

# ما تعلمته من الحياة ...

دروس الحياة التي غيرت نظرتي إلى الواقع



رفيقة التعلي

الكتاب : ماتعلمته من الحياة

المؤلفة : رفيقة التعلي

الطبعة الأولى : 1445 هـ / 2024 م

الطبع : مطبعة تھولن - تھولن

الهاتف : 34 42 70 539 (212) +

البريد الإلكتروني : [imp.tetouan@gmail.com](mailto:imp.tetouan@gmail.com)

رقم الإيداع القانوني الوطني : 2024MO5066

رقم الإيداع القانوني الدولي : 7-920-28-9920-978

جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة

**ما تعلمته من الحياة**

## الشكر والتقدير

"أود أن أعبر عن خالص الشكر والتقدير لكل من كان له دور في إنجاز هذا الكتاب:  
أولاً إلى نفسي التي بذلت جهداً كبيراً واهتمت بكل تفاصيل هذا العمل حتى  
الوصول إلى هذه النقطة فإن العزم والإصرار الذي أظهرته كانا أساسين في تحقيق هذا الإنجاز  
وأعتر بكل لحظة من هذا الجهد..."

ثانياً إلى أمي العزيزة التي كانت دائماً مصدر دعم ورعاية لا تقدر بثمن والتي لم تبخل  
يوماً عن تقديم المشورة والتشجيع فقد كان لوجودك وتأثيرك الإيجابي يا أمي الأثر الكبير في  
نجاح هذا المشروع..."

وأخيراً إلى أختي الغالية التي قدمت مساعدة ثمينة بكل إخلاص، وكانت جهودك  
ودعمك عاملين حاسمين في إتمام هذا العمل وأقدر لك كل ما قدمته من وقت وجهد...  
"شكراً لكم جميعاً على كل ما قدمتموه من دعم ومساندة، فهذا الكتاب هو نتيجة  
لتضافر جهودنا".



## إهداء

إلى روح أبي الغالية!

إليك يا أبي أهدي هذا الكتاب لروحك الطاهرة التي تظل حاضرة في كل حرف وفي

كل كلمة!

أبي لقد علمتني أن الحياة ليست مجرد أيام نعيشها، بل هي رحلة مليئة بالتجارب والدروس وكنت دائماً مثلاً في الصبر والحكمة وأظهرت لي كيف يمكن للإنسان أن يتغلب على الصعاب بإيمان وثقة!

وفي كل لحظة أستمد من ذكراك القوة والعزم لأواصل الطريق فقد كنت الداعم الأول لي وكنت الصوت الذي يرشدني عندما تلبس على الأمور وكانت حكمتك العميقة ورؤيتك الثاقبة للحياة وما زالت نبراساً يضيء طريقتي!

وهذا الكتاب هو ثمرة ما زرعت في من قيم ومبادئ فكل فكرة وكل تأمل هو جزء من تلك اللحظات التي قضيناها معاً، والتي استفدتها من تلك الأحاديث العميقة التي كنت تفتح لي فيها آفاقاً جديدة من الفهم والتعلم. لهذا يا أبي ستظل دائماً في قلبي وعقلي وسيبقى تأثيرك في حياتي خالداً إلى الأبد!

"رحمك الله وأسكنك فسيح جناته وجعل مثواك الجنة حيث تنعم بالسلام

والطمأنينة"



## مقدمة

أشارككم في هذا الكتاب رحلتي مع الحياة وما استخلصته من تجاربها، فقد مررت بمواقف عديدة كانت دروسًا مهمة، وواجهت أمورًا كنت أعتقد أنها حقائق ثابتة، لكنها تبدلت مع مرور الزمن لتكشف لي عن حقائق جديدة لم أكن أعيها من قبل، ورحلتي هذه مليئة بالتحديات والتفكير العميق بحيث ستجدون فيها أفكارًا وحكمًا تعين على فهم الحياة بشكل أعمق

كما أدعوكم إلى الغوص في صفحات هذا الكتاب لاكتشاف الدروس التي علمتني إياها الحياة، من كيفية مواجهة الصعاب بإيجابية إلى التعامل مع التغيرات بمرونة، ومن ثم العثور على الجمال في أبسط الأشياء، وكل فكرة في هذا الكتاب مستوحاة من لحظات تفكير وتأمل عميقة وتهدف إلى تحفيز القارئ على إعادة النظر في الأمور التي اعتادها، وعلى رؤية الحياة بمنظور جديد ومختلف، وهدف هذا الكتاب ليس فقط سرد التجارب بل هو دعوة للتفكير والتمعن في معنى الحياة والاستفادة من تجاربها، وكل صفحة من صفحاته تحمل رسالة مختلفة تفتح نافذة جديدة نحو فهم أعمق وأشمل للحياة، وذلك من خلال استعراض الأفكار والتأملات.

وأخيرا أتمنى أن يجد القارئ في هذا الكتاب الإلهام والقوة لمواجهة التحديات، والقدرة على التكيف مع التغيرات والرؤية الإيجابية التي تجعله يقدر الجمال في كل لحظة، وأتمنى أن يستفيد من هذه الدعوة للتأمل وإعادة النظر في الأمور وأن يتخذ خطوة نحو تحسين الذات وتطوير الفهم العميق لمعنى الحياة.





## "علمتني الحياة أن التسامح جميل، لكنني لا أتردد في الرحيل عند تكرار الأخطاء"

يعتبر التسامح هو من أرقى الفضائل التي يمكن أن يتحلّى بها الإنسان وهو تجسيد لجمال الروح وسعة القلب، ولطالما اعتبرت أن القدرة على العفو ومسامحة الآخرين هي أساس العلاقات الصحية والمستدامة، لأن التسامح يمنحني القدرة على تجاوز الزلات والأخطاء التي قد يرتكبها الآخرون، ويُعزز قدرتي على بناء جسور من الثقة والتفاهم، مع ذلك لم يكن تعلم التسامح رحلة سهلة، بل كانت مليئة بالتحديات والصعاب، فقد وجدت نفسي أواجه أحياناً المواقف التي تتطلب مني أن أعطي أكثر مما أستطيع، وفي هذه اللحظات شعرت أن التسامح وحده لم يعد كافيًا وأنه قد يتحول إلى عبء يُثقل كاهلي.

عندما أصادف الخطأ لأول مرة أرى فيه فرصة للتفاهم والنمو، وأعتبر أن الأخطاء جزءاً من الطبيعة البشرية وأنها تفتح المجال لإصلاح الأمور وتعزيز العلاقات، لكن مع تكرار نفس الأخطاء يبدأ التسامح في أخذ طابع مختلف، بحيث تصبح الأخطاء المتكررة علامة على عدم الاحترام أو عدم الرغبة في التغيير، وهنا يتعين عليّ أن أواجه الحقيقة المريرة بأن التسامح ليس مجرد واجب عاطفي، بل هو عملية متوازنة تتطلب مني اتخاذ قرارات صعبة.

علمتني تجاربي أن التسامح ليس مرادفًا للقبول السلبي للألم أو الإهانة، بل هو اختيار واعٍ للردّ بإيجابية ومحاولة إصلاح الأمور، وأنه أيضًا تذكير لي بضرورة حماية نفسي - واحترام حدودي، فعندما تبدأ الأخطاء في التكرار يصبح من الضروري أن أقيم العلاقة بشكل جاد، وأفكر في مدى تأثيرها في صحتي النفسية ورفاهيتي، وعند هذه النقطة أدركت أن الرحيل ليس

دائمًا خيارًا سهلًا، ولكنه أحيانًا الخيار الصحيح، فالرحيل لا يعني بالضرورة الفشل أو عدم القدرة على التسامح، بل هو تعبير عن الاحترام لذاتي وكرامتي، فأنا عندما أواجه تكرار الأخطاء وعدم التغيير يصبح من الضروري أن أتخذ خطوات عملية لحماية نفسي، لأن الرحيل هنا هو اعتراف بأن التسامح لا يجب أن يتحول إلى تضحيات مفرطة تؤثر في سعادي واستقراري.

لقد تعلمت من الحياة أيضا أن تحقيق التوازن بين التسامح والرحيل هو أمر بالغ الأهمية، فلا يعني ذلك أنني أتخلى عن التسامح، بل أتعلم أن أكون حكيمة في تحديد متى أحتاج إلى الرحيل ومتى أحتاج إلى البقاء لحماية نفسي، وأيضا هما عنصران مكملان لبعضهما البعض، بحيث يجسد التسامح الرحمة ويعكس الرحيل احترام الذات، وهذه الدروس تمنحني القدرة على الاستمرار في بناء علاقات تتسم بالتفاهم والاحترام دون أن أضحي برفاهيتي الشخصية.

## "علمتني الحياة أن التحمل والصمت هما علامتا القوة، وأن القلب قد يغفر لكنه لا ينسى"

إن الصمت هو ذلك اللحظة التي أستطيع فيها أن أرى الأمور بوضوح أكبر وأنه اللحظة التي تتضح لي فيها نوايا الناس من حولي، وأتمكن من فهم ما وراء الكلمات والمواقف ويمنحني القدرة على التروي قبل اتخاذ أي قرار، ويمدني بالشجاعة لمواجهة ما يأتي به المستقبل، وإن الصمت هو القوة التي تدفعني للاستمرار رغم الصعاب وتساعدني على الصمود أمام التحديات، فعندما أصمت أفتح نافذة إلى عالمي الداخلي أستمع لصوتي الخاص وأرتب أفكارني وأعيد توازن نفسي.

أما التحمل فهو درس آخر تعلمته من الحياة فهو ليس مجرد قبول الوضع الحالي، بل هو السعي الدؤوب نحو الأفضل والإصرار على أن أحقق ما أريد، بحيث تحملت الكثير من المواقف الصعبة، والألم الذي مررت به جعلني أقوى وأكثر صلابة، تعلمت أن التحمل ليس استسلاماً، بل هو التحدي الأكبر الذي أواجهه بقلب مليء بالأمل والإيمان، وأنه هو الصمود في وجه العواصف والبقاء ثابتة عندما يبدو كل شيء حولي ينهار، لأن في تحمل الألم والمحن وجدت قوتي واكتشفت أعماق روحي.

ومع ذلك علمني القلب دروساً مهمة فقلبي الذي يغفر ولكنه لا ينسى، قلبي الذي يتحمل الألم ولكنه يحتفظ بالذكريات، كل جرح كل خيبة أمل تركت أثراً في قلبي هذا الأثر لا يزول، ولكنه يصبح جزءاً من قوتي إنه يذكرني بما مررت به ويعلمني كيف أتعامل مع المستقبل بحذر أكبر، وأتعلم كيف أتعامل مع الآخرين بطريقة أكثر نضجاً ورزاقاً، وقد علمني قلبي أن

التسامح قوة ولكنه ليس نسياناً، يعني أن أغفر لمن آذاني لكنني أتعلم من التجربة وأحفظ الدرس، وأدركت أن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على الماضي قدماً دون أن أثقل قلبي بالكراهية ولكن أيضاً دون أن أنسى ما علمني إياه الألم، فالتسامح هو الرحمة التي أقدمها لنفسي قبل أن أقدمها للآخرين، وهو السبيل لتحرير نفسي من الأعباء العاطفية الثقيلة. وفي النهاية إن التحمل والصمت علمني كيف أكون صبورة ومتفهمة، وكيف أقدر اللحظات الجميلة في الحياة، وعلمني أيضاً أن القوة ليست في الصوت العالي أو في القوة الجسدية، بل في القلب القادر على الحب والتسامح، وفي العقل القادر على التفكير والتأمل، وفي الروح القادرة على الاستمرار رغم كل الصعاب، بهذه الحكمة أوصل رحلتي مستعدة لمواجهة ما يأتي به المستقبل بروح قوية وقلب متسامح.

## "علمتني الحياة أن الصراحة قد تجعل البعض يكرهني، لكنها تحررني من النفاق والازدواجية"

منذ نعومة أظفاري كنت أجد نفسي أسير على حافة الصراحة أقول ما أو من به دون تردد أو خوف من ردود فعل الآخرين، ومع مرور السنوات أدركت أن هذه الصفة لم تكن دائمًا موضع ترحيب من الجميع وقد اكتشفت أن الكثيرين يفضلون السماع لما يرضيهم وليس لما هو حقيقي، فكثيرًا ما وجدت نفسي في مواقف محرجة أو صعبة بسبب صراحتي لأنني كنت أرى نظرات الناس وهي تتغير وأسمع كلماتهم التي تلمح إلى استيائهم مني، وكنت أشعر أحيانًا بأنني قد أسأت لهم بطريقة ما فقط لأنني اخترت أن أكون صادقة معهم ومع نفسي، لكن مع ذلك لم أندم على كلماتي ولا عن صراحتي، بل كنت أشعر براحة داخلية بأنني لم أخف شيئًا أو أظهار بما ليس في قلبي.

إن الصراحة بالنسبة لي هي مرآة تعكس حقيقتي تجعلني أعيش بسلام مع نفسي لأنني عندما أكون صريحة أشعر بأنني أعيش حياتي بشفافية ووضوح بعيدًا عن الأقنعة التي يرتديها الكثيرون، وفي عالم مليء بالمجاملات والنفاق أجد أن الصراحة هي نسمة من الهواء النقي التي تجعلني أشعر بالحرية والتحرر من قيود التظاهر والازدواجية، لكنني لا أنكر أن للصراحة ثمنًا لأنني خسرت صداقات وعلاقات بسبب كلماتي الصريحة لأن هناك من لم يستطع تقبل حقيقة أنني أقول ما أفكر به دون تزيين أو تجميل، وكان هناك من يشعر بالجرح أو الإهانة من صدقي وكان يفضل أن أكون مثل الآخرين أقول ما يجب أن يسمعه حتى وإن كان بعيدًا عن الحقيقة.

رغم ذلك اخترت أن أكون صريحة لأنني أدركت أن الصدق هو أساس العلاقات الحقيقية، وأن العلاقات المبنية على المجاملات والنفاق لا تدوم لأنها لا تقوم على أسس ثابتة، أما العلاقات التي تقوم على الصدق فهي القوية والمتينة لأنها دائما تعتمد على الثقة المتبادلة والاحترام الصادق، إن الصراحة تجعلني أتحمل مسؤولية كلماتي وأفعالي وتجعلني أعيش حياتي دون خوف من اكتشاف حقيقتي لأن حقيقتي واضحة وجليّة للجميع، وعندما أكون صريحة أعلم أنني أعيش حياة نزيهة وأصيلة بعيدًا عن الازدواجية والتناقض، بالرغم من أنني أشعر بالوحدة بسبب صراحتي ولكنني أدركت أن هذه الوحدة هي جزء من رحلة الصدق لأنني أختار أن أكون حقيقية مع نفسي ومع الآخرين، وأعلم أن من يبقى بجانبني هو من يقدرني ويحترمني لما أنا عليه وليس لما يريدني أن أكونه.

وفي نهاية المطاف أدركت أن الصدق هو ما يجعلني أشعر بالسلام الداخلي والرضا عن نفسي لأنني أعرف أنني لم أخن ولم أخدع الآخرين، بل كنت دائمًا حقيقية وصادقة في كل ما أقوله وأفعله، وتعلمت أن أكون صريحة وأن أقبل الثمن الذي يأتي مع هذه الصراحة لأن الثمن الحقيقي هو العيش بسلام وراحة نفسية بعيدًا عن الأقنعة والازدواجية، وبهذه الصراحة أوصل رحلتي في هذه الحياة بثقة وإيمان بأن الصدق هو الطريق الأصح والأكثر نقاءً.

## "علمتني الحياة أن جراح القلب العميقة تحتاج إلى الوقت والعفو لتلتئم، وليس إلى الاعتذارات فقط"

منذ زمن طويل أدركت أن العالم ليس مكانًا مثاليًا وأنا جميعًا معرضون للأذى والإيذاء، لكنني لم أكن أعلم أن جراح القلب يمكن أن تكون عميقة إلى هذا الحد وأن الألم يمكن أن يسكن في أعماق الروح لفترة طويلة، إن تجارب الحياة علمتني أن الوقت هو أحد أهم عناصر الشفاء فالأيام والشهور والسنوات تمر ومع مرورها تتلاشى حدة الألم تدريجيًا، لكن هذا لا يعني أن الجرح قد شُفي تمامًا فمثلما تترك الجروح الجسدية ندوبًا على الجلد تترك جراح القلب أيضًا ندوبًا على الروح، ومع مرور الوقت نتعلم كيف نتعايش مع هذه الندوب ونتقبلها كجزء من قصتنا الشخصية، ولكن الوقت وحده لا يكفي فلقد اكتشفت أنه ليس من السهل أن أعفو عن من تسبب في جرحي، ولكن عندما أتمكن من فعل ذلك أشعر بأن ثقلًا كبيرًا قد أزيح عن كاهلي لأن العفو هو فعل شجاع ويتطلب قوة داخلية هائلة ويحررني من سلاسل الألم والغضب.

قد تكن الاعتذارات خطوة مهمة في عملية الشفاء لكنها ليست كافية برغم من أن الاعتذار قد يكن صادقًا ومخلصًا وقد يشعر الطرف الآخر بالندم الحقيقي، ولكن هذا لا يضمن أن الجرح سيلتئم فورًا، فالرحلة الحقيقية نحو الشفاء تتطلب أكثر من ذلك بحيث تحتاج إلى الوقت وتحتاج إلى الصبر وكذلك إلى العفو، فأنا في مسيرتي نحو الشفاء تعلمت أن أكون لطيفة مع نفسي وأعطيت لنفسي الإذن بأن أشعر بالألم وألا أتعجل في التخلص منه، وسمحت لنفسي بالبكاء والتعبير عن مشاعري لأنني أدركت أن هذا جزء طبيعي من عملية الشفاء.



بالإضافة إلى ذلك أدركت أن جراح القلب مهما كانت عميقة يمكن أن تكون مصدرًا للقوة والنمو الشخصي، فتلك الجراح تعلمني دروسًا قيمة عن الحياة وعن نفسي- وتجعلني أقدر اللحظات السعيدة وأعيشها بكل حواسي، فأنا ممتنة لكل تجربة مرتت بها لأنها ساهمت في تشكيل شخصيتي وجعلتني أقوى وأكثر وعيًا بذاتي، وأدركت أن ليس كل من أصادفه في حياتي سيؤذي، وأن العفو ليس لأخرين فقط، بل هو أيضا لنفسي، فعندما أعفو فإنني أتححرر من قيود الغضب والمرارة التي يمكن أن تعيق سعادتي ونموي.

في النهاية تعلمت أن أكون ممتنة لكل درس تعلمته من جراحي، لأن تلك الدروس التي جعلتني أقدر الحياة بشكل أكبر وأتعلم من أخطائي، وأصبحت أكثر تفهمًا لآلام الآخرين وأكثر حساسية لمشاعر من حولي، وأدركت أن الجميع لديهم جراهم الخاصة التي يحاولون شفاءها، وهذا الفهم العميق للإنسانية جعلني أقدر العلاقات الإنسانية بشكل أكبر وأصبحت أكثر تعاطفًا ودئما أتذكر أن القوة الحقيقية تأتي من القدرة على الوقوف مجددًا بعد كل جرح برغم من أنه يترك أثرا.

## "علمتني الحياة أن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على المضي قدمًا حتى بعد أشد الانكسارات"

أنا المرأة التي وقفت أمام العديد من التحديات والتي واجهت صعوبات لا تعد ولا تحصى فكل تجربة مرت بي كانت درسًا عميقًا وكل جرح كان علامة على رحلتي، وعندما أتذكر الأيام الصعبة أرى نفسي أقف وسط العواصف وأواجه الرياح العاتية بثبات ولا أسمح لأي شيء بأن يحطمني لأنني تعلمت أن القوة ليست في عدم الانكسار، بل في القدرة على النهوض بعد السقوط لأن الحياة مليئة بالتحديات التي لا ترحم، وأدركت أن السقوط جزء من الرحلة وأن النهوض بعده هو ما يجعلني أقوى، فقد كانت هناك أوقات شعرت فيها بأنني لن أتمكن من المضي قدمًا ولكن في كل مرة كنت أجد القوة داخل نفسي تلك القوة التي تساعدني على الوقوف مرة أخرى وتجعلني أدرك أن كل تحدٍ هو فرصة للنمو.

لقد علمتني الحياة أن الرحلة ليست دائمًا سهلة وأن الأوقات الصعبة هي التي تزيد قوتي وأدركت أن الإيمان بالنفس هو مفتاح النجاح والتطور، وأنني أملك القدرة على التغلب على أي عقبة مهما كانت وعرة، وهذا الإيمان هو ما دفعني للمضي قدمًا وجعلني أواجه كل تحدٍ بشجاعة وبخطوات ثابتة.

عندما أتذكر الأشخاص الذين ساعدوني في رحلتي أشعر بالامتنان العميق، فالصداقة والحب والدعم من الآخرين هي ما يمدني بالقوة، لأن القوة الحقيقية ليست فقط في قدرتي على الوقوف بمفردي، ولكن أيضًا في قبولي للمساعدة والدعم من الآخرين، وهذا الدعم هو ما يجعلني أشعر بأنني لست وحيدة وأن هناك دائمًا من يساندني في الأوقات الصعبة.

وفي النهاية أنا المرأة التي تعلمت من الحياة والتي وجدت القوة في أعماقها، والتي تعرف أن كل انكسار هو بداية جديدة، وأن كل تحدٍ هو فرصة للنمو، والتي تمضي قدمًا بثقة وإيمان، لأنني أعلم أن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على النهوض بعد كل سقوط والمضي قدمًا رغم كل شيء، وأعلم أن القوة تكمن في القدرة على المساحة سواء مساحة النفس أو مساحة الآخرين، لأن الغفران هو جزء من الشفاء وهو ما يسمح لي بالمضي قدمًا دون أن أحمل أعباء الماضي، وأن أسامح نفسي على الأخطاء التي ارتكبتها، وأن أسامح الآخرين على الأمر الذي تسببوا فيه، وهو الذي ما يمنحني السلام الداخلي .

## "علمتني الحياة أنه ما دمت لم أؤذ أحداً، دع الناس يروني كما يريدون ولا أهتم لهم"

منذ صغري كنت أشعر بالقلق مما يراه الناس فيّ وكيف ينظرون إليّ، لذلك كنت أسعى جاهدة لأرضي الجميع وأكون تلك الصورة المثالية التي يريدونها الآخرون، لكن مع مرور الوقت والتجارب أدركت أن هذا السعي المتواصل لإرضاء الجميع هو مجرد معركة خاسرة، لأنني بدأت أفهم أن الناس دائماً سيحكمون وسيرسومون صوراً مختلفة عني بناءً على تصوراتهم ومعتقداتهم مهما فعلت، وأن هناك دائماً من سيراني بشكل مختلف وربما بشكل سلبي أو غير منصف، وفي تلك اللحظات من التأمل والتفكير قررت أن أتوقف عن الاهتمام بآراء الآخرين، فبدأت أركز على ذاتي وعلى تحسين نفسي وتطويرها دون أن أعير اهتماماً لنظرات الآخرين وأحكامهم.

عندما توقفت عن محاولة تلبية توقعات الآخرين بدأت أشعر بالحرية الحقيقية التي تأتي من الداخل، وأصبح لدي الوقت والطاقة لأكون من أريد أن أكونه ولأعيش الحياة التي أريدها دون قيود أو ضغوط خارجية، وكذا بدأت أرى العالم من منظوري الخاص وأتخذ قراراتي بناءً على ما يناسبني وما يحقق لي السعادة والرضا، لأن الناس سيظلون يتحدثون وسيظلون يصدرون الأحكام لأن هذا جزء من طبيعة البشر وأنا لا يمكنني تغيير ذلك، فبدلاً من التركيز على آراء الآخرين اخترت أن أركز على الأشياء التي يمكنني التحكم فيها كأفكاري ومشاعري

وأفعالي، وبدأت أتعلم كيف أتجاهل النقد غير البناء وكيف أستفيد من النقد البناء لتطوير نفسي.

بالطبع لم يكن هذا التحول سهلاً فقد كانت هناك لحظات من الشك والتردد، ولحظات شعرت فيها بالوحدة والانعزال، لكنني تعلمت أن هذه اللحظات هي جزء من الرحلة وأنها تساعدني على النمو والتطور، فبدأت أرى الجمال في الاختلاف وأدركت أن كل شخص له قصته الخاصة وتجربته الفريدة، لذلك بدلاً من الحكم على الآخرين أو السماح لهم بالحكم علي اخترت أن أكون متفهمة ومتعاطفة، وما دمت لم أؤذ أحداً فلا يهم كيف يراني الآخرون الأهم هو أن أكون راضية عن نفسي وأن أعيش بسلام داخلي وطمأنينة، وبهذا الفهم، وجدت السعادة الحقيقية والرضا وتحررت من قيود توقعات الآخرين وأحكامهم.

الآن أعيش كل يوم بشغف وحب وأستمتع بكل لحظة دون أن أقلق بشأن آراء الآخرين، لأنني تعلمت أن القيمة الحقيقية تكمن في السلام الداخلي والثقة بالنفس، وأنني ما دمت لم أؤذ أحداً وما دمت أعيش على طبيعتي دع الناس يروني كما يريدون ولا أهتم لا لهم ولا لآرائهم.

## "علمتني الحياة أن التحديات هي فرص للنمو، وأن القوة تأتي من تجاوز الصعاب بثبات وصبر"

في كل مرة واجهت فيها عثرة أو عقبة شعرت في البداية بثقلها وكأنها جبل يصعب تسلقه، لكن مع مرور الوقت اكتشفت أن هذه التحديات كانت تختبر قدرتي على التحمل وتكشف عن مكامن قوتي، عندما كنت أواجه صعوبات في الدراسة كنت أحياناً أشعر بالإحباط وأتساءل عن جدوى كل هذا الجهد، بحيث كنت أقضي ليالٍ طويلة في السهر والمذاكرة متسائلة عما إذا كانت هذه التضحيات تستحق هذا العناء أم لا، لكن في كل مرة نجحت في تجاوز امتحان أو تحقيق هدف شعرت بأنني أصبحت أقوى وأكثر استعداداً لمواجهة ما هو قادم، فكانت تلك اللحظات بمثابة إشارات صغيرة تذكرنني بأنني أستطيع التغلب على أي شيء إذا ما تحليت بالصبر والإصرار.

وفي حياتي الشخصية عندما كنت أواجه مشاكل في العلاقات أو أتعامل مع فقدان عزيز كنت أحياناً أشعر بالضعف والانهيار، لأنني كنت أعتقد أن هذه العلاقة ستستمر للأبد وهذا كان يترك في نفسي جروحاً عميقة، لكن مع كل تجربة مؤلمة تعلمت أن الأمر هو جزء من الحياة وأن تجاوز هذه الأوقات الصعبة يمنحني نظرة أعمق وأقوى على الحياة، فأصبحت أكثر تفهماً لذاتي وللآخرين وأكثر تقديراً للحظات السعادة التي تأتيني، وتعلمت أيضاً أن الثبات في مواجهة الصعاب ليس بالأمر السهل لكنه مفتاح النجاح، وفي كل مرة كنت أختار فيها أن أكون صبوراً وأن لا أستسلم كنت أجد أن الأمور تتحسن تدريجياً لأن كان الصبر بمثابة الدرع الذي يحمي روحي من الانكسار، والإصرار هو السلاح الذي أواجه به كل تحدٍ جديد، وكنت

اتذكر دائماً مقولة لأحد الفلاسفة "ما لا يقتلني يجعلني أقوى" ومع مرور الزمن أصبحت أؤمن بهذه المقولة بعمق.

اليوم وأنا أنظر إلى مسيرتي أرى تلك التحديات كأوسمة شرف وعلامات على قوة تحملي وصبري، وكل تجربة صعبة مررت بها جعلتني الشخص الذي أنا عليه الآن، و جعلتني أكثر استعداداً لمواجهة المستقبل بشجاعة وثقة، وتعلمت أن القوة الحقيقية تنبع من داخلي وأني قادرة على تحقيق أي شيء ما دمت أتمسك بالأمل وأواجه الصعاب بثبات وصبر، وأن الحياة ليست دائماً سهلة أو مريحة لكنها رحلة مليئة بالدروس والتحديات، لذلك تعلمت أن أحتضن كل تجربة سواء كانت جيدة أم سيئة وأن أستفيد منها لأتطور أكثر، كما أيقنت أن القوة ليست في عدم السقوط، بل في القدرة على الوقوف مجدداً بعد كل سقوط، وأن النجاح الحقيقي يأتي من المثابرة والإصرار ومن الإيمان بالقدرة على تجاوز صعوبات الحياة.

وفي نهاية المطاف علمتني الحياة أن الأمل هو النور الذي يرشدني في أصعب الأوقات، وأن القوة هي القدرة على الاستمرار رغم كل الصعاب، ومع كل يوم جديد أجد نفسي أكثر استعداداً لمواجهة تحديات الحياة وأكثر إيماناً بقدرتي على النجاح والتفوق، وهذه هي الحكمة هي التي استخلصتها من رحلتي في هذه الحياة.

## "علمتني الحياة أن الحفاظ على كرامتي وقيمتي يجعلني محل احترام وتقدير الآخرين"

كنت أعتقد أن التواضع المفرط والتسامح اللامحدود هما مفتاحا المحبة والقبول لذلك كنت أفتح أبوابي للجميع وأسمح لهم بالعبور إلى قلبي بسهولة ظناً مني أنني بذلك أكتسب محبتهم واحترامهم، لكن مع مرور الوقت اكتشفت أن هذا السلوك كان يضعفني ويقلل من شأنني في أعين الآخرين وأدركت أن الاحترام ينبع من الداخل من تقدير الذات والثقة بها، وأن الاحترام الخارجي يعكس ما أشعر به تجاه نفسي.

تعلمت أن الكرامة هي أن أضع حدوداً واضحة وأن أقول "لا" عندما يجب علي أن أقولها وأن أرفض أن أكون ضحية لاستغلال الآخرين وهذا لم يكن سهلاً في البداية، إذ كان الأمر يتطلب مني الشجاعة والقوة لمواجهة العالم بشروطي الخاصة لكن مع كل موقف صعب كنت أزداد قوة وإيماناً بقدرتي على الحفاظ على نفسي، وفي كل مرة كنت أتمسك بكرامتي كنت أشعر بأنني أزداد عزة وثقة وأصبحت أحترم نفسي أكثر ومع احترام ذاتي جاء احترام الآخرين لي، ولم يكن هذا الاحترام مجرد مجاملة سطحية بل كان تقديرًا حقيقيًا لجوهر شخصيتي، فقد فهم الناس أنني شخص يقدر نفسه وأنني لن أسمح لأي أحد بالتقليل من شأنني، وتعلمت أن الكرامة ليست مجرد كلمة أو شعار بل هي القوة الداخلية التي تدفعني للوقوف بثبات في مواجهة التحديات والإصرار على الدفاع عن حقوقي وحقوق الآخرين، وهي النور الذي يضيء طريقي ويجعلني أرى العالم بوضوح وعدالة، ومن خلال الحفاظ على كرامتي تعلمت أن أعيش بسلام مع نفسي وأن أكون صادقة مع مشاعري وقيمي وأن أفخر بما أنا عليه.



وفي كل مرة كنت أختار الكرامة كنت أجد نفسي أقوى وأكثر ارتباطًا بذاتي الحقيقية، كنت أتعلم أن الحب الحقيقي والاحترام الصادق لا يأتيان من التنازل المستمر أو تقديم التضحيات بلا مقابل، بل ينبعان من التوازن بين العطاء والحدود، وفي لحظات الشك والتردد كنت أتذكر أن قوة الإنسان تكمن في احترامه لذاته وفي تقديره لما يستحقه، ولم يعد يخيفني فقدان علاقات أو فرص لأنني أدركت أن ما أفقده لم يكن يتناسب مع حقيقتي أو قيمتي، وتعلمت أن الكرامة هي القوة التي تجعلني أرفع رأسي عاليًا في مواجهة الصعاب، وهي التي تمنحني السلام الداخلي وتجعلني أستحق الاحترام من الآخرين.

وفي ختام هذه الرحلة ومع كل درس تعلمته أصبحت أكثر قوة وأكثر استعدادًا لمواجهة الحياة بكل ما فيها من تحديات، وأصبحت أرى في الكرامة أعظم درع وسلاح يمكن أن أملكه لأنها لا تحميني فقط من الخارج، بل تمنحني أيضًا القوة والثقة اللازمة للاستمرار في رحلتي مهما كانت الظروف، وتجعلني أفخر بأنني أعيش حياتي بشروطي لا بشروط الآخرين.

**"علمتني الحياة أن قيمة الإنسان ليست بما يمتلكه من مال أو مظهر، بل بما يحمله من مبادئ وقيم"**

في بداية شبابي كنت أظن أن النجاح والسعادة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالثروة والمظاهر البراقة، وكانت لدي طموحات كثيرة تتعلق بجمع المال والتمتع بالحياة الفاخرة، فقضيت وقتاً طويلاً في السعي وراء تحقيق هذه الطموحات معتقدة أن تحقيقها سيجعلني أكثر قيمة وسعادة، لكن مع مرور الوقت بدأت أكتشف أن هذا السعي لم يجلب لي السعادة التي توقعتها على العكس فقد كان يترك في نفسي شعوراً بالفراغ، حيث كنت أفقد شيئاً أعمق من المال والرفاهية، وأثناء هذه الفترة تعرفت على أشخاص يعيشون حياة مريحة ولكن كانت لديهم قيم وأخلاق ضعيفة، فكان المال يتيح لهم التفاخر بالمظاهر البراقة لكنهم كانوا يفتقرون إلى الصدق والشفافية، وتأملت في سلوكياتهم وتعاملاتهم فوجدت أن المال لم يكن قادراً على تعويض نقص القيم الأخلاقية، لذلك كنت أشعر بالقلق من أنني قد أضيع وقتي في سبيل تحقيق شيء ليس له قيمة حقيقية.

ثم حدثت نقطة تحول كانت مهمة في حياتي، وذلك عندما قابلت شخصاً بسيطاً كان يعيش حياة غير مرفهة لكنه كان يحمل قلباً طيباً ومبادئ نبيلة، لقد كان يشتري سعادته من خلال العطاء ومساعدة الآخرين، وكان يملك من الحكمة ما لم أجد له مثيلاً في الأماكن التي كنت أرتادها، فجلست معه وتحدثنا عن الحياة والقيم ووجدت في كلماته نوراً يهدي طريق فهمي للمعنى الحقيقي للقيمة، فأدركت حينها أن المبادئ مثل الصدق والعدالة والتعاطف هي التي تمنح الحياة طعماً ومعنى حقيقيين.

مع مرور الوقت بدأت أعيد تقييم حياتي وأصبحت أركز على تعزيز القيم التي أوّمن بها مثل الصدق والرحمة والعدل، بدلاً من السعي وراء المظاهر والمال، وكما أنني تعمقت في فهم أن القيمة الحقيقية أنها لا تأتي من الأشياء المادية، بل من الأثر الإيجابي الذي نتركه في حياة الآخرين ومن الطريقة التي نتعامل بها مع الحياة والناس من حولنا، لذلك عملت على أن تكون كل خطوة أخطوها قائمة على مبادئ أخلاقية راسخة، وعملت على تحسين نفسي بما يتماشى مع القيم التي أوّمن بها، ولم يكن من السهل دائماً الموازنة بين السعي وراء النجاح والتمسك بالمبادئ، ولكنني شعرت بأنني أعيش حياة ذات معنى أكبر.

وأخيراً علمتني كل تجربة مررت بها أن القيم والمبادئ هي التي تمنح الإنسان قيمة حقيقية، وأن المال والمظاهر يمكن أن يأتوا ويذهبوا لكن المبادئ التي نلتزم بها هي التي تميزنا وتمنح لحياتنا معنى، ومن خلال تمسكي بالقيم التي أوّمن بها فقد وجدت السلام الداخلي والسعادة الحقيقية التي كنت أبحث عنها منذ زمن، وتعلمت أن القيمة الحقيقية لا تأتي من امتلاك الأشياء، بل من كيفية استخدامنا لما لدينا لخدمة الآخرين ولعيش حياة مملوءة بالقيم النبيلة.

## "علمتني الحياة أنه أحياناً، في لحظات الانعزال واليأس، يأتي شخص ليعيد إلى حياتنا ألوانها وبريقها من جديد"

عندما كانت الأيام تبدو مظلمة والمستقبل غامضاً كنت أشعر بأن العالم قد فقد بريقه وكل شيء من حولي كان يبدو بلا معنى، وفي خضم تعب الأيام ورغبتي في الصمت والانعزال كنت أبحث عن ملاذ هادئ ومكان أستطيع فيه أن أستعيد أنفاسي وأعيد ترتيب أفكاري، كنت أعتقد أن الوحدة والصمت هما الحل، ولكنني لم أكن أدرك أن الشفاء قد يأتي من مصدر غير متوقع، ولم أكن أعلم أن شخصاً ما يمكنه أن يكون السبب في إحياء روحي وإعادة الحياة إلى أيامي.

وأثناء تلك اللحظات المظلمة دخلت صديقة إلى حياتي مثل شعاع ضوء يخترق الظلام، لم تكن تلك الصديقة مجرد صديقة أو زميلة بل كانت شخصاً يحمل في داخله قدرة عجيبة على فهمي وعلى رؤية ما وراء الجدران التي بنيتها حول نفسي، شعرت بأن هذه الصديقة قد أعادت إلى حياتي ألوانها وبريقها وأنها كانت هناك لتذكرني بجمال الحياة وبالأشياء البسيطة التي أستحق العيش من أجلها، وكانت تذكرني بأن الحياة ليست مجرد سلسلة من التحديات والصعوبات بل هي أيضاً مليئة باللحظات الجميلة والتجارب الفريدة، وكانت تعيدني إلى الطريق الصحيح عندما كنت أضل، وتذكرني دائماً بأن الأمر جزء من الحياة وأنه يمكننا التغلب عليه بالصبر والإيمان وكذا تعطيني القوة لأستمر حتى عندما كنت أشعر بأنني لا أستطيع المضي قدماً.

وعند وجود هذه الصديقة في حياتي بدأت أستعيد قدرتي على الابتسام وعلى الضحك والشعور بالسعادة الحقيقية، وبدأت أرى الألوان تعود إلى حياتي كما لو أن شخصًا قد أعاد رسمها بألوان زاهية ومشرقة، وأن الأماكن التي كنت أراها مظلمة وكئيبة أصبحت الآن مليئة بالحياة والفرح، والأشياء البسيطة التي كنت أعتبرها غير ذات أهمية أصبحت الآن مصادر للسعادة والإلهام، وتعلمت أن الأمل لا يموت أبدًا وأنه يمكنني دائمًا العثور على شخص ليعيد إلى حياتي الألوان والبريق الذي فقدته، فهذه الصديقة لم تكن مجرد صديقة بل كانت هدية من الحياة التي تذكرني بأنني لست وحدي في رحلتي وأن هناك دائمًا من يدعمني ويساعدني في أصعب الأوقات.

وبفضل هذه الصديقة تعلمت أيضًا أن أكون أكثر انفتاحًا وأكثر استعدادًا لاستقبال الحب والدعم من الآخرين، وأدركت أن الحياة مليئة بالأشخاص الذين يمكنهم أن يكونوا نورًا في ظلامنا، وأنه يجب علينا أن نكون منفتحين على استقبالهم في حياتنا، وفي النهاية علمتني هذه التجربة أن أكون ممتنة لكل شخص يدخل حياتي ويترك أثرًا إيجابيًا فيها، وعلمتني أن أقدر العلاقات الإنسانية وأن أبحث دائمًا عن الجمال في الآخرين.

## "علمتني الحياة أن أعمق الجروح تلك التي لا تُروى"

كنت أعتقد أن الكلام هو الوسيلة الفضلى للتخفيف من الألم لذلك كنت أشارك أصدقائي كل ما يجول في خاطري وأحكي لهم عن كل ما يؤرقني ويؤلمني، لكن مع مرور الوقت أدركت أن هناك بعض الجروح التي لا يمكن للكلمات أن تصفها تلك الجروح تظل تتسع كلما حاولت الحديث عنها، وتعلمت من الحياة أن الصمت أحياناً يكون البلسم الوحيد لتجاوز تلك الجروح، فكنت أقف أمام المرأة أنظر إلى عيني وأرى فيها كل تلك القصص التي لا أجرؤ على البوح بها، تلك القصص المليئة بالدموع والصراعات الداخلية والتي تجعلني أشعر بأنني أغرق في بحر من الألم.

كانت الأيام تمر وكنت أتعلم أكثر فأكثر كيف أخفي تلك الجروح وأبتسم للناس وأتصرف وكأن كل شيء على ما يرام، بينما في داخلي كانت العاصفة تعصف بكل قوتها لكنني تعلمت أن أعيش مع تلك العواصف وأن أجد فيها قوة جديدة تدفعني للاستمرار، وفي لحظات الوحدة كنت أجد نفسي أتحدث إلى السماء أحكي لها عن كل تلك الجروح التي لا يمكن أن تُروى، لأنني كنت أشعر أن السماء تفهمني وأنها تستمع إليّ بصمت كما لو كانت تعرف أن بعض الألم لا يحتاج إلى كلمات مسموعة، ومع مرور الوقت بدأت ألاحظ كيف أن هذه الجروح الصامتة قد غيرتني لأنني أصبحت أكثر تعاطفاً مع الآخرين وأكثر فهماً لمعاناتهم، وأصبحت عندما أرى شخصاً يمر بصعوبة أستطيع أن أرى في عينيه ما لا يمكن أن يعبر عنه،

وهذا التعاطف جعلني أقرب من الناس بطرق جديدة وجعلني أقدم يد العون دون الحاجة إلى السؤال.

إن أعمق الجروح هي تلك التي أحملها في قلبي بصمت وتلك التي تجعلني أقوى وأكثر حكمة، والتي تعلمني أن الصمت أحياناً يكون أعظم وسائل التعبير، وفي نهاية المطاف أدركت أن هذه الجروح هي ما يجعلني بشراً وما يجعلني أشعر وأتألم، ولكنها أيضاً ما يجعلني قادرة على النهوض والمضي قدماً، كما أدركت أن رحلتي لم تكن سهلة ولا زالت هناك جروح لا تزال تؤلمني في بعض الأحيان، لكنني تعلمت أن أحضنها كجزء من هويتي وكجزء من رحلتي في هذه الحياة، وأن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على الاستمرار رغم كل شيء، كما أدركت أيضاً أن الحياة هي مزيج من الفرح والألم ومن الحب والفقدان ومن الصمت والكلمات، وأن الجروح التي لا تُروى هي تلك التي تعلمنا أكثر عن أنفسنا، وتساعدنا على النمو والتحول.

**"علمتني الحياة أن الكل يرى نجاحي وكأنه أمر سهل، ولكن لا أحد يدرك حجم الألم الذي عانيته للوصول إلى ذلك"**

عندما ينظر الناس إلى ما حققته يرونه ببساطة كتحصيل حاصل وكأمر سهل وكشيء جاءني دون عناء أو تضحية، وينظرون إليّ ويرون النجاح وكأنه سهل المنال، وكأنني حصلت عليه دون معاناة، ولكنهم لا يرون الساعات الطويلة التي قضيتها وحدي أصارع أفكارني وأتحدى شكوكي وأواجه مخاوفي، ولا يعرفون بأن كل خطوة قطعتها نحو هدفي كانت مخوفة بالألم وبالصعوبات وبالأوقات التي شعرت فيها بأثني سأنهار، وأن قد كانت هناك لحظات لم أكن أملك فيها شيئاً سوى إيماني بنفسني وبقدرتي على الاستمرار رغم كل شيء، وأن كل انكسار شعرت به كان يترك أثراً في قلبي وكل فشل واجهته كان يجرحني بعمق، بل أنهم لا يعرفون كم مرة اضطررت لأن أبتسم بينما قلبي مملوء بالألم، وكم مرة دفنت فيها دموعي بين صفحات كتبي، ولا يدركون أيضاً كيف أن كل إنجاز صغير بالنسبة لي كان يتطلب مني التضحية بأشياء أكبر بكثير، وأن كل خطوة في طريقي كانت معركة وأثني دفعت ثمن هذا النجاح بأعلى ما أملك.

لقد أصبحت اليوم أكثر وعياً بأن النجاح الحقيقي لا يقاس بما يراه الآخرون، بل بما أشعر به داخلياً وبما أعتز به ليس ما حققته من إنجازات فحسب، بل كيف تغلبت على كل لحظة ضعف وكيف تحولت من شخص يجارب شكوكه إلى شخص يمتلك الثقة بالنفس التي تجعله يتقدم نحو المستقبل دون خوف، وأدركت أن النجاح ليس مجرد وصول إلى القمة، بل هو سلسلة من المعارك اليومية التي خضتها مع نفسي ومع الحياة.



وفي النهاية ربما يرون الآخرون أن النجاح الذي أحققه الآن وكأنه أمر سهل، لكنني أعلم الحقيقة وأعلم أن هذا النجاح هو خلاصة جهد وعناء وأنه نتيجة إرادة قوية وعزم لا ينكسر، وهذا ما يجعلني أفتخر بنفسني أكثر لأنني أعلم أنني لم أصل إلى ما أنا عليه اليوم إلا بعد أن خضت أعماق الألم وخرجت منها أقوى وأعظم.

## "علمتني الحياة أن الرضا بالنفس يحقق سكينه لا تعكرها غياب الأحبه ولا تزعرعها مسافات الفراق"

عندما تأملتُ في مسار حياتي وجدت أنني في لحظات عزلتي كنتُ أبحث عن السعادة في الخارج، وأعتقد أن العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين هو ما سيملاً حياتي بالفرح والرضا، وكانت لدي فكرة راسخة أن وجود الأحبه حولي هو ما يجعلني أن أكن في أفضل حال، لكن مع مرور الوقت لاحظتُ أن هذا الاعتماد على الآخرين لم يكن يجلب لي الراحة التي كنت أسعى إليها على الرغم من كثرة الأشخاص في حياتي، كنتُ أشعر أحياناً بوحده عميقة وفراغ داخلي وكان شيئاً مفقوداً لا يمكن تعويضه.

في البداية كانت فكرة أن أجد سعادتي في وحدتي صادمة لأنني كنتُ مترددة وأشعر بالخوف من فقدان الأصدقاء والأحباء، وتساورني مشاعر القلق بشأن قدرتي على الاستمرار دون دعمهم، ولكن مع مرور الوقت أدركتُ أن هذا القلق كان ناتجاً عن عدم استقرار داخلي، وأن الاستقلال العاطفي يتطلب قوة وشجاعة أكبر مما كنتُ أعتقد، وأن السكينه التي أبحث عنها ليست شيئاً يمكن العثور عليه في حضور الآخرين أو في الارتباط العاطفي، بل هي نابعة من الداخل ومن فهمي لذاتي وتقبلي لها، وكنتُ كلما قضيتُ وقتاً بمفردي بدأتُ أرى بوضوح أن السلام الداخلي يأتي من الرضا بالنفس، وكانت تلك اللحظات التي كنتُ أتخلى بها بالهدوء والتأمل هي التي تمنحني القدرة على تحقيق التوازن الحقيقي.

وبفضل هذه التجربة أصبح لدي إدراك واضح أن السكينة الحقيقية لا تتأثر بغياب الأحبة أو بمسافات الفراق، وأن السعادة التي أبحث عنها هي ناتجة عن علاقتي العميقة بذاتي لأنني كلما أصبحت أكثر تقبلاً لذاتي كلما شعرتُ بمزيد من السلام الداخلي، وأصبحتُ قادرة على مواجهة جميع التحديات بجرأة وثقة لأنني أدركتُ أن مصدر السعادة الحقيقي قد يأتي من الداخل وليس من الخارج، وتعلمتُ أيضاً أن الاستقلالية ليست فقط حول القدرة على البقاء بمفردتي، بل هي أيضاً عن القدرة على إيجاد السكينة والرضا في داخلي، وأن كل تجربة سواء كانت مؤلمة أم ممتعة كانت بمثابة درس يُعلمني كيفية التعرف على قوتي الحقيقية، وأن السكينة التي أبحث عنها تتأتى من عمق علاقتي بنفسني، وأن الرضا بالنفس هو المفتاح لتحقيق السلام الداخلي لا يتزعزع مهما كانت الظروف أو المسافات التي تفصلني عن أحبائي.

## "علمتني الحياة أن الإصرار الحقيقي يجذب الدعم من كل اتجاه، ويحول الصعاب إلى فرص"

عندما بدأت مسيرتي كنت أظن أنني وحدي في هذا الطريق أواجه العوائق وأكافح لتحقيق ما أطمح إليه، وكنت أشعر أحياناً بأن العالم كله ضدي وأني لن أتمكن من المضي قدماً، كانت الحياة قاسية أحياناً والعقبات تبدو مستحيلة، لكنني تعلمت أن الإصرار الحقيقي يحول الصعاب إلى فرص، وكل عثرة واجهتني في طريقي كان بمثابة درس جديد يفتح لي باباً جديداً لم أكن لأراه لولا تلك العقبة، وفي كل مرة كنت أواجه تحدياً كبيراً كنت أكتشف في داخلي قوة لم أكن أعلم بوجودها، تلك القوة التي كانت تجعلني أعيد صياغة خططي وأبحث عن طرق جديدة وأتعلم من تجاربي.

ولكن مع مرور الوقت أدركت أن إصراري لم يكن مجرد قوة دافعة لي، بل كان مغناطيساً يجذب الدعم من كل اتجاه، ولم أكن أعرف أنني بمجرد الإصرار والإيمان القوي بقضيتي سأجد نفسي محاطة بأشخاص يؤمنون بي، هؤلاء الذين مدّوا لي يد العون سواء بكلمة مشجعة أو نصيحة حكيمة أو حتى بمجرد الوجود بجانبني، كانوا كنجوم أضاءت لي دربي في أظلم اللحظات، وكانوا يظهرون في حياتي كأنهم مرسلون من قدرٍ يعرف ما أحتهجه تماماً.

إن هذا الدعم يحول الشعور بالعجز إلى شعور دافع للعمل والاجتهاد، فعندما يمدّ لي شخصٌ يده أشعر بأنني أقوى لأنني أعلم أن هناك من يقف بجانبني، يسانديني ويشجعني على المضي قدماً، والدعم الذي أحتهجه ليس بالضرورة أن يكون مادياً أو ملموساً، بل يمكن أن

يكون كلمة صادقة أو نظرة مشجعة، أو مجرد إحساس بأنني محل اهتمام وتقدير، وفي كل مرة أستشعر فيها هذا الدعم أزداد يقيناً بأنني قادرة على التغلب على أي صعوبة.

وأخيراً فإن هذا الدعم يساعدني على تذكر أنني مهما كنت قوية، فإنني في نهاية الأمر إنسانة أحتاج إلى الآخرين، وأستمد قوتي من الإيمان المتبادل بيني وبينهم، وبفضل هذا الدعم أستطيع أن أواجه العالم بثقة أكبر وأعلم أنني مهما تعثرت أو أخفقت، فإنني قادرة على النهوض من جديد بفضل من يقفون بجانبي.

## "علمتني الحياة أن النجاح الكبير يتطلب شجاعة مخاطرة ومواجهة التحديات"

منذ صغري كنت أرى في الأفق أحلاماً كبيرة وطموحات لا حدود لها، وكنت أؤمن بأن القدرة على تحقيق هذه الأحلام تكمن في قلبي وروحي، لكنها لم تكن تتجلى إلا حينما أتحدى بالشجاعة الكافية للمضي قدماً نحو المجهول، وكنت أدرك أن الحياة ليست دائماً سهلة ولا مهيبة، بل مليئة بالعقبات والمنحنى الحادة، لذا كان عليّ أن أكون مستعدة لمواجهة تلك التحديات بكل إصرار وعزم، لأنني كنت أعلم أن الوقوف عند أول حاجز يعني الاستسلام، وأن النصر يأتي لمن يتحدى بالصبر والإيمان بقدراته.

كانت المخاطرة جزءاً لا يتجزأ من رحلتي ولم أخف يوماً من أن أخطو خطوة جديدة نحو المجهول، لأنني كنت أعرف أن النجاح لا يأتي لمن ينتظر في منطقة الراحة، وكنت أرى في المخاطرة فرصة للنمو والتعلم حتى وإن كان الطريق محفوفاً بالمخاطر، وكانت كل مخاطرة أخوضها تفتح أمامي أبواباً جديدة وتجارب غنية تجعلني أقوى وأكثر إصراراً على تحقيق أهدافي، ولأن الشجاعة كانت دافعي الأول كنت دائماً أواجه التحديات بروح مليئة بالأمل، وكنت أتعلم من كل سقوط وأقف من جديد أكثر قوة وإصراراً، لأن كانت التحديات بالنسبة لي بمثابة معلم حكيم يعلمني الصمود والصبر، ويكشف لي عن قدراتي الكامنة التي لم أكن أعلم بوجودها.

في كل مرة كنت أخطئ فيها حاجزاً أو أتغلب على تحدٍ، كنت أشعر بنشوة النجاح الذي يأتي بعد تعب وجهد، وكانت تلك اللحظات تمثل لي انتصاراً ليس فقط على الظروف، بل على مخاوفي وشكوكي، وكانت تعزز في نفسي الثقة بأنني قادرة على تحقيق ما أصبو إليه مهما كانت الصعوبات، ولأنني أدركت أن النجاح ليس هدية تُعطى، بل هو ثمرة تُجنى بعد صبر، وأن الطريق إلى القمة قد يكون طويلاً وشاقاً لكنه يستحق كل خطوة وكل تضحية، وأن الشجاعة والمخاطرة ومواجهة التحديات هي ما يجعل للنجاح طعماً ومعنى.

وعندما أنظر إلى الوراء أرى كل خطوة خطوتها وكل عقبة تجاوزتها، كأنها لوحة فنية رسمتها بإرادتي وعزيمتي، لأن الشجاعة التي تحليت بها والمخاطر التي خضتها وكذا التحديات التي واجهتها لم تكن مجرد محطات عابرة في حياتي، بل كانت دروساً مهمة، تلك الدروس التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من كياني وتشكل هويتي وتحدد ملامح طريقي، واليوم أنا أوصل السير في درب أحلامي وأعلم أنني قادرة على مواجهة أي تحدٍ يعترض طريقي، وأن الشجاعة التي اكتسبتها ستظل تضيء دربي نحو تحقيق مزيد من النجاحات.

## "علمتني الحياة أن جودة العلاقات أهم من كثرتها، وأن الدعم والصدق هما الأساس"

كنت في بداية فترة شبابي أعيش في عالم مليء بالحركة والأنشطة، حيث كنت محاطة بكثير من الأصدقاء والمعارف وكنت أعتقد أن الوفرة في العلاقات تعني النجاح والسعادة، وكان لدي شعور دائم بأن كل واحد من هؤلاء الناس يمثل جزءاً أساسياً من حياتي، لكن مع مرور الزمن بدأت أشعر بفراغ غير مفسر رغم وجود الكثير من الوجوه من حولي، ولم أكن أشعر بالارتباط الحقيقي، ولم تكن تلك العلاقات التي كنت أعتبرها ثمينة تعطي الحياة نفس المعنى الذي كنت أبحث عنه، بحيث كنت أعيش بين الأشخاص دون أن أجد فيهم عمقاً أو تواصلًا حقيقياً، ووجدت نفسي متسائلة عن سبب هذا الفراغ الذي شعرت به، رغم وجود الكثير من الناس حولي.

ثم جاءت لحظات صعبة واجهتني حيث مررت بتجارب أظهرت لي الجانب الأعمق من الحياة والعلاقات، وفي تلك الفترات اكتشفت أن القليل من الأشخاص الذين كانوا معي في أوقات الشدة، لكنهم كانوا أكثر قيمة من العدد الكبير من الأصدقاء والمعارف، ولكنهم كانوا يقدمون لي دعماً حقيقياً، وكانت العلاقة معهم قائمة على الصدق والتفاني، وليس على المجاملات أو الالتزامات السطحية.

بدأت أرى الأمور بوضوح أكبر لأنني أدركت أن القيم الحقيقية في العلاقات لا تأتي من كثرة الأفراد، بل من جودة الروابط وعمق التواصل، فشخص واحد فقط يمكن أن يكون له تأثير أكبر من مجموعة كبيرة من الأشخاص إذا كان هذا الشخص صادقاً ومخلصاً، كما أصبحت



أقدّر القيم التي كنت أستهن بها سابقاً، والأشياء التي كنت أظنها بسيطة أو غير مهمة مثل الدعم الحقيقي والرعاية المتبادلة.

في النهاية أصبحت أقدّر الجودة أكثر من العدد، لأن الحياة علمتني أن القليل من الأشخاص المخلصين يمكن أن يكونوا أغنى وأثمن من الكثير، وأن القيم الحقيقية تكمن في العمق والصدق والتواصل الحقيقي وليس في كثرة الوجوه من حولي، لذلك أصبحت أعيش حياة أكثر معنى وأصبحت أقدر فيها اللحظات الصادقة والعلاقات الحقيقية، وأؤمن أن الجودة في كل جانب من جوانب الحياة هي ما يصنع الفرق الحقيقي.

## "علمتني الحياة أن أكون صادقة لأجل نفسي أفضل من أن أكون متظاهرة لأجل الآخرين"

كنت في طفولتي أرى العالم بعيون بريئة ولم أفهم حينها لماذا يُصر الناس على إخفاء حقيقتهم، وكنت أرى في عيونهم صراعاً داخلياً بين ما يشعرون به حقاً وبين ما يظهرونه للعالم، وكنت أتساءل: لماذا لا يعيشون بصدق؟ ولماذا لا يكونون على طبيعتهم؟

كبرت وأنا أراقب هذا التناقض، وفي أحد الأيام قررت أن أختبر هذا الصدق بنفسني وقررت أن أكون أنا دون تزييف أو تزوير، فقد كان الأمر صعباً في البداية كمن يتعلم المشي من جديد وشعرت بالخوف من أن يتعد عني الناس وأن أبقى وحيدة في صراحتي، لكنني كنت مصممة على المضي قدماً لأنني أدركت أن الحياة بلا صدق هي حياة بلا لون ولا نكهة، ومع مرور الوقت بدأت ألاحظ تغيرات كثيرة في حياتي بحيث أصبحت علاقاتي أكثر عمقاً وأكثر صدقاً، وبدأت أحيط نفسي بأشخاص يقدرونني لما أنا عليه لا لما يريدونني أن أكون، وبدأت أشعر أيضاً بالراحة والسلام الداخلي الذي يأتي من التصالح مع الذات.

تعلمت أن الصدق ليس فقط في الكلمات، بل في الأفعال والمشاعر، وأن أكون صادقة يعني أن أعيش بشغف وأن أحب بكل كياني وأن أعمل بجد وإخلاص، وأن أكون دائماً مخلصمة لقيمي ومبادئتي، كما أدركت أيضاً أن الصدق يتطلب قبول الذات بكل ما فيها من عيوب ونقائص، وأن أحب نفسي كما أنا وأتقبل ضعفي وأخطائي وأن أفهم أن الكمال ليس هو الهدف، بل أن أكون أنا بكل تفاصيلي وجوانبي.

وفي نهاية المطاف وجدتُ أن الحياة تصبح أجمل عندما أعيشها بصدق، وعندما أتخلص من الأقنعة الزائفة وأواجه العالم بوجهي الحقيقي، وعندما أدرك أن رضاي عن نفسي أهم بكثير من إرضاء الآخرين، وحينما أفهم أن السعادة الحقيقية تأتي من التوافق مع الذات ومن العيش بصدق وإخلاص، وأن الصدق هو الطريق الوحيد للسعادة الحقيقية، وبمعنى آخر يعني أن أكون صادقة لأجل نفسي أفضل بكثير من أن أكون متظاهرة لأجل الآخرين.

## "علمتني الحياة ألا أهجر أحداً، لكنني لا أمسك بيد من أراد الرحيل"

كنتُ أظن أن كل علاقة مهما كانت يجب أن أحافظ عليها بكل جهدٍ وعزم حتى وإن بدا الآخرون غير راغبين في البقاء، وكنتُ أصر على أن أنسج شبكة من المشاعر والأمانى حولهم معتقدةً أن هذه الشبكة ستحفظهم بالقرب مني، وأن الحب هو القدرة على التحكم في مصير من أحببت، كنتُ أصر أيضاً على الإمساك بيدهم حتى وإن كانت اليد تملص تدريجياً من قبضتي، لأنني كنتُ أعتقد أن الحب هو القدرة على الاحتفاظ بهم بكل ثمن.

تتوالى الأيام وتتجدد المشاعر وفي كل مرة أحاول الإمساك باليد التي تبتعد كنتُ أجد نفسي أواجه مقاومة لم أكن أتوقعها، وكان من الواضح أنني لم أكن أحاول سوى أن أبقوهم في إطار ضيقٍ من اختياري، وبذلك كنتُ أفرض عليهم بُعداً من السيطرة التي لا تتناسب مع روحهم المتحررة، وكنتُ أسأل نفسي في صمتٍ متألم: هل الحب الذي أقدمه هو حقاً ما يحتاجون إليه، أم أنني أختزل الحب في التمسك دون النظر إلى رغباتهم واحتياجاتهم؟، وعندما رحل البعض عن حياتي شعرتُ بثقل الفراق وألم الرحيل، لكنني بدأتُ أفهم شيئاً عميقاً بحيث أدركت أن التمسك القسري ليس دليلاً على قوة الحب، بل قد يكون عكس ذلك تماماً.

لقد أصبحتُ أدرك الآن أن فراق الأشخاص لا يعني نهاية الرحلة بل هو مجرد محطة في مسار الحياة، وعندما أستطيع أن أتركهم يرحلون بسلام وأستقبلهم بسلام فإنني أعيش حياتي بعمقٍ وحبٍ أكبر، وعندما أتمكن من احترام رغباتهم وتقبل فراقهم دون شعور بالخذلان أجد نفسي في حالةٍ من السلام الداخلي والقدرة على المضي قدماً سواء عادوا أو لم يعودوا، لذلك

أصبحت حينما ألتقي بشخص يختار الرحيل أتعلم كيف أظهر له دعمي وتشجيعي بطريقة تُظهر احترامي لرغباته، لأنه ليس من الضروري أن أُجبر أحدًا على البقاء معي، بل يجب أن أظهر له أنني قادرة على تقديم الحب والدعم في كل الظروف، ومن خلال هذا تبين لي أن الحب لا يتجلى في الإمساك القسري، بل في قدرتي على العطاء والقبول وأني عندما أعيش بهذه الطريقة أكون قادرة على بناء علاقات صحية ومستدامة تساعدني على تحقيق السلام الداخلي الذي أحتهجه.

## "علمتني الحياة أن الاتزان الداخلي يثمر حباً ثابتاً، أما تعويض النقص فيبني علاقات هشة"

كنت في بداية حياتي أعتقد أن السعادة تأتي من الخارج، وأنني بحاجة إلى حب الآخرين واهتمامهم لكي أشعر بالأمان والاكتفاء، وكنت أعتقد أنني غير كاملة بمفردتي وأن العلاقات هي ما يمنحني الشعور بالقيمة والأهمية، لذلك كنت أسعى جاهدة لتعويض هذا النقص الداخلي من خلال البحث عن تأييد الآخرين والتعلق بهم، ومع ذلك كانت هذه العلاقات هشة وغير مستقرة وتتداعى عند أول اختبار أو صعوبة.

أتذكر تلك الليالي التي كنت أمضيها في القلق والتفكير المستمر حول مشاعري وعلاقتي، أبحث عن الطمأنينة في الأماكن الخاطئة متجاهلة أن السلام الداخلي لا يمكن أن يأتي من الخارج، وفي كل مرة كانت تتداعى فيها إحدى تلك العلاقات الهشة كنت أشعر بخيبة أمل وحزن عميقين، ومع ذلك كانت كل تجربة فاشلة تفتح عيني على حقيقة مهمة بحيث أدركت أن الاتزان الداخلي هو أساس كل شيء، وأدركت أن العلاقات الهشة تبنى على أساس من النقص والاعتماد المتبادل غير الصحي، وعندما يحاول أحد الأطراف تعويض نقص داخلي من خلال الآخر، يصبح الحب مشروطاً وملتبساً بالتوتر والضغط، وتكون هذه العلاقات عرضة للانحيار عند أول تحدٍ لأن الأساس الذي بنيت عليه غير متين.

وعلى نقيض ذلك إن العلاقات التي تبنى على الاتزان الداخلي هي علاقات قوية وثابتة، لأن هذه العلاقات تقوم على الاحترام المتبادل والتفاهم العميق، بحيث يكون كل طرف مكتفياً

بذاته وقادرًا على تقديم الحب والدعم بصدق، وتكون هذه العلاقات قادرة على الصمود أمام التحديات والصعوبات لأنها مبنية على أسس قوية من الثقة والاتزان.

فقد بدأت رحلتي نحو الاتزان الداخلي بالتأمل والبحث عن الذات، وقضيت ساعات طويلة في التفكير في من أكون حقًا وما الذي يجعلني سعيدة، وتعلمت أن أتقبل نفسي بكل عيوي ونقاط قوتي وأن أعمل على تحسين ذاتي دون الاعتماد على الآخرين، وكذا بدأت أركز على تطوير هواياتي واهتماماتي و أركز على بناء حياة غنية ومستقلة، وكلما زاد اتزاني الداخلي شعرت بتحسن كبير في علاقاتي، وبدأت أيضا ألاحظ أنني أصبحت أكثر قدرة على التواصل بشكل صحي وصريح، وأقل عرضة للقلق والشك، وكذا أصبحت أكثر قدرة على تقديم الحب والدعم دون انتظار شيء في المقابل ، وفي الأخير أرى الحب كمشاركة صادقة ونقية بين شخصين متزيين وليس كمحاولة لسد فجوات داخلية.

## "علمتني الحياة أن الناس لا يلتفتون إلى تميزي، بل إلى سقوطي"

كنت أعيش تحت تأثير الحلم بأن النجاح هو ما سيجعلني محط إعجاب الجميع، لذلك كنت أعمل بجد وأضع طموحاتي فوق كل اعتبار وأسعى لتحقيق أعلى المراتب في كل مجال أدخله، لأنني اعتقدت أن هذه الإنجازات ستفتح لي أبواب الاحترام والتقدير، وأن التميز هو ما سيبنى علاقتي ويعزز من تقديري، لكن الحياة كما هو معروف ليست دائمًا كما نتوقع، لقد بدأت تظهر لي الحقائق المرة حيث رأيت أنني في كل مرة كنت أتعرض للفشل أو أخطئ، كان يبدو أن الناس كانوا ينظرون إلى تلك اللحظات بتربق واهتمام غير عادي، وقد كان هناك شعور غريب بأن الفشل يجذب الأنظار أكثر من النجاح، وكان الناس يجدون في لحظات الضعف مادة للاهتمام والمراقبة.

تعلمت في تلك اللحظات أن الناس ليسوا دائمًا مهتمين بما أحققه من إنجازات، بل بما أمر به من صعوبات، لأنهم كانوا يركزون على كيفية تعاملي مع الفشل وكيفية اجتيازي للتحديات، أكثر من تركيزهم على نجاحاتي المتتالية، ووجدت أن كيفية مواجهتي للصعوبات هي التي تميزني وليست اللحظات التي أنجح فيها.

عندما يركز الناس على لحظات سقوطي فإنهم في الحقيقة يعكسون قلقهم وضعفهم، ولا ينبغي أن أسمح لتلك اللحظات أن تعرفني بضعفي، بل يجب أن أستخدمها كفرصة لإظهار قوتي الحقيقية، وقدرتي على النهوض والتعلم من كل تجربة مهما كانت صعبة، هذا ما يجعلني أبرز في عيون الآخرين.



في النهاية لا يتذكر الناس اللحظات الجميلة فقط، بل يتذكرون كيف واجهت التحديات وتغلبت على الصعوبات، وينظرون كيف أستعيد قوتي بعد كل سقوط وكيف أواصل رحلتي نحو تحقيق أهدافي، وبالتالي ما يميزني ليس فقط في كيفية نجاحي، بل في كيفية تعاملتي مع كل لحظة ضعف، لأن كل سقوط هو مجرد فرصة جديدة لأثبت قدرتي على النهوض والتفوق، وتحويل الصعوبات إلى خطوات نحو النجاح.

## "علمتني الحياة أن النضج لا يُقاس بالأعوام، بل بالتجارب والأحاسيس التي تعبر قلوبنا"

كنت في البداية أظن أن العمر هو مقياس النضج وأن الأرقام التي تزداد كل عام تعني شيئاً عظيماً، ولكنني كنت مخطئة، لأنني مع مرور الأيام اكتشفت أن كل تجربة مررت بها قد تركت أثراً في قلبي وعقلي، فعندما وقفت لأول مرة أمام البحر لقد شعرت باتساع العالم وبضالتي أمامه، وعندما أمسكت بيد صديقة في لحظة ضعف لقد عرفت قيمة الدعم والحب. ومع كل خطوة في هذه الرحلة تعلمت أن النضج لا يأتي فجأة، بل هو نتاج تراكمات من المشاعر والتجارب التي تعيد تشكيلنا باستمرار، وأدركت أن الحكمة قد تأتي من لحظات بسيطة مثل نظرة صامتة في مرآة تعكس أكثر من مجرد صورة، أو من كلمات عابرة تُقال في لحظة عفوية لكنها تترك أثراً جميلاً، وبدأت أرى أن النضج يتطلب وقتاً وأن كل يوم يمر هو فرصة جديدة لإعادة تقييم ما اعتقد أنني أعرفه، واكتشفت أيضاً أن الحياة ليست دائماً كما أخطط لها، وأن المرونة في تقبل التغيرات هي جزء أساسي من النمو.

وبفضل كل تلك التجارب بدأت أفهم أن النضج ليس سوى رحلة مستمرة من التعلم والتطور، وهو القدرة على رؤية الحياة بتفاصيلها الدقيقة والتعامل مع تحدياتها بروح مرنة، وأنه هو إدراك أن القوة لا تكمن في السيطرة على كل شيء بل في التكيف والتقبل، وأن الحكمة تُستمد من التجارب البسيطة بقدر ما تُستمد من اللحظات الكبرى، واليوم عندما أنظر إلى الماضي أرى أن كل لحظة مهما كانت صغيرة ساهمت في بناء شخصيتي، ولا أؤمن بأن العمر

مجرد رقم بل هو تجسيد لتجاري ومشاعري، وفهمت بأن الحياة ليست سباقاً نحو الكمال بل هي مسار نحو التقدم، بحيث أتعلم من كل لحظة وأتغير مع كل تجربة. وفي النهاية، أعتقد أن النضج هو رحلة مستمرة لا تتوقف مع تقدم السنين، بل تتعمق مع كل تجربة جديدة أمر بها.

## "علمتني الحياة أن تجاعيد الوجه هي ترجمة صادقة للمشاعر الداخلية"

عندما كنت صغيرة كانت بشرتي ناعمة كبشرة الأطفال خالية من أي تجاعيد أو علامات، وكنت أرى في المرأة وجهًا صافيًا يبتسم ببراءة ولا يحمل أي آثار للزمن، ولكن مع مرور السنوات بدأت ألاحظ تغيرات طفيفة، ففي البداية كانت مجرد خطوط دقيقة حول عينيّ عندما أبتسم ثم أصبحت أكثر وضوحًا وثباتًا.

كانت أولى تجاربي مع هذه التجاعيد عندما فقدت شخصاً عزيزاً على قلبي، في تلك الأيام كانت الدموع تملأ عينيّ بشكل مستمر، وكنت أشعر بثقل الحزن يضغط على وجهي فلاحظت بعد فترة أن تلك الخطوط التي ظهرت حول عينيّ كانت تحمل في طياتها كل تلك الدموع، ومع مرور الوقت بدأت أرى تجاعيد جديدة تظهر في أماكن مختلفة من وجهي، خطوط على جبيني تحمل أثر القلق والتفكير العميق في ليالٍ طويلة قضيتها أتأمل في المستقبل وأخطط له، وتجاعيد حول فمي تحكي عن الضحكات التي ضحكتها بصدق وفرح وعن الأوقات الجميلة التي قضيتها مع الأصدقاء والعائلة.

أصبحت أدرك أن كل تجعيدة تحمل قصة، قصة حب أو فقد، أو قصة فرح، أو حزن، أو قصة قلق، أو أمل، وبدأت أنظر إلى وجهي بعينين مختلفتين، بعينين ترى في هذه التجاعيد شهادة على حياة مليئة بالمشاعر والتجارب، وأصبحت أيضاً أقدر هذه التجاعيد وأرى فيها جمالاً خاصاً، لأنها تروي قصتي وتظهر أنني عشت وضحكت وبكيت، وأني مررت بأوقات صعبة وأوقات سعيدة، وأني نضجت وتعلمت الكثير، وأصبحت أرى كذلك أن في كل خط

صغير على وجهي دليلاً على شجاعتي وقوتي وعلى قدرتي على الصمود والمضي قدماً رغم كل الصعوبات.

في نهاية المطاف تبقى التجاعيد هي جزء من هويتي وجزء من قصتي التي أرويها للعالم من خلال وجهي، وهي بمثابة لغة صامتة تعبر عن كل ما مررت به من مشاعر وأحداث، بل إن التجاعيد ليست عيباً أو شيئاً يجب إخفاؤه، وإنما هي جزء من جمالي الداخلي والخارجي وهي تعبير صادق عن تجاربي ومشاعري في الحياة التي عشناها بكل تفاصيلها، لذلك أعتنقها بكل فخر واعتزاز، وأرى فيها جمالاً خاصاً يعكس روح الحياة التي تعيش بداخلي.

## "علمتني الحياة أن أبتعد عن يقتصرون على الأضواء البراقة ويتجاهلون جوهر الوجود"

كانت تلك الأضواء التي تملأ حياتنا بالمظاهر الفاخرة والتباهي تثير في داخلي رغبة قوية في السعي وراءها، لأنني اعتقدت أن النجاح والسعادة يكمنان في الانغماس في هذا اللمعان، وكنت أظن أن اللحظات التي أظهر فيها تحت أضواء الكاميرات بابتسامات مزيفة ومظاهر براقة هي ما يمنح حياتي قيمتها ومعناها، ومع مرور الوقت بدأت تتضح لي الصورة الحقيقية أن اللمعان ليس سوى قشرة زائفة تخفي خلفها فراغاً عميقاً، وكلما اقتربت من هذا البريق شعرت بفراغ يتسع في داخلي، كما أن اختلاطي بأولئك الذين يفضلون الأضواء على القيم الحقيقية، جعلني أدرك أنهم يعيشون في عالم سطحي لأنهم لا يرون إلا المظاهر ولا يقدرّون عمق التجربة الإنسانية، وهم غارقون فقط في التفاصيل التي تعطي انطباعاً بالنجاح، ومتناسين أن القيم الحقيقية تكمن في اللحظات التي تُعاش بصدق وفي التجارب التي تضيف معنى وجمالاً حقيقياً للحياة.

واستمراراً في هذه الرحلة أصبح واضحاً لي أن البحث عن المعنى الحقيقي للحياة لا يكمن في التظاهر أو الاستعراض، بل في القدرة على التمتع باللحظات البسيطة التي لا يُعطى لها عادةً اهتمام كبير، وأن الأشخاص الذين يسعون فقط وراء الأضواء يفتقدون إلى العمق الذي يمكن أن تقدمه الحياة، لأنهم عالقون في دوامة من المظاهر والإنجازات الظاهرة، بينما تنبع القيم الحقيقية من فهم أعمق للتجربة الإنسانية، ومن التقدير الحقيقي لما هو بسيط وعادي.

إدراك هذه الحقيقة جعلني أختار بعناية من أرتبط بهم ومن أحيط بهم، فقد أصبحت أبحث عن الأشخاص الذين يشاركونني التقدير للجوهر الحقيقي، والذين يدركون أن القيمة تكمن في العمق والتجربة بصدق وليس في المظاهر الخادعة، وتعلّمت أن الإشباع الحقيقي لا يأتي من الأضواء البراقة، بل من قدرتنا على التفاعل مع الحياة بكل تفاصيلها، ومن قبول كل ما تحمله من لحظات وأحداث.

## "علمتني الحياة أن الأمس كان ملاذًا للأمني، واليوم يحمل في طياته حينئذٍ للأمس"

كنت أعيش الأمس بحماس وشغف وأرى فيه لحظات تنبض بالحياة، وكنت أشعر أن كل دقيقة تمر تحمل في طياتها معنى كبيرًا، حتى لو كان ذلك المعنى مجرد وهم نسجته بخيالي، وقد كانت تلك اللحظات الماضية مليئة بالأمل والتفاؤل وكل ما كنت أتمناه كان يبدو قريب المنال، ومع مرور الوقت بدأت أدرك أن الأمس لم يكن سوى محطة عابرة في رحلة حياتي، محطة توقفت عندها لتستريح روحي ولتجمع طاقتها، ولكن اليوم وأنا أنظر إلى تلك الأيام الماضية أدركت أنني كنت أعيش في عالم من الأمني، عالم كان يحميني من صخب الواقع ويمنحني هدوءًا مؤقتًا، وأنا أخطو خطوة جديدة في حياتي أشعر بأنني أشتاق إلى ذلك الأمس، وإلى تلك اللحظات التي كانت تبدو لي وكأنها بسيطة وغير ذات أهمية.

تعلمت أن الأيام تمضي وأن الوقت لا ينتظر أحدًا، وأن هذه اللحظة التي أعيشها اليوم ستصبح في يوم من الأيام ذكرى، ذكرى سأشتاق إليها وأتمنى لو أنني كنت أعيشها بوعي أكبر، وأتعلم الآن أن أعيش الحاضر بكل تفاصيله، أن أستمتع بكل لحظة، وأن أتوقف عن الركض نحو المستقبل دون أن ألتفت إلى ما أملكه الآن.

أدركت أن الأمس الذي كان ملاذًا للأمني لن يعود، وأن اليوم الذي أحمله بين يدي الآن هو فرصتي الوحيدة لأصنع منه ذكرى جميلة، قد يكون اليوم مليئًا بالتحديات وقد تكون أمنيته أقل إشراقًا مما كانت عليه في الماضي، ولكنه يحمل في طياته معنى عميقًا ذلك المعنى الذي لا يمكنني إدراكه إلا إذا عشته بكل صدق، وكلما مرت الأيام يزداد حينئذٍ للأمس ليس فقط



للأمني التي كانت تراودني، ولكن لتلك الروح التي كنت أعيش بها، وذلك الشغف والحماس الذي كان يملأ قلبي، لأنني بحاجة لأن أستعيد تلك الروح، وأن أعيش اليوم وكأنه الأمس الذي سأشتاق إليه غدًا، وأن أتعلم كيف أوازن بين الأمني التي أحملها في قلبي، والحنين الذي يرافقني كلما نظرت إلى الوراء.

في النهاية علمتني الحياة أن أقدر كل يوم وكل لحظة، لأن الأمس كان وسيبقى ملاًذاً للأمني، واليوم بكل ما فيه هو فرصة جديدة لنسج أمني جديدة حتى وإن كانت بسيطة، فإنها ستكون جزءاً من ذكرياتي التي سأحن إليها يوماً ما.

## "علمتني الحياة أن التراكمات صنعت منا أشخاصاً غاضبين، غاضبين على أتفه الأسباب"

كنت في البداية أعتقد أنني أستطيع أن أتحمل كل شيء، وأنني قادرة على مواجهة الحياة بتفاؤل وصبر، لكن مع مرور الوقت بدأت أكتشف أن تلك التراكمات الصغيرة التي لم أكن ألتفت إليها، كانت تتجمع تدريجيًا لتكون جبالاً من المشاعر المتراكمة، وتلك المشاعر التي لم أكن أعطيها حقها في التعبير لم تكن تذهب بعيداً، بل كانت تجدها مكاناً في داخلي وتكبر شيئاً فشيئاً حتى أصبحت كالبركان الذي يوشك على الانفجار عند أي هزة صغيرة.

وفي خضم هذا الغضب الداخلي أجد نفسي أحن إلى الأيام الماضية تلك الأيام التي كانت مليئة بالأمان والأحلام، فالأمس كان ملاذاً لي حيث كنت أستطيع أن أحلم بكل ما أرغب فيه، وأن أعيش في عالم من الأمنيات دون قيود أو حدود، لكن اليوم وأنا أنظر إلى ما مررت به أدركت أن تلك الأمان التي كنت أحملها في الأمس قد تكون جزءاً من السبب وراء التراكمات التي أحملها الآن.

علمتني الحياة أنني بحاجة إلى التوازن وأن أعيش الحاضر بكل ما فيه من تحديات وفرص، لكن دون أن أسمح للتراكمات بأن تسيطر علي، وأدركت أنني بحاجة إلى معالجة تلك التراكمات بشكل صحي، وأن أتعلم كيف أعبر عن غضبي وأحزاني بطريقة لا تضرني أو تضر الآخرين، وأحاول أن أتعلم كيف أعيش اليوم دون أن أسمح للتراكمات بأن تشكلني، وكيف أن أستمّر في التطلع إلى الأمام دون أن أنسى أن الماضي بكل ما فيه هو جزء من هويتي ومن التجربة التي صنعت مني ما أنا عليه اليوم.

وفي النهاية أعي الآن أن الغضب الذي أشعر به ليس نتيجة لأمر صغيرة فحسب، بل هو تراكمات لم أكن أعطيها حقها من التفكير أو المعالجة، وأعي أيضًا أن الأمل بكل أمانه كان مجرد مرحلة في رحلتي، تلك المرحلة التي علمتني الكثير عن نفسي وعن الحياة، واليوم بينما أوصل مسيرتي أحمل معي تلك الدروس، وأحاول أن أعيش كل لحظة بوعي أكبر وأمانٍ أعمق.

## "علمتني الحياة أن التنافس مع الذات هو الطريق الوحيد نحو التطور والنمو الحقيقي."

لظالما كنت أعتقد أن التقدم والتفوق يتطلبان مني أن أكون في سباق دائم مع الآخرين، وكنت أرى أن تحقيق النجاح يتطلب مني أن أتجاوزهم وأحقق إنجازات تفوق إنجازاتهم، متوقعة أنني سأجد في ذلك الرضا والسعادة، لكن مع مرور الوقت ومع خوضي لتجارب متعددة بدأت ألاحظ شيئاً مهماً أن هذا النوع من المنافسة لم يكن يحقق لي شعوراً حقيقياً بالإنجاز، وكنت دائماً أبحث عن معايير جديدة لقياس نجاحي، ووجدت أن هذا البحث لا ينتهي وأنه قد يؤدي إلى دوامة من القلق والتوتر المستمر، حينها بدأت أفكر بجدية في أن التنافس مع الآخرين ليس هو الهدف الحقيقي الذي يجب أن أسعى نحوه.

فهمت أن التنافس الأصدق والأكثر فائدة هو ذلك الذي أجريه مع ذاتي، وكانت كل تجربة جديدة وكل خطوة صغيرة نحو تحسين نفسي تعطي لحياتي معنى أعمق، لكن هذه العملية كانت تتطلب مني شجاعة كبيرة، فقد كان عليّ أن أكون صادقة مع نفسي وأعترف بكل نقاط ضعفي وأعمل على تطويرها بدلاً من محاولة إخفائها أو تجاهلها.

لقد أصبحت أدرك أن التنافس مع الذات لا يعني تحقيق أهداف فورية، بل يعني العمل على تحسين الذات بشكل مستمر، دون النظر إلى ما يفعله الآخرون، وهذا النوع من التنافس هو الذي يعطيني القوة للاستمرار ولمواجهة التحديات القادمة بثقة أكبر، فعندما أركز على تطوير نفسي أجد أنني أكتسب طاقة إيجابية تجعل كل هدف يبدو أكثر قرباً وكل حلم يبدو أكثر قابلية للتحقيق.

وفي النهاية إن الحياة علمتني أن النمو الحقيقي يأتي من مواجهة الذات، والعمل على تحسينها بدلاً من الانشغال بمقارنة نفسي بالآخرين، وهذا التنافس الداخلي هو الذي يجعل كل يوم رحلة جديدة نحو تحقيق أفضل نسخة من نفسي ويمنحني الرضا العميق عن حياتي وتقدمي الشخصي.

**"علمتني الحياة أنني قابلت الكثير من الأعداء، ولكن أسوأهم هم أولئك الذين يدعون أنهم أصدقائي"**

في البداية كانت مشاعر الصداقة تملأني بالأمل والبهجة، وكنت أعتقد أن وجود الأصدقاء بجانبني سيجعل الحياة أكثر إشراقًا وسهولة، كنا نتشارك اللحظات الجميلة والضحكات وكانت الأحاديث تمتد لساعات طويلة نتبادل فيها الأسرار والأحلام، فقد كنت أعتقد أن هؤلاء الأشخاص يمثلون الدعم والمأوى في أوقات الضيق.

لكن الحياة كانت تملك خططًا أخرى فقد بدأت أشعر أن هناك شيئًا غير صحيح، فكلماتهم بدأت تفقد بريقها وابتساماتهم لم تعد تصل إلى أعينهم، وقد كانت هناك لحظات صمت محيرة ولغة جسدهم تروي قصة مختلفة تمامًا عن كلماتهم، وبدأت أرى أيضًا تلميحات من الحسد والغيرة وتعليقات غير مباشرة تنال من ثقتي بنفسي وتشكك في قدراتي، لكن في البداية حاولت أن أتجاهل تلك العلامات متمنية أن أكون مخطئة وأن الأمور ليست كما تبدو، ولكن بمرور الوقت بدأت الحقائق تتكشف بوضوح لا لبس فيه، وكنت أتساءل كيف يمكن لهؤلاء الأصدقاء أن يتقنوا فن التمثيل ببراءة، متظاهرين بالولاء والصداقة بينما يضمرون في قلوبهم الغدر والنفاق؟ وكنت أتساءل أيضًا عن سبب يدفعهم لخيانة الثقة التي منحناها لهم، هل هو ضعف في شخصياتهم؟ أم أنني كنت ساذجة بفتح قلبي لهم بهذه السهولة؟

لكن عندما بدأت أعد تقييم علاقاتي لقد بدأت أرى بوضوح أن بعض الأصدقاء لم يكونوا إلا أعداء متخفين يتسللون إلى حياتي بنوايا خبيثة، وقد أصبحت أكثر حذرًا في اختيار من أثق بهم، وأصبحت لدي رؤية أوضح لمن يستحق أن يكون جزءًا من حياتي، كما أنني بدأت

أقدر الصداقة الحقيقية وأدرك أن الأصدقاء الحقيقيين هم أولئك الذين يقفون بجانبني في أوقات الشدة قبل الفرح، والذين يفرحون لنجاحاتي كما لو كانت نجاحاتهم، والذين لا يخشون أن يخبروني بالحقيقة، حتى لو كانت مؤلمة.

اليوم أجد نفسي أكثر حكمة وقوة وأصبح لدي وعي أكبر بالأشخاص الذين يستحقون أن يكونوا جزءاً من حياتي وأولئك الذين يجب أن أبتعد عنهم، وأصبحت أقدر الصداقة الحقيقية، وتعلمت أن ألا أسمح لأي شخص أن يهز ثقتي بنفسني، وأن أضع حدوداً واضحة وألا أمنح الثقة إلا لمن يستحقها بالفعل، وأخيراً أدركت أن القوة الحقيقية تكمن في أن أكون قادرة على الوقوف بثبات أمام محاولات الآخرين للنيل مني.

## "علمتني الحياة أن القوة قد تكشف أسوأ ما في الآخرين"

لاحظت في أوقات الضعف والانسكاس أن الآخرين يتوجهون إليّ طالبين الدعم والتعاطف ويبدون لي بأبسط صورهم الإنسانية، فكنت أحتويهم بحب وسعة صدر مؤمنةً أن هذه اللحظات ستعزز الروابط بيننا وتدوم لفترة طويلة، لكن الحقيقة التي اكتشفتها تدريجيًا هي أن القوة عندما تملأ قلوب هؤلاء الأشخاص تكشف عن جوانب قد تكون خفية في البداية، وبمجرد أن يشعروا بالقوة والنفوذ يبدأون في إظهار أوجه من شخصياتهم لم أكن قد شهدتها من قبل، يتغير التعامل وتظهر التصرفات التي تثير الألم وتثير تساؤلات عميقة حول العلاقة التي كنت أؤمن بأنها ستكون مستمرة ومثمرة.

أدركت من خلال هذه التجارب أن التعلق بالآخرين في لحظات ضعفهم فقط يمكن أن يكون خادعًا، فحينما تصبح لديهم القدرة على الظهور بمظهر القوة والاستقلالية تظهر جوانبهم الحقيقية التي قد تكون بعيدة عن الصورة التي رأيتها في البداية، وهذا التغير يعكس مدى تعقيد طبيعة البشر وتغيراتهم، وكيف أن النية الطيبة من طرف واحد قد لا تكون كافية للحفاظ على علاقة صحية ومتوازنة.

وفي ظل مواجهة هذه الحقيقة، بدأت أتعلم أهمية تقدير نفسي وتحديد من يستحق اهتمامي وجهدي، وأصبحت أحرص على أن أكون صادقة مع نفسي بشأن من يدخلون حياتي، وألا أستثمر وقتي في علاقات قد تكون محكومة عليها بالتحول إلى أذى بمجرد أن تتغير الظروف، وقد علمتني هذه التجارب أن حمايتي لذاتي تكمن في اختياري الحكيم لأفراد حياتي،



وأن التمسك بمن يظهرون الحقيقة في قوتهم بدلاً من التظاهر بالمثالية في ضعفهم هو السبيل للحفاظ على سلامي الداخلي.

وبذلك أصبحت أكثر دراية بكيفية بناء علاقات ذات قيمة حقيقية ومستدامة، وكما أظهرت نفسي بحذر وانتقاء للأشخاص الذين يتناسبون مع قيمتي واحترامي لنفسي، كلما وجدت أنني أبني شبكة من الدعم الحقيقي والصادق، فالعبرة التي استخلصتها من هذه التجارب هي أن القوة قد تكشف عن أسوأ ما في الناس، ولكنني أستطيع حماية نفسي من خلال الاختيار الدقيق والتقدير العميق لنفسي ولمن أستثمر فيهم.

## "علمتني الحياة أن أصغر عثراتي تحمل دروساً ثمينة، تضيف عمقاً لفهمي لذاتي ولرحلتي"

بدأتُ أكتشف أن أصغر العثرات التي أواجهها في طريقي ليست مجرد عقبات عابرة، بل هي دروس عميقة تتراكم لتكشف لي جوانب جديدة من ذاتي، وكل مرة أتعثر فيها أدرك أنها ليست مجرد تصادف أو سلسلة من الأحداث غير المريحة، بل هي لحظات مليئة بالحكمة تنتظر مني أن أستوعبها وأتعلم منها.

أذكر لحظات عثراتي الصغيرة تلك التي كنت أراها وكأنها عوائق تافهة، مثل التورط في موقف اجتماعي محرج أو الإخفاق في تقدير شيء كان يبدو بسيطاً، في البداية كان يبدو لي أن هذه الأحداث ليست سوى سلسلة من التعثرات البسيطة التي لا تستحق الاهتمام، لكن مع مرور الوقت بدأت تلك اللحظات الصغيرة تكشف لي عن حقيقتها كفرص ذهبية للتعلم والنمو، وكل تجربة مهما بدت ضئيلة كانت تحمل درساً ثميناً علمني الكثير عن نفسي وعن العالم من حولي، وقد كانت تلك العثرات بمثابة محطات توقف للتفكير في اختياراتي وفي الطريقة التي أتعامل بها مع التحديات، فبدلاً من أن أعتبرها مجرد عقبات بسيطة، بدأت أراها كفرص توسع من فهمي للعالم وتساهم في تحقيق نمو داخلي مستمر.

مع كل مرة أتجاوز فيها تلك العثرات شعرت بأنني أكتسب تجربة جديدة، مهما كانت تلك العثرات صغيرة فقد كانت تضيف إليّ خزين حكمتي وتساعدني على مواجهة المستقبل بثقة أكبر، وإن تلك العثرات منحني فرصة ثمينة لإعادة تقييم نفسي ولتقدير كل نجاح حققته في الماضي، ومن خلال هذه التجارب أستطيع أن أرى بوضوح أن الحياة علمتني أن كل عقبة

مهما بدت صغيرة أو غير مهمة قد تحمل في طياتها درسًا ثمينًا، وأن كل عشرة بسيطة هي فرصة لفهم أعمق لذاتي ولرحلتي في الحياة، وفي النهاية تعلمت أن أكون أكثر صبرًا وتسامحًا، وأن أحتضن كل لحظة من الحياة بتفاؤل وأمل، لأن كل تجربة مهما كانت بسيطة فإنها تساهم في تشكيل شخصيتي وتدفعني نحو تحقيق ذاتي بأعمق معنى، وأن كل لحظة مهما بدت عابرة فإنها تحمل في طياتها فرصة لإعادة اكتشاف نفسي وتوسيع آفاقي.

## "علمتني الحياة أن في فوضى مشاعري المتناقضة، أجد القوة في قبول ذاتي بكل تجلياتها"

كنت أواجه يوميًا أمواجًا من المشاعر المتباينة؛ من الفرح إلى الحزن ومن الأمل إلى الإحباط، وهذا التناقض كان يسبب لي حيرة كبيرة، وكنت أجد صعوبة في فهم مشاعري واكتشاف كيف يمكن أن تتواجد كل هذه الأحاسيس المتضاربة في ذات واحدة.

لكن مع مرور الوقت بدأت أدرك أن محاولة إنكار مشاعري أو رفض جزء منها لا يجلب السلام الداخلي بل يعمق الشعور بالاضطراب، وتعلمت أن أفضل طريقة لمواجهة هذه الفوضى العاطفية هي أن أقبل كل مشاعري بكل صراحة، فعندما أسمح لنفسي بأن أكون كما أنا بكل ما فيّ من مشاعر وأحاسيس، أجد أنني أستطيع تحقيق توازن أكبر في حياتي، وقد فهمت أن هذه المشاعر المتناقضة ليست ضعفًا بل هي جزء من إنسانيتي وتعقيداتي، وكلما استقبلت مشاعري بترحاب أصبحت أكثر قدرة على فهم نفسي بعمق، وأصبح من الأسهل التعامل مع ضغوط الحياة، لأن قبول الذات لا يعني الاستسلام أو الرضا بالأمر الواقع، بل يعني أنني أتعلم كيف أستفيد من كل تجربة أعيشها لتطوير نفسي وتحقيق نموي الشخصي.

أصبحت أتعامل مع مشاعري بنضج ووعي أكبر، فبدلاً من محاولة إنكار أو إخفاء مشاعري المتناقضة أصبحت أقبلها وأحتويها كما هي، مدركة أن كل شعور يحمل قيمة وتعلماً خاصاً به، وأصبح لدي القدرة على إدارة مشاعري بطرق تساهم في تحقيق السلام الداخلي، وتعلمت كيف أكون رحيمة بنفسِي، وأدرك أن كل مشاعر أعيشها سواء كانت إيجابية أو سلبية تشكل جزءاً من رحلتي الإنسانية، وتعلمت أيضاً أن أستمع إلى مشاعري وأفهمها بدلاً من

مقاومة أو إنكار وجودها، فعندما أشعر بالحزن أو القلق أحتضن هذه المشاعر كجزء من تجربتي الإنسانية، وأبحث عن الدروس التي يمكن أن تقدمها لي، وبقبولي لمشاعري والتعامل معها بوعي أجد نفسي أكثر استقرارًا وقوة، مما يمكنني من مواجهة تحديات الحياة بثقة وهدوء أكبر.

وبهذا التقبل أجد أنني أتمتع بسلام داخلي وقدرة أكبر على التعامل مع التحديات بمرونة وهدوء، وأصبحت مشاعري مصدر قوة ونمو أستفيد منها في بناء علاقة أكثر توازنًا مع ذاتي ومع العالم من حولي.

## "علمتني الحياة أن حماية النفس تتطلب أحياناً التخلي عما يؤذيها"

عندما كنت أواجه تحديات صعبة في علاقاتي أو مواقفي، كنت غالباً ما أتعامل معها بالتجاهل أو التحمّل على أمل أن تتغير الأمور، أو أن تصبح الأوضاع أكثر تحسناً مع الوقت، وكنت أرى في ذلك نوعاً من القوة وقدرة على التحمل دون الاستسلام للألم، بحيث كنت أخشى أن يبدو قراري بالابتعاد عن يؤذيني أو عن مواقف لا تحقق لي السعادة وكأنه تراجع أو فشل، وكنت أؤمن بأن استمرار التحمل هو السبيل الوحيد لإثبات قوتي، ولكن هذه المعتقدات بدأت تتصدع مع مرور الزمن.

بدأت تتضح لي معالم هذه الحقيقة عندما شعرت بالضغط يتزايد في حياتي، واكتشفت أن التمسك بالعلاقات السامة أو الأوضاع المؤذية لا يجلب سوى مزيداً من الألم والإحباط، وفي تلك اللحظات بدأت أدرك أن ما كنت أظنه علامة على القوة هو في الحقيقة نوع من الاستسلام لما يؤذي، ولم يكن من السهل عليّ الاعتراف بذلك فقد كانت الرغبة في البقاء والتماسك قوية جداً حيث كنت أعتقد أن الابتعاد عن مصادر الألم هو تحلٍ عن مبادئ، ولكن الحقيقة كانت أن حماية النفس تتطلب في بعض الأحيان شجاعة للتخلي عما لا يجلب لي سوى الألم.

إن هذه التجارب كانت دروساً تعليمية قاسية ولكن ضرورية، فقد علمتني أن الشجاعة ليست في الاستمرار في المواقف المؤلمة بل في القدرة على اتخاذ قرارات صعبة لمصلحة الذات، وأن كل خطوة اتخذتها نحو الابتعاد عن الأذى وكل قرار اتخذته لوضعي حدودي كان يعزز شعوري بالقوة والتمكين، كما أنني أصبحت أدرك أن المحبة الحقيقية للنفس لا تعني التمسك

## ما تعلمته من الحياة

بكل ما هو مألوف، بل في القدرة على التفريق بين ما يساهم في نموي وتقييدي، وأصبحت أيضاً قادرة على التعرف على ما هو مضر، وأن أكون صادقة مع نفسي بشأن ما أحججه لتحقيق سلامي الداخلي.

وفي النهاية علمتني الحياة أن حماية النفس تتطلب شجاعة لمواجهة الحقائق الصعبة واتخاذ قرارات جريئة، وتعلمت أن الابتعاد عما يؤذينا ليس ضعفاً، بل هو دليل على احترام الذات.

"علمتني الحياة أن الأشخاص هم مراحل في رحلتي، ولا أحد يبقى للأبد،  
لكن كل منهم يترك أثراً عميقاً في نفسي"

كنت في بداية الرحلة أظن أن وجود الأشخاص حولي هو شيء دائم ومستقر، وكنتُ أعيش على أمل أن العلاقات ستبقى كما هي، وأن الأصدقاء سيظلون أصدقاء والعائلة ستظل دائماً بجانبني، بحيث كنتُ أعتقد أن الحب والوفاء الذي يربطني بهم سيظل ثابتاً، وكان العلاقات الإنسانية تتمتع بخاصية الثبات والاستمرارية.

لكن مع مرور الزمن بدأتُ أكتشف أن الحياة ليست كما تخيلت، فكانت كل مرحلة في حياتي تحمل معها أشخاصاً مختلفين ولكل منهم دوره الفريد في تلك الفترة، فمنهم من أتى يحمل معه رسالة أو درساً، سواء كان ذلك في شكل عطاء غير محدود أو في شكل تحدٍ يثير الدروس المستفادة، ربما كانوا زملاء عمل علموني أهمية الالتزام والإخلاص في العمل، أو أصدقاء علموني كيف أكون صبوراً ومتفهماً، وربما كانوا أشخاصاً عابرين مروا في حياتي ليعكسوا لي جوانب من نفسي كنتُ أحتاج إلى أن أكتشفها، ومنهم من غادر ليترك فراغاً كان عليّ أن أملاه بنفسي، إن هذا التباين في التجارب علمني أن كل شخص يمر في حياتي يساهم في تشكيل شخصيتي ووجهة نظري، وتعلمتُ أن الأشخاص لا يأتون فقط ليملأوا حياتي بالحضور بل ليضيفوا إلى رحلتي قيمة وعمقاً من خلال تفاعلهم وتأثيرهم.

وفي كل مرة أتأمل في الرحلة التي خضتها أرى كيف أن كل مرحلة كانت ضرورية لرحلتي الشخصية، لأنني الآن أستطيع أن أرى الجمال في التغير والتطور، وأنه لا بأس في ألا



يبقى أحد إلى الأبد، وأن كل شخص يمر في حياتي يترك أثراً وهذا الأثر هو الذي يساعدني على  
المضي قدماً والبحث عن الجديد والتعلم من كل تجربة.  
وفي الأخير لقد أصبحت أكثر قوة وأكثر فهماً لما يحيط بي، وأصبح لدي القدرة على  
استقبال التغيرات بمرونة وتقبل، وأدركت أن التغيير هو جزء طبيعي من الحياة وأنه لا ينبغي  
عليّ أن أتمسك بأشخاص قد رحلوا، بل أن أقدر الأثر الذي تركوه وأستمر في رحلتي بتفاؤل  
وثقة، وأصبح لديّ إيمان راسخ بأن كل مرحلة وكل شخص في حياتي بغض النظر عن مدة  
بقائه هو جزء من رحلة مستمرة نحو النمو الشخصي والتطور، وهكذا أصبحت أكثر استعداداً  
لرسم حدود واضحة وتحقيق توازن صحي بين ما أحتمه لتحقيق سعادتي، وما يجب أن أتخلى  
عنه من أجل الحفاظ على سلامتي النفسية.

## "علمتني الحياة ألا أحب شخصاً لا أضمن بقاءه معي إلى الأبد"

كنت في بداية رحلتي أعيش على أمل أن العلاقات التي أبنيتها ستظل ثابتة ومستقرة، وكنتُ أضع كل أمالي في هؤلاء الأشخاص، وأبني توقعاتي حول كيفية استمرارنا معاً، وكان لدي اعتقاد راسخ أن الحب الحقيقي يعني أن نكون معاً إلى الأبد، وأن كل علاقة تستحق الجهد والتفاني الكامل، دون النظر إلى احتمالات الفراق، لكن التجارب علمتني خلاف ذلك فقد اكتشفتُ أن كل علاقة تتطلب أساساً من الثقة والأمان، وأنه لا يمكنني أن أستثمر كل مشاعري في شخص لا أضمن بقاءه إلى الأبد، لأنه مرت بي لحظات من التعلق العميق، كان فيها الأشخاص الذين أحببتهم يبدو أنهم يشكلون جزءاً أساسياً من حياتي، ولكن كما يحدث في كثير من الأحيان فقد وجدنا أنفسنا نتباعد، أو يرحل أحدهم عن حياتي دون سابق إنذار تاركاً وراءه فراغاً كبيراً.

تعلمتُ من هذه التجارب أن الحب الذي يستمر إلى الأبد لا يأتي من مجرد التعلق بالشخص ذاته، بل من بناء أساس متين من الثقة والاحترام المتبادل، وكما أن الاستمرار في علاقة ليس ضماناً لدوامها، وإن محاولة الحفاظ على الحب دون ضمانات للبقاء قد يؤدي إلى الإحباط والألم.

بدأتُ أرى أن الحب الحقيقي يتطلب معرفة أن كل علاقة قد يكون لها نهاية وأن هذا لا يقلل من قيمتها أو عمقها، إذ لم أستطع ضمان بقاء شخص معي إلى الأبد، فإن ذلك لا يعني أن العلاقة غير قيمة بل يعني أنني يجب أن أكون مستعدة للتعامل مع التغيرات والتحديات التي

قد تطرأ، وتعلمتُ أن أعيش اللحظة وأستمتع بكل تجربة ولكن دون أن أعلق آمالي بشكل كامل على بقاء الشخص في حياتي، كما أصبحتُ أكثر وعياً بأهمية بناء العلاقات على أسس صلبة، وأن أكون صادقة مع نفسي ومع الآخرين، ومن خلال كل تجربة أصبحتُ أكثر قدرة على التمييز بين العلاقات التي تستحق الاستثمار الكامل، وتلك التي قد تكون مجرد مرحلة عابرة.

وفي النهاية علمتني الحياة أن أعيش بكل لحظة، وأستمتع بكل تجربة مع الاحتفاظ بالمرونة والاستعداد للتغيير، فالحب الحقيقي يكمن في قدرتي على التعامل مع كل مرحلة بعمق ووعي، وألا أضع كل آمالي في ضمان بقاء شخص معين، بل أن أعيش الحياة بكل جمالها وتحدياتها.

**"علمتني الحياة أنه لا يمكنني أن أقطف ثمار النجاح إن لم أدسّ فوق أشواك الفشل، وأن أتجاوز أحجار المتاعب وأتسلق أشجار المنافسة"**

كانت كل عقبة تقف في طريقي تبدو كجدار عال لا يمكن تجاوزه، وكنت أرتجف في وجه التحديات وأتساءل إن كان لدي ما يكفي من القوة للمضي قدمًا، لقد كانت فكرة الفشل تلاحقني كالظل، تخيفني وتزيد من شعوري بعدم الأمان، وقد كانت تجربتي الأولى مع الفشل بمثابة صدمة كبيرة لي، جعلتني أشعر بالإحباط والحزن، وكأني أخفقت في أول اختبار حقيقي للحياة.

لكن مع مرور الوقت أدركت أن الفشل ليس سوى بداية جديدة وأن الطريق إلى النجاح ليس خطأ مستقيمًا، بل هو مسار مليء بالانعطافات والتحديات، وبدأت أفهم أن الشخص الذي يحقق النجاح هو ليس الذي يسير في طريق مستقيم بل هو الذي يتعلم كيف يتعامل مع المنحنيات والطرق الوعرة، ومع كل تحدٍ جديد كنت أواجهه، كنت أبدأ في رؤية الأمور من منظور مختلف، وبدأت أتقبل أن العقبات هي جزء طبيعي من مسيرتي، وأني أحتاج إلى هذه التحديات لكي أتعلم وأتطور، كما أصبحت أعتبر أن كل عثرة بمثابة فرصة للنمو وكل فشل كدرس يجب أن أستفيد منه لتطوير نفسي، وبعد هذا التفكير بدأت أشعر بتغيير عميق في نظرتي للحياة ولم أعد أرى التحديات كعقبات يجب التخلص منها بأي ثمن بل تعتبر جزء أساسي من رحلتي.

اليوم أدركت أن النمو والتطور لا يأتيان من الراحة والرفاهية، بل من القدرة على التغلب على الصعاب واستخلاص الدروس منها، وأن العمل الشاق والإصرار هما المفتاح

الحقيقي لتحقيق الأهداف، وأن النجاح لا يأتي إلا بعد بذل الكثير من الجهد والتضحيات، كما أنني أقف بثقة وأنا أعلم أنني قادرة على مواجهة أي تحدٍ قد يأتي في طريقي، لأنني أصبحت أقوى وأكثر تصميمًا على تحقيق أحلامي.

وفي نهاية المطاف أنا ممتنة لكل تجربة مررت بها سواء كانت مليئة بالنجاحات أو الفشل، وكل لحظة من لحظات التحدي التي واجهتها علمتني قيمة القوة الداخلية، والقدرة على التكيف مع الظروف، والاستمرار في المضي قدمًا بغض النظر عن الصعوبات، وأخيرًا أصبحت أؤمن بأن الحياة هي رحلة مليئة بالدروس، وكل درس أتعلمه يجعلني أقوى وأقدر على مواجهة المستقبل، والآن أستطيع أن أقول بثقة أنني في الطريق الصحيح نحو تحقيق أهدافي، وأن كل تجربة ساهمت في تشكيل شخصيتي وصنع مستقبلي.

## "علمتني الحياة أن الظروف السيئة تفرز بين من هم فعلاً سند ومن هم مجرد حضور"

عندما بدأت الأزمات تتوالى كانت تلك اللحظات فرصة لاختبار صلابة العلاقات التي اعتقدت أنها قوية، ووجدتها فرصة لفحص من هم حولي ومن هو حقاً مستعد للبقاء بجانبني عندما تكون الأمور في أسوأ حالاتها، وفي البداية كانت المفاجآت محبطة فقد غاب العديد من الأشخاص الذين كنتُ أظن أنهم سيكونون حولي دائماً، بحيث هؤلاء كانوا موجودين في الأوقات الجيدة حينما كانت الحياة سهلة ومليئة بالفرح، ولكن في الأوقات الصعبة عندما كنتُ أحتاج إلى الكلمات الطيبة والتشجيع والمساعدة، كان أولئك الذين يُعتبرون "مجرد حضور" يتخلون عني بسهولة تاركين وراءهم شعوراً عميقاً بالخذلان، وقد ظهروا كمن يختفي خلف الستار غير قادرين على تقديم أي دعم حقيقي.

ولكن على الرغم من خيبة الأمل تلك، كانت الأوقات الصعبة أيضاً فرصة لرؤية من هم فعلاً سندي ومن هم الذين بقوا بجانبني وأظهروا قيمة روابطهم، وكانوا يقدمون لي الدعم بصدق وبدون حساب، ويعطونني القوة للاستمرار والقدرة على مواجهة الصعوبات.

وبعد هذه التجربة تعلمتُ بوضوح أن مجرد وجود الأشخاص بجانبني في لحظات الفرح لا يعني أنهم سيكونون موجودين معي في لحظات الأمل، وأن الأوقات الصعبة تكشف الوجه الحقيقي للناس، وتوضح الفرق بين أولئك الذين يقدمون الدعم الحقيقي وبين أولئك الذين يكونون مجرد مشاهدين.

واليوم أصبحت أميز بين العلاقات التي تُبنى على أسس متينة من الثقة والاحترام، وتلك التي تكون مبنية على أسس هشة تتداعى في أول اختبار حقيقي، وقد أصبحت أيضا أكثر حكمة في اختياري للأشخاص الذين أُحطُ نفسي بهم، حيث بدأت أبحث عن أولئك الذين يظهرون في الأوقات الصعبة، والذين يقدمون لي الدعم الحقيقي دون أن يتخلوا عني عندما أكون في أمس الحاجة إليهم، وفي الأخير علمتني الحياة أن أُقيِّم العلاقات بصدقها وعمقها، وأن أعتز بالسند الحقيقي الذي يبقى بجانبني مهما كانت الظروف.

## "علمتي حياتي أن الصادق مع غيره هو الصادق مع نفسه، وأن الكاذب على غيره هو الناكِر لنفسه"

كنت في بداياتي أظن أن الصدق مسألة يمكن تكييفها حسب الموقف والسياس، وأنه يمكنني التلاعب بالكلمات وإخفاء بعض الحقائق دون أن يكون لذلك تأثير كبير على نقاء ضميري، وكنت أعتقد أن بإمكانني أن أخفي جوانب من نفسي، وأن أكذب بعض الأكاذيب الصغيرة لتسهيل الأمور دون أن ينعكس ذلك على علاقتي أو على نفسي، لكن مع مرور الوقت بدأت أرى أن هذه الأفكار كانت بعيدة عن الحقيقة.

عندما كنت صديقة مع نفسي شعرت أنني أعيش بسلام داخلي ورضا عميق، وكنت أواجه تحدياتي بوضوح وشفافية، وأتعامل مع المواقف بشجاعة دون الحاجة إلى إخفاء أي شيء، إن هذا الصدق مع الذات أتاح لي بناء علاقات صادقة وحقيقية مع الآخرين، وقد كانت هذه العلاقات قائمة على الثقة المتبادلة والفهم العميق، مما جعل التواصل بيننا سلساً وفعالاً وكنت أجد أيضاً أن الصدق هو الجسر الذي يربطني بالناس، وهو الذي يجعلني أستطيع التفاعل بصدق ووضوح.

على نقيض ذلك بدأت أدرك أن الكذب مهما كان صغيراً أو مبرراً، يمكن أن يكون له تأثير مدمر كلما حاولت إخفاء الحقائق أو التلاعب بالكلمات، وكنت أرى أن الكذب يتسبب في تآكل الثقة بيني وبين الآخرين، ولربما الأمر يتعلق فقط بالكذب على الآخرين بل أيضاً بالكذب على نفسي، بحيث كنت أنكر جزءاً من حقيقتي وأحاول إخفاء جوانب من شخصيتي، مما خلق لنفسي صراعاً داخلياً عميقاً، وهذا الصراع لم يكن محصوراً في تجنب



المواجهات أو الحيل الصغيرة، بل كان يتغلغل إلى كل جانب من جوانب حياتي، مما جعلني أعيش في حالة من التناقض وعدم الاستقرار.

من خلال هذه التجارب أدركت أن الصدق مع الذات هو الأساس لكل شيء آخر، فعندما أكون صادقة مع نفسي يصبح الصدق في تعاملاتي مع الآخرين طبيعياً وينبثق بشكل طبيعي من شخصيتي، أما عندما أخفي الحقائق أو أكذب فإن هذا يؤثر بشكل كبير على علاقاتي وعلى نوعية حياتي، فالحياة لا تسير بنجاح إلا عندما نكون صادقين مع أنفسنا أولاً، لأن الصدق هو الطريق إلى السلام الداخلي والتواصل الحقيقي مع الآخرين.

## "علمتني الحياة أن الثقة جسر لا يُبنى إلا على أساس التجارب"

خلال سنواتي الأولى كنت أضع ثقتي بسرعة في الأشخاص الذين يبدوون لي جديرين بها بناءً على انطباعاتي الأولية، بحيث كنت أو من بكلماتهم وأثق في وعودهم دون الحاجة إلى التحقق من أفعالهم، وكنت أتوقع من الجميع أن يتصرفوا وفقاً لمبادئهم، وأن يكونوا صادقين في وعودهم لكن الحياة أثبتت لي أن الأفعال هي التي تحدد مدى جدارة الثقة، وأن الكلمات وحدها لا تكفي.

إن كل تجربة مهما كانت مؤلمة علمتني درساً حول كيفية بناء الثقة بطرائق صحيحة، لأن الحياة هي سلسلة من التجارب التي تعلمنا كيفية التعامل مع الثقة بحذر وذكاء، وعندما نجد أن الأفعال تدعم الأقوال، فإننا نكون قد وجدنا أساساً صلباً لبناء الثقة، ويجب أن ندرك أن الثقة ليست شيئاً يُعطى عشوائياً، بل هي ثمرة العمل الجاد والتجارب المتكررة، فقد أصبحت في العلاقات الشخصية والمهنية أدرك أن الثقة تحتاج إلى أكثر من مجرد حسن الظن، فهي تحتاج إلى مسار من التجارب المشتركة والاختبارات التي تكشف عن صدق النوايا واستمرارية الالتزام، كما أصبح لدي فهم أعمق لأهمية أن نكون حذرين في منح الثقة، وأن نتحقق من مدى مطابقة الأفعال للكلمات.

وفي النهاية أدركت أن الثقة هي بناء طويل الأمد، يعتمد على أساس من تجاربي الحقيقية والاختبارات المتكررة، ويجب أن أكون مستعدة للانتظار والتفحص قبل أن أمنحها، وأن أكون

صديقة مع نفسي في تقييمي للأشخاص والأفعال، إن الثقة بمثابة جسر يتطلب أن أبنيه بحذر وأن أحرص على أن يكون الأساس قويًا وصلبًا لكي يدوم طويلًا ولا ينهار عند أول اختبار. إنني أدرك الآن أن كل خطوة في حياتي وكل تجربة، سواء كانت ممتعة أو مؤلمة ساهمت في تشكيل رؤيتي وفهمي لأهمية الثقة، فقد أصبحت أرى أن الثقة ليست مجرد حالة يمكن اكتسابها بسرعة، بل هي عملية تنمو مع الزمن وتتطلب مني الصبر والحكمة، وأن أتخذ الحذر وعدم التسرع في منح الثقة ليس تعبيرًا عن قلة الإيمان بالآخرين، بل هو احترام لذاتي وللتجارب التي مررت بها، ولذا أسعى دائمًا لأن أكون يقظة في علاقاتي، متيقنة أن الثقة تستحق الجهد والوقت اللازمين لبنائها بطريقة صحيحة ومستدامة.

**"علمتني الحياة أن أتحدث مع حيوان لا يتكلم لكنه يحس، أفضل من أن أتحدث مع إنسان يفهم لكنه لا يحس"**

كنت أحياناً أجد نفسي جالسة بجوار قطتي أتحدث معها وكأنها تستمع لكل ما يختلج في صدري، وكن أروي لها أفراحي وهمومي وأسراي، لم تكن ترد علي، ولكن في صمتها كنت أجد أكثر مما يمكن أن يقدمه لي الكثير من البشر، لقد كانت تحس بما أشعر به دون أن أحتاج لشرح أو توضيح وكانت تعبر لي بلمسة صغيرة أو نظرة هادئة، وكأنها تقول لي: "أنا هنا معك، أشعر بما تشعرين به".

في المقابل كم من مرة تحدثت مع بشرٍ كنت أظن أنهم يفهمونني، لكنهم لم يكونوا يحسون بعمق مشاعري، وكانوا يفهمون الكلمات التي أنطق بها، لكنهم يعجزون عن الشعور بما خلف تلك الكلمات، كأن هناك جدار خفي بيننا جدار من عدم الفهم الحقيقي واللامبالاة، وبهذا أدركت أن البشر ليسوا دائماً قادرين على تقديم الدعم العاطفي الذي أحتاجه، فأحياناً يتحدثون فقط لأنهم يعتقدون أنهم ملزمون بذلك وليس لأنهم يريدون فعلاً مشاركة مشاعري، وفي تلك اللحظات شعرت أن حديثي معهم كان بلا جدوى ومجرد كلمات تتطاير في الهواء دون أن تترك أثراً.

وعلى نقيض ذلك كانت الحيوانات بالرغم من صمتها كانت قادرة على ملء الفراغ العاطفي بداخلي، وكانت تمنحني الراحة والطمأنينة وكأنها تعرف أن ما أحتاجه ليس الكلام، بل الإحساس بالحضور والقبول دون شروط، ووجدت في حديثي معها ملاذاً من عالم مليء بالضوضاء والصخب عالم لا يفهم فيه الكثيرون قيمة المشاعر الحقيقية.

وفي النهاية قد تكون الكلمات ضرورية للتواصل في عالم البشر، لكن المشاعر هي التي تجعلنا نشعر أننا نفهم ونتواصل على مستوى أعمق، وأني إذا كنت أبحث عن فهم حقيقي فإنني قد أجده في عيون حيوان ينظر إليّ بحب أكثر مما قد أجده في حوار مع شخص يفهم الكلمات لكنه لا يشعر بها، وقد علمتني الحياة أن أبحث عن هذا النوع من الاتصال الصامت بحيث لا يكون الكلام هو الوسيلة الوحيدة للتعبير، وربما وجدت في الحيوانات رفقاً أفضل من بعض البشر، لأنهم يفهمني بقلبهنّ وليس بعقولهنّ فقط، وهذا النوع من الفهم هو ما كنت أبحث عنه دائماً وما وجدت فيه السلام الداخلي والرضا.

## "علمتني الحياة أنني إذا أردت تصحيح الأخطاء، فعليّ أن أبدأ بنفسي أولاً"

كنت في البداية أظن أن التغيير يجب أن يبدأ من الخارج، من الآخرين أو من الظروف المحيطة بي، وكنت أبحث عن حلول لمشاكل قد تكون في جوهرها ناتجة عن أخطائي أو ضعف في قدرتي على فهم موقفني بشكل صحيح، لكن مع مرور الوقت وتراكم التجارب بدأت أرى أن التغيير الحقيقي لا يمكن أن يحدث إلا عندما أكون أنا المستهدفة بالتغيير، وأن تصحيح الأخطاء يتطلب شجاعة كبيرة، فهي ليست مجرد عملية خارجية بل هي رحلة داخلية تتطلب مني مواجهة نفسي بصدق، ويجب أن أكون قادرة على الاعتراف بأخطائي والتعلم منها بدلاً من محاولة إنكارها أو إلقاء اللوم على الظروف.

ولقد تعلمت أن التغيير لا يأتي بشكل مفاجئ، بل هو عملية مستمرة تتطلب صبراً وعملاً مستمراً، فعندما أبدأ بنفسي أولاً، أكون قد وضعت نفسي على الطريق الصحيح نحو تحسين حياتي وحياة من حولي، وأن التغيير الداخلي هو القوة المحركة التي تجعل كل شيء آخر يتغير بشكل أفضل.

وعندما بدأت أرى نتائج هذا العمل الداخلي، شعرت بسعادة ورضاً لم أكن أشعر بهما من قبل، وأصبحت أكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات والمشاكل، وأصبحت علاقاتي بالآخرين أكثر تناغمًا، ولقد أدركت أنني عندما أبدأ بتغيير نفسي فإنني أضع الأساس لتغيير إيجابي ومستدام في حياتي وحياة من حولي.

وفي النهاية تعلمت أن التغيير الحقيقي لا يمكن أن يأتي من الخارج، بل يجب أن يبدأ من الداخل، وعندما أعمل على تحسين نفسي، فإنني أساهم بشكل مباشر في تحسين حياتي وفي خلق تأثير إيجابي في العالم من حولي، وأن أبدأ بنفسي يعني أنني أتحمّل مسؤولية حياتي وأصبح القائدة التي توجه مساري نحو الأفضل، ولم تكن هذه الرحلة الداخلية سهلة، ولكنها تستحق كل جهد يبذل، لأنني في النهاية سأكون قد صنعت لنفسي حياة أكثر سلامًا وسعادة، وساهمت في بناء بيئة أكثر جمالًا وصدقًا لمن أحب.

**"علمتني الحياة أنه عند الخلاف لا أنكر فضلاً، ولا أفشي سراً، ولا أهتك عرضاً، ولا أنسى الفضل بيننا"**

عبر دروب الحياة عرفت أن العلاقات الإنسانية ليست دائماً مفروشة بالورود، قد أواجه الخلافات والاختلافات، وقد يتعكر صفو العلاقات بيني وبين من أحب، لكنني تعلمت أن الكرامة والأخلاق يجب أن تبقى حاضرة مهما كانت الظروف، فعندما أختلف مع أحد أذكر نفسي دائماً بأن الخلاف لا يمحو الخير الذي كان بيننا، فقد يكون الشخص الذي أختلف معه قد وقف بجانبني في يوم من الأيام أو قدم لي معروفاً لا يمكن نسيانه، لهذا أحرص على ألا أنكر فضله مهما اشتد الخلاف، وأتذكر اللحظات الجميلة والمواقف النبيلة التي جمعتنا، وأضعها نصب عيني لأظل محافظة على تقديري له.

وتعلمت أيضاً ألا أفشي سراً أتمنني عليه الآخرون، حتى وإن انتهت العلاقة أو دب الخلاف، فالأمانة في حفظ الأسرار واجب أخلاقي، وأي محاولة لاستخدام هذه الأسرار ضد الشخص الآخر تُعد خيانة لا تغتفر، فقد تظل الأسرار في قلبي محمية بجدار من الثقة التي بُنيت بيننا، وألا أهتك عرض من اختلفت معه فالإساءة لسمعة الآخرين ومحاولة تشويه صورتهم تصرفات لا تليق بأخلاقي ولا بقيمي الإنسانية، فالخلاف لا يعني أن أنحدر إلى مستوى الإساءة والتجريح، بل يجب أن أتعامل مع الأمور بنزاهة واحترام.

كما أنني لا أنسى الفضل بيننا مهما تباعدت المسافات أو تعمقت الخلافات، فالفضل يبقى محفوظاً في الذاكرة يضيء بنوره في أوقات الشدة والضيق، وتعلمت أن أكون ممتنة لكل من ساعدني ودعمني في حياتي، وألا أنسى الجميل، حتى لو انتهت العلاقة بيننا.



وفي النهاية فإن هذه المبادئ تساعدني على بناء علاقات متينة، وتمنحني راحة البال حتى في أصعب الأوقات، وأن أعيش حياتي وأنا على يقين بأن الخلافات جزء من التجربة الإنسانية، وأن المحافظة على الأخلاق والكرامة في مواجهتها هي ما يجعلني بشراً أفضل، وإنني أؤمن أن الأخلاق والوفاء هما الأساس لبناء حياة هادئة ومستقرة، وهكذا أوصل رحلتي في الحياة مسترشدة بهذه الدروس التي تعلمتها، وأعمل على نشرها بين من حوли لأساهم في بناء مجتمع أكثر نزاهة ووفاء.

## "علمتني الحياة أنني ولدت وحيدة وساموت وحيدة، وبين هاتين المحطتين، أعيش رحلة مليئة بالتجارب والاختبارات"

بدأت رحلتي منذ اللحظة التي فتحت فيها عيني على العالم، حيث كنت وحيدة في وجه هذه الحياة الجديدة، وكانت تنبض في داخلي مشاعر مختلطة من الفضول والخوف، وكنت أعرف منذ البداية أنني أواجه هذه الحياة بمفردي حتى وإن كنت محاطة بالناس، وفي بداية الطريق كنت أبحث عن المعنى في كل تجربة، رغم أنني كنت أرتبط بأناس آخرين ورغم قرب هؤلاء الأشخاص لم يكونوا قادرين على ملء الفراغ الذي شعرت به داخلي، وكل تجربة جديدة كانت تأتي كاختبار لتعلمني دروساً عن الصبر والقوة والتحمل.

كانت الأوقات الصعبة هي الأكثر تحدياً حيث كنت أواجهها بمفردي دون أن أجد من يشاركني معاناتي، وكانت تلك اللحظات تجعلني أشعر بأنني أسير في طريق مظلم، ولكنني اكتشفت أنه في هذا الظلام يمكنني أن أكتشف نوري الداخلي، كما تعلمت أن الوحدة ليست شيئاً يجب الخوف منه، بل هي جزء من تكويني وهي فرصة للتعرف على نفسي بعمق.

مع مرور الأيام أدركت أن الحياة ليست مجرد رحلة نعيشها برفقة الآخرين بل هي تجربة فردية يتم فيها تشكيل شخصيتي وتقدير ذاتي، وكلما اقتربت من نهاية الرحلة شعرت بعمق القناعة بأن الوحدة ليست مصدر ضعف، بل هي مصدر قوة، كما أنها تجعلني أقوى وتجعلني أستمد الفرحة والطمأنينة من داخلي، ومن خلال هذا الفهم المتجدد أستطيع أن أرى كيف أن كل اختبار مهما كان صعباً يحمل في طياته فرصة للتطور والتعلم، وفي النهاية فإن الوحدة تمنحني مساحة للتفكير والتخطيط والنمو بطرق قد لا أتمكن من تحقيقها في وجود

الآخرين، وأجد نفسي أقوى وأشد عزيمة وأقرب إلى جوهر ذاتي، وإن رحلتي بين الولادة والموت تصبح بذلك أعمق وأكثر معنى بحيث تُعزز من قدرتي على تحقيق أهدافي الشخصية والتوصل إلى فهم أعمق لمكانتي في هذا العالم.

## "علمتني الحياة أن أتجنب الحديث أثناء الغضب، فقد يكون كلامي صحيحًا، لكن حتمًا سيكون أسلوبِي خاطئًا"

كنت أظن أن التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح أثناء الغضب هو السبيل الأمثل للتعامل مع الصراعات، لكن التجارب علمتني خلاف ذلك، صحيح أنني كنت أؤمن بقوة أن كل كلمة أقولها تكون صحيحة وأنني أستند إلى حقيقة واضحة، لكنني اكتشفت أن الغضب لا يغير من صحة ما أقول بقدر ما يفسد الطريقة التي أعبر بها عنه، وفي تلك اللحظات كان يتسلل إلى كلامي شيء من الشدة والمرارة، ويجعل الرسالة التي أحاول إيصالها تبدو أكثر قسوة من اللازم.

وكان يتضح لي أن عواطفِي المتأججة تجرفني بعيدًا عن العقلانية، مما يجعل كلماتها التي تُلقى تبدو كألسننة نيران مهما كانت نواياي صافية، فإن الأسلوب الذي أعبر به أثناء الغضب غالبًا ما يكون جارحًا وغير بناء، وأن الكلمات قد تكون صائبة في جوهرها لكن قد تتحول إلى طعنات موجهة وتتسبب في جرح مشاعر الآخرين وتدمير العلاقات بدلاً من إصلاحها.

وقد تعلمت أن الغضب ليس سببًا للتهجم أو الإيذاء، بل هو دعوة لمراجعة الذات وتقدير المشاعر الأخرى، وعندما أتعامل مع مشاعري الغاضبة بطريقة واعية، أستطيع أن أظهر الاحترام والتفهم لوجهات نظر الآخرين، وأساهم في بناء علاقات قائمة على التواصل البناء، وأدركت أيضًا أن كل كلمة أقولها لها وزن وتأثير، وأن عليّ أن أكون مسؤولة عن كيفية تأثير هذه الكلمات عليّ من حولي.

واليوم كلما مررت بلحظات غضب، أذكر نفسي بأن أستفيد من فترة الصمت لتقييم الأمور بهدوء، وأصبح بإمكانني أن أعبّر عن نفسي بطريقة تعكس نضجي وتفهمي العميق لمشاعر الآخرين، لأنني أعلم أن الفعالية في التواصل لا تكمن فقط في صحة ما أقول، بل في الطريقة التي أقدمه بها وكيف يؤثر ذلك في العلاقات التي أعتز بها، وعندما أدرك أن الأسلوب الذي استخدمه أثناء الغضب يمكن أن يحسن أو يُفسد الأثر الذي أتركه، أستطيع أن أكون أكثر حكمة في التعبير عن نفسي بطريقة تحقق أهدافي دون الإضرار بمن حولي.

## "علمتني الحياة أن كل يوم أملك خيارين: إما أن أواصل نومي وأحلم، أو أن أستيقظ وأحقق"

كنت في بداية كل يوم جديد عندما أستسلم للراحة وأبقى غارقة في أحلامي، أجد نفسي في حالة من الخمول والانتظار، وكان حلمي يظل مجرد فكرة في رأسي لا تتحقق على أرض الواقع وكنت دائماً أسأل نفسي ماذا سأفعل؟ هل سأبقى في منطقة راحتي وأحلم بالأشياء التي أريدها؟ أم سأستيقظ وأتخذ خطوات فعلية نحو تحقيق تلك الأحلام؟ كان هذا السؤال يرن في ذهني كجرس تنبيه، يذكرني أن كل لحظة هي فرصة لبدء شيء جديد أو لتحريك خطواتي نحو أهدافي.

وفي كل صباح كنت أواجه خيارين: إما أن أكون شخصاً يظل في موقع الراحة يتمنى الأشياء من بعيد، أو أن أكون شخصاً يتحدى الصعاب ويأخذ المبادرة لتحقيق تلك الأمنيات، ثم بدأت أعي أن الاستيقاظ والعمل على تحقيق أحلامي هو الطريق الوحيد لتحويل الأمانى إلى واقع ملموس، وكانت الأيام التي اخترت فيها الاستيقاظ ومواجهة التحديات هي الأيام التي حققت فيها خطوات حقيقية نحو أهدافي، فكل خطوة صغيرة وكل جهد بذلته كان يقربني من تحقيق أحلامي أكثر فأكثر.

ومع مرور الوقت بدأت أرى نتائج هذا العمل ووجدت أن تحقيق الأحلام ليس مجرد فكرة بعيدة، بل هو هدف يمكن الوصول إليه من خلال العمل الجاد والمثابرة، وكنت كلما واجهت صعوبات أو تحديات كنت أذكر نفسي بأن الخيار هو بيدي يمكنني أن أختار

الاستسلام والعودة إلى حالة الانتظار، أو أن أستمري في السعي لتحقيق أهدافي، وهذا الإدراك منحني القوة والعزيمة للاستمرار، حتى عندما كان الطريق صعباً أو غير واضح.

وفي النهاية علمتني الحياة أن كل يوم هو فرصة جديدة للانطلاق نحو تحقيق أحلامي، وأن النجاح ليس بعيداً، بل هو نتيجة للقرارات التي أتخذها والجهود التي أبذلها، وهذا الإدراك جعلني أعيش حياة مليئة بالأمل والطموح، وأحافظ على التركيز على أهدافي مهما كانت التحديات، كما أصبح كل يوم بداية جديدة لتحقيق أحلامي، وكل صباح هو فرصة جديدة للانتقال من عالم الأحلام إلى عالم الواقع.

## "علمتني الحياة أن ما يقتل العلاقة بين الزوجين هو الإهمال والتجاهل، وليس الفقر والهشاشة"

لطالما اعتقدت أن الفقر أو الظروف المالية الصعبة هي ما يمكن أن يهز أركان أي علاقة، وكنت أرى في الأفلام والقصص كيف أن المال يمكن أن يكون سبباً للمشاكل والانفصالات، لكن الحياة علمتني درساً مختلفاً حيث بدأت ألاحظ كيف أن العلاقات المحيطة بي تتعرض للتآكل ليس بسبب قلة المال بل بسبب قلة الاهتمام، وفي بداية أي علاقة يكون الحب هو المحرك الرئيسي، ولكن هذا الحب يحتاج إلى تغذية ورعاية، ولا يكفي أن نحب فقط بل يجب أن نُظهر هذا الحب من خلال أفعالنا اليومية، وعندما كنت أشاهد الأزواج من حولي رأيت كيف أن الإهمال ولو كان بسيطاً يمكن أن يتراكم ويصبح حاجزاً كبيراً بين الطرفين، ولم يكن الفقر هو العدو الحقيقي للعلاقة، بل كان الإهمال والتجاهل.

الإهمال يظهر عندما نتوقف عن الاستماع لبعضنا البعض، عندما نفقد الرغبة في معرفة ما يزعج الطرف الآخر أو يسعده، والتجاهل هو العدو الآخر للعلاقات عندما نتجاهل الاحتياجات العاطفية للشريك، وعندما نتوقف عن التعبير عن حُبنا واهتمامنا، فنشعر بالبعد والوحدة، أما الفقر قد يكون اختباراً لكنه لا يمكن أن يدمر العلاقة إذا كان هناك حب واهتمام متبادل.

من خلال ملاحظاتي وتجربتي مع الأصدقاء والعائلة، تعلمت أن العلاقة الصحية تحتاج إلى جهود مستمرة من الطرفين، وأن كل يوم هو فرصة جديدة لإظهار الحب والاهتمام ولتقوية



الروابط وبناء الثقة، أما الفقر والهشاشة، فيمكن تجاوزهما لكن الإهمال والتجاهل يحتاجان إلى وعي وإدراك للتعامل معهما.

وفي نهاية المطاف أدركت أن الفقر ليس العقبة الحقيقية، بل إن العلاقات تتطلب العمل المستمر والتفاني، وأنه علينا أن نكون دائماً حاضرين بقلوبنا وعقولنا، وأن نعبر عن حبنا واهتمامنا بأفعالنا، وأن العلاقات تزدهر بالاهتمام والرعاية، ويجب أن نكون دائماً مستعدين للاستماع وللتعبير عن مشاعرنا ولتقديم الدعم والمساندة، وبهذه الطريقة فقط يمكننا بناء علاقات قوية ومستدامة قادرة على تجاوز أي تحدٍ يواجهها.

## "علمتني الحياة أن أكون إنسانة قبل أن أكون بشرية وأن أكون امرأة قبل أن أكون أنثى"

لقد واجهت مواقف عديدة كان فيها من السهل أن أختار الطريق السهل، الطريق الذي تسيطر عليه الغرائز والرغبات الآنية، ولكنني تعلمت أن أرتقي بذاتي وأن أبحث عن الجوانب الأكثر عمقًا في حياتي، وأن أكون إنسانة تضع مشاعر الآخرين وكرامتهم في المقدمة، وأن أتعامل مع الآخرين بحب وصدق، وأن أكون صديقة وأختًا وابنة، وأن أعطي دون أن أتوقع شيئًا في المقابل.

وأن أكون إنسانة يعني أن أمتلك القدرة على رؤية الجمال في التفاصيل الصغيرة، أن أستمتع بمشاركة لحظات الفرح مع من حولي، وأن أكون يدًا حانية في لحظات الحزن، أما عن كوني امرأة قبل أن أكون أنثى، فهذا يعني أنني اخترت أن أحتضن قوتي الداخلية، وأن أحتفي بعقلي وروحي قبل مظهري، لأن الحياة علمتني أن الأنوثة ليست فقط في الشكل أو المظهر الخارجي، بل في كيفية التعبير عن ذاتي في الحكمة، والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في الصمود أمام التحديات، وفي القدرة على إظهار الرقة والعطف دون أن أخسر استقلالي أو قوتي.

كثيرًا ما كانت تُفرض عليّ معايير ضيقة حول كيف يجب أن أكون، وكيف يجب أن أظهر وأن أتصرف كأنثى، ولكنني اخترت أن أكون امرأة تعرف قيمتها تتجاوز حدود السطحية لتصل إلى أعماق جوهرها، واخترت أن أكون تلك التي تقود حياتها بشجاعة وتحتفل بكل جانب من جوانب وجودها، دون أن تسمح لأي شيء بأن يقلل من شأنها، ولقد اخترت أن

أكون إنسانة تهتم بمعاني الحب والصدق والإخلاص، وأن أكن امرأة تعرف أن قوتها الحقيقية تكمن في قدرتها على التوازن بين القوة والنعومة، وبين الحكمة والحساسية، وامرأة ترى في نفسها أكثر من مجرد أنثى، وترى فيها القوة والإبداع والقدرة على التغيير.

وفي النهاية فإن الحياة مليئة بالتحديات، ولكنني أعلم أنني بكوني إنسانة قبل أن أكون بشرية، وامرأة قبل أن أكون أنثى، سأكون قادرة على مواجهة هذه التحديات بوعي وإرادة لا تنكسر، وسأستمر في السعي نحو الأفضل نحو أن أكون أنا وبكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى.

"علمتني الحياة: بينما هم ينامون، أنا سأعمل؛ وبينما هم يحتفلون، أنا أتعلم؛ وبينما هم ينفقون، أنا أدخر؛ وبينما هم يحلمون، أنا سأعيش"

أستيقظ مع أول خيوط الفجر في الصباح الباكر، بينما يغط العالم في نومه العميق، لأنني أعلم أن العمل الجاد في هذه الساعات الصامتة يمنحني تفوقاً هائلاً، وبينما هم ينامون أنا أعمل بجدية، أرسم خططي وأضع أهدافي، لأن في هذا الهدوء أجد الوقت لأفكر وأبتكر ولأأخذ خطوات صغيرة لكنها مؤثرة نحو تحقيق أحلامي، وفي الوقت الذي ينشغل فيه الناس بالاحتفالات والمناسبات، أجد نفسي متلهفة للعلم والمعرفة، أفتح الكتب وأغوص في عوالم جديدة، وأتعلم وأكتسب مهارات جديدة، لأنني أدرك أن التعلم هو المفتاح لكل باب أريد فتحه، وأن كل ساعة أقضيها في التعلم تزيدني قوة وثقة، وبينما هم يحتفلون أنا أتعلم لأنني أعلم أن هذا الاستثمار في نفسي سيعود عليّ بفوائد لا تقدر بثمن، إن الإنفاق العشوائي هو عدو التقدم، لذا تعلمت أن أدخر بحكمة بينما ينفق الآخرون أموالهم على الأشياء الفانية، أركز على توفير مالي واستثماره في ما يعود عليّ بالنعف، وأدركت أن الادخار ليس مجرد فعل توفير المال، بل هو تخطيط للمستقبل وضمان لتحقيق الاستقلال المالي.

وفي الوقت الذي يحلم فيه الآخرون بأحلامهم الوردية، أختار أن أعيش أحلامي على أرض الواقع، ولا أكتفي بالتمني، بل أعمل بجد لتحقيق ما أصبو إليه، وأدركت أن الأحلام لا تتحقق بالتمني فقط، بل بالعمل المستمر والتفاني، وكل خطوة أخطوها نحو هدفي تجعلني أقرب إلى تحقيق أحلامي، وكل تحدٍ أواجهه يزيدني إصراراً وعزيمة.

وقد استخلصت من تجارب الحياة بينما هم ينامون أستمروا في العمل على تطوير نفسي وتحقيق أحلامي، وبينما هم يحتفلون أتعلم وأكتسب معارف جديدة تفتح لي آفاقاً أوسع، وبينما هم ينفقون أذخر بحكمة لأبني مستقبلاً أفضل، وبينما هم يلمون أعيش كل لحظة بوعي وإصرار لتحقيق ما أصبو إليه، وهذا هو الطريق الذي اخترته لتحقيق النجاح والسعادة.

## "علمتني الحياة أن أكون ممتنة على صمودي، وأن أكون فخورة بنفسي على أصغر إنجاز صنعته"

منذ صغري كنت أرى في الحياة ميداناً للصراع، حيث يتعين عليّ أن أثبت نفسي وأحقق أحلامي، وكنت أرى الفخر والاعتزاز في عيون من حولي حين أنجز شيئاً كبيراً، لكنني لم أكن أدرك أن تلك الإنجازات الصغيرة التي أحققها يومياً تستحق نفس القدر من الفخر، وفي كل مرة شعرت بالإحباط كنت أذكر نفسي بأن الطريق الطويل يبدأ بخطوة، وأن كل إنجاز صغير كإتمام مهمة صعبة أو تعلم شيء جديد، هو بمثابة لبنة أخرى في بناء شخصيتي القوية، ولم أعد أقل من شأن أي إنجاز مهما كان بسيطاً.

وعندما تخرجت من الجامعة بعد سنوات من الكفاح والدراسة شعرت بفخر عظيم، لكن ما لم يدركه الكثيرون هو أن الفخر الأكبر كان في قدرتي على الاستيقاظ كل يوم ومواجهة صعوبات الحياة بصبر وتفاؤل، وقد كانت الأيام التي استطعت فيها تجاوز القلق والضغط، وإنجاز المهام الصغيرة هي التي علمتني قيمتي الحقيقية.

تعلمت أن أكون ممتنة على صمودي في وجه المصاعب، فقد كنت أقف شامخة أمام الرياح العاتية متأملةً في قوتي الداخلية التي لا تُقهَر، كما تعلمت أن أكون فخورة بكل خطوة أخطوها مهما كانت صغيرة لأن كل خطوة تقربني من هدفي وتجعلني أقوى، وأصبحت أحتفل باللحظات الصغيرة: عندما أقرأ كتاباً ينير لي فكرة جديدة، أو عندما أساعد شخصاً يحتاج إلى العون أو حتى عندما أبتسم في وجه الصعاب، فكل هذه اللحظات تستحق أن أكون فخورة بها

لأنها تشكل شخصيتي وتصقلها، كما أدركت أن الفخر الحقيقي يأتي من الداخل ومن رضاي عن نفسي وعن كل ما أقدمه بغض النظر عن حجم الإنجاز.

وفي النهاية علمتني الحياة أن أكون ممتنة لصمودي لأنه هو الذي يبقيني مستمرة، وأن أكون فخورة بنفسي على كل إنجاز صنعته لأنه هو الذي يجعلني أتقدم، ولأنني تعلمت أن الفخر لا يحتاج إلى إنجازات ضخمة، بل يكمن في القدرة على البقاء قوية وثابتة أمام كل تحدٍ.

## "علمتني الحياة أن أكون فقيرة المال أفضل من أن أكون فقيرة الأخلاق"

كنت أشعر أحياناً أن المال يمكن أن يشتري كل شيء، لكن مع مرور الوقت وجدت أن هذه النظرة سطحية وأن الثروات المادية ليست هي ما يحدد قيمة الإنسان، بينما كنت أعيش في رفاهية معينة بدأت ألاحظ أن المال لا يمكن أن يعوض عن القيم والأخلاق، فقد كانت هناك لحظات شعرت فيها بالفراغ رغم وفرة المال، وتعلمت أن السعادة الحقيقية لا تأتي من المال، بل من القيم التي أعيش وفقاً لها.

ثم جاء الوقت الذي واجهت فيه صعوبات مالية، ووجدت نفسي مضطرة للعيش بمستوى أقل من الرفاهية التي كنت معتادة عليها، ورغم التحديات التي واجهتها وجدت أنني أكثر ارتياحاً عندما كنت أعيش بقيم ومبادئ راسخة، وتعلمت أن الفقر المالي ليس شيئاً يعكر صفو حياتي بقدر ما يعكر صفوها الفقر الأخلاقي، وفي أيام الشدة عندما كنت أفترق إلى المال وجدت أن الأخلاق هي ما يمدني بالقوة والصبر، وكانت القيم التي تربيت عليها مثل الصدق والوفاء والرحمة هي التي ساعدتني على التغلب على الصعاب، وهي التي جعلتني أجد الدعم الحقيقي من الأشخاص المحيطين بي، لأن الأخلاق الطيبة تجذب الناس الجيدين وتجعل العلاقات أكثر صدقاً وعمقاً.

كما أنني اكتشفت أن التمسك بالأخلاق القوية يساعد في بناء سمعة طيبة وهذا أكثر قيمة من أي ثروة مادية، وفي كل مرة كنت أواجه موقفاً صعباً، كنت أذكر نفسي بأن القيم التي



أتمسك بها هي ما يجعلني أقوى، وأن الثراء الحقيقي يكمن في الحفاظ على الشرف والقيم الأخلاقية.

وفي النهاية تعلمت أن الفقر المالي ليس نهاية العالم، وأنه يمكن تعويضه بالعمل الجاد والإصرار، لكن الفقر الأخلاقي على العكس هو ما يترك أثراً سلبياً عميقاً في حياة الإنسان ويصعب إصلاحه، لأن الأخلاق هي الأساس الذي يبنى عليه كل شيء آخر في الحياة، وهي ما يمنحني الشعور بالرضا الداخلي والسلام، وهذه الفكرة أصبحت مرشداً لي ومصدر إلهام في كل قرار أتخذه، وأصبحت أعيش حياتي بمرونة ومحاطة بالقيم التي تجعلني أفتخر بنفسِي وبما أنا عليه أكثر من أي ثروة مادية قد أمتلكها.

## "علمتني الحياة ألا أسمح لأحد أن يأخذ مني سعادتي طالما لا يمكن لأحد أن يحمل عني ألمي."

طوال رحلتي في الحياة لقد واجهت مواقف كثيرة، حاولت فيها الظروف والأشخاص أن يتزعوا مني لحظات الفرح والرضا، ففي البداية كنت أسمح للآخرين بالتأثير في مزاجي، وكنت أسمح لهم بأن يعكروا صفو سعادتي بتعليقاتهم أو بتصرفاتهم، ولكن مع مرور الوقت والتجارب التي مررت بها أدركت حقيقة مهمة وبدأت أتساءل إذا كان الألم الذي أشعر به لا يمكن لأحد أن يحمله عني، فلماذا أسمح لأحد أن يسلبني سعادتي؟

لقد أيقنت أن هذا الألم هو جزء من تجربتي الشخصية، وهو ما يشكلني ويجعلني أقوى، ولا يمكن لأحد أن يشعر بما أشعر به أو يحمل هذا العبء عني مهما كانت درجة قربته مني، وفي اللحظات التي شعرت فيها بأشد أنواع الألم كنت أدرك أنني الوحيدة التي تستطيع أن تتحمل هذا الحمل الثقيل، ولربما أحد يستطيع أن يخفف عني هذا العبء بشكل كامل، فالألم تجربة خاصة مرتبطة بأعمالي وأفكاري ومشاعري، ومع ذلك في الوقت نفسه كنت أجد في داخلي تلك القدرة العجيبة على الشعور بالسعادة والرضا حتى في أصعب الظروف، وأدركت أن سعادتي ليست مرتبطة بالخارج، بل هي قرار أخترته في كل يوم وفي كل لحظة، ومن الطبيعي أن أكون أنا المسؤولة عن حماية سعادتي، لأنها قوتي الداخلية التي تضيء لي الطريق وسط الظلام. عندما تأملت هذه الفكرة بدأت أضع حدودًا واضحة بيني وبين الآخرين، ولم أعد أسمح لهم بالتحكم في مشاعري أو بالتأثير في سعادتي، وأصبحت أكثر وعيًا بقوتي الداخلية

وأكثر تصميمًا على حماية تلك الشرارة التي تمنحني الحياة، ولم يعد يهمني ما يقوله الناس أو كيف ينظرون إلى حياتي لأنني أدركت أن سعادتي ليست في أيديهم.

واليوم أعيش حياتي على هذا الأساس وأعلم أنني سأواجه المزيد من التحديات والصعوبات، وأن هناك لحظات من الألم ستأتي لا محالة، ولكنني أيضًا أعلم أنني قادرة على تجاوزها، وأنني سأظل متمسكة بسعادتي مهما حدث، لأنني في نهاية المطاف أنا الوحيدة المسؤولة عن حياتي وعن مشاعري، ولا أحد يملك الحق في أن يأخذ مني ما هو ملكي ولا أحد يستطيع أن يحمل عني ألمي وبالتالي لا أحد يستطيع أن يسلبني سعادتي.

## "علمتني الحياة أن الحرية هي التحرر من قيود الحزن، وليست مجرد الخروج من السجن"

لظالما كنت أعتقد أن الحرية تعني الانطلاق من مكان ما أو الهروب من قيود تفرضها عليّ الظروف، لكنني أدركت الآن أن الحرية الحقيقية هي تلك التي تتغلغل في داخلي، وتلك التي تمنحني القوة لأكون نفسي بلا خوف أو تردد.

كلما جلست وحدي أفكر في معنى الحرية أجد أن الحزن هو أكثر السجون قسوة وأنه يلتف حول قلبي مثل الأصفاد الحديدية ويسحبني إلى أعماق الظلام، ويجعلني أسيرة لأفكار سوداوية ومشاعر مؤلمة، ولكن عندما أتحرر من هذا الحزن أشعر بوزن كبير يُرفع عن كاهلي، وأستطيع التنفس بحرية لأول مرة، وعندما أتحرر من قيود الحزن أستطيع أن أحب بصدق وأمنح من حولي طاقة إيجابية، وأستطيع أن أشارك الآخرين أفراحي وأحزاني دون خوف من الحكم أو الرفض وأشعر بالاتصال العميق مع الناس، وأدرك أننا جميعًا نبحث عن الحرية بطريقتنا الخاصة.

أدركت أن الحرية هي أن أعيش الحياة بشروطي، وأن أختار طريقي وأتبع أحلامي، وأن أكون قادرة على الوقوف في وجه العواصف بثبات وقادرة على النظر إلى المرأة والابتسام، وأن أجد السلام في أعماقي مهما كانت الظروف، لأنني أعرف أنني حرة حقًا ليس فقط من القيود المادية، بل من القيود النفسية والعاطفية التي كانت تقيديني.

وفي نهاية الأمر أدركت أن الحرية هي أعظم هدية يمكن أن أمنحها لنفسي، وهي النور الذي يضيء طريقي، والقوة التي تدفعني للاستمرار، وهي الأمل الذي ينمو في قلبي والإيمان بأنني أستطيع أن أكون ما أريد وأحقق ما أطمح إليه، لأنني حرة من قيود الحزن وأعيش حياتي بروحي الحرة.

## "علمتني الحياة أن الشخص الذي يستحق أن أجلس معه وأساعده على تصحيح أخطائه في هذه الحياة هو أنا"

لظالما كنت أسعى لمساعدة الآخرين، أتفانى في تقديم الدعم والنصح لكل من حولي، وكنت أعتقد أن هذا هو واجبي الأخلاقي، وأن أكون دائماً موجودة من أجلهم، لكن مع مرور الوقت بدأت أشعر بثقل تلك المسؤوليات على كاهلي، وأدركت أنني أغفلت شخصاً مهماً جداً، شخصاً يحتاج إلى نفس القدر من الرعاية والاهتمام ذلك الشخص هو أنا.

تعلمت أن أجلس مع نفسي وأراجع أخطائي، وأتأمل في قراراتي السابقة، وأصبحت أدرك أن التصحيح يبدأ من الداخل حين أبدأ بالاهتمام بنفسي وبالعامل على تحسين عيوبي وتطوير ذاتي، وأستطيع حينها أن أكون أفضل نسخة مني وأن أقدم المساعدة للآخرين بشكلٍ فعال ومثمر، وليس ذلك من منطلق الأنانية، بل من منطلق الوعي بأنني إذا لم أكن في حالة جيدة لن أتمكن من تقديم الدعم الحقيقي لأي شخص آخر.

كما أدركت أنني أحتاج إلى أن أكون صبوراً مع نفسي، كما كنت صبوراً مع الآخرين، وأحتاج أن أتعلم من أخطائي وأسامح نفسي عليها كما كنت أفعل مع الآخرين، وأني أحتاج كذلك إلى أن أستمع لنفسي وأعطيها الوقت والمساحة للتعافي والنمو كما كنت أفعل مع أحبائي.

وفي النهاية أنا الشخص الذي سأرافقه طوال حياتي، وأنا الشخص الذي يمكنه أن يحدث التغيير الحقيقي في نفسه، وتعلمت أن أكون لطيفةً مع نفسي، وأن أقبل عيوبي وأعمل على تحسينها، وأن أدرك أنني أستحق الحب والرعاية ليس فقط من الآخرين، بل مني أيضاً، وحين أدركت هذه الحقيقة بدأت أرى الحياة بشكلٍ مختلف، ولم يعد تصحيح أخطائي عبئاً أو شيئاً أخجل منه، بل أصبح جزءاً من رحلتي نحو أن أكون الشخص الذي أريد أن أكونه.

## "علمتني الحياة أن الذكريات كلها محزنة، سواء كانت سعيدة أم حزينة، فإن لم أحزن منها أحزن عليها"

عندما أسترجع الذكريات السعيدة تتلون روعي بلون الفرح، وتتراقص أمامي صور تلك اللحظات التي كانت تملأ قلبي بالسعادة، وأتذكر ضحكات الأصدقاء والأوقات التي قضيتها مع العائلة، والنجاحات التي حققتها، ولكن بعد لحظات يتسلل الحزن إلى قلبي لأن تلك الأوقات مضت ولن تعود، فأحزن على تلك السعادة التي كانت جزءاً من حياتي ولكنها الآن مجرد ذكرى، أما الذكريات الحزينة فهي تأتي محملة بالأسى والدموع، تذكرنني بالأوقات الصعبة بالفقدان وبالألم الذي مررت به، وهذه الذكريات تحمل معها جروحاً لم تلتئم بعد وتعيد لي شعور العجز واليأس الذي عشته، لكن الحزن هنا يختلف فهو حزن مباشر ولا يحتاج إلى تفسير، والأغرب من ذلك هو أنني أحياناً أحزن على الذكريات السعيدة أكثر من الذكريات الحزينة، لأن الذكريات السعيدة تثير فيّ الشوق لتلك الأيام ولتلك المشاعر التي عشتها، وتجعلني أدرك مدى تغير الزمن وكيف أنني فقدت تلك اللحظات الجميلة وأشعر بالحنين لزمن مضى ولا يمكنني استعادته.

وفي حين، إن الذكريات الحزينة على الرغم من ألمها تعلمني الصبر والقوة وتجعلني أكثر استعداداً لمواجهة التحديات المقبلة، وفي كلتا الحالتين سواء كانت الذكريات سعيدة أم حزينة فإن الحزن يبقى رقيقاً لي، لأن الحزن جزء من الإنسان وجزء من تجربته في الحياة، ولا يمكنني الهروب منه ولا يمكنني تجاهله، وقد علمتني الحياة أن هذا الحزن ليس بالضرورة عدواً، فقد يكون رقيقاً يذكرنني بإنسانيتي وبقدرتي على الشعور والتفاعل مع من حولي، ويذكرنني بأنني

عشت وأني خضت تجارب غنية ومليئة بالمشاعر، وأني أقبل هذه الذكريات بكل ما تحمله وأن أسمح لنفسي بأن أحزن حين أشعر بالحاجة لذلك، لأن هذا الحزن هو ما يجعلني أقوى، وهو ما يربط الماضي بالحاضر، ويساعدني على فهم نفسي بشكل أعمق ومع كل ذكرى أعيشها أتعلم درساً جديداً وأصبح أكثر نضجاً وتوازناً.



## "علمتني الحياة أن نسيم الفجر هو غذاء للأرواح الضائعة بين ثنايا الهموم."

عندما يقترب الفجر أستيقظ من نومي لأستعد لأداء صلاة الفجر، أبدأ الوضوء وهو فعل يتجاوز كونه مجرد طهارة جسدية إلى كونه تجربة روحية، وإن المياه الباردة التي تلامس بشرتي تمنحني إحساسًا بالانتعاش وتجعلني أشعر بالتجدد، كأنها تغسل همومي وتهدئ قلبي، وبعد الوضوء أرتدي ملابسي وأتوجه إلى مكان الصلاة، حيث أبدأ رحلتي الروحية في أجواء هادئة وساكنة.

في لحظات الصلاة يكون العالم من حولي صامتًا، وكأن الكون يتنفس معي ليمنحني فرصة للتواصل الروحي العميق، فأستقبل القبلة وأبدأ بقراءة الفاتحة وسورة قصيرة، وأستشعر كل كلمة تُقال في الصلاة وكل حركة من قيام إلى ركوع وسجود، إنها تُعطيني شعورًا بالاتصال المباشر مع الله، وتجعلني أشعر كأنني أدعى إلى عالم من السلام الداخلي.

كل تسيحة وكل دعاء يُشعرنني كأنها نسيمات تُزيل أعباء الهموم، وتجعلني أُحلق في أفق من الطمأنينة والسكينة، أما السجود فيجعلني أشعر بالسلام الداخلي، ويُحررني من ضغوط الحياة وتحدياتها، وأجد نفسي في كل سجدة وكأنني أترك ورائي كل ما يؤثر في قلبي، وأستقبل السكينة والهدوء الذي يُزيل عني ثقل الهموم، وعندما أنهى الصلاة أشعر أنني قد تلقيت هدية جديدة من الله، وإن كل صباح يُستهل بصلاة الفجر يمنحني بداية جديدة، وطاقة تُعيد إلى حياتي رونقها وتفاؤلها، وأجد في كل صلاة فرصة لتجديد القوة الروحية وفرصة لتقبل اليوم بروح نقية.

وفي النهاية إن صلاة الفجر ليست مجرد عبادة، بل هي تجربة روحية تُعيد التوازن إلى النفس وتُضفي عليها نسات من الأمل والسكينة، وإن إقامتها بتوقيت صباحها المبارك تُعتبر نسيماً ينقي الروح ويُحررها من أعباء الهموم ويجعل كل يوم جديد بداية مشرقة.

**"علمتني الحياة أن المرض النفسي لا يعني الجنون، وأن الانهيار العصبي لا يعني الضعف، فالمرض النفسي هو تعبير عن تفاهم الحياة، والانهيار العصبي هو عدم تقبلها"**

أفهم أن المرض النفسي لا يمثل الجنون، بل هو بُعد آخر من أبعاد فهم الإنسان لذاته وللعالم من حوله، وهو في الحقيقة تجسيد لصرعات داخلية ومعارك خفية تنشأ من تفاعل معقد بين المشاعر والضغط اليومية، ولقد اكتشفت أن المرض النفسي ليس سوى وسيلة يتجلى بها الصراع بين ما نعيشه وما نطمح إليه، كما أنه تعبير عن مدى تعقيد الحياة وعن كيفية تعاطينا مع الضغوط والتحديات، وليس من العدل أن يُنظر إلى هذا الصراع كعلامة على عدم العقلانية، بل هو انعكاس لرحلة داخلية معقدة تستدعي فهماً وتعاطفاً عميقين.

أما الانهيار العصبي فقد تعلمت أنه ليس تراجعاً عن القوة أو علامة على الضعف، بل هو جزء من تجربة إنسانية حقيقية تُظهر حدود قدرتنا على التكيف مع الضغوطات الهائلة التي نواجهها، كما أنه استجابة طبيعية لشدة التحديات التي قد تتجاوز قدراتنا في لحظات معينة، بل وإنه حالة تعكس عدم تقبل الحياة بكل تفاصيلها وتعقيداتها، وتكشف عن حجم العبء الذي نحمله على كاهلنا، وهو إشارة إلى أننا نواجه معركة شديدة قد تصل إلى حدود طاقتنا، ودعوة لفهم تلك الحدود والبحث عن طرق لتجاوزها.

ومن خلال هذا الفهم المتعمق، أصبحت أدرك أن الرحمة والتعاطف مع الذات ومع الآخرين هما الأساس في مواجهة مثل هذه التجارب، وتعلمت أن قوة الإنسان لا تأتي من عدم الشعور بالضغط، بل من القدرة على التعاطي مع تلك الضغوط بشجاعة، ولقد أصبح من

الواضح أن فهم المرض النفسي والانهيار العصبي يتطلب منا أن نتجاوز النظرات الضيقة، وأن نتبنى منظورًا أكثر شمولاً وعطفًا، وهذا الفهم يسهم في تقديم الدعم الحقيقي لنفسى وللآخرين الذين يمرون بتجارب مشابهة.

إذا في ختام هذه الرحلة المعرفية تعلمتُ أن المرض النفسي والانهيار العصبي ليسا مجرد حالات طبية، بل هما جزء من التجربة الإنسانية العميقة التي تحتاج إلى فهم عميق، والتي تجسد التجارب المعقدة التي تعكس واقعنا البشري، وبفضل هذه الدروس أصبحتُ أكثر وعيًا وعمق التجربة الإنسانية، وأدركتُ أن التعاطف والفهم هما المفتاح للعيش بسلام داخلي ولتقديم دعم حقيقي لمن يحتاجونه.

## "علمتني الحياة أن من يريدني حتماً سيأتي ولو كان بعيداً، ومن لا يريدني حتماً سيرحل ولو كان قريباً"

كنت في أواخر المراهقة أبحث عن الحب والمودة في عيون الآخرين، وكنت أعتقد أن مشاعر الآخرين تعكس قيمتي وجمالي، وكنت أيضاً أتعلق بأولئك الذين يظنون بي الخير ويعبرون عن حبهم بكلام معسول ووعود جميلة، لكن مع مرور الزمن بدأت أدرك أن الكلام ليس دائماً يعكس الأفعال، وأن هناك فرقاً كبيراً بين من يقول ومن يفعل حقاً.

فقد كان هناك أشخاص بعيدين جغرافياً عني، ولكنهم كانوا موجودين بقلوبهم وأفعالهم، يدعموني ويساندوني في كل خطوة أقوم بها، فهؤلاء هم من فهموا قيمتي وعبروا عن حبهم بالتصرفات الصادقة والمستمرة، وعلى الجانب الآخر كان هناك أشخاص قريبين مني جغرافياً لكنهم لم يكونوا حقاً موجودين، وكانوا يعبرون بكلمات جميلة ووعود مستقبلية، ولكنهم لم يتحركوا فعلاً ليكونوا جزءاً من حياتي، فهؤلاء كانوا يظلون في السطح دون أن يبذلوا الجهد الحقيقي ليكونوا موجودين كما يدعون.

مع مرور الزمن بدأت أتعلم كيف أفرق بين الأشخاص الذين يستحقون وقتي ومشاعري، وبين الأشخاص الذين لا يستحقون ذلك، كما بدأت أتعلم أن الحب الحقيقي لا يقاس بالكلمات الجميلة فقط، بل بالتصرفات الصادقة والمستمرة، ومن يجيني حقاً سيظل معي ويدعمني بغض النظر عن التحديات التي قد نواجهها، وفي المقابل تعلمت أن من لا يريدني في حياته سيبتعد مهما بدا الأمر معقداً أو مهما حاول إخفاء نواياه سيختلق الأعذار، ويتراجع عند أول عقبة ويظهر دائماً بعيداً، حتى لو كان قريباً جغرافياً.

ومع هذا الإدراك أصبحت أكثر تقبلاً لفكرة أن الرحيل جزءٌ طبيعي من الحياة، ومن لا يجد طريقه إليّ ليس مجبراً على البقاء، وأن العلاقات الحقيقية ليست بحاجة إلى جهود متكررة لإثباتها، فمن يريدني حقاً سيبقى ومن لا يريدني سيختفي وهذا ببساطة جزء من الواقع الذي تعلمت تقبّله دون تردد أو حزن.

**"علمتني الحياة أن أتجاهل عندما أرى أنه لا مكان لي في قلب أحدهم،  
وأن أرحل ولن أعود إذا تأكدت من ذلك"**

عندما كنت أصغر سنًا كنت أعتقد أن الحب والتقدير يأتيان بشكل طبيعي، وأن كل علاقة تبدأ بنية طيبة ستستمر بنفس النقاء، وكنت أؤمن بأن الجميع يقدرون وجودي كما أقدر وجودهم، لكنني أدركت مع مرور الوقت أن الأمور ليست دائمًا كما تبدو، فإن العلاقات ليست دائمًا متبادلة والمشاعر قد لا تكون متساوية.

أصبحت عندما أرى أنه لا مكان لي في قلب أحدهم أتجاهل النظرات الباردة والكلمات التي تحمل في طياتها تجاهلاً صامتًا، وأتجاهل الوعود الكاذبة والأمل المزيف، ليس من باب اللامبالاة بل من باب الحفاظ على نفسي، وفي هذه اللحظات أشعر بالقوة تملأ قلبي لأن التجاهل يمنحني القدرة على الوقوف بعيدًا عن دائرة الألم ويحفظ لي مساحتي الشخصية، أما عندما أتأكد أنه لا مكان لي في قلب أحدهم أتخذ قرار الرحيل، فالرحيل ليس هروبًا بل هو خطوة نحو تحقيق الحرية والسلام الداخلي، ويمنحني فرصة لبداية جديدة ولعلاقات أكثر صدقًا ونقاءً، وعندما أرحل أحمل معي ذكريات جميلة وأخرى مريرة لكنني أترك خلفي كل ما يثقل قلبي.

ومع كل خطوة أخطوها بعيداً عما يؤذيني، أدرك أن الرحيل ليس هروباً، بل هو اختيار للسلام، وإنه قرار واعٍ بأنني أستحق أكثر من مجرد البقاء في أماكن أو مع أشخاص لا يقدرّون وجودي، وهو القوة الحقيقية التي تمنحني الحرية لأكون ما أريده، بعيدة عن القيود والتوقعات التي تفرضها عليّ الظروف في لحظات الوحدة التي قد تتبع الرحيل، كما أنني أجد في داخلي

## ما تعلمته من الحياة

عزاءً وهدوءًا جديدًا، واكتشف أنني لم أفقد شيئاً ذا قيمة، بل كسبت نفسي وحرיתי وفرصة جديدة للبدء من جديد.

وفي النهاية علمتني الحياة أن أحب نفسي أولاً، وألا أسمح لأحد بأن يقلل من قيمتي، وعلمتني أن أتجاهل عندما يجب عليّ ذلك، وأن أرحل عندما يصبح الرحيل هو الخيار الأمثل، وهكذا أعيش حياتي بكرامة واحترام لذاتي، وأمضي قدماً بثقة وإصرار نحو مستقبل مشرق ومليء بالأمل.



**"علمتني الحياة أنه ليس كل من أحبه يحبني، وليس كل من يبتسم لي صديقي، وأن ليس كل من يبكيني يريد أن يؤذي"**

كنت في مراحل مختلفة من حياتي أظن أن الحب هو شيء طبيعي وسهل التبادل، حيث يتوقع المرء أن يتم تبادل المشاعر بشكل متساوٍ وعادل، لكن الحياة علمتني أن هذا ليس دائمًا هو الحال، لأنني وجدت نفسي أحيانًا أحبّ بعمق شخصًا لم يكن لديه نفس المشاعر تجاهي، وكنت أعطي من كل قلبي متوقعة أن الحب سيعود إليّ بنفس القدر من الإخلاص والاهتمام، ولكنني كنت أصاب بخيبة أمل عندما اكتشفت أن تلك المشاعر لم تكن متبادلة، وتعلمت أن الحب ليس دائمًا متساويًا، وأن العواطف لا يمكن فرضها أو تحقيقها بالقوة، بل هو ارتباط يعتمد على تطابق المشاعر والتفاهم المتبادل وليس على التمنيات أو الأمل، فبالنسبة للابتسامات فقد كانت مصدرًا آخر من مصادر الدروس التي تعلمتها، في البداية كنت أعتبر أن كل ابتسامة يُقدّمها أحدهم كدليل على الودّ والصدّاقة، ولكن مع مرور الوقت اكتشفت أن الابتسامة قد تكون مجرد قناع يخفي مشاعر أو نوايا مختلفة، وليس كل من يبتسم لي يريد أن يكون صديقي، ولا كل ابتسامة تعني التعاطف الحقيقي.

وبالنسبة للدموع فقد كانت تجربة أخرى تعلمت منها الكثير، بحيث كنت أظن في البداية أن البكاء هو تعبير عن الأمل الموجه نحو الأذى الذي قد يتعرض له الآخرون، لكن مع مرور الوقت أدركت أن دموع الناس ليست دائمًا تعبيرًا عن رغبتهم في إلحاق الأذى بي، فقد تكون دموعهم نتيجة لمعاناة شخصية أو صراع داخلي يمرون به، وقد يكون تعبيرًا عن الأمل الذي يشعرون به وليس بالضرورة عن رغبة في إيذائي، وهذه الرؤية الجديدة جعلتني أكثر

تعاطفًا وفهمًا للآخرين، وجعلتني أدرك أن خلف كل دمعة قد تكون قصة معقدة تحتاج إلى فهم وليس إلى حكم مسبق، وبفضل هذه التجارب والدروس التي علمتني إياها الحياة، أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع العلاقات والمشاعر بواقعية ووعي، وتعلمت أن الحب والصدقة والدموع ليست دائمًا كما تبدو على السطح، بل هي عوالم مليئة بالعمق والتعقيد وأصبحت أيضًا أكثر حرصًا في بناء علاقات حقيقية وصادقة، وأصبحت أدرك أهمية التواصل والاحترام في كل تفاعل، وهذه الدروس أعطتني الحكمة والنضج اللازمين للتعامل مع الحياة بطرائق أكثر نضجًا وتعاطفًا.

## "علمتني الحياة أن من يغلق الباب في وجهي لا أحاول الدخول إليه من النافذة"

عندما كنت أصغر كنت أعتقد أن كل فرصة تستحق السعي، وأن كل باب مغلق يمكن فتحه إذا أصررت بما يكفي، وكانت هذه الروح الإيجابية التي جعلتني على مواجهة التحديات وعدم الاستسلام، مصدر قوة ودافعاً لتحقيق الكثير من الطموحات، ولكن مع مرور الوقت ومع تراكم الخبرات والتجارب، بدأت أعي أن الحياة ليست دائماً بسيطة أو مباشرة كما كنت أظن.

بدأت ألاحظ أن الأبواب التي تُغلق في وجهي ليست دائماً دعوة لإيجاد طرق بديلة، بل قد تكون أحياناً إشارة من الكون لأعيد النظر في توجهي، أو لأفكر بشكل أعمق في السبب الذي يجعلني أرغب في الدخول من ذلك الباب في المقام الأول، وتعلمت أن الأبواب المغلقة قد تكون حماية لي من مسارات لا تناسبني، أو من علاقات قد تجرحني، وفي كل مرة كنت أحاول فيها الدخول من النافذة بعد إغلاق الباب في وجهي، كنت أجد نفسي أمام مواقف أكثر تعقيداً وصعوبة، وكان الأمر وكأن الحياة تقول لي بصوت خفي: "توقفي ليس هذا هو الطريق الصحيح" وبالرغم من شعوري بالإحباط في البداية، لكن بدأت أفهم تدريجياً أن عدم الدخول من الباب المغلق هو احترام لنفسي واحترام لرغبات الآخرين وحدودهم.

وفي النهاية أدركت أن العلاقات الحقيقية والمواقف التي تستحق الجهد لن تتطلب مني أن أتسلق النوافذ أو أن أبحث عن طرق ملتوية للدخول، وإنما ستستقبلني بأذرع مفتوحة وستكون قادرة على تقدير قيمتي وإعطائي المساحة اللازمة للنمو والتطور، وعندما أقبل

بالباب المغلق أجد نفسي أكثر تركيزاً وقوة لمواجهة تحديات أخرى، وقد أجد أبواب جديدة قد تكون أفضل بكثير مما تخيلت، فالحياة ليست مسألة فتح كل الأبواب، بل هي فن اختيار الأبواب الصحيحة والتعامل بذكاء مع تلك التي تُغلق في وجهي.

وبهذا الوعي أصبحت أعيش بسلام مع الأبواب المغلقة، وأبحث دوماً عن النوافذ المفتوحة التي تتسق مع مساري وتقديري لذاتي، وتعلمت أن الأبواب المغلقة ليست نهاية الطريق، بل هي بداية لمسارات جديدة تنتظرنني، وكل ما عليّ فعله هو الاستماع لحكمة الحياة والتعلم منها.

## "علمتني الحياة أن أبدأ يومي بابتسامة أمل وأن أختمه بسجدة شكر"

أستيقظ كل صباح وأنا أشعر بنسيم الصباح العذب يلامس وجهي، وأتذكر أن يومًا جديدًا قد أتى مليء بالفرص والإمكانيات، فأبدأ يومي بتلك الابتسامة التي تنبع من أعماق قلبي تحمل معها الأمل والتفاؤل، ليست مجرد تعبير عن السعادة بل هي رسالة إليك نفسي وإليك العالم من حولي تقول: "أنا مستعدة لمواجهة كل ما يأتي في الطريق بروح متفائلة وقلب مفتوح"، وعلى مدار اليوم أواجه العديد من المواقف بعضها يكون مليئًا بالفرح والبعض الآخر يكون تحديًا، ولكن بفضل الأمل الذي زرعت في نفسي في بداية اليوم أتمكن من مواجهة كل موقف بروح إيجابية، فأتعلم من كل تجربة وأتقدم بخطوات ثابتة نحو تحقيق أهدافي، وأعلم أن الحياة ليست دائمًا سهلة، ولكن الأمل يجعلني أرى الجمال في كل شيء حتى في أصعب اللحظات.

وعندما يأتي المساء أعود إلى منزلي بعد يوم طويل، أجد نفسي ممتنة لكل ما مررت به طوال اليوم، بحيث أتعلم شيئًا جديدًا وأكتسب تجربة جديدة، وأشعر بالامتنان لكل لحظة ولكل تجربة ولكل تحدٍ، لذلك أختتم يومي بسجدة شكر، فالشكر هو الاعتراف بأنني محظوظة بما لدي وبما حققته، وهو الذي يجعلني أن أقدر النعم التي أنعم الله بها عليّ وأن أكون ممتنة لكل ما أملك.

إن سجدة السجدة تجعلني أشعر بالسلام الداخلي، وتجعلني أدرك أنني لست وحدي في هذا العالم، وأن هناك قوة أعظم تدعمني وترشدني، وعندما أضع جبتي على الأرض في تلك

السجدة أشعر بالاتصال العميق مع الله، وأشعر بأنني جزء من هذا الكون الكبير، وأدرك أن كل شيء يحدث لسبب وأن كل تحدٍ هو فرصة للنمو والتطور، كما أن الشكر يجعلني أرى الحياة من منظور مختلف، ويجعلني أقدر الأشياء الصغيرة التي كنت أغفل عنها، كما أن الشكر يملأ قلبي بالرضا والسلام، ويجعلني أستقبل اليوم التالي بروح جديدة بروح مليئة بالأمل والإيمان. وفي النهاية إن الأمل والشكر هما مفتاحا الأمل والسعادة، وعندما أبدأ يومي بابتسامة أمل أشعر بالقوة والطاقة لمواجهة أي تحدٍ، وعندما أختمه بسجدة شكر أشعر بالسلام والرضا، وهكذا أعيش كل يوم بروح إيجابية وأستمتع بكل لحظة، لأن الحياة هي هدية ثمينة، ويجب أن نعيشها بكل حب وشغف، وأن نكون ممتنين لكل نعمة وكل تجربة.

## "علمتني الحياة أن أشكر من كسرني وتلاعب بمشاعري، فلولا هو ما وصلت إلى مرحلة الرقي والنضج العقلي التي وصلت إليها الآن"

عندما تعرضت للخيانة أو الخذلان شعرت في البداية بالضيق والضعف، وكانت تلك اللحظات مليئة بالحزن والمرارة، ولم أكن أفهم حينها كيف يمكن لهذه التجارب أن تكون لها قيمة في حياتي، ولكن مع مرور الوقت أدركت أن تلك الجروح التي كنت أعتقد أنها ستظل مفتوحة إلى الأبد كانت في الواقع تمهيداً لشفاء داخلي أعمق، فكل جرح ترك بصمته على قلبي وكل دمة سقطت كانت بمثابة نقطة تحول في نظرتي للحياة، وبدأت أرى الأمور بوضوح أكبر وبدأت أفهم نفسي بطريقة لم أكن أستطيعها من قبل، كما تعلمت أيضاً كيف أميز بين الأشخاص الذين يستحقون أن أفتح لهم قلبي وبين أولئك الذين لا يستحقون سوى المسافة، وأصبحت أكثر حكمة وقوة ولم أعد تلك الفتاة التي كانت تبحث عن السعادة في الآخرين، وعرفت أن السعادة تأتي من الداخل من قدرتي على التكيف والنمو رغم الصعاب، وأن الأمر الذي مررت به كان جزءاً من الطريق إلى النمو الشخصي.

الآن عندما أنظر إلى الوراء أستطيع أن أقول بصدق إنني ممتنة لكل شخص كسرني، لأنه ساهم في بناء الإنسانية التي أنا عليها الآن، ولقد منحني الفرصة لأعيد بناء نفسي على أسس أقوى، ولأصبح أكثر إدراكاً لنفسي ولما أريده حقاً في الحياة.

وفي نهاية هذه الرحلة أدركت بفضل كل شخص خذلني أو جرحني، لقد أصبحت اليوم أقوى وأوضح رؤية، فهؤلاء الأشخاص رغم الأمر الذي سببوه لكنهم كانوا جزءاً أساسياً من رحلتي نحو النضج واكتشاف الذات، ولقد منحوني فرصة لإعادة بناء نفسي بطرق أكثر عمقاً وقوة، وجعلوني أكثر إدراكاً لما أحتاجه وما أستحقه في الحياة، وأستطيع الآن أن أقدر كل تجربة مررت بها لأنها ساهمت في تشكيل من أنا عليه اليوم."

## "علمتني الحياة أن بعض الأقارب لدغوني كالعقارب، فليس كل قريب يتمنى لي الخير والسعادة"

كنت أعتقد أن كل فرد من عائلتي سيقف بجانبني في كل محنة، وأنهم سيشاركوني أفراح الحياة وأتراحها، لكن شيئاً فشيئاً بدأت أكتشف أن بعضهم لم يكن سوى عقارب تحمل سمومها في طياتها، وتستهدفني عندما أكون في أضعف حالاتي، وكانت تصرفاتهم تحمل في طياتها انتقادات غير مبررة وشروراً خفية تضر أكثر مما تنفع، فالأقارب الذين ظننتهم أصدقاء أوفياء، تبين أنهم ليسوا أكثر من أناس يتقاطعون في حياتي بلا هدف نبيل، وكانوا يختبئون وراء قناع من الود والتفاهم، بينما يخفون في أعماقهم تلميحات مريرة ونوايا مشبوهة، ولم يكن لديهم من القرب سوى الاسم، وكانوا يقلبون الموازين عندما تشتد المحن، ومع كل تجربة تعرضت لها علمتني أن أكن أكثر وعياً بالاختلاف بين القرابة الحقيقية والقرابة الزائفة، فإن الرابطة الدموية وحدها لا تضمن أن يكون الإنسان صادقاً أو مخلصاً، والأهم من ذلك أنني تعلمت أن أبحث عن المحبة والوفاء في أماكن أبعد من حدود العائلة، وأن أحيط نفسي بأشخاص يضيفون لحياتي الأمل والسعادة بدلاً من أن يضيفوا إليها جراحاً جديدة.

ومع مرور الوقت تعلمت أن أضع حدوداً واضحة بيني وبين من يختبئون وراء قناع القرابة، ولم يعد هناك مكان في حياتي لمن يغرسون في قلبي شوكة الترقب والحذر، فقد اخترت أن أحيط نفسي بمن يستحقون ثقافتني، وبمن يُشعرونني بالراحة والطمأنينة، ولم أعد أسعى وراء القرب العائلي بقدر ما أبحث عن القرب الروحي، ذلك القرب الذي يمنحني السلام الداخلي والسكينة، وفي النهاية ما يهمني ليس مدى قرب الأشخاص مني، بل مدى نقاء قلوبهم واستقامتهم في تعاملهم، فقد تكون الأفعى أقرب إلى القلب من بعض الأقارب، لكن السم لا يميز بين المحبة والضغينة.



## "علمتني الحياة ألا ألتفت إلى من طعنني في ظهري، ولن أفتح الباب لمن أغلقه في وجهي، لو كان المفتاح بيدي"

كنت في بداية حياتي أرى العالم بنظرة بريئة ومتفائلة، وأعتقد أن الخير يعود دائماً بالخير، وأن الناس يستحقون فرصاً ثانية وثالثة، وكنت أفتح قلبي وأبوابي للجميع بغض النظر عن خلفياتهم أو سجلاتهم السابقة، وكنت أثق أيضاً بأن المفاتيح لا بد أن تكون في أيديهم ليدخلوا إلى حياتي ويشاركوني فيها.

لكن مع مرور الزمن وتجاربي المتعددة، بدأت أرى أن هناك أشخاصاً يأتون إلى حياتي لأسباب غير نقية، يدعون المحبة والود وراء ظهورهم اللطيف، لكن في الحقيقة يخفون الطموحات الشخصية والنوايا السلبية، وكانوا يستغلون طيبي وسذاجتي ويطعنونني في ظهري حينما أتوقع منهم الدعم والصدق، وكلما زادت الحيات والجروح كلما تعلمت درساً جديداً، فقد تعلمت أن أكون حذرة وأن أقيم الناس بناءً على أفعالهم وليس على أقوالهم فقط. في لحظات الصدمة والخيبة، بدأت أدرك أن الاحترام لذاتي يأتي أولاً، وأنني لا يجب أن أسمح لأي شخص بأن يخذلني أو يجرحني ويبقى موجوداً في حياتي، وتعلمت أن الحب الحقيقي يحترم الحدود ويعبر عن نفسه بأفعال صادقة ومستمرة، كما أنني بنيت حاجزاً حول قلبي يحميني من المؤذنين والخائنين، وبدأت أقدر الصدق والوضوح في التعبير عن المشاعر، وأتعلم كيف أفصل بين من يستحق الثقة والاستثمار العاطفي، ومن لا يستحق ذلك إطلاقاً، وهكذا بدأت رحلتي نحو النمو الشخصي والقوة الداخلية، حيث أصبحت أكثر وعياً بحقوقتي وقيمتي، ولم أعد أنتظر الآخرين ليحددوا قيمتي، بل أصبحت أنا من تحدد من يستحق الوقت والجهد والحب مني.

**"علمتني الحياة أن أجعل علاقتي سطحية مع الجميع، ولا أتعلق بأحد فلا أحد يبقى لأجلي، بل الكل يبقى حسب حاجته"**

أدركت مع مرور الوقت، أن التعلق العميق بأشخاص قد يكون مصدر ألم كبير، فكلما تعلقت أكثر زادت احتمالية تعرضي للخذلان، فالحياة مليئة بالتغيرات، والناس يتغيرون كما تتغير الفصول، فمن كان يوماً صديقاً مقرباً قد يصبح غريباً، ومن كنت أظن أنه لن يتركني قد يتعد فجأة، لذلك بدأت أتعلم كيف أعيش دون أن أترك لقلبي فرصة للتعلق العميق.

لرعد التعلق العاطفي عائقاً في حياتي، بل أصبحت أعيش علاقاتي بطريقة أكثر هدوءاً وواقعية، أبدأ كل علاقة بروح مفتوحة، ولكن بترقب وحذر، وأعلم أن كل شخص يدخل حياتي له دوافعه واحتياجاته الخاصة، وأن علاقته بي قد تتغير حسب الظروف التي يمر بها، وذلك لا يعني أنني أصبحت قاسية أو غير مبالية، على العكس أظل أستثمر في علاقاتي بكل إخلاص، ولكنني أعيش في حدود واقعية، وأقدر كل لحظة أعيشها مع الآخرين وأستمتع بها، ولكنني لا أعلق آمالي بالكامل على استمرار هذه اللحظات.

تعلمت أن الحياة ليست ثابتة، وأن الأشخاص الذين نلتقي بهم في طريقنا ليسوا دائماً كما نتمنى أن يكونوا، وإن هذه النظرة تعلمني كيف أعيش حياتي بتوازن، وأدرك أن كل علاقة هي تجربة، وأن كل شخص هو جزء من مسار حياتي وليس مركزاً فيه، وهكذا أوصل رحلتي أستقبل كل شخص بأمل وتفاؤل، ولكن بوعي تام بأن التغيير هو الثابت الوحيد في هذه الحياة.

ومع هذا الإدراك وجدت أنني بدأت أقدر قيمة اللحظات العابرة، التي لا ترتبط بتوقعات أو آمال طويلة الأمد، وتلك اللحظات التي أعيشها مع من أحب دون أن أحملها عبء المستقبل أو ذكريات الماضي، وأصبحت أعيش كل لحظة كما هي بلا ضغوط وبلا خوف من فقدان أو الخيبة، ودون أن أثقل نفسي بالتفكير فيما قد يحدث بعدها، ولقد أصبحت أكثر تقبلاً للتغير وأكثر انفتاحاً على حقيقة أن الحياة مليئة بالمفاجآت، وأن في كل نهاية بداية جديدة تنتظرنني.

**"علمتني الحياة أن ليس كل من حولي يتمنى لي الخير، فهناك الحاسد،  
وهناك العدو، وهناك المنافس"**

منذ نعومة أظفاري كنت أوّمن أن كل من يحيط بي يحمل لي الحب والدعم، وأن العلاقات الإنسانية قائمة على النوايا الطيبة، لكن مع مرور الزمن وتجارب الحياة المتنوعة، بدأت أكتشف أن هذا الاعتقاد ليس دقيقاً تماماً، وأن هناك من يخفون خلف ابتساماتهم نوايا ليست بالضرورة خيرية، وتعلمت أن أميز بين من يريد لي الخير فعلاً، وبين من يتمنى لي العكس.

فقد رأيت الحسد في عيون بعض الأشخاص الذين كنت أعتقد أنهم أصدقاؤني، وكانت تلك النظرات تحمل غيرة مكتومة وأمنيات سلبية تجاه نجاحي وتقديمي، ثم واجهت العدو الذي قد يتخفى أحياناً خلف قناع الصداقة، ويظهر في الأوقات التي أحتاج فيها للدعم، ليكشف عن وجهه الحقيقي المليء بالكراهية والتحدي، وأخيراً هناك المنافس الذي يسعى لإفساد خططي وإحباطي كلما تتاح له الفرصة.

ومع مرور الوقت تعلمت أن أحمي نفسي من هذه الطاقات السلبية، وألا أسمح لها بأن تؤثر في مساري أو تعطلّ من تقدمي، فعندما واجهت الحسد تجاهلته وركزت على تحقيق أهدافي دون أن أتأثر بالمشاعر السلبية، أما العدو فتعاملت معه بحذر وثبات محافظة على قوتي، أما فيما يخص المنافس فاعتمدت على العمل الجاد والتخطيط لتفوقي، وأدركت أن النجاح يتطلب الصبر والثبات وكذا القدرة على التمييز بين من يدعمني ومن يسعى لإعاقتي.

وفي النهاية استخلصت أن الثقة بالنفس والتركيز على الأهداف هما أساس النجاح رغم وجود التحديات والأشخاص السلبيين من حولي، وتعلمت أن أميز بين من يستحق اهتمامي ومن يجب تجاهله، ومن ساعدني على المضي قدمًا بثبات وقوة.

## "علمتني الحياة أنه قبل أن أنظف جسدي من الأوساخ، على أن أنظف قلبي من الحقد"

كنت أستيقظ كل صباح أهتم بنظافتي الشخصية، وأعتني بمظهري وأحرص على أن أبدو بأفضل صورة ممكنة، لكن في داخلي كانت هناك مشاعر مختلطة من الغضب والحقد أحياناً تجاه الأشخاص الذين خذلوني أو أسأؤوا إلي، وكنت أعتقد أن هذه المشاعر طبيعية وأنها رد فعل طبيعي على الأذى، لكن مع مرور الوقت شعرت أن هذه المشاعر كانت تثقل قلبي وتؤثر في سعادتي وسلامي الداخلي.

قررت أن أبدأ بتنظيف قلبي وأن أحرره من تلك المشاعر السلبية التي كانت تعكر صفو حياتي، لأنني أدركت أن الحقد لا يؤدي إلا لصاحبه، وأن الغضب والحقد يستهلكان طاقة كبيرة يمكن استخدامها في أمور أكثر إيجابية وإنتاجية، فبدأت أتعلم كيف أسامح وكيف أترك الأمور تمضي دون أن تؤثر فيّ بشكل سلبي، لكن لم يكن الأمر سهلاً فقد كنت أواجه صعوبة في البداية، لكنني بدأت ألاحظ التغيير في حياتي وشعرت براحة نفسية لم أشعر بها من قبل، فقد شعرت أنني أخف وأقدر على مواجهة الحياة بتفاؤل أكبر.

بدأت أنظر إلى الأمور بمنظور جديد وأرى الجمال في كل شيء وأتعلم من كل تجربة مهما كانت مؤلمة، لأن النظافة الحقيقية تبدأ من الداخل فعندما يكون قلبي نقياً، تصبح نظافتي الخارجية انعكاساً لجمال داخلي لا يرى بالعين المجردة، وأصبحت أقدر على التفاعل مع الناس بشكل أفضل، كما أصبحت علاقاتي أكثر صدقاً وإيجابية، ولم أعد أشعر بثقل المشاعر السلبية، بل أصبحت أملأ قلبي بالحب والتفاؤل.

في نهاية المطاف أدركت أن الحياة تصبح أجمل وأبسط عندما يكون القلب نظيفاً وخالياً من الحقد، وتعلمت أن النظافة الحقيقية هي نقاء القلب وصفاء النفس، وأنه عندما يكون الداخل جميلاً ينعكس ذلك على الخارج بطريقة لا يمكن تجاهلها، لهذا أصبح هدفي أن أحافظ على نظافة قلبي وأن أعيش حياتي بروح نقية ومليئة بالحب والتسامح.

## "علمتني الحياة أنني لن أعيش سعيدة أبداً إذا كنت أهتم دائماً بما يفكر فيه الآخرون عني"

منذ صغري كانت رغبة الحصول على رضا الآخرين تسيطر على تفكيري، وقد مرت سنوات من العيش في ظل هذا الوهم، لكن بدأت أشعر بثقل القيود التي وضعتها على نفسي، كلما حاولت تحقيق شيء ما كنت أفكر في رأي الآخرين وتأثيره في صورتهم عني، هذا العبء النفسي كان يمنعي من الاستمتاع باللحظة والتفكير بحرية في مستقبلي، وكنت أشعر أنني أسيرة لتوقعاتهم وأني أعيش حياة ليست حياتي.

في أحد الأيام، وبعد موقف مؤلم من الانتقاد اللاذع من أحد المقربين، قررت أن أقف مع نفسي وقفة تأمل، ثم سألت نفسي بصدق: "لماذا أسعى لإرضاء الجميع؟ ما الثمن الذي أدفعه مقابل هذا الرضا الزائف؟" ثم أدركت حينها أنني أضيع سنوات من حياتي في محاولة غير مجدية لإرضاء الجميع، وأن هذا السعي يجعلني أشعر بالفراغ والضياع.

منذ ذلك الحين قررت أن أتوقف عن التظاهر وأن أعيش حياتي بما يتماشى مع قيمتي وأهدافي الشخصية، ثم بدأت أركز على نفسي وتطوير مهاراتي، ورفضت الانسياق وراء توقعات الآخرين وتقديرهم، وتدرجياً اكتشفت أن سعبي لإرضاء نفسي فقط كان يملئ قلبي بالسعادة الحقيقية، ويجعلني أستمتع بكل لحظة أعيشها بصدق دون النظر إلى آراء الآخرين، وهذه التجربة منحني إحساساً أقوى بالثقة بالنفس والرضا الداخلي، وجعلتني أسير على طريق يتوافق مع هويتي وأهدافي الخاصة، بدلاً من محاولة تلبية احتياجات وآمال الآخرين التي كانت تستهلكني وتزيد من شعوري بالفراغ والضياع.



وفي النهاية أدركت أن السعادة الحقيقية تأتي من قبول نفسي والعيش وفقاً لما أؤمن به، وليس من إرضاء الآخرين، وبفضل هذه الرحلة تعلمت أن تحقيق التوازن بين طموحاتي الشخصية وتوقعات المجتمع ليس بالأمر المستحيل، بل هو مفتاح للعيش بصدق وبطريقة تُرضي روحي.

## "علمتني الحياة أن أجعل قلبي مثل صندوق الهدايا، الذي يثير شوق الجميع لمعرفة ما بداخله"

كل إنسان يحمل داخله مجموعة من المشاعر والأفكار التي يمكن أن تكون مليئة بالجمال والعمق، ومع ذلك ليس كل من يمر في حياتنا يستحق أن يطلع على تلك المكونات، فمثلما يُفتح صندوق الهدايا ببطء وبحذر، يجب أن أفتح قلبي للآخرين بحذر وبتأن، لأحافظ على قيمة المشاعر والأسرار التي أشاركها، لأن الكشف عن تلك المكونات يجب أن يكون محكومًا بالثقة والاحترام، بحيث يُقدَّر كل جزء يُعرض منه بفضل توقيته المناسب.

كان عليّ أن أتعلم كيف أوازن بين الاحتفاظ بمشاعري الخاصة وفتحها للآخرين، وكنت أدرك أن إظهار كل شيء دفعة واحدة قد يجعل الأمور عادية ويفقدنا قيمتها، بينما إن حافظت على بعض الغموض وأبقيت على بضع من الأسرار، يُصبح كل لحظة أشاركها أكثر تأثيرًا وعمقًا، وهذا يُشبه إلى حد بعيد كيف يُثير صندوق الهدايا الفضول؛ فكلما كان الصندوق مغلقًا، زاد شوق الناس لمعرفة محتوياته.

تعلمت أن الحذر في مشاركة المشاعر لا يعني أن أكون مغلقة أو باردة، بل يعني أن أكون واعية لأهمية كل لحظة أشاركها، فكلما كانت اللحظات التي أفتح فيها ببطء مدروسة وملائمة، كلما زادت قيمتها وأثرها في حياة من يشاركونها معي.، فكل كلمة وكل لمسة وكل نظرة تحمل جزءًا من روحي، وتُظهر جانبًا من جوانب شخصيتي، ومن خلال هذه التجربة تعلمت أن قوة القلب تكمن في كيفية استخدامه وتقديمه، وأنه ليس مجرد صندوق مغلق بل هو مرآة تعكس جمال الروح ونقاء المشاعر، ومن خلال إبقاء قلبي مثل صندوق الهدايا أتمكن من إدارة مشاعري بشكل يتيح لي الاستمتاع بكل لحظة أشاركها، ويجعل كل من يشارك في هذه اللحظات يشعر بالقيمة الحقيقية للتواصل الروحي.

## "علمتني الحياة أن أكون أكثر صمتًا مما أتحدث، وأكون أكثر حكمةً فيما أناقش، وأكون أكثر صبراً مما أتألم"

لقد وجدت نفسي في فترات عديدة من حياتي في خضم المواقف التي تتطلب مني إما التعبير عن آرائي وإما تحمل الصعوبات، وفي كل مرة كنت أدرك أن هناك قيمة عميقة في التوازن بين التعبير والسكوت، وبين الحوار والتأمل، وبين الفعل والانتظار.

لقد تعلمت أن الصمت ليس مجرد غياب للكلمات، بل هو فن من فنون الاتصال، ففي كثير من الأحيان وجدت أن الصمت يمنحني الوقت للتفكير بعمق ولتقدير الأمور بوضوح، وأنه يعطيني الفرصة لاختيار الكلمات بعناية، بدلاً من أن أتحدث من دون تفكير أو تحت تأثير الانفعال، وعندما أمارس الصمت أستطيع أن أستمع بشكل أفضل، وأن ألتقط التفاصيل الدقيقة في الحديث وأفهم مشاعر الآخرين، وإن هذا الهدوء الداخلي يساعدني على تقييم الأمور من منظور أعمق، ويمنحني القدرة على تقديم ردود فعل أكثر توازناً وحكمة، كما علمتني الحياة أن أكون أكثر حكمةً فيما أناقش لأن الحوار هو أداة قوية للتواصل والتفاهم، ولكنه قد يصبح مصدرًا للنزاع إذا لم أتعامل معه بحكمة، وتعلمت أن أسعى لفهم وجهات نظر الآخرين بصدق وأن أستمع بإنصاف قبل أن أشارك رأيي، وأن كل نقاش هو فرصة للتعلم والنمو، وأصبحت أحرص على تقديم آرائي بطريقة تدعم الحوار البناء، وتجنب الجدل الذي لا يثمر سوى عن التوتر والمشاحنات.

أما بالنسبة للصبر فقد اكتشفت أنه ليس مجرد قدرة على تحمل الألم، بل هو قدرة على الانتظار بروح مفتوحة ومستعدة للتعلم، وفي الأوقات التي كنت أشعر فيها بالألم أو بالضغط، تعلمت أن أستعين بالصبر كأداة للتأمل والتفكير، لأن الصبر يمنحني القوة للاستمرار في مواجهة الصعوبات ويعزز من قدرتي على التعامل مع التحديات بشجاعة ومرونة، كما أنني عندما أتخلى بالصبر أجد أن الوقت يمكن أن يكون حليفاً، يتيح لي فرصة لمعالجة مشاعري واستجماع قواي.

في النهاية علمتني الحياة أن الصمت والحكمة والصبر هي مفاتيح التوازن الداخلي والتواصل الفعال، وأن كل منها يسهم في بناء شخصيتي، وفي تعزيز قدرتي على التعامل مع الحياة بكل تعقيداتها، لذلك أصبحت أعيش وفقاً لهذه القيم مستفيدة من كل تجربة لأصبح أكثر نضجاً وفهماً، ولأحقق التوازن بين ما أقول وما أتحمّل.

**"علمتني الحياة ألا أستسلم أبداً مهما كانت ظروف حياتي قد أتعثر  
لكنني أنهض، قد أخطئ لكنني أصحح، وقد أفشل لكنني أحاول"**

وجدت نفسي في مرات عديدة أتخبط في مشاكل لم أكن أتصور يوماً أنني وأواجهها،  
وكنت عندما أتعثر أشعر بأنني قد فقدت طريقي أو أنني لن أتمكن من الوقوف مجدداً، لكن مع  
كل سقوط كنت أتعلم درساً جديداً، وأدرك أنني أملك القوة للنهوض مرة أخرى، وكنت  
أعيد ترتيب أفكاري وأراجع خطواتي، وأصمم على الاستمرار.

أحياناً كنت أخطئ في قراراتي وأرتكب أخطاء كانت تبدو لي حينها كأنها نهاية العالم،  
لكنني تعلمت أن الأخطاء جزء لا يتجزأ من الحياة، وأني لست معصومة منها وبدلاً من أن  
أستسلم أو ألوم نفسي، كنت أسعى لفهم ما حدث ولتصحيح مساري، وتحسين نفسي، وكنت  
أتعلم من كل خطأ، وأتأكد أنني لن أكرره مرة أخرى، أما الفشل في البداية كنت أخشاه، وأراه  
كوصمة لا يمكن تجاوزها، لكن مع الوقت أدركت أن الفشل ليس إلا محطة على الطريق  
وفرصة للتوقف وإعادة التفكير، وعندما كنت أفشل أشعر بخيبة أمل لكنني لم أكن أسمح لهذا  
الشعور بأن يسيطر علي، وبدلاً من ذلك كنت أستخدم الفشل كوقود لإشعال رغبتني في  
المحاولة من جديد، ولأثبت لنفسي أنني قادرة على النجاح.

وفي النهاية ما يميزني هو إصراري الثابت وإيماني العميق بقوة الإرادة، فقد تعلمت من  
تجاربتي أن النجاح ليس مجرد تجنب الفشل، بل هو القدرة على النهوض من جديد بعد كل  
سقوط، وأن كل خطأ وكل فشل هو فرصة للتعلم والنمو، وليس نهاية الطريق بل محطة مهمة  
في الحياة، واكتسبت أيضاً من خلال مواجهتي للتحديات القوة والصبر اللازمين لتحويل

الصعوبات إلى دروس قيّمة تعزز من عزيمتي، ومع كل تجربة أكتشف جوانب جديدة في نفسي وأدرك أن الفشل ليس سوى جزء من الرحلة نحو النجاح، كما إنني أؤمن بقدرتي على تخطي أي عقبة، وأستخدم كل انتكاسة كوقود يدفعني للأمام، وأعلم أن قوتي الحقيقية تكمن في الاستمرارية، وفي المثابرة رغم جميع التحديات، وفي التفاؤل الذي يمنحني القدرة على تحقيق أحلامي مهما كانت بعيدة.

## "علمتني الحياة ان لا يغرنى ذو الوجه الجميل فكم من حقير يستغني إذ وجد بديل"

كنت في البداية أعتقد أن الجمال الخارجي هو المقياس الحقيقي للصفات الداخلية، وكنت أقدر الأشخاص بناءً على مظهرهم، وأرى في الجمال انعكاساً للطيبة والأصالة، لكن مع مرور الوقت وتجارب الحياة أدركت أن هذا الاعتقاد كان ساذجاً، وتعلمت أن الجمال ليس سوى قشرة يمكن أن تخفي العديد من العيوب والآلام.

خلال مسيرتي قابلت أشخاصاً كانوا يتمتعون بمظاهر جذابة وكان البعض منهم يستخدم جمالهم كوسيلة لتحسين صورتهم أمام الآخرين، لكن خلف هذه الواجهة كانت شخصياتهم فارغة أو حتى ضارة، وسرعان ما اكتشفت أن هؤلاء الأشخاص كانوا يفتقرون إلى القيم الحقيقية والنية الطيبة، واكتشفت أن بعض هؤلاء الأشخاص لا يترددون في استغلال جمالهم لإقناع الآخرين أو للحصول على ما يريدون، ويصبحون أكثر برودة وفضاظة بمجرد أن يجدوا بديلاً أو فرصة جديدة، وهذا الإدراك جعلني أعود لتقييم علاقاتي ومعرفتي بالأشخاص من حولي، وأصبحت أبحث عن القيم الحقيقية والنية الطيبة بدلاً من الانجذاب السطحي، وتعلمت أن الجمال الخارجي يمكن أن يكون فائق الجاذبية لكنه لا يعكس بالضرورة القيم الحقيقية والصفات النبيلة، ولقد تعلمت أيضاً أن الأشخاص الذين يمتلكون الجمال الداخلي والطيبة والإخلاص هم الذين يستحقون التقدير والاحترام.

كما أنني أصبحت في العلاقات الشخصية أكثر انتقائية وفطنة، لأنني أدركت أن الشخص الذي يسعى لاقتناء قلوب الآخرين بوجهه الجميل فقط، قد يكون سريع التبدل إذا

وجد فرصة أفضل، وتعلمت أن الشخص الذي يبني علاقاته على أساس الجمال الخارجي فقط، لا يملك الاستمرارية في الاهتمام أو الوفاء، وهذا الوعي ساعدني على التركيز على الجوهر بدلاً من القشرة، وعلى بناء علاقات حقيقية ومستدامة تعتمد على القيم والمبادئ.

وبالتالي علمتني الحياة ألا أغتر بالوجه الجميل، لأن الجمال الخارجي يمكن أن يكون زائفاً، وأن من يتفاخرون به قد لا يكونون صادقين في نواياهم، بل يجب أن أبحث عن الجمال الداخلي الذي يظهر في الأفعال الطيبة والنية الصافية، وأن أكون واعية للأشخاص الذين يسعون للتمويه خلف واجهاتهم الجذابة، لأن القيم الحقيقية لا تتغير مع الزمن بينما قد يكون الجمال الخارجي عابراً وقابلاً للتبدل، وهذا ما يجعلني أحرص على التقدير العميق والواقعي للأشخاص من حولي.



## علمتني الحياة أن الإفراط في العطاء يعلم الناس استغلالني، وأن الإفراط في التسامح يعلم الناس التهاون في حقني

اعتقدت في البداية أن العطاء بلا حدود هو السبيل للحصول على محبة الجميع وتقديرهم، وكلما طلب مني أحدهم مساعدة أو خدمة كنت أقدمها بلا تردد، وكنت أفتح يدي وقلبي لكل من يحتاج دون أن أفكر في النتائج ودون أن أتساءل عن نواياهم، لأنني كنت أظن أن الكرم هو أكبر الفضائل، لكن لم أكن أدرك أن العطاء يجب أن يكون مدروسًا ومتوازنًا حتى لا يتحول إلى عبء يعوقني، وكان الناس يستغلون طيبي وسذاجتي يأخذون دون أن يعطوا ويطلبون دون أن يشكروا وكنت أعتقد أن هذا أمر طبيعي أن أعطي بلا حدود وأن أنتظر في المقابل مجرد ابتسامة أو كلمة شكر.

وفي مجال التسامح كنت أعتقد أن القدرة على مسامحة الآخرين هي علامة على قوة شخصيتي ونبيل أخلاقي، فكنت أسامح دون تردد وأتجاوز عن الأخطاء مهما كانت جسيمة، مؤمنة بأن الجميع يستحقون فرصة ثانية، ولكنني لم أكن أدرك أن التسامح بلا حدود قد يعرضني للإساءة مرة بعد مرة، لأن البعض كانوا يرون في تسامحي ضعفًا ويستغلون ذلك للتمادي في أخطائهم، فقد كان التسامح بالنسبة لي واجبًا أخلاقيًا، لكنني لم أدرك أن هناك حدًا لكل شيء وأن حقوقي تستحق أن أداغ عنها.

أدركت متأخرة أن الحياة ليست مجرد عطايا بلا حدود، ولا تسامح بلا شروط، بل إنها فنٌ يتطلب مني الحكمة والتوازن حتى أتمكن من السير فيها بثبات وثقة، دون أن أفقد نفسي في دوامة العطاء غير المحدود أو التسامح المفرط، وعلى أن أتعلم كيف أحمي نفسي من

الاستغلال، وكيف أذاع عن حقوقي بذكاء وورقي، فالعطاء يجب أن يكون نابعاً من القلب، ولكن بحكمة وعقلانية، والتسامح يجب أن يكون موجوداً، ولكن مع وضع حدود تضمن احترام الآخرين لحقوقي.

وفي النهاية تعتبر الحياة مدرسة كبيرة، وتعلمت فيها من التجارب والمواقف أن أحسن التعامل مع نفسي ومع الآخرين، وتعلمت كيف أكون كريمة دون أن أفقد حقوقي وكيف أكون متسامحة دون أن أتعرض للظلم أو الاستغلال، ومن خلال هذه الدروس أدركت أنني أستطيع أن أعيش بسلام وطمأنينة وأن أعبّر الحياة بثقة وثبات.

## "علمتني الحياة أن القوة تكمن في أن أكون واعية بقدراتي، متفهمة لضعفي، متسامحة مع غيري، ومرتزة في تصرفاتي"

كنت أظن أن القوة تعني التظاهر بالقوة وعدم الاعتراف بالضعف، لكنني تعلمت سريعاً أن القوة الحقيقية تأتي من الوعي بذاتي ومن إدراكي لقدراتي الحقيقية ومن تفهمي لحدودي، وهذا الوعي ليس ضعفاً، بل هو قوة تعكس صدقاً عميقاً مع النفس، وعندما كنت أعترف بقدراتي ومهاراتي كنت أستطيع أن استخدم طاقتي بشكل أكثر فعالية، وأصبح لدي الوضوح في تحديد أهدافي واتخاذ قرارات مدروسة.

كما تعلمت أن القوة لا تعني إنكار الضعف بل فهمه وتقبله، وفي الأوقات التي شعرت فيها بالإحباط أو الضعف كنت أذكر نفسي بأن هذه اللحظات هي جزء من الإنسانية، وأن القوة الحقيقية تأتي من القدرة على مواجهة هذه اللحظات بصدق وصبر، ولقد علمتني الحياة أن أكون متسامحة مع نفسي عندما أخطئ، وأن أقبل ضعفي كجزء من نموي الشخصي، ومن خلال هذا التفهم كنت أستطيع تعزيز قوتي الداخلية والعودة أقوى من أي وقت مضى، كما تعلمت أن التسامح ليس فقط هبة للآخرين، بل هو هبة لي أيضاً، فعندما أتمكن من تجاوز الأحقاد والضغائن أحرر نفسي من الوزن الثقيل الذي قد يؤثر سلباً في حياتي، وهذا التسامح يمنحني القوة لأبني علاقات صحية ومستقرة، ويساعدني على التقدم دون عوائق نفسية، ومن خلاله وجدت أنني أستطيع أن أعيش بسلام داخلي وأن أتعامل مع الآخرين بمرونة ورحمة.

وأخيراً أدركت أن التوازن في التصرفات هو ما يعزز القوة الشخصية، وتعلمت أن القوة لا تأتي من ردود الفعل السريعة أو من الانفعالات، بل من القدرة على التصرف بوعي وهدوء، لأنني عندما أتمكن من الحفاظ على توازني في المواقف الصعبة أستطيع أن أتصرف بشكل أكثر فعالية وأن أتخذ قرارات مدروسة، وأن التوازن في تصرفاتي يمنحني القدرة على التعامل مع التحديات بشكل منطقي ويعزز من قدرتي على التكيف مع التغيرات.

وفي النهاية أدركت أن القوة الحقيقية ليست في المظاهر أو الأفعال البارزة، بل في الوعي الذاتي والتفاهم للضعف، والتسامح مع الآخرين والتوازن في التصرفات، وهذه المبادئ شكلت أساساً لقوتي الشخصية وجعلتني أعيش حياة مليئة بالسلام الداخلي والثقة بالنفس، كما علمتني الحياة أن القوة ليست شيئاً نبحت عنه، بل هي شيء نعيش به كل يوم من خلال الأفعال والقرارات التي نتخذها.

## "علمتني الحياة أن من لا يريدني سيخلق أي مشكلة ليرحل عني، ومن يريدني سيتجاوز ألف مشكلة ليبقى معي"

وفي رحلتي الطويلة مع الحياة أدركت أن العلاقات البشرية تشبه المياه الجارية لا تبقى ثابتة أبدًا، وتأملت كثيرًا في تلك اللحظات التي شعرت فيها بخيبة الأمل عندما تخلى عني من كنت أظنه سيبقى إلى الأبد، وكنت أسأل نفسي مرارًا: لماذا يحدث هذا؟ كيف يمكن لأشخاص أن يخلقوا الأعذار والمشاكل ليرحلوا؟

لكن مع الوقت وجدت الإجابة عن سؤالي وبدأت أرى الأمور بوضوح أكبر، بحيث أدركت أن من لا يريدني لا يحتاج إلى سبب حقيقي ليغادر، فالرغبة في الرحيل تكفي لتحويل الصغائر إلى جبال من المشاكل، وكنت أرى كيف يتصاعد التوتر من أمور تافهة وكيف تتحول الكلمات البسيطة إلى جدالات لا تنتهي، وعندها علمت أن المشكلة لم تكن في بل كانت فيهم، فقد كانوا يبحثون عن مخرج وعن حجة تبرر قرارهم بالرحيل، بعد أن أدركت هذه الحقائق بدأت أتعامل مع الناس بطريقة مختلفة، ولم أعد أتمسك بمن أراد الرحيل بل كنت أتركهم يذهبون بهدوء، دون جدال أو محاولة لإقناعهم بالبقاء، وكان لدي يقين أن من أراد البقاء سيبقى برغبته ومن أراد الرحيل لن ينفع معه أي جهد، وتوقفت عن تبرير نفسي وعن محاولة فهم الأسباب التي تجعلهم يرحلون لأنني علمت أن السبب لا يكمن في.

وفي المقابل وجدت أيضًا من يتجاوز كل العقبات ليبقى بجانبني، بحيث هؤلاء الأشخاص كانوا يرون في وجودي جزءًا من سعادتهم، وكانوا مستعدين لمواجهة أي تحدٍ للحفاظ على علاقتنا، وكانوا يفهمون أخطائي ويغفرون زلاتي ويعرفون أن الحياة ليست مثالية

وأنا جميعًا نخطيء، وكنت أرى في أعينهم الإصرار على البقاء رغم الصعوبات ورغم الأوقات العصيبة، فأولئك الذين اختاروا البقاء رغم كل شيء قد كانوا يشكلون حصنًا لي في الأوقات العصيبة، ويدعمونني بقلوبهم قبل كلماتهم ويعرفون أنني لست كاملة وأن لي عيوبًا وأخطائي، لكنهم اختاروا أن يقبلوني كما أنا، وقد كان ذلك الدعم مصدر قوة لي ويمنحني الثقة لأواصل المضي قدمًا ويجعلني أشعر بالأمان.

وفي النهاية بدأت أركز على أولئك الذين يستحقون وجودهم في حياتي، أعطيتهم من وقتي واهتمامي وأحافظ على تلك العلاقات التي بُنيت على الصدق والاحترام المتبادل، وفي كل مرة أواجه موقفًا مشابهًا كنت أتعامل معه بهدوء، لأنني أصبحت أدرك أن الحياة ليست مبنية على عدد الأشخاص الذين نتمسك بهم، بل عن نوعية العلاقات التي نبنيها، وكما علمت أن الرحيل لا يعني النهاية، بل هو بداية لمرحلة جديدة، بحيث أستثمر في نفسي وفيمن يستحق أن يكون جزءًا من حياتي.

## "علمتني الحياة ألا أتعلق بذكريات الماضي على أمل عودتها، وأن أقلق من مجهول المستقبل الذي لا أعلم خفاياه"

كنت دائمًا أجد نفسي عالقة في دوامة الذكريات، وكنت أحسن إلى الأيام التي مرت وأتذكر تفاصيلها بدقة، وأشعر بالألم على لحظات السعادة التي لن تعود، وكنت أعيش في سجن من صنع خيالي، حيث كانت الذكريات تسيطر على حاضري وتمنعني من المضي قدمًا، لكن الحياة جعلتني أفهم أن التشبث بالماضي هو عبء لا طائل منه، وأنه لن يعود مهما حاولت.

لقد تعلمت أن الذكريات سواء كانت سعيدة أم حزينة فهي جزء من مسيرتي، لكن لا ينبغي أن تسيطر على حياتي الحالية، ولقد أدركت أن الماضي قد انتهى وأن عليّ أن أتعلم منه وأتركه ورائي وأركز على ما أملكه الآن، ومن جهة أخرى كنت أشعر بالخوف من المستقبل المجهول، وكانت الأفكار المقلقة تدور في رأسي باستمرار، ماذا سيحدث غدًا؟ هل سأكون قادرة على تحقيق أحلامي؟ هل سأواجه تحديات جديدة؟ فهذا الخوف كان يستهلكني ويجعلني عاجزة عن الاستمتاع باللحظة الحالية، لكن الحياة علمتني أن المستقبل ليس شيئًا يمكنني السيطرة عليه، وأنه مليء بالمفاجآت والتحديات وأن القلق بشأنه لن يغير شيئًا، ولقد علمتني أن أعيش الحاضر بأقصى ما أستطيع، وأترك المستقبل ليأتي بما فيه.

وأدركت أن اللحظة الحالية هي كل ما أملك، وهي الفرصة الوحيدة التي لدي لأعيش وأحب وأتعلم، وعندما أعيش الحاضر بكل وعي وإدراك، وأجد السعادة في الأشياء البسيطة:

في ضحكة صديق وفي قراءة كتاب ممتع، وفي نزهة تحت شمس الصباح، وهذه اللحظات الصغيرة هي ما يشكل حياتي وهي ما يمنحني القوة لمواجهة أي شيء يأتي في المستقبل. وفي النهاية لقد تعلمت أن أتقبل الماضي بكل ما فيه وأن أتعلم منه بدلاً من أن أعيش فيه، وأدركت أن المستقبل ليس شيئاً يجب أن أخاف منه، بل هو صفحة بيضاء أستطيع أن أملأها بأحلامي وطموحاتي، والأهم من ذلك لقد تعلمت أن أعيش الحاضر بكل حب وشغف لأنه هو الذي يشكل جوهر حياتي، كما تعلمت أيضاً أن أكون حرة في عقلي وروحي، وأن أتحرر من قيود الماضي وأترك الخوف من المستقبل، وأن أعيش بكل وعي وإدراك وأستمع بكل لحظة، لأن الحياة قصيرة لا تستحق أن نضيعها في القلق والتعلق بما قد مضى أو ما قد يأتي.



**"علمتني الحياة أن أتألم، ولكن لا أتكلم، وأن أخدع، ولكن لا أخون،  
وأن أبتسم لا يعني أنني سعيدة فقد يكون وراء ابتسامتي حزن شديد."**

إن في كل مرة مررتُ فيها بألمٍ كانت تلك اللحظات تشتعل في داخلي كالنار الهادئة التي تلتهم الروح، وكنتُ أخفي هذا الألم تحت قناع هادئ، وأحرص على عدم التعبير عن معاناتي لأحد، وتعلمتُ أن الصمت أحياناً يكون أقوى من أي صرخة، وأن الجراح العميقة قد تظل مخبئة خلف ابتساماتٍ هادئة، وهذا الصمت لم يكن نابعاً من ضعف، بل من قرارٍ بعدم الكشف عن الضعف، ولقد أصبحتُ أعيش تحت سماء من التحديات والآلام، لكنني كنتُ أحرص على أن أظل صامدة وأن أواجه كل عاصفة بابتسامة تعكس قوة عميقة من الداخل.

أما فيما يتعلق بالخيانة فقد عشتُ تجارب أظهرت لي جوانب مظلمة في العلاقات البشرية، وتعلمتُ أن الثقة يمكن أن تُخدع بطرق غير متوقعة، وأنه في بعض الأحيان يصبح من الصعب التمييز بين الحقيقة والزيف، ولكنني أيضاً تعلمتُ أن الخيانة مهما كانت قاسية لا يجب أن تدفعني إلى الرد بالمثل، فالتعامل مع الخيانة يكون بالنضج والالتزان وليس بالانتقام أو التبرير، ولقد قررتُ أن أخفي ألم الخيانة وراء جدار من الكرامة، وأن أحافظ على قيمتي ونزاهتي رغم الخداع الذي تعرضتُ له، وفي كل مرة تعرضتُ فيها لخيانة كنتُ أدرك أن الصمت ليس مجرد غياب للكلمات، بل هو أحياناً أقوى تعبير عن الإحساس بالخذلان، وكانت الخيانة بالنسبة لي اختباراً للصبر وقوة الإرادة، وتمريناً في كيفية التفاعل مع الألم بأكبر قدر من الرقي والهدوء.

أما الابتسامة فكانت السمة التي توشح حياتي في مواجهة الصعوبات، بحيث كنتُ أبتسم في الأوقات الصعبة ليس لأنني كنتُ أعيش لحظات السعادة الحقيقية، بل لأن هذه الابتسامة كانت درعاً يحمي داخلي من الانهيار، وكان خلف كل ابتسامة هناك طبقات من الحزن، ولكنني تعلمتُ أن هذه الابتسامة ليست دليلاً على السعادة، بل هي رمزية لقوة الروح وقدرتها على التعامل مع الضغوط، وعندما كنتُ أبتسم كنتُ أختار أن أكون قوية وأن أواجه كل صعوبة بشجاعة نابعة من عمق الروح.

وأخيراً لقد علمتني الحياة أن القلوب ليست فقط للتعبير عن الحب، بل هي أيضاً قادرة على تحمّل الأمل والوجع، وأن الشعور بالأمل لا يعني الانكسار، بل هو القدرة على التماسك رغم كل العواصف التي تعكس قوة الروح وجمالها، وفي ختام هذه الرحلة أدرك أن الحياة رغم قسوتها تحمل في طياتها دروساً ثمينة حول الصبر والشجاعة والكرامة، وأن كل تجربة مهما كانت مؤلمة هي جزء من لوحة الحياة العظيمة التي تشكل شخصيتي وتمنحني القوة للاستمرار في رحلة الحياة بشجاعة وأمل.

**"علمتني الحياة أن الأم نعمة لا تُعوَّض فإذا مرضت تسهر، وإذا حزنت تقهر وإذا جعت أطعمت وإذا رحلت انتظرت."**

أمي هي النعمة التي لا يمكن تعويضها فهي الرفيقة التي ترافقني في جميع مراحل حياتي، وفي كل مرة كنت أشعر بالمرض أجدها بجانبني تسهر الليالي الطويلة دون كلل، تتابع حالتي الصحية وكأنها تستمد قوتها من رغبتها في مساعدتي، ووجودها بجانبني يجعل آلامي تبدو أقل، ويدها الحنونة تمنحني شعوراً بالاطمئنان، وعندما يغمرنني الحزن أمي تجسد القوة والشجاعة التي أحتاجها لتجاوز المحن بصبرها الذي لا ينضب، وتمنحني الأمل والقدرة على مواجهة الصعاب، كما أنها ترفع من معنوياتي بحنانها وصوتها الرقيق الذي ينير طريقي في أحلك اللحظات وتذكرني بأن لكل محنة نهاية، وفي أوقات الجوع أو الحاجة تكون أمي هي أول من يبادر بمساعدتي بحيث أجدها في المطبخ تعد لي الطعام ليس كوجبة عادية، بل كعناق دافئ محمّل بحبها ورعايتها، وتحرص على أن يكون كل شيء معداً بدقة واهتمام، وكأنها تضع جزءاً من قلبها في كل لقمة لتشعرنني بالأمان والراحة.

ومهما طال الزمن أو بعدت المسافات تبقى أمي في انتظاري، وتنتظر عودتي بصبر لا ينتهي وحب غير مشروط، وهي دائماً متأكدة أنني سأعود إليها في النهاية، وكأنها تتحدى الزمن والمسافة بحبها وصبرها.

إن أمي ليست مجرد شخص في حياتي بل إنها الحياة نفسها، وكل لحظة معها هي هدية من القدر، وكل لحظة بعيدة عنها تذكرني بعمق حبها ورعايتها التي لا يمكن أن تُعوَّض، وهي جوهر حياتي ومصدر قوتي وجمالي، وعظمة وجودها تتجاوز أي كلمات يمكن أن أقولها، وفي

النهاية أمي هي الروح التي تظل دائماً حيّة في داخلي ومحبتها لا تتأثر بالزمن ورعايتها لا تعرف حدوداً، ووجودها في حياتي هو أعلى ما أملك، وكل ما أقوله لن يكون كافياً للتعبير عن عظمة حبها ودورها في حياتي، فإنها الحصن الذي ألتجأ إليه والنور الذي يرشدني، والقلب الذي ينبض بحبي، وكل كلمة تخرج من قلبي لا تكفي لوصف عظمة حبها ودورها الذي لا يمكن أن يعوضه أي شيء آخر.

\_77\_

**"علمتني الحياة أن أعتذر لكل من أخطأت في حقه، فالاعتذار هو أعلى مراتب القوة، وأن أسامح كل من أخطأ في حقي، فالتسامح من شيم الكرام"**

أثناء لحظات التأمل والهدوء أجد نفسي أتذكر تلك الأوقات التي أخطأت فيها بحق الآخرين، وكانت تلك اللحظات تشعرني بالثقل وكأن حملاً كبيراً يضغط على صدري، لكن حينما أتخذ قرار الاعتذار وأتوجه بصدق نحو الشخص الذي أخطأت في حقه أشعر براحة غامرة، فإن الاعتذار ليس ضعفاً بل هو تعبير عن الشجاعة والنضج، وإنه اعتراف بأنني بشر أخطئ وأتعلم وأرغب في تصحيح أخطائي لأكون أفضل، وفي المقابل تعلمت أن أسامح كل من أخطأ في حقي وقد كان هذا درساً صعباً في البداية، لأن الجروح التي تسببها أخطاء الآخرين قد تكون عميقة ومؤلمة، لكن مع مرور الوقت اكتشفت أن التسامح يحرر الروح ويعطيها جناحين للتخليق بعيداً عن أوجاع الماضي، وعندما أسامح أشعر بأنني أرتفع فوق تلك الآلام، وأتجاوزها إلى عالم من الصفاء والسلام، والتسامح لا يعني أن أنسى الأذى أو أتجاهله، بل يعني أن أختار أن أعيش بحرية وسعادة بعيدة عن قيود الغضب والحقد، لأن التسامح يعكس قوة داخلية عظيمة وقلباً كبيراً يتسع للجميع.

في نهاية المطاف أدركت أن الاعتذار والتسامح هما عماد العلاقات الإنسانية الصحيحة، وعندما أعتذر أعبّر عن احترامي للآخرين ورغبتني في الحفاظ على العلاقات الطيبة، وعندما أسامح أعبّر عن نبل أخلاقي وقدرتي على تجاوز الصعاب، ومن خلال الاعتذار والتسامح أتعلم أن أعيش بسلام مع نفسي ومع الآخرين، كما أتعلم أن أفتح قلبي للحب والتفاهم، وأن

أبني جسوراً من الثقة والاحترام، وهكذا أصبح أقوى وأجمل وأعيش حياة مليئة بالحب والسلام.

فيا لها من رحلة مذهلة فقد تعلمت فيها أن أكون صادقة مع نفسي ومع الآخرين، وأن أقدر قيمة العلاقات الإنسانية، وتعلمت أن الاعتذار والتسامح هما مفتاحا السعادة الحقيقية، وأنها يعكسان قوة ونبلاً لا يمكن لأي شيء آخر أن يمنحه، ومع كل يوم يمر أزداد إيماناً بأن الحياة تصبح أجمل عندما نعيشها بقلب مفتوح وروح متسامحة.

## "علمتني الحياة أن أتجاوز بعض الأشخاص أكثر مما أتجاوز بعض المشاكل والمتاعب، فأحياناً سبب هذه المشاكل هم الأشخاص أنفسهم"

وجدت نفسي كثيراً ما أتجاوز بعض المتاعب والصعاب التي تقف في طريقي، لكن أكثر تحدياتي كانت مع بعض الأشخاص الذين يعوقون تقدمي ويضعون عراقيل أمامي، هؤلاء الأشخاص أحياناً يكونون سبباً في تعقيد الأمور وزعزعة استقرارتي، سواء بسبب اختلاف في الرؤى أو الأهداف، أو بسبب سلوكياتهم التي تعكس توتراً واضطراباً داخلياً، ويبدو أنهم يثرون الفوضى حولي، مما يجعلني أدرك أنه أحياناً لا تكون المشاكل الحقيقية هي التي تقف عائقاً أمام تقدمي، بل الأشخاص الذين يختارون أن يكونوا جزءاً من حياتي.

لقد مررت بتجارب عديدة أثبتت لي أن الأشخاص يمكن أن يكونوا أكثر تعقيداً من المشاكل التي أواجهها، وفي العديد من الأوقات وجدت نفسي أضيع طاقتي ووقتي في محاولة حل المشكلات التي ينشئها بعض الأفراد في حياتي، بدلاً من التركيز على حل المشكلات الحقيقية، واكتشفت أن الأشخاص الذين يسببون لي الإزعاج أو الأمل ليسوا فقط عقبة في طريقي بل يمكن أن يكونوا سبباً رئيسياً للمعاناة التي أواجهها، وبعض الأشخاص الآخرين يتسببون في صراعات ومشاكل دائمة بسبب سلوكياتهم السلبية أو عدم فهمهم لمشاعري واحتياجاتي، ويكونون متلاعبين أو عديمي الاهتمام، وقد يستهلكون جزءاً كبيراً من طاقتي وعقلي في محاولات غير مجدية للتعامل معهم، وفي كثير من الأحيان شعرت أن معاناتي مع هؤلاء الأشخاص تتجاوز بكثير حجم المشاكل المادية أو العملية التي أواجهها.

لكنني أصبحت أكثر وعياً وأدركت أن بعض العلاقات والأشخاص قد يكونون مؤقتين، لكن تأثيرهم السلبي يمكن أن يظل طويل الأمد إذا لم أتعلم كيف أتعامل معهم بشكل صحيح، وبدأت أدرك أن حل هذه المشكلة لا يكمن دائماً في محاولة تغيير الأشخاص أو محاولة إصلاحهم، بل في اتخاذ قرار بتركيز طاقتي على تخطي هؤلاء الأفراد إذا كانوا يؤثرون سلباً في حياتي، وتعلمت أيضاً أن أحافظ على حدود واضحة وأفصل نفسي عن الأشخاص الذين يسحبون مني طاقتي بشكل مستمر، وبالتأكيد ليست كل المشاكل يمكن تجاوزها بسهولة وبعضها يتطلب جهداً حقيقياً لحله، لكن اكتشفت أن بعض الأفراد يمكن أن يكونوا المشكلة في حد ذاتها، وأن التجاوز عنهم قد يكون أفضل خطوة للحفاظ على سلامتي النفسية ورفاهيتي، وتعلمت أن أضع نفسي أولاً وألا أسمح للضغوط الناتجة عن العلاقات السامة أن تؤثر على قدرتي على التعامل مع مشاكل أخرى في حياتي، وفي النهاية علمتني الحياة أن التعامل مع الأشخاص المؤذين يتطلب قوة وصبراً، وأحياناً يكون أفضل خيار هو تجاوزهم.



## "علمتني الحياة أن الخال قد يبتعد والعم قد ينشغل، لكن الأب هو السند الثابت والأم هي الجنة التي لا تتغير"

لظالما كنت أرى الخال والأعمام كأقارب يضيفون لمسة من الألفة إلى حياتي، لكنني اكتشفت أن غيابهم في أوقات معينة لا يترك أثراً عميقاً في روحي كما يفعله غياب الأب أو الأم، فالخال الذي قد ينتقل بين المدن أو يستغرق في مسؤولياته، قد يكون وجوده من بعيد نعمة، ولكن ليس بمقدوره أن يشكل أساساً ثابتاً في حياتي، والأعمام برغم أنهم ينتمون إلى عائلتي قد لا يكون لهم التأثير ذاته الذي أراه في أبوي، لأن ارتباطي بهما يفوق مجرد صلة القرابة، فهو يشكل دعامة أساسية في بنيان حياتي.

الأب في نظري هو تجسيد للثبات والقوة، وهو المنارة التي تضيء دربي في أوقات الظلام، والأساس الذي أركز عليه في خضم الأزمات، منذ صغري كان وجوده في حياتي كالصخرة الصلبة التي لا تتزعزع، وصوته المليء بالثقة والحكمة كان يهدئ من روحي ويخفف عني الأوجاع، وقد علمتني حكاياته ونصائحه وطريقة تعامله مع الحياة، كيف أواجه التحديات بشجاعة وكيف أستثمر كل تجربة في نموي الشخصي، وكان دائماً الملاذ الذي أعود إليه، وفي أوقات الضعف كان حضور أبي يعيد إليّ القوة والعزيمة، وبرؤيته فهمت أن العالم قد يكون ملبداً بالغيوم لكنه أيضاً مليء بالفرص التي يمكن اقتناصها والإيمان بقيمتها.

أما الأم فهي الكيان الذي تجسد فيه الحنان والرعاية، فكل لمسة من يديها وكل كلمة تطلقها وكل نظرة حب، كانت بالنسبة لي كالبلسم الذي يخفف آلامي، وقد تعلمت منها معاني التضحية الحقيقية، وكيف يمكن للأم أن تكون الجنة على الأرض التي لا تشيخ أبداً، وفي كل

لحظة شعرت فيها بالضيق أو القلق كان حضنها هو الملاذ الذي أجد فيه الأمان والسكينة، وكانت قادرة على فهم أعماقي بكلمات قليلة وعلى قراءة مشاعري دون أن أحتاج إلى الإفصاح عنها، ولقد كانت الرعاية التي تلهمني الاستمرار والمصدر الذي أستمد منه قوّتي الداخلية. ومع مرور الزمن أدركت أن العلاقات الأسرية ليست مجرد روابط دم، بل هي أساسات ثابتة تبنى عليها الحياة، فبينما يظل دور الأعمام والخال محصورًا في إطار الألفة والعشرة، لكن يظل الأب والأم هما الركيزتان الأساسيتان اللتان لا يمكن لأي غياب أن يعوض عنهما، فالأب هو الحامي والمنارة والأم هي الحنان والرعاية، ومن خلالهما تعلمت أن الحياة قد تكون مليئة بالتحديات لكنها أيضًا مليئة بالفرص، وأن القوّة الحقيقية تنبع من جذور العائلة ومن القيم التي زرعوها في داخلي.

## "علمتني الحياة ألا أثق في كل من يبتسم لي ويتحدث بسوء عن الآخرين فربما في يومٍ ما سيبتسم لغيري ويتحدث بسوء عني أيضاً"

حينما يتحدث أحدهم بسوء عن الآخرين أمامي كنت في البداية أنجذب لكلماته وأصدقها، لكن مع مرور الزمن تعلمت أن من يتحدث بسوء عن غيره، هو ذاته الذي سيتحدث عني عندما أكون بعيدة عن ناظره، وشعرت بمرارة الخيانة تلك الخيانة التي لا تأتي من الأعداء بل من أولئك الذين كنت أعتبرهم أصدقاء، وحينما يدير أحدهم ظهره لي ويبتسم لغيري أدرك تمامًا أن ذات الابتسامة التي رسمها لي في يوم من الأيام لم تكن صادقة، وتعلمت أن الأفعال أبلغ من الكلمات، وأن السلوك يتحدث بصوت أعلى من أي تعبير لفظي، وأن الشخص الذي يغتاب الآخرين أمامي يحمل في قلبه القدرة على خيانة ثقتي والحديث عني بنفس الطريقة، ولهذا بدأت في وضع حدودٍ لعلاقاتي وتعلمت أن أحيط نفسي بأولئك الذين يظهرون نزاهة وصدقًا في معاملاتهم، وأتفحص من حولي بعيون أكثر دقة وأبحث عن صدق الأفعال قبل حلاوة الكلام، ولم أعد أنخدع بالابتسامات أو الكلمات اللطيفة فقط بل أنظر إلى ما هو أبعد من ذلك، وأسعى للتعرف على نوايا الآخرين من خلال تصرفاتهم، كما أدرك أن الشخص الذي يتحدث بسوء عن غيره ربما يفعل الأمر ذاته معي، وأصبحت أكثر حرصًا في اختيار من أثق به وأكثر حكمة في تحديد من أسمح لهم بالاقتراب من قلبي.

أتحلى اليوم بالقدرة على التمييز بين الأصدقاء الحقيقيين وأولئك الذين يسعون فقط للاستفادة من علاقاتهم أو التظاهر بالود، ومن المهم أن أضع حدودًا واضحة في تفاعلاتي وأن أختار بعناية من أشاركهم أفكارهم وأسراري، فالابتسامة التي تخفي وراءها كلمات قاسية هي

علامة على عدم الأمانة، وربما تلك الابتسامة قد تكون قناعًا وتلك الكلمات قد تكون مجرد وسيلة للتلاعب، لهذا لم أعد أسمح لأي شخص أن يدخل حياتي بسهولة، ولا أسمح لأي كلمة أن تؤثر في قلبي بدون أن أفهم حقيقتها، وأنا الآن أبحث عن الصدق في النوايا وأقدر أولئك الذين يحترمون الآخرين حتى في غيابهم، لأنني أدركت أن هؤلاء هم الذين يستحقون فعلاً أن يكونوا جزءاً من حياتي.

وفي الختام من المهم أن أميز بين من يسعى لبناء علاقة حقيقية وبين من يستخدم الابتسامات كوسيلة للتلاعب وأبني ثقتي على أساس من الصدق، وأتجنب التورط في دوامات النميمة والشهير لأبقى دائماً وفيه لقيمي وأخلاقي.

## "علمتي الحياة أن ليس كل من يبتسم لي يحبني، فربما يريد إظهار تقويم أسنانه فحسب"

كنت في سنوات عمري الأولى أظن أن الابتسامة تعني دائماً الحب والصدق، وكانت نظرتي للعالم مملوءة بالأمل والتفاؤل، وكنت أعتقد أن كل من يمد لي يده ويضحك في وجهي يفعل ذلك من القلب، ولم أكن أرى ما خلف تلك الابتسامات ولا كنت أفكر في الدوافع الحقيقية التي قد تكون وراءها.

مع تقدم الزمن بدأت أشعر بالخداع خلف بعض تلك الابتسامات، بحيث وجدت أن الابتسامة يمكن أن تكون مجرد قناع يخفي نوايا أخرى، وكنت ألتقي بأناس يبتسمون لي بألفة ظاهرة لكن سرعان ما اكتشفت أنهم كانوا يسعون وراء مصالح شخصية، أو كانوا يحاولون كسب الود لتحقيق أهدافهم الخاصة، ولم تكن ابتسامتهم تعكس نواياهم الحقيقية بل كانت وسيلة لجذب انتباهي أو إخفاء دوافعهم، وأدركت أن بعض الأشخاص يبتسمون لتسويق أنفسهم أو لخلق انطباع معين أو ربما لإخفاء قسوة داخلية، وكانت تلك الابتسامات مجرد أداة لتحقيق مصلحة ما، تماماً كما يظهر الشخص تقويم أسنانه ليتباهى بجمال ابتسامته، ولم أعد أسمح لأي ابتسامة أن تخدعني بل بدأت أبحث عن صدق الأفعال وراء الكلمات والابتسامات، كما أنني تعلمت أن الحب الحقيقي لا يأتي من الابتسامات فقط بل يأتي من أفعال مخلصه واهتمام حقيقي.

لقد أصبح لدي الوعي لفهم أن العلاقة الحقيقية تتطلب أكثر من مجرد كلمات لطيفة أو تعبيرات ودودة، وأنها تحتاج إلى عمق وإخلاص وإلى مواقف تثبت المودة والاهتمام، وصرت أميز بين الابتسامة الحقيقية والابتسامة المزيفة من خلال الأفعال والنية لا من خلال المظاهر وحدها، وفي ضوء هذا الإدراك بدأت أحيط نفسي بالأشخاص الذين يظهرون لي حبه من خلال أفعالهم، والذين يبذلون جهدًا حقيقيًا للحفاظ على علاقتنا، وهؤلاء هم من يستحقون وقتي واهتمامي، وتعلمت أن الحب ليس مجرد تعبير خارجي بل هو شعور عميق يتجسد في كل تفاعل وأفعال يومية.

وفي ختام هذا الدرس أصبحت أعيش حياتي بوعي أكبر، وصرت أركز على الجودة في العلاقات وليس الكم، وأقدر الأشخاص الذين يظهرون الحب من خلال الصدق والإخلاص، لا من خلال الابتسامات فقط، وتعلمت أن الحياة ليست مجرد ابتسامات جميلة، بل هي رحلة تحتاج إلى فهم عميق وحقيقي للعلاقات.

## "علمتني الحياة أن من يرحل بعد زائف، يستحق الشكر لأنه كشف عن حقيقة قلبه"

حينما يقرر شخص ما الرحيل عني بعد زائف، كان الأمر يتغلغل في روحي ولم أكن أدرك حينها أن ذلك الأمر هو بداية شفائي، لأنني لم أكن أرى الحقيقة بوضوح، بل كنت أتمسك بوهم صنعته بنفسه، حيث جعلت من ذلك الشخص جزءاً لا يتجزأ من حياتي واعتقدت أن الروابط بيننا لا يمكن أن تنقطع، ولكن عندما حدث الرحيل بدأت الأسئلة تهاجمني: لماذا؟ كيف يمكن أن يكون هذا العذر حقيقياً؟ ولماذا كان عليه أن يختار الكذب؟

لكن مع مرور الوقت بدأت أفهم أن الرحيل لم يكن خسارة بقدر ما كان كشفاً للحقائق، بحيث قد كان الشخص الذي رحل هو من وضع نهاية لهذه العلاقة وكان يظن أنني سأبقى في دوامة الحزن والغضب، لكنه لم يكن يعلم أن رحيله كان بمثابة نافذة فتحت لي عالماً جديداً من الفهم والتقبل، وأني تعلمت أن من يختار الرحيل بعد زائف هو في الحقيقة يختار أن يظهر لي حقيقة قلبه ويكشف عن تلك الأمور التي كنت أرفض رؤيتها، وأني أنا بدلاً من التحسر والحزن على فراق هؤلاء الأشخاص الذين يرحلون بتلك الطريقة أشكرهم، لأنهم وفروا عليّ سنوات من العيش في وهم مزيف وأنقذوني من الاستمرار في علاقة كانت ستأخذني إلى مكان لا أريده.

وأن الحقيقة التي ظهرت بعد رحيلهم جعلتني أقوى، وأعطتني القدرة على تمييز الصدق من الزيف، وأصبح لديّ القدرة على أن أرى الأمور بوضوح أكبر، وأن أميز الأشخاص الذين يستحقون البقاء في حياتي من أولئك الذين يجب أن يرحلوا.

والآن أصبحت أعيش بلا خوف من الخسارة لأنني أدركت أن الفقدان الحقيقي هو التمسك بعلاقات لا تمنحني سوى الأمل والخذاع، وأعرف أنني أستحق أن أحيط نفسي بمن يعكسون لي حقيقة مشاعرهم، وبمن يبقون إلى جانبي ليس لمجرد مصلحة أو حاجة بل لأنهم يرون في الشخص الذي يستحق الحب والاحترام، ومن هنا أقول لكل من رحل: شكراً لك شكراً لأنك منحتني فرصة لرؤية العالم بوضوح أكبر، ولأنك ساعدتني على التقدم في رحلتي نحو نفسي وأصبحتُ بذلك أكثر حكمة وأقوى من ذي قبل، وأن الحياة مستمرة وأنا مستعدة لاستقبال كل ما يأتي في طريقي بثقة وهدوء، وأعلم بأن كل خطوة أخطوها تقودني إلى مكان أفضل.



## "علمتني الحياة أن الليل وقت النوم، وليس وقت التفكير، وأن النهار وقت العمل، وليس وقت التأجيل"

كانت هناك فترات في حياتي حيث كنت أستغرق في التفكير خلال الليل، تقلقني الأفكار والمخاوف وأجد صعوبة في النوم، وكنت أسمح لهذه الأفكار بأن تأخذ مني ساعات النوم الثمينة، وأستيقظ في الصباح مرهقة وغير قادرة على مواجهة يومي بطاقة وحيوية، ولكن مع الوقت تعلمت أن الليل هو وقت للراحة الجسدية والعقلية، وأن التفكير يمكن تأجيله إلى وقت آخر أكثر ملاءمة.

أدركت أن النوم الجيد هو أساس الصحة النفسية والجسدية، ففي الليل تحتاج أجسادنا إلى الراحة لتجديد الطاقة، وأدمغتنا إلى الهدوء لإعادة ترتيب الأفكار وتجديد النشاط، لقد أصبحت أعتنني بروتيني الليلي أطفئ الأجهزة الإلكترونية، وأخصص وقتاً للهدوء قبل النوم وأحاول ألا أحمل هموم النهار معي إلى سريرتي، وبهذا الروتين وجدت أنني أنام بعمق أكبر وأستيقظ في الصباح بطاقة جديدة وإيجابية، أما النهار فهو الوقت الذي يجب أن أستثمر فيه كل طاقتي لتحقيق أهدافي وإنجاز أعمالي، وتعلمت أن أكون منظمة في عملي وأضع خططاً واضحة لكل يوم، وأدركت أن التأجيل هو عدو الإنتاجية وأن تراكم المهام يزيد من التوتر والضغط، وأصبحت أتعامل مع المهام الصعبة أولاً وأقسم الأعمال الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يمكن إنجازها بسهولة.

كما أدركت أيضاً أن الليل هو لحظات الاسترخاء التي يحتاجها جسدي وروحي، وهو الوقت الذي أضع فيه أعمالي وهمومي جانبا، لأغفو بين أحضان الظلام الهادئ وأترك لعقلي

فرصة لاستعادة قوته وصفائه، ولا أبحث في الليل عن إجابات ولا أسترجع فيه أخطاء الماضي أو أخشى من غموض المستقبل، بل أترك كل ذلك للنهار حيث يكمن الوقت المناسب للمواجهة والتحليل، وفي النهار مع بزوغ شمس الصباح وإشراق نورها الذهبي على الحياة يتجدد في قلبي شعور بالنشاط والحيوية، لأن النهار هو وقت العمل والكفاح وهو الوقت الذي أستطيع فيه تحقيق أحلامي وأهدافي ولا مكان فيه للتأجيل أو التسويف، لأن كل لحظة ثمينة وكل دقيقة تضيع هي فرصة ضائعة، وتعلمت أن أنظم وقتي وأضع خططاً دقيقة وأتبعها بإصرار وعزيمة لأن النهار لا ينتظر أحداً ولا يعترف بضعف الإرادة أو تراخي العزيمة.

هكذا تعلمت أن أعيش متوازنة بين الليل والنهار وأن أستمتع بالراحة التي يمنحها لي الليل وأستثمر الطاقة والإلهام الذي يمنحه لي النهار، وفي كل صباح أفتح عيني على عالم مليء بالفرص وأمد يدي لأمسك بها، وأعلم أن الليل سيأتي في نهاية المطاف ليمنحني استراحة قصيرة تهيئني لمغامرة جديدة في اليوم التالي.

## "علمتني الحياة أن أجعل من ساعاتي أياماً، ومن دقائق شهوراً، ومن ثواني أسابيع، وأن أعيش يومي فقط"

عندما كنت أعيش من دون تأمل في قيمة الوقت كانت الأيام تتسرب بين يدي كالماء، وأفقد قدرتي على تذوق جمال كل لحظة، لكن مع مرور الزمن أدركت أن الساعات ليست مجرد وحدات زمنية بل هي فرص ثمينة لخلق ذكريات وتجارب جديدة، فكل ساعة أعيشها يمكن أن تكون مليئة بالأحداث الصغيرة التي تضيف إلى حياتي قيمة وجمالاً، فقد قررت أن أعيش كل دقيقة كما لو كانت فصلاً كاملاً من حياتي، وقد يبدو الأمر غريباً لكنني وجدت أن تحويل دقائق العمر إلى شهور يضفي عمقاً وثراءً على تجاربي، بدلاً من انتظار حدوث أمور عظيمة لقد تعلمت أن أستمتع بكل تفاصيل الحياة اليومية، من لحظات الصمت إلى ضحكات الأصدقاء ومن لحظات التأمل إلى أوقات العمل، فكل دقيقة يمكن أن تكون مليئة بالمعاني إن عشتها بوعي واهتمام، أما الثواني فقد أصبحت بالنسبة لي كالأيام الممتلئة بالأحداث، وعندما أركز في كل ثانية أجد أن الحياة تتسارع وتصبح أكثر حيوية، وأدركت أن الثواني هي الوحدات التي تشكل سلاسل الزمن وأن استثمار كل ثانية في أنشطة وأفكار تحفزني وتلهمني وتعزز من شعوري بالرضا والإنجاز.

وهكذا أصبحت أعيش يومي فقط وهذا ما يعطي لحياتي طابعها الخاص، بحيث حين أركز في يوم واحد أشعر بالارتباط العميق بكل تفاصيله وأحداثه، وإن القدرة على الانغماس في الحاضر دون التفكير المفرط في الماضي أو القلق بشأن المستقبل تعزز من جودة حياتي وتجعل كل لحظة تستحق الاهتمام، وبفضل هذه الرؤية الجديدة للوقت أصبحت الحياة أكثر إشراقاً،

وأصبح كل يوم يمثل بداية جديدة وفرصة للاستمتاع بكل ما يقدمه، وفي النهاية تعلمت أن الحياة ليست مجرد سلسلة من الأيام والساعات، بل هي مجموع اللحظات التي أعيشها بتقدير وحب، وهكذا تحول كل يوم إلى تجربة فريدة مليئة بالمعاني التي تذكرني بأن الحياة ليست مجرد سلسلة من الأحداث بل هي احتفاء مستمر بكل ما يمر بنا من تجارب مهما كانت بسيطة.

## "علمتني الحياة ألا أكون كشمعة تحترق لتضيء سبيل العابرين بينما يحيط بها الظلام."

كنتُ أُكرِّس وقتي وجهدي لمزيد العون والمساعدة في سعي مستمر لجعل حياة الآخرين أكثر إشراقًا، لكن هذا العطاء المفرط لم يكن يعزز سوى شعور بالفراغ في داخلي، فقد كنتُ أهمل احتياجاتي الخاصة وأعيش في ظلام لا نهاية له، لكن مع مرور الزمن بدأ هذا النمط يؤثر فيّ بشكل سلبي وأصبحتُ أشعر بالإرهاك والتعب، ورغم أنني كنتُ أضيء دروب الآخرين كنتُ أترك نفسي في ظلام دامس، فقد كانت الطاقة التي كنتُ أُكرِّسها للمساعدة تتبدد مما جعلني أدرك أن هذا الأسلوب لم يكن مستدامًا، ولم يكن من الممكن أن أستمّر في تقديم الدعم للآخرين بينما أهمل نفسي، إذ كان ذلك يُثقل كاهلي ويُفقدني قدرتي على الاستمرار في العطاء. هنا أدركتُ أهمية التوازن بين العناية بالنفس والعطاء للآخرين، وتعلمتُ أن العطاء ليس مجرد تقديم النور للآخرين، بل هو أيضًا الاعتناء بالنفس وتوفير ما يلزم من طاقة لتجديد قوة الروح، إذا كنتُ أعيش في حالة من الظلام الداخلي فكيف يمكنني أن أكون نورًا للآخرين؟ لذلك أصبح بالنسبة لي أنه من الواضح أن العطاء يحتاج إلى توازن دقيق، وأنه يجب أن يكون هناك اهتمام مستمر بسلامتي النفسية والجسدية كي أتمكن من مواصلة تقديم الدعم بفعالية.

وأيضًا استنتجتُ من هذه التجارب أنني لا يمكنني أن أستمّر في العطاء بشكل مستدام إذا كنتُ أهمل نفسي، وإذا كنتُ أريد أن أكون شمعة تضيء دروب الآخرين يجب أن أحرص

على تجديد نوري الداخلي والاهتمام بصحتي ورفاهيتي، وفي هذا التوازن اكتشفتُ أن العناية بالنفس ليست أنانية، بل هي ضرورة لاستمرار العطاء الحقيقي والمستدام.

وفي النهاية تعلمتُ أن العطاء لا يعني أن أُحرق نفسي في سبيل الآخرين، بل هو توازن بين تقديم النور والاعتناء بالنفس، لأن القوة الحقيقية تأتي من القدرة على الحفاظ على النور الداخلي وعلى أن أكون مصدرًا للإلهام والضوء دون أن أفقد نوري الخاص، وهكذا أصبحتُ أعيش بنهج أكثر حكمة بحيث أوازن بين العطاء والاهتمام بالنفس، وأدركتُ أن النور الذي أقدمه للآخرين يصبح أكثر إشراقًا عندما أعتني بنفسني أولاً.

## "علمتني الحياة أن أعيش وفق طبيعتي ولا أظهار بشخصية ليست حقيقية من أجل إرضاء الآخرين رضا نفسي أهم بكثير بالنسبة لي من رضا الآخرين"

كنت أحاول دائما بجد أن أكون ما يرضي الآخرين، وكنت أبذل قصارى جهدي لأن أظهر نفسي بشكل يلقي قبولهم واستحسانهم، وأعتقد أن سر السعادة والنجاح يكمن في أن أكون كما يرغبون، وأن أضع احتياجاتي وميولي جانبا لصالح تلك التي يراها الآخرون مقبولة. لكن مع تجاربي المتعددة والتعامل مع أشخاص ومواقف مختلفة، بدأت أدرك أن هذا النهج لا يؤدي إلى شيء سوى الإحباط والضياع الذاتي، وكلما حاولت أن أكون ما لست عليه حقا كلما شعرت بالتوتر والارتباك الداخلي وتبدو الأمور أكثر تعقيدا وعدم وضوحا، ومن هنا بدأت رحلة التغيير الداخلي بدأت أتعلم كيف أقبل نفسي كما أنا بكل عيوي ومزاياي، وأن أنظر إلى النجاح والسعادة من منظور جديد، وبدأت أعرف أن الثقة بالنفس لا تأتي من محاولة إرضاء الآخرين بل من قبول الذات والعمل على تحسينها بناء على ما أنا عليه، كما تعلمت أنه عندما أكون صادقة مع نفسي يصبح التفاعل مع الناس أكثر إيجابية وصدقا أيضا.

اليوم أدركت بوضوح أن رضا النفس ينبع من أعماقي، وأنه لا يعتمد فقط على قبول الآخرين لي أو سعبي لنيل رضاهم، ولقد فهمت أن السعادة الحقيقية تأتي عندما أعيش حياتي بتوافق مع قيمي ومبادئتي، بعيدة عن أي محاولة للتظاهر أو تقمص شخصيات لا تعبر عن حقيقتي، ولقد أصبح لدي وعي بأن العيش بصدق مع نفسي هو المفتاح لتحرير ذاتي من قيود التوقعات الخارجية.

وبفضل هذا الإدراك بدأت أستمتع بالحياة بشكل أكبر، بحيث أنني لم أعد أشعر بالحاجة إلى إرضاء الجميع أو التكيف مع معايير لا تمثلني، وأصبحت لدي شجاعة أكبر لأكون على حقيقتي، ووجدت في هذا النهج قوة داخلية تمنحني السلام والطمأنينة، ولم يعد يشغلني كيف يراني الآخرون بقدر ما يهمني كيف أرى نفسي، وهذا ما أعطاني ثقة غير مسبقة في قدرتي على مواجهة الحياة بكل ما تحمله من تحديات.



## "علمتني الحياة أنني لا أحصل منها على ما أريد، بل تفرض عليّ ما تريد"

كلما وقفت عند مفترق طرق كانت الحياة دائمًا تختار لي الطريق الذي لم أرغب فيه أو حتى لم أفكر فيه، في البداية كنت أرفض هذا الواقع وأحاول جاهدةً أن أغير مسار الأمور، لأنني كنت أعتقد أن بجهدتي وتخطيطي أستطيع رسم مساري بدقة، وأنني أتحكم في تفاصيل حياتي وأملك مفتاح الأقدار، وأن أقف في وجه تلك القوة التي تبدو أنها تتحكم بكل شيء، ولكن كلما قاومت كلما شعرت بأنني أغرق أكثر في بحر القرارات المفروضة عليّ، وكنت أظن أنني أستطيع السباحة ضد التيار، ولكن سرعان ما أدركت أن هذا التيار أقوى مني.

بدأت مع الوقت أتعلم كيف أتعامل مع هذه الحقيقة بدلاً من مقاومة الحياة والتمسك بأحلام قد لا تكون لي، بدأت أتعلم فن القبول ليس القبول بمعنى الاستسلام، بل بمعنى الفهم والتأقلم، بدأت أرى أن الحياة تقدم لي دروسًا من خلال ما تفرضه عليّ، وأن هذه الدروس لا تقل أهمية عن تلك التي كنت أسعى إليها، وأدركت أنني لن أكون دائمًا قادرة على التحكم في مجريات الأمور، ولكنني قادرة على التحكم في ردود أفعالي تجاهها، وتعلمت أن أكون مرنة وأن أترك للحياة حرية اختيار مساري وأن أتعامل مع هذا المسار بالحب والتفهم.

الآن عندما تفرض الحياة شيئًا عليّ، أقف وأتأمل ما يحمله هذا الفرض في طياته، وقد يكون طريقًا جديدًا لم أكن لأختاره بنفسي، ولكنه ربما يحمل فرصًا أكبر مما كنت أتخيل وقد يكون درسًا قاسيًا ولكنه يعلم قلبي قوة التحمل والإيمان، وفي نهاية المطاف إن الحياة ليست ملكي لأتحكم بها كما أريد لكنها أيضًا ليست عدوًا يجب أن أحاربه، بل هي معلمة تفرض عليّ

ما تريد ليس لإذلاي أو كسر إرادتي، بل لتفتح لي أفقًا أوسع من الذي كنت أتصوره، وكلما تقدمت في هذه الرحلة أدركت أن الحياة رغم كل ما تفرضه علي هي فرصة للنمو والتعلم والاكتشاف، وهي دعوة مستمرة للتكيف مع ما يأتي، والتعامل معه بحب وتفهم، وحتى عندما لا أحصل على ما أريده أعلم أن الحياة تعطيني دائمًا ما أحجاجة لكي أستمر في هذه الرحلة بحكمة وقوة أكبر مما كنت أملك في البداية.

## علمتني الحياة أن المغزى يكمن في النهاية وليس في البداية، فبداية الأمور قد تكون جميلة عند الجميع."

كنت في كل مرة أبدأ فيها شيئًا جديدًا سواء كان مشروعًا مهنيًا أو علاقة جديدة أو حتى مرحلة جديدة في حياتي، كنت أشعر وكأنني أفتح بابًا على عالم واسع من الفرص، وفي هذه اللحظات كان كل شيء يبدو مثيرًا وجميلًا، كأنني أعيش في حلم مليء بالألوان الزاهية كنت أرى البدايات كفصول جديدة في كتابي الشخصي ومليئة بالوعود والإمكانات، وكنت أعتقد أن كل شيء سيظل على هذا النحو من الجمال والإشراق إلى الأبد.

لكن مع مرور الوقت بدأت أتلمس شيئًا آخر سرعان ما تظهر التحديات والصعوبات التي لم أكن مستعدة لها، والتي تكشف أن الحياة ليست مجرد سلسلة من البدايات الجميلة، وكنت أواجه تلك التحديات بحيرة وأحيانًا بإحباط وأتسأل لماذا تتحول البدايات اللامعة إلى واقع مليء بالضغط والتعقيدات؟ كنت أرى تلك اللحظات التي تشوبها الصعوبات وكأنها تتناقض مع الصورة المثالية التي كنت أحلم بها، ثم تبدأ الحقيقة في الظهور عندما أتعامل مع تلك التحديات، بحيث كنت أكتشف أن المغزى الحقيقي لكل تجربة يكمن في كيفية التعامل مع الصعاب التي تعترض طريقي، وكيفية استئثار كل تجربة لتطوير نفسي والنمو منها، ومع كل صعوبة أواجهها أتعلم شيئًا جديدًا عن نفسي بحيث أتعلم الصبر، وأجد طرقًا مبتكرة لحل المشكلات وأصبح أكثر شجاعة في مواجهة التحديات.

أما النهايات على الرغم من أنها قد تبدو في بعض الأحيان محزنة أو غير مكتملة، إلا أنها تضيف بُعدًا جديدًا إلى التجربة، وإن نهاية كل مرحلة في حياتي سواء كانت نهاية مشروع أو

علاقة تحمل معها دروسًا جديدة ومعاني عميقة، وهذه النهايات ليست مجرد نهايات بل هي نقاط تحول تكشف عن قوتي الداخلية وقدرتي على التحمل، ولقد أدركت أن البدايات اللامعة ليست سوى البداية، وأن الحياة تتشكل من خلال ما نواجهه ونتعلمه أثناء الرحلة، وكل نهاية تحمل في طياتها مغزى يجعل التجربة كاملة ومعنوية، وعندما أعود إلى الوراء وأراجع مسيرتي أرى أن التجارب الصعبة والنهايات التي مررت بها قد أضفت عمقًا ومعنى لحياتي، كل تحد وكل صعوبة وكل نهاية كانت جزءًا من رحلتي التي صاغتني وجعلتني أكثر قوة وحكمة.

الحياة، إذن علمتني أن الجمال لا يكمن فقط في البدايات المشرقة، بل في النهايات التي تعكس رحلتي وتجعل كل تجربة ذات مغزى عميق، وإن كل لحظة سواء كانت حلوة أو مريرة، تساهم في تشكيل قصتي الخاصة وتمنحني فهماً أعمق لمعنى الحياة.

## "علمتني الحياة ألا أشكو لأحد، بل أشكو لله الأحد وألا أبكي على شخص تغير عني، بل أبكي على نفسي التي لم تتغير"

كنت في لحظات وحدتي العميقة أجلس في غرفتي، وأتوجه بقلبي وروحي إلى السماء أشكو لله الأحد الذي يعلم خفايا نفسي، ويعرف ما يخفيه صدري من أحزان وآلام، وكنت أشعر بأنني أخفف عن نفسي عبء الهموم وأجد في هذه الشكوى راحة لا مثيل لها، لأنني أعرف أن الله هو السميع البصير وهو الأعلم بحالي وما يثقل كاهلي.

ومع مرور الزمن تعلمت أن لا أبكي على الأشخاص الذين تغيروا عني، كنت في البداية أحزن وأتألم لفراقهم وأتساءل لماذا تبدلت مشاعرهم وتغيرت قلوبهم، لكنني أدركت أن الحياة دائمة التغير وأن الناس يتغيرون مثلما تتغير الفصول، فلا فائدة من البكاء على شخص رحل، فربما كانت تلك الرحلة هي ما أحججه لكي أجد نفسي الحقيقية، وبدلاً من ذلك صرت أبكي على نفسي التي لم تتغير، وبكيت على أخطائي التي كررتها، وعلى الفرص التي أضعتها، وعلى الأوقات التي ضيعتها في انتظار من لا يستحق، وبكيت أيضاً لأنني لم أكن قوية بما يكفي لأخذ زمام المبادرة وتغيير حياتي نحو الأفضل.

ومع مرور الوقت بدأت أفهم أن الشكوى لله ليست مجرد طلب للراحة، بل هي أيضاً لحظة صادقة أتواصل فيها مع نفسي، وأراجع أخطائي وأستمد القوة من الله لأتغير، وفي كل مرة كنت أتوجه فيها إلى الله كنت أشعر بأنني أعيد ترتيب أفكاري، وأفهم بعمق أن البكاء على نفسي ليس مجرد ندم على ما فات، بل هو اعتراف بحاجتي للتطور والتحسين.

وفي تلك اللحظات التي توقفت فيها عن البكاء عن الآخرين وبدأت أبكي فيها على نفسي أمام الله، شعرت بأنني أقترب منه أكثر وأن الله يمنحني القوة لأبدأ من جديد، وأصبح البكاء وسيلة لتطهير نفسي وللعودة إلى الله بقلب صادق ورغبة حقيقية في التغيير، وهكذا بدأت أرى في كل دعاء وفي كل دمعة فرصة للنمو، وأن الله هو الداعم الأكيد لي في هذه الرحلة نحو التحول إلى الأفضل.

## "علمتني الحياة أن أشكر الجميع، لكن إلا أنتظر كلمة شكر من أحد"

لظالما كنت أوؤمن أن الشكر والعرفان هما قيمتان أساسيتان في العلاقات الإنسانية، وعندما أشكر الآخرين أعبّر عن امتناني وتقديري لما قدموه لي مهما كان ذلك صغيراً، وإن فعل الشكر هو بحد ذاته طريقة لتعزيز الروابط وتقوية العلاقات، وفي الكثير من الأحيان كنت أشعر بخيبة أمل عندما لا أجد كلمة "شكراً" ترد عليّ مسامعي بعد أن أقدمت على مساعدة شخص ما، وكنت أتساءل لماذا لا يقدر الناس ما أفعله من أجلهم، وكنت أشعر بالإحباط والإحساس بعدم التقدير، لكن مع مرور الأيام وتجارب الحياة، تعلمت أن أغير نظرتي إلى الأمور لأنني أدركت أن هذا الشكر يجب أن يكون نابعاً من قلبي دون توقع أي مقابل.

أدركت أن الحياة مليئة بالأشخاص الذين قد لا يعبرون عن امتنانهم بشكل مباشر ليس لأنهم لا يقدرون ما يقدم لهم، بل ربما لأنهم مشغولون أو متعبون أو ببساطة لم يتعلموا كيفية التعبير عن شكرهم، ولذلك قررت أن أكون متسامحة مع هؤلاء، وأن أتفهم أن الصمت لا يعني بالضرورة عدم التقدير، كما أنني تعلمت أن أشكر الجميع لأنني أوؤمن بأن لكل شخص دوراً في حياتي، مهما كان هذا الدور صغيراً أو كبيراً، وأن كل تفاعل وكل لقاء، يحمل درساً أو لحظة يمكن أن أتعلم منها شيئاً جديداً، لذا فإن الشكر هو تعبير عن امتناني لكل تلك الفرص والتجارب التي تصقل شخصيتي وتعلمني.

لكنني أيضاً تعلمت أن أعتمد على نفسي في الشعور بالتقدير، وأن انتظاري لكلمة شكر من الآخرين كان يضعني في موقف ضعف، ويجعلني رهينة لتصرفاتهم وكلماتهم، كما أصبحت

الآن أكثر قوة وأكثر استقلالية، وأصبحت أفعل الخير لأنني أريد أن أفعله ولأنني أستمد سعادتي من داخلي، وليس من كلمات الآخرين، وهذا التغيير في نظرتي جعلني أكثر هدوءاً وأكثر رضا عن نفسي، ولم أعد أشعر بالضيق إذ لم أسمع كلمة شكر، بل أصبحت أستمتع بكل لحظة عطاء، وأشعر بالسعادة لأنني أساهم في تحسين حياة الآخرين حتى ولو بشكل بسيط. علمتني الحياة أن الشكر هو فعل كريم وجميل لكنه يجب أن يكون نابعاً من القلب دون توقع مقابل، وأنني أشكر الجميع لكنني لا أنتظر كلمة شكر من أحد، وبهذا الفهم وجدت سعادتي وراحتي النفسية وأصبحت أكثر انسجاماً مع نفسي ومع العالم من حولي.



## "علمتي الحياة أن النضج هو إدراك أن معظم الأشياء لا تستحق ردة فعل"

منذ صغري كنت أعتقد أن القوة تكمن في ردود الفعل السريعة والحادة، وكنت أرى في التعبير عن مشاعري بشكل فوري وصاخب علامة على الشجاعة والصدق، لكن مع مرور الوقت ومع تكرار التجارب والمواقف المختلفة، بدأت أرى الأمور من منظور آخر وأدرك أن القوة الحقيقية تكمن في التحكم بمشاعري، وفي القدرة على الاحتفاظ بالهدوء في مواجهة الضغوط والتحديات.

أصبحت أفهم أن ليس كل موقف يستحق ردة فعل، وأن الحكمة تكمن في اختيار المعارك التي نخوضها بعناية، وأن الحياة مليئة بالأحداث والتفاصيل وبعضها قد يكون مزعجاً أو مستفزاً، لكن إدراك أن معظمها عابر وغير مهم هو جزء من النضج، ولم أعد أسمح للأمور الصغيرة بأن تزعج سلامي الداخلي أو تؤثر في سعادتي، وتعلمت أن أكون متأملة وصبورا وأتيح لنفسي الوقت للتفكير قبل أن أتصرف، لأن في كثير من الأحيان كانت ردة فعلي الفورية تزيد من تعقيد الموقف بدلاً من حله، لكن عندما بدأت أتبنى الهدوء والتروي وجدت أن الكثير من المشكلات تحل من تلقاء نفسها، وأن الكثير من الأمور لا تستحق حتى التفكير فيها. وفي كثير من الأحيان وجدت أن الناس من حولي يتصرفون بناءً على انفعالاتهم الفورية، مما يؤدي إلى نشوب خلافات وصراعات لا داعي لها، لكنني تعلمت أن أكون مثلاً يحتذى به في التروي والهدوء، ولم أعد أurd على الاستفزات أو أشارك في النقاشات العقيمة، وبدلاً من ذلك بدأت أبحث عن الحلول البناءة والطرائق الهادئة للتعامل مع المواقف الصعبة، وهذا التغيير لم يأت بسهولة فقد كان عليّ أن أتعلم كيف أتحكم في نفسي، وكيف أكون صبورة

وكيف أرى الأمور من منظور آخر، وكانت هناك أوقات شعرت فيها بأنني أريد الرد والانفعال، لكنني كنت أذكر نفسي دائماً بأن النضج هو القدرة على السيطرة على النفس. هذا الإدراك جعلني أكثر حكمة وأكثر هدوءاً، وأكثر قدرة على التمتع بالحياة، وأصبح لدي تقدير أكبر للأشياء البسيطة والجمال في الحياة اليومية، وأدركت أن السلام الداخلي هو أثمن ما يمكن أن أسعى لتحقيقه، وأن النضج هو إدراك أن معظم الأشياء لا تستحق ردة فعل.

## "علمتني الحياة ألا أخبر أحداً لا عن همومي ولا عن مخططاتي ولا عن نجاحاتي، وأن أجعل لنفسي كلمة سر لا يعرفها غيري"

لظالما كنت إنسانة منفتحة أشارك أفكارني وأحلامي مع الآخرين بلا تردد، وكنت أعتقد أن البوح بالهموم يخفف من ثقلها، وأن مشاركة المخططات تجعلني أشعر بالحماسة والإلهام، لكن مع مرور الوقت تعلمت أن بعض الأمور يجب أن تبقى سرية محفوظة في أعماق قلبي، بعيداً عن أعين الفضوليين وآذان المتطفلين.

عندما كنت أشارك همومي مع الآخرين، كنت أبحث عن التعاطف والدعم، وكنت أعتقد أن الحديث عن مشكلاتي سيوفر لي الراحة ويمنحني حلولاً، ولكنني اكتشفت أن الهموم لا تصبح أخف عندما تتوزع، بل تصبح أكثر تعقيداً عندما تصبح موضوعاً للنقاش والتقييم، لأن بعض الناس لا يفهمون عمق مشاعري ولا يستطيعون تقديم الدعم الذي أحتهجه، وفي بعض الأحيان تتحول همومي إلى مادة للنميمة أو الحكم، وهذا ما يزيد من ألمي ويعمق جراحي، أما عن مخططاتي وأحلامي فقد تعلمت أن الصمت هو أفضل حارس لها، بحيث كنت أشارك خططي وأهدافي مع الآخرين بحماس، ولكنني أدركت أن العيون الطامحة والقلوب الحاسدة يمكن أن تعرقل مسيرتي، فالبعض قد يحاول تشيبي والبعض الآخر قد يحاول سرقة أفكارني أو التلاعب بها، وأن الصمت هنا هو درعي الذي يحمي أفكارني من التشتت، ويمنحني الفرصة للعمل بتركيز وإصرار دون تأثيرات خارجية.

وبالنسبة لنجاحاتي تعلمت أن أحتفظ بها لنفسي وأن أحتفل بها في هدوء، لأن النجاح هو ثمرة جهدي وتعبيري وهو شعور خاص يمنحني الفخر والاعتزاز، وعندما أشارك نجاحاتي مع الآخرين قد أواجه ردود فعل مختلفة منها الحسد والغيرة ومنها التقليل من شأن ما حققته.

وفي خضم هذه التجارب اكتشفت أنني بحاجة إلى كلمة سر خاصة بي كلمة تعبر عن جوهر شخصيتي وعن طموحاتي وأحلامي وألمي وفرحي، تلك الكلمة هي سر روحي ولا يعرفها أحد غيري، وعندما أحتفظ بأسراري لنفسي أكتشف عالماً داخلياً غنياً ومليئاً بالأفكار والإلهام، وهذا العالم هو ملاذي الآمن حيث أجد السلام والراحة، وأعمل على تحقيق أحلامي بعيداً عن ضجيج الحياة وضغوطها.

## "علمتني الحياة أن من تطاول على سمعتي هو من تمنى أن يكون مثلي لكنه فشل"

كان الأمر في البداية صعبًا ومؤلمًا، خاصةً عندما كنت أواجه الانتقادات والافتراءات من أشخاص لا أعرفهم جيدًا، ولم أستطع أن أفهم سببًا لهذه الهجمات المتكررة، وكنت أتساءل إن كان هناك عيب فيّ أو خطأ ارتكبته دون أن أدركه، ولكن مع مرور الوقت، بدأ الصبر وحسن النية في تحويل الأمر إلى فهم أعمق، بحيث وجدت أن تلك الانتقادات لم تكن سوى انعكاسًا لرغباتهم المكبوتة، فقد كانوا يرون في نجاحي أو سمعتي شيئًا يتوقون إليه بشدة، ولكنهم فشلوا في الوصول إلى ما أنجزته، لذلك لجأوا إلى الطعن في سمعتي لتقليص الفجوة بين ما حققته وما فشلوا في تحقيقه، وكانت محاولاتهم تهدف إلى جعل الآخرين يشككون في نجاحي، لكنهم لم يدركوا أن تلك المحاولات تعكس ضعفهم وعدم قدرتهم على تحقيق ما أرادوه، ولم يكن ذلك يعني كثيرًا بل أصبح مصدرًا للقوة والإلهام، لأنني كنت أرى كل محاولة لتشويهي كدليل على نجاحي وكعلامة على أنني أسير في الطريق الصحيح.

كنت أستخدم تلك الهجمات كوقود يدفعني للاستمرار، وأزيد من شغفي لتحقيق المزيد، وإذا كان هناك شيء يمكنني أن أستخلصه من تلك التجارب، فهو أن النجاح الحقيقي لا يأتي بدون تحديات، وأن الانتقادات والافتراءات لا تعني سوى أنني أحقق شيئًا يستحق الاهتمام، وعندما يعجز الآخرون عن إدراك ذلك فإنهم يلجأون إلى محاولات هدم ما لم يستطيعوا بناءه.

في النهاية أصبحت أرى كل هجوم كدرس جديد وكفرصة لفهم الإنسان بشكل أعمق،  
وعلمتني الحياة أنني لست بحاجة إلى إثبات نفسي لأحد، بل إن تحقيق الذات هو الهدف  
الأسمي، وبذلك استمر في تحقيق أحلامي بصلافة وإصرار دون أن أتوقف عند ما يقوله  
الآخرون.

## "علمتي الحياة أن أعظم نعمتين في الدنيا هي الام والصحة"

اكتشفت عبر رحلتي أن هاتين النعمتين تشكلان أساس السعادة والاستقرار في حياتي، فالأم تلك الروح الطيبة التي لا يمكن للعالم أن يحتوي كل حبها وحنانها، وهي أول نعمة أهداها لي الله، وفي كل يوم أجد نفسي أعود إلى حضنها، وهي ذلك الملاذ الآمن الذي يحميني من كل عواصف الحياة، وهي القوة الخفية التي تمنحني الدعم وهي الحب الذي لا ينضب مهما مرّ الزمن، والأم بصوتها الهادئ ونصائحها الحكيمة كانت دائمًا نورًا يضيء طريقي في الظلام، وفي لحظات ضعفي كانت هي التي تمدني بالقوة، وفي أوقات حزني كانت هي التي تمسح دموعي وتعيد إليّ الأمل، ووجودها في حياتي هو الدفء الذي يملأ قلبي، وهو السند الذي أستند عليه عندما تشتد بي الأمور.

وفي ذات الوقت أدركت أن الصحة هي النعمة الثانية التي لا يمكن الاستغناء عنها، فالصحة هي الجسر الذي يربطني بكل شيء آخر، وهي التي تمكنني من السعي وراء أحلامي وتعطي جسدي القوة لتحمل مشاق الحياة، وهي التي تجعلني أستمتع بكل لحظة أقضيها مع من أحب، وبدون الصحة تصبح الحياة عبئًا ثقيلًا وتفقد الأشياء طعمها ومعناها، وحينما أصاب بمرض ولو كان بسيطًا أدرك قيمة الصحة وأشعر بمدى ضعف الإنسان أمام المرض، كالتنفس دون ألم أو النوم براحة هي في الواقع نعم عظيمة تستحق الشكر، والصحة هي القوة التي تمكنني من الوقوف بثبات في وجه تحديات الحياة، وهي التي تمنحني القدرة على الاستمرار في رحلتي وتحقيق طموحاتي.

علمتني الحياة أن أشكر الله كل يوم على هاتين النعمتين، وأن أحتفظ بأمي قريبة من قلبي وأن أحافظ على صحتي بكل ما أستطيع، لأنني أدركت أن هذه النعم هي التي تشكل أساس سعادتي وراحتي في هذه الدنيا، فإن الأم والصحة هما العكازان اللذان أستند عليهما وهما النعمتان اللتان تجعلاني قادرة على مواجهة كل ما يأتي في طريقي بثقة واطمئنان.

وفي كل مرة أنظر فيها إلى أُمِّي أرى في عينيها كل الحب الذي يغمرنى وأشعر بأنني محظوظة بوجودها في حياتي، وفي كل مرة أستيقظ فيها صباحًا وأنا أشعر بالنشاط والقوة أدرك أنني محظوظة بصحتي، وهاتان النعمتان هما أعلى ما أملك، وهما السبب في أنني أستطيع أن أعيش حياتي بكل ما فيها من جمال وتحديات، ولهذا سأظل دائمًا ممتنة لهذه النعم سأعتني بأمي كما تعتني هي بي، وسأحرص على صحتي كما أحرص على حياتي، لأنني أدركت بعمق أن الأم والصحة هما الأساس الذي يقوم عليه كل شيء آخر في حياتي.



## "علمتني الحياة أن أكون متغافلة عما يحدث، لكن لا أكون مغفلة لا أفهم"

أحيانًا أجد نفسي في مواقف حيث يتوقع الآخرون مني ردة فعل قوية أو مشاركة في جدال لا ينتهي، لكنني أختار الصمت والتغافل ليس لأنني لا أفهم ما يدور، بل لأنني أدرك جيدًا ما يحدث من حولي، وأعلم أن الانغماس في كل تفصيله لن يجلب لي سوى التعب والإرهاق، والتغافل هنا ليس علامة على الضعف أو الجهل، بل هو دليل على الفهم العميق وهو قراري الواعي بأن أحمي نفسي من الانجرار وراء كل صغيرة وكبيرة.

بالنسبة لي التغافل هو نوع من الحماية الذاتية ودرع أضعه حولي لأتجنب الصراعات غير الضرورية، وهو إشارة إلى أنني أعني جيدًا كل ما يجري حولي، لكنني لا أسمح لأي شيء أن يأخذ من وقتي وطاقتي أكثر مما يستحق، وقد يعتقد البعض أنني لا أفهم أو أنني غير مدركة لما يحدث، ولكن الحقيقة أنني أرى وأسمع وأفهم كل شيء، لكنني أختار أن أركز على ما هو أكثر أهمية، كما تعلمت أيضًا أن هناك فرقًا كبيرًا بين أن أكون متغافلة وبين أن أكون مغفلة، وأن أتغافل يعني أنني أختار بوعي ألا أدخل في كل نقاش وألا أرد على كل كلمة، وألا أسمح لكل موقف أن يؤثر في، أما أن أكون مغفلة فهذا يعني أنني أعيش في جهل بما يدور حولي وهذا ما لا أسمح به لنفسي، وأنا أتعامل مع الحياة بذكاء أستوعب كل شيء، وأفهم ما وراء الكلمات والمواقف لكنني أختار متى أتدخل ومتى أصمت.

أحيانًا يتطلب التغافل أن أتحمّل بعض الأمور دون أن أظهر تأثيري بها، وأبتسم في وجه من يحاول استفزازي، وأمضي قدمًا دون أن أمنحه الفرصة لرؤية أي ضعف أو استجابة من

جانبي، وأعلم أن التغافل يمكن أن يكون أحياناً أصعب من الرد أو المواجهة، لكنه يمنحني هدوءاً داخلياً وسلاماً لا يمكنني الحصول عليه لو انغمست في كل جدال أو موقف، ومع ذلك فإنني لا أسمح للتغافل بأن يتحول إلى غفلة، وأبقى دائماً يقظة وفطنة لما يجري حولي مدركة لنوايا الآخرين، وواعية بكل ما يحيط بي ولا أسمح لأي أحد بأن يخدعني أو يستغلني تحت غطاء التغافل، وأختار الصمت عندما أراه الأفضل وأتدخل عندما أرى أن الموقف يستدعي ذلك.

وفي النهاية التغافل هو خيار ذكي يمنحني السيطرة على حياتي ويحميني من الاستنزاف العاطفي والنفسي، ولكن الأهم من ذلك هو أنني أبقى دائماً مستيقظة وواعية وغير مغفلة حتى وأنا أختار أن أتغافل.

## "علمتني الحياة أن أسامح لكن لا أنسى، أسامح من أذاني لكنني لن أكون غيبةً إطلاقاً لأثق به مرة أخرى"

كنت في البداية أظن أن التسامح يعني تجاهل الأذى أو حتى الاستمرار في العلاقات التي أثبتت عدم جدواها، وكنت أبحث عن طرق لتقليص الألم والتغلب على الحقد ظانه أن ذلك هو السبيل إلى السلام، ولكن الحياة علمتني أن التسامح ليس بمثابة صك على بياض ولا يعني بالضرورة إعطاء فرصة أخرى لمن جرحني، وإنه يعني ببساطة أنني أختار التخلي عن مشاعر الكراهية التي قد تعوق حياتي وتجعلني أسيرة للماضي.

تعلمت أن أسامح من أذاني لأنني أدركت أن حمل الحقد والغضب لا يفيدني في شيء، بل على العكس إنه يستهلك طاقتي ويجعلني أشعر بالثقل والهّم، ومن خلال التسامح أعطي نفسي الفرصة للشفاء والنمو وأحررها من أعباء مشاعر السلبية، ولكن التسامح لا يعني أنني سأنسى الأذى الذي تعرضت له أو أنني سأغض النظر عن الأخطاء التي ارتكبتها الآخرون، وتعلمت أيضاً أنني لا أستطيع أن أكون غيبةً فأعيد الثقة لنفس الشخص الذي جرحني في الماضي.

وإنني لا أزال أتعلم أن أكون حذرةً وأن أضع حدوداً واضحة للحماية نفسي دون أن أدع الحقد يسيطر على مشاعري، وأتعلم أن الثقة ليست شيئاً يمكن استعادته بسهولة وأنه يجب أن تُبنى على أساس من الأفعال الصادقة والنية الطيبة، وكلما مررت بتجربة أليمة أجد نفسي أقوى وأكثر وعياً، وأصبحت قادرة على التفريق بين التسامح الحقيقي والتفريط في حقوقي، وأختار

أن أكون حكيمة في علاقاتي وأبني الثقة مع من يستحقها حقًا، وفي الوقت نفسه أتعلم من تجاربي السابقة كيف أضع حدودًا تحفظ كرامتي وتعزز من قوتي الشخصية. وبفضل هذه التجارب أصبحت أكثر نضجًا في فهمي للعلاقات والحدود، وتعلمت أن التسامح هو قوة داخلية تمنحني السلام والراحة لكنه ليس تبريرًا للعودة إلى الأخطاء نفسها، وإنني أستفيد من كل تجربة كدرس يساعدني على النمو والتطور وأبني علاقات قائمة على الثقة والاحترام الحقيقيين.

## "علمتني الحياة أن أرجع إلى الوراء كلما شعرت أنني أريد أن أكرر نفس الخطأ الذي ارتكبته في الأمس ودفعته ثمينه اليوم"

أثناء لحظات التفكير العميق أتساءل عن الأسباب التي دفعتني إلى ارتكاب تلك الأخطاء هل كان ذلك بسبب طيش الشباب؟ أم كان بسبب رغبة جامحة في التجربة والمغامرة؟ مهما كانت الأسباب فإن الثمن الذي دفعته كان دائماً غالياً لقد تعلمت أن لكل قرار تبعاته، وأن كل خطوة خاطئة يمكن أن تقود إلى مسار غير متوقع.

لقد وجدت في الرجوع إلى الوراء فرصة للتأمل وإعادة التفكير، وعندما أعود إلى تلك اللحظات أستطيع أن أرى الأمور بوضوح أكبر وأستطيع أن أفهم كيف كان يمكن أن أتصرف بشكل أفضل، وهذه القدرة على النظر إلى الوراء بموضوعية هي التي تساعدني على تجنب تكرار الأخطاء، وأحياناً يكون الشعور بالندم قوياً يكاد يخنقني لكنني أتعلم كيف أحول هذا الشعور إلى قوة دافعة وأتعلم كيف أستخدمه كوقود لتحسين نفسي واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل، فالحياة قصيرة ولا يمكنني أن أضيعها في تكرار نفس الأخطاء.

وفي كل مرة أواجه فيها قراراً صعباً أسترجع ذكريات الأخطاء السابقة وأسأل نفسي هل أرغب في الشعور بالندم مرة أخرى؟ هل أرغب في دفع ثمن آخر؟ فهذه الأسئلة تساعدني على اتخاذ قرارات أكثر حكمة، وأيضاً إن الرجوع إلى الوراء لا يعني الهروب، بل يعني التعلم والنمو ويعني أيضاً أنني أملك الشجاعة لمواجهة نفسي وأخطائي وأني أملك الحكمة لأستفيد منها وأني أؤمن أن الحياة رحلة تعلم مستمرة، وكل خطأ هو فرصة للنمو والتحسين.

وفي نهاية المطاف تعلمت أن أكون صبوراً مع نفسي وأن أقبل أنني إنسانة تخطئ وتتعلم وأن أفهم أن الأخطاء جزء لا يتجزأ من الحياة لكن الأهم هو كيف أتعامل معها وأتعلم منها، وهكذا أستطيع أن أمضي قدماً بثقة مع علمي أنني كلما شعرت برغبة في تكرار خطأ الماضي سأعود إلى الوراء أتأمل وأتعلم، ثم أستمر في رحلتي بقوة وحكمة أكبر.

## "علمتني الحياة أن الراحة تكمن في ألا أتدخل فيما لا يعني، وأن أتجاهل كل ما لا يرضيني، وأن أترك كل ما يؤذي"

لطالما كنت أتدخل في تفاصيل حياة الآخرين أبحث عن حل لمشاكلهم وأقدم نصائح ربما لم يُطلب مني تقديمها، وكنت أظن أن هذه التصرفات تعكس اهتمامي وحملي، وكنت أعتقد أن مواجهات مستمرة ومعارك صغيرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية ولكنني اكتشفت أن هذا التدخل ليس دائماً مفيداً بل قد يصبح عبئاً على نفسي، فكلما تعمقت في أمور لا تخصني زادت الضغوط والتعقيدات في حياتي وتعلمت أن أقف عند حدودي وألا أمد يدي إلى ما ليس لي به علاقة، لأن كل تدخل غير ضروري يعيدني إلى دائرة التوتر والإجهاد، ووجدت أن التجاهل هو أفضل وسيلة للحفاظ على هدوئي وسلامي الداخلي، وأن الحياة مليئة بالعقبات والتحديات التي قد تزعجني ولكنني تعلمت أن أختار معاركي بعقلانية وأن أترك الأمور التي لا تستحق إهدار الطاقة عليها، والتجاهل لم يكن علامة على اللامبالاة بل كان تعبيراً عن نضج ووعي حيث أميز بين ما يستحق الاهتمام وما يجب أن يترك في ظلال النسيان.

ومع مرور الوقت أصبحت أدرك أكثر أهمية أن أعني بنفسي وبمحيطي المباشر، بدلاً من إضاعة الوقت في محاولة حل مشكلات الآخرين التي قد تكون خارج نطاق قدرتي، وبإدراكي لهذا الدرس بدأت أركز على تطوير نفسي وتحسين جودة حياتي وبناء علاقات صحية ومثمرة، كما أصبحت أتعلم كيف أقول لا بلطف وكيف أضع حدوداً واضحة دون أن أشعر بالذنب أو القلق، كما تعلمت أن أتقبل أنه ليس كل شيء يمكن تغييره أو التحكم فيه وأن بعض الأمور تحتاج إلى التسليم والقبول.

وفي النهاية وجدت أن الهدوء الداخلي يأتي من المعرفة الذاتية والقدرة على التفريق بين ما هو مهم وما هو ليس كذلك، كما أصبح لدي القدرة على تقدير اللحظات الصغيرة، والتمتع بها دون التعرض للضغوط أو الضغوط التي لم أعد بحاجة إليها، وتعلمت أن الحياة ليست فقط عن تقديم الحلول، بل عن إيجاد التوازن الذي يتيح لي العيش بسلام وراحة.



## "علمتني الحياة أن الماضي لا يموت لكنه لا يعود، وأن المستقبل قد يأتي وقد لا يأتي"

كانت هناك أوقات في حياتي تمنيت فيها لو أستطيع العودة إلى الوراء لأصحح أخطاء ارتكبتها أو لأعيش لحظات سعيدة مرة أخرى، لأنني كنت أفكر في تلك اللحظات بكثير من الحنين والشوق، لكنني أدركت مع مرور الوقت أن الماضي بجميله وقبيحه هو الذي جعلني الشخص الذي أنا عليه اليوم، وإن كل تجربة وكل خطأ وكل نجاح وفشل، وكل لحظة أمر وفرح كانت درساً في مدرسة الحياة.

إن الماضي يعيش في ذاكرتي، لكنه لا يعود أبداً أما المستقبل فهو غامض وغير مضمون، وقد يأتي محملاً بالفرص والأمل وقد لا يأتي أبداً كما نتوقعه، وتعلمت أن التخطيط للمستقبل شيء جيد وأنه يجب أن أعمل بجد لأحقق أحلامي وطموحاتي، لكنني أيضاً تعلمت أن لا أعلق كل سعادتي على ما قد يأتي فالمستقبل قد يحمل لنا مفاجآت غير متوقعة وقد يأخذنا إلى طرق لم نخطط لها أبداً، وبين الماضي والمستقبل وجدت نفسي أعيش في الحاضر اللحظة الوحيدة التي أملكها فعلاً، وأدركت أن الحياة تحدث الآن في هذه اللحظة التي أكتب فيها وفي اللحظة التي أتفلس فيها وأشعر بوجودي، وتعلمت أن أعيش كل لحظة بوعي كامل وأن أستمتع بكل تفصيله صغيرة وأقدر قيمة الحياة هنا والآن.

وفي كل مرة أشعر فيها بالحزن على ما مضى أو بالقلق مما سيأتي أذكر نفسي بأنني هنا الآن، وأنني أملك هذه اللحظة لأجعلها جميلة ومثمرة وأنني أستطيع أن أزرع بذور الخير والحب في كل يوم دون أن أترك الماضي يثقل كاهلي أو المستقبل يخيفني، لأن الحياة سلسلة من

اللحظات المتتابعة وكل لحظة تحمل في طياتها فرصة جديدة، وكل يوم هو صفحة بيضاء أكتب فيها قصتي، فالماضي لا يموت لكنه جزء مني، والمستقبل قد يأتي وقد لا يأتي لكن الحاضر هو الحقيقية التي يجب أن أعيشها بكل تفاصيلها.

وقد علمتني الحياة أن أعيش بسلام مع ماضيّ وأن أستقبل المستقبل بتفاؤل، لكن دون أن أفقد قيمة الحاضر لأن اللحظة الحالية هي كل ما أملك حقاً وهي الهدية التي تمنحها لي الحياة كل يوم، لذلك على أن أعيشها بوعي وحب وأن أجعل منها لحظات تستحق أن أتذكرها عندما تصبح ماضياً.

**"علمتني الحياة أن من ظلمني حتماً سيُظلم، ومن قهرني حتماً سيُقهر،  
ومن عذبني حتماً سيتعذب، والكل سينال حقه"**

وفي كل مرة شعرت فيها بالظلم كان ذلك يثقل قلبي ويؤرق نومي، وكنت أتساءل لماذا يحدث هذا لي؟ لماذا يعاملني الآخرون بقسوة؟ لكن مع مرور الأيام بدأت ألاحظ أن الأشخاص الذين ظلموني لم يعيشوا بسلام، وكان ما زرعه يعود إليهم كما تعود البذور إلى الأرض لتثمر، وقد كانت هناك أوقات شعرت فيها بالعجز عندما قهرني الآخرون وظننت أنني لن أستطيع النهوض مرة أخرى، وكانت هذه اللحظات مؤلمة ومليئة بالدموع والخوف لكن مع كل تجربة اكتسبت قوة جديدة وصموداً أكبر ورأيت كيف أن من قهرني واجه نفس المصير، وكيف أن الحياة لم تتركه يمضي دون أن يواجه نفس المعاناة، وعندما أتذكر الأشخاص الذين عذبوني بكلماتهم الجارحة وأفعالهم القاسية، أرى كيف أن الحياة عادت لهم بنفس القسوة، وكان ذلك يعطيني شعوراً بالراحة ليس شفاءً للحقد بل كدرس عن العدالة الإلهية وكيف أن الكون يسعى دائماً للتوازن، ولم أكن أرغب في الانتقام بل كنت أريد أن أرى العدالة تتحقق وهذا ما رأيته بالفعل.

أدركت أن الصبر هو مفتاح الفرج وأن العدالة قد تكون بطيئة ولكنها حتمية، وأدركت أنني لست بحاجة لأن أحمل ضغينة أو كراهية لأن الحياة ستتكفل بإعادة الأمور إلى نصابها، وبدأت أعيش بروح متسامحة وأترك الأمور تأخذ مجراها الطبيعي، وإن الأشخاص الذين أسأؤوا إلي أراهم الآن وهم يواجهون نفس الأمر الذي تسببوا فيه، فأنا لم أفرح لمعاناتهم بل شعرت براحة داخلية لأن العدالة تأخذ مجراها، وأدركت أن كل ما نفعه في الحياة يعود إلينا

سواء كان خيراً أم شراً، لهذا أصبحت أكثر حرصاً على أن أزرع الخير وأتعامل بلطف حتى يعود إليّ ذلك.

وفي النهاية أن الظلم لا يدوم وأن القهر لا يستمر وأن العذاب لا يبقى، وأن الكل سينال حقه والعدالة ستتحقق بطريقة أو بأخرى، وأصبحت أكثر إيماناً بأن الكون يعمل بنظام دقيق وأن الله لا ينسى أحداً، وهذه الفكرة أعطتني قوة داخلية وثقة بأنني مهما واجهت من صعوبات وظلم فإن العدالة ستتحقق في النهاية، وأصبحت أنظر إلى الحياة بتفاؤل أكبر وأعيش بروح نقية محاولة أن أزرع الحب والتسامح في كل خطوة أخطوها.

## "علمتني الحياة ألا أتنازل عن سعادتي لأجل إسعاد من لا يستحق، بل أتنازل عن من لا يستحق لإسعاد نفسي"

عندما كنت في بداية الشباب اعتقدت أن تقديم التضحيات الجسيمة من أجل الآخرين هو الطريقة المثلى لإثبات محبتهم وتقديرهم، وكانت الأيام تمر وترافقني فكرة أن التفاني في إرضاء من حولي حتى وإن كانوا لا يستحقون، هو ما سيمكنني من تحقيق سعادتي، وكنت أظن أن التنازل عن حقوقي حتى وإن كان ذلك يؤلم هو الثمن الذي أستحق دفعه لنيل رضا من لا يقدرون قيمتي، ومررت بأوقات عديدة كنت أضع فيها احتياجات الآخرين فوق احتياجاتي وأفانيت الكثير من طاقتي في سبيل إسعادهم، لكنني بدأت ألاحظ أن كل هذه التضحيات كانت تأتي بنتائج عكسية، بدلاً من أن أشعر بالرضا كنت أشعر بفراغ عميق وألم مستمر، وشعرت أن سعادتي تتلاشى مع كل تنازل قدمته، وكل تنازل كنت أقدمه كان يُضاف إلى سلسلة من التنازلات التي أضرت بصحتي النفسية وهددت سلامي الداخلي، وكنت أبحث عن الحب والتقدير في الأماكن الخطأ وأضع ثقتي في الأشخاص الذين لم يكونوا يستحقونها، وفي النهاية وجدت نفسي محاطة بالندم والخيبة بينما كنت أفقد شيئاً ثميناً لا يمكن تعويضه هو سعادتي.

حينما بدأت أعني ذلك قررت أن أغير مساري لأنني كنت بحاجة إلى استعادة السيطرة على حياتي واكتشاف ما يعنيه حقاً العيش بسلام داخلي، فتعلمت أن الاستمرار في التنازل عن من لا يستحق هو الحل بل هو عبء إضافي، وبدأت أبحث عن سعادتي في الأماكن التي تليق بها، وقررت أن أضع نفسي في المرتبة الأولى وأن أكون حارسة لسعادتي، وتوقفت عن تقديم

التنازلات للذين لم يقدموا لي سوى الألم، وفهمت أن إسعاد نفسي ليس بحاجة إلى إذن من أحد بل هو حق أستحقه وأعمل من أجله، وأصبحت أقدر اللحظات التي تمنحني السعادة وأتعلم كيف أضع حدودًا تحافظ على راحتي وسلامي.

ومن خلال هذه الرحلة تعلمت أن سعادتي ليست مجرد فكرة أو حلم بعيد، بل إنها حالة حقيقية من السلام الداخلي تحتاج إلى العناية والاهتمام، ولا يمكن أن تأتي من خلال التنازلات غير المجدية، وبإدراكي لهذا أصبحت أعيش حياتي بطريقة تعكس احترامًا عميقًا لنفسي، وأصبحت قادرة على بناء سعادة دائمة تنبع من الداخل دون الحاجة إلى التنازل عن نفسي من أجل الآخرين.

## "علمتني الحياة أن العمل والاجتهاد يحققان النجاح وأن النوم والكسل يخلقان المتاعب"

في بدايات مسيرتي كانت الأحلام تراودني باستمرار وكان هناك في أعماقي يقين بأن النجاح سيتحقق بشكل سحري دون أن أبذل الكثير من الجهد، لكن الحياة أثبتت لي عكس ذلك تماماً لأنني كنت أرى زملائي وأصدقائي من حولي يسعون بجهد ويعملون بجدية وكانوا يحصلون على ثمار عملهم، بينما أنا كنت أختار في أوقات عديدة الاستسلام للكسل والراحة المؤقتة مما جعلني أدرك سريعاً أن تلك اللحظات القصيرة من الهدوء لم تكن سوى شبح يلوّن أفق النجاح بظلال من الخيبة.

أتذكر تلك الليالي التي قضيتها ساهرة أعمل بجهد على مشاريع وواجبات لا أستسلم للإرهاق الذي يراودني، وكانت تلك اللحظات تحدياً حقيقياً لكنها في ذات الوقت كانت مليئة بالرضا الداخلي وكنت أشعر بفخر كبير كلما أتممت مهمة بنجاح، وكل خطوة صغيرة نحو الهدف كانت تنير طريقي وتزيد من حماسي، وعلى النقيض من ذلك كانت لحظات الكسل تدفعني إلى التعثر في مساري وتشعري بالضيق وعدم التقدم، وكنت أرى كيف أن النوم المفرط والراحة الزائدة تخلق عقبات إضافية وتزيد من حجم الضغوط التي أواجهها، وكنت أعلم في قرارة نفسي أن كل دقيقة أضيعها في الكسل كانت تمنعني من الاقتراب من تحقيق أهدافي.

ومع مرور الوقت أصبحت قادرة على إدراك أن النجاح ليس مجرد حلم يتم تحقيقه بالصدفة، بل هو نتاج العمل المستمر والإصرار، والتجارب التي مررت بها علمتني أن كل جهد أبذله يأتي بنتائج إيجابية وأن الكسل ليس سوى عدو غير مرئي يعوق تقدم الإنسان، لذا

قررت أن أكرس كل طاقتي لإحداث تغيير حقيقي في حياتي متجاوزة كل عائق يشدني إلى الوراء.

بفضل تلك الدروس أصبحت أقدر قيمة كل ساعة من العمل والاجتهاد، وتعلمت أن النجاح لا يأتي بسهولة وأنه يتطلب عطاءً دؤوباً وإرادة قوية، وأن العمل والاجتهاد هما السبيل الوحيد لتحقيق النجاح الحقيقي في حين، إن النوم والكسل هما السبب في خلق المتاعب والتحديات، ولا أستطيع أن أنسى كيف أن كل لحظة من العمل الجاد كانت تفتح أمامي أبواباً جديدة بينما كانت أوقات الكسل تقودني إلى دروب مسدودة.



## "علمتني الحياة أن أجرو على أن أكون نفسي، مهما كانت تلك الذات مخيفة أو غريبة"

كانت الأصوات من حولي تهمس بأنني يجب أن أكون مثل الآخرين وأن أتماشى مع المعايير الاجتماعية، وأن أخفي تلك الأجزاء التي لا تتناسب مع الصورة النمطية للمرأة التي رسمها المجتمع، وكنت أشعر بالخوف وأتساءل: ماذا سيحدث إذا كشفت عن حقيقتي؟ هل سأكون وحيدة؟ هل سيحكم عليّ الآخرون؟ لكنني مع مرور الوقت بدأت أدرك أن الخوف هو فقط نتيجة للعيش في قفص التوقعات، وأن الجرأة هي المفتاح لتحرير نفسي.

عندما بدأت أتحدى بالشجاعة لأكون نفسي شعرت وكأنني أطيّر بحرية وكنت أراقب العالم من منظور مختلف وأرى الجمال في كل تفصيل صغير، وأكتشف أن الغرابة التي كنت أخشاها هي في الواقع هبة وسلاح يمكنني استخدامه لتجاوز العقبات التي تواجهني، ولم أعد أخشى أن أكون مختلفة بل بدأت أحتضن تلك الاختلافات بكل حب وفخر، ورغم من أن هناك لحظات قد تبدو فيها الحياة معقدة وغامضة ولحظات أشعر فيها بأنني غريبة حتى بالنسبة لنفسي، لكنني أدركت أن هذه اللحظات هي جزء من الرحلة وجزء من تلك الغرابة التي تجعلني فريدة، وأن تلك التحديات تقودني لاكتشاف أعماق جديدة في نفسي. وتعلمني أن أحتضن تلك الجوانب التي كنت أخشاها في السابق.

لقد تعلمت أنني إذا كنت أنا نفسي بصدق وجرأة فإن العالم سيبدأ في التكيف معي وليس العكس، وأصبحت أكثر قوة وأكثر قدرة على مواجهة الحياة بتحدياتها وصعوباتها،

وعندما أتحدث الآن أسمع صوتي بوضوح مليء بالثقة والتصميم، ولا أحاول إرضاء الآخرين ولا أبحث عن قبولهم، بل أعيش لأكون النسخة الأفضل من نفسي.

اليوم وأنا أقف هنا أنظر إلى الماضي وأرى كيف كانت رحلتي مليئة بالتغيرات والتحويلات، لكنني فخورة بكل خطوة خطوتها لأنني لم أستسلم ولم أترك الخوف يسيطر عليّ، بدلاً من ذلك واجهت الحياة بشجاعة، وقررت أن أكون نفسي بكل ما تحمله تلك الذات من تعقيد وغموض، وهذه الجرأة هي ما يجعلني أعيش الحياة بعمق أكبر، لأنها ما يمنحني القوة لتجاوز العقبات ولتحدى الصعوبات ولأكون الشخص الذي أريد أن أكونه، وليس الشخص الذي يتوقعه الآخرون مني.

## "علمتني الحياة أن إخلاصي يجب أن يبلغ أعلى درجات الوفاء، وأن صراحتي ينبغي أن تصل إلى حد الاعتراف"

أتذكر أوقاتاً عديدة كنت فيها أمام مفترق طرق حيث كان عليّ أن أختار بين راحتني الشخصية وبين الإخلاص لأحبائي، وفي كل مرة كنت أختار الوفاء لأنني أدركت أن الإخلاص هو ما يعطي للحياة معناها الحقيقي، وأن أكون مخلصاً يعني أن أكون جاهزة للتضحية لأن الإخلاص لا يعني فقط البقاء بجانب من أحب، بل يعني أيضاً التضحية من أجله حتى لو كان ذلك على حساب رغباتي واحتياجاتي الخاصة، أما الصراحة فهي سيف ذو حدين، والصراحة الحقيقية تتطلب شجاعة كبيرة فهي ليست مجرد الإفصاح عن الحقيقة بل هي الاعتراف بالأخطاء وبالمشاعر وبالأفكار التي قد أخشى البوح بها، وعندما أكون صريحة مع نفسي ومع الآخرين أشعر بعبء يُرفع عن كاهلي، إذ إن الاعتراف بما يجول في خاطري يمنحني قوة داخلية تجعلني أكثر ثقة بنفسِي.

تذكرت مرات عديدة اضطرت فيها للاعتراف بأخطائي لأحبائي وللوقوف أمامهم بقلب مفتوح وبتواضع، ولم تكن تلك اللحظات سهلة، بل كانت مليئة بالرهبة والخوف من ردود الفعل، لكنني وجدت في تلك اللحظات قوة عظيمة حيث اكتشفت أن الاعتراف يقوي العلاقات بدلاً من أن يضعفها، والاعتراف بالأخطاء يعزز الثقة ويجعل العلاقات أكثر شفافية وصدقاً.

الحياة علمتني أن الوفاء والاعتراف هما أساس أي علاقة ناجحة سواء كانت علاقة صداقة أو حب أو حتى علاقة بيني وبين نفسي، فالإخلاص يجعل العلاقات قوية ومتينة بينما الصراحة تبني جسور الثقة والاحترام، وعندما تتحد هاتان القيمتان يصبح الإنسان قادرًا على بناء حياة مليئة بالمعنى والصدق، وحياة تكون فيها العلاقات قائمة على أسس متينة وقيم نبيلة. في نهاية المطاف أجد أن الإخلاص والاعتراف هما وجهان لعملة واحدة، عملة الحياة التي تحمل في طياتها معاني عميقة، ومن خلال هذه التجارب تعلمت أن الوفاء والصراحة ليسا فقط جزءًا من شخصيتي، بل هما أيضًا جزء من رسالتي في الحياة، أن أكون مخلصًا وصریحًا يعني أن أعيش حياتي بصدق ونزاهة وأن أترك أثرًا إيجابيًا في حياة من حولي.

## "علمتني الحياة أن النمو الشخصي لا يأتي من البقاء في منطقة الراحة، بل من مواجهة التحديات والتعلم من التجارب"

حين بدأت رحلتي كنت أعتقد أن الحياة المثالية هي تلك التي تسير بسلاسة حيث لا وجود للعقبات ولا للألام، كنت أسعى وراء الأمان والراحة كأهداف قصوى معتقدة أن الهروب من الألم هو السبيل إلى السعادة الحقيقية، لكن الحياة بطبيعتها الغامضة والملونة أعطتني دروسًا عميقة تجاوزت كل توقعاتي، لكن كلما تجنبت الصعوبات كنت أجد نفسي محاصرة في دائرة ضيقة من الاستقرار الزائف، وهذه الراحة التي كنت أسعى إليها كانت في الواقع سجنًا غير مرئي يحول دون تطوري الحقيقي، بدأت أدرك من خلال تجاربي الخاصة أن الحياة ليست مجرد سلسلة من اللحظات السعيدة والمرحة، بل هي مزيج معقد من التجارب التي تتطلب مني أن أواجه الصعوبات بشجاعة.

وفي كل مرة وجدت نفسي في مواجهة تحدٍ كبير سواء كان يتعلق بالعمل أو بالعلاقات أو حتى بصراعات داخلية، كانت هناك فرصة ثمينة للتعلم والنمو، وكان الأمر الذي كنت أحاول دائمًا تجنبه يشكل أساسًا لتعلم دروس جديدة، وتعلمت أن الأمر ليس شيئًا يجب الخوف منه، بل هو فرصة لفهم أعمق لذاتي، وهذه اللحظات العصيبة كانت كالمفتاح الذي يفتح أبوابًا جديدة لاكتشاف قوة لم أكن أعياها من قبل.

وفي كل مرة كنت أشعر بالإرهاق كنت أكتشف شيئًا جديدًا عن نفسي، وتعلمت أن الشجاعة لا تعني عدم الخوف، بل تعني القدرة على الاستمرار بالرغم من الخوف، فكل تحدٍ يواجهني كان فرصة لتجاوز حدودي لإعادة تقييم قيمتي ولتوسيع آفاقي، وكل تجربة ألم مهما

كانت مؤلمة كانت بمثابة درس في الصبر والتحمل، ومن خلال هذه التجارب تعلمت كيفية التعاطي مع الضغوط والتعامل مع الإخفاقات بشكل بناء، وكانت تلك اللحظات من الألم تعلمني أن أكون أكثر مرونة وألا أستسلم للظروف الصعبة، بل أن أبحث عن طرق لتجاوزها والنمو من خلالها.

لقد أصبح واضحًا لي أن النمو الشخصي- هو رحلة متواصلة مليئة بالاختبارات والتحديات، وأدركت أن كل تجربة صعبة تمر بها الحياة هي فرصة لتجديد نفسي، ولتغيير رؤيتي للحياة ولتوسيع قدرتي على التحمل، وكل خطوة وكل محنة وكل لحظة من الصراع، هي جزء من عملية مستمرة لتحسين ذاتي وتحقيق إمكانياتي الكاملة.

## "علمتني الحياة أنني لا يمكنني أن أضع نفسي مكان شخص آخر، لأن الألم تجربة شخصية للغاية"

كنت في مراحل مختلفة من حياتي أشاهد أشخاصاً يمرون بأوقات عصيبة، وأحاول جهد الإمكان أن أضع نفسي في مكانهم متخيلة ما قد يشعرون به، وكنت أستمع إلي قصصهم أراقب تجاربهم وأحاول أن أستشعر معاناتهم من خلال كلماتي وتخيلاتني، ومع ذلك كلما بذلت جهداً أكبر لفهم ما يمرون به كنت أكتشف مدى عدم كفايتي في تحقيق ذلك، ولقد كانت هناك لحظات كنت أشعر فيها بأن تعاطفي لم يكن كافياً، وأن أي محاولة مني لفهم لا تعكس حقيقة ما يعيشونه، لأن الألم ليس مجرد تجربة عابرة أو حالة مؤقتة يمكن للآخرين أن يشاركوها، بل إنه تجربة محفورة في أعماق النفس تتداخل مع الذكريات والمشاعر والظروف الفردية التي تشكل تجربتنا الشخصية، وكل واحد منا يحمل عبئه الخاص ومعاناته الخاصة التي تتخللها تفاصيل فريدة لا يمكن لأي شخص آخر أن يختبرها بالطريقة نفسها، إذن لا يمكنني أن أتخيل بدقة كل التفاصيل التي تصاحب معاناة الآخرين، ولا يمكن لأي جهد من جانبي أن ينقل تماماً حجم الألم الذي يعاني منه شخص آخر.

أصبح من الواضح لي الآن أن تعاطفي رغم أهميته يظل دائماً قاصراً عن تقديم فهم كامل للألم الذي يعاني منه الآخرون، وقد أستطيع أن أقدم الدعم وأستمع وأظهر التقدير لما يشعرون به، لكنني أعلم أنه لا يمكنني أن أعيش تلك اللحظات بدلاً منهم، ولقد تعلمت أن الفهم الحقيقي لا يأتي من مجرد محاولة تأمل أو تعاطف، بل يأتي من التجربة الشخصية المباشرة التي يعيشها الفرد.

هذه الإدراكات جعلتني أكثر تأنيباً وتواضعاً في تقديم العون والمواساة، وأدركت أن كل ما أستطيع فعله هو أن أكون موجودة وأن أستمع بصدق وأظهر الاحترام الكامل لمشاعر وتجارب الآخرين دون محاولة التظاهر بفهم شامل، وفي النهاية علمتني الحياة أن الأمل هو تجربة فردية جداً ولا يمكن لأحد أن يتخطى حدودها إلا الشخص الذي يعيشها فعلاً، ولقد أصبحت أكثر تقديراً لأهمية الصدق في التعاطف وفهمت أن الدعم الحقيقي يتطلب الإقرار بحدود فهمي، وتقديم مساعدة تتسم بالاحترام والاحتواء دون التظاهر بما هو أبعد من ذلك.



## "علمتني الحياة أن أبتسم لكلام المدح، ولكن أن أظل واعية وألا أصدق كل ما يُقال"

كنت في بداية مسيرتي أستقبل كلمات الثناء بحفاوة تُسعدني وتدفعني للشعور بالقوة والإنجاز، وكنت أرى في كل كلمة مدح صدقٌ للجهود التي بذلتها وأحياناً كنت أبالغ في تقدير نفسي بناءً على تلك الكلمات، لكن كما علمتني الحياة فإن مثل هذه المشاعر لا تدوم طويلاً، بحيث بدأت ألاحظ أن الثناء ليس دائماً انعكاساً دقيقاً للواقع، ففي بعض الأحيان كان المدح يأتي مصحوباً بنوايا غير واضحة، أو ربما يكون محاولة للتأثير على مواقفي أو قراراتي، وكلما ازداد عدد الكلمات الطيبة التي أسمعها زادت الأسئلة التي بدأت تطرح نفسها في ذهني، هل ما يُقال لي هو حقاً ما أستحقه؟ أم أن الكلمات أُعطيت بغرض معين؟

تطور الوعي لديّ من خلال تجاربي الخاصة كان محورياً في هذه الرحلة، وكنت أبدأ في اكتشاف الفرق بين الثناء الصادق والتقدير الذي يُقال دون تفكير عميق، وكان عليّ أن أتعلم كيف أميز بين ما يعبر عن حقيقة إنجازاتي وبين ما يُعتبر مجاملة سطحية، وبدأت أدرك أن كلمات المدح مهما كانت جميلة قد تكون مجرد تجميل للواقع أو وسيلة لخلق انطباع معين، وهذا الفهم جعلني أحتفظ بحذر من التصديق الكامل لكلام الإطراء، وأصبح لدي القدرة على التقييم الذاتي بموضوعية أكبر.

ومع هذا الوعي الجديد بدأت أتعلم كيف أستقبل المدح بطريقة متوازنة، وكنت أبتسم بلطف لكنني كنت أظل يقظة لمراجعة نفسي وأعمالي بنظرة نقدية، ولم يكن من السهل دائماً الحفاظ على هذا التوازن، فقد كان من السهل الانزلاق إلى فخ الثقة الزائدة التي يتسبب فيها

المدح، لكن هذه التجربة علمتني أن التقدير الحقيقي لا يأتي من الخارج فقط، بل هو ثمرة تقييم داخلي نزيه ومخلص.

اليوم أصبحت أقدر كلمات المدح التي تأتيني، ولكنني أتعامل معها كجزء من الصورة الكاملة وليست المقياس الوحيد لنجاحي، كما أصبحت أبحث عن النقد البناء الذي يعزز من قدرتي على تحسين ذاتي وتطوير قدراتي، وهذا التوازن بين التقدير والوعي هو ما يمكنني من المضي قدماً بثقة دون أن أكون أسيرة لكلمات قد تكون مشوبة بالنوايا، وفي النهاية أستطيع أن أقول إن الحكمة الحقيقية تكمن في إدراك أن المدح ليس سوى جانب من جوانب حياتي، وأن التقدير الحقيقي ينبع من داخل نفسي ومن قدرتي على النمو والتطور بصدق وواقعية.

## "علمتني الحياة أن الأمان في يقيني، وأن الحب لا يجرح، وأن قيمتي تظهر في أفعال الآخرين نحوي"

طالما كنت أسيرة للقلق والترقب ظانة أن السعادة تكمن في انتظار شيء ما أو شخص ما ليأتي ويغير مسار حياتي، لكن مع مرور الأيام والتجارب أدركت أن هذا الانتظار المستمر لم يكن سوى قلق دائم يستنزف طاقتي ويعكر صفو روحي، ووجدت أن السلام الحقيقي يأتي عندما أطمئن بأن كل ما هو مقدر لي سيأتي في وقته المناسب وأن ما هو لي لن يخطئني.

تعلمت أن أثق في تدبير الله وفي خطته التي تفوق تصوري، وأصبحت أرى كل تأخير وكل تغيير في مسار حياتي كجزء من خطة أكبر وأعمق، وهذا اليقين منحني راحة داخلية وحررتني من قيود القلق والخوف من المستقبل، أما الحب كنت أعتقد في بداية الأمر أنه قد يحمل في طياته بعض الألم وأن الجرح جزء لا يتجزأ من هذه المشاعر العميقة، ولكن مع مرور الوقت تعلمت أن الحب هو الرحمة والعطاء وهو اللطف والحنان، وليس من سماته القسوة أو الألم، وتعلمت أن أميز بين الحب الحقيقي والزائف، وأن لا أسمح لأحد أن يجعلني أستشعر الألم تحت مسمى الحب، ومن يجبني بحق سيحرص على سعادتي وسلامي النفسي وسيكون لي سندًا وداعمًا في كل الظروف.

كما أدركت أن قيمتي الحقيقية تظهر في أفعال الآخرين نحوي لطالما كنت أظن أن كلمات المدح والإطراء تعبر عن مكانتي في قلوب من حولي، ولكن مع مرور الوقت تعلمت أن الأفعال أصدق تعبيرًا من الأقوال، ومن يحترمني ويقدرني سيظهر ذلك في تصرفاته وسلوكياته نحوي وسيكون حاضرًا في لحظاتي الصعبة قبل السعيدة.

وفي النهاية أدركت أن الحياة على الرغم من صعوباتها، هي رحلة جميلة مليئة بالدروس والعبر، وكل يوم أعيشه هو فرصة جديدة للتعلم والنمو، ومن خلال إيماني الراسخ بذاتي وبالحب النقي أستطيع أن أواجه العالم بكل ما فيه من تقلبات وثبات، وهذا هو ما علمتني إياه الحياة وهذا هو اليقين الذي أعيش به كل يوم.

## "علمتني الحياة أن الوحدة، رغم ما قد توفره من سلام، يمكن أن تتحول إلى إدمان يجعلني أفضل العزلة على التفاعل مع الآخرين"

كانت الوحدة بالنسبة لي ملاذًا هادئًا أبحث فيه عن هروب من زحمة العالم وضغوطه، وكنت أشعر في تلك اللحظات أنني وجدت جزيرتي الخاصة في محيط الحياة الصاخب، وكانت الساعات التي أمضيها وحدي تبدو وكأنها منحة ثمينة أستطيع فيها أن أتنفس بعمق وأن أستعيد توازني الداخلي، وكانت تلك الفترات تعطي لي الوقت الكافي للتفكير والتأمل بعيدة عن عيون الناس وتوقعاتهم، فكانت كل لحظة فيها تمنحني راحة وسلامًا ينعش روحي.

مع مرور الوقت بدأ الهدوء الذي كنت أبحث عنه يتحول إلى شيء أعمق من مجرد ملاذ، والوحدة بدأت تتحول إلى نمط حياة، وكانت هذه العزلة تبدو كفرصة للتواصل مع ذاتي بوضوح وللغوص في أعماق أفكارتي ومشاعري دون انقطاع، وكلما قضيت وقتًا أطول في هذه العزلة أصبحت أكثر اعتمادًا عليها، وكان من الصعب عليّ العودة إلى الحياة الاجتماعية التي كنت أراها عبثًا ومرهقة، فالأيام تحولت إلى أسابيع والأسابيع إلى أشهر وشعرت تدريجيًا أن الوحدة قد أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياتي، وبدأت ألاحظ أن التفاعل مع الآخرين قد أصبح مصدرًا للتوتر بدلًا من كونه متعة، وكل دعوة اجتماعية أو مناسبة كانت تبدو كعبء ثقيل يجب تحمله، وكانت العودة إلى العزلة تريحني وتعيد إليّ شعور الأمان الذي كنت أحتاجه. فجأة وجدت نفسي في مواجهة مع واقع مرير: إن السلام الذي توفره الوحدة لا يمكن أن يعوض عن قوة العلاقات الإنسانية وتجاربها المتنوعة، وإن التفاعل مع الناس رغم ما قد

يحمله من تحديات يمنح الحياة طعماً ومعنى أعمق، وأدركت أن التواصل مع الآخرين ليس عبئاً، بل هو نوع من الطاقة التي تعيد إليّ الحيوية وتثري تجربتي في الحياة. وأخيراً بدأت أبحث عن توازن بين الانسحاب إلى عزلتي والتفاعل مع العالم الخارجي، وتعلمت أن الوحدة قد تكون راحة مؤقتة لكنها لا تعوض عن العمق الذي يأتي من التبادل الإنساني والتجارب المشتركة، وأستطيع الآن أن أرى بوضوح أن الحياة تحتاج إلى توازن دقيق بين السكون والحركة وبين العزلة والتواصل، وأن الوحدة ليست غاية في ذاتها، بل هي حالة يمكن أن تكون جزءاً من رحلة أعمق نحو الفهم الحقيقي للحياة والعلاقات.

## "علمتني الحياة أنني يجب ألا أسمح لأي شخص بتغيير شيء في نفسي لا أريد تغييره بنفسني"

كنت في البداية أظن أن تغيير نفسي استجابة لنصائح الآخرين قد يكون خطوة نحو النمو والتطور، وكان ذلك نابعا من رغبة عميقة في إرضاء المحيطين بي والتكيف مع متطلباتهم، لكن مع مرور الزمن اكتشفت أن هذا التغيير لم يكن دائما في مصلحتي، بل كان له تأثيرات عميقة على استقرارى الداخلى وهويتى الحقيقية.

بدأت أتعلم أن كل فرد يحمل في داخله مزيجا فريدا من القيم والمبادئ والصفات التي تشكل هويته، وأصبح واضحا لي أن التغيير الذي يفرضه الآخرون ليس دائما في مصلحتي بل قد يتعارض مع ما أؤمن به، وتعلمت أن القيم الحقيقية لا تأتي من التكيف مع رغبات الآخرين، بل من القدرة على الحفاظ على ما هو جوهرى بالنسبة لي، وعندما تكون مشاعري وأفكاري تحت تأثير ضغوط خارجية يصبح من الضروري أن أتعلم كيف أميز بين التغيير الذي يثري حياتي والتغيير الذي يضر بهويتى، وفي اللحظات التي كنت فيها أواجه محاولات لتغيير جوانب من نفسي، أصبحت هذه اللحظات فرصا للتفكير العميق والتأمل، وتعلمت أن أرفض برفق وثقة أي محاولة لتغيير شيء في نفسي لا أريد تغييره بنفسني، وهذا الرفض لم يكن تمردا بل كان تأكيدا لاعتزازي بنفسني واحترامى لما أؤمن به، وأدركت أن التغيير الذي أختاره بنفسني يكون دائما أكثر فاعلية لأنه يأتي من إدراكى العميق لاحتياجاتى وأهدافى الخاصة.

ومع مرور الوقت فهمت أن القوة الحقيقية تكمن في قدرتي على الحفاظ على هويتي الشخصية وعدم التأثر بتوقعات الآخرين أو ضغوطهم، لأن الحفاظ على قيمتي ومبادئتي في مواجهة التحديات الاجتماعية يعزز من استقرارى الداخلى ويمنحني السلام النفسى، والتغيير الذى أقبل عليه بنفسى والذى يتماشى مع رغباتى واحتياجاتى، هو الذى يساهم فى تطويرى الشخصى بطريقة متوازنة وملائمة لذاتى.

وفى النهاية أصبح لديّ إدراك عميق حول كيفية حماية هويتى والتمسك بها أو من به، حيث أدركت أن التغيير الذى يأتى من داخلى هو الأكثر قيمة، كما علمتني الحياة أن الصدق مع الذات والقدرة على اتخاذ قراراتى الخاصة فيما يتعلق بتغيير نفسى، وهو ما يعزز من قوتى ويمنحني القدرة على مواجهة تحديات الحياة بثقة واستقرار، وفهمت أن الحفاظ على هويتي الحقيقية هو ما يضمن لي النمو والتطور بما يتماشى مع جوهرى، وليس من خلال تلبية توقعات الآخرين أو التأثر بمطالبهم.



## "علمتني الحياة أنني أرى وفقاً لطباع الآخرين"

علمتني الحياة درساً مهماً حول كيفية رؤيتي من قبل الآخرين بحيث أدركتُ أن لكل إنسان نظراته الخاصة، وهذه النظرة ليست مجرد انعكاس لصفاتي، بل هي في الحقيقة مرآة تعكس أعماق نفوسهم وطبائعهم، وكلما اكتشفتُ أن الناس يرونني وفقاً لما في قلوبهم بدأ يظهر لي أنني قد أكون مقياساً لمشاعرهم وتوجهاتهم أكثر من كوني تجسيداً حقيقياً لذاتي.

في بعض الأوقات واجهتُ مواقف صادمة ومؤلمة، بحيث رأيتُ كيف أن بعض الأشخاص الذين لم يتقاسموا معي لحظات حقيقية أو لم يعرفوا تفاصيل حياتي كانوا يحكمون عليّ بشكل قاسٍ أو ظالم، وتلك الأحكام كانت صعبة وقاسية وكان من الصعب تحملها، خاصة عندما كنتُ أشعر بأنها مبنية على سوء فهم أو تجارب شخصية غير ذات صلة بي، لكن مع مرور الوقت تعلمتُ أن هذه الأحكام ليست تعبيراً عني، بل هي تعبير عن طبيعة هؤلاء الأشخاص وأحاسيسهم ومشاكلهم الشخصية، وأدركتُ أنني قد أرى أحياناً من خلال مرآة مشوهة تعكس المخاوف والضغط التي يمرون بها، وعندما يقيّمونني فإنهم يقيمون تلك المرآة التي تكشف عن جزء من أنفسهم أكثر مما تكشف عن حقيقتي، وهذا الفهم ساعدني على تقبل الأحكام دون أن أسمح لها بتحديد هويتي، وبدأتُ أرى أن هذه الأحكام ما هي إلا انعكاسات لمشاعرهم الشخصية ومشاكلهم النفسية، وليست تعبيراً حقيقياً عن شخصيتي.

كما تعلمتُ أنه لا يمكنني التحكم في كيفية رؤية الآخرين لي، ولا أستطيع تغيير نظرهم إذا كانت مبنية على سوء فهم أو تجارب شخصية، وبدلاً من محاولة إرضاء الجميع بدأتُ أركز على بناء نفسي وتنمية جوانب شخصيتي التي أعتبرها قيمة، وتعلمتُ أن أكون صادقة مع نفسي وأن أتصرف بما يتماشى مع قيمي ومبادئتي، بغض النظر عن كيفية نظر الآخرين إليّ، أدركتُ أن السعي لإرضاء الآخرين قد يعوق نموي الشخصي لذا أصبحتُ أضع أولويتي في تطوير ذاتي بما يتوافق مع ما أؤمن به.

بالتالي أصبحتُ أعيش حياتي بسلام داخلي أكبر، وفهمتُ أن حكم الآخرين ليس إلا صورة ضبابية تنبع من أعماقهم ولا تعكس حقيقتي، فكل إنسان يحمل في طياته مشاعر وأحكام تؤثر في كيفية رؤيته للآخرين، وعلمتني الحياة أن أكون صبورة ومتفهمة وألا أعتبر المرونة في تقبل النقد والأحكام ضعفاً، بل قوة تعكس قدرتي على مواجهة تحديات الحياة والتعامل معها بفعالية.

## "علمتني الحياة أن التخلي يبدأ عندما أعتاد على تحمل الصعوبات بمفردي دون الاعتماد على الآخرين"

عندما أستعرض مسار حياتي تتكشف أمامي طبقات من الفهم والتجربة التي شكلت رؤيتي للعالم وكيفية تعاملي مع صعوباته، ومن خلال التحديات التي واجهتها تعلمت أن الاعتماد على النفس ليس مجرد شعار، بل هو ممارسة يومية تعزز الثقة بالنفس وتزيد من القدرة على مواجهة المصاعب.

في البداية كانت فكرة الاعتماد على الذات مجرد نظرية بالنسبة لي، حتى وجدت نفسي مضطرة لتطبيقها في حياتي اليومية، واكتشفت حينها أن القدرة على الوقوف بمفردي في مواجهة المشاكل تمنحني نوعاً من القوة الداخلية التي لا يمكن الحصول عليها إلا من خلال التجربة، ولقد علمتني الحياة أن تحمل الصعوبات بمفردي يساعدي على تطوير مهارات جديدة ويزيد من قدرتي على مواجهة المستقبل، وقد كان هنالك أوقات شعرت فيها بالضعف والتعب لكنني كنت أعود دائماً إلى قناعاتي بأن الاعتماد على الآخرين قد يكون حلاً مؤقتاً، لكنه لن يوفر لي القوة التي أحتاجها للنجاح على المدى الطويل، وكلما كنت أواجه تحدياً جديداً كنت أجد في نفسي القدرة على تجاوزه بالاعتماد على قدراتي الخاصة.

وإن التخلي عن الاعتماد على الآخرين منحني إحساساً بالاستقلالية والحرية، ولم أعد أشعر أنني مقيدة بالانتظار أو التردد بل أصبحت قادرة على اتخاذ قراراتي بنفسني وتحمل نتائجها، وهذه التجربة علمتني أن الثقة بالنفس هي أساس النجاح وأن القوة الحقيقية تأتي من داخل الإنسان، وفي النهاية أدركت أن الحياة هي سلسلة من التحديات التي لا يمكن تجاوزها

إلا بالاعتماد على النفس، والاعتماد على الذات ليس فقط مسألة قوة بل هو أيضاً مسألة حكمة وقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة دون الحاجة إلى الآخرين، وهو بمثابة الطريق إلى الاستقلالية والتمكين الشخصي.

## "علمتني الحياة درساً عميقاً، درساً حول جوهر النقاء والصدق في التعامل مع الآخرين"

بدأت رحلتي مع هذا الدرس عندما كنت أبحث عن معنى حقيقي في تفاعلاتي وعلاقاتي، وفي تلك اللحظات التي تمنيت فيها أن أكون صادقة بالكامل، وأن أقدم نفسي للآخرين كما أنا دون أقنعة أو تزييف، وأدركت مبكراً أن الحياة الحقيقية لا تكمن في تجميع المظاهر أو تحقيق المكاسب الظاهرة، بل في القدرة على العطاء بصدق، وفي أن يكون كل فعل يأتي من أعماق القلب نابضاً بنية طيبة وخالية من الغرض.

كان لكل لحظة أعطي فيها من قلبي طعماً مختلفاً، وكنت أحس بشعور عميق بالرضا، بحيث كنت أكتشف أن الصدق في العطاء لا يعني فقط الوفاء بكلمات أو وعود بل يتعلق بالتزام عميق بالنية الصافية، وكنت أعلم أن كل جهد أبذله وكل لحظة أستثمرها في تفاعل مع الآخرين يجب أن تكون خالية من أي رغبة في تحقيق مكاسب شخصية أو الحصول على تقدير، وكانت كل خطوة أقدم عليها مدفوعة بنية خالصة لتقديم الأفضل ولإحداث أثر إيجابي في حياة من حولي، ومع مرور الوقت بدأ هذا الالتزام العميق يتحول إلى جزء من شخصيتي، ولم أعد أرى في العطاء عبئاً بل كنت أستمتع بكل لحظة من لحظات المشاركة الصادقة، وكنت أجد في كل ابتسامة وفي كل كلمة تشجيع أو حتى في كل نظرة مودة ومصدرًا حقيقياً للسعادة، ولم يكن هذا العطاء محصوراً في المناسبات الكبرى أو اللحظات الخاصة بل كان جزءاً من حياتي اليومية من كل تفاعل وكل اتصال.

أدركت أن الصدق في منح كل شيء، سواء كان الحب، أو الاهتمام أو الجهد يخلق روابط حقيقية وقوية، ولم تكن هذه الروابط مبنية على مصالح متبادلة أو، بل على أساس من الثقة والاحترام العميقين، وكلما كنت صادقة في منح مشاعري واهتمامي زادت قوة هذه الروابط وأصبحت أكثر متانة، وبدأت تشكل أساساً قوياً لعلاقات دائمة ومستدامة.

كانت أكبر انتصاراتي في هذه الرحلة هي أنني تمسكت بمبادئتي في العطاء بصدق، دون أن أتخلى عن نفسي أو أبدل نواياي، وكلما شعرت بأنني أعطي دون شروط كلما زاد إيماني بأن هذه هي الطريقة الحقيقية للحياة، وكانت هذه اللحظات من العطاء النقي هي التي أضأت حياتي وأعطتها معنى، وفي النهاية أدركت أن هذا الصدق هو ما يميزني وهو ما يجعل كل جهد أبذله، وكل عطاء أقدمه جزءاً من إرث حقيقي وأصيل.

## "علمتني الحياة أن الألم مفتاح للنضج، وأن النجاح لا يأتي إلا بعد مواجهة التحديات وتجاوز الصعوبات"

كنت في البداية أرى النجاح كهدف يجب الوصول إليه بأقل قدر من المعاناة والصعوبات، وقد كان لدي تصور سطحي يفترض أن السعادة تكمن في الابتعاد عن الألم، وأن الحياة المثالية هي تلك التي تسير بسلاسة وبدون مشكلات تُذكر، كما كنت أعتقد أن التحديات هي مجرد عوائق يجب التغلب عليها بسرعة أو تجنبها، وأن الفشل هو بمثابة دليل على الضعف أو نقص في القدرة، وهذه النظرة جعلتني أعيش في حالة من الخوف والترقب، حيث كنت أبتعد عن مواجهة المشاكل بجرأة، مفضلة العزلة والراحة على مواجهة تحديات الحياة بواقعية، وكنت أرى كل سقوط كخطأ قاتل وكل تجربة مؤلمة كدليل على الفشل، مما جعلني أعيش في دائرة ضيقة من الأمان الوهمي، حيث كنت أسعى لحماية نفسي من الألم على حساب تحقيق أهدافي الحقيقية.

لكن مع مرور الوقت وتراكم التجارب بدأت نظرتي تتغير بشكل جذري، بحيث تعلمت أن الألم ليس عدوًا بل هو عنصر أساسي في رحلة النمو والنضج، وأن كل تجربة مؤلمة وكل صعوبة واجهتها وكل فشل كانت تحمل في طياتها دروسًا قيمة تتجاوز سطح الأمور، وبدأت أدرك أن النجاح الحقيقي لا يأتي من دون مواجهة الصعوبات، بل هو نتيجة القدرة على التعامل مع التحديات والتغلب عليها، وتعلمت أن التحديات ليست مجرد عوائق بل هي فرص لتنمية الذات وتقوية الروح، وأصبحت أرى الألم كجزء لا يتجزأ من عملية النضج حيث يساهم في صقل شخصيتي وتطوير قدراتي، وبفضل هذه التجارب أصبح لدي فهم

أعمق لمعنى النجاح، حيث لا يكمن في الوصول السريع إلى الأهداف بل في القدرة على النهوض بعد كل سقوط، والتعلم من كل تجربة صعبة وجعل كل عثرة نقطة انطلاق نحو تحقيق أهدافي وطموحاتي.



## "علمتني الحياة أن قيمتي الحقيقية تظهر في اللحظات الخاصة، بينما في العلن يمكنني أن أبدو مثل الآخرين"

حينما أكن في الواجهة العامة كنت أجد نفسي في دائرة الضوء حيث يكون الناس في انتظار رؤية تصرفاتي وأفعالي، وفي هذا السياق أكون محاطة بتوقعات اجتماعية ومعايير معينة يجب أن ألتزم بها، لهذا السبب أرثدي أقنعة متعددة تتماشى مع القيم الاجتماعية السائدة، وأبذل جهداً كبيراً لإظهار مظهر الصلاح والاحترام الذي يتوقعه المجتمع، ومع ذلك ما تعلمته هو أن هذه الصورة قد تكون فقط جزءاً من كلي، وقد لا تعكس حقيقتي كاملة إذا ما اعتمدت فقط على ما يظهر للعيان.

عندما أكون في العلن أسعى جادة لإظهار أفضل نسخة مني، وأبذل جهداً لتقديم تصرفات مثالية تتماشى مع القواعد الاجتماعية، ولكن ما أدركته بمرور الوقت هو أن هذه الصورة قد تكون غير مكتملة حيث لا يمكنها أن تعكس تماماً من أنا حقاً، وفي الأوقات التي أكون فيها تحت الضغط والتوقعات الاجتماعية، وقد تتأثر سلوكياتي بشكل يجعلها بعيدة عن تعبير حقيقتي الداخلية، ولهذا السبب أدركت أن الحكم على شخصيتي من خلال مظاهرها في العلن قد يكون مضللاً، أما في لحظات الخلوة حيث لا تكون هناك أعين تراقب ولا ألسنة تحكم تبدأ القيم الحقيقية في الظهور بوضوح، وفي هذه الأوقات أكون بمفردي أواجه أفكارتي ومشاعري دون تظاهر أو تصنع، هنا أختبر تجاربي الشخصية والقرارات التي أتخذها بعيداً عن الأنظار، وتكشف هذه اللحظات الجوهر الحقيقي لما أنا عليه.

تساهم هذه اللحظات الخاصة في إظهار صدقي وعمق قيمتي، بحيث أجد نفسي هنا في مواجهة مباشرة مع ذاتي وأبحث في أعماقي عن النزاهة والصدق الذي أعتمد عليه في بناء حياتي، كما علمتني الحياة أن القيم الحقيقية لا تُقاس بالمظاهر العامة أو الوجود الاجتماعي بل تُختبر في الأوقات التي أكون فيها بمفردي وفي مواجهتي مع تحديات الحياة، لذلك أصبحت أدرك أن قيمتي الحقيقية لا تظهر في الواجهة الاجتماعية بل في اللحظات التي أكون فيها صادقة مع ذاتي، وتعلمت أن الأوقات الخاصة هي التي تميزني وتكشف حقيقتي، وأن القوة الحقيقية تكمن في قدرتي على الحفاظ على قيمتي ومبادئتي حتى في غياب المراقبة، ومن خلال هذه التجارب أصبحت أكثر قدرة على التمييز بين الصورة العامة والجوهر الداخلي، وأصبح لديّ فهم أعمق لما يعنيه أن أكون صادقة مع نفسي وأمينة تجاه القيم التي أعتز بها.

## "علمتني الحياة أن الأمل هو ما يجعل المستحيل ممكناً"

عندما أفكر في الأمل أراه كشعلة صغيرة تتلألأ في نهاية نفق طويل ومظلم، وهذه الشعلة رغم ضعفها الظاهر تحمل في طياتها قدرة غير محدودة على الإضاءة والدفع، وهي القوة التي تدفعني للاستمرار حتى في أصعب اللحظات التي يبدو فيها كل شيء مظلماً ولا أمل في الخروج من متاهة الأحزان، فالأمل علمتني أن ما يجعل المستحيل ممكناً هو القوة التي يمنحها لي، لأقف مجدداً حتى عندما أكون على وشك الانهيار، وفي لحظات اليأس حينما تبدو الحياة ثقيلة جداً أجد نفسي أبحث عن بصيص من الأمل يعيد إلي إيماني بأن الغد قد يحمل فرجاً لم أكن أتوقعه، والأمل ليس مجرد فكرة بل هو حقيقة حية ينبض بها داخلي، وتمنحني القدرة على مواجهة المستحيل وتحويله إلى تحدٍ يمكنني تجاوزه، وحينما يتحدث الناس عن المستحيل أبتسم في داخلي لأنني أعلم أن الأمل هو السلاح الذي يجعل من المستحيل مجرد تحدٍ آخر يمكنني تخطيه.

الأمل علمني أن أرى العالم بمنظور مختلف وأن أبحث عن الجمال في أصغر الأشياء وأتمسك بما هو ممكن حتى في أصعب الظروف، وعندما أنظر إلى الماضي أرى كيف كان الأمل حاضراً في كل خطوة خطوتها وفي كل قرار اتخذته وفي كل مرة واجهت فيها التحديات، ولم يكن الأمل مجرد رفيق في رحلتي بل كان القوة الدافعة التي جعلتني أوّمن بأن كل شيء يمكن أن يتحسن، ولقد واجهت لحظات شعرت فيها بالاستسلام، لكن الأمل كان دائماً يذكرني بأن هذه اللحظات ليست نهاية القصة بل هي فرصة جديدة، والأمل ليس مجرد شعور مؤقت بل

هو نمط حياة وبمثابة قرار يومي بأن أرى الخير في كل ما يحدث حتى في الأوقات القاسية، كما أن الأمل يدفعني للنهوض بعد كل سقوط، ويمنحني القوة لأحلم ويعلمني أن الحياة هي رحلة مليئة بالفرص والتحديات التي يمكنني تجاوزها إذا تمسكت به، وعندما أرى الآخرين يواجهون صعوباتهم أحاول دائما أن أذكرهم بالأمل لأنه ما يجعل الحياة تستحق العيش، ويمنحنا القدرة على رؤية المستقبل الذي يمكن أن يكون أفضل إذا آمننا به وعملنا من أجله.

## "علمتني الحياة أن قوتي تكمن في قدرتي على النهوض بعد كل سقوط والاستمرار في السعي للأمل"

عندما تأملت في مسيرة حياتي اكتشفت أن القوة الحقيقية لا تكمن في مجرد تجنب السقوط أو تجاوز التحديات الكبيرة بشكل سطحي، بل في القدرة على النهوض بعد كل عثرة ومواصلة السعي نحو الأمل رغم جميع الصعوبات التي تطرأ على مساري، وفي العديد من الأوقات كان يبدو أن كل شيء من حولي يتداعى، وأن السقوط هو في نهاية المطاف مؤكد، وكنت أجد نفسي غارقة في حالة من الارتباك والضياع، محاطة بجدار من اليأس الذي يجلب عني أي بصيص من الضوء أو الأمل، وكان الأمر يثقل كاهلي ويغمرنى في دوامة من المشاعر السلبية، بحيث لم أكن أرى سوى الصعوبات التي تلوح في الأفق وكأنها جبال يصعب تسلقها، والخوف من المستقبل كان يعميني عن رؤية أي فرصة للتقدم، وكان كل فشل يبدو وكأنه عقبة لا يمكن تخطيها، مما جعلني أشعر بالعجز وانعدام القدرة على مواجهة الواقع، وكنت أسعى لتجنب الأمر بأي ثمن مفضلة العزلة والراحة على مواجهة التحديات الواقعية، هذه النظرة جعلتني أسير في دائرة ضيقة من الأمان الوهمي، حيث كنت أعيش في حالة من الترقب الدائم أسعى للحفاظ على استقرار زائف بدلاً من محاولة التعامل مع الصعوبات بجرأة وواقعية.

لكن مع مرور الوقت وتراكم التجارب تعلمت أن السقوط ليس سوى جزء من الرحلة الطويلة التي أعيشها، بل هو عنصر أساسي في عملية النضج والتطور الشخصي، وبدأت أدرك أن النجاح الحقيقي لا يأتي من دون مواجهة الصعوبات، بل هو نتيجة القدرة على التعامل مع التحديات والتغلب عليها، وفي كل مرة كنت أتعرض فيها لانتكاسة كنت أكتشف أن هناك

بصيص أمل ينتظرنى فى النهاىة؁ وهذا الأمل لم يكن مجرد فكرة عابرة بل كان قوة حقيقية تمنحنى القدرة على النهوض من جدىء وتجاوز الأآزان؁ وتعلمت أن السعى نحو الأمل يعنى الاعتراف بالصعوبات والتغلب عليها بقوة وعزيمة؁ وأن كل تجربة صعبة تساهم فى بناء شخصىتى وتقوية إرادتى؁ وفى النهاىة وجدت أن الأمل هو القوة التى تدفعنى للاستمرار؁ وهو الضوء الذى ينير دربى فى أحلك الأوقات مما يجعل كل خطوة على الطرىق تستحق الجهد؁ وىضىف إلى قصتى معنى وقيمة حقيقية.

## "علمتني الحياة أن العلم نور، ونوره ينير عتمة الجهل"

في رحلة الحياة أدركت أن العلم هو الضوء الذي يبدد عتمة الجهل ويمنحنا القدرة على الرؤية بوضوح، لطالما كانت أوقات الجهل مظلمة حيث تتراكم الأسئلة دون إجابات شافية، وتظل الحقائق مبهمه وعائمة في بحر من التساؤلات، وكانت تلك اللحظات تثير في شعوراً بالضياع، كأنني أعيش في عالم ضبابي لا أستطيع تمييز تفاصيله، وكلما حاولت أن أستكشف هذا العالم، كنت أواجه حواجز من عدم الفهم واللبس، وفي تلك اللحظات كنت أشعر كأنني أعيش في غرفة مظلمة ولا أستطيع رؤية ما حولي بوضوح، لكن حين بدأت أبحث وأتعلم بدأ الضوء يتسلل إلى حياتي تدريجياً، وكان العلم بمثابة شعلة صغيرة تُشعل في الظلام تدريجياً يتسع ضوءها ليكشف ما كنت أجهله.

كل خطوة على درب المعرفة كانت تعني لي أكثر من مجرد اكتساب معلومات جديدة؛ وكانت تعني تحولاً عميقاً في الطريقة التي أنظر بها إلى العالم، قراءتي لكتاب جديد أو تلقي دروس جديدة كانت كل واحدة منها بمثابة ضوء إضافي يكشف لي عن حقائق جديدة، وكنت أكتشف من خلال العلم جوانب جديدة للحياة، وأفكاراً جديدة لم أكن أتصور وجودها من قبل، وهذا النور كان يمنحني قدرة جديدة على الفهم والتحليل ويجعلني أرى الأمور من زوايا مختلفة.

وكلما استمررت في طلب المعرفة أصبحت أرى في العلم مصدراً للقوة والثقة بالنفس، ولم يعد العلم بالنسبة لي مجرد معلومات تُكتسب بل أصبح أداة تمنحني القدرة على اتخاذ

القرارات الصائبة ومواجهة التحديات بثقة أكبر، ومن خلال العلم أستطيع أن أواجه الأسئلة المعقدة التي كانت في السابق تؤرقني، وأن أتخطى العقبات التي كانت تبدو لي مستعصية، كما أصبح العلم بالنسبة لي مرشداً في عالم مليء بالتحديات والفرص، حيث يضيء لي الطريق ويزيل الغموض الذي يكتنف حياتي، وكان هذا النور يساعدني على فهم أعمق لنفسي- ولعلاقاتي بالآخرين، ويتيح لي فرصة التفاعل مع العالم بطريقة أكثر وعياً وإدراكاً.

وفي نهاية المطاف أدركت أن العلم هو السلاح الذي أملكه ضد الجهل، وهو النور الذي يُزيل العتمة ويُظهر لي الحقيقة كما هي، ومن خلال هذا النور أستطيع أن أعيش حياة مليئة بالفهم والتقدير وأن أتعامل مع كل ما يواجهني بوضوح ورؤية ثابتة.



## "علمتني الحياة أن الغدر يكشف لي حقيقة البشر، ويعلمني أن أكون أكثر حذراً في اختياراتي"

عندما أعود بذاكرتي إلى اللحظات التي واجهت فيها الغدر، أجده كحالة من الخيانة يتجلى في أفعال قد تكون غير متوقعة من أقرب الناس إلي، وكنت أكتشف أن هناك تبايناً بين ما يبدو من الخارج وما يخفيه الداخل، وتلك الفجوة بين الثقة التي كنت أضعها في الآخرين والأفعال التي كانوا يقومون بها خلف الستار، كانت تفتح أمامي أبواباً جديدة من الفهم والتقدير، وقد كان هذا الكشف قاسياً، ولكنه أيضاً كان محورياً في تشكيل فهمي للحياة والعلاقات.

تلك اللحظات من الغدر علمتني أن الثقة ليست شيئاً يُمنح بسهولة، بل يجب أن تُبنى على أسس صلبة من التجربة والاختبار، وتعلمت ألا أسمح لمظاهر السطح بأن تضللني، بل أن أبحث عن الأفعال والنية الحقيقية وراء الكلمات الجميلة، وبدأت أرى أن كل تجربة غدر كانت بمثابة فرصة لتعزيز قدرتي على التمييز والتقييم وأن أكون أكثر وعياً في اختياراتي وأحكامي.

الغدر لم يكن مجرد تجربة مؤلمة بل تحول إلى مدرستي التي تعلمت منها كيف أحافظ على نفسي وأقدر العلاقات الحقيقية، وكنت أتعلم كيف أضع الحدود وأبني الثقة بشكل مدروس وكيف أتعامل مع الآخرين بحذر دون أن أفقد قدرتي على بناء علاقات صادقة، وهذا الوعي الجديد ساعدني على بناء علاقات قائمة على الفهم المتبادل والصدق بعيداً عن المظاهر والخداع، ومع مرور الوقت أصبحت أرى الغدر ليس كعقبة تمنعني من الثقة بل كدرس يمكن أن يُثري

تجربتي ويجعلني أكثر قوة وحكمة، وأصبحت قادرة على التمييز بين الود الصادق والزيّف وأتعامل مع الآخرين بوضوح وبحذر، وهذا التحول جعلني أكثر إدراكًا لما حولي وأقوى في مواجهة تحديات العلاقات الإنسانية.

وفي نهاية المطاف أدركت أن الغدر يكشف لي حقيقة البشر ويعلمني أن أكون أكثر حذرةً في اختياراتي، وقد تحولت هذه التجارب إلى دروس حياتية علمتني كيفية التعامل مع العالم بوعي أكبر مما جعلني أكثر قوة وثقة في رحلتي القادمة.

## "علمتي الحياة أن النقد هو مجرد رأي، وأني يجب أن أستقبله بموضوعية وأميز بين ما يفيدني وما لا يستحق اهتمامي"

لقد واجهت صعوبة في تقبل النقد لدرجة أنني كنت أجد نفسي في حالة من الدفاعية المفرطة، بحيث كنت أجادل وأشرح وأبذل جهدًا كبيرًا لإثبات أنني على صواب، حتى وإن كانت التعليقات لا تستحق كل هذا العناء، وكنت أظن أن كل تعليق سلبي يعكس نقصًا في شخصيتي أو في مهاراتي، ويقلل من قيمة ما أقدمه، لكن مع مرور الوقت بدأت أرى الأمور من منظور أعمق، بحيث اكتشفت أن النقد ليس هو ما يحدد قيمتي بل هو مجرد رأي يعبر عن تجربة ووجهة نظر مختلفة، وأن الأشخاص الذين يقدمون النقد يقيمون بناءً على خلفياتهم الشخصية وتوقعاتهم، ولا يعني ذلك بالضرورة أن تعليقاتهم تعكس الحقيقة الكاملة.

وبدأت أفهم أن النقد يمكن أن يكون أداة للتعلم والنمو إذا ما تمت مراجعته بموضوعية، وتعلمت أن أستقبل النقد بطريقة هادئة ومفتوحة وأن أميز بين التعليقات التي تقدم نصائح قيمة والتي تستحق الاهتمام، وتلك التي لا تعبر عن واقع يهمني كانت هذه المهارة الجديدة تعني أن أقيم كل تعليق بناءً على مدى فائدته في تطوري الشخصي والمهني.

على سبيل المثال عندما كان يُقدّم إليّ نقد بناء كنت أبحث في جوهره لأرى ما إذا كان يحتوي على نصائح يمكن أن أطبقها لتحسين أدائي، وكنت أستفيد من التجربة لتصحيح أخطائي وتعزيز نقاط قوتي، أما إذا كان النقد غير موضوعي أو جاء من شخص لا يمتلك الفهم الكافي لمجالتي كنت أتعلم أن أتعامل معه بتجاهل مرن دون أن أسمح له بالتأثير السلبي على نفسي، وبهذه الطريقة أصبح النقد جزءًا من عملية التطوير والنمو وليس مصدرًا

للإحباط، وتعلمت كيف أميز بين ما يمكن أن يفيدني، وكيف أركز على الاستفادة من التعليقات البناءة وأترك ما لا يتماشى مع رؤيتي وطموحاتي.

وفي النهاية أدركت أن النقد هو مجرد رأي يعبر عن وجهات نظر متعددة، وأنني يجب أن أستقبله بموضوعية وأميز بين ما يفيدني وما لا يستحق اهتمامي، وقد علمتني هذه التجارب أن أظل صادقة مع نفسي، وأبني ثقتي من خلال ما أؤمن به وما أحققه وليس بناءً على ما يقوله الآخرون.

## "علمتني الحياة أن أقبل ما لا يمكن تغييره، وأركز على تحسين ما أستطيع تغييره لتحقيق التوازن الداخلي"

كنت في البداية أجد صعوبة كبيرة في قبول الظروف التي تبدو خارجة عن نطاق تحكمي، وكنت أتمسك بالأمل في تغيير كل ما حو لي وأعتقد أنني يمكنني أن أؤثر على كل شيء، وأن الأمور ستتحسن إذا بذلت جهدًا كافيًا، ولكن كما اكتشفت كان هذا النوع من التفكير يُثقل كاهلي ويهدر طاقتي على أشياء لا أستطيع تغييرها.

تلك اللحظات من الصراع كانت تؤدي إلى شعور بالإحباط العميق، فكلما حاولت تغيير ما لا أستطيع تغييره، شعرت كأنني أواجه جدارًا صلبًا لا يُفك، وبدأت أدرك تدريجيًا أن بعض الظروف مهما كانت مؤلمة أو غير مرغوب فيها لكن هي ببساطة جزء من الحياة لا يمكنني التحكم فيها، وهذا الفهم كان مؤلمًا في البداية لكنه كان ضروريًا لتحقيق السلام الداخلي، ولقد أصبح القبول هو الخطوة الأولى نحو التوازن، كما تعلمت أن أواجه الواقع بواقعية وأعترف بما لا أستطيع تغييره، وهذا القبول لم يكن يعني الاستسلام بل كان يعني الاستعداد لمواجهة الواقع بطريقة أكثر نضجًا ومرونة، ومن خلال قبول الأمور كما هي تمكنت من تخفيف العبء النفسي الذي كنت أضعه على نفسي وبدأت أتحرر من ضغوط التغيير التي لم تكن ممكنة.

ومع مرور الوقت انتقلت من مرحلة القبول إلى مرحلة التغيير الفعّال، بحيث كنت أوجه انتباهي إلى الجوانب التي أستطيع تحسينها، وتعلمت أنني أستطيع أن أتحكم في سلوكياتي وقراراتي، وأن هذا هو المجال الذي يمكنني أن أحقق فيه تغييرات إيجابية، كما أصبحت أركز

على تحسين ذاتي وتطوير مهاراتي وبناء علاقات صحية بدلاً من محاولة تغيير الظروف الخارجية التي لا أستطيع التأثير فيها، وبدأت أركز على تطوير نفسي والبحث عن طرق لتعزيز رفاهيتي، كما تعلمت أن القبول والتغيير هما عنصران مكملان لبعضهما البعض، فالقبول هو الاعتراف بالواقع وتقبله، بينما التغيير هو السعي لتحسين الجوانب التي تقع تحت تأثيري، ومن خلال التمييز بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره أصبحت أعيش حياة أكثر توازناً وأواجه التحديات بمرونة وحكمة.

## "علمتني الحياة ألا أستهين بجهدِي؛ فكل خطوة صغيرة تقربني من أهدافي، والنجاح يأتي بالصبر والثابرة"

خلال مسيرتي الطويلة نحو تحقيق أهدافي مررت بتجارب عديدة علمتني دروسًا عميقة حول قيمة الجهد والتفاني، وفي البداية كان لدي تصور محدد حول كيفية تحقيق النجاح، بحيث كنت أظن أن الإنجازات الكبيرة والتقدم السريع هما السبيل الوحيد للوصول إلى أهدافي، لذا كنت أبحث عن خطوات واضحة وملموسة تُظهر لي أنني على المسار الصحيح، مما جعلني أعتقد أن كل جهد صغير أبذله قد لا يكون له تأثير كبير، وفي تلك اللحظات من البحث عن التقدم السريع، كنت أجد نفسي في مواجهة مستمرة مع مشاعر الإحباط والقلق، وكان من الصعب عليّ قبول أن التقدم قد يأتي ببطء، وأن النجاح ليس مجرد نتيجة لقفزات كبيرة بل هو ثمرة سلسلة من الجهود الصغيرة والمتواصلة، وكلما كنت أبذل جهدًا كبيرًا ولم ألاحظ النتائج على الفور كنت أبدأ في التشكيك في فاعلية ما أقوم به، وأشعر أنني أضيع وقتي وطاقتي دون جدوى.

لكن مع مرور الوقت بدأت أستوعب الحقيقة حول النجاح، بأن كل خطوة صغيرة أقدم عليها مهما بدت غير ملحوظة، كانت تشكل جزءًا حيويًا من مسيرتي نحو تحقيق الأهداف، وأصبحت أدرك أن التقدم في الحياة لا يظهر دائمًا بشكل واضح، بل هو نتيجة تراكم الجهود اليومية والصبر.

أدركت أن الجهود الصغيرة التي كنت أعتبرها تافهة لها دور كبير في بناء النجاح، وأن كل يوم كنت أعمل فيه بجد كنت أساهم في بناء أساس قوي لمستقبلي حتى وإن لم يكن هناك

دليل فوري على التقدم، كما تعلمت أن النجاح ليس مجرد مجموعة من الأحداث الكبيرة، بل هو نتيجة تراكم الجهود اليومية، وتحقيق الأهداف البسيطة التي تدفعني قدمًا، وكل جهد صغير أبذله كان يساهم في بناء الصورة الكبيرة للنجاح.

وفي النهاية علمتني الحياة أن النجاح لا يأتي بين عشية وضحاها، بل هو نتيجة سلسلة من الجهود المتواصلة والصبر، وكل لحظة أعمل فيها بجد تضيف قيمة إلى مسيرتي نحو تحقيق الأهداف، وأصبحت أدرك أن التقدم مهما بدا بطيئًا هو جزء من عملية أكبر، وأن الثمار التي أطمح لجنيها ستظهر في وقتها بفضل التفاني والإخلاص في العمل.



## "علمتني الحياة أن التعاطف والتفهم دون حكم يساهمان في نشر اللطف، وأن كلماتي وأفعالي قد تكون لها تأثير كبير"

عبر مسيرتي الحياة تعلمت درسًا عميقًا حول قوة التعاطف والتفهم، وكيف يمكن لهما أن يكونا مصدرًا رئيسيًا لنشر اللطف والاحترام بين الناس، ففي البداية كنتُ أظن أن مجرد تقديم الدعم والمساعدة يمكن أن يكون كافيًا، لكنني اكتشفتُ مع مرور الوقت أن التعاطف الحقيقي يتجاوز ذلك بكثير، لأن كل شخص يمر بتجارب وصراعات قد تكون خفية عن الأعين، وأن هناك الكثير من المعارك الداخلية التي يواجهها الناس، والتي قد لا تكون واضحة للجميع، فكل فرد يخوض صراعاته الخاصة سواء أكانت عاطفية أم نفسية أو جسدية، وهذه المعارك غالبًا ما تبقى خفية تحت السطح، وفي تلك اللحظات شعرتُ بأن التعاطف لا يكمن فقط في محاولة فهم ما يمر به الآخرون، بل في عدم إصدار أحكام سريعة بناءً على ما أراه فقط. وعندما كنت أواجه مواقف صعبة كنت أجد نفسي في كثير من الأحيان بحاجة إلى شخص يتفهم مشاعري دون أن يحكم عليّ، وأدركتُ أن مثل هذا السلوك كان له تأثير كبير في نفسيّتي وعلى كيفية تعاملتي مع التحديات، وقد كان التفهم والرحمة من الأشخاص المحيطين بي يُشعرانني بالراحة ويعطيني القوة لمواجهة الصعاب.

هذه التجربة أكدت لي أن تقديم التعاطف للآخرين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي عميق حتى وإن لم يظهر ذلك على الفور، كما تعلمتُ أيضًا أن كلماتي وأفعالي يمكن أن يكون لهما تأثير كبير على حياة الآخرين، وأن كل كلمة تُقال وكل تصرف يُبدل، يمكن أن يُحفر في ذاكرة الشخص الآخر ويؤثر في مشاعره وتجربته الحياتية، لذا أصبحت أحرص على أن تكون كلماتي

مُشجعة ومساندة، وأن تكون أفعالي مليئة باللطف والاحترام، لاحظتُ أن حتى أبسط الأفعال مثل ابتسامة صادقة أو كلمة طيبة يمكن أن تكون لها آثار بعيد المدى.

كلما أصبحتُ أكثر وعيًا بتأثير تعاطفي وتفهمي شعرتُ أنني أساهم في خلق بيئة أكثر لطفًا واحترامًا، وعلمتُ أن قدرتي على الاستماع دون إصدار أحكام وأن أكون داعمة ومتفهمة، تساهم في نشر قيم التسامح والرحمة، وفي النهاية أدركتُ أن التعاطف والتفهم ليسا مجرد صفات نبيلة، بل هما أساس لعلاقات إنسانية صحية ومؤثرة.

## "علمتني الحياة أن كل إنسان فريد وله بصمته الخاصة، لذا يجب أن أقبل نفسي وأطورها دون مقارنة بالآخرين"

خلال مسيرتي في الحياة واجهتُ العديد من التجارب التي ساعدتني على فهم قيمة التفرد وتقدير الذات بعمق، بحيث كنتُ في البداية أبحث دائمًا عن مقاييس للنجاح والتميز بناءً على إنجازات الآخرين وأقارن نفسي بما حققوه مما جعلني أشعر أحيانًا بأنني أقل قيمة، وكنتُ أظن أن قيمة الفرد تُقاس بمدى مطابقتها لمعايير النجاح التي يحققها الآخرون، لكن مع مرور الوقت بدأتُ أكتشف أن كل إنسان يمتلك بصمته الخاصة التي تجعله فريدًا، وأن كل فرد في هذه الحياة يحمل مزيجًا فريدًا من القدرات والمهارات والتجارب التي تميّزه عن غيره، وبدأتُ ألاحظ أن مقارنة نفسي بالآخرين لا تفعل شيئًا سوى إعاقة تقدمي، فبدلاً من السعي لمطابقة إنجازات الآخرين تعلمتُ أن أركز على تطوير مهاراتي الخاصة وتعزيز نقاط قوتي، وأن القبول الذاتي لم يكن يعني الاستسلام أو التوقف عن السعي بل يعني فهم أن قيمتي تكمن في تميزي كفرد، والاعتراف بأن تطوري الشخصي يجب أن يكون مبنياً على معايير الخاصة وليس على مقاييس الآخرين.

وكلما عمقتُ فهمي لقيمة فرديتي بدأتُ أشعر بسلام داخلي وثقة متجددة، وبدأتُ أرى أن النجاح ليس مجرد انعكاس لما يحققه الآخرون بل هو تجسيد لرحلتي الشخصية وتقدمي الفريد، وعندما أصبحتُ أقدر نفسي وأعترف بقدراتي الخاصة بدأتُ ألاحظ تحسناً حقيقياً في حياتي، لأن تقدير ذاتي وفهم فردي أعطاني قوة للتقدم والنمو، كما تعلمتُ أن تطوير الذات هو عملية مستمرة تتطلب الصبر والإصرار، وأن مقارنة نفسي بالآخرين يمكن أن تشتتني عن

تحقيق أهدافي الشخصية، وأصبح من الواضح لي أن العمل على تحسين نفسي وتقدير ما يجعلني فريدة هو السبيل لتحقيق النجاح الحقيقي وأن كل خطوة أخطوها في مسيرتي الخاصة تساهم في بناء قصتي الشخصية، وتجعلني أدرك أن القيمة الحقيقية تكمن في استكشاف وتقدير ما يجعلني أنا، وهذه الرؤية الجديدة لحياتي أكسبني الثقة والسلام الداخلي، وجعلتني أدرك أن النجاح لا يقاس بما يفعله الآخرون، بل بما أحققه بناءً على طموحاتي الخاصة وإبداعي الفردي.

## "علمتني الحياة أن كل شيء مؤقت، لا السعادة تدوم ولا الحزن يستمر"

عندما كنت أعيش لحظات الفرح كنت أتمسك بها بكل قوتي، وأرغب في أن أحتفظ بتلك السعادة وأحفظها في قلبي للأبد، بحيث كنت أحتفل بكل نجاح وأعيش كل لحظة سعادة وكأنها هدية لا تُقدر بثمن، لكن الحياة علمتني أن السعادة كأني شعور آخر ليست دائمة، فقد تأتي السعادة وتذهب كما تأتي الأمواج إلى الشاطئ ثم تنحسر، وأدركت أن التمسك بالفرح بشدة يمكن أن يجعلني أغفل عن حقيقة أنه جزء من دورة أكبر، وأنه لا يمكنني التحكم في بقاء تلك اللحظات السعيدة إلى الأبد.

ومن ناحية أخرى عندما اجتاحتني فترات من الحزن والألم، كانت تلك الأوقات تبدو لي وكأنها أبدية، وكنت أشعر أنني محاصرة في دائرة من الظلام، وغير قادرة على رؤية نهاية لتلك المعاناة، لكن الزمن أثبت لي أن الألم مهما كان شديداً لا يدوم إلى الأبد، كما تأتي الأمطار وتغسل الأرض ثم تذهب فإن الأوقات الصعبة تأتي لتختبرني وتعلمني شيئاً ثم ترحل، مع مرور الوقت بدأت أرى أن الحزن هو جزء من عملية النمو، وأنه يحمل في طياته دروساً تجعلني أقوى وأكثر قدرة على مواجهة التحديات.

لقد فهمتُ أن تقبل التغيرات والتكيف معها هو ما يساعدني على تحقيق التوازن الداخلي، لذلك أصبحتُ أعيش اللحظات السعيدة بامتنان ووعي بأنها مؤقتة، وأواجه الأوقات الصعبة بثقة بأن الألم سيزول في نهاية المطاف، وهذه النظرة المتوازنة للحياة ساعدتني على التقدم بثبات، دون أن أغرق في أحزان الماضي أو أتعجل في التمسك بفرح الحاضر.

وفي النهاية علمتني الحياة أن كل شيء مؤقت، وأن السعادة والحزن كلاهما جزء من نسيج الحياة المتغير، وهذا الوعي ساعدني على إيجاد السلام الداخلي، وعلمني أن أعيش كل لحظة بمرونة ووعي، مدركة أن التغير هو الثابت الوحيد في هذه الحياة، وهذه الحكمة تجعلني أقوى وأكثر استعدادًا لمواجهة أي تحديات تأتي في طريقي، وتذكرني دائمًا بأن الحياة بكل تقلباتها هي رحلة تستحق أن نعيشها بكل تفاصيلها.

## "علمتني الحياة أن الشفاء من الجروح يتطلب مني شجاعة لمواجهةها، لأن تحرير نفسي من قيود الماضي هو السبيل لأعيش بسلام"

كلما بدأتُ رحلة الشفاء كانت الذكريات المؤلمة تعود بقوة تحاول إغراقي في بحر من الحزن واليأس، وكنت أشعر وكأنني أواجه عاصفة لا تنتهي لكنني كنت أعلم أن النجاة تكمن في مواجهة هذه العاصفة، وقد كانت هناك لحظات شعرت فيها بالضعف والرغبة في الاستسلام لكنني كنت أتذكر دائماً أن الشفاء يتطلب مني شجاعة لمواصلة الطريق، وأن هذه العملية تتطلب مني أن أكون صادقة مع نفسي، وأن أعترف بمشاعري وأواجهها بدلاً من تجاهلها، كما أنني تعلمتُ أن الشفاء ليس مجرد نسيان الماضي بل هو قبول ما حدث والعمل على تحرير نفسي من تأثيراته السلبية، وكنت أتعلم أيضاً كيفية التعبير عن مشاعري بدلاً من كبتها، وكذا كيفية التعامل مع الألم بدلاً من الهروب منه.

وعندما بدأتُ في مواجهة جروحي بدأتُ أشعر بتحسن تدريجي، وكنت ألاحظ تغيرات صغيرة في سلوكياتي وعلاقاتي، وبدأتُ أختار الشركاء بحكمة أكبر، وأصبحت أكثر وعياً بمشاعري واحتياجاتي، وكذا كنت أشعر بأنني أتحور تدريجياً من قيود الماضي، وأنني أستعيد السيطرة على حياتي.

لقد كانت هذه الرحلة مليئة بالتحديات لكنها كانت تستحق كل جهد، وكانت تلك اللحظات التي شعرت فيها بالانهايار تذكرنني بقوتي الحقيقية، وكنت أتعلم أن الشجاعة ليست في تجنب الألم، بل في مواجهته والعمل على تجاوزه، وكنت أتعلم أن تحرير نفسي من قيود الماضي يتطلب صبراً وإصراراً لكنه يمنحني حياة أكثر سلاماً وسعادة.

وهكذا أصبحتُ أعيش بوعي أكبر أدرك قيمة كل لحظة وأتعلم من كل تجربة، وأشعر  
بأنني أتححر تدريجياً من الظلال التي كانت تلاحقني وأني أعيش حياة أكثر اتزاناً وراحة،  
وعلمتني الحياة أن الشفاء ليس نهاية الرحلة، بل هو بداية جديدة، بداية يمكنني فيها أن أعيش  
بحرية وسلام دون أن تحملني أعباء الماضي، وكانت هذه الرحلة تستحق كل لحظة من الأمل،  
لأنها منحتني القوة والحرية التي كنت أبحث عنها.



## "علمتني الحياة أن تجنب البشر وحفظ خصوصيتي يمنحني راحة النفس وهدوء الأعصاب"

بدأتُ ألاحظ أن الأخبار المتداولة والمعلومات المرسلة باستمرار بين الناس يمكن أن تكون عبئًا ثقيلًا على كاهلي، وكان هناك وقتٌ كنتُ فيه أسعى لمعرفة كل شيء عن كل أحد، وكنتُ أتوق لإطلاع الآخرين على كل تفاصيل حياتي، لكنني سرعان ما أدركت أن هذه الدوامة لا تنتهي وأنها تستنزف طاقتي النفسية والعاطفية.

علمتني الحياة أن هناك قوة عظيمة في العزلة الاختيارية، وعندما أبتعد عن الناس لا يعني ذلك الانسحاب التام أو العزلة المدمرة، بل يعني أن أسمح لنفسي بالاستراحة من تأثيرات الآخرين وأصواتهم وآرائهم، وبدأتُ أكتشف لذة الأيام التي أعيشها لنفسي فقط دون أن أشارك تفاصيلها مع أحد، ودون أن أتورط في حياة الآخرين، وفي تلك اللحظات الهادئة بدأتُ أجد نفسي مجددًا، وكانت هناك أوقات كنتُ فيها أشعر أنني محاصرة بين التوقعات المجتمعية والتزامات العلاقات لكن حين اخترت الانسحاب قليلًا اكتشفتُ أنني أستطيع التنفس بحرية، وأني أستطيع أن أكون نفسي دون أي قناع أو تظاهر، وهذه الحرية أعادت لي جزءًا من نفسي كنتُ قد فقدته في زحمة الحياة.

هذه الفلسفة لم تجعلني منعزلة أو غير اجتماعية، بل جعلتني أكثر وعيًا وانتقائية في علاقاتي، بحيث أصبحت أقدر اللقاءات الحقيقية والعميقة كما تعلمت أن أستمتع بصحبة نفسي، وأتعلم كيف أستثمر وقتي في الأشياء التي تجعلني سعيدة ومطمئنة دون أن أشعر بالذنب أو الخوف من فقدان، وأصبحت أيضًا أعيش حياة أكثر توازنًا خالية من التوتر غير

الضروري والدراما المستهلكة، وكنت أتعلم أيضا كيف أحمي نفسي وأرعى سلامي الداخلي كأغلى ما أملك.

وفي النهاية علمتني الحياة أن تجنب البشر وحفظ خصوصيتي ليس هروبا، بل هو اختيار واعٍ للعيش بسلام وهدوء، وهذا الوعي منحني قوة وراحة نفسية وأعاد لي السيطرة على حياتي، وأصبحت أعيش بحب وسلام محاطة بما يهمني فقط، دون أن أسمح لأي شيء أن يعكر صفو هذه الراحة الثمينة.

## "علمتني الحياة ألا أرهق نفسي بالتبرير لمن يتعمد سوء فهمي، بل أن أدار ظهري لهم وأركز على أهدافي وأستمتع بالحياة"

عندما كنت أصغر كنت أستنزف طاقتي في محاولة شرح نفسي وتبرير تصرفاتي، مؤمنة أن الجميع يستحق فرصة لفهمي بالطريقة الصحيحة، وكانت لحظات التبرير تستنزفني نفسيًا وعاطفيًا، وكنت أقف أمام الناس أبحث في كلماتي عن تبريرات وتصويبات، وأحاول جاهدة أن أضيء زوايا لم يرغبوا في رؤيتها لكنني أدركت مع الوقت أن هناك من لا يرغب في الفهم بل يتعمدون إساءة تفسير نواياي لأسباب خاصة بهم، وقد كان هذا الإدراك مؤلمًا في البداية ولكنه كان أيضًا بداية لتحرري الحقيقي، فقررت في تلك اللحظات أن أغير مسار طاقتي وبدلاً من أن أستنزف نفسي في محاولات عقيمة لتبرير ذاتي، اخترت أن أركز على نفسي وأهدافي، وأدرت ظهري لهؤلاء الناس ليس كنوع من الهروب بل كخطوة شجاعة نحو حياة أكثر نقاءً وسلامًا، وبدأت أتعلم كيف أستمتع بحياتي، وأعيشها بنفسي بعيدةً عن التوقعات الخارجية والآراء السلبية.

في هذا المسار الجديد وجدت قوة وسلامًا لم أكن أعلم بوجودهما داخلي، وبدأت أكتشف أن الوقت والطاقة اللذين كنت أهدرهما في التبريرات يمكن استثمارهما بشكل أفضل في تطوير ذاتي وتحقيق أهدافي، وأصبحت أكثر تركيزًا وأعمق في رؤيتي لحياتي وأهدافي، ولم يعد يهمني ماذا يظن الآخرون بي لأنني كنت أعرف من أكون وما أريد.

وهذه الرحلة الجديدة كانت مليئة بالتحديات ولكنها كانت أيضًا مليئة بالإنجازات، بحيث بدأت أرى ثمار تركيزي واجتهادي تتجسد في نجاحاتي الصغيرة والكبيرة، كما كنت أتعلم كيف أحتفل بنفسني وأقدر كل خطوة أخطوها نحو تحقيق أحلامي، ولم يعد يهمني إذا لم يفهمني الآخرون، لأنني كنت أفهم نفسي وهذا كان كافيًا بالنسبة لي، وفي هذه الفترة بدأت أحيط نفسي بأشخاص يفهمونني حقًا ويقدرون قيمتي دون الحاجة إلى تبريرات، وأصبحت دائرة علاقتي أصغر ولكنها أكثر عمقًا وأصالة، وكنت أتعلم كيف أختار من يستحق أن يكون جزءًا من حياتي ومن يجب أن أتركه ورائي، وأصبح تجاهل سوء الفهم المتعمد جزءًا من رحلتي نحو تحقيق الذات والحرية الحقيقية.

## "علمتي الحياة أن النفوس القوية لا يذلها الفقر، والنفوس الدنيئة لا ترفعها الثروة"

كنت أعيش لحظات من القلق والتوتر حيث يظل التفكير في نقص المال يضغط على روحي ويثقل كاهلي، لكن مع مرور الوقت بدأت أكتشف أن الفقر ليس سوى ظرف عارض وليس له تأثير حقيقي على قيمتي الحقيقية، وفي لحظات الضعف تلك وجدت نفسي أبحث عن مصادر القوة الحقيقية التي لا ترتبط بالمال، وأدركت أن القوة تكمن في قدرتي على التماسك والتفاؤل، وعلى الاستمرار في السعي نحو الأفضل رغم الصعوبات، فالفقر علمني أن أركز على ما أملكه من إرادة وعزيمة، وليس على ما أفقده من مال، ووجدت أن القوة الحقيقية هي في القدرة على تجاوز المحن والمشاكل بشجاعة وثبات، وفي الإيمان بأن القيم الأساسية لا يمكن أن تنكسر بتغير الظروف المادية، وعلى الجانب الآخر كان لدي أيضًا تجارب مع الثروة وتعلمت من خلالها دروسًا قيمة، وفي بعض الأوقات كنت أرى أشخاصًا يملكون المال بكميات كبيرة ولكن ثرواتهم لم تجلب لهم السعادة أو الاحترام الحقيقي، كما لاحظت كيف يمكن للسعال أن يكون عاملاً للكشف عن جوانب سلبية في الشخصيات، فالثروة لم ترفع من شأنني ولا من شأن الآخرين الذين اختبرتهم، بل كشفت عن أبعادهم الحقيقية فقط، وأولئك الذين كانوا يتعاملون بفوقية أو استغلال لم تكن ثرواتهم سوى قناع يخفون وراءه دناءتهم وسطحيتهم.

هذا التناقض بين الفقر والثروة جعلني أؤمن بأن القيم الحقيقية لا تأتي من الخارج، فالثروة قد تمنح بعض الرفاهية، لكنها لا تصنع من الشخص إنسانًا أفضل أو أكثر نزاهة،

والقيم الأخلاقية مثل الكرامة والصدق والنزاهة هي ما يُميز الإنسان ويجعل منه شخصًا ذا قيمة حقيقية، والمال قد يعزز أو يغير الظروف لكنه لا يمكن أن يغير جوهر الروح. ومن خلال هذه التجارب تعلمت أن القيم الحقيقية تكمن في القوة الشخصية والصدق الداخلي، وليس في مقدار المال أو الوضع الاجتماعي، كما أن الفقر لم يكن شيئًا يمكن أن يذلني، بل كان تحديًا زاد من قوتي الداخلية وصبري، وأما الثروة لم تكن شيئًا يمكن أن ترفعني، بل كانت اختبارًا يكشف عن جوانب شخصيتي الحقيقية.

## "علمتني الحياة أنني سأصادف أنانيين، خائنين، ومن ينكرون الجميل، لكن قوتي تكمن في التمسك بمبادئتي"

كنت أفتح قلبي وأمنح ثقتي دون تردد متوقعة أن يكون لهذه الروابط ثبات وقوة، لكن الحقيقة التي اكتشفتها أن بعض الأشخاص لا يهمهم سوى مصلحتهم الشخصية، وعندما يتطلب الأمر التضحية أو الالتزام تجدهم يخفون، تاركين وراءهم شعورًا بالخذلان، وكان هذا الاكتشاف مؤلمًا لكنه أوجب عليّ أن أتعلم كيفية التمييز بين من يستحقون الثقة ومن يستغلونها.

الفهم المتزايد لهذه الحقيقة جعلني أدرك أن الأناية ليست مجرد سمة فردية، بل هي أحد الجوانب الأساسية في التفاعل البشري، ومررت أيضًا بتجارب مع الخيانة التي كانت في بعض الأحيان قاسية للغاية، بحيث كنت أضع كل آمالي في العلاقات والوعود لكن الخيانة علمتني أن الوعود ليست دائمًا ضمانًا للصدق، فكل خيانة كانت درسًا قاسيًا في التقدير والتوازن، وهذا الوعي لم يكن مجرد حماية لروحي، بل كان مدخلًا إلى فهم أعمق لطبيعة العلاقات الإنسانية، أما بالنسبة لمن ينكرون الجميل فقد كانت تلك التجارب من أشد ما أثر في نفسيتي عندما أنكر بعض الأشخاص المعروف الذي قدمته لهم، فشعرت وكأنني في صراع مع الذاكرة والواقع، وكان هذا الإنكار يجسد قسوة التعامل وعدم التقدير، لكنه في ذات الوقت علمني أن تقييمي للناس يجب أن يستند إلى أفعالهم وليس إلى تقديراتهم الشخصية.

ومن خلال هذه التجارب تعلمت أن القوة الحقيقية ليست في تجنب هذه الصعوبات، بل في كيفية التفاعل معها، ووجدت أن التمسك بمبادئتي والقيم التي أوّمن بها هو ما يمنحني

القوة للاستمرار دون أن أسمح لخيبات الأمل أن تعوق تقدمي، وأن المبادئ التي أعيش وفقها أصبحت مرشدي في الأوقات الصعبة، حيث تعزز هذه المبادئ قدرتي على الحفاظ على نزاهتي وصدقني.

وفي النهاية أصبحت أدرك أن التمسك بالقيم والمبادئ هو ما يميزني ويجعلني قوية في مواجهة التحديات، كما تعلمت أن القوة الحقيقية تكمن في قدرتي على الحفاظ على نزاهتي ومبادئها كانت الصعوبات التي أواجهها، كما علمتني الحياة أن الثبات على القيم هو ما يعزز قوتي ويجعلني أواصل المسير بثقة وإصرار مهما كانت المحن التي تواجهني.



## "علمتني الحياة أن بعض الطرق لا تسلك إلا بإيمان بالله وقوة الذات"

لطالما كنت أعتقد أن الحياة تتطلب دائمًا وجود الآخرين حولي، بحيث كنت أظن أن العائلة وأن الأصدقاء أو الشريك هم الركائز التي بدونها لا يمكنني الوقوف بثبات، لكن مع مرور الزمن ومع تراكم التجارب والمواقف، أدركت حقيقةً أعمق: أن بعض اللحظات في الحياة تأتي لتكشف لي عن قدرتي على السير وحدي، وتعزز إيماني بأن الله هو المعين الوحيد الذي لا ينضب.

وفي كثير من الأحيان وجدت نفسي أمام مواقف لم أكن مستعدة لها، مواقف تتطلب مني اتخاذ قرارات حاسمة والمضي قُدماً رغم شعوري بالارتباك والخوف، وفي تلك اللحظات كان صوتي الداخلي يقول لي إنني بحاجة إلى الآخرين، وإلى دعمهم وإرشادهم، لكن عندما لم أجد أحداً إلى جانبي، أدركت أن هذا الطريق كان يُراد لي أن أسلكه بمفردي، ليس لضعف في الآخرين بل لأنني بحاجة لاكتشاف قوتي الذاتية، وكنت في البداية أشعر بالرهبة من هذه الفكرة وكنت أخشى أن أضلّ الطريق أو أن تعجزني العقبات، لكن ما لم أدركه حينها هو أن الوحدة ليست عدواً، بل هي فرصة للتواصل مع الذات وللتعمق في داخلي ولاستكشاف مكامن قوتي، وكانت هذه الطرق التي بدت لي في البداية موحشة وصعبة، وهي التي دفعتني إلى الاستعانة بإيماني بالله بشكل لم أكن قد اخترته من قبل.

عندما وجدت نفسي وحيدة في مواجهة تحديات الحياة، شعرت بأنني في امتحان، وفي تلك اللحظات كانت الدعوات التي كنت أطلقها إلى السماء تحمل معاني أعمق، وكأنني كنت

أبحث عن طمأنينة تملأ قلبي وتضيء طريقي، وكنت بحاجة إلى أن أشعر بأن الله معي، وأنه يراقب خطواتي ويمنحني القدرة على تجاوز ما يبدو مستحيلًا، ومع كل خطوة قطعتها وحدي كنت أشعر بتعزيز هذه العلاقة الروحية بيني وبين الله، وكنت أكتشف أن الإيمان ليس مجرد شعور عابر أو ممارسة شكلية، بل هو تلك القوة التي تدفعني للاستمرار حتى عندما تضعف خطواتي.

وفي نهاية المطاف تعلمت أن الله دائمًا إلى جانبي حتى عندما يسود الصمت وتختفي الوجوه، كما تعلمت أن الطرق التي أسيرها وحدي هي دروس في الشجاعة والإيمان، وهي التي تصقلني وتمنحني القدرة على مواجهة المزيد، ولم أعد أخشى الوحدة لأنها أصبحت بالنسبة لي فرصة للتواصل مع نفسي ومع الله، وأصبحت أرى في تلك الطرق التي سلكتها بمفردي نورًا يضيء داخلي يدفعني إلى الأمام بثقة وإيمان لا يتزعزع.

## "علمتني الحياة أن أختار الطريق الذي يسلكني، لا الطريق الذي أسلكه"

كانت خياراتي تتوزع بين الأمان والتوقعات الاجتماعية، وكنت أسعى إلى تحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسي بناءً على ما يراه الآخرون صائبًا، وكنت أتبع المسارات التي تبدو الأكثر استقرارًا، وتلك التي توفر نجاحًا ملموسًا واعترافًا اجتماعيًا، لكنني ومع مرور الوقت بدأت أكتشف أن تلك المسارات التي كنت أسلكها لم تكن دائمًا متناسبة مع ما أؤمن به وما أطمح إليه في أعماق نفسي، وكنت أشعر أنني أعيش حياة ليست لي بالكامل وأنني أبتعد عن جوهرتي الحقيقي.

بدأت أتعلم أن الطريق الصحيح ليس بالضرورة هو الأكثر أمانًا أو الأكثر وضوحًا بل هو ذلك الذي يسلكني، والذي يقودني إلى ما أنا عليه بصدق، فالتخذت قرارًا جريئًا بأن أستمع إلى صوتي الداخلي، وإلى تلك الرغبات والأحلام التي كنت قد دفنتها تحت طبقات من التوقعات والتقاليد، وقررت أن أستكشف الطرق التي لم تكن متوقعة تلك التي كانت تحتوي على احتمالات جديدة وأفق أوسع لنمو شخصي، وفي هذه الرحلة وجدت أن الطريق الذي يسلكني هو ذلك الذي يتيح لي أن أكون صادقة مع نفسي، وأن أعيش الحياة التي تشعرني بالاكتمال والرضا الداخلي.

عندما أختار الطريق الذي يسلكني أجد أنني أعيش حياة أكثر توافقًا مع قيمتي وأهدافي وأشعر أنني في المكان الصحيح، وأنني أحقق أهدافي ليس فقط من خلال ما أفعله، بل من

خلال الطريقة التي أعيش بها، وهذا الطريق يمنحني شعورًا بالسلام الداخلي ويتيح لي أن أكون صادقة مع ذاتي حتى عندما يكون الطريق مئبًا بالتحديات.

من خلال اختيار الطريق الذي يسلكني أصبحت أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة، وأكثر استعدادًا للترحيب بكل ما يأتي به المستقبل، لأن هذا الطريق هو الذي يقودني إلى تحقيق ذاتي الحقيقية، ويمنحني القدرة على تحقيق أحلامي وتطلعاتي، وفي النهاية فهمت أن الاختيار الصحيح ليس مجرد اتخاذ قرار، بل هو رحلة مستمرة نحو تحقيق الذات والحياة التي تتناغم مع قيمتي الحقيقية وأهدافي العميقة.

## "علمتني الحياة ألا أضحي بنفسي للحفاظ على الآخرين"

كان من الصعب عليّ أن أرى الضرر الذي كنت ألحقه بنفسي في سبيل تحقيق رضا الآخرين، وكنت أظن أن قيمتي مرتبطة بما أقدمه للآخرين، سواء كان ذلك وقتًا، أو جهدًا أو مشاعر، وكنت أسعى لتلبية كل طلب وتحمل كل عبء دون أن أدرك أن هذا التضحية كانت تنزع مني جزءًا من نفسي، وتؤثر على سلامي الداخلي، وفي تلك اللحظات كان قلبي مشغولًا بالاهتمام بالآخرين بينما كنت أفترق إلى الاهتمام بنفسي وباحتياجاتي الشخصية.

ثم جاء الوقت الذي بدأت فيه أشعر بفراغ عميق بالرغم من كل الجهود التي بذلتها، وبدأت أرى بوضوح أن تقديم نفسي بشكل دائم على حساب راحتي ليس هو ما يجب أن يكون عليه الحب الحقيقي، وبدأت ألاحظ أن العلاقات التي كنت أظن أنها تمنحني القوة والرضا، وكانت في الواقع تستهلك طاقتي وتؤثر على صحتي النفسية، وبدأت أيضا أكتشف أنني لا أستطيع أن أكون الشخص الذي يحتاجه الآخرون إذا كنت أعيش في حالة من التعب والإرهاق العاطفي.

لقد استغرق مني الأمر وقتًا طويلًا لفهم أن الحفاظ على الذات هو خطوة ضرورية لتحقيق التوازن في الحياة، وأن العطاء ليس بمقدوره أن يكون بلا حدود، وأن الحب الحقيقي لا يتطلب إهدار الذات، وفي كل مرة كنت أضع نفسي في المرتبة الأخيرة، كنت أبتعد عن قدرتي على تقديم الدعم الحقيقي والفعال للآخرين، لذا تعلمت أن الحفاظ على نفسي هو أمر حيوي ليس فقط لصحتي النفسية، ولكن أيضًا لعلاقاتي ومقدرتي على التفاعل بشكل إيجابي مع العالم.

وفي النهاية علمتني الحياة أن الحب الحقيقي والتفاني لا يتطلبان تقديم نفسي بالكامل، بل يتطلبان فهمًا عميقًا لاحتياجاتي الشخصية ولتوازن العلاقات، وكما أصبحت أعلم أنني لا أستطيع أن أكون فعّالة في مساعدة الآخرين إذا لم أكن قوية وسعيدة من الداخل، وأيضًا تعلمت أن الحفاظ على نفسي هو جزء أساسي من الحفاظ على الآخرين، وأن العناية بالنفس هي مفتاح لتحقيق الحب الحقيقي والنجاح في جميع جوانب الحياة.

## "علمتني الحياة أن الطمأنينة أعلى من النضج"

علمتني الحياة أن الطمأنينة أعلى من النضج ففي مسيرة حياتي، أدركت أن النضج رغم ما يحمله من وعي وخبرة، لا يكفي ليمنحني ذلك الشعور العميق بالسلام الداخلي، ولقد نضجتُ وتعلمتُ من تجاربي وأصبحت أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة، ولكن مع ذلك وجدت أن هذا النضج جاء أيضًا بعبء ثقيل من الوعي الزائد بألم الحياة وقسوتها، وكل درس جديد وكل تجربة خضتها كنت أظن أنني أقرب أكثر من الراحة التي أبحث عنها، لكن الحقيقة كانت عكس ذلك فقد أضاع النضج زوايا مظلمة في روحي، وكشف لي عن تلك الحقائق التي لم أكن بحاجة لمعرفة تفاصيلها لأجد الراحة، وهذا النضج الذي كنت أسعى إليه لم يكن الدواء الذي يخفف عني أعباء الحياة كما توقعت.

وفي المقابل اكتشفتُ أن الطمأنينة تنبع من مكان أعمق بكثير من مجرد النضج العقلي أو الخبرة الحياتية، بل وإنها حالة من التسليم والقبول، حيث أجد في نفسي الثقة بأن الأمور ستسير كما يجب حتى لو لم تكن مثالية، فإن الطمأنينة ليست مرتبطة بحجم المعرفة أو بمرور السنوات، بل هي تلك اللحظات التي أسمح فيها لنفسي بالراحة، وبالتخلي عن التفكير الزائد وبالاستمتاع بالبساطة، وإنها القدرة على النوم ليلاً دون أن تثقلني تساؤلات الحياة أو أعباء الغد، ولقد علمتني الحياة أن قيمة الطمأنينة تتجاوز قيمة النضج، فهي تمنحني السلام الذي يجعلني أقبل الحياة كما هي بأخطائها وبكل ما تحمله من تقلبات، وتمنحني القدرة على أن أعيش كل يوم بروح مليئة بالراحة والسكينة.

## "علمتني الحياة أن الهزيمة لا تكمن في السقوط، بل في التخلي عن المحاولة"

كنت في كل مرة أتعثر فيها أدرك أن السقوط جزء لا يتجزأ من الرحلة نحو النجاح، وليس السقوط ما يجب أن يخيفني بل فكرة الاستسلام وعدم النهوض من جديد، ولقد مررت بلحظات شعرت فيها بالضعف واليأس وظننت أن التحديات أكبر من قدرتي على التحمل، ولكن مع مرور الوقت أدركت أن السقوط يمكن أن يكون بداية جديدة، وفرصة لأعيد تقييم مواقفي وأصحح مساري، وكل مرة أسقط فيها وأنهض أتعلم شيئًا جديدًا عن نفسي، وعن قوتي الداخلية وعن قدرتي على التحمل والمضي قدمًا، ولم يكن السقوط نهاية بل كان محطة تعلمت فيها دروسًا ثمينة عن الصبر والمثابرة، وعرفت أن هذه التجارب تصقل شخصيتي وتقوي إرادتي، مما يجعل كل سقوط خطوة مهمة نحو النمو الشخصي وتحقيق الأهداف.

والهزيمة الحقيقية تحدث عندما أتوقف عن المحاولة، وعندما أسمح لليأس بأن يتسلل إلى قلبي ويمنعني من السعي نحو تحقيق أهدافي، والحياة ليست عن عدد المرات التي فشلت فيها بل عن كيفية تعاملي مع تلك الإخفاقات، والنجاح ليس حكرًا على أولئك الذين لم يسقطوا أبدًا بل هو ثمرة لمن استمر في المحاولة رغم العثرات، وعندما أنظر إلى مسيرتي أرى أن كل سقوط كان خطوة نحو تحقيق شيء أكبر، وأن الإصرار على المحاولة هو ما يصنع الفارق في النهاية، وقد علمتني الحياة أن لا أخاف من الفشل بل أن أستمد منه القوة لأحاول من جديد، وأن أفهم أن النهوض بعد السقوط هو ما يجعلني أقوى وأكثر استعدادًا لمواجهة المستقبل مهما كانت التحديات التي قد أواجهها، وهذا الإدراك يجعلني أرى كل تجربة فاشلة كفرصة للتعلم والنمو، مما يعزز من إصراري ويشعل حماسي لمواجهة كل جديد بثقة أكبر.



"علمتني الحياة أن المتكبر يبتعد عن فهم الآخرين، بينما المتواضع يبني علاقات حقيقية"

كنت أرى بعض الأشخاص يتصرفون بتفاخر ويتخذون من العظمة قناعاً، معتقدين أن ذلك يجلب لهم الاحترام والمكانة، لكن مع مرور الوقت والتجارب المتعددة، اكتشفت أن هذا التصرف لا يؤدي إلا إلى عزلهم عن الآخرين وإبعادهم عن بناء علاقات حقيقية.

كلما اقتربت من هؤلاء الأشخاص لاحظت أنهم يفتقرون إلى القدرة على فهم تجارب ومشاعر من حولهم، فالتكبر يعزلهم داخل عالمهم الخاص، حيث يصبحون غير قادرين على رؤية التحديات التي يواجهها الآخرون أو التعاطف معهم، وهذا الشعور بالعظمة الزائفة يبني جدراناً بين المتكبرين ومن حولهم، مما يحول دون تطوير علاقات صادقة ومستدامة في الواقع، والتفاخر ليس وسيلة لحماية الذات من الضعف والشعور بالنقص، بينما هو في الحقيقة يبعدهم عن بناء صلات إنسانية حقيقية، وفي المقابل أدركت أن التواضع هو المفتاح الحقيقي للتواصل والتفاهم العميق، وعندما أكون متواضعة أفتح أبواب قلبي وعقلي للاستماع بصدق وتجربة تجارب الآخرين.

كما أن التواضع يمكنني من تقدير الآخرين على حقيقتهم، ويشجعني على بناء علاقات تقوم على الاحترام المتبادل والتفهم العميق، ومن خلال التواضع أجد نفسي أكتسب فهماً أعمق لواقع الآخرين، وأطور علاقات ذات مغزى وقيمة حقيقية، وقد علمتني هذه التجربة أن بناء علاقات قوية وصادقة يتطلب أكثر من مجرد التصرف بلطف؛ بل يتطلب القدرة على الاستماع والتفاعل مع الآخرين بصدق، ومن خلال التعاطف مع تجاربهم وتقدير مشاعرهم، أكتسب

ثقة حقيقية وأخلق روابط إنسانية عميقة، وكلما تعاملت بتواضع شعرت بأنني أتمكن من النمو الشخصي وبناء علاقات تساهم في تطوري وتعلمني الكثير عن الإنسانية.

وفي نهاية المطاف تعلمت أن التواضع ليس مجرد سلوك، بل هو فلسفة حياة تتطلب فهماً عميقاً للناس ولعلاقاتنا معهم، وبينما التكبر يعزلني في عالم من الانفصال والتفاخر، فإن التواضع يفتح أمامي أبواب التواصل الحقيقي ويعزز من قدرتي على بناء علاقات إنسانية قوية ومستدامة، وهو الذي يمنح الحياة معناها الحقيقي ويجعل كل تجربة وكل علاقة تحمل قيمة أعمق من مجرد المظاهر.

## خاتمة

بين طيات هذا الكتاب جمعت أفكارا وتأملات كانت ثمرة رحلة طويلة مع الحياة، وكل درس تعلمته وكل حقيقة اكتشفتها كان لها دور في تشكيل مفهومي عن الحياة والنمو الشخصي، ومن خلال هذا السفر في أعماق الأفكار حاولت مشاركة ما تعلمته عن الصعاب وكيفية التغلب عليها، وعن التغيرات وكيفية التكيف معها، وعن الجمال وكيفية العثور عليه في أبسط الأشياء.

أمل أن تكون هذه الصفحات قد قدمت لكم بعض الإلهام والتفكير وأن تكون قد ساعدتكم على رؤية الأمور بمنظور جديد، فالحياة مليئة بالتحديات، ولكنها أيضًا مليئة بالفرص للنمو والتحسين، وإن مواجهة هذه التحديات بمرونة وإيجابية هو ما يجعلنا أقوى وأكثر حكمة.

وفي النهاية هذا الكتاب ليس سوى بداية لدعوة مفتوحة للتأمل والتفكير، أدعوكم للاستمرار في رحلتكم الخاصة، لاكتشاف المزيد من الدروس والعبر، كما أدعوكم لمشاركة هذه الحكمة مع الآخرين، لنساهم جميعًا في بناء عالم أفضل وأكثر تفهيمًا، وشكرًا لكم على مشاركتكم لي في هذه الرحلة، وأتمنى لكم كل التوفيق في حياتكم وأن تجدوا دائمًا القوة والإلهام للتغلب على الصعاب، والجمال والفرح في كل لحظة تمر بكم. وإلى لقاء قريب في صفحات جديدة، وأفكار أخرى.

الفهرس

- الشكر والتقدير ..... - 3 -
- إهداء ..... - 5 -
- مقدمة ..... - 7 -
- \_01\_ "علمتني الحياة أن التسامح جميل، لكنني لا أتردد في الرحيل عند تكرار الأخطاء" ..... - 9 -
- \_02\_ "علمتني الحياة أن التحمل والصمت هما علامتا القوة، وأن القلب قد يغفر لكنه لا ينسى" ... - 11 -
- \_03\_ "علمتني الحياة أن الصراحة قد تجعل البعض يكرهني، لكنها تحررتني من النفاق والازدواجية" - 13 -
- 
- \_04\_ "علمتني الحياة أن جراح القلب العميقة تحتاج إلى الوقت والعفو لتلتئم، وليس إلى الاعتذارات فقط" - 15 -
- \_05\_ "علمتني الحياة أن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على المضي قدمًا حتى بعد أشد الانكسارات" . - 17 -
- \_06\_ "علمتني الحياة أنه ما دمت لم أؤذ أحدًا، دع الناس يروني كما يريدون ولا أهتم لهم" ..... - 19 -
- \_07\_ "علمتني الحياة أن التحديات هي فرص للنمو، وأن القوة تأتي من تجاوز الصعاب بثبات وصبر" - 21 -
- \_08\_ "علمتني الحياة أن الحفاظ على كرامتي وقيمتي يجعلني محل احترام وتقدير الآخرين" ..... - 23 -
- \_09\_ "علمتني الحياة أن قيمة الإنسان ليست بما يمتلكه من مال أو مظهر، بل بما يحمله من مبادئ وقيم" ..... - 25 -
- \_10\_ "علمتني الحياة أنه أحيانًا، في لحظات الانعزال واليأس، يأتي شخص ليعيد إلى حياتنا ألوانها وبريقها من جديد" ..... - 27 -
- \_11\_ "علمتني الحياة أن أعمق الجروح تلك التي لا تُروى" ..... - 29 -
- \_12\_ "علمتني الحياة أن الكل يرى نجاحي وكأنه أمر سهل، ولكن لا أحد يدرك حجم الألم الذي عانيته للوصول إلى ذلك" ..... - 31 -
- \_13\_ "علمتني الحياة أن الرضا بالنفس يحقق سكينه لا تعكرها غياب الأحبة ولا تزعزعها مسافات الفراق" ..... - 33 -

- 14\_ " علمتني الحياة أن الإصرار الحقيقي يجذب الدعم من كل اتجاه، ويجول الصعاب إلى فرص " .. - 35 -
- 15\_ " علمتني الحياة أن النجاح الكبير يتطلب شجاعة مخاطرة ومواجهة التحديات " ..... - 37 -
- 16\_ " علمتني الحياة أن جودة العلاقات أهم من كثرتها، وأن الدعم والصدق هما الأساس " ..... - 39 -
- 17\_ " علمتني الحياة أن أكون صادقة لأجل نفسي أفضل من أن أكون متظاهرة لأجل الآخرين " ... - 41 -
- 18\_ " علمتني الحياة ألا أهجر أحداً، لكنني لا أمسك بيد من أراد الرحيل " ..... - 43 -
- 19\_ " علمتني الحياة أن الاتزان الداخلي يثمر حباً ثابتاً، أما تعويض النقص فيبني علاقات هشة " ... - 45 -
- 20\_ " علمتني الحياة أن الناس لا يلتفتون إلى تميزي، بل إلى سقوطي " ..... - 47 -
- 21\_ " علمتني الحياة أن النضج لا يُقاس بالأعوام، بل بالتجارب والأحاسيس التي تعبر قلوبنا " ... - 49 -
- 22\_ " علمتني الحياة أن تجاعيد الوجه هي ترجمة صادقة للمشاعر الداخلية " ..... - 51 -
- 23\_ " علمتني الحياة أن أبتعد عن مقتصرين على الأضواء البراقة ويتجاهلون جوهر الوجود " .... - 53 -
- 24\_ " علمتني الحياة أن أمس كان ملاذاً للأمني، واليوم يحمل في طياته حيناً للأمس " ..... - 55 -
- 25\_ " علمتني الحياة أن التراكمات صنعت منا أشخاصاً غاضبين، غاضبين على أنفه الأسباب " ..... - 57 -
- 26\_ " علمتني الحياة أن التنافس مع الذات هو الطريق الوحيد نحو التطور والنمو الحقيقي. " ..... - 59 -
- 27\_ " علمتني الحياة أنني قابلت الكثير من الأعداء، ولكن أسوأهم هم أولئك الذين يدعون أنهم  
أصدقائي " ..... - 61 -
- 28\_ " علمتني الحياة أن القوة قد تكشف أسوأ ما في الآخرين " ..... - 63 -
- 29\_ " علمتني الحياة أن أصغر عثراتي تحمل دروساً ثمينة، تضيف عمقاً لفهمي لذاتي ولرحلتي " ... - 65 -
- 30\_ " علمتني الحياة أن في فوضى مشاعري المتناقضة، أجد القوة في قبول ذاتي بكل تجلياتها " - 67 -
- 31\_ " علمتني الحياة أن حماية النفس تتطلب أحياناً التخلي عما يؤذيها " ..... - 69 -
- 32\_ " علمتني الحياة أن الأشخاص هم مراحل في رحلتي، ولا أحد يبقى للأبد، لكن كل منهم يترك أثراً  
عميقاً في نفسي " ..... - 71 -
- 33\_ " علمتني الحياة ألا أحب شخصاً لا أضمن بقاءه معي إلى الأبد " ..... - 73 -
- 34\_ " علمتني الحياة أنه لا يمكنني أن أقطف ثمار النجاح إن لم أدسّ فوق أشواك الفشل، وأن أتجاوز أحجار  
المتاعب وأتسلق أشجار المنافسة " ..... - 75 -

- 35\_ "علمتني الحياة أن الظروف السيئة تفرز بين من هم فعلاً سند ومن هم مجرد حضور" ..... - 77 -
- 36\_ "علمتني حياتي أن الصادق مع غيره هو الصادق مع نفسه، وأن الكاذب على غيره هو الناصر  
لنفسه" ..... - 79 -
- 37\_ "علمتني الحياة أن الثقة جسر لا يُبنى إلا على أساس التجارب" ..... - 81 -
- 38\_ "علمتني الحياة أن أتحدث مع حيوان لا يتكلم لكنه يحس، أفضل من أن أتحدث مع إنسان يفهم لكنه لا  
يحس" ..... - 83 -
- 39\_ "علمتني الحياة أنني إذا أردت تصحيح الأخطاء، فعليّ أن أبدأ بنفسى أولاً" ..... - 85 -
- 40\_ - 87 -
- 41\_ "علمتني الحياة أنني ولدت وحيدة وسأموت وحيدة، وبين هاتين المحطتين، أعيش رحلة مليئة  
بالتجارب والاختبارات" ..... - 89 -
- 42\_ "علمتني الحياة أن أتجنب الحديث أثناء الغضب، فقد يكون كلامي صحيحاً، لكن حتماً سيكون أسلوبى  
خاطئاً" ..... - 91 -
- 43\_ "علمتني الحياة أن كل يوم أملك خيارين: إما أن أواصل نموي وأحلم، أو أن أستيقظ وأحقق" - 93 -
- 44\_ "علمتني الحياة أن ما يقتل العلاقة بين الزوجين هو الإهمال والتجاهل، وليس الفقر والهشاشة" - 95 -
- 
- 45\_ "علمتني الحياة أن أكون إنسانة قبل أن أكون بشرية وأن أكون امرأة قبل أن أكون أنثى" ..... - 97 -
- 46\_ "علمتني الحياة: بينما هم ينامون، أنا سأعمل؛ وبينما هم يحتفلون، أنا أتعلم؛ وبينما هم ينفقون، أنا أدرج؛  
وبينما هم يملكون، أنا سأعيش" ..... - 99 -
- 47\_ "علمتني الحياة أن أكون ممتنة على صمودي، وأن أكون فخورة بنفسى على أصغر إنجاز  
صنعتة" ..... - 101 -
- 48\_ "علمتني الحياة أن أكون فقيرة المال أفضل من أن أكون فقيرة الأخلاق" ..... - 103 -
- 49\_ "علمتني الحياة ألا أسمح لأحد أن يأخذ منى سعادتي طالما لا يمكن لأحد أن يحمل عني ألمي." - 105 -
- 
- 50\_ "علمتني الحياة أن الحرية هي التحرر من قيود الحزن، وليست مجرد الخروج من السجن" ... - 107 -

- 51\_ " علمتني الحياة أن الشخص الذي يستحق أن أجلس معه وأساعده على تصحيح أخطائه في هذه الحياة هو أنا" ..... - 109 -
- 52\_ " علمتني الحياة أن الذكريات كلها محزنة، سواء كانت سعيدة أم حزينة، فإن لمرأى منها أحزن عليها" ..... - 110 -
- 53\_ " علمتني الحياة أن نسيم الفجر هو غذاء للأرواح الضائعة بين ثنايا الهموم." ..... - 112 -
- 54\_ " علمتني الحياة أن المرض النفسي لا يعني الجنون، وأن الانهيار العصبي لا يعني الضعف، فالمرض النفسي هو تعبير عن تفاهم الحياة، والانهيار العصبي هو عدم تقبلها" ..... - 114 -
- 55\_ " علمتني الحياة أن من يريدني حتماً سيأتي ولو كان بعيداً، ومن لا يريدني حتماً سيرحل ولو كان قريباً" ..... - 116 -
- 56\_ " علمتني الحياة أن أتجاهل عندما أرى أنه لا مكان لي في قلب أحدهم، وأن أرحل ولن أعود إذا تأكدت من ذلك" ..... - 118 -
- 57\_ " علمتني الحياة أنه ليس كل من أحبه يحبني، وليس كل من يتسم لي صديقي، وأن ليس كل من يبكيني يريد أن يؤذيني" ..... - 120 -
- 58\_ " علمتني الحياة أن من يغلق الباب في وجهي لا أحاول الدخول إليه من النافذة" ..... - 122 -
- 59\_ " علمتني الحياة أن أبدأ يومي بابتسامة أمل وأن أختمه بسجدة شكر" ..... - 124 -
- 60\_ " علمتني الحياة أن أشكر من كسرني وتلاعب بمشاعري، فلولا هو ما وصلت إلى مرحلة الرقي والنضج العقلي التي وصلت إليها الآن" ..... - 126 -
- 61\_ " علمتني الحياة أن بعض الأقارب لدغوني كالعقارب، فليس كل قريب يتمنى لي الخير والسعادة" ..... - 127 -
- 62\_ " علمتني الحياة ألا ألتفت إلى من طعنني في ظهري، ولن أفتح الباب لمن أغلقه في وجهي، لو كان المفتاح بيدي" ..... - 128 -
- 63\_ " علمتني الحياة أن أجعل علاقتي سطحية مع الجميع، ولا أتعلق بأحد فلا أحد يبقى لأجلي، بل الكل يبقى حسب حاجته" ..... - 129 -

- 64\_ "علمتني الحياة أن ليس كل من حولي يتمنى لي الخير، فهناك الحاسد، وهناك العدو، وهناك المنافس". ..... - 131 -
- 65\_ "علمتني الحياة أنه قبل أن أنظف جسدي من الأوساخ، علي أن أنظف قلبي من الحقد". ..... - 133 -
- 66\_ "علمتني الحياة أنني لن أعيش سعيدةً أبدًا إذا كنت أهتم دائمًا بما يفكر فيه الآخرون عني". .. - 135 -
- 67\_ "علمتني الحياة أن أجعل قلبي مثل صندوق الهدايا، الذي يثير شوق الجميع لمعرفة ما بداخله". - 137 -
- 
- 68\_ "علمتني الحياة أن أكون أكثر صمتًا مما أتحدث، وأكون أكثر حكمةً فيما أناقش، وأكون أكثر صبرًا مما أتألم". ..... - 138 -
- 69\_ "علمتني الحياة ألا أستسلم أبدًا مهما كانت ظروف حياتي قد أتعثر لكنني أنهض، قد أخطئ لكنني أصحح، وقد أفسل لكنني أحاول". ..... - 140 -
- 70\_ "علمتني الحياة أن لا يغرنني ذو الوجه الجميل فكم من حقير يستغني إذ وجد بديل". ..... - 142 -
- 71\_ علمتني الحياة أن الإفراط في العطاء يعلم الناس استغلالي، وأن الإفراط في التسامح يعلم الناس التهاون في حقّي". ..... - 144 -
- 72\_ "علمتني الحياة أن القوة تكمن في أن أكون واعية بقدراتي، متفهمة لضعفي، متسامحة مع غيري، ومنتزعة في تصرفاتي". ..... - 146 -
- 73\_ "علمتني الحياة أن من لا يريدني سيخلق أي مشكلة ليرحل عني، ومن يريدني سيتجاوز ألف مشكلة ليبقى معي". ..... - 148 -
- 74\_ "علمتني الحياة ألا أتعلق بذكريات الماضي على أمل عودتها، وأن أقلق من مجهول المستقبل الذي لا أعلم خفاياه". ..... - 150 -
- 75\_ "علمتني الحياة أن أتألم، ولكن لا أتكلم، وأن أخدع، ولكن لا أخون، وأن أبتسم لا يعني أنني سعيدة فقد يكون وراء ابتسامتي حزن شديد". ..... - 152 -
- 76\_ "علمتني الحياة أن الأم نعمة لا تُعوّض فإذا مرضت تسهر، وإذا حزنت تقهر، وإذا جعت أطعمت وإذا رحلت انتظرت". ..... - 154 -



- 77\_ " علمتني الحياة أن أعتذر لكل من أخطأت في حقه، فالاعتذار هو أعلى مراتب القوة، وأن أسامح كل من أخطأ في حقي، فالتسامح من شيم الكرام" ..... - 156 -
- 78\_ " علمتني الحياة أن أتجاوز بعض الأشخاص أكثر مما أتجاوز بعض المشاكل والمتاعب، فأحياناً سبب هذه المشاكل هم الأشخاص أنفسهم " ..... - 158 -
- 79\_ " علمتني الحياة أن الخال قد يتعد والعم قد ينشغل، لكن الأب هو السند الثابت والأم هي الجنة التي لا تتغير " ..... - 160 -
- 80\_ " علمتني الحياة ألا أثق في كل من يتسم لي ويتحدث بسوء عن الآخرين فربما في يومٍ ما سيبتسم لغيري ويتحدث بسوء عني أيضًا " ..... - 162 -
- 81\_ " علمتني الحياة أن ليس كل من يتسم لي يحبني، فربما يريد إظهار تقويم أسنانه فحسب " .... - 164 -
- 82\_ " علمتني الحياة أن من يرحل بعذرٍ زائف، يستحق الشكر لأنه كشف عن حقيقة قلبه " ..... - 166 -
- 83\_ " علمتني الحياة أن الليل وقت النوم، وليس وقت التفكير، وأن النهار وقت العمل، وليس وقت التأجيل " ..... - 168 -
- 84\_ " علمتني الحياة أن أجعل من ساعاتي أيامًا، ومن دقائقني شهورًا، ومن ثواني أسابيع، وأن أعيش يومي فقط " ..... - 170 -
- 85\_ " علمتني الحياة ألا أكون كشمعة تحترق لتضيء سبيل العابرين بينما يحيط بها الظلام. " ..... - 172 -
- 86\_ " علمتني الحياة أن أعيش وفق طبيعتي ولا أظاهر بشخصية ليست حقيقية من أجل إرضاء الآخرين رضا نفسي أهم بكثير بالنسبة لي من رضا الآخرين " ..... - 174 -
- 87\_ " علمتني الحياة أنني لا أحصل منها على ما أريد، بل تفرض عليّ ما تريد " ..... - 176 -
- 88\_ علمتني الحياة أن المغزى يكمن في النهاية وليس في البداية، فبداية الأمور قد تكون جميلة عند الجميع. " ..... - 178 -
- 89\_ " علمتني الحياة ألا أشكو لأحد، بل أشكو لله الأحد وألا أبكي على شخص تغير عني، بل أبكي على نفسي التي لم تتغير " ..... - 180 -
- 90\_ " علمتني الحياة أن أشكر الجميع، لكن ألا أنتظر كلمة شكر من أحد " ..... - 182 -
- 91\_ " علمتني الحياة أن النضج هو إدراك أن معظم الأشياء لا تستحق ردة فعل " ..... - 184 -

- 92\_ "علمتني الحياة ألا أخبر أحداً لا عن همومي ولا عن مخططاتي ولا عن نجاحاتي، وأن أجعل لنفسي كلمة سر لا يعرفها غيري" ..... - 186 -
- 93\_ "علمتني الحياة أن من تطاول على سمعتي هو من تمنى أن يكون مثلي لكنه فشل" ..... - 188 -
- 94\_ "علمتني الحياة أن أعظم نعمتين في الدنيا هي الام والصحة" ..... - 190 -
- 95\_ "علمتني الحياة أن أكون متغافلة عما يحدث، لكن لا أكون مغفلة لا أفهم" ..... - 192 -
- 96\_ "علمتني الحياة أن أسامح لكن لا أنسى، أسامح من أذاني لكنني لن أكون غيبية إطلاقاً لأثق به مرة أخرى" ..... - 194 -
- 97\_ "علمتني الحياة أن أرجع إلى الوراء كلما شعرت أنني أريد أن أكرر نفس الخطأ الذي ارتكبته في الأمس ودفعته ثمنه اليوم" ..... - 196 -
- 98\_ "علمتني الحياة أن الراحة تكمن في ألا أتدخل فيما لا يعني، وأن أتجاهل كل ما لا يرضيني، وأن أترك كل ما يؤذي" ..... - 198 -
- 99\_ "علمتني الحياة أن الماضي لا يموت لكنه لا يعود، وأن المستقبل قد يأتي وقد لا يأتي" ..... - 200 -
- 100\_ "علمتني الحياة أن من ظلمني حتماً سيُظلم، ومن قهرني حتماً سيُقهر، ومن عذبني حتماً سيتعذب، والكل سينال حقه" ..... - 202 -
- 101\_ "علمتني الحياة ألا أتنازل عن سعادتي لأجل إسعاد من لا يستحق، بل أتنازل عمن لا يستحق لإسعاد نفسي" ..... - 204 -
- 102\_ "علمتني الحياة أن العمل والاجتهاد يحققان النجاح وأن النوم والكسل يخلقان المتاعب" ... - 206 -
- 103\_ "علمتني الحياة أن أجرؤ على أن أكون نفسي، مهما كانت تلك الذات مخيفة أو غريبة" ..... - 208 -
- 104\_ "علمتني الحياة أن إخلاصي يجب أن يبلغ أعلى درجات الوفاء، وأن صراحتي ينبغي أن تصل إلى حد الاعتراف" ..... - 210 -
- 105\_ "علمتني الحياة أن النمو الشخصي لا يأتي من البقاء في منطقة الراحة، بل من مواجهة التحديات والتعلم من التجارب" ..... - 212 -
- 106\_ "علمتني الحياة أنني لا يمكنني أن أضع نفسي مكان شخص آخر، لأن الأمر تجربة شخصية للغاية" ..... - 214 -

- 107\_ "علمتني الحياة أن أبتسم لكلام المدح، ولكن أن أظل واعية وألا أصدق كل ما يُقال" ..... - 216 -
- 108\_ "علمتني الحياة أن الأمان في يقيني، وأن الحب لا يجرح، وأن قيمتي تظهر في أفعال الآخرين نحوي" ..... - 218 -
- 109\_ "علمتني الحياة أن الوحدة، رغم ما قد توفره من سلام، يمكن أن تتحول إلى إدمان يجعلني أفضل العزلة على التفاعل مع الآخرين" ..... - 220 -
- 110\_ "علمتني الحياة أنني يجب ألا أسمح لأي شخص بتغيير شيء في نفسي لا أريد تغييره بنفسه" - 222 -
- 111\_ "علمتني الحياة أنني أرى وفقًا لطباع الآخرين" ..... - 224 -
- 112\_ "علمتني الحياة أن التخلي يبدأ عندما أعتاد على تحمل الصعوبات بمفردتي دون الاعتماد على الآخرين" ..... - 226 -
- 113\_ "علمتني الحياة درسًا عميقًا، درسًا حول جوهر النقاء والصدق في التعامل مع الآخرين" .. - 228 -
- 114\_ "علمتني الحياة أن الأمر مفتاح للنضج، وأن النجاح لا يأتي إلا بعد مواجهة التحديات وتجاوز الصعوبات" ..... - 230 -
- 115\_ "علمتني الحياة أن قيمتي الحقيقية تظهر في اللحظات الخاصة، بينما في العلن يمكنني أن أبدو مثل الآخرين" ..... - 232 -
- 116\_ "علمتني الحياة أن الأمل هو ما يجعل المستحيل ممكنًا" ..... - 234 -
- 117\_ "علمتني الحياة أن قوتي تكمن في قدرتي على النهوض بعد كل سقوط والاستمرار في السعي للأمل" ..... - 236 -
- 118\_ "علمتني الحياة أن العلم نور، ونوره ينير عتمة الجهل" ..... - 238 -
- 119\_ "علمتني الحياة أن الغدر يكشف لي حقيقة البشر، ويعلمني أن أكون أكثر حذرًا في اختياراتي" - 240 -
- 
- 120\_ "علمتني الحياة أن النقد هو مجرد رأي، وأني يجب أن أستقبله بموضوعية وأميز بين ما يفيدني وما لا يستحق اهتمامي" ..... - 242 -
- 121\_ "علمتني الحياة أن أقبل ما لا يمكن تغييره، وأركز على تحسين ما أستطيع تغييره لتحقيق التوازن الداخلي" ..... - 244 -

- 122\_ "علمتني الحياة ألا أستهن بجهدي؛ فكل خطوة صغيرة تقربني من أهدافي، والنجاح يأتي بالصبر والمثابرة" ..... - 246 -
- 123\_ "علمتني الحياة أن التعاطف والتفهم دون حكم يساهمان في نشر اللطف، وأن كلماتي وأفعالي قد تكون لها تأثير كبير" ..... - 248 -
- 124\_ "علمتني الحياة أن كل إنسان فريد وله بصمته الخاصة، لذا يجب أن أقبل نفسي وأطورها دون مقارنة بالآخرين" ..... - 250 -
- 125\_ "علمتني الحياة أن كل شيء مؤقت، لا السعادة تدوم ولا الحزن يستمر" ..... - 252 -
- 126\_ "علمتني الحياة أن الشفاء من الجروح يتطلب مني شجاعة لمواجهةها، لأن تحرير نفسي من قيود الماضي هو السبيل لأعيش بسلام" ..... - 254 -
- 127\_ "علمتني الحياة أن تجنب البشر وحفظ خصوصيتي يمنحني راحة النفس وهدوء الأعصاب" - 256 -
- 128\_ "علمتني الحياة ألا أرهق نفسي بالتبرير لمن يتعمد سوء فهمي، بل أن أدار ظهري لهم وأركز على أهدافي وأستمتع بالحياة" ..... - 258 -
- 129\_ "علمتني الحياة أن النفوس القوية لا يذلها الفقر، والنفوس الدنيئة لا ترفعها الثروة" ..... - 260 -
- 130\_ "علمتني الحياة أنني سأصادف أنانيين، خائنين، ومن ينكرون الجميل، لكن قوتي تكمن في التمسك بمبادئتي" ..... - 262 -
- 131\_ "علمتني الحياة أن بعض الطرق لا تُسلك إلا بإيمان بالله وقوة الذات" ..... - 264 -
- 132\_ "علمتني الحياة أن أختار الطريق الذي يسلكني، لا الطريق الذي أسلكه" ..... - 266 -
- 133\_ "علمتني الحياة ألا أضحي بنفسني للحفاظ على الآخرين" ..... - 268 -
- 134\_ "علمتني الحياة أن الطمأنينة أغلى من النضج" ..... - 270 -
- 135\_ "علمتني الحياة أن الهزيمة لا تكمن في السقوط، بل في التخلي عن المحاولة" ..... - 271 -
- 136\_ "علمتني الحياة أن المتكبر يتعد عن فهم الآخرين، بينما المتواضع يبني علاقات حقيقية" .... - 272 -
- خاتمة ..... - 274 -

رفيقة التعلّي كاتبة من مواليد 1997 بمدينة الناظور، نشأت في بني شيكر الناظور وتخرجت من كلية المتعددة التخصصات بالناظور سنة 2021، بحيث تخصصت في القانون الخاص، تهتم بالأدب والفكر التأملي وتستكشف في كتاباتها معاني الحياة وقيم العلاقات الإنسانية.

"ما تعلمته من الحياة" هو كتاب تستعرض فيه الكاتبة دروساً متنوعة قد غيرت نظرتها للواقع، ومن خلال تأملات وتجارب شخصية تقدم الكاتبة رؤى حول كيفية مواجهة تحديات الحياة بنظرة إيجابية والتعامل مع مشاعر مختلفة. كما يهدف هذا الكتاب إلى مشاركة الحكم التي اكتسبتها الكاتبة على مر السنين، مما يمكن القارئ من استكشاف جوانب جديدة في حياته وفهم أعمق للواقع. وبالتالي تحسين علاقته بالآخرين وتحقيق توازنه الداخلي، مما يساهم في بناء حياة أكثر تناغماً وانسجاماً.