

الخبير الذي يسكنك

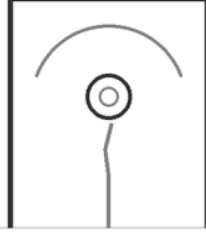
رحلة إلى الإنسان الذي
أخفيته عن العالم وعن نفسك



إيمان رشدي

الغريب الذي يسكنك

رحلة إلى الإنسان الذي أخفيته عن العالم وعن نفسك



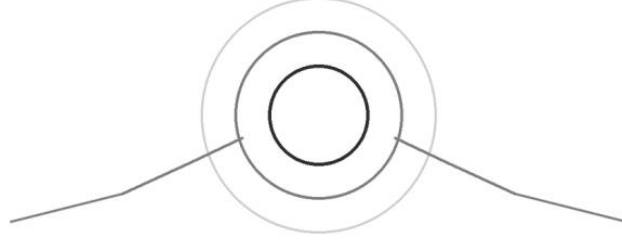
إيمان رشدي

إهداء

إلى كل إنسان ابتسم أمام الجميع... ثم عاد إلى غرفته يبحث عن نفسه.

إلى الذين عاشوا سنوات يحاولون أن يكونوا كما يجب، حتى نسوا أن يسألوا: من يريدون أن يكونوا؟

إلى كل قلب شعر يوماً أنه غريب، ليس لأنه بعيد عن الآخرين... بل لأنه بعيد عن ذاته.

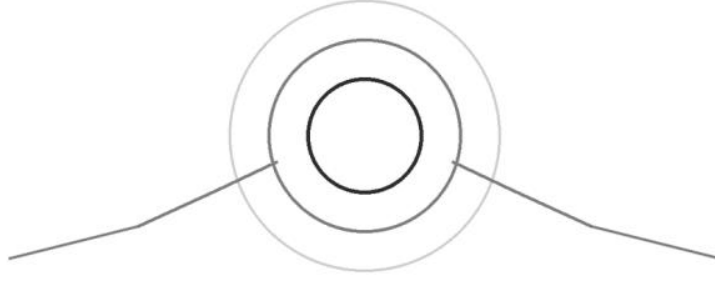


أصعب رحلة لا تحتاج إلى طريق طويل، بل تحتاج إلى شجاعة أن تنتظر في
الاتجاه الذي هربت منه طوال حياتك.

المحتويات

المقدمة: حين تلتقي بنفسك لأول مرة	1
الفصل الأول: الإنسان الذي تظنه أنت	4
الفصل الثاني: النسخة التي صنعها الآخرون	7
الفصل الثالث: حين بدأت تفقد نفسك	11
الفصل الرابع: الأقنعة التي نسينا خلعها	15
الفصل الخامس: الخوف... الحارس الذي لا ينام	20
الفصل السادس: الغريب في داخلك	25
الفصل السابع: الانهيار الجميل	29
الفصل الثامن: العودة إلى الذات	33
الفصل التاسع: أن تصبح أنت... للمرة الأولى	37
الفصل العاشر: لا تبحث عن الغريب بعد اليوم	41
الخاتمة: حين تنتهي رحلة البحث... تبدأ رحلة العيش	44
بعد النهاية: الرسالة التي بقيت منك	45

المقدمة



حين تلتقي بنفسك لأول مرة

هناك لحظة تأتي في حياة كل إنسان، لحظة لا يسمع فيها شيئاً سوى صوته الداخلي. لا ضجيج العالم. لا توقعات الآخرين.

لا الأدوار التي اعتاد أن يؤديها.

فقط هو...

ونفسه. وفي تلك اللحظة، قد يكتشف شيئاً غريباً: أنه يعرف الكثير عن العالم، لكنه لا يعرف الشخص الذي عاش معه كل هذه السنوات. يعرف أسماء الآخرين، وقصصهم، وأحلامهم، ونقاط ضعفهم. يعرف كيف يرضي من حوله. كيف يتحدث. كيف يبتسم. كيف يخفي ألمه. لكنه عندما يقف أمام نفسه ويسأل:

من أنا حقاً؟

يصمت.

ليس لأنه لا يملك إجابة...

بل لأنه يخاف من الإجابة. فالإنسان لا يخاف دائماً من اكتشاف الحقيقة، لكنه يخاف مما ستطلبه منه هذه الحقيقة بعد أن يعرفها. قد تكتشف أنك عشت سنوات تسعى وراء حلم لم يكن حلمك. قد تكتشف أنك حملت أفكاراً لم تختبرها. قد تكتشف أنك كنت تحارب من أجل صورة رسمها الآخرون لك، حتى أصبحت تخاف من فقدانها أكثر من خوفك من فقدان نفسك.

وهنا يبدأ السؤال الأصعب:

هل نحن نعيش حياتنا فعلاً؟

أم أننا نعيش النسخة التي تعلمنا أن نقدمها للعالم؟

منذ طفولتنا، يبدأ الآخرون في تعريفنا. يخبروننا من نكون. ما الذي نستطيع فعله. ما الذي لا يناسبنا. ما الذي يجعلنا محبوبين. وما الذي قد يجعلنا مرفوضين. نصدقهم لأننا نحتاج إليهم. ثم نكبر...

وننسى أن نسأل أنفسنا إن كانت تلك الكلمات تشبهنا حقاً. نرتدي الأقنعة فترة طويلة حتى تلتصق بوجوهنا. نكرر الأدوار حتى ننسى أنها أدوار. نحكي صورة صنعناها أمام الآخرين، حتى يصبح الحفاظ عليها أهم من إنقاذ الإنسان الذي بداخلها. وهكذا يظهر الغريب. ليس شخصاً آخر. وليس ظلاً يسكننا. بل ذلك الجزء الحقيقي منا الذي تركناه خلف كل ما تعلمناه لنكون مقبولين.

الغريب الذي يسكنك هو أنت...

أنت قبل أن تخاف. قبل أن تتغير لإرضاء الآخرين. قبل أن تقنع نفسك بأن عليك أن تكون شخصاً مختلفاً حتى تستحق الحب. هذا الكتاب ليس رحلة للبحث عن شخص جديد. بل رحلة للعودة إلى شخص قديم جداً...

إلى ذلك الإنسان الذي كان موجوداً قبل أن تضع الحياة فوقه طبقات من الخوف، والانتظار، والمقارنات، والتوقعات. ربما لن تجد في هذه الصفحات كل الإجابات. وربما لن يعجبك كل ما ستراه. لكن ربما تجد سؤالاً واحداً يغير الطريقة التي تنتظر بها إلى نفسك.

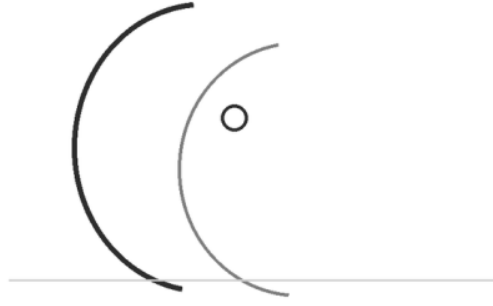
وسؤال واحد صادق...

قد يكون بداية حياة كاملة. لذلك قبل أن تبدأ، لا تقرأ هذا الكتاب بعقلك فقط. اقرأه بذلك الجزء الهادئ في داخلك الذي ظل ينتظر طويلاً أن يسمعه أحد.

ربما لم يكن أكثر ما تحتاج إليه في حياتك أن تجد نفسك...

بل أن تتوقف عن الهروب منها.

الفصل الأول



الإنسان الذي تظنه أنت

أحيانا لا نفقد أنفسنا في الطريق... بل نصل إلى المكان الخطأ ونحن نظن أننا وصلنا.

منذ اليوم الأول الذي فتحت فيه عينيك على هذا العالم، بدأت قصة لم تختبر بدايتها. لم تختبر اسمك. ولا عائلتك.

ولا المكان الذي ولدت فيه. ولا الكلمات الأولى التي قيلت لك عن نفسك. لكن هذه الأشياء الصغيرة بدأت ترسم ملامح الشخص الذي ستصبحه لاحقا. في البداية، كنت مجرد طفل يرى العالم كما هو. لم تكن تعرف معنى الفشل.

ولا الخوف من رأي الآخرين. ولا الحاجة إلى إثبات أنك تستحق. كنت تضحك لأنك تريد الضحك. وتبكي لأنك تتألم. وتسال لأنك تريد أن تعرف. كنت قريبا من نفسك بشكل طبيعي. ثم بدأ العالم يتدخل. بدأ يخبرك كيف يجب أن تكون.

وببطء...

بدأت تباعد. ليس لأنك أردت ذلك. بل لأنك كنت تتعلم كيف تتجو. فالطفل لا يبحث عن الحقيقة. إنه يبحث عن الأمان. ولهذا يصدق كل شيء يقال له عن نفسه. إذا قيل له إنه ذكي، فقد يبني حياته على إثبات ذلك. وإذا قيل له إنه ضعيف، فقد يقضي عمره يحاول الهروب من هذه الكلمة.

الكلمات التي نسمعها في بدايات حياتنا لا تختفي. بعضها يصبح أصواتا داخلنا. نسمعها عندما نفشل. ونسمعها عندما نختار. ونسمعها حتى عندما نكون وحدنا. وهنا تبدأ المشكلة.

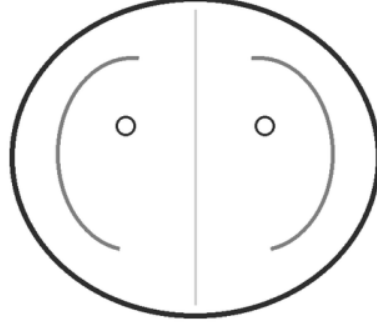
أننا مع الوقت لا نعود نعرف الفرق بين صوتنا الحقيقي...

والأصوات التي زرعها الآخرون في داخلنا. فنظن أننا نختار. بينما نحن نكرر. نظن أننا نرفض. بينما نحن نخاف. نظن أننا نريد. بينما نحن نحاول فقط أن نكون مقبولين. وهكذا قد يعيش الإنسان أحيانا حياة كاملة باسم شخص آخر. يحقق نجاحات لا يشعر بها. يضحك في أماكن لا تفرحه.

يمشي في طرق لم يخترها.

ثم يتساءل في لحظة صمت:
لماذا أشعر أن هناك شيئاً ناقصاً؟
والإجابة قد تكون مؤلمة:
لأنك كنت حاضراً في حياتك...
لكن ليس بصوتك. ولأن الإنسان لا يتعب فقط من الألم. أحياناً يتعب من تمثيل دور لا يشبهه. وهنا
تبدأ الرحلة.
ليس عندما تجد نفسك...
بل عندما تكتشف أنك كنت بعيداً عنها.
ومن هذه اللحظة يبدأ السؤال الحقيقي:
إذا لم تكن كل الأشياء التي نحملها هي نحن...
فمن الذي أصبحنا عليه؟
وهل يمكن للإنسان أن يعود إلى نفسه بعد سنوات من الابتعاد؟
هذا ما سنبحث عنه في الفصل القادم...
النسخة التي صنعها الآخرون.

الفصل الثاني



النسخة التي صنعها الآخرون

نحن لا نولد غرباء عن أنفسنا... نحن نتعلم ذلك ببطء.

قبل أن تعرف كيف تكون أنت، تعلمت كيف تكون كما يريد الآخرون. لم يكن الأمر قراراً اتخذته يوماً. لم تستيقظ في صباح طفولتك وتقول: "سأخفي حقيقتي، وسأصنع نسخة أخرى مني." لم يحدث بهذه الطريقة.

بل حدث بهدوء.

قطعة صغيرة من هنا...

وكلمة عابرة من هناك...

ونظرة فهمتها بطريقة ما...

حتى وجدت نفسك، بعد سنوات، تحمل شخصية كاملة ولا تعرف من أين جاءت. الإنسان في بدايته يشبه المرأة الصافية. يرى نفسه من خلال انعكاس الآخرين فيه. فإذا نظر إليه العالم بحب، تعلم أن له مكاناً. وإذا نظر إليه العالم بالخوف أو الرفض، تعلم أن عليه أن يتغير كي يستحق البقاء.

نحن لا نولد ونحن نشك في قيمتنا. نحن نتعلم الشك. لا يولد الطفل وهو يسأل: "هل أنا كاف؟" بل يتعلم هذا السؤال عندما يشعر، بطريقة أو بأخرى، أن عليه أن يصبح شيئاً معيناً حتى يقبل. هناك طفل تعلم أن يكون هادئاً لأنه اكتشف أن صوته يزعج الآخرين. وهناك طفل تعلم أن يكون قوياً دائماً لأنه لم يجد مساحة ليكون ضعيفاً.

وهناك طفل تعلم أن ينجح باستمرار لأنه ربط الحب بالإنجاز. كبر هؤلاء الأطفال. تغيرت ملامحهم. تغيرت أصواتهم. لكن شيئاً قديماً بقي في داخلهم. ذلك الطفل الذي ما زال يحاول أن يثبت أنه يستحق. أكبر خطأ نرتكبه أننا نعتقد أن شخصياتنا ظهرت فجأة. لكن الحقيقة أن الإنسان مشروع طويل من التأثيرات.

نحن خليط من كلمات سمعناها، وتجارب عشناها، وأشخاص مروا بنا، وأحداث تركت أثرها حتى لو ظننا أننا نسيناها. كل شيء مر بنا ترك شيئاً منا فيه. لكن ليس كل شيء يجب أن يبقى معنا. وهنا تكمن الصعوبة.

فنحن لا نحتاج فقط إلى معرفة ما صنعنا...

بل إلى معرفة ما الذي لم يعد يشبهنا. ربما تحمل في داخلك خوفاً ليس خوفك. ربما ترفض فرصة لأن شخصاً ما أفتعك قديماً أنك غير قادر. ربما تخفي مشاعرك لأنك تعلمت أن التعب ضعف. ربما تسكت عن أحلامك لأنك اعتدت أن تسأل الآخرين إن كانت تستحق. وهكذا يصبح الإنسان سجيناً لأشياء لا يتذكر متى دخلت إليه.

الغريب في الأمر أن النسخة التي صنعها الآخرون ليست دائماً سيئة. أحياناً كانت وسيلتنا للنجاة. القناع الذي ارتداه الإنسان في مرحلة ما قد يكون هو الشيء الذي حماه. فالطفل الذي أخفى حزنه ربما كان يحاول فقط أن يستمر. والشخص الذي أصبح شديد الاعتماد على نفسه ربما تعلم ذلك لأنه لم يجد من يعتمد عليه.

لا ينبغي أن نكره النسخ القديمة منا. لقد كانت تحاول مساعدتنا بالطريقة الوحيدة التي تعرفها. لكن المشكلة تبدأ عندما نطلب منها أن تقود حياتنا إلى الأبد.

هناك فرق بين أن تكون قويا...

وأن تسمح لنفسك أبداً بأن تحتاج.

هناك فرق بين أن تكون طيباً...

وأن تخاف رفض الآخرين لدرجة أن تنسى حدودك.

هناك فرق بين أن تحب الناس...

وأن تضيع نفسك في محاولة إرضائهم.

في مرحلة ما، يحتاج الإنسان إلى أن يسأل نفسه:

هل هذه صفاتي فعلاً؟ أم أنها طرق تعلمتها لأحصل على الحب أو الحماية؟

ليس كل ما اعتدنا عليه يمثلنا. بعض العادات مجرد آثار قديمة. بعض المخاوف مجرد أصوات من الماضي. وبعض الأحلام ليست أحلامنا، بل آمنيات ورثناها ممن حولنا.

لكن السؤال الأصعب ليس:

من صنع هذه النسخة مني؟

لأن الإجابة قد تكون واضحة.

السؤال الأصعب هو:

لماذا ما زلت أحافظ عليها رغم أنها لم تعد تناسبني؟

وللإجابة عن هذا السؤال، علينا أن نذهب إلى المكان الذي يبدأ فيه كل شيء:
الخوف.

فالإنسان لا يتمسك دائماً بما يحبه...

أحياناً يتمسك بما يخاف خسارته. وهنا تبدأ المرحلة التالية من الرحلة.

الفصل الثالث



حين بدأت تفقد نفسك

لا يفقد الإنسان نفسه في لحظة واحدة... بل يترك منها قطعة صغيرة في كل مرة يختار فيها أن يكون شخصا غيره.

لم تستيقظ يوما فتجد نفسك شخصا آخر. ولم يحدث أن فتحت عينيك في صباح ما فاكتشفت، فجأة، أنك ابتعدت عن ذاتك. فقدان النفس لا يأتي بصوت مرتفع.

لا يطرق الباب. لا يعلن عن وصوله.

إنه يحدث بهدوء شديد...

حتى إنك قد لا تلاحظه إلا بعد سنوات.

• • •

في البداية، تتنازل عن شيء صغير. تسكت عن رأي لأنك لا تريد الدخول في نقاش. توافق على أمر لا يشبهك لأنك لا تريد خذلان أحد. تؤجل حلما لأن الوقت ليس مناسباً. تخفي شعوراً لأنك لا تريد أن تبدو ضعيفاً.

وتقول لنفسك:

لا بأس.

لكن المشكلة أن الأشياء التي نقول عنها "لا بأس" كثيراً...
قد تصبح يوماً ما سبباً في ضياعنا.

• • •

الإنسان لا يبتعد عن نفسه لأنه يكرهها. بل أحياناً لأنه يبحث عن الحب. نحن نولد بحاجة إلى الانتماء. نريد أن نشعر أن لنا مكاناً.

أن هناك من يرانا ويقبلنا. ولهذا قد نختار أحيانا أن نغير أجزاء منا، لا لأنها خاطئة، بل لأننا نخشى أن يخسرنا الآخرون إذا بقينا كما نحن.

• • •

هناك شخص ما بداخلك كان يريد أن يقول كلمة ولم يقلها. كان يريد أن يرحل ولم يرحل. كان يريد أن يبدأ ولم يبدأ.

ليس لأنه لم يكن قادرا...

بل لأنه كان ينتظر إذنا لم يأت. إذنا من الآخرين. من المجتمع. من الماضي. من الخوف.

• • •

أغرب ما في الإنسان أنه قد يعيش سنوات يحمي صورة لا يحب نفسه فيها حتى. يحافظ على أن يبدو قويا، وهو في الحقيقة متعب. يحافظ على أن يبدو سعيدا، وهو في الحقيقة تائه. يحافظ على أن يبدو ناجحا، وهو في داخله يسأل: "هل هذا هو ما كنت أريده فعلا؟"

كأننا نخاف أحيانا من أن يرى الناس حقيقتنا...

ثم ننسى أن نراها نحن.

• • •

هناك لحظة دقيقة في حياة الإنسان. لحظة لا تكون فيها المشكلة أنك لا تعرف ماذا تريد. بل أنك لم تعد تعرف ما إذا كان ما تريده نابعا منك أم من الصورة التي اعتدت تقديمها. وهذه لحظة مؤلمة.

لأن الإنسان يستطيع أن يواجه العالم كله...

لكن مواجهة نفسه قد تكون المواجهة الأصعب.

• • •

ربما لهذا السبب نملاً حياتنا بالضجيج. نهرب إلى العمل. إلى الهاتف.

إلى العلاقات. إلى الانشغال المستمر.

ليس لأننا لا نريد الراحة...

بل لأن الهدوء يجعلنا نسمع أشياء حاولنا طويلا تجاهلها. في الصمت، تظهر الأسئلة. وفي العزلة، تظهر الحقيقة.

وفي اللحظات التي لا يوجد فيها أحد حولنا...

نلتقي بالشخص الذي تركناه ينتظر.

• • •

لكن فقدان النفس ليس نهاية القصة. بل ربما هو بداية الوعي. لأنك لا تبحث عن نفسك إلا عندما تشعر أنك فقدتها. والشعور بالضيق، رغم قسوته، قد يكون رسالة. كأنه صوت داخلي يقول:

لقد ابتعدت كثيرا... عد.

• • •

لكن العودة ليست سهلة. لأن الطريق إلى نفسك يمر أولا عبر الأشياء التي أخفيتهم. عبر الأقنعة التي اعتدت ارتداها. عبر المخاوف التي أعطيتها سلطة أكبر من حجمها. وعبر السؤال الذي يهرب منه معظم الناس:

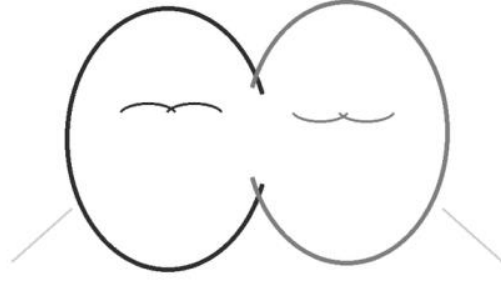
من سأكون إذا لم أحاول إرضاء أحد؟

هذا السؤال لا يبحث عن إجابة سريعة. لأنه يفتح بابا كبيرا. خلفه توجد كل الوجوه التي تعلمنا ارتداها.

وهنا نصل إلى المرحلة التالية من الرحلة...

إلى الأشياء التي نرتديها حتى أصبحنا نعتقد أنها جزء من جلدنا. إلى الأقنعة التي نسينا أننا وضعناها يوما.

الفصل الرابع



الأقنعة التي نسينا خلعها

أصعب الأقنعة ليست تلك التي نخفي خلفها وجوهنا... بل تلك التي ننسى أنها أقنعة.

في البداية، كان القناع اختيارا. ارتديته لأنك احتجت إليه. ربما لأن العالم لم يكن مستعدا لرؤية حقيقتك. ربما لأنك كنت تخشى أن ترفض. ربما لأنك اكتشفت مبكرا أن بعض أجزاء منك لا تحصل على الحب الكافي. فاخترت طريقة أخرى لتكون محبوبا.

ثم مر الوقت...

وتحول القناع من شيء ترتديه إلى شيء تعيش بداخله.

• • •

نحن لا نرتدي الأقنعة أمام الغرباء فقط. أحيانا نرتديها أمام أقرب الناس إلينا. نقول: "أنا بخير" بينما هناك شيء في الداخل ينهار. نقول: "لا يهم" بينما يهمنا كثيرا. نقول: "اعتدت الأمر" بينما نحن، في الحقيقة، تعبنا من الشرح.

ليس لأننا لا نريد أن نتحدث أحد معنا...

بل لأننا في مكان ما تعلمنا أن إظهار الحقيقة قد يجعلنا عبئا على الآخرين.

• • •

هناك قناع القوة. ذلك الذي يجعل الإنسان يبدو قادرا على كل شيء. لا يطلب مساعدة.

لا يعترف بتعبه. لا يسمح لأحد أن يرى لحظات ضعفه. والناس يصفقون له.

يقولون:

ما أقواه.

لكنهم لا يرون الثمن الذي يدفعه كي يبقى قويا طوال الوقت.

فالقوة التي لا تسمح للإنسان بأن يكون إنسانا...

تتحول إلى سجن جميل المظهر.

• • •

وهناك قناع السعادة. أحد أكثر الأقنعة انتشارا. تلك الابتسامة التي أصبحت عادة.

تلك الجملة التي نقولها تلقائيا:

أنا بخير.

حتى عندما لا نكون كذلك. ليس الخطأ أن نبتمس. فالابتسامة قد تكون نعمة. لكن الخطأ أن تصبح الابتسامة الطريقة الوحيدة التي نعرفنا بها العالم.

• • •

وهناك قناع الشخص الذي لا يحتاج أحدا. ذلك الإنسان الذي يقنع نفسه أنه مكثف دائما. أنه لا يتأثر.

أنه يستطيع تجاوز كل شيء وحده. لكن الحقيقة أن الإنسان لم يخلق ليعيش كجزيرة منفصلة.

حتى أكثر الناس قوة يحتاجون أحيانا إلى مساحة يقولون فيها:

أنا متعب.

دون خوف من أن تقل قيمتهم.

• • •

المشكلة ليست في الأقنعة. كل إنسان يرتدي بعضها. الحياة نفسها تفرض علينا أحيانا أدوارا مختلفة.

هناك وقت نحتاج فيه إلى الصبر. ووقت نحتاج فيه إلى التماسك. ووقت نحتاج فيه إلى إخفاء بعض

آلامنا حتى نعبر مرحلة صعبة. المشكلة تبدأ عندما نخلط بين القناع والوجه.

عندما ننسى أن خلف كل هذه الأدوار يوجد إنسان له احتياجاته وصوته ورغبته.

• • •

كيف تعرف أنك عشت طويلا خلف قناع؟

ربما عندما تشعر بالخوف من أن يعرفك أحد حقا. عندما تقلق من أن يرى الناس جانبا لا يشبه

الصورة التي اعتادوا عليها. عندما تشعر أنك إذا توقفت عن العطاء، أو النجاح، أو الظهور بالقوة...

فلن يبقى شيء يجعلك مستحقا للحب.

وهنا تظهر الحقيقة المؤلمة:

أن بعض الناس لا يخافون من فقدان الآخرين...
بل يخافون أن يفقدوا الصورة التي جعلت الآخرين يحبونهم.

• • •

لكن خلع القناع لا يعني أن تكشف كل شيء للجميع. الحقيقة ليست أن تصبح كتابا مفتوحا أمام العالم.
بل أن تصبح صادقا مع نفسك.

أن تعرف متى تكون قويا لأنك تريد ذلك...
ومتى تكون قويا لأنك تخاف أن تنهار.
أن تعرف متى تصمت لأن الصمت حكمة...
ومتى تصمت لأنك تخشى أن يسمعك أحد.

• • •

في نهاية الأمر، القناع لم يكن عدوك. لقد كان محاولة قديمة لحمايتك.

لكن ما حماك في الماضي...

قد يمنحك من الحياة في الحاضر.

وهنا يأتي السؤال الأصعب:

إذا نزعنا الأقنعة التي اعتدت ارتداؤها...

فمن سيبقى؟

من أنت عندما لا تحاول إقناع أحد بشيء؟

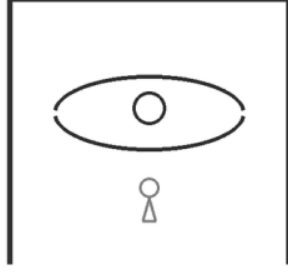
من أنت عندما لا تحتاج إلى إثبات أنك جيد، أو قوي، أو ناجح؟

هناك طريق واحد لمعرفة ذلك. أن نواجه الشيء الذي كان يقود كل هذه الأقنعة من الخلف. الخوف.

لأن خلف كل قناع تقريبا...

يوجد خوف ينتظر أن يسمع.

الفصل الخامس



الخوف... الحارس الذي لا ينام

لم يكن الخوف دائما عدوا لنا... أحيانا كان حارسا خائفا يحاول حمايتنا، لكنه نسي أن يفتح الباب.

لو كان للخوف وجه، لربما لم نكرهه كما نفعل. لربما فهمناه. لربما رأينا أنه لم يأت دائما ليؤذينا، بل جاء في أوقات كثيرة لأنه كان يحاول حمايتنا بالطريقة الوحيدة التي يعرفها. الخوف ليس دائما صوتا يريد إسقاطنا.

أحيانا هو صوت قديم جدا في داخلنا يقول:

انتبه.

لا تقترب.

لا تخاطر.

ابق في المكان الذي تعرفه.

المشكلة ليست في وجود الخوف. المشكلة تبدأ عندما يصبح الخوف هو من يختار الطريق بدلا منا.

• • •

هناك أشخاص لم يخسروا أحلامهم لأنهم لم يكونوا قادرين على تحقيقها. بل لأنهم كانوا يخافون من اللحظة التي يحاولون فيها. الخوف من الفشل. الخوف من نظرات الآخرين. الخوف من أن يبدأوا ثم يكتشفوا أنهم ليسوا كما تمنوا. والأغرب أن الإنسان قد يتحمل ألم البقاء في مكانه سنوات طويلة، لكنه يخاف ألم خطوة واحدة نحو التغيير.

كأن المجهول، مهما كان، أكثر رعبا من المعاناة التي اعتاد عليها.

• • •

الخوف لا يأتي دائما بصورة واضحة.

أحيانا لا يقول لك:

لا تفعل.

بل يتحدث بطريقة أكثر ذكاء:

انتظر قليلا.

ليس الوقت مناسباً.

ابدأ عندما تصبح جاهزاً.

ربما غداً.

وهكذا يصبح التأجيل أسلوب حياة.

ويمر العمر، لا لأن الإنسان لم يكن يملك فرصة...

بل لأنه كان ينتظر اللحظة المثالية التي لا تأتي.

• • •

هناك خوف آخر أكثر عمقا. الخوف من معرفة النفس. قد يبدو غريباً، لكن بعض الناس لا يخافون

من العالم بقدر ما يخافون من اكتشاف حقيقتهم. لأن معرفة النفس تحمل مسؤولية. عندما تعرف ما

تريد، يصبح تجاهله أصعب. عندما تعرف أنك غير سعيد، يصبح الاستمرار كما أنت أكثر ألماً.

عندما تعرف أنك تعيش حياة لا تشبهك، يصبح الصمت قراراً لا عذراً. ولهذا يختار البعض الجهل.

ليس لأن الحقيقة غير مهمة...

بل لأن ثمنها يبدو كبيراً.

• • •

الخوف يحب الأماكن المظلمة. ينمو في الأشياء التي لا نواجهها. في السؤال الذي نؤجله.

في الحديث الذي نهرب منه. في القرار الذي نؤخره. لكن الغريب أن معظم الأشياء التي نخاف

مواجهتها تفقد جزءاً كبيراً من قوتها عندما ننظر إليها.

فالظلام لا يكون مخيفاً لأن فيه شيئاً دائماً...

بل لأننا لا نعرف ما فيه.

• • •

تخيل إنسانا يحمل حقيبة ثقيلة طوال حياته. كل يوم يضيف إليها شيئا. ذكرى مؤلمة. خوفا قديما. كلمة لم ينساها. خسارة لم يتقبلها. ثم يتساءل:

لماذا أشعر بالتعب؟

لأنه لا يحمل يومه فقط. بل يحمل سنوات لم يضعها جانبا.

• • •

لكن التخلص من الخوف لا يعني أن يصبح الإنسان بلا خوف. الشجاعة ليست غياب الخوف. الشجاعة هي أن تتحرك رغم وجوده. أن تسمع صوته، لكن ألا تمنحه القرار. أن تقول له:

"أفهم لماذا أنت هنا..."

لكن حياتي ليست ملكا لك."

• • •

ربما حان الوقت أن ننظر إلى مخاوفنا بطريقة مختلفة. بدل أن نسأل:

كيف أتخلص من خوفي؟

ربما نسأل:

ماذا يحاول خوفي أن يخبرني؟

فبعض المخاوف تخفي خلفها جروحا لم تشف. وبعضها يخفي رغبات لم نعطيها فرصة. وبعضها يقف أمام أبواب لم نجرؤ على فتحها. وفي النهاية...

الخوف ليس دائما السلسلة التي تقيدنا. أحيانا هو الباب الذي يقف أمامه الإنسان منذ سنوات. ينتظر فقط أن يمد يده ويفتحه.

لكن ماذا يحدث عندما نفتح هذا الباب؟

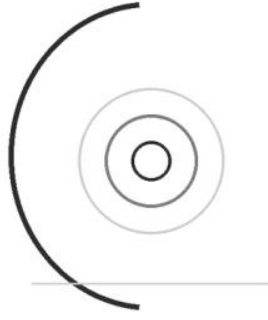
ماذا سنجد خلف الخوف؟

هل سنجد الشخص الذي كنا نهرب منه؟

أم سنجد الشخص الذي كنا نبحث عنه طوال الوقت؟

هناك لحظة لا يعود فيها الهروب ممكناً. لحظة يقف الإنسان أمام نفسه دون أقنعة، ودون أعذار، ودون أصوات الآخرين. وهناك تبدأ المواجهة الحقيقية.

الفصل السادس



الغريب في داخلك

قد تقضي حياتك تبحث عن شخص يفهمك... ثم تكتشف أن الشخص الوحيد الذي لم تمنحه وقتا كافيا لفهمه هو أنت.

هناك أشخاص نعرفهم أكثر مما نعرف أنفسنا. نعرف تفاصيل وجوههم. نحفظ قصصهم. نفهم صمتهم. نلاحظ تغير نبرات أصواتهم.

لكن عندما يتعلق الأمر بنا...

نقف أحيانا أمام سؤال بسيط ونشعر بالارتباك:

ماذا أريد حقا؟

ليس ماذا يجب أن أفعل. ولا ماذا ينتظر مني الآخرون.

بل...

ماذا أريد أنا؟

الغريب الذي يسكنك ليس شخصا آخر. ليس جانبا مظلما يجب أن تخشاه. ليس عيبا تحاول إخفاءه. إنه الجزء الذي بقي منك رغم كل ما حدث. ذلك الصوت الهادئ الذي حاولت إسكاته عندما أصبح العالم أعلى منه.

هو رغباتك التي أجلتها. أسئلتك التي تجاهلتها. مشاعرك التي أخفيت عنها حتى لا تفهم بطريقة خاطئة. هو أنت...

قبل أن تتعلم كيف تتظاهر. نحن لا نولد ونحن منقسمون. الطفل لا يملك نسخة أمام الناس ونسخة في داخله. هو واحد.

يضحك عندما يفرح. يبكي عندما يتألم. يرفض عندما لا يريد. ثم تأتي الحياة وتعلمه الحسابات. تعلمه أن بعض الكلمات لا تقال. وأن بعض المشاعر يجب إخفاؤها. وأن بعض أجزاء الإنسان يجب أن تبقى في الظل.

ومع مرور الوقت...

يصبح الإنسان ماهرا في إخفاء نفسه. لكن الأشياء التي ندفنها لا تختفي دائما. قد تصمت سنوات. قد تنتظر في زاوية بعيدة من الروح. ثم تظهر فجأة في لحظة لا نتوقعها.

في حزن لا نفهم سببه. في ضيق لا نعرف مصدره. في شعور غامض بأن هناك شيئا ناقصا رغم أن كل شيء يبدو جيدا. أحيانا لا يكون ما نفتقده شيئا خارجنا. أحيانا نفتقد جزءا منا. الغريب في داخلك يحمل قصتك كاملة. يعرف كم مرة ابتسمت وأنت لا تريد. يعرف كم مرة قلت "لا بأس" بينما كان هناك شيء يؤلمك.

يعرف الأحلام التي تركتها خوفا من الفشل. ويعرف الكلمات التي لم تقلها لأنك خفت أن تخسر أحدا. هو لا يحاكمك.

ولا يلومك. هو فقط ينتظر أن تعود إليه. لكن العودة إلى النفس ليست سهلة. لأننا لا نواجه فقط ما نحب في داخلنا. نواجه أيضا الأشياء التي حولنا نسيانها.

الندم. الخوف. الأخطاء.

الاختيارات التي لم تكن صحيحة. والنسخ القديمة منا التي لم نعد نعرف كيف نسامحها. ولهذا يهرب البعض من الداخل.

ليس لأن الداخل فارغ...

بل لأنه مليء بأشياء لم نفهم بعد. أن تعرف نفسك لا يعني أن تكتشف شخصا مثاليا. لن تجد إنسانا بلا أخطاء. ولا قلبا لم يتألم.

ولا عقلا لم يخطئ. ستجد إنسانا حقيقيا. إنسانا حاول. وفشل.

وتعلم. وتغير. إنسانا يستحق الفهم قبل الحكم. ربما أكثر علاقة تحتاج إلى إصلاحها ليست علاقتك بالعالم. بل علاقتك بنفسك.

فالإنسان يستطيع أن يعيش مع خلافات الآخرين، لكنه يصعب عليه أن يعيش حربا دائمة داخله. أن تكون ضد نفسك في كل مرة تخطئ. أن ترفض نفسك كلما ضعفت.

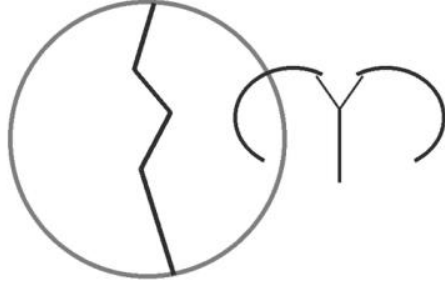
أن تقارنها دائما بغيرها. كل ذلك يجعل الإنسان غريبا عن بيئته الداخلي. المصالحة مع النفس لا تعني أن تحب كل شيء فيك. بل أن تتوقف عن الهروب من الأشياء التي تحتاج إلى فهم. فالجزء الذي تخجل منه ربما يحتاج إلى رحمة. والجزء الذي تخاف منه ربما يحتاج إلى استماع.

والجزء الذي أهملته ربما كان ينتظر فقط أن تقول له:

أنا أراك.

وفي اللحظة التي تبدأ فيها برؤية نفسك بصدق...
يحدث شيء غريب. لا تختفي كل المشاكل. ولا يصبح الطريق سهلاً فجأة.
لكن شيئاً أساسياً يتغير:
تتوقف عن محاربة الشخص الذي سيبقى معك طوال حياتك. تتوقف عن الهروب من ذلك الغريب.
وتكتشف أنه لم يكن غريباً أبداً.
كان أنت...
منذ البداية. لكن الرحلة لم تنته بعد.
فبعد أن نلتقي بأنفسنا، تأتي المرحلة الأصعب:
أن نترك النسخة القديمة تموت بهدوء، لكي تولد نسخة أكثر صدقا.
وهنا نصل إلى الفصل القادم...

الفصل السابع



الانهيار الجميل

ليست كل النهايات خسارة... أحيانا يكون سقوط الشيء الذي لم يكن يشبهك هو أول لحظة تبدأ فيها بالعثور على نفسك.

هناك لحظة في حياة الإنسان لا تشبه أي لحظة أخرى. لحظة يشعر فيها أن كل شيء كان يبني عليه حياته لم يعد ثابتا كما كان. الأفكار التي آمن بها تبدأ في الاهتزاز. الطرق التي سار فيها تبدأ في فقدان معناها. والصورة التي حافظ عليها طويلا تبدأ في التشقق.

في البداية، يخاف الإنسان. يظن أنه ينهار. يظن أنه فقد نفسه.

لكن ماذا لو كان الذي يسقط ليس أنت؟

ماذا لو كان الذي يسقط هو كل ما لم يكن أنت أصلا؟

نحن نخاف الانهيار لأننا نربطه دائما بالنهاية. ننسى أن بعض الأشياء لا يمكن أن تولد إلا بعد أن تفسح الأشياء القديمة لها مكانا. البذرة لا تصبح شجرة وهي متمسكة بشكلها القديم. والفراشة لا تظهر وهي تحاول أن تبقى داخل شرنقتها إلى الأبد. هناك مرحلة يجب أن تنتهي.

ليس لأنها سيئة...

بل لأنها أدت دورها وانتهت. في حياتنا، هناك نسخ كثيرة منا. نسخة احتاجت إلى الصمت كي تنجو. ونسخة احتاجت إلى القوة كي تتحمل. ونسخة حاولت إرضاء الجميع حتى لا تخسر أحدا. هذه النسخ لم تكن أخطاء. كانت محاولات. لكن الإنسان لا يستطيع أن يعيش طوال عمره في مرحلة الحماية.

فما أن تنتهي العاصفة...

يجب أن يتعلم كيف يعيش، لا فقط كيف ينجو. أحيانا تأتي لحظة لا يعود فيها الإنسان قادرا على خداع نفسه. قد ينجح أمام الآخرين. قد يستمر في أداء دوره.

لكن شيئا داخله يقول:

توقف.

ليس صوتا عاليا، بل إحساسا عميقا بأن هناك حياة أخرى تنتظر أن تُعاش. الانهيار الحقيقي ليس عندما تبكي. ولا عندما تعترف بأنك متعب. ولا عندما تقول إنك لا تعرف الطريق. الانهيار الحقيقي هو أن تستمر في حياة لا تشبهك، فقط لأنك تخاف تغييرها. لأنك تخاف أن تبدأ من جديد. لأنك تخاف أن يراك الآخرون مختلفا. لأنك تخاف أن تسأل نفسك:

ماذا لو كنت أستحق حياة أخرى؟

هناك أشخاص يقضون سنوات يحاولون إصلاح شيء واحد: صورتهم أمام الآخرين. لكنهم لا يسألون: هل أنا سعيد بهذه الصورة؟ قد يكون الجميع راضيا عنك... وأنت الوحيد الذي يشعر بالضياع. وقد يخسر الإنسان أحيانا إعجاب الآخرين عندما يبدأ في أن يكون صادقا مع نفسه.

لكن ماذا يفعل بإعجاب العالم إذا كان قد فقد احترامه لذاته؟ الانهيار الجميل لا يعني أن كل شيء يصبح سهلا. بل يعني أن الوهم يبدأ في السقوط. تكتشف أن بعض العلاقات لم تكن حبا، بل خوفا من الوحدة. وأن بعض الأحلام لم تكن رغباتك، بل محاولات لإثبات قيمتك. وأن بعض المعارك التي خضتها لم تكن تستحق كل هذا التعب. في هذه المرحلة، يشعر الإنسان بفراغ. وهذا طبيعي. لأنك عندما تزيل شيئا اعتدت حمله، تشعر بخفة غريبة تشبه الفراغ. لكن الفراغ ليس دائما نقصا. أحيانا يكون الفراغ مساحة جديدة لم يكتب فيها شيء بعد. مساحة تستطيع أن تختار فيها هذه المرة. لا ما يريده الآخرون. ولا ما يخافه الماضي. بل ما يشبهك أنت.

ربما لهذا السبب تكون بعض أصعب فترات حياتنا هي أكثرها تغييرا. لأنها تجبرنا على التوقف. على النظر. على السؤال. على مواجهة الحقيقة التي أجلناها طويلا. لكن بعد سقوط الأقنعة، وبعد مواجهة الخوف، وبعد رؤية الغريب الذي يسكنك...

يبقى سؤال واحد:

ماذا ستفعل بعد أن تعرف نفسك؟
هل ستعود إلى الحياة القديمة نفسها؟
أم ستمنح نفسك فرصة أن تبدأ من جديد؟
لأن اكتشاف الذات ليس النهاية. إنه البداية.
والآن تبدأ الرحلة الأصعب:
أن تتعلم كيف تعود إلى نفسك...
وكيف تبني حياة تشبهها.



العودة إلى الذات

العودة إلى نفسك لا تعني أن تصبح شخصا جديدا... بل أن تتوقف عن خيانة الشخص الذي كان موجودا دائما بداخلك.

بعد كل رحلة طويلة، تأتي لحظة العودة. لكن العودة ليست دائما إلى مكان. أحيانا تكون العودة إلى شيء فقدناه ونحن نمشي. إلى صوت كان موجودا ثم أصبح خافتا. إلى أحلام تركناها خلفنا. إلى ذلك الشعور البسيط بأننا نعيش حياة تخصنا. بعد أن يسقط الكثير من الوهم، يشعر الإنسان بالحيرة. فهو لم يعد يريد أن يكون النسخة القديمة منه...

لكنه لم يعرف بعد كيف يكون النسخة الجديدة. وهذه المرحلة قد تكون أصعب من الضياع نفسه. فالضياع يجعلك تبحث عن الطريق. أما بعد أن تجد الحقيقة، يصبح عليك أن تسير بها. العودة إلى الذات لا تحدث في يوم واحد. ليست قرارا تستيقظ بعده فتجد كل شيء تغير. إنها مجموعة من الاختيارات الصغيرة.

أن تقول "لا" عندما يكون الرفض أكثر صدقا من الموافقة. أن تختار ما يناسبك بدلا مما يرضي الجميع. أن تعترف بتعبك بدل أن تتظاهر دائما بالقوة. أن تسمح لنفسك بأن تكون إنسانا، لا صورة مثالية.

هناك فرق بين أن تغير نفسك...

وأن تعود إليها.

كثيرون يقضون حياتهم يحاولون أن يصبحوا أفضل نسخة ممكنة من أنفسهم، لكنهم لا يسألون سؤالا مهما:

أفضل نسخة بالنسبة لمن؟

لأن الإنسان قد يطارده الكمال حتى يبتعد عن الحقيقة.

وقد يحاول أن يصبح شخصا رائعا في نظر الجميع...

وينسى أن يكون شخصا صادقا في نظر نفسه. العودة إلى الذات تبدأ عندما تتوقف عن التعامل مع نفسك كأنها مشروع يحتاج إلى إصلاح دائم. أنت لست شيئا مكسورا يجب التخلص منه.

أنت إنسان يحمل قصة. وفي كل قصة صفحات جميلة وأخرى مؤلمة. لكن الصفحة المؤلمة لا تلغي الكتاب كله. سامح نفسك على النسخ القديمة منك. سامح الشخص الذي لم يعرف كيف يختار. والذي بقي في أماكن لم تكن تناسبه. والذي خاف عندما كان يجب أن يواجه. لقد كان يتصرف بالوعي الذي كان يملكه في ذلك الوقت.

لا يمكنك أن تحاكم إنسان الماضي بعقل إنسان اليوم. هناك أشخاص يظنون أن قبول الذات يعني التوقف عن التطور. لكن الحقيقة عكس ذلك. الإنسان الذي يكره نفسه يحاول التغيير بدافع الهروب. أما الإنسان الذي يفهم نفسه، فيتغير بدافع الحب.

الأول يقول:

يجب أن أتغير لأنني لا أحتمل نفسي.

والثاني يقول:

أريد أن أتغير لأنني أستحق حياة أفضل.

والفرق بين الاثنين كبير. عندما تعود إلى نفسك، لن تصبح شخصا لا يتألم. لن تختفي المخاوف كلها. ولن تصبح الحياة بلا صعوبات.

لكن شيئا أساسيا يتغير:

لن تكون وحيدا داخل نفسك. ستصبح لديك علاقة جديدة مع الشخص الذي يرافقك طوال العمر. أنت.

ربما أجمل ما يمكن أن يحدث للإنسان ليس أن يجد مكانا لا يخسره فيه أحد... بل أن يجد مكانا لا يخسر فيه نفسه. فالعالم قد يتغير. والناس قد يأتون ويرحلون. والظروف قد تأخذ أشكالاً مختلفة. لكن علاقتك بنفسك هي المكان الوحيد الذي ستعود إليه دائما. فاجعل هذا المكان بيتا.

لا ساحة حرب.

لكن العودة لا تكتمل إلا عندما نتعلم شيئا آخر:

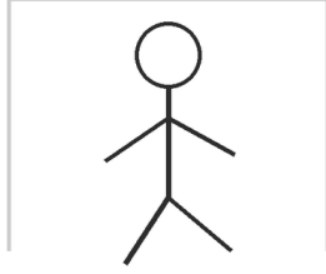
أن نعيش حقيقتنا أمام العالم.

فمعرفة نفسك في الداخل خطوة عظيمة...

لكن الشجاعة الأكبر هي أن تحمل هذه الحقيقة معك إلى الخارج. أن تتوقف عن الاختباء. أن تسمح لنفسك بأن تُرى.

وهنا تبدأ المرحلة التالية من الرحلة:

الفصل التاسع



أن تصبح أنت... للمرة الأولى

أجمل لحظة لا تكون عندما يراك العالم كما تريد... بل عندما تتوقف أنت عن الاختباء عن نفسك.

هناك فرق كبير بين أن تكون موجودا...

وأن تكون حاضرا. قد يمضي الإنسان سنوات طويلة وهو يؤدي دوره في الحياة. يذهب إلى الأماكن نفسها. يقابل الأشخاص أنفسهم. يضحك في الأوقات المناسبة. ويقول الكلمات التي اعتاد الناس سماعها منه. لكن في داخله، هناك جزء صامت ينتظر. ينتظر اللحظة التي يتوقف فيها عن التمثيل. أن تصبح أنت لا يعني أن ترفض العالم. ولا يعني أن تتحول إلى شخص لا يهتم بأحد. هذه صورة خاطئة عن الحرية. فالإنسان الحقيقي لا يصبح قاسيا.

بل يصبح صادقا. لا يؤدي الآخرين بحجة أنه "هو نفسه". ولا يخسر قيمه بحجة أنه حرر.

بل يبدأ في معرفة الفرق بين أن يعيش كما يريد...

وأن يعيش ضد ما لا يريد. الحقيقة أن أكثر ما يتعب الإنسان ليس أن الآخرين لا يفهمونه. بل أن يضطر دائما إلى تقديم نسخة منه لكي يفهموه.

أن يشرح نفسه باستمرار. أن يبزر مشاعره. أن يثبت أن اختياراته لها قيمة.

لكن عندما تعرف نفسك حقا، يحدث شيء هادئ وجميل:

تقل حاجتك إلى الدفاع عن وجودك. لأنك لم تعد تنتظر من أحد أن يمنحك الإذن بأن تكون أنت.

في الماضي، ربما كنت تقيس قيمتك بما تحصل عليه:

بعدد من يحبونك. وبعدد من يوافقونك. وبعدد الإنجازات التي حققتها. لكن هناك مرحلة يكتشف فيها الإنسان أن قيمته ليست جائزة يحصل عليها بعد النجاح. بل شيء موجود فيه منذ البداية. أنت لا تصبح جديرا بالحب عندما تنجح. ولا تفقد قيمتك عندما تخطئ.

أنت إنسان قبل كل شيء. أن تصبح أنت يعني أن تصغي إلى نفسك دون خوف. أن تعرف متى تقول نعم.

ومتى تقول لا. أن تختار طريقك حتى لو لم يفهمه الجميع. أن تسمح لنفسك بأن تتغير، دون أن تشعر أنك تخون الشخص الذي كنت عليه. فالنضج ليس أن تبقى كما أنت. النضج أن تعرف أي جزء منك يستحق البقاء، وأي جزء حان وقت تركه.

هناك شيء آخر يجب أن نتعلمه:

أن الصدق مع النفس ليس دائما مريحا. أحيانا ستكتشف أنك أخطأت. وأنت جرحت أشخاصا. وأنت أضعت وقتا في أماكن لم تكن لك.

لكن الحقيقة، مهما كانت مؤلمة، تمنحك شيئا لا يمنحه الوهم:

القدرة على الاختيار من جديد. فالإنسان لا يتغير عندما يكره ماضيه. بل عندما يفهمه.

عندما تصبح أنت للمرة الأولى، لن يلاحظ الجميع ذلك. قد لا يصفق أحد. قد لا يلاحظ أحد أنك توقفت عن حمل أشياء لم تعد تخصك. لكنك ستعرف. ستشعر بالهدوء الذي يأتي عندما لا تضطر إلى مراقبة نفسك طوال الوقت.

عندما لا تسأل في كل خطوة:

ماذا سيقولون؟

بل تسأل:

هل هذا يشبهني؟

وفي النهاية، الإنسان لا يحتاج إلى أن يصبح شخصا آخر كي يعيش حياة مختلفة. أحيانا، كل ما يحتاجه هو أن يتوقف عن الابتعاد عن نفسه.

أن يعود إلى صوته. إلى قيمه. إلى اختياراته.

إلى الإنسان الذي كان ينتظره منذ البداية.

لكن هناك سؤال أخير يبقى:

بعد كل هذه الرحلة...

بعد أن تعرف نفسك، وتتصالح معها، وتعيش بصدق...

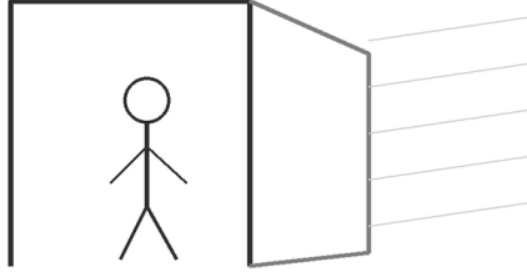
هل ستظل تبحث عن ذلك الغريب الذي كان يسكنك؟

أم ستكتشف أن الغريب لم يكن يوما شخصا آخر؟

كان أنت...

تنتظر فقط أن تفتح له الباب. وهنا نصل إلى المحطة الأخيرة.

الفصل العاشر



لا تبحث عن الغريب بعد اليوم

كنت تبحث عن شخص ينفذك... ثم اكتشفت أن الشخص الذي انتظرت كان يعيش داخلك طوال الوقت.

طوال هذه الرحلة، كنت تبحث عن شيء تظنه بعيدا. عن إجابة. عن معنى. عن نسخة أفضل منك. عن مكان تشعر فيه أنك تنتمي. لكن ربما كان أكثر ما كنت تبحث عنه قريبا جدا. ربما كان ينتظرك في المكان الذي نادرا ما نظرت إليه.

في داخلك. نقضي الكثير من الوقت نحاول أن نصبح أشخاصا مختلفين. نظن أن السعادة موجودة في النسخة القادمة منا. عندما ننجح أكثر. عندما يحبنا الجميع أكثر. عندما نصل إلى المكان الذي رسمناه في خيالنا. لكن الحقيقة أن الإنسان لا يجد السلام عندما يصبح شخصا آخر.

بل عندما يتوقف عن الحرب مع الشخص الذي هو عليه. لم يكن الغريب الذي يسكنك عدوا. ولم يكن الجزء الذي أخفيته شيئا يجب أن تخجل منه. كان هو الجزء الذي حملك عندما تعب. الذي حفظ أحلامك عندما نسيتها. الذي ظل يذكرك بأن هناك شيئا حقيقيا بداخلك، حتى عندما كنت مشغولا بإرضاء العالم.

• • •

ربما لم تكن المشكلة أنك لا تعرف نفسك. ربما المشكلة أنك لم تمنح نفسك وقتا كافيا لتسمعها. العالم مليء بالأصوات. آراء. توقعات. مقارنات. نصائح. لكن وسط كل هذا الضجيج، هناك صوت واحد غالبا ما يكون الأهدأ... صوتك أنت. ولهذا يحتاج إلى لحظة صمت حتى تسمعه.

• • •

بعد هذه الرحلة، لن تصبح إنسانا بلا خوف. لن تختفي كل الأسئلة. لن تصبح حياتك طريقا مستقيما لا عثرات فيه. لكن الفرق أنك لن تواجه كل شيء وأنت غريب عن نفسك. ستعرف من يقف معك عندما يقف الجميع بعيدا. ستعرف المكان الذي تعود إليه عندما يصبح العالم ثقيلًا.

ستعرف أنك لست بحاجة دائما إلى أن تثبت أنك تستحق. لأنك لم تكن يوما بحاجة إلى إثبات ذلك. هناك شيء جميل يحدث عندما يتصالح الإنسان مع نفسه. لا يعود يبحث عن مرآة يرى فيها قيمته. لا يجعل حب الآخرين الدليل الوحيد على أنه محبوب. ولا يجعل نجاحاته الدليل الوحيد على أنه مهم.

يبدأ في العيش من الداخل إلى الخارج. لا ينتظر أن يمنحه العالم معنى. بل يحمل معناه معه. في النهاية، كل إنسان يحمل بداخله قصة لم ترو كاملة. هناك صفحات أخفاها. وأخرى لم يفهمها. وأخرى ظن أنها النهاية، بينما كانت مجرد بداية.

لا تخف من صفحاتك القديمة. فهي ليست دليل ضعفك. هي الدليل أنك عشت. وأنت حاولت. وأنت كنت إنسانا يبحث عن الطريق. إذا وصلت إلى آخر هذه الصفحات، فلا تغلق الكتاب وكأن الرحلة انتهت. فالكتاب الحقيقي يبدأ عندما تعود إلى حياتك. عندما تقف أمام اختيارك القادمة. عندما تسمع صوت الخوف، وتسال:

هل هذا صوت الحكمة... أم صوت الماضي؟

عندما تشعر أنك تريد العودة إلى القناع القديم، وتذكر:

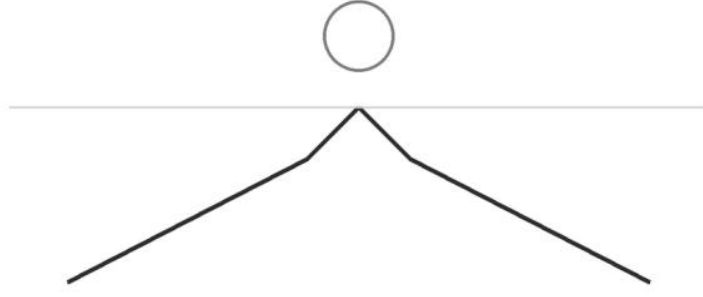
أنا لا أحتاج أن أختبئ كي أستحق.

وفي النهاية...

لا تبحث عن الغريب الذي يسكنك. لقد وجدته. لم يكن بعيدا. لم يكن شخصا آخر. كان ذلك الجزء منك الذي بقي ينتظر، بصبر لا ينتهي، أن تعود إليه.

كان أنت...

قبل أن تخاف. قبل أن تتغير. قبل أن تنسى.



الخاتمة

حين تنتهي رحلة البحث... تبدأ رحلة العيش

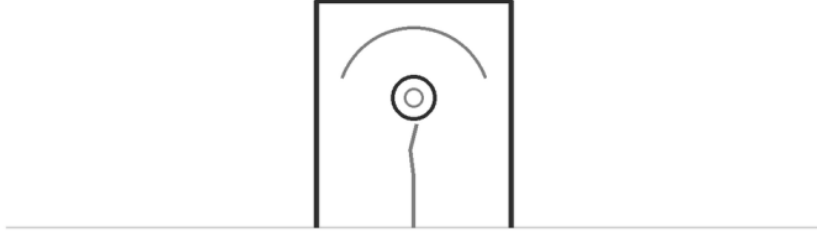
ربما لا تكون أعظم رحلة في الحياة هي أن تصل إلى مكان جديد. بل أن تصل إلى نفسك. فالعالم سيستمر في التغير. والأيام ستحمل أشياء لم نتوقعها. وسنظل نتعلم، ونخطئ، ونبدأ من جديد.

لكن هناك فرق بين أن تعيش الأيام...

وأن تعيش نفسك فيها. لا تجعل بحثك عن الكمال يمنعك من رؤية جمال حقيقتك. لا تنتظر أن تصبح شخصا آخر حتى تبدأ الحياة. ابدأ من هنا. من هذا الإنسان الذي بين يديك الآن. بكل ما يحمله من قوة وضعف. بكل ما نجا منه. وبكل ما زال يحلم به.

فأحيانا لا نحتاج إلى أن نجد طريقا جديدا...

بل نحتاج فقط أن نعود إلى الطريق الذي تركناه خلفنا. طريقنا إلى أنفسنا.



بعد النهاية الرسالة التي بقيت منك

إذا وصلت إلى هنا...

فربما لم تعد الشخص نفسه الذي فتح الصفحة الأولى. ليس لأن الكلمات صنعت منك إنسانا جديدا. بل لأنها ربما جعلتك تنظر إلى الإنسان الذي كان موجودا منذ البداية. ذلك الإنسان الذي أهملته وأنت تحاول أن تكون مقبولا. ذلك الإنسان الذي أخفيته وأنت تحاول أن تكون قويا. ذلك الإنسان الذي انتظر منك فقط أن تقول له:

أنا لم أنسك.

في هذه الحياة، سنخسر أشياء كثيرة. سنغير أفكارا. سنودع أشخاصا. سنترك أماكن كنا نظن أننا سنبقى فيها إلى الأبد.

لكن هناك خسارة واحدة لا ينبغي أن نقبل بها:
أن نخسر أنفسنا ونحن نحاول أن نحافظ على كل شيء آخر.

تذكر دائما...

أنك لست مجموع أخطائك. ولست الكلمات التي قيلت عنك. ولست اللحظات التي فشلت فيها. أنت أكبر من كل مرحلة مررت بها.

أنت القصة كاملة...

لا صفحة واحدة منها. قد تعود في بعض الأيام إلى خوفك القديم. قد ترتدي قناعا كنت تظن أنك خلعتة. قد تشعر أنك ابتعدت عن نفسك مرة أخرى.

لا بأس. فالعودة إلى الذات ليست خطأ مستقيما. إنها طريق طويل. فيه تقدم وتراجع. فيه أسئلة وإجابات.

فيه أيام تشعر فيها أنك وجدت نفسك...
وأيام تشعر فيها أنك تبحث عنها من جديد. وهذا طبيعي. لأن الإنسان ليس مكانا تصل إليه مرة واحدة. الإنسان رحلة مستمرة.
وفي كل مرة تشعر أنك ضائع...
تذكر ذلك الجزء الصامت داخلك. ذلك الذي صبر عليك طوال هذه السنوات. ذلك الذي لم يتخل عنك رغم أنك ابتعدت عنه.
ذلك الذي لم يطلب منك أن تكون مثاليا...
بل صادقا فقط. ربما يكون أجمل انتصار يمكن أن يحققه الإنسان ليس أن يثبت للعالم من هو. بل ألا يضطر بعد اليوم إلى إثبات شيء. أن يعيش بهدوء.
أن يحب بصدق. أن يختار بوعي. أن ينظر إلى نفسه دون خوف.
وفي النهاية...
إذا سألك أحد يوما:

من أنت؟

لا تجب فقط باسمك. ولا بعملك. ولا بما تملكه.
قل في داخلك:
أنا الإنسان الذي عاد إلى نفسه. أنا الشخص الذي توقف عن الهروب. أنا القصة التي ما زالت تكتب.
أنا لست غريبا عن نفسي بعد اليوم.

رسالة إلى قارئ هذا الكتاب

• • •

إلى من وصل إلى هذه الصفحة...

شكرا لأنك منحت نفسك وقتا لتتوقف، وتستمتع إلى ذلك الصوت الهادئ بداخلك. تذكر أن هذا الكتاب لم يكتب ليخبرك من تكون، بل ليذكرك بمن كنت قبل أن تثقل عليك الحياة، وقبل أن ترتدي أقنعة لا تشبهك.

لا تبحث عن نفسك وكأنك فقدتها تماما...

فأنت لم تضع، أنت فقط ابتعدت قليلا. سامح نفسك على ما مضى، وعلى الطرق التي لم تكن تعرف فيها كيف تختار. فقد كانت كل نسخة منك تحاول أن تحميك بطريقة ما. وفي كل مرة تشعر فيها بالضيق، عد إلى الداخل. هناك ستجد الإنسان الذي انتظرك طويلا.

لا تبحث عن الغريب الذي يسكنك...

فهو لم يكن غريبا يوما. كان أنت.

لم أكتب هذا الكتاب لأنني أملك كل الإجابات...

بل لأنني، مثلكم، عرفت معنى البحث عنها. ولأنني لطالما آمنت أن أكثر المعارك التي نخوضها لا يراها أحد، وأن الإنسان قد يبتسم أمام الجميع بينما يحمل في داخله أسئلة لا يعرف كيف يعبر عنها.

هذا الكتاب ليس نهايتي ككاتبة...

بل هو بداية حوار بيني وبين كل قلب يقرأه. شكرا لأنكم فتحتم هذه الصفحات، وشكرا لأنكم منحتكم كلماتي فرصة أن تصل إليكم.

وأتمنى أن يغادر كل قارئ هذا الكتاب وهو يحمل شيئا واحدا:

أن يعرف أن العودة إلى النفس ليست ضعفا...

بل هي أجمل شجاعة يمكن أن يمتلكها الإنسان.

إيمان رشدي

ماذا لو كان الغريب الذي تبحث عنه ليس شخصًا آخر... بل أنت؟

هذا الكتاب رحلة هادئة إلى الداخل؛ إلى ذلك الإنسان الذي أخفيته خلف الخوف، والأقنعة، وتوقعات الآخرين. بين صفحاته ستقرب من الأسئلة التي تجاهلتها طويلًا، وستتعلم كيف ترى نفسك بصدق، وتفهم مخاوفك، وتصالح مع النسخ القديمة منك، لتعود أخيرًا إلى صوتك الحقيقي.

«الغريب الذي يسكنك» ليس كتبًا عن الهروب من الحياة، بل عن العودة إلى الذات؛ عن الشجاعة التي تبدأ حين تكفّ عن الاختباء، وحين تفتح الباب لذلك الجزء الصامت فيك... وتقول له: أنا أراك.

إيمان رشدي

كاتبة تؤمن بأن أكثر الرحلات عمقًا هي الرحلة إلى الداخل، وأن العودة إلى النفس ليست ضعفًا، بل أجمل أشكال الشجاعة.

ISBN 978-977-XXXX-XX-X