

علمتني الحياة

((خواطر طبيب مغرب))

للدكتور:

عطية الأسيوطي



حقوق الطبع والنشر محفوظة
لدار الأديب للطبع والنشر والتوزيع



دار الأديب للطبع والنشر والتوزيع	اسم الدار
علمتني الحياة	اسم الكتاب
دكتور / عطيه الأسيوطي	اسم الكاتب
(٠٩٩٣٢ / ٢٠٢٠) بدار الكتب المصرية	رقم الإيداع
((978-977-85679-5-3))	الترقيم الدولي
عمرو سالم سواح	الإخراج الفني
من تصميمات الدار	الغلاف

Facebook: Dar.Aladeb

Email :daraladeeb@Gmail.com

Tel: 002- 01014449164

السيرة الذاتية

الاسم / دكتور عطية ميسر عبد الغنى عطية.
من مواليد مركز ابنوب الحمام التابع لمحافظة أسيوط.
ولد بالعام ١٩٧٠ في مدينة أبنوب .
أنهى المرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية في مسقط رأسه في مدينة ابنوب الحمام التي يعتز بها كثيرا، كان من المتفوقين خلال مراحل الدراسة ثم التحق بكلية الطب بعد ذلك عام ١٩٩٠ في محافظة أسيوط.
ثم تخرج من الجامعة واتجه للعمل بمحافظة الوادي الجديد خلال الفترة من ٢٠٠٠ إلى ٢٠٠٣ ثم انتقل إلى القاهرة بعد ذلك واستقر بها .
حصل على الدراسات العليا من جامعة عين شمس عام ٢٠٠٦ ومن بعدها سافر إلى السعودية عام ٢٠٠٧ إلى الآن.

متزوج من الدكتورة: امانى أحمد سليمان، "مدرس جراحة المسالك البولية بكلية طب الأزهر بنات".
عندى ثلاث بنات (علياء- ومى ويارا) أجمل الأشياء فى حياتي.

من الهوايات المفضلة

الرياضة والسباحة وقراءة الشعر والأدب والأقوال المأثورة.
أعمالي الأدبية :

= باكورة أعمالي كتاب (علمتني الحياة) طبع ونشر وتوزيع
دار (الأديب) للطبع والنشر والتوزيع ..عام ٢٠٢٠م
= وفي الطريق رواية أدبية أهديتها لكل محبي روايات الأدب
العربي.
= وديوان شعر أعد له .



مَقَالَتَاتِي

الحمد لله الذي زين قلوب الأوفياء بأنوار الوفاق وسقى أحبائه شراب المعرفة والحكمة وزين قلوب العلماء بزيينة الأخلاق.. فلا يعلم الإنسان في أي الدواوين كتب.. فإن أمر فاض اليراع علماً ونوراً وفتح له كتب المعرفة وإن عاقب فبعدله يسلب العلوم ويطفئ في القلوب جزوة النور.. ولا اعتراض على ملك الملوك الخلاق.

علمنا القرآن الكريم أنّ الغاية من الحياة تقوم على عبادة الله بالإيمان وفعل الخير والعمل الصالح كما جاء في قوله تعالى:
﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾
[المك: ٢].

معنى الحياة لغة واصطلاحاً:

تُعرف الحياة لغةً: على أنّها النمو والبقاء والمنفعة للكائنات الحيّة.

أمّا التعريف في الاصطلاح: فقد عُرِفَت في علم الأحياء على أنّها الصفات الموجودة في كل ما يدب على الأرض من أحياء.

وتعتبر الحياة حالة تميز جميع ما يدعى بالكائنات الحية.. وكلمة الحياة لفظة متعددة الأوجه تستخدم استخدامات عديدة حسب مجال الكلام ونوعه فقد تدل على مجمل الأحداث الجارية التي تحدث على الأرض وتشارك بها كافة الكائنات الحية. وقد تدل على الفترة التي يحياها كل كائن حي في مدة زمنية قد عاشها بمجريات للأحداث السعيدة والمؤلمة فتسجل في ذاكرته ويسرد بعدها من ذكريات أثرت في وجدانه وحياته.. ومن هنا تخرج تجاربه فقد تعلم في فصول مدرسة الحياة.

وهنا تلعب الحياة دوراً هاماً في المفاهيم الفلسفية والدينية الوجودية، والعلاقات الاجتماعية، والوعي، والسعادة، وفي العديد من القضايا الأخرى، مثل المعاني الرمزية، الأنطولوجيا، القيم والأهداف، الأخلاق، الخير والشر عن الله، عن الروح، وعن الآخرة.

ولو أردنا أن نقوم بجمع كل الكتب والحكم التي كتبت عن الحياة وواقعها وصعابها لن نستطيع أبداً وصفها بشكل تام، وذلك لأن مفهوم الحياة يختلف من شخص الي آخر.

فكلمة الحياة بمجرد أن نسمعها فقط تفتح هذه الكلمة امامنا العديد من ابواب الذكريات لنغوص في معانيها المتعددة ومواقفها وظروفها التي بعضها جميل وبعضها حزين ومؤلم ومن فهم الحياة تعلّم منها الكثير والكثير، فحياة الناس تمتلئ بالمواقف المتتالية والتجارب المختلفة ونظراً لهذه المواقف في

الحياة فقد قدم لنا هذا الكتاب معاني ودروس من الحياة
للدكتور/ عطية الأسيوطي يريد أن يشاركها وينقلها لكم وهذه
التجارب والخبرات هي خلاصة فلسفته في الحياة.

وقد علمته الحياة أيضاً أن الطاقة هي مصدر الحركة، وطاقة
الإنسان تنبع من روحه، والروح تتغذي على الحب والإيمان؛
لذلك أنا في حالة حب مستمر تجاه كل ما يمر بي من محن
وصعاب.

وعلمته الحياة أن يجعل قلبه مدينةً بيوتها المحبة، وطرقها
التسامح والعفو، وأن أعطي ولا أنتظر الرد على العطاء وأن أصدق
مع نفسي قبل أن أطلب من أحد أن يفهمني، وعلمتني ألا أندم
على شيء، وأن أجعل الأمل مصباحاً يرافقني في كل مكان.

وعش حياتك بمنتهى الروعة وكن مؤثراً، فاعلاً غير مفعول
به، وضع بصمتك إن الأثر الإيجابي في الحياة لهو الحياة
الحقيقية. إن القيمة العليا التي تستحق أن تعيش وتجاهد من
أجلها هي ألا تمر مرور الكرام، ولكن أن تجعل الآخرين يمتدحون
حضورك بينهم وإسهامك في التنمية والتنوير

ويأسفون ربما لغيابك قائلين: "كان رجالاً عظيماً. لكم أثر فينا
بخلقه واجتهاده وإخلاصه وشغفه بالعلم والعمل...!" ففي
الفلسفة الأفلاطونية، معنى الحياة هو في تحقيق أعلى شكل من
أشكال المعرفة، والذي هو فكرة الخير، فمنه كل شيء جيد ومنه
فقط الأشياء تستمد الفائدة والقيمة.

والباحثون في دراسة (علم النفس الإيجابي) يدرسون تجريبياً العوامل التي تؤدي إلى الرضا عن الحياة كالمشاركة الكاملة في الأنشطة مما يجعل الرضى عن النفس أوفر من خلال الاستفادة من نقاط القوة الشخصية وإعطاء معنى أعمق للحياة من خلال استثمارها في شيء أكبر من الذات.

ويمكن للعلم أن يقدم مجموعة واسعة من الأفكار حول مواضيع تتراوح من علم السعادة إلى قلق الموت والعلم يمكن أن يحقق هذا من خلال عرض موضوعي لجوانب عديدة من الحياة.

ويحتاج الناس أحياناً إلى تسليط الضوء على الجوانب التي ظلوا يتفادونها وينكرونها، ويخفونها في أنفسهم، فباستكشافهم إياها سيكتشفون ذواتهم أكثر، وسيتعرفون من جديد على رغباتهم وشغفهم في الحياة، وسيشعرون بالرضا، والامتنان حتى في الأوقات الصعبة، وذلك كله من شأنه أن يقودهم لعيش حياة يملؤها الهدوء، والجمال، والسلام والمحبة بين الناس والعيش والتعايش من خلال تجاربه وخبراته في الحياة.

وتتضمن حياة الأفراد الشخصية اليومية اكتساب خبرات عديدة لاكتساب مهارات في العمل أو الحياة المهنية ومن ضمنها خبرتهم في الحياة من خلال تجاربهم الشخصية الفردية التي تكسبهم المناعة ضد أغوار الحياة فتقلل من خلالها عبر التواتر ليستفيد من تجاربهم الآخرين.

والمهارات البشرية التي تكتسب عبر التعلم أو التجربة المباشرة التي تستخدم للتعامل مع المشكلات والاسئلة التي تواجه عادة حياة الإنسان اليومية ويختلف تصنيف المهارات اعتماداً على المعايير الاجتماعية والخبرات الحياتية.

والخبرة في الحياة هي: المعرفة ببواطن الأمور وهو مفهوم المعرفة أو المهارة أو قدرة الملاحظة لكن بأسلوب فطري عفوي عميق عادة يكتسب الإنسان الخبرة من خلال المشاركة في عمل معين أو حدث معين، وغالبا ما يؤدي تكرار هذا العمل أو الحدث إلى تعميق هذه الخبرة وإكسابها عمقا أكبر وعفوية أكبر. لذلك ترافق كلمة خبرة غالبا مع كلمة تجربة.

وفي عصور ما قبل التاريخ: الحياة كانت تعتمد على البقاء والقدرة على المجابهة. خصوصية الفرد كانت أقل في حين كانت أهمية الفرد بمدى دوره ضمن الجماعة. تغيرت المجتمعات البشرية مع تقدم الحضارة فدون خبراته بين دفتي كتاب كي ينعم بتجاربه ويستفاد منها القاضي والداني لتكون للبشرية بصمة تجارب تنقش في ذاكرة الأيام.

وتكمن أهمية وجود المهارات الحياتية في حياة الفرد في قدرته على التكيف مع كافة الظروف، والنجاح في نهضة المجتمعات وازدهارها، ومُنطلق ذلك يأتي من الدين الحنيف الذي بيّن أنّ الغاية من خلق الإنسان هي إعمار الأرض وخلافتها لنكون بخبرتنا الحياتية ذاكرة كبيرة للانسانية.

لذلك قدم لنا كاتب هذه الفلسفات التي علبت في كتاب
بعنوان:

(علمتني الحياة) للدكتور / عطية عبد الغني الأسيوطي

خبرته وتجربته في الحياة وأثناء غربته فقد أبدع في تقديم بعض
تجاربه مما علمته الحياة فقدم لنا مواعظه في كلمات شكلها
بطريقة السهل الممتنع التي تدخل علينا من غرف القلوب فتؤثر
بالإيجاب في سرائر ونفوس كل سوي لا يحمل

بين جنباته الى المحبة لكل سكان هذه الكوكب الذي سوف يمتلئ
بالسعادة الفائضة من قلوب المخلصين والمحبين.

بقلم د. سيد غيث.

علمتني الحياة

أفقرنا وأغناصنا
عاشرا وعاشرا

إلى والدي ووالدتي رَحِمَهُمَا اللهُ واسكنهما فسيح جناته
إلى زوجتي الغالية التي تحملت معي الكثير والكثير
واضءات لي الطريق عندما حاصرني الظلام "دمتي لي شيئا
جميلا لا ينتهي من حياتي أبدا "
إلى بناتي علياء ومي ويارا "أجمل ٣ زهور في حياتي "
حفظكم الله ووفقكم جميعا واتمنى لكم التوفيق والنجاح
دائماً يارب.

سأكرما وأيقرا
عاشرا وعاشرا

إلى كل أهل قيران وعلى رأسهم أمير منطقة قيران
بالمملكة العربية السعودية الأستاذ سعد ظافر المورم
القحطاني وإخوته جميعا على كرم الضيافة وعلى ما
قدموه لنا طوال سنوات الغربة ولا نستطيع أن نوفيهم
حقهم خلال سنوات الغربة.

المخلص لكم دوماً د. عطية..

قصيدة: علمتني الحياة

علمتني حاجات كثير	وتعبت فيها م الأيام
شفت فيها أشكال والوان	ما بين فرح وبين أحزان
علمتني أكون انسان	والأصيل عايش تعبان
يعمل خير يرجع له بشر	من عقرب أو ثعبان
لازم تقاوم وتعافر	علشان توصل بر أمان
ومفيش حاجة فى الدنيا	بتيجي من غير تعب ولا حرمان
هى حياة ولا بد نعيشها	بكل ظروفها وبكل احداثها
ومفيش حل غير إنك ترضى	بكل ما فيها وكل شغفها
اعمل خير وارميه البحر	مسيره يرجعلك مع الأيام
عمر الخير ما يضرب صاحبه	ويكفي إنك انسان
عيش عزة نفس وكرامة	مهما يدور عليك الزمان
هى رصيدك هى حياتك	أو عيش فى طى النسيان
اوعى تبص فى يوم على غيرك	هتعيش طول عمرك تعبان
وارضى بقدرك ونصيبك	هتحس إنك أسعد انسان
والحياة مش مال وجاه	الحياة حاجات كثير
لازم يكون لك فيها بصمة	أو يكون لك فيها تأثير
خلى الكل لما يشوفك	يحس فعلا بالخير
وانى الدنيا لسه بخيرها	مهما يحصل م الآخرين
انت ساعتها تحس إنك	انسان عايش عنده ضمير

أشعار د. عطية..

خواطر طبيب في الغرفة

الغالبية العظمى من الناس تنظر إلى المغترب من جانب واحد فقط وهو الجانب المادى ولا يشعرون بما يعاني به المغترب من لحظة خروجه من أرض الوطن.



شئت أم ابيت فإن الغربة تخلق بداخلك انسان آخر دون أن تشعر بذلك وكل يوم يمر فى الغربة يتلاشى جزء من شخصيتك تدريجيا دون أن تشعر بذلك وغالبا ما يؤثر بالسلب على حياتك كلها.



- لا تتخيل كما يعاني الإنسان فى الغربة عندما يفقد عزيز عليه ولا يستطيع أن يلقي نظرة الوداع الأخيرة عليه أو حضور مراسم العزاء وخاصة إذا كان هذا العزيز من أشقائه أو أهله.



علمتني الحياة

- لا تتخيل كم يعانى الإنسان المغترب عندما يكون بعيدا عن أهله
وزوجته وأبنائه وأحيانا يتمنى الحديث معهم ولا يستطيع لظروف
خارجة عن إرادته.



- لا تستطيع أن تتخيل كم يعانى المغترب من ألم وحزن عندما يمرض
أحد من أقاربه أو أبنائه أو زوجته ولا يكون بجوارهم فى هذه
اللحظات الحرجة.



- كل يوم يمر فى الغربة هو على حساب صحتك واعصابك ونفسيك
وعمرك ولا أحد يشعر بذلك.



- يكفى أن تخرج من وطنك وانت في ريعان الشباب وعندما ينتهى دورك فى الغربة تعود إلى الوطن وقد تغيرت ملامحك وشاب شعر رأسك وتفقد الكثير من الشغف تجاه الأشياء التى حلمت بتحقيقها ذات يوم وتكون قد فقدت الكثير والكثير من شخصيتك وصحتك وروحك الجميلة.



- العمل فى الغربة يختلف تماما عن العمل فى الوطن حيث تشعر دائما بالأمان فى وطنك حتى وإن كنت مقصرا فى عملك عكس الغربة تماما تبذل أقصى ما لديك من مجهود جبار فى العمل ومع ذلك لا تشعر بالأمان التام إطلاقا طول الوقت.



سألوني ماذا تعلمت من الغربة؟؟

فأجبت:

تعلمت ان الذى معدنة من ذهب

(يبقى ذهباً)

بل يلمح اكثر و يزداد بريقاً ...

والذى معدنة من حديد

(لا بد ان يتغير و يصدأ)

فلا تظلموا الغربة لانها لا تغير من احد ...

بل تساعد على اكتشاف ما تحت كل غلاف ..!



لا شيء فى النهاية سيبقى غير صدى اللحظات، الأرواح العظيمة تعبر

وحيده، تعبر كوميض من نور بين الأرواح المثقلة بالانتظار".



علمتني الحياة

الحياة عبارة عن مجموعة كبيرة من الحروب التي لا تنتهى إلا بفناء
الروح، تشرق شمس كل صباح لتعلن معها بدء معركة اليوم
تلك المعركة التي تخوضها للبقاء يوم آخر
معركة السعى فى الرزق من أجل لقمة العيش
ومعركة العمل والأمل والحلم والحب واللوع والفراق
معركة ضد الظمأ ضد الموت
ومعركة الحرية وغيرها من المعارك الأخرى
كل ذلك غير المعارك الداخلية والصراع الداخلى بينك وبين نفسك فى
أشياء لا يشعر بها غيرك
وهذه المعركة تتسارع وتشتد وتيرتها وتزداد نارها ولهيبها وتطول أيامها
وتنطفئ وتهدأ لأيام أخرى قادمة لكنها مستمرة ولن تنقطع ابدا
يجب عليك ان تكون حاسما ولا تتهاون فى حقك ولا يفوتك أن تتحلى
بنزاهة الفرسان وان تتحرى الصدق فيما تقول وتعمل وان لا تتخلى
يوما عن النبيل ولا تحصل على شئ بدون وجه حق حتى وإن كانت

علمتني الحياة

شربة ماء تروى بها ظمائك ولا تكون ظالماً حين تمتلك القوة وتجنب
الفجور أثناء الخصام واعلم جيداً انه قد يأتي يوم نهاره يبدأ مثل اى
يوم عادى حتى بحلول الليل تكون قد وقعت أحداث كفيلة بتغيير
مسارك إلى الأبد فكن دائماً مستعداً لذلك حين تنقلب الأوضاع رأساً
على عقب ويحدث ما لم تكن تتوقعه يوماً ما...؟!



تعانقوا بالكلمات فالحروف بها يد حنونة...!!



عندما تتغير الحياة لتصبح أصعب غير نفسك لتكون أقوى واذا
هزمتك الحياة اسجد لله وانتصر

علمتني الحياة



علمتني الحياة

ثمة تاريخ لا تنساه،

تتجاهله عن عمد،

ترفضه،

تنفي وجوده، تظل تنفي

في قواعد اللغة نفي النفي إثبات

دون جهد يثبت وجوده في حياتك

ولو كان إعلان عن فقدانك جزء منها

إن لم يكن فقدانها كلها

أنت حي ترزق!!

تتظاهر بالتجاهل والنفي لهذا التاريخ دون جدوى حتى يظل عالقا في

ذهنك طوال حياتك مثل ظلك إلى أن يأتي تاريخ يوم آخر يكون

مشابها له أو أشد تأثيرا وأقوى له سواء كان هذا التاريخ في صالحك أو

ضدك حتى تستطيع نسيان ذلك اليوم تدريجيا وليس نهائياً..



نحن مدينون بالحب..

-نحن مدينون بالحب لله الذى منحنا القوة والصبر والإرادة والتحدى
والصمود فى مواجهة الأيام الصعبة والقاسية حتى مرت بسلام.



-نحن مدينون بالحب لكل من وقف بجانبنا فى وقت تخلى فيه الكثيرين
عنا .



-نحن مدينون بالحب لكل من أضاء لنا شمعاً وسط الظلام حتى نرى
النور مرة أخرى.



-نحن مدينون بالحب لكل من كان بجانبنا ونحن فى قمة اليأس ولم
يتركنا حتى يفتح لنا نافذة الأمل من جديد .



- نحن مدينون بالحب لكل يد أمسكت بأيدينا وقت الجراح.



-نحن مدينون بالحب لكل من جعلنا نبصر شيئاً جميلاً في أنفسنا حين

أوشكنا على الانطفاء.



-نحن مدينون بالحب لكل من حاول جاهداً أن يسعدنا في وقت كنا في

أشد الاحتياج إلى ذلك.



-نحن مدينون بالحب لكل من وقف بجانبنا دون مصلحة حقيقية له.



ملخص الحياة

عندما تذهب إلى المستشفى تجد على يمينك مكتب لاستخراج شهادة
الميلاد وعلى يسارك مكتب لاستخراج شهادة الوفاة



يكشف صوت الإنسان - بغض النظر عما يقول - جوانب كثيرة
من شخصيته. وكثيرا ما يكون الانطباع الذي يتكون لديك عند التعرف
على شخص ما وسماع صوته لأول مرة صحيحا إلى حد كبير.
فهناك صوت طيب حنون يشعرك بالأمان والطمأنينة وصوت
ضاحك مبهج فيه تفاؤل وإيجابية وصوت ودود يفتح لك قلبه وصوت
هادئ عميق يؤنسك وصوت مستفز مزعج تتمنى أن يسكت وصوت
لثيم منافق ترى الخبث في نبراته وصوت راق مثقف وصوت عنيف
عدواني وهكذا.

علمتني الحياة

وفي علم النفس دراسات كثيرة عن علاقة صوت الإنسان بصفاته الشخصية. فالصوت القوي مثلاً ينم عن شخصية قيادية حازمة، والصوت الاجش عن شخصية غير مرتبة، والصوت الناعم عن شخصية وصولية.

وطريقة الكلام لها دور هام أيضاً. فالتحدث بسرعة كبيرة يدل على إنسان يحب المغامرة والتحدث ببطء يرمز إلى الشخص المحب للنظام بشكل عام.

وكما أن الصب تفضحه عيونه، فالمحب يفضحه صوته. والمشاعر الإنسانية كلها تظهر في نبرات الصوت مثل الخوف والقلق والحزن والفرح.

وإذا كنا لا نملك حق اختيار الصوت الذي نريد فأنا نملك حق اختيار الكلمات التي نتفوه بها والألفاظ التي نستخدمها. فالكلمة الطيبة تسعد القلب مهما كان نوع صوتك.



علمتني الحياة

لم يكن الطريق مفروشا بالورود عندما يكون للإنسان هدف معين في حياته يسعى جاهدا لتحقيق ذلك الهدف مهما كلفه من صعوبات ومشاق ويواجه الكثير من التحديات والصعاب ويتحمل الكثير والكثير ويتنازل عن الكثير من حقوقه ويسمع الكثير من الإساءات والتجاوزات ولا يلقي لها بالا ويحفر في الصخر لكي يجد لنفسه مكانا بين العظماء ويأخذ ذلك الكثير والكثير من فكره واعصابه ونفسيته ولا يشعر به أحد على الإطلاق من معاناه والم وإحباط في كثير من الأحيان ولكن عندما يصل إلى هدفه فإن لذة الوصول تنسيك كل ذلك.

هكذا علمتني الحياة



مشاعر مبعثرة

العمر يمضى والليالي تهوى في لمح البصر وأصبح قطار الحياة يسير
بسرعة مخيفة جدا لدرجة انك تشعر انه لم يعد في العمر بقية لتحقيق اى
أحلام أخرى بعدما ضاع العمر هباءا منثورا في أشياء ما كانت تستحق
أن ننظر أو نلتفت اليها وفجأة تجد نفسك في نقطة المنتصف ولم تعد
تدرى أيهما أقرب إليك الرجوع والعودة إلى نقطة الصفر أم الاستمرار
والسير في طريق مجهول لا تدرى نهايته وتسيطر عليك أفكار وهواجس
لا حصر لها وتشعر بالندم أحيانا على ما ضاع من العمر دون تحقيق ما
كنت تتمنى وأحيانا تشعر بالتفاؤل والأمل وأنه ما زال في العمر بقية
لتحقيق كل ما كنت تحلم به.



مرونة الفكر

تجبرك الحياة أحيانا على تقديم بعض التنازلات حتى وإن كانت من حقك وهذه التنازلات رغم قسوتها إلا أنها فيما بعد قد تكون في صالحك وتحسب لك لا عليك خاصة إذا كنت في موقف قوة وتنم عن فكر سليم ورؤية واضحة لاني ذلك قد ينقذ كثير من الأمور لو تمسكت برأيك في هذه المواقف وسيذكر لك الجميع ذلك لاني الإنسان سوف تطوى صفحاته وتنتهى أيامه وتنسى أخباره وتوزع أمواله ولا يبقى له إلا فيما قدم من عمل صالح ولن يضيع العرف بين الله والناس.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

دائمًا نعتقد أن حياة الآخرين هي أفضل من حياتنا والآخرين يعتقدون أن حياتنا أفضل من حياتهم وكل ذلك أن نفوسنا تفتقد إلى القناعة والرضا بما نملك.

علمتني الحياة



على الإنسان أن يكون انتقائياً في كل شيء وان يختار بعناية ما يستحق. أن يكون ضمن إطار حياته ولا يستنزف نفسه ووقته في أماكن أو علاقات أو دروب أو صداقات أو اهتمامات لا تناسبه ولا تشبهه ولا تعبر عنه لأن من يعرف قدر نفسه يعز عليه أن يمضي بها في سبل لا ينتمي إليها وعلى الإنسان أن يجيد فن الانتقاء والاختيار في كل شيء حتى لا يدفع الثمن بعد ذلك نتيجة سوء اختياراته في الحياة.

علمتني الحياة



انا لن اتغير ...

انت يجب أن تتغير وتكون أقوى لتحمل الضربات والصدمات

إمضاء الحياة



كم هو جميل أن تتحاور بوعي نختلف بلباقة نعتذر بتواضع نعاتب
برفق نفترق بود ونحيا بحب.. قد نكون أقوياء بالمعرفة ولكننا لن
نصبح بشرا إلا بالرحمة.

علمتني الحياة



أطول مسافة يقطعها الإنسان في هذه الحياة.. هي تلك التي يقطعها
لأجل تجاوز أشياء كانت قريبة منه يوما ما



علمتني الحياة

كل المواقف التي تمر بها في الحياة هي من تجعلك تتعلم وتفهم
وتساعدك على النمو هذه المواقف هي التي تصنع ذاتك وشخصيتك
مستقبلا وتجعلك قادرا على مواجهة الحياة بكل ما فيها من صدمات
وضغوط وتجعلك تتجاوز كل ذلك حتى تصبح الصدمات بالنسبة لك
مجرد خدوش سوف تلتئم وتستعد لاستقبال صدمات أخرى في الحياة
وهذه المواقف لها الفضل في ترتيب أولويات حياتك في كثير من الأمور
التي كانت تسبب لك حيرة وعدم فهم في بعض الأمور وقيمة هذه
المواقف انك تخرج منها بدروس عظيمة ما كنت تعرفها إلا إذا مررت
بها.



علمتني الحياة أنها معركة كبيرة ينتصر بها فقط من أراد



علمتني الحياة

المتصالحون مع أنفسهم حقا لا يرون في تميز الآخرين تحديا لهم، بل يرونه إضافة لمنظومة الرقي والنجاح، تجدهم يُباركون كل تميز و يُشجعونه، ويدعمون المتعثر حتى يقف، ويُساعدون التائه حتى يصل، ويشيدون بالجميل لأنه يستحق، ويفرحون بالإنجازات لأنها تُحاكي لغة أرواحهم النقية .



ويظل الأكثر رعبًا في حياتك أن تجد نفسك يومًا تواجه ما كنت تخشاه دومًا .. وغالبا يحدث ذلك عندما تكون قد استنفذت كل الطرق والحلول لعدم المواجه والصدام ولكنها باءت كلها بالفشل فتحدث المواجه التي كنت لا ترجوها وتخشى من عواقبها السيئة لكل الأطراف .



لا تسقط التفاحة بعيدا عن الشجرة

في إشارة إلى أن الفرد يتأثر بأسرته والظروف البيئية المحيطة به أكثر من أى عامل آخر ويولد الطفل عجيبة لينة يشكلها ابواه كيفما شاءا فينبتان فيه معانى الحب والسلام أو يزرعان في حقل قلبه الواسع حشائش التمرد وصبار الكراهية ويحصدان بعد فترة المحصول كما بذراه فيه وليس غريبا أن نجد غالبية من اتجهوا للانحراف الفكرى تشددا أو تساهلا تكفيرا أو الحادا من أسر مفككة أو منقسمة غالبا ومن جو مشبع بالسموم وحيث أن وحدة بناء الكائن الحى هى الخلية فإن وحدة بناء الأمة هى الأسرة أن صلحت الأسرة صلحت الأمة والمجتمع وان فسدت الأسرة فسد الجميع وانهار البناء وضاع المجد وضرب الوباء الجميع.

علمتني الحياة



ما زالت بعض العادات والموروثات السيئة موجودة في مجتمعنا في بعض المناطق وهذه العادات يجب أن يتم القضاء عليها والتخلص منها لأننا أصبحنا في القرن ال ٢١ عصر العلم والتكنولوجيا والفضاء ونحن ما زلنا نحفظ بهذه العادات السيئة منها مشكلة الثأر البغيضة لكل النفوس وهى مشكلة موجودة من زمان وفيها يتم ازهاق أرواح بدون وجه حق في أحيانا كثيرة ويتم انتقاء ناس أحيانا لا صلة لهم إطلاقا بالمشكلة نتيجة ضغوط كثيرة لصاحب الثأر ومن وجهة نظرى أن مشكلة الثأر تجارة خاسرة لكل الطرفين حتى وإن كان يعتقد البعض أنه حقق مكاسب من استرداد الكرامة والعزة نتيجة ثقافة وعادات موروثة مثل العصبية القبلية وشرف العائلة ولا أحد يعلم مدى المعاناة وتأثير هذه المشكلة نفسيا ومعنويا وماديا ودينيا على الطرفين المتنازعين وان كانت العصبية من الأفضل أن يكون التعصب لمكارم الأخلاق والأفعال الخيرية والحميدة .



علمتني الحياة

واصابه الغرور وهو يتربع على قمة نجاحه فهوى إلى القاع هذا هو
مصير كل إنسان يتكبر ويتعالى على الناس ولا يحترمهم عندما يكون في
مكانة مرموقة ولا يأخذ العبرة ممن كانوا في مكانة أفضل منه ولا يعلم
أن "تلك الأيام نداؤها بين الناس" قول الله تعالى وهو أصدق القائلين
وان الدنيا والنعيم لا يدومان لأحد وان كل شئ مصيره الزوال والفناء
إلا الله وصالح الأعمال وكم من أناس غرتهم الدنيا بما يملكون وتعالوا
وتكبروا وتمادوا في الغرور حتى عادوا إلى القاع مرة أخرى.



كل إنسان لديه قدرات أكثر مما يعتقد أنه يملكها وعندما يتحرر
الإنسان من القيود ومن الإطار المحدود الذي فرض عليه نتيجة ظروف
معينة ممن حوله سينهر بتلك القدرات التي يمتلكها وعندئذ سينطلق
إلى عالم الإبداع والفكر الذي يجعل منه إنسانا آخر غير نفسه.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

الظلام لا يبدأ في المساء ولكن يبدأ في القلب وعندما يكون القلب مظلماً فإنه يحجب آفاق النور من حوله وعندها لا يرى الإنسان النور من حوله وعندما يكون القلب نقياً مثل اللؤلؤ الجميل فإنه يرى النور من كل اتجاه حوله.

علمتني الحياة



المعارك الحقيقية، هي أن تبكي دون أن تدمع عيناك، أن تصرخ دون صوت، أن تشعر بنغزة بالقلب دون وجع، أن تفكر كثيراً لدرجة أنك تضحك من كثرة الخيبات، أن تجد أن البوح لم يعد يفيد بشيء، فانتحار الصمت.

المعارك الحقيقية، هي معارك النفس مع ذات النفس !



نحن بحاجة إلى ثورة أخلاقية قبل أى شئ لانى مستوى الأخلاق
هذه الأيام وصل إلى منحدر خطير جدا إلا من رحم ربى وأصبح عدم
الاحترام هو السائد فى كثير من الأحيان فلم يعد الطالب يحترم المعلم
بالصورة التى كنا عليها فى الماضى عندما كان المعلم ذو هيبة ووقار
وأصبح الأبناء لا يحترمون آبائهم ويرفعون أصواتهم على الآباء الذين
يتجرعون المر والذل من أجل توفير لقمة العيش لأبنائهم دون أن يشعر
الأبناء بذلك والصغير أصبح لا يحترم الكبير والمريض لا يحترم الطبيب
فى المستشفيات ونحن نسير فى منعطف خطير وان لم نسارع فى السيطرة
على ذلك الوضع فإن الأيام القادمة سوف تشهد مزيدا من التدهور
الاخلاقى ونسير نحو الهاوية بسرعة فائقة ويحدث خلل بعد ذلك فى كل
مجالات الحياة



العمل يصنع لحياتك معنى

والنجاح يصنع لحياتك هدف والإصرار يصنع لحياتك قوة.

علمتني الحياة



كلمات راقى لي ...

ليست كل المشاعر قابلة للمشاركة ولا كل الأفكار قابلة للكتابة
ولا كل الأحداث قابلة للسرد.. ولا كل الهزائم والانتصارات قابلة
للعرض والتدوين وسيظل داخل كل واحد منا نصيبه من الأسرار التي
ستختفي معه للأبد....!

كلما كتبت مشاعرك ولم تعبر عنها كلما زاد احتمال أن تغضب من
أشياء تافهة وتنفعل لكي تنفس عن هذه المشاعر في وقت غير مناسب..



أيام لا تنسى

يمر كل إنسان في حياته بذكريات وأيام لا تنسى مهما طال العمر سواء كانت هذه الأيام الفاصلة في حياته سعيدة أو صعبة ومؤلمة وتظل محفورة في الذاكرة إلى نهاية العمر وعندما يسترجع الإنسان شريط حياته وذكرياته ويتذكر الأيام التي كان يعتقد أنها لن تمر كيف مرت عليه بفضل الله وخرج منها سالماً وأحياناً أقوى لمواجهة الحياة مرة أخرى وإن هذه الأيام رغم قسوتها إلا أنها صنعت منه شخصاً أخرى قادراً على التحدى والمواجهة لأسوأ الظروف وأحياناً تكون هذه الأيام المؤلمة نقطة فاصلة في تاريخ حياته وتحول حياة إلى اتجاه آخر ربما يكون في صالحه في أحياناً وربما يكون عكس ذلك ومع ذلك تستمر الحياة.



دفعت الثمن أضعاف

دفعت الثمن اضعافا كثيرا عندما تحملت فوق طاقتي دون أن يشعر بي أحد وكان يجب أن أتوقف كثيرا في أمور استمرت كثيرا وكانت تستنزف الكثير من صحتي ومن اعصابي وتفكيرى ووقتي ومجهودى على أشياء كثيرة لم تكن تستحق كل ذلك دفعت الثمن عندما تخلت عن هدفي الرئيسى فى الحياة واتجهت إلى أشياء ثانوية رغبة فى تعويض ذلك الهدف المنشود وترتب على ذلك ضياع أحلام كثيرة كانت مترتبة على الهدف الأساسى دفعت الثمن لإرضاء الآخرين رغم أن الثمن كان باهظا ولم يقدر الآخرين ذلك كلا منا يمر بهذه المواقف ويدرك بعد فوات الأوان انه هو من أضاع حق نفسه بنفسه وان ما حدث من أخطاء هو المسئول عنها أولا وأخيرا.

هكذا علمتني الحياة



علمتني الحياة

القرارات التي تصنعها الكرامة صائبة حتى وان اوجعتك فلا
تتنازل أبداً عن عزة نفسك، سيؤلمك الفراق قليلا وبعد ذلك ستكون
فخوراً جداً باحتفاظك بكرامتك وستبتسم، فإن ترحل متألماً شامخاً خير
من أن تبقى مستمتعا.

علمتني الحياة



قيمة الإنسان الحقيقية هي الطريقة التي ينظر بها إلى نفسه لا
بالطريقة التي ينظر بها الآخرون إليه ولا أحد يستطيع رفع قيمتك ما لم
تكن انت تشعر بقيمة نفسك ونظرتنا إلى أنفسنا هي التي تحدد قيمتنا في
الحياة.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

أفضل الناس من طاب كسبه وصلحت سريرته وعلايته وعزل
عن الناس شره وعمل بعلمه وانفق من ماله واجبر الخواطر ولم ييخل
على أحد من الناس بأى شئ يمتلكه وعلى الإنسان أن يدرك ضخامة
النعم التي اسبغها الله عليه وان يكون مدركا بحقيقتها وحقها عليه وان
يعلم علم اليقين أن الله لو ناقشه الحساب على هذه النعم وقاضاه عليها
الوفاء بثمرتها لعجز تماما على سداد ديون هذه النعم.

علمتني الحياة



قبل أن تحكم على الآخرين ضع نفسك مكانهم في نفس الظروف التي
جعلتهم يتصرفون ذلك ولا تحكم من وجهة نظرك وظروفك الخاصة.

علمتني الحياة



أصعب مواجهة ممكن يعملها الإنسان هي أن يواجهه نفسه ويعترف بنقاط ضعفه الحقيقية والعقد والمشاكل الموجودة عنده والتي تكون نتيجة تجارب سلبية أو ظروف محيطة أو مشاكل أو صدمات تعرض لها في مشوار حياته ويجب على الإنسان بدلا من يعذب نفسه ويعذب من حوله بسبب هذه التكررات الموجودة بداخله أن يواجهها على حقيقتها وإذا استطاع أن يفعل ذلك مع نفسه وتوصل إلى فهم حقيقي لذاته سوف تتغير حياته للأفضل ويكون راضيا عن نفسه ولا يفرق بالنسبة له رأى الناس فيه وليس بحاجة أي يثبت للناس أو ينفي حاجة معينة في حياته ولكن للأسف هذه المواجهة هي الأصعب على النفس البشرية لأنها تكشف الإنسان أمام نفسه واغلبنا أضعف من أن يعمل هذه المواجهة.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

إذا أراد الإنسان أن يعيش سعيدا في حياته عليه أن يبذل أقصى جهد ممكن في سبيل إرضاء وسعادة والديه ورضا الوالدين من أهم سعادة المرء في الدنيا والآخرة وهذه حقيقة ثابتة على مر العصور وعندما يفعل الإنسان كل ما في وسعه من أجل والديه سوف يكرمه الله كثيرا في حياته ويوفقه توفيق غير عادي في حياته ويرى بعينه أثر ذلك لأنى الإنسان مهما بذل من جهد وعطاء فلن يستطيع أو يوفى جزء من جزء لحق الوالدين عليه من المتاعب والجهود التي يبذلها الوالدين من أجل إسعاد أبنائهم ويكون أثر الوالدين بعد مماتهم ظاهرا على الإنسان أكثر من وجودهم في الحياة وينجيه الله من كوارث ومشاكل لا حصر لها بسبب انه أكرم والديه في حياتهما ويفتح له الله أبواب الرزق من حيث لا يعلم ويسخر الله له ناس لقضاء حاجته في الدنيا والحمد لله رب العالمين وصلت إلى ما وصلت إليه بفضل دعوات ورضا الوالدين عني .

علمتني الحياة



لن يدرك الاستسلام

من ذاق طعم الانتصار ولن يدرك اليأس قلوب ملئية بالأمل.

علمتني الحياة



الاهل هم السند الحقيقي لأى انسان فى الحياة وهم الذين يفرحون
لنجاحك ويتالمون عند سقوطك وهم الذين تشعر معهم دائما بالأمان
التام والراحة النفسية فى وجودهم بحورك فى كل الظروف وعلى
الإنسان أن يتمسك بأهله جيذا ولا يتعالى عليهم مهما وصل فى أعلى
درجات المناصب المختلفة ولا يتكبر ولا يتعالى عليهم وإن يتجاوز
الكثير من الخلافات أن وجدت بينهم وخاصة الأخوة الذين هم فعلا
العصب الحقيقي له فى الحياة فلن يحمل همك أحد أو يخاف عليك أكثر
من اخوتك وباقى أهلك جميعا.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

في أحيانا كثيرة تأتي الأشياء الصحيحة في الوقت الخاطئ بعد أن تكون قد استنفذت الكثير من طاقتك وعمرك والوقت الخاطئ هو الوقت الذي تكون اكتفيت تماما بمن حولك من أشخاص وأحيانا قرارات خاطئة في حياتك عندها يكون لا مكان لديك للأشياء الصحيحة لتدخل حياتك من جديد وتبحث عن الأمان الموجود فعلا حولك ولا تشعر به كل ذلك يكون نتيجة اختيارنا للأشياء الخاطئة من البداية.

علمتني الحياة



وعندما تأتي الأشياء الصحيحة في الوقت الخطأ نكون الظروف قد تغيرت والامنيات فقدت شغفها والتفكير تغير كثيرا بالرغم من سهولة تحقيقها لذلك تضيع هذه الأشياء وسط مخاوف وأفكار ومتغيرات عديدة.



تمضي بنا أيام العمر سريعا؛"

فما الحياة سوى رحلة نعبها بقارب الأمل وأثناء عبورنا .. قد
نضحك .. وقد نبكي .. نفرح .. أو نحزن وقد نلاقي أحبابا .. ونودع
آخرين وقد تتجمد مشاعرنا ... فلا يكون لصوت المشاعر صدى.



ستُعلمك الحياة

إن أكبر خطأ يصدر مِنّا هو حينما نَكُون كَالكِتَابِ الْمُفْتُوحِ ..

فيقرأنا كُلُّ مَنْ اقْتَرَبَ!

فالبعضُ يستهينُ بالسُّطُورِ ..

والبعض الآخر يُسيءُ الفهم ..

والبعض لا يفهم بتاتا ...

والبعض يتعلم منا وينسحب



كلمات رائعة

- ١- في الحياة لا يتحقق لك كل ما تريد لكن رضا الله يجعل لك الحياة كما تريد.
- ٢- لن يملكك الله ما لا تطيقه لذلك انت دائما تستطيع أن تنهض وتقوم أقوى مما كنت.
- ٣- كن مستعدا للسير وحدك في أى وقت فكثير ممن بدأ المشوار معك لن يكملوه.
- ٤ - كن سببا في جعل شخص آخر يؤمن أن الخير ما زال موجود في قلوب الناس.
- ٥ - لن يفهمك الكل ولا بأس في ذلك ولهم الحق في إبداء وجهة نظرهم ولك الحق بتجاهلها.
- ٦ - لا ترتب الأشخاص في قلبك ودع أفعالهم تتولى ذلك.
- ٧ - لا تضيع وقتك للنظر إلى الوراء لأنك لا تسير في ذلك الاتجاه.

علمتني الحياة

"لا تنتظر من أحد شيء في هذا العالم، عليك أن تفعل ما تستطيع للآخرين لأجل نفسك، لأجل ذلك السلام الداخلي. هناك حرية بيد كل إنسان، هي - حرية عدم الانتظار - لا شيء في النهاية سيبقى غير صدى اللحظات، الأرواح العظيمة تعبر وحيدة، تعبر كوميض من نور بين الأرواح المثقلة بالانتظار."

من كانت حياته/ أحلامه وتطلعاته مرتبطة بالآخرين فهو حتى في طموحاته لم يستطع الخروج من اتكاليته على الآخرين. إن الحياة هي ارتقاء بالذات بواسطة الذات لا بواسطة الآخرين.



الأقدام التي تمشي في كل اتجاه لا تصل غالبا إلى ما كانت تصبو إليه كاملا تقيد بالحد الأدنى ووجه مشاعرك للمكان المناسب لك وستكون حياتك من الداخل أجمل واهدا واصفى من ضجيج هذا العالم وساكنيه.



علمتني الحياة

"لديك طاقة محدودة وتركيز ناضب. لا تقرأ كل ما يقع بين يديك،
وتحلل كل ما يمر أمامك، وتتعاطف مع كل قصة تعبر بجانبك. اختر
قضايا معينة تتفاعل معها، ومعارك محدّدة لتخوضها، ومهارات معدودة
تتعلّمها وتستثمر بها."

علمتني الحياة



ليكن إهتمامك متمحورًا حول - شخصيتك - أكثر من 'سُمتك'
لأن شخصيتك تعكس حقيقة ما أنت عليه (جوهرك، ميولك،
عواطفك، أفكارك، قيمك، معنى الحياة لديك.. إلخ) بينما لا تعكس
سُمتك سوى ما يعتقدّه الناس عنك.

اصنع من نفسك إنسانًا مميزًا ذا شخصية جريئة وقوية، لا تهاب
الناس وما يخرج من أفواههم. اخرج من قفص الضعف وسترى حياة
أجمل.



علمتني الحياة

قد ينتهي الفاصل الإعلاني عند تغييرك للمحطة..

قد يرد الشخص الذي تتصل به عند آخر رنة للهاتف..

قد تبدأ الأغنية التي تحب عند إغلاقك للمذياع..

وقد تأتي الفرص حين نتوقف عن إنتظارها..

هكذا هي الحياة....

تعطينا ما نريد حين نياس منها..

وكأنها تعلم أن أجمل انواع السعادة هي تلك التي تأتي حين لا

نتوقعها..

كوردة بلا مناسبة..

و هدية بدون عيد..

أو أحبك دون سبب..



علمتني الحياة

سيذهب أشخاص ويأتي آخرون وتتغير الحياة وتجد أن ما كان
بالأمس يثير الاهتمام هو اليوم لا شيء يذكر تلك هي الحياة.



المواقف وحدها كفيلة بأن تغربل قائمة معارفك

المواقف وحدها تمسح من حياتك ناس

وتضيف إلى حياتك ناس



محدث عارف انت بتمر بإيه وبتواجه ازاى ولا بتطنش قدايه ولا
كام حد خذلك ولا كام موقف خلاك تتحول لى انت عليه دلوقتي
محدث عارف ، والا هم ان محدش يعرف انت ممكن تبقى عامل ازاى لو
خسرت الامل الاخير الي خليك ممكن تواجه اى حاجة ، لكن الكل
بيعرف يبصلك ويحسدك ويتكلم و هو جاهل بكل حاجة...

هكذا علمتني الحياة



علمتني الحياة

انى أكبر عقاب ربنا يعاقب به اى انسان ان يعمى بصيرته عن الحق
ويتركه لنفسه يكذب ويصدق نفسه مثل الشيطان تماما ويحسسك انه
مظلوم دائما فيتلعن ويتحرم من رحمة ربنا والأسوأ من ذلك أنك نجد
حوله مجموعة من رفقاء السوء يصفقون له دائماً ويسمعوه الى هو عاوز
يسمعه وفعلاً صدق الله العظيم اذا يقول "فإنها لا تعمى الأبصار ولكن
تعمى القلوب التى فى الصدور"



أحياناً محاولة إثبات أنك الأفضل تعتبر إهانة لذلك... كثيراً من
المواقف فى حياتنا لا تحتاج منا لنثبت بأننا الأفضل، ولا تحتاج أن ننزل
لمستوى غيرنا بدنو أخلاقهم كي نجعلهم يفهمون أننا الأقوى وأننا لن
نعجز أمامهم... لذا فكر جيداً، ووفر طاقتك لمن يستحق منك البذل،،،،
وإذا فشلت فى رفع أحد لمستوى أخلاقك فلا تدعه ينجح فى إنزالك
لمستوى أخلاقه!!!!!!



علمتني الحياة

سيموت نصف ابداعك أن فكرت في رأى الآخرين وتذكر دائما أن لك
زاوية لا ينظر للأشياء منها سواك



أن تكون هناك مسافة آمنة وكافية بينك وبين الجميع ولا تسمح لأحد
الاقتراب منها إطلاقا وكن سطحيا مع من لا تليق بهم الأعماق



المواقف تعطيك الإجابات بكل وضوح فلا تتظاهر بالعمى....

يجب أن تستغني بنفس القوة التى تمسكت بها



دائما نعتقد أن حياة الآخرين هى أفضل من حياتنا والآخرين يعتقدون

أن حياتنا أفضل من حياتهم وكل ذلك أن نفوسنا تفتقد إلى القناعة

والرضا بما نملك.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

علمتني الحياة أن أجعل من نفسي بيتاً عماده المحبة والتسامح والعفو
وان اتخذ من الأمل مصباحاً ينير طريقى أينما اتجهت



شئ تكتشفه مع تقدم العمر هو موجود أصلاً ولكنك كنت أصغر
من أن تراه



"ليس علينا أن نتكلف لنكون الأجل .. فنحن بعفويتنا رائعون."
والتصنع يفقدك أشياء كثيرة أولها شخصيتك الحقيقية



"ستكون الحياة أفضل إذا قرر كل شخص أن يبذل مجهوده في إصلاح
ذاته، بدلاً من بذله في نقد الآخرين"



“حينما تتجاوز سنا معينه، سوف تصبح الحياة لديك ما هي إلا
خُسران مستمر. الأشياء المهمة في حياتك تبدأ في الانزلاق من بين
يديك، شيئاً تلو الآخر، مثل مشط يفقد أسنانه. والأشياء التي تحل محلها
هي أشياء زائفة عديمة القيمة. قوتك البدنيه وطموحاتك وأحلامك
ومبادئك وقناعاتك، وكل المعاني، أو، مرة أخرى الأشخاص الذين
تحبهم: واحد أ تلو آخر، يتلاشون. بعضهم يعلن رحيله قبل المغادرة،
فيما يتلاشى بعضهم الآخر فجأة دون سابق إنذار. وحينما تفقدهم لا
يمكنك استردادهم مرة أخرى. ولن يفيدك ابدا البحث عن بدائل. إنه
وضع في غاية الألم وكأنك دخلت مرحلة الغروب التي لا بد منها في نهاية
المطاف

علمتني الحياة



علمتني الحياة

من حق اى انسان ان يعيش حياته بالشكل الذى يراه مناسباً لنفسه
وليس مجبراً أن يكون الإنسان من سنة أو شهر أو حتى يوم لأن
التغيير والنضوج من حقه تماماً من غير تبرير أو اعتذار لأى شخص
لانى الحياة تمر بسرعة مذهلة والبعض يقف مكانه ولا يواكب ما يحدث
من متغيرات كل يوم من حوله في العالم كله ويريد أن يكون الكل مثله
تماماً والا انه تغير عليه أو تكبر في اعتقاده ناسياً بذلك أن هذا الشخص
وصل إلى مرحلة النضوج التام والتعامل مع كل المتغيرات التى تحدث
من حوله



قبل النضج النفسي ظروفك تصنعك ..
بعد النضج النفسي انت تصنع الظروف ..



علمتني الحياة

من بين الأشياء المظلمة هناك بصيص أمل
ومن بين الدروب الوعرة هناك طريق معبد بالأمان
ومن بين اروقة الزمن هناك طيات ممتلئة بالفرح ومخبأه فيها بعض من
خيوط الشمس.
ومن بين فصول الحياة هناك فصل يعيد للحياة رونقها ولمعانها
فتخضر الروح وتزهو بربيع آت لا محالة
أنه هبه من اله لتلك القلوب الصابرة على الوجد والنابطة بالحب
والحنان.



بعض المنعطفات قاسية ولكنها إجبارية لمواصلة الطريق

علمتني الحياة



علمتني الحياة

قيمة الإنسان الحقيقية هي الطريقة التي ينظر بها إلى نفسه لا بالطريقة التي ينظر بها الآخرين إليه ولا أحد يستطيع رفع قيمتك ما لم تكن انت تشعر بقيمة نفسك ونظرتنا إلى أنفسنا هي التي تحدد قيمتنا في الحياة.

علمتني الحياة



تمر السنون وراء الأيام وتنقضي الدنيا عام بعد عام وتبقى أشياء عالقة في الذاكرة لا تطاها يد النسيان وكأنها أصبحت جزء من مكونات الإنسان الجسدية والنفسية والروحية ومهما تحاول النسيان فلن تستطيع وبعضها جميل والآخر سيء وبعضها لا قيمة له وتظل أسرار كامنة في حياة كل إنسان لا أحد يستطيع فك شفرتها إلى أن تنتهي الحياة.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

قبل أن تحكم على الآخرين ضع نفسك مكانهم في نفس الظروف التي جعلتهم يتصرفون ذلك ولا تحكم من وجهة نظرك وظروفك الخاصة.

علمتني الحياة



من المهم أن تنظر للمستقبل وتستعد له على حسب ظروفك الظروف المحيطة والمعطيات الموجودة أمامك ولا يوجد مانع أن تحسب الأمور على أسوأ الفروض حتى تكون جاهزا ومستعدا لمواجهة الأحداث مهما تكن والمهم أن تكون واقعيًا أكثر من متفائلًا كل هذا مهم ولكن بشرط أن لا تحمل هم الغد بدرجة تجعله يسيطر ويحتل نفسك اليوم لأنه بهذا الشكل أنت ليس رابح لو سيطر هم الغد على يومك لأنه يفقدك الكثير من قدراتك وتركيزك بسبب الخوف والهم أعطى لنفسك مساحة أن تستمتع باللحظة الموجودة بها ولا تضحي بيومك على

علمتني الحياة

حساب غدك من أجل الخوف من الغد لأنه في هذه الحالة المهم سوف يكون همين ولا تحمل هم يومك على هم غدك فحسب كل يوم همه.

علمتني الحياة



دع الماضي يمضي واحاديث الناس تمضي فهل سمعت بشخص ربح سباق وهو ينظر خلفه؟!!!

عليك أن تستفيد من أخطاء الماضي لتصحيح المسار مستقبلا وابتعد عن الأشخاص السلبيين في حياتك الذين يحبطونك دائما واستغل وقتك كاملا في تنمية وتطوير ذاتك وقدراتك الخاصة لأن ذلك هو سلاحك الوحيد لمواجهة المستقبل بكل ما فيه من تحديات وحاول الاستفادة قدر المستطاع من أحداث يومك وابتعد عن كل ما يشتت أفكارك وتركيزك نحو تحقيق هدفك في الحياة

علمتني الحياة



علمتني الحياة

ان كنت لا تستطيع أن تساعد غريقا. ...

لا تتظاهر بأنك تمد يدك إليه



لن تعرف مواطن قوتك إلا إذا واجهت مواطن ضعفك جيدا

علمتني الحياة



جمع الذهب .. ثم ذهب

حكمة لكل الأزمان



المتفائلون كأوراق الشجر الخضراء،

لا يسقطون مهما هبت العواصف...



علمتني الحياة

العمل يصنع حياتك معنى
والنجاح يصنع حياتك هدف
والإصرار يصنع حياتك قوة

علمتني الحياة



أحياناً يكون الفارق بين الفشل والنجاح مجرد محاولة إضافية واحدة لم
تتم

علمتني الحياة



و يظل الأكثر رعباً في حياتك أن تجد نفسك يوماً تواجه ما كنت
تخشاه دومًا.. وغالباً يحدث ذلك عندما تكون قد استنفذت كل الطرق
والحلول لعدم المواجهه والصدام ولكنها باءت كلها بالفشل فتحدث
المواجهه التي كنت لا ترجوها وتخشى من عواقبها السيئة لكل الأطراف



مشاعر تغير حياة الإنسان

توجد مشاعر تغير حياة الإنسان رأساً على عقب وتصنع منه إنساناً آخر غير الذى كان عليه تماماً وأهم هذه المشاعر :

١ - "الخذلان" من أقرب انسان إليه بعد عشرة سنين طويلة وكأن الى كان بينهم مبنى على مجرد فعل ورد فعل زائف وكلمتين حلويين.

٢ - "الوحدة" أن يشعر الإنسان بالوحدة بالرغم ان من حوله الكثير من أهله وأصحابه ومعارفه والعابرين فى حياته ولكن لا يوجد منهم من يفهمه أو يحس به.

٣ - "الصدمة" تكرار الصدمات مرات عديدة وكل مرة من شخص كان أقرب له من الثانى فيصبح بذلك لديه هشاشة نفسية وغير قادر على الدخول فى أى علاقة مع أى شخص آخر فى العالم تحت أى مسمى كان أو يتحول إلى إنسان قاسى غير الذى كان يعرفه عن نفسه.

٤ - "الحب الغلط" انك تحب بكل شئ جواك وتكاد تجزم أن هذا هو الحب الحقيقي وأنت عمرك ما حييت بهذا الشكل ولا حسيت ذلك الشعور من قبل وفجأة تكتشف انه س...



ينقص معظم الناس:

الواقعية، والقناعة، والرضى ..

لذلك تزورهم السعادة على إستحياء !

فالحقيقة التي فاتهم إدراكها :

أن الحياة لا تمشي على هوى أحد

ولا وفقاً لرغبته ..

و أن التماشي مع الواقع أمر حتمي لا مفر منه ..

وأنه لا جدوى من رفضه ..

لأنه حاصلاً وكائناً وسيكون بقناعتهم أو بدونها ،

علمتني الحياة

سيكون برضاهم أو بسخطهم ،
سيكون بقبولهم أو برفضهم .
فالأصوب والأكثر حكمةً أن يسعوا
لتغير ما يمكن تغييره ،
وأن يقبلوا بما عجزوا عن تحويله ،
وأن يُسَلِّموا بما ليس لهم يدٌ فيه ..
لينعموا براحة البال وسكينة النفس .
فإن أبوا إلا مواصلة السير في دروب الوهم
فسيبدو أنهم قد حكموا على أنفسهم بالشقاء
والتعاسة



علمتني الحياة

إذا لم تكن واثقا من امكانياتك وقدرات وشدة تحملك لا تتوقع من الآخرين منحك ثقتهم.

تحرر من قيود نفسك وستجد للحياة طعم مختلف لانى الأصل في الحياة أن تعيش سعيدا ومستمتعا بكل شئ ولكن كونك حزين مكتئب معنى ذلك أنك لم تفهم الحياة جيدا.

إذا مررت بشئ جميل تمهل الخطى ولا تستعجل الوقت فالاشياء الجميلة لا تدوم طويلا والسعادة معها طالت تشعر أنها قصيرة جدا.

كل لحظة تقضيها مع شخص عظيم سيجعلك تندم كثيرا على كل يوم اضعته مع شخص تافه ولذلك اختار الناس بدقة شديدة للتعامل معهم والقرب منهم لأنهم قد يكونوا السبب في نجاحك وبلوغك القمة أحيانا أو السبب في فشلك وان تهوى إلى القاع.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

إذا أردت أن تصل إلى التصالح مع الذات ، ومن ثم السلام الداخلي .. تخلّ عن أكبر عائق يوجد في حياة البشر إنه الخوف .

لا تخف من فقد شيء تحبه ..

ولا تخف من حصول شيء تكرهه ..

ولا تخف من عدم الحصول على شيء تنتظره ..

الخوف لا يغير شيئاً ..

الخوف يقتل الإبداع بداخلك ويفسد كل شيء جميل في الحياة والخوف يكون أحياناً بسبب تراكمات كثيرة حدثت للإنسان منذ الصغر من حرمان واضطهاد وتربية غير صحيحة وبعض الموروثات السيئة وغير ذلك وإذا تحرر الإنسان من الخوف وانطلق خارج الإطار المرسوم له نتيجة الوهم بداخله فإنه يحقق أشياء كثيرة لا يمكن أن يتخيل يوماً ما أنه كان باستطاعته تحقيقها ذات يوم .

علمتني الحياة



علمتني الحياة

التعامل مع البشر بمختلف عقلياتهم وطباعهم وأخلاقهم يحتاج إلى صبر وأحيانا إلى تغافل متعمد لتستمر علاقتك معهم والا سوف تجد نفسك وحيدا يوما ما وانقطعت علاقتك مع غالبية البشر لانى البشر ليس كلهم سواء ولكل منهم عقله وفكره وثقافته وتعليمه وطباعه الخاص به وكل ذلك يتطلب منك مرونة في العقل والفكر في معاملة كل إنسان على حسب شخصيته لأنك لو وقفت طويلا أمام تصرفات وأفعال ونوايا بعض البشر فلن تتحرك من مكانك ويستنزف ذلك قدراتك الخاصة في المضي قدما إلى الأمام وتلتفت إلى أشياء ثانوية لا قيمة لها ربما كانت مقصودة من البعض لعاقتك عن تحقيق طموحك واهدافك في الحياة.

علمتني الحياة



غالبية الناس لو تحدث لهم ١٠ أمور في يومهم ٩ منها جميلة ،
وواحدة سيئة ؛ فغالبا سوف يركزون على الواحدة !

واقعك يتشكل حول ماتصب عليه تركيزك، فأين هو تركيزك؟

هل تركز على جمال الحياة، او تركز على سلبيات الحياة؟

الاجذب حيث التركيز والانتباه، والحياة تعيد تشكيل نفسها يوميا
حتى لا تجعلك ترى منها الا الأمور التي تركز عليها ..

دائماً ركز على جوانبك الجيدة ... تركيزك على الشيء يزيد منه

إن من يفكر تفكيراً سلبياً تحدث له أحداثاً سلبية ليس لأن الكون

يستجيب له فهذا هراء، بل لأن تفكيره لا يساعده على اقتناص فرص

تحسن من حياته، فيصبح تفكيره انتقائياً فلا يرى إلا ما يتوافق مع

سليته، ويتصرف بطريقة تتفق مع تفسيراته السلبية وهنا يحصد نتائج

أفعاله.

#لتعيش سعيداً ركز على الجمال ، تلقائياً سوف يخف تأثير الأمور

المؤلمة ويزيد جذب الفرص الإيجابية.

علمتني الحياة

من العوامل التي تحمي الإنسان من الإصابة بالاكتئاب، انتمأؤه لحياة لها معنى، أو إحساسه أنه جزء من كيان أكبر، أو حملة لرسالة أو مبدأ، إن العيش بالفراغ أمر بشع، إن ذاتك المجردة لوحدها لا تكفي للحصول على الاستقرار النفسي، لابد أن تكون متصلة بمعنى أكبر.

تعيش وتدرّك

أن أثقل القيود لم تُصنع من الحديد بل من العواطف والتوقعات والأفكار..... وعدم الخروج من الإطار الذي وضعتك الأيام فيه نتيجة ظروف بيئية وعادات وراثية سيئة

"بطريقةٍ ما ستدرك

أن الطريق الذي اختاره الله لك، كان أفضل ألف مرة من الطريق

الذي أردته لنفسك

وأن الباب الذي أغلِق في وجهك ألف مرة كان وراءه شرٌّ محض.

وأن اليد التي أفلتتكَ، لم تكن تناسبك منذ البداية.

وأن البلاء الذي أنهكك لم يكن سوى رحمةٍ مُهداة.

وأن انهيار الأسباب من حولك لم تكن بالقسوة التي ظننت، وإنما

هي سنة الله في خلقه.

وأن الأمر الذي جفاكَ النوم من أجله لم يكن يستحق كل هذا

وانك قلقت أكثر مما ينبغي.

بطريقةٍ ما ستدرك أنك لست مالك أمرك، وأن أمرك إن ضاق

واستضاق، له ربٌّ هو أولى به، وأن الله رحيم، رحيم بالقدر الذي

يُنَجِّينا من شرور البشر، ومن أنفسنا حين لا نقوى عليها."



الفشل في أى علاقة ما سواء كان حب أو زواج أو غير ذلك ليس نهاية العالم وقد يأخذ الإنسان وقتا للتعافى واستعادة توازنه مرة أخرى وأحيانا لا يحسن الإنسان اختيار شريك حياته المناسب له بسبب ظروف معينة منها ما هو خارج عن إرادته ومنها ما هو بإرادته ومكوناته الشخصية مثل نقص الخبرة لديه أو ظروف معينة حوله وقد تحول الظروف دون استمرار العلاقة ولكن هذا لا يعنى أن يظل الإنسان وحيدا يبكى على الأطلال ويندب حظه العاثر بل عليه أن يفتح قلبه للحياة مرة أخرى ويتجاوز ما حدث ويبحث عن السعادة مرة أخرى وحتما سيجدها لأن ما تبحث عنه يبحث عنك أحيانا.



الندم اروع مشاهد الحديث مع النفس ومحاکاتها بتجرد من كل
ماجُبلت عليه النفس البشرية من مكابرة ،،، وتردد،،، وخوف،،،
وضعف،،، انه مواجهة حقيقية مع المخاوف التي تتصدع امامها الروح
قبل الجسد. وحين يندم الإنسان على خطأ ارتكبه في حياته خاصة إذا
كان هذا الخطأ متعمدا فهذا يعنى يقظة الضمير لديه مرة أخرى وعدم
التكرار مستقبلا وهذا يدل على أن الإنسان ما زال يحتفظ بجزء كبير من
إنسانيته وذلك بعدم العناد والمكابرة على ارتكاب الخطأ مرة أخرى.



واحدة من أكبر مشاكل جيلنا والأجيال الأصغر إنها سمعت كثير
عن أهمية إن يكون عندها حلم تعيش عشانه لكن للأسف محدش قال
لنا إن تمن إنك تعيش عشان تحقق حلمك كبير أوي.
وفي الزمن الي احنا فيه التمن ممكن يكون غالي جدا.
والتمن ده ممكن تقعد تدفعه سنين ويمكن عشرات السنين عشان
الواحد يبدأ يشوف بوادر حلمه بتحقق.

علمتني الحياة

فلما كبرنا وواجهنا الواقع المرير، جالنا إكتئاب وبعضنا حصله
انهيار نفسي حقيقي انعكس في تحليه عن كل حاجة كان مؤمن بيها وفي
أحوال كثيرة فقدان الثقة في النفس وفي كل حاجة تقريبا.

ساعات كثيرة الحلم سيكون سبب الإكتئاب لأنه يرفع سقف
التوقعات والطموحات.

دلوقتي عندنا خيارين:

يا إما نتنازل عن الأحلام ونعيش مع الي عايشين وربنا يعدلها من
عنده ويعين بقى ولادنا وأحفادنا وهما الي يحققوا أحلامهم واحنا بقى
نعيش عيشة أهالينا.

يا إما نفضل نحلم لكن نحصن الحلم ده بالصبر الطويل الهادي
وده عايز عزيمة قوية ونفس هادية وراضية. للأسف الوقوف في النص
قاتل...



نصائح حياتية

- اخطئ وتعلم ، فمن لا يتقبلك مخطئاً لن يتقبلك أبداً.
- إذا تعرضت لابتزاز بحجة الفضيحة أفصح الفضيحة نفسها.
- لا تتزوج شخصاً لا يحبه عقلك
- سيتألم قلبك مرة أو مرتين؛ المهم أن تحافظ على ماتبقى فيه من حب.
- الرضا جميل في كل شيء إلا في العلم خاصة إذا أردت أن تكون مميزاً.
- الفراغ عدوك الأول حاربه بالحركة ؛ كن نشطاً.
- ليكن لديك دائماً مشروعك الخاص بك
- الحياة لا تنتهي بالزواج أو بالطلاق ، ما دمت تتنفس هناك دائماً ثمة بداية .. لا تقل أبداً لقد انتهيت.

- صادق الصادقين و ليس المميزين .. فكل صادق مميّز و لكن ليس كل مميّز صادق.
- لا تستمع للنميمة ولا تشارك فيها ، النميمة الصغيرة بداية قطيعة كبيرة.
- كلما أرتقيت في العلم أو العمل تعلم أكثر وأكثر.
- لا تقلها بسهولة... تلك الكلمة الساحرة الخارقة التي يتوق إليها الجميع (أحبك).
- سيدات الأغلفة الجميلات ييقن سيدات أغلفة ليس أكثر.
- لا تترك ما مات حيا في قلبك و أكرمه بدفنه و إلا لوثتك رائحة عفن العواطف النافقة.
- لا تنتقم ممن خذلك بل تفوق عليه وسيعذر لك يوماً .



عندما تنهكك الحياة وتحاصرک الهموم من كل جانب وتصبح
حياتک مظلمة وكل الطرق مغلقة من حولک حاول أن تأخذ
استراحة من الحياة مثل استراحة المحارب تعيد فيها ترميم نفسك
وذاک من جدید أعزل نفسك عن كل ما حولک فترة من الزمن
تعيد فيها نشاطک من جدید وتسترد فيها طاقتک وحيويتک
وترکيزک مرة أخرى وذلك بأن تذهب إلى مکان آخر للاسجھام أو
الترفيه أو العودة مرة أخرى إلى الأماكن القديمة حيث نشأتک
ومقابلة الأصدقاء القدامى لاستعادة الذکريات الماضية الجميلة
حيث يشعر الإنسان براحة نفسية ويحن دائما إلى مکان نشأته الأولى
وياخذه الحنين دائما للماضي.



علمتني الحياة

اعرف قدر نفسك.

اعرف قيمة نفسك

ثمنها.

لا تتركها محطة للعابرين .

فقد منحنا الله نفسا لننعم بها .

نسعدنا ونسعد بها ..

لا لكي نتركها محطة للعابرين المستنفعين.

يقفون بها متى احتاجوا

ويرحلوا عنها متى ارتاحوا..

لا تمنحهم وقتا ولا جهدا

ولا تسعى لإرضاءهم لانهم عابرون ...

ابقى مع من يبقى

ومن رغب في الرحيل ساعده وافتح له بدل من الباب عشرة... ببساطة

لا أنهم لا يستحقوننا ...



علمتني الحياة

مشاعرنا واحاسيسنا هي وحدها التي تحدد الزمن...
فالزمن شيء نسبي لا يخضع للمقاييس النظرية....
قد تمر ايام نشعر فيها بأعتى واقسى المشاعر واصعب الظروف
حينها تكون كل لحظة فيها توازي دهرا من الاسى
وكان عجلة الزمن قد توقفت...
بالمقابل هناك ايام تمر كالحظات لفرط السعادة التي تغمرنا...
لحظات قليلة تختزل العمر كله.....



ظاهر الانسان لا يدل على ما في باطنه من مشاعر مخزونة وتأبى ان
تخرج لاسباب...ربما لتجنب ايداء مشاعر من حولنا...او نحرص ان
لنظهر مشاعرنا للآخرين لكتمان ما لا نريد ان نعلنه...او ان ما في
دواخلنا من مشاعر وهواجس واوجاع اكبر من ان نبوح بها...وكثيرة
هي الاسباب....



"شكرا لكل شخص

علّمني لأنه ترك بصمة في حياتي

نصحتني لأنه شجعني لأحقق الكثير

اغتابني لأنه خفف من ذنوبي

أبكاني لأنه غسل قلبي من الألم

سخر مني لأنه علّمني معنى الإرادة والتحدي

ظلمني لأنه جعل دعوتي ليس بينها وبين الله حجاب



ثمة صقيع يحتاج الروح لا الجسد... فحين تتراجع الامنيات امام

الواقع، وتغفو الاحلام على ارصفتة الامل، وتتضائل الخطوات وهناً،

ويأفل الشغف بالحياة امام سياط الزمن... حينئذ نجد انفسنا نحبو

بانكسار ونحاول استجماع ماتبقى منا للتظاهر بالتهاusk .

نعم.....ذاك هو.....صقيع الروح



علمتني الحياة

ما اعظم كبرياء الانسان حين يكون كالشجرة، شامخا، صلبا.
وصامدا في اصعب الظروف ولايكسر.... فيعيش ويموت واقفا....
ما ارقى من يكبح مشاعر الحزن والوجع ويأبى ان تتبعثر تلك
المشاعر بكلمات قد لا تستوعب تلك الهواجس المتأججة فتفقد هيبته.
إنه الحزن الراقي!! ذلك الذي يوقد براكين في الاعماق..... ويحرق
العين دون ان تسقط دمعة.....!!!!!!!



قدومك إلى هذا العالم عن طريق علاقة شرعية لا يكفي ليطلق
عليك لقب انسان أو "ابن حلال" هناك مجهود جبار شخصي واخلاقي
وإنساني عليك القيام به لتستحق هذا اللقب بجدارة واستحقاق وان لم
تستطيع القيام بذلك على الأقل أن تجنب الناس الأذى والفتنة والكرهية
وكل ما هو سئ ومكروه.



علمتني الحياة

من أكبر التحديات التي تواجهنا في الحياة وتحبطنا أحيانا هي عدم
التفرقة بين الأصدقاء الحقيقيين وأصدقاء المرحلة.

الأصدقاء الحقيقيين تكون العلاقة معهم ممتدة كثيرا ونمر معهم
بحاجات كثيرة بصرف النظر عن مكانهم ومكانتهم وظروفهم ونستطيع
أن نتكلم معهم بكل صراحة ونعتمد عليهم كثيرا عندما نكون في مأزق
شخصي وهؤلاء الأصدقاء يمكن أن نعتبرهم من أهلنا تماما حتى وإن
بعدت المسافات بيننا أو انقطع الكلام بيننا لفترة من الزمن لأنى جذور
الصداقة عميقة جدا ومتصلة بيننا ولذلك الأصدقاء الحقيقيين قليلين
ونادرين جدا.

أما أصدقاء المرحلة فهم أصدقاء مرحلة عابرة في حياتنا لفترة من
الزمن زى أصدقاء الجامعة بنشوفهم كل يوم أثناء فترة الجامعة لكن
بعد التخرج يذهب كلا في طريقة الخاص ونادرا أن تلتقى باحدهم عن
طريق الصدفة أحيانا ومعظمهم بيختفى فجأة من حياتنا أو ممكن يكون
أصدقاء عمل بنشوفهم كل يوم و...



علمتني الحياة

الحب الصادق يظهر وقت الانهيار هو تلك الايدى التى تقبض
على ساعدك وتعيدك للوقوف عندما تهدمك الحياة.
الأحبة هم الذين يرمون ما يتلف من ابتسامتك وقلبك والذين
ينحازون لصفك ولا يتنازلون عنك ابدا.

علمتني الأيام



علمتني الحياة

من يمتلك الأخلاق والأدب.. يسكن في القلوب الى الأبد...!!



لا تقع في حب فتاة تعشق العطور

فهي تعرف رائحة الكذب جيداً...!!



"لا تحاول تغيير أحد:

ابحث عن الأرواح التي تشبهك من البداية!!".



لطف الرد.. يبني قصوراً من الود



اعتزل كل ما يصيبك بضعف الروح!



"النضج هو أن تدرك أن معظم الأشياء لا تستحق ردة فعل".



قمة التحدي أن تكون مختلفاً عن الآخرين لأن القاع أصبح مزدحم

كثيراً



قبل أن تفتح صفحة جديدة في حياتك تأكد أنك قرأت القديمة جيداً

وتعلمت منها الدرس وطويتها تماماً...!!



علمتني الحياة

تعرف الشجرة بثمارها
وتعرف المرأة عند فقر زوجها
ويعرف الرجل عند مرض زوجته
ويعرف الصديق عند الشدة
ويعرف المؤمن عند الابتلاء...!



"من ذاق عوض الله،، هان عليه خذلان البشر"



تأكد بأن كل خير تفعله،، وتلقيه بحرا...
ستجرفه الأمواج إلى شاطئك مجددا....
ولو بعد حين!!!!!!



علمتني الحياة

لا تدين بفضل إلا لشخص إحتضن إنكسارك بينما كان يمر الجميع

فوقك بلا رحمة!!!!!!



"من وصل حد الصّمت عنك فقد شُفي منك، لا حُب ولا كراهية".



"حتى أولئك الذين لا تزعجهم يعاتبونك على الهدوء"!!!!!!



الرقّي لا يحتاج لتعليم

هو حكاية روح اختارت أن تكون رفيعة المستوى ...!!!!



علمتني الحياة

وأحيانا .. تؤذيك أجمل صفاتك.



يصل الإنسان إلى النضج، فلا تعود معظم الأشياء التي كانت تعنيه.



"من وصل حد الصّمت عنك فقد شُفي منك، لا حُب ولا كراهية".



احترامك لذاتك يجب أن يكون أقوى من مشاعرك!!!!!!



جميع المبادئ مزيفة حتى تقع تحت الاختبار



علمتني الحياة

نصف جمال الإنسان في لسانه، والنصف الآخر في عقله،

أما الوجه فليس أكثر من غلاف يبلى مع الزمن



"كل هذا النضال ليس من اجل حياة مترفة،

بل من اجل حياة عادية فقط".



مفيش أسوأ من انك تبقى مش قادر ،،،،

بس ملزم تبان قادر!!!!!!



سلاما على الذين يلتمسون لنا العذر حتى قبل أن نعتذر



علمتني الحياة

من عاش في زماننا محتفظاً بلين قلبه، فقد فاز بمعركته

الحقيقية.....!!!!!!



أن تجد قلباً يشبه قلبك، رزق ساقه الله إليك



عاشراً أصيلاً إذا جازَ الزمانُ عليكَ يجودُ



“سلاماً على الذين لا تبدلهم حياة

ولا تُفرقهم طُرق

ولا تُغيرهم ظروف”



الدعوة من قلب يبحبك ممكن تغير حياتك



لو لم يكن القلب مُتمرداً، لما خُلق في قفص!!!!!!



العلاقات لا تقاس بطول العشرة إنما بجميل الأثر وحلو الذكريات



والأسوأ من الاختيار الغلط ... إنك "تكابر" وتكمل فيه ...



"لعلك بعد صبرك الأيوبي، تنال أمانيك اليوسفيّة".



أحيانا نحن لا نبحث في القلوب عن الحب
بل نبحث عن مساحة صادقة لا أكثر



قبل أن تبحث عن توأم روحك
إبحث عن روحك أولا



"الحب" أجمل المشاعر الإنسانية،،،
والأدب أكثرها رقىا،،،
والسعى في الخير أعظمها. !!!



"تبتعد الأشياء عنك بقدر حاجتك لها ..
وتقترب منك بقدر زهدك فيها".



والصمت في حرم الغباء "ذكاء.....!!!!



"إخلاص المرأة يقاس عندما لا يملك الرجل أي شيء،
وإخلاص الرجل يقاس عندما يمتلك كل شيء"



القلب الذي تُسعده الأشياء الصغيرة ،
تُؤذيه التفاصيل الصغيرة أيضاً!!!!!!!



علمتني الحياة

العمر يمضى والليالى تهوي فى لمح البصر

وتمنيت مرور الأيام ونسيت أنها من عمرى !!



"المرء يميل لمن يستثنيه ، دائماً " .



أنا بنيت الجدار من الحجارة التي القيتها !!..



أشجع قرار ممكن تاخده فى حياتك، هو إنك تستغنى نهائياً عن كل

حاجة بتأذي روحك وقلبك ..



علمتني الحياة

فيه ناس بتزداد في البُعد قُرب
وناس قُربها في غاية البُعد!!!



خلال أسوأ أيامك سترى اللون الحقيقي لوجوه من قالوا يوماً أنهم
يهتمون بك !



"ويُطفئك الذي سعيت لتوهجه أحياناً!!



"يعزُّ على المرء أن يفقد الشَّغَفَ، شَغْفَهُ للأشياء التي كان يدفعُ مِنْ عُمْرِهِ
ثَمناً لأجلِها"



علمتني الحياة

عش حياتك على مبدأ
كن مُحسناً حتى وإن لم تلق إحساناً !!
ليس لأجلهم بل لأن الله يحب المحسنين.



التراكمات قد تجعل الشخص يقسو رغم لين قلبه ويكابر رغم شدة
حبه.....!!!!



"نحن مُرهقون نفسياً لأننا نمارس الحياة المتاحة لا المطلوبة"



ربنا يكفيننا شر المعافرة في السكة الغلط!!!!



كيف نتعامل مع نقاط ضعفنا

يوجد في كل إنسان نقاط ضعف معينة أو ما يعرف باسم Blind spots وهذه النقاط بمثابة الصندوق الأسود في كلا منا والتعامل معها يجب أن نكون مدركين تماما لنقاط الضعف الموجودة فينا كويس جدا وعدم الوعي أو المعرفة بهذه النقاط سيكون له تأثير سلبي على حياتنا كلها من حيث التفكير والسلوكيات ولذا يجب أن نكون على وعى تام بهذه النقاط تماما وان نقاط الضعف الموجودة في كل واحد فينا بتكون نتيجة انه فيه جزء مكتسب نتيجة الظروف البيئية المختلفة والمحيط بنا وجزء يكون من البنية والتركيبية النفسية للشخصية ودا شئ فطرى وطبعى انى يكون عندنا نقاط ضعف وعيوب ومن الممكن التعامل مع نقاط الضعف الموجودة فينا بطريقة بسيطة جدا وهى :

اول خطوة نحدد نقاط الضعف الموجودة كخطوة أساسية ودا
يكون من خلال البنية النفسية للشخصية والى بتعرف من خلاله بدقة
شديدة نقاط الضعف والعيوب الى محتاجين نشتغل عليها.

ثانيا : استغل نقاط القوة الموجودة لديك للتغلب على نقاط
الضعف الموجودة عندك ونقاط القوة موجودة فى كل شخصية ويمكن
استغلالها من خلال اختبار البنية النفسية الخاصة بشخصيتك مثلا إذا
كان عندك قوة إقناع كبيرة ولكن لا توجد القدرة لديك على المواجهة
وتنقصك الجرأة عندما تكون فى موقف وظف قدرتك الخاصة على
الإقناع والتحدى وعدم الخوف أو الاحراج الى يمنعك من المواجهة
وحاول أن تخرج نقطة القوة الموجودة بداخلك فى ذلك الوقت واعرف
انى مش بالضرورة انك تحقق النجاح من المرة الأولى لانى كل شيء
بالتدريج والتدريب المستمر يكون له نتائج إيجابية والنتيجة فى البداية
بتكون على قدر النجاح فى الانطلاق وخوض التجربة وعدم الياس أو

علمتني الحياة

الاستسلام للوهم وثق تماما انى شخصيتك هتبدأ فى التغيير ولكن التغيير بياخد وقت فى البداية وبيكون تدريجى ولكن مع الاستمرار ستلاحظ انك بدأت تحقق نتائج جيدة بالانتصار على نقاط ضعفك الموجودة واحدة تلو الأخرى ومع مرور الوقت الأمر سوف يكون أسهل من ذى قبل وهتزيد قدرتك على التحكم فى شخصيتك أو ذاتك ودا بيبكون من أهم مميزات وصفات الشخص الناجح.

هكذا علمتني الحياة



علمتني الحياة

عودت عيني أن ترى كل الأشياء جميلة
فكن جميلاً ترى الوجود جميلاً..
وعندما أرى الآخرين غير ذلك عيني لا تراهم.



مَنْ هَانَ عَلَيْهِ حُزْنُكَ فَاهْجُرْهُ.....!!!



الناس أحياناً لا يكرهون الآخرين لعيوبهم !!

بل لمزاياهم.....!!!!



الشخص المناسب سيجعلك تقع في حبِّ نفسك أيضاً.....!!!!



علمتني الحياة

أحياناً تأتي الفرصة عندما تموت الرغبة .



كيف تمضي الحياة بهذه السرعة رغم أن كل يوم بذاته يمرّ بثقل

رهيب .. ؟!



"دائمًا هناك محاولة أخيرة، نشعر بعدها بالراحة قبل أن نتخلّى تمامًا".



"القوة الوحيدة التي امتلكها هي أنني أستطيع التوقف فجأة عن فعل

أمر أحبه بشدة".



علمتني الحياة

مُنْذُ أَنْ أَحْبَبْتُكَ أَصْبَحْتُ أَخَافُ أَنْ أَكْذِبَ أَوْ أَنْ أَقْتَرِفَ ذَنْبًا فَيُعَاقِبَنِي

اللَّهُ بِكَ وَيَأْخُذُكَ مِنِّي!!



أكبر أسباب كسرة الروح شعورك

أنك وحدك في الأيام التي تحتاج أن يحتضنك بها أحدهم بشدة !



علمتني الحياة :

أن أتمنى الخير للجميع دون استثناء؛ فسعادة الآخرين لن تؤخذ أو

تنقص من سعادتي شيئاً وغناهم لن ينقص من رزقي شيئاً وصحتهم

لن تسلبني عافيتي وجهلهم لن يزيدني علماً وكن أنيقاً في حديثك

فباخلاقك تمتلك وطناً كبيراً في قلوب البشر .



"الطيب لا يؤذي أحد ولكن يؤذي قلبه كثيراً".....!!!



"نتظر من لا يأتي ويأتي من لا نتظر"....

أرح عقلك قليلا واتركها تأتي كما كتبها الله لك...!!



لا يستقيم الحب إلا على ساقين،،،،،

ساق الإهتمام وساق الإحترام،،،،،

إذا فقد أحدهما فهو حب اعرج

والحب الأعرج لا مكان له في القلب...!!



علمتني الحياة

"على قدر صبرك يأتي جبرك".



لا تستعجل أمراً رجوت الله فيه

فخير الله سيأتيك ولو بعد حين.

"وما كان ربك نسيا".



اكثر ما يمزق الورق الابيض عنف الممحاة

واكثر ما يمزق القلب الطيب كثرة المسامحة....!!!!



ربما تقودك صُدفة لم تبالي بها إلى واقع لم تكن تحلم به.....!!!!



علمتني الحياة

انتقم بنجاحك

أقتل بصمتك

عاقب بغيابك

انتصر بابتسامتك !!..



في عمرٍ ما ستُدرِك أنك لن تحب إلا من كان طيب القلب

بشوش الوجه

حلو اللسان



بين الحب والصداقة كلمة واحدة مشتركة وهي الصدق

لذا كن حبيباً صادقاً أو صديقاً بمتتهى الحب !!..



علمتني الحياة

أحيانا على قلبك ان ينكسر ليزهر.....!!!!



اخرج من الاطار الذى احطت نفسك به

وستندهش من حجم الابداع بداخلك!!!!



الْجَاذِبَةُ الْحَقِيقِيَّةُ لِلْمَرْءِ لَا تَنْبَعُ مِنَ الشَّكْلِ الظَّاهِرِ وَإِنَّمَا مِنْ ..

جَمَالِ الرُّوحِ

وَصَفَاءِ النَّفْسِ

وَحُسْنِ الْخُلُقِ.



علمتني الحياة

ان تمنيتم شيئاً فتمنوا من الله ألا يريكم قيمة

الأشياء بعد زوالها !!..



هناك نساء تركع لهن الرجولة لجمال مواقفهن

وهناك رجال تتبرأ منهم الرجولة لقبح عقولهم !!..



وإن أتعبك شيء فهناك من أتعبه كل شيء

فقل دائماً الحمد لله .



حتى وإن اعتذرت الرياح سيقى الغصن مكسوراً !!.....



علمتني الحياة

من ترگك أثناء انهيارك
لا يحق له العودة بعد ازدهارك



لم يكذب علينا السراب يوماً
نحن من اعتقدناه سراب .
اذا عرفت نفسك ملياً
فلن يضرك ما قيل عنها !!..



الكل يسعى جاهداً أن يحقق مستقبلاً باهراً لأولاده
ولم يخطر ببالهم تجهيز جيل واعٍ للمستقبل !!..



علمتني الحياة

هناك أشخاص يحتاجهم عقلك
وهناك أشخاص يحتاجهم قلبك
وهناك شخص يلخص لك كل احتياجاتك
فيسستير به عقلك

ويتغذى به قلبك !!



الزواج بدون "حب"

كالاعدام بدون "جريمة" ..



"العلاقات لا تقاس بطول العشرة إنما بجمال الأثر وحلو الذكريات"



علمتني الحياة

وإن رأيت صديقك يبكي لا تواسيه

فقط قف أمامه وأحجب عن البشر رؤيته منكسراً!!!



من يحتاجك بشكل مؤقت تجاهله بشكل دائم



وكأنك اسقيت اضلعي .. فنبت قلبٌ متيمٌ بك!!



وجد الحب للتحدى به العالم

لا للتحدى به من نحب



علمتني الحياة

اليَد التي تَتمسك بك لحظة قوتك لا تُشبه أبداً اليَد التي تَتمسك بك
وأنت في أقصى مراحل ضعفك، وحدها المواقف الصعبة تُظهر لك

الشخص الذي يجبك



الكرم: أن تعطى أكثر من استطاعتك

أما عزة النفس: هي أن تأخذ أقل من ما تحتاج!!



يأتي القمرُ أحياناً بِنصف وَجْهٍ

لنُجبرنا أن... للحلم بقية!



علمتني الحياة

اطلبوا من الله على قدر ملكه

لا على قدر احلامكم !!!



الحضن هو أكثر الأماكن الضيقه اتساعاً



لنا فترات في حياة بعض ...

فلا تتركوا إلا بصمات تشكرون عليها... !!!



من جعل الحمد خاتمة النعم.....جعلها الله فاتحة المزيد!!!



علمتني الحياة

عندما تستيقظ صباحاً و قد رُزِقْتَ من الله

يوماً جديداً لتحيا ، لتفكر ،

لتستمتع ، لتحب

إجعل أول كلمة لك هي

الحمد لله!!



لا شيء في هذا العالم يضاهي فرحة قلبك حين يستجاب دُعائك!!



هناك من يسعد الناس أينما ذهب

وهناك من يسعد الناس إذا ذهب!!!



علمتني الحياة

إذا ركبت سفينة الغير عليك إلا تتوقع أن تصل غير المكان الذي

يقصدوه هم !!.....!!



"الوفاء هو

أن تعجز عن الخيانة رغم قدرتك عليها....



- لا أحد يتعافي من صدمة الأولى بشكل كلي...

ستظل تلك الصدمة مدفونة في اعماقك

ولكن ستحيا في كل موقف مشابه كأنها تعاد من جديد .



"مؤخرًا ظهر ما يُسمى "الاكتئاب المبتسم"

فالمصاب يعرف علته، وينجح في إخفاء الأعراض عن الجميع،
ينسحب بذكاء من علاقاته الاجتماعية تدريجيًا وبأسباب لها تبريرات
منطقية مُقنعة لا عاطفية، يبدو متوهجًا لكنه مُعتم من الداخل،
الملاصق له يستطيع ملاحظته من خلال سرعة تغير ٦٥ وقلة نشاطه.



ثم تدرك أن كل الأشياء قابلة للتغيير..

حتى ذلك الذي كنت تستشيه دائمًا.



"ممزق أنت وتائه بين نضجك وقسوة الحياة، ومشاعر طفولية تشتاق

لها! ".وكانك أصبحت جزء يقاوم وجزء منهار وجزء لا يبالي.



علمتني الحياة

"من أشجع القرارات التي تتخذها في حياتك
قرارك بالاستغناء عن كل ما يؤذي روحك
وقلبك ونفسيّتك وصحتك.. إعتزل ما يؤذيكَ."

هكذا علمتني الحياة



"الحب لا يجمع المتشابهين، الحب يجمع المختلفين دائماً، كاثنين بينهما
فارق في العمر، أو أحدهم يعشق الاهتمام وآخر يحتويه البرود، أو قد
تغير نفسك من أجل شخص بينما هو لا يغير ساكناً، اثنين أحدهما له
ماضي والآخر يحب لأول مرة



وما يزال مكانك فارغاً وفراغ مكانك أجمل من كل الحاضرين



علمتني الحياة

كيف تطلب الركوب في قطار وانت لا تعرف محطته الأخيرة .



النقد المستمر يميّز لذة كل شيء حتي إن كان مزحاً..

تجاوزوا عن أخطاء البعض ..

فأن الكلام الجميل مثل المفاتيح..

تفتح به قلوب من حولك .



التعامل مع البشر.. بمختلف عقلياتهم ، وطباعهم ، وأخلاقهم..

يحتاج إلى صبر.. وأحياناً إلى تغافل !! متعمد لتستمر علاقتك بهم

ومعهم ..



تختلف ردّات الفعل على الألم من شخص لآخر.

إن الألم هو أكثر ما يغيّر الناس.

هناك من يكتفي بالحزن أثناء الألم وبعده، ثم يستعيد ثقته شيئاً فشيئاً، وهناك من يفقد هذه الثقة بالآخرين إلى الأبد، فيصبح متردداً أنانياً، لا يسعى إلا لإرضاء غرائزه، ويتحوّل الآخرون في نظره لمجرّد أدوات تخدم هذه الغاية. هناك من تستحوذ عليه الرغبة بالانتقام، فلا تهدأ نفسه المضطربة، إلا حين يردّ الألم بألم مضاعف، وهناك من يبلغ الألم منه كل مبلغ، فيمزّقه تماماً ويدمي قلبه، إلى أن يصبح وديعاً زاهداً لا شيء أسهل عليه من الإستغناء. يأخذ الألم أهم جزء منه، فيتخلّى عن الأشياء ببساطة، ويضحّي بكل شيء حتى نفسه، نفسه التي تتألم، وهذا أسوأ ما يمكن أن يحدث للإنسان...

هكذا علمتني الحياة .



علمتني الحياة

يتساقط الأصدقاء عامًا بعد عام.. بعضهم يسقط من القلب،
وبعضهم من الذاكرة، وبعضهم من العين..
حينها ندرك أن السعادة ليست في عدد الأصدقاء
بل في قيمتهم.

حقيقة ادركتها مع مرور الزمن .



"الناس يؤذون بعضهم البعض بقدر النقص الموجود لديهم".

حقيقة فعلا.



لن تنال ما تحب

حتى تصبر على كثير مما تكره



ما هو مفتاح السعادة؟

قامت جامعة هارفارد بدراسة لمدة ثمانين عاما عن السعادة بحيث قابلوا آلاف الأشخاص من خلفيات وظروف متباينة. وبشكل عام وجدت هارفارد أن الأمر الوحيد الذي شكل أكبر فرق في سعادة الناس بغض النظر عن مستوى النجاح الذي وصلوا إليه أو الثراء الذي حققوه هو جودة علاقاتهم. ولا يعني ذلك عدد الأصدقاء على الفيسبوك أو كثرة الأرقام المسجلة على الهاتف بل العلاقات الطيبة والوطيدة مع الأشخاص المحيطين بنا. علاقات الحب الصادق والمودة والرحمة مع شريك الحياة والأبناء والأسرة والأصدقاء المقربين.

فقط العلاقات الجيدة هي التي تشعرك بالرضا وتملأ الفراغ في حياتك. أما العلاقات الرديئة تجعلك تعيشا حتى وإن امتلكت الدنيا وما فيها.



الزواج ليس هدفا في حد ذاته

نظرا لارتفاع حالات الطلاق في معظم المجتمعات وكثرة القضايا في محكمة الأسرة نتيجة الاختيار الخاطئ من البداية يرجع لأسباب عديدة منها :

-- كثير منا يتزوج من أجل أن يأخذ لقب متزوج ...

فيه الى عاوز ونيس مجرد ونيس فقط للهروب من الوحدة النفسية الى عايش فيها وفيه الى عايز يشبع الاحتياج الجنسي فيه كثير بيحاولوا يهربوا من هذين الاحتياجين على سبيل المثال لا الحصر في الزواج وللأسف الشديد بمجرد الزواج وانى اقعد مع الونيس الى هو في الغالب مش مناسب لنمطى النفسى انه يكون ونيس أو مجرد إشباع الرغبة الجنسية الى نبتدى نعتاد عليها ويزول أثرها الى كان موجود في البداية تبدأ المأساة من إحساس بالصدمة وشعور بالوحدة.

علمتني الحياة

والحقيقة انك لو مش فاهم نفسك كويس يعنى لو مش فاهم
شخصيتك بوضوح تام وايه الى يفرحك وايه الى يزعلك وايه مميزاتك
وايه عيوبك وانت عايز ايه بالضبط بكل وضوح يبقى مش هتعرف تختار
شريك حياتك المناسب ليك الى يقدر يشبع احتياجاتك النفسى
والعاطفى والفكرى لأنه انت اصلا مفيش مقياس لنفسك الى من
خلاله هتقدر تقيم التوافق بينكم فى الأفكار والطباع والقيم وبالتالى
هتشعر بخيبة أمل وصدمة وموقف لا تحسد عليه ...

انت خلاص اتجوزت ولو عندك اطفال يبقى انت كدا لبست فى
الحيط بمعنى الكلمة ويصبح قدامك مخرجين أما الانفصال ولو فيه
اطفال فيه احتمال كبير تعيش مؤبد ومفيش خروج مع حسن السير
والسلوك كل دا علشان ما عرفت نفسك ومعرفتش الزاى تختار شريك
حياتك على أساس واضح لشخصك واحتياجاتك النفسية والعاطفية
والفكرية والمخرج الثانى هو أنك تعيش حياتك وكأنك فى الجحيم
تعانى كثيرا بينك وبين نفسك .

رسالة لكل تناب وقتاة انت على البر :
اعرف نفسك الأول
اعرف ازاى تختام

لأن من وجهة نظرى التوافق فى الزواج أهم من التناسب فى
أحيانا كثيرة بمعنى عندما يكون الزوجين نفس مستوى التعليم
والظروف المادية والفكر والثقافة ومناسب كلا منهما الآخر ولا يوجد
توافق بينهما فى أحيانا كثيرة تحدث مشاكل لا حصر لها أحيانا عكس
التوافق عندما يكون موجود رغم الفوارق الواضحة أحيانا إلا انى
التوافق يقضى على كثير من المشاكل

هكذا علمتنى الحياة..



علمتني الحياة

أخبرها انه لن يتزوجها إلا بعد أن تقرأ ١٠٠ كتاب فلما انتهت من
القراءة قالت له:

اعتذر من الزواج منك

ودفع ثمن النصيحة لانه عندما تكون المرأة ذكية ومثقفة وجميلة يصبح
الرجل في مأزق لإقناعها في كثير من الأمور.



قبل أن ترسم ثقتك على جدار شخص معين
تأكد من صلابة الجدار لكي لا يسقط عليك في يومٍ من الأيام.



سيأتيك الخذلان من الجهة التي عصيت الله منها
لتيقن أن لا أحد يبقى معك في خذلانك .. إلا الله.



علمتني الحياة

لأن الشكل يجذبك مبدئياً
والعقلية تحدد الاستمرارية.
إنت مش مُميز بشكلك
إنت مُميز بطريقة تفكيرك،
مُميز بحاجات معينة في كلامك محدش بيقلها غيرك،
مُميز بضحككتك ورد فعلك،
الموضوع أكبر من مجرد شكل..
لو في يوم وصلت للمرحلة دى ..
متحاولش تغير من نفسك ..
إنت كدة وصلت لقمة السلام الداخلى ..
والتصالح مع النفس.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

لما توصل لمرحلة ما من النضج .. بعد كمية كبيرة من الخبرات
والخزلان و الجروح والفشل وكسرة النفس و وجع القلب ..
مش هتلاقى نفسك بتدخل فى أى نقاش ولا وجع دماغ مع اي حد ..



من أسوأ أنواع الشخصيات شخصية تسمى الإستغلاية:
من صفاتها انك مهما تعبت لأجلهم يوصلون لك شعور أن هذا
واجبهم عليك ..!

وقد تبذل لأجلهم الكثير وبالنهاية يشعرونك أنهم هم المتفضلين
عليك ..!

وستجد نفسك مستنزف وبدون أي تقدير منهم لما بذلته من عطاء
 وجهد وتعب ومال .



علمتني الحياة

أكبر سجن تضع نفسك فيه هو الاهتمام الشديد بنظرة الناس إليك
وهو الطريق السريع للتعاسة.... والسييل الوحيد للتحرر من هذا
السجن أن تسعى مبكراً جداً أن تستقل بحياتك وبأفكارك ومشاعرك
فلا يهملك كثيراً إن كان الناس يحبونك أو يكرهونك....
والناس دائماً يحترمون القوى المستقل بحياته أكثر من الطيب الحنون
لأنهم ينظرون إلى الطيب أحياناً نظرة عطف وشفقة .



لن يدرك الاستسلام
من ذاق طعم الانتصار
ولن يدرك اليأس قلوب ملئية بالأمل

علمتني الحياة ..



الكبت و الضغط النفسى هيوصلك لمرحله مريبه جداً من

"الإضطراب النفسى" ..

مرحلة كل حاجه و عكسها الى هو مبتعملش حاجه بس مش فاضى ..

حاسس بالوحدة بس مش عاوز تكلم حد ..

تيجى على بالك اغنيه و تحب تسمعها تشغلها فى الهاند فرى و تتفاجئ

انها خلصت من غير ما تسمع كلمه منها ..

تشغل الفيلم الى بتحبه و تفصله فى نصه ..

تعمل القهوة او النسكافيه بتاعك و تسييه لحد ما يبرد قدامك ..

عندك خطط كثير بس مش وقتها ..

مفيش حاجه مبهره او حاجه تشد انتباهك او تحطفك ..

شعور على بالتقل "انت الى تقيل على نفسك مش حد تانى" ..

حاسس بحاله من انعدام الشعور بكيانك زى ما تكون مش موجود

"هواء" ..

مستنى حاجه بس مش عارف إيه هي و امتى و فين و ليه و مع مين..
شعور اللى هو انت هنا اهو و موجود بس عقلك و ذهنك فى وادى
تانى خالص .. و دي اسوأ مرحله ممكن تمر بيها .. !

قاعدة نفسية تقول ❀❀

ما تمارسه يومياً سوف تتقنه بكفاءة عالية
فعندما تمارس القلق ستقلق لأتفه الأمور
وعندما تمارس الغضب ستغضب بدون سبب
لذا مارس الطمأنينة لتتقن السكينة
ومارس التفاؤل والأمل لتتقن راحة البال
ومارس الثقة وحسن الظن بالله فى حياتك
تنعم بالسعادة والأمان والخير.



الحياة.....!

تأخذنا الحياة في طرق رئيسية ومتشعبة
منها ما يكون مفعماً بالأمل والتجارب التي تبعث فينا الحماس
وتقوّي الإرادة لتحقيق أحلامنا
ومنها ما يكون محتوى على عوائق تحفزنا على تحدي الصعاب لتخطاها
فتقوى بذلك شوكتنا وتتهذب أنفسنا وتعتاد على تحمل المسؤولية
إنها الحياة ..

التي تحوي كل ما قد يُدهشنا

أو يسعدنا

أو يحزننا أحياناً

ثم يفرحنا ...!!



علمتني الحياة

من العلامات المدمرة لبناء ثقتك بنفسك والتي قد تؤثر تأثير مباشر علي

علاقتك بشريك حياتك هي

مقارنتك لنفسك بشخص آخر

مقارنة شريك حياتك بشخص آخر

مقارنة علاقتكما بأي علاقة أخرى.

تذكرني أن علاقتكما هي علاقة فريدة فلا يوجد من يشبهكما بكل

ظروفكما علي وجه الأرض .



الى طبعه ابن ناس احسن بكثير من الى شكله ابن ناس وكثيرا ما

خدعتنا المظاهر البراقة وعند التعامل معها اكتشفنا فراغ عقولهم

وأفكارهم السيئة ونواياهم الأسوأ .

هكذا علمتني الأيام ..



علمتني الحياة

المشكلة في هذا الزمان ليست في الأخطاء وكلنا نرتكب أخطاء
والأخطاء سوف تستمر مستقبلا ولكن المشكلة الأكبر للأسف أننا
أصبحنا نغير الثوابت ونفصل معايير جديدة على المقاس من أجل
الخطأ الذي نرتكبه بحيث يكون هذا الخطأ هو الصبح ونشعر براحة
نفسية أحيانا في سبيل ذلك وهذا الاعتقاد لو استمر طويلا سوف
ندفع ثمننا باهظا لذلك .

علمتني الحياة ..



الحياة تمنحك الأمان في لحظة وتسلبها منك في اللحظة التي تليها. أنت
من يخلق هذا الشعور بداخلك. تحكم بوجدانك في لحظات العدم
وإنعدام اليقين والبقية ستأتي.



علمتني الحياة

من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الإنسان في حياته انه يضيع جزء كبير من حياته ووقته وطاقته الذهنية والعصبية في القلق والخوف سواء هذا القلق نتيجة الحاجات الى ممكن تحصل في المستقبل أو في الوقت الذي يمر به في يومه وهذا القلق يكون ملازماً له مثل ظله في أى حاجة ممكن تحصل أو لا تحدث من الأساس مع انى الإنسان لا يضمن عمره لحظة واحدة إطلاقاً .

ولو ترك الإنسان القلق والخوف وترك الأمور كلها لله لعاش في هدوء وراحة نفسية وسعادة وزاد التركيز لديه وأصبح ينعم بالحياة .

علمتني الحياة ..



نبكى بعدما يباغتنا شعور يغلق مجرى الهواء، ليكون التنفس الوحيد عبر الدموع، بلا صوت، بلا شهقات.. فقط دموع سببتها غصة.



علمتني الحياة

ما اصعب أن يعيش الإنسان حائرا بين طموحه اللامحدود وامكانياته المحدودة فلا يحقق طموحه المطلوب ولا يستمتع بالواقع الذي يعيشه خاصة إذا لديه مواهب ولا يعرف يوظفها تماما في مكانها الصحيح فتقتل هذه الموهبة تدريجيا مع مرور الزمن ولا يحقق حلمه الذي يتمناه ويظل أسيرا لأفكار معقدة إلى نهاية العمر ولا يشعر به أحد .



أحيانا كل ما نتمناه ونطمح إليه دائرة سلام صغيرة تأويننا نشعر فيها بالأمان والهدوء وراحة البال من الدوائر الكثيرة التي تحيط بنا...!

علمتني الحياة



علمتني الحياة

على كل إنسان أن يكون له هدف واضح في حياته منذ الصغر ووضوح الهدف هو نقطة الانطلاق لتحقيق كل الإنجازات مستقبلا وإذا عاش الإنسان حياته بدون هدف واضح يسعى لتحقيقه مهما واجه من مشاق وصعوبات فإنه يكون بذلك مثل السفينة التي تتلاعب بها الأمواج ولا تعرف على أي شاطئ ترسو ويصبح هذا الإنسان جزء من أهداف آخرين لاستكمال حلمهم والوصول على كتفيه إلى تحقيق إنجازات تحسب لهم ولذلك يجب على كل إنسان أن تكون له رؤية واضحة وخطة واضحة المعالم في حياته حتى يستطيع أن يجد له مكانا يليق به وسط العظاء

علمتني الحياة



الحياة ومعنى الحياة

هناك فارق كبير بين أن تعيش الحياة فقط وان تعيش معنى الحياة والكثير منا يمر على الحياة دون أن يعيش الحياة بكل معانيها وكثيرا ما نجد من يعيش فقط من أجل الأكل والشرب والعمل والتكاثر وهذا هو أكبر أحلامه في الحياة والقليل منا من يحارب من أجل معنى الحياة وعلى سبيل المثال لا الحصر نجد أن الجندي في المعركة يقاتل من أجل الحياة وإنسان آخر كل سبل الراحة والرفاهية متوفرة لديه ولكن يبحث عن أشياء أخرى وقيم ومبادئ وأسس لمعنى الحياة الحقيقي مثل الحرية والعدالة والديمقراطية والآخر يبحث عن الابتكار والاختراع لكل ما يفيد البشرية وآخر يبحث عن التعمق في الثقافة والفكر وآخر يبحث رفاهية الحياة بكل ما فيها ولذلك ابحث عن معنى الحياة دائما لأنه الأهم في حياتك حتى لا تنتهي الحياة دون أن تشعر بها.



علمتني الحياة

مما تعلمت:

اصنع جيدا لما يقوله منافسوك عنك
ففي كلامهم الكثير من الحقيقة التي أخفاها أجاؤك.



تعلمت من الحياة في القرية الطيبة والكرم والشهامة
وتعلمت من المدينة مرونة الفكر والثقافة والثقافة والطموح
وتعلمت من المحافظة حرية التعبير وتقبل الآراء التي تخالف وجهة
نظري والنظرة العميقة للأشياء
وتعلمت من العاصمة الانفتاح مع كل طبقات الشعب
وتعلمت من السفر ثقافة الشعوب الأخرى

علمتني الحياة



علمتني الحياة

لا شيء يستمر للأبد حتى ظلك يتخلى عنك ويتركك في المساء
والشمس في النهاية تشرق من الغرب واقدارنا مكتوبة فنرضى بما قسم
الله ولا ننظر إلا ما لانملك حتى لا نفقد لذة ما نملك...!!



كل محطة في حياتك لها حلاوتها. حتى إلى كان طعمها مر إكتشفت
حلاوتها لما عدتها بسلام وإتعلمت من دروسها. كل محطة في حياتك
كان لها فضل في نضجك وثباتك دلوقت.. إنك لما تشوف مشكلة
تضحك لها لأنك عارف إنها حتاخذ وقتها وتعدى. ولما تشوف إلى
لازم دايمًا تتأذى منه متخافش خلاص بطلت تخاف. ولما يتأخر حلمك
إنت متأكد إنه حيتحقق هو أو إلى أحسن منه.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

أصعب شئ على النفس البشرية هو الفقد وذلك بأن تفقد شقيق أو عزيز أو صديق مقرب إليك ويشعر الإنسان بصدمة كبيرة جدا تلازمه فترة طويلة في حياته خاصة إذا كان الفقيد أخ عزيز مقرب إليه وبنكهة صديق له عندها يشعر الإنسان بانكسار ظهره لفترة ليست قصيرة ويسيطر الحزن عليه ويفقد لذة الحياة خاصة إذا كان الفقيد أكبر سند له في الحياة وكاتما لاسراره وقضيا معا أجمل سنوات العمر عندها يتحول الأنسان إلى جسد بلا روح ويتظاهر بالسعادة بالرغم من وجود مجلس عزاء في قلبه ويقضى بقية عمره في قمة الألم النفسى ويعانى كثيرا في حياته دون أن يشعر به أحد

علمتني الحياة



علمتني الحياة

كل شي يمر به الإنسان في حياته لا بد منه وكل شأن هو ضرورة وكل
حدث هو حاجة ملحة وكل أمر نمر به من فرح أو حزن من سلم أو
حرب من حب أو كره هو نفس من انفسنا ولو لم نمر به لاختنقنا
وعدنا إلى العدم



لا تندم على اى تجربة سيئة وقاسية خضتها في حياتك ولا تحزن على
الأشياء التى بنيت فوقها آمال كثيرة وخاب ظنك وخاب رجاءك فيها
ولا تضع قناع يخفى الندوب والجراح التى خلفتها قراراتك الخاطئة
ولكن حاول ان تزرع داخل هذه الندوب والجراح أزهار يصعب إنكار
جمالها واعمل على أن تكون لحظاتك القادمة أجمل وأكثر سعادة



علمتني الحياة

بعض الأشخاص يلمسون روحك بطريقة تحولك إلى شخص آخر،
شخص أفضل مما انت عليه وأمثال هؤلاء يجب أن يكون لهم مكانة
خاصة في القلب لأنهم يستطيعون فك شفرة حياتك بكل معانى
الكلمات ومجرد رؤيتهم فقط راحة للقلب والروح والنفس والحديث
معهم بمثابة دواء وشفاء لكثير من أمراضك المستعصية ووجودهم
بجوارك تنسى كل همومك واحزانك وآلامك تشعر وكأنك جزء منهم
وهم جزء منك تصل إلى الارتباط العقلى والروحي معاً .



"المؤجع في البكاء غير المبرر هو أن الأسباب دائماً موجودة، ما فقدناه
هو دليلنا إليها. لا نميّز في زحام الهموم أيها جيش انفعالنا، وأين
موضع الألم بالتحديد، ولماذا في ذلك الوقت قرّرت أحزاننا التي
هذبناها طويلاً أن تعلن عصيانها".



علمتني الحياة

هذه من أشد اللحظات ألماً، حين تبكى بمجرد السؤال عن الحال، أو
سماع نغمة موسيقية حزينة، أو في لحظة تأمل بمفردك، أو التعرّض
للسعة حرارة في النهار..



"لا تنتظر من أحد شيء في هذا العالم، عليك أن تفعل ما تستطيع
للآخرين لأجل نفسك، لأجل ذلك السلام الداخلي. هناك حرية بيد
كل إنسان، هي حرية عدم الإنتظار



من كانت حياته/ أحلامه وتطلعاته مرتبطة بالآخرين فهو حتى في
طموحاته لم يستطع الخروج من اتكاليته على الآخرين.
إن الحياة هي ارتقاء بالذات بواسطة الذات لا بواسطة الآخرين.



علمتني الحياة

"عش الحياة التي تريدها؛ لا تهتم لآراء الآخرين عن شخصيتك وعن تفكيرك وحياتك، هذه الحياة حياتك، استمع لعقلك وقلبك فقط.. وعش كما تريد.



كُن سيّد مزاجك؛ لاتدع أحداً ينتزع منك شغفك لشيء. افعل ما تُحب، رافق من تُحب، كُن لنفسك.. ومن بعد نفسك مسافة، ثم الآخرين".



ما مدى تأثيرك في حياة الآخرين..؟!



علمتني الحياة

كونوا للناس لا عليهم..
اتركوا بصمة إيجابية في حياة كل من تقابلون..
ابتسموا في الوجوه..
أحسنوا..
أعينوا..
قدموا ما استطعتم..
مدوا أيديكم لا تقبضونها..
أخلصوا النوايا وانطلقوا لأفاق أكثر رحابة..

علمتني الحياة



أتمنى أن تجد في حياتك شخص واحد يكتفي بك عن العالم..
أتمنى أن تتعثر بـ شخص يحبك كما تستحق .



علمتني الحياة

غادر كل من حطم فيك شيئاً،
أو اطفأ بك وهجاً،
واترك من خذلوك لا تشاركهم حديثاً أو مكاناً،
اعبر بقلبك لمكان آمن،
ولا تبحث عن سعادتك بالمكان الذي فقدتها فيه.

علمتني الحياة



كن انت ،،،
وعليك أن تؤمن بنفسك عندما لا يؤمن بك أحد ،،
ولا شأن لك بما يعتقده الآخرون عنك!!!!!!

علمتني الحياة



علمتني الحياة

حياتك الخاصة لها معانى كثيرة ولا ينقص من قدرها أن يزول معنى واحد فقط من هذه المعانى والبقية تكفى وتملاً أيامك بما فى الحياة من نجاح واخفاق والم وفرح عليك أن تنظر فقط إلى ما بين يديك وان تعشق اللحظة التى تجد نفسك فيها على طبيعتك الحقيقية دون تصنع أو تكليف وان تقرب من أولئك الذين يحبونك بصدق كما أنت بكل عيوبك وميزاتك ولا يريدون أن يوجهوك إلى طريقة معينة تتوافق مع مزاجهم الخاص والذين يقبلونك كما أنت ويتصلحون مع عيوبك كما يتصلحون مع عيوبهم الشخصية ، اقرب من الأصدقاء المتسامحين دائماً وابتعد عن المنافقين وأصحاب الظنون السيئة وتسامح مع الكل واجعل حياتك مسلسل طويل انت البطل الأوحده فيه بالرغم من وجود بعض الشخصيات التى تدخل بعض الحلقات وتخرج منها دون ترك بصمة حقيقية ولا تعطى أحد أكبر من حجمه إطلاقاً.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

لا تقف كثيرا عند أخطاء ماضيك

لأنها ستحول حاضرك جحيميا

ومستقبلك حطاما،

يكفيك منها وقفة اعتبار تعطيك دفعة جديدة في حياتك ..!



١- نفسياً....!

التغابي أو التجاهل من أجل راحة البال ، دلالة واضحة على الذكاء العالي لدى الشخص ، وكأن الشخص يقول " أعلم كل شيء ولكن لا أسمح لأي شيء بأن يعكر مزاجي .



٢- نفسياً....!

توجد شخصيات تتصف بالغموض والهدوء وقلة الكلام وهذه الشخصية قد تشعر بك كثيراً وتشتاق وتتألم لألمك أو بعدك، ولكنها لا تعبر وتكتم مشاعرها ، ودائماً ما يُتهم أصحاب هذه الشخصية بعدم الإحساس واللامبالاه ، وهذا الإتهام يؤذيهم بشدة ، كما أنهم يُعانون من عدم فهم الآخرين لهم .



٣- نفسياً....!

من علامات النُّضج:

- تُسامح أكثر.

- تحترم الاختلاف.

- تتأَنَّى بإطلاق الأحكام واتخاذ القرارات.

- تُصبح أكثر انفتاحاً.

- تُفَضِّل الصمت على المشاركة في جدالٍ تافه.

- تُسَعِد نفسك بنفسك.

- تُقَنِّن اختياراتك من الأصدقاء.

- تتقبَّل الصدمات وتتجاوزها .



٤- نفسياً....!

عندما يعلم عقلك أنك أخذت حبة الدواء يجعلك ذلك تشعر بالراحة في نفس اللحظة، وربما لاحظ البعض انخفاض ألم الصداع بعد تعاطي قرص مسكن الصداع بثوانٍ، مع أن الدواء يأخذ ١٥ دقيقة على الأقل لي عمل

هذا يسمى "تأثير الدواء الوهمي".



5- نفسياً....!

لا تتنازل عن حقوقك ثم تطلب من الآخرين الحفاظ عليها..
لا تفرط في كرامتك ثم تتوقع من الآخرين تقديرك..
لا تقلل من قيمة نفسك ثم تنتظر من الآخرين الاعتزاز بها..
أنت وحدك المسئول عن إكرام ذاتك أو إهانتها.



٦- نفسياً....!

أكثر الأشياء التي تعتقد أنك لن تعيش بدونها ، لو فقدتها لفترة طويلة واقتنعت بعدم عودتها سوف تتكيف نفسياً على ذلك وتتعيش ، وإن عادت لك لن تكون بنفس المنزل ودرجة الحب في قلبك ، لأن عقلك وقلبك سيعملان لصالحك بسد تلك المساحة المخصصة للشئ المفقود.



٧- نفسياً....!

إذا أحببت أحدهم يوماً ما، أرجوك مهما قهرتك الظروف وأتعبتك الحياة لا تجعله يشعر بالسوء، لا تجعله يحس أن وجوده بجانبك بلا فائدة، لا تجعله يتهم نفسه بالتقصير لأنك لا تتحدث، لا تجعله يتمزق وهو ينظر إليك ولا يعرف ما الذي يتحتم عليه فعله .



٨- نفسياً....!

الحب الحقيقي لا علاقة له بالمكالمات الطويلة ولا التواصل اليومي واللقاءات الكثيرة الموضوع أعمق من ذلك الحبيب الحقيقي هو الذي ترى نفسك من خلاله وإن تاهت نفسك منك تجدها عنده لا يطلب منك التعبير عن حبك له ولا شوقك فهو يدرك أين مكانه في قلبك يدرك مكانه المختلف جداً عن الآخرين.



٩- نفسياً....!

تمضي حياتك وأنت ترى من تيسر له أمور دراسته ووظيفته وسداد دينه وشفاء مرضه، فتعتقد أن الله ظلمك.. لكن الحقيقة هي غير ذلك تماماً، ولن تبلغ يا صديقي منزلة الرضا حتى يستقر في قلبك اليقين بأن عطاءات الله تجري في أشياء تُمنع عنك، كما تأتي في أشياء تُمنح لك .



١٠- نفسيًا....!

لا تعطي الأحداث فوق ما تستحق
ولا تبحث عن قيمتك في أعين الناس
إبحث عنها في ضميرك
فإذا ارتاح الضمير ارتفع المقام
وإذا عرفت نفسك فلا يضرك ما قيل فيك..
لا تحمل هم الدنيا فإنها لله
ولا تحمل همّ الرزق فإنه من الله
ولا تحمل هم المستقبل فإنه بيد الله .



"في مرحلة ما
لن تُرَحَّبَ بمن ينتقص قدرك
ولن تستحمل من يستغلك،
لن تجامل أحداً
وستبتعد فور احساسك بالتعب،
ستعرف متى تضع خط رجوع
ولن تقع في الفخ مجدداً،
سُئِيرَ أنت العلاقات
وستختار أنت من يستمر ومن ينتهي،
فما عاد هناك مجال لأشخاص خطأ
ولن تسمح أن يؤذيكَ أحد بحرف
فر من التحمّل ولى".



علمتني الحياة

لا تفسد حياتك بحزن الماضي
ولا تقتل نفسك بالخوف من المستقبل
وعيش يومك بالسعادة كل لحظة ،
فأنت لا تملك إلا هذه اللحظة
ولا تتحمل فوق طاقتك فتغير شخصيتك وتفقد هويتك وحقيقتك
واعلم أن من فقد الإنسانية فقد السعادة الحقيقية
وبالصدق والإخلاص تعلو منازل الناس في القلوب
وما أجمل الحياة حين تعتاد على نشر المحبة والسعادة بين كل الناس
فيعود إليك الحب والسعادة من كل الناس

علمتني الحياة



علمتني الحياة

من أخطر ما يفسد سعادة الإنسان في الحياة هو أن يكون هذا الإنسان ضعيف من الداخل ولديه هشاشة نفسية كبيرة وعميقة بمعنى أنه يفرح بسرعة ويحزن بسرعة ربما لأسباب لا تستحق كل ذلك وإى كلمة تغير مزاجه ونفسيته في لحظة قصيرة أو أن يكون كثير التعلق بأشياء عديدة على سبيل المثال أن يتعلق بشخص معين وهذا الشخص بمثابة الحياة كلها بالنسبة له أو أن يبالغ في تقدير المواقف والتوقعات كثيرا أو أن يكون كثير الضجر والشكوى من الحياة وإن يهمل كل من يعجبه ويعرفه من الناس، هذا الشخص يكون هش جدا من الداخل ومهزوم نفسيا دائما وإذا أراد أن يتخلص من ذلك عليه أن يكون لديه إرادة وقوة وطموح وتحدى للتخلص من كل هذه الأشياء وإن يكون لديه ثقة كاملة في نفسه وفي شخصيته ولا يعطى الأمور أكبر من حجمها الحقيقي ولا تحبطه الدنيا والآخرين وإن يتغلب على نقاط ضعفه على أن يكون على درجة كبيرة من الوعي بنقاط ضعفه والإدراك بها تماما ..



علمتني الحياة

ما أحوجنا إلى الحب والرحمة والإنسانية، الأمس أصبح تاريخا والغد مجهول علمه عند الله ولهذا دعونا نفكر في كل يوم نعيشه وأن نزرع بذور الرحمة والحب والإنسانية لو فعلنا هذا فسوف تتحول هذه البذور إلى نعمة من الشار اليانعة من الإنسان وبالإنسان إلى الإنسان وكل إنسان على وجه الأرض واجه بالضرورة محنا وعاش أياما وليالي سوداء في أوقات من حياته لكن الذين مروا بأقسى المحن وعرفوا الأسى والحزن العميق هم أكثر الناس قدرة على فهم معنى السعادة وقيمتها في الحياة وعلينا أن نتذكر دوما أنه إذا كان هذا العالم عالما ظالما قاسيا في بعض الأحيان فإن هناك كثيرا من الأشياء الجيدة والجميلة التي تستحق أن نناضل من أجلها هذه الكلمات يجب أن نقرأها ونستوعبها ليس من منظور عقلي أو ثقافي فقط ولكن أساسا من منظور إنساني يجب أن نقرأها ونستوعبها بمشاعر إنسانية نقية بعيدا عن الكراهية والأنانية والتعصب.

علمتني الحياة



علمتني الحياة

تعجبني الأيام التي تنتهي بصورة واضحة،
كأنها تغلق الباب خلفها،
أو تضع نقطة،
أو تُسجِّل خروجها بشكل نهائي قبل أن يعيد التوقيت نفسه،
دون مهامٍ مُعلَّقة،
أو محاولات توقفت في المنتصف.
لا تأخذ منك أكثر مما يجب
ولا تُحمِّلك أكبر مما قد تحتمل،
تجيء لتؤدى وظيفتها وترحل دون أن تترك أثر خطواتها على قلبك
أو تنسى ساعات سوداء على صفحة يوم جديد
لا تخرج عرجاء وقد نسيت قدمها في التاريخ،
ولا تدير ظهرها لتودعك تمر على مقاس أغنية مُحِبَّة،
وتنتهي بسلام مثل غروب ناعم.



علمتني الحياة

المواقف الصعبة المفاجأة بتتعبك جدا لكن بتقويك فيما بعد وتشد من
عزيمتك وتحليك تعتمد علي نفسك اكثر من قبل .
وهذه المواقف هي التي تعبر عصب الخبرة في الحياة
وهي التي تجعل الإنسان يتحمل الطعنات والصدمات في الحياة
ثم يخرج منها معافي تماما كأن شي لم يحدث معه
ولولا هذه الصدمات لأصبح الإنسان هشاً وأقل شئ يصدمه في الحياة
يجعل منه إنساناً ضعيفاً لا يقدر على المقامة
وربما كان عرضة للاكتئاب وكثير من الأمراض
وثق تماماً بأن لكل إنسان قدرة على تحمل المواقف والصدمات وضعها
الله فيه أكثر مما يتخيل الإنسان نفسه
وعندما يخرج سليم ومعافي ويتذكر هذه الصعاب وقد خرج منه عندها
فعلاً يشعر بفضل الله عليه في تجاوز ذلك

علمتني الحياة



علمتني الحياة

إحنا مبنزعلش ع الناس ع قد ما بنزعل على الوقت اللي استهلكناه

معاهم

بنزعل على الطاقة اللي اتهدرت،

بنزعل على أرواحنا اللي اتغيرت

بنزعل على تعبنا عشانهم،

بنزعل ع المشاعر الحلوه اللي راحت ببلاش ، انما كأشخاص

لا بنزعل ولا بنندم عليهم

الواحد بتصعب عليه نفسه بس..

وكله في الآخر بيتعوض..

لانى أحيانا جبك للشخص بزيادة

تجعله يهملك بزيادة..!!



علمتني الحياة

كل إنسان لديه آمال وأحلام في هذه الحياة
والبعض قد يحقق أكثر من أحلامه المتوقعة
والبعض يحقق بعضاً من أحلامه
والبعض الآخر لا يستطيع تحقيق أحلامه
كلا على حسب ظروفه واجتهاده وعلى حسب المعطيات والمعوقات
الموجودة من حوله
والبعض الآخر لا تسعفه الحياة لاستكمال حلمه
وعلينا أن ندرك جميعاً أنها الحياة لا تعطينا كل ما نحب
ونتمنى وإذا امتلكننا القناعة والرضا في هذه الحياة بما كتب وقدر لنا
فيها فإننا بذلك نرضى عن أنفسنا أولاً وقبل أى شئ
ولننظر إلى البعض الذين تضيع حياتهم هباءً منثوراً ولم يستطيعوا أن
يحققوا أى إنجاز يذكر في الحياة

علمتني الحياة



علمتني الحياة

الشجاعة أحيانا لا تكمن في الاستمرار في بعض الأمور والأشياء بل في
الانسحاب منها أحيانا وتركها عندما تشعر بأنك تعطيها أكثر مما يجب
وأكثر مما تستحق وهي تعطيك أقل مما تستحق فتأكل وتتهالك روحك
ويتحول الحماس إلى هم وعبء تحمله على قلبك
الحياة لا تحمل أن نجبر أنفسنا ونعاقبها بفعل الأشياء التي لا نحبها إلا
نتقبلها والأشياء التي تصبح إجبارية على الإنسان تتحول أحيانا إلى
كابوس يكرهه ويتمنى أن يزول من حياته ..



"عندما تنضج تتوقف عن محاولة أن تكون الأفضل، تتوقف عن محاولة
أن تكون الأقوى، تتوقف عن محاولة إثبات أنك على صواب، تتوقف
عن محاولة إبهار الآخرين.



علمتني الحياة

طالما أنّك على قيد الحياة ف عِش بملء ارادتك،
ملء اختياراتك.

عش الحياة بأقصاها،
عيشها بروح توافقة.

لا تحبس روحك،
لا تنصهر في بوتقة الآخرين،
لا تطوّق جسدك بالأغلال،

عيشها بفكر مُتمرّد، وطاقات مُمتدة، وخيال جامح.

افعل كل هذا لأجلك، لأجل سعادتك، لأجل نفسك التي لن تحيا
الحياة مرّتين، لأجل روحك المقدّسة والفريدة.

عش حياتك بدءً من هذه اللحظة، وانظر إلى كل يوم على أنه حياة قائمة
في حد ذاتها.



علمتني الحياة

"من أهم ميزات النضج أن الإنسان يصبح أكثر تناغمًا مع ذاته وتصالًا معها، وتنخفض حدّة الصراعات العميقة والتناقضات داخله، ويصبح قليل الإكتراث لرأى الآخرين ورضاهم عن تصرفاته، فقد شقّ طريقة واختار وجهته وأنتهى الأمر. هو يعيش مرحلة عنوانها:

الحياة كما أريد أنا.



ومن ميزات النضج أيضًا تغيّر قيم الأشياء لتأخذ حجمها الطبيعي والمستحق، فمثلاً تُصبح كثير الميل للإنسحاب من نقاش يُمكنك ببساطة اثبات وجهة نظرك فيه لكنك لم تعد تهتم لأن وقتك أهم، وتتفادى أنواع الجدل الذى لا فائدة منه سوى شعور مزيف بالانتصار كبقية المعارك التى يعلو ضجيجها كل يوم".



علمتني الحياة

"لا أحد يُحافظ على ذاته بقوة الوهج المُشع حوله، بل بالضوء الذى يُقاوم الظلمة داخله.

المقاومة التى لا شىء يستطيع هزيمته هى أن تكون ممتلئ بنفسك، أن لا يكون إبهار الآخرين غايتك، أن تستطيع إلزام الصمت إن لم تجد من يستحق كلماتك أو يشعر بوجودك. الأقوياء يتصرفون بالمقاومة".



"بعد كل أزمة تُهدد وجود الإنسان، تكون الطريقة التى ينظرُ الإنسان بها إلى معنى الحياة بعد الأزمة ليست كما قبلها.

الإنسان لا يُقاوم لأنه على قيد الحياة، بل يُقاوم بمقدار ما فى حياته ما يستحق أن يحيا لأجله.

الأزمات ليست مُعاناة بل هى إعادة ترتيب القيمة، ذلك الترتيب هو تصورنا عنها".



علمتني الحياة

عندما تنضج تجد بأن الحياة هي في تلك الخصائص التي تسكن الأشياء

والتي لا يمكن إدراكها ما لم تتجاوز فكرة مقارنة حياتك مع حياة

إنسان آخر.

النضج لا يرتبط بسن معين بل يرتبط بعمق التجربة الإنسانية

والمعرفة.

النضج هو أكثر الأدوات التي تساعد الإنسان على الفصل بين السعادة

واللذة.

النضج يغير علاقتنا مع الموجودات،

عندما نتحسس وجودها،

عندما نفهمها لا أن نتملكها،

ولا يمكن للإنسان أن ينضج إلا وحيداً".

علمتني الحياة



علمتني الحياة

العتمة التي تُصادف طريقنا اليوم، قد تُصبح غداً هي مصدر القوة والمقاومة وانتصارنا في الحياة.

تظل تتعلّم من الحياة ما دُمت على قيدها، تُعلّمك كيف تواجه الأيام بخليطٍ من الإصرار والمرونة، تُروّضك على الصبر، تضعك في قلب التحديات لتصقلك، وتُجبرك بما ليس لك فيه خيار لتكسبك مهارة التعامل مع ما لا تحب.

علينا جميعاً أن نتحمل لحظات لا نحبّها، نحن جميعاً نشعر أن هناك أنواء ليست جيّدة لكن هذه هي الحياة وهذا هو ملحها، ومهما طالت أو قصرت لا توجد غمّة أبدية، ستسير الأمور بمجرّاهها الطبيعي في نهاية المطاف.. لتؤمن بذلك.

لكل شيء مؤلم نهاية، مهما كان عظيماً، مهما كان مريباً وصادماً.. لا تخف، لا تعطى الموقف رغبته، لا تنجرف على نفس سياق الحدث، اصنع لحظاتٍ سعيدة وتغذّي عليها.



لك الحق في أن تنهي علاقة تُؤذيكَ،
وإغلاق كتاب لم يناسبك،
وإنشاء حدود في تعاملك مع الآخرين،
وعدم الرد على مكالمات هاتفية تضايقك،
والتشبث بالأشياء التي تحب مهما كانت غبية أو جنونية،
لأن من أبسط حقوقك أن تعيش كما تُريد أنت، لا كما يريد الآخرون
لك، عليك أن تفعل ما تريد بحيث لا يضر الآخرين أو تزعجهم
وعليك أن تسعد نفسك قدر استطاعتك لأنها هي الشيء الوحيد الباقي
معك طوال حياتك وكما أن لا أحد يستطيع أن يأخذ حزنك بدلا منك
فلا تجعل أحد يقترب من حدود سعادتك بأي شكل لأنك انت من
سيدفع الثمن..؟!



علمتني الحياة

الذوق والرد المحترم وجبر الخواطر.. مالهش علاقه بإنك بتحب
الشخص الي قدامك أو لا . دي بتعكس وبتبين تربيتك وبس... وإن
هذه الصفات الرائعة بتبدأ منذ الصغر نتيجة تربية سليمة في بيئة صالحة
لتنمية هذه الصفات ومهما حاول البعض أن يظهر ويعكس صورته
أمام الجميع بامتلاك هذه الصفات الرائعة إلا أن تصنعه سوف يكتشف
يوما ما لاني الطبيعة البشرية للإنسان تغلب تطبعه مهما كان..



لا تستمر الحياة إلا بالتجاوزات ، يجب أن تتجاوز ندمك وتجاوز
هزيمتك وتجاوز بعض الأشخاص أيضاً . وإن لم يتم ذلك فسوف
يصبح الإنسان في دائرة مغلقة لا يستطيع الخروج منها والتجاوزات في
الحياة لا بد منها رغم صعوبتها أحيانا إلا أنها أمر لا مفر منه حتى
تتحرك عجلة الحياة وتندفع إلى الأمام..!!



علمتني الحياة

حين يستيقظ الإنسان من غفلته، سيعرف أن المحيط الذي يعيش وسطه هو مرآته لا يرى فيها سوى نفسه وما يخلد بخاطره وما برمج عليه. هذه المرأة لا تتسم له حتي يتسم هو، وإذا كشر أنيابه ستبادلته نفس الشيء وكلما زاد تصعيدا زادت هي كذلك تصعيدا إلى أن يقوم بكسرها لأن لا يعي وظيفتها. وهكذا نحن البشر نحارب بعضنا البعض، وفي الحقيقة نحارب انفسنا، لأن كل ما نراه مزعجا في الخارج ما هو إلا انعكاس لنا. فكل ما نراه من الشرور والأحداث التي لا تروقنا ما هي سوى رسل تريد أن تكشف لنا ظلنا لتوقظنا من غفلتنا. وما يضايقنا في غيرنا فهو قابع في ظلنا. كل ما يحدث في هذا الكون لا يحدث إجبارا إذا لم يوافق عليه الله الخالق المتفرد فهو من يسمح له بالكينونة، فالكون محكوم بقوانين دقيقة لا تحابي احدا ولا وجود للصدف العمياء. الكل يريد تغيير العالم ولا أحد توقف لحظة مع نفسه وحاول تغييرها حقيقة ليتغير الكون كما تنص هذه الآية: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١]، نبدأ بتغيير أنفسنا ليغير الله حالنا ويبقى الخيار لنا...!!



علمتني الحياة

أحياناً قد نسئ إلى الآخرين بعدم الإدراك وسوء الفهم أكثر مما نسئ إليهم أحياناً بالقسوة والظلم والإساءة في ذلك يترتب عليها ظلم للآخرين أحياناً ولذلك عليك إلا تسئ الظن بالآخرين ربما كانوا هم على صواب وانت المخطئ

علمتني الحياة



الثقة بالنفس من أهم الصفات التي يجب أن يتمتع بها القائد مع جنوده، والمعلم مع طلابه، والتلميذ مع أقرانه، والوالدان مع أبنائهم، فالإنسان لا يستطيع التطور والنجاح في حياته إن لم يثق بنفسه أولاً وبقدرته على النجاح، لذلك تعد الثقة بالنفس من أهم الصفات التي يجب على الفرد التحلي بها.



علمتني الحياة

ارحل عن العلاقات التي تحتوي على أي نوع من أنواع الابتزاز
العاطفي ..

وتأكد من أن تُغلق الباب خلفك بالشمع الأحمر كي لا تعود ؛
لأن مثل العلاقات عاجلا أو آجلا ستنتهي بالفشل
لانى الاستغلال والابتزاز وبالذات فى المشاعر والعواطف لا يمكن أن
يستمر بأى حال من الأحوال
وان لم تكن العلاقة بين الطرفين على حد سواء من تبادل المشاعر أو
تكون بنسبة قليلة جدا متفاوتة بين الطرفين أحيانا فإنها لن تستمر
طويلا ويجب غلقها جيدا قبل أن تستنزف صاحبها ويدرك ذلك بعد
فوات الأوان.

علمتني الحياة ..



أصعب شائبة ألتصّب عني في الحياة

أن تتعود على شخص وفجأة يغيب.....
أن لا تجد من يفهمك أو يحس بك.....
أن يموت بعينك أنسان وهو حي.....
أن تجد الغدر من شخص قريب منك.....
أن تبتسم ودموعك على وشك الأنهيار.....
أن تجبرك الحياة على شيء أنت لا تريده.....
أن يكذب أحدهم وأنت تعلم ولكن تصدقه لأنك تحبه....
أن تعطي ثقتك لمن لا يستحق!!



علمتني الحياة

لا تحاول فهم الحياة بل عشنا....!
عشنا بكل تفاصيلها حلوها ومرها....
وارتمي فيها بكل جوارحك....!!
عندها فقط سوف تعرف، أن الحياة ليست
بحثاً عن الذات ولكنها، رحلة لصنع الذات....
فاخلق من نفسك شيئاً يصعب تقليده...



لما ترجع روحك لنفسك أوعى تفكر ترجع الناس دي،
أوعى تديهم أي مكانة تاني في حياتك لأنهم مش بس آذوك نفسياً،
لأ دول كمان اتخلوا عنك في أكثر وقت كنت فيه محتاجهم

علمتني الحياة



علمتني الحياة

نحتاج دائماً إلى كلمات تسقي نبض تفاؤل أوشك على الإنقطاع ...

كلمات تروي جذور أحلام أوشكت على الذبول ...

كلمات تعيد نبض الحياه إلى أرواحنا ...

كلمات تشد من عزم ايماننا بأن كل شيء سيكون على مايرام ...

فاكتبوا لأنفسكم وللآخرين كلمات تمتليء بالتفاؤل ...

كلمات تمتليء بالحياه ...

فلعل كلماتكم تكون ضوءاً لشخص فقد خطواته في عمق الظلمات ...

هذه الكلمات يكون لها مفعول السحر لنا وللآخرين حيث أنها تخرج

الإنسان من النفق المظلم الذي يحاصره إلى الحياة مرة أخرى وتجعله

يبصر شعاع من نور يمكن أن يغير مجرى حياته كلها بعد ذلك وتعيد

إليه التوازن النفسي والفكري والروحي مرة أخرى

علمتني الحياة..



متى تكون لحياتي معنى..؟!

= لكي يكون لحياتك معنى ضع لنفسك رؤية ورسالة في الحياة .
= حدد طرق أو مسارات لتحقيق هذه الرؤية والرسالة ، ولا تكتفي فقط بوضع هدف ...

= إن وجود رسالة سامية لك تريد تحقيقها تجعلك دائماً في حالة تيقظ عقلي

= حاول أن تكون مؤثراً في الآخرين (بكلمة- بفكرة- بفعل....) ،
فشعور أنك مؤثر في الآخرين وتصنع الفرق في حياة غيرك هو شعور معاكس للخواء الداخلي الذي يصاحب المكتئبين،

= اصنع لنفسك دور في الحياة ربما لوحدك وربما مع مجموعة .

= حاول ان تطور من نفسك دائماً وان تقوى قدراتك الخاصة والاستفادة من كل فكر وابداع وتميز في أى مجال من مجالات الحياة وان يكون لديك مهارة خاصة في القيادة وابحث عن التميز دائماً حتى

تكون مختلفاً عن الآخرين !!..



هناك صنف من الناس يعلق كل أحلامه وآماله في شخص .. فيمنحه من مشاعره (حب، تضحية، مساندة، وغير ذلك من أجود المشاعر...) منح حد الاستنزاف، بل قل حد الجفاف.. ثم في لحظة ما يتحول كل هذا الحب إلى خيبة؛ خيبة في أحلامه التي بناها مع هذا الشخص.. خيبة في مشاعره التي أهدرها مع الشخص الغلط، خيبة في قلبه الذي أختار الوجع بدلاً من الفراق والرحيل.. خيبة عقله الذي خانته.. خيبة في ثقته التي وضعها في شخص كاذب، والخيبة الأكبر أنه أصلاً لا يفكر في أن يخرج من وحدته ويقطع هذا التعلق... ولكنه يظل أسيراً لفترة كبيرة لا وهامه وأفكاره التي عاش بها دون أن يشعر وربما يمضي به قطار العمر محبوساً في ذلك الإطار الوهمي ويحاول الخروج كثيراً ولكنه يفشل في ذلك..



هناك صنف من الناس يأتي عليه لحظة ويجد كل خياراته السيئة،
وحياته، وتجاربه الفاشلة، وموقعه النفسي البائس، ونهاياته الحزينة،
ونصيبه الرديء؛ كلها تتفق معاً للظهور أمامه في لحظة ضعف.. فيبكي
كل الأسى الذي مرّ به في حياته دفعة واحدة.. حتى يكاد يهلك نفسه...
هذ الصنف من الناس في أشد الحاجة إلى الوقوف بجانبه في هذه
اللحظات الفارقة في حياته حتى لا يتسرب اليأس إلى قلبه ويفقد الأمل
في الحياة من كثرة الضغوط والهموم والأحزان والوقوف بجانبه يعنى
إعادته للحياة مرة أخرى بعد الموت على قيد الحياة بالنسبة له ويجب على
الجميع أن يلتف حوله ويساعده قدر المستطاع حتى يستطيع أن يعبر هذه
المحنة الصعبة ويتخطاها وثواب وأجر ذلك عظيم عند الله...!!



علمتني الحياة

البعث الثاني للعلاقات، يأتي بها مشوهة
فما يحدث أن كل مرة يتضرر فيها قلبك،
يموت ويحيا من جديد وقد فقد جزء منه،
يحل محله العقل، فيرى ما لم يره قلبك.
تتكشف الملامح الحقيقية،
ويبدأ الطرف الآخر مساعدتك بإظهار ما زينه من قبل، وقد اطمئن
لعودتك الدائمة، لأنك في أسر حبه، والسجان هو قلبك.
حرر قلبك بحب يحتويك لا يسجنك
ولا تجعل خسارتك الوحيدة أن تعود إليك روحك وقد صارت
تشبههم فلم تعد تدري
هل هذه روحك الحقيقية
أم روح مشوهة من كثرة المعاناة والعذاب...!!



علمتني الحياة

كثيرة الاعتذارات المؤجلة التي تصل متأخرة
وكل اعتذار يأتي معه طلب للتعويض عما أحدثه من خسارة.
لكن الوقت فات لن نُعيده أي تعويضات،
وقد تنسى معه ما خسرت.

والأهم ربما ما حسبته خسارة لأشياء أو أشخاص من قبل، هو في
حقيقته مكسب.

ففي القانون الإلهي

"لا يمكن خسارة ما لم تمتلكه من البداية"

وأحيانا تتغير قلوبنا على من احببناهم يوماً عندما ضاقت قلوبهم بنا

علمتني الحياة ..



أحياناً كثيرة يكون نجاحك لأجل غيرك، كأنه لا يخصك فتنجح لتحقيق حلم أحد والديك أو كلاهما، أو لتكون أفضل من شخص آخر يشعرك دوماً أنك فاشل، أو لتحقيق ذاتك وتُشعر من رفضك يوماً ما بالندم، وقد يظل هذا الشبح يلاحقك أينما ووقتها حققت أي نجاح أو تقدم في حياتك. البعض قد يحتفظ بأي أثر، رسالة، منديل، زهرة، أي بقايا تذكره بمن ينجح لأجله، تيمة ليست لجلب الحظ، بل للتذكرة، يضعها أمامه ويلقي عليها بحمل تحدياته وانتصاراته كل يوم. ها أنا قد نجحت، انتصرت... لكن النجاح والانتصار الحقيقي يتجلى في التخلي عن هذا التحدي، فأنت هكذا تعمل لدى هذا الشخص وله، ألم يكن الوقت لتعمل لأجلك، ألا تستحق نفسك بعض الراحة والاحتفال الحقيقي!! وعليك أن تتذكر دائماً أن نجاحك هو خاص بك فقط وانت الذي حققته بمفردك دون غيرك نتيجة تعب مستمر ومجهود متواصل ودفعت ثمنه غالياً من عمرك وصحتك ولا أحد يستحقه غيرك...!!



المرأة الذكية

ينجذب الرجل إلى المرأة الذكية المثقفة التي يستطيع مناقشتها في أمور شتى ولا يمل من الحديث معها. وينبهر بحكمتها ورجاحة عقلها وحسن تصرفها ويرى أنها مختلفة عن النساء الأخريات ولكنه يخشى الارتباط بها. فشعور الرجل بأن المرأة قادرة على أن تدير حياتها بدونه وأن تتخذ قراراتها بنفسها يجعله يتعد عنها ويفضل الارتباط بالمرأة المسالمة الأقل ذكاء. وأشد النساء ذكاء هي التي لا يتعارض طموحها المهني ونجاحاتها مع قدرتها على فهم شريك الحياة وعلى تجنب المشكلات والوصول دائما إلى نقطة التقاء مشتركة، أو مع قدرتها على حسن رعاية أسرتها وجعل بيتها الملاذ الآمن الذي يجد فيه الزوج والأبناء السكن والمودة والرحمة.



علمتني الحياة

الابتعاد عن الناس الي بيعكروا مزاجك دا حق من حقوق نفسك
عليك

ومن لا يتعلم من الماضي لن يرحمه المستقبل

والأكاذيب تقتل الثقة

ولا تجعل الأشياء التافهة تدمر سعادتك

علمتني الحياة



إذا أردت اكتشاف أخلاق شخص فانظر إليه حين يغضب

واذا أردت اكتشاف رقى شخص فانظر إليه كيف يتعامل مع من أساء

إليه

واذا أردت اكتشاف عقل شخص فانظر إليه وهو من يخالفه الرأي..



علمتني الحياة

لا تخف أن تبدأ حياتك من جديد لأنك هذه المرة لن تبدأ من الصفر
وإنما تبدأ من خبرة وتجربة علمتك الكثير
وعليك أن تستشعر ذلك جيدا انك تزداد خبرة وفطنة وحكمة مع كل
ما يمر في حياتك
وأخبر نفسك دائما أن الجميع بدأوا من مكان ما
وان هناك مساحة تكفي الجميع
وانت تستحق كغيرك أن تأخذ مكان يليق بك
وتأكد دائما أن الحياة يمكن أن تفاجئك بتقلبات كثيرة وأحداث غريبة
لا يمكن أن تتوقعها
ولكن عليك أن تكون متأكدا لذلك أنها هي نفسها من سيكون
بجانبك وسينقذك حين يكون قلبك منصتا لها مؤمنا بها مطمئنا
لوجود الله معك

علمتني الحياة



علمتني الحياة

لن يتمكن الجميع من تلبية احتياجاتك الخاصة بك بالطريقة التي تريدها انت

كما أن البعض لن يقدر على أن يكون كما تعتقد أو تتوقع ولن يتمكنوا من شغل الدور الذي ترغبه

وعليك أن تتعلم التخلي عن هذه الأفكار بالرغم من مدى صعوبة الأمر

ولكن الأصعب من ذلك هو استمرارك بالاستياء والإحباط وخيبة الأمل والغضب التي تأتي من تحميل الناس طاقة توقعاتك الخاصة بك

وعليك انت أن تتغير من داخلك لتواكب كل ذلك على حسب المتغيرات التي تحدث من حولك حتى تتمكن من تحقيق كل ما تريد وكل ما تحلم به

علمتني الحياة



علمتني الحياة

كل بيئة أو مجتمع يفرض قيمه و مبادئه وسياساته التي يراها تناسبه
ومن الحكمة والفطنة ان تتناغم مع هذه القيم.. سواء كنت كشخص
او كمؤسسة او كخدمات بشكل خارجي
وانا لاحظت ان الشخص الذي يحرص على بناء فلسفته الخاصة و قيمه
ومبادئه الداخلية سيجد انه ينتقل دائما للمكان المناسب له و بطريقة
سهلة
وميسرة .
اما الذي يدخل في صراعات فهو اصلا لم يبن اي شيء داخله..
بل ما يراه في الخارج هو انعكاس حقيقي للصراعات الداخلية التي لم
يحسمها.

علمتني الحياة ..



بعض الناس يعتقدون أن التسامح والعفو دليل على الضعف والشخصية والرضا والإهانة والظلم وغطاء للوهن والهزيمة وعدم القدرة على المواجهة ورد الصفة أقوى لمن صدر منهم الإساءة والظلم ولكن في الحقيقة فإن التسامح والعفو من شيم العظماء والكبار وهو دليل على قوة الشخصية وتأصيل للرحمة بين الناس وعلى سلامة النفس من الحقد والغل والحسد والإيثار بالله وعلى صفاء القلب من الروح العدوانية وهذه الصفات لا يمتلكها إلا أصحاب المبادئ والقيم الرائعة والنفوس العظيمة ويفتقدها أصحاب النفوس الضعيفة الذين يشعرون بالنقص في شخصيتهم ويكون من طبعهم الأذى والإساءة للآخرين

علمتني الحياة..



علمتني الحياة

مافيش حاجة فى الدنيا تستاهل تتخلى عن إنسانيتك عشانها.. محدش

عارف الأيام مخبية للناس إيه..

رهانك على إنسانيتك هو الرهان الكسبان..

منتهى الوضاعة انك تتخلى عن إنسانيتك عشان مصلحة..

المصالح تزول وتبقى إنسانيتك..

والذى يتخلى عن إنسانيته سوف يدفع الثمن كثيرا عاجلا أو آجلا فى

حياته أو بعد موته لاننى الأثر الذى يتركه الإنسان يلزمه طويلا فى

حياته أو بعد الموت ويتذكره الآخرون دائما بما قدمت يداه أن كان خير

أو غير ذلك ولذلك مهما وصلت من مكانة عالية تذكر دائما أن الناس

يحبون الشخص الذى فيه صفات الإنسانية الحميدة أما الذى يتخلى

عن إنسانيته يبغضه الآخرون حتى وإن وصل إلى قمة المجد الشخصى

له !!

علمتني الحياة..



علمتني الحياة

اعلم أن الدنيا ستكسر كسراً موجعاً يليق بها

وأنّ الناس ستخذلك خذلاً ناً يليق بهم ..

فكن قويا بما يليق بها ..

ويوما ما حين تكون الأمور بخير ستنظر إلى الخلف وتشعر بفخر انك

لم تستسلم

علمتني الحياة..



وتمضي الحياة ونمضي معها هي رحلة لنا قد تطول وقد تقصر لكن اثرنا

فيها لا يعترف بمقدار ما عشناه فيها .

فقد تحيا من العمر طويلا ولا يتذكرك أحد بشئ وقد تقصر رحلتك بها

لكن اثرك الجميل كفيلا بأن يجبر الغير على ألا ينساك .

علمتني الحياة..



الإنسان ظالم بطبعه، يستطيع أن يحكم على الآخرين من خلال موقف واحد أو رأي واحد، ويصرخ بكل قوته أن هذه هي حقيقتهم التي طالما حاولوا إخفاءها. ولا يعلم أمثال هؤلاء أن كل إنسان في الحياة قد يكون مصابا بكسر خفي أو خيبة أمل لم يظهرها أو فقدان لا يعوض لذلك هذب نفسك لتصبح قليل الأحكام على الناس وكثير المراعاة لظروف الآخرين فأنت لا تحكم عليهم من موقف واحد فقط وربما كان ذلك الإنسان الذي تحكم في أسوأ حالاته هذا اليوم ويجب أن تلتمس له العذر لاني الأعذار خلقت لاستخدامها ومن يقدر ظروف الآخرين ولا يظن السوء بهم يكون فعلا هو إنسان بمعنى الكلمة ومن يفعل غير ذلك يجب أن يعيد حساباته مع نفسه وسوف يجد من يحكم عليه بمثل ذلك مع مرور الأيام

علمتني الحياة..



علمتني الحياة

أحيانا يجعلنا الحنين نبحر في بحر الذكريات.. لكن أمواج الألم تلتقانا
لتغرق مركب شوقنا وترميننا على شاطئ الحياة لنقاسي الأمرين ونعود
كما كنا نعاود الحنين مرة أخرى لأشياء جميلة افتقدناها في حياتنا وما بين
ذلك وذلك نتوه في دروب الحياة ما بين أمل ويأس وترقب وانتظار حتى
نيقن في النهاية بأن الذي مضى لن يعود مجددا وإنما هو سراب يراود
أحلامنا المبعثرة التي نتمنى يوما ان نحقق منها ما يجعلنا سعداء يوماً ما؟!!



سيذهب أشخاص ويأتي آخرون
وتتغير الحياة وتجدر أن ما كان بالأمس يثير الاهتمام هو اليوم لا شيء
يذكر..؟!!

تلك هي الحياة..



عندما تتراكم الضغوط_النفسية فقد يبدأ بعض الأشخاص بالتعبير
عنها بأعراض جسدية من أشهرها:

-الصداع

-شد في الرقبة

-آلام أسفل الظهر

-أعراض القولون العصبي

-آلام متفرقة مؤقتة

هي صرخة الجسد تعبيراً عن الإجهاد_النفسي ..

ويكون السبب في ذلك هو كبت المشاعر عند الإنسان عندما لا يجد

الإنسان من ييوح له بمشاعره

والكبت الكثير للمشاعر يضعف من مناعة الإنسان مما يجعله عرضه

لكثير من الأمراض

علمتني الحياة

ولا بد للإنسان أن يفضفض مشاعره لإنسان يثق فيه سواء كان صديق

أم قريب أو حتى غريب يثق فيه

لأنى الكبت يؤدى إلى الانفجار أحيانا

عندما يبوح الإنسان بمشاعره تنهمر هذه المشاعر مثل سيل متدفق لا

يمكن التحكم فيه أحيانا

هكذا علمتني الحياة ..!!



الصمت أنواع:

حين لاتقتنع بكلام من يحدثك خاصة الأكبر منك سناً

يكون الصمت احتراماً

حين يتجاهلك شخص عزيز عليك لأن لديه أولويات أخرى

يكون الصمت ألماً

حين يجرحك أحد وتبكي وحدك دون أن يشعر بك أحد

يكون الصمت قهراً

حين يتفوّه من أمامك بكلمات جارحة ولا ترد عليه

يكون الصمت قوة الصمت وقت الحزن "كبرياء"

والصمت وقت الفرح "خسارة"

والصمت وقت النصيحة "أدب"

والصمت وقت الفوز "ثقة"

والصمت وقت العمل "إبداع"

والصمت وقت الجرح "قوة"

علمتني الحياة

ليس الصمت دائماً رائعاً

وليس الكلام دائماً سيئاً

فهناك من نرتقي عنهم بالصمت

وهناك من نرتقي معهم بالحوار

لذا تخيّر مع من تصمت

ومع من تتحاور!

والصمت من أصعب اللغات

التي يتعامل بها بعض من الأشخاص

وهيه لغة مؤلمة جداً

عندما نبكي من الداخل وقناع الابتسامة

على وجوهنا سيكون أيضاً لحظات

الصمت هي الفارق بين البكاء

والابتسامة حتى لا يفضح أمرنا.

ليس كل صامت قادر على الرد!!

علمتني الحياة

هناك من يصمت حتى لا يجرح غيره !!
وهناك من يصمت لأنه يتألم وكلامه سيزيده
ألماً !! وهناك من يعلم أن الكلام لن يفيد اذا تحدث !! وهناك من
يصمت وقت غضبه حتى لا يخسر أحداً
ويبقى الصمت الاعظم هو صمتك .
رغم سهولة الصمت إلا أنه أشد ثقلًا من الكلام
ورغم أنه لا يبذل فيه أي مجهود...!
إلا أنه أكثر إرهاقا وتعبا من الحديث
فلا أحد يفهم معنى أن تقابل الصدمات بصمت تام
أن تبسم للمواقف التي تستدرجك للبكاء
لا أحد يفهم معنى الحزن الذي بداخلك وأنت في قمة الشبات
وهذه هي قمة الرقي والحكمة ..!!

علمتني الحياة ..



أحياناً يعتصر القلب ويشعر بالألم حتى تجد في روحك حجم ثقب إبرة
كى تتنفس وهذا الألم مثل عاصفة الصحراء التى لا تهدأ ومع ذلك الكل
حولك لا يشعرون بك ولا ينظرون سوى ابتسامتك الدائمة وترسخ في
أذهانهم صورتك اللامعة دائماً وانت لا تملك رفاهية الحديث عن هذا
الشعور القاتل بداخلك وتنتظر كثيراً حتى ينتهى هذا الشعور دون
جدوى وتجد نفسك دائماً أسير ذلك الشعور تحاول التخلص منه مرارا
وتكرارا دون جدوى ثم تدرك بعد مرور الأيام ومرحلة معينة من
النضج أن هذا الشعور ربما كان بسبب تحليلك العميق لأمر ما كانت
تستحق كل ذلك إطلاقاً وأنها أخذت أكبر من حجمها نتيحة الوهم
الموجود بداخلك والذى يخيل إليك أن المعلوم موجود والموجود معدوم
وتمضى الأيام وتأخذ معها الكثير من العمر دون الشعور بأنك قد
تخلصت من ذلك !..



نبضات التحدى

أحيانا نشعر بسرعة نبضات القلب وارتفاع دقاته ونسمعها أحيانا
بالأذان وهذا يحدث عندما يشعر الإنسان بالخوف أو الخجل أو الفزع

أو الفرح وغير ذلك

ولكن هل نبض قلبك يوما ما بالتحدى؟؟

هل أحسست بنبضات قلبك تتسارع وترتفع وتضخ الدم في عروقك

معلنة التحدى والتمرد والعصيان

يحدث ذلك عندما يخذلك كل من حولك وتنكسر روحك ثم تتدارك

نفسك وتتمالك قوتك وتعيد بقايا حطام روحك المنهكة وعزيمتك

المنهارة وينبض قلبك بالتحدى وتنطلق إلى الأمام معلنا العصيان

والتحدى والصمود وعدم الاستسلام

علمتني الحياة

عندما تشعر أنك على حافة الهاوية والانهيار والفشل وان جدران
مصيرك يتهاوى تحت رماد الياس فتنبض عروقك بدماء التحدى
وتتفرض من جديد وتنطلق إلى الأمام مجددا
عندما ترسم حلما وتسعى إلى تحقيقه بالتخطيط السليم والتنظيم الجيد
فتشعر أن قلبك ينبض ويتحدى واقعك المؤلم وكل المعوقات في
طريقك
وينبض القلب عند أول لحظات الوصول إلى القمة بعد تحقيق النجاح
الذي كنت تظنه مستحيلا ولكن في هذه المرة تكون نبضات سعادة
وفرح وانتصار وتحدى وفوز بها حققته من انتصار
عليك أن تنزع الياس الذى بداخلك والذى أدى إلى فتور عزيمتك
واعلن أمام الجميع بأنك لن تستسلم ابدا بعد اليوم
انهض وانطلق من أجل تحقيق حلمك فلن يحقق حلمك سواك ولكن
تحيا حياتك مرتين .

علمتني الحياة ..

علمتي الحياة

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين..

من تجاربي وفلسفاتي

د. عطيه ..

