

كن لنفسك كل شيء

صبرين السعيداني

في هذه الحياة ستكتشف يوماً أن أقوى
الأوطان قد تهتز وأقرب الأشخاص قد
يبتعدون وأن من كنت تراه سنداً قد يختفي
في منتصف الطريق ستدرك أن الأمان
الذي بحثت عنه في العيون قد يبهت مع
الزمن وأن الدفء الذي انتظرته من
الآخرين قد لا يأتي أبداً هنا ستفهم أن
خلاصك لن يأتي من يد تمتد إليك بل من
يدك أنت من قلبك أنت ستفهم أن انتظارك
لعطف أحد أو اقتراب أحد أو بقاء أحد هو
تأجيل مؤلم لسعادتك اصنع لنفسك وطناً
واسعاً بما يكفي ليحتويك في حزنك وهادئاً
بما يكفي ليمنحك السلام ،وطناً لا ينهار
إذا رحلوا ولا يُطفئ نوره غيابهم كن أنت

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 تنتمي
إليه أو عن شخص يفهمك بلا شرح. قد
تتنقل بين وجوه وبيوت وتنتظر أن تشعر
أخيرًا بأنك وصلت لكنك ستكتشف أن
أغلب الطرق التي تسلكها للبحث عن
الوطن تنتهي عند بابك أنت داخل قلبك
أنت الوطن ليس خريطة على جدار ولا
بيتًا واسع الجدران ولا حتى شخصًا
يلازمك للأبد الوطن الحقيقي هو تلك
المساحة في داخلك حيث يمكنك أن تكون

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

● كيف تبني وطنك الداخلي:

- اعرّف نفسك جيدًا: 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 - ابتعد عمّن يهدم
جدرانك الداخلية: بعض الأشخاص
يجعلونك تشعر أن بيتك ينهار تجنبهم بلا
تردد.

فحين تصبح أنت الوطن لن تخاف من
الغربة ولن تربط استقرارك بوجود أحد
لأنك ببساطة لن تفقد نفسك أبدًا.

لا تنتظر أحدًا لينقذك:

في لحظة ما ستدرك أن لا أحد مشغول بك بقدر انشغاله بنفسه وأن العالم لا يتوقف عند حزنك ولا يلتفت لكسرك إلا قليلون وربما لا أحد.

ستتعلم أن الانتظار استنزاف وأن تعليق حياتك على حضور شخص أو مساعدته أشبه بالوقوف على محطة قطار قد لا يأتي أبدًا.

الناس قد يحبونك لكنهم لن يعيشوا عنك قد يواسونك لكنهم لن ينهضوا بدلًا منك قد

يمدون لك يدًا لكنها لن ترفعك ما لم تنهض
أنت أولاً.

- خطوات لتتوقف 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 وليست حقاً: من يساعدك يفعل ذلك بطيب قلب لكن حياتك ليست مسؤوليته.

-كن مستعدًا للوقوف وحيدًا: 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 يدًا من أحد.

السعادة مسؤوليتك أنت:

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

لأنهم وضعوا مفاتيح سعادتهم في يد غيرهم.

كيف تجعل السعادة مسؤوليتك؟

-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 وليست حياتك كلها.

-درّب عقلك على الامتنان: يوميًا، 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 مظلمًا: العلاقات تتصدع
الأماني 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

تبحث 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 في أسوأ 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 دائماً مؤقت والنور قد يتأخر
لكنه يولد من قلب من يرفض الانطفاء.

الاستقلال النفسي والعملية:

● قوة الاستقلال النفسي:

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

● لماذا هو مهم؟

لأن الأشخاص يتغيرون والظروف تتقلب
والمشاعر تمر بمراحل صعود وهبوط إذا

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

● كيف تبني استقلالك النفسي؟

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

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

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

- تقبّل الوحدة كجزء طبيعي من الحياة: الوحدة ليست عدوك بل هي فرصة لتعرف 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 بعيدًا عن الضوضاء والتأثيرات الخارجية فالوحدة تمنحك وقتًا لمواجهة ذاتك لاختبار صبرك ولتعرف من أنت فعلاً بعيدًا عن أعين الآخرين فهي فترة إعادة ترتيب الداخل وفرصة لتقوية العمود

الفقري النفسي الذي سيحملك طوال حياتك.

■ كيف تجعل الوحدة مصدر قوة؟

-استثمر وقتك: تعلّم اقرأ مارس هواياتك.

-افهم نفسك بعمق: اسأل نفسك ماذا تريد فعلاً من الحياة.

-تخلّص من الخوف: تذكّر أن الوحدة شعور مؤقت وليست 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 مرافقة أحد كي تتحرك في الحياة.

أنت مشروع حياتك الأهم:

في كل مرة تجعل شخصًا أو شيئًا 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 وقتًا وجهدًا على الدراسة على العمل على العلاقات لكن كم مرة خصصت كل هذا الاهتمام لتطوير ذاتك؟

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

■ كيف تجعل نفسك مشروع حياتك
الأهم؟

-ضع خطة تطوير ذاتية: مهارات صحية
نفسية و روحية.

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

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

-راقب تقدمك: قسم أهدافك إلى مراحل واحتفل بكل إنجاز صغير.

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

لقد أخذتك هذه الصفحات في رحلة عبر
نفسك لتتعلم أن السعادة ليست هدية من
الآخرين وأن الوطن الحقيقي ليس مكانًا
خارجيًا، 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.

تذكر دائماً:

-لا تنتظر أحداً لينقذك.

-اصنع سعادتك بنفسك.

-استثمر وقتك وطاقتك في نفسك أولاً.

-حوّل الوحدة إلى قوة والفقد إلى درس.

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

ابدأ الآن ولا تنتظر أنت الطريق وأنت
الهدف وأنت الوطن.

