

الإهداء:

إلى نفسي...

التي تعبت، ثم نهضت، ثم أحببت من جديد.
إلى كل من ظن أنه انكسر، فاكتشف أن داخله
بذرة نور تنتظر أن تُسقى.

إلى القلوب التي لم تفقد طبيعتها رغم الخيبات،
إلى الأرواح التي لا تزال تؤمن أن الشفاء ممكن.

هذا الكتاب لكم...

لكل من يسير بخطوات بطيئة نحو نفسه،

ويتعلم في كل مرة أن يقول:

"أنا أستحق أن أحب نفسي."

المقدمة:

كنت أظن أن حبّ الذات رفاهية،
شيئاً يقال في الكتب أو على ألسنة المتفائلين.
لكن مع الوقت، اكتشفت أنه النجاة الحقيقية.
أن تحب نفسك لا يعني أن تتكبر، بل أن تتصالح
مع ماضيك،
أن تغفر لذاتك الصغيرة التي أخطأت، وأن تمسك
بيدها وتقول: "لا بأس."

هذا الكتاب ليس دروساً، ولا نصائح جاهزة.
إنه رحلة داخلية هادئة، كتبتها حين كنت أبحث
عن ضوء صغير في قلبي،

فوجدت أن النور كان يسكنني منذ البداية، فقط
كنت أحتاج أن أراه.

في صفحاته، ستجد لحظات من السرد، وخواطر،
وتأملات

تتحدث عن الانطفاء، عن الصمت، عن الشفاء،
عن أن نختار أنفسنا دون أن نشعر بالذنب،
وعن أن نعود إلى البيت الحقيقي: نحن.

أتمنى أن يجد هذا الكتاب طريقه إلى قلبك،
وأن تكون كلماته مرآة صغيرة تذكرك أنك كافٍ
كما أنت.

*الفصل الأول: بداية الانطفاء:

كان كل شيء من حولي يمضي كما اعتاد...
الأيام تتكرر، الوجوه ذاتها، الأصوات ذاتها، وأنا أبتسم
كي لا يلاحظ أحد أنني تائهة.
كنت أبدو بخير، لكن شيئاً في صدري كان يذبل ببطء،
كزهرة نسيتها في زاوية الغرفة بلا ماء.

لم أعد أعرف متى فقدت شغفي بالأشياء الصغيرة،
متى صارت ضحكتي مجاملة، ومتى توقفت عن النظر
إلى السماء لأتمنى شيئاً.
كنت أعيش، لكنني لم أكن "أنا".

< "هناك انطفاء لا تراه العيون،

يبدأ من الداخل،

حين نصبح غرباء عن أنفسنا ونحن في أكثر الأماكن

ألفة.

في تلك المرحلة، كنت أهرب من كل ما يُشعرنِي بي:
الأغاني التي كنت أحبها، الأماكن التي تذكرنِي
بيوميّات الفرح، وحتى الكتابة.
كأنني كنت أخاف أن أواجه نفسي على الورق
فأكتشف كم تغيّرت.

كنت أستيقظ كل صباح وأقول:
"ربما غدًا سأشعر بخفة ما، ربما غدًا سيعود الضوء"،
لكن الغد كان يأتي متعبًا أيضًا، يحمل وجه اليوم الذي
سبقه.

< "نُطفئ أنفسنا حين نحاول أن نرضي الجميع،

وننسى أن القلب يحتاج أن يُرضي ذاته أولاً."

لم أكن أكره الحياة... كنت فقط أحتاج أن أتفّس من جديد، أن أجد سببًا يجعل قلبي يلمع كما كان. لم أكن أعرف أن تلك كانت بداية الرحلة نحو حب الذات،
رحلة تبدأ دائماً من نقطة الانطفاء... لا من النور.

*الفصل الثاني: الصوت الخافت في الداخل:

في مساءٍ صامتٍ من تلك الأيام الرمادية، جلست أمام المرآة دون سبب واضح. لم أضع مساحيق، لم أصف شعرى... فقط نظرت. كانت عيني تشبهني قليلاً، لكنها غريبة، وكأنها تحمل حكاية لم أعد أفهمها.

تساءلت بصوتٍ خافت:

"من أنتِ؟ متى ابتعدنا عن بعض؟"

ولأول مرة، شعرت أن شيئاً ما في داخلي يُجيب، لا بالكلمات، بل بالسكوت الذي يحمل وجعاً وحنيناً معاً.

< "أحياناً لا نحتاج أن نسمع صوتنا بصوتٍ عالٍ، يكفي أن نُصغي إلى الهمس العميق في القلب،

ذلك الذي كنا نُسكته ليرضى الجميع."

تلك الليلة لم تكن عادية...

كانت الليلة التي توقفت فيها عن الهروب من نفسي.
بدأت أكتب، لا لأشارك أحداً، بل لأستعيد صوتي الذي
خفتَ منذ زمن.

كتبت كل ما لم أجرؤ على قوله، كل ما سكت^س عنه
كي لا أبدو ضعيفة.

ومع كل جملة، شعرت وكأن شيئاً من الرماد يسقط
عني.

< "حين نصغي لأنفسنا، نكتشف أن الصوت الذي كنا

نبحث عنه في الآخرين

كان يسكننا منذ البداية."

لم أعد أبحث عن إجابات من الخارج،
بل بدأت أتعلم أن أكون مستعدة لسماع الأسئلة التي
في داخلي... حتى تلك التي تؤلمني.
ومن هناك، من تلك الجلسة البسيطة أمام المرأة،
بدأت أول خطوة حقيقية في طريق العودة إلى ذاتي —
لا بالضوء، بل بالصدق.

* الفصل الثالث: حين أتعلم قول "لا":

كان قلبي دائماً سريع الموافقة.
يخاف أن يجرح أحداً، يخشى أن يُقال عنه بارد أو
أناني.
كنت أقول "نعم" لكل شيء... للأشخاص، للطلبات،
وحتى للأشياء التي تُتعبني.
كنت أقولها وأنا أعلم أنني أطفئ نفسي قليلاً في
كل مرة.

لم أفهم يوماً أن اللطف لا يعني التضحية المستمرة،
وأن من يحبني حقاً لن يطلب مني أن أؤذي نفسي
لأجله.

< "كنت أظن أن المحبة تعني أن أفتح الباب للجميع،

حتى نسيت أن بعض الخطوات تسرق أرضي."

في أحد الأيام، جاء أحدهم يطلب منّي معروفًا كنت أعلم أنه سيسلبني راحتني.

ترددت، تلعثمت، ثم قلتها أخيرًا:

"لا أستطيع."

كانت كلمة صغيرة... لكنها هزّت شيئًا في أعماقي.

كأنني استعدت صوتي، كأن قلبي صفق لي بخفة

وقال: "أخيرًا."

في تلك اللحظة، أدركت أن "لا" ليست جفاء،

بل حبّ صادق للنفس،

حماية هادئة للروح التي عانت كثيرًا من المجاملة.

< "أن تقول لا، لا يعني أن تغلق قلبك،
بل أنك تتعلم أن تضع له بارًا."

ومن بعدها، تغير كل شيء.
لم أعد أركض لأثبت قيمتي،
لم أعد أخشى أن يبتعد من لم يحتمل حدودي.
أصبحتُ أختار نفسي أولًا،
لا بدافع الأنانية، بل بدافع البقاء.

ذلك اليوم لم يكن مجرد موقف،
كان إعلان ميلاد جديد لقلبي،
قلبٌ قرر أن يحب نفسه كما يحب الآخرين،
بصدقٍ وعدلٍ وطمأنينة.

* الفصل الرابع: العزلة التي تشفي:

في البداية كنت أخاف من الصمت.
كنت أملاً يومي بالكلام والضجيج كي لا أسمع رأسي
حين يهمس.

لكن شيئاً ما تغيّر حين بدأت أجلس وحدي دون
خوف.

اكتشفت أن العزلة ليست فراغاً كما ظننت، بل
مساحة أسمع فيها نفسي بوضوح.

في تلك الأيام، صرت أتناول قهوتي بهدوء، أقرأ ببطء،
وأأمل الغيوم .

كل دقيقة في صمتي كانت تشفي جرداً صغيراً لم
أكن أعرف مكانه.

< "ليست العزلة قسوة،
بل حزنٌ خفيٌّ لا يراه إلا من اختبر ضجيج العالم."

تعلمت أن أكون رفيقة لنفسي،
أن أستمتع بالمشي وحدي، أن أبتسم لنفسي في
المرآة دون انتظار أحد.
كنت أكتب في مفكرتي كلمات قصيرة:
"أنا بخير اليوم."
"قلبي أهدأ."
"صوتي صار أوضح."

ومع كل سطر، كنت أشفى قليلاً.
لم أعد أحتاج أن أثبت شيئاً لأحد،

فقد أصبحت أرى نفسي بعيوني، لا بعيون الآخرين.

< "الوحدة التي تختارها،
لا تشبه الوحدة التي تُفرض عليك...
الأولى شفاء، والثانية وجع."

في عزلتي تلك، بدأت أتعلم معنى السلام،
ذلك السلام الذي لا يأتي من الخارج،
بل يولد حين تتوقف عن مقاومة نفسك.

صرت أفهم أنني لم أكن أهرب من العالم،
بل كنت أعود إلى مكاني الأول... إلى داخلي.

* الفصل الخامس: العودة إلى نفسي:

ذات صباح مختلف، استيقظت دون سبب خاص،
لكن قلبي كان خفيفاً... وكأن أحدهم أزال عنه الغبار
الذي تراكم طويلاً.

فتحت النافذة، ودخل الضوء بلا استئذان،
فشعرت أنني أتنفس من جديد، لا بصدري فقط، بل
بروحي.

تأملت الأشياء الصغيرة التي كانت تمرّ أمامي كل يوم
ولم أنتبه لها:

ضحكة طفل في الشارع، رائحة القهوة، ظل الغيمة،
صوت العصافير...

كلها كانت تقول لي: "لقد عدت."

< "العودة إلى الذات ليست طريقاً مستقيماً،

بل درب متعرّج مليء بالدموع والابتسامات،
لكنه الدرب الوحيد الذي يقود إلى السلام."

جلست أكتب من جديد، لا لأهرب من حزني،
بل لأحتضنه، لأفهمه، لأشكره لأنه قادني إلى نفسي.
تذكّرت كم كنت أخاف من الوحدة، وكم أحبها الآن.
تذكّرت كم كنت أقول "نعم" لأرضي الآخرين،
وأصبحت أقول "لا" بهدوء لأحمي نفسي.

بدأت أرى في المرأة وجهي الحقيقي، لا الواجهة التي
صنعتها لأبدو قوية.

كنت أنظر إلى عينيّ وأهمس:
"مرحبًا بي... اشتقت إليّ."

< "حين نغفر لأنفسنا،
نبدأ أول خطوة في حبها."

لم أعد ألوم نفسي على أخطائها القديمة،
بل صرت أراها خطوات صغيرة علّمتني كيف أكون.
أحببت تلك النسخة التي كانت تائهة، لأنها هي التي
قادتني إلى الوعي،
وأحببت نفسي الجديدة لأنها تشبه النور بعد المطر.

الآن، لا أبحث عن كمالٍ زائفٍ،
ولا عن تصفيقٍ من الخارج.
كل ما أريده هو أن أكون صادقة مع قلبي،
أن أعيش بسلام،
أن أحب نفسي كما هي... تمامًا كما هي.

< "لقد عدتُ إليّ ،

وعدتُ كما كنتُ يوم خُلقت: بسيطة، صافية، ومليئة

بالضوء."

الخاتمة:

"إلى من يقرأ بقلبه"

إلى القارئ الذي وصل إلى هنا...
أعلم أنك مررت بالكثير،
وأنت ربما تقرأ هذه السطور وأنت تحاول أن تفهم
نفسك أكثر،
أن تتصالح، أن تغفر، أن تبدأ من جديد.

دعني أهمس لك:
كل شيء يبدأ من الداخل.
لا تنتظر أن يمنحك الآخرون الحب،
اصنعه في قلبك أولاً، وسيأتي كل شيء في
موعدده.

< "حين تحب نفسك،
لا تعود بحاجة لأن يراك أحد،
لأنك تكون قد رأيت نفسك كما يراك الله: كاملة
رغم النقص، جميلة رغم الندوب."

احمل هذا السلام معك،
واجعل قلبك بيتك الآمن.
وكلما شعرت بالضياع، عد إلى هنا،
إلى الصفحات التي تذكرك بأنك لم تكن يوماً
وحدك،

بل كنت معك دائماً...
كلمة بكلمة، وزَفَسًا بِزَفَسٍ.