

# حين ترى النعمة

رحلة نحو السلام الداخلي عبر الامتنان



عمرو حجازي

كاتب في الأدب النفسي

عن الكاتب

## عمرو حجازى

كاتب في الأدب النفسي، يهتم بالكتابة التي تقترب من الإنسان ومشاعره وأسئلته الداخلية، ويسعى من خلال أعماله إلى تقديم محتوى يجمع بين العمق النفسي والأسلوب الأدبي البسيط.

يركز في كتاباته على السلام الداخلي، وفهم النفس، والعلاقات الإنسانية، والمعاني الهادئة التي كثيرًا ما تضيع وسط سرعة الحياة.

الإهداء

إلى كل قلبٍ مرهقٍ...

نسي وسط الحياة

كم يملك من النعم.

إلى الذين عبروا أيامًا ثقيلة،

وظلّوا رغم ذلك يحاولون النجاة.

إلى كل إنسان

كان يحتاج فقط

أن يرى الحياة بعين أكثر هدوءًا.

هذا الكتاب لك.

افتتاحية

في مكانٍ ما داخل كل إنسان...

توجد أشياء جميلة لم يعد يراها.

ليس لأنها اختفت،

بل لأنه اعتاد وجودها.

اعتاد أن يستيقظ،

أن يسمع صوت من يحب،

أن يمشي،

أن يتنفس،

أن ينجو كل يوم من أشياء لم ينتبه إليها أصلاً.

ومع الوقت،

يتحوّل الاعتياد إلى عمى هادئ.

فتركض خلف المزيد،

بينما تمتلئ أيدينا بأشياء كان يمكن أن تمنحنا السلام لو انتبهنا لها فقط.

ربما لا ينقصنا الكثير كما نظن...

ربما ينقصنا أن نرى.

## الفصل الأول

ماذا يعني الامتنان؟

هناك أشياء كثيرة نتعلمها في الحياة...

نتعلم كيف ننجح،

كيف نناقس،

كيف نحصل على المزيد،

كيف نخفي ضعفنا،

وكيف نبدو أقوى مما نحن عليه.

لكن قليلاً ما نتعلم كيف نشعر بالامتنان.

وربما لهذا السبب، يملك كثير من الناس أشياء كثيرة... ومع ذلك لا يشعرون بالسلام.

فالامتنان ليس كلمة تُقال،

ولا عادة مرتبطة بالمناسبات،

ولا مجرد "شكر" سريع نردده دون أن نشعر به.

الامتنان الحقيقي حالة داخلية.

أن تنظر إلى حياتك بعين ترى،

لا بعين اعتادت كل شيء حتى فقدت الإحساس به.

نحن غالباً لا نلاحظ النعم أثناء وجودها.

نلاحظها فقط حين تختفي.

لا نشعر بقيمة الصحة إلا بعد المرض،  
ولا بقيمة الوقت إلا بعد أن يمضي،  
ولا بقيمة الأشخاص إلا بعد الغياب.

وكان الإنسان خُلِق ليبتبه متأخرًا.

لكن الامتنان يعلمنا شيئًا مختلفًا...

أن نشعر بقيمة الأشياء قبل أن نفقدها.

أن نرى الجمال العادي،  
الأشياء الصغيرة،  
التفاصيل التي تمرّ كل يوم بهدوء حتى نظن أنها مضمونة إلى الأبد.

الامتنان لا يعني أن حياتك كاملة.

بل يعني أنك، رغم ما ينقصك، ما زلت قادرًا على رؤية ما لديك.

وهذا فرق كبير.

لأن بعض الناس يعيشون وسط النعم لكنهم لا يشعرون إلا بالنقص،  
بينما يعيش آخرون وسط القليل لكن قلوبهم ممتلئة بالسلام.

الفرق ليس دائمًا في الحياة نفسها...

بل في الطريقة التي ينظرون بها إليها.

هناك من يستيقظ كل صباح وهو يشعر أن الحياة تؤخر عنه ما يستحق،  
وهناك من يستيقظ ممتناً لأنه ما زال يملك فرصة جديدة لبيدأ يومه.

الشخصان قد يعيشان الظروف نفسها،  
لكن الروح مختلفة.

الامتنان لا يغيّر العالم الخارجي دائماً،  
لكنه يغيّر العالم داخل الإنسان.

يجعل القلب أخف،  
والأفكار أهدأ،  
والإنسان أقل صراعاً مع الحياة.

ولعل أجمل ما في الامتنان...  
أنه يعيد الإنسان إلى اللحظة التي يعيشها.

يجعله يتوقف قليلاً،  
ينظر حوله،  
ويكتشف أن الحياة لم تكن فقيرة كما كان يظن.

ربما كانت المشكلة فقط...  
أنه لم يكن يرى.

في أوقات كثيرة، نظن أن سعادتنا مؤجلة.

مؤجلة إلى أن تتحسن الظروف،  
أو يزيد المال،  
أو نجد الحب،  
أو نصل إلى المكان الذي نحلم به.

فنعيش أعمارنا كلها تقريبًا في انتظار شيء قادم،  
وننسى أن جزءًا كبيرًا من الحياة يحدث الآن.

وهنا تحديدًا يفقد الإنسان قدرته على الشعور.

لأن العقل الذي اعتاد مطاردة "المزيد"،  
لن يرى قيمة ما بين يديه.

ولهذا، لا يرتبط الامتنان بما تملك فقط،  
بل بقدرتك على الانتباه.

قد يمرّ يوم عادي جدًا...  
لا أحداث كبيرة فيه،  
ولا إنجازات،  
ولا أخبار مدهشة،  
ومع ذلك يكون مليئًا بالنعيم.

أن تنام مطمئنًا،  
أن تجد من يسأل عنك،  
أن تستطيع المشي دون ألم،  
أن تشرب كوب قهوة بهدوء،

أن تضحك من قلبك للحظات قصيرة...

كل هذه الأشياء تبدو بسيطة،  
لكنها بالنسبة لشخص آخر قد تكون حلمًا بعيدًا.

المشكلة أن الإنسان يعتاد ما يتكرر.

حتى النعم.

ومع الوقت،  
يتعامل مع الأشياء الجميلة وكأنها حقوق ثابتة،  
لا هدايا تستحق الانتباه.

ولهذا يصبح الامتنان مقاومة لهذا الاعتياد.

محاولة لاستعادة الإحساس بالحياة قبل أن تتحول الأيام إلى نسخة متشابهة لا نشعر بها.

حين تمتنّ لشيء ما،

أنت لا تضيف قيمة جديدة إليه...

أنت فقط تكتشف قيمته التي كانت موجودة بالفعل.

وهذا ما يجعل الامتنان يغيّر الإنسان بهدوء.

فالشخص الممتن لا يعيش حياة بلا مشاكل،

لكنه لا يسمح للمشاكل أن تعميه عن كل شيء جميل.

يرى التعب...

لكن يرى معه القوة التي ساعدته على الاستمرار.

يرى الخسارات...

لكن يرى أيضًا ما بقي له.

يرى الألم...

لكن لا ينسى اللحظات التي منحته الأمل.

وهذه ليست سذاجة،

وليست محاولة لتجميل الحياة أكثر مما تستحق.

بل نوع من النضج الداخلي.

أن تفهم أن الحياة لن تمنحك الكمال،

لكنها رغم ذلك تمنحك أشياء كثيرة تستحق الامتنان.

وربما لهذا السبب،

يعيش بعض الناس بقلوب مطمئنة رغم قلة ما يملكون،

بينما يعيش آخرون في وفرة دائمة دون شعور حقيقي بالرضا.

فالسلاام لا يأتي دائمًا من كثرة ما نملك...

أحيانًا يأتي من قدرتنا على رؤية ما نملكه فعلاً.

وربما أكثر ما يُتعب الإنسان...

أنه يعتقد دائماً أن ما ينقصه أهم مما يملكه.

فيظل قلبه معلقاً بما لم يحدث بعد،  
بينما تمرّ أمامه أشياء جميلة لا ينتبه إليها.

ومع الوقت،

لا يصبح التعب بسبب قلة النعم،  
بل بسبب فقدان القدرة على رؤيتها.

فالإنسان الذي لا يشعر بما لديه اليوم،  
لن يشعر غالباً بما سيحصل عليه غداً.

لأن المشكلة لم تكن يوماً في الأشياء نفسها،  
بل في العين التي تنظر،  
وفي القلب الذي اعتاد.

ولهذا، لا يبدأ الامتنان من امتلاك حياة مثالية،  
بل من التوقف للحظة...

لحظة صادقة يرى فيها الإنسان حياته كما هي،  
بعيداً عن المقارنات،  
وبعيداً عن الضجيج،

وبعيداً عن ذلك الصوت الداخلي الذي يخبره دائماً أن ما لديه لا يكفي.

حينها فقط،

يكتشف أن الحياة — رغم كل ما فيها — لم تكن فارغة كما ظن.

كانت مليئة بأشياء صغيرة،  
هادئة،  
وبسيطة،  
لكنها كانت تحمل معنى كبيرًا.

وربما لهذا السبب،  
لا يغيّر الامتنان ما نمّر به دائمًا...

لكنه يغيّر الطريقة التي نعبر بها الحياة.

يجعلنا أكثر هدوءًا،  
وأقل قسوة على أنفسنا،  
وأقرب إلى الشعور الحقيقي بما نعيش.

فالامتنان ليس أن تنكر حزنك،  
ولا أن تتظاهر بالقوة،  
ولا أن تقنع نفسك أن كل شيء بخير.

الامتنان الحقيقي...  
أن تعرف أن الحياة تحمل الألم والجمال معًا،  
ومع ذلك،  
ما زلت قادرًا على رؤية الضوء.

وهنا تبدأ الرحلة.

رحلة أن ترى الحياة،

وترى نفسك،

وترى النعم التي كانت قريبة منك طوال الوقت...

لكن قلبك كان مشغولاً عنها.

## الفصل الثاني

لماذا ننسى الأشياء الجميلة؟

من الغريب أن الإنسان يستطيع الاعتياد على كل شيء تقريبًا...

حتى النعم.

قد يحلم بشيء سنوات طويلة،  
ثم بعد أن يحصل عليه بفترة قصيرة،  
يتحوّل ذلك الشيء إلى أمر عادي جدًا.

البيت الذي كان يتمناه،  
العمل الذي انتظره،  
الشخص الذي دعا الله طويلًا ليأتي إلى حياته،  
حتى اللحظات التي ظن يومًا أنها ستكون مصدر سعادته الدائمة...

كلها تصبح مع الوقت جزءًا طبيعيًا من الحياة.

وهنا تبدأ المشكلة.

ليس لأن النعم اختفت،  
بل لأن الإحساس بها خفت تدريجيًا.

العقل البشري لا يحب الثبات.

يعتاد الأشياء بسرعة،

ثم يبدأ في البحث عن شيء جديد،  
وكان ما يملكه الآن لم يعد كافيًا.

ولهذا يعيش كثير من الناس في دائرة لا تنتهي:  
يحصلون على ما يريدون،  
يفرحون قليلاً،  
ثم يعود الإحساس بالنقص مرة أخرى.

ليس لأن حياتهم سيئة بالضرورة،  
بل لأن أرواحهم لم تتعلم كيف تتوقف لتتسرع.

وفي الحقيقة،  
الإنسان بطبيعته يميل إلى التركيز على ما ينقصه أكثر مما يملكه.

يتذكر الكلمات السيئة أسرع من الكلمات الطيبة،  
ويرى مشكلاته أوضح من نعمه،  
ويفكر في ما فقده أكثر مما بقي معه.

وكان العقل مبرمج على القلق.

ربما لهذا السبب،  
يمكن ليوم واحد سيئ أن ينسينا أيامًا كثيرة جميلة.

ويمكن لتعليق واحد مؤذ أن يجعلنا نتجاهل عشرات الكلمات اللطيفة.

نحن لا نفعل ذلك عمدًا،  
لكننا نفعل ذلك باستمرار.

ثم جاءت الحياة الحديثة لتضاعف هذا الشعور أكثر.

أصبح الإنسان يقارن حياته طوال الوقت بحياة الآخرين.

يفتح هاتفه،

فيرى نجاحًا هنا،

وسفرًا هناك،

وصورًا تبدو مثالية،

وحياة تبدو مكتملة.

ومع كثرة المقارنة،

يبدأ الشعور الخفي بالنقص.

حتى لو كانت حياته جيدة.

لأن المقارنة لا تسمح للإنسان بأن يشعر بما لديه،

بل تجعله ينظر دائمًا إلى ما عند غيره.

وهكذا،

يتحوّل الامتنان من شعور طبيعي إلى شيء نادر.

لا لأن النعم أصبحت قليلة...

بل لأن الضجيج أصبح أكبر من قدرتنا على الانتباه.

ومع الوقت،

لا يعود الإنسان يرى حياته كما هي فعلاً...

بل كما تقنعه المقارنات أنها يجب أن تكون.

فإذا تأخر في شيء،

شعر أنه متأخر عن الجميع.

وإذا مرّ بفترة صعبة،

ظن أن الآخرين يعيشون حياة أسهل منه.

وإذا لم يحصل على كل ما يريد،

شعر وكأنه لا يملك شيئاً.

مع أن الحقيقة مختلفة تماماً.

فالناس لا تعرض آلامها كاملة،

ولا خوفها،

ولا وحدتها،

ولا الليالي التي تقضيها وهي تحاول فقط أن تبدو بخير.

لكننا نقارن واقعنا الداخلي،

بصورة خارجية يختارها الآخرون بعناية.

وهذه مقارنة ظالمة جداً.

لأنها تجعل الإنسان يشعر بالنقص حتى وسط النعم.

وربما لهذا السبب،

أصبح كثير من الناس يعيشون في حالة دائمة من عدم الرضا.

كلما حصلوا على شيء،

ظهر شيء آخر يريدونه.

وكلما وصلوا إلى هدف،

شعروا أن هناك هدفاً أبعد يجب الوصول إليه.

حتى تحوّلت الحياة عند البعض إلى سباق مستمر،

لا وقت فيه للشعور،

ولا للتأمل،

ولا للامتنان.

فالقلب المشغول دائماً بالمزيد...

يصعب عليه أن يشعر بما يملك الآن.

وهنا تحديداً تبدأ أهمية الامتنان.

ليس لأنه يجعل الحياة كاملة،

بل لأنه يعيد الإنسان إلى نفسه.

يعيده إلى اللحظة التي يعيشها،

إلى الأشياء البسيطة التي ما زالت موجودة،

إلى التفاصيل التي فقد الإحساس بها بسبب السرعة والاعتیاد والمقارنة.

فالامتنان لا يمنع الطموح،

ولا يعني أن يتوقف الإنسان عن الحلم.

لكنه يمنعه من أن يعيش عمره كله وهو يشعر أن حياته ناقصة دائماً.

يمكن للإنسان أن يسعى،  
ويتعب،  
ويحلم،  
وفي الوقت نفسه يكون ممتنًا.

يمكنه أن يريد المزيد...  
دون أن يحتقر ما لديه الآن.

وهذا توازن نادر.

لأن المشكلة ليست في الرغبة في التطور،  
بل في أن يتحوّل الإنسان إلى شخص لا يرى قيمة أي شيء إلا بعد فقدانه.

حينها فقط،  
يكتشف متأخرًا أن كثيرًا مما كان يبحث عنه...  
كان موجودًا بالفعل في حياته،  
لكن قلبه كان منشغلًا عنه طوال الوقت.

وربما لهذا،  
نحتاج أحيانًا أن نبطئ قليلًا...

لا لأن الحياة توقفت،  
بل لأن أرواحنا تحتاج فرصة لتشعر بها من جديد.

هناك لحظات بسيطة جدًا...

لكنها قادرة على أن تعيد الإنسان إلى نفسه.

أن يجلس بهدوء دون استعجال.

أن يسمع صوتًا يحبّه.

أن يمشي في شارع يعرفه منذ سنوات فيراه وكأنه يراه لأول مرة.

أن ينتبه إلى تفاصيل صغيرة كانت تمرّ أمامه كل يوم دون شعور.

فالامتنان يبدأ غالبًا من الانتباه.

من أن يعيش الإنسان لحظته بدل أن يمرّ بها بعقلٍ مشغول دائمًا بما بعد.

نحن نعيش كثيرًا،

لكننا لا نشعر بكل ما نعيشه.

نأكل بسرعة،

نتحدث بسرعة،

نركض من يوم إلى آخر،

ومن هدف إلى آخر،

وكان الحياة مهمة يجب الانتهاء منها، لا تجربة يجب أن تُعاش.

ولهذا،

كلما ازدادت السرعة،

قلّ الشعور.

وكلما قلّ الشعور،

أصبح الإنسان أقل امتنًا،

حتى لو كانت حياته مليئة بالأشياء الجيدة.

الامتنان لا يحتاج دائمًا إلى أحداث عظيمة.

أحيانًا يبدأ من أشياء صغيرة جدًا:

فنجان قهوة في صباح هادئ،

رسالة من شخص نحبه،

دعاء أم،

راحة بعد تعب،

أو يوم مرّ بسلام دون مشاكل كبيرة.

لكن لأن هذه الأشياء تتكرر،

نتوقف عن ملاحظتها.

وهنا يفقد الإنسان جزءًا مهمًا من إنسانيته...

قدرته على الدهشة.

فالطفل يشعر بالسعادة لأشياء بسيطة جدًا،

لأنه يرى العالم بعين جديدة.

أما الإنسان الذي أثقلته السرعة والاعتیاد،

فيحتاج دائمًا إلى شيء أكبر حتى يشعر.

وربما لهذا السبب،

لا تأتي الطمأنينة دائمًا من كثرة ما نملك،

بل من قدرتنا على الإحساس بما نملكه فعلاً.

فالامتنان ليس رفاهية نفسية،  
ولا فكرة مثالية بعيدة عن الواقع.

إنه طريقة لحماية الروح من التحول إلى قلبٍ لا يشعر.

أن تبقى قادرًا على ملاحظة الجمال،  
حتى بعد كل ما رأيته من تعب،  
وأن تبقى ممثلًا للحياة،  
حتى وهي ليست كاملة.

وهذا لا يجعل الإنسان أضعف كما يظن البعض...

بل يجعله أكثر إنسانية.

## الفصل الثالث

أشياء نملكها ولا نشعر بها

هناك نعم عظيمة في حياتنا...  
هادئة إلى درجة أننا لا نلاحظها.

لا لأنها صغيرة،

بل لأنها موجودة كل يوم.

ولهذا يعتادها القلب،

حتى تصبح كأنها شيء طبيعي لا يستحق الانتباه.

لكن الحقيقة مختلفة.

فبعض الأشياء التي نعيش معها يوميًا،

قد تكون بالنسبة لشخص آخر أمنية بعيدة.

الصحة مثلًا.

كم مرة استيقظنا من النوم،

ومارسنا يومنا بشكل عادي،

دون أن نفكر في نعمة أن يتحرك الجسد بلا ألم؟

كم مرة مشينا،

وضحكنا،

وصعدنا الدرج،

وأخذنا أنفاسنا بشكل طبيعي،  
دون أن نشعر أن كل ذلك نعمة كبيرة؟

الإنسان لا ينتبه غالبًا إلى جسده إلا حين يتعب.

وكان الصحة تعمل بصمت كامل،  
حتى ننسى وجودها.

ثم هناك الطمأنينة...

تلك النعمة التي لا تُشترى.

أن ينام الإنسان دون خوف،  
أن يشعر بالأمان،  
أن يجد مكانًا يعود إليه في نهاية يومه،  
أن يملك أشخاصًا يشعر معهم أنه ليس وحيدًا.

كل هذه أشياء تبدو عادية،  
لكن الحياة أثبتت لكثير من الناس أنها ليست مضمونة أبدًا.

حتى الأيام العادية...  
هي نعمة لا ننتبه إليها إلا بعد الفوضى.

الأيام التي تمرّ بهدوء،  
دون أخبار سيئة،  
دون خسارات،  
دون انهيارات مفاجئة.

كم مرة اعتبرنا هذه الأيام "مملة"،  
بينما كان غيرنا يتمنى فقط أن يعيش يوماً هادئاً؟

نحن نبحث دائماً عن اللحظات الكبيرة،  
وننسى أن الحياة الحقيقية تتكوّن غالباً من تفاصيل صغيرة ومتكررة.

من جلسة عائلية بسيطة،  
من صوت مألوف،  
من رائحة البيت،  
من شخص يسأل عنا بصدق،  
من لحظة راحة بعد يوم طويل.

هذه الأشياء لا تصنع ضجيجاً،  
ولهذا لا ينتبه إليها كثيرون.

لكنها،  
في الحقيقة،  
الأشياء التي تمنح الحياة معناها الحقيقي.  
وربما من أكثر النعم التي لا نشعر بها...

وجود الأشخاص الذين يحبّوننا بصدق.

أحياناً نعتاد وجودهم إلى درجة أننا نظن أنهم سيبقون دائماً،  
فنؤجل كلمات الامتنان،

ونؤجل الاهتمام،

ونؤجل التعبير عن مشاعرنا،

وكأن الوقت لا ينتهي.

لكن الحياة تتغير بسرعة.

وقد يكتشف الإنسان متأخرًا أن بعض الوجوه التي كانت تمنحه الأمان،  
كانت من أعظم النعم التي مرّت في حياته.

ولهذا،

ليس الامتنان أن نشعر بقيمة الناس بعد غيابهم فقط...

بل أن يشعروا بقيمتهم وهم معنا.

أن نقول الكلمات الجميلة قبل أن يصبح الوقت متأخرًا،  
وأن نمنح الحب قبل أن يتحول إلى ندم صامت.

حتى أنفسنا...

هناك أوقات لا نشعر فيها بالامتنان لها.

نقسو عليها كثيرًا،

نلومها باستمرار،

وننظر فقط إلى أخطائها ونقاط ضعفها.

ننسى كم مرّت من أشياء صعبة،

وكم حاولت أن تستمر رغم التعب،

وكم قاومت حتى وصلت إلى هذه اللحظة.

الإنسان أحيانًا يحتاج أن ينظر إلى نفسه برحمة،

لا بحكم دائم.

أن يشعر بالامتنان للقوة التي ساعدته على النجاة،  
حتى في الأيام التي كان يظن فيها أنه ضعيف.

وهناك أيضًا نعم لا نراها إلا بعد الألم.

بعض التجارب الصعبة،

رغم قسوتها،

غيرتنا بطريقة لم نكن نتوقعها.

علمتنا،

وقربتنا من أنفسنا،

وجعلتنا أكثر فهمًا للحياة والناس.

ليس معنى هذا أن الألم جميل،

ولا أن المعاناة شيء يجب تمجيده،

لكن بعض الأوجاع تترك داخل الإنسان نضجًا لا تصنعه الحياة السهلة.

وربما لهذا،

حين ينظر الإنسان إلى حياته بعد سنوات،

يكتشف أن هناك أشياء ظنها خسائر...

لكنها كانت بدايات مختلفة لشخص أكثر وعيًا وعمقًا.

الحياة لا تمنحنا دائمًا ما نريد،

لكنها تمنحنا أحيانًا ما نحتاجه لنصبح أشخاصًا مختلفين.

وحين يتعلم الإنسان أن يرى ذلك،  
يتغير شيء هادئ داخله...

شيء يجعله أكثر امتناناً،  
وأقل غضباً من الحياة.

لأن الامتنان الحقيقي لا يأتي فقط من الأشياء الجميلة التي حدثت لنا...

بل أحياناً،  
من الأشياء التي كسرتنا...  
ثم أعادت تشكيلنا بطريقة أفضل.  
وربما أجمل ما يفعله الامتنان...

أنه يعيد الإنسان إلى المعنى الحقيقي للحياة.

ففي وسط الانشغال،  
والتعب،  
والسعي المستمر،  
قد ينسى الإنسان لماذا يعيش أصلاً.

ينشغل بالأهداف،  
وينسى الرحلة.  
يركض خلف المستقبل،  
وينسى أن يعيش يومه.

لكن الامتنان يوقظه بلطف.

يجعله ينتبه أن الحياة ليست فقط اللحظات الكبيرة التي ننتظرها، بل أيضاً تلك التفاصيل الصغيرة التي تمرّ كل يوم دون ضجيج.

أن تشعر بالراحة بعد التعب.

أن تجد شخصاً يفهمك.

أن تنجو من يومٍ صعب.

أن تضحك من قلبك للحظات قليلة.

أن تملك القدرة على البدء من جديد.

كل هذه الأشياء ليست عادية كما نظن.

لكننا لا نراها غالباً،

لأننا تعودنا أن نربط قيمة الحياة بما ينقصنا لا بما نملكه.

ولهذا،

حين يبدأ الإنسان بممارسة الامتنان،

لا تتغير الظروف فجأة...

لكن نظرتة للحياة تتغير.

فيصبح أكثر هدوءاً،

وأقل اعتراضاً على كل شيء،

وأقرب إلى السلام الداخلي.

لا لأنه حصل على حياة مثالية،  
بل لأنه توقف أخيراً عن تجاهل الأشياء الجميلة الموجودة بالفعل.

وربما لهذا السبب،  
كان الامتنان دائماً مرتبطاً بالطمأنينة.

فالروح التي ترى النعم،  
لا تبقى غارقة طوال الوقت في الشعور بالنقص.

والإنسان الذي يشعر بما لديه،  
يصبح أكثر قدرة على احتمال ما ينقصه.

ليس لأن الألم اختفى،  
بل لأن قلبه لم يعد يرى الحياة بلون واحد فقط.

وهذه واحدة من أجمل الهدايا التي يمنحها الامتنان للإنسان...

أن يعيد التوازن إلى روحه.

أن يجعله يرى التعب والجمال معاً،  
الخسارة والنجاة معاً،  
الحزن والأمل معاً.

فالحياة ليست بيضاء بالكامل،

ولا سوداء بالكامل.

لكن القلب الممتن...

يستطيع دائماً أن يرى الضوء، حتى في الأيام المعتمة.

## الفصل الرابع

### الامتنان للناس وللحياة

هناك أشخاص مرّوا في حياتنا...

وتركوا أثرًا أكبر مما نظن.

بعضهم لم يفعل أشياء عظيمة،

لكنهم كانوا موجودين في الوقت المناسب.

كلمة منهم خففت تعبًا،

موقف صغير منحنا الأمان،

أو حضور هادئ جعل الحياة أقل قسوة.

ومع ذلك،

كثيرًا ما ننسى أن نعبر عن امتناننا لهم.

نظن أن الذين يحبوننا يعرفون مكانتهم في قلوبنا دون أن نقول،

فنؤجل الكلام الجميل،

ونؤجل الاعتراف بالفضل،

حتى تصبح المشاعر حبيسة الصمت.

لكن الحقيقة أن الإنسان يحتاج أحيانًا أن يسمع أثره في حياة من يحب.

يحتاج أن يعرف أن وجوده كان مهمًا،

وأن لطفه لم يمرّ دون أثر.

ولهذا،

فالامتنان ليس شعورًا داخليًا فقط...

بل لغة أيضًا.

لغة تجعل العلاقات أكثر دفئًا،

والقلوب أكثر قربًا،

والحياة أقل جفافًا.

فكم من علاقة ضعفت،

ليس بسبب غياب الحب،

بل بسبب غياب التقدير.

وكم من إنسان كان يحتاج فقط إلى كلمة صادقة،

تشعره أن ما يفعله له قيمة.

الناس لا يتعبون دائمًا من العطاء...

أحيانًا يتعبون من الشعور أن ما يفعلونه لا يُرى.

ولهذا،

حين يشعر الإنسان بالامتنان تجاه من حوله،

يتغيّر شيء جميل في علاقاته.

يصبح أكثر انتباهًا للتفاصيل الصغيرة،

وأكثر قدرة على رؤية الجهد الخفي الذي يبذله الآخرون من أجله.

يرى الأم التي تتعب بصمت،

والأب الذي يحمل مسؤولياته دون شكوى،  
والصديق الذي يبقى حاضرًا في الأوقات الصعبة،  
والشخص الذي حاول أن يكون سندا حتى وهو متعب.

كل هذه الأشياء قد تبدو عادية،  
لكنها ليست كذلك أبدًا.

الحب الحقيقي غالبًا لا يأتي في شكل لحظات صاخبة...

بل في تفاصيل صغيرة تتكرر كل يوم دون أن ننتبه.

والامتنان للحياة لا يعني أن الإنسان عاش دائمًا أيامًا سهلة.

فكل شخص يحمل داخله معاركه الخاصة،  
وأوجاعه التي لا يراها أحد كاملة.

لكن رغم ذلك،  
تظل هناك لحظات تستحق الامتنان.

لحظات نجونا فيها،  
رغم أننا ظننا أننا لن نستطيع.  
ولحظات وقف بجانبنا فيها أشخاص لم تكن نتوقعهم.  
وأيام ثقيلة مرّت أخيرًا،  
بعد أن اعتقدنا أنها لن تنتهي.

الحياة ليست عادلة دائمًا،  
وليس لطيفة طوال الوقت،

لكنها — حتى وسط تعبها — تمنح الإنسان أحياناً أشياء صغيرة تساعده على الاستمرار.

ولهذا،

فالامتنان لا يعني أن نتجاهل الجانب المولم من الحياة.

بل أن نعترف أن الصورة ليست سوداء بالكامل.

أن نرى ما خسرناه،

لكن نرى أيضاً ما بقي معنا.

أن نعترف بالتعب،

لكن دون أن ننسى اللحظات التي منحتنا القوة.

وهذا النوع من الامتنان يحتاج وعياً.

لأن الأسهل دائماً أن يركز الإنسان على ما يؤلمه فقط.

أما أن يرى النور وسط العتمة،

فهذا يحتاج قلباً يتعلم كيف ينظر بطريقة مختلفة.

وربما لهذا السبب،

تتغير حياة بعض الناس عندما يبدأون في التعبير عن امتنانهم بصدق.

ليس لأن الظروف تبدلت فجأة،

بل لأن نظرتهم للحياة أصبحت أكثر اتزاناً.

فيصبحون أقل قسوة،

وأكثر تسامحاً،  
وأقرب إلى الشعور الحقيقي بالأشياء.

حتى العلاقات نفسها تتغير.

فالإنسان الذي يقدر من حوله،  
ويعبر عن امتنانه،  
يصنع حوله مساحة أكثر دفئاً وصدقاً.

لأن الامتنان يشعر الناس أنهم مرئيون...  
وأن وجودهم له معنى.

وفي عالم مليء بالانشغال والسرعة،  
قد تكون هذه واحدة من أجمل الهدايا التي يمكن أن نقدمها لبعضنا.

أن يشعر الإنسان...  
أنه مُقدَّر.

وربما في النهاية،  
لا يتذكر الناس دائماً كل ما قلناه لهم...

لكنهم يتذكرون جيداً كيف جعلناهم يشعرون.

## الفصل الخامس

حين يغيّر الامتحان الداخل

لا يغيّر الامتحان حياة الإنسان من الخارج دائماً...

لكنه يغيّره من الداخل.

وهذا أعمق بكثير مما يبدو.

فالإنسان لا يتعب فقط بسبب ما يمرّ به،

بل بسبب الطريقة التي يرى بها ما يمرّ به.

قد يعيش شخصان الظروف نفسها،

لكن أحدهما يشعر بالاختناق الدائم،

بينما يظل الآخر أكثر هدوءاً وقدرة على الاحتمال.

والفرق أحياناً لا يكون في الحياة نفسها...

بل في طريقة النظر إليها.

حين يعتاد الإنسان التركيز على النقص،

يمتلئ قلبه بالتوتر.

يشعر دائماً أن شيئاً ما ينقصه،

وأن السعادة مؤجلة،

وأن الحياة لم تمنحه ما يستحق.

ومع الوقت،  
يتحوّل هذا الشعور إلى إرهاق داخلي مستمر.

لكن الامتنان يخفف هذا الصراع.

ليس لأنه يلغي المشكلات،  
بل لأنه يوسّع رؤية الإنسان.

فيجعله يرى أن حياته ليست فقط ما يؤلمه،  
وليس فقط الأشياء التي فقدها،  
بل أيضًا الأشياء التي ما زالت تمنحه معنى وقوة وأملًا.

وهذا التغيير البسيط في الانتباه،  
يؤثر على النفس بشكل عميق.

فالإنسان الممتن يصبح أقل استنزافًا من المقارنات،  
وأقل غضبًا من الحياة،  
وأقل تعلقًا بفكرة أن كل شيء يجب أن يكون كاملاً حتى يشعر بالسلام.

يبدأ بالتخفف من ذلك الضغط الداخلي المستمر...  
ضغط السعي الدائم وراء المزيد.

ويكتشف أن الراحة النفسية لا تأتي فقط من الحصول على ما نريد،  
بل أحيانًا من القدرة على تقدير ما نملكه بالفعل.

ولهذا،

يرتبط الامتنان غالبًا بالطمأنينة.

فالروح التي ترى الجمال،  
حتى في الأيام العادية،  
لا تغرق بسهولة في الشعور الدائم بالنقص.

والإنسان الذي يشعر بالنعيم الصغيرة،  
يصبح أكثر قدرة على التوازن حين تمرّ به الأوقات الصعبة.

ليس لأنه أقوى من غيره دائماً،  
بل لأن قلبه لم يفقد قدرته على رؤية الضوء.

وهناك شيء آخر يفعله الامتتان بهدوء داخل الإنسان...

أنه يجعله أكثر تصالحًا مع نفسه.

فالإنسان الذي يعيش طوال الوقت وهو يركّز على ما ينقصه،  
يصعب عليه أن يشعر بالرضا عن ذاته.

يبقى في حالة مقارنة دائمة،

ولوم مستمر،

وكانه مهما فعل لن يكون كافيًا.

لكن حين يبدأ بممارسة الامتتان،

يتغيّر هذا الصوت الداخلي تدريجيًا.

يصبح أكثر رحمة بنفسه،

وأقل قسوة على أخطائه،

وأقدر على رؤية المسافة التي قطعها بدل التركيز فقط على ما لم يصل إليه بعد.

فالامتنان لا يجعل الإنسان يتوقف عن التطور،  
لكنه يمنعه من أن يكره نفسه أثناء رحلته.

وهذا فرق مهم جدًا.

لأن بعض الناس يظنون أن القسوة على الذات هي الطريق الوحيد للنجاح،  
فيعيشون سنوات طويلة وهم لا يشعرون بأي رضا،  
مهما حققوا.

كل إنجاز يتحول بسرعة إلى شيء عادي،  
وكل خطوة تصبح غير كافية.

وهكذا يفقد الإنسان القدرة على الاستمتاع بحياته،  
حتى وهو ينجح فيها.

أما الامتنان،  
فيعيد التوازن.

يجعل الإنسان يسعى،  
لكن دون أن يعيش في حرب دائمة مع نفسه.

يريد الأفضل،  
لكن دون أن يحتقر ما وصل إليه بالفعل.

وهذا النوع من السلام الداخلي لا يعني الضعف أبدًا...

بل يعني النضح.

أن يفهم الإنسان أن قيمته لا تُقاس فقط بما يملكه،  
ولا بما حققه،  
ولا بمقدار تفوقه على الآخرين.

بل أيضاً بقدرته على أن يعيش حياته بقلب أكثر هدوءاً وامتلاءً.

ولهذا،

فإن الامتنان لا يغيّر المشاعر فقط،  
بل يغيّر طريقة العيش نفسها.

يجعل الإنسان أبطأ قليلاً...

أكثر انتباهاً...

وأقرب إلى المعنى الحقيقي للأشياء.

فيبدأ بالشعور بالحياة بدل أن يمرّ بها مسرعاً.

وربما لهذا،

حين يتعلّم الإنسان الامتنان بصدق،

لا تصبح حياته خالية من الألم...

لكنها تصبح أقلّ قسوة على روحه.

## الفصل السادس

كيف نمارس الامتحان؟

الامتحان ليس فكرة تُقرأ فقط...

بل عادة تحتاج أن تُمارس.

فحتى لو فهم الإنسان معنى الامتحان،

سيعود بسهولة إلى الانشغال،

والاعتیاد،

والشكوى المستمرة،

إذا لم يتعلم كيف يتوقف أحياناً ليشعر بما حوله.

ولهذا،

فممارسة الامتحان لا تحتاج إلى حياة مثالية،

ولا إلى ظروف خاصة.

هي تحتاج فقط إلى انتباه صادق.

أن يمنح الإنسان نفسه لحظات قصيرة يرى فيها حياته بوضوح أكبر.

ومن أبسط الطرق التي تساعد على ذلك...

أن يكتب.

قد تبدو الكتابة شيئاً بسيطاً،

لكنها تجعل الإنسان ينتبه لأشياء كان يمرّ بها دون شعور.

أن يكتب كل يوم:

ما الشيء الجميل الذي حدث اليوم؟

ما اللحظة التي منحته راحة ولو قصيرة؟

من الشخص الذي شعر بالامتنان لوجوده؟

هذه الأسئلة الصغيرة تغيّر شيئاً مهمّاً داخل الإنسان...

تغيّر ما يركز عليه عقله.

فبدل أن يقضي يومه كله في ملاحظة الضغوط والمشكلات،

يبدأ تدريجيّاً في رؤية الأشياء الجيدة أيضاً.

ليس لأن الحياة أصبحت مثالية،

بل لأنه أصبح أكثر وعياً بما فيها.

وهناك طريقة أخرى بسيطة...

أن يتوقف الإنسان للحظة أثناء يومه.

لحظة حقيقية،

بعيداً عن الهاتف،

والضجيج،

والتفكير المستمر.

أن يشرب قهوته ببطء،

أن ينظر إلى السماء،  
أن يمشي دون استعجال،  
أن ينتبه لصوت يديه،  
أو لراحة صغيرة مرّت به.

هذه اللحظات العابرة قد تبدو عادية،  
لكنها تعيد الإنسان إلى الحياة التي كان يمرّ بها دون شعور.

فالامتنان لا يعيش في السرعة.

كلما تباطأ الإنسان قليلاً،  
أصبح أكثر قدرة على الإحساس.

وأكثر قدرة على رؤية النعم التي كانت دائماً حوله.

وهناك ممارسة أخرى عميقة جداً...

أن يعبر الإنسان عن امتنانه للآخرين.

ليس فقط أن يشعر به داخله،  
بل أن يقوله.

أن يشكر شخصاً وقف بجانبه،  
أو يرسل رسالة صادقة لمن كان له أثر جميل في حياته،  
أو يخبر أحدهم أن وجوده كان فرقاً حقيقياً.

كثير من الناس يحملون مشاعر امتنان كبيرة،

لكنهم لا يعبرون عنها أبدًا.

يؤلون الكلام الجميل،

حتى تمضي الأيام،

وتصبح بعض الكلمات متأخرة.

بينما قد تكون جملة صادقة واحدة،

قادرة على أن تغير يوم إنسان بالكامل.

فالامتنان حين يُقال...

لا يغير فقط من يسمعه،

بل يغير أيضًا من يقوله.

يجعل القلب أكثر ليّنًا،

وأقرب إلى الحب،

وأقل انغلاقًا.

ومن المهم أيضًا أن يتعلم الإنسان الامتنان لنفسه.

وهذا ليس غرورًا كما يظن البعض.

بل اعتراف هادئ بالمجهود الذي يبذله كل يوم،

وبالأشياء التي تجاوزها،

وبالمرات التي حاول فيها الاستمرار رغم التعب.

فالإنسان أحيانًا يكون قاسيًا على نفسه إلى درجة أنه لا يرى أي شيء جيد فيها.

يركز فقط على أخطائه،  
وعلى ما لم يحققه،  
وينسى كم نجا من أشياء كانت قادرة على كسره.

ولهذا،  
فإن الامتنان للنفس جزء مهم من الشفاء الداخلي.

أن ينظر الإنسان إلى نفسه بعين أكثر رحمة،  
وأن يدرك أن التعافي،  
والنضج،  
والاستمرار...  
كلها أشياء تستحق التقدير أيضاً.

ومع الوقت،  
لا يصبح الامتنان مجرد تمرين يقوم به الإنسان...  
بل طريقة يشعر بها بالحياة.

طريقة تجعله أكثر هدوءاً،  
وأقل استنزافاً،  
وأقرب إلى السلام الداخلي.  
لأن الروح التي تتعلم كيف ترى النعم...  
لا تبقى غارقة طوال الوقت في الإحساس بالنقص.  
وربما لهذا،

لا يحتاج الامتنان إلى أشياء عظيمة حتى يبدأ.  
أحياناً يبدأ فقط...  
حين ينتبه الإنسان لما كان يمرّ بجانبه كل يوم دون أن يراه.

## الفصل السابع

### الامتحان في الأوقات الصعبة

من السهل أن يشعر الإنسان بالامتنان حين تكون الحياة هادئة.

لكن الامتحان الحقيقي...

هو أن يبقى قادرًا على رؤية بعض الضوء،

حتى في الأيام الثقيلة.

وهذا لا يعني أن الإنسان يجب أن يتظاهر بالقوة،

أو أن ينكر حزنه،

أو أن يفتن نفسه أن الألم جميل.

الحزن حقيقي.

والخسارة حقيقية.

والتعب أحيانًا يكون أكبر من الكلمات.

لكن رغم ذلك،

يبقى هناك شيء صغير يمكن للامتنان أن يفعله...

أن يمنع الألم من أن يبتلع الصورة كلها.

ففي الأوقات الصعبة،

يضيق نظر الإنسان غالبًا.

يرى ما خسره فقط،

وما انكسر،

وما لم يحدث كما كان يتمنى.

وهذا طبيعي جدًا.

لكن الامتحان يساعده بلطف أن يتذكر:

أن هناك أشياء أخرى ما زالت موجودة أيضًا.

أشخاص بقوا معه،

قوة داخله لم يكن يعرفها،

دروس تعلمها،

أو حتى مجرد قدرته على الاستمرار يومًا إضافيًا رغم كل ما يشعر به.

وفي الحقيقة،

بعض الناس لا يكتشفون معنى الامتحان الحقيقي إلا بعد الألم.

بعد المرض،

أو الفقد،

أو الخسارة،

أو المرور بتجربة غيرتهم من الداخل.

حينها فقط،

يرون أشياء كانوا يعتبرونها عادية جدًا.

يرون قيمة الصحة،

والهدوء،

والوقت،

والناس،

واللحظات البسيطة التي كانت تمرّ دون انتباه.

وكان الألم أحياناً يعيد للإنسان قدرته على الرؤية.

ليس لأن المعاناة شيء جميل،

بل لأنها تكسر حالة الاعتياد التي كانت تغطي عينيه.

ولهذا،

قد يتحوّل الامتنان في الأوقات الصعبة إلى نوع من النجاة النفسية.

شيء يساعد الإنسان على ألا يغرق بالكامل في العتمة.

أن يتمسك بسبب صغير للاستمرار،

ولو كان بسيطاً جداً.

فأحياناً،

لا يحتاج الإنسان في لحظاته الصعبة إلى حلول كبيرة...

بل يحتاج فقط إلى شيء يشعره أن الحياة ما زال فيها ما يستحق التمسك به.

والامتنان في الأوقات الصعبة لا يعني أن الإنسان لا يتألم.

بل يعني أنه لا يسمح للألم أن يسرق منه كل شيء.

هناك فرق كبير بين شخص يعيش الحزن...  
وشخص يتحوّل الحزن عنده إلى طريقة لرؤية الحياة كلها.

فالإنسان حين يمرّ بفترة قاسية،  
قد يبدأ بالشعور أن كل شيء مظلم،  
وأن الحياة فقدت معناها،  
وأن الأشياء الجميلة لم تعد موجودة.

لكن الامتتان يعيد إليه شيئاً مهماً...

التوازن.

يجعله يرى أن الألم جزء من الحياة،  
وليس الحياة كلها.

وأن الأيام الصعبة،  
مهما طالت،  
ليست الصورة الكاملة.

وربما لهذا السبب،  
كان بعض الناس يخرجون من تجاربهم القاسية أكثر نضجاً وهدوءاً.

ليس لأنهم لم يتألموا،  
بل لأنهم تعلّموا كيف يرون الأشياء بطريقة مختلفة.

تعلّموا أن النجاة نعمة.

وأن وجود شخص واحد صادق قد يخفف الكثير.  
وأن الراحة بعد التعب لها معنى لا يفهمه إلا من مرّ بالإرهاق.

الحياة أحياناً تعلم الإنسان الامتنان بالطريقة المؤلمة.

تجعله يفقد شيئاً،

حتى يعرف قيمته.

أو يمرّ بوقت صعب،

حتى يدرك كم كانت الأيام الهادئة نعمة كبيرة.

ومع أن هذه الدروس قاسية،

إلا أنها تجعل الإنسان أكثر وعياً بالحياة.

أكثر قدرة على الشعور،

وأقل استهلاكاً في المقارنات والأشياء السطحية.

فالذي مرّ بالعمّة،

غالباً يرى الضوء بشكل أوضح.

ولهذا،

قد يكون الامتنان في أصعب لحظّاتنا،

واحداً من أكثر أشكال القوة هدوءاً.

أن يستمر الإنسان رغم تعبهِ.

أن يجد معنى صغيراً وسط الفوضى.

أن يبقى قلبه قادراً على رؤية بعض الجمال،

حتى بعد كل ما انكسر داخله.

وهذا لا يجعل الألم أقل حقيقة...

لكنه يجعل الإنسان أقل وحدة أمامه.

وربما في النهاية،

لا تكون قوة الإنسان دائمًا في أنه لم يسقط أبدًا...

بل في أنه،

بعد كل مرة سقط فيها،

ظل قادرًا على النهوض،

ورؤية الحياة بعين لم تفقد الأمل تمامًا.

## الفصل الثامن

حين ترى

يتغيّر شيء هادئ داخل الإنسان...

حين يبدأ فعلاً في رؤية حياته.

ليس كما تقارنها العيون بالآخرين،

ولا كما تصفها المخاوف،

ولا كما يقنعه النقص الدائم.

بل كما هي.

بكل ما فيها من تعب وجمال،

ونقص ووفرة،

وخسارات صغيرة،

ولحظات نجاة لا ينتبه إليها كثيراً.

وهنا يبدأ الامتنان الحقيقي.

ليس كفكرة جميلة،

ولا كعادة مؤقتة،

بل كطريقة جديدة للنظر إلى الحياة.

طريقة تجعل الإنسان أكثر حضوراً،

وأقل تشتتاً،

وأقرب إلى نفسه.

فحين يرى الإنسان النعم التي كانت حوله طوال الوقت،  
يتغير إحساسه بالأيام.

تصبح اللحظات البسيطة أكثر معنى،  
ويصبح السلام الداخلي أقرب مما كان يظن.

لا لأن الحياة أصبحت مثالية...

بل لأنه توقف أخيرًا عن انتظار الكمال حتى يشعر بالسعادة.

وهذه واحدة من أكثر الأشياء التي تُرهق الإنسان:  
أن يربط راحته النفسية دائمًا بشيء لم يحدث بعد.

فينسى أن يعيش ما بين يديه الآن.

لكن الامتنان يعيده إلى اللحظة.

إلى اليوم الذي يعيشه،  
إلى الأشخاص الذين ما زالوا بقربه،  
إلى الأشياء الصغيرة التي كانت تمنحه الدفء دون أن يشعر.

ومع الوقت،

لا يصبح الإنسان أقل طموحًا...

بل يصبح أكثر انزائاً.

يسعى،

لكن دون أن يضيع عمره في الشعور الدائم بالنقص.

يحلم،

لكن دون أن يحتقر حياته الحالية.

ويتعب،

لكن دون أن ينسى الأشياء التي تستحق الامتنان وسط كل ذلك.

وهذا النوع من السلام لا يأتي فجأة.

إنه ينمو بهدوء،

كلما أصبح الإنسان أكثر انتباهاً،

وأكثر صدقاً مع نفسه،

وأكثر قدرة على رؤية الحياة بقلب لا يمرّ على الأشياء مروراً سريعاً.

وربما لهذا،

فإن الامتنان لا يغيّر العالم من حولنا دائماً...

لكنه يغيّر العالم داخلنا.

يجعلنا أخفّ،

وأهدأ،

وأقلّ قسوة على أنفسنا وعلى الحياة.

وحين يحدث ذلك...

يكتشف الإنسان أن كثيرًا مما كان يبحث عنه بعيدًا،  
كان موجودًا قريبًا منه طوال الوقت.

لكنه فقط...

لم يكن يرى.

الخاتمة

في النهاية...

لن تصبح الحياة كاملة يوماً.

سيبقى هناك دائماً شيء ناقص،

ووقت صعب،

وأمنية لم تتحقق بعد،

وأشياء لا تسير كما نريد تماماً.

هذه طبيعة الحياة.

لكن وسط كل ذلك،

تبقى هناك دائماً نعم صغيرة تضيء الطريق،

حتى لو اعتادتها أعيننا.

وربما لا تكمن المشكلة الحقيقية في قلة ما نملك...

بل في كثرة ما نمرّ به دون أن نشعر.

فالإنسان يستطيع أن يعيش عمره كله وهو ينتظر لحظة مثالية يشعر فيها بالسلام،

ثم يكتشف متأخراً أن السلام لم يكن مختبئاً في المستقبل كما ظن.

كان موجوداً في لحظات بسيطة جداً...

في يوم هادئ،

في شخص يحبه،

في صحة لم يكن ينتبه إليها،  
في نجاة مرّت بصمت،  
وفي أشياء عادية كانت تحمل معنى أكبر مما تخيل.  
ولهذا،  
فالامتنان ليس أن نقنع أنفسنا أن الحياة جميلة طوال الوقت.

بل أن نبقى قادرين على رؤية الجمال،  
حتى حين لا تكون الحياة كاملة.  
أن نرى النور،  
ولو كان صغيرًا.  
أن نتمسك بالأشياء التي تمنح أرواحنا بعض الطمأنينة.  
وأن نتوقف أحيانًا عن الركض،  
لنشعر بالحياة بدل أن تمرّ بنا فقط.  
وربما بعد كل ما مررت به،  
وكل ما عشته،  
وكل ما فقدته أو نجوت منه...

تكتشف في النهاية أن أعظم تغيير لم يكن في الحياة نفسها.  
بل في الطريقة التي أصبحت ترى بها كل شيء.

حين ترى...

يتغيّر الكثير.

عمرو حجازي  
كاتب في الأدب النفسي

# حين ترى النعمة

نقضي أعمارنا غالبًا ونحن نبحث عن شيء ما...

نجاح أكبر،  
راحة أكثر،

حياة تشبه ما نراه عند الآخرين.

وفي أثناء هذا الركض،  
ننسى أحيانًا الأشياء التي كانت قادرة على أن تمنحنا السلام بالفعل.

”حين ترى“ ليس كتابًا عن المثالية،  
ولا عن تجاهل الألم،  
بل رحلة هادئة نحو الامتنان الحقيقي...

ذلك الامتنان الذي لا يغيّر الحياة من حولنا دائمًا،  
لكنه يغيّر الطريقة التي نراها بها.



في هذا الكتاب،  
يأخذك عمرو حجازي في تأملات إنسانية ونفسية بسيطة،  
تساعدك على رؤية الأشياء التي اعتدت وجودها،  
والشعور بالنعمة التي مرّت بجانبك كل يوم دون أن تنتبه إليها.

لأن بعض التغييرات الكبيرة...  
تبدأ فقط  
حين ترى.

عمرو حجازي  
كاتب في الأدب النفسي



9 783455 242922



عمرو الفكر  
Car Al Fikr