

تنمية بشرية

أحمد بن يونس

الانقضاء بالبذات



الإرتقاء بالذات "أنا أستحق أن أكون أفضل".

المؤلف : أحمد بن يونس

جميع الحقوق محفوظة لأحمد بن يونس



مقدمة الكتاب

كل إنسان فينا ، مهما كان عمره أو مكانه أو ظروفه يحمل جواه نفس السؤال :

"إزاي أعيش حياة أهدى .. حياة أحسن من اللي أنا فيها؟".

ممکن تكون شاب لسه بيبدأ طريقه ، أو أب شايل مسؤوليات ثقيلة ، أو أم بتحاول توازن بين بيتها وحلمها ، أو حتى إنسان عادي بيجري وراء لقمة العيش .. في الآخر كلنا محتاجين نفس الشيء اللي هو إننا نرتقي بنفسنا .

الارتقاء بالذات مش بضروره على المثقفين ولا على اللي ظروفهم مريحة بس ، هو حق كل واحد فينا ، حقك إنك تلاقي السلام جواك حتى لو الدنيا حوالين منك مش سهلة ، حقك إنك تكتشف قدراتك حتى لو محدش صدق فيك ، وحقك إنك تبني نسخة من نفسك تكون راضي عنها مهما كانت بدايتك .

الكتاب ده مكتوب عشان يلمس كل قلب بيدور على معنى أعمق ، مش هتلاقي هنا كلام معقد ولا نصايح بعيدة عن حياتنا ، هتلاقي خطوات بسيطة ، تمارين عملية ، وحكايات من الواقع نقدر كلنا نفهمها ونعيشها .

أنا مش بكلم طبقة معينة ولا فئة محددة ، أنا بكلمك أنت .. أيًا كنت ، لأن الحقيقة إن رحلة الارتقاء بالذات بتبدأ من قرار داخلي صغير

قرار تقول : فيه لنفسك "أنا أستحق أكون أفضل".

و من هنا تبدأ القصة .

الفصل الأول : اعرف نفسك

تخيّل معايا يوم عادي في حياتك .

بتصحى من النوم على صوت المنبّه، يمكن تتأخر شوية
وتضغط زر "الغفوة" كذا مرة ، بتقوم على عجل، تفكر في كل
اللي وراك : شغل، دراسة، التزامات ، ناس محتاجة منك حاجات
.

يمكن تاكل بسرعة أو تسيب الفطار أصلاً ، تنزل ، تمشي في
الشارع أو تركب مواصلات أو تقود عربيتك ، والزحمة حواليك
كأنها صورة مكررة كل يوم .

وسط الزحمة دي ، بييجي سؤال صغير في دماغك ، بس غالبًا
بتطرده بسرعة :
"هو أنا مبسوط؟"

يمكن تكون بتحقق نجاحات ظاهرة : شغل ثابت، مرتب
معقول ، ناس بتحترمك ، ويمكن تكون لسه في بداية طريقك ،
بتحاول تثبت نفسك ، أو يمكن بتحارب ظروف أصعب من كده .

بس في كل الحالات ، في لحظات معينة خصوصًا لما تبقى
لوحدك بتحس إن في حاجة ناقصة .

الحاجة الناقصة دي مش فلوس ، ولا شهرة ، ولا حتى حب من
حد ثاني ، الناقص الحقيقي هو إنك مش عارف نفسك كويس .

لماذا معرفة النفس صعبة؟

معرفة نفسك مش سهلة ، لأننا اتربينا من صغرنا على إننا نبص لبرّه أكثر من جوّه .

في المدرسة، كانوا بيسألونا : "طلعتي كام من مية؟" محدش كان بيسأل : "اتعلمت إيه فعلاً؟".

في البيت ، أوقات نقارن نفسنا بأخ أو أخت : "بص فلان أشطر منك".

في الشغل أو الدراسة ، نقيس نفسنا بعدد الإنجازات أو آراء الناس .

والنتيجة إننا كبرنا وإحنا عارفين إزاي الناس شايفانا ، لكن مش عارفين إحنا شايفين نفسنا إزاي .

الوجه الخفي لكل واحد فينا .

صدقني، كل إنسان عنده وجه ظاهر للناس ، ووجه ثاني خفي محدش يشوفه غيره .

الوجه الظاهر : ابتسامة قدام الناس ، قوة في الشغل ، صورة
حلوة على السوشيال ميديا إلخ إلخ

الوجه الخفي : قلق ، خوف من الفشل ، شعور بالوحدة ، أسئلة
عن معنى الحياة .

اللي يفرق بين إنسان عايش حياة حقيقية وإنسان تايه ، هو
الجرأة إنه يبص للوجه الخفي ده من غير ما يهرب .

خليني أوقفك هنا وأسألك :

إمتى آخر مرة قعدت مع نفسك في هدوء ، من غير موبايل ،
من غير دوشة ، وسألت : "أنا عايز إيه فعلاً؟"

إيه المواقف اللي بتستفزك بسرعة؟ وليه بتأثر فيك كده؟

إيه الحاجة اللي لو اختفت من حياتك ، تحس إنك مش أنت؟

دي مش أسئلة سهلة ، أوقات بتوقع ، لكن من غيرها ، هنفضل
نكرر نفس الأخطاء ونعيش حياة مش شبهنا .

الصدق مع النفس .

الخطوة الأولى في معرفة نفسك
مش إنك تقرأ كتاب أو تحضر ندوه أو إلخ إلى آخره

الخطوة الأولى هي الصدق .

تعترف إنك ساعات بتكسل .

تعترف إنك ساعات بتغير من حد .

تعترف إنك بتخاف من الفشل .

ده مش ضعف. بالعكس، ده شجاعة ، لأن اللي بينكر عيوبه
عمره ما هيغيرها .

وفي نفس الوقت ، لازم تعترف بمميزاتك ، يمكن تبقى بتقل
من نفسك ، ومش واخد بالك إن عندك قوة غير عادية ؛ قلب
صبور ، روح بتضحك وسط الهم ، أو عقل يقدر يحل مشكلات
غيرك ، أو حاجات تانيه كتير .

تمرين عملي .

هات ورقة و قلم دلوقتي .

اكتب 3 جمل : عبارته عن "أنا أمته بكون راضي عن نفسي ؟"

"زي لما بكون راضي عن نفسي لما أساعد حد "

" لما اعمل حاجة بحبها"

وبعدها اكتب 3 جمل عباره عن : "أنا أمته بكون مش راضي عن نفسي ...؟"

"زي لما أزعل حد عزيز عليا من غير مقصد "

"لما اكذب لحاجه مش مستاهله او الكذب عموما"

لما تقرأ اللي كتبتة ، هتتفاجئ إنك بدأت تشوف نفسك أوضح .
الورقة البسيطة دي هتبقى مرآة مختلفة ، أصدق من أي مرآة .

الخلاصة :

معرفة نفسك مش محطة بتوصلها في يوم وليلة ، لكنها رحلة .
رحلة تبدأ بصدقك ، وتكمل بوعيك ، وتستمر طول حياتك .
اللي يعرف نفسه ، يعرف يحدد هدفه ، يعرف يعيش بمعنى ،
ويعرف يفرق بين الحياة اللي هو عايزها والحياة اللي المجتمع
فرضها عليه .

ولو سألتني : "فين أول خطوة؟"

هقولك : أول خطوة إنك تتوقف لحظة .. وتبص جواك بصدق .
قصة : الشاب اللي كان عايش حياة مش بتاعته .

كان في شاب اسمه كريم ، من صغره كان حلمه يبقى رسام .
كان يقعد بالساعات يرسم في كراسته ، يحس إنه بينسى الدنيا
كلها وهو ماسك القلم ، لكن أهله كانوا شايفين إن الرسم مش
"مستقبل" ، وإنه لازم يدخل كلية عملية عشان يضمن وظيفة .

كريم سمع الكلام ، ودخل الكلية اللي اختاروها له ، بقى يذاكر
مواد مش بيحبها ، ويتفوق فيها أحيانًا ، لكنه عمره ما حس
بالفخر ، من بزه كان شكله ناجح ، عنده شهادة كويسة ، وأهله
مبسوطين بيه ، لكن من جوه كان بيحس بفراغ كبير ، كأنه
عايش حياة مش حياته .

لحد ما في يوم ، قعد مع نفسه وقال : "هو أنا مين؟ أنا عايش
عشان أفرح الناس؟ ولا عشان أعيش اللي جوايا؟"
بدأ يخصص ساعة في اليوم للرسم ، مع الوقت ، نشر رسوماته
على سوشيال ميديا ، لقي ناس بتشجعه ، وبدأت تجيله طلبات
بسيطة ، مكنش عارف يوصف ليهم فرحته ساعتها ، حس
لأول مرة إنه "هو".

كريم ما سابش دراسته ، لكن ما بقاش يحس إنها سجنه ، لأنه
عرف نفسه : هو فنان ، حتى لو اشتغل أي شغلانة تانية .

المغزى هنا .

معرفة نفسك مش معناها إنك تغيّر حياتك كلها فجأة .
لكن معناها إنك تبطل تعيش حياة غيرك ، وتبدأ تعيش جزء ولو
بسيط من حقيقتك .

يمكن تبقى زي كريم ، مدفون حلمك جواك ، ويمكن يبقى حلمك
مختلف : كلمة نفسك تقولها، عادة نفسك تكسرهما، شخصية
نفسك تطلعها للنور .

لكن أول خطوة تبدأ من جملة واحدة تقولها لنفسك :
"أنا أستحق أعيش حقيقتي ."

الفصل الثاني : قوة الفكر وتغيير المعتقدات

يمكن تكون دلوقتي ماسك الكتاب ده وفي بالك فكرة بتتكرر :
"أنا حاولت قبل كده وما نجحتش ."
"أنا مش زي غيري."
"يمكن أنا كده وخلص ."

الكلمات دي مش مجرد عبارات عابرة .. دي بذور اتزرعت جوا دماغك من سنين ، وكبرت لدرجة إنها بقت تحكم حياتك من غير ما تاخد بالك .

المعتقدات الخفية اللي بتحكمنا .

يمكن من وإنت صغير سمعت كلمة جرحتك ولسه بتعيش بيها لحد النهارده :

"إنت فاشل ."
"أنت مش هتنجح زي أخوك ."
"سيبك من أحلامك، دي مش ليك ."

يمكن التجارب الصعبة زوّدت الفكرة : لما فشلت في امتحان ، أو خسرت فرصة، أو لما حد رفضك ، ساعتها حسيت إن الكلام اللي اتقال عليك صح ، وصدّفته .
من يومها ، كل خطوة بتاخذها، في صوت داخلي يوقفك :
"إنت مش قدها."
"هتفشل زي كل مرة دا معروف ."

والغريب إنك بتصدق الصوت ده كأنه حقيقة ، مع إنه مجرد اعتقاد قديم، مش أكثر .

قصة : الفتاة اللي كانت شايفة نفسها "عادية"

خليني أحكيك عن منى .
منى طول عمرها بتسمع كلمة "أنتي عادية". مش الأذكي في الفصل ، مش الأجمل وسط أصحابها ، مش الموهوبة اللي الكل بيشاور عليها. كبرت وهي شايفة نفسها فعلاً "عادية"، ما تستاهلش حاجة كبيرة .

لحد ما في يوم ، صديقتها سألتها :
"هو إنتي ليه عمرك ما جربتي تقديمي على شغل أحلامك؟"
ردّت منى تلقائي : "عشان أنا مش قدها ."

لكن الكلمة فضلت تترنّ في ودنها طول الليل : "أنا مش قدها".
مين اللي قال كده؟ الناس؟ تجارب قديمة؟ ولا عقلها اللي اتبرمج على الاعتقاد ده؟
تاني يوم ، قررت تعمل حاجة صغيرة : تقدّم على تدريب كانت شايفاه "أعلى منها". اتقبّلت ، اكتشفت إن عندها مهارات ما كانتش واخدة بالها منها ، ومن بعدها حياتها اتغيّرت تدريجيًا .
منى مكنتش ناقصة إمكانيات .. كانت ناقصة إنها تغيّر معتقد واحد مسيطر عليها: "أنا عادية ."

قوة الفكرة .

الفكر مش حاجة بسيطة ، هي البذرة اللي بتطرح كل تفاصيل حياتك .

فكرة صغيرة تقولها لنفسك : "أنا مش نافع" → تتحول لشعور بالإحباط → يوقفك من المحاولة → والنتيجة : حياة مليانة تراجع .

فكرة تانية : "أنا أتعلم من أي تجربة" → تتحول لحماس → تخليك تجرب تاني → ومع الوقت : حياة مليانة نجاح .

أفكارك هي اللي بتحدد شكل عالمك ، مش العكس .

تمرين ليك .

قف مع نفسك النهارده، واسأل :

إيه أكثر جملة سلبية بتتكرر في دماغي من زمان؟
مين اللي زرعها جوايا ء تجربة؟ كلمة ، مقارنة؟
هل هي حقيقة مطلقة؟ ولا مجرد اعتقاد حاصرني؟

وبعدها، اكتب جملة جديدة ، تكون ضد المعتقد القديم .

لو كان القديم: "أنا فاشل ."

خلي الجديد : "أنا بتعلم من أي تجربة ."

كررها لنفسك كل يوم ، مش يوم ولا يومين ، لكن لحد ما
المعتقد الجديد يبدأ يحل محل القديم .

الخلاصة

أنت مش أسير أفكارك القديمة .

إنت اللي بتقرر النهارده: تكمل تحكي لنفسك نفس القصة اللي

بتسجنك، ولا تبدأ تحكي قصة جديدة تفتحلك باب الحرية.

صدقني، أول ما تغيّر فكرك، مشاعرك هتتغير، وسلوكك هيبقى

أفضل من الأول .

الفصل الثالث : كيف تصبح سيد مشاعرك؟

يمكن تكون دلوقتي بتقرأ السطور دي وإنت لسه متضايق من موقف حصلك امبارح .. كلمة جرحتك ، أو نقاش سخن خرج منك كلام ما كنتش تقصده ، أو يمكن قلق مش سايبك تنام من تفكيرك في بكرة .

أنا عارف الإحساس ده ، كلنا عشنا اللحظة اللي نقول فيها : "ليه غضبت؟ ليه اتعصبت ؟ ليه خليت القلق يسيطر عليا؟"

الحقيقة إن المشاعر مش غريبة علينا .. دي اللي بتلون حياتنا . تفرحك لحظة وتخليك تحس إن الدنيا كلها جميلة ، وتزعلك لحظة ثانية لدرجة تندم على اللي عملته أو قلته .

لكن السؤال هنا :

هل تسبب مشاعرك تجرّك زي موجة عاصفة؟ ولا تكون إنت القبطان اللي ماسك الدفة ويوجّه المركب؟

المشاعر زي البحر تماما .

تخيل نفسك واقف قدام بحر .

لو البحر هادي ، تقدر تشوف الشمس منعكسة على المية ، وتشوف الطريق قدامك واضح .

لكن لو البحر هاج ، الأمواج تغطي كل حاجة، وممكن تغرقك وانت واقف .

المشاعر بالضبط زي البحر .

لو سبتها تهيج من غير ما تتعامل معاها ، هتضيعك .

ولو عرفت تركب الموج وتتحكم فيهو، هيوصلك لبر الأمان .

قصة: أحمد والغضب اللي كاد يضيع بيته

أحمد شاب زي أي واحد فينا .. بسيط ، بيشتغل ، وبيحب مراته وبنته ، لكن كان عنده مشكلة صغيرة .. صغيرة في نظره ، كبيرة في حياتهم : "غضبه" .

كلمة واحدة ممكن تشعل نار جواه ، مرة خسر شغله بسبب مشادة مع المدير ، ومرة تانية، كلمة قالها لمراته في لحظة غضب ، فضلت زي السكين في قلبها ، حتى بعد ما اعتذر .

في ليلة من الليالي ، قعد أحمد لوحده ، ماسك راسه من الندم . سأل نفسه : "هو أنا ليه بسيب نفسي لعبة في إيد الغضب؟" ومن اليوم ده ، بدأ يغير طريقته. لما يحس بالغضب ، ياخذ نفس عميق ، يسيب المكان دقائق ، يكتب مشاعره على ورقة بدل ما يرميها في وش الناس ، ما تغيّرش في يوم وليلة ، لكن كل خطوة صغيرة رجّعته لإنسان أهدى وأقوى .

القلق .. سجن من وهم مش اكر .

يمكن مشكلتك مش الغضب، يمكن القلق.
القلق اللي يخليك تسهر بالليل تفكر : "إيه اللي هيحصل بكرة؟
ولو فشلت؟ ولو خذلوني؟"

القلق مش بيحل حاجة .. بالعكس ، بيحبسك في أوهام .

جرب تسأل نفسك وقتها السؤال دا :

هل الخوف اللي جوايا حقيقة دلوقتي؟ ولا مجرد فكرة؟

لو حصل أسوأ احتمال، هل حياتي هتنتهي؟ ولا هكمل زي ما
كملت قبل كده؟

ساعتها هتكتشف إن القلق مجرد ظل كبير، مش وحش حقيقي.

خطوات تساعدك تكون سيد مشاعرك كويس .

1. اعترف بمشاعرك : متقولش "أنا مش غضبان" وإنت بتغلي .
قول لنفسك "أنا غضبان". الإعتراف أول خطوة للتحكم .

2. خد مسافة : قبل ما ترد أو تقرر ، سيب لنفسك لحظات
هدوء او سكوت أحياناً الصمت إنقاذ .

3. أخرج الطاقة: امشي، صلي ، اكتب ، إبكي عادي جدا ومفيد
لصحته تخرج السلبيه بي ، المهم ما تكبتش مشاعرك جوه .

4. غير منظورك : اسأل نفسك "هل الموقف يستاهل كل ده؟"
هتفاجئ إن أغلب الحاجات أصغر مما بتخيل .

تمرين مفيد ليك .

المرّة الجاية اللي تحس فيها بغضب أو قلق أوتوتر :

اكتب اللي حاسس بيه في ورقة زي ما هو ، من غير تزيين .

سيب الورقة دقيقة ، واقراها تاني وكأنك بتقرأ كلام شخص غريب .

اسأل نفسك : "لو صاحبي هو اللي كاتب الكلام ده .. أنصحـه
بإيه؟"

هتتفاجئ إنك لما تبص لمشاعرك من برة ، بتلاقي الحل أوضح وأسهل .

الخلاصة

مشاعرك مش عدوك ، لكنها كمان مش المفروض تكون سيدك .
انت تستحق تكون القبطان اللي يوجّه مركبه وسط الموج ،
مش الراكب اللي بيتخبط في كل موجة .

الفصل الرابع : قوة الأمل وسط العتمة

في لحظات معينة من حياتنا ، مفيش كلام ممكن يخفف وجعك تبص حواليك تلاقي الدنيا ضاقت ، والأبواب كلها اتقفلت ، والناس مش فاهمة اللي جواك .

يمكن تكون خسرت شغل كنت معتمد عليه ، أو حد غالي مشي فجأة ، أو حلم عمرك تعب فيه ضاع في لحظة .

ساعتها ، الأمل ببيان كأنه كلمة فاضية ، مجرد شعور بيقوله الناس "شد حيلك" وانت من جواك عارف إنك مش قادر . لكن الحقيقة؟ الأمل مش كلمة ، الأمل قرار .

قصة : محمود واللحظة اللي كان ممكن يستسلم فيها محمود شاب بسيط من عيلة على قد حالها ، طول عمره بيجري عشان يساعد أهله ويقف على رجله .

فتح مشروع صغير بعد تعب سنين ، وفي أول سنة خسر كل حاجة .. فلوسه ، مجهوده ، وحتى احترامه لنفسه . كان يقعد بالليل ساكت ، عينه على السقف ، وصوت واحد بس بيلف في دماغه :

"خلاص .. مفيش فايدة ."

في يوم، وهو ماشي مكسور ، شاف طفل صغير بيع مناديل راح الطفل ضحك له وقال : "اشتري مني يا عمو".

محمود وقف مذهول .. إزاي طفل صغير واقف في عز الحر والبرد ولسه قادر يضحك؟

في اللحظة دي قال لنفسه : "لو طفل بيكافح كده ولسه عنده

أمل، أنا إيه اللي مخليني أستسلم؟

ما اتغيرش حاله في يوم وليلة ، لكنه قرر يبدأ من جديد
بخطوات صغيرة .

وبعد سنين ، بيحكي قصته مش كحد "نجح"، لكن كحد فهم إن
الأمل مش بيخلي الطريق سهل .. الأمل بيخليك تكمل الطريق
أصلاً .

الأمل مش رفاهية .. الأمل ضرورة .

الأمل مش وهم نتمسك بيه عشان نهرب من الواقع .
الأمل هو إنك وسط العتمة تلاقي سبب ولو بسيط يخليك
تتحرك .

هو اللي يقولك : "اللي حصل مش نهاية القصة.. فيه صفحات
لسه ما اتكتبتش ."

إزاي تلاقي الأمل وإنت في عز العتمة؟

بص وراك : افكر اللحظات اللي كنت متأكد إنها نهايتك ..
وعدت .

بص حواليك : يمكن النور جاي في كلمة من شخص بسيط ،
في موقف صغير ، أو حتى في دمعة بتنزل وتخفف .
أو بص جواك : أنت لسه هنا ، ولسه قادر تقرأ السطور دي ..

ودي أكبر علامة إنك لسه تقدر تكمل .

تمرين عملي صغير بس تأثيره كبير مع الوقت .

الليلة، قبل ما تنام ، اكتب حاجة واحدة بس خلّيتك تكمل
النهارده :

يمكن ابتسامة من شخص بتحبّه .

يمكن إنك قدرت تقوم من السرير رغم التعب .

يمكن إنك صليت ركعتين خلوك تحس بالسكينة .

احتفظ بالورقة دي .. ومع كل يوم هتلاقي إن فيه أسباب
صغيرة جدًا ، لكنها حقيقية ، تديك قوة تكمل .

الخلاصة

العتمة مش هتختفي من حياتنا .. لكنها مش نهاية الحكاية .
اللي بيخلي حد ينهار ، وحد تاني يقوم من جديد ، مش
الظروف .. لكن الأمل .
الأمل مش وعد بالسعادة ، لكنه وعد بالحياة .

الفصل الخامس : حين تصمت الأرواح وتتكلم العيون

في أكثر اللحظات صمتًا ، حين يسكن البيت ، وتنطفئ الأصوات من حولك .. يبدأ الصوت الحقيقي في داخلك .
ليس صوت عقلك المشغول بالمواعيد والالتزامات ، ولا صوت الناس إلى كان بيتكلموا طول يومك بالكلام .. لا دا صوتك أنت، العميق ، إلي بتخاف إنك تسمعه .

تقف أمام المرآة .
ترى عينيك ، لكنك لا تراها كما يراها الآخرون .
ترى وراءها وجعًا خبأته سنين ، ترى صرخات لم تنطق بها ، ترى دموعًا تظاهرت أنك أقوى من أن تذرفها .

وفجأة، تدرك الحقيقة :
أنك كنت طوال الوقت تهرب من نفسك .
تهرب بالعمل ، بالضحك ، بالمكابرة ، بالصمت ، إلخ إلخ

لحظة الانكشاف .

تسأل نفسك :
"كم مرة خذلتك أنا؟"
"كم مرة أجبرتك تتحمل عشان ما تكسرش صورة مثالية قدام الناس؟"
"كم مرة ضحكت وأنا من جوه منهار؟"

وتكتشف أن أقسى ما فعلته لم يكن خطأ الآخرين في حقك ..

بل إهمالك لنفسك .

كنت تغلقها، لكنها كانت تنزف . كنت تخرسها ، لكنها كانت تصرخ .

العمق الموجه .

الارتقاء بالنفس لا يبدأ حين تحقق نجاحًا ، ولا حين يصفق لك الناس .

الارتقاء الحقيقي يبدأ في تلك اللحظة الموجهة التي ترى فيها نفسك عارية من كل الأعذار .

حين تبكي ليس لأن أحدًا جرحك .. بل لأنك أدركت أنك كنت تجرح نفسك بصمتك كل يوم .

ماذا بعد البكاء؟

دع الدموع تنزل بلا خجل .. فهي ليست هزيمة بل تطهير .

اسمع صوتك الداخلي ، ولو كان مكسورًا .

اعترف أنك بحاجة للرحمة ، وأن الرحمة تبدأ منك أنت .

ضع يدك على قلبك، وقل : "أنا آسف يا نفسي .. من اليوم ، سأراك ، سأحميك، وسأمنحك ما حُرمت منه ."

قد تبكي الآن وأنت تقرأ إن فهمت مدا عمقها .
قد يوجعك صدرك لأن الكلمات تشبهك أكثر مما توقعت .
اعرف أن هذا ليس صدفة .. هذه دعوة من نفسك إليك .
دعوة أن تعود إليها بعد غياب طويل .
أن تقترب منها بحنان لا بجلد، بصبر لا بلوم .

الخلاصة

أعمق ارتقاء في حياتك يبدأ من دمة تسقط بصمت ، من
مواجهة لم تهرب منها هذه المرة .
حين تجلس أمام مرآة روحك ، وتسمح لها أن تتكلم .. تدرك أن
داخلك إنسان يستحق الحب، يستحق السند، يستحق أن يرى .
ومن يعرف نفسه بصدق .. لن يخذله العالم أبدًا .

الفصل السادس : لحظة التوقف

في زحمة الحياة ، كل واحد فينا ييجري .
نجري ورا شغل ، ورا شهادة ، ورا ناس نحبههم يمكن مش
هيجبونه زي ما نتمنى ..
نجري عشان نثبت إننا "قادرين". عشان نرضي المجتمع ، أو
نهرب من خوف جوانا .

لكن الحقيقة هنا ؟
إن فيه نقطة بتيجي لكل إنسان ، مهما كان عمره أو جنسه ،
نقطة يتمنى فيها لو يقدر يوقف .
يتمنى بس دقيقة واحدة يطلع نفسه من السباق ، يقعد على
جنب ، ياخذ نفس عميق ويسأل :
"هو أنا لسه عايش... ولا مجرد بمرّ في الأيام؟"

القصة من أرض الواقع .

أحمد، شاب في العشرينات ، كل يوم يروح الجامعة ويرجع .
ضحكته موجودة قدام الناس ، لكن جواه دايمًا صوت يقول :
"أنا تعبان .. بس مين هيسمعني؟"

ليلي، في الثلاثينات ، أم لولدين ، بتحارب كل يوم عشانهم ،
لكن في آخر الليل تبص للسقف والدموع تنزل من غير ما حد
يشوف .

محمود ، في الأربعينات ، ناجح في شغله، الكل يحترمه . لكن
لما يقفل الباب على نفسه ، يلاقي صدى صوته في البيت

الفاضي ، ويحس إنه محتاج حزن مش لقب .
وسارة ، في السابعة عشرة ، بنت بتحلم بعالم يفهمها ، لكن كل
ما تبوح بمشاعرها يقولوا عنها "حساسة زيادة".

أربعة أشخاص مختلفين .. لكن كلهم بيتمنوا لحظة وحدة :
لحظة توقف .

معنى التوقف .

"التوقف مش هروب ، التوقف شجاعة".

إنك تعترف إنك مش آلة ، وإنك محتاج تريح قلبك قبل ما
ينكسر .

إنك تسمح لدموعك تنزل بدل ما تتحول لكتل صامتة جوا
صدرك .

إنك تقول : "أنا محتاج وقتي ، ومش عيب أدي لنفسي فرصة
أرتاح ."

لحظة الدموع .

الدموع مش ضعف .

الدموع هي اللغة اللي بتقول بيها روحك إنها تعبت من الصمت .
هي غسيل للوجع ، وراحة من حمل ثقيل .

كل إنسان ، مهما كان قوي ، بيحتاج اللحظة دي .. لحظة يسبب
الدموع تنزل ، عشان بعدها يقدر يكمل .

تمرين ليك .

جرب توقف الليلة .

اطفي الموبايل ، اقفل الدنيا عليك ، واقعد مع نفسك .

اسألها : "إيه اللي مضايقتك بجد؟"

اسمح لدموعك تنزل لو جت .. يمكن تكتشف إن التوقف ده
مش نهاية ، لكنه بداية جديدة .

الخلاصة

الحياة مش سباق طول الوقت .

إحنا بشر .. محتاجين لحظات توقف عشان نلاقي المعنى ،
عشان نرتاح ، عشان نرجع نكمل بقوة أكبر .

ويمكن أجمل لحظة في عمرك مش اللي هتوصل فيها لنجاح
كبير .. لكن اللحظة اللي هتسمح فيها لنفسك تبكي ، وترجع
بعدها تقول :

"أنا لسه قادر.. ولسه مكمل."

الفصل السابع : قوة الاستمرار

في بداية أي شيء .. الحماس سيكون في قمته .
تبدأ رياضة جديدة ، تحس بالطاقة ، تكتب أهدافك بحماس ،
تحلم إنك توصل للقمة بسرعة .
لكن بعد أيام قليلة ، يبتدي صوت داخلي يقول :
"أنا تعبت .. يمكن بكرة .. يمكن مش مهم ."

وهنا بيتحدد الفرق بين شخص يكمل ، وشخص ينهار .
القوة مش في البداية الكبيرة ، ولا في النهاية العظيمة .. القوة
الحقيقية في الاستمرار ، في كل خطوة صغيرة بتأخذها حتى
لو مش باينة للناس .

مشهد واقعي .

تخيل نفسك واقف في صالة جيم ، اليوم الأول .
لبست حذاء جديد ، وقررت تجري على المشاية نص ساعة .
في البداية ، إنت متحمس ، قلبك مليان حماس ، كأنك داخل
على تغيير حياتك كلها .
لكن بعد أسبوع .. حماسك قل .
بعد أسبوعين .. تفكر : "إيه الفائدة؟ أنا مش شايف نتيجة ."
هنا بالضبط بيتكسر 80% من الناس ، مش لأنهم ضعاف ، لكن
لأنهم استعجلوا النتيجة .

الحقيقة الصادمة .

النجاح مش نتيجة حماس لحظي .

النجاح سلسلة عادات صغيرة ، تتكرر يوم بعد يوم .

"ليس من يفوز الأكثر موهبة .. بل الأكثر استمرار ."

قصة قصيرة (لتوضيح الفكرة)

فيه عداء عالمي قال مرة:

"أنا عمري ما ركضت 42 كيلومتر في يوم واحد ، كل اللي عملته إني ركضت 5 كيلومتر كل يوم، وبمرور الوقت بقت قدراتي تتضاعف .. لحد ما وصلت الأولمبيات ."

"الموضوع مش قوة خارقة .. الموضوع خطوات صغيرة ، لكن مستمرة ."

ليك أنت (كلام مباشر)

يمكن دلوقتي عندك حلم : تتعلم لغة ، تنقص وزنك ، تحفظ قرآن ، تبدأ مشروع ، أو أين كان حلمك .
بس خايف من ضخامة الهدف .

اسمعني: جزأ الهدف .

ابدأ بحاجة تافهة في نظر عقلك .. صفحة في اليوم ، خمس دقائق مشي ، جملة باللغة جديدة .
ما تستهينش بيها .
اللي بيبان صغير دلوقتي .. هو اللي بيصنع الفرق بعد سنة .

تمرين عملي .

1. اكتب هدف واحد عايز توصله .

2. قسّمه لأصغر خطوة ممكنة .

لو عايز تكتب كتاب: اكتب صفحة يوميًا .

لو عايز تتعلم لغة : احفظ كلمة واحدة في اليوم .

لو عايز تتحرك صحيا: امشي 10 دقائق يوميًا .

3. التزم لمدة 30 يوم .

4. بعد شهر ، ارجع بص ورا .. هتتفاجأ قد إيه اتغيرت من غير ما تحس .

رسالة خفيه .

الاستمرار مش سهل ، لكنه سلاح سرّي .
هو اللي بيحوّل "الضعيف" لقوي ، و"المتردد" لثابت ، و"الحالم"
لواحد ناجح .
اللي يفرق بينك وبين اللي وصلت قصته للعالم .. مش الموهبة ،
ولا الحظ ، لكن قدرته إنه ما وقفش .

أفكر كويس .

القطرة الصغيرة اللي تنزل كل يوم .. قادرة تخطرق أصعب
صخرة .

الفصل الثامن : اکتشف قوتک وحقق نجاحک

في حياتنا ، كثير من الوقت بنحس إننا مش عارفين إحنا قادرين على إيه .

بنشوف الناس حوالينا ناجحة ، بنسمع قصص نجاح ، وبنحس إننا متأخرين أو مش مميزين .

لكن الحقيقة الموجهة : كل واحد فينا عنده قوة داخلية ، وغالبًا مخفية تحت خوف ، شك ، أو عادات قديمة .

تخيل نفسك لوحده ، ساعة هادئة في آخر الليل .

تجلس مع نفسك، عيونك على ورقة وقلم، والهدوء حوالينك .
في البداية هتحمس بالخوف : "مش عارف أبدأ منين... مش شايف حاجة مميزة عندي ."

لكن لو صبرت ، لو كتبت حتى حاجة صغيرة : كلمة، شعور ، لحظة شعرت فيها بالفخر بنفسك .. هنا هتبدأ تشوف قوتك .

القوة مش في إنك تعمل كل شيء صح .

"القوة في إنك تواجه نفسك ، تتقبل ضعفك ، وتبدأ تحول نقطة ضعف صغيرة لنجاح ملموس ."

مثلاً .

تخيل شاب كان دايمًا انطوائي وما يعرفش يتكلم قدام الناس .
كان بيخاف من رفض ، من الخطأ ، من السخرية .

لكن قرر يوم واحد يبدأ خطوة صغيرة : يسأل سؤال في اجتماع ، يشارك برأيه في حل مشكلة بسيطة .

المرّة الثّانية اتكررت نفس التجربة ، وبالصدفة اتشجع حد صغير من فريقه .

وبمرور الوقت ، القوة الداخليّة دي اتحولت لشجاعة حقيقية ، والناس بقت تثق في رأيّه ، وده كان أساس نجاحه .

تمرين عملي ليك :

1. اكتب على ورقة: "الحاجة اللي دايمًا بخاف أعملها أو أواجهها".

2. جنبها اكتب: "خطوة صغيرة ممكن أعملها دلوقتي تجاهها".

3. طبقها يوميًا ، خطوة بسيطة ، حتى لو صغيرة جدًا .

4. بعد أسبوع ، لاحظ شعورك : أي خوف بدأ يخف؟ أي قوة ظهرت عندك؟

الحزن جزء من الرحلة، مش عيب .

لما تواجه نفسك بصراحة ، هتحس بالوجع : وجع الفشل ، وجع
الخوف ، وجع الفرص الضائعة .
لكن بعد كل دمة ، هتحس بالقوة تكبر جوه قلبك .
هتكتشف إن كل خطوة صغيرة ، كل محاولة ، كل مواجهة ، هي
بذرة نجاح كبير جوه حياتك .

الخلاصة

القوة الحقيقية مش حاجة ظاهرية ، مش حاجة الناس يروها ،
مش نجاح لحظي .
القوة الحقيقية هي شعور داخلي ، ووعي بالذات ، واستثمار كل
تجربة صغيرة لصنع نجاحك .
ابدأ بخطوات صغيرة ، استثمر قوتك اليومية ، وعيش كل
لحظة ، حتى لو حزينة ، فهي اللي هتشكل مستقبلك الحقيقي .

الفصل التاسع : الحلم رحلة ..
استمر رغم كل شيء

الحلم مش نهاية ، الحلم هو الرحلة كلها .
هو الشعور اللي بيولع جواك لما تفكر في نفسك وقدرتك على
أن تكون أفضل ، أن تحقق شيئًا مميزًا ، أن تصنع الفرق في
حياتك ، مهما كانت الظروف ضدك .

الواقع صعب جدًا أحيانًا :

الأهل مش فاهمين طموحك ، يمكن يشوفوه مجرد وهم .

الأصدقاء يسخروا أو يقللوا من قدراتك .

الظروف ، المشاكل ، التعب... كل شيء حواليك ممكن يخليك
تفكر إنك مش قادر .

لكن كل الكلام ده مش مهم ، المهم شعلة الحلم اللي جواك .
الحلم مش مجرد نهاية تبني عليها سعادتك ، الحلم هو اللحظات
اللي تكافح فيها ، كل خطوة صغيرة ، كل محاولة ، كل تجربة
تمر بيها .

شعورك الداخلي .

تخيّل نفسك فجر يوم جديد ، واقف قدام حلمك .
يمكن تحس بالخوف : "هل هقدر؟ هل الطريق صعب جدًا؟

هل الناس هيفهموني؟"
لكن جواك شعور تاني، أعمق : "الحلم ده حقي، وحقّي أعيشه،
مهما كانت الصعوبات .

الحلم مش حاجة بتحصل في يوم واحد .
هو كل لحظة بتكافح فيها ، كل تجربة صغيرة بتعلمك ، كل
دمعة بتخليك أقوى .
حتى لو وقعت أو وقفت مؤقتًا ، الحلم ما إنتهاش ، لأنه موجود
جواك ، بيتغذى كل يوم بخطوة صغيرة .

خطوات عملية لتحقيق الحلم أو الهدف .

1. حدد حلمك بوضوح :
اكتب حلمك على ورقة ، خلي الوصف محدد : ماذا تريد؟ لماذا
تريد تحقيقه؟

2. قسّم الحلم لمراحل صغيرة :
بدل ما تحاول تعمل كل شيء مرة واحدة ، قسّمه لخطوات
يومية أو أسبوعية .
مثال: لو حلمك تتعلم لغة جديدة → البداية بحفظ 5 كلمات
يوميًا، بعد كده جملة، بعد كده فقرة .

3. ابدأ بخطوة يومية :
حتى لو صغيرة جدًا ، المهم الاستمرارية ، كل خطوة بتقربك

من حلمك وتغذي شعلة الأمل .

4. راقب تقدمك :

سجل كل إنجاز مهما كان بسيط : شعورك ، تعلمك ، نموك الشخصي .

5. واجه العقبات بصبر :

مش كل شيء هيمشي بسهولة ، ستواجه تعب ، شكوك ، نقد من الناس ، استخدمها كوقود : "دي فرصة أتعلم وأقوى".

6. استعد لتعديل الحلم إذا لم يتحقق :

لو بعد محاولات طويلة حلمك مش واقعي ، مش نهاية العالم . الحياة مش عن الوصول لنقطة واحدة ، الحياة عن استمرارك في الحلم، حتى لو كان حلم آخر جديد . المهم تحافظ على روحك ، قوتك ، شعلة الأمل اللي جواك ، وتعرف إن كل تجربة قيمة .

تمرين عملي .

خذ ورقة وقلم :

اكتب حلمك الحالي .

اكتب أصغر خطوة ممكن تعملها النهارده لتحقيقه .

اكتب شعورك بعد تنفيذ الخطوة : هل شعرت بالأمل؟ بالقوة؟
بالنجاح الصغير؟

كرر كل يوم .

بعد شهر، قيّم حلمك : هل مازلت تحبه؟ هل تحتاج تعديله؟
التغيير مش فشل ، هو خطوة جديدة.

رسالة أمل ليك انت .

الحلم مش نقطة نهاية .

الحلم هو الطريق ، هو كل خطوة بتأخذها ، هو قوتك الداخلية
اللي بتكبر كل يوم .

حتى لو مش كل الناس فهموك ، حتى لو الظروف صعبة ، حتى
لو حلمك الأول ما تحققش ، استمر في الحلم ، أو حوِّله لحلم
جديد ، المهم تحافظ على شعلة الأمل والحماس جواك .

أفكر : كل خطوة صغيرة ، كل محاولة ، كل لحظة كفاح ، هي

نجاح حقيقي .

الرحلة نفسها، والشجاعة على الاستمرار، هي اللي تصنع الفرق .

الفصل العاشر : الفشل مش
النهاية.. استخدمه للانطلاق

الفشل مش عيب ، مش كارثة ، ومش نهاية الطريق .
أغلب الناس لما يقابلوا فشل ، يحسوا بالإحباط ، بالعار ، وحتى
بالاستسلام .

لكن الحقيقة: الفشل هو أداة ، هو المرأة اللي بتوريك أين
تحتاج تتعلم ، تتطور ، وتصبح أقوى .

شعورك عند الفشل .

تخيّل نفسك شاب أو فتاة بتحاول حاجة جديدة : مشروع ،
دراسة ، مهارة .

تبذل جهد كبير ، تتعب ، تصبر ، وبعد فترة تحصل نتيجة
عكسية أو ما تحققش اللي نفسك فيه .
اللحظة دي موجعة ، ممكن تحس بخيبة أمل كبيرة ، تخاف تبدأ
مرة ثانية .

لكن جواك شعور آخر ، أعمق :

"ده مش نهاية ، ده درس ، فرصة ، خطوة لتقويتي ."
الفشل مش عكس النجاح ، الفشل جزء من النجاح نفسه .

إزاي تحول الفشل لنجاح .

1. اقبل الفشل بصراحة :
مش هتقدر تتقدم لو تجاهلت أو أنكرته ، اعتبره مرآة صادقة .
 2. حلّ أسباب الفشل :
اسأل نفسك : "إيه اللي حصل؟ إيه اللي أقدر أغيره؟ إيه اللي اتعلمته؟"
 3. تعلّم وحسّن :
كل فشل هو تجربة عملية : فرصة لتصحيح خطأ، لتعلم مهارة، لتقوية صبرك وإرادتك .
 4. ابدأ من جديد أو عدّل هدفك :
ممكن تلاقي إن الهدف محتاج تعديل ، أو طريقة مختلفة . دا مش فشل ، دا ذكاء جديد في التعلم والتجربة .
 5. استمر رغم كل شيء :
الفشل مش سبب للاستسلام ، كل خطوة صغيرة بعد الفشل ، كل محاولة جديدة ، بتكبر شعلة القوة والحلم اللي جواك .
- تمرين عملي .

اكتب آخر فشل حصل معاك، مهما كان صغير أو كبير .

اكتب 3 دروس تعلمتها من الفشل ده.

اكتب 3 خطوات ممكن تعملها لتصحيح المسار أو البدء من جديد .

طبق خطوة واحدة على الأقل خلال الأسبوع .

رسالة .

لكل شاب وفتاة : الفشل مش النهاية ، مش دليل على ضعفك ، مش دليل على عدم قدرتك .
الفشل هو معلمك الصادق ، كل تجربة فشل بتقربك من فهم نفسك، من معرفة قوتك ، ومن بناء حلمك بطريقة أذكى وأقوى .

أفكر : كل شخص ناجح النهارده ، مر بتجارب فشل لا تعد ولا تحصى... لكن الاختلاف الحقيقي هو من استمر ، ومن استخدم
الفشل كوقود للانطلاق .

الفصل الحادي عشر:
فن اللامبالاة .. حماية نفسك
واستثمار طاقتك

اللامبالاة مش مجرد كلمة ، مش تجاهل الحياة ، ومش انفصال
عن مشاعرك .

اللامبالاة الحقيقية فن عميق : هي اختيارك لما تهتم ، لما
تصرف

طاقتك ، ومتى تسمح للأشياء أن تؤثر فيك أو لا .

كلنا بنعيش حياة مليانة ضغوط :

الأهل ممكن مش هيفهموك أو يقللوا من طموحك .

الأصدقاء أحيانًا يسحبوا طاقتك السلبية .

العالم حوالينا مليان أصوات ، تعليقات ، توقعات ، ونقد مستمر .

لو حاولت تهتم بكل شيء، هتضيع طاقتك ، هتحس بالإحباط ،

وممكن حتى تبدأ تفقد شغفك وحلمك .

لكن لما تتعلم فن اللامبالاة ، هتكتشف حرية حقيقية ، قوة

داخلية ، وسعادة أعمق ، لأنك هتركز على ما يهمك فعلاً ،
وتسيب كل شيء تافه أو مؤذي بدون ما يآثر على مسارك .

شعورك الداخلي .

تخيّل نفسك شاب أو فتاة :
جواك حلم كبير ، رغبة صادقة في تطوير نفسك أو تحقيق شيء مميز .

كل يوم تواجه ضغوط ، تعليقات ، وحتى أحكام الناس عليك .

لو حاولت تهتم بكل حاجة ، هتضيع نفسك .
لكن لما تبدأ تختار : "ده مهم لرحلتي، ده مش مهم، مش هخليه
يأثر عليّ"...

هتتحس بحرية لأول مرة ، هتتحس بالسلام الداخلي ، وهتبدأ
تكتشف طاقتك الحقيقية اللي كانت مخفية تحت الضغوط
والتوقعات الخارجية .

اللامبالاة الحقيقية مش بلا شعور ، لكنها شجاعة أن تحمي
نفسك، طاقتك ، وحلمك .

خطوات عملية لفن اللامبالاة .

1. حدد دائرة اهتمامك الحقيقية :
كل شيء خارج حلمك ، مهاراتك ، وطموحك... ممكن تسببه

جانبًا.

2. صنف النقد :

الناس دايماً هينتقدوا .

النقد البناء : خذ منه درس .

النقد الغير بناء : تجاهله ، مش هيوصلك للي انت عايزه .

3. وقف المقارنة :

مفيش حد شبهك ، ومفيش حد عايش حياتك ، كل مقارنة بتستهلك طاقتك بلا فائدة .

4. ركز على التحكم في ردود فعلك :

مش كل موقف محتاج رد فعل ، اختيارك متى وكيف ترد هو جوهر اللامبالاة .

5. ابدأ بممارسة صغيرة يوميًا :

مثال : يوميًا حدد موقف أو تعليق هتجاهله بدون توتر ، ركز على مهمة واحدة في حلمك بدل ما تشتت نفسك .

تمرين عملي .

خذ ورقة وقلم :

اكتب 5 أشياء بتضيع طاقتك يوميًا .

جنبها اكتب : "هل أحتاج أديها اهتمامي؟ نعم/لا"

تجاهل كل "لا"، ركز على "نعم" .

طبّق يوميًا لمدة أسبوع ، ولاحظ الفرق في تركيزك ، طاقتك ،
وهدوء عقلك .

حكمة خفيفه .

فن اللامبالاة هو حماية شعلة الحلم اللي جوه قلبك .
هو مش انسحاب من الواقع ، لكنه اختيار حر ، ذكاء ، وسلاح
للحفاظ على طاقتك وسعادتك .

لما تطبقه ، هتقدر تواجه النقد ، الفشل ، والضغط اليومية...
وهتستمر في الحلم والطموح بكل قوة وثقة .

أفكر : الحرية الحقيقية تبدأ عندما تعرف ما تهتم به وما تتركه
يمرّ من غير ما يأثر عليك .

وهكذا ، كل خطوة في حياتك ستكون أقرب لهدفك ، أحلامك ،
وأفضل نسخة منك .

الفصل الثاني عشر : رغم كل
شيء... أنت تستحق أن تؤمن
بنفسك

في بعض الأيام ، تحس أن العالم كله ضده .
تحس بالوحدة ، بالإحباط ، بالشك في نفسك... وده شعور طبيعي جدًا .

لكن الحقيقة المهمة اللي لازم تعرفها : مهما كانت الظروف ،
مهما أخطأت ، مهما قلّ الناس منك... أنت تستحق أن تؤمن
بنفسك ، أن تحترم مجهودك ، وأن تقدّر رحلتك .

شعورك الداخلي

تخيل نفسك :

كل يوم تبذل جهدًا ، تتعلم، تحاول ، تحلم ، وتكافح لتحقيق
أهدافك .

يمكن تعثرت ، يمكن الناس لم تفهمك ، يمكن الظروف كانت
صعبة .

في اللحظة دي ، ركّز على نفسك :
كل تجربة مرّيت بيها ، كل لحظة صعبة ، كل خطوة صغيرة ،
كل مرة قاومت فيها الشكوك... دي قيمتك الحقيقية ، مش
مقارنة بالآخرين ، لكنها قوة جواك .

مهما لم يَزَ الآخرون مجهودك ، شعورك بالنجاح الداخلي ، صبرك
على التعلم ، وإصرارك على الاستمرار... كل ده دليل على أنك

ماشي في الطريق الصحيح .

كيف تعيش شعور التقدير لنفسك .

1. ابدأ صباحك بالاعتراف بما أنجزته :
حتى أصغر نجاح ، أو مجرد خطوة تجاه هدفك ، سجلها
واعترف بها .
2. توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين :
كل شخص له رحلته وظروفه ، المهم أنت تتقدم في رحلتك .
3. احتفل بالخطوات الصغيرة :
كل مرة تتعلم مهارة جديدة ، تتخطى خوف ، تواجه فشل...
احتفل بداخلك ، فهي دليل على نموك الشخصي .
4. احمِ طاقتك من النقد غير المفيد :
مش كل الناس قادرين يشوفوا قيمتك ، مش مهم رأيهم ، ركّز
على نفسك وعلى من يهمه دعمك .
5. استمر رغم الصعوبات :
حتى لو الطريق طويل ، وكل يوم فيه تحديات ، كل خطوة
صغيرة تأخذها تقترب من فهم نفسك وتحقيق حلمك .

تمرين عملي

خذ ورقة وقلم :

اكتب 5 أشياء فعلتها مؤخرًا تفتخر بها ، مهما كانت صغيرة .

اكتب شعورك بعد كل تجربة : ماذا تعلمت ؟ كيف حسيت
بنفسك ؟

اقرأ القائمة كل صباح ، لتذكير نفسك بأن مجهودك يهم وأنك
تتقدم في رحلتك الخاصة .

رسالة كل إنسان فينا :

مهما كانت الحياة صعبة ، مهما لم يفهمك الناس ، مهما فشلت
أو أخطأت ، أنت تستحق أن تؤمن بنفسك ، أن تحترم مجهودك
، وأن تعيش رحلتك بوعي وفخر .

افتكر .

الحياة ليست فقط عن الوصول للنهاية ، بل عن كل خطوة
تخطوها ، كل درس تتعلمه ، وكل شعور تختبره على طول
الطريق .

رحلتك ، بوعيها وصدقك مع نفسك ، هي التي تمنحك القوة
والطمأنينة الحقيقية .

خاتمة :

الحياة ليست فقط عن الوصول للنهاية ، بل عن كل خطوة، كل درس ، وكل شعور تختبره .
رحلتك ، بوعيتها وصدقك مع نفسك ، تمنحك القوة
والطمأنينة الحقيقية .
احتفل بنفسك ، احمِ طاقتك ، واستمر في تحقيق
حلمك خطوة بخطوة... لأنك تستحق كل تقدير وحب
لنفسك .

وفي النهايه ادعو لأخوانكم في فلسطين اللهم انصرهم
اللهم كن لأهل فلسطين عونًا ونصيرًا ، اللهم ارفع عنهم
البلاء ، وانصرهم على من ظلمهم ، وآمن خوفهم ،
واشف صدورهم بنصر مبین یارب .

