

صمت الحياة.. وصوت القلب!! بدرية بنت عبدالله آل غوي



مع مرور الزمن، نجد أنفسنا نبتعد تدريجيًا عن ضجيج العلاقات السطحية واللاهفة للتقدير الخارجي، وأصبحنا نتجه نحو عمق الذات واكتشافها. لم نعد نبحث عن أصدقاء جدد أو نلهث خلف من يحبنا، بل أصبحنا نُقدّر الوحدة التي تمنحنا فرصة للغوص في أعماقنا فقط. في هذا المسار، نُدرك أن النضج العاطفي لا يعني كبت المشاعر، بل القدرة على التعبير عنها بأكثر وعي وتوازن.

ما كلُّ نبضٍ له حرفٌ يدوُّه
بعضُ المشاعرِ يعياها عندها القلمُ

حينها نُصبح أكثر فهمًا لمشاعرنا ومشاعر الآخرين، ونتعلم كيف نُدير عواطفنا بحزم دون أن نُحمّل الآخرين مسؤولية سعادتنا وإنجازتنا أو ألمنا وحرزنا.

بدأنا نبحث ونُفضّل الأماكن الهادئة، مثل صوت الطبيعة، ورائحة القهوة، على صخب التجمعات ومدن الألعاب.

ونجد في هذه اللحظات الساكنة ملأً يُعيد لنا ترتيب أفكارنا، ويُنعش أرواحنا ويمنحنا الشعور بالطمأنينة والسعادة.

توقفنا عن مجادلة الآخرين لإثبات وجهات نظرنا، حتى وإن كنا على صواب؛ وذلك مصداقاً لقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: "أنا زعيمٌ بببيتٍ في ريب الجنة لمن ترك المرء وإن كان مُحققًا، وببيتٍ في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحًا، وببيتٍ في أعلى الجنة لمن حسن خلقه".

نعم أصبحنا نترك للأيام مهمة الكشف عن الحقيقة، ونتجنب الدخول في صراعات كثيرة لا طائل منها.

نتعامل مع جراحاتنا بصمت، نُداويها بأنفسنا، ونُدرك أن البوح ليس دائمًا هو الحل، ونفرح بصمت، ثم نبكي بصمت، ونضحك بابتسامة عابرة، دون الحاجة لإظهار مشاعرنا للعلن.

بعض المشاعر تأتي أن تغادرنا
كأنما زرعت في القلب شرياننا

نبكي ونضحك من حزنٍ ومن فرحٍ
وتستمر بذاك الحال دياننا

أصبحنا نُقدّر الأفعال الصادقة أكثر من الكلمات المعسولة. ونُدرك أن المظاهر قد تكون خداعة، وأن الثقة تُمنح لمن يستحقها فقط.

في النهاية يتضح لنا بأن النضج العاطفي هو رحلة مستمرة نحو السلام الداخلي، نُعلّمنا كيف نكون في سلام مع أنفسنا ومع العالم من حولنا.