



لم يكن أعقد ما في الإنسان هو العالم الذي يحيط به... بل العالم الذي يسكنه. ذلك المكان الصامت الذي لا تُدرك حدوده، ولا تُرى تفاصيله، لكنه يتحكم بكل شيء: اختياراته، ردود أفعاله، حتى طريقته في الشعور بالحياة نفسها. هناك، في الداخل، حيث لا جمهور ولا تبرير ولا أفتعة، تبدأ الحكاية الحقيقية لكل إنسان... حكاية صراع لا يُعلن، لكنه يُعاش بكل تفاصيله الإنسان لا يُهزم حين يخسر فرصة، ولا حين يتأخر عن غيره، ولا حتى حين ينكسر أمام ظرف قاسٍ... بل يُهزم حين ينفصل عن نفسه دون أن يشعر، حين يتصالح مع ما يُضعفه ويبرره، أو حين يقسو على ذاته حتى يفقد القدرة على فهمها. في تلك المسافة الدقيقة بين القسوة والتبرير، تتشكل ملامح النفس، لا كما ينبغي أن تكون، بل كما تُترك لتتشكل النفس ليست عدوًا خالصًا... ولا صديقًا مطلقًا. هي كيان قابل للتشكّل، يميل حيث يُوجّه، ويضعف حيث يُهمل، ويقوى حيث يُفهم وفي داخل كل إنسان، تعيش نسختان منه

واحدة تعرف الطريق... وأخرى تبحث عن الراحة، واحدة ترى الحقيقة... وأخرى تجيد الهروب منها.

وهنا يبدأ الصراع ليس صراعًا صاخبًا كما تُصوّره الحكايات، بل صراع هادئ، يتخفى في القرارات الصغيرة، في اللحظات التي لا يراك فيها أحد، في تلك الاختيارات التي تبدو عابرة لكنها ترسم اتجاه الحياة بالكامل. لأن الإنسان لا يتغيّر فجأة، بل ينزلق أو يرتقي عبر تفاصيل لا يُلقى لها بالاً.

المشكلة أن هذا الصراع لا يُحسم مرة واحدة لا يوجد انتصار نهائي... ولا هزيمة نهائية.

بل حالة مستمرة من الشدّ والجذب، من الوعي والغفلة، من السقوط والعودة.

وما يجعل الأمر أكثر تعقيداً... أن الإنسان غالباً لا يدرك أنه في صراع أصلاً.

يبحث عن السبب خارجاً: في الناس، في الظروف، في الماضي، في كل شيء...ع...

إلا في ذلك الصوت الداخلي الذي يهمس له بالحقيقة، والذي لو أنصت له بصدق، لاكتشف أن المعركة لم تكن يوماً هناك... بل هنا هذا الكتاب ليس عن المثالية، ولا عن إنسان لا يخطئ.

بل عن إنسان يرى، يضعف، يخطئ، ثم يحاول أن يفهم... ثم يحاول أن يعود عن تلك اللحظة التي يقف فيها الإنسان أمام نفسه دون تبرير، ودون قسوة، ودون هروب... ويسأل السؤال الأصعب:

هل أنا أعيش كما أريد... أم كما اعتدت؟ ومن هذا السؤال تحديداً، لا يبدأ الجواب... بل تبدأ الرحلة.

لم يكن الصراع يوماً بين الإنسان والعالم كما يظن... بل كان دائماً بين الإنسان ونفسه. العالم لا يدخل قلبك إلا إذا فتحت أنت، والأذى لا يستقر فيك إلا إذا سمحت له أن يبقى لكن المشكلة أن الإنسان لا يرى هذا بسهولة... لأنه مشغول دائماً بالبحث عن عدو خارجه، وينسى أن أكثر عدو يعرفه جيداً... يسكنه.

النفس ليست شرّاً مطلقاً وليست خيراً مطلقاً. هي كيان بين الاثنين... تميل حيث تُهمل، وتعلو حيث تُهذَّب، وتسقط حيث تُتبع بلا وعي. في داخل كل إنسان حرب صامتة... لا تُرى في العيون، ولا تُسمع في الأصوات، لكن نتائجها تُكتب على شكل حياة كاملة هناك من يخسر نفسه وهو يظن أنه يربح الدنيا... وهناك من ينتصر على نفسه فيخسر أشياء كثيرة، لكنه يجد شيئاً أعظم: السلام وهذا الكتاب ليس حكاية بطة

واحدة... بل حكاية كل إنسان وقف يوماً أمام نفسه ولم يعرف من أين يبدأ المواجهة.

لم تكن "ليان" مختلفة عن الآخرين كثيراً... بل ليان كانت في الثانية والعشرين من عمرها،

بشرتها حنطية صافية تعكس هدوء ملامحها، عيناها داكنتان... كأنهما تحملان حديثاً أكثر مما تنطقان،

شعرها طويل ومرتب غالباً، لكنه لا يعكس ما بداخلها دائماً، ملامحها ناعمة، غير أن فيها أثر تعب خفي لا يلحظه إلا المتأمل، تسير بهدوء... وكأنها تفكر في كل خطوة قبل أن تخطوها كانت تعيش حياة عادية، مليئة بالتفاصيل الصغيرة التي تمر دون أن تلاحظ. تستيقظ، تضحك، تتكلم، تتعب، تنام... لكن داخل كل هذا الروتين، كان هناك شيء لا يهدأ شيء لا يظهر للناس... لكنه يثقل صدرها في لحظات الصمت لم تكن تعرف اسمه في البداية. كانت تظنه قلقاً... أو ربما مجرد تفكير زائد. لكن مع الوقت، بدأت تدرك أن الأمر أعمق.

هناك صوتان داخلها.

صوت يقول:

"افعلي هذا، لن يلاحظ أحد... لن يحدث شيء" وصوت آخر يرد بخفوت:

"لكن هذا ليس صحيحاً... أنتِ تعرفين ذلك" كانت تسمي الأول "الراحة"، والثاني "التعب". لكن الحقيقة... أن الأول كان النفس الأمارة، والثاني كان الضمير.

الدين من الداخل (وليس من الخارج)

كانت تعرف الدين، لكنها لم تكن دائماً تفهمه كقوة داخلية.

كانت تراه كقوانين... افعَل ولا تفعل...

صح وخطأ... لكن شيئاً ما تغير في داخلها عندما بدأت تسأل سؤالاً سؤالاً مختلفاً:

"لماذا أشعر بهذا الصراع أصلاً؟" وهنا بدأت ترى الدين بشكل آخر... ليس كقيد، بل كميزان ميزان لا يمنعك من الحياة... بل يمنعك من أن تضع فيها بدأت تفهم أن الخطأ ليس فقط فعلاً... بل هو حالة انفصال تدريجي عن نفسك قبل أن يكون عن الله وأن الرجوع ليس طقوساً فقط... بل هو عودة داخلية قبل أن يكون فعلاً خارجياً المجتمع وصوت المقارنة في الخارج، كان هناك عالم آخر لا يرحم. كل شيء يُقاس: نجاح، شكل، علاقات، حياة، إنجاز...

وكانت تقارن نفسها دون أن تشعر لماذا هي هكذا؟

لماذا غيرها أفضل؟ لماذا حياتها ليست "مكتملة"؟

لكنها لم تكن ترى أن المجتمع لا يعرض الحقيقة... بل يعرض النسخة التي يريدك أن تراها فقط.

ومع الوقت، بدأت تفهم: أنك حين تقيس نفسك بالآخرين... أنت تقيس حياة كاملة من الخارج بحكم من الداخل.

وهذا ظلم... ليس لهم فقط، بل لنفسك أيضاً. العائلة والجدور التي لا تُرى كانت علاقتها بعائلتها معقدة... ليست سيئة، وليست مثالية كانت تحمل داخلها أشياء كثيرة لم تُقل... وأشياء قيلت بطريقة خاطئة.

لكنها بدأت تدرك شيئاً مهماً: أن كثيراً من الجراح لا تُصنع من قصد... بل من جهل. ليس كل ألم سببه كره...

أحياناً سببه حب لا يعرف كيف يُقال. وهذا الفهم لم يُبرر كل شيء... لكنه خفف ثقل الغضب داخلها النفس... العدو الأقرب كانت المشكلة الحقيقية هناك.

ليست في الآخرين... ولا في الظروف... بل في الطريقة التي تحدثت بها مع نفسها.

كانت تقسو على نفسها أحياناً أكثر مما يستحق الخطأ. وأحياناً تبرر لها أكثر مما يستحق الانزلاق. كانت متطرفة حتى في داخلها...

تارة تكره نفسها، وتارة أخرى تتجاهل خطأها. لكنها لم تكن تعرف أن النفس لا تُبنى بهذه الطريقة. لا بالكره... ولا بالتساهل المطلق. بل بالفهم العلم الذي يشرح ما لا نراه بدأت تقرأ وتتعلم. اكتشفت أن القلق ليس ضعفاً، بل استجابة طبيعية لعقل يحاول حماية نفسه واكتشفت أن التعلق ليس حباً دائماً، بل أحياناً خوف من الفقد واكتشفت أن العادات لا تتغير فجأة... بل تتغير بتكرار صغير لا يُرى.

وهذا أعطاه شيئاً مهماً: الرحمة مع نفسها. الظروف ليست حكماً نهائياً كانت تلوم الظروف كثيراً. لكن مع الوقت، بدأت تفهم أن الظروف تشرح...

لكن لا تكتب المصير. نعم، ليست كل الأشياء بيدها... لكن ردة فعلها دائماً بيدها.

### وهنا بدأ التغيير الحقيقي.

الإنسان... الكائن غير المكتمل أخيراً، بدأت ترى الجميع بشكل مختلف. لم يعد الناس ملائكة أو شياطين... بل بشر. كل واحد يحمل صراعه الخاص، حتى لو لم يظهره. وهذا جعلها أكثر هدوءاً... وأقل حكماً... وأكثر فهماً. لم تكن قد تغيرت بعد... لكنها بدأت ترى. والرؤية...

هي أول طريق التغيير. لأن الإنسان لا يمكن أن يخرج من ظلام لا يعترف بوجوده. حين تُهزم النفس... أو تنتصر لم يكن السقوط يوماً ضربة واحدة... بل كان خطوات صغيرة لا تُلاحظ.

خطوة تُبرّر، وأخرى تُنسى، وثالثة تُتجاهل... حتى يصبح الطريق نفسه عادة. كانت ليان تعتقد أن الخطأ يجب أن يكون واضحاً حتى يكون خطأً شيء كبير، صادم، لا يمكن تجاهله. لكنها لم تكن تعرف أن أخطر الأخطاء هي تلك التي تبدو عادية. تلك التي تقول لك النفس فيها: "لا بأس... هذا بسيط" "لا داعي للمبالغة" "الجميع يفعل ذلك" وهكذا... يبدأ الانزلاق بدون أن تشعر النفس لا تأمرك... بل تقنعك في البداية، لم تكن النفس الأمارة صاحبة كانت هادئة بشكل مخيف لم تقل لها: "افعلي الخطأ"

بل قالت: "استحقي الراحة" ولم تقل: "تجاهلي الصواب" بل قالت: "أنت متعبة الآن... لاحقاً تعوضين" كانت ذكية... تتحدث بلغة المنطق، بلغة المشاعر، بلغة الحاجة. وهذا ما جعلها خطيرة لأن الإنسان لا يرفض ما يبدو له معقولاً أول قرار صغير في ليلة عادية، كانت تشعر بثقل غريب في صدرها.

ليس حزناً واضحاً...

ولا فرحاً مفقوداً...

بل فراغ.

شيء يجعل الإنسان يبحث عن أي شيء ليهرب منه.

وفي تلك اللحظة...

جاء الصوت.

"مرة واحدة فقط... لن يحدث شيء"

ترددت.

لكن التردد لم يكن مقاومة...

بل بداية قبول.

ثم قالت لنفسها:

"ربما فعلاً لا بأس"

وهنا... لم يحدث السقوط فجأة... بل حدث الانفصال الأول.

عن قناعتها...

عن هدوئها... عن نفسها التي كانت تعرفها. المجتمع يصفق أحياناً للخطأ ما زاد الأمر تعقيداً...

أن العالم من حولها لم يكن صارماً كما كانت تتوقع كان هناك دائماً من يخفف الخطأ:

"لا تشددي على نفسك" "عادي، الحياة هكذا" "لا أحد كامل" لكنها بدأت تفهم شيئاً مهماً:

أن المجتمع أحياناً لا يهتم بصحتك... بل براحتك اللحظية. والراحة اللحظية... قد تكون مقدمة لتعب طويل. داخل البيت... صمت لا يفهم

في البيت، لم يكن هناك حوار حقيقي حول ما يحدث داخلها. ليس لأنهم لا يحبونها...

بل لأن الألم الداخلي لا يُترجم بسهولة.

كانت تجلس معهم، تضحك أحياناً،

لكن داخلها كان هناك عالم آخر لا يروونه. وهذا أخطر أنواع الوحدة...

أن تكون بين الناس، لكنك غير مرئي من الداخل. النفس الأمانة تتعلم التكرار

المرّة الأولى كانت صعبة. لكن الثانية كانت أسهل. والثالثة... أصبحت مألوفاً. وهنا بدأت ليان تلاحظ شيئاً مخيفاً:

أن النفس لا تحتاج أن تقنعك كل مرة... بل فقط أول مرة.

بعدها، هي تعتمد على الذاكرة. ذاكرة التجربة... لا ذاكرة القناعة. العلم يفسر الانزلاق

لو كانت تعرف وقتها ما تعلمته لاحقاً، لكانت فهمت نفسها أكثر.

العقل البشري يميل لتكرار ما يخفف التوتر بسرعة.

حتى لو كان خطأ. لأن الدماغ لا يسأل: "هل هذا صحيح؟"

بل يسأل: "هل هذا يريحني الآن؟" وهذا ما يجعل كثير من القرارات العاطفية...

تتحول إلى عادات. بعد أول سلسلة من القرارات الصغيرة، لم تشعر بالذنب فوراً.

بل شعرت بشيء أخطر:

الفراغ.

كأن شيئاً كان يحميها من الداخل...

وانكسر بصمت.

كانت تضحك، تتكلم، تعيش... لكن هناك جزءاً منها لم يعد حاضراً بالكامل. في إحدى الليالي، جلست وحدها. لا ضجيج، لا ناس، لا انشغال. فقط هي... ونفسها. وسألت: "لماذا لا أشعر أنني أنا؟"

لم يكن السؤال بسيطاً... بل كان بدايةً صحوّة.

لأن الإنسان لا يبدأ التغيير الحقيقي إلا عندما يعترف أنه ضاع قليلاً. الدين يعود كفكرة داخلية

هذه المرة، لم تعد تنظر للدين كأوامر خارجية بل كشيء داخلي يقول لها: "ارجعي لنفسك قبل أن ترجعي لأي شيء آخر" بدأت تفهم أن الذنب ليس فقط فعلاً... بل ابتعاد عن التوازن الداخلي.

وأن التوبة ليست فقط بكاء... بل قرار بإيقاف الانزلاق أول محاولة توقف

قررت أن تتوقف لكن التوقف ليس بسيطاً كما يبدو.

لأن النفس التي تعودت طريقاً... تقاوم أي تغيير.

بدأت تهمس لها:

"مرة أخيرة"

"لن تستطيعين التغيير الآن" "ابدئي غداً" وهكذا... الحرب الحقيقية بدأت في لحظة ضعف، ووقفت أمام نفسها ليست أمام الناس... بل أمام حقيقتها.

وسألت نفسها:

"هل أنا أختار... أم أقاد؟"

وكان السؤال مؤلماً.

لأن الإجابة لم تكن سهلة.

لم تتغير في تلك الليلة.

لكن شيئاً داخلها انكسر... ثم أعاد بناء نفسه بشكل مختلف.

لم تعد ترى نفسها كضحية. ولا كإنسانة سيئة.

بل كإنسانة... تتعلم كيف تعود. السقوط لم يكن نهاية. لكنه لم يكن بلا أثر.

كان بداية فهم أعمق: أن النفس لا تُهزم مرة واحدة...

ولا تُنتصر مرة واحدة.

بل تُربى... يوماً بعد يوم.

لم تكن ليان تفهم نفسها جيداً، أو ربما كانت تفهمها لكنها تتجاهل ما تفهمه. كانت تعيش حياتها بشكل يبدو عادياً من الخارج، لكن داخلها كان هناك شيء يتحرك بلا توقف، شيء لا يهدأ مهما حاولت أن تشغله بالناس أو بالكلام أو بالهاتف أو حتى بالنوم. كان هناك دائماً ذلك الصوت الخافت الذي يظهر في اللحظات التي تصمت فيها الدنيا، صوت لا يشبه أحداً إلا نفسها، لكنه لم يكن نفساً واحدة، بل أصواتاً متداخلة، مرة تقسو عليها، ومرة تبرر لها، ومرة تبكي بصمت لا تفهمه إلا هي.

كانت تظن أن المشكلة في الظروف، في الناس، في ما لم تحصل عليه، في ما خذلها، في ما لم يكن كما تريد. لكن مع الوقت بدأت تلاحظ أن كل شيء يمر ويذهب، إلا ثقلاً واحداً يبقى معها أينما ذهبت، ثقل لا علاقة له بالعالم الخارجي بقدر ما هو متعلق بها هي، بطريقة تفكيرها، ردودها، قراراتها الصغيرة التي لا يراها أحد لكنها تبني شكل حياتها بالكامل.

كانت تسمع كثيراً عن الدين، عن الحلال والحرام، عن الصح والخطأ، لكنها لم تكن دائماً ترى أن المشكلة أعمق من مجرد أفعال. لم تكن تدرك أن الدين في داخله ليس فقط أوامر، بل هو محاولة لإعادة الإنسان إلى توازنه حين يضيع. كانت تمر عليها الآيات والأحاديث وكأنها معلومات، لا كأنها رسائل موجهة لداخلها هي تحديداً. إلى أن جاءت لحظة لم تكن

مختلفة في ظاهرها، لكنها كانت مختلفة في شعورها، لحظة جلست فيها وحدها دون ضجيج، دون أحد، دون شيء يشغلها، وهناك فقط بدأت تسمع نفسها بوضوح.

في تلك الليلة لم يكن هناك حدث كبير، لم يكن هناك انهيار درامي، لكن كان هناك فراغ غريب جعلها تسأل سؤالا لم تكن تسأله عادة: لماذا أنا متعبة هكذا؟ لم يكن السؤال شكوى، بل بداية وعي مؤلم. لأن الإنسان حين يسأل هذا السؤال بصدق، لا يعود يستطيع أن يهرب بسهولة إلى الأعدار القديمة. بدأت تتذكر مواقف صغيرة، قرارات صغيرة، تنازلات صغيرة، أشياء كانت تقول عنها "عادي" لكنها الآن بدأت ترى أنها لم تكن عادية أبداً، بل كانت تراكمًا خفياً صنع هذا الشعور الذي بداخلها الآن.

كانت النفس الأمانة تظهر لها دائماً بطريقة لطيفة، لا تأمرها بالخطأ بشكل مباشر، بل تقنعها أن الراحة أهم، أن التأجيل لا يضر، أن التغيير صعب الآن، أن الغد أفضل. وكانت تصدق أحياناً، ليس لأنها ضعيفة فقط، بل لأنها كانت تريد أن تصدق. الإنسان أحياناً لا يُخدع فقط، بل يختار أن يخفف عن نفسه الحقيقة لأنها ثقيلة. وهكذا كانت ليان تمشي خطوة خطوة دون أن تشعر أنها تبتعد، لأن الابتعاد الحقيقي لا يحدث فجأة، بل يحدث حين تتكرر الفكرة حتى تصبح مألوفة، وحين يصبح الخطأ أقل غرابة مع الوقت.

في المقابل، كان هناك شيء آخر داخلها لا يموت، شيء يشبه الإحساس بالخطأ حتى لو حاولت تجاهله. كان يأتيها في لحظات الصمت، في لحظات ما قبل النوم، في لحظات النظر إلى نفسها في المرآة دون سبب واضح. لم يكن صوتاً صارخاً، بل شعوراً عميقاً بأن هناك شيء غير متوازن. كانت تحاول أحياناً أن تهرب منه بالدين نفسه، لكنها لم تكن تفهمه كقوة داخلية بعد، بل كأفكار بعيدة عن الواقع. إلى أن بدأت تدرك

شيئاً تدريجياً، أن الإيمان ليس فقط ما يُقال، بل ما يُشعر به الإنسان حين يعود إلى نفسه ولا يكذب عليها.

المجتمع من حولها لم يكن صريحاً دائماً، كان يبرر كثيراً، يخفف كثيراً، يضحك على الأخطاء الصغيرة وكأنها لا تصنع شيئاً كبيراً. وهذا جعلها أحياناً تفقد الإحساس بخطورة بعض الأمور، ليس لأنها لا تعرف، بل لأن الأصوات حولها كانت تقول إن كل شيء يمكن تجاوزه. لكن داخلها، كانت هناك زاوية لا تصدق هذا بالكامل، زاوية تشعر أن التكرار يغير الإنسان، وأن ما يبدأ كشيء بسيط قد يصبح جزءاً من شخصيته دون أن يشعر.

حتى عائلتها، رغم قربها منهم، لم تكن قادرة دائماً على رؤية ما يحدث داخلها. كانوا يرونها إنسانة عادية، تضحك أحياناً، تصمت أحياناً، تتصرف بشكل طبيعي. لكنهم لم يروا تلك الحوارات التي تدور في داخلها، تلك اللحظات التي تجلس فيها مع نفسها وكأنها شخصان لا شخص واحد. كانت تشعر أحياناً أن عدم الفهم هذا يزيد وحدتها، ليس لأنهم لا يحبونها، بل لأن الألم الداخلي لا يُشرح بسهولة، ولا يفهم من الخارج مهما حاول الإنسان.

ومع مرور الوقت بدأت تكتشف أن المشكلة ليست في أنها تسقط، بل في أنها لا تتوقف عند السقوط لتفهمه. كانت تمر عليه وكأنه حدث وانتهى، بينما هو في الحقيقة كان يترك أثراً صغيراً يتراكم. بدأت تدرك أن النفس ليست عدواً واضحاً يمكن الهروب منه، بل جزء منها يحتاج إلى تربية، إلى وعي، إلى صبر طويل. وأن القوة ليست في أن لا تخطئ، بل في أن تفهم لماذا أخطأت، وكيف لا تجعل الخطأ يتحول إلى عادة.

وفي لحظة صمت أخرى، لم تكن مختلفة كثيراً عن غيرها، لكنها كانت أعمق، بدأت تنظر إلى حياتها وكأنها ترى خريطة كاملة لأول مرة. لم تعد ترى الأحداث منفصلة، بل بدأت ترى الخيط الذي يربطها. قرارات

صغيرة هنا، تنازلات هناك، صبر لم يكن في مكانه، خوف من التغيير، رغبة في الراحة السريعة، كل ذلك لم يكن منفصلاً، بل كان يصنع الشكل الذي وصلت إليه الآن. لم تبك، لكنها شعرت بشيء يشبه الاستيقاظ، كأنها كانت تمشي وهي نائمة لوقت طويل.

لم تكن تلك اللحظة توبة كاملة، ولا تغييراً جذرياً، لكنها كانت بداية شيء مختلف، بداية وعي لا يمكن الرجوع عنه بسهولة. لأن الإنسان حين يرى نفسه بوضوح لأول مرة، لا يستطيع أن ينسى ما رأى. بدأت تفهم أن الطريق ليس حرباً مع العالم، بل مع الطريقة التي تتعامل بها مع نفسها، وأن كل شيء خارجها لن يتغير ما لم يتغير شيء داخلها أولاً.

ومن هنا بدأت أول مرة تفكر بشكل مختلف: ليس كيف أهرب من نفسي، بل كيف أفهمها... وكيف أتعلم أن أكون معها لا ضدها.

ومع أن ليان بدأت تفهم نفسها أكثر، إلا أن الفهم لم يكن كافياً ليغير كل شيء فجأة، لأن المعرفة شيء، والتغيير شيء آخر تماماً. كانت ترى الحقيقة الآن بشكل أوضح، لكنها لم تكن تملك دائماً القوة الكافية لتعيش وفقها. وكأنها صارت تعرف الطريق، لكنها ما زالت تقف عند بدايته تتردد.

بدأت تحاول أن تغيّر بعض الأشياء الصغيرة في يومها. تؤجل ما كانت تؤجله دائماً، تتوقف عند بعض القرارات قبل أن تنجرف فيها كما في السابق، تراقب نفسها أكثر، كأنها تحاول أن تكون حارسة على داخلها. لكن النفس لا تسكت بسهولة، خصوصاً حين تكون معتادة على نمط معين من الراحة السريعة والتبرير المستمر. كانت تأتيها أفكار قديمة في لحظات ضعفها، تقول لها إن التغيير مرهق، وإن العودة للعادات السابقة أسهل، وإنها تبالغ في كل هذا الصراع الداخلي.

في بعض الأيام كانت تتجح في الصمود، وفي أيام أخرى كانت تنهار أمام أبسط المواقف. لكن ما كان يختلف هذه المرة هو شعورها بعد السقوط. لم يعد مجرد تجاهل، ولم يعد تبريراً بسيطاً كما قبل. أصبح هناك شيء داخلها يتوقف عند كل خطأ، ينظر إليه، لا يمر عليه بسهولة. وهذا وحده كان يرهقها أكثر من الفعل نفسه. لأن الوعي حين يزداد، لا يسمح للإنسان أن يهرب بسهولة من نفسه.

كانت تجلس أحياناً بعد أي انتكاسة صغيرة، وتشعر بثقل غريب لا يشبه الذنب فقط، بل يشبه مواجهة صامته مع الذات. لماذا عدت؟ لماذا لم أستطع أن أكون أقوى في تلك اللحظة؟ كانت هذه الأسئلة لا تُقال بصوت عالٍ، لكنها كانت تدور داخلها بشكل مستمر. ومع كل مرة كانت تضعف فيها، كانت تكتشف جزءاً جديداً من نفسها لم تكن تعرفه: جزء يحب الراحة أكثر من الحقيقة، جزء يخاف من التغيير أكثر من الخطأ نفسه.

وفي لحظات أخرى، كانت تشعر بشيء مختلف تماماً. كانت تشعر أن داخلها ليس سيئاً كما كانت تظن، بل فقط متعب. متعب من التناقض، من التششت، من الصراع بين ما تريد أن تكونه وما اعتادت عليه. وهذا الفهم جعلها أكثر رحمة مع نفسها، لكنها أيضاً جعلها أكثر وعياً بأن الرحمة وحدها لا تكفي، وأن التغيير يحتاج إلى قرار لا يتكرر فقط في لحظة حماس، بل يُعاد يومياً رغم التعب.

المجتمع من حولها كان ما يزال كما هو، لا يتغير من أجلها ولا ينتظرها. كانت ترى الحياة تمضي، والناس مشغولين بحياتهم، وكل واحد يحمل معركته الخاصة التي لا يعلن عنها. بدأت تفهم أن المقارنة ليست فقط ظلماً للذات، بل تشتيئاً عن المعركة الحقيقية. لأن كل إنسان، مهما بدا من الخارج، يعيش صراعاً مختلفاً لا يرى بسهولة.

أما الدين، فبدأ يأخذ مكاناً مختلفاً داخلها. لم يعد مجرد فكرة بعيدة أو معلومات محفوظة، بل أصبح شيئاً يعود إليه قلبها حين يضيق. لم تفهم

كل شيء بعد، لكنها بدأت تشعر أن العلاقة مع الله ليست قائمة فقط على الكمال، بل على العودة. كل مرة تسقط فيها، كانت ترى أن الباب ليس مغلقاً، وهذا وحده كان يخفف شيئاً من ثقلها، حتى لو لم يمحه بالكامل.

لكن الطريق لم يكن مستقيماً أبداً. كانت هناك أيام تشعر فيها أنها تتحسن فعلاً، وأنها تقترب من النسخة التي تريدها من نفسها، ثم تأتي أيام أخرى تسحبها خطوة للخلف دون أن تتوقع. وهذا التذبذب كان يربكها. كانت تظن أن التغيير سيكون صعوداً مستمراً، لكنها بدأت تفهم أنه يشبه الموج، يرتفع وينخفض، لكن الاتجاه العام يحتاج صبراً طويلاً حتى يُرى.

وفي إحدى الليالي، حدث شيء مختلف. لم يكن حدثاً خارجياً كبيراً، بل لحظة داخلية صامتة تماماً. جلست وحدها، بعد يوم مرهق، وشعرت أنها لم تعد قادرة على التبرير ولا حتى على المقاومة. لا رغبة في الهروب، ولا رغبة في المواجهة، فقط تعب عميق. وفي هذا التعب تحديداً، بدأت ترى نفسها بشكل أوضح من أي وقت مضى. لم تكن بطلة ولا ضحية، بل إنسانة تحاول وتفشل وتعود وتحاول مرة أخرى.

هذه المرة لم تسأل لماذا أنا هكذا، بل سألت سؤالا مختلفاً: ماذا أفعل الآن؟ وهذا التحول في السؤال كان مهماً، لأنه نقلها من دائرة اللوم إلى دائرة الفعل. لم تعد تحاول فهم كل شيء دفعة واحدة، بل بدأت تركز على الخطوة التالية فقط، حتى لو كانت صغيرة جداً.

ومن هنا، بدأت علاقتها بنفسها تتغير ببطء. لم تعد حرباً مفتوحة، ولا سلاماً كاملاً، بل حالة من الوعي المستمر. كانت ما زالت تخطئ، نعم، لكن شيئاً في داخلها لم يعد يسمح لها أن تعيش في الخطأ دون إدراك. وهذا الإدراك، رغم أنه متعب، كان بداية طريق مختلف تماماً، طريق لا يعتمد على المثالية، بل على الاستمرار.

وهكذا، بين صعود بسيط وسقوط آخر، بدأت ليان تفهم أن النفس لا تُهزم بسهولة ولا تنتصر بسرعة، بل تُعاد تربيتها مع كل تجربة، ومع كل لحظة صدق مع الذات، ومع كل مرة يختار فيها الإنسان أن يعود بدل أن يهرب.

ومع استمرار الأيام، بدأت ليان تكتشف أن أخطر ما في التغيير ليس السقوط نفسه، بل لحظة ما بعد السقوط. تلك اللحظة التي يقف فيها الإنسان بين خيارين: إما أن يتحول الخطأ إلى نهاية داخلية صامتة، أو إلى بداية فهم أعمق. كانت هذه اللحظة تتكرر معها كثيرًا، لكنها هذه المرة بدأت تختلف قليلًا، ليس لأن السقوط قلّ، بل لأن نظرتها إليه بدأت تتغير.

في أحد الأيام، لم تكن مستعدة لأي شيء. كانت متعبة من نفسها، من محاولاتها المتكررة، من ذلك الصراع الذي لا ينتهي بين ما تريد أن تكونه وما تعودت عليه. وفي لحظة ضعف، عادت لنفس الدائرة القديمة التي كانت تظن أنها تجاوزتها. لم يكن الأمر صادمًا كما في البداية، لكنه كان مؤلمًا بطريقة مختلفة، لأن الوعي هذه المرة كان حاضرًا، يرى كل شيء ولا يستطيع أن يتجاهله.

جلست بعدها بصمت طويل. لم تبك في البداية، ولم تغضب، فقط شعور ثقيل يشبه فقدان السيطرة. كانت تعرف ما حدث، وتعرف لماذا حدث، وتعرف أيضًا أنها كانت قادرة على أن تتصرف بشكل مختلف، لكن المعرفة وحدها لم تكن كافية لتغيير اللحظة نفسها. وهذا ما جعلها تشعر بشيء أعمق من الذنب، شعور يشبه خيبة أمل داخلية تجاه نفسها.

لكن هذه المرة، لم تبدأ الحديث الداخلي المعتاد الذي كانت تغرق فيه سابقًا من جلد الذات أو التبرير. بل حدث شيء مختلف، كأن التعب نفسه أجبرها على الصدق. سألت نفسها بصوت داخلي هادئ: لماذا أعود دائمًا لنفس المكان؟ ولم يكن السؤال يحمل اتهامًا، بل رغبة حقيقية في الفهم.

وهنا بدأت ترى شيئاً لم تكن تراه من قبل، أن المشكلة ليست في لحظة واحدة، بل في سلسلة كاملة من التراكمات الصغيرة التي لم تكن تنتبه لها.

بدأت ترى كيف أن النفس حين تتعب تبحث عن أي منفذ سريع للهروب، وكيف أن القرارات الصغيرة التي تبدو غير مهمة هي التي تصنع الطريق في النهاية. لم يكن الأمر فجائياً، بل نتيجة نمط كامل من التفكير، من التأجيل، من الاستسهال، من الخوف من المواجهة الحقيقية مع الذات. وهذا الإدراك جعل الألم أقل عشوائية، وأكثر فهماً، لكنه في نفس الوقت أكثر مسؤولية.

في تلك الليلة، لم تعد ترى الدين كفكرة بعيدة أو شعور وقت الحاجة فقط، بل بدأت تراه كعودة مستمرة للنقطة الأصلية، كنوع من إعادة التوازن كلما اختل الداخل. لم يكن الأمر مثالياً في داخلها، لكنها بدأت تشعر أن العلاقة مع الله ليست قائمة على عدد مرات السقوط، بل على عدد مرات العودة. وهذا الفهم لم يمسح الخطأ، لكنه أعطاه معنى مختلفاً.

ومع مرور الوقت، بدأت تلاحظ أن المجتمع حولها ما زال يتحرك بنفس السرعة، وكل شخص مشغول بصورته أمام الآخرين، بينما لا أحد يرى الصراعات الداخلية التي لا تُعرض على العلن. وهذا جعلها أقل اهتماماً بالمقارنة، ليس لأنها أصبحت أقوى فجأة، بل لأنها فهمت أن المقارنة في أصلها غير عادلة، لأن كل إنسان يحمل قصة لا تُرى كاملة.

أما داخل البيت، فقد بدأت علاقتها مع عائلتها تأخذ شكلاً أكثر هدوءاً. لم تعد تتوقع منهم فهم كل شيء، ولم تعد تحاول أن تشرح كل ما يحدث داخلها، لأنها أدركت أن بعض التحولات تحدث بصمت، وأن ليس كل شعور يحتاج إلى تفسير خارجي ليكون حقيقياً. هذا الهدوء لم يحل كل شيء، لكنه خفف التوتر الداخلي الذي كانت تعيشه سابقاً.

النفس، مع كل هذا، لم تختف ولم تصبح أضعف، لكنها أصبحت أكثر وضوحًا. لم تعد تأتيها فقط بشكل إغراء بسيط، بل أحيانًا بشكل إرهاب، أحيانًا بشكل رغبة في التوقف عن المحاولة نفسها. كانت تقول لها: كفي، أنت متعبة، لن يتغير شيء مهما فعلت. لكن هذه المرة، بدأت ليان تميز بين صوت التعب وصوت الحقيقة. فهمت أن الشعور بالتعب لا يعني دائمًا أن الطريق خطأ، بل أحيانًا يعني فقط أن الطريق طويل.

وفي لحظة ما، لم تكن متوقعة، بدأت تشعر بشيء مختلف داخلها. ليس راحة كاملة، ولا انتصارًا واضحًا، بل نوع من السكون الداخلي الذي لم تعهده سابقًا. لم يكن سكونًا ناتجًا عن الهروب، بل عن فهم أعمق بأن التغيير ليس حالة نهائية، بل عملية مستمرة. وأن النفس لا تُهزم مرة واحدة، ولا تُشفى مرة واحدة، بل تُعاد صياغتها مع كل تجربة.

بدأت تفهم أن القوة ليست في أن لا تسقط، بل في أن لا تنكر السقوط، وأن لا تسمح له أن يعرفها بالكامل. وأن الإنسان يمكنه أن يكون ضعيفًا في لحظة، لكنه لا يُختصر بتلك اللحظة. وهذا الفهم، رغم بساطته، كان بداية تحول داخلي حقيقي، ليس في الأفعال فقط، بل في طريقة النظر إلى الذات.

وهكذا، بين سقوط يتبعه وعي، ووعي يتبعه محاولة، بدأت ليان تمشي في طريق مختلف، طريق لا يعدها بالكمال، لكنه يمنحها شيئًا أهم: الاستمرار بدون فقدان نفسها في الطريق.

ومع مرور الوقت، بدأت ليان تدخل مرحلة مختلفة تمامًا من التجربة، مرحلة لم تعد فيها الأمور مجرد سقوط ووعي فقط، بل أصبحت أشبه بإعادة تشكيل بطيئة لكل ما بداخلها. لم تعد المسألة لحظة خطأ يتبعها ندم، بل أصبحت سلسلة طويلة من المحاولات لفهم لماذا تتكرر نفس الدوائر، ولماذا رغم كل ما تفهمه ما زالت أحيانًا تعود لنقطة البداية.

في هذه المرحلة، بدأت تشعر أن التغيير الحقيقي لا يحدث بصوت عالٍ، بل بصمت شديد لا يلاحظه أحد. لم يعد هناك شيء درامي في حياتها اليومية، لكن داخلها كان هناك عمل مستمر يشبه إعادة بناء شيء قديم حجرًا حجرًا. كانت تلاحظ كيف أن ردود أفعالها بدأت تختلف قليلًا، كيف أنها في بعض اللحظات تتوقف قبل أن تتجرف كما في السابق، وكيف أن بعض القرارات التي كانت تبدو سهلة سابقًا أصبحت تحتاج إلى تفكير أعمق.

لكن رغم هذا التقدم البطيء، لم تختفِ الانتكاسات. كانت تأتيها لحظات تشعر فيها أنها عادت لنفس الدائرة القديمة، وكأن كل ما فهمته لم يكن كافيًا لحمايتها بالكامل. لكن الفرق هذه المرة أن تلك الانتكاسات لم تعد تُسقطها إلى الهاوية نفسها، بل كانت تترك فيها أثرًا مختلفًا، أثرًا يدفعها للتأمل بدل الاستسلام الكامل. بدأت تفهم أن التغيير ليس خطأ مستقيمًا، بل حركة متذبذبة، فيها تقدم وتأخر، فيها وعي ونسيان، فيها قوة وضعف، وكلها جزء من نفس الطريق.

وفي لحظة ما، بدأت ليان تلاحظ شيئًا جديدًا في نفسها. لم يعد الصوت الداخلي واحدًا كما كان سابقًا. لم تعد النفس الأمانة هي الصوت الأعلى دائمًا، ولم يعد الضمير يختفي تمامًا. بل أصبح هناك نوع من التوازن المؤقت بين الأصوات داخلها. أحيانًا يغلب صوت الرغبة، وأحيانًا يغلب صوت الوعي، وأحيانًا تجد نفسها في المنتصف، لا تميل بشكل واضح لأي جهة، فقط تراقب.

هذا التغيير جعلها تفهم أن الصراع الداخلي لا ينتهي، لكنه يتغير شكله مع الوقت. لم يعد الهدف أن تختفي النفس الأمانة، بل أن لا تكون هي القائدة المطلقة. وأن الإنسان لا يصل إلى حالة خلو من الصراع، بل يصل إلى حالة إدارة لهذا الصراع.

في هذه المرحلة أيضاً، بدأت علاقتها بالدين تأخذ عمقاً مختلفاً. لم يعد الأمر مجرد خوف من الخطأ أو رغبة في المثالية، بل أصبح إحساساً بالعودة كلما شعرت أنها تبتعد عن توازنها الداخلي. بدأت ترى أن الذنب ليس فقط فعلاً سيئاً، بل إشارة داخلية تقول لها إن هناك شيئاً خرج عن مساره. والتوبة لم تعد حدثاً كبيراً، بل أصبحت حركة مستمرة نحو التوازن، حتى لو كانت خطوات صغيرة جداً.

ومع هذا الفهم، بدأت تنظر إلى المجتمع بشكل أكثر هدوءاً. لم تعد تشغل كثيراً بما يقال أو بما يظهر، لأنها بدأت تدرك أن كل إنسان يعيش نسخة مختلفة من الحقيقة، وأن ما يُعرض أمام الناس ليس سوى جزء صغير جداً من الصورة الكاملة. هذا الفهم لم يجعلها معزولة، لكنه جعلها أقل تأثراً بالمقارنات التي كانت تستنزفها سابقاً.

أما داخل عائلتها، فقد بدأت ترى الأمور من زاوية أكثر نضجاً. لم تعد تفسر كل شيء على أنه خطأ مقصود أو ظلم متعمد، بل بدأت تدرك أن الكثير من التصرفات تأتي من محدودية الفهم أو اختلاف طريقة التعبير. هذا لم يمحُ كل الجراح، لكنه خفف حدتها، وجعلها أقل حدة في ردودها، وأكثر هدوءاً في تفسيرها للأحداث.

في المقابل، بدأت النفس داخلها تتخذ أشكالاً جديدة. لم تعد فقط تدفعها نحو الخطأ بطريقة واضحة، بل أحياناً كانت تأتيها من باب الإرهاق، أو من باب فقدان الأمل، أو من باب فكرة أن التغيير بطيء جداً ولا يستحق الاستمرار. كانت النفس الآن لا تقول "افعلي الخطأ"، بل تقول "توقفي عن المحاولة". وهذا كان أخطر، لأن الاستسلام أحياناً لا يأتي من الرغبة في الخطأ، بل من التعب من التغيير نفسه.

وفي إحدى اللحظات المهمة، وجدت ليان نفسها في حالة صمت داخلي عميق. لم يكن هناك صراع واضح، ولا قرار عاجل، فقط شعور بأنها تقف بين نسختين من نفسها: نسخة قديمة تعرف طريق الهروب

والتبرير، ونسخة جديدة ما زالت تتشكل ببطء لكنها بدأت تفهم معنى المسؤولية. ولم تكن قادرة على اختيار إحداهما بشكل نهائي، لكنها بدأت تميل تدريجياً نحو الثانية، ليس لأن الأولى اختفت، بل لأنها بدأت تفقد سلطتها المطلقة.

بدأت تفهم أن الإنسان لا يتحول فجأة، بل يتراكم داخله شيء جديد حتى يصبح أقوى من القديم. وأن كل قرار صغير، مهما بدا غير مهم، يشارك في تشكيل هذا التوازن. وأن النفس ليست عدواً يجب القضاء عليه، بل جزء يحتاج إلى قيادة واعية لا إلى قمع أو استسلام.

وهكذا، بين تراجع بسيط وتقدم بطيء، بين وعي يتوسع وانتكاسة لا تختفي، بدأت ليان تدخل مرحلة النضج الأولى، حيث لم تعد تسأل فقط لماذا أسقط، بل بدأت تسأل كيف أستمر رغم أنني أسقط. وهذا السؤال كان بداية انتقالها الحقيقي نحو فهم أعمق للحياة، وللنفس، وللطريق الذي لا ينتهي بسهولة.

ومع تراكم الأيام، وصلت ليان إلى مرحلة لم تعد فيها تشبه النسخة القديمة منها بشكل واضح، لكنها أيضاً لم تصل بعد إلى النسخة التي كانت تتخيلها لنفسها. كانت في المنتصف تماماً، في منطقة غريبة لا تشبه البداية ولا تشبه النهاية، كأنها تعيش حالة انتقال طويلة لا تعرف متى تنتهي.

في هذه المرحلة، حدث شيء مختلف. لم يكن حدثاً خارجياً كبيراً، بل لحظة داخلية صامتة جداً، لكنها كانت أعمق من كل ما سبق. كانت قد مرّت بفترة من التعب النفسي المتكرر، محاولات كثيرة، انتكاسات، ووعي يتقدم خطوة ويتراجع خطوة، إلى أن وصلت في يوم ما إلى شعور غريب بالإنهاك من فكرة "المقاومة نفسها". لم تعد تتعب من الخطأ فقط، بل من فكرة أن عليها أن تكون دائماً في حالة حرب داخلية.

جلست في تلك الليلة بصمت مختلف عن كل مرة سابقة. لم تكن تحاول أن تفهم نفسها، ولا تحاول أن تصلح شيئاً، ولا حتى تحاول أن تقاوم فكرة معينة. كان هناك نوع من الاستسلام الهادئ، لكن ليس استسلاماً سلبياً، بل استسلاماً من نوع آخر، كأنها توقفت عن مطاردة نفسها للحظة وقررت أن تنظر إليها كما هي دون ضغط.

وهنا، بدأت ترى شيئاً لم تكن تراه من قبل. أدركت أن جزءاً كبيراً من معاناتها لم يكن فقط بسبب الأخطاء، بل بسبب الطريقة التي كانت تتعامل بها مع نفسها بعد الأخطاء. كانت تقسو، ثم تحاول، ثم تقسو أكثر، ثم تتعب أكثر. كانت تدور في دائرة من الضغط الداخلي المستمر الذي جعل حتى محاولاتها للتغيير مرهقة جداً.

في تلك اللحظة، بدأ شيء جديد يتشكل داخلها. لم يكن قراراً مباشراً، ولا فكرة واضحة، بل إحساس خافت بأن التعامل مع النفس يحتاج إلى شيء مختلف. ليس قسوة دائمة، ولا تساهل دائم، بل نوع من الفهم الهادئ الذي لا يضخم الخطأ ولا يبرره بالكامل. كأنها لأول مرة بدأت تفهم معنى الرحمة الحقيقية مع الذات، دون أن تتحول إلى ضعف.

بدأت ترى أن الدين الذي كانت تسمعه طوال حياتها ليس مجرد ميزان خارجي، بل هو أيضاً طريقة لإعادة الإنسان إلى التوازن حين يختل داخله. لم يعد الأمر فقط "لا تفعل" و"افعل"، بل أصبح أعمق: كيف تبقى قريباً من نفسك ومن الله دون أن تتحول الأخطاء إلى هوية، ودون أن يتحول الصواب إلى ضغط لا يُحتمل.

هذا الفهم الجديد جعل علاقتها بنفسها تتغير تدريجياً. لم تعد كل انتكاسة تعني سقوطاً كاملاً، ولم تعد كل محاولة فاشلة تعني نهاية الطريق. بدأت ترى كل شيء كجزء من عملية طويلة، فيها تعلم، وفيها تصحيح، وفيها إعادة ضبط مستمرة. وهذا الفهم خفف شيئاً كبيراً من ثقلها الداخلي.

في المجتمع من حولها، لم يتغير شيء تقريباً، لكن نظرتها هي التي تغيرت. لم تعد ترى الآخرين كمعايير تقيس بها نفسها، بل كأشخاص يعيشون تجاربهم الخاصة التي لا تعرف تفاصيلها. هذا جعل المقارنات تفقد قوتها تدريجياً، وأصبحت أقل تأثيراً عليها مما كانت في السابق.

أما داخل العائلة، فقد بدأت تتعامل مع الأمور بهدوء أكبر. لم تعد تتوقع الفهم الكامل، ولم تعد تنتظر اعترافاً دائماً بما تشعر به. بدأت تدرك أن جزءاً من النضج هو أن يعيش الإنسان بعض أعمق تحولاته بصمت، دون الحاجة إلى أن يشرحها للجميع.

لكن التحول الحقيقي لم يكن في هذه التغيرات الخارجية، بل في لحظة داخلية أعمق بدأت فيها ليان تشعر أن النفس التي كانت تقاتلها طوال الوقت لم تعد عدواً كاملاً، بل أصبحت جزءاً يحتاج إلى قيادة واعية. لم تعد ترى نفسها منقسمة إلى "خير وشر" فقط، بل بدأت ترى تعقيد الإنسان كما هو: مزيج من الرغبة والخوف، من القوة والضعف، من النور والتعب.

وفي هذه المرحلة، حدثت أول لحظة هدوء داخلي حقيقية. لم تكن فرحاً كبيراً، ولا انتصاراً واضحاً، بل شعوراً غريباً بالاتساع الداخلي، كأن الصراع لم يختفِ، لكنه لم يعد يبتلع كل شيء داخلها. كان هناك مساحة جديدة ظهرت في داخلها، مساحة تسمح لها أن تفكر دون ضغط، وأن تشعر دون انهيار، وأن تخطئ دون أن تفقد نفسها.

بدأت تفهم أن السلام الداخلي ليس غياب الصراع، بل عدم السماح للصراع أن يسيطر على كل شيء. وأن الإنسان يمكنه أن يعيش مع نفسه حتى وهو غير كامل، بشرط أن يبقى صادقاً معها، وألا يتوقف عن العودة حين يبتعد.

وهكذا، لم تصل ليان إلى نهاية الطريق، لكنها وصلت إلى بداية مختلفة تمامًا. بداية لم تعد فيها الحرب هي الشكل الوحيد للعلاقة مع النفس، بل أصبح هناك فهم، ومساحة، وتوازن هش لكنه حقيقي، قابل للنمو مع الوقت..

في تلك المرحلة، لم تعد ليان ترى نفسها بشكل طبيعي كما في السابق. صار هناك شيء غريب في إدراكها، كأن العالم من حولها بدأ يفقد حدوده الواضحة، وكأن كل فكرة تفكر بها تترك أثرًا بصريًا داخل عقلها، ليس كخيال فقط، بل كإحساس حيّ يضغط على وعيها.

لم تكن تعرف متى بدأ هذا بالضبط، لكن الليالي أصبحت أطول داخل رأسها من خارجها. كانت تجلس في صمت، لكن الصمت لم يكن صمتًا فعليًا، بل كان مليئًا بأصوات داخلية تتداخل مع بعضها. صوت يقول لها "أنت بخير"، وصوت آخر يضحك بهدوء كأنه لا يصدق ذلك، وصوت ثالث لا يتكلم بل يترك شعورًا فقط، شعور يشبه السقوط البطيء في فراغ لا نهاية له.

كانت تنظر إلى سقف غرفتها، وتشعر وكأن السقف ليس ثابتًا، بل يقترب أحيانًا ويبتعد أحيانًا أخرى، ليس في الواقع، بل في داخل إدراكها. فكرة واحدة كانت تكفي لتفتح أبوابًا كاملة من التفكير، وكل باب يقود إلى باب آخر، حتى تجد نفسها في متاهة لا تعرف أين بدايتها ولا أين نهايتها.

وفي إحدى الليالي، لم تستطع النوم. ليس لأن هناك شيئًا يزعجها بشكل واضح، بل لأن كل شيء داخلها كان يعمل في نفس الوقت. ذكريات قديمة، قرارات صغيرة، كلمات قالتها منذ سنوات، مواقف مرّت وكأنها عادية، لكنها الآن تعود بشكل مختلف، كأنها لم تكن أحداثًا، بل رموزًا تحمل معاني لم تفهمها وقتها.

بدأت ترى نفسها كأنها شخصان داخل جسد واحد. واحدة تمشي في الحياة بشكل طبيعي، تضحك، تتكلم، تتعامل. وأخرى تراقب كل شيء من مكان بعيد، لا تتدخل، فقط تلاحظ وتدوّن بصمت. وهذا الانقسام لم يكن واضحاً بشكل مرضي، بل كان فلسفياً أكثر، كأن وعيها توسّع لدرجة أنها لم تعد قادرة على احتواء نفسها داخل فكرة واحدة عن "من أنا".

في لحظة ما، وهي تحديق في يديها، شعرت بشيء غريب جداً:

كأن اليد ليست لها بالكامل.

كأنها أداة تتحرك، لكن هناك وعي آخر يراقب الحركة من خلفها.

ارتجفت قليلاً، ليس خوفاً، بل إدراكاً مفاجئاً بأن الهوية ليست ثابتة كما كانت تعتقد. وأن "أنا" ليست شيئاً واحداً، بل طبقات.

وفي تلك اللحظة بدأت الأسئلة تنهار فوق بعضها:

من الذي يقرر؟

من الذي يشعر؟

من الذي يبرر؟

ومن الذي يراقب؟

لم تجد إجابة واحدة.

وهذا ما أخافها وأراحها في نفس الوقت.

بدأت تدخل مرحلة لم تعد فيها الأفكار مجرد أفكار، بل أصبحت لها وزن.

حين تفكر في خطأ، لا تتذكره فقط، بل تعيشه مرة أخرى وكأنه يحدث الآن، بكل تفاصيله، بكل إحساسه، بكل نبرة الصوت فيه. وحين تتذكر

لحظة جميلة، لا تمر مرور الذكرى، بل تتحول إلى شعور كامل يغمرها  
لثوانٍ ثم يختفي فجأة كأنه لم يكن.

هذا التذبذب بين الماضي والحاضر داخل وعيها جعل الزمن نفسه يبدو  
غير مستقيم. لم يعد هناك "كان" و"الآن" بوضوح، بل طبقات تتداخل.

وفي وسط هذا كله، كانت النفس الأمانة لم تختفٍ لكنها لم تعد تأتي  
بشكل مباشر. أصبحت أذكى، أكثر هدوءًا، كأنها لم تعد تقنعها بالأخطاء،  
بل تقنعها بعدم الجدوى من الاستمرار أصلًا.

كانت تقول لها بصوت داخلي بارد:

"حتى لو حاولتِ، ستعودين"

"حتى لو فهمتِ، لن يتغير شيء"

"كل هذا الوعي مجرد دائرة أخرى"

وهنا لم يعد الصراع بين خير وشر فقط، بل بين معنى ولا معنى.

في إحدى اللحظات، جلست على الأرض. لم تخطط لذلك، لم تقرر، فقط  
انهارت فكرة "الوقوف المستمر". كان جسدها في مكان، لكن عقلها في  
مكان آخر، كأنها تراقب نفسها من زاويتين في نفس اللحظة.

وهناك، وسط هذا التشوش الجميل والمؤلم، حدث شيء لم تتوقعه.

صمت.

لكن ليس صمت غياب الأصوات...

بل صمت توقف التفاعل معها.

كأن كل الأصوات كانت موجودة، لكنها لم تعد تمسك بها.

وهنا بدأت ترى شيئًا جديدًا لأول مرة:

أنها ليست مضطرة أن تصدق كل ما تفكر به.

هذه الجملة البسيطة كانت كأنها باب انفتح داخل عقلها لأول مرة منذ سنوات.

بدأت تفهم أن ما كانت تسميه "أنا" لم يكن شيئاً ثابتاً، بل حالة تتغير حسب الفكر، حسب الشعور، حسب اللحظة. وأن جزءاً كبيراً من الألم لم يكن بسبب الحياة نفسها، بل بسبب محاولتها المستمرة أن تثبت تعريفاً واحداً لنفسها في عالم لا يتوقف عن التغير.

وهذا الفهم لم يكن نهاية الاضطراب، لكنه كان بداية نوع جديد من الوعي... وعي لا يحاول السيطرة على كل شيء، بل يلاحظ.

وفي تلك الليلة، قبل أن تنام، لم تقل لنفسها "أنا بخير".

ولم تقل "أنا سيئة".

لم تعد بحاجة إلى تعريف فوري.

فقط قالت داخلها بصوت هادئ جداً، كأنه لا يخص أحداً:

"أنا أفهم الآن... قليلاً فقط"

ومع الأيام التالية، لم تعد ليان تعود إلى حالتها السابقة بسهولة، ليس لأنها أصبحت أقوى بشكل مفاجئ، بل لأن وعيها نفسه لم يعد يسمح لها أن تعيش الأشياء بنفس السطحية القديمة. كل شعور أصبح له ظل، وكل فكرة أصبح لها امتداد، وكأن عقلها بدأ يرى ما وراء الأشياء لا الأشياء نفسها فقط.

كانت تمشي في يومها العادي، لكنها تشعر أن هناك طبقة أخرى فوق الواقع، طبقة لا يراها أحد غيرها. صوت الناس في الخارج يبدو طبيعياً، لكنه يصل إليها أحياناً وكأنه بعيد، وكأنها تسمعه من خلف زجاج سميك.

الأشياء نفسها لم تتغير، لكن طريقة استقبالها لها هي التي تغيرت، وهذا ما جعلها تشعر أحياناً أنها قريبة جداً من كل شيء وبعيدة عنه في نفس الوقت.

لم تعد اللحظات تمر كما كانت تمر سابقاً. لحظة صغيرة مثل كلمة تسمعها، أو نظرة عابرة، أو حتى صمت مفاجئ، كانت كفيلاً بفتح سلسلة طويلة من الأفكار داخلها. فكرة تقود فكرة، شعور يجر شعور، حتى تجد نفسها في عمق داخلي لا تعرف كيف وصلت إليه. لم يكن هذا دائماً مؤلماً، لكنه كان مرهقاً، لأن عقلها لم يعد يعرف التوقف بسهولة.

في بعض الليالي، كانت تشعر أن النوم ليس راحة كاملة، بل انتقال مؤقت من وعي إلى وعي آخر أكثر هدوءاً. كانت تستلقي، لكن عقلها يبقى مستيقظاً، يعيد ترتيب الأحداث، يعيد تحليل الكلمات، يعيد تفكيك اللحظات البسيطة وكأنها ألغاز كبيرة. أشياء لم تكن تعني لها شيئاً في الماضي، أصبحت الآن تحمل أكثر من معنى، وأكثر من احتمال.

بدأت تلاحظ أن النفس داخلها لم تعد تأتي بشكل واضح كالسابق. لم تعد تقول لها افعلي أو لا تفعلي، بل أصبحت تزرع شعوراً عاماً بالثقل، كأنها لا تدفعها نحو شيء معين، بل تسحب منها الرغبة في كل شيء دفعة واحدة. لحظات الحماس كانت تختفي بسرعة، وحل محلها شعور غامض بأن كل طريق فيه تعب، وكل اختيار فيه خسارة من نوع ما.

هذا النوع من الضغط الداخلي جعلها تدخل في صمت مختلف. لم تعد تتحدث كثيراً مع نفسها كما في السابق، بل أصبحت تراقب أكثر مما تتفاعل. كأنها تحولت من شخص يعيش داخل التجربة إلى شخص يقف قليلاً خارجها ويشاهدها وهي تحدث. وهذا التحول لم يكن واعياً بالكامل، بل كان يحدث تدريجياً دون أن تنتبه له في البداية.

في لحظة ما، بدأت تتذكر نفسها القديمة. ليست كحنين فقط، بل كأنها تنظر إلى شخص آخر عاش داخل نفس الجسد. تلك النسخة التي كانت تتألم وتفرح بسرعة، التي كانت تتخذ قراراتها بشكل مباشر دون هذا الثقل الفكري الكبير، بدت لها الآن بسيطة جداً، لكنها أيضاً أقرب إلى الحياة. أما هي الآن، فكانت أعمق، لكنها أبطأ، وأثقل، وأكثر تردداً.

وهنا بدأ سؤال جديد يتشكل داخلها دون أن تريده: هل الوعي العالي يعني فقدان البساطة؟

لكنها لم تجد إجابة واضحة، لأن كل إجابة كانت تحمل جانباً صحيحاً وجانباً آخر مؤلماً.

في أحد الأيام، وهي في طريقها العادي، توقفت فجأة دون سبب واضح. لم يكن هناك حدث، ولا موقف، ولا شيء خارجي يستدعي التوقف. لكنها شعرت أن داخلها توقف للحظة. كأن كل شيء أصبح ساكناً لثوانٍ قصيرة جداً، لكنها كانت كافية لتجعلها تشعر بشيء مختلف. ليس راحة، وليس ألم، بل إدراك صامت بأن كل ما تعيشه يحدث داخلها أولاً قبل أن يكون في الخارج.

وهنا بدأت تفهم شيئاً لم تكن قادرة على فهمه سابقاً: أن الصراع لم يكن يوماً بين النفس والعالم، بل بين طبقات مختلفة من داخلها هي. طبقة تريد الاستمرار كما هي، طبقة تريد الفهم مهما كان الثمن، وطبقة ثالثة لا تنتمي لأي جهة، فقط تراقب.

هذا الفهم لم يمهّد للصراع، لكنه غيّر شكله. لم يعد الصراع عدواً يجب التخلص منه، بل أصبح حالة دائمة تحتاج إلى إدارة، لا إلى حسم. وهذا وحده كان كافياً لجعلها ترى حياتها بشكل مختلف تماماً.

ومع هذا التحول، بدأت علاقتها بالدين تأخذ عمقاً لا يمكن وصفه بشكل مباشر. لم يعد مجرد أفكار تُقال أو معلومات تُحفظ، بل أصبح إحساساً

داخليًا بالعودة كلما ابتعدت عن نفسها أكثر مما يجب. لم يعد الإيمان عندها فكرة منفصلة عن الحياة، بل أصبح جزءًا من محاولتها المستمرة لفهم هذا التشتت الداخلي.

وفي لحظة هدوء نادرة، بدأت تشعر أن كل هذا التشابك الداخلي لا يحتاج إلى حل نهائي، بل يحتاج إلى قبول مختلف. قبول أنها لن تفهم كل شيء دفعة واحدة، وأنها لن تتحول فجأة إلى نسخة مستقرة ونهائية من نفسها، وأن الحياة ليست اختبارًا له إجابة واحدة واضحة، بل رحلة إدراك تتغير مع كل مرحلة.

هذا الإدراك لم يكن مريحًا بالكامل، لكنه كان صادقًا. والصراحة مع النفس، حتى حين تكون مؤلمة، كانت أهدأ من كل محاولات الإنكار السابقة.

وهكذا، بين ضباب الأفكار وتداخل المشاعر، وبين وعي يتوسع ونفس لا تهدأ، بدأت ليان تصل إلى نقطة غريبة جدًا: ليست نهاية الصراع، بل فهمه لأول مرة بدون خوف. كأنها لأول مرة لا تحاول الهروب من داخلها، ولا تحاول السيطرة عليه بالكامل، بل تحاول فقط أن تبقى معه دون أن تفقد نفسها.

كانت ليان في تلك المرحلة قد وصلت إلى نقطة لم تعد فيها الأفكار تلاحقها فقط، بل أصبحت هي التي تعيش داخل الأفكار نفسها. لم يعد هناك فرق واضح بين ما تفكر به وما تشعر به، وكأن كل شيء داخلها اندمج في مساحة واحدة لا يمكن فصلها بسهولة. كانت تستيقظ أحيانًا وهي تشعر أن الليل لم ينتهِ داخلها حتى لو انتهى خارجها، وأن النهار مجرد غطاء خفيف فوق تعب قديم لا يختفي.

في أحد الأيام، لم يحدث شيء جديد، لكن كل شيء داخلها انكسر بطريقة مختلفة. لم يكن انكسارًا دراميًا، بل انكسارًا هادئًا جدًا، يشبه سقوط فكرة

كانت تحملها عن نفسها منذ زمن. توقفت فجأة عن محاولة أن تكون "نسخة معينة" من نفسها، وتوقفت أيضاً عن محاولة أن تفهم كل شيء دفعة واحدة. شعرت لأول مرة أن هذا الضغط المستمر لفهم كل شيء هو جزء من الألم نفسه، وليس طريقاً للخلاص منه.

جلست في مكانها، لا تفكر في شيء محدد، بل تترك كل شيء يمر دون مقاومة. الأفكار جاءت وذهبت، الذكريات ظهرت واختفت، الشعور بالذنب مرّ ثم خف، وكأنها لأول مرة لا تمسك بأي فكرة لتثبيتها أو ترفضها. وفي هذا الفراغ الغريب، حدث شيء لم تتوقعه: لم تنهز أكثر... بل خفت ثقلها قليلاً.

كان النفس التي كانت تقاؤها طوال الوقت لم تعد بحاجة إلى القتال بنفس الطريقة القديمة. لم تختفِ الرغبات، ولم تختفِ الأخطاء المحتملة، لكن طريقة تعاملها معها تغيرت. لم تعد كل فكرة تمر داخلها تتحول إلى معركة، بل أصبحت تمر كحدث، يُلاحظ ثم يُترك.

وهنا بدأت ترى شيئاً مختلفاً تماماً عن كل ما سبق. فهمت أن جزءاً كبيراً من معاناتها لم يكن بسبب الحياة نفسها، بل بسبب مقاومتها المستمرة لكل شيء داخلها. كانت تريد أن توقف الأفكار، أن توقف المشاعر، أن توقف التذبذب، أن تصبح ثابتة بالكامل، لكن الحياة في داخلها لم تكن مصممة لتكون ثابتة بهذه الطريقة.

وفي هذه اللحظة تحديداً، بدأت علاقتها بالدين تأخذ معنى أعمق مما كانت تتخيل. لم يعد الدين بالنسبة لها مجرد طريق خارجي تصح به أخطاءها، بل أصبح مساحة داخلية تعود إليها حين تتعب من محاولات السيطرة المطلقة على نفسها. بدأت تفهم أن فكرة "العودة" أهم من فكرة "عدم الخطأ"، وأن الإنسان لا يُقاس بعدد سقوطه، بل بطريقة عودته.

هذا الفهم لم يكن لحظة مثالية، بل كان هشاً، قابلاً للتراجع، لكنه كان حقيقياً بما يكفي ليغير طريقة نظرها لنفسها. لم تعد ترى الخطأ كنقطة نهاية، بل كجزء من حركة مستمرة. ولم تعد ترى نفسها كإنسانة يجب أن تكون ثابتة طوال الوقت، بل كإنسانة تمر بمراحل من الوعي والتعب والفهم.

المجتمع من حولها ظل كما هو، لكن تأثيره عليها تراجع بشكل واضح. لم تعد كل مقارنة تجرحها كما في السابق، لأن شيئاً داخلها بدأ يفهم أن المقارنة نفسها غير عادلة من الأساس. كل إنسان يعيش نسخة مختلفة من الصراع، ولا أحد يظهر كل ما بداخله. هذا الفهم جعلها أكثر هدوءاً، ليس لأنها أصبحت أفضل من الآخرين، بل لأنها توقفت عن قياس نفسها بهم.

وفي لحظة صمت عميق، شعرت بشيء غريب جداً: كأنها لا تحاول أن تصبح شخصاً جديداً، بل تحاول فقط أن تتوقف عن فقدان نفسها كل مرة. هذا التحول البسيط في الفكرة كان أهم من كل التغيرات السابقة، لأنه لم يعد يعتمد على المثالية، بل على الاستمرارية.

بدأت تدرك أن النفس ليست شيئاً يجب أن يُهزم، ولا شيئاً يجب أن يُترك بلا ضابط، بل شيء يحتاج إلى وعي مستمر، إلى حضور داخلي لا يختفي. وأن الصراع الذي كانت تراه سابقاً كعلامة فشل، هو في الحقيقة علامة حياة، لأن التوقف الكامل للصراع يعني شيئاً آخر تماماً: الجمود.

وفي آخر مرحلة من هذا الإدراك، لم تعد ليان تبحث عن "نهاية" لقصتها داخل نفسها، بل بدأت تفهم أن لا نهاية نهائية لهذا النوع من الرحلة. هناك فقط لحظات وضوح، ولحظات ضعف، ولحظات عودة، وكلها تشكل الإنسان كما هو، لا كما يتخيل أن يكون.

وفي ذلك الهدوء الذي لم يكن فرحًا كاملًا ولا حزنًا كاملًا، شعرت أنها لأول مرة لا تقف ضد نفسها. لا تحاربها، ولا تتركها، بل تفهمها. وهذا الفهم، رغم بساطته، كان أقرب شيء إلى السلام الذي لم تكن تعرف كيف تبحث عنه سابقًا.

لم يكن انتصارًا على النفس، ولا هزيمة لها، بل بداية علاقة جديدة معها... علاقة لا تقوم على الصراع المستمر، بل على الوعي المستمر.

في تلك المرحلة الأخيرة، لم تعد ليان تبحث عن إجابة نهائية لكل شيء، ولم تعد تحاول أن تُغلق كل الأسئلة المفتوحة داخلها. شيء ما فيها بدأ يتغير بهدوء، ليس على شكل انقلاب مفاجئ، بل على شكل استسلام مختلف... استسلام لا يعني الهزيمة، بل يعني التوقف عن القتال مع الذات طوال الوقت.

أصبحت تستيقظ على أيام لا تحمل نفس الثقل القديم. ليس لأن الألم اختفى، بل لأنه لم يعد يسيطر عليها بنفس الطريقة. الأفكار ما زالت تأتي، والنفس ما زالت تهمس، لكن الفرق أنها لم تعد تتفاعل معها بنفس الحدة. كأن المسافة بين الفكرة ورد الفعل أصبحت أكبر قليلًا، وهذه المسافة الصغيرة كانت هي الفرق الحقيقي.

في بعض اللحظات، كانت تجلس وحدها وتشعر أن كل ما مرت به لم يكن سلسلة من الأخطاء فقط، بل سلسلة من الفهم المتأخر. لم تعد ترى نفسها كإنسانة "سقطت كثيرًا"، بل كإنسانة "كانت تتعلم وهي تسقط". وهذا التحول في المعنى غير شكل الماضي داخلها، لم يمحه، لكنه أعاد تفسيره.

النفس الأمانة لم تختف، لكنها لم تعد مركز القرار. أصبحت مجرد صوت من بين أصوات أخرى، لا يفرض نفسه كما كان يفعل سابقًا. أحيانًا تحاول أن تعيدها لنقطة الصراع القديمة، لكنها تكتشف أن ليان لم تعد

تستجيب بنفس الطريقة. لم تعد تدخل في نفس الدائرة، ولم تعد تعيش نفس الانهيار الداخلي الطويل بعد كل خطأ.

بدأت تفهم أن التغيير الحقيقي لا يعني أن تصبح شخصاً بلا أخطاء، بل أن تصبح شخصاً لا يضيع نفسه داخل الخطأ. وهذا الفهم تحديداً كان نقطة التحول العميقة التي لم تكن واضحة في البداية، لكنها كانت تصنع كل شيء بهدوء.

في علاقتها مع الدين، لم تعد تبحث عن الكمال، بل عن العودة. أصبحت ترى أن الرحمة ليست فكرة مجردة، بل تجربة يومية تعيشها كلما أخطأت ثم عادت دون أن تُغلق عليها الحياة. لم يعد الدين ضغطاً داخلياً، بل أصبح مساحة تعود إليها حين تتعب من نفسها، لا حين تكره نفسها.

مع المجتمع، أصبحت أكثر هدوءاً. لم تعد المقارنات تؤلمها كما قبل، لأن الصورة التي كانت تقيس نفسها بها بدأت تتفكك تدريجياً. أدركت أن كل شخص يعيش حربه الخاصة، وأن ما يظهر للناس ليس إلا جزءاً صغيراً جداً من الحقيقة. هذا الإدراك خفف الكثير من القسوة التي كانت تمارسها على نفسها.

ومع العائلة، لم تتغير كل الجروح، لكنها تغيرت هي في طريقة حملها لها. لم تعد تبحث عن تفسير لكل شيء، ولا عن اعتراف بكل شعور، بل بدأت تفهم أن بعض الأشياء تُعاش بصمت، وتُفهم مع الوقت، لا في لحظة واحدة.

وفي النهاية، لم تصل ليان إلى "نهاية مثالية" كما تتخيلها القصص، لم تصبح نسخة خالية من الصراع أو الخطأ أو التذبذب. لكنها وصلت إلى شيء أعمق من ذلك بكثير: وصلت إلى سلام غير كامل، لكنه حقيقي.

سلام لا يعني أن النفس سكتت، بل أن صوتها لم يعد يسيطر.

سلام لا يعني أن الطريق انتهى، بل أن المشي عليه لم يعد حرباً.  
سلام لا يعني أن الإنسان أصبح كاملاً، بل أنه أصبح قادراً أن يستمر  
دون أن ينهار مع كل نقص فيه.

وفي آخر لحظة من وعيها، لم تقل ليان إنها انتهت، ولم تقل إنها تغيرت  
بالكامل. فقط شعرت بشيء بسيط جداً لكنه عميق:

أنها لم تعد تخاف من نفسها كما كانت في البداية.

وهذا وحده كان كافياً ليكون بداية حياة مختلفة... ليست مثالية، لكنها  
لأول مرة، قابلة للعيش.

مرت أيام بعد ذلك، ولم تعد ليان تشعر أن حياتها تحتاج إلى تفسير دائم  
لكل لحظة تمر بها. شيء ما فيها استقر، ليس استقراراً جامداً، بل  
استقراراً يشبه التنفس: صعود ونزول، لكن بدون خوف.

أصبحت ترى أن التغيير الذي كانت تبحث عنه طوال الوقت لم يكن حدثاً  
كبيراً يأتي فجأة، بل كان شيئاً يتكوّن بهدوء داخل التفاصيل الصغيرة.  
في طريقة ردها على نفسها، في توقفها قبل الحكم على نفسها، في  
قدرتها على أن تكمل يومها حتى وهي غير مثالية.

في لحظات كثيرة، كانت ترجع بذاكرتها إلى النسخة القديمة منها، لكنها  
لم تعد تنظر إليها بكره أو ندم حاد، بل بنوع من الفهم الهادئ. كأنها ترى  
إنسانة كانت تحاول أن تنجو، حتى لو بطرق خاطئة. هذا الفهم خفف  
شيئاً عميقاً داخلها، كأنه أزال طبقة من القسوة التي كانت تغطي كل  
شيء.

النفس داخلها لم تختف، ولم تصبح هادئة بالكامل، لكنها فقدت تلك  
السلطة المطلقة التي كانت تملكها في البداية. لم تعد هي من تقود كل  
قرار، بل أصبحت جزءاً من الصورة، جزءاً يمكن الاستماع إليه دون أن

يُطاع دائماً. وهذا التوازن الجديد كان غريباً في البداية، لكنه مع الوقت أصبح طبيعياً.

كانت هناك أيام تعود فيها بعض المشاعر القديمة، بعض التوتر، بعض الضعف، لكن الفرق أنها لم تعد تعتبر ذلك انهياراً. لم يعد كل تراجع يعني سقوطاً كاملاً، بل أصبح جزءاً من حركة الحياة نفسها. وهذا الفهم جعلها أكثر لطفاً مع نفسها مما كانت عليه طوال السنوات السابقة.

وفي داخلها، بدأت فكرة جديدة تتشكل: أن الإنسان لا يُبنى مرة واحدة، بل يُعاد بناؤه كل يوم. وأن الهوية ليست شيئاً ثابتاً يُكتشف مرة واحدة، بل شيء يتغير باستمرار حسب الوعي، والتجربة، والاختيار.

حتى علاقتها بالدين أصبحت أكثر عمقاً وهدوءاً. لم تعد علاقة خوف أو ضغط، بل علاقة عودة. كلما شعرت أنها تبتعد عن توازنها، لم تعد تنهار، بل تعود. ليس بشكل مثالي، بل بشكل إنساني بسيط، لكنه صادق. وهذا الصدق كان أهم من أي صورة مثالية كانت تتخيلها سابقاً.

المجتمع ما زال كما هو، لم يتغير، لكن تأثيره عليها أصبح أخف بكثير. لم تعد كل كلمة تُقال تترك أثراً عميقاً داخلها، ولم تعد كل مقارنة تهزها كما في السابق. تعلمت أن تفصل بين ما يُقال عنها وبين ما هي عليه فعلاً.

أما العائلة، فقد أصبحت علاقتها بها أكثر هدوءاً، أقل صراعاً، أقل توقعاً للكمال من أي طرف. بدأت تفهم أن القرب لا يعني الفهم الكامل دائماً، وأن الحب لا يُقاس بقدرة الآخرين على إدراك كل ما بداخل الإنسان.

وفي لحظة عادية جداً، لم تكن مختلفة عن غيرها، جلست ليان وحدها، ونظرت إلى حياتها دون تحليل، دون محاولة لفهم كل شيء، دون رغبة في تغيير فوري. كان هناك هدوء داخلي لم تختبره بهذه الطريقة من قبل. ليس فرحاً كبيراً، وليس إنجازاً واضحاً، بل شيء أعمق: قبول.

قبول أنها لن تكون مثالية،

وقبول أن الطريق لن يكون مستقيماً،

وقبول أن النفس جزء منها وليست عدواً كاملاً،

وقبول أن الحياة ليست معركة تنتهي، بل رحلة تُعاش.

وفي تلك اللحظة، لم تعد تسأل: “من أنا الآن؟”

بل شعرت بالإجابة دون سؤال:

هي إنسانة... تتعلم أن تعيش نفسها بدل أن تهرب منها.

في تلك المرحلة، بدأت ليان تشعر أن الهدوء الذي وصلت له ليس بسيطاً كما ظنّت. كان هناك شيء غريب في هذا السكون، كأنه ليس نهاية صراع... بل توقف مؤقت قبل شيء أكبر. لم تكن تعرف لماذا، لكن داخلها بدأ يتغير إحساسها بالأشياء مرة أخرى، ليس بشكل فوضوي كما في السابق، بل بشكل أعمق، كأنها ترى ما وراء ما اعتادت عليه.

في إحدى الليالي، جلست كما اعتادت، صمت، لا أفكار واضحة، لا أحداث. لكن هذه المرة كان الصمت مختلفاً. لم يكن راحة، كان مراقبة. كأن شيئاً داخلها يراقبها هي نفسها. حاولت أن تتجاهل الإحساس، لكنه كان يزداد وضوحاً مع الوقت.

بدأت تلاحظ تفاصيل صغيرة لم تكن تراها من قبل. لماذا تتغير أفكارها بهذه الطريقة المنظمة؟ لماذا كل مرحلة مرت بها كانت تشبه الأخرى بطريقة غير طبيعية؟ لماذا كل صراع كان ينتهي بنفس النتيجة تقريباً، وكأن هناك نمطاً خفياً يعيد نفسه؟

ثم بدأت الفكرة التي لم ترغب أن تفكر بها:

هل كانت كل هذه الرحلة حقيقية كما تتخيلها؟

أم أنها كانت تدور داخل دائرة واحدة... بشكل مختلف فقط؟

شعرت بشيء يشبه الصدمة الداخلية، ليس لأن الإجابة واضحة، بل لأن السؤال نفسه فتح بابًا لم يكن يجب أن يُفتح بسهولة. بدأت تسترجع كل شيء: السقوط، الوعي، الصراع، التغيير، الهدوء... وكل مرة كانت النهاية تشبه بداية جديدة لنفس الإحساس، لكن بشكل أعمق قليلًا.

وهنا بدأت الفكرة الأخطر:

ماذا لو أن النفس ليست عدوًا ولا معلمًا...

بل مجرد قصة العقل يرويها لنفسه كي يفهم الألم؟

تجمدت للحظة.

ليس لأن الفكرة صحيحة أو خاطئة...

بل لأنها كسرت الإطار كله الذي كانت تفكر من خلاله طوال الوقت.

بدأت تشعر أن "ليان" نفسها ليست شخصًا واحدًا ثابتًا، بل مجموعة نسخ يتم استدعاؤها حسب الحاجة: نسخة الساقطة، نسخة الواعية، نسخة المتأمل، نسخة الضعيفة، نسخة القوية... وكأن لا وجود لجوهر واحد ثابت كما كانت تظن.

وفي تلك اللحظة، حدث شيء غريب جدًا.

الصوت الداخلي الذي كانت تسميه "النفس" لم يعد يبدو كصوت منفصل...

بل كأنه هو صوتها هي... بدون مسافة.

وهنا جاءت الصدمة الحقيقية.

إذا لم يكن هناك "نفس أخرى تحاورها"...

فمن كان يتكلم طوال هذا الوقت؟

من كان يقنع؟

من كان يقاوم؟

من كان ينهار؟

ومن كان يراقب؟

بدأت تشعر أن كل ما عاشته لم يكن معركة بين أطراف متعددة...

بل ربما كان عقلاً واحداً يحاول أن يفصل نفسه عن نفسه ليقدر يفهم ما يحدث بداخله.

وهنا انكسر شيء في الإدراك.

ليس انهياراً... بل إعادة ترتيب مرعبة.

لأنها فجأة لم تعد تعرف: هل كانت تتعافى...

أم كانت فقط تغير طريقة تفسيرها لنفسها طوال الوقت؟

وقبل أن تصل لأي إجابة نهائية، حدث الصمت الكامل.

ليس صمت الغرفة...

بل صمت المعنى.

وكان كل القصص التي كانت تحملها عن نفسها توقفت عن كونها قصصاً مؤكدة، وأصبحت احتمالات فقط.

وفي آخر سطر، دون تفسير، دون يقين، فقط إحساس واحد:

“أنا... هل كنت أهرب من نفسي... أم من فكرة أنني لست كما ظننت؟” تمام ليان كانت تعيش حياة تبدو عادية من الخارج، كل شيء فيها يسير كما اعتاد الناس أن يروا الحياة، ضحكات، أحاديث، تفاصيل يومية لا تثير الانتباه، لكنها في الداخل كانت تحمل شيئاً مختلفاً، فراغاً لا يُفسَّر ولا يمكن تسميته بسهولة، لم يكن حزناً واضحاً ولا وحدة صريحة، بل شيء غامض يلازمها دون سبب ظاهر، كانت تمضي أيامها وكأنها تؤدي دوراً مكتوباً مسبقاً، تبتسم حين يجب أن تبتسم، وتتكلم حين يُطلب منها الكلام، لكنها في كل لحظة كانت تشعر أن هناك جزءاً منها لا يشارك، جزءاً يراقب فقط، يقف بعيداً وكأنه لا ينتمي، لم تكن تعرف متى بدأ هذا الشعور، ولا كيف تسلل إليها، لكنه كان يكبر بصمت، يتسع دون أن يلفت انتباه أحد، حتى هي نفسها لم تستطع أن تمسك بدايته، كانت أحياناً تقف أمام المرآة وتتأمل ملامحها، تبحث عن تفسير في وجهها، عن شيء يدل على هذا التغيير، لكنها لا تجد سوى صورتها المعتادة، ومع ذلك كانت تشعر أن ما بداخلها ليس كما يبدو، وأن خلف هذا الهدوء الظاهري هناك شيء يتحرك ببطء، شيء ينتظر أن يُفهم، لكنها لم تكن تملك الكلمات لذلك، ولا الجرأة لمواجهته، فاكتمت بالصمت، ذلك الصمت الذي لم يكن فارغاً كما كانت تظن، بل كان بدايةً لشيء آخر لم يتشكل بعد.

مع مرور الوقت، لم يعد الصمت كما كان، لم يعد مجرد فراغ هادئ، بل بدأ يتغير تدريجياً، وكأن هناك صوتاً خافتاً بدأ يتشكل داخله، في البداية كان ضعيفاً وغير واضح، يظهر ويختفي دون أن تميزه، لكنه مع الأيام أصبح أكثر حضوراً، لم يكن صوتاً مسموعاً، بل فكرة تتكرر، إحساس يلح، شيء يهمس لها في لحظات السكون، أحياناً كان يبرر لها ما تفعل، ويجعل كل قرار يبدو منطقياً، وأحياناً أخرى كان يلومها بهدوء، يذكرها بما تتجاهله، لم تكن تفهم هذا التناقض، ولم تعرف هل هذا الصوت جزء منها أم شيء غريب عنها، حاولت تجاهله، اعتقدت أنه مجرد تفكير

زائد، لكنه لم يختفِ، بل كان يعود في كل مرة أقوى قليلاً، وكأنه يرفض أن يُهمل، بدأت تلاحظ حضوره في تفاصيل يومها، في قراراتها الصغيرة، في نظرتها لنفسها، لم يعد بإمكانها أن تعيش دون أن تسمعه، حتى عندما حاولت أن تتشغل، كان يعود إليها في لحظة صمت مفاجئة، كان بداية شيء أكبر، لكنها لم تدرك ذلك بعد، فقط شعرت أن هناك صراعاً يتشكل ببطء، صراع لا صوت له، لكنه واضح في داخلها، صراع بين ما تفعله وما تشعر به، بين ما تريده وما تخافه، وبين ما تعرفه وما تحاول أن تتجاهله

كانت علاقتها بالدين في تلك المرحلة أقرب إلى الشكل منها إلى الجوهر، تعرف ما يجب وما لا يجب، تحفظ القواعد وتفهم الحدود، لكنها لم تكن تشعر بعمقها، كان الأمر بالنسبة لها أشبه بالتعليمات، تُتبع أحياناً وتُترك أحياناً أخرى، كانت تخاف من الخطأ أكثر مما تسعى للفهم، تحاول أن تكون صحيحة كما يجب، لكن دون أن تسأل نفسها لماذا، لم يكن هناك اتصال داخلي حقيقي، ولا شعور يربطها بما تفعل، فقط التزام متقطع تحكمه الظروف، كانت ترى الدين من الخارج، كشيء يُراقبها لا شيء تحتضنه، لم تفكر يوماً أن تبحث داخله عن نفسها، أو أن تجعله مساحة للطمأنينة، بل كان أقرب إلى عبء خفيف تحمله، أحياناً تتقنه وأحياناً تهمله، ومع مرور الوقت، بدأ هذا البعد يظهر بشكل أوضح، لم يعد الأمر مجرد تقصير عابر، بل فراغ في الفهم، كانت تحاول أن تفسر العالم من حولها، لكن دون أساس داخلي واضح، تبحث عن إجابات خارجية لكل شيء، وتنسى أن تسأل نفسها، ومع هذا الاستمرار، بقي ذلك الفراغ كما هو، بل بدأ يتسع، لأنه لم يجد ما يملؤه حقاً.

لم يبدأ التغيير بشكل كبير أو مفاجئ، بل كان بسيطاً جداً، خطوة صغيرة بالكاد تُلاحظ، قرار عابر أو تنازل خفيف، شيء لم تأخذه بجدية في تلك اللحظة، لم تشعر أنه خطير، بل بدا منطقياً ومقبولاً، خاصة أن صوتها

الداخلي لم يعترض بقوة، بل على العكس، أقنعها بلطف، جعلها ترى الأمر عاديًا، وكأن لا شيء يستحق التوقف عنده، لم يكن هناك صراع واضح، فقط موافقة هادئة، وهنا حدث التحول الأول دون أن تنتبه، لم يكن في الفعل نفسه، بل في شعورها تجاهه، الباب الذي فتحته لم يُغلق، بل بقي كما هو، ومع الوقت أصبح الدخول منه أسهل، لم تعد تحتاج إلى تفكير طويل، ولا إلى تبرير معقد، لأن الأمر أصبح مألوفًا، ومع كل مرة كانت تعتاد أكثر، دون أن تشعر بأنها تتحدر، بل كانت ترى نفسها طبيعية، وهذا ما جعل الأمر أخطر، لأن التغيير الحقيقي لا يأتي دائمًا بشكل صادم، بل أحيانًا يأتي بهدوء شديد، حتى لا يلاحظ، وهكذا بدأت تتحرك في اتجاه مختلف، دون أن تدرك أنها ابتعدت قليلًا عن نفسها.

ما كان يحدث مرة واحدة، أصبح يتكرر، وما كان يبدو استثناءً، تحول تدريجيًا إلى عادة، لم تعد تتفاجأ من تصرفاتها كما في السابق، بل أصبحت مألوفة لديها، حتى الشعور بالذنب الذي كان يظهر في البداية، بدأ يخف، لم يختف تمامًا، لكنه لم يعد قويًا كما كان، كان يظهر بشكل خافت، وكأنه لم يعد يملك نفس التأثير، ومع كل تكرار، كانت المسافة بينها وبين رفضها الداخلي تكبر، لم تعد تتوقف لتفكر طويلًا، بل أصبحت تتصرف ثم تؤجل التفكير، كانت تعرف في داخلها أن هناك شيئًا غير مريح، لكنها لم تواجهه، اختارت أن تستمر، ربما لأن المواجهة أصعب، أو لأن التغيير أصبح جزءًا منها، عاشت في حالة بين الوعي والتجاهل، ترى لكنها لا تتصرف، وتشعر لكنها لا تتوقف، ومع هذا التكرار، لم يتحسن شيء كما توقعت، بل على العكس، بدأ الفراغ يكبر أكثر، وكأن كل محاولة للهروب منه كانت تزيد اتساعًا، حتى أصبح واضحًا بشكل لا يمكن إنكاره، لكنه بقي بلا حل.

الشعور بالفراغ لم يعد مجرد فكرة عابرة، بل أصبح حالة مستمرة تعيش معها، لم يعد يأتي ويذهب، بل بقي حاضرًا في كل تفاصيلها، كانت تشعر

أنها موجودة لكنها ليست حاضرة بالكامل، تتحرك، تتكلم، تعيش يومها، لكن دون ارتباط حقيقي بما تفعل، الأشياء التي كانت تفرحها فقدت تأثيرها، واللحظات التي كانت تعني لها شيئاً، أصبحت عادية، كل شيء بدأ باهتاً، وكأن الألوان فقدت حدتها، بدأت تلاحظ هذا التغير بوضوح، لكنها لم تفهم سببه، حاولت أن تملأ هذا الفراغ بأشياء مختلفة، بالانشغال، بالحديث، بالهروب، لكن لا شيء كان يدوم، كانت تعود دائماً لنفس الشعور، وكأنه ينتظرها، بدأت تسأل نفسها أسئلة لم تكن تطرحها من قبل، عن نفسها، عن حياتها، عن هذا الإحساس الغريب الذي لا يزول، لكنها لم تجد إجابات واضحة، بل كل سؤال كان يفتح باباً لأسئلة أخرى، ومع هذا التراكم، زاد شعورها بالضيق، لأنها لم تعد تعرف أين تقف، ولا إلى أين تتجه.

مع هذا التراكم، بدأ وعيها يتغير، لم تعد ترى نفسها كما كانت، بل أصبحت تلاحظ تفاصيلها بدقة أكبر، ترى تناقضاتها، وتفهم تصرفاتها بشكل أعمق، لكنها لم تجد راحة في هذا الفهم، بل كان مؤلماً، لأن الحقيقة لم تكن كما أرادت، كل شيء أصبح مكشوقاً أمامها، دون تجميل أو إنكار، لم تعد تستطيع أن تقنع نفسها بسهولة، ولا أن تهرب من إدراكها، كانت تحلل كل شيء، كل كلمة، كل قرار، كل شعور، وكأن عقلها لم يعد يتوقف، هذا الوعي الزائد لم يمنحها السلام، بل زاد من ثقلها الداخلي، لأنها أصبحت ترى أخطاءها بوضوح، دون أن تعرف كيف تصلحها، أحياناً كانت تتمنى لو بقيت كما كانت، دون هذا الإدراك، لأن الجهل كان أخف، لكنه لم يعد خياراً، لقد وصلت إلى مرحلة لا يمكن الرجوع منها، مرحلة ترى فيها كل شيء كما هو، وهذا بحد ذاته كان عبئاً كبيراً، لأنها أصبحت مسؤولة عن هذا الفهم، حتى وإن لم تعرف ماذا تفعل به

بدأت تنظر للناس بطريقة مختلفة، لم تعد تأخذ الأشياء كما تظهر، بل أصبحت تشك في الصور المثالية التي تراها، أدركت أن لكل شخص جانباً خفياً، وأن ما يُعرض ليس الحقيقة كاملة، المقارنات التي كانت تقوم بها سابقاً، أصبحت تتركها أكثر، لأنها لم تعد تعرف ما الذي تقارن نفسها به، هل تقارن الظاهر أم الخفي، شعرت أنها عالقة بين صورتين، صورة تريد أن تصل إليها، وصورة تشعر أنها حقيقية، لكنها لا تعرف أيهما أقرب لها، المجتمع من حولها كان مليئاً بالتوقعات، وكل شخص يبدو وكأنه يعرف طريقه، إلا هي، هذا الشعور زاد من ضغطها، لأنها لم تعد تثق بما ترى، ولا بما تشعر، بدأت تشك في المعايير كلها، في النجاح، في السعادة، في القيم، لم يعد هناك شيء ثابت بالنسبة لها، وهذا جعلها أكثر ارتباكاً، لأنها فقدت الإحساس بالمرجع الذي تعتمد عليه.

علاقتها بعائلتها كانت تحمل مزيجاً من القرب والبعد، لم تكن علاقة سيئة، لكنها لم تكن واضحة بالكامل، كان هناك حب، لكنه غير معبر عنه دائماً، وكان كل طرف يحتفظ بما يشعر به لنفسه، سوء الفهم كان يتكرر، ليس بسبب خلافات كبيرة، بل بسبب تفاصيل صغيرة لم تُفهم كما يجب، كانت تشعر أحياناً أنهم لا يرونها كما هي، وهم ربما شعروا أنها بعيدة دون تفسير، المحاولات كانت موجودة، لكن غير مكتملة، تبدأ ثم تتوقف، وكان شيئاً ما يمنعها من الاستمرار، الكلمات التي تحتاج أن تُقال، تبقى معلقة، والمشاعر التي تحتاج تفسيراً، تبقى غامضة، ومع الوقت، بدأت المسافة تكبر، ليس بشكل واضح، بل بهدوء، انسحبت قليلاً لتتجنب المواجهة، لكنها لم تدرك أن هذا الانسحاب سيزيد الفجوة، حتى أصبحت العلاقة موجودة، لكنها غير مشبعة، وهذا زاد من شعورها بعدم الانتماء، حتى في أقرب الأماكن إليها.

كل هذه التراكمات بدأت تتداخل داخلها بشكل معقد، لم تعد الأفكار واضحة كما كانت، بل أصبحت متشابكة، الأصوات الداخلية التي كانت خافتة في البداية، أصبحت أكثر من صوت، كل واحد منها يحمل رأياً مختلفاً، لم تعد تعرف أيها يمثلها، وأيها مجرد خوف أو وهم، شعرت أنها تفقد الإحساس بالثبات، لم تعد قادرة على اتخاذ قراراتها بثقة، كل شيء أصبح محل شك، حتى نفسها، التفكير لم يعد يساعدها، بل أصبح عبئاً، لأنها تدور في نفس الدائرة دون نتيجة، المشاعر أيضاً لم تعد واضحة، تختلط وتتصادم، مما زاد من إرهاقها، كانت تحاول أن تبقى متماسكة، لكن ذلك أصبح أصعب، شعرت أنها تقترب من الانهيار، ليس بشكل مفاجئ، بل تدريجي، وكأنها تفقد توازنها ببطء، دون أن تجد شيئاً تتمسك به، وهذا كان أكثر ما أخافها.

الإرهاق لم يعد مجرد شعور عابر، بل أصبح حالة دائمة، ليس تعباً جسدياً فقط، بل داخلياً عميقاً، التفكير المستمر استنزف طاقتها، والمشاعر الثقيلة أرهاقتها، لم تعد تملك نفس القدرة على المقاومة، الأشياء التي كانت تواجهها سابقاً، أصبحت الآن تثقلها، حتى التفاصيل الصغيرة أصبحت تحتاج جهداً، كانت تريد أن تتوقف، أن تجد لحظة راحة حقيقية، أي نوع من السكون، حتى لو كان مؤقتاً، لم تعد تسعى للحلول بقدر ما تسعى للهدوء، بدأت تتراجع عن المحاولة، ليس لأنها استسلمت بالكامل، بل لأنها لم تعد تملك القوة للاستمرار بنفس الطريقة، كان تعباً لا يرى من الخارج، لكنه كان حقيقياً جداً، يرافقها في كل لحظة، ويؤثر على كل ما تفعله، حتى أصبحت تشعر أن الاستمرار بحد ذاته مجهود.

وسط هذا التعب، حدث توقف مختلف، لم يكن هروباً كما في السابق، بل كان أقرب إلى استسلام مؤقت للفهم، صمت داخلي جديد، لكنه لم يكن فارغاً، بل مليئاً بالملاحظة، بدأت تنظر لنفسها دون حكم قاسٍ، تستمع

لما تشعر به دون محاولة فورية للتغيير، لم تعد تقاوم كل فكرة، ولا تهرب من كل إحساس، فقط تجلس مع نفسها، تحاول أن تفهم بهدوء، هذا التوقف لم يكن سهلاً، لأنه أجبرها على المواجهة، لكنه كان ضرورياً، لأنه أوقف الدائرة التي كانت تدور فيها، أعطاهم مساحة لتري الأمور بشكل أبطأ، وأكثر وضوحاً، لم يحل كل شيء، لكنه فتح باباً مختلفاً، باباً للفهم بدل الهروب، وهذا بحد ذاته كان تغييراً مهماً.

مع هذا التوقف، بدأ فهمها لنفسها يتغير، لم تعد ترى النفس كعدو يجب قمعها، بل كجزء يحتاج إلى إدارة ووعي، أدركت أن الصراع الذي كانت تعيشه ليس خللاً، بل جزء من طبيعة الإنسان، التناقض لم يعد شيئاً تخافه، بل شيئاً تحاول أن تفهمه، بدأت تعطي نفسها مساحة أكبر، لتخطئ دون أن تنهار، ولتتعلم دون أن تقسو على نفسها، لم يعد هدفها الكمال، بل التوازن، فهمت أن التغيير لا يحدث دفعة واحدة، بل عبر خطوات صغيرة، وأن القسوة لا تصنع إصلاحاً حقيقياً، بل تزيد التعقيد، هذا الفهم لم يمهّد صراعها، لكنه جعله أخف، وأكثر قابلية للتعامل، وهذا ما احتاجته في تلك المرحلة.

لم تصل إلى حالة مثالية، ولم تختفِ كل مشاعرها الثقيلة، لكنها أصبحت أكثر هدوءاً، تفهم نفسها بشكل أفضل، وتقبل واقعها دون إنكار، لم تعد تحاول أن تكون نسخة كاملة، بل نسخة صادقة، ترى ضعفها دون أن ترفضه، وتقدر قوتها دون أن تبالغ فيها، السلام الذي وصلت إليه لم يكن ثابتاً، بل يتغير، أحياناً تشعر به بوضوح، وأحياناً يتراجع، لكنه كان حقيقياً، لأنها وصلت إليه بنفسها، هذا السلام لم يمهّد رحلتها، لكنه جعلها أخف، وأكثر قدرة على الاستمرار، وهذا كان كافياً في تلك اللحظة.

لم تكن هذه نهاية القصة، بل بداية جديدة بشكل مختلف، لسان لم تعد كما كانت، لكنها أيضاً لم تصل إلى شكل نهائي، الطريق ما زال ممتداً أمامها، يحمل المزيد من التغيرات، لكنها لم تعد تخافه كما في السابق، لأنها

فهمت أن التغير جزء من الحياة، وأن الثبات ليس دائماً، كل ما مرت به، حتى الألم، أصبح له معنى، لم يعد عبئاً فقط، بل تجربة شكلتها، تعلمت أن تسير ببطء، لكن بوعي، أن تقبل ما لا تستطيع تغييره، وتعمل على ما يمكنها، لم تعد تبحث عن نهاية واضحة، بل عن فهم مستمر، لأن النهايات، كما أدركت، ليست إلا بدايات جديدة بشكل آخر.

السلام الحقيقي ليس إنك تنتصر على نفسك  
بل إنك تتعلم ان تعيش معها دون ان تضيع  
وأصعب حقيقة ممكن ان يصل اليها الإنسان  
إن الشي اللي كان يهرب منه طوال عمره  
كان ساكن بداخله من البداية.

المدربة والكاتبة ظلال حسن فتحي

١٢ مؤلف لدي مدرب ToT نائبة دولية مديرة مركز آفاق  
ماجستير+موظفة ١٤٩ كتاب دوليا ٣٧٤ شهادة عضو منظمات  
ونقابات دولية عضو مجلس استشاري الأسري العراقي  
معدة سفيرة دولية