

رواية

"بين السطور"

أ. رقية طلعت خطاب

اسم الكتاب: بين السطور

اسم الكاتبة: رقية طلعت خطاب

تدقيق وتنسيق: نورهان هاني

تصميم الغلاف: مي مجدي

مصمم الرسومات : مصطفى إسماعيل مصطفى

رقم الإيداع: ٢٠٢٤/٢٧٨٣٢

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٨٧٩١-٥٦٣

كافة الحقوق محفوظة للناسر والمؤلف

لا يُسمح بإعادة طبع أو توزيع أي جزء بأي طريقة، بما يشمل ذلك التصوير أو الطباعة أو التسجيل الصوتي أو أي وسيلة أخرى إلكترونية أو غير إلكترونية، دون إذن كتابي مسبق من الناشر، ويسمح فقط في حال الاستعانة ببعض الفقرات لغرض النقد والدراسة، طبقاً لما تحدده قوانين واتفاقيات حقوق الملكية الفكرية

رواية

"بين السطور"



مؤسسة
الكاتب
العربي
The Writer Operation

التنمر

في عالم تتجاذبه القسوة واللامبالاة، يصبح من الضروري أن نفهم تأثيرات التنمر وأبعاد هذه الظاهرة، ونعيد التفكير في كيفية تعاملنا مع بعضنا البعض، ليس من حق أي شخص أن يشعر بالخوف أو الاستبعاد في مكان يُفترض أن يكون موطنه، كل إنسان لديه الحق في أن يعيش في أمان وقبول، ولكن عندما يتحول الخوف إلى رفيق دائم، يصبح التنمر جائحة لا تعرف الرحمة.

منذ أيام طفولتنا، حينما كنا نعيش بلغة اللعب والإبتسامات البريئة، لم نكن نعرف شيئاً عن هموم الحياة، كانت قلوبنا تتغنى بأغاني الحب والسعادة، وأحلامنا تتلون بألوان البراءة، بسيطة كحياة الفراشات، لكن مع مرور الوقت، بدأنا نواجه تحديات صعبة، واكتشفنا أن الأمل الذي يضيء دربنا قد يثير الغيرة والحقد في قلوب الآخرين.

نمر يومياً بقصص وحكايات ومغامرات جديدة، ويُطالب كل واحد منّا بالتعايش مع هذه التجارب، سواء كانت إيجابية أو سلبية، كلنا نبحث عن السلام النفسي، ذلك الشعور الذي يمنحنا الطمأنينة عند نهاية اليوم، في عالم يُصبح فيه الخوف جزءاً من حياتنا اليومية، تتراجع الإنسانية شيئاً فشيئاً، إلا من رحم ربي.

نطمح إلى العثور على الأمان والتسامح بين الناس، ونبحث عن أشخاص يحملون في قلوبهم صفاءً ونقاءً، وكأننا نبحث عن شيء مستحيل في خضم ذلك، تتوالى الكلمات الجارحة علينا، ونُجبر على تقبلها كجزء من واقعنا، رغم أن لكل إنسان الحق في الكرامة والاحترام، إننا نعيش في زمن يحتاج فيه المجتمع إلى إعادة التفكير في معنى الإنسانية، لنحقق عالمًا أفضل للجميع، لذا يجب علينا جميعاً أن نكون جزءاً من الحل، وأن نسعى نحو عالم خالٍ من التنمر، حيث يشعر كل فرد بالأمان والقبول.



الأحلام ليست مستحيلة، لكنها تظل بعيدة بعض الشيء. التحديات والضغوط تتراكم علينا، كأنها غيوم كثيفة تحجب ضوء الشمس. ربما تجد نفسك على بعد خطوة واحدة من حلمك، بينما تفصل بينكما أميال من الصعوبات. هذه هي طبيعة الحياة، معقدة ومتغيرة. ولكن، ما الذي يجعلك تستمر في السعي؟ هو شغفك، طاقتك، وحبك للحلم الذي يناديك. هل يستحق كل هذا العناء، أم أنه مجرد فكرة ستختفي من ذهنك؟ هذا هو قرارك، واختيارك. أنت الداعم الحقيقي لحياتك، وأنت الوحيد القادر على خوض غمار المعركة من أجل تحقيق ما تتمناه. تذكر، أن كل جهد تبذله يضيف لبنة جديدة في بناء مستقبلك، وكل تحدٍ تواجهه يمنحك القوة لتصبح النسخة الأفضل من نفسك.

”الصراع الداخلي بين الحب والحلم“

كنت أحب الغناء، منذ نعومة أظفاري. كان صوتي هو الوسيلة الوحيدة التي تجعلني أشعر أنني حي، أنني أنا. كلما غنيت، وكان بالنسبة لي أكثر من مجرد هواية؛ كنت أرى فيه حياتي، موهبتي الوحيدة التي أجد نفسي فيها. كان هو الملاذ الوحيد من ضغوط الحياة. عندما أغني، أشعر بأنني أتنفس بحرية، أنني أستطيع الطيران بعيداً عن كل القيود. كان الغناء يعبر عن ألمي الداخلي، يترجم كل مشاعري التي لا أستطيع التعبير عنها بالكلمات. كان يشعرني بوجودي، يجعلني أدرك من أنا، وكان العالم يختفي من حولي حين أغني.

لكلني كنت أنتمي إلى أسرة بسيطة. لم تعر هذه الأسرة أي اهتمام لما أحب، ولم تفهم أبدًا علاقتي بالغناء. كانت التوقعات بالنسبة لي شيئًا مختلفًا تمامًا. أمي دائمًا ما كانت تترقب اليوم الذي أصبح فيه طبييًا، لتحظى بالشرف والاحترام الذي يأتي مع هذا اللقب. لم يكن الغناء جزءًا من هذه التطلعات؛ لم يكن يعني لهم شيئًا سوى حلم غير واقعي.

كانت أسرتنا تتكون من ثلاثة فقط: أنا، أختي إيناس، وأمي التي تُدعى إيمان. كانت أمي مسؤولة عنا وحدها، وتعمل كمدرسة، تكافح من أجل أن توفر احتياجاتنا. كنت الأخ الأكبر، يوسف، وكانت المسؤولية الكبرى ملقاة على عاتقي بوصفي الرجل في الأسرة. أمي كانت دائمًا تفخر بي أمام زملائها، تتحدث عن مستقبلي اللامع، وعن المكانة المرموقة التي سأصل إليها كطبيب، وعن كيف سأغير حياتنا للأفضل. لكن في أعماق نفسي، كنت أشعر بوجع حلمي المفقود، حلم الغناء الذي كانت تتجاهله عمدًا.

أمي لم تكن تعطي لنفسها حتى الفرصة لتسمعي أو تفهم ما أشعر به عندما أغني. كنت أشعر بأنني أعيش صراعًا داخليًا مستمرًا: بين أن أكمل طريقي وأحارب من أجل حلمي رغم اعتراضات أمي، وبين أن أسير في الطريق الذي رسمته هي لي في خيالها، الطريق الذي يحظى بقبول المجتمع ويحقق لها الفخر الذي تريده.

إيناس، أختي الصغرى، كانت في السادسة عشرة من عمرها، وكانت دائمًا تتخذني قدوة لها. كانت تسعى إلى أن تسلك نفس الطريق الذي أرادته أمي لي، لكي تحقق لها نفس الفخر. لكنها كانت تؤمن بداخلي بموهبتي. كانت تحب أن تسمعي عندما أغني، ولكنها لم تكن تستطيع أن تقول هذا أمام أمي.

على الرغم من إيمانها بي، كانت تعلم أن طموح أمي أكبر من أن يتزعزع بشيء مثل الغناء.

الصراع يتفاقم

كان النقاش بيني وبين أمي دائمًا يسير في نفس الاتجاه؛ كانت توجهني نحو الطب والطريق الذي تريده، وأنا، بسبب حبي وتقديري لها، كنت أجد نفسي عاجزًا عن قول الحقيقة، عن التعبير عن حلمي الحقيقي. كنت أحترم تضحياتها، لكنني كنت أيضًا أغرق في صراعاتي الداخلية.

في أحد الأيام، جلست أمام الشرفة، أفكر في حلمي، وأغني بهدوء بينما كانت أمي في المدرسة. فجأة، سمعت صوت الباب يُفتح، والتفت لأرى أمي تقف هناك. توقفت عن الغناء فورًا. جاءت وجلست بجواري وبدأت تتحدث معي.

الأم (بابتسامة): "اليوم في المدرسة، كنت أجلس مع زملائي ونتحدث عن أبنائنا. الجميع يسألني عنك، كيف أصبحت؟ كيف تسير الأمور؟ وكنت أقول لهم بكل فخر أنك ستكون طبيبًا مشهورًا. كنت أشعر بسعادة وأنا أرى الفخر في أعينهم."

نظرتُ إلى الأرض، شعرت بثقل كلماتها. كانت كلماتها تحرقني من الداخل. أردت أن أقول لها شيئًا، أن أخبرها عن حلمي، لكن الكلمات كانت حبيسة داخلي.

يوسف (بتردد): "لكن يا أمي... الغناء."

الأم (بحدة): "الغناء؟! لا تكرر هذا الكلام مرة أخرى. قلت لك مرارًا إن الطب هو مستقبلك. الحياة ليست سهلة، ولا مجال للأحلام الفارغة. الغناء لن يجلب لك الاحترام، ولن يحقق لك أي شيء."

يوسف (بصوت مكسور): "لكنه يعني لي الكثير، يا أمي. إنه ما يشعرني بالحياة."

الأم (بصوت بارد): "توقف عن هذا الآن. ركز في دراستك. أنت تعرف أنني أتوقع منك الكثير."

غادرت أمي بعد الحديث معها، وتركتني في حالة من الخيبة والحزن. جلست في صمت طويل، غارقاً بين مشاعري المتضاربة. كان هناك صراع مستمر بداخلي؛ بين حبي لأمي واحترامي لتضحياتها، وبين حبي للغناء الذي كان يعطيني الحياة. شعرت وكأن عقلي توقف عن التفكير، وكأنني أصبحت عالماً بين عالمين مختلفين.

فجأة، دخلت إيناس الغرفة دون أن ألاحظها. كانت قد سمعت كل شيء. بدأت تتحدث، لكنني كنت غارقاً في أفكاري لدرجة أنني لم أشعر بوجودها في البداية.

إيناس (بتردد): "يوسف... سمعت كل شيء. سمعت الحديث بينك وبين أمي، وأفهم تمامًا ما تشعر به. لكن... لا أستطيع أن أفعل شيئاً، الأمر ليس بيدي."

رفعت عيني ونظرت إليها بصمت، ولم أكن قادراً على الرد. كانت نظراتي مليئة بالحزن واليأس. شعرت أن الكلمات أصبحت بلا معنى، مثل الغناء الذي لم يعد له فائدة.

يوسف (بصوت منخفض): "لا فائدة بعد الآن، إيناس. ما الفائدة؟"

إيناس (بابتسامة حزينة): "لكنه يعني لي الكثير يا يوسف... عندما تغني، أشعر بأنني أراك حقاً. أراك سعيداً، أراك كما أنت."

نظرت إليها بتردد، وكأنني أحاول فهم ما كانت تقوله. كانت كلماتها تضرب وترّاً حساساً في داخلي.

ذهب يوسف إلى غرفته في صمت شديد، بين الحزن والقهر الشديد من رسالة أمه له. كانت الغرفة مظلمة، لكن نور القمر كان يتسلل من خلال الستائر الرقيقة، مكوناً ظلالاً غامضة على الجدران. في الزاوية، كان هناك كرسي قديم مهجور، مليء بذكريات الأيام السعيدة التي قضاهما يغني فيه مع أصدقائه.

عندما جاء الليل، بدأ يوسف في الغناء لينسى ويشعر بنفسه، لأنه ملجأه الوحيد للهروب مما كان يسمعه من أمه. مع كل نغمة، كان يشبه طيراً يرفرف في السماء بحرية مطلقة، كأنه سجين تحرر من حبسه.

بدأ يوسف بالغناء، صوت خافت في البداية، كأنه يحاول تلمس الطريق وسط ظلام مشاعره. شيئاً فشيئاً، ارتفعت نبرة صوته. كان يغني وكأنه يخرج من أعماق قلبه كلمات دفيئة، مشاعر حبيسة في داخله، مع كل نغمة، كان يشعر بأنه يطير في السماء، خفيفاً مثل طائر يتحدى الرياح، أو كأن السلاسل الثقيلة التي قيدته طوال يومه قد بدأت بالانحلال. كان يغني وكأنه يهرب من الواقع، يهرب من ألم الحاضر إلى عالم مملوء بالحرية.

كان يُحسّ بالخفة تتسلل إلى جسده، كأن همومه بدأت تزول من قلبه وعقله. الغناء كان كأنغام رقيقة تتراقص في أذنه، فتجعل العالم الخارجي يختفي، ويغرق في عالمه الخاص.

كان يشعر بترنيمة الموسيقى تدفعه إلى الأمام، وكأن الكلمات تتدفق من قلبه. أغنيته المفضلة، التي تتحدث عن الحلم والحريّة، كانت تعكس مشاعره وكأنها تنسج بين أنفاسه. بينما كان يغني، بدأت ذكريات طفولته تتسلل إلى ذهنه، كأنها تهتف له للعودة إلى الأوقات السعيدة، حيث كان يشعر بالأمان والحب.

مع كل نغمة، كانت كلماته ترتفع عالياً، وكأنها تأخذ معه آلامه، وتحلق بعيداً في السماء، حاملة معه كل أحلامه التي لم تتحقق. في تلك اللحظة، كان يوسف ينسى كل شيء حوله، وكان يشعر بأنه حقيقي، وأنه موجود.

وعندما بدأ يوسف بالغناء، اجتاحت الذكريات. عاد بذاكرته إلى طفولته، إلى تلك اللحظات التي كان يقضيها مع والده، الذي كان يشاركه حبه للغناء بكل حب.

شعر بالفقدان الذي يرافقه دائماً، خاصة في الأوقات الصعبة التي يختفي فيها حلمه. تذكّر دعم والده المستمر له، وكأن الأمل الذي ملأ حياته قد رحل عنه إلى الأبد.

كان والده يستمتع لصوته بشغف، وبيتسم بينما يدندن معه الأغاني التي أحب أن يسمعها من يوسف. "صوتك عذب، يا بني، وسيأتي يوم تصبح فيه مشهوراً"، كانت تلك الكلمات تتردد في ذاكرته وكأن والده كان حاضراً معه الآن.

لم يكن والده يوماً يتجاهل مشاعره تجاه الغناء، بل كان يُشجعه دائماً. تلك اللحظات مع والده كانت بمثابة نور في حياته، كانت تجسد الدعم الذي لطالما تاق إليه. كان يشعر بالحرية وهو يغني أمامه، دون خوف أو قلق من أن يُحكم عليه أو يُنتقد.

اليوم، وبينما يغني وحيداً، شعر يوسف بأن صوت والده يتردد في عقله، لكنه اختلط بمشاعر الأسى والغصة. كيف تغيّر العالم من حوله؟ كيف تحولت الكلمات الداعمة إلى أخرى محبطة؟ كانت تلك الذكريات بمثابة شريان حياة، ولكنها الآن تجرّه بين حنين الماضي وقسوة الحاضر.

حينها، تذكر يوسف واقعه الأليم، وكأن الذكريات التي كانت يوماً مليئة بالدفء والأمل تحولت إلى مجرد لحظات لطيفة عابرة في الماضي. شعر بالأسى العميق، وكأن خيطاً رفيعاً كان يربط قلبه بأحلامه قد انقطع. اختلطت في داخله مشاعر الخزي والعجز؛ كيف تغير الحال بهذه السرعة؟ كيف أصبحت الدنيا غير عادلة بهذا القدر؟

لم يعد بوسعه فعل شيء سوى الرضوخ للواقع. كانت كلماته التي خرجت مع الغناء تحمل في طياتها حزنه، ولكن دون أن يدرك، بدأت دموعه تسيل بحرقة على خديه، وكأن جسده يعلن استسلامه لكل ما فقده من أمل. كان يغني من أعماق قلبه، وكان الغناء هو آخر مخرج يمكن أن يلجأ إليه ليعبر عن حزنه.

باتت طموحاته وأحلامه تبتعد عنه، كأنها سفينة تبحر بعيداً وهو عاجز عن اللحاق بها. كلما حاول التمسك بها، زادت المسافة بينهما. شعر وكأن الطريق قد انغلق أمامه تماماً، وأن كل الأبواب التي كان يظنها مفتوحة تحولت إلى جدران عالية يصعب تجاوزها.

بينما كانت الدموع تسيل من عينيه، شعر بحرقة في صدره. كان هناك شيء من الغضب ينمو بداخله، غضب لأنه لطالما حاول أن يكون الابن المثالي، ومع ذلك، لم يكن ذلك كافياً بالنسبة لها. "

"نداءان متناقضان"

أيقنت أن حلمي قد ضاع في غمضة عين، وأصبحت تائها ما بين حلمي وحلم أمي. أصبح كل شيء ضبابيًا أمامي، وكأني أسير في متاهة لا مخرج لها. أصبحت مشتتًا في قراراتي التي كانت تتدهور يومًا بعد يوم، وكأني أفقد السيطرة على زمام الأمور. لم أعد قادرًا على التركيز، لا في مستقبلي ولا حتى في تحقيق حلم أمي. كل شيء بدا فارغًا من المعنى، وكأني أسير في دوامة بلا نهاية.

أصبحت شخصًا عصبيًا، ينفجر لأتفه الأسباب، غير حكيم في قراراته، أحيانًا أشعر وكأني أتنفس بصعوبة، كأن الهواء ثقيل، بينما يتصاعد داخلي شعور بالاختناق."

وكأني شخص آخر غير الذي كنت أعرفه. في داخلي، كان هناك تفرغ عارم لمشاعر متخبطة، مشاعر لا أفهمها ولا أعرف كيف أتعامل معها. لم أكن أعلم أي اتجاه أسير فيه؛ هل

أمضي في طريق حلمي، أم في طريق حلم أمي الذي خططته لي؟ أشعر بأنني مدين لها، أن علي واجبًا تجاهها. ولكن في المقابل، هناك خوف يلاحقني كظل لا أستطيع الهروب منه. ماذا لو جاء ذلك اليوم الذي أجد فيه نفسي أطرح السؤال الذي لطالما هربت منه؟ السؤال الذي يضغط على صدري ويأخذني إلى عمق الصراع الداخلي: لماذا تخلت عن حلمك؟ لماذا سمحت للطريق بينك وبينه أن يصبح بعيدًا إلى هذا الحد؟

كنت أخشى هذا السؤال، لأنه يضعني أمام حقيقة مريرة: لم أحاول. نعم، لم أحاول. لقد تحدثت كثيرًا عن أحلامي، تحدثت عن رغبتني في تحقيقها، لكنني لم أتحرك. لم أفعل شيئًا حقيقيًا لأجعلها واقعًا.

"لا أعرف ماذا سأجيب حينها، فأنا مقيد اليدين، أشعر وكأنني عالق في مكان لا خروج منه، مستمر في البحث عن مخرج، عن إجابة تريحني. لربما يوماً ما أجد هذا الحل، لربما أرى شيئاً ينقذني ويمد لي يد العون نحو حلمي الذي يلاحقني في كل زاوية من خيالي. أحلم بشخص يؤمن بي، يدفعني للأمام. لكنني لا أعلم، هل سيأتي ذلك اليوم حقاً، أم أن كل هذه التساؤلات مجرد صدى لأفكار مشوشة في عقلي الباطن؟"

"لحظات اليأس باتت تسيطر عليّ من كل اتجاه، وكأنني سجين أحلامي، تعيس في حياتي بينما أسمع الآخرين يغنون، وتتعمد أمي توجيه كلماتها الجارحة لتقتل هذا الحلم بداخلي. لكن في كل مرة أتذكر جيداً كلمات والدي، التي لا تزال ترن في أذني، ربما هي التي ستعيدني إلى قدمي وتدفعني للسعي وراء هذا الخيال. ربما هي الدافع وراء تمسكي به. لا أعلم، ولكنني، يا أمي، لم أياس. لم أياس بعد. سترين يوماً أنني سأحقق حلمك، وسأسرع في تحقيق حلمي أنا."

"كنت أجلس أمام النافذة كعادتي كلما شعرت بالحزن، دندنت بعض الكلمات التي خرجت من فمي دون أن أدري ماذا أقول. استمررت دون توقف، وكأنني أفرغ كل ما بداخلي. وفجأة، توقفت لحظة وقمت مسرعاً لأحضر ورقة وأكتب ما غنيت. لم أصدق ما حدث! بدأت أركز وأستمع إلى الكلمات، كانت لحظات من الفرح تختلط بالحيرة، وجسدي يقشعر مع كل نغمة. لم أصدق ما أسمع، كأن الكلمات جاءت من أعماق لم أكتشفها من قبل."

لا أصدق ما أكتب، وأتساءل: هل فعلاً أنا من كتب هذا بدون وعي؟ شعور غريب حرّك مشاعر الشغف والأمل من جديد، جعلني أشعر أن حلمي لم يبتعد عني بل هو قريب. تأكدت من كلمات أبي لي كل مرة كان يسمعي فيها، لا أبالغ في وصف فرحتي بنفسي. لا أحد يعلم ما أشعر به، ولا اللحظات الصعبة التي أمر بها غيري. كنت مكسوراً، لم يكن لدي أمل ولا شغف، فقط بعض الكلمات المتوارثة من أبي محفورة في أذني هي التي كانت تحركني.

أشعر بأن تلك الكلمات كانت النور الذي يضيء ظلام روحي، تعيد لي الأمل في كل مرة أستعيد فيها ذكرياتي معه. كانت تأتيني كنبضات القلب، تنبهني إلى أنني لا أزال أستطيع، أن هناك شيئاً بداخلي يستحق القتال من أجله. في كل مرة أكتب، كنت أستعيد شغفي الذي كان مخفياً تحت غبار الخوف والشك.

عندما أنظر إلى الورقة، أرى قصة حياتي تتجسد أمامي، أرى الأمل يتجلى من جديد، وأرى الأحلام التي كانت تتلاشى تتشكل أمام عيني. كلمات أبي تتردد في رأسي كأصداء تهز أركان روحي، تشجعني على النهوض مرة أخرى. لقد عشت سنوات من الألم، وكنت أعتقد أن حلمي قد ضاع، لكن ها أنا ذا أكتشف أنني لم أكن بعيداً عنه كما ظننت.

في تلك اللحظة، شعرت بأنني لست وحدي. كان هناك صوت يهمس في داخلي، يعدني بأنني سأجد طريقي. ولأنني لم أعد مكسوراً، بل بدأت أشعر بأنني قادر على النهوض من جديد، سأصنع من تلك الكلمات جسراً يعيدني إلى حلمي.

"كنت أرقب الكلمات المكتوبة على الورقة وكأنها انعكاس لما بداخلي من مشاعر مضطربة، ومع كل حرف كنت أستعيد جزءاً من نفسي. قلبي بدأ ينبض بسرعة، وكأنها أول مرة أسمع فيها صوتي الداخلي بوضوح. شعرت بالفرح والدهشة تتدفق في جسدي، تملأني طاقة لا حدود لها. كتبت كلمات وكأنها كانت مخبأة داخلي طوال الوقت، تنتظر اللحظة المناسبة لتخرج وتعيد لي الأمل. لم أعد أتحكم في يدي التي كانت تكتب بلا توقف، وكأنها تتحدث نيابة عني. أصبحت النغمات تدور في رأسي، تُحررنني من قيود الحزن وتشعل بداخلي ناراً جديدة.

لم تكتمل فرحتي، إذ دخلت أُمي فجأة وسألتني: "ماذا تفعل؟"

تجمدت للحظة، وعصف بي القلق. لم أكن أريد أن أخبرها عن الكلمات التي خطرتها في بالي، لكن في داخلي كان هناك شعور قوي يدفعني لذلك. كنت فرحاً، جالساً أذنن، وفجأة راودتني بعض الكلمات. شعرت بالسعادة عندما كتبتها وقرأتها من جديد، وتذكرت أبي، لذلك ارتفع صوتي بفرحتي.

الأُم: نظرت إليّ بحزن، وكأنها شعرت بالانكسار عندما تذكرت أبي. لكن سرعان ما لممت مشاعرها، وتبدت لي كالعادة صلبة.

"يوسف، هل تعتقد أن الغناء هو ما سيعيد لك الأمل؟"

تساؤلها كان كخنجر يجرح قلبي. رغم قسوة كلماتها، كان بإمكانني رؤية مزيج من القلق والحب في عينيها. كان هناك خوف من أن أكون سعيداً بينما هي تعاني، شعور يجعلني أتمزق.

لم أستطع إلا أن أفكر: لماذا يعتبر حلمي تهديداً لها؟ كنت أريد أن أخبرها أن الغناء هو طريقي للخروج من هذا الظلام، لكنني ترددت، خائفاً من أن أجرح مشاعرها.

في داخلي كنت أعلم أنني لا أستطيع التخلي عن شغفي، فهو ما يعيد لي الحياة. ومع كل نبضة من قلبي، كنت أشعر أن الغناء هو الذي يمدني بالقوة، وبأن أحلامي ليست بعيدة المنال.

سرعان ما تحولت مشاعر الشغف والأمل إلى مجرد لحظة عابرة في حياتي، ذكرتني بصعوبة ما أعيشه. أصبحت تلك اللحظة مجرد ذكرى صعبة المنال، ودمعت عيوني. بدأت أتساءل: لماذا كل هذا؟

لماذا يحدث لي هذا؟ لماذا هي خائفة من حلمي، رغم أنني دائماً ما أطمئنها بأنني سأحقق لها ما تتمنى؟ كان يملكني شعور عميق بالعجز، كأني أسير في دوامة من الإحباط، وكلما حاولت التمسك بأحلامي، كانت كأنها تنزلق من بين يدي.

في كل مرة أراها، كان قلبي يتألم لرؤية ذلك الفلق في عينيها، وكأن كل ما فعلته لم يكن كافياً لتهدئتها. كيف أستطيع إخبارها أن شغفي هو الذي يجعلني أستمّر؟ كيف أشرح لها أن الغناء هو ما يعيد لي الأمل، رغم أن كل ما يبدو حولي ينهار؟

أحتاج إلى أن أراها تدعمني، أن أشعر بأنها بجانبني، حتى لو كانت مجرد مشاعر مزيفة منها. في أعماق قلبي، أعلم أنها تعرف ما أمر به، فلماذا لم تفكر في أن تراضيني وتطيب خاطري بكلمة واحدة؟ لا أنتظر منها الشغف أو التشجيع الكبير، لكن على الأقل، أريد أن أرى في عينيها نظرة شفقة، تلك النظرة التي قد تمنحني القوة للاستمرار.

أحتاج إلى تلك اللمسة الصغيرة من الأمل، ذلك الشعور بأنني لست وحدي في مواجهة العالم. كم كان سيكون الأمر أسهل لو استشعرت منها دعمًا حتى في أسوأ اللحظات! مجرد اعتراف بأنها تراعي مشاعري، وأنها لا تزال تأمل أن أحقق ما أريد.

فهل من الصعب عليها أن تُظهر لي تلك المشاعر؟ أم أن خيبة أملها في أحلامي جعلتها تبتعد؟ أشعر بأنني أحتاج إلى هذا الدعم أكثر من أي وقت مضى، لأنني أواجه معركة داخلية لا تنتهي.

شعرت بخيبة أمل من جديد، وكان شيئاً لم يكن من الأساس. جلست حزيناً، وبكيت على نفسي، وقد باتت يداي مكتفتين عاجزتين عن الفعل. رأيت حلمي يبتعد عني مرة أخرى. تقدمت نحو النافذة، جلست أذنن الكلمات التي كتبتها. كنت أهرب إلى تلك اللحظات التي تريحني من ثقل واقعي.

في لحظة جراءة، فتحت الهاتف وسجلت تلك الكلمات التي خرجت من أعماقي. جلست أستمع إليها مراراً، مغموراً بشعور من الفرح والفخر. لكن، كتبت فرحتي في أعماقي، خائفاً من أن تسمعني أمي وتُحبطني بردة فعلها المعتادة.

رغم ذلك، كنت سعيداً... مبهجاً... وفخوراً بنفسي. كان هذا الشعور خاصاً، لا أريد أن أخسره بسبب أي شيء، حتى وإن كانت أمي نفسها.

فكرت قليلاً: لماذا لا أنشرها وأترك الأمور تحدث كما يجب؟ كانت فكرة مجنونة، ستحملني إلى مواجهات جديدة مع أمي، حوارات مليئة بالغضب والزعل. لكنني شعرت بأن حلمي يستحق العناء، تماماً كما أحاول من أجل تحقيق حلمها. كنت متردداً، يداي ترتجفان وعقلي مشوش، وقلبي يضج بمشاعر مختلطة. كنت أعرف أن القرار سيتسبب في مشكلة، لكنني شعرت بأن عليّ المحاولة.

كنت أفكر: ماذا سيحدث إذا ضغطت على زر "نشر"؟ هل ستتدلع عاصفة من التحديات، أم سأندوق طعم النجاح ولو للحظة؟ كنت محاصراً بأسئلة لا تنتهي، عقلي لا يهدأ، لكن قلبي كان ينبض برغبة ملحة للتجربة. يدي كانت ترتجف بشكل لا إرادي، وكأن جسدي يعرف المخاطر التي تنتظرني، بينما قلبي لا يزال متعطشاً للمغامرة. لم أكن فقط خائفاً من ردة فعل أمي، بل كنت خائفاً من أن أواجه الفشل أو أن أضيع فرصتي الأخيرة في الوصول إلى حلمي.

كنت أعلم أن نشر الفيديو سيغير الكثير، ربما للأفضل أو ربما للأسوأ. لكن ألم يكن يستحق اللحم هذا المخاطرة؟ أم أنني سأظل أعيش في ظل الخوف والتردد؟ مشاعر متضاربة تملكنتي—عيني كانت حزينة وفرحة في الوقت نفسه، عقلي مشوش، لكن شيئاً في داخلي دفعني للاستمرار.

في الحقيقة، شعرت بتردد وخوف شديدين. دفعتني تلك المشاعر للابتعاد عن الهاتف بسرعة، وكأنني هربت من قرار قد أندم عليه لاحقاً. لم أستطع الاستمرار في التفكير، فذهبت مباشرة إلى السرير، في محاولة للهرب من هذه الفكرة المجنونة.

جلست على السرير تحت الضوء الخافت في الغرفة، محاطاً بالظلال التي تعكس مشاعري المتخبطة. شعرت وكأنني أختبئ تحت الغطاء، ليس فقط من فكرة النشر، ولكن أيضاً من مواجهة أمي التي دائماً ما كنت أخشى أن أحبطها. كنت أحاول الهروب من قرار قد يفتح الباب على مصراعيه لمواجهة لا أستطيع تحملها.

تحت الغطاء، كنت أسمع نبضات قلبي تتسارع وكأنها تذكرني بالفرصة التي أضعتها للتو. أغمضت عيني، محاولاً إقناع نفسي بأن قراري كان صحيحاً، وأني راعيت شعور أمي كما يجب. لكن في داخلي كان هناك صراع: جزء مني لا يزال متعطشاً لتلك المغامرة التي تلوح لي، والجزء الآخر غارق في الشعور بالذنب والخوف من عواقب اتخاذ خطوة قد تدمر كل شيء.

ولكن سرعان ما أفقت إلى نفسي. بدأت الأفكار تتصارع في رأسي: "إلى متى سأهرب؟ إلى متى سأظل خائفاً من المواجهة؟" شعرت بطاقة مفاجئة تنبعث من داخلي، وكأنني انتفضت ضد تلك القيود التي كبلتني لسنوات. قررت في لحظة حاسمة أن أواجه العالم بقراري، مهما كانت النتائج. فليست النتيجة أسوأ من التخلي عن حلمي منذ البداية.

سأحاول، وسأشقى من أجل حلمي، من أجل نفسي وحريتي. لا يمكنني أن أعيش مكبلاً بالخوف إلى الأبد، أريد أن أعيش وأنا مرتاح الضمير، راضٍ عن نفسي. فالنتائج، مهما كانت، ستكون أهون من ألم التخلي عن ما أتمنى.

بدا لي أن المحاولة، ولو بجهد بسيط، هي الطريق الوحيد للخلاص. على الأقل سأكون قد حاولت، سرت في درب شغفي. هذه اللحظة لم تعد تتعلق فقط بالغناء، بل أصبحت تتعلق بحريتي، بحقي في أن أعيش بالطريقة التي تمنحني السلام الداخلي.

بالفعل، نهضت من السرير وجلست أمام النافذة، يدي ترتجف من الخوف، ولكن هذه المرة كان هناك شيء مختلف. أخذت هاتفني بيد مترددة، وبدأت أستمع لما سجلته من قبل. ومع كل نغمة وكل كلمة، كنت أشعر بحرية تتسلل إلى داخلي، كأنني أزيل طبقات الخوف التي كانت تثقل كاهلي. دموعي انهمرت، ولكنها لم تكن دموع الحزن أو الانكسار هذه المرة؛ كانت دموع الفرح والفخر بنفسي.

شعرت وكأنني أتنفس للمرة الأولى منذ زمن طويل، وكأنني أعيش لحظة تحرير من كل القيود التي كانت تمنعني من ملاحقة حلمي. في تلك اللحظة، بدأت أعدل بعض الكلمات، أضيف أحيانًا جديدة، وأشعر بكل حرف وكأنه يعيدني إلى ذاتي التي فقدتها.

وجاءت اللحظة الحاسمة. لحظة القرار. أدركت أنني لم أعد أهرب، وأن هذا الوقت هو وقت المواجهة.

قمت بالضغط على "نشر"، وفي تلك اللحظة أحسست أن قلبي سيخلع من صدري. كانت يدي ترتجف، وعيناوي ممثنتان بدموع مختلطة، بين فرحة غير متوقعة وخوف مما سيأتي بعد ذلك. كان عقلي مشوشًا تمامًا، يتأرجح بين الصح والخطأ، بين الندم والجرأة. تركت الهاتف فجأة، كأنني كنت أخشى ما قد يحدث بعد تلك اللحظة، وجريت إلى السرير مسرعًا.

اختبأت تحت الأغطية، وكأنني أهرب من الحماس والخوف اللذين ملأ صدري. كانت اللحظة خليطًا من كل المشاعر المتناقضة، ولم أعد أعرف إن كان ما فعلته صحيحًا أم خاطئًا، لكنني كنت أشعر بشيء واحد بوضوح: لقد فعلت شيئًا أخيرًا من أجل حلمي.

"هربت خوفًا من اللحظة، لكنني كنت أنتظر بفارغ الصبر رد الفعل. هل سأندم؟ أم ستكون هذه التجربة هي الأجل والأكثر نجاحًا في حياتي؟ مشاعر التوتر، الحماس، والخوف تسيطر عليّ. بدا الوقت وكأنه توقف عند هذه اللحظة، وأنا غارق في الأفكار عن ردة فعل أمي، وعن كيف سيستقبل الناس صوتي لأول مرة. كان قلبي ينبض بسرعة وكأنني في انتظار حكم لم أعرف نتيجته بعد."

"وسط زحام الأفكار في رأسي، لم أستطع النوم ولا التوقف عن التفكير. كانت مشاعر متناقضة تتسلل إلى داخلي، ولم أعد أدرك نفسي. غرقت في النوم دون أن أشعر، وكأن النوم تسلل إليّ في ليلة كهذه، مليئة بالتشويق والترقب. كان الليل عذبًا وثقيلًا في الوقت ذاته، ولم أشعر بشيء حتى استيقظت على أصوات أمي وأختي."

"قبل أن أفتح عيني، شعرت وكأن دقات قلبي توقفت. لم أكن أستطيع أن أفتح عيني وأنظر إلى أمي، خائفًا منها وفي نفس الوقت مشدودًا بحماس إلى ردة فعلها. لم أكن أتوقع ماذا ستقول، بصراحة، ولكن في الخلفية سمعت صوت أختي، مفعمًا بالفرح. كانت سعيدة من أجلي، وهذا الصوت ملأني بشيء من الطمأنينة وسط كل هذا التوتر."

"*قبل أن أفتح عيني، شعرت وكأن دقات قلبي توقفت. كنت في حالة بين النوم واليقظة، عقلي يعيد تشغيل كل لحظة قبل أن أغلق هاتفي. لم أكن أستطيع أن أفتح عيني وأنظر إلى أمي. خائفًا من نظرتها التي قد تحمل إما خيبة أمل أو غضبًا، وفي نفس الوقت، كنت متحمسًا بشكل لا يوصف لردة فعلها. أفكر في الأسوأ، لكن بداخلي جزء صغير يأمل أن تفاجئني."

سمعت صوت أختي، فرحًا وحيويًا، يملأ المكان بطاقة مختلفة. كانت تبدي سعادة لا أخفي أنني كنت بحاجة إليها بشدة. كنت أستمع لصوتها وكأنني أتعلق بها في بحر من الحيرة والقلق، هذا الصوت وحده كان يحمل لي نوعًا من الطمأنينة. وبينما كانت أصواتهما تتردد في أذني، شعرت بتوتر يمسك بجسدي كله، وكأن قرار نشر الفيديو أصبح فجأة نقطة تحول لا يمكنني التراجع عنها.

ترى، ماذا ستقول أمي؟ هل ستحبطني بكلماتها المعتادة، أم أن الأمل الذي يزرعه في صوت أختي سيبقى؟**

*******تركت كل مشاعري السلبية والإيجابية تتصارع في داخلي. لم أعد أحتمل التفكير أكثر، وكأنني وصلت إلى لحظة لا مفر منها. قررت أن أفتح عيني، وأواجه الموقف بكل ما يحمل من خوف وحماس. كنت أشعر بقلبي ينبض بقوة وكأن دقاته تصرخ في أذني. لا مزيد من الهروب، علي أن أواجه كل شيء الآن.

فتحت عيني ببطء، وكأنني أفتح أبواباً على عالم جديد. فجأة، رأيت وجه أمي يتجه نحوي، وملامحها غارقة في خليط من الحزن والغضب. كانت تلك الصدمة التي أخاف منها. قلبي تسارع أكثر، وكان اللحظة توقفت.

أمي: "لماذا فعلت ذلك؟"

كان صوتها يحمل كل ما كنت أخشاه. شعرت وكأنني محاصر بين تلك الكلمات، ولكن في نفس اللحظة، سمعت صوتاً آخر، أكثر ليونة وحناناً.

إيناس، أختي، كانت بجانبها وهي تقول: "كفاية يا ماما."

كان صوتها مليئاً بالعطف، وكأنها تحاول حماية جزء مني لم أكن أستطيع أن أحويه بنفسي. نظرت إليها بشكر صامت، ولكن كلمات أمي كانت لا تزال تثقل صدري. *******

*******قامت إيناس باحتضاني، وكانت تشعر بالسعادة والحب من أجلي. كانت تلك الحضنة بمثابة مواساة لما سأواجهه من أمي. في تلك اللحظة، شعرت وكأنني امتلك العالم، وكان كل شيء يمكن أن يتغير بفضل تلك المشاعر الجميلة التي انبثقت من حضنها. كانت نظراتها مليئة بالأحاسيس والمشاعر، لكن لم تستطع أن تقول لي شيئاً بسبب وجود أمي. اكتفت بالتعبير عن دعمها بحضنها الدافئ.

ولكن الآن جاء دوري في الرد على أمي. نظرت إليها، وقلبي يتردد في الإجابة. لم أكن أعلم ماذا أقول، وكان صوت داخلي يصرخ: "اجمع شجاعتك!" بدأت أحس بتيار من القلق يتسلل إليّ، لكنني عرفت أنه يجب علي أن أكون قويًا.

جمعت شجاعتي وطاقتي، وقررت أن أبدأ حديثي. نظرت في عينيها وقلت، بأقل ما يمكن من الارتجاف: "أمي، أحتاجك أن تهدئي قليلاً. أريد أن أتحدث."**

"**بينما كنت أراقب أمي، رأيت في عينيها مزيجًا من القلق والغضب. كانت لحظة حرجة، حيث شعرت كأن كل ما أنجزته حتى الآن قد يتلاشى أمام ناظري. لكنني لم أكن وحدي في هذا الصراع. إيناس، بأعينها المليئة بالحب والدعم، كانت تذكرني بأنني لست محاربًا وحيدًا.

حاولت التركيز على تلك اللحظات السعيدة التي قضيناها معًا، الأوقات التي كانت تضحك فيها وتشاركنا أحلامها، وقدمت لنا الدعم. تمنيت أن تعود تلك الأوقات، وأن تُظهر لي جزءًا من تلك الأم التي أحببتها والتي ألهمتني للبحث عن حلمي. جمعت شجاعتي، وعزمت على أن أحكي لها ما في قلبي، عسى أن يحدث ذلك فرحًا."**

"**أنا: سألتيني لماذا فعلت ذلك، لكن السؤال الحقيقي هو: ماذا فعلت من الأساس؟ لم أتخل عن حلمك، ولم أترك سعبي وراء تحقيق أحلامك، والافتخار بي كما تفعلين. فلماذا لم أحاول من أجلي أنا؟ لماذا يجب أن يكون حلمي دائمًا في ظل أحلامك؟ أريد أن أكون جزءًا من عالمي، أريد أن أعيش شغفي، وأحقق ما أتمناه، كما فعلت من أجلي.

أمي، أريدك أن تفهمي أن هذا ليس تحديًا لحبك، بل هو محاولة لتأكيد هويتي. أن تعيشي حياتك من أجلي، أن تسعى لتحقيق أحلامي، هو أمر يملأني بالحب، ولكن في نفس الوقت، يشعرني بالضغط. أحتاجك أن تدعيني أكون أنا، بأحلامي وطموحاتي. أريدك أن تقفي بجانبني، لا لتجعليني أحقق أحلامك، بل لتدعيني أحقق أحلامي."**

الأم: نظرت باستغراب ودهشة، وكأنها لم تتوقع هذا الحديث. ثم قالت: "أتعني أنني أنانية معك؟ هل تعتقد أنني لم أشعر بك؟! لماذا لم تأخذ هذا على أنه خوف عليك؟ أنا لا أستطيع أن أرى أحدًا ينظر إليك بعين لا تعجبني. لا أطيق أن أرى أي شيء يمسكم، سواء كنت أنت أو أختك. أنا هنا من أجلكم، أضحى بكل شيء لأراكم سعداء، لتكونوا أفضل."

أنا: "لكن أمي، أليس من حقي أن أحقق حلمي أيضًا؟ أشعر أنني أعيش في ظل طموحاتك، وكأنني أركض في سباق لم أختاره. أريد أن أكون الشخص الذي أوّمن به، وليس مجرد نسخة مما تريديه أنت."

الأم: (تتجلى على وجهها ملامح القلق) "أفهم ما تقول، لكن من يؤكد لي أنك ستنجح؟ لقد عايشت الفشل وأعرف كم هو مؤلم. كل ما أريده هو حمايتك، ولكنني أحتاج إلى أن تصدقني. لا أريدك أن تجرح نفسك بآمال قد تكون غير واقعية."

أنا: "لكني أحتاج إلى فرصة لأثبت نفسي، لأخوض هذه التجربة. أهدك أنني سأبذل كل جهدي، وأني لن أتخلى عنك أو عن حلمي. دعيني أظهر لك كيف يمكن أن يكون النجاح بالعمل الجاد."

أنا: "لا، أمي، ليس هذا ما أعنيه. لم أقصد أن أقول ذلك، ولكن شعوري بالضغط يجعلني أشعر وكأنني ملزم بتحقيق أحلامك فقط. أريد أن أشعر بالسعادة في حياتي، وألا أكون مجرد أداة لتحقيق طموحات الآخرين."

الأم: (تتراجع قليلاً، متأثرة بكلماته) "لا أريد أن أكون عبئًا عليك. لكن كل ما أفعله هو من أجلك. أرى فيك كل ما تمنيت أن أكونه في حياتي. أعلم كم كان صعبًا عليك، لكنني أحتاجك أن تفهم أنني فقط أريد الأفضل لك."

أنا: "وأنا أريد الأفضل لي، ولكن بطريقتي. أريد أن أحقق أحلامي بنفسي، حتى لو كانت مختلفة عن ما تحلمين به. أرجوك، دعيني أكون أنا، دعيني أحاول."

الأم: (تتنهد بعمق) "لقد كنت دائماً ألمي، لكنني لم أدرك كم كنت أضغط عليك. أتمنى لو استطعت أن أرى الأمور من منظورك."

أنا: "لكنني أشعر وكأنني في قفص. حلمي ليس مجرد كسر لأمالي، بل هو جزء مني. أحتاجك لتفهمي ذلك."

الأم: (تبتسم بحزن) "أعدك أنني سأحاول. لكن أحياناً أشعر بالخوف. الخوف من أن تؤذيك الحياة."

أنا: (يشعر بالامتنان) "أريدك أن تعرفي أنني أحتاج دعمك. وجودك بجانبني يمنحني القوة. دعيني أواجه العالم وأنا أعلم أنك تؤمن بي."

رغم أنني كنت قللاً بشأن حوارتي مع أمي، إلا أن شعور الفخر كان يزداد في داخلي. هذه المرة، أنا أحارب من أجل نفسي، من أجل أحلامي وطموحاتي. كانت يدي ترتجف وأنا أمسك بهاتفتي، مستعداً لاستعراض ردود فعل الناس. شعور التوتر والخوف كان يسيطر عليّ، وكأن قلبي ينبض بشدة، ينتظر ما سيحدث في اللحظات القادمة.

كان هناك مزيج من القلق والترقب في داخلي. هل سيقبل الناس ما قدمته؟ هل سيفهمون شغفي؟ كنت أحتاج إلى معرفة أنهم يرونني كما أرى نفسي، وأني لست وحدي في هذا الطريق.

بالفعل، مسكت هاتفتي وبدأت دقات قلبي تتسارع أكثر فأكثر، وكأنها تعزف لحناً يعكس حالة قلبي. شعرت بالدموع تملأ عينيّ، وكأنها تعبر عن كل ما لم أستطع قوله. نسيمات الهواء الباردة كانت تلامس وجهي، وفي تلك اللحظة، شعرت كأن العالم من حولي قد توقف.

فتحت الهاتف لأرى رد فعل الناس على الفيديو، وغمرتني مشاعر مختلطة من الشغف والرعب. كل ثانية كانت تمر كأنها ساعة، وكل نبضة في قلبي كانت تدفعني نحو القرار الذي كنت أخاف منه. تذكرت كلمات أبي التي كانت تهمس في أذني، ملهمة لي أن أكون قويًا وأحقق أحلامي. كان لدي إحساس عميق بأن هذه اللحظة قد تغير كل شيء، وأنني لست وحدي في هذا الطريق.

بدأت دقائق قلبي تتسارع كأنها تسابق الزمن. يداي كانت ترتجفان، وعيني مليئتان بالدموع، ليس فقط من الخوف ولكن أيضًا من الفرح، مزيج غريب من المشاعر التي لا أستطيع التحكم فيها. شعرت بنسيم بارد يضرب وجهي وكأنه ينبهني لأهمية اللحظة. عندما نظرت إلى الشاشة، بدا العالم وكأنه يتوقف حولي، كل صوت اختفى وكل حركة تجمدت. كل ما كان يهمني هو ما سأراه على الشاشة. شعرت بأنفاسي تتقطع، وكأن تلك اللحظة قد تعني بداية جديدة، أو ربما انهيارًا آخر.

"كانت تلك اللحظة هي نقطة التحول الحقيقية في حياتي، لحظة الفرح والفخر بنفسي، لحظة العثور على نفسي أخيرًا. كنت قد انتظرت طويلًا لأشعر بهذه المشاعر، مشاعر الانتصار والشغف الذي لم أفهمه إلا الآن. نظرت إلى هاتفي، ورأيت ما لم أكن أتوقعه. لم أكن أتوقع نجاحًا باهرًا ولا فشلًا قاسيًا، لكن ما رأيته كان شيئًا آخر، شيئًا لا يمكن وصفه بكلمات. لحظة شعرت فيها وكأن العالم بأكمله بين يدي، كما لو أن كل شيء أخيرًا اتخذ مكانه الصحيح. قلبي ينبض بسرعة، وأنفاسي كانت ثقيلة، وكأنني كنت على حافة الهاوية، والآن وجدت نفسي محلقًا في السماء. الدهشة والفرح اجتاحا كياني. نعم، كانت هذه اللحظة هي لحظة التغيير التي طالما حلمت بها."

"انتشر الفيديو بشكل لم أكن أتوقعه، وردة الفعل لم تخطر في بالي يوماً بأنها ستحدث. لا أخفي على نفسي، كنت أعلم بأنه سينتشر، لكن ليس بهذه القوة الجبارة. أنت إيناس تجري نحوي، تحتضنني وتقول لي: 'أنا فخورة بك، أشعر بالفخر لأنك أعظم أخ، وأنا متأكدة بأنك ستنجح فيما تحب وستحقق حلم أمي. فأنت قادر على ذلك، ولم أندم يوماً أنني اتخذتك قدوة ومثالاً لكل مشاعر الحب والفخر. أنت محارب'.

تلك الكلمات لم تكن مجرد كلمات عابرة بالنسبة لي. كنت أحتاجها بشدة، وكأنها جدار حماية يدعمني في مواجهة مخاوفي وترددتي. شعرت حينها أنني لست وحدي في هذا الطريق، أن هناك من يؤمن بي ويرى فيّ القدرة التي كنت أشك بها أحياناً. ارتعشت يداي مرة أخرى، لكن هذه المرة كان الشعور مختلفاً؛ لم يكن خوفاً، بل طاقة هائلة تدفعني للأمام. شعرت بأن كل تلك المعارك التي خضتها، وكل الترددات التي مررت بها، كانت لتصل بي إلى هذه اللحظة، لحظة العثور على نفسي من جديد."

نظرت إلى أمي، كنت أعلم أنها فخورة بي، رغم أنها لم تقل لي شيئاً. كانت غاضبة ولم تقفني بكلامي، لكن سرعان ما سمعتها تناديني. وقفت واحتضننتي. كنت مصدوماً، تجمدت في مكاني، لا أدري إن كنت في حلم أم أن هذا حقيقة

"لم تقل شيئاً، فقط احتضننتي وباستني من جبهتي، كانت دموعها تكاد تسقط، لكنها حبستها في عينيها. شعرت بأن كل ما لم تقله بالكلمات قد عبرت عنه في هذا الحزن. كل الألم والخوف والقلق الذي كان يفصل بيننا ذاب في تلك اللحظة. صوت دقات قلبي كان يعلو في أذني، وكأن كل شيء حولي توقف. الحزن كان كأنه رابط خفي يجمعني بأبي، بأحلامي التي كدت أن أفقدها. شعرت وكأنني طفل صغير مرة أخرى، لكن هذه المرة لم يكن الحزن لأطمئني فقط، بل ليعيدني إلى ذاتي، ليؤكد لي أنني في الطريق الصحيح."

"من هنا بدأت أفكر ماذا سأفعل ليس لأجلي فقط، بل لأجل أمي وأختي. شعرت بأنني لا أحمل فقط طموحي بل أحلامهم أيضًا. ازداد إصراري على النجاح، وبدأت أشعر بثقل المسؤولية، ولكنها كانت مسؤولية أحببتها، لأنها تمثل الأمل والفرح لهم. جلست أمي كعادتها، خرجت صباحًا إلى المدرسة، وأنا ما زلت غارقًا في سعادة لم أذق طعمها منذ زمن بعيد. بدأت أستعرض التعليقات على الفيديو، أقرأ كل كلمة وكأنها رسالة دعم خفية. لم أشعر بالوقت وهو يمر حتى عاد المساء، وعادت أمي إلى البيت. هذه المرة كانت مختلفة. على وجهها ابتسامة لم اعتد عليها، ونظرة دهشة، وكان شيئًا كبيرًا حدث.

فسألتها، 'ما هذه النظرات؟'

جلست بجواري، ودموعها كانت تملأ عينيها، لكن هذه المرة دموع الفرح. نظرت إليّ وقالت بصوت مليء بالعاطفة، 'أتدري ماذا قال لي أصدقاؤني اليوم عنك؟'

كنت متحمسًا لسماع ما سيأتي، قلبي يكاد يقفز من مكانه. فسألتها، 'ماذا قالوا يا أمي؟ أخبريني!'

كانت تلك اللحظة مليئة بالتوتر الجميل، بين فرح الأم وفخري بنفسي، وبين تلك الكلمات التي شعرت بأنها ستكون محطة تغيير جديدة في حياتي.

"الأم: 'جاء أصدقاؤني اليوم، وكنت مندهشة مما قالوه. بدأوا يمدحون صوتك، وقالوا إنه أعاد لهم ذكريات الزمن الجميل، تلك المشاعر الصافية التي لم يبقَ منها الكثير. كانوا فخورين بك ومبتهجين، وكان صوتك جسر أعاد لهم لحظات من الماضي. لم أصدق ما كنت أسمعه، ابنك هذا أصبح حديث الجميع!'. "

شعرت في تلك اللحظة وكأن قلبي يطير من السعادة. رؤية الفخر في عيني أمي وعبارات الإعجاب التي سمعتها جعلتني أشعر وكأن العالم كله يحتضنني. لم أتمالك نفسي، فابتسمت وقلت لأمي: 'حقًا؟ لم أتوقع أن يصل الأمر إلى هذا الحد!'

الأم: 'بلى، يا يوسف. كنت غاضبة في البداية، لكنني الآن أرى أنك بدأت تصنع لنفسك مكانة خاصة، وتزرع مشاعر الخير والجمال في قلوب الناس.'

في تلك اللحظة، شعرت بأن كل جهد بذلته، وكل لحظة خوف أو شك مررت بها، كانت تستحق. أصبحت متأكدًا أكثر من أي وقت مضى أنني سأستمر في السعي وراء ما أحب، ليس فقط لأجل نفسي، ولكن لأجل أمي وأختي، ولأجل كل من وجد شيئًا في صوتي يلمس قلبه."

"أنا: لم أستطع سوى أن أبكي وأترمي في حضنها.

الأم: 'أخيرًا، أنا فخورة بك!'

تلك الجملة كانت كالصاعقة، هزنتني في أعماق قلبي وأشعلت مشاعري من جديد. شعرت بأنني أملك القدرة على تحقيق أي شيء، وأن ما بدأت به ليس مجرد حلم بل واجب عليّ تحقيقه لأجلها.

قمت جريًا إلى غرفتي، وقلبي يخفق بشغف وحب لم أشعر به من قبل. بدأت أكتب باندفاع، وأعبر عن فرحتي بوضوح، كل كلمة كانت مليئة بالأمل والطموح. كانت تلك اللحظات كالسحر، حيث كنت أشعر بأنني أعيش حلمي بكل تفاصيله، وأدركت أن كل جهد بذلته كان يستحق كل دمة وكل لحظة خوف."

"لكن في الحقيقة، لم أستطع التركيز. كان بالي مشغولًا بالتعليقات وردود الفعل. عقلي لم يستوعب بعد ما وصلت إليه. جلست في مكاني المفضل، ليس لأدردش مع نفسي أو مع الغناء كما أفعل عادةً، بل مع أبي... تخيلته أمامي، رأيت وجهه الذي لا يفارقني، لأقول له: 'شاهد يا أبي، كلامك كله أصبح حقيقة. لكن أنت... أنت الآن أصبحت الخيال الوحيد في خيالي.'

كانت دموعي تملأ عينيّ، وكل ما أردته في تلك اللحظة هو أن أخبره: 'أتمنى أن تكون فخوراً بي كما كنت دائماً تقول. كنت تتنبأ بحبي للغناء وحب الناس لي، لكنك لم تكن هنا لترى ذلك. هذا كان كلامك لي... أتذكره جيداً. كان دائماً في أذني. لم أنساه أبداً. فقط كنت أنتظر اللحظة التي أكسر فيها خوفي أمام أمي، اللحظة التي أتشجع فيها أمام نفسي لأواجه مستقبلي.

كان حلمي أنت قبل أن يكون حلمي أنا."

"أتعلم يا أبي؟ حتى وإن لم تعد هنا، وجودك لم يختفِ. هو في كل قرار أخذته، في كل خوف كسرته، في كل خطوة نحو حلمي الذي كان حلمك. كأنك تراقبني من بعيد، تشجعني دون أن أسمع صوتك، وتبتسم لي في اللحظات التي أحتاج فيها لقوتك. كم تمنيت لو كنت هنا لترى بعينيك ما وصلت إليه، لترى أن كلماتك لم تذهب سدى."

"فقدت السيطرة على أعصابي، وانفجرت بالبكاء. كانت دموعي تنهمر كالشلالات التي لا تتوقف، وكأن كل مشاعري المكبوتة انطلقت في تلك اللحظة، تمطر بقوة لا يمكنني مقاومتها."

"كان كلامك دائماً دافعاً لي، دافعاً نحو مستقبلي، نحو حياتي القادمة، حتى وإن لم أكن أراه بعيني. فقدت الأمل والشغف مراتٍ عديدة، وانكسرت في لحظات كثيرة، لكن كلماتك كانت تظل أمامي، كالظل الذي لا يفارق صاحبه. علاقتي بها لم تكن مجرد كلمات؛ بل علاقة الروح بالجسد، علاقة الحياة بالموت. كنت أعيش بها وأحيا، ودائماً ما كنت أتساءل: كيف لي أن أحقق أحلامك التي كنت تراها في خيالك؟ كيف لي أن أرتقي بها إلى ما كنت تطمح إليه وأنت تراني الآن فقط من خلال ذكرياتنا؟"

وبينما كنت أغوص في عالم الذكريات والأفكار، أدركت أن لحظة التحول لم تكن مجرد بداية لمغامرة جديدة، بل كانت أيضًا دافعًا قويًا يدفعني نحو تحقيق أحلامي. لم يكن الأمر يتعلق فقط بالصوت الذي نال إعجاب الآخرين، بل كان يتعلق بالفرصة التي أُتيحت لي لإثبات نفسي، وللتعبير عن شغفي الحقيقي. لقد عاهدت نفسي أن أعمل بجد، أن أنغمس في التحضير للامتحانات، وأن أسعى بكل طاقتي لتحقيق حلمي، معتمدًا على دعم والدتي وإيناس، اللتين كانتا دائمًا بجوارتي. لقد أدركت أن النجاح يتطلب أكثر من مجرد موهبة؛ بل يتطلب عزمًا، وإصرارًا، واستعدادًا لمواجهة التحديات. ومع كل خطوة أخطوها نحو أهدافي، شعرت بأنني أقترُب أكثر من رؤية والدتي فخورة بي، وهي اللحظة التي انتظرتها طويلاً.

وبعد تفكير عميق ومشاعر متلخبطة تعمرني، بدأت أستيقظ من حالة الشك والقلق، لأن الوقت لم يعد في صالحني وبدأ العمل الجاد الذي سيحدد مصيري. كان عليّ أن أفكر بوضوح: من أين أبدأ؟ وإلى أين أوجه طاقتي؟ يجب أن أتذكر دومًا حلم أمي وفرحتها برؤيتي طبيبًا مشهورًا. كانت هذه لحظة تحول حقيقية، خطوة لم تكن محسوبة ولكنها أسهمت بشكل كبير في نجاحي المستقبلي.

لقد أدركت أن نجاحي ليس مقتصرًا على موهبتي في الغناء فقط، بل يتطلب مني تميزًا أكاديميًا ومثابرة في الدراسة. كنت واثقًا من قدرتي على تحقيق ذلك، ليس من أجل نفسي فقط، بل من أجل أمي التي دائمًا كانت تحلم بي. ورغم أن العبء كان ثقيلًا على كاهلي، إلا أنه تحول إلى دافع هائل، دفعني لأعمل بجد وأبذل كل ما في وسعي لأحقق أحلامي وأحلامها في آن واحد. شعرت كأنني أمتلك القوة والطاقة اللازمة لأقوم بكل المهام المطلوبة مني في آن واحد، مستلهمًا من حب أمي ودعمها الذي لا ينضب.

وبالفعل، جلست لأبدأ في تخطيط حياتي القادمة، متسائلاً ماذا سأفعل في علاقتي بالغناء وعلاقتي بدراستي. كان الأمر مرهقاً بعض الشيء، إذ كان يجب أن أراعي مشاعر أُمي وأثبت لها دائماً أن الغناء لن يؤثر على دراستي. قررت أن أعمل بجد لأظهر لها أنني ملتزم بمذاكرتي، وأن شغفي بالموسيقى يمكن أن يتعايش بشكل متناغم مع طموحاتي الأكاديمية. كان عليّ أن أجد التوازن بينهما، إذ إنني أرغب في مواصلة الغناء كوسيلة للتعبير عن نفسي، وفي الوقت ذاته، يجب أن أكون ناجحاً في دراستي لتحقيق أحلام أُمي. لهذا السبب، وضعت خطة واضحة تحدد الأوقات المخصصة للدراسة، والأوقات التي سأستثمرها في تطوير مهاراتي الفنية. أردت أن أكون مثلاً يُحتذى به، وألا أشعر أبداً أن شغفي بالغناء قد يُعيقني عن تحقيق أهدافي.

قررت أن أبدأ بتسجيل أغنية كل عدة أيام ونشرها، كما فعلت سابقاً، حتى يتعرف علي شخص مهم في مجال الغناء. كنت أعلم جيداً دور السوشيال ميديا في انتشار الشخص بشكل أسرع، لكن همي الأكبر كان أن يحبني الناس بسبب موهبتي، لأن صوتي يستحق بالفعل أن يُسمع.

حاولت أن أفهم كيف سأخطط وأستعد لنشر أغنياتي، حتى أتمكن من الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص. وضعت استراتيجية لترويج نفسي عبر منصات التواصل الاجتماعي، بدءاً من إنشاء محتوى يجذب انتباه الجمهور، وصولاً إلى التفاعل معهم بشكل مستمر. كنت أرغب في بناء قاعدة جماهيرية تدعم رحلتي الفنية وتؤمن بي.

قررت أن أخصص يومين فقط في الأسبوع لتسجيل الأغاني بطريقة احترافية، وأطلقت العنان لشغفي من خلال نشرها. بدأت أتواصل مع الجمهور، وفي كل تجمع كنت أكتشف أن هناك شخصاً أو آخر يعرفني، مما أضفى لمسة من الفخر على قلبي.

ومع مرور الوقت، كان حماسي يزداد بشكل ملحوظ، وكان حبي للغناء ينمو كزهرة تتفتح في بستان مشمس. كانت أمي دائماً تذكرني بأهمية الدراسة، وأشعر بعينيها اللامعتين تنطق بفخر عميق، رغم أنها كانت تكتم مشاعرها حتى لا أخاطر بالتخلي عن مذاكرتي، التي كانت تجسد حلمها الأثير.

لكن في أعماقي، كانت سعادتي بتفاعل الناس معي تشعل شرارة من الفرح، وكانني أطفو على سحابة من الإيجابية. كانت تلك اللحظات تدفعني لأستمر في السعي نحو تحقيق أحلامي، مع وعدٍ لقلبي بأنني لن أسمح لأي شيء بأن يقف في طريقي.

شعوري بمدى حب الناس لي ولصوتي كان كأنه ينبوع من الطاقة الجياشة، يملأني بالقوة والشغف. كان حلمي، الذي بدا في يوم ما بعيداً ومجرد خيال، يتحول تدريجياً إلى واقع ملموس، مُحاطاً بوجوه المتابعين الذين استجابوا لصوتي. كنت أشعر بنبضات قلبي تتسارع، كأنها تتسابق الزمن، تتراقص بين طيات الحلم والواقع، بين الشجاعة والإقدام.

يدي كانت ترتجف، ليس من القلق، بل من شغف مُلتهب يسعى ليجعلني أتحرك من قيودي. كنت أشتاق إلى اللحظات التي أستطيع فيها أن أرقص فرحاً، مُعبِّراً عن فرحتي بتأثير صوتي في قلوب الآخرين. كان كل لحن أغنيه يتراقص في الهواء، يُشعل شرارة من الإحساس لدى الجمهور. شعرت بأن صوتي ليس مجرد نغمة، بل هو جسر يربطني مع مشاعر الآخرين، يكشف لهم عن الأحاسيس الكامنة في أعماقهم، ويربطنا في لحظات من السحر والخيال.

أنا: شعرت بأنني أحقق نجاحاً لم أكن أتوقعه، شهرتي تزداد يوماً بعد يوم، ومعها كانت فرحتي تكبر. لكن على الجانب الآخر، كان خوف أمي يزداد، لم يكن الخوف من نجاحي، بل من أن أفقد تركيزي على ما هو أكثر أهمية في نظرها—دراستي ومستقبلي كطبيب.

أمي، بصوت هادئ لكن مليء بالقلق: "يا يوسف، عليك أن تتوقف قليلاً وتفكر في مستقبلك... الامتحانات على الأبواب، وليس لديك الوقت الكافي للاستعداد كما يجب."

أنا، محاولاً أن أطمئنها: "لا تخافي يا أمي، لقد وعدتُك أن كل شيء سيكون على ما يرام، سأوفق بين الغناء والدراسة. ثقي بي."

أمي، وهي تنظر إليّ بعيون تحمل مزيجاً من الحنان والقلق: "لكن يا يوسف، لا أرى سعياً كافياً منك في الدراسة. كل ما أراه هو أن اهتمامك بالغناء يزداد، ويبدو أن جهدك في الدراسة بدأ يتراجع... وهذا ما يخيفني تركتني أمي غارقة في أفكاري، أسترجع كلماتها التي كانت مثل صفة خفيفة أيقظتني من نشوة الشهرة والنجاح. بدأت أدرك أنها كانت محقة، وأنني ابتعدت عن المسار الذي لطالما حلمت به لي. شعرت بالذنب يثقل صدري؛ كنت منشغلاً بالاحتفال والانغماس في الفرح الزائف الذي صنعه شهرتي، ونسيت ما هو أكثر أهمية—دراستي ومستقبلي الذي رسمته أمي بعناية."

بدأ الحزن يتسلل إلى قلبي، حزنت لأنني خذلتها، ولأنني تركت الطريق الذي كانت تراه الأنسب لي. شعرت بأن عليّ الآن أن ألمم أفكاري المشتتة، أن أرتب حياتي من جديد. كان يجب أن أعود إلى ذلك المسار الذي كانت أمي دائماً تراه لي، لا فقط تقديراً لها، بل شكرًا على ما قدمته لي وعلى كل الفرص التي منحتني إياها. هي لم تمنعني من ملاحقة شغفي، بل كانت الداعم الأكبر لي. فكيف يكون جزاءها أن أحيده عن الطريق الذي أرادته لي؟ كان عليّ أن أستعيد توازني، ليس فقط من أجلي، ولكن من أجلها.

تركت الغناء يلتهمني، حتى غرقت في نشوة النجاح المؤقت.

قررتُ أن أضع خطة محكمة ، لم يكن الحل في التضحية بأي من أحلامي، بل في تحقيق التوازن بينها. سأخصص وقتاً للدراسة بكل جدية وتركيز، وسأواصل الغناء، ولكن بحدود. سأثبت لأمي أنني قادر على النجاح في كلا الأمرين، وأني لم أضعف أمام إغراء الشهرة. هذا التحدي كان أكبر مما توقعت، لكن عزيمتي باتت أقوى.

كنت مصمماً على إثبات نفسي، ليس لأجل الشهرة فقط، ولكن لأجل من دعمني في كل خطوة. أُمي التي كانت تنظر لي بعينين مليئتين بالخوف والفخر معاً، لم تستحق إلا أن تراني أقف على القمة في كلا الطريقتين، الغناء والدراسة. حان الوقت لاستعادة طريقي وتحقيق الحلم الذي بدأت لأجله.

بالفعل، بدأت بعد أن وضعت خطة محكمة للتغلب على شهوتي وحيي للغناء، وأدركت أن حبي لأُمي ودعمها لي أهم بكثير من أي شيء آخر. كنت أعلم أن عليّ التركيز أكثر في الدراسة واستعادة ما فاتني. لم يكن الفاقد كبيراً، لكنني كنت واثقاً أنني قادر على تعويضه. الوقت لا يزال معي، وقررت أن أستغل كل لحظة لتدارك الأمور.

كنت أشعر بالحماس والالتزام الجديد؛ فالعزيمة التي ولدتها هذه اللحظة جعلتني أدرك أن النجاح لن يأتي إلا بالتركيز والتوازن بين ما أحبه وما يجب أن أقوم به. الغناء سيظل جزءاً مني، لكن الدراسة هي الطريق لتحقيق حلم أُمي، حلمي الأكبر، وأكبر انتصار يمكن أن أهديه لها.

***"كان عليّ أن أستغل كل دقيقة من وقتي لصالح مذكراتي، ومع ذلك لم أستطع تجاهل نجاحي في الغناء. كنت أعرف أن هناك خطوة جديدة يجب أن أتخذها في مسيرتي الفنية، لكن الحفاظ على توازني بين

النجاحين لم يكن بالأمر السهل. كان التحدي حقيقياً: كيف يمكنني أن أستمّر في النجاح في الغناء وأحقق التفوق في دراستي في نفس الوقت؟ كنت أشعر بثقل الوقت يضغط عليّ، ولكن كنت أعلم أيضاً أن هذه هي فرصتي الذهبية، لا بد أن أتعامل معها بحكمة.

قررت أن أحسبها بشكل صحيح، أن أستغل كل جانب ممكن لصالح هدفي المزدوج. أحضرت ورقة وقلم، وجلست لأخطط جدولاً يومياً محكماً. عرفت أنني سأحتاج إلى تقليص ساعات نومي، وأنه لا مجال للتأخير أو التسويف. كانت الأيام القادمة بمثابة سباق ضد الزمن، وكان عليّ أن أسرع في هذا السباق، أسرع الحياة نفسها، لتحقيق حلمي الذي طالما انتظرتَه.***

***كنت متأكداً أن نجاحي في الغناء سيكون له أثر كبير فيما بعد، ليس فقط في مسيرتي الفنية، بل كداعم رئيسي لطريقي الأكاديمي. بدأ الحماس يتغلغل في داخلي، وكنت أضغط على نفسي بقوة لأكون منتبهاً لكل درس، وأستغل وقتي بالطريقة المثلى. ورغم أنني كنت أفقد التركيز أحياناً وأشعر بالإرهاق، إلا أنني سرعان ما كنت أعود إلى خطتي بثبات. كنت أشعر وكأن النوم أصبح رفاهية لا أستطيع السماح بها، خاصة مع اقتراب موعد الامتحانات التي باتت تقترب بسرعة.

بدأت الأجواء في البيت تصبح مشحونة بالتوتر والقلق. كل شيء بدأ وكأنه تحت ضغط هائل، وكنت أعيش حالة من الرهبة الداخلية. كنت خائفاً ألا أكون على قدر المسؤولية التي وضعتها أمي بين يدي. كنت أشعر بثقل توقعاتها، ولكن في الوقت نفسه، كان هذا الثقل هو ما يدفعني للأمام، لم يكن لدي خيار سوى الاستعداد بأقصى ما لديّ، لم يكن هناك مجال للفشل.***

***"كنت بحاجة ماسة إلى من يطمئنني، إلى من يخفف عني حمل القلق المتراكم في صدري. قررت أن آخذ هدنة قصيرة، لألتقط أنفاسي وأستجمع قوتي قبل أن أعود إلى أرض المعركة من جديد. وفي تلك اللحظة التي غفوت فيها للحظات، جاءني أبي، كأنه طيف يسكن أحلامي. قال لي بصوت مطمئن: 'لا تخف، فأنت تستطيع. لا تدع الخوف يتمكن منك، فقد قمت بكل ما عليك، وأنا فخور بك. أنا متأكد أنك ستنتج، وستفوز بفرحة أمك بك، وستنال الفخر الذي تستحقه، كما جعلتني فخوراً وسعيداً بما وصلت إليه.'

كانت كلماته كنسمة دافئة تتسلل إلى قلبي، تطيب عليّ وتملأني باليقين. ابتسمت ابتسامة عارمة، شعرت بدفء حضوره، لكنني لم أتمكن من الرد عليه. وكأن الله يرسل لي رسالة طمأنيبة، يخبرني أن كل شيء سيسير كما أريد، وأني على الطريق الصحيح.***

"عدت إلى ساحة المعركة من جديد، وكلّي حماس وأمل مشتعلين في قلبي. كانت صورة فرحة أمي تومض في ذهني كنجمة تضيء سماء طموحاتي، تمنحني القوة لمواجهة كل التحديات. لكن، تحت هذا الوهج، كان قلبي ينبض بتوتر، كحبل مشدود، تارة أتساءل إن كنت سأخيب ظنها، وتارة أخرى أستجمع شجاعتي لأكمل المسير. كان شغفي يشبه النار التي تتلظى في صدري، تدفعني نحو الأمام، ملهمةً إياي بالتصميم والإرادة. لا بد أن أحقق حلمها، وأن أكون الشخص الذي لطالما أردتني أن أكون. هذه الفرصة لا تعني لي فقط النجاح الأكاديمي، بل هي بوابتي نحو مستقبل أفضل، حيث أستطيع أن أurd الجميل لها، وأظهر لها أن كل جهد بذلته كان يستحق. لن أستسلم، سأجعل من كل لحظة درباً نحو النجاح، وأثبت لها أنني قادرة على تحقيق ما تصبو إليه."

***حان الوقت، وأنت اللحظة المنتظرة للجميع. بدأ العد التنازلي للامتحانات، وارتفعت حالة الطوارئ القصوى في البيت. كانت الأجواء مشحونة بالتوتر والخوف، حيث كانت الأنفاس تتصاعد ببطء وكأن الوقت نفسه يتباطأ. لكن، على الرغم من كل هذا، كان قلب أمي دافئاً، يشع أماناً وطمأنينة. كانت نظراتها لي تحمل كل الحب والفخر، وكأنها تقول لي: 'أنا هنا، مؤمنة بك، مهما كان ما سيحدث!'

كانت قادرة على تقدير المجهود الذي بذلته، ولم تفوت أي فرصة لتشجيعي بالكلمات التي ترفع معنوياتي، تردد دائماً: 'أنت قادر، وقد فعلت كل ما عليك!'. شعرت بأن دعمها يعطيني قوة إضافية، وكأنني أحمل في صدري جيشاً من الثقة والأمل. في تلك اللحظات، أدركت أنني لست وحدي في هذه المعركة، بل إنني محاطٌ بشغفها ورعايتها، مما زاد من تصميمي على مواجهة التحديات.***

***وانتهت فترة التوتر، ليدخل الجميع في فترة أعلى من التوتر، وهي فترة الانتظار الملغومة. كانت لحظات الانتظار تتناقل، وكان الزمن يعتمد إبطاء خطواته ليزيد من عذابي. شعرت بالعصبية تتسلل إلى أعماقي، وبصراحة، لم أستطع التركيز على خطوة الغناء، رغم أنني قطعت شوطاً كبيراً فيه. كان الانتظار مميئاً، جعلني أرتعش من القلق، وكان جسدي يتفاعل مع كل فكرة سلبية تمر في ذهني.

كان قلبي ينبض بسرعة، يتسابق مع عقلي، وكلما اقترب موعد الامتحانات، تزايد شعوري بالذنب. كنت أستشعر أنني قد أخذت أمي إذا لم أحقق ما تتمناه، مما أضفى على مشاعري ثقلًا أكبر. كان هذا العبء الشعوري يتزايد في داخلي، كأموج متلاطمة تأخذني بعيداً عن هدوئي، وتجعلني أشعر بأنني أواجه عاصفة لا هوادة فيها.***

"مر الوقت، حتى أتت اللحظة الحاسمة، تلك اللحظة التي تحمل في طياتها كل مشاعر التشويق والإثارة. كانت لحظة النتائج، حيث تتوقف الأنفاس وتتجمد القلوب في صدورنا. كان كل شيء يتوقف، وكأن الزمن قد انحصر في تلك الثانية الحاسمة، تترقب الأعين ما سيظهر على الشاشة، وكأنها تحمل كل أحلامي وآمالي."

"بدأت الأسئلة تتراقص في عقلي كظلالٍ تتسابق على جدران قلبي: هل سأنجح فعلاً في تحقيق حلمها؟ هل سأستطيع إسعادها كما تستحق؟ كانت مخاوفي تتراكم ككتل ثقيلة على صدري، وكلما اقتربت لحظة المواجهة، كنت أتهرب من أمي، عالقاً بين شوقي لرؤية فخرها وخوفي من خيبة الأمل. كنت أتصور كيف ستتغير ملامح وجهها حين تعرف النتائج، كيف ستتألق عينيها أو تكتسي بالحزن. تلك اللحظات كأنها دقائق ساعة زمنية، تذكّرني بأن كل ما عملته، كل ما بذلته من جهد، قد يتلاشى في ثوانٍ.

"**ولكن لا مفر، فقد أعلنوا أن النتيجة ستظهر بعد قليل. بدأ القلق يتصاعد كالسهم في صدري، وقلبي كان يخفق وكأنه سيتفجر، بينما كانت يدي ترتجف وعيني مملوءة بالدموع. شعور الخوف كان يثقلني، ولم أستطع أن أخفي مشاعري، فجلست بجوار أمي لأطمئننها، وقلت بصوت shaky أنني واثق من نفسي وأني سأحقق حلمها. كانت نظراتها تعكس القلق، ولكننا حاولنا أن نهدئ بعضنا البعض، كأننا نشارك في لحظة واحدة من التوتر.

الآن، حان الوقت لأقوم وأتطلع إلى النتيجة. كنت أمشي خطوة إلى الأمام وعشر خطوات إلى الخلف، وكأنني أحاول الهروب من حقيقة لا أستطيع تفاديها. كانت أنفاسي تتصاعد ببطء، وكأنها تتسلل بعيداً من جسدي، بينما كنت أواجه مصيري الذي كان على وشك أن يُفصح عن نفسه."**

"نظرت إلى الشاشة، مشدودًا لأطلع على مستقبلي وفرحة أُمي، وكان قلبي يرقص من الصدمة، وعقلي لا يستطيع استيعاب ما تراه عيني. كانت اللحظة كالحلم، حيث تداخلت المشاعر بين الفرح والدهشة، وكأن الزمن توقف في تلك الثانية التي ستحدد كل شيء. أدركت أن ما حدث كان أكثر مما كنت أتوقع، وكان صدى فوزي يدوي في أذني كأنغام سعادة تنطلق في الأفق."

"نظرت إلى الشاشة، مشدودًا لأطلع على مستقبلي وفرحة أُمي، وكان قلبي يرقص من الصدمة، وعقلي لا يستطيع استيعاب ما تراه عيني. كانت اللحظة كالحلم، حيث تداخلت المشاعر بين الفرح والدهشة، وكأن الزمن توقف في تلك الثانية التي ستحدد كل شيء. أدركت أن ما حدث كان أكثر مما كنت أتوقع، وكان صدى فوزي يدوي في أذني كأنغام سعادة تنطلق في الأفق."

**"ركضت نحو أُمي، وكأنني أحمل قلبي بين يدي. كانت مشاعري مختلطة بين الفرح والغضب، وعيني مملوءة بالدموع. وقفت أمامها، وكان الزمن توقف، ثم سألتني بنبرة مشحونة بالقلق: 'ماذا حدث؟' لم أستطع أن أتحمل تلك اللحظة، فتحت ذراعي وأحكمت احتضانها بقوة، وهمست في أذنها بصوت مفعم بالأمل: 'لقد حققت حلمك، سأصبح كما رأيتني طوال حياتك!'

ارتبكت أُمي للحظة، ثم فجأة، انفجرت بفرحة لا تُوصف، وكان قلبها قد انفجر من السعادة. بدأت ترقص وتزغرد، كأنها في حلم لا يُصدق. لم تستوعب ما يحدث إلا وهي تحتضنني وتقبلني بحرارة، تعبر عن حبها وفخرها، وكأنها تدعوني إلى مشاركة هذه اللحظة الخالدة معها. وأنا، في خضم تلك العواطف الجياشة، لم أستطع إلا أن أصرخ 'الحمد لله، متسرّبًا بين دموعي وضحكاتنا، مدرّغًا أننا قد وصلنا إلى هذه اللحظة سويًا.'**

"شعرت للحظة وكأن قلبي يتنفس بحرية، كأنني طائر يحلق في السماء، محلقًا بعيدًا عن كل القيود والأثقال التي كانت تثقل كاهلي. كانت مشاعر الفرح والانتصار تعانق روحي، وتحررني من كل ما كان يعوقني، لأستطيع أخيرًا أن أستمتع بلحظة النجاح."

بين حلم الغناء الذي أصبح حقيقة، وحلم الدراسة الذي كان دائمًا في مقدمة أولوياتي، أدركت أن النجاح ليس مجرد إنجاز فردي، بل هو نتيجة تعاون وتضحية. في تلك اللحظة، شعرت أنني قد حصلت على القوة من كل كلمة قالها أبي وأمي، وكل دعم قدموه لي في أصعب الأوقات.

وبينما كنت أقف على أعتاب المستقبل، أدركت أن طريقي لن يكون مفروشًا بالورود، ولكن الشغف والعزيمة هما ما سيقوداني إلى تحقيق كل ما حلمت به. كانت فرحة أمي وفخرها هما دافعي للنجاح، وستظل تلك اللحظات محفورة في ذاكرتي، كعلامة على قوة الإرادة.

كنت أعلم أن الطريق طويل وصعب، لكنه كان مليئًا بالتحديات المثيرة. حققت ما كنت أتمنى، وأتذكر تلك اللحظة التي جلست فيها مع نفسي في صفاء ذهني. في تلك الأثناء، تخيلت أبي بجانبني، وقلبي ممتلئ بالامتنان. رغم أنه لم يكن موجودًا جسديًا، إلا أن كلماته كانت حاضرة في كل خطوة أخطوها، روحه كانت تحيط بي كدرع واقٍ، تدعمني في الأوقات الصعبة.

كان شعورًا عميقًا بأنني لست وحدي في هذه الرحلة. روحه كانت سندي في لحظات الوحدة، وقد غمرتني القوة عندما شعرت بحضوره غير المرئي. أدركت أن الإرث الذي تركه لي لا يقتصر فقط على الذكريات، بل على الإلهام الذي يمنحني القدرة على المضي قدمًا.

تبدلت حياتي تمامًا، ١٨٠ درجة، بعد أن حققت حلم أمي. كانت دافعي الأول، وسعيث لأجل ضحكاتهما، فرحتها، وثقتها التي كانت تضعها فيّ كأنها أعلى ما تملك.

أعدت توجيه تركيزي نحو مشواري الفني، وبدأت أفتح أبوابًا جديدة تدعوني لدخول عالم الإبداع. بدأت أتعرف على شخصيات مهمة، وأصبح الناس يتساءلون عني بشغف، راغبين في التعاون معي، مما زاد من شغفي وحماسي.

تجاوزت حدودي، وبدأت أعيش تجربة الاعتراف بنفسي كموسيقي محترف. كانت كل خطوة أخطوها تمثل قفزة جديدة نحو الأفق، وكأنني أرقص في سماء من الأحلام المحققة. لم يعد الشغف مجرد حلم بعيد؛ بل أصبح واقعًا نابضًا أشعر به في كل نبضة من قلبي، ملؤه الأمل والعزيمة. كان النجاح طريقي، وقد أصبحت أعيش في عالم لم أكن أجرو حتى على تخيله، محاطًا بأضواء الشهرة ودفء تقدير الناس. والآن، كل لحظة جديدة أعيشها هي فرصة لإثراء قصتي، وتقديم ما يليق بأحلامي وأحلام والدتي.

"حين ينكشف المزيف"

من منا لم يتعرض لسماع كلمات مؤذية، سواء كانت بقصد أو بدون قصد، وكأننا مطالبون بتجاوزها ليس لأجل الآخرين، بل لأجل أنفسنا؟ كيف نواجه هذه الكلمات المؤذية التي تتغلغل في أعماقنا؟ التمر ظاهرة موجودة، وكأن المتمتم شخص كامل بلا عيوب، ولكن في النهاية، الأخلاقيات والرحمة في قلوبنا هي التي تحدد قيمتنا الحقيقية.

كانت هناك فتاة بسيطة، مرحة، تحمل في قلبها أملاً وطموحاً كأبي إنسان آخر، حقها الطبيعي كان أن تحلم وتعيش بسلام، ولكن البعض كان لهم رأي آخر، إجتاحت قلوبهم مشاعر الغيرة والحقد، فرأوا أن هذا الحق ليس لها.

في مواجهة نظراتهم الحادة وكلماتهم الجارحة، كانت تؤمن بأحلامها، لكن ما لم تكن تعرفه هو أن الأمل الذي أضاء دربها كان يثير في قلوب الآخرين ظلالاً من الغيرة والحقد، في عالم قد يبدو فيه التفاؤل جريمة، ستكتشف الحقيقة المؤلمة وتجد القوة في مكان لم تتوقعه أبداً، على الرغم من كل ما واجهته، كانت لديها قوة داخلية لا يمكن لأحد سلبها.

في نهاية المطاف، علينا أن نتعلم كيف نحمي أحلامنا من الظلال التي يحاول الآخرون أن يلقوها علينا.



في فترة الثمانينات، لم يكن مصطلح "التنمر" شائعًا كما هو الحال اليوم، ولكنه كان موجودًا في جميع الأوقات والعصور بطرق مختلفة، لم يُتحدث عنه بشكل واضح، ولم يُمنح حقه في النقاش والتوعية، إلا أن التنمر في تلك الفترة، على الرغم من عدم وجود مصطلح محدد له، كان له تأثير قوي على الصحة النفسية والعاطفية للأشخاص المتعرضين له.

تعود جذور هذا التأثير إلى طبيعة التنمر نفسه، سواء كان ظاهرًا بشكل مباشر أو مخفي، حيث يتسبب في شعور الضحية بالإهانة والاستهانة وفقدان الثقة بالنفس، قد يعاني الأشخاص المتعرضون للتنمر من مشاكل نفسية مثل القلق والإكتئاب، وانخفاض التقدير الذاتي، والعزلة الاجتماعية، لذا رغم عدم التركيز عليه بشكل واضح في تلك الفترة، كان للتنمر تأثير سلبي كبير على الصحة النفسية والعاطفية للأشخاص المتأثرين به.

لا يوجد شخص لم يتعرض للتنمر في حياته، وتختلف مواجهة التنمر فعليًا من شخص لآخر، يتأثر الأشخاص بطرق متنوعة بتصرفات المتنمرين، وقد يستجيبون بطرق مختلفة أيضًا، قد يشعر بعض الأشخاص بالإحباط والضعف والانكسار، بينما يواجه آخرون التنمر بحزم وثقة في أنفسهم.

تختلف ردود الفعل على التنمر بناءً على الشخصية والخبرة الشخصية لكل فرد، بعض الأشخاص قد يقومون بتجاهل التنمر والتركيز على أهدافهم وتحقيق نجاحاتهم الشخصية، أحيانًا تكون قوة الكلمات مماثلة لقوة السيف، لذا يجب أن نكون حذرين في استخدامنا للكلمات عندما ننتق بالكلمات، لنختار الكلمات الجميلة التي تعبر عن الحكمة والرقي، ونتجنب استخدام الكلمات الجارحة أو السلبية التي قد تسبب ألمًا للآخرين.



صراع مع الظلال



كانت لا تملك سوى ورقة وقلم وبعض الكلمات المتشتتة لتفرغ طاقتها، تنتظر حلول نهاية اليوم لتغلق باب غرفتها وتجلس تفكر مع نفسها في محاولتها لإثبات عكس ما يقوله الناس، ليس لهم ولكن لنفسها حتى لا تتأثر بما يقولون، حاولت فقط أن تثق في نفسها رغم كل ما تسمعه، وحاولت التماسك والتظاهر بالقوة المذهلة أمام الجميع حتى لا تخسر نفسها.

كان الخوف جزءًا من شخصيتها، فكان شبحًا يلازمها في كل مكان، ولكنها لم تعتقد بأن الخوف شبحًا فعلاً، بل نحن من نضعه في هذا الوضع، فكن شجاعاً ولا تجعل الخوف يمنعك من تسديد الكرة والوقوع في الأخطاء، فما هو إلا مجرد شعور قد يكون ردًا طبيعيًا لحالات معينة أو ينتج دون سبب، ولكن نحن من نجعله يتمادى معنا في حياتنا، واعترفت بأنها قد جعلت خوفها مسيطرًا على أفكارها وجعلها مجردة من السيطرة على نفسها.

مع مرور الوقت، أدركت أن الحياة قاسية بشكل لا يمكن تصوره، لم تكن تعلم كم هي القسوة التي تنتظرها في حياتها حين تكبر وتفهم معاني الحياة، فقد اضطرت إلى تغيير مسار حياتها في كل خطتها التي كانت تحلم بها وتتمنى تحقيقها، وتمنت لو كانت لا تزال طفلة، لكنّها تنازلت وأصبحت تسير في مجرى الحياة ورضت بما فرضته الأيام عليها، وحاولت التعايش معها حتى لا تخسر كل شيء في حياتها وأحلامها أيضًا.

عليها الآن أن تعيد التفكير في محاولة كسب نفسها، وعلى الرغم من فشلها كثيرًا، فقد يئست في بعض الأحيان من الحياة.

بعد تجاوزها العديد من الصعاب، لم تعد تحاول مرة أخرى، وتخلت عن التفكير في أي شيء. وعلى الرغم من أنها لم تكن شخصًا قويًا، إلا أنها تمكنت من تخطي الكثير من الأوجاع، كانت تشعر دائمًا بالذعر والخوف من المواجهة، كأن هذا الخوف مرض معدي لا يفارقها، كان يرافقها في كل مكان، وكانت تحاول دائمًا التخلص من هذا الشعور المؤلم الذي يعيقها عن العيش كما تريد.

لكن عندما أدركت أنه يتعين عليها المواجهة، قررت القيام بذلك، ولم تستسلم بسهولة لهذا الشعور المؤلم، بدأت تتعلم كيفية التعامل مع الخوف والتغلب عليه، مدركة أن الخوف جزء من حياتها، لكنها لن تسمح له بالتحكم فيها بشكل كامل، بدأت تتدرب على المواجهة والتحدث بجرأة، وتحاول التغلب على ذعرها في كل مرة تواجه فيها موقفًا صعبًا.



في وقت المغرب، عندما تغيب الشمس وتختفي بين السحاب لتودع الأرض، يشرق القمر وينير السماء بنوره الجميل الذي يشعركم بالراحة والهدوء، يجتمع الأطفال في الشارع ليمارسوا اللعب واللهو بين أهاليهم ومرور السيارات، بينما تجري الكلاب والقطط حولهم في ملاحقة مرحة، وفي هذا الوقت، كانت هناك فتاة صغيرة تُدعى "حياة"، عمرها تسع سنوات، بشرتها بنية اللون تشبه حبوب القمح، تتلألأ بلمعان جذاب، يتدلى شعرها الأسود المجعد على كتفيها، وتتألق عيناها العسليتان الواسعتان.

كانت "حياة" ترتدي فستانًا جميلًا بلون وردي مرسومًا عليه بعض الزهور، وكانت تبدو كزهرة جميلة، كل ما كان يشغلها حينها هو وقت اللعب، الاستمتاع بركوب العجل والجري وراء أصدقائها وأكل الحلوى، كانت تتميز بشخصية ساحرة، حيث كانت تمتلك سحرًا يجذب الناس إليها، تنبض بالحب والدفء تجاه من يحيط بها، وكانت قادرة على إدخال السرور والابتسامة إلى قلوب الآخرين باستخدام طاقتها الإيجابية.

كانت تستمتع باللعب والاستكشاف، وذكية وموهوبة في الدراسة، حيث كانت تبرز في جميع المواد الدراسية، وعلى الرغم من أن "حياة" كانت من عائلة ثرية، إلا أنها كانت متواضعة وتحب مشاركة الحب والمال مع من حولها، مما جعلها محاطة بأنظار المتسلطين والحاquدين. فالإنسان بطبيعته ينظر إلى ما يملكه الآخرون، خاصة الأطفال في هذا العمر الصغير الذين يكونون في بداية مرحلة التعلم والنمو، ولكن اليوم كان مختلفًا بالنسبة لها.

كانت "حياة" تشعر بمشاعر غريبة تحيط بها، مشاعر لم تفهمها بعد، لكنها كانت بداية لشيء جديد لم تتمكن من تفسيره، فمن المنطقي أن ينظر بعض الأطفال إلى حياة الآخرين ويتساءلوا لماذا يتمتع بعضهم بشيء معين بينما هم لا يمتلكونه، يعود ذلك إلى عدم فهمهم لمشاعر الغيرة والحسد في هذه المرحلة العمرية، فهمهم للعالم المحيط بهم لا يزال في طور التكوين، وقد يواجهون صعوبة في التعامل مع هذه المشاعر، قد يكون هذا جزءًا من عملية نموهم العاطفي والاجتماعي، ومع مرور الوقت وتطورهم، ستتغير وجهات نظرهم ويصبحون أكثر قدرة على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين.



"نظرات الاستغراب والتحدي"

عندما كانت تلعب مع أصدقائها، بدأت تشعر بمشاعر غريبة، ولم تكن متأكدة مما كانت تشعر به، كانوا يلعبون لعبة السبع حجرات، وكان دورها في اللعبة، لكن في لحظة ما، تعثرت وسقطت على الأرض، وابتلعت دموع الحزن والألم، بينما كانت تتطلع إلى أصدقائها بحثاً عن المساعدة، لم يقدموا لها سوى الضحك والسخرية، بدأت "حياة" تتساءل عن سبب ضحكهم، فسألتهم بصوت مليء بالفضول: "لماذا تضحكون بهذا الشكل؟" أما زينب، فقد وجهت لها نظرة مستفزة واستمرت في الضحك، ثم أجابت بسخرية: "أنت تشبهين البقرة عندما تسقط". نظرت "حياة" إليها بحدة، حاولت تجميع نفسها وبقيت واقفة، دون أن ترد على أحد منهم.

لم تفهم "حياة" لماذا يضحكون عليها ولماذا يقولون كلمات مهينة أثناء لعبهم، في لحظة، لم تدرك ما يحدث حولها، كانت الفتاة التي تبلغ من العمر تسع سنوات، تعبر عن إستغرابها من نظرات الآخرين، فالوضع لم يكن مبرراً لتلك النظرات الغريبة، ومع ذلك، كانت هذه التجربة مفاجئة بالنسبة لها، كيف يمكن لفتاة في هذا العمر أن تفهم تلك المشاعر المعقدة التي يعكسها من حولها؟ بالتأكيد، يمتلك كل طفل طريقة فريدة للتعبير عن مشاعره تجاه الأشخاص المحيطين به؛ قد يظهر البعض ذلك بالخيرة، في حين يعبر آخرون عن مشاعرهم بطرق مختلفة مثل الإبداع، العناية، العطف، أو حتى بالكلام، تعتمد هذه الطرق على شخصية الطفل وتجربته الشخصية والثقافة التي ينشأ فيها.

كانت حياة تلعب فقط وتستمتع بألعابها، دون أن تتوقع تأثير الكلمات التي قيلت لها، قد يبدو الموقف بسيطاً، لكنه فتح نافذة صغيرة لها لفهم المشاعر والأحاسيس التي يمكن أن تنتج عن تفاعلاتها مع الآخرين، وعندما عادت إلى المنزل، تذكرت الحادثة للحظة، لكنها لم تعنى لها الكثير، فقد استمرت في تعاملها مع أصدقائها بحبة ولم تعطه أهمية كبيرة.

"التساؤلات حول الصداقة"

السؤال هو: هل فعلاً لم تكن تفهم مشاعرهم من الأساس؟ أم ربما كان تفهمها وتجاهلها؟

في اليوم التالي، استيقظت حياة في وقت المدرسة كالمعتاد، وبدأت في التحضير واللعب مع والديها قبل أن تذهب إلى المدرسة، ثم التقت بأصدقائها تحت المنزل للذهاب معاً إلى المدرسة، كما يحدث في كل يوم، وعلى الرغم من أنهم ما زالوا يترددون في بعض الكلمات المهينة عند رؤيتها، إلا أنها كانت تستوعب هذه الكلمات كنوع من المزاح والترفيه، كما هم عادةً مع بعضهم البعض.

فهي لا تبالي لما يقولون، وتستمر في قضاء يومها الدراسي كالمعتاد، ثم تعود إلى المنزل وتبدأ في حكي ما يحدث لها وما يقولونه لها لأنها لا تفهم لماذا يتعاملون معها بهذه الطريقة ويستخدمون تلك الكلمات المهينة.

تسأل "حياة" والدتها حورية: "لماذا يتعامل أصدقائي معي بهذه الطريقة يا ماما؟"

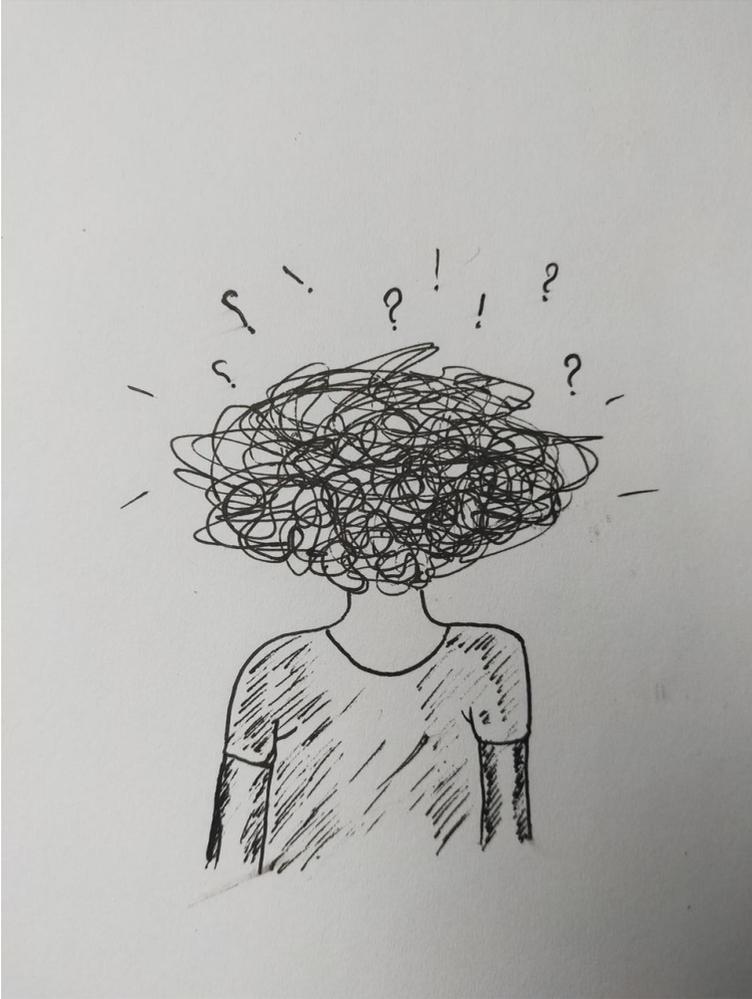
تجيب حورية: "كل شخص لديه طريقته الخاصة في التعامل وطريقة للتعبير عن مشاعرهم ومحببتهم للآخرين، وهذه هي طريقته، وهكذا اعتادوا على التصرف".

ولكن حياة لم تقتنع بكلام والدتها وتبريرها لأسلوب تعامل أصدقائها، بل بدأت تغير الموضوع وانتقلوا للحديث عن الدراسة، لذلك من المهم أن نكون حساسين ومفهومين تجاه تلك التعبيرات المختلفة وأن نقدم للأطفال الدعم والتوجيه الذي يحتاجونه في تعاملهم مع مشاعرهم وتفاعلهم مع الآخرين.

بدأت حورية تسأل "حياة" عن دراستها، قائلة: "أنت تهملين دراستك وتُشغلين نفسك باللعب". ردت "حياة" بثقة: "لا تقلقي، سأهتم بدراستي وسأستمر في التفوق" أبدت الأم تمنياتها لحياة بالتفوق، وانتهى الحديث بينهما حيث غادرت حورية المكان.

بدأت "حياة" بالتركيز على المذاكرة ولم تهتم بالتفكير في ما يحدث مع أصدقائها، وبعد بضع ساعات من المذاكرة، جاء أصدقاؤها للعب كما هو معتاد.

"حروب داخلية"



وفي ذلك اليوم، قررت حياة ألا تلعب كما هو معتاد وأن تركز بدلاً من ذلك على دراستها. كانت تشعر بالأسئلة تدور في ذهنها ولم تجد إجابات على تصرفات أصدقائها الغريبة، ومع ذلك فإنها لم تفهم سبب هذه التصرفات المضحكة ولم تكن تدرك أن ما يحدث لها هو نتيجة بعض المشاعر المكبوتة في أصدقائها، نابعة من وجهات نظرهم وتربيتهم في بيئة مليئة بالمشاكل وقلة الرضا، ولذا قررت أن تتشغل بأمر آخر بعيداً عن التفكير في هذا الموضوع.

استمرت الحالة في تعامل أصدقائها معها بهذا الأسلوب، بل كانت تزداد تعقيداً مع مرور الوقت حتى وصلت إلى مرحلة شبه الإكتئاب، قررت العزلة عن الآخرين بشكل ما، وحجة الدراسة كانت مجرد ذريعة لهروبها من العالم الذي يحيط بها، بدأت تقتصر تعاملاتها على حدود ضيقة مع الناس المحيطين بها، حتى مع أفراد عائلتها، وكل ذلك لأنها لا تدرك سبب تصرفاتهم وما يدفعهم لفعل ذلك.

وكانت تزداد وحدتها يوماً بعد يوم، حتى بلغت حياة الثامنة عشر من عمرها، استمرت الأمور كما هي، بل تفاقمت بشكل أسوأ، وفي يوم ما حدث تغيير كبير في حياتها، كان ذلك اليوم يوماً تاريخياً لها، حيث تغيرت حياتها تماماً وتغير مجرى حياتها بشكل غير متوقع ولا تستهيه.

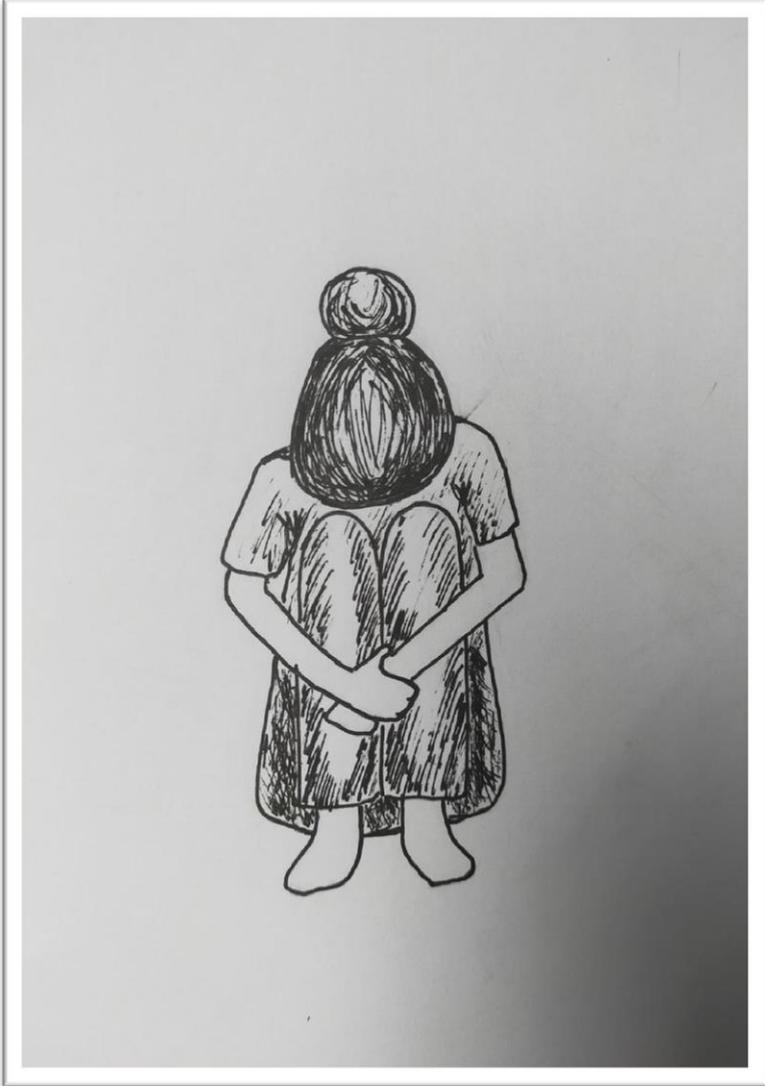
أثناء جلوسها كالمعتاد للدراسة، شعرت بشوق لفنجان قهوة يساعدها على الاستمرار في التركيز، كانت تنوي حضور درس مهم وتحتاج إلى أن تكون منتعشة لذلك قررت الانتقال إلى المطبخ لتحضير القهوة، وبعد لحظات، بدأت تُجهز نفسها للخروج والتوجه إلى الدرس، لكن ما لبثت أن حدثت لها صدمة غير متوقعة، بينما كانت تنزل السلم، انزلقت وسقطت عليه بقوة، مما أدى إلى تعرضها لحالة إغماء.

فقدت الوعي وتم نقلها إلى المستشفى على الفور، كانت تغرق في حالة غيبوبة، والجميع حولها قلقون، لكن الأطباء كانوا يحاولون تهدئة مشاعرهم وتطمينهم وبينما كانت حياة في حالة الغيبوبة، لا تزال غارقة في النوم، كان الجميع ينتظرون بفارغ الصبر استفاقتها.

وعندما استعادت "حياة" وعيها، وجدت نفسها في غرفة مظلمة لا تستطيع رؤية أي شيء. لكنها كانت تسمع أصوات الناس الذين حولها وتشعر بوجودهم.



"الإنهيار"



بدأت "حياة" في الانهيار، وعمتها الحزن واليأس، لم تستطع رؤية أي شيء، مما شكل صدمة كبيرة لها وللأشخاص المحبّين لها الذين كانوا بجوارها، بدأت تسأل نفسها عدة أسئلة، لكنها لم تجد لها إجابات.

ومع مرور الأيام، زادت حالة "حياة" سوءاً، وتعدّدت حالتها النفسية، لم تكن قادرة على التكيف مع الوضع الجديد الذي وجدت نفسها فيه، ولم تستطع التفاعل مع الآخرين بالطريقة التي كانت تفعلها قبل الحادثة.

وكلما مرت الأيام، تأكد الأطباء أكثر أن الإصابة التي تعرضت لها "حياة" هذا الخبر، غمرتها مشاعر اليأس والفشل، وبدأت تتساءل: كيف ستكون حياتها بدون القدرة على رؤية العالم من حولها؟ كيف ستواجه التحديات وتتعامل مع المشاكل دون القدرة على الرؤية؟

لكن، بينما كانت تغرق في بحر من الأفكار السوداء، ظهرت لها شخصية مهمة جدّاً في حياتها "والدتها" جاءت حورية إلى جانب سريرها، وبدأت تحدثها برفق وحنان، طمأنتها وواستها بأن كل شيء سيكون بخير، وأنها ستكون بجانبها في كل خطوة على طول الطريق.



"قبول الواقع"

من هنا بدأت "حياة" رحلتها الطويلة نحو قبول واقعها الجديد والتأقلم معه، بمساعدة الأطباء والأهل والأصدقاء الذين وقفوا إلى جانبها طوال هذه الفترة الصعبة، وعلى الرغم من التحديات التي واجهتها، فإنها لم تفقد الأمل أبداً، وظلت تؤمن بأن هناك ضوءاً في نهاية النفق، وأن الحياة مليئة بالفرص والمغامرات بانتظارها، وأنها مازالت قادرة على تحقيق أحلامها وأهدافها بالرغم من كل الصعاب.

لكن دخول "حياة" في حالة من التوهان جعلها غير قادرة على إستيعاب ما عليها فعله. هل ستستطيع أن تكمل حياتها فعلاً دون أن ترى مرة أخرى؟ كانت كل ما تعرفه حينها هو أن عمرها قد ضاع وأن أحلامها تحطمت قبل أن تبدأ من الأساس، لقد ظلت "حياة" في هذه الحالة لشهور طويلة، حيث لم تستطع الخروج من عزلتها، حاول أهلها الوقوف بجانبها ودعمها، ولكنهم فشلوا في ذلك.

ومع مرور الوقت، قررت "حياة" أن الوضع الحالي لا يمكن أن يستمر، قررت أن تأخذ العزلة من حياتها بنفس الطريقة التي أخذت بها بصرها، وأخيراً أعلنت "حياة" أمام أهلها أنها قد إكتفت، وأنها قررت أن تبدأ رحلة العلاج، فرحت العائلة بهذا القرار، وأبدوا سعادتهم بالتعبير عن فرحتهم الكبيرة، مما منح "حياة" دفعة جديدة من الأمل والتصميم على الاستمرار.

في اليوم التالي، إستيقظت حياة من نومها وجلبت أمها لها وجبة الفطور، بدأت تتحدث معها عن قرارها بأنه كان القرار الأفضل، وأن الحياة ستكون عادلة معها، وستتمكن في يوم ما من التغلب على صدمات الحياة، نصحتها أمها بأن تصبح شخصاً قوياً، وأن تمتلك القوة الداخلية لمواجهة التحديات.

بعد انتهاء "حياة" من تناول وجبة الفطور والتحدث مع أمها، خرجت حورية من غرفتها لتتركها تستريح، ثم اتجهت حورية للإتصال بالمستشفى لتحجز موعداً مع الطبيب المعالج لحالتها، وفعلاً حصلت على موعد في الساعة السادسة مساءً، وأخبرت "حياة" بهذا الموعد.

قبل الموعد، قامت حورية بتجهيز "حياة" للذهاب إلى الطبيب، وعندما وصلوا إلى الطبيب، بدأ يتحدث معها لدعمها وجعلها مستعدة لرحلة العلاج، أكد لها أهمية الحالة النفسية في العلاج وضرورة عدم فقدان الأمل في الشفاء، قال لها أنه ليس من الصعب تحقيق التحسن، ورغم أن الأمر قد يستغرق وقتاً طويلاً، إلا أن الأمل مازال موجوداً وعليها أن تحافظ عليه.

ثم بدأ الطبيب في فحص عيناها وطمأنها، قائلاً: إن الأمل موجود وهناك إمكانية كبيرة لإستعادة بصرها مرة أخرى، وعندما انتهى كتب العلاج المناسب لها مع بعض النصائح، وأكد عليها بأن لا تفقد الأمل وتثق بالله، فهذه مجرد محنة وستزول قريباً.

ثم غادروا المستشفى، ولكن طلبت "حياة" من أمها أن يتمشوا قليلاً قبل العودة إلى البيت، وبالفعل لم ترفض أمها، ذهبوا يتمشون ويتحدثون ويضحكون قليلاً، وكانت تلك لحظات من السعادة والتخفيف عن "حياة"، وكأن الحياة بدأت تعود إليها ببطء.



"أمل في الظلام"



ثم ذهبوا إلى البيت، وقامت أمها بمساعدتها في إرتداء ملابسها وأحضرت لها العلاج وأخذته. طلبت "حياة" من والدتها أن تتركها لتفكر بمفردها، خرجت أمها من الغرفة، وهنا بدأت حياة بالتحدث إلى نفسها في محاولة لتخفيف العبء عن نفسها، حاولت إستصناع بصيص أمل يساعدها على تجاوز هذه الأزمة، وبدأت تفكر .. ماذا ستبدأ الآن؟

قررت "حياة" أن تبدأ في العيش وتتعلم كيفية التعامل مع الأشياء من حولها، وذلك بمساعدة والدتها، وبعد مرور عدة أشهر، تمكنت "حياة" من التكيف مع أزمته وبدأت تتعايش معها.

ومع ذلك، لم تتوقف الحياة عن توجيه الصدمات إليها؛ فالتحديات لا تزال تتوالى عليها، لكنها استعادت توازنها وواصلت رحلتها لتجاوز الصعوبات وتحقيق التقدم الشخصي، أدركت أنها بحاجة إلى وجود الأشخاص من حولها ومساعدتهم، وبالأخص أصدقائها، لدعمها ومساعدتها في تحسين حالتها النفسية وتطوير دراستها وتخفيف ما تمر به في هذه الفترة.

ومع ذلك، كانت هذه التجربة بمثابة صدمة لحياة من نوع آخر، فقد خاب ظنها في بعض أصدقائها، الأصدقاء الحقيقيون يظهرون معدنهم في الأزمات التي نمر بها، وتعتبر هذه الأزمات إختبارًا لهم وإجابة لنا حول من هم الأشخاص الذين نستطيع الإعتماد عليهم في الأوقات الصعبة.

ولكن، لم يكن هذا مفاجئًا بالنسبة "لحياة"، إذ كانت تعرف جيدًا أنها شخصية تتأثر بسهولة بسبب الظروف الصعبة التي تمر بها، شعرت بتأثير

ما حدث، وحاول المقربون والأصدقاء المخلصون تخفيف آلامها لتجنب تأثير سلبي على حالتها النفسية، قالوا لها: "اعتبري هذا تحديًا جديدًا في مسارك، فحاولي التعامل معه كدرس قوي من مدرسة الحياة لكي تنموي وتتجاوزي المصاعب".

وبينما حل الليل، جلست حياة تفكر في أسباب كل ما حدث، وبدأت توجه دعواتها: "أعلم يا الله أنك تحبني، ولذلك فقد وضعتني في مواقف صعبة، أنا راضية بما أمرتني به، لكن أشعر بالضعف واليأس، أرجوك أخفف عني تلك الأعباء." ثم بكت قبل أن تنام، معبرة عن مشاعرها التي كانت تحت وطأة الأعباء".

في اليوم التالي، استيقظت "حياة" على مفاجأة سارة، كأن الله يستجيب لدعواتها ويمنحها الراحة والعناية، قام أصدقاؤها بتحضير الهدايا المفضلة لها لقضاء يوم مميز معها، فراح البهجة تملأ قلبها مجددًا، كأنها شعاع من الأمل يضيء حياتها المظلمة.



"رحلة التأقلم"

ومنذ ذلك اليوم، بدأت "حياة" تتأقلم مع واقعها الجديد رغم التحديات التي لازمتها، لاحظت تحسناً في أدائها الدراسي بفضل دعم الأشخاص المحيطين بها، وعادت شرارة الشغف تتوهج في داخلها، وهي تتجاوز الصعاب بكل إصرار وعزيمة.

وخلال تأملها في علاقاتها، تساءلت "حياة" عن مدى صدق صداقاتها، فمنهم من بدا مخلصاً ومنهم من تخلى عنها، وفي تلك اللحظة أدركت "حياة" أن المحن تكشف الحقائق المؤلمة، فإتخذت قراراً حازماً بعدم إعادة الثقة بمن خانها، فتعلمت درساً قاسياً يجعلها تقدر الصداقة الحقيقية وتتبعد عن العلاقات السامة.

وبالفعل، بدأت حياة تتأمل بعمق في قيمة الصداقة، فوجدت أنها ليست مجرد كلمة تُلقى على أي شخص، بل هي علاقة ثمينة تتطلب الاحترام والتضحية والدعم المتبادل في أوقات الشدة، وفي طريقها إلى الطبيب، شاركت حياة والدتها حورية في محادثة ممتعة، مما ساعدها على رفع معنوياتها، وعندما وصلوا، وقف الطبيب بجانبها بتفاؤل وأمل، موجهاً لها كلمات الدعم والتشجيع، مما جعل قلبها ينبض بالأمل مرة أخرى.

عند الإنتهاء من الفحص، أشعل الطبيب شرارة الأمل في قلب "حياة"، قائلاً: "هناك تحسن كبير في حالتك، وهناك فرصة كبيرة لاستعادة نظرك مرة أخرى" فرحت "حياة" بهذا الخبر، وعادت إلى المنزل محملة بالأمل والتفاؤل، لكن الطبيب علمها أن العلاج النفسي أهم بكثير من العلاج الطبي نفسه، فأصبحت تعمل على تحسين حالتها النفسية بنفس الحماس.

عندما واجهت "حياة" إنتكاسة جديدة، وجدت في نفسها القوة للمضي قدماً، مؤمنة بأن لا شيء مستحيل، وأن الصدمات هي إختبار لقوتنا وصمودنا.

في أحد الأيام، دخل أصدقاؤها مسرعين إلى غرفتها وبدأوا في الترحيب بها، وهي تعرف جيداً نواياهم وأنهم يخفون شيئاً ما عنها في جو من البهجة والمرح، اقترحت صديقتها فاطمة عليها الإنضمام إليهم في نزهة اليوم التالي، وبدأت الضحكات تملأ بينهم مع تبادل النكات، لكن في هذا الوقت، ردت شروق بنبرة ساخرة، مستخدمة كلمات قاسية لوصف "حياة" بأنها عمياء. إندفعت "حياة" بغضب وألقت بكلمات قاطعة: "هذا يكفي"، ورفضت تلك الهجمة القاسية.

في ذروة الغضب، طلبت "حياة" منهم بصوت مرتفع الخروج، وفعلاً، انصرفوا وهي انهارت في البكاء، متخبطت في أي شيء أمامها، وسقطت بشدة على الأرض، فقدت الوعي، وضعوها على سريرها، وبدأوا في محاولة إفاقتها وهم مليئون بالخوف والقلق، عندما استيقظت "حياة"، كان الجميع فرحين وقدموا لها الماء لتهدأ، لكنها عندما استعادت وعيها، لم تصدق ما حدث، كانت مدهوشة لأنها رأت الجميع يفرح ويكي، لكن لم تستطع التعبير عن مشاعرها لأحد، إذ كانت في حالة صدمة.

طلبت من الجميع الخروج من الغرفة، وعند خروجهم، سارعت للوقوف أمام المرأة للمرة الأولى بعد عدة أشهر لم ترى نفسها فيها، إنهارت "حياة" من الفرح، ولم تصدق ما حدث، شعرت وكأنها تشهد معجزة ورغم فرحتها، قررت ألا تخبر أحداً، بل تحفظ بهذه السعادة لنفسها فقط، حتى تجد من يستحق وجودها.

في تلك اللحظة، حاول أصدقاؤها العودة إليها ليفهموا ما حدث، لكن لم تكن ترغب في رؤيتهم مرة أخرى، وعندما جاء الليل، جلست "حياة" مبتهجة تفكر في كيفية الإستمرار في قصتها حتى يأتي الوقت المناسب لإخبارهم بكل شيء.

بعد يومين، جاء أحد أصدقاؤها وطلب لقاءها، فتحت "حياة" الباب وبدأت تتحدث إليها بترحاب: "أعلم أنك حزينة، وأعتقد أنك قد سمعت ما قاله الآخرون، لكن ليس لي ذنب في ذلك، أنا أحبك، فأنت صديقة عمري ولم أضيع هذه الصداقة، أعرف قيمتك جيداً، وأعرف أنك ذات قلب أبيض، لقد قطعت علاقتي مع الآخرين بعد ما قالوه عنك".

نظرت "حياة" إليها وبكت، لا تعرف إذا كانت صداقة حقاً أم أن هذه خدعة أخرى، لكن كان هناك شيء يقول لها أن تصدقها، وبالفعل ردت عليها بكلمة واحدة: "سنظل أصدقاء".

في ذلك الوقت، بدأت "حياة" تدرك أن موعد الدكتور قريب، وشعرت بالخوف من إكتشافه لخداعها وفشل خطتها المرتبة، مما زاد من توترها، دخلت أمها حورية، لتساعدها كالمعتاد في تبديل ملابسها، بعد الإنتهاء من التحضيرات، خرجوا إلى الطريق بالسيارة.



"رحلة الشك والأمل"

في منتصف الطريق، أظهرت "حياة" خوفها وغضبها أمام أمها، ولم تكن تشعر بالسعادة، طلبت منها العودة إلى البيت على الفور، ووافقت أمها على طلبها خوفاً على حالتها النفسية.

عند عودتهما إلى المنزل، ذهبت "حياة" إلى غرفتها دون أن تنطق بكلمة، كانت تحاول الهروب من الأسئلة التي قد تُطرح عليها حول عدم ذهابها للطبيب، أغلقت باب الغرفة وبدأت تفكر جيداً، تضع خطة للتعامل مع الموقف وما سيحدث بعد ذلك.

بدأت "حياة" في تنفيذ خطتها، لكنها كانت حزينة وتتمنى لو تشارك سرها مع شخص ما لتشعر بالفرحة وتعيش الأمل مرة أخرى، ومع ذلك كانت دائماً خائفة من ردود فعل الآخرين نتيجة ما حدث.

استمرت "حياة" في خداع من حولها، حتى أقرب الناس إليها، لمراقبة تصرفاتهم وفهمهم لتقرر من يستحق أن يبقى في حياتها دون خوف منه، كل يوم يمر على "حياة" كان متذبذباً بين الفرح والحزن، كانت تفرح لأنها تستطيع رؤية كل شيء يدور حولها وتشعر بمحبة الناس تجاهها وبمساعدهم لجعلها سعيدة، لكن في الوقت نفسه، كانت تُصدم من تصرفات بعض الأشخاص التي لا تستطيع تفسيرها، مما جعلها تشعر وكأنها تعيش في حلم لا تستطيع الاستيقاظ منه.

استمرت حالة "حياة" المتقلبة حتى جاء يوم وهي عائدة من المركز الخاص بالدروس مع أصدقائها، حيث لاحظت أن هناك شخصاً يراقبها بشكل خاص، كان هذا الشخص زميلاً لها في المركز، لكنه أكبر منها ويدرس في كلية الطب، في البداية استمرت "حياة" في مشيها دون أن تعطي أهمية للموضوع، لكن مع مرور الأيام، بدأت تتأكد من أن هناك شيئاً يربطهما، فقد لاحظت دائماً وجوده في محيط المركز ومراقبته لها.

في أحد الأيام، قررت "حياة" أن تعرف ما الذي يريده هذا الشخص، قامت بخداعه ومثلت التعب أمام أصدقائها لتراقب رد فعله، لم يخيب ظنها إذ جاء يسألهم عن مساعدتهم، لكن أصدقائها ردوا بأنهم لا يرغبون في المساعدة، عندها تقدمت "حياة" وسألته مباشرة: "من أنت؟" لفتح مجالٍ للحديث والاستماع إلى رده.

أجاب قائلاً: "أنا أدعى عمر، كنت أخذ دروساً هنا، ولكن حالياً أدرس في كلية الطب".

فردت "حياة" قائلة: "هذه أحلامي أن أكون دكتورة" فدعا لها، وشكرته على مساعدته.

"لا شكراً، بيننا"، قال عمر بابتسامة خافتة وودّع "حياة" قبل أن ينفصلا، تابعت "حياة" طريقها مع أصدقائها، لكن في داخلها كانت تتساءل عن سبب اهتمام عمر بها وتفاعله المستمر، وعند وصولها إلى المنزل، وبعد تناول وجبتها، دخلت إلى غرفتها لتقضي بقية اليوم هناك، بينما كانت تتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، تراودتها تساؤلات عديدة حول دوافع عمر وسبب إهتمامه المفاجئ بها، قالت لنفسها: "ربما يكون ذلك مجرد شفقة على ظروفه، لا أكثر"، لكنها شعرت بالتردد في تثبيت هذا الاعتقاد.



"عندما تتلاقى الطرق"



في اليوم التالي، جاء عمر إلى "حياة" وطلب محادثة خاصة معها، قبل أن يبدأ، اعتذر عن تقديمه بهذه الطريقة، ثم عبّر "حياة" عن رغبته في مسانبتها ومساعدتها في تحقيق أحلامها بأن تصبح دكتورة، وفي اللحظة التي كادت "حياة" تنطق فيها بكلمة الرفض، أبدى عمر إستعداده للوقوف إلى جانبها في أي وقت تحتاج فيه.

بينما كانت "حياة" تفكر في هذه المواقف، قررت مواجهته لتسأله عن دوافع اهتمامه بها، وفي اليوم التالي، بينما جاء عمر للتأكد من سلامتها، لم تتردد حياة في طرح سؤالها حول أسباب اهتمامه بها ولماذا يفعل ذلك.

عندما استمعت "حياة" إلى ردود عمر، تفاجأت بتلك الكلمات، إذ بدا مترددًا، وظهرت علامات التوتر عليه، كانت تحاول كتم إنفعالاتها، لكنها لم تستطع إخفاء فضولها، فقد كانت تراقب تفاصيل رد فعله بانتباه شديد، ومع تردد عمر في التعبير، بادرت "حياة" بالسؤال بترقب، حيث أظهرت جانبًا من الشجاعة في المواجهة، ومع كلماتها الصادقة، بدأ عمر في تخفيف بعض التوتر والاعتراف لها بأن ظروفها ليست نهاية العالم، مؤكدًا لها أنها شخص جميل ورائع.

بعدما فهمت "حياة" تعبيرات وتفاعلات عمر، عبرت عن شكرها له بسبب دعمه واهتمامه. وفي تبادل الحديث بينهما، أعلنت "حياة" إيمانها الكامل بقدرتها على تحقيق أحلامها، رد عمر على ذلك بتأكيد أن لا شيء مستحيل طالما كانت هناك إرادة قوية.

بعد أن تفصحت "حياة" عن مشاعرها وتقديرها لعمر، استمر الحوار بينهما بتبادل الأفكار والتطلعات، وفي النهاية ودعها عمر بكلمات مليئة بالأمل والدعم، مؤكداً أنه يرغب في أن يكون جزءاً من مشوار حياتها نحو تحقيق أحلامها.

وعندما وصلت "حياة" إلى المنزل، كانت تنبض قلبها بالسعادة والفرح، إذ شعرت أن الحياة تبتسم لها، لكن وسط هذا الفرح، خصصت لحظة للتأمل والتفكير في الخيارات المستقبلية.

بينما كانت "حياة" مترددة بعض الشيء ومتأملة في علاقتها مع عمر، ظهرت عليها بعض المشاعر المتضاربة، كانت تشعر بالشك والتردد في نفس الوقت، حيث كانت تتساءل عما إذا كانت مشاعرها تجاه عمر حقيقية أم مجرد مرور عابر.

مع عودة "حياة" إلى المنزل، استرجعت في ذهنها تفاصيل المحادثة التي أجرتها مع عمر، كان تساؤل يدور في عقلها: هل كانت قد اتخذت القرار الصحيح بالتواصل معه وكشف مشاعرها؟ هل كانت تلك الخطوة شجاعة أم مجرد خطأ؟ كانت تحاول فهم التناقضات الداخلية في مشاعرها والتوصل إلى قرار مناسب قبل اتخاذ أي خطوة مستقبلية.

أثارت كلماتها دهشة عمر، إذ بدأ يشهد تحولاً في خيالها الذي تشكل بعد لقائهما، بينما كانت تحاول إخفاء توترها بوجه هادئ، كانت تركز على ملامح عمر، محاولة قراءة ما يدور في ذهنه في تلك اللحظة، كانت تعيش حالة من الترقب والحيرة تجاه تصرفاته.

أما عمر، فقد كان يعيش لحظة فريدة، كانت كلمات "حياة" تجعله يرى الأمور من زاوية جديدة، مما يجدد فيه الأمل والإصرار، بدأ يتحدث بصوت هادئ، مع أنفاسه التي تكشف عن توتره الخفي، حاول التعبير بكلمات متقنة عن مشاعره، مُعبرًا عن تقديره لها وثقته الكاملة بقدرتها على تحقيق أحلامها، قال لها بوضوح وصدق: "أحب أن أكون جزءًا من رحلتك نحو تحقيق أحلامك، لا تترددي في اللجوء إليّ إذا احتجت شيئًا".

هذه اللحظة تجسدت في إتصال إنساني صادق بينهما، حيث بدأوا يتبادلون الثقة والدعم المتبادل، مما يبرز الروابط الإنسانية العميقة التي تتشكل بين الأشخاص في اللحظات الصعبة والملهمة.

استمر الحديث بينهما بروح من الإنسجام والثقة، حيث تبادلوا الأفكار والنظرات بمشاعر من الفرح والتفاؤل، بعد وداعهما لبعضهما، عادت "حياة" إلى المنزل وقلبها مليء بالسعادة والفرح، شعرت وكأن الحياة نفسها تبسّم لها، وفي هذه اللحظة الجميلة، قررت أن تخصص بعض الوقت للتفكير في خياراتها المستقبلية.

على الرغم من شعورها بالسعادة واستعدادها لمشاركة الحقيقة مع الآخرين، قررت حياة أن تتصرف بحكمة وتراقب الموقف بعناية قبل أن تفتح عن نظرتها، كانت ترغب في فهم دوافع عمر ونواياه بشكل أكبر، حتى لا تتسرع في اتخاذ أي خطوات قد تؤثر على مسار حياتها.

وجدت نفسها محتارة ومتردة فيما يتعلق بمشاعرها تجاه عمر، فعلى الرغم من مشاعر الإعجاب التي بدأت تتشكل، لم تكن متأكدة من ذلك، كانت لا تزال في حالة من الحيرة والتردد، حيث شعرت بشيء من الشفقة تجاهه ورغبت في فهم دوافع اهتمامه بها بشكل أفضل.

في موعد الدرس المقبل، قررت "حياة" عدم الذهاب إلى السنتر عمداً لترى كيف سيتصرف عمر في غيابها، وبعد إنتهاء الدرس، لاحظ عمر عدم حضورها وشعر بالقلق عليها، فقرر أن يسأل أحد أصدقائها المقربين عن سبب غيابها وما إذا كانت مريضة.

تعكس هذه المواقف حالة من التوتر والترقب من كلا الطرفين، حيث يحاول كل من "حياة" وعمر التعامل مع مشاعرهما وتحديد مواقعهما تجاه بعضهما البعض، إن تصرف عمر بالقلق والاهتمام بعد غياب "حياة" قد يشير إلى أنه يكن لها اهتماماً واضحاً، من المهم بالنسبة لهما أن يفهما مشاعرهما جيداً ويجريا حواراً صريحاً إذا أرادا التقدم في علاقتهما.

بعد أن أجابت صديقة "حياة" بأنها بخير وأنها كانت بحاجة فقط إلى الراحة في ذلك اليوم، تفرقا كل منهما في طريقه، كانت "حياة" مترقبة وتنتظر رد فعل عمر، وتتساءل في نفسها: هل قلق عليها حقاً أم أنه لم يكن مهتماً من الأساس؟

عندما وصلت صديقتها، سارعت "حياة" لإخبارها بما حدث، كانت متحمسة لمعرفة رد فعل عمر وماذا قال عن غيابها، فسألت صديقتها على الفور:

"أخبريني بسرعة، ماذا حدث؟" سألت "حياة" بلهفة.

أجابته صديقتها: "ما توقعته حدث بالفعل، جاء وكان القلق يملأ عينيه بسبب غيابك، وشعر بالانزعاج لعدم حضورك، لكنني طمأنته، وطلب مني أن أخبرك بضرورة حضورك غدًا".

جلب هذا الرد "حياة" مشاعر مختلطة من الفرح والقلق والترقب، كانت تراقب ما سيحدث غدًا، وتتساءل عن معنى دعوة عمر لها للحضور، جعلتها هذه اللحظة تتساءل عن مشاعره ونواياه، وهي تستعد للاجتماع المقبل بينهما.

كانت "حياة" تتربص موعد الدرس غدًا بفارغ الصبر، متشوقة لمعرفة ما سيقوله عمر، شعرت بأن مشاعرها تجاهه تتجاوز مجرد الشفقة، بل أصبحت أعمق من ذلك، لم تستطع "حياة" النوم تلك الليلة بسبب فرحتها الكبيرة، إذ وجدت شخصًا يقدرها ويحبها كما هي، دون أن تهتم ظروفها الصعبة.

وأخيرًا، حان موعد الدرس، استعدت "حياة" لهذا اليوم بأكمله، محاطة بأفضل مظهر لها، كان يومًا مميزًا بالنسبة لها، حيث اعتقدت أن هذا الدرس لن يكون كسابقه بل سيكون مختلفًا ومميزًا، شعرت بالحماس والترقب لمعرفة ما سيحدث بينها وبين عمر.

من خلال تلك المشاعر والترقب، شعرت "حياة" بالقوة والثقة لمواجهة اللحظات المهمة في حياتها، وعبرت عن مشاعرها بصدق وصراحة، كانت تتمنى أن يكون هذا اليوم بداية لعلاقة جميلة وصادقة مع عمر، وأن يستمر الاهتمام والدعم بينهما.

عندما وصلت "حياة" إلى الدرس وجلست، شعرت وكأنها غير موجودة، كان تفكيرها منصبًا على ما سيقوله عمر لها.

"لحظة اعتراف"



بعد انتهاء الدرس، هرعت "حياة" إلى الخارج حيث كان عمر ينتظرها بفارغ الصبر، معبرًا عن رغبته في الحديث معها حول بعض الأمور، بمجرد أن وافقت "حياة"، بدأوا يتجولون بعيدًا عن أعين الآخرين، طلب عمر منها أن تستمع إليه دون مقاطعته، وردت "حياة" بالموافقة الفورية **قائلة**: "بالتأكيد، تفضل، دعني أسمع ما تريد قوله".

نظر عمر إليها بجدية **وقال**: "لا تسأليني لماذا أنا ولماذا أهتم بك رغم هذه الظروف، أنا أرى أجمل البنات، ولا يهمني حالتك ولا أي شيء ، فقط أريد أن أعترف بحبي لك".

أثارت هذه الكلمات دهشة حياة، وهي تراقب تعبيرات وجه عمر بحثًا عن صدق الكلام، كانت مشاعرها تتضارب بين الصدمة والسعادة، إذ لم تكن تتوقع أن يعترف عمر بحبه لها بوضوح بهذه الطريقة، في تلك اللحظة، بدأ قلبها ينبض بسرعة وهي تحاول البحث عن الكلمات المناسبة للرد عليه.

كانت "حياة" مدهوشة ومبهورة بما سمعته من عمر، رأت في عينيه صدق الإحساس وقلبه الصادق المفتوح، لم تكن تتوقع أبدًا أنه سيعترف بحبه لها بهذه الصراحة والصدق فيما كانت تراقب نظراته الصادقة، شعرت بأن قلبه ينبض بالحب والصدق، تنقلت مشاعرها بين السعادة والدهشة والترقب.

إحتوت "حياة" نفسها وعبرت عن إمتنانها لعمر لصدقه وصراحته، أبدت شكرها لأنه لم يكثر بظروفها الصعبة وقبلها كما هي، ثم أعربت له عن مشاعرها بصدق وجاذبية **قائلة**: "شكرًا لك على صراحتك وحبك المخلص، أقدر كثيرًا أنك لم تهتم بظروفي وقبلتني كما أنا، أشعر أيضًا بمشاعر جميلة تجاهك، وأنا ممتنة لكونك هنا معي".

استمر كل منهما في حديثهما، وبينما امتلأت قلوبهما بالفرح والسعادة، شعرت "حياة" وكأن الحياة تعوضها عما تعرضت له من تحديات، ثم طلبت منه أن يذهب إلى البيت لأنه كان قد تأخر.

أجاب عمر مبتسمًا: "آسف، لم أشعر بالوقت" ودّع كل منهما الآخر بإبتسامة، بينما إعتذرت "حياة" لصديقتها عن تأخرها، وكان قلبها ينبض بالسعادة والضحك، كأنها تحمل سرًا ممتعًا داخلها، في لحظة من الحماس، كادت تصطدم بعمود، لكنها تفادت ذلك ببراعة، ما أثار استغراب صديقتها، فتساءلت بدهشة: "كيف رأيت العمود؟"

بينما حاولت حياة مراجعة كلماتها، لم تجد ما ترد به، لكن بعد تفكير قصير، قررت أخيرًا أن تعترف لصديقتها **قائلة:** "آسفة، لم أكن أرغب في إخفاء هذا السر عنك، نعم أراك وأرى كل شيء، لكنني كنت أريد الاحتفاظ به لنفسي وأن أخبرك في الوقت المناسب".

ردت صديقتها بحنان، واحتضنتها بنفهم، مما ساهم في تهدئة قلق "حياة"، كان واضحًا أنها تكذب على نفسها، لكن مشاعر الدعم والإحتواء من صديقتها منحتها راحة نفسية، في تلك اللحظة المميزة، بدأ الإثنان في تبادل المودة والعاطفة، مما جعل "حياة" تشعر بالإستقرار والسكينة.

طلبت "حياة" من صديقتها عدم الكشف عن ما إكتشفته، معبرة عن رغبتها في إستكمال القصة وتحقيق الوضوح في بعض الأمور، وتعهدت صديقتها بالحفاظ على السر وعدم كشفه لأي شخص، فقد فهمت أهمية الخصوصية والثقة بينهما.

وبذلك، إختتمت اللحظة الجميلة بينهما، وسط أمل وفرح يملأ قلب "حياة"، غادرت "حياة" إلى المنزل، مليئة بالتفاؤل والسعادة، وفي قلبها تنبض آمال جديدة لمستقبلها، تعلمت "حياة" أن الحب والإهتمام الصادقين يمكن أن يكونا دافعًا قويًا لتجاوز التحديات وتحقيق السعادة، مما جعلها تنظر إلى المستقبل بثقة وأمل.

تجري الأيام وتتوالى اللقاءات بين "حياة" وعمر، ومع كل لقاء تزداد العلاقة الرومانسية بينهما عمقًا، ويزداد إهتمام عمر وتفانيه في مساعدة "حياة" في المذاكرة ودعمها خلال فترة الامتحانات، ورغم هذا التطور الجميل، تبقى "حياة" مترددة في كشف هذا السر لأحد، فهي تخشى الآثار السلبية التي قد تنجم عن ذلك على حياتها وحياة عمر، تعيش "حياة" في حالة من التقييد والتحفظ، حريصة على الحفاظ على السر بينهما وبين صديقتها، مما يجعلها تتجنب الخروج كثيرًا لتفادي الظروف الخطرة.

مع إقتراب فترة الإمتحانات، تتصاعد مشاعر القلق والتوتر بينهما، لكن عمر يظهر دائمًا ليطمئن "حياة" ويشجعها على التغلب على التحديات، مذكّرًا إياها بقوتها وقدراتها، وبفضل دعمه المستمر، تشعر "حياة" بتحسن في أدائها بعد إنتهاء الإمتحانات.

ومع إنتهاء العام الدراسي، تنتظر "حياة" بحماس لقاءها مع عمر في يوم مميز، يقرران الخروج معًا، أثناء جولتهما، يخبرها عمر بأنه يود أن يفاجئها بشيء مميز، مما يثير فضول "حياة" ويجعلها تتساءل عن السر الذي يخبئه لها.

تعيش "حياة" بين ترقب اللحظات المميزة مع عمر وبين التحفظ في الكشف عن علاقتهما، وتجد نفسها تتأرجح بين الأمل والخوف في مواجهة التحديات المستقبلية.

لكن عندما تجد "حياة" نفسها مترددة ومرتبكة، تتساءل عن سبب هذا التصرف الغريب من عمر، تحاول أن تفهم الوضع، بينما يسعى عمر لتهدئتها، مبرراً تأخر عائلته في العودة أو ربما وجودهم في جولة، إلا أن "حياة" تبقى مشوشة، مشاعر القلق والإرتباك تسيطر عليها، ولا تستطيع تحديد السبب الحقيقي وراء كل ذلك.

تراقب "حياة" تعبيرات وجه عمر، تبحث في عينيه عن أي مؤشر يمكن أن يساعدها في فهم ما يحدث، لكن لا شيء يمنحها إجابة واضحة، في هذه اللحظة، تشعر "حياة" بالشك والتساؤلات تملأ ذهنها، وتعترف لنفسها بأن هذا الوضع يثير قلقها ويجعلها تشعر بالتوتر والانزعاج.

من جانبه، يظهر عمر تمسكاً قوياً بالتأكيد على أنه سيظل مع "حياة" ولن يتركها وحيدة في أي ظرف من الظروف، يحاول جاهداً تهدئتها وتوفير الراحة لها، لكن يبدو أنه أيضاً متأثر بالوضع، تتجلى تعابير القلق والحيرة على وجهها، مما يجعل "حياة" تتساءل عن مدى صدق ما يقوله وعن الأسباب الحقيقية وراء هذا التوتر الذي تشعر به.

تدور الأحاديث بينهما حتى وصلا إلى العمارة، وفجأة توقف عمر، لاحظت "حياة" تغييراً في تصرفاته وسألته عن السبب، أجاب أنه وصل إلى منزله ويريد جلب شيء نسيه، لكنه لم يستطع تركها وحدها في الخارج، تعجبت "حياة" من قلقه الزائد، وردت قائلة: "لا داعي للقلق، سأكون بانتظارك هنا".

لكن عمر رفض بشدة، قائلاً بحزم: "لا، طبعاً لن أتركك وحدك ابداً" في التحدث مع بعضهما البعض، مطمئنين أن أهلها موجودون في الداخل ولا يوجد ما يدعو للخوف في البداية. رفضت "حياة" الصعود معه، لكنها مع إصرار عمر وافقت أخيراً، صعدت معه الدرج بينما يطمئنها بأنه لن يتركها وحيدة.

لكن المفاجأة كانت عند وصولهما إلى الطابق العلوي، حيث لم يكن هناك أي من أفراد عائلته! بدت "حياة" مرتبكة، تتساءل عن السبب وراء هذا السلوك الغريب، اقترح عمر أن عائلته قد تكون في جولة أو تأخرت عن العودة، لكن "حياة" لم تكن متأكدة، وبدأت تشعر بالقلق والارتباك.

استمر عمر في محاولاته لتهدئتها، محاولةً لجذب إنتباه "حياة" بأي وسيلة ممكنة، مؤكداً لها أنه مستعد للانتظار معها حتى يعود أهله، وأنه لا توجد مشكلة في ذلك، مع مرور الوقت، بدأ القلق يتبدد تدريجياً، وتنبثق الإبتسامة على وجه "حياة" مع شعور بالراحة والطمأنينة بوجود عمر بجانبها، أمضيا الوقت معاً، يتحدثان ويضحكان حتى عادت الأمور إلى سيرها الطبيعي. عندما بدأ عمر يتصرف بشكل غير لائق، شعرت "حياة" بالإنزعاج والغضب، إتسعت عيناها، وصرخت في وجهه بقوة: "إبتعد، فأنا أرى ولست عمياء!" حاولت "حياة" جاهداً أن تدافع عن نفسها، موضحة له أنها لا تحتاج إلى أي شخص يتصرف بشكل متطفل أو يتجاوز حدوده. قوة صوت "حياة" وثباتها في موقفها جعلتها تبدو قوية ومستقلة، أدركت أنها لن تقبل بأي تصرف غير لائق من أي شخص، بما في ذلك عمر، عندها بدأ عمر يستشعر خطأه، وراقب كيف أثرت تصرفاته على "حياة"، بدا وكأنه يشعر بالندم والإعتذار.

تراجع عمر قليلاً، وبدأ يعتذر "لحياة" عن سلوكه غير المناسب، ووعدها بأنه لن يكرره مرة أخرى، أخبرها بأنه لم يقصد الإساءة، لكن "حياة" لم تتمكن من كبح مشاعرهما، بعد أن إنهارت وبكت بشدة، قامت بتصرف عنيف تجاهه، دفعت به بقوة وهربت بسرعة نحو الباب في حالة من العصبية، كانت مشوشة ومحتارة حول ما حدث، ولم تفهم سبب تصرفات عمر.

بعد هذا التصرف العنيف، إتصلت "حياة" بصديقتها، طالبةً مساعدتها ودعمها، عندما وصلت صديقتها، حاولت مواساتها وإحتضانها، لكن "حياة" كانت في حالة من الهلع والإضطراب النفسي، وإنتهى بها الأمر إلى إنهيار كامل، فقدت وعيها في نوبة من البكاء.

نُقلت "حياة" إلى المستشفى للحصول على الرعاية الطبية والمساعدة اللازمة، في هذه اللحظات الصعبة، ظلت صديقتها بجانبها، تقدم الدعم والمساندة، كان من الواضح أن "حياة" تحتاج إلى التحدث عن مشاعرهما والتعبير عن الأسباب التي أدت إلى رد فعلها العصبي القوي، وكانت صديقتها مستعدة للإستماع إليها ومساعدتها في تجاوز هذه المحنة.

عندما وصل أهل "حياة" إلى المستشفى، كانوا في حالة من الذهول مما حدث لإبنتهم، صدمتهم رؤيتها وهي منهارَة عصبيًا وفاقدَة لوعيها، ومع إدراكهم أنها ليست عمياء، إختلطت في قلوبهم مشاعر الفرح والحزن على حد سواء لما حدث.

تجمع أهل "حياة" حولها، مشحونين بالدعم والمساندة، رغم أنهم كانوا مشتتتين بين مشاعر مختلطة من القلق والحب، ولكنهم تمكنوا من تقديم الدعم النفسي والعاطفي لها في هذه الظروف الصعبة.

عندما إستعادت "حياة" وعيها، شعرت بالخوف والتوتر من رد فعل أهلها، خاصةً بعدما حدث، وخوفها من أن تعترف لهم بأنها أخفت حقيقتها.

عندما وصلوا جميعًا إلى البيت، جلسوا معًا، وبدأوا يسألون "حياة" عما حدث، مُلحين عليها أن تخبرهم بالتفصيل، تأثرت "حياة" بسؤالهم وترددت قليلاً قبل أن تبدأ في الحديث، قررت أن تكون صادقة وتروي كل ما حدث، من مشاعر وإنفعالات، إلى تجربتها مع الإنهيار العاطفي.

فهم أفراد الأسرة ما مرت به "حياة"، واحترموا قرارها بأن تكون صادقة حول ما يجري في حياتها، قدّروا دوافعها، وسعوا لتقديم الدعم والمساندة لها في هذه المرحلة الصعبة، عبروا عن فهمهم للموقف وتأثروا بما عانته "حياة" من تجربة مؤلمة.

أبدوا استعدادهم للوقوف بجانبها ومساندتها خلال رحلتها لتجاوز هذه الأزمة العاطفية والنفسية. حاولوا تهدئتها، مقدمين لها الدعم العاطفي اللازم، مشجعين إياها على الإعتناء بنفسها، أكدوا لها أنهم سيساعدونها في البحث عن مساعدة من أخصائي نفسي إذا كانت بحاجة لذلك.

عملت العائلة بكل جهد على تقديم الدعم المستمر والمحبة "لحياة"، مدركين تمامًا صعوبة المرحلة التي تمر بها، كانوا يذكرونها دائمًا بأنها ليست وحدها في هذه المعركة، وأنهم سيكونون بجانبها في كل خطوة تخطوها.

لكن قبل أن تبدأ "حياة" في الحديث، كان القلق يتناثر في أروقة الغرفة، ممزوجةً بين الفرح والخوف، تمنى الآباء "حياة" الشفاء العاجل والإسترخاء، بينما كانت أفكار الماضي والمستقبل تراودهم، تعكس النظرات الدافئة في عيونهم الأمل والإصرار.

عندما بدأت "حياة" في سرد تفاصيل ما حدث، شعرت وكأنها تفتح بوابة لعالم الصمود والشجاعة، عبرت بجرأة عن مشاعرها وإنفعالاتها، مخرجةً في الحقيقة والوضوح، لتكشف عن الجروح التي أثرت فيها، وتسمح لأسرتها بالإقتراب أكثر منها في رحلتها نحو الشفاء.

تتفاعل العائلة بتقديم الدعم بكل ما أوتوا من حنان وتعاطف، تتجلى مشاعر الفرح والفخر على وجوههم، ويغمرهم إعترازهم بقوة إبتهم الداخلية، مع كل كلمة ترويها "حياة"، يتنامى الوعي بأن القوة الحقيقية لا تكمن في المكانة الإجتماعية أو الظروف، بل في قلوب الأشخاص الذين يقفون بجانبك في أصعب اللحظات.

بينما يتداخل الفرح بالشفاء المتوقع مع الحذر من مستقبل مجهول، تزهو الروابط العائلية، ويستمر الجميع في التماس الأمل والشفاء، تحاول العائلة تقديم الدعم المستمر والمحبة "حياة"، مذكّرين إياها بأنها ليست وحدها في هذه المعركة، وأنهم جميعًا سيكونون هناك لدعمها في كل خطوة تخطوها، ورغم تلقيها الدعم، كانت "حياة" تشعر بالإضطراب والقلق الشديد، لكنها في الوقت نفسه شعرت بالإمتنان لوجود عائلة محبة ومساندة بجانبها في هذه اللحظة الصعبة.

على الرغم من أن المحنة كانت تجربة مؤلمة، إختارت "حياة" ألا تستسلم لها، بل حولتها إلى تجربة تعزز من قوتها الداخلية، وتجعلها أكثر إصرارًا على التحلي بالإيجابية والتفاؤل في حياتها، بدلاً من الإستسلام للظروف الصعبة، قررت "حياة" أن تجعل منها فرصة للنمو والتطور الشخصي.

في الصباح التالي، إستيقظت "حياة" وذهبت إلى المطبخ لمساعدة أمها في تحضير الفطور، كانت الأجواء مليئة بالضحك والمرح، حيث جلس الجميع لتناول الطعام معًا، يستمتعون بوجود "حياة" بينهم، تبادلوا الحديث والنكات، مما أضفى جوًا من الدفء والسعادة على البيت.

"قوة الروح"

بعد الإنتهاء من الفطور، شعرت "حياة" برغبة قوية في استغلال هذا اليوم المشرق والمليء بالفرح، فقررت الخروج للتنزه في الهواء الطلق وممارسة هواية تحبها، كانت الحماسة تتدفق في عروقها، واستعدت للاستمتاع باللحظات الجميلة وتحقيق السعادة.

ومع مرور الأيام والأسابيع، بدأت حياة تشعر بتحسن ملحوظ واستقرار نفسي، تغلبت تدريجيًا على مشاعر الخوف والقلق، واستعدت ثقتها بنفسها، مستعيدة توازنها النفسي والعاطفي، كانت تعيش حياة مليئة بالسعادة والهناء.

نزلت "حياة" إلى الشارع، حيث استمتعت بجمال الأجواء وروح الحياة النابضة في المدينة، كان صوت العصافير يغرد في الأشجار، وصوت السيارات المارة يضيء حيوية على المشهد. رأت الجيران يتحدثون مع بعضهم البعض، تتبادل الضحكات والأحاديث الودية، مما جعل قلبها يفيض بالسعادة، أدركت أن لديها فرصة جديدة في الحياة، وأن بإمكانها الإستمتاع بكل لحظة وتحقيق أحلامها.

بينما كانت تتجول في الشوارع، رفعت رأسها لتشاهد السماء الصافية والشمس المشرقة، وفي تلك اللحظة، إتخذت قرارًا قويًا: أن تكون مصدر إلهام للآخرين وأن تعيش حياتها بشغف، محققةً أحلامها.

عادت "حياة" إلى المنزل بعد ذلك، ومع كل خطوة كانت تخطوها، كانت تتخيل مستقبلها الزاهر، وضعت خططها للمستقبل، عازمةً على متابعة رحلتها نحو الإستفادة من الحياة وتحقيق أهدافها الشخصية والمهنية، تعهدت بأن تكون مثالاً يُحتذى به، وأن تعيش حياة مليئة بالإيجابية والتفاؤل.

وهكذا، استمرت "حياة" في بناء حياتها وتحقيق أحلامها، مدركةً أنها تجاوزت المحنة وأصبحت قادرة على الإستمتاع بكل لحظة والتغلب على التحديات التي تواجهها، تعهدت أن تستغل كل يوم ليكون يوماً سعيداً مليئاً بالحب والإيجابية.

عندما دخلت "حياة" كلية الطب، إجتاحتها مشاعر مختلطة في أول يوم لها، إسترجعت ذكريات الماضي الصعبة، وكانت تلك اللحظات تهز مشاعرها بشدة، ومع ذلك لم تفقد "حياة" الأمل والإصرار، بل عازمت على مواجهة التحديات بكل قوة وعزيمة.

قررت "حياة" أن تستفيد من الصعوبات التي واجهتها في الماضي كمصدر للقوة الداخلية في رحلتها الجديدة في الكلية، بدأت تتعلم كيف تتعامل مع الضغوطات والتحديات الجديدة بثقة، وتطورت مهاراتها في مواجهة الصعوبات.

بنّت "حياة" علاقات جديدة مع زملائها في الدراسة، حيث وجدت الدعم والتشجيع في هذه الروابط، إستمتعت بتعلم مفاهيم ومجالات جديدة في دراستها، وحققت إنجازات ملحوظة زادت من ثقتها بنفسها.

مع مرور الوقت، شعرت "حياة" بالراحة والانتماء في بيئة الكلية، حيث بدأت تعيد اكتشاف شغفها بالحياة وتتنظر إلى المستقبل بتفاؤل وثقة.

تطورت علاقتها مع الشخص الذي أسرت نظراته قلبها، بدأوا يقضون وقتاً أكثر معاً، سواء في الجامعة أو خارجها، حيث كانوا يستمتعون بالحديث ومشاركة الأفكار والإهتمامات. أدركت "حياة" أن هذا الشخص يستمع إليها بعناية ويهتم بما تقول، وبدأت تتشارك معه تفاصيل حياتها وأحلامها، كان هناك تفاهم وتواصل عميق بينهما، يدعمان بعضهما البعض في رحلاتهما الأكاديمية والشخصية.

مع تطور العلاقة، أدركت "حياة" أنها تكن لمراد مشاعر خاصة تفوق مجرد الصداقة، وأنها بدأت تحبه بشكل عميق، شعرت بالسعادة والفرح عندما تفكر فيه، وبدأت تتخيل مستقبلهما المشترك.

استمرت حياة ومُراد في بناء علاقتهما بثقة ومودة، وبدأ يشتركان في المغامرات والرحلات المشتركة، كانا يدعمان بعضهما البعض في تحقيق أحلامهما ومواجهة التحديات، مما جعل علاقتهما تزدهر بالحب والتفاهم. عندما اعترف مُراد بحبه "لحياة"، شعرت بفرحة كبيرة تغمرها، تجاوزت سعادتها الحدود، لأنها أدركت أن هناك تبادلاً حقيقياً للمشاعر بينهما، كان شعورها بالثقة واليقين في علاقتهم هو ما لطالما حلمت به.

قضت "حياة" ومُراد الكثير من الأوقات معاً، محاولين تعميق علاقتهما وترسيخها أكثر فأكثر، كانت لحظتهما المشتركة مليئة بالسعادة والإبتسامات، وكانا يستكشfan سوياً أحلامهما وتطلعاتهما في الحياة، كانت "حياة" ممتنة لكل لحظة تقضيها برفقة مُراد، تشاركه الفرح والحزن والأحلام.

وعلى الرغم من السعادة الكبيرة التي شعرت بها "حياة" بعد إقرارها لوالدتها بحبها لمُراد، إلا أن رد فعل والدتها كان متوقفاً، فهمت "حياة" قلق والدتها والسبب وراء توترها بشأن علاقتها بمُراد، فقررت مواجهة الأمر بصراحة وشرحت لها مشاعرها تجاهه، مؤكدة أنها قضت وقتاً كافياً معه وأنها تعرفه جيداً.

حاولت "حياة" بصدق أن تهدئ قلق والدتها، معبرةً عن سعادتها وثقتها الكاملة بمُراد، شاركتها بعض تفاصيل العلاقة الجميلة التي تجمعهما، مثل دعمه وتشجيعه المستمر لها، كما أكدت لوالدتها أنها تدرك مخاوفها وأنها مستعدة لإتخاذ الخطوات اللازمة لحماية نفسها.

بمرور الوقت، تمكنت "حياة" من تهدئة قلق والدتها تدريجياً وتوضيح مدى جدية واستقرار علاقتها مع مُراد، قدمت لها ضمانات بأنها ستكون حذرة وستتعامل بحكمة في هذه العلاقة، ومع توضيحها لتلك الجوانب، بدأت والدتها تفهم أكثر وتقبل الأمر.

شعرت "حياة" بالإرتياح لتفهم والدتها والدعم الذي بدأت تشعر به، كانت تأمل أن يستمر هذا التفاهم والدعم في مسيرتها مع مراد، وأن تتخذ القرارات المناسبة بشأن علاقتها.

استمرت "حياة" في حالة من السعادة والحب، وكان الله يعوضها عن كل ما مرت به من صدمات وتحديات، ولكن في خضم تلك الأوقات الجميلة، تبدلت الأحوال بشكل مفاجئ، حيث شعرت بحزنٍ غامر وانكسارٍ عميق دون معرفة الأسباب وراء ذلك.

في أحد الأيام، جلست "حياة" في أحد أروقة الجامعة، وفاجأتها رؤية مراد، الشاب الذي تحبه، جالسًا مع فتاة أخرى، يتبادلان الضحكات والنظرات الودية، بينما تفاجأت "حياة" بهذا المشهد، لم يكن بإمكانها تخيل أنه يمكن أن يخونها، حاولت أن تقنع نفسها بأنهما قد يكونان مجرد أصدقاء، لكن الشكوك بدأت تتسلل إلى قلبها.

عاد مراد ونادى "حياة" مازحًا، ثم قدم الفتاة لها بصفتها صديقة، غادرت الفتاة بعد ذلك، لكن "حياة" ظلت تتساءل عن سبب ارتفاع ضحكاتهما وتلك اللحظات السعيدة التي بدت متجدرة فيهما.

فجأة، تلقت رسالة على هاتفها المحمول، فركضت بسرعة ظنًا منها أنها من مراد، لكن عندما قرأت "حياة" الرسالة، انهارت وبدأت تبكي بشدة، كان الرقم الذي أرسل الرسالة غريبًا بالنسبة لها، مما جعلها تشعر بالإرتباك، كانت الرسالة تحمل في مضمونها ما يلي:

"أنا تلك الفتاة التي كانت تقف مع مراد صباحًا في الجامعة، وأرغب في إخبارك بشيء مهم، أنا لست مجرد صديقة لمراد، بل العلاقة بيننا أكبر بكثير من ذلك، لقد أحببته وأدركت تمامًا طبيعة العلاقة التي تجمعكما، ولم أستغرب ذلك، لأنك لست الوحيدة التي تتعرض لمثل هذا من مراد".



"حياة وتجربة الألم غير المتوقع"

كانت "حياة" تعيش في عالم من الأمل والحب، ولكنها وقعت في فخ الخيانة والألم، تمزقت قلوبها وتألمت روحها، ولم تكن تعرف كيف تتعامل مع هذا الإنكسار المفاجئ.

كيف يمكن للقلب أن ينسى الألم الذي أحاط به؟ كيف يمكن للروح أن تتجاوز الخيبة والضياع؟ هذه الأسئلة تراود "حياة"، وهي تبحث عن إجابات في دهاليز ذهنها.

كلمات الرسالة تلتف حولها كظلال سوداء، تذكيرًا بألمها وخبيتها، تتناغم المشاعر بداخلها بين الغضب والحزن والخوف، كانت بحاجة إلى لحظات هدوء وتأمل، لتفكيك عقدة الأحاسيس المتشابكة والبحث عن طريقة للخروج من هذا الضباب المظلم.

بدأت "حياة" تستوعب الأحداث التي شهدتها، ومشاعر الصدمة والخيبة التي تعترتها، كانت الأفكار تتداعى في عقلها، ولم تجد الطريقة المثلى للتعامل مع ما حدث، لقد شعرت بالضعف والإرتباك، وكانت الأسئلة تدور في رأسها بشكل متواصل دون أن تجد إجابات.

قررت "حياة" أن تلجأ إلى أمها لتجد فيها ملاذًا ودعمًا، وعلى الرغم من بعض التوتر الذي شعرت به في البداية، إلا أن والدتها كانت هناك لتقديم الإستماع الفعّال والدعم العاطفي، كانت لديها القدرة على فهم تمامًا ما تمر به "حياة"، وكانت جاهزة لمساعدتها بكل ما تستطيع.

بعد هذا اللقاء القلبي الدافئ، شعرت "حياة" ببعض الإرتياح، حيث بدأت الأفكار تنترتب في رأسها بشكل أكثر تنظيمًا، أدركت أنها بحاجة إلى وقت لمعالجة مشاعرها وتقديم الخطوة التالية بحكمة وتأن.

كانت "حياة" تشعر بعدم الاستقرار العاطفي الذي يعتريني حاليًا، مما جعلها غير جاهزة لمواجهة مراد في تلك اللحظة، كانت مشاعرها متشابكة وتحتاج إلى التأمل والتفكير العميق، فقررت أن تستمر في معالجة مشاعرها والتصالح مع الأحداث.

في أحد الأيام، إستيقظت "حياة" مصممة على أنها لن تستمر في الشعور بالذنب والخجل، قررت أن الوقت قد حان لمواجهة الأمور بشجاعة والوقوف أمام مراد للحديث معه بصدق وصراحة، لذا اتخذت قرارًا بالذهاب إلى الجامعة بثقة وبدون أي خوف.

عندما وصلت "حياة" إلى الجامعة، وجدت نفسها في حالة من التوتر والخوف، بدأت تذرف الدموع، لكنها سرعان ما استعادت قوتها ووقفت عن البكاء قبل أن يلاحظ أحد، وبينما كانت تتجول في الحرم الجامعي، حدث تصادم بصري بينها وبين مراد، عندما التقت أعينهما، حاولوا الفرار من بعضهم البعض.

بمجرد حدوث التصادم، جمعت "حياة" شجاعته وقررت مواجهة مراد وعلى الرغم من توترها، أعلنت رغبتها في التحدث بصراحة وصدق، عندما جلسا معًا، كان كلاهما يشعر بالتوتر والخوف، يحاولان التهرب من المواقف المؤلمة، بدأت "حياة" بالتساؤل بصوت مرتجف: "لماذا؟"، في إنتظار رد يخفف من ألمها، لكن رد مراد كان صادمًا.

بيرو، قال لها: "أنتِ شخص ممل ومزعج بالنسبة لي، كنت مجرد وقت للتسلية ولا أكثر، حتى أنني كنت متعاطفًا معك بدون سبب"، كانت تلك الكلمات صادمة "لحياة"، وشعرت بالدهشة عندما رحل مراد، بينما كانت تنظر إليه بصدمة، شعرت بالقهر والإستسلام.

في تلك اللحظة، أحست بأنها لم تملك حتى نسبة بسيطة من الأمل في تحقيق ما كانت عليه الآن، حتى لو وعدها الجميع بالنجاح، لم تكن مستعدة للتصديق بذلك الوعد، ومع ذلك تمكنت من تجاوز العديد من التحديات في حياتها بإصرار وقوة إرادة.

لم تعتمد على أحد، بل كانت دائماً مصممة على التغلب على الصعاب بمفردها، وضعت حياتها في اختبارات مستمرة، وكان عليها أن تتغلب عليها بكفاءة، لم تنتظر الدعم أو المساعدة، بل سعت جادة لاستعادة الراحة النفسية والسكينة والأمل الذي فقدته.

وهكذا، تحولت حياتي إلى قصة مليئة بالتحديات والصعاب، لكنني نجحت في إعادة بناء نفسي وأصبحت أكثر قوة وصلابة، تعلمت أن الأمل ليس مجرد نسبة صغيرة، بل هو قوة حقيقية يمكنها أن تشعل الشجاعة وتحقق المعجزات.

بعد تحدي الصعاب ومواجهة الضعف، بدأت أشعر بقدرتي على التحدي مرة أخرى، كنت أطلع إلى كل من ساهم في وضعي الحالي، وكان لدي أمل متجدد في أن أظهر القوة وأن أنظر إلى الماضي بطريقة جديدة، كنت أشتاق إلى تلك اللحظة التي تملأني بشعور الانتصار والقوة غير المتوقعة لي وللآخرين.

دائماً كنت في حالة تناقض بين ذاتي والواقع، كنت أميل دائماً للإستسلام، وعجزت عن النظر لما هو خارج إطار الضعف، ومع ذلك كنت أشعر بنسمة الأمل تحركني وتدفعني لمواجهة التحديات، قد تعثرت وسقطت، لكنني تجاوزت الصدمات، وفي تلك اللحظة، أدركت قيمتي الحقيقية وتفوقت عليها لأتقدم إلى المرحلة التالية، أصبح الخوف مجرد كلمة تأتي وتذهب، ولا تثير إنتباهي.

أدرکت أنني تخطیت توقعات الآخرين وحتى توقعات نفسي، وأشعر الآن بالقوة التي تجاوزت الخوف، ومع ذلك في أحد الأيام، وجدت نفسي مطرحة أمام سؤال أساسي: ما معنى الخوف بالضبط؟ وإلى أي مدى يمكن له التأثير عليّ؟ ولماذا سمحت له بالسيطرة عليّ؟

للأسف، لم أستطع العثور على إجابة واضحة ومرضية لتلك الأسئلة، ومع ذلك يمكنني وصف الخوف كأنه سارق يسرق مني بعضاً من أروع اللحظات وأصعبها التي تعطني القوة والسعادة، وتجعلني أشعر بوجودي بكل تأكيد، بدلاً من ذلك، يشكل الخوف حاجزاً ثابتاً، قادراً على منعي من الإستمتاع بالمشاعر الجميلة التي تمر بي، ويحاول دائماً إجابي عن الواقع وإفقادي للمتعة التي أعرفها، يظل هناك جزء من الماضي يثير الرعب في داخلي، ويستمر هذا الشعور بمرافقتي حتى الآن.

وبالرغم من أن ما حدث كان مألوفاً ومتكرراً، إلا أن هذه هي الحياة، نعيش فيها لحظات من الخوف والحب والفرح والحزن، ومع ذلك، السؤال الأهم الذي يطرح نفسه هو: كيف يمكننا التعامل مع تلك المشاعر والمضي قدماً رغم وجودها؟

على الرغم من أن الخوف رد فعل طبيعي لدينا كبشر، إلا أنه يصبح مشكلة عندما يسيطر على حياتنا ويمنعنا من الاستمتاع والتقدم، لذلك يجب علينا أن نتعلم كيف نتعامل معه بشكل فعال، وأن نبحث عن الدعم والمساعدة عند الحاجة، يمكننا أيضاً استخدام الأدوات النفسية والتقنيات التي تساعدنا على التغلب على الخوف والتعامل معه بشكل أفضل.

لقد ظل الخوف سيد حياتي، وكان له تأثير كبير على مسارها، لقد تجسد الخوف كعقبة أمام قدرتي على اتخاذ القرارات الهامة وتحقيق التغييرات الإيجابية في حياتي، للأسف سمحت للخوف بالتحكم في أكثر مما ينبغي، وفشلت في التغلب عليه بالشكل المطلوب.

الآن أدرك أنه كان ينبغي عليّ أن أتحدى الخوف وأتغلب عليه لكي أنهض وأتطور، الشجاعة والتصالح مع الخوف ضروريتان لكي أعيش حياة أفضل، كنت أحجم عن تجربة الفرح والحزن، وعن عيش اللحظات الجميلة والتحديات التي تعترض طريقي.

اليوم، أدرك أن الحياة تجمع بين مختلف المشاعر واللحظات، بما في ذلك الخوف، لكن لدي القدرة على مواجهته والتغلب عليه، يجب أن أتعلم أن الخوف لا ينبغي أن يحد من قدراتي وأحلامي، الشجاعة والثقة بالنفس هما مفتاح التقدم والنمو الشخصي.

لقد كان الماضي دائماً حاجزاً بيني وبين الحاضر، مما يحول دون قدرتي على الإستمتاع بالحياة الحالية، يسيطر الماضي عليّ ويثير في داخلي مخاوف وشكوك تجاه المستقبل، لا يمكنني تجاهل تأثير الماضي على حاضري، وهذا يجعلني أترجع عن اتخاذ القرارات وأخشى المواجهة مع الواقع مجدداً.

على الرغم من أهمية التأمل في الماضي واستخلاص الدروس منه، إلا أنني لا أرغب في أن يجعلني ضعيفاً وغير قادر على التحكم في حياتي، أسعى جاهداً لكسر هذا الخوف والاستمتاع بالتجارب الجديدة، وتجاوزها، وأن أصبح شخصاً أقوى.

أدرك أن الفشل والتحديات جزء لا يتجزأ من الحياة، وأنهما يساعداننا على أن نكون أكثر قوة وصلابة، أطمح لأن أصبح إنساناً طبيعياً، يدرك قيمته ويمتلك روح المغامرة والقدرة على التكيف مع التحديات، أريد أن أكون شخصاً يدرك معنى الحياة ويعيشها بكل تفاصيلها، ويتعلم كيفية عدم الانكسار في وجه الصعاب.

في تلك التجربة الصعبة التي مررت بها، تعرضت لسرقة أثرية من أثريات عمري، كنت حينها مكسورة القلب، قوية في مقاومة الألم، لكنني الآن، وجدت نفسي محصورة بين أسوار غرفتي، إخترت الإنعزال عن العالم الخارجي، وأصبحت مجرد نسخة مغيّرة لذاتي.

أصبحت مشاعر الخوف والصدمة تسيطران عليّ، وفقدت القوة والشجاعة التي كانت تحملني، هذا الخوف الذي يحاصرني يمنعني من التقدم، ويجعلني أشعر بالذنب رغم عدم كوني السبب، ويثقل على عاتقي كأنه جبل لا يمكن تحريكه.

عليّ الآن أن أدرك أن الخوف لا يجب أن يكون سيد حياتي، بل يجب أن أتحداه وأتغلب عليه، عليّ أن أبنى الشجاعة وأستعيد ثقتي بنفسني من جديد، وأعترف لنفسني بأنني أستحق السعادة والنجاح.

رغم أن الطريق مليء بالتحديات، يجب أن أتذكر أنه لا يوجد شيء مستحيل، يجب عليّ التفاؤل والثبات، والإستعانة بالدعم المحيط بي من الأحباء والمحترفين، والعمل بجد لتحقيق التحسن والنمو الشخصي.

كانت تلك فترةً صعبةً جدًا بالنسبة لي، فقد خُطفت مني سنوات قليلة من عمري، في ذلك الوقت، كنت أشعر بالقوة والصلابة، لكن الآن أجد نفسي محاصرة في زوايا غرفتي، فقد اخترت الانعزال عن العالم وعن ذاتي، كنت دائمًا في حالة من الخوف والصدمة، وبدأت الشجاعة تتلاشى ببطء، وتوهمت أنني عالقة في سجن أنشأته لنفسني.

الخوف الذي أغرقني يبدو أنه يزداد كلما مضى الزمن، فهو يمنعني من التقدم والتغلب على ما أمامي، وبينما أعاني، يزداد شعوري بالذنب رغم عدم كوني مذنبه، وأشعر أنني تحملت عبئًا ثقيلًا جدًا.

لكن الآن، حان الوقت لإستعادة حياتي والتغلب على هذا الخوف الذي أسرنى، أدركت أن الخوف لا ينبغي أن يحكم حياتي، وأني أستطيع أن أستعين بالدعم والتفاؤل لتجاوز هذه المشاعر السلبية والتخلي بالإيجابية، أطمح إلى بناء مستقبل يشعرنى بالسعادة والأمل مرة أخرى، وسأبذل قصارى جهدي لمواجهة هذا الخوف بشجاعة وتفاؤل.

في لحظات الضياع والخوف، كنت أعيش في عالم مظلم مليء بالشكوك والتردد، كان الخوف يسيطر على تفكيري، ويخفي عني أي شعاع من الأمل، لقد ضاعت سنوات عديدة من عمري في هذا الغياب، ولم أكن أدرك أنني كنت أسيرة لتلك الأفكار السلبية.

بدأت أسأل نفسي: "لماذا أشعر باليأس؟" ولكن للأسف، لم أجد جواباً، كنت محاصرة في متاهة من الظلام، حيث كانت الأفكار السلبية تنتزع مني أي قدرة على الأمل.

إستعادة الأمل كانت رحلة طويلة ومعقدة، ولكنني أدركت أنه مهما كانت الظروف صعبة، فإن هناك دائماً نوراً يتلألأ في عمق الظلام، كان الطريق إلى إستعادة الأمل مليئاً بالتحديات، لكن بالإصرار والصبر والتفاؤل، استطعت أخيراً رؤية النور في نهاية النفق.

تمضي الليالي والأيام، وأنا محاصرة في شبكة من الخوف واليأس، كأني محبوسة في زنزانة ضيقة لا مفر منها، كانت تلك الأفكار السلبية كالجحيم الذي أحاول الهروب منه، ولكنها تتغلب عليّ، تستولي على كل جزء من وجودي وتخطف مني قطعاً من عمري بلا رحمة.

في وقت لم أكن أرى فيه الأمل، كنت متأكدة تماماً من أنني سأحمل هذا العبء إلى الأبد، دون أي فرصة للنجاة، لم أكن أرى مفرّاً، ولم أستطع رؤية النور في ذلك الظلام الكئيب الذي حاولت البقاء فيه.

لكن، في لحظة من اليأس والضياع، قررت أن أسأل نفسي: "لماذا لا أستطيع العثور على الأمل؟" كان هذا السؤال يدور في رأسي كألغاز معقدة لم أستطع حلها، في تلك اللحظة، شعرت وكأنني محاصرة في جسد لا يشعر بالحياة، كجثة هادمة تائهة في عالمٍ مظلم.

إنه واقع مؤلم ومحزن، يعتصرني بشدة، ومع ذلك يجب أن ندرك أنه حتى في أصعب الأوقات، لا يزال هناك بصيص أمل ينبعث من أعماق الظلام، يمكنك أن تتعلم كيفية تحرير نفسك من قيود تلك الأفكار المريضة واستعادة حياتك الطبيعية، قد تكون الخطوة الأولى هي البحث عن مساعدة من الخبراء في الصحة العقلية والاستشارة النفسية من خلال العمل معهم، يمكنك استكشاف أعماق جوانب ذاتك وتطوير استراتيجيات للتغلب على هذه التحديات واستعادة الأمل في حياتك.

في أحد الليالي، شعرت بأن صدمتي تتزايد، لم أستطع تصور أنني سأقبل الواقع بهذه الطريقة، ولكن ذلك كان في صالحني، بدأت أرى العالم من حولي بوضوح، واستيقظت من غفلتي لأطرح الأسئلة على نفسي.

في تلك الليلة، ومع تقدمي في رحلة الحياة، وجدت نفسي متعثرة في شرك الظلام، محاصرة بالأفكار المريضة التي كانت تسرق مني سنوات ثمينة من عمري، كنت مشدودة بسلاسل الخوف والقلق، دون أن أدرك أنني أصبحت سجينة لتلك الأفكار السوداء التي لا ترحم، لم أستطع استنشاق رائحة الأمل أو تذوق نكهة الحياة بعد، فقد غمرتني أمواج اليأس والشك في كل زاوية من حياتي.

لطالما تساءلت في تلك الليلة عن سر ضياع الأمل وغيابه عني، وما إذا كان هناك طريق للخروج من هذا الظلام المُرهِق، ومع كل سؤال وكل تساؤل، كنت أبحث عن بصيص من الضوء، ولكن للأسف، لم أجد سوى عتمة اليأس تلتف حولي كالغيمة الثقيلة في السماء.

لكن تلك اللحظة، رغم مرارتها، كانت بمثابة النقطة التحول في رحلتي، فقد فتحت عيني على واقعي الداكن، وبدأت أتساءل عن معنى وجودي وغايتي في هذه الحياة المعقدة.

واستفقتُ فجأةً من سباتي العميق، لأدرك أخيراً أنني عاجزة عن الإستمرار في الغفلة، بدأتُ في طرح الأسئلة الحاسمة أمام ذاتي: "ما معنى 'الحياة'؟" يبدو أن لكل واحد منا تفسيره الخاص لهذه الكلمة، إنها التجربة المميزة التي يعيشها كل فرد، رحلة استكشاف لمعنى وهدف وجوده في هذا العالم، وكيفية الاستمتاع بأجمل اللحظات وعيش حياة مليئة بالمعنى والإشباع.

كيف يمكنني تخطي هذه التجربة؟ إنه سؤال لا يمكن تجاهله، ويبدو أنه يحمل في طياته بذر الأمل، البداية الأساسية هي فهم أن التحديات والمصاعب جزء لا يتجزأ من هذه الرحلة، من خلال التركيز على النقاط الإيجابية وإستخلاص العبر من التجارب، يمكننا تجاوز العوائق والوصول إلى مراحل جديدة في النمو الشخصي.

الأهم من ذلك، كان بالنسبة لي أن أجد معنى السعادة الحقيقية، من خلال توجيه النظر نحو الأشياء التي تجلب الفرح والرضا الداخلي، والسعي لتحقيق التوازن والسلام الداخلي، يمكننا بناء حياة مليئة بالسعادة والمعنى.

حينها، لم أجد إجابة واضحة لتلك الأسئلة، وكان وصفي بأنني جثة هامة أصبح حقيقة، أدركت في ذلك الوقت أنني قد أضعت الحياة التي كان من المفترض أن أعيشها، كان علي أن أتبنى نظرة جديدة تجاه الحياة، تساعدني في التغلب على هذه الحالة، كان علي أن أتعلم مفاهيم الحياة من جديد، خوفاً على نفسي من أن أتحوّل إلى شخص مدفون في الحياة مرة أخرى عندما أواجه الواقع.

"حرب العزلة والتحرر"



كان من حقي أن أشعر بمعنى الحياة، وكان علي هدم الحواجز التي فصلني عنها، لظالما كانت حياتي ناقصة، وأهم ما كان ينقصها هو إحساسي بأهم اللحظات، أدركت أن كل إحساس نشعر به هو نعمة حقيقية يجب على الجميع أن يعيشوها، لقد كانت تجربة مؤلمة، ولكنها كسرتني وحولتني إلى شخص مذبذب في عيني وفي عين نفسي، في الوقت الذي كان ينبغي أن تكون فيه هذه التجربة مصدر قوتي، حدث ما لم أتوقعه.

كانت حياتي تشبه حربًا، حيث حاول عدوي أن يراني مكسورًا وضعيفًا أمامه، ومع ذلك، خاب ظنه فيّ، وأصبحت أقوى مما كان يتوقع، أعترف أنني لم أصل بعد إلى أقصى درجات قوتي، ولو أقسمت على العكس فلا تصدقوني، لكن الآن، أعترف بأنني شخص قادر على التخطي والتعلم، قادر على المواجهة والتصادم مرة أخرى.

بعد أن قضيت فترة في هذه الزنزانة المظلمة، وبعد أن فقدت إحساسي بالحياة، أدركت أنها كانت درسًا لأتعلّم فيه كيف أفكر في نفسي للمرة الأولى، كانت هذه هي البداية، بداية لتغيير وتطوير نفسي، وبداية لاستعادة حياتي المفقودة.

بدأت رحلتي في البحث عن ذاتي، وكيفية حبها رغم كل المساوئ التي تحملها، هذه البداية هي ما ستمكنني من النهوض مرة ثانية، وكان السؤال الذي يراودني دائمًا هو: "هل سأستطيع تجاوز هذه الحرب العزلة؟"

لقد قضيت سنوات عديدة في حالة تجريبية بين جلد الذات والذنب، حيث كان كل يوم يمر يعني فقدان جزء من حياتي، شعرت كما لو أن مواعيدي مع النهاية يقترب، ولم يكن لدي إرادة أو قوة كافيتان لمد يدي وأنقذ حتى الجزء الصغير الذي قد يكون دافعًا للإستمرار في الحياة.

في تلك اللحظة، أدركت أنني لم أفقد فقط روحي، بل انغمرت أيضًا في غياهب العزلة عن العالم من حولي، تحوّلت إلى شخصية ضعيفة ومعزولة، تمنع الآخرين من الإقتراب ولا تستمع حتى لصوتها الداخلي، كنت في حالة حرب دائمة مع الجميع، بما في ذلك نفسي، أحارب لأبقى في تلك العزلة القائلة.

كانت محاولاتي مجرد محاولات للهرب من الألم، خشية من مواجهة هذا العالم القاسي، كنت دائمًا في حالة تأهب مستمرة، كأني أسير في طوارئ دائمة، أعيش في عزلة مُرّة، أتذكر كيف تحوّل وجهي من البهجة والمرح مع الآخرين إلى وجه شاحب وضعيف، يفتقر إلى الحياة.

كنت أعاقب نفسي، أتركها وحيدة في عذابها، متشبّثةً بالعزلة كأنها ملاذي الوحيد، كيف يمكنني تحقيق الخروج من هذه الدائرة بعد كل هذه السنوات؟ كنت أعتقد أنني تعافيت، ولكن لا أكذب عليكم، فقد كنت أجرح مشاعري من دون أن أحقق أي تقدم يُذكر.

عشت كأننا سلبياً تجاه نفسي، أسكن في عالم خاص بي، متجاهلاً التفاعل مع من حولي، كانت الحياة تدور حولي، والآخرين يفعلون ما يشاؤون من تدمير وسرقة، وكأنني كائن غير ملموس، في تلك اللحظة، لم أكن أدري من أنا حقاً.

كان من المفترض أن أكون أقوى، لكنني قهرت نفسي بنفسي. كنت أضر ذاتي بلا هوادة، وكأن ما فعله الآخرون لم يكن كافياً، لم أمد يد العون لنفسي للنهوض مجدداً، كان الضمير يستيقظ في داخلي باستمرار، لكنه تحوّل إلى ضمير مؤذٍ، يزداد قسوة مع الوقت، يدفعني نحو عزلة أعمق، ويجعلني أكره نفسي وأرفض التواصل مع أي شخص.

تملكتني مشاعر متضاربة وصراع نفسي حاد، دفعني مرات عديدة إلى حافة التفكير في الانتحار، لكن في كل مرة كان هناك بصيص من الأمل يتردد بداخلي، يمنعني من اتخاذ ذلك القرار النهائي، كنت أتصور أنني سأتعلم حب نفسي عندما أعود للتفاعل مع البشر من حولي، في محاولة يائسة لإستكشاف ذاتي المفقودة.

لكن النتيجة كانت عكسية تمامًا، فقد خسرت كل شيء مما تبقى مني! لم يكن ما مررت به حياة، بل صدمة تفوق قدرتي على التحمل، وكسر قلبي بشكل لم أكن أتصوره، شعرت بالفشل والعجز، واستسلمت تمامًا لما كان يحدث لي.

لا أعرف كيف يمكنني وقف هذا الإنحدار؟ في كل محاولة للعودة والتفاعل مع هذا العالم المؤلم، أفقد جزءًا جديدًا من طاقتي وشغفي، كان خيالي المريض يدمر كل ما تبقى، فقد أصبحت أصدق أشياء لم تحدث إلا في عقلي، كنت أعيش أسيرًا لأفكار مدمرة، غير قادر على الهروب منها، كما لو كنت عالقًا في زنزانة، لا أقوى على التخلص من آثار الصدمة التي تركت ندوبًا لا يمحوها الزمن.

في تلك اللحظة، أدركت قيمة الإحساس، ولكن بعد كل ما حدث، فهمت أن إحساسي ذاته هو ما دمرني بهذا الشكل، لم أرغب في إلقاء اللوم على الآخرين، فأنا من سمحت لذلك بالحدوث، وكنت السبب الرئيسي في كل ما أصابني.

لم أجرو يومًا على إتهام أحد بايذائي، دائمًا كنت أجد مبررات في عقلي لأبرر أفعالهم أمامي، لكن مع مرور الوقت، تمنيت أن تزول تلك النعمة، أن تخنفي مشاعري تجاه الآخرين، وأن أتحول إلى شخص بلا مشاعر، خامل لا تثيره الكلمات ولا تؤثر فيه الأحداث.

تمنيت أن أكون قاسية، لكن مشاعري خانتني، لم أكن قاسية مع من يستحق القسوة، بل كنت قاسية على نفسي، لم أسعَ لنسيان ما مررت به لأعيش حياة متوازنة، بل كنت أستمر في جلد نفسي كي لا أنسى أبدًا ما حدث لي، وكأنني لم أحقق حقي في السعادة، كنت أشبه الأطفال في قدرتي على الحب والإحتساب بمن حولي، ولكن حقًا، لا أعرف أين ذهبت تلك القدرة؟

بعد فترة من التعامل القاسي مع نفسي، أدركت أن الضمير يسكننا جميعًا، ولكن لا يجب أن نسمح له بتدميرنا، لقد سمحت للضمير بأن يفتك بطاقتي وروحي، وكأنني أصبحت سجينًا في زنزانة من صنعي، مُحكمة الإغلاق لعقوبة لم أرتكبها، مرت سنوات شعرت فيها وكأنني عجوز في الثمانين من عمري، وعلى الرغم من وجود الناس حولي، لم أشعر بالوجود الحقيقي إلا مع نفسي، كان الضيق يملأ قلبي، لكنني فضلت الصمت، كانت لدي فقط بضع دموع للتعبير عن ما أشعر به، وكلمات مبعثرة غير مفهومة لأي شخص آخر، لذا كنت أبكي دائمًا.

تمنيت في تلك اللحظات أن يكون هناك شخص يحتضنني ويطمئنني بأن كل شيء سيكون على ما يرام، شخص يعاملني بحنان ويعلمني كيف أحب نفسي، تمنيت وجود شخص يشعر بتعاطف معي ويداوي قلبي المتحطم، شخص يشرح لي أن ما نمر به ليس النهاية، وأن الأزمات لا تدوم، كنت أتمنى شخصًا يعلمني كيف أتغلب على التحديات وأتجاوزها، أردت شخصًا يخبرني بأنني سأتجاوز كل شيء، وأن لا أخاف، لأننا سننجح في النهاية.



"إعادة اكتشاف الذات ، من الوحدة إلى المواجهة"



في تلك اللحظات، كنتُ محاطةً بوحدةٍ قاتلة، والخوف يتسلل إلى قلبي كأنه ينمو مع كل يوم يمر، هل كان بإمكانني، وأنا في الثامنة عشرة من عمري، تحمل هذا الثقل بمفردي؟

الإجابة ببساطة: لا.

في ذلك العمر، كنت أعيش بأمال الشباب وبساطة العقل، حيث لم أكن أدرك قسوة الحياة الحقيقية ولا مدى تأثير الشرور على النفس البشرية، كنت أتوق إلى القبول والتقدير من الآخرين، وأتمنى أن يروا ما أعانيه ويقفوا بجانبني لمساعدتي ودعمي، ولكن كيف يمكن لأي شخص أن يفهم تمامًا ما يختبئ في داخلي إذا كان قلبي مغلقًا أمامهم؟

ورغم كل ذلك، لم أجد في نفسي القوة لإلقاء اللوم على الآخرين، كنت أعلم أن القوة الحقيقية تأتي من الداخل، قد لا أكون قد تعلمت كل المهارات اللازمة لمواجهة الصدمات، لكنني أدركت أنني أصبحت أكثر صلابة واستعدادًا لمواجهة التحديات التي تعترض طريقي.

كان بإمكانني تجاوز الصعوبات لو وجدت من يشاركني الفهم والتعاطف، كنت بحاجة إلى شخص يؤكد لي أنني ما زلت أنا، نفس الشخص الذي عرف نفسه ذات يوم، ويساعدني على تخطي مخاوفي من الحياة، كنت أحتاج إلى من ينصحنني بالحفاظ على قوتي، ويذكرني بالأمر السليم لأحدٍ بأن يمسنني بأذى.

في النهاية، أدركت أن الحياة فرصة واحدة، فقررت أن أتجاوز هذا الوهم الذي كنت أعيش فيه، وأن أكسر حاجز خوفي وأعود لمواجهة الحياة من جديد، لكن هذه المرة بشخصية جديدة ومواصفات مختلفة، تُمكنني من التكيف مع الحياة والتعامل معها بشكل صحيح.

لم أسعى لأكون قاسيًا، بل أردت أن أتعلم كيف أتحكم في مشاعري وأواجه التحديات بذكاء، أردت أن أكون شخصًا يهتم بنفسه أولاً، لا يسمح لأحد بالسيطرة عليه، ويتجنب تكرار أخطائه، بعد كل ما مررت به، أدركت أن الحياة تمنحنا فرصًا جديدة، وأن الماضي لا يمكن تغييره ولكننا نستطيع التعلم منه.

كنت أحمقًا بحكمي على نفسي بالسجن المؤبد، محرومًا من الإستمتاع بالحياة، لكن الآن، أعلم قيمة الجهد والاجتهاد، وأعرف متى ألوم نفسي ومتى أتحلى من تأنيب الضمير، تعلمت كيف أتعامل مع الصراع الداخلي دون أن أؤذي من حولي، وكيف أحب نفسي.

الآن، أعيش بوعي أكبر، مدركًا أن إحساسي هو نعمة، وليس ضعفًا، لقد تعلمت الاعتماد على نفسي، وألغيت كلمة "مستحيل" من قاموسي، قررت أن أستعيد ما ضاع مني، وأن أحقق الحياة التي طالما حلمت بها.

رغم الألم والحزن الذي ما زال يرافقني، إلا أنني اخترت أن أنتصر عليهما وأواجه الحياة بشجاعة، رحلتي كانت كرحلة طفل يتعلم كيف يعتمد على نفسه في عالم مليء بالغموض والتحديات، أخيرًا، تعلمت أن أحب نفسي وأثق بها، وكان هذا أصعب درس، ولكنه الأهم.



"القوة"



أصبحت الآن أنظر إلى نفسي بحب وأحتضن الحياة بكل تحدياتها،
مدركةً قيمة الثقة الداخلية وقوة الإيمان بالذات، أخلق الفرص، وأستغل
الظروف لأصبح أفضل نسخة من نفسي، متجاوزة التحديات بثقة وإيمان.

تصالحت مع نفسي، وأعتذر لها على ما مضى، واضعة قوانين
صارمة لحماية كياني، لن أسمح لأحد بأن يلغي وجودي؛ سأحارب من
أجل نفسي وأثبت وجودي بثقتي وشخصيتي.

رغم وجود خوف داخلي أحياناً، إلا أنني أستند إلى القوة الداخلية
التي تمكنني من مواجهة الواقع، حبي لنفسي يمكنني من حب الآخرين
والعيش بالحياة التي أحلم بها.

الآن، أتصالح مع العالم مجدداً، مدركةً أن التصالح مع نفسي هو
المفتاح لتقبل واحترام الآخرين، ربما كانت البداية صعبة، ولكن التعرف
على ذاتي الحقيقية كان يستحق كل هذا الجهد.

أصبحت شخصاً يتقبل نفسه، راضية عن حياتي وما مرتت به،
أدركت أن التغيير للأفضل ليس عيباً، بل جزء من النمو، كنت أستسلم
للأفكار السلبية، لكنني إكتشفت قوتي وقدرتي على التحمل، مما ساعدني
في النهوض مجدداً، كما يقول "د. سوزان جيفري"، قدرتي على التكيف
جعلتني أقوى يوماً بعد يوم.

الحياة علمتني أن النجاح يأتي من مواجهة الصعوبات وتحويلها
إلى فرص، أصبحت قدوة لنفسي، أرفع رأسي عالياً بعد اتخاذ خطواتي
بثقة واعتزاز، رغم صعوبة الطريق، أدركت أن كل تحدٍ يحمل فرصة
للتعلم والنمو، ونجاحي اليوم نتيجة لتجاربي السابقة وإرادتي القوية.

أتعلم الآن أن الثقة بالنفس تتبع من داخلنا، وليس من تقدير الآخرين،
أصبحت أحترم نفسي وقدراتي، وأتعامل مع الحياة بإيجابية وتفاؤل، فكل
نجاح يبدأ من الداخل، كنت أتمنى حياة هادئة بعيدة عن الصراعات، فقط
السلام الداخلي وبعض الأصدقاء الصادقين.

في أحد الأيام، إستيقظت على صوت العصفير وكوب من القهوة، وتأملت جمال الطبيعة، بدأت أرى الحياة بوضوح، رغم تعقدها، كل ما أملك هو الإيمان بأن الأمور ستتحسن، ورغم التحديات، منحني الحياة لحظات من السعادة، وأصبح لدي تقدير للنعم البسيطة من حولي.

كل تجربة مع الأشخاص علمتني درسًا عن الأمل وعدم الإستسلام، شعوري الآن مشابه لشعور الطفل المتفائل الذي لا يعرف اليأس، أو من بأن الأزمات تعلمني قيمة كل ما يحدث لي، مما يجعلني أتمسك بأحلامي وأزود طموحي.

إنها تجعلني أنظر بتفاؤل إلى المستقبل، فأدرك أن الصعوبات هي معلم جيد تساعدني على التطور والنمو، فقد جعلتني أرفع سقف طموحاتي وأصبح أكثر إصرارًا على تحقيقها، أقول دائمًا: "لم أنهزم ولم أستسلم وسأستمر في تحقيق أحلامي".

كنت في الماضي أعيش كالمظلوم، لكنني الآن أدركت أن النضج يأتي من الأزمات والصدمات، وأن الحياة هي المدرسة، أتحمّل المسؤولية عن اختياراتي السابقة، حيث كنت متمسكًا بدور الضحية، تعلمت أن القوة تكمن في القدرة على التغيير والتطور.

قررت التحرر من القيود والالتزامات القديمة، وبدأت رحلة اكتشاف الذات، وضعت العديد من الأسئلة لمساعدتي على فهم نفسي بشكل أفضل، واستكشفت تفاصيل حياتي وقراراتي، كانت هذه الأسئلة تحديًا للوصول إلى فهم أعمق لما أريده من الحياة وكيف أستطيع تحقيق ذلك.

رغم أن هذه الرحلة مليئة بالتحديات والصعوبات، أدركت أنها الطريق الوحيدة لتحقيق السعادة الدائمة والرضا الذاتي، بدأت أشعر بالثقة والتفاؤل تجاه المستقبل، مما يدل على أن الحل الحقيقي للتحرر والتعافي يكمن في النظر إلى داخل النفس والعمل على تحسينها، سأستمر في ذلك في رحلتي نحو النمو الشخصي.

قررت أن أركز فقط على نفسي، وبدأت في وضع خطط لاكتشاف ذاتي، رغم أن الأمر قد يبدو صعبًا، إلا أنه يستحق العناء، بدأت أضع الأسئلة على الورقة كاختبار نهائي لاكتشاف مدى معرفتي بنفسي.

أسئلة للاكتشاف الذاتي:

من أنا حقًا؟

ما هو تعريفي الحقيقي؟

ما هي قيمتي ومبادئتي في الحياة؟

ما هي نقاط قوتي ومهاراتي الرئيسية؟

ما هي نقاط ضعفي ومجالات التحسين الشخصي؟

ما هي أهدافي الحالية والمستقبلية؟

ما هي تطلعاتي وأحلامي في الحياة؟

ما هي الأشياء التي تمنحني السعادة والرضا الداخلي؟

كيف أتعامل مع التحديات والصعوبات في الحياة؟

هل أحسن التعامل مع الآخرين وبناء علاقات إيجابية؟

ما هو دوري في هذا العالم وكيف أحقق إسهامًا إيجابيًا؟

ما المواقف التي لا تجعلك تثق في الآخرين؟

هل لديك فلسفة حياة تعيش بها؟

مع كل سؤال، توقفت لأبحث في أعماق عقلي عن إجابة، لكنني اكتشفت أنني لا أعرف شيئًا عنها، جلست في حيرة، عجزت عن نطق كلمة واحدة لنفسي، فبكيت ورميت الورقة بعيدًا، لكنني سرعان ما استعدت قوتي، وجمعت الورق مرة أخرى، ثم بدأت أهدأ وأفكر بهدوء، أدركت أنها بداية رحلة استكشافية مهمة.

تذكرت أن معرفة النفس لا تحدث في لحظة واحدة، بل تتطلب وقتًا وتفكيرًا عميقًا، قررت أن أكون صبورًا، وأن أفتح قلبي للتعلم عن نفسي.

قمت بتغيير الأسئلة لتصبح أكثر توجيهًا وتحديًا:

ما هي الأشياء التي تثير اهتمامي وتشعرنى بالحماس؟

ما هي المواقف التي أشعر فيها بالراحة والثقة في نفسي؟

ما هي القيم التي تعكس من أنا حقًا؟

ما هي المهارات التي أود تطويرها وتحسينها؟

ما هي الإنجازات التي أفخر بها وأرغب في تحقيقها؟

كيف يمكنني الاستفادة من تجاربي السابقة للنمو والتطور؟

ما هي الأهداف الشخصية التي أود أن أحققها في الحياة؟

كيف يمكنني التعامل مع التحديات والصعوبات بشكل أفضل؟

كيف يمكنني بناء علاقات صحية ومثمرة مع الآخرين؟

ما هو دوري في هذا العالم وكيف يمكنني تحقيق النجاح الشخصي

والمساهمة فيه؟

الآن، وبعد أن تمكنت من إستعادة السيطرة على حياتي وتحولت من دور الضحية إلى الدور القائد، يبقى السؤال: هل كان هذا هو الحل؟ بالطبع لا، فقد كانت هذه الطريقة أسوأ طريقة للتعافي، ولاحظت أن الوقت كان يمضي دون أن يحمل الشفاء المأمول، ومن هنا قررت التركيز على نفسي بشكل كامل.

بدأت في وضع خطط لاستكشاف ذاتي، ورغم صعوبته، إلا أنه يستحق الجهد، فهذه أنا وهذه حياتي، بدأت بوضع الأسئلة على الورق كما لو كنتُ أخضع لإختبار نهاية العام، مما أتاح لي الفرصة لإكتشاف مدى معرفتي بذاتي.

بينما كنت أكتب، شعرت بمزيج من القلق والتوتر، ولكن أيضًا بأمل متجدد، من أبرز الأسئلة التي واجهتها: "من أنا حقًا؟ وما هي قيمتي ومبادئني في الحياة؟ وما هي أهدافي الحالية والمستقبلية؟ وما هي الأشياء التي تمنحني السعادة والرضا الداخلي؟ وكيف أتعامل مع التحديات والصعوبات في الحياة؟"

كل سؤال كان أشبه بمفتاح لفتح باب جديد داخل نفسي، وكنت أشعر بوضوح أنني في رحلة إستكشاف مفعمة بالتحديات، لكنها ضرورية لتحقيق السلام الداخلي الذي طالما حلمت به.

لم تكن هذه الفتاة الأولى والأخيرة في عالم التنمر، فالصراع ضد التنمر ليس القصة الوحيدة التي تستحق السرد، هناك العديد من القصص الأخرى التي تبرز جوانب مختلفة من الإنسانية، تحمل في طياتها دروسًا وتجارب لا تقل أهميةً.



"نظرات غير مرئية"

كنت أظن أنني تجاوزت تلك الحالة النفسية المخيفة التي كانت تنمو بداخلي كل يوم، كجرح لا يلتئم، شعرت وكأنني أحمل عبئًا ثقيلًا لا دخل لي فيه، كأن ذنبي الوحيد هو أنني وُلدت في هذا العالم.

كنت أقول لنفسي مرارًا وتكرارًا أنني قوي، قوي بما يكفي لأواجه هذا المجتمع القاسي الذي لا يعرف الرحمة.

لكنني لم أكن أدرك أنني عشت لسنوات في سجن من أفكار الآخرين، أفكارهم المريضة التي تسلطت عليّ كأنها شبح يطاردني.

ما أصعب أن تكتشف أنك في أعين الآخرين مجرد حالة مثيرة للشفقة، شخص يروونه ناقصًا، حتى وإن لم ينطقوا بذلك، وهنا بدأت الحرب الحقيقية: حرب بيني وبين نفسي، بدأت أشعر بأنني لم أعد أستطيع التحمل، وأني ضعيف أمام هذا الكم الهائل من القسوة.

أفكار الإنسحاب من الحياة بدأت تتسلل إلى ذهني، وكنت أقاومها بصعوبة، ولكن تلك الأفكار المريضة حولي بدأت تتغلغل في داخلي، ووجدت نفسي أعيش في سجن من صنع يدي، سجن من العزلة والخوف.

قد تتساءلون ما الذي حدث لي ليصل بي الحال إلى هنا؟ لكن دعوني أقول لكم: لست أكتب هذه الكلمات لأبحث عن شفقة، الشفقة التي هي بالنسبة لي سم قاتل، بل أكتب لأفصح عن آلامي، لأحرر نفسي من هذا العبء الثقيل.



"اسمي يحيى، شاب عادي يبلغ من العمر عشرين عامًا، أدرس في كلية الآداب، قسم علم النفس، وهو اختيار لم يكن مجرد صدفة؛ بل كان نابغًا من رغبة عميقة في فهم نفسي ومساعدة الآخرين على التعافي من التجارب المؤلمة مثل تلك التي عشتها، أتيت من عائلة بسيطة، تجمعنا مشاعر حب صادق، وفهم عميق لمعنى كلمة 'عائلة'، وهو ما يجعل بيتنا دافئًا بكل معاني الكلمة.

كل لحظة تجمعنا على مائدة الطعام، تتألق فيها البساطة، حيث يجتمع الجميع حول وجبة مفضلة، ونشارك في أحاديث مليئة بالضحك والفكاهة، الضحكات كانت تتردد في أرجاء البيت وكأنها لحن يومي ينسينا متاعب الحياة، نحن نحب الخير ونسعى جاهدين لأن نكون أفضل نسخة من أنفسنا.

أختي الصغيرة، شهد، فتاة في الخامسة عشرة من عمرها، تتمتع بروح مرحة كنسمة هواء باردة في يوم صيفي حار، عيناها اللامعتان دائمًا تعكسان براءة طفولية، وشعرها الطويل يتراقص مع كل حركة لها، مما يجعلها رمزًا للسعادة في بيتنا.

أما أخي "علي"، فهو في السابعة والعشرين من عمره، وقد أنهى دراسته في كلية الطب بعد سنوات طويلة من الجهد والتفاني، مستعدًا ليشق طريقه في الحياة كان دائمًا نموذجًا يُحتذى به، بسعيه الدائم لجعل والدينا يشعرون بالفخر.

أما والدتي، سهر، فهي عمود البيت وأساس استقراره، بشرتها تحمل دفاء الشمس، وابتسامتها لا تفارق وجهها، حتى في أحلك اللحظات، عندما تعود من عملها كمرضة، ورغم الإرهاق الذي يظهر في عينيها، تجدها تحوّل جو المنزل إلى واحة من الراحة والسكينة، رائحة الطعام الطازج كانت تملأ المنزل، وعندما تجلس بجانبنا، كنا نشعر بطمأنينة تغمرنا، وكأنها تمتلك قوة سحرية تمحو بها أي أثر للهموم.

والدي، نور الدين، في الخمسين من عمره، هو الرجل الذي يملأ بيتنا بحكمته وهدوئه، عمل في مصلحة الضرائب كموظف بسيط، لكن قلبه كان أغنى مما قد يتصور أي شخص، تجاعيد وجهه تحكي قصة رجل قضى حياته في الرضا، قانعًا بما قسم الله له، سواء كان يملك القليل أو الكثير، كان دائمًا ما يردد 'الحمد لله'، وهو ما رسّخ فينا، وأنا وإخوتي، حُب الحياة والرضا بما لدينا، كان دائمًا يسعى ليعلمنا قيمتهما، ونحاول بدورنا جاهدين أن نكون فخرًا له ولأمي، كتعبير بسيط عن شكرنا لما قدمه لنا".

"أما بالنسبة لي، فقد كنت أشكر والديّ بشكل خاص لأن تعبيهما معي كان مضاعفًا، لم أشعر يومًا أنني مختلف أو أن هناك شيئًا غريبًا فيّ بفضل دعمهما، كانت أخواتي دائمًا سندًا لي، قوتي في لحظات ضعفي، كانوا السبب الأكبر في تجاوزي للكثير مما مررت به في حياتي، بل كانوا منقذين أحيانًا، جزءًا من نجاحي وما أنا عليه الآن".

"لطالما شعرت أنني مختلف، وهذا ليس عيبًا؛ فلا يوجد إنسان كامل. لكن الحياة كانت قاسية معي، لا ألوم الحياة نفسها، بل ألوم طبيعة بعض الأشخاص حولي، الذين يفتقرون إلى التوازن النفسي، كنت أعاني من حالة نادرة، ولا أحب أن أسميها مرضًا، بل كان عيبًا خلقيًا ليس لي دخل فيه، رغم ذلك رضيت وتقبلت نفسي كما هي، لكن صدقوني، إن إنعدام الإنسانية لدى بعض الأشخاص قادر على قتل الروح.

كانت البداية عندما لاحظت أن قدمي غير متناسقتين، مما جعل المشي أمرًا صعبًا بالنسبة لي، ومع ذلك كنت دائمًا أشكر الله على أنني أستطيع المشي من الأساس، كانت حياتي أشبه بمغامرة طويلة مليئة بالضغوط النفسية، وكان مطلوبًا مني أن أكون قويًا في مشاعري، أن أتجنب الكلمات المهينة فقط لأتمكن من المرور بيومي بسلام، كنت مجبرًا على إظهار القوة أمام عائلتي حتى لا يشعروا بما أمر به من ألم.

عانيت كثيرًا، والله وحده يعلم كم بكيت ليالي طويلة دون نوم بسبب كلمة جارحة من شخص يفتقر إلى الإنسانية، منذ صغري وأنا في معاناة، ليست معاناة التنمر فقط، بل معاناة العجز ذاته، أدرك أن الأطفال قد لا يفهمون معنى الكلمات تمامًا، لكنني أيضًا أدرك أن الأطفال، في براءتهم، قد يكونون أرحم من بعض الكبار".

"منذ طفولتي، كانت معاناتي تتجاوز التنمر لتشمل الوجع الذي أشعر به، معاناة العجز في حد ذاته، كنت أحاول دائمًا أن أجد توازنًا بين فهمي لبراءة الأطفال وعدم وعيهم بتأثير كلماتهم، وبين الحقيقة المؤلمة بأن بعض الأطفال كانوا أرحم من غيرهم، لقد كنت أدرك أننا كنا صغارًا، ولا نفهم تمامًا كيف يمكن أن تؤثر الكلمات على الآخرين، لكن ذلك لم يمنعني من الشعور بحدة الألم والعزلة التي سببها لي هذا التنمر".

"كنت في حيرة من أمري! حيرة تكمن في عجز قدرتي على فعل بعض الأشياء التي كان الأطفال في سني يقومون بها بسهولة، وحيرة أكبر في سماع الكلمات الجارحة الموجهة لطفل لا يدرك حتى ما هو ذنبه، بدأت رحلتي مع هذه المعاناة منذ الصغر، ولكنني لم أكتشف المعاناة الحقيقية إلا عندما بدأت أختلط بالناس وأدرك الأمور بشكل أوضح، انت تلك اللحظات الأولى التي فهمت فيها معنى الألم النفسي، وفهمت فيها كيف يمكن للكلمات أن تكون سكاكين تطعن الروح".

"عند بداية تواجدي بين الآخرين، كنت أشعر بالغموض والإرتباك، لم أفهم لماذا لا أستطيع المشي بشكل طبيعي مثل باقي الأطفال في سني، كلما طرحت هذا السؤال على أهلي، كانوا يجيبونني بنفس الكلمات: "الله يحبك، ولهذا أنعم عليك بهذه النعمة، تذكر أن خلقه كله جميل، فلا تدع أحدًا يؤثر عليك".

لكنتي كنت صغيراً، ولم أستطع فهم تلك الكلمات أو الربط بينها وبين
سؤالي، ما كان يزيد من حيرتي هو ملاحظة التوتر الذي يظهر على
وجوههم، والظل الخفيف من الحزن الذي يتسلل إلى عيونهم كلما طرحت
سؤالي، كانت كلماتهم مطمئنة، لكنها كانت تخفي شيئاً لم أكن قادراً على
فهمه، وكأنها محاولة لتهدئة ما لا يمكن تهدئته.

"كنت أتعامل مع الحياة كما لو كانت عادية، رغم أنني كنت ألتقط
أحياناً نظرات الشفقة من حولي، أو أسمع همسات تشعرني بالعجز، كنت
طفلاً لا أفهم سوى أنني أشعر بالحزن، فأهرع إلى والديّ بحثاً عن إجابة
لأسئلتني الملحة، كان ردهم دائماً متشابهاً، مليئاً بالحب والطمأنينة، لكن
مع مرور الوقت، بدأت أدرك أن هناك شيئاً مختلفاً يتسرب إلى تعاملات
الناس معي، شيئاً غامضاً، يجعلهم يبتعدون، يغيرون من نبرة حديثهم،
وكانهم يخشون أن يواجهوني بالحقيقة التي لم أكن أستطيع فهمها بعد،
كانت تلك اللحظات بداية استيقاظي على واقعٍ لم أختره، واقعٍ كنت أحتاج
إلى مواجهته وحدي".



"مرحلة ما بين الألم و النضج"

"بدأت مرحلة جديدة في حياتي عندما دخلت المدرسة، وكانت تلك التجربة مؤلمة إلى حد لا يمكن تصوره، شعرت كأنني في حرب داخلية لم أفهمها، ولم أستطع تحديد سببها، كنت أبحث عن إجابات في عقلي الصغير، ولكن ما وجدت سوى شعور بالنقص يتسلل إلي من خلال نظرات بعض الأطفال في سني، لم يكن الجميع كذلك، فبعضهم كانوا يشعرون بالرحمة والإنسانية، ليس شفقة بل لحظات نقية من الحب والمودة، كانوا أطفالاً بقلوب نقية، رغم كل ما حولنا من قسوة وتحديات".

"عندما بدأت ألاحظ الانتقادات التي تحاصرني من أغلبية الأشخاص حولي، بما في ذلك بعض المدرسين، شعرت بالحاجة إلى التركيز على نفسي بشكل أكبر، قررت أن أضع نصب عيني هدف النجاح، وأن لا أسمح لكلماتهم الجارحة بأن تسيطر عليّ أو تضعف من عزيمتي.

اضطرت إلى الإنسحاب شيئاً فشيئاً، والانعزال عن العالم المحيط بي، وكان أصدقائي يلعبون دوراً هاماً في ذلك، عند عودتي من المدرسة، كنت أجلس وحدي، أسترجع في ذاكرتي كل الكلمات الجارحة التي سمعتها، وأذكر نفسي بأني سأكون يوماً ما شخصاً ناجحاً وقوياً، لم أكن أعلم حينها إن كنت أواسي نفسي فقط، أم أنني كنت بالفعل أو من بقدرتي على تحقيق ذلك، لكن كان لا بد لي أن أربت على قلبي كل ليلة، لأواصل المسير، كنت أواسي نفسي دائماً بأنها مجرد فترة وستنتهي، لكن مع

مرور الوقت اكتشفت أن الأمر لا يتلاشى، بل يتزايد مع الزمن، ويزداد معه ضعفي، في كثير من الأحيان، كنت أشعر بأنني أصغر بكثير من أن أتحمل كل هذا وحدي، رغم كل محاولات أهلي لمساندتي، كان هدفهم أن لا أشعر بوحشية الناس ونظراتهم التي تخلو من الرحمة، وكأنني وباء يستنكرون وجوده، لكنني لا أبالغ في وصفي؛ لأن الحقيقة هي أنه لا أحد يستطيع أن يشعر بما أمر به كل لحظة، وليس فقط كل ليلة".

"كان شعور اليأس وفقدان الشغف للحياة يقتلني ببطء، يدفعني دومًا نحو العزلة والإنطواء. لكن في الوقت ذاته، كانت مساندة أهلي، وحبهم، وعطاؤهم، ورضاهم بالحياة بكل ضغوطها وآلامها، هي ما يدفعني لأقف من جديد، لأفعل أي شيء يجعلهم فخورين بي، كنت أتأمل على نفسي لأكون سندا لمن يستحق المساندة، حتى لو كانت مجرد كلمة بسيطة، لأنها قد تكون الفارق في حياة من يحتاجها، كنت دائما معطاء لمن حولي، كمن يحاول تعويض فقدانه لشيء ما عبر منح الآخرين ما يفقد

حاولت كثيرًا أن أتغاضى عن ما يحدث من حولي، وبعد جهدٍ طويل، تمكنت بالفعل من قضاء فترة لا بأس بها دون أن أتأثر بتلك الإنتقادات الجارحة، ركزت كل طاقتي على بناء نفسي من الداخل، وعلى أن أكون شخصًا قويًا يستطيع الوقوف أمام الصعاب، بدأت أقرأ وأتعلم، محاولًا فهم ما يحدث لي وكيف أستطيع التعايش مع الإنتقادات ومع حالتني دون أن أشعر بالذنب، وكأنني المسؤول عما أعانيه.

بدأت أدرك أن القوة ليست في التجاهل فحسب، بل في تقبل الذات بكل ما فيها من عيوب ومميزات، لم يكن الأمر سهلاً، فقد كان عليّ أن أواجه نفسي أولاً قبل أن أواجه الآخرين. تدريجيًا، بدأت أفهم حالتي النفسية وما أحتاجه لأتخطى ذلك الألم الداخلي، لم يكن التحدي بالنسبة لي فقط، بل كان أيضًا من أجل أهلي، الذين كانوا يتألمون بصمتٍ بسبب نفسياتي المكسورة طوال الوقت، كنت أعلم أنني إذا استطعت التغلب على مشاعري، فسأتمكن من منحهم الراحة التي يستحقونها.

ومع ذلك، لم يكن الحظ دائمًا في صفي، فحتى في أوج قوتي كنت أحيانًا أشعر بالألم الداخلي يدفعني إلى العزلة، كنت أذكر نفسي بأنني، في نهاية الأمر، إنسانٌ له طاقة محدودة، وعندما تنفذ هذه الطاقة، أشعر بأن كل شيء بداخلي ينكسر، ورغم ذلك واصلت الدراسة بعزيمة، مستمدًا من معاناتي حلمًا أكبر: مساعدة الآخرين ومدّهم بالقوة التي كنت أحتاجها ذات يوم لتخطي أزماتي والتغلب على ضعفي، لم يكن هدفي أن أصبح طبيبًا أو مهندسًا، بل أن أكون شخصًا ناضجًا وقويًا، يمد يد العون لمن يحتاجها. وبدأت أقرأ بنهم، وأخطط بعناية لأحقق هذا الحلم الذي تحول إلى رسالتي في الحياة.

"لحظة الانجاز"

"مع كل تلك القرارات، لم أكن واثقًا حقًا من معرفتي الكافية لمواجهة المواقف المؤلمة، كنت أتساءل بصمت: هل ستحولني تلك الكلمات التي كنت أرددها إلى شخص قوي؟ أم أنها مجرد وهم أختبئ خلفه لتخطي الضعف؟ في الحقيقة، كانت تلك الكلمات مجرد همسات تتردد في عقلي، تعجز عن تحويلها إلى قوة حقيقية، لم أواجه أحدًا بعد لأختبر حقيقة قوتي المزعومة؛ لذلك، لازلت أشعر بأنني أعيش في ظل القوة التي لم أمتلكها بعد".

إلى أن جاء ذلك اليوم، اليوم الذي لم أكن فيه مستعدًا لما سيحدث، تعرضت لموقف لم أحسد عليه، موقف جعلني أقف صامتًا للحظة، لكن في داخلي كان هناك شيء مختلف، شيء أكبر من أي شعور بالغضب أو الاستسلام، تلك اللحظة كانت بمثابة الشرارة التي أشعلت كل غضبي المكبوت، لم أشعر بنفسي حتى وجدتني وكأني قنبلة موقوتة على وشك الانفجار، كان الأمر في ظاهره مجرد مسابقة عادية، لكن سرعان ما تحولت إلى صالة تحدي، حيث لم يكن التحدي مجرد منافسة رياضية، بل كانت معركة بيني وبين كل ما حاول كسره داخلي طوال هذه السنوات.

أعلنت المدرسة عن مسابقة للجري، وقررت أن أشارك فيها مثل زملائي، كحق من حقوقي، حتى لو كان الفوز بعيدًا عني، تساءلت في نفسي: لماذا لا أفعل ذلك؟ كان هدفي هو كسر ضعفي أمام نفسي، وتغيير نمط حياتي، والخروج من سجن العزلة الذي كنت أسكنه، كان لا بد لي من مواجهة التحديات، ولذا قررت أن أكون جزءًا من هذا الحدث.

ذهبت إلى المشرفة المسؤولة عن المسابقة لأُسجل اسمي، كانت البداية مبكرة جدًا، وأتذكر نظراتها الغريبة، كان في عينيها سؤال غير مُعلن: "ماذا ستفعل هنا؟" لم أكن أعلم ما الذي توقعته مني، لكنني قررت أن أكون غير مباليّ بتلك النظرات الجارحة، أستطيع أن أتجاوز ذلك، كان في داخلي شعور قوي يدفعني للاستمرار، وكان ذلك هو دافعي الأكبر، لن أترك أي شيء أو أي شخص يمنعني من الخروج من ظلي".

"على الرغم من كل ما كنت أعيشه، لم يكن بوسعي إلا أن أتجاهل تلك المشرفة وأتغافل عن نظراتها الجارحة، كأنها كانت تذيع خبر إنضمامي للمسابقة في أرجاء المدرسة، تتناقل الكلمات كالنار في الهشيم . لم أفهم كيف يمكن لشخصٍ بمكانتها أن يتحلى بقلبٍ كالحجر، في موقفٍ عادي لا يستحق كل هذا الاستهزاء، كنت مجرد طالبٍ يسعى للمشاركة في مسابقة رياضية، لكن يبدو أن ذلك كان كافيًا لجعلني هدفًا للسخرية.

وفي اليوم التالي، بدأ الطلاب يتجمعون حولي، يلاحقونني بنظراتهم القاسية وكأنهم يصرخون: "يا عاجز!" وتدور بينهم الضحكات التي كانت تشبه الطعنات في صدري، في تلك اللحظة، لم أستطع التحمل أكثر، جريت إلى الحمام، وأغلقت الباب خلفي، وانهرت باكياً، وكان العالم قد انهار من حولي.

لكن في خضم دموعي، جاءني معلمٌ رأى ما حدث، ووقف بجانبني في صمت، بيده الودودة، قال لي بعبارة واحدة: "أنت تستطيع"، كانت كلماته كالنور الذي يضيء عممة قلبي، وكانت كفيلاً بأن تدفعني للخروج من ذلك النفق المظلم.

فجأة، شعرت بشيء يتغير داخلي، تركت الحمام، وذهبت إلى الملعب، حيث شعرت بأنني لا أستطيع السكوت بعد الآن، أمسكت بالميكروفون، وتوجهت بكلماتي إلى تلك المشرفة، قائلاً: "لا أعلم ماذا مررت به في حياتك، وما الذي علمتك إياه الأيام، حتى تظني أن لديك الحق في الحكم عليّ وكأني مجرد حجر، أنت مدرسة يجب أن تعلمي الإنسانية والرحمة قبل أي شيء آخر، ولكنك اخترت أن تزرعي الكراهية بدلاً من الحب، لن أنسى ما فعلتيه بي، ولكن اليوم، سأفاجئك، لأن الله قد زرع في قلبي القوة والثقة، ولن أتنازل عن حقي في المشاركة في هذه المسابقة".

فجأة، اجتمع الطلاب والمدرسون حولي، تتجه أنظارهم إليّ كما لو كنت في دائرة الضوء، كل الحضور كانوا في حالة من الترقب لسماع ما سأقوله، وكأني قد حملت على كاهلي كل آمالهم في تغيير الواقع، ووقفت المدرسة التي تدعى وفاء أمامي، وكان قلبي ينبض بسرعة؛ تخيلت أنها ستصفعني على وجهي لظهور قوتها، لكن ما حدث كان مفاجئاً تماماً.

بدلاً من ذلك، جاءت مشاعر غريبة، لم أكن أتوقعها، قالت لي بصوت هادئ: "أنا آسفة، لقد علمتني درساً في الحياة"، استغربت في البداية، تساءلت: هل هذه المشاعر حقيقية أم مجرد تمثيل لتفادي الإحراج أمام الطلاب؟

بينما كنت واقفاً أمام وفاء، شعرت بقلبي يتسارع في صدري وكأن كل عواطفي مكبوتة في تلك اللحظة، نظرت في عينيها، ووجدت فيهما مزيجاً من الاستغراب والخجل، قالت بصوت مرتجف: "يحيى، أنا آسفة، لم أكن أعتقد أن كلماتي ستؤثر عليك بهذا الشكل".

شعرت بصدمة، فالموقف لم يكن كما توقعت آسفة؟ رددت، محاولاً فهم ما يجري أنت من جعلتني أشعر وكأنني شخص ناقص، شخص يستحق السخرية، كيف يمكنك أن تطلبي مني أن أقبل اعتذاراً كهذا؟

ردت بحذر "لم أقصد أن أرحك، كانت الكلمات تخرج من دون تفكير، في بعض الأحيان، نحن لا ندرك الأثر الذي تتركه كلماتنا، لقد كنت محققاً في كلامك، كان يجب أن أكون أكثر إنسانية".

شعرت بأن الغضب يتراجع قليلاً داخل نفسي قائلاً: "إذاً، لماذا لم تظهر لي هذا الجانب من إنسانيتك في البداية؟ لماذا تخليت عن مسؤوليتك كمعلمة؟"

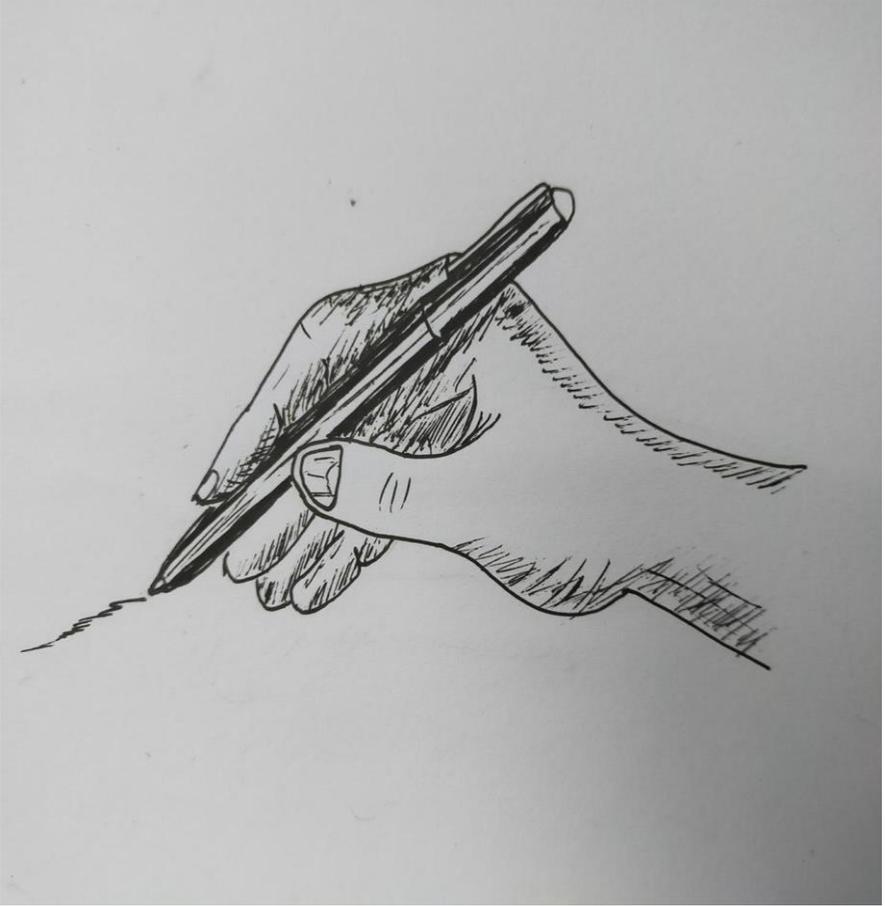
نظرت إليّ بنظرة تعكس ندمًا عميقًا، وكأنها تتصارع مع أفكارها "أعلم أنني أخطأت، وأدرك الآن أنني بحاجة للتغيير، لقد علمتني درسًا لن أنساه أبدًا، شكرًا لأنك جعلتني أرى الأمور من منظور آخر".

تبادلنا نظرات صادقة، وقد شعرت بأن هناك شيئاً قد تغير بيننا، ومع ذلك لم أستطع تجاوز نظرات بعض الطلاب التي لا تزال تشي بالتجاهل والإهانة.

شعرت وكأنهم لا يستطيعون تخطي الحواجز التي وضعتها تلك الكلمات في قلوبهم، كانت تلك النظرات بمثابة جروحٍ أخرى، تذكرني بأنه رغم كل ما حدث، لا يزال هناك من يعتبرني ضعيفاً.



"الاعتراف بالنضج"



"هنا، شعرت أنني قوية، أنني قد تجاوزت أزمة كبيرة بيني وبين نفسي، وبين الناس المحيطين بي، لم أعد أشعر بأنني سجين ضعفي، بل أدركت أنني القوة المكبوتة التي كانت تنتظر اللحظة المناسبة لتظهر، كانت لحظة من الإنتصار، وامتألت بفخر لم أشعر به من قبل، لم يعد يهمني إذا خسرت أو ربحت في المسابقة؛ لأنني قد فزت بالفعل في المسابقة الأكبر، مسابقة الحياة، وهذه، بالنسبة لي، هي الأهم.

ومع ذلك، كان هناك شعور آخر يملأ صدري، شعور يرغب في كسر تلك النظرات الجارحة من بعض الطلاب عديمي الرحمة، كانت عيونهم تحمل تحديًا، وكأنها تقول لي إنني لن أستطيع تجاوز ضعفي، لكنني كنت مصممًا على إظهار أن تلك النظرات لن تؤثر في قوتي الجديدة، لقد أصبحت أكثر وعياً بنفسى، وأدركت أن الرحلة التي مررت بها هي التي جعلتني الشخص الذي أنا عليه اليوم، شخصًا يملك القوة والثقة لمواجهة كل التحديات، وأصر على أن أكون أفضل من توقعاتهم".

وجاء موعد المسابقة، وكان الزمن توقف في لحظاته، كانت معدتي تعصف بي كما لو كانت تعزف لحن القلق، وشعرت بتسارع دقات قلبي، كلما اقتربت اللحظة، كانت فكرة الانسحاب تهاجمني بشراسة، كأن أصابعي تطلب مني الهروب من هذا التحدي.

لكن، كاشعة الشمس التي تنقشع عن سحابة قاتمة، ظهرت المدرسة وفاء بجانب أهلي، وابتسامتها كانت كطاقة إيجابية تفيض في روعي، نظرت إليّ وكأنها تقول، "يحيى، أنت قادر على ذلك، لا تدع أحدًا يثنيك عن هدفك!" بينما كانت تشجعني، تذكرت كلمات والدي التي كانت تتردد في رأسي: "أنت قوي، يحيى، ولديك كل ما يلزم لتحقيق أحلامك".

عندما انطلقت المسابقة، كانت أصوات ضحكات الطلاب تتردد في أذني، وكأنهم يحاولون تحطيم عزيمتي، لكنني كنت أصر على مواجهة هذا التحدي، في كل مرة كنت أشعر بالضعف، كنت أغلق عيني وأتخيل وجه والدي، وكأنني أستمد منه القوة والطاقة.

في لحظة من اللحظات، استعاد عقلي ذكريات كلماته السابقة لنفسه: "أنا قوي، وأنا أستحق النجاح"، كانت تلك الكلمات تتردد في عقلي كصدى قوي يُشجع روحه، وفي لحظة غير متوقعة، شعرت بدفعة غير مسبوقة من القوة تتسلل إلى جسدي، ركضت بأقصى سرعتي، وتمرننت على تحقيق هذا الحلم، وعندما اجتزت خط النهاية، أدركت أنني كنت الأول، لم يكن الفوز مجرد إنجاز رياضي، بل كان انتصارًا على كل الشكوك التي زرعتها في نفسي.

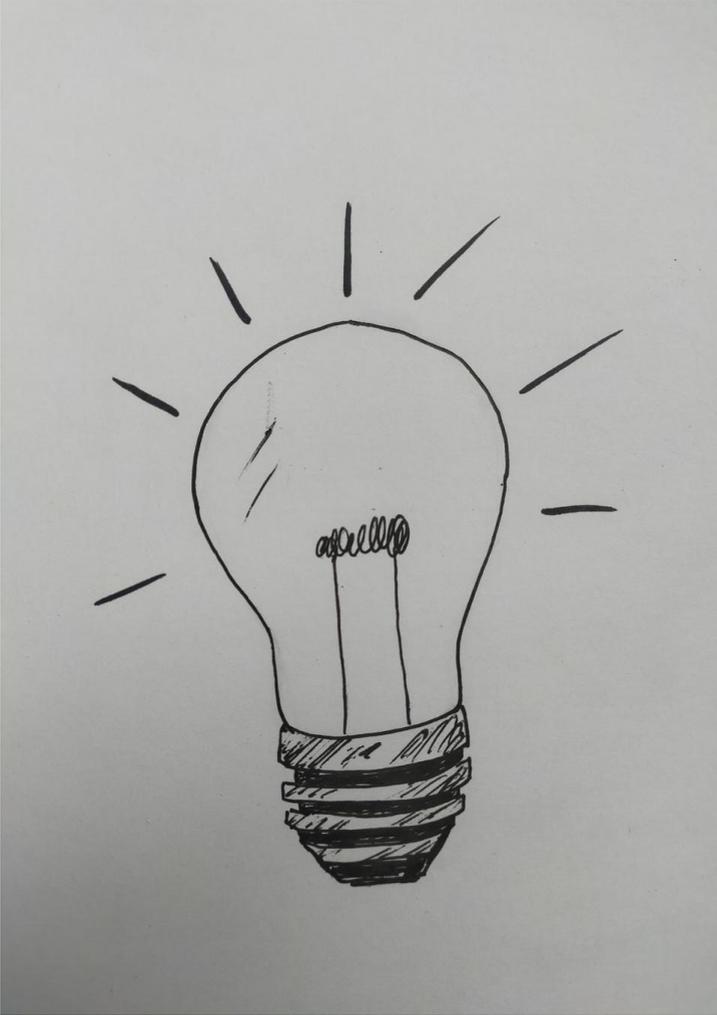
تحول الموقف من مجرد مواجهة للتحديات إلى فرصة لإعادة تعريف نفسه، شعر بأنه ليس مجرد ضحية، بل بطل قصته، وأدرك أن القوة الحقيقية لا تأتي من عدم وجود الألم، بل من القدرة على مواجهته.

كان شعور النصر يملأ قلبه، ليس فقط لأنه فاز بالسباق، بل لأنه انتصر على نفسه، وتخطى تلك الحواجز النفسية التي طالما كبّلتها، كان يدرك الآن أنه لن يكون مجرد شخص يهرب من الانتقادات، بل سيكون صوتًا لمن لا صوت لهم، ورمزًا للقوة والإرادة.

في تلك اللحظة، لم اكن افكر في النجاح، بل في النضج الذي حقّقته، عندما وصلت إلى خط النهاية، كان الشعور بالفخر يملأ قلبي، كانت تلك اللحظة تمثل كل ما عانيته من صعوبات، الطلاب الذين ضحكوا عليّ في البداية أصبحوا الآن يشاهدونني بإعجاب، وتلك الضحكات التي أطلقت ضدي تحولت إلى همسات تشجيع.



"لحظة الادراك"



عندما عدت إلى المنزل بعد يوم طويل من الاحتفالات والفرحة، كان الليل هادئاً، لكن عقلي لم يعرف الهدوء، جلست وحيداً في غرفتي، وأخذت أفكر في كل ما مررت به من مواقف قاسية وكلمات جارحة، تلك الكلمات لم تكن مجرد جروح عابرة، بل كانت سكاكين حادة تقطع روحي ببطء، كل كلمة كانت تنقل قلبي وكأنها تثقل روحي بأعباء لا تُحتمل.

في تلك اللحظة، أدركت كم كنت أحمقاً حين سمحت لهذه الكلمات أن تحدد قيمتي، وكم كنت قوياً في صمتي، وكم كنت أحمقاً أيضاً حين استسلمت للضعف واليأس، شعور الإنتصار الذي تذوقته كان مختلفاً عن أي شعور آخر، كان نقاءً من نوع آخر، نقاء النفس التي اختارت أن تنهض بعد كل سقوط، أن تُعيد بناء نفسها من جديد.

كانت هذه اللحظة نقطة تحول حقيقية في حياتي. بدأت أرى الأمور بوضوح أكبر، وبدأت أفهم أن المعركة الحقيقية لم تكن مع الآخرين، بل كانت مع نفسي، مع تلك الأفكار التي كانت تزرع الشكوك في قلبي، من هنا اتخذت قراراً مصيرياً: "لن أدع أي شيء أو أي شخص يحدد من أكون، سأكون أنا من يكتب قصة حياتي".

قررت أن أدخل كلية علم النفس ليس فقط لأفهم نفسي أكثر، بل لأتمكن من مساعدة الآخرين الذين يعانون في صمت، مثلي تماماً، أردت أن أكون شعاع النور في حياة من يحتاجون إلى الإيمان بأنفسهم، كما كنت بحاجة إليه يوماً ما.

ومع تقدمي في العمر، بدت التحديات وكأنها تكبر معي، تصبح أكثر تعقيداً وضخامة، ربما لأنني كبرت، وربما لأن الحياة لا تتوقف عن اختبار قوتنا، لكن هذه المرة، كنت مستعداً، كنت واثقاً من كل خطوة أخطوها، وكنت أعلم أنني لست وحدي في هذا العالم، هناك الكثيرون مثلي، يمشون بنفس المعارك التي خضتها.

عندما اتخذت قراري بالدراسة، لم يكن مجرد قرار أكاديمي، كان وعدًا لنفسي، بأن أتعلم شيئًا يمكنه أن يحدث فرقًا، شيئًا يفيدني ويفيد الآخرين الذين قد يجدون أنفسهم في نفس الظلام الذي كنت فيه يومًا، لم أُنس أبدًا كم كنت بحاجة إلى تلك الكلمات الداعمة عندما كنت ضعيفًا، وربما الآن هناك شخص ما، يعاني في صمت، ولا يجد من يقف بجانبه، كنت مصممًا على أن أكون ذلك الصوت الذي ينفذ من هم في حاجة، تمامًا كما كنت أتمنى لو كان هناك من ينفذني.

"لم يتوقف تعرضي للتنمر يومًا، بل استمر معي كظل لا يفارقني، يرافقتني في كل خطوة أخطوها، لكن مع مرور الوقت، تعلمت أن أقود نفسي بقوة شخصيتي، أن أجعلها درعي الحصين في وجه كل هذه التحديات، كبرت هذه التحديات معي، ولكن كبرت معها أيضًا قوتي وعزيمتي.

ومع مرور الأيام، تخرجت من الجامعة بامتياز، وكانت تلك لحظة فخر لا يمكن وصفها، لكن النجاح لم يكن نهاية الطريق، بل كان بداية جديدة في مواجهة عالم العمل، دخلت مجال عملي بقوة وإصرار، وواجهت الكثير من العقبات؛ بعض الناس تقبلوا وجودي، ولكن الأغلبية كانت ترى فيّ شخصًا غريبًا، شخصًا لا ينتمي، ومع ذلك لم تدع عزيمتي تنكسر، طموحي كان أكبر من أي تحدي، كان يسبقني في كل خطوة، يرسم لي طريق النجاح رغم كل العثرات، وفي النهاية، حققت نجاحًا كبيرًا في عملي، نجاحًا جاء بعد جهد وتعب لا يوصف، ولكن كل ذلك كان يستحقه".

"لذلك، عليك أن تبدأ بحب نفسك أولاً، بعيدًا عن أي اعتبارٍ آخر، تقبل نفسك وحياتك كما هي، واعلم أن النظر إلى الآخرين لن يمنحك السعادة التي تبحث عنها، عندما تحب نفسك بصدق، ستبدأ بالعيش بحرية وثقة، لأن حبك لذاتك هو البوصلة التي ستوجهك في مواجهة تحديات الحياة، تذكر دائمًا أنك المسؤول الأول عن قصة حياتك، ولست مجرد شخصية في سيناريو الآخرين، العالم من حولك مليء بأدوار مؤقتة، لكنها ستتلاشى مع الزمن، أما أنت، فأنت البطل الرئيسي الذي يملك القدرة على تغيير كل شيء وتحريك الحياة في الاتجاه الذي تختاره".

مهما كانت ظروفك، ومهما كانت الحياة تحمل لك من تحديات، لا تسمح لأحد أن يهز ثقتك بنفسك أو بحياتك، على العكس اجعل من كلماتهم جسراً تعبر عليه، وترتفع فوقه، وتمر منه بثقة وأمان، دع كل كلمة سلبية تكون خطوة إضافية نحو تحقيق ذاتك وإثبات قدرتك، فالثقة بالنفس هي سلاحك الأقوى، وبتحويل التحديات إلى فرص، ستكون دائماً في موقع القيادة.

سأترك لك بعض الأسئلة إذا كنت في حيرة من أمرك وتفقد نفسك وطريقك.

ما الذي يمكنك فعله اليوم لتعزيز حبك لنفسك وتقبلها كما هي؟

كيف يمكنك تحويل التحديات والانتقادات إلى فرص للنمو الشخصي؟

ما هي الخطوة الصغيرة التي يمكنك اتخاذها لتكون أكثر ثقة في نفسك؟

من هو الشخص الذي يمكنك مشاركته قصتك أو مشاعرك لدعمه في رحلته الخاصة؟

كيف يمكنك استخدام تجاربك السابقة لمساعدة الآخرين الذين يواجهون صعوبات مشابهة؟

بعد ما نمر به، سواء من ضغوط نفسية أو تراكمات في حياتنا، قد نكتشف أحياناً أننا في حاجة إلى طبيب نفسي لكن، لماذا لا تكون أنت طبيب نفسك؟ فمن أتقن منك إلى نفسك؟ تذكر أنك تمتلك القوة والقدرة على معالجة مشاعرك، فلا أحد يستطيع فهمك بشكل أفضل منك. خصص لنفسك وقتاً للتأمل في مشاعرك وأفكارك، وكن صريحاً مع نفسك بشأن ما تحتاجه حقاً، إستفد من تجاربك السابقة، فهي مفاتيح لفهم نفسك بشكل أعمق وتوجيهك نحو الطريق الصحيح، تذكر أن رحلة إكتشاف الذات هي عملية مستمرة، تتيح لك النمو والتطور في كل مرحلة من حياتك.



"رحلة إكتشاف الذات"

هل تعرف نفسك حقاً؟

هل تفهم شخصيتك وطبيعتك بعمق؟ عندما تجلس مع نفسك وتأمل، ما هو أول ما يخطر في بالك عن ذاتك؟

نحن غالباً ما نبتعد عن أنفسنا، نصبح تائهين في زحام الحياة، وهذا هو الفخ الذي يقع فيه الكثيرون لماذا؟ لأننا لم نتعرف حقاً على طبيعة شخصياتنا منذ البداية، فهل فكرت يوماً في الدروس التي قدمتها لك الحياة من خلال تجاربك المختلفة؟ وهل إستطعت إستخلاص الحكمة منها لتحسين فهمك لنفسك؟

مناً من يستطيع الرد على تحديات الحياة، ومناً من هو تائه عن نفسه تماماً فأنت، أين تقف بينهما؟

هل أنت مستمع جيد لذاتك؟ هل تأخذ لحظاتك الخاصة لفهم من تكون حقاً؟ هذا السؤال ليس بسيطاً، لكنه أساسي؛ الكثير منا يعيش حياته دون أن يتوقف ليستمع إلى صوت نفسه الداخلي، دون أن يتأمل في تجاربه أو يتعلم من أخطائه، فنجد أنفسنا نتعثر في نفس الدروس، وكأننا عالقون في دوامة تكرار لا نهاية لها.

بعضنا يمر بتجارب قاسية، يتألم، ولكن بدلاً من أن يتعلم من هذه التجارب، يغرق فيها ويتركها تتحكم فيه، كأننا مصممون على النشئت في الحياة، دون أن نأخذ الفرصة لنسأل أنفسنا: ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا؟

الحياة ليست سلسلة من الأحداث التي تحدث لنا فقط، بل هي مدرسة مليئة بالدروس التي تنتظر من يستفيد منها لذلك، هل ستستمر في الغرق في دوامة الحياة؟ أم ستقف وتبدأ في الإنصات إلى نفسك، لتكتشف حقيقةتك؟

دوامة الحياة ليست بالهينة، والحياة لم تكن يوماً كما تربت على كتف ابنا بحنان الحياة قاسية، ولا يمكن الوثوق بها بسهولة، لأنها بطبيعتها متقلبة وغير مستقرة، الدنيا دوارة، تأخذنا في مسارات غير متوقعة، ولذلك يصبح السؤال الحقيقي: أنت من يحدد من تكون في هذه الحياة، أم أنك تعيش مكسوراً وخائفاً منها؟ أم أنك انتصرت عليها، وتعلمت كيف تواجهها بثبات؟

نحن لسنا ضحايا لهذه الدنيا، إلا إذا اخترنا أن نكون كذلك، بإمكانك أن تكون الفارس الذي يقف أمام تحديات الحياة، لا الشخص الذي يهرب منها خائفاً، في النهاية، الحياة تعطي كل منا نفس الفرص، لكن الأمر يعتمد على كيفية مواجهتنا لها، وهل سنقف بصلاية لنكون المنتصرين، أم سنظل ضائعين ومهزومين بين دواماتها.

"أنت من يحدد شخصيتك من خلال تجاربك الشخصية ودروس الحياة التي تعلمتها. إكتشاف الذات ليس مهمة سهلة، فمن الصعب أن ترضى نفسك، لأن الإنسان بطبيعته متمرّد حتى على ذاته، ويصعب عليه إقناع نفسه أحياناً، نحن من نزرع في داخلنا ما نحب وما نكره، ولكن التحدي الأكبر هو أن نكون صادقين مع أنفسنا وأن نفهم من نحن حقاً".

"أن تكون شخصاً صادقاً مع نفسك هو الشيء الطبيعي، فالمواجهة مع النفس تستحق وقفة تأمل، لأنها تحمل معاني كبيرة وقيمة عميقة داخلنا للأسف، نجد أن معظمنا جنباء أمام أنفسنا، جنباء في الاعتراف بخطأنا حتى لأنفسنا، نحن مرآة لأنفسنا، وليس للناس، أنت وحدك من يحدد إن كنت ستصبح شخصاً قوياً أم ضعيفاً، هل حاولت أن تفهم هذا؟ هل سعت لتبني شخصيتك الحقيقية التي ترغب فيها، أم أنك لم تحاول من الأساس؟"

"من الجيد أن تكون واقعياً مع نفسك، فبداية نجاحك في الحياة تعتمد على معرفتك الحقيقية بنفسك، على هذا الأساس، ستتمكن من تحديد مسار حياتك الصحيح، تجربة إكتشاف الذات طويلة ومليئة بالمغامرات الشيقة، وستتفاجأ بما ستكتشفه عن نفسك ."

هل تعلم أنه عند اكتشاف نفسك، ستصبح أكثر قدرة على مواجهة الحياة بكل ما تحمله من مواقف وتحديات؟ ستصبح قادراً على تقبل ما يحدث من حولك، وتكتسب قوة تمكّنك من التصدي للصعوبات، ستعرف جيداً ما لك وما عليك، مما يجعل الحياة تبدو أكثر سهولة في فهمها.

تساعدك هذه المعرفة على اتخاذ قرارات أكثر وعياً وتحسين علاقاتك مع الآخرين، مما يخلق بيئة إيجابية من حولك، لكن يجب أن ندرك أن هذا الطريق ليس سهلاً، وأن الوصول إلى هذه النقطة قد يستغرق سنوات من النضال والتأمل في نفسك، ومع كل خطوة تخطوها في رحلة اكتشاف الذات، ستجد نفسك تنمو وتتطور، مما يمنحك الفرصة لتصبح النسخة الأفضل من نفسك.

عندما يبدأ الجميع من حولك في الاختفاء، ستجد نفسك وحدك، متأملاً في هويتك ووجودك. في تلك اللحظة، كن أنت الشخص الذي تُريد أن تكونه، فالأشخاص الآخرون لن يكونوا سوى ظلال عابرة في حياتك في النهاية، أنت وحدك من ستواجه نفسك وحقائقك، لذا من الضروري أن تأخذ وقتك لإكتشاف نفسك بعمق.

ابدأ هذه الرحلة بشجاعة، بالتغيير لا يأتي بسهولة، لكنه المفتاح لبناء حياة مليئة بالمعنى والقوة، اجلس مع أفكارك، واكتشف ما يثير شغفك ويملأ روحك بالفرح، تذكر أن هناك دائماً وقتاً للتغيير، وأن كل لحظة هي بداية جديدة لاكتشاف ذاتك الحقيقية.

تذكر، الرحلة لم تنته بعد، بل هي بداية لفصل جديد في حياتك، حيث يمكنك إكتشاف قوتك الداخلية وإعادة تشكيل نفسك، لتصبح الشخص الذي يحقق أحلامه ويواجه تحديات الحياة بشجاعة وثقة.

إليزابيث كيبس "عندما نعرف من نحن، نصبح غير قابلين للتوقف."

أنطوني روبينز "التحكم في مصيرك يبدأ بمعرفة نفسك."

صددمات الحياة لا تتوقف، فهي مستمرة وقاسية، ولا تعرف الرحمة، لكن نحن من نغفل عن هذا الواقع، نعيش في وهم أن الأمور ستسير دائماً كما نريد، وما إن نصطدم بالواقع، يكون رد الفعل قاسياً، وغير متوقع لذا، لا بد أن نكون يقظين، متأهبين لمواجهة تقلبات الحياة وصعابها، فالصدمة تصبح أشد وطأة إذا تجاهلنا الحقيقة، ويصبح التعافي أكثر صعوبة، الحياة لا تنتظر أحداً، ولهذا يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع قسوتها قبل أن تداهمننا.

"إنت بتدور في حياتك على إيه؟" سؤال بسيط ولكنه ضروري، مش ممكن تعيش الحياة مجرد عبور من يوم لآخر، لازم تواجه نفسك: "إيه الهدف اللي بعيش عشانه؟ وإيه الرسالة اللي لازم أحققها؟"

الحياة مش مجرد أيام بتعدّي، هي مساحة لاكتشاف الذات وتحقيق الغايات، ممكن تكون تاهت منك الإجابة وسط صخب الأيام أو زحمة التجارب، وممكن تكون لسه بتدور على السبب الحقيقي ورا وجودك، الأهم هو أنك تستمر في طرح هذا السؤال على نفسك، مش بس عشان تعرف ليه إنت هنا، لكن عشان تعيش بوعي وتحقق رسالتك وتبني حياة ذات معنى، بدل ما تفضل تايه في دوامة الحياة، لا عارف إنت فين ولا إيه اللي بتدور عليه.

"ستواجه العالم بقوة عندما تتبع قوتك من داخلك." فقوتك الداخلية هي التي تقودك وتحدد مسار حياتك، عليك أن تختار بحكمة لتتجاوز التحديات الصعبة، وتضع لنفسك سؤالاً دائماً في ذهنك: "هل أنا قوي بما يكفي؟"

"ستواجه العالم بقوة عندما تتبع قوتك من داخلك." فقوتك الداخلية هي التي تقودك وتحدد مسار حياتك، عليك أن تختار بحكمة لتتجاوز التحديات الصعبة، وتضع لنفسك سؤالاً دائماً في ذهنك: "هل أنا قوي بما يكفي؟"

الأمر قد تبدو صعبة، وفهم نفسك قد يبدو معقداً لكن الحقيقة، أنها رحلة تستحق، كل ما يتطلبه الأمر هو الصدق مع نفسك، والقدرة على مواجهة الأسئلة التي تكشف من أنت حقاً.

وفي النهاية، أنت من يحدد من تكون، فكن نفسك قبل أي شيء.

أنت من سيحدد أهدافك.

قيمتك الشخصية هي من تحدد قيمتك في الحياة لذا، عندما تدرك شخصيتك الحقيقية ودورك في هذا العالم، ستقوم بتعزيز تلك القيم بكل ثقة، ستتعامل مع التجارب اليومية والحياتية بمنطق من القوة والحزم، دون هروب أو خوف، إن فهمك لقيمتك الداخلية يمنحك القدرة على مواجهة التحديات، ويجعل منك شخصاً قادراً على اتخاذ القرارات الصائبة والمضي قدماً نحو تحقيق أهدافك، فالتقدير الذاتي هو حجر الزاوية لبناء حياة مليئة بالمعنى والإنجاز.

هل أعطيت نفسك فرصة لأخذ نفس عميق ورسم أحلامك وأهدافك أمامك؟ هل سألت نفسك ماذا ستفعل عندما تقرر الحياة تغيير مسارك بشكل إجباري؟ قد تجد نفسك مضطراً للتعايش مع هذا التغيير دون اعتراض، مما يتطلب منك إعادة تقييم وتعديل خططك الشخصية، الحياة مليئة بالتقلبات، والقدرة على التكيف مع هذه التغييرات هي مفتاح النجاح.

من منا لم تر له الحياة وجهها الثاني؟ من منا لم تُحذره الحياة بطريقتها الخاصة؟ يبدو أنه لا يوجد شخص لم يواجه تغييراً غير متوقع في مسار حياته، بعد أن رسم في خياله خطاً وأحلاماً كان يسعى لتحقيقها بكل ثقة وأمل وفجأة، تقرر الحياة أن تعترض طريقه، وتجبره على السير في مسار آخر بعيداً عن تلك الأحلام، لتصبح طموحاته مجرد خيال يتلاشى في عقله.

في هذه اللحظات، نتساءل: كيف يمكننا مواجهة تلك التحديات والعودة إلى مسارنا؟ كيف نستطيع إستعادة الأمل والثقة رغم الصعوبات التي تواجهنا؟

فكر في كيفية تحويل تلك اللحظات الصعبة إلى فرص جديدة، كيف يمكن لتحديات الحياة أن تعيد تشكيل مسار رحلتك نحو تحقيق أحلامك؟ عندما يتحول المسار إلى شيء بعيد عن أحلامك، يجب أن تدرك أن ردود أفعالنا ليست متشابهة، فكل منا يحمل طاقته الخاصة، وردود فعله تختلف في القوة والمواجهة.

تتباين أنماط حياتنا وظروفنا، مما يجعل من الطبيعي أن نتفاعل بشكل مختلف مع الأزمات، لذلك، تقدم لنا الحياة دروسًا متفردة، تتيح لكل واحد منا فرصة لفهم ذاته بعمق أكبر، وتطوير أساليب جديدة للتكيف مع التحديات التي تواجهه.

تلك الدروس هي التي ستحدد قوتك وعمق شخصيتك، أحيانًا تكتشف أبعادًا من شخصيتك لم تكن تعرفها من قبل، نحن غالبًا ما نفتتح بصورة معينة عن أنفسنا، لكن عندما تصدمنا الحياة، نتغير بطرق لم نتخيلها يومًا. قد نكتشف أننا نملك القدرة على مواجهة التحديات بشكل لم نتوقعه، أو أننا قادرون على التحمل والقوة في مواقف لم نتخيل أننا سنواجهها، هذه اللحظات تشكل فرصًا لإعادة تقييم أنفسنا واكتشاف الجوانب التي تجعلنا أقوى مما كنا نعتقد.

تحديد الهوية: الفوضى في حياتنا قد تكون ساحقة وكثيرة، فماذا عنك في خضم هذه الفوضى؟ من الذي يحدد جوهرك الشخصي؟ غالبًا ما نجد أنفسنا مختبئين في ظلال هذه الفوضى، بعيدًا عن النور، بينما كنا نعتقد أننا نعرف أنفسنا جيدًا، نسعى دومًا إلى التظاهر بشخصيات بارزة، ولكننا في الحقيقة بعيدون تمامًا عن جوهرنا الحقيقي.

هل فكرت يوماً في ما إذا كانت تلك الصورة التي تروج لها هي تعبير حقيقي عن نفسك، أم أنها مجرد قناع تخفي خلفه مشاعرك الحقيقية ورغباتك المكنونة؟ لذا، حان الوقت لتبدأ رحلة اكتشاف ذاتك، وتحرير نفسك من قيود الفوضى المحيطة بك.

لم تبدأ الرحلة بعد، فحن ما زلنا مختبئين في زحام الحياة، نبحث مع الحياة عن أنفسنا الغائبة، ونسعى لإكتشاف أشياء في داخلنا لا نعلم عنها شيئاً، قد تفاجئنا أحداث لم نتوقعها، وتلك الأحداث تجعلنا نشعر بالتشتت، وكأننا لا نعرف أنفسنا.

هل بداخلنا قوة مستترة، أم أننا نعيش في حالة من الضعف؟ هل فهمنا المعنى الحقيقي للحياة بعد؟ نحن محاصرون بين وجودنا الفعلي وصورتنا الذاتية الغائبة، وهذا هو المأزق الحقيقي الذي نعيشه، إن اللحظة التي نبدأ فيها البحث عن هويتنا هي البداية الفعلية لرحلتنا نحو الاكتشاف والتغيير.

رحلتك الشخصية هي خير مثال على معرفتك بقدراتك الحقيقية، فهي تعكس ما يمكنك تحقيقه عندما تضع ثقتك في نفسك، ليست القوة في ما تراه من حولك، بل في كيفية تعاملنا مع التحديات التي تواجهنا وكيفية الاستفادة من دروس الحياة " .

نقاط ضعفنا وقوتنا: من سيحددها؟

أيقنت أن الرحلة صعبة، ليست على الآخرين فحسب، بل على نفسي أولاً؛ لا أعلم هل سأنتصر على نفسي في النهاية أم أنهزم أمامها، فالحياة ليست بالأمر الهين، هي مليئة بالتحديات والمغامرات التي تختبر كل ما بداخلنا، الكثير لم يستطع الانتصار عليها، لأن الحياة في جوهرها كيان ضخم، مليء بالمفاجآت التي لا يمكن التنبؤ بها.

ومع ذلك، تلك المغامرات والتحديات هي التي تشكّلنا، ربما تكون المعركة الأصعب ليست مع الخارج، بل مع ذواتنا، مع نقاط ضعفنا وخوفنا.

والخوف له المسؤولية الأكبر في تقرير مصيرنا، سواء بالانتصار على الحياة أو الهزيمة أمامها، فهو العائق الأساسي الذي يمنعنا من المواجهة، سواء كانت مع الآخرين أو مع أنفسنا، الخوف يتسلل إلى أعماقنا ويثبينا عن اتخاذ الخطوات الحاسمة، وبالتالي يصبح المتحكم الأول في توجيه قراراتنا.

إذا سمحنا له بأن يسيطر، نفقد الفرصة في اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي المقابل، عندما نواجهه، نتحرر من قيوده، ونصبح قادرين على استكمال الرحلة نحو تحقيق ذواتنا والانتصار في هذه المعركة المستمرة.

والمعركة لا تنتهي، بل تستمر معنا كل يوم، فالحياة ليست أمًا حنونًا تتبنى مشاعر الأمومة لتربيت على أكتافنا، بل هي ساحة معركة، حيث علينا أن نكون دائمًا مستيقظين، متأهبين، رافعين أسلحتنا في وجه التحديات، القوة لا تأتي من انتظار الحياة لتخفف من وطأتها، بل من قدرتنا على المواجهة والصمود، إذا لم تكن مستعدًا، ستتغلب عليك الحياة، ولكن إذا واجهتها بكل ما لديك، ستجد نفسك أقوى من أي صعوبات تواجهك.

قد نبذو في ظاهرتنا ضعفاء، غير قادرين على تحمل ما نمر به، لكن هذه ليست الحقيقة الكاملة، لدينا إقتناع عميق عن أنفسنا، يتكون من تجاربنا وصدقاتنا، وهو ما يحدد كيفية تعاملنا مع الحياة، صحيح أن ما نواجهه قد يبدو كصدمة تحتاج إلى وقت للشفاء، إلا أن هناك صدمات لا تُمحي بسهولة، وتتركنا في حالة من الضياع والارتباك، تجعلنا نتساءل عن هويتنا الحقيقية.

في مثل هذه اللحظات، نبدأ في اكتشاف نقاط قوتنا الداخلية، تلك الجوانب التي كانت غائبة عنا، تظهر قوتنا عندما نواجه التحديات، ونتعلم كيف نقاوم ونقف على أقدامنا مجددًا، قد نكتشف أشياء لم نكن نعلم عنها شيئًا، ونتعلم أن قوتنا ليست دائمًا مرئية، بل هي موجودة بعمق في داخلنا، تنتظر الفرصة المناسبة لتظهر.

"في خضم الصدمات والتحديات، قد نكتشف أن قوتنا الحقيقية ليست فقط في كيفية مواجهة الأزمات، بل في قدرتنا على التعلم منها، فكل تجربة صعبة يمكن أن تكون بمثابة مرآة تعكس جوانب من شخصيتنا لم نكن نراها من قبل، نستطيع أن نتعلم من الضعف، ونتحول من خلاله إلى أشخاص أكثر صمودًا وإصرارًا، هذا هو جوهر اكتشاف الذات: التعلم من الألم، واستخدامه كدافع للنمو والتطور، لذا لا تخف من مواجهة الصدمات، بل استقبلها كفرصة لاكتشاف قوتك الداخلية، لتصبح أكثر وعيًا بنفسك".

وفي النهاية، تذكر أن اكتشاف قوتك الداخلية قد يتطلب وقتًا وجهدًا، من خلال التأمل والتفكير في تجاربك، ستكتشف أن كل صدمة مرت بها كانت خطوة نحو بناء ذاتك الحقيقية، لذا لا تستخف بتجاربك، بل اعتبرها جزءًا أساسيًا من رحلتك نحو تحقيق نفسك الكاملة.

فريدريك نيتشه: "ما لا يقتلني يجعلني أقوى".

فيكتور فرانكل: "عندما نجد معنى في معاناتنا، نصبح أكثر قوة".

"الرحلة ليست رحلة أحد غيرك، واكتشافك لنفسك سيمكنك من بناء شخصية قوية قادرة على مواجهة التحديات وصدمات الحياة المستمرة، عندما تدرك أن القوة الحقيقية تكمن في معرفة نفسك، ستصبح أكثر استعدادًا لمواجهة المواقف الصعبة، ستتعلم كيف تتغلب بالمرونة في

الأوقات العصيبة، وكيف تتحول كل تجربة إلى فرصة للنمو، في هذه الرحلة ستكتشف أنك لست وحدك في معاناتك، وأن كل شخص يمر بتحديات وصعوبات، لكن قوتك تكمن في كيفية استجابتك لهذه الظروف، إستقبل كل تحدٍ كفرصة لاختبار نفسك، وكن واعياً لمدى قدرتك على التغلب على الصعوبات، فالرحلة التي تقوم بها لا تعني مجرد الوصول إلى وجهة معينة، بل تعني النمو والتطور الذي يرافقك في كل خطوة على الطريق".

"لقد خدشت الحياة مشاعري وسلبت مني ما تبقى منها، حتى أنني لا أستطيع تمييز مشاعري الحقيقية من الوهمية، لكن في هذه الرحلة المليئة بالإرتباك والضياع، بدأت أتعلم أن الألم الذي شعرت به هو جزء من اكتشاف ذاتي، هذه المشاعر التي كنت أعتبرها دليل ضعف، أصبحت المفتاح لفهم أعمق لنفسي، فبعد كل جلسة نفسية مع نفسي، كنت أقترّب خطوة من رؤية من أنا حقاً".

"وهذا هو الغرض من رحلة اكتشاف الذات: أن تتعمق في نفسك بلا حاجة لأن يعتمد أحد غيرك على هذه المهمة المستحقة، فهي رحلتك وحدك، ومن الضروري أن تعرف من تكون، ما هي نقاط قوتك وما هي نقاط ضعفك، متى تظهر هذه النقاط، ومتى تختفي؟ هذه الأسئلة تحمل في طياتها مفتاح فهمك لنفسك.

عليك أن تتعلم تقدير ذاتك وتجاربك، وألا تستهين أبداً بما تمر به، مهما بدا صغيراً أو غير ذي أهمية، فأحياناً تكون اللحظات البسيطة هي التي تفتح لك آفاقاً جديدة وتكون نقطة تحول غير متوقعة، رحلتك لا تتعلق بالكمال، بل بالتقدم المستمر، وباكتشاف الإمكانات الكامنة داخلك التي تنتظر لحظات التحدي لتظهر وتسطع".

"تقييمك لذاتك هو خطوة أساسية في رحلة اكتشاف نفسك، راقب تصرفاتك وأفكارك بوعي، وقم بتقييمها بصدق، ليس الأمر صعبًا بل يتطلب منك الانتباه للتغيرات التي تطرأ على شخصيتك، قارن بين ماضيك وحاضرك، وتساءل: هل أصبحت الآن أفضل مما كنت عليه؟ أم أنك تجد نفسك تعود إلى تصرفات وسلوكيات سابقة؟ هذا التقييم الذاتي سيساعدك على رؤية التطور الذي أحرزته أو النقاط التي تحتاج إلى تحسين.

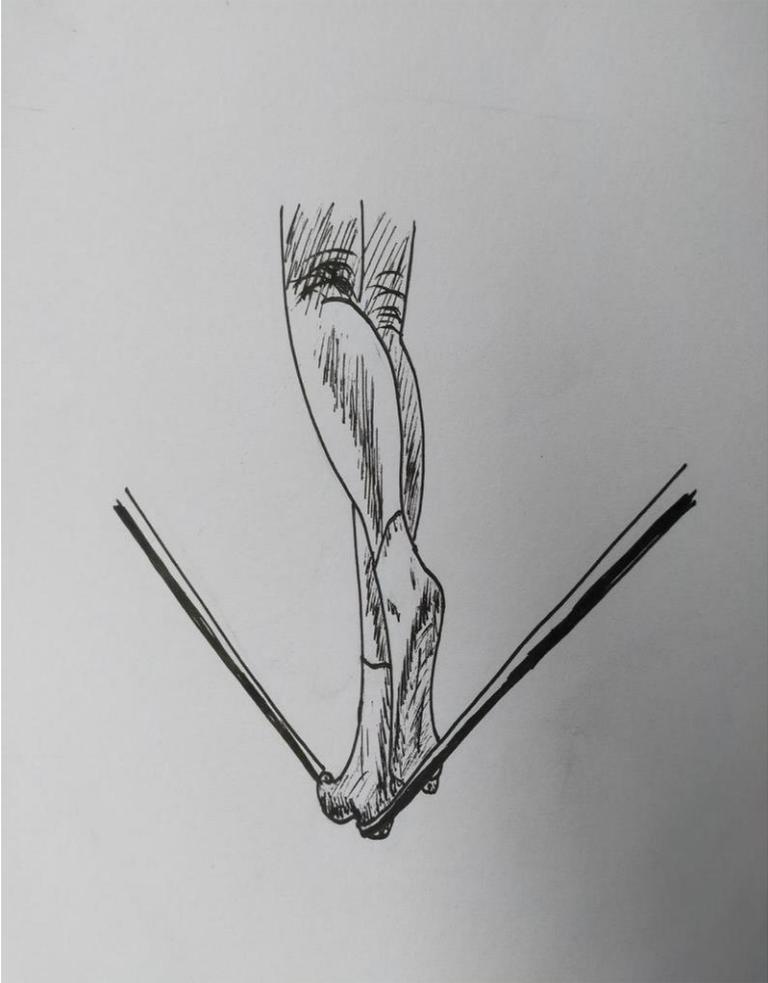
هل الوصول إلى السعادة جزء من رحلة اكتشاف الذات؟ بالطبع نعم، بل إنها جزء كبير وأساسي من هذه الرحلة، عندما تدرك حقيقتك وتتعرف على قوتك الداخلية، ستبدأ في رؤية الحياة بمنظور جديد ومختلف تمامًا، السعادة لن تكون مجرد هدف بعيد أو عابر، بل ستصبح حالة من التوازن الداخلي والسلام الذي ينبع من فهمك العميق لنفسك، حينها لن تكون الحياة مجرد سلسلة من التحديات، بل فرصة مستمرة للنمو والازدهار، مما يمنحك القوة والوضوح لمواجهة كل ما يأتي في طريقك بثقة وثبات.

هل أنت شخص جيد؟ هذا السؤال يعد جزءًا أساسيًا من رحلة اكتشاف الذات، في كل محطة من تلك الرحلة، نقف أمام مرآة داخلية تسألنا عن مدى انسجامنا مع قيمنا وأفعالنا، الشخص "الجيد" ليس فقط من يرى نفسه كذلك، بل من يقيم تصرفاته بناءً على تجاربه ومواقفه تجاه الآخرين ونفسه.

وبعد كل هذه الرحلة الطويلة مع الذات، عليك أن تتخذ القرار: هل أنت قوي بما يكفي لمواجهة التحديات التي تواجهك؟ هل استطعت أن تجد القوة الداخلية التي تمكنك من الاستمرار في طريقك رغم الصعاب؟ القرار الآن بين يديك، لأن هذه الرحلة لم تكن مجرد اكتشاف، بل كانت اختبارًا لقوتك الحقيقية.



"قوة التحدي و التعامل مع التحديات بثقة "



"في خضم الضغوط والتحديات التي نواجهها في الحياة، نجد أنفسنا مطالبين، خلال رحلة اكتشاف الذات والتعمق في أعماق نفوسنا، بأن نكون أقوياء بما يكفي لتحمل تلك الصدمات بأقل قدر من الخسائر النفسية، إنها رحلة تتطلب صلابة داخلية وقدرة على التكيف، حيث يصبح من الضروري مواجهة التحديات دون السماح لها بكسر عزميتنا، فالتحديات رغم قسوتها، تفتح أمامنا أبوابًا جديدة للنمو والتطور، وتساعدنا على اكتشاف أعماق لم نكن نعرفها عن أنفسنا، وفي كل لحظة مواجهة، تتشكل بداخلنا قوة جديدة تقودنا نحو مستقبل أقوى وأكثر وعيًا بذواتنا".

و بعد رحلة طويلة وجلسة نفسية متعمقة مع الذات، أدركت أنني بحاجة إلى أن أنظر إلى الحياة بنظرة أكثر نضجاً، مستفيداً من الحكمة التي اكتسبتها من خلال رحلتي، تلك الرحلة كانت السبب في اكتشافي لقدرات لم أكن أعلم بوجودها في داخلي، وبهذا بدأت أرى الحياة من منظور جديد، مليء بالثقة والمعرفة الذاتية.

وضعت لنفسي خطاً لأواكب الحياة بصدماتها، وحرصت على أن أختار ما يمنحني الراحة والثقة، قد لا تكون تلك الخطط مناسبة لك أو للجميع، وليس من الضروري أن تأتي بنتائج متوقعة، لكن المهم هو أنها تلبي احتياجاتي وتساعدني على التقدم بخطوات واثقة، بغض النظر عن ما يعتقد الآخرون أو عن الظروف المحيطة.

"أولاً وقبل كل شيء، الثقة وعدم الخوف من المواجهة هما الأساس، بعد رحلة طويلة من اكتشاف الذات، ستبدأ في لمس نقاط قوتك وضعفك بوضوح، هذه المعرفة الذاتية تجعلك أقوى، تمنحك القدرة على التمييز والمواجهة بثقة ووضوح، عندما تدرك أن كل تجربة سابقة، سواء كانت نجاحاً أو تحدياً، قد صقلت شخصيتك، تصبح المواجهة أقل صعوبة، تلك الرحلة تمنحك العلم بنفسك، تدفعك لمواجهة الحياة بوعي، وتجعلك تدرك أن التحديات ما هي إلا فرصة لإثبات قدرتك وتحقيق ذاتك".

ديل كارنيجي "الثقة بالنفس هي بداية كل نجاح، والمواجهة بلا خوف هي ما يميز القوي عن الضعيف."

"ثانياً، عند اكتشافك لذاتك، ستمنح نفسك فرصة للتخلي بالصبر وستتعلم كيف تكون رحيماً بنفسك، ستدرك أن التحديات التي تواجهك ما هي إلا مراحل مؤقتة ستمر بمرور الوقت، وأن قيمتك النفسية أعمق وأثمن بكثير من أي صدمة قد تعترض طريقك، ستبدأ في تقدير كل تجربة، سواء كانت صعبة أو سهلة، على أنها خطوة نحو نضجك وتطورك الشخصي."

إيكهارت تول "الصبر ليس مجرد انتظار، بل هو القدرة على التحمل مع الإيمان بأنك أقوى مما تتخيل."

"ثالثاً، اجعل مبادئك هي محور حياتك، فهي البوصلة التي ستوجهك وسط تقلبات الحياة، ستفاجئك الحياة دائماً بما لا تتوقعه، لذلك اعترف بوجود مبادئ وقيم أساسية لا يمكن التخلي عنها، فالحياة لديها قدرة خفية على سلب هذه المبادئ منا شيئاً فشيئاً دون أن نلاحظ، لنفاجأ بتغيرات في سلوكنا وتوجهاتنا، لهذا ضع مبادئك دائماً نصب عينيك، وكن واعياً للحفاظ عليها مهما كانت التحديات."

المبادئ هي الجذور التي تثبتك في وجه الرياح العاتية فاجعلها جزء من شخصيتك.

"رابعاً: لا أحد يصل إلى وعي كامل أو معين ويقف عنده، فالحياة تتطلب منا تعليماً مستمراً ووعياً ذاتياً دائماً، كل تجربة نمر بها تحمل في طياتها فرصة لإثراء شخصيتنا وتوسيع آفاقنا، لذا كن منفتحاً للتعلم من كل موقف، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، واستفد من الدروس التي تقدمها لك الحياة، هذا الوعي المستمر هو ما يسهم في نموك الشخصي، ويجعلك أكثر قدرة على التكيف مع المتغيرات والتحديات التي تواجهها في رحلتك."

"خامساً، التكيف هو أمر ضروري في مواجهة تحديات الحياة. فنحن لا نختار مشاكلنا أو صدماتنا، ولكننا مطالبون دائماً بأن نكون مستعدين لها ومتأقلمين مع الصدمات، حتى وإن كانت تتعارض مع رغباتنا، التكيف يتطلب تطوير مرونة عقلية تساعدنا على الاستجابة بفعالية للتغيرات، فالحياة قد تتطلب منا في بعض الأحيان أن نغير مسارنا، الحفاظ على نظرة إيجابية حتى في الأوقات الصعبة يعد مفتاحاً رئيسياً في هذه الرحلة، حيث يساعدنا على رؤية الفرص في التحديات، ومن المهم أيضاً أن نستخدم استراتيجيات الدعم مثل الاستعانة بالأصدقاء والعائلة، وممارسة التأمل، لتكون أدوات قوية تساعدنا في اجتياز هذه اللحظات الصعبة."

عند كل تجربة أو مشكلة نمر بها، قد يتغير شيء ما في طريقة تفكيرنا، وهذا أمر طبيعي، هذه التجارب تدفعنا للتواصل مع ذاتنا بشكل أعمق، مما يساعدنا على إدراك ما علينا فعله في تلك اللحظة، نبدأ بطرح تساؤلات داخلية: "ما الذي يجعلني أشعر بهذه الطريقة؟" و"ما الذي تغير في تفكيري؟" هذه التساؤلات ليست مجرد استفسارات عابرة، بل هي دعوة للغوص في أعماق النفس واستكشاف الجوانب التي قد تكون غير واضحة لنا، من خلال البحث عن الإجابات، نكتشف أحياناً جوانب من أنفسنا لم نكن نتوقع وجودها، مما يجعلنا نشعر بالدهشة والإعجاب بقدرتنا على النمو والتغيير.

حفاظك على توازنك العام يجعلك أكثر قوة، إذ ينفذك من الغرق في الطاقة السلبية، عندما تحافظ على توازن طاقتك، تتمكن من تعزيز الإيجابية في حياتك، هذا التوازن هو المفتاح الذي يمكنك من مواجهة التحديات والتغلب عليها، ويمنحك القدرة على استعادة الهدوء والراحة النفسية وسط فوضى الحياة. بفضل هذا التوازن، تصبح قادراً على تعزيز مرونتك واستمرارك في النمو الشخصي، مهما كانت الظروف المحيطة بك.

من خلال رحلتك الشخصية، ستتمكن من تحديد الأشخاص الداعمين لك، مما سيمكنك من اختيار من تثق بهم لحل الصدمات التي تمر بها، هؤلاء الأشخاص هم من اخترتهم بعناية ليكونوا بجانبك في الأوقات الصعبة، ويستحقون هذه المكانة الخاصة في حياتك، تذكر أن الدعم الحقيقي يأتي من القلة الذين يعرفون قيمتك ويؤمنون بقدراتك، لذلك اخترهم بحكمة واعتز بوجودهم في رحلتك. فالصداقة الحقيقية تُعد أحد أهم عوامل النجاح في مواجهة التحديات، فهي تمنحك القوة والثقة لتجاوز الصعوبات، وتساعدك في إعادة بناء نفسك من جديد.

وأخيرًا وليس آخرًا، عليك أن تذكر نفسك دائمًا بقدراتك، تذكر ما مررت به من تجارب وكيف تمكنت من تخطيها، فكل تجربة سابقة هي شهادة على قوتك الداخلية وإرادتك الصلبة، إيمانك بنفسك وقدرتك على التغلب على التحديات يجعلك أقوى وأقدر على مواجهة أي صدمة قد تواجهها في المستقبل، تذكر أنك قد واجهت الصعاب من قبل، وستستمر في ذلك بنفس القوة والعزيمة، لذا اجعل كل صدمة نقطة فخر في حياتك، فهي ستساعدك على النمو والنضوج، وتحويلك إلى شخص أكثر وعيًا بنفسه وأكثر استعدادًا لمواجهة الحياة.

وفي النهاية، كل شخصية لها ظروفها وحياتها الخاصة، وقدرتها النفسية، الإنسان ليس سوى طاقة، والسؤال الذي يطرح نفسه هو: من فينا يستغل هذه الطاقة لصالحه؟ ومن منا يجعلها سببًا في تعاسته مع هذا العالم؟ عليك أن تختار بوضوح: هل تريد أن تكون الشخص القوي المنتصر الذي يتجاوز التحديات ويستثمر في إمكانياته، أم الشخص الضعيف الذي يستسلم للظروف ويجعلها تعيقه؟ الاختيار بين القوة والضعف هو مفتاح رحلتك نحو اكتشاف الذات، وهو ما سيساعدك في تشكيل حياتك كما تريدها، لذا كن واعيًا لطاقتك، واستثمر فيها لتصبح أفضل نسخة من نفسك.

بعد مواجهة التحديات وتجاوز الصعوبات، نجد أنفسنا أمام فرصة جديدة للتأمل في تجاربنا ونقاط قوتنا، هذه الرحلة ليست مجرد صراع، بل هي أيضًا دعوة لممارسة الرحمة الذاتية، فكلما تغلبنا على العقبات، نكتشف جوانب جديدة من شخصيتنا ونتعلم أن نكون أكثر تعاطفًا مع أنفسنا، الرحمة الذاتية تمنحنا القدرة على التطور والنمو، حيث تتيح لنا فرصة التعلم من أخطائنا، وتقبل كل جزء منا، بما في ذلك ضعفاتنا، مما يجعلنا نخطو نحو حياة مليئة بالمعنى والتطور المستمر.

خليك دايماً رحيماً بنفسك في الرحلة، رحيماً في رغبتك أنك تبقى أحسن وأقوى من غير ما تضغط على نفسك، لا تشعر وكأنك في حرب أو منافسة مع غيرك، لأن ببساطة رحلتك هي اكتشاف ذاتك، وليست مقارنة مع الآخرين، النجاح ليس في التفوق على الآخرين، بل في فهم نفسك، تقبلها، والسعي نحو التطور بناءً على قوتك الشخصية وليس توقعات العالم من حولك".

"دايماً ارجع لنفسك، وقدم لها النصيحة التي كنت في يوم من الأيام مستكبر أو متردد إنك تعترف بيها، النصائح التي كنت تهرب منها أو تتجاهلها هي غالباً التي كنت محتاجها أكثر، متخافش تواجه نفسك بالحقيقة، لأن الاعتراف بالأخطاء أو النواقص هو أول خطوة للتصحيح والتطور، كن صادق مع نفسك، واعرف أن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على التغيير بعد ما تعترف بحقيقتك".

"قبول الذات نوع من أنواع الرحمة الذاتية، والتي تنبع من الرحمة والرفق بأنفسنا، والتعامل معها بلين وصفاء قلب وتفهم، بدلاً من النقد القاسي، الذي قد يكون مطلوباً في بعض المواقف، عندما نتعامل مع أنفسنا برحمة، نعطي أنفسنا فرصة للتعاطف مع ذاتنا، خاصة في الأوقات الصعبة، ليس كل منا رحيماً بحاله، وعندما تواجهنا المشاكل والصدمات، تختلف ردود أفعالنا تجاهها، ومع ذلك يجب أن تكون هناك صفة مشتركة بيننا جميعاً، وهي تقبل مشاعرنا والرحمة بأنفسنا، وأخذ الوقت للتعافي.

فالقبول الذاتي لا يقتصر فقط على الرحمة عند مواجهة الأخطاء أو التعثر، بل هو أيضاً قوة دافعة للتطور، كلما تعلمنا التعامل مع أنفسنا بلطف في لحظات الضعف، نفتح الباب أمام النمو الشخصي، الرحمة الذاتية تمنحنا الفرصة لاكتشاف قدرتنا على التغيير والتحسين، وتؤكد أن كل تحدٍ نواجهه هو خطوة نحو بناء شخصية أقوى وأكثر وعياً، كل تجربة مهما كانت مؤلمة، تحمل في طياتها درساً لتقدير الذات وتطويرها".

"وعندما نرتكب الأخطاء وتضغط الدنيا علينا وتتمادى الصدمات، يجب أن نتجنب الرد القاسي على أنفسنا، لا تكن أنت والدنيا ضد نفسك، ولا تضع كل الذنب على عاتقك، فالحياة لها دورها والقدر يلعب لعبته، ولكن لا تنسَ أنك المسؤول عن إصلاح نفسك أمام ذاتك، لاحظ الجوانب الجميلة في شخصيتك، ولا تدع السيئ منها يطغى، تذكر دائماً أن الرأفة بنفسك ليست ضعفاً، بل هي القوة الحقيقية التي تمنحك القدرة على الاستمرار، عندما تتوقف عن جلد ذاتك وتبدأ في احتضانها، ستكون أكثر استعداداً لمواجهة التحديات والتعلم من أخطائك بدلاً من الغرق فيها".

"تقبل الطبيعة البشرية من حولك، تقبل الفشل والهزيمة في بعض الأحيان، فهذا أمر طبيعي يمر به كل شخص، المهم ليس في التجربة ذاتها، بل في ما يحدث بعد التجربة، لأن الطبيعة البشرية جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ولكن ما يميزنا حقاً هو ردود أفعالنا تجاه ما نمر به، الاختلاف الحقيقي بيننا يظهر في كيفية تعاملنا مع تلك اللحظات؛ البعض يجد فيها فرصة للنمو والتعلم، بينما ينكسر البعض الآخر تحت وطأة الصدمات، ما يهم هو كيف نهض مجدداً، وكيف نحول الهزيمة إلى نقطة انطلاق جديدة، في النهاية التعامل مع الفشل برحمة وصبر هو الذي يعزز قوة شخصيتك ويمنحك القدرة على التغيير، لأن كل تحدٍ هو فرصة جديدة لاكتشاف نفسك وتجاوز حدودك السابقة".

"ممارستك للرحمة الذاتية تجاه نفسك ستعود عليك بأثر إيجابي عميق، فهي في الأساس لمصلحتك، عندما تتعامل مع نفسك برحمة، ستجد أن القلق والتوتر المستمرين يخفان تدريجياً، وتزداد مرونتك في التعامل مع الأزمات والتعافي منها بأقل الخسائر النفسية، تلك الرحمة تمنحك القوة لتستمر في التعلم من الحياة وتجاربها، وتبعدك عن الخوف الذي غالباً ما يكون السبب الرئيسي للفشل، فالرحمة الذاتية لا تعني الضعف، بل هي وسيلة لتجاوز الصعوبات وبناء قدراتك النفسية بشكل أكثر ثباتاً وصلابة".

وعندما نمارس الرحمة الذاتية، نخفف من القلق ونزيد من قدرتنا على التعافي من الأزمات، هذا يمنحنا القوة لمواصلة التعلم والنمو، ويحمينا من الانهيار أمام الصعوبات، فالرحمة الذاتية ليست ضعفاً، بل هي مفتاح القوة الحقيقية".

"أما عن التطور الشخصي، فهو عملية مستمرة ترافقك في رحلتك عبر الحياة، كل تجربة تخوضها تساهم في زيادة وعيك الذاتي، مما يمنحك الفرصة لفهم مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك بشكل أعمق، من خلال هذه العملية ستتعرف على ما تحتاج إلى تحسينه، مما يسهم في تحديد أهدافك بدقة أكبر، كلما اكتشفت جوانب جديدة من شخصيتك، ستتعلم احترام أحلامك وتطويرها، لتكون قادرًا على تحقيقها، بالإضافة إلى ذلك ستعزز تجربتك الشخصية من التعلم المستمر، سواء من أخطائك أو من تجارب الآخرين المحيطين بك، مما يجعلك أكثر حكمة وقدرة على مواجهة التحديات، في النهاية كل خطوة تخطوها نحو التطور تعزز من هويتك وتساعدك في بناء حياة أكثر معنى وعمق".

"وبالتأكيد، هناك علاقة قوية تربط بين التطور الشخصي والرحمة الذاتية، عندما تتعامل مع نفسك بلطف وتقدير، تكون قادرًا على مواجهة الصعاب والتحديات بمرونة أكبر، الرحمة الذاتية تمنحك المساحة للتعلم من أخطائك دون أن تثقل كاهلك باللوم والنقد القاسي، هذا النهج يسمح لك بالنمو بشكل صحي ومستمر، لأنك تدرك أن التطور الشخصي ليس سباقًا بل رحلة تحتاج فيها إلى الصبر والتسامح مع نفسك، بالتالي كلما ازدادت رحمتك بنفسك، كلما زادت فرصتك للتطور الشخصي، لأنك ستصبح أكثر انفتاحًا على التغيير والتعلم، وستقبل تجارب الحياة كفرص للنمو وليس كعقبات تثقل عليك".

"ومن هنا، يأتي التطور الشخصي كامتداد طبيعي للرحمة الذاتية، عندما نتعامل مع أنفسنا برفق، نفتح الباب أمام النمو والتعلم من التجارب، فالتطور الشخصي يعتمد على قدرتنا على التعلم من أخطائنا واستغلال هذه الأخطاء كفرص للنمو".

لذلك عليك أن تجمع بين الرحمة الذاتية والتطور الشخصي، لأنهما جزء لا يتجزأ من بعضهما البعض، عندما تطبق الرحمة على نفسك، فإنك تعزز ثقتك بنفسك، وتكتسب قوة في اتخاذ القرارات، ستتخطى حاجز الخوف الذي يعيقك، وستكون قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بروح أقوى وأكثر صلابة، فالرحمة الذاتية ليست مجرد ترف، بل هي الأساس الذي يبني عليه تطورك الشخصي، لتصبح أكثر وعيًا وتفهمًا لنفسك ولقدراتك، مما يمكنك من التقدم بخطوات واثقة نحو أهدافك".

"أيًا كان ما تمر به في الحياة، تذكر دائمًا أنك أدرى بنفسك من المجتمع ومن أي حكم خارجي، أنت الوحيد القادر على التعامل مع ذاتك، سواء بالرحمة التي تعزز تطورك الشخصي أو بالقسوة التي قد تكون مطلوبة في بعض الأحيان لدفعك نحو الأمام، لذلك اجعل من نفسك قدوة لتتعلم من تجاربك وتلاحظ كيف تؤثر تلك التجارب على شخصيتك وعلى طريقتك في مواجهة الحياة. الرحلة ليست سهلة، ولكن مع الوقت، ستكتشف كيف تساهم كل مرحلة في تشكيل نسختك الأفضل".

إليك بعض الاسئلة للتأمل في تجربتك الشخصية و تفاعلك مع فكرة الرحمة و التطور:

- كيف تتعامل مع نفسك عندما تواجه تحديات أو صعوبات في حياتك؟
- هل تميل إلى القسوة على نفسك، أم أنك تمنحها الفرصة للرحمة والتعلم من التجارب؟
- ما هي المواقف التي شعرت فيها أن الرحمة الذاتية ساعدتك على التطور والنمو؟
- هل تلاحظ التغيرات في شخصيتك وسلوكك بعد مرورك بتجارب صعبة؟ وكيف تتعامل معها؟
- ما هي القيم أو المبادئ التي تود أن تحتفظ بها خلال رحلتك نحو النمو الشخصي؟
- كيف يمكنك الاستفادة من تجاربك السابقة لبناء علاقة أفضل مع نفسك في المستقبل؟

في النهاية، دعوني أوضح شيئاً مهماً: حياتنا ليست عبئاً نحمله من أجل إرضاء الآخرين، نحن هنا لنعيش وفقاً لقيمنا وأحلامنا، وليس لتتبع توجيهات الآخرين أو نُشرَّع من يجب أن نكون، إنها حياتنا، وعلينا أن نعيشها بالشكل الذي يعكس ما نحن عليه.

قد يحاول البعض إلقاء ظلال الشك والشماتة على طموحاتنا، لكن هل يجب علينا السماح لهم بتحديد هويتنا؟ بالطبع لا.

نحن نملك القوة الداخلية لصنع مسار حياتنا، بغض النظر عما يقوله الآخرون.

صحيح أنه قد يكون من الصعب في بعض الأحيان تجاوز الانتقادات والمعارضة، لكن يجب أن نتذكر أننا لسنا وحدنا في هذه الرحلة، لدينا القدرة الكافية لتحقيق أحلامنا وصنع واقعنا بأيدينا.

لذا، دعونا نقف بثبات وثقة أمام العالم، ولنعلن بصوت عالٍ أننا نستحق السعادة والنجاح، مهما كان ما يقوله الآخرون، لنعيش حياة مليئة بالحماس والإيمان بأنفسنا، ولنجعل من أنفسنا رواداً في مجالاتنا دون خوف أو تردد.

النهاية