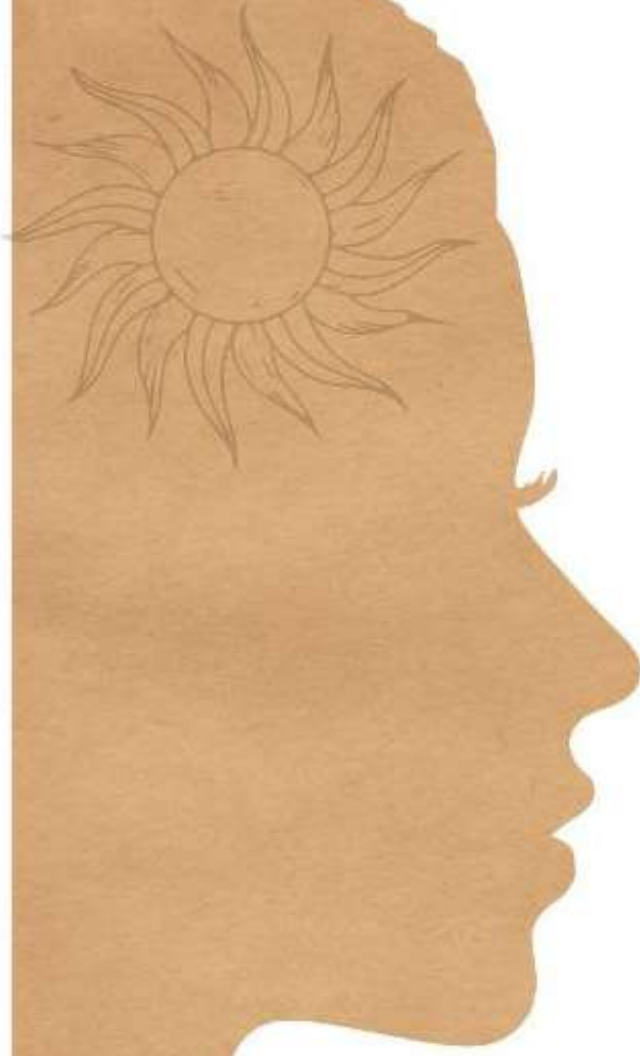




أشرفي

من جديد



كتاب تكتبه روحك... لا يكتبه أحد عنك.





مقدمة

هناك نور يسكن داخلك...
نور هادئ، ناعم، يزهر كلما اقتربت من روحك.

هذا الكتاب ليس كلمات مني،
بل مساحات كُتبت لك... كي تكتبي أنتِ نفسك.
كل سؤال هنا هو باب صغير...
وكل جواب منك هو خطوة نحو إشراق جديد.

اكتبي دون خوف، دون حكم، دون مقارنة.
اكتبي لتسمعي صوتك...
لتلمسي قلبك...
ولتعودي لنورك.

أشرفي... على طريقتك



فتح الصندوق

املئي الفراغات ببطء... وكأنك تكتبين رسالة لنفسك القديمة والمستقبلية معاً:

أنا روحٌ تختبر نفسها عبر امرأة اسمها

اخترتُ أن أبدأ رحلتي في هذا العالم في يوم

وفي هذا الوقت من حياتي... أسمع اهتزازاً داخلياً يقول إنني أشعر بـ

وهناك بابٌ في داخلي يطرق منذ فترة... اسمه

وما تتوق إليه روحي أكثر من أي شيء هو

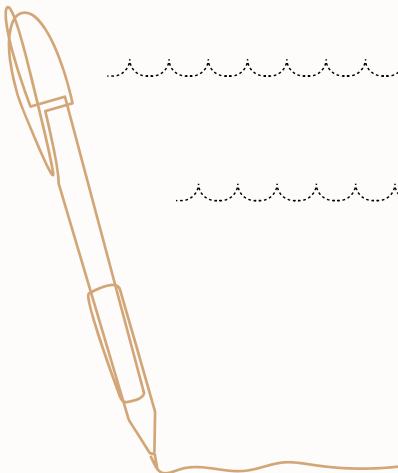
والدرس الذي تعيد الحياة تقديمه لي مراراً هو

والرسالة الخفية التي تصلني من السماء ومن قلبي هي

وأؤمن أنني جئت لأتجلى في أجمل صورة لي عندما أكون

ولهذا... أبارك رحلتي اليوم بقراري أن

.....





الأسبوع الأول

العودة للذات



اليوم 1 : الحقيقة قبل أن أتعلّم الخوف

سؤال اليوم : من كنتُ قبل أن أتعلم الخوف... قبل الجرح... قبل الانتقاد؟
كيف كانت الطاقة الأصلية اللي جئتُ بها للعالم؟

مساحة روحك... اکتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 2 : أصل الوجد

سؤال اليوم : ما هي أول لحظة شعرتُ فيها أن “شيئاً ما فيّ ليس كافياً”؟
وما القصة التي كوّنتها عن نفسي في تلك اللحظة؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 3 : أين انكسرت

سؤال اليوم : ما هي اللحظة التي شعرتُ فيها أنني انكسرت لأول مرة؟
وأين يسكن ذلك الكسر في جسدي اليوم؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 4 : صوت ليس صوتي

سؤال اليوم : ما العبارات التي أكررها على نفسي وأعرف في أعماقي أنها ليست صوتي؟ لمن كانت في الأصل؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 5 : الاحتياج الممنوع

سؤال اليوم : ما الحاجة العميقة التي كنتُ أطلبها دائماً ولم أحصل عليها
وكيف حاولتُ تعويضها طوال حياتي؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 6 : خوف و رفض

سؤال اليوم : ما هو الشيء الذي أخاف رؤيته في نفسي؟
ولو رأيته... ماذا سيحدث؟ وماذا يعني ذلك عني؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 7 : نوري المخفي

سؤال اليوم : ما الجانب المشرق في شخصيتي الذي تم تقليله، انتقاده،
أو تجاهله في الماضي؟ وكيف يمكنني إرجاعه للحياة اليوم؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به





الأسبوع الثاني

المشاعر و الطفلة الداخلية



اليوم 8 : طفلة لم تُسمع

سؤال اليوم : ما هو أول موقف تم تجاهل شعورك فيه عندما كنت صغيرة؟ وماذا كانت تحتاج الطفلة أن تسمعه في تلك اللحظة؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 9 : الجرح الذي يعيد نفسه

سؤال اليوم : ما الجرح العاطفي الذي يتكرر في قصتي؟
ومتى أدركت لأول مرة أنه ليس مجرد صدفة؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 10 : الأمس الذي يسكن اليوم

سؤال اليوم : ما الحدث من الماضي الذي أراه ينعكس في علاقتي
الحالية؟ وكيف يؤثر عليّ دون وعي؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 11 : احتياج ... خوف

سؤال اليوم : ما هو الاحتياج الذي أخاف أن أعترف به... رغم أن روعي تصرخ به؟ ولماذا أخاف منه إلى هذا الحد؟

مساحة روحك... اکتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 12 : أمان لم أحصل عليه

سؤال اليوم : ما الموقف الذي تمنيتُ فيه أماناً أكثر... ولم أجده؟
وأين أشعر بهذا الاحتياج في جسدي اليوم؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 13 : المرور عبر الظلام

سؤال اليوم : ما هي المشاعر التي أحاول أن أتجنبها دائماً؟
ولو سمحت لنفسي أن أشعر بها بالكامل... ماذا قد يتغير فيّ؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 14 : صوت الطفلة الآن

سؤال اليوم : لو جلستُ الآن أمام طفلي الداخلية...
ما أول جملة ستقولها لي؟ وما أول جملة سأقولها لها؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



الأسبوع الثالث

الأنوثة

اليوم 15 : أنوثتي قبل الأحكام

سؤال اليوم : كيف كانت علاقتي بأنوثتي قبل أن أسمع رأي الآخرين فيها؟ ما الصورة الأولى للأنثى التي حملتها داخلي؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 16 : جسدي يكلمني

سؤال اليوم : ما هي المنطقة في جسدي التي تتوتر بسرعة
(وخز، تميل، حرارة...)؟ وما الرسالة التي تحاول أن توصلها لي دائماً؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 17 : القوة و النعومة

سؤال اليوم : في أي مرحلة من حياتي اخترت القوة بدل النعومة؟
وما الذي كنت أحاول حماية نفسي منه؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 18 : أنثى بدون أسلحة دفاع

سؤال اليوم : لو وضعت كل أسلحتي العاطفية جانبا...
كيف سأعامل نفسي؟ كيف سأطلب؟ كيف سأستقبل؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 19 : أنوثتي المجروحة

سؤال اليوم : ما الجرح الذي لمس أنوثتي أكثر من غيره؟
وكيف ما زال يظهر في طريقة حديثي، اختياراتي، ونبرة صوتي اليوم؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 20 : لغة الاستقبال

سؤال اليوم : ما الذي يصعب عليّ استقباله: الحب؟ المساعدة؟ الهدية؟
الإطراء؟ المال؟ ولماذا؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 21 : أنوثتي في حالة انسجام

سؤال اليوم : ما هي الممارسات الصغيرة التي تجعلني أشعر بأنوثتي فوراً؟
ومتى تشعر روحي أنها “يتي الآمن”؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



الأسبوع الرابع

الشروق من جديد



اليوم 22 : الموت و الولادة

سؤال اليوم : ما الجزء من نفسي الذي أشعر أنه يموت الآن؟
وما الجزء الذي أشعر أنه يولد؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 23 : الصفات التي تناديني

سؤال اليوم : ما الصفات التي أشعر أنها “تطلبني” هذه الفترة؟
وكيف يمكنني تجسيدها خطوة بخطوة؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 25 : العادات الجديدة

سؤال اليوم : ماهي العادات التي ستغيّر حياتي فعلاً؟
ولماذا أقاومها... رغم أنني أعلم أنها الطريق للتغيير؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 26 : العلاقة مع الله

سؤال اليوم : ما هي الصورة التي أريدها لعلاقتي مع الله في المرحلة القادمة؟ وما الخطوة الروحية الصغيرة التي أستطيع أن أبدأ بها فوراً؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 27 : نية الإِشراق

سؤال اليوم : ما هي النية الواضحة التي سأحملها معي للأشهر القادمة؟
ولماذا أشعر أنها النية الصحيحة الآن؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به



اليوم 28 : معنى الإشراف بالنسبة لي

سؤال اليوم : ما معنى "أشرفي" لروحي؟
وكيف سأعيش هذا المعنى كل يوم بشكل بسيط، صادق، وهادئ؟

مساحة روحك... اكتبي ما تشعرين به كما تشعرين به





شكر

إلى كل امرأة حملت هذا الكتاب بين يديها...
إلى تلك التي اختارت أن تواجه ذاتها بشجاعة،
وتغوص في أعماقها بصدق، وتعود إلى قلبها بعد سنوات من التيه...

شكراً لأنك لم تهربي من نفسك،
شكراً لأنك منحتي روحك فرصة للتكلم،
وشكراً لأنك جعلت من هذه الصفحات
مكاناً مقدساً للعودة إلى حقيقتك.

شكراً لكل لحظة بقيت فيها،
لكل جواب كتبتَه يدك المرتجفة،
لكل وعي ظهر فجأة وغير شيئاً في داخلك.

شكراً لكل امرأة قرّرت أن تشرق من جديد...
ليس لأن الطريق سهل،
بل لأنها تستحق نوراً أكبر من كل ما مرّت به.

وهذا الكتاب لن يكتمل إلّا بك،
بقصتك أنت، بجرحك، بنورك،
وبكل كلمة ستكتبينها على صفحاته.

شكراً لك... لأنك أنت.



خاتمة

في نهاية هذه الرحلة... وأنتِ تمسكينِ هذا الدفتر بين يديكِ،
تذكّري شيئاً واحداً:

أنتِ لم تكوني تكتبين... أنتِ كنتِ تولدين من جديد.

كل سؤال هنا كان باباً،
وكل جواب كان خطوة نحو ذاتكِ،
نحو النسخة التي خبأها الله بداخلك منذ البداية.

قد تكون بعض الصفحات أوجعتكِ،
وقد تكون أخرى أيقظت فيكِ نوراً نسيته،
لكن كل صفحة كانت ضرورية لتعودي إلى حقيقتكِ،
لتستردّي صوتكِ، ونعومتكِ، ووعيككِ، وأنوثتكِ.

أنتِ الآن امرأة تعرف الطريق.

امرأة صنعت طريقها بيدها وسمّت جروحها، ورمت قلبها،
وأعادت ترتيب روحها.

هذه ليست النهاية... هذه بداية حياة جديدة...
حياة أنتِ مركزها وقلبها وقيادتها... حياة تتلقين فيها بثقة:
هادئة... عميقة... ناضجة... وممتلئة بالله