

# حين قررت النهوض

رحلة من الألم إلى النهوض  
ومن الخوف إلى الحياة

لأن كل سقوط... يمكن أن يكون بداية.

حين قررت أن أنهض"  
في زاويةٍ من هذا العالم، حيث لا يرى التعب على الوجوه، كنتُ أخفي انكساري بابتسامةٍ مُتقنة.  
لم أكن ضعيفة، لكنني كنت متعبة... متعبة من المحاولة، من السقوط، من ذلك الصوت الذي لا يكف عن تذكيري أنني لست كافية.  
كلما حاولتُ أن أبدأ، وجدت نفسي أعود إلى النقطة ذاتها، كأن الطريق يدور بي في حلقةٍ لا نهاية لها.  
كان الجميع يمضي قدمًا، يحقق، ينجح، يتبسم...  
وأنا؟ كنتُ أعلم كيف أخفي خيبيتي فقط.  
في أحد الأيام، وقفت أمام المرآة طويلاً.  
لم أكن أبحث عن ملامحي، بل عني... عن تلك الفتاة التي كانت تحلم دون خوف، التي كانت تؤمن أن بإمكانها الوصول مهما كان الطريق صعبًا.

سألت نفسي بصوتٍ مرتجف:

"متى توقفت عن الإيمان بنفسك؟"

لم أجد جوابًا...

لكنني شعرت بشيء يتحرك داخلي، شيء يشبه الغضب، أو ربما الشجاعة التي نسيته.

في تلك اللحظة، أدركت أن أسوأ ما قد يحدث لي ليس الفشل...

بل أن أعيش بقية حياتي وأنا أتساءل: "ماذا لو حاولت؟"

ومن هناك... بدأت.

لم تكن بدايةً مثالية،

تعثرت كثيرًا، بكيت أكثر، وشككت في نفسي آلاف المرات.

لكن الفرق هذه المرة... أنني لم أتوقف.

كنتُ أنهض في كل مرة، حتى وإن كان النهوض مؤلمًا.

أجمع شتاتي، وأعيد ترتيب قلبي، وأقول لنفسي:

"خطوة صغيرة اليوم... أفضل من ندم كبير غدًا."

تعلمت أن الطريق نحو النجاح ليس مستقيمًا،

وأن القوة ليست في أن لا نشعر بالضعف،

بل في أن نستمر رغم كل شيء.

ومع مرور الأيام، بدأت أرى التغيير...

في نظرتي لنفسي، في ثقتي، في قدرتي على التحمل.

لم أصبح الأفضل، لكنني أصبحت أقوى... وهذا كان كافيًا.

وفي يوم عادي، لا يحمل أي ملامح للدهشة،

اكتشفت أنني لم أعد تلك الفتاة التي كانت تخاف من الفشل،

بل أصبحت شخصًا يعرف أن الفشل مجرد خطوة في الطريق، لا نهايته.

ابتسمت حينها، ليس لأنني وصلت،

بل لأنني أخيرًا... قررت أن لا أستسلم.

أدركت أن النجاة ليست دائمًا في الوصول السريع، ولا في أن يصفق لنا الجميع، بل في أن نواصل السير حتى حين لا يرى أحد

تعبننا. وأن الإنسان لا يُقاس بعدد مرات سقوطه، بل بعدد المرات التي يختار فيها أن ينهض من جديد.

صرتُ أؤمن أن الأحلام لا تموت حين نتأخر، بل تموت فقط حين نتخلي عنها. وأن القلوب التي عرفت الألم... تعرف أيضًا كيف

تصبح أقوى، أكثر نضجًا، وأكثر قدرة على مواجهة الحياة.

لم أعد أبحث عن نسخة مثالية مني، كل ما أردته هو أن أكون صادقة مع نفسي، وأن أمضي بخطواتٍ حقيقية، حتى وإن كانت

بطيئة. فالبطء لا يعني الفشل، والتعب لا يعني النهاية.

واليوم، حين أنظر إلى تلك الفتاة التي كانت تبكي بصمت، أخاف عليها قليلًا... وأفتخر بها كثيرًا. لأنها، رغم كل ما مرّت به، لم

تسمح للعنمة أن تطفئها.

لقد تعبت... لكنني لم أنكسر. تأخرت... لكنني لم أترجع. وها أنا هنا، أحمل قلبًا أكثر قوة، وروحًا تعرف جيدًا أن بعد كل ليلٍ

طويل... لا بد أن يأتي الصباح.

وحين جاء الصباح أخيرًا، لم يكن مختلفًا كما تخيلت. لم تُفتح أبواب السماء دفعةً واحدة، ولم تتحول حياتي إلى حكايةٍ مثالية. لكن شيئًا واحدًا كان قد تغير فعلاً... أنا.

أصبحتُ أهدأ، أقلَّ خوفًا من المجهول، وأكثرَ تصالحًا مع فكرة أن الحياة لا تمنحنا دائمًا ما نريد، لكنها تمنحنا ما يجعلنا أقوى. تعلمت أن بعض المعارك لا يراها أحد، وأن أكثر الناس ابتسامةً قد يكونون أكثرهم تعبًا. لهذا صرت أرفق بالآخرين، وأرفق بنفسي أيضًا.

لم أعد ألوم قلبي لأنه تألم، ولا أكره أيامي الصعبة، فكل وجعٍ مررت به علمني شيئًا، وكل خيبةٍ صنعت داخلي امرأةً تعرف كيف تنهض وحدها.

وفي كل مرة كنت أشعر أنني على وشك السقوط، كنت أتذكر تلك النسخة القديمة مني... الفتاة التي ظننت يومًا أن النهاية قد اقتربت، ثم اكتشفت أن الله كان يهيئها لبدايةٍ أكبر مما تتصور.

لهذا، إن سألتني اليوم: "ما أعظم انتصارٍ حققته؟"

لن أقول إنني وصلت إلى حلمٍ معين، ولا إنني هزمت العالم، بل سأقول بكل فخر:

"أعظم انتصارٍ حققته... أنني لم أستسلم لنفسي حين كانت ترغب في الانطفاء"

ومنذ ذلك اليوم، أصبحت أنظر للحياة بعينٍ مختلفة. لم تعد الأيام تُخيفني كما كانت، ولم أعد أرتبك من فكرة التأخر أو الضياع، لأنني فهمت أخيرًا أن لكل إنسانٍ وقته الخاص، وطريقه الذي لا يشبه أحدًا سواه.

أصبحتُ احتفل بالأشياء الصغيرة... بمحاولةٍ نجحت، بابتسامةٍ خرجت من قلبي بعد حزن، بيومٍ مرّ دون أن أخسر نفسي فيه.

صرتُ أفهم أن القوة لا تعني أن تبقى صامدين طوال الوقت، بل أن تسمح لأنفسنا بالتعب أحيانًا، ثم نعود ونكمل الطريق.

وفي ليالٍ كثيرة، كنت أجلس وحدي أتأمل كل ما مررت به، وأتساءل بدهشة: "كيف نجوت من كل هذا؟"

ثم أبتسم... لأنني أعرف الجواب.

لقد نجوت لأن بداخلي روحًا كانت، رغم كل شيء، تؤمن أن هناك نورًا يستحق الوصول إليه. روحًا كانت تسقط، لكنها ترفض البقاء على الأرض طويلًا.

واليوم، إن مررتُ بشخصٍ متعب يشبهني القديمة، أحاول أن أترك في قلبه كلمةً طيبة، لأنني أعرف جيدًا كيف يمكن لجملةٍ صغيرة أن تُنقذ إنسانًا من الانهيار.

أعرف أن الحياة ليست عادلة دائمًا، وأن الأحلام أحيانًا تتأخر، وأن القلب قد يخسر أشياء كان يظن أنه لا يعيش بدونها...

لكنني أعرف أيضًا، أن الله يزرع القوة فينا بطريقةٍ لا نفهمها إلا بعد أن نعبّر الألم.

ولهذا سأبقى أمشي، حتى وإن أرهقني الطريق، وسأبقى أؤمن، حتى وإن خذلتني الأيام، لأنني ببساطة... لم أعد تلك الفتاة التي

تخاف من السقوط، بل أصبحت امرأة تعرف أن النهوض دائمًا ممكن.

ومع كل خطوةٍ جديدة، كنت أكتشف نفسي أكثر. أكتشف أنني لم أكن أبحث عن النجاح فقط، بل كنت أبحث عن السلام... عن تلك الطمأنينة التي تجعل القلب خفيفًا، مهما كانت الحياة ثقيلة.

لم بعد هدفي أن أثبت شيئًا لأحد، تعبت من محاولة إقناع العالم أنني بخير، أنني قوية، أنني قادرة على الاحتمال. كل ما أردته أخيرًا... أن أكون حقيقية.

أن أباكي حين أتعب دون خجل، أن أرتاح حين أحتاج، أن أبتعد عن كل ما يؤذيني دون شعورٍ بالذنب، وأن أختار نفسي، ولو لمرةٍ واحدة بعد سنواتٍ من التنازل.

اكتشفت أن النضج لا يأتي مع العمر فقط، بل يأتي بعد اللبالي التي نبكي فيها بصمت، بعد الخذلان، بعد المواقف التي تغير شيئًا فينا إلى الأبد.

هناك أشياء كسرتني فعلاً... لكنها، بطريقةٍ غريبة، أعادت تشكيل روعي بشكلٍ أقوى.

وأصبح داخلي أكثر هدوءًا، لا لأن الحياة أصبحت سهلة، بل لأنني تعلمت كيف أواجهها دون أن أفقد نفسي كل مرة.

وفي أحد الأيام، مررت بالمكان الذي شهد أسوأ لحظاتي... توقفت قليلًا، ونظرت حولي، ثم ابتسمت بهدوء.

ليس لأن الألم اختفى، بل لأنني أنا التي تغيرت.

أصبحت أنظر إلى الماضي كدرس، لا كسجن. وإلى الندوب كدليل نجاة، لا كعلامة ضعف.

واليوم، حين يسألني أحدهم: "كيف استطعت أن تستمري رغم كل ما حدث؟"

أجيب بابتسامةٍ هادئة:

"لأنني في كل مرة كنت أقترب فيها من الانهيار... كان هناك جزء صغير بداخلي يهمس: لا يزال لديك الكثير لتعيشيه."

وذلك الصوت الصغير... كان كافيًا لينقذني كل مرة.

ربما لم يكن العالم أرحم الأماكن، وربما لم أحصل دائمًا على الحب الذي تمنيتُه، ولا على التقدير الذي استحقته، لكنني تعلمت شيئًا مهمًا: أن الإنسان إذا امتلك نفسه، فلن يُهزمه النقص بسهولة.

صرتُ أؤمن أن بعض الخسارات كانت رحمة، وأن بعض الأبواب التي أغلقت في وجهي، لو فُتحت حينها... لأضاعنتني.

كم مرة بكيت على شيءٍ ظننته النهاية، ثم اكتشفت بعد زمن أنه كان بداية نجاة؟ وكم مرة خفت من طريقٍ مجهول، ثم وجدت فيه النسخة الأقوى مني؟

الحياة لا تشرح لنا كل شيء فورًا، أحيانًا تجعلنا نمشي وسط الضباب طويلًا، ثم تكشف لنا الحكمة متأخرة... لكنها دائمًا تكشفها.

ومع الأيام، لم أعد أبحث عن السعادة الصاخبة، بل عن راحة القلب، عن الأشخاص الذين يشبه حضورهم الأمان، عن الأماكن التي لا أحتاج فيها إلى التظاهر.

أصبحت أقدر نفسي أكثر، وأفهم أن قلبي يستحق الطمأنينة، لا الحروب المستمرة.

تعلمت أن ليس كل من بقي معنا يحبنا، وليس كل من رحل كان سيئاً، فبعض الناس تنتهي أدوارهم في حياتنا، تمامًا كما تنتهي الفصول في الروايات.

أما أنا... فقد توقفت عن مطاردة كل شيء.

وتركت للحياة مساحةً لتفاجئني، وتركت لله أمري، بعد أن أدركت أن الأشياء الجميلة تأتي أحياناً حين نتوقف عن إرهاق قلوبنا بالخوف.

والآن، حين أنظر إلى نفسي في المرأة، لا أرى فتاةً مثالية، بل أرى روحاً عبرت الكثير... وما زالت، رغم كل شيء، تملك القدرة على الحلم.

وما دام في داخلي حلمٌ واحد لم يمت، فسأبقى أقاوم.

قد أتعب أحياناً، قد أضيع، وقد أحتاج وقتاً طويلاً لأستعيد نفسي، لكنني لن أعود أبداً تلك النسخة التي كانت تستسلم عند أول عثرة. لقد فهمت أخيراً أن الحياة ليست سباقاً، وأن لكل قلبٍ رحلته الخاصة، وأن المقارنة كانت دائماً السرقة الأبطأ للسلام.

لم أعد أنظر إلى نجاح الآخرين بحزن، بل بتقدير... لأنني أعرف الآن أن لكل إنسان معركةً لا يراها أحد.

أما معركتي أنا، فكانت مع نفسي، مع خوفي، مع ذلك الصوت الذي حاول طويلاً أن يقتعني أنني لن أصل.

لكني وصلت... ليس إلى النهاية، بل إلى نقطةٍ أهم: إلى التصالح مع ذاتي.

وهذا النوع من الوصول، لا تصنعه الصدفة، بل تصنعه الليالي الثقيلة، والدموع التي لم يرها أحد، والمحاولات التي قمنا بها ونحن بالكاد نقوى على الوقوف.

أحياناً، كنت أظن أنني متأخرة عن الجميع، ثم اكتشفت أن الله كان يأخذني في طريقٍ أطول... لكنه الطريق الذي كان سيعلمني كيف لا أنكسر بسهولة.

ولهذا، لم أعد أخاف من التأخير، ولا من البداية من جديد، ولا حتى من الوحدة أحياناً، لأنني عرفت أن أفسى الأشياء التي مررت بها... هي نفسها التي صنعت قوتي اليوم.

وفي ليلةٍ هادئة، جلست أفكر بكل النسخ القديمة مني: الطفلة الحاملة، والمراهقة الخائفة، والفتاة التي بكت حتى نام قلبها من التعب... احتضنتهم جميعاً بداخلي، وقلت لهم بصوتٍ ممتلئ بالامتنان:

"لقد نجونا... رغم كل شيء، نجونا."

ومنذ تلك اللحظة، لم أعد أبحث عن النجاة... لأنني أصبحت أعيشها.

أصبحت أفهم أن القوة الحقيقية ليست في أن نصل دون تعب، بل في أن نستمر رغم التعب. وأن الإنسان لا يحتاج أن يكون كاملاً ليبدأ، بل يحتاج فقط أن يكون صادقاً مع نفسه.

صرتُ أمشي بخطواتٍ أهدأ، لا أركض خلف كل شيء، ولا ألتهث لإثبات أي شيء.

أترك للأشياء وقتها، وأترك لقلبي حقه في الراحة، وأتعلم كل يوم كيف أقول: "لا بأس... سأحاول مرة أخرى."

وفي كل مرة كنت أتعثر، لم أعد أعتبر ذلك سقوطاً، بل إعادة توجيه للطريق.

كانت الحياة كانت تهمس لي: "ليس هذا اتجاهك... جربي من جديد."

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت ملامحي الداخلية تتغير.

لم أعد تلك الفتاة التي تخاف من الغد، بل أصبحت امرأة تفهم أن الغد لا يخاف منه... بل يُستقبل.

حتى أحلامي... لم تعد تلك الصور البعيدة التي تؤلمني، بل صارت خطواتٍ صغيرة أقرب منها كل يوم بصبرٍ وهدوء.

ومع الوقت، اختفى ذلك الصراع الداخلي شيئاً فشيئاً، لا لأن الحياة أصبحت أسهل، بل لأنني أصبحت أرحم بنفسِي.

وفي لحظةٍ لم أكن أتوقعها، وجدت نفسي أتفهم بعمقٍ مختلف... كأن شيئاً ثقيلًا كان على صدري وانزاح أخيراً.

لم أعد أبحث عن نسخةٍ أخرى مني في المستقبل، لأنني أدركت أنني بالفعل... صرتُ تلك النسخة التي كنت أحلم بها.

نسخة لا تنكسر بسهولة، ولا تنسى أن تنهض، ولا تتخلى عن نفسها مهما اشتد الطريق.

ابتسمت بهدوء، ولم أقل "وصلت"، بل قلت شيئاً أعمق:

"أنا مستمرة."

ومن هنا بدأت أفهم معنى الاستمرار حقاً...

أن لا نكون في قمة النجاح طوال الوقت، ولا في أسوأ حالاتنا طوال الوقت، بل في حالةٍ وسطى اسمها: "أنا أحاول."

تعلمت أن هذا "الاحاول" الصغير هو ما يصنع الفرق الكبير، هو ما يبقينا أحياء داخل أنفسنا، حتى حين لا نرى نتائج فورية.

وأدركت أن الطريق ليس خطأً مستقيماً، بل متعرج، مليء بالتوقفات، وباللحظات التي نظن فيها أننا تائهون، ثم نكتشف لاحقاً أنها كانت إعداداً لشيءٍ أجمل.

أصبحت لا أخاف من الأسئلة التي لا أملك لها جواباً، ولا من الأيام التي لا يحدث فيها شيء، لأنني فهمت أن حتى السكون... جزء من التغيير.

وفي داخلي، لم تعد هناك رغبة في أن أكون الأفضل بين الجميع، بل أن أكون الأفضل لنفسي، في كل مرة أعود فيها للنقطة نفسها.

صرت أحتفل بتفاصيل بسيطة: يوم لم أجد فيه نفسي، قرار صغير لم أراجع عنه، ابتسامه خرجت دون مجهود. هذه الأشياء الصغيرة... كانت هي الانتصارات الحقيقية.

ومع الوقت، بدأت أرى نفسي بوضوح أكبر، لا كما أردت أن أكون، بل كما أنا بالفعل: إنسانة مرت بالكثير، لكنها لم تفقد قلبها. وفي إحدى الليالي، جلست وحدي مرة أخرى... لكن هذه المرة لم يكن في داخلي صراع، بل هدوء. هدوء يشبه السلام بعد حرب طويلة.

نظرت إلى الماضي، ولم أشعر بالندم، بل بالامتنان. لأن كل لحظة ضعف، كل دمعة، كل تأخير، كل طريق أغلق...

كان يقودني في النهاية إلى هذه النسخة مني: نسخة لا تحتاج أن تثبت شيئاً لأحد، لأنها أخيراً... فهمت نفسها. ومن تلك الفهم، بدأت حياة جديدة بشكل مختلف تماماً.

لم تتغير ملامح يومي فجأة، لكن تغير شيء أعمق: الطريقة التي أرى بها نفسي والعالم. صرت أتعامل مع الأيام كما هي، لا كما أتمنى أن تكون. أستقبلها بواقعية أكثر، وبضغط أقل على قلبي.

لم أعد أطلب من نفسي أن تكون قوية طوال الوقت، بل صرت أسمح لها أن تكون إنسانة فقط: تتعب، ترتاح، تحاول، وتتعلم. اكتشفت أن السلام الداخلي لا يأتي حين تختفي المشاكل، بل حين نتوقف عن جعل كل مشكلة معركة مع الذات.

وفي كل مرة كنت أواجه شيئاً جديداً، لم أعد أسأل: "هل سأفشل؟" بل أصبحت أسأل: "ماذا سأتعلم؟" هذا السؤال وحده غير الكثير داخلي.

صار كل سقوط درساً، وكل تأخير حكمة، وكل باب مغلق حمايةً لا عقاباً. ومع الوقت، لم تعد الحياة تبدو قاسية كما كانت في عيني. بل صارت أكثر وضوحاً... وأصدق.

حتى العلاقات التي كانت تستهلكني، بدأت أفهم كيف أضع حدوداً لها، ليس بدافع القسوة، بل بدافع احترام نفسي. وأول مرة قلت فيها "لا" بصدق، شعرت أنني ولدت من جديد.

ليس لأن الرفض سهل، بل لأنني توقفت عن خسارة نفسي لإرضاء الآخرين. وهكذا، بدأت أستعيدني... قطعة قطعة.

في صمتي، في قراراتي، في اختياري الصغيرة. لم أعد أبحث عن حياة مثالية، بل عن حياة تشبهني، أستطيع أن أتفهم فيها دون خوف.

وفي النهاية، حين أنظر اليوم إلى كل ما مررت به، أدرك أنني لم أكن أضيع، بل كنت أبنى بهدوء... خطوة بعد خطوة. والأجمل من كل ذلك... أنني لم أعد أحتاج أن أصل إلى "النهاية السعيدة"، لأنني فهمت أن السعادة ليست محطة نصلها، بل طريقة نعيش بها الطريق.

وهكذا، بدأت أعيش الطريق بدل أن أطارده. لم أعد أعد الأيام التي تأخرت فيها، ولا اللحظات التي شعرت فيها أنني لم أكن كافية. صرت أترك كل ذلك خلفي بهدوء، كمن يخفف حملاً لم يعد مناسباً له.

تعلمت أن راحتي ليست رفاهية، بل ضرورة. وأن قلبي إذا لم أرفق به أنا... لن يرفق به أحد. وفي كل مرة تعود الذكريات لتطرق الباب، لم أعد أهرب منها، بل أفتح لها بهدوء، أراها، أفهمها، ثم أتركها تمضي.

لم تعد تجرحني كما كانت، لأنها لم تعد تتحكم بي. صرت أفهم أن الماضي لا يُمحى، لكن يمكن أن يتوقف عن قيادة حياتنا.

ومع هذا الفهم، بدأت أستعيد شيئاً كنت أظنه ضائع: الطمأنينة. تلك الطمأنينة التي لا تأتي من الخارج، بل من الداخل... حين نصلح أنفسنا.

حتى أحلامي التي كانت تولمني من شدة بعدها، لم تعد عبئاً. صارت مرافقاً هادئاً، أمشي نحوها دون ضغط، دون خوف، دون استعجال.

أقول لنفسي: "إن كان لي نصيب فيها، سأصل... وإن لم يكن، فإله سيختار لي ما هو خير." وهذا وحده كان كافياً ليهدئ قلبي.

أصبحت أؤمن أن ما يُكتب لنا لا يضيع، وأن ما لم يصل إلينا... لم يكن ليفيدنا في طريقنا. وفي أحد الأيام، جلست في مكان هادئ، أنظر إلى كل شيء من حولي، وشعرت بشيء غريب... ليس فرحاً مبالغاً فيه، ولا حزنًا قديماً، بل شعوراً بسيطاً جداً:

"أنا بخير... رغم كل ما حدث."

وهذا "البخير" لم يكن سهلاً، بل كان نتيجة طريق طويل من الانكسار، والمحاولة، والعودة. ابتسمت لنفسي، ولم أقل: "لقد وصلت النهاية" بل قلت شيئاً أعمق:

"أنا الآن... أبدأ من مكان أكثر هدوءاً."

ومن هذا المكان الهادئ، بدأت أرى الأشياء كما هي... لا كما كنت أخافها أو أتخيلها. لم تعد التفاصيل الصغيرة تمرّ عليّ دون وعي، أصبحت ألاحظ كيف أن الحياة، رغم قسوتها أحياناً، تحمل في طياتها لطفًا خفيًا لا يُرى إلا بعد التعب.

حتى الأشياء التي كنت أعتبرها عادية، صارت تحمل معنى: فنجان قهوة في الصباح، رسالة بسيطة، ضحكة صادقة، أو لحظة صمت دون قلق.

تعلمت أن الجمال لا يكون دائماً في الأحداث الكبيرة، بل في القدرة على الشعور بالسلام وسط العادي. ومع مرور الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أهرب من نفسي كما كنت أفعل سابقاً. لم أعد أرفض ما أشعر به، بل أسمح له أن يكون موجوداً دون أن يسيطر عليّ.

إن كنت حزينة... أسمح للحزن أن يمر. وإن كنت متعبة... أستريح دون تأنيب. وإن كنت خائفة... أعترف بذلك دون خجل. هذا الصدق مع النفس كان أعظم تغيير حصل داخلي.

وفي لحظة ما، فهمت أنني طوال السنوات الماضية لم أكن أحتاج أن أصبح شخصاً آخر، بل كنت أحتاج فقط أن أتوقف عن محاربة نفسي.

ومنذ ذلك الفهم، أصبح كل شيء أخف. حتى الطريق الذي كنت أراه طويلاً جداً، لم يعد مخيفاً، لأنني لم أعد أمشي وحدي داخلياً.

صرت أرافق نفسي بدل أن أضغط عليها، أشجعها بدل أن أضعفها، وأقول لها كل مرة: "خذي وقتك... المهم أنك مستمرة." وهكذا، بدأت أرى أن الحياة ليست امتحاناً نبحت فيه عن الكمال، بل تجربة نتعلم فيها كيف نعيش بسلام مع ما نحن عليه.

ومع هذا السلام... اختفت الكثير من الحروب التي كانت بداخلي دون أن أشعر. لم أعد أحتاج أن أكون مثالية، ولا أن أسبق أحداً، ولا أن أثبت شيئاً.

كل ما أردته الآن بسيط جداً: أن أعيش بصدق... وأن أكون بخير مع نفسي. وفي نهاية هذا الطريق الطويل، لم أجد إجابة واحدة لكل شيء، لكنني وجدت شيئاً أهم: أنني حين توقفت عن الهروب... بدأت أخيراً أصل.

ومن هناك، لم يعد "الوصول" هو الهدف كما كنت أظن. بل أصبح الهدف أن أستمروا وأنا أكثر فهماً لنفسي، وأكثر لطفاً معها.

صرت أدرك أن بعض الأيام ستظل ثقيلة، وبعض اللحظات ستعيد نفس الأسئلة القديمة، لكن الفرق أنني لم أعد أتعامل معها كتهديد، بل كجزء طبيعي من الرحلة.

لم يعد داخلي ذلك الصراع الحاد بين "يجب أن أكون بخير دائماً" و"أنا منهكة الآن". بل أصبح هناك توازن بسيط: أسمح لنفسي أن أكون كما أنا في اللحظة، دون قسوة.

وهذا وحده كان كافياً ليغيّر علاقتي بالحياة.

حتى الأشخاص الذين مرّوا في حياتي، لم أعد أحمل تجاههم نفس الثقل. بعضهم كان درساً، بعضهم كان محطة، وبعضهم كان مجرد عابرين ساعدوني أن أفهم نفسي أكثر.

لم أعد أبحث عن تفسير لكل شيء، ولا عن عدالة مثالية في كل موقف، لأنني فهمت أن الحياة ليست دائماً واضحة، لكنها دائماً تمضي.

ومع هذا الفهم، بدأ داخلي يهدأ أكثر فأكثر.

أصبحت أستيقظ دون ذلك الضغط القديم، وأنام دون حمل كل ما حدث في يومي على صدري.

صرت أعيش اللحظة بدل أن أفاتلها.

وفي يوم عادي جداً، لا يحمل أي علامة خاصة، جلست وحدي وشعرت بشيء مختلف تماماً... لم يكن فرحاً كبيراً، ولا إنجازاً واضحاً، بل إحساس بسيط جداً:

"أنا الآن لا أهرب من حياتي."

وهذا وحده كان انتصاراً لم أكن أعرف أنني أحتاجه.

نظرت إلى نفسي بهدوء، ولم أرَ فتاة مثالية، ولا فتاة وصلت لكل شيء... بل رأيت إنسانة تعبت، تعلمت، نضجت، وما زالت تمشي.

ابتسمت، هذه المرة دون أسئلة كثيرة، وقلت لنفسي بصوت داخلي هادئ:

"يكفي أنني لم أستسلم... والباقي سيأتي في وقته."

ومن بعد هذه الجملة، لم يعد الصمت بداخلي فراغاً كما كان، بل أصبح مساحة أنتفّس فيها.

مساحة لا يُفاس فيها الوقت بالإنجازات، بل بالراحة التي أشعر بها حين أكون مع نفسي دون قتال.

صرت أتعلم أن أعيش دون أن أشرح كل شيء، ودون أن أبرّر وجودي أو اختياري.

فليس كل من لا يفهمني يحتاج تفسيراً، وليس كل من يغادر يستحق التوقف عنده طويلاً.

الحياة بدأت تأخذ شكلاً أبسط مما كنت أتصور: نعم، فيها تعب... لكن فيها أيضاً لحظات نجاة صغيرة تتكرر كل يوم دون أن ننتبه.

وفي كل مرة كنت أظن أنني عدت لنقطة البداية، أكتشف أنني في الحقيقة... صعدت درجة أخرى بهدوء. لأن العودة ليست دائماً فشلاً، أحياناً تكون مراجعة، وأحياناً تكون حماية، وأحياناً تكون إعادة بناء من الداخل. ومع هذا الفهم، تغيرت داخلي الكثير دون ضجيج. لم أعد أطلب من نفسي أن تكون قوية طوال الوقت، بل أن تكون صادقة. وأن أسمح لنفسي بأن أقول: "أنا لا أعرف الآن... لكنني سأفهم لاحقاً". وهذا وحده كان يخفف عني كثيراً. حتى المستقبل، لم يعد ذلك الشيء المخيف الذي كنت أهرب منه، بل صار طريقاً مفتوحاً، لا أعرف تفاصيله، لكنني لم أعد أرتجف منه. أمشي فيه خطوة خطوة، دون أن أسبق نفسي، ودون أن أحمل قلبي ما لا يقدر عليه. وفي نهاية كل هذا، لم أعد أبحث عن حياة خالية من الألم، بل عن قلب يعرف كيف يمر من الألم دون أن يفقد نفسه. وهذا بالضبط ما حدث... لم أصبح شخصاً مثالياً، لكنني أصبحت شخصاً يعرف كيف يعود لنفسه كل مرة. وهذا كافٍ جداً. لأن أجمل ما وصلت إليه في هذه الرحلة، ليس أنني تغيرت للعالم... بل أنني أخيراً... عدت إلي. وهنا، بدأت ألاحظ شيئاً لم أكن أراه من قبل... أن العودة إلى الذات ليست محطة تصل إليها مرة واحدة، بل طريقة للعيش. أنك لا "تصبح بخير" ثم تنتهي القصة، بل تتعلم كيف تعود إلى الخير كلما ابتعدت عنه قليلاً دون أن تويخ نفسك. صرت أتعامل مع أيامي كأنها طبقات، لا كخط مستقيم. فيها أيام ثقيلة، وأخرى خفيفة، وأيام لا أفهم فيها نفسي، وأيام أخرى أستغرب فيها كيف كنت أظن أنني لن أتحمّل. ولم أعد أبحث عن إجابات سريعة لكل شيء. بعض الأسئلة تركتها كما هي، ليس لأنني استسلمت، بل لأنني فهمت أن بعض النضج يحتاج وقتاً أكثر مما نحب. أتعلم الآن أن أبطئ دون أن أشعر بالذنب. أن أرتاح دون أن أبرد. وأن أحتفي قليلاً دون أن أفسر ذلك لأي أحد. حتى العلاقات التي كنت أتشبث بها خوفاً من الفراغ، بدأت أراها بوضوح مختلف. ليس كل قرب يعني أمناً، وليس كل بُعد يعني خسارة. بعض الناس يمرّون في حياتنا ليعلمونا كيف نختار أنفسنا دون صخب. ومع الوقت، صار قلبي أقل اندفاعاً وأكثر فهماً. لم يعد يركض خلف كل شعور، بل يتوقف ليسأل: "هل هذا يشبهني؟ هل هذا يريحني؟" وفي لحظة بسيطة لا أعرف متى جاءت، اكتشفت أنني لم أعد أبحث عن نسخة جديدة مني... بل عن نسخة أصدق. نسخة لا تخاف من البدايات البطيئة، ولا من التغيير الهادئ، ولا من أن لا تكون مفهومة من الجميع. لأنني في النهاية فهمت شيئاً واحداً: أن السلام ليس مكاناً أصل إليه... بل طريقة أعود بها إلى نفسي كل مرة. وهكذا، لم تعد الرحلة تبدو كسباقٍ يجب أن أنهيه بسرعة، بل كطريقٍ أتعلم كيف أمشيه دون أن أسقط نفسي فيه. صرت ألاحظ التفاصيل الصغيرة التي كنت أتجاهلها من قبل: كيف يهدأ قلبي حين أبتعد عن الضجيج، وكيف تتسع روحي حين أسمح لها بأن تتنفس دون ضغط، وكيف أن أبسط الأشياء يمكن أن تعيد ترتيب داخلي بصمت. حتى تلك اللحظات التي كنت أعتبرها "تعثراً"، بدأت أراها بشكل مختلف... ليست سقوطاً، بل توقفاً ضرورياً كي لا أضيع أكثر. أدركت أنني لست بحاجة لأن أكون في أعلى حالاتي طوال الوقت، ولا أن أبدو بخير دائماً حتى أقتنع نفسي أنني بخير. يكفيني أن أكون صادقة، حتى لو كان ذلك يعني أنني لست ثابتة دائماً. ومع هذا الصدق، بدأت أتعامل مع نفسي بلطف لم أكن أعرفه من قبل. لا أعاقبها حين تتعب، ولا أجبرها على النهوض قبل أن تستعد. بل أصغي لها... كأنها شخصٌ أتعلم فهمه من جديد. صار داخلي أكثر هدوءاً، ليس لأن الحياة أصبحت أسهل، بل لأنني توقفت عن مقاومة كل شيء فيها. وفي مكان ما بين ما كنت عليه وما أصبحت، أدركت أن التغيير الحقيقي لا يصنع ضوضاء. هو يحدث في صمت، في قرارات صغيرة، في تنازلات عن القسوة، وفي اختيارات تميل نحو السلام بدل الصراع. والأجمل من كل ذلك... أنني لم أعد أخاف من أن أكون في طريقتي، حتى لو لم أعرف إلى أين بالضبط. يكفيني أنني لم أعد أهرب من نفسي، ولا أعود إليها كغريبة. بل أعود... كأنني كنت أعرف الطريق دائماً، لكنني فقط نسيت للحظة. ومع كل خطوة أعود فيها لنفسي، أكتشف أنني لم أكن ضائعة كما كنت أظن، بل كنت فقط أبحث عن طريقة أهدأ بها داخلي. صار واضحاً لي أن الضياع أحياناً لا يعني فقدان الاتجاه، بل كثرة الأصوات من حولك حتى لا تعود تسمع صوتك. واليوم، أستطيع أن أميز صوتي بين كل هذا الضجيج... حتى لو كان خافتاً.

لم يعد مهمًا أن أُنقذ الجميع بما أشعر به، ولا أن أشرح كل تحول يحدث داخلي. فبعض التغيرات لا تحتاج شهودًا، يكفي أن يشعر بها صاحبها.

أصبحت أؤمن أن النمو الحقيقي لا يظهر في ما نقوله للآخرين، بل في الطريقة التي نعامل بها أنفسنا حين لا يرانا أحد. في تلك اللحظات التي أختار فيها ألا أكون قاسية على قلبي... أو حين أقرر أن أبدأ من جديد دون أن ألوم نفسي على ما مضى. حتى الذكريات، لم تعد تولمني كما كانت. صارت مجرد علامات على الطريق، لا سلاسل تشدني للخلف. أقف أمامها أحيانًا، أبتسم، وأكمل. ليس لأنني نسيت، بل لأنني فهمت. فهمت أنني لا أحتاج أن أكون نسخة مثالية من نفسي كي أستحق السلام... بل يكفيني أن أكون إنسانة تحاول، تتعثر، ثم تنهض دون أن تفقد احترامها لذاتها.

وفي النهاية، أدركت أن أعظم انتصار يمكن أن يعيشه الإنسان... ليس أن يتغلب على العالم، بل أن يتوقف عن محاربة نفسه. وهنا تغير معنى القوة في داخلي تمامًا... لم تعد القوة أن أكون صلبة طوال الوقت، ولا أن أتحمّل ما يفوق طاقتي دون أن أشتكى. بل أصبحت القوة أن أعرف متى أتوقف، ومتى أطلب الراحة، ومتى أقول "هذا كثير عليّ الآن". تعلمت أن الضعف ليس عيبًا كما كنت أظن، بل مساحة صادقة ألتقي فيها بنفسني بدون أقنعة. وفي كل مرة أسمح لنفسي أن أكون على حقيقتي، كنت أكتشف أنني لا أقل قيمة... بل أكثر قربًا مني. صار داخلي أقل ازدحامًا باللوم، وأكثر امتلاءً بالفهم. لم أعد ألحق نفسي بالأحكام القاسية، ولا أحاسبها على كل خطوة لم تكن مثالية.

أصبحت أراها كإنسانة تتعلم، لا كخصم يجب أن يُهزم. حتى الألم الذي مرّ بي، لم أعد أراه كعدو. صار معلمًا صامتًا، يترك أثره ثم يبتعد، ويتركني أنا أقرر: هل سأتحول بسببه أم أتوقف عنده؟

ومع الوقت، فهمت أن الحياة لا تطلب مني أن أكون قوية ضدها... بل أن أكون مرنة معها. أن أتفلس بدل أن أقوم، وأن أتعلم بدل أن أهرب، وأن أختار نفسي بدل أن أضيع في محاولة إرضاء كل شيء حولي. وفي لحظة هادئة جدًا، دون أي احتفال داخلي، أدركت أنني وصلت لشيء كنت أبحث عنه طويلًا... ليس الكمال، ولا الإجابات، ولا حتى الاطمئنان الدائم. بل القدرة على أن أكون أنا... حتى وأنا لا أزال أتعلم كيف أكون. وهذا الإدراك لم يكن نهاية الطريق، بل بدايته الحقيقية.

فحين تقبلت أنني "أنا" بكل ما فيّ من ترددٍ وثبات، من قوةٍ وضعف، تغير شكل نظرتي لكل ما حولي. لم تعد الحياة ساحة اختبارٍ مستمر، بل صارت مساحة أوسع للتجربة. أحيانًا أتعثّر، وأحيانًا أطمئن، وفي الحالتين لم أعد أعتبر نفسي خارج المسار. بدأت أفهم أن السلام ليس غياب الفوضى، بل القدرة على العيش داخلها دون أن أفقد نفسي. وأن التغيير لا يحدث دفعة واحدة، بل يتسلل بهدوء، مثل ضوءٍ خافت يدخل الغرفة شيئًا فشيئًا حتى تصبح واضحة. لم أعد أبحث عن نسخة مثالية مني، لأنني أدركت أن كل نسخة مررت بها كانت ضرورية لتصل بي إلى هذه اللحظة. حتى تلك النسخ التي كنت أرفضها، كانت تحمل شيئًا علمني الصبر، أو علمني الرحيل، أو علمني أن أختار نفسي في النهاية. ومع كل هذا الهدوء الجديد، لم تصبح الحياة أسهل بالضرورة... لكنها أصبحت أصدق. أقل صخبًا في داخلي، وأكثر وضوحًا في خطواتي. صرت أستطيع أن أقول "لا أعرف" دون خوف، وأن أقول "أنا متعبة" دون أن أشعر أنني أضعف. وهكذا، شيئًا فشيئًا، لم أعد أبحث عن القوة كما كنت أفهمها سابقًا... بل بدأت أعيشها بشكل مختلف: قوة أن أستمّر، حتى وأنا لا أبدو قوة في عيون أحد. وقوة أن أختار نفسي، حتى لو تأخرت قليلًا في ذلك. وقوة أن أظل إنسانة... لا فكرة مثالية عن إنسانة.

وهنا يبدأ شكلٌ آخر من الفهم... فهمٌ لا يقوم على الانبهار بالنفس، بل على المصالحة معها. لم أعد أحمل نفسي فكرة أن عليّ أن أكون ثابتة دائمًا، لأن الثبات نفسه صار وهماً حين فهمت أن الإنسان بطبيعته يتغير، يتراجع، يتقدم، يهدأ ثم يضطرب ثم يعود إلى هدوئه من جديد. فكيف يمكن لشيء حيّ أن يبقى على حالة واحدة؟ صار خوفي من "التشتت" أقل، لأنني أدركت أن التشتت أحيانًا ليس ضياعًا، بل مرحلة ترتيب داخلي لا تُرى من الخارج. كأنني أعيد ترتيب غرفتي من الداخل بصمت، ولا أحد يلاحظ سوى أنني لم أعد كما كنت.

حتى الأسئلة التي كانت تزعجني سابقًا، لم تعد تخيفني بنفس الطريقة. "هل أنا على الطريق الصحيح؟ هل تأخرت؟ هل فاتني شيء؟" أصبحت أسئلة تمرّ بي، لا تسكنني. أسمعها، لكن لا أسمع لها أن تقرر عني. والأجمل من كل ذلك... أنني لم أعد أتعامل مع نفسي كخصم يجب أن أربحه في كل مرة، بل كإنسانة أتعلم كيف أرافقها بدل أن أرقها. أحيانًا أدفعها للأمام، وأحيانًا أترك لها مساحة لتتأخر قليلًا دون لوم. وهكذا، لم يعد الهدف أن أصل إلى "نسخة نهائية مني"، بل أن أعيش الطريق نفسه دون أن أفقد نفسي فيه. وفي هذا الطريق، بدأت أكتشف أن "الاكتمال" الذي كنت أبحث عنه ليس محطة أصل إليها، بل وهم جميل يجعل الإنسان يركض بلا توقف.

لم أعد أريد أن أكون مكتملة، بل صادقة مع ما أنا عليه الآن. مع يومي الذي لا يشبه الأمس، ومع مزاجي الذي يتغير دون تفسير، ومع قلقي الذي يأتي ثم يهدأ دون أن أطلب منه ذلك.

صار للهدوء معنى مختلف... لم يعد يعني أن كل شيء بخير، بل أنني قادرة على البقاء حتى عندما لا يكون كل شيء بخير. أن أنفوس وسط الفوضى، دون أن أحتاج إلى الهروب منها فوراً.

وأدركت أنني كلما حاولت السيطرة على كل شيء، خسرت نفسي قليلاً. وكلما تركت مساحة للحياة كي تتحرك بطريقتها، اقتربت أكثر من نفسي الحقيقية، لا من الصورة التي كنت أريدها عنها.

لم أعد أطلب من الأيام أن تكون لطيفة دائماً، يكفي أن تكون حقيقية. لأن الحقيقة، مهما كانت قاسية أحياناً، لا تترك داخلي ذلك التوتر الذي تصنعه التوقعات.

حتى العلاقات، لم أعد أراها كاختبار لقيمتي، بل كمساحات مؤقتة نمرّ فيها ونترك فيها شيئاً من أنفسنا، ونأخذ منها شيئاً آخر. لا شيء يجب أن يدوم كي يكون ذا معنى.

وفي النهاية، لم أعد أبحث عن حياة خالية من التناقضات... بل عن قلب يتسع لها دون أن ينكسر.

وهكذا، بدأت أرى أن التناقضات التي كنت أخاف منها هي في الحقيقة دليل حياة، لا دليل اضطراب. فأنا لست فكرة واحدة ثابتة، بل مجموعة مشاعر تتبدل، وتجارب تتراكم، وصوت داخلي يتعلم كيف يفهم نفسه ببطء.

صرت أتعامل مع الأيام كأنها ليست امتحاناً يجب النجاح فيه، بل مساحة أعيشها كما تأتي. إن نجحت فيها كان جميلاً، وإن تعذرت فيها لم أعد أعتبر ذلك سقوطاً نهائياً، بل جزءاً من الحركة نفسها.

حتى الألم، لم يعد ذلك العدو الذي يجب التخلص منه بسرعة، بل رسالة تمرّ عبري وتغادر حين تفهم دورها. لا أطيل احتجازها، ولا أبلغ في الهروب منها، فقط أتركها تأخذ وقتها ثم تمضي.

وتعلمت أن بعض الإجابات لا تأتي لأن السؤال نفسه لم يوضع بعد، وأن بعض التأخير ليس حرماناً، بل حماية من أشياء لم أكن مستعدة لها رغم رغبتني فيها.

ومع هذا كله، بدأت أكتشف أن أخفّ نسخ مني ليست تلك التي لا تحمل همماً، بل تلك التي توقفت عن مقاومة ما لا تستطيع تغييره، وركّزت على ما تستطيع أن تعيشه بوعي.

لم يعد داخلي يحتاج إلى ضجيج كبير كي يشعر بأنه حيّ، يكفي هذا الهدوء البسيط الذي لا يشرح نفسه لأحد، لكنه يفهم كل شيء بصمت.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، لم أعد أبحث عن حياة "مثالية"... بل عن حياة أستطيع أن أكون فيها أنا، دون أن أضطر للاختفاء خلف أي نسخة أخرى.

وفي هذا العمق الهادئ، بدأت ألاحظ شيئاً لم أكن أراه من قبل... أنني كنت أتعجب نفسي أكثر حين أحاول أن أكون مفهومة لدى الجميع، أكثر من محاولتي أن أفهم نفسي أولاً.

لم أعد أبحث عن القبول الخارجي كشرط لسلامي الداخلي، لأنني أدركت أن ما يمنحني الاستقرار الحقيقي ليس عدد من يفهمني، بل قدرتي على ألا أضيع أنا في محاولة الفهم تلك.

صار الصمت عندي مختلفاً أيضاً... لم يعد فراغاً يخيفني، بل مساحة أسترجع فيها نفسي. أسمع فيها صوتي الحقيقي بعيداً عن ضجيج التوقعات والردود والانطباعات.

ومع الوقت، بدأت أتعلم أن بعض العلاقات لا تنتهي فجأة، بل تنطفئ بهدوء، وأن بعض النسخ من حياتنا لا تختفي لأنها فشلت، بل لأنها انتهت وظيفتها في تشكيلنا.

لم أعد أقاوم التغيير حين يطرق حياتي، حتى لو جاء متأخراً أو غير مريح، لأنني فهمت أن ما يتغير فيّ ليس فقداناً لي، بل توسعاً فيّ.

حتى خوفي من المستقبل، لم يعد ذلك الظل الثقيل الذي يلاحقني، بل صار مجرد فكرة تمرّ، لا أسمح لها أن تجلس طويلاً. أقول لها: "أراك... لكن لست من يقرر عني".

وهكذا، بدأت الحياة تفقد حدتها القاسية، لا لأنها أصبحت أسهل، بل لأنني أصبحت أهدأ تجاهها. أقل صراعاً، وأكثر حضوراً. أقل رغبة في السيطرة، وأكثر استعداداً للعيش.

وفي النهاية... لم أعد أريد أن أكون شخصاً "وصل"، بل شخصاً ما زال يمشي، لكنه لم يعد يتوه عن نفسه في الطريق.

ومع هذا السير الهادئ، بدأت أكتشف أن الوصول نفسه ليس فكرة ثابتة... كل مرة كنت أظن أنني وصلت، كنت أجد أنني بدأت من جديد بشكل آخر، في فهم أعمق، أو سؤال مختلف، أو شعور لم أختبره من قبل.

لم أعد أبحث عن نقطة نهاية، لأنني فهمت أنني كلما حاولت إنهاء الرحلة، كنت أضغط على الحياة أكثر مما ينبغي، بينما هي في حقيقتها لا تعمل بنهايات صارمة، بل بمحطات مؤقتة تتوقف فيها قليلاً ثم تكمل.

وصار قلبي أقل قسوة على نفسه... لم أعد ألومه حين يتردد، أو حين يشاق، أو حين يصمت فجأة دون تفسير. صار عندي استعداد أكبر لأن أقول: "هذا أيضاً جزء مني"، بدل أن أقول: "هذا خطأ يجب إصلاحه بسرعة".

حتى العلاقات التي تمرّ في حياتي، لم أعد أطلب منها أن تثبت لي قيمتي، بل أن تكون مساحة أتعلّم فيها نفسي أكثر. بعضها يمرّ ويترك دفناً، وبعضها يمرّ ويترك درساً، وكلاهما يكفي.

وتعلمت أن القوة التي كنت أبحث عنها في الصلابة المطلقة، كانت في الحقيقة في المرونة... في أن أتأمل مع الحياة دون أن أنكسر، وأن أسمح لنفسي أن تتغير دون أن أفقد هويتي.

أصبحت أرى نفسي ككائن يتطور بصمت، لا كقصة يجب أن تكتمل بسرعة. لا شيء مستعجل كما كنت أظن، ولا شيء متأخر كما كنت أخاف.

وهكذا، لم يعد هدفي أن أصل إلى "نسخة أفضل" فقط... بل أن أكون أهدأ مع النسخة التي أنا عليها الآن، وأن أترك لها حقها في أن تكون غير مكتملة، لكنها حقيقية.

وفي هذا الهدوء الجديد، بدأت ألاحظ شيئاً لم أكن أراه من قبل: أنني لم أكن أتغير فقط، بل كنت أتعلم كيف أرافق نفسي. لم يعد الأمر متعلقاً بأن أصلح كل ما في داخلي دفعة واحدة، بل أن أجلس مع ما في داخلي دون استعجال. أن أسمح للأفكار أن تمرّ دون أن أمسكها بقوة، وأن أترك المشاعر تأخذ وقتها في أن تُفهم بدل أن تُحاصر.

حتى الصمت الذي كنت أخشاه يوماً، صار جزءاً من لغتي. لم يعد فراغاً، بل مساحة تُعيد ترتيب كل ما لا أستطيع قوله. وفيه، كنت أسمع نفسي بوضوح أكثر من أي وقت مضى.

بدأت أفهم أن الإنسان لا يتغير لأنه يقرر فجأة أن يتغير، بل لأنه يترامك بهدوء، لحظة بعد لحظة، حتى يجد نفسه في مكان مختلف دون أن يشعر. وكان التغيير يحدث من الخلف، بينما نحن نظن أننا ما زلنا في نفس النقطة.

وأدركت أنني لست بحاجة أن أكون دائماً في حالة "تحسن". يكفي أن أكون في حالة "صدق". أن أعتز بما أشعر به دون تزييف، وأن أرى نفسي كما هي، لا كما ينبغي أن أكون.

وفي هذا الاعتراف البسيط، خفّ الكثير من الثقل الذي كنت أحمله. ليس لأن الحياة أصبحت أخف، بل لأنني توقفت عن حملها وحدي بالكامل.

صار في داخلي نوع من السلام لا يُشبه النشوة ولا الانتصار، بل يُشبه الاستقرار الهادئ لشخص توقف عن القتال مع نفسه. ومع ذلك، ما زلت أمشي... لكنني لم أعد أحتاج أن أفهم كل خطوة مسبقاً. يكفي أن أضع قدمي، وأن أترك الطريق يُخبرني بما لم أكن أعرفه عن نفسي بعد.

وفي هذا الامتداد الهادئ من التجربة، بدأت ألاحظ أن الطريق نفسه لم يعد يطلب مني يقيناً، بل حضوراً فقط. كأن الحياة لم تعد تسألني: "هل أنت متأكد؟" بل تسألني: "هل أنت هنا فعلاً؟"

صرت أكتشف أن الكثير من القلق الذي كان يسكنني لم يكن خرقاً من الأحداث، بل خرقاً من عدم فهمها فوراً. أما الآن، فقد تعلمت أن بعض الأشياء لا تُفهم وهي تحدث، بل تُفهم بعد أن تهدأ، بعد أن تتباعد قليلاً عن ضجيجها الأول.

وهكذا، بدأت أسمح لنفسي أن أعيش التجربة دون أن أمسك معناها في اللحظة نفسها. أن أكون داخلها بدل أن أقف خارجها وأحللها طوال الوقت. وهذا وحده غير الكثير.

صار داخلي أكثر مرونة، لا لأنه أصبح أقوى، بل لأنه توقف عن التشدد مع نفسه. لم أعد أطلب من نفسي أن تكون نسخة مكتملة في كل يوم، بل مجرد إنسان يحاول أن يكون صادقاً مع ما يشعر به في تلك اللحظة فقط.

وأغرب ما في الأمر أن البساطة التي كنت أبحث عنها في الخارج، كنت أبتعد عنها كلما بالغت في تعقيد داخلي. وحين خفّ هذا التعقيد، بدأت الأشياء الصغيرة تستعيد معناها: لحظة هدوء، نفس عميق، فكرة تمرّ دون مقاومة، يوم عادي لا يحتاج تفسيراً.

حتى المستقبل، الذي كان يبدو كجدار بعيد وثقيل، صار أقرب إلى طريق مفتوح لا يُشترط أن أراه كاملاً حتى أمشي فيه. يكفي أن أرى جزءه القريب، والباقي يتكفل بالظهور حين يحين وقته.

وهكذا، لم تعد الحياة مشروعاً يجب إنجازه بسرعة، بل تجربة تُعاش ببطء كافٍ لأفهم نفسي وأنا داخلها... لا بعدها فقط.

وفي هذا البطء الذي تعلمته أخيراً، بدأت أرى أن الأشياء التي كنت أظنها تأخيراً، كانت في الحقيقة ترتيباً خفياً لا أراه. كأن الحياة كانت تُعيد صياغتي بهدوء، دون ضجيج، دون إعلان، دون أن تطلب مني الموافقة أولاً.

لم أعد أقاوم المساحات الفارغة في أيامي، تلك التي كنت أملؤها سابقاً بالقلق أو التفكير الزائد. صرت أتركها كما هي، لأنها لم تعد تخيفني. بل على العكس، أصبحت تلك المساحات هي المكان الذي ألتقط فيه نفسي من جديد.

وفي كل مرة كنت أظن أنني تراجع، كنت أكتشف لاحقاً أنني كنت أتعلم شكلاً جديداً من الوقوف. ليس الوقوف الصلب الذي يتحدى كل شيء، بل الوقوف الذي يعرف أن الميلان أحياناً جزء من التوازن.

صار داخلي أقل ضجيجاً، لا لأن الأسئلة اختفت، بل لأنني لم أعد أجبر نفسي على الإجابة عنها فوراً. بعض الأسئلة، فهمت، لا تحتاج إجابة سريعة، بل تحتاج أن تُترك لتدوب وحدها مع الوقت.

حتى نظرتي لنفسي تغيرت. لم أعد أراها كصورة يجب تحسينها باستمرار، بل ككائن حي يتشكل مع التجربة، يتبدل، يتراجع أحياناً، ويتقدم أحياناً أخرى، دون أن يفقد حقه في الاحترام.

وهذا وحده جعلني ألبين مع نفسي أكثر. لم أعد أتعامل معها كخصم يجب هزيمته، بل كرفيق طويل الطريق، يخطئ ويتعب ويصمت أحياناً، لكنه يستحق أن يُفهم بدل أن يُدان.

ومع هذا الفهم، بدأ شيء يشبه الطمأنينة ينمو بهدوء. ليس طمأنينة مثالية، ولا دائمة، بل طمأنينة تعرف أن كل شيء قابل للتغير، ومع ذلك لا تفزع من هذا التغير.

وأدركت أنني كلما حاولت أن أمسك الحياة بقوة، أفلتت مني أكثر، وكلما تركت لها مساحة لتكون كما هي، اقتربت مني دون مقاومة.

وهكذا، صرت أمشي أقل استعجالاً... وكانني لم أعد أبحث عن الوصول بقدر ما أتعلم كيف أكون حاضرة في الطريق نفسه.

ومع استمرار هذا الحضور، بدأت ألاحظ شيئاً أعمق: أنني لم أعد أحتاج أن أكون "مفهومة" عند الجميع، بقدر ما أحتاج أن أكون صادقة مع نفسي. فمحاولة أن أشرح كل ما أشعر به كانت تستنزفني أكثر مما كنت أظن، بينما الصدق الصامت كان يريحني دون أن يطلب شيئاً في المقابل.

صار داخلي أقل رغبة في التبرير، وأقل حاجة لأن يوافقني الآخرون على ما أعيشه. ليس لأنني ابتعدت عن الناس، بل لأنني اقتربت أكثر من ذاتي، فحفت اعتمادي على الخارج كي أثبت ما في الداخل.

وفي هذا الاقتراب، بدأت أرى أنني كنت أبحث طويلاً عن الطمأنينة في أماكن بعيدة، بينما كانت تتشكل بهدوء داخل تفاصيل صغيرة: في طريقة تعاملي مع فكرة مزعجة، في قدرتي على التوقف بدل الاستمرار بالقوة نفسها، في اختياري أن أتفلس بدل أن أقاوم.

حتى الألم، لم يعد يبدو لي عدواً كما كان. صار رسالة غير مريحة، لكنها صادقة. لا تأتي لتُهلكني، بل لتُخبرني أن شيئاً ما يحتاج أن يُرى، أن يُفهم، أن يُعاد ترتيبه في داخلي.

ومع الوقت، لم أعد تعامل مع حياتي كسباق بيني وبين نفسي، بل كمساحة أتعلم فيها كيف أكون أكثر لطفاً مع هذا الإنسان الذي في داخلي. الإنسان الذي لم يكن يريد الكمال، بل فقط أن يُسمح له أن يكون على طبيعته دون خوف.

وهذا التغيير البسيط في النظرة غيّر الكثير من ثقل الأيام. لم تختفِ الصعوبات، لكنها فقدت حدتها. لم تختفِ الأسئلة، لكنها فقدت سلطتها عليّ.

وأصبح بإمكانني أن أقول لنفسي أحياناً: "لا بأس، لا أحتاج أن أفهم كل شيء الآن". وهذه الجملة وحدها كانت كافية لتهدئ الكثير من العواصف التي كانت تقوم في داخلي بلا داع.

وهكذا، لم يعد الهدوء هدفاً أبحث عنه في النهاية، بل أصبح طريقة أعيش بها الرحلة نفسها... خطوة خطوة، دون استعجال، ودون أن أطلب من نفسي أكثر مما أستطيع في اللحظة ذاتها.

وفي هذا الامتداد الهادئ من الرحلة، بدأت أفهم أن "الكفاية" ليست شيئاً أبلغه يوماً وأتوقف، بل حالة أعود إليها كلما ابتعدت عنها. كأنني لا أصل، بل أستعيد نفسي من جديد في كل مرة.

لم أعد أبحث عن نسخة نهائية مني، لأن فكرة "النهائي" نفسها فقدت معناها. صرت أرى أنني كائن يتشكل باستمرار، وأن هذا التشكل ليس خطأ يجب إصلاحه، بل طبيعة يجب تقبلها.

وأحياناً، كنت أندesh من بساطة ما يهدئني الآن مقارنة بما كان يربكني سابقاً. فكرة صغيرة، قرار بسيط بالسكوت بدل الرد، أو اختيار الراحة بدل الضغط... كانت كافية لتغيير شكل يوم كامل.

حتى علاقتي بالزمن تغيرت. لم يعد الماضي شيئاً أعود إليه لأحاسب نفسي، ولا المستقبل شيئاً أهرب إليه لأطمئن. صار الحاضر هو المساحة الوحيدة التي أستطيع أن أكون فيها بصدق، دون أن أنتقل بين ندم وخوف.

وهذا الحضور، رغم بساطته، كان يتطلب شجاعة من نوع آخر: شجاعة ألا أقتنع نفسي بشيء ليس موجوداً الآن، وألا أحمل اللحظة أكثر مما تحتمل.

وفي لحظات الصمت العميق، كنت أكتشف أنني لست بحاجة إلى أن أكون ممتلئة دائماً بالإجابات أو الخطط أو المعاني الكبيرة. يكفي أن أكون موجودة فقط، دون أن أشرح وجودي.

ومع هذا الإدراك، بدأ التعب يخفّ بطريقة لا تُفسّر. ليس لأن الحياة أصبحت أسهل، بل لأنني توقفت عن مقاومتها في كل تفصيلة. وأدركت أن التغيير الحقيقي لا يحدث ضجيجاً. لا يعلن عن نفسه، ولا يطلب التصفيق. بل يحدث بهدوء، داخل تلك المسافة الصغيرة بين رد فعل قديم، واختيار جديد أكثر وعياً.

وهكذا، لم أعد أرى نفسي في صراع مع الحياة، بل في علاقة معها. علاقة تتعلم كيف تكون أقل قسوة، وأكثر صدقاً، وأبطأ قليلاً... حتى أستطيع أن أسمع نفسي دون أن يعلو فوقها أي شيء آخر.

ومع هذا التعلم الهادئ، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن "المعنى الكبير" كما كنت أفعل سابقاً، بل صرت أجد راحتي في المعاني الصغيرة التي تتكوّن يوماً بعد يوم، دون إعلان أو وعود كبيرة.

أشياء بسيطة كانت تكفي: أن أستيقظ دون ثقل شديد، أن أتعامل مع يومي دون أن أحارب نفسي فيه، أن أسمح لفكرة أن تمر دون أن أبني حولها عالماً كاملاً من القلق.

حتى علاقتي مع الآخرين تغيرت. لم أعد أقرب لأملأ فراغاً داخلياً، بل لأشارك مساحة موجودة أصلاً في داخلي. وهذا جعل وجودي مع الناس أخف، وأصدق، وأقل احتياجاً للتكلف.

صرت أفهم أنني لا أحتاج أن أكون "مكتملة" كي أكون محبوبة، ولا أن أكون "قوية دائماً" كي أكون محترمة، ولا أن أكون "مثالية" كي أستحق التقدير. هذه الأفكار بدأت تتراجع بهدوء، كأنها لم تعد تجد مكانها في داخلي.

وفي المقابل، بدأت أتعلم كيف أحتضن التناقض الذي في: أن أكون مطمئنة أحياناً ومضطربة أحياناً أخرى، أن أكون واضحة في لحظات وغامضة في لحظات أخرى، دون أن أعتبر ذلك خللاً.

وهذا الاحتواء البسيط لنفسي جعلني أقل قسوة عليها بكثير. لم أعد أطلبها بأن تكون شيئاً واحداً ثابتاً، بل سمحت لها أن تكون متعددة، متغيرة، حية.

ومع الوقت، صار داخلي أكثر هدوءاً ليس لأنه خالٍ من العواصف، بل لأنه لم يعد يخاف منها كما كان. صار يعرف أنها تمر، وأنها لا تُعرّفني بالكامل.

وهكذا، بدأت أعيش فكرة جديدة دون أن أعلنها: أن السلام ليس غياب الفوضى، بل القدرة على البقاء ثابتة في داخلها دون أن أفقد نفسي.

ومع هذا الفهم، لم يعد الطريق يبدو غامضاً كما كان، بل أصبح مجرد امتداد طبيعي للحياة... أمشي فيه، أتعثر أحياناً، أستريح أحياناً، لكنني في كل ذلك لا أخرج من نفسي، بل أعود إليها أكثر في كل مرة.

وفي هذا العود المستمرة إلى نفسي، بدأت أكتشف أن "الاستمرار" بحد ذاته ليس إنجازاً، بل شكل من أشكال الرحمة. أن أستمر رغم التذبذب، رغم الفتور، رغم الأيام التي لا أشبه فيها نفسي... هذا في حد ذاته نوع من الصدق الذي لم أكن أقدّره من قبل.

لم أعد أبحث عن أيام مثالية، بل عن أيام حقيقية. أيام فيها شيء من التعب، وشيء من الهدوء، وشيء من العادي الذي لا يُروى لكنه يُبقي الحياة واقفة على قدميها.

وصرت أرى أنني كلما حاولت أن أتحكم في كل التفاصيل، فقدت المعنى، وكلما تركت مساحة لعدم اليقين، ظهرت لي الحياة بشكل أوسع مما كنت أتخيل. كأنها لا تكشف نفسها إلا لمن يتوقف عن محاولة الإمساك بها بالكامل.

وفي داخلي، خَفَّ ذلك الصوت الذي كان يطلب مني أن أكون دائماً "أفضل". لم يخف تماماً، لكنه لم يعد يقودني. أصبح مجرد فكرة تمر، لا أمراً يُطاع.

وهذا وحده جعلني أنتفس بشكل مختلف. لم أعد أعيش تحت ضغط أن أكون في حالة صعود دائم، بل بدأت أقبل فكرة التوقف، وحتى التراجع، كجزء طبيعي من الحركة نفسها.

حتى نظرتي للأخطاء تغيرت. لم تعد دليل فشل، بل إشارات صغيرة تقول لي: هنا كنت قاسية على نفسك، هنا استعجلت، هنا تجاهلت ما كنت تشعرين به. دون أن تتحول إلى حكم نهائي عليّ.

ومع هذا التخفف، صار داخلي أقل ازدحاماً. ليس لأنه أصبح فراغاً، بل لأنه لم يعد ممثلاً بأصوات متصارعة تريد كل شيء في الوقت نفسه.

بدأت أتعلم أن أختار بهدوء، أن أبطي دون خوف، أن أقول "لا أعرف الآن" دون أن أشعر أنني مهددة بفقدان السيطرة على حياتي. وهكذا، صار الطريق أقل ضباباً ليس لأنه أصبح واضحاً، بل لأنني توقفت عن مطالبة نفسي بروية كل شيء مسبقاً.

وأدركت أخيراً أن الحياة لا تُفهم دفعة واحدة... بل تُعاش، ثم تُفهم قليلاً قليلاً، كلما هدأنا بما يكفي لنسمعها دون ضجيج.

ومع هذا الهدوء الذي يتعمق تدريجياً، بدأت أرى أن ما كنت أعتبره "ضباعاً" لم يكن سوى انتقال خفي بين نسخٍ مني، لا ألاحظه إلا حين أبتعد قليلاً. كأنني لم أكن أتعثر، بل كنت أعاد تشكيلتي بطريقة لا تشبه ما كنت أتوقعه.

لم أعد أقيس أيامي بكم أنجزت، بل بكم كنت صادقة فيها مع نفسي. وهذا المقياس وحده غير الكثير من شعوري تجاه الحياة. لم يعد هناك سباق، بل نوع من العيش البطيء الذي يسمح لي أن أكون حاضرة فعلاً، لا مجرد عابرة في يومي.

وصار داخلي أكثر تسامحاً مع الفترات التي لا يحدث فيها "شيء مهم". فهمت أن الهدوء الظاهري ليس فراغاً، بل طبقة أخرى من الحياة لا تُرى بسهولة، لكنها ضرورية حتى تستمر الأشياء في التكوّن.

حتى الرغبات التي كنت ألحقها بقلق، بدأت أتعامل معها بشكل مختلف. لم أعد أتعامل معها كأوامر يجب تنفيذها فوراً، بل كإشارات تحتاج أن تُفهم أولاً: هل هي حقيقية؟ أم مجرد محاولة للهروب من شعور ما؟

وهذا السؤال وحده جعل الكثير من الاندفاع يهدأ داخلي.

وفي لحظات التأمل الصامت، كنت أكتشف أنني لست متأخرة كما كنت أظن، ولا متقدمة كما كنت أتمنى، بل في مكاني تماماً... حيث يجب أن أكون الآن، حتى لو لم أفهم السبب بعد.

هذا الفهم لم يأت دفعة واحدة، بل كان يتسرّب إليّ ببطء، من خلال التجارب الصغيرة، ومن خلال كل مرة اخترت فيها أن أكون أليّن مع نفسي بدل أن أكون صارمة معها.

ومع الوقت، بدأ شيء يشبه الثقة ينمو في داخلي، ليس في الطريق، بل في قدرتي على أن أمشييه مهما كان شكله. وهذا فرق كبير لم أكن أراه من قبل.

وهكذا، لم تعد الحياة بالنسبة لي سؤالاً يجب حله، بل تجربة يجب مرافقتها. وكلما توقفت عن محاولة السيطرة عليها، صارت أكثر صدقاً، وأقل خوفاً، وأقرب إلى ما يشبهني فعلاً... دون أن أجبر نفسي على أن أكون غير ذلك.

ومع هذه المرافقة الهادئة للحياة، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن إجابات نهائية، بل عن فهمٍ أعمق لكل ما يمرّ بي، حتى لو لم يكتمل. صار الاكتمال نفسه فكرة أقل إلحاحاً، وكأنني لم أعد أحتاجه كي أشعر بالأمان.

في السابق، كنت أظن أن الراحة تأتي عندما تتوقف الأسئلة، أما الآن فأفهم أنها تأتي عندما أتعلم كيف أعيش معها دون أن تُربكني. أن أتركها موجودة، دون أن أحولها إلى عبء يومي.

وهكذا، صار داخلي أكثر اتساعاً. لم يعد يضيق بكل شعور جديد أو فكرة غير مألوفة. بل بدأ يستقبلها كجزء طبيعي من التجربة، دون مقاومة أو حكم سريع.

حتى نظرتي للناس تغيرت. لم أعد أراهم كما كنت أراهم سابقاً من خلال توقعاتي، بل بدأت أراهم كما هم فعلاً: متغيرون، متعبون أحياناً، صادقون أحياناً، وكل واحد منهم يحاول بطريقته أن يفهم نفسه أيضاً.

هذا الفهم خفف الكثير من الأحكام التي كنت أحملها دون وعي. لم أعد أحتاج أن أفسر كل تصرف، ولا أن أضغ لكل شيء معنى نهائياً. بعض الأشياء تُترك كما هي، دون تفسير، وهذا بحد ذاته راحة.

وفي لحظات الصمت الطويلة، بدأت أكتشف أنني لم أعد خانفة من نفسي كما كنت من قبل. لم أعد أرى داخلي كمساحة تحتاج إلى إصلاح دائم، بل كمساحة تحتاج إلى رعاية، فقط رعاية هادئة ومستمرة.

وهذا التغيير الصغير في المعنى غير علاقتي بكل شيء تقريباً.

صار بإمكانني أن أكون متعبة دون أن أكره نفسي، وأن أكون مرتبكة دون أن أعتبر ذلك فشلاً، وأن أكون في حالة "لا أعرف" دون أن أشعر أنني مهددة بالضياح.

ومع كل هذا، لم تتغير الحياة من حولي كثيراً، لكن الطريقة التي أعيشها بها هي التي تغيرت. وهذا ما جعل كل شيء يبدو أخف، لا لأنه أصبح أسهل، بل لأنني أصبحت ألين في التعامل معه.

وهكذا، استمر الطريق... ليس كوجهة، بل كحالة وجود. حالة أتعلم فيها كل يوم أن أكون أقل صراعاً، وأكثر حضوراً، وأكثر صدقاً مع هذا الكائن الذي يسير داخلي وخارجي في الوقت نفسه.

ومع هذا الحضور الذي يزداد هدوءاً مع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن "تغيير كبير" يحدث دفعة واحدة، بل عن تلك التحولات الصغيرة التي لا تُرى بسهولة، لكنها تغير اتجاهي دون أن أشعر.

صرت أؤمن أن التغيير الحقيقي لا يشبه الانقلاب، بل يشبه الانزياح البطيء نحو نسخة أكثر صدقاً من نفسي. لا يحدث بصوت عالٍ، ولا يعلن عن نفسه، بل يتسلل بهدوء إلى طريقة تفكيري، وردود فعلي، واختياراتي اليومية.

وفي هذا الانزياح، بدأت أتعلم كيف أتعامل مع نفسي دون قسوة. لم أعد أستخدم معي لغة الضغط أو اللوم، بل لغة أقرب إلى الفهم: "ماذا تحتاجين الآن؟" بدل "لماذا لم تكوني أفضل؟"

وهذا السؤال البسيط غير الكثير من المعارك التي كنت أخوضها داخلياً دون أن ألاحظ.

حتى علاقتي بالوقت تغيرت. لم يعد الماضي عبئاً أجره معي، ولا المستقبل ثقلاً أهرب إليه. صار كل شيء أكثر خفة، لأنني بدأت أرى أنني لا أعيش في خط مستقيم، بل في موجات تتقاطع وتتبدل.

وأدركت أن بعض الأيام ليست لتكون مثمرة، بل لتكون فقط قابلة للعيش. وهذا بحد ذاته كافٍ.

ومع هذا الفهم، بدأت أسمح لنفسي بأن أكون أقل "إنجازاً" وأكثر "حضوراً". أن أترك مساحة للراحة دون شعور بالذنب، وأن أقبل فكرة أن التوقف ليس فقداناً للطريق، بل جزء منه.

وفي لحظات التأمل الهادئ، كنت أرى نفسي كما لو أنني أعود خطوة إلى الخلف، لا لأبتعد، بل لأرى الصورة بشكل أوضح، دون أن أكون منغمسة فيها بالكامل.

وهكذا، صار داخلي أقل ازدحاماً بالأحكام، وأكثر انفتاحاً على التجربة كما هي. لا كما يجب أن تكون، ولا كما كنت أريدها في البداية.

وفي هذا التحول البسيط، بدأت أكتشف أن السلام الذي كنت أبحث عنه لم يكن في مكان بعيد، بل في طريقة تعاملتي مع كل لحظة، مهما كانت عادية أو متعبة.

وكانني أخيراً تعلمت أن أكون مع نفسي... لا ضدها، ولا فوقها، ولا بعيداً عنها، بل معها تماماً، كما هي، في هذا الطريق الذي لا ينتهي، لكنه يصبح أخف كلما مشينا فيه بصدق أكبر.

وفي هذا الهدوء الذي لم يعد هساً كما كان في السابق، بدأت ألاحظ شيئاً آخر أكثر عمقاً: أنني لم أعد أحتاج إلى أن أفهم كل شيء فوراً، ولا أن أفسر كل شعور يمر بي. صار بإمكانني أن أترك بعض الأسئلة معلقة دون أن أشعر أنها تهدد استقرارتي.

كنت سابقاً أظن أن الطمأنينة تأتي من الإجابات، لكنني اكتشفت أنها أحياناً تأتي من القدرة على العيش داخل السؤال دون خوف. أن أقول: "لا أعرف الآن" دون أن يتحول هذا الجهل إلى قلق، بل إلى مساحة انتظار هادئة.

ومع هذا التحول، تغيرت علاقتي مع نفسي أكثر فأكثر. لم أعد أتعامل معها كشيء يجب إصلاحه باستمرار، بل ككائن حي يتطور ببطء، يحتاج أحياناً إلى الصمت أكثر من التوجيه، وإلى الرحمة أكثر من التقييم.

حتى أخطائي بدأت تأخذ شكلاً مختلفاً في داخلي. لم تعد نهايات صغيرة أو دلائل فشل، بل أصبحت إشارات، كأنها تقول لي: "هنا تحتاجين أن تنظري بطريقة أخرى". لا أكثر.

وفي كل مرة كنت أعود فيها إلى داخلي، كنت أجد أن المسافة بيني وبين نفسي تتقلص. لم أعد غريبة عن مشاعري، ولا متوترة من تقلباتي. صرت أراها كجزء طبيعي من هذا الكيان الذي لا يكون ثابتاً، بل حياً، يتغير باستمرار.

وهكذا، لم يعد الهدف أن أصل إلى نسخة مثالية من نفسي، بل أن أبقى صادقة مع النسخة التي أنا عليها الآن، حتى وهي تتغير، حتى وهي غير مكتملة.

لأنني فهمت أخيراً أن الاكتمال ليس نقطة نصل إليها، بل طريقة نعيش بها الرحلة... خفيفة، واعية، وغير متعجلة.

وهذا الفهم الجديد جعل الطريق أقل صحبًا مما كان عليه من قبل. لم يعد في داخلي ذلك الإصرار القديم على الوصول السريع، ولا ذلك التوتر الخفي الذي كان يدفعني دائمًا لأن أكون "أكثر" في وقت أقل. صار بإمكانني أن أتحرّك دون أن ألهث، وأن أبطئ دون أن أشعر أنني أتأخر عن شيء ما.

وفي لحظات بسيطة جدًا، بدأت أكتشف أن الحياة لا تحتاج دائمًا إلى قرارات كبيرة للتغيير، بل أحيانًا يكفي أن يتغير موقف داخلي صغير، حتى تبدو الأشياء من حولي وكأنها أعادت ترتيب نفسها بهدوء.

حتى نظرتي إلى الألم لم تعد كما كانت. لم أعد أراه كعدو يجب التخلص منه بسرعة، بل كإشارة تمرّ، تُعلّمني شيئًا عني دون أن تفرض عليّ البقاء فيه. كأنه صار لغة، لا حكمًا.

ومع الوقت، بدأت أفهم أنني لا أحتاج أن أكون في أفضل حالاتي حتى أستحق أن أعيش يومي بسلام. يكفي أن أكون حاضرة فيه، بكل ما فيّ من تشتت أو وضوح، من قوة أو تعب. الحضور وحده أصبح شكلاً من أشكال الكفاية.

وفي هذا الحضور، بدأت ألاحظ تفاصيل كنت أتجاوزها دائمًا: طريقة الضوء في الصباح، نبرة صوتي حين أكون مطمئنة، أو حتى تلك اللحظات التي لا يحدث فيها شيء، لكنها رغم ذلك ممتلئة بشعور خفيف لا يُفسّر.

وكان الحياة، بعد أن هدأت داخلي، بدأت تكشف لي وجهها الآخر... الأقل استعجالًا، والأكثر صدقًا. وجه لا يطلب مني أن أكون شيئًا محددًا، بل أن أكون فقط، دون مقاومة.

وهكذا، لم يعد السؤال الأكبر هو: "إلى أين أصل؟"

بل أصبح أكثر هدوءًا: "كيف أكون هنا... الآن، دون أن أفقد نفسي وأنا أعيش؟"

ومع تكرار هذا السؤال في داخلي، بدأت الإجابة لا تأتي على شكل فكرة واحدة واضحة، بل على شكل تغييرات صغيرة في السلوك، في الانتباه، في طريقة ردّي على الحياة نفسها.

لم أعد أندفع تلقائيًا نحو كل ما يستفزني، بل صار بين الفعل وردّ الفعل مساحة صغيرة... مساحة كنت أفقدها دون أن أعرف. وفي تلك المساحة تحديدًا، بدأت أكتشف معنى الاختيار الحقيقي، لا ردّ الفعل.

حتى علاقتي مع الناس تغيرت بهدوء. لم أعد أبحث عن أن أكون مفهومة من الجميع، ولا أن أشرح نفسي باستمرار. صرت أكتفي بأن أكون واضحة مع نفسي أولاً، وما تبقى من الفهم أو عدمه لم يعد يحدد قيمتي أو يززع داخلي.

وفي هذا التحرر الخفيف، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى إثبات وجودي بنفس الطريقة القديمة. لم أعد أركض خلف الاعتراف، لأنني بدأت أشعر أن وجودي نفسه كافٍ، حتى دون تصفيق أو تأكيد خارجي.

ومع ذلك، لم يصبح كل شيء مثاليًا. لا، ما زالت هناك أيام تتداخل فيها الفوضى مع التعب، وما زالت هناك لحظات يعود فيها القلق بشكل مفاجئ. لكن الفرق أنني لم أعد أعتبر ذلك انهيارًا، بل جزءًا من الإيقاع الطبيعي للحياة.

صار بإمكانني أن أقول: "هذا يوم ثقيل" بدل "أنا لا أحسن"، وصار بإمكانني أن أتترك اليوم يمر دون أن أحمله معنى أكبر مما يحتمل. وهكذا، بدأت أفهم أن السلام ليس حالة دائمة، بل علاقة جديدة مع التقلّب نفسه. علاقة لا تقوم على السيطرة، بل على المرافقة.

ومع هذه المرافقة، لم أعد أبحث عن حياة بلا اضطراب، بل عن قلب يستطيع أن يبقى حاضرًا حتى وسط الاضطراب، دون أن يفقد نفسه أو ينفجر.

وكانني أخيرًا تعلمت أن الطمأنينة ليست مكانًا أصل إليه...

بل طريقة أعود بها إلى نفسي كل مرة، مهما ابتعدت، ومهما تغيرت الطرق من حولي.

ومع هذا التكرار الهادئ للعودة إلى نفسي، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع "العودة" كفعل طارئ بعد ضياع، بل كجزء طبيعي من الرحلة نفسها. كان الابتعاد والاقتراب ليسا خطأ وصواب، بل حركة مستمرة داخل التجربة.

صرت أفهم أنني لا أحتاج أن أبقى ثابتة حتى أكون متوازنة، بل يكفي أن أتعلّم كيف أستعيد توازني كل مرة بطريقة ألطف من السابقة. وهذا وحده كان كافيًا ليخفف كثيرًا من ثقل المثالية التي كنت أحملها دون وعي.

وفي هذا المسار، بدأت أرى أن بعض التحولات لا تُقاس بوضوحها، بل بمدى هدونها. هناك تغييرات لا تُعلن عن نفسها، لكنها تغير طريقة جلوسي مع نفسي، وطريقة نظرتي للأشياء، وطريقة نجاتي من قسوة الأفكار حين تأتي.

حتى فكرة "أن أصل" بدأت تدوب تدريجيًا. لم يعد هناك مكان محدد في داخلي أريد الوصول إليه، بل صار هناك امتداد مفتوح أتحرّك فيه، أتعرف فيه على نفسي بشكل أعمق، دون أن أضغ نهاية لهذه المعرفة.

ومع هذا الامتداد، صار الصمت أقل ثقلًا وأكثر صداقة. لم أعد أخافه كما كنت، بل بدأت أستمع إليه. أحيانًا لا يقول شيئًا، لكن مجرد وجوده كان يكفي ليعيد ترتيب الفوضى الداخلية دون تدخل.

وفي لحظات بسيطة جدًا، كنت أكتشف أنني لم أعد نفس الشخص الذي كان ينفجر من الداخل بسبب كل شيء صغير. لا لأن الحياة أصبحت أسهل، بل لأنني أصبحت أتعامل معها بقدر أقل من الصراع، وبقدر أكبر من الفهم.

وهكذا، بدأت أرى أن الرحلة لا تحتاج أن تكون مثالية حتى تكون ذات معنى. يكفي أن تكون صادقة، متغيرة، وغير خائفة من نفسها.

وكانني أخيرًا وصلت إلى فكرة بسيطة لكنها عميقة:

أنني لا أحتاج أن أكون "مكتملة" كي أستحق نفسي...

يكفي أن أكون حقيقية، في كل لحظة، حتى وهي تتغير، حتى وهي لا تشبه ما كنت أتوقّعه يومًا.

ومع هذا القبول الذي بدأ يتجذر بهدوء، صرت أرى أن "الحقيقة" التي أعيشها ليست شيئاً ثابتاً أيضاً، بل هي طبقات تتكشف مع الوقت. كل طبقة كانت تأخذني نحو فهم أعمق لنفسِي، دون أن تلغي ما قبلها، وكأنني لا أغير بقدر ما أتوسع. حتى صورتني عن نفسي لم تعد صورة واحدة جامدة، بل صارت مجموعة من النسخ التي تتعايش داخلي دون صراع: نسخة تتعب، ونسخة تحاول، ونسخة تتأمل، ونسخة تختار الصمت حين لا تجد ما تقوله. وكلها أصبحت مقبولة في داخلي دون حاجة إلى إقصاء أي منها.

وفي هذا التعدد، بدأت أفهم أنني لست مطالبة بأن أكون "نسخة أفضل" كل يوم، بل أن أكون أكثر وعياً بما يحدث في داخلي، دون أن أتحوّل إلى قاضية دائمة على نفسي. مجرد شاهد هادئ أحياناً، ومشارك رحيم أحياناً أخرى.

ومع الوقت، صار الغفران جزءاً من هذا الطريق. ليس غفراناً عابراً، بل غفراناً يتكرر كل مرة أجد فيها نفسي تعود لنمط قديم، أو فكرة قاسية، أو خوف مألوف. لم أعد أتعامل مع ذلك كفشل، بل كجزء من التعلم الذي لا ينتهي.

وهكذا، بدأت أكتشف أن النمو ليس خطأ مستقيماً إلى الأعلى، بل حركة دائرية أحياناً، تعود فيها لنفس الدروس بوعي مختلف، بقلوب أقل قسوة، وبأعين ترى ما لم تكن تراه من قبل.

وفي هذا الفهم، خفت كثير من الضغط الذي كنت أضعه على نفسي دون أن أشعر. لم أعد أطلبها بأن تكون دائماً في مستوى معين من القوة أو الوضوح، بل صرت أسمح لها أن تكون بشرية كما هي، متقلبة، لكنها صادقة.

وكانني أخيراً تعلمت أن الطريق لا يُقاس بسرعة الوصول، بل بصدق الخطوات فيه... وبقدرتي على أن أبقى مع نفسي، حتى عندما لا تكون كل الإجابات موجودة، وحتى عندما لا يكون كل شيء واضحاً بعد.

ومع هذا البقاء الذي صار أكثر هدوءاً، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن "معنى واحد كبير" يفسر كل شيء في حياتي، بل صرت أكتفي بمعانٍ صغيرة تتكوّن في الطريق: لحظة راحة، فكرة تفهم، أو شعور خفيف بأنني في الاتجاه الذي يناسبني الآن، حتى لو لم يكن نهائياً.

صار المعنى بالنسبة لي شيئاً حياً، يتبدّل معي، لا شيئاً ثابتاً يجب أن ألاحقه طوال الوقت. وهذا وحده خفف كثيراً من ذلك الضغط الداخلي الذي كان يجعلني أشعر أن عليّ أن أفهم كل شيء دفعة واحدة.

وفي هذا التبدّل، بدأت أرى أن بعض الأيام لا تأتي لتفهم، بل لتعاش فقط. أيام لا تحمل إجابات، لكنها تحمل حضوراً بسيطاً يكفي لأن أستمّر دون أن أضيع نفسي في الأسئلة.

حتى نظرتي للإنجاز تغيرت. لم يعد الإنجاز هو ما يُرى من الخارج فقط، بل صار أحياناً أن أستيقظ دون ثقل كبير، أن أهدأ بعد توتر، أن أختار لنفسي لحظة صمت دون شعور بالذنب. أشياء صغيرة، لكنها كانت في السابق معارك كاملة داخلي.

ومع هذا التحول، بدأت أشعر أنني لا أعيش حياتي ضد نفسي، بل معها. لا أضغطها لتكون شيئاً آخر، بل أرافقها وهي تتشكّل ببطء، دون استعجال، ودون رغبة في السيطرة على كل تفاصيلها.

وهكذا، صار داخلي أقل ضجيجاً، ليس لأن الأسئلة اختفت، بل لأنني لم أعد أطلب منها أن تنتهي بسرعة. صرت أتركها تمرّ، وأبقى أنا في مكاني، أتعلّم كيف أكون مستقرة حتى وسط عدم الاستقرار.

وفي النهاية، بدأت أفهم أن هذه الرحلة كلها لم تكن عن الوصول إلى نسخة مثالية من نفسي، بل عن تعلم طريقة أهدأ للعيش... طريقة لا تُقصر الألم، ولا تُبالغ في الفرح، لكنها تسمح لي أن أكون إنسانة كاملة بكل ما في الكلمة من بساطة وتغيير وصدق.

ومع هذا الصدق الذي بدأ يتسع داخلي، صرت أرى أنني لم أعد بحاجة إلى أن أثبت لنفسي شيئاً في كل لحظة. لم يعد هناك ذلك الإلحاح الخفي بأن أكون في مستوى معين طوال الوقت، وكان حياتي اختبار مستمر. صار يكفي أن أكون موجودة، حتى لو لم تكن كل الأجزاء مرتبة أو مفهومة.

وفي هذا الهدوء الجديد، بدأت ألاحظ أنني حين أترك الأشياء تأخذ وقتها، فإنها في النهاية تتضح وحدها دون أن أُجبرها. بعض العقد لا تُفكّ بالقوة، بل بالانتظار الواعي، وبالاستمرار في العيش رغم عدم الفهم الكامل.

حتى الأفكار التي كانت تثقلني سابقاً، لم تعد تمتلك نفس السلطة. تمرّ بي، لكن لا تستقر فيّ كما كانت تفعل من قبل. كأن المسافة بيني وبينها أصبحت أكبر قليلاً، مساحة تسمح لي أن أراها دون أن أدوب فيها.

ومع هذا الاتساع، بدأت أكتشف أنني لست مضطرة أن أكون دائماً "على ما يرام" حتى أكون بخير. يمكنني أن أكون متعبة، ومع ذلك ثابتة. يمكنني أن أكون غير واضحة، ومع ذلك أتحرّك. يمكنني أن أكون في منتصف الطريق، ومع ذلك لست ضائعة.

وهكذا، بدأ مفهوم "الاستمرار" يأخذ معنى مختلفاً لدي. لم يعد يعني أن أكون قوية طوال الوقت، بل أن أعود كل مرة، حتى لو كنت أبطأ، حتى لو كنت أكثر هدوءاً، حتى لو كنت مختلفة قليلاً عما كنت عليه بالأمس.

وفي هذا الفهم، صار داخلي أكثر تسامحاً مع نفسه. لم يعد يعامل كل تعثر كخسارة، بل كجزء طبيعي من إيقاع الحياة، الذي لا يسير دائماً بنفس النغمة، لكنه يبقى مستمرّاً رغم كل شيء.

وكانني أخيراً فهمت أن الطريق لا يُقاس بكمية ما أتجاوز، بل بقدرتي على ألا أفقد نفسي وأنا أمشي فيه... وأن أبقى قريبة من ذاتي، حتى وهي تتغير، حتى وهي تتعلّم، حتى وهي لا تزال في طور التشكّل.

وفي هذا القرب الجديد من الذات، بدأت أرى أن التغيير ليس حدثاً يُعلن عنه، بل حالة هادئة تتسلّل دون ضجيج. لا يأتي دفعة واحدة ليقبّل كل شيء، بل يشبه ضوءاً خفيفاً يتغيّر تدريجياً داخل الغرفة، حتى تتكشفين لاحقاً أن المكان لم يعد كما كان، رغم أنك لم تلاحظي اللحظة التي تغيّر فيها.

صرت أفهم أنني حين أقاوم نفسي كثيرًا، أتعب أكثر مما أتقدم. وحين أترك لها مساحة لتكون كما هي، تبدأ في ترتيب نفسها بطريقة لا تشبه الفوضى التي كنت أراها، بل تشبه محاولة صادقة للفهم، حتى لو كانت بطيئة.

وفي لحظات الصمت، لم أعد أبحث عن إجابات فورية لكل ما يمر بي. بعض الأسئلة، أدركت أنها لا تحتاج إلى حل سريع، بل إلى أن تُترك مفتوحة قليلًا، حتى تتضح الإجابة من تلقاء نفسها، دون ضغط.

حتى نظرتي للماضي تغيرت. لم يعد يبدو كشيء يجب تجاوزه أو نسيانه، بل كطبقات من التجربة تشكل ما أنا عليه الآن. فيه أخطاء، نعم، لكن فيه أيضًا بدايات لم أكن أراها وقتها، وفيه إشارات صغيرة كانت تقودني دون أن أنتبه.

أما المستقبل، فلم يعد ذلك الشيء الذي يفرض حضوره بثقل القلق. صار أقرب إلى احتمال واسع، يمكن الاقتراب منه خطوة خطوة، دون أن أحتاج لرؤيته كاملاً من الآن.

وهكذا، بين ما كان وما سيكون، بدأت أتعلم كيف أعيش "الآن" دون أن أسرع في الهروب منه. أن أبقى فيه، حتى وهو غير كامل، حتى وهو غير واضح، حتى وهو بسيط أكثر مما توقعت.

وفي هذا البقاء الهادئ، بدأت أكتشف أن الحياة لا تحتاج دائماً إلى فهم عميق كي تُعاش... يكفي فقط أن نكون حاضرين فيها بصدق، وأن نسمح لأنفسنا أن نستمر، دون أن نفقد هذا الخيط الخفي الذي يربطنا بذواتنا، مهما تغيرت الطريق.

وفي هذا الخيط الخفي، بدأت ألاحظ شيئاً لم أكن أراه من قبل: أنني كلما كنت ألين مع نفسي، صرت أكثر وضوحاً، لا أقل. وكأن الصرامة التي كنت أظنها ضرورية للفهم، كانت في الحقيقة تزيدي ضباباً، بينما البساطة كانت تفتح لي نوافذ أوسع للدخول.

صرت أتعامل مع مشاعري كما لو أنها رسائل، لا أوامر. لا أحتاج أن أطيعها أو أرفضها فوراً، بل أن أستمع فقط. بعضُها يأتي محملاً بالتعب، وبعضها بالخوف، وبعضها الآخر بشيء لا أستطيع تسميته، لكنه يمرّ بهدوء إذا لم أقاومه.

ومع الوقت، أدركت أنني لست مضطرة أن أكون نسخة مثالية حتى أستحق الراحة. لم يكن عليّ أن أنتهي من كل شيء داخلي حتى أتأنس. يمكنني أن أتأنس وأنا في منتصف الفوضى، ويمكنني أن أرتب نفسي وأنا ما زلت أتعثر.

حتى العلاقات مع الآخرين بدأت تأخذ شكلاً أهدأ في داخلي. لم أعد أبحث عن أن يفهمني الجميع، بل أن أفهم نفسي أولاً، وما تبقى يأتي بشكل أبسط مما توقعت. لم يعد الصمت بيني وبين الآخرين مخيفاً، بل صار مساحة لاختبار ما إذا كنت مرتاحة فعلاً، لا مجرد محاولة لإرضاء أحد.

وفي كل هذا، بدأت أكتشف أن القوة الحقيقية ليست في أن لا أنكسر، بل في أن أعرف كيف أعود بعد الانكسار دون أن أكره نفسي. أن أرى في كل عودة فرصة جديدة، لا دليل إدانة قديم.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، صار داخلي أقل ضجيجاً. ليس لأن الحياة أصبحت أقل قسوة، بل لأنني توقفت عن جعل كل شيء معركة. لم أعد أقاتل كل فكرة، ولا كل شعور، ولا كل خوف.

أصبحت أختار ببساطة: ما الذي أحتاج أن أتمسك به، وما الذي أستطيع أن أتركه يمرّ دون أن يأخذني معه.

وفي هذا الاختيار الهادئ، بدأت أفهم أنني لم أكن أبحث عن حياة مختلفة بقدر ما كنت أبحث عن طريقة مختلفة لأكون فيها... طريقة لا تُقصي ضعفي، ولا تُعاقب ترددي، ولا تطلب مني أن أكون أكثر مما أستطيع، فقط كي أستحق أن أكون.

وفي هذا الفهم الجديد، بدأت أرى أنني كلما حاولت أن أمسك بكل شيء، أفقد قدرتي على الشعور بما هو مهم فعلاً. وكان التعلق المفرط بالتفاصيل كان يسرق مني رؤية الصورة الأوسع، تلك الصورة التي لا تُفهم دفعة واحدة، بل تُعاش خطوة خطوة.

صرت أسمح للأشياء أن تكون غير مكتملة أحياناً، دون أن أشعر أن في ذلك نقصاً في. لم يعد الفراغ يخيفني كما كان، بل صار جزءاً طبيعياً من الإيقاع، مساحة ضرورية لشيء جديد أن يتكوّن بهدوء.

حتى داخلي، لم أعد أراه كشيء يجب أن يكون ثابتاً طوال الوقت. فيه تغيير مستمر، فيه صعود وهبوط، فيه لحظات صفاء وأخرى من التشتت، وكلها أصبحت تنتمي لي بنفس الدرجة، دون أن أقصي واحدة منها.

وفي لحظات بسيطة جداً، بدأت ألاحظ أن السلام لا يأتي من الخارج كما كنت أظن، بل من الطريقة التي أستجيب بها لما يحدث. ليس في إيقاف العاصفة، بل في ألا أضيع داخلها.

صرت أتعلم أن أكون شاهدة على حياتي بدل أن أكون خصماً لنفسي فيها. أن أراقب دون حكم قاسٍ، وأن أتحرك دون جلد ذات، وأن أترك لنفسي حق التجربة دون أن أطلب الكمال كشرط مسبق.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت المسافة بيني وبين نفسي تتقلص بطريقة مختلفة... ليست اقتراباً يلغيني، بل اقتراباً يجعلني أفهمني أكثر. وكأنني في النهاية لم أعد أبحث عن نسخة "أخرى" مني، بل عن طريقة أكثر رحمة لأكون النسخة التي أنا عليها الآن... بكل ما فيها من اكتمال ونقص، من وضوح وغموض، من ثبات وتغيير.

وفي هذا القبول، صار الطريق أقل قسوة... ليس لأنه أصبح سهلاً، بل لأنني لم أعد أحمل نفسي وحدها ثقل كل شيء.

وفي هذا الهدوء الذي بدأ يتشكل داخلي، صرت أفهم أن القسوة التي كنت أمارسها على نفسي لم تكن قوة، بل كانت خوفاً متخفياً في شكل سيطرة. خوف من أن أفلت الأمور، أو أن لا أكون "كافية" كما ينبغي.

لكن شيئاً ما تغير في نظرتي لذلك كله... لم أعد أرى الحياة كمسار يجب أن يُنجز بإتقان، بل كمساحة تُعاش حتى في ارتباكها. وكأن القيمة لم تعد في الوصول السريع، بل في القدرة على الاستمرار دون أن أفقد نفسي في الطريق.

بدأت ألاحظ أنني حين أهدأ، تتضح الأشياء من تلقاء نفسها. لا لأن كل شيء أصبح منظماً، بل لأنني توقفت عن مقاومة الفوضى الداخلية بكل قوتي. صار في داخلي نوع من الثقة البسيطة: أنني سأفهم لاحقاً، حتى لو لم أفهم الآن.

ومع هذا التحول الصغير في طريقة رؤيتي، لم تعد الأسئلة القديمة تنقلني بنفس الطريقة. لماذا لم أكن كذا؟ لماذا لم أصل بعد؟ لماذا لست كما يجب أن أكون؟... أصبحت تمرّ، دون أن تملك نفس السلطة التي كانت لها من قبل.

وكأنني بدأت أستبدل تلك الأسئلة بسؤال واحد أهدأ: كيف أستطيع أن أكون هنا الآن، دون أن أهرب من نفسي؟ وفي هذا الحضور، حتى اللحظات العادية صارت تحمل معنى مختلفاً. لا شيء فيها مبهّر بالضرورة، لكنها صادقة بما يكفي لتجعلني أشعر أنني أعيش، لا أنني الألق شيئاً يجب أن أكونه.

وهكذا، لم يعد التغيير بالنسبة لي حدثاً كبيراً يُنتظر، بل حركة خفيفة تحدث في الداخل دون ضجيج... تغيير طريقة الوقوف، لا شكل الحياة بالكامل.

ومع هذا الهدوء الذي يتسلل بلا إعلان، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع نفسي كشيء يجب إصلاحه باستمرار، بل كوجود يتعلم أن يتسع. لا أكثر ولا أقل.

صار واضحاً لي أنني كلما خففت من محاولتي للسيطرة على كل تفصيلة، ظهرت لي الحياة بشكل أكثر صدقاً، حتى لو لم يكن مريحاً دائماً. كأن الوضوح لا يأتي من ترتيب العالم، بل من قدرتي على رؤيته كما هو، دون أن أضيف عليه قلقاً زائداً.

وفي بعض الأيام، ما زال التشتت يزورني، وما زالت الأسئلة تعود، لكن الفرق أنني لم أعد أعتبرها تهديداً لاستقرارتي. صارت أشبه بغيوم تمرّ في السماء، لا تلغي السماء، ولا تُغيّر حقيقتها.

حتى داخلي، بدأت أتعامل مع التناقضات بقدر أقل من الصراع. لم أعد أطلب من نفسي أن أكون "نسخة واحدة ثابتة"، بل صرت أسمح لكل جزء أن يظهر في وقته: القوة حين تحضر، والضعف حين يثقل، والرغبة في الصمت حين تزدهم الأفكار.

ومع الوقت، فهمت أن النضج لا يعني أن تختفي هذه التحوّلات، بل أن تتوقّف عن محاربتها. صار في داخلي نوع من المصالحة الهادئة: لا شيء يجب أن يكون مثاليًا ليكون حقيقيًا. ولا شيء يحتاج أن يكتمل بسرعة ليكون له معنى.

وهكذا، لم يعد الطريق يبدو كشيء يجب إنهاؤه، بل كشيء يُرافقتي. خطوة بعد خطوة، دون استعجال، ودون تلك الحاجة القديمة لإثبات أنني وصلت.

فقط أنا... أتعلم أن أكون، بدل أن أكون دائماً في سباق مع نفسي.

وفي هذا الهدوء الذي لم أعد أقاومه، بدأت أرى أن فكرة "الوصول" نفسها كانت وهمًا خفيفًا كنت أطارده دون أن أنتبه. كأنني كنت أظن أن هناك نقطة أخيرة يصبح فيها كل شيء واضحًا تمامًا، ولا يعود هناك ارتباك أو تردد. لكن ما يتكشف لي الآن هو أن الوضوح ليس محطة، بل طريقة في النظر.

صرت أفهم أنني لن أكون يوماً نسخة نهائية من نفسي، وأن هذا ليس نقصاً كما كنت أعتقد سابقاً، بل طبيعة الحياة حين تُعاش بصدق. كل يوم يضيف طبقة، ويحذف أخرى، ويكشف شيئاً لم يكن مرئياً من قبل. وأنا، بدل أن أقاوم هذا التغيير، بدأت أتعلم كيف أنتفس داخلة.

حتى تلك اللحظات التي كنت أسميها "اضطراباً"، لم تعد تبدو لي كخلل يجب إصلاحه فوراً، بل كإشارة إلى أن شيئاً في داخلي يتحرّك، ينضج، أو يعيد ترتيب نفسه بصمت. لم أعد أطلب من نفسي أن أكون ثابتة حتى أشعر بالأمان، بل صرت أسمح لنفسي أن أكون في حالة حركة دون أن أفقد الإحساس بالاتجاه.

وهكذا، صار السلام الداخلي بالنسبة لي أقل صخباً مما كنت أظن. ليس شعوراً دائماً الاطمئنان، بل قدرة على البقاء مع ما هو غير محسوم دون أن أهرب منه. أن أترك الأسئلة مفتوحة دون أن أعتبرها فشلاً. أن أعيش اليوم دون أن أثقل عليه بكل أيام الغد.

وفي نهاية هذا الإدراك، لم أعد أبحث عن نسخة "أفضل" مني في مكان بعيد، بل أراها تتشكل هنا... في التفاصيل الصغيرة، في التراجع أحياناً، في الفهم المتأخر، وفي تلك اللحظات التي أختار فيها ألا أكون قاسية على نفسي كما كنت من قبل.

وهنا، في هذا الهدوء الذي لم يعد هشاً كما كان، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع حياتي كشيء يجب "إدارته" طوال الوقت، بل كشيء يُعاش حتى في فوضاه. لم يعد هناك ذلك الإصرار القديم على أن تكون كل خطوة محسوبة، وكان الخطأ ممنوع، وكان العيش نفسه يحتاج إذناً مسبقاً.

صرت أسمح لبعض الأشياء أن تبقى غير مكتملة دون أن أشعر أنني أضعت الطريق. فالاكتمال لم يعد شرطاً كي أشعر بالقيمة، بل مجرد شكل من الأشكال، يأتي أحياناً ويغيب أحياناً أخرى، دون أن يغيّر حقيقة أنني أستمر.

حتى نظرتي لنفسية تغيرت شيئاً فشيئاً. لم أعد أرى "من أنا" كإجابة واحدة ثابتة، بل كمساحة تتوسع مع كل تجربة. مرة أكتشف صبري، ومرة أتعثر في قلبي، ومرة أندش من قدرتي على النهوض دون تفسير واضح. وكأنني لا أعرف بما أكون عليه في لحظة واحدة، بل بما أستطيع أن أعود إليه كل مرة.

صار واضحاً لي أيضاً أن القسوة التي كنت أمارسها على نفسي لم تكن قوة، بل محاولة خفية للسيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه. والآن، كلما خفت هذا الضغط الداخلي، بدأت أرى الأشياء كما هي: بسيطة أحياناً، ومعقدة أحياناً أخرى، لكنها في النهاية قابلة لأن تُفهم دون أن تُكسر.

وفي هذا الفهم الجديد، لم تعد الأسئلة التي تظهر في داخلي تُربكني كما في السابق. بل صرت أستقبلها كجزء طبيعي من الحركة الداخلية، كدليل على أنني لا أتجمّد في مكان واحد. بعض الأسئلة تُجاب مع الوقت، وبعضها يتلاشى من تلقاء نفسه، وبعضها يبقى دون إجابة واضحة، ومع ذلك لا يعود وجوده مصدر قلق.

وهكذا، بدأت الحياة تفقد ذلك الطابع الصارم الذي كنت أراه فيها، لا لأنها أصبحت أسهل، بل لأنني توقفت عن معاملتها كاختبار دائم. صارت أقرب إلى رحلة لا تُقاس بنهايتها، بل بطريقة السير فيها.

وفي كل مرة أعود إلى نفسي، أجد أنني لم أعد تلك التي تريد أن تصل بسرعة، بل تلك التي تتعلم أن تبقى... بهدوء، وبشيء أقل من الخوف، وبشيء أكثر من الثقة بأن السير نفسه يكفي.

ومع هذا التحوّل الهادئ، بدأت أكتشف شيئاً لم أكن ألتفت إليه من قبل: أنني حين أتوقف عن مطاردة "الصورة المثالية" لنفسي، أبدأ في رؤية ما هو حقيقي فعلاً. ليس ما ينبغي أن أكونه، بل ما أنا عليه الآن، بكل بساطته وتعقيده في نفس الوقت.

صار داخلي أقل ضجيجاً، ليس لأن الحياة أصبحت خفيفة، بل لأنني لم أعد أضيف إلى ثقلها ثقلًا آخر من التوقعات. لم أعد أطالب نفسي بأن أشعر دائماً بالقوة، ولا أن أكون دائماً في أفضل حال، بل فقط أن أكون صادقة مع ما يمرّ بي.

حتى لحظات الانكسار، تتغيّر مكانها في داخلي. لم تعد سقوطاً، بل صارت توقفاً مؤقتاً، كأنني أجلس قليلاً في منتصف الطريق لأفهم الاتجاه من جديد، دون أن أعتبر ذلك نهاية أو فشلاً. مجرد استراحة إنسانية لا أكثر.

ومع الوقت، بدأت أدرك أن السلام الذي كنت أبحث عنه لم يكن شيئاً خارجاً عني، ولا حالة يجب الوصول إليها بعد ترتيب كل شيء. بل كان في طريقة استجابتي لما يحدث، في قدرتي على ألا أضخم الألم، ولا أنكر التعب، ولا أهرب من الأسئلة التي لا إجابات جاهزة لها.

وهكذا، لم يعد التغيير يبدو كمعركة أهرم فيها أو أنتصر، بل كتحوّل طبيعي يحدث بصمت. أحياناً ألتفت فأجد أنني أصبحت أكثر هدوءاً دون أن أقرر ذلك، وأكثر رحابة دون أن أخطط لذلك، وكأنني أعاد تشكيلها من الداخل دون ضجيج.

وفي هذا الإدراك، خفت ذلك الشعور القديم بأنني متأخرة عن نفسي، أو أنني لم أصل بعد. لم يعد هناك "وصول" يجب أن أركض نحوه، بل وجود يتكشف لحظة بلحظة.

فقط... أنا هنا.

لا في القمة، ولا في النهاية.

بل في منتصف الحياة، حيث لا حاجة لإثبات شيء، سوى أنني أستمر في أن أكون.

ومع استمرار هذا الإدراك، بدأت أرى أن "المنتصف" الذي كنت أعتبره منطقة انتظار، هو في الحقيقة المكان الوحيد الذي تُعاش فيه الحياة بصدق. لا بداية مثالية ولا نهاية محسومة، بل مسار مفتوح يتشكل مع كل خطوة.

صار واضحاً لي أنني لم أعد بحاجة لأن أفهم كل شيء الآن. لم يعد الجهل المريح بالمستقبل مصدر قلق كما كان، بل أصبح جزءاً من طبيعة التجربة. كأن الحياة لا تريد أن تفهم دفعة واحدة، بل أن تُكتشف ببطء، وبقدر ما أكون مستعدة له.

حتى علاقاتي مع نفسي ومع ما حولي أصبحت أهدأ. لم أعد أسارع في إصدار الأحكام على ما أشعر به، ولا أجبر نفسي على تفسير كل إحساس فوراً. أحياناً أترك المشاعر تمرّ كما هي، دون أن أحلّلها أكثر من اللازم، ودون أن أحملها معنى أكبر من حجمها.

وهذا ما جعلني أرى أن الكثير من الألم لم يكن في التجربة نفسها، بل في مقاومتها لها. في رفضي أن تكون الأشياء كما هي، وفي محاولتي الدائمة لإعادة تشكيل الواقع ليبدو توقعاتي. ومع كل مرة أتخلّى فيها قليلاً عن هذه المقاومة، أكتشف مساحة أوسع من الراحة.

لم يعد داخلي يبحث عن يقين كامل، بل عن صدق كافٍ لإكمال الطريق دون أن أنهك نفسي بالتساؤل المستمر: "هل أنا على الطريق الصحيح؟". كأن الطريق الصحيح لم يعد مساراً واحداً، بل حالة من الحضور مع ما يحدث، حتى لو لم يكن واضحاً تماماً.

وفي هذا الحضور، بدأت التفاصيل الصغيرة تستعيد معناها: لحظة هدوء، نفس عميق، فكرة تمرّ دون أن تجرّ خلفها عاصفة، شعور بسيط بالطمأنينة دون سبب كبير. أشياء كنت أعتبرها عادية، صارت الآن علامات خفيفة على أنني أقترّب من نفسي أكثر.

وهكذا، لم يعد السؤال هو "إلى أين أصل؟"، بل "كيف أكون هنا دون أن أضيع نفسي في الطريق؟".

وسؤال كهذا، رغم بساطته، غير شكل الرحلة كلها... وجعلها أخف، وأصدق، وأقرب إلى ما يشبه الحياة حين تُعاش كما هي، لا كما يجب أن تكون.

ومع هذا التغيّر الهادئ، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع الحياة كمعركة يجب أن أربحها دائماً، بل كشيء يمكنني أن أعيشه دون ذلك التوتر المستمر الذي كان يرافق كل خطوة. لم تعد كل لحظة تحتاج إلى تفسير، ولا كل شعور يحتاج إلى حلّ فوري، وكأنني أخيراً بدأت أفهم أن بعض الأشياء لا تُفهم بالعقل وحده، بل تُحتوى بالقلب والوقت.

صار في داخلي نوع جديد من الطمأنينة... ليس ذلك الاطمئنان الكامل الذي يخلو من الخوف أو الحيرة، بل طمأنينة أهدأ، تقبل أن تكون الحياة ناقصة أحياناً، وغامضة أحياناً أخرى، دون أن يعني هذا أنني تائهة.

تعلمت أن السلام الحقيقي لا يأتي عندما تصبح كل الظروف مثالية، بل عندما أتوقف عن ربط راحتي بكمال كل شيء حولي. حين أسمح لأنفسني أن تمرّ بنقلها وخفتها، دون أن أحمل نفسي مسؤولية السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه.

ومع الوقت، بدأت المسافة تكبر بيني وبين ذلك الصوت الداخلي القاسي الذي كان يراقبني باستمرار، وقيس قيمتي بما أنجزت، أو بما فهمته، أو بمدى قدرتي على البقاء قوية طوال الوقت. لم يختفِ تماماً، لكنه لم يعد يملك السلطة نفسها. صرت أسمعها أحياناً... ثم أتركه يمرّ، دون أن أتبعه إلى تلك الدوامة القديمة.

وأدركت شيئاً مهماً: أن النضج لا يعني أن أصل إلى نسخة نهائية مني، بل أن أتصالح مع فكرة أنني في تغيّر دائم. أنني سأضعف أحياناً، وأرتبك، وأترجع، ثم أعود لأفهم نفسي بطريقة أعمق قليلاً. وكأن الحياة لا تطلب مني أن أكون ثابتة، بل أن أكون صادقة مع ما أمر به.

وفي هذا الصدق، بدأت علاقتي بنفسي تصبح أكثر لطفاً. لم أعد أطالبها بأن تتجاوز كل شيء بسرعة، ولا أن تتظاهر بالقوة حين تكون متعبة. صرت أترك لها مساحة للتنفس، لتخطئ، لتتعلم ببطء، دون خوف دائم من التأخر أو الفشل أو الضياع. حتى المستقبل، الذي كان يبدو أحياناً كشيء ثقيل وملهيء بالاحتمالات المقلقة، صار أقل رعباً. ليس لأنني عرفت ما سيحدث، بل لأنني لم أعد أشعر أنني بحاجة لمعرفة كل شيء مسبقاً كي أطمئن. يكفيني الآن أن أتق بأنني، مهما تغيّرت الطرق، سأستطيع أن أجد نفسي من جديد.

وهكذا، تحوّلت الرحلة من سباق مرهق نحو "نسخة أفضل"، إلى علاقة أهدأ مع الحياة... علاقة فيها مساحة للإنسان أن يكون غير مكتمل، وغير متأكد، ومع ذلك يستحق أن يعيش بسلام. وربما هذا هو المعنى الذي كنت أبحث عنه طوال الوقت: ليس أن أصل إلى حياة خالية من التعب، بل أن أصل إلى طريقة أعيش بها هذا التعب دون أن أفقد نفسي. أن أمشي بخفة أكبر، وأن أترك للحياة حقها في أن تكون متقلبة، ولقلبي حقه في أن يتعلم، لا أن يتقن كل شيء منذ البداية.

ومن مكان كهذا، يصبح حتى البطة نوعاً من الحكمة... ويصبح التقبّل شكلاً عميقاً من أشكال القوة. ويصبح الهدوء الداخلي، ولو للحظات قصيرة، دليلاً كافياً على أنني أسير فعلاً... نحو نفسي. ونحو هذه النفس التي بدأت أتعرّف إليها من جديد، اكتشفت أن أكثر ما كان يُتعبني ليس الحياة نفسها، بل خوفى الدائم من الشعور. كنت أظن أن النجاة تعني أن أبقى قوية طوال الوقت، أن أتجاوز بسرعة، أن أشرح لنفسي كل ألم قبل أن يلمسني بعمق. لكنني مع الوقت فهمت أن بعض المشاعر لا تأتي لتهزم، بل لتُعاش ثم تمضي. صار الحزن أقل قسوة حين توقفت عن معاملته كعدو، والخوف أقل ضجيجاً حين لم أعد أهرب منه في كل مرة يظهر فيها. حتى الوحدة، تلك التي كنت أخشاها كثيراً، لم تعد فراغاً مخيفاً كما كانت، بل مساحة أسمع فيها نفسي بوضوح أكبر. وفي هذا الوضوح، بدأت أرى كم كنت أرهق نفسي بمحاولة أن أكون مفهومة دائماً. كأنني كنت أبحث باستمرار عمّن يطمئنني أن ما أشعر به "مسموح"، وأن ما أمر به "طبيعي". لكن شيئاً داخلي تغيّر عندما أدركت أنني لست بحاجة لأن يوافق العالم كله على طريقتي في الشعور كي تكون حقيقية.

لم يعد هدفي أن أصل إلى نسخة لا تتألم، بل إلى قلب يعرف كيف يحتوي ألمه دون أن يتحول إلى قسوة. قلب لا يخجل من هشاشته، ولا يرى في تعبه علامة ضعف، بل أثراً طبيعياً لكل ما عاشه بصمت. ومع كل هذا، بدأت الحياة تبدو أكثر إنسانية. ليست مثالية، وليست عادلة دائماً، لكنها حقيقية... وفي حقيقتها شيء يستحق أن يُعاش، حتى بتناقضاته. فالفرح لم يعد يعني غياب الحزن، والراحة لم تعد تعني اختفاء الفوضى، بل القدرة على التنفس وسط كل ذلك دون انهيار كامل.

أصبحت أقدر الأشياء الصغيرة بطريقة لم أكن أتوقعها: رسالة صادقة، لحظة هدوء قبل النوم، ضحكة تأتي دون تخطيط، شعور عابر بالأمان، أو حتى يوم عادي لا يحمل معركة داخلية كبيرة. كل هذه التفاصيل التي كانت تمرّ بلا انتباه، صارت الآن تشبه النجوم الصغيرة التي تضيء العنمة بهدوء. ولأول مرة منذ وقت طويل، لم أعد أشعر أنني متأخرة عن الحياة. لم أعد أقارن طريقي كثيراً بطرق الآخرين، ولا أراقب نفسي بعين قاسية كلما تعثرت. صرت أفهم أن لكل إنسان إيقاعه الخاص، وأن النضج ليس سباقاً، بل رحلة طويلة من الفهم، والسقوط، وإعادة التوازن.

وربما لهذا السبب تحديداً، بدأت أنتفس براحة أكبر... لأنني لم أعد أحاول أن أصل بسرعة إلى نهاية الطريق، بل أتعلم كيف أمشي فيه دون أن أفقد قلبي في الزحام. وهذا وحده، كان كافياً ليغيّر أشياء كثيرة داخلي. كافياً لأن يجعلني أرى أن الشفاء لا يحدث فجأة، بل يتسلل ببطء، في الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا، وفي مقدار اللطف الذي نمنحه لروحنا بعد سنوات من القسوة. ومع كل يوم يمر، أشعر أنني لا أقترب من "الكمال"، بل من الحقيقة أكثر... وحقيقة كهذه، رغم بساطتها، تمنح الروح نوعاً نادراً من السلام.

ومع كل خطوة جديدة في هذا الفهم، بدأت أرى أن أكثر ما كان يُتعبني ليس الحياة نفسها، بل محاولتي المستمرة لأن أسبقها. كنت أريد أن أفهم كل شيء قبل أن أعيشه، وأن أضمن النهايات قبل أن أبدأ، وكأن قلبي كان يخاف من المفاجآت إلى درجة أنه نسي كيف يعيش اللحظة كما هي.

لكن شيئاً ما تغيّر بهدوء... صرت أسمح للأيام أن تكشف نفسها تدريجياً، دون استعجال دائم لمعرفة المعنى الكامل لكل ما يحدث. واكتشفت أن بعض الإجابات لا تأتي عندما نطاردّها، بل حين نهدأ بما يكفي لنسمعها وهي تتكوّن داخلنا ببطء. حتى علاقتي بالوقت أصبحت مختلفة. لم أعد أشعر أنني متأخرة عن الحياة، أو أن الجميع يسبقني إلى شيء لا أملكه. بدأت أفهم أن لكل روح إيقاعها الخاص، وأن المقارنة كانت تجعلني أفقد إحساسي الحقيقي بنفسي. فما يبدو تأخراً من الخارج، قد يكون في الداخل رحلة ضرورية للنضج والفهم والتغيّر.

ومع هذا الإدراك، خفت ذلك الضغط الخفي الذي كان يجعلني أشعر أن عليّ أن أكون "أفضل" طوال الوقت. لم أعد أريد أن أبدو قوية دائماً، ولا متماسكة دائماً، ولا حتى مفهومة دائماً. صار يكفيني أن أكون حقيقية، حتى في لحظات ارتياكي وضعفي وصمتي. وتدرجياً، بدأت أكتشف أن الإنسان لا يحتاج في كل مرة إلى إنقاذ نفسه، أحياناً يحتاج فقط أن يتوقف عن محاربتها. أن يجلس مع تبعه دون خوف، ومع حزنه دون خجل، ومع أسئلته دون هلع من غياب الإجابات.

وفي هذه المساحة الهادئة، ظهرت أشياء صغيرة لم أكن أراها من قبل: راحة أن أقول "لا أعرف" دون شعور بالنقص. راحة أن أرتاح دون إحساس بالذنب. راحة أن أختار نفسي أحياناً دون أن أشعر أنني أؤذي أحداً.

وكان أغرب ما اكتشفته أن السلام لا يدخل حياتنا دفعة واحدة، بل يتسرّب إلينا من التفاصيل البسيطة التي لا ننتبه لها: من ليلة ننام فيها دون صراع طويل مع أفكارنا، من لحظة نصمت فيها دون خوف من الفراغ، من شعور خفيف بأننا لسنا مضطربين لتفسير كل شيء كي نستحق الطمأنينة.

وهكذا، بدأت الحياة تبدو أقل قسوة مما كنت أظن. ليس لأنها تغيرت بالكامل، بل لأن نظرتي لها أصبحت أكثر رحمة. أكثر اتساعاً. وأقل رغبة في تحويل كل ألم إلى معركة.

وصار واضحاً لي أن النجاة الحقيقية لا تعني أن أتجنب الانكسار دائماً، بل أن أتعلم كيف أعود إلى نفسي بعد كل مرة أتبعثر فيها. أن أعرف الطريق إلى داخلي، حتى حين تضيق الطرق كلها من حولي.

ومن هذا المكان تحديداً، بدأت أشعر أنني لا أبحث عن حياة مثالية... بل عن حياة أستطيع أن أتنفس فيها بصدق، وأمشي فيها دون ذلك الثقل القديم، وأشعر، ولو للحظات قليلة، أنني أخيراً لا أهرب من نفسي... بل أعود إليها.

وأثناء هذه العودة الهادئة إلى نفسي، بدأت أفهم أن الشفاء لا يشبه اللحظات الكبيرة التي تغير كل شيء دفعة واحدة، بل يشبه تراكمات صغيرة لا نلاحظها فوراً. يشبه أن أستيقظ يوماً فأجد أن الفكرة التي كانت تُتهكني لم تعد تملك القوة نفسها، أو أن الموقف الذي كان يكسرني صار يمرّ بألم أخف. وكان الروح تتعافى بصمت، دون ضجيج أو إعلان.

صرت أرى أن الإنسان لا يتجاوز الأشياء لأنه نسيها، بل لأنه تعلم كيف يحملها بطريقة لا تؤذيه كل مرة. فبعض الجروح لا تختفي تماماً، لكنها تتوقف عن التحكم في شكل أيامنا، وتراجع تدريجياً إلى الخلف، تاركة مساحة أوسع للحياة.

ومع هذه المساحة، بدأت علاقتي بالعالم تتغير أيضاً. لم أعد أبحث في كل مكان عن شيء ينقصني، ولا عن أشخاص يملؤون فراغاتي الداخلية. بدأت أكتشف أن السلام الذي كنت أطارده خارجاً، كان يحتاج أولاً أن يبني داخلي. وأن أكثر العلاقات صدقاً هي تلك التي لا تجعلني أهرب من نفسي، بل أعود إليها وأنا أكثر خفة.

حتى نظرتي للخذلان تغيرت. لم أعد أراه دائماً كدليل على أنني غير كافية، بل كجزء طبيعي من تجربة البشر مع بعضهم. فالناس يتغيرون، والقلوب تتبدل، وبعض الطرق لا تستمر للنهائية مهما كانت بدايتها جميلة. وهذا لا يعني أن كل شيء كان كذباً، بل يعني فقط أن بعض الأشياء خلقت لتعلمنا، لا لتبقى معنا إلى الأبد.

وفي هذا الفهم، هذا داخلي كثيراً. لم أعد أتشبث بالأشياء كما كنت، ولا أقاوم النهايات بنفس العنف القديم. صرت أؤمن أن ما يرحل يترك أثراً، وما يبقى يترك أثراً أيضاً، وأن الحياة ليست قائمة على الاحتفاظ بكل شيء، بل على القدرة على العبور من مرحلة إلى أخرى دون أن نفقد إنسانيتنا في الطريق.

وأكثر ما أدهشني أنني حين توقفت عن مطاردة الطمأنينة، بدأت تظهر وحدها في لحظات غير متوقعة. في كوب قهوة هادئ، في سماء عادية، في حديث صادق، أو حتى في لحظة صمت أشعر فيها أن قلبي أخف من المعتاد.

هذه التفاصيل البسيطة أصبحت تعني لي الكثير، لأنها جعلتني أفهم أن السعادة ليست حالة دائمة نصل إليها ثم نبقي فيها للأبد، بل لحظات متفرقة تمنح للحياة معناها، حتى وسط التعب.

ومع الوقت، لم أعد أخاف من التغير كما كنت. أدركت أنني لست مطالبة بأن أبقى النسخة نفسها طوال حياتي، وأن بعض التحولات المؤلمة كانت ضرورية كي أرى نفسي بوضوح أكبر. فالإنسان أحياناً لا ينضج عبر ما يكسبه، بل عبر ما يفقده، وما ينجو منه، وما يتعلم أخيراً أن يتركه خلفه دون ندم.

ولهذا، حين أنظر الآن إلى نفسي القديمة، لا أشعر بالغضب منها. أشعر بشيء يشبه التعاطف... كأنني أرى شخصاً كان يحاول النجاة بما يعرفه وقتها، حتى لو أخطأ الطريق أحياناً. وأعتقد أن هذه النظرة وحدها غيرت أشياء كثيرة داخلي، لأنها جعلتني أقل قسوة على ماضي، وأكثر سلاماً مع كل النسخ التي كنتها يوماً ما.

ومن هنا، بدأت الرحلة تبدو أقل خوفاً. ليس لأنني ضمنت النهاية، بل لأنني أخيراً تعلمت أن أمشي دون أن أطلب الحياة بأن تطمنني في كل خطوة. يكفيني الآن أنني أعيش بصدق، وأشعر بصدق، وأحاول... دون أن أفقد قلبي في الطريق.

ومع هذا الإدراك الذي نضج داخلي ببطء، بدأت أفهم أن أجمل ما يمكن أن يفعله الإنسان لنفسه هو أن يمنحها الإذن بأن تكون غير مكتملة. أن يتوقف عن معاملة حياته كمشروع يجب أن يصل إلى صورة مثالية، وكأن قيمته مرتبطة بمدى انسجام كل شيء حوله. كنت في الماضي أخاف كثيراً من الفوضى الداخلية، من تلك الأيام التي لا أفهم فيها نفسي، أو التي أشعر فيها بثقل لا أستطيع تفسيره. كنت أظن أنني إذا لم أكن واضحة لنفسي طوال الوقت، فهذا يعني أنني أضيع. لكنني الآن أرى الأمر بطريقة مختلفة؛ أرى أن الغموض أحياناً جزء طبيعي من التحول، وأن بعض المراحل لا تأتي لتفهم فوراً، بل لتعاش حتى تكشف معناها لاحقاً.

ولهذا، لم أعد أرق نفسي بالسؤال المستمر: "متى أصل أخيراً إلى النسخة التي أريدها؟" لأنني بدأت أشعر أن الحياة ليست طريقاً مستقيماً نحو نسخة نهائية، بل سلسلة طويلة من الاكتشافات الصغيرة التي تغيرنا بهدوء، دون أن ننتبه.

أحياناً، يكفي موقف واحد كي نرى أنفسنا بشكل مختلف. وأحياناً، كلمة صادقة، أو لحظة تعب، أو خيبة صغيرة، تجعلنا نفهم شيئاً عميقاً لم نكن نراه من قبل. وكأن الحياة لا تعلمنا عبر الإجابات الجاهزة، بل عبر التجربة نفسها. ومع الوقت، صرت أكثر تصالحاً مع فكرة أن بعض الأسئلة ستبقى مفتوحة. أنني قد لا أفهم كل ما حدث لي، ولا كل ما أشعر به، ولا حتى كل ما سأصبح عليه لاحقاً. لكن هذا لم يعد يخيفني كما كان.

لأنني أدركت أن الطمأنينة الحقيقية لا تأتي من امتلاك كل الإجابات، بل من القدرة على العيش رغم غياب بعضها. وفي هذا القبول، أصبح داخلي أكثر اتساعاً. لم أعد أختنق من كل شعور عابر، ولا أحول كل خوف إلى نبوءة، ولا كل تأخير إلى نهاية. صرت أتعامل مع نفسي كما لو أنني أرافق شخصاً أحبه: بصبر، وبشيء من الرحمة، وبقدر أقل من القسوة التي اعتدت عليها طويلاً.

حتى أخطائي، لم تعد تبدو لي كأدلة على الفشل، بل كجزء من إنسانيتي. فالإنسان لا يتعلم لأنه مثالي، بل لأنه يحاول، ويتعثر، ثم يعيد المحاولة بطريقة مختلفة. وهذا كافٍ أحياناً ليمنح للحياة معنى أصدق من الكمال نفسه.

ومع كل هذا الهدوء الذي بدأ يتكوّن داخلي، أصبحت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى الهروب المستمر. لا من الماضي، ولا من المستقبل، ولا حتى من نفسي.

وكانني أخيراً وصلت إلى تلك المساحة التي يمكنني فيها أن أجلس مع حياتي كما هي، دون رغبة دائمة في تغيير كل شيء فوراً. أراقب الأيام وهي تمضي، وأتغير معها ببطء، دون خوف كبير من التحول، ودون ذلك الصراع القديم مع كل ما لا أستطيع السيطرة عليه.

وربما لهذا السبب بالتحديد، أصبحت أرى الجمال في الأشياء التي كانت تبدو عادية جداً: في الهدوء، في النضج البطيء، في القلب الذي تعلم بعد تعب طويل أن يلين بدل أن يقسو، وفي الروح التي لم تعد تريد من الحياة أكثر من أن تعيشها بصدق... يوماً بعد يوم. ويوماً بعد يوم، بدأت أكتشف أن هذا الصدق البسيط مع النفس يغيّر أشياء كثيرة دون ضجيج. لم تعد علاقتي بالحياة قائمة على التحدّي الدائم، ولا على محاولة إثبات أنني قادرة على تحمّل كل شيء وحدي. صار في داخلي فهم أهدأ، يقول إن الإنسان لا يُقاس بقدر ما يخفيه من تعب، بل بقدر ما يبقى إنساناً رغم كل ما مرّ به.

ومع هذا الفهم، خفّت تلك الحاجة القديمة لأن أبدو بخير طوال الوقت. لم أعد أرتب كلماتي بعناية كي أخفي ارتباكِي، ولا أبتسم فقط حتى لا أقلق الآخرين، ولا أرهق نفسي بمحاولة أن أكون النسخة "المناسبة" لكل أحد. بدأت أتعلم أن الراحة الحقيقية تأتي حين أتوقف عن الانفصال عن نفسي فقط كي أحصل على القبول.

وكان هذا الاكتشاف مؤلماً وجميلاً في الوقت نفسه... مؤلماً لأنني أدركت كم مرة تجاهلت صوتي الداخلي حتى لا أخسر أحدًا، وجميلاً لأنني أخيراً بدأت أعود إليه.

صرت ألاحظ الفرق بين الوحدة والعزلة. الوحدة كانت ذلك الشعور الثقيل بأنني غير مرئية، أما العزلة الهادئة التي أعيشها أحياناً الآن، فهي مساحة ارتّب فيها نفسي بعيداً عن الضجيج، دون خوف من الفراغ. وكانني لم أعد أهرب من البقاء مع نفسي كما كنت من قبل.

حتى علاقتي بالماضي أصبحت أخف. لم أعد أفتحه كل مرة لأحاسب نفسي على ما كان يمكن أن أفعله بشكل أفضل. فهمت أنني اتخذت قراراتي القديمة بالعقل والقلب اللذين كنت أملكهما وقتها، وأني لا أستطيع أن أطلب من نفسي الماضية الحكمة التي لم أتعلّمها إلا لاحقاً.

وهذا الإدراك جعل داخلي أكثر ليناً. أكثر تسامحاً مع أخطائي، ومع بطني، ومع تلك النسخ المرتبكة مني التي كانت تحاول النجاة بطريقتها الخاصة.

ومع مرور الوقت، بدأت أفهم أن الشفاء ليس خطأ مستقيماً. قد أعود أحياناً إلى مشاعر ظننت أنني تجاوزتها، وقد تمرّ أيام أشعر فيها بثقلٍ قديم يعود فجأة، لكن الفرق الآن أنني لم أعد أخاف من هذا التراجع المؤقت. صرت أعرف أن التعافي الحقيقي لا يعني ألا أتألم مجدداً، بل أن أملك طريقة أطف للتعامل مع ألمي حين يعود.

وفي هذه المرحلة تحديداً، صار داخلي أكثر هدوءاً مع فكرة "عدم اليقين". لم أعد أحتاج أن أعرف كيف ستسير كل الأشياء كي أشعر بالأمان. يكفي أن أعرف أنني سأحاول، وأني، مهما تعبت أو ضعفت قليلاً، سأعود إلى نفسي في النهاية.

وهكذا، أصبحت الحياة بالنسبة لي أقل تعقيداً مما كنت أتصور. ليست سهلة دائماً، وليست عادلة دائماً، لكنها لم تعد تلك المعركة المستمرة التي يجب أن أخرج منها منتصرة في كل مرة. أصبحت مساحة للتجربة، للتعلم، للسقوط والنهوض، ولكل تلك التفاصيل الإنسانية التي تجعلنا أكثر عمقاً مع الوقت.

وربما أجمل ما تتغير داخلي، أنني لم أعد أبحث عن نسخة مثالية من نفسي لأحبها. بل بدأت أحب هذه النفس وهي تتغير، وهي تتعلم، وهي تخاف أحياناً ثم تكمل رغم ذلك.

وهذا النوع من الحب... هادئ جداً، لكنه قادر على إعادة بناء الإنسان من الداخل، ببطء، وبصدق، ودون أن يشعر. ودون أن أشعر، بدأت تلك المسافة التي كانت تفصلني عن نفسي تضيق شيئاً فشيئاً. لم يعد داخلي غريباً عني كما كان، ولم أعد أتعامل مع مشاعري وكأنها عبء يجب التخلص منه بسرعة. صار هناك نوع من الإصغاء الهادئ... كأنني أخيراً أسمع ما كنت أتجاهله طويلاً.

أصبحت ألاحظ متى أتعب فعلاً، ومتى أحتاج إلى التوقف، ومتى أكون فقط أحاول الهروب من شيء لم أواجهه بعد. وهذا الوعي، رغم بساطته، غير علاقتي بالحياة كلها. لأن الإنسان حين يفهم نفسه قليلاً، يتوقف عن حوض معارك لا ضرورة لها. حتى الأشياء التي كانت تستنزفني سابقاً، فقدت جزءاً كبيراً من سلطتها عليّ. لم يعد رأي الجميع يحدد قيمتي، ولا كل خيبة تُشعرنني بأنني غير كافية، ولا كل تأخير يجعلني أظن أنني فشلت في الوصول.

وكأنني بدأت أتحرق ببطء من ذلك الثقل القديم الذي كان يجعلني أعيش في حالة دفاع دائم عن نفسي. دفاع عن مشاعري، وعن اختياراتي، وعن حقي في أن أكون مختلفة أحياناً.

ومع هذا التحرق، ظهرت بداخلي مساحة جديدة... مساحة لا أحاول فيها أن أكون "أكثر" طوال الوقت. لا أكثر نجاحاً، ولا أكثر قوة، ولا أكثر إقناعاً للآخرين.

صار يكفي أن أكون حاضرة بصدق. أن أعيش يومي دون أن أراقب نفسي باستمرار، ودون ذلك الصوت الذي كان يحول كل تفصيل صغير إلى اختبار لقيمتي.

وهنا تحدياً، بدأت أفهم معنى السلام الداخلي بطريقة أعمق. ليس كحالة دائمة من السعادة أو الراحة، بل كقدرة على البقاء متصالحة مع نفسي حتى في الأيام الصعبة. أن أمرّ بلحظات التعب دون أن أكره نفسي، وبلحظات الخوف دون أن أشعر بالخلج، وبلحظات الضعف دون أن أعتبرها نهاية كل شيء.

وصار واضحاً لي أن النضج الحقيقي لا يجعل الإنسان أقل إحساساً، بل أكثر قدرة على احتواء ما يشعر به دون أن يغرق فيه. فالقوة ليست أن أغلق قلبي كي لا أتألم، بل أن أبقيه مفتوحاً رغم معرفتي بأن الحياة لن تكون لطيفة دائماً.

وفي هذا الفهم، تعيّر معنى الطمأنينة داخلي. لم تعد شيئاً أبحث عنه في المستقبل، أو في اكتمال الظروف، أو في وصولي إلى مرحلة مثالية. بل أصبحت شيئاً أصنعه بالطريقة التي أعامل بها نفسي كل يوم. في الكلمات التي أقولها لها، في الرحمة التي أتركها تدخل إلى داخلي، وفي اختياري المتكرر ألا أكون عدوةً لنفسي بعد الآن.

ولهذا، حين أنظر الآن إلى الطريق الذي قطعته، لا أرى فقط الألم أو التعب أو اللحظات التي وضعت فيها... أرى أيضاً تلك النسخة مني التي استمرت رغم كل شيء. النسخة التي كانت تتعلم ببطء، وتتعثّر، وتبكي أحياناً، ثم تنهض من جديد دون أن تملك تفسيراً واضحاً لكل هذا الإصرار على الاستمرار.

وربما هذا ما يجعلني أشعر اليوم بشيء من الامتنان، ليس لأن الرحلة كانت سهلة، بل لأنها، بكل ما فيها، أعادتني إليّ.

أعادتني إلى تلك المساحة الهادئة التي لا أحتاج فيها أن أكون كاملة كي أستحق الحب، ولا قوية طوال الوقت كي أستحق الراحة، ولا متأكدة من كل شيء كي أستحق السلام.

يكفيني الآن أنني أحاول بصدق... وأن قلبي، بعد كل هذا التعب، ما زال قادراً على أن يلين، لا أن يتحجّر.

ومع هذا اللين الذي بدأ يتجدر في داخلي، أصبحت أرى الحياة كشيء أكثر رحابة مما كنت أظنه. لم تعد مجرد طريق يجب أن أسير عليه أو أفهمه بالكامل، بل مساحة أتعلم فيها كيف أكون، لا كيف أتقن كل شيء.

صار واضحاً لي أن جزءاً كبيراً من التعب الذي عشتُه لم يكن بسبب ما يحدث حولي فقط، بل بسبب الطريقة التي كنت أقوم بها كل ما يحدث. كنت أريد أن أبقى كل شيء تحت السيطرة، وكان الاطمئنان لا يأتي إلا من إحكام القبضة على كل التفاصيل. لكنني الآن أفهم أن الحياة لا تُمسك، بل تُعاش.

ومع هذا الفهم، بدأت أترك الأشياء تمرّ دون أن أتشبث بها أكثر مما يجب. الأفكار تأتي وتذهب، المشاعر ترتفع وتنخفض، والأيام تتبدل دون أن أفقد نفسي في كل موجة.

أصبحت أراقب كل ذلك بهدوء أكبر، كأنني أتعلم للمرة الأولى كيف أكون شاهدة على حياتي بدل أن أكون في صراع دائم معها.

وفي لحظات كثيرة، أجد نفسي أعود إلى الداخل... إلى ذلك المكان الذي لم يعد مليئاً بالضجيج كما كان. هناك نوع من السكون بدأ يتكوّن ببطء، ليس سكوناً خالياً من الحياة، بل سكوناً يسمح لي أن أسمع نفسي بوضوح أكبر.

أسمع ما أحتاجه فعلاً، لا ما يُفترض أن أحتاجه. وأشعر بما أنا عليه، لا بما يُتوقع مني أن أكونه.

وهذا الفرق الصغير في الإدراك، غير الكثير. لم أعد أركض خلف صورة مثالية لنفسي، ولا أحاول أن أقتع العالم بأنني بخير طوال الوقت، ولا أضغط على روعي لتكون في حالة "اكتمال" مستمر.

صرت أسمح لنفسي بأن تكون في حالة حياة فقط... بحالتها الطبيعية، المتقلّبة، غير المكتملة، والصادقة.

حتى العلاقات حولي بدأت أراها بشكل أهدأ. لم أعد أطلب من الآخرين أن يكونوا مصدر توازني الكامل، ولا أضع عليهم توقعات أكبر من قدرتهم، ولا أفسر كل غياب كرفض، أو كل صمت كفقد.

أصبح هناك وعي أعمق بأن كل إنسان يحمل عالمه الخاص، وأن القرب الحقيقي لا يعني الامتلاك، بل الفهم، والقبول، وترك مساحة للتغيير دون خوف.

ومع هذا الاتساع الداخلي، بدأت ألاحظ شيئاً بسيطاً لكنه عميق: أنني لست مضطرة لأن أكون في حالة وصول دائم. يكفي أن أكون في حالة حضور.

أن أعيش اللحظة كما هي، دون أن أهرب منها، ودون أن أسارع لتغييرها قبل أن أفهمها.

وهذا الحضور، رغم بساطته، أصبح بالنسبة لي شكلاً جديداً من الحرية. حرية أن لا أكون نسخة ثابتة، ولا فكرة نهائية عن نفسي، بل إنسانة تتشكل باستمرار، بهدوء، دون قسوة.

ومع كل هذا، أدركت أنني لم أعد أبحث عن حياة خالية من الألم... بل عن حياة أستطيع أن أحتوي فيها الألم دون أن أفقد توازني بالكامل.

أن أعيش بقلبي المفتوح، وعقلي الهادئ، وروحي التي تعلّمت أن تتوقف عن الحرب المستمرة مع نفسها. وهكذا، شيئاً فشيئاً، لم تعد الرحلة مجرد محاولة للوصول، بل أصبحت طريقة جديدة في النظر إلى الحياة نفسها... طريقة فيها الكثير من التقبّل، القليل من التوقعات، وكثير من الصدق مع ما هو موجود الآن. ومن هنا تحديداً، بدأت أفهم أنني لا أحتاج أن أكون "أكثر" كي أكون بخير... يكفيني أن أكون حاضرة، صادقة، ومتصالحة مع هذه النسخة مني... كما هي، في هذه اللحظة.

ومع هذا التصالح الذي بدأ يهدأ في أعماقي، تغيّر معنى "البحث" نفسه داخلي. لم أعد أبحث عن نفسي كشيء مفقود، بل بدأت أتعرف إليها كشيء يتكوّن باستمرار. كأنني كنت أظن أن هناك نقطة نهائية سأصل إليها فأرتاح، ثم اكتشفت أن الراحة ليست محطة، بل طريقة في السير.

أصبحت الأيام تمرّ دون ذلك الصراع القديم الذي كان يجعلني أراجع نفسي في كل خطوة. لم أعد أحتاج أن أثبت أنني أفعل ما يجب، أو أنني في الطريق الصحيح بمعايير صارمة لا تنتهي. صرت أستبدل كل ذلك بسؤال أبسط وأكثر صدقاً: هل أنا بخير الآن، في هذه اللحظة؟

والمثير أن الإجابة لم تكن دائماً "نعم"، لكنها أيضاً لم تكن "لا" المطلقة التي كنت أخشاها. كانت أحياناً "أنا أتعلّم"، وأحياناً "أنا متعبة لكني مستمرة"، وأحياناً "أنا لا أفهم، لكني لا أهرب". وهذا وحده كان كافياً ليخفف الكثير من الضغط الذي عشته طويلاً. ومع الوقت، بدأت أفهم أن القوة ليست في أن لا أتأثر، بل في أن أظل قادرة على العودة إلى نفسي بعد كل تأثير. أن أتهدّم قليلاً دون أن أفقد الإيمان بإمكانية الترميم. أن أنكسر بطريقة لا تُنتهي علاقتي مع الحياة، بل تُعيد تشكيلها بشكل أعمق. حتى نظرتي للمستقبل تغيّرت. لم يعد ذلك الشيء الذي يجب أن أتحم به مسبقاً أو أستعد له بشكل كامل. صار أشبه بصفحة تُكتب أمامي، وأنا أكتشف كلماتها وأنا أعيشها. وهذا وحده خفّف الكثير من الخوف الذي كان يسبق كل خطوة جديدة. وفي هذه المرحلة، بدأت أرى أن أكثر ما كنت أحتاجه لم يكن إجابات كبيرة، بل مساحة أهدأ أستطيع أن أكون فيها دون حكم مستمر. مساحة لا يُطلب مني فيها أن أكون في أعلى مستوى من الفهم أو القوة، بل فقط أن أكون إنسانة تمرّ بكل هذا بصدق. و صار واضحاً لي أن الرحمة مع الذات ليست فكرة عابرة، بل ممارسة يومية. أن أختار ألا أكون قاسية على نفسي حين لا أكون كما أريد، وأن أسمح لنفسي أن أتعلّم دون جلد، وأن أغيّر دون رفض.

ومع هذا التغيير البطيء، بدأت أكتشف أنني لم أعد أعيش الحياة بالطريقة نفسها التي كنت أعيشها سابقاً. لم تعد ثقيلة كما كانت، ولا مخيفة بالحدة نفسها، حتى وإن لم تصبح مثالية.

أصبحت أقرب إلى علاقة طويلة مع نفسي، فيها فهم أكثر، وصبر أكبر، وتوقعات أقل قسوة. علاقة لا تطلب مني أن أكون ثابتة، بل أن أكون حاضرة بما أنا عليه، حتى وأنا أغيّر.

وفي لحظة هدوء نادرة، أدركت أن كل ما مررت به لم يكن ضياعاً كما كنت أظن، بل كان شكلاً من أشكال التعلّم البطيء. تعلّم كيف أعود إليّ بعد كل ابتعاد، وكيف أتعرف على نفسي في كل مرة تتبدّل فيها ملامحي الداخلية. وهكذا، لم يعد السؤال الذي يرافقتني هو: "إلى أين أصل؟" بل أصبح شيئاً أبسط وأعمق: "كيف أستمر في أن أكون مع نفسي، دون أن أفقدها في الطريق؟"

ومن هذا السؤال تحديداً، بدأت الحياة تأخذ شكلاً مختلفاً... أهدأ، أصدق، وأكثر إنسانية مما كنت أتخيل. وفي هذا الشكل الجديد من الحياة، بدأت ألاحظ أن التغيير لم يعد حدثاً استثنائياً، بل صار حالة مستمرة وهادئة. لم أعد أنتظر لحظات "التحول الكبير" كما كنت أفعل سابقاً، لأنني فهمت أن التحول الحقيقي لا يأتي دفعة واحدة، بل يتسرّب ببطء إلى التفاصيل الصغيرة: في طريقة ردّي، في نبرة تفكيري، في المسافة بيني وبين ردود فعلي.

صار بإمكانني أن أرى نفسي وأنا أغيّر دون أن أفزع من ذلك. كأنني أراقب إنساناً أتعرف عليه من جديد كل يوم، ومع ذلك أشعر أنه ليس غريباً عني. بل هو امتداد لكل ما مررت به، بكل ما فيه من تناقضات وتدرجات.

ومع هذا الإدراك، خفّ وزن المقارنة كثيراً. لم أعد أضع نفسي في سياق مع أحد، ولا حتى مع النسخة التي كنت أطمح أن أكونها. لأنني بدأت أفهم أن لكل مرحلة من حياتي منطقتها الخاص، وأن ما يبدو "تأخراً" أحياناً ليس إلا توقيتاً مختلفاً للنضج. حتى الأسئلة التي كانت تُربكني سابقاً، بدأت تفقد حدتها. ليس لأنني وجدت كل الإجابات، بل لأنني لم أعد أحتاج إلى إجابة فورية لكل شيء. صرت أستطيع أن أترك بعض الأسئلة مفتوحة، وأعيش معها دون أن تتحول إلى عبء.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت أكتشف أن السلام الداخلي لا يعني غياب الصراع، بل يعني أن الصراع لم يعد يقودني. أن أستطيع أن أمرّ من داخله دون أن أضيع فيه. أن أسمح لكل شعور أن يظهر، دون أن أعتبره تهديداً لهويتي أو استقراره.

وفي عمق هذا الهدوء، أدركت أنني لم أعد أبحث عن نسخة مثالية من نفسي، بل عن نسخة صادقة فقط. نسخة تستطيع أن تتعب دون أن تنتهار، وأن تفرح دون خوف، وأن تستمر دون أن تفقد اتصالها بذاتها.

وهنا تحديداً، أصبح الطريق أقل وضوحاً من حيث المعالم، لكنه أكثر وضوحاً من حيث الإحساس. كأنني لم أعد بحاجة إلى رؤية النهاية، يكفيني أن أعرف أنني في اتجاه لا يُبعدينني عني... بل يعيدني إليّ في كل مرة.

ومع هذا الإحساس المتدرج بالعودة إلى الذات، بدأت ألاحظ أن مفهوم "القوة" عندي لم يتغير فقط، بل تمدد ليشمل أشياء لم أكن أراها من قبل. لم تعد القوة مرتبطة بالتحمل الصامت أو بالقدرة على الاستمرار رغم كل شيء، بل أصبحت مرتبطة أكثر بالصدق مع ما يحدث داخلي في لحظته. أن أقول لنفسي: "أنا متعبة الآن"، دون أن أعتبر ذلك فشلاً. أن أعتزف بانني لا أفهم كل شيء، دون أن أشعر أن في ذلك نقصاً فيّ.

صار واضحاً لي أن جزءاً كبيراً من التعب الذي كنت أحمله لم يكن من الأحداث نفسها، بل من محاولتي المستمرة لتفسير كل شيء بسرعة، ولإيجاد معنى فوري لكل تجربة أمر بها. وكأنني كنت أضغط الحياة لتصبح مفهومة أكثر مما ينبغي، بينما هي في حقيقتها تحتاج أن تُعاش أولاً، ثم تُفهم لاحقاً، أو ربما لا تُفهم بالكامل أبداً وهذا لا يغير شيئاً من قيمتها.

ومع الوقت، بدأت أتعلم أن أترك بعض المساحات فارغة داخل يومي، وداخل أفكاري أيضاً. مساحات لا أملؤها بالتحليل، ولا بالأسئلة، ولا بمحاولة الوصول إلى نتيجة. فقط مساحة أكون فيها حاضرة بدون مهمة واضحة. والغريب أن هذا الفراغ الذي كنت أخافه سابقاً، أصبح أحد أكثر الأماكن راحة لي.

وفي هذه المساحات تحديداً، بدأت أسمع نفسي بشكل أوضح. ليس الصوت الذي ينتقد أو يطالب أو يقارن، بل ذلك الصوت الهادئ الذي يشبه الإرشاد الداخلي البسيط: "خفي السرعة"، "هذا يكفي الآن"، "ليس عليك أن تحلي كل شيء اليوم". ومع أن هذا الصوت كان موجوداً دائماً، إلا أنني فقط الآن بدأت أترك له فرصة أن يُسمع.

كذلك، تغيرت علاقتي مع الأخطاء. لم تعد تعني نهاية الطريق أو دليلاً على أنني لم أكن كافية، بل أصبحت جزءاً طبيعياً من التجربة. بل أحياناً صرت أراها كعلامات صغيرة تُعيدني إلى نفسي، وتكشف لي أين كنت متشددة أكثر من اللازم، أو أين كنت أحاول أن أكون شيئاً لا يشبهني. وهذا الفهم خفف كثيراً من ثقل الكمال الذي كنت أحمله دون أن أشعر.

ومع هذا الانفتاح البطيء على نفسي، بدأت أرى أن الحياة لم تكن يوماً ضدي، كما كنت أظن في لحظات معينة، بل كانت دائماً تدفعني بطريقة ما نحو فهم أعمق، حتى وإن كان ذلك عبر طرق غير مريحة. لكن الفرق الآن أنني لم أعد أقاوم كل ما لا يعجبني بنفس الحدة، بل أترك لنفسي فرصة أن أرى ما وراءه.

حتى العلاقات، سواء مع الآخرين أو مع نفسي، بدأت تأخذ شكلاً أكثر هدوءاً. لم أعد أبحث عن المثالية فيها، بل عن الصدق. عن لحظات يمكن أن أكون فيها على طبيعتي دون تكلف أو محاولة لإثبات شيء. وهذا وحده جعل الكثير من التوتر ينوب بصمت.

وفي نهاية هذا المسار الذي لا يبدو له نهاية واضحة، أدركت شيئاً بسيطاً لكنه عميق: أنني لا أحتاج أن أصل إلى نسخة نهائية من نفسي، لأنني لست مشروعاً يحتاج إلى إكمال، بل كائن يعيش ويتغير باستمرار. وكل ما أحتاجه فعلياً هو أن أبقى قريبة من هذا التغيير، لا أن أهرب منه أو أقاومه.

وهكذا، أصبح السير في الحياة أقل عن "الوصول"، وأكثر عن "المرافقة". مرافقة نفسي في كل حالاتها، حتى تلك التي لا أفهمها بالكامل، لكنني أتعلم أن أكون معها دون قسوة. وفي هذا وحده، بدأت أجد شكلاً مختلفاً من الطمأنينة... طمأنينة لا تأتي من السيطرة، بل من القبول الهادئ بما هو كائن، وبما أنا عليه الآن، دون شروط إضافية.

ومع هذا القبول الهادئ، بدأت تتغير حتى طريقة نظرتي للوقت. لم يعد الماضي شيئاً أعود إليه بندم طويل، ولا المستقبل شيئاً أطارده بقلق دائم. صار الوقت نفسه أكثر مرونة داخلي، كأنه لم يعد خطأ مستقيماً يضغطني من جهتين، بل مساحة أتحرك فيها دون أن أشعر أنني متأخرة أو متقدمة بشكل غير صحيح.

حتى اللحظات الصغيرة التي كنت أمرّ عليها دون انتباه، بدأت تأخذ معناها الخاص. لحظة جلوس هادئة، كوب ماء في منتصف يوم مزدحم، شعور خفيف بالراحة دون سبب واضح... أشياء بسيطة لكنها كانت تختبئ خلف ضجيج التوقعات العالية التي كنت أضعها على نفسي. الآن فقط بدأت أراها كما هي، دون أن أقلق منها أو أبحث عن سبب يجعلها "مهمة" بما يكفي.

ومع هذا التغيير، لاحظت أن داخلي لم يعد يتعامل مع المشاعر كأشياء يجب التخلص منها بسرعة. الحزن لم يعد عدواً، والقلق لم يعد إشارة خطر يجب إيقافها فوراً، بل أصبحت أراها كرسائل مؤقتة تمرّ بي لتخبرني أن هناك شيئاً يحتاج إلى انتباه، ثم تذهب إذا أعطيت مساحتها. لم يعد هدفي أن أسكت كل شيء، بل أن أفهم قبل أن أهرب.

وهذا الفهم جعلني أكثر لطفاً مع نفسي في لحظات التعثر. لم أعد أسرع في معاقبة ذاتي على كل شعور غير متوازن، ولا على كل يوم لا أشعر فيه بأنني "في أفضل حالاتي". صرت أرى أن التذبذب جزء طبيعي من إنسان يعيش، وأن الاستقرار الحقيقي ليس في ثبات المزاج، بل في عدم فقدان الاتصال بالنفس أثناء تغييره.

وفي لحظة ما، أدركت أنني كنت أبحث طويلاً عن شيء يشبه "الطمأنينة الكاملة"، بينما الحقيقة أن الطمأنينة ليست حالة نهائية أصل إليها، بل طريقة في التعامل مع ما يحدث الآن. أن أظل قادرة على التنفس حتى وسط ما لا أفهمه بالكامل. أن أستمر دون أن أحتاج إلى ضمانات مطلقة.

هذا الإدراك غير الكثير بصمت. لم يعد عليّ أن أكون مستعدة لكل شيء، ولا أن أملك خطة واضحة لكل احتمال. يكفيني أن أكون حاضرة بما يكفي للتعامل مع اللحظة عندما تأتي. وهذا وحده خفف ثقل المستقبل الذي كان يبدو أحياناً أكبر من قدرتي على حمله. ومع مرور الوقت، بدأت أرى نفسي بشكل أكثر رحمة. ليس كإنسانة وصلت، بل كإنسانة ما زالت في الطريق، وهذا الطريق ليس اختباراً يجب اجتيازه، بل تجربة تُعاش. وفي هذا الفهم تحديداً، بدأ شيء داخلي يهدأ دون أن أطلب منه ذلك.

لم أعد أبحث عن حياة خالية من الارتباك، بل عن حياة أستطيع أن أكون فيها حتى وأنا مرتبكة. أستطيع أن أستمر دون أن أحتاج أن أفهم كل خطوة مسبقاً. أستطيع أن أكون صادقة مع نفسي حتى في لحظات عدم اليقين.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، لم يعد التغيير مخيفاً كما كان. صار يشبه نهراً أتعلم كيف أسبح فيه بدل أن أقف على ضفته وأراقبه فقط. لا أحتاج أن أتحكم في مجراه، يكفي أن لا أقومه.

وفي هذا الانسياب الهادئ، بدأت أفهم أن الحياة لا تطلب مني أن أكون مكتملة، بل أن أكون حاضرة. أن أكون حقيقية أكثر من أن أكون مثالية. وأن هذا وحده، ربما، هو شكل من أشكال الوصول الذي لم أكن أراه من قبل. ومع هذا الفهم الذي بدأ يتجذر بهدوء، لاحظت أن علاقتي مع نفسي لم تعد قائمة على التقييم المستمر. لم أعد أعيش داخل سؤال دائم: "هل أنا جيدة بما يكفي الآن؟"، بل بدأت أستبدله بسؤال ألين: "كيف أنا الآن فعلاً؟". هذا التحول البسيط في السؤال غير زاوية النظر كلها، كأنه أزاح عن عيني طبقة كانت تُجبرني على رؤية نفسي من خلال معيار قاس لا يتوقف عن الحركة. بدأت أرى أن كثيراً من الضغط الذي كنت أشعر به لم يكن من الواقع نفسه، بل من الصورة التي كنت أحاول أن أطابق نفسي معها. صورة مثالية، ثابتة، وكأن الإنسان يمكن أن يكون نسخة واحدة مستقرة طوال الوقت دون تذبذب أو ارتباك. ومع الوقت، صار واضحاً لي أن هذا مستحيل، بل وغير عادل أيضاً. لأن الحياة بطبيعتها ليست ثابتة، فلماذا أطلب من نفسي أن أكون أنا الثبات داخلها؟

هذا الإدراك جعلني ألين أكثر مع لحظات ضعفي. لم أعد أتعامل معها كأخطاء يجب إخفاؤها، بل كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية. هناك أيام أكون فيها أكثر حضوراً، وأيام أخرى أكون فيها أقل وضوحاً حتى لنفسي، وهذا لم يعد يربكني كما كان. صار مجرد إيقاع مختلف، لا أكثر ولا أقل.

ومع هذا الهدوء الجديد، بدأت ألاحظ شيئاً آخر: أنني كنت أستهلك الكثير من طاقتي في محاولة "الفهم السريع". كأنني كنت أريد أن أصل إلى المعنى فوراً، أن أفسر كل شعور، وأن أضع لكل تجربة عنواناً واضحاً قبل أن تكتمل حتى. لكن الآن، بدأت أتعلم أن بعض الأشياء لا تُفهم إلا بعد أن تنتهي، وبعضها لا يحتاج أصلاً إلى تفسير دقيق بقدر ما يحتاج إلى عيش صادق. وهذا جعلني أبطئ دون أن أشعر أنني أترجع. بالعكس، أصبح البطء نوعاً من الحكمة الداخلية، مساحة أرى فيها التفاصيل التي كانت تمرّ سابقاً دون أن ألاحظها. تفاصيل صغيرة في نفسي، في ردود أفعالي، في طريقة تغيير مزاجي، في الأشياء التي تريحني دون سبب واضح، وفي الأشياء التي تُتعبني حتى لو بدت بسيطة من الخارج. حتى علاقتي مع الصمت تغيرت. لم يعد الصمت فراغاً مقلقاً كما كان، بل أصبح مكاناً أستعيد فيه نفسي. لا حاجة لملئه دائماً بالكلام أو التفكير أو الانشغال. أحياناً يكفي أن أجلس داخله دون مقاومة، وأسمح للأفكار أن تمرّ دون أن أتمسك بها أو أحكمها. ومع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى أن أثبت لنفسي شيئاً طوال الوقت. لم يعد هناك ذلك الإلحاح الداخلي بأن أكون "أفضل نسخة" في كل لحظة. بدل ذلك، بدأ يظهر نوع آخر من العلاقة: علاقة أكثر بساطة، فيها قبول بأنني أتعلم وأنا أعيش، وأني لست بحاجة إلى أن أكون مكتملة لأستحق الهدوء.

حتى الخوف من الخطأ بدأ يخفّ تدريجياً. لم يعد الخطأ يعني انهيار الصورة، بل صار مجرد تجربة تُضاف إلى الفهم. شيء أتعلم منه بدل أن أختبئ منه. وهذا وحده جعلني أكثر جرأة في العيش، ليس بمعنى الاندفاع، بل بمعنى القدرة على التجربة دون خوف دائم من النتائج.

وفي لحظات التأمل الهادئة، بدأت أرى أن كل ما مررت به، بكل تدرجاته وصعوباته، لم يكن عبئاً كما كنت أظن أحياناً، بل كان نوعاً من التشكيل البطيء. تشكيل لا يرى أثناء حدوثه، لكنه يظهر عندما التفتت إلى الوراء فأجد نفسي قد تغيرت دون أن أدرك متى حدث ذلك بالضبط. وهنا تحديداً، بدأ سؤال جديد يتشكل داخلي، أكثر هدوءاً من كل الأسئلة السابقة: ليس "ماذا يجب أن أكون؟"، بل "كيف أستمر في أن أكون قريبة من نفسي دون أن أضيعها وسط كل هذا التغيير؟".

ومع هذا السؤال، لم تعد الحياة تبدو كطريق مستقيم يجب إنهائه، بل كرحلة مرافقة مستمرة. أرافق فيها نفسي في تقلباتها، في محاولاتها، في صمتها، وفي ضجيجها أحياناً. لا أطلب منها أن تكون مختلفة عما هي عليه الآن، بل فقط أن أكون معها بصدق، دون انسحاب.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت أكتشف أن المعنى لم يكن في الوصول إلى حالة مثالية من السلام، بل في القدرة على البقاء قريباً من نفسي حتى في اللحظات غير المرتبة. أن أستمر، لا رغم كل شيء، بل مع كل شيء... ومع نفسي أولاً.

ومع هذا الاستمرار الذي لم يعد يعتمد على صورة مثالية للحياة، بدأت ألاحظ أن داخلي صار أكثر قدرة على الاحتواء. أشياء كثيرة كانت تثير فيّ ارتباكاً شديداً سابقاً، أصبحت تمرّ الآن بشكل أخف، ليس لأنها اختفت، بل لأنني لم أعد أواجهها بنفس القسوة الداخلية. كأنني تعلمت أن أفسح لها مكاناً دون أن أسمح لها أن تملأني بالكامل.

حتى اللحظات التي لا أشعر فيها بأنني بخير، لم تعد تبدو لي كشيء يجب إصلاحه فوراً. صرت أستطيع أن أقول لنفسي: "هذا يوم ثقيل"، وأكمل يومي دون أن يتحول هذا الشعور إلى صراع داخلي طويل. وهذا التغيير البسيط في طريقة التعامل مع الذات خفف الكثير من الاستنزاف الذي كنت أعيشه دون أن أدرك.

ومع الوقت، بدأت أرى أن جزءاً كبيراً من الراحة التي كنت أبحث عنها في الخارج، كان في الحقيقة مرتبطاً بكيفية حديثي مع نفسي. الطريقة التي أفسر بها ما يحدث لي، الطريقة التي أحمل بها التجارب معناها، والطريقة التي أسمح بها لنفسي أن تكون غير مثالية دون أن أسقط قيمتها. كل ذلك كان يصنع الفرق الحقيقي، أكثر من أي تغيير خارجي.

وفي هذا الإدراك، بدأت أتعلم أن أكون أقل حدة في حكمي على نفسي. ليس لأنني تجاهلت ما يحدث، بل لأنني بدأت أراه من زاوية أوسع. زاوية تسمح لي بأن أكون إنسانة تتعلم، لا إنسانة يجب أن تكون صحيحة دائماً. وهذا الفرق، رغم بساطته، غير الكثير في داخلي.

حتى طموحي لم يعد يضغط عليّ بنفس الطريقة القديمة. لم يعد هدفاً يطارديني، بل صار اتجاهاً أتحرّك نحوه بهدوء، دون أن ألجئ ما أنا عليه الآن. كأنني بدأت أفهم أن النمو لا يعني أن أرفض نفسي الحالية، بل أن أستند إليها وأنا أتغير.

ومع هذا الفهم، خفّ التوتر الذي كان يرافق فكرة "المستقبل". لم يعد المستقبل شيئاً غامضاً يهددني بقدر ما كان، بل أصبح مساحة مفتوحة، يمكن أن تتشكل حسب خطواتي اليومية البسيطة. وهذا جعلني أعيش الحاضر بوعي أكبر، بدل أن أكون دائماً خارجاً. في لحظات كثيرة، كنت أكتشف أن أبسط الأشياء قادرة على إعادة توازني: نفس عميق، لحظة صمت، أو حتى قبول داخلي بأنني لا أحتاج إلى إجابة الآن. هذه التفاصيل الصغيرة لم تكن تبدو مهمة سابقاً، لكنها الآن أصبحت جزءاً من طريقة عيشي نفسها.

ومع هذا التحول، بدأت أرى أنني لم أعد أبحث عن حياة خالية من الاضطراب، بل عن حياة يمكن أن أكون فيها حتى وأنا اضطرب. أن أظل قريبة من نفسي، حتى عندما لا أكون في أفضل حالاتي. أن أستمر دون أن أطلب من نفسي أن تكون ثابتة طوال الوقت. وفي هذا الفهم العميق، بدأت تتشكل داخلي طمأنينة مختلفة. ليست طمأنينة تعتمد على الظروف، بل على علاقة أهدأ مع الذات. علاقة لا تقوم على المثالية، بل على الحضور. على أن أكون موجودة مع نفسي، كما أنا، دون شروط إضافية.

وهكذا، لم تعد الحياة تبدو كمسار يجب أن أصل فيه إلى نهاية محددة، بل كمساحة أتعلم فيها كيف أكون أكثر صدقاً مع ذاتي يوماً بعد يوم. ليس لأنني وصلت، بل لأنني ما زلت أستمر... ومع كل خطوة، أعود قليلاً إلى نفسي أكثر مما كنت من قبل.

ومع هذا العود المتكرر إلى نفسي، بدأت أكتشف أن "الاستمرار" الذي كنت أراه سابقاً كفعل صعب ومليء بالمقاومة، أصبح الآن أقرب إلى شكل من أشكال السلاسة الداخلية. ليس لأن الحياة أصبحت أسهل، بل لأنني توقفت عن إضافة طبقة إضافية من الصراع فوق كل تجربة. صار ما يحدث يحدث، وأنا أتعلم كيف أكون معه بدل أن أكون ضده.

حتى في اللحظات التي لا تسير فيها الأمور كما أريد، لم يعد داخلي ينهار بالحدة نفسها. هناك مساحة صغيرة بدأت تتكوّن بين الحدث وردّة فعلي عليه، وهذه المساحة بالذات أصبحت أهم تغيير مرّ عليّ. فيها أستطيع أن أتنفّس، أن ألاحظ، أن أختار ردّي بدل أن أسحب إليه مباشرة دون وعي.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن السيطرة بنفس الإصرار القديم. لم يعد هدفي أن أمسك بكل التفاصيل أو أن أضمن النتائج مسبقاً. صار يكفي أن أكون حاضرة بما يكفي لأتصرف عندما يحين الوقت، دون أن أثقل نفسي بمحاولة العيش في المستقبل قبل أن يأتي.

هذا التخفف من الحاجة إلى التحكم أعاد لي شيئاً من البساطة التي كنت أفقدها دون أن أعرف. البساطة في التفكير، في الشعور، في التوقعات. لم يعد كل شيء يحتاج إلى تحليل طويل أو تفسير عميق كي يكون مقبولاً. بعض الأشياء يمكن أن تكون فقط كما هي، دون أن تتحول إلى معركة داخلية.

ومع هذا الهدوء التدريجي، بدأت علاقتي مع ذاتي تأخذ شكلاً أكثر دقاً. لم أعد أتعامل معها كشيء يجب تقويمه باستمرار، بل ككائن يستحق أن يُفهم أولاً قبل أن يُحكم عليه. هذا التحول جعلني أكثر صبراً على نفسي، وأكثر استعداداً للاستماع بدل النقد. حتى الذكريات التي كانت تُثقلني سابقاً، بدأت تفقد حدتها شيئاً فشيئاً. لم تعد تعود لتؤذيني، بل لتذكّرني بأنني كنت في مراحل مختلفة، بكل ما فيها من ارتباك ونمو ومحاولة. صرت أراها كجزء من الطريق، لا كخطأ فيه.

وفي هذا السياق، تعيّر معنى "النجاح" داخلي. لم يعد مرتبطاً بصورة واحدة أو إنجاز كبير يصل بي إلى نقطة النهاية، بل صار مرتبطاً بقدرتي على الاستمرار دون أن أفقد نفسي في الطريق. أن أبقى صادقة مع ما أشعر به، حتى وأنا أحاول أن أحسن أو أتقدم. وهذا الفهم جعلني أكثر هدوءاً تجاه ما لا أستطيع تغييره. لم أعد أهرق نفسي بمحاولة إصلاح كل شيء دفعة واحدة. تعلمت أن بعض التحولات تحتاج وقتها، وأن الضغط لا يسرّع النضج بل يرهقه. فبدأت أترك الأشياء تنضج في وقتها، حتى لو بدا ذلك بطيئاً من الخارج.

ومع كل هذا، بدأت ألاحظ أن داخلي صار أقل ضجيجاً، ليس لأنه خالٍ من الأسئلة، بل لأن الأسئلة نفسها أصبحت أقل عدوانية. لم تعد تهاجمني، بل ترافقني. لم تعد تطلب إجابة فورية، بل تسمح لي أن أعيش داخلها دون استعجال.

وفي لحظة هادئة لا يمكن تحديدها متى جاءت بالضبط، أدركت أن ما كنت أبحث عنه طوال الوقت لم يكن حياة مثالية، بل علاقة أهدأ مع نفسي داخل أي حياة. علاقة لا تُبنى على الإنجاز أو الصورة، بل على الحضور المستمر، حتى في الأيام غير المفهومة. وهكذا، صار الطريق نفسه هو المعنى، وصار كل يوم فرصة صغيرة لأتعلّم كيف أكون أقل قسوة، أكثر صدقاً، وأقرب قليلاً إلى نفسي... دون أن أحتاج أن أصل إلى مكان نهائي كي أشعر أنني كافية.

ومع هذا الاقتراب المتدرج من نفسي، بدأت أرى أن فكرة "الكفاية" التي كنت أبحث عنها طوال الوقت كانت تتحرك خارج مكانها الحقيقي. كنت أظن أنني سأصل إليها حين أنجز شيئاً معيئاً أو أصل إلى نسخة محددة من نفسي، لكنني الآن أفهم أنها لم تكن هدفاً في المستقبل، بل كانت حالة يمكن أن أعيشها في الحاضر عندما أتوقف عن تحويل حياتي إلى امتحان دائم.

هذا الإدراك غير طريقة استقبالي للأيام نفسها. لم تعد الأيام الجيدة وحدها هي التي تمنحني شعوراً بالقيمة، ولم تعد الأيام الصعبة تسلب مني هذا الشعور. صار هناك نوع من الثبات الهادئ في الداخل، لا يعتمد على المزاج أو الظروف، بل على معرفة بسيطة: أنني أستمر، وهذا بحد ذاته كافٍ لكي أكون موجودة بطريقة صحيحة بالنسبة لي.

ومع هذا التغيّر، بدأت ألاحظ أنني صرت أتعامل مع نفسي كمساحة قابلة للتوسّع، لا كقالب ثابت يجب أن أُجبر نفسي على البقاء فيه. هناك أيام أكون فيها أكثر وضوحًا، وأيام أكون فيها أكثر ارتباكًا، لكنني لم أعد أرى في ذلك تناقضًا، بل تنوّعًا طبيعيًا في التجربة الإنسانية.

حتى نظرتي للإنجاز تغيّرت. لم يعد هو المقياس الوحيد الذي أحدد به قيمتي، بل أصبح جزءًا صغيرًا من صورة أكبر بكثير. هناك قيمة في المحاولة نفسها، في الاستمرارية، في العودة بعد التوقف، في القدرة على البدء من جديد دون جلد ذاتي طويل. هذه الأشياء التي كنت أعتبرها "عادية" أصبحت الآن في نظري شكلاً حقيقيًا من القوة.

ومع الوقت، بدأت أتعلّم أن أبطئ ردودي الداخلية. ليس كل شعور يحتاج إلى تفسير فوري، وليس كل فكرة تحتاج إلى قرار سريع. هناك أشياء يمكن أن تُترك لتأخذ شكلها وحدها، دون تدخل مستمر مني. وهذا التخفف من الاستعجال منحني راحة لم أكن ألاحظ حاجتي إليها من قبل.

حتى علاقتي مع الآخرين بدأت تتأثر بهذا الهدوء الداخلي. لم أعد أدخل في علاقاتي وأنا أحمل نفس الحاجة القديمة لإثبات نفسي أو تحسين صورتني باستمرار. صار هناك مساحة أكبر لليساطة، للوجود كما أنا، دون ضغط دائم بأن أكون "أفضل" في كل لحظة. وفي عمق هذا التحوّل، بدأت أفهم أن الكثير من القسوة التي عشتها لم تكن من الحياة، بل من الطريقة التي كنت أتعامل بها مع نفسي داخلها. كأنني كنت أضيف طبقة ثقيلة فوق كل شيء، تجعل حتى اللحظات العادية تبدو مرهقة أكثر مما هي عليه في حقيقتها. الآن، بدأت هذه الطبقة تخف تدريجيًا. ليس دفعة واحدة، بل بشكل بطيء جدًا، يكاد لا يلاحظ إلا عندما أقرن نفسي بنفسني القديمة. وهذا البطء في التغيّر لم يعد يزعجني، بل أصبح جزءًا من طبيعته. لأنني أدركت أن التحوّلات العميقة لا تأتي بسرعة، بل تحتاج وقتًا لتستقر دون أن تُحدث صدمة داخلية.

وفي لحظات الصمت التي أصبحت أسمح بها أكثر، أجد نفسي أعود إلى سؤال أبسط بكثير مما كان يسبقني دائمًا: كيف أشعر الآن؟ وليس لماذا أشعر هكذا؟ هذا السؤال وحده كفيل بأن يُعيدني إلى اللحظة، بدل أن يسحبني إلى دوائر طويلة من التحليل واللوم. ومع هذا الهدوء، بدأت أرى أن الحياة لم تكن يوماً تطلب مني أن أكون نسخة نهائية جاهزة، بل كانت دائمًا تدعوني إلى تجربة مستمرة، فيها تغيّر، وفيها توقف، وفيها بداية جديدة كل مرة. وهذا الفهم خفّف من ثقل "الوجهة النهائية" التي كنت أضعها فوق رأسي طوال الوقت.

وهكذا، لم يعد الطريق يبدو كشيء يجب أن أنهيه، بل كشيء أعيشه. ومع كل خطوة، حتى تلك التي لا أفهمها بالكامل، أكتشف أنني لا أبتعد عن نفسي كما كنت أظن، بل أقترّب منها بشكل مختلف... أهدأ، أصدق، وأسطم مما كنت عليه من قبل. ومع هذا الاقتراب المختلف من نفسي، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن تغيّر سريع أو قفزة مفاجئة في حياتي، بل عن استمرارية هادئة تسمح لي بأن أفهم نفسي وهي تتحرّك ببطء. صار التغيّر عندي يشبه طبقات تتكوّن فوق بعضها دون أن تُلغى ما قبلها، بل تُضيف له عمقًا جديدًا.

حتى الأشياء التي كنت أعتبرها "نقاط ضعف" بدأت تأخذ معنى مختلفًا. لم تعد تبدو لي كعيوب يجب التخلص منها، بل كجزء من تركيبتي الإنسانية التي تحمل في داخلها حساسية، وترددًا أحيانًا، ورغبة في الفهم قبل الإقدام. وهذه الصفات التي كنت أقاومها سابقًا، بدأت أراها الآن كجزء من طريقتي الخاصة في التعامل مع العالم. ومع الوقت، صرت أكثر وعيًا بأنني لا أحتاج أن أكون شخصًا مختلفًا كي أستحق الراحة. لم يعد عليّ أن أغيّر نفسي بالكامل لأشعر بالسلام، بل أن أتعلّم كيف أكون مع نفسي دون قسوة. وهذا الفرق الصغير في الفهم غيّر الكثير من طريقة عيشي اليومية، حتى في أبسط التفاصيل.

حتى لحظات التوقف التي كانت تبدو لي سابقًا كنوع من "الجمود"، بدأت أراها كجزء ضروري من الإيقاع الطبيعي للحياة. ليس كل شيء يجب أن يكون حركة مستمرة، أحيانًا التوقف هو ما يجعل الرؤية أوضح، وما يسمح لي أن ألتقط أنفاسي وأفهم أين أنا فعلاً. ومع هذا الإدراك، بدأت أتعامل مع الأيام بشكل أقل تطلّبًا. لم أعد أطلب من كل يوم أن يكون مثمرًا أو مميزًا، بل أترك له مساحة ليكون كما هو. وهذا وحده خفّف كثيرًا من الإحساس بالإرهاق الذي كان يرافقني دون أن أنتبه. وفي هذه المساحة الأهدأ، بدأت أرى أنني كنت أحمل نفسي مسؤولية أكبر من طاقتي لفترة طويلة. مسؤولية أن أكون دائمًا في حالة "تحسن"، وكان التوقف عن التحسن يعني التراجع. لكن الآن، أفهم أن الإنسان لا يتحرك في خط مستقيم، بل في موجات، فيها صعود وفيها هدوء، وكلها جزء من نفس الرحلة.

هذا الفهم جعلني أكثر رحمة مع تقلياتي. لم أعد أفسر كل يوم صعب على أنه دليل فشل، ولا كل يوم جيد على أنه نجاح نهائي. بل بدأت أراها كجزء من نفس التجربة، لا ينفي أحدهما الآخر.

حتى نظرتي لنفسني في الماضي بدأت تتغيّر. لم أعد أرى تلك النسخة القديمة مني كإنسانة "أقل"، بل كإنسانة كانت تحاول بما لديها من وعي في ذلك الوقت. وهذا وحده خفّف الكثير من النقد الداخلي الذي كنت أحمله دون وعي. ومع هذا التخفف، بدأت أكتشف أن السلام الداخلي ليس مكانًا أصل إليه، بل طريقة أتعامل بها مع كل ما أصل إليه. أن أستطيع أن أبقى متصالحة مع نفسي حتى وأنا لا أفهم كل شيء يحدث داخلي أو حولي.

وفي لحظات هادئة جدًا، بدأت أشعر أن الحياة لم تعد تبدو لي كشيء يجب أن أسيطر عليه أو أفهمه بالكامل، بل كشيء يمكن أن أثق بإيقاعه أكثر. ليس ثقة عمياء، بل ثقة مبنية على التجربة: أنني مهما مررت، كنت دائمًا أجد طريقًا للعودة إلى نفسي بطريقة ما.

وهكذا، لم يعد السؤال الأكبر هو: "إلى أين سأصل؟"، بل أصبح أعمق من ذلك بكثير: "كيف أظل حاضرة مع نفسي، حتى وأنا لا أعرف بالضبط أين أنا ذاهبة؟"

ومن هذا السؤال تحديداً، بدأت الحياة تأخذ شكلاً أكثر هدوءاً واتساعاً... شكل لا يقوم على الوصول، بل على المرافقة المستمرة لنفسني، خطوة بخطوة، دون استعجال، ودون فقدان الاتصال بما أنا عليه الآن.

ومع هذه المرافقة المستمرة لنفسني، بدأت ألاحظ أن معنى "الاتصال بالذات" لم يعد فكرة كبيرة أو غامضة كما كان يبدو لي سابقاً. لم يعد شيئاً أبحث عنه في لحظات معينة أو حالات خاصة، بل صار جزءاً بسيطاً من تفاصيل يومي. يظهر في الطريقة التي أستمع بها إلى مشاعري قبل أن أتعامل معها، وفي قدرتي على التوقف قليلاً بدل الردّ التلقائي على كل شيء.

حتى تلك اللحظات التي كنت أعتبرها "فوضى داخلية"، بدأت أتعامل معها بشكل مختلف. لم أعد أحاول ترتيبها بسرعة أو إجبارها على الهدوء، بل أسمح لها أن تكون كما هي حتى تخفّ تدريجياً من تلقاء نفسها. وكأنني تعلمت أن بعض الفوضى لا تحتاج إلى حل، بل إلى مساحة فقط.

ومع هذا التغيير، بدأت أرى أنني لم أعد أعيش داخل صراع دائم مع نفسي. لم يعد هناك ذلك الانقسام الحاد بين "ما أنا عليه" و"ما يجب أن أكونه". صار هناك نوع من المصالحة البطيئة، لا تعني الكمال، بل تعني القبول المتدرج بما هو موجود الآن.

هذا القبول لم يأت دفعة واحدة، ولم يكن قراراً حاسماً، بل كان نتيجة تراكم صغير من اللحظات التي اخترت فيها ألا أكون قاسية على نفسي. لحظات بسيطة جداً، لكنها مع الوقت صنعت فرقاً كبيراً في طريقة إحساسي بنفسني وبالحيات.

حتى الطموحات التي كنت أضعها في أعلى سلم الأولويات بدأت تأخذ شكلاً أكثر هدوءاً. لم تختف، لكنها لم تعد تضغط عليّ بنفس الطريقة. صار بإمكانني أن أتحرّك نحوها دون أن أشعر أن قيمتي معلقة عليها بالكامل. وهذا جعل الرحلة نفسها أخف بكثير مما كانت عليه.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى أن أثبت شيئاً داخلياً طوال الوقت. لم يعد هناك ذلك الإلحاح الخفي بأن أكون دائماً في حالة مثالية من الفهم أو الإنجاز. صار يكفي أن أكون في حالة حضور، حتى لو كان هذا الحضور بسيطاً أو غير مكتمل.

وفي هذا الحضور، بدأت أرى أن الكثير من مخاوفي القديمة كانت مبنية على توقعات أكثر من كونها حقائق. كنت أتخيل النتائج قبل حدوثها، وأعيش ثقلها قبل أن تأتي، ثم أكتشف في النهاية أن الواقع أقل قسوة مما كنت أتصور. وهذا الإدراك خفّف شيئاً فشيئاً من ثقل التوقعات المسبقة.

حتى المستقبل، الذي كان يبدو لي مساحة مليئة بالضغط والغموض، بدأ يأخذ شكلاً أكثر ليونة. لم يعد شيئاً يجب التحكم به بالكامل، بل صار امتداداً طبيعياً للحاضر. ما أعيشه الآن هو ما يشكّله، خطوة بعد خطوة، دون حاجة إلى السيطرة الكاملة عليه.

ومع هذا الفهم، بدأت أتعلم أن أعيش بطريقة أقل استعجالاً. ليس لأنني توقفت عن الاهتمام، بل لأنني بدأت أتق أن الأشياء تأخذ وقتها الطبيعي. وأن محاولة تسريع كل شيء لا تجعل الحياة أفضل، بل تجعلها أكثر إرهاقاً فقط.

وفي لحظات الصمت العميق، بدأت أرى أنني لم أعد أبحث عن "نسخة نهائية" من نفسي، بل عن علاقة مستمرة معها. علاقة فيها تقبل، وفيها تعلم، وفيها مساحة للخطأ دون انهيار المعنى. وهذا وحده غير شكل داخلي بالكامل.

وهكذا، لم تعد الحياة بالنسبة لي رحلة بحث عن مكان أصل إليه، بل أصبحت تجربة وجود أعيشها وأنا أحاول أن أبقى قريبة من نفسي قدر الإمكان. لا بشكل مثالي، بل بشكل إنساني، فيه تذبذب، وفيه هدوء، وفيه استمرار رغم كل شيء.

وفي هذا الاستمرار تحديداً، بدأت أجد نوعاً مختلفاً من السلام... سلام لا يعتمد على أن كل شيء بخير، بل على أنني أستطيع أن أكون بخير مع نفسي حتى عندما لا يكون كل شيء كذلك.

ومع هذا النوع الجديد من السلام، بدأت ألاحظ أن حياتي لم تعد تُقاس فقط بما يحدث فيها، بل بكيفية حضوري داخل ما يحدث. نفس المواقف تقريباً، نفس التقلبات، لكن الإحساس الداخلي تغير. لم يعد كل شيء يمرّ بي يتحول إلى صراع، بل أصبح بعضه يمرّ عبري دون أن يترك ذلك الأثر الثقيل الذي كان يرافقتني سابقاً.

حتى فكرة "التحكم" التي كنت أتمسك بها كثيراً بدأت تفقد مركزها داخلي. لم أعد أشعر أن عليّ إدارة كل تفصيلة حتى أكون بأمان، بل بدأت أفهم أن جزءاً كبيراً من الأمان يأتي من قدرتي على التكيف، لا من السيطرة الكاملة. وهذا التحول البسيط غير علاقتي بالحياة بشكل هادئ لكنه عميق.

ومع الوقت، بدأت أرى أنني كنت أتعب نفسي أحياناً ليس بسبب ما يحدث، بل بسبب رفضي له في بدايته. كنت أقاوم الشعور قبل أن أفهمه، وأرفض التجربة قبل أن أتركها تأخذ شكلها الطبيعي. الآن فقط بدأت أتعلم أن أسمح للأشياء أن تُفهم في وقتها، لا في لحظة ظهورها مباشرة.

هذا التعلّم جعلني أكثر صبراً على نفسي. لم أعد أستعجل الوصول إلى "نسخة أفضل" مني، بل بدأت أرى أن كل نسخة أكونها في كل مرحلة هي جزء ضروري من الطريق، حتى لو لم تكن مثالية. وهذا الفهم خفّف كثيراً من الإحساس بالضغط الداخلي المستمر.

وفي لحظات كثيرة، بدأت أكتشف أن البساطة ليست غياب العمق، بل هي شكل آخر منه. أن أستطيع أن أعيش يومي دون تعقيد زائد، دون تحليل مستمر لكل شيء، دون أن أحول كل شعور إلى سؤال كبير. هذه البساطة كانت في الحقيقة شكلاً من أشكال الراحة التي لم أكن أسمح لنفسني بها من قبل.

حتى علاقتي مع أخطائي أصبحت أكثر هدوءاً. لم أعد أراها كأحداث يجب محوها أو نسيانها، بل كعلامات على الطريق تشرح لي أين كنت أكثر تشدداً أو أقل وعياً. صارت جزءاً من فهمي لنفسني، لا سبباً لرفضها.

ومع هذا الفهم المتدرج، بدأت أرى أن الكثير من الألم الذي كنت أعيشه لم يكن دائماً نتيجة الظروف، بل نتيجة الطريقة التي كنت أفسر بها هذه الظروف. وهذا الإدراك وحده أعطاني مساحة أكبر للاختيار: أن أختار كيف أستجيب، بدل أن أكون مجرد رد فعل. وفي هذا الهدوء الجديد، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى أن أكون في حالة "جاهزية دائمة". يمكنني أن أتوقف، أن أبطئ، أن أراجع نفسي دون أن أشعر أن ذلك ضعفاً. بل على العكس، أصبح هذا التوقف جزءاً من وعيي وليس عائقاً أمامي. حتى الأفكار التي كانت تدور في رأسي بلا توقف بدأت تخف حدتها. ليس لأنها اختفت، بل لأنني لم أعد أعطيها نفس السلطة المطلقة. صرت أراها كأفكار، لا كحقائق نهائية، وهذا وحده خفف الكثير من التوتر الداخلي.

ومع مرور الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع نفسي كشيء يجب إصلاحه باستمرار، بل كوجود يتغير بطبيعته. وهذا التغيير لم يعد يحتاج إلى مقاومة، بل إلى مرافقة واعية وصادقة.

وفي لحظة هدوء واضحة، أدركت أن كل ما كنت أبحث عنه في الخارج، كنت أقرب منه تدريجياً من الداخل دون أن أنتبه. ليس لأنه وصل، بل لأن طريقي في السير إليه تغيرت. لم أعد أركض نحوه، بل أقرب منه خطوة خطوة وأنا أكثر وعياً بما يحدث في الطريق.

وهكذا، لم تعد الحياة تبدو كسباق أو اختبار، بل كمساحة أعيش فيها مع نفسي، أتعلم فيها كيف أكون أقل قسوة، أكثر حضوراً، وأصدق مع ما أشعر به... دون أن أحتاج أن أصل إلى نهاية واضحة كي أشعر أنني في الطريق الصحيح.

ومع هذا الإحساس المتزايد بأنني "في الطريق" بدل أن أكون "في اختبار"، بدأت أرى أن معنى الأمان الداخلي لم يعد مرتبطاً بانعدام المشاكل، بل بقدرتي على البقاء ثابتة داخل نفسي حتى عندما لا تكون الأمور ثابتة حولي. هذه الفكرة وحدها أعادت ترتيب الكثير من أولوياتي بهدوء.

لم أعد أبحث عن يوم خالٍ من الاضطراب، بل عن قدرة أهدأ على التعامل مع الاضطراب عندما يأتي. وكان الهدف لم يعد تغيير الحياة لتصبح سهلة دائماً، بل تغيير الطريقة التي أفق بها داخلها. وهذا التحول الداخلي جعل الكثير من الأشياء أقل تهديداً مما كانت تبدو عليه سابقاً.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أنني صرت أتعامل مع مشاعري كإشارات لا كأوامر. القلق لم يعد شيئاً يقودني بالكامل، بل أصبح إشارة إلى أنني بحاجة إلى تهدئة إيقاعي. الحزن لم يعد حالة يجب الهروب منها، بل مساحة أبطأ أحتاج أن أكون فيها بصدق قبل أن أتحرك من جديد.

حتى الأفكار التي كانت تشتتني بدأت تفقد قوتها شيئاً فشيئاً، ليس لأنني قمت بإيقافها، بل لأنني توقفت عن التصديق بأنها تمثلني بالكامل. صار هناك فرق واضح بين ما أفكر فيه وبين من أنا، وهذا الفرق البسيط أعطاني حرية داخلية لم أكن أعرف أنها ممكنة بهذا الشكل.

ومع هذا التوسع الداخلي، بدأت أرى أنني لم أعد أعيش داخل ردود أفعال متتالية، بل بدأت أعيش داخل مساحة أوسع من الاختيار. ليس اختياراً مثاليًا دائماً، لكن على الأقل اختيار واع أكثر من السابق. وهذا وحده غير الكثير من طريقة تعاملتي مع اليوم. وفي لحظات كثيرة، صرت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى تفسير كل شيء فوراً. يمكنني أن أترك بعض التجارب تمر دون أن أضع لها عنواناً مباشراً. أعيشها أولاً، ثم أفهمها لاحقاً، أو أكتفي بكونها مجرد تجربة مرت وانتهت دون أن تترك عليّ عبئاً إضافياً.

ومع هذا الهدوء، بدأت علاقتي مع نفسي تأخذ طابعاً أكثر إنسانية. لم أعد أتعامل معها كشيء يجب تحسينه بشكل دائم، بل كرفيقة في تجربة معقدة، أحياناً تفهم وأحياناً تتعب، لكن في النهاية تبقى حاضرة وتستمر. وهذا الفهم جعلني أقل قسوة في لحظات ضعفي. حتى التوقعات التي كنت أحملها عن نفسي بدأت تتغير. لم أعد أطلب من نفسي أن أكون ثابتة طوال الوقت، ولا أن أكون في أفضل نسخة مني دائماً. صار يكفي أن أكون صادقة مع ما أعيشه، حتى لو لم يكن مثاليًا أو واضحاً.

وفي هذا المسار، بدأت أكتشف أن الكثير من الاستقرار الذي كنت أبحث عنه كان في الحقيقة مرتبطاً بقبولي للتقلب نفسه. ليس القضاء عليه، بل فهمه كجزء طبيعي من التجربة. وهذا الإدراك جعلني أهدأ تجاه نفسي بشكل لم أكن أتوقعه.

ومع هذا الهدوء المتدرج، بدأت أرى أن الحياة لم تكن تطلب مني أن أفهمها بالكامل، بل أن أكون فيها فقط، بكل ما في هذا الوجود من تغير وعدم يقين. أن أستمع دون أن أفقد الاتصال بنفسي، حتى عندما تتغير الملامح الداخلية باستمرار.

وهكذا، صار المعنى أوسع من الوصول، وأبسط من التعقيد الذي كنت أضعه حوله. لم يعد الهدف أن أكون في مكان معين نفسيًا، بل أن أظل قادرة على العودة إلى نفسي كلما ابتعدت عنها قليلاً، دون حكم، ودون صراع طويل.

وفي هذا الفهم تحديداً، بدأت أرى أنني لم أعد أبحث عن حياة مختلفة تماماً، بل عن طريقة أهدأ لعيش الحياة نفسها... طريقة تجعلني أقرب إلى نفسي، حتى وأنا أتغير، وحتى وأنا لا أعرف كل شيء بعد.

وفي هذا القرب الجديد من نفسي، بدأت ألاحظ شيئاً دقيقاً لم أكن ألنفت إليه من قبل: أن التغيير الحقيقي لا يحدث دفعة واحدة، ولا يأتي على شكل لحظة واضحة يمكن الإشارة إليها والقول "هنا بدأت". بل هو أشبه بتراكم هادئ، كأنني أبدأ بتشكيلها من الداخل دون ضجيج، خطوة صغيرة بعد أخرى، حتى يصبح ما كان ثقباً يوماً ما خفيئاً بشكل لا أستطيع تتبُّعه بدقة.

صرت أرى أن كثيراً مما كنت أعتبره "نقاط ضعف" لم يكن إلا طرقاً مختلفة في التحمل، أو محاولات قديمة للفهم في وقت لم أكن أملك فيه أدوات الفهم الكافية. ومع هذا الإدراك، بدأ داخلي يفقد حاجته المستمرة إلى جلد الذات، وكان شيئاً ما بداخلي قرر أن يتوقف عن إعادة نفس الحكم على نفس التجربة، وبمنحها فرصة أن تكون مجرد ماضٍ انتهى بدل أن تبقى تعريفاً دائماً لي.

وفي هذا الامتداد الهادئ، بدأت المسافة بيني وبين أفكاري تكبر قليلاً. لم أعد أندمج معها بسرعة كما في السابق، بل صرت أراها تمرّ أولاً، ثم أختار إن كنت سأتوقف عندها أم أتركها تكمل طريقها. هذا التأخير البسيط بين الفكرة ورد الفعل خلق مساحة لم تكن موجودة من قبل، مساحة أشبه بفراغ صغير لكنه كافٍ ليدخل فيه الوعي بدل الاندفاع.

حتى القرارات اليومية التي كانت تبدو معقدة، بدأت تفقد جزءاً من ثقلها. لم يعد كل اختيار يبدو وكأنه يحمل مصيراً كاملاً، بل صار أقرب إلى تجربة قابلة للتصحيح والتعديل. وكأن الحياة نفسها لم تعد تطلب مني الإجابات النهائية، بل المشاركة المستمرة فقط. ومع هذا التحول، بدأت أفهم أن الطمأنينة ليست حالة ثابتة أصلاً، بل علاقة متجددة مع ما يحدث داخلي وخارجي. أحياناً تكون واضحة، وأحياناً تتراجع قليلاً، لكنها لا تختفي تماماً ما دمت لا أحول التغيير الطبيعي إلى تهديد دائم. وهذا الفهم خفّف كثيراً من محاولتي المستمرة "لإيقاف" كل اضطراب.

وفي لحظات الصمت التي أصبحت أسمح لها أكثر، بدأت أسمع نفسي بطريقة مختلفة. ليس كصوت يحتاج إلى تصحيح دائم، بل كصوت يحاول أن يعيش التجربة كما هي، حتى لو لم يكن قادراً على شرحها بالكامل. وهذا وحده كان كافياً لي يجعلني أقل استعجالاً على نفسي، وأكثر استعداداً لترك الأشياء تتضح في وقتها.

وهكذا، لم يعد الطريق بالنسبة لي سلسلة من محطات يجب الوصول إليها، بل صار حالة حركة داخلية مستمرة، أتعلم فيها كيف أبقي حاضرة دون أن أطلب من نفسي أن أكون مكتملة. كيف أكون في الحياة دون أن أختزل نفسي في نتيجة، أو في صورة نهائية مفترضة.

وفي هذا الامتداد الذي لا ينتهي عند نقطة واضحة، بدأت أرى أنني لست في سباق مع شيء، بل في علاقة طويلة مع ذاتي. علاقة لا تُبنى على الكمال، بل على الاستمرار، وعلى القدرة على العودة، كل مرة، بشكل أهدأ قليلاً مما قبلها.

وفي هذا الاستمرار الهادئ، بدأت أكتشف أن العودة إلى النفس ليست حدثاً كبيراً كما كنت أتصورها، بل هي مهارة خفيفة تتكوّن مع التكرار. أحياناً تحدث دون أن أشعر بها أصلاً: في لحظة تنفس أبطأ، أو في توقف صغير قبل ردّ فعل، أو في قبول بسيط لفكرة أنني لست مضطرة لفهم كل شيء الآن.

صرت ألاحظ أن أكثر ما كان يرهقني في السابق لم يكن التجارب نفسها، بل الطريقة التي كنت أحملها بها داخلي. كنت أضيف فوق كل تجربة طبقات من التفسير والخوف والتوقع، حتى تصبح أثقل مما هي عليه فعلياً. أما الآن، فأتعلم شيئاً مختلفاً: أن أترك التجربة في حجمها الحقيقي، دون أن أضخمها بالمعنى أو أختزل نفسي فيها.

ومع هذا التخفيف، بدأت تتغير علاقتي بالزمن أيضاً. لم يعد المستقبل مساحة ضغط مستمر، ولا الماضي عيناً أعود إليه كل مرة بنفس الشعور. صار كلاهما أبعد قليلاً، وأقل سيطرة على لحظتي الحالية. وكان الحاضر بدأ يستعيد حقه في أن يكون بسيطاً، غير متقلّب بكل ما كان أو سيكون.

حتى أسئلتي الداخلية بدأت تأخذ شكلاً أهدأ. لم أعد أبحث عن إجابات فورية، ولا عن يقين كامل يوقف التفكير. أحياناً يكفيني أن أعيش السؤال دون أن أجبره على الحل، وأن أسمح له أن يبقى مفتوحاً دون أن يتحول إلى قلق. وهذا بحد ذاته غير طبيعياً الحوار الذي بيني وبين نفسي.

وفي لحظات أكثر صدقاً، بدأت أرى أنني كنت أظن أن الاستقرار يعني الثبات التام، بينما هو في الحقيقة قدرة على الحركة دون فقدان المركز الداخلي. أن أتحرّك، أن أتغير، أن أتأثر، ومع ذلك لا أن أضيع عن نفسي بالكامل. هذا الفرق البسيط أعاد تعريف الكثير من المفاهيم التي كنت أعيش بها دون أن أراجعها.

ومع هذا الإدراك، بدأت أقل مقاومة لفكرة أنني قد أعود أحياناً إلى نفس المشاعر القديمة، أو نفس الترددات الداخلية. لم يعد ذلك بالنسبة لي "تراجُعاً"، بل جزءاً طبيعياً من الحركة الإنسانية. المهم لم يعد أن لا أعود، بل كيف أتعامل عندما أعود: هل أواجه نفسي بقسوة، أم أستقبلها بهدوء؟

وفي هذا الاستقبال الجديد، بدأت أتعلم أن اللطف مع الذات ليس ضعفاً كما كنت أعتقد، بل شكل أعمق من الوعي. لأنه يتطلب أن أرى نفسي بوضوح دون أن أهجمها، وأن أفهم دون أن أحكم، وأن أترك مساحة للنقص دون أن أعتبره تهديداً.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، صار داخلي أقل ازدحاماً، ليس لأن الحياة أصبحت أبسط، بل لأنني توقفت عن تعقيدها داخلياً بشكل زائد. وصرت أؤمن أن الكثير من السلام الذي نبحت عنه لا يأتي من تغيير العالم، بل من تغيير الطريقة التي نُمسك بها بالعالم داخلنا.

وفي هذا الفهم الممتد، بدأت أرى أن الرحلة لا تنتهي عند نقطة راحة نهائية، بل تستمر كحالة واعي تتجدد. وكل ما أستطيع فعله هو أن أتعلم كيف أكون أكثر حضوراً، وأقل صراعاً، وأكثر صدقاً مع ما يحدث... حتى وأنا لا أعرف تماماً إلى أين يأخذني كل هذا.

ومع هذا القبول المتدرّج لما لا أعرفه، بدأت ألاحظ أن "عدم المعرفة" نفسه لم يعد مصدر قلق كما كان. صار أشبه بمساحة مفتوحة لا تطلب مني أن أملاها فوراً، بل تسمح لي أن أتنفّس داخلها دون ضغط الإجابة. وهذا وحده غير شكل علاقتي مع الحياة: لم تعد قائمة على السيطرة، بل على المرافقة.

صرت أرى أن جزءاً كبيراً من التعب كان يأتي من محاولتي المستمرة لتوقع كل شيء قبل حدوثه، وكأنني أريد أن أسبق الحياة بخطوة دائماً حتى لا أفاجأ. لكنني بدأت أفهم أن المفاجأة ليست عيباً في التجربة، بل جزء أساسي منها، وأن محاولتي لإلغائها كانت في الحقيقة محاولة لإلغاء جزء من الحياة نفسها.

ومع هذا الوعي، بدأت أسمح لنفسي بأن أكون أقل يقيناً، دون أن أشعر أن ذلك ضعف. على العكس، أصبح هناك نوع من الراحة في أنني لست مضطرة لإصدار حكم نهائي على كل مرحلة تمرّ بي. يمكن للأشياء أن تبقى "قيد الفهم"، ويمكن لي أن أبقى في حالة تعلم مستمر بدل حالة إنهاء دائم لكل شعور أو فكرة.

حتى نظرتي لنفسي بدأت تتغير بهدوء. لم أعد أراها كصورة يجب تثبيتها، بل ككيان حيّ يتغير باستمرار. في بعض الأيام أكون أقرب إلى نفسي، وفي أيام أخرى أبتعد قليلاً، لكن هذا لم يعد يهدد علاقتي بي. صار أقرب إلى إيقاع طبيعي، مثل موج لا يحتاج أن يكون ثابتاً ليكون حقيقياً.

وفي هذا الإيقاع، بدأت ألاحظ أنني أقل حاجة لإثبات أي شيء. لا لنفسي، ولا للآخرين، ولا حتى للحياة. وكأنني بدأت أستبدل فكرة "الإثبات" بفكرة "الوجود". أن أكون فقط، دون أن أبرر، أو أشرح، أو أحقق صورة معينة عن نفسي في كل لحظة. ومع هذا التحول الهادئ، أصبح للصمت داخلي معنى مختلف. لم يعد فراغاً يجب ملؤه بسرعة، بل مساحة يمكن أن أستريح فيها دون شعور بأن شيئاً ناقص. حتى اللحظات التي لا يحدث فيها "شيء مهم" صارت جزءاً مهماً بحد ذاتها، لأنها تعيدني إلى بساطة الوجود بعيداً عن الضغط المستمر للفهم أو الإنجاز.

وهكذا بدأت أرى أن الاستقرار الذي كنت أبحث عنه لم يكن مكاناً أصل إليه، بل طريقة أتعلم بها كيف أبقى مع نفسي في كل الحالات. في الوضوح، وفي الغموض، وفي الفهم، وفي الارتباك أيضاً، دون أن أفقد الاتصال بما هو أعمق مني. وفي هذا العمق تحديداً، بدأت أكتشف أنني كلما خففت من محاولتي لتغيير نفسي بالقوة، بدأت أتغير بشكل أكثر طبيعية. كأن التغيير الحقيقي لا يحتاج دفقاً مستمراً، بل يحتاج مساحة أمان تسمح له أن يحدث بهدوء. وهكذا، صار الطريق أقل صحياً، لكنه أكثر صدقاً. لم يعد الهدف أن أصل إلى نسخة مثالية من نفسي، بل أن أظل قادرة على العودة إليها كل مرة، حتى وأنا في منتصف الفوضى، وحتى وأنا لا أفهم كل ما يحدث بعد.

وفي هذه العودة المتكررة إلى نفسي، بدأت أفهم أن الطمأنينة ليست حالة دائمة أصل إليها ثم أبقى فيها إلى الأبد، بل علاقة تتجدد. أحياناً أشعر بالقرب الكامل من ذاتي، وأحياناً أمرّ بفترات ضبابية لا أعرف فيها ماذا أشعر بالضبط، لكن الفرق أنني لم أعد أخاف من هذا الضباب كما كنت من قبل. صار جزءاً من الحركة الطبيعية للحياة، لا علامة على أنني أضعت الطريق. ومع هذا الفهم، خفت داخلي ذلك التوتر القديم الذي كان يجعلني أتعامل مع كل تعثر وكأنه نهاية شيء مهم. بدأت أرى أن الإنسان لا يُقاس بلحظاته الواضحة فقط، بل أيضاً بطريقة مروره عبر اللحظات المربكة دون أن يتخلى عن نفسه. وحتى حين أتعب، أو أبتعد قليلاً عن ذلك الاتزان الذي أحبّه، لم أعد أعتبر الأمر فشلاً، بل تذكيراً بأنني ما زلت أتعلم كيف أكون إنسانة قبل أي شيء آخر. و صار في داخلي نوع جديد من اللطف... لطف لا يعتمد على الكمال، ولا على الأداء الجيد طوال الوقت، بل على القبول الهادئ بأنني أتغير باستمرار. أنني لست نسخة نهائية يجب الحفاظ عليها، بل تجربة حية تنمو ببطء، أحياناً عبر الفهم، وأحياناً عبر الألم، وأحياناً فقط عبر الوقت.

حتى نظرتي للمستقبل أصبحت أخفّ قليلاً. لم أعد أحتاج أن أعرف كل شيء مسبقاً كي أشعر بالأمان. صار يكفي أن أعرف أنني أستطيع مرافقة نفسي مهما تغيّرت الظروف. وهذه الفكرة وحدها خففت الكثير من الخوف الذي كان يختبئ خلف حاجتي الدائمة للسيطرة أو اليقين.

وفي هذا الهدوء، بدأت ألاحظ أشياء صغيرة لم أكن أراها من قبل: راحة لحظة عابرة، دفاء حديث بسيط، أو شعور خفيف بالسكينة يظهر بلا سبب واضح. وكان الحياة لم تكن تفتقر إلى المعنى كما كنت أظن، بل كنت أنا منشغلة بالبحث عن معنى كبير لدرجة أنني لم أكن أرى المعاني الصغيرة التي تمرّ كل يوم.

ومع الوقت، صار داخلي أقل استعجالاً. لم أعد أشعر أن عليّ أن أصل بسرعة إلى "نسخة أفضل" مني، لأنني بدأت أرى أن القيمة ليست في الوصول، بل في طريقة السير نفسها. في هذا الوعي الذي يتشكل ببطء، وفي القدرة على البدء من جديد دون كراهية ما سبق، وفي تلك العودة الصامتة إلى النفس بعد كل مرة نظن فيها أننا ابتعدنا كثيراً.

وهكذا، لم تعد الحياة بالنسبة لي معركة مستمرة بين ما أنا عليه وما يجب أن أكونه، بل مساحة أوسع للتصالح. مساحة أتعلم فيها أن أعيش دون أن أضغط على روعي طوال الوقت، ودون أن أحول كل لحظة إلى اختبار يجب النجاح فيه. وربما لهذا السبب تحديداً، صار داخلي أكثر هدوءاً رغم أن العالم لم يصبح أكثر هدوءاً. لأن شيئاً عميقاً يتغير في طريقة وقوفي داخل نفسي. لم أعد أبحث عن حياة خالية من الفوضى، بل عن قلب يستطيع أن يبقى حاضراً حتى وسطها.

وفي هذا الحضور الهادئ، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أهرب من نفسي كما كنت أفعل سابقاً بطرق لا أنتبه لها. لم أعد أملاً كل فراغ بالانشغال، ولا كل صمت بالضجيج، ولا كل شعور صعب بمحاولة سريعة للتجاوز. صار هناك استعداد أكبر لأن أبقى مع ما أشعر به دون خوف دائم من أن يبتلعني.

وهذا البقاء غير أشياء كثيرة داخلي دون ضجة. جعلني أرى أن بعض المشاعر لا تحتاج حلاً بقدر ما تحتاج مساحة تُعاش فيها بصدق. وأن الحزن أحياناً لا يأتي ليكسرنا، بل ليبيّننا قليلاً حتى نسمع ما تجاهلناه طويلاً. وحتى التعب، لم يعد عدواً يجب مقاومته دائماً، بل رسالة تقول إن روعي أيضاً لها حدود، ولها حق في التوقف.

ومع هذا الإدراك، بدأت علاقتي بالحياة تصبح أكثر مرونة. لم أعد أتعامل مع التغير كشيء يهدد استقرارى، بل كجزء طبيعي من كوني حية. فكل شيء يتحرك: المشاعر، القناعات، العلاقات، وحتى الأحلام التي نظن أحياناً أنها ثابتة. وما كنت أعتبره سابقاً “ضيقاً”، بدأت أراه الآن انتقالاً من مرحلة إلى أخرى، حتى لو لم أفهم معناه مباشرة.

وصرت ألاحظ أيضاً أنني كلما اقتربت من نفسي بصدق، أصبحت أقل حاجة إلى المقارنات. لم يعد يهمني كثيراً أين وصل الآخرون، أو كيف تبدو حياتهم من الخارج، لأنني بدأت أفهم أن لكل إنسان إيقاعه الخاص، ومعاركه الخاصة، وحتى طريقته المختلفة في النجاة. وهذا الفهم أراحني من ذلك التعب الخفي الذي يصنعه السعي المستمر للحاق بصورة مثالية لا تنتهي. وفي هذا الهدوء الجديد، تغير معنى النجاح داخلي أيضاً. لم يعد مرتبطاً فقط بما أحققه أو أصل إليه، بل بقدرتي على أن أعيش دون أن أفقد نفسي في الطريق. أن أبقى متصلة بما أشعر به، بما أؤمن به، وبذلك الجزء الصادق داخلي الذي لا يحب المظاهر بقدر ما يحب الحقيقة، حتى لو كانت بسيطة وغير كاملة.

وأكثر ما فاجأني، أن السلام الذي كنت أبحث عنه بعيداً، بدأ يظهر في التفاصيل الصغيرة التي كنت أتجاوزها دائماً. في لحظة صفاء قصيرة، في شعور خفيف بالامتنان، في مساء هادئ لا يحدث فيه شيء استثنائي، ومع ذلك أشعر فيه أنني بخير. وكأن الروح لا تحتاج دائماً إلى حياة عظيمة كي تظمن، بل إلى مساحة تشعر فيها بأنها ليست مضطرة للقتال طوال الوقت. وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت أتصالح حتى مع الأجزاء التي كنت أحاول إخفاءها أو إصلاحها بسرعة. أدركت أن النضج لا يعني أن نتخلص من هشاشتنا، بل أن نتوقف عن اعتبارها عيباً. أن نفهم أن الإنسان يمكن أن يكون قوياً ومتعباً في الوقت نفسه، شجاعاً وخائفاً، واضحاً وتائهاً أحياناً، دون أن يفقد قيمته أو جماله الداخلي. وفي هذا الفهم كله، صار الطريق يبدو مختلفاً. أقل مثالية، نعم... لكنه أكثر إنسانية. وأكثر قرباً من الحقيقة التي كنت أبحث عنها طوال الوقت دون أن أعرف اسمها.

ومع هذا القرب المتزايد من حقيقتي، بدأت أشعر أنني لم أعد أعيش الحياة بعقلٍ خائف فقط، بل بقلب أكثر هدوءاً واتساعاً. لم تعد كل تجربة تُفسر كتهديد، ولا كل تغيير يبدو كأنه خسارة. صار داخلي أكثر قدرة على استقبال الأشياء كما تأتي، دون ذلك الذعر القديم الذي كان يجعلني أريد فهم كل شيء فوراً، والسيطرة على كل ما لا يمكن السيطرة عليه. شيئاً فشيئاً، بدأت أتعلم أن بعض الأسئلة لا تأتي لتُجاب، بل لترافقنا فترة من الزمن وتغير طريقتنا في النظر. وهذا الإدراك وحده جعلني أخف. لم أعد أبحث دائماً عن المعنى الكامل خلف كل شعور، ولا عن تفسير نهائي لكل مرحلة أمر بها. أحياناً يكفي أن أعيش التجربة بصدق، وأن أسمح لها بأن تترك أثرها داخلي، دون مقاومة مستمرة أو محاولة لتحويلها بسرعة إلى “درس مفهوم”. ومع الوقت، صار لدي تقدير مختلف للأشياء البسيطة التي كنت أعتبرها عادية. بدأت أفهم أن الحياة لا تُبنى فقط من اللحظات الكبيرة التي نتذكرها طويلاً، بل أيضاً من التفاصيل الصغيرة التي تمرّ بهدوء: لحظة راحة بعد تعب طويل، شعور بالأمان في حديث عابر، أو ذلك السلام القصير الذي يظهر فجأة دون مقدمات. هذه الأشياء التي كنت أتجاوزها أصبحت الآن تبدو لي وكأنها جوهر الحياة نفسه، لا مجرد تفاصيل هامشية.

حتى علاقتي بالوقت تغيرت. لم أعد أشعر أنني متأخرة عن شيء، أو أن عليّ الوصول بسرعة إلى نسخة مكتملة من نفسي. بدأت أرى أن لكل مرحلة حكمة لا تظهر إلا حين نعيشها فعلاً، وأن استعجال النضج أحياناً يجعلنا نفقد فرصة فهم ما نمرّ به بعمق. لذلك صار داخلي أكثر صبراً، ليس لأنني أصبحت أعرف كل شيء، بل لأنني لم أعد أطالب نفسي بأن تعرف كل شيء الآن. وأدركت أيضاً أن جزءاً كبيراً من تعبي القديم لم يكن من الحياة نفسها، بل من الطريقة التي كنت أواجهها بها. من تلك القسوة الخفية التي كنت أفرسها على نفسي دون أن أنتبه. كنت أظن أنني بحاجة لأن أكون أقوى دائماً، أكثر تماسكاً، أكثر إنتاجاً، وأكثر وضوحاً طوال الوقت. لكنني اكتشفت لاحقاً أن الإنسان لا ينمو تحت الضغط المستمر، بل تحت الشعور بالأمان. وأن الروح، مثل أي شيء حي، تحتاج إلى مساحة تنفس فيها دون خوف دائم من الخطأ أو النقص.

وفي هذا الفهم، بدأت علاقتي بنفسي تصبح أكثر رحمة. لم أعد أعاتب نفسي على كل لحظة ضعف، ولا أعتبر التعب دليلاً على الفشل. صرت أرى أن ما أمرّ به أحياناً ليس انهياراً، بل مجرد حاجة إلى التوقف قليلاً، إلى إعادة التوازن، إلى الإصغاء لما أهملته داخلي لفترة طويلة. وهذا الإصغاء غير الكثير دون أن يشعر به أحد غيري.

حتى وحدتي لم تعد تحمل المعنى نفسه. لم تعد دائماً شعوراً بالنقص أو الغياب، بل أصبحت أحياناً مساحة أعود فيها إلى نفسي بعيداً عن ضجيج العالم وتوقعاته. مساحة أستطيع فيها أن أسمع أفكاري بوضوح، وأن أرى ما أريده فعلاً دون تأثير كل الأصوات الخارجية. ومن هنا بدأت أفهم أن السلام لا يأتي دائماً من وجود كل شيء حولنا كما نريد، بل من قدرتنا على أن نشعر بالاكتمال الداخلي حتى وسط النقص.

وصرت ألاحظ أنني لم أعد أتعلق بالأشياء بالطريقة نفسها. لا لأنني فقدت الإحساس، بل لأنني بدأت أفهم أن كل شيء في الحياة قابل للتغير. الأشخاص، المشاعر، المراحل، وحتى النسخ التي نظن أننا سنبقى عليها إلى الأبد. وهذا الفهم لم يجعلني باردة كما كنت أخاف، بل جعلني أكثر حضوراً. لأنني حين توقفت عن محاولة الإمساك بكل شيء، بدأت أعيش الأشياء بصدق أكبر، دون خوف دائم من فقدانها.

وفي هذا النضج الهادئ، بدأت أرى أن القوة الحقيقية ليست في السيطرة، بل في المرونة. في القدرة على الانحناء دون انكسار كامل، وعلى البدء من جديد دون خجل من الماضي، وعلى تقبل أن بعض الفوضى ستبقى موجودة دائماً مهما حاولنا ترتيب حياتنا. وربما لهذا السبب بالتحديد، صار قلبي أخفت قليلاً، رغم أن العالم من حولي لم يتغير كثيراً.

لأن ما تغير فعلاً، هو الطريقة التي أنظر بها إلى نفسي وإلى الحياة. لم أعد أبحث عن نسخة مثالية مني، ولا عن حياة خالية من الألم أو التردد أو الغموض. بل بدأت أبحث عن شيء أبسط وأصدق: أن أعيش بسلام مع نفسي قدر الإمكان، وأن أبقى قادرة على العودة إلى ذاتي مهما ابتعدت، ومهما تغيرت الطرق، ومهما شعرت أحياناً أنني لا أفهم شيئاً مما يحدث.

وهكذا، أصبح الطريق بالنسبة لي أقل صراعاً وأكثر إنسانية. طريق لا أحتاج فيه لأن أكون كاملة كي أستحق الراحة، ولا أن أكون قوية طوال الوقت كي أستحق الحب، ولا أن أفهم كل شيء كي أسمح لنفسي بأن تعيش. فقط أن أكون حاضرة... بقلبي، بضعفي، بوعبي الذي يتشكل ببطء، وباستعدادي الدائم لأن أبدأ مرة أخرى، بهدوء أكبر هذه المرة.

ومع كل مرة أبدأ فيها من جديد، كنت أكتشف أن البداية لا تعني دائماً أنني عدت إلى نقطة الصفر كما كنت أظن. بل تعني أنني أعود بفهم مختلف، بقلب أكثر وعياً، وبقدرة أكبر على رؤية نفسي دون ذلك الحكم القاسي الذي كان يرافقني في السابق. حتى أخطائي لم تعد تبدو لي كعلامات فشل نهائية، بل كجزء من الرحلة التي تعلمني كيف أقترب من نفسي أكثر، لا كيف أبتعد عنها.

وصرت أفهم أن النضج الحقيقي لا يظهر في الكلمات التي نقولها عن الحياة، بل في الطريقة التي نحمل بها أيماننا العادية. في قدرتنا على الاستمرار رغم التعب، وعلى الاحتفاظ بلطفنا رغم ما مررنا به، وعلى ألا نتحول إلى نسخ قاسية فقط لأن العالم كان قاسياً معنا أحياناً. وهذه الأشياء الصغيرة، التي لا يلاحظها أحد غالباً، بدأت تبدو لي أعظم من أي صورة مثالية كنت أطمح إليها يوماً.

وفي هذا التحول الهادئ، صار هناك فرق واضح بين "الهروب" و"الراحة"، وبين "الاستسلام" و"التنقل". لم أعد أخلط بين هذه الأشياء كما كنت من قبل. فهمت أن الراحة ليست ضعفاً، وأن التراجع أحياناً ليس خسارة بل حماية للنفس، وأن قبول الواقع لا يعني أنني فقدت الأمل، بل يعني أنني توقفت عن استنزاف روحي بمحاولة إنكار ما هو موجود بالفعل.

حتى علاقتي بمشاعري أصبحت أكثر صدقاً. لم أعد أحاول أن أبوء بخير طوال الوقت، ولا أن أخفي ما أشعر به فقط لأنني تعبت من تفسيره. صار لديّ استعداد أكبر لأن أعترف بتعبي حين أتعب، وبخوفي حين أخاف، دون أن أشعر أن هذا ينتقص مني. وكانني بدأت أخيراً أفهم أن الإنسان لا يصبح أقوى حين يتجاهل نفسه، بل حين يتعامل معها بصدق واحترام.

ومع هذا الصدق، بدأت تتغير طريقة رؤيتي للآخرين أيضاً. صرت أقل حكماً، وأكثر تفهماً للشاشة التي يحملها كل إنسان بصمت. لأنني أدركت أن أغلب الناس يقاتلون معارك لا تظهر، ويحاولون النجاة بطريقتهم الخاصة، حتى لو بدوا من الخارج هادئين أو أقياء. وهذا الإدراك جعل قلبي ألين، وأكثر قدرة على الرحمة، ليس فقط مع الآخرين، بل مع نفسي أيضاً.

وفي لحظات كثيرة، كنت أشعر أنني لا أحقق إنجازاً واضحاً، ومع ذلك كان هناك شيء داخلي ينمو بهدوء. شيء لا يُقاس بالنتائج السريعة، بل بالتحول البطيء الذي يحدث في طريقة رؤيتي للحياة. أصبحت أكثر قدرة على التمهّل، على الإصغاء، وعلى ملاحظة الأشياء التي كنت أتجاوزها دائماً بسبب استعجالي للوصول إلى مكان ما.

حتى خوفي من المستقبل لم يعد يحمل الثقل نفسه. ليس لأنني أصبحت واثقة من كل ما سيحدث، بل لأنني لم أعد أرى الغموض كعدو. بدأت أتقبل أن الحياة لن تكشف لي كل شيء دفعة واحدة، وأن بعض الطرق لا تتضح إلا ونحن نسير فيها فعلاً. وهذا التقبل خلق داخلي نوعاً جديداً من الطمأنينة، طمأنينة لا تعتمد على اليقين الكامل، بل على الثقة بأنني سأستطيع التعامل مع ما يأتي، خطوة بخطوة.

ومع مرور الوقت، صار واضحاً لي أنني لم أكن أحتاج إلى أن أصبح شخصاً آخر كي أشعر بالسلام، بل كنت بحاجة إلى أن أتوقف عن محاربة نفسي طوال الوقت. أن أتوقف عن النظر إلى ذاتي كمشروع ناقص يجب إصلاحه باستمرار، وأن أراها بدلاً من ذلك كروح تتعلم، تتعثر، تنمو، وتتغير بطريقتها الخاصة.

وفي هذا الإدراك، خفت داخلي ذلك الشعور المستمر بأن عليّ أن "أثبت استحقاقي" للحياة أو للحب أو للراحة. بدأت أفهم أن وجودي وحده كافٍ، وأن قيمتي لا ترتبط دائماً بما أفعله أو بما أحققه. وهذا الفهم لم يجعلني أقل طموحاً، بل جعل طموحي أكثر هدوءاً، وأكثر إنسانية، وأقل ارتباطاً بالخوف.

وصار في داخلي إيمان صغير لكنه ثابت: أن الإنسان يمكنه أن يمر بالكثير دون أن يفقد نفسه بالكامل. وأننا حتى بعد الفترات التي نشعر فيها بالتعب أو الضياع أو التشتت، نستطيع دائماً أن نجد طريق العودة إلى ذاتنا، ولو ببطء. ربما ليس إلى النسخة القديمة منا، بل إلى نسخة أكثر صدقاً، وأكثر قرباً من حقيقتها.

وهكذا، لم أعد أبحث عن حياة مثالية، ولا عن سعادة دائمة لا تنقطع، لأنني بدأت أرى أن الجمال الحقيقي ليس في غياب الألم، بل في قدرتنا على البقاء متصلين بإنسانيتنا رغم كل شيء. في أن نبقي قادريين على الحب، وعلى الأمل، وعلى البدء من جديد، حتى بعد اللحظات التي ظننا فيها أن التعب أخذ منا كل شيء.

وفي هذا كله، بدأت أشعر أن الحياة لم تعد شيئاً يجب أن "أفوز" فيه، بل شيئاً أتعلم كيف أعيشه بصدق أكبر. لم يعد داخلي منشغلاً دائماً بالسؤال: "هل أنا جيدة بما يكفي؟" بقدر ما أصبح منشغلاً بسؤال أبسط وأعمق: "هل أنا قريبة من نفسي فعلاً؟". وهذا السؤال وحده غير اتجاه أشياء كثيرة داخلي، لأنني حين بدأت أقترب من نفسي، خفت حاجتي إلى مطاردة القبول الخارجي بالطريقة نفسها.

وصرت ألاحظ أن أكثر اللحظات راحة لم تكن تلك التي أبدو فيها مثالية، بل تلك التي أكون فيها حقيقية دون خوف. حين أتحدث دون تصنع، حين أعترف بما أشعر به دون تبرير طويل، أو حين أسمح لنفسي بأن تتعب دون أن أعتبر ذلك خللاً يجب إخفاؤه. وكان الروح ترتاح حين تتوقف عن أداء دور لا يشبهها.

ومع هذا الصدق، بدأت أتحرق من ثقل الصور التي كنت أحاول الوصول إليها طوال الوقت. صورة الإنسان الذي لا يضعف، ولا يتردد، ولا يخطئ، ولا يحتاج إلى أحد. أدركت أن هذه الصورة لم تكن تمنحني القوة كما كنت أعتقد، بل كانت تستنزفني بصمت، لأنها تجعلني في صراع دائم مع طبيعتي الإنسانية. وعندما سمحت لنفسي أن أكون أكثر واقعية، شعرت بخفة لم أعرفها منذ وقت طويل.

حتى علاقتي بالنجاح أصبحت أهدأ. لم أعد أربطه فقط بالوصول السريع أو بالنتائج الكبيرة، بل بدأت أراه في التفاصيل التي لا يراها أحد: في قدرتي على النهوض بعد أيام صعبة، في حفاظي على قلبي رغم التجارب، وفي محاولتي المستمرة لأن أعيش دون أن أخسر نفسي وسط كل ما يحدث. هذه الأشياء الصغيرة، التي كنت أقل من قيمتها سابقاً، أصبحت الآن تبدو لي علامات حقيقية على النمو.

وأدركت أيضاً أن كثيراً من السلام يأتي عندما نتوقف عن معاملة الحياة كسباق. لأن السباق يجعلنا دائماً في حالة نقص، دائماً نشعر أن هناك شيئاً لم نصل إليه بعد، أو نسخة أفضل يجب أن نصحبها بسرعة. أما حين بدأت أهدأ قليلاً، وأسمح لنفسي بأن أعيش بواقعي الخاص، اكتشفت أنني لم أكن متأخرة كما كنت أظن، بل كنت فقط متعبة من المقارنة المستمرة.

وفي هذا الهدوء، بدأت أرى أن بعض العلاقات أيضاً لا تحتاج جهداً مستمراً لإثبات قيمتها. العلاقات الحقيقية لا تجعلنا نشعر أننا مطالبون بالأداء طوال الوقت كي نبقى محبوبين. بل تمنحنا مساحة نكون فيها أنفسنا دون خوف من أن يتم رفضنا بسبب ضعفنا أو اختلافنا أو حتى صمتنا أحياناً. وهذا الفهم جعلني أقدر الصدق أكثر من الكمال، والراحة أكثر من الانبهار المؤقت. ومع الأيام، صار هناك جزء داخلي مني يثق بالحياة بطريقة مختلفة. ليس ثقة ساذجة بأن كل شيء سيكون سهلاً، بل ثقة أعمق بأنني سأستطيع المرور عبر ما يأتي، حتى إن لم أعرف شكله الآن. وهذه الثقة لم تأت من اليقين، بل من كل مرة ظننت أنني لن أستطيع التحمل ثم اكتشفت لاحقاً أنني تجاوزت الأمر بطريقة ما.

ولهذا، لم أعد أخاف من التغيير كما كنت سابقاً. بدأت أفهم أنني لن أبقى النسخة نفسها إلى الأبد، وأن هذا ليس أمراً مخيفاً بل طبيعي. نحن نتبدل باستمرار: أفكارنا، أولوياتنا، وحتى الأشياء التي كنا نظن أننا لن نتخلى عنها يوماً. وما دام هذا التغيير يقودني إلى قرب أكبر من نفسي، فلماذا أخافه؟

وفي هذا القرب، صار داخلي أكثر هدوءاً مع فكرة "عدم الاكتمال". لم أعد أحتاج أن تكون كل جوانب حياتي مرتبة كي أشعر أنني بخير. لم أعد أوجل الطمأنينة إلى أن أصل، أو أفهم، أو أحقق كل شيء. بدأت أرى أن الحياة ليست لحظة وصول نهائية، بل سلسلة مستمرة من التحولات، وأن الجمال الحقيقي أحياناً يكون في هذا التشكل نفسه، لا في النتيجة الأخيرة.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت أشعر أنني أتفهم بطريقة أوسع. كأنني خرجت من سنوات طويلة من الشد الداخلي دون أن أنتبه. و صار في داخلي مكان أكثر انفتاحاً للتسامح، للبطء، وللإنسانية التي كنت أحاول دائماً تهذيبها لتبدو "مثالية". لكنني الآن لم أعد أريد الكمال بقدر ما أريد الصدق. لا أريد حياة بلا أخطاء، بل حياة أستطيع أن أعيشها دون خوف دائم من أن أكون غير كافية.

وربما هذا أكثر ما تعير في النهاية: أنني لم أعد أرى نفسي كمسألة يجب حلها، بل كإنسانة تتعلم، يوماً بعد يوم، كيف تحب نفسها بهدوء... وكيف تعيش دون أن تكون في حرب مستمرة مع قلبها.

وفي هذه المصالحة الهادئة مع نفسي، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أستهلك طاقتي كلها في مقاومة ما أشعر به. لم أعد أهرب من الحزن فور ظهوره، ولا أتوتر من القلق كأنه دليل على أنني عدت إلى نقطة سيئة. صار هناك فهم أعمق بأن المشاعر ليست دائماً إشارات خطر، بل أحياناً مجرد موجات تمر داخلنا ثم تهدأ إذا منحناها مساحة كافية دون خوف أو تضخيم.

وهذا الفهم جعل علاقتي بأيام أكثر لطفاً. لم أعد أقسم نفسي إلى "نسخة جيدة" حين أكون قوية ومنتجة وهادئة، و"نسخة سيئة" حين أتعب أو أرتبك أو أحتاج إلى العزلة. بدأت أرى أنني أنا في الحالتين، وأن قيمتي لا تتغير كلما تغير مزاجي أو قدرتي على الاحتمال. وهذا الإدراك حررتني من تعب قديم كنت أحمله دون أن أنتبه: تعب محاولة الحفاظ على صورة ثابتة عن نفسي طوال الوقت.

ومع هذا التحرر، صار هناك اتساع داخلي لم أعرفه من قبل. اتساع يسمح لي بأن أتغير دون ذعر، وأن أعيد النظر في أفكارني دون شعور بالخيانة لنفسي القديمة، وأن أقول أحياناً: "لم أعد الشخص نفسه"، دون أن أشعر أنني فقدت هويتي. لأنني بدأت أفهم أن الهوية ليست شيئاً جامداً، بل نهر يتحرك باستمرار، يحمل معه كل التجارب التي مررنا بها، حتى تلك التي ظننا أنها كسرتنا.

وصرت ألاحظ أن النضج الحقيقي لا يجعل الإنسان أقل إحساساً، بل أكثر قدرة على احتواء إحساسه دون أن يغرق فيه. لم أعد أبحث عن التبدل كي أرتاح، بل عن التوازن. عن تلك المساحة التي أستطيع فيها أن أشعر بعمق، دون أن أفقد نفسي داخل كل شعور يمر بي. وهذه المساحة لم تأت دفعة واحدة، بل تشكلت ببطء، من كل مرة اخترت فيها أن أعود إلى نفسي بدل أن أهرب منها.

حتى علاقتي بالماضي أصبحت أخف. لم أعد أنظر إلى بعض المراحل القديمة فقط بندم أو قسوة، بل بشيء من التفهم. صرت أرى أن النسخ السابقة مني كانت تحاول النجاة بما تعرفه وقتها، حتى لو أخطأت، حتى لو بالغت في الخوف أو التعلق أو المقاومة. وهذا لا يعني أنني أبرر كل شيء، لكنه يعني أنني توقفت عن كره نفسي بسبب ما لم أكن أعرفه بعد.

وفي هذا السلام التدريجي، بدأت أكتشف أن أجمل ما يمكن أن يقدمه الإنسان لنفسه ليس الكمال، بل الأمان. أن يشعر داخله بأنه ليس مضطراً لأن يخفي ضعفه كي يستحق الحب، ولا أن يثبت قيمته في كل لحظة كي يُسمح له بالراحة. وربما لهذا السبب، صار قلبي

أكثر هدوءًا مع نفسه. لم يعد يركض طوال الوقت خلف شعور مؤقت بالاكتمال، بل بدأ يتعلم كيف يعيش حتى وسط النقص، وحتى وسط الأسئلة التي لا إجابات واضحة لها.

وأصبح للبطء معنى مختلف أيضًا. لم أعد أراه تأخرًا كما كنت أفعل دائمًا، بل فرصة لأشعر بالحياة بدل أن أمرّ عبرها بسرعة. أن ألاحظ نفسي، أن أنتفس دون استعجال، وأن أسمح للأشياء بأن تتضح داخلي في وقتها الطبيعي. لأن بعض التحولات العميقة لا تحدث بالصوت العالي، بل في الصمت، وفي الأيام العادية التي تبدو بلا أحداث مهمة، بينما شيء كبير يتغير داخلنا بهدوء.

ومع مرور الوقت، صار داخلي أقل خوفًا من "اللايقين". لم أعد أحتاج أن أعرف كيف ستنتهي كل الطرق قبل أن أمشي فيها. بدأت أتق أن الإنسان يستطيع أن يكتشف نفسه أثناء السير، وأن بعض الأجوبة لا تظهر إلا بعد أن نعيش الأسئلة فعليًا. وهذه الثقة جعلتني أخفّ، وأكثر قدرة على استقبال الحياة كما تأتي، لا كما كنت أصرّ أن تكون.

وهكذا، شيئًا فشيئًا، بدأت أشعر أنني أقرب من معنى مختلف للسلام. سلام لا يعتمد على غياب المشاكل أو اكتمال كل شيء، بل على وجود مساحة داخلية أستطيع العودة إليها مهما اضطرب العالم حولي. مساحة لا تطلب مني أن أكون مثالية، ولا قوية طوال الوقت، بل فقط صادقة مع نفسي، وحاضرة بقدر ما أستطيع.

وربما هذا هو التغيير الأعمق الذي حدث داخلي: أنني لم أعد أبحث عن حياة تُشبه الأحلام بقدر ما أبحث عن قلب يستطيع أن يبقى حيًا، مرئيًا، ومتصلًا بنفسه، مهما تغيرت الظروف. لأن الإنسان في النهاية لا ينجو من الحياة حين تصبح سهلة، بل حين يتعلم كيف يمضي داخلها دون أن يفقد روحه.

ومع هذا الإدراك الأخير، بدأت أشعر أن علاقتي بالحياة أصبحت أكثر صدقًا من أي وقت مضى. لم تعد قائمة على محاولة الوصول إلى حالة مثالية لا تتغير، بل على القدرة على التكيف، وعلى أن أبقي متصلة بنفسي حتى عندما تتبدل الأشياء من حولي. وكأنني أخيرًا توقفت عن مطالبة الحياة بأن تكون ثابتة، وتعلمت بدلًا من ذلك كيف أجد ثباتًا أعمق داخلي أنا.

وصرت أرى أن الكثير من المعاناة التي عشتها سابقًا لم تكن فقط بسبب ما حدث، بل بسبب خوفاي المستمر من الإحساس بنفسه. كنت أقوم الحزن قبل أن أفهمه، وأخاف من القلق قبل أن أستمع لما يحاول قوله، وأتعامل مع أي ارتباك كأنه خلل يجب إصلاحه بسرعة. لكن الآن، أصبح داخلي أكثر هدوءًا أمام هذه الأشياء. لا لأنني لم أعد أتأثر، بل لأنني لم أعد أعتبر التأثير ضعفًا.

حتى فكرة "القوة" تغيرت جذريًا داخلي. لم تعد تعني أن أظل متماسكة طوال الوقت، أو أن أتحمل فوق طاقتي بصمت. بل أصبحت تعني أن أعرف متى أأين، ومتى أرتاح، ومتى أطلب مساحة لنفسني دون شعور بالذنب. القوة لم تعد قناعًا أخفي به هشاشتي، بل وعيًا يسمح لي بأن أكون إنسانة كاملة، بكل ما فيّ من تناقضات ومشاعر وتحولات.

ومع هذا الوعي، بدأت أقرب من نفسي بطريقة أكثر حنانًا. لم أعد أستخدم الكلمات القاسية مع ذاتي كما كنت أفعل سابقًا في لحظات التعب أو التقصير. صرت ألاحظ كم أن الإنسان يحتاج إلى اللطف مع نفسه أكثر مما يحتاج إلى النقد المستمر. لأن القسوة قد تدفعنا للحركة أحيانًا، لكنها لا تمنحنا السلام أبدًا.

وأصبح هناك فرق واضح بين "أن أعيش" و"أن أودي الحياة". لوقت طويل كنت أشعر أنني مطالبة بأن أبدو بخير، وأن أبدو قوية، وأن أحقق دائمًا شيئًا يثبت أنني أسير بشكل صحيح. أما الآن، فقد بدأت أتعلم كيف أعيش دون هذا الأداء المستمر. كيف أكون حاضرة في يوم عادي، دون أن أحتاج إلى تحويله إلى إنجاز كي أشعر أن له قيمة.

وفي هذا الحضور، بدأت أكتشف أن الحياة ليست بعيدة كما كنت أظن. ليست شيئًا سيحدث لاحقًا عندما أتحسن أكثر أو أفهم أكثر أو أصل أكثر. الحياة كانت دائمًا هنا، في هذه اللحظات البسيطة التي كنت أمرّ بجانبها وأنا منشغلة بالبحث عن شيء أكبر. في كوب قهوة هادئ، في لحظة صمت مريحة، في شعور مؤقت بالسكينة، أو حتى في دعة صادقة لا أحاول إخفاءها.

وصرت أؤمن أن الإنسان لا يحتاج دائمًا إلى إعادة اختراع نفسه، بل أحيانًا فقط إلى العودة إلى الجزء الصادق فيه، ذلك الجزء الذي يعرف كيف يشعر، وكيف يحب، وكيف يتعب دون أن يفقد إنسانيته. وكلما اقتربت من هذا الجزء، شعرت أنني أخفّ، وأقل خوفًا من الحياة ومن نفسي معًا.

حتى أحلامي تغيرت ملامحها قليلًا. لم أعد أحلم فقط بالأشياء الكبيرة أو بالصورة المثالية للمستقبل، بل بدأت أتمنى أشياء أكثر هدوءًا وعمقًا: راحة داخلية حقيقية، علاقات لا تحتاج إلى تكلف، قلب مطمئن، وأيام أستطيع أن أعيشها دون صراع دائم مع ذاتي.

وربما هذه الأحلام البسيطة هي الأكثر صعوبة والأكثر قيمة في الوقت نفسه.

ومع مرور الأيام، صار واضحًا لي أن الشفاء ليس خطأ مستقيمًا كما كنت أتخيله. أحيانًا نتقدم، وأحيانًا نتراجع قليلًا، وأحيانًا نظن أننا عدنا إلى نفس النقطة القديمة، ثم نكتشف لاحقًا أننا كنا نفهم أنفسنا بعمق أكبر فقط. وهذا الفهم جعلني أكثر صبرًا مع رحلتي، وأكثر تقبلًا لفكرة أن النمو الحقيقي يحدث ببطء شديد، لدرجة أننا لا نلاحظه إلا بعد وقت طويل.

وهكذا، لم أعد أبحث عن نهاية مثالية لكل شيء، لأنني بدأت أرى أن الجمال أحيانًا يكون في الاستمرار بنفسه. في أن يبقى القلب قادرًا على المحاولة رغم التعب، وعلى الحب رغم الخيبات، وعلى الأمل رغم الغموض. وفي أن يبقى الإنسان، بعد كل ما مرّ به، قادرًا على العودة إلى نفسه مرة أخرى... بهدوء أكبر، وخوف أقل، وصدق يشبهه أكثر من أي وقت مضى.

وفي هذه العودة الهادئة إلى نفسي، بدأت أفهم أن السلام الداخلي لا يأتي من السيطرة على الحياة، بل من التوقف عن التعامل معها كشيء يجب إخضاعه بالكامل لرغباتنا وتوقعاتنا. لأن الحياة، مهما حاولنا، ستظل تحمل جانبًا غير متوقع، جانبًا لا يمكن ترتيبه أو ضمّانه أو فهمه مسبقًا. وما يتعب الروح غالبًا ليس هذا الغموض نفسه، بل مقاومتنا المستمرة له.

ولهذا، صار داخلي أكثر مرونة مع الأشياء التي لا أملك لها جواباً. لم أعد أحتاج أن أفهم كل سبب كي أقبل ما أشعر به، ولم أعد أعتبر التردد علامة ضعف أو نقص في الوعي. أحياناً يكون الإنسان في منتصف مرحلة لم تتضح معالمها بعد، وهذا لا يعني أنه ضائع، بل يعني فقط أن بعض الطرق تحتاج وقتاً كي تكشف نفسها.

ومع هذا التقليل، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أعيش تحت ذلك الضغط الخفي الذي كان يرافقتي دائماً، ضغط أن أكون "أفضل نسخة" مني طوال الوقت. أدركت أن هذه الفكرة، رغم جمالها الظاهري، كانت تجعلني في حالة مراقبة دائمة لنفسني، وكأنني مشروع يجب تحسينه بلا توقف. أما الآن، فقد بدأت أتعلم كيف أكون إنسانة قبل أن أكون "نسخة مثالية".

وصار هناك تقدير أكبر للتفاصيل التي كنت أعتبرها عادية جداً. كأن روحي أصبحت ترى الأشياء ببطء أكثر. صرت ألاحظ كيف يمكن للحظة هدهة قصيرة أن تتغير يوماً كاملاً، وكيف أن كلمة صادقة قد تمنح قلباً متعباً شعوراً بالأمان، وكيف أن الجلوس مع النفس دون خوف أصبح نعمة لم أكن أفهم قيمتها سابقاً.

حتى نظرتي للتعب تغيرت. لم أعد أراه دائماً كإشارة على أنني أفضل في إدارة حياتي، بل أحياناً كعلامة على أنني إنسانة تحمل الكثير وتحاول بقدر استطاعتها. وهذا الفهم جعلني أقل قسوة على نفسي حين أحتاج إلى التوقف أو الانسحاب قليلاً. لأنني أدركت أن الراحة ليست مكافأة تمنحها لأنفسنا بعد الانتهاء من كل شيء، بل حاجة أساسية كي نستطيع الاستمرار أصلاً.

وفي هذا الوعي الجديد، بدأت أفهم أن النضج لا يعني أن نتوقف عن الشعور، بل أن نصبح أكثر قدرة على حمل مشاعرنا دون أن نتحول ضد أنفسنا بسببها. أن نحزن دون أن نحترق ضعفنا، وأن نخاف دون أن نشعر بالخجل من إنسانيتنا، وأن نمرّ بأيام ثقيلة دون أن نعتبر أنفسنا أقل قيمة.

وصرت أرى أيضاً أن كثيراً من الناس يعيشون وهم "الوصول النهائي"، تلك الفكرة التي تقول إننا سنرتاح فقط عندما تصبح حياتنا كاملة وواضحة ومستقرة تماماً. لكنني بدأت أكتشف أن الحياة لا تعمل بهذه الطريقة. دائماً سيكون هناك شيء غير محسوم، أو شعور غير مفهوم، أو مرحلة انتقالية لا نعرف إلى أين تقودنا. ومع ذلك، يمكننا أن نعيش، وأن نحب، وأن نجد لحظات سلام حقيقية حتى وسط هذا كله.

وهذا ما غير علاقتي بالمستقبل. لم أعد أنظر إليه كاختبار ضخم يجب أن أستعد له بالكامل، بل كمساحة مفتوحة للتجربة. مساحة قد أحزن فيها أحياناً، وقد أرتبك، وقد أضيع قليلاً، لكنني سأتعلم أيضاً، وسأنمو، وسأكتشف أجزاء جديدة مني لم أكن أعرفها من قبل. ومع مرور الوقت، صار في داخلي يقين هادئ بأن الإنسان لا يحتاج إلى أن يكون ثابتاً طوال الوقت كي يكون حقيقياً. نحن نتغير باستمرار، نتأثر، نعيد التفكير، نراجع ثم نتقدم، نغلق أبواباً ونفتح أخرى، وفي كل مرة نعتقد أننا فقدنا أنفسنا، نكتشف لاحقاً أننا كنا فقط نتحول إلى شكل جديد من الوعي.

ولهذا، لم أعد أخاف من التحولات كما كنت أفعل سابقاً. لأنني فهمت أخيراً أن بعض النسخ منا يجب أن تنتهي كي نستطيع أن نولد بطريقة أكثر صدقاً. وأن التخلي أحياناً ليس خسارة، بل مساحة يفسحها القلب لما يشبهه فعلاً.

وفي النهاية، ربما أكثر ما تغير داخلي هو أنني لم أعد أبحث عن حياة مثالية تخلو من الألم أو الحيرة، بل عن قدرة أعمق على العيش بسلام مع كل ما هو غير كامل. أن أظل قادرة على رؤية الجمال رغم الفوضى، وعلى الشعور بالأمل رغم الغموض، وعلى العودة إلى نفسي مهما ابتعدت الطرق.

وكان الرحلة كلها، منذ البداية، لم تكن رحلة بحث عن نسخة أفضل مني... بل رحلة تعلم كيف أحتضن نفسي كما أنا، دون خوف، ودون حرب، ودون حاجة مستمرة لأن أصبح شخصاً آخر كي أستحق الطمأنينة.

ومن هذا المكان الهادئ داخلي، بدأت أرى أن الطمأنينة الحقيقية لا تشبه الشعور المفاجئ بالسعادة كما كنت أعتقد يوماً، بل تشبه نوعاً من التصالح العميق مع الحياة كما هي. تصالح لا يلغي الحزن أو التعب أو الحيرة، لكنه يمنحنا من أن نتحول إلى حرب دائمة داخل القلب. وكأنني أخيراً توقفت عن مطالبة نفسي بأن تكون بخير طوال الوقت، واكتفيت بأن تكون صادقة.

وصرت أفهم أن الإنسان حين يتعب من مقاومة نفسه، يبدأ تلقائياً بالبحث عن شيء أكثر رحمة. شيء يسمح له بأن يضع أثقاله قليلاً دون خوف من أن يحكم عليه. وربما لهذا السبب بالتحديد، أصبحت أقدّر المساحات التي أستطيع فيها أن أكون على طبيعتي، دون أداء، ودون محاولة مستمرة لإقناع العالم بأنني أقوى مما أشعر.

حتى علاقتي بالصمت تغيرت أكثر. لم يعد مجرد غياب للكلام، بل حضور مختلف. حضور أستطيع فيه أن أسمع نفسي بوضوح بعيداً عن ضجيج التوقعات والمقارنات والركض المستمر. وفي هذا الصمت، بدأت ألاحظ أشياء لم أكن أسمع لنفسي بالشعور بها من قبل: تعب قديم كنت أتجاهله، احتياج بسيط كنت أحجل منه، أو خوف صغير كان يختبئ خلف محاولتي الدائمة للتماسك.

ومع كل اكتشاف كهذا، كنت أقترّب أكثر من نفسي الحقيقية، لا تلك النسخة التي تعلمت كيف تبدو "مناسبة" للآخرين. وهذا القرب لم يكن دائماً سهلاً، لأن مواجهة الذات بصدق تحتاج شجاعة مختلفة. شجاعة أن ترى هشاشتك دون أن تحقرها، وأن تعترف بما ينقصك دون أن تشعر أنك أقل من غيرك.

وصار واضحاً لي أن جزءاً كبيراً من السلام يأتي عندما نتوقف عن تحويل الحياة إلى مشروع إصلاح دائم. حين نتوقف عن النظر إلى أنفسنا كأننا دائماً ناقصون أو متأخرون أو بحاجة لأن نصبح شيئاً آخر قبل أن نسمح لأنفسنا بالراحة. لأن هذه النظرة تجعل الإنسان يعيش وكأنه يطارد نفسه بلا نهاية، بينما الطمأنينة تبدأ غالباً عندما نهذاً قليلاً ونقول: "ربما لست كاملة... لكنني أستحق أن أتفلس أيضاً".

وفي هذا الهدوء، بدأت علاقتي بالأيام العادية تصبح أعمق. لم أعد أرى قيمة اليوم فقط إذا حدث فيه شيء كبير أو استثنائي. أحياناً يكفي أن يمرّ اليوم بسلام، أن أستيقظ دون ثقل هائل في قلبي، أو أن أضحك بصدق للحظات قليلة، كي أشعر أن الحياة ما زالت تمنحني شيئاً جميلاً رغم كل شيء.

وحتى الحنين بدا مختلفاً. لم يعد مجرد ألم تجاه ما مضى، بل صار يحمل شيئاً من الامتنان أيضاً. امتنان لكل النسخ السابقة مني، حتى تلك التي كانت خائفة أو مرتبكة أو تحاول النجاة بطريقة غير مثالية. لأنني أدركت أن كل مرحلة، بكل ما فيها، أوصلتني بطريقة ما إلى هذا الوعي الأكثر هدوءاً.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى إجابات نهائية كي أشعر بالاستقرار. هناك راحة غريبة في الاعتراف بأن بعض الأشياء ستظل غير مفهومة، وأن بعض الأسئلة قد تبقى مفتوحة طويلاً، ومع ذلك تستمر الحياة. بل ربما يكون جزء من النضج هو أن نتوقف عن انتظار اليقين الكامل قبل أن نسمح لأنفسنا بالعيش.

ولهذا، صار داخلي أكثر خفة مع المستقبل. لم أعد أراه كجدار ضخم مليء بالمجهول، بل كامتداد طبيعي للطريق الذي أمشي به الآن. طريق لن يكون خالياً من التحديات، لكنه أيضاً لن يكون خالياً من النور، أو من اللحظات الصغيرة التي تعيد للقلب إيمانه بالحياة. وفي كل هذا، بدأت أرى أن أجمل ما يمكن أن يصل إليه الإنسان ليس الكمال، بل الصدق. أن يعيش بطريقة تشبهه فعلاً، أن يسمح لنفسه بالشعور دون خجل، وأن يبقى قريباً من قلبه حتى عندما يتغير كل شيء حوله.

وربما لهذا السبب، لم أعد أخاف كثيراً من الفوضى الداخلية كما كنت من قبل. لأنني فهمت أخيراً أن الهدوء لا يعني غياب الفوضى تماماً، بل القدرة على ألا نضعب داخلها. أن يبقى هناك جزء ثابت فينا، جزء يعرف كيف يعود إلى نفسه مهما تاه، وكيف يبدأ من جديد دون أن يفقد الأمل أو الحنان أو الرغبة في الاستمرار.

ومع هذا الفهم العميق، بدأت أشعر أنني لم أعد أحمل نفسي بنفس الطريقة القديمة. كان هناك دائماً ثقل خفي يرافقني، ثقل ناتج عن محاولتي المستمرة لأن أكون "كما يجب"، لا كما أنا فعلاً. كنت أعيش وكان هناك نسخة مثالية مني تنتظرني في مكان ما، وكل يوم لا أصل فيه إليها يعني أنني ما زلت ناقصة أو متأخرة. لكن شيئاً ما تغير بهدوء... تغير دون إعلان واضح، فقط لأنني تعبت من الحرب الطويلة مع ذاتي.

وصرت أرى أن الإنسان لا يُولد مرة واحدة فقط، بل يولد مرات كثيرة خلال حياته. في كل مرة يفهم نفسه بشكل أعمق، في كل مرة ينجو من مرحلة ظن أنها ستكسره، وفي كل مرة يختار أن يعود إلى قلبه بدل أن يهرب منه. وهذه الولادات الجديدة لا تكون دائماً جميلة أو سهلة، أحياناً تأتي بعد تعب طويل، بعد فقدان، بعد ارتباك، أو بعد لحظة يدرك فيها الإنسان أنه لم يعد يستطيع الاستمرار بالطريقة القديمة نفسها.

ولهذا، بدأت أتقبل فكرة أن بعض الانكسارات ليست نهائية، بل إعادة تشكيل بطيئة لما نحن عليه. وأن بعض الأشياء التي خسرتها لم تكن دائماً عقاباً، بل مساحة فارغة احتاجتها الحياة كي تدخل أشياء أخرى أكثر صدقاً. حتى الألم نفسه، رغم قسوته أحياناً، لم أعد أراه فقط كشيء يجب الهروب منه، بل كجزء من التجربة الإنسانية التي تجعلنا أكثر عمقاً وإنسانية إذا مررنا بها بوعي لا بقسوة. وفي هذا العمق، صرت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى أن أكون مفهومة دائماً كي أشعر بالسلام. لم أعد أشرح نفسي كما كنت أفعل سابقاً، ولا أهرق روعي بمحاولة جعل الجميع يرون قلبي بالطريقة نفسها التي أراه بها أنا. لأنني فهمت أن بعض الأشياء لا تُشرح، بل تُعاش. وأن الإنسان حين يصبح قريباً من نفسه فعلاً، تقل حاجته إلى التصفيق الخارجي أو إلى التبرير المستمر لخياراته ومشاعره.

حتى علاقتي بالخطأ أصبحت أكثر نضجاً. لم أعد أتعامل معه كدليل على أنني فشلت، بل كجزء طبيعي من كوني أتعلم. لأن الحياة ليست طريقاً مستقيماً نمشي به إتقان كامل، بل تجربة مليئة بالمحاولات، بالتردد، وبالقرارات التي نفهم معناها الحقيقي لاحقاً فقط. وهذا الفهم جعلني أكثر تسامحاً مع نفسي، وأكثر قدرة على البدء مرة أخرى دون ذلك الشعور الساحق بالخجل من التعثر.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أن الهدوء الحقيقي لا يأتي من غياب المشاكل، بل من تغير علاقتنا بها. من أن نتوقف عن رؤية كل صعوبة كتهديد لهويتنا أو لقيمتنا. أن نفهم أن المرور بأيام ثقيلة لا يعني أننا ضعفاء، وأن الشعور بالحيرة لا يعني أننا فقدنا الطريق. أحياناً يكون الإنسان في طور التحول فقط، وفي فترات التحول تبدو الأشياء غير واضحة بطبيعتها.

وصار لديّ إيمان متزايد بأن الروح تعرف طريقها أكثر مما نظن، حتى عندما يبدو كل شيء مشوشاً. هناك شيء داخلي يواصل دفعنا نحو أنفسنا الحقيقية، نحو الأماكن التي نشعر فيها بالصدق، حتى لو مررنا أولاً بمراحل طويلة من الضياع أو التشتت. وربما لهذا السبب، لم أعد أخاف كثيراً من التغير، لأنني بدأت أراه كحركة طبيعية للنمو، لا كخسارة لما كنت عليه.

وفي هذا كله، أصبحت أقدر السلام الصغير الذي يزورني أحياناً دون مقدمات. تلك اللحظات التي أشعر فيها أنني لست مضطرة لإثبات شيء، ولا للهروب من شيء، ولا للوصول إلى شيء بسرعة. فقط أكون موجودة... حاضرة مع نفسي، مع أنفاسي، مع يوم عادي جداً، ومع ذلك أشعر أن هناك امتلاءً هادئاً لا يحتاج تفسيراً.

وربما هذا هو المعنى الذي كنت أبحث عنه طوال الوقت دون أن أعرف كيف أصفه: أن أصل إلى علاقة مع نفسي لا تقوم على الخوف أو الضغط أو المطاردة المستمرة، بل على القرب. قرب يسمح لي بأن أضع رأسي على قلبي دون صراع، وأن أقول لنفسي أخيراً: "لا بأس... لسنا مضطرين لأن نكون كاملين كي نستحق السلام."

ومع هذا القبول المتدرج، بدأت أرى أن الحياة لا تحتاج مني أن أفهمها كلها حتى أستطيع عيشها. يكفي أن أكون داخلها بصدق، أن أسمح لنفسي بأن أتعلم منها وهي تحدث، لا بعد أن تنتهي. لأن كثيرًا من الوضوح الذي كنت أبحث عنه لم يكن يأتي قبل التجربة، بل بعدها، وكان الفهم الحقيقي يتأخر دائمًا قليلًا عن اللحظة نفسها، لكنه يصل في الوقت الذي أكون فيه أكثر استعدادًا لاستقباله. وصرت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع الأيام كاختبار مستمر لمدى قوتي، بل كمساحة أستكشف فيها نفسي بهدوء. أحيانًا أكون قريبة جدًا من ذاتي، أتصرف بوضوح وراحة وانسجام، وأحيانًا أخرى أشعر أنني أبعد قليلًا، وكان شيئًا داخلي يحتاج إلى إعادة ترتيب. لكن حتى هذا البعد لم يعد يقلقني كما كان يفعل سابقًا، لأنه لم يعد يعني فقدانًا، بل مجرد مرحلة مؤقتة من الإيقاع الطبيعي للحياة الداخلية.

ومع هذا الإيقاع، بدأت أتعلم شيئًا لم يكن سهلًا في البداية: أن أتترك بعض الأشياء تمرّ دون أن أفسرها فورًا، دون أن أضغط عليها لتأخذ شكلًا واضحًا بسرعة. لأنني أدركت أن ليس كل شعور يحتاج إلى تحليل، وليس كل لحظة تحتاج إلى معنى فوري. أحيانًا يكفي أن نعيشها فقط، أن نسمح لها بأن تترك أثرها دون مقاومة أو استعجال.

وهذا التغيير جعلني أكثر هدوءًا في علاقاتي أيضًا. لم أعد أتوقع من الآخرين أن يكونوا دائمًا واضحين أو ثابتين، لأنني بدأت أفهم أن كل إنسان يحمل داخله نفس التقلب الذي أحمله أنا. هناك أيام يكون فيها حاضرًا بقلبه بالكامل، وأيام أخرى يكون فيها مثقلًا أو غائبًا أو مشتتًا. وهذا الفهم جعلني أقل حكمًا، وأكثر رحمة، وأكثر استعدادًا لترك مساحة للآخرين كي يكونوا بشرًا لا صورًا مثالية. حتى نظرتي لنفسي في لحظات الضعف تغيرت. لم أعد أراها كعثر يجب التخلص منه بسرعة، بل كجزء من إنسانيتي. لأن القوة التي لا تسمح بالضعف تتحول مع الوقت إلى قسوة، بينما القوة الحقيقية، كما بدأت أفهمها، هي تلك التي تتسع لكل الحالات دون أن تفقد اتزانها الداخلي. أن أبقى مع نفسي حتى عندما لا أكون في أفضل حال، دون أن أرفضها أو أهرب منها.

وفي هذا القرب الجديد، بدأت ألاحظ أنني أستعيد شيئًا كان غائبًا لفترة طويلة: البساطة. تلك البساطة التي لا تعني السذاجة، بل تعني أنني لم أعد أحمل كل شيء أكثر مما يحتمل. لم أعد أضخم كل شعور، ولا أفسر كل حدث كأنه يحمل رسالة مصيرية عن حياتي كلها. صرت أتترك للأشياء حجمها الطبيعي، وهذا وحده كان مريحًا بشكل لم أتوقعه.

ومع مرور الوقت، صار واضحًا لي أن التغيير الحقيقي لا يحدث فجأة، بل يتسلل بهدوء داخل التفاصيل الصغيرة: في طريقة رد فعلي، في نبرة صوتي مع نفسي، في قدرتي على التوقف بدل الاستمرار في الضغط، وفي اختياري أحيانًا أن أكون لطيفة مع ذاتي بدل أن أكون صارمة بشكل مفرط. هذه التفاصيل الصغيرة هي التي كانت تعيد تشكيل علاقتي بالحياة دون أن أشعر.

وصرت أؤمن أكثر أن الإنسان لا يحتاج إلى أن يصل إلى نقطة نهائية كي يشعر بالسلام، بل يحتاج إلى أن يخلق هذا السلام داخل الرحلة نفسها. أن يتعلم كيف يهدأ وهو ما زال في الطريق، كيف يحب نفسه وهو ما زال غير مكتمل، وكيف يستمر دون أن يضع على نفسه شرط "أن يصبح مختلفًا أو لا".

وفي النهاية، بدأت أفهم أن كل هذا التعب الذي مررت به لم يكن بلا معنى، حتى لو لم أكن أراه بوضوح في لحظته. كان جزءًا من عملية أعمق، عملية تلمني كيف أكون أقرب إلى نفسي، لا أبعد عنها. كيف أعيش دون أن أتحوّل إلى شخص يحارب حياته طوال الوقت. وكيف أجد في داخلي مكانًا يمكنني العودة إليه مهما تغيرت الظروف.

وهذا المكان... ربما هو ما كنت أبحث عنه منذ البداية، دون أن أعرف أنني لم أكن أبحث خارجيًا، بل كنت أتعلم فقط كيف أصل إليه داخليًا، خطوة خطوة، بهدوء يشبهني أكثر مما كنت أنصوّر.

ومع هذا الوصول التدريجي إلى ذلك المكان الداخلي، بدأت ألاحظ أن "العودة إلى نفسي" لم تعد حدثًا نادرًا كما كانت من قبل، بل أصبحت ممارسة يومية صغيرة، تحدث في لحظات بسيطة جدًا: حين أتوقف قليلًا عن الركض، حين أتأنفس بعمق دون سبب، أو حين أختار ألا أستنزف نفسي في فكرة لا تستحق كل هذا الانشغال. وكأني بدأت أتعلم كيف أستعيد نفسي دون ضجيج.

وصار هناك نوع من الصدق الهادئ الذي يرافقتي في قراراتي. لم أعد أختار دائمًا بناءً على ما يبدو صحيحًا في نظر الآخرين أو ما يبدو مثاليًا على الورق، بل بدأت أستمع أكثر لذلك الصوت الداخلي الذي لا يصرخ، بل يهيمس. ذلك الإحساس البسيط الذي يخبرني إن كان الشيء يشبهني فعلاً أم لا، حتى لو لم أستطع شرحه بالكامل.

ومع الوقت، بدأت أفهم أن الكثير من التوتر الذي كنت أحمله لم يكن بسبب الحياة نفسها، بل بسبب محاولتي المستمرة لأن أكون في مكان لا أستطيع أن أكون فيه طوال الوقت. كنت أضغط على نفسي لأبدو متماسكة أكثر مما أنا عليه، لأفهم أكثر مما أستطيع في تلك اللحظة، ولأصل أسرع مما هو ممكن بطبيعتي. لكن حين خفت هذا الضغط، بدأت أتأنفس بشكل أعمق دون أن أنتبه.

حتى فكرة "التحكم" بدأت تفقد سلطتها داخلي شيئًا فشيئًا. لم أعد أحتاج أن أضبط كل التفاصيل كي أشعر بالأمان. بدأت أتعلم أن جزءًا كبيرًا من الطمأنينة يأتي من القدرة على التكيف، لا من القدرة على السيطرة. وهذا التغيير البسيط في الفهم غير الكثير من استجاباتي للحياة.

وصرت أرى أن الأيام التي كنت أعتبرها "ثقيلة" ليست بالضرورة أيامًا سيئة، بل أيامًا أبطأ، وأكثر حاجة إلى الإصغاء. أيام تدعوني لأن أكون أكثر هدوءًا مع نفسي، لا أكثر صرامة. لأن بعض المراحل لا تُجتاز بالقوة، بل باللين، وبالقدرة على البقاء دون انهيار أو هروب.

ومع هذا اللين، بدأت علاقتي مع قلبي تصبح أوضح. لم أعد أخجل من حساسيتي كما كنت سابقًا، ولم أعد أعتبرها عبئًا يجب التخلص منه. بل بدأت أراها كجزء من عمقي الإنساني، كقدرة على الشعور لا كضعف. صحيح أنها تجعلني متأثر أحيانًا أكثر من اللازم، لكنها أيضًا تجعلني أرى التفاصيل التي قد لا يراها من حولي، وتمنحني قدرة على التعاطف بطريقة أصدق.

وفي هذا التعاطف، بدأت أتعلم أنني لست وحدي في كل ما أمرّ به. أن ما أعيشه من تردد أو قلق أو بحث عن معنى، هو جزء من تجربة إنسانية أوسع بكثير. هذا الإدراك وحده خفف من شعور العزلة الداخلية الذي كان يرافقتي أحياناً، وكأنني أعود لأنتمي إلى الحياة بدل أن أقف خارجها أراقبها من بعيد.

حتى مفهوم "القوة" داخل قصتي مع نفسي صار أكثر هدوءاً. لم يعد مرتبطاً بأن أكون صلبة طوال الوقت، بل بأن أكون قادرة على الاستمرار دون أن انفصل عن ذاتي. أن أسمح لنفسي بأن أرتاح حين أحتاج، وأن أعود حين أستطيع، دون أن أعتبر ذلك تناقضاً أو ضعفاً في الإرادة.

ومع كل هذا، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن حياة مختلفة جذرياً، بل عن طريقة أهدأ للعيش داخل الحياة نفسها. لم أعد أريد أن أغير كل شيء دفعة واحدة، بل أن أتعلم كيف أكون أكثر حضوراً فيما هو موجود بالفعل. لأنني أدركت أن كثيراً مما كنت أظنه نقصاً في حياتي، كان في الحقيقة نقصاً في حضوره أنا داخلها.

وهكذا، صار داخلي أكثر استعداداً لقبول اللحظة كما هي، دون أن أطلب منها أن تكون شيئاً آخر أو لاً. لحظة فيها راحة، أو ارتباك، أو فراغ، أو امتلاء... كلها أصبحت مقبولة أكثر مما كانت عليه سابقاً. ليس لأنني أصبحت لا أشعر، بل لأنني لم أعد أقاتل ما أشعر به.

وفي هذا كله، بدأت أقرب من معنى بسيط جداً، لكنه عميق: أن السلام لا يأتي عندما تختفي الفوضى، بل عندما نتعلم كيف نبقي نحن داخلها دون أن نفقد أنفسنا. وأن الرحلة لم تكن يوماً عن الوصول إلى نسخة مثالية، بل عن بناء علاقة أصدق مع الذات، علاقة لا تقوم على الخوف، بل على الفهم، وعلى ذلك النوع الهادئ من القبول الذي لا يحتاج إلى ضجيج ليكون حقيقياً.

ومع هذا القبول الذي بدأ يتجدد بهدوء داخلي، صرت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى إعادة تعريف نفسي كل مرة يحدث فيها تغيير. لم أعد أستيقظ وكأن عليّ أن أثبت من جديد من أكون، أو أين وصلت، أو هل ما زلت على "الطريق الصحيح". صار هناك شيء أكثر ثباتاً تحت كل هذه التحولات، شيء لا يتأثر بسرعة بتقلب المزاج أو الظروف.

وكانني بدأت أفهم أن الهوية ليست شيئاً يجب حمايته من التغيير، بل شيء يتسع له. كل تجربة تمرّ بي لا تلغي ما سبقها، بل تضيف طبقة جديدة من الفهم. حتى تلك اللحظات التي ظننت فيها أنني تائهة، بدأت أراها لاحقاً كجزء ضروري من التوضيح، كفترات صمت بين جمل الحياة، تساعدني على فهم المعنى بطريقة أعمق.

ومع الوقت، صار هناك نوع من الهدوء في طريقي مع الأسئلة التي لا أملك لها إجابات فورية. لم أعد أستعجل الوصول إلى يقين سريع فقط كي أرتاح. بدأت أتعلم أن بعض الأسئلة تُترك مفتوحة عمدًا، لأنها تعمل في الخلفية بطريقة لا تراها مباشرة. وكأن الحياة لا تعطينا الإجابات دفعة واحدة، بل تزرعها ببطء داخلنا حتى نتضح بما يكفي لفهمها.

وصار داخلي أكثر تقبلاً لفكرة أن النمو ليس خطأ صاعداً دائماً، بل حركة متذبذبة أحياناً. هناك أيام أشعر فيها أنني أكثر وعياً، وأكثر قرباً من نفسي، وأيام أخرى أعود فيها إلى ارتباك قديم، لكن الفرق أنني لم أعد أفسر هذا الارتباك كأنني عدت إلى البداية. بل أراه كجزء من الإيقاع الطبيعي للتعلم.

ومع هذا الفهم، بدأت علاقتي مع نفسي تصبح أقل تشدداً وأكثر إنسانية. لم أعد أطلب منها أن تكون قوية في كل لحظة، ولا أن تكون واضحة في كل شعور، ولا أن تتصرف دائماً بالطريقة "الصحيحة". بل بدأت أسمح لها بأن تكون كما هي، حتى في لحظات عدم التوازن، دون أن أفقد احترامها أو علاقتي بها.

حتى فكرة "النجاح" بدأت تأخذ شكلاً أكثر هدوءاً داخلي. لم تعد مرتبطة فقط بما أحققه من الخارج، بل أصبحت مرتبطة أيضاً بكيفية عيشي من الداخل. هل أنا حاضرة فعلاً في حياتي؟ هل أستمع لنفسي؟ هل أسمح لنفسي بأن أكون إنسانة قبل أن أكون أي شيء آخر؟ هذه الأسئلة البسيطة أصبحت أهم من الكثير من المعايير التي كنت أركض خلفها سابقاً.

وفي هذا التحول، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن الكمال في أي شيء، لا في نفسي، ولا في الآخرين، ولا في الحياة نفسها. لأنني أدركت أن الكمال فكرة تُرهق أكثر مما تُنفذ، وأنها تجعلنا نؤجل حياتنا دائماً إلى "حين نصبح أفضل". أما الآن، فقد بدأت أتعلم أن أعيش حتى وأنا غير مكتملة، وأن أجد قيمة في هذا النقص نفسه لأنه يجعلني حقيقية.

وصار هناك تقدير أكبر للحظات التي لا يحدث فيها شيء كبير. تلك اللحظات التي تبدو عادية جداً من الخارج، لكنها من الداخل تكون مليئة بنوع هادئ من السلام. لحظات لا تحتاج إلى تفسير، ولا إلى إنجاز، فقط وجود بسيط لا يطالب بشيء. وهذه اللحظات، رغم بساطتها، بدأت تشكل جزءاً مهماً من إحساسي بالاتزان.

ومع مرور الوقت، بدأ يتكون داخلي نوع من الثقة المختلفة. ليست ثقة بأن كل شيء سيكون جيداً دائماً، بل ثقة بأنني سأكون قادرة على التعامل مع ما يأتي، حتى لو لم أكن مستعدة له بالكامل. هذه الثقة لم تأت من ضمانات خارجية، بل من كل مرة مررت فيها بشيء صعب ثم اكتشفت أنني استطعت تجاوزه بطريقة ما، حتى وإن لم أفهم كيف تماماً في لحظتها.

وهكذا، صار الطريق أقل ضجيجاً وأكثر صدقاً. لم يعد مليئاً بمحاولة الوصول إلى صورة نهائية عن نفسي، بل أصبح مساحة أتعلم فيها كيف أكون حاضرة، كيف أستمع، كيف أهدأ، وكيف أبدأ من جديد دون أن أحمل نفسي أكثر مما أستطيع.

وفي النهاية، بدأت أفهم أن كل هذا الذي ظننته "بحثاً عن نفسي" لم يكن بحثاً عن شيء مفقود، بل كان عملية عودة تدريجية إلى ما هو موجود أصلاً، لكنه كان يحتاج فقط إلى وقت، وصبر، ومساحة كافية كي يظهر بوضوح.

ومع هذا الإدراك الذي بدأ يهدأ في عمقي، صرت أرى أن فكرة "العودة إلى النفس" ليست لحظة واحدة تحدث فجأة، بل مسار طويل يشبه إزالة طبقات رقيقة كانت تغطي شيئاً حاضراً طوال الوقت. لم يكن هناك غياب حقيقي، بل كان هناك تشوش في الرؤية، وتراكم لتجارب ومخاوف وتوقعات جعلت الصورة أقل صفاءً مما هي عليه الآن.

وكانني كنت أقترّب من نفسي خطوة بعد خطوة دون أن أنتبه لذلك أثناء السير. في البداية كنت أظن أنني أبتعد، أنني أضيع، أنني أبتعد عن "نسخة صحيحة" من ذاتي يجب أن أصل إليها. لكن مع الزمن، بدأت أفهم أنني لم أكن أبتعد، بل كنت أتعلّم طرقاً مختلفة للفهم، بعضها كان قاسياً، وبعضها كان مربكاً، لكنه جميعاً كان ضرورياً ليكتشف لي زوايا لم أكن أراها من قبل. صار داخلي أكثر هدوءاً تجاه فكرة "العودة المتأخرة". لم أعد أرى أن هناك وقتاً ضائعاً يجب تعويضه، أو مساراً كان يجب أن يكون مختلفاً. بل بدأت أرى أن كل ما حدث كان يشارك في تشكيل هذا الحضور الذي أعيشه الآن. حتى الأخطاء التي كنت أحملها ثقلاً زائداً، بدأت أفهمها كجزء من تعليم بطيء، لا يمكن اختصاره ولا تجاوزه دون أن يترك أثره. ومع هذا الفهم، خفت الضغط الذي كنت أضعه على نفسي دون وعي. لم أعد أعيش وكانني في سباق خفي مع الزمن أو مع صورة مثالية في رأسي. صار هناك نوع من التسليم الهادئ بأن كل شيء يأخذ وقته، وأن النضج ليس حدثاً يصل إليه الإنسان، بل حالة تتكوّن تدريجياً دون إعلان.

وأصبح أكثر ما يلفتني الآن ليس التحولات الكبيرة، بل تلك اللحظات الصغيرة التي يتغير فيها رد فعلي دون أن أنتبه. حين أكون أكثر لطفاً مع نفسي مما كنت سابقاً، أو حين أتوقف عن جلد فكرة قديمة، أو حين أختار الصمت بدل التفسير المرهق. هذه التفاصيل البسيطة صارت بالنسبة لي علامات حقيقية على أن شيئاً عميقاً يتحرك بهدوء في الداخل.

حتى نظرتي للمستقبل بدأت تتغير. لم يعد المستقبل مساحة غامضة يجب السيطرة عليها أو ضمانها، بل صار امتداداً طبيعياً للحاضر. لا أحتاج أن أعرف كل شيء عنه كي أستطيع العيش الآن. يكفي أن أبقى متصلة بما أشعر به، بما أتعلّمه، وبما يتشكل في داخلي لحظة بلحظة.

وهكذا، بدأ يتكوّن نوع من السلام لا يعتمد على الثبات الخارجي، بل على المرونة الداخلية. سلام لا يقول إن كل شيء مثالي، بل يقول إنني قادرة على الاستمرار حتى وسط ما هو غير مكتمل. وهذا وحده أصبح كافياً ليخفف كثيراً من ثقل الأسئلة القديمة. وفي هذا الهدوء الجديد، لم تعد الحياة تبدو كشيء يجب فهمه بالكامل، بل كشيء يُعاش، ويُكتشف أثناء العيش نفسه. وكلما قلت رغبتي في الإمساك بكل المعاني دفعة واحدة، اتسعت قدرتي على الشعور بما يحدث فعلاً دون مقاومة. ومع هذا الاتساع الهادئ في طريقة العيش، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع كل تجربة وكأنها رسالة يجب تفسيرها فوراً أو حكم نهائي على مساري. صار هناك فرق واضح بين أن أعيش شيئاً، وبين أن أجبر نفسي على "فهمه بالكامل" في لحظته. هذا الفرق البسيط غير الكثير في داخلي، لأنه خفف ذلك الضغط الخفي الذي كان يجعل كل شعور يبدو وكأنه اختيار. صرت أسمح للأشياء أن تبقى كما هي، دون أن أهرع إلى تأويلها أو ترتيبها داخل سردية جاهزة. بعض اللحظات لا تحتاج أن تُشرح، بل فقط أن تُعاش ثم تُترك لتأخذ شكلها لاحقاً. وهذا وحده جعل علاقتي مع الوقت أكثر رحابة، كأنني لم أعد أطرده، بل أتحرّك معه.

ومع هذا التغيّر، بدأت أفهم أن الصمت الداخلي ليس فراغاً، بل مساحة عمل خفية. هناك أشياء تنضج داخلي دون أن أراها مباشرة، دون كلمات واضحة، دون قرارات كبيرة. فقط إحساس خفيف بأن شيئاً ما يتغير في العمق، حتى وإن كان السطح يبدو عادياً. وهذا الإدراك جعلني أقل استعجالاً على نفسي، وأقل قسوة عندما لا أرى "نتائج" فورية.

حتى طريقي في التعامل مع الماضي أصبحت مختلفة. لم يعد الماضي مكاناً أعود إليه لأعيد محاكمته أو لأبحث فيه عن أخطاء يجب تصحيحها، بل صار أشبه بسلسلة من النسخ القديمة مني، كل نسخة كانت تفعل أفضل ما تستطيع بما كانت تعرفه في ذلك الوقت. هذا الفهم خفف كثيراً من ثقل الندم، وجعل المسافة بين "ما كنت عليه" و"ما أنا عليه الآن" أقل ألمًا وأكثر قبولاً. وفي لحظات كثيرة، أجد نفسي أقف دون سبب واضح، وأشعر فقط بأن هناك اتساقاً داخلياً لا يعتمد على أي إنجاز خارجي. اتساق لا يعني أن كل شيء مثالي، بل يعني أنني لم أعد في صراع دائم مع نفسي. وهذا في حد ذاته أصبح شكلاً من أشكال السلام الذي لم أكن أعرفه من قبل.

حتى العلاقات مع الآخرين بدأت تأخذ معنى أهدأ. لم أعد أبحث عن أن يفهمني الجميع بشكل كامل، أو أن يوافقوا على كل ما أشعر به. صار يكفي أن أكون صادقة في حضوري، وأن أترك مساحة للآخرين ليكونوا كما هم أيضاً، دون أن أحمل على نفسي عبء التفسير الدائم أو الإرضاء المستمر.

ومع هذا كله، بدأت أرى أن النمو الحقيقي لا يُشبه الوصول، بل يُشبه التخفف. كأنني في كل مرحلة أترك شيئاً لم أعد أحتاجه: فكرة قديمة، خوف قديم، تعريف قديم عن نفسي. ليس بطريقة درامية، بل بهدوء يشبه الذوبان البطيء لما لم يعد مناسباً. وهكذا، بدأت الحياة تبدو أقل كشيء يجب السيطرة عليه، وأكثر كشيء يمكن الوثوق به حتى وهو غير واضح. ليس لأن كل شيء مضمون، بل لأنني لم أعد أحتاج الضمان الكامل كي أستمر. هذا وحده غير علاقتي بالوجود كله، وجعلني أكثر استعداداً لأن أكون "هنا" بدل أن أكون دائماً في مكان آخر ذهنيّاً.

وفي النهاية، بدأت أفهم أن هذا الطريق الذي ظننته طويلاً نحو "معرفة نفسي" لم يكن سوى تعلم تدريجي لكيفية التواجد معها دون شروط. أن أبقى، أن أستمتع، أن أهدأ... حتى عندما لا يكون كل شيء مفهوماً بعد.

ومع هذا التعلّم الهادئ، بدأت أرى أن "عدم الفهم" نفسه لم يعد شيئاً يجب التخلص منه بسرعة، بل أصبح جزءاً طبيعياً من التجربة. لم أعد أتعامل معه كفراغ مزعج يجب ملؤه بإجابات فورية، بل كمساحة مفتوحة تسمح لي بأن أبقى حاضرة دون أن أجبر نفسي على الوصول إلى نتيجة. وكان الغموض لم يعد عائقاً، بل شكلاً آخر من أشكال العيش. صار داخلي أكثر تسامحاً مع التدرّج. لم أعد أطلب من نفسي أن أكون "مكتملة الفهم" لأي شيء، سواء كان شعوراً، أو قراراً، أو حتى فكرة عن المستقبل. بدأت أكتفي بأن أكون في الطريق، دون الحاجة لتسمية كل خطوة أو قياسها. هذا التخفف من الحاجة إلى التفسير المستمر جعل ذهني أهدأ، وكان ضجيجاً داخلياً كان دائماً يعمل قد خفت تدريجياً دون أن ألاحظ اللحظة التي توقفت فيها. ومع هذا الهدوء، بدأت أكتشف شيئاً آخر: أنني عندما أتوقف عن مقاومة ما أشعر به، يصبح الشعور نفسه أقل حدة. ليس لأنه يتغير فوراً، بل لأنني لم أعد أضيف إليه طبقات من الصراع الداخلي. لم أعد أقول "يجب ألا أشعر بهذا"، بل "أنا أشعر بهذا الآن، وهذا يكفي ليكون حاضراً دون أن يعرّفني بالكامل".

هذا التحول البسيط غير علاقتي مع نفسي في العمق. لم أعد أتعامل معها كشيء يجب ضبطه باستمرار، بل ككيان حي يتنفس ويتغير ويتعلم. أحياناً يتقدم، وأحياناً يتراجع، وأحياناً يقف في مكانه، وكل هذا لم يعد يبدو خطأ يحتاج إلى تصحيح، بل حركة طبيعية لا تحتاج إلى حكم.

حتى معنى "الراحة" بدأ يتغير عندي. لم يعد مرتبطاً فقط بالابتعاد عن الضغوط أو حل المشكلات، بل صار مرتبطاً أكثر بقدرتي على البقاء مع نفسي دون صراع. أن أجلس مع يومي كما هو، دون أن أحتاج إلى جعله مختلفاً كي أستطيع تحمّله. هذه البساطة في التعامل مع الحياة بدأت تكشف لي نوعاً من الراحة لم أكن ألتفت إليه من قبل.

ومع الوقت، صرت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن إجابات كبيرة بقدر ما أبحث عن صدق صغير في اللحظة. هل أنا صادقة مع نفسي الآن؟ هل هذا القرار يعكسني فعلاً أم يعكس خوفاً قديماً؟ هذه الأسئلة لم تعد تزعجني كما في السابق، بل أصبحت بوصلات خفيفة تساعدني على البقاء أقرب لما أشعر أنه حقيقي داخلي، دون أن أحتاج إلى يقين كامل.

حتى فكرة "الاكتمال" بدأت تتلاشى شيئاً فشيئاً. لم أعد أراها كهدف، بل كوه جميل يجعل الإنسان يؤجل حياته. لأنني أدركت أن الانتظار حتى "يصبح جاهزين تماماً" قد يعني في كثير من الأحيان أننا لن نبدأ أبداً. لذلك صرت أختار الحضور بدل الانتظار، حتى لو كان الحضور غير كامل.

وهكذا، بدأ يتشكل داخلي نوع من السلام لا يعتمد على الوصول، بل على الاستمرار. سلام لا يقول إن الطريق واضح، بل يقول إنني قادرة على المشي حتى عندما لا يكون واضحاً. وهذا الإدراك، رغم بساطته، أعاد ترتيب الكثير من الأشياء في داخلي دون ضجيج. وفي النهاية، بدأت أفهم أن كل هذا الذي ظننته بحثاً عن إجابات، لم يكن سوى تعلّم عميق لكيفية العيش بدون الحاجة إلى إجابات نهائية في كل لحظة. أن أترك الحياة تُظهر نفسها بيضاء، وأن أترك نفسي تتشكل معها، لا ضدها. ومع هذا الفهم الذي بدأ يهدأ داخلي دون أن يفرض نفسه، صرت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى "السيطرة" على التجربة كي أشعر بالأمان داخلها. لم يعد الأمان مرتبطاً بمعرفة ما سيحدث بعد قليل، بل بقدرتي على أن أبقى متماسكة حتى عندما لا أعرف. هذا التحول لم يكن قراراً واعياً بقدر ما كان نتيجة تراكمات صغيرة من التراجع عن فكرة أن كل شيء يجب أن يكون مفهوماً مسبقاً حتى يكون مقبولاً.

بدأت أرى أن الحياة نفسها لا تقدّم نفسها بشكل مكتمل، بل على شكل طبقات تتكشف ببطء، وكل طبقة تحمل معناها الخاص في لحظتها، دون أن تكون مضطرة لتبرير وجودها. وهذا جعلني أكثر مرونة في التعامل مع ما يظهر أمامي، كأنني لم أعد أطلب من كل حدث أن يكون "له معنى فوري"، بل أسمح له بأن يكون كما هو، حتى يتضح مع الوقت إن كان يحمل معنى أم لا.

حتى نظرتي للأخطاء تغيرت بهدوء. لم تعد تبدو كعثرات على الطريق، بل كجزء من الطريق نفسه. لم أعد أرى أن هناك مساراً "صحيحاً" يجب أن ألتزم به بدقة، ومسارات "خاطئة" يجب أن أتجنبها تماماً، بل بدأت أفهم أن معظم ما نسميه خطأ هو مجرد تجربة لم تكتمل صورتها بعد. وأن وضوح الصورة لا يأتي دائماً في البداية، بل أحياناً يتشكل فقط بعد المرور عبر ما كنا نخافه.

ومع هذا التخفف من الأحكام، أصبح داخلي أقل قسوة على نفسه. لم أعد أسارع إلى لوم نفسي عند كل تردد أو ارتباك، بل أترك مساحة صغيرة للتفهم. وكان هناك صوتاً داخلياً بدأ يظهر بهدوء يقول: "ليس عليك أن تفهمي كل شيء الآن، يكفي أنك تحاولين أن تكوني صادقة مع نفسك داخل ما تفهمينه".

هذا التغيير انعكس حتى على طريقة قراراتي. لم تعد القرارات تُبنى فقط على محاولة تجنّب الخطأ، بل على محاولة الاقتراب أكثر من الشعور الداخلي بالاتساق. لم يعد السؤال: "هل هذا القرار مضمون؟"، بل: "هل أشعر أنني لا أبتعد عن نفسي وأنا أختار هذا؟". وهذا فرق بسيط في الشكل، لكنه عميق في أثره.

ومع مرور الوقت، بدأت أكتشف أن التعب لم يكن من الحياة نفسها، بل من محاولة شرحها طوال الوقت لنفسي. وكان الذهن كان يعمل بلا توقف ليحوّل كل شيء إلى تفسير، حتى الأشياء التي لا تحتاج إلى تفسير. وعندما خفت هذا الإصرار على التفسير، بدأ شيء يشبه الخفة يظهر في الداخل، ليس كفرح واضح، بل كمساحة أوسع للتنفس.

حتى علاقتي بالزمن تغيرت. لم يعد الماضي مجرد ثقل، ولا المستقبل مجرد ضغط، بل أصبح كلاهما خلفية بعيدة للحظة الحاضرة. وبدأت أفهم أن الحياة لا تُعاش في خط مستقيم نحو شيء أفضل دائماً، بل تُعاش في هذا الحضور المتكرر الذي يتغير شكله كل مرة دون أن يفقد جوهره.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، لم أعد أبحث عن نقطة نهاية لهذا الفهم، لأنني بدأت أرى أن الفهم نفسه ليس وجهة، بل طريقة في المرافقة. أن أكون مع نفسي في الطريق، دون أن أطلبها بأن تصل بسرعة، ودون أن أعتبر تأخرها نقصاً. وفي هذا الإدراك الهادئ، بدأت الحياة تبدو أقل كمسار يجب اجتيازه، وأكثر كشيء يُعاش كما هو... لحظة بعد لحظة، دون استعجال أن يصبح شيئاً آخر.

ومع هذا الاستقرار الذي بدأ يتكوّن بهدوء دون إعلان، بدأت ألاحظ شيئاً أكثر دقة: أنني لم أعد أتعامل مع التحوّل كحدث كبير يجب أن يحدث مرة واحدة، بل كحركة خفية مستمرة لا تُرى إلا من خلال أثرها على المدى البعيد. لم يعد السؤال: "هل تغيرت؟"، بل أصبح أقرب إلى: "كيف أصبحت أستجيب الآن لما كنت أستجيب له سابقاً؟".

هذا النوع من التغيير لا يلفت الانتباه في البداية، لأنه لا يأتي بصوت واضح ولا بقرار حاسم، بل يتسلل عبر التفاصيل الصغيرة: طريقة الرد، نبرة الصبر، مساحة السكوت قبل التفاعل، والقدرة على عدم الانجرار خلف أول شعور. وكأن الداخل يعيد ترتيب نفسه دون أن يطلب الإذن، بهدوء يشبه نموّ الأشياء التي لا تُرى وهي تنمو.

حتى علاقتي بما حولي بدأت تأخذ شكلاً أقلّ صداماً. لم أعد أحتاج إلى إثبات وجهة نظري في كل مرة أختلف فيها مع شيء، ولم أعد أرى الاختلاف تهديداً مباشراً لفهمي للعالم. صار بإمكانني أن أترك مسافة صغيرة بيني وبين الفكرة، مسافة تسمح لي أن أراها دون أن أندمج معها بالكامل أو أرفضها بالكامل.

ومع هذا الاتساع، بدأت أفهم أن الكثير من التوتر الذي كنت أحمله لم يكن مرتبطاً بالأحداث نفسها، بل برغبتني في أن تكون استجابتي لها "مثالية". وكان هناك معياراً خفياً كنت أحاول الوصول إليه في كل موقف: أن أكون هادئة دائماً، واضحة دائماً، وواعية دائماً. لكن هذا المعيار نفسه كان يخلق ضغطاً مستمراً، لأن الحياة لا تأتي بهذا الانتظام الصارم أصلاً.

الآن، لم يعد الهدف أن أكون في حالة معينة طوال الوقت، بل أن أكون قادرة على العودة إلى نفسي مهما اختلفت حالتي. أن أضيع قليلاً دون أن أفقد الإحساس بالطريق. أن أبتعد دون أن أنقطع. وأن أعيش التقلّب دون أن أعتبره فشلاً في الثبات. وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأ يتشكل نوع آخر من الأمان... ليس أمان السيطرة، ولا أمان التوقع، بل أمان القرب من الذات حتى داخل عدم اليقين. أمان لا يقوم على معرفة ما سيحدث، بل على معرفة أنني، مهما حدث، لن أخرج تماماً من نفسي وأنا أعيشه.

ومع هذا الشعور الذي بدأ يستقر داخلي دون أن يتحوّل إلى فكرة جامدة، بدأت ألاحظ أن حتى ردود فعلي لم تعد تأتي بنفس السرعة القديمة. هناك لحظة صغيرة أصبحت تفصل بين ما يحدث وبين ما أفعله تجاهه، وكان تلك اللحظة صارت مساحة خفية أستطيع فيها أن أتفكّر قبل أن أندفع. هذه المسافة البسيطة لم تتغير الأحداث، لكنها غيرت طريقي في المرور داخلها، وكأنني لم أعد أدفع من الداخل كما كنت من قبل، بل أتحرّك باختيار أكثر هدوءاً حتى داخل ما لا أختاره.

ومع الوقت، بدأت أفهم أن هذا النوع من التحوّل لا يُشبه الوصول بقدر ما يُشبه التخفف. ليس انتقالاً من حالة ناقصة إلى حالة مكتملة، بل تخفيفاً تدريجياً من الحاجة إلى أن أكون "في صورة معينة" حتى أشعر أنني بخير. صار بإمكانني أن أكون في حالات مختلفة دون أن أفقد الإحساس بالتماسك، وكان التماسك نفسه لم يعد مرتبطاً بالشكل الخارجي للحالة، بل بوجود خيط داخلي رفيع لا ينقطع حتى في أكثر اللحظات اضطراباً.

حتى صمتي تغير. لم يعد صمناً مليئاً بالأسئلة أو محاولة لإيقاف الفوضى، بل صار أحياناً مساحة حيّة أسمح فيها للأشياء أن تأخذ شكلها الطبيعي دون تدخل. وفي هذا الصمت تحديداً، بدأت أسمع نفسي بشكل أوضح، ليس كصوت يقدم إجابات، بل كوعي بسيط يراقب دون استعجال، دون رغبة في إنهاء ما يحدث بسرعة.

وهكذا، لم تعد الحياة بالنسبة لي مشروعاً لفهم شامل، بل تجربة مستمرة لا تحتاج أن تُفهم بالكامل كي تُعاش. يكفي أحياناً أن تُلمس كما هي، دون إضافة أو حذف، دون محاولة لتسريع معناها أو تثبيتها. ومع هذا الإدراك، بدأت أكتشف أن ما كنت أبحث عنه في الخارج لم يكن شيئاً بعيداً كما كنت أظن، بل طريقة أهدأ في أن أكون مع نفسي داخل كل ما هو غير ثابت... دون أن أهرب منه، ودون أن أطلب نفسي بأن أتجاوزته بسرعة.

وهكذا، لم يعد ما أعيشه يُفاس بمدى اقترابه من "الوضوح الكامل"، بل بقدرتي على البقاء داخله دون أن أفقد نفسي. وكان الفكرة كلها لم تعد تدور حول الوصول إلى نقطة نهائية، بل حول تعلّم البقاء في المسافة بين ما أفهمه وما لا أفهمه، دون أن يتحوّل هذا الفراغ إلى قلق، ودون أن يتحوّل الغموض إلى تهديد.

مع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع الحياة كشيء يجب تفكيكه وفهمه بالكامل قبل أن أطمئن إليه، بل كشيء يُعاش أولاً ثم يُفهم لاحقاً، وربما لا يُفهم بالكامل أصلاً، وهذا لم يعد يزعجني كما كان في السابق. هناك نوع من التصالح غير المعلن بدأ يتكوّن داخلي، تصالح لا يعتمد على إجابات واضحة، بل على قبول أن بعض الإجابات تأتي متأخرة، وبعضها لا يأتي إطلاقاً، ومع ذلك تستمر الحياة.

صار بإمكانني أن أمرّ داخل التجربة دون أن أضغط عليها لتكشف معناها فوراً. أحياناً أكتفي بأن أكون شاهدة، دون تدخل، دون محاولة لتوجيه كل شيء نحو نتيجة محددة. وكأنني بدأت أفهم أن بعض الأشياء لا تحتاج إلى إدارة مستمرة، بل إلى حضور هادئ يسمح لها بأن تتكشف بنفسها. هذا التحوّل البسيط في طريقة المرافقة غير الكثير دون أن يبدو وكأنه تغيير كبير.

حتى داخلي، ذلك الجزء الذي كان يتعجل الوصول إلى صورة "مكتملة" عن الذات، بدأ يخفّ صوته شيئاً فشيئاً. لم يعد يسأل بالحاح: هل أنا في الطريق الصحيح؟ هل أنا أتحسن بالسرعة الكافية؟ هل ما أفعله يكفي؟ صار السؤال أقلّ حدّة، وأقرب إلى ملاحظة هادئة

لا تحتاج إلى إجابة فورية. ومع هذا التخفف، بدأت أرى أن الكثير من الضغط الذي كنت أحمله لم يكن ناتجاً عن صعوبة الحياة نفسها، بل عن الطريقة التي كنت أطالب بها نفسي أن أكون دائماً في حالة معينة تجاهها.

ومع هذا التغير، بدأت علاقتي بالزمن تتبدل أيضاً. الماضي لم يعد مجرد مساحة للندم أو إعادة التفسير، بل صار جزءاً من نسيج التجربة، لا يمكن فصله ولا تغييره، لكنه أيضاً لم يعد يحددني بالكامل. والمستقبل لم يعد كتلة من التوقعات الثقيلة، بل صار امتداداً مفتوحاً، لا أحتاج إلى السيطرة عليه حتى أستطيع أن أستمّر. أما الحاضر، فقد بدأ يأخذ مكانه الحقيقي: ليس كجسر بين شينين، بل كمساحة قائمة بذاتها، تحدث فيها الحياة فعلياً، دون أن تنتظر تبريراً.

حتى الأفكار التي كانت تبدو ملحة في السابق، بدأت تفقد حدتها. لم أعد أتشبث بكل فكرة تمر داخلي، ولا أتعامل معها كحقيقة نهائية عني أو عن العالم. صرت أرى الأفكار كحركة، كشيء يمرّ ويعود ويتغير، وليس كهوية ثابتة يجب الدفاع عنها أو الخوف منها. وهذا وحده خفف كثيراً من الثقل الداخلي الذي كان يأتي من محاولة تثبيت كل شيء في مكانه.

ومع هذا الهدوء الذي لا يأتي دفعة واحدة، بدأت أكتشف أنني لم أعد بحاجة إلى أن أكون "مطمئنة بالكامل" كي أستمّر. صار بإمكانني أن أتحرّك حتى داخل عدم اليقين، دون أن أعتبره عائقاً. بل أحياناً، صار عدم اليقين نفسه مساحة تسمح لي بأن أكون أكثر صدقاً مع ما أشعر به، دون الحاجة إلى تغطيته بإجابات جاهزة.

وفي لحظات كثيرة، كنت أكتشف أن أسهل ما في التجربة هو الأكثر حضوراً: أن أتنفس دون استعجال، أن أستجيب دون اندفاع، أن أسمح لنفسي بأن لا تكون الصورة واضحة بالكامل. هذه البساطة لم تكن فقداناً لشيء، بل كانت نوعاً من التحرر من فكرة أن عليّ أن أكون دائماً في حالة "فهم كامل" حتى أكون بخير.

وهكذا، بدأ يتشكل داخلي نوع مختلف من الثبات. ليس ثباتاً جامداً، بل ثباتاً يسمح بالحركة. ليس يقيناً نهائياً، بل قدرة على الاستمرار حتى في غياب اليقين. وكأني بدأت أتعلم أن الأمان الحقيقي لا يأتي من السيطرة، بل من القرب المستمر من الذات، من عدم التخلي عنها حتى عندما تتغير حالاتها.

وفي هذا الامتداد الهادئ، بدأت الحياة تفقد طابعها كمسار يجب إنهاؤه أو تقييمه، وصارت أقرب إلى تجربة تُعاش كما هي، دون حاجة دائمة لتفسيرها أو تسريعها. كل لحظة لم تعد وسيلة للوصول إلى شيء آخر، بل أصبحت كافية بذاتها، بما تحمله من بساطة وتعقيد في الوقت نفسه.

وهكذا، دون أن أبحث عن نقطة أخيرة أسمّيها "نهاية"، بدأت أرى أن لا شيء ينتهي فعلياً، بل كل شيء يتحول فقط. حتى الفهم نفسه، حتى الهدوء نفسه، حتى أنا. وكل ما يمكن فعله هو أن أبقى قريبة من هذا التحول، دون مقاومة زائدة، ودون رغبة في تثبيته بشكل نهائي.

وفي هذا الإدراك الذي لا يدعي الاكتمال، أجد نفسي مستمرة... ليس كمن وصل إلى حقيقة نهائية، ولا كمن فقد الطريق، بل كمن تتعلم أن يمضي داخل التجربة دون أن يحولها إلى معركة، ودون أن يطلب منها أن تكون أكثر مما هي عليه. فقط حياة تُعاش بهدوء كافٍ ليجعل حتى الغموض قابلاً للحمل... وقابلاً للاستمرار.

ومع هذا الاستمرار الهادئ، بدأت ألاحظ أن علاقتي بالوقت نفسها تغيرت دون أن أشعر. لم أعد أتعامل مع الأيام وكأنها سباق خفي يجب أن أصل فيه إلى نسخة "أفضل" من نفسي بأسرع ما يمكن، ولم أعد أرى التأخر كفشل، أو التوقف المؤقت كضياع. صار هناك فهم أعمق يتكوّن داخلي بأن لكل شيء إيقاعه الخاص، وأن بعض التحولات لا تقاس بسرعة ظهورها، بل بمدى عمقها حين تستقر.

حتى اللحظات التي كنت أعتبرها سابقاً فراغاً أو جموداً، بدأت أراها بطريقة مختلفة. لم تعد تبدو عديمة المعنى، بل كمساحات صامتة يحدث فيها شيء لا يمكن ملاحظته فوراً. وكان النفس أيضاً تحتاج إلى فترات لا "تتقدم" فيها بشكل واضح، بل فقط تتنفس، تعيد ترتيب ما بداخلها بعيداً عن الضجيج، بعيداً عن الحاجة المستمرة لإثبات أنها تتغير.

وفي هذا الهدوء الجديد، صار من الأسهل أن أتقبل أنني لن أفهم نفسي بالكامل في كل مرحلة. لم يعد هذا الأمر يثير الخوف نفسه. لأنني بدأت أدرك أن الإنسان ليس فكرة ثابتة يمكن الوصول إلى تعريف نهائي لها، بل حالة مستمرة من التشكّل، من الاقتراب والابتعاد، من الوضوح المؤقت ثم العودة إلى التساؤل من جديد. وهذا لا يعني أن الرحلة ناقصة، بل يعني فقط أنها حية.

صرت أرى أن النضج الحقيقي ربما لا يكمن في الوصول إلى حالة لا نهتز فيها أبداً، بل في أن نصبح أقل خوفاً من الاهتزاز نفسه. أن ننق بأننا قادرون على العودة إلى ذواتنا حتى بعد الفوضى، حتى بعد التعب، وحتى بعد تلك اللحظات التي نشعر فيها أننا لا نفهم ما يحدث داخلنا تماماً. هناك طمأنينة مختلفة تولد عندما يتوقف الإنسان عن معاملة كل تغير داخلي كتهديد.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أبحث عن حياة "مثالية" بقدر ما أبحث عن حياة أشعر فيها بأنني حاضرة فعلاً. حياة لا أكون فيها منشغلة طوال الوقت بمراقبة نفسي من الخارج، أو بتقييم ما إذا كنت أعيش بالطريقة الصحيحة. بل حياة أستطيع أن أعيشها من الداخل، ببساطة أكبر، وبمقاومة أقل.

حتى الأسئلة التي كانت تستنزفني يوماً ما، لم تختف تماماً، لكنها فقدت حدتها. لم تعد كل علامة استفهام تبدو كهوية يجب ردمها فوراً. بعض الأسئلة بقيت مفتوحة، لكن وجودها لم يعد يمنعي من العيش. وكأني بدأت أفهم أن السلام لا يأتي دائماً من الحصول على الإجابات، بل أحياناً من القدرة على حمل الأسئلة دون أن تتحول إلى عبء دائم.

وفي هذا الاتساع البطيء، صار هناك نوع مختلف من القرب من الحياة. قرب لا يعتمد على أن تكون الأيام سهلة دائماً، ولا على أن تكون المشاعر مستقرة طوال الوقت، بل على قدرة هادئة على البقاء حاضراً وسط كل هذا التغير. أن أسمح للحياة بأن تمرّ من خلالي دون أن أقاوم كل ما لا يشبه توقعاتي، ودون أن أتشبث بكل لحظة جميلة خوفاً من زوالها.

وهكذا، لم تعد الطمأنينة بالنسبة لي حالة ثابتة أصل إليها ثم أبقى فيها إلى الأبد، بل أصبحت طريقة في النظر، وطريقة في العبور. شيئاً يشبه اللين الداخلي أكثر مما يشبه اليقين. شيئاً يسمح لي بأن أكون إنسانة كاملة حتى وأنا غير مكتملة، وأن أوصل السير دون حاجة لأن أعرف دائماً إلى أين ينتهي الطريق.

وربما لهذا السبب بالذات، صار هناك هدوء أعمق يتسلل إلى علاقتي بكل شيء. هدوء لا يلغي الحيرة، ولا يمنع التعب، ولا يحول الحياة إلى صورة مثالية، لكنه يجعلني أقل خوفاً من كل ذلك. أقل حاجة إلى المقاومة المستمرة. وأكثر قدرة على أن أعيش اللحظة كما تأتي، دون أن أطلب منها أن تحمل معنى أكبر من قدرتها، ودون أن أحمل نفسي عبء الوصول الدائم. ففي النهاية، يبدو أن بعض أشكال السلام لا تأتي عندما تصبح الحياة واضحة بالكامل، بل عندما نتوقف عن اعتبار الغموض عدواً. عندما نفهم أن التغيير لن يتوقف، وأن الإنسان لا يحتاج إلى أن يكون ثابتاً تماماً كي يشعر بالأمان. يكفي أحياناً أن يبقى قريباً من نفسه، صادقاً معها، ومستعداً لأن يعبر كل تحول بقدر من اللطف الداخلي... لا أكثر، ولا أقل.

ومع هذا اللطف الذي بدأ يكبر بهدوء داخلي، بدأت أرى أن الكثير من المعارك التي كنت أخوضها لم تكن مع الحياة نفسها، بل مع الصورة التي ظننت أن الحياة يجب أن تكون عليها. كنت أعتقد أن الطمأنينة تعني أن تسير الأمور كما أريد، وأن النضج يعني أن أبقى قوية طوال الوقت، وأن الوضوح الكامل هو العلامة الوحيدة على أنني "أسير بشكل صحيح". لكن شيئاً ما تغير تدريجياً، دون إعلان واضح، ودون لحظة فاصلة أستطيع تحديدها.

صار داخلي أكثر استعداداً لأن يترك الأشياء تتحرك بطريقتها الخاصة. لا استسلاماً، بل نوعاً من الثقة الهادئة بأن كل شيء لا يحتاج إلى تدخل دائم كي يأخذ مكانه الصحيح. وكأنني بدأت أفهم أن الإفراط في محاولة الإمساك بالحياة كان يجعلني أبعد عنها، بينما القرب الحقيقي منها يحتاج إلى قدر من التخفف، إلى قدرة على العيش دون مراقبة مستمرة لكل تفصيلة. وفي هذا التخفف، ظهرت مساحة جديدة داخل نفسي. مساحة لا تقوم على الإنجاز أو الإثبات، بل على الحضور فقط. أن أكون هنا بالكامل، حتى لو لم تكن كل الأجوبة موجودة، وحتى لو كانت بعض الطرق ما تزال ضبابية. لم يعد ينقصني شيء في تلك اللحظات التي أعيشها بصدق، حتى وإن لم تكن مكتملة بالشكل الذي تخيلته سابقاً.

حتى علاقتي بأخطائي أصبحت أكثر هدوءاً. لم أعد أراها كدلائل على أنني أفضل في أن أكون الشخص الذي يجب أن أكونه، بل كجزء طبيعي من التعلم، من الاحتكاك بالحياة، من محاولة العيش بوعي داخل تجربة لا يمكن خوضها بلا تعثر. وصرت ألاحظ أن أكثر ما كان يُتعبني لم يكن الخطأ نفسه، بل القسوة التي كنت أواجه بها نفسي بعده. ومع الوقت، بدأت هذه القسوة تخفّ دون أن أشعر. لم أعد أحتاج إلى أن أكون مثالية كي أستحق الراحة، ولا إلى أن أصل إلى نسخة نهائية من نفسي كي أسمح لها بالسلام. صار هناك قبول أهدأ، قبول يسمح لي بأن أكون في طور التغيير دون أن أعتبر نفسي ناقصة بسبب ذلك.

وكانني بدأت أفهم أن الإنسان لا يُولد مرة واحدة فقط، بل يعيد تشكيل نفسه مراراً، عبر التجارب الصغيرة، عبر الخسارات، عبر الفهم الذي يأتي متأخراً أحياناً، وعبر تلك اللحظات الصامتة التي لا يلاحظها أحد لكنها تغير شيئاً عميقاً في الداخل. وكل نسخة نعيشها لا تلغي النسخ السابقة، بل تحتويها بطريقة ما، تضيف إليها، وتعيد ترتيبها بهدوء. وفي هذا الإدراك، صار من الأسهل أن أتوقف عن استعجال نفسي. لم أعد أشعر أن عليّ الوصول بسرعة إلى حالة مستقرة ونهائية، لأنني بدأت أرى أن الحياة نفسها ليست ثابتة. كل شيء يتحرك، يتبدل، يقترب ثم يبتعد، يوضح نفسه قليلاً ثم يعود إلى الغموض. فلماذا كنت أطلب من نفسي وحدها أن تكون مكتملة طوال الوقت؟

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت أشعر بأن علاقتي بالحياة لم تعد قائمة على الخوف من فقدان السيطرة، بل على نوع أهدأ من الثقة. ثقة لا تقول إن كل شيء سيكون سهلاً، بل تقول إنني سأستطيع العبور مهما تبدلت الظروف. وأنني حتى عندما أتعب، أو أضيع قليلاً، أو أعود لأسئلتني القديمة، فهذا لا يحو كل ما تعلمته، ولا يعيدني إلى نقطة الصفر كما كنت أظن. لأن التحول الحقيقي لا يحدث كقفزة مفاجئة، بل كترام هادئ لا ننتبه إليه إلا بعد وقت طويل. يحدث في الطريقة التي نصمت بها، في الطريقة التي نسامح بها أنفسنا، في قدرتنا على البقاء أكثر اتساعاً تجاه ما لا نفهمه. يحدث حين تصبح أرواحنا أقل قسوة، وأكثر قدرة على الاحتمال دون أن تفقد حساسيتها.

وربما لهذا السبب، لم أعد أشعر بالحاجة إلى الوصول إلى خاتمة واضحة لهذه الرحلة. صار يكفيني أنني لم أعد الشخص نفسه تماماً، وأن هناك جزءاً داخلياً أصبح أكثر هدوءاً، وأكثر قرباً من الحقيقة البسيطة التي كنت أبحث عنها طوال الوقت: أن الحياة لا تحتاج دائماً إلى أن تُحل، بل أحياناً فقط إلى أن تُعاش.

ومع هذا الفهم الذي أخذ يتوسع داخلي ببطء، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أعيش وكأنني في مواجهة دائمة مع نفسي. ذلك الصوت الذي كان يراقب كل خطوة، ويقيس كل شعور، ويحول أبسط التعثرات إلى دليل على النقص، صار أكثر هدوءاً. ليس لأنه اختفى تماماً، بل لأنني لم أعد أصدقه بالطريقة نفسها. بدأت أرى أن الإنسان لا يمكنه أن ينمو وهو تحت المراقبة المستمرة من ذاته، وأن بعض السلام يبدأ حين نتوقف عن معاملة أنفسنا كمشروع يجب إصلاحه بلا نهاية.

صرت أسمح لنفسي بأن تتغير دون خوف من أن أفقد "هويتي". لأنني أدركت أخيراً أن الهوية ليست شيئاً صلماً ينكسر عند أول تحول، بل شيء أكثر مرونة وعمقاً، شيء يتوسع مع التجارب بدل أن يختفي بسببها. وحتى تلك النسخ القديمة مني، التي كنت أحاول أحياناً الهروب منها أو إنكارها، بدأت أنظر إليها بلطف مختلف. لم تعد مجرد مراحل أريد تجاوزها، بل أجزاء عاشت بما استطاعت، وفهمت الحياة بالطريقة التي كانت قادرة عليها آنذاك.

وفي هذا التصالح الهادئ، صار الماضي أخف قليلاً. لم يعد يبدو كحمل يجب التخلص منه، بل كأثر طبيعي لطريق طويل. بعض الندوب بقيت، وبعض الذكريات ما تزال تلمع أحياناً بطريقة موحجة، لكنني لم أعد أطالب نفسي بأن تُشفى بالكامل كي تستحق أن تعيش بسلام. صار يكفيني أنني لم أعد أسكن الألم بالطريقة نفسها، وأنني تعلمت كيف أمرّ بجانبه دون أن أتركه يبتلع كل شيء. حتى المستقبل فقد شيئاً من ثقله. لم أعد أنظر إليه كاختبار ضخم يجب أن أستعد له طوال الوقت، بل كمساحة مفتوحة لاحتمالات كثيرة، بعضها سيُشبهني وبعضها لن يفعل، وهذا طبيعي. لم تعد الراحة مرتبطة بضمان ما سيحدث، بل بقدرتي على أن أبقى متماسكة مهما تغيرت الاتجاهات. وكأن الثقة الحقيقية لم تعد في الطريق، بل في قدرتي على المشي داخله.

ومع هذا التحول، بدأت الأشياء الصغيرة تستعيد معناها. لحظة هدوء عابرة، ضوء الصباح، حديث بسيط، شعور خفيف بالسكينة دون سبب واضح... كلها أشياء كنت أمرّ بجانبها سابقاً وأنا منشغلة بما ينقصني، بما يجب إصلاحه، بما لم أصل إليه بعد. أما الآن، فصار هناك حضور أبطأ، انتباه أعمق، كأنني أتعلم للمرة الأولى أن أعيش دون استعجال دائم للحظة التالية.

ولأول مرة منذ وقت طويل، لم أعد أشعر أن عليّ أن أفسر كل شيء كي أسمح له بالوجود. بعض المشاعر بقيت غامضة، بعض التحولات لم أجد لها لغة واضحة، لكن هذا لم يعد يزعجني كما كان. لأنني بدأت أفهم أن ليس كل ما هو حقيقي يمكن شرحه بالكامل، وأن أعمق الأشياء أحياناً تُعاش أكثر مما تُفهم.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، صار هناك انسجام خافت يتكوّن بيني وبين الحياة. ليس انسجاماً كاملاً يخلو من التعب أو الحيرة، بل نوع من التوافق الهادئ مع طبيعتها المتغيرة. لم أعد أطلب منها أن تكون ثابتة كي أشعر بالأمان، ولم أعد أطلب من نفسي أن تكون قوية طوال الوقت كي أستحق الراحة.

صار يكفيني أن أكون صادقة مع ما أشعر به، وأن أستمّر في العبور دون عنف داخلي. أن أسمح للأيام بأن تكشف نفسها تدريجياً، بدل أن أحاول انتزاع معناها بسرعة. وأن أقبل أخيراً أن بعض الأبواب في داخلنا لا تُفتح بالقوة، بل بالصبر، وبالهدوء، وبالوقت الذي يأخذ شكله الخاص دون أن يستأذن أحداً.

وربما هذا هو أكثر ما تغير فعلاً: أنني لم أعد أرى نفسي كشخص يحاول الوصول إلى الحياة، بل كشخص موجود داخلها بالفعل. يتأثر بها، ويتعلم منها، ويتبدل معها، دون حاجة دائمة إلى مقاومة هذا التبدل أو الهروب منه. فقط إنسان يمشي بخطوات أهدأ، وقلب أقل خوفاً، وروح بدأت أخيراً تفهم أن السلام ليس مكاناً نصل إليه... بل طريقة نرافق بها أنفسنا ونحن نعبر كل ما لا يمكن التنبؤ به. ومع هذه المرافقة الهادئة للنفس، بدأت أكتشف أن أكثر ما كان يُتعني في السابق لم يكن الحياة بحد ذاتها، بل الطريقة التي كنت أحاول بها النجاة منها. ذلك التوتر المستمر، وذلك الشعور الخفي بأن عليّ دائماً أن أكون مستعدة لشيء ما، أن أسبق الألم قبل أن يأتي، أو أن أرتّب داخلي بطريقة تمنع الفوضى تماماً. لكنني مع الوقت بدأت أفهم أن الحياة لا تُعاش بهذه الدرجة من الحذر دون أن نخسر شيئاً من روحنا في الطريق.

صرت ألاحظ أنني كلما خففت قبضتي قليلاً، عاد إليّ جزء من الراحة التي كنت أبحث عنها بعيداً. ليس لأن كل شيء أصبح سهلاً فجأة، بل لأنني توقفت عن تحويل كل تجربة إلى معركة يجب الفوز بها. بعض الأيام بقيت ثقيلة، وبعض المشاعر بقيت مربكة، لكنني لم أعد اعتبر ذلك دليلاً على أنني أعود إلى الخلف. صار هناك إدراك أهدأ بأن التقدم الحقيقي لا يعني غياب التعب، بل تغيير الطريقة التي نحملها بها.

وفي هذا التغير، بدأت علاقتي بالحزن نفسها تختلف. لم أعد أتعامل معه كشيء يجب التخلص منه بسرعة كي أعود "طبيعية"، بل كحالة إنسانية تمرّ عبر الروح وتترك أثرها ثم تتحرك. أحياناً يبقى قليلاً، أحياناً يختفي أسرع مما نتوقع، لكنه لم يعد يبدو كعدو يجب مقاومته طوال الوقت. وكأنني بدأت أتعلم أن بعض المشاعر لا تحتاج إلى حل، بل إلى مساحة آمنة كي تُعاش دون خوف.

حتى الوحدة، التي كانت تبدو لي يوماً ما فراغاً مخيفاً، صارت تحمل معنى مختلفاً. لم تعد دائماً علامة على الغياب، بل أحياناً مساحة أعود فيها إلى نفسي بعيداً عن الضجيج. مساحة أسمع فيها ما كنت أتجاهله طويلاً، وأرى بوضوح أكبر ما الذي يستحق أن أبقى قريبة منه فعلاً. لم أعد أهرب من الصمت بالطريقة نفسها، لأنني لم أعد أخاف مما قد يكشفه داخلي.

ومع هذا القرب من الذات، صار هناك نوع مختلف من الصدق يتكوّن بهدوء. صدق لا يحتاج إلى المثالية، ولا إلى صورة متماسكة طوال الوقت. فقط قدرة على الاعتراف بما أشعر به دون إنكار، وعلى قبول أنني أحياناً أكون قوية، وأحياناً هشة، وأحياناً بين الاثنين دون تعريف واضح. وهذا الثقل لم يعد يهددني كما كان، لأنه صار جزءاً طبيعياً من كوني إنسانة، لا مشكلة يجب إصلاحها.

وصرت أفهم شيئاً آخر أيضاً: أن السلام الداخلي لا يعني أن تتوقف الأسئلة، بل أن تتوقف عن الهرب منها. أن يصبح داخلك واسعاً بما يكفي لاحتواء التناقضات دون أن ينهار. أن تتمكن من حمل الفرح والخوف معاً، الوضوح والحيرة معاً، الرغبة في القرب والرغبة في العزلة في الوقت نفسه، دون أن تشعر أنك مضطرة لاختيار نسخة واحدة فقط من نفسك كي تكون "مقبولة".

وفي هذا الاتساع، خفت حاجتي لأن أشرح نفسي باستمرار. لم أعد أشعر أن عليّ تبرير كل تغيير يمرّ بي، أو شرح كل مرحلة لا يفهمها الآخرون بالكامل. صار هناك هدوء يأتي من معرفة أن بعض الرحلات الداخلية إلى درجة لا يمكن ترجمتها دائماً بالكلمات، وأن أعمق التحولات غالباً تحدث بصمت، بعيداً عن الانتباه، وبعيداً حتى عن قدرتنا على وصفها بدقة.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأت أشعر أنني لا أبحث عن "نسخة أخيرة" مني أصل إليها ثم أتوقف. لأنني أدركت أن الحياة لا تعمل بهذه الطريقة. نحن لا نصل إلى شكل نهائي ثم نبقى فيه، بل نستمر في التحول ما دمنا نعيش. وكل مرحلة تكشف جزءاً جديداً، وكل تجربة تعيد ترتيب شيء ما في الداخل، حتى لو بدا التغيير غير مرئي في البداية.

وربما لهذا السبب، صار هناك سلام أعمق في فكرة عدم الاكتمال نفسها. لم تعد النواقص تبدو كأدلة على الفشل، بل كمساحات مفتوحة للنمو، وللتجربة، وللحياة وهي تتحرك داخلنا بطريقتها الخاصة. وصار يكفي أنني لم أعد أقوم نفسي كما كنت أفعل من قبل، وأن علاقتي بها أصبحت أكثر ليّناً، وأكثر رحمة، وأكثر قدرة على البقاء حتى في الأيام التي لا يبدو فيها شيء واضحاً تماماً. ففي النهاية، ربما لا يحتاج الإنسان إلى أن يصل إلى يقين مطلق كي يشعر بالطمأنينة. ربما يكفي فقط أن يتعلم كيف يبقى حاضراً داخل حياته، بقلب لا يخاف التغيير كما كان، وبروح تعرف أن العبور نفسه قد يكون المعنى الوحيد الذي نحتاجه أحياناً. ومع هذا العبور الذي صار أكثر هدوءاً من قبل، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أتعامل مع نفسي كشيء منفصل عن الحياة، بل كجزء منها يتحرك بالإيقاع نفسه؛ يهدأ أحياناً، يضطرب أحياناً أخرى، ثم يعود ليتوازن بطريقة مختلفة كل مرة. لم يعد داخلي يطالب بثبات دائم، لأنني بدأت أرى أن حتى الطبيعة نفسها لا تعرف الثبات الكامل. كل شيء فيها يتغير دون أن يفقد حقيقته، يتبدل دون أن يتوقف عن كونه ما هو عليه.

وهذا الفهم البسيط غير علاقتي بكثير من الأشياء التي كانت تُرهقني. لم أعد أخاف من التحولات الصغيرة التي تحدث داخلي، من الأيام التي أشعر فيها أنني أقرب إلى نفسي، أو أبعد عنها قليلاً. صرت أرى أن القرب والابتعاد جزء من الحركة الطبيعية للنفس، وأن الإنسان لا يعيش خطاً مستقيماً من الوضوح، بل يمرّ بموجات من الفهم، ثم الصمت، ثم الفهم من جديد. حتى احتياجي القديم لأن "أصل" إلى حالة مثالية بدأ يزوب تدريجياً. لم أعد أبحث عن نسخة مني لا تخطئ، ولا تتعب، ولا تتردد. لأنني أدركت أخيراً أن هذه الصورة لم تكن إنسانية أصلاً، بل مجرد محاولة للشعور بالأمان عبر الكمال. لكن الأمان الحقيقي، كما بدأت أفهم، لا يأتي من اختفاء النقص، بل من قدرتي على احتواء هذا النقص دون كراهية.

وفي هذا الاحتواء، ظهرت راحة مختلفة تماماً. راحة لا تعتمد على الظروف، ولا على مزاج ثابت، ولا حتى على شعور دائم بالسعادة. بل على نوع من التصالح الداخلي الذي يسمح لكل شيء أن يمرّ دون أن يتحوّل فوراً إلى أزمة وجودية. أن أحزن دون خوف من الحزن، وأن أحتار دون خوف من الحيرة، وأن أغير دون خوف من أن أفقد نفسي بالكامل. ومع الوقت، صار هناك شيء أكثر عمقاً يتكوّن بصمت: ثقة هادئة بالحياة، حتى عندما لا أفهمها بالكامل. ليس لأنني أصبحت أملك كل الإجابات، بل لأنني توقفت عن الاعتقاد أنني أحتاج إليها كلها كي أستمر. بعض الغموض بقي كما هو، وبعض الأسئلة ما تزال مفتوحة، لكنني لم أعد أراها كعلامات نقص. صارت جزءاً من اتساع التجربة نفسها، جزءاً من كون الحياة أكبر من قدرتنا على تفسيرها الكامل.

وهكذا، بدأت أعيش الأيام بطريقة مختلفة. لم تعد اللحظات الجميلة شيئاً أخاف من انتهائه بسرعة، ولم تعد اللحظات الصعبة شيئاً أظن أنه سيبقى للأبد. صار هناك وعي أهدأ بطبيعة الأشياء العابرة، وبأن كل ما نشعر به يتحرك ويتبدل مهما بدا ثابتاً في لحظته. وهذا الإدراك وحده خفف الكثير من التعلّق والخوف داخلي.

حتى نظرتي للأخريين أصبحت أكثر ليّناً. عندما خفّت قسوتي على نفسي، خفّت تلقائياً على العالم أيضاً. صرت أرى أن كل إنسان يحمل معاركه الخاصة، وأسئلته الخاصة، وأن أغلبنا يحاول فقط أن يجد طريقة يحتمل بها الحياة دون أن ينكسر بالكامل. وهذا الفهم جعلني أقل رغبة في الحكم، وأكثر ميلاً للتفهم، حتى عندما لا أملك القدرة على الإصلاح أو التغيير.

وفي هذا الاتساع الإنساني، صار هناك شعور خافت لكنه مستمر بأنني لم أعد مضطرة لأن أعيش ضد نفسي كي أتحرّك إلى الأمام. لم يعد النمو يبدو كعملية قاسية تتطلب النخلي عن كل هشاشة، بل كاقتراب تدريجي من حقيقة أبسط: أن القوة قد تكون أحياناً في اللين، وأن السلام لا يحتاج دائماً إلى انتصار كبير، بل إلى قدرة مستمرة على البقاء متصالحة مع الداخل، حتى وسط الفوضى. وربما لهذا السبب، لم تعد الحياة تبدو لي كسلسلة من الاختبارات التي يجب اجتيازها بإتقان، بل كتجربة طويلة من التعلّم البطيء. نتعثر فيها، نفهم قليلاً، ثم نعود لنكتشف أن هناك دائماً ما يمكن رؤيته بطريقة أعمق. وكلما خفّت رغبتنا في السيطرة على كل شيء، أصبحنا أكثر قدرة على ملامسة الجوهر الحقيقي للحياة؛ ذلك الجوهر الذي لا يقوم على الكمال، بل على الحضور الصادق، وعلى القدرة الهادئة أن نواصل السير، حتى ونحن لا نعرف تماماً إلى أين يقودنا الطريق.

ومع هذا السير الذي لم يعد يحتاج إلى يقين كامل كي يستمر، بدأت أشعر أن داخلي أصبح أوسع من ذي قبل. ليس لأنني تخلّصت من كل خوفاي أو تجاوزت كل ارتباك، بل لأنني لم أعد أرفض وجودهما بالطريقة نفسها. صار هناك مكان داخلي يتسع لكل هذه التناقضات دون أن يختنق بها، مكان يسمح لي بأن أكون إنسانة تحمل النور والتعب معاً، الوضوح والغموض معاً، دون أن أشعر أن أحدهما يلغي الآخر.

وفي هذا الاتساع، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى مراقبة حياتي من الخارج طوال الوقت. لم أعد منشغلة بالسؤال المستمر: "هل أعيش بالشكل الصحيح؟" أو "هل وصلت إلى المرحلة التي يجب أن أصل إليها؟". لأن شيئاً أعمق بدأ يتكوّن داخلي، شيء يشبه الثقة الهادئة بأن الحياة لا تُفاسد دائماً بالنتائج الواضحة، بل أحياناً بطريقة وجودنا داخلها، بطريقة شعورنا بأنفسنا ونحن نغيرها يوماً بعد يوم.

حتى علاقتي بالتغيير أصبحت أقل خوفاً. لم أعد أراه كتهديد للاستقرار، بل كجزء طبيعي من النضج. وكأنني بدأت أفهم أن الجمود وحده هو ما يخلق الوهم بالثبات، بينما الحياة الحقيقية تتحرك باستمرار، تتبدل، وتتشكّل من جديد في كل مرحلة. وما كنت أظنه يوماً ضياعاً، كان أحياناً مجرد انتقال هادئ نحو فهم أعمق لم أكن مستعدة له بعد.

ومع هذا الفهم، صار من الأسهل أن أتخلى عن الحاجة لأن تكون كل خطواتي مؤكدة ومفهومة مسبقاً. لم أعد أعتبر التردد ضعفاً دائماً، ولا الحيرة علامة على أنني بعيدة عن نفسي. أحياناً تكون الحيرة نفسها جزءاً من الاقتراب، وجزءاً من التعلم، لأن الأشياء التي تغيرنا حقاً نادراً ما تأتي بوضوح كامل منذ البداية.

وهكذا، بدأت أرى أن السلام الداخلي ليس حالة أصل إليها ثم أتوقف عن التغير بعدها، بل علاقة متجددة مع النفس. علاقة تقوم على الإصغاء بدل القمع، وعلى الاحتواء بدل المقاومة، وعلى الصبر بدل الاستعجال. وكلما أصبحت هذه العلاقة أكثر لطفاً، خفت شعوري بأن عليّ أن أكون شخصاً مختلفاً كي أستحق الراحة.

حتى تلك الفجوات الصغيرة التي كانت تقلقني داخلي، ذلك الشعور أحياناً بأن شيئاً ما ما يزال غير مكتمل، لم تعد تخيفني كما كانت. لأنني بدأت أدرك أن الاكتمال ربما ليس الحالة الطبيعية للإنسان أصلاً. نحن نتكون باستمرار، نتغير باستمرار، ونكتشف أنفسنا على مراحل لا تنتهي. وما نظنه نهاية لفهم معين، يتحول غالباً إلى بداية لفهم أعمق بعد وقت.

وفي هذا الإدراك، صار هناك نوع مختلف من الطمأنينة. طمأنينة لا تعتمد على أن أعرف كل شيء، أو أن أضمن كل شيء، أو أن أسيطر على كل ما قد يحدث لاحقاً. بل تعتمد على إحساس أهدأ بكثير: أنني قادرة على مراقبة نفسي مهما تبدلت الظروف، ومهما تغيرت النسخ التي أعبرها.

وصرت أشعر أن هذه المرافقة هي أهم ما يمكن للإنسان أن يتعلمه فعلاً. أن يبقى قريباً من نفسه حتى عندما يمرّ بفترات غامضة، وحتى عندما يشعر أنه لا يملك لغة واضحة لما يحدث داخله. لأن بعض التحولات لا تحتاج إلى تفسير كامل بقدر ما تحتاج إلى مساحة آمنة كي تنمو بهدوء.

ومع الوقت، بدأت ألاحظ أن الحياة نفسها صارت أخفت عندما توقفت عن محاولة الإمساك بها بإحكام. كلما خفت خوفي من التغير، أصبحت أكثر قدرة على رؤية الجمال العابر في الأشياء الصغيرة، وأكثر قدرة على الحضور الحقيقي داخل اللحظة بدل العيش الدائم في توقع ما سيأتي أو الحنين لما مضى.

وهكذا، دون لحظة حاسمة أو إعلان كبير، تغير شيء أساسي في داخلي: لم أعد أبحث عن النجاة من الحياة، بل عن القدرة على عيشها بصدق. لم أعد أريد أن أصل إلى نسخة لا تتألم أبداً، بل إلى روح تستطيع أن تمرّ عبر الألم دون أن تفقد قدرتها على الحب، وعلى الدهشة، وعلى البدء من جديد كل مرة.

وربما هذا هو المعنى الأعمق لكل هذا التحول الهادئ: أن يصبح الإنسان أكثر اتساعاً للحياة كما هي، لا كما كان يتمنى دائماً أن تكون. أن يتعلم كيف يحمل هشاشته دون خجل، وكيف يواصل السير حتى عندما لا يكون الطريق واضحاً بالكامل. لأن بعض أشكال النضج لا تجعلنا أقل حساسية، بل تجعلنا أكثر قدرة على حماية هذه الحساسية دون أن تتحول إلى خوف دائم من العالم.

ومع هذا الاتساع الذي صار ينمو داخلي بصمت، بدأت أشعر أنني لم أعد أعيش الحياة كمن يحاول الهروب من شيء طوال الوقت. كان هناك دائماً، في الماضي، ذلك الإحساس الخفي بأن عليّ أن أصل بسرعة إلى مرحلة أكثر استقراراً، أكثر وضوحاً، أكثر طمأنينة، وكأن اللحظة الحالية مجرد محطة مؤقتة لا يجوز لي أن أرتاح فيها بالكامل. لكن شيئاً ما تبدل تدريجياً؛ لم أعد أتعامل مع الحاضر كعقبة يبني وبين "الحياة الحقيقية"، بل بدأت أراه كالحياة نفسها.

صار للأيام العادية معنى مختلف. تلك الأيام التي لا يحدث فيها شيء استثنائي، ولا تحمل تحولاً كبيراً أو اكتشافاً عميقاً، لم تعد تبدو فارغة كما كنت أظن. بدأت أرى أن الحياة في جوهرها تُبنى من هذه التفاصيل الصغيرة التي تمرّ بهدوء: من لحظات الصمت، من التعب الذي يزول ببطء، من محادثة بسيطة، من شعور عابر بالراحة لا يحتاج إلى تفسير. وكان المعنى لم يكن مختبئاً في الأحداث الكبرى فقط، بل متناثراً في كل ما كنت أمرّ بجانبه بسرعة دون انتباه.

ومع هذا الانتباه الجديد، أصبحت علاقتي بنفسي أكثر واقعية، وأكثر رحمة أيضاً. لم أعد أطلب من نفسي أن تكون ثابتة طوال الوقت كي أشعر بالأمان، ولم أعد أعتبر تقلب المشاعر علامة على أن هناك خطباً ما يجب إصلاحه فوراً. صار واضحاً لي أن النفس البشرية بطبيعتها متحركة، وأن محاولتي القديمة لتجميدها داخل صورة واحدة كانت تُرهقني أكثر مما تحميني.

حتى فكرة "التحسن" نفسها تغيرت. لم يعد التحسن بالنسبة لي يعني أن أختفي من نقاط ضعفي، أو أن أتجاوز كل مخاوفي مرة واحدة وإلى الأبد. بل صار أقرب إلى قدرتي على التعامل مع نفسي بلطف أكبر وأنا أعبر هذه الأشياء. أن أقلل من العنف الداخلي، من الضغط المستمر، من تلك الرغبة القاسية في أن أكون دائماً أفضل مما أنا عليه الآن.

وفي هذا اللطف، بدأت أكتشف شيئاً مهماً جداً: أن الإنسان حين يتوقف عن محاربة نفسه، تتوفر داخله طاقة مختلفة للحياة. طاقة لا تُستهلك كلها في المقاومة والخوف والتقييم المستمر، بل تتحول إلى حضور، إلى قدرة على الشعور الحقيقي، وعلى رؤية العالم دون ذلك التوتر الدائم الذي يحجب كل شيء.

صرت ألاحظ أيضاً أنني لم أعد أخاف من البطء كما كنت من قبل. لم يعد يؤلمني أن تأخذ بعض الإجابات وقتها، أو أن تمرّ مراحل كاملة دون وضوح نهائي. لأنني بدأت أفهم أن كل ما ينضج بعمق يحتاج إلى وقت لا يمكن اختصاره. وحتى التغيرات التي لا أراها الآن، ربما تحدث داخلي بهدوء، بطريقة لا يمكن قياسها فوراً.

وهكذا، لم تعد الرحلة تبدو لي كطريق مستقيم يجب أن أعرف نهايته مسبقاً. صارت أشبه بنهر يتحرك باستمرار، أحياناً بهدوء، وأحياناً باضطراب، لكنه لا يتوقف عن الجريان. وكل ما أحاطه ليس السيطرة الكاملة على اتجاهه، بل الثقة بأنني أستطيع أن أبقى حاضرة داخله دون أن أفقد نفسي.

وفي هذا الحضور، خفت حاجتي لأن أشرح كل شيء أو أبرر كل تحول. بعض الأمور أصبحت واضحة بالإحساس أكثر من الكلمات. هناك نضج معين يحدث عندما يدرك الإنسان أن ليس كل ما يشعر به يحتاج إلى تعريف دقيق، وأن بعض المعاني لا تُقال بوضوح كامل، بل تُفهم تدريجيًا عبر العيش نفسه.

ومع كل هذا، لم تصبح الحياة مثالية بالطبع. ما تزال هناك أيام ثقيلة، وأسئلة تعود أحيانًا، ولحظات تعب لا أملك لها تفسيرًا مباشرًا. لكن الفرق أنني لم أعد أرى هذه الأشياء كدليل على أنني فشلت في الوصول إلى السلام. صرت أفهم أن السلام الحقيقي لا يعني غياب الاضطراب، بل القدرة على المرور خلاله دون أن أنهار بالكامل، ودون أن أفقد علاقتي بنفسي. وربما هذا هو التحول الأعمق الذي حدث فعلاً: أنني لم أعد أبحث عن حياة خالية من الألم، بل عن قلب يستطيع أن يبقى مفتوحًا رغم الألم. لم أعد أبحث عن وضوح لا يتغير، بل عن مرونة تسمح لي بأن أتكيف مع التغير دون أن أفقد جذوري الداخلية.

وهكذا أوصل السير... لا كمن يحمل خريطة كاملة، ولا كمن وصل أخيرًا إلى حقيقة نهائية، بل كمن تعلم أن الطمأنينة قد تكون أحيانًا مجرد هذه القدرة الهادئة على أن يبقى قريبًا من نفسه، حتى بينما كل شيء آخر يستمر في التبدل. ومع هذا القرب المستمر من نفسي، بدأت أشعر أنني لم أعد بحاجة إلى الهروب من هشاشتي كما كنت أفعل سابقًا. تلك الأجزاء التي كنت أحاول إخفاءها أو تجاوزها بسرعة، صرت أراها بطريقة أكثر إنسانية. لم تعد تبدو كعيوب يجب التخلص منها كي أستحق السلام، بل كجزء من التجربة نفسها، جزء من كوني أعيش وأتأثر وأتغير. وكأني بدأت أفهم أن القوة الحقيقية ليست في أن لا تنكسر أبدًا، بل في أن نستطيع احتواء انكساراتنا دون أن نفقد احترامنا لأنفسنا.

حتى تعبي لم يعد يحمل المعنى نفسه. لم أعد أراه دائمًا كإشارة إلى أنني أفعل شيئًا خاطئًا، بل أحيانًا كأثر طبيعي للحياة وهي تمر عبرنا بكل ما فيها من تحولات وأسئلة وتجارب. صار داخلي أكثر رحمة مع تلك اللحظات التي لا أملك فيها طاقة كبيرة، أو التي أشعر فيها بأنني أحتاج فقط إلى التوقف قليلاً دون تبرير. وكأني بدأت أتعلم أن الراحة ليست مكافأة يجب استحقاقها بعد الكمال، بل حاجة إنسانية بسيطة لا تحتاج إلى إذن.

ومع هذا التخفف، صار هناك نوع مختلف من الصمت داخلي. ليس صمت الفراغ أو الانطفاء، بل صمت يشبه الاتساع، يشبه المساحة التي لا يعود الإنسان فيها مضطربًا لأن يملأ كل لحظة بالتحليل أو القلق أو محاولة الفهم المستمرة. لأول مرة منذ وقت طويل، شعرت أنني أستطيع فقط أن أكون، دون حاجة لأن أشرح وجودي لنفسي طوال الوقت.

وفي هذا "الوجود البسيط"، بدأت أرى الحياة بوضوح مختلف. لم تعد تبدو كسلسلة من الأهداف التي يجب تحقيقها حتى أصل أخيرًا إلى الراحة، بل كتجربة كاملة تحدث الآن، في هذه اللحظة نفسها، بكل ما فيها من نقص وجمال وتناقض. وحتى الأشياء التي كنت أعتبرها سابقًا تأخيرًا أو ضياعًا، بدأت أكتشف أنها ربما كانت جزءًا ضروريًا من الطريق، جزءًا علمني أشياء لم يكن يمكن تعلمها بطريقة أسرع أو أسهل.

صرت أؤمن أكثر أن بعض الفهم لا يأتي عندما نضغط على أنفسنا لنصل إليه، بل عندما نتوقف قليلاً عن المطاردة. عندما نهذا بما يكفي لنسمع ما يحدث في الداخل دون خوف. لأن الحقيقة في كثير من الأحيان لا تدخل حياتنا كإجابة مفاجئة، بل كتغير هادئ في الطريقة التي نشعر بها تجاه الأشياء.

وهكذا، بدأت ألاحظ أنني لم أعد أحتاج إلى أن أكون "متأكدًا" طوال الوقت. لم يعد الغموض يهددني كما كان، ولم تعد الأسئلة المفتوحة تجعلني أشعر بأنني تائهة بالضرورة. صار هناك قبول أعمق لفكرة أن الحياة بطبيعتها غير مكتملة، وأن الإنسان لا يعيشها عبر الوصول إلى يقين مطلق، بل عبر تعلمه كيف يتحرك داخل هذا اللايقين دون أن يفقد توازنه الداخلي.

حتى علاقتي بالمستقبل أصبحت أكثر هدوءًا. لم أعد أحمل كل آمالي وكان حياتي الحقيقية تبدأ لاحقًا، ولم أعد أعيش الحاضر كمرحلة انتظار فقط. صار هناك امتنان خافت للحظة الحالية، حتى وهي غير مثالية، حتى وهي مليئة بأشياء لم تُحسم بعد. لأنني بدأت أدرك أن الكثير مما كنت أبحث عنه بعيدًا كان يظهر أحيانًا في أبسط اللحظات التي لم أكن أعطيها انتباهي الكامل.

ومع هذا الإدراك، خفت أيضًا رغبتني في السيطرة على كل شيء. لم أعد أحتاج إلى معرفة كيف ستسير كل الطرق قبل أن أخطو فيها، ولا إلى ضمان أنني لن أتألم كي أسمح لنفسي بالتجربة. صار هناك نوع أهدأ من الثقة، ثقة تقول إنني حتى لو تعثرت، حتى لو ضعت قليلًا، سأعرف بطريقة ما كيف أعود إلى نفسي من جديد.

وربما هذا ما يجعلني الآن أكثر سلامًا من قبل، رغم أن حياتي لم تصبح أسهل بالضرورة. الفرق الحقيقي ليس في اختفاء الفوضى، بل في تغير علاقتي بها. لم أعد أراها شيئًا يجب أن يقضي على استقرارها بالكامل، بل جزءًا من حركة الحياة نفسها. شيئًا يأتي ويمر، بينما يبقى داخلي قادرًا على الاستمرار، وعلى التكيف، وعلى البدء مرة أخرى دون خوف مفرط من السقوط.

وفي النهاية، يبدو أن كل هذا التحول لم يكن رحلة نحو نسخة "أفضل" مني بقدر ما كان عودة بطيئة إلى شيء أكثر صدقًا وبساطة. عودة إلى نفسي قبل أن أثقلها بكل هذا الخوف من الخطأ، ومن الغموض، ومن عدم الاكتمال. وكأني لم أكن أحتاج إلى أن أصبح شخصًا آخر تمامًا... بل فقط أن أتعلم كيف أبقى قريبة ممن كنت دائمًا، دون قسوة، ودون مقاومة مستمرة لما تعنيه الحياة فعلاً.

وهكذا، صار السلام بالنسبة لي أقل ارتباطًا بما يحدث خارجي، وأكثر ارتباطًا بالطريقة التي أستقبل بها ما يحدث. لم أعد أبحث عن حياة خالية من الاضطراب، لأنني بدأت أفهم أن الاضطراب نفسه جزء طبيعي من أي حياة حية. لم يعد هدفي أن أصل إلى حالة لا أتأثر فيها بشيء، بل أن أمتلك تلك القدرة الهادئة على المرور عبر التأثير دون أن أفقد نفسي في داخله.

ومع هذا الفهم، تغيرت حتى طريقتي في النظر إلى أخطائي القديمة. الأشياء التي كنت أسترجعها بندم حاد، أو أعتبرها دليلًا على نقصي، بدأت أراها كجزء من الطريق الذي أوصلني إلى هذا الوعي الأكثر هدوءًا. وكأني أدركت أن الإنسان لا يوضح فقط من

خلال القرارات الصحيحة، بل أيضاً من خلال اللحظات التي يضيع فيها، ويتردد، ويعيد اكتشاف نفسه بعد أن يظن أنه فقدها. لم تعد أخطائي تبدو كأعباء أبدية، بل كخبرات تركت أثرها ثم مضت، بينما بقي داخلي يتعلم منها شيئاً أعمق من مجرد الندم. حتى علاقتي بالوقت أصبحت مختلفة. لم أعد أشعر أنني متأخرة عن الحياة، أو أن عليّ اللحاق بشيء يفوتني باستمرار. ذلك الإحساس المستنزف بأن الجميع يتحرك أسرع مني بدأ يخفّ تدريجياً، لأنني فهمت أن لكل إنسان إيقاعه الخاص، وأن النضج الحقيقي لا يحدث وفق جدول ثابت. بعض الأشياء تحتاج وقتاً طويلاً كي تتضح داخلنا، لا لأننا ضعفاء، بل لأن أرواحنا تتعلم ببطء، بطريقتها الخاصة.

وصرت ألاحظ أيضاً أنني لم أعد أحتاج إلى إثبات قوتي طوال الوقت. لم أعد أخجل من لحظات ضعفي، ولا أشعر أن عليّ أن أبدو متماسكة دائماً كي أستحق التقدير أو الحب. صار هناك قبول أكثر صدقاً لفكرة أن الإنسان يمكن أن يكون قوياً ومتعباً في الوقت نفسه، واعياً وحائراً في الوقت نفسه، ممتناً وحزيناً في الوقت نفسه. لم أعد أبحث عن نسخة مثالية خالية من التناقضات، لأنني بدأت أرى أن هذه التناقضات نفسها جزء مما يجعلنا بشريين.

وفي هذا القبول، ظهر نوع أعمق من الطمأنينة. طمأنينة لا تأتي من امتلاك كل الإجابات، بل من التوقف عن الحرب المستمرة مع الأسئلة. لم يعد داخلي يركض وراء يقين نهائي يضع حداً لكل خوف، بل صار أكثر استعداداً لأن يعيش التجربة كما هي، يوماً بيوم، دون استعجال مفرط للوصول إلى معنى كامل لكل شيء.

حتى الوحده لم تعد تخيفني كما كانت. بدأت أكتشف أن الهدوء الذي كنت أهرب منه أحياناً لم يكن دائماً فراغاً، بل مساحة أسمع فيها نفسي بوضوح أكبر. مساحة أستطيع فيها أن أعود إلى داخلي دون تشويش العالم المستمر. ومع الوقت، صار هذا القرب من نفسي يمنحني شعوراً خافئاً بالاكتمال، ليس اكتفاءً يعزّلني عن الآخرين، بل اكتفاءً يجعل وجودهم إضافة جميلة لا محاولة يائسة لملء شيء ناقص داخلي.

ومع كل هذا، لم تختف الصعوبات تماماً، ولم تتحول الحياة فجأة إلى شيء سهل وواضح. ما تغير حقاً هو أنني لم أعد أواجهها بنفس الخوف القديم. صار هناك شيء أكثر ثباتاً داخلي، شيء يشبه الثقة الهادئة بأنني مهما ارتبكت أو تعبت أو فقدت الاتجاه لبعوض الوقت، سأجد طريق العودة إلى نفسي مرة أخرى.

وربما هذا هو المعنى الأعمق لكل ما حدث: أنني لم أكن أبحث في الحقيقة عن حياة مثالية، بل عن علاقة أكثر لطفاً مع نفسي داخل هذه الحياة الناقصة بطبيعتها. علاقة تسمح لي بأن أكون إنسانة كاملة بكل ما في من قوة وضعف، وضوح وغموض، بداية وتعثر، دون أن يتحول أي جزء مني إلى سبب لأرفض نفسي أو أبتعد عنها.

وهكذا، لم يعد النضج يبدو لي كعملية "تحول إلى شخص آخر"، بل كعودة تدريجية إلى الجوهر الذي كان موجوداً دائماً تحت كل الخوف والتوتر ومحاولات السيطرة. عودة إلى تلك النسخة الهادئة التي لا تحتاج إلى الكمال كي تشعر بأنها كافية، ولا إلى يقين مطلق كي تواصل السير. فقط قلب أكثر اتساعاً، ونظرة أكثر رحمة، وقدرة أكبر على أن يعيش الإنسان حياته كما هي... دون مقاومة مستمرة لكل ما لا يستطيع التحكم به.

ومع هذا الاتساع الذي بدأ يأخذ مكانه بهدوء، صرت أرى أن ما كنت أعتبره "نقائص" في شخصيتي لم يكن يوماً عيباً يحتاج إلى محو، بل إشارات إلى إنسانيتي نفسها. كل ارتباك مررت به، كل لحظة تردد، كل سقوط صغير كنت أظنه تعثراً لا يُغتفر، أصبح يبدو الآن كجزء من لغة الحياة وهي تعلمني كيف أكون أكثر حضوراً، لا أكثر مثالية.

لم أعد أتعامل مع نفسي كمشروع يجب أن يكتمل، بل ككائن حي يتغير باستمرار، ويتعلم حتى وهو يظن أنه ثابت. وكان فكرة "الوصول النهائي" فقدت بريقها تماماً، لأنني بدأت أفهم أن لا شيء ينتهي فعلياً داخل الإنسان، بل كل شيء يتحول. حتى الألم لا يختفي بالكامل، بل يغير شكله، ويترك خلفه نوعاً من الفهم لا يمكن اكتسابه بطريقة أخرى.

ومع الوقت، صار السؤال الذي أعود إليه داخلياً ليس: "كيف أتخلص من هذا؟" بل: "كيف أكون معه دون أن أفقد نفسي؟". وهذا التحول البسيط في السؤال وحده كان كافياً ليغير علاقتي بالكثير من الأشياء. لم يعد الهدف إلغاء المشاعر الثقيلة، بل تعلم حملها دون أن تتحول إلى هوية كاملة لي.

وهكذا، شيئاً فشيئاً، بدأ يتكون شكل مختلف من العيش. عيش لا يقوم على السيطرة، بل على الصحة. صحة الذات في كل حالاتها، دون هروب، دون قسوة، ودون محاولة مستمرة لإعادة تشكيل النفس كي تناسب صورة مثالية لا تنتمي إلى الواقع أصلاً.

وفي هذا كله، يظهر معنى أكثر هدوءاً مما كنت أبحث عنه من قبل: أن الحياة ليست اختباراً لأثبت فيه أنني "صحيحة"، بل تجربة أتعلم فيها كيف أبقى على تواصل مع نفسي، حتى وأنا أتعثر، حتى وأنا لا أفهم، حتى وأنا أتغير.

وهكذا لا يصبح السلام نهاية الطريق، بل طريقة للمشي داخله.

وهكذا، لم يعد السلام بالنسبة لي محطة أصل إليها فأستقر عندها، بل أصبح طريقة خفيفة في السير داخل كل ما لا أستطيع تغييره. لم يعد شيئاً يُبنى مرة واحدة وينتهي، بل حالة تتجدد مع كل لحظة أختار فيها ألا أقاوم نفسي أكثر مما يلزم، وألا أحمل وجودي ما لا يحتمله.

صار واضحاً لي أن الحياة لا تُعطي إجابات نهائية، ولا تعد بالاكتمال الذي كنا نظنه هدفاً. هي فقط تفتح أبواباً متتالية من الفهم، وكل باب يمرّ الإنسان منه يترك خلفه نسخة أقدم منه، لا لأنها كانت خاطئة، بل لأنها كانت ضرورية لتوصيله إلى ما هو أعمق قليلاً. وكأنني بدأت أرى نفسي كطبقات مترابطة من التجربة، لا كنسخة واحدة يجب تثبيتها وحمايتها من التغير.

ومع هذا الإدراك، خفت ذلك التوتر الخفي الذي كان يرافقتني حين أظن أن عليّ "أن أصل بسرعة" أو "أن أكون أفضل الآن". لم يعد الزمن خصمًا، بل أصبح مساحة أستطيع أن أتتقن فيها، وأتعلّم فيها دون استعجال. لم أعد أتعامل مع التأخر كخسارة، بل كجزء طبيعي من الإيقاع الذي لا يشبه أحدًا غيري.

حتى داخلي، ذلك الجزء الذي كان يطلب مني دائمًا أن أكون أقوى، أو أوضح، أو أكثر ثباتًا، بدأ يهدأ شيئًا فشيئًا. لم يعد يرفع صوته كما كان يفعل من قبل، وكأنه أدرك أن القوة الحقيقية ليست في الضغط المستمر، بل في القدرة على البقاء حاضرًا دون أن أتحوّل إلى نسخة صلبة من نفسي تخاف أن تشعر أو تتأثر.

وفي لحظة ما، يصبح الإنسان أقل انشغالًا بسؤال "من أكون؟" وأكثر قربًا من تجربة "كيف أكون الآن؟". وهذا التحوّل، رغم بساطته الظاهرة، يغيّر كل شيء. لأنه ينقل العلاقة مع الذات من مستوى الحكم والمقارنة إلى مستوى المرافقة الهادئة، حيث لا حاجة لإدانة الماضي ولا لتجميل الحاضر، بل فقط رؤية ما يحدث كما هو، دون مبالغة أو إنكار.

ومع هذا النوع من الرؤية، تصبح التفاصيل الصغيرة أكثر حضورًا. لحظة هدوء بسيطة، نفس عميق في نهاية يوم متعب، شعور عابر بالامتنان دون سبب واضح... كلها تبدأ تأخذ مكانها كأجزاء حقيقية من الحياة، لا كأشياء هامشية لا تستحق الانتباه. وكأنني بدأت أتعلّم أن المعنى لا يُكتشف في الأحداث الكبيرة فقط، بل في الطريقة التي نعيش بها اللحظات العادية دون صراع داخلي معها. وفي النهاية، لا يبدو أن هناك "نهاية" فعلاً لكل هذا. لا اكتمال نهائي، ولا نسخة أخيرة من الذات يمكن الوصول إليها. هناك فقط استمرار هادئ، يشبه النهر أكثر مما يشبه الهدف. كل ما يمكن فعله هو أن أتعلّم كيف أظل قريبة من نفسي أثناء هذا الجريان، وكيف لا أتحوّل إلى غريبة عن داخلي وأنا أتحوّل داخل الحياة.

وهكذا، يصبح النضج ليس وصولاً إلى شكل ثابت، بل اتساعاً يسمح لي بأن أكون إنسانة كاملة في كل مراحلها: حين تفهم، وحين لا تفهم، حين تثبت، وحين تتغير، وحين تمشي بثقة، وحين تتوقف قليلاً لتلتقط أنفاسها... دون أن تفقد في أي من ذلك حقها في أن تكون بخير، كما هي.