

رحلة عملية وروحانية نحو
تغيير ذاتك وبناء حياة أكثر وعياً واتزاناً

كيف تغيّر حياتك في

90 يوماً

90 يوماً
تصنع الفرق
وتبدأ حياة
تشبهك



تقرب
إلى الله



اكتشف ذاتك
وحدّد هدفك



تخلّ عن
ما يعيقك



ابن نفسك
ويوماً بعد يوم



ابدأ الحياة
التي تستحقها



ابدأ بما تملك،
ومن حيث أنت.
ولكن ابدأ.
♡

سوزان علي يوسف

(أم صهيب)

نبذة عن الكاتبة

سوزان علي يوسف (أم صهيب)، مهتمة بمجال تطوير الذات وصناعة التغيير الإيجابي في حياة الإنسان، وتحمل رسالة تؤمن من خلالها بقدرة الإنسان على اكتشاف إمكاناته، وتجاوز دائرة الراحة، والسير نحو حياة أكثر وعيًا وإنجازًا وعزيمة وإصرارًا.

خاضت رحلة مستمرة في التعلم والتطوير، واكتسبت خبرات متنوعة من خلال حضور عدد من الدورات التدريبية المتخصصة في مجال تطوير الذات على أيدي مدربات وأكاديميات متخصصة، إلى جانب الإشراف على عدد من البرامج والدورات، وحصولها على شهادات في مجالات ذات صلة.

تؤمن سوزان بأن الإنسان قادر على إعادة بناء نفسه متى امتلك الوعي والرغبة الصادقة في التغيير، وأن تطوير الذات ليس مرحلة مؤقتة تنتهي، بل رحلة مستمرة لاكتشاف الإمكانيات، وبناء الوعي، والسعي نحو حياة أكثر اتزانًا ورضًا.

ومن خلال كتابها «كيف تغيّر حياتك في 90 يومًا»، تقدم للقارئ رحلة تأملية وعملية تدعوه إلى إعادة النظر في ذاته، ومراجعة عاداته، واستعادة علاقته بالله ونفسه، وبناء حياة أكثر وعيًا واتزانًا، تبدأ من الداخل... ثم يظهر أثرها في الخارج.

حقوق الملكية الفكرية

© 2026 سوزان علي يوسف (أم صهيب)

جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة.

لا يجوز إعادة إنتاج هذا الكتاب أو نسخ أي جزء منه أو توزيعه أو نشره أو اقتباس محتواه بأي وسيلة، إلكترونية أو ورقية، دون الحصول على إذن خطي مسبق من المؤلفة، باستثناء الاقتباسات القصيرة لأغراض المراجعة أو النقد مع ذكر اسم المؤلفة واسم الكتاب.

اسم الكتاب: كيف تغيّر حياتك في 90 يومًا

المؤلفة: سوزان علي يوسف (أم صهيب)

هذا الكتاب عمل أصلي للمؤلفة، وتعود حقوقه الفكرية والأدبية إليها.

إهداء

إلى روح والدي العزيز،

رحمه الله وأسكنه فسيح جناته،

راجيةً من كل قارئ أن يخصه بدعوة صادقة بالمغفرة
والرحمة.

وإلى زوجي العزيز، قرة عيني...

وإلى أبنائي، فلذات كبدي،

أنتم مصدر قوتي وسبب استمرارِي.

وإلى أختي الغالية، أم تالين وجوري،

رفيقة دربي وأقرب الناس إلى قلبي.

وإلى القارئ الكريم...

أتمنى أن تجد في هذه الصفحات ما ينفعك،

وأن يترك في نفسك أثرًا طيبًا وبارقًا.

وأن يكون هذا الكتاب رفيقًا لك في رحلتك نحو التغيير؛

يمنحك فكرة تُلهمك،

وكلمة تُحفّزك،
وخطوة تقربك من الحياة التي تستحقها.
سوزان علي يوسف

مقدمة

لست بحاجة إلى تغيير حياتك بالكامل... يكفي أن تبدأ

دعني أسألك سؤالاً واحداً:

هل أنت راضٍ حقاً عن حياتك الآن؟

ليس ما تقوله للناس، ولا ما يظهر في صورتك، بل ما تعرفه أنت وحدك عندما تكون مع نفسك.

هل تعيش الحياة التي خلقت من أجلها؟

أم أنك فقط تمضي الأيام؟

تستيقظ، تنشغل، تتعب، تنام...

ثم يتكرر كل شيء.

حتى يصبح التأجيل عادة، والكسل نمطاً، والخوف مبرراً، والحلم مؤجلاً.

وتدرك في داخلك أن شيئاً ما يجب أن يتغير، لكنك تسأل:

من أين أبدأ؟

الحقيقة أبسط مما تظن.

لا تحاول أن تغيّر حياتك كلها دفعة واحدة.

فهذا أحد أكبر الأخطاء التي نقع فيها.
نريد أن نصبح أشخاصاً جددًا في يوم واحد، فنضع
أهدافًا كثيرة، ونرسم خططًا مثالية، ثم ننهار بعد أيام...
ونعود كما كنا.

ثم نقول:

أنا لا أستطيع.
لكن الحقيقة أنك تستطيع.
ربما فقط حاولت أن تقفز، بينما كان عليك أن تمشي.
فالتغيير الحقيقي لا يبدأ بقفزة كبيرة...

بل بـ:

خطوة صغيرة... صادقة.

هذا الكتاب ليس لمن يريد القراءة فقط، بل لمن سئم
المعرفة دون تطبيق.

لمن تعب من كلمة:

غداً.

لمن بدأ كثيرًا ولم يكمل.
لمن يشعر أن بداخله شخصًا أفضل، لكنه لا يعرف
كيف يصل إليه.
إن كنت واحدًا منهم، فأنت في المكان الصحيح.
لكن انتبه...
لن أعدك بحياة مثالية.
ستتعب.
ستراجع.
وستفتر أحيانًا.
وهذا طبيعي.
فالفرق ليس في ألا تسقط، بل في أن تعرف كيف
تنهض كلما سقطت.

ولن نبدأ بالأهداف أو النجاح.
سنبدأ من الأساس.
من الله.
لأن التغيير الحقيقي لا ينبغي أن يجعلك أفضل في
الخارج، بينما يتركك فارغًا من الداخل.
أريدك أن تنجح دون أن تفقد قلبك.

أن تتطور دون أن تنسى خالقك.
أن تبني حياتك، وفي الوقت نفسه تبني علاقتك بالله.
أن تصبح أفضل...
وأقرب إلى الله في الوقت نفسه.

تسعون يوماً قد تبدو قصيرة.
لكن كم من أيام مرت من حياتك دون أن تشعر بها؟
كم مرة قلت:

سأبدأ لاحقاً؟

والحقيقة أن اللحظة المثالية لن تأتي.
لن تستيقظ يوماً فتجد نفسك مستعداً تماماً، بلا خوف،
وبلا تردد، وبلا أعذار.
لذلك...

ابدأ وأنت خائف.

ابدأ وأنت غير مستعد.

ابدأ بما تملك، ومن حيث أنت.

لكن...

ابدأ.

لن أطلب منك أن تصبح شخصاً آخر.
بل أن تقترب من نفسك الحقيقية.
من الشخص الذي لا يؤجل حياته.
الذي ينهض بعد السقوط.
الذي يعرف أن الطريق قد يكون طويلاً، لكنه يواصل
السير.

قد لا تكون الرحلة سهلة...
لكنها تستحق.
لأن أسوأ ما يمكن أن يحدث لك ليس أن تفشل.
بل أن تعتاد حياة لا تشبهك.

افتح هذا الكتاب بصدق.
لا تقرأ فقط...
فكر.
اكتب.
طبّق.
راجع نفسك.
لا تجعله كتاباً آخر تنتهيه ثم تضعه على الرف.

اجعله رحلة.

وبعد تسعين يومًا، لا أريدك أن تقول:

«أنهيت الكتاب».

بل أريدك أن تقول:

«بدأت أرى نفسي بشكل مختلف».

أقرب إلى الله.

أكثر وعيًا.

أقوى.

أكثر انضباطًا.

وأكثر صدقًا مع نفسك.

ولن تحتاج إلى معجزة.

ستحتاج فقط إلى:

قرار...

ثم خطوة...

ثم خطوة أخرى.

حتى تصنع، بإذن الله، حياة تشبهك.

والآن...

اسأل نفسك:

إذا لم أبدأ اليوم... فمتى؟

ثم لا تجب بالكلام.

أجب بالفعل.

فالطريق أمامك.

والتسعون يوماً...

تبدأ من هذه اللحظة.

استيقظ.

فهرس الكتاب

مقدمة

لست بحاجة إلى تغيير حياتك بالكامل... يكفي أن تبدأ

الفصل الأول: استيقظ

البداية مع الله

الفصل الثاني: تحرّك

لا تنتظر أن تصبح مستعدًا

الفصل الثالث: تخلص

اترك ما يمنعك من أن تصبح أنت

الفصل الرابع: ابنِ نفسك

اصنع النسخة التي تحلم بها

الفصل الخامس: ابدأ الحياة

التسعون يوماً ليست النهاية

خاتمة

رحلتك تبدأ الآن

«لا أريدك أن تبدأ هذه الرحلة، وأنت تكره نفسك القديمة».

لا تقسُ على الإنسان الذي كنت عليه.
ربما أخطأ...

وربما تأخر...

وربما أضاع من عمره ما يتمنى لو استرده.
لكنه فعل ما استطاع، بما كان لديه من وعي في ذلك الوقت.

فلا تجعل ماضيك سجن لبقية حياتك.
انظر إلى نفسك القديمة برحمة، وتعلّم منها، ثم دعها تمضي.

فما مضى أصبح جزءاً من قصتك...

لكنه لن يكون نهاية قصتك.

والآن...

استيقظ.

الفصل الأول

استيقظ

هناك لحظة في حياة كل إنسان...
لحظة لا يسمع فيها صوتًا عاليًا، ولا يحدث فيها شيء
استثنائي، لكنه يشعر في داخله أن شيئًا ما لم يعد كما
كان.

يستمر في حياته كالمعتاد.

يستيقظ.

ينشغل.

يؤدي ما عليه.

يبتسم أحيانًا.

ويتعب كثيرًا.

ثم ينام...

ويأتي يوم آخر يشبه الذي قبله.

حتى يبدأ سؤال صغير في داخله يكبر مع الوقت:

هل هذه هي الحياة التي أريد أن أعيشها؟

قد لا تكون حياتك سيئة.

وقد لا ينقصك شيء واضح يراه الناس.

لكن ربما ينقصك أنت شيء لا يراه أحد.

السكينة.

راحة البال.

ذلك الشعور الذي يجعلك مطمئناً من الداخل، حتى وإن

لم تكن حياتك كاملة.

وهنا تبدأ أول خطوة في التغيير.

ليست أن تركض.

وليست أن تضع عشرات الأهداف.

وليست أن تبحث عن نسخة جديدة منك في يوم واحد.

البداية أن تستيقظ.

أن تنتبه.

أن تتوقف للحظة عن الركض، وتنظر إلى حياتك كما

هي، لا كما تحاول أن تظهرها للآخرين.

تسأل نفسك بصدق:

أين أنا؟

وإلى أين أمضي؟
وماذا حدث لي حتى أصبحت أعيش بهذه الطريقة؟
ربما تكتشف أنك لم تكن تفتقد شيئًا واحدًا.
بل كنت تفتقد نفسك.
كنت تحتاج إلى أن تهدأ.
أن ترتب داخلك.
أن تحفظ لسانك.
أن تراجع علاقتك بالله.
أن تعود إلى عبادتك بقلب حاضر، لا بجسد يؤدي ما
اعتاد عليه فقط.
وأن تتوقف عن إرضاء كل من حولك، بينما تخسر
نفسك شيئًا فشيئًا.
أن تعرف أن حياتك ليست ملكًا للناس.
وأن عمرك ليس مساحة مفتوحة لكل من يريد أن
يضع فيها رأيه.
كم من مرة فعلت شيئًا لا تريده حتى لا يغضب منك
أحد؟

كم مرة جلست في مكان لا يشبهك، وشاركت في حديث لا ترضاه، وخفت أن تبتعد حتى لا يقولوا عنك: لقد تغيّر.

لكن...

أليس من حقك أن تتغير؟

أليس من حقك أن تصبح أفضل؟

أن تتعلم؟

أن تقترب من الله؟

أن تختار من تصاحب؟

أن تحفظ وقتك وبيتك وصحتك وقلبك؟

إرضاء الناس غاية لا تنتهي.

ولو جعلت رضاهم هدفك، ستقضي عمرك تركض خلف شيء لن تصل إليه.

سيطلب منك أحدهم أن تكون كما يريد.

ثم يأتي آخر ويريد منك شيئًا مختلفًا.

ثم تكتشف أنك، في محاولتك لإرضائهم جميعًا، نسيت أن تسأل نفسك:

وماذا أريد أنا؟

والأهم:

ماذا يريد الله مني؟

هنا..

تبدأ الصحوّة الحقيقية.

لأنك تدرك أن التغيير ليس مجرد أن تصبح أكثر نجاحًا.

التغيير أن تصبح أقرب إلى الله.

أن يصلح الداخل، فيبدأ الخارج بالاستقامة.

أن تتغير علاقتك بنفسك.

ثم بعبادتك.

ثم ببيتك.

ثم بأطفالك.

ثم بكل ما حولك.

ولهذا، إذا أردت أن تغيّر حياتك حقًا..

ابدأ من المكان الذي أهملته طويلاً.

ابدأ من قلبك.

وابدأ مع الله.

ربما تقول لنفسك:

سأبدأ غداً.

سأصلي الفجر.

سأقرأ القرآن.

سأحفظ لساني.

سأرتب حياتي.

سأبدأ الكتاب.

سأطور نفسي.

سأتغير...

غداً.

لكن المشكلة أن الغد لا يأتي وحده.

يأتي معه غد آخر.

ثم آخر.

وفجأة تكتشف أنك قضيت سنوات وأنت تؤجل

الإنسان الذي كنت تتمنى أن تصبحه.

هذا هو التسويف.

ليس مجرد تأجيل مهمة.

التسويف أن تؤجل حياتك.

أن تعرف ما يجب أن تفعله، ثم تؤجله.

أن ترى الطريق أمامك، ثم تقول:

ليس الآن.

حتى يصبح «ليس الآن» أسلوب حياة.

وأنا أعرف هذا الشعور.

أعرف معنى أن تبدأ ثم تتوقف.

أن تحاول، ثم تتعثر.

أن تقول في داخلك:

لقد فشلت مرة أخرى.

لكنني بدأت أفهم شيئاً:

التعثر ليس نهاية الطريق.

ربما نحن لا نحتاج إلى بداية مثالية.

نحتاج فقط إلى بداية صادقة.

بداية نعرف فيها أننا قد نتعب.

وقد نتأخر.

وقد نضعف.

وقد نعود إلى عاداتنا القديمة.

لكننا هذه المرة لن نستسلم.

سنعود.

ثم نعود.

ثم نعود.

حتى تصبح العودة نفسها عادة.

وعندما نظرت إلى حياتي بصدق، اكتشفت أنني كنت

أبحث عن شيء لا يمكن أن أجده في الخارج.

كنت أبحث عن الهدوء.

عن الطمأنينة.

عن السكينة.

عن راحة البال.

كنت أشعر أن النقص في داخلي لم يكن في جانب

واحد.

كان شيئًا أشعر به في كل شيء.

في عبادتي.

في لساني.

في وفائي بعهدي.

في علاقتي بنفسي.

وفي الفوضى التي تسللت إلى تفاصيل حياتي.
حتى وصلت إلى لحظة شعرت فيها أنني لا أعرف من
أين أبدأ.

ثم فهمت...

أنني كنت أبحث عن البداية في كل مكان، إلا في المكان
الذي كان يجب أن أبدأ منه أولاً.
مع الله.

لأن هناك أشياء في حياتنا لا يصلحها تنظيم الوقت
وحده.

ولا جدول جديد.

ولا كتاب.

ولا دورة.

ولا حتى نجاح كبير.

هناك أشياء لا يهدئها إلا القرب من الله.

وهناك فراغ في القلب لا يملؤه شيء من الدنيا.

وهناك طمأنينة لا تأتي من أن تصبح حياتك كاملة، بل
من أن تعرف أن لك رباً تلجأ إليه عندما تضيق بك الحياة.

قال تعالى:

(أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ)
ربما لا نحتاج دائماً إلى أن نبحث عن بداية جديدة.
ربما نحتاج إلى أن نعود.

أن نعود إلى الله.

أن نعود إلى الصلاة.

أن نعود إلى القرآن.

أن نعود إلى أنفسنا.

🌿 تدريب «لحظة استيقاظ»

خذ معك ورقة وقلم...

واجلس مع نفسك عشر دقائق فقط.

لا تجامل نفسك.

ولا تكتب ما تعتقد أنه يجب أن تكتبه.

اكتب ما تشعر به فعلاً.

هذه الدقائق لك أنت.

فكن صادقاً.

1. أين أنا الآن؟

اكتب بصراحة:

ما أكثر شيء في حياتي أشعر أنه يحتاج إلى التغيير؟
لا تكتب ما يراه الناس.
اكتب ما تعرفه أنت وحدك.

2. ماذا يؤخرني؟

اكتب ثلاثة أشياء تشعر أنها تعطل تقدمك.

قد يكون:

الخوف...

التسويق...

إرضاء الناس...

الهاتف...

الفوضى...

صحبة لا تشبهك...

أو أي شيء آخر.

سمّ الأشياء التي تقف بينك وبين الحياة التي تريدها.

3. إلى أين أريد أن أصل؟

بعد تسعين يوماً من الآن...
ما الشيء الواحد الذي أتمنى أن أراه مختلفاً في
نفسي؟

اختر شيئاً واحداً فقط.

لا تشتت نفسك.

شيء واحد.

4. ابدأ مع الله.

اسأل نفسك بصدق:

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع أن أبدأ بها اليوم
لأقوي علاقتي بالله؟

اختر خطوة واحدة.

صلاة في وقتها.

أذكار.

صفحة من القرآن.

استغفار.

دعاء.

أو ترك شيء تعرف أنه يبعدك عن الله.

لا تبحث عن خطوة كبيرة.
ابحث عن خطوة تستطيع أن تستمر عليها.

5. عهدي مع نفسي

اكتب هذه الجملة وأكملها:

«من اليوم، لن أوجل _ إلى الغد، وسأبدأ بـ».

ثم اكتب تحتها:

«وإذا تعثرت، فلن أعتبر نفسي فاشلاً... سأبدأ من جديد».

احتفظ بهذه الورقة.

قد تحتاج إليها في يوم تشعر فيه أنك نسيت لماذا بدأت.

تحيي الفجر 🌅

وغداً...

اجعل بداية يومك مختلفة.

استيقظ لصلاة الفجر.

صلِّ.

ثم اجلس مع الله.

اذكر الله.

واقراً من القرآن ما تيسر لك حتى الشروق إن استطعت.

ثم انهض...

وابداً يومك.

لا تمسك هاتفك أول ما تستيقظ.

امنح قلبك أول دقائق اليوم، قبل أن تمنح العالم انتباهك.

ثم، في نهاية اليوم، اسأل نفسك سؤالاً واحداً:

«هل شعرت اليوم أنني أقرب إلى الإنسان الذي أريد أن أكونه؟»

لا تبحث عن الكمال.

ابحث عن خطوة واحدة إلى الأمام.

فربما لا تتغير حياتك كلها في يوم...

لكن قد يتغير اتجاه حياتك في يوم.

وهذا وحده بداية عظيمة.

استيقظ... ثم ابدأ.

لا تنتظر أن تصبح مستعداً.

ابدأ بما تستطيع، ومن حيث أنت، وبما تملك...

ولكن ابدأ مع الله.

الفصل الثاني

تحرك

بعد أن تتضح لك الحقيقة بجلاء...
لا يكفي أن تمتلك المعرفة.
فالمعرفة وحدها لا تُنشئ حياة جديدة.
كم من إنسان أدرك ما يحتاج إليه، وقرأ كثيراً، وفهم
كثيراً، لكنه بقي في مكانه نفسه؛ لأن الفكرة بقيت في
عقله ولم تنتقل إلى سلوكه اليومي.
إن التغيير لا يحدث بمجرد الاقتناع.
بل يحدث عندما يصبح ما تؤمن به جزءاً من أسلوب
حياتك.

وهنا تبدأ المرحلة الأصعب:

أن تُحوّل القرار إلى التزام فعلي.

كثيرون ينجذبون إلى لحظة البداية.

لحظة الحماس.

لحظة وضع الأهداف.

لحظة الشعور بأن الحياة ستتغير.
لكن الحياة لا تتغير في لحظات الحماس.
بل تتغير في الأيام العادية.
في صباحٍ عادي تستيقظ فيه وتلتزم بما وعدت نفسك
به.
في يوم لا تشعر فيه بالرغبة، ومع ذلك تحافظ على
عاداتك.
في وقت لا يراك فيه أحد، وتختار أن تكون الشخص
الذي تطمح أن تكونه.
هناك يُبنى الإنسان حقًا.

لقد تعلمت أن أكبر عدو للاستمرارية ليس الفشل.
بل الفوضى.
أن تعيش دون نظام واضح.
أن تترك يومك للظروف.
أن تستيقظ دون معرفة ما يستحق وقتك.
ثم يأتي المساء وأنت مرهق، دون أن تدرك ما الذي
أنجزته.
الإنسان لا يحتاج دائمًا إلى قوة أكبر.

أحيانًا يحتاج إلى نظام أكثر وضوحًا.
لأن الإرادة تتعب.
لكن النظام يحملك عندما تضعف الإرادة.

لا تجعل تغيير حياتك مشروعًا ضخمًا يثقل كاهلك.
ابنه كما يُبنى الصرح.
حجرًا بعد حجر.
عادة بعد عادة.
اختيارًا بعد اختيار.

لا تسأل:

كيف سأغيّر كل شيء؟

بل اسأل:

ما الشيء الواحد الذي إذا التزمت به يوميًا سيجعلني
أفضل؟

قد يكون:

وقتًا ثابتًا للقرآن.

المحافظة على الصلاة.

قراءة عشر صفحات.

ساعة للتعلم.

ترتيب مكانك.

المشي.

كتابة أفكارك.

تقليل ما يستهلك وقتك دون فائدة.

الأشياء الصغيرة المتكررة...

هي التي تصنع الإنسان الكبير.

هناك فرق جوهري بين من يعيش يومه، ومن يقوده.

من يعيش يومه يترك كل شيء يحدث له.

رسالة تقوده.

مزاج يقوده.

ظرف يقوده.

كلام الناس يقوده.

أما من يقود يومه، فيسأل نفسه كل صباح:

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

ما الشيء الذي يقربني من النسخة التي أطمح أن
أكونها؟

ما الشيء الذي يرضي الله عني؟
ثم يبدأ.

ليس لأنه يملك وقتًا أكثر من غيره.
بل لأنه يدرك قيمة وقته.

ومن أكثر ما يعيق الإنسان:

أنه يتوقع نتائج كبيرة من عادات لم يلتزم بها بصدق.
يريد جسدًا أفضل دون التزام.

يريد علمًا دون قراءة.

يريد نجاحًا دون صبر.

يريد حياة مختلفة وهو يكرر نفس السلوك يومًا بعد
يوم.

لكن الحقيقة واضحة:

لا يمكنك بناء مستقبل جديد بنفس السلوك الذي صنع
واقعك السابق.

لا بد أن يتغير شيء.

ولو كان بسيطاً في البداية.

والاستمرارية لا تعني أنك لن تتعب.

بل تعني أنك تعرف كيف تتصرف عندما تتعب.

ستأتي أيام يفتر فيها حماسك.

ستأتي أيام تشعر فيها أن تقدمك بطيء.

ستأتي أيام تخطئ فيها.

وهنا يظهر الفرق الحقيقي.

الشخص الذي يعتمد على الشعور يتوقف عندما

يختفي الشعور.

أما الشخص الذي بنى التزاماً مع نفسه، فيعود.

لا ينتظر أن يصبح الطريق سهلاً.

بل يتعلم كيف يستمر رغم صعوبته.

لا تبحث عن حياة خالية من الأخطاء.

بل ابحث عن حياة تعرف فيها كيف تعود.

إذا قصرت يوماً، لا تجعل التقصير يمتد.

إذا أخطأت، لا تجعل الخطأ يتحول إلى نمط.

إذا ابتعدت قليلاً، فعد مباشرة.
فالإنسان لا يُقاس بعدد مرات تعثره.
بل بعدد مرات اختياره للنهوض.

وهناك سؤال جوهري:

من يدير وقتك؟

أنت؟

أم كل ما حولك؟

كم من الساعات تضيع لأنك لم تخطط لها؟

وكم من الطاقة تُستهلك في أمور لا تضيف لحياتك

شيئاً؟

الوقت ليس مجرد ساعات تمر.

بل هو العمر نفسه.

وكل يوم يمر لا يعود.

لذلك لا تعش وكأن هناك حياة أخرى تنتظرك.

هذه حياتك.

وهذا يومك.

وهذه فرصتك.

اجعل لك ثلاثة ثوابت يومية:

ما يصلح علاقتك بالله.

ما يبني شخصيتك.

ما يقربك من أهدافك.

لا تحتاج أن تفعل الكثير.

بل تحتاج أن تلتزم بما يصنع الفرق.

فالنجاح ليس في كثرة الأفعال.

بل في الالتزام بما هو جوهري.

بعد أن تستيقظ...

لا تعد إلى النوم وأنت مستيقظ الذهن.

لا تجعل وعيك مجرد فكرة عابرة.

حوّله إلى سلوك.

اجعل علاقتك بالله عادة ثابتة.

واجعل تطوير نفسك مسؤولية يومية.

واجعل وقتك أمانة.

واجعل حياتك مشروعًا يستحق العناية.

فالشخص الذي تطمح أن تكونه لن يظهر فجأة.
بل يُبنى يومًا بعد يوم.
باختيار صغير.
بعادة صغيرة.
بقرار صغير.
حتى يأتي يوم تنظر فيه إلى نفسك...
وتدرك أنك لم تتغير في لحظة واحدة.
بل كنت تتغير في كل مرة اخترت فيها الالتزام.
تحرك...
ليس بحثًا عن نسخة مثالية منك.
بل بناءً للنسخة الصادقة التي تريد أن تكونها.
فالطريق لا يُقطع بقفزة واحدة.
بل بخطوات ثابتة.
خطوة بعد خطوة.
حتى تصل. ليس عقابًا له.
بل استعادة لنفسك.
اجلس مع يومك.

واسأل:

ماذا أريد من هذا اليوم؟

ما الذي يستحق وقتي؟

ما الذي إذا أنجزته سأشعر بالرضا؟

ثم اختر ثلاثة أشياء فقط:

واحدًا لروحك.

واحدًا لنفسك.

واحدًا لحياتك.

ثم أنجزها.

لا تجعل التخطيط وسيلة جديدة للتأجيل.

خطط قليلًا... وتحرك كثيرًا.

قد تكتشف في الطريق أن بعض الناس لن يفهموك.

بعضهم سيقول منك.

بعضهم سيضحك.

بعضهم سيقول:

من تظن نفسك؟

وهنا تذكّر:

أنت لا تحتاج إلى موافقة الجميع لتبدأ.

هناك صوتان داخلك:

صوت يقول:

ماذا سيقول الناس؟

وصوت آخر يقول:

ماذا لو نجحت؟

لا تجعل الصوت الأول يقود حياتك.

واسمع الثاني.

ليس لأنه يضمن النجاح.

بل لأنه يمنحك حق المحاولة.

تحرك...

حتى لو كان قلبك يرتجف.

تحرك...

حتى لو لم يفهمك أحد.
تحرك...

حتى لو فشلت من قبل.
لأن الفشل في محاولة لا يعني أنك فاشل.
والتوقف لا يعني النهاية.
والتأخر لا يعني أنك لن تصل.
أحياناً كل ما تحتاجه هو العودة إلى الطريق.
مرة بعد مرة.

لا تجعل كبرياءك يمنعك من البدء من جديد.
ولا تجعل ندمك يسرق يومك.

ما مضى انتهى.

لكن هذه اللحظة...

ما زالت بين يديك.

فماذا ستفعل بها؟

ربما كنت تنتظر أن تتغير حياتك.

لكن اسأل نفسك:

ماذا لو كانت حياتك تنتظر أن تتغير أنت أولاً؟

ماذا لو لم يأتِ ما تنتظره أصلاً؟

ماذا لو لم يأتِ أحد لينقذك؟

ماذا لو بقيت الظروف كما هي؟

هل ستبقى واقفاً؟

أم ستتعلم أن تمشي رغم كل شيء؟

هذه هي لحظة التحول.

عندما يتوقف الإنسان عن سؤال:

لماذا لم تتغير حياتي؟

ويبدأ بسؤال:

ما الذي أستطيع تغييره اليوم؟

ليس كل شيء.

لكن شيئاً.

شيئاً واحداً.

ثم آخر.

وهكذا تبدأ القوة.

لا أريدك أن تنهي هذا الفصل بالحماس فقط.

الحماس جميل...

لكنه قصير.

أريدك أن تنهيه بقرار.

قرار صغير.

حقيقي.

يمكن أن يبدأ الآن.

لا غداً.

الآن.

أغلق الهاتف.

قم.

توضاً.

صلّ.

اكتب.

اقرأ.

تعلم.

رتّب.

اتصل بمن يجب أن تعتذر له.

ابتعد عما يؤذيكَ.

افتح الصفحة الأولى.
خذ الخطوة التي تؤجلها.

لا تسأل:

هل سأنجح؟

اسأل:

هل أستطيع أن أبدأ؟

نعم.

تستطيع.

ثم عندما تبدأ...

ستعرف الخطوة التالية.

في الفصل الأول قلت لك:

استيقظ.

والآن أقول لك:

لا تبقَ مستيقظاً في مكانك.

فالاستيقاظ دون حركة قد يتحول إلى وعي مؤلم.
ترى ما يجب فعله...
ولا تفعله.

لذلك:

تحرك.
ليس لأنك جاهز.
بل لأن حياتك لا يجب أن تبقى معلقة حتى تصبح
جاهزاً.
تحرك خطوة صغيرة.
ثم كررها.
وإذا تعثرت... فقم.
وإذا خفت... فامش رغم الخوف.
وإذا تأخرت... فابدأ من حيث أنت.

وإذا قالوا لك:

لن تستطيع...
فلا تجادل.
دع أفعالك تجيب.

في النهاية...

لن يتذكر أحد كم مرة قلت إنك ستتغير.

لكنهم سيرون من أصبحت.

وأنت وحدك ستعرف كم مرة سقطت... وكم مرة نهضت.

لذلك...

لا تنتظر أن تتغير حياتك.

تحرك أنت.

فربما تكون الخطوة التي تؤجلها اليوم...

هي نفسها التي تقودك إلى الحياة التي كنت تدعو الله أن تصل إليها.

🌱 تدريب: من الوعي إلى الحركة

أغلق هاتفك.

واجلس في مكان هادئ.

خذ معك ورقة وقلم.

لا تبحث عن الإجابات المثالية...

ابحث عن الصدق.

اكتب اسمك في الأعلى، ثم أجب عن الأسئلة التالية
بصدق.

أولاً: الحقيقة التي أعرفها

أكمل الجملة:

أنا أدرك أنني بحاجة إلى أن __، لكنني لم أبدأ بعد.
اكتب الشيء الذي تعرف في داخلك أنك تحتاج إلى
فعله فعلاً.

لا تكتب ما يتوقعه منك الآخرون.
اكتب ما تعرفه أنت.

ثانياً: ما الذي يمنعني؟

عندما أقرر أن أبدأ...

ماذا يحدث؟

هل أؤجل؟

هل أتشتت؟

هل أخاف؟

هل أنتظر الحماس؟

هل أخشى الفشل؟

أم أنتظر أن تصبح الظروف مثالية؟

اكتب السبب الأكثر تكرارًا.

ثم أكمل:

أنا لا أتوقف لأنني لا أستطيع، بل لأنني...

ثالثًا: الثمن

ما الذي خسرتَه بسبب التأجيل؟

وقت؟

فرصة؟

ثقة بنفسك؟

راحة؟

هدوءًا؟

علاقة؟

حلمًا؟

اكتب ما خسرتَه...

ثم اسأل نفسك بصدق:

هل أريد أن أدفع هذا الثمن عامًا آخر؟

رابعًا: لو لم أتغير

تخيّل نفسك بعد عام...

إذا بقيت كما أنت الآن.

كيف ستكون حياتك؟

ثم تخيّل نفسك بعد عام...

إذا بدأت اليوم، واستمررت خطوة بعد خطوة.

أين يمكن أن تصل؟

ثم اسأل نفسك:

أي مستقبل أختار؟

خامسًا: خطوة واحدة

ما الشيء الوحيد الذي لو بدأت به اليوم، سأشعر أنني

تحركت فعلاً؟

اكتبه.

لا تبحث عن أكبر خطوة.

ابحث عن أول خطوة.

سادساً: حوّل نيتك إلى فعل

لا تكتب فقط: «سأبدأ».

اكتب بوضوح:

ماذا سأفعل؟

متى سأفعله؟

أين سأفعله؟

ما أول خطوة؟

وإذا كانت الخطوة تبدو صعبة...

بسّطها.

اجعلها أصغر.

لكن اجعلها حقيقية.

سابعًا: ساعة واحدة

غداً...

خصص ساعة واحدة لنفسك.

ساعة بلا هاتف.

قسّمها إلى ثلاثة أجزاء:

لروحك:

عبادة، صلاة، ذكر، أو قرآن.

لنفسك:

تعلم، قراءة، أو تطوير مهارة.

لحياتك:

مهمة واحدة كنت تؤجلها.

لا تضع عشر مهام.

مهمة واحدة لكل جانب.

ثم أنجزها.

ثامنًا: اختبار اليوم

في نهاية اليوم...

لا تسأل نفسك فقط:

ماذا أنجزت؟

اسأل سؤالاً أعمق:

هل تحركت؟

ربما كانت خطواتك صغيرة.

لكنها تظل خطوة.

والخطوة الصغيرة التي تتكرر...

قد تغيّر اتجاه حياتك كلها.

وأخيرًا...

اكتب رسالة قصيرة إلى نفسك بعد تسعين يومًا.

ابدأ بهذه الجملة:

«اليوم بدأت، لأنني لم أعد أريد أن أؤجل حياتي»...
ثم اكتب ما تريد أن تقوله لنفسك بعد هذه الرحلة.

وفي نهاية الرسالة، اكتب:

تاريخ اليوم.:

خطوتي الأولى الآن هي.:

ثم لا تنتظر.

لا تغلق الورقة.

لا تقل: سأبدأ لاحقًا.

ابدأ فورًا.

فأنت لا تحتاج إلى أن تعرف الطريق كله.

يكفي أن تعرف...

الخطوة التالية.

الفصل الثالث

تخلّ

أحياناً لا تحتاج أن تصبح شخصاً آخر...
تحتاج فقط أن تتوقف عن حمل من لم تعده.
هناك أشياء لا نعرف متى بدأت تسكن فينا.
خوفٌ صغير، ربما بدأ من كلمة.
ترددٌ بدأ من موقف.
صمتٌ اعتدناه لأن الكلام كان يكلفنا كثيراً.
وحذرٌ أصبح مع الوقت جزءاً من أسلوبنا في الحياة.
ثم تكبر.
وننسى البداية.
لكننا نستمر في حمل النتيجة.
نعيش بها، ونفكر بها، ونختار على أساسها، حتى
يأتي يوم نزن فيه أن هذه هي طبيعتنا.

نقول:

أنا هكذا.

أنا أخاف.

أنا أتردد.

أنا لا أحب الظهور.

أنا لا أستطيع.

أنا لا أتحمل.

أنا لا أريد أن أقترّب.

أنا أفضل أن أبقى وحدي.

وقد تكون الحقيقة مختلفة تمامًا.

ربما هذه ليست أنت.

ربما هذه مجرد نسخة منك تعلّمت كيف تحمي نفسها.

أفكر أحيانًا في الإنسان الذي يصبح عليه المرء بعد
سنوات طويلة من الحذر.

يصبح ماهرًا في تجنب ما يخيفه.

يتجنب المواقف.

يتجنب المواجهة.

يتجنب الظهور.

يتجنب أن يقول ما يفكر فيه.

يتجنب أن يجرب شيئًا جديدًا.

ليس لأنه لا يريد.

بل لأنه يعرف مسبقًا كيف يمكن أن يؤلمه الأمر إن لم
ينجح.

وهكذا...

قد تمر سنوات دون أن نخسر شيئًا واضحًا.

لكننا نخسر شيئًا أكبر.

نخسر احتمالاتنا.

نخسر الأشخاص الذين كان يمكن أن نصبحهم.

الأفكار التي كان يمكن أن تولد.

الأحلام التي لم تأخذ فرصتها.

الحياة التي كانت تنتظر منا شجاعة واحدة فقط.

ربما لهذا السبب كان الخوف بالنسبة لي أكثر من

مجرد شعور.

كان له صوت.

صوت يسألني قبل أن أخطو:

ماذا سيقولون؟

كيف سينظرون إليك؟

ماذا لو سخرُوا منك؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو لم تكوني كما تتخيلين نفسك؟

وكان هذا الصوت يعرف كيف يجعلني أراجع...

حتى قبل أن أبدأ.

كنت أعيش أحياناً معركة كاملة في رأسي، بينما العالم

من حولي لم يكن قد حدث فيه شيء.

أتخيل الرفض.

وأتخيل السخرية.

وأتخيل الفشل.

ثم أعود إلى مكاني.

آمنة...

لكنني لم أكن حرة.

وهناك فرق كبير بين الاثنين.

الأمان ليس دائماً حياة جيدة.

أحياناً يكون الأمان مجرد مساحة اعتدنا عليها.

حتى لو كانت تضيق بنا.
حتى لو كنا نعرف في أعماقنا أن شيئًا في داخلنا يريد الخروج.

لكننا نخاف.

ليس من الطريق...

بل من أعين من سيرانا ونحن نمشي فيه.
وهذا هو الجزء الذي لا يُتحدث عنه كثيرًا.
أن الإنسان قد يخاف من نجاحه بقدر خوفه من فشله.
لأن النجاح سيجعله مرئيًا.

والمرئي يمكن أن يُحكم عليه.

يمكن أن يُنتقد.

يمكن أن يُساء فهمه.

يمكن أن يُقارن.

ولهذا يختار البعض أن يبقى صغيرًا.

ليس لأنه لا يملك القدرة على أن يكبر...

بل لأنه يخاف ثمن أن يُرى.

كنت أظن أنني إذا ابتعدت عن الناس سأرتاح.

وأحياناً كنت أرتاح فعلاً.
لكنني بدأت أفهم أن هناك فرقاً بين أن تختار المسافة
التي تحمي سلامك...

وبين أن تختبئ خلف المسافة لأنك تخاف الحياة.
الأولى وعي.
والثانية خوف.

وقد يبدو أن متشابهين من الخارج.
لكن القلب يعرف الفرق.

التخلي الذي أبحث عنه ليس تخلياً عن الناس.
ولا تخلياً عن الحياة.
ولا هروباً من كل ما يؤلم.
التخلي عندي أصبح شيئاً آخر.
أن أتوقف عن حمل نظرة الآخرين إليّ.
أن أترك لهم حقهم في أن يروا ما يريدون.
وأحتفظ أنا بحقي في أن أعرف من أكون.
فليس من العدل أن أقضي حياتي كلها أحاول أن أعيش
في الصورة التي يرتاح لها الآخرون.

ثم أعود في نهاية اليوم...
ولا أجد نفسي.

هناك لحظة مؤلمة في حياة الإنسان...
حين يكتشف أنه أمضى وقتاً طويلاً يحاول أن يكون
مقبولاً، حتى نسي أن يسأل نفسه:
هل أنا مرتاح؟
هل أنا صادق مع نفسي؟
هل هذه الحياة تشبهني؟
هل أنا أعيش لأنني اخترت...
أم لأنني خفت؟

والسؤال الأخير تحديداً...

قد يكشف أشياء كثيرة.
كم قراراً اتخذناه خوفاً؟
كم حلمنا دفناه لأننا خفنا من كلام الناس؟
كم مرة قلنا «لا أريد» بينما الحقيقة أننا كنا نقول «أنا
خائف»؟

كم مرة أقنعنا أنفسنا أن الشيء لا يناسبنا...

فقط لأننا لم نجروْ على تجربته؟

أعتقد أن بعض الكلمات التي نقولها عن أنفسنا تحتاج إلى مراجعة.

«أنا لا أستطيع».

ربما نستطيع، لكننا لم نتعلم بعد.

«أنا هكذا».

ربما لسنا هكذا، بل اعتدنا أن نكون هكذا.

«أنا أخاف».

نعم.

لكن الخوف ليس اسمك.

«أنا فشلت».

ربما فشلت في محاولة.

لكن هذا لا يعني أنك فاشل.

هناك فرق بين ما حدث لك...

وبين ما أصبحت تصفه بأنه أنت.

وهذا الفرق قد يغير حياة كاملة.

أنا أيضاً...

توقفت مرات.
بدأت، ثم توقفت.
حاولت، ثم ضعفت.
وبعدها جاء الندم.
ذلك الندم الذي يجعل الإنسان ينظر إلى الوراء
ويتساءل:
لماذا لم أكمل؟
لكنني اليوم لا أريد أن أعيش بقية حياتي في محاكمة
النسخة القديمة مني.
كانت تلك النسخة تعرف ما تعرفه في ذلك الوقت.
وكانت تملك قوتها المحدودة.
وكانت تخاف مما لم تكن تعرف كيف تواجهه.
أما أنا اليوم...
فأعرف أكثر.
وأرى أكثر.
ولهذا لا أريد أن أكرهها.
أريد أن أتركها.
أترك أخطاءها في مكانها.

ليس لأنها كانت سيئة...
بل لأنها أدّت دورها وانتهى.
هي التي عبرت بي كل تلك السنوات.
هي التي تحملت خوفي.
وتعثرت.
وتراجعت.
وبدأت من جديد أكثر من مرة.
هي التي أوصلتني إلى هنا.
ولهذا...
أنا لا أكرهها.
بل أنا ممتنة لها.
لكنني أدركت أخيرًا أنها ليست أنا الآن.
لقد كانت مرحلة من حياتي...
وليس حياتي كلها.

الآن...
أريد أن أمشي أخف.
أريد أن أترك خلفي كل ما أثقل قلبي طويلًا.

أريد أن تكون علاقتي بالله هي المكان الأول الذي
أعود إليه كلما تعبت، وكلما خفت، وكلما ضاقت بي
الحياة.

أريد أن يكون نجاحي الحقيقي...
أن أصبح إنسانة أفضل مما كنت.
أن يكون قلبي أهدأ.
ولساني أنقى.
وعبادتي أصدق.
وبيتي أدفأ.
وعلاقتي بنفسي أكثر رحمة.
وأن يكون ما أقدمه للناس نابغاً من شيء حقيقي
عشته...

لا من صورة أحاول أن أبدو عليها.

وفي لحظة ما...
قد أقف أمام نفسي.
لا أمام الناس.
ولا أمام العالم.

وأفهم أخيرًا أنني لم أكن أبحث عن امرأة أخرى.
كنت أبحث عني.
عن تلك التي كانت تختبئ خلف كل هذا الخوف.
عن التي كان لديها الكثير لتقوله...
لكنها خافت أن يسمعها أحد.
عن التي كانت تريد أن تتطور...
لكنها كانت تتراجع كلما شعرت أن العيون تراقبها.
عن التي كانت تبدأ...
ثم تتوقف.
ثم تسقط...
ثم تعود.
عن التي خذلها الناس...
فوجدت الله.
وعن التي ضاعت منها أشياء كثيرة...
لكنها، في النهاية، وجدت الطريق الذي يعيدها إلى
أصلها.

وأقول لها:

لقد تأخرت...

لكّنك وصلت.

ثم أقول لنفسي:

هذه هي أنا.

هذه سوزان التي كنت أبحث عنها منذ سنوات طويلة.

لم تكن تنتظر مني أن أصبح شخصاً آخر.

كانت تنتظر مني فقط...

أن أتخلّى عن كل ما جعلني أخاف أن أكونها.

وربما...

هذا هو التخلّي الحقيقي.

أن تترك ما لم يعد يشبهك.

أن تترك الخوف خلفك...

دون أن تنكر أنه كان يوماً جزءاً منك.

أن تترك الماضي في مكانه...

دون أن تسمح له بأن يكتب مستقبلك.

أن تترك للناس آراءهم...

وتحتفظ أنت بحقك في أن تعيش حياتك بما يرضي الله.

وأن تترك لله ما عجزت عن حمله وحدك.
ثم تمضي.

لا لأن الطريق أصبح سهلاً...

بل لأنك أصبحت تعرف من أنت.

ومن أجل من تمضي.

وإلى من تعود.

وحين تعرف ذلك...

لن تحتاج إلى أن تحمل العالم كله على كتفك.

يكفيك أن تحمل قلباً...

خفيفاً من الخوف.

صادقاً مع نفسه.

ومطمئناً إلى أن له رباً...

كلما ضل الطريق، أعاده.

وكلما تعب، احتواه.

وكلما سقط، فتح له باب العودة.

يكفيك أن تحمل قلباً...

يعرف طريقه إلى الله.

تدريب عملي: ماذا ستترك خلفك؟

خذ ورقة وقلمًا، واجلس مع نفسك بهدوء.

لا تبحث عن إجابة مثالية.

ابحث عن إجابة صادقة.

أولاً: ما الذي سأتركه؟

اكتب شيئًا واحدًا قررت أن تتخلّى عنه اليوم...

لأنه لم يعد يشبه الإنسان الذي تريد أن تكونه.

قد يكون:

خوفًا.

تسويّفًا.

إرضاءً للناس.

جلدًا لذاتك.

مقارنة.

عادة تؤذيك.

أو فكرة قديمة ظلت تصدقها عن نفسك.

اكتب:

«اليوم قررت أن أتخلّى عن»..

ثانيًا: ماذا لو تحررت منه؟

اسأل نفسك بصدق:

لو تحررت من هذا الشيء، من سأصبح؟

ماذا سأفعل؟

كيف سأعيش؟

ما الشيء الذي سأجرؤ عليه؟

ما المساحة التي ستفتح في حياتي عندما أتوقف عن

حملة؟

اكتب إجابتك.

ثالثًا: عهدي مع نفسي

أكمل هذه الجملة:

«لن أسمح لـ __ أن يقود حياتي بعد اليوم».

ثم اكتب:

«وإذا عدت إليه يومًا، فلن أكره نفسي... سأنتبه، وأعود، وأبدأ من جديد.»

وأخيرًا...

أغض عينيك للحظة.

وتخيّل الإنسان الذي كنت تبحث عنه طوال هذه السنوات.

ثم اكتب:

«هذه هي أنا التي كنت أبحث عنها...»
اكتب ما تريد أن تكونه.

ثم تذكر:

ربما أنت لا تحتاج إلى أن تصبح شخصًا جديدًا...
ربما تحتاج فقط إلى أن تتخلّى عن كل ما أخفى
حقيقتك.

**اترك ما انتهى.

خذ ما تعلمته.

وامضِ**.

الفصل الرابع

ابدأ الحياة

انتهت الأيام التي كنت تبحث فيها عن نفسك... والآن،
ماذا ستفعل بها؟

هناك لحظة في كل رحلة...

يتوقف فيها الإنسان عن الالتفات إلى الوراء.

ليس لأن الماضي فقد أهميته، بل لأنه أدرك أنه أدى
دوره كما ينبغي.

أخذ منه ما كان عليه أن يتعلمه.

وفهم ما كان عليه أن يفهمه.

ورأى نفسه بوضوح أعمق.

ثم يجد نفسه واقفاً أمام سؤال لا تستطيع الكتب أن
تجيب عنه نيابةً عنه.

ماذا بعد؟

ماذا ستفعل بكل ما اكتشفته عن نفسك؟

وماذا ستفعل بالإنسان الذي خرج من هذه الرحلة؟

هل ستعود إلى حياتك السابقة، كما يعود المسافر إلى بيته بعد رحلة قصيرة؟

أم ستأخذ ما تعلمته معك...
وتعيش به بصورة مختلفة؟
هنا يبدأ السؤال الحقيقي.

التغيير الذي لا ينعكس على الحياة اليومية...
يبقى فكرة جميلة لا أكثر.

قد تقرأ عشرات الكتب عن السلام الداخلي، لكنك لا تدرك معناه الحقيقي إلا حين تمر بموقف كان يزعجك سابقًا...

فلا يزعجك بالطريقة نفسها.

وقد تتعلم عن قوة الشخصية، لكنك لن تدرك أنك تغيرت فعلًا إلا حين تواجه موقفًا يتطلب قرارًا صعبًا...

فتتخذ القرار الذي كنت تتجنبه في الماضي.

وقد تتحدث كثيرًا عن القرب من الله، لكن معناه الحقيقي يظهر في الأيام التي لا يراك فيها أحد.

في صلاتك.

في أمانتك.

في لسانك.

وفي تركك لما لا يرضي الله، حتى لو كان في متناول
يدك ولا يطلع عليه أحد.
هناك...

تتجلى الحقيقة.

ليس فيما نقوله عن أنفسنا...
بل فيما نفعله حين لا يصفق لنا أحد.

لقد أدركت أن الإنسان لا يتغير في لحظات الانفعال أو
البكاء أو الحماس.

بل يتغير في الأيام العادية.
في يوم لا يرغب فيه بالقيام بما عليه...
ثم يفعله.

في لحظة يستطيع فيها الرد...
فيختار الصمت.

في موقف يمكنه فيه الكذب...
فيختار الصدق.
في علاقة تستنزفه...

فيتعلم كيف يحمي قلبه دون أن يحمل الكراهية.
في بيت يحتاج إلى حضوره الحقيقي...
فيضع ما بيده وينصت.
وفي عبادة لا يراه فيها أحد...
فيُخلص فيها لله.
هناك...

تتحول المعرفة إلى سلوك.
وتتحول الأفكار إلى حياة.

ولعل هذا ما يجعلني لا أريد أن أخرج من هذه الرحلة
بشعور مؤقت بأنني أصبحت إنسانة جديدة.
أريد أثراً أعمق من ذلك.
أريد أن تتغير طريقة عيشي.
أن يصبح الهدوء الذي سعت إليه طويلاً قيمة أحميها.
أن تصبح علاقتي بالله أصلاً ثابتاً، لا موسماً عابراً.
أن يصبح التعلم جزءاً من حياتي، لا مرحلة مؤقتة.
أن يصبح اهتمامي بنفسني احتراماً، لا أنانية.
أن يصبح بيتي مساحة حضور حقيقي.

وأن أدرك أن من أحبهم لا يحتاجون إلى كمالي...
بل إلى وجودي الحقيقي.

هناك حقيقة أدركتها متأخرًا:

نحن لا نعيش حياتنا مرة واحدة.
بل نختارها كل يوم.
في التفاصيل الصغيرة التي لا يراها أحد.
في ما نمنحه من وقتنا.
في من نسمح له بالدخول إلى قلوبنا.
في الأفكار التي نكررها لأنفسنا.
في طريقة حديثنا مع من نحب.
وفي طريقة تعاملنا مع أنفسنا عند الخطأ.
الحياة لا تُبنى في اللحظات الكبرى فقط...
بل في التفاصيل الصغيرة المتكررة التي تصنعنا في
النهاية.
ولهذا...

قد لا يكون السؤال:

كيف أغير حياتي؟

بل:

ماذا أفعل كل يوم لتصبح حياتي كما أريد؟

أريد أن أعيش حياة لا أحتاج فيها إلى الهروب منها كل فترة.

لا أريد أن أبدأ من جديد كل بضعة أشهر.

أريد حياة يمكنني أن أستقر فيها.

حياة فيها نظام، حتى لو لم تكن مثالية.

فيها عبادة، حتى لو كانت مع مجاهدة.

فيها عمل، حتى لو كان مرهقاً.

فيها عائلة، حتى مع الاختلاف.

فيها أحلام، حتى لو تأخرت.

وفيها قلب يعرف طريق العودة حين يضيق به كل

شيء.

لقد تعلمت أن الإنسان قد ينجح في بناء أشياء كثيرة...

ثم يكتشف أنه أهمل أهم ما كان يجب أن يحميه:

نفسه.

قد ينجح مهنيًا ويخسر صحته.

قد يجمع المال ويخسر راحته.

قد يرضي الجميع ويخسر بيته.

وقد يحقق ما يراه الآخرون نجاحًا...

دون أن يجد في داخله ما يحتفل به.

لذلك...

لا أريد نجاحًا يستهلكني أكثر مما يبني.

لا أريد أن أصل إلى مكان جميل...

وأنا منهكة من الداخل.

أريد نجاحًا متوازنًا.

أن يكبر عملي دون أن يضيق قلبي.

أن أتطور دون أن أفقد بساطتي.

أن أكون حاضرة دون أن أعيش لأجل الظهور.

أن أتعلم من الحياة...

دون أن تتحول الحياة إلى غاية بحد ذاتها.

وأجمل ما يمكن أن يصل إليه الإنسان...
أن يعرف حدّه الكافي.
ليس في المال فقط.
بل في الناس.
في الكلام.
في الظهور.
في المقارنة.
في الركض المستمر.
في الحاجة إلى إثبات الذات.

أن يعرف متى يقول:

هذا يكفي.
هذا لا يناسبني.
هذا ليس طريقي.
وهذا...
هو الوعي الحقيقي.
أن تعرف ما يكفيك...

يعني أنك لم تعد مضطراً لامتلاك كل شيء كي تكون
بخير.

ولا أريد أن أقضي حياتي في مطاردة صورة مثالية
لنفسي.

لا أريد أن أعيش وأنا أراقب عيوبي أكثر من إدراكي
لنعم الله عليّ.

أريد أن أتطور...

دون أن أكره ذاتي الحالية.

أن أصلح نفسي...

لا أن أعاقبها.

أن أنظر إلى أخطائي بصدق.

بعد أن تعرّفت على نفسك بشكل أعمق، اسألها بصدق:

ما الذي لن أعود إليه بعد اليوم؟

وما الذي سأبدأ في تبنيه من الآن؟

اكتب إجابتك بصدق...

واحتفظ بها لنفسك.

«لا تنتهي الرحلة حين تصل إلى نفسك... بل حين تبدأ

في العيش بها.»

الفصل الخامس

ما بعد التسعين يومًا
ربما ستنتهي التسعون يومًا...
ثم تستيقظ في الصباح التالي، فتجد العالم كما هو.
الهاتف في مكانه.
والبيت كما كان.
والطريق نفسه.
والأشخاص الذين عرفتهم بالأمس ما زالوا في
أماكنهم.
ستشرق الشمس بالطريقة نفسها، وستمر ساعات
اليوم دون أن تتوقف الحياة لتخبرك أنك أصبحت إنسانًا
مختلفًا.
وهذا أمر طبيعي.
فالحياة لا تدرك أنك قضيت تسعين يومًا تحاول أن
تفهم نفسك.
لا تدرك كم مرة قاومت.
ولا كم مرة جلست وحدك تعيد النظر في أشياء ظننت
طويلاً أنك لن تستطيع تغييرها.

الحياة تستمر فحسب.

وهنا يظهر التغيير الحقيقي.

ليس في الأيام التي تكون فيها متحمساً...

بل في اليوم العادي.

في موقف قديم كان يستفزك، فتكتشف أنك لم تعد الشخص نفسه.

في لحظة كنت ستقول فيها «نعم» خوفاً من أن تخسر أحداً، فتجد أنك أصبحت قادراً على أن تكون صادقاً.

في مساء هادئ تضع فيه هاتفك جانباً، فلا تشعر أنك بحاجة إلى الهروب من نفسك كما كنت تفعل. هناك...

في التفاصيل التي لا يراها أحد...

ستدرك أن شيئاً ما قد تغيّر.

ليس لأن حياتك أصبحت كاملة...

بل لأنك لم تعد تعيشها بالطريقة القديمة.

كنت تظن أنك خلال هذه التسعين يوماً ستصل إلى نسخة جديدة منك.

لكن الإنسان لا يستيقظ ذات صباح ليجد نفسه شخصًا آخر.

نحن نتغير ببطء.

كلمة تتغير.

ثم عادة.

ثم نظرة.

ثم قرار صغير.

ثم موقف.

وبعد وقت...

نلتفت إلى الوراء، فنكتشف أننا لم نعد الشخص الذي كان يقف هناك.

هكذا تحدث التحولات الحقيقية.

بلا ضجيج.

فقط أنت...

وأيامك...

واختيارات صغيرة لم يصفق لك عليها أحد.

وربما ستفهم بعد هذه الرحلة أنك لم تكن بحاجة إلى الهروب من حياتك.

كنت بحاجة إلى أن تعود إليها...

لكن بوعي مختلف.

أن ترى يومك بدل أن تمر عليه.

أن ترى الأشخاص الذين تحبهم بدل أن تشغل عنهم.

أن ترى النعمة قبل أن تتحول إلى ذكرى.

أن ترى عمرك وهو يمضي، لا لتخاف منه...

بل لتقدّره.

لقد قضينا وقتاً طويلاً نبحث عن الحياة التي نريدها، ونظن أنها في مكان آخر.

في مدينة أخرى.

أو عمل آخر.

أو مال أكثر.

أو فرصة لم تأت بعد.

ثم نكتشف متأخرين أن الحياة كانت هنا طوال الوقت.

في كوب القهوة الذي شربناه ونحن نفكر في الغد.

في صوت شخص نحبه ينادينا.
في سجدة لم ندرك قيمتها إلا عندما ضاقت بنا الدنيا.
في جسد يحملنا كل يوم دون أن نشكره.
في بيت يبدو عاديًا...
لكنه كان يومًا حلمًا.
كانت الحياة هنا...
لكننا كنا مشغولين عنها بالبحث عنها.

لهذا...

ربما لا يكون النضج أن تحصل على كل ما تريد.
بل أن تدرك قيمة ما لديك قبل أن تفقده.
أن تفهم أن بعض التفاصيل الصغيرة التي اعتدت
عليها هي في الحقيقة من أعظم ما تملك.
أن لا تؤجل محبتك.
ولا امتنانك.
ولا حضورك.
فبعض اللحظات لا تعود.
وبعض الأشخاص لا ينتظرون طويلاً.

وبعض الأبواب، إذا أغلقت، لا تُفتح بالطريقة نفسها مرة أخرى.

في بداية الرحلة، كنت تريد أن تغيّر حياتك.

أما الآن...

فربما أصبحت تدرك أن الحياة ليست شيئاً يمكن السيطرة عليه بالكامل.

ستظل هناك أشياء لا نفهمها.

وأقدار لا نختارها.

وأيام تأتي على غير ما نشتهي.

لكن هناك فرق بين إنسان يقضي عمره في مقاومة كل ما لا يستطيع تغييره...

وإنسان يتعلم أن يتمسك بما يستطيع، ويترك ما لا يستطيع لله.

الأول يستهلك عمره في معركة لا تنتهي.

والثاني...

يمضي.

ليس لأنه لا يتألم...

بل لأنه أدرك أن بعض الأشياء ليست مسؤوليته.

وهذا الفهم وحده قد يحرر عمرًا كاملاً.
أن تدرك أن رضا الجميع ليس مهمتك.
وأنك لست مطالبًا بتفسير نفسك لكل شخص.
وأنك لا تستطيع إنقاذ كل من تحب.
وأن بعض الخسارات ستظل مؤلمة مهما نضجت.
وأن بعض الأسئلة ستبقى بلا إجابة.
ومع ذلك...
يمكنك أن تعيش.

وربما تكون هذه واحدة من أعظم علامات النضج:
أن تتوقف عن انتظار فهم كل شيء حتى تطمئن.
بعض القصص لن تكتمل.
بعض الاعتذارات لن تأتي.
بعض الأحلام ستتغير.
وبعض الأشخاص سيخرجون من حياتك دون خاتمة
تليق بكل ما كان بينكم.
ومع ذلك...

لن تتوقف الحياة.

وستتعلم أنت أيضاً أن تستمر.

ليس بالنسيان...

بل بالتقبل.

وهنا تبدأ علاقتك الحقيقية بنفسك.

ليست العلاقة التي تقول فيها:

سأحب نفسي لأنني نجحت.

أو سأرضى عنها عندما أصل.

بل أن تدرك أنك إنسان...

تتعلم.

وتخطئ.

وتصيب.

وتتعثّر.

وتستحق الرحمة في كل ذلك.

ستكتشف أن قسوتك على نفسك لم تجعلك أفضل.

وأن جلدك لذاتك لم يسرّع نضجك.

كنت تحتاج أحياناً إلى يد تمتد إليك...

وكانت تلك اليد يدك أنت.

لكن أجمل ما يمكن أن يحدث للإنسان...

أن يدرك أن هذه اليد لا تعمل وحدها.

أن هناك رباً كان حاضراً في كل مرحلة.

في الأيام التي ظننت فيها أنك وحدك.

في الأبواب التي أغلقت.

في الطرق التي لم تكتمل.

وفي اللحظة التي عدت فيها إلى الله، بعد أن أتعبتك كل

الطرق الأخرى.

ربما لم يكن الله بعيداً في أي وقت.

ربما نحن الذين كنا نبحت عنه في كل مكان...

إلا المكان الذي كان أقرب إلينا من كل شيء.

وبعد كل ما تعلمته...

ستكتشف أنك لن تحتاج إلى أن تبدأ من الصفر كلما

تعثرت.

لن تكون كل عشرة نهاية.

ولن يكون كل ضعف دليلاً على أنك عدت إلى نقطة البداية.

ستضعف...

ثم تتذكر.

ستبتعد...

ثم تعود.

ستنسى...

ثم تستيقظ من جديد.

وهذا هو الفرق.

أن تعرف طريق العودة.

أن تعرف أين تجد نفسك حين تضيق.

وأن تعرف إلى من تلجأ حين تضيق بك الحياة.

لا تجعل من هذه التسعين يوماً ذكراً جميلة ثم تعود

بعدها إلى كل ما كنت تهرب منه.

خذ منها ما ينفعك...

واترك فيها ما قررت ألا تعود إليه.

لا تنتظر أن تكون مستعداً دائماً.

ولا تنتظر أن تشعر بالحماس كل يوم.
فالحياة الحقيقية لا تُبنى بالحماس.
بل بالاستمرار.

بأن تفعل ما تعرف أنه صحيح...
حتى في الأيام التي لا ترغب فيها بذلك.

ستأتي أيام تتعب فيها.
وأيام تفقد فيها شغفك.
وأيام تشعر فيها أنك لم تعد تعرف ماذا تريد.
لا تخف.

هذا لا يعني أنك فشلت.
أنت إنسان.
والإنسان لا يسير في خط مستقيم.
يتقدم.

ويتراجع قليلًا.
يتعلم.

وينسى.
ثم يتذكر.

المهم ألا تجعل التعثر سببًا للاستسلام.
إذا سقطت...

قم.

إذا ابتعدت...

عد.

إذا أخطأت...

أصلح.

وإذا ضاقت بك الحياة...

ارفع يديك إلى الله.

ثم ابدأ من حيث أنت.

لا من حيث كنت تتمنى أن تكون.

وربما يكون هذا هو المعنى الحقيقي للتغيير:

أن لا تحتاج إلى حياة مثالية حتى تكون بخير.

أن تتعلم كيف تعيش يومك كما هو.

أن تعمل على ما تستطيع.

وتقبل ما لا تستطيع.

أن تفرح دون خوف من أن ينتهي الفرح.

وأن تحزن دون أن تظن أن الحزن سيبقى إلى الأبد.
أن تتعلم أن الحياة مزيج من كل شيء.

فرح وحزن.

نجاح وتعثر.

لقاء وفقد.

بداية ونهاية.

وأن جمالها ليس في أن تكون كاملة...
بل في أن تعيشها بقلب حاضر.

بعد التسعين يوماً...

لا تبحث عن حياة جديدة.

ابحث عن طريقة جديدة لعيش حياتك.

لا تبحث عن نفسك في كل مكان.

لقد عرفتها.

فلا تهرب منها.

رافقها.

افهمها.

أصلحها حين تخطئ.

وارحمها حين تتعب.
وخذ بيدها حين تخاف.
وذكّرْها دائمًا أن العودة إلى الله ليست هزيمة...
بل نجاة.

وربما ستفهم الآن أن التغيير لم يكن في أن تصبح
شخصًا آخر.

بل أن تعود إلى نفسك التي ابتعدت عنها طويلاً.
أن تستعيد علاقتك بالله.
ووقتك.
وقلبك.

وأولوياتك.
وأن تعرف ما الذي يستحق أن تعطيه عمرك...
وما الذي لا يستحق منك يومًا آخر.

لا تجعل نهاية التسعين يومًا نهاية المحاولة.
اجعلها بداية الوعي.
فكل صباح سيمنحك فرصة جديدة.
وكل يوم سيضع أمامك اختيارًا جديدًا.

وكل موقف سيذكرك بالشخص الذي قررت أن تكونه.
لن تحتاج إلى أن تكون كاملاً.
فقط كن صادقاً.

مع الله.
ومع نفسك.
ومع الحياة التي منحك الله إياها.

ربما لن تتغير حياتك كلها بعد تسعين يوماً.
لكن ربما...
ستتغير أنت.
وحين تتغير أنت...
تتغير الطريقة التي ترى بها الأشياء.
فتتغير اختياراتك.
ثم عاداتك.
ثم أيامك.
ثم حياتك.
وهكذا...
يبدأ التغير الحقيقي.

من الداخل.
ثم يظهر أثره في كل شيء.

والآن...

إذا سألت نفسك:

ماذا بعد التسعين يوماً؟

فالإجابة بسيطة:

الحياة.
الحياة بكل ما فيها.
ستعيشها.
ستخطئ فيها.
وتتعلم.
ستضعف.
وتعود.
ستفقد أشياء.
وتجد أشياء أخرى.
ستفرح.

وستحزن.

وستمر عليك أيام لن تفهم فيها شيئاً.

لكن هذه المرة...

لن تكون الشخص نفسه الذي بدأ الرحلة.

ستكون أكثر وعياً.

أكثر صدقاً.

وأكثر قدرة على العودة.

لا تنسَ ما تعلمته هنا.

لا تنسَ الأيام التي جلست فيها مع نفسك بصدق.

لا تنسَ الأشياء التي قررت أن تتركها.

ولا تنسَ الشخص الذي وعدت نفسك أن تصبحه.

لكن...

لا تجعل هذه الصفحات سجناً جديداً.

لا تعش وأنت تقارن نفسك بما كنت عليه قبل التسعين

يوماً.

انظر إلى الأمام.

فالحياة لا تطلب منك أن تثبت أنك تغيرت.

هي فقط تنتظر أن تعيش بما عرفت.

وإذا جاء يوم وشعرت أنك عدت إلى نقطة الصفر...

تذكر:

أنت لا تعود إلى الصفر.

أنت تعود بخبرة ما تعلمته.

وبوعي ما عرفته.

وبقلب ذاق معنى العودة.

كل بداية جديدة ليست بداية من العدم...

بل بداية من مكان أكثر وعيًا.

وفي النهاية...

ربما لا تكون الرحلة قد انتهت كما كنت تظن.

فالتسعون يومًا لم تكن سوى باب.

دخلت منه وأنت تبحث عن نفسك...

وخرجت وأنت تعرف أن الطريق أطول من ذلك.

لكن الفرق الآن...

أنك لن تمشي فيه تائهاً كما كنت.

ستتعثر...

لكن ستعرف كيف تعود.

ستتعب...

لكن ستعرف كيف تستريح.

ستخاف...

لكن ستتذكر أن عليك أن تمضي.

وستنسى...

لكن ستجد طريقك من جديد.

لا تنتهي الرحلة حين تصل إلى نفسك...

بل حين تبدأ في العيش بها.

فلا تنتظر يوماً مثاليًا.

ولا حياة مثالية.

ولا نسخة مثالية منك.

ابدأ بما لديك.

ومن حيث أنت.

وبما تستطيع.

واترك ما لا تستطيع لله.

عش بصدق.
أحب بصدق.
اعمل بصدق.
وتعلّم أن ترى النعم التي تحيط بك قبل أن تتحول إلى
ذكريات.
وإذا أخطأت...
أصلح.
وإذا ضعفت...
استعن بالله.
وإذا ضعت...
فارجع.
وإذا بدأت من جديد...
فلا تخجل.
فربما تكون أجمل بداياتك...
هي تلك التي تأتي بعد أطول ضياع.

انتهت التسعون يومًا...
لكن الحياة بدأت.

وستظل تبدأ كل صباح.
في كل يوم تستيقظ فيه، لديك فرصة أخرى.
لتكون أقرب إلى الله.
وأصدق مع نفسك.
وأرحم بقلبك.
وأكثر حضوراً في حياتك.
لا تبحث عن التغيير بعيداً.
لقد عرفت الآن أين يبدأ.
يبدأ منك.
ثم يمضي معك...
يوماً بعد يوم.

**وهكذا...
لا تنتهي الرحلة.
بل تبدأ الحياة**.