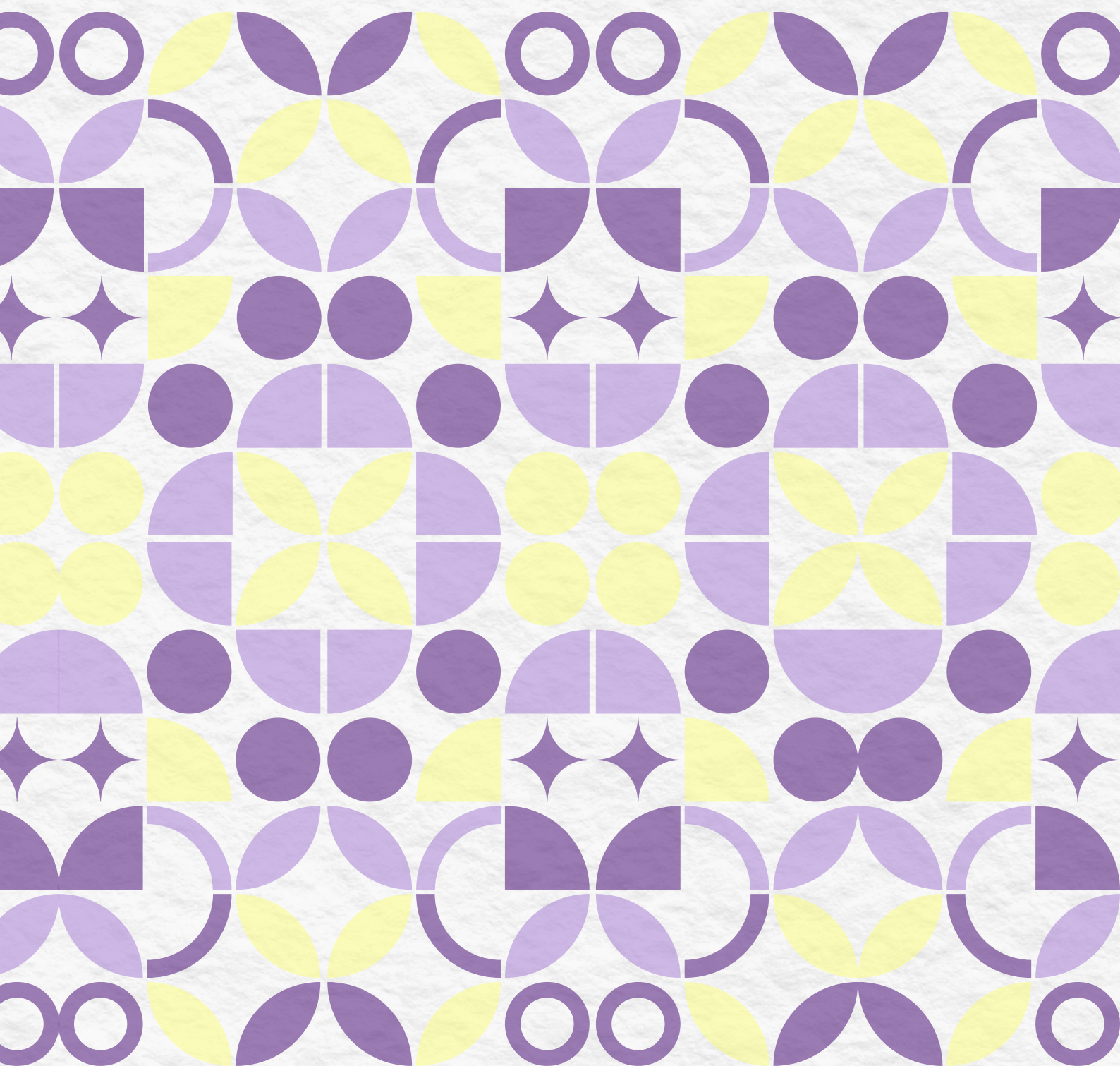


من أنا بلا أدوار؟

رحلة صغيرة من الهوية... إلى المساهمة

هذا الكتيب لن يمنحك إجابة جاهزة... لكنه سيعلمك أن تطرح السؤال الصحيح.





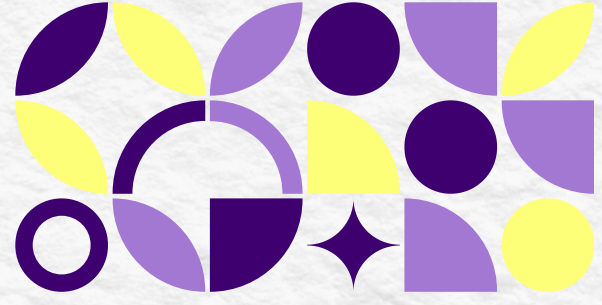
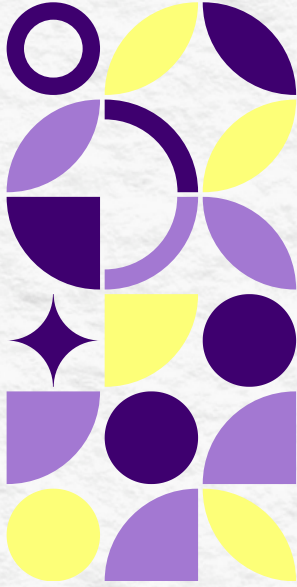
المقدمة

لماذا كتبتُ هذا الكتيب

في يومٍ ما، وقفتُ أمام المرأة... لا لأتفقّد مذهبي. وقفتُ وسألتُ نفسي سؤالاً بسيطاً:

"لو نزعْتُ عني كل الأدوار... ماذا يبقى مني؟"

أنا الموظفة المتقنة. أنا التي لا تقول "لا". أنا التي هي دائماً "بخير" و"متفهمة" و"قادرة على كل شيء". لكن تحت كل هذه الطبقات... كان هناك صوت خافت يسأل: "حسناً... وأنا؟ أين أنا من كل هذا؟" لم أكن تائهة لأنني فشلت. كنت تائهة لأنني أصبحت خبيثة في كل شيء... إلا في نفسي. وأعرف أنني لست وحدي. هذا السؤال لا يفرّق بين رجل وامرأة - كلنا، في لحظة ما، نلبس أدواراً أكثر مما نحتمل، وننسى من كان تحتها. هذا الكتيب هو الطريق الذي مشيته بنفسي - خطوة خطوة. لا نظريات، ولا كلاماً تحفيزياً يتبخّر عند أول ضغط. أربع محطات، وفي كل محطة تمرين سيدفعك لأن تكتب، وتأمل، وترى نفسك كما لم ترها منذ زمن.

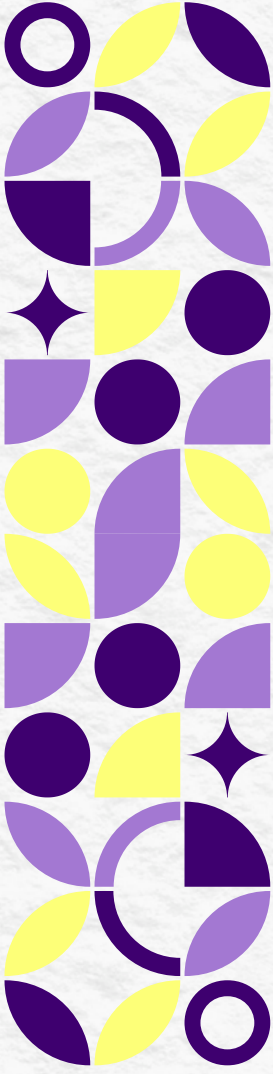


كيف تستخدم هذا الكتيب

- لا توجد طريقة خاطئة. لكن هناك شرط واحد: **الصدق**.
- التمارين صُممت لتُكتب بخط اليد — فالكتابة تُخرج ما لا تُخرجه الأفكار.
- لا تُنه في جلسة واحدة إن لم يتيَسَّر ذلك. خذ وقتك... لكن أكمل.
- إذا توقفت عند محطة، فهذا ليس فشلاً. هذه إشارة إلى أنك وصلت إلى الموضوع الذي يحتاج العمل.

المحطات الأربع:

1. الوعي — أن ترى أين أنت الآن
2. التقبّل — أن تتصالح مع ما رأيته
3. القيادة — أن تختار بوعي
4. المساهمة — أن يترك وجودك أثراً



المحطة الأولى: الوعي

قبل أن تغيّر شيئاً... عليك أن تراه

القصة

كنتُ أعيش على الطيّار الآلي. استيقاظ، عمل، مشاوير، التزامات، واجبات عائلية... وفي آخر اليوم أسقط في سريري وأنا أشعر أنني ركضتُ ماراثوناً – دون أن أعرف إلى أين وصلت.

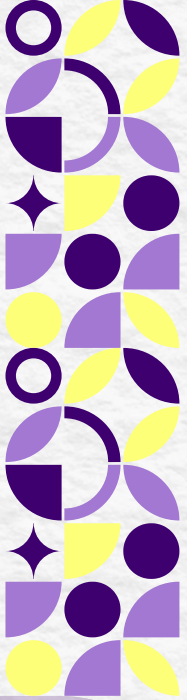
المشكلة أن كل شيء، من الخارج، كان "على ما يُرام". وهذه أخطر عبارة: علي ما يُرام. لأنها تجعلك لا تسأل. ولأنها تؤجّل السؤال الحقيقي سنّةً، وستين، وعشراً.

في أول مرة كتبتُ فيها أدواري على ورقة – كلّها، من "موظفة" حتى "التي تتذكّر أعياد ميلاد الجميع" – توقفتُ مصدومة. ليس من كثرتها... بل لأنني لم أجد نفسي بينها.

ملخص المحطة

- ما لا تراه، لا تستطيع تغييره.
- الانشغال ليس دليلاً على المعنى... أحياناً هو أنجح طريقة نهرب بها من أنفسنا.
- الوعي وحده لا يغيّر شيئاً – لكنه الباب الوحيد لكل تغيير.





التمرين ١ — خريطة أدوار

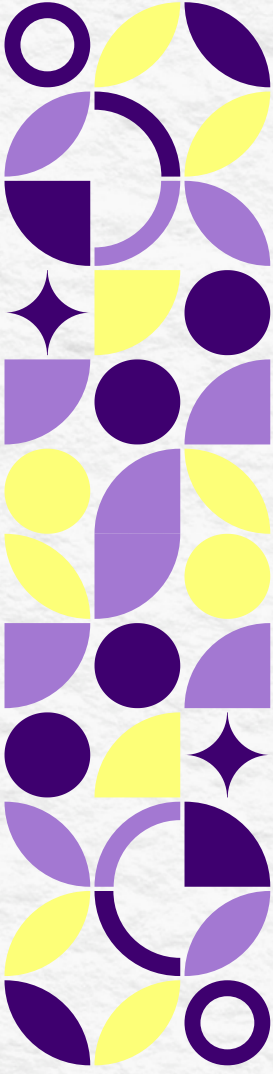
حولها، اكتب كل دور تؤديه في حياتك الآن.
كل دور. حتى الصغير منها.

(موظف، ابن، أخ، صديق، حلال المشاكل، الذي يضحك حتى وهو متعب...)

أنا

أجب بصدق الآن:

1. أي دور يستهلك الجزء الأكبر من طاقتك؟
2. أي دور اخترته أنت فعلاً؟
3. أي دور وُضع عليك دون أن تنتبه؟
4. لو كان بإمكانك تخفيف دور واحد هذا الشهر... فأيتها تختار؟



المحطة الثانية: التقبل

ما رأيته... لا تحاكمه

القصة

حين رأيتُ خريطتي، لم يكن أول ما شعرتُ به هو الراحة. كان اللوم. "كيف أوصلتُ نفسي إلى هنا؟" "لماذا صمتُ كل هذه السنوات؟" "ماذا كنتُ أنتظر؟" وهنا فحَّ يجب أن أتبهك إليه: كثيرون يصلون إلى هذه اللحظة... فيحوّلون الوعي إلى سوطٍ لجلد الذات. ثم يعودون إلى الهروب — فمن يحتمل صوتاً يعاتبه طوال الوقت؟

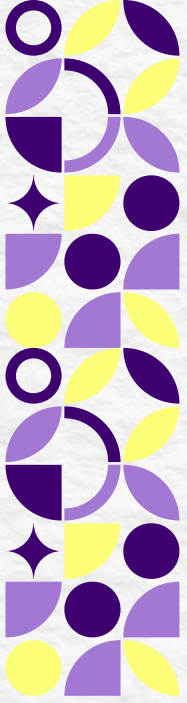
التقبّل لا يعني أن "كل شيء كان صحيحاً". التقبّل يعني: "هكذا كنت، في تلك الظروف، بما كنتُ أعرفه حينها. والآن أعرف أكثر".

نسختك القديمة لم تكن غبية. كانت تحمي نفسها بالطريقة الوحيدة التي تعرفها.

ملخص المحطة

- اللوم يوقف الرحلة... والتقبّل يكملها.
- لا يمكنك بناء بيت جديد وأنت تهدم نفسك كل يوم.
- الرحمة بالذات ليست تدليلاً — إنها شرط النمو.





التمرين 2: مرآتي بلا مرشح

اكتب ثلاث جمل، وأكمل كلاً منها بصدق:

1. أسمح نفسي على...
2. آنا الأوان لأتوقف عن... (عادة، عبارة تقولها لنفسك، طريقة في معاملة ذاتك)
3. أنا كافٍ حتى لو... - اكتبها ثلاث مرات، بثلاث نهايات مختلفة.

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

3.

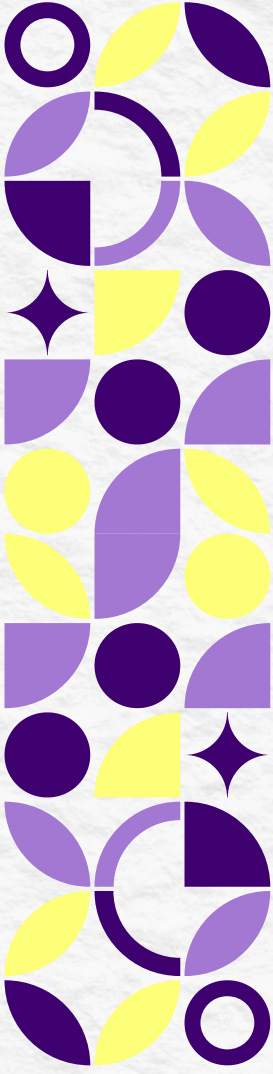
.....

.....

.....

.....

جملة الختام: أعد قراءة الجمل بصوتٍ مسموع. مرة واحدة فقط. ولاحظ ما يحدث في جسدك وأنت تقرأ.



المحطة الثالثة: القيادة الذاتية

من "ماذا حدث لي" إلى "ماذا سأختار"

القصة

ناك فرق كبير بين إنسان تحدث الحياة له... وإنسان تحدث الحياة بقراره. لسنوات، كنتُ من النوع الأول. قراراتي كانت ردود أفعال: أوافق لأنني أخجل من الرفض، أستمر لأنني أخاف التغيير، أصمت لأنه "ليس الوقت المناسب". بدأت القيادة الذاتية عندي بشيء صغير جداً: قرار واحد صغير في اليوم، أتّخذه من موضع "أنا أريد" لا "أنا مضطرة". مرةً كان القرار أن أعتذر عن اجتماع غير ضروري. ومرةً أن أنام باكراً بدل أن أرهق نفسي بالعمل. ومرةً كان فقط... أن أقول "لا" دون أن أعتذر عشر مرات. القيادة ليست مشهداً بطولياً. القيادة عضلة — تقوى بالتمرين اليومي الصغير.



ملخص المحطة

- لست مضطراً أن تكون ضحيةً لجدول حياتك.
- القرارات الصغيرة اليومية هي التي تبني الهوية — لا القرارات الكبيرة النادرة.
- كل "لا" صادقة... هي "نعم" لشيء أهم.



التمرين 3: دفّة الأسبوع

ما هي قيمتي؟

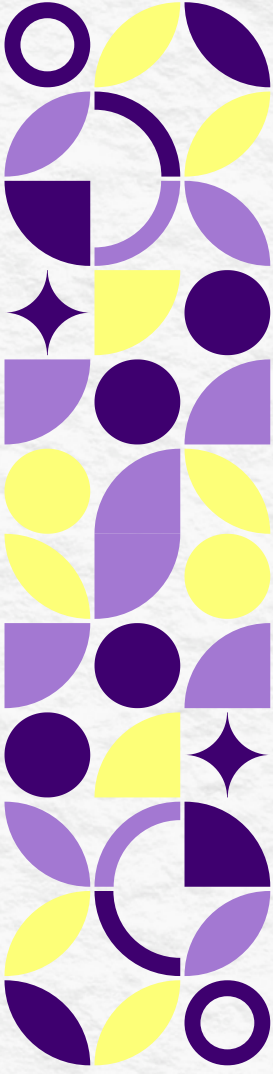
1. اختر ثلاث قيم هي الأهم في حياتك الآن
(مثلاً: الصدق، الحرية، العائلة، النمو، السلام الداخلي، الإبداع...).

2. بجانب كل قيمة، أجب: "متى كانت آخر مرة عشتُ فيها هذه القيمة فعلاً؟"

قرار الأسبوع: اختر قراراً واحداً صغيراً — واحداً فقط — ستتّخذُه هذا الأسبوع من
موضع القيادة لا من موضع الواجب:

1. ما هو القرار؟
2. ما الذي كان يمنعك من اتخاذه سابقاً؟
3. متى تحديداً ستنفّذه؟ (اليوم والساعة — فالوضوح التزام)

جملة الختام: اكتب: "هذا الأسبوع، أنا من يمسك الدفّة عبر..."



المحطة الرابعة: المساهمة

هويتك ليست لك وحدك

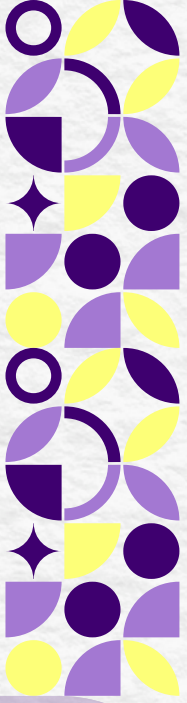
القصة

في مرحلة ما، تكتشف أن رحلة "من أنا؟" لا تنتهي عندك. حين بدأتُ أعرف من أنا — ما أحب، وما أجيد، وأين خطوطي الحمراء — ظهر عندي شيء غريب: فائض. فائض طاقة، فائض وضوح، فائض حب. والفائض، إن لم يجد مخرجاً... ينطفئ. المساهمة لا يُشترط أن تكون مشروعاً ضخماً ولا حساباً بمليون متابع. المساهمة أن يترك وجودك في حياة أحدهم — أو في مجتمعك — المكان أفضل مما وجدته. قد تكون كلمة صادقة لصديق. وقد تكون مهارة تعلّمها لابنك أو أخيك. وقد تكون قصتك ذاتها — حين تُروى بصدق، تصبح ضوءاً لغيرك. ولهذا السبب تحديداً كتبتُ هذا الكتيب.



ملخص المحطة

- الهوية التي لا تتحول إلى مساهمة... تبقى مشروعاً ناقصاً.
- لا تنتظر أن تصبح "جاهزاً" لتعطي. العطاء نفسه جزء من الجاهزية.
- أترك ليس بحجم جمهورك... أترك بصدق نيتك.



التمرين 4: بصمتي

أجب عن هذه الأسئلة الثلاثة:

1. ما الأمر الذي يقصدني الناس دائماً من أجله؟ (نصيحة، مواساة، تنظيم، حلول...)

.....

.....

.....

2. ما الموضوع الذي أتحدث فيه فأنسى الوقت؟

.....

.....

.....

3. لو كانت هناك رسالة واحدة أريد أن يسمعها كل إنسان في مجتمعي مني... فما هي؟

.....

.....

.....

جملة الختام: اجمع الإجابات الثلاث في جملة واحدة: "أنا أساهم بـ [1] عن طريق [2] لأنني أوّمن بأن [3]."

.....

.....

.....



التمرين الختامي

هذا التمرين خلاصة الرحلة كلها.
امنحه وقتاً كافياً ومزاجاً صافياً.

اكتبها بخط جميل. صوّرها. ضعها أمام عينيك. هذه ليست ورقة... هذه **بوصلتك**.

1. اكتب خمس جمل تبدأ بـ "أنا لست..." (أنا لست الأدوار التي أؤديها. أنا لست توقعات أحد. أنا لست أخطائي القديمة...) دعها تخرج من قلبك، لا من رأسك.

2.

- أنا لست.....
- أنا لست.....
- أنا لست.....
- أنا لست.....
- أنا لست.....

2. اكتب خمس جمل تبدأ بـ "أنا..." لكن يُمنع أن تستخدم فيها أيّ دور أو مسمى وظيفي أو علاقة. (صعبة؟ نعم. وهذا هو التحدي بعينه.)

- أنا.....
- أنا.....
- أنا.....
- أنا.....
- أنا.....

3. من كل ما كتبته في هذا الكتيب، ركب فقرة قصيرة – ثلاث إلى أربع جمل – هي بيان هويتك: من أنت، وماذا تختار، وإلى أين تمضي.

-
-
-
-
-

الخاتمة

و الخطوة التالية

إن وصلتَ إلى هنا، فدعني أخبرك بشيء: معظم الناس يحملون كتيّبات كهذا... ولا يفتحونها. أنت فتحتَه، وكتبت، ورأيت نفسك على الورق. هذا بحد ذاته قرار قيادة. لكن اسمح لي أن أكون صريحة معك — فالصراحة قيمة عندي: الوعي الذي خرجتَ به من هذه الصفحات هو بداية الطريق، لا نهايته. والفرق بين من يعرف ما يريد... ومن يعيش ما يريد — غالباً ما يكون محادثة صحيحة، في الوقت الصحيح، مع من يُحسن الإصغاء. لهذا أقدم جلسة وضوح — ستون دقيقة، أنا وأنت فقط: نقرأ معاً ما خرج معك من التمارين نحدّد موضع العقدة الحقيقية (وغالباً ليس حيث تظن) ونخرج بخطوة أولى واضحة — واحدة فقط، يمكنك البدء بها غداً

احجز جلستك من هنا: [\[رابط الحجز\]](#)

لا تنتظر أن تصبح "جاهزاً". الجاهزية وهم... والبداية قرار.

مع محبتي، نور
[@by.noor.alsham](https://by.noor.alsham)