سُلطانةَ الرُّوح

ابدئي رحلةَ العودة إلى ذاتكِ الفريدة.

المؤلفة: بشرى لطف الفريد

اسم الكتــاب: سلطانةُ الرُّوح

تأليــف: بشرى لطف الفريد

إشــراف: فاطمة فتّوح

تدقيــق: راما الشمَّاع

تصميم الغلاف وتنسيق: إيناف يحي

سنة النشــر: 2026

الناشــر: مبادرة فراشة أكتوبر

© جميع الحقوق محفوظة لدى المبادرة،

ولا يُسمح باقتباس أو نسخ أيّ جزءٍ من هذا الكتاب دون إذنٍ مسبق.

المقدمة:

إليكِ، يا من تملكين مفاتيح مملكتكِ الخاصَّة ولا تدركين ذلك.

هذا الكتيِّب ليس وعظًا، بل مرآةٌ تعيدُ لكِ صورتكِ الَّتي سرقها الضَّجيج.

هنا نخلعُ قيودَ التبعية، لنُتوِّجكِ "سلطانةً" على روحكِ، تُديرين شؤونَ قلبكِ بحكمة، وترسمين حدودَ كرامتكِ بكبرياء.

إقرئي هذه الرَّسائل بقلبكِ، وابدئي رحلةَ العودة إلى ذاتكِ الفريدة.

دعوةٌ للمصالحة

توقّفي لمرةٍ واحدةٍ عن الاعتذار للجميع، واعتذري لنفسكِ.

أنتِ التي أهملتِ قلبكِ لترضيَ عابرًا، ورهنتِ سلامكِ الدَّاخليّْ بكلمةِ إعجابٍ لم تأتِ.

إنظري في المرآة الآن، لا تبحثي عن التَّجاعيد أو التَّعب، بل ابحثي عن ذلك الشَّخص الَّذي خذلتِه كثيرًا، وهو لا يزال يمنحكِ الفرصة لتبدئي من جديد.

تصالحي مع ذاتكِ أوَّلًا، فالعالم لن يحبُّكِ إذا كنتِ أنتِ أوَّلَ كارهيها.

قوَّةُ الرَّفض

أريدكِ أن تتعلّمي فنَّ "الرَّفض" دون شعورٍ

بالذنب.

لا تكوني ذلك الجسر الذي يعبره الجميع ليصلوا إلى

وجهاتهم، ثمَّ يتركونه وحيدًا يصارع الرِّياح، إنَّ قولكِ

"لا" لأيِّ شيءٍ يسرق منكِ هدوءَكِ هو في الحقيقة

"نعم" كبيرةٌ لحقِّكِ في الحياة.

ذاتُكِ ليست ملكًا للمشاريع، وليست مساحةً

لتجارب الآخرين؛ هي مملكتُكِ الخاصَّة الَّتي يجب أن

تضعي على أبوابها حُرَّاسًا من الكبرياء.

فنُّ المسافة

لا تسمحي لأحدٍ أن يقترب منكِ لدرجةِ أن يحرقكِ،

ولا يبتعد لدرجةِ أن يُجمِّدكِ.

تعلَّمي وضعَ المسافاتِ الآمنة؛ فهي ليست جفاءً،

بل هي "إتيكيت" الرُّوح للحفاظ على بقائها.

الذين يقتحمون خصوصيَّتكِ باسم الحبّ، هم أوّل

من سيغادرونها باسم الملل.

كوني كالشَّمس؛ يراها الجميع ويستدفئون بنورها،

لكن لا يجرؤ أحدٌ على المساسِ بمدارها الخاص.

اكتفاء

أجمل شعورٍ قد تصلين إليه هو ألّا تكوني بانتظار شيء.

لا تنتظري رسالةً، ولا اعتذارًا، ولا تقديرًا من أحد.

كوني أنتِ المصدر؛ قدّري نفسكِ، واحتفي بإنجازاتكِ

الصَّغيرة، واصنعي سعادتكِ بيديكِ.

حين تصلين إلى مرحلةِ الاكتفاء الذَّاتي، سيتسابق العالم

للتقرُّب منكِ؛ لأنَّكِ لم تعودي بحاجةٍ لسدِّ ثغراتكِ من

الخارج، بل أصبحتِ فيضًا من الدَّاخل.

ضحيجُ الاختلاف

سيحاولون دائمًا وضعكِ في قوالب تشبههم،

وسينزعجون من اختلافكِ لأنَّكِ تذكِّرينهم بعجزهم

عن التَّحرُّر.

لا تطفئي نورَكِ لكي لا تزعجي عيونهم المتعبة من

الظلام.

كوني "أنتِ" بكلِّ صخبكِ، وهدوئكِ، وجنونكِ،

وعقلكِ.

العالم لا يحتاج إلى نُسَخٍ مكرّرة، بل يحتاج إلى أرواحٍ

تتجرّأ على أن تكون صادقةً مع نفسها مهما كلّفها

الثَّمن.

بدايةُ العبور

والآن، وأنتِ تغلقين هذه الصَّفحة، تذكَّري أنَّ هذا الكتيِّب ليس مجرَّد كلمات، بل هو دعوةٌ للثورة على كلِّ ما يقيِّدكِ.

الرِّحلةُ الحقيقيَّة تبدأ الآن، خارج الورق، في تفاصيل يومكِ، وفي كلِّ قرارٍ تتخذينه لصالح سلامكِ النَّفسي.

اذهبي وكوني كما تمنَّيتِ دائمًا أن تكوني؛ قويَّةً، واعيةً، وحرَّةً.

فالكونُ ينتظرُ بصمتكِ الفريدة، وأنا... أؤمنُ بكِ.

إليكِ.. يا سلطانةَ المَدار

في ختامِ هذه الرِّحلة بين السُّطور، تذكّري دائمًا أنَّ لقب "سلطانة" ليس منصبًا يُمنح لكِ من الخارج، بل هو شعورٌ ينبعُ من تقديركِ لذاتكِ واعتزازكِ بكيانكِ.

لقد كانت هذه النُّصوصُ محاولةً لإيقاظ القوَّة الكامنة في أعماقكِ، ولتذكيركِ بأنَّ قلبكِ هو أغلى ما تملكين، فلا تتركيه مشاعًا لمن لا يعرف قيمته.

ارحلي عن كلِّ ما يؤذيكِ، واحتفي بانتصاراتكِ الصَّغيرة، وكوني دائمًا النُّسخةَ الَّتي تفخرين بها أنتِ، لا الَّتي يرضى عنها الآخرون.

لقد وُلدتِ لتكوني فريدةً، فلا تموتي وأنتِ نسخةٌ مكرّرة.

استودعكِ الله في رحلتكِ القادمة، كوني بخير... كوني "أنتِ".

الخروج من الظل

لماذا تخشين أن يراكِ النَّاس على حقيقتكِ؟ هل تظنُّين أنَّ كمالكِ هو ما يجذبهم؟

صدِّقيني، نحن نحبُّ النَّاس لثقوبهم الَّتي تشبه ثقوبنا، لانكساراتهم الَّتي تُخبرنا أنَّنا لسنا وحدنا في هذا الوجع.

إخرجي من ظلِّكِ، إخلعي رداءَ التَّوقعات الَّذي ألبسوكِ إيَّاه، وكوني "أنتِ" بكل ما فيكِ من نقصٍ وجمال، فالنسخةُ الأصليَّة منكِ، وإن كانت متعبةً، هي أغلى بكثير من نسخةٍ مقلَّدة تدّعي المثالية.

محرابُ الوحدة

لا تخشَي الوحدة، بل اخشَي ذلك الزِّحام الذي يسرقكِ من نفسكِ.

الوحدةُ هي المختبرُ الحقيقي الذي ستعرفين فيه من أنتِ حقًّا حين يسكتُ ضجيجُ المادحين والمنتقدين.

اجعلي من خلوتكِ محرابًا لتنقية روحكِ، ولا تسمحي لأحدٍ أن يقتحم سكونكِ إلَّا إذا كان سيضيف لنورِكِ ضوءًا جديدًا.

أنتِ كافيةٌ تمامًا بذاتكِ، ولستِ بحاجةٍ إلى نصفٍ آخر ليُكملَكِ.

ندوبُ العز

تلك النَّدبةُ التي تحاولين إخفاءها هي في الحقيقة وسامُ شجاعةٍ.

هي تُخبر العالم أنَّكِ حاربتِ، وتألَّمتِ، لكنَّكِ في النِّهاية... نجوتِ.

لا تضعي المساحيق على جراحكِ النَّفسية لتجمِّيلها أمامهم؛

دعيها تتنفس، دعيها تحكي قصةَ صمودكِ.

الذين يحبونكِ حقًّا سيقدِّسون تلك النُّدوب، لأنَّهم يدركون أنها

هي التي صنعت الإنسانةَ العظيمة التي أنتِ عليها اليوم.

تحريرُ الذَّاكرة

أنتِ لستِ ما حدث لكِ في الماضي، أنتِ ما تختارين أن تكوني اليوم.

توقّفي عن جلد ذاتكِ على أخطاءٍ ارتكبتها نسخةٌ قديمة منكِ لم تكن تملك الوعي الذي تملكينه الآن.

إفتحي أقفاصَ الذَّاكرة، أطلقي سراحِ الرَّاحلين، وسامحي نفسكِ التي كانت تحاول النَّجاة بطريقتها الخاصَّة.

مستقبلكِ يبدأ في اللَّحظة الَّتي تقرِّرين فيها التَّوقف عن الالتفات إلى الوراء.

استحقاقُ النُّور

لا تقبلي بالقليل وأنتِ تستحقّين المجرَّةَ بأكملها.

الاستحقاقُ يبدأ من الدَّاخل؛ إذا لم تؤمني أنتِ بأنكِ تستحقّين الاحترام والتَّقدير والحب، فلن يقدّمه لكِ العالم على طبقٍ من ذهب.

إرفعي سقفَ توقعاتكِ من نفسكِ، واخفضيه من الآخرين.

أنتِ لستِ خيارًا ثانيًا، ولستِ محطَّةَ انتظار؛ أنتِ الوجهة، وأنتِ الأصل، فلا تقبلي بأقلَّ ممَّا يليق بعظمةِ روحكِ.

توقّفي عن الرَّكض

لماذا تلهثين خلف إرضاءِ عالمٍ لا يرضى؟

الحياةُ ليست سباقًا لمن يجمعُ أكبرَ عددٍ من المادحين، بل هي

رحلةٌ لمن يجدُ السَّلامَ في أبسطِ الأشياء.

توقّفي قليلًا، خذي نفسًا عميقًا، وانظري حولكِ.

الجمالُ الَّذي تبحثين عنه في عيونِ الآخرين موجودٌ أصلًا في

سكونكِ الدَّاخليّْ.

لا تضيعي عمركِ في الرَّكض خلف السَّراب، بينما النَّبعُ يسكنُ

في أعماقكِ.

صناعةُ القَوّة

لا تظنّي أن القوّة تعني ألّا تبكي، أو ألّا تضعفي.

القوّةُ الحقيقيّة هي أن تسمحي لنفسكِ بالانهيار، ثمّ تنهضين من وسط الحطام لتجمعي شتاتكِ مرّةً أخرى.

كوني كالخيزران؛ ينحني أمام العاصفة لكنّه لا ينكسر.

القوّةُ هي أن تقرّري في كلِّ صباحٍ أنّكِ ستكونين بخير، ليس لأنّ الظروف مثاليّة، بل لأنّكِ أقوى من أن تهزمكِ مجرّد ظروف.

زينةُ العقل

الجمالُ الخارجيُّ قد يفتحُ لكِ الأبواب، لكن وعيكِ بذاتكِ

وثقافتكِ هما اللذان سيبقيانكِ في الصدارة.

استثمري في عقلِكِ، اقرئي، تعلّمي، كوني صاحبةَ رأيٍ وصوتٍ

مسموع.

المرأةُ التي تعرف قيمتَها وتملك أدواتِ معرفتِها، لا تطلبُ المكانةَ

بل تُفرَضُ مكانتُها فرضًا أينما حلّت.

كوني النسخةَ الأكثر ذكاءً من نفسكِ، لا النسخةَ الأكثر جمالًا

فقط.

خريفُ العلاقات

تعلّمي متى ترحلين.

ليس كلُّ من دخل حياتكِ يستحقُّ البقاء فيها للأبد، هناك أشخاصٌ يشبهون الفصول؛ يأتون ليعلّمونا درسًا ثم يمضون.

لا تتمسّكي بمن يجعلكِ تشعرين بأنكِ "كثيرةٌ" عليه، أو بأنكِ غيرُ كافية.

رحيلُ البعض ليس خسارةً، بل هو إفساحُ مجالٍ لمن يقدّر قيمتَكِ حقًّا.

كرامةُ ذاتكِ فوق كلِّ اعتبار، والقلبُ الذي لا يجد التقدير، الأفضلُ له أن يرحل بسلام.

والآن، وأنتِ تغلقين هذه الصَّفحة، تذكَّري أنَّ هذا الكتيِّب

ليس مجرَّد كلمات، بل هو دعوةٌ للثورة على كلِّ ما يقيِّدكِ.

بشرى لطف الفريد

إشراف

فاطمة فتّوح

@FATIMA_FATOOH