الذي لم يُتقن
الحذر.

ربما لم أحسن التعبير دائماً، وربما كان صمتي أثقل من
الكلام.

وربما بدا انسحابي جفاءً... لكنه لم يكن كذلك.

كَلَّ ما في الأمر أنني لا أُجيد البقاء حين تذبل المعاني.

وإلى من أحبّوني... ولم أبقِ.

سامحوني إن مضيت دون وداعٍ يليق، أو تفسيرٍ يشفي.

لم يكن القلب خفيفاً، ولا الخطوة سهلة،

لكنّ الحياة أحياناً تدفعنا للمضي، لا لأننا نريد الرحيل،

بل لأن في البقاء شيء من الكسر،

وفي الرحيل... شيء من الإنصاف.

لم يكن الغياب خيانة،

ولم يكن الفقد تجاهلاً،



كان بعضه قدراً، وبعضه نضجاً، وبعضه خوفاً من أن
نُرهق من نحب، أو نُرهق بهم.

اليوم، حين أسترجع الوجوه والمواقف والرسائل
والضحكات القديمة،

لا أشعر بالندم... بل بالامتنان.

لكل من منحني لحظة دفاء،

من احتمل صمتي،

من رآني في ضعفي ولم ينكسر مني.

أنتم لستم على الهامش...

أنتم في النسخة الأعمق مني.

في طبقات القلب التي لا تُرى،

في نظرتي للعالم،

وفي نبرة صوتي حين أتذكركم دون أن أذكركم.

ما زلت أؤمن أن الحب لا يموت،

بل يتحوّل...



إلى دعاء،

إلى احترام صامت،

إلى مسافة رحيمة.

لكم منّي هذه الكلمات... عربون صدقٍ لا ينتظر
عودة، ولا يُجيد العتاب.

فبعض الحكايات لا تنتهي...

بل تُترك حيث كانت الأجمل.



كما أنت... كما أنا :

كما أنت، تبقيين فيّ.

كأنك النفس الذي لا يرى، لكنه يحفظني من الانطفاء.

كأنك النبض الذي لا يُسمع، لكنه يثبت أنني ما زلت
حيًا... وإن بدا العكس.

وكما أنا، أعود إليك.

دون مقدمات، دون استئذان، دون اعتذار عن الغياب...

لأنك الوطن الذي لا يطلب أوراق عبور، ولا يسأل عن
سبب العودة.

أعود إليك متعبًا، مشوشًا، محملاً بخيبات لا تُعد،

لكنّ حضورك يختصر كل تعب... ويعيدني إليّ.

هل تدرين؟

لم تكن هذه الحالة درسًا نتعلمه، ولا وصفة تُتبع.

كانت همسة أفلتت من عينيك..



وسكنتني دون رجعة...

أردتكِ كما أنتِ...

بضحكتكِ التي تُباغت الصمت،

بصمتكِ الذي يجاور الحنين،

بغضبكِ الذي لا يُطيل المكوث،

وبسلامكِ الذي لا يغادرني.

أما أنتِ،

فلم تريدي فقط ما أنا عليه،

بل آمنتِ بما يمكن أن أكونه.

تجاوزتِ قلقي المتكرر،

وصمتي الذي يطول،

وكل تلك التناقضات التي لا تليق إلا بمن يعيش بشدة.

نلتقي بلا موعد، ونتكلم بلغةٍ لا تُدرّس...

لغة من حرف واحد، من نظرةٍ عابرة، من تفاصيل لا

يراهها سوانا.



لغة لا تحتاج إلى شرح، بل إلى روح تعرف.
في عالمٍ يفرغ كل يوم من معناه، امتلأت بأفكارك .
أصبحتِ المعنى الذي يسبق العبارة،
الظل الذي يسبق الضوء،
والبهجة التي لا تنتظر سببًا.
كلما سألوني عنك،
قلت: لا وصف عندي.
ليست صلةً عابرة،
بل هي «أنا» حين أكون أكثر دفئًا،
أكثر صفاءً،
أكثر حياة.
كما أنتِ... ابقِي.
وكما أنا... سأبقى أبحث عنك في الذاكرة، في الأغنيات،
في الممرات، في الكتب،
وفي قلبي... الذي لم يعرف اسمًا سواك.



بلا موعد... بلا كلام؛

في زمنٍ يفيض بالصخب ويشحّ بالمعنى،
تبقى بعض العلاقات لا تُعرّف... بل تُعاش.
تبدأ دون إعلان، وتمتدّ دون اتفاق،
وتتحدث بأقل الكلمات، لكنها تقول كل شيء.
كما أنت... تبقيين في.
كأنك نفس لا يرى،
لكنه يمنحني الحياة حين تختنق الروح.
كأنك ضوء لا يلمس،
لكنه يبدد عتمتي حين لا يعرف أحد أني أعيشها.
وكما أنا... أعود إليك.
لا أطرق باباً، لا أرسل إشعاراً.



أعود لأن المسافة بيننا لم تكن يوماً خارطة،

بل توق،

ولأن حضورك لا يحتاج إلى مقدمة.

أحياناً، لا نفهم تماماً ما الذي يحدث بين اثنين،

لكننا نشعر.

نُدرِك أن ثمة ما هو أكبر من التعريف،

وأعمق من الشرح.

وهذا ما بيننا.

أردتك كما أنت،

بضحكتك التي تُربك رتابتي،

بصمتك الذي لا يتسع لتعبيري،

بلامحك حين تغيب وتظل واضحة أكثر من كل

الحاضرين.

وأنت، كنتِ معي كما أنا،

بترددي، بحروفي المتعثرة،



بحاجتي الدائمة لأن أفهم دون أن أشرح،
أن أحتوى دون أن أطلب.

نلتقي بلا موعد،

ونتكلم بلا كلام،

لكن كل ما بيننا كان أوضح من أي حديث،
وأدفاً من أي اعتراف.

في زمنٍ تستهلكه الصور والمبالغات،

كنتِ بصمتك وببساطتك... كافية.

وفي عالمٍ يحتاج الناس فيه إلى أدوار،

كنتِ أنتِ فقط... كما أنتِ،

فأصبحتِ كل ما أحтаجه لأبقى كما أنا... دون زيف.

حين يسألني أحد عنك،

لا أفكر كثيراً،

لأن الإجابة ليست جملة،

بل شعور.



شعور بالطمأنينة،

بالاكتمال،

بأنّ العالم لا يزال فيه شيء يشبه الحنان.

بلا موعد... بلا كلام.

نلتقي في النقطة التي لا تحتاج لتسمية،

حيث نُشبه أنفسنا،

وحيث لا يكون للخذلان مكان،

لأن لا أحد يعد، ولا أحد ينتظر



موت بلا ضجيج :

يتسرّب الموت إلى نسيج الحياة بهدوء، فتتبدّل الأشياء من حولنا دون ضجيج أو إنذار. لم تعد الذاكرة مخزناً للذكريات الجميلة فحسب، بل غدت مأهولةً بالأموات؛ أسماء نهمس بها في الدعاء، ووجوه تعيش معنا وإن غابت، وأخرى تتلاشى ملامحها مع الوقت، وأحياناً أناس رحلوا من دون أن نعرفهم حقاً، لكنهم وجدوا لأنفسهم مكاناً في الوجدان.

فنترحّم... لأن الرحمة هي اللغة الوحيدة التي تفهمها الذاكرة حين تملئ بالغياب، وهي الجسر الذي نعبر به من فقدان إلى السكينة. اللهم ارحم موتانا وموتى الناس أجمعين، واجعل ذاكرتنا بهم متصلة لا بالوجع، بل بالنور الذي لا ينطفئ.



الباب الخامس

فی معنی الطمانینة



تجليات صوفية في منتصف الليل :

في منتصف الليل، حيث تسكن الأصوات، ويهدأ ضجيج النهار، يبدأ الداخل في الحديث.

ليس حديثاً يُقال، بل صمتٌ يُسمع. صمتٌ له نبرة، وله وزن، وله وقعٌ أشدُّ من كل الحروف.

هناك، في العتمة المضيئة بنور القلب، تتجلى الروح... كأنها تتذكر أصلها، وتشتاق لما لم تعرفه جسداً، لكنها تعرفه يقيناً.

في تلك اللحظة، لا تعود الأسماء مهمة، ولا الأمكنة، ولا حتى الزمان.

يتوقف كل شيء... إلا الشوق.

ذلك الشوق الذي لا يعرف وجهته، لكنه يُصرُّ أن يسير.

شوقٌ ليس إلى أحد، بل إلى المطلق... إلى الحضرة... إلى الحقيقة التي لا تُقال.



أجلس وحيداً... لكنني لست وحيداً.
ثمة حضور لا يرى، لكنه يُمَلَأ المكان.
ثمة نور لا يُشعّ، لكنه يُضيء صدري.
وثمة كلمات لا تُنطق، لكنها تتردد في الأعماق:
”ما ضيّعتك إلا لتبحث، وما أرهقتك إلا لتعود، وما
أخرتك إلا لتكون حاضراً حين تصل.“
في منتصف الليل، لا أطلب شيئاً.
لا رغبة، لا رجاء، لا طمعاً في شيء من الدنيا.
بل حضورٌ فقط... خفيفٌ كالنفس، عميقٌ كالبحر.
كأنني أكتشف في وحدتي صلاةً لا تُعلن، ووصالاً لا يرى،
وبكاءً لا يدمع.
وحين تسري نسائم السحر، أشعر بأنني أقرب ما أكون
إلى نفسي...
أقرب ما أكون إلى الذي خلقتني.
لا بالحساب، ولا بالجدل، ولا بالفلسفة،



بل بهذا الانكسار الشفاف، الذي لا يُهين، بل يُطهّر.

أقول في نفسي:

يا من تُحبّ دون شرط، وتغفر دون طلب، وتعرفنا أكثر

مما نعرف أنفسنا...

خذني إليك كما أنا.

بضعفي، بجسدي المتهعب، بروحي التي ما زالت تتوق.

خذني إنساناً ضائعاً في الزحام، لكنه لم يتوقّف عن

البحث عنك.

في منتصف الليل...

كل شيء ينكشف.

والقلب، إن صدق، لا يحتاج إلى أكثر من سكون، كي

يُضيء.



حين تعود النفس إلى طمأنينتها :

ليست الطمأنينة أن تخلو الحياة من العواصف، بل أن تبقى الروح ساكنةً وهي في كياننا. هي لحظة تعرف فيها الروح، ومعها القلب، أن الأمن لا يُستجلب من الخارج، بل يُولد من الإيمان العميق، ومن القناعة بأن كل ما يجري إهما يجري بميزانٍ دقيقٍ لا يختل، وأن وراء كل قلق حكمةٌ خفيةٌ، ووراء كل انتظار موعدًا كريمًا.

الطمأنينة لا تُكتسب باليقين العقلي وحده، بل بتسليم خالصٍ يُضيء القلب. كما قال إبراهيم عليه السلام: ﴿بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي﴾، فالإيمان ليس أن تعرف... بل أن تطمئن لما عرفت.

وحين تبلغ الروح تلك اللحظة، تسكن الأصوات، وتخمد الفوضى، ويغدو الخوف طريقًا نحو الثقة، ويصير الغيب فضاءً للسلام. عندها فقط، تدرك النفس أن الطمأنينة ليست حالةً عابرة، بل مقامٌ عالٍ من مقامات القرب والرضا، وبدايةً جديدةً للروح حين تعود إلى يقينها الفطري الأول.



في رحاب اللين وعظمة التوكل:

في عالمٍ تزدحم فيه الأصوات، وتتصارع فيه المشاعر،
وتمتلئ الأيام بالركض والقلق والتعب، يأتينا القرآن كنسيمٍ
باردٍ في ظهيرةٍ قائظة، يربّت على أرواحنا، ويعيد ترتيب
فوضانا الداخلية. ومن بين آياته العظيمة، تقف هذه الآية
كنبراسٍ تربوي، أخلاقي، وإنساني يعلمنا كيف نحيا مع
أنفسنا ومع الناس برحمة، وبصيرة، وتوكل:

”فبما رحمةٍ من الله لنتّ لهم، ولو كنت فظاً غليظاً
القلب لانفضوا من حولك، فاعفُ عنهم واستغفر لهم
وشاورهم في الأمر، فإذا عزمْتَ فتوكل على الله، إن الله
يحب المتوكلين.“

كم من مرة شعرنا بثقل القلوب حولنا؟ كم من
العلاقات تفككت لأننا لم نعرف كيف نلين، كيف نسامح،
كيف نُشاور؟ تأتي هذه الآية لتضع منهج حياة قائم على



الرحمة لا القسوة، وعلى المشاورة لا الاستبداد، وعلى التوكل لا التواكل.

أن تكون ليّنًا لا يعني ضعفًا، بل هو انعكاس لقوة الروح. «لنتّ لهم» ليست مجرد وصف لنبرة الصوت أو طريقة الحديث، بل هي حالة داخلية، نابعة من رحمة الله المودعة في قلب من عرف ربه. إنها دعوة لأن نكون مرآة لتلك الرحمة في تعاملنا مع الآخرين، مع أبنائنا، زملائنا، أصدقائنا، بل وحتى من نختلف معهم.

ثم تأتي الجملة الصارمة في حكمها والبليغة في تصويرها: «ولو كنت فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك». لا يحتاج الأمر إلى عقوبات ولا أوامر، يكفي أن تكون قاسيًا ليفرّ الناس من حولك. القلب لا يُجبر على الحب أو الاحترام، بل يُجذب باللين والتفهّم.

لكن الجمال لا يتوقف هنا، بل يكتمل حين تهمس الآية: «فاعفُ عنهم، واستغفر لهم، وشاورهم في الأمر». ما أبهى هذا الترتيب! أولاً: العفو، أن تفتح باب القلب للصفح. ثانيًا: الاستغفار لهم، لا عليهم، وكأنك لا تكتفي بالعفو بل



ترفعهم في مقام الدعاء. ثالثاً: المشاورة، إشراك الآخر في صنع القرار، فيتحول الخطاب من فردي إلى جماعي، ومن سلطة إلى مشاركة.

ثم تأتي الخاتمة الحاسمة: «فإذا عزم فتوكل على الله». كأن الآية تقول لك: تشاور، وانظر، ووازن، ثم قرر بقلب مطمئن، وارفع الأمر كله إلى الله. لا تخش النتائج، ف«إن الله يحب المتوكلين».

هذه ليست آية فقط، بل حياة كاملة تختصر في كلمات. إنها دعوة لأن نعيد اكتشاف أنفسنا، ونعيد تقييم أساليبنا في التواصل والتعامل. دعوة لأن نكون رحمة تمشي على الأرض، وأن نؤمن أن اللين لا يناقض الحزم، وأن المشاورة لا تضعف القيادة، وأن التوكل ليس بديلاً عن العزم، بل امتداد له.

فلنحفظ هذه الآية في قلوبنا قبل ألسنتنا، ولنحيا بها... لعلنا نكون من الذين إذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً، وإذا قست الحياة عليهم، قابلوا القسوة بالرحمة، والعزمة بالنور، والتردد بالتوكل.



حين تمطر السماء... يسقط الكذب وتنهض الحياة:

ثمة لحظات في عمر هذا الكوكب لا تأتي إلا حين قمر.
لحظات لا تشبه المؤتمرات ولا التصريحات الصحفية، ولا
تخضع لأجندات الحكومات أو تقارير التنمية. لحظات
صادقة، طاهرة، تشبه المطر حين ينزل فجأة، فيغسل
الأرصفة التي اعتادت الزيف، ويوقظ في صدور الناس ما
خدرته الأيام: الإحساس.

حين قمر، لا تتغير نشرة الطقس فقط، بل تتبدل ملامح
المدن، وترتخي تجاعيد الوجع فوق وجوه المتعبين. يعود
الناس للحلم مجددًا، وكأن قطرة واحدة تحمل وعدًا قديمًا
بأن الحياة ما زالت ممكنة، وأن العدالة، مهما تأخرت،
ستهطل ذات يوم. في المطر، يسير الفقير مطمئنًا، لا يخاف
من سرقة أو تهمة، فالسماء حين توزع ماءها لا تفرّق بين
قصرٍ وخيمة.



في عالم أرهقته الحروب، وأعيتة المجالس، وجفت فيه
ينابيع الأمل، يأتي المطر كبيانٍ نبيل لا يطلب إذناً من أحد.
لا يعترف بالحدود، لا يتبع التأشيرات، لا يحمل جواز سفر،
بل يختار النزول حيثما يرى أن الأرض بحاجة لمن يربّت
على كتفها. يسقط على المريض برداء من الشفاء، وعلى
الجائع بكسرة دفء، وعلى المهمش برسالة غير مكتوبة
مفادها: «لم أنسك».

والمطر حين يهمني، يُعيد للحرية نبلها الأول. فهي، مثله،
لا تأتي بطلب رسمي، ولا تُقاس بعدد اللافات. تمشي خفيفة،
لا ترفع شعارات، لكنها تترك أثراً يعجز عنده صخب العالم.
وحده المطر، مثل الحرية، لا يُصادر. لا تستطيع الجدران
حبسه، ولا السجون منعه. يأتي حين يشاء، ويمضي حين
يكفي، ويبقى أثره في الأرض... وفي القلوب.

من قال إن العدالة لا تمطر؟ من قال إن الرحمة لا
تهطل من السماء؟ من علمنا أن المطر مجرد ظاهرة جوية
لا أكثر؟ لقد كذبوا. المطر موقف أخلاقي، رسالة سماوية،
احتجاج ناعم على القسوة، تمرين على الحنين.



یا لهذا المطر حین یهمی، کیف یذکّرنا بمن رحل، بمن
تأخر، بمن لم يعد. یحمل وجوههم فی الرذاذ، ویطرق أبواب
الغیاب بنعومة، دون ضجیح. المطر لا یعید الأحبة، لكنه
یربّت علی حنیننا کمن یواسی دون کلام.

المطر، کما تقول القصيدة، هو الحیاة... دون شرط،
دون مقابل. یمنح حتی البحر، کأما یقول له: «وأنت، رغم
اتساعک، تحتاجنی». فأی درس أبلغ من هذا؟ أن تعطي
من لا یطلب، وأن تحنو علی من لا یعرف کیف یطلب.
فی زمن جفّت فیهِ الألسنة من الصدق، ونضبت فیهِ
الوعود، لا فمک إلا أن ننتظر المطر... لا لنبلل ثيابنا، بل
لنغسل ضمائرنا.



د. مهند عبد الفتاح النصور



الباب السابع

حين تصبح التفاصيل وطناً



لقاء الخريف بعد طول انتظار:

كان لقاءً طال انتظاره مع إنسانة عزيزة على قلبي، عرفتُها منذ سنين طويلة، وجمعتنا مائدة غداء بعد غيابٍ ليس بالقصير أبدًا. بدأت أحاديثنا كما تبدأ المواسم: خفيفة، مترددة، ثم ما تلبث أن تتشعب إلى شجونٍ لا تُعد.

تحدثت هي عن الخريف، ذاك الفصل الذي يثقل قلبها بالاكْتئاب، وقالت إنها لا تحبه أبدًا، فهو يأخذ من راحتها النفسية كما يأخذ من أوراق الشجر. ثم انتقلت إلى شكوى شعرها الذي يتساقط مع تساقط أوراق الخريف، ويحتاج إلى شهورٍ ليعود إلى طبيعته.

كنت صامتًا، لا أعرف ماذا أقول. رمقتني مبتسمة وقالت: "ما لك متسمّر؟ ألا تعرف هذه الأشياء؟" قلت بخجلٍ صادق: «لا والله، لا أعرف». قالت: «ألا تسمع أخواتك البنات يتحدثن في مثل هذه المواضيع؟» فأجبت: «أخواتي لكلّ منهنّ اهتمامات وهموم ومشاكل أكبر».



ضحكنا، وتبدّد ثقل البداية. وبينما كنا نحاول اختيار طبقنا، جاء الجرسون يحمل «منيو» إلكترونية على الهاتف. نظرت إليها فقالت وهي تحاول تقريب الشاشة من عينيها: «يبدو أنني لم أعد أرى جيداً... لا أستطيع قراءة هذه الحروف الصغيرة.» ابتسمت وقلت: «يا ليت أقدر أساعدك، لكن يبدو أنني أنا أيضاً لم أعد أرى كما كنت!»

فضحكنا معاً، وطلبنا «منيو» ورقية. وبينما كان الجرسون يسرد علينا أسماء الأطباق بنغمة حفظها عن ظهر قلب، ابتسمت في سري؛ كم سمعتُ مثل هذه القوائم في غرباتي الطويلة حتى سئمتها. أطباق فقدت لذتها منذ سنين، لا لأنها غير شهية، بل لأنني لم أعد أجد فيها طعم الدفء ولا نكهة المشاركة. عندها نظرت إليها، وقلت في نفسي: كم هو جميل أن يكون الطعام هذه المرة سبب اللقاء، لا بديلاً عن الغياب.



كنفٌ لا يزول، من حضن الأم والأب إلى ظلّ الإخوة؛

هناك حنان لا يُشترى، ولا يُستعار، ولا يُنسى. حنان
يأتيك مع أول نفس، ويرافقك حتى آخر نفس. حنان الأم،
حزم الأب، دفء الإخوة. هذا هو الكنف الأول، والأخير.
الملجأ الذي تعود إليه مهما كبرت، مهما ابتعدت، مهما
تغيّرت الدنيا من حولك.

حُضن الأم... هو الوطن الأول. فيه تعلمت الأمان قبل
أن تتعلم الخوف. فيه سمعت أول كلمات الحب، قبل أن
تسمع كلمات العالم القاسية. فيه وجدت من يمسح دموعك
بصمت، ويحمل همومك دون أن يشكو. الأم لا تحتاج إلى
مناسبة لتحبك، ولا إلى سبب لتغفر لك. حبّها مثل الهواء:
لا تراه، لكنك تعرف أنك تموت بدونه.

وحزم الأب... هو السور الذي يحميك. فيه تعلمت
الوقوف بعد السقوط، والمشي بعد التعثر. فيه رأيت



الصمت الذي يحمل معنى، والصرامة التي تخفي رقة لا تُقال. الأب قد لا يقول «أحبك» كثيراً، لكنك تراها في نظراته حين تنجح، في قلقه عليك حين تسافر، في فخره بك حين لا تكون حاضراً. هو الظل الذي يحميك من حرّ الحياة، حتى لو لم تعترف بذلك.

أما ظلّ الإخوة... فهو مرآة طفولتك، وشهود على عمرك. هم من عرفوك قبل أن تعرف نفسك، معهم تشاجرت وضحكت وبكيت. معهم تشاركت الأسرار الصغيرة، والأحلام الكبيرة. هم الذين يقفون بجانبك لا لأنك محق دائماً، بل لأنك أخوهم. هم الذين ينتقدونك في وجهك، ويدافعون عنك في غيابك. هم الشجرة التي تتشابك جذورها مع جذورك، فلا عاصف مهما اشتدّ يمكن أن يقتلعك.

هذا الكنف، رغم كل شيء، يظل. قد تتغير الظروف، قد تتباعد المسافات، قد تشغلنا الحياة عن بعضنا. لكن الرابط يبقى، يبقى كالنسخ في الشجرة، لا تراه، لكنه هو الذي يُبقيها حية. هو الذي يجعلك، في أصعب لحظاتك، تلتفت يميناً ويسرة، متسائلاً: «أين هم؟»



وفي عالم يبيع الوهم باسم الحب، ويصنع العلاقات المؤقتة على شاشات الهواتف، يبقى كنف العائلة هو الحقيقة الوحيدة التي لا تحتاج إلى إثبات. هو الحب الذي لا يُقاس بعدد الإعجابات، ولا يُختصر في رسائل نصية. هو الحضور الدائم، حتى في لحظات الغياب.

لذلك، لا تنسى أن تعود. لا تنسى أن تقول «أحبكم». لا تنسى أن تشكر من صنعوا هذا الكنف لك. لأنهم، في النهاية، هم الذين جعلوا منك إنساناً قادراً على الحب، على الصمود، على العطاء.

فكن وفيّاً لهذا الكنف. احمِه كما حمّاك. وسّعه ليشمل من تحب. واجعله، دائماً، ملاذك الأخير في زمنٍ لا يرحم.



تونة وردة... حين يُفتح قلبك بعلبة:

من يشتري لي علبة تونة؟ لا أريدها فاخرة، ولا مستوردة من أعالي البحار... أريد فقط تونة «وردة»، تلك التي كانت تزور موائدنا بخجل، ولكنها اليوم تملأ البيت بهجة. تونة وردة ليست مجرد طعام، هي اختصار لزمن طويل وحياة الطفولة والشباب. يوم كانت اللقمة بسيطة، والمذاق صادق، وكل شيء له طعم... حتى الفقر، حتى الرفّ الخشبي في المطبخ.

يا تونة «وردة»... لا شيء يشبهك، فأنت التاريخ، والحاضر، وربما مستقبل وجبة سريعة وسط زحمة الأيام. معك يتسلل الضحك من الذكرى، ويعود الطفل الذي كنا، الطفل الذي يحلم بعلبة، ورغيف بلا تكلف. قليلٌ من الليمون، وقليل من الشطة الحمراء... وإذا بالحياة تعود إلى مذاقها الحقيقي، تونة «وردة» فقط... والباقي تفاصيل.



ترف التكنولوجيا... ومعركة الدُوش!

الصدف وطبيعة العمل أحياناً تأخذك إلى فنادق ضخمة جداً في بعض الدول، من تلك التي تشعر فيها أن كل شيء فيها «ذكي» أكثر مما ينبغي! تدخل الغرفة فتستقبلك الأزرار بالأضواء، والشاشات بالأوامر، وكأنك على وشك تشغيل مركبة فضائية لا مكان فيها للبساطة.

كل ما كنت أريده بعد الخروج من العمل مباشرة والسفر الطويل دون توقف هو حمام دافئ، فإذا بي أقضي ساعتين أحاول اكتشاف أي زر يُوقف الماء وأيّها يُشغل البخار! وفي النهاية، لم أجد مفراً من طلب المساعدة... لا لإصلاح عطل، بل لإيقاف تدفق المياه، وإيقاف الرفاهية الزائدة في آنٍ واحد! ومن شدة «ذكاء» الغرفة، صرت أخاف أن أدخلها فأضيع بين التطبيقات الذكية! حتى التلفاز يحتاج إلى دورة تدريبية، والهاتف إلى تحديث، وآلة القهوة إلى شهادة في هندسة البرمجيات.



فأثرت هذا المساء الجلوس في الكافيتيريا... حيث أرى
النور على طبيعته، وأسمع صوت الناس لا صوت الأزارار.
مكانٌ بسيط، يمكنني فيه أن أطلب قهوتي بكلمة، لا بكودٍ
أو تطبيق. ورغم كل ذلك، لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر
الخالص للمضيف الكريم على كرم الضيافة وروح الترحيب
الإيجابية، فقد كانت التجربة، رغم طرافتها، مفعمة بالذوق
والاهتمام، وتركت في النفس أثرًا جميلًا يُقدَّر ويُذكر.

وأيقنت أن الترف الحقيقي ليس في وفرة التكنولوجيا،
بل في بساطة الأشياء ودفع اللحظة. ففي البساطة راحة
البال، وابتسامة صادقة... دون حاجةٍ إلى «زر التشغيل».
فرمّا كل ما نحتاجه في عصر الذكاء الاصطناعي، هو قليل
من الهدوء الطبيعي!



شذرات وخواطر إنسانية

الدكتور مهند عبد الفتاح النسر طبيب وخبير دولي في الوبائيات الميدانية وأنظمة الصحة والبحوث التطبيقية، وحاصل على زمالة التميز من كلية الصحة العامة في المملكة المتحدة، ومحاضر غير متفرغ في عدد من الجامعات العربية. يشغل منذ عام ٢٠٠٩ منصب المدير التنفيذي للشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية (أمفنت)، إحدى المؤسسات البحثية والفنية الرائدة إقليمياً وعالمياً في مجالات الصحة العامة. وهو ناشط ومتحدث إقليمي ودولي في قضايا الصحة العامة، تشمل علم الأوبئة، والتوصيات المبنية على الأدلة، وتعزيز التعاون والشراكات. وإلى جانب إنتاجه العلمي، يكتب في قضايا الشؤون الاجتماعية والصحية والأمور الحياتية المختلفة، وله إسهامات وجدانية وشذرات إنسانية ذات طابع شخصي. ساهم في تأليف أكثر من ٧٠ منشوراً علمياً محكمة، وهو مؤسس الأكاديمية الدولية للصحة العامة (IAPH)