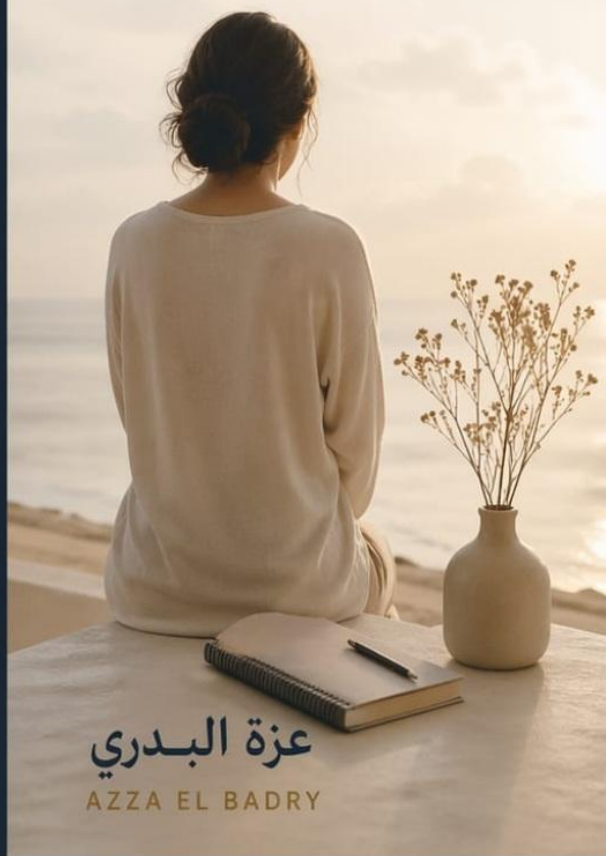
أنا وأنا

حين تصالحنا بصعوبة

رحلة داخل النفس بين الاختيار والحدود
وإعادة اكتشاف الذات



عزة البـدري
AZZA EL BADRY

أنا وأنا
حين تصالحنا بصعوبة
عزة البدري

ليست كل الحكايات تُروى بصوت عالٍ،
بعضها يُكتب حين نصمت أكثر مما نتكلم.

في هذا الكتاب، نرافق امرأة تتنقل بين نسخ مختلفة من ذاتها، بين ما أرادته لنفسها وما اختارته لغررها، بين الحب الذي يملأ القلب والحدود التي لم تكن تعرف أنها تحتاجها، حتى تصل إلى لحظة هادئة من الفهم لا الصراع.

رحلة صادقة عن القرارات التي لا يراها أحد، والقلق الصامت، والتصالح الذي لا يأتي دفعة واحدة، بل يتكوّن من خطوات صغيرة تعيدنا إلى أنفسنا.

كتاب لكل من اختار طريقًا مختلفا،
ثم عاد ليحتار نفسة أخيرًا.

عزة البدرى

كاتبة وباحثة تكتب عن التحولات الداخلية والوعي الإنساني بلغة تأملية.
تؤمن بأن الكتابة مساحة للصدق، والصمت أحيانا يكون أبلغ من الكلام.

azza.elbadry.writer

ISBN 978-977-1234-56-7
9 789771 234567

أنا وأنا

حين تصالحنا بصعوبة

تأليف: عزة البدري

:

مقدمة عامة للكاتبة 🖋️

أكتب ليس لأجل أن أُثبت شيئًا للعالم، بل لأفهم نفسي أكثر، وأضع أفكاري في مكانها الصحيح بين التجربة والمعنى.

هذه الكتابات ليست منفصلة عن حياتي، بل امتداد لها؛ لحظات تأمل، ومواقف، وأسئلة لم تهدأ داخلي حتى وجدت طريقها إلى الورق.

وفي كل ما أكتب، أستحضر غياب أبي رحمه الله، الذي كان سندًا ومعنىً للثبات في حياتي.

وما أقدمه اليوم من جهد أو فكر أو كتابة، إنما أحتسبه أولًا لوجه الله، ثم ردًّا لجميله، ووفاءً لأثره الذي لا يغيب.

لولا هذا المعنى، ما كان للكلمات أن تجد طريقها بهذا الصدق، ولما كانت الكتابة بالنسبة لي إلا محاولة وفاء، قبل أن تكون تعبيرًا أو إبداعًا.

هذه النصوص ليست نهاية فكرة، بل بداية وعي، ومساحة أترك فيها نفسي كما هي: متأملة، متغيرة، وصادقة.

نبذة عن الكتاب

في هذا الكتاب، نرافق امرأة تتنقل بين نسخ مختلفة من ذاتها، بين ما أرادته لنفسها وما اختارته لغيرها، بين الحب الذي يملأ القلب والحدود التي لم تكن تعرف أنها تحتاجها، حتى تصل إلى لحظة هادئة من الفهم لا الصراع. رحلة صادقة عن القرارات التي لا يراها أحد، والقلق الصامت، والتصالح الذي لا يأتي دفعة واحدة، بل يتكوّن من خطوات صغيرة تعيدنا إلى أنفسنا.

الفصل الأول: مسافات الاختيار

لم أكن أعيش حياة واحدة... بل كنت أتدرج بين "أنا" وأخرى لا تشبهها كثيرًا.
لم يكن القرار لحظة مفاجئة، بل كان امتدادًا طويلًا من التفكير الصامت الذي لا يراه أحد. كان الطريقان واضحين أمامي، لكن الاختيار بينهما لم يكن واضحًا أبدًا. طريقٌ كنت أستطيع أن أواصل فيه ما بدأته لنفسي، وطريقٌ آخر كان يتشكل حول من يحتاجني أكثر في تلك

اللحظة.
لم تكن المسألة طموحًا في مواجهة واجب، بل كانت مفاوضة هادئة بين ما أريده لنفسي، وما أراه ضروريًا لغيري. كنت أعود إلى الحسابات نفسها كل مرة، كأن الأرقام قد تتغير إذا أعدت النظر بما يكفي. لكن الحقيقة كانت أبسط وأقسى: كان هناك خيار واحد فقط يمكن أن يُبنى عليه كل شيء في تلك المرحلة. أغلقت الملفات التي كنت أعمل عليها، ليس لأن الحلم انتهى، ولكن لأن الحياة كانت تملي ترتيبًا مختلفًا للأولويات.
لم أقل لنفسي إنني أتنازل، كنت فقط أغيّر شكل الاستمرار. بعد القرار، بدا كل شيء من الخارج كما هو، لكن داخلي لم يكن كذلك. كان هناك جزء مني لا يزال واقفًا عند الطريق الآخر، لا يرفض ما حدث، لكنه لم يبتعد عنه تمامًا. لم يكن الألم في الاختيار نفسه، بل في الوعي الكامل بأن بعض الأحلام لا تختفي... بل تُؤجَّل بوضوح لا يحتمل الإنكار.
كنت أراقب خطوات من أحبهم، وأرى فيها مساحة كنت أتمنى أن تكون أوسع، وأقل تعقيدًا مما كان لي. ومع الوقت، بدأ سؤال آخر يتسلل بهدوء: هل ما فعلته فقدٌ لطريق... أم بناءٌ لطريق لم أكن أراه بعد؟ لم تكن هناك إجابة نهائية، لكن كان هناك شيء يتشكل ببطء: هدوء لا يأتي من اليقين، بل من قبول ما تم اختياره بالفعل.

الفصل الثاني: حين لا يعرف الحب حدوده

لم أكن أميز في البداية بين الحب وبين الامتلاء بالآخرين، كأن وجودي لا يكتمل إلا حين أكون داخل تفاصيلهم بالكامل. لم يكن الأمر قرارًا واعيًا، بل انزلاقًا هادئًا نحو فكرة أن القرب يعني الغياب عن المسافة.
كنت أظن أن الحضور الكامل هو شكل من أشكال الأمان، أن أعرف ما يحتاجونه قبل أن يُقال، وأن أسبقهم أحياناً حتى في القرارات الصغيرة. لكن مع الوقت، بدأت التفاصيل تتراكم بطريقة مختلفة. أشياء لا تُقال بصوت واضح، لكنها تُفهم: إجابات أقصر، مسافات أطول، وهدوء يحمل معنى آخر.
في لحظة لم أستطع تجاهلها، أدركت أن الحب حين يملأ كل المساحة... لا يترك مكانًا كافيًا للتنفس. لم يكن الخطأ في النية، بل في الطريقة التي جعلت فيها الحماية تتحول إلى تدخل مستمر، والقرب يتحول إلى حضور زائد عن الحاجة. توقفت عند هذه الفكرة دون مواجهة من أحد، بل من خلال إدراك داخلي متأخر: أنني كنت أعيش حياتهم بقدر ما كنت أعيش حياتي.
لم يكن التراجع سهلًا، لأنه لم يكن انسحابًا من دور، بل إعادة تعريف له. تعلمت أن القرب لا يعني الامتلاء، وأن الحب لا يحتاج أن يذيب المسافة ليكون حقيقيًا. أحيانًا، يكفي أن أكون موجودة دون أن أكون في كل التفاصيل، أن أترك مساحة لاختياراتهم، حتى لو لم تكن هي نفسها اختياراتي. ومع الوقت، بدأ شكل العلاقة يتغير بهدوء، ليس لأن الحب قلّ، بل لأن ثقله خفّ حين وجد حدوده.

الفصل الثالث: العودة التي لا تشبه العودة

لم تكن عودتي إلى نفسي حدثًا واضحًا، بل كانت تراجعًا هادئًا عما اعتدته طويلًا دون أن أشعر. لم يحدث شيء كبير يغير الاتجاه دفعة واحدة، بل كانت سلسلة من اللحظات الصغيرة التي لم أعد أقاومها كما في السابق.
بدأت أبطئ دون قرار مسبق، كأن الحياة نفسها فقدت استعجالها الذي كنت أعيش به من قبل. كنت أجلس وحدي أكثر، لا كابتعاد، بل كنوع من الإصغاء لما لم يكن يُسمع وسط الانشغال الدائم. تفاصيل بسيطة بدأت تأخذ معناها من جديد: وجبة بلا استعجال، صمت بلا شعور بالذنب، ومساحة يومية لا تحتاج إلى تفسير.
لم أعد أبحث عن معنى لكل لحظة، بل بدأت أترك اللحظة تكتفي بنفسها. الكتابة عادت بهدوء، ليس كبديل عن شيء مفقود، بل كمساحة أضع فيها ما لا يحتاج إلى ترتيب أو تبرير. لم أكن أعود إلى نسخة قديمة مني، بل أتعرف على جزء لم تتاح له الحياة مساحة كافية من قبل. لم يكن التغيير صاخبًا، بل كان يشبه إنسانًا يعتاد الضوء بعد طول عتمة، دون أن يعلن ذلك.

الفصل الرابع: بَصيرة.. ما بعد التصالح

لم يكن التصالح نهاية الطريق، بل كان اللحظة التي أزلتُ فيها الغبار عن النوافذ، فرأيتُ الحياة كما هي، لا كما تخيّلتها. عندها فقط أدركت أن الانكسارات لم تكن سقوطًا، بل شقوقًا دخل منها الضوء بهدوء ليعيد تشكيل الرؤية.
في الثامنة والأربعين، لم أعد أبحث عن الكمال، بل عن الحقيقة. حقيقة أن "أنا" التي ضحّت، و"أنا" التي تاهت، و"أنا" التي عادت... لم تكن نسخًا متفرقة، بل طبقات صنعت هذه المرأة التي تكتب الآن بوعي مختلف. تعلمت أن فقه الأولويات ليس خسارة، بل شكل أعمق للحب. وأن تأجيل الحلم لم يكن موته، بل نضجه على نار هادئة، بعيداً عن ضجيج الاستعجال.
أراقب من أحبهم وهم يشقّون طريقهم، فأشعر أن جزءًا من رسالتي قد اكتمل في صمتٍ جميل. لم يعد الفراغ الذي تركته في طموحي الشخصي جرحًا، بل مساحة امتلأت بحياة أخرى تنمو أمامي وتمنحني معنى مختلفًا للاستمرار. "بصيرة" لم تعد اسمًا لمشروع كتابة، بل

حالة وعي. القدرة على أن أقول "لا" دون أن أنهار، و"نعم" دون أن أضيع.
اكتشفت أن أصدق نسخ "أنا" هي تلك التي لا تخشى الصمت، ولا ترتبك أمام المسافات، بل ترى في سكونها اتساعًا، وفي وحدتها وضوحًا، وفي البحر الهادئ مرآةً تعكس المعنى لا الضجيج. التصالح لم يكن سهلًا، لكنه كان ضروريًا... لأنه في النهاية لم يمنحني راحة فقط، بل منحني ما هو أعمق: بصيرتي.

عن الكاتبة

عزة البدري، كاتبة وباحثة تكتب عن التحولات الداخلية والوعي الإنساني بلغة تأملية. تؤمن بأن الكتابة مساحة للصدق، والصمت أحيانًا يكون أبلغ من الكلام.