

# الحقُّ ضدي

أهدي هذا الكتاب الى نفسي ..

" هذا الكتاب ليس مُجرد كلمات "

بل هو مُذكرات متناثره بين الحقيقه والخيال

قد يكون واقعاً عشته، قصه سمعتها، فكره راودتني بلحظه صمت .

بين السطور ستجد قوانين لم تُكتب بعد وأسرار لاتقال بصوت عالٍ

اقراء كما تشاء ، فربما تجد فيه نفسك .

اكثر مما هو عني

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

القانون .. هو أنا

انا هو القانون .. بداخلي

أحكم نفسي لانفسي تحكمني

الكتاب يتناول قضايا مجتمعية ومواقف تمس الواقع، ولا يُعبّر بالضرورة عن تجربتي الشخصية، بل هو انعكاس لما يُرى ويُسمع ويُشعر به في حياة الكثيرين.

الفهرس

- عندما يُصبح الصمت جريمه
- قانون لم يُكتب
- لست ضحيه لكني لم أنج بالكامل
- حين أختار لي القدرُ طريق
- القوه لاتعني الغياب عن الألم
- العدل لا يخاف
- بين السطر والنفس

## عندما يصبح الصمت جريمة

للعقول المحللة

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

هذا الكتاب لا يروي تجربة واحدة، ولا يدّعي الحديث باسم أحد، بل هو صوت لمن لم تُنح له فرصة الكلام. هو انعكاس لواقع نعيشه، لا تُناقشه المجالس كثيرًا، لكنه حاضر في تفاصيل حياة الكثيرين: الإدمان كغول يتسلل إلى البيوت، لا يطرق الأبواب بل يفتحها، فيغيّر ملامح الأبوة، ويشوّه معنى الأمان.

نحن لا نختار والدينا ولا نحدد ملامح الطفولة التي نولد فيها. ولكننا نحمل آثار تلك الخيارات طيلة حياتنا. هذا الكتاب يتناول قضايا حساسة تنشأ حين يفقد أحد الوالدين، ، اتزانة النفسي والسلوكي بسبب الإدمان بجميع أنواعه، ويختل بذلك توازن الأسرة بأكملها. كيف ينشأ الأبناء في ظل أب غائب حاصر؟ 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. فثمة ثمن باهظ تدفعه الأرواح حين تُجبر على الصمت أمام سلوكيات مُدمرة تُبرّر تحت مسمى “الستر” و”الخصوصية”.

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

كنت أقرا 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 شيء من الخارج: منزل مرتب، أم حنون، إخوة متفوقون. لكن الداخل كان مختلفًا تمامًا.

أبوه، الرجل الذي يُفترض 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 يرتب فراشه بعناية، ليس لأنه مهتم بالنظام، بل لأنه كان يخشى أن يُغضب 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 تُزرع فيه بصمت.

كبر سالم، لكنه كبر بخدوش لا تُرى، بارتباك في مفهوم “الأبوة”، بتساؤلات لا إجابة لها.

كان كل ما يريده ليس الاعتذار، ولا التبرير... بل فقط أن يشعر يوماً أنه آمن

لم أعد احتفظ بصمتي وتحولت تلك المشاهد الى قرارٍ داخلي لن يستمر الصمت..

لان الصمت بمواجهه الظلم جريمه ، يجب ان تُفضح

(قانون لم يُكتب )

انا لم أبداً بعد !

....

نحنُ بأعالي البحار

كنت ابنه الظلم ، لكني لم أكن ضحيته

كنت أقف حين يهرب الجميع. مع الحق ولو كان ضدي

ومع المظلوم لو كان العالم بأسره ضده

ظروفي أنشأت مني

صرخه للصامت. شخص واقعي. عدواني

يقف وراء ظهر كل عاجزٍ

شخصيه قويه.. قوتي تكفيني وتكفي مسانده غيري

لم يتجاوز عمري ١١ سنه ، لكن بداخلي كانت تسكن امراه تحمل سيف العدالة ، صوت العدالة

لاتخشى المواجهه ولا تقبل ان يُدفن صوت الحقيقه

نحنُ حكام ( الخوف )

## قانون لم يُكتب

هذا القانون لم يُكتب في كُتب الدستور

لكنّه محفور في دماننا ، وحق لا يمكن كتمانها مهما طال الزمن .

كان الصبر يُفرض ولكن ليس صبراً من القلب بل صبراً منكسراً يُهمل

كانه قانون مكتوب في دموعنا ، وصمتنا

كُنّا جميعاً ضحايا لظلم لم ينطق به في العلن .

..

أطفال يولدون تحت وطاه نسيج الإدمان  
آخرين يولدون تحت رحمه " زوجه أب ظالمه مُعنفه "

ومعاناه تُثقل كاهل كل امرأه عانت في هذا الواقع  
المقلوب .

التي عاشت ظلّمها وراء أكاذيب (( عشان عيالك ))

أدركت ان الحياه ليست سوى مسرحٍ مسلوق يفرض فيه  
قانون لم يكتب .

كان هذا القانون يفرض نفسه على كل امرأه تعيش ظلّمها  
وعلى كل طفل لم يستشعر طعم الطفوله

قانون لا يتحدث عنه أحد ، لكنه يُرى في كل نظره حزينه .  
كل صرخه مكتومه  
من قلبٍ مجروح

.. كانت الصرخات التي لا تُسمع ( هي الحقيقه الوحيده )

كنت أرى امي تبكي بصمت . بينما كانت تحاول ان تُضيئ طريقنا بلمسه حب ، رغم الظلام  
حينها قررت ان اصنع صوتي ، وصوت كل امرأه تقرأ  
صوت المراه التي لطالما تحملت الظلم ، ولكن لم تعد ترضى بان يُكتب لها قانون بثُخلف عثرات الماضي

كان ذلك القرار شراره قلب خُلق بالظلام

هكذا اصبح

" قانون لم يكتب "

هو العنوان الذي يحمل طياته كل معاناه .. وكل مقاومه وكل روح رفضت ان تستلم لظلم موروث  
هو النداء الذي يُردد صداه

بين النساء اللواتي يتجرأن ! على الوقوف

## قصه 1

( شخصيه من فئات الرماد )

أجعل من الامك.. أمالك

أشفي جروحك بمعالجتها

تقبل ذاتك وواقعك

... كل مره يعتقدون انني نجوت..أكون" أعبُر الحريق " بثبات لايليق بوجعي

لذا. شخصيه من الرماد



النار يبقى أثرها خالداً مهما مر الزمان. لكن الذكي من يجعله كالبركان خامد

وعند الحاجة يُشعلها

كالشمع ..

### عنوان القصة: “في قلب العاصفة

كان “وسيم” شاباً عادياً في نظر الناس، يعمل في أحد المحلات 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 كبيراً، 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 كثيرين، 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 ...

في أحد الأيام، وقبل أن يترك العمل متوجّهاً 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 عينوك شيئاً مختلفاً عن البقية. لا أستطيع أن أخبرك ماذا، لكنني أعرف أنك هنا لتصنع شيئاً أكبر. لا تجعل حياتك تقتصر على العمل الذي تعيش منه فقط، إبحث عن شيء يعكس قوتك الحقيقية.”

هذه الكلمات كانت بمثابة صفة حقيقية لوسيم، وأعدت له ذاكرته الحية التي كان قد دفنها بمرور الوقت. القوة التي شعر بها عندما كان صغيراً، وهي القوة التي تخرج من الألم. أدرك حينها أن الظروف التي مر بها، والصعاب التي عاشها، كانت هي التي جعلته أقوى. كانت الألم هو الوقود الذي سيدفعه لتحقيق حلمه.

بعد تلك اللحظة، بدأ وسيم يتغير. بدأ يقرأ أكثر، يكتسب مهارات جديدة، ويبحث عن فرص مختلفة. كانت الأيام تمضي، وكل يوم كان يزداد إصراراً. كما لو أنه استفاق من غيبوبة 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 وسيم في مكان لم يكن يتوقعه أبداً، يتحدث أمام حشد من الناس عن تجربته، وعن الصعاب التي واجهها، وعن القوة التي استمدتها من الألم. لم يكن يتخيل أبداً أنه سيصل لهذا المكان، لكنه الآن يعرف أن تلك اللحظات الصعبة كانت هي التي ساعدته على بناء شيء أكبر من نفسه.

.. بالنهاية.. لا تكن زي وسيم تنتظر الاشارة. تنتظر من يحفزك

لا احد يعرفك داخلياً اعماقك

## لست ضحية لكني لم أنجُ بالكامل

• بين ولا بين

داخلك رقيق. ظروفك لا تحتمل الرقة

انا لم أنجُ اصلاً .. انا ابي أفوز

لم أخلق لأبكي في العلن، لذا تعلّمت أن أبتسم حين تنهار دواخلي بصمت.  
يتحدّثون عن القوة كأنها درع من فولاذ، لكن لا أحد يخبرك أن هذا الدرع يُثقل كاهلك.  
أنك قد تبدين صلبة، متماسكة، تواجهين الحياة برأس مرفوع،  
لكن داخلك هشّ، كسطح زجاجي لا يحتاج أكثر من لمسة خاطئة ليسقط ويتناثر.

تعلمين ما هو مؤلم فعلاً؟

أن تنهار ولا يلحظ أحد،  
أن تصرخي في داخلك، بينما ملامحك تقول: “أنا بخير.”  
أن تعتادي التماسك لدرجة تُقنعين نفسك أنك لم تُجرح.

علم النفس لا يشرح هذا الهامش بين النجاة والانهيار،  
لكنه يقول: “الإنسان لا ينهار مما حدث، بل مما لم يُفهم.”  
تجارب لا تجد لها اسماً، مشاعر لم تجد من يصغي لها،  
أسئلة سكنت أعماقك ولم يجرؤ أحد على السؤال عنها.

ولذا...

أنا لست ضحية، لأنني قاومت.  
لكنني لم أنجُ بالكامل، لأن شيئاً بداخلي لا يزال هناك...  
في الزاوية المهملة من ذاكرتي،  
في اللحظة التي حاولت فيها أن أكون قوية جداً،

## ● الفهم العميق للنفس

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

أنا ما أحتاج 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،

لأني مريت بتجارب علمتني إن الناس ما يقولون كل شيء،

لكن أفعالهم تكشف أكثر مما يتخيلون.

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 إنني أعلم نوايا الناس قبل لا يعترفوا بها،

أنا أعرف لما بيتسمون وأنا في داخلي شايقة الكذب،

وأعرف لما يتظاهرون بالقوة، وأنا أقرأ خوفهم بين السطور.

ولا أحتاج أسمع منك أنك صادق، لأنني خلاص فهمت –

والحقيقة إنني ما أحتاج 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 علمني كيف أستمر قويّة في وجه الأقنعة

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

1. مو كل أحد يستحق تشرح له، فيه ناس ما تبغاك تفهم، تبغاك تنكسر وتبرر.
2. الثقة ما تنعطى بسهولة، لأنها ما تنكسر بسهولة... بس إذا انكسرت، ما ترجع.
3. القانون مو دايم منصف، بس الوعي بحقك هو اللي يحميك.
4. الطيبة بدون وعي نقطة ضعف، بس الطيبة بقوة ووعي... سلاح ما يُهزم.
5. أحياناً ما تحتاج تنتصر، بس تحتاج تعرف متى تنسحب بعزّة.
6. فيه أشياء ما تُنسى، ولا تُعتقر، بس تُتجاوز... 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 يظنونك ما تدري.
9. الهدوء اللي فيني ما يعني ضعف، يعني استيعاب عميق ما يوصل له إلا من تألم بصدق.
10. أنا ما نجوت... أنا خلّيت النار تصنع مني شخصية ما يقدر يطفئها شي

## «حين اختار لي القدر طريقاً

الاختيارات ليست دائماً 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 أستخرج الحكمة من الشيء الذي ظننته لعنة؟

الدرس الحقيقي ما كان في أن الطريق تغيّر،

الدرس كان في أنني تغيّرت معه،

كبرت، وعيت، فهمت نفسي أكثر مما توقعت،

وعرفت أن الإنسان لا يُعرّف وقت الراحة،

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

القدر ما كان ظالم، كان معلّم،

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

وحين فهمت هذا... بطلت أشتكى،

وصرت أتأمل، أتعلم، وأمضي

اختر لي القدر هذا الطريق،

وأنا الآن أقول له: “لا بأس، فلنواجهه معًا.”

إن كنت قد أعطيتني 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،

وقريت أول جملة قالت:

“ما يؤلمك الآن، سيشكل طريقة تفكيرك لاحقاً.”

ومن هنا بدأ التحول.

من بعدها، بدأت أربط بين ماضي ووريات فعلي،

صرت أفهم ليه أحياناً أهاجم بدون سبب،

وليه أتحمّل كثير... ثم أنفجر في اللحظة الخطأ.

صرت أربط السكوت بالصراخ اللي ما طلّعت من سنين،

وصرت أستوعب... إن سكوتي ما كان ضعيف،

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،

وما لقيت أحد.

فمن بعدها، صرت أنا الكل فيني،  
أنا الحزن، والحماية، والمحامي، والعقل، والقانون

،، عموماً \_ دوستويفسكي  
يلامسني .. أسمح لي اوريك  
بعضاً من النقاط المشتركة

أنا ما احب السطح  
انا الهاويه  
احب الغرق  
لان الغرق يعريني  
يفضحني على نفسي



انا فيني شي ما يهدأ  
في داخلي " ظل " يتمرّد  
مو ظل يمشي ورا الناس لا..  
ظل يبي يصير "شخص"  
مو نسخه باهته من فكره المجتمع المثاليه

عندي هدوء متّوحش  
يوجع بصمت  
ويبكي بعين ناشفه

انا الغريب.. لافي المكان بل بالمعنى  
واعود الي كل ليله. واكتشف اني لم أغادر  
انا والكاتب العظيم دوستوفيسكي..  
فيينا صراع داخلي موحد  
وممكن انت عزيزي القارئ.. الفراغ..  
(( أن يأتي يوم واكتشف انني 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 الحياه.. اما العاديه تحرمك من نفسك!

عموماً

تم ذكر فوق ( فكره المجتمع المثاليه )

هل الموضوع صار مبالغ فيه ؟

يُوضع الانسان تحت معايير محدده.. ليكون او لا يُكن

تحت أيطار وضغوطات مجتمعيه

بالجماليات او بالكماليات!

## 1. مفهوم “النجاح” في نظر المجتمع:

المجتمع غالبًا 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 المألوف، وتُحارب التجارب غير المألوفة أو التي لا تتماشى مع هذه المعايير.

لا تربط سعادتك بأي هدف.. كن شغوفًا لكن السعادة الداخلية بالرضا

لو ربطتها باهدافك لن تكن سعيداً دوما ستبحث عن اهداف أخرى.. ثم ؟

## 2. الجمال المثالي:

ملاحظ الوجه، الجسم، والشكل بشكل عام غالبًا ما يُنظر إليها من خلال صورة ضيقة تُروج لها وسائل الإعلام. هذه الصورة قد تخلق اضطرابات نفسية عند الأفراد، خاصة عند النساء، وتدفعهم للسعي 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 والصدقة. غالبًا 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 شيئًا مختلفًا.

## 4. التوقعات المهنية:

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

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

## 5. التوقعات الاجتماعية فيما يتعلق بالتغيير الشخصي:

المجتمع يشير إلى أنك يجب أن تكون ثابتًا في مكانك، لكن الحقيقة هي أن الإنسان يجب أن يتغير، يتطور ويكتسب تجارب جديدة. من غير المقبول أن يتوقع المجتمع منك البقاء في قالب 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. وأحيانًا، يكون النجاح الحقيقي في القدرة على الوقوف بعد السقوط

### كيف تكتشفي “المثالية” الحقيقية؟

- اعتمدي على أفكارك الخاصة: لا تصدقي كل ما يُقال لك عن كيفية عيش الحياة “المثالية”، فكل شخص يواجه الحياة بطريقته الخاصة.
- تقبلي 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 دائماً،

ولا أن تنكر وجعك،

ولا أن تُقنع العالم أنك بخير بينما تنهار بصمت.

القوة... أن تمشي والألم في صدرك لا زال حياً.

أن تواجه الحياة وظهرك مثقل بخيباتٍ ما انحكت.

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

القوة مش ضد الألم...

القوة تولد من عمقه.

اللي ما خاف، ما شاف معنى الشجاعة.

واللي ما انكسر، ما عرف طعم الوقوف.

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

القوي مو اللي ما يتأثر،

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

مرّ من النار، وما انحرق، لكنه تغيّر.

صارت نظرفته غير، وثقته غير،

صار يعرف يفرّق بين من يستحق ومن يتجمل.

صار يفهم أن القوة الحقيقية...

هي لما تعترف إنك موجوع،

بس ما تسمح لوجعك يكسرك

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

كنت أظن أن القوة تعني الابتسام دائماً، التظاهر أنك بخير، وأنت لا تؤثر فيك الصدمات. كنت أظن أن القوة هي أن تتجاوز كل شيء دون أن تنكسر، لكن الحقيقة أن القوة هي أن تكون قادراً على أن تعيش مع الألم بدون أن تدعه يحكمك.

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

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

لم أكن ضحية، بل كنت في معركة مع نفسي، وأحيانًا 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 وأنا محاطة بكل هذه الصدمات؟

لكن القوة الحقيقية كانت في قدرتي على أن أكون صادقة مع نفسي، وأن أكون قادرة على المواجهة. كانت القوة في أن أسمح لنفسي أن أشعر، أن أتحمّل 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 واقفًا حتى لو اهتزت الأرض تحت قدميك.

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

**(Marilyn Monroe مارلين مونرو )**

مارلين مونرو، التي كانت رمزًا للجمال والجاذبية في الخمسينات، واجهت الكثير من الألم والصعوبات في حياتها، لكن لم يكن ذلك مانعًا 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 المعقدة.

## 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 المهدئة، 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 ووجود مغرٍ على الشاشة. لكنها في الواقع كانت تحمل جروحاً نفسية عميقة، 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 تُنسَ 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 يخفون خلف ابتساماتهم أكبر الأوجاع.

## “المعاناة تصنعنا أقوى”

تاريخ مارلين يُظهر 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 تلهم الملايين حول العالم. هي تذكير لنا بأن القوة ليست في التخلص من الألم، بل في القدرة على الاستمرار والنضوج 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 يبين الطريق في أوقات الظلام. 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 يتردد فيها الآخرون، ويخافون 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 خيارًا، 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 تُسكت. 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، وأيدٍ 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 أتعرض 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 يظنون أن التنازل هو الطريق الأسهل. لكن العدل لا يخاف، لأنه لا يعتمد على القوة الظاهرة، بل على القوة الداخلية التي تمنحك الشجاعة لتقف مع الحق، مهما كانت العواقب.

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

العدل لا يطلب منك أن تكون محبوباً، ولا أن تنال رضا الجميع. بل يطلب منك أن تكون صادقاً مع نفسك، أن تختار ما هو صواب حتى لو كان يؤذيكَ. فحتى 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 انا.. حين لا أحد يراني

اليوم الناس عايشة بأقنعة لأنه ما عاد فيه وقت للجلوس مع النفس، كل شيء صار مزيف، متسابق. واللي يرفض يركض، يُشعر كأنه غريب...

بس الغريب الحقيقي  
هو اللي نسى نفسه وصار نسخة من

غيره

وجوه تلاشت ملامحها

فزالت فصار

ذاك يشبه هذا وينسخ ذاك

لم يروني، فشككت بنفسي”

كنت أظن أنني لا أستحق،  
لأنهم لم يقدروني،  
ظننت أن خطأي أنني لا أدهشهم، لا أبهرهم،  
لكن الحقيقة؟  
أنني أبهر أرواحاً لا تملك أعيناً.

أنا لست نكرة،  
أنا فقط وُضعتُ بين أناسٍ لا يملكون حواساً للعمق،  
يحبون اللمعان،  
ويهربون من النور الحقيقي... لأن النور يفضحهم.

ظننتُني قليلة،  
لأنني لم أتلَقَ التقدير،  
لكنني الآن أفهم...  
أن التقدير لا يأتي دائماً من الأعلى،  
بل من الداخل.  
وهناك، في داخلي،  
أعرف من أنا.  
وأعرف أنني...  
كافية، وزيادة.

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

الرضا والقناعة قوتي، والاستقلالية راحتي، والعقل سلاحِي

مررتُ بكل شيء، لذلك أفهم دون أن يُقال

سؤال بلا إجابة، وإجابة لا تليق بسؤال

صدى أفكاري يسبقني إلى أماكن لم أزرها

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 عالم يُخرس المختلفين.

ولم أكتب هذا الكتاب لأدهشك، بل لأقول لك:

أنا فُكرت، تساءلت، تشككت، بكيت، أمنت... ثم وعيت.

وعى لا يُباع في كتب،

ولا يُولد من التصفيق،

بل من محادثة عميقة مع الذات...

في أفسى لحظات الصمت.

هذا الأثر الذي تركته هنا،

ليس لأجلك... بل لأجلي.

فإن عَبَرَت روحك بعض كلماتي،

فاعلم أنني لم أكتب عبثاً.”\*

إن نسيتهني الناس،

فليتذكرني الزمن كأنثى كتبت لا لتقرأ... بل لتفهم

وتُخلد

ليس عليك أن تفهم كل شيء...

بعض الكتب كُتبت لتوقظ، لا لتُشرح.

اسأل نفسك فقط: من هي همس؟