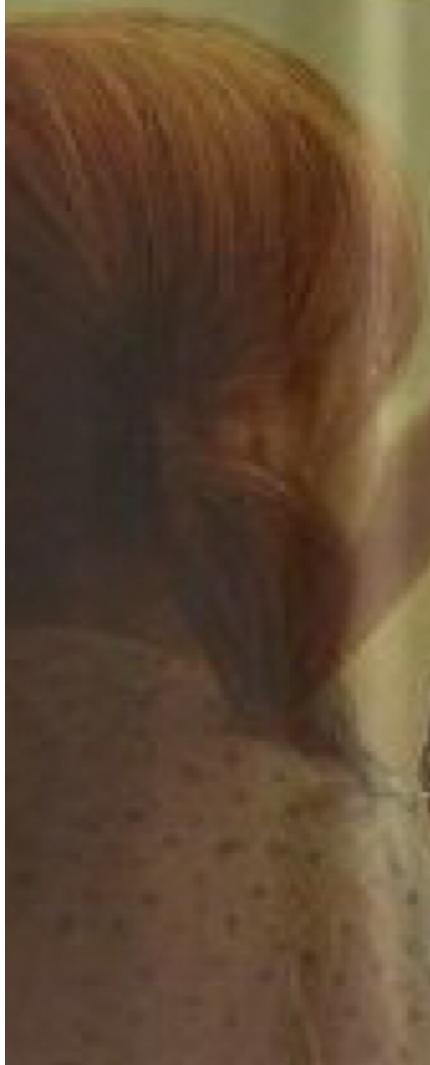


هالة أبو السعود

السيرة



" كتاب بالعامية المصرية وأيضاً بالعربية الفصحى "

"ولنا فى الحرية حياة"

يا تانى أعلی شئ فى العالم بعد الصحة

"الحرية"

يعنى ايه "لييرتا" !!!??

يمكن بس اللي بيعرف لغة ايطاليه هيعرف يعنى اية ليبرتا ..
وليه الكتاب عنوانه بالكلمة دي .. اللي هيكمل قراية الكتاب
هو اللي هيعرف يعنى اية ليبرتا ولية اخترت الكلمة دي عنوان
للكتاب

أهدى هذا الكتاب لكل انسان يريد ان يتنفس حرية .. لكل انسان
عاشق للحرية .. لكل انسان يعلم جيدا ما هى الحرية ..
وكيف يحافظ عليها ؟

من يخط الحرية بالانحلال فلقد ضل عقله

جربت اول لما تصحى من نومك تعمل تمرين التنفس " شهيق وزفير " وكمان قبل ما تنام تكرر التمرين
ده ..

تمرينات الشهيق والزفير بنعملها عشان نجعل الرئة واجهزتنا الداخليه تتنفس بحرية ..
حتى الحركة البسيطة دى فيها حرية لكل جهاز فى جسمنا .. فما بالك من حرية عقلنا!؟

ان طرد الافكار السلبيه والتخلي عن اليأس والاحباط والبعد كل البعد عن هؤلاء المحبطين ... هي من اقوى الخطوات عشان نجعل عقولنا تتحرر من القيود السلبية .

يعنى ايه لييرتا؟!

هى كلمة ايطاليه تعنى الحرية

تانى اغلى شئ فى العالم بعد الصحة هى الحرية ..

انك تحس انك عايش لنفسك ولحياتك من غير تدخلات محبطة وسلبيه لكل افعالك طالما لا تؤذى احد .

طيب ليه اخترت الكلمة دى؟!

لانى باختصار بحب ايطاليا جدا ويمكن دى اكثر دولة نفسي اسافرها لانها مشهورة بالحرية طبعا مش لوحدها بس الحرية هى حرية شعبتها على حد ما سمعت مشهورة ب " الفوضويه "

احيانا حياة الفوضى فيها حرية .

عمرى ما سافرت ايطاليا ولكن بالتاكيد سآزورها يوما ما لانى مليئة بحسن الظن بالله فى كل شئ .

ابتعد عن اى انسان يبعدك عن حريتك

لو عندك حلم بتعلم بيه ونفسك تحققة وبتسعى عشان تحققة .. فحكاية وصولك وسعيك لحلمك ده نوع من انواع الحرية لانك بتحاول وتجتهد لتحقيق هدفك انت مش هدف ناس تانيين ...

واكيد هتلاقى فى رحلة حياتك اللى بيحاول يحبطك ويكسر طموحك .. يعنى بيحاول يقلل من عزيمة حريتك فى السعى لاحلامك ... ده اول حد لازم تبعد عنه ولا تتأثر من كلامه ..

ابعد عنه واتركه لحياته التى بالتأكيد حياة سلبية ومحبطة لانه شخص محبط .

" اترك كل شخص لا يقدر قيمتك .. فالحياة قصيرة .. تنفس حرية "

هل الارتباط يجعلنا نفقد حريتنا ؟

الارتباط نوعين

النوع الاول :

لو ارتبطنا بشخص كل اللي هو بيعمله معنا انه يسيطر علينا فقط ..يبقى مش ارتباط هيكون ده سجن ..

النوع الثانى :

لو ارتبطنا بشخص بيخاف علينا .. يحافظ علينا ويفهمنا .. يبقى ده الارتباط اللي يحافظ على حريتنا ..

الشخص اللي هيعمل انه بس يسيطر ويشترط من غير اى تفاهم يبقى ده ارتباط سلبى ولازم نتخلص منه ,

والشخص اللي هيكون معاك يقدر ويفهم ويخاف ويحافظ ده الشخص المناسب اللي لا يمكن حريتك تضيع وياه بالعكس
يحافظ عليك وعلى حريتك .

مثال

فتاه احبت شابا وسيما من عمرها .. معاملته معاها بالتفاهم والهدوء وعدم فرض مجموعة من الشروط عليها فقط ... كانت النتيجة أحبته بصدق وتمسكت به .

فتاة اخرى ارتبطت برجل يكبرها اكثر من عشر سنوات .. معاملته معاها بالشك فيها والتجسس عليها والغيرة المريضة وفرض شروطه عليها فحسب .. فكانت النتيجة لم تشعر بحب نحوه وتركته على الفور .

احنا بنحب ونرتبط عشان نحلى حياتنا مش نشيل منها الحلو نحط مكانه الوحش ..

الحب اللى مش بينور حياتنا ده مش حب ده سجن بندخل فيه بكامل حريتنا .. والعاقل هو اللى يعرف يخرج منه ويعيش حياته ..

ربنا اكرمنا بالعقل والحياة الكريمة يبقى ازاي نسمح لنفسنا بحياة حزينه .

حرر نفسك من اى ارتباط يحسسك انك فى سجن ..

" الجهل هو السجن الوحيد الذي لا يستطيع الانسان الخروج منه
بسهولة "

من لم يُمنَّ الله عليه بنعمة العلم .. فقد عاش حياته داخل سجن الجهل .. لانه مهما حاول للخروج للنور لا يرى سوى
الظلام

فالعلم افضل وسيلة للحرية .

ربما نعلم ان فى كل شئ يحدث معنا .. لنا فيه حكمة وعظة ...

لابد ان لانندم على شئ ..

فالخير نعمه لنا .. والشر حكمة لنا

" العالم الافتراضى له مميزات عديدة ولكن الفاشل فقط من لا يستطع ان يرى هذه المميزات "

احيانا السوشيال ميديا تعتبر سجن لنا وبتمنعنا عن حريتنا بشكل ما ..

لما نمسك هواتفنا المحمولة طول الوقت ومثبتين عيننا على شاشات فقط ..تبقى فين حريتنا؟!!

لما قبل مناكل او نشرب المفروض علينا نصور الاول عشان نشارك متابعينا ..

مش ده نوع من انواع عدم الحريه احيانا؟!!

" ربما داخل كل شر خير .. والعكس صحيح "

اريد فراغ من كل هذا الزحام الذى بداخلى .. بداخل قلبى وعقلى .. مجموعة افكار ومشاعر .. ولا أريد سوى اجازة ولو صغيرة منهم اريد حرية من زحمة افكارى نوعاً ما .

هل نحن فى حاجة الى اجازة من انفسنا !؟

..ربما

الشخص الغلط فى الوقت الصح

مشكلة المشاكل بالنسبة لينا كلنا فى وقت صح جدا بالنسبة لفسنا نلاقنا عرفنا فيه الاول شخص نفتكره انه كويس وبعد كده نلاقى فيه عيوب الدنيا وانه مش مناسب لينا وعلى اد ما كنا شايفين فيه انه كويس على اد ما طلع فى الاخر مليون عيوب " الشخص الغلط " .

الشخص الصح فى الوقت الغلط

لما تتعرف على الشخص الصح فى الوقت الغلط .. منتهى الظلم ..

عندما تكون فى علاقة ارتباط فعليا مع شخص قد تكون وقعت فى حبه وبعدما تكتشف اخطائه تجد نفسك لا تستطع التخلّى عنه بسبب حقيقة مشاعرك نحوه .. ثم اثناء هذه الفترة تتعرف على شخص اخر يظهرلك حبه واهتمامه وشغفه عليك وبك ولكنك اصبحت فارغاً تماماً من المشاعر ولا تملك حتى مشاعر ولو قليلة لتبادله مشاعره نحوك ...

فمشاعرك قد اخذها من هو معك " السئ " ... " مشاعرك قد سرقت منك " .

معادلة صعبة ولا يوجد لها حل ... لا اقول جميعنا مر بها ولكن بالتأكيد معظمنا عرفنا الشخص الصح فى الوقت الغلط .. والعكس .

يمكن انظلمنا ويمكن ظلمنا .. بس اوقات بنظلم من غير ما ناخذ بالنا واوقات بنتظلم واحنا مرحبين بده .. مع الاسف .

لا تلعن الوقت ولا الظروف .. ربما انت لم تعرف تدير وقتك كما يجب ..
ولم تعرف تتكيف مع ظروفك مهما كانت مستحيلة .

كلما مر وقت كلما تعلمنا من ظروفنا و اخطاءنا حتى ولو كثرت الظروف
وقل الوقت .

" تعلمت ان من أبكائى يوماً .. أبكياه عُمرأ "

زمان لما كان حد بيقولى كلمة وحشه كنت بفضل طول الليل ببكى مثل الطفلة .. دلوقتى لما حد بقى يقولى كلمة وحشه بقيت بفكر ازاي اخليه هو ينام وهو ببكى .

قالوها زمان اخذ الحق حرفة .. وللاتتقام فن وابداع ولكن لا اشجع الاذى ابدأ , ولكن للحقوق اهمية ولا يمكن ان تضيع ..

" أخذ الحق واجب "

عنيدة

اعترف اننى املك من العند ما يملكة ألف من البشر , ومن يريد تدميرى ..
لا يستطيع , فالجبال لها هيبة .. استمد منها القوة والشموخ دائماً .

العلاقات مرايات

دايما تلاقى اللي انت بتحسه .. غيرك بيحسه ..
لأما بيحسه معاك .. لأما بيحسه مع غيرك ..
لو انت فى علاقه وحسيت انك وقعت فى حيرة هتلاقى اللي معاك عايش نفس الحيرة ..
مش شرط فى نفس الوقت معاك ..
لكن أكيد هيعيش اللي انت عايشه وحسه ولو بعد فترة .

مفيش مشاعر بتتظلم ..
ومفيش مشاعر بتروح هدر ..
كل شعور بنحس بيه .. بيلف ويدور حوالينا ..
الحياة كدة والعلاقات كدة .. زى المرايا .

ياريت

كلمة يمنفءش تكون فى اى قاموس ..

عشان مفيش حاجة تستحق الندم إلا البعد عن ربنا , وغضب الوالدين .. وبس .

لكن اى موقف يعدى عليك اياك تقول ياريت ..

لانك اكيد هتتعلم منه درس يفيدك فى حياتك .

سواء كنت انت غلطان او كنت صح مع الشخص الغلطان ..

خلى المواقف دروس مش حسرة على اللى حصل .

" فليمت بغیظة من أراد فینا الشماتة "

للبنات !!

لو اتعرفتى فى يوم على شخص يتباهى بماضيه ونزواته مع نساء من حول العالم .. مغامرات جنسيه
بيحكى ويتحاكى بيها وعنها دون اى خجل او خوف من الله عز وجل ..
فا علمى وقتها انك وقعتى فى مستنقع ..

واذا ظننتى انه ينوى التوبة باكاذيبه .. فا علمى انك وقعتى ضحية لبرائتك انتى ..

ولكن لنيتك الصافية عليكى حق .. ستجعلك تكتشفى الاعيب هذا الرخيص فى الوقت المناسب .

من يجعل جسده رخيص امام شهوات النساء لا يبالى بالضمير والدين ولا يعلم عن الشرف اى شئ .

من رضى بالزنا واخذه منهج حياته .. ففى الاساس لم يخش من خالقه يوما ما فكيف سيخاف عليك انتى
!؟

من باع جسده كالبضاعة العارية امام الذباب من السهل ان يبيع كل محترم يدخل حياته .. ويذم فى كل
محترم لان بينه وبين الاحترام .. عدواة .

من يزنى فقد هانت عليه نفسه اشد الهوان ..

الرجل الذى يتفاخر بالزنا وتجارية الجنسيه .. احذفيه من حياتك .

للنساء فقط !!

اجرحيه .. حتى لا ينسأى
اهزميه .. قبل ان يحطمك
اتركيه .. قبل ان يغدر بكِ

لحریتك عليكِ حق .

" سر حياتى عيونك "

احببتك بالطريقة التى كنت أرغب بها ..

فمن كان من قبلك ؟ ومن كان بعدك ؟

اصبح قلبى لا يبالى الا بك ..

لان شبيهه الروح كالبصمة .. لا يتكرر .

ربما عجبتنى اللعبة واريد منها جولة اخرى ولكن هذه المرة ساكون انا
الحكم .

يوم ما تلاقى نفسك وقعت فى وهم او خديعة من حد , بلاش تستسلم وتقول شوية وهفوق خلى عندك
يقين انك تقدر تاخذ حقك وكمان تكمل طريقك , بلاش الحزن يحطمك .. هتلاقى كل اللى حواليك خايفين
عليك , بس دايماعتمد على الله عز وجل ومتخفش من انسان .. الخوف قاتل وهتلاقى نفسك بتموت
نفسك بايدك من خوفك اللى هو مجرد او هام .. خليك واثق فى ربك ثم نفسك ..

من غير ضرر لحد لكن ربنا انعم عليك بنعمة العقل ومش كل الناس اللى حواليك حاسين باللى انت حاسس
بيه .. توكل على الله دايماعتمد ومتسمحش لاي انسان يلعب بيبك وفكر كويس او اى تعلمه درس وتعرفه قيمة
نفسك .

من خاف سلم ...

جملة خطأ في بعض المواقع

لان من خاف بدون داعى .. مات هماً

من جعل الله امامه فى كل خطوات حياته سينقذه الله وينجيه دوماً ..
لا تعطى اذنك لكل من حولك فهم لا يعيشون معك فى نفس مشاكلك ..
اجعل قلبك وعقلك مع الواحد الاحد مدير امرك ومعك فى كل وقت .

عالم آخر

نصنع وهما نعيش فيه فى عالم اخر .. لنبتعد عن عالمنا الحقيقي وهذا وجه اخر للخوف ..
لا تصنع لنفسك وهماً لتهرب اليه من حقيقة امرك , بل واجه حقيقة امرك لتجعل حياتك اجمل من الاحلام
..

" فالوهم لا يصنع واقع .. بل مواجهة الواقع تجعل حياتنا
افضل من الخيال "

حياة كريمة

نريد ان نعيش حياة كريمة ,, وجميع البشر يريدون هذه الحياة ..
ولكن ما المعنى الحقيقى للحياة الكريمة ؟

الحياة الكريمة من ظن انها عيشة رغد ورفاهية ومال فقط ..

فلا يعلم المعنى الحقيقى لهذه الجملة ...

الحياة الكريمة اختصارها هو القرب من الله سبحانه وتعالى وبر الوالدين وراحة البال .

اتقرب من ربك وبر بوالديك ستجد راحة البال ..

فلا يهم انك مقيم داخل قصر فخم .. ام مقيم داخل غرفة متواضعة ...

ولكن المهم فحسب انك تشعر بالحياة الكريمة .

من منكم بلا خطيئة فليرجمنى

كل البشر خطائين .. ولازم كل الناس تغلط وهتفضل تغلط ليوم القيامة ..
ولكن الغلط درجات .. والشخص الغبى فقط هو من لا يتعلم من أخطائه ..
إخطأ ثم تعلم ثم صحح ..
من واجهك بغلطة واحدة لك واجهه بغلاته .. ولا تجعل الهزيمة تتسلل لقلبك .

من حفر حفرة لآخيه وقع فيها

اكيد عرفنا شخص حفر لينا فى يوم من الايام حفرة عشان تقع فيها ...

وممكن تقع ... لكن اللى ربنا منور بصيرته هتلاقيه لحق نفسه من الحفرة وقام ووقع فيها اللى حفرها .

اكتشفت مع الايام ان الحب (الحالة العاطفية) ..
وهم نصنعه بأنفسنا فلا يوجد حنين صادق او مشاعر دائمة طول الوقت .
جميعنا ننسى كل شئ .. كل شعور .. وايضاً كل الاشخاص .

تعلمت قوة التسامح والتجاوز لأجل نفسي اولاً ..

ولحماية قلبي من كل حزن .

ربما نحتاج لصدمة فى حياتنا حتى نستيقظ من غفلتنا ولنصح أشياء
بداخلنا .. كنا فى غفلة عنها .

ربما كنت سبباً في وجع شخص ما ..
ولكن لم أقصد الاساءة .. انا فقط كنت احمى كبريائى .

لا تفعل اى شئ لأجلى ... فقط عدُ غريباً كما كنت

ولك منى جزیل الشكر .

ای شخص حاول یحبطك و عایز یشوف فشك ..
افحم قلبه بنجاحك .

عندما تشعر إنك أوشكت من الذبول ، أزهر من جديد
..... ولا تسمح لأحد ان يسلب منك قوتك

لا تخف من المستقبل لانه بيد الله سبحانه وتعالى ، ولكن إسعى انت
.. لتجعله مبهرا مشرفا وتوكل دائما على الحى القيوم
فالخوف هو عدو لدود متربص لنا فإهزمه بحسن ظنك بالله.

الغربة تنهش قوتنا لبناء وطن ليس وطننا ، التمسك بها يضعف
أيماننا .. فانظر اليها انها ايام قليلة وتعلم منها ما يساعد وطنك انت
لتعود إليه مطورا له .

... ومن منا لم يرسم سعادة ظاهريه وفي قلبه الف وجع
فالتظاهر بالقوة يفيدنا كثيرا حتى لانلمح نظرة حقد ولا شماته ولا
عطف من احد.

ان الشعور بالأمان والإطمئنان يعطى لنا قوة لمواجهة اى صعب في حياتنا

...

نفقد الأمان بفقدان أشخاص ، والأسوأ نفقد الأمان ونحن مع أشخاص

..... أحيانا

يجعلونا نطمئن لهم فى البدايات ثم تبدأ معهم رحلة في غاية الصعوبة من
أساليبهم وأفعالهم تثير

الشكوك بداخلنا وإذا دخل الشك قلوبنا لقتل الأمان بها.

أصبحنا في عصر التكنولوجيا والهواتف الذكية .. ولكن سبق لك
ان تسأل نفسك .. هل يصح ان تكون هواتفنا ذكية وعقولنا أقل
منها ؟

عندما تنظر لنفسك واهدافك التي تكمن في عقلك ولكنك لا تسعى لتحقيقها
.. تدور الأيام وانت في نفس

الدائرة ... يوميا تحقد فقط على من ينجح .. تنتقد الآخرين دون سعي منك
على شئ مفيد .. ولكن تملك

.. أحدث الهواتف لمراقبة الغير

!! فلماذا تطور من هاتفك الجوال ولا تطور من ذاتك ؟

إذا أبيت ان تطور من نفسك فعليك ان تمتلك أقدم هاتف من نوكيا لانه
.. يليق بك

فلا يصح من لا يطور ذاته يمتلك الأذكي منه.

الاحلام والافكار الايجابيه في حياتنا كالشاحن لهواتفنا .. بدونها لم نستطع
استكمال حياتنا بشكل افضل .. لذا حفذ عقلك بالاحلام لتعطيك القوة

.. والصبر حتى تصل الى ما تريده

ولكن لا يمكن ان نحلم فقط دون ان نسعى لتحقيق الحلم ، فهواتفنا لا تقوم

... بشحنها ذاتيا

عن تجربة شخصية

مررت بأسوأ فترات حياتي في فترة ما في حياتي .. أبتعدت عن الجميع ..
قلقت بشأن صحتي ولكن الله عز وجل اراد ان يطمئن قلبي .. ونجاني والله الحمد دائما .. وعلمت حينها ان
قلقي كان مجرد وهم فحسب ..
ثم تم خذلاني من الذين قلت عنهم اقرب الناس لقلبي .. اتغدر بي .. في ايام وجعي .. اتهاجمت من الذين
اردت لهم الخير .. ولكن لا يد تمد الا ولتصفعك ..
عن اشخاص قمت بمساعدتهم في العمل .. فكانت النتيجة ارادوا ايدائي , محاولات تشويه للصورة ولكن
الله سبحانه وتعالى افشلهم امامي .
لا احد يساعدك انت فقط من تساعد نفسك ومن اجل نفسك .
حزنت وتألمت , ولا أحد يشعر ولا احد يهتم ..
لا ملجأ لي الا على سجادة صلاتي .. اجد في وقت سجودي همومي واحزاني تتساقط بجانبها ذنوبي ..
تعودت ان لا يرى احد دموعي ..
فقط امام خالقي ابكي واضعف .
اصبحت لم ادعي القوة فحسب بل اصبحت اشعر بها في وقت ضعفي لان القوة بالله الذي خلقتني وهو الذي
يحميني ويرزقني ويشفيني .

لا تلجأ لشخص مهما كانت معزته في قلبك او ما مدى درجة قربه لك ..
فلا استفاده منه لقلبك ..
اذهب .. توضاً .. ثم اسجد .. ولن تجد حزن بداخلك ابداً .

مهما وجدت مشاكل امامك الذى خلقك سينجيك منها .

المسافات حرية

تعلم وضع مسافات بينك وبين الاشخاص من حولك .. لتسلم نفسك من اى ضرر ..
وجود مسافات بينك وبين الناس اللى معاك مهما كانوا قريبين منك .. هيديك شعور بالحرية .
الناس اللى معنا لازم يفهموا ان لكل شخص ولا بد ان يكون له مساحته الخاصة .
عشان نحافظ عليها هنقدر نحافظ على علاقاتنا وحياتنا الخاصة .

ومهما تعرفت امور حياتى ثقتى بربى ليس لها حدود..

فبالتاكيد سيأتى اليوم الذى انتظره وستأتى النجاحات التى اريدها ..

فحسن الظن بالله هو منهج حياتى واساسها.

لا يجذبني الشخص الضعيف الذي لا يملك سوى الشكوى والنميمة .. فلا اجد راحة في الحديث معه ..
فالجميع لديهم مشاكل .. ولكن القليل فقط الذين اتقنوا فن المواجهة .

يا من تسب غيرك بسبب او بدون سبب .. يا من تملك الغرور وتحمله فى
داخلك .. يا من تسخر من غيرك وتستهزئ به .. يا من تجرح من لا
يجرحك ..

ستدور الدنيا .. وستشعر بكل ما جعلت غيرك يشعر به بسببك .. سيعود
اذاك عليك .. الاذى الذى سببته لغيرك يوما ما ..
ربما قريب لك هذا اليوم .. وربما ليس بقريب ..
ولكن و لو بعد حين .. فكما تدين تدان ايها الجبان .

لا تحسدين صديقتك او جارتك او اختك او زميلة لكى .. فلا تعلمين ما
الذى اخذته منها الدنيا لتصبح امامك بكل هذه القوة الظاهرية .

الدنيا لا تعطى كل شئ ولكن اذا راضينا بما نملكة .. لأصبحنا نملك كل شئ .

تعلمت الكثير و الكثير فى وقت قليل ولا بأس من تجارب تقوينى .

اشعر باننى لفيت العالم كله فقط .. بمعرفة ثلة من الاشخاص .

خانة اليك

اللى بيلعب اكيد عارف يعنى اى خانة اليك اللى فى لعبة الطاولة لكن فى فالحياة خانة اليك وكثير بنتحط فيها او بنحط ناس فيها..

واللى ميعرفش يعنى ايه خانة اليك يعنى اللى يحبسك فى اللعب (لعبة الطاولة) ومتعرفش تتحرك ويتفرج عليك لغاية لما تخسر..

بس حتى فى اللعب بتلف اللعبة فى دور تانى وبتغلب اللى حبسك فى خانة اليك وتحطه انت فيها..

الدنيا كده عاملة زى لعبة.. النهارده اللى هيجى عليك خليك عارف ان بكرة انت هتيجى عليه..

اهم حاجة بلاش استسلام وخليك مؤمن بنفسك وان الضربة دايمًا بتقوى وبتخليك تعافر اكثر , اصل الدنيا دوارة حتى الارض كروية يعنى مش ثابتة دايمًا بتلف فتأكد ان كل اعمالك هتشوفها ولو بعد 100 سنة هتشوفها قبل موتك وانت واعمالك بقا..

الضربات اللى شوفتها كانت دايمًا فى مجال عملى من سنين ومن ناس كنت بساعدهم مرت الايام وعرفت عنهم اللى ميسرش ودعيلتهم.. حتى الضربات اللى جت من ناس كانوا قرايب كمان قولت عنهم اللهم لا شماته بعد اللى عرفتوا عنهم , اما الضربات اللى جت من شوية ناس كانوا عبارة عن معرفة وشوية ايام فدى مكنتش ضربات دول كانوا تراب دوست عليه عشان اكمل طريقى والعفرة اللى منهم نفظها وكملت طريقى من غير اهتمام ليهم..

غريب ان فى ناس شايقة الفشل فى شغلى لكن لسه بيتبعونى لا ومش كده
.. وبس وبيطبقوا من كتباتى عليهم

لكن الخلاصة لو حد جرحك , زعلك , ظلمك , اتكلم عنك بسوء مش فيك ,
افتري عليك , سخر منك ... الدنيا دوار هيجى اليوم عليه وهو فى خانة
اليك وانت بس هتتفرج عليه ممكن بعد سنة او اتنين او عشرة او حتى
20 سنة خليك عارف ان ربك معاك دايم واللى بيسخر من قلبك الطيب
هيجى يوم وهيكوناللهم لا شماته.

أسوأ احساس انك تكون متراقب دائما حاسس انك قدام عين حد معين ،
دايما متخيله ، متخيل نظره عينه المرعبه ، تحس ان كل خطواتك ولو
بسيطه تحت النظر مفيش اي حرية ليك ،

بجد اكتشفت ان تاني اغلي حاجه بالعالم بعد الصحه هي الحرية اللي
مفيش تمن مقابلها يقدر قيمتها فى حياتنا

المراقبة مش بس لازم حد يمشي وراك .. لكن ممكن حد يهكر موبيلك
.. مثلا ويتابع حياتك هتحمس وقتها اد ايه الحرية غاليه

هتوحشك حياتك الخاصة فاجئة لما تلاحظ تهكير حد لحياتك .. تكون
متراقب ، مخترق ، او تحت النظر

.. لمجرد ان حد يشوفك عايش ازاي من غيره دي حاجه مش طبيعيه

كلنا ممكن نشوف حد كنا نعرفه حتي ولو مكنش حبيب ع السوشيال ميديا
وممكن نتابع اكونت ليه فتره قصيرة كنوع من الشغف

بيستمر الفضول ايام وبيروح وبيرجع الشخص ده غريب لدرجة انك تنسي
حروف اسم بروفايله علي فيس بوك او انستجرام او تويتر لانه فعلا
بيكون اتمحي من ذاكرتك تماما

. ورجع كما كان .. شخص غريب

نوع ثاني من عدم الحرية

هو ارتباطك بشخص عايزك دايمًا زي ما هو عايز

بيسيطر عليك بطريقته

ياريت كل اللي هو بيحبه انت بس تعمله

مش مهم انت حاسس بآيه او انت شعورك آيه

لكن المهم يلاقي فيك كل اللي هو بيحبه هو بس

مع ان الحب اننا نحب الشخص اللي معانا بعيوبه

مش نغير فيه اي حاجه ولا نحب فيه حاجات معينه

المفروض نحبه بعيوبه ومميزاته

مش ننقي ونفصل ونسيطر

. لانه وقتها بيكون امتصاص حرية مش ارتباط

الام والاب األي الغالين علي قلوبنا كلنا

ومفيش مخلوق يقدر ياخذ غلاوتهم عندنا

لكن ياريت يعرفوا ويتفهموا فكرة

ان اولادهم دول بشر زيهم

. وكل ما بيكبروا حريرتهم بتكبر معاهم

.. الحرية مش انحلال

الحرية اننا نعيش بكل المبادئ والاصول والدين

. لكن رأينا مهم .. شخصيتنا مهمه .. طموحاتنا مهمه

يعني الحرية بالايطالي Liberta

اكثر دوله نفسي ازورها هي ايطاليا

بحب ايطاليا

بحب الحرية

الحرية ان اننا نحب نفسنا

نتقبل ذاتنا زى ما هي من غير فرض شروط او النظر لشخص اخر ..

فكل انسان وله ظروف ..

الحرية ان اتقبل ذاتي .. واطورها .. لكن مش اسجنها فى جلد الذات.

البحر اللى احنا بنهرب ليه ونشم ريحته ونحس وقتها بالحرية ..
هو نفسه البحر اللى لو دخلت فيه بزيادة وتعمقت فيه ممكن يخنقك ويقتلك ..

اى حاجة او اى شخص ممكن تسبب الدنيا عشانه هو نفسه الشخص اللى
ممكن يخذلك ..

او اى حاجة ممكن تسبب الدنيا عشانها .. ممكن تكون سبب موتك .

احيانا حبنا لشيء او لشخص بيكون سبب فى ضياع حريتنا مننا .

" لن يبقى معك إلا من رأى الجمال فى روحك "

ويليام شكسبير

.. جمال الشكل سهل بس الصعب هو جمال الروح
.... اصبحنا فى عصر البوتكس والفيلر والحقن التجميلى
... جرب تعمل بوتكس للسانك من غير دكتور تجميل
.. لسان يكون حلو مش بنفاق بس باسلوب حلو
جرب تعمل فيلر لعقلك من غير تجميل
.. حاول انك تفكر بشكل ايجابى فى اى مشكله سلبيه هتكون فيها
القلب ... محتاج عمليات تجميل مش بس حقن .. القلب الاسود والقلب
..... القاسى والقلب الضعيف والقلب الحزين
كلهم محتاجين تجميل
. انت وبس طبيب نفسك ... حاول دايمًا عشان تعرف تعيش صح

"خيالى لم يعد يكفى لأكمل رحلتى.. لابد لى من قوة ليكون حلمى واقعياً"

محمود درويش

مين معندوش حلم وهدف ؟

مفیش

مين مش عايز يحقق حاجة من زمان بيحلم بيها ؟

مفیش

.. كلنا عندنا احلام .. طموح .. هدف

بسيط او كبير .. صعب او سهل .. حتى لو كنت متشائم وبتقول ماخلاص
... احلام ماتت

.. بس اكيد فى يوم من الايام كان عندك حلم او هدف

.. لاما هنصبر ونخليه حقيقة لاما هنزهق ونخليه حلم مات

.. حاول .. بلاش تستسلم لاي خرافات .. اجتهد .. اصبر .. حاول

كلنا بنفشل فى الاول بس فى اللى بيعرف ازاي ينجح فى الاخر.

الفشل مفتاح النجاح

. إذا فشلت يوماً ، هذا لا يعنى إنك تفشل دوماً

لم نسمع أو نقرأ عن قصة نجاح شخص إلا وكان بدايتها الفشل فلا . تستسلم لأفكارك الوهمية بأنك فاشل ، حاول تكراراً لتحقيق ما تريده

لا يوجد شخص فاشل إلا إذا أراد ذلك
لو لم نشعر بالفشل فلن نتذوق النجاح

تمرد على من يحيطون بك ويحطمون ويحبطون من أحلامك واجعلهم
خطوة من خطوات إنجازاتك ونجاحاتك لأنك ستقابلهم مرة أخرى بعد
!وصولك إلى أحلامك في أرض الواقع ثم يسئلونك كيف حققت ذلك ؟
. فعليك أن تجعلهم يسئلونك هذا السؤال

(من كتاب متمرده-)
(هالة ابو السعود)

, لا تفرح بسقوط الاخرين"
" فأنت لا تعلم ماذا تخبئ لك الايام

نيلسون مانديلا

فى ناس من اللى حوالينا احنا بنكون عارفين كويس اوى كرههم لينا ومن
غير سبب مننا واضح .. بالعكس ده ممكن تكون انت بتحاول تساعدهم
..بتبتسم فى وشهم لما تقابلهم مش عشان حاجة غير لانك انسان محترم
وبتعاملهم باخلاقك ..فتلاقيهم على طول الوش المكشر ليك من غير اى
.. سبب

ناس ممكن تكرهنا من غير مايعرفوا عننا اى حاجه وتلاقيهم فى فرحك
بيبان عليهم زعلهم وفى زعلك مبسوطين كأنهم فازوا فى الدورى او
خادوا الكاس مثلا .. مع انك بتكون هما اصلا مش على بالك ..بس انك
.. بتكون واكل دماغهم من غير قصد منك هما ناس مريضه وبس

ممكن منهم يكون اللي بيغيروا منك لاي سبب كان .. او انك عندك حاجه
مش عندهم .. وممكن يكون سبب كرههم الزايد انك اصلا مش واخذ بالك
. منهم وبتعاملهم برضو بأصلك واخلاقك العاليه

ممكن حد من جيرانك او قرابيك او زميلك او صحابك .. اللي مضحك بقا
ان ممكن حد تقابله فى مترو او مول ويبصلك بصة كأنك عدوه وانتوا
. اصلا متعرفوش بعض

الناس دى متركزش معاهم لانك انت بس اللي هتزعل خليفهم يزعلوا وانت
.. ركز فى حياتك

. سييهم لان فى ناس كده دورها فى الحياه المتفرج وبس

"صحتك بالدنيا"

من منا لا يقابل اشخاص متعددين الوجوه؟

من منا لم ينصدم فى صديق او انسان ؟

لا يوجد .. بل جميعنا قابلنا وتعرفنا على هؤلاء وانصدمنا ولكن لم يكسرونا ، بل صورتهم هى التى انسكرت امامنا لم يعدوا كما قبل ..الطمع والزييف والمكر لقد تشوهوا بهم

ولكننا نحن من منحناهم هذه المساحة التى لم يستحقوها يوما.. فهل يجب ان تشتري قطعه ارض وترمى بها اساس لدورين فقط ثم تجلس فى هذه الارض الخاويه وتتخيل انها اصبح عشرة ادوار؟

لا يجب فالاساس لايصلح لتصورك الخطأ عنه اعطته تصور اكبر من -
تحمله

..انت فقط من اخطأت فى تصورك عليه فأساسه ضعيف من البدايه

كذلك الاشخاص لايجب ان نعطيهم اكبر مساحه ومكانه الا بعد ان نتأكد من
. ان الاساس يستحق

.تعلم الدرس فحسب .. واجعل من ابكاك يوما ..تبكيه انت دهرا

.ولا تنسي ان دائما صحتك بالدنيا

"القلق نفسه قد يضرك أكثر من الشئ الذى قلقت منه"

أحمد خالد توفيق

حاول متقلقش من حاجه لسه فى علم الغيب .. او من حاجه حصلت
.. وخايف من النتيجة

.. حاول تموت القلق والخوف ده من جواك

.. خليك متفائل حتى ولو كل الظروف ضدك

حاول تكون واثق ان بكره احلى حتى ولو كل اللى معاك شايفين غير كده
..

.. خليك واثق ان ربنا معاك دايمًا وهو سندك الحقيقى

.. بلاش تسمع للسلبيات من الناس .. شوف الايجابى من جواك

.. نور قلبك بالايمان والثقه بالله سبحانه وتعالى

متشغلش بالك من اللى يتكلم عليك .. وتأكد ان ربنا بياخد حقك منهم ومن
.. غير انت ما تشعر ولا تعرف

.. اللى بيظلمك ولو بكلمة بكره .. هيندم

اللى بيحسدك على حاجه واحده عندك وميعرفش انت خسران اد ايه
.. .. بكره هيندم

.. اللى بيكرهك عشان مميزات فيك .. بيكره هيندم

وانت بس اللى هتتعلم ان اخر حاجه تفكر فيها هى الناس طالما انت
.. بترضى ربنا وماشى صح

. يبقى مفيش داعى للقلق

.. لا تحزن من الاشخاص ولا على الاشخاص

. كُنْ لنفسك كل شئ وكفى

" انت من النعم التي أحمد ربي عليها "

لما بنقرا تغريده او بوست على فيس بوك مثلا ومكتوب عليه كلام زي ده
دايما عقلنا بيسرح لشخص تانى ونادراً بيكون معانا .. بنفتكر ان الكلام
.. ده يليق عليه بس خلاص هو مبقاش موجود

طيب ما تكون انت الشخص ده .. يعنى مثلا لو قرئت بوست او جملة فيها
.. مدح لشخص حاول انك تحس ان انت المقصود

.. شوف نفسك تستاهل كل خير

.. شوف نفسك نعمة فى حياة غيرك .. مش بالغرور

. حاول تدعم ذاتك .

"سلاًماً على الدنيا إذا لم يكن بها صديق صدوق صادق الوعد منصفاً"

الإمام الشافعى

أنت المسئول الاول نحو رأى الناس ..فإحسن تصرفاتك امامهم "
" ..فالظنون السيئة مُحاطه بنا

من رواية
أحبيت مسيحي- هالة ابو السعود

بعض البشر كمسائل الرياضيات ,
الحل طويل والنتيجة صفر.

.. صحيح كده كده الناس بتكلم بس انت خليك افضل

اعمل حساب للناس فى تصرفاتك وافعالك .. نحن فى مجتمع شرقى عربى

..

.. لكن متعلمش حساب لظنونهم ولا كلامهم

عامل الناس باخلاقك

ستكتشف أنك وقعت فى الحب عندما لا تستطيع النوم لأن واقعك قد " أصبح أخيراً أفضل من أحلامك

دكتور سوس

.. من احلى الحاجات اللى بتحصلنا اننا نحب ونتحب بس مين اللى يستاهل
عشان تعرف مين اللى يستاهل لازم تعرفه كويس عن قرب وتتعامل معاه
.. لو طلع يستاهل يبقى خير وبركه ولو طلع لا برضو خير وبركة
معرفة الناس كنوز .. مش شرط كلهم لازم يكونوا حلوين واخلق بس
.. حتى البشع منهم كنز
.. لانه بيخليك تتعلم حاجه جديده
.. بتكون مريت بتجربه واتعلمت
قبل ماتشترى عربيه لازم تروح تتعلم السواقه فى مدرسة خاصه لقيادة "
السيارات .. بتكون عربية والسلام عشان تتعلم عليها وبعدين لما بتفكر

تشتري بتشوف عربيه تانيه خالص مفهياش عيوب اللي اتعلمت عليها ..
"بتكون ع الزيرو

عود نفسك لما تعرف شخص او حتى تحبه ويخذلك .. خليه زى العربية
اللي انت اتعلمت بيها السواقه وبس .. ولما تفكر تشتري هتشتري حاجه
. نضيفه .

.. عندما تقع فى حب أحدهم وتكتشف خيانتة لك "

: فعليك التفكير فى ثلاثة طرق فقط

.. اما التسامح وتخطى الامر

.. او تركه للقدر

".... واذا اردتُ الانتقام انتقم ..ولكن بفن

يُقال ان بعد 37 عاماً من الزواج ، ترك "جيك " زوجته " إديث " من أجل سكرتيرته الشابة التي طلبت منه أن يعيشا في المنزل الذي طالما ... عاش فيه مع زوجته والذي كان يساوي عدة ملايين من الدولارات

أعطى جيك زوجته السابقة إديث 3 أيام فقط للخروج من المنزل

أمضت اليوم الأول في تعبئة أمتعتها في صناديق و حقائب ،،، في اليوم الثاني أحضرت شركة مختصة بنقل الأمتعة لجمع أشيائها وإخراجها من المنزل ،،، في يوم الثالث جلست للمرة الأخيرة إلى طاولة غرفة الطعام على ضوء الشموع ، حيث وضعت بعض الموسيقى الناعمة و

... تناولت عشاءً مكوناً من الجمبري والكافيار

وعندما انتهت ذهبت إلى كل غرفة و قامت بوضع مخلفات الجمبري المغموسة في الكافيار في داخل كل قضبان الستائر ، بعد ذلك قامت ... بتنظيف المطبخ ورحلت

عندما عاد الزوج مع صديقته الجديدة كان كل شيء على مايرام في الأيام القليلة الأولى ، و ببطء بدأت تفوح من المنزل رائحة كريهة ، حاولوا كل شيء من تنظيف ومسح الأرض و تهوية المنزل ، وفحص الفتحات للكشف عن القوارض الميتة ، كما تم تنظيف السجاد , وعُلقَت معطرات ... الهواء في كل مكان

ثم تم جلب متخصصين بإبادة الحشرات باستخدام الغاز ، الأمر الذي اضطرهم إلى الخروج من المنزل لبضعة أيام. وفي النهاية قاموا باستبدال ... سجاد الصوف الثمين ، لكن كل ذلك لم يأتِ بنتيجة مرضية

بعد فترة توقف الناس عن زيارتهم ورفض أي عامل يدوي العمل في ... المنزل ، وتركت الخادمة العمل

و أخيراً ، لم يعد بإمكانهم تحمل الرائحة أكثر من ذلك و قرروا الانتقال إلى مكان آخر ، بعد شهر وعلى الرغم من تخفيضهم لسعر المنزل إلى ... النصف ، لم يتمكنوا من العثور على مشترٍ لمنزلهم النتن

انتشر الخبر في جميع الأرجاء ، وفي نهاية المطاف حتى أصحاب ... العقارات المحلية توقفوا عن الرد على مكالمات جيك وصديقته الجديدة

أخيراً ، اضطروا إلى اقتراض مبلغ ضخم من المال من البنك لشراء منزل جديد ، اتصلت إديث بجيك وسألته عن أموره و أوضاعه ، عندئذ أخبرها بملمحة المنزل المتعفن ، وقد استمعت له بكل أدب و أخبرته أنها تشتاق لمنزلها القديم بشكل رهيب ، و بأنها مستعدة للحد من تسوية الطلاق

... في مقابل الحصول على المنزل

مع إدراكه بعدم معرفة زوجته السابقة عن مدى سوء و نتانة الرائحة ، وافق على السعر الذي كان يشكل 10% من قيمته الحقيقية ولكن شرط أن ... توقع على عقد البيع في نفس اليوم ، وقد وافقت إديث

وفي غضون ساعات قليلة قام محاميه بتسليم الأوراق ، بعد أسبوع وقف جيك مع صديقتة مع ابتسامة حمقاء على وجهيهما وهما يشاهدان شركة نقل الأثاث تقوم بنقل كل شي , أقصد حرفياً كل شي , إلى ..منزلهم الجديد بما في ذلك قضبان الستائر

القصة كانت حقيقية حيث تم عرضها في حلقة في احد البرامج

.. دائما لا يكون الانتقام بالفعل

احيانا تُجبرنا المواقف لقول كل ما في قلوبنا عند نهاية العلاقات

لا تُغادر المواقف قبل ان تقول كل شئ ترغب في قوله"

.. قُلْ مَا فِي زَهْنِك وَقَلْبِك

" ثم ارحل "

احياناً الظروف تدفعك للقتل "

.. لا لقتل الاشخاص

.. بل قتل اهدافك

" فقط لكي تعرف تعيش

الشوكولاتة

تتميز الشوكولاتة بمذاقها اللذيذ، بل وحتى إن الكثير من الدراسات أثبتت دورها الفعال في رفع الروح المعنوية. ويرجع ذلك إلى مجموعة من المواد الكيميائية الموجودة بداخلها، والتي تساعد على تحفيز أماكن معينة في الدماغ لإفراز الأندورفين.

وبحسب الكثير من الدراسات فإن تعديل المزاج بتناول الشوكولاتة، يعود إلى احتوائها على كمية

عالية من مادة الفينول، وهي من المواد المضادة للأكسدة والتي يمكن أن تساعد على تعزيز الحالة المزاجية.

يدعو أحد الخبراء الشوكولاتة بالسعادة الشريرة، في الواقع أن الشوكولاتة تحتوي على بعض المواد الكيميائية التي تحفز الهرمونات، أو تعمل عملها، تحديدا تحفز الشوكولاتة على إفراز هرمون الأدرينالين الذي ينتجه الدماغ بشكل طبيعي، و يعد هذا الهرمون مسؤول عن شعور الإنسان بالسعادة و الرفاهية، و كما تحفز على إفراز مادة السيروتونين التي يمكن لها أن تؤمن الشعور بالسعادة.

تدفق الدم للدماغ

تم تصوير أحد المتطوعين بالرنين المغناطيسي بعد تناوله الشوكولاتة غنية بمادة الفلافون، وتم ملاحظة توسع في الأوعية الدموية الدماغية، و هذا بدوره يزيد من نسبة الأوكسجين في الدم التي تصل

للمناطق الفعالة في الدماغ, و يعتقد هذا التوسع الناتج عن ماد الفلافون يمكن له أن يساعد في معالجة اضطرابات النوم و الاجهاد, و كما يمكنه أنيحد من علامات التقدم في السن, و كما يمكن أن يساعد على تحسين التركيز و الاداء.

التحفيز

تمتلك الشوكولاتة العديد من المحفزات المعروفة, و منها التي تعمل على الشعور بالسعادة كما ذكر سابقا, و بالإضافة لتنبية الدماغ و جعله أكثر فعالية, تحتوي الشوكولاتة علىنسبة بسيطة من الكافيين و الثيوبرومين, و يعتبر الثيوبرومين اضعف من الكافيين من ناحية التحفيز ولكن عندما يستقبلهما الجسم سوياً, يمكنهما أن يثيران الشعور بالارتفاع السمو, و كما تحتوي الشوكولاتة على العديد من المحفزات الأخرى, و يمكن لجميع أنواع هذه المحفزات أن تحسن النشاط العصبي في الدماغ و تزيد من فاعلية الحواس.

لا تناقش من يريد ان يظهر ك مخطئاً
قل له انت محق وسوف ينتهى الموضوع .

افكارك الايجابيه كالشوكولا .. تجعلك تشعر بالسعادة

الفشل يبدأ من قلب يُريد"

.. وعقل لا يُريد

.. فأحسم هذه العلاقة

"قبل فوات الاوان

احسن ظنك بالله "

..وسيتغير العالم لأجلك

" فإطمئن ..الله معنا

حُزْنُكَ لَمْ يُغَيِّرِ الْعَالَمَ"
" بَلْ يُغَيِّرُ نَظْرَتَكَ لِلْعَالَمِ

.. اختاروا كلماتكم

.. كما تختارون ملابسكم

فالكلام أنيقة

وما الذى يجعل الحياة صعبة؟

.. تفكيرنا الزائد

.. قلقنا الزائد

.. وخوفنا الزائد

.. لا تُعطى شئ أكبر من حجمه

ثم توكل على الله

تجاهل بعض الامور والتصرفات

حتى بعض المشاعر

.. وكذلك الاشخاص

لكي تعيش بسلام

.. حصن نفسك بالاذكار

.. وحصن قلبك بحسن الاختيار

وحصن عقلك بأفضل الافكار

.. انتقى من يشبهك بعقلك وليس بقلبك

فالقلب يُخطئ الاختيار احياناً

وسيجعل الله لك شخصاً

.. تقابله صدفة

ينسيك مُراً ماكان قبله

كلمات من القلب

اجعل من نفسك لنفسك كل شئ

لا تتوقع من احد اي شئ

اصنع لنفسك دائما اجمل شئ

كُن لاهلك واصدقائك اجمل شئ

احرص علي انك تمر مرور الكرام
ولا تحزن من غدر الانسان
وتوكل علي الحي الذي لا ينام
.. وتذكر ان الدنيا مجرد ايام
الاصعب الافعال ولا اسهل من الكلام

افعل لنفسك ما يستحق ابتسامتك
ولا تصغ لمن لا يفهمك ولا يقدرك
واترك كل شخص يحاول ان يحزنك
واستمتع فقط براحة بالك
واجعل ممن يتحدثون عنك
هم درجات تعلو بها لنجاحك

ما يُميزك عن غيرك؟

هل فكرت في مثل هذا السؤال من قبل؟

ما هي الميزة التي يمكن ان تكون فدّ بها ؟

.ربما يكون الكثير منا يفتقد هذه الصراحة بداخله

.منغمسون بسلبياتنا .. وامام مميزاتنا لا عين تُبصر

نرى الطيبة ..ضعف ، وسوء الظن ..قوة

.. اذا كنت ترى نفسك شخص طيب فهذه ميزة وليست عيب

.. واذا كنت ترى نفسك سيئ الظنون فهذه من اكبر العيوب

عندما ترى شخص يهابهُ الناس لسوء لسانه ... اعلم حينها انه من "

"اضعف الناس

.فلا تتباهى بلسانك القبيح وإعلم ان الكلام أناقة

.. كُنْ غني بنفسك

.. كُنْ عالماً لمميزاتك

إبحث بداخلك عن ما الذي يميزك عن غيرك .. ولا تسمح لشيطانك ان
يصورك مميزاتك عيوب
.. كُن قوي بطيبتك وسماحتك
.. ولا تسمح لشخص يقلل من قيمتك .. كُن مميز بإيجابياتك

ما قبل فيس بوك

بعد مرور ما يقرب من 15 عام على تأسيس موقع فيس بوك الشهير اى
.. منذ عام 2004

. اصبح البعض منا يقول (يا ليت) مظهر هذا الموقع ابدًا

حدث تغيير اجتماعى كبير فى الدول العربيه والعالم اجمعه ولكن فى العالم العربى بالتحديد أُشير الى هذا التغيير

زعزعة الاجتماعية الحقيقية والتواصل الفعلى بين الاشخاص .. واصبح . اللايك والشير اداة التواصل بين الافراد

نعم انا من جيل العشرينات ولستُ من الاجيال القديمه ومع هذا التغيير ولكن على حدوث هذه السلبيات لا ألوم موقع اليكترونى ولكن اللوم فقط على الشخص ذاته فهو فحسب صاحب القرار على ان يكون متوصلا . اليكترونا او متوصلا حقيقيا بين اهله واصدقائه

فيس بوك وغيره من مواقع التواصل الاجتماعى .. نعم لهذه المواقع فائدة . فى التواصل لانهم مجرد وسيلة وليسوا حياة

جميل ان يكون لدينا مثل هذه الوسائل للود والتواصل بين الاهل والاصدقاء , ولكن الجزء القبيح هو الاستهزاء.. باشخاص واحيانا بالوطن على شكل السخرية منه وهذا لا يعطى شيئا سوى التقليل من شأن .. وطنك امام باقى الدول

. والخطير بث اخبار غير حقيقيه وشائعات تسبب الفتن من خلاله

هذا عيب نعم نصنعه بأيدينا فى هذه الوسيلة الذكية ..صحيح هو ليس بالعيب الوحيد ولكن هذا العيب الوحيد الذى لا يضرُ صاحبه فقط بل يشوه . صورة مجتمع بأكمله

هذا وبجانب العيوب الاخرى التى مع الأسف جميعنا يعلمها جيدا كالعزلة . واخذ الشاشات الزرقاء اكبر وقت منا وبدون جدوى

بل الأدهى من ذلك ظهور قصص حب من خلاله .. وان الشخص يتوهم .. انه حصل على شريك حياته من هذه الوسيلة

ولكن سؤال بسيطهل قمت من قبل بشراء منتج عبر الانترنت ؟

صحيح البعض منا قام بشراء منتجات من قبل عبر الانترنت ولكن الكثير منا يخشى ان يدفع مال مقابل منتج عبر الانترنت ويفضل المنتج عندما يقوم بشراءه امام عينيه من الواقع وليس من صورة وطلب للشراء عبر المواقع , هذا ومثال بسيط .. ولكن إذا خُفت يوما بإعطاء جزء ولو صغير من مالك مقابل منتج عبر الانترنت ..فماذا عن مشاعرك؟! ماذا عن إعطاء مشاعرك لشخص لا تعرفه الا من خلال شاشة هاتفك ؟

لا أقصد انى ضد الصداقة النبيلة وتبادل الثقافات وربما التقارب والتواصل .
الحقيقى بين الدول

ولكن يبقى ماتراه انت فى عالمك الحقيقى أفضل عن كل ماتراه فى عالمك الافتراضى .

إحرص دائما ان تجعل فيس بوك جزء صغير جدا فى يومك وليس كل يومك .

الترفيه والتواصل الايجابى .. هذا هو هدفه الحقيقى فإذا كان هذا . استخدامك له فأنت حقا تجعله جزء صغير فى حياتك وليس كل حياتك

. أنت فقط من تقرر اى منهما تختار .

.. حاول دائما انك تعمل توازن فى شخصيتك ومع الناس اللى معاك

.. وامتزعلش على الناس الخداعه .. اعتبرهم تجربة وعدت

وامتزعلش من الناس اللى كلامها صعب ده بيكون من خوفهم عليك ..
.. فحافظ عليهم

ومتصدقش الناس من كلامها المعسول جربهم الاول فى المواقف وبعدين
. احكم عليهم صح

تغافل .. لا يستحق صدرك ان يكون ساحة معارك تافهة

" جبران "

فى فترة من فترات حىاتى اتصبت بالاكتئاب فسألت على افضل دكاتره
نفسى عشان اتعالج من الاكتئاب وعرفت وقتها ان الجلسة الواحدة عند
الدكتور النفسى بتكون اكثر من 900 جنيه فى المره .. ففكرت وقولت
لنفسى حشيل المبلغ ده كانى روحت لدكتور نفسى وبدأت اجمع كل عدد
الجلسات على مدار الشهر .. وبعد سنة لاقيت نفسى ادخرت مبلغ كبير
واشتريت حاجة كنت عايزاها وبحبها .. فرحت نفسى بنفسى وخفيت من

الاكتئاب ... وده مثال بسيط لكن معناه كبير .. ساعد نفسك بنفسك
وبلاش تستنى حد .

الحرية انك تكون لنفسك كل شئ ..
الانتظار بيقتل روح الحرية جوانا ..

نصيحة

من تعامله بحسن أخلاقك وطيبتك ويستهزئ بك ثم يظن أنك ضعيف
ويعاملك بالذي لا يليق بك .. اصدمه بقوة شخصيتك وتغيير معاملتك
.. والمعاملة بالمثل

من يتحدث بسوء عنك في ظهرك فاعلم انه يموت غيظا من قوتك وأخلاقك

..

لذلك لا يستطع التحدث أمامك إلا بالأدب والأخلاق وهذه من صفات
المنافقين والطحالين فحسب فلا تبتئس من احاديث امثالهم عنك فبقوة
شخصيتك تستطيع لكمهم.

قوة البدن والتباهي بالعضلات ليست بقوة شخصية فيك ولكن عقلك وقلبك
واسلوبك هم فقط من يحددون اذا كنت قوي ام ضعيف الشخصية .. بينما
عضلاتك فاتركها للمعارك.

إذا شعرت يوماً أن طبيبتك وحسن أخلاقك ضعف فاعلم أنك ذو شخصية
قوية حقاً لأن الطيبة والعفو من شيم الكرام ومن شيم الأقوياء

الثقة مفتاح القوة وايضا للحرية احيانا

الثقة كلمه كبيره اوى مينفعش نقولها على اى حد ولا هى حتى مجرد كلمه ده فى الثقة حياه .. اه حياه ، جربت تثق فى حد ويخونك ؟ اكيد ، ، طيب جربت فى مره تثق فى حد ويكون ادها كمان اكيد .. ومن خلال الثقة . بتتبنى حياتنا مع الناس دى مع الاشخاص حولنا

يعنى ايه ثقه ؟

يعنى الامان والاطمئنان والاخلاص والصدق واحيانا العوض كمان .. شوفتو ازاي بقا ان الثقة دى كلمه صغيره اوى بس بتبقى الحياه كلها .. ازاي نتعلم نثق فى الناس الصح ؟

مش كل الناس تستحق ثققتك حتى ولو اقرب الناس ليك .. بلاش تأمين اوى
بسرعه لحد..

جرب الاول الشخص ده فى مواقف صغيره متمسكش عليك هيكون اداها
ولا لا..

هو ينفع حد مجرد دخوله ابتدائى بعدها يدخل الجامعة ع طول كده ؟
لا طبعا مينفعش وكذلك الاشخاص ..

تخيل ان الثقة دى عامله

زى الشهادة الجامعيه محدش ينفع يخذها الا بعد ما يكون مر بكل

المراحل التعليميه واجتاز الامتحانات بعدها بياخد الشهادة..

ثقتك الكامله دى هى الشهادة الجامعيه بلاش تديها لحد ممرش باختبارات

عشان كده بقولك قبل ما تحكم ع شخص وتقول عليه انا بثق فيه جربه ..

الاول .. اختبره بعدها انت هتقرر اذا كان يستحق ثققتك ولا راسب فيها

وبجدارة.

احياناً الثقة الزايدة عن اللزوم لناس متستحقهاش بتكون عاملة زى

السجن لنفسنا ..

اللى حبسنا فيه روحنا لما ادينا لمن لا يستحق كل ثققتنا .

خليك دايما واثق فى ربك ثم فى نفسك .. وثقتك عالية اوى بلاش تحكم
على حد انه يستحقها الا لو فعلا يستحقها .

" ان تكون عزيزاً غائباً ..

أفضل بكثير من أن تكون حاضراً بلا قيمة "

ويليام شكسبير

الخلاصة

- الحرية من اعلی الاشیاء فی الدنيا عشان كدة حافظ دايمًا عليها ..
- متخلّش مفتاح سعادتك فی ايد حد .. عشان تكون حر خلي مفتاح سعادتك فی ايدك ..
- ای علاقة مش حاسس فیها بقيمة نفسك يبقي اتركها وارجع لحریتك ..
- ای مهنة مش لاقى فیها حقوقك يبقي ابحت عن مهنتك اللى تستحق مجهودك ..
- ای بلد انت موجود فیها وتحت رحمة قوانينها اللى متنسبش حریتك يبقي ارجع لبلد واستثمر فیها .

وهتفضل الحرية ثانی أعلی شئ فی العالم بعد الصحة

حافظ عليها .

الحرية __ ليبرتا

هالة ابو السعود

2021/5/11

Facebook/ halaaboelsoud11

Instagram/halaaboelsoud1

Twitter/halaaboelsoad