

كن لنفسك كل
شيء



صبرين السعيداني

في هذه الحياة ستكتشف يوماً أن أقوى الأوطان قد تهتز وأقرب الأشخاص قد يبتعدون وأن من كنت تراهم سندًا قد يختفي في منتصف الطريق ستدرك أن الأمان الذي بحثت عنه في العيون قد ييهـت مع الزمن وأن الدفء الذي انتظرته من الآخرين قد لا يأتي أبداً هنا ستفهم أن خلاصك لن يأتي من يد تمـنـد إلـيـك بل من يدك أنت من قلـبـك أنت ستـفـهم أن انتـظـارـك لـعـطـفـ أحد أو اقتـرـابـ أحد أو بـقـاءـ أحد هو تـأـجـيلـ مؤـلمـ لـسـعادـتكـ اـصـنـعـ لـنـفـسـكـ وـطـنـاـ وـاسـعـاـ بما يـكـفيـ ليـحـتـويـكـ فيـ حـزـنـكـ وـهـادـئـاـ بما يـكـفيـ ليـمـنـحـكـ السـلـامـ ، وـطـنـاـ لاـ يـنـهـارـ إذا رـحـلـواـ وـلـاـ يـطـفـيـ نـورـهـ غـيـابـهـمـ كـنـ أـنـتـ

النور الذي يضيء عتمتك والصوت الذي
يواسيك هنا تبدأ رحلتك أن تكون لنفسك
كل شيء.

أنت الوطن قبل أن تجد الوطن:

قد تقضي عمرك تبحث عن مكان تنتهي
إليه أو عن شخص يفهمك بلا شرح. قد
تنقل بين وجوه وبيوت وتنتظر أن تشعر
أخيراً بأنك وصلت لكانك ستكتشف أن
أغلب الطرق التي تسلكها للبحث عن
الوطن تنتهي عند بابك أنت داخل قلبك
أنت الوطن ليس خريطة على جدار ولا
بيتاً واسع الجدران ولا حتى شخصاً
يلازمك للأبد الوطن الحقيقي هو تلك
المساحة في داخلك حيث يمكن أن تكون

على حقيقتك دون خوف من حكم أو
خذلان تذكر إذا لم تكن أنت الوطن لنفسك
ستبقى غريباً حتى وأنت محاط بالجميع.

•كيف تبني وطنك الداخلي:

-اعرف نفسك جيداً: اكتشف ما تحبه وما
تكرهه ما يمنحك طاقة وما يستنزفك.

-احترم مشاعرك: لا تقلل من ألمك ولا
تخجل من دموعك.

-اصنع عادات صغيرة تمنحك الأمان:
كوب قهوة، قراءة كتاب -ابعد عنّي بهدم
جدرانك الداخلية: بعض الأشخاص
 يجعلونك تشعر أن بيتك ينهار تجنبهم بلا
تردد.

فَهِينَ تُصْبِحُ أَنْتَ الْوَطْنُ لَنْ تَخَافُ مِنْ
الْغَرْبَةِ وَلَنْ تَرْبَطَ اسْتِقْرَارُكَ بِوْجُودِ أَحَدٍ
لَاْنَكَ بِسَاطَةٌ لَنْ تَفْقُدْ نَفْسَكَ أَبَدًا.

لَا تَتَنَظِّرْ أَحَدًا لِيُنْقَذُكَ:

فِي لَحْظَةٍ مَا سَتَدِرُكَ أَنْ لَا أَحَدٌ مُشغُولٌ
بِكَ بِقَدْرِ انشِغالِهِ بِنَفْسِهِ وَأَنَّ الْعَالَمَ لَا
يَتَوَقَّفُ عَنْ حَزْنِكَ وَلَا يَأْتِفُتْ لِكَسْرِكَ إِلَّا
قَلِيلُونَ وَرَبِّمَا لَا أَحَدٌ.

سَتَتَعَلَّمُ أَنَّ الانتِظَارَ اسْتِرْزَافٌ وَأَنَّ تَعْلِيقَ
حِيَاتِكَ عَلَى حُضُورِ شَخْصٍ أَوْ مَسَاعِدِهِ
أَشْبَهُ بِالْوَقْوفِ عَلَى مَحْطَةِ قَطَارٍ قَدْ لَا
يَأْتِي أَبْدًا.

النَّاسُ قَدْ يَحْبُونَكَ لِكُنْهِمْ لَنْ يَعِيشُوا عَنْكَ قَدْ
يَوَاسِونَكَ لِكُنْهِمْ لَنْ يَنْهَضُوا بِدَلَّا مِنْكَ قَدْ

يُمدون لك بِذَلِك لِكُنْهَا لَن ترْفَعُك مَا لَم تَنْهَضْ
أَنْتَ أَوْلًا.

- خطوات لتنوقف عن انتظار الإنقاذ.
- تحمل مسؤولية حياتك: لا تلقِ باللوم على الظروف أو الأشخاص.
- ابنِ قوتك الذاتية: كل يوم افعل شيئاً صغيراً يقربك من نسختك الأقوى.
- تذكر أن المساعدة هدية وليس حقاً: من يساعدك يفعل ذلك بطبيب قلب لكن حياتك ليست مسؤوليته.

-كن مستعداً للوقوف وحيداً: ليس لأنك لا
تحتاج الناس بل لأنك تعرف أنك قادر
بدونهم.

فالانتظار يستهلك عمرك بينما الفعل
يصنع حياتك كن أنت من يمد يده لنفسه
قبل أن تطلب بدأ من أحد.

السعادة مسؤوليتها أنت:

السعادة ليست هدية مغلفة يقدمها لك أحد ولست وعداً يقطعه لك القدر إذا كنت لطيفاً معه فالسعادة قرار قرار أن ترى ما لديك قبل أن تلهم وراء ما ينقصك وأن تصنع من تفاصيل يومك الصغيرة لوحة كاملة من الرضا، كثيرون يربطون سعادتهم بحدث أو شخص أو شيء: "سأكون سعيداً حين أجد شريك حياتي"، "حين أحصل على الوظيفة"، "حين أمتلك البيت"، لكن حين يتحقق ما كانوا ينتظرونـه، يكتشفون أن الشعور لا يدوم

لأنهم وضعوا مفاتيح سعادتهم في يد غيرهم.

كيف تجعل السعادة مسؤوليتها؟

-استمتع بما هو موجود الآن لا تؤجل الفرح حتى يتحقق "الشرط الكبير".

-ابحث عن المتعة في التفاصيل الصغيرة.

-استثمر في نفسك: تعلم، اقرأ، مارس الرياضة الأشياء التي تبنيك من الداخل.

-لا تربط رضاك بوجود شخص: العلاقات إضافة للحياة وليس حياتك كلها.

-درّب عقلك على الامتنان: يومياً، اكتب ثلاثة أشياء تشكر الله عليها.

فحين تعرف أن سعادتك مسؤوليتك أنت
لن يخيفك غياب أحد ولن تهتز حياتك إذا
تغيرت الظروف لأن النبع في داخلك لا
في الخارج.

كن أنت النور وسط الظلام:

هناك أوقات في حياتك ستجد أن كل شيء
من حولك يبدو مظلماً: العلاقات تتندفع
الأمانى تتأخر والخطوات تصبح ثقيلة.
ستنتظر أن يأتي أحد ليضيء لك الطريق
لكن الانتظار سيطول وقد لا يأتي أحد هنا
عليك أن تشعل شمعتك بنفسك فالنور الذي

تبث عنه قد لا يأتي من الخارج بل
يخرج من داخلك حين ترفض الاستسلام.

كيف تصبح أنت النور لنفسك؟

-غير منظورك للأزمات: بدل أن تراها
نهاية اعتبرها بداية جديدة.

-اعتنِ بنفسك فيأسوء الأوقات: غذاؤك
نومك صحتك النفسية أولويات.

-ابحث عن الإيجابي وسط السلبي: حتى
في أصعب المواقف هناك درس أو
فرصة.

-شارك نورك مع الآخرين: ساعد ابتسم
شجع فالضوء يتضاعف حين تعطيه.

فتذكر الظلام دائمًا مؤقت والنور قد يتأخر
لكنه يولد من قلب من يرفض الانطفاء.

الاستقلال النفسي والعملي:

• قوة الاستقلال النفسي:

الاستقلال النفسي لا يعني أن تعيش بلا علاقات أو أن تتعزل عن الناس بل يعني أن تبقى متوازناً حتى لو اختلف كل شيء من حولك وأن تكون سند نفسك وقت الانهيار وصوتك الداخلي هو من يرفعك بدلاً من أن تنتظر كلمات الآخرين.

• لماذا هو مهم؟

لأن الأشخاص يتغيرون والظروف تتقارب والمشاعر تمر بمراحل صعود وهبوط إذا

لم يكن لديك مركز داخلي قوي ستتأرجح
حياتك مع كل موجة.

•كيف تبني استقلالك النفسي؟

- افصل بين هويتك و علاقاتك: أنت لست "ابنة فلان" أو "زوجة فلان" فقط أنت كيان مستقل.

- طور قدرتك على اتخاذ القرار: استشر من تشاء لكن القرار الأخير لك.

- قلل من التعلق المفرط بالآخرين: تعلق صحي لا تعلق مصيري.

- تقبل الوحدة كجزء طبيعي من الحياة: الوحدة ليست عدوك بل هي فرصةلتعرف نفسك أكثر.

تحويل الوحدة إلى قوة:

الوحدة كلمة يخافها أغلب الناس كأنها حكم بالسجن الانفرادي. لكن الحقيقة أن الوحدة ليست دائمًا عقوبة بل يمكن أن تكون مساحة حرّة تبني فيها نفسك بعيداً عن الضوضاء والتأثيرات الخارجية فالوحدة تمنحك وقتك لمواجهة ذاتك لاختبار صبرك ولتعرف من أنت فعلاً بعيداً عن أعين الآخرين فهي فترة إعادة ترتيب الداخل وفرصة لتنمية العمود

الفكري النفسي الذي سيحملك طوال حياتك.

■كيف تجعل الوحدة مصدر قوة؟

-استثمر وقتك: تعلم اقرأ مارس هو اياتك.
-افهم نفسك بعمق: اسأل نفسك ماذا تريد
فعلاً من الحياة.

-تلخص من الخوف: تذكر أن الوحدة
شعور مؤقت وليس هوية دائمة.

-اخلق طقوسك الخاصة: كوب شاي جلسة
تأمل، كتابة اجعلها أوقات سلام مع ذاتك.

حين تتعلم أن تمشي وحدك بثبات
ستصبح أكثر حرية لأنك لن تحتاج إلى
مرافق أحد كي تتحرك في الحياة.

أنت مشروع حياتك الأهم:

في كل مرة تجعل شخصاً أو شيئاً خارجك هو محور حياتك فأنت تسلم زمام مصيرك لما لا تملكه بالكامل أما حين تعتبر نفسك مشروع حياتك الأهم فأنت تمنح نفسك القوة والسيطرة والحرية فنحن ننفق وقتاً وجهداً على الدراسة على العمل على العلاقات لكن كم مرة خصست كل هذا الاهتمام لتطوير ذاتك؟

أنت الشخص الوحيد الذي سيفقى معك
حتى آخر لحظة في حياتك أليس الأجر
أن تستثمر فيك أكثر من أي شيء آخر؟

■كيف تجعل نفسك مشروع حياتك
الأهم؟

-ضع خطة تطوير ذاتية: مهارات صحية
نفسية وروحية.

-تعامل مع نفسك كاستثمار طويل الأمد:
كل جهد تبذله اليوم سيعود عليك غداً.

-وازن بين العطاء للأخرين والعطاء
لنفسك: لا تجعل أحد الجانبين يطغى على
الآخر.

-رَاقِبٌ تَقْدِمُكَ: قَسْمٌ أَهْدَافُكَ إِلَى مَراحلٍ
وَاحْتَفَلَ بِكُلِّ إِنْجَازٍ صَغِيرٍ.

حين تصبح أنت مشروعك الأهم ستكتفى
عن البحث عن اكتمالك في الخارج لأنك
تعرف أن كل ما تحتاجه لتزدهر ، موجود
فيك .

لقد أخذتَك هذه الصفحات في رحلة عبر نفسك لتعلم أن السعادة ليست هدية من الآخرين وأن الوطن الحقيقي ليس مكاناً خارجياً، بل قلبك وعقلك وروحك.

ستغادر بعض الوجوه حياتك وستأتي أوقات مظلمة وستواجه الوحدة لكن كل ذلك ليس نهاية الطريق. بل هو دعوة لتكون أنت النور أن تبني وطنك الداخلي وأن تجعل حياتك مشروعك الأهم.

تذكّر دائمًا:

-لا تنتظر أحدًا ليذق ذاك.

-اصنع سعادتك بنفسك.

-استثمر وقتك وطاقتك في نفسك أولاً.

-حول الوحدة إلى قوة وال فقد إلى درس.

عندما تفعل كل هذا لن يكون لك خوف من فقد ولن تحتاج إلى الإذن لتكون سعيدًا ستصبح أنت النور في عتمتك وستكتشف أنك كنت كل شيء لنفسك طوال الوقت.

ابدأ الآن ولا تنتظر أنت الطريق وأنت الهدف وأنت الوطن.

