حين يُضيق الطريق



علي إبراهيم خليل الخفاجي

رحلة نحو الأمل، التجاوز، والبدايات الجديدة

من ضوء القلب تبدأ الحكاية

تمهيد إلى من يبحث عن كلمة ترد إليه الأمل

ليس هذا الكتاب وصفة سحرية لحياة بلا تعب، ولا وعدًا بأن الأبواب ستفتح لمجرد أننا تمنينا ذلك. هو محاولة صادقة للوقوف قرب القارئ حين يضيق الطريق، وتذكيره بأن ما يشعر به حقيقي، لكنه ليس الحكاية كلها. قد تتأخر الإجابة، وقد يحتاج التغيير إلى وقت وعمل ومساندة؛ غير أن خطوة صغيرة محسوبة قد تعيد إلى اليوم شيئًا من اتزانه.

حين كتبت هذه الصفحات، تخيلت قارئًا يواصل مسؤولياته فيما يحمل في داخله قلقًا لا يراه أحد، أو إنسانًا يريد أن يكون ألطف لكنه يعود إلى البيت مرهقًا، أو شخصًا أخطأ ويبحث عن طريق للإصلاح. لذلك لا تقدّم الصفحات وصفات جاهزة للناس، بل تدعو إلى التمهل: أن نسمي ما يؤلمنا، ونفكر فيما نستطيع تغييره، ونطلب العون حين تتجاوز المسألة قدرتنا.

تتنقل موضوعات الكتاب بين الرجاء والنية والكلمة والإصغاء، ثم تمتد إلى الأسرة والصحبة والأمانة والعمل ومواساة الحزين. يجمعها خيط واحد: أن المعنى لا يبقى فكرة جميلة ما لم يجد طريقه إلى السلوك. فالرحمة تظهر في طريقة السؤال، والعدل في موقف يومي، والإيمان في رجاء يصحبه أخذ بالأسباب، لا في إنكار التعب أو التقليل من شأنه.

أستضيء بآيات من القرآن الكريم وبما صح من الحديث النبوي، وأتناول سيرة أهل بيت النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم باحترام ومحبة، مع العناية بذكر المصادر حين يرد نقل محدد. أما الأسطر الموسومة بأنها للتأمل فهي صياغات أدبية لهذا الكتاب، وليست اقتباسات من أحد. إن وجدت عبارة تحتاج إلى مراجعة أو تحسين، فذلك لا ينتقص من صدق الغاية: أن نفتح نافذة للخير من داخل يومنا الحقيقي.

أهدي هذه الصفحات إلى كل قلب يحاول أن يظل رحيمًا من غير أن يهمل نفسه، وإلى كل قارئ يريد أن يجعل الحياة أطيب له ولمن حوله. لا يلزمك أن تتفق مع كل سطر؛ يكفي أن تختار معنى واحدًا نافعًا، وتجربه بصدق، ثم تترك له فرصة أن يثمر.

خارطة الرحلة

من الرجاء الداخلي إلى الأثر الذي يصل إلى الناس

يمضي الكتاب في مسار يبدأ من الداخل ولا ينتهي عنده. في صفحاته الأولى نتأمل ضيق الطريق والرجاء والنية، لأن فهم ما يجري في النفس يمنحنا بداية أوضح. ثم ننتقل إلى الكلام والإصغاء والفرح والعطاء والصبر والرفق والعفو؛ وهي معانٍ لا تظهر في الشعارات، بل في لقاء عابر أو خلاف أو لحظة يحتاج فيها إنسان إلى من يسمعه.

بعد ذلك تتسع الدائرة إلى الامتنان والصحبة والعائلة والأمانة والإتقان والاعتذار والمواساة. هنا يصبح السؤال عمليًا: ما الذي أفعله حين يخطئ أحد؟ كيف أحفظ الثقة؟ كيف أواسي من لا أملك حلًا لمشكلته؟ وكيف أشارك وقتي من غير أن أستنزف نفسي أو أفرض المساعدة على من لا يريدها؟

وفي الصفحات الأخيرة نقترب من السلام مع النفس، ثم من قيم العدل والرحمة والمحبة في سيرة أهل البيت عليهم السلام، وصولًا إلى فكرة الأثر والعهد الصغير. ليست الموضوعات درجات امتحان، ولا يلزم قراءتها بترتيب واحد. قد تختار عنوانًا يلامس موقفًا تعيشه الآن، ثم تعود لاحقًا إلى بقية الرحلة.

يمكنك أن تقرأ صفحة كل يوم، أو أن تمنح كل فصل أسبوعًا للتأمل والعمل. بعد القراءة، اختر تمرينًا واحدًا فقط، واكتبه بصيغة واضحة: لمن؟ ومتى؟ وما الخطوة التي أقدر عليها فعلًا؟ لا تحوّل الكتاب إلى قائمة واجبات جديدة، ولا تقس قلقك بعدد الصفحات التي أنهيتها. الهدف أن تخرج من القراءة بأثر صغير صادق، لا بسرعة الوصول إلى آخرها.

إن مررت بصفحة لا تشبه حالك، تجاوزها بلا حرج. وإن ذكّرتك صفحة بتجربة مؤلمة، فخذ وقتك واطلب المساندة المناسبة. الكتاب رفيق للتفكير وليس بديلًا عن نصيحة المختص أو عن الحوار مع شخص تثق به. رحلة الخير لا تشترط أن تكون كاملًا؛ يكفي أن تبقى مستعدًا للتعلم والعودة إلى الطريق.

محطة ٣

حين يضيق الطريق

فسحة صغيرة داخل العسر

يا صديقي، قد يأتي الضيق لا كحدث واحد واضح، بل كأشياء تتراكم حتى يبدو اليوم أضيق من أن يتسع لخطوة أخرى: موعد يتأخر، ومسؤولية لا تنتظر، وقلق يوقظ أسئلة لا تملك لها جوابًا. في مثل هذه اللحظات، لا يلزمك أن تتظاهر بالقوة، ولا أن تحسم معنى حياتك كلها قبل المساء. يكفي أن تعترف بما تشعر، وأن تميّز بين الألم الذي يحتاج إلى رعاية، والخوف الذي يضيف إلى الألم حكايات لم تقع.

ليس الإيمان إنكارًا لثقل التجربة، ولا وعدًا بأن كل ما نرجوه سيحدث بالطريقة التي نريد. هو، في جانب منه، أن نترك في القلب موضعًا لاحتمال اللطف، حتى حين تغيب عنا صورته. وقد يكون اللطف شخصًا يصغي، أو قدرة على طلب المساعدة، أو خطوة صغيرة تحفظ ما بقي من طاقتنا. لا تنتقص هذه التفاصيل من صعوبة الطريق؛ لكنها تمنع الصعوبة من أن تصير تعريفًا كاملًا لك.

تذكّر مريم، وهي تعود من عملها بعد يوم مرهق، وقد تلقت رسالة تفيد بتأجيل ترقية كانت تنتظرها. كادت أن تردّ بانفعال على زميلتها التي سألتها عن أمر عاجل، لكنها وضعت هاتفها جانبًا، شربت ماءً، ثم كتبت لمديرها سؤالًا واضحًا عن الخطوة المقبلة. لم يتبدل القرار في تلك الساعة، ولم يختف حزنها؛ غير أنها حفظت كرامتها وفتحت بابًا لمعلومة نافعة بدل أن تضيف إلى خيبتها خصومة جديدة.

حين يشتد عليك الأمر، لا تطلب من نفسك أن ترى نهاية الطريق. انظر إلى موضع قدمك، وإلى ما تستطيع فعله من غير أن تؤذي نفسك أو غيرك. أحيانًا يكون التقدم أن تؤجل قرارًا كبيرًا حتى تهدأ، أو أن تخبر إنسانًا مأمونًا بأنك لا تحسن حمل العبء وحدك. وإذا طال الحزن أو أثّر في نومك وحياتك، فطلب العون المتخصص شكل من أشكال العناية، لا علامة نقص.

> تمرين عملي: اكتب في ورقة ثلاثة أسطر: ما الذي يؤلمني الآن؟ ما الأمر الذي لا أستطيع تغييره اليوم؟ وما الخطوة المحددة التي أستطيع اتخاذها خلال ساعة؟ اختر الأخيرة فقط، واجعلها صغيرة كالاتصال بشخص تثق به أو ترتيب موعد للمساعدة.

من صياغة الكتاب: قد لا يتسع الطريق أمام عينيك، لكن خطوة صادقة قد تتسع لقلبك.

محطة ٤

نافذة الرجاء

أن نرى الممكن من غير أن ننكر الواقع

الرجاء ليس نظارة وردية نضعها كي لا نرى الشقوق في الجدار؛ إنه نافذة نفتحها ليدخل الهواء، مع علمنا أن الغرفة ما زالت تحتاج إلى ترتيب. ومن الحكمة أن نفرّق بين التفاؤل الذي يطالبنا بابتسامة دائمة، والرجاء الذي يسمح بالحزن، لكنه لا يسلمه مفاتيح الغد. قد لا نعرف ما الذي سيأتي، غير أننا نستطيع أن نتهيأ له بقلب أقل انغلاقًا.

أحيانًا يزورنا الرجاء في هيئة احتمال متواضع: أن يتعلم المرء مهارة جديدة، أو أن يجد في محيطه شخصًا يتفهمه، أو أن تتضح مسألة ظلت ملتبسة. لا ينبغي أن نحوّل هذه الاحتمالات إلى ضمانات؛ فالناس والظروف تتغير، والنتائج ليست كلها في أيدينا. لكن الاعتراف بوجود أكثر من مسار يخفف أسر الفكرة التي تقول إن ما حدث هو كل ما يمكن أن يحدث.

كان سامر يعتني بأبيه بعد إصابة حدّت من حركته. وفي أحد الصباحات، حين تعطل المصعد، بدا الصعود إلى الشقة بالطعام والدواء مهمة مستحيلة. بدل أن يلوم نفسه لأنه لم يخطط لكل شيء، اتصل بجار يعرفه من لقاءات عابرة، فسأله إن كان يستطيع مساعدته في حمل الأغراض. لم يحل الجار كل ما يواجهه سامر، ولم تصبح العناية سهلة فجأة؛ لكن ذلك الطلب البسيط كشف له أن الدعم قد يسكن علاقة لم ينتبه إليها من قبل.

كي تبقى نافذتك مفتوحة، لا تُجبر نفسك على معرفة خاتمة القصة. اسأل بدلًا من ذلك: ما المعلومة التي تنقصني؟ من الشخص الذي يمكن أن أستشيره؟ وما الخيار الآخر الذي لم ألتفت إليه؟ أحيانًا يحتاج الرجاء إلى فعل عملي، وأحيانًا يحتاج إلى فسحة صمت. كلاهما أصدق من التظاهر بأن كل شيء بخير، وكلاهما يسمح للأمل أن ينمو من أرض الواقع لا من إنكاره.

> تمرين عملي: اختر أمرًا يشغلك، واكتب له احتمالين واقعيين غير أسوأ احتمال تتخيله. بجانب كل احتمال، دوّن معلومة واحدة تستطيع التحقق منها هذا الأسبوع، ثم حدد مصدرًا مناسبًا للسؤال. لا تحاول التنبؤ بالنتيجة؛ اكتفِ بتوسيع مجال رؤيتك.

من صياغة الكتاب: الرجاء نافذة لا تغيّر الطقس، لكنه يذكّرنا بأن الغرفة ليست العالم كله.

النية التي تغيّر اليوم

معنى تختاره قبل أن تبدأ

تتشابه أيام كثيرة في تفاصيلها: نهوض على عجل، رسائل تنتظر، مهام تتكرر، ووقت يتوزع بين احتياجات الآخرين وما نؤجله لأنفسنا. لكن المعنى الذي ندخل به هذه التفاصيل قد يغيّر طريقة عيشنا لها. فالنية ليست تعويذة تضمن نتيجة بعينها، وليست بديلًا عن المهارة أو التخطيط؛ إنها وجهة داخلية تساعدنا على تذكّر لماذا نبذل الجهد، وكيف نريد أن نعامل من نلقاهم في الطريق.

قد ينوي المرء أن يتقن عمله لأنه يحترم أمانة المسؤولية، أو أن يرتب منزله ليمنح أسرته مكانًا أهدأ، أو أن يتعلم لأنه يريد أن يوسع قدرته على خدمة نفسه والآخرين. هذه المعاني لا تجعل المهمة محبوبة بالضرورة، لكنها تمنحها سياقًا أرحب. وحين يتعثر التنفيذ، يمكن للنية أن تكون مرجعًا للمراجعة: هل أحتاج إلى تعديل الوسيلة؟ هل بالغت في مطالبة نفسي؟ أم أن هدفي لم يعد مناسبًا؟

كانت ندى تعمل في مكتبة مدرسة، وتجد نفسها كل صباح أمام صناديق كتب تحتاج إلى فهرسة. بدت لها المهمة رتيبة، حتى لاحظت طالبة جديدة تقف حائرة أمام الرفوف ولا تعرف من أين تبدأ. جعلت ندى من نيتها لهذا الأسبوع أن تجعل الوصول إلى الكتب أيسر. بدأت بوضع إشارات بسيطة على الأقسام، ثم سألت الطلاب عن الكتب التي يصعب عليهم العثور عليها. لم تختف الأعمال الورقية، لكن عملها صار مرتبطًا بأثر ملموس تراه في وجوه القراء.

لا تحتاج النية إلى صياغة فخمة. يكفي أن تكون صادقة ومحددة وقابلة لأن تُترجم إلى اختيار. وربما تتغير نيتك في منتصف اليوم حين تطرأ مسؤولية أو تكتشف أنك مرهق؛ عندئذ ليس التراجع عن خطة مستحيلة خيانة للمعنى، بل قد يكون احترامًا للحقيقة. النية الحية لا تقسو عليك، بل تعيدك إلى مقصدك برفق كلما شتتك العجلة أو استهلكتك المقارنة.

> تمرين عملي: قبل أول مهمة غدًا، أكمل جملة واحدة: «أختار أن أؤدي هذا العمل اليوم بروح...». اكتب كلمة دقيقة مثل الأمانة أو التعلّم أو الرفق، ثم اربطها بسلوك يمكن ملاحظته، كأن تراجع رقمًا قبل الإرسال أو تمنح زميلًا وقتًا للسؤال.

من صياغة الكتاب: حين تعرف ما الذي تريد أن تضعه في يومك، لا تعود ساعاته مجرد أرقام.

محطة ٦

الكلمة التي ترفع إنسانًا

لطفٌ لا يتنازل عن الصدق

قد لا نعرف مقدار ما تحمله الكلمات حين نلقيها في حديث عابر. جملة قصيرة قد تبقى مع إنسان بعد أن ينسى تفاصيل اللقاء؛ لذلك لا يعني اللطف أن نقول ما يرضي الجميع، بل أن نختار الصدق من غير إهانة، وأن ننتبه إلى كرامة من نخاطب. فالنصيحة التي تُلقى في لحظة غضب قد تصيب موضعًا حساسًا، أما الكلمة المتزنة فتتيح للآخر أن يسمع الفكرة دون أن يضطر أولًا إلى الدفاع عن قيمته.

ليس مطلوبًا أن نمدح ما لا نراه، ولا أن نعد بحل لا نملكه. يمكن للكلمة الصادقة أن تكون اعترافًا بجهد محدد، أو سؤالًا يفتح مجالًا للفهم، أو توضيحًا للحدود بعبارة خالية من التجريح. حين نقول: «أقدّر أنك أعددت البيانات في الموعد، وأحتاج أن نراجع هذا الرقم معًا»، فإننا نذكر ما أُنجز، ونسمّي ما يحتاج إلى تعديل. بذلك لا يتحول التصحيح إلى حكم شامل على صاحبه.

في ورشة صغيرة لتصليح الدراجات، أخطأ المتدرب ليث في تركيب قطعة، فتعطلت دراجة زبون قبل التسليم. كان صاحب الورشة يستطيع أن يوبخه أمام الموجودين، لكنه طلب منه أن يفحص العمل معه على الطاولة، ثم قال له إن انتباهه لتفاصيل الزبائن واضح، وإن الخطأ الحالي يحتاج إلى طريقة مراجعة أدق. لم يُخفِ أثر الخطأ، فقد اعتذر للزبون وأعاد إصلاح الدراجة؛ لكنه خرج من الموقف عارفًا ما الذي ينبغي تحسينه، لا مقتنعًا بأنه عاجز عن التعلم.

قبل أن تتكلم، جرّب أن تفصل بين الفعل وهو قابل للمراجعة، وبين هوية الإنسان التي لا تختصرها هفوة. وإن كنت غاضبًا، يمكنك أن تؤجل الرد حتى تختار كلماتك، لا لتخفي الحقيقة، بل لتقولها على نحو مسؤول. أما إذا رأيت شخصًا يبذل جهدًا غير ملحوظ، فقد يكون ذكر ذلك بوضوح أصدق وأبقى أثرًا من مجاملة عامة لا تسندها ملاحظة.

> تمرين عملي: اختر شخصًا تعاملت معه اليوم، ودوّن فعلًا واحدًا محددًا تقدّره فيه. أرسل إليه جملة قصيرة تذكر هذا الفعل وأثره عليك، من غير مبالغة ولا طلب مقابل. اجعل رسالتك واضحة بحيث يعرف أي سلوك تقصده.

من صياغة الكتاب: الكلمة الطيبة لا تمحو العثرة، لكنها قد تذكّر صاحبها أن العثرة ليست اسمه.

الإصغاء هدية

أن تمنح الحكاية وقتها

حين يتحدث إلينا إنسان عن أمر يؤلمه، قد نسارع إلى البحث عن حل أو مقارنة تجربته بتجربتنا. نفعل ذلك غالبًا بدافع حسن، لكن صاحب الحكاية قد يحتاج أولًا إلى أن يشعر بأن صوته وصل. الإصغاء ليس صمتًا فارغًا، بل حضور يوجّه الانتباه إلى المتحدث: نترك الهاتف جانبًا، وننتبه إلى ما يقوله وما يتردد في قوله، من غير أن نستولي على الحديث أو نستعجل خاتمته.

ولا يعني الإنصات أن نوافق على كل رأي، أو أن نتحمل مسؤولية إصلاح حياة غيرنا. يمكننا أن نصغي بصدق، ثم نسأل إن كان الشخص يريد نصيحة أو يرغب في أن يُسمع فحسب. ويمكننا أيضًا أن نوضح حدود وقتنا أو قدرتنا برفق؛ فالعطاء الذي يتجاهل الطاقة قد يتحول مع الأيام إلى نفاد ضيق. أما السؤال المتزن فيمنح المتحدث فرصة لتحديد حاجته، ويحميه من حلول لم يطلبها.

كانت هالة تزور خالتها في المستشفى بعد عملية، وتجد أن كل زيارة تنتهي بنصائح عن الطعام والحركة. في مساء أحد الأيام، جلست إلى جانبها وسألتها: «هل تحبين أن نحكي عن خطة التعافي، أم تريدين أن تخبريني بما يشغلك؟» اختارت الخالة أن تتحدث عن خوفها من العودة إلى بيت فارغ. لم تملك هالة جوابًا يزيل هذا الخوف، لكنها سمعت التفاصيل، ثم سألتها إن كانت ترغب في ترتيب زيارات أقاربها للأسبوع الأول. تحولت الزيارة من قائمة تعليمات إلى حديث أتاح فهم ما تحتاجه الخالة فعلًا.

أثناء الإصغاء، ليس عليك أن تملأ كل سكتة. امنح الكلمات وقتًا لتستقر، وتحقق من فهمك بعبارة مثل: «أفهم أن أكثر ما أثقل عليك هو... هل فهمت جيدًا؟» وإذا ظهرت مسألة تتجاوز خبرتك، فلا تتقمص دور المختص؛ ساعد في البحث عن دعم مناسب أو شجّع على التواصل معه. الإصغاء الهادئ قد لا يغيّر الظروف، لكنه يغيّر نوع اللقاء: من مواجهة بين نصائح إلى مساحة مشتركة للفهم.

> تمرين عملي: في محادثتك القادمة مع شخص قريب، خصص خمس دقائق للاستماع من دون مقاطعة أو النظر إلى الشاشة. بعد أن ينتهي، لخّص بكلماتك ما فهمته، ثم اسأله: «هل تفضّل أن أساعدك في التفكير بخطوة، أم أواصل الاستماع؟»

من صياغة الكتاب: حين نصغي بتمام حضورنا، نقول للآخر من غير ضجيج: حكايتك تستحق أن تُسمع.

فرح نصنعه للآخرين

السعادة تتضاعف حين نتقاسمها

ليس الفرح دائمًا شيئًا نعثر عليه جاهزًا؛ قد يكون فعلًا صغيرًا نهيئ به للآخر فسحة يتنفس فيها. وصناعته لا تعني أن نتكلف ابتهاجًا لا نشعر به، ولا أن نتحمل مسؤولية إسعاد الجميع. معناها أن ننتبه إلى ما يخفف عن إنسان بعينه، ثم نقدمه بصدق، من غير أن نجعل الامتنان شرطًا له. فبعض القلوب لا ينقصها خطاب طويل، بل أن تجد من يراها في يوم مزدحم.

لنتخيل أمًّا عادت من عملها متعبة، وفي البيت ما ينتظرها من مهام. لا يحتاج أبناؤها إلى مفاجأة كبيرة كي يشعروا بالفرح؛ ربما يكفي أن يتولى أحدهم ترتيب المائدة، وأن يترك لها كوب الشاي في المكان الذي تحبه، ثم يسألها عن يومها ويصغي من غير مقاطعة. قيمة المشهد ليست في الكوب وحده، بل في الرسالة التي يحملها: لست وحدك في هذا البيت، وتعبك ملحوظ. وحين يصنع المرء فرحًا بهذه الطريقة، فهو لا يمحو المشقة، لكنه يجعلها أقل عزلة.

وقد يكون الفرح أن نعيد لشخص مساحة الاختيار: نعرض المساعدة بدل أن نفرضها، ونحترم رفضه إن اعتذر. وقد يكون في تذكر تفصيل ذكره عابرًا، أو في إفساح مكان له في حديث لا يجد فيه فرصة للكلام. الفطنة هنا أهم من حجم العطاء؛ فالهدية التي تناسب حاجة صاحبها أصدق من مبادرة كبيرة تضعه في حرج. كما أن اللطف لا يقتضي استنزاف النفس، بل يزدهر حين يكون ضمن طاقة واقعية وحدود سليمة.

> خطوة عملية: اختر شخصًا واحدًا هذا الأسبوع، واكتب في ذهنك أمرًا محددًا يثقله أو يبهجه، ثم قدم له لفتة صغيرة تناسبه، واسأله أولًا إن كانت تلائمه. لا تترقب ردًا بعينه، ولا تحوّل المبادرة إلى دين معنوي؛ دعها هدية حرة، ثم لاحظ كيف يتغير دفء العلاقة حين يجد الآخر من يصغي إلى احتياجه الحقيقي.

للتأمل: قد لا نستطيع أن نرفع عن أحدهم الطريق كله، لكننا نستطيع أن نضيء له موضع قدم؛ (من صياغة الكتاب).

محطة ٩

الخير الذي لا يطلب تصفيقًا

العطاء الأجمل ما صان كرامة صاحبه

ثمة أعمال تنمو قيمتها في صمتها؛ لا لأن إخفاءها فضيلة آلية في كل ظرف، بل لأن بعض الخير يفقد صفاءه حين يتحول إلى وسيلة لشراء المكانة. نساعد شخصًا لأن حاجته تستحق المساعدة، لا كي يصبح شاهدًا دائمًا على جميلنا. ومع ذلك، لا يلزم أن نخفي كل عمل؛ فقد يكون إعلانه نافعًا ليشجع الناس أو يوضح المسؤولية. الفارق أن يكون مقصدنا خدمة الخير، لا صناعة صورة لأنفسنا.

في بناية سكنية، لاحظت جارة أن المصباح عند مدخل الدرج معطل وأن المسنّين يتعثرون ليلًا. أبلغت المسؤول، ثم تابعت إصلاحه، ودفعت ما نقص من كلفته من غير أن تكتب اسمها على لوحة أو تذكّر الجيران بما فعلت. لم يكن الصمت هنا استعراضًا للتواضع؛ لقد جعل الانتباه منصبًا على سلامة الناس، لا على صاحبة المبادرة. ولو احتاجت إلى إثبات المبلغ أو طلب مساهمة، لجاز لها أن تتكلم بوضوح، من غير أن يصير ذلك تفاخرًا.

طلب التصفيق قد يتسلل إلى النية على هيئة انتظار خفي: نغضب لأن أحدًا لم يلاحظ، أو نستعيد ما قدمناه في كل خلاف، أو نبالغ في وصف تضحيتنا. هذه العلامات لا تجعلنا أشرارًا؛ إنها تنبهنا إلى حاجة بشرية للاعتراف، يمكن تلبيتها بطرق صحية، لا بتحويل المعروف إلى فاتورة. ومن حق الإنسان أن يطلب التقدير، لكن عليه أن يميز بين طلب الشكر وبين تعليق قيمة العمل كله على الشكر. ما نفعله بإتقان يظل نافعًا، حتى لو لم يصل خبرُه إلى جمهور.

> خطوة عملية: أنجز معروفًا صغيرًا هذا الأسبوع لا يترتب عليه ذكر اسمك، كإعادة غرض إلى موضعه أو مساعدة زميل في عمل متراكم، ثم اسأل نفسك بعده: هل كنت سأفعله لو لم يعرف أحد؟ إن ظهر تردد، فلا توبخ نفسك؛ افهم حاجتك إلى التقدير، واطلبه في موضع مناسب، مع إبقاء العمل نفسه حرًا من المنّ.

للتأمل: الخير لا يصغر حين يغيب شاهده؛ أحيانًا يصفو حين لا يكون الشاهد إلا ضمير صاحبه؛ (من صياغة الكتاب).

محطة ١٠

الصبر الجميل

صبر فيه سعي وطمأنينة

الصبر الجميل ليس أن نبتلع الألم ونبتسم كي لا نزعج أحدًا، ولا أن نمنح الظلم وقتًا إضافيًا ليتمادى. إنه احتمال واعٍ لما لا نستطيع تغييره فورًا، مع القيام بما نستطيع لتغيير ما ينبغي تغييره. فيه سكينة لا تنكر الوجع، وعمل لا يخلط بين الاستعجال والحركة. فبعض الثمار تحتاج زمنًا، وبعض الأبواب لا تُفتح إلا بعد أن نطرق أبوابًا أخرى ونطلب العون.

طالب رسب في اختبار مهني كان يعوّل عليه، فشعر أن سنوات الاستعداد ذهبت هباءً. لو جعل الصبر مساويًا للانتظار السلبي، لبقي أسير خيبته. لكنه أخذ يومين ليرتاح، ثم طلب من مدربه مراجعة أدائه، واكتشف أنه أضاع وقتًا في أسئلة بعينها. وضع خطة تدريب قصيرة، وحدد موعدًا جديدًا، وفي الوقت نفسه بحث عن فرصة عمل مؤقتة حتى لا يربط معيشته بنتيجة واحدة. لم ينكر خسارته، لكنه لم يسمح لها أن تختصر مستقبله كله.

أما إذا كان الألم ناشئًا عن اعتداء أو استغلال، فالصبر لا يعني البقاء في موضع الخطر. قد يكون الصبر الجميل أن نسمي ما يحدث باسمه، ونحفظ الأدلة، ونطلب مساعدة موثوقة، ونضع مسافة آمنة، ونتخذ إجراءً قانونيًا أو مهنيًا عند الحاجة. هذه الخطوات لا تناقض احتمال المشاعر الثقيلة؛ بل تمنعها من أن تتحول إلى استسلام مفروض. ومن الحكمة أن نستعين بمن نثق به، لأن القلب المتعب قد يعجز وحده عن رؤية الخيارات المتاحة.

خطوة عملية: اكتب في ورقة عمودين: «ما لا أملكه الآن» و«ما أستطيع فعله اليوم». ضع في الأول النتيجة أو قرار الآخرين، وفي الثاني فعلًا محددًا واحدًا: اتصالًا، استشارة، تدريبًا، أو راحة مقصودة. نفذ خطوة اليوم، ثم راجع الورقة بعد أسبوع بدل مطالبة نفسك بحل الحياة دفعة واحدة. وإذا كان هناك خطر أو أذى مستمر، فلتكن أول خطوة نحو الأمان وطلب الدعم.

للتأمل: الصبر ليس أن يتوقف القلب عن التألم، بل أن يجد للألم وجهة لا تقوده إلى اليأس؛ (من صياغة الكتاب).

الرفق قوة

اللين الذي يحفظ الحق والإنسان

يُساء فهم الرفق حين يُحسب ضعفًا أو تراجعًا عن الحق. لكنه في حقيقته قوة تضبط القدرة على الرد، وتختار الطريقة التي تقلل الأذى من غير أن تفرط في الوضوح. الرفيق لا يتنازل عن حدوده، ولا يسمح للآخر أن يتجاوزها؛ إنما يضعها من غير إهانة متعمدة. وهو لا يساوي بين اللين والتساهل، بل يعرف أن النبرة الحادة قد تربح لحظة وتفسد علاقة أو تحجب حقيقة كان يمكن سماعها.

في فريق عمل، أرسل موظف تقريرًا مليئًا بالأخطاء قبل اجتماع مهم. كان مديره قادرًا على توبيخه أمام الجميع، لكنه اختار أن يطلب الحديث على انفراد. قال له إن الأرقام في الصفحتين الثالثة والرابعة لا تطابق المصدر، وإن إرسال نسخة غير مراجعة قد يضر بثقة العميل. ثم اتفقا على تصحيحها، وعلى مراجعة ثانية قبل الإرسال مستقبلًا. لم يُخف المدير خطورة الخطأ، ولم يجعل الموظف نفسه موضع سخرية. هكذا صار التصحيح ممكنًا، وبقيت المسؤولية واضحة.

الرفق يحتاج إلى قوة داخلية لأن الغضب يدعونا إلى أسرع رد، فيما يدعونا الرفق إلى فهم المقصود والأثر والحد المطلوب. وقد نحتاج إلى عبارة قصيرة حاسمة: «لا أقبل أن ترفع صوتك عليّ، وسأكمل الحديث حين يهدأ». هذه ليست قسوة، مثلما أن تأجيل النقاش ليس هروبًا إذا كان الهدف منع الانفجار والعودة إلى الموضوع. وفي علاقات غير آمنة، قد يكون الرفق بالنفس هو إنهاء اللقاء والاستعانة بمن يحميها، لا إقناع المعتدي بلطفنا.

خطوة عملية: قبل أن ترد على موقف مستفز، خذ نفسًا بطيئًا واحدًا، ثم صغ جوابك في جملتين: الأولى تسمي الفعل أو المشكلة بلا تجريح، والثانية تحدد ما تحتاجه أو ما ستفعله. إن لم تكن آمنًا أو قادرًا على الكلام بهدوء، أوقف النقاش مؤقتًا بوضوح، وحدد متى وكيف يمكن استئنافه. راقب بعد ذلك لا لطف صوتك فحسب، بل مدى صراحة حدك.

للتأمل: الرفق لا يطفئ نور الحق؛ إنه يحميه من دخان الإهانة؛ (من صياغة الكتاب).

عفو يحرر القلب

سامح حين تستطيع، وضع الحدود حين يلزم

العفو ليس إعلانًا أن ما حدث كان بسيطًا، ولا شهادة براءة تمنح لمن آذى، ولا وعدًا بعودة العلاقة كما كانت. إنه قرار داخلي قد يتشكل ببطء، أن نتوقف عن جعل الجرح مركز حياتنا ومصدر كل أحكامنا. وقد نختار ألا نعفو الآن؛ فالضغط على المتألم كي يسامح يضيف عبئًا جديدًا إلى ألمه. التعافي لا يسير وفق موعد يحدده الآخرون، ولا ينفي حقنا في طلب الاعتذار أو الإنصاف.

امرأة أساءت إليها صديقة قديمة بنشر رسالة خاصة، فاضطربت ثقتها وشعرت بالغضب كلما سمعت اسمها. بدأت أولًا بحماية نفسها: طلبت حذف الرسالة، واحتفظت بما يثبت الإساءة، وأوقفت مشاركة أسرارها مع تلك الصديقة. وبعد أن هدأت قليلًا، كتبت في دفترها ما خسرته وما تحتاجه كي تشعر بالأمان، ثم قررت أن تتخلى عن رغبتها في التشهير المضاد، لا أن تستأنف الصداقة. ظل الحد قائمًا، لكن يومها لم يعد يدور كله حول الانتقام منها.

قد يخفف العفو قبضة الماضي لأنه يحرر صاحبه من إعادة المشهد في كل لحظة، لكنه لا يمحو الذاكرة ولا يفرض المصالحة. المصالحة طريق مشترك يتطلب اعترافًا بالضرر، وتغيرًا يمكن ملاحظته، وضمانات معقولة؛ أما العفو فقد يكون قرارًا من طرف واحد لا يستلزم لقاءً أو تواصلًا. وإذا كان الأذى مستمرًا، فالأولوية للأمان وإيقافه، وطلب الدعم المناسب. ليس مطلوبًا أن نضع قلوبنا مجددًا في يد من لم يحفظها.

خطوة عملية: اكتب رسالة لا ترسلها، تبدأ بوصف ما حدث وأثره عليك، ثم ما الحد الذي تحتاجه الآن، وتنتهي بما تريد أن تستعيده لحياتك بعيدًا عن هذه الخصومة. لا تلزم نفسك بعبارة «سامحت»، ولا تتخذ قرارًا تحت ضغط. عد إلى الرسالة بعد أيام، واحذف منها كل ما يدفعك إلى إيذاء نفسك أو الآخر، واحتفظ بما يساعدك على رؤية احتياجاتك بوضوح.

للتأمل: قد أترك حقي في الانتقام، من غير أن أتنازل عن حقي في الأمان؛ (من صياغة الكتاب).

محطة ١٣

الامتنان فن الانتباه

رؤية النعمة لا تلغي رؤية الحاجة

لا يبدأ الامتنان دائمًا من حدث كبير؛ قد يبدأ حين ننتبه إلى ما كان حاضرًا طوال اليوم ولم نره. في صباح مزدحم، خرجت مريم من منزلها متأخرة، ووجدت حافلة الحي تنتظر عند الإشارة لأن السائق لمحها تلوّح من آخر الشارع. لم يعرف اسمها، ولم يكن بينهما وعد أو معرفة. وصلت إلى عملها في الوقت المناسب، وظلت طوال النهار تتذكر تلك الوقفة الصغيرة، لا بوصفها معجزة، بل بوصفها لطفًا عابرًا أعاد إليها شيئًا من الثقة بالناس. في المساء أرسلت رسالة شكر إلى السائق عبر مكتب النقل، ثم انتبهت إلى أشياء أخرى ساندت يومها: ماء شربته، زميلة حملت عنها ملفًا، ونافذة سمحت للضوء بالدخول.

الامتنان هنا ليس إنكارًا للتعب، ولا إلزامًا للنفس بالفرح حين تكون مثقلة. إنه تدريب على توسيع مجال الرؤية كيلا يحتل النقص الصورة كلها. يمكن للإنسان أن يعترف بما يؤلمه، وفي الوقت نفسه يلاحظ ما يحفظه من الانهيار أو يخفف وطأته. هذه النظرة لا تجعل الظروف عادلة تلقائيًا، لكنها تمنح القلب مادة يستند إليها، وتفتح مساحة لرد الجميل من غير شعور بالدَّين أو المبالغة.

وليس على المرء أن يحوّل الامتنان إلى واجب ثقيل، أو يلوم نفسه إذا غابت عنه القدرة على ملاحظة الجميل في يوم شاق. أحيانًا يكون الاعتراف بالحاجة إلى الراحة أول ما يستحقه القلب، ثم يعود الانتباه بالتدريج حين تتسع له فسحة آمنة. كما أن شكر ما وصل إلينا لا يعفينا من السعي إلى تحسين ما ينبغي أن يتغير.

> خطوة عملية صغيرة: قبل النوم، دوّن في ورقة ثلاثة أمور محددة أعانتك اليوم، ولو كانت عادية، واكتب بجانب أحدها فعلًا بسيطًا يمكنك رده غدًا، مثل كلمة شكر أو مساعدة هادئة. لا تبحث عن قائمة مثالية؛ يكفي أن تكون صادقًا.

من صياغة الكتاب: حين ننتبه إلى النعمة، لا نصغر الألم، بل نمنع الألم من أن يكون الشيء الوحيد المرئي.

الصحبة الطيبة

اختر من يذكرك بأفضل ما فيك

لا تُقاس الصحبة الطيبة بكثرة اللقاءات ولا بالتشابه في كل شيء، بل بما تتركه في النفس من فسحة وطمأنينة. كانت ليلى تستعد لاختبار مهني بعد سنوات من تأجيل حلمها. وحين أخبرت صديقتها هناء، لم تسارع هناء إلى تقديم وصفة جاهزة أو التقليل من مخاوفها. سألتها عمّا تحتاج إليه: مراجعة مشتركة، أم أذنًا تسمع، أم وقتًا وحدها؟ اختارت ليلى أن تراجع معها مساء كل خميس، واتفقا على أن تنتهي الجلسة في موعد محدد كيلا تتحول المساندة إلى استنزاف. وحين أخفقت ليلى في المحاولة الأولى، لم تعاملها هناء كأنها خذلتها؛ ساعدتها على فهم النتيجة، ثم تركت لها حق الحزن والقرار بشأن الخطوة التالية.

في هذه العلاقة مساحة للقرب ومساحة للاختلاف. الصديق الحسن لا يطلب أن نكون نسخة منه، ولا يجعل الوفاء اختبارًا للطاعة. يستطيع أن يفرح لنجاحنا من غير منافسة، وأن ينبهنا بلطف حين نبتعد عما نريده، لكنه لا ينتزع منا حق الاختيار. كذلك، لا تعني الرحمة أن نقبل الإهانة أو نكتم حاجاتنا كيلا نخسر أحدًا؛ فالعلاقة التي تصان فيها الحدود أقدر على البقاء من علاقة تقوم على الخوف والذنب. وحين تختلف وجهات النظر، يمكن للحوار الهادئ أن يحفظ الود من دون أن يمحو الخلاف.

وقد تكون الصحبة الطيبة قليلة العدد، أو موسمية، أو بعيدة المسافة. المهم أن يجد المرء فيها احترامًا متبادلًا، وصدقًا لا يجرح لمجرد الجرح، وغيابًا لا يتحول إلى عقاب. وفي المقابل، يكون علينا أن نصغي كما نحب أن يُصغى إلينا، وألا نحمل صديقًا واحدًا مسؤولية كل احتياجاتنا.

> خطوة عملية صغيرة: أرسل اليوم إلى شخص تثق به رسالة محددة تخبره بما تقدّره في صحبته، ثم اسأله إن كان هناك شكل من المساندة يناسبه منك.

من صياغة الكتاب: الصحبة التي تمنحك مكانًا لتكون نفسك، تساعدك على أن تخطو من غير أن تدفعك.

أثر العائلة

بيتٌ يتعلم فيه القلب الرحمة

تترك العائلة فينا آثارًا تتجاوز ما نتذكره من أحداث؛ قد تورثنا طريقة في الإصغاء، أو خوفًا من الخطأ، أو قدرة على البدء من جديد. ولا تأتي هذه الآثار من نموذج واحد، فالعائلات مختلفة، وبعض الناس يجدون الرعاية في أقاربهم، وبعضهم يبنونها مع أشخاص اختاروهم بعد أن غابت عنهم في البيت. لذلك لا يصح أن نجعل الانتماء العائلي ضمانًا للسعادة، ولا أن نطلب من كل شخص أن يصف أسرته بالدفء.

تعلّم سامر في طفولته أن الاعتذار لا ينتقص من صاحبه. كان أبوه، حين يرفع صوته في يوم مرهق، يعود إليه بعد أن يهدأ ويشرح أن تعبه لا يبرر قسوته. لم تختفِ الخلافات من المنزل، لكن سامر رأى نموذجًا يعترف بالأذى ويحاول إصلاحه. بعد أعوام، حين صار أبًا، أخطأ في حق ابنته ذات يوم واتبع ما تعلمه: لم يطلب منها أن تنسى فورًا، بل اعتذر، وسألها ما الذي يساعدها على الشعور بالأمان. كان الأثر في هذه المرة ليس نسخة من الماضي، بل قيمة حملها إلى علاقة جديدة بوعي أكبر.

قد نحتاج إلى إعادة النظر فيما ورثناه، لا رفض كل شيء ولا تبريره كله. نحتفظ بما يرحمنا ويرحم من حولنا، ونضع حدودًا لما يكرر الضرر. أحيانًا يكون تقليل الاحتكاك أو طلب مساعدة مختصة خيارًا مسؤولًا، لا قطيعة بدافع القسوة. كما يمكن للمرء أن يصنع لنفسه عائلة من علاقات مأمونة، من غير إنكار لتاريخه أو ادعاء أن الشفاء سهل. فالرحمة بالماضي تبدأ أحيانًا من رؤية ما حدث بوضوح، لا من إجبار النفس على المصالحة.

> خطوة عملية صغيرة: اكتب قيمة واحدة تلقيتها من عائلتك أو من شخص قام مقام السند، ثم حدّد فعلًا يوميًا تنقل به هذه القيمة إلى شخص آخر.

من صياغة الكتاب: لا نختار كل الجذور التي حملتنا، لكننا نستطيع أن نختار أيّ ظل نمنحه للآخرين.

معنى الأمانة

أن تكون موضع ثقة حتى في غياب الرقيب

الأمانة أوسع من حفظ المال أو إعادة شيء ضائع؛ إنها أن نراعي ما اؤتمنّا عليه من وقت الناس وثقتهم وأسرارهم، وأن نكون واضحين حين لا نستطيع الوفاء. عمل نادر في فريق صغير يتولى تنظيم مواعيد العيادات. لاحظ أن خللًا في ملف المواعيد قد يؤدي إلى إرسال بعض المرضى إلى يوم خاطئ. كان بإمكانه أن يصلح السطر بصمت، لكنه أدرك أن العطب قد تكرر في نسخ أخرى، وأن إخفاءه سيترك الزملاء عرضة للخطأ نفسه. أخبر مسؤولته بما وجده، وذكر ما يعرفه وما لم يتحقق منه، ثم اقترح مراجعة النسخ وإبلاغ المتأثرين. استغرق الأمر وقتًا وأثار بعض الحرج، لكنه جنّب المرضى عناء رحلة غير لازمة، وساعد الفريق على تعديل طريقة إدخال البيانات.

لم تكن أمانته ادعاء معرفة كاملة؛ كانت اعترافًا بحدود معرفته، وحرصًا على ألا يلبس التخمين ثوب الحقيقة. وهذا جانب مهم من المسؤولية: أن نصون السر ما دام حفظه مشروعًا، وأن نطلب الإذن قبل نقل ما يخص غيرنا، وألا نعد بما لا نملك القدرة على إنجازه. وإذا وقع تقصير، فالمبادرة إلى توضيحه وإصلاح أثره أصدق من التذرع بالنية الحسنة.

لكن الأمانة لا تعني كشف كل شيء لكل أحد، ولا تفرض على المرء أن يعرّض نفسه للخطر لإرضاء الآخرين. قد تتطلب حماية شخص ما مشاركة معلومة مع جهة مختصة، وقد تتطلب صون الخصوصية رفض سؤال متطفل. الميزان هو المسؤولية والضرر والحق، لا مجرد سهولة الكلام أو الخوف من اللوم. والوضوح المبكر يترك للآخرين وقتًا كافيًا لاتخاذ قرارهم.

> خطوة عملية صغيرة: اختر التزامًا قائمًا هذا الأسبوع، واكتب موعده وما تحتاجه للوفاء به. إن تعذر عليك إنجازه، أبلغ المعني مبكرًا واقترح بديلًا واقعيًا.

من صياغة الكتاب: الأمانة أن نجعل الثقة في أيدينا أقل عرضة للضياع، حتى حين لا يرانا أحد.

العمل المتقن

الجودة احترام لمن سيتأثر بعملك

ليس العمل المتقن عملًا بلا عيوب، ولا إنجازًا يستنزف صاحبه كي يبدو كاملًا. هو عناية مناسبة بالمهمة، وفهم لمن ستصل إليه، واستعداد لإصلاح ما يظهر من نقص. تعمل سلمى في مخبز حيّ، وكانت تتولى إعداد طلبات الإفطار لمدرسة قريبة. لاحظت أن الملصقات على الصناديق لا تبيّن بوضوح أيها يخلو من مكوّن يسبب الحساسية لبعض الأطفال. بدل أن تكتفي بسرعة التجهيز، تحدثت مع صاحبة المخبز، واقترحت لونًا ثابتًا وعلامة مقروءة على كل صندوق، ثم اختبرتاها مع عامل آخر ليتأكدا من وضوحها. لم يضاعف التغيير عدد الأرغفة، لكنه قلل الالتباس وجعل التسليم أكثر أمانًا. كان الإتقان هنا انتباهًا إلى أثر العمل على أشخاص لا تراهم سلمى أثناء الخَبز.

تختلف معايير الجودة من مهمة إلى أخرى. قد يحتاج تقرير عاجل إلى دقة ووضوح قبل الزخرفة، وقد يحتاج باب يصلح في منزل إلى تثبيت مأمون أكثر من طلاء جميل. لذلك يبدأ الإتقان بسؤال بسيط: ما الذي يجعل هذا العمل نافعًا حقًا لمن سيعتمد عليه؟ ثم يتبعه تنظيم للوقت، وطلب توضيح حين تكون التعليمات ناقصة، ومراجعة أخيرة بقدر يتناسب مع أهمية المهمة.

ومن الرحمة بالنفس أن نفرق بين الجودة والكمال القهري. يمكننا أن نضع حدًا زمنيًا للمراجعة، وأن نتعلم من الخطأ دون أن نحوله إلى حكم على قيمتنا. كما أن الاعتراف بأن العمل يحتاج إلى مساعدة ليس تنازلًا عن الإتقان؛ بل قد يكون الطريق إليه. ما ننجزه بإحسان قد يترك أثرًا طيبًا حتى حين لا يحمل اسمنا.

> خطوة عملية صغيرة: قبل إنهاء مهمتك التالية، خذ دقيقتين واسأل: من سيعتمد على هذا؟ وما تفصيل واحد يمكنني التحقق منه الآن؟

من صياغة الكتاب: الإتقان رجاءٌ يترجم نفسه إلى عناية، لا إلى طلب مستحيل بأن يكون كل شيء كاملًا.

حين نخطئ

الاعتذار بداية إصلاح لا كلمة عابرة

لا يكشف الخطأ وحده معدن الإنسان؛ ما يكشفه هو ما يفعله بعدما يراه. قد نميل إلى تبرير ما صدر عنا، لا لأننا نجهل أثره، بل لأن الاعتراف يحرج صورتنا أمام أنفسنا. لكن التبرير يطيل المسافة بين الفعل وإصلاحه. حين نقول: «كنت متعبًا» أو «لم أقصد»، قد نصف ظرفًا حقيقيًا، غير أن الظرف لا يمحو ما وقع على غيرنا. يمكننا أن نفهم أسباب تصرفنا، وأن نتحمل مسؤوليته في الوقت نفسه.

في اجتماع فريق صغير، قاطع سامر زميلته مرارًا، ثم وصف فكرتها أمام المدير بأنها غير عملية. لاحظ لاحقًا أنها سكتت طوال بقية الاجتماع، وأنها أرسلت عملها من دون إبداء رأي. لم يكتفِ سامر برسالة عامة عن ضغط العمل؛ طلب منها وقتًا مناسبًا، وقال بوضوح إنه قاطعها وانتقص من فكرتها، وإن ذلك لم يكن من حقه. ثم أعاد أمام الفريق توضيح أن الفكرة كانت لزميلته، وطلب أن تُناقش كما ينبغي. لم يطالبها بأن تطمئنه أو تسامحه، وترك لها حرية الرد.

الاعتذار الجيد لا يتخفى في عبارة «إن كنت قد أزعجتك»، ولا يحمّل المتضرر مهمة إثبات ألمه. يسمّي الفعل، ويعترف بأثره، ويتجنب الدفاع عن النية، ثم يسأل عمّا يمكن إصلاحه. وقد يكون الإصلاح إعادة مال، أو تصحيح معلومة، أو احترام حدّ وضعه الآخر، أو تغيير سلوك تكرر. ليس من حقنا أن نختار للمتضرر ما يكفيه؛ نعرض ما نستطيع ونقبل أن الثقة تحتاج وقتًا، وربما لا تعود كما كانت.

> خطوة تطبيقية: اكتب جملة واحدة تبدأ بـ«أنا فعلت...» وتصف السلوك بلا أعذار، ثم حدّد إصلاحًا ملموسًا يمكنك البدء به اليوم. اعتذر مباشرة إن كان ذلك آمنًا ومرغوبًا، ولا تجعل الاعتذار وسيلة لانتزاع العفو. وإذا كان الأذى جسيمًا أو متكررًا، فاطلب مساعدة مختص أو جهة مسؤولة لوضع تغيير جاد، لا لتخفيف مسؤوليتك.

حين نعترف بما كسرناه، نفتح بابًا للعمل، لا بابًا لمحو ما حدث.

محطة ١٩

مواساة الحزين

لا تستعجل تحويل الحزن إلى درس

حين يحزن شخص قريب منا، قد نستعجل البحث عن عبارة ترفع عنه ثقله. نريد أن نكون نافعين، فنقول إن الأيام ستتحسن، أو نذكّره بما بقي لديه، أو نقترح حلًا قبل أن نعرف ما الذي فقده. لكن الحزن لا يحتاج دائمًا إلى تفسير أو خطة. أحيانًا تكون المواساة أن نحتمل الصمت بقرب صاحبه، وأن نصدّق وصفه لما يشعر به من غير أن نختبره أو نقارنه بحكاية أخرى.

بعد انتقال أمينة إلى مدينة أخرى، عادت إلى شقتها القديمة لتسلم مفاتيحها، وبكت حين وجدت علامة قلم على الجدار كانت تقيس بها طول ابنتها كل عام. لم يقل أخوها إن الانتقال فرصة أفضل، ولم يحثها على التوقف عن البكاء. جلس معها في المطبخ، وأصغى وهي تروي كيف كانت تقف ابنتها حافية إلى جوار العلامة. سألها إن كانت ترغب في أن يرافقها في نقل بعض الصناديق، وحين قالت لا، عرض أن يترك لها وجبة عند الباب. كان حضوره عرضًا لا اقتحامًا.

يمكن أن نقول: «يبدو أن هذا موجع لك»، أو «أنا هنا إن أحببت الكلام». ثم نصغي من دون استجواب أو نصائح متتابعة. لا نطالب الحزين بأن يكون ممتنًا، ولا نحدّد له موعدًا ينتهي فيه حزنه. وإذا لم نعرف ما نقول، فالصراحة اللطيفة أفضل من حكمة مصطنعة: «لا أملك كلامًا يغيّر ما حدث، لكنني أستطيع أن أبقى معك». نسأل عمّا يساعده الآن، ونحترم رفضه، ونعاود الاطمئنان من غير ضغط.

خطوة تطبيقية: أرسل رسالة قصيرة لا تتضمن حلًا، مثل: «أفكر فيك. أيمكنني أن أحضر لك طعامًا غدًا، أم تفضّل مساحة؟» واجعل الخيار حقيقيًا، لا سؤالًا يتبعه إلحاح. وإذا بدا الحزن طاغيًا أو طال بما يقلق صاحبه، فشجّعه بلطف على التواصل مع مختص، واعرض المساعدة في الوصول إليه إن أراد. المواساة ليست علاجًا مهنيًا، ولا تحل محل الرعاية اللازمة.

لا نخفف الحزن بأن ننكره؛ قد نخفف وحدته بأن لا نترك صاحبه فيها وحده.

محطة ٢٠

بساطة العطاء

ما تملكه من وقت أو علم قد يكون هدية

ليس العطاء اختبارًا لحجم ما نملك، ولا عرضًا لإثبات طيبة صاحب اليد. قد يكون أثر الشيء الصغير أعمق حين يأتي في الوقت المناسب، وبالطريقة التي تحفظ كرامة من يتلقاه. أما العطاء الذي يعلن نفسه كثيرًا، أو يربط المساعدة بالشكر والطاعة، فيتحول بسهولة إلى عبء. البساطة هنا ليست تقليلًا من قيمة ما نقدمه، بل انتباهًا إلى حاجة محددة، واحترامًا لحق الآخر في القبول أو الرفض.

في بناية تسكنها أسر كثيرة، تعطّل مصعد الطابقين العلويين ثلاثة أيام. كان فؤاد يخرج باكرًا إلى عمله، فصار يترك عند مدخل البناية ورقة صغيرة يكتب فيها وقت نزوله، ويعرض حمل أكياس الجارة المسنّة إلى الطابق الرابع. لم يعلن الأمر في مجموعة السكان، ولم يصوّر المساعدة، ولم يفترض أنها تحتاج أن يحمل عنها كل شيء. في أول مرة سألها: «هل يناسبك أن أحمل هذه الأكياس؟» فقالت نعم لكيسين، وأبقت كيسًا بيدها. صارت تلك الدقائق وسيلة تعاون عادية، لا مشهدًا لصاحب فضل.

من السهل أن نقدم ما نحب تقديمه، والأصعب أن نسأل عمّا ينفع فعلًا. قد يحتاج زميل مرهق إلى تبديل مناوبة، لا إلى نصيحة عن تنظيم يومه؛ وقد تحتاج أسرة إلى وجبة جاهزة، لا إلى أكياس إضافية من الطعام. السؤال المحدد يقلل الحرج: «أستطيع شراء الدواء أو إيصالك إلى الموعد، أيهما أنسب؟» وإذا رفض الشخص، لا نلاحقه بالإقناع ولا نضعه في موضع المدين. العطاء يظل عطاءً حين لا نطالب بثمن عاطفي، ولا نستعمله لاحقًا لإسكات خلاف أو طلب امتياز.

خطوة تطبيقية: اختر حاجة قريبة وواضحة، ثم اعرض مساعدة واحدة محددة مع مخرج محترم للرفض. إن قبلها، نفّذ ما وعدت به من دون مبالغة أو تصوير. وإن لم تستطع تلبية الحاجة، قل ذلك بصراحة، وابحث معه عن خيار آخر إن رغب. واحتفظ لنفسك بحدود واقعية؛ فالمساعدة التي تستنزفك حتى العجز ليست الطريق الوحيد إلى الكرم.

قد تكون اليد المعطاءة أصدق حين لا تحجب عن صاحبها حق الاختيار.

محطة ٢١

بركة الوقت

أعط يومك ما يستحق من حضور

بركة الوقت ليست أن تمتلئ كل ساعة بإنجاز، ولا أن نعيش على عجل كي نشعر بأننا نلحق بالحياة. هي أن نجد موضعًا لما يستحق انتباهنا، وأن نرى أين يتسرب اليوم من غير أن نعامل أنفسنا كآلة. بعض الالتزامات لا يمكن تأجيلها، وبعض المقاطعات تأتي من حاجات الناس، لكن كثيرًا من الاستنزاف ينشأ حين نبدأ كل شيء معًا أو نترك للطارئ حق ترتيب يومنا كله. التنظيم النافع لا يَعِد بالسيطرة على الظروف؛ يمنحنا مساحة أهدأ للاختيار.

كانت مريم تعمل في مخبز عائلي، وتعود إلى بيتها شاعرة أنها لم تجلس مع أبيها منذ أسابيع، رغم أنهما يعيشان في منزل واحد. اتفقت معه أن يشربا الشاي بعد إغلاق المخبز مساء الخميس، ووضعا الهاتفين في غرفة أخرى مدة نصف ساعة. في الخميس الأول اتصل مورد متأخر، فاضطرت إلى الرد وتأجل لقاؤهما. لم تعتبر الخطة فاشلة؛ اتفقت معه على وقت بديل، وطلبت من أخيها أن يتولى متابعة اتصال المورد في المرة المقبلة. لم تستعد ساعات ضائعة، لكنها حمت موعدًا صغيرًا من أن يظل وعدًا عامًا.

قبل ازدحام اليوم، يساعد أن نميّز بين ما يجب إنجازه، وما يمكن تأجيله، وما لا يلزمنا أصلًا. اختيار مهمة واحدة تبدأ بها يقلل التشتت، وإضافة فسحة بين المواعيد تجعل الخطة قابلة للحياة. ليس كل وقت فراغ فرصة لملئه؛ أحيانًا يكون الراحة أو المشي الهادئ ضرورة لصيانة الانتباه. وإذا تعثرت الخطة، فالسؤال المفيد ليس: «لماذا لا ألتزم أبدًا؟» بل: «ما الذي جعل هذا الموعد صعبًا، وما التعديل الممكن؟» نراجع يومنا للتعلم، لا لمحاكمة أنفسنا.

خطوة تطبيقية: في بداية الغد، اكتب ثلاث أولويات فقط، وحدد لها أوقاتًا تقريبية مع فسحة بينها. اختر واحدة تتصل بعلاقة أو عناية أهملتها، لا بإنجاز العمل وحده. وفي المساء لاحظ ما ساعدك وما أعاقك، ثم عدّل الغد بما يلائم واقعك. إذا صار الإرهاق مستمرًا أو أثّر في صحتك، فخفف ما تستطيع واطلب دعمًا مناسبًا بدل أن تسمّي الاستنزاف انضباطًا.

نحسن صحبة الوقت حين نمنح المهم مكانًا، ونترك لقلوبنا فسحة تتنفس فيها.

سلام مع النفس

عامل نفسك بالرحمة التي تمنحها للآخرين

السلام مع النفس ليس إعجابًا دائمًا بكل ما نفعله، ولا إعفاءً لأنفسنا من المحاسبة. هو أن نرى حقيقتنا بوضوح كافٍ لنصلح ما نستطيع، وبرفق كافٍ لئلا نحول كل نقص إلى حكم نهائي على قيمتنا. قد نكون قد أخطأنا، أو خذلنا توقعًا، أو احتجنا إلى وقت أطول مما تمنينا. لا يلزم أن ننكر ذلك كي نعامل أنفسنا بإنصاف. ويمكن أن نتعلم من الماضي من غير أن نجعله الغرفة الوحيدة التي نسكنها.

احتفظت ليلى بملف قديم يضم رسوماتها الأولى، وكانت كلما رأتها تشعر بالخجل لأنها لم تواصل دراسة الفن بعد المدرسة. ذات مساء فتحت الملف لتنتقي رسمًا لابن أختها، فوجدت ملاحظات بخطها عن رغبتها آنذاك في تصميم الأثاث. لم تقل لنفسها إن الطريق الذي سلكته كان خطأ؛ فقد بنت خبرة نافعة في عملها بالمكتبة. لكنها لاحظت أن الرسم ما زال يبهجها، فسجلت اسمها في ورشة أسبوعية قصيرة. لم يكن ذلك انقلابًا على حياتها، بل مساحة صغيرة أضافتها إلى حياة قائمة.

قد يبدأ الرفق بالنفس من تبديل سؤال «ما خطبي؟» بسؤال «ما الذي أحتاجه الآن؟» أحيانًا تكون الإجابة نومًا كافيًا، أو اعتذارًا لشخص، أو طلب مساعدة، أو حدًا واضحًا لعمل يتجاوز القدرة. لا يعني ذلك أن نوافق على كل رغبة عابرة، بل أن نصغي لما وراءها. وإذا استدعينا خطأً قديمًا، فلنحدد ما تعلمناه وما بقي قابلًا للإصلاح، بدل إعادة المشهد بلا نهاية. وعندما تصبح القسوة الداخلية متواصلة أو تعطل حياتنا، فالتواصل مع مختص خطوة عناية، لا دليل ضعف.

خطوة تطبيقية: اكتب اليوم أمرًا واحدًا تلوم نفسك عليه، ثم دوّن تحته حقيقة مسؤولة يمكنك اتخاذها الآن، واحتياجًا حقيقيًا ينبغي ألا تهمله. إن كان هناك حق لشخص آخر، فابدأ بإصلاحه؛ وإن كان الأمر قد انتهى ولا يمكن تغييره، فاختر فعلًا صغيرًا يساند حياتك الحالية. لا تطلب من نفسك أن تشعر بالسلام فورًا؛ يكفي أن تفتح له موضعًا.

نصالح أنفسنا لا حين نمحو الندم، بل حين لا نسمح له أن يمحو إمكاننا.

محطة ٢٣

علي والعدل

قوة تتسع للإنصاف

حين نذكر الإمام عليًّا في سياق العدل، لا نحتاج إلى تحويله إلى شعار بعيد عن الحياة؛ يكفي أن نتأمل معنى أن يكون الميزان واحدًا، سواء مال القلب إلى صاحبه أم خالفه. فالعدل يبدأ في المواضع الصغيرة التي لا يراها الناس: في توزيع الوقت، وفي الإصغاء، وفي الاعتراف بالخطأ، وفي ألا نحمّل الضعيف ما نعجز عن مطالبته به من القوي. وهو يحتاج إلى شجاعة هادئة، لأن تصحيح الميل قد يزعج من اعتاد امتيازًا لا يستحقه. ومحبة أهل البيت تزداد صدقًا حين تصير خلقًا يُرى في معاملتنا، لا مجرد انفعال عابر.

لنتخيل موظفًا يتولى ترتيب إجازات فريقه. صديقه يطلب أيامًا مرغوبة، وزميل جديد يحتاجها لظرف عائلي، بينما تسمح القواعد بمعيار واضح للأولوية. يستطيع الموظف أن يبرر المجاملة بأنها بسيطة، لكن أثرها قد يكون شعورًا بالإقصاء يتسع بصمت. العدل هنا ليس قسوة على الصديق، بل إعلان المعيار للجميع، والاستماع إلى الظروف، ثم تطبيق قاعدة منصفة لا تتبدل بحسب القرب.

وفي البيت كذلك، قد يميل الأب أو الأم إلى الطفل الأهدأ، فيُكلَّف الأكثر حركة دائمًا بالاعتذار أو التنازل. الإنصاف لا يعني أن تكون الاستجابة متطابقة في كل موقف؛ بل أن يُسمع كل طرف، وأن يُفهم اختلاف حاجته، وألا يصبح الضعف أو الصمت سببًا لضياع الحق. قد لا نملك إزالة كل تفاوت، لكننا نملك ألا نضيف إليه ظلمًا من صنع أيدينا.

جرّب اليوم خطوة قصيرة: قبل أن تحكم في خلاف، اكتب في ذهنك ما ستعدّه منصفًا لو تبدلت الأدوار، ثم امنح الطرف الأقل قدرة فرصة كاملة للكلام. وإن اكتشفت انحيازًا، فصححه باعتذار أو قرار ملموس، لا بتبرير طويل. تذكّر أن العدل لا يطلب منا أن نكون معصومين من الميل، بل أن ننتبه إليه ونقاومه.

العدل محبةٌ تتجاوز اللسان، حين يجد كل إنسان موضعًا آمنًا لحقه.

محطة ٢٤

فاطمة الزهراء ونبل الرحمة

الكرامة والمحبة في قلب البيت

تُستحضر السيدة فاطمة الزهراء في وجدان محبي أهل البيت بمكانة رفيعة، ويليق بهذه المحبة أن تقودنا إلى التأمل في الرحمة بوصفها قوة أخلاقية، لا ضعفًا ولا مجاملة. فالرحمة تحفظ كرامة الإنسان وهي تعينه، وتبصر حاجته من غير أن تحوله إلى موضوع للشفقة أو إلى دين مؤجل. وهي تبدأ من طريقة الكلام، لكنها لا تنتهي عنده؛ إذ تسألنا كيف نجعل العون صونًا للكرامة لا استعراضًا للفضل.

قد تلاحظ جارةٌ أن أمًّا جديدة في البناية تعود من عملها متعبة، وتحاول في الوقت نفسه رعاية طفلها. بدل أن تكثر من النصائح أو تتدخل في خصوصياتها، يمكنها أن تعرض أمرًا محددًا: إعداد وجبة إضافية في يوم معلوم، أو حمل بعض المشتريات، مع ترك القرار للأم. عرض المساعدة بهذه الصورة يخفف عبئًا حقيقيًّا، ويحترم حقها في القبول أو الاعتذار. الرحمة الدقيقة ترى الشخص كاملًا، لا مجرد حاجته. وهي تحذر كذلك من تحويل المساعدة إلى حكاية نرويها طلبًا للثناء؛ فخصوصية المحتاج جزء من كرامته.

وفي المدرسة، قد يتلعثم طالب في القراءة فيضحك بعض زملائه. يستطيع المعلم أن يوقف السخرية من دون إذلال أصحابها، وأن يمنح الطالب وقتًا إضافيًّا ويتيح له التدريب بعيدًا عن أعين المتفرجين. لا يُطلب منه أن يخفي ضعفه، ولا أن يُكافأ لمجرد أنه تأذى؛ بل أن يُعامل بإنصاف، وأن يجد بيئة تساعده على النمو. الرحمة هنا حماية من الأذى، مع ثقة بقدرة الإنسان على التقدم.

خطوتك اليوم أن تختار شخصًا يمر بضغط، وتسأله سؤالًا عمليًّا واحدًا: ما الشيء المحدد الذي يخفف عنك هذا الأسبوع؟ استمع إلى الجواب كما هو، ولا تستبدل حاجته بما يسهل عليك تقديمه. وإذا لم يرد المساعدة، فاترك له مساحة تحفظ استقلاله. فليس كل عطاء رحمة، ما لم يصحبه أدب الإصغاء واحترام الاختيار.

الرحمة لا تنتقص من صاحب الحاجة؛ إنها ترد إليه اتساع إنسانيته.

محطة ٢٥

أهل البيت وميراث الهداية

وصية بالمحبة والوفاء

محبة أهل البيت في الوجدان الشيعي المعتدل صلة إيمانية وأخلاقية، وليست دعوة إلى خصومة مع أحد. والهداية التي نتلقاها من سيرتهم يمكن أن تُفهم ميراثًا حيًّا: توقير للحق، ورعاية للضعفاء، وصبرًا على مشقة الطريق، وحرصًا على أن ينسجم الإيمان مع السلوك. لا نحتاج إلى ادعاءات لا نملك توثيقها كي نرى أن الاقتداء الحقيقي يبدأ من أثر المعنى في اختياراتنا اليومية.

في حيٍّ تتجاور فيه أسر من خلفيات مختلفة، قد تنشأ مبادرة لمساعدة كبار السن في شراء حاجاتهم. يستطيع أحد محبي أهل البيت أن يشارك فيها مع جيرانه، وأن يجعل معيار العون الحاجة لا الانتماء أو التشابه. حين يرافق جارًا مسنًّا إلى العيادة، أو يتأكد من وصول دوائه، فإنه يحول المحبة إلى منفعة ملموسة، ويجعل صورته عن الهداية بابًا للتعارف بدل أن تكون جدارًا يفصل الناس.

وميراث الهداية ليس حفظ أسماء ومناسبات فحسب، وإن كانت المعرفة والذكرى لهما مكانهما؛ إنه أيضًا مسؤولية في كيفية نقل المعنى إلى الأبناء. فإذا سأل طفل عن سبب احترامنا لشخصية من أهل البيت، أمكن أن نشرح له ما نتعلمه من سيرتها بلغة تناسب عمره، ثم نسأله: كيف يظهر هذا الخلق في صفك أو بيتك؟ بذلك لا نثقل عليه بخصومة لا تخصه، ولا نختزل الإيمان في معلومات جافة.

خذ خطوة صغيرة: اختر قيمة واحدة تريد أن تتعلمها من سيرة أهل البيت، كالإنصاف أو الصبر أو الرحمة، ثم اكتب سلوكًا واحدًا ستطبقه خلال يومين. اجعل السلوك قابلًا للملاحظة، مثل الوفاء بوعد أو مساعدة جار، وراجعه في نهاية الأسبوع. وإذا نقلت معلومة تاريخية، فميّز بين ما تعرف مصدره وما ترويه بوصفه معنى عامًا، ولا تنسب قولًا حتى تتحقق من نصه ومصدره.

الهداية ميراثٌ يظل حيًّا حين يصير خُلُقًا يعبر من قلب إلى فعل.

محطة ٢٦

أثر يبقى بعدنا

ازرع معروفًا لا يحتاج إلى اسمك

لا يُقاس أثر الإنسان دائمًا بما يتركه من مال أو بما يردده الناس عن اسمه. أحيانًا يبقى في شخص تعلّم الثقة لأن أحدًا أصغى إليه، أو في عادة نافعة بدأت بمبادرة صغيرة، أو في مشكلة خفّت لأن يدًا امتدت في وقت مناسب. وفكرة الأثر لا ينبغي أن تتحول إلى قلق من النسيان؛ يكفي أن نسأل: هل صار العالم القريب من حولي أرحم أو أصدق بسبب ما فعلت؟

في مكتبة مدرسة صغيرة، تلاحظ أمٌّ أن بعض التلاميذ لا يملكون كتبًا للقراءة في المنزل. يمكنها أن تطلب من إدارة المدرسة إنشاء رف لتبادل القصص، فتضع فيه كتبًا مناسبة، وتدعو الأسر إلى أخذ كتاب وإعادته أو استبداله. المبادرة لا تحل كل تفاوت في فرص التعلم، لكنها تفتح نافذة وتبقى نافعة بعد انقضاء اليوم الذي بدأت فيه. وقد يواصلها طالب كان مستفيدًا منها حين يكبر.

وقد يكون الأثر أقل ظهورًا: أب يعتذر لابنته حين يخطئ، فيتعلم أفراد الأسرة أن الاعتراف بالخطأ لا يسقط الهيبة. أو موظفة توثق خطوات العمل لتسهل المهمة على من يأتي بعدها، بدل أن تحتفظ بالمعرفة لتثبت أهميتها. هذه أفعال لا تصنع شهرة، لكنها تقلل المشقة عن الآخرين وتمنحهم قدرة على الاستمرار. الأثر الطيب كثيرًا ما يكون سلسلة من أبواب صغيرة يفتح بعضها بعضًا.

خطوتك العملية أن تختار منفعة قابلة للاستمرار ولا تتجاوز طاقتك: مشاركة كتاب، تعليم مهارة، توثيق إجراء، أو تخصيص ساعة لخدمة الحي. حدّد لها موعدًا أولًا، وشخصًا يستفيد منها، وطريقة بسيطة لمعرفة إن كانت نافعة. لا تبدأ بوعد كبير ثم ترهق نفسك؛ فالمبادرة المتواضعة التي تتكرر أصدق من مشروع واسع لا يجد طريقه إلى البداية. وإذا احتاجت إلى غيرك، فاطلب شراكة واضحة.

قد يغيب اسم صاحب الخير، لكن الطريق يتذكر موضع المصباح الذي أضاءه.

عهد صغير للحياة

اختر عملًا واحدًا وابدأ اليوم

ليس العهد مع الحياة إعلانًا بأننا لن نتعب أو نتردد؛ إنه اتفاق متواضع مع أنفسنا أن نعود إلى ما نؤمن به كلما شردنا عنه. حين يضيق الطريق، لا نحتاج دائمًا إلى خطة كبرى. قد تكفي قاعدة صغيرة تحفظ اتجاهنا: ألا نؤذي حين نغضب، وألا نهمل أجسادنا حتى تنهار، وألا نترك طلب العون بسبب الخجل. العهد النافع مرن بما يكفي ليراعي الواقع، وثابت بما يكفي كي لا يذوب عند أول عقبة.

لنتأمل شخصًا يعمل في نوبات طويلة ويؤجل الراحة حتى صار سريع الانفعال مع أسرته. قد يقرر فجأة تغيير حياته كلها، لكنه لا يملك الوقت أو الظروف لذلك الآن. يمكنه بدلًا من ذلك أن يتفق مع أسرته على عشر دقائق هادئة بعد عودته، قبل بدء أحاديث المسؤوليات، وأن يوضح أن حاجته إلى الهدوء ليست رفضًا لهم. هذا التغيير الصغير يمنح الجميع فرصة لتواصل ألطف، من غير أن يدعي حل كل أسباب الإرهاق.

وفي أيام الحزن، قد يصبح العهد أبسط: شرب الماء، تناول وجبة، الخروج إلى ضوء النهار، أو إرسال رسالة إلى شخص موثوق. هذه ليست وصفة سحرية ولا بديلًا عن المساعدة المتخصصة حين نحتاج إليها، لكنها درجات قصيرة تمنعنا من مطالبة أنفسنا بقفزات لا نستطيعها. الحياة لا تطلب بطولة متواصلة؛ أحيانًا يكون الثبات أن نختار الخطوة التالية فقط، ثم نعيد الاختيار في الغد.

اكتب عهدًا من جملة واحدة يبدأ بفعل تستطيع ممارسته، مثل: «سأمنح نفسي عشر دقائق للمشي بعد العصر ثلاث مرات هذا الأسبوع»، أو «سأطلب المساندة حين يتجاوز العبء طاقتي». اربطه بوقت أو علامة محددة، وأخبر شخصًا تثق به إن كان ذلك يعينك. وإذا تعثر التنفيذ، فعدّل الخطة بدل أن تحكم على نفسك بالفشل؛ العهد أداة للرعاية لا سوط للمحاسبة.

أصغر العهود قد يفتح في اليوم نافذةً تكفي لدخول الرجاء.

رسالة إلى قارئ عزيز

حين تنتهي الصفحات تبدأ الحكاية في الحياة

عزيزي القارئ، إذا وصلت إلى هنا، فأتمنى أن تكون قد وجدت بين السطور فكرة تخفف عنك أو سؤالًا يعينك على رؤية موقفك بوضوح. لم أكتب لأقول إنني أملك أجوبة الحياة كلها؛ فالناس يختلفون في ظروفهم، وما ينفع في لحظة قد لا يناسب أخرى. كتبت لأنني أؤمن أن الرحمة نافعة، وأن الخير ممكن، وأن كلمة صادقة قد تترك في اليوم مساحة للتنفس.

ربما قرأت بعض الصفحات في وقت هادئ، وربما عدت إليها لأن أمرًا أثقل قلبك. في الحالين، لا تطالب نفسك بأن تتغير دفعة واحدة. اختر فعلًا يمكن إنجازه: اتصالًا تؤجله، اعتذارًا مستحقًا، وقتًا تصغي فيه بلا مقاطعة، أو حدًا واضحًا يحمي سلامك. وإذا لم تنجح من أول مرة، راجع ما حدث برفق، وعدّل الخطوة بدل أن تحكم على نفسك كلها.

ولا تنس أن فعل الخير لا يعني أن تحمل عن الجميع كل أعبائهم. لك حق في الراحة، وفي طلب المساعدة، وفي وضع حدود محترمة. كما أن الرجاء لا يلغي التخطيط، والتوكل لا يمنع سؤال أهل الخبرة، والمحبة لا تبرر الأذى. اجعل قلبك رحيمًا وعقلك حاضرًا؛ فبهما يصبح الإحسان أقدر على الوصول وأقل عرضة لأن يتحول إلى إنهاك أو سوء فهم.

أسأل الله أن يملأ أيامكم بالسكينة، وأن يرزقكم قلبًا رحيمًا ولسانًا صادقًا وعملًا نافعًا، وأن يجعل محبتنا للنبي محمد وأهل بيته عليهم الصلاة والسلام نورًا في الأخلاق والمعاملة. شكرًا لأنك منحت هذه الصفحات شيئًا من وقتك. إن حملت منها خطوة واحدة إلى يومك، فقد تجاوزت الكلمات حدود الورق.

بمحبة وتقدير،
علي إبراهيم خليل الخفاجي

المصادر والتنويه

توثيق النصوص وحدود الاقتباس

أوردت الإشارات القرآنية في مواضعها بحسب السور والآيات، ومن المواضع التي وردت في النسخة الموسعة: سورة الشرح (5–6)، وسورة يوسف (87)، وسورة الزلزلة (7)، وسورة البقرة (83، 263)، وسورة آل عمران (134)، وسورة طه (44). يُرجع إلى المصحف الشريف لضبط الرسم والقراءة، وإلى مصادر التفسير لفهم السياق؛ ولا تغني الإشارة المختصرة في المتن عن ذلك.

ومن الأحاديث التي تضمنتها النسخة السابقة: حديث «فاطمة بضعة مني» في صحيح البخاري، رقم 3714، وحديث الوصية بأهل البيت في صحيح مسلم، رقم 2408أ، ورواية الكساء في صحيح مسلم، رقم 2424، وحديث التبسم في وجه الأخ في جامع الترمذي، رقم 1956. أرقام الأحاديث وترقيم الأبواب قد تختلف بين الطبعات وقواعد البيانات؛ لذا ينبغي مراجعة اللفظ والسياق في الطبعة المعتمدة قبل إعادة نشر أي اقتباس حرفي.

وتشير الصفحات إلى نهج البلاغة، ولا سيما الكتاب المنسوب إلى أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام إلى مالك الأشتر، المعروف في كثير من الطبعات بالكتاب 53. تتفاوت الطبعات في الترقيم والتحقيق، ولذلك عُرضت المعاني بوصفها تأملًا في قيم العدل والرعاية، لا نقلًا حرفيًا غير موثق.

جميع الأسطر التي تحمل وسم «للتأمل» أو «من صياغة هذا الكتاب» عبارات أدبية أصلية أُنشئت لهذا المخطوط، ولا تنسب إلى القرآن أو الحديث أو أحد من الشخصيات التاريخية. كما أن التأملات الواردة عن أهل البيت عليهم السلام تتناول قيمًا عامة، ولا تدّعي حصر سيرتهم أو اختزالها في أمثلة قليلة.

حقوق النص والتأليف محفوظة للمؤلف: علي إبراهيم خليل الخفاجي، 2026. لا يجوز نسخ العمل كاملًا أو إعادة نشره دون إذن خطي من المؤلف، مع مراعاة الاقتباسات المسموح بها قانونًا. بيانات التواصل الواردة في النسخة المصدر محفوظة على الغلاف الخلفي.

إلى قارئٍ عزيز

حين يضيق الطريق، يبقى في القلب أمل.

رحلة نحو الأمل، والتجاوز، والبدايات الجديدة

> «لا يلزمك أن ترى الطريق كلَّه؛ ابدأ بخطوةٍ فيها خير.»

بين الأمل والإيمان والرحمة، تجمع هذه الصفحات كلماتٍ تذكّرك بقيمة اللطف، وبأن فعل الخير — مهما بدا صغيراً — قد يخفّف عن قلبٍ ما. رفيقٌ هادئ في الأيام الثقيلة، ودعوةٌ لأن تبدأ من جديد برفقٍ وثقة.

رسالة من المؤلف

أسأل الله أن تجد هنا كلمةً تواسيك، وأن تحمل معك طمأنينةً تصل بها إلى نفسك وإلى من تحب.

امسح الرمز لرسالةٍ جديدة

تصل إلى صفحة من المؤلف، وتجد فيها كلمةً طيبة تتبدّل في كل زيارة.

حسابا التواصل موجودان داخل الصفحة.

علي إبراهيم خليل الخفاجي

بمحبةٍ وأمنياتٍ طيبة