

# الحقُّ ضِدِّي

أهدى هذا الكتاب إلى نفسي ..

"هذا الكتاب ليس مجرد كلمات"  
بل هو مذكرات متناشرة بين الحقيقة والخيال

قد يكون واقعاً عشته، قصه سمعتها، فكره راودتني بلحظه صمت .  
بين السطور ستجد قوانين لم تكتب بعد وأسرار لاتقال بصوت عالٍ  
اقراه كما تشاء ، فربما تجد فيه نفسك .  
أكثر مما هو عنني

كتب هذا الكتاب أنعكاس لذاتي ، أنعكاس لاعالي البحار الخاص فيني .

القانون .. هو أنا

انا هو القانون .. بداخلي

أحُكم نفسي لأنفسي تحكمني

الكتاب يتناول قضايا مجتمعية وموافق تمس الواقع، ولا يعبر بالضرورة عن تجربتي الشخصية، بل هو انعكاس لما يُرى ويُسمع ويُشعر به في حياة الكثرين.

## الفهرس

• عندما يُصبح الصمت جريمة

• قانون لم يُكتب

• لست ضحيه لكنى لم أنج بالكامل

• حين أختار لي الفدر طريق

• القوه لاتعني الغياب عن الألم

• العدل لا يخف

• بين السطر والنَّفَس

## عندما يصبح الصمت جريمة

للعقل المحتله

في قلب المجتمعات، قد تتوارى خلف الأبواب المغلقة حكايات لا تُروى، ليس لأنها غير مهمة، بل لأنها مؤلمة حد الصمت.

هذا الكتاب لا يروي تجربة واحدة، ولا يدعى الحديث باسم أحد، بل هو صوت لمن لم تتح له فرصة الكلام. هو انعكاس لواقع نعيشه، لا ثناقه المجالس كثيراً، لكنه حاضر في تفاصيل حياة الكثرين: الإدمان كغول يتسلل إلى البيوت، لا يطرق الأبواب بل يقتحمها، فيغيّر ملامح الأبوة، ويشوه معنى الأمان.

نحن لا نختار والدينا ولا نحدد ملامح الطفولة التي نولد فيها. ولكننا نحمل آثار تلك الخيارات طيلة حياتنا. هذا الكتاب يتناول قضيّاً حساساً تنشأ حين يفقد أحد الوالدين ، اتزانه النفسي والسلوكي بسبب الإدمان بجميع أنواعه، ويختل بذلك توازن الأسرة بأكملها. كيف ينشأ الأبناء في ظل أبٍ غائبٍ حاضر؟ كيف يُطلب منهم التفوق والاستقرار، فيما هم يكافحون بصمت من أجل البقاء سليمين من الداخل؟

لا يُروى هنا بغرض الشكوى، بل بغرض الفهم. ولا يُكتب بدافع الإدانة، بل بدافع التوعية. فشلة ثمن باهظ تدفعه الأرواح حين تُجبر على الصمت أمام سلوكيات مُدمرة تُبرر تحت مسمى "الستر" و "الخصوصية".

هذا العمل محاولة لتسلیط الضوء على الواقع، لفتح نقاش حول ما يجب أن يُقال، وإعطاء الصوت لأولئك الذين اعتادوا أن يعيشوا في الظل

كنت أقرأ في وجوه من حولي لغه (( الرضوخ ))  
وأدركت بان الصمت ليس مجرد غياب للكلام  
.. بل هو جريمه تُرتكب على أحلام الأطفال  
ومستقبل الأخ الذي كان ينتظر نور الأمل .

بدايه الحقيقه:

قصة ( ظل الأب )

كان "سالم" فتى في الخامسة عشرة من عمره، يعيش في بيتٍ لا ينقصه شيءٌ من الخارج: منزل مرتب، أم حنونة، إخوة متفوقون. لكن الداخل كان مختلفاً تماماً.

أبوه، الرجل الذي يفترض أن يكون السند، كان حاضراً بجسده فقط. يعود كل مساء ورائحة الخمر تسبقه، يصرخ بلا سبب، يثور بلا مبرر، ثم يغيب في نومٍ ثقيل لا يعرف فيه من حوله شيئاً.

سالم كان يرتدي فراشه بعناية، ليس لأنه مهتم بالنظام، بل لأنه كان يخشى أن يغضب والده لأي سبب. كان يقضي وقته بين الدراسة والتفكير في طريقة يهرب بها من البيت، لا من الفقر أو الجوع، بل من الخوف... من الألم... من الذكريات التي تزرع فيه بصمت.

كبر سالم، لكنه كبر بخدوش لا ثرى، بارتباك في مفهوم "الأبوة"، بتساؤلات لا إجابة لها.  
كان كل ما يريد له ليس الاعتذار، ولا التبرير... بل فقط أن يشعر يوماً أنه آمن

لم أعد احتفظ بصمتي وتحولت تلك المشاهد إلى قرار داخلي لن يستمر الصمت..  
لان الصمت بمواجهه الظلم جريمه ، يجب ان تُفضح

(قانون لم یُكتب)

انا لم أبدأ بعد !

1

نَحْنُ بِأَعْلَى الْبَحَارِ

كنت ابنة الظلم ، لكنني لم أكن ضحيّته

أقف حين يهرب الجميع. مع الحق ولو كان ضدي  
ومع المظلوم لو كان العالم بأسره ضده  
ظروف في أنشأت مني  
صرخه للصامت. شخص واقعي. عدواني  
يقف وراء ظهر كل عاجزٍ  
شخصيه قويه .. فوتى تكفيني وتكفى مساندته غيري

لم يتجاوز عمرى ١١ سنه ، لكن بداخلي كانت تسُكُن امرأه تحمل سيف العداله ، صوت العداله  
لاتخشى المواجهه ولا تقبل ان يُدفن صوت الحقيقة  
نحن حكام ( الخوف )

## قانون لم يُكتب

هذا القانون لم يُكتب في كتب الدستور  
لكنه محفور في دمائنا ، وحق لا يمكن كتمانه مهما طال الزمن .

كان الصبر يُفرض ولكن ليس صبراً من القلب بل صبراً منكسرًا يُهمّل  
كانه قانون مكتوب في دموعنا ، وصمتنا  
كُنا جميعاً ضحايا لظلم لم ينطق به في العلن .

..

أطفال يولدون تحت وطأه نسيج الإدمان

"آخرين يولدون تحت رحمه " زوجه أب ظالمه معنفه "

و معاناه تُنقل كا حل كل امرأه عانت في هذا الواقع

المقذوب .

اللتي عاشت ظلمها وراء أكاذيب (( عشان عيالك ))

ادركت ان الحياة ليست سوى مسرح مسلوق يفرض فيه

قانون لم يكتب .

كان هذا القانون يفرض نفسه على كل امرأه تعيش ظلمها

وعلى كل طفل لم يستشعر طعم الطفولة

قانون لا يتحدث عنه أحد ، لكنه يُرى في كل نظره حزنه .

كل صرخه مكتومه

من قلبِ مجروح

.. كانت الصرخات التي لا تسمع ( هي الحقيقة الوحيدة )

كنت أرى امي تبكي بصمت . بينما كانت تحاول ان تُضيء طريقنا بلمسه حب ، رغم الظلم

حينها قررت ان اصنع صوتي ، وصوت كل امرأه تقرأ

صوت المرأة التي لطالما تحملت الظلم ، ولكن لم تعد ترضى بان يُكتب لها قانون بخلاف عثرات الماضي

كان ذلك القرار شراره قلب خلق بالظلم

هكذا أصبح

" قانون لم يكتب "

هو العنوان الذي يحمل طياته كل معاناه .. وكل مقاومه وكل روح رفضت ان تستسلم لظلم موروث

هو النداء الذي يُردد صداته

بين النساء اللواتي يتجرأن ! على الوقف

## قصه ١

( شخصيه من فتات الرماد )

أجعل من الامك .. أمالك

أشفي جروحك بمعالجتها

تقيل ذاتك وواعنك

... كل مره يعتقدون انني نجوت..أكون "أعبر الحريق " بثبات لا يليق بوجعي

لذا. شخصيه من الرماد

النار يبقى أثراً خالداً مهما مر الزمان. لكن الذي من يجعله كالبركان خامد  
وعند الحاجة يُشعّلها  
كالشمع ..

### عنوان القصة: "في قلب العاصفة"

كان "وسيم" شاباً عادياً في نظر الناس، يعمل في أحد محلات التجارية الصغيرة في حي شعبي. حياته كانت بسيطة، لكنه كان يحلم بشيء أكبر من هذا الواقع. لم يكن أحد يعرفه جيداً، لكن في عينيه كان شيء مختلف، شيء يخبرك أنه ليس مجرد شاب يعمل ليعيش، بل كان يحمل بداخله حلمًا كبيرًا، حلم كان يبدو بعيداً جداً في نظر الجميع.

وسيم نشأ في بيئة صعبة، والده توفي وهو صغير، ووالدته كانت تعمل طوال الوقت لتوفير قوت يومهم. بالرغم من الفقر والظروف الصعبة، كان محمود يشعر دائماً بأنه قادر على تحقيق شيء أكبر، رغم أن الطريق كان مليئاً بالتحديات.

مرت الأيام، وعاش وسيم حياة مليئة بالصراع الداخلي ومحاوله تحقيق ذاته. كان يذهب للعمل كل يوم، يلتقي بأناس كثرين، لكنهم جميعاً كانوا يرون في حياته مجرد روتين. كانوا يتحدثون عن المال والمكانة، بينما هو كان يحاول أن يثبت قدمه في هذه الحياة القاسية. لكن كلما نظر إلى عينيه في المرأة، كان يشعر بشيء يكبر بداخله، شيء يخبره أنه ليس هنا ليعيش حياة عادية.

صراع صراع صراع صراع ...

في أحد الأيام، وقبل أن يترك العمل متوجهاً إلى منزله، دخلت إلى المحل سيدة غريبة، كانت تحمل نظرة حادة، وكأنها تعرف ما يدور في رأسه. تجولت في المكان قليلاً، ثم توقفت أمامه وقالت: "أنت قادر على أكثر من هذا."

لم يكن يعرف كيف يرد، لكن كانت كلماتها أشبه بالشرارة التي أشعلت في قلبه شيئاً كان يختبئ. "أنت قادر على أكثر من هذا."

سألها: "ماذا تعني؟"

ابتسمت وقالت: "أنا أرى في عيونك شيئاً مختلفاً عن البقية. لا أستطيع أن أخبرك ماذا، لكنني أعرف أنك هنا لتصنع شيئاً أكبر. لا تجعل حياتك تقصر على العمل الذي تعيش منه فقط، إبحث عن شيء يعكس قوتك الحقيقية."

هذه الكلمات كانت بمثابة صفة حقيقة لوسيم، وأعادت له ذاكرته الحية التي كان قد دفنتها بمرور الوقت. القوة التي شعر بها عندما كان صغيراً، وهي القوة التي تخرج من الألم. أدرك حينها أن الظروف التي مر بها، والصعب التي عاشها، كانت هي التي جعلته أقوى. كانت الألم هو الوقود الذي سيدفعه ليحقق حلمه.

بعد تلك اللحظة، بدأ وستيم يتغير. بدأ يقرأ أكثر، يكتسب مهارات جديدة، ويبحث عن فرص مختلفة. كانت الأيام تمضي، وكل يوم كان يزداد إصراراً. كما لو أنه استفاق من غيوبية طويلة.

مرت الأشهر، وأصبح له اسم معروف في مجال عمله الجديد. بدأ في تأسيس مشروعه الخاص، الذي تطلب منه كل جزء من قوته. كان يواجه التحديات يوماً بعد يوم، وكان يعرف أن الألم سيظل جزءاً من المعادلة. ولكن هذه المرة، أصبح الألم هو شريك النجاح.

وبعد سنوات قليلة، وقف وستيم في مكان لم يكن يتوقعه أبداً، يتحدث أمام حشد من الناس عن تجربته، وعن الصعب التي واجهها، وعن القوة التي استمدتها من الألم. لم يكن يتخيّل أبداً أنه سيصل لهذا المكان، لكنه الآن يعرف أن تلك اللحظات الصعبة كانت هي التي ساعدته على بناء شيء أكبر من نفسه.

.. بالنهاية.. لاتكن زي وستيم تنتظر الاشاره. تنتظر من يحفزك

لا احد يعرفك داخلياً اعماقك

## لستُ ضحيه لكني لم أنجُ بالكامل

• بين ولا بين

داخلك رقيق. ظروفك لا تحتمل الرّقه

انا لم أنج اصلاً .. انا ابكي أفوز

لم أخلق لأبكي في العلن، لذا تعلمت أن أبتسم حين تنهار دواخلي بصمت.  
يتحذّرون عن القوة كأنها درع من فولاذ، لكن لا أحد يخبرك أن هذا الدرع يُنقل كاهمك.  
أنك قد تبدين صلبة، متماسكة، تواجهين الحياة برأس مرفع،  
لكن داخلك هشّ، كسطح زجاجي لا يحتاج أكثر من لمسة خاطئة ليسقط ويتناشر.

تعلمين ما هو مؤلم فعلًا؟  
أن تنهار ولا يلحظ أحد،  
أن تصرخي في داخلك، بينما ملامحك تقول: "أنا بخير."  
أن تعنادي التماسك لدرجة تُقنعين نفسك أنك لم تُجرح.

علم النفس لا يشرح هذا الهامش بين النجا و الانهيار،  
لكنه يقول: "الإنسان لا ينهار مما حدث، بل مما لم يفهم."  
تجارب لا تجد لها اسمًا، مشاعر لم تجد من يصغي لها،  
أسئلة سكنت أعماقك ولم يجرؤ أحد على السؤال عنها.

ولذا...  
أنا لست ضحية، لأنني قوامت.  
لكنني لم أنج بالكامل، لأن شيئاً بداخلي لا يزال هناك ...  
في الزاوية المهمّلة من ذاكرتي،  
في اللحظة التي حاولت فيها أن أكون قوية جدًا،

## ● الفهم العميق للنفس

علم النفس علمني أكثر مما علمني أي شخص، علمني كيف أقرأ الوجوه قبل الكلمات.”

أنا ما أحناج أن يكون عندي أعداء علشان أكون حذرة،

أنا أقرأ الناس مثل كتاب مفتوح،

أعرف ملامحهم، نبراتهم، نظراتهم... حتى صمتهم،

وأفهم ما بين السطور، ما بين المواقف.

ما يمكن تقدر تخدعني،

لأنّي مررت بتجارب علمتني إن الناس ما يقولون كل شيء،

لكن أفعالهم تكشف أكثر مما يتخيرون.

علم النفس علمني إن العقل البشري معقد،

لكنه في نفس الوقت بسيط، لأن كل حركة، كل نظرة، وكل تصرف له سبب.

أنا أراهن على نفسي إني أعلم نوايا الناس قبل لا يعترفوا بها،

أنا أعرف لما يبتسمون وأنا في داخلي شايفه الكذب،

وأعرف لما ينتظرون بالقوة، وأنا أقرأ خوفهم بين السطور.

ولا أحناج أسمع منك أنك صادق، لأنني خلاص فهمت -

والحقيقة إيني ما أحناج موافقتك علشان أعيش،

ولا رضاك علشان أكون بخير.

أنا ما أخاف من الناس، أخاف بس إذا تجرأت مرة،

وأسكت في مواقف بس علشان أشوفهم يقعون في فخ أنفسهم.

علم النفس علمي كيف استمر قوية في وجه الأقنعة

دروسي ما كانت من الكتب... دروسي كانت من الوجع، من الوعي، من الوقوف بعد السقوط.

1. مو كل أحد يستحق تشرح له، فيه ناس ما تبغاك تفهم، تبغاك تنكسر وتبرر.
2. القلة ما تتعطى بسهولة، لأنها ما تنكسر بسهولة... بس إذا انكسرت، ما ترجع.
3. القانون مو دايم منصف، بس الوعي بحراك هو اللي يحميك.
4. الطيبة بدون وعي نقطة ضعف، بس الطيبة بقوة ووعي... سلاح ما يهزم.
5. أحياناً ما تحتاج تنتصر، بس تحتاج تعرف متى تنسحب بعزة.
6. فيه أشياء ما تنسى، ولا تُغترّ، بس تتجاوز... لأجلك، مو لأجلهم.
7. إذا ما أحد قدّرك، مو معناته إنك مو كفو، معناته إنك واقف بمكان غلط.
8. علم النفس مو بس علم، هو درع، حامي، مرآة... يكشف لك كل شيء وهم يظلونك ما تدرّي.
9. الهدوء اللي فيني ما يعني ضعف، يعني استيعاب عميق ما يوصل له إلا من تالم بصدق.
10. أنا ما نجوت... أنا خلّيت النار تصنّع مني شخصية ما يقدر يطفئها شي

## ـ حين اختار لي القدر طريقةً

الاختيارات ليست دائمًا بيدي،

وأن الحياة أحياناً لا تسألنا، بل تضعنا مباشرة في المنتصف.

ما بين ما أردته، وما حدث،

تعلّمت أن الذكاء لا يعني السيطرة على الظروف،

بل القدرة على فهمها، والتعامل معها بمرونة ووعي.

لم أعد أسأل: "لماذا؟"

بل بدأت أبحث عن "كيف؟"

كيف أتعامل مع ما لا يُغيّر؟

كيف أستثمر الألم؟

كيف استخرج الحكمة من الشيء الذي ظننته لعنة؟

الدرس الحقيقي ما كان في أن الطريق تغيير،

الدرس كان في أنني تغييرت معه،

كبرت، وعيت، فهمت نفسي أكثر مما توقعت،

وعرفت أن الإنسان لا يُعرف وقت الراحة،

بل يُكتَب من جديد حين يضطر يمشي في طريق ما اختاره.

القدر ما كان ظالم، كان معلم،

بس دروسه قاسية، تحتاج عقل ثابت، وقلب ما ينهار.

وحين فهمت هذا... بطلت أشتكي،

وصرت أتأمل، أتعلم، وأمضي

اختار لي القدر هذا الطريق،

وأنا الآن أقول له: "لا بأس، فلنواجهه معاً."

إن كنت قد أعطيني التحديات، فأنا سأكون النتيجة،

والنتيجة هي أنني لن أكون مجرد ضحية للظروف،

بل سوف أكون الفائز الذي صنع نفسه بنفسه

# موقف 1: أهميه علم النفس

قررت أدرس علم النفس.

قررت أفهم ليه أنا كذا... وليه "هم" كذا.

وفتحت أول كتاب كان عمره أكبر مني،

وقررت أول جملة قالت:

"ما يؤلمك الآن، سيشكّل طريقة تفكيرك لاحقاً."

ومن هنا بدأ التحول.

من بعدها، بدأت أربط بين ماضيي وردات فعلي،

صرت أفهم ليه أحياناً أهاجم بدون سبب،

وليhe أتحمل كثير... ثم انفجر في اللحظة الخطأ.

صرت أربط السكوت بالصراخ اللي ما طلعته من سنين،

وصرت أستوعب... إن سكوتني ما كان ضعف،

كان دفاع... مؤقت.

الحين؟

أنا لست من النوع اللي يشرح نفسه كثير،

أنا من النوع اللي "يشوف"، "يحفظ"، "يفهم"،

ثم إذا وقف، ما يرجع...

لأنني جربت أقف قدام أقرب الناس لي،

وَمَا لَقِيتُ أَحَدًا.

فَمِنْ بَعْدِهَا، صَرَّتْ أَنَا الْكُلُّ فِينِي،  
أَنَا الْحَضْنُ، وَالْحَمَى، وَالْمَحَامِي، وَالْعُقْلُ، وَالْقَانُونُ

، عَمُومًاً . دُوْسْتُوِيفْسْكِي  
يَلَامِسْنِي .. أَسْمَحْ لِي اُورِيُك  
بَعْضًاً مِنَ النُّقَاطِ الْمُشْتَرَكَةِ

أَنَا مَا أَحْبَبُ السُّطْحَ

أَنَا الْهَاوِيَّه

أَحْبَبُ الْغُرْقَ

لَانَ الْغُرْقَ يَعْرِينِي

يَفْضُّلُنِي عَلَى نَفْسِي

انا فيني شيء مايهدا

في داخلي "ظل" يتمرد

مو ظل يمشي ورا الناس لا..

ظل بيبي يصير "شخص"

مو نسخه باهته من فكره المجتمع المثاليه

عندی هدوء متّوحش

يوجع بصمت

وبيكي بعين ناشفه

انا الغريب.. لافي المكان بل بالمعنى

واعود الي كل ليله. واكتشف اني لم أغادر

انا والكاتب العظيم دوستوفيسكي..

فينا صراع داخلي موحد

وممكن انت عزيزتي القارئ.. الفراغ..

(( أني يأتي يوم واكتشف ابني لم أكن سوى شخص عادي لم اترك اثرا ، ولم اكن مميزا باي شيء ان انظر خلفي

ولا اجد سوى (( الفراغ )) وأن أكون قد عشت حياتي

كلها

كانني لم أكن ! ))

مسكوناً بهاجس العدم. الفراغ. رغم الجوهر الداخلي

وقال

الموت يحرمك من الحياة.. اما العاديه تحرمك من نفسك!

عموماً

تم ذكر فوق (فكرة المجتمع المثاليه)

هل الموضوع صار مبالغ فيه ؟

يوضع الانسان تحت معيارات محدده.. ليكون او لا يكن

تحت أيطار وضغوطات مجتمعية

بالجماليات او بالكماليات!

## 1. مفهوم “النجاح” في نظر المجتمع:

المجتمع غالباً يرى النجاح على أنه درجة أكاديمية معينة، وظيفة مرموقة، أو حياة مستقرة ومثالية. بينما النجاح الحقيقي قد يكون بالنسبة لكل شخص تعريف خاص يختلف عن الآخر. هذه الفكرة توهم الناس أن الطريق الوحيد للصواب هو المسار التقليدي المأهولة، وتحارب التجارب غير المأهولة أو التي لا تتنامى مع هذه المعايير.

لاترسيط سعادتك بأي هدف.. كن شغوفاً لكن السعادة الداخلية بالرضا

لو ربطتها باهدافك لن تكون سعيداً دوماً ستبحث عن اهداف أخرى.. ثم ؟

## 2. الجمال المثالي:

ملامح الوجه، الجسم، والشكل بشكل عام غالباً ما يُنظر إليها من خلال صورة ضيقة تُروج لها وسائل الإعلام. هذه الصورة قد تخلق اضطرابات نفسية عند الأفراد، خاصة عند النساء، وتدفعهم للسعى وراء ما هو غير طبيعي لتحقيق “الجمال المثالي”.

تتجاهل هذه الأفكار أن الجمال يأتي بكل أشكاله وألوانه، وأن التنوع هو ما يجعل البشر مميزين، لا الشكل الخارجي الموحد.

## 3. النجاح العاطفي والعلاقات:

المجتمع يروج لفكرة العلاقات المثالية في الزواج والصداقات. غالباً ما يكون من المتوقع أن يعيش الشخص قصة حب رومانسية مثالية أو أن يجد شريك حياته المبكر ويعيشوا في “سعادة أبدية”.

لكن الحقيقة هي أن العلاقات تحتاج لعمل مستمر، وأنه لا يوجد شخص “مثالي” ليعيش معك حياة مثالية. العلاقات تمر بمشاكل، تقلبات، وتصحيحات وتطورات. الفكرة أن المثالية في العلاقات فكرة غير واقعية، ومن الممكن أن تؤدي لخيبة الأمل إذا توقعت شيئاً مختلفاً.

## 4. التوقعات المهنية:

المجتمع يعزز فكرة أن الوظيفة الثابتة ذات الراتب العالي أو الحصول على مكانة مرموقة هي الطموح المثالي. لكن الحقيقة أن الطموحات تتتنوع، بعض الناس يحققون ذاتهم في المشاريع الصغيرة أو حتى في العمل الحر.

والطريق إلى النجاح المهني لا يجب أن يكون دائماً مساراً خطياً. على الرغم من ذلك، التوقعات التقليدية تجعل من يتخذون مساراً غير تقليدي يشعرون بأنهم في دوامة تساؤلات عن خياراتهم.

## 5. التوقعات الاجتماعية فيما يتعلق بالتغيير الشخصي:

المجتمع يشير إلى أنك يجب أن تكون ثابتاً في مكانك، لكن الحقيقة هي أن الإنسان يجب أن يتغير، يتتطور ويكتب تجارب جديدة. من غير المقبول أن يتوقع المجتمع منك البقاء في قابل واحد فقط طوال حياتك، وفي هذا ضغوط كبيرة على الأفراد قد تقودهم إلى عدم قبول أنفسهم أو التشكيك في خياراتهم.

## 6. النجاح غير المرئي:

النجاح لا يكون دائمًا في العلن، والناس يعتقدون أنه فقط إذا كنت تُعرض في وسائل الإعلام أو في أعلى المناصب فهذا هو النجاح. لكن النجاح قد يكون في التحقيق الداخلي للسلام النفسي، أو تحقيق التوازن بين الحياة والعمل. وأحياناً، يكون النجاح الحقيقي في القدرة على الوقف بعد السقوط

### كيف تكتشفي “المثالية” الحقيقة؟

- اعتمد على أفكارك الخاصة: لا تصدق كل ما يُقال لك عن كيفية عيش الحياة، “المثالية”， فكل شخص يواجه الحياة بطريقته الخاصة.
- تقليي الهشاشة والتحديات: لا يمكن لأحد أن يعيش حياة خالية من المشاكل، وهذه المشاكل جزء من النمو والتعلم.
- كوني نفسك: المجتمع يتطلب منك أن تكون نسخة طبق الأصل من “المثالية”， لكن في الحقيقة، المثالية تكمن في قدرتك على تقبل عيوبك وتحدياتك

**القوه لا تعنى الغياب عن الالم**

ليس من القوة أن تبتسم دائمًا،

ولا أن تذكر وجعلك،

ولا أن تُقنع العالم أنك بخير بينما تنهار بصمت.

القوة... أن تمشي وال الألم في صدرك لا زال حيًّا.

أن تواجه الحياة و ظهرك متقل بخيانتِ ما انحكت.

أن تقول “أنا مستمر”， حتى لو ما كنت متأكد من الخطوة الجاية.

القوه مش ضد الألم...

القوه تولد من عمقه.

اللي ما خاف، ما شاف معنى الشجاعة.

واللي ما انكسر، ما عرف طعم الوقوف.

واللي ما خذلوه، ما تعلم يحمي نفسه من اللي ما يستحق.

القوي مو اللي ما يتاثر،

القوي هو اللي تأثر، وتأذى، لكنه ما خلى الألم يعطل روحه.

مرّ من النار، وما انحرق، لكنه تغير.

صارت نظرته غير، وثقته غير،

صار يعرف يفرق بين من يستحق ومن يتحمل.

صار يفهم أن القوه الحقيقية...

هي لما تعرف إنك موجود،

بس ما تسمح لوجبك يكسرك

ن هذا الألم رفيقاً دائمًا في حياتي. ليس شيئاً أستطيع أن أتجاهله، ولا يمكنني أن أنكر أنه قد أثر فيّ في لحظات عدّة. لكن ما لم أكن أستطيع أن أراه في البداية هو أن الألم في بعض الأحيان هو الشرارة التي تدفعك للأمام.

كنت أظن أن القوه تعني الابتسام دائمًا، التظاهر أنك بخير، وأنك لا تؤثر فيك الصدمات. كنت أظن أن القوه هي أن تتجاوز كل شيء دون أن تنكسر، لكن الحقيقة أن القوه هي أن تكون قادرًا على أن تعيش مع الألم بدون أن تدعه يحكمك.

كانت لدى لحظات شعرت فيها أنتي على حافة الانهيار، ولحظات شعرت فيها أنتي لن أستطيع الصمود أكثر. كنت أفكر في الماضي، في الأخطاء التي ارتكبها، في خيبات الأمل، في الأشخاص الذين خذلوني، وأحياناً في نفسي. كنت أبحث عن الأمان في أعمقى، ولكن لم أكن أجد سوى فراغ وغموض.

لكن مع مرور الوقت، تعلمت أن الألم ليس عدواً، بل هو مدرسة، وكل تجربة، سواء كانت صعبة أو مؤلمة، كانت تعطيني درساً في كيف أكون أقوى.

لم أكن ضحية، بل كنت في معركة مع نفسي، وأحياناً مع الحياة. لكنني قررت أن الألم لن يحدد من أكون. لن أسمح لمشاعري السلبية أن تعيق تطوري.

كان الألم يعلمني المرونة. كنت أتعلم أن السقوط ليس النهاية، بل هو جزء من القصة، هو جزء من الطريق الذي يؤدي إلى شيء أكبر.

---

“قوة من الداخل، لا من الخارج”

كنت أفكر في هذا الكلام، وأقول لنفسي: كيف أكون قوية وأنأ محاطة بكل هذه الصدمات؟

لكن القوة الحقيقة كانت في قدرتي على أن أكون صادقة مع نفسي، وأن أكون قادرة على المواجهة. كانت القوة في أن أسمح لنفسي أنأشعر، أن أتحمل الألم، لكن أن لا أتركه يقيدني.

تعلمت أن القوة ليست في غياب الألم، بل في قدرتك على النهوض بعد كل سقوط، في قدرتك على أن تظل واقفةً حتى لو اهتزت الأرض تحت قدميك.

اليوم، أصبح الألم جزءاً من قوتي، وهو الذي يجعلني أقدر الحياة بكل تفاصيلها، بكل تحدياتها، وأصبح جزءاً من مرونتي التي لا تكسرها أي ظروف

(Marilyn Monroe):

مارلين Monroe، التي كانت رمزاً للجمال والجاذبية في الخمسينيات، واجهت الكثير من الألم والصعوبات في حياتها، لكن لم يكن ذلك مانعاً من تحقيق النجاح والشهرة.

1. التحديات العاطفية والشخصية:

نشأت مارلين في ظروف صعبة، إذ فقدت والدتها في سن مبكرة وتم إرسالها إلى العديد من دور الرعاية. عاشت حياة مليئة بالوحدة والإحساس بالعزلة. في شبابها، عاشت مشاعر الرفض من المجتمع، وهذا كان جزءاً من بناء شخصيتها المعقّدة.

#### 2. الظروف النفسية:

كانت مارلين تعاني من اضطرابات نفسية واكتئاب حاد، خاصة بعد فترات من الانفصال العاطفي والزواج الفاشل. كان لديها أيضاً مشاكل مع إدمان الأدوية المهدئه، وكان هذا يؤثر على حياتها المهنية والعاطفية. رغم هذه التحديات، واصلت مارلين العمل في صناعة السينما وحققت نجاحاً هائلاً، حيث أصبحت واحدة من أكثر الشخصيات شهرة في هوليوود.

#### 3. القوة في مواجهة الألم:

مارلين كانت قادرة على إخفاء معاناتها خلف ابتسامة ساحرة وجود مغري على الشاشة. لكنها في الواقع كانت تحمل جروحاً نفسية عميقه، وكانت تسعى لتحقيق شيء ما كان يفلت منها دائماً: الراحة النفسية والسلام الداخلي. حتى في اللحظات التي كانت تشعر فيها أنها محاصرة بالألم، كانت تبذل جهداً كبيراً لتكون أيقونة للجمال والقوة.

#### 4. التأثير الثقافي والإرث:

رغم الآلام التي عانت منها، لم تنس مارلين مونرو أبداً، بل أصبحت رمزاً ثقافياً. قوتها تكمن في قدرتها على التأثير في الأجيال القادمة، ولعل ذلك هو سر قوتها الحقيقية: تحويل الألم إلى رمز للتحدي، حيث أثبتت أن حتى أقوى الناس قد يخونون خلف ابتساماتهم أكبر الأوجاع.

### “المعاناة تصنعنا أقوى”

تاریخ مارلين یُظهر أن الألم ليس شيئاً يجب الهروب منه، بل يمكن أن يكون مصدراً للنمو والتحفيز. رغم أنها لم تجد السلام الداخلي أبداً، إلا أن قصتها لا تزال تلهي الملايين حول العالم. هي تذکیر لنا بأن القوة ليست في التخلص من الألم، بل في القدرة على الاستمرار والنجوض رغم هذا الألم

# العدل لا يخاف

العدل ليس مجرد مفهوم، بل هو قوة خارقة تقف بثبات أمام الرياح العاتية. في عالم مليء بالظلم والمجاملات، حين يسعى الناس لتحقيق مصالحهم على حساب الآخرين، يظل العدل هو الشعاع الذي ينير الطريق في أوقات الظلم. العدل لا يخاف، لأنه ببساطة يقف في وجه الخوف نفسه، سواء كان الخوف من العواقب أو من الصراع مع النظام.

لقد تعلمت أن العدل لا يحتاج إلى خوف، بل يحتاج إلى قرار قوي ينبع من القيم والمبادئ التي لا تتغير. في اللحظات التي يتتردد فيها الآخرون، ويختلفون من مواجهة الحقائق أو قول الحقيقة، يجب أن يكون هناك شخص مستعد للوقوف وحده والقول: “هذا هو الصواب، وهذا هو ما يجب أن يحدث.”

العدالة ليست خياراً، بل هي مبدأ لا يقبل التراجع. في لحظات الحياة التي تتقاطع فيها المصالح، حيث تتشابك العلاقات وتتمازج الألوان بين الأبيض والأسود، يظهر العدل كقوة لا يمكن أن تُنسى. والعدل لا يخاف، لأن الحقيقة التي يحميها هي التي تضمن له القوة، حتى في الأوقات التي قد يظن فيها الآخرون أنه مستحيل.

حينما قررت أن أقف في وجه الظلم، لم يكن القرار سهلاً. كانت هناك أصوات كثيرة تدعوني للانحناء، وأيضاً كثيرة تسعى لسحبني نحو راحة التوافق مع المحيط. لكنني عرفت أنه في هذه اللحظات، العدالة ليست الرفاهية، بل هي البقاء حية في مواجهة الظلمات. كنت أرى في كل مرة أخطو فيها نحو الحق، أنني لا أنظر للخطر فحسب، بل أختبر نفسي، وأختبر ما أؤمن به.

في تلك اللحظات العصبية، لم يكن الخوف هو ما يحدد قراري، بل كان العدل هو المحرك الوحيد. علمت أن اتخاذ المواقف الصائبة لا يعني أن الطريق سيكون مفروشاً بالورود. بل يعني أنني قد أواجه الألم، وربما خيانة من بعض الذين يظلون أن التنازل هو الطريق الأسهل. لكن العدل لا يخاف، لأنه لا يعتمد على القوة الظاهرة، بل على القوة الداخلية التي تمنحك الشجاعة لتفق مع الحق، مهما كانت العواقب.

واجهت في حياتي مواقف كثيرة كان فيها "العدل" هو الاختيار الصعب. ولكن إذا كان الخيار بين إرضاء ضميري وتتجنب الألم، فلا بد أن أختار الأول. لأنني أعرف أن إرضاء النفس لن يأتي أبداً من السكوت عن ما هو خطأ. في بعض الأحيان، كانت الحقيقة عارية، خالية من المزايا، وتقدم نفسها لنا كما هي. لا تفرق عن الواقع، ولا يمكن للمصالح أن تحجبها.

العدل لا يطلب منك أن تكون محبوبًا، ولا أن تتال رضا الجميع. بل يطلب منك أن تكون صادقاً مع نفسك، أن تختار ما هو صواب حتى لو كان يؤذيك. حتى إذا كنت وحيداً في هذا الطريق، فمن يسير وراء العدالة هو الذي يقوى في النهاية، لأن الحق لا يسقط أبداً مهما تلاعبت به الظروف.

في النهاية، العدل ليس قراراً نأخذه لمرة واحدة فقط، بل هو قرار مستمر كل يوم، وكل لحظة. وكما تعلمت من حياتي، عندما نقف في وجه الظلم، نكون قد اخترنا أن نكون أبطال أنفسنا، حتى إذا كانت المعركة مع العالم كله. العدل لا يخاف، لأنه يعرف أنه في نهاية كل صراع، لا يبقى إلا الحق.

## . بين السطر والنفس .

من أنا.. حين لا أحد يراني

اليوم الناس عايشة بأفعنة لأنه ما عاد فيه وقت للجلوس مع النفس، كل شيء صار مزيف، متسابق.  
واللييرفضيركض، يُشعر كأنه غريب ...

بس الغريب الحقيقى

هو اللي نسى نفسه وصار نسخة من

غيره

وجوهٍ تلاشت ملامحها

فرزالت فصار

ذاك يشبه هذا وينسخ ذاك

"لم يروني، فشككت بمنفسي"

كنت أظن أني لا استحق،  
لأنهم لم يقرّوني،  
ظنت أن خطأي أنتي لا أدهشهم، لا أبهرونهم،  
لكن الحقيقة؟؟؟  
أنتي أبهر أرواحاً لا تملك أعيناً.

انا لست نكرة،  
انا فقط وضعث بين اناسٍ لا يملكون حواساً للعمق،  
يحبون اللمعان،  
ويهربون من النور الحقيقي... لأن النور يفضحهم.

ظننت قليلة،  
لأنني لم أتلق التقدير،  
لكنني الآن أفهم...  
أن التقدير لا يأتي دائمًا من الأعلى،  
بل من الداخل.  
وهناك، في داخلي،  
أعرف من أنا.  
وأعرف أنتي...  
كافية، وزيادة.

أنا لست بحاجة لأن يكون الجميع معي، أنا فقط بحاجة لأن أكون مع نفسي وأتقابلاها

الرضا والقناعة قوتي، والاستقلالية راحتني، والعقل سلامي

مررت بكل شيء، لذلك أفهم دون أن يُقال

سؤال بلا إجابة، وإجابة لا تليق بسؤال

صدى أفكار يسبقني إلى أماكن لم أزرتها

كل الأشياء تحدث بي، لكن لا شيء يحدث لي

الحق ليس فيما يُقال، بل فيما يُثبت

**خاتمه**

“ما كنت أبحث عن إجابات... كنت أبحث عن صوتي في عالمٍ يُخرب المختلفين.  
ولم أكتب هذا الكتاب لأدهشك، بل لأقول لك:  
أنا فكرت، تساءلت، تشكيت، بكيت، آمنت... ثم وعيت.

وعي لا يُباع في كتب،  
ولا يُولد من التصفيق،  
بل من محادثة عميقة مع الذات...  
في أقصى لحظات الصمت.

هذا الأثر الذي تركته هنا،  
ليس لأجلك... بل لأجي.

فإن عَبرت روحك بعض كلماتي،  
فاعلم أنني لم أكتب عبّاً.”\*\*  
إن نسيتني الناس،  
فليتذكّرني الزمن كأنّى كتبت لا لثّقراً... بل لفهم  
وأُخّد

ليس عليك أن تفهم كل شيء...  
بعض الكتب كُتبت لتوقظ، لا لشرح.

اسأل نفسك فقط: من هي همس؟