obeikandl.com

كتاب

«مع نفسك»

اسم الكتاب : مع نفسك
تأليف : د . ريهام فاروق
تصميم الغلاف ورسوم داخلية :مروة محمود
رقم الإيداع : ٢٧٩١٣ / ٢٠١٧

ZERO ONE PICTURES
Production solutions that make sense.

زيرو وان بيكتشيرز للتوزيع – شارع أحمد فخري – مدينة نصر – القاهرة
تليفون : 01285829109 -01090288777

«زيرو وان» للنشر و التوزيع

E.mail: Zeroonepictures@outlook.com
Zeronepictures.com
website: www.zeronepictures.com

© جميعُ الحقوق محفوظة، وأى اقتباس أو إعادة طبع أو نشر فى أى صورة كانت ورقية أو الكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون إذن كتابى من الناشر؛ يعرض صاحبه للمساءلة القانونية .

« مع نفسك »

للكاتبة

ريهام فاروق

obeikandl.com

obeikandl.com

إهداء

كتبت هذا الإهداء منذ أكثر من عشرين عاماً وها أنا الآن أنقله من أوراق دفترى القديم الى جهاز الكمبيوتر الخاص بي ولازلتِ أنتِ من أتمنى أن اهديه كلماتى ولازال رضاكِ غاية منايا . . .

"الى من علمني صبرها الثوره. . . الى من أمتحنتها السماء بالكثير فكانت دائماً راضية . . .إلى من حملتني وتحملتني . . .إلى أمي. . . أدامك الله بكل خير"

ريهام فاروق

"متصطاديش سمك في الصحرا"

في عالم العلاقات الأنسانيه الرجال يندرجون تحت أربع تصنيفات

العيل والحبيب والمحتار والرجل اللي بجد

العيل ...للأسف هيفضل عيل بغض النظر عن عمره، التقدم في السن شئ والنضج شئ تانى خالص التقدم في السن بيحصل بشكل إجباري في حين النضج هو أمر إختياري بحت، إرضاء امرأته او إسعادها أخر ما يهم العيل ، هو دائما غير مستعد لإنشاء شكل مستقر من العلاقات، لو دخلتي معاه في علاقه أغلب القرارت هتخديها لوحدك لأنه في الوقت ده هيكون مشغول مع أصدقائه في البلاي ستيشن او أي حاجه ...العيل بيستاء وبيشعر بإنعدام الْأَمَانُ إذا ارتفع دخل زوجته رغم انه بيستغل هذا الدخل بمنتهى الاريحيه، العيل مش بيهتم بالمستقبل لانه مش عايز يكبر، ليس له اي علاقه بالمسؤليات او تحملها، من الافضل عدم الدخول معه في اي شكل من اشكال المناقشات لانه دائما على حق، دائما ما يشعر من معه بانه اعلى منها وان كتر خير الدنيا انه رضي بيها وتزوجها هذا النوع الرائع قد يعنف زوجته او حبيبته بشكل قد يصل الى العنف الجسدي ليس لكونه شخص خسيس ولكن لانه عيل...

متنتظريش تجيبي موتور موتسكيل وتقرري انه ينفع يمشي عربيه مش هتمشى مهما حصل.

الحبيب ...من الافضل لاي امرأه ان تبقى وحيدة خير من ان تكون في اي شكل من اشكال العلاقات مع الحبيب، لان مهما بذلتِ من مجهود مع الحبيب هينتهى الموقف بوجع قلب، الحبييب غالبا بيكون ذكي لكنه شرير انانى ولن يهتم بمشاعرك ولن يكون ابدا مخلص لاي امرأه ...اغلب النساء يقعن في غرام الحبيب لمظهره وحضوره ...ممكن يكون غني، شيك، مشهور، صاحب كاريزما، رومانسي، موهوب... غالبا عنده امكانيات خارجيه تخلي ستات كتير ممكن تحبه وخصوصا انه يمطرك بشلال من الاهتمام والمحبة اللي هيشقلبوا حياتك ويخليكى مقتنعة انك اسعد كائن على الكوكب ...في الاول هيقول ويعمل لكِ كل اللي بتتمنيه، سيعطيكِ وعود من كل نوع علشان يدخل عقلك وقلبك وبعد ان تنتهى المهمه وتقعي في غرامه هتجدي ان مشاعره كانت مؤقتة، كلامه ووعـوده كلهم هيتغيروا جملة وتفصيلاً وبعد شويه هتلاقى وقته كمان ابتدأ يقل ويتقلص ويبدأ في الاختفاء وتبدئي تتسائلي انتِ عملتِ ايه غلط؟؟؟ معملتيش يا حبي هو اللي كده، وقته قليل لان عنده ستات كتير مقسم وقته معاهم والست الوحيده اللي هتستمر في علاقة مع نوع الحبيب هى العملية اللي اصلا متعرفش يعني ايه حب، قد يتزوج الحبيب واحده من ضحاياه علشان يستغلها وبعد ما يتزوج هيكمل رحلته بعروضه الهزلية مع نساء اخريات يصدقن قصصه البالية التى لا تنتهي.

المحتار مشكلته انه مش عارف هو عاوز ايه ...دايما متذبذب بشأن قرارته

قدم جوا وقدم بره ...الرجل ده غالبا محترم ومش بيخدعك هيحبك ويهتم بكِ لكن عمره ما هيتقدم خطوة ناحية الارتباط الجدي ممكن يكون معكِ في علاقة وبرغم كده لسه بيتكلم او بيخرج مع حبه السابق ...مش علشان وحش علشان هو متذبذب ومش عارف هو عايز ايه ...الرجل ده غالبا مبيكونش عارف هيعمل ايه في اي حاجه لما تدخلي في علاقه من النوعية دي يبقى انتِ بتضيعى وقتك ومجهودك في اللا شئ.

الرجل اللي بجد هو النعمة اللي بتحلم بيها اي ست، هو رجل ناضج ومسؤل بغض النظرعن سنه، مستعد ان يدخل في علاقة مستقرة مع المرأة اللي بيحبها، هو شخص بيهتم بزوجته واولاده، الرجل ده بيقدر مشاعر زوجته، يساندها ويدفعها لتحقيق احلامها، كلماته تتسق مع افعاله ...النوع ده مش بيعطي وعود النوع ده بيلتزم في علاقة، النوع ده انتِ مش هتحاربى علشان يهتم بكِ، النوع ده بيعطي وبيفكر وبيساند بلا مقابل بيشرح وبيحتوي في اوقات الخلاف، وحتى لو ما يملكش الكثير الا انه لا يهنأ الا بمشاركتك ما لديه ...

الكثير من النساء بيقولوا فين بس الرجال الحلوين دول ...موجودين وكتير بس متتوقعيش تروحي الصحرا علشان تصطادي سمك ...فمتتوقعيش تتجوزي عيل او حبيب وتجدي معاملة رجل بجد ...اختاري الزوج الصح...

*****

في ناس تحبك وناس تحبها والوجع اللي مالوش دوا لما الخريطة تتلخبط وتحب اللي مبيحبكش وتتحب من اللي مبتحبوش . . .اختار اللي تحبه اصل الحب اختيار

obeikandl.com

"أنت تسحتقين كل جميل"

هاااا مفيش حاجه جايه فى السكه؟؟؟ مفيش حاجه صغننه تفرحنا؟؟؟ يالا مش هنفرح بخلفتكم ونشيل اولادكم؟؟؟؟

قد يمارس الاهل والمجتمع الكثير من الضغط النفسي على الابناء لينجبوا من باب ان ده طبيعي وشئ مفرح ...الاكيد ان الاحفاد شئ مفرح بس عدم القدره على التربيه شئ مش مفرح بالمرة!!!

فالقدرة على الانجاب شئ والقدره على تربية وتنشئة ابناء اسوياء شئ مختلف تمامًا...تنشئة الابناء مسؤولية كبيرة تحتوى على جزء مادي وجزء معنوي ...وللاسف الجزء الثاني) المعنوي (بالرغم من اهميته الا انه محل تقصير دائم !!!فالكثير من الاباء يقاتلون من اجل توفير مستوى مادي وتعليمي ممتاز لابنائهم ويتناسون تماما مشاعرهم... قد يسخر الاباء من افكار اولادهم او على الاقل لا يهتمون بما تحويه عقولهم ...القليل يربي ابناءه الذكورعلى أنه لا يوجد تعارض بين ذكورتك وتعبيرك عن مشاعرك ...القليل يربي بناته على انه لا يوجد تعارض بين انوثتك وتحقيق ذاتك من خلال ما تحبين ...من اسوأ الاخطاء التي قد يقع فيها الاباء والامهات انهم بدون قصد يربون اولادهم على انهم بلا قيمة ...انهم لا يستحقون التقدير، الاحترام والاسوأ انهم لا يستحقون الحب

الاكيد ان مثل هذه الاخطاء لا تكون مقصوده بشكل كبير ولكنها للاسف كثيرة الحدوث

بسبب اخطاء في تربية الاهل أنفسهم و التي يكون نتاجها الواضح شاب يجد ان التعبير عن الحب ضعف، وان الحنان والموده تفاهة وان تقدير ومراعاة مشاعر الاخرين شئ غير مهم بالمرة او شابات لايجدن لأنفسهن اي قيمة منفصلة بذواتهن فتجدهن لا يشعرن بالاكتمال الا من خلال علاقات ينتمون إليها...

او بسبب الموروثات المجتمعية والنظرة القاصرة للمراه والامثال الشعبية التي تحرض بشكل قوي على تقليص شخصية المرأة وقصر قدراتها على البيت وخدمة الابناء، وبسبب هذه الامور تنتج نماذج بشرية مريضة وبها خلل نفسي غير مبرر للاخرين ...والحقيقة ان هذا الخلل هو نتاج سنوات طويلة من الشعوربعدم الاستحقاق، هذا الشعور السئ للاسف لا نعيه بعقولنا وانما يظهر بشكل واضح فى سلوكنا من خلال تقبل الكثير من الامور المرفوضة التي تصل الي تقبل العنف اللفظي او النفسي اوالجسدي الذي يمارس من خلال الذكور اللي تم تنشئتهم بشكل خاطئ، فتجدهن يتقبلن اشكال العنف المتعددة كجزء لا يتجزء من حياتهن كسيدات عليهن ان يتحملن والحقيقه ان بداخلهن امرأة ترى" انها لا تستحق ان تعشق، بداخلهن امرأة تؤمن ان السيدة او البنت لازم تستحمل وتسكت وتقفل على مشاكلها، فمعلش استحملي"

الكثير من النساء يعانين من مشاعرعدم الاستحقاق لكل ما هو جميل لانها ببساطه تشعر بداخلها انها لا تستحق !!!

عدم استحقاقها هو نتاج من سنوات لم يتم التعامل باحترام لرغباتها

، احلامها، طموحاتها ...قليلات منهن فقط اللي قدروا يقفوا فى لحظة صدق مع النفس وواجهن ضعفهن وقررن ألا يسمحن لتلك المشاعرأن تتحكم فيهن وقلن) انا استحق كل جميل (انا استحق أن احلم بأن انجح و اكون ما اريد سواء على الناحية المجتمعية كزوجة وام ...اانا استحق ان انجح على المستوى الوظيفى لاني ببساطة اقدراعمل واحقق نجاح ملحوظ فى كافة المجالات ...انا استحق كل الاحترام ولن اقبل اي شكل من اشكال العنف اللفظي من اهانات، ولن اقبل اي شكل من اشكال العنف النفسي سواء بالتقليل من شأني او التسفيهه من احلامي ...انا لن اقبل اي شكل من اشكال العنف الجسدي ان يمارس من خلال اي شخص ايًا كانت درجة قرابته ...انا استحق ان تؤخذ احلامي وطموحاتي بشكل جدي ومحترم ...انا استحق ان اعيش كأنسانة كاملة مكتملة بدون اي شكل من اشكال الارتباطات التي يمكن أن تكون من نصيبى او لا...انا استحق ان اعشق ...انا استحق كل جميل

انتِ تستحقين فعلا كل ده فمتسمحيش لاي حد مهما كانت درجة حبك له انه من خلال ممارسات سيئة يجعلك تنظرين لنفسك نظره دونيه ويجعلك تتصورين انك لا تستحقين ...لانك ببساطه تستحقين كل جميل.

الليل ينجب النهار...

جلال الدين الرومي

obeikandl.com

"ياما جاب الغراب"

اجتاحتني موجة من الغضب أثناء استماعي لإحدى صديقاتي وهي تتفنن فى اختيار ألفاظها، مبررة رفضها القاطع لشاب مناسب جدا تقدم لها عن طريق صديقة مشتركة ..وحينما شعرت بأن الكلام ليس منطقي اختصرت صديقتي المسافات وصاحت" الواد شكله نيله وأمي وأخواتي بيتريقوا عليا ويقولوا ياما جاب الغراب لأمه!!!"

اجتاحتني موجة من الغضب لأسباب متعددة :

أولها أن تتحول أحكامنا لدرجة من السطحية نحكم من خلال الشكل فقط على الأشخاص، فكرة أن مش من حق من كان ذا جمال متواضع أو يفتقر إلى الجمال أو حتى يصل إلى مرحلة الدمامة أن يرتبط بشخص يرى جماله الداخلى ويكتفي بالنظر إلى المظاهر الخارجية.

ثانيها فكرة أن الميديا بكل أشكالها تلاعبت بذكاء ونسجت صورا واهية لفارس الأحلام شمشون الجبار أبو عيون حلوين ..الشباب من الجنسين بيتناسوا عن عمد أن الصور التي تظهر على السوشيال ميديا أو حتى فى البرامج الناس وراها جيش جرار بيعمل على ظهورهم فى الشكل اللى أنتوا شايفينه، صورهم وهيئاتهم مش هيئة ناس صحيت من النوم ولبست ونزلت.

ثالثا فكرة أن البني آدم يشكل حياته ويأخذ قرارات مصيرية بناءً على مخاوف حقيقية سببها نظرة الآخر له ..أخواتى، قرايبى، أصحابي وقد نصل إلى الجيران والناس اللي فى الشارع ..رغم إنك لو فكرت ستجد أن حياتك مع الشخص لا تتضمن الأشخاص دي بس برضه المنظر والبرستيج فى الأمور السطحية أمر لا بد منه.

رابعًا الفهم الخاطئ جدا لمثل ياما جاب الغراب لأمه الذي نستخدمه كثيرا فى حالة رغبتنا تأكيد فكرة أن ما تأتي به شيئا عديم القيمة ..والحقيقة أنه لوحظ فى دراسة حياة الغربان أنها تحب كل الأشياء التي تبرق فى الشمس، ولكل غراب مخزنه السري الخاص به الذي قد يكون ثغرة فى شجرة، أو تحت سقف برج قديم، أو خلف حجر فى كوبري، وجد أن بأحد المخازن التي أمكن اكتشافها، من الباحثين لحياة الغربان قطعة من مرآة مكسورة ويد فنجان، وقطعة من صفيح وأخرى من معدن، وأشياء تافهة متنوعة كلها تتفق فى أنها تتألق فى الشمس.

ومن هنا جاء هذا المثل" ياما جاب الغراب لأمه ،"لأن كل ما يأتي به لا قيمة له.

خامسا أن ما أتحدث عنه الآن مش مشكلة صديقتي فقط ولا هيافة شباب وإنما الموضوع هو حقيقة محزنة حقًا.

أدرك تماما أن احتياجات الأشخاص تتباين وتتفاوت ..أدرك أن من حق أي شخص أن يرتبط بمن يعجب به ويرضى معاشرته، أدرك أن من

حق أي شاب أو فتاة أن يكونا فى صورة ذهنية يتمنيا أن يجداها.. أدرك ذلك تماما كامرأة ولكننى أؤمن أيضا بعقلي أن الشكل مهما كان مبهرا ومتألقا بعد فترة يذبل وينتهى، وأن الجمال الحقيقى هو الجمال الذي تشعر به بعد انتهاء مرحلة الانبهار بالشكل الخارجي وبدء مرحلة التعايش .

اعتراضى وغضبي مش لرغبة صديقتى فى أن ترتبط بصورة" الواد الحليوة اللي شبه الأشكال اللي بتطلع فى المسلسلات التركي اللي يفتحوا النفس."

ولكن غضبي أنها إختذلت الموقف في قشرة بتلمع من بره وتغافلت بشكل قوى عن الجمال الحقيقي ..معنديش أي مشكلة أنك ترفضي إنسان لعدم ارتياحك لأسلوبه أو كلامه أو طريقة تفكيره لكن عندي مشكلة حقيقيه لرفض الأشخاص على أساس القشرة الخارجية ..كثير منا ينبهر بشكل الأشياء الخارجية دون التدقيق فى المحتوى !!!للأسف دي حقيقة، بس لما الموضوع يصل إلى اختيارتنا الاجتماعية يبقي إحنا محتاجين نتوقف ونفكر ونفتش جوانا فى أصل اختيارتنا.

*****

وانت بتختار تصاحب مين وتأمن لمين وترمي مشاعرك ...اسرارك... تفاصيلك ...حياتك في حجر شخص

فكر !!! دقق !!!

وافتكر ان ابليس كان في يوم من الايام ملاك

obeikandi.com

"أفكارك لونها ايه ؟"

ساعات حياتنا اللي كلها ألوان افكارنا بتخلينا نشوفها ابيض واسود...برغم ان الصوره الابيض والاسود ساعات بيخرجها فنان مبدع في اظهار جمال الاسود بلسعات الاضاءه المبهره، بس في الحاله اللي بتكلم عنها بيكون مخرجها وحش شريردوره في الحياه انه ينثر غبار رمادي يحول كل ما هو ملون الى رمادي كالح يتماشى مع رؤيته الشريره فتتحول الصوره الملونه الى صوره باهته غير واضحة المعالم... ساعات هذا الوحش بيكون المتحكم الاول والاخير في حياتنا ومصائرنا.

السؤال اللي بيطرح نفسه هو الوحش الشرير ده جه منين؟ هو احنا مولودين بيه؟

المشكله بتبدأ لما الواحد بيكبر شويه وادراكه للامور بيتطور والأسئله تطفو تعوم في اناء ليه؟ وازاى؟ وحاجات من نوعيه اشمعنى انا ...لو اشمعنى انا دي لم تروض من الاول بتخلق وحش كئيب دوره انه يرمي تراب ذري مدمر على كل احلامنا، طموحتنا، انجازتنا ويخلينا نشوفها ولا حاجه لان اي حاجه عندنا مقارنة بالاخر مش حلوه، وكمان ايه يعني شوية احلام، وايه يعني شوية الحاجات اللي عندي مش حاجه يعني، ما اللي عندى عند كل الناس...

ساعات بنتصور ان ده سر النجاح انك مترضاش علشان يبقى دايما عندك الحافز على التطوير، اصل انت لو رضيت عن نفسك هتبطل تطور من نفسك، واصلا اللي عندك ده مش حاجه يعني) ...هنا الوحش الشرير عمال بيدفس ويكبس ويحشر نفسيتك في قاروره ملتويه ذات فوهه خنيقه مدمره، والصوت اللي بيبخه جواك ان لازم تقسو على نفسك اصل لو معملتش كده، ده هيكون بداية الصعود على سلم الغرور(

لو دي افكار حضرتك احب اقولك حضرتك غلطان ...أيووووه غلطان

افرح بافكارك وانجازاتك واحلامك لانها نعمة كبيره مش عند كل الناس، ده مش معناه انك تتسطح على ضهرك وتحط رجل على رجل وانت لابس الفنله الحمالات وتقول يا سلام عليا يا جامد ...ايه الافكار العسليه دي !!!

محدش يستغرب ... في ناس ملهاش دور في الحياه غير كده، بس اكيد مش ده اللي انا بحرض حضرتك تعمله، كل اللي بقوله ان كونك عندك حلم وبتعرف تفكر وبتحاول وتجرب ده شئ كويس جدا في حد ذاته وشئ يستحق التقدير، بس اللي يستحق التقدير اكتر هو الايمان بافكارك مهما بدت هزيله وان تقاوم هذا الوحش الجاثم في عقلك وتقوله مش هتكسرني ومش هتقدر عليا المره دي ...

خلينا نتفق ان اكيد في معوقات امام اي حلم والا ما يبقاش اسمه حلم، بس الشاطر اللي يجتهد يحقق حلمه، عارفين ليه؟؟ لانه حلمه...

لو بصيت حواليك على قصص النجاح للمشاهير من سياسين، مفكرين، اطباء، فنانين، او مبدعين وغيرهم) غالبا (هتلاقي ان في قصص كفاح فيها شوية مثابرة وتصديق من الشخص لحلمه ...وعارفه والله ان في ناس محظوظين جدا وان بدون اي نوع من البهدله او الشحتفه الفرصه جت لحد عندهم ونجحوا نجاح محصلش ...بس خلينا نقول ان حضرتك للاسف مش من ضمن ولاد المحظوظه دول وانك للاسف مضطر تمسك في حلمك وتدافع عنه دفاع مستميت...

من الطبيعي ان تحاول تحقق حلمك، ان تتعلق عيناك بالافضل وان تتمنى وتشتهى الاحسن، ومن غير الطبيعي ان تخنع الي الواقع بمنتهى السلبيه وترضخ لما تفرضه عليك الحياه دون محاولة بشكل او باخر ان تغيرها...

خط رفيع رقيق يفصل بين الرضا والخنوع...خط رقيق يفصل بين رضاك عن نفسك لانك عملت اقصى ما في وسعك وده رزقك اللي لن تنال غيره، وبين الانهزاميه لانك قررت ان الوحش يحولك لكائن انهزامي بلا احلام

*****

الامومه اعظم هدايا الحياه . . .انها قالب يعيد تشكيل طينه القلب. . .

إليف شفاق

obeikandl.com

"رحلة البحث عن السعاده"

اثناء رحلة البحث عن السعادة التي قد يتصور البعض مخطئا انها رحلة ترفيهيه للمراهقين والشباب، والحقيقه انها رحله دائمه مستمره يشارك فيها الجميع ...رحلة دائمه تتوقف برحيلنا عن الدنيا

الكل يبحث عن سبب يبهجه، يسعده، يرضيه، يعطيه الامل، الكل يفتش عن مدخل للسعاده من جديد ...تمسك الانسان بهذا الخيط من الامل في اعتقادي الشخصى هو احد اسباب الحياه، هذا التعلق بما سوف اكون وسوف اصبح وسوف احققه امر يمدنا بالطاقه ويجددها، ولكن !!!حين نتعلق كثيرا باحالامنا للدرجه التي تمنعنا من الاستمتاع بما يحدث الآن في اللحظه الحاليه في حاضرنا، هنا يتحول التعلق بالحلم من طاقه ايجابيه الي طاقة سلبيه مدمره تجذبنا الي نهايه مؤلمه ومحزنه

ان تتمنى المزيد من السعاده، ان يكون عندك هدف كبير، انك تتمنى الافضل والاحسن ...من فوق الوش كده تحس انه امر صحى ولطيف، وفي حقيقة الامر الموضوع في جوهره حقيقي لطيف بس المشكله بتقلب بغمقان جامد لما وسط الزحمه وانت في طريقك لتحقيق ما تصبو اليه تتوقف عن الاستمتاع بما يحدث حولك من احداث مبهجه سواء على الصعيد الشخصي، العائلي او حتى المجتمعى ...ان تتصور انه ازاي يعني اتبسط وافرح وانا لسه محققتش حلمي ...الواحد في الحاله دي

بيكون مستصغر اي سبب للسعاده مقارنة بحلمه ...الوضع الاغمق

بيحصل لما بعد ما الشخص يحقق حلمه تلاقيه مش مبسوط !!!المبرر هنا بيكون اصل طال الوقت حتى تحقق الحلم فاصبح الموضوع ماسخاً وباهتا ومش حاسس بفرحه بيه ...فلازم ابحث عن حلم جديد لتحقيقه...

.الشخص اللي هنا بيتصرف بشكل لا واعي، يسبب له حاجتين اسوأ من بعض

– الحاجه الاولى انه ادمن حالة السعى المستمر لتحقيق الحلم واصبحت ساعات الراحه امر شاق لانه يشعر انه لا يستحق الراحه قبل تحقيق احلامه فيشعر بتأنيب ضميرواصبح حالة عدم الرضا على النفس، فتتحول اوقات السعاده المرتبطه بتحقيق الحلم الي لحيظات بيكون عقله فيها شغال هاااا اللي بعده دون ان يستمتع ويفرح بما حققه

– الحاجه التانيه انه اصبح دائما في رحله بحث شاقه عن السعاده المربوطه بصورمحدده منحوته بشكل دقيق في مخيلته هو وحده وفي حالة وجود اي نقص او خلل ولو بسيط في اي جزء من الصوره المنحوته في خياله عن ما انجزه في الواقع، يخيم الحزن والاسى على حياته

اكيد من حق كل انسان انه يحلم وانه يسعى بكل قوته الي تحقيق حلمه في وقت مناسب، بس اكيد مش حقك انك توقف حياتك لتحقيق حلمك لان في الحاله دي الحلم قلب بهوس...

البعض يتصور ان ما اسرده هنا هو كلام عن نماذج مرضيه يا حرام ربنا يعافينا ويشفيهم...

بس للاسف اغلبنا يمر بهذه المواقف دون ان يشعر بدرجات متفاوته... علشان منوصلش للغمقان وفي خضم الاحداث نفقد اشخاص او اشياء لا تعوض نقدر نعمل ايه؟

منرسمش رسمه واحده ونُصر عليها حتى الموت...الخطه البديله او الحلم البديل، حلم اخر هيسعدنا لو الحلم الاول لاي سبب من الاسباب لم يتحقق، حياتك متربطهاش بشئ واحد لو لم يتحقق لكرهت الحياه ولعنت الايام ...

احلم واسعى في حلمك اللي صدقته بس وانت مش معلق كل سعادتك عليه، فلعل ما رجوته لم يكن الخير فيه ....خليك مؤمن بحلمك بس متتعلقش بيه لمرحله الغمقان، اصل في فرق كبير بين الايمان بحلم والهوس به ...في فرق كبير ...فرق ممكن يكون السبب في سعادتك ورضاك او يكون سبب في انك تبحر في بحر من التعاسه اللي ملوش اخر.

اسعى قدر استطاعتك واترك امرك للي خلقك فان الامور تجري بمقادير يقدرها الله.

*****

قالوا لي لن تستطيعي ...

وهذا تحديدا ما جعلني احقق ما اريد ...

obeikandl.com

"خلوهم يعيشوا حياتهم"

اتذكر قصه لطيفه قراتها عن ام كانت مدعوه لقضاء يوم دراسي في مدرسه ابنتها الابتدائيه

وكان الاطفال يمرحون بلا حدود بالالوان وهذا ما لم تفهمه الام... تعجبت داخليا وتساءلت عن الالاف اللى بتتدفع وفي الاخر يترك الاطفال بكامل حريتهم يشخبطوا ...مما اثار حفيظة الام فاخذت الام على عاتقها ان تاخد بيد ابنتها وتمارس دور الام والمعلم والموجهه وبالطبع النتيجه اعجبت الام واشعرتها بفخر فابنتها بمساعدتها رسمت لوحه ليها معالم وباقي العيال بتشخبط...

ولكن المفاجأه ان في نهاية الوقت المحدد اجتمعت المعلمه بالام واعلمتها ان ما فعلته كان تصرفاً خاطئا فهى لم تُعلم ابنتها وانما قامت بتحجيم قدرتها الابداعيه ...الام من غير ما تقصد حجمت تفكير بنتها، وضعت سقف وهمى لما تراه ابنتها وما يجب عليها ان تـراه ...الام بالتاكيد ارادت الصالح لابنتها ولكن ما تسببت فيه هو تصدع في قدرات ابنتها الابداعيه...

الام هنا بمنتهى الاريحيه والضمير المرتاح عملت ما تراه في ظاهره وباطنه خير للبنت بس الحقيقه هي رسمت الصوره كما تراها هي وليس كما تراها ابنتها...قررت ان افضل صوره واعظم نتيجه اكيد هتكون نتاج

رؤيتها مش رؤية ابنتها...

للأسف ده بالضبط ما يفعله كثير من الاباء في حياه ابناءهم ...تجدهم يرسموا ويهندسوا ويظبطوا الدنيا، وتجد ابنائهم غير متفاعلين بالمره، ويتساءل هنا الاب او الام هو الواد ده عامل كده ليه؟ ليه مش مقدر النعمه ؟

مش لازم ابنك ييقى هو اللي غلط... جايز حضرتك مختار ليه اختيار مش مناسبه؟

يمكن هو ليه اختيار اخر او له ميول اخرى؟

تجد الاهل في هذه الحاله يعللون موقفهم ان العيال متعرفش مصلحتهم زي ما احنا عارفين، اكيد احنا عارفين الاصلح ليهم ...

مما لا شك فيه ان الام والاب هم الاكثر محبه لابناءهم ومما لاشك فيه انهم بيكونوا احرص خلق الله على اولادهم وان مش ممكن هيتحبوا الحب المخلص ده من مخلوق اخر ...بس السؤال للاهل اللي بيفرضوا شكل ونوع دراسه على اولاده.

حضرتك متخيل مدى النجاح اللي ممكن يحققه ابنك او بنتك بسبب شغفه وحبه للي بيدرسه ؟؟؟

متخيل قدر النجاح اللي ممكن يحققه بسبب دعمك وثقتك في اختياره وقراره ...

الحقيقه ان الاهل اللي بتدعم اختيارات اولادها وتجعلهم يخوضوا التجربه مش بس بيفيدوهم على المستوى العملي والابداعي ولكنهم بيدوهم درس عملي في الحب والثقه والاحترام

اللي بدورهم بيكونوا دافع للابن او الابنه ببذل مجهود اكبر . . .

كلامي ده طبعا بينطبق على ان تكون رغبات الاولاد فيما يرضاه الله ولا يغضبه .

السؤال الاهم هو للاب او للام اللي بمنتهى الحب بيفرضوا شكل الحياه بما يترائى لهم، بما يتماشى مع حجم أفكارهم واحلامهم وطموحاتهم، حضرتك سالت نفسك هو ليه ولادكم مطالبين يعيشوا احلامكم وتصوراتكم الخاصه للنجاح؟؟؟

يعني تفتكروا مثلا والد مارك زوكربيرغ اللى هو احد ابرع الشخصيات التي اثرت في العالم والذي ربط العالم اجمع بشبكة تواصل اجتماعى)الفيسبوك الاجتماعي (والتي أصبحت من افضل الشبكات على الانترنت

تعتقد لو والده طبيب الاسنان او والدته الطبيبه النفسيه اصروا ان ابنهم يدرس في كليه طب زيهم علشان يسيبوا ليه الصيت والعياده كان ممكن يحصل للشاب ده ايه!!!

تفتكروا اهله اللي كانوا بيدعموه ولا عملوا معاه ايه؟؟؟

الحقيقه ان مارك من ناحيه كان ذكى جدا وشاطر بس لما صمم برنامج علشان حجوزات عيادة والده وهو لم يتخطى الثالثه عشر ...والده استخدمه، متهكمش عليه وقاله " اهو ده اللي انت فالح فيه كل ما ادخل عليك الاقي وشك في المدعوق اللي اسمه كمبيوتر ...والنبي انت ما هتفلح"

الحقيقة ان الاب دعم ابنه... اكيد ذكاء ابنه الشديد كان سبب أساسي بس اكيد الدعم والثقه من الاهل شاركت في انبات شخصيه ناجحه أسست شركه تخطت اصولها ميزانيات دول، واصبح واحداً من اغنى اغنياء العالم...

اكيد معيار النجاح مش بس الفلوس، لكن اكيد هو احد المعايير الهامه ...

لكن في رايي الشخصى ان معيار النجاح هنا ان شخص وثق من نفسه وكمل في حلم حلمه وطوره... الثقه دي مجتش من فراغ دي غالبا بتيجي من الثقه اللي بتتغرس عن طريق دعم الأبناء ومناقشتهم، الدعم والمناقشه دي هي اللي بتفتح مجالات اوسع للتفكير وتطلق عنان الابداع والاهم بتبني جسور المحبه والثقه بداخل الابناء

ادعموا اولادكم واحترموا احلامهم مهما بدت مختلفه ...ابنوا جسور الدعم لتحصدوا قصور السعاده باولادكم وبانجازتهم

*****

لما يحب الرجل القوي، يقوي المراه اللي في حياته وحينما يحب الرجل الضعيف يقوض حريتها ويكسر فيها خوفا انها تدرك حجمه الحقيقى...اختارى صح

obeikandl.com

"انت غيرهم" !

انعم الله على عباده بنعم كثيره لا تعد ولا تحصى، ومن وجهة نظري المتواضعه الأصدقاء الاوفياء هم احد هذه النعم... لى صديقه لا اذكيها على الله ولكنى احسبها من اكثر الشخصيات المحترمه اللى عندها مبادئ حقيقيه ممكن تقابلها في حياتك، صديقتي تتمتع بقدره عظيمه على الانصات والتناصح الإيجابي والصدق اللي بيساعد بشكل عظيم على تطوير الذات، ولذلك اعتبرها نعمه كبيره من الله ...

في يوم صديقتي جالها دور برد واختفت كام يوم، مما اثار ضيقي لافتقادي لمحادثتها ...فما كان مني الا ان عاتبتها بأسلوب ساخر اميل الي التقريع " ايه المياصه دي؟؟ كل ده علشان شويه برد؟ ما الناس كلها بيجلها برد ...امال لو عندك عيلين تلاته بتخدميهم " ...

صديقتى العزيزه أكملت مكالمتها بهدوئها المعتاد، وفي نهايه المكالمه لفتت نظري انى قست تعبها على نفسي وسفهت من مرضها، وان لو عليها فهي مش زعلانه بس عموما ده مش سلوك لطيف...انتهى الموقف عند هذا الحد بالنسبه لصديقتي الحبيبه ولكن بالنسبه لي كان الموقف نقطه يجب ان اتوقف عندها لتطوير ذاتي ...

بدأت افكر هو ايه اللي حصل بالضبط ؟؟؟

اللي حصل ببساطه اني قست الموقف من خلال معاييري الذاتيه فقط!!! ببساطه انا اعتمدت نفسي كنموذج للقياس وكل ما هو مخالف لي هو نموذج غير سوى وغير صحيح...

للأسف كتير منا بيقيس ويقيم الامور بالمعيار الذاتي ، والذي اعتبره معيار لا يمكن الوثوق في موضوعيته اومصداقيته في تقييم سلوك الاخرين ...الشخص اللي بيقيس الأمور بالمعيار ده بيتعامل مع قيمه وافكاره وتوجهاته وتجاربه بمثابة إطار مرجعي يحكم من خلاله على سلوك الاخرين، يعني هو بيعتبر المرجعيه بتاعته بمثابة شهاده الايزوو المعتمده، وكل ما يتفق مع هذا الإطار يعد عاديا وسوياً ومنطقياً وما لا يتفق يعتبر شاذا وغير عادي .بمعنى ابسط، أن كل من يخالفني في الرأي يعتبر شاذا، وكل من يوافقني في الرأي يعتبر سويا...

بعيدا ان الأسلوب ده مرهق نفسيا جدا للفرد ولكل المحيطين به، الا انه ثبت علمياً انه غير موضوعي بالمره لانه يختلف ويتعدد باختلاف وتعدد الأشخاص يعني كل واحد شايف مرجعيته وايدلوجياته هي الأساس، عدم موضوعيه المعيار بتحصل لان الفرد بيقيم ويحكم على سلوك الاخرين بالنسبة لما يراه صحيحا أو خاطئا، فلا مؤاخذه ازاي نصل إلي قوانين مطلقه تنطبق على كل البشر؟؟؟ حضرتك ممكن تشوف موضوع غير مقبول بالمره بالنسبه لمرجعيتك الشخصيه وبالنسبه لشخص اخر هو امر مقبول جدا ولا يوجد أي غضاضه في تقبله بالمره ...دي مشكله، المشكله الثانيه أن المعيار الذاتي يهمل الفروق الفردية بين

الأفراد وما يترتب على ذلك من فروق في الأحكام على السلوك، يعني ان حضرتك تقدر تتحمل حاجه فهذا لا يعنى ان ما تحملته يعد قانون كوني يطبق على البشريه، وبالتبعيه زي ما انا استحملت يبقى أي حد في الكوكب عادي لازم يستحمل، او زي ما قدرت اعمل حاجه يبقي ده حاجه منطقيه يمكن تطبيقها على الجميع ...

طيب مما لاشك فيه ان معايير التقييم المجتمعيه حاجه مهمه هدفها الاساسى هو الفصل بين الخير والشر، الصواب والخطأ، الجميل والقبيح..بس علشان ده يحصل لازم نتفق على تعريف كلمه معيار...

يُعرف المعيار بأعتباره اداة لتقويم السلوك الفردي بصفة عامة ، بانه مجموعة القواعد التي يضعها المجتمع ايا كان مصدرها ويتحدد في ضوئها السلوك الذي يتوقعه المجتمع من افراده في المواقف المختلفة... الكلام ده زي الفل بس ليه شوية مشاكل أولها

ان المنظور ده نسبي جدا ومضمونه بيتأثر بعوامل المكان والزمان، فما يعتبر خطأ في مجتمع معين قد لايعتبر كذلك في مجتمعات اخرى ...ومن الناحية الزمانية ، فما يعتبر خطأ في زمان معين قد لايعتبر كذلك في ازمنة لاحقه !!!علشان كده لو ادركنا بعقولنا وقلوبنا وارواحنا ان افكارنا قابله للتغيير وان خبراتنا بتتشكل معاها معايير جديده ممكن تصل الى درجة التضاد فيما كنا نعتنقه، مش علشان معندناش مبادئ خالص !!!بس ده لان الانسان ربنا خلقه بذكاء فطري ومرونة عقلية تمكنه من اتخاذ ردود افعال مختلفه تتناسب مع ما يواجهة

من ظروف او وقائع لم تكن في الحسبان ...

ده طبعا غيرقدرته الابداعيه على خلق افكار جديدة لتلبية حاجاته وحل مشاكله بشكل دائم... ولذلك مفيش داعي خالص ان تعتمد معاييرك الذاتيه بختم النسر وتقول ايه يعنى ما انا ....لان الانسان في الغالب يستطيع ان يميز الخطأ والصواب والحسن والقبح بعقله اوحدسه او تجربته ...فلا احنا مهما كنا مثاليين يمكن تصنيف افكارنا وتوجهاتنا كمعايير للقياس ولا اللي حوالينا مطالبين يكونوا متوافقين مع معاييرنا الذاتيه ...خليك موضوعى وعيش ...خليك عارف ومتاكد انك غيرهم!

*****

obeikandl.com

كثيرا لا نعالج جراحنا علاج ملائم ولا نحزن بشكل ملائم ويندمل الجرح علي جرح غائر لا يتداوي ألمه مهما حاول الحكماء ...داوي جرحك واعرف مصدره وبعدين قوم من مكانك ...اصل ادعاء القوة هو اقصى درجات الضعف ...واجه ألمك وحزنك ووجعك بقربك لربك واملك في نفسك...مش بشوية بن على جرح مفتوح

obeikandl.com

"موسم تزاوج البطه"

واحنا صغيرين ...واحنا لسه بسطاء في افكارنا واحلامنا، لما عقولنا وقلوبنا مبتكونش مستوعبه غير فكره ان طالما اتنين بيحبوا بعض يبقي الطبيعي انهم يتجوزوا ...بساطتنا وبراءتنا مبتعرفش معنى التكافؤ والتوافق والانسجام الاجتماعى والثقافي والعائلي ...كل اللي بنبقى عارفينه ان طالما اتنين بيحبوا بعض لازم يتجوزوا ...بس لما بنكبر شويه وبندخل في الجد بنكتشف الحقيقه وان الوضع مش بالسهوله دى...

بعيدا عن كل اللي سبق طول عمري لما بفكر في الجواز بحس انه تجربه انسانيه معقده وصعبه ومحتاجه لمجهود من الطرفين لا يتوقف لانجاح مؤسسه الزواج، لكنها في نفس الوقت علاقه مميزه وخاصه ومختلفه في حالة انك تكون اصبت الاختيار لشريك حياتك

مؤسسه الزواج لازم تقوم علي توافق فكري لمبادئك واحلامك وطموحاتك، لازم يكون في احترام متبادل علشان الحب اللي موجود يكبر والحب اللي مش موجود يتولد وينمو وتنمو معاه حياتنا...

مؤسسه الزواج لازم كل طرف ينتبه لخلفيه الطرف الاخر الاسريه ، سواء للاحتواء والتعويض او لمراجعه الامر والغاءه قبل بدايته...

مؤسسه الزواج تحتاج تقدير من قبل الطرفين هذا التقدير ياتي طواعيه بالعمل الجاد اللي يستحق فاعله ان يكون جدير بالتقدير والاحترام.

مؤسسه الزواج يجب ان تقوم علي توافق ديني،هذا التوافق يحتل فيه الله مكانه متماثله لدى الطرفين من حيث الخشيه والخوف... والمحبه

مؤسسه الـزواج يجب ان تقوم علي شفافيه شديده وصـدق وتقبل واحتواء للطرف الاخـر، لان مش من الطبيعي انك تمثل على شخص اخترت تعيش معاه بقية عمرك ...

مؤسسه الزواج تقوم علي صدق واحترام ومحبه وثقه متبادله .

مؤسسه الـزواج يجب ان تقوم علي التفهم والتغاضى والتعالى عن سفاهات الأمور علشان المركب يعبر ...

مؤسسه الـزواج يجب ان تقوم علي رؤيـه مستقبليه متضمنه تغير السن والمرض وكل مشتملات نهايه العمر، فالناس اللي بتهرى روحها بوستات على السوشيال ميديا ان الجواز هو البلالين اللي جوزك هيغرق بيها اوضه النوم والاحضان التي لا تتوقف في المطبخ والسهر والتنطيط وان الجواز هو حفنه من السعاده المتدفقه فقط، احب أوضح ان الزواج قد يحتوى على ما سبق بس فيه كمان صور أخرى كالحه زي حياة أي شخص طبيعي فيها أيام حلوه وايام غابره ومع ذلك كل الأيام بتعدي الحلو والوحش واسمها في النهايه حياه ...

مؤسسه الزواج يجب ان تتضمن تصور لابتلاءات قد يتعرض لها طرف وتصور اعمق واصدق عن تواصل الطرف الثاني وتفاعله مع هذا الابتلاء

مؤسسه الـزواج تتضمن تعليم وتثقيف قـد يقوم بها احـد الطرفين

obeikandl.com

ويتقبلها الطرف الاخر بلا غضاضه متقبلين للفكره بمنتهى المحبه ايماناً ان اللي بيحصل سببه دفع الطرف الاخر للاحسن والطرف الاخر متقبل ده تماما لقناعته الداخليه ان شريكه يسعى لما هو افضل له...مؤسسه الزواج تتضمن ايمان ببعض وتصديق وصبر وجلد واحتمال

واخيرا مؤسسه الزواج قد تكون سبب للتناسل واعمار الارض قد تحدث او لا تحدث، فهي ارزاق من الله يوزعها كيفما يشاء...

لازلت اري ان الزواج علاقه اجتماعيه صعبه ... ولازلت اري ان الزواج علي يد مأذون او تحت المعموديه واتمام الصلاه لن يضمن باي شكل من الاشكال نجاح المؤسسه الزوجيه ، لا يوجد ضمانات ولكن يوجد ارواح تتقابل وتتجانس وتندمج وتنصهر لتصبح روح واحده في جسدين

ومع كامل احترامي لكل المذاهب والملل فانا لا اري ان ذلك يتحقق من خلال ورقه حكوميه او كنيسيه بتقول الناس دي مع بعض ولازم يكونوا مبسوطين اصلهم متجوزيين !!!الذلك لو لقيت شريكك في المؤسسه اللي تتوفر فيه هذه الشروط ، امسك فيه بايدك واسنانك وادعو الله ان يكون من نصيبك واجتهد للطريق الصح وقول يا رب...ولو ملقتش شريكك متقبلش باي حاجه والسلام لان ده بيكون بجد اكبر خازوق ممكن شخص يعمله في نفسه ...متقبلش انك توصل ليوم تبقي عايش وانت حاسس بمنتهى الوحده والغربه وانت قاعد مع شريك حياتك!!! متقبلش انك تتجوز وخلاص اصله مش موسم تزاوج لازم نلحق الدور فيه ...فهناك اشخاص كتب لهم عدم الزواج في الدنيا ولكن شركائهم الافضل عند الله.

ساعات بنتهم البعض بانهم خدعونا وخانونا...

بس الحقيقه احنا اللي خدعنا انفسنا وخنا انفسنا...

obeikandl.com

"احنا بنهدي النفوس"

دخلتِ على الواتساب بتاع جوزك من موبيلك؟ شفتى كل الرسايل وانتى ضامنه انه مغيرش كلمة المرور المعروفة بالباسورد؟ اطمنتى على حياتك انها في ايد امينه او ايد خائنه؟؟؟

هالني ان اجد اكثر من ٧٤٠٠ امرأه مصريه مهتمه باستكشاف طريقة التجسس على زوجها من خلال التجسس على رسائله الموجودة في برنامج الواتساب الموجود على جهازه، وذلك عن طريق حركة لهلوبه نفذتها نيلي كريم في مسلسلها لأعلى سعر واللي من خلالها استطاعت ان تتاكد من خيانة زوجها ... صدمتني فكره ان اكثر من ٧٤٠٠امرأه مصرية بعد اذاعه الحلقه بساعه وربع يجتمعن على واحدة من الصفحات ليتبادلوا ثقافه التجسس بمنتهى الاريحيه والضمير المرتاح !!!

صدمنى العدد، النفسيات، التعليقات وتباين الوانها، صدمنى الموقف على بعضه اللي بيعكس كميه بيوت تعيش نسائها على صفيح من نار ...صدمتني فكره ان عددا لا يستهان به يعيش مع اشخاص يفترض فيهم ان ما يربط بينهم ميثاق غليظ اشهدوا عليه الله والاهل والمجتمع يكنون مشاعر الريبه والتشكك في خيانة ازواجهم ...صدمتني حقيقة أنه يوجد عدد اكبر منه بكثير قد يخشى المشاركة، او لان فكرة المشاركة في حد ذاتها لا تستهويه، فيفضل الاطلاع وخلاص...ده طبعا غير الاعداد المهوله التي لا تتفاعل مع صفحات السوشيال ميديا ...

طيب السؤال اللي بيطرح نفسه، حضرتك هتتجسسي على جوزك وهتروحى تفتشي يمكن يطلع بيخونك، مش هقولك التجسس سلوك خاطئ لان هتلاقي مليون واحدة بتبرر الموقف ان ده حقها علشان ادافع عن بيتي وجوزي مش هواجهك بالكلام اللي من النوعيه دي خالص، بس السؤال هاا وبعدين؟ يعني طلع فعلا بيخون جنابك هتعملي ايه؟؟؟ وهل قرارك اياً كان شكله هو قرارك النهائي يعني في أمل بعد فترة إنك تغيري رأيك ده ؟؟؟

لي صديقة احترم ارائها وأقدرها قالت لي مرة طالما رب العباد الستار ساتر عبد ليه نفتش وراه؟ ليه؟ علشان نفضحه؟؟؟ طالما ربنا ساتر عبد يبقي اكيد في امل في الانسان ده، وربنا مديه مهله ومش عايز البيت يخرب في الوقت ده...وجهة نظرها تستحق الاحترام...

طيب حقيقي بعيدا عن رأي صديقتي حضرتك بتفتشي علشان تكتشفي؟ علشان تعرفي ايه؟ انه بيخونك؟ طيب تمام بيخونك هتعملي ايه؟ يعني حضرتك شايفه الموضوع ازاي؟

في سيدات فاضلات من سن العشرين الي سن السبعين بتتعامل مع المرأه الأخرى انها المرأه اللعوب اللى جايه) تضحك (على جوزي وتخطفه مني !!!وكأن الزوج كائن اهبل وساذج ومشكلته فقط انه سقط فريسه الحرباية اللي ضحكت عليه وانها لازم تبعد الحرباية وتكمل الرحلة... طيب مش من باب أولى تراجعي نفسك طالما انتِ عايشه مع شخص اهبل واهطل ، ان حرام عليكِ نفسك وعمرك بتضيعيه مع اهبل فمن

المؤكد انه هيكرر هبله مره أخرى !!!ما هو اهبل مش مدرك !!!

في وجهة نظر أخرى لسيدات برضه فاضلات من العشرين للتسعين مش السبعين وبس، بتشوف ان طالما شخص سقط مره وخان يبقي الموضوع انتهى وخلاص كده مينفعش، الحياه لازم تنتهي ...وهنا حقيقى في الموقف ده لازم اسأل صاحبة وجهة النظر دي، طيب لو ادركتِ وشفتِ انه تاب توبة نصوح وانه ادرك تماما ان ما فعله خطأ كبير جدا وكلنا ممكن نخطئ ونتوب هل هتسامحي وتعبري ولا مش هتقدري؟ يعني ربنا بيسامحنا هل هتقدري انتِ كمان تسامحي؟؟؟

الموضوع اعقد من ان يناقش بالسطحيه دي ...احنا نفوس بشريه قد نتحمل أشياء لا يتحملها البعض او العكس قد لا نتحمل أشياء هي عاديه بالنسبه للاخرين، وبما انها حياتك الشخصيه وخصوصياتك الداخليه فبجد فكري شويتين تلاته قبل ما تيجي تاخدي قرار مهم زي ده ...

مش معنى كلامي انى مع او ضد الطلاق، فهو امر احله وشرعه الله لصالح المجتمع ...كل اللي بقوله متنجرفيش وراء الميديا وتهدي حياتك علشان هتقلدي مشهد في مسلسل قررتي تكوني زي البطله بتلعبي دور الزوجه المخدوعه ...فكري شويه علشان ده جواز وحياه مش حلقه عشرين دقيقه وتخلص!!!

*****

دايما بنكون فاكرين الحلم ملون وكله ورد وعصافير ونقول احلام لكن الحلم لما يقلب اسود في ابيض وتشوف فيه كل مخاوفك بتكره نومك وراحتك وتعيش محروم حتى من راحتك ...معندكش حل الا انك تواجه كل مخاوفك او تعيش حياتك كلها محروم

obeikandl.com

"فركشها بشياكه"

لما يكون في إحصاء صادر عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء في مصر، عن وقوع حالة طلاق كل ٦ دقائق، وأن هناك ٨٨ ألف حالة طلاق تحدث كل عام .وتصريح اخر صادر عن المركز القومي للبحوث الاجتماعيه بأن نسبة الطلاق في مصر ارتفعت إلى ٤٥ ٪ خلال العام الماضي يبقى إلقاء الضوء على موضوع الطلاق وتبعاته اصبح ضروره وامر مُلح توجب مناقشته من عده زوايا ومحاور...

لو فكرنا شويه هنكتشف ان الأطـراف المعنيه بموضوع الطلاق غالبا بتعيش حاله فقد اختياري أي ان يختار طرف من الأطراف)الزوج او الزوجه (الانسحاب من حياة الطرف الاخر، وسواء كان الطلاق برضى الطرفين او نتاج رغبة طرف واحد في الانفصال ...حاله الفقد دي حتى ولو برضى الطرفين بتكون مؤلمه بشكل مختلف ...الواحد بيستشعر افتقاده لروتين حياته السابقه، او المواقف اللي بيكون متعود فيها على سلوك معين من الطرف التاني كان بيعمله ...وللأسف تبعات الفقد الاختياري بتكون اكيد صعبه، لكن للأسف بتكون مريره في وجود أطفال !!!

خلينا نتفق ان من المستحيل ان يحل الله امر فيه فساد لينا كبشر، وبالتالي فليست كل حالات الطلاق تأتي من ورائها تبعات سيئه...استقي

قناعتى مما احله الله لعباده و من نماذج عديده عاشت بشكل اهدأ وافضل بعد الطلاق وابنائهم نموا في أجواء اكثر هدوءً، الناس دي مسابيتش نفسها للاعراف والانماط المجتمعيه الباليه، اكيد في ناس بتتعامل مع الزواج وكأنه لعبه ويستهينون كل الاستهانه بالرباط المقدس الذي شرعه الله، بس برضه في ناس بتستمر في علاقات مهترئه على أساس ان الطلاق ده حاجه غلط وكخه، وميصحش، ومعندناش في العائله حد بيتطلق ...الناس اللي بتسيب نفسها للانماط المجتمعيه دي وبتستمر بتفرض على نفسها اسى غير مبرر، يعني من العبث اني أقول ان الطلاق مش ممكن يكون الحل، والحل الافضل اني أعيش عمري بحاول وأكرر التجربه مليون مره يمكن الشخص يتغير !!!للأسف محدش بيتغير العمر بس اللي بيعدي وبيترك ندبات وتشوهات نفسيه غير قابله للتضميد...

علشان كده لما ناخد قرار الطلاق ونقدرننفذه بشكل محترم، لازم نتعلم ازاي نتعامل باحترام...

في البدايه لازم نوصل لمرحله نفتكر فيها الشخص اللي بعد سواء برضانا اوحتى هجرنا بالخير!!!

حد يقول لي يعني واحد راح اتجوز عليا وانا افتكره بالخير؟؟؟

الاجابه :ايوه لازم ...بس مش علشان أي حاجه غير سلامتك النفسيه...افتكر الحاجات اللطيفه وتذكرالمواقف الجميله كلها واحاول بكل طاقتي اثبت فكرة ان انا اخترت انسان فيه حلو ووحش زي ما انا

فيا حلو ووحش بس مش عارف /عارفه نكون سعداء مع بعض علشان

كده احنا مكملناش، هو زواجه من عدمه مش المفروض يبقى الموضوع اللي بنفكر فيه...الاولى بالتفكير هو كيفيه الوصول الى مرحله الهدوء والسلام الداخلي، لما بنوصل للمرحله الهادئه دي وبنتحكم في انفعالاتنا، بنقدرنطوي صفحه من الألم في حياتنا بهدوء ...الحاله الهادئه دي بتخلينا نرتقي بانفسنا في المواقف الصعبه ...الهدوء ده بينعكس على ارواحنا وأبنائنا لو في أبناء ...ابنائنا لازم أيا كان حالنا نتكلم معاهم ونشعرهم ان طلاق الاهل ليس له علاقه بمحبتنا لهم،ولكن ليه علاقه بتوافق ماما وبابا اللى قرروا انهم يبقوا أصحاب محترمين... الحاله دي مش هتمنع اضطرابات الأطفال النفسيه بس الأكيد انها هتحد منها وتقللها بشكل كبير جدا ...اظهارك الاحترام للطرف الاخر اللي بعد مش بس بيكون لانك شخص محترم فقط، ده بيكون كمان لانك بتحافظ على صحة اولادك النفسيه اللى مش من الطبيعي انهم يسمعوا فقرات من الكلام السئ على الاب او الام اللي مشيوا...لان اثر هذه الفقرات تفوق في تأثيرها السئ تأثير قنبله تشيرنوبل ...الفقرات دي بتسبب تشوهات عنيفه في نفسيه الابناء غير قابله للترميم...

لذلك وجب على الاهل المقبلين على الطلاق مراعاه كل الأطراف المعنيه، علشان لما تفركشها ...فركشها بشياكه وذوق

*****

احنا اتخلقنا علشان نعيش حياه حقيقيه فيها الصح والغلط...
فيها الحلو والوحش...متخلقناش علشان نبقى بلاستيك وكل
حاجه فينا متلمعه...عيش!!!

obeikandl.com

"خليهم مبسوطين"

ساعات بنرتبط بناس علشان حبيناهم او حبينا حبهم لينا او حبينا حالنا ووضعنا واحنا معاهم ...ساعات الحاله دي بتستمر وبتنضج وبتتبلورلعلاقه متكامله متوازنه فيها تكافؤ ورضى للطرفين ...وساعات اختيارتنا برغم كل شيء بتكون مش ناضجه كفايه وبنختار اشخاص مش مناسبين لينا فحتى لو استمر الحب مش بنقدر نكمل، لان استمرارنا في النوع من العلاقات بتخلى ارواحنا تموت كل يوم وبينتهى الوضع لانك تبقى عايش حياه فاتره وبارده ومش مبسوط ...وفي الحاله دي البعض يقرر الطلاق ...حقك !!!بس زي ما لك ولها الحق انك تنفصل عن الشخص اللى حضرتك ارتبطت به بميثاق غليظ امام الله ...الأبناء اللي بينكم ان وجدوا ليهم الحق في انهم يكونوا مبسوطين!!! ومش معنى ان أهلهم لم يوفقوا لاي سبب يبقى يدفعوا الثمن من نفسيتهم ...زي ما في خطوات للعناية وللرعاية بنفسيتك في حالة الطلاق، زي ما المفروض يكون في اضعاف الخطوات دي للابناء الموجودين...

اياً كان حال الام او الاب او حالتهم النفسية تأكد ان ابنك او بنتك مجروح بشكل اكبرحتى لو مش مدركين أسباب الطلاق في الوقت الراهن...الابناء لو أطفال بتجد الطفل بيتساءل هو ليه بابا او ماما سابوني انا مش هعمل حاجات غلط تاني وهبقى مؤدب ...ظنا منه ان الانفصال حصل بسببه، وساعات الطفل بيتصور ان الطرف اللي بعد

وترك المنزل مش بيحبه خلاص فيعيش الطفل مرحلة ذات اثر سئ جدا على مستقبله.

الوضع بيختلف لو الابناء اكبر شويه او في سن المراهقه !!!احساسه انه مش عارف يصلح الموقف بيخليه يشعر بحاله من انعدام الثقه بالنفس غير الشعور بانه غير محبوب بشكل كافي ده غير ترسيخ إحساس بالتخلي عنه وده بيكون السبب وراء تعثر واضح في سلوكه بشكل عام وحالته الاجتماعيه والدراسيه.

الوضع بيكون اكثر كلكعه مع الشباب لان نموذج الاسره المستقره فجأه بينهار وغالبا ما يتبعه انهيار رمز من الرموز المقدسه) الاب او الام (ده غير إحساس متاصل بانعدام القيمه لكل الكيانات المستقره...الوقت ده الشباب دي بيحسوا ان الوضع اللي اتعودوا عليه مبقاش موجود وتواجدهم مع الطرف اللي هجرهم بشكل اختياري وقرر ينفصل عن الصوره المحفوره في ذاكرتهم امر مزري لان في الحاله دي بيكون ألم الفقد ليه تركيبه مضاعفه فمن ناحيه هو /هي متألم من فكره ان ابوه او امه هجره لسبب ما ومفكرش فيه واختار انه يتخلى عنه والسبب الثاني ان تواجده مع الاب او الام اللي بعدوا وسابوه بيسبب شعور بالوحده والاغتراب...

اكيد كلامى مش معناه خالص ان الناس متنفصلش علشان ميحسوش بالذنب تجاه ابنائهم او بسبب تواجد فكره حمقاء وهي ان) العيال ميتبهدلوش ...(بالعكس ساعات الانفصال بيكون اسلم الطرق،

ساعات بنبعد او بنضطر نبعد عن ناس حبناهم لان تواجدنا معاهم اصبح بيسبب لينا ألم شديد، بقينا مش بنحب نفسنا واحنا معاه...ساعات الانفصال بيكون افضل الطرق لتنشئه أطفال اسوياء نفسياً، لان استمرار الطرفين معا اصبح يشكل بيئه خصبه للتشوهات النفسيه لكل الأطراف المعنيه اللي هم افراد الاسره...هنا الانفصال بيكون الحل المثالي!!!

في أمهات او اباء لوحدهم استطاعوا تربية وتنشئه أولادهم وطلعوهم زي الفل الناس دي ليهم كل الاجلال والاحترام لان كان عندهم الوعى الكافى انهم ياخذوا قرار الانفصال في الوقت الصح وميستمروش في علاقات مهترئه دورها الوحيد تدميرهم وتدمير أولادهم نفسيا...

لذلك احسنوا اختيارتكم وان لم توفقوا فانفصلوا بهدوء واحترام ولو في أولاد احتضنوهم وفهموهم واحترموا مشاعرهم وحزنهم ...علشان ميجيش يوم تقول هما ولادي عاملين كده ليه؟؟؟ خلوا ذكرياتهم معاكوا مبهجه مش مؤلمه ...الذكريات الحلوه دي هي الطوب اللي بتبني بيه شخصيه اولادك وهي سبب الرحمات ليك بعد مماتك... وخليك دايما فاكر هما يستاهلوا يكونوا مبسوطين.

*****

لا تحزن من الحمقي علي افعالهم وما فعلوه بحياتك...احزن علي حالك .فانت من سمح للحمقي بالولوج الي حياتك...

obeikandl.com

أكيد محسودة..
عضة أسد ولا نظرة حسد
عينها وحشة قوى
يا ناس ياشر كفاية أ/
العين صابتني
١٩ ب العرش نجاني

"عين الحسود فيها عود"

كثيرا ما ابهرتني الامثال الشعبيه المصريه من توصيف حال الناس... وكثيرا ما ابهرني الكائن المصري بتصديقه المبالغ فيه في موضوع الحسد وكأنه الشماعه الذهبيه اللى ممكن نعلق عليها سبب فشل أي شيء... فقالوا في الامثال

(يحسدوا الاعمى على كبر عيونه)

ووصفوا حال الحاسد بان) العين متكرهش الا اللي احسن منها)

مما لا شك فيه ان في حاجه اسمها حسد واكيد في اشخاص بنفوس حاقده ناقمه على ارزاق العباد عايشه حوالينا ...بس مش اي شخص يحصل له اي تعكر في صفو حياته يقول انا محسود ...مش كل ما واحده تلبس دبله او تحمل او تنجب طفل تتعامل مع الموقف وكانه كائن فريد من نوعه وكل الكائنات بمختلف اطيافها واجناسها هتقر وتحسد ويكونوا السبب في انتفاء اسباب السعاده من الحياه...فتلاقى لو لاى سبب الخطوبه اتفركشت يبقى اكيد ده قر بنات العيله، والحمل بيسقط بسبب قر الصديقات، والطفل لا يتوقف عن البكاء ولا يهدء او بيتصرف بعدم اكتراث للنتائج علشان طنط فلانه وبنتها حسدوه!!!

الامثله كتير جدا من النماذج الفكريه اللي عايشه زانقه نفسها في

جحر انا محسوده ...وفي بعض الأحيان حياتهم بتتوقف بسبب هذه الفكره !!!

طيب مبدئيا لو فكرنا شويه هنكتشف ان الحسد أول ذنب اقترفه كبير الجنِّ في السماء، وأول ذنب ارتكبه كبير ابنَيْ آدم لأخيه في الأرض. الحسد احد معاصي القلوب، وللاسف للناس اللي متعرفش معاصي القلوب أشدّ خطراً وضرراً من معاصي الجوارح ...انت متضايق من توزيع الرزق اللي بيقسمه ربنا كيفما يشاء، مشكله الحسد انه فعلا داء) مرض (لما بيصيب النفس بيشقيها ويضنيها ويتسبب في حزنها الدائم في الدنيا تلاقي الحاسد الحاقد قاعد مركز في كل شئ مش عنده ومتضايق وكثيرا ما يردد ليه يا رب؟ واشمعنى انا؟ ويعني يا ليه ترزق ده وانا لا؟؟؟

اعتراضه نابع من تركيزه في النواقص اللي موجوده وتوقفه عن شكر ربنا على عطاياه الأخرى ...يقول الامام على ابن ابى طالب) لا راحه مع حسد (لانه في هم دائم مما خص الله به غيره...

ده لو احنا فكرنا بحكمه هتجد شخص غلبان فقير النفس يستحق الشفقه، حكم على روحه بالشقاء في الدنيا والأخره...

طيب الشخص المحسود اللي ربنا أعطاه او هكذا يرى انه عنده من نعم الله الكثير اللي بسببها الناس حسداه ومش عارف يتهنى او يرتاح...

الشخص، ده انا عايزه بس افكره بكلام النبي لما قال (يا غلام إني

أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك , احفظ الله تجده تجاهك , إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله , واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك , وإن اجتمعواعلى أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك , رفعت الأقلام وجفت الصحف)

يعنى بالبلدي كده مش هيصيبك غير نصيبك فلا عين فلانه ولا عين علانه، كلهم أسباب ربنا مسخرها علشان اللي كاتبه لينا يحصل!!! يعني الموضوع من اوله لاخره في يد المولى عز وجل وحضرتك ممكن تعيش حياتك بشكل طبيعي جدا ومتخبيش كل ما هو خير وطيب في حياتك خوفا من الحسد ...وتتوقف عن نشر الاخبار اللي فيها تعثرات علشان الحاسد يهمد ويركز مع غيري

الحل مش انى البس خرزه زرقا ولا اني اخبي، ولا اني افضل أقول عين الحسود فيها عود ويا ناس يا شر كفايه قر ...الحل انك توكل امرك لله وتقول يا رب

*****

طريق طويل بنعيشه نحب نتالم نتعلم ندي ناخد نتخاتق نتصالح ونختار ونعيش ونكمل ونعافر بس المعافره والمناهده بتجلد في ذاتنا لما تكون من غير امل

obeikandl.com

"هما بيقولوا كده"

وقفتي على الميزان ولقيتي الرقم اتغير فلطمتى وصوتي ونادیتي الشارع كله علشان زدتى اتنين كيلو ... حبستي نفسك في البيت علشان شعرك مش حلووانتى أصلا بتكرهي شكله ...قررتى تجربي كل وصفات التفتيح والتلزيق والتطويل والتلييط اللي موجوده على كل المواقع والصفحات والبرامج اللي متبعاها علشان تبقي قطقوطه !!!

صرفتي فلوسك كلها وفي الاخر قافله الباب بتنوحى على حالك لان في النهايه برضه شكلك مش عاجبك علشان هما قالوا ان الشكل الجميل مواصفاته واحد اتنين تلاته والمواصفات دي مش عندك!!!

طب خلصتى؟؟؟ لما تخلصى وتقرري تفوقي وتطلعي نفسك من الدوامه الهلاميه اللي حضرتك حطيتى نفسك فيها ابقي قولي ...

واه على فكره انت اللى هتطلعى نفسك منها مش حد تاني ...حقيقي كتير من اللي قلته مبتكونيش انتى لوحدك سببه ...الميديا اللي رسخت شكل القطوطه اللى هبلت الناس كلها بجمالها وجنت كل ما هو جميل في النهايه، سببه مجتمع بيعوم في معتقدات لزجه غير مبرره للجمال من طول وقصر وبياض وسمار وشعر مهفف وشعر مكهرب وحاجات من دي كتير، لماما اللي ممكن من غير ما نقصد كانت بتابع كام فيلم في وقت الحمل وتصورت بشكل او باخر ان بتعرضها للاشكال الحلوه

ليل ونهار ده لوحده هيكون السبب وراء انك تطلعي ست الحسن اللي في دماغها، ولما طلعتي شبهها او شبه والدك اللي هو جوزها قلبت وشها وانزعجت وقالت يا ميلة بختى بنتى وحشه رغم انى كنت بتوحم طول الوقت على المانجه ...كل دي أسباب خارجيه غير طبعا الأسباب الداخليه اللي ممكن تكون ملهاش أي اصل من الحقيقه زي عيني بتضيق لما بضحك، مناخيري بتكبر لما بتنفس وحاجات عجيبه والواحد بيسمعها بيتسأل داخليا هي اللي بتكلمها دي ليها اهليه وذات عقل ولا مجنونه بالثلاثه!!!

للأسف نتيجه التقدم المذهل في عالم التواصل الالكتروني اصبح العالم فعلا قريه صغيره بس بدل ما نستغل ده في تنميه انفسنا داخليا وخارجيا بالاطلاع والادراك وتثقيف انفسنا ومفيش مانع طبعا من تطوير مظهرنا الخارجي بشكل مناسب لما تعلمناه وادركناه، بس لما تكون حياة البعض هدفها الوحيد متابعه كل ما هو جديد علشان اصل الي درجه الجمال اللى يمكن لما أوصل ليها ارضى عن نفسي والناس تشوفني حلوه... يبقي للأسف انا بضيع عمري في الاونطه واكيد هيجي عليا الوقت اللي أقول فيه هو انا كنت هبله كده ازاي؟؟؟

ولو مجاش الوقت ده لا قدر الله يبقى للأسف حضرتك وصلتِ لمرحله من الغفله اللي بتحتاجي فيها مساعده !!!

الجمال الخارجي مسأله نسبيه جدا عامل كده زي الملح في الاكل ما يتذوقه البعض معتدل ومضبوط قد يتذوقه البعض شديد الملوحه واخرين يجدونه مفيهوش ولا نقطه ملح ...جمالك انتِ اول من يراه ثم يراه الاخرين!!!

حبى شكلك زي ما هو ومفيش مانع تطوري وتهذبي من شكلك بالمعقول واتكى بالله عليكى على حوار بالمعقول ...اصل شكلك وجمالك مش هما اهم حاجه تخافي عليها وتنميها، عقلك وروحك اهم بكتير، ومتخليش ناس زيك زيهم يتسببوا في ان حياتك تبقي جحيم علشان هما حطوا شويه موروثات حمقاء وقالوا علشان تبقي حلوه لازم تبقي كده، خلي اللي يقول يقول وانتى اقوى بكتير من ان غيرك يرسمك ويرسم حياتك ...قوتك دي مش عافيه دي ادراك داخلي انك افضل بكتير من مجرد الوان واشكال واسطمبات استنباطات مجتمعيه وفوتوشوب بالعبيط

انتِ بجمالك اللي ربنا أعطاه لكِ جميله جمال لا يدركه الا اللي ببحبك، يبقي متقرفيش نفسك بعالم ملهاش لازمه مش هتعجبيهم مهما عملتي، وفري جرعة النكد دي لغيرك واتبسطي بعطايا ربنا لكِ لانك تستحقي تبقي سعيده ومبسوطه...

*****

الطيور تعطي من له ايمان وفطره نقيه قناعه ان الرزاق هو الله

فقط نحن نحتاج الى بصيره تجعلنا نرى ما وراء خلق الله

obeikandl.com

"فليتضخم الوحش"

كتب العبقري الدكتور مصطفى محمود رحمة الله عليه) اخطر ما يهدد حريتنا ليس السجن . . .ولكن مشنقه في داخلنا اسمها القلق(

تأملت العباره البليغه وتناثرت الصور بداخلي تحلل تصرفات كثيرا ما كنت اتساءل ليه انا عملت كده او ليه غيرى عمل كده؟؟؟ احنا ليه بنقلق من بكره؟ ليه احنا بنخاف من المجهول وليه بسبب قلقنا وخوفنا ممكن نقبل بان حياتنا تصبح سلسله لا تنتهي من الألم؟

ليه ممكن يتم معاملتك بشكل غير مقبول وتسكت علشان قلقان وخايف الناس هتقول ايه، والشخص اللي اساء معاملتك ممكن يعمل بعد كده فيك ايه؟

ليه نضطر في فتره المراهقه واوائل مرحله الشباب ان نرتدي ملابس معينه ونخرج في أماكن معينه ونتصرف وفق أنماط عجيبه مش عجبانا وفي بعض الأوقات بتسبب توتر نفسي لعدم اتساقها مع مبادئنا الاساسيه اللي اتربينا عليها فقط بسبب خوفنا من ان يتم نبذنا وقلقنا من ان الناس هتقول علينا قدام ومش بنفهم

ليه ممكن نتخلى عن احلامنا الدراسيه او العمليه او حتى الزوجيه خشية الفشل بسبب الخروج عن الصور النمطيه المتعارف عليها من قبل المجتمع؟

ليه الزوجه ممكن تكافئ زوجها الخاين بليالي ممتعه ترتدي فيها اجمل ما صممته فيكتوريا سيكريت وكأنها تكافئه على خيانته بان تهبه كرامتها مغلفه بشريط دانتيل ناعم وهي تتمزق داخليا خوفا من انهيار المنزل اللي المفروض شكليا قائم ولكن داخيا فهو منهار؟ ليه الزوجه تخاف ان تلام على خيانة زوجها؟

ليه زوجه ممكن تقضي سنه واتنين وتلاته مع زوج لا يهتم لامرها وهي صامته صامده تعانى وحدها مشاعر من البؤس بسبب الخوف من ان تواجه حتى اسرتها بانها تفتقر للعاطفه والحنان من زوج مكتمل الذكوره ومقتدر ماديا ولكنها تخاف ان تعبر عن ما يضيق به صدرها حتى لا تلام بان اللي هي بتتكلم فيه شغل عيال وكلام فاضى؟

ليه ممكن تشتغل وظيفه تنتهكك بها ادميا ونفسيا كل يوم، مش قادر تكمل حتى وان كان المرتب مجزى لانك تشعر انك تموت كل يوم بسبب هذه الوظيفه ولكنك تستمربسبب خوفك من ان يتقال على اختيارك بطر وخيبه؟ او لخوفك انك يكون رايك غلط، او لخوفك ان لا تجد بديل يرضيك فياكلك الندم والخيبه؟

ليه بنترك الخوف يقف لينا بالمرصاد كعائق ليه بنسمح انه يتحكم في افكارنا ومعتقدتنا؟

ليه بنعمل كده؟؟؟

هو ده قلق وخوف ولا ده قلة يقين برحمة ربنا ولا عجز وضعف ولا

مجتمع مسخ عقول ناس كتير...

الحقيقه ان كل دي أسباب بتاثر ...مجتمعنا وموروثاتنا وما نتعرض له من أفكار سواء من خلال الميديا او حكايات الأصدقاء ...علاقتنا بربنا اللي بننسى اهم مبادئها ان ربنا عند حسن ظن عبده به وأخيرا وليس اخرا ضعف يقننا برحمة ربنا الواسعه ...

وفي حقيقه تانيه برضه ان احنا بنعيش مره واحده فمن الأفضل ان نواجهه مخاوفنا ونحسب امورنا بشكل عقلاني ونتوكل على الله... العمر هنعيشه مره واحده مش لازم نضيعه ونقول يارتنا ما خفنا كان زمان حياتنا حالها حال تانى ...وده حقيقي اوحش إحساس انك تحس بان بسبب خوفك حياتك ضاعت

حرروا ارواحكم وافكاركم من كل اللي بيوقفكم طالما لا يغضب الله

حرروا انفسكم من الخوف والقلق اللي اخرته اكيد ندم وضيق وحزن واسى.

الخوف ده عامل زى وحش ساكن جوانا وقابع في الخزانيق الجوانيه

والدهاليز المخفيه دايما قاعد بيراقب الاحداث ومنتظر اللحظه اللي بنضعف فيها ونوارب ليه الباب ...اللحظه دي بتكون اللحظه الفاصله

حين يصيح صارخاً فليتضخم الوحش ويبدأ في اجترار كل الاحداث والخبرات من عقلنا الواعي وعقلنا الباطن ليدفعنا دفع ان نتخاذل

ونضعف ...وكل ما بنضعف الوحش ده بيتسيد الموقف ومع الوقت تنعدم ارادتنا ويسود القلق والخوف لنحيا حياه ماسخه تعيسه

ارسموا حياتكم ولونوها سعادة وفرحه بعيدا عن القلق والخوف... متخلوش الأيام تعدي وترجعوا تقولوا يا ريت اللي كان ما كان....

*****

obeikandl.com

فاكر انت كنت عامل ازاي قبل ما المجتمع يملي عليك انت المفروض تبقي ايه، وبتتصرف ازاي، وبتتكلم ازاي، وتلبس ايه، وتأكل ايه...

obeikandl.com

"متقضيهاش ايموجي"

اصبح الفيسبوك والانستجرام من اكثر شبكات التواصل الاجتماعي شعبيه على مستوى العالم، والجيل الجديد من الشباب والمراهقين يتعاملوا معاها زي ما كان أبناء جيل السبعينات والثمانينات بيتعامل مع الراديو والتلفزيون كأمر مسلم بيه ...الجيل الجديد زي ما هو حقيقي محظوظ بالطفره المرعبه في التقدم التكنولوجي اللي حقيقي بكبسه زر بتمكنه من انه يبحث ويكتشف ويحصل على كم من المعلومات اللانهائيه في ثواني، الا انه للاسف جيل مظلوم !!!

الجيل ده بيعبر عن نفسه من خلال ما يسمى بالايموجي وهي رسومات موجوده في السيستم يستخدمها الشباب ليعبروا عن ما يدور بوجدانهم ...الجيل ده عبر عن مشاعره للطرف الاخر من خلال رساله واتساب موجود فيها رسمه قلب احمر ...الجيل ده بينجز في الوقت والمجهود وزي ما بدئها برساله وقلب بينهى العلاقه برضه برساله واتساب وبلوك!!!

الجيل ده اصبح شغله الشاغل ازاي طول ما انا ماشي أتصور سيلفي في كل مكان مع تصدير بوز البطه وياريت نصور الاكل اللي هاكله من باب الاستعراض بصوا انا باكل ايه وفين، ولو مكان بسيط علشان اظهر اني فرفوشه وبحب الخروجات، وبسرعه جدا ارفع الصورعلى الفيسبوك

والانستجرام وانتظر الليكات والتعليقات وكل ما الموضوع زاد كل ما الناس تفرح انا بينت اني مبسوطه وفرحانه وبخرج وبسهر وبضحك... الكارثى في الموضوع ان السلوك ده اصبح منتشر في كافه الاعمار مش مقتصر على الشباب والمراهقين...

ما يسبب الضيق في الموضوع ان يكون السلوك ده بيتعمل والبشر مش مدركين هما بيعملوا كده ليه.

يعني اللي بتعمل كده مثلا علشان تظهرانها سعيده بعد ما انفصلت عن شخص وعايزه التعليقات تيجي انتى نورتِ، ده كان فين الجمال ده كله، اوباااا والنوعيه دي من التعليقات ...طيب تمام حلو اوي ...بس السؤال هنا انتِ كده طبتِ من جواكِ هل زال ألم الانفصال من داخلك؟ لو الاجابه ايوه يبقي تمام استمرى، بس للأسف الاجابه غالبا لأ موجوعه جدا.

طيب الأشخاص اللي بيعملوا حادثه مثلا بالعربيه ويصور العربيه ويرفع الصور ويبدأ في كتابه بوستات تحمل لوم وعتاب للأشخاص الحسوده الوحشين اللي عينهم المقوره خلته يعمل الحادثه ...الشخص ده مستنى تعليقات من نوعيه معلش حديد في حديد، يا ساتر على عيون الناس، او ما كفايه تركيز مع خلق الله ...تمام جدا انت كده متظبط وبعدت العين الوحشه عنك !!!طيب مش حاسس ان ده ابتزاز عاطفي؟ مش حاسس انك عايز تثبت لنفسك قبل الناس انك كويس وانك مميز وان الكل مركز يت حرام معاك؟؟؟ مش حاسس ان دي رغبه دفينه جواك

انك تتصنف بشئ مش حقيقي؟؟؟ الدكتور مصطفى محمود في كتاب الاحلام كتب " الفرح الوحشي والمرح العنيف والضحك المجلجل حالات لا تدل على السعادة ، إنها تشنجات البؤساء الذين يُريدون أن يُؤكدوا لأنفسهم وللناس أنهم يفرحون .. يفرحون بشده "الجمله دي بتلخص حالة معظم البائسين على صفحات التواصل الاجتماعي اللي عايزين باي طريقة يظهروا سعادتهم الزائفه او حزنهم الزائف!!!

معنديش ادنى مشكله انك تعيش في دائره من الزيف طول الوقت، بس في الحاله دي متخليش الزيف ينسنك حالك الأصلي، يعنى قول لنفسك انا بعمل كل ده علشان انا عايز اهتمام، شويه تعليقات ولايكات تنعش النفس ...انا عايزه ابين كذا، او عايز الناس تشوف كذا ...مش عيب اصل ده اللي بيسموه الصدق مع النفس !!!بس وانت بتعمل كده متسوقش فيها وتفضل عايش ورا الشاشه وتتخيل ان هي دي الحياه، شوف انت عايز ايه واختار، اصل اسهل حاجه دلوقتى انك بكبسه زر تبقي نجم النجوم وبنفس السهوله بكبسه زر تبقي ولا حاجه ...متحصرش حياتك في شويه ايموجي دي الحياه أوسع من كده بكتير.

*****

فاكر . . .لو لسه فاكر خليك انت زي ما انت طور من نفسك بس متبقاش زي ما المفروض تبقي . . .متبقاش خروف ضمن القطيع

obeikandl.com

"نصايح مامي"

يتوافق اليوم مع تاريخ ميلاد ابنتي، لذلك قررت ان اتوكل على الله وان اهديها مقالي، اللى بيعبر عن قناعتي في الوقت الحالي اللي ارتضيها كأم لابنتها قبل بنات الناس .

حياتك هتعيشيها مره واحده فمن الأفضل ان تعيشيها بشكل يرضى الله ويرضيكِ

هنصحها ان تعشق كونها انثى كرمها الله، فلا تقبل ان تعامل في أي مكان من اي شخص جحيمى على انها ناقصه علشان هي انثى

هنصحها ان تتقن فن الرفض ازاي تقول لأ، ازاي تعبر عن رفضها ومتقبلش باي حاجه علشان المركب تمشي...

هنصحها تحب شكلها وتحترم عطايا الله، مش لازم تقطع في روحها علشان تتواكب ...اللى خلقك صورك في احسن صوره، وضبي نفسك وحافظي على جمالك بس متحوليش نفسك لمسخ دوره البحث عن ما يزيدني جمال وقطقطه أيا كان هو ايه علشان ابقى جميله وعلى الموضه !!!حضرتك كده بتنضمي للقطيع مش اكتر وجمالك هيتحول لصوره من حد تانى

هنصح بنتى ان يكون ليها طابعها الخاص اللى بيعكس شخصها وميولها

obeikandl.com

وان ترفض بشده فرض كل الصور النمطيه والمجتمعه عليها ...

هنصحها انها تمسك في احلامها مهما كانت بسيطه وتحبها وتنميها ومتتتازلش عنها ابدا...

هقولها الارتباط في حد ذاته شيء لطيف ووجود شخص بيحبك بشكل مختلف اكيد حاله مميزه، بس علشان تكون فعلا مميزه لازم من البدايه تبقي فاهمه شخصياً الأخ اللي عاجب حضرتك عاجبك ليه وهل الأسباب اللي عندك مقنعه لاي شخص ولا أسباب مسهوكه ملزقه من نوعيه محدش ممكن يفهم او يشوف غيري !!!

الشخص الجميل المميز ده من اهم مقومات تواجد علاقه بينكم انه يكون بيحترمك لان صدقيني الاحترام لو فقد مهما كان درجة الحب مش هيكون ليه أي لازمه...

هنصحها ان اختيارك لو طلع خاطئ لاي سبب وفي أي مرحله مش نهايه الكون، اتعلمى من اخطائك واحترميها لان اخطائك هي جزء من كيانك...

هنصح بنتي ان الفكره الحمقاء بتاعت متخديش اللي بتحبيه خدي اللي بيحبك !!!دي فكره تعكس فكر مريض جدا لسببين

السبب الأول ان الطبيعي ان الناس تدخل في علاقات الحب فيها متبادل.

السبب التاني ان الحب ملوش وحده قياس علشان اقول فلان بيحب تلاته وفلانه بتحب خمسه فمتخديهوش...لكن اللي هقوله لبنتى متدخليش في علاقه الأطراف مش بتتبادل نفس القدر من الاهتمام والعطاء، متكمليش في علاقه فقد الأطراف المعنيه فيها اهتمامهم ببعض وأصبحت علاقه بائسه وماسخه ومتقضيه من باب الواجب...

هنصح بنتي تصاحب روحها اوى وتقضي معاها وقت، تفهم هي عايزه ايه وليه ...وتمشي ورا احساسها وفطرتها

هنصح بنتي انها تدرك ان في فرق كبير اوي بين التسامح والغفران والتهاون وانعدام الكرامه...

هنصحها انها تعيش مرفوعه الراس ومتطاطيش في علاقه علشان اهي عيشه والسلام، لان الفرق الكبير اوي بين التقبل بارادتك والقهر

هنصح بنتى ان الجواز مش نهايه الكون، حدوثه شيء جميل، بس لو مش نصيبك ده لا يعني انك تكرهى الحياه ...وان الزواج والأطفال رزق فلا تطمعين فيما لم يرزقك الله به وارضى وافرحي بنعم ربنا الاخرى، هقولها الحياه فيها حاجات كتير وادوار كتير تتلعب متحصريش نفسك في دور واحد مهما كان دور نبيل .

هنصح بنتي ان الحياه هي فتره الواحد بيجي فيها شويه مش مستاهله تتعاش ضد افكارك ومبادئك علشان ترضي الاخرين

هنصح بنتي انها لا تيأس من رحمه الله ومهما ضاقت يجب ان يكون عندها اليقين ان مشيئة الله هي الافضل...

هنصحها بكل ده واترك لها مساحه الاختيار واتخاذ القرار لان دي حياتها وتجربتها وادعي ربنا انه يكرمها ويسعدها...

*****

obeikandl.com

في احلك مراحل الحياه واكثرها ظلمه انت وحدك القادر على النظر من شق صغير نحو عالم اخر . . .فقد يحدث ان اكتئابك قد يكون فرصتك الذهبيه التي اهداها القدر لترى النور من ذلك الشق الضيق . . .ذلك النور الذي قد يضئ حياتك . . .فقط تأمل!!!

obeikandl.com

"مع نفسك"

حينما سمعت مقولة) افكارك هي عدوك الاول (تعجبت وتصورت ان اللي قالها هو شخص مش عايش وسط البني ادمين العاديين ...انما هو شخص بيتفلسف عايش في برجه العاجي وسط كتبه وافكاره ...

افكار ايه بس اللي هتكون عدوى الاول امال النفسيات الجحيميه اللي الواحد بيقابلها كل يوم دي تبقى مين؟

المقوله رغم عدم رضائى عنها الا انها لسبب يعلمه الله وحده استقرت في عقلي لسنوات، وكلما كبرت ونضجت ونضجت افكاري ادركت كم اخطئت ...فافكار الانسان وتصوراته هى العدو الاول الذي يدمره...

افكارك هي اللي بتحركك، افكارك الجوانية وحوارتك الداخليه وتأملاتك مع نفسك هى المحرك الاول والدافع الرئيسي وراء الكثير من تصرفاتك ...

لو بتحمل تصورات داخليه ان حد بيحبك بتتعامل معه بموده، ولو افكارك بتحمل تصور قد يكون حقيقي او غير حقيقي ان شخص بيضمرلك السوء تجد هذا التصور بينعكس في سلوك وتصرفات ملهاش معنى غير انك بتكرهه بالتبعيه!!!

المشكله بتكون اكبر لما افكارك بتكون متعلقه بنفسك، بصورتك لذاتك

openkandil.com

وحالك...من ضمن الافكار السلبيه البشعه اللي بتكون تبعاتها مدمره لدرجة تصل الى تحطيم مستقبل الانسان هي افكاره المتعلقة بصورته اللي بيكونها عن نفسه، الصوره دي مش شرط تكون حقيقيه ممكن تكون الصوره فيها مبالغة في تقدير الذات او العكس تماما فتشوف نفسك اقل بكثير من الحقيقه ...والحالتين للاسف مشكلة، ونهايتهما كارثية بكل المقاييس!!!

لما بتشوف نفسك بصورة مبالغ فيها دائما بتكون متوقع الافضل لانك شايف نفسك محصلتش وبالتبعيه بتكون معندكش اي استعداد لبذل مجهود في الكثير من الامور لانك ببساطه شايف نفسك تستحق كل شئ لانك مميز ومفيش منك اتنين ....الصوره المبالغ فيها بتخليك دائما في حالة توقع للافضل وللاسف دائما ما يصطدم صاحب هذا التصور بالعديد من المشاكل اللى في معظم الاوقات بيفسرها انها احقاد وانه للاسف بيعاني بسبب النفسيات الجحيميه اللي بتحقد عليه بسبب تميزه الشديد...الناس دي للاسف بتكون نتاج تربية ام بتتعامل مع ابنها او ابنتها على انهم كائنات فريده من نوعهم وان مفيش زيهم اتنين وتستمر هذه الحاله وتستمر تبعاتها ...والنتيجة حاجه من اتنين يا اما تستمر في تصور العظمه الغير مبرره طول عمرك وتعيش تعبان ومكتئب وحزين وغالباً وحيد ...يا اما تقف مع نفسك وقفه صادقه تستوعب فيها الموقف، وترى المشهد بعين منطقيه تستوعب فيها ان محبة والدتك ونظرتها لك امر شخصى مش هينفع ينطبق على الجميع وان حضرتك محتاج تتعب وتجتهد لتستحق التميز والتفرد اللي انت

عايز تشعر بيه...

الصوره المعاكسه بتحصل لما بتشوف نفسك قليل ومتستاهلش ...لما تستكثر على نفسك اي شئ جميل، لما تقلل من قيمة اي شئ بتعمله لانك شايف نفسك انك عادي واقل من العادى، لما تشوف ان كتر خير الدنيا انه رضى بيا شخص رغم اني مش مميزه !!!

الصوره دي بتكون نتاج تربية ام مش بتعرف تعبر عن مشاعر الفخر باولادها او نشأه في بيت متعودش افراده انهم يعبروا عن مشاعرهم الايجابيه تجاه ابنائهم ...حالة الفتور دي بتخلي الانسان بيطلع مش شايف صورته بشكل سليم لان ملهاش اي انعكاس ايجابي ...

الصوره دي ممكن تكون نتاج حالة من المقارنه الدائمه بالاخرين، ونتائج المقارنة دي غالباً بتكون في صالح الاخرين ...فتنتج صوره مشوهه، باهته للذات بتشوف فيها نفسك متستاهلش، عندك شعور دائم بأنك لازم تعمل حاجات كتير وتقدم تنازلات كتير علشان تنال الرضى من الاخرين ...حل المشكله دي انك تقف مع نفسك وقفه منصفه تشوف فيها قدراتك وامكانياتك بشكل موضوعي جدا ...شوف نفسك وكأنك بتشوف غيرك هتلاقى الدنيا نورت وهتدرك قدر الظلم اللي بتظلمه لنفسك بالصوره الغير منصفه بالمره اللي بتشوف بيها نفسك...

في الحالتين انت مع نفسك لان دي رؤيتك الشخصيه، وفي الحالتين انت بتظلم نفسك وبتدمر نفسك ...فكر صح وشوف صورتك الحقيقيه تريح وترتاح.

"نحن نستطيع بدء الحياة من جديد، في اي وقت، واي مكان"

obeikandl.com

منتهي الصلاحية
فوق الستين
فوق الخمسين
فوق الأربعين
فوق الثلاثين
فوق العشرين

"عفوا ...صلاحيتك منتهيه"

الأسبوع ده كان أسبوع رائع ممتلئ بشكل ملحوظ بالتسوق لشراء العديد من القوائم التي لا تنتهى، وبما اني مش فاشونيستا فنزولات التسوق بالنسبه لي مبتكونش ممتعه بشكل خاص وان كانت بتسمح لي في بعض الأوقات بالتأمل في أمور عديده ... منها ما استلفت نظري وهي فكره تاريخ الصلاحيه اللي بشكل عام اصبح شيء اساسى يجب تواجده على كل منتج ...بس الشئ المثير في موضوع تاريخ الصلاحيه ان حياتنا سلسله من فترات الصلاحيه المختلفه ...وحياتنا المقصود بيها هنا حياة المرأة اللي بتبدأ بطفوله بريئه تنتهي صلاحيتها بالبلوغ اللي هو ظاهره فسيولوجيه وليست مرتبطه بنمو عقلي، يعني الطفله اللي قد تكون تسع سنوات او حتى خمسة عشرعام مش معنى ان حصل نضوج في تكوينها الجسدي ده يعنى انها انتهت صلاحيتها كطفله والمفروض بسبب شيء هي ملهاش ذنب فيه تبطل تلعب وتجري وتبدء مرحله دي أنثى مع ظهور قائمة ممنوعات ...شويه وندخل في مرحلة دي عروسه على وش جواز ...الفتره دي بتختلف من مكان لمكان ومن ثقافه لاخرى ومن اسرة الى أخرى والموضوع مش مرتبط بمستوى مادي او ثقافي او اجتماعي وانما ليها علاقة اكثر بالموروثات المجتمعيه ...دخلتي مرحله نصف الثلاثينات حلو ...حضرتك بتشتغلي او مبتشتغليش مرشحه انك تبقي رائدة فضاء مش مهم دخلتي نص الثلاثين هيتقال ليكي يا مدام !!!طب انا أنثى، طب انا دكتوره، طب انا مهندسه،

طب انا فنانه، كاتبه، شاعره انا أي حاجه، انا انسانه ...كل ده فل لنفسك ملناش فيه مش انت عديتي نص الثلاثين هيتقال ليكي يا مدام اصل فتره الصلاحيه بتاعة عروسه على وش جواز خلصت ...

طيب من نص التلاتينات لأول الخمسينات فتره الصلاحيه بتاعت طنط من الأطفال وابله من المراهقين ومدام من الناس ...طب بعد الخمسين مرحله مدام خلصت وبدات مرحله الحجه او الهانم الكبيره...

سلسله لا تنهتى من تواريخ الصلاحيه والتصنيفات المجتمعيه المرتبطه بالتواريخ دي ...صور نمطيه غير مبرره غير مراعيه بالمره للفروق الفرديه ...ازاي اضع تاريخ صلاحيه لحياة انسان له فرديته وتميزه، يملك تجربه شخصيه متفرده، ازاي اضع لكل الناس دي تاريخ صلاحيه علشان ارسم صور نمطيه وقوالب مجتمعيه صماء ...

ازاي مجتمع يضع على نصف افراده ضغوط غير آدميه فقط لانه قرر يحط تاريخ صلاحيه لحياتهم، يرسم الصوره اللي المفروض يكون عليها ...

هل فكر القائمين والمشرفين على وضع تواريخ الحظر انتم بقوالب تواريخ الصلاحيه دي انتوا بتجهضوا كم موهبه؟ بتوئدوا كم نابغه؟ بتحطموا كم نفسيه؟

ليه لازم الكل يتزوج في وقت محدد؟

ليه لازم القوالب؟؟؟

اذا كان اللي خلق الخلق لم يضع شرط احنا بجهلنا بنضعه ليه؟؟؟

ليه تواريخ صلاحيه تشكل ضغط يومي على المرأه علشان تفضل محطوطه في قوائم الجميلات اصل بانتقالها للقوائم الأخرى الصلاحيه بتنتهى والموضوع خلاص بينتهى، فتستميت المرأه بالمط من خلال استخدام كل السبل لكي تظل في القائمه المتواجده على الرف قبل ان يظهر لها كارت احمر بيبلغها ان خلاص الصلاحية انتهت ...

الحياه ألطف كتير لو ادركنا ان السن هو مجموعة ارقام لا تعبر عن شيء اكتر من التاريخ اللي اتولدنا فيه، وجمالك انتى اللي بتحسيه وصلاحيتك في أفكارك مش في تواريخ مزعومه بتحدد لي وترسم لي شكل حياتي ...سنك كل ما بيزيد مش بتطلعى برا الصلاحيه بالعكس بتزيد صلاحيتك كانسان في الحياه، بادراكك لامور كتير بتكتسبي معرفتها بالسن والخبره

عمرك مش ممكن يكون معناه انك تتحركى من مكانتك لمكانه اقل لانك مش علبه مربى هتترمي انتِ كيان متسمحيش لحد ولا تسمحى لنفسك انك تشوفي نفسك انك منتهية الصلاحيه ...انتِ هتفضلي دايما اجمل بشكل تاني...

*****

اقذر الرجال اللي بيكدب علشان ياخد حاجه في المقابل، واضعف النساء اللي بتبقي عارفه المقابل وبتقبل...

obeikandl.com

"قهوه ولا بطاطس"

كتبت احدى طالباتى بوست على الفيسبوك بتقول فيه :

إحساس وحش لما تبقى عامل زي البطاطس المحمرة كده .. كل الناس بتحبك .. بس أنت مش أساسي في حياة حد

french fries zone forever

الاحساس اللي بتتكلم عنه احساس فعلا وحش...احساس انك بتاع كل الناس، موجود في كل الصور، معزوم في كل الحفلات، مدعو لكل الخروجات ...بس في وقت الجد انت مش مميز اوي في حياة اي شخص ...مفيش احساس بالتميز ...احساس بايخ انك مش فارق، وجودك لطيف بس مش مؤثر ولا حيوي...

في ناس بالنسبه ليها ده وضع مثالي ومريح ...بس في ناس بتعشق انها تكون في وضع مميز ومؤثر في حياة الاخرين ...النوعيه دي غالبا بتكون لها القدره على ان تستمد طاقتها من السعاده من نفسها فوجود اشخاص في حياتها بيكون امر انتقائى بحت ...النوعيه دي غالبا بنسبه كبيره جدا مش ممكن تحس احساس طبق البطاطس في حياتها!!!

نوعيه طبق البطاطس هي نوعيه بتستمد سعادتها من خلال تواجدها مع الاخرين ...فتجد ان دائره المعارف متناميه بشكل مبالغ فيه بس كلها

obeikandi.com

علاقات من فوق الوش لا يمكن ان تكون علاقات عميقه مهما طال الوقت...للاسف ممكن الوضع ينتهى باحساس مش حلو...

لو لقيت نفسك مستاء، اسأل نفسك هو ده حالك وانت مع الناس الصح؟ الصحبه الصح؟ الشله الصح؟

كلمه الصح هنا رغم انها مطلقه بشكل مبالغ فيه الا انها شامله كل المعاني المنطقيه المرغوب فيها....

الصح هنا صحبه وشله بتشاركوا بعض الاهتمامات والميول، شله بتواجدكم مع بعض انتوا بتنموا بعض وبتزودوا بعض وكل واحد فيكم حاسس بقيمة التانى من غير ما يتكلم بس انت دايما شايف قيمتك في عيونهم...

الصح هنا صديق انشالله يكون واحد بس ...بس الواحد ده انت قادر تتجرد امامه باخطائك وعيوبك وسقطاتك وهفواتك وذلاتك ...

متتكسفش لما تقوله" انا عكيت الدنيا يا صاحبى "

ولا تزعل منه لما يقولك" ايه اللي انت نيلته ده؟؟؟"

الصح هنا بنى ادم تأمن ليه ومتخفش منه وتثق فيه ...الصح هنا انك يبقي عندك صديق بجد ...انت في حياته حاجه حلوه بيحمد ربنا عليها ...مقتنع ان من غيرك الدنيا هتبقى ماشيه بس هتبقى ماسخه!!!

الصح هنا بنى ادم تحب تشاركه فرحك ونجاحك من غير ما تقول" يمكن

obeikandl.com

يبص لي في حياتي ويحسدني ... "الصح هنا بنى ادم مش هتعمل فلتر ولا هتذوق الكلام وهتبقى عارف انه فاهم قصدك بالظبط ....

حاله الشخص الصح دي مهم وجودها اوي في حياة اي انسان... الشخص ده بيكون عامل زي فنجان القهوه اللي اليوم مش هيتظبط غير بيه!!!

بس للاسف بعد ما العلاقات اصبحت باهته وكلمه حبيبى اصبحت بتتقال للعالم كله وقلوب الايموجي بتتبعت للبعيد والقريب فانت دائما في وضع طبق البطاطس المحمره لطيف بس مش حيوي ...

السؤال هنا هو المشكله بتكون بس في انك مش بتختار الناس الصح... لا مشكلتك انك ممكن اوي تكون مبتعرفش تطور علاقاتك ...يعني علاقتك بالاشخاص بتقف عند مرحله انت الشخص الحبوب بتاع كل الناس لكن عمر ما العلاقه هتتطور انك تبقى الاقرب الي النفس او رفيق الكفاح" صاحبي بجد ..."المشكله كمان ممكن تكون انك بتخاف تختبر علاقات حقيقيه خوفاً من انك ممكن تتألم او تتدبس او يكون في شكل من اشكال الالتزام في حياتك وانت شخص بتتوتر من هذه الامور...

ممكن وممكن ...ممكن يكون بسبب حاجات كتير !!!فقبل ما تزعل من الاحساس الوحش بتاع طبق البطاطس وتقرر انك عايز تتحول لفنجان القهوه انشالله مع شخص واحد بس انظر للمشهد نظره شموليه كامله حدد مشكلتك فين وابدء وقول يا رب...

عاده يتحول الحب الي كره حينما يكون الحب مبني على مجموعه من الأكاذيب والافعال المضلله اللي بيكون الغرض منها تحقيق شوية اهداف ...وللاسف بتكون اهداف رخيصة اوي ...اختار اللي تحبه

obeikandl.com

"قول لأ"

حكت لي احدى صديقاتي عن خلاف نشب بينها وبين والدتها... واسردت في وصف حالة حزنها الشديده بسبب ان حبها لامها بيخليها مش بتعرف ترفض اشياء كتير بتفرض عليها، وبدل ما تناقش ما يضيق صدرها ويحزنها، انفجرت بعصبيه مبالغ فيها بسبب موقف صغير لا يذكر ...

استاءت الام من سلوك ابنتها ولم تدرك ابعاده!!!

قد نتعجب من حال بعض الاشخاص ونتصور خطأً انهم مائلون برغم طيبتهم الى افتعال المشاكل، تجدهم من امور تافهه قد ينفعلون فجأة و بشده ...الواحد يقول في نفسه ماله ده؟ ده بنى ادم كئيب !!! بس الحقيقه مش كده...

الحقيقه ان الناس دي شايلين كتير اوي ومش عارفين ولا قادرين أن يعبروا عما يضيرهم، عايشين ومش قادرين يقولوا ايه اللي مضايقهم او يعترضوا حتى عليه ...للاسف يعيش كثير من بني ادم حالات متفاوته من القهر النفسي بسبب انهم مبيعرفوش يقولوا لأ !!!

وبرغم اننا نجد ان كلمه لأ هي الكلمه الاشهر في حياة اي ام، فالغالبيه العظمى من الامهات تجدهن يعشن بشكل شبه يومي في محاوله تقليص حجم كلمه لأ ودفس كلمه حاضر كبديل رسمي...

oneikanal.com

بدايه من المحاولات المستميته للام باستخدام الجمله الاشهر على الاطلاق وترديدها بشكل مستمرعلى مسامع الطفل جمله

" مسمعش منك غير حاضر "

الطفل يحاول يقول اي حاجه يعبر بيها عن رايه يترد عليه

"مش عايزه اسمع اي جاجه ...مش عايزه اسمع غير حاضر بدون نقاش"

كونى ام لطفله صاحبة راي اكيد بيدفعني انى اقول الكلمات دي في بعض الاحيان ...بس الاكيد انى بحاول دائما جاهده اني اديها مساحه ولو صغيره للتعبير والتجربه ...

ولو حد سأل انتِ عايزه عيالنا يقولوا لينا لأ ...هقول له ايوه !!!الطفل لازم يتعود يقول لأ، يرفض بعض الامور ويقبل بعضها الاخر ...لان ببساطه لما الطفل بيتعود ميقولش غير حاضر مبيقدرش يعبر عن نفسه بشكل جيد ومع الوقت بيصبح احد خرفان القطيع يفعل ما يؤمر به، ومبيقدرش يكُون حتى رأي مختلف عن من حوله لانه متعودش على كده...

المشكله بتكون لما الشخص مبيكونش متربي باي شكل من الاشكال انه يعترض، مبيعرفش يقول غير حاضر، مش بيقدر يرفض او يعترض ويقول انا مش عايز اعمل كذا او كذا ...في الحاله دي بيقول حاضر ثم تجده بيفتعل خناقات من ولا حاجه، وتجد نفسك بتتساءل هو انت بتعمل كده ليه؟؟؟

الاجابه لان في حاجات كتير اوي ان لم تكن معظم امور حياته بيعملها وهو رافضها، وهو مش عايز يعملها وهو مستاء بس مش قادر يقول لأ...

في شئ مهم جدا اسمه فن الرفض، فن واسلوب انك تقول لأ لان ده شئ انت مش بتحبه او حتى مش مستصيغه ...من حقك تناقش وتبدى وجهة نظرك، ومن حقك تكون مختلف في الرأي حتى مع اقرب الناس ليك، مش معنى انك تقول لأ انا مش عايز اعمل كذا او انا مختلف معاك في كذا ...وان اكيد كلمة لأ مش معناها انك غلط زي ما ماما كانت بتقولك وانت صغير !!!معناها انك مش عايز تعمل كذا او انك مختلف في الرأي بس كده ...من حقك تختلف ومن حقك تقول انا مش هعمل كذا ...حقك لان ربنا خلقك حر الاختيار، وضع لك قوانين تمشي عليها وانت حر بتختار تعملها او لأ وفي المقابل هتدفع فاتوره اختياراتك سواء بحاضر او لأ ...

"حاضر "طول الوقت قد تسبب حاله من القهر النفسى)للبني ادمين) !!!علموا اولادكم فن الرفض والاعتراض والاختلاف واعطوهم مساحه للتعبير عن الرأى، ناقشوا افكارهم وقوموها وعدلوها وصححوا مفاهيمهم ومتستسهلوش وتجبروهم يقولوا حاضر بس ...خلوهم يتنفسوا ويعرفوا يقولوا آه موافق او لأ ...علموهم يقولوا لأ .

*****

احقر النساء اللي بتبيع نفسها لمقابل سواء المقابل كان شرعي في النور او في بير السلم، انت رخيصه اوي انت لكِ ثمن..

obeikandl.com

"ربوهم صح"

دائماً ما تؤرقنى فكرة الشعره المزعومه بين العقل والجنون، بين العبقرية والشطحان، بين التدليل والانحلال، بين التقويم التربوي والتكسير النفسي ...

تزعجنى بشده عدم وضوح الرؤية بشكل جيد، تزعجني فكره ان اكثر من يحبك قد يتسبب في تدمير شخصيتك للابد ...

تزعجنى فكره ان مفيش قوانين واضحة في شكل التعامل الأمثل مع الابناء، يزعجني بشدة قدرالفتي اليومي المنتشر في كافه وسائل الميديا ...

مدارس ومناهج التربيه المتعدده اللي تتفاوت من انك ممكن تضرب ابنك على ايده كوسيلة عقاب، ومدارس اخرى بتدعو الي عدم المساس بالطفل بأي شكل من الاشكال وتركه يعمل كل اللي هو عايزه علشان يطلع شخصيه سويه ومبدعه ...مناهج بتدعو الي وضع خطوط عريضه واساسيات للطفل منذ نعومة اظافره، ومناهج بتدعو انك تسيبه براحته حتى السابعه وبعدين ابتدي ربي !!!

المشكله الحقيقه بتتكون لما يكون بسبب حبك الشديد لابنائك وخوفك عليهم انت ممكن تؤذيهم نفسياً وللاسف هم وحدهم اللي هيدفعوا التمن!!!

ساعات من كثرة الحب يتحول الطفل بسبب تدليله الشديد إلى كائن غير مسؤول بالمره، كائن غير مقدر لقيمة الاشياء بأى شكل من الأشكال ...المسؤولية التي اتحدث عنها هي بالطبع مسؤولية تتفق مع قدراته العقليه والعمريه ...يعني ببساطه الطفل يكون مثلاً مسؤول عن لعبته طالما قرر أن يأخذها معه وده مش هيكون من باب التعسف اطلاقاً وانما هيكون من باب تربيته على تحمل المسؤولية ...طيب فكروا كده معايا لوحضرتك كشخص كبير لو ضيعت او اتلفت اي شئ بيتقال لك معلش متزعلش نجيب زيها او احسن منها كمان !!!تفتكر ايه الشئ اللي ممكن يكون غالى عندك؟ وايه الشئ اللي حضرتك هتتحمل مسؤوليته؟

وليه اصلا تتحملها وتقرف نفسك طالما لو ضاعت اوباظت هيجي غيرها؟؟؟ الاجابه ولا حاجه خالص ...مفيش حاجه هتكون مهمه لان ببساطه كل حاجه ممكن يجي غيرها او احسن ...

طيب لما ده ممكن يكون حالك وانت ناضج وكبير فكر كده في حال الطفل والرسائل اللي بتوصلها ليه، بسبب حبك الشديد طفلك هيترجم رسائلك الغير مباشره الى تصرفات فيها انعدام مسؤوليه، بسبب حبك ورغبتك الشديده في ان ابنك ميتحرمش من حاجه خالص بتتسبب في تشكيل كائن لزج هيعاني بشده في الحياة وفي علاقاته بشكل خاص بسبب تربيته...

ساعات تانيه من كثرة حبنا وخوفنا وحرصنا الشديد على الطفل ...اومن

كتر ما بنكون خايفين انه يكون النموذج الاول المدلل بزياده بنستخدم

وسائل الحزم والشده التى قد تصل الى درجة الاهانه سواء لفظيا او جسديا، وتجد المبررات انه علشان ابنى ينشف وميبقاش عيل خرع، او انه شايف الطفل ذكى ودماغه نضيفه بس ابنه بيتدلع ومش عايز يذاكر وانه خايف على مستقبله، او ان الواد عايز يدخل معهد موسيقى وانه عايزه يبقى مهندس وطبعا حضرتك الادرى بمصلحته...لازم اديله على دماغه علشان انا بحبه وعايز اشوفه احسن بنى ادم في الدنيا ...

الحاله دي الابناء برضه بيعانوا بشده بسبب كم الاهانه والتهميش اللي بيتعرضوا ليه اللي بينتج شخصيه محبطه ومهزوزه ومتعوده على الاهانه او انه يكون شخص عدواني وعنيف وكذاب عايز يمارس ما تم ممارسته عليه على الاخرين ...في الحالتين انت بتدمره بسبب خوفك ...خوفك انـت !!!مش شـرط تكون مخاوفك حقائق، دي رؤيتك الشخصيه مش شرط تكون قاعده ومش شرط تكون صح ممكن تكون توقعاتك الشخصية مش اكثر ...

علشان منغلطش في حقهم ونقول ما احنا اتربينا كده، او انا بربي زي ما اتربيت، او اي مبررات قد تكون منطقيه من وجهه نظرك تذكر كلمه الاعتدال ...الاعتدال اللي اقصده هو الاعتدال في السلوك ، والتوازن في التفكير ، والتوسط في كل الأمور مش لازم دلع زياده او شده وعنف حتى وان كان عنف لفظى، فخير الأمور الوسط .

*****

اكبر عدو للانسان هو تكذيبه لنفسه علشان يرضي اللي بيحبه، نفسك هي الاصدق، لما تحس بحاجه صادقه بتقول لأ متكدبهاش وتقول ايوه...

obeikandl.com

"خد قرار و تعافى"

رغم تفاوت اشكال العلاقات في حياتنا الا ان الطبيعه البشريه لكل شخص غالباً ما ترضى بوجهه نظر معينة وتتوائم معها وتغزل هذه الوجهه بكل تفاصيلها وابعادها حياة الانسان ...والمحبط في هذا السلوك انه في بعض الاوقات نختار وجه يخالف طبيعتنا او يحجم من قدراتنا لاسباب عديدة قد تكون اننا نتصور خطأً ان هذا الوجه يناسبنا او اننا وجدنا ان هذا الوجه يرضى المحيطين بنا او قد نجد ان هذا الوجهه يقينا صراعات نتصور خطأً اننا لا نستطيع مواجهتها ...وبسبب هذا الخطأ الفنى في الاختيار قد نكتب على انفسنا حياة مؤلمة وشاقه ...للاسف الناس اللي بتقع في هذا الخطأ بتكون غالباً اختياراتها غلط ومش بتقدر تفعل قرار انفصالها عن شكل اختيارها الخطأ...

الناس دي محتاجه تستوعب شوية حقائق.

ان ساعات الانفصال بيكون اسلم الطرق، ساعات بنبعد عن ناسأ حببناهم بس اصبح وجودهم في حياتنا بيسبب الم عميق،اصبح اي شكل من اشكال التعامل بيشكل امتهان لكيانك وكرامتك كبني ادم، اصبحت اي لحظه تواصل بتشكل تكسير داخلي لادميتك...

الناس دي محتاجه تعرف انك لما توصل لمرحله تتحاشى فيها التعامل مع شخص لانك عارف ان اخر ده اذى نفسى ليك، لما تحس انك مش قادر

تشاركه اي حاجه لانه ببساطه مش هيفهمك ولا هيحس بيك، لما تجد ان حتى رؤية صورة تجمعكم او تذكر لحظه طيبه بينكم اصبح شئ مؤلم لان الحال ده اختفى تماما واصبح الواقع العكس تماما ...

لما ده يكون احساسك وحالك يبقى ارجوك ابعد احسن وانفصل واتوجع وعيش شويه متألم ...عيش وخد قرار حتى وانت متأكد انك هتحس ان جزء منك مبتور واعرف ان عمرك ما هترجع زي الاول... المطمئن في الموضوع انك هتعيش محترم ادميتك ومحترم مشاعرك... بعد فتره هتلاحظ ان تصرفاتك وطريقه تفكيرك اختلفت، هتجد انك قادر تلون حياتك بالوان مختلفه ممكن تكون قاتمه في بعض الاجزاء بس في الاخر فيها مناطق كتير زاهية...ولو ربنا كرمك وقعدت كده مع نفسك في وسط الزحمه والالوان الكتير اللي انت بتعيش فيها هتجد نفسك متسائلا هو انا اتغيرت؟ هو انا فعلا تحررت من الهم اللي كنت مكبل نفسي به؟ هو انا فعلا سعيد؟

طبعا حالة التساؤل دي لا تنتهى بإجابات مريحه وشافيه والتداوي الداخلي يتم بمنتهى السهوله ...بالعكس ساعات بنفتقد حالنا القديم المدمر لارواحنا وانفسنا رغم معرفتنا المسبقه بأنه حال مؤلم !!!بنفتقده مش علشان اي حاجه اكتر من ان ده حالنا اللي اتعودنا عليه وماضينا وساعات بتكون سنين من حياتنا...

ساعات تانيه بنفضل في حالة انكار ونسأل أنفسنا هو احنا اتغيرنا؟؟؟

ساعات بعد شوية الوقت الحلوين اللي قضيتهم مع نفسك تزعل وممكن تبكى على حالك وممكن تنتكس وترجع لنفس الشكل من الإيذاء النفسي سواء مع نفس الشخص او مع اشخاص اخرين المهم انك هتمارس نفس التجربة المقيته تاني ...المبشر في الموضوع انك غالبا لما بتكون تعافيت لفتره غالباً بنسبه كبيرة هتتعافى تانى، يمكن تفضل في وضع الرجوع لحالك الاول والتعافي مرات عديده إلى ان تأخذ قرار نهائى بلا رجعه انك مش هتتعافى ومش هترجع للحال القديم تاني ابدا!!!

مدى قوة تفعيل القرار بتتفاوت تبعاً لقوة الشخصية والقدره على تفعيل القرار والظروف المحيطه والاصدقاء وحاجات كتير ...

علشان كده لما تأخذ قرار احرص كل الحرص انك تساعد نفسك بكل الطرق علشان مترجعش في كلامك، ولو رجعت مش نهاية الكون... حتى لو مش عارف تُفعل قرارك في اللحظة الحالية مش أزمة المهم انك تكون مدرك داخليا انك لازم تتعافى، لان ببساطه لحظه ادراكك دي هتدفعك انك في لحظة صدق شديدة تأخذ القرار وتتعافى ...فالحياه تبدأ حين نستجمع قوانا وبكل قوة نقرر ان نتعافى...

*****

النجوم لا تتلألأ الا في الظلام...متخليش الضلمه تخوفك وتوقفك وتحجز احلامك...صدقها وعيشها وتلألأ...

obeikandl.com

"من يركب الحافله"

تصادف هذا الاسبوع ان تنفصل احدى صديقاتي عن زوجها وينفصل احد زملائى عن خطيبته بعد قصة حب طويله وكأن الاسبوع مش ناوي يعدي بدون ان يعنون باسبوع الانفصالات ...كذلك تصادف ان قرأت كتاب رائع لجيم كولينز وهو احد أشهر معلمين أسس القيادة وخطوات بناء الشركات، ألف ستة كتب بيع منها ملايين النسخ، أبرز هذه الكتب من الجيد للعظيم "وهو الكتاب الأعلى مبيعاً من مؤلفاته.

ملخص كتاب" من الجيد للعظيم"

يقول انه كان يتصور ان بداية أي نموذج عمل عظيم تتلخص في أن تجد فكرة ورؤية ناجحة وبناء على ذلك تتخذ الشركة اتجاه معين يجعل الشركة عظيمة...

مع مرور الوقت في البحث توصلوا الي حقيقه مختلفة !!!جائت نتائج البحث ان الفكرة ليست من يقود الحافلة أو إلى أين تذهب الحافلة بل الفكرة في من يركب الحافلة فإذا كان كل ركاب الحافلة من المتفوقين في مجالاتهم فبالتالي سيذهبون بالحافلة إلى المكان الصحيح ومن الصعب أن يغادروها في نصف الطريق حتى إن انحرفت عن الطريق على عكس ما سيحدث إذا قمت بتحديد المكان الذي ستذهب إليه الحافلة ثم بعد ذلك أتى الركاب فمن المتوقع أنهم سينسحبون من الرحلة مع أول تغيير

في خط السير، فالمديرين الذين حولوا الشركات من شركات جيدة لشركات عظيمة يؤمنون بثلاث حقائق :

١- الأهم هو تعيين الأشخاص المناسبين قبل الاستقرار على توجه الشركة .

٢- إذا كان معك الأشخاص المناسبين فمشكلة التحفيز والتحميس لن تكون موجودة فهم يحفزون أنفسهم ذاتيا .

٣- إذا لم يكن لديك الأشخاص المناسبين فمهما كانت الرؤية عظيمة سيكون من الصعب تحقيقها "

الكلام اللي فوق ده زي الفل بس الحقيقه ان ما لفت نظري ليه مش انه كلام ملهم جدا لاصحاب الاعمال، ولكن الملفت في الموضوع ان نفس المبدأ اذا تم تطبيقه واعاده صياغته هيكون مناسب جدا انه يكون منهج ارشادي ممتاز للمقدمين على الزواج العقلاني

في الاول احنا ممكن نتصوران علشان تبني علاقه زواج ناجحه لازم تجد الشريك المناسب ذو الرؤية المختلفه اللى هيأخذ العلاقة الزوجيه الى القمة

بس الحقيقة العملية بتقول ان مش مهم خالص من يقود العلاقه الزوجيه الي القمة الاهم هو التفاهم والاتفاق، غير انه مش لازم خالص تروح اصلا للقمة قد يكتفى بعض الاشخاص بالهدوء والعشرة الطيبه اللي بتتطور مع الوقت الى علاقة دافئة مستقره وعظيمه...

obeikandi.com

الحقيقة الاهم على الاطلاق هي من يشاركك العلاقة دي، فلو كان الطرفين من الاشخاص اللي بتقدر الزواج وبتحترم بعضها البعض فبالتالي سيأخذون العلاقة الي الامان والاستقرار ومن الصعب ان يغادروها في نصف الطريق حتى وان اخفق احد الاطراف وانحرف عن الاتجاه الصحيح فالطرف الثاني سيقومه ويستكملوا معاً الطريق

علشان كده اهم نقطه في الزواج هي اختيار الاشخاص المناسبين ليكونوا شركاء، الاشخاص المناسبين اشخاص مستقلين نفسياً عندهم احساس بالرضا عن النفس ومستقرين عاطفياً، الشريك السوي هو اللي بيدعم الطرف الاخر بيشاركة في المسؤليات المعنويه والماديه بيصدق احلامة وبيحترمها مهما بدت من وجهه نظر الطرف الاخر افكار بسيطة او حتى تافهه ...مهم جدا لشريك الحياه انه يفهم ان الحب مش كلمات وقبلات وعلاقة جنسية والسلام عليكم ومتشكرين ...الموضوع اعمق من كده بكتير الزواج ليه اصول في الاختيار وشروط علشان الاستمرار ومجهود لا ينتهى علشان ينجح ويستمر هذا النجاح ...

قبل ما تتجوزوا اختاروا صح ودققوا بشده في اختياركم بس قبل ما تعملوا ده افهموا نفسكم وشوفوا انتم عايزين ايه ومتتنازلوش عن اساسيات هتسعدكم علشان متظلموش نفسكم ولا تظلموا حد معاكم ...فكر شويه تعيش مبسوط.

*****

قم واصطبر على ما إبتليت، اياً كان الإبتلاء

فالله لا يهدي الابتلاء الا لعباده الاقوياء...قم واصطبر وقل الحمد لله...الابتلاء نعمة والصبر عليه درجة ومرتبة رفيعة من الايمان... بس قبل ما تصبر وتصمد شوف الموضوع ابتلاء ولا خوف وغباء...

obeikandl.com

obeikandl.com

"النكديه والانانى"

انتِ نكديه اوي ...وانت معدوم المسؤلية...انتِ كئيبه ...وانت انانى!!!

اشهر جملتين في عالم الخلافات الزوجيه في اول سنة جواز ...الحاله دي بتستحق التوقف وخصوصا حينما تجد ان الشكل ده من الخلافات يحدث بين من كانا من وقت قصير للغايه جوز عصافير كناريا لطاف جدا وهادئين الحنان والمحبه هما لسان حالهم !!!وسبحان الله الحال بعد الزواج تحول وتبدل وقد يصل الي مراحل متدنيه من التراشق بالالفاظ اللي ساعات بيؤدي في النهايه الى الطلاق!!!

طيب خلينا نفكر هي المشكله بتكون فين؟؟؟ الطرفين للاسف بيساهموا بشكل لابأس به من التدمير وفي بعض الاحيان يتفنن طرف اكثر من طرف اخر في الدور التخريبي فتجده مش بس بيدمر العلاقه لكن بيدمر جزء كبير من نفسية الطرف الاخر والامر يسرى على الرجال والنساء بالتساوي ...في رجال شريره وفي نساء مخربه....

الحقيقه ان اهم اسباب الفشل اننا بنمارس اشكال متعدده من الضحك على الذات نبدئها بالاستماته الشديده لاتمام موضوع تحيطه هاله من

الفشل الذريع ... بس مش مهم...ايا كانت المشاكل اللي في الطرف التاني هنكمل في الموضوع ...يعني شايف العيوب كلها وعامي نفسك عنها والمبرر معلش مش مهم اصلنا بنحب بعض، هستحمل...

والحقيقه اننا بنكون خايفين مش اكتر ...خايفين اوي نبقي لوحدنا او خايفين من راي او شماته الاخرين فينا او انك للاسف عاشق لدور الضحيه فبتكمل في موضوع مكتوب عليه الموت من اول يوم

الشكل الثاني من الضحك على النفس هو تصديق الدعابة الباليه بتاعة لما نتجوز هتغير ...يعني في الحاله دي انت فعلا شايف المشاكل ومش قابلها بس مخدر وعيك وعقلك اللي رافض الوضع الغلط بان معلش بكره هيتغير الوضع بعد الجواز...الحقيقه المره ان محدش بيتغير ...دي للاسف حقيقة كونيه مريره

الشكل الثالث من الضحك على الذات انك متختبرش الشخص في اي مواقف حقيقيه وتقدم على الارتباط به مكتفي بالامور السطحيه اللامعه ...

الشكل الرابع من الضحك على الذات اللي عايش جوا فقاعه السوشيال ميديا ومصدق، حياته عباره عن مجموعه صور وتعليقات وكلمات يدعي فيها السعاده بشكل كبير فيتسبب في تعاسته وتعاسة من حوله بشكل غير مباشر...

للاسف السوشيال ميديا والميديا بكل اشكالها ساهمت بشكل كبير في تدمير الكثير من العلاقات بان رسمت صور للحياه الزوجيه غير قابله للتنفيذ سواء على الجانب العاطفى او الجنسي او حتى الاجتماعى ...

الضحكه الخامسه والاخيره التوقعات الغير مبرره ...فتجد الكثير من

الازواج يعيشون سلسله متتاليه من الاسى بسبب ان الطرف الاخر لا يتواكب مع تواقعته الجميله وانه يعيش حاله من الخذلان طوال الوقت... ولما تسأل طرف هو انت توقعت السلوك ده على اساس ايه؟؟؟ يرد علشان انا بحب كدا !!!ايوه مفهموم طبعا ان ده السبب من وجهة نظرك بس من وجهة نظر الطرف الاخر ده قد يكون هرطقه غير مبرره ...

العلاقات الزوجيه هي علاقات بقدرجمالها وروعتها بقدر تعقيدها... موضوع صعب ومعقد لكن يستاهل التعب والمجهود بس علشان ينجح لازم يتحكم بالقلب والعقل مش بالقلب لوحده ولا بالعقل لوحده...

الزواج شراكة طرفين كل واحد عاش في بيت مختلف واتربى تربية مختلفه وتعرض لمؤثرات وعوامل شكلت في بناء التركيبه النفسيه والشخصيه، تخيلوا التركيبتين المفروض يندمجوا وينصهروا ويبقوا حاجه واحده... الموضوع حقيقي صعب جدا محتاج دراسه وتدقيق وتريث وتفكير وحكمه في الاختيار مش خيبة وتسرع وسطحيه وشعارات وفرقعه في الهوا ...اتقوا الله في انفسكم علشان لا هو يقول عليكي كئيبه ونكديه ولا انتى تقولي عليه عيل واناني!!!

كثيرا ما تلهمنى كتابات المبدعه التركيه إليف شَفَق ...تستوقفني وتجعلني افكر وأتأمل في اغوار النفس البشريه ...مدى تباينها وتشابهها في نفس الوقت رغم اختلاف الازمنة والاوطان...

كتبت آليف شفاق في رائعتها قواعد العشق الأربعين "إياك أن تؤذي نفسك بالصبر على علاقات كثيرة الاستفزاز كثيرة الوجع مليئة بسوء الظن

مصدر التأمل هو انطباق الجملة على الرجال والنساء، وعلى كافة اشكال العلاقات سواء اجتماعيه او انسانيه او حتى في مجال العمل ...مصدر التفكر في الجملة هو ما نشأنا عليه وتربينا على ان من مكارم الاخلاق اننا نصبر وان الصبر فضيله عظيمه ...وده فعلا حقيقي بس للاسف انه يتحول في بعض الاوقات الى خطأ جسيم يرتكبه البشر في حق نفسه!!!

الخطأ بيبدء بعدم تمييز الفرق بين الامور التي تستحق الصبر والجلد والتحمل تجاهها وبين الامور التي تصنف ان الصبر عليها خطأ جسيم يرتكبه البشر في حق انفسهم !!!النوع ده من الصبر نهايته للاسف تشوهات في النفس غير قابله للاصلاح ...لو الانسان ادرك ان ربنا خلقنا فعلا احرار وان احنا اللي بنتعس انفسنا بما نسميه صبر وهو في حقيقه الامر خوف وقله يقين بالله ...

فكر كده بالراحه واحده واحده ليه ممكن تقبل انك تشتغل في مكان بتنتهك آدميتك ونفسيتك فيه بشكل متكرر ومستفز، ليه تقبل انك كل يوم يتم تشويهك نفسياً وانت ساكت واسمك متحلي بالصبر او متحلي بافكار بائسة تحرضك على ان تصبر وتتحمل علشان ان شاء الله هييجي يوم هتخلص من الهم ده كله ...الحقيقه ان فعلا ممكن ييجي

اليوم ده وممكن ميجيش ابدا ...بس انت فكرت لحد ما اليوم الجميل ده يجي وتشرق شمس جديده انت هتكون ازاي وحالك وصل لفين!!!

ممكن اليوم ده لما ييجي تكون انت انتهيت واصبحت تقبل الاهانه امر طبيعي وتشوه نفسك تم بنجاح فسواء الوضع انتهى او لم ينتهي مبقتش فارقه واليافطه الكبيره اللي متعلقه " معلش ان الله مع الصابرين" والحقيقه ان الله مع الصابرين مش مع الخائفين والجبناء ...

فكري كده بالراحه خالص ليه المفروض تستحملي علاقة انتِ متألمه فيها وحزينه؟ ليه المفروض تبقي دايما زعلانه؟ علشان انتِ مؤمنه والله مع الصابرين!!!يعني مثلا المفروض ربنا وصف الزواج على انه موده ورحمه وانتِ عايشه زواج ملئ حزن وجفاء وقسوه والمفروض تكملي وتصبري وتستحملي؟ ليه!

تفتكرى حالك ده استمراره هيؤدي لايه؟ لانصلاح الطرف الاخرمثلا من كتر ما انتِ طيبه واميره وصابره على ما يسبب الألم لكِ ...طيب تمام قد يحدث ذلك في بعض الاوقات ولكن الحقيقه في اغلب الاوقات النتيجه تهتكات جسيمه في النفس سواء بأن الشخص (الصبور (بينشف ويجف من جواه وبيتحول الي صخر من كتر الجفاء ...وقد يصل الامر الي اسوأ حال بان تتحول حياة الشخص الى مسلسل غير منتهى من الكذب والادعاء بأنه في افضل حال وهو يحتضر داخليا من

البؤس ...فتتحول حياته لصوره زائفة حزينة مفيهاش اي شئ حقيقي الا الألم!!!

فكر كده بهدوء شديد ليه المفروض تصبر على علاقه وصلت لمراحل سوء الظن سواء كانت صداقه، زواج او حتى شراكة عمل؟ ليه وازاي هتقدروا تكملوا في الحال ده؟؟؟

لو نظرت للمشهد بنظره سطحيه هتجد نفسك بتقول يا للغلب يا حرام ...بس الحقيقه لو نظرت للمشهد نظره متكامله عميقه هتجد نفسك بتقول يا للغباء ازاي وليه بنعمل كده في نفسنا وفي رب اسمه الكريم...ما نسميه صبروهو في الاصل خوف يحملنا عبء مشاعر غير حقيقيه وتقبل ما يستفزنا ...وتمثيل السعاده واحنا في اشد حالات الالم والوجع ...اظهار الثقه في من نشك بافعالهم ونواياهم تجاهنا... تفتكروا كم الادعاء والتظاهر ده هيعمل ايه في نفسيتنا وارواحنا... تفتكر نقاءك وطهارتك اللي ربنا جبلك عليها انت بتحافظ عليها بصبرك ولا بتشوه فيها بالراحه وبتضغط عليها بما تسميه صبرا الى ان تتآكل ارواحنا النقيه ونفوسنا السويه ... النفس أمانه ربنا اعطاها لنا حافظ عليها ومتخربهاش ...حافظ عليها وارتاح ...تحرر من خوفك وارتاح...

*****

في بعض الاحيان يتطلب الامر ان تكون انت البطل والقدوه والمثل الاعلى بتاع قصتك . . .متستناش دور البطوله من حد

خليك بطل قصتك

obeikandl.com

"تأملات ميكروسكوبية"

اعشق متابعه وملاحظه تفاصيل البشر ، تلهمنى التفاصيل وتؤثرني الالوان المتباينه للشخصيات ...تجعلني اتأمل واتفكر...

جوا كل انسان مهما بدا اتزانه وهدوءه هناك درجات من التنازع والتشاحن والتشاجر يحدث بداخله ...تنازع بين ما يريده عقله، نفسه، روحه وشهوته وبين سلوكه وتصرفاته الخارجيه امام المجتمع...

اعشق التدقيق في التفاصيل ليس من باب الفضول وانما من باب التأمل في روعة ابداع الخالق انه ينسج ارواحنا بشكل متفرد لا يتطابق فيه بشر ابدا حتى مع من جاء من رحم واحد ...سبحانك ربي ما ابدعك ...

تلهمنى التصرفات، الكلمات، اللفتات المتناسقه المتناغمه المتضافره مع السياق ...تؤرقني التشنجات والاضطرابات والاعوجاجات عن السياق ...سياق الشخصيه وليس سياق الاحداث ...يؤرقني ويزعجني !!!تؤرقني بقوة وتزعجنى لان المفروض ان تصرفاتك تعكس افكارك وتوجهاتك ...المفروض يكون في اتساق مع الشخصيه اللي انت اخترتها لنفسك ورسمت ملامحها بسلوكك وتصرفاتك طوال حياتك واصبحت صورتك المجتمعيه اللي الكل عارفك بيها والمفترض ان تصرفاتك تذوب انسجاما من شده اتساقها...

الاتساق اللي بتكلم عنه يعني التناغم... يعني يبقى عندك وش واحد ...توجه واحد ...ايديولوجيات واحده ...مش كل شويه تتلون وتتغير...

طيب لو حد سأل ايه الفائده المرجوه من هذا التناغم والاتساق ..هيكون الرد ببساطه ان ده هيساعدك تعزف حاله من التجانس فى نفسيتك وروحك اللي هيساعدوك تبدع وتتألق ...هتحس انك بتشع طاقه نور من جواك، هتحس باحترام داخلي لنفسك ... اتساق تصرفاتك مع بعضها هتخلق مبادئك الخاصه المتفرده اللي هتكون نتيجتها انك ستنال الاحترام الشخصى لذاتك واحترام كل من حولك على المستوى المجتمعي الخارجي ...الاحترام ده بيفرح اي شخص وبيزيده ثقه فوق ثقته ان اختياراته صحيحه جدا...

طيب فرضاً انك لقيت نفسك ماشي عكس السياق الطبيعي والدنيا ماشيه ...لأ دي مش ماشيه عادي دي ماشيه زي الفل ...هنا انت محتاج تقف مع نفسك وقفة طويلة متأمل الصوره بشكل اعمق.. محتاج تراجع نفسك ... محتاج تراجع حساباتك من تاني !!!

لان ببساطه الوضع ده يعني حاجه من الاتنين ملهومش تالت

الوضع الاول

يا انت افكارك مش حقيقيه فغيرتها وتبنيت الافكار الافضل ...وده يعنى ان درجه تمسكك بافكارك دي كانت قابلة للتغير او ربما انت

تملك من المرونه والحكمه انك ترى المشهد بشكل اعمق وتستوعب انه في بعض الاحيان طالما الافكار دي لا تمت لما نعده قيم غير قابله للمساس فمفيش مشكله ممكن لو اقتنعت بافكار جديده، ان افكارك تتغير وده هيكون شئ طيب ومحبب ... انك تكون صاحب طريقة تفكير متحضره تستوعب الرأي والرأي الاخر وتتبنى الرأي الاصلح ايا كان صاحب الرأي.

الوضع الثاني

انك تكون للاسف بتمشى حالك علشان تعدي ...يعني افكارك اياً كانت متعلقه بايه مش هتكون ثابته ...النوع ده من الافكار اللي بتكون من فصيلة" الموتزاريلا "مطاطه ولينه وغير واضحه المعالم ...يا بتكون من فصيلة" الحرباء المتلونه "اللي بتأخذ كل الاشكال والالوان وتتغير بمنتهى القوه والثبات بتغير الاجواء والظروف المحيطه اللي غالبا تخدم مصالحك الشخصيه ايا كانت النتائج والتبعات الواقعه على الاخرين...

لو ظننت مخطئاً انك بتتمتع بذكاء ودبلوماسيه بتخليك تعمل ده... احب اطمنك انك غالبا مش هترتاح...ومشكلتك هنا انك دايما

هتكون عندك ازمه بين اللي جوا اللي معرفتش لسه تفطسه واللي برا اللي انت عمال بتغذيه وتكبره...مشكلتك ان في اخر الطريق ده هتكون ملزق بزياده وكل حياتك مزيفه وهتيجي عند لحظه هتندم على كل يوم بعت افكارك علشان حاجات ملهاش قيمة بجد ... وللاسف مضمنتش ليك انك تكون سعيد ...متبعش افكارك علشان سراب...

في حاجات كتير اوي في حياتنا هتتغير لو تناولناها بشكلها الصحيح بمعنى اصح لو تحملنا نتيجة اختياراتنا وقراراتنا لو صدقنا فعلا اننا بنشوف الاشياء وبنحللها فعلا زي ما عقولنا متسستمه وافكارنا متمرسه احنا ممكن نشوف الاسود شاهق البياض لان عقلي مش عايز يشوفه اسود عقلي هيشوف اللي انا باامليه عليه انت ممكن تشوف انسان رائع مش لانه رائع بالعكس قد تتغاضى عن كل الظواهر والمؤشرات السلبيه لانك عايز تشوفه قمر ومحصلش... ممكن تخدع عقلك وكل افكارك علشان انت عايز تصدق فكره معينه في الوقت ده، بس للاسف بعد كده عقلك بيزهق وتكتشف كل شئ ...بتكتشف ان الخادع الاول والملام الاول هو نفسك... الفص الشمال من عقلك اللي كدبته وقرون الاستشعار اللي فطستها واحساسك اللي وئدته لتستكمل مسلسل خداع النفس ... اللي للاسف بنصحى منه علي مصيبه...النتيجه دي مش هتغير حاجه بس هتخلي الانسان ينضج لانه ببساطه بيتحمل نتاج تصرفاته ...

"

obeikandl.com

وش فوق وش"

عندي قناعه شخصيه ان تفاوت ردود الافعال في اوقات الاحزان، الآلام او المحن هو امر مسلم به ...منا من ينهار، ومنا من يبكي ومنا اللي بيكتم جواه ومنا اللي مش بيبطل نواح وشكوى ...منا اللي بيحمد ربنا... ومنا اللي بيعترض...

اختلاف ردود افعالنا متفاوتة ومتباينة كتباين الليل والنهار ...التباين ده مش معناه ان حد حزين او متألم بشكل اكبر او اعمق، ولكن معناه ان في شخص طريقة تعبيره ورد فعله مختلفة عنك...

ساعات بنعدي من الفترات الجحيميه بسرعه او ممكن نعدي ببطء... ساعات بنطلع منها اقوى وانضج رغم الالم ...

وساعات بنطلع بحته ناقصه من ارواحنا بتفضل مصدر ألم طول العمر لو ركزنا معاها ...بس اللطيف والمطمئن اننا بنطلع ...

وساعات للاسف مبنطلعش منها وبنفضل محبوسين في دايره الالم !!!

مشكلة الحاله دي ان رد فعلك بيكون مختلف بزياده... اوقات من كتر الالم بنتعب من كتر سؤال مالك مالك فيك ايه؟ شكلك تعبان... شكلك زعلان ...انت وشك مطفي وحزين ليه؟

بتتعب لانك عارف ان اللي جواك هيفضل جواك ومفيش حد هيحس

بيك غير رب العباد ...بتتعب لانك عارف ان اللي بيسألوا احوالهم كتير ...في اللي بيسأل من القلب وفي اللي هيسأل علشان الاصول والذوق اواللي بيسأل من باب الفضول، او بيسأل علشان عايز يقولك بالطريقه انا عارف انك مكسور ...

بتتعب علشان عارف ان بعد السؤال هتبدأ رحلة التعامل مع ردود الافعال ...هتبدء في التعامل مع مسلسلات النميمه اللي متعجبه على حال الجدع اللي اتشقلب حاله من حال لحال وضحكته انطفأت وبقي دايما حزين ومهموم ...تسمع اللي يقول ملبوس او ممسوس، واللي يقول محسود، واللي يقول خد على قفاه من اعز اصحابه ...واللي يقول مديون ومفلس، واللي يقول ويفتي واللي يألف ويكدب بس علشان يعمل فيها الناصح اللي عارف كل حاجه ...

وتبدء حلقه تالته من ردود افعال الناس على حالك فيها مصمصه الشفايف وفيها اللي شمتان وفيها اللي حزين بجد ومبينطقش...

في الحالات اللي زي دي رد فعلك على حال الناس بيختلف على حسب قوة الشخصية وقدرتها على التحمل ودرجة اهتمامها برأي الناس...في اللي مش بيفرق معاه ويقول انا مش ناقص كفايه اللي انا فيه ...وفي اللي رأي الناس بيشغله ويحيره وتلاقيه بيحط وش فوق وش علشان الوش يظبط ويبقي وش له هاله وطله نكدب بيه على نفسنا وعلى الوجع اللي جوانا وعلى كل الناس اللي برانا ...المهم محدش ياخد باله ان في حاجه ...انا مش حزين ...انا زي الفل...

مشكلة هذه الحاله من الادعاء ان لما بنيجي نقلع الوشوش الكتير دي بتلاقي الوش مبقاش وش ...ده مسخ طالع له عينان وودان وشفايف كلهم بيكونوا مش عارفين المفررض يتعمل بيهم ايه ...وشوشنا في الحاله دي بتكون زي حالنا مسخ ملوش معالم ...الوجع جوانا كامن والضحكه فوق الوش طله والحزن بينخر في القلب ويكسره...

اللى فاكر ان هو ده حال صاحب النفس العزيزه اللي مش بتسمح بكسرتها، وبتدفن وجعها جواها ومش بتسمح لمخلوق انه يشفق عليها او يشمت فيها ...احب اقولك ان حضرتك ضاحك على نفسك... مسميها عزه نفس وهي الحقيقه حالة رعب من الناس ورأيهم ...انت بتعشق صورتك المزيفه وعندك استعداد تتألم وتحط فوق الألم مليون ألم زيه المهم محدش يعرف، محدش يشوف...

انت متخيل انك كده بتحافظ على نفسك ...

السؤال هنا بيطرح نفسه انهي نفس اللي بتحافظ عليها ... انت فاكر ان لسه جواك بينبض ؟؟؟لا دي النفس اللي جواك اتكسرت وادفنت وانت لسه فاكرها صاحيه فبتذوقها وتلونها والاولى بك انك تدفنها... متلونش وتلطع من برا صلح اللي جوا قبل اللي جوا ما يدبل وتعيش اللي باقي ميت من جواك وملون ومبهرج من براك ...

اصل الحاله دي لما بتوصل لها ملهاش علاج ولا دوا بتفضل عايش جوا المفرمه موجوع ولازم تفضل تمثل وتلطخ وتلون وتحط وشوش فوق وشوش...

"لو ركزت في اللي ضاع منك عمرك ما هتشوف اللي بيستناك"

obeikandl.com

"ركز في حالك"

في حياة اي انسان في لحظه عندها كل حاجه بتتغير ممكن يكون بسبب محنه او مرض او بسبب نصيحه او ازمه او مقاله او حتى مشهد في فيلم ...اللحظه دي الانسان بيسمع او بيشوف حاجه بتلمس روحه من جوا بمنتهى الصدق، اللحظه دي لو اتعاملنا معاها بصدق بنرتاح وبنفهم عن نفسنا حاجات كتير ولو تجاهلناها بنعيش للاسف في صراع دائم لادعاء السعاده ، من ضمن اللحظات دي اللحظه اللي بتدرك فيها كانسان انك احيانا لسبب يعلمه الله وحده اثناء رحلتك الشاقه في مطارده السعاده بتحط شخص بعينه في مقارنه مع نفسك دون ان تشعر ...تتابع نجاحاته وانتصاراته، تنتقده بشكل لاذع تدقق في تفاصيله، تستميت لإيجاد جوانب النقص في شخصه او سلوكه او الاثنين...اللحظه دي لما تدرك انك بتعمل ده فعلا بتبقى في وضع سئ !!!مشكلة الوضع السئ ده حاجتين اساسيتين

اولهما انك مش حاسس ان ما تفعله مفيهوش تأدب مع الخالق اللي بيوزع الارزاق ...هو لا يُسأل عما يفعل، هو الرزاق حر في عباده يرزق من يشاء كيفما يشاء، هو رزق فلان بشئ ممكن يكون الرزق ده نعمه او نقمه هو وحده اعلم...

متركزش مع غيرك لان ببساطه اكيد برضه في كتير اوي شايفين ان ربنا رزقك بشئ مش عندهم ولو بيفكروا بطريقتك هيبقي من حقهم انهم يسألوا هو رزقك انت تحديدا وهم لأ ليه

رغم ان هم الاربعه وعشرين قيراط بتوعك متوزعين على كل خلق الله بالتساوي مهما بدا ظاهر الامور

ثانيها انت ليه حصرت نفسك في شخص؟ يعني ليه تزنق احلامك وقدراتك وغايه طموحك في انك تصبح زي فلان او احسن) ...فلان(ده حضرتك مش بتتعامل معاه كقدوه تثير حماستك وتشعرك بأن الجاي افضل زي فلان اللي عدى بمصاعب كتير واهو ...ماشاء الله ناجح ومتألق...

للاسف انا حاطط (فلان (ده عبء على حياتك ...عبء كبير جدا، لانك مش عارف انت عايز ايه؟ عايز تبقي زيه؟ ولا احسن منه؟ طب اشمعنى ده؟ يعني اشمعنى هذا الشخص مركز معاه؟؟؟ عايز تثبت ايه انه بيحصل على ما لا يستحق؟ ولا عايز تثبت انك افضل وبتحصل على ما تحصل عليه بالتعب والاجتهاد !!!انت بتحاول تثبت لنفسك ولا للي حواليك انك تستحق تكون زيه وجدير بانك تحصل على ما يحصل عليه...

لما تلاقي نفسك حابس نفسك في ظل شخص اخر مش قادر تفرح، مش قادر تستمتع بكل نعم ربنا عليك، اسأل نفسك انا ليه عامل كده في نفسي؟ ليه مش قادر احمد ربنا على كل حاجه حلوه في حياتي ومركز

مع عطاء ربنا لغيري ليه؟؟؟

بص في المرايه اللي في بيتك واسأل نفسك هل انا استحق اكون سعيد، واذا كانت اجابتك بايوه استحق يبقى من باب اولى انك تسال نفسك تستحق تكون مبسوط زي مين ولأي مدى؟؟؟

تستحق تكون سعيد لاقصى درجه؟ ولا تستحق تكون سعيد زي فلان او فلانه اللي انت مركز معاه ...ولا مش مهم خالص درجه سعادتى المهم اكون احسن منه

حدد اهدافك حتى وان كانت اهداف عجيبه وخوض تجربتك ونفذها علشان لما تفشل تبقي خضت التجربه وعرفت ايه الغلط وايه الصح وايه الحلو وايه الوحش فيها فتصلح وتحط اهداف ليها علاقه بسعادتك... ولو نجحت وبقيت سعيد يبقي خير وبركه شئ عظيم

لما بتحط اهداف متحمس ليها هتلاقي نفسك مشغول جدا ومش فاضى تركز في حياة اي شخص اخر ...وسعادتك مبقتش حكر على ما يحققه شخص اخر وانما ما يسعد حضرتك فقط

حياتنا بنعيشها مره نستاهل نكون سعداء فيها بجد

*****

تم بحمد الله

obeikandl.com

"الفهرس"

-متصطاديش سمك في الصحرا..... صفحة٧

-أنت تستحقين كل جميل..... صفحة١١

-ياما جاب الغراب ..... صفحة ١٥

-أفكارك لونها ايه ..... صفحة ١٩

-رحلة البحث عن السعادة ..... صفحة ٢٣

-خلوهم يعيشوا حياتهم صفحة٢٧

-أنت غيرهم..... صفحة ٣٢

-موسم تزاوج البطة ..... صفحة ٣٨

-احنا بنهدي النفوس .....صفحة ٤٢

-فركشها بشياكة ..... صفحة ٤٦

-خليهم مبسوطين ..... صفحة ٥٠

-عين الحسود فيها عود ..... صفحة ٥٥

-هما بيقولوا كده ..... صفحة ٥٩

obeikandl.com

– فليتضخم الوحش .....صفحة ٦٣
– متقضيهاش إيموجي .....صفحة ٦٩
– نصايح مامي ..... صفحة ٧٣
– مع نفسك ..... صفحة ٧٨
– عفوا .... صلاحيتك منتهية .....صفحة ٨٣
– قهوة و لا بطاطس ..... صفحة ٨٧
– قول لأ ! .....صفحة ٩١
– ربوهم صح ..... صفحة ٩٥
– خد قرار و تعافي..... صفحة ٩٩
– من يركب الحافلة ..... صفحة ١٠٣
– النكدية و الاناني ..... صفحة ١٠٨
– تأملات ميكرسكوبية .....صفحة ١١٥
– وش في وش ..... صفحة ١٢٠
– ركز في حالاك ..... صفحة ١٢٤

obeikandl.com

« مع نفسك »

للكاتبة

ريهام فاروق

obeikandl.com

في حالة وجود أي شكاوي من جودة طباعة الكتاب يرجي التواصل
معنا عبر صفحتنا الرسمية بال Facebook

" زيرو وان للنشر و التوزيع Zero one "

او عبر التليفون : 01090288777 - 01285829109

obeikandi.com

ZERO ONE PICTURES
Production solutions that make sense.

زيرو وان بيكتشيرز للتوزيع – شارع أحمد فخري – مدينة نصر – القاهرة
تليفون : 01285829109- 01090288777

دار «زيرو وان» للنشر و التوزيع

E.mail: Zeroonepictures@outlook.com:

Zeronepictures.com

website: www.zeronepictures.com

© جميعُ الحقوق محفوظة، وأى اقتباس أو إعادة طبع أو نشر فى أى صورة كانت ورقية أو الكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون إذن كتابى من الناشر؛ يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.