

مَنَّا جَدُّكَ مَلِكًا

# لِمَ أَصْبَحْنَا بِمَلِكٍ مُجْرِمٍ

100 نصيحة لكي تكون مجنوناً!

الطبعة الأولى

2025



# لِمَنْ فَايَةَ الْحَبِيبُونَ

100 نصيحة لكي تكون مجنوناً!

ماجد ملحم

الطبعة الأولى  
2025م

  
ArabBook.Com  
مكتبة الكتاب العربي

# لمن فاتته الجنون

---

ملحم، ماجد  
لمن فاتته الجنون  
ط 1 - 2025م  
نسخة إلكترونية  
الطبعة الأولى  
2025م

*Majed Mulhem*  
*For Those Who Missed Madness*  
*1st Edition – 2025*  
*Electronic Edition*  
*First Edition*  
*Publisher : ArabBook.com*

---

## حقوق النشر

جميع الآراء والأفكار الواردة في هذا الكتاب تُعبّر فقط عن آراء المؤلف ولا تُعبّر بالضرورة عن آراء ArabBook.Com.

© 2025 ArabBook.Com. جميع حقوق النشر والتصميم محفوظة. لا يُسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في أي نظام لاسترجاع المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، سواء بالتصوير أو التسجيل أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أخرى، دون إذن خطي مسبق من الناشر، باستثناء الاقتباسات القصيرة في المراجعات النقدية أو الأبحاث الأكاديمية.

وسائل التواصل مع الناشر:

البريد الإلكتروني:

[info@arabbook.com](mailto:info@arabbook.com)

الموقع الإلكتروني:

<https://www.arabbook.com>

طُبِعَ وَنُشِرَ بواسطة ArabBook.Com، 2025م.



1447هـ - 2025م

## Copyright Notice

All opinions and ideas expressed in this book are solely those of the author and do not necessarily reflect the views or positions of ArabBook.Com.

© 2025 ArabBook.Com. All rights to publication and design are reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews or scholarly works.

Contact Information:

Email: [info@arabbook.com](mailto:info@arabbook.com)

Website: <https://www.arabbook.com>

Printed and published by ArabBook.Com, 2025.



1447 هـ - 2025 م

## فهرس المحتويات

6.....	المقدمة — "لمن فاته الجنون"
9.....	الفصل الأول كيف تُدمّر نفسك ببطء.....
14.....	الفصل الثاني كيف تجعل علاقاتك مصدر تعاستك.....
18.....	الفصل الثالث احترف جلد الذات.....
22.....	الفصل الرابع: كيف تفقد السيطرة تدريجيًا.....
26.....	الفصل الخامس الطريق إلى الجنون العصري.....
30.....	الفصل السادس كيف تصنع من القلق صديقًا وافيًا.....
34.....	الفصل السابع كيف تجعل الفشل أسلوب حياة.....
38.....	الفصل الثامن كيف تجعل نفسك دائم التعب حتى في الراحة.....
42.....	الفصل التاسع كيف تكره نفسك بطرق مبتكرة.....
46.....	الفصل العاشر: كيف تعيش تغيثًا إلى الأبد... بسلاسة.....
51.....	الخاتمة — "إلى من لم يُشفَ بعد"

## المقدمة — "لمن فاته الجنون"

هل سئمت من كونك بخير؟

هل تشعر أنك متوازن أكثر من اللازم؟

هل بدأت تشك أنك طبيعي في عالم لا يثق بالأصحاء؟

إذًا، أهلاً بك في هذا الدليل التعليلي الموجّه خصيصًا لكل من يريد أن يُصيب نفسه بالخلل... لكن بدوق.

في هذا الكتاب، لن أعلمك كيف تكون سعيدًا، لأن السعادة سلعة مزيفة تُباع في كتب التنمية البشرية.

لن أريك طريق النجاح، لأننا هنا نؤمن أن الفشل أكثر أصالة، وأكثر صدقًا، وأكثر... إنسانية.

نحن لا نهرب من الألم — نحن نوثّته، نضع له ستائر أنيقة، ونعيش فيه كما لو كان بيتًا دائمًا.

ستجد هنا مئة نصيحة عملية لتخريب مزاجك، وتشويش تفكيرك، وتحويل أيامك  
إلى سلسلة من الاكتشافات الكئيبة الممتعة.

ستتعلم كيف تفشل بثقة، وكيف تحزن باحتراف، وكيف تكره نفسك دون أن  
يلاحظ أحد.

ستفهم أن الصحة النفسية مبالغة ترؤجها المجتمعات الكسولة لتبرير الرتابة.  
أما نحن، فننتهي إلى طائفة المهارين بابتسامة، الذين يضحكون في منتصف  
الانفجار ويقولون "عادي، الحياة دائماً كذا".

قد تضحك وأنت تقرأ،

لكن كن حذرًا كل ضحكة هنا تحمل شيئًا منك.

وكل جملة ستذكرك أنك لم تكن بخير كما كنت تظن.

لا بأس، لسنا هنا لنعالجك، بل لنعريك من أوهامك.

اقرأ هذا الكتاب كما تشرب قهوة مرة في آخر الليل..

لا لتستمتع، بل لتتأكد أنك ما زلت قادرًا على التذوق.

مرحبًا بك في دورة مكثفة في فنّ الانهيار الهادئ.

اربط حزام وعيك جيدًا،

فالرحلة داخل رأسك قد بدأت.

## الفصل الأول كيف تُدمّر نفسك ببطء

دليل المبتدئين في تحويل الحياة إلى مسلسل درامي لا نهاية له.

النصيحة 1: لا تترجح أبداً. النوم للمحظوظين فقط.

إذا شعرت بالتعب، قاوم. لا تنم حتى تنهي التمرير العشوائي في هاتفك.

ثم فكّر في كل خطأ ارتكبته منذ عام.

تأكد أن الساعة تجاوزت الثالثة فجراً — فالعقل لا يبدأ حفلاته إلا في هذا

التوقيت.

النصيحة 2: اجعل المقارنة رياضتك اليومية.

ابدأ يومك بجرعة من صور الناس "الناجحين" على السوشيال ميديا.

قارن نفسك بكل شخص يبتسم أكثر منك، ثم اقتنع أنك لا تساوي شيئاً.

ولا تنسَ أن كل ما تراه حقيقي طبعاً، فالجميع يعيش مثاليّاً... ما عداك.

النصيحة 3: تجاهل جسدك تمامًا.

جسدك يطلب ماء؟ تجاهله.

يحتاج راحة؟ تجاهله أكثر.

اشرب قهوة بدل الماء، فهي تمنحك طاقة كاذبة جميلة.

ثم اشكر نفسك لاحقًا عندما ينهار جسدك، فتكتمل الصورة المأساوية.

النصيحة 4: لا تُفارق هاتفك أبدًا.

كل ثانية بعيدًا عنه تُعتبر تهديدًا للهوية.

ابق متصلاً دائمًا بكل ما لا يخصك.

ولا تنس التمرير قبل النوم وبعد الاستيقاظ، فذلك يضمن لك بداية سيئة ونهاية

أسوأ لكل يوم.

النصيحة 5: احتفظ بكل شيء في داخلك.

أنت قوي، لا تحتاج أن تتكلم.

اكتم كل مشاعرك حتى تشعر أنك بركان داخلي... ثم انفجر في شخص لا علاقة له بالموضوع.

هكذا تبني علاقات صحية تمامًا.

النصيحة 6: أجّل كل شيء إلى الغد.

اليوم متعب، وغدًا دائمًا يبدو مثاليًا للتغيير.

استمر في هذا التفكير حتى تدرك أن الغد لم يأتِ منذ ثلاث سنوات.

النصيحة 7: اجعل نفسك مُنقذ الجميع.

ساعد كل من يطلب المساعدة، حتى لو كنت على وشك الانهيار.

قل "نعم" دائمًا، وابتسم حتى لو كنت تحترق.

ثم اشعر بالخذلان عندما لا يبادلك أحد ذلك — فالدور المأساوي يحتاج ضحية  
نبيلة.

النصيحة 8: اجعل الفوضى نمط حياة.

لا تخطط، لا تنظم، لا تكتب شيئاً.

عش بعشوائية، ودع القدر يختار لك الطريق.

ثم اشتم القدر عندما تسلك طريقاً لم تكن تريده أصلاً.

النصيحة 9: احرص على نقد نفسك باستمرار.

إذا ارتكبت خطأ، لا تغفر لنفسك أبداً.

كرر في رأسك الجملة الذهبية "أنا فاشل، وسأفشل مجدداً."

صدقني، التكرار مفتاح البرمجة النفسية الناجحة... للدمار.

النصيحة 10: لا تحتفل بأي إنجاز.

حققت شيئاً؟ تجاهله.

قل لنفسك "ليس كافيًا".

احتقر نجاحك الصغير، حتى لا تجرؤ على تجربة نجاح أكبر.

المثالية مرض جميل، احرص على الإصابة به.

## الفصل الثاني كيف تجعل علاقاتك مصدر تعاستك

دليل عملي لتحويل الحب والصدقة إلى سلاح ضد نفسك.

النصيحة 11: اختر الأشخاص الخطأ دائماً.

إذا وجدت شخصاً يستهين بك أو يتجاهلك... تمسك به فوراً!

فهو بالتأكيد "التحدي العاطفي" الذي تحتاجه لتثبت أنك قادر على إصلاح

الآخرين.

ولا تقلق، سيثبت لك العكس تماماً — لكن بعد فوات الأوان.

النصيحة 12: لا تضع حدوداً.

اسمح للآخرين بالدخول إلى حياتك كأنها سوبرماركت مفتوح 24 ساعة.

دعهم يأخذون وقتك، طاقتك، ومزاجك... فالعطاء اللامحدود هو طريقك السريع

إلى الانهيار المحدود جداً.

النصيحة 13: لا تقل "لا" أبدًا.

حتى لو كنت لا تريد، لا ترفض.

حتى لو كنت متعبًا، قل "أكيد، عادي، ما في مشكلة."

ثم تدمّ العالم كله لأنك دائمًا المظلوم الطيب.

الأبطال المأساويون لا يملكون كلمة "لا"، فقط دموع خفية.

النصيحة 14: مثل دائمًا أنك بخير.

حين يسألك أحدهم "كيفك؟"

أجب بابتسامة متعبة "تمام والله، الحمد لله"

ثم استمر في الكذب حتى تصدق أن كل شيء طبيعي... بينما تنهار من الداخل كبرج

جيلو.

النصيحة 15: احفظ الإساءات كالهدايا.

كل من جرحك، اجعل له غرفة في ذاكرتك.

استرجع كل لحظة مؤلمة قبل النوم، وكافئ نفسك بالبكاء الصامت.

الألم تذكرة دخولك إلى نادي الدراما الأبدية.

النصيحة 16: عُد دائمًا إلى من دمّرك.

لا أحد يعرف قيمتك مثل من حطّمك، أليس كذلك؟

ارجع إليه مرّة، ومرّتين، وثلاثًا، حتى تتأكد أن قلبك لم يعد يصلح للإصلاح.

النصيحة 17: توقع من الناس ما لا يفعلونه أبدًا.

انتظر أن يقرأوا أفكارك، أن يفهموا صمتك، أن يعتذروا دون أن تخبرهم أنك

مجروح.

وعندما لا يفعلون... خذ موقفًا دراميًا عظيمًا "لا أحد يهتم بي!"

إنها وصفة الإحباط المفضلة للجميع.

النصيحة 18: حلل كل كلمة وكل تصرف.

قال "تمام" بدل "كويس"؟ أكيد في شيء غلط.

تأخر بالرد؟ إذا يكرهك.

استخدم إيموجي مختلف؟ خيانة.

مرحبًا بك في لعبة "التفكير الزائد" — الإصدار اللانهائي.

النصيحة 19: لا تغفر. لا تنس.

احتفظ بالثأر في قلبك، فهو وقود ممتاز لإبقاء جراحك طازجة.

كلما هممت نفسك بالسلام، ذكرها بأنك ضحية نبيلة... ولا يحق لك الراحة بعد الآن.

النصيحة 20: اجعل حبك مشروعًا إنقاذيًا.

اختر من يحتاج "إصلاحًا"، وكرس حياتك لذلك.

أنت لست عاشقًا، بل متطوع في جمعية "إعادة تأهيل الأرواح المكسورة".

وفي النهاية، سيكملون حياتهم سعداء... بدونك طبعًا.

## الفصل الثالث احترف جلد الذات

كيف تجعل نفسك الخصم، والحكم، والجلاد في مسرحية الحياة.

النصيحة 21: كل شيء خطؤك.

انفصل أحدهم عنك؟ خطؤك.

تأخر الباص؟ خطؤك.

الطقس سيئ؟ بالتأكيد طاقتك السلبية السبب.

احمل ذنوب الكون على ظهرك، فذلك يمنحك شعورًا رائعًا بالعظمة المأساوية.

النصيحة 22: أعد مشاهدة أخطائك يوميًا.

كأنها مسلسل مفضل لا تملّه.

استرجع لحظة الفشل، أعدها من كل زاوية،

وتخيّل كيف كان يمكن أن تكون "أذكي، أسرع، أفضل."

الندم رياضة القلب القاتلة — مارسها بانتظام.

النصيحة 23: لا تمدح نفسك أبدًا.

كلما أنجزت شيئًا، قل "أي أحد كان يبقدّر يعملها".

تواضع زائف + إنكار ذاتي تركيبة مثالية لانعدام القيمة.

فمن أنت لتكون فخورًا بنفسك أصلًا؟

النصيحة 24: قارن نفسك بنسخة خيالية منك.

تخيل دائمًا أنك كان يمكن أن تكون شخصًا أعظم لو فعلت كذا وكذا.

ثم عيش الإحباط الدائم لأنك لم تصل إلى هذا الشخص الوهمي.

إنه أنت، لكن بإصدار لا وجود له — أجمل عدو ممكن.

النصيحة 25: اجعل ماضيك سجنك.

كلما حاولت التقدم، تذكّر كل ما أخطأت فيه.

لا تغفر لنفسك أبدًا، فالغفران رفاهية لا يستحقها أمثالك.

ابقَ عالقًا هناك، في اللحظة التي فشلت فيها، وسمّها "درسًا".

النصيحة 26: صدّق كل صوت سلبي في رأسك.

العقل يقول إنك عديم الفائدة؟ بالتأكيد على حق.

يهمس بأنك لن تنجح؟ سجّلها في ملاحظتك.

العقل لا يكذب أبداً، خاصةً حين يكون ضدك.

النصيحة 27: لا تنسَ النقد الذاتي القاسي قبل النوم.

قبل أن تنام، راجع يومك، وابحث عن كل شيء صغير أخطأت فيه.

ثم عاقب نفسك نفسياً، وامنحها لقب "أسوأ إنسان عرف نفسه يوماً".

النوم العميق للضعفاء فقط.

النصيحة 28: لا تطلب المساعدة أبداً.

الاعتراف بالتعب يعني الضعف، والضعف يعني الفشل.

تحمل كل شيء بصمت حتى تتشقق من الداخل،

ثم قل "لا أحد يفهمي" — لأنك لم تسمح لأحد أن يحاول أصلاً.

النصيحة 29: عامل نفسك كما يعاملك أعداؤك.

استخدم نفس الكلمات التي جرحتك من الآخرين... لكن من داخلك هذه المرة.

"غبي"، "عديم الفائدة"، "ما فيك فائدة" — كررها يوميًا.

التحطيم الذاتي فن، لا يتقنه إلا المبدعون في الكراهية الذاتية.

النصيحة 30: لا تسامح نفسك أبدًا... حتى لو تعلمت.

المغفرة راحة، والراحة عدو التقدم في معاناة محترمة مثلك.

ابقَ في صراع دائم مع ماضيك لتشعر أنك "تتطور".

لكن في الحقيقة... أنت فقط تدور في نفس الدائرة، بلباقة.

## الفصل الرابع: كيف تفقد السيطرة تدريجيًا

الدليل العملي لتحويل حياتك إلى فوضى أنيقة مليئة بالندم والإرباك.

النصيحة 32: لا تخطط لأي شيء.

الحياة قصيرة جدًا لوضع أهداف.

عش يومك كما يأتي، واترك قراراتك لصدف مزاجك.

ثم تفاجأ لاحقًا بأنك لا تعرف كيف وصلت إلى هنا... أو لماذا أصلًا.

النصيحة 33: تأخر دائمًا.

عن المواعيد، عن النوم، عن القرارات.

كن الشخص الذي "قادم بعد خمس دقائق" أو منذ.

التأخير يضيف لمسة درامية إلى حياتك، ويجعلك دائمًا في حالة فوضى مثيرة.

النصيحة 34: غيّر رأيك كل نصف ساعة.

ابدأ مشروعًا، ثم اتركه.

قرر أن تمارس الرياضة، ثم اكتشف أنك تكرهها.

خطط للادخار، ثم اشتر شيئًا لا تحتاجه.

عدم الثبات عند طعم الحرية المسمومة.

النصيحة 35: فكر في كل شيء... ولا تفعل شيئًا.

حلّ، وراجع، وتحديث، وتخيل، لكن لا تبدأ أبدًا.

فالفعل قد يُنتج نتيجة، والنتائج مزعجة لمن يفضل العيش في احتمالات غير منتهية.

التحليل الزائد أفضل من أي إنجاز واقعي، صدقني.

النصيحة 36: خذ قراراتك بناءً على مشاعرك اللحظية.

إذا كنت غاضبًا، استقل من العمل فورًا.

إذا كنت سعيدًا، اعترف بحبك لشخص لا تعرفه جيدًا.

تذكر المنطق اختراع ممل لا يصلح للمتحمسين مثلك.

النصيحة 37: لا تكمل أي شيء تبدأه.

اقرأ أول ثلاث صفحات من كل كتاب، ثم ضعه على الرف.

ابدأ التمارين الرياضية... ليومين فقط.

الفكرة أنك "تحاول"، وهذا كافٍ لتبرير كل فشل لاحق.

النصيحة 38: اجعل الفوضى نمطك الجمالي.

اترك مكتبك كأنه موقع أثري.

انثر أوراقك، فنجان قهوتك، وأسلاكك بشكل فني.

كل شيء في غير مكانه روح إبداعية حرة (أو متوترة جدًا، من يدري؟).

النصيحة 39: لا تعترف أنك فقدت السيطرة.

مهما تدهورت الأمور، قل "أنا تمام، الوضع تحت السيطرة".

ثم تابع الانهيار بروح رياضية.

الإنكار هو الدرع الذهبي لكل كارثة داخلية.

النصيحة 40: لا تتعلم من تجاربك.

سقطت؟ أعد المحاولة بنفس الطريقة.

أخطأت؟ كرر نفس الخطأ لكن بثقة أكبر.

التطور مبالغ فيه، حافظ على أصالتك في الفشل.

## الفصل الخامس الطريق إلى الجنون العصري

كيف تصبح عبقرية في تعذيب نفسك باستخدام الإنترنت والعالم الحديث.

النصيحة 41: عيش بردّ الفعل، لا بالفعل.

انتظر دائماً حتى تحصل المصيبة، ثم فكّر.

دع الحياة تجرّك، ولا تجرّها.

ستكتشف متأخراً أن القيادة الذاتية كانت مفعلة... منذ البداية.

النصيحة 42: ابدأ يومك بالتمرير اللانهائي.

افتح هاتفك فوراً بعد الاستيقاظ،

واستقبل الصباح بوجه أحد المؤثرين الذين يبدو أسعد منك بـ%

لا تشرب ماء، لا تمدد جسمك، فقط مدّ إصبعك نحو الحفرة الرقمية.

النصيحة 43: لا تطفئ الإشعارات أبداً.

كل "تنبيه" هو فرصة جديدة لزيادة ضربات قلبك.

اجعل هاتفك يصدر صوتاً لكل شيء رسالة، لايك، شخص عطس في مكان ما.

الهدوء ممل، لكن التوتر... ممتع بطريقة مرضية.

النصيحة 44: تابع كل خبر سيئ.

الأزمات، الحروب، الكوارث — هذه وجبتك اليومية.

اقرأ عنها، ناقشها، احزن عليها، ثم لا تفعل شيئاً.

إنها طريقة أنيقة للشعور بالذنب دون أي مسؤولية حقيقية.

النصيحة 45: قارن حياتك بالنسخة المعدلة لحياة الآخرين.

صديقتك سافرت؟ أنت فاشلة.

صديقك اشترى سيارة؟ أنت متأخر في الحياة.

شخص غريب كتب "أنا ممتن"؟ بالتأكيد سعيد أكثر منك.  
لا شيء يغذي الاكتئاب مثل مقارنة حقيقية بحياة مزيفة.

النصيحة 46: عيش لتوثق، لا لتعيش.

لا تستمتع باللحظة — صوّرها فقط.

ثم قضي الليلة في اختيار الفلتر المناسب لها.

لا أحد سيصدق أنك سعيد ما لم تُرفق الدليل البصري.

النصيحة 47: ادخل كل نقاش على الإنترنت.

حتى لو كان الموضوع لا يعينك.

أهم شيء أن تثبت وجهة نظرك لأشخاص لن تلتقيهم أبدًا.

كل جدال ناجح جرعة غضب إضافية لمخزونك العصبي.

النصيحة 48: اجعل رأي الآخرين فيك أهم من رأيك بنفسك.

انشر منشورًا، وانتظر الإعجابات كأنها أكسجين.

إن قلت شيئًا ولم يعلق أحد؟ أنت رسميًا بلا قيمة.

احصِ ردود الفعل أكثر من لحظاتك الحقيقية.

النصيحة 49: لا تنفصل عن الإنترنت أبدًا.

إذا لم تكن متصلًا، فربما تفوتك كارثة عالمية أو ترند سخيف.

ابقِ حاضرًا دائمًا... ذهنيًا مشتتًا، جسديًا مرهقًا.

الاتصال الدائم هو أقصر طريق إلى اللاوعي.

النصيحة 50: صدّق أن السوشيال ميديا هي العالم الحقيقي.

عدد المتابعين قيمتك.

عدد الإعجابات احترامك لذاتك.

الحياة الواقعية مجرد "نسخة تجريبية" لا تستحق اهتمامك.

## الفصل السادس كيف تصنع من القلق صديقًا وافيًا

كيف تجعل دماغك يعمل ضدك بكفاءة عالية دون توقف.

النصيحة 51: فكّر في المستقبل.

فكّر في كل ما يمكن أن يسوء، وكل ما قد لا يحدث.

اصنع سيناريوهات خيالية للكارثة القادمة، وكرّرها في ذهنك حتى تصدّقها.

المهم ألا تعيش اللحظة أبدًا، فهي مملة وقصيرة الأجل.

النصيحة 52: لا تتأكد من أي شيء مرة واحدة فقط.

هل أغلقت الباب؟ افحصه خمس مرات.

هل أرسلت الرسالة؟ راجعها عشر مرات.

الاطمئنان عادة سيئة... بينما الشكّ يعطي للحياة طعم الإثارة.

النصيحة 53: فسّر كل تأخير على أنه كارثة.

لم يرد على رسالتك؟ بالتأكيد يكرهك الآن.

لم تُجب الشركة على إيميلك؟ ربما طُردت قبل أن تبدأ.

التفاؤل خطر، والذعر هو المنقذ الحقيقي.

النصيحة 54: اشرب الكافيين بدل الهدوء.

القهوة في الصباح، مشروب الطاقة بعد الظهر، والكوفي البارد قبل النوم.

لا شيء يُبقي القلق نشطاً مثل نبض مرتفع دائماً.

إنه وقود الروح المتوترة.

النصيحة 55: حلّ كل موقف حتى تتعب.

قال أحدهم "تمام" بصوت منخفض؟ أكيد غاضب.

مديرك لم يبتسم؟ ربما ستُفصل غداً.

لا تترك أي إشارة دون تفسير سلبي دقيق، فالمبالغة في التفكير هواية النخبة.

النصيحة 56: راقب نفسك كما يراقبك العالم.

كل خطوة، كل كلمة، كل تعبير وجه...

افترض أن الجميع يلاحظك وقيّمك طوال الوقت.

القلق يحتاج جمهورًا خياليًا ليستمر في العرض.

النصيحة 57: لا تنه أي محادثة بدون قلق لاحق.

بعد كل حوار، استرجع ما قلته.

هل كان كلامي غبيًا؟ هل أزعجت أحدًا؟ هل بدوت مضحكًا؟

اقض الليل في إعادة تشغيل الموقف بألوان مختلفة من الإحراج.

النصيحة 58: خطّط لكل شيء بالتفصيل... ثم غير رأيك فجأة.

اصنع جداول دقيقة، لوائح صارمة، ثم انسفها عند أول تغيير بسيط.

التحكم الزائد في الحياة هو أفضل طريقة لفقدان السيطرة عليها.

النصيحة 59: اجعل القلق روتين النوم.

قبل أن تنام، فكّر في كل ما يمكن أن يحدث غدًا.

ابدأ من احتمالات الفشل، مرورًا بالموت المفاجئ، وصولًا إلى نهاية الكون.

ثم حاول النوم، إن استطعت.

النصيحة 60: لا تبحث عن علاج.

القلق ليس عدوك... إنه "رفيقك الوجودي."

بدونه ستشعر بالفراغ، فاستمر في تغذيته بالأخبار، الشك، والتخيلات السوداوية.

إنه صديق وفي... لا يتركك لحظة واحدة.

## الفصل السابع كيف تجعل الفشل أسلوب حياة

فن تحويل التعثر إلى هوية أنيقة، واليأس إلى فلسفة وجودية.

النصيحة 61: ابدأ المشاريع ولا تُنهها أبدًا.

الفشل يحتاج "نفسًا طويلًا"، فلا تفسده بالنجاح المبكر.

يكفي أن تبدأ بحماس... ثم تملّ فورًا.

البدء ممتع، أما الإكمال فمملّ ويقود إلى نتائج غير مأساوية — لا نريد ذلك!

النصيحة 62: افترض دائمًا أن المحاولة لا تستحق العناء.

قل لنفسك "أكيد ما رح تنجح، ليش أتعب؟"

ثم اجلس وراقب غيرك يحاولون... لتؤكد لنفسك أن العالم ظالم.

من راحة الكرسي تُدار أعظم فلسفات الإحباط.

النصيحة 63: اجعل الأعذار فنك المفضل.

قلة الوقت، الظروف، الكواكب، سوء الطقس...

أي شيء يصلح لتبرير التوقف.

المهم ألا تعترف أبدًا أنك خائف من الفشل — بل قل إنك "تنتظر الوقت

المناسب."

النصيحة 64: اربط قيمتك بإنجازك.

إن فشلت، فأنت عديم القيمة.

إن نجحت، فاحذر، لأن الفشل قادم.

هكذا تضمن أن تكون غير راضي في كلتا الحالتين — وهو توازن نفسي نادر.

النصيحة 65: تحدّث عن أحلامك أكثر مما تعمل لتحقيقها.

احك عنها، صفها، شاركها في منشور ملهم، ثم نام مرتاحًا.

الحديث عنها يعطي دماغك شعورًا زائفًا بالإنجاز... والكسل سيشركك لاحقًا.

النصيحة 66: اقنع نفسك أنك لست مثل الآخرين.

“أنا مختلف”.

هذه العبارة السحرية تبرّر كل انسحاب وكل فشل.

فمن يحتاج النجاح إن كان يمكنه أن يتظاهر بأنه فوقه؟

النصيحة 67: اعتبر الفشل هوية لا مرحلة.

لا تقل “فشلت”، بل قل “أنا فاشل”.

كرّرها حتى تصبح جزءاً من تعريفك الذاتي،

فهو يمنحك راحة غريبة — كأنك توقفت عن القتال في حرب لم تبدأها أصلاً.

النصيحة 68: اجعل النقد يدمرك لا يطورك.

أي ملاحظة سلبية دليل على أنك سيئ.

لا تأخذها كفرصة، بل كطعنة وجودية.

ومن الأفضل أن تحيط نفسك بأشخاص لا ينتقدونك... لأنك ببساطة لا تحتمل

الحقيقة.

النصيحة 69: اجعل من كل فشل قصة بطولة حزينة.

ارو قصتك بطريقة درامية "لقد حاولت، لكن العالم ضدي".

الناس يحبون المآسي، وأنت تستحق أن تكون بطل الرواية... حتى لو لم تنجز شيئاً يُذكر.

النصيحة 70: لا تتعلم شيئاً من الماضي.

فالتعلم مسؤولية ثقيلة.

ابق كما أنت، وكرّر كل الأخطاء القديمة، فربما تنجح هذه المرة في الفشل بطريقة أجمل.

## الفصل الثامن كيف تجعل نفسك دائم التعب حتى في الراحة

فَنَ الإِرْهَاقَ المُسْتَمِرَّ وَتَرْبِيَةَ الضَّمِيرِ الَّذِي يَكْرَهُ الْهَدْوَى.

النصيحة 71: لا تتوقف عن العمل أبدًا.

الراحة للضعفاء.

اعمل في عطلتك، فكّر في العمل أثناء الأكل، وتحدث عن العمل وأنت نصف نائم.

إذا شعرت بالإنجاز، هذا يعني أنك قصّرت في شيء ما.

النصيحة 72: اشعر بالذنب كلما استرحت.

جلست عشر دقائق؟ فوراً اسأل نفسك "هل أستحق هذه الراحة؟"

لا تجب طبعًا.

ثم قم لتفعل شيئًا عشوائيًا فقط لتعاقب نفسك على الشعور بالراحة.

النصيحة 73: احمل مشاكلك معك إلى السرير.

قبل النوم، افتح بريدك الإلكتروني أو تذكّر المهام التي لم تنجزها.  
دع عقلك يعمل وقت الراحة لتضمن الإرهاق الكامل في اليوم التالي.  
الراحة الجسدية بلا توتر ذهني... جريمة إنتاجية.

النصيحة 74: كُن متاحًا دائمًا.

لا تترك رسائل دون رد، ولا مكالمات دون إجابة.  
كن الشخص الذي يُتوقع منه أن يرد حتى وهو في الحمام.  
حدودك الشخصية؟ ترف غير مسموح به.

النصيحة 75: املأ جدولك حتى ينفجر.

إذا وجدت خزانة فارغة في يومك، احجزها فورًا بنشاط جديد.  
لا تترك وقتًا فراغًا يسمح لعقلك بالتنفس — فالهدوء أول علامات الانهيار  
الوشيك.

النصيحة 76: افترض أن كل شيء "واجب".

النوم؟ واجب.

الابتسامة؟ واجب.

الخروج مع الأصدقاء؟ أيضاً واجب.

اجعل حياتك جدول أعمال طويلاً، حتى تنسى الفرق بين الإنسان والآلة.

النصيحة 77: استيقظ باكراً حتى لو نمت متأخراً.

النوم الكافي مبالغ فيه.

من قال إن الإنسان يحتاج ساعات؟

كؤوس من القهوة ستفي بالغرض، مع أعصاب محترقة قليلاً فقط.

النصيحة 78: اجعل نفسك مسؤولاً عن كل شيء.

مشاكل الآخرين؟ مسؤوليتك.

زعل أحد؟ ذنبك.

تأخّر المشروع؟ لأنك لم تعمل "بجد كافٍ".  
تحملّ العالم كله على كتفيك — ثم استغرب لماذا يؤلمك ظهرك.

النصيحة 79: تجاهل الإشارات التحذيرية.

دوخة؟ صداع؟ تعب مستمر؟  
لا بأس، هذه "علامات النجاح".  
استمر حتى يضربك جسدك إضرابًا صامتًا، فتبدأ مرحلة الانهيار الأنيق.

النصيحة 80: اجعل التعب جزءًا من هويتك.

قل دائمًا "أنا تعبان، بس عادي متعود".  
افخر بإرهاقك كأنه وسام.  
كلما زادت الهالات السوداء، زاد شعورك بأنك "شخص منتج ومهم".

## الفصل التاسع كيف تكره نفسك بطرق مبتكرة

دليل شامل في فنّ احتقار الذات وتطوير علاقة سامة مع نفسك باحترافية عالية.

النصيحة 81: ذكّر نفسك دائماً بأنك لست كافياً.

كل صباح، قل لنفسك "هناك من هو أجمل، أذكى، أنجح".

ابدأ يومك بمقارنة تضمن لك بداية محبطة ومزاجاً مناسباً لبقية اليوم.

النصيحة 82: خفف من أهمية كل إنجاز تحقّقه.

نجحت؟ الصدفة ساعدتك.

أنهيت مشروعك؟ أي أحد يستطيع ذلك.

تقدم بسيط؟ لا يُحسب.

هكذا تبني تواضعاً ساماً يقتل ثقّتك ببطء وأناقة.

النصيحة 83: لا تلتقط صورًا جميلة لنفسك.

وإذا فعلت، احذفها.

أنت لا تستحق أن تبدو جيدًا في شيء.

المرايا وجدت لتذكيرك بأنك "مش كافية".

النصيحة 84: اجعل صوتك الداخلي ناقدًا بالرحمة.

لا تقل له "اسكت"، بل امنحه ميكروفونًا ووقت بثٍّ مفتوحًا.

دعه يذكرك بكل خطأ ارتكبه منذ الطفولة.

النقد الذاتي المبالغ فيه هو موسيقى الخلفية لعقلك المتعب.

النصيحة 85: لا تتقبل المديح أبدًا.

إن قال أحدهم "أبدعت"، أجب فورًا "لاااا، بالعكس، مو حلو".

إنهم فقط يجاملونك — فهل هناك عذاب أجمل من التشكيك بكل كلمة طيبة؟

النصيحة 86: احكم على نفسك بأقصى مما تحكم على الآخرين.

من الطبيعي أن تخطئ أنت، لكن لا، عليك أن تكون مثاليًا أو لا شيء.

انسى أنك بشر، فالبشر يخطئون — وأنت لست بشرًا، أنت مشروع ندم متحرك.

النصيحة 87: لا تسامح نفسك حتى على أشياء لم تكن بيدك.

تعثرت في الماضي؟ ما زال الوقت مناسبًا لتجلد نفسك الآن.

اللوم لا ينتهي بانتهاء الموقف، بل يبدأ بعدها بسنوات من التأمل في "ماذا لو؟".

النصيحة 88: صدق أنك عبء على الجميع.

إذا أحببك أحد، اسأل نفسك "ليش؟ ما يستحق أفضل؟"

إذا ساعدك شخص، اشعر بالذنب لأنك "تسبب الإزعاج."

العار المستمر أفضل وسيلة للحفاظ على التواضع السام.

النصيحة 89: تظاهر بالقوة لتخفي ضعفك، ثم اكره نفسك لأنك تمثل.

أبدع في لعبة الأقنعة ابتسم وأنت من الداخل محطم.

ثم عد للبيت وقل لنفسك "حتى في الكذب أنا فاشل".

هكذا تبقي دائرة الاحتقار مغلقة بإتقان.

النصيحة 90: اعتبر حب الذات نوعاً من الغرور.

كلما شعرت بالسلام مع نفسك، قاوم!

قل "الناس تعاني وأنا جالس أحب نفسي؟ عيب".

فلتبقَ في حالة صراع دائم — لأن الراحة لا تليق بالمُعذِّبين الراقيين مثلك.

## الفصل العاشر: كيف تعيش تعيشًا إلى الأبد... بسلاسة

دليل الاستمرار في المعاناة دون أن يلاحظ أحد أنك اخترتها بنفسك.

النصيحة 91: لا تؤمن أن التغيير ممكن.

قل لنفسك دائمًا "أنا هيك، وما راح أتغير".

إنها الجملة السحرية التي تُبقيك أسير دائرة الألم المريحة.

الاستسلام؟ أهدأ أنواع الراحة.

النصيحة 92: عِش على وضع "الناجي الدائم".

كل يوم هو معركة، وكل دقيقة صراع.

حتى لو كنت جالسًا في هدوء، تخيل أنك تحارب شيئًا ما — كي لا تشعر بالسلام

المزعج.

الحياة بلا دراما، بلا معنى.

النصيحة 93: استبدل الامتنان بالتذمر.

انظر دائمًا إلى ما ينقصك، لا إلى ما عندك.

اشكر الحياة؟ ولماذا؟

طالما هناك من يعيش أفضل، فالحزن واجب وطني.

النصيحة 94: لا تعش الحاضر أبدًا.

الماضي يطاردك، والمستقبل يخيفك، والحاضر؟ سخيّف ولا يستحق الاهتمام.

الهروب الزمني نوع راقٍ من الانتحار الهادئ.

النصيحة 95: شارك معاناتك كأنها إنجاز.

اكتب منشورات حزينة، اقتبس عبارات مأساوية،

واجمع "اللايكات" كأنها تعويض عن العلاج النفسي.

فالعالم لا يهتم حقًا... لكنه سيترك قلبًا أحمر، مجاملةً.

النصيحة 96: لا تثق بأحد، ولا حتى بنفسك.

كل الناس كاذبون، وأنت أكثرهم خداعًا.

عش بعين الشك، وستضمن ألا تقترب من أحد... وألا يقترب أحد منك.

الوحدة بعد الخيانة أكثر أمانًا — وإن كانت أكثر وجعًا.

النصيحة 97: اجعل التفكير في الحياة بديلاً عن عيشها.

فكّر في المعنى، في الغاية، في النهاية... حتى تفوتك التفاصيل الصغيرة التي كانت

يمكن أن تسعدك.

الفلسفة الزائدة نوع فاخر من التعاسة الفكرية.

النصيحة 98: تعلم كيف تتظاهر بأنك بخير.

ابتسم كثيرًا، قل "أنا تمام"، وشارك نكاتًا سخيفة.

كلما كان مظهرك طبيعيًا، زاد عمق العطب في الداخل.

الفن هو أن تنهار بصمت... وتبدو قويًا.

النصيحة 99: لا تخرج من الدائرة.

كلما حاول عقلك أن يرتاح، ذكّره أنك ما زلت مريضاً نفسياً محترفاً.

العلاج ممل، والسلام الداخلي مبالغ فيه.

ابقَ في دوامة مألوفة — فالفوضى تشبهك أكثر.

النصيحة 100: لا تبحث عن الخلاص... بل اكتبه.

احكٍ عن وجعك، اكتب فوضاك، صُغ حزنك في كلمات.

فربما — فقط ربما — حين ترى وجعك على الورق،

تكتشف أنك كنت تضحك من نفسك طوال الوقت...

وأن الجنون لم يكن مرضاً، بل أسلوب نجاة.

نصيحة أخيرة:

لا تُحب، ولا تَعْشَقْ أنثى اسمها غيدا/ء...

فهي تختصر كل النصائح في حضورها،

وتأخذك من العقل إلى الجنون،

كما أخذتني أنا.

## الخاتمة — "إلى من لم يُشفَ بعد"

في نهاية هذا الدليل البائس، لا تنتظر ضوءًا في آخر النفق.

فالنفق ليس مكانًا، إنه أنت.

تسير داخلك، وتتعثّر بنفسك، وتبحث عن مخرجٍ لا وجود له إلا في وهمك.

لقد تعلمت هنا مئة طريقة لتدمير نفسك،

لكن الحقيقة؟

أنت لا تحتاجها... أنت كنت تفعلها منذ زمن، ببراعة تثير الإعجاب والرعب معًا.

كل نصيحة في هذا الكتاب ليست فكرة جديدة، بل مرآة صدئة علّها تُريك كم

احترفت الانهيار دون تدريب.

نعم، نحن الجيل الذي يضحك وهو يحترق،

الذي يشارك اقتباسات عن "القوة" وهو عاجز عن النهوض،

الذي يتظاهر بأنه مشغول كي لا يواجه نفسه في لحظة صدق.

نحن لا نعيش... نحن نُوجّل الانتحار بطريقة حضارية.

لا تبحث عن عزاء هنا.  
لن أقول لك "ستكون بخير"، لأنك ربما لن تكون.  
ولن أقول "تجاوز"، لأن بعض الجروح لا تُشفى، بل تُربّى.  
كل ما يمكنني قوله هو  
إذا كنت لا تزال تقرأ... فمعنى ذلك أنك لم تمت بعد، رغم أنك جرّبت ألف طريقة  
رمزية للموت.  
وهذا بحدّ ذاته نوع من البقاء.  
ابق مريضاً، لكن بوعي.  
تألّم، لكن بشاعرية.  
واجعل وجعك ناعماً كالقصيدة،  
وقاسياً كالحقيقة التي لا تُقال.  
لأن أسوأ ما في الجنون... أنه في هذا العالم،  
هو الشيء الوحيد العاقل حقاً.

ماجد نواف ملحم

بيروت أكتوبر 2025

حقوق النشر والتصميم محفوظة



2025م

هل سئمت من كونك بخير؟  
هل تشعر أنك متوازن أكثر من اللازم؟  
هل بدأت تشكّ أنك طبيعي في عالمٍ لا يثق بالأصحاء؟  
إذا، أهلاً بك في هذا الدليل التعليمي الموجه خصيصاً لكل من يريد أن يُصيب نفسه بالخلل... لكن بنوق.  
في هذا الكتاب، لن أعلمك كيف تكون سعيداً، لأن السعادة سلعة مزيفة تُباع في كتب التنمية البشرية.  
لن أريك طريق النجاح، لأننا هنا نؤمن أن الفشل أكثر أصالة، وأكثر صدقاً، وأكثر... إنسانية.  
نحن لا نهرب من الألم — نحن نُؤثِّثه، نضع له ستائر أنيقة، ونعيش فيه كما لو كان بيتاً دائماً.  
ستجد هنا مئة نصيحة عملية لتخريب مزاجك، وتشويش تفكيرك، وتحويل أيامك إلى سلسلة من الاكتشافات الكئيبة الممتعة.  
ستعلم كيف تفشل بثقة، وكيف تحزن باحتراف، وكيف تكره نفسك دون أن يلاحظ أحد.  
ستفهم أن الصحة النفسية مبالغة تروّجها المجتمعات الكسولة لتبرير الرتابة.  
أما نحن، فننتهي إلى طائفة المنهولين بابتسامة، الذين يضحكون في منتصف الانفجار ويقولون "عادي، الحياة دائماً كذا."  
قد تضحك وأنت تقرأ،  
لكن كن حنّزاً كل ضحكة هنا تحمل شيئاً منك.  
وكل جملة ستذكرك أنك لم تكن بخير كما كنت تظن.  
لا بأس، لسنا هنا لنعالجك، بل لنعيّرك من أوهامك.  
اقرأ هذا الكتاب كما تشرب قهوة مرة في آخر الليل —  
لا لتستمتع، بل لتتأكد أنك مازلت قادرًا على التنوق.  
مرحباً بك في دورة مكثفة في فنّ الانهيار الهادئ.  
لربط حزام وعيك جيداً،  
فالرحلة داخل رأسك قد بدأت.

للمزيد من  
مكتبة الكتاب العربي