

خلود الخصري

# كوكب الحياه واللهجائية



مرجع حياتك السري في ٣٠ يوم

**خلود الخضري**

**دروس**

**الحياة الجميلة**

مرجع حياتك السري في شهر واحد

## ❁ بسم الله الرحمن الرحيم ❁

يتكلم هذا الكتاب عن 80 % من كل تفصيلة في حياتنا تقريباً بطرق مختلفة وجديدة لجذب أي طلب تريده ولتعيش حياة مستقرة نفسية جميلة عشان كدة هتلاقه كبير وكثير فأصحك ان تقرأ كل جزء في أيام مختلفة ، بإختصار هو كتاب من نوع جديد فهو ميكس من تنموي ، نفسي، إجتماعي، عاطفي، ترفيهي، صحي، ثقافي ، علمي ، رياضي، طبي، ديني ، عائلي ، طفولي ، تجميلي، شخصي ، منزلي مع معلومات عامة من الاخر الكتاب ده هيواديكم في حته تانية! وحاولت ان أقسم كل الكلام والنصائح إلى فقرات متنوعة عشان ما تملش يعني مكنتش عايزاه كله كلام جمب بعضه كالكتب الأخرى بس أعتقد إنك هتخلصه خلال شهر أوأزيد مهدة بسيطة فعشان كدة حددت لك إنه هيبقى مرجعك السري في شهر بالعنوان الفرعي.

ينفع هذا الكتاب كل الفئات من الكبار والشباب ، الرجال والسيدات حتى الصغار والمراهقين ، المتزوجين والعزاب ، ينفع كل الاعمار وهتلاقوا فيه دروس منوعة ممتعة ممكن تكونوا عارفينها وهتكون تأكيداً ليك وإللي مش عارفها يعرفها ورغيت وإتكلمت شوية في حاجات معينة كتير عشان تعيشوا القصص والكلام معايا أكنكم فيها بنفسكو فكل ماتبحث عنه حياتك وبريده يومك هتلاقه في مخزن السعادة هنا ^\_^

كُتبت هذا الكتاب بالعامية مع قليل من الفُصحى والكلام المعاصر أكني أجلس وأحكيها معك للتجديد في مُط القراءة ولتوضيح المعني المقصود فتنسجم في خيال كل حكاية وإنت مبتسم ، الكتاب ده هيجريك فعلاً لو عاملت باللي فيه وفهمته صح بس ماتحسوش بإحراج وإستغراب في بعض الصّفح لاني بتكلم بشكل جريء ومنظم وصريح عن حاجات طبيعية في حياتنا يمكن مش كتير بيهتموا بيها بس هي أساسية ومحدث عارف تفاصيلها واللي بيترتب عليه نتائج سلبية فهحاول أساعدكم في كل شيء يخص حياتكم بس شد إنتباهك وبلا معايا عشان تعرف خلاصة الحياه فيها إيه!



الصفحة	الموضوع
4	كوكب الحياة الإيجابية لقانون الجذب والعقل الباطن
48	كوكب الحياة الإيجابية للسعداء
203	كوكب الحياة الإيجابية للمشاكل
361	كوكب الحياة الإيجابية الإجتماعية والعاطفية
505	كوكب الحياة الإيجابية للإسلام
606	كوكب الحياة الإيجابية للنوتة والكتاب
623	ملخص الكتاب النهائي و آرائهم في كتابي
630	الخاتمة وعن الكاتبة مع المصادر باختصار

النجاح و التفاؤل سر حياتنا الجميلة التي نعيشها الآن فلا بد ان  
تُصحبهم معك أينما ذهبت في ذهنك وأينما فعلت في قلبك فأنت  
الذي تقرر إن ستنجح بالتفاؤل والأمل أم بالملل والحزن أياً كان  
نوع طريقك لهذا النجاح وهذا يعتمد على تفكيرك إن كان إيجابي  
أم سلبي فتفكيرك يعتمد على دروس حياتك المخفية فلكل كوكب  
وحياة أسرار قد تكون متشابهة او مختلفة بيننا ولكن الأهم  
تطبيقك لها بشكل صحيح وفعال

◆ فهِياً بنا نبدء مغامرات الحياة المفرحة ◆

## ♥ كوكب الحياة الإيجابية لقانون الجذب والعقل الباطن ♥

حياتنا جميلة وإيجابية لكن مع الأسف لا نشعر بها فالناس ينظرون لحياتك على إنها نعمة من الخالق و جميلة وإنّ لا تنظر لها كذلك ولندير حياتنا بشكل مبدع يجب أن نتعرف على بعض الدروس الهامة واللوازم المجهولة التي يعتمد عليها الإنسان على مدار حياته. ودلوقتي هنخش في شوية علم نفس وهبدأ بيمكن أرخم وأصعب حياة في الكتاب كله وبعد كدة هتلاقي ضحك و فرفشة بس كوكب الحياة دي بقي أهم من كل الكواكب الجية لانه أساسهم اصلاً وهعرفك بقي دا بأهم المعلومات عن قانون الجذب وطاقات الكون وعالم عقلك العبقري في ال7 دول، 1-قواعد الإنسان الذهبية 2- قوانين علم النفس المشهورة 3- أهم تمارين قانون الجذب 4- عالم عقلك الباطن العبقري 5- كوكب الأهداف 6- كوكب السوشيال ميديا الرائع

### 7- الدروس المُلخّصة لقانون الجذب والعقل الباطن

1) قواعد الإنسان الذهبية ، التي ستتبعها أوتختار منها وهي 5قواعد أساسية، قاعدة صباحو - التوكل على الله - التركيز عاللحظة ديه -80/20 - قاعدة ال5 ثواني 1-قاعدة صباحو ، انك لما تصحى وفي أول لحظة تفتح فيها عينيك من غير ما تفكر إنت عندك ايه النهاردة، هقول في سرك اوحتى بصوت عالي " صباح الخير يا كون أنا مبسوط جداً النهاردة لان هيحصل معايا حاجات إيجابية وجميلة" او"صباح الخير يا عالمي الخاص أنا ايجابي النهاردة وفيه أحداث مفرحة هتحصلي" حتى لو هو يوم عادي فكلامك وظنونك المتكررة هي اللي هتشكل يومك النهاردة وجربوا قبل ماتحكموا ان دا هبل مثلاً لاننا عندما نتوقع الشيء قبل حدوثه سيحدث بالفعل ان كان جيد لنا وبعدين تقوم تبدأ اليوم بقى وتصلي ومنتساش تدعي الصبح كل يوم "أسألك يارب خبر ما في هذا اليوم وأعوذ بك من شره" وإن جاءت أي أفكار سلبية وقتها فمتدخلهاش باب عقلك وتجاهلها ، استغفر ، قوم اعمل أي حاجة تشغلك عنها فكل دا هيساعدك تبني أفكار إيجابية في كوكبك عالمدى البعيد والقريب .

2- قاعدة التوكل على الله ، أن قبل إتخاذ أى قرار بحياتك ، تتركه لله ، يعني تقول دائماً الحمد لله يارب إنك حقتلي الخير في القرار ده من غير ما انت بقى تفكر فيه و لا ترتب حاجة لحدوثه وكأنك أخذت القرار خلاص اللى إنت لسة مش عارف هو إيه بس ربنا عارف فتلاقي الإجابات كلها بتيجي لحد عندك في الوقت المناسب فأتقل عشان تاخذ القرار الصح! أيوة يعني أعمل إيه في أي حاجة محيراني أول ماتيجي في بالي ومش عارف أخذ قرارها ؟ لو انت مش عارف ترد بابه عالي مستني منك رد دلوقتي ، مش عارف توافق ولا لا عالي إتعرض عليك دا حالاً ، خايف تروح معاهم وتندم وفي نفس الوقت تندم إنك مروحتش ليكون فيه منفعة ليك وإنّ مش عارف ، متلخبط تقول ايه أصلاً فهنا الحل إنك تسأل اللى عارف كل حاجة [الله] إسأله أعمل إيه يارب دلوقتي؟ ده مش حرام إنت بتستعين بيه في أصغر المواقف مش بتستعين بنفسك ولا بالناس! قوله أروح يا رب المكان ده مع دول؟ لانه معاك بيسمعك وفاهمك طول الوقت وبعد ماتقول كدة، خُد نفس عميق وأصبر وحس بالإجابة في قلبك وعقلك ولو مفيش فائدة ممكن تُعد على جمب شوية قبل ماترد بس قولهم سيبوني دقيقه أفكر وغمض عينك وركز في مشاعرك بس لو مشاعرك كانت حزينه سلبية يبقى ماتوافقش أو ماتعملش الحاجة ديه ولو مشاعرك حلوة او عادية أو إنت طبيعي زي مانت يبقى توافق وتروح معاهم وإ تعامل مع الأمور كلها بحب وإن القرار ده هو الصح وماتقولش يارنتي ماعملت كدة عشان ممكن بعدها بفترة طويلة ابوقت قصير تعرف انت ليه وافقت وإ إذا سألك

عبادي عني فيني قَرِيبُ دعوة الداعي إذا دعاني ﴿﴾ عن رسول الله ﷺ احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك وإذا سألت الله وإذا استعنت فاستعن بالله

3- قاعدة التركيز عاللحظة الحالية، أن ما حدث حدث ولكني أركز عاللحظة الحاضرة سواء جميلة أم سيئة ، فعيش اللحظة دي بكل تفاصيلها شوف إنت بتعمل ايه وركز فيه جداً حاول تستمع بيه يعني لو إنت بتاكل أو بتشرب إستمتع بكل قطعة إنت بتاكلها وكل شقطة بتشربها ، لو إنت قاعد شغال إستمتع بالانت بتعمله حالاًركز فيه و إعرف إنك بتعمل أفيد حاجة لغيرك ولشركتك اوليك، لو إنت قاعد على كرسي مش بتعمل حاجة رركز عالكروسي اللي إنت قاعد عليه مريح لونه حلو؟ وهكذا يعني كان في شخص مش عارف يركز في اللحظة الحالية بتفاصيلها وحبشتكنتها خالص فكان قاعد في مطعم مع صحابه و هما مستمتعين باللحظة دي بس هو بقه مش سامع هما اصلاً بيتكلموا في ايه لانه كان يفكر في حاجات تانية شغلاه زي (هيلبس أنهي بدلة في فرح بكرة ، ياترى مراتي نامت ولا مستنياني ، حل لمشكلة معينة، هيعمل ايه لما يراوح!) وممكن فكرة من دول تقلب له مزاجه وتأثر عاللحظة الجميلة اللي هو فيها ديه واللى مش بتتكرر كثير بنفس تفاصيلها كدة!

4- قاعدة 80 / 20 ، بعضنا يعرف هذا القانون المشهور ولكن لا يعلم مدى سر تأثيره في عملنا وهو أن جهد 20% بس يحقق لك ما تريده بنسبة 80% متخيل ؟ و جهد 80% من عمل المهام المهمة قد يحقق لك 20% منها (إستخدم الأقل لنتيجة أكبر) يعني أنا بقلق لما أكون مبسوفة و بحس أن حاجة هتحصل وحشة مع إن الطبيعي هي حالة الفرحة والمتعة بالحياة 80% من الوقت و ممكن 20 % بس حزن ومشاكل مش العكس يعني انت في المنزل مش بتستخدم غير 20% من المنتجات و الأدوات والإلكترونيات اللي في البيت يومياً واللى بتؤدي لأهداف 80 % يعني يومياً لو حسبت الأدوات اللي بتستخدمها في البيت تلاقيك بتستخدم بس ( التلاجة و البوتجاز والغسالة والدولاب والتلفزيون والميكرويف و كام حاجة من حاجاتك الشخصية ) من مجموع الحاجات اللي في بيتك كله ونتيجة إستخدامك ل20% هو 80% من الإنتاج، الأكل المطبوخ ، الغسيل النظيف والذي منه. في الكمبيوتر والموبايل بتستخدم 20% بس من الفولدرات ومواقع الانترنت يعني مش كل فولدرات اللاب اوصور وبرامج الموبايل ولا كل مواقع جوجل طبعاً فبتطلع بنتيجة 80% من شغلك أواللي عايزو من الجهاز على عكس لو إستخدمت 80% من مواقع الإنترنت والفولدرات والبرامج هتستفيد بس ب20% منها. في الكلام ممكن تقول 20% بس من كلامك ويفهم الاخرين قصدك بنسبة 80% وفي الأغلب إن قلت 80 % من كلامك سيفهمو قصدك بنسبة 20% فقط فخير الكلام ما قل ودل في الأكل لما بتاكل أكل مش مفيد و بيتخن فينسبة 80% جسمك بيهضم و يستفيد منه بس بنسبة 20% فبالتالي بتتخن أو بتنقص الفيتامينات بالجسم بس لما بتاكل 20% من الأكل المفيد جسمك يستفيد منه بنسبة 80% و لو حاسبتها على أي حاجة هتكون كدة وجرب .

5- قاعدة ال5 ثواني، أي فكرة سواء إيجابية أو سلبية بتيجي في 5 ثواني وعقلك يستقبلها وإن قمت نفذتها تنتقل للاداعي تلقائياً وتكبر وتتطور وإنت ربما س تنتفع بها غيرك فإنبتع لأفكارك إن كانت إيجابية فم الآن وحققتها أو عد من 5 ل1 بصوت عالي وإتجه للبدء فيها بورقة وقلم وإكتب هتتحققها إزاي قبل ماتروح من بالك وماتجيش ثاني ا وتنساها فبطل تأجل بقى بقت عادة سيئة فينا لازم تتغير. وإعرفوا ان وقت اللحظة تساوي 5 ثواني، تتذكر عندما طرئت لك فكرة في 5 ثواني فقامت و بدأت بتنفيذها غيرت قد ايه يومها؟ وميل روبنز (مدربه في تطوير وتحفيز الذات) قالت أن حياتنا و أفكارنا بدأت من ال5ثواني أصلاً

مثل مؤسس الفيس بوك و الإنستجرام وغيرهم عندما طرئت لهم الفكرة في 5 ثواني فقفزوا لينفذوها قبل أن تتلاشى فإن كانوا نسيوها أو لم يهتموا بها وقتها هل كانت تلك البرامج موجودة الآن؟ لا أظن! و أيضاً من الممكن حياتك تتغير من بداية الـ 5 ثواني مثل قرار رذك على مكاملة أحدهم حين بلغك بخبر غير شيء بينكم حتى الآن فقرار رذك أخذ 5 ثواني وتنفيذ القرار نفسه بلمس زر الرد اخذ اقل من 5 ثواني او قرار فتح مشروعك الخاص حين جائت لك الفكرة في 5 ثواني مما أدت لحياة جديدة لك فيما بعد.

**لؤي حكايته حقيقية** وبتشرح الق اعدة دي، لؤي كان بيدور على شغل و مش لاقى أي مكان يقبله وفي مرة جائله فكرة أحسن من 100 شركة وهو قاعد بيتفرج عال تلفزيون فاجئة في باله أشكال (3D) لسجاجيد الصلاة بالذات مش لسجاجيد عادية فيقول أول ماجت له الفكرة دي قال 1 2 3 4 5 و راح ناطط وجري عالأوضة جاب قلم و ورقة وابتدى يرسم أشكال كانت على باله من 5 ثواني لـ 5 ساعات رسومات وأفكار ومكالمات لمعارفة بيسألهم عالقماش والمصنع وكدة مع إنه مش شاطر في الرسم أوي و ثاني يوم بيقول نزل هو و أخوه الكبير إشتروا قماش وأدوات التصنيع وأخوه ساعدوا مادياً وعمل أول سجادة صلاة وإختار إنه يرسم أشكال إسلامية زي إنه يعمل كعبه (3d) كانك جوه الكعبة بالظبط ورسومات تانية كدة فعمل جروب عالواتساب و صفحة عالإنستجرام و حط صور السجاجيد دي عليهم و جاله 60 فرد ثم 70 في الإيسوع هبلغ قليل و بيقول إنه عمله كخير لله أكثر من إنه للفلوس عشان المسلمين يتشجعوا يصلوا و يقفوا عالسجادة وكنك جوة الرسمة الروحانية دي ، كل ده بسبب 5 ثواني بس إنت متخيل يعني لو هو كان نفض لفكرة الـ (3d) و كمل الفيلم عادي وكسل يقوم كانت ممكن الفكرة ماتجيلوش ثاني أصلاً وينساها ودي إيلي بيسموها ثواني العمر أوالأفكار المميزة الي مش بتيجي غير كل سنتين مرة.

\* **حماس 5 ثواني في لحظة بيفرق** ، ركز في كل حاجة بتعملها وقبل كل تصرفه إن فيه لحظات لو راحت ماينفعش ترجع ثاني وبيترتب عليها نتايج كتيرة و قرارات مهمة ، انا بصراحة من بعد ما عرفت القاعدة المجهولة ديه بقيت أركز في كل فكرة بتيجي لي فجأة و إني لازم أقوم أنفذها لو فكرة تمام وفيه لحظات بتعدي في ثواني مش هتتكرر أبداً مثلاً زي إن منظر تحفة يعدي من قدامك و تنسى تصوروا ومش هيتكرر ثاني لإنه حصل تلقائياً ربانياً وفي ثواني عدى من قدامك بسرعة ، لحظة سماع كلمة موافقة من حبيبتيك على جوازها منك ففتغير حياتكم بعد الثواني ديه ، إعتناق أحدهما للإسلام وقوله في 5 ثواني الشهادة فسبيغير هذا باقي مبادئ حياته وزى حاجات كتير بتحصل في لحظات وثواني نادرة بس بيترتب عليها قرارات و ظنون دائمة\*-\* ولو حاين تعرفوا أكثر عن القاعدة ديه بقصصها وتفاصيلها إقروا او حملوا من جوجل كتاب قاعدة الثاني الخمس لميل روبنز

(2) قوانين علم النفس المشهورة ، عش بتلك الـ 5 قوانين، قانون الذكاء العقلي - الإستغناء - تطوير الذات - الإنسحاب - قانون الجذب

- 1- قانون الذكاء العقلي ، التجاهل يُعيد كل شخص إلى وضعه الأصلي .
- 2- قانون الإستغناء ،ليس كل ما تستغنى عنه خسارة أحياناً هذا يكون الأفضل لك
- 3- قانون تطوير الذات ،كُن في القمة فجمعهم في القاع.
- 4- قانون الإنسحاب،الإنسحاب من الفوضى ذكاء وليس تهرب إن لم تحول هذه الفوضى لنظام
- 5- قانون الجذب، كل شيء تفكر فيه كثيراً ينعكس من نفس نوعه على واقعك فهو قانون كل شئ بالكون فهو علم أو مجال وقانون كل شيء، فهو الذي اخترع جميع المجالات والعلوم والدراسات التي نعيشها حالياً في حياتنا لأن لكل عالم أو مخترع لقانون أو دراسة ما تمشي عليها الآن في مجال حياتنا كانت فكرة صغيرة



جاءت في ثواني لعقولهم يوماً ثم جذبوا أكثر منها وطوروا ما يشبهاً لتصبح النتيجة في الوقت الحالي للدراسات والمجالات جميعها وهكذا مع مر العصور و الأجيال بإختلاف الفكرة والتعمق فيها وهم ربما لا يعلمون أو يشعرون بتلك الجاذبية أو يفهموها حينها كالآن .لو عطلت أو زهقت من حياة الجاذبية والعقلية دي أو مش مقتنع إنت حر مع إنك مجربتش فأقلب على دروس حياة السعداء على طول ،بس إستنى إنت هتكره الكتاب من أولها ! تعالى هنا ..

**لماذا يفشل قانون الجذب أحياناً !** لشكوكك في تحقيق ما تتمنى - الكلمات السلبية ناحية ما تتمنى الشعور بأنه سوف لا يأتي لك ابداً- التوتر وعدم الصبر - عدم تقبل ذاتك وعدم حبك للحياة - عدم التحول للشخصية الإيجابية و فقط التعود على الشخصية السلبية.

\***يعتمد قانون الجذب :** على إنعكاس وجذب الشيء لنفسه فإنت تشد لنفسك الطاقة التي تريدها سواء إيجابية أو سلبية. و كيف يعمل ؟ طلب ماتريد - الإيمان إنه آتي إستقبال الأمور في وضع الملتقي أو بشوية تمارين هقولكم عليها أهيه.

3) **من أهم تمارين قانون الجذب، فيه دلوقتي 6 تمارين للجاذبية** لو إلتزمت بتمرين واحد إن شاء الله يتحقق كل اللي انت عايزو من أهداف وحجات بس المهم تكون مؤمن وحاسس إنه حصل خلاص وهى مش مستحيلة بس عايزة تمرين ونشاط مش كسل وتعملها مرة واحدة وتحط إيدك على خدك و تستنى إنها تحصل ده حتى ياأخى أى حاجة في العالم عايزة مجهود في الأول عشان تبقى جميلة فيما بعد بس طبعاً كل ده بعد ما تحدد هدفك أو اللي إنت عايزو و تكون في وضع الملتقي لوجوده في أي لحظة ولكن الكون بيقولك علم و ينفذ وطبعاً فيه فرق بين القاعدة بتعتك الى مماشي عليها باقي حياتك و فرق بين التمارين لانها إختيارية مش مسستم يومك عليها زي القاعدة الي بتكون أساسية وبتحكّم عليها القرارات و النتائج بتعتك. و تتلخص التمارين دي في 6 تمارين أساسية، تمرين المرايا - المياها - تمرين التأمل والتنفس - تمرين ال Vision Board - تمارين الإمتنان والتوكيدات - كتابة 5x55 وبعدين هاقولكم حكايات عن تمارين الجاذبية

1- **تمرين المرايا** ، اللي هقوله مش جنون و ناس كثير حقيقته لما صدقته بجد وهو إنك تقف قدام المرايا كل يوم الصبح أول ما تصحى و قبل ما تنام و لازم مش حد يشوفك وإنت بتعمله عشان مش هيفهم وهيقول عليك مجنون فتهتقف قدام المرايا وأكثك بتكلم نفسك قدامك وهاتقول وإنت باصص في عنيك و مبتسم ، إنت مبسوط إنت حر إنت غني إنت على فكرة عندك كل حاجة عايزها إنت مبسوط إنت غني إنت حر وهكذا 10 مرات بعض وهتمارس التمرين ده لمدة 21 يوم . ولو ماجبش نتيجة يبقى إنت أصلاً مش مقتنع بالإنت بتقوله وبتتكلّم من غير ثقة ولا إقتناع بالإنت عايزو لإنه نفع مع غيرك . جربه مرة تانية وإنت مبتسم لنفسك وحاببها حابب كل كلمة بتقولها ومقتنع بيها وهاتشوف بعد 21 يوم أو شهر النتيجة.. تقول لويزها ي وهى خيرة التنمية النفسية أيضاً، تقول إنها كانت تنظر لنفسها يومياً في المرآه و تقول أنا ممّته لإمتلاكي بشرة رائعة ووجه حسن وجسم متناسق ومال وافر أنا ممّته لما أفعل وقالت كلما توا صلت مع قوتك الداخلية، كلما تحررت في جميع أنحاء حياتك. فيه بنوثة إستعانت بتمرين المرايا لانها كانت مش حلوة أوي والناس كانت بتتريق على شكها وكل عريس كان يجي يشوفها يطفش وبيقول اصلها مش امورة خالص ففضلت يوماً وملهده 30 يوم تقول لنفسها وهى باصة في مراية اوضتها وقافله على نفسها عشان محدش يسمعا (أنا جميلة انا سعيدة بشكلي أنا حلوة الناس يتقبلون ملامحي وطبيعتي الحمدلله

وهكذا بتاع 15 مرة مثلاً فبتقولي بعدها بحوالي كم اسبوع إبتدت نظرة الناس تتغير ليا وكمان لما هي إقتنعت داخلياً انها حلوة ساعتها الناس شافتها أجمل من الأول اصل الحلوة النفسية يا جماعة بانتي على وشها فعلاً وكل اللي بقى ي شوفها يقولوا إحلويتي كدة ليه! وشك نور ماشاء الله! عشان كدة النفسية مرتبطة بالجمال ومعظم المبسطوين بيكون وشهم منور دايماً والملكنتيين أو مدمنين النكد وشهم بيكون شكلهم تعبان أو حزين وبيسمر كدة بس مش ديماً بردو وأنا أحب أقولك برافو إنك مش إكتبتني من كلام ونظرة الناس ليكي

2-تمرين المياه ، المياه ليها طاقة طبيعية من الله زي طاقة الشمس عادى وحضرتك هتمارس التمرين ده لمدة إسبوع لكل رغبة إنت عايزها بس هاتخش الحمام كثير شوية فإعتبر إن السلبيات اللي بتعيق الأهداف دي عمالة تنزل منك ، المهم ياسيدي هتجيب أي كوبيتين أي حجم، واحدة فاضية و الثانية مليانة مياه وتكتب في ورقة صغيرة رغبة واحدة بس عايزها وتكتبها في الفتره الحالية ومتكتبش كلام كثير يعنى إكتب أنا عندي (25 الف جنيه دلوقتي ) ولزقها بأي سولتيب عالكوباية الفاضية من بره وبعدين إكتب في ورقة ثانية صغيرة أنا عندي (المبلغ اللي معاك حالياً حتى لو 50 جنيه أوأقل) و لزقها عالكوباية المليانة وصب الكوباية المليانة عالكوباية الفاضية وإنت بتقول أنا معايا 25 الف جنيه دلوقتي وإنت مبتسم وأكن معاك فعلاً ال25 الف فبتتحول ال50جنيه دي ل25 الف من خلال المياه العمالة تنزل في الكوباية الثانية وبعدين أشرب المياه بالراحة وإنت مغمض عنيك و متخيل إنك ماسك 200 في 200 في 200 جنيه وعمال تعد بسرعة لحد ما توصل لرقم 25 الف و إقتنع إنهم هيجولك لو مارست التمرين ده عن إقتناع يومياً لمدة أسبوع وبعدين إرمي الورق الصغير دا وإكتب بعد أسبوع في ورقة جديدة هدف جديد و لزقها بنفس الطريقة الفاتت وهكذا لحد ماتخلص كل أهدافك وأنا بصراحة عاملت التمرين ده على مبلغ بسيط كتجربة بس وجالي المبلغ من تالت يوم بطريقة غير متوقعه والله وإتبسطت إنه نفع على سبيل التجربة والإيمان بتحقيقه وكان فيه بنت سعودية نفسها تفيد الناس بالدين و الكلام ده وكانت بتحب تتكلم مع صحابها و تنصحهم و طريقته كانت مقنعة وهادية فالوقت دا هي سمعت عن قانون الجذب والتمرين دا بالذات فقالت لما أجربه كدا وأشوف، فكتبت على ورقة صغيرة ( انا شخصية عادية ومحدث يعرفني ) ولزقتها على اول كوباية وفي الكوباية الثانية كتبت(أنا ناجحة ومشهورة في تعليم دروس الدين) وإتكلمت في الحاضر أهو وقعدت تصب من هنا لهننا وتشرب وهكذا لمدة شهر يومياً لبليل فبتقولي مكنتش لسه الشهر التاني دخل. وسمعت عن تطبيق لسه ظاهر جديد إسمه التيكيتوك وإنه اصلاً معمول لإفادة العالم وتوصيل الجديد للناس والكلام دا فقلت أجرب حظى وفعلاً يا جماعة عملت قناتها عليه بس في الاول طبعاً مكنتش مشهورة أوي زي دلوقتي ففضلت بتاع 5شهور تنزل كل يوم فيديو ديني عليه لحد ماتشهرت وفي وقت قليل وصل حسابها ل 2.4 مليون متابع ومبقتش لاحقة ترد عالكومنتات ولا فاضية تشوف كل الرسايل من كترهم بس حلمها إتحقق بطريقة مكنتش عالبال وفيه زيتها كتبير فبتقولي كل ده أظن عشان واطبت عالتمرين ده وانها كانت مؤمنة بنفسها غير داها لربنا اللي كانت متأكدة إنه هيساعدها ٨.٨

3- تمرين التأمل والتخيل والتنفس وهقولك فيه، فويد التأمل والتنفس-لو مبتديء او متعود - إمتى أحسن وقت للتأمل -أنواعه- أماكن للتأمل واليوجا!

**فوائد التأمل :** الإسترخاء ، التركيز ، التعرف عالنفس ، التطور الفكرى، التسامح مع الوقت، خلق أفكار غير متوقعة مفيدة للعقل وحياتك،تحسين الصحة النفسية وبالنسبة **لفوائد التنفس:** تنشيط و تجديد وتغيير خلايا الأعصاب، تغيير المزاج للأفضل باقى اليوم الشعور بالراحة و الهدوء

**بص لو إنت مبتدئ :** قوم إستحمى هميا دافية و إتأمل اول متخرج على طول قبل اى حاجة في هدوء و بعدين هتشرب حاجة دافية زي الشاي الاخضر او القهوة مثلاً ثم خد نفس 5 مرات ولا حاجة وقوم بقى ابدأ يومك او الي كنت هتعمله بس بعد ماخلصت كل ده مش حسيت إنك احسن لما عاملت كدة جاوب على نفسك بقى، بعدين هتبدأ تعمله لمدة 21 يوم ورا بعض وبعدين هتكون متعود و هتعمله كل يوم و هتصبح عادة مفيدة صحية لان كل ما تتأمل أكثر كل ما هتتعود و تحبو و متمش منه أكثر غير اللي لسة جديد و مله و ش خلق و طبعاً الرغبات بتتحقق أسرع و أفضل مع المتعودين عن المبتدئين فكن متعود دائم عالعادة المفيدة **ولو إنت متعود** وفاهم في التأمل: هتعرف إن التأمل ميكلمش يومك إلا بيه ولا تنام غير لما تتأمل كذا مرة مش كدة؟ **طب امتى أحسن وقت للتأمل :** أول ماتصحى - أي وقت في اليوم فاضي - قبل ما تنام - قبل الفجر بساعة- وقت اليوجا طب إزاي بيتعمل بقى ويطلي رغي يا خلود \* - \*  
**هقول أهو حاضر!** هو فيه أنواع تأمل وتنفس وتخيل كثير بس بالنسبة لي أحسنهم والنفع بنتيجة سريعة نور مَشع أبيض بالحمدلله، كتم النفس والتخيل الدقيق ، أوامر الجسم بالإسترخاء أو الوقوف عن العمل و النوع الأول ، إشعاع أبيض بالحمدلله : تكون قاعد على كرسى أو سرير مريح ، تكون في مكان هادي محدش يندهلك أو إبعد عن المكان اللي هيحصل فيه دوشة ، إنسى كل أفكارك ومشاكلك وكل حاجة كنت بتفكر فيها كل حاجة إنساها شوية صفي دماغك ، لو عايز تشغل موسيقى هادئة ووطيها أوي من اليوتيوب أو عندك عالموبايل تمام، غمض عينك ، ربع رجلك وحط كل إيد على ركبك ، حط طرف صباك الوحيد على طرف صباك الأولاني لفوق زي وضع اليوجا ، إفرد ضهرك ، هتركز في تنفسك وصوت التنفس ده بس ، ابدأ ببطء شديد من مناخريك أو من بَقك ، مرة و مرة إتنفس من أعماق بطنك شهيق ل5 ثواني مثلاً أو عد من 1 ل 5 في سرك من غير صوت ، إكتم نفسك وعد في سرك بالراحة ل4 ثواني أو عدد4 عدات ، طلع الزفير وإنت بتقول كلمة الحمد لله براحة، هتلاقي دماغك بتسترخي و أفكار عمالة بتيجي في دماغك لوحدها عادي كمل وح اول تتجاهلها أياً كانت وركز مع صوت نفسك ، حس أن فيه إشعاع أبيض من السماء نازل مباشرة على صدرك أو قلبك ، بس إعمل تمرين التنفس ده لو إنت مبتدئ 5 دقائق أظبط المنبه على موبايلك مرتين في اليوم ولو إنت متعود أعمله نص ساعة مرتين في اليوم أول ماتصحى وقبل ماتنام والنوع الثاني ، كتم التنفس و التخيل الدقيق : إقفل عينك ، شم الهواء بقوة وإنت بتعد من غير صوت من 1 ل 4 ثم إكتم نفسك وإنت بتعد بسرعة من 1 ل 3 وبعدين طلع الهواء ده كله تاني بقوة من 1 ل 4 ، إعمل تمرين التنفس ده 10 مرات ورا بعض ثم إبدأ بقى بتخيل رغبة إنت عايزها واحدة بس وركز عليها، عقلك الباطن هو النشيط دلوقتي عن عقلك الواعي، تخيل لو إنت نفسك في بي إم إنك قاعد في العربية الBMW من جوة وتخيل بدقه شكلها ولونها وشوف عالنت شكل العربية من جوة الالانت عايزها و تخيل نفسك جواها وإنت مغمض و ساكت هادي مبتسم وإنك قاعد فارد ضهرك و شكل الدريكسيون ولونه قدامك ، بعد ماتخيلت أول رغبة ابدأ بعمل نفس التمرين من جديد وهكذا مع رغبتك التالية أياً كانت ايه ، إعمل تمرين التنفس ده لو إنت مبتدئ ربع ساعة أظبط المنبه ولو إنت متعود أعمله لنص ساعة مرتين في اليوم أول متصحى و قبل ماتنام والنوع الثالث ، أوامر الجسم وعقلك

بالإسترخاء وركز على شيء أمامك : إتنفس 3 مرات بقوة من أعماقك من غير ما تفكر في أي حاجة ، قول لجسمك بصوت مسموع إسترخي يا جسمي ، قول أأمر أيدي ورجلي و جلدي وعظمي بالإسترخاء وقفهم شوية عن الحركة والعمل دول في خدمتك طول الوقت - إتنفس 3 مرات تاني من غير ما تفكر في أي حاجة تخيل إن كل الإيجابيات تتكون في الشهيق و السلبيات تفرغها في الزفير من صدرك ، ركز على شيء قدامك أياً كان شجرة أو شمعة أو حتى كرسي وتأملها ، إتنفس 3 مرات وإنت مركز عالحاجة دي و بس و أي تشتت إرجع وركز فيها تاني هتسترخي وهتدوخ من التركيز بس ده دوخان مفيد و حلو فريح و إرجع أعمل التمرين ده تاني - إعمل تمرين التنفس ده لو إنت مبتدئ 15 دقيقة إظبط المنبه أولو متعود إعمله نص ساعة مرتين في اليوم طب انا عايزة أروح مركز يعلموني فيه يوجا ويخلوني اعمل معاهم يوجا و Meditate ، حاضر اتفضلي عالفيس بوك إبحث عنهم و شوفي أماكنهم او راسليهم الاول عشان تحجزى مكانك في السيشن الجية ولو انتى اصلاً شاطرة في اليوجا و الجو ده اعرضي عليهم تشتغلى معاهم بس ، الجلسات الفردية مع مدرب الحياة بسام الخوري- Yalla Yoga -Yoga Egypt Group- Haven Holistic Healing Meditate -Cindrella Yoga And Pilates -Yoga The Breathing Room Maadi - Shanti Yoga Cairo Mantra Yoga & Flexibility- Lotus Yoda &Wellness - Osana Family Wellness Yoga- Mind And Body Maadi Page -Third Eye Academy- On The Mat Studio

4-تمرين لوحة الخيالات الورقية أو لوحة الرؤية المستقبلية ، Vision Board ، لوحة الأحلام أو الرؤية المستقبلية مش كثير منا هاي عملها وهي كسل مع إنها نفعت مع غيرنا بس إنت إختار التمرين الترتاح و تركز فيه و ابدء في فعله من غداً إستريح اليوم .من أكثر الحاجات البتأثر فيك إنك تكتب كل يوم الرغبات وتلزقها قدامك في مكان تشوفه ولو مش عايز حد يشوف الورقة غيرك حطها في جيبك أو تحت المخدة كل شوية تشوفها و يا سلام لو طبعتها على لوحهاو لزقت صور صغيرة للبلاد النفسك تسافرها وفي ورقة تكتب المبلغ النفسك فيه أو أي صورة لأي شيء إنت محتاجة في حياتك وتلزق اللوحة دي على حيطه أوضتك وتبص لها غضب عنك الصبح وليل وكل شوية حتى يتأقلم عليها عقلك من خلال عنيك و أفكارك و يحققها لك سريعاً أو لو مش حابب تعمل ورق وتلزق وما فيش مكان في الحيطه أساساً ممكن تنزل على موبايل صور كل الأماكن الحابب تزورها - تنزل صور لفلوس- لشكل مبني أو مكتبك بالشركة أو بيتك العايز يبقى بتاعك- المهم هتكتب على كل واحدة ببرامج كتابة النصوص عالصور مليون على بلاي ستور أو فوتوشوب و تحط صورتك جنب الصور دي في صورة واحدة لو تعرف -ماتعرفش إكتب على كل صورة مثلاً وأنا في باريس كنت فرحان أوي حتى ينجذب لك الحدث بالفعل- إكتب أنا ممتن بال 100 مليون بتوعي مثلاً على صورة الفلوس وتمعن في النظر للفلوس كل شوية أكنهم بتوعك ونزل صور فلوس من جوجل كثير -هذه شركتي الخاصة بي وأنا متحمس للعمل فيها و فوق صورها لشركة أو المبنى البتحمم يكون بتاعك- هذا بيتي الآن وأنا مبتهج لحصولي عليه على صورة للبيت من جوه أو وإنت جواه بفتوشوب - تمعن في تلك اللوحة كل يوم قبل النوم وغمض عينيك على آخر صورة و احلم-كل ده هياثر بالتكرار على عقلك وهي صدق إنها واقع و هيبنتدي يجبلك العوامل والناس والأحداث إلي تخليها تتحقق وإنت كل عليك إنك تكون في وضع المُتلقي أهم حاجة .

\***قصة وليد والVision Board**، صاحبنا وليد استخدم لوحة التخيل الكثير بيكسل يعملها أو فإكرنها خرافة و كان هدفه إنه يسافر 3 دول معينة عالمية بعد ما قرأ عنهم و عجبوه بس هو على قدّه جدّاً في الشغل والفلس، فيبحكي لي إنه أعطى 3 صور لصحبة عادل عشان هو بيغهم في الفوتوشوب عنه وقاله حطّ لي صورة قدام برج إيفل بباريس وصورة قدام برج خليفة ببدي و صورة قدام اكواخ المالديف المشهورة ديه فعادل قعد يضحك عليه وقاله إنت مجنون إنت بتزور لنفسك صور محصلتش أساساً ؟ المهم وليد قاله ملكش دعوة دي مش بتعتك وهتعلمها لي خدمة ولا لأ! فعادل خده على قد عقله وعمّله الصور وخاف يزعلّ وبعتهاله واتساب و وليد أول ماشفها فرح وقلبه أكده أتحرّك من مكانه أكنها حقيقة وفضل يبص لل3 صور دي قبل ما ينام من موبايله و حطهم في فولدر إسمه My Travels. وليد الطموح بزيادة سكت على رغباته؟ لا إزاي ده شخص خيالي إحنا مالنا ياعم! ٨.٨ وليد راح لعادل ثاني يوم و خلى عادل ينزله وهو قاعد جمبه من عالنت تذاكر طيران فاضية ووهمية وكتب فيها إسم وليد ثلاثي - مكان الأفلاج والوصول - وقت السفر في كل خانة منهم في التذكرة على برنامج الفوتوشوب وطبعها لوليد ولما خدها وليد راح حاطها على حيطه أوضته عشان يفضل باصص فيها طول الوقت أول مايصحى و قبل ماينام لمدة شهر، طبعاً معروف إن التذاكر مزورة مش مختومة ومحدش شافها غير وليد وعادل بس المعجزة بقي ، أن 80% من فولدر الصور والتذاكر بالدول ديه وبابا غنوغها إتحققت له فجأة في يوم ليلة لما كان أصلاً وليد سايب الشغل وبعدها ب7 أيام بالظبط بيبحكي لي كدة بالتفصيل ، جالي شغل من جاري الجديد، إني أسافر معاه لانه بيشتغل مرشد سياحي وكان محتاج مصور ضروري معاه لرحلته ل16 دولة عربية وأجنبيها للفترات الجاية و كان منهم دبي وباريس وكمان بفلوس أحسن من شغلي القديم بكثير لان المصور الكان رايح معاه سبحان الله أبوه مات فمش هينفع يسافر خالص الفترات ديه ، ووليد كان كويس في التصوير شوية فوافق طبعاً وبيقول فعلاً مش صدفة ولا حاجة غريبة إن ربنا رتبها كدة لما لقاني مصمم و مؤمن إني هسافر وبيقول إنه اتعلم درس جميل وهو إن مصباحه السري هو الكون مع عقله لأن تخيلاته واليقين برغباته بعد التوكل على ربنا في الأول مكانتش عمرها حاجة حرام أو عيب .. وأنا بقولك إنت كمان لو صدقت خيالك الداخلي زي وليد بالرغم من ظروفك المادية القليلة أو الكثير، هيتحقق خارجياً وأهم حاجة تتجاهل التناقض والإحباط الحوالبك زي ما وليد عمل مع عادل . إبدأ بنفسك و ماتقولش هي جت عليه أنا؟ لان لما وليد بدأ بنفسه وعادل كان بيتريق عليه دلوقتي هو شاف النتيجة بنفسه وعادل هيقده وماتقولش دي حالة نادرة! مش شرط طب ماتجرب كدة إنت مع رغبة إنت عايزها بس إتبع الخطوات واليقين إنها هتحصل بعقلك وقلبك زي وليد و بعدين أحكم!! وماتنساش إن الخيال بيولد الحقيقة كثير.

5-**تمارين الإمتنان والتوكيدات الإيجابية** ، إذا كنت تريد طاقات إيجابية مجانية دون تعب - إذا كنت تريد زيادة فيما تملكه وحلول لكل المشاكل والعراقيل بحياتك.. فإن الإمتنان و الشكر هو الحل فالإمتنان هو ممر إلى كيانك الجميل فالإمتنان هو البداية الصحيحة نحو ذاك الحقيقة أو نصفك الروحي فنحن نمارسه يومياً دون أن نعرف عندما نحمدالله على حالنا أو أثناء الصلاة وعندما يسألنا الناس كيفك؟ فنقول الحمدلله في نعمة أونقول نشكر الله وهكذا ومع الناس نمارسه عندما يخدمونا أو يعطونا شيء فنقول لهم شكراً أو أنا ممتن ومقدر لما فعلته لي فالإمتنان شعور لابد منه للقناعة و فرحة وجود هذا الشيء. ومعرفك حالاً إيه إيه الفرق بين التوكيدات و الإمتنان - طريقة الكتابة بالإمتنان - طريقة الكتابة والاستماع لتوكيدات ومعتقدات إيجابية

1. هو الاول إيه الفرق بين التوكيدات و الإمتنان ؟ الفرق ان التوكيدات ممكن تقولها بدون شكر أو حمد لله وبيكون حاجة اوهدف معين إنت عايزه ومش عندك دلوقتي أما الإمتنان لابد أن تشكر فيه الله عالاشياء اللي اصلاً عندك الآ ن بالفعل وواقعياً تحققت و لابد أن تربط الإمتنان بجملة الحمدلله أو اشكرك ربي على كذا على عكس التوكيدات يعني بالتوكيدة هتقول انا عندي الوظيفة المثالية أما بالإمتنان هتقول أنا الحمدلله عندي الوظيفة المثالية ..بس كدة.. بسيطة صح؟

2. طريقة الكتابة بالإمتنان ، إكتب قائمة بكل شئ جميل وكل نعمة في حياتك بكل شئ لإطلاق فقط ضع سن القلم عالورقة وستزداد النعم التي إنت ممتن لوجودها في حياتك بالفعل ليس التي تحتاجها بل الموجودة الآن حتى لو أشياء بسيطة وعادية عندك وهتلاقي إنك عمال تكتب بعض الحاجات الفريدة الغنية من نوعها مش عند حد بالتفاصيل ديه غير عندك إنت و قلة معاك مثلاً ، أشعر بالإمتنان والحب دوماً وأبدأ مهما مر بي من تجارب وصعوبات حياة- يا الله بفضلك إنني بصحة جيدة وأزداد جمالاً يوماً بعد يوم- أنا ممتنه وسعيدة بحياتي الجديدة - أنا أحقق بإسم الله الوهاب الرزاق مالاً كثيراً وأفرأ لى- عندي الحمدلله أجمل أنواع وأشكال اللبس- الحمدلله على نعمة النت والتلفزيون واللاب والتكييف والموبايل- الله دائماً معي يحميني يسترني يحبني يساعدي- اشكر ربي عالسيارة التي أتنقل بها أينما شئت وبرفقة أعر الناس عندي

3. طريقة الكتابة و الاستماع لتوكيدات ومعتقدات إيجابية إنت عايزها تحصل مش عندك فهنا هنكتبها أو نقولها بصوت عالي لنفسنا كل يوم وإحنا حاسينها ومؤمنين بيها ، أنا أمتلك وفرة من السعادة والتفاؤل والثروة دائماً - أنا أملك الصحة الممتازة والذاكرة القوية دوماً أنا أحب نفسي وحياتي وإستمتع بالسلام الداخلي- دائماً حياتي في إنسجام دائم - أسامح نفسي وغيرى دائماً - أمتلك الوفرة من كل شيء - أملك أفكار حياتي بالأمل والنجاح و البهجة والمرح والإبتسامة الدائمة مهما حدث -أنا أحلم وأتوقع الأشياء الجيدة فقط- أنا أمتلك الذكاء الإجتماعي والكاريزما الساحرة -إستمتع برحلتني في هذه الحياة بالإزدهار والثقة والحيوية -أنا أحب عملي وأهلي وأصدقائي وهم يحبوني أيضاً - أنا منفتحة للحياة المستقبلية بحماس- أنا هادئة وأموري مستقرة دائماً وكل شيء على ما يرام في حياتي - أنا ناجحة في عملي و حياتي الشخصية - الكون و عقلي الباطن مسخرين بإيجابية لي دائماً-أنا شخص رائع و مبدع و ذو موهبة ومحبوب و مرغوب - أنا شخصية منظمة ومرتبته وحره بإختياري- أنا شخص مبدع و مسئول عن قراراتي - أنا شخص مهم و جميل ولا أحتاج لأحد حتي أشعر بالكمال- أنا متشوق لوجودي فرداً من هذا العالم - أنا أجد نفسي التفاؤل والتفكير الإيجابي الذي يصنع واقعي- أنا أذكي و أغنى و أسعد شخص في العالم - إنني إستمتع باللحظة الراهنه وأبتهج بالآن فشوف مجرد إنك بتقرا الكتاب و قريت الكام توكيده دي عقلك إبتدى يستقبل الكلام الإيجابي ده عشان بقالك كام دقيقه بتقراه أهو و هيبدأ ينفذهولك لو إنت كررتها كتبيير. و التوكيدات هتلاقيها على جوجل أو اليوتيوب مليونين بأي حاجة إنت عايزها تتحقق وعشان تنام بالمره إقراها أو إسمعها دائماً أو إكتبها يومياً لمدة 21 يوم ورا بعض وشوف الإعجاز العقلي والأحداث السعيدة والمفاجات الهتبدأ تحصلك، في أي وقت شغلها وإنت بتاكل وإنت سابق فلو عايز تحب مثلاً إعمل سيرش بتوكيدات الوقوع في الحب -توكيدات جذب الشريك- توكيدات حب الشريك أكثر - توكيدات إيجابية لزواج سعيد -توكيدات للطاقة والحيوية- توكيدات لنسيان الماضي وممكن تسمع توكيدات عادية زي، توكيدات النجاح - توكيدات حب الناس لي- توكيدات مع موسيقى هادية أو بدون- توكيدات تحقيق الهدف- توكيدات الكون مسخر لي - توكيدات السعادة- توكيدات المال والثراء- توكيدات الجمال - توكيدات لتقويه الذاكرة - توكيدات لبرمجة العقل الباطن - توكيدات السلام الداخلي - توكيدات لتفعيل

قانون الجذب- توكيدات النوم - ميكس توكيدات إيجابية - توكيدات الشجاعة - توكيدات الشفاء - توكيدات الرشاقة و حرق الدهون

**بص يستحسن لو هتسمعهم** يكون قبل النوم على طول لان جسمك بيكون مسترخي والعقل بيكون في حالة تخدير وإستسلام لأي معلومة وبيمتص الكلام المتكرر والعقل لا ينام ابدأ كالعقل الواعي .فحضرتك هتخط الموبايل جمبك وتخلي صوته مسموع لا عالي ولا واطى أوي وتحاول تنام عشان عقلك يفضل يسمعها طول الليل ويبدأ بتنفيذها مع الأيام القادمة، أهم حاجة تسمعها كل يوم لمدة 21 يوم أو شهر ولو قوت يوم تعيد من الأول وتحسب لو خلصت الـ 21 يوم تبدأ في أمنية جديدة بتوكيدة جديدة و هكذا حتى تندش من النتيجة وممكن تسجل بصوتك توكيدات بتحقيق ما تريده إنت بالتفصيل وتقول الحمد لله حققت كذا وكذا في أسرع قت من الآن وتسمع صوتك وإنت نايم وتقولها بكل وضوح وهدوء وممكن تحط السماعات لو حد بينام جمبك وده ممكن نسميه النوم بالجازبية وإنك بتنام بالتدريج وإنت عمال تجذب لنفسك بعقلك اللاواعي الأهداف كالمغناطيس من خلال صوتك أو صوت التوكيدة الشغالة وعماً **عاليتيوب** دي أحسن قنوات تسمع منها التوكيدات والإمتنان ، عمق الروح - أخطر جلسات التأمل

- أوديو لابي- عصام رضا -توكيدات إيجابية- Affirms Of Happiness – Yousuf Altajer  
- Positive Affirmation - Relaxing Music Meditation, Guided Meditation , Affirmation Meditation & On Playstore Calm -Meditation Music

**6-تمرين الكتابة 5x55** فهو عبارة عن تفرغ الأفكار على ورقة وقلم ودي من العلاجات الجميلة عشان تستقر و تشوف إنت عايز أيه من حياتك وليها فضل في حلول كثير لمشاكلك و تحويل رغباتك من مجرد أمنيات في دماغك لواقع قدام عينك وهقولك حالاً : **شروطه - يتكتب ازاي - نقاطه الهامة**  
**\*شروط هذا التمرين :** إنك تكتب ويريت بقلم أسود في ورقة لمدة 5 أيام 55 مرة رغبة واحدة بس إنت محتاج إنها تحصل في أسرع وقت بس وإنت بتكتب إفتكر دائماً الـ 5 حاجات دول في رغبتك { الإمتنان والشكر لله - الحالة بعد وجود الرغبة دي لأنها ممكن تجي لك ومش تتبسط بيها، الكتابة في المضارع أو الماضي ، التفاصيل للرغبة، كتابة جملة في أسرع وقت لأن العقل لايفهم الوقت ولامعنى أيام الأسبوع و الشهور }

**\*يتكتب ازاي !** يعني لو نفسك في عربية مثلاً أودي او عايز عربية لامورجيني مثلاً هاتكتب لـ 55 مرة ، مبسوط جداً إني أشرتيت الحمد لله عربييتي الأودي السوداء في وقت سريع بس إوعي تكتب، هاشتري عربية لامورجيني قريب أو لما يكون معايا فلوس لأن العقل لا يفهم ماهي الفترة الجاية، ما يمكن بعد سنة من الآن فحدد ما تريد بجملة (في أسرع وقت من الآن ) و أبعد عن الإحتمالات والكلام الفقري

**\*نقاط هامة بخصوص هذا التمرين :** تكتب نفس الجملة متغيرش حرف فيها 55 مرة لمدة 5 أيام تحت بعض - لو نسيت تكتب في يوم هتضطر تعيد تاني من الأول وترمي الورق القديم عشان لازم 5 أيام يكونوا مربوطين ببعض عشان عقلك يستوعب و الكون يشوف شغله مش عاوز تتعب حتى في هدفك؟ مش شرط الحاجة تتحقق بعد 5 أيام بالضبط يعني الهدف ممكن يتأخر أيام وأسابيع عادي على حسب إيمانك بيه وقت الكتابة - بلاش تكون بتكتب وخلص وإنت مش مركز إكتب وإنت حاسس كل كلمة بشعورها فاهم؟ في الغالب ما بتأخرش الأهداف العملاقة كبناء شركتك الكبيرة أو قصرك الخاص عن 5سنوات حتى يتم أخذ الوقت و الأحداث المناسبة لتحقيقها ولا تزيد عن شهر لو هدفك بسيط جداً - لو لسة مفيش حاجة إتحققت حاول تقرأ وتمعن عينك في الورق ده كويس ، بص في ورقة كل أمنية مرة كل أسبوع بعد

ماتكتب كل رغباتك أو لو في رغبات جديدة تزودها كل أسبوع ب55 مرة جديدة يعني لو عاوز3 أهداف هتكتبهم في 15 يوم- إكتب بخط كويس عشان وأرد تبص للورق ده بعد كام شهر و هتقول بقى عشان كام ورقة يتحقق لي كل ده سبحان الله - وبعدين ابدأ برغبة جديدة بعد ماتخلص أول 5 أيام لحد ما تخلص كل رغباتك وكن في وضع المنتظر والمتلقي و الباقي مش بتاعك -ماتكسلش وتقول هبدأ كتابة بكرة عشان عقلك هيكسل معاك وممكن تنسى- في تمرين شبهه اسمه 14×21 يعني تكتب نفس الرغبة بالشروط الفاتت بس لمدة 21 مرة وبردو ماتضيعش ولا يوم بس ل14 يوم بقى ولها نفس التأثير بس دي عشان أيامها أزيد الناس بتكسل تعملها عن ال5 أيام بس لذلك التمرين بالكتابة الأشهر والأسرع هو 5×55 \*أسر يقول إنه مش عارف يلتزم بالتمرين ده لانه كل ما يجي يكتب رغباته لمدة 5 أيام او55 مرة يجي عند رقم 22 مثلاً وهو مش مركز أصلاً فيزهق ومايكملش اويقوم ياكل اويعمل اي حاجة فبالتالي بيعمله غلط! طب يابني انت مش عايز تتعب وعايز نتيجة فورية بس؟ أصل إنت اللي بتكتب وتتخيل مش أنا وبيقولى إنه نفسه يبطل عادة الكسل والإعتماد على أي حد غير نفسه عشان بيستسهل وخلص عايز نتيجة دلوقتي! إزاي ا جدع! ماهو الناجحين ومؤسسين الشركات العملاقة حالياً لو كانوا كسلوا زيك كدة ممكنش زما نهم ناجحين شهورين حالياً فلو إنت فضلت مكسل ومش شايف إن التمرين وتكراره حاجة أساسية في مخك عمرك ماهتتحقق اي بتنجان ، فهمت اللعبة إزاي ياعلم؟ بس ماتكونش قلقان ان الامنيه متحصلش لإنها إتأخرت وبعدين تقول أنا نحس دا نا مفيش حاجة طلبتها و إتحققت أساساً لا انت اللي بتطرده الهدف عشان لما ببلاقيك متوتر كدة بيلف ويروح لحد متأكد إنه جايله اصلاً فاهيفضل يتأخر فخليك مطمئن في وضع المتلقي و Relax كدة وانا حسة انك هقولي كلنا أسر اصلاً Lol

ينت منية بتحكي موقف غير حياتها بسبب موضوع الجاذبية في عقلها ده، أنا كنت رايحة أشتري لبس والتاكسي نزلني غلط فدخلت محل كدة لفت نظري أكنها علامه إني أدخل المحل ده في الشارع ده بالذات مع التاكسي اللي نزلني غلط فالمهم، أول مادخلته لاقيت صديقه ليا من أيام الدراسة فسلمنا على بعض و إتكلمنا شوية و خدنا أرقام بعض ومشيت و بعدها بيومين قولت أسال عليها و بالصدفة قالت لي أنا زهقانه يلا نزل أي كافيه، فنزلنا فعلاً في ساعتها وفي وسط كلامنا عرفت إن أخوها شغال في اسطنبول ومحتاج سكرتير معاه وكان جوزي ساعتها قاعد من شغله فعرضت عليها إن جوزي بيعت له السيفي و نشوف ربنا بيعمل ايه وجوزي فعلاً بعته وإتقبل وسافرله بعدها ب 3 شهور ويريد القدر إني أسافر له تركيا وأعيش هناك أنا وهو وأصلاً ده المكان اللي كان نفسى أعمل فيه شهر العسل بس ظروف جوزي ساعتها مكنتش تسمح فايعضنى ربنا انى أعيش هناك مش بس فسحة وجوزي كمان بيعب تركيا أوي وأكن ربنا بيحقق حلمنا بزيادة والحمدلله حياتنا إتحسننت عن الأول وقررنا ناخذ قرار الخلفه اللي كنا ماجلبنه. وكل ده أعتقد بسبب انى كنت بكتب كل يوم الصبح لمدة 5أيام 55مرة قبل مانام مباشرة فكنت أفتح الأباچورة والنوت بتعتي اللي حطاها جنب السرير على طول مع القلم وابدأ بتوكيدات السفر لتركيا بس مش اي بلد ثانية و اكتب بقى (أنا مسافرة تركيا في أقرب وقت من الحين وأفضل أكتبها لحد مازهق وايدي توجعني و ساعات كنت بعدي ال55 توكيدة اصلاً) غير إني كنت حاطة صورة اسطنبول على باب التلاجة وكتبة عليها (يوماً ما) وطبعاً كنت على طول حطة الكوبري المشهور هناك ده صورة كخلفيه لموبايلي فعقلي بقه ساعدني اكيد مع دعايا طبعاً لله انه يغيرلنا حالنا للأفضل

\* حضرتك في الكتاب ده هتلاقي تحت قصص قصيرة وحكايات مختصرة كثير زي اللي قريتها فوق ودول انا عرفتهم من صحابي او سمعتهم من ناس عمماً بس فيه مواقف وحكاوى عشوائية أنا قريتها من مواقع



وجروبات مختلفة وفيه قصص من خيالي وهحطها لكم مع كل جزء بحكيه ودلوقتي هتعرفوا حكايات عن تمارين الجاذبية في، الماديات - الحب - الشغل

1. حكايتين عن الإمتنان والتخيل مع الماديات، امرأة فلبينية مع التخيل قبل النوم، تحكي قصتها بعد معرفة سر قانون الجاذبية وفلوسها قليلة جداً دائماً، فاتقول إنها كانت بعد عملها وهى واقفة أمام عربية حلمها وتقول للعربية بصوت منخفض وهى متأملة وبنقطة وابتسامة. الحمدلله يا الله إنك جلبت لي تلك العربية إنها لي إنها لي إنها لي. إنني أذهب بها للعمل وأخرج بها مع رفيقتي وهكذا من تلك الأفكار تكرارياً ويومياً وقبل الخلد إلي النوم تقول تلك الكلمات وهى مبتسمة ومغلقة العين وتتخيل نفسها داخل تلك العربية وهكذا تحقق حلمها وبالفعل بعدها ب21 يوماً تزوجت رجل غني جداً قابلته من خلال صديقتها يوماً في الملوك و اشتري لها ما تمنّت من العربيات وليس عربية واحدة. وقالت تعلمت درس الحياة وهو إنك يجب أن تستسلم لما تريده حين تؤمن بأنه حدث في خيالك وسيؤمن بك في الواقع.

**قصة تفاعول سماح**، سماح المتفائلة كانت عايشة هى ووالدها بس في بيت لا يوصف لإنها فقيرة جداً لدرجة إنها كانت بتروح الجامعة كل يوم بنفس اللبس وتغسله عشان يلحق ينشف و تلبسه ثاني يوم لو إتوسخ وفيه ساعات جمعيات خيرية بيساعدوهم، بتحكي إنها كانت بتحب الكتب أوي فصحتها جابت لها كتابين هدية في عيد ميلادها كتاب السر و كتاب نظرية الفستق وبعد ما قرئت كتاب نظرية الفستق بتقول إنه غير حياتها وإنها بقت تشوف الإيجابيات في كل سلبى ولوهى متضايقه إنها فقيرة في غيرها مش بيدرسوا أصلاً ولوبيتها ب سيط قفي غيرها ما عندهمش بيت أساساً ولما موبايها قدم أوي قالت وليه اشتري موبایل جديد فنزلت عليه خلفيات وبرامج جديدة وأكذه جديد وحوشت وجابته جراب وشاشة جداد (عجيني تفاعولها و طموحها) وبعدين قرأت كتاب السر فطبعاً إبتديت تجذب لنفسها بالكتابة وأمرت الكون باللي هى عاوز اه وفضلت تكتب التفاصيل كلها بتوكيدات وإمتنان زي مثلاً ، بفضلك يارب معي 500 ألف جنيه وتكررها و تتخيل شكل الفلوس في إيدها وتكتب أنا أملك بيت عالنيل ولون الباب كذا والحيطان كذا و بقت بتبص في الورق ده يومياً لحد ما جه بعد شهر تقريباً مع جزه من الكون وربنا جزاها على قد تفاعولها وقناعتها ديه ، فبالصدفة سماح كانت مشتركة في مسابقة المليون في بنك كدة وكانت ناسية أصلاً فعاملاً وا قرعة في مسابقة المليونير في البنك ده وكانت من حظ سماح وفعلاً عاملت أكثر من ما كانت بتتخيل بكتير فسددت ديونها هى ومامتها كلها وفعلاً أحرّت بيت صغير أوي عالنيل مفروش جاهز بمعظم الحاجات اللي هى كانت بتكتبها في ورقة الجاذبية وكان حلم بالنسبة لأمها وليها وساعدت فعلاً ناس كتير من قرايبهم ومن المنطقة وعاملت محل إشارات صغير عشان تكسب منه بعدين وسماح إشتغلت فيه مع الكلية و فضلت سنة ونص تبيع فيه لوحدها لحد ما كبر وبقى محل مشهور وناجح وجابت فيه بياعين و بقيت هى صاحبة المحل. ولما كل حد كان يسأل سماح عاملة ايه كانت تقوله يسلم قلبك عالسؤال كانت مريحة وفي سماحة بكلامها زي إسمها فعلاً وقالت لي جملة تحفة ، إنت البتخلق مشاعرك ثم أفكارك ثم واقعك من جواك لبراك مش العكس وده اللي هى إتعلمته من كتاب السر المشهور للكاتبة روندا بايرن الكان له فضل عليها بعد ربنا ، فيأريت العاوز يكون زيه يتفائل ويتعب شوية ويمكن يجي له فلوس أكثر منها بطرق مختلفة ومن أماكن تانية خالص بطروف أحسن منها كمان بس لازم يخلي عنده إيمان بالله وبأفكاره

2. حكايتين الإمتنان والتخيل في الحب، فتاة تونسية وفارس الأحلام بالتوكيدات، هى في ال38 من عمرها تقول أن الناس وأهلي يأذوني بكلامهم بسبب عزوبتي حتي الآن وهكذا وأكثر فكنت مقتنعة أن حظي سيء ولا أجد الزوج المناسب أبداً وأبدأ ومقتنعة بتلك الفكرة ولكن بعد قرأتي لأفكار العقل الباطن الجديدة

المختلفة تجربتها وبدأت أجذب لنفسني الكلمات الطيبة فأثناء التأمل كنت أقول دائماً لنفسني قبل النوم لمدة 8 دقائق أنا تزوجت من رجل طيب و كريم ووضعت كل الصفات التي أطلبها بفارس أحلامي في تخيلاتي لهذا الرجل الذي لم يأتي بعد ولكنى كنت في وضع المستقبله له أي وقت وكنت مبتسمة كل الوقت وبالفعل الحمدلله تحقق حلمي، ففي إحدى الأيام ذهبت إلي دكتور الأسنان وأنا تاركة باب العيادة وجدت رجل ينتظرني و يحكي لي إنه يراقبني منذ 12 يوم تقريباً حين رأني في العيادة أول مرة و لم يتحدث لي خوفاً لأحرجه وإنه معجب بي فكان وسيم أكثر من ما تمنيت فأخذنا نتكلم و نتكلم فحكيت له أنني تخيلت الأمر قبل حدوثه. وأكن الكون أرسله لة بالوقت المناسب وبالفعل تزوجنا ونحن الآن نعيش سعداء وإقتنعت بان أحلامي قد تتحقق بأفكاري و كلامي أنا فقط وليس بالعوامل الخارجية أو الآخرين .

حكاية طلب حياة زوجية مثالية، إحدى الرجال حكى قصته، إنه كان نعيساً جداً بحياته مع زوجته وكان يقول بالبلدي كدة ،دي بتنكد عليا دايماً وباجي من الشغل تضايقتني بأي كلام من غير ماكلهما حتى و لما بشتكي لها من تعب الشغل تقولي وأنا مالي ولما تلاقيني متضايق من طريقتها معايا تقولي هو أنا كدة ! وأنا اصلاً ياجدعان من طبعي مش بطيق ادخل في نقاش أو خناق عشان أريح دماغي وأوفر طاقتي ..فلجأت لموضوع التوكيدات ده وفضلت يومياً لمدة 40 يوم أقول لنفسني بصوت مسموع أنا بس السمعة الحمدلله، أنا أعيش أحسن وأسعد حياة مع أميرة (اسم زوجته) إنها تحبني ، الحمدلله إننا نتناقش بهدوء نتناقش بحب أشكرك يا الله لإنها لن تزعجني بعدالآن و بالفعل بعد 21 يوم يقول كانت أميرة كالأميرة بالفعل تعاملو بكل إحترام و تنتظره عند وصوله مرتديه فستان جميل و ترحب به بقبلاقتها الرقيقة وتحقق ما يريد و قال إنه إن كان إستسلم لكبرته عن أميره وإنها سيئة وكانت الفكرة واقعياً جعلتها أسوأ بالفعل. ويمكن بدون كلامه الإيجابي ده عن زوجته كان زمانه مطلقها. فعندما نؤمن بصفات شخص ما بشدة أوبطريقة معاملته لنا تجذب له أفكارنا وتتعاون الطاقة والتخاطر بينا فيصبح افضل مما نتخيل ثم اصلاً العقل الباطن مع الكلام الإيجابي عمماً له دور جميل في حياة وسلوكيات الناس حولنا.

3.حكايتين عن الإمتنان والتخيل في الشغل، محمود كان إيجابي وكل صفقه قبل ما يدخلها بيتخيل العملاء معاه بيقلوا أرقام عالية من الفلوس و يتخيل الأرقام كام بالتفصيل وبيقول إنه كان يبصحي بدري ساعه عن شغله عشان يصلي و يدعي ويقول لربنا أنا مؤمن إنك هتساعدني يارب وتنتج حياتي العملية، الحمدلله إنك استجبت ليا يارب والنهاردة الشغل هيبكون أفضل من إمبراح -كمان كان بيقول لنفسه بصوت مسموع، أنا شركتي (إسم الشركة) أنجح شركة في المعادي الحمدلله ويكررها كل شوية عشان يتنبأ الحدث قبل وجوده وفعلاً كان بيحصل 90% من توقعات إيمانه وتفكيره لانه كمان كان بيشتغل بحب وبكل قلبه وصفقاته كانت ناجحة و كان مصاحب الموظفين مش بيعاملهم على إنهم شغالين عنده لا أكنهم شغالين معاه ومش بينفذ حاجة الا برايهم لإنهم سبب من أسباب نجاح شركته أصلاً.

حكاية التخيل مع يوسف الكل يوم كان يبصحي مبسوط وساعات يصحي قبل الشغل مالفرحه إنه رايعو لإنه كان بيحب شغله اللي في مجال البترول ده جداً المهم نصيبه ان الشركة ديه تصفي فجأه وقفلت ومشيته فيوسف بيحكي إنه ماقعدش متنكد ومتضايق وبطل يدور على شغل زي غيره لا، ده قال لنفسه ليه مافضلش مبسوط و أفضل اصحي فرحان زي ما أنا هشتغل في شركة أحسن من القفلت وأكن الفترة دي أجازة من المجال ده شوية بستريح وبالمره أعد مع مراتي وولادي أكثر فكان بيعيش الخيال وإعتمد عالتخيل إنه لاقى أصلاً شغل أحسن وإنه قاعد على مكتبه في شركته وتخيل تفاصيل ولون المكتب والكرسي و البدلة اللي هو لابسا ويقول احمدلك يارب على أحسن شغل اشتغلته في حياتي والكلام ده وكل ده ولسة مجاش أصلاً فالهم فضل يوسف يدور على شغل في مجال البترول ده عالنت و يمشي على رجله

للشركات ويسيب السيقي عندهم ويروح لشركات غيرهم ويمشي وهو مستني وكان متأكد ان فيه حاجة كويسة جاية في الطريق فيقول يوسف إنه بعدها بشهر بالظبط في يوم واحد سبحان الله جاله 4 مكالمات من شركات مشهورة أوي وكبيرة وعالمية في البترول وإنه لما راح الإنترنت في ال4 شركات دول إتقبل فيهم كلهم لا ومميزاتهم كلها زي بعض والمُرتب ضخم وقريب من بعضه فإعتذر بقى ل3 شركات وإختار الشركة الاخيره والباقي قالوله كمان لو غيرت رأيك كلمنا، اللي هو ضَمَن مستقبله الجى لخبراته وقوه إيمانه بتخيلاته السابقه وقال يوسف أنا متأكد إني لو كنت إترمجت ان مفيش شركة هتقبلني وأحُبطت أو لومكنتش مارست التخيلات المتفائلة دي من غير ماأسعى ولا أتعب طبعاً، كان زماي لسة زي مانا لا شغل ولا فلوس ولاحماس ولا حاجة من اللي معايا دلوقتي كمان!

#### 4) عالم عقلك الباطنى العبقرى ، ناو هتعرف العقل الباطن ووظيفته - معلومات عن العقل اللاواعي قد لا تعرفها - روائعه المدهشة

1-العقل الباطن، العقل جوة المخ عمماً بيتكون من جزئين مختلفين ، هما العقل الواعي و اللاواعي ( الباطن أو التلقائي) فالواعي هو البيستقبل الكلام والعوامل الخارجية ويرميها عالقول الباطن فيقوم العقل الباطن نتيجة برمجتك له قبل كدة للمعلومات المتخزنة بقالها سنين يقوم رادد عشان كدة إنت بتفتكر الذكريات والروايح والأغاني و المواقف والردود المعينة في الوقت المحدد ده من خلال العقل الباطن مش الواعي ، فالباطن له تأثير على حياتنا بنسبة 80% و الواعي له تأثير بنسبة 20% بس زي قاعدة 80-20 فاكريتها؟ \* **وظيفته و صفاته لك**، يخزن المعلومات والذكريات - يعمل كمحرك للجسم بأكمله - يصنع لك العادات خلال 21 يوماً-يحرك العواطف والمشاعر - يتحكم في الأقوال الصادقة لانه لا يكذب أي يخزن المعلومة كما أتته بالظبط - يعطي طاقة للشخص تكفي الوصول لهدفه لذلك أحياناً نستغرب نشاطنا وحماسنا المتفائل لتحقيق تلك الشغف الكنا كسلانين عنه من يومين -يجعل السلوكيات تتناسب مع الأهداف - يعطيكالإبداع والإسترخاء أثناء التأمل و الهدوء الانيق- يتابع أي معلومة من العقل الواعي أي وقت-يفكر الشخص بأمر معين أو بذكرى ما حين السؤال لذلك - يحل العقوبات والمشاكل ويساعد على إيجاد الأشياء و الحلول بالصبر - طاقة العقل البشري لا متناهية و لا حدودية لانك إنت الذي تتحكم به وتؤمرة بما يفعل أكنه جماد كالكرسي تحركه وتتحكم فيه وتأمرة-يعمل العقل بال تكرار والإيجابية فأنت من ترمجة بالتكرار فتجعله يعتمد عالآفكار والأقوال السعيدة الإيجابية الدينية أم السلبية الكافرة الغير صحيحة - يتفاعل مع الكون بسرية لصناعة الأحداث والمواقف والناس لتحقيق كل ما أمرته به وتريده.

2-معلومات عن العقل اللاواعي قد لا تعرفها ، العقل الباطن يقوى و يتغذى عالسّمك والدجاج والخضار- اللغة التي يتواصل ويفهم بها العقل الباطن ليست لفظية بل هى عبارة عن مجرد تمثيلات وذبذبات من خلال الأفكار والتصورات الخيالية-العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال -العقل عندما تأمرة بفكرة ينفذها أيأ كانت إيجابية أم سلبية فهو لا يفهم إنها فكرة سيئة أم لا- العقل اللاوعي لدينا يخزن كل شيء لذلك يجعلك تجاوب بصراحة إن كنت متصل بجهاز كشف الكذب أو عندما يريد شخص أو أخصائي نفسي معرفة شيء حقيقي عنك فيجعلك تدخل بطرق سحرية منه في مناخ التنويم المغناطيسي فيصدر منك كل شيء تُسأل عنه بصراحة تامة بالتفصيل لان حينها اللاواعي هو فقط النشط فلا يكذب أبداً مثل العقل الواعي البى كون متخدر ساعتها والذي نتحكم به دوماً قبل ردودنا في الطبيعي- لو فضلت تجذب الشخصيات الأحداث والمشكلات لنفسك لمدة نص ساعة متواصلة هتفضل معاك لحد آخر اليوم ويمكن لأخر الأسبوع

-العقل الباطن يفهم و ينفذ بالتكرار للفكرة مش من مرة أو مرتين- عقلك الباطن مش بيفرق بين الصواب والخطأ ومش بيعرف إمتى عاوز الحاجة دي أو مش عاوزها كله بإيمانك و بكلامك له فخلي دايماً كلامك إيجابي واطلب منه بشكل صحيح عشان يعرف يساعد صح - الشيطان اللذان لا يساعدك فيهم عقلك هما الموت والوباء وليس المرض فالمرض من الممكن بالأفكار والدواء أن نتغلب عليه أما الوباء مثل الطاعون والكرونا مثلاً لا فمن جذبه للعالم حتى يشقلب حالنا كاليوم؟ فهو من عند الله لا دخل للكون والعقل به وكذلك متى الموت أومتى يوم القيامة لانهم بيد الله فقط أيضاً وليس لك يد فيهم فالعقل يساعدك بما تفكر به وتصنعه بيدك فقط (دتمت مقتنعين)

3-سنتعرف على روائعه المدهشة في 10 نقط، العقل الباطن مع الطاقة - العقل الباطن مع الكلام - العقل الباطن والتخاطر - العقل الباطن مع المال - العقل الباطن و الوقت - العقل الباطن مع الذكريات - العقل الباطن و آراء العلماء فيه - العقل الباطن والأطفال - العقل الباطن مع المرض- مغامراتي مع عقلي الباطن 1.العقل الباطن مع الطاقة ، الطاقة هي كل الأشياء الموجودة في الكون فخلق الله كل شيء في الكون لنقله ونستعمله بشكل يفيدنا من خلال طاقات الكون .

\*طاقة الكون : الكون الذي نعيش فيه جميعنا يتكون من طاقات كونيه مع الإنسان والحيوان والبحار والجبار والطبيعة وإلخ إلخ فاعتبر أن طاقة الكون هي العمدة للطاقات كلها أو هي الأساس وباقي الطاقات بتتفاعل بها دون أن نعلم. فالشمس طاقة مثلاً كيف يعمل ؟ طاقات الكون كلها لك وإن أمرته أو جذبت لنفسك منه شيء على إنه حدث فسينفذه ، مثل قول أأمرك ياكون أن أذهب للعمل سعيدة اليوم أو أنا ممتنه يا كون لوجود المال الوافر معي الآن ،تعامل إنه تحقق بالفعل وسينفذه و تابع تلك الكلمات خلال 21 يوم ل30 يوم على حسب الطلب أو قولها كثيراً خلال يومك إن كان طلب بسيط ويمكن تنفيذه. وأهمية طاقة الكون ؟ تعطي للإنسان سلام داخلي-تساعد الإنسان لإكتشاف نفسه وتحقيق أهدافه - التقليل من الشعور بالقلق - تعزيز المناعة و تحقيق التوازن للجسم الغير مريئ.وأنواع الطاقة الكونية ؟ الطاقة غير ملموسة ولكنها محسوسة ومنها طاقات طبيعية وشمسية - طاقات فيزيائية وكيميائية - طاقة كهربائية - طاقات حركية - طاقات نفسية، مش بتسمع حد يقولك طاقتي خلصت؟ دي كدة طاقته الحركية أو الجسمية خلصت هتتشحن بالأكل والشرب والنوم - مش بتسمعوا ناس نقولك طاقتي النفسية خلصت؟ ده بسبب تعرضه لضغط نفسي كثير أو زعل لدرجة فوق طاقته هتتشحن طاقته بالراحة النفسية والإحساس بالسعادة و تجنب المشاكل .وهقولك دلوقتي بقى أهم حاجة في الطاقات النفسية الأصلاً بتساعد باقي الطاقات إنها تشتغل، ومتقسمة ل، طاقة الحياة - الطاقات الإيجابية والسلبية - طاقة الحب -طاقات إيمانية أو روحانية- طاقة المكان- طاقة الأرقام

1.طاقة الحياة: هي القوة المحركة للحياة ومادامت هناك حياة فإن هذه القوة تتدفق وتحيط بالأجسام. 2.الطاقات الإيجابية والسلبية: بعض شعورنا بالحزن أو بالسعادة منبعمهم كان طاقة معدية من غيرنا عشان كدة بقولك صاحب المتفائلين وليس المحبطين الي د ايماً شكوى في قعدتهم فالطاقة تؤثر على عقلك والأفكار ونحن لا نعلم بذلك فهي تنتقل وتنتشر بسرعة لإنك تتأثر بها ثم تسأل نفسك (هو أنا مالي متضايقي ليه ) أكيد كلمت حد زعلان أو مكتتب وإتأثرت بيه وستعدي عقلك فتتكون الأفكار السلبية كالفيرس المعدي 3.طاقة الحب، أروع طاقة فينا ومش بس حب الشريك لا فيه حبك لله ، حب الحياة، حب الأم ، حب الخير ، حب الأطفال ، الأصدقاء، حب السفر و إلخ إلخ فطاقة الحب هي الحب المطلق دون قيود أو شروط وأن نحب من أجل الحب دون مصالح لهذه المحبة التي تغمر قلوبنا فحين أقول لك أحبك أو أهتم

بك فإنني أرسل لك طاقة الحب لتشعرك بتلك الأحاسيس مني لك على عكس التحسه بيكدب و إنه مش بيحبك وإنت بتحس إن كدة مجاملة منه وده عشان مفيش طاقة منه ليك ولا إحساس حب فعلاً

4.طاقات إيمانية، لما تصلي أو تقرب من ربنا أوي مش بتحس ساعات بنور و تأملات و حاجات جميلة بقيت في قلبك لوحدها من سكينه و هدوء و غيره ؟ مش هيحسها غير القرب من ربنا بكل طاقته وقلبه فعلاً وأكن طاقة غير مرئية نازلة من سابع سما ونور جميل عشانك بقلبك إنت بس .

5.طاقة المكان، كل مكان له طاقة، مش ساعات تدخل بيوت معينة تحس براحة تامة وإنك مش عاوز تراوح منها أو تحس أن كل بيت له جو ليه لوحده كدة؟ وبردو فيه طاقة النظافة يعني بيتك لو مرتب منظم أول ماتخشه هتحس بطاقة هادية كدة ولو رحّت مثلاً مكتب أو مكان فوضوي مبهدل مترب كله حشرات هتحس بطاقة سلبية غصب عنك و مش هتستحمل تعد فيه كثير غير لما تروح مكان فيه بحر أو خضره هتحس بطاقة إيجابية. والمكان بيكون مرتبط بطاقة صحة بردو يعني لو إتحبست لمدة يومين مثلاً في مكان كدة كله ناس متشائمة وبتعيط و بتزعي بتخانق فأكد 100% هيعدوك وهتخرج مكشر و متشائم زيههم ومش هتكون عاوز تخش لهم ثاني وهتكره إسم المكان ده أصلاً أما لو إتحبست مع ناس مفرشة عمالين يضحوا ويلعبوا ويهزروا مش هتكون عاوز تسيههم حتى لو متعرفوهومش عشان عادوك بطاقتهم الإيجابية. وصلت!

6.طاقة الأرقام ، سر رؤية الأرقام المتكررة معظم الوقت فهي تعنى طاقة معينة من الكون، هل كُلمنا نظرت مرات عديدة في الساعة أ وعلى أي رقم أو في إعلان تجده رقم من 1:11 ، 11:11 ، 2:22، 3:33 ، 4:44 ، 12:12 ؟ في الغالب تلك أرقام تفسيرها إنك تسيري المسار الصحيح وما تريده في طريق إليك تابع ما تفعله بتركيز وركز على التفاصيل اللي بتحصل حولك وكل رقم له تفسير.. (1:11) يجب إن تنسى الأفكار القديمة وترحب بالأهداف والأفكار الجديدة وتكتشف نفسك أكثر الآن . (11:11) ركز على هدفك الآن ولا تنساه أبداً فانت تمشى في الطريق الصحيح لهدفك ولكن ركز عليه أكثر بالتمرين وسياطيك وقت عن قريب ،به فرص لا تتكرر وستندم إن لم تستغلها لتحقيق هدفك (2:22) أفك ارك تتماشى مع أهدافك التي ربما تكون قريبة حالياً ولكن لم تكتشف هذا بعد فركز حواليك. (3:33) الملائكة محيطون بك والحب وافر أمامك. (4:44) الرغبات المادية تُغطي الرغبات الروحية فيك ولا تخف من التغييرات أبداً لإنها في صالحك.\*ياجدعان دانا عدى عليا 3 أيام بالطبط ورا بعض كل ما أبص في الساعة وكل ما حد يسألني الساعة كام ألقياها 22 : 2 وأيام ثانية 12:12 وكنت بقول صدفة - كنت في مطعم كبير و كان الأوردر بتاعي برقم 333 - كنت في البنك بعدها بيومين ورقمي كان 333 بردو ومرة ثانية كنت في الشغل و كان الإجتماع يوم 1-11 وبدأ الساعة 11:11 - كنت مرة رايحة لدكتور والعمارة كانت رقم 4 و شقة العيادة كانت رقم 4 وفي الدور ال4 بردو فأنا لما جمعت كدة أفكارى لاقيت إن ال3 أرقام سوى 444 غريبة شوية لإن عمري ما شفت الأرقام المتشابهة دي غير لما إبتديت أجدب لنفسي أهدافي وإيجابيات معينة يعني أعتقد إن قبلها مكنتش بشوف الأرقام متشابهة كدة وأكتها رسالة من الكون وفيه ناس بتقول إنها أرقام الملائكة بس معتقدش. وإيضاً رقم 369 مكتشفو هو العالم الفيزيائي نيكولا تيسلا ويعني هذا الرقم على قوله انه رسالة من ملاكك لمواصلة حياتكم ومن خلال ذكر هذا الرقم بعد طلب إحياتكم سيتم تشجيعكم على التركيز بشكل أكبر على المسار والروح والله أعلم!

2.العقل الباطن مع الكلام السلبي والإيجابي، إن قلّت الكلام مرة أو مرتين بدون قصد و بدون إقتناع لا يأخذه العقل الباطن لأنه لم يتكرر على مدار أيام أما إن قلّته بإقتناع تام و بتكرار سيصدقه العقل فأحذر ولكن لا تخاف. فعقلك الباطن يمتص كل الكلام المتكرر فقط البتقوله لنفسك فهو مثل الروبوت ينفذ ما تقوله حتى لو سيء وكله بأوامرك وكلامك إنت ، وهو عليه يعمل على تحقيق ما قولته والعقل لا يفهم النفي فركز.

طب إزاي بقى أطلب الي أنا عاوزة ويتحقق وأفكر إزاي بعدين بشكل صحيح ؟ بطريقة 1 وهى البعد عن السلبيات والقرب من الإيجابيات بكلامك بس كدة ..صعبة ؟ يعني إبعد في يومك عن الكلمات السلبية دي ( عاوز- أتمنى - ياريت - مشكلة - مرض - كسل - وحش - سيء - فوييا - عقده - عيبي إني كذا - أنا متضايق ) وبتكرار الإيجابية في تفكيرك وإستبدال الكلمة السلبية بالإيجابية وممارسة تمرين واحد من تمارين الجذب يومياً لأن أي شيء ليعطيك نتيجة يجب أن تتمرن عليه وتكرره في حياتك وإبعد عن أي كلمة نفى مع الكون وعقلك لأن كلمات النفي زي مش عاوز والكلام ده مش سكتهم خالص و ماتقولش أي حاجة في المستقبل يعني اتعامل على إنها موجودة دلوقتي فهاتقول عاوز و أتمنى ليه لو بتعامل على إنها جاية جاية أو موجودة موجودة مثلاً؟

أبوة يعني أقول إيه وماقولش ايه عشان يتحقق اللي في بالي؟ ماقولتلك بإختصار قول عكس الكلام السلبي لأن عقلك مش يفهم النفي لو قولت انا مش هعمل ومش هحقق هيعمل "إيرور" جوا وعلامه استفهام؟ وناقص يتكلم ويسألك أبوه يعني عايز ايه دلوقتي مني؟ فالخلاصة بقى إنك تقول بدل كلمة ، متشائم متفائل - فقير غني - متضايق مبسوط- مشغول فاضي وهكذا ده حتى الرسول ﷺ قال "يسروا ولا تعسروا، وبشروا ولا تنفروا" فتقول مثلاً أنا مطمئن إن تذكرتي وطيارتي ينتظروني ولدى وفره من الوقت لو مثلاً لسة موصلتس لطيارتك ومتأخر بس ماتقلش أنا قلقان أن الطيارة تطير من غيري، ماتقولش أنا لا أريد أن أكون سمين لأن العقل الباطن يفهمها كدة: أنا أريد أن أكون سمين فقل أنا جسمي مناسب ووزني 60 كيلو مثلاً و قول دائماً ما تريد التخلص منه في دلوقتي بعد جملة أتخلص من (.....) دلوقتي أو في أسرع وقت من الآن فمثلاً أنا أتخلص من (الخوف والحزن) في أسرع وقت من الان وبلاش تقول أعاني من الديون، العقل هينفذها لك كدة: الديون موجودة وهكترها لك حاضر ، لا نك مش بتفكر غير فيها فقول الديون تبعد عني أو أنا أتخلص من الديون للابد في أسرع وقت من الحين فلا بد أن تكون دقيق مع العقل الباطن و متعمق في طلبك حتى يفهمك.

\*تسليم تسأل و تجاوب على نفسها ، إلا عقلي الباطن يفهم إزاي الكلام السلبي من الجيد يعني إزاي يفهم أن أزمة أو كآبة يعني جمل سلبية و فرحة أو إبتسامة يعني جمل حلوة؟ هو لا يفهم الكلام السيئ من الجيد ولكن طبعاً من خلال شعورك ناحية الكلام ده أثناء قوله فهو يأخذ الشعور وينفذه فيعلم أن عندما مثلاً أقول هذه الكلمة بالذات فترتبط بشعور سيء أوجد فيعطيني الشعور الأزيد منها من نفس نوع شعورها أو الأحداث التي تجعلني أشعر بتلك الشعور

3. العقل الباطن والتخاطر ، بإختصار يعني إيه تخاطر : يعني كنك بتكلم شخص تاني وتبعته معلومات معينة كرسالة قصيرة ولكن عن بعد ومن عقل لعقل آخر والذي إكتشف تلك السر هو فريدريك مايرز عام 1882 وهو عالم إنجليزي لغوي ومؤسس جمعية الأبحاث النفسية بعد تجارب كثيرة على أشخاص مارسوا التخاطر مع الاخرين وحكوا تجاربهم بالنتيجة فالتخاطر من ضمن طاقات الكون طاقة مرسله لذلك تصل لصاحبها بالتكرار سريعاً لإذها طاقة كوزية ومحسوسة ومنبعها العقل القوى

\***كيفية التخاطر بين الناس؟** لو عاوز تقول حاجة لحد معين و هو بعيد عنك أو عاوز توصل رسالة من غير مايسمعها مباشرة منك ، اذهب لمكان هادئ وصفي ذهنك تماماً ولا تفكر في أي شيء مهما كان ، شهيق و زفير 5 مرات بعمق ثاني لمدة ربع ساعة وأظبط منبه ، تخيل الشخص الإنترنت عاوز توصله الرسالة دي ، قاعد قدامك مربع مثلاً وتخيل شكله بلون شعره بجسمه بتفاصيله وغمض عينك ، ناديه يا سمه ، تخيل إنه مبسوط ومبتسم ، وجه له الرسالة اللي عاوزو يسمعها أو يحس بيها وكانك بتكلمه وهو سامعك مثلاً بس مش شايفك قوله بحبك وحشتني إنت حيوان .. أي حاجة عاوز تقولها له ، تخيل بقي إنه رد عليك بالرد التريده وبصوته وتخيل إنك تسمعه ، بوحشتني أكثر أو الإنترنت عاوز تسمعه منه أيّاً كان وممكن أن تتخاطر مع أحد من صحابك أو من عيلتك ليس مع حبيبيك فقط ، لا يمكن التخاطر مع أكثر من شخص في نفس الوقت ، كرر نفس الوضع أو تلك العملية أن كنت تريد أن تتخاطر مع شخص مختلف عن الأول ، يجب أن تكون الجملة قصيرة جداً كأنها رسالة محسوسة.

\***حكايات واقعية عن التخاطر ،** كان فيه بنت بتحب واحد في دفعتها سوري وأمور أوي بس هو مكش وأخذ باله منها وهى أكيد مش هتروح تكلمه وتقوله ونبي حبني! فقريت عن موضوع التخاطر وقالت تجرب فبتحكي تجربتها إنها كانت لمدة 3 شهور مرة الصبح ومرة ليل كل يومين بتتخيل إنه قاعد قصادها بشكله و تفاصيله ولون عينيه وملامحه في عقلها وهى مغمضة عنونها وتقولها بحبك فبتقول لما جت فترة الإمتحانات أنا مكنتش بزاكر أوي من كتر تفكيري فيه بس صادفت أصلاً إن في أول يوم إمتحان ألاقه قاعد ورايا على طول فالمهم بتقول أنا مكنتش عارفة أعمل ايه وهل التخاطر هينفع ويكلمها ولا تعمل عبيطه وتركز في الإمتحان فالمهم فجأة لأقته بيقولها إنه محتاج حل صح وغلط لما المراقب مكش وأخذ باله فهى مصادقت وحطت له الورقة عالديسك وكان ناقص تقوم تديها له مع إنها بتقول إنها عمرها ماغششت حد أصلاً حتى صحابها البنات المهمم بقى بعد ماخلص الإمتحان هو شكرها فهى بتقول أنا مصدقت وقولت أبقي بوجه شوية فقولتله إعزمني بلا على بيبيسي عشان أغششك كل إمتحان كدة فهو ضحك وعزمها فعلاً وفضلوا يتكلموا كثير بعد الإمتحان اليوم ده وقعدوا للمغرب في الكليه وخذوا أرقام بعض وبقوا يزاكروا في التليفون سوى وكانت فرحانة أوي لأنه أخيراً حبها وإرتبطوا زي ماتكون إندبرت الأمور لوحدها بسبب إيمانها إنه هيحصل و يتكلموا وخلص الأجازة كانت هتيجي ومش هتشوفوا ثاني أصلاً بس التخاطر عمل شغله.

**واحدة زيتها بتقول** عاملت تخاطر مع ولد مش كنا بنتكلم أصلاً وهو معايا في الشغل فكنت بكلمه اكنه موجود قدامي في نفس الشقة وتخيلته قاعد على نفس كنبه بيتنا بشكله وجسمه وبيقولي مبروك عليا وعملت الموضوع ده يومياً لمدة 15 ايام بس واليوم السادس لأقييت بابا بيقولي إنه اتقدملى من غير أصلاً مايتكلم معايا وجاب رقم بابا من بياناتي مع الHR لأنه كان صاحبو في الشغل! واليوم التامين جه وقعد على نفس وألوان كنبه بيتنا وقرينا فاتحة وبعديها قالي مبروك عليا إنتي وأكنه سحر وعملته لنفسى \*واحد كتب عالفيسبوك في جروب تخاطر كدة ،إنه حلم بواحدة أول مرة يشوفها وإنه كلمها عالفيسبوك ولما قلق في نص الليل عمل سيرش بنفس اسم الأكونت الكان في الحلم و لاقى نفس صورة البنت عالبروفایل بتاعها الكانت في الحلم بلامحها بالظبط أكنها حقيقة ودخل عالرسائل بينهم ملاقاش حاجة طبعاً عشان هو كان بيعلم فييسأل يعملها أدد و يحكي لها الحلم ده ويتعرف عليها عشان ده معناه حاجة بينه وبين البنت دي بالذات ولا بلاش؟ لحسن تطلع مرتبطة او تشتمني وتقول عليا مجنون؟ فييقول إنه إتشجع ودخل يقولها السلام عليكم إنتي تعرفيني؟ حلمتي بيا قبل كدة؟ لو سمحتي ردي عليا وماتعمليش بلوك الموضوع بجد أصلي حلمت بيكي وحكي لها الحلم. وكل ده أنا شوفته عالجروب بسكرين شوت للشات،

المهم هي رديت عليه بأبوة حلمت نفس الحلم كذا مرة و تخاطرت مع عقلي علي شكلك إنت بس وكنت محرجه أتكلم معاك وعرفت أن التخاطر بينفع أحياناً فقلت أ جرب حظي ، وكلام كتبيير بينهم وطلعت كانت بتكراش عليه وجيران بس هو مكنش يعرفها ولا بيشفوها زي ما هي بتشوفه بس كانت عاوزاه هو اليكلمها الأول طبعاً وأعتقد إرتبطوا . من الاخر الي عاوزة أوصلة أن التخاطر بينفع عادي بس لازم بالتكرار وصفاء النفس والقلب و التركيز على ملامح وشكل وتفصيل من تتخاطر معه سراً

أدهم يحيكي **موضوع التخاطر مع العقل**، لو عاوز حد يرد عليك على طول عالموبايل ، تعامل إنه رد أصلاً وأكنك بتكلمه بس الموبايل عمال يدي جرس يعني إنت حطيت الموبايل على ودنك ، قولت الو مش يترد ليه وأكنك سامع صوته الي إنت عارفو و مميز بس الجرس مازال بيرن عادي ، تخيل إنه جاب لك العداد البيعد ثواني المكاملة ده. كل ده كإيمان بتوقع الحدث قبل حدوثه وهيحصل و يرد حتى لو نايم فاعقلك الباطن هيتواصل مع عقله الباطن بالتخاطر فيؤمره يرد فيرد ، مرة في مرة جربها و هتحصل صح بس يكون عندك إيمان إنه رد مش هيل وتفتركها خرافات و عن تجربة مع إحدى صديقاتي بس مش دأجماً هتضطبط معاكم على فكرة على حسب إحساسك ساعتها ، أنا عن نفسي معتبرة عقلي صحي والمساعد بتاعي يعني لما بعوز حاجة بحسه بيفكرني ويسألني لوحدو يعني لما مثلاً أخر الصلاة ألاقي صوت جوايا أو في ودني مش مسموع بيقولي مش هتصلي ولا ايه! هنعمل ايه دلوقتي! هلبس ايه بكره! مش هتكلمي ندى؟ عمال يفكرني بحاجات أنا نساها أو أكن حد معايا مونسي بيكلمني أكنه بيخاطرني وبيتكلم معايا ويوجه لي رسايل وأسئلة بطريقة معينة وكل ده بسبب مخزن المعلومات والروتين اللي أنا مبرمجاه عليه أكيد .

4.العقل الباطن مع المال ، إطلب ما تريده في الوضع الحالي من عقلك الباطن بأي لغة سواء العربية الفصحى أو العامية أو الإنجليزية ولكن بنية تحقيقها وفهم ما تقوله بدقه\* لا تسأل كيف سيأتي لي المبلغ المطلوب أو كيف سيأتي لي الهدف الذي جذبتك ؟ كل هذا يرجع لله و الكون وعقلك اللاواعي و ستتعجب من النتيجة والأحداث فكن في وضع المُتلقّي أو المُستقبل للمال و إنتبه للتفاصيل التي تحدث حولك ولكن لا تجعل أفكار المال في عقلك تُسيطر عليك و يبقى المال هدفك الوحيد في الحياة بل المال موجود لمساعدتك عالْحياة و ليس ليكون أساس الحياة..فيه قصة صغيرة حقيقية غريبة مع موظف جديد كان يبجذب لنفسه مبلغ مالي معين كل يوم قبل ماينام و بعد شهر ، بيقول إن مديره نده له لوحدو كدة و أعطى له شيك ب100 ألف ج وهو نفس المبلغ الكان بيحلم بيه قبل ماينام كل يوم عشان يجهز بنته المهم قاله بتوع ايه دول يا فندم! وهو مش مصدق نفسه وكله لهفه عشان يسرفهم! قاله أنا بقالي 7 سنين متجوز ومراتي مكنتش بتخلف و اليوم الي إنت إتعينت فيه ، عرفنا إنها حامل قوشك حلو ، و دي هديتك دون أي مقدمات أو خدمات بس م تعارفش حد من زمايك عشان مايحصلش مشاكل نفسية بينا وبينهم ، فالراجل قال أنا كنت مش عارف ده بسبب إني بجذب لنفسى المبلغ ده بقالي شهر ولا عشان أنا مرزق ولا صدفة إن أنا دوناً عن أي موظفين تانيين الي إتعين في المكان ده في وقت ما مرات المدير تكون حامل. المهم الي أنا عاوزة أوصلهولك ان في 1000 طريقة تحقق بيها ما تتمناه ماتعدش تفكر إزاي وترتب الطريقة والكلام ده، انت أوّمن بس إنها جاية وأفضل إجذبها لنفسك والباقي مش بتاعك بقول ايه عندي فكرة مجنونة ، ايه رأيك؟ إبقى إسمع أغنية مليونير مليونير بتاعت مسلسل 100 وش كثير عشان عقلك يسمعها معاك و يفضل يكرر كلمة بكره هبقى مليونير وإنت متحمس وبتقرص وإنت بتغنيها ومهيير ويمكن تتحقق ٨.٨



5. **العقل الباطن و الوقت** ، العقل الباطن شغال 24 ساعة ، اللاواعي سيكون نشيط جداً أول 5 دقائق من استيقاظك صباحاً وقبل النوم ب5 دقائق نشيطاً لكلامك و أفكارك المتكررة ، يقولوا أن من الساعة 3 الفجر ل 8 الصبح وخصاً الساعة 5 الفجر العقل بيقول مصصح أكثر فيمكنك إنجاز ما يتم فعله باقي اليوم في هذا الوقت فقط وأكن الوقت يمشي ببطئ في الكام ساعة دول بس عن باقي ساعات اليوم ، في الغالب الأفكار المتكررة في عقلك تصبح واقع من 21 الى 30 يوم من التفكير فيها يومياً بحيث يؤمن بها العقل بنسبة 90 % لذلك توفّع الأفضل.

\*هو منبهك العقلي والنفسي ،طب حصلت معايا والله ، إني كنت ظابطة منبه على موبايلي بوقت أصحى فيه بس قلت إحتياطي أجرب المنبه العقلي وطلبت من عقلي الباطن وكاني بأمر منبهى السري ،صحيني بكرة الساعة10 الصبح أو بعد 8 ساء ات من دلوقتي، شكراً يا عقلي وولله فعلاً صحيت قبل ميعادي بحوالي ساعة لوحدي و النوم طار لوحده مع ان ده مش الوقت اللي بصحى فيه نهائياً و بعد ماصليت وابتديت ألبس لاقيت المنبه بقى العادي بيرن وممكن تجربوا إنتو كمان الموضوع لو مش بتعرفوا تصحوا على طول بمنبه أو غيره. فالعقل الباطن يا جماعة أقوى من الف إختراع أو منبه لإنه رباني وطبيعي ..قولتلكم العقل اللاواعي مش بينام؟ ده دماغ شغالة مش بتنام \*+\*

**وقت الصدفة** ، أحياناً ومش دائماً كل ما يأتي فجأة لك على مسمى إنه صدفة ، فانت في الحقيقة من جذبته لنفسك وفكرت فيه بعقلك كثيراً فتهيأت التفاصيل لحدوثه بمواقف زي ديه مثلاً، إنك وقفت في منطقة معينة في ساعة معينة فشوفت شخص معين تعرفه فبتتكلما و عرض عليك إنك تساعد في حاجة إنت كنت بتفكر فيها وكنت بتجذب لنفسك طريقة تيجي بيها مع إنك كنت بتتكلّم معاه بالصدفة أو إنك توصل البيت متأخر عن أخوك فتعمل المشوار اللي هو كان المفروض يعملّه وتشوف في المشوار ده التيشيرت اللي شوفته عالنت بس فضلت صورته في خيالك وملقتش مقاسك لما جيت تحجزه أونلاين فتشتريه من المحل وتلاقي مقاسك وإنت منشكح وتقول كويس إني عاملت المشوار ده النهدة بالصدفة وتقرر إنك تعمل كل حاجة تيجي صدفة وفجأة بعد كدة .

**الصدف بوقت معين بتعمل المعجزات فعلاً**، كان حد بيقول إنه هيموت ويلاقي رقم صديقه القديم لأمر ما مهم ومش لاقيه ودور عليه في كل حتة وملاقهوش وفضل يفكر إزاي يوصله كثير في عقله بأي طريقه فالمهم هو كان بعدها اصلاً نسي الموضوع وبعدها بشهر تقريباً بيقول لاقيته وأنا سابق عربيتي راكب تاكسي جمبي وصدفة إني اعدي من نفس الشارع ده في الدقيقة دي عشان أشوفه المهم هو مأخذش باله مني وبعدين فضلت أكلك سلهم بس محدش هنا المهم مشيت وراه متعمد ولحد ماوصل المكان الرايو هو فروحت ركنت بسرعة صف تاني عشان ألحقه وندتله فحكيت له وبتاع وهو فضل يضحك كثير و يقول ايه الصدفة دي وأنا كمان كنت لسة في بالي و كل ماجي أكلمك يحصل حاجة تشغلني! فسألته عن الحاجة اللي كنت عايزها وأخذت رقمه وسبيته عشان مشواره وكانت أغرب صدفة في حياتي \* أحياناً عقلك يكون عصاك السحرية بالكلام أو عصاك المؤلمة بالافعال فكله معتمد بكيفية برمجتك له بصوا القصتين دول ، كان فيه بنوته في ثانوي ، كانت كل ماتخرج مع حبيبها تحس إن فيه حد بيراقبها من أهلها أو هيعرفوا يوماً ما إنها مصحبة وبتفضل طول ما هي معاه فتفكر إن أبوها داخل عليها قافشها وتقوله أنا حاسة إنهم هيعرفوا وإن بابا هيكون قدامي دلوقتي و تفكرها كله إنهم كل شوية هيشوفوها وتتخيل الموقف ده قبل ماتنام من خوفها وهي مش فاهمة إنها كدة بتقول لعقلها ساعدني إنه يحصل، وبعدين في يوم كانوا في النادي اللي د ايماً بيتقابلوا فيه ده وصادفت إن في نفس الوقت، الأب يكون رايح فرح ابن زميله في الشغل وواقف يقول لبتاع التذاكر إنه تبع الفرحة فيشوف بنته ماسك إيد الولد ده

وواقفة جمبه بيدفعوا تيكنت ومش واخدين بالهم من أبوها لإنها كانت بصة في الموبايل والولد ميعرفش شكل أبوها أصلاً بس أبوها طبعاً عرفها فهي إتصدمت و إترعشت مالخوف ومكنتش عارفة تتصرف واليوم باظ وأبوها مدخلش الفرح وفضل يزق في الولد ويقول إنه إنت تعرفها من امتي ومنين و عاملتوا ايه سوى عشان تمسكوا إيد بعض كدة و كلام من ده والواد متمسك في مكانه مش عارف يرد وساكت فراح أبوها زاقو زقعو عالارض وشد بنته وركبوا تاكسي وعمال تلطيش طول الطريق فيها والسواق يقوله بالراحة هتموت منك والأب مفيش من العصبية وراح ماسك تليفونها وراميه من الشباك عشان متكلموش تاني ، وكل ده ربما يكون بسبب جذب البنت ديه للتفكير ده غضب عنها وربما يكون صدفة مترتبة من الله بس للأسف المش فاهمين عملية العقل الباطن بتدور إزاي مع قوة الجاذبية مع ستر ربنا طبعاً هيفضلوا طول عمرهم في خيبة أمل في جريمة تفكيرهم وهما مش حاسيين. فإحذروا ولا تخافوا !

فيه حكاية حقيقية لبنت زيتها كدة بتخرج مع صاحبها وهو اللي قالها متقوليش لما متك عشان كان لسة مش جاهز بس كانت كل يوم تفكر تروح تقولها أو لا وبتاع وكانت أول مرة ترتبط في حياتها بالفكرة فضلت في عقلها مش عاوزة تسيبها فالعقل فهم إنها عاوزة أمها تشوفها بقى مش العكس لإنها كانت بتفكر وتكلم نفسها غلط زي انها تقول ( لازم ماما تعرف، أنا لازم أعرف ماما بأي طريقه، ماما مش هتعرف لا) فبالصدفة البنت شافتها أمها في صورة كانت حطها صحبت أمها فيسبوك وهى في كافيته وبتنتها باينة وراها مع الولد ده بس صحبت أمها مكنتش تعرف شكل بنتها ولا بنتها تعرف شكل صحاب مامتها كلهم يعني فاتقفشت لما أمها واريته الصورة فالبت معرفتش تنكر وقتلتها إنها مصاحباها بقالها 8شهور وبتحبه وبتشوفه بدل ماتروح المدرسة كل خميس! أمها بعد ما شتمتها فضلوا الإيتين يعيطوا جمب بعض

6.العقل الباطن مع الذكريات ، إحنا ليه لما بنسمع أغنية ما أو بنشوف صورة ما أو لما بنفتكر موقف جميل أو ذكرى بنبتمس وساعات عيننا بتدمع أو بنبكي أو بنضحك بصوت عالي ؟ عشان عقلنا مخزن كل الأحداث زي ما قلنا و في أحداث على قلبك زي العسل فلما بتفتكرها ببتبتم تلقائياً ، ولان كمان العقل والتفكير متصلين بالمشاعر والأحاسيس والتصرفات و يربط بين الأشياء . ويخزن الذكريات. فلما بتفتكر حاجة معينة في عقلك بييجي لك إحساسها ساعتها إذا حلو تندفع الإبتسامه لو إحساس حزين تلاقيك بتعيط تلقائياً - عندما تحب راحه معينة لإنها إرتبطت عندك بذكرى جميلة في مكان معين أو تكره مشهد ما و مكان معين أو لوناً معيناً لإرتباط هذا اللون أو هذا المكان بحادث مؤلم معين - هناك أشخاص لديهم حاسة سادسة وقدرة عالية عالتخمين و توقع المستقبل؟ هذا يعود لمقدرة العقل على ربط الأحداث والنظرة المستقبلية والتعود عالتفكير الصحيح بعقلهم والتدريب على مهارات فكرية كثيرة للذاكره والعقل وعشان كدة الأغاني مهما قدمت بنفضل حافظينها ولو غنينها بعد فترة هنغنيها صح وكمان بعض معلومات المذاكرة وبعض الكلمات والحكاوي البتطلع مننا لما بنسرح تلقائياً طبيعي لان كل ده محفوظ في ذاكرة عقلنا امتي أفنكر الماضي في عقلي؟ فقط إن كنت تريد أن تفتكر ذكرى سعيدة وليس حزينة، إن تريد أن تفتكر درس تعلمته من خطأك حتى لا تكررره ، إن كنت تريد تذكُر إنجازاتك الماضية الجميلة ، إن تريد أن تتذكر الخدمات وقضاء الحوائج حتى تفتخر بنفسك

\*طب تعالوا أفكركو بأحلى ذكريات مدفونة يلا في عقلنا لو إنتو من مواليد التسعينات العيشتها وكان ليها نكهه مختلفة في حياتك ديه فرحة ذكريات زمان الجميلة دي وأنا إستعنت بالنت واصدقائى عشان أفنكر حاجات ولوانت من اواخر التمنتينات اوالتعسينات و معشتش الأجواء ديه يبقى فاتك كثير بس جيل ال2000 مش هيفهموه وهيتيقوا لانهم مش عاشوه مع انهم لوكانوا إتولدوا وقتها مكنوش إتريقوا فإقبلوا

عالم الجزء البعده لإنكم مش هتفهموا حاجة.. يلا أعصروا عقلكو وإفتكروا معايا يا تسعياتي الجمال كله في ، ألعاب زمان- دراما زمان- لبس زمان -أكل زمان -ناس زمان -ذكريات مدرستك زمان -أجهزة زمان

1.ألعاب زمان ،فاكرين لعبة بوكيمون ، لعبة بندقية طلق النار البلاستيك ولعبة كونكت4 ، فاكرين المروحة اللعبة الملونة الكانت بتطير في الهوى وكنا فاكرين كدة اننا في عصر سرعه التكنولوجيا ، فاكرين أسلاك السكوبيدو والنايلون الملونة لما كنا بنعملها أشكال وضايفر؟ فاكر لما كنت بتلعب Mario و The Snake و Chicken Invaders و Dinerdash و Brick Game و Neighbours From Hell غير إحساس صوتهم وإنت بتلعبهم، فاكرين لعبة اتوبيس كومبليت ولعبة إسم الزوج وإسم الزوجة ولعبة السمكه ، لعبتي ممدس المياه و الصفارة وشد الحبل والبيبي بورن قبل كدة؟ فاكرة البليه الصغيرة المغناطيس الكنتي بتلعب بيها زي كورة الباسكيت؟ فاكرين لعبة بنك الحظ ودومينو؟ فاكرة شكل ورق الكوتشينية زمان كان متهالك وألوانه مهريه إزاي لوحدها؟ فاكرة لعبة المطبخ وباري والعرايس الي تخوف؟ فاكرة لما كنتي بتعملي أشكال بالورق ومربعات ومكعبات و مثلثات وتغيريهم من حركه بسيطة؟ ، فاكرين لما كنتو بتخبوا صباع تحت باقي الصوابع وصحبك يعد يدول عليه؟ فاكرن لعبة في أني إبيد؟ فاكر لعبة كهرا وصلح وأسغمايه والقطه العامية -فاكرين لعبة مستج لما كنتي بتمسك ايد زميلك وإنتي مكسوفة عشان اللعبة بس؟ فاكرين لعبة Spin The Bottle وكنتي تتحرجي لما حد يسالك صحتي كام مرة ومتعرفيش تردي أو تحورى؟ فاكرين لما كنتو بتلعبوا لعبه مقابل التليفونات وتتصلوا بأرقام عشوائية و تعاكسوا الناس من موبايلات البيت او السنترال اوتعملوا فبهم مقابل ده انا مرة سمعت عن بنت عملتها في واحد من رقم كشك في الشارع بس عجبها صوتو ولما قالها عايز اشوفك بجد بقى فإدتلو رقمها فعلاً وإتقلبو وإتصحبوا 4 سنين ولله و متجوزين دلوقتي اصلاً طب فاكرين الصفاره الي كان فيها خطوط قصيرة وملونه ديه الي كنت تحس انك موسيقار وانت بتصفر بيها عشوائي؟

2.درااما زمان ، فاكرين بوستر الممثلين والمغنين لما كنا بنلرقه على حيطه أوضنا؟ فاكر صوت الاذان زمان كان مميز ومش بينتدع دلوقتي على اي قناه وهفكرك ناو بقى بكارتون وأفلام ومسلسلات زمان وكمان مسرحيات وبرامج وفوازير زمان ثم بأغاني زمان ، كارتون زمان ، فاكرين كارتون بوجي وطمطم وبيكار وعالم سمسوم وكورني البعبع وعم شكشك غير طبعاً سندريلا ولاتوم ان چيري أول ماطلع بحركة الاسد أول مايبدا ، فاكرين مجلات ميكي لما كنا بنقراها في الحمام بدل الموبايل دلوقتي؟ طب فاكرين كارتون كابتن ماجد وسابق ولاحق و Power Ranger وجرينايزر ومازنجررر، سلاحف النينجا أول إصدار لفيلمهم ، أفلام زمان ، فاكر فيلم The Mask غير فيلم تايٹانك وهوم ألون، فاكرين فيلم هانا مونتانا الاجنبي؟ فيلم بليه ودماغه العاليه وشورت وفانله وكاب وفيلم الساحر؟ فاكرين فيلم الناظر و عبود عالحدود غير فيلم الحفيد الي كان بيتعاد كتير عالتيلفزيون ومتزهقش منه طب شوفت فيلم ثلاثي أضواء المسرح؟ فاكرين فيلم السلم والتعبان وفيلم ازاى تخلى البنات تحبك وطبعاً عمرو وسلمى 1 كانوا زي تايٹانك المصري بالنسبة لنا زمان ، فاكرين فيلم الرعب الاول بتاع زمان لإسماعيل يسين كان إسمه حرام عليك طب فاكر إنت فيلم Whitechicks ، إفتكر كدة معايا مسلسلات زمان زي، عباس الأبيض في اليوم الأسود ،مسلسل سارة ، ملك روحي وأين قلبي ، لن أعيش في جلباب أبي ، الحج متولى ، ونيس في رمضان؟ مسلسل ليالي الحلميه وذئاب الجبل ، لن أعيش في جلباب ابي ، مسلسل الزوجة أول من يعلم ومسلسل المال والبنون طب فاكرين ذكريات مسلسل نور واحساس مسلسل العشق الممنوع؟ فاكرين مسرحيه ، شارع محمد على وكارمن

والمتزوجون ومدرسه المشاغبين؟ ، فاكيرين فوايزير و برنامج، بين الناس لجمال الشاعر -فاكيرين الكاميرا الخفيه بتاعت يانا جاتي انفخ البلاين عشان عيد الملاد وفوايزير الف ليلة و ليلة لشرهيهان طب فوايزير فطوطة لسمير غانم ، فاكر طيب حواديت ابله فضيلة اللي عمرها ماهتتعوض؟ طب ناو يلا نفتكر مع بعض أغاني زمان ، فاكيرين أغنية إيا إيا أو، قولاً مبيلا ، ذهب الليل وطلع الفجر، مكرينا مكرينا ، فاكيرين لما شيرين وتامر وساموزين وشاهيناز وعامر منيب طلوعوا كنتو هنتججنا عليهم إزاي ولا Enrique Iglesias ، فاكيرين أغنية اه يا ليل لشيرين وأغنية أنا ولا عارف أنا مالي وأغنية بعيش لتامر ولا أغنية مجنونة نونه لعسيلي وامي مسافرة وأغنية ناري نارين لهشام عباس وأغاني عمرو مصطفى و اغنية ياغالي لفرقه جيتار وياغايب لفضل شاكر واغنية أه ونص لنانسي عجرم وأغنية طب قولي قولي بتعت شاهيناز غير بقى كلموها عني لتامر عاشور و أغنية عمرو دياب ومالو وقمرين وهى عاملة ايه دلوقت وأنا عايش مش عايش وهملي معاك ، فاكر النكد مع أغنية محمد محي ليه بيفكروني عنيك؟ فاكيرين فريق ال4 كاتس وأغنية ألو بابا فين؟ فاكيرين اغنية Akon Smack That, Lonely ,Iam A Barbie Gurl ، غير أغاني سيلينا جوميز ومايلي سايرس و Shakirashakira و Beautiful Liar و Whenever واغنية 123 لبريتني سبييرس غير طبعاً أغنية No Promises و Balaimos و Dalle Don Dare ثم ظهر جيل Justin Bieber وليدي جاجا ودمي ليفاتو والي بعدهم بلاش طب فاكيرين أغاني شعبولة وإيبييه هبطل السجائر وأكون إنسان جديد طب فاكيرين اغنية فاكرك ياناسيني لمحمد فؤاد و هما مالهم بينا ياليل وعاشق بحب بتاعت إيساف لوفاكيرينو طب فاكيرين اغنية لون شعرك لكريم ابو زيد ولا نسيتوه اصلاً؟؟\* .\*

3.لبس زمان ،فاكرة أيام ما أمنا كانت بتعملنا الضفاير بتوكه كبيرة أوي وفيها أشكال وألوان الكانت بتقطع الشعر ديه ، أيام ماكانت تلبسنا 5 بلورات على بعض لحسن نسقع ومنعرفش نتحرك ساعتها، فاكيرين زمان الرجالة كانت بتلبس بناطيل الشالستون بس والبنات فساتين أو جيبات تحت الركبه بس زي مايكون ممنوع بنت تلبس بنطلون ، فاكرة لما كنتي بتلبسي 5 إشارات على بعض ووشك يبقى نمم وتبيني حزام الجينز الشالستون الواسع عليهم كوتشي ضخمة؟ أو السبانش اللي كنتي بتلبسيلو كذا ايشارب ألوان وحلق بخرز كبير وهملي وشك ايشادو وروح ملزق شفايفك

4.أكل زمان ، فاكيرين ، لما كنت بتشتري بعد المدرسة لوليتا بنص جنيه، لبان سماره ولبان سوبر مأكلي أو Buble Gum أو اللبان الكان بيفرقع في البق الكان ب5 قروش بس ، فاكر لما كنت بتاكل الشكولاته بس وانت صغير وما كبرت مابقتش تاكل غير الكريمة في التورته او الجاتوه، فاكرة أيام ماكان شيبسي كلبظ بربع جنيه ، فاكر إزازه الكولا والميرندا تفاح الشفاقة لما مكنش فيه حاجة إسمها كانز لسة ، فاكر لما كنت بتعد تفرقز اللب واحدايه واحدايه وتأكلهم كلهم على بق واحد؟ فاكيرين عصير بيست وقها والواپور؟ فاكيرين الشمعدان الاحمر الطعمه مش هتلاقيه دلوقتي؟ فاكيرين المصاصات الكييره الملونة؟ فاكيرين الازازا الشفاقه البلاستيك الكانت مليانة كتير بونبوني ألوان مدور صغير كتير وكل واحدة بتوجع البق وعبال ماتتمدغ بتاخذ ساعه في بقك؟ ٨.٨

5.ناس زمان ، فاكيرين لما كان بتاع اللب البجلايه يخط على باب بيتنا ويقولنا عاوزين لب؟ وهو شايلو في وعاء غويط ستانلستيل! ، فاكر لما كنت بترجع من المدرسة تلاقى ضيوف أو جدتك عندك في البيت بتفرح أكنك إتفسحت؟ فاكر لما كنت بتستنى باباك وهو جي من على باب الشقه تجرى تحضنه وتاخذ منه الموز والبطيخه الشاير لها تحت كتفه ويعد يزغزغك في بطنك ولو حب يعاقبك كان يضربك بالخرز إنه أو على

ضهرك من تحت ، فإكر أيام ماكان بابا يجييلنا فوانيس رمضان زي بعض إنت واخواتك الكان شكلها غير دلوقتي أصلاً خالص ، أيام لما كانوا بيعلموا كحك العيد والعيش الكبير البلدي في فرن البيت وكل عيله امك تبات عندك يوم الوقفه، فإكر لما كنت أول يوم العيد إنت وجير إنك تفرقعوا بومب وسوارىخ كثير في مدخل العماره وتصحوا الجيران ، فإكر لما كنت بتنزل تلعب كورة مع الجيران فُدام بيتك أو تركب عجلتك في طُرقه بيتكم وإنتى تعدى عالسلم مع جارتك ؟ ^\_^

6. ذكريات مدرستك زمان ، فإكرة لما مامتك كانت تيجي تاخذك نص يوم من الفصل وكانوا صحابك يحسدوكي بعينهم فتحسي ان محدش زيك اليوم ده! فإكر لما كنت بتجاوب صح والميس تزلق ستكير ستار على فُرتك وتكون أحسن واحد في الفصل عشان جاوبت صح مش زي دلوقتي العكس فإكر لما كان مصروفك 5ج في الشهر وبتبقى منهم ، فإكرة لما كنتي ترجعي بالسندوتشات ومامتك تفضل ترعقلك فترميهم تاني يوم لو مكلتيهومش قبل ماتخشي البيت! فإكرة لما كانت بنت في مدرستك تتحجب زمان تتريقوا عليها وتكون هى الوحيدة المحجبة غير المدارس الحكوميه دلوقتي كلهم محجبات والخاصة والأمريكان العكس ؟ فإكرة لما كان فيه رقصة للمدرسه وكنتي بتعملها على مسرح المدرسة كل آخر سنة؟ فإكر لما كانت جمصه ومطروح زمان زي الساحل ومارينا دلوقتي ولما تصيف فيهم كنت بتبقى فخور أوي وإنت بتحكي لصحابك في المدرسة؟ فإكرة لما كنتي بتعدي في أول ديسك وتحجزى لصحبتك بالشنطة عشان محدش يعد جمبك غيرها ، طب فإكرة لما كنتي بتشوفي أي ولد وبنت في الفصل بيتكلموا فنتكريمهم متصاحبين وان كدة عيب ؟ فإكرة لما كنتي بتعدي في آخر ديسك وفإكرة إنك كدة اروش واحدة في الفصل ؟ فإكرين قصة أوليفر تويست وقصص الإنجلش الملعبكه البايخه وحجمها تخين وصغير لما كنا بنعلم بالاصفر عاملهم؟ طب فإكرين قاموس الياس ، فإكر الكنايكت الملونة الكانت بتتباع فُدام مدرستنا وتشترىها ومتكلمش يومين وقموت؟ فإكرين الجلاد الأخضر والأصفر والأحمر؟ فإكرة لما كنتي بتسطرى اخر الكلام من خط عادي لحد وانتي نازله لنقطة ، فإكرة لعبة فتحي ياوردة لما كنتو بتلعبوها في البريك هي ولعبه نحن قدماء المصريين ، فإكر لما كنت بتيجي من المدرسة هدومك خارجة برة كلها والفانلة البيضاء اللي لازم كنت تلبسها تحت اى لبس تكون باينة وتكون عرقان وساعات نظارتك النظر كانت تقع و تنكسر وابوك يغيرها لك كل شوية أو كان صحابك يرخموا عليك و يكسروها لك ، فإكرين الإستكير الباربي وكابتي ماجد وبووه وميكي وغيرهم الكُنا بنلزقه عالكراسة من برة وعليه اسمنا بالكامل ورقم وحرف الفصل بتعنا ؟ فإكرة لما كنتلى بتستنى 6ابتدائي عشان تكتبي بالجاف وتستعملى الكروكتر وتسطري الكراسه كاملة وتكتبي كل عنوان بلون ؟، فإكرة لما كانت الميس تدي مثل وتقول إسمك كنتي تفرحي عشان قالت إسمك إنتى بس أو لما كانت تقولك تعالى إمسي الصابوره، فإكر إنت لما كنت تطلع تحل المستله صح ويسقفولك، فإكر لما كانت الميس بتكتب بالطباشير الأبيض على الصابوره السوداء! ، فإكرين لما كنتو تتعاقبوا وتقفوا في آخر الفصل رافعين إيديكو لفوق وتعيطوا؟ فإكرين لما كان فيه ديش بارتي وكل تلميذ يجيب أكلة من بيته ، فإكرين لما كانت المديره تجيب ولى امرك عشان مش شاطر وبتحيب درجات وحشه مش زي دلوقتي ؟ بتتعمد متحلش صح عشان تبقى اجمد من صحابك ده اجواء الجيل بتتشقلب بجد ، فإكرة لما ترجعي من المدرسة لما كنتي بتدوسي كل زراير الاسانسير أول ماتوصلي الدور بتاعك أو تدوسي ستوب كثير؟ فإكرين لما أمهاتنا كانت تنزل معنا تستنى الباص أويزمرلنا إنه جه فاتنزلى وتشأورك مامتك كل يوم من الشباك أكنك مسافره؟ فإكرة لما المستر كان يقولك ودي الكشاكيل ديه عند المستر الجمبنا وتخبطي وهو يبشرح وإنتى حاسه بالغرور ان كله

باصصلك ؟ فاكرين كلمة عندك استدعاء ولى امر وكنت بتترعب يوم ما ابوك يجي يوصلك المدرسة ويشوف فيه إيه غير ناو او لما كان يجي بعريته وصحابك يشوفوك نازل منها قال يعني اوبا بابا معاها عربيه بصوا؟ فاكرة لما كنتي منغير صحاب فتروحي لاي بنت فدك في النادي او المدرسة وتقوليلها ممكن تصاحبيني ؟ او لما يكونوا بنتين او اكثر تروحيلهم وتقوليلهم ممكن تصحبوني وكان في عيال بايخة تقولك لا وفيه عيال توافقك ؟ فاكرة طابور المدرسة والإذاعة المدرسية إللي كنتي تحسي انك جامدة عشان ذيعتى فيها النهاردة؟ فاكر لما كنت بتبيع سجائر لصحابك في المدرسة وتشربوها في الحمام ؟ فاكر لما كنت تخبي الملزمة في الحمام تحت الحوض أو تكرمش ورق منها وترميه في الزباله عشان ترجعله وتفرده لما تتحجج إنك رايح الحمام وتبص فيها بسرعة غير بقى لو المستر جه معاك ساعتها مش بتغشش وتعمل إنك بس هتغسل وشك وترجع لجننتك تاني متكدر،ولآ الأدوات الموسيقية الكنتو بتعزفوا عليها الصبح غير حصه الموسيقى وحصه الرسم والكمبيوتر وحصه المكتبه ولا حصه الألعاب البتخدوها بريك ؟ فاكرة لما كان فيه ماده إسمها الدين وبتحفظي فيها آيات من القرآن مش زي دلوقتي الماده من المدارس كلها ملغية أصلاً أكنها حرام؟ ، فاكرين لما كنا بنغنى بلادي بلادي لكي حبي وفؤادي وتعلي صوتك عشان تبقى اجمد من الجمبك وإنت بتغنيها ، فاكر لما كنت بتسرق مالكانتين كيس شيبسي في الزحمة وتخش الحمام تأكله بسرعة قبل ما حد يعرف؟ فاكرين لما كنتو بتاخدو سندوتشات وريحة الخيار تملى الفصل وتتبسط أوي لما كنت تشتري من الكانتين النهرده شيبسي وبيتزا وبيبسي، فاكر لما كنت تزوغ أو تنط من السور تبقى أحسن واحد في الدرسة ؟ فاكرين لما كنتو بتخلصوا الأستيكه وتعدوا تقطعوا فيها بالمسطرة الحديد لحد ماتعمل فتافين صغيرة ؟ طب فاكرين الشخبطة الكنتوا بتتوبها عالديسك وعلى باب الحمامات؟ ،فاكرين لما معظم مدرسين مدرستنا مكنوش محجبات وكانوا بيلبسوا تايرات اللي هي حبيبه لحد الركبه وجاكيه واسع وضخم الفيه بتاعتين أسفنج من الكتف ده وبيكونوا عاملين قصة معظمهم غير طبعاً ذيل حصان وشوية شعر كتير نازلين من قفاهم ويحطوا روج أحمر فاقع أما المدرسين الرجالة بيكون معظمهم بكرش ومدخلين القميص جوة البنطلون ولايسن نظاره كعب الكوباية ومسريحين شعرهم لجنب أو عاميلنو كيرلى صغير وملزق في بعضه وقصير لحد قفاهم ومدير المدرسة كان لازم يجي ببدلة غير دلوقتي بقوا مودرن ويروحوا بشورت وقميص ونضاره شمس وكاب ساعات عشان يعجبوا الطلبة ، طب فاكرة الشراب الأبيض اللي لحد تحت الركبه على طول والجيبه الرصاصي غامق والباليرينا السوده بفيونكة والشنطة البتتجرر مع الزمزية في رقبته متعلقة، فاكرة لما كنتي بتلبسي حلق وتكلي لبان وتسيبي شعرك أوتعملي قطين مع الكوتشي الكونفيرس والشنطة الظهر كده ان الولاد هيعجبوا بيكي لإننا مكناش بنعمل كده غير آخر يوم إمتحانات؟ عارف القلم الكان فيه ألوان كتير في بعض وإنت تنزل اللون العاوزه؟ فاكرة لما كنتي بتحبي تلوني بألوان الفلومستر عن الخشب الخفيفه البتتمسح ؟ ،فاكرة لما كنتي بتعملي مروحه بالورقة لما تتحري في الفصل أو ترسمي الشمس في اقصى الشمال اعالورقة وشجر وورد تحت الشمس وبحر كمان ساعات ، فاكرين قصيده قطي صغيرة وإسمها نميره ؟ فاكرين ختامة بطوط الخضره الصغيره اللي كنا بنملى الكراسه بيها؟ فاكرة لما كنتي بتفتكرى ان اشعر الكيرلى زمان يعني خشن ؟ طب فاكرة الكوتشي الباربي اللي بينور؟ فاكرين فريق 4 كاتس الكانوا بيغنوا في المدرسة وكانوا قال ايه قدوتنا كأطفال وبنقلدهم؟ فاكر رحلة دريم بارك وفجنون والقريه الفرعونه مع المدرسة كل سنة ؟ فاكر لما كنت ومازلت تتحمس تخلص المدرسة بسرعة عشان تروح التمرين ، فاكرين لما كا آخر يوم امتحانات نعد نغني لا مذاكرة بعد اليوم لعب الكورة أهم أهم ؟ فاكرين لما كنا بنغني إديني

الحقنة بسرعة أرجوك محتادة الجرعة؟ فاكارين لما كان أي واحد كان يمكسك موبايل في المدرسة أو يسمع أغاني في الMp3 وحاطط السماعات يبقى فاكرف نفسه جامد؟ طب فاكارين آخر يوم إمتحانات الكنا مش بنام قبله من الفرحة عشان خارجين مع صحابنا النادي أو هارديز أو ماك أو بيت حد من صحابنا وبعدين سنيما ونخلي بابا حد فينا يوصلنا البيت بعريته ال128 أو ال127 أو فوكس المكشوفة دي وبنعد عالخروجة ديه من الأجازة للأجازة منشوفش بعض ولا نكلم بعض غير من تلفون البيت بس.

7.أجهزة زمان ، فاكارين تطبيق الMsn والInternet Explorer والياهو وإسمك عالفيسبوك زمان -إيام ماكنت بتوصل النت بسلك التليفون الأرضي عالكمبيوتر الكبير ويعمل صوت زن غريب زي الدبانه - فاكرف سي دي زمان المدور الكبيرة دي اللي في الجراموفون دي ، طب فاكارين راديو زمان كان ضخم و عامل إزاي غير دلوقتي البقي قد كف الإيد، فاكارين اتوبيسات زمان الحمره الكانت عجوزه عن دلوقتي، لما مكنش فيه نت في كل البيوت وكنا ماسكين موبايل سوني ونوكيا بزراير وضخم ولونه اسود او ازرق، لما مكنش فيه غير التليفزيون اللي بإريال ونعد كل خميس نتفرج وإحنا بنقزقز لب وسوداني أو ناكل الأيسكريم السندوتش إفيه حتتين ده، فاكرف التلفون البزراير مدوره وبسلك مدور طويل طب فاكارين الأتارى الكانت زي البلاي ستيشن وأجهزة الكاسيت والوكمن والMp3 وشرايط الفيديو السوداء لما كان ولد بشنطة يخطب علينا عشان نشترهم منه، فاكرف لما كنت بترن جرس الجيران وتجري قبل مايفتحوا ومعروف زمان كان معظم أبواب الشقه شكل واحد اللي لونها بني غامق وفيها خطوط بالطول لحد تحت وصوت الجرس كان واحد عند الكل طب فاكرف سكوتر زمان؟ فاكرف لما كنت بتصحى عالمنبه الأصلي عادي مش عالمنبه بتاع الموبايل؟ فاكرف الIpod ، فاكارين القناه الثالثة اللي إتلغت دلوقتي؟ الحاجات ديه انقرضت خلاص بس على فكرة كل كام سنة هيظهر ابلكيشن جديد يخلينا ننزله وندمنه زي التنفلكس وشاهد دلوقتي وقبله كان التكتوك ولابكي وقبله كان الإنستجرام والتلجرام وقبله كان السنابشات ولوليتا وقبله كان الواتساب والفاير وقبله كان الفيسبوك والماسنج وهكذا مستمرين في التجديد والأبليكيشنس مش بتخلص طب حد كان عنده البوتجاز الابيض 4 عيون بس ؟

\*بالطبع مش كلنا عيشنا نفس التفاصيل ديه كلها بس أكيد كل حد فينا عاش ولو قليل منها وأكيد محتفظ بالقروش بتاعت زمان المعدن والورق لحد دلوقتي وكور البلية الصغيرة صح ؟ وطبعاً إنت مبتسم دلوقتي عشان لكل ذكرى فيهم حكاية معاك سواء مع أهلك ، صحابك أو صحبتك الكنت بتحبها في الفصل في صمت ومقولتش لحد ومجرد إني بكتب الكلام ده أنا كمان عيني دمعت أصلو كان جيل الطيبين المايعرفوش يعني إيه تحويل وخبث والمفروض أصلاً الناس اللي لسة عايشة من الجيل الجميل ده يتعلمهم تمثال أو يستضفوهم كل شوية في فيلم أو برنامج مش مركوبين أكن راحت عليهم والمعروف دلوقتي حمو بيكا وشاكوش وسامر المدني. بس ذكريات زمان مش هتخلص فلو عايزين تشوفوا حجات أكثر او زي اللي قولتها ديه شوفوا الجروبس ديه عالفيسبوك ، حنين الذكريات -جروب ذكريات من عمر فات - ذكريا عمرنا - الزمن الجميل -ذكريات زماناااa

7.العقل الباطن و آراء العلماء فيه ، هتعرّف دلوقتي اراء ، مشايخ الدين الإسلامي - خبراء علم النفس و التنمية الذاتية -رأى المتخصصين بمجالات أخرى فيه.

1.مشايخ الدين الإسلامي ( رأى الشيوخ المعترضة - رأى الشيوخ الغير معترضة).

\*الرأي الأول ، مع الشيوخ المعترضة، بخصوص مخاطبة العقل الباطن المرتبط بالعقل الكلي الذي يخلق ويرزق ويعطي فيرى البعض إنها أفكار إحادية لتحطيم العقائد والديانات لأن الله وحدة عالم الغيب و مقرر مصير الإنسان وليس عقله الذي يلجأ له الناس بدلاً من صلاه الإستخارة وغيرها وكانه إله مستقبلي فحرام إن لغيت الله في إعتماذك عليه فيجب أن تطلب من الله فقط المساعدة وأيضاً هم يروه إنه كالسحر المحرم وخارج الواقع والدين وكالخرافات وأخيراً قالوا أن لاتجتمع البشرية على رأي واحد فكل شخص له قيمة وتفكيره التي يتماشي عليها و إن كنت ستستخدم العقل إستخدمة لتعقل الحرام والحلال و التصرفات اليومية فقط فإنت ستحاسب على كيفية إستخدامه لصالحك أم إستسلامك لسيطانته!

\*الرأي الثاني ، للمشايخ الغير معترضة في أمور العقل الباطن ،منهم من قال أن تحدّث القرآن عن العقل ومشتقاته ومرادفاته كثير من المرات فيه فورد الفكر بالعقل ومشتقاته في 18 آيه وورد التدبر ومشتقاته في 8 آيات فإن الناظر في آيات القرآن الكريم، يجد إنه يدعو للتعقل والتدبر والنظر والتفكر في أمورنا . كما يجد ألفاظ مرادفة للعقل مثل (الحلم، الفكر، العلم، التبصر، الإدراك) فهذا يدل على أن للعقل شأنًا كبيراً ومقاماً عظيماً بالقرآن في حياتنا فإستعمال العقول الباطنه تقودنا إلى النجاح وإختيار الأفضل الذي هو من شيم العقلاء أما من أغفلوا عقولهم وعطلوها فلا يقع إختيارهم إلا عالأسوء أو المعاصي ومنهم من قال أن ورد في القرآن الإعجاز العقلي لمساعدتك في أمورك ومشاكلك بعد الله في آيات مختلفة ومنها ﴿لَقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ - لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ - وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفْئِدَةٌ لِّبَصِيرَةٍ﴾ والله يرى نيتك وإنك تتحكم بعقلك الباطن ليفعل كذا أويساعدك فقط والذي يدل على هذا ، أن الأجانب واصحاب الديانات واللغات الأخرى بيكونوا أيضاً محققين العاوزينوا بعقلهم وعندهم أهديفهم وهما قاعدين باشا مقتنعين أن العقل هيفيدهم لانهم إستعملوه صح كالناجحين المشهورين عالمياً والأغنياء على مر الازمنه يعني العقل الباطن عندنا كلنا سواء مسلمين أو مسيحين أو ملحدين أو أجانب. فليس حرام الإعتماد عليه لإدارة حياتك بشكل أفضل وأقوى.

\*بالمناسبة كان فيه قصة لولد روسي بيحكى بالإنجلش قصته مع عقله الباطن في إحدي المواقع و بإختصار يقول أنا لا أعبد أي شيء أو أي إله ولكني إقتنع إقتناع تام بالعقل الباطن فاني أمشي في أمورى بعقلي وليس بقلبي وأستعين به واؤمرة أو أكلمة وأسأله وإحكي معه و أتأمل معه والنتيجة إنني أملك ما أريده الآن فذات يوم كنت أفكر قبل النوم وسألت عقلي أن أعمل عمل يزيد من مالي و يجعلني مشهوراً! وبعد 12 يوم بالتقريب في ليلة يوم الخميس الساعة 3 صباحاً جائت فكرة بعقلي في لحظات ( فاكرين قاعدة 5 ثواني ؟) ففكرت من فراشي سريعاً لان فذاها لانني مقتنع أن عقلي جلبها لي ذات الوقت لان فذاها فكانت المفتاح السري وقتها لما كنت أريده ( العقل يعمل بشكل أسرع وأنشط ليلاً فاكرين المعلومة دي؟ ) وبدأت أن أفتح هاتفي و أعمل قناة لي عال يوتيوب لوصفات أكل جديدة للعالم تعلمتها من أمي حديثاً وصورت أكثر من حلقتين في يوم واحد مطبخي مما أدت لمشاهدات بالملايين حالياً وحققت حلمي ومعني الآن ملايين الدولارات من اليوتيوب وسافرت لبلاد كثيرة وتعلمت وصفات أكثر وإشترت هذا البيت الذي إكتب منه قصتي الآن حتى عندما هجرتني حبيبتي السابقة أمرته أن أنساها سريعاً وفعلاً نسبتها في أقل من شهر فأنا من أتحكم به إنه مثل الريموت بتفكيري فهو أصبح يغنيني عن أي شيء لأنه منبع إلهامي و منبع مستقبل حياتي!



\*سمعت شيخ يقول مرة ، إن علم العقل و الجذب يندرجوا تحت علم النفس وهو علم زي علم الكيمياء وغيره مش شرط يكون ورد في القرآن أو لا ، ما علم الفيزياء والسياسة ماتذكروش في القرآن و بنستخدمهم دائماً في حياتنا بشكل غير مباشر أو مباشر والإنسان هو اللي بيكتشف العلوم الحديثة طول ماهو عايش واخيراً لو كان حرام ومضر للناس مكنش بقى ملبان على مواقع عالمية كالويكيبيديا أو جوجل واليوتيوب و الفيسبوك و غيرهم أو مثلاً لن يسمحو بتدريسه في الكليات و المدارس أو مكنش نفع مع الناس الحكلكم قصصهم فوق فلا حرج فيه.

\* وصانا النبي ﷺ "بتفاءلوا بالخير تجدوه" والله عز وجل قال "أنا عند ظن عبدي بي" أي إن تفائلنا بما نريد فسيأتي وإن أحسنا الظن بالله أنه آتي فسيأتي .وعن علي ابن ابي طالب قال "كل متوقع آت فتوقع ما تتمنى" فهذا يعني أن ما نتوقعه في عقولنا يحدث بالفعل لأن عقلنا أساسنا وعن الدكتور نادية عمارة خبيرة الدراسات الإسلامية قالت أن "الدين نهانا عن التشاؤم وتوقع المكروه وأمرنا بالتفاءل والتبشر بالخير فقط" فغير ذلك لايعتبر من صفات الإسلام.

2. أراء بعض علماء القوة الباطنة والتنمة البشرية والفلاسفة في العقل الباطن ، سيجمند فرويد - جوزيف ميرفي -جاك كانفيلد - موقع إرو نيوز- محمد رأفت- د.شريف الأسلمي

1. صور سيجمند فرويد وهو مؤسس فكرة التعميد النفسي ومجدد التنويم المغناطسي، أن شخصية الإنسان تتكون على أساس العقل الباطن فعقلنا اللاشعوري أو اللاواعي هو الذي يعبر عننا لانه حقيقي وتلقائي وأن العقل الواعي المرتبط بالحواس الخمسه فقط ويقول الفيلسوف سيجمند فرويد أيضاً عقل الإنسان يحفظ ويستنتج ويربط ويتحكم في عالمه الخارجي وأموره كما يريد وكل إنسان لديه قدرات جبارة وخيالات مبدعة ومشاعر عاطفية و طموحات عديدة وأهداف وطاقات معينة مختلفة عن غيره. وبعض أصحاب الدورات والأذكياء في العقل الباطن ، يرون لاسيما البرمجة اللغوية العصبية إنها تتيح للإنسان علماً غير محدود ومعرفة مطلقة وإتصال سحري.

2.يقول جوزيف ميرفي وهو مؤلف كتاب قوه عقلك الباطن الأكثر مبيعاً بالعالم ،عقلك الباطن لديه حل لجميع المشاكل ويفوق كل توقعاتنا وينصح بتريد دائماً عبارة إني أمتلك القدرة على فعل كل شيء . ويحكي موقفه مع عقله الباطن ، فقدت مرةً خاتماً قيماً كنت قد ورثته عن أجدادي، فبحثت عنه في كل مكان ولم أجد هـ، وقد شعرت بقلبي تلك الليلة ففزعت إلى عقلي الباطن، وقلت له قبل أن ألتجأ إلى النوم إنت تعرف كل شيء فأنت تعرف أين الخاتم، وإنت الان ستكشف لي مكانه ، وفي الصباح استيقظت فجأةً على عبارة تتردد في أذني روبرت روبرت أسأل روبرت فقلت من هو روبرت؟ فهو ابن الجيران، فذهبت وبالفعل سألته عن الخاتم فقال نعم لقد وجدته البارحة بين الأشجار حين كنت ألعب ولم أعلم إنه لك وأعطاه لي فالذكاء المطلق بعقلي الباطن يكشف لي كل شيء أحتاج معرفته في كل مكان وفي كل الأوقات .

3.قال جاك كانفيلد مؤلف مشهور في هذا المجال و متحدث محترف في التنمية الروحية والنفسية، قرر شيء واحد لما تريد من قائمة رغباتك وإغلق عينيك لعدة دقائق يومياً و تخيل إنك تمتلك تلك الشيء وتستمتع به الآن في الوضع الحالي قل أنا أملك هذا الشيء وأترك الباقي للخالق وليس وظيفتي كيف ومتى سيأتي لي.. وقال كل ما نتوقعه بشدة ستجده عالضة المعاكسة فيحكي جاك إنه كان بتخيل أن شيك ب1000 دولار يأتي له من بنك الكون و كتب ورقة مكتوب عليها 1000 دولار وأعتقد ان يحملها في جيبه يومياً وينظر لها ليلاً ونهاراً ثم يضعها في جيبه مع المال القليل الذي كان يمتلكه حينها و يتخيل أن الشيك بين يديه بالفعل وسيأخذ قريباً المال من البنك وبعد سنين أصبح مليونير بالفعل

4. ذكر موقع إرم نيوز ، عن أحد خبراء التنمية البشرية، إنه بإمكان الإنسان أن يوجّه حياته بشكل إيجابي إن أراد أو إذا كان مثقلاً بالمشاكل والهموم والمخاوف الصحية والأسرية والمهنية وما يتصل بعلاقاته بالآخرين ولكن نحن من نستسلم لأسوأهم وأضاف الخبراء أن الحياة تُشعرنا أننا من نجذب الأحداث لانفسنا، والمواقف التي نفعلها بأفكارنا ومشاعرنا ونحن لا ندري ومن ناحية أخرى، فإن الكون دوماً يُصغي إلينا ويسعى لتلبية مشاعرنا ورغباتنا وميولنا شريطة أن تكون الرسالة واضحة وإيجابية وملحة.

5. يؤكد خبير التنمية البشرية والمستشار الأسري محمد رأفت، كلمة قالها العالم نيوتن عندما سقطت عليه التفاحة وإكتشف قانون الجاذبية، وفي الوقت الحالى فإن هذا القانون أصبح جزءاً من حياتنا ويؤكد أيضاً أننا نستطيع أن نستخدم قانون الجذب للوصول للسعادة وأضاف أن أهم وأخطر قانون عالارض وسر كل نجاح هو " قانون الجذب " وهو أن أى شىء تفكر فيه بقوة ووضعت فيه شعورك وأحاسيسك يأتى إليك.

5. يقول الإستشاري النفسي والماستر في علوم الطاقة دكتور شريف الأسلمي، أن الإنسان كالمغناطيس يجذب لنفسه الأحداث والظروف والناس التي تتناسب مع طريقة تفكيره سواء إيجابية أو سلبية وقال ان قانون الجذب يعتمد على كيفية إدارة العقل والتصديق الإيجابي للأحداث والأسباب الخارجية التي يدبرها الله والكون له لتحقيق هدفه بشرط ان يكون في قلبك وتفكيرك تصديق لما تريده وإنه في الطريق لك بالفعل دون شك.

3. رأي المتخصصين بالمجالات الدراسية عن العقل الباطن و رأي الأغلبية كان ،  
\*خبراء علم الاجتماع قالوا أن علم العقل الباطن يحل جميع المشاكل والأمور الإجتماعية ، خبراء الطبخ قالوا أن العقل الباطن عامل زي الخلطة والمكونات في الأكلة لازم تُحط لعقلك شوية بهارات مطبوخة وأفكار إيجابية عشان يربط معاك، خبراء الطب قالوا أن العلاج بعد القرآن والإعتقاد على الله هو في عقلك الباطن عشان مخنا هو البيتحكم في جسمنا و نفسيتنا معظم الوقت ، خبراء الهندسة و الديكور قالوا إننا لو خططنا و رسمنا في عقولنا الأهداف بشكل صح و زينها بالأفكار الأصح فقط هتطلع رسمة واقعه زي مانت عاوز ، خبراء الحساب قالوا أننا لو حسبنا الأفكار الإيجابية + التخيلات الجميلة + التوقعات السعيدة هاتطلع = حياة بأهداف رائعة أما لو حسبنا الأفكار السلبية + التخيلات الحزينة + التوقعات البائسة هاتطلع = حياة بأهداف خاطئة بنتيجة مأسوية تعيسة، وأخيراً خبراء التكنولوجيا قالوا أن كل فكرة حديثة مخترعة و مبتكرة بطاقة من أفكار الإنسان فقط وليس مخترعة من الحيوانات أو من الشجرة مثلاً أو كانت موجودة من زمان لان كل ماالزمن بيمر كل ما بنكتشف تكنولوجيات وأفكار أحدث تنفعنا وتنفع عقولنا أكثر وأكثر ، المهم يعني كلهم إجتمعوا إنه علم العقل الباطن والطاقة الإيجابية لازم نستخدمهم مش نستهنون بيهم أو نقول عليهم خرافات لو مش فاهمينهم. #\_#

\*لو هتسالني ايه رأيك في العقل الباطن! أنا بشبهوا بجوجل اللي بنسأله على حاجة معينة من غير مانتعب ونفكر بس إحنا بنسأله في حياتنا الشخصية بقى وفي مشاكلنا الخاصة. ومبسنشاش جملة (وعلى نواياكم ترزقون) يعني إنت لو حطيت نيه و إيمان إن الحاجة دي جاية وإنك متفائل بيها ،ساعتها ربنا هيسخرلك الكون والظروف التخليها تحصل فعلاً فإعمل العليك وجرب هتخسر حاجة؟ أنا كنت زيك مش مقتنعة 100% بس لما جربت نفع ولله وقولت مش هحك على حاجة بعد كدة غير لما أجربها بنتيجتها

8. العقل الباطن والأطفال ، عاوز نفهم أطفالك العقل للباطن من و هما صغيرين أو من سن مثلاً 7 8 سنين عشان تفكيرهم و نضجهم ممكن ميفهمش الكلام العالي ده ؟ قوله ان في مجسمات كرتونية زي

بووه و كورتي البوعبوع و باربي أو أي مجسمات هو يبحبها زي كرتون Toys كدة جوه دماغه الفاضي ده و هو بس عليه يأمرهم يعملوا أيه من غير مايشوفهم أصلاً ويتخيل إنهم مجتمعين بلعب وورق على ترابيزة جوه عقله وعمالين بيخططوا هينفذوا اللي هو أمرهم بيه ده إزاي ويصدق إنهم هيحققوه - قوله ان عقلك الواعي هو المدرس البيدي لعقلك المش واعي الدروس وعقلك المش واعي ده هو التلميذ البير مستقبل كل معلومة ويخزنها فطبيعي بيبتج عنه الواقع ونتيجة حياته دلوقتي \*الأطفال مش بيكونوا فاهمين معنى الحاجة اللي بتقولها ليهم بس بيترمج عقلهم عليها يعني لما تقولوا هات الصندل وهو لسة مكملش 3 سنين هيروح يجيبوا لأن عقله إتبرمج على شكل الصندل ده وإنه بيتلبس في الرجلين بس مش في الإيديين مثلاً أو بيتحط في مكان معين في البيت. مش عشان هو فاهم ان الصندل ده حاجة بتتصنع في مصنع وفيه منه خامات و ألوان و ماركات يعني إنت لو قولت له روح هات الكوتشي وإنت عمرك ما وريته الكوتشي شكله عامل إزاي ، هو هيبلم و هيروح يجيب الصندل بردو و يقال ان من سن 3 الى 10 بتتكون معتقدات و أفكار في عقل الباطن للطفل هي البتكملم معاه بقيت عمرة وبتساعده عالنضوج فعلمهم في الفترة دي الأصح والأصعب والأهم بس بطريقة مش ملعبكه يعني وإنت صغير عقلك كان بيتعلم ويكون شخصيتك من الحوالبك ومن الظروف العائلية والإجتماعية والمدرسة في أول 10 سنين من عمرك لأنه كان فارغ صافي فبدأ بالإستيعاب للأحداث والنتائج والأشياء فتنتج عنه تقاليدك ومعتقداتك حالياً ولسة فاكرها كالعيب والحرام والأخلاق وهكذا من اللي أهلك والمدرسة علموهالك ، مش ساعات تلاقك فاكرك ذكريات من الطفولة و كي چي وان ابوك ضربك ضربه عمرك ماهتنسأها وإنت صغير مثلاً أو فاكرك لون الباص بتاعك وإنت في ابتدائي؟ كل ده منبعه ذكريات عقلك الباطن..

9.العقل الباطن مع المرض ، ديه طريقة فعالة عن تجربة للشفى ، وهو معتمد على 3 طرق ، شفاء من الله ، شفاء ذاتي و ده من عقلك إنت- شفاء من الأدوية. فأول طريقة تدعي ربنا إنه يشفيك طبعاً تاني حاجة تقول كلام إيجابى بعقلك الباطن عن المرض ده زي الحمدلله ياعقلي الباطن أن بطني رجعت لحالتها الطبيعية الآن من غير أي جملة نفي وعندما تقول ضهري بيوجعني هيوجعك بعد شوية اكر وهكذا فقول العكس قول أنا مرتاح أنا خفيت من وجع ضهري اللي أنا جسمي بصحة ممتازة وتالت طريقة إنك تاخذ لمرضك دوا عادى لو أول طريقتين منفعوش أوي ، إعرف إن نص العلاج في عقلك الباطن وتفكيرك ناحية أي مرض والنص الثاني في طبعاً إرادة الله. والمهم هتتعامل إزاي مع الأمراض دية مش مهم جه إزاي وليه وأكيد عارفين إن الأمراض المزمنة إبتلاء و بناخذ على أي مرض تصبر عليه حسنات مش تكرهه و تدعى على نفسك و الثواب يروح.

قصص لمرضى حقيقيين مع عقلهم الباطن وإيمانهم به بداخلهم ، بمناسبة المرض والأم هما بيروحوا بالعوامل النفسية والعقلية أكثر من العوامل الخارجية والأجهزة العلاجية والأدوية ، في 3قصص بيشتوا ده أهم، **القصة الأولى** ، كان فيه بنت صغيرة اللي كانت فكرة أن فيه فار في بطنها عشان شافته في المطبخ فافتكرت أن مامتها طبخته في الأكل وبتضحك عليها عشان تاكلو فالمهم إنها بتعد تعيط وماتنامش و برمجت عقلها على كدة فالموضوع زاد عن حده والتوترإنها كل شوية تقولهم بطني بتوجعني لإنها أوهمت عقلها و أكنه حقيقة فبطنها وجعتها فعلاً فأرحوا لدكتور نفسي بعد تفكيرها المتكرر في الموضوع ده لمدة شهر و قالهم هي برمجت عقلها على حاجة وهمية زي المجنون ال لمي بيتوهم حاجات محدش شايفها غيره فقالهم إحنا هانديها بينج لمدة ساعة و نقولها أن في عملية تمت وهى نائمة هواننا شيلنا الفار من بطنها لانها طفلة مش هتصدق غير لو عاملنا حاجة قدامها ففعللاً أعطاها بينج ونامت و صحيت على أساس أن الفار خرج

من بطنها و إشتروا فار و حاطوه في برطمان وقالولها الفار أهو الكان في بطنك عشان مش تعد تقولهم في فار كل شوية تاني فهي فرحت و قالت لهم أنا بطني خفت مش قولتلکم في فار مش صدقتوني و کلهم ضحكوا عليها في سرهم و شوف كل ده تم حصل في وحي عالم عقلها الباطن. يعني إنت تقدر تقنع عقلك الباطن بالتدريب لو صدقت فكرة وهمية أو خيالية ما وتتعايش على إنها موجودة عشان كدة بيقولك دائماً حقي الإنترنت عاوزو من وحي خيالك و تعايش على إنه موجودة خلاص

**القصة الثانية**، عاملوا مقارنة في الصين بين إثنين عندهم نفس نوع ونسبة السرطان في الجسم الأول محیط وكره نفسه و متأكد إنه خلاص هيموت ومش هيتشفي ابداً والتاني متفائل و بيتعامل مع المرض على إنه زي البرد هيعد حبة كثير وهيتخلص منه وإنه أقوى من المرض ويبسمع توكيدات إيجابية قبل ماينام من اليوتيوب كثير لمدة 30 يوم عالشفاء فحف بجلسات كيماوى قليلة جداً على عكس التاني الكان مكتتب و الكيماوى لسة بياخده لحد دلوقتي ظن أن التاني عنده نقطة قوة نفسية كويسة و هى التغلب عالنفس و المرض عكس الضعيف الأولاني المستسلم للمرض إكتتب

**القصة التالية**، قصة **شيماء وهبه**، كان فيه بنتين واحدة إسمها شيماء و واحدة إسمها هبة ، يشاء ربنا أن الإنتين مش ييمشوا بسبب مشكلة في رجليهم والدكاترة قالوا مفيش أمل وهيفضلوا يتحركوا بكرسي بس البنتين كانوا مختلفين في التفكير تماماً لإنهيه متشائمة وماستخدمتش ولامرة تمرين الجذب ودايماً تقول كلام سلبي لنفسها وتقول للناس أنا هفضل قعدة العكسي و عقلها عمال يسمع و ينفذ زي المهيم فضلت حالتها تسوء وكل ده بإيمانها إنها هتفضل إنتقاد على طول وينتج واقع من نفس نوع كلامها ولحد دلوقتي هبه عايشة في إحباطها. شيماء بقى متفائلة عكس هبه خالص لإنها قالت لنا إنها كانت بتقول لنفسها كثير وأنا ليه المرض مسيطر عليا أنا الهسيطر عليه أنا أقوى منه وأنا عندي عقل وتفكير فلازم أتغلب عليه وإبتدت تمرينات الجاذبية و بدأت بتمرين التخيل وكل يوم كانت بتتخيل نفسها بتمشي وبتجري وبتلبس وبتتحرك لوحدها من غير كرسي ولا تتسند على حد ، كمان فضلت تقول لنفسها بصوت عالي أنا مشي أنا بتحرك الحمدلله أنا مؤمنة إن ربنا شقاني في أسرع وقت لو تلاحظوا إتكلمت و أكنه حصل في الماضي والحاضر و إتعمدت وهى بتكتب ماتجيش سيره الكرسي الي هي كانت بتمشي عليه أصلاً لإنها مش مؤمنة إنها عاجزة و كانت ممكن تكتب تخلصت من كرسي التحرك البمشي عليه لأ هى تجاهلته أكنها مش محتاجه خالص وكان طموحها كبير و كانت بتقول أنا مش Disable ده أنا Different Able بتفكري. والمعجزة أن بعدها ب3 شهور الدكتور إتصدم وهو بيبيص عالإشاعة الجديدة بتاعتها وقالها هتتحركى عادى بس ببطء شديد وبعدين هتكوني طبيعية وفعلاً في الأول بتقول إن رجليها كانت بتنمل شوية وتتحرك شوية وبعدين ابتدت تمشي على عكاظ طبعاً ومش هتصدقوا إنها دلوقتي وبعد العلاج الطبيعي سنة ونص بقيت بتجري كل خميس وثلاث في تراك نادي الشمس عادى وبتقول إنها فضلت تقول لنفسها قبل ما تنام بكره يوم ممتع لي أنا مستعدة ليوم جميل رائع. يعني لو شيماء كانت قالت زي هبه كدة و معملتش ولاتخيلت حاجة ولا داعيت ربنا وفضلت بقى متقبلة الوضع وخلاص كانت هتوصل لحالة الجري ديه؟ مأعتقدش ابداً لإنهى الغيرة تفكيرها مزاجها مع إن الإنتين عندهم نفس درجة ونوع الإعاقه . وإكتشفت إن نص علاج المرض هو تفكيرنا في التغلب عليه لان تفكيرنا هو البيولد إحساسنا تجاه المرض ده واللي يثبت لك ياجدع إن العقل بيتحكم في الجسم فعلاً، انك لما تشوف أو تفتكر مثلاً مشهد رومانسي أو جنسي في ذاكرتك أو عقلك، جسمك بيتأثر و يقشعر له بناء على تخيلك له أو بناء عالي إنت شايفو، فعقلك سريعاً يآثر على جسمك فإنت لو تغض البصر وتغير التفكير دوماً عن أي شئ حرام كله هيكون تمام أحسن ما يجلب لك العقل المشاهد الأخرى المخزنة بعقلك.

10. **مغامرتي مع عقلي الباطن**، أنا مرة كنت بفكر في فيلم أجنبي قديم مش فاكهة إسمه خالص بس عارفة قصته و فاكهة شكل الممثلين المهم إني قعدت يومين أحاول أفكر و مكنتش لسة تعمقت في مواضيع و أسرار العقل الباطن كدة ففكرت فيه و غمت و صحبت تاني يوم فبفتح ال TV عادى ألقى هو الفيلم شغال و فيه الممثلين الكنت لسة بتخيلهم مع نفسي إمبراح وفرحت و قعدت إتفرج وإفكرت إني ساحة بقى أو فيا حاجة لله، افكر في الحاجة أصحى الأقيها لا وأفتح التلفزيون على وقت الفيلم بالظبط و القناة اللي جيباه يعني لو كنت كملت نوم أو كانت قناه تانية الشغالة، مكنتش هشوفه فقلت هجرب على أي حاجة عاوزاها تانية وهفكر فيها عشان تتحقق تاني يوم و عملت كدة مع كذا حاجة بس بصراحة ساعات كانت تتحقق وساعات لا زي إني أفكر في إحدى صديقاتي بالصدفة ومش بنتكلم بقالنا فترة طويلة و بعدها بيومين أقيها متصلة بيا هي بالذات دون عن باقي صحباتي المش بكلمهم عشان جت في بالي كثير . لحد ما بتدريت اقرأ كتاب السر وكتب عن عالم العقل العبقري فافهمت كل حاجة وإنها مش صدق زي ما كنت فاكهة بقى وإن ديه عوامل كونه مش هنفهمها وملناش دعوة حصلت إزاي .

**\*عقلي مع تأليفي للكتاب ده** ، عاوزة أقولكم إن عمر ماكان يجي في بالي إني أألف كتاب ليا اصلاً وكنت دايماً بنزل كتب من النت او أشترى كتب وأقرأ زي أي حد عادي وخلص بس هي جت لوحدها من موهبتى او ربنا أوحالي شوية أفكار في عقلي هي اللي خلتنى أبداً، بصوا أنا لما جيت أكتب الكتاب ده ، كنت خلاص داخله أنام الساعة 1 لليل بعد يوم طويل ومتعب بس فجأه كدة جاتلي أفكار كثير جداً ومعلومات مكنتش على بالي أصلاً وحسيت إني لازم أجمعها وأكتبها في حته يقما هصدع من كتر الكلام اللي كان جوة 8 دماغي فقامت عملت لاتييه وشدا الكرسي وجبت اللاب وفتحت ورد جديد وفضلت أكتب لحد الساعة 8 وتلت الصبح من وحي أفكارى مع المعلومات اللي أعرفها اصلاً وإيدي مش راضية تبطل كتابة ولا بصيت في الساعة لحد ما أمي صحيت وهى الجت قالتلي الساعة 8 ليه صاحية بدري كدة! فقلت لنفسى ديه بتكون فرص وأفكار بتيجي في ثواني وهتخفي في ثواني فلازم أستغلها فكملت وكنت دايماً سايبة اللاب على ال Sleep Mode عشان كل مايجي لي فكرة جديدة كنت افتح الشاشة وأزودها عالوودر اللي مكنتش بيتقفل اصلاً ولو أنا برة البيت كنت أكتبها في نوت الموبايل ومامش غير لما أفضيها يعني هسيبها تطير ولا إيه؟ وأصبحت عادة التفكير في الكتاب دي بعقلي الباطن بتكر فبالثالي ساعدني بإبداعات ومعلومات جديدة لدرجة إني ممكن لا أكل ولا أنام غير لما أفضي دماغي من الكلام ده كله .كنت كل ما أحاول أنام معرفش عشان بفتكر قصة حد حكاهاالي قبل كدة وأقول هتنفع دي في كتابي وأقوم بسرعة قبل مانساها مبتسمة ورامية البطانية وفاتحة النور وشدا الكرسي ومنورة اللاب وأقعد أكتب والأفكار عمالة تروح وتيجي وتخفي وترجع وكنت عاوزة أنام بس مفيش نوم عارف الإحساس ده! الصراحة كنت مبهورة بيا وأنا عمالة أكتب كلام بيجي لوحده وأكن عقلي فتح لي حنفية أفكار ونسي يقفلها ده لما كنت بقوم أعمل حاجة أو أنزل مشوار كنت متعمدة أخلصه بسرعة عشان أرجع أكتب تاني . وطبعاً بعد ماخلصته فضلت اعمل تمارين الجاذبية عشان يوصل لأكبر عدد ممكن ويعجب الجمهور العام غير إني زكيت كثير عشان ربنا يكرمني فيه ودعيت إنه يتشهر حتى لومكسبتش منه فلوس خالص بس المهم أفيدكم بدروس إيجابية واهو وصلك دلوقتي الحمدلله ٨.٨

**\*فيه موقف آخر مع عقلي الباطن حصل بس إنتو مش هتصدقوه** ، كان موبايلي القديم بدور عليه ومقفول طبعاً - فقعدت أيام أدور في كل حته وملاقتهوش برودو المهم تأملت وقعدت عالسرير في هدوء وربعت رجلي وفردت ظهري وغمضت عيني وإتنفست بعمق وصفيت دماغي من أي حاجة وركزت بكل كياني

وتفكيري في سؤالي لعقلي ( فين موبايلي القديم السامسونج نوت البنفسجي ) المهم قعدت أسأله كدة بتاع 30 مرة قبل مانام عشان كنت محتاجة ألقى الموبايل ده جداً المهم نمت وبعدها بيومين تقريباً ليل حلمت إني كل شوية أفتح الثلاجة أبص فيها و أقفلها المهم قلقت عالحم ده بالذات مش حلم ثاني فقممت شربت وأنا مش مركزة أصلاً وقَعَت أبص في الثلاجة وأقول أكيد الموبايل مش جوة الثلاجة يعني طب يا ترى فين؟ ومش مركزة تماماً وكنت راجعه أكمل نوم بقى فقلت أكيد ده سر ملكان الموبايل القديم ورجعت ثاني فبصيت تحت الثلاجة ملاقتهوش بس أول ما بصيت فوقها لاقيته، صدقوني يا جماعة ما بحور ده علم العقل الباطن السري النادر حد يفهمه فالمهم إني كنت متوقعة إني ألقى في أسرع وقت لثقتي بقدرات عقلي دون شك!! فمممكن تطلبوا الشيء الضائع منكم زي ما أنا عاملت وجرب ولو مانفعلش يمكن عشان إنت مش متعود بالإسترخاء والتكيز في التأمل جرب ثاني وممكن يكون المكان للشيء الضائع منك يجي كفكرة أو كصورة قريبة لمكانه مش شرط في الحلم بس إنت ركز أوي لكل فكرة بتيجي في عقلك الفترة ديه أو وإنت بتأمل ويستحسن تسأل عقلك قبل النوم مباشرة. طب تفتكروا ياجدعان العقل الباطن قوى أوي كدة حتى لومأرناهوش بطريقة مباشرة؟ معقول حجرات كثير حصلتنا من خلال تفكيرنا وخيالنا فيها كثير واحنا ولا عارفين؟ +\_+

#### 4) كوكب الأهداف ، ناو هتكلم معاك عن ايه هو الهدف - الفرق بين الحلم و الأمانة

1- ايه هو الهدف -الغاية- الشغف ( كله بمعنى 1 ) الهدف هو شيء محدد ممكن أن يتم بقريب أو ببعيد المدى لتحقيقه وتكون عارف هتحققه إزاي من وجهة نظرك أو من خلال المنطق الطبيعي يعني هو بداية غاية معينة فماتقولش أهدافي كثير لا حدد هدف و إزاي هتحققه و عاوز الهدف ده بالذات ليه أصلاً فأعرف هدفك وإتمسك بيه لانه يشبع الدافع بعادات مؤقتة مرتبطة به و سلوك جديد لك حتى يتم تحقيقه، وممكن يكون هدفك زي السمينة عال محسل على قلبك بس غيرك ميقدرش يعمله ابداً ولا هيعمله لانه هدفك لوحدهك وإنت اللي بس هتقدر تعمله وتحبوه عنه وللعلم تحديد الأهداف مفيد للشخصية جداً لإنها بتحدد هتعمل ايه في حياتك الفترة الجاية أو عملاً وهتزيد من ثققتك بنفسك ومع تنفيذ الهدف ده. وهقولك فيه دلوقتي ، كيف يعمل ؟ كيفية دوام الهدف ؟ تعرف مين قيمة هدفك ؟ لتحقيق أي هدف من وجهة نظر إبراهيم الفقي ؟ مش عارف هدفك؟ أمثلة من أهداف بعض الناس

\*كيف يعمل؟ هاتجيب ورقة و قلم وتكتب أنا خلال سنتين من دلوقتي هكون إترقيت ، نجحت ، فتحت أفضل شركة مجال كذا أو شوف إنت هدفك ايه فمحتاج حالياً إني أتعلم في المجال ده كويس، أجمع المبلغ اللي هفتح بيه الشركة دي و هعمل ايه عشان أجمع المبلغ بقى؟ استلف ولا أعمل جمعية ولا أشتغل شغل ثاني ولا اطلب من أهلي يساعوني ، أبدأ اشوف موظفين مناسبين وأحط خطة للشركة دي و هكذا ، أهاجر لدولة تركيا أو دبي على شهر 10-2022 أي تاريخ بعيد شوية عشان تكون عرفت هتعمل ايه عشان تسافر ، فمحتاج أحوش وأتعلم تركي وإنجلس كثير ، أشوف النظام مع أهلي ومين هيجي معايا وكدة ، يعني من الاخر أهداف مفصلة يمكن تحقيقها في الوضع الحاضر القريب لتحقيقها بسرعة فمحتاج في ال 4 شهور الناقصين دول إني أفكر هعمل ايه الفترة الجاية لتحقيق الغاية أو الشغف ده بس تكون حاجة إنت فعلاً عاوزها وهتزقطط لو حصلت مش هدف حد ثاني وماشي وراه عشان بتحبو أو هدفه مفيد فإنت ماشي وراه وأصلاً إهتمامتك غيره ، ماتنساش تستعين بالله وبتمرين الجذب وإستعمال عقلك

\***كيفية دوام الهدف** ؟ أي هدف بعد ما يتم تنفيذه وتحقيقه خلاص بفضل ربنا بيسمى تجربة يعني لما تتقبل في شغل معين كان هدفك أصلاً - تسافر بلد معينة - يجي لك فلوس أكثر من المبلغ الكنت عاوزة الحمدلله هنا هانقول إن إحساس الشغف للهدف ده كان تجربة ممتعة و متعبة بس مش معنى إنه إتتحقق هيبكون موجود على طول بنفس المتعة و الوفرة دي لازم تكمل بتمرين الجذب و تجذب الوفرة أكثر من نفس نوعه ونشكر ربنا عليه مش ننساه و يفضل يقل و يختفي ونحزن و نبتدي نجذبه لنفسنا من جديد ..يعني هدفك لمبلغ معين بعد ما جه مش يمكن الفلوس تخلص على طول وأكن الهدف مجاش وملحقتش تستمتع بيها ؟ لازم تفضل تجذب و تدعي بالأفضل وبالبركة لدوام الهدف ده .طب تعرف مين قيمه هدفك وهيفرق معاك وهتكمله ولا هتياأس في النص؟ بالغياب عنه فترة ، التفكير بهدف آخر، إن كنت تشعر في يومك بالنقص من دونه ، إن كنت تشناق لهدفك القديم إن كنت مقتنع به وتحب فعله فعلاً وبفكركُم، إن مش شرط الغاية تتحقق ينفس الشكل الإبت طلبته من ربنا وعقلك الباطن و الكون ممكن تتحقق بشكل ثاني خالص قُريب له أو مشابه له وهنتبسط برودو المهم الإحساس بالشغف لما يتحقق مش مهم كيفية تحقيقه فد و الغاية بوجودها دلوقتي بالشكل ده والتفاصيل دي أحسن ليك وإنت متعرفش . **أقولك حل حلو لأي حاجة عاوزها؟** أي هدف تتمناه إعتبرة حصل خلاص وشوف إحساسك لو مبسوط كمل لو لا مش مبسوط متكملش وشوف غيره أو خذ راحة من جو الأهداف ده و طبعاً مش على طول هايجي الإحساس ساعتها بس نجرب كتير

\***لتحقيق أي هدف من وجهة نظر إبراهيم الفقي** لازم ،أحدد هدفي و إكتب أسباب تحقيقه، أكون عاوزاه فعلاً وقررت أحققه ، أتعلم إزاي أحققه ، هدفك ولا حد قترحه عليك ولا ده هدف غيرك ، أخط الهدف في الحاضر إنه إتتحقق أصلاً في خيالك ، كتابته في الحاضر على ورقة و بص فيها كل شوية خيلها معاك في كل مكان، محس بايه لما أحقق هدفي ، ركز على هدف واحد ، إنجزه ثم حدد هدف آخر ، تفكيرك لهدفك في عقلك هو الذي يحدد أسلوب وروح حياتك الفترة ديه. \***مش عارف هدفك لسة** ؟ ولا مش عارف إنت عاوز ايه أصلاً! يبقى لازم تجاوب عال4 أسئلة دول بصراحة و هتعرف هدفك حالاً! بس بعد ماتقوم تعمل قهوتك كدة عشان تفوق معايا وما تملش هات ورقة وقلم أو إفتح نوت موبايلك وجاوب بصراحة، محدش شايفك غيرك يلا جبتهم؟ لأ! هتكسل من أولها وهتكسل تحقق هدفك، ما أكثر شيء ترغب بإنجازه و ستكون فخور به! ما العمل الذي تعشقه ويسعدك وان لم تأخذ عليه أجر؟ ما هي الهوايات أو الشيء الذي تستفيد منه ويمكن لآخرين أن يستفيدوا منه أيضاً وتكون أشياء أو ما هي مهاراتك الإيجابية بشرط أن تكون فريدة و مميزة في نفس الوقت؟ إيه أخبار أقسام هدفي ؟ مش عارفها ؟ طب يلا نعرفها <sup>٨</sup>!

قسم أهدافك إلى 7 أجزاء، هدف ديني- مادي - صحي- علمي- شخصي- عاطفي- هدف إجتماعي و أسري 1.هدف ديني ، هقرب من ربنا إزاي وأرضيه أكثر إزاي ؟ هبطل أعمل ايه حرام، هصلي كله ولا عصر وعشا بس زي مانا ، طب هاطلع زكاه بكام كل شهر، التزم بقراءة كام صفحة من القرآن يومياً اللي أنا هاجره ده 2.هدف مادي، عاوز أحوش كام خلال الفترة دي أو السنة دي بالظبط وياه الهيساعدني عشان أحوش ؟ فماتقولش عاوز فلوس كتير و خلاص لازم أي هدف عشان يتحقق ،تكون محددة كويس بتفاصيله الإنت بس لازم تعملها.3.هدف جسدي أو صحي ،عاوز أوصل لوزن كام ، عاوز أعمل عضلات ولا لا ، نفسي جسمي يكون زي مين من المشهورين أو الناس، هصبغ شعري و ابدأ اشترى كريمات وروايح للجسم ولا أنا كدة فل ؟ هاكل ايه عشان أفيد جسمي ، هعمل بالتفصيل ايه لجسمي الفترة دي وإكتب ، هروح مساج

كم مرة في الشهر عشان دوره الدموية ؟ 4. **هدف علمي أو عملي**، عاوز أوصل فين بعد 5 سنين في شغلي أوفي حياتي من دلوقتي ، بذاكر عشان أطلع ايه ، أعمل ايه عشان أوصل للهدف ده و بمساعدة مين ، أفتح مشروعى الخاص إزاي وهيحتاج كام ، طب انزل أسأل على متطلباته امتى؟ 5. **هدف شخصي** ، محتاج أعمل ايه الفترة الجية عشان أطور شخصيتي؟ يبقى مبسوط امتى؟ عاوز أعمل ايه عشان أبسط نفسي الفترة الجية وأمي هديني ؟ أسافر أقرأ أتأمل العب رياضة أخرج؟ هعمل أنهى تمرين عشان أجدب لنفسي هديني؟ بتعمل الحاجات دي كلها ومش مبسوط؟ قرب من ربك ، ماتقوليش هديني إني أكون مبسوط لإن إنت اللي لازم تحدد إنت هتعمل ايه عشان الفرحة والانبساط ده يجي لك ولا إنتو هتعدوا عالكرسي وعاوزين تكونوا مبسوتين من غير ما تتحركو؟ 6. **هدف عاطفي** ، **للسناجل** : مش هتجوز خالص لاني مبسوطه كدة؟ طب ناوية أعمل ايه الفترة الجاية عشان أفرح نفسي لوحدي ومش أندم عالقرار ده ؟ **للي بيدوروا عالشريك** : ناويه أو ناوي أتجوز؟ طب ايه مواصفاته أو مواصفاتها اللى من حقى أشوفها فيه او فيها؟ هابقي مبسوط عن دلوقتي لو إرتبطت؟ مش لاقين حد مناسب؟ إدعوا إجدبوا صفاته وشكله اللى عاوزينو بتمرين من تمارين الجذب الفاتو **للمرتبطين والمخطوبين** : طب أنا بحب مين وهديني ايه معاه ؟ طب ايه سبب خلافتنا دائماً ؟ هينفع نكمل ولا خليني أنا الأحسن وأشوف حل؟ هنتجوز امتى وفاضلي ايه عشان نتجوز؟ ياترى مش عاوز يتجوز وييلعب بيا؟ **للي لسة مفركشين**: هتشغل نفسي بايه عشان مفكرش فيه أو فيها؟ هارتبط مين لو فكرت أرتبط، أقول لماما تشوفلي عروسة ؟ أعمل ايه عشان أفضل مبسوط كدة من غيرها ومافكرش فيها؟ أعمل ايه عشان أرجع له و أغير نفسي في ايه عشانه دالو عايزين ترجعه فعلاً مش عشان مفيش غيره اوغيرها تعرفوه! 7. **هدف إجتماعي وأسري** ، أعمل ايه عشان أقرب من صحابي وأهلي ومراتي أكثر؟ هل بيجبوني بجد ولا يستاهلوا مني الإهمال ده ، طب أعمل ايه عشان أسعدهم أكثر ، أعمل ايه عشان إبني يرجع يقرب مني تاني؟ أغير أيه في نفسي مش عاجبهم؟ أقرب من أمي أكثر إزاي وهل هى لسه غضبانه عليا؟ أخويا واختي واخديني كصديقهم ولا بيكرهوني أساساً!

**\*أوعى تقول معنديش هدف \***! أكيد ربنا خلقك بفايدة واحدة أو بهدف ليك وبميزة فيك مش موجودة فيا و في غيري لازم تكتشفها وتنميها لانك أنت بس اللى هتديها بشكلك وطريقتك على هيئه هدف لبنا وليك فيكتشف نفسك يلا ومش لازم تقول للناس أهدافك خليها بينك وبين عقلك أحسن لو تعرف بس ماتحبطش من أول كلمتين هيتقالوا لك لما تطلب الدعم المادي والنفسي من غيرك ده لو مش هتتعرف تحقق هدفك لوحدهك تماماً فلما حد يجي يكلمك عن هدفه مهما كان عبيط بالنسبة لك إنت مش عارف هو هيكون متحمس وحاسس بايه ساعتها عشان يحققه فشجعه حتى لو إبنك صبحك أخوك أبوك عشان كلمة واحدة فعلاً هتفرق صدقتي. يعني لو نفسك تكون مدير أي مهنة اومؤسس شركة لمجال معين ، وارد أقرب الناس ليك اللي هما أهلك وصحابك يقولوك إنت مش فالح في حاجة ، انت مش نافع أصلاً فمممكن جملتين من دول يهدوا حلمك فاش تغل على نفسك ووربهم النتيجة وإكبسهم بس عشان تعيش صح خلي عندك هدف مفيدلك وللناس وإتوكل على الله ثم عقلك في تحقيقه.

**\* أمثلة من أهداف بعض الناس** ، سألتهم في الشارع وسألت معارفي ايه هدفكم ! وإزاي هتحققوه ؟ كان فيه من الأهداف دي أهداف محددة ومعقولة يمكن تحقيقها عالمدى القصير و في منها كانت مستحيلة عجيبة وممكن أن تتحقق بعد قرن من دلوقتي و كثير منهم مش عارف هو أيه هدفه أوعاوز أيه من حياته قدّه محتاج يقعد مع نفسه بورقة وقلم يجاوب بصفاء ذهني عال4 أسئلة الفوق وهقولكم 6 أهداف معقولة صحيحة ، هديني إني أغني في (Arab Idol) وأفوز باللقب فاهتدرب على نفسي الفترة دي كويس



وأعتمد على ربنا وأمّارس تمرين من قانون الجاذبية - هدي في أنّي أحسّ كلية هندسه فلازم أذاكر وأنجح بنسبة 98% وأركز في الدروس الفترة دي مش في الخروج والصحاب والنت - هدي في إني أقدم في توب شيف وأتقبل عشان بعمل أكل مختلف بطريقة جديدة وحلوة فاهتعلّم اخترع طبخات أجدد وأحاول مسمعش كلام المحيطين اللي حواليا - هدي في إني أسافر 5 دول أوروبية (حدد إيه هما) فبحاول أحوش على قد ما أقدر ودلوقتي ماشي في إجراءات الفيزا - هدي في إني أتجوز وأكون أسرة فابدور على عروسة أرتاح معاها بس كل ماقدع مع واحدة مش بنتفق فمعتمد على ربنا ويفتح الفرص لأي علاقة محترمة والله المستعان - هدي في إن قناتي عاليوتيوب تكون أشهر قناة في إنتاج الأفلام القصيرة التحفيزية فبحاول أشوف مصورين وقصص مؤثره تعجب الجمهور أكثر - هدي في إني أبقي معيد وأجيب إمتياز فلازم أذاكر وابقي الأول على دفعتي وماتدلّعش وأفهم أكثر متطلبات القسم إلى انا فيه! وبالمناسبة كان في صلة بالشخص ده والغاية إتحققت له لانه كل يوم كان بيتخيل نفسه واقف مكان الدكتوراه وبيشرح للطلبة عادي وإنه يروح بالبدلة الكلية وهوماسك الورق اللي هايشرحه النهاردة وكان بيكتب هدفه يوماً مرة الصبح ومرة ليل ووراني الورق وكان مكتوب فيه " أنا نجحت بإمتياز سنة 2002 وبقيت معيد ناجح ومبسوط الحمد لله في مجالي " وفي سنة 2005 ناقش الماجستير مع مرتبة الشرف بإجتهاده وإيمانه بنفسه وجذب الأفكار الإيجابية لحياته ساعتها الخاصة بالتعيين بس و أكيد باقي الأهداف مش مستحيلة ممكن تحققها لو هدفك زيهم أوقريب ليهم ودي 5 أهداف سهلة قالوها لي بس دي ممكن بعادة واحدة تتحقق. هدي في إني أحسّ ويطلع لي عضلات بطن فكدة انت محتاج تركز الفترة دي عالجم وتحدد أو تتخيل في عقلك شكل جسم أو وزن معين عاوز توصل له دي عادة الرياضة المحتاجة منك إلتزام بس ونشاط يعني سهلة - هدي في أن مراي تحبني وتسمع الكلام، طب لوإنت فيك عادات كويسة مع مراتك هتحبك بس ماتكونش بتضربها أو بتتكذ عليها كل يوم وعاوزها تموت فيك يعني! فركز الفترة دي مثلاً إنك تكلمها كويس تخرجوا تتكلم معاها بس واحدة واحدة أعد إفهم منها السبب أصل أكيد مش من نفسها صحيت من النوم قالت بلا لماحيش جوزي! - هدي في إني أتعلّم الرسم و الطبخ فدي عادات سهلة مش أهداف إشتري في أي مركز بيعلم الرسم و شوفي قنوات طبخ سهلة ماتعتبرش هدف أوي - هدي في إني أغير ديكور البيت ومعايا فلوس بس مكسل والله .مممم..طب إنتو ردوا ده هدف ولا عادة كسل؟ فلو بدت تحيب عمال يشتغلوا أو تعملها بنفسك لو إنت شاطر، الهدف ده هيتحقق في كام يوم اصلاً يامعلم!

## 2-الفرق بين الحلم و الأمنية

الحلم ، هو شيء بعيد المدى للغاية ومن المستحيل تحقيقه وليس محدد بزمن معين وغالباً ليس لك يد فيه فمثلاً يعني: أنا جنسيتي سوري وحلمي إن الحرب في سوريا تقف فإنت مش هتقدر توقعها بس هندعي إن ربهم يساعدكم ويبطلها - حلمي أطلع الفضاء الشهر الجي طب إزاي معلش! - نفسي بجد أشوف أمي الله يرحمها طب ربنا هينفع يرجعها لك؟ حلمي إني أبقي رئيس جمهورية وإنت عندك 18 سنة وأصلاً ملكش في السياسة ولا بتقرا كتب وجرايد ولا أي بتنجان-حلمي إني مولودة كيفية ونفسي أشوف ومفيش أمل في شبكية عيني فالحمدلله على إرادة ربنا متيايسش وشوفي حلم غير ده ينفع يتحقق\*الأمنيات، هي من الصعب تحقيقها بنسبة 80 % ولكنها ممكن أن تتحقق بنسبة 20% أو أكثر فهي ليست من المستحيلات على عكس حلم فمثلاً يعني: أنا أمّنتي إني أدخل الجنة فدي حاجة مش مستحيلة لوإنت عشت بترضي ربنا في كل تصرف وتعمل أركان الإسلام الخمسة صح هتخشها إن شاء الله ده وعد ربنا لينا أكيد ربنا مش هيطلم أفعالك الصح بالنار - أنا أمّنتي إن يكون عندي 2 مليون جنيه بعد سنة بالكثير!

أظن إنك يا هتورث ثرى أوهتشتغل رجل أعمال بس هى حاجة مش مستحيلة عالمثال اللى بددت من الصفر وبتقبض بالدولار دلوقتي مش بعيدة بس بردو خليك عقلاني - أميتي إني أخلف بس عندي عقم فاممكن تتبنى ولد وتشوفى بدائل طبية وتصدقني كثير لعل الله ينفخ فيكي معجزة - ممكن تكون أميتك إنك تشوف مشهور معين وتتصور معاه زي تامر حسني أو حماقي أو غيرهم فهى حاجة مش مستحيلة بس صعبة صح! حتى لو رحمت لهم حفلة ممكن متعرفش تتصور معاهم لوحده من الزحمة أولو شوفته في كافية صدفة وكان فاضي يتصور أصلاً! طب حلمك المستحيل بقي عالمثال ده؟ إنك تعيش معاه دي

مستحيلة أوي صح؟ يعني هتعرف تعيش مع تامر أو حماقي هيوافقوا؟ @\_\_@  
\*ناس كثير فاهمة أن الحلم هو الهدف هو الأمنية، غلط طبعاً، هما ممكن يكونوا قريبين فممكن يقول على أي هدف أو حاجة مركز عليها "حلم أو أمنية أو شغف" عشان هو مش عارف الفرق. فيه كثير بيقلوا لنفسهم أنا مش قادر أكمل هدفي أنا لما أبدأ الحاجة مش بأكملها مش عارف أعمل الصح أنا فاشل و يوهمو نفسهم بالسلبية وإنهم فاشلين فيفضلوا فاشلين فعلاً عشان ما تصدقه عن نفسك يكبر بعقلك، لحظة تعمق وتفكير عشان دماغنا متعملش Error! مين اللي بيحط لك القناعة إنك ماتكلمش؟ أو إنك مش قادر؟ أو إنك مش عارف إزاي؟ مين اللي بيحط لك الأفكار والأحاسيس والمعتقدات السلبية دي مش إنت؟ زي ما إنت حطيت الأفكار دي عندك ماتولدتش بيها يعني بدلها بعكسها فوراً وعقلك هيستقبلها ويشغل عليها يعني قول لنفسك وإنت باصص في المرآيا دلوقتي مثلاً أنا قادر أنا ناجح في (.....) ومكمل لحد ماخلصه، هو أيه اللي منعني غير نفسي الكسلانة؟ وفكك من أي سلبيات تتقال هما سلبيين ملناش دعوة بيهم ماتعملش زيهم. إنت فوقت أهو وموت حاجات كانت وهم فيك فلو فضلت تقول السلبيات لعقلك كدة يبقى إنت عندك فقر الإرادة ومحتاج تعكس كلامك للإيجابية بالتدريب وبس.

6) كوكب السوشيال ميديا الرائع، السوشيال ميديا دي كوكب لوحده فيهم حاجات تنفع حياتنا عاليوتوبو والفيسبوك والإنستجرام والتيك توك وغيرهم ودول مش معمولين للصحاب والهلس بس لا كمان عشان تخش تستفيد منهم وتتضم لجروبات وصفحات تفيديك تانية وإلا مكنش مارك سمح إنه يتعمل فيه بيدجات وجروبات عالمية ومحلية لكل حاجة بقى و كان قيديا بالصحاب بس ولا ايه؟ يعني أنا أصلاً لولا الصفحات الهادفة و جروبات العقل الباطن والتنمية الذاتية الم شتركة فيها عليهم مكنش يمكن دخلت علي السوشيال ميديا كثير وإنت لو عملت فولو لصفح تفيديك هتتسحل فيهم بس لو إنت بتحب الفيس بوك والإنستجرام و مش بتفتح غيرهم خلي البيدجات دي عندك في الFav. وشوف الصور والكلام اللي عليها والبوستات اللي بينزلوها و هتستفيد بردو أكثر من الشات والشير وياجماعة لو لاقيتو أسامي كثير لنفس إسم البيدج أو الجروب خشوا عليها من قبل ماتعملوا لايك أو مشاركة وشوفوا أكبر عدد اللايكات أوالمشتركين فيها ولو كثير عن الجروبات والبيدجات المشابهة ليهم أوجمب إسمهم فيه علامة صح صغيرة لونها لبيني فدي هتكون الصفحة الرسمية أو ده الجروب اللي أنا قصدى عليه وهيسألوك كم سؤال أول ماتعمل إنضمام أو Join Group زي صلي عالنبى وعرفت المجموعة منين! فكل دي أسئلة معتادة وممكن ماتجاوبش عليها و تعمل رجوع أوجاب عادي او إعمل صح على قواعد المجموعة وخلص وأخرج، بس بلاش لما تتقبل كتبتلهم أنا جديد هنا مفيش ترحيب؟ وجو شكرا علاضافه وفكولي الحظر طب يعني إنت دخلت خلاص ايه بقى المطلوب؟ لما تعمل انت جروب بتاعك عن حاجة بلاش بقى صلي عالنبى عرفت الجروب منين والكلام ده وياريت تعملوه Public عشان نستفيد على طول من اللي دخلين عشانه مش

نعد نسنى لما الادمن يقبل و الجو ده وإفكر، قبل ماتعمل سيرش تتأكد إنك بتكتب المسافات والحروف صح عشان لو منقلتهوش صح مش هتلاقوا البيدجات او الي بتدوروا عليها بس ممكن بقى لو ملاقيتهوش عشان سببين يقما كتباهم غلط يقما الادمن او صاحب البيدج غير إسمه بعد ماكنت انا كتبتلكم اسمهم القديم وأنا دلوقتي هوفر عليكم جهد وتدوير ووقت بعد مانا فضلت أدور كويس وأشوفلكم بضمير كل الاقتراحات الي بتظهرلى عالفيس وFor You عالتيكوتك بس معظمهم للبنات والسيدات عشان محتواهم ومش شرط الفيديوها والصور تكون لسة نازلة من قريب او بتاريخ الشهر الي احنا فيه دلوقتي المهم المحتوى الي هستف يد منه اياً كان تاريخه وساعات لما بتنزل تحت شوية بتلاقي تواريخ جديدة للسنة دي عادى اصل فيه ناس بـ تخرج كل العندها ومش بتون لاقياه موضوع جديد تحطه او ساعات بتتوفى واللي بيتبقى هو التراث الي انت بتشوفه وتفرج عليه ده عالت حاجات ومحتويات داية زي الكتب والمؤلفين الماتوا بس إحنا لسه محتفظين بفكرهم وبنقرا كتبهم لحد الان وكذلك الافلام المفيدة والتحفيزية والممثلين الي بيحاولوا يفيدونا برسالة معينة إلا لو التيكوتك او الفيس او جوجل نفسه هو الي مسحها بقى بعد وقت كبير من تنزيله فانا هساعدك بالصفحات والجروبات في كل جزء أو موضوع و إلي مش هتعوز غيرهم و هيعرفوك كل حاجة عن أي حاجة عايزها في حياتك.

**بالنسبة للقنوات والاكونتس الي حطتهاك في كتابي ده عمأ ،** انا مش بعمل إعلانات لحد انا معرفش ولا واحد او Usernames ، انا بس بحط لكم محتوى موجود لناس عرضاه للعالم مش عاملينو برايفت عشان اصلاً نستفيد منهم اوتطور نفسك لو موهبتك او محتواك زيهم بس أضعف منهم شوية ومن غير مواهب خالص أهو تعرف حاجات جديدة في كوكبك والناس بتعمل ايه متكونش عارف كم حاجة بس وانت ليك الحرية في انك تعمل فولو و لايك ليهم او لا دي مش بتعتى بقى يعني انا اصلاً مش كلهم عاملة لهم فولو، انا لما بعوز اشوف حاجة معينة عندهم بسيرش باسمهم أشوفها وأخرج عادي إلا لو انت عايز تتابع كل جديد بينزلوه بقى دي بتعتك انت بس الي عايزة أعرفهولك إني مش واخده منهم فلوس او عارفاهم اصلاً عشان أعملهم إعلانات في كتابي هنا انا بساعدمك انتو مش بساعدهم هما ولو كنت مش بلاقي حاجه معينه زي ماقولتلكم من شوية كنت بسأل صحابي معارفي تعرفوا حد عالتيكوتك او الفيسبوك مثلاً بيعمل كذا ؟ كان فيه منهم متابعين ناس فيعتولي وفيه منهم مكنش بيعرف فكنت بدور انا او مكنتش بكتب حاجة في الجزء بتاعها واكيد انا مكنتش كل المحتويات الي ممكن تنفعكم لانهم مش بيخلصوا و كل يوم بيطلع موهبه وهوايات جديده يعني وهبدأ ناو بقى أقولهم وحطتلكم منهم كثير عشان تنوع برحتك وانا حطالكم جروبات واسامي لناس كثير عشان كل يوزر او بيدج منهم هيعرفك حاجة اقصد مش حاجة واحده هتعرفك كل الي محتاجه اكيد واصلاً لو معجبتكش مجموعة أوبيدج او قناه منهم شوف الثانية وعشان مكتوبين بأسامي معينة وبالذات الأسامي العجيبة الي هتلاقيها عالتيكوتك سهلتهاك عشان تعمل سيرش بالاسم على طول وحسب إهتمامك بقى ومش لازم الحاجات ديه تكون بتتعمل من بلدك او من ناس مصرية زيك وانا حطالك محتواهم الي ممكن تستفيد منها وعمأ الحاجات الي عالسوشيال ميديا ممكن يكون فيها حاجات في مصر وحاجات لا أما الأماكن إلي موضهالك معظمها هتكون موجوده في مصر وخصاً محافظة القاهرة والجيزة وهبدأ بقى بكوكب السوشيال ميديا عن قانون الجذب والعقل الباطن وهاقولك فيه حاجات عن ، عالم عقلك الباطن وقانون الجذب -محاضرات تحفيزية وتنموية- عن التنمية الذاتية وعن حياه أهدافك عمأ

1.إبحث **عالفيسبوك** من غير كسل إشتراك في **الجروبس** الخاصة **بعالم عقلك الباطن وقانون الجذب** دي وممكن تسألهم عن موضوع ما مهم في المجال دا ، الطاقة الايجابية لجذب الثراء والوفرة - علوم الطاقة البشرية والتخاطر والادراك عن طريق الاحساس -علوم الطاقة الحيوية وقوانين الجذب - علم الطاقة وتطوير الذات-علم الطاقة و التحفيز الذاتي- طاقات وطقوس العلاج عن بعد - أسرار وقوانين العقل الباطن- جروب القدرة الكامنة للجذب والتخاطر - قانون الجذب السر الأول ابتسام العالم -جروب قانون الجذب مع طارق قباني -اسرار الطاقه وقانون الجذب منى الغضبان -بيدج التأمل بالأسرار الكونية - جروب أسرار وخفايا العقل الباطن

2.اتفضلوا **محاضرات تحفيزية وتنموية مسموعة عاليوتيوب**، لو عاوز تسمع كتب ومحاضرات وملخصات مسموعة عن حياة الجاذبية والعقل الباطن والتفاؤل وعشان مش بتحب القراءة، إشتراك في القنوات دي لناس فاهمة و دراسة فسيرش بيهم وتابعهم وشوف كل يوم حلقتين أوكل ماتفضي خلص قناة كاملة بكل فيديوهاتها المفيدة، قناة لوزير هاي بالعربي -هيلينا سايخ- دانة علان - معتر ميشعل-الزتونه مايكل راشد -حنان زينال -قانون الجذب مع طارق القباني - د.أ حمد عماره -أحمد الأعور - أفيدونا أمال عطية- رسالة كن إنت **Dr. Ihab Fikry - Dr Ehab Fikry** - ديني وديناي -حرر عقلك - أخضر -ملخصات كتب -أوديو لابي -إسلوب -متع ذهنك- جلسات تأمل - متع عقلك **بردو زيهم** بس محاضرات ونصائح عمأ بالإنجلش بقى، **Jackcanfield-Evan Carmicheal-Lavendaire- Jay Shetty-Ashley Ducey - Isabel Palacios - Be Inspired -Law Of Attraction Coaching- Mindvalley- Video Advice -Spiritualmind -Youniverse- Motivation Tedtalks**

3.**بيدجات وجروبات عن التنمية الذاتية وعن حياه أهدافك وعلوم نفسية عمأ عالفيس**، هدي سالم- يمنى عاطف-بيدج الصحة النفسية - بيدج العيادة النفسية - جروب التنمية البشرية وتطوير الذات- جروب فن التعامل مع الناس - بيدج بتاع تنمية بشرية واختار اللي فيها مليون مشارك - مملكة التحفيز- تنمية الذات -علم النفس والسلوكيات -جروب أسأل لايف كوتش - لغه الجسد تطوير الذات والوعي - بيدج وجروب علم النفس ولغه الجسد - نصائح إرشادية (مرشدكم) - جروب طور ذاتك و غير حياتك - همسات هنادي بتديكي نصائح و تجارب للبنات ودول عن التنمية والجاذبية بردو بس بالإنجلش بقى

وهيفيدوك جدأ **بالدروس اللي بيكتبوها** ، **Healings & Intuitive Readings With Traceysmith** ، **This Is Life - Thinkbbig - On Wings Of Hope - Lessons Taught By Life -Inspire Your Beautiful Soul - Positive And Happy-Positive Vibes -Precious Happiness -Positive Brains - Think Positive Power -The Law Of Attraction School Account - Inspirational And Motivational Quotes By Lee -Inspiring Thought - Law Of Attraction Quotescreate Your Reality Page - Ah Nice And Ah Clean On Twitter 1\_G\_N ، On Instagram Motivational. Daily. Quotes - 11.12.13.12 On Play Or Apple Store Boost Your Confidence- Life Hacks-Life Quotes Mindset Trillionaire -Positive Life Tips - Success Secrets- Law Of Attraction Space -Did U Know?- Any Book - For You Brain**

\* إنتو بس لو كتبتوا على جوجل اوالفيس **Beautiful Quotes** او **Positive Words** هتلاقوا بالهبل وإختار

\*لازم كلنا نشكر ربنا اللي خَلَقنا عقلنا الباطن عشان يساعدنا بطرق سريعة وسهلة كدة فهو ترك لك حرية التصرف و التحكم فيه فهو المنع لجميع أمورك \*

7)الدروس المملخصة، هقولك عالدروس المملخصة للحياة الجميلة المطلوبة ، بعد كل جزء رئيسي وعشان ماتزهقش أوتتوه مني هقولك عبارات مختصرة، مش أنا اللي مألفاها كلها ، فيه حاجات انا مجمعتها لكم من كذا كتاب تنمية بشرية ومن صفحات كتير عالفيس بوك ومن مصادر مختلفة عالنت يعني هتلاقي ميكس من حكم على شوية قيم مع خليط من الإفيهاات مع كابشة نصايح مفيدة وكمان حبة إقتباسات عظيمة جمعتها لكم في نقاط متنوعة لعل تنفعنا في قرار هيغير حياتنا يوماً ما وعندي إحساس إن ده أحلى جزء هيعجبكم في الكتاب كله فكل سطر سيمثل موقف وحياة كل واحد فينا وممكن تاخذها كحالة للواتساب أوالفيس لو بتعبر عنك حالياً. وهبدأ ب الدروس المملخصة لحياة العقل الباطن مع الجاذبية والكون وهقولك فيها مختصرات عن ،العقل الواعي واللاواعي - عن قانون الجذب - عن الأفكار والتخيلات - عن الأهداف - عن العادات - ملخص التنفس مع عقلك- نصايح في الإمتان

عبر عن العقل الواعي واللاواعي مع الكون ،

- 👉 عقلك يحدثك طوال الوقت بالتفكير والخيالات و الاحلام والذكريات والمشاعر!
- 👉 عندما تحتاج شيء أو من بوجوده في عقلك قبل رؤيته أمامك .
- 👉 إن عقلك أتمن إمكانيات العالم فهو ينتج ويخترع أفكار قد تغير العالم أو تفيده بفتحاً أو بإختراعات عظيمة
- 👉 محتارة بين شيئين؟ ! سألي عقلك الباطن قبل النوم ونامي، فستصحبى وقد بان الأمر!
- 👉 عقلك سيعتاد على مساعدتك إن برمجته إنت على ذلك فتخيل النهايات المطلوبة دوماً
- 👉 يمكنك تحقيق كل ما تريده من خلال فقط تفكيرك وخيالك بعقلك الواعي واللاواعي.
- 👉 عقلك الباطني بالفطرة به قوه خارقه كالسحر ولكنه منتظر منك التفكير الصحيح ليس الشكوى المستمرة التي تدمرة ليبدأ بمساعدتك
- 👉 طاقة العقل الباطن لا تعرف حدوداً أو حواجز أو أزمه محددة
- 👉 لما تتكلم عن موقف حزين أو الذكريات المؤلمة كأنك بتقول لعقلك الباطن هاتلي تاني من نفس نوع الحزين ده فكري يلا فهو يقولك حاا ضر (بصوت زومبا) أو أوكيبه (بصوت لذيذ)
- 👉 العقل الباطن و تمارين الجاذبية مع الكون= اصدقاء إنتم لا يتفرقون.
- 👉 ياسطى إنت لوعيشت بعقلك الباطن المنطقي مش بقلبك كل حاجة هتبقى فل.
- 👉 عقلك الباطن لعبتك فيساعدك بناء عالطريقة التي تحكمت بها معه من الأول .
- 👉 معركتك الذهبيه الخارجية تعتمد على معاركك الداخلية العقلية الناجحة .
- 👉 إنت وحدك من تستطيع بناء مستقبلك بعد الله بعقلك وتفكيرك وأفعالك ونشاطك، أكررها وحدك!
- 👉 إنت مدير أفكارك وعقلك ووقتك ومالك وظروفك ومشاكلك وصحتك وليس هم!
- 👉 القوة الداخلية الباطنه هي التي تحرك واقعك الخارجي
- 👉 أفضل صديق اصم بلا روح لك هو عقلك ثم الكتاب .
- 👉 كن مبرمجاً لعقلك وحل شفره تفكيرك وتحكم في شريحة خيالك وشد فيشه السلبيات
- 👉 إخلق جنبه حياتك في عقلك ثم قلبك ثم واقعك
- 👉 المبيعرفش يتحكم في عقله بإيجابية غالباً عالمدى البعيد بيكون مصيره هو المرض العقلي أو إكتئاب
- 👉 حياة يقودها عقلك العبقري أفضل من حياة يقودها كلام وأوامر الناس

- 👉 لا تغير حياتك ان لم تغير ما تعمله يومياً بشكل جديد و مفيد
- 👉 ان كنت تتنفس فإنت لديك لحظات وفرص لتحسين وضعك قم افعل مفيداً لروحك وعقلك ثم للناس
- 👉 بداخل عقلنا سيطرة عظيمة نخاف أن نستخدمها لعدم المجازفة بالنتيجة.
- 👉 كل شيء في الحياة مرتبط بحاجتين بس (ربنا و عقلك ) اعتمد على ربنا وإدعي ثم اجذب ماتريد!
- 👉 نصحني أحدهم فقال ، عندما تطاردك فكرة سلبية الآن قل أعوذ بالله من الشيطان الرجيم استغفر الله من الأفكار السلبية يا عقلي الباطن تخلص منها الآن ثم تنفس بعمق في الشهيق لمدة دقيقتين .
- 👉 إن ما نهتم به من الهوايات والمواهب والعادات الروتينية سيحددوا كيفية نمو عقولنا
- 👉 نحن نتخذ القرارات بناءً على ما خزنه في عقلنا اللاوعي
- 👉 أي عقل باطن ربنا خلقه في جسمنا بعقري بس لو إستغليته صح وإيدته فرصة يساعدك
- 👉 خذ عقلك مع قلبك وإنت بتحب و فكر بعقلك مش بقلبك بعلاقات حياتك المختلفة.
- 👉 كل شئ فيك ينبع داخلياً من خلال عقلك ثم خارجياً من خلال تصرفاتك للمواقف.
- 👉 كل منا عنده عقل به عالم ثاني بداخله يعيش فيه بخيالاته وأفكاره و باباغوغه هو

### كتبوا عن قانون الجذب ،

- 👉 قال وليام جيمس ان أهم اكتشاف القرن ال 20 هو قانون الجذب
- 👉 إبتعد عن السلبيات وما يؤدي لها فتبتعد هي عنك أيضاً فكل ما تشده في حياتك بتفكيرك ينجذبلك
- 👉 إنت مغناطيس للمال، فقط إن لديك القوة الجاذبية التي تحرك المال مغناطيسياً لك وتستجيب لك
- 👉 تخيل كل ماتريده كامغناطيس بتشده وتجذبه بتفكيرك وهو هيتشدلك من الناحية الثانية وحي جي
- 👉 أحياناً ما تجذبه لنفسك سيأتي لك في اشارات لتعرف كيف ستحققه بطريقة غير مباشرة
- 👉 طاقة الكون بها فيضان من الوفرة من كل شيء وخصوصاً المال والسعادة و الصحة فإجذبهم لنفسك
- 👉 عندما تفكر كثيراً بكلام أحدهم الجارح المؤلم لك كدة إنت تجذب من طاقة الكون لنفسك المزيد من هذا الكلام أكثر فتجعله يجلب لك مواقف أكثر لتشعر نفس الشعور أكثر فأحذر من جاذبيتك للشعور و للطاقات السلبية خصاً أثناء الاحباط
- 👉 قلبك،المغناطيس الذي يشد الناس لك وعقلك المغناطيس الذي يشد لك ما تريده منهم.
- 👉 لماذا الجأ للناس و قانون الجذب موجود يجذب لي كل ما أريد واحتاجه؟
- 👉 إحنا نعمل الي علينا و نجذب لنفسنا العاوزينو في عقلنا والباقي على ربك .
- 👉 **تقول خيره بطاقة الجاذبية** ،مع أي حدث مهم أقل تي منه دائماً كنت اتخيل تفاصيله بعقلي، كيف أريده ان يمر بالضبط قبل حدوثه و بالفعل يحدث حينها كما تخيلت أو بالتقريب منه المهم ان شعور القلق لن ياتي بيالي ابدأ أثناء تلك الحدث .
- 👉 ساعات بتكون بتستخدم الجاذبية مع العقل وإنت مش وأخذ بالك و محتاج تركز بس
- 👉 يجب ان نجذب السعادة لنا أولاً ونشعر بالسلام الداخلي ثانياً حتى نعمة مع من حولنا
- 👉 المتفائلون، امنياتهم تحدث بعد إيمانهم لوقت طويل إنها في الطريق لهم ولكن هناك زحام سينتهى
- 👉 مش يمكن إحنا الجذبنا لحياتنا بشعورنا و تفكيرنا الإحنا فيه دلوقتي؟
- 👉 إستثمر طاقتك في المفيد فقط فالطاقات أياً كانت معدية
- 👉 تخيل ان طاقة الجاذبية الكونية تشع بكل أمنياتك في تلك الاشعاع الى عقلك ثم لقلبك
- 👉 كل ما تجذبه لنفسك يتحقق بالتركر والوقت وما نفكر كثيراً يتحقق بالفعل ونحن لا نشعر

من جعلك تعاني من الموهبة كد إنه يعاني من نفس الشيء بشكل آخر فطاقات الأفعال معكوسة  
اليقين ،ان كل الظروف من حولك توحى بعدم تحقيق ما تتمنى ولكنك على علم إنه في طريقها لك  
إنت تدير جاذبيتك الكونيه بكونك عقلك العبقري متخيل ؟  
اتعود في حياتك إنك لما تكون عاوز أي حاجة ، تقتنع إنها حصلت أصلاً مش لسه أو احتمال تحصل

### عرفونا عن الأفكار والتخيلات ،

عندما تكون أفكارك سعيدة تكون حياتك اسعد ويصدر منك قرارات أجمل غير متوقعه  
لو جتلك أفكار مميزة جديدة هادفة وإنت مستخدمتهاش صح ساعتها مش هترجع تاني  
استخدم الأفكار بشكلها الراقي الصحيح تأتيك بشكل راقى وصحيح.  
تعرف تخرج شريحة الأفكار السلبية من دماغك وتبدلها بشريحة الأفكار الإيجابية بس؟  
لا تقل الدنيا غداره و حزينه لأنها تعتمد على نظرة كل منا لها و طريقة تفكيرنا للحياة  
رتب أفكارك ترتب حياتك لأن بذور أفكارك التي تزرعها اليوم تعطيك محصولها غداً  
ما تفكر به وتتكلم فيه كثيراً يصبح شعوراً ثم تخيل ثم حقيقة فتكلم عن إيجابياتك فقط لس العكس.  
إجعل تفكيرك الإيجابي قلمك الجاف وتفكيرك السلبي قلمك الرصاص فيمكن مسحه  
أعد شحن ذاتك بالأفكار الإيجابية والقراءة والتأمل فكل ذلك منبعهم بعقلك  
الإنسان ما هو الا تفكير وعقل يحركه ؟  
الأفكار الحلوة بتعد ٥ ثواني وتنسى فاستغلها وقوم نفذها.  
نحن نميل لتصديق الأفكار والأحداث التي تم انجازها عن التي ستنم لذلك إحيي واؤمن بما تم فعله  
اننا نجيد معرفة ما نريده أكثر من معرفة لماذا نريده  
إن فكرت في شيء سيصبح وراءه الأشياء المماثلة له كوجود سمكه واحدة في البحر ثم يأتي الأكثر منها  
و من نفس نوعها كذلك أفكارك السيئة أو الجيدة على حسب تفكيرك  
الناس حولك يشعرون بأفكارك ومشاعرك فإنتبه في التعبير بعد الكلام فان كنت قلقان وحزين أو سعيد  
و رايق فستنعكس طاقتك معهم ثم تتعدي عليهم.  
أثبتت الدراسات أن الإنسان يفكر يومياً بـ 60000 فكرة تقريباً، بعضها أفكار إيجابية والبعض الآخر  
أفكار سلبية وأهم طريقة لطرد التفكير السلبي ، التأمل أو إستبداله بالكلام الإيجابي .  
80 % من أفكار الإنسان في اليوم مكررة وسلبية و 20% فقط إيجابية وجديدة  
فكر في امر كنت ترغبه ولم يتحقق و تأكد إنه الأحسن لك ان تعيش الان بدونه  
المجتمع بمعتقداته ، بأفكاره وبسلوكيات أفراده وعاداتهم يمكنك أن تكون وحدك الملهم فيه والمؤثر  
الذي هو الذي يستقبل الأفكار الجديدة النادرة الرائعة والغبي هو الذي يطردها.  
الفكرة بلا شعور و الشعور بلا فكرة لا جدوى لهم بحياتك  
الأمر البسيطة و الأفكار الصغيرة هي التي تشكل حياتنا الكبيرة بالكثير منهم .  
فقط عقلك يعطيك الفكرة وإنت عليك التنفيذ.  
في لحظة هتكون فخور بيها ولحظة هتكون ندمان عليها فكل اللحظات منبعها تفكيرك وتنفيذها بإيدك  
إرسم بخيالك ما تريده ان يحدث بالتفصيل أنك مسافر ومغمض عينك وتخيل بتخط ايه في الشنطة  
هتلبس ايه وإنت بتوقف التاكسي تخيل وإنت بتركب الطيارة ونازل منها وهكذا وسيتحقق كما  
تخيلت أو مايشبهه في أقرب وقت

- ✎ أما ان تصنع ما يحدث لك ام تستسلم لما سيحدث لك ولكن في الحالتين عليك ان تمتنع عن اللوم والشكوى لإنهم يجلبوا المزيد من الأحداث التي تجعلك تلوم وتشتكي أكثر .
- ✎ إخرج الكنز بداخلك فإنك من تصنع عاملك ليس أنا فانا فقط اعطيك المفتاح وارحل
- ✎ شخصيتك ووصولك لتلك اللحظة ما هو إلا نتيجة أفكارك وتصرفك ونتيجة خبرتك للامور
- ✎ إنك تملك كل ما تريده فأؤمن بنفسك الداخلية والنفسية والروحية والذاتية .
- ✎ صفي ذهنك قبل النوم لان ما تفكر به بكثرة ليلاً تصبح عليه يوماً أو ربما صباح غداً
- ✎ الخيال أهم من المعرفة لان المعرفة محدودة بما نعرفه الآن فقط أما الخيال فمن الممكن ان تتخيل فيه كل شيء بوسع العالم بلا حدود له. حد يقدر يقولك ماتتخيلش؟ أو يشوف بتتخيل ايه أصلاً؟

### قالوا عن الأهداف ،

- ✎ ستعرف إنك عال طريق الصحيح عندما يصبح النوم إزعاجاً لك لحماسك وإنجاز هدفك
- ✎ حدد هدفك الأساسي ثم رتب كل أولوياتك على أساسه هو .
- ✎ لو خطه هدفك فشلت غيرها بس أوعى تغير هدفك نفسو
- ✎ غرضك في الحياه هو هدفك هو هو شغفك هو نفسه غايتك مفيش فرق غير في التعبير
- ✎ أي شيء عاوز تحققه تعابش إنه موجود وموجود بس بييجيب عيش وجي وهيتأخر سيكة
- ✎ معظم الأشياء التي تريد تحقيقها يوجد قبلك من حققها فلا تستسلم إنه شيء سهل
- ✎ مع عدم وجود خطه لحياتك تعيش حياة طوارئ أما مع وجود التخطيط، تكون حياتك أسهل وتتنظم
- ✎ إبقى على يقين بأن ما تحلم به سيأتي يوماً اشعر بذلك دوماً وإنتظر مبتسماً
- ✎ قيمة الإنسان تقاس من وقت نضجه أو بلوغه حتى مماته فأثبت قيمتك المختلفة المميّزة.
- ✎ أثر في مجتمعك بأفكار إيجابية في هدف يفيدك و يفيد الناس.
- ✎ ان لا تشعر بحب نفسك أو بالتشاؤم نحو هدفك، مارس التأمل والتوكيدات قبل النوم.
- ✎ الطاقة الإيجابية هي دواء الجسم وبداية تحقيق الهدف المنتظر .
- ✎ إذا كان مستوى المعيشة هو هدفك ، فلن تتحسن جودة الحياة أبداً ولكن إذا كانت جودة الحياة هي هدفك الأساسي فإن مستوى المعيشة سيتحسن باستمرار بتلقاء نفسه.
- ✎ هل لديك إستراتيجيه وخطه لتحقيق هدفك؟ هل تحقيقه إقترب؟ ما شعورك تجاهه؟
- ✎ إفعل شيء يخص هدفك اليوم لا تفعله عادةً في حياتك و ستعرف الفرق
- ✎ لابد من وجود هدف تعيش من اجله أو تمون من اجله.
- ✎ إنت من يحي حلمك وهدفك وإنت من تقتله فتمسك به في أقصى الظروف
- ✎ لا تدع أي شخص ان يعوق طاقتك الكامنة و أسرار هدفك.
- ✎ لو مفيش هدف بعقلك فانت فقط موجود و ليس عايش بمتعة مميزة في عقلك.
- ✎ هدف حياتك موجود بعقلك فتخيله كأنه ملموس أمامك الآن فتنظر به مبتسماً وتقول أخيراً جئت!
- ✎ يظن الناس إنهم يملكون قوة الإرادة بالفطرة وهذا خطأ فقوة الإرادة ليست شيء مملكه، إنها مهارة تتحسن مع التعود عليها ومع الوقت وتساعدنا عال تصرف الصح
- ✎ أنا مصمم على بلوغ الهدف فأما ان أنجح وأما ان أنجح أوأما ان .....أنجح في تحقيقه .
- ✎ لازم تتعود وإنت خلاص داخل على هدفك ان هيحصل شوية م طبّات و تريكات مش معمول حسابها هتكدرك الموود شوية، مفيش نجاح تم براحة و سلاسه 100 % كله بيعدي



✎ لو ركزت عالصوبات أو أتأرت بيها هتلف وترجعلك وتعوق هدفك .

### لخصوا لنا التنفس في ،3 أوضاع

✎ **الوضع الأول**، اغلق عينيك -تنفس بعمق شهيق وزفير ولاتفكر في شيء آخر، تكون في مكان هادي وفارد  
ضهرك ومربع رجلك ، ركز على رغبتك وإنت ضامم ايدك على صدرك وبس، إبتهج بالتفكير بها وإبتسم  
- تخيل وإنت تتنفس إنك تحصل على رغبتك الآن فتوقع الشعور ، قول بصوت عالي أنا مستعد للحصول  
على....." أشكر ربي لتحقيق شغفي ، تابع التنفس بعمق ، ستشعر بإسترخاء و هدوء ، فتح عينك  
وإنت تشعر بالإيجابية ان الرغبه قادمه ، كن في وضع المتلقي،الأيام القادمه تمارس هذا التمرين يومياً  
مرتين ، لاحظ الفرق بعد 21 يوم وان لم يحدث شيء فإنت لم تمارس التمرين صح أو تركت ايام دون  
ممارسته.

✎ **الوضع الثاني** ، اغلق عينيك في مكان هاديء اجلس جلسة مريحة وجمع كل الشحنات السلبية من  
قلبك وجسمك في الشهيق ثم تخيل إنها تخرج في الزفير بقوة كلها ثم عاود تلك العملية حتى تهدأ  
الوضع الثالث ، تأمل وإستنشق هواء نظيف بعمق لمدة 10 دقائق يومياً بالإيجابية فقط  
✎ إفصل لما تحس ان دماغك وقفت عن التفكير و إسترخي بالتنفس  
✎ المشاعر المكتومة لآتموت أحياناً ولكنها مدفونة بتراكمات في صدرك وتظهر لاحقاً بطرق بشعة فعلاجها  
السريع هو التنفس بالتأمل.

### نصائح في الإمتنان،

- ✎ لا تمل من الروتين اليومي الجميل ابد أ مادام يفيدك و يفيد غيرك
- ✎ ما تبعته الى الكون يعود اليك فعندما تبعث الطيب ينبعث اليك وعندما تبعث الملل سينبعث لك وهكذا  
فابعت الإمتنان له بعد الله وقل لنفسك دومً التوكيد الإيجابي.
- ✎ توقع مع الله مع الحمد والشكر له بإستمرار ما لا يتوقعه عقلك فإنه على أي شئٍ قدير
- ✎ الامتنان مع التأمل يقوى المناعة ضد الحزن ويحسن نفسيته بحيث متتأثرش بالكآبه عاملدى البعيد
- ✎ لا تتكلم عن شؤونك و نفسك أمام الاخرين بسلبية
- ✎ عندما يأتيك المال القليل كن ممتناً كثيراً و سيأتي لك بعد فترة المزيد
- ✎ كل ما كان الجملة قصيرة و مرغوبه و بها نيه التحقيق كلما اقترب الهدف منك
- ✎ عيشوا بإمتنان وشكر وحمد لله دائم فبالشكر تدوم النعم
- ✎ لقد خلقت بجمال و روعة روحك وإنت الذي تفسدها إن أردت.

" لازم ننظف مشاعرنا وأفكارنا مانسيبهاش تتلوث وتبوظنا فالهمها بالهامك ياملهم بيه"

## ♥ كوكب الحياة الإيجابية للسعداء ♥

ما فتكرش إن السعادة هدف ، السعادة إختيار ومبدأ ، اللحظة دي هي سعادة الحياة اللي إنت بتخلقها مش هي اللي بتيجيلك لوحدها لان السعادة جوانا مش برانا ، طب مانت في السعادة أهوا!  
\*طب عارف إن الطريق للسعادة أحلى من النتيجة السعيدة نفسها؟ إزاي طيب؟ يعني الوقت وإنت بتشتري هديه لحد بتكون مبسوط وإنت رايح لمحل الهدايا عشان تختارها له وتغلفها أحلى من لحظة ماتديها له أصلاً - لما بتكون مسافر بالطيارة أوالعربية أو الأتوبيس فرحتك وحماسك وإنت بتحضر الشنطة أو بتشتري حاجات السفر وفي الطريق عشان توصل للفندق أوالمطار فدي سعادة في حد ذاتها أكثر من إنك خلاص وصلت وكدا- لما تكون رايح شغل بتحبو مش في الطريق بتكون فرحان أكثر من اللحظة اللي وصلت فيها خلاص؟ إنتظارك لمسلسلك المفضل اللي بيجي كل يوم في وقت معين فكل شوية تبص في الساعة عشان تفتح التلفزيون مش دي سعادة؟ إنتظارك للقاء خطيبك وإنتي بتجهزي و عمالة تتظبطي عشان تنزلي و هو مستنيكي بالعربية مش سعادة؟ لو إنتي رايحة مناسبة أو فرح مهم فحماسك لحد ما ميعاد الفرح يجي وإهتمامك بنفسك وكمان وإنتي رايحة للكوافير مش بتحسي بفرحة أكثر من لما تكوني خلاص وصلت الفرح أو خلصتته وهتروحي؟ بس ساعات يتكون في قمة تعاستك عند مشوارك لمكان تكرهه، سواقتك وإنت متضايق عشان مروح خايف مراتك تنكد عليك ، همومك وإنت في الطريق للبنك عشان تاخذ قرض او رايح تطلب فلوس من حد سلف، شعورك البائس وإنت راجع البيت تقولهم انك سقطت وخايف من ابوك فالوقت اثناء الوصول قد يكون كالجبل على قلبك أو كالعسل بقلبك.

بالنسبة بقى لحياة السعداء (قلدهم أو إتعلم منهم أو ضف عليهم جديداً مفيداً وأدخل في دايرتهم )  
هنحكي عن حياة السعداء في ال7 دول ونشوف بيعملوا إيه عشان يكونوا حلويين ومبسوطيين كدة مع شوية نصايح ليك يمكن متعرفهاش ، 1-كوكب أهل السعادة

2-كوكب المواهب و الهوايات و المهارات

3-كوكب الحياة النظيفة

4-كوكب الحياة الملونة

5-كوكب الحياة الصحية والطبية

6-عالم الإختلاف بين الناس

7-الدروس الملمخة عن الحياة للسعداء

1) كوكب أهل السعادة ، هعرفك هنا ، من هم مجانيين السعادة - الروتين اليومي للسعداء -أتريد السعادة حقاً؟ كوكب السوشيال ميديا للسعداء

1-من هم مجانيين السعادة أو السعداء بالفطرة؟ للعلم مقولة إنت بتضحك كتير عشان تداري دموعك أو عشان في أذى نفسى جواك مقولة خاطئة عند البعض ومقولة الضحك بدون سبب قلة أدب خطأ أيضاً عند البعض فكثيراً من الناس فهموا نفسهم بشكل صحيح و يعيشون حياتهم بطريقة جميلة واضحة التي تجعلهم دائماً متفائلون منشرحين الصدر فيضحكون ويستمون بكثرة من شدة تفاؤلهم بالحياة مهما مر عليهم من مشاكل و صعوبات ، يارب يجعلك منهم وعشان الطاقة السعيدة والإيجابية يا جماعة معدية زي المرض كدة بنصحكم تحبوا وتقربوا من الناس النادرة الفرفوشة وبس الالتقاها سعيدة تلقائياً لوحدها كدة مبتعرفش تزعل وده مش برود ولله بس تحسهم ناس بالفطرة حلويين وربنا زرع فيهم فرحة دائمة لا متناهيه كدة من جوة والحنن ميعرفش يخش قلبهم أصلاً هما نفسهم بيكونوا مستغربين نفسهم فتلاقيهم ييفكروا في حاجات تانية زي الأكل و الفرح و الضحك مش لايق عليهم النكد والعصبية أصلاً ولما تتريق عليهم تلاقيهم بيتر يقوا على نفسهم معاك عادي و دائماً مبتسمين و عندهم بتلمع من الفرحة وروحهم مبهجة، ربنا يزيدهم فرحة فخليك مبسوط عافية واللي شهبك هيقربوا منك وتكونوا شلة فرفوشة كلكم.

2- **الروتين اليومي للسعداء بالتفصيل** ، الاستيقاظ مبكراً و النوم الكافي ليلاً ، تنظيم السرير والغرفة ، الإستحمام اليومي مع غسل الأسنان، الصلاة وقراءة الأذكار ، الفطور الصحي ، التأمل بالتنفس لمدة 5 دقائق ، الذهاب للعمل أو الجامعة أو المدرسة ، العمل بضمير و ليس الإستهتار للوقت به ، الذهاب للجميم أو التمرين ، الجلوس أو النزول مع العائلة ، قراءة صفحات من القرآن ، القراءة لشيء جيد أو صفحات من كتاب مفيد أو تصفح النت لشيء هادف، كتابة ما تم فعله اليوم مفيد وما سيتم فعله غداً بيومه وتحضير ملابس الغد ، الخروج مع الأصدقاء أو عمل المشاوير المطلوبة ، التأمل بالتنفس 5 دقائق ،كتابة الإمتنان والتخيل للأهداف المطلوبة ، النوم بتفاؤل و الإستعداد للغد بإبتسامة بسيطة. و الروتين طبعاً يختلف من شخص لشخص بس دي معظم الأعمال الروتينية الإجتماعية عليها .

3- **أتريد السعادة حقاً؟ إنها في تفكيرك الواسع**، في خيالك الجميل ، في قلبك المشرق بالمرح ، في أراذلك القادمة ، في ثققت بنفسك ، في سطحية علاقاتك ، في حريرتك العظيمة ، في خلوتك اللذيذة ، في إفادة وقتك ، في فعلك للخير ، وقبل كل ده في قُربك من الله والتعلم من صفات النبي فالسعادة ليست هدف أونهاية لبداية معينة فإنها مستمرة لا تنتهي.

\***نصايحي ليكون عن السعادة** ، إعمل الروتين اليومي بأشكال جديدة و مختلفة زي مثلاً إنك تروح الشغل من طريق ثاني ، تغير وتتمشاها مرة لو قريب مكانة أو بتاكسى مرة وبالعربية مرة ، القراءة في مكان مختلف عن كل يوم بس تعرف تركز فيه ، إفطر النهاردة في النادي بدل البيت أو إفطر في البلكونة مثلاً بدل السفر ، أخرج مع مامتك أو أخوك النهاردة بدل صحابك أو خطيبتك ، أنضحك أن تبعد نفسك عن قراءة ومعرفة الأخبار الحزينة والجرائم اليومية وعدد الوفيات حتى لا تعجز نفسك عن متعة اليوم لإنها تسيطر على مودك باقي الوقت يعني لو مشترك في قناة أخبار مأ سوية إخرج منها و خليك في الأخبار المفرحة بس و لو عاوز تعرف أخبار الدنيا ابعد عن الأخبار السلبية أعصابك ونفسيته أهم في إنك تتثقف في أخبار مش هتجيب لك غير وجع القلب ،أنضحك أن تكتر من السفر والنوم والرياضة والتأمل فالسفر مفيد للصحة والنفسية و يععرفك ثقافات وأماكن و ناس جديدة والنوم الكافي يحسن المزاج ويجعلك أسعد نفسياً والرياضة تساعدك عالقوه النفسية وليست الجسدية فقط وأخيراً التأمل يجعلك تصمد عالمدي البعيد في الاحزان ، هناك 3 أمور لا تضيع بها وقتك لإنها تأخذ لحظات سعادتك ،التحسر على ما فاتك فإنه لن يعود ، مقارنتك بغيرك فهذا لن يفيدك أبداً إلا إن تعلمت منه شيء مفيد ، لاتحاول إرضاء كل الناس فمممكن أن يكونوا مرضيين أصلاً وبيماثلوا عليك انت بس .

5- **كوكب السوشيال ميديا للسعداء عن، الأخبار و الطقس- الثقافات العامة - رسايل يومية ونصايح قصيرة للحياة - تهبيس و كوميكس الحياة - اسكرينات لشات ومواقف حقيقية -أغاني عن حب الحياة**

1. **لو بتحب تعرف أخبار بلدك والعالم من الفيسبوك و كدة عندك**، بيدج اخبار مصر -صفحة أخبار العالم- التريند - مباشر من مصر - جريده الوطن- بوابة ماسيرو - رئاسه مجلس الوزراء المصري- بيدج شاهد قبل أي حد - أهل مصر لايت- بوابه أخبار اليوم - جروب أخبار مصر لحظة بلحظه وللطقس في جروب، طقس مصر -جروب توقعات طقس مصر - جروب علم الارصاد الجويه او تعملوا سيرش على جوجل بدرجة الحرارة في القاهرة أوأسيوط او أي مكان لهذا الاسبوع وهيظهرلكم بالتقريب حر اوى ولابرد ولا عادي

وديه قنوات إخبارية عاليتيوب، قناة Extra News - قناة اليوم السابع اما ديه تليفزيونية يتجيب اخبار مهمة افتحوها على طول لو مدمنين اخبار بس معظمها أخبار سيئة، قناة العربية- الحدث الان - قناة الاولى -صدى البلد - سي بي سي -دي ام سي -قناة النيل الاخبارية - قناة النهار اما ديه برامج اخبار بتيجي على قنوات من القولتهم او اليوتيوب بيجيبولك الاخبار اليومية او إعرفوا مواعيدها من جوجل عشان ممكن تتغير ، القاهرة الآن مع لميس الحديدي ،الحكاية مع عمر اديب ،العاشره مساء لوائل الإبراشي ، برنامج محمود سعد، برنامج تامر امين، صباح الخير يا عرب ، برنامج احمد موسى على مسؤوليتي ، برنامج 8الصبح ، صاله التحرير مع عزة مصطفى ،برنامج مساء Dmc، القناة الاولى بتجيب يومياً الاخبار الجوية والفنية والرياضية بليل

2. إتفضلوا حاجات بنكتب عن الثقافات العامة في الحياة و كدة، ابحثوا على قناة اليوتيوب ،هي عقلك-Saber سطر- كل يوم معلومة مفيدة -هل تعلم؟- حقائق لا تعرفها- من سيربح المليون -إسلوب- حقائق مدهشة - ملذات المعرفة- عشوائيات فكرية- يقظة وعي - ماذا لو - حول العالم 2 - منوعات علميه ثقافية- قناة متع عقلك حقائق وعالفيس، جروب مثقفون- أخبار ماتهمكش - فلوكستين - برنامج حافظ ولا فاهم - برنامج العباقرة- جروب ثقافة عامة حول العالم -بيدج عشنا وشفنا -غرائب و عجائب - جروب اسال مجرب -جروب تجربة Tagrba -Egyprians Everywhere Page-جروب أسرار العقل- جروب كل يوم معلومة؟ جروب غرائب وعجائب ما لم تراه من قبل - برة الصندوق Mind Heist - جروب ثقف نفسك√ -مصر الساهرة- Time For Knowledge -سيدات مصر Woman Of Egypt -ناس من الحياة وعالتيكتوك، مصر من البلكونة- The Glocal -Heriesupdate وعالإنستا، Kka\_Ttep -Toop.Quotes Thakafalakom- وأبقوا شوفوا عاليوتيوب أوالتيثي برنامج الستات مبيعرفوش يكذبوا ، برنامج البيت بيتك ، برنامج صباح البلد ، برنامج صبايا الخير لريهام سعيد،حلو الكلام مع منال سلامة، برنامج من الناس مع عمرو الليثي عشان بيجيبوا حلقات و فديوس عن ناس في الحياه و ثقافات خاصة وعامة

3. إتفضلي جروبات وبيدجات عالفيس فيها رسايل يومية جميلة ونصايح قصيرة مع صور تريح القلب عن الحياة بس إنقلو الاسم صح، 00:00:01am-رمادAsh-كتاي وقهوتي -Complexمعقد - Anabekhaer -عيش اللحظة- Fluutee -Halet.7ozn -A2bki - بسيط -سكوت- فاصلة. -رسائل. - Messages223-أكونت من هنا كانت البداية - امشي. -حساب كلمات من نبض قلبي-حساب همسات راقية- KLMAT.RAQT.LE-قلوب حائره - محطم -سحر الكلمات على القلب-Text- أكونت إنتزاع الروح - P E R S O N- Quietnoise.Official -الاكونت ده قديم بس صورو حلوة See More هو وبيدج نصيحة - أكونت تناقضات -B I B L I O P H L E بيدج -بيدج Nostalgia - Writings

11:02 Δ - صفحة قواعد العشق الأربعون -نص مقتبس -جروب اقتباسات سوداء-بيدج همسات بين السطور -اقتباساتك -Schizophreniaart -Bibliomania -Qra2a -Literarywritings -Quotes.

4. إتفضل بيدجات وجروبات فرشة عن تهيبس وكوميكس بنحسها وبتحصلنا في الحياه ومع الناس والذي منه، كريتيغف. - الخلاصةElkholasa -بيدج المصحة -جروب مين لعب في الاعدادات- بيدج المهلبية -إنت بتقول ايه حضرتك -ايه ده هو في ايه؟ -دماغ شغالة مش بتنام - جروب مسخرة عندنا وبس-

-12:00 Sad!-بيدج Mainfield -كوكب التافهين- جروب جلسات الخميس -يوميات تيمون و بومبا -  
 بيدج Ow7y - Myopinion -جروب THINK -عجرب E7twa- Weird Life Official Group -  
 -Weird Minds-Alaa Mansour Account- You Are Wanted- Half Angel Half Devil- See  
 First- The End -Nenene- نينيني- Likee - Relax-Creative Mix-عجرب  
 Error404 - WFH Comics Group -Comics Help- We Pretend We Are 'مستفزين'  
 -We Don't Pretend We're Sad, We Are Sad -We Pretend We're"تافهين" -  
 ناس مش سالكة - Funny Detail-بيدج-We Talk About Everything -The Egyptian's People Comics -  
 عجرب - We Need To Talk..- Notebook - Weالفرفوشة- Simplicity. - Blues-عجرب Ex-  
 بيدج

5. إفضل ياسط بيدجات وجروبات عالميسوك ببجيوبوك إسكرينات لشات ومواقف حقيقية حصلت  
 مع ناس بجد، الكومنت الكوميدي - الكومنت الفصيل - التويته الفشيخة- اسكرينات-الموقف الفصيل -  
 الكومنت الساخر -بيدج قعدة نت - Best Tweets- بيدج Ionly Page -Egyptian Screenshots  
 - Inbox. -We Pretend We"Have Talents" On Insta Tweeta Egy - Screenshot.Comedy  
 6. أغاني عن حب الحياة بالأمل ومتسمعش غيرهم الفترة ديه لو بتحزن كثير وفيه مشاكل ، شمس النهار  
 - إنت النسخته الأصليه و إنت تقدر لعسيلي - اغنيه الحياة، هي ايه الحياة ، اللحظة الحلوة، خليك فولاذي  
 لتامر حسني- افرح وعيش ،حياتي وحياتك لأصاله - إحلم و إفرح للطيفة - أغنية الدنيا ريشه في هوا و  
 افرح بالحياة ومتخليش حاجة و الدنيا لو جارحة توقفك لمنير-اغنيه لحظه لماهر زين - عظمه على عظمه-  
 أجازة ويلا يلا يلا لبوسي - لسة هتحلى لجنتا- يا بتاع الورد ، رايعين على بكرة ، إتفائلوا بالخير ،فرصة  
 تغيير لباسمين على - عيش حياتك رنا سماحه - صباح الخير لدنيا سميير غانم- بنلف في دواير مروان خروي-  
 الوقت الغلط لكارول سماحه- إليسا هنغني كمان وكمان - هنعيش ونشوف للينا شامميان- سَقَف سَقَف-  
 الشرنوبي النفسية-متحاولش تبقى حد ثاني مكي - لولا چفان الشكولاتة - الصيف إبتدى لوما - سمر يا  
 دنيا هزي وسطك- دي حكايات ساندرا الحاج- أغنية الناس الراقية لعذوية -الحياة حلوة فريد الاطرش

( 2 ) كوكب المواهب والهوايات والمهارات، هساعدك تعرف دلوقتي، الفرق بين الموهبة والهواية والمهارة  
 وما هما! تقريباً حياتنا كلها عايشنها يا إما بصفات بالفطرة مولودين بيها أو بمواهب فينا من ربنا أو  
 بهوايات مكتسبة إتعلمناها بالتدريب و مهارات عرفناها من خلال الخبرات والظروف الخارجية وبأخلاق  
 إتعلمناها من الأهل والناس والمدرسة..صح! وهكلمك عن المواهب والقدرات - الهوايات - المهاراته  
 أولاً **المواهب والقدرات** : ماتقولش أنا معنديش موهب، كلنا عندنا موهبه أو قدرة مميزة ولو صغيرة نقدر  
 ننميتها إتخلقت فينا من يومنا وهتفضل فينا لحد ماموت وأي وقت لو نسيتهنا أوتحتي مش مارستها فترة  
 ممكن تضعف بس مش هتنتهي و هتفضل فيك لأنها حاجة في دمك فإنت شخص موهوب يعني فيك  
 موهبة أو إثنين بالكثير إتولدت بيهم وراثته أو بهبه من الله يعني ربنا وضعها في عقلك عشان تستخدمها  
 و تفرغها لأنها مميزة فعلاً والله يخلق كل شيء جميل فالموهبة هبه ماتعبتش فيها ده إنت لاقيتها عندك  
 بالصدفة وإنت بتمارس نشاط معين فإكتشفت إنك مستمتع وإنت بتعمله وبتنتيجة تحفة عن العادي  
 فعشان كده بنصح نكتشف و نركز على مواهب أطفالنا بدري عشان عقبال مايكبروا نكون ساعدناهم  
 ينموها وتكون إتطورت أكثر فيهم وفيه عالميسوك جروبات وصفحات، انت دلوقتي بقى أشهر من

التليفزيون سيرش ب، جروب مواهب مصرية -برنامج مواهب من مصر - جروب مواهب الفن - مواهب  
 \_مدفونة - Talents Of Egypt - حد ميعرفكش خليه يعرفك -Sisters Gang- جروب Mix -  
 Successful Woman(How To Start..) -Egyptian Talents -D E E P L I F E Group  
 وعاليوتيوب لو عاملت سيرش بالدولة الحاب تشوف مواهبها ، هتكتب إسمها و بعدها جملة  
 Talent وإتفرج وشوف دول American Got Talents -Arabs Got Talent -China Got Talents  
 وعمماً لوحابين تشوفو نوع معين من الموهبة إعملوا مثلاً عاليوتيوب بالانجلش كدة وهيظهرلكم  
 حجاتهم، Wizards Got -Singers Got Talents- Painters Got Talents – Dancers Got Talents  
 Talents غير طبعاً التيكنتوك الى مليون مواهب غنا ورسم وتمثيل وحاجات كدة ممكن تعملك قناه  
 وتتشهر بس مش أي موهبه هتتعجب الناس بردو ولو موهبتك فعلاً نادرة وماينفعش تكون جواك بس  
 لازم نشوفها إشتراك في برنامج Arabs Got Talents تابع على الفيسبوك صفحتهم بيحطولك لينك التقديم  
 لما يجي وقت التقديم والمسابقة او على موقع Mbc-Arabs Got Talents Castings وهتكتب البيانات  
 وترتكز مع الموبايل الفترة دي عشان لو اتصلوا بيك، الاكونت دا عالفيس Best Of People are awesome  
 بيعرضلكم المواهب المختلفه الأجنبية من أنواع وبلاد وفتات مختلفه مش بيعرضوا نوع معين من المواهب  
 يعني ودلوقتي هكملكو عن أنواع المواهب، إمتى تكتشف وتتأكد من موهبتك؟ قصص لموهوبين ، الفرق  
 بين الهواية والموهبة!

1)أنواع المواهب : مواهب بالفطرة طبيعية -مواهب مكتسبة - مواهب غريبة -المواهب المتعددة  
 أ- مواهب بالفطرة طبيعية مولودين بيها وراثه وغالباً بيكونوا 6، الرسم والتلوين بأنواعه - العزف  
 والتلحين -الغناء بأنواعه- الكتابة - موهبة التمثيل - الذكاء  
 1. الرسم والتلوين بأنواعه ، إتولدت بتحب الرسم وكل شوية يشتري كراسة رسم وسكيتشات ويعد يفنن  
 كل مايزهق ويبجتهد عشان يدخل كلية فنون جميلة، سوا على برامج الرسم الرقمية -عالورق -بالرمل -  
 الزجاج- عالخشب - على قشـ الفاكهة -بالحنه- عالتراب- الرسم بالقهوة- عمل تابلوهات باللوان  
 والرسومات الفنية ولوبتجب الرسم أوبتجب تتفرج عالرسامين خش إتفرج أو حط رسمتك أواتعلم  
 وقلدهم ونمى الموهبة عندك ياسيدي عالفيسبوك ، جروب فن الرسم - We Pretend We R Artist -  
 Rusticdrawing- Visothkakvei -Drawings Page -Drawing The Passion-Drawing Tips &  
 Tutorials Acc.

واللي هبدأ اقولهم لك دول كلهم موهوبين التيكنتوك برسم معين هعرفك موهوبين فقط برسم، المانديلا ،  
 الورود والزهور ،الفساتين ، الشنط ،الكوتشيات ، عالتيشرتات والكبات، رسم ال3D، رسم بالاسمنت ،  
 بالرمل في الضل ، بيرسم بالمشقلب وبرجليه ، بيلون عادي ،بيرسم بس في آخر حته من الكراسة ،الرسم  
 على ظهر اللابات ، عالكوتشينه ، الرسم بالرز ،بالقهوه ، رسم عاللوح والحيطان ، الرسم عالقرزاز ، اشكال  
 كرتونية و اشخاص مشهورة ، الرسم عالكمامة وجذع الشجر ،رسم عالجلد، رسم المبانى ، الرسم بالشخطة  
 ،الرسم بلوان الماية ،الرسم عالتابلوهات وبراويز ،رسم عالسكيتشات بس،الرسم بطريقة واضحة ، الرسم  
 عالبرطمان من جوة، الرسم بالفحم ، رسم الدوديلز ،الرسم بالدائيس ،إعرف رسامين زيك

\*رسومات مانديلا ودوتس سيرش ب، Beetlebackdesign - Artofpaint- Fantasticzentangles  
 Electronicmandala - Delicatedotsandrea- ودي بترسم بس ورود وزوهور Annet\_Lovart هى  
 و Flowerpaint0 دي بترسم بس فساتين وأفكار ليها Ayselart ودي بترسم عالشنط بس وبتحول شكل

الشنطة لرسمه تانيه خالص Shoppigicustom وابن اللعبة ده بيرسم عالكوثشيات عشان يغير شكلها Dale\_Theairbrush\_Gu والفنان ده بيرسم عالتيشرتات والكبات Brushedbysoph N8thagreat ودول بيرسموا رسومات 3D بس Refachero- Jozsi\_Official -Nogpocktu Stereoscopicvisin - Angelart21-Biopeligrosa وعندك البرنس ده بيرسم عالارض بالأسمنت والرمل رسومات ثلاثية الإبعاد بردو Magdysaad22 هو و Paintin25 و Xbdrawing اما الجامد ده بيرسم برجله وممكن يرسم بالمشقلب ويعدين يعدل الصورة وتلاقيها احلى من اللي بيرسموا عدل Ahmedbrahim21 - Revelartist وعندك الأفندي ده بيلون الرسومات بشكل حلو بس مش بيرسم Hayatrustam هو و Nashvibrs والمعلم ده بيرسم في آخر مكان من الكراسية بس باشكال متسلسلة Markslash - Matchman41 واللعيب ده بيرسم على ظهر الأجهزة زي اللابات والأبياد بس Leomahalo وديه بترسم عالكوثشينة اشكال و يتعمل لوجوهات عليها Ladybug\_Parade ، الفنانة ديه بتعمل و بترسم اشكال بالرز الملون Friedriceart وديه بتلون وترسم بالقهوة Art\_Arqawi والفنانة دي بترسم عالاطباق السيراميك Ayagohar27 ودول بقى بيرسموا بالسبراي ورش الألوان بس عاللوح وعلى حوائط الشوارع والاماكن، Fnanshubra\_Official- Moushera\_Mustafa-Stencilstop- Cuttingedgestencils - Blockgraffiti- Jboairbrush - Bjoernkirsch - Kjairbrush- Air2bdifrent - Blockgraffiti- Jboairbrush ببيدج رسام الشارع اما الباشا ده بيرسم أشكال وأسامي عالقزاز بعد مايحط عليه صابون Akan\_Rustevov1 هو و Timothytancre ، دول بيرسموا أشكال كرتونية وأهمي ملونة وأشخاص مشهورة بس تحس إن الرسمه حقيقيه بجد -Israashmool- Chrisfitzart- Emotiongreat - Colorful\_Life - Artist\_Said -Yasmin.Magdy0 \_Habiba11\_ Matchessco - Simpledrawing31- أما الفنان ده بيرسم اشخاص واي حاجة بس عالكامات وجذوع الشجر والاحجار والخشب Ahmed\_Essam\_Omran طب دا بيرسم على جلده بدون ولا غلطة ، Roronoa771 بنت اللدينة ديه بترسم مباني مشهورة بس بفن تحفة ، Minty\_Sainsbury وابن اللعبة ده بيرسم بالشخبطة بجد وفي الاخر بتطلع رسمه فعلاً تحفة Cheikh.Art ، ده بيرسم بألوان المياه بس Affaa3 - Laurasbeatingart ، دول بيرسموا سكيثشات بس Sketching327 - Sketchar.Tech - Emotiongreat - Chriztinamarie والحلويين دول بيعملوا زي تابلوهات او براويز ممكن تتعلق عالحيطان عادي في الاوض - Jessyd.Designs- Foristpalette - Meaghancrow-Furstartatudio - Emotiongreat - Amypainting7 - Mollysartistry ودول أحسن رسامين بيرسموا كل حاجه وبطريقة واضحة تفهم منها وتعرف تقلدها ، Foodyul- Yousry2010 - Artist\_Omg - Siyueki12345 وعندك اللعيب ده بيرسم على برطمان إزاز بس من جوة متخيلين Ksn7059 أما الرسامين دول بيرسموا بالفحم Kasar\_Art - Tasnimbod والجامددين دول بيرسموا دوديلز وستيكرز بس عاللوح والحيطان New0056 - Mrdoodleofficial - واخيراً بقى عشان زهقتلكم ديه بتعمل أشكال بالدايس او مكعبات النر Malkak0 ولو أصلاً دوست السهم اللي نازل لتحت تحت اكونت كل واحد فيهم هيظهرلك باقي الرسامين الموهوبين الموجودين عالتيكتوك انا لاقيت مرا واحد بيرسم عالفوويل بألوان الزيت. بص انت بس خش كليه فنون جميلة اوفنون تطبيقه وهنتبهر موهاب بلدك ولو إنت من الناس اللي تحب تحضر

ورس رسم وتتعرف على رسامين زيتها وكدة خش عالانستا ، Brushitart و اعرف بيتجمعوا امتى وفين وروح ارسم معاهم.

\***حكم الرسومات واللوح** ، لا يكون الرسم محرماً ما إذا لم يحتوي على روح كالصور الطبيعية كالجبال والورود وغير ذلك- لا يكون الرسم محرماً إذا كان ذو الروح للحيوان أو الشخص المرسوم ناقص الخلقة غير تام كان يرسم بلا رأس أو يرسم نصفه الأعلى فقط دون الأسفل المهم ان يكون غير كامل فيكون حرماً إذا كان الإنسان كامل الخلقة أما إذا تم الرسم على مكان أو سجاد وعاملابس بشكل غير كامل أو بشكل غير مجسم فهذا ليس حرام **وبالنسبة للكاتون** ورسمه وعماً أفلام به، إختلفو عليه فقالوا إنه غير حرام لأن رسم اللعب والدبديب غير روحه و لن تشبه الإنسان بشيء فمباحة أما الكرتون الذي يرسم كالإنسان مع إنها تفيد الطفل بدرس هادف حتى يستوعبها غير مستحبة أيضاً **كقوله ﷺ** ان الذين يصنعون هذه الصور يعذبون يوم القيامة و يقال لهم أحيوا ما خلقتم ! **حكيات عن موهوبين رسم وتلوين ورسامين ، جومانا** عندها 20 سنة كانت بتاكل في مرة ولاقيت إنها بسرعة وبسه ولة ممكن تعمل رسم بالمكرونة الا سباحتي أشكال وبتجيب مكرونية مكرونية وتعمل على طبق مدور أو مربع أشكال لحد ما مهيت الموهبة الغربية الفريدة للي عازبة صبر ووقت دي وراحت لمطعم إيطالي مشهور و قالتله أنا ممكن أشتغل وأعمل أشكال للكبار كجذب للمطعم إنها حاجة جديدة أو أشكال كرتونية بسيطة للأطفال عشان ياكلوا المكرونة على طول من شكلها من غير ما يغلبوا إمامتهم في الأكل وجومانا بتعمل أشكال بالبيض كمان لسة متعلماها جديد مخصوص عشان الأطفال المش بيحبوا البيض ياكلوه من شكله ويحبوه وبتتعلم أشكال لأكلات تانية مفيدة فلازم إحنا نمي فينا المواهب بأفكار جديدة زي جومانا مش شرط زي ماهي فينا نعملها لاممكن ننميها ونطورها لو أمرنا عقلنا يساعدا و إكتشفنا فيها الأكر بص آدم كان بيحب يرسم عالمرايا لما وقف قدامها كثير وحس إنه هيعمل حاجة جديدة عليها وبقى يرسم عليها بألوان المياه والزيت بحيث إنها تبين الشخص برودو الى باص فيها وعليها الرسة كاملة ، متخيلين الرسم بشكل شفاف إزاي .وبعدين فتح ورشة وبقى يرسم عالمرايا في الإمارات عشان في مصر ملاقاش ناس كثير بتشتريها منه و حول موهبته لدخل و رزق ليه وفي بلد غير بلده أصلاً كمان طب أنا شو فت من قريب بنت بتغمي عنيا بشريطة وترسم وهي مش شايفه عشان حاسة باللى هي بترسوم موهبتها مش محتاجة عينها في حاجة بس بترسوم بقلها اللي بيرشد إيدها و بعد ماخلصت كانت تحفة الرسة . عندك بقى **مريم** الكانت مش عارفة سبب إكتتابها إيه وعندها كل اللي هي محتاجه دايماً وكدة المهم راحت لإستشاري نفسى وقالها إنها لازم تمارس حاجة هي بتحبها وبتشبع طاقتها فيها وكدة عشان فيه تر اكمامت مكبوته جواها بسبب إنها مش مكتشفه نفسها لسة ومحتاجة تحب نفسها أكثر ..قعدت مريم تفكر بعد ماجابت ورقة وقلم رصاص ،إيه الحاجات اللي لو مارستها لوقت طويل هتفيدها و تفيد غيرها و تكون مبسوطة فيها وحابة نفسها أوي وهي بتعملها !! وبتقول إنها اكتشفت إنها بتعرف تعمل أشكال للأنتيكات والتحف جديدة زي القازات والترابيزات ولوح الزينة عشان تتحط في معرض أو متحف أو منزل كلاسيكي أو قصور وفنادق و كدة ،فلقيت نفسها تلقائياً مع التفكير لوحدها عالورقة بترسوم أشكال معينة للتحف وبتكون مبهوره وفخورة بنفسها بعد النتيجة وإبتدت تشتري لوح و تبدع فيها وتنمي النوع ده من الموهبة مع أكثر من جهة وكمان إشتكرت في رياضة الراكيت كهواية و الكبت راح الحمدلله من عند مريم. لازم تعرفوا حكاية ناديه اللي طلعت فراغها العاطفي في موهبة الرسم، ناديه عندها 38 سنة غيرت تفكيرها خالص بعد ما إقتنعت بنصيبيها وإرادة ربنا بالأحسن ليها في إنها مش هتتجوز خلاص لإنها كبرت بعد محاولات كثير، إن كل مايجي لها عريس



من وهى عندها 22 سنة تفشل العلاقة لأي سبب، المهم قالت أكيد الى أنا فيه ده أحسن ليا ويمكن لو كنت اتجوزت كنت اتطلقت أو ماخلفش أو مفرحش، فقالت بدل مانا شاغلة نفسي بالرجالة والجواز كل شوية ووجع دماغ، أشوف حاجة ثانية أحلى تشغلني وأستغل موهبتي فيها، فافتحت الفيسبوك وبدأت أعمل جروب كتفريخ للطاقة السلبية وجمعت فيه بنات وشباب كثير موهوبين بالرسم زي من معارفي و معارف صحابي وقرابي وعملته إعلانات بفلوس وإقتحت على كل الى أضم في الجروب اننا نبدأ ننزل الأماكن المبهدة في الجيزة ثم القاهرة ونرسم فيها أشكال مبهجة زي المانديل الملونة - كلمات مشجعة للحياة أورشومات بأشكال وطريقة معينة - مناظر طبيعية - سمايلات بالأرض والحيطان بدل ما هي متوسخة و مكسرة مع تلوين الأرضة بألوان فاتحة وفيه الي دهن بألوان فاتحة بيوت الناس المكسرة من برة المبهدة وفيه الغير شكل المحلات القديمة هناك ولونها وفيه منهم الرسم الشهداء بتاعت المنطقة في كل حي عالحيطة و أشكال ورسومات عشان نفسيتهم تتحسن من الأشكال والمنظر العام عن مناظر الكراكيب و الزباله وكدة الهما متعودين عليها وكل الأدوات ديه على حسابنا طبعاً وعرضت ناديه عالجروب إن كل واحد ينزل مع 5 من معارفة و صحابة الموهوبين أو الي هيساعدوهم ، منطقة معينة في نفس الوقت وقالت كمان عشان مفيش مشكلة تحصل إتفقنا مع رئيس الحي أو العمدة بتاع المنطقة و ساعدوهم شباب وبنات المنطقة أصلاً من نفسهم وجابوا معاهم المقشاش والورق و السبرايهات والفُرش والبوية وبعد ماخلصوا اتصوروا وحطوا صورهم عالجروب ده عشان يشجعوا غيرهم ، ناديه حسيت إنها بتعمل حاجة مفيدة بالذات للبنات والشباب الي في سنها و المحبطين بسبب عدم الإرتباط و بتقول إنهم لما دخلوا الجروب ده حسوا بفايدهم وقالولها كنا فاكرين إن فيدتنا في تكوين بس أسره وخلص وغيروا فكرتهم عن الحياة عملاً و كمان بتحكي أن فيه شباب و بنات و هما بيدهنوا وبيتنظفوا المناطق وبيساعدوا بعض إتعرفوا على بعض ومتجوزين دلوقتي وناديه أصلاً مش بقيت تحب الإرتباط و بتقول إن كدة أحلى وأسعد لها من الحب وحييت حياتها أكثر بعد ما بتعمل أفيد الحاجات للناس ، تفتكر ناديه لو كانت فضلت محبطة لفكرة عدم الجواز ديه وإكتبت كانت متخترع فكرة كدة؟ فعلاً ساعات بتستخدم موهبتك في حاجات مفيدة تنفعك وتنفع غيرك وإنت مش حاسس فييترتب عليها فوائد عملاقة بعدين وحلوه .

2. العزف والتلحين ، سواء تلحين لموسيقى كلاسيكيه- أوبرا- موسيقى لاتينية -جاز أو غيره على حسب الاله المفضلة عندك سواء جيتار - كمنجه - مزمار - بيانو - طبله فإخترت انت مجال الموسيقى عشان تطلع موسيقار او مايسترو والنوتة الموسيقية مش بتفارق ايديك والعلامات او الاشكال الموسيقية عندك أفضل من اي شكل تاني عادي ، ممكن تلاقي الطفل أو الشخص يسمع الأغنية من هنا يقوم جاري عالأورج بتاعه و عازفها بكل سهولة في دقائق أو يحاول لحد مايجيها من غير مايروح مركز يتعلم العزف وهكذا أو زي الفرق الموسيقية بتلاقي كل راجل منهم موهو بعزف اله معينة يعني لو الطبال بيلقط أي إيقاع و في ثواني بيعرف يطبله مش هيعرف مثلاً اللي بيعزف عالعود إنه ياخذ الطبله ويعمل زيه عشان هو موهوب في عزف العوود بس وكذلك الطبال مش بيحب يمك العود أصلاً مع إنه موهوب بس بالطبله حبيته بس وعندك الملحن العنده الموهبة إنه يلحن بسرعة للأغاني والتتر وبتنتيجة روعة وأصلاً للحن والغنى وتأليف الكلام لأ غنية مش بيسيبيوا بعض لان ماينفعش أغنية من غير مغني ولا ملحن أو مؤلف للكلام بس المؤسس الأساسي هو كاتب الأغاني لان من غيره مكنوش لأقوم كلام يلحنوا عليه ولأيبقى فيه مغني يغني الكلمات

ديه بالألحان ديه ف المُلحنين كلهم عندهم أه نفس موهبة التلحين بس مش كلهم عندهم إبتكار اللحن بشكل جذاب ويعجب الناس زي أغاني الشعبي والأجنبي المميزة زي ديسباسيتو واغنيه إخواناتي وشو حلو مثلاً واللى اصلاً حلى الأغاني دي التلحين والموسيقى أكثر من الكلمات نفسها وهعرفك ناو عن هواية الديجيه -موهوبين عزف -أماكن تتعلم العزف فيها -أماكن تشتري منها الآلات الموسيقية \*هوايه الديجيه ، ممكن تكون بتحب التراكس والأغاني بزيادة عن اللزوم فاشتغلت دي چي بس انت مش موهوب كدة انت بس بتسمع اغاني بترتبتها ورا بعضها اوتعمل إيقاعات على جهاز الديجيه بتراك معين اه بس اصلاً معمول من قبل كدة من خلال الملحنين ليها اللي هما الموهوبين بقى فإنت كدة بتستعمل حاجة مش بتعتك إلا لو انت اللي مألّف كم اغنيه راب اوتراك جديد وبتعرضه في شغلك فإنت كده هتكون موهوب كملحن وهواوي ديچي كمهنتك ايأ كان في الديسكوهات اوالمطاعم اوقاعات الافراح اللي انت شغال تبعها \* موهوبين عزف ، فيه Nesma Abdel Aziz بتعزف عالأكسلفون حلو أوي اي آله موسيقيه بتحبها وعاوز تتعلمها اعمل سيرش بإسمها على التيكنتوك او عاليوتيوب واكتب مثلاً تعليم الجيتار او البيانو او اللي انت هاويه وحابو يعني وللعلم الاستاذ ده بيعلم الإيقاعات بالطبله في دار الاوبرا لو عايز تحضر معاه عالتيكنتوك إبعته رسالة Saidelartist وعندك Sara Botaty Tabla مشهورة طبله وممكن لو عندكو حفلة اوإيفنت بتعتولها مسح عالفيس بوك بتعها ده وتتفقوا عالسر والمعاد والكلام ده وعمأ أي مغني عايزو يغنيك أويعزفك في حفلتك فرحك ايأ كان إبعته مسح عالانستا اوالفيس او بيكونوا حاطين رقم مدير اعمالهم عشان تكلمه الاول ترتب معاه ، فيه بقى فنان بيعزف عالفيولين أكونته اسمه Marsellio Violin بيعزف تحفة إبعته رسالة عالفيس وخليه يجي يشرفك ولو بتحبوا العود عند بيدج Balqeis بتعزف عليه بردو كلمها اوإسمعهم بس وفيه دا عالتيكنتوك بيعلمكو جيتار، وممكن لو هاويين اله معينه زي القيثارة او الأكورديون مثلاً تعملوا بيها سيرش عاليوتيوب وتسمعوا وتقلدوا الموهوب اللي بيعزف عليها بزبط وهتلاقوهم بيعزفوا بشكل مبرر جداً بجد

\*عايزة أماكن أمهي فيه موهبتي او اتعلم فيه آلة معينه انا هاواياها أروح فين غير الاوبرا عشان مواعيدها مش مناسبة معايا؟ عندكو بيدج معهد قيثارة لتعليم الموسيقى فرع الحي التامن وله فروع في الهرم ومصر الجديدة والمهندسين والرحاب إبحثوا عنه عالفيس بردو وإستفسروا بمسج او منشور عن اللي عايزينو وبيعلموا ذوى الاحتياجات الخاصة عشان يتعلموا حاجة مفيده او يمارسوا موهبتهم وفيه زيها اكاديمية بتعلمك العزف من أول و جديد لو انت هاوي او موهوب آله معينة اسمها عالفيس De Beau Academy وممكن تتصل بالوبرا تسأل عن حفلات او دروس تعليم الاورج إمتي مثلاً

\*لو مش عارفين تشتروا الات موسيقية منين موجودين في اي مول زي سيتي ستارز ومول العرب وغيرهم خشوا شوفوا الماب اوإسالوا الأمن اوأي محل عايزين محل بيع ادوات موسيقيه هيقولولكم ولوقتي هقوكو على اماكن موجود ليها بيدجات عالفيس عشان تشوفوا اللوكيشن ورقمهم منها ،الفنان Al-Fanaan - الات موسيقية للبيع - Shams Music- Distingo Music Store -بيدج شركة نخمة - R-Music Store - Childmall- Alfanny -موجوده في بعض محلات اخر فرصة و اخر العنقود بركلي ميوزيك ستور -هاير وان - بيدج بيع الات موسيقية-Guitar House Egypt- Reverb Music Store والمحل الاخير دا عشان لو عايز تشتري جيتار او جهاز موسيقي مستعمل أرخص الجديد او تباع آلة عندك بس حالتها تمام او حط سعرها وصورتها عالجراب ده Musical Instruments Egypt ولو منفعش حطها على جراب منتجات

اون لاين اوأكبر جروب اعلانات في مصر او جروب من جروبات كراكيب عادي هتبعيها بردو هي تعتبر حاجة قديمة بردو!

3. الغناء بأنواعه ، مثلاً Rap - Beat Box - بتغني أجنبي حلو - شعبي - بتغني أوبرا وفاهم في لغتها العجيبة ديه عشان لاقيت نفسك هاوي تغنيها اوتعزف لحنها - الانشاد الديني و الإبتهالات بالخشوع. وفيه جروب عالمي اسمه Singers Got Talent خش وإعرض موهبتك لو بتتكسف تقدم في برامج الغنا والمواهب أو قدم في أي جروب من الوضحتهم فوق وفيه برنامج اسمه Starmaker على بلاي ستور و ممكن تعمل أكونت عالتيكتوك وتغني وتتشهر بسرعة بس لازم تكون متأكد أن صوتك حلو أوي عشان فيه ناس كثير بتكون فاكرة إنها موهوبه بالغنى وأول ماتغني تحس إنك متشائم و تتعصب من صوتهم. إسألوا الناس عشان إنت دائماً هتشوف إن صوتك حلو إسأل كذا حد وخد بالأغلبية وأطلب إنهم مش يجاملوك و لوحد يقولك غني فجأة في أي وقت بأي مكان هتغني على طول مش هتعد تحضر في صوتك لإنك أصلاً مولود موهوب بالغنى بس مش تكونو مش لاقين محتوى تقدموه ولا موهبه فتعدوا تحركوا جسمكم وشفايفكم مع الأغنية أنك موديل صامت وتقولي أنا موهوب بالغناء أهو واحد نا زي الهبل عمالين تشجوعهم باللايك والفلو ايوه انا أستفدت ايه كدة غير اني سمعت الاغنيه اللي انت بتغني عليها بس مع تصييع الوقت ؟ وفيه عالمي اسمه Singers Got Talent جروبات معمولة للصوتهم حلو بس ، جروب إبق حيث الغناء - We Pretend We Are Rappers - جروب مطلوب فنانين مطرب موزع وطبعاً اللي بيغنا بالهبل وتقريباً الرسم والغنى هما أكثر موهوبتين منتشرين عند الناس في العالم كله مش في بلدك بس فمش محتاجة أعد اكتبلكو 4000 ومغنى صوتهم حلو عشان تعد تسمعهم وتنمي موهبتك زيهم انت لو عملت سيرش بس بكلمه #غناء عالتيكتوك هتلاقي بالعبيط زي مثلاً Raneemalaheldin و Tasneemalaidy و Solzanashraf او انتو شوفوا نوع الغنى بتعاكو ايه واعملوا بيه سيرش على اليوتيوب او التيكتوك وشوفوا ناس زيكو او اعملوا انتو أكونت ليكو زيهم يلا إنطلقووا

4. الكتابة ، الكتابة بخط رقعة معين كالخطاطين - الكتابة بالرسم- كتابة الكتب- روايات - شعر- إقتباسات - كتابة أغاني بأنواعها سواء كلمات لأغاني مضحكة - أغاني رومانسية - وطنية - شعبي.. ممكن لو بتعرف تكتب كتب أو شعر أو خواطر ومجموعة إقتباسات و عايز تجمعها في كتاب أو مدونة ، ممكن تعمل على جوجل مواقع للنشر الذاتي زي موقع كتبنا كدة وبيكونوا حاطين رقمهم أو عنوانهم عشان الشروط تقراها أو تكلمهم تفهم ، سيرش بكلمة دار نشر عالمي اسمه هيتظهرلك حاجات كثير زي مثلاً بيدج الدار المصرية العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، مؤسسة من روائع الكتب ،جروب اعرف دور نشر ، بيدج دار زمة كتاب للنشر ، دار المعرفة للنشر والتوزيع وممكن تنزل وسط البلد وتسال على دار طباعة ونشر وتعرف هتتكلف من أول الطباعة لحد النشر لعروض البيع لإن مفيش حاجات ببلاش غير الجروبات اللي عالمي اسمه Wattpad بتكون بس معروضه للناس مش للنشر والطباعة ، عندك برنامج واتباد وده ممكن تنشر عليه كتابانك أو تكتب عليه قصة إنجلش أو عربي و عليه روايات بالهبل من ناس زيك موهوبين المهم إنه هيفيدكم لو يتحبوا تقروا روايات دراما أو روايات رومانسية أو غيرهم وليه جروب عالمي اسمه Wattpad Arabic وديه جروبات اللي بتنشر عليها حاجاتك لو انجلش أو عربي ، جروب الصالون العربي للثقافة مؤلفون وقراء - كيف تنشر كتابك- جروب معرض الكتاب- جروب كتابي المجاني -جروب كيان همس

للكتاب - Writers Keeper - Writing Club - جروب- الكتابة واهلها -ملتقى شباب التأليف والكتابة- جروب إبهار الثقافي- مبادرة ارتقاء لدعم الكتاب الموهوبين و المبدعين- جروب إليك كتابي- جروب كتاب يساعدون الكتاب دار الكتابة - جروب بين كتاب و قلم- The Cultural Talk - Yes Im Famous Middle East والجروب الاخير دا بيتكلموا عليه عن الحاجات الثقافية عمماً من كتب لمؤلفات افلام مش كتابات بس ودي مواقع أجنبية بقى ، Wix.Xom - Issuu.Com - Lulucom وفيه غيرهم بس دول عن تجربته ناس ويبيكون اول كتاب مجاناً نشره وطباعته ثم بفلوس و لو عايز تشوف موهوبين أوهاويين خط الرقعة والعربي والامضاء بشكل معين أو يخط معين خش عالتيكيتوك وفيه غيرهم بالهبل، I4.Marwa - Dif\_Art - Thll.Q Queen00012 -Details455- Hoosam2019-Mumin\_92 -Zeinab22saad - Naasar2104-Karrarart-Aburayan455-Holymolydesignstudio-Emsletteringdiary - Alitalbi88 -Ossama\_Art - Maplethoughts

5. موهبة التمثيل في المسرح والسينما ، من صغرُك بتمثل حلو وبتشد إنتباه الحواليك في التمثيل و بتقلد أي حد بسرعة و بسهولة ومش بتتكسف قدام الكاميرا ولا بتعدّ تضحك من الكسفه قدام كمية الجمهور الحواليك وبتختلف إن كنت موهوب بالتمثيل بشكل كوميدي زي عادل أمام أو ممثلين مسرح مصر أو موهوب بالتمثيل الدرامي فقط وفي أطفال موهوبين يمثّلوا أحسن من الكبار لإن فيهم الموهبة و بيعيشوا الدور أكنهم فيه فعلاً دون ضحك وبكاء تلقائي وأكثه حقيقي وتقولهم عيطوا يتأثروا بالموقف ويعيطوا فعلاً. وممكن إنت بتحب التمثيل بس مش عارف تمثّل فإنت كدة معدكش الموهبة عندك حب التمثيل بس كهواية مش زي مي عز الدين وعادل أمام وسعاد حسني وعمر الشريف التحس إن تمثيلهم بجد دول . ديه بيدجات عالفيسبوك و جروبات خاصة بالتمثيل ومش لازم تكون خريج معهد فنون أو تمثيل ، مطلوب ممثلين - جروب كاستينج تمثيل وجوه جديده - كاستينج تمثيل وجوه شابة-مطلوب ممثلين-مركز الهناجر للفنون الجروب الرسمي - جروب اموهوبين في التمثيل و السيناريو والتصوير ولو هاوي تتابع أخبار المغنيين والممثلين أعمل سيرش عالفيس ب، بيدج خبر أبيض - أخبار الفن - Et بالعربي - Gossips - عرب وود- Exclusive.Picture-Trending - Filfan.Com - Scoop With Raya - ما يطلبه المشاهدون-نزل برنامج سكوبر وخش على جزء الفن وعالانستا، Media.Elnojom- Media.Misir Discover Akhbarr\_Elnogoum-Exclusives.Elnogoum وجوجل مش سايب حاجة فانت لو عملت Explore هتلاقهم جايبينك الاخبار الجديدة ولو دخلت على جوجل تعمل سيرش بأسم مغني معين أو ممثلة معينة هاتعرف هو بيعمل ايه دلوقتي أصلاً ، أعمل سيرش عالتيوب ببرامج ألعاب ممثلين مع بعض زي أغلب السقا، برنامج دارك برنامج ابله فاهيتا بالمواسم بتعته، برنامج تخاريف والسيرة لوفاء الكيلاني، برنامج راجل و2ستات ، برنامج رامز جلال ، برنامج 3في واحد ، صاحبة السعادة ، كان معكم منى الشاذلي ، برامج أسئلة لفنانين ، وشوشة، ليلة الخميس، برنامج سهرانين لأمير كرامة ، هزر فزر ، برنامج أسرار النجوم وممكن تسيرش بإسم الفنان المفضل عندك أو المغني بتاعك وتتابعه وتعرف الأخبار اللى بينزلها وكدة على صفحته او من اليوتيوب ..

6. موهبة الذكاء ، الذكاء يعتبر موهبة وراثية وميزة مكتسبة ومهارة بالممارسة مع بعض ، فلا يحدد العلماء إلى الحين مصطلح موحد له لانه بيختلف من شخص لشخص في ممارسته لانه بيكون وراثي أو

مكتسب يعني فيه أطفال مولودين بالذكاء الفطري عن أي طفل ثاني ، ففي أطفال وناس كبيرة بردوا ييحلوا أي حاجة فيها ذكاء بسهولة لوحدهم دون تدريب مسبق عليها ، زي اللي بيحل مسائل رياضة لوحده من غير آله ، اللي بيلاحظ أي فرق بين صورتين مختلفين في ثانية ، اللي بيحل الكلمات المتقاطعة في دقائق ، اللي بيتعلم أي مادة مافهاش حفظ بسرعة ، الطفل اللي بيحل ألغاز ويفك عقده وتفكيره مش طفولي مش زي الأطفال اللي في سنه وكدة بس هما عشان موهوبين بالذكاء فإهتمامتهم كلها في الحاجات اللي هطلع منهم الذكاء الأكبر ومن صغرهم كدة بيدوروا على لعب فيها تشغيل دماغ ومسائل معقدة يحلوها في وقت قليل و بيعملوا حاجات الكبار والدارسين مايقدروش يعملوها زيهم ماشاء الله لانها عندهم بالفطرة مش مكتسبة. يعني واحدة كانت بتقول كنت بلاقي بنتي اللي عندها سنتين مكنتش لسة بتتكلم ومن نفسها كدة كانت بتحط معايا وأنا شايلها البيض من غير ماتكسره ولا يقع منها في مكان الكور بتعت التلاجة أو تحط الفيشه صح في مكانها من غير ماتعد تحاول كثير أو كنت لما أكنس بالمكنسة وأخلص كانت تدوس الزورار الصح اللي بيشد السلك للمكنسة مش الثاني اللي بيشغلها مثلاً لا حفظته أماكنهم وولا مرة كانت تغلط فيهم يعني ماظنش ان فيه طفلة في سنها تقدر تعمل كدة من نفسها من غير ماعلمها بمجرد إنها شفتني مرة أو 2 فقلدتني ومواقف من ديه مختلفة وكثير بقى بتثبتي زكائها يوم بعد يوم وانها هتطلع مميزة بتفكيرها وإهتمامتها ومن أهم أنواع الذكاء: الذكاء المكاني - اللغوي - اللفظي - الذكاء الاجتماعي - النضج العاطفي - ذكاء الفكاهة وخفة الدم \*الذكاء المكاني ، أن تتخيل المكان وانت قاعد مغمض عينك يعني ممكن دلوقتي لو قولتلك تخيل إنك قاعد جنب القمر هتتخيل فعلاً صح بس غيرك ممكن Meyer يتخيل المنطقة ديه ابدأ ولازم يشوفها عالحقيقة أوأي منطقة كدة بقى لو شوفت صورة المكان ده بس هتتخيل نفسك جواها عادي أي وقت أكنها حقيقة ومش عند أي حد نوع الذكاء ده عشان كدة إسمه ذكاء مكاني.

\*الذكاء اللغوي ، وهو إنك ممكن تتعلم فرنساوي بمهارة سريعة وسهلة لإنها لغة كنت تعرفها ومش صعبة عليك وانت كدة مع أي لغة اصلاً عشان عندك مهارات لغوية سريعة عن غيرك زي اللي بيتعلموا لغه البرمجة بسرعة أو بيتعلموا لغة الإشارة في كام يوم بس وزي اللي بيتعلم ألماني مع صيني في نفس الفترة وتلاقيه مبسوط ودي مش سهلة عند معظمنا فده عنده ذكاء وفضول لغوي في إنه يفرق بين كل لغة بكلماتها و الجرامير والعكس بتعها و الكلام دة \*الذكاء اللفظي أو ذكاء الكلام ، الحديث هو في الأصل لغة كلام وحوار ويسمي أيضاً مهارة لغة الحديث والحوار وهو باختصار إنك تقدر تقولي أي حاجة في كلمتين وأفهمهم عشان عندك مهارة تنسيق الكلام صح ومثلاً زي الطلاب اللي دايماً يقولوا أنا بفهم من مستر فلان عن مستر فلان لأنه بيشرح بطريقة سهلة و مبسطة عن غيره وعنده مهارة الشرح بالكلام كويسة مش حافظ كلمتين بيقولهم و يروح ، مش بتزعل حد ولو عاوز تهينه أوتشتمه بتعرف تقول كلام معين وغير مباشر يخليه يعيط ، بتخلي بالك من كل كلمة عشان مش عاوز حد يغلطك بالذات اللي بيكونوا واقفين لك العالواحدة عارفهم؟ بيكون عندك لغة الحوار و بتعرف تخلي اللي قدامك مش عاوز يبطل كلام معاك عشان بتفهم شعوره صح وبتوضح له المعنى من غير مايكمل قصده لإنك فاهم كلامه وطريقتك جذابة ومريحة عن غيرك يعني مثلاً أنت عارف أن الشخص ده بالذات حساس فبتنصحو بكلام من غير ماتجرح مشاعره او بتقدر تنقي الكلام الصح في المواقف الغلط

\*الذكاء الاجتماعي ، بتعرف تحل المشكلات ولديك القدرة على إقناع الناس بأفكارك أكثر ، عندك صبر للاصغاء لمدة طويلة فالمتعمون الجيدون هم أكثر الشخصيات تأثيراً على من حولهم فاهتمامك بكل

شكوى ومناقشة فهم آلام ومشاعر موظفيك، وإلتماس الأعذار تجعل الناس يحبونك ويحبون التعامل معك أكثر وبذلك فانت تستمتع بالنضح والذطاء الاجتماعي ، تستطيع تكوين الصداقات بأسرع وقتم ممكن في اي مكان وتجذب الناس لك تلقائياً بأسلوبك الذكي ، تكتسب وتتعلم التخطيط الاستراتيجي بسهولة وذكاء \*الذكاء أو النضح العاطفي ؛ هو إدراك وتحكم غير عادي بمشاعر الذات وفهم مشاعر ومواقف الآخرين بسرعة ، التحكم في الأحاسيس و جعل الآخرين يشعرون بحبهم لك بسرعة وبنجون ، ممكن تلاقي حد يعرف يخلي أي بنت تحبو عشان هو جذاب و عنده ذكاء عاطفي وفي نفس الوقت بيعرف ينسى أي واحدة حتى لوحبها بجد بسرعة ، مش ساعات بتفهم في المشاكل العاطفية وكيفية حلها أو جذب الشريك بسهولة! فيسألوك الناس في مشاكلهم وعن القرارات العاطفية دوماً عن أي صديق تاني لإنك تتحلّى بالذكاء العاطفي عنهم وفعلاً بتفيدهم بنتيجة ذكية غير روتينية ، لما صحابك يسألوكي عاملتي له ايه عشان يحبك كدة و مايشوفش غيرك؟ -قبل ماتخشى في أي علاقة بتفكرى كويس وبتعرفى تحسبى الأمور والنتائج صح يعني مش أي حد بيحبك حتى لو مناسب هينفع تتجوزيه لان فيه أحكام بتبقى عندك إنتي بس أهم من ده كله ، أيضاً النضح العاطفي إنك تكتفي بنفسك عاطفياً لو قررت خلاص إنك مش هتتجوز ومكتفي بنفسك فعلاً مش حاسس بالحرمان العاطفي زي البيعدوا يشتكوا من الوحدة وإنهم مش لاقين حد يحبهم ولا عريس والكلام ده ، النضح العاطفي بيختلف عن النضح الاجتماعي لانك ممكن تكون ناضج اجتماعياً وبتعرف تتعامل وتهندل الجميع لكن عند عواطفك عامل زي الطفل بتمشي وراها وخلاص من غير ماتفكر في نتيجة المشاعر ديه والكلام ده

\* ذكاء الفكاهة وخفة الدم ، الدعابة تعد من موهبتك الفطرية ومهاراتك الوراثة وبالطبع تعد من علامات ذكائك يعني إنت ممكن تكون بتضحك الناس من أول ماتعد معاهم لحد ماتقوم فيحبوا قعدتلك عشان لذيذ وبيحسوا إنهم خرجوا من المودود حتى لو كلامك عادى بس طويقتك نفسها هي البتفرق وان القعدة خفيفه مش عاوزينها تخلص كدة وإنت ممكن متكونش قابلت حد فعلاً عنده الميزة دي لحد دلوقتي وكل التعرفهم حتى صحابك رخميين وجد في كلامهم بس ،زي الأراجوز اللي بيعرف يضحك الكبار مش الأطفال بس ومش أي حد بيشتغل أراجوز بردو عنده الموهبة ديه، وفيه البيطلع خفة دمه في حاجات خارجية زي مثلاً البيقلد صوت ما بس بيضحك و بطريقته الخاصة وممكن يكونوا اتنين بيقولوا نفس النكتة بس كل واحد بيقولها بطريقته الخاصة أحسن من التاني أو مثلاً زي دكتور الجامعة المختلف عن أي دكتور تاني لانه بيخلي طلابه يستنوا محاضراته بالأيام، بالرغم كبر سنة بيعامل الطلاب على إنهم أصدقاؤه وميدلهم رقمه الشخصي عادي وبيشرح بخفة دم وده بيختلف عن الدكتور المكشر اليشرح على قد الكلمة ودايماً مش رايق وتلاقي الطلاب مش يفهموا منه و بيهربوا من محاضراته غير الأولاني اللذيذ بس أساساً دي تعتبر صفة وموهبة في نفس الوقت ، زي اللي بيعملوا صفحات وقنوات عالنت عشان يضحكوا الناس و طول ما الناس بتتفرج بتضحك و بس وبيتشهرها و يتشجعوا ينموا موهبتهم بالناس بس دي عاوزه كاريزما و جرأه مش كسوف كمخترع النكت وغيره .

ديه جروبات وصفحات لنكت وسكرينات بتضحك شوية واكيد الي أفهم او إخترع اصلاً حوار

الضفدع النكت كان عنده موهبة الذكاء الفكاهي ده، عندك عالفيس، جروب نكت اساحبي زي العسل -  
 Asa7be Sarcasm Society- Alsh Keepers- Papa Joke's Egypt Group- Egyptian  
 Screenshots وعلى جوجل إكتب نكت مضحكه و إقرى الصور هتلاقيه جايبلكم تشكيلة مضحكة ودول  
 ناس موهوبين بالفكاهة وخفة الدم بردو، يوسف أحمد- عمرو مالك - شمير - برشومي - بارون السعادة  
 Hussein Nassar-Bodi Hamdy -Mr Bean - Maha Kitty

أما ديه بيدچات لوهويين بيعملوا مقالب في الناس وفي أهلهم فخش إضحك أهّم عالفيس، شينكو- الكاميرا الخفية بتاع زمان هتموت من الضحك- Adam Trent- Just For Laughs Gags Page- جروب - Jalala Pranks - Just For Laughs وعاليوتيوب، رشه نكت- يلا ميديا- اديداس مصر- الهاللي شو - بتوع المقالب-مقالب عالم عفراء -كاميرا خفية218 TV وعندك عالتيكوتوك فيه، Jackiegansky - Woodyandkleiny- Keemokazi - Stand\_Up\_Comedy- Shadyhossam20 - الحزب الكوميدي - Weammagdy30 (شوفو فيديوهاتنا هي وجدتها بس لان الباقي ممكن ميصحكش )

طب أعمل ايه عشان أمي ذكائي عمأ؟ عشان تنمي الذكاء المكتسب ده، إلعب ألعاب ذكاء - حل مسائل و لغز معقدة بشكل يومي فاكتب Mind Games على جوجل او نزلهم - إقرأ يومياً عالأقل 5 صفحات من كتاب مفيد فالقراءة عموماً بتنمي الذكاء - أدخل عاليوتيوب و إكتب برنامج من سيربح المليون و برنامج حافظ ولا فاهم و برنامج العباقرة وشوف الطلاب وكمية الذكاء في سرعة الأجوبة الصحيحة على أصعب الأسئلة ومش كلها دارسينها وخذ منهم معلومات ذكية جديدة - لآتجالس السليبين والأغبياء- كُن المُستمع أكثر من المُتحدث وهاديء معظم الوقت -مارس رياضة كثير فهي تؤثر على عقلك و ذكاؤك مثل اليوجا و التأمل - الشخص الذي يتحلى بالفكاهه ويضحك الاخرين و يسعد غيره بسهولة -مش أي حاجة تسأل الناس عليها ، إنت حاول تشغل دماغك وتستنتج النتيجة لحد ماتعرفها لوحك؟ ما العارفينها دعسوا لحد ماعرفوها دعس إنت كمان حتى لو حاجات درسوها وعلمية وكمان إكتشف حاجات هما ميعرفوهاش وخلي الناس هي التسأللك مش إنت التسألهم ده حتى لما حد يسألك في حاجة أو في مسألة أو موضوع مهم بتحس إنك فاهم وواثق من نفسك عشان سألوك إنت بالذات عشان إنت بس الممكن تفيدهم بذكاءك عن غيرك فلا تخيب ظنهم إن كنت تعلم ما يسألون عنه .وللعلم الذكاء مش في المذاكرة والشغل بس ، لما سأل المعلم التلاميذ كإختبار لهم ، نُخرج من بيت إزاي وإحنا محبوسين ومفيش أبواب ولا شبابيك ولا أسطح فضلوا التلاميذ يفكروا كثير لحد ماتلميذ منهم ذكي منغير ما يفكر بسرعة قاله إحنا أصلاً مدخلناش بيت لأن مفيش بيت من غير شبابيك ولا أبواب يا أستاذ إحنا أكننا في الشارع أو مكان فاضي مفتوح .فلما حد يقول قدامك قزوره أولغز ما ركز في السؤال الأول قبل الإجابة عشان ممكن ميكونش ليها حل أصلاً وبيختبر ذكاؤك وبيشوفك هتهب ولا هتفكر - اعمل حاجات تنميه زي إنك تخش العجرويات ديه عالفيسبوك هتفيد ذكائك يامعلم ،جروب الغاز الرياضيات للعباقرة - الغاز رياضيات للاذكاء - Iq Brain Test -Puzzles For Smart People And Geniuses- General Knowledge And Iq - Puzzles For Smart People -Iq Test Questions ثم إتجه عاليوتيوب عالسيرش بقناه 7 دقائق الغاز و حل عاليوتيوب - الغاز الجانب المشرق اما ديه ألعاب على ابل وبلاي ستور تشغيل دماغ ولوأدمنتها هتنمي الذكاء عندك وش ، Find The Difference- Hidden Objects -Brain It-Word Search ، Chess -Riveriq- Maze World -Soduko - Skillz- Hangman -Riddles -Paper Toss Boss Smarterbrain Training- Tricky Puzzles - Mahjong- Manor Matters -Left Vs Right Brain - Logic Master - Escape Room - Adventure Mystery - Ludo \* ال Rubik يساعد على تنمية الذكاء والتركيز فشوف فيديواته الممتعة عالتيكوتوك، Cube5678 P90i2 - Cubing12 -Miss\_Cuber - Danil.Gavrish - Elrubik- Karasevcube- ويحلوها في

دقائق بس وبيعلمك ازاى تعملها كمان وبيعملوا رسومات وأشكال بيها وحروف من نصها. و فيه أفكار ومواقع كتير على جوجل للعب الجماعية أو الفردية مسلية بس إنت أعمل سيرش بس بتكون عايزة نت

2- مواهب مكتسبة، هى ليست بالفطرة ومكتسبة أو إتحولت لموهبه بالتعود والتدريب و بردو مش هتكون زي الفيه الهبة دي من الله لإنك متعلمها مش فيك بطبيعتك وممكن تشتغل بيها لإنك هتأديها صح وبشكل مميز بردو عن المش عنده الموهبة دي خالص وغالباً 40% من الناس شغالين بهوايتهم وموهبتهم وكُلنا كب شر- موهوبين سواء ذوي القدرات الخاصة أو أطفال أو معاقين أو غيرهم بهبة جوانا يمكن لسة بندور عليها وبنجرب حاجات كتير لسة عشان نكتشفها .

3- مواهب غريبة اللى البعض مخلوقين بيها ، أظن لا يوجد مواهب خاطئة لأن الله يخلق فينا المواهب المفيدة الجميلة فقط ولكن يوجد مواهب غريبة كالذين يأكلون القزاز والصابون ولا يحدث لجسمهم أي جرح أو ألم -سمعت والله أعلم أن في ناس ربنا خلقها بقدرات حركية بجسمهم يعني يقدرنا يحركوا الأشياء الجمادية من أمامهم في الهواء عادى -فيه ناس هبة الله عليهم بإنهم يفهموا لغة العصافير والحيوانات تلقائياً وغيرهم عنده الحاسة السادسة فعلاً وممكن يسمع أفكارك من غير ماتقولها وإنت قاعد معاه وبدون أي مجهود منه حتى لو ميعرفكش بس دول نادرين الموجودين فعلاً كدة في العالم مش كتير، ولكن لماذا خلقهم الله مختلفين عننا في الجسد والهبة وسعادتهم تكون في تلك الموهبة الغريبة فإنها حكمته فقط سبحانه وتعالى

4- من المواهب المتعددة النادرة ،ممكن يكون حد عنده كذا موهبه فيه زي تامر حسني مثلاً أو غيره موهوب بالغنى والتمثيل و التلحين و تأليف الأغاني و الأخراج أحياناً صح! اللى بيعرف يغني و هو بيقص و بيعزف في نفس اللحظة ، الموهوب بعزف الأورج وبيعزف في مطعم مشهور وبعديه بيطلع على برنامج يبذيعوا في الراديو عشان يضحك الناس ، الكتابة في مجالات مختلفة مش في مجال واحد بس من وحي عقله وأفكاره وغيرهم وكثير.

2) إمتى تكتشف وتؤكد من موهبتك ؟ لازم تفضل تجرب كل حاجة يعني ترسم تلاقي الرسمة وحشة - تخني تكتشف أن صوتك وحش - طب تيجي تألف كتاب أو شعر متعرفش ومتلاقيش كلام ،لما تيجي تمثّل تعدّ تضحك على نفسك و مكسوف - مبتعرفش ترقص أصلاً خالص - كل التجارب دي عمال تحاول ومفيش ، معرفتش بردو ايه موهبتك ؟ طويب! جرب تاني أو أعرف هدفك يمكن وإنت بتمارسه تكتشفها وممكن في الاخر بعد محاولات كتير وخلص يتست وهتكه نفسك مثلاً، تكتشف إنك بتعرف ترسم أشكال عالفتحاح و البطيخ مثلاً مع إنك مش بتعرف ترسم عالورق أصلاً بس دي موهبه متعلمتهاش لاقيتك بتعملها لوحدهك كدة بالصدفة أو أيأ كان إبه موهبتك العجيبة بس كل واحد له ط ريقته بقى . وأحياناً بتكون إنت مش حابب الموهبة دي وعاوز تشوف هواية تاني تتعلمها وارد بردو وممكن متكتشفش موهبتك أصلاً طول حياتك أو تكتشفها وإنت عندك 50 سنة، فيه ناس بتعبر عن الجواها من غير ماتشتكي أوتتكلم بس بموهبتها يعني الرسام تلاقيه بيعبر عن حالته بالرسم لصورة حزينة أو رومانسية أو مفرحة ، الشاعر بيقول شعر حزين لو متضايق أو يكتب شعر سعيد لو مبسوط و طبعاً الموهبة ليها علاقة بالهدف، هتلاقي حاجة تشدك وتبسط فيها بتسمى نفسك وإنت بتعملها ومابتزهدكش وممكن تفيدك إنت والناس أوهما شايفينها



صفة مميزة أوموهبة فيك ، يعني لو هدفك تعمل مسرح كبير يكون بإسمك عشان تمثّل وتخرج فيه و يكون ده شغلك و الناس تيجي تتفرج عادي زي أي مسرحية فدى كدة إسمها موهبة متصلة بهدفك عادي، ممكن تكون صوتك تحفة وهدفك تتشهر ويكون معاك فلوس موهبتك ديه فعملت قناة عليوتيوب والتيك توك وبتكسب منهم أوكسبت مثلاً في مسابقة غناء وبقى معاك فلوس كثير منها أو بشتغل في مكان كل خميس بتغني فيه وبتأخذ أجر منه أو بتعمل حفلات بتيكت غالية و حاجات كثير تانية

3) **قصتين لموهوبين ، حسام** بيقولنا إنه كان بيحب يتفرج عالي بيرسموا بالرملة أوي في الضل و كان نفسه يكون زيّه م. وأصبحت هواية عنده وصحة سيد علمه إزاي يرسم عشان سيد مولود بالموهبة دي والموضوع بيكون صعب بس في الأول وكدة وفعلاً إتعلّمها حسام وفضل يمارس الهواية دي لمدة 5 سنين لحد ما بقى محترف فيها وممكن يتقال عليه موهوب بس عمرها ما هتكون أحسن من المولود بالموهبة ديه يعني سيد من وهو عنده 11 سنة بيحب وبينتمي للنوع ده من الرسم عن أي نوع تاني فتلاقيه بيلقُط على طول لوحده أي رسمة وفي 5 دقائق يقوم يعمّلها صح عشان مخلوق بالموهبة تلقائياً من رينا ، غير حسام القعد سنين يتعلم الرسم ولو كان شاف الرسمة دي وجه يعملها أول مرة مكنش هيعرف أساساً يعني ممكن تشتغل بهواية وممكن تتحول لموهبه مع الوقت أو تفضل هوايتك بس عادي ..

**بسمه ونسمة من السويس،** الإتينين توأم إتولدوا بوراثة موهبه خط الرقعة أو أي نوع من الخطوط العربية يقدرّوا يقدّوه بالطبط بإيديهم بالقلم و من صغرهم خطهم تحفة وبيك تبوا زي الخطاط و بيعرفوا يكتبوا زي خط القرآن بالطبط كانه مطبوع المهم هما الإتينين عندهم نفس الموهبة بس نسمة بتشتغل بالموهبة دي و بيجلها شغل كثير و بسمه مش حابة إنها تشتغل بيها أو تمارسها وحابة تشوف هواية تانية تشتغل بيها فإبتدت تتعلم **إزاي** تعمل فخار بالطين و تببعه بأشكال غير الأطباق والكوابيات المتعودين عليه وبألوان وأشكال تانية وبقيت شاطره زي الموهوبين بالطبط وكل اليشوفها يقول عليها موهوبه وهو مش عارف إنها متعلمة مخصوص الحاجات ديه عشان هوايتها فيها فتعمقت فيها زي البيتعلموا الرسم وهما مش بيعرفوا يرسموا أو زي البيتعلموا ميكاب أرتيست و بعدين يعلموه لغيرهم وغيرهم دول يفتكروهم شاطرين بالفطرة وهما مايعرفوش إنهم كانوا زيهم وإتعلموه لحد ما بقت مرونة مكتسبة

4) **الفرق بين الهواية والموهبة،** كثير فاكرين إن الهواية هي الموهبة ولكن الإختلاف كبير فممكن أن تتحول الهواية الي موهبه إن كنت تمارس تلك الهواية يومياً فتصبح عادة ثم تكون إدمان مفيد ثم موهبه ولكنها تَضَعف فيك إن لم تمارسها بإستمرار غير الموهوب بالفطرة مهما بعدت عنها لن تضعف فيك ابداً ولكن مستحيل أن تتحول الموهبة بالفطرة لهواية

ثانياً **الهوايات** : شيء تُحب فعله بالفطرة أو تكتسبه وبيختلف معاك طول مانت عايش بمراحل عمرك وحسب ميولك وصفاتك أو مهاراتك وليك الحرية لهواية مفيدة إنك تطورها وتستفيد منها وقت ماتحب أو وقت زهقك أو تسببها و تشوف غيرها أو تستمر فيها عادي أو ماترجعهاش تاني أصلاً.  
\* **فوائد ممارسه هوايتك و موهبتك** : تضيّع الفراغ في شيء مفيد تحبو - تتعلم مهارات جديدة- تخفيف الضغط النفسي- ممارسة نشاط بقصد المتعة أو الراحة -تفريغ الطاقة -تساعد عالإكتشاف الجديد للشخصية -التعرف بالرياحيات و الميول-المشاركة في أنشطة و بناء علاقات جديدة-التجديد العام - العمل بها أو إفادة الغير بها **وهقولك دلوقتي،** الهوايات الشخصية أو المعنوية - الهوايات المادية و المهنية -هوايات ميكس - الهوايات المتعددة وما تقراهم كلهم تعرفوا إنتو هوايتكم ايه من دول بقی

1) الهوايات الشخصية والمعنوية ، التَسوق - التلوين والرسم العشوائي - التطوع - القراءة - الإستماع لكورسات ومحاضرات أونلاين مفيدة - التدوين اليومي - الملهي الخطير والمائية - الإشتراك في مسابقات الموتسكيلات و العريبات - ركوب الخيل - مراقبه الطيور - المشي عالبحر وقت الغروب - السوافة للعريبات أو للسفن - المشي وحيداً دون ملل -السفاري و التخميم كل فترة -هواية السفر والخروج - مشاهده الأفلام والبرامج والمسلسلات -الموسيقى والأغاني -الألعاب -الحفر - جمع العملات و الكتب - هواية الإستماع للراديو ومشاهده التلفاز لفترة طويلة عن قضاء الوقت عالموبايل كالأغلبية العظمى

2) الهوايات المادية و المهنية ، هي هوايات بيكتسبها أ و يخلقها الإنسان في نفسه بإحترافيه وبتتحول من مجرد هواية لحرفة يشتغلوا بيها أوهوايات مهنية مش بس لغرض التسلية ، بعد ما يكونوا محترفين فيها طبعاً أوياخدوا فيها كورسات أوإتعلموها من حد لإنهم مأخدوهاش في الجامعة وعرفوها بعد كدة بالصدفة أو عن عمد أو لقوا نفسهم فجأة غاويين المجال ده بعينه فإعمل حسابك إن أي هواية دخلت دماغك أو عرفتيا جديد وإنت حتى كبير ممكن تفضل في بالك شغلاك لحد ماتفرغها في شغل أو تعلمها إنت لنفسك لحد ماتكبر وتنجح وتتشهر أو تفشل فيها على حسب تفكيرك فيها و نظرتك بها من الأول وتتحول لمهنة بقی. ومنها ال10 هوايات دول، السحر والتماثل الحيه - السيرك وماريونيت - تربية الحيوان - الكوافير والمكياج والأزياء - الهوايات الرياضية -الهوايات المنزلية - الهوايات النفسية وعالم الأبراج -الهوايات اليدوية -الصيانة والتركيب - التزيين وتنظيم الحفلات

1- السحر والتماثل الحية ، هو أكيد الساحر ماتوكدش عارف أسرار السحر وتريكاتيا الإحنا مش عارفينيا عشان يطلع الشو الفظيح البنبرق فيه ده ، أكيد هو إتعلم تريكات السحر في مكان أو إتعلمها من حد إخترعها و فضل يكبرها و يبتكر فيها وكانت مجرد هواية مسلية بس هو حولها بقی بشغله لفلوس بعد التدريب بإحترافيه فيها وفيه البيقدم في برامج المواهب - بيشتغل ساحر في سيرك - بيعمل شو في أماكن خاصة وعامة -البيعمل قناه عاليوتيوب وكدة كهواية بس عشان يتشهر وسط الناس مش للفلوس و لو بتحب تتفرج عالسحر و إزاي بيتعمل ممكن تدخل تكتب عاليوتيوب ، كشف خدع سحرية سهلة-كريس المصري- How To Make A Magic -Zach - Julein Magic - Magic Tricks Magic Got Talents King Magic وعالتيكوتوك ، Mina\_Spade - Simple\_Magic1 - Technologymagician

Noahcardtricks On Insta ، Imadmagican

\*هواية التوازن بالجاذبية كالتماثل الحية ، تعد من الخدع السحرية مثل الجلوس عالهاو بطريقة معينة مكتسبه أوعدم الحركة كالتماثل لساعات طويلة كوظيفة لهم زي البنشوفهم في بلاد برة مش موجودين في مصر ، فهم يتحركون عند اعطاؤهم المال فقط ثم يرجعون يثبتون مرة أخرى وإن اعطوهم الناس مال أكثر يتحركون أكثر ثم يتصمرون في مكانهم بطريقتهم مرة أخرى وهكذا. فهما مش مولودين بيعرفوا يعملوا الحركات ديه طبعاً إتعلموها ودي خدع بصريه وحركيه بطريقة ما بيكونوا ساندين على حاجة مش باينة أو حاطين شيء غير مرئي بيستندهم بس دول بيكون عندهم مهارة الثبات الحركي والانفعالي و عندهم ذكاء حركي وصفة الصبر الفظيح إنهم يكملوا يوم كامل ثابتين لساعات لحد ماغيرهم معدي في الشارع يحطلمهم فلوس وده مش دائماً بيحصل أصلاً وكل يوم بيخترعوا حركات جديدة ذكية عشان نصدق بيها إنهم قاعدين عالهاو أو طارين وغيرها. هتعمل سيرش بس بالإنجلش عاليوتيوب لو عاوز تشوفهم ب، Street Performance Live Statue -Living Statue Pranks - Magican Floating Man وممكن تشوف زيهم من الفديوهات المشابهة ليهم بتكون موجودة تحت الفديو نفسه لو نزلت تحت شوية

اوسيرش عالتيكتوك مثلاً على Mossipms -Banangtien وأظن الهوايه ديه بتتدّرس في معهد التمثيل  
 مهارة الثبات الانفعالي الرهيب دي  
**\*حكم السحر** ، يقال ان السحر العادي البسيط مذموم كالسحر الذي يعتمد على خفه اليد كالكوتشينة  
 والالات والحركات الجسمانيه والرياضيه وهكذا من الأشياء الشبيهة للسحر، ولكنه لايعتبر سحراً بعينه بل  
 يعتبر من أعمال الغش والكفر بالحقيقة فهذا مذموم وسْتَسأل عليه من الله لانه خدع هدفها الضلاله أو  
 الإستخفاف وإستغلال عقول البشر ولكنه ليس حراماً للذي فقط يشاهده ولن يصدقه ابداً أوالذي يلعب  
 الكوتشينة بغرض التسليه فقط فهذا حراماً طبعاً أما الذي يسلي وقته في الكازينو وهاوي قمار فأكيد هو  
 عارف إنه ده حرام! فقال محمد ﷺ ، إجتبوا السبع موبقات ومن هن السحر فالرسول هنا عمم أعمال  
 السحر كلها بأشكالها وحركاتها بغض النظر عن نيتك في عملها مع الناس حينها إن كانت للمال والعمل ام  
 التسليه وكهواية! عندما تشعر إنك بدأت تحب الموضوع استغفر دمجاً و استعيذ به ولو كنت خلاص دخلت  
 في الموضوع أطلب ان ربنا يكرهك في الهواية دي وإفهم القرآن كثير عشان تفتنع وهتخف منه أو بطل  
 تعمله و بدله بأي هواية مفيدة تانية كالعزف أو القراءة مثلاً

2-السيرك وماريونيت العرايس والأراجوز وكدة ، ناس كثير إتولدت في السيرك فإتعلّمته من أهلها أو الناس  
 الهناك غضب عنهم مش إتولدوا عارفين الحركات وخفة الحركة كدة ومع التدريب يومياً عقلمهم بقى أخذ  
 على نفس الحركات والتريكات أو بتغيير بسيط أو هوايتهم إنهم يربوا و يعيشوا مع الحيوانات فحبوا  
 يشتعلوا في حاجة يبحبوها عشان فيه ناس بتحب الحيوانات أ كتر من النبي آدمين أصلاً و أيضاً ممكن تكون  
 إتعلمت ماريونيت العرايس وعجبتك الفكرة وأدمنتها بهوس وإشتغلت بيها في المسارح و الأماكن الترفيهية،  
 فكل دي هوايات طبعاً أي حد يومياً لو بيمارسها مع إختلاف أسلوب العرض هيتعلمها وهيكون محترف  
 فيها وبالتالي تتحول الهواية مع التدريب لشغل محترف براتب شهري من السيرك أو المكان ده. خش كدة  
 عالتيكتوك Abanoubflex بيخلي العرايس تتكلم عادي و دي موهبه أو هواية مع التدريب ( الكلام من  
 البطن ) مش أي حد هيفهمها غير لما يشوفوا ومثلاً إنت بتموت في الأسود وإتربيت وسطهم فطلعت  
 مدرب أسود محترف وبتقبض فلوس كثير من الشغلانة ديه فدى مش موهبه مولود بيها - غيرك بقى  
 مولودين يبحبوا الكلاب عادي مش حاجة مميزة يعني بس ممكن يفتحوا محل بيع كلاب وقطط وحيوانات  
 ويكسبوا منه غير إنهم مربين عندهم 16 قط مثلاً في البيت كهواية عادية أو اللي بيقدّموا في برنامج  
 مواهب أو البرامج المضحكة وبيكون معاهم القطه أو الكلب أو البغبان أو النسناس بتاعهم و بيكونوا  
 مدرينوا أو معودينهم على حركات معينة؟ منين؟ من صاحبة ده و من دماغه و أفكاره وبصرة عليه عشان  
 هو غاوي الهواية دي أو عشان هي شغلته فمضطر وخلص . هو كدة عمل حاجة صعبة عني وعنك و  
 عود الحيوانات على حاجات مانعرفش نعملها غير إننا بنعرف نعلمهم يعملوا حمام في مكان معين في  
 البيت أو ياكلوا ويناموا في وقت ومكان معين وبس .. لو عايزين تشوفوا هاويين سيرك وشقيلطات وأكروبات  
 او اتنى اصلاً هاوية كدة فعايز تطور نفسك فسيرشي بقى عالتيكتوك على Real\_Vovaa -Suzi\_Aereos  
 - Adamupcott -Supermasr -Zaji9866 - Mr.Outdoorsport -Aerialyogamariam  
 Mohamedmezo814 -Circus.Turtle

3-هواية تربية الحيوان ، فيه ناس هوايتها إنها تربي قطة أوكلب أو كل شوية حيواناً ما وممكن تشتغل في  
 مكان زي السيرك أو تبيعهم في المحلات أو للناس أو تدربهم بشكل معين عشان يعملوا شو بيهم في البرامج

الفُكاهية و برامج المواهب مثلاً زي مرة في أربز جوت تالينت كانت ست مدربة كلبها على رقصات معينة وحركات مش أي كلب يعوَّف يعملها أكيد عشان هي هوياتها كدة وإختارت الكلب دوناً عن القطه أو القرد مثلاً وكان فيه ست بتقولنا بشتغل مربية للقطه وبأخذ أجر عالي أوي عشان الست البشتغل عندها على طول في شغلها و بتسبب القطه لوحدها وخايفة يجيبها إكتئاب وعاوزه حد يهتم بيها فشغلتي مربية ليها -أنا لسة عارفة من قريب إن في بلاد عاملة حضانه للكلاب الصغيرة وباصات تيجي تاخداهم من بيت البيروبوهم عادي الصبح وبيتعاملوا معامله الأطفال البيروحووا حضانه بزبط والباص فيه مديره وسواق يخلوا بالهم من الكلاب في الطريق غير الحضانه نفسها اللي فيها مدرين بيخلوا بالهم من الكلاب ديه و يسألوهم ويعلموهم الإرشادات العادية عشان يفهموا صاحبهم في البيت وبيحطلهم أكل في وقت معين وينايموهم بوقت معين و يعملولهم مساج وحجات كثير تانية وتكلفتها عالية الحضانه كمان جداً.

1.نصائح عادية لوعندك كلب أو قطه أو أي حيوان أليف ، لو مش جمبك عيادة بيطرية أعمل سيرش على جوجل والفيسبوك ب Pets Clinic ولازم تود يهم كل شهرين يطعمهم الدكتور ويتعقموا و كدة -تغسل الكلب أو القطه عندك كل 3 أيام عشان ميكروباتهم خطيرة عليك و بتكون مش باينه و عشان ريحتهم هتكون صعبه في الأول وممكن تشوف من البوتوب كيفية غسل القطط أو الكلاب؟- كمان الحمام بتاعتهم نظفوا كل يوم - طبعاً تجيب لهم أكل معين بتاع القطط أو الكلاب -اشترى لهم البوكس والسلسلة الهتعوّزها لما تخرج معاهم - مشيهم كل يومين عشان مايكتبوش - لازم تعوّدهم بطرق معينة إزاي يعملوا حمام و يقعدوا أو يناموا في حتت معينة ديه عاوزا صبر و في أساليب كثير ليها ممكن تعمل سيرش بيها عاليوتوب كيفية تدريب الكلب أو القطه على حمام الرمله أو كيفية تدريب كلبك عالطاعة لك.

2.حكم تربية الكلاب والحيوان ، سمعت من دار الإفتاء إن تربية الكلاب مش مستحبه ، لا تربي كلباً إلا للحراسه في حديقة منزلك فقط أو خارج منزلك أو لصيد شيء ما فكل الشيوخ اجتمعوا إنه نجس قال رسول الله "من اقتنى كلباً، يقتني كلباً للصيد أو الحراسه إلا كلب ماشية، فإنه ينقص من أجره كل يوم قيراطان: بوزن الجبلين" فعلى الرغم من حث الرسول الكريم الصحابة والمسلمين عالرحمة بالحيوان ولكن تربية الكلاب بالذات نهى عنها لان الملائكة مش بيدخلوا بيتك (لا تدخل الملائكة بيت به كلب أو صورة ) أنا حاسه إن كل اللي عندهم كلب دلوقتي هيكرهوني أو هيقولولي فوقتينا بس كل الماعندهوش كلب أو كان يفكر يجيب زيي كدة هيزعل ويقول أحسن إني مجبت .و سمعت شيخ بيتكلم عن تربية الحيوانات عمماً فيقول إن تربية الكلاب والقطط حرام عشان بنسرف عليهم مال والفقراء هتموت وتاكل يعني بتجيب لهم الأكل المخصوص وتوديههم للدكتور و تدفع لهم قد كدة و تشتري لهم رمله ويقولوا لك أصلهم روح ماهو ربنا بيرحم كل روح حتى مع الحيوانات وبيكون في مراكز دلوقتي للكلاب والقطط عشان يخلوا بالهم منهم. فتخليلي كام من الجنيهات السرفتيها عليهم من ساعت مادخلوا بيتك والله لو جمعتيهم و سدديتهم كمبيالات لفقير أو دفعتيهم في دوا كان أفضلك عند الله يعني ال200ج الهتصرفيها على أكل القط أو الكلب ده في الإسبوع ، ممكن تديها لغلبان أحسن ! فيقول ممكن تأكلي قط في الشارع ،كلب عالسلم زي ما وصانا الرسول الرفق بالحيوان مش تربيته ، زي الراجل الدخل الجنة من أجل إنه سقى كلب أو الست الدخلت النار بسبب حبسها لقطه فجاعت القطه حتى ماتت، إنما تربيههم واكلين نايمين شاربين مكلفينك في البيت لا والكلام ده مع سائر الحيوانات والطيور فيجب أن نحترهم و نعطف عليهم لإنهم من صنع الله فقط . كل ده كان كلام الشيخ والله أعلم .

3.قصص عن تربية الحيوانات، في ولد يقول أنا بقعد مع الكلب بتاعي أو همشيه في الشارع أو النادي لو بيرضوا يدخلوه ساعات و بجمع كل صحاي وجيراني عندهم كلب زيي عندي في فيلتي ونعد نلعب أو

نتمشى في الكمبيوتر كلنا سوى والكلاب تلعب وتهووه مع بعض وتتصور ونعمل فيديوهات هلس كلنا ويتكون من أمتع الأوقات في حياتي وكمان الكلب بتاعي أنا شاربه من برة وجاي لي مخصوص عشان ده نوع نادر مش موجود في بلدي خالص أصلاً فمستحيل أبيعه أو أستغنى عنه وهحس بإحباط لو بعد عني أو تاه مني - كان فيه بنت أعرفها عابشة لوحدها و كان عندها هواية تربية الحيوانات وعلى ما أعتقد ربت كل أنواع الحيوانات في بيتها بس عشان تعرف ايه الفرق بين صفاتهم و تصرفاتهم و كل حاجة تخصهم و قالت إنها حابة تشوف بنفسها بدل ماتقرأ وكانت تشتري كل نوع و تبعة و تجيب غيره كل كام شهر فَرَبَّيت كلب مع سمك بأنواع معينة وبعدين قطة وبعدين عصافير وبعغان مع سلحفة وأرانب وبعدين فيران صغيرة وبعدين نسناس وبعدها اللبس والعفش والنحف وبعدين كتاكت وبعدين أسود صغيرة جداً و بعنهم طبعاً.. مع إن ده غلط عالحيوانات و بيعسوا إنهم روح واتهجرت بس هي قالت لازم زي ما بتعرف الأشخاص من معاشرتكم ليهم أعرف كل العاوزه عن الحيوانات كده بردو وبتقول إنها كانت بتحس بمغامرة و حياة مختلفة مع كل حيوان فيهم وبتقولى ، بصراحة أفضل حيوان ربيته هو الكلب ، صديق الإنسان الحقيقي وذكي و مخلص عن الباقي و عشان بيساعدني وبيجيب لي حاجات وعلمنى حاجات كثير وهو الوحيد المعايير لحد دلوقتي ومش ناوية أبيعه زي الباقي.

4. سوشيال ميديا الحيوانات، هاقولكم فيهم بيدجات وجروبات عن الحيوان عمماً - عن الكلاب والقطط - عن السمك- العصافير - الأرانب- الأغنام والبقر - الحصنة - القروء-حيوان نادر ولو عاوز تعرف بيتجوزوا بياكلوا بيولدوا مثلاً إزاي عاليوتوبو اعمل سيرش بأسم حيوان عاوز تعرف عنه كثير وإكتب كيف تلد أو تزوج البقرة أو القطة أو السلحفة مثلاً

1. لو بتحب الحيوانات عمماً ومعرفة كل حاجة عنهم، وتشوف عيادة ليهم فعندك **عالفيس**، العيادة البيطرية 4Pets عيادات - National Geographic Animals Group-Pets Veterinary Clinic - Beauty Of Animals & Nature- Wild World Channel -Authentic - Best Of Pets Video Page - Animalssworld - Happy Animals-Amazing Nature Account-Wild Kingdom-Animals And Nature Group - Amazing Nature& Wild Life - جروب غوامض من عالم الحيوان- جروب MusicSoliver - Wildness1996 - Wild Animals - On Tiktok، مناظر فريدة من حول العالم-

2. لو إنت من عشاق الكلاب والقطط عندك **دول عالفيس عادي**، I Love- Puppiescute Animals Cat Lovers- My Dog والجروبات دي عشان لو عاوزين تتجمعوا كلكم مثلاً وتمشوا كلابكم سوى حتى لو متعرفوش بعض إتعرفوا بقى وعرفوا ك لبيكم أو قطنكم على قطط و كلاب الناس الثانية عادي، Rehab,Madinaty,Tagamoa And Shrouk Dogs- Dogs Lovers In Tagmo3 - Dogs Owners Community In Egypt

وفيه جروبات أهيه عشان لو عاوز تنزل صورة كلب أو قطةك بس عشان نشترتهم منك أولو لاقيت قط نظيف في شارع ما ممكن تتصل بجمعية الرفق بالحيوان رقمهم على جوجل وممكن حد يتطوع وياخده عنده الجروبات دي بردو **عالفيس** ، جروب محبي تربية القطط والحيوانات الأليفة - هواه تربية القطط والكلاب (بيع\*تبني\*زواج\*علاج) في مصر-كلاب للبيع في مصر -جروب كلاب و ققط للبيع وشراء في مصر- عشاق الحيوانات- هواة تربيته القطط. -جروب في بيتنا قطه - Dogs And Cats Adoption In Egypt وممكن تحطوا عالجروبات ديه صوركم عادي مع القطط أو حتى صور قطةكم بس، مجتمع مشمش في القطط - جروب مياوهات و **عالتيكوتوك** ، Cutefunnydog - Cute\_Pets250 - Mixypage

3.عندك بقى عالفيس لو إنت من عشاق السمك ، مزارع الأسماك - صفحة عالم الحيوان و المحيطات Hd - الجمعية المصرية لهواه اسماك الزينة- جروب عالم البحار بيحب لك أنواع و أشكال سمك عمرك ماشوفتها - صفحة اعماق البحار والمحيطات ولو عاوز أشكال سمك وتشوف بياكلوا إزاي خش على Jackalexis0 و Catching.Seafood عالتيكوتك وده Johnsondavid20 بيصطاد الحاجات بس تحت الرملة عمماً من احجار و اشكال واسماك مستخبية ولو حضرتك بتحب الدلافين وهاوى تطلع مدرب دولفين وتشتغل في المجال ده او بس بتحب تشوف عروض الدولفين يبقى بردو تسيرش عالتيكوتك ب Dolphindromedom- Pattayadolphinarium- Annachulkoveaa -Dolphin848 - Omaradel862- Marineorganism2

4. لو إنت من هواه العصافير والطيور وتربيتهم و ممكن تخش تشتري و تباع من الجروبات ديه عالفيس، هواه تربية عصافير- هواه تربية العصافير الاسترالي - محبي طائر الكوكيتيل والباجي -غواة الحمام وعالتيكوتك ، Pysch.Flying.Machine -Two.Ducks -Vickeyf11 -Tiktok496468436 انا كان ليا صحبتي بتعشق الكناكييت ربيت كل الانواع ومينفعش يعدي يوم غير وهي عندها كتكوتين علاقل ولما يموتوا تشتري غيرهم عادي وكبر عندها 5 فرخات دلوقتي فسيرش عالتيكوتك لو انتم زيه او بتحبوا تتفرجوا عالكناكيي K25.Hh- Birdsofoz - Yij20017 - Fathenfarms- طب انا غاوي صيد سمك وعصافير؟ شوف بيدجات عالفيسوك ديه، مدرسة الصيد -عشاق الصيد - Hunting Lovers

5. الأرناب وتربيتهم، لأ ماتستغربش فيه ناس عادي بتجيب جد أ الأرناب وتربيتها زي الكلب والقطة يعنى هوايتهم في كدة، فلو انت كدة شوف عالفيس جروب محبي تربية الارانب - ملتقى محبي تربية الأرناب - عالم الأرناب للمبتدئين - محبي الأرناب في الوطن العربي وعالتيكوتك ، Theconthoconcon

6.لو عاوز تعرف عن الأغنام أو تربية المعيز اوعايز مكان تجيب منه عشان عيد الأضحى الجي يبقى خش على جروب ، مجموعة محبي الماعز الشامي والقبرصي - رابطة محبي الأغنام الرحماني ولو حابب تجيب بقره أو عجل أو خروف من دلوقتي عشان يتدبح عالعيدأو تربية في مزرعتك خش على جروب، مربي عجول التسمين والأبقار محافظة الفيوم - تربية الأبقار والعجول والأغنام -رابطة تربية الأغنام و العجول في المرج- هواه تربية العجول

7.ممكن تكون بتحب رياضة الفروسية أو عايز تجيب حصان في فيلتك فلو من هوايتك إنك تركب حصنة أوتشوف صورهم والكلام ده، إبحث عالجروبات ديه عالفيسوك وإفرج أو إكتب ما تطلبه ، الفروسية و أجمل الخيول العربية الأصيلة- Arabian Horses In Egypt - Sport Horses In Egypt - Elfaridastud وقناة دبي ريسينج2 و3 بتجيب كل يوم سباق فروسية أساساً ولو حابين بقى تتعلموا الفروسية من الاول عشان انتو غاوينها إبحثوا عالماكن والبيدجات ديه عالفيس بردو وروحوها وفيها تعليم للاطفال كمان، Ruya Riding Center - KFB Stable - Faras - Habiba Horse Club -

أكاديمية خيول الفروسية- مدرسة الفروسية بمزرعة الزهراء للخيول العربية - مدرسة القاهرة لتعليم الفروسية - Egyptian Riding School - El Adham Horse

8.فيه ناس بتحب تربي نسانيس أوقرد عندها عادي بس نادراً طبعاً عشان يبهدلهم البيت، فأكثر ناس يربوهم هما المجتمع الأسوي ولوعاوز تشوف حاجات عن النسانيس أولو عندك 1 خش عالفيس على، Pet.Fans - Pet.Bestfriend ، Monkeydaily -Monkey Lovers-Monkeykak أوعالتيكوتك إكتب ، Pizzatoru -Charliethechipmunk- Dogstel -

9. عالتيكوتك لو عاوز تشوف حيوانات عجيبة نادرة، Skuttlesrocks-Alessandrolandini - Lifeofhedgehog - و عالفيس، Thedodo

4-هوايات الكوافير والمكياج والأزياء ، ناس معينة حَبّوا المجال ده دوناً عن المجالات الثانية فإتعلموها وإحترفوها لحد ماإشتغلوا بيها في كوافير أو فتحوا الكوافير بتاعهم وبقى مركز رزقهم أو عملوا قناة عالنت يعلموا الناس إزاي يعملوا تسريحات شعر جديدة وكيفية وضع المكياج صح وإزاي يعملوا وصفات جديدة تجميلية فنجحت وبقوا يكسبوا منها ولو عاوزين ناس ممكن تدي لكم كورسات ميكاب أرتيست وتسريحات شعر، فيه عالفيستوك الصفحات دي ممكن تخشوا تبعوتوا لهم رسائل تسألوهم عن ميعاد الكورسات أو تقولوا لأي ميكاب أرتيست لو عندها إستعداد تديكي كورس في أساسيات ميكاب العروسة والكلام ده وممكن توافق بسعر كويس وممكن لأزي مثلاً يوميات ميكاب أرتيست-Runway Academy - Mazaya Makeup Academy - Doaa El Omery Makeup Artist Online - Shams Make Up Artist - Makeup Artist Courses Online- Eman Gmal Eldinmakeup

طب بصوا الهواية ديه إتحولت لموهبة مع التدريب والخبرات فعلاً مع دول، Glow By Maya - Nancyzidan عالفيس وعالتيكتوك-Khaleeslisaa -Salma.Ahmed -Sanzii\_Beauty وهما بنات بيقدروا يحولوا شكلهم في وقت قليل لأي شكل كروني أو لشكل ممثلات مشهورة أو ممثل كمان بالمكياج وحولوا شكلهم بالظبط فعلاً " لنيلي كريم و ياسمين عبدالعزيز وعادل أمام وعمرو دياب وشخصيات كرتون ديزني وشكل شخصية Saw المرعبة وشخصيات تانية مشهورة" أكنهم فعلاً إتخطوا على فوتوشوب وإتحولوا في لحظة بس عالحيقة و بالمكياج بقى، خشوا إنفرجوا عليهم وإنتا تعرفوا إنهم موهوبين بجد مش هاويين ميكاب بس زي أي ميكاب أرتيست البيطلعوا شكل البنات حلو وخالص لأ دول فيهم إختلاف في ممارسة الهواية ديه بقوة ملاحظة وخفة إيد وبالفن الصعب ده ماشاءالله أما دول قدروا يحولوا شكلهم من عجوزة لشابة لصغيرة بس بتبديل بجد مزيف وأدوات معينة من المكياج فشوفوهم عالتيكتوك وإستغربوا زي Qgp0010 وممكن تعملوا سيرش عاليوتوب لو حابين تشوفوا مصنع المكياج وكيفية تصنيع الراج مثلاً

\* عالم الأزياء ، فيه بقى غيرهم خالص اللي لقي نفسه غاوي وبيحب الفساتين وتفصيلها كعرضها للناس وعمل أشكال فساتين مختلفة لأنه ميال لعالم الأزياء فقط وكان وأخذها كهواية في الأول مش مولود عارف عالم الأزياء عامل إزاي لحد ما أشتغل و إحترف فيه وإكتسب خبرة وبقى ده أكل عيشه أو واحدة نفسها تطلع موديل وتلبس فساتين فتعرضها على جسمها مكان او تطلع مع ممثلين كومبارس او حتى تطلع قي كليب مع اي مغني او Usher عشان هي حابة ده جداً جداً عشان ديه هوايتها سواء محجة او بشعرها فممكن تشتري و عالفيس وتكتبي تفاصيلك زي طولك ووزنك وناس هتكلمك في جروبات مثلاً ، Ushers &Models In Egypt- Blogeers Keepers - lam Model Group - Egyptian Top Model - Model Center - Work & Usher&Media Group إتحد موديلز مصر

5- الهوايات الرياضية ، الرياضة تفتكر هواية ؟ محدش إتولد جسمه متدرب وقوي و عنده عضلات وعارف أساسيات السباحة أوالغولي مثلاً لوحدو صح؟ لإن الرياضة هواية عندنا كلنا تقريباً وخصاً الكورة و قلة المش بيطيقوا الچيم أو الجري أو أي حاجة فيها نشاط وحركة بس كل واحد هاوي لعبة معينة يعني إنت هاوي كورة وأنا مثلاً كارتية وهكذا وإنت أشطر عني جسدياً وصحياً عشان ممكن تكون بتعمل الرياضة دي بشكل مميزة وقريدة بتلقائية عني أول ماتتعلما فانت كدة عندك مرونة عني بس إحنا الإنتين غاويين الرياضة ديه، بس لو هتكلم بقى عن إنك عاوز تشتغل بيها وتحولها من هواية جسدية لهواية مهنة

هتتعب وتذاكر وتدخل مخصوص تربية رياضية وهناك هتتعلم كل اللعب وبجداره ففتتح جيم أو تشتغل مدرب فيه أو في أي نادي أوتشتغل بقى في مركز رياضي، قدي بقيت مهنتك البتكسب منها ومن حظك الحلو إنك بتشتغل في رياضة بتحبها أصلاً بس لو مجموعك ماجيش الكلية ديه و لو إنت شاطر في الرياضة ديه ممكن تشتغل كابتن في حته بس نادراً أما بيقبلوا كابتن مش خارجين تربية رياضية أو يقما تكون من صغرك في النادي بتاعك ده مشترك و شاطر في السباحة مثلاً وكبرت فاهم في الرياضة ديه بالذات عن غيرها وأشطر من غيرك فبقيت كابتن سباحة عادى وإتحولت هوايتك لهواية مهنية أهيه ثم مادية - أي حد بيحب رياضهاو لعبة رياضية معينة هنقول عليه عنده هواية رياضية للعبة ديه بس عشان أكيد البيلاعب باسكيت بس هيكون مركز عالباسكيت وهوايه الفترة ديه مش هيروح يشترك في القولي والتنس غير لو بيشترك كل شوية في فريق بقى ويسيبه. فالرياضة كدة هواية مش موهبة أكيد ..

\*ممكن تشوف إنت بتحب رياضة أيه من أنواعها دي وتشترك فيها بنادي أو مركز دور وهتتبسط إنك فرغت هوايتك صح، فعندك الجمباز - كورة اليد - الجري - كورة القدم - كورة السلة - الكاراتية - التايكوندو - الجولف - القولي - الجيم - الكونغ فو - ركوب العجل او الخيل - التنس و الراكيت- التجديف - تسلق الجبال وغيرهم وهفيدك بشوية حاجات عالنت تخش عليها لو رياضتك المميمة أصلاً هي، الجري، البوكسينج ، التجديف ، الهوايات المائية، جمباز، باتيناچ ، كورة القدم ، التسلق على الجبال، عايز تعمل رياضة في البيت؟ ولو إنتو تُحان حطلكم في مشكلة الجسم في الحياه الإجتماعية حاجات عشان تساعدكم! عشان متعتبرش هواية دي أحطها هنا ليه دي عادة سيئة اللى هي شراهة الأكل بعدم السيطرة على معدتك وديه مشكلة كبيرة عند بعضنا!

1. لو ليك في الجرى ، 4run -Run Lovers Runner Zone-Runner World
2. لو بتحب البوكسينج والدفاع عن النفس اكتب عالفيس ، Fight Fitness Page- Boxing News، Abdo\_Hero2 وعالتيكوتك، Boxing Lover-Boxercise Egypt -The Fight Zone Egypt -
3. الهوايات المائية الرياضية ، لو بتحب التجديف في النيل شوف Rowing Lovers -Rowing أو إشتراك في نادي التجديف بالزمالك أوالدقي وعاليوتوب، ممكن تعمل سيرش مثلاً بأغرب الرياضة النيلية أو البحرية زي شراع النيل أو عجلة النيل طب حابين رياضة ، في البحر؟ اشترك عالفيسبوك جروبات إسمها Skate In Egypt و Skates Shop - Egypt Skate Club وعالتيكوتك، Thekiter - Flyboardfurkan -Skatepark.Tv - Waketowaketc ولو هاوى أصلاً الغطس اوغاوي سنوركلينج اوالعوام وسط السمك العملاق بأعماق البحر فيه عالتيكوتك، Underwater996 -Fercas\_Films Ardeckistewartscuba- Alexkyddphoto - Thewonderingmermaid Nolan Omura Photography، وعالفيس، Deep\_End\_Fitness
4. أما لو هوايتك ألعاب الجمباز والنط من أعلى المباني والاماكن والتنظيط في الهوى والذي منه سيرش عالتيكوتك يلا ، Erik3run -Pkfrtv - Khedoori- Sportslife.96 ، Abdulrahman\_Official-
5. Ferhatpk21 فيه ناس هاويين باتيناچ زي دول عالتكوتك A.Z.I.Z\_Skyt Kabtin.Ayman -
6. طب اكيدي بتموت في كورة القدم صح؟ أصل معروف يعنى الشباب هوايتهم الكوره والعربيات اوالموتسيكلات، ملتقي الأهلاوية-التراس أهلاوي -جروب اخبار الاهلى -التراس زملاكووي-Zamalkawy - We Pretend It's Zamalek- Egyptian Football – Football Lovers - Ultras Ahlawy We Pretend Its Alahly -Sports News Egypt -Egyptian Football



وديه أكاديمية لتعليم الكورة للبنات بس Aimz Girls Football Academy وعالتيكتوك دول عشان لوعايز تتعلم حركات بالكورة Freestyle ومانقُعش منك حتى لوإتشقُلبت بيها Pesofreestyle - Chachofreestyle -Midoabdellatv

7. هواية التسلق عالجمال والأماكن العالية، فيه ناس هوايتها المغامرات في الاماكن الصحراوية والPicnic عالمرتفعات البعيده وكلها جبال عالية وصخور ورمال وغوامض يعني كنت اعرف هاوي تسلق الجبال وكان يستنى الشتا عشان يسافر سانت كاترين وكمان يروح محمية وادي دجلة بالمعادي حتى كان في الصيف عشان يمارس هوايته يسافر كاليفورنيا ورومانيا وأستراليا والصين والحتت دي عشان بس يروح مزارات غير اللي مسافرين معاه و يروح هو مع مرشد سياحي خاص بيه بفلوس لوحدها و يوديه الجبال والمرتفعات بس اللي هناك فيها تسلق عالجمال والالعب العالية بس وكان بيشتري أدوات التسلق هو وبيغيرها وبيكون مستمتع جداً وهو بيختارها وواخدها كرياضه لجسمه ورجليه بردو زي الاستاذ ده مثلاً عالتيكتوك ، Sylvanslacks

8. لو بتحب تعمل رياضة في البيت أو مافيش وقت تروح چيم عمل سيرش عالويتوب، تمارين في البيت رياضيه وقلدهم -يوجا بالمصري -تمارين للطن - Olympics Sports شوف رياضتك المفضلة وإكتبها وعيش وسط الفيديوهات وعالتيكتوك، 01Xbei - Bayan.Dxb - Nikipav - OmarIgabaly - The Hamzakhale73 - Mai\_Abd\_Elnabi - Yazan.Refaie - Kareem.Abotaleb وعالفيسبوك ، Fitness Talk

\*لعلمك اليوجا تعتبر من الرياضة بس حطيتها مع التأملات فوق لو تفتكروا عشان هي رياضة نفسية أكثر من إنها جسدية وليها علاقه بالعقل والتأمل بالتنفس سيكة وممكن بقى تعمل سيرش بلعب رياضة أو Sportsgames من جوجل و بلاي ستور ولو عاوز رأيي إشتراك لنفسك ولعيالك في نادي أو مركز مخصوص و لو إنتي بنت إشتري في السباحة أوالبالية أوالقولي على حسب سنك فدل أنسب حاجة ليكي ولو إنت ولد إشتراك في الباسكيت أو الكاراتيه بس معروف أن اللعب الرياضية المشتركة بينكم هي الجيم أوالرايكيت والتنس أوالجولف يعني ممكن تلعبوا ده وده مع رياضتك الأصلية اللي بتروحلها التمرين كل كام يوم.

6- الهوايات النفسية وعالم الأبراج ، زي الهاوي تنمية بشرية ونفسية وعاوي طاقات تأملية ويوجا والكلام ده ففتح مركز جلسات تأمل ومساج بتاعته من غير مايكون دارس بس أخذها كهواية لحد مابقى محترف فيها وفيه أشخاص بيفتحوا بإسمهم مراكز نفسية لحل المشكلات الأسرية والنفسية أو يعملوا بيدج وقناة ليهم عالنت عشان يحلو المشاكل و يردوا عالأسئلة بتاعت الناس. زي اللي بيتعلموا الحجامة والمساج مخصوص عشان هاويين يعملوها للناس لإنها بتريحهم جسدياً ثم نفسياً مثلاً- وفيه ناس هاويه إنهم يعملوا إيقاعات بالموسيقى وكلام يساعد الناس عالروقان وتنميل الدماغ والتأمل والإسترخاء مش دارسين ولا مولودين فاهمين لا إتعلموا وعرفوا إن في مجال نادر ومفيد كدة فتعمقوا فيه ويقوا غاوينوا عن أي مجال تاني لو عاوز أعمل سيرش ب، Brain Melt - Asmr Sound ، تعالي بقى نتكلم عن هاويين الابراج، انتي ممكن تكون هوايتك التعمق في عالم الأبراج ودراسة كل برج مع تفاصيله ونتيجته عالناس وهكذا وكمان مدمنة شراء كتب الأبراج بس عشان تتعاملى مع الناس الحواليكى حسب ماقرأت فلو ديه هواياتكم شوفوا الجروبات ديه عالفيس، توقعت الابراج الفلكي منيب الشيخ - جروب علم الفلك- محبو علم

الفلك- موسوعه الابراج و توقعات 2021 - بيدج الابراج - خبيره الابراج سايبى - جروب برج العذراء - جروب ملوك الميزان -جروب خاص مواليد العقرب - كل ما يخص حياه الابراج- Collection Abraj  
 وكل برج معموله جروب عالفيس يعني لو كتبتى مثلاً ملوك برج الاسد أو جروب برج السرطان هتلاقى الناس بتوعه عليه فاهمة؟ ثم إتجهى عاليوتيوب وإبحثى عن قناه ابراج Pmg بس انا سمعت انه حرام لانك بتعرفى حاجات فى علم الغيب عن برج كل انسان بس لو عايزه تكونى فى السليم إقرى عن صفاتهم عادى مش عن الجي وحظك اليوم والجو ده بلاش! خليكى فى المضمون ^\_^

7- الهوايات المنزلية ، فيها ، الطبخ ، ديكور و رص الشقق - التنظيف والتزيين  
 1. هواية الطبخ تعد من الهوايات المنزلية والغير منزلية ، فيه ناس بتعرف أو عندها هواية إنها تطبخ بشكل وفنون مختلفة عننا زي اللي بيخترعوا أكالات غريبة و جديدة بس حلوة أو الباعملوا أشكال بالكيك فىقى إسمهم شيفات من غير ما يخشوا كلية سياحة وفنادق - فيه الى عنده مطعم بيطبخ فيه - فيه اللي بيطلع فى التلفزيون - فى اللي بيقدّموا فى مسابقات طبخ - فيه اللي فاتح قناه بإسمه عالنت بيكسب منها بهوايته فطبعاً هما بيعرفوا يطبخوا كهواية وموها وإتعلّموا وصفات كثير مميزة وإتحولت لهواية مادية بفلوس ما ماتولدوش عارفين وصفات الأكلة ديه وممكن يكونوا إخترعوا أكالات جديدة من كتر ما هما هاويين المطبخ بزيادة ، هو كلنا بتعرف نطبخ كل يوم عادى بس ممكن إنتى تكونى مش هاويه مطبخ و تكونى مضطرة تطبخى عشان بيتك وعيالك فدى هتكون عادة يومية مش هتكون هواية ، زاهرة بتقول أنا معنديش هواية الطبخ دي خالص أنا ممكن أجوع بس مقومش أعمل أكل ولا أقف فى مطبخ أبداً غير لو هعمل حاجة سريعة أشربها بس وبصبر نفسي بالبسكوتات والشيسى والاندومي بس اهم حاجة ما طبخش وزاهرة بتقولكم إعرفوا ان أى أكله وانتو جاعين هيبكون طعمها أحلى من طعمها الاصلي يعني انا مره كلت كيس شيسى وانا ميتة جوع و كان طعمه تحفه وما كلت نفس الكيس بس وانا شعبانة او كان جمب أكلة تانية حسيته عادى وبطعمه الطبيعي عادى! وانا ناو بقى هفيدكم بحجات مختلفة وكثيره فى هوايات الطبخ لان الطبخ مش مجرد شوية ميا مع بصل وبهارات و خلاص لا فيه حاجات يمكن متعرفوهاش عن ، أشكال التورت والكوكيز - أشكال بالفاكهة والخضار - سيفوود - شوية أكالات عجيبه غريبه مريبه - أكل بلا هدف - طبيخ الغابة - إستخراج العسل من الخلية - أشكال عالقهوة والنسكافيه - عايزة وصفات جديدة؟ عايزة تطلبى حد يعملك أكل؟ محتارة تطبخى ايه إنهاردة؟

\* لو حابين تعملوا أشكال بالتورتات وتتعلموا ازاي تعملوا عليهم أشكال عجيبه زي شكل موبايل ، روبيك ، كاميرا ، فازه وغيره وتتعلموا تحملوا أشكال بالاكل إكتبوا عالتيكوك بردو ، 7ayatelro - Spoonbgo - Sotastyofficial - Tastydesserts - Joulfuldesigns - Cookieicious - Cartoonfood - Cakrepost Bakersdennepal - Dexinoo - Chef\_Mohamed\_Ali - 100\_Master\_Cake\_100

\* دول بيعملوا أشكال بالفاكهة والخضار زي مثلاً الخياره تكون على شكل فراشات والبطيخ على شكل قلوب و التفاح على شكل وردة وحروف وحاجات كده ، Shoplis - Mengxiaouhuo - Saludue890 - Sculptor\_Jack - Miya\_Katayma - Yushinama6029 - Pickme\_Up

\* دول عالفيس بيطبخوا سيفوود وسمك حجمه ضخّم بطريقة جديدة وشهيه بس Mahemet Chef - Chef Faruk Gezen إتفرجوا على الفديوس بتعتهم

\*هقولكم على شوية أكلات عجيبة غريبة مربية كنت لسه متفرجة عليها من قريب وهي هواية خاطئة اللي هي طبخ واكل وبلع الأكلات المفضلة بغرض التجديد و الفضول مثلاً زي دول عالتيكتوك، فيه واحدة عجيبه بتاكل اكل على شكل مسدس لعبة و موبايل و قُرشة و سلسلة و حاجات غريبة كدة معرفش إزاي هي اللي بتعملهم ولا بتطبخهم بالشكل ده وإسمها Hannibeeasmr.Official وانا كنت فاكرة إن مفيش حد أصلاً بياكل لحم نيّ ولو عالافلام كنت فكراها لحمه مطبوخه بس ملونينها أحمر لحد ماشوفت القرف ده، Asmr\_Matome ولو عاوز تشوف ناس بتاكل أكلات مقرفة سيرش ب Asmrcookingeating -Coco\_Samui\_Asmr وعالفيش فيه صفحة اكلات الشوارع Streetfood وأسرع واحدة ممكن تشوفها بتاكل وبتخلص الأكل أياً كان حجمه في أقل من دقائق هي Tiktokngocquynh والشاب ده غريب اوي ياجماعه يبشرب حاجات عجيبة مع بعض وكمان في نفس الوقت بياكل حراء على حلو على لبان نعان على بودرة شطة على شكولاته على شيبسي على معجون سنان مع سفن متلج يعني هي تحديات أكل مربية محدش يستحملها اصلاً وبيئذي اكيد بيها أمعائه عشان بس يفرجنا عليه ولوحابين تشوفوه Lukedidthat عالتيكتوك بردو

\*أكل بلا هدف ، عندك دول بقى بيعملوا وبيجيبوا أكل عادي خالص زي المحاشي والبط والرز وكنطاي والذي منه ويفضلوا ياكلوه طبيعي زينا فاحنا إستفدنا ايه بقى؟ وقيه ناس تقولك صوتهم وهما بياكلوا وبيقرمشوا الاكل كفايا! أيوه يعني وبعدين؟ مع إنك ممكن تقولي مش عاجبينك متفرجيش، هقولك انا ولله مبتفرجش بس انا بشوفهم ساعات في الإقتراحات وانا بقلب في التيكتوك فبستغرب معاكم يعني فين الإفادة لينا في انهم يتغذوا ويشبعوا قدام الكاميرا؟ سيرش بيهم لو عاوز Waleed\_Dody2020 -Naglaa\_Fathy\_Official -Xinvip - Prettymanbro - Bokiyummyasmr Ramy\_Aya وبيفتكرونا مستمتعين وإحنا بنتفرج !

\* طبخ الغابة، عايزين بقى تشوفوا ناس من اسيا ومن فقرهم الشديد ملهمش بيوت ولا أكل ولا أهل فعاشين في الغابة في عشة او تحت الشجر وبيحاولوا ينقذوا جوعهم بإنهم ياكلوا من الطبيعة والارض أويصطادوا سمك وبط وحاجات كدة ومن كتر ماتربوا في الغابة زي طرازان بجد بقوا يتكلموا زي الاورود وهوو وكلام عجيب كدة ومع ذلك فيه منهم حابب عيشة الغابات وعايش فيها عادى همزاجو بردو مش كلهم فقرا فشوفهم عالفيش بوك عالبيدجات ديه وبالذات الست المرية معاها كل أنواع الحيوانات تقريباً زي الكلاب والمعيز والأرا نب وغيرهم كثير وبتخلي بالها منهم وبتطبخلهم بضمير عشان مياكلوش أكل نيّ وهتلاقوها في الفيديوهات عاملة ديل حسان على طول ولايسة تيشيرت أحمر نص كُم وجيبة بنى ومعندهاش غيرهم عشان عايشة في الغابة بقى مفيش لبس طبعاً ولا دوايب أصلاً فبتنام عالارض الخضراء بس أنا متبعها لانها شاطرة بس للأسف محدش بيساعدهم مع إنهم مليونين عالنت وأكيد حد شافهم هناك فشوفوهم على، Sanika Foodie - Fantastic Lady -Cook Countryside -Pi Page -

Asian Cooking

\*لوحابين تشوفوا العسل بيخرج إزاي من خلية النحل عشان مشفتوش الموضوع ده قبل كدة شوفوه عالتيكتوك Jeatly1- Musclehoney

\* انا ياجدعان كان نفسي أتعلم إزاي أعمل اشكال عالقهوة والنسكافيه من فوق زي اللي بتجيلنا في المطاعم زي شكل ورده وقلب والكلام فاتعلمتها فعلاً من الراجل ده عالتيكتوك، Coffe\_Er و Dallamyr\_De

\* **لوبقى عادي بتحبي الطبخ** وعايزة تعرفي وصفات جديدة أو بتحبي تتفرجي بس على الأكلات وهي بتتعمل عندك **عالفيسبوك** ، جروب كل الوصفات لأصحاب الباقات -لقمة هنية وناس متهنية -بيدج سالي فؤاد -أطيب طبخة- شيفات مصر والعالم العربي -سنة أولى طبخ -جروب وصفات اكلات -اكونت مطبخ عالمي -اكونت وصفات ام زكي -صفحة مطبخنا -مش شيف بس حريف -Taste Life - Food Club - Yamyumi.Com - Supercook.Com - The Recipe Critic - Cooking Tubz - White Coat - Kitchinesta- Shatra W Lahloba Page On Tiktok, Food Code -Cookingshooking - Foodies -Foodninja - Withyounnes- Umihito -Its.Fouad1- Chefthaeer- Remoodfood - Chefhoussein - Hishamturquoise On Apple Or Playstore. Genius Kitchen - Tasty -

عالم الوصفات والطبخ وعال TV يعني معروفين قنوات الطبخ، سي بي سي سفرة -بانورما فوود-المطبخ \*فيه جروبات عالفيس **عشان تطلبي حد يعملك الأكل في البيت** وتبعته ليكي عشان لومش بتحبي من أكل المطاعم وده بيكون أكل بيتي نظيف فلو عاوزه إعملي سيرش ، جروب أم محمد للاكلات البيتي بأقل الأسعار - جروب شيمو للاكل البيتي -اكل بيتي جاهز و خضار متنضف -جروب أكل بيتي جاهز- دنيا عزمي اكل بيتي - صفحة مطبخ السعادة Zagazig - بيدج أكل بيتي أذOm Ghadaia - وبيكونوا حاطين السعر للأكلات اللي بيعملوها وصور للأوردات القبل كدة وعالانستا فيه Sett\_Elbiet\_Catering أو إطلبي أكل من أبلكيشن Elmenus أو Talabat وخلص

\* **إتفضلي جروبس عالفيس لو مش عرفة تعملي أكل أيه فيساعدوكي** لما تسألهم أطبخ إيه النهارده او أطبخ ايه جمب السكالوب أو الفاصوليا او أيأ كان اللي هتسألينه، هنطبخ ايه النهارده؟؟ الجروب الاصلي- الغداء ايه بكره- The Food Talk(Official)- What To Eat - محتارة تعمل اكل ايه انهاردة

2. **ديكور و رص الشقق** ، فيه ناس بتحب تتعلم رص وتشطيب وقرش الشقق بإتيكيت وفن معين وفيه اللي يفتح مكتب تشطيب وجيبسوم بورد وهكذا ومن غير ماياخدوا كورسات بس لاقوا نفسهم فاهمين حايين غاويين الهوايات بس ديه وفيه منهم إجتهد في الدراسة عشان يدخل قسم ديكور بكلية فنون جميلة فاتعلموا يخرعوا كل يوم جديد من افكارهم زي اللي إخترع خطوط الستيل في الجدران الي لونها ذهبي أو اسود مكنتش موجودة زمان وكل مدى يبهرونا فالهمم إن ممكن دول كله بقى يشتغلوا في مكان واحد و يبقى ناجح تحت مسمى ديكور وإتيكيت الشقق **عالفيسبوك** وكدة عشان الناس ال الي بيكسلوا ومش بيعرفوا يفرشوا و يرصوا شققهم يكلموهم وبقى ده مصدر رزقهم و حاجة جديدة مش درسوها في حنة ولا دخلوا لها مخصوص كليات بس غاويينها ولو عاوز تشوف هاويين من اللي بتكلم عليهم دول إبحثوا **عالفيس** ، Arwa Mohsen Inspiration- Afaf Grece Page- والتيكوك، Paryhmedecore- Ditaanisa5-Dressyourdecor

3. **التنظيف والترويق**، تلاقي واحد هاوي إنه كل فترة يجدد البيت بالألوان والديكور- يغير العفش بنفسه ومكانه كل فترة - يشقلب أوضته بشكل جديد أو يجدها ويدهنها بنفسه - يلزق بنفسه الحاجات والإستيكرات المنزلية -ينظف الشقة همزاج ويروقها بنفسه كل يوم- يزرع بنفسه جنينته ويرويها كل يوم عن إنه يجيب جنايني ودي لهوايات طبعاً إتعلمها مش مواهب.\* أنا كان عندي كرسي بنى خشب و جه عليه بويه بيضة وبقى شكله وحش فقولت بدل ما يترمي أو غيره ، جبت رش ألوان أخضر وأصفر من بتاع البويات وممكن تلاقيها محلات الكهرباء ولونته و بقى شكله

مبهج فعلاً وَحَطيته في البلكونة و عليه زُهرية كدة صغيرة وِإدى شكل حلو جداً، و مرة ثانية جددت لون شبك أوضتي ب ٧ عبوات من نفس اللون وكان شكله ولونه أحلى من الأول بس بيحتاج يتعاد على نفس لونه ده كل سنة ودي بسيطة فإنت ممكن تعمل كدة مع أي حاجة بايظه عندك لوساعتها إمكانياتك متممخش إنك تشتري سبراي اللون اللى عايزو ب20 ج بس لوممكن تشوف الحاجات والترايزات المخلعة والحاجات اللي شكلها وحش في البيت كله وتحولها إنت لشكل أحلى لو هتنتفع وخلص مش لازم تكون حريف يعني أو يكون شكلها حلو 100% بس هيكون شكلها ألطف من الأول وإشتركوا في جروب (هنجدد ايه النهاردة) لو عايز تشوف ناس بتصور بيتها أو المطبخ بعد مادهنوه بنفسهم وإتعلّموا منهم ، والمكنة دي بترشلك الحيطه في 3 ثواني و سريعة و العمال بقوا بيستعملوها دلوقتي إسمها (مسدس لرش الدهانات) إشتريه أونلاين أو هتلاقيه عند بتاع البوية ودول عالتيكتوك هاويين مهنة الدهانات بس لو عايزين تاخدوا منهم أفكار وتتعلموا Pezzottipainting و Saidowalia123 ولو عايزة تتعلمي تدهني إزاي أو خشى عاليوتوب وإكتبي كيفية دهان جدران لأول مرة مثلاً. وإتفضلوا دول هاويين ترويق ونظافة بيوت فيفيدونا عالتيكتوك، A\_Catben - Homecleanings - Cleanwithnessa - Carolina.Mazzuley-Thebigcleanco اصل فيه ناس بالفطرة تلاقىها منظمة وعندها الهواية ديه يعني متعرفش تعد في مكان غير وهو فاضي ورايق ومرتب كدة يقما يقوموا منه أصلاً لأن دي حاجة غصب عنهم بالفطرة ومش هتتغير لانها صح مش وسواس زي الباقي مايقول لا هو لو الناس كلها إكتسبت مهارة أو صفة التنظيم والترويق دي والله السكينة والراحة هتلاقيها فيك دايماً وهتتعود وهتحبوا إنكم تعملوا أي حاجة ساعتها في المكان المُنظّم ده بصوا سملى بتوضب الدلاب حلو أوي و بطريقة تفتح النفس كدة بس سهيله أختها بتكُروت وبتحط الهدوم على بعضها وترتب المكتب أي كلام وخلص المهم يكون فيه مربع فاضي تذاكر فيه ، نفس الدلاب والمكتب بس مهارة التنظيم والترتيب المختلفة باينة مع ان سهيله ممكن تتعلم من سملى لانها بترتب أحسن منها بس هي المش عاوزة تكتسب المهارة ديه أصلاً و بتكسل وهتفضل الحاجة مبهدلة حواليتها وممكن تتعب و متلاقيهاش على طول وعيالها يطلعوا زيبا ويعيشوا في هَمَج بقى طول حياتهم عشان سهيله معندهاش مهارة تقبل الخطأ ولامهارة التخطيط والتنظيم صح زي سملى.

8- الهوايات اليدوية : كل ما هو يمكن فعله بحب وبجداره من صنع يدك مثلاً، الإكسسوارات والصابغة-

#### النحت و الفخار-الخياطة والكروشية-الريزين

1.الإكسسوارات، بتحبوا تعملوا إكسسوارات وحاجات كدة من وحي خيالكو وبس ممكن تصنعوها بعد ماتشتروا الأدوات وتخترعوا أشكال جديدة لإكسسوارات الشقة وحاجاتكم انتم وممكن تديها لمحات بيعوها و يدولكم نسبة أوتفتح مكانك الخاص أوتأجر ركنه أو محل في مول أو شارع وتفتح ورشتك الخاصة وتعرض عليها شغلك وتقف إنت فيها وتنجح أو لا على حسب جوده و شكل شغلك وساعات الناس بتطلب منك تعملهم إكسسوار بشكل معين أو سلسلة مكتوب عليها حاجة معينة -الصابغة بقى تندرج تحت الإكسسوارات والمشغولات الفضية والذهبية لإنها من صنع اليد وبجوده اعلى بعد التعليم من أحدهم عليها أو تتعلم في مركز مش إتولدت عارف إزاي تعمل إكسسوار وهكذا ودول عالفييس عليهم اكسسوارات بيت، Joud Home Accessories - Home Craft وعالانستا، Modernhome.Egy.و

Happymiss.Gallery و Elbeetelturky و Beetelfarida و **ولاكسسوارات البنات عادي واليد والكلام** ده، عالتيكتوك Daliana\_Soto ولو بتحبى تشوفى شكل الكريستال وانواع الاحجار الكريمة اوتشوف اللؤلؤ الحقيقي والكلام ده سيرشني ب Pearlkao -Mineralmystic- Rocksfrthespirit

2. **النحت والفخار** ، ممكن تكون بتحب تنحت عالخشب والزجاج و بتحب تعمل بالطينة الاسوانية والصلصال قواني وأشكال واطباق فخاريه وبراويز بشكل جديد ومختلف لإنك لوحده كدة بدون سبب هاوي الموضوع ده والمكان ده بيعلمك إزاي تعمل فخار بكورس من الأول خش واسال **عالفيس** Darb1718 ودول عالتيكتوك لو إنت مدمن عمل قُلل وحاجات سيراميك بالطينة Alicefunge - Chineseporcelain- Playwithclaypotte- Deasyungh وده بيعمل اشكال لناس وحجات بالصلصال، Clayartisanjay1 - Al.Khaleifa.Tv والاستاذ ده بيحفر على قلم الرصاص و على صباع الروج و بيعمل عليهم أشكال صغيره وضيئيلة فطيعة شوفوه Salavat.Fidai وعالفيسبوك فيه بردو زيه اسمه Official Ebrahim Belal ودول بيعملوا تماثيل على هيئة إنسان بس مش كاملة Rubenorozcoloza - Landinart - Tongi\_ عالتيكتوك وديه بتعمل تماثيل على هيئة حيونات وكلاب بس Poppyroseanna أما البرنس ده بيعمل أشكال ومباني وأسامينة 3D عالرملة عادي Sandsculptor و Omarmugh و عالتيكتوك بردو ودول بيعملوا اشكال بالرملة الملونة جوة البرطمانات والقرايز اهم - Sandbottlejo Arjunzhang و **عاليوتوب** فيه زيهم اهو Fallingin Sand طب فيه ناس بتحب تعمل أشكال ال Danboard عادي مش حرام و موهوبة في انها تعرف تركبه صح و بكرتون بأدوات معينه ميقعش من بعضو إعمل عليه سيرش في جوجل لو مش عارف آيه هو ال Danboard بس هي حاجة مش معروفه اوي بس كيوتي اوي

\* **حكم النحت للتماثيل والمجسمات الروحية** ، إن كانوا وظيفتك أو هوايتك، هتكون محرمة لو بتعمل تمثال يشبه بالروح كالحيوان أو الاشخاص ثلاثيه الأبعاد وأكثه مخلوق جديد كامل وناقص ترد فيه الروح ويكون زينا فدا حرام طبعاً لأن الله فقط المسؤل عن الاجسام وخلقها وليس الإنسان الذي بيدع فيها أو يقلدها على أي هيئة همزاجه، فلما إنت تعملها على اساس إنها فن ونيك خير ، ممكن تعمل أي شيء جمادي أو مجسمات غير روحيه كقوا ني الفخار والقُلل أو الشجر أوتقوم بنحتهم على الخشب والزجاج مثلاً أو لو هتعمل تمثال تعمله مش كامل يعني وشه بس أو بدون الجزء التحت عشان تكون أخذت بالأسباب الإحتياطية ومعملتش أي مجسمات كاملة كحاجة كاملة ناقصها بس انها تتحرك حتى لا تقع ضمن البيعبدوا التماثيل أوغافلين عن الحرام فيغضب الله عنك او خليك زي اللى عرفتهم لك فوق دول بينحتوا بس بشكل جديد وحلال ، لعلمك فيه شيوخ قالوا ان صناعه الروبوت أو الإنسان الآلى يعتبر حرام لإننا بنشبهو بصناعة إنسان آخر من حي خيالنا فهو يتحرك ويتكلم فحتى لو كان مصنوع لأنمره ويخدمنا فقط فهذا غير محبب عند اله وشيوخ أخرى قالوا إنه صناعه تكنولوجية نادرة كأى جهاز ولكنه على هيئة إنسان حتى نفهمه فلو كانت نيه صنعه ان يخدمنا فقط وليس لعبادته أو تقديسه مثلاً فلاحرج فيه والأفضل ان نصنعه على هيئة غير البشر أويك ون غير مكتمل حتى لا يكون مثل صناعه الله يعني أعتقد إن التماثيل الكاملة المحطوبة في الميادين والجنانين دي حرام إلا لو كان التمثال مش كامل. والله أعلم!

3. **الكروشيه والتريكوه والخياطة** تعتبر من المشغولات اليدوية الممكن تكون هوايتك لانك بتعشق الخياطة و جايب مكنه في البيت عمال تفصل عليها من غير شغل ولا حاجة ليك ولبننتك لبس و تعمل منها بالكروشيه شنت و حاجات حلوة وممكن تبيعها لقرايبك وصحابك بأسعار رمزيه -ممكن تكون بتحب

تعمل وتخييط كرنقال - إنك تعمل مفارش وقماشات من الصوف بنفسك ومش بتحب تشتري أي حاجة من برة وتعملها إنت إنشالله تاخذ منك شهور بس تكون بتمارس هوايتك. ودول عالقيس فيهم هاويين الخياطة وموهوبين بأفكارها خشوا حطوا شغلكم أولو هتبدأ في الموضوع ولسة هتشتري الخامات والخيوط خشى على ، String Art- String Art Keepers - أفكار وابداعات في الخياطة- Art Of Handmade Mall- Crochet -أفكار كروشيه جديدة-كروشيه الهوانم -جروب ولا بالاحلام كروشيه وعالتيكتوك، Wessamyassin2 و Rebluto وموجودين عشان تشتريهم اونلاين عالقيس او تروح في ، جروب خامات الهاندميد بأقل الأسعار -الكروشيه وجميع أنواع الخيوط والإكسسوارات - Doha Nagy Crochet Gallery - جروب مجدي ملاك لبيع جميع خامات الهاند ميد -سوق الهاند ميد -موجودين في محل الباسطي بالدقي -أي محل 2ونص -محل بازار للخياطة بمنطقه أكتوبر -محل كل شيء سفنكس - بيدج 6أكتوبر للخياطة - بيدج إبرة وخيط- إبرة وفتلة

4.أعمال الشمع والريزین Epoxy Resin، بالنسبة للريزین ، هي مادة صمغية بيتعمل منها الأدوات المنزلية كالصنية اوحاملة كحك البسكوت والماذييات فسيرش عالتيكتوك عشان تشوفهم وتفهمني على، المنزلية كالصنية اوحاملة كحك البسكوت والماذييات فسيرش عالتيكتوك عشان تشوفهم وتفهمني على، @Imbri.Art- Joyofresin -Cudlyna - Resinbyemilyb- Ktsmileyyy- Colorfulbyk وممكن تطلب من دول أوردو بشكل معين او تخش تسأل عن حاجه معينه لو انت هاوي الحوار ده او حتى عاوزين تشتروا المواد والقوالب ديه عندك عالقيس ، محترفين الايبوكس ريزين في مصر - جروب ريزن ايبوكسي - مادة ريزين ايبوكسي - ريزين \_ايبوكس مصر- ايبوكسي ارت ديزاين او اطلبوهم عالتيكتوك من ، Waxpaxofficial -Resin\_Art\_Sf - Nadeen.Resin ويبدو ان دول بيعملوا بمادة السلايم وهى مادة لزجة من الصمغ بردو فيبيعلموا بيها أشكال والعباب وميكاب أو بيحطوها على بعضها بس كدة ويعدوا يخلطوها على بعضها Slimeobsidianig- Sultanaa91 - Slimesalittlefashion ومعاهم الأستاذه ديه بتعمل بيها اشكال لجرابات الموبايل Sophie.Case أما دول بيعملوا أشكال بالشمع أو الواكس اللي بيتعمل منها الاختام وحاجات الديكور عمماً وبعض الأدوات اللي بنستعملها عما بردو Aisha.Accessories - Shamlessprincess

\*لو عايزة جروبات عالقيسبوك بتعلمك حاجات يدوية وفنية عمماً مش حاجة معينه يعني و تعرضى عليها شغل هوايتك ديه وفيه منها بتعرض حاجات لو عاوزه تشتريها إعملي سيرش ب، حرف إبداعية في 5 دقائق -أفكار بسيطة- جربتتها بنفسك؟- مليون فكرة- هاند ميد من الأول للاخر- جروب خامات كولكشن هاندميد Hand Crafts- Hand Crafts- Mr.Diy- Cute Diy -How To Make It For Handmaders- Successful Women(How To Start..) - Home Of Handmade وإفضلى دول عالتيكتوك، A5.Lw- Andelina\_Crafts - Dodo\_Crafts- Maha\_Rikenawy01 وArthurbenbor -Tort\_Outu\_Sifarisi- وفيه بيدج عالقيسبوك إسمها مؤسسها المصريين أولى لتعليم الحرف اليدوية، المكان ده بيعلمكم كورسات الخياطة وتصنيع خامة الجلد وغيرها من الحرف

9- الصيانة والترتيب كتركيب البرفانات والمجسمات وتصليح الإلكترونيات والمفكوك وغيرهم ، إنت بتحب تتركب وتفك الحاجات وبتستمتع في ده عن إنك تعمل اى حاجة تانية ومييت الهواية ديه جواك ولما كبرت بقيت مدمنها وإشتغلت بيها فدي إسمها هواية مكتسبه إتعلمتها من حد أو من مكان فإتطورت فيك وأخذت فيها كورسات وبعدين إشتغلت في تصليح الأجهزة الكهربائية مش الإلكترونيات فابقى إسمك

فني أو صناعي يصلح البوتجاز والتلاجة او اي جهاز منزلي غير الهاويين صيانة الأجهزة الإلكترونية والموبايلات واللابات مع بيع إكسسواراتها زي الأسانذة دول عالتيكتوك، Shemtech - Idocrook - Osamahesham1 بيواروك بيصلحوا الموبايلات وكاميرتها إزاي خطوة بخطوة ودول عشان لو بتحب تعرف أكثر عن هندسة الكمبيوتر واللابات XmsH19 ، ZaidSalameh77 أما البرنس ده Eng.Wzzy بيقولك مواقع هتفيدك جداً زي إنك تعمل QR لنفسك أو لشركتك بسهولة وببلاش وإزاي تحمي نفسك من الهاكرز و كدة والنجم ده متخصص بس بتكنولوجيا وأسرار أهل بس FrankmcsH ، أيضاً تركيب البرفانات بالروايح والعطور الطبيعية تعتبر هواية حولتها لهواية مادية لما فتحتها كشك صغير تركيب فيه العطور والعود للناس أو بتعمل شغلك في البيت وتديه لمحلات وتاخذ نسبتك المالية منهم كل شهر فممكن تغتني جداً من أي هواية عندك أصلاً لو بتمارسها بشكل مميز فماتستهونش بنفسك عشان ممكن تفيد غيرك بيها أو تتحول لشغل زي عم عمر ده عالتيكتوك ، Omaradelmm وعاليوتوب Numberone ، FrAGRANCE، طب فيه بشوات بيعملوا ولأعات بأشكال مختلفة وصغيرة زي ولاعة وفي نفس ميدالية على شكل إزاا او روج او على شكل جزمة اوكاميرا أو عريية او كوتشينة او مكوى وحاجات كتير Funky كدة وممكن تعمل أوردار وتشتريهم فسيرش وإتفرج عالتيكتوك عليه على Lighter225- Yvbnccf - Ygcjuui وده First\_Gamp بيعمل أشكال بعود الكبريت الكثير رهيب ودي هواية عايزة صبر بس هو مبسوط بيها ومختلف عن هوايات كتير ، طب فيه غير كل دول كتير بقى هواية النجارة بقن محترف ومن غير ماتدرسه بتعشقه وهاوى تتعلمه او تشتغل فيه حتى لو غني فدي هوايتك بس أهلك مش بيوافقوك زي مثلاً Elprince Wood عالفيس لو عايز تشوف هاوى نجارة بأشكال فنية! أحدهم يقول، دائماً أبهاتنا عندهم هواية او عادة تصليح البايظ بنفسهم في البيت عن إنهم يجيبوا صناعي أو يقفوا معاه لا فيحبوا هما يصلحوا الأجهزة الكهربائية الصغيرة أو الحنفيه وكدة وأهم حاجة يرمطونا معاهم أكنا الصبى بتعهم!

10-هواية التزيين وتنظيم الحفلات والمؤتمرات والمناسبات والأفراح بمهارات وأفكار مختلفة، يعنى من نفسك بتزين حلو وبشكل راقى ومميز ، و ممكن من غير ما تتعلم ديكور أو فن تكون بتفهم إزاي تزين الهدايا وتنفخ البالبين وتزين الكراسي و الترايزات والأبواب او المكان عموماً بشكل جميل ومميز عني و عن غيري فتشتغل في الحَاجات ديه أو تعمل صفحة ليك عالفيس بوك بحيث تشهر وتشتغل بيها فتعرض صور من شغلك أو تمارسها كهواية لصحابك ومعارفك بس ولو عاوز تشوف ناس عندهم الهواية دي أعمل سيرش في الكتاب على Wedding Planner وخش عالصور للبيدجات الموضحة و ممكن تشتغل معاهم أو تتعلم منهم أفكار جديدة أو تستنى لما توصل للجزء ده في الحياة الإجتماعية بس مؤقتاً خش عالفيس على Table Décor - أفكار بسيطة للتزيين و إتعلم منهم وزيبهم عالتيكتوك، Gf\_Roz ، Orchid\_Events ، وعالانستا Roseum\_Events Egypt وكل دول ممكن يكونوا مادخلوش كليات مخصص في ده أصلاً بس حَدا فيهم كورسات أو إتعلموها لوحدهم بإحترافية عشان هما مزاجهم عَجايبهم الهوايات دي وإتشطروا فيها لحد ما بقت تنفع للشغل، غير اللي بيحبوا يعملوا الالعب و يرسموا على شنت الهدايا او يعملوا عليها أشكال كرتون وفراشات والكلام ده زي تهاني اللي كانت بسيطة شوية وكانت بتتكسف وتحس بضعف لو طلبت من حد فلوس أو مساعدة المهم وهى رايحة مضطرة ومكسورة إستلقت من جارها مبلغ سلف وقالت إن المبلغ ده لازم يكون آخر مبلغ تستلفه من حد فتستغله في إنها تعمل مشروع أو حاجة صغيرة تجلبها فلوس منه بعدين مش تحطه في الأكل أو حاجات ليها وقالت لنفسها وأنا ليه أحس بالفقر و دي



هتكون آخر مرة أحس فيها الإحساس ده! وفضلت تفكر في أي فكرة مستعجلة تعملها بالفلوس الميستلّفأها ديه المهم جاتلها فكرة إنها تعمل ورشة صغيرة في البيت فإبتدت إنها تستخدم هوايتها في إنها تصنع عرايس و دباديب وأشكال كرتونية جديدة وتبيعتها للمحلات وفعلاً راحت محل آخر العنقود و محلات الخردوات والخياطة وعرضت عليهم إنهم يشتروا منها الأشكال و العرايس دي وكدا وافقوا بعد يومين لان الأشكال جديدة وحلوة بس في اليومين دول بتقول إنها كانت متعذبة فيهم بسبب قلة فلوس بس بعدين ربنا كرمها وبقيت المحلات إشتريت منها و سدّدت الفلوس أول حاجة وإشتريت حاجات تكبر بيها فكرة مشروعها ثاني حاجة و بقيت في مستوى مادي طبعاً أحسن وإخترعت فكرة تنمي بيها قدراتها و هوايتها صح! بصوا كان فيه ولد عنده 11 سنة بيعمل أشكال بالبالين جديدة خالص توحى للسعادة و البهجة زي شكل ساعة من البالين-شكل إنسان كبير بالبالين و يلزق كل جزء في بعضو مثلاً يعمل شكل ورد بالبالين اوسندوتش وديدوب اومثلثات وأشكال تانية كبيرة على سنة إنه يعملها من غير مايتعلمها من حد أصلاً ومن وحى خياله والناس اللى بتتعلم منه زي اللى بيعملوا أشكال بالبالين جديدة بردو أهّم عالتيكتوك، Tibi\_Twist -Thecoloursofballoons- Flowergiftcenterdubai- Decoglobosmedellin-Vitaliitwister - Decoracaoparafestas -Dsballoons22 مجال الهدايا و دول هاويين تزيين اختاروا يشتغلوا في مجال الهدايا وبيواريكم تلفوا الهدايا والورد ازاى عالتيكتوك Bichitosgifts ، Tahdo.Jeddah ، Freesia.Sa ، Arwa.1all ، Khalednasiry وهتلفوها في البيت!

3) هوايات ميكس : دي أنشطة ممكن يتقال عليها موهبه أو هواية أو الإثنين سوى ، التصوير - الرقص  
 1- التصوير هواية أم موهبة؟ إحنا كلنا بنعرف نصور بالموبايل والكاميرا عادى صح ؟ إحنا مش عندنا الهواية لان إحنا بنصور بالصدفة عشان كدة خارجين وقاعدين مع صحابنا أو فيه منظر قدامنا لازم نصوره مايتفتوتش ، بس فيه ناس بقى هوايتها التصوير مخصوص وعندهم ده هوس أو هواية إنهم كل ما يروحوا مكان يصوروه أو يصوروا الناس والتفاصيل وكدة دي هوايات عادية بردو أما المصورين يتقال عليهم موهوبين ، دول البيصوروا المكان من زوايا مختلفة مميزة هو بس اللى شايفها لانه عنده بالفطرة أفكار ونظرة وحب إنه يصور بطرق مختلفة عن الناس وبيعد 10 ساعات من غير زهق عشان يطالع الصورة اللى هو عاوزها وده فعلاً اللى يتقال عليه موهوب بالتصوير وبيشتغل بموهبته المهما علمها للناس مش هيكونوا زي إيدو وعينيه للكاميرا أثناء التصوير ده زي اللى يشتغل في نا شونال جيوغرافيك أو في الأفراح و بيعمل فوتوسيشن بأفكار جديدة وكدة ولو إنتي عاوزة مصور عشان فرحك أو عاوزة عملي فوتو سيشن مع صحابك مثلاً إعملي سيرش بكلمه Photographer هنا في الكتاب وإختارى ، بس لو إنت حابب تتعلم الهواية دي أو لو هى عندك وعاوز تنميها مع الزيك خش إكتب Photography Lessons عالتيوتوب وعالفيسبوك إكتب Photography وهتلاقي جروبات وبيدجات بالهبل إختار منهم يعلموا المبتدئين و بيعملوا إيفنتات كلهم و بينزلوا يصوروا كلهم نفس الحاجة وممكن تطلب من حد فيهم إنه يظبط لك كام صورة بمبالغ رمزية وفيه المكان دا بيدي كورسات تصوير Cairo Photography Club وممكن تعمل سيرش بالجروبات ديه عشان تحط صور نادرة إنت المصورها عالفيس ، مصور مش مشهور ، ودول موهوبين ، Pic ، Mobile Photography Egypt ، ART Mazing ، P O R T R A I T ، Photoshop\_Hustle ، Arielfocus ، عالتيكتوك بيديكو أفكار جديده تصور بيها الأشياء والأشخاص،

Jordi.Koalitic ، Breakthroughshots، Zayn\_Inzi، Moviehouse، جروب رجالة الفوتوشوب - تعديل و ترميم الصور بالفوتوشوب-جروب فونوشوب ، دول عشان لو عايزين تشيلو حتة من الصورة ومش عارفين اوتفتحوها او خشوا على جروب تهيس وزي ما معظم الشعب بيعملوا ويقوموا كاتبين جملتهم المشهورة ( رجالة الفوتوشوب عايز أشيل حتة من الطرحة او غيره ) وأكيد عارفين إن الصور بتطلع أحلى وإنت تلقائي في نفسك بضحكك وإنت مش وأخذ بالك عشان كدة المصور الكويس بيكون محترف في الحتة دي مش بيخليك وأخذ بالك إنه بيصورك ويقوم لاقط لك صورة تحطها بروفايل على كل السويشال ميديا عندك لانك بتكون ساعتها بطبيعتك و بتضحك من قلبك على حاجة معينة فعلاً غير لما يقولك إضحك هصورك و تتصنع الإبتسامة وإنت مش حاسسها، الطبيعة أحسن من التصنع \*حكم التصوير شرعاً ، للجمادات مش حرام أما اللعب بالبرامج الإلكترونية في صور الانسان لتغيير شكله تماماً فده حرام فالمغزى هنا ان لا تعدل في خلق الله بأي شكل يعني عمليات التجميل بتغير شكلنا دي حرام بس تصويرك للأشياء العادية وليك وإنت وصحابك مش حرام لاننا نصور انفسنا بطبق الاصل مننا لا نغير بها شيء ونبتنا ان نحفظ بها لنا ولانستعملها لغرض آخر اونؤذي بها أحد فالذي يقبرك صور الناس والبنات ثم يقوم بتهديدهم بها من اجل المال اولتخريب سمعتها فعقوبته من الله قاسية أما تصوير الأفلام الإباحية طبعاً محرمة أو تصوير صور مجسمة مبينة تفاصيل جسم المرأة أو جسم الرجل بطنه وعضلاته غير مستحبة لأنها تثير الشهوة الجنسية والأشياء التي تشبهها عند بعض الناس بشكل غير مقصود وقال ﷺ أ شد عذاباً يوم القيامة هم المصورون. وعقوبه المشاهد المحرمه ان الله يضع في عينك السم و تُحرم من الجنة

2- الرقص موهبه ام هواية؟ الرقص اللي بتعلمه مخصوص أو بنعرف نرقص لوحدا كدة بالصدفة للمحترفين فيه كدة بأنواع زي ( الرقص الشرقي - تانجو - سالسا - الزومبا - الهيب هوب - الهندي - رقص الباليه - Shuffle Dance و غيرهم.. ) وميالين لنوع رقص معين زي معظم البنات كلنا تقريبا نعرف نرقص رقص شرقي بالفطرة لوحدا ومروحناش إتعلمناه في مكان ودي تعتبر هواية وموهبة لاننا ممكن نكون مش شاطرين فيه أوي زي اللي شغلتهم رقاصين أصلاً وفيه رجالة بالفطرة بتعرف تلقائياً تهز وسطها زي البنات وتعمل حركات جديدة في الرقص عن البنات وكدة بس إحنا بتتريق عليهم ومش بنكون عارفين إنهم لقوا عندهم الموهبة دي بالفطرة لوحدهم كدة من غير مايتعلموها، بس هو في إيديه يا يشتغل بيها مدرب مثلاً يا يخليها موهبة بينه وبين نفسه اويتعلم رقص فيه رجالة زي التانجو والصلصة مثلاً عشان كدة الموهبة مش بتفرق بين ولد أو بنت أو بين كبير وصغير هي بالفطرة 24 ساعه فيك وممكن تكتسب لو مفرغتش طاقتها وفيه الموهوب بالفطرة برقص الهيب هوب بإحترافية مش أي هجص وخلص وفيه غيره الموهوب الى من غير ما يتعلم في مكان تلاقيه بيرقص هندي حلو جداً وهو أصلاً مصري وهكذا وفيه بقى الهاوي الحابب نوع معين من الرقص فاتعلمه مخصوص وتعب عشان يبقى شاطر فيه فأشغل مدرب رقص ولو عاوزه تتعلمي الرقص أو الزومبا من أول جديد . وهفيدكم دلوقتي بأماكن وبيدجات بتعلم رقص عمياً - رقص صلصة وتانجو - أماكن للرقص الشرقي -رقص الباليه عشان تمارسوا هوايتكو المكتوبة

1. إتفضلوا الاماكن اوال Studio دي بيعلموكو وبيحطوا إيفنتات في جميع أنواع الرقص وتعليمها سواء بريكدانس صلصا زومبا هيبوب وغيرهم بس الأكثر بيعلموا رقص لاتيني مش فاهمة ليه،  
Danzone -Egyptian Dance Association -Adams Dance Studio -Brass Monkeys Studio  
Studio

وممكن هنا بس تقضوا داي يوز عالبيين اوتعلموا حفلات-Foreveryoung Dance Studio Heliopolis  
برايقت وسيرشوا بالجامد ده للفرجة بس عالتيكوتك بيرقص بالاقدام بسرعة بس فظييع ، Mstodance  
2.الرقص اللاتيني أوالصلصا والتانجو، بيني وبنكو بحس ان الرقص ده سافل أوي يعنى تلاقيلك إثنين  
ميعرفوش بعض لازقين وبيتحركوا أوي وهما حاضنين بعض حتى لو مفيش بينهم حاجة ولا مشاعر ولانشوة  
بس أهو قدامنا لامسين كل حتة في بعض فحرام وهما نفسهم ممكن يكونوا عارفين انه عيب بس بيقولوا  
بكرنا نبتل وربنا يهدينا مع انهم مع الوقت بيعشقوه اكثر وللعلم فيه كثير بالعالم هاويين الرقص ده وبيفكوا  
طاقتهم فيه بس لو انتو اصلاً هاوينو وكلامي أنكو مقرتهوش وبتقول عليا ياأوفر يامعقدة بس بتدوروا  
على حنت تعلمو بردو فإتفضلوا مادام كدة كدة هترقصوه ديه أماكن لتعليمو ولإيفنتاتو عالفيسبوك،  
Dansation Egypt - Latino Dance Communityegypt - Soulmotion Studio -Afriolatin  
Egypt -Lattin Love Dance School Cairo

\* كانت واحده سألت في جروب ديني، انا بلعب وبعلم المصريين صلصة عشان ده شغلي وبرقص كل يوم  
مع شاب مختلف كشل بس مش نيه عيب فكدة حرام؟ رديت عليها ست وقاتلتها لمس اي شخص غريب  
لجسمك أكيد عارفة إنه مينفعش بس انتي عقلك منسيكي عشان برمجتبه إنه حلال وقلبك هاوي كده  
فعودتيه إنه عادي، بس ربنا بيشوف عملك وهل نهاانا عنه ولا لآ مالوش دعوة بهوايتك ساعتها المهم انك  
بتعمليه، فأى حد غير أخوكي وأبوكي وجوزك وطبعاً إنك هيبكون غريب عنك عند الله وكل من هو غريب  
و تفعلني معه الغريب حرام أصل اللبس لمس سواء كشل اوعاطفة اوشهوة اوغيره وإنتي لو خايفة تخسرى  
شغلك فدلوقتي إنتي عرفتي إنه غضب من ربنا خلاص والإختيار في إيديك تزعلي عالرقص والفلوس ولا  
تشوفي شغل تاني غير الرقص اصلاً لان كل أنواعه فيها رجاله اومغربية للجسم واللبس ولا تزعلي ربنا عادي!  
3.لو عايزه تتعلمي او هاوية رقص شعبي شرقي بلدي وبتحبي ترقصيه عادي، ممكن تشتري في أي جيم

نظيف أو تشوفي البيديجات دي عالفيسبوك Oshy Acemy و Shake It Bellyance و Nariman  
Bellydance Instructor بيعلموه فخشى إساليهم علي المواعيد لو مش بتعرفي ترقصيه اصلاً او شوفي  
جروب لعاشقات الرقص الشرقي - عالم الرقص الشرقي وممكن تسألهم في بوست انك عايزة تتواصي مع  
رقاصة بجد مثلاً لفرحك او إيفنت اولو عندك في مطعم وبتعمليلو فقرات وهكذا او إتفرجى عاليوتوب  
على فديوهات رقص شرقي وقلديها وكمان لو هتتجوزي لازم تتعلميه معلش<sup>8</sup>.\*

4. تعليم الباليه ، الباليه من أرقى الرقصات بجد يعني لو هتعمليه لبنتك هتكوني بتفهمي وبلا أفيدك  
بأكاديميات وأماكن بتعلمه وفيهم تعليم للكبار بس مش كلهم إتصلي على دول مالفيس إتفضلي، بيدج  
Premier Ballet Academy - Ekladious Academy Of Dance -Ballet Academy Cairo Page  
- Central Studio-Danzone Studio -Easy Talent Academy- Kythara Ballet “Cako”

ولله انا كنت مدمناه فتره وبحاول أعلمه لنف سسى من اليوتوب وانا كبيرة لكن معرفتش فبقيت أحضر  
حفلات باليه كثير في الاوبرا أو اتفرج عليهم أونلاين فلو حابة زي تنفرجي عليهم اكتبى عاليوتوب علي

4) من قصص الهوايات المتعددة مثلاً، إن فيه ناس عندها هوايات شخصية متعددة يعني بتحب تقرأ وتسمع موسيقى و تجري و تسمع كورسات تنمية ذاتية كل ده ممكن تعمله في يوم واحد وورا بعض عادي مش شرط هواية واحدة تمارسها وبس ٨.٨

تامر لما سأل باباه أنا ايه هوايتي! أبوه قاله معندكش هواية ومبتعرفش تتعلم حاجة وفاشل! بس تامر مصدقش الإحباط ده و مشي وسابه وإكتشف بعد تدوير كثير وتجارب أكثر إنه عنده هواية تركيب البرفانات والعود وماكسلش إنه يعرف إزاي مواد العطور بتختلف من نوع لنوع بالزهور والورد وأول واحد في الحياة عمل برفان إزاي وقعد يقرأ كتير عن الموضوع و تعمق في تفاصيل خاصة بالبرفانات بدون زهق لمدة شهرين يومياً كان بيقول إنه مابطلش يتدرب ويسأل ده وده وهو مش زهقان فهو إتأكد إن ديه هوايته خلاص وإبتكر روايح جديدة وعمل قناة عالنت و بقى يعلم فيها اللي عنده هواية كدة زيه والناس بقت تطلب تشتري منه غير إن القناة إتشهرت و بقى ياخد منها فلوس وبعد سنة تقريباً بيقول قولت أنا لازم أتعلم هواية جديدة كنتغير وهى الحفر والنحت إنه ينحت العالزجاج وإتفرج على فيديو هات و إتعلم لوحده وقعد يعمل ويبتكر و يحاول كذا مرة لحد ما عمل قرايز زجاجة يحط فيها العطور المتركبة و عليها أسامي ناس و أشكال و كلمات مفرحة و بيعها وإبتدى يجيله ناس أكثر بتطلب منه يعملهم أشكال أسماء معينة عالزجاج كهدايا وكدة فبقى معاه هوايتين منه هو بدماعه بدون كسل اتعلمهم كمان من غير مدرب أو مركز وبقيت إيديه مرنة ومنتدبة عالنتح و التركيب بسرعة وسهولة وبقى معاه فلوس كويسة وممكن يدور على هواية تالته عادي مع أن أغلب الولاد دايماً هوايتهم معروفة وهى الكورة والعربيات أو الموتوسيكلات وممكن كان يصدق كلام والده ومايتعلمش حاجة فإرافو يا تامر ٨.٨

مجدي حدّد وركز على حاجة واحدة بس يعملها كل فترة في حياته من هواياته المهنية والشخصية المتعددة **مجدي** بيحكي ان كل شهرين كان متعود يركز على هوايات معينة يعملها في يومه بجانب الحاجات الأساسية في يومه، إزاي بقى؟ بيقول إنه كان بيكتب إيه الهيلتزم بيه في ورقة وكل شوية يبص لها عشان تفكرة ولزقها بالدولاب عشان يشوفها كل شوية فكتب مجدي كدة . في شهر 2و1، أنا مركز على ( كتبها بالوضع الحالي مكتبش أنا مركز) الإبتكار في الشغل عشان إترقى وأحوش أكبر مبلغ ممكن وفعلاً كان عقله الباطن مركز يومياً عالرغبات دي بس مع التكرار فأترقى في شغله بس بمكانه أقل من الكان عاوزها، ومرتبّه زاد وحمد ربنا إنه إترقى أصلاً وتركيزه كان بفايدة، وإبتدى يحوش شوية.. خلص مجدي من التركيز على فترة الترقية والتحويش والفلوس وحط الورقة الصغيرة دي في علبة صغيرة ، مجدي الفترة البعد كدة في شهر 3و4، إبتدى يركز على هوايته وهى القراءة فكان مركز الشهرين دول إنه يقرأ باستمرار ويروح ندوات ثقافية كثير وإنه يخلص أكثر كتب ممكنه في مجالات بيحبها وكان يقرأ كل يوم فيهم قبل ما ينام و في الطريق أو وقت الراحة في الشغل وبعد ماخلص مجدي 5 كتب تقريباً، خلص التركيز عالقراءة ونقل في نفس الشهر على هواية تانية وهى الرياضة أو الجيم مركز إنه يخس 7 كيلو وكان بيروح الجيم يومياً مع أكلو الصحي بعد ماكان بيروحو مرة في الشهر وحس فعلاً جداً وإشترى لبس جديد على مقاسه الجديد وخلصت فترة التركيز عالرياضة والجيم مع مجدي و خلص شهر 3 و4 فحط الورقة الصغيرة اللي فيها إيلي أنجزه الشهرين دول ، رركز مجدي الفترة البعدها وكان رمضان في شهر5 وهو إنه يسمع أكبر عدد من الفيديوهات الدينية ووزع شنت رمضان وفلوس مع صحابة عالفقراء وكان مركز إنه يختم القرآن (مع إن

ده ممكن يكون روتين عادى طول السنة مش يتحدد له شهور معينة) وبعدين راح عمرة مع صحبة فخرج من رمضان انسان تاني داخلياً ودينياً وخلص رمضان وكتب هو أنجز ايه في ورقة وخطها في العلبة ، مجدي بعد رمضان في العيد الصغير ركز على هواية السفر والفسح و كتب في شهر 6 أنا مركز عالسفر لألمانيا أنا وأسرتي فكان بقاله شوية مترقي وحوش فأخذ أجازة من الشغل وسافر مع مراته وعباله ولما رجع حط الورقة الصغيرة وفيها العمله في شهر 6 في نفس العلبة الصغيرة دي وهكذا لشهر 12 . ولما بص مجدي في علبة الورق الصغير ده آخر السنة، شاف قد ايه هو أنجز حاجات مفيدة طول السنة ومجدي يقول إنه كان فخور بنفسه جداً وحاسس إن ده أفيد أسلوب هو عمله في حياته وهيكمل على كدة باقي السنين لان دي أحسن طريقة تخلي بيها قدامك هدف أو مهام تعملها من غير كسل أو تدوير كثير عالتهعمله الفترة ديه .فإنت إعمل زي مجدي و حدد أولوياتك و تركيزك عال حاجات المفيدة والهوايات الصح وماتكسلش..

**ثالثاً المهارات ، هقولك على المهارات للسعداء لو عندك منها يبقى إنت تعتبر منهم أصلاً.**  
يعني إيه مهارة أساساً مش هى الموهبة أو الهواية ولا ايه؟ لا دي حاجة تالته تماماً هى حاجة كدة موجودة فيك بالفطرة بردو أو نتيجة خبراتك ومجهودك وثقافتك يعني مجهود بتبذله بشكل مختلف عني وعن غيري بمهارتك إنت بس . **يعني مثلاً** :أنا وإنت قدامنا ماكينة خياطة وإحنا الإثنين بنعرف نخط أو شغالين خياطين حلو؟ بس إنت بتعرف تخط و بتبتكر و بتدي مهارات معينة في النتيجة للقمماش عني ، فإنت كدة إسمك ماهر ومميز عني في الخياطة، يعني أي حاجة بيعملوها إثنين أو ناس كتيره سواء موهبة أو طبخة أو أي شيء بس لما نقارن بينهم نلاقي إن فيه حد منهم بيعمل الحاجة دي أحسن و أشطر من التاني بنتيجة مختلفة ومبدعة ولو تلاحظ كلمة مهارة قريبة من كلمة شطارة يعني أنا ماهر أو شاطر في الحاجة ديه عن غيري. وهقولك أهو : **أنواعها و امتى أمارس هوايتي مع مهارة إبداعية؟**

#### 1)أنواعها: مهارة شخصية مهنية -مهارة فكرية -مهارات الإتيكيت

1-إتفضلوا 7مهارات تنفع شخصية ومهنية مع بعض : المرونة -مهارة الإهتمام بالنفس - مهارة الإقناع السريع - مهارة التقدير و الشكر بالذوق - مهارة الرفض بذكاء والإعتذار -مهارة قوة الإدارة وتحمل المسؤولية- الثقة بالنفس

1.المرونة، مرونة في تعلم الشيء بسرعة وسهولة، مثلاً في العمل تتعامل مع المديرين والزلاء مش بتقفلهم عالواحدة حتى لو إتضايقت عشان إنت بتتعامل بمهارة مرونة معاهم وفي العلاقات الشخصية بتتعامل بأسلوب مريح و بسيط ، ممكن تكون مرن في حل المشكلة وبتاخذ قرارات جديدة ليها نافعة فعلاً، ممكن تكون مرن في الوقت وفي ممارسه روتين يومك ، مرن في التخطيط والإلتزام لكلمتك ووقتك، مع جسمك بتكون مرن ونشيط بتعرف تعمل أي تمرينه بسرعة وسهولة وحد قالي ان كلمة تمرينة جاية من كلمة مرونة أصلاً زي البنات كلهم بيعرفوا يرقصوا بس مش كلهم عندهم مرونة في حركات الجسم وده اللي بيميز رقاصه عن رقاصة تانية أو ده اللي بيخلي الرقاصة تشتغل رقاصة أصلاً ، المرونه قد تكون في الفهم والحفظ السريع أيضاً زي الأطفال اللي بيحفظوا القرآن كامل بأرقام الآيات وأرقام الاحزاب وهما مكملوش 9 سنين عشان عندهم المهارة دي ملحقوش أكيد يكتسبونها يعني ده فيه ناس كثير كبيرة مش عارفة تحفظ القرآن لحد دلوقتي أصلاً بسبب قلة الصبر والمهارة دي عندهم الناس يسألونك دوماً في قراراتهم لثقتهم في قدراتك الذكية ، عندك مرونة لدرجة انك تقدر تخرج من موقف إنت مكنتش عاوز

2. **مهارة الإهتمام بالنفس والשיاكة والأناقة** ، الجمال الداخلي ينعكس على شكلك الخارجي فحاول أن تكون مبسوط على قد ماتقدر ومبتم و شكل جسمك و لبسك يكون حلو و شيك وده بيزود ثققتك في نفسك وبيشد الناس ليك فلازم تكون مهتم بنفسك وألوانك متنا سقة، مش لابس أحمر على أ صفر على أخضر ، في ناس أنيقه و شيك تحسها راقية من طريقة إختيارها للبس والمظهر العام بتاعها حتى لو بسيط واللبس مش ماركة ، لازم تظهر ملامحك الحقيقية يعنى حق اللى قدامك يشوفك عالطبيعة دي خلقة الله انت ملكش يد فيها بس بيدك تظهرها كويس وتهتم بيها وإنت مش من الصومال يعني! وعلى فكرة الناس اللى مابتحطش ميكاب خالص بتكون واثقة من نفسها اكثر فثققتهم وحلاوتهم الداخلية بتنعكس على شكلهم الخارجي فبالتالي بيكون شكلهم حلو ومقبول عن الناس اللى بتحط ميكاب ومش دايماً بتلاقي ناس عندها مهارة الإهتمام بالنفس بشكل كامل كدة وللعلم النوم بشكل غير كافي بيكبر شكلك أوى فإهتموا بالنوم شوية! مش بتلاقوا ناس بتطلع تنصح تلبسوا ايه على ايه ولبسوا ازاي وتتصوروا زاي بلبس معين؟ الناس ديه بقى عندها مهارة عننا عشان كده اختاروا انهم يفيدونا ونستفيد منهم وفعلاً بيطلع ارائهم في اللبس والنظافة مميز وشيك وأنيق! هتشوفوا زيهم في لوازم اللبس تحت لسة!

3. **مهارة الإقناع السريع**، الماهر الشاطر هو اللى بيعرف يقنع الاخرين برايه بسهولة من أول دقيقة اللى يقول رأيه فيها فيقتنعوا لانه صح أو طريقته بتخليك تقتنع عشان هو دايماً مش بيقتني و واثق من كلامه ، فإن لم تكن مقتنعاً بما تقوله لن يفتنع به أي شخص آخر مهما قلته بشكل مؤثر .مش إنت ساعات لما تلاقي في القعدة فيه واحد معاك في الرأي ومقتنع بيه وبيشجعك بتحبو حتى لو متعرفوش و تقول عليه خلاص ده هيكون صديقي الجديد ؟ لانه فعلاً عاوز يقتنع أما الباقي عاوزين يفضلوا في وهمهم ومايقتنعوش بالصح بس ده لو إنت بتقول فعلاً حاجات حقيقية \*عاوز طرق للإقناع السريع ؟ حاول تحسس اللى قدامك إنه هيقدر يعملها و ان الحاجة دي جواه أصلاً حتى لو شاكك إنها مش فيه لان لما تحسسه إنها فيه هيتحدى نفسه ويثبت إنها جواه بالذات لو حاجة مفيدة أو عادة كويسة ، حسسه ان نتيجتها أنفع مما يتخيل زى إنك تقول لصاحبك المحبب، إنت أصلاً شخصية سعيدة بس إنت الممش بتظهرها لنفسك أو إنك تقول لاخوك أنا عارف إنك بتحب الخير وهتساعد معايا وهندفع سوى للغلبان ده فكل ده هيحسسهم إنهم يقدروا يعملوا الحاجة دي عشان هي فيهم حتى لو العكس، هيحسوا بإيجابية ولو مسمعوش كلامك صدقني هيفكروا فيه أو هيعملوه من وراك لوحدهم أو مع حد غيرك وممكن متعرفش إنهم عملوه عشان مايحسوس إنك أحسن منهم أو شكلهم قدامك باظ ولما حد يعمل حاجة كويسة لازم تعرفه قيمتها أو نتيجتها عشان يحس إنه مضاعش وقت فيها ويعملها تاني ولو هي حاجة وحشة لازم تفهمه بس نتيجتها عليه وقوله مايخطرش أحسن مش تديله درس فيها

\* - يعني عندك الداعية مصطفى حسني مثلاً، الناس بتحب تسمعه عن الشيوخ الكبار و اللي بدقن كبيرة وبنخاف من شكلهم مع إن ممكن يكون كلامهم صح و مقنع بردو بس المشكلة في الإلقاء وطريقة الكلام وتوصيل المعني وبالذات لما يزعموا من خشوعهم وخوفهم مش قصدهم بس إحنا بيوصلنا إنهم ملحدين وبيخوفونا بطريقتهم في الإلقاء لدرس معين مثلاً غير مصطفى حسني طبعاً وغيره في إنه مودرن في طريقته و بينصح بطريقة هادية وبكلام مش معقد وبيعرف يوصل المعني صح مش بعتاب أو زعيق

ويخليك تحب تعمل الحاجة دي لان كل واحد عنده مهارة في الكلام و الإقناع غير الثاني و اهدى واحسن مع إن كلهم عندهم نفس الخبرة في الدين.

4.مهارة التقدير والشكر ، إنك تمدح وتشكر القدامك بهدية أو شهادة تقدير أو تعمله حفلة مخصوص أو تشكره علناً وتأخذه قهوة للغير لانه يستاهل فلما تمدحه قدام ناس بتزيد ثقته بنفسه ويحبك أكثر ولكن إياك مهما فعل إن تذمه علناً تعرف تشكر و تقدّر أو تجامل حد ساعدك أو يبحاول يسعدك ولو بكلمة، كانت واحدة عندها شغل وحببيها جالها تحت الشغل بورد بتاع و هي قدرته و شكرته حاسسته إن تعب و وقته مراحش عالفاضي بينت إنها فرحت عشان مش يتضايق هو وبعدها بيومين فهمته إنها أه اتبسّطت بس كان المفروض يجي في مكان غير الشغل بس عشان شكلها قدام زمايلها والحسد ومكنتش عايزة حد يعرف عنها حاجة في شغلها الجديد ده مع إنهم كلهم بنات سوى بس دي حريتها، مش ساعات بتلاقيك مستغرب حاجات غيرك مش مستغربها؟ نفس الموضوع معاها وبردو كان فيه واحد بيعمل شغل لخطيبته بس من غير مايقولها عشان يعملها مفاجأه عشان كان شايفها تعبانة و مش قادرة تخلصو فالهم أول ماعمله وجه يوريها عشان تتبسّط ، هي كانت عملته قبلها بيوم وسهرت عليه وسلمته خلاص بس نسيت تقوله بس بينت إنها معملتوش وقالت له مش تقولي؟ ربنا يخليك وأخده منه وفرحت إنه فكر فيها بس من جواها كانت زعلانة إن تعب راح عالفاضي خصاً إن الشغل كان ثقيل عليه بس ماقلتلوش بقي عشان متكسرش بخاطره و تقدّره وماتحسسوش إن تعب راح هوا. أظن إن البنيتين دول عندهم ذوق و بنت تانية كانت ممكن تقولو في وشه عملته متأخر أنا سلمته خلاص او كده.

5.مهارة الرفض بذكاء والإعتذار عن الخطأ، عادي لوغلطت في حد ووقلت له أنا اسف، مش لازم تذله عشان تقولها له وإنت أصلاً الغلطان كرامتك مش أعلى من أن حد يكون نايم داعي عليك أو مش مسامحك ، لو عندك حاجة مهمة ولازم تعتذر لصحابك عن الخروجة أو غيره أو مكسوف تقولهم لا مش هينفعه اقولك تعمل ايه أهو، عند الضرورة أرفض ب ذكاء مثلاً قولهم اليوم ده مش مناسب معايا- الظروف مش سامحة حالياً إني أعمل كدة بعذرلك وإبتسم وإتحرك- عندي ( شغل، فرح ، تمرين ، مذاكرة ، مشاكل و لازم أعد أحلها ، مش عاوز نفسياً إني أعمل كدة مش هضغط على نفسي ، قول اللي عندك بصراحة ولو مش حابيهم يعرفوا اللي وراك قولهم مشغول بس أو عندي حاجة خاصة لازم أعملها الوقت ده و غير الموضوع) ودايماً الناجح صريح ولو هيكون النتيجة عقاب لأنه حر في قراراته بس عاداً الولاد مش بتزعل من بعض لما يعتذروا عن الخروجات او عمماً ومش بيقولوا كان وراهم ايه فعلاً مش زي البنات إحنا فضولين بطبعنا عن الولاد في كل حاجة وهما أصلاً بيكونوا فضولين معنا إحنا بس سبحان الله ، لما تقول حاضر أو تمام على كل العروض الشخصية اللي بتتعرض عليك وإنت مش عايز تعملها أصلاً ، بتكون متضايق وإنت بتعملها وهتفضل تعملها وانت متكدر فانت كدة بتعقاب نفسك لنفسك لأجلهم فلازم تغير ده وتقول لأ مرة في مرة، توقف عن الاعتذار وإبدأ بالشكر ، بدل ان تقولهم اسف لانني تأخرت =شكراً على إنتظاركم لي ، بدلاً من أسف لانني تكلم كثيراً =شكراً على إستماعك ، بدلاً من أسف على إزعاجك = شكراً لأنك ساعدتني ، بدلاً من أسف لانني أخطأت =شكراً لانك تتحملني عندما أخطأ دوماً. مش كدة أحلى و أرقى ؟

\*تجنب الاعتذار من التّعود على تقبل الأخطاء ،التعلم من الأخطاء وليس التحسّر عليه ووجود دائماً رد صارم و ثابت عند الخطأ، يعني مثلاً لو عندك عيب أو بتغلط دايماً في شيء معين نتيجته بتكون مصرية، فإنت في الآخر بتتعلم منه وبتتحمل عقابه عشان كلنا بنغلط بس الذكي الماهر هو اللي مبيخلقش لغلطه

حجة وما يكرش نفس الغلط لانه عارف إنه طول ماهو يببرر الغلط يبقى هو مش مقتنع إنه أخطأ أساساً ، فماتخفش تغلط خاف تعيد الغلط وتعتذر عنه، الناجح بتفكيره بيستقبل غلط غيره على إنه قلة خبرة ينتفهم موقفه وبيستمع ليه وإن نصحة ينصحة بشكل غير قاسى وبيفكر في الحلول معاه فلا ينتقده أو يهينه لان الخطأ وارد لكل مهما كانت الخبرة و السن فلا تعتذر عن نفس الخطأ مرتين ابداً

6. **مهارة قوة الإدارة وتحمل المسؤولية** ، الماهر فعلاً مش يهرب من المسؤولية مش يقول من قبل ما يخش فيها يقول أنا مش هنفع فيها أنا عارف! ويقوم راميتها على غيره لا ده بيدير أي شيء لأنه عارف انه قد المسؤولية مهما كانت صعبة وهو مبسوط زي الشخصية المسئولة الي عندها إرادة إنها تدير أي مكان مهما كان الضغط الي فيه مش من اول مشكلتين تستقبل وتقول انا مش قادرة أستحمل الشغل! معظمنا كبرنا لاقينا نفسنا متحملين مسؤولية فوق طاقتنا وسننا مجبرين إننا نتعلم المهارة ديه عشانها زي مثلاً، إنك تكون الأخ الكبير ومسؤول عن أسرة كاملة بعد باباك الله يرحمه ولازم تشتغل وتصرف عاليبت وترتي و تنصح إخوانك الصغيرين وفي نفس الوقت مَوّت نفسك عشان حبيبك الي كل شوية يجي لها عريس ولازم تقدم لها بسرعة فمع كل ده إنت بس المسئول في التصرف والتفكير عن قوة إدارته صح وبشكل يرضي جميع الأفراد !! او إنك تورثي شركة أبوكي في مجال إنتي بتكرهيه ولا دارساه بس تضطري تحبيه لإنك بنته الوحيدة ومفيش شركاء غيرك فيها ولازم تمشي جمهور و موظفين تحتيكي بشكل قوى ياتخلى عن المسؤولية دون المحاولة وتضيعي جهد أبوكي كله في لحظة وتبيعها ولو عملتي كدة يبقى إنتي معندكش المهارة ديه أصلاً ولا حتى عاوزه تكتسبها وتجربي ، إنك تتحملي مسؤولية نفسك وتعيشي في بلد لوحدهك وتشتغلي و تصرفي على نفسك بسبب دراستك وشغلك في البلد دي ، معظم الأبهات بقيت تنسي المهارة دي عندها ترمي هموم البيت على مراتها مع إن المفروض العكس وقصص كثير من دي بس أصلاً قوة التصرف بتكسبنا خبرات ومهارات أكثر مفيدة لينا على الرغم من عواقبها النفسية أحياناً فالمسؤولية مهارة تصبح أسهل بالممارسة وتؤدي لأشياء أفضل في الحياة.

7. **مهارة الثقة بالنفس** ، دوماً السعداء واثقين بأنفسهم ينسوا الكلام السلبي ويفتكروا الكلام الإيجابي لهم بس وإسلوبهم واضح وليس مشكوك فيه زي الشخص الي مهما الناس ماتقول عليه كلام وأفعال معملهاش، لا يهزه ولا يضايقه ويفضل مصمم إنه صح لانه فعلاً صح لنفسه مش ليهم والمهم شكله وضميره قدام نفسه بس لان نفسه بالجميع عنده وهبدأ أكلمك عن 8 أركان للثقة بالنفس، الحرية، تقبل الذات، المساعدة، المقارنة، الغموض ، قوة الملاحظة ، السيطرة ، الإذعكاس\* الحرية ، من أهم اركان الثقة إنك تكون حر في حياتك محدث يتحكم في إختياراتك و تفكيرك و أهدافك ولبسك فإنت مش بتختار الحاجات المفروضة عليك عشان مفيش غيرها! لا إنت بتختار الحاجات الي عجبك حتى لو قليلة جداً، كل ده بيزيد ثقتك النفسية و بالتدريب بس لوإنت مولود في أسرة أو في جَو عام مش ميدنك الحرية الكاملة وبيتحكموا فيك أو في مكان مش حاسس فيه بأي حرية، هتعملوا أيه؟ عندك حلين، الأول إنك تتغير واقعك لانه بتاعك لوحدهك أصل ربنا خلّقك حر يعني مش ملزوق فيك إنسان ثاني ما شيين بقرارات بعض لا قراراتك إنت وبس إتحدى نفسك إنت متسمعش كلام حد وإخلق جو ليك إنت وبس و وسط الأسرة ديه وعودهم إنك شخصية حرة وإبتكر طرق جديدة لتجنب الشكوى قولهم انك كبرت وإتغيرت وبقيت حر وممكن تتعب بس هيكون في الأول والحل الثاني إنك تفضل بقى متحمل نتيجة الوضع الي إنت فيه دلوقتي لأنك شخصية ضعيفة خايفة من التغيير او مكسلة فسامح



للظروف إنها تتحكم فيك فإتحمل المسؤولية بقى لوحك وإتأقلم أودور على عوامل خارجية تسعدك وتنسيك الوضع ده شوية وإجذب لنفسك الحلو بس (بتمارين الجذب مثلاً)

\* **تقبل ذاتك الحقيقية أمام الناس**، لو بتحب واحدة بتحب السوشي وإنت لا ، طبيعي ماتغيرش نفسك عشانها وتحب السوشي الى إنت أصلاً بتقرف منه فتقبلوا التغيير والإختلاف بينكم يا تسبوا بعض عشان هتتبعوا عالفاضى دانا سمعت عن واحد راح عمل عملية تجميل وغيّر شكله وفتح بشرته عشان يعجب حبيته بس أحب أقولك ان هي لو حياك كدة تمام لو مش حياك قولها في داهية حتى لو بتعشقها شوف غيرها هما البنات خلصو! بس ماتغيرش الشكل الى ربنا إختارهلوك عشان واحدة! وكذلك مع الإحتياجات الأخرى بينكم، طب عارفين أيه أوحش حاجة فينا؟ إننا بنحب نرمي الشماعة على غيرنا عشان منوجهش نفسنا لو غلطانين أو لو إتعصبنا نكلم أ قرب حد لنا أو أي حد ونشيله الهم وهو ملهوش **علاقة أصلاً باللي حصل**

\* **المساعدة للآخرين** ، مساعدتك لغيرك بيزيد ثقتك في نفسك جداً عشان بتعمل حاجة مفيدة وكويسة للمجتمع بتحسسك بقيمتك فإنك تدافع وتتكلم و تتحط في مواقف مع الناس بتخليك واثق في تصرفاتك أكثر عالمدى البعيد فحاول تتكلم مع الغرب على قد ما تقدر وإشغل وقتك بهوايتك فكل ده بيساعدك عالثقة

\* **المقارنة** ، إوعى تقارن نفسك بحد سواء أغني منك أحسن منك نجح منك.. كل واحد ليه رأي و صفاته و مهاراته وظروفه الى مش عندك فإتعلم منهم بس ماتقارنش نفسك بيهم بتحسر لان ده هيققل ثقتك في وأن في ناس أحسن منك وواثقة في نفسها عنك، قارن نفسك بنفسك إمبراح عاملت ايه عن النهاردة صح؟ والمفروض متقارنش نفسك بالناس اللي عالسوشيال ميديا و ماتمشيش ورا أي تريند غير لو هينفعك ويكون فعلاً يستاهل! طب مانت أصلاً ممكن تكون مميز عنهم و تعمل حاجة تبدأ منك وتشهرها صح؟ وهما ممكن يحبوها وممكن لا بردو عشان معظم الناس بيني وبينك ، ملهاش غير في الحاجة الهوائية أو بيشهرها حاجة بسرعة لو هلس وتافهة بس قارن نفسك بنفسك او بناس أرقى منك عشان تتعلم منهم و مثقفة عنك بس

\* **الغموض** ، الشخصية الغامضة تحترم وأحياناً يقترّب منها الناس ليعرفونها أكثر فكن غامض بالذات مع المعارف الجديدة وإياك إن تظهر حزنك أو مخاوفك لأحد إوعى تقول للي قدمك نقاط ضعفك عشان ميستغلهاش في يوم!

\* **قوة الملاحظة** ، انت بالفطرة عندك قوة ملاحظة في إنك تشوف أصغر التفاصيل و تلاحظها بسرعة في أي موقف أو في أشخص أو أي شيء بقى سواء في الصور في الطبيعة في الشكل في الناس كتحليل الشخصيات وإنك بتلاحظ من أول 3 دقائق الشخص ده صفاته ايه طيب ولا مؤذي فدي حاجة مميزة بس توجع الدماغ في نفس الوقت لإنك هتتعد تحلل كل حاجة ولو حاجة إنت بس الى فهمتها حسب دماغك هتضايقك و ممكن ثقتك بنفسك ترجع تتهز تاني فاتكلم مع اللي شاكك فيه يمكن إنت اللي فاهم غلط

\* **السيطرة** ، الواثقون بنفسهم يسيطرون تلقائياً عالخوف والحزن والعصية والمعصية فهم يفهمون ان مش شرط كل الناس تكون مثل من يجرحك أو يخونك فلا تبني حياتك على علاقة أو خبرة واحدة فقط فهذا يؤثر على ثقتك بشكل كبير فأعطي لنفسك أكبر الفرص للعلاقات والمواضيع والإنتفاع والتجربة للتصرفات المعقولة ، الغير واثقين في نفسهم هما اللي بتمشي برأى غيرهم وخلص من غير مايفكروا عشان مايحصلش إعتراضات اراء أو خلافات بينهم في الكلام، هو العبرة مش في الخلافات على قد ما إنك تكون على طبيعتك و توصل الى إنت عاوزو بس يكون صح فعلاً بس بلاش لو في صورة تريند عالنت ، تقوم

واخذها وتشيّرها وانت مش مقتنع باللي فيها اساساً بس عشان تبقى مع التريند وتعمل جامد قدام صحابك بس انت كدة راشق في الطيطة معندكش ثقة في ذاتك عشان بكدة بس بتحس ان بريستجك زى باقي المجتمع، ده تناقض ده! وبحس ان فيه شخص معاك و انتو لوحدكم أسلوبه بيكون أحلى من و انتو معاكم ناس كتير فيتغير أسلوبه معاك وبيتندي يهتم بيهم اكر او ييقى اسلوبه معاك غريب عن و انتو لوحدكم! هو ده نفاق الشخصية أياً كان مين!

\* **الإنعكاس** ، إنت واثق إن كل شيء حولك جميل فهو إنعكاس خارجي ! تصرفاتك داخلياً والنعكس صحيح فقل لنفسك دوماً الكلمات ايجابية وإسمع تأكيدات الثقة بالنفس من اليوتيوب كتير . ومانقولش أنا سلبي أنا وحش أنا أنا لان ده بيكبر في دماغك إنعكس الكلام و مع التكرار للكلام الإيجابي هتثق في نفسك ولعلمكم كل شيء منعكس في حياتنا يعنى لما شخص بيموت = شخص بداله بيتولد ، لما اتنين بيطلقوا = اتنين بيتجوزوا ، واحد يسقط = في واحد بينجح ، قدام كل واحد بيمرض = واحد بيتشفي ، لما عصفوره بتاكل ثملة ، العصفورة أول ماتموت =النمل بيتلم عليها ويأكلها ، عندما تفكر بطريقة سلبية = يوجد من يفكر عكسك بإيجابية ، هناك من يفعل الحرام الان = غيره من يفعل الخيرات الان ، فيه الكسلان لتحقيق رغبته فيبنام = فيه عكسه الي مش بينام بسبب تفكيره في كيفية تحقيق نفس الرغبة!

\* **ازاى أثق في الناس بسهولة لأنى بقيت بثق في الناس الغلظ وبخاصم الناس الصح؟** إختروا في كم موقف ولو كان قدها ييقى يستاهل منك الثقة بس في الاول متدلوش الثقة كاملة يعنى ممكن شوية شوية تزيد لانه ممكن يتغير معاك فجأه لاي سبب فلو فضل فتره ثابت على نفس جدعنته معاك فتره طويلة إرميله ثقتك بقى لانه كمان هيكون رمالك بتعته بس الناس اللى بتقولك أوك على قرار ما أو إتفاق ما ويرجعوا فيه دول أكثر ناس مهزوزه في قراراتها ومش واثقة في إختيارها مش صارمة مش بتعرف تحدد ولا تفكر بشكل صح وممكن يرجعوا في كلامهم ويلفوا إتجاههم وهما جاين ليك في الطريق أساساً دول مش تثق فيهم على طول لانهم معندهم مش رأى ولا كلمة دأمة بس ماتقولش مابقتش أثق في حد عشان وقعت مع النادلين أو اللى مبيأمنوش على سر! شوف غيرهم لو صحابك 40 فرد 10 منهم غير صالحين مثلاً ، فيه 30 كويسين أكيد أصل مش كل الصحاب متربيين وأخلاقهم زي بعض وخلي بالك عشان فيه ناس بتفرض لنفسها حقوق عليك مش بتعتها فعرف كل واحد حدوده معاك فإثق بالقليل وتعامل مع الكثير

## 2-مهارة فكرية : مهارات الإختراعات و الإبداعات و الإبتكارات - مهارة التفكير برة الصندوق

1. **الإختراع** هو شيء غير مسبوق عمله وتم عمله بمخترع أو هاوي الشيء ده من وحي خياله و أفكاره ومهاراته هو فمثلاً جائت له فكرة لمأكنه أو آله ما أو برنامج مفيد مش موجودة من قبل في التاريخ ثم تم بجداره إختراعه و إنتشاره لانه إختراع ناجح و عمّ عالكل ومش شرط تكون دارس اللى هتختريه طب الي إخترعوا المطبعه للورق ومصباح الكهريا وآله النسيج وآ له البخار وكل المخترعون دول لم يكملوا تعليمهم أصلاً أو مهنتهم أبسط من دماغهم دي. فأى شيء جديد كان مش موجود ونبع من عقلك فهو إختراع مثل إختراع منتجات جديدة وإختراع فكرة جديدة لمكان ما زي الفيسبوك مثلاً ماهو مكش موجود زمان وتم إختراعه وهكذا. أما الإبداع و الإبتكار ليهم معنى واحد وهما إنك تبعد بقى في الإختراع ده وتطوره و تبتكر فيه بأفكار جديدة ومهارات فيه و فكرية حديثة و موجودين فينا من يوم ماتولدنا بس لازم ننميهم وغلط فكرة ان الإبداع و الإبتكار، إختراع لذلك بنقول مخترع الفيسبوك اومخترع التلفزيون مش بنقول مثلاً مبدع الفيس تمام؟

\* **إختراع الموبايلات مثلاً** ، يعنى الى إخترع أصلاً الموبايل هو مارتن كوبر سنة 1954 وظهرت الموبايلات في مصر سنة 1996 وكانت موبينيل أول شركة تبث الشبكة في مصر للموبايلات بس فاكيرين بقى الموبايلات الكانت بزراير ؟ مبدعون بعديه أبدعوا و إبتكروا فيه وخلوه تاتش وفيه إستخدامات متعدد زى الكاميرا و النت و Maps و Google Assistant وغيرهم من الإبداعات الذكية المتوفر علينا وقت ومجهود دلوقتي يعني لو كانوا ماشغولوش دماغهم كان وارد بقى الموبايلات زمانها لسة بزراير أصل دي كلها من وحي تفكيرهم الإبداعي ومهاراتهم الذكية أصل الموبايل مكش كدة أصلاً ولا شركة سوني الصنعت كلب روبوت اسمه "إيبو" اعمل عليه سيرش عشان تشوفه أنه كلب حقيقي بس روبوت يفهمك ويساعدك ويتسم وينفذ ما تقوله ( إختراع يا كوتش ) وفيه حد كان عمل روبوت صغير على هيئه طفل إسمه عالتيكتوك ، Najjarcharbe

\* **طب شوفت إنت التكنولوجيا الصينية** مهاراتهم فظيعة عننا وكله بقى Made In China غير طبعاً إختراع الربوت هناك البيساعدهم في كل حاجة وده عشان بيفكروا وبيدعوا عن باقي العالم و عندهم المهارة دي أفضل مننا في الإختراعات يعني الصين واليابان مش بني آدمين زينا ولا مولودين في كوكب زحل وجم بالأفكار دي من هناك؟ لا بس هما عندهم مهارات فكرية عالية عننا لإنهم إكتسوها و نموها و بيستخدموا دماغهم في أقل الأدوات لدرجه إنهم إخترعوا أدوات لكل حاجة طب خش إتفرج وإتعتقد عالفيسبوك وإكتب التكنولوجيا الصينية الحديثة - Simple Life - المنازل الصينية الحديثة- معدات صينية حديثة ودول عالتيكتوك، Sinsjf - Ken - Rokidoki.Com - Ggabade - Tinoteam - Fordeal\_Official دا فيه بقى إختراع عشان يخلصك من أي حاجة أو المعدات أياً كان حجمها ضخمة أو صغيرة و يحولها لتراب بس مش موجودة في مصر أظن ولا إختراع المكنته البتبلع أي حاجة ضخمة وكبيرة أو كرايب مهما كان حجمها وتحولها لرملة وتراب ده مرة حطوا موتسكيل عادي كبير اللي بنسوقه ده في الشارع وعجنته المكنته دي لا وبلعته في 5 دقائق ولله وإتحولوا فتافيت تراب فلو عاوز تشوفها خش عالتيكتوك وإكتب في السيرش تحت، \_Power\_Vision\_ أو Hpc\_Official أو Ultimates05 و عالبيوتوب ، Shredding Mahchine - Hydraulic Press Machine، طب سمعتوا عن اللي إخترع خوذة بلاستيك تتلرزق في طرف الصباع الصغير من الرجل عشان بس اللي بيتخبطوا فيه من الترابيزه وهما ربحين وهما جاينين أصل يابني بقى فيه أي أداة لأي حاجة دول إخترعوا أداة لتقشير اللب والسوداني عشان توفر عليك وقت تقشيرهم وتاكل على طول ، وإعمل سيرش عالويكبيديا أو جوجل بقامه المخترعين وإختراعاتهم لو عاوز تعرف أكثر .

2. **التفكير برة الصندوق**، لو عاوز تنجح وتترقى بسرعة في شغلك و الشركات تجري وراك و المديرين يتخانقوا عليك لازم تتعلم أو يكون عندك مهارة التفكير خارج الصندوق فهي مهارة مكتسبة . وهاقولك حالاً، **متطلباته - لتطويره! - أهميته - قصصه**

**متطلباته** ، يتطلب أن تتصف بحب الإستطلاع، الصمود، الشجاعة، والثقة بالنفس، الصبر ، الانفتاح عالآفكار الجديدة حولك مع الإبتكار فيها ، حل المشكلات بشكل جديد فبذلك التفكير يمكن أن تسأهم في نجاح أعمالك بشكل جديد.

**لتطويره!** يتكون ويتعزز التفكير خارج الصندوق من خلال حب أي تجربة - إتعلم واقرأ عن مجالك و ثقافات أخرى كثير - نفذ ما تعلمته- لا تخشى من التغيير أو خوض التجارب الجديدة - قُدِّر الإبداع و إمسح له بالتدفق فيك فلا تكن متقيداً بشروط معطلة إنتاجك و نجازك - كن منفتح على أي أفكار جديدة - تطلع دوماً عالجديد في مجالك لتكتشف الأفكار المبتكرة - كن معتقداً أن المنتجات أو الخدمات التي

لديك يمكنك دائماً إجراء تحسينات عليها - إسعى دوماً للاطلاع وقراءة أشياء متنوعة ليس لها علاقة بمجال عملك - شارك أفكارك مع الآخرين- اطرِح الأسئلة وحاول العثور على أجوبة وحلول مبتكرة للمشاكل و سيبك من القولك بتسأل كثير ليه فيفتكر ك غبي! قوله آمال أ فهم إزاي! أنا محتاج أعرف أو فهمهم من الأول إنك هتسأل كثير عشان تَلْقَط كل معلومة ، ده حقك إوعى تتخرج من حاجة صح

**أهميته**، التعليم الذاتي المستمر - إكتساب العادات الإيجابية - معرفة خبرات في مجالات متعددة -تحقيق النجاح المهني والنفسي -تصبح مميز ومطلوب في العمل عن الآخرين- بناء وعيك ومعرفة معلومات أكثر في مجال العمل - تطوير المواهب- تعزيز مهارات التفكير والإبداع -حل المشكلات المختلفة - إنشاء أفكار مفيدة لأي مكان - إختراعات جديدة للآلات القديمة زي اللي بيستخدم الكراكيب صح مش بيريح دماغه ويرميها عشان عنده المهاره ديه في قناه تحف وإنتيكات من الخردة عاليوتوبو خش اتفرج عليه وانبره بدمافه اللي بره الصندوق بتعنا كلنا فعلاً

**قصص عن التفكير برا الصندوق**، عندك أخينا مثلاً أدهم اللي كان بيحب السحر كهواية وهو شاطر أوي في البيع و التسويق للساعات وعنده مهارة الإقناع السريع للزباين ومش بيعدي عليه حد غير لما يشتري منه فالبياعين اللي حواليه سألوه بتعمل ايه عشان الزباين يشتروا منك وإحنا لا ، قالهم بعملهم سحر إتعلمته من اليوتوب وبشتغل بيه فأنا بستخدم الكوتشينة وأقولهم لوعاملت السحر ده وتقولى الطريقة صح أوعاملتها إزاي هاديكم الساعة دي بنص ثمنها ولومعرفتوش هقولكم إزاي بتتعمل بس تاخذوا مني الساعة بسعرها كامل وبعدين أقولكم الطريقة، طبعاً فيه منهم الكان بيحب التحدي و يوافق و فيه قلة منهم كان بيعرف إزاي عمل السحر وياخذ الساعة بنص الثمن فعلاً وفيه منهم الكان بيشتري من عندهم أصلاً من غير سحر ولا حاجة عشان شكل الساعة حلو ومنهم كان بيمشي و يسيبه ويتريق عليه وفيه البيشتروها عشان يعرفوا إزاي إتعمل السحر بس في الآخر إدهم مع كل الحالات مخرش حاجة بالعكس كسب فلوس أكثر ومارس هوايته في شغله اللي بيحبو واتشهر وسط التجار والزباين وإشتغل بطريقة غير تقليدية عن البياعين الحواليه فهل البياعين التانيين هيعرفوا يفكروا بمهارة بره الصندوق زيه! معتقدش بس أعتقد عشان إدهم المهارة ديه أو فضل يدور لحد ما إكتسبها

\* **فاطمه و فاتن في نفس الشغل بس فاتن بتاخذ الشغل وبتعمله بنفس الطريقة الالمدير بيقولها عليها** لإنها خيفة تعمل حاجة من دماغها فيزعل بس فاطمه بتبتكر في الشغل و بتفكر بره الصندوق زي المدير ماقالها بس بطريقتها هـ و مش بتخليه يعترض لإن عندها مهارة فكرية في الشغل وواثقة ومؤمنة إنها هتبع شغل يعجب المدير غير فاتن المن كتر خوفها وقلة مهارتها وثقتها في شغلها ، خليت المدير يقولها فاطمة شغلها أحسن من شغلك ليه؟ فقالت له أنا كنت هعمل زي فاطمه بس خُفت تتعصب فقالتها الشغل مفيهوش خوف وأنا عاوز جراه في أفكار والعمل كدة ، نفس الشغل و نوعه ومكانه بس بإختلاف المهارة عند كل منهن فطبعاً عشان فاطمه إكتسبت مهارات فكرية في الشغل و المرونة وتحمل مسئولية الكلام الهايقوله مديرها ليها أياً كان عن فاتن فاطمه تكسب

١٤ **أخينا اللي بيصنع جزم** بأشكال وبتبقات معينة وألوان جديدة غيره ميعرفش يصنعها أصلاً لأنه معدنوش نفس إبتكار أفكاره ، الكوافير اللي بيعرف يدي مهارة مهنية بطريقة مختلفة لانه بيحب مهنته وهوايته وهى إنه بيتكر تسريحات شعر جديدة زي إنه يعمل بشعرها شكل وردة أو أشكال ثانية كثير فده كوافير ماهر عن باقي الكوافيرات الحافظة كم تسريحة بتعملهم لكل عروسة وبس ، زي طريقي في الكتابة و مؤلفين غيري كثير، مع إن إحنا الإثنين عندنا موهبة التأليف بس كل واحد مختلف في مهارات الإبداع في الكتابة بإسلوب مميز عن الثاني فأكيد هو أحسن مني في شيء ما وهكذا أنا .

3-مهارات الإتيكيت، دي القواعد الموحدة لإتيكيت الحياة وبروتوكول المعاملة، هعرفك دروس الإتيكيت الراقى اللي لازم تكون عندنا كلنا، سواء فقير غني مجنون عاقل تخين رفيع بخيل كريم، فلازم تعرف الاول آيه الإتيكيت ده وعاوز منا ايه ولازم يكون عندنا ليه ووجوده عند السعداء بس ليه؟ بص يامعلم، هو مجموعة من الآداب والقواعد والنظام التي تساعد في تنظيم تصرفات البشر وسلوكهم، بما فيها السلوكيات الإجتماعية والمهنية، ولكن هذه القواعد غير إجبارية ولا يحاسب عليها الأفراد الذين لا يلتزمون بها فالإنسان طول حيه اته لابد أن يتطور و لا يعيش بنمط قديم روتيني واحد. ومش شرط الأهل هما اللي يعلموك الإتيكيت لإنك بتكتسبه من الكتب او من الناس والأجواء اللي حواليك سواء أجواء راقية أم أجواء همجية أو أجواء بلدي وبيئة، يعني إنت مش مولود شخص إتيكيتي، مش بتلاقي حد يقولك أنا متجاوز واحدة من عيله أرستقراطية أو عندهم إتيكيت ماده عشان ممكن يكون أهلها علموها مهارات البروتوكول للحياة وهو لا أوواحدة تقولك أنا متجوزة واحد مش راقى وبيئة زي. ويمكن الإتيكيت أن يقال عليه بروتوكول ايضاً ولازم يكون عند الراجل والست وإن كنت تريد التعمق فيه أكثر إقرا أول كتاب في عالم الإتيكيت وهو (الإتيكيت في المجتمع، في العمل، في السياسة، وفي المنزل) للمؤلفة إميلي بوست، وناو بقى هقولك على قواعد اللى هتساعدك عشان تعيش حياة أرستقراطية كاريزمية راقية وليبتعد عنك الإنتقاد نهائياً ولو حد إنتقدك بعد ماتعمل اللي هتعرفه ده يبقى هو اللي مش متعلم البروتوكول صح مش إنت! بس إعرف إن ممكن بعد ماتتعلم الاتيكيت أول ناس احتمال تنتقدك أوتتعلم منك في صمت هي أهلك وصحابك اللي حافظينك فنفض لهم لو إتريقوا عليك بهزار أو علمهم إنت الفن، بعد قراءة كثير عنه وبعد التعامل بيه مع ناس ك تير لاقيت إن الإتيكيت بيختصر في، إتيكيت الكلام - إتيكيت المكان - إتيكيت الأكل والشرب- سوشيال ميديا الإتيكيت و هتعرف باقي أنواع الاتيكيت زي إتيكيت الفلوس، إتيكيت اللبس، إتيكيت النظافة الشخصية، إتيكيت الموبايل، إتيكيت التعامل مع الغلابة في كل جزء خاص بيه مع الوقت في الكتاب.

#### 1. إتيكيت الكلام، هاقولك فيه، إتيكيت الجمل - إتيكيت السؤال - نصايح خبراء الإتيكيت عنه

\* إتيكيت الجمل، إتعود تحول الكلام اللي بتقوله الغلط لو بتقول حاجات من ديه يعنى إسمها الست اللي بتنظف لنا البيت أو الدادا البتساعدنا في تنظيف البيت أو عاملة نظافة البيت مش الخدمة أو الشغالة، إسمها اللي بتخلي بالها من بنتى أو مربية البيبي مش خدامة البيبي، إسمها إتخصيت مش إتفجعت أو إتفشخت، كان بييسى أو سفن مش كانزايه أو كانزات - بروفایل بيكتشر مش بروفایل بيكتشار، شيلي دي أو خبيها مش عينها، لازم مش لازم، معلش مش معلشي، واتساب مش الواطس، بردو مش بردك، بلاش جملة " اللي إنتي شايفاه أو برحتك" مستفزه و بتخلي القدامك يعند و يعمل عكس ماكنت طالب منه وإنت فاكر إنك عشان كرامتك كدة إنت جامد فالأفضل تقوله بس أنا رأيتي كذا و إنت أوحضرتك ليك حرية التصرف، أفضل من جملة اللي شايفو صح إعمله! لو مسمعتش حاجة حد قلهاك قوله، نعم أو سوري؟ افندم؟ مسمعتكش معلش وإنت مبتسم! ممكن تعيد كلامك! مأخدتش بالي مالمولته! كل ده والله أحلى من كلمة ايه ايه كل شوية حتى إنت هتتخنى أصلاً من الكلمة لو حتى بتطلع بتلقائية و لما تيجي تطلب حاجة من حد بالذات لو أكبر منك، إسمها بعد اذنك أو لو سمحت، ممكن أطلب من حضرة بك طلب لو ينفع؟ ممكن تعملي جميلة مش هنسهالك بس لو صعب خلاص! مش تقوله بقولك إيه إعملي كذا وأكنك بتؤمره! لما تكون عاوز تعدي من مكان قول الجمل دي، ممكن أعدى من فضلك، بعد اذنك، إذا سمحت أعدي مش إسمها إوعى كدة أو

واسعى، مسمهاش زهرك كدة يا عروسة ، قول حضرتك أثناء الكلام و لو عايز تُشكر حد قوله شكراً أو ميري، ده بس من ذوقك، أنا مُقدِّر اللى عملته معايا اما لو عايز تحكي لحد حاجة أو تسأله حاجة بلاش **الجميل دي**، تعالى عاوزك، عاوز أتكلّم معاك، يبدأ الشات بإسّمك و يفضل يكتب كثير، في حاجة لازم أ سألِك عليها و تجاوبني بصراحة، فاضي نتكلم!، خش وإقفل الباب، عارف لو اللى هقوله ده لو طلع برة هعمل فيك ايه! عشان حد يقولك الجمل دي، عقلك بيتوتر و قلبك بيتندي يدق و بتكون فضولي وخايف في نفس الوقت وأكنك عامل عملة مع إنك مش عامل أي حاجة وبتفضل تفتكر آخر غلطة عاملتها ايه فبلاش تخضنا وخش في الموضوع على طول بعد إذّنك ، اللى بيكلمك عادي وفي آخر كلامه يقولك فاهم؟ تحس إنك عاوز تقوله أه ومكسوف تقوله لا لو مفهمتش الكلام ،الي هو بينك وبين نفسك بتقول أنا حتى لو مش فاهم هفهم هو أنا غبي! فيه فرق بين جملة (هو انت فين) وجملة بس (انت فين) يعني الجملة الأولانية انا عارفة انت فين فبِسْألكِ عشان ا شوف هتحوّر عليا ولا لا أو شاكة انك بتعمل حاجة غلط من ورايا هتضايقني أما الثانية بقي فانا ببقى عاوذة اعرف انت فين عادي يعني!

ياجماعة **على الرغم أن الجمل دي بتاعت تكاتك ومش راقية خالص ياجماعة بس والله بتشد الإنتباه** ، الفشخره جايبانا ورا - والقالك أنا مش زيهم طلع أنيل منهم - ياللى إنت صابر عالوجع اصبر كمان وخليك جدد - بعد الكلكعه هتيجي الشخلعة - كن لطيفاً محدش ناقصك- أعصابك يا إكسلان س - بعد إذّنك يا مزمال عاوز أعاكسك- أنا كائن عشوائي وملخبط مليون علامات إستفهام غير صالح للاستخدام .ولو عاوز تشوف زيتها خش **عالفيس على** ، أشهر جمل مكتوبة على ظهر المكروباسات وجروب أمثال **شعبيّة مصريّة**

\***إتيكيت السؤال مع الناس في الحوار**، بتلاقي لو قعدت في معظم القعدات مع الناس أو الصحاب إنهم بييسألوا بعض عمّا أكثر ما بيتكلموا من غير ما ياخذوا بالهم من ده، يعني أي حد بيعد مع حد بيبدء القعدة بسؤال لو تلاحظوا ، ايه الأخبار ؟ شوفتي الحصل ؟ الأطفال عاملين ايه وبقوا قد ايه دلوقتي ؟ عاملتي ايه النهاردة وغيره! فأأي موضوع أو حوار طويل هيبده بسؤال فاليقولك متسألش كثير أو متبدأش بسؤال هو أصلاً بيبدأ بسؤال أو بيبدأ يحكي موضوع ما ببداية سؤال وهو مش حاسس - بس بردو متعدش تسأل ورا بعض طول الوقت أكنه تحقيق إتكلّم شوية وإسال شوية، طب إنت مش بتعرف غير الأسئلة ! يبقى إنت لازم تكتسب م هارات جديدة تغير بيها مَط حوارك مع الناس فلانم تقرأ كتب أو تعمل باللي هقولك عليه دلوقتي، حتى العريس والعروسة الأول مرة يقعدوا مع بعض طبيعي يسألوا بعض حاجات طول القعدة و كدة بس لازم يفصلوا شوية في النص و يحكوا و يرغوا مش مقضينها س ج بس هو مش تحقيق أصلة و لو حد لسة عارفو وعاوز تعرف عنه أكثر فبتسأله حاجات بس هو قالك أستلّتك كثير وأنا مش حابب ده هو أنا قاعد في محكمه، قوله أمال هعرفك إزاي يعني من غير ما أسأل حاجات عاوز اعرفها؟ وخلي في كل مقابلة أو مكاملة أسئلة معينة مختلفة عن القبلها مش تسأل كلهم في قاعدة واحدة ورا بعض وممكن تكتب كل الأسئلة العاوز تسألها لشريكك أو صحبك في نوت عشان متدسهاش أو لما تزهقوا من الكلام تقوله كنت كاتب نوتس أو ورقة عاوز أ سألِك فيها قبل ماضي بما اننا قاعدين لو مش هيضايقتك أو لو ينفع اعرفها ! ومايكنوش كثير بردو للتعامل وهتكلم دلوقتي عن، **أسئلة الخصوصيات - بلاش الأسئلة دي - مش لاقية حاجة تتكلموا فيها ؟ أساليب مع الرغاي**

**أسئلة الخصوصيات**، لما حد يقولك مسافر أو خارج ماتقولوش فين ومع مين وحي امتي، لو إنتي صحبته أوإنت صاحبه مثلاً هو لو حابب هايقولك من غير ماتسأله - لو هو جوزك مش لازم كل حاجة تسألِي عنها و تعرفيها راعي خصوصياته - ومع الناس بقي عادي زي ما إنتي عندك خصوصيات مش

عاوزا حد يعرفها هما كمان زيك لإنهم ممكن يتخرجوا لو سألتهم حاجة خاصة فيحكوها ليكي غضب أو يكذبوا عليكي فيها عشان يردوا عالسؤال وخلص - عندما يكون الحديث معتاد مع الاخرين وكلام قديم و معروف تتحدث فيه كل مرة إحرص أن تقتصر - الكلام فيه فالردود معتادة - إن كنت تخاف من التجمعات والزيارات الإجتماعية إقتنع بأن أول وقت فقط سيكون صعب و سيمر إن بدأ أحدهم أو إنت بالحديث وتعمقت في المناقشات فستنسى الوقت حتى تنتهي المكالبة - فيه ناس بتسيب أساس فتح الموضوع أو النقطة العاوز توصلها ليهم و يمسكوا في التفاصيل وإنت بتحكي يعني مثلاً تكون بتحكي موقف حصلك في شرم الشيخ فصاحبك يسيب الموقف وتفاصيله و يمسك في تفاصيل ثانية ويقولك ايه ده يا سطا سافرت شرم من غيري امتي ومع مين ؟ طب هو بيحكي في مشكلة ما أو موقف ما أصلاً مش بإحكي إنه سافر شرم ولا لأ، مالك إنت؟ - إسأل الشخص الذي تريد التصوير معه قبل البدء بالتصوير تلقائياً معه وفجأة - لا تسالي أحد عن ثمن تي شيرت أو شيء هو لابسة عاجبك و إن كنت تُريدي أن تعرفي سعره أو المكان التم شراؤه منه قوليلو أرسل لي مكان بيعه مثلاً ولوهو مأسرلس المكان يبقى شاربه من محل بسيط ومكسوفة يقولك عادي ولو ارسله اعمل سيرش بإسمه عالفيش وأكيد ليه بيدج خش إسألهم إنوكس أو بلاش منه خالص - مش عيب لو قولت معرفش لو حد سأل على حاجة أو منطقة معينة متعرفهاش مش تعد تقول هو قال لك فين؟ وتوهنا أو فتفتي عشان متطلعش مش عارف! قبل ماتحکم على شخص إنه قدام الناس هيعمل حاجة و تعلن عنها، طبعي ولازم تسأله الأول، يعني إنت ماتكوش في عيد ميلاد وتقولهم يا جماعة سامي بيعرف يعني أو أياً كان يلا يا سامي، من غير ماتسأله أصلاً، إنت كدة بتخرجه إيفرض هو مش في موود إنه يعني ومش هيبعد لوغني دلوقتي وممكن تشجعوه ويعني وهو متضايق! فإنت إستفدت ايه غير إنك عاملت منظر وخلص و سامي اتضايق منك وممكن الناس تكون شافت صوته وخش لو غنا وهو متوتر من الكسوف؟ \* \*

**بلاش الأسئلة دي،** ماتسألوش بعض لو صحبتك، عروسة أو صحبتك عريس ، روحنوا فين شهر العسل - المدام حامل؟ - هو مفيش بيبي قريب - ايه عاملتوا ايه ها - إبعث صورة إبنك عقبال ما شوفوا- الأسئلة دي خصوصية وشخصية جداً حتى لو مع أقرب الصحاب والاخوات لان ممكن أصلاً ما يكونوش سافروا أو مش بيخلفوا أو في خلافات زوجية ومش حابين يحكوها ولا يفتكروها - بلاش لو صحبتك أو حد من معارفك اتجوز ثاني مرة تقومي تنتقديها مثلاً طب هي أصلاً حره وإنتي كلمتك مش هتفيدها ولا هتخليها مثلاً تطلق دلوقتي، فغيري الموضوع أحسن وإنتي لو مكانها مش هتجبي ان حد يتدخل في حياتك الجديدة كدة و ماتقوليش لا يمكن اعمل زيها أصلاً! محدش عارف المستقبل \* ٨. **مش لاقى حاجة تتكلموا فيها مع أهلك أو صحابك أو مراتك؟** ممكن تلاقي حد تعرفه مش بيعرف يفتح مواضيع ولا حوار - لو قاعد مع ناس وسكتوا عشان مستنينك إنت التتكلّم، فتعمل ايه؟ حاول أن تسأل الناس عن شيئاً سيكونوا سعداء بالاجابه عنه فشحجهم عالحدث في شئ يحبه ثم ابدأ تحدث إنت عن نفس الشيء - الكلام لغرض التسلية وتضييع الوقت يجب ان يكون تلقائياً حتى يكون مسلي و مضحك -ركز على نفسيتك اثناء القعدة لأنها تؤثر على حديثك وعليهم(الطاقة معدبة) - اعرفوا عن بعض أكثر أو إسألوا بعض، أحلى ذكريات حياتكم امتي و ليه- إسأله لو عاوز يتكلم عن شيء أو يحكي مشكلة أو أمر ما بيمر بيه الأيام دي و ساعدوا - تعمق في التفاصيل العادية الحوايكم مش الخاصة زي الجو رأيك بالمكان مثلاً؟ خبر سياسي مهم و ايه الحل في رأيكم أو إتكلّموا عن الماتش الفات -مفيش جديد حصل معاك الفترة الفاتت؟ - قولوا نكت أو سيرش وإنتو قعدين سوى على نكت في جوجل و اقروها سوى واضحكوا أو ألغاز مضحكه وحلوها أو إفتح لعبة ذكاء وإلعبها -قوله يقترح عليك أماكن

جديدة خرج فيها عشان تخرج فيها معاه تاني أو مع أهلك - وريلو آخر صور لأخر خروجه أو بلد كنت فيها وإسأله عن أحلى صورة - إسأله مثلاً هتعمل ايه بكرة - عاوز تعرف عني ايه مثلاً مع إن بقالي قرن عارفك أو عشان لسة متعرف عليا - إسألوا حاجة حابب تعرفها عنه ووضّحله إنه همزاجه يقولها أو مايقولهاش - إنكلموا في طعم الأكل الكلتوه النهاردة مع بعض و كان هيبقى أحلى لو إنحطلوا ايه - هتعمل ايه دلوقتي و كل واحد هيروح يعمل ايه بالطبط؟ -آخر فيلم شوفته كان بيحكي عن ايه وقوله رَ شحلي أفلام أشوفها أو ادخلها سينما -خد رايه في مشكلة إنت فيها أو إحكي له قصة تشده أو موقف حصل معاك قريب - لو هيفتح مشروع هيكون عبارة عن ايه وليه وفين - عاوزا أشترى جاكيت جلد مثلاً فإقترح عليا محل شيك؟ إسأله عن أحسن الكتب القرأها في حياته و خليه يقترح عليك قصة أو رواية- إقترح عليه تسافروا سوى وابتحثوا سوى دلوقتي عن الأماكن اللي هتسفروها وإكتبوا سوة عالموبايل هتحتاجوا ايه معاكم للسفر لو هتسافروا بجد -لو اتصورتوا إتفرجوا عالصور والصور بتضيع نص القعدة أصلاً.المهم إسألوا أسئلة معقولة لا خاصة ولا معقدة ولا تزعل المعاك وتفكرة بذكريات وحشة ولو حسيت إنه اتضايق من أسئلتك أو زهق قَصر في الكلام ..ونصيحة لازم تقوموا تتحركوا اتمشوا إتصوروا إجروا هلسوا إضحكوا كدة - ماتعدش كل يوم مع نفس الشخِص في نفس المكان طبيعي مش هتلاقي حاجة تقولوها مانت كل يوم بتشوفه والعاوز تعرفه عرفته! غير الناس نوع الأماكن و لوملكش صحاب أخرج مع أهلك أو لوحك مع أشياؤك المفضلة كالكتب، اللاب، الأجندة بتعتك مثلاً ولو خارجة مع جوزك اتكلمى عن شغله وعن حياة عيالكم - لازم تعرف أن كل واحد هيهتم يسمعك أو يكمل معاك حديث لو بتكلمه عن إهتمامته هو مش إهتمامك إنت بس لان كل واحد فينا ليه أولويات وإهتمامات و هوآيات مختلفة عن الثاني يعني مثلاً لو إنت بتكلم ست عجوزة هتكلمها عن شغلك المفضل وكتبك المفضلة؟ هى مش هتفهم شغلك ولا هتهتم وممكن تفضل ساكنة ومبتسمة بس لو كلمتها عن أفلام الأبيض والأسود و عبدالحليم وذكرياتها مع ولادها ممكن تهتم وتكون عاوزة تبتدي تحكي غير لما تيجي تتكلم مع رجل أعمال وقته ضيق هتكلمه عن زيت السمسم وإنه مفيد للشعر ولا هتتكلم في إهتمامتكم المشتركة زي الكورة أو السياسة أو شغله لو إنت فاهم فيه أومشاكلكم العائلية لو إنتو أصحاب أوي مثلاً يعني مادة الحديث هى الهتخلي المعاك يحب يكمل كلام و يفتح مواضيع أو يعد متكدر أو ياخذ كل موضوع مهم ليك على إنه تافه بسخرية بالنسبة له وممكن يكسبك ويقولك أنا مش عندي طاقة ولا وقت اتكلم في التفاهات ديه والكلام ده فهنا هقولك إنكلم وأخرج لوقت طويل مع الصديق أو الناس التحس إنهم بنفس إهتمامك وتفكيرك والكلام مش هيخلص لان كل واحد هيكون عنده فكرة وكلام يقوله والوقت هيبضيع في الهلس ومعروف إن الرجالة مش بتلاقي كلام يقوله وبالذات مع مراتهم مش زي الستات عشان الستات رغبة عنهم وعندهم أفكار للحديث يعني ممكن تلاقي شابين قعدوا 5 ساعات عالقهوة ساكتين أوقالوا كام جملة وفضلوا با صين في موبايلاتهم بس مبه سوطين عشان فاهمين بعض أما البنات مش بيمسكوا الموبايلات كثير ومش بيسكتوا أحياناً من كتر الكلام !

**أساليب للتعامل مع الرغاي أوالشخص اللي بيصدك بالكلام أو الأحاديث الهوائية، ماتعدش تقوله وتكسفه، بطل رغي-إنت رغاي كدة ليه! -أنا صدعت منك، فهو ممكن يكون حساس وبيحب يتكلم معاك على طول ، لانه يهتم بصورته قدامك ولكنك صدمته بقى، حتى لو أقرب الناس ليك أو صديقك أو فرد من أهلك أو أخوك أو أمك، كل الجمل دي كفيفة إنه يبطل يكلمك أو يقفل منك أو يخاف على كل كلمة بيقولها لحسن تضايق - أهرب من الحديث لوضوري بإنك عندك ميعاد لازم تحضره واتركه مبتسماً- إعرض عليه تتصوروا أو تاكلوا أو تمشوا المهم ماتكلموش - قوله تحب نعمل ايه غير الكلام لإنك زهقت**



من القعدة وليس منه - لو خلاص على أخرج منه وفعلاً صدعت، اعمل إن جالك مسج أو مكالمة من أهلك أو حد وإنكم لازم تمشوا حالاً أو إمشي إنت لو هو صمم يكمل قعدة هو، ماتتكدرش!

\* نصايح خبراء الإتيكيت عنه، الكلام كالأكل، فنقي أفضله وأنظفه للسانك واذن الآخر وكانك تنقي أفضل الأكلات لبطنك - سوء طبيخ الأكل قد يؤذي معدتك وكذلك الكلام قد يؤذي قلبهم ونفسيتهم - ماتنشاش أن فيه كلام حرام و يجرح بأخذ عليه سيئات لما تقوله - فكر قبل التحدث كثيراً - لا تفشي سرّاً لأحدهم أياً كان الموقف مهذب لك- إن كنت غضبان لا تتكلم ولا تتصرف حتى تهدأ - إفرد ضهرك أثناء الجلوس والكلام - لوعاوز تقول كلام لحد لازم تشيك كلامك مش أي خبط و خلاص وراعي الناس الحساسة البترکز و تحلل كل كلمة فمممكن تقول كلمة لحد ما ينسهلكش طول عمرة مع إنك متفقدش تضايقه- حتى لو القدامك شتم أو غلط - إنت عندك إتيكيت ومش هترد أو هترد بأدب عليه ماتغلطش زيه فلتقل خيراً أو لتصمت - بكره الناس اللي تقولك مفيش الكلام ده وهو فيه لإنك شوفته بعينيك و هو بيحكّم من موقف أو موقفين حصلوا معاه وهو قاعد عالكرسي كدة مش عنده خبرة ولا فاهم في الموضوع عشان يقولك مفيش الكلام ده- إذا كنت مدعو إلى مناسبة ما في منزل أو مكان أحد معارفك، عليك دائماً إلقاء التحية على أصحاب المكان حتى لو لم تكونوا أصدقاء وحاول أن تتكلم من وقت لآخر معهم أو النظر لهم أثناء الحديث حتى لو كنت لا تعرفهم - تجنب وضع رجل على رجل عند وجود الأكبر منك سناً أثناء الحديث ومن الممكن أن تضعها ولكن بعد فترة من الحديث - بلاش توشوش حد و حواليك ناس بالذات لو إنتو 3 أكيد إنت لو مكان الشخص الثالث ده هتقول ياترى ده عليا ولا بيقوله ايه ما ينفعش يتقال وأنا قاعد! فإستنوا لما الشخص ده يقوم لإن دي قلة ذوق منك، متفضلش تتكلم بسرعة و في نفس الموضوع كثير - مش تعاتب كثير اللي قصادك بعد ما يغلط أو يفتي في حاجة و تطلع غلط، هو هيفهم وأصلاً هيكون مع نفسه مكسوف بس محتاج كلام عدل حتى لو مش بين إنه غلطان، إنت ممكن تقوله المرة الجاية خلي بالك من كلامك أو اتأكد قبل ماتقول أي حاجة بعدين وتسكت مش تفضل ساعتين عتاب ولو كرر هو نفس الغلط فتجنبه بقى

**بلاش الدبش في الرد خلي فيه شويه جبر خواطر** ، تعرف لما حد يجي يقول معلومة هبلة و معروفة أو قديمة، ماتقولوش ايه العبط ده؟ إنت لسة فاكّر تعرفها؟ طب منا عارف، أيوه ايه الجديد في كدة، بلاش تفهمه إنه جاهل أو إنه متأخر و إنك إنت بقى البرنس في نفسك قدامه ماشي؟ بلاش تخرجه و تحسسه إنه مش متقدم عنك عشان إنت عرفت المعلومة دي بالصدفة أو إتعلمتها بدري عنه ،بلاش تخرجه قدام نفسه ، جبر الخواطر يا جماعة ، إنك تقول لاختك الصبح شكلك حلو أو تبتسم لها إنت كدة خدت حسنة وأكنك تصدقت على نفسك ، خلي بالك من كل كلمة بتقولها لغيرك لو وحشة ماتقولهاش يمكن تسد نفسه أو تضايقه وتقلب يومه، لما أمك أو مراتك تكون عاملة أكل وحش وهي حاسة بكدة اجبر بخاطرها وقولها أكلك جميل النهاردة ، البنّت اللي يومها ضحك أول ما أمها حضنتها و قالت لها مش كنت خلفت منك إثنين يا حتة من الجنة ، أجبر بخاطر اللي بتساعدكم في نظافة البيت وقولها تعبتك تسلّم ايدك إنك نظفتي لي أوضتي بالنظام ده وأحسن مني حتى لو هي عملت العكس ، لما أبوك أو أخوك يقولك تعالي أوريك حاجة أو أقولك حاجة أو أخذ رأيك في حاجة ماتقولش أنا مش فاضي وإوعى بعد ماتروح تقوله ،هو إنت مناديلي عشان كدة؟ ياعم ده وقته؟ أنا مش ناقصك والكلام ده لأنه بيكون نفسياً متحمس ومبتسم إنه إختارك إنت عشان يوريك الحاجة دي فقله لو مستعجل كلام كويس، زي حلو أوي، برافو، إبتسم وامشي، قوله رأيك فعلاً بس لو طول وإنك وراك حاجة قوله، جميل بس نكمل بعدين عشان إنت شوفتني مشغول معلش إزاي! مع إنه لما بتناديه ساعات ما بيحيش أو بيقف متكدر

بس إحنا بنتعامل بأخلاقنا إحنا يا معلم! اجر بخاطر صديقك التخين وقوله شكلك أحلى وإنت خاسس أوإنت خَسيت على فكرة حتى لو ماخسش

لما حد ياخذ رأيك في حاجة، لو صاحبك أو حد عمل حاجة جديدة بتاعته أو فيديوهات فأخذ رأيك فيها أو يكون منزلة عالنت، فإنت تخش تكتب في كومنتات أو تقوله كلام تنتقده عشان ده رأيك الشخصي مثلاً فتجرحه ليه قدام باقي الصحاب اللى عنده ؟ بلاش تقول رأيك لووحش ولو سألك قوله لوعاجبك تمام أنا رأيي إنه محتاج كذا وكذا وبطريقة شيك مش دبش ويكون بينك وبينه مش علنى كدة عشان هو ممكن يكون متحمس يسمع ارائكم وأول رأي يقرأه أو يسمعه يكون رأيك إنت فتحبطه إنه يكمل حاجة تانية أصلاً وحتى لو كان كله بينتقد ماتقولش جات عليه يعني اه جرب انك تكون إنت الوردية وسط الرملة في حياة الناس وشوف فرق النتيجة <sup>^\*</sup>.

**بصو تأثير الكلام والجمل عال بشر، حبيبة دبش و بتتحجج إن اللى على قلبها على لسانها فبتقول الصراحة بشكل غبي ويجرح ومش بيهمها مشاعر الناس وساعات بتشتم أول متضايق سواء حد كبير أو صغير، أي حد ودي عادة سيئة طبعاً فلما قالت من نفسها لرانيا ايه لون الطرحة المقرف ده مش تختاري لون يليق مع دي فضلت رانيا زعلانة منها وعيَبت وحست إنها وحشة أوي مع إن حبيبه شايقة إنها كدة مش بتجا مل وصريحة مع إنها كانت ممكن تقولها المرة الجاية هاتي لون أفتح من ده أو تقولها حلوة الطرحة بس عندك طرح أشيك منها أوإنتي أجمل في لون البمبي أكثر كدة يعني فنقي كلامك و الجمل وفكري قبل ماتقوليه يا حبيبة فهي معندهاش مهارة الإتيكيت ورانيا زعلت ويمكن معندهاش مهارة الإهتمام بشكلها وتنقية اللبس بشكل سليم وبنفس الوقت معندها بشرتك مهارة الثقة لتزد عليها. لو عايزين تتأكدوا إن الكلام ممكن ينكد على يوم اللى بتقوله اكثر إبحثوا عالفييس ببيدج (قبل ما تقولها) واسمعوا فيديوهاتها**

2.إتيكيت المكان ، بلاش تضحكي بصوت عالي ، هيبنتك وغموضك فين؟ لما تلاقي صحبتك شايقة كيس أو شنطة فيها أكل أو حاجة خاصة ماتقوليلهاش ايه ده؟ إفرضي حاجة مش عاوزة حد يشوفها و مضطرة تشيلها في كيس عشان مش بتخش شنطتها الشخصية - لو لاقيت في المكان الإنت فيه حد تعرفه بالذات من معارفك شايق أي حاجة تقيله شلها منه من غير ماتسألها بالذات لو هي بنت أو لو إنت ولد معدي من قدامها وكمان عشان البنات مخلوقين عضهمم أضعف من الولاد- إبتسموا في القعدة متكشروش - إحترامك للمواعيد ووصولك قبل وقتك ده أفضل شيء يدل على إحترامك و رقيق للمكان والناس الراح تقابلهم - بلاش تربع رجلك و بلاش قاعدة المعلمين دي غير لو لوحدك أو مع أهلك المقربين فقط و ناس متعودين عليهم مش ناس غرب و ضيوف غريبة - لو حد قال لك الشامبوه أو كريم الإيد ده حلو ممكن تعزم عليه ياخده خالص كذوق منك ده لو خدها أصلاً و لو إنت معاك فلوس في ساعتها تروح تشتريه غيرها كهديه منك

\* لو حد عطس جامد وبصوت قوى غصب عنه إعطيله على طول من غير سؤال لو معاك مناديل وقوله يرحمك الله مثلاً أو قوله أصل أنا نفس الموقف حصل معايا إمبارح عادي بسبب إن مكنش معايا مناديل وإتهدلت وغير الموضوع عشان مايتحرجش وسط الناس أو قدامك كان فيه موقف محرج حصل قدامي وكنت شايقاه وانا مستنيا المترو في يوم وهو إن فيه واحد كان في المترو و عطس على واحدة و هي ماشية قدامه بظبط بدون قصد من غير مايحط ايده ولا مناديل على مناخيره فطبعاً البنت شعرفها إتخرق قرف وهو كان محرج من نفسه وقعد يتأسفلها و يقولها انه غصب عنه وكان وقت كورونا ومكنش لابس كمامته

ساعتها معرفش ليه مع إن العالم كله مبقاش يقلعها في العادي فالمهم هي شتمته من عصبيتها وقالتله أروح شغلي إزاي انا دلوقتي هضطر أراوح أستحمي دانت مَقرَف! حتى هو طَلع مناديل وجهه يمسحها الميكروب اللي جه عليها مرضيتش يلمسها وبعدت لبعيد وشكلها كانت هتجيبيله الأمن و تقول انه بيتحشر بيها بس الموقف عدى على خير عشان كدة يا تفضل حاطط كمامتك يقما تخلي مناديل في جيبك و تلحق نفسك بيه او في كُمك لو ملحقتش وانت تتعامل بقى مع نفسك مش تأذي غيرك ولعلمكم سمعت كثير ان حوار انك لو كحيت جامد وانت قاعد مع حد فقالك حد جاب في سيرتك ده ملهوش علاقة لانك ممكن تشرق او عوامل جسمانية تحصل زي البرد او كورونا او غيره تخليك تَكُح كثير وقتي مال الناس والسيرة بجسمك قولي؟ وهاقولك ناو، الخناق في المكان -إتيكيت الحمام - الباب - الأسنانير \*الخناق في المكان، ماتتخنقوش ولا تعلقو صوتكم برة البيت ابدأ، كثير غضب عني بسمع أسرار متزوجين وناس معرفهاش وخصوصيات بيوت من الشباك بتاع بيتنا - ببقى في محل ملابس إسمع غضب عني الزوج بيقول للزوج أنا مش معايا هاتي من معايي - واحدة تقول لزوجها إنت تخنت أوي و أنا بجد مش بقيت إستحملك - بنتك عاملت حمام على روحها وأنا مش حاطة لها بامبرز عشان فقرك المَعيشنا فيه - طب أنا كخلود مالي احط سداده ودان عشان مسمعش وأنا ماشية في المحلات وفي البيت؟ وشكل الرجل ايه لو خد باله إني سمعت طبيعي عشان المحل كان هادي؟ هي غلظه المدام تمام إن صوتها عالي بس إنتو لو متعودين من زمان إن برة وجوه البيت يبقى فيه إحترام وإتيكيت بينكم حتى لو مفيش ضيوف ، مكنتش ده كله حصل، يمكن بتتكلموا بنبرة صوتكم العادية بس هي بتكون مسموعة وبالذات لما تتعصبوا. يعني أنا بتعمد أوطي صوتي وأنا بتكلم في الفون أو مع حد حتى لو متعصبة عشان محدش يسمعي في المكان ومضايقهوش مش عشان البقوله فيه حاجة عيب! فلو زعقت ومهميش هو ممكن يتوتر من زعقي كدة وأصلاً ملهوش ذنب، وطوا صوتكم و ده الطبيعي مش تقولوا ده العادي لا ماهو العادي أصبح معلن و مفضوح ، لو قاعدين في كافية وفي ترابيزة جَمبكم قريبة وطووا صوتكم تماماً وللعلم ده عيب كافيها إن مساحتة ضيقة و قليلة فيحط ترابيزات كثير وخلص ومش مهم خصوصيات وحوارات الناس الغريبة يكون مسموع بينهم ولا لا المهم يجيب ناس كتير وفلوس بس للمكان وخلص ، ماتتخنقوش في السوبر ماركت عالتهجبوه والملش هتجبوه، إتفقوا قبل ماتنزلو ،كنت مرة في سعودي لاقيت راجل وست بيتخاقوا على كمية الحاجه اللي مراته عاوزا تجيبها وإن الحاجات اللي هي طلبهاا كثير وهو لسة جايب منها والكلام ده فرعقوا ونبرة صوتهم كانت عالية جداً فسمعناهم كلنا غضب عننا وشوية وكان صاحب المحل هيجي يطردهم وأنا مشيت من جمبهم و متعمدش أبصلمهم عشان محرجهمش - صعبة إنكم ماتتكلموش بالذات وإنتوا واقفين قريبين من شبايك المطبخ والحمام بصوت عالي أو خشوا الأوض زعقوا برحتكم؟ \* إتيكيت الحمام : بلاش لما تكون إنت وصحابك في مكان أو خارجين ويقولك رايح الحمام تقوله هاجي معاك يمكن هو بيحرج يعمل تويليت و فيه حد في المكان قريب منه، في ناس كتير كدة فحاول تبعد عن الباب بأقصى درجه أو تخرج خالص من الحمام لو إنتوا رحتوا سوى عشان وكمان لو صدر منهم صوت ما ميتحرجوش قدامك وكذلك مع المعاك في البيت لإن شعورهم الداخلي هيجليهم مش على راحتهم فيستعجلوا بسببك أو ميغرفوش يعملوا حمام أصلاً! بالذات ان فيه ناس كثير مش بتعرف تعمل حمام وهى برا البيت او في اي مكان جديد عليها سواء مطعم نادي فندق بيت ومنتسوش تشدوا السيفون طبعاً وتنظفوا وراكو مش ذنب امك واللي عايشين معاك يستحملوا قرفك وعدك نظافتك. ماتنسوش دعاء الحمام، تعلمون ان الحمام مقر الجن والشياطين فقل أعود بالله من الخبث و الخبائث عند دخول الحمام أو عند الاستحمام و عند الخروج قل غفرانك ري..

\*إتيكيت الباب : بلاش ترزغ باب الشقة أو الأوضة أو العريية في وش أي حد حتى لو أخوك أو صاحبك وإنت متعصب، لو ضيف جالك على باب شقتك وفضل يكلمك قوله يدخل يقعد أو شده يعد وهاتله كرسى ممكن يكون محرج وحاسس بتنجزه عشان بتعمل حاجة جواه ،لا تدخل بيت غريب إلا وصاحبه موجود أو ارحل إن لم يفتح الباب بعد رنك للجرس مرتين فقط ، إن آتى لك ضيف فجأه وهو على باب منزلك وإنت محرج ان تستقبله أو مشغول قُل له البيت بيتك ولكني الان مشغول أو ماتصلتس ليه قبلها، صدقني هيتحرج بس لو في حاجة سريعة هيديها لك أو يقولها لك إنجزها معاه وماتكسفوش ، لو بتاع دليفري واقف لازم توارب الباب سنة صغيرة مش لازم تقفله في وشه خالص أو تفتحها عالآخر عشان لو حد عدى جوه البيت وعشان مش يعد يتفرج عالشقة والباب مفتوح، فبلاش تجرحه ده ناقص تقوله لا إنت هتسرقني خليك واقف هنا لحد مانا أجيلك بس لو حد مش واثق فيه أوشكله مش تمام ممكن تقفله براحة وبلاش تقفله بالمفتاح وهو برة قُدام الباب

\*إتيكيت الأسانسير : لما حد يكون في الأسانسير ماتلزقش في الباب عشان الفيه ميخبطكش وماتسييس الباب فجأة إفتح الباب للناس تخش و بعدين إقفله براحة و اسال الناس الدور الكام ودوس لهم معاك وقول سلام عليكم أو مساء الخير أول ماتدخل حتى لو متعرفهومش أو اكتفي بإبتسامه خفيفة ، لو فيه بنت عمالة تبص في مرايا الأسانسير جمبك لو إنت ولد إطلع قُدام شوية وإديها ضهرك عشان متحرجهاش ده لو هى فضلت باصاة فيها

### 3. نصايح في إتيكيت الأكل والشرب،

\*إتيكيت الأكل،، لا تتكلم كثيراً أثناء الأكل - إوعى تبص لحد وهو بياكل -إوعى يكون معاك أكل و موجود ناس تعرفهم يعور وماتعزمش عليهم حتى لو متأكد إنهم مش هياخده منك أما لو أخذوا إعزم عليهم كل شوية- كُل بالشوكة والسكينه - ماتعرفش كتير وتكعب الطبق - خد من 2 الى 5 معالق من كل نوع و خُد ثاني لو لسة مشبعتش عشان كدة الأجانب بياكلوا قليل ويقوموا ياخدوا ثاني أو ياكلوا بالتقريب ما هو مفيد و يشبعهم غير المصريين - إغسل إيدك قبل و بعد الأكل - سن السكينه يكون بالعكس وإنت بتديها لحد مش تديلو بالسن في إيده وخط السكاكين بضرها في الصفاية او في الدرج - مش أي ضيف يجي لك بطبق بسبوسة أو حلويات أو حتى مشروب تقوم رايح فتحه ومقدم له منه لان فيه ناس شايقة إن لازم تقدمله من حاجة غير الى جابها عشان إنت مش مستنينه يجييلكم حاجة وأكنكم محرومين ومعندكمش حاجة تانية تقدموهاله وفيه ناس شايقة إنهم لازم يقدموله من اللى جابو كإكرام له زيادة مع حاجة من حلويات البيت بس مش يتقدم لوحده بس عشان كدة خلى عندك دجماً حلويات بيتك احتياطي أو اشترى مخصوص لو عارف أن في ضيف جييلك- تعرف إن الناس دي مش محرومة و عندهم إتيكيت أكل لما يحافظوا ع الحلويات والمشاريب على طول مش يخلصوها في يوم حتى لو مش عاوزين، لازم تسأل مامتك قبل ماتاكل حاجة في البيت هل الحته دي بتعتي هل أخولتي اكلو هل أكلها كلها؟ مش تخلصهم الاكل كله ومش فارق معاك غير بطنك - لو كنت في فرح أو فندق أو في المنزل وهتاكل سمك أو فراخ متوسخش كل أطراف صوابك خلي أول صباعين بس اللى بتاكل بيهم والباقي معلق عشان لو هتضطر تمسك كوباية مش توسخها وتمسكها بباقي الصوابح النظيفة- حاول تجرب أكل مفيد جديد زي السوشي مثلاً ولو مرة واحدة - إوعى تكون ميدي ميعاد لناس عالآكل في مطعم أو في بيتك و تتأخر عليهم - متاكلش وإنت فاتح بوقك، إوعى إوعى تعمل صوت وإنت بتاكل -البطيخ لو هتقدمه للضيوف والمناجحه تقطعه ترنشات أو مربعات أو أي شكل بتعرف تعمله وتشيل منه البزر مش تقدمه ببزره لو تعرف! ومالو مش عيب -

أطلبوا حاجة سهل أكلها في المطاعم مع خطايكم و صحابكو زي المكرونة والسندوتشات اوبس سلطة بس البيتزا والأطباق الرئيسية بتحس انك بتتلخم في التقطيع وتمسكيها بايديك وبتاع-خلى في شنتك كيس أو شنطة شيك للخضار و إبتعدي عن الأكياس السوداء و البلاستيك للتبضع الغذائي وإوعى تستخدمها في وضع أغراضك الشخصية أثناء الخروج طبعاً ، ماتحوطش في التلاجة الحاحة بكيسها عشان ممكن تبوظ و هيكون الكيس عازل لتسقيعها فحطها في طبق أوعلبة ولو هي كثير ماتغسلهاش كلها اغسل شوية و خد من العلبة تاني و اغسلهم ، ماتعزمش حد في بيتك لو حاسس إن الأكل أقل من مقامه فإعزموا بعد الغدا وقدم له شاي وبسكوت بس ، لو خارج بلاش تاكل يومها أكل فيه ثوم و بصل كثير و كل لبان دوماً عشان ريحتك وإن بتتكلم -حاول ماتكلش أو تشرب بالشمال، هات ديمماً حلويات وفاكهة ومكسرات من الكاچو اللوز والبندق وعصائر متنوعة وتسالي وشيبسي وفشار ليكم مش للضيوف بس يعني لو هتقلل من المقبلات والأكل البيتي وهتزود من البيبسي والحلويات والمقرمشات والحبشتكات اللي من الفرن والسوبر ماركت ديه عيالك هيجوك أوى ، مكان الأكل هو السفرة مش السرير ولا الأرض ولا الطبلية ولومعندكش أصلاً سفرة او ترابيزة ممكن تشتري الترابيزة اللي بتتقفل وتفتح دي وتُحطها وقت الأكل خصاً لو عندك ضيوف ولو حابين تطبخوا اكل سريعاً ويجهز بسرعة وعندكو حد، إغلي ميا في ال Boiler وحتي عالخضار والفراخ او اللي عايزاه وكمان سمعت عن طريقة انك تعملي المكرونة والاندومي بطريقة أسرع، انك تحطهم جوة ال Boiler وتسيهم يغلوا جواهم وتفتحي الغطا بس انا مجربتهاش الصراحة

\*إتيكيت وطريقة تحضير السفرة بفن العزومات الراقي، طبعاً المعلقة ميين برة والسكينة ميين جوه جمب الطبق والشوكة عالشمال لوحدها ، لازم الكوباية تكون قصاد السكينة في مستواها قدام و يستحسن تكون كاسات مش كوبيات عادية ، حط فوته صغيرة عالسفرة وطبقها بشكل وردة أو كَشكشه أو حط مناديل على رجلك لو هتاكل حاجة ممكن المعلقة تغفلك و توقعها عليك زي الشوربه و لو روزيتين ممكن الزيت بتاعهم يلزق في البلوزة لأخر اليوم ، بالنسبة للطباق قبل الأكل لازم يكونوا نضاف بيلمعوا ، لو فيه شوربه أو ملوخية تحط طبقين نفس الشكل واحد غويط والتاني عادي ، حط قدام كل واحد طبق صغير من السلطة و الطحينية بلاش طبق واحد و الكل بيغرف منه لإن ممكن الكمية تخلص بسرعة ، السلطه تكون متقطعة صغير متساوية بحجم بعضها أو ترنشات بحجم بعض وحاول تحط لها لفلل ألوان بنجر فاصوليا نيبيتي والحبشتكات اللطيفة دي ، حطوا في وسط السفرة ملح ولفل جوة طقم توابل حلو ، لو هتخط طقم كوبايات أو معالق وفيه ضيوف متحطش معلقه ومعلقه شكل أو كوباية وكوباية شكل حط الطقم كامل أو قولهم معلش أصل الطقم مش كامل عشان إتكسر من قريب فهمهم إنك وأخذ بالك ، خلي في آخر السفرة أو جمبها ترابيزة صغيرة أو ركنه للمشاريب المختلفة والمياه ، طبعاً مش هنطلع حلل يعني نغرف منها فهنطلع في أطباق الغرف أوالبايركس مخصوص أو نغرف جوه المطبخ و نطلع ناكل عالسفرة لو إحنا مش عندنا ضيوف، لازم جوه كل طبق غرف يكون في معلقة كبيرة أو كبشة الغرف بتاعته تغر فش بمعلقتك ابدأ ممكن حد يقرف يغرف بعديك، لو عندكم عزومه مهمة في المنزل نوع في الأصناف في الأكل و الشراب و الأنواع والألوان و زين السفرة بأحلى شكل عشان تفتح نفسهم وخلي إزايز شيك فيها مياه و عصاير كثير وحلويات أكثر ، عدم البدء في تناول الطعام قبل الاخرين إبدأوا كلكم سوى ، تجنب خفض الرأس للمائدة والحرص على رفع الطعام بإتجاه الفم، قَدَم ضيافتك بالاكل دون سؤالهم تاكلوا او تشربوا ايه أكيد هقولك ولا حاجة يعني فإن سألت ضيفك فإنك بذلك تحرمه ، لو مفيش مكان للسفرة بكل العدد الى إنت عازمو ده هات مخصوص ساعها ترابيزة صغيرة وكراسي وحت عليها الأكل وتحطها بالقرب من السفرة أولو مش نافع تعمل كدة فتغرف لكل واحد بنفسك من كل نوع في طبقه

وتديهوله وممكن يعدوا عالكنبه أو في الإنترنت وتقدمهم كلهم هناك عشان ميكنش في حد بياكل لوحده او انت إتصرف مادام عارف إن فيه عزومة من قبلها بأيام ، أثناء الجلوس لا تضعي الشنط الكبيرة على رجلِك بل ضعِها على يد الكرسي أو بجانبك إن كانت صغيرة وإن كانت شنطة ملابس أوسفر أو شنطة لاب ضعِها عالارض فلا تضعِها عالسفرة أو التراييزة ابدأ إن كان معك ناس ، لو هتغرف لحد إسألُه تغرف له من إنهى نوع أوسيبه هو يغرف ولو إنت اللي هتغرفله إغرفله 5 معالق من كل نوع عشان ممكن يتحرج ياخذ ثاني فانت تكون حطيت له بزيادة ، الطبيعى إننا ناكل البانية واللحوم بالشوكة والسكينة والأرز والماكرونات بالشوكة أو المعلقة أما الحمام والبَط بطراييف صوابعنا ولو مش هتغرف فتفصصهم بالشوكة أوأطلب من أحدهم إن يساعذك في تصيفهم ، كن طبيعى يعني ماتكونش مفجوع وبتاكل أكُك محروم و تيجي قدامهم تمثّل هتتعَب فاتعود عالصح والرقي لنفسك حتى لو عايش لوحدك ، مهما كان الأكل وحش ماتقولش إنه وحش لو حد سألُك و قوله حلو تسلّم إيدك أو شكراً أكُك جميل لو إنت معزوم في بيته فأكرمك بالكلام كما أكرمك بالطعام، إوعى تشيل حلل أو أطباق الغُرف من قدام الناس اللي لسه بتاكل غير لو طبق أو حله فاضية خالص بس ، بعد مانخلص مش هنعط الشوكة عالسكينة في الطبق الفاضى لا هنعطهم جمب بعض ملزوقين في بعض عالطبق ، ماترفضش إي اكل بيتقدملك من ناس غريبه خدها وحطها قدامك لو بتفقرف او كل حته صغيره عشان ميفتكروش انك قرفان منهم بجد وكدة او رحلهم متأخر أو إتجصح إن بطنك وجعاك أو كُك سلطة بس لو فيه وإشرب حاجة بس كدة ، حاول تفضل قاعد مع الناس لحد ماكلكم تقوموا وتخلصوا أكل سوى أو لو إنت وراك حاجة أو عاوز تقوم، قولهم أسأذنكم عشان مشغول أو شوية وهرجعلكم خدوا راحتكم ويكون معاهم حد بذلك أو لو إنت في بيت قراييك المقربين أوي مثلاً خالتك أو عمك دَخَل طبقك المطبخ أو أقف أغسله وأغسل باقي الأطباق كخدمة للعمل الأكل وخدمك لو معندهوش حد بيغسلهم في ساعتها بس لو هو صمم إنك تخرج من المطبخ أبقي أخرج ، لو إنت عزمهم ببيتك ابقي هات ساعتها حد يساعذك عشان محدش منهم يقف يغسل أو إنت حط الأطباق كلها و ابقي اعلمهم لما يمَشُوا بس ماتوقفش حد يعملهم أفضل، سيرش عالبيوتوب طريقة عمل أشكال بالاك أو أشكال بالفواكه وإتعلم لو بتعزم ناس كثر أو بتشتغل في مطبخ حد او مطعم فيه ناس وضيوف بتتخرج تاكل قدام الناس فإنت لو تعرفه وهو ضيف في مكانك و محرَج ومش هينفع يقوم جعان، تعمل إيه ؟ أفضل إعزم عليه كثر، قوم و إسألُه أحطُ لك من ده ولا ده! لو قالك أي حاجة يبقي هو عاوز منهم الإثنين -قوله كل شوية كُل يلا كُل - ماتبصش عليه ابدأ وهو بياكل - اتكلم معاه في أي حاجة وإنت مش باصص له بحيث تلهيه وهو بياكل - طب مايفش فائدة خالص بقى وعاوز يستنى آخر واحد! فإنت اغرفله طبقه وسيبه قدامه حتى لو هو رفض - قوله أنا مش هاقوم غير لما تاكل معايا فهو ممكن يكون محرَج أو فيه ناس بيتكسف منهم لو ميعرفهومش . زي اللي لسه المخطوبين جديد و في الأول هى قال بتتكسف تاكل قُصاد خطيبها وأهله كلهم فبتمثل الرفه في الاكل وتقولهم إنها مش جعانة وهى بتكون ميته من الجوع أصلاً - تقوله شبعت من ثاني قطمه - بتاكل بالرائحة بطريقة ممله مش طريقتها أصلاً - مع إنك لازم تكوني طبيعية بس مش مفجوعه في نفس الوقت يعني كُلي طبيعى فيه إيه! لو صاحبك أو حد عزم عليك، بحاجة لو نفسك فيها سواء شيبسي حبة عصر شوية شامبوه عشان نسيت بتاعك يا تاخذ منه قليل أوي أو واحدة بس يعني بلاش كابشه يا تجيب لنفسك منها لو تعرف أو ماتخذش لو مش هتعرف تعمل كدة حتى لو واخدين علي بعض والكلام ده فالإيتيكيت لا يفرق بين غريب أو عزيز.

\* إتيكيت الشرب، الشاي غير النسكافيه غير الينسون فإتعود إن كل مشروب ليه معلقه صغيرة لو حدها تقلب بيها- بلاش تعمل صوت وإنت بتشرب حتى لو المشروب سخن إستناه يرد بلاش تعد تنفخ و تشفت منه كدة - لو لاقيت اللى قدامك رامى كوباية بلاستيك أو ورقة أكل فاضية عالارض هات مناديل و إرميها إنت عادي مش ذنب الكناس إنه مش نظيف - خلي في بيتك دوماً عصاير وبيبيسى وحجات تتشرب غير المياح عشان لو جالك ضيوف فجأة و عشانك إنت وأسرتك ، ماتشربش الشوربة من الطبق إشربها بالمعلقه حتى لو إتبقى في الاخر شوية سيبهم أو إغرف عليهم - لازم تقدم مع أي مشروب تقدمه للاضيوف كوباية ميه جمبيه مش مع القهوة بس أو كوباية فاضية وازازه ميا جمبها عشان لو عطش ممكن يتحرج منك بالذات لو صناعي- في الصيف لو هتشتري حلويات لحبيبتك هاتلها معاها عصاير وحاجات سافحه أكثر مسكره لو هى مش بتعمل دايت ولو في الشتا هاتلها أكل أكثر من الشرب - لو هتقدم لضيوف أم صديق مشروب فقط أحرص أن يكون معاه قطعة جاتوه أو طبق فستق ومكسرات مثلاً - خد بالك من كل شفة وإنت بتشرب الكركديه والبطيخ بالذات أو أي عصير عشان لو حصل ووقعوا على هدموم فاليوم باظ - قزايز العصير والمياح يكون شكلها شيك وملونة مش متهالكه ومستخدمة قبل كدة كتير عالسفرة -بعد ماتقوموا من السفرة هتسألهم عالشاي مباشرة عشان فيه ناس بتحب بعديه على طول بس بتمثل وتقولك شوية كدة و في ناس لا بردو بس عشان تكون رضيت كله، خلي ترايبزة صغيرة على جمب فيها كولمن أو إزايز مياح مع السكر والمجات و المعالق الصغيرة و الباسكيت والغلايه و النسكافيه والشاي وياريت يكون شاي بكت أو فتله مش شاي عادي ولو معاك هات نكهات مختلف للشاي ومتنساش تحط طبعاً العصاير عشان الحابب يقوم يعمل كل شوية شاي أو نسكافيه مش يتحرج ويقوم وحت معاهم بوتيفور أو قطعة جاتوه في كل طبق صغير و بعديها بساعة حط الفاكهة أو ايس كريم وحاجة ساقعة وحاول إنك تعزم عالكل مش تسيبهم هما يتعاملوا لو هما ضيوفك عشان كله هيثبتلهم كرم بيتك وذوقك معاهم وأخيراً متنساش دعاء الاكل، سمي قبل الأكل وتاكل باليد اليمين، قول الحمد لله الذي أطعمني هذا الطعام وسقاني هذا المشروب من غير حول منى ولا قوه بعهد الاكل والشرب.

\*ياراجل دانا بقيت أحكم عالناس اللى معندهاش إتيكيت فعلاً لما بلاقيهم بيقولوا ده إزاي مش بيعمل كذا والكذا ده عيب و حرام في ديننا وتقاليدنا أصلاً وهما هما البيحكما علواحد لو بيتكلم إنجلش و معاه فلوس وعربية ماركه مشهوره و بيشر ب قيب وحواليه البنات، يكون إتيكيتي أوي وإبن ناس، هو فين الإتيكيت أنا لا أراه ؟ هو عنده فلوس يا أستاذ مش إتيكيت ؟ فين الفن والرقي في الموضوع حضرتك؟

4.كوكب السوشيال ميديا الإتيكيتي، لو عاوز تقرأ أكثر عن الموضوع خش، فن الإتيكيت - الإتيكيت - علمني الإتيكيت - فن الإتيكيت و البروتوكل -خبره الإتيكيت و المظهر إيمان عفيفي -صفحة إتيكيت السيدة الراقية - فن الإتيكيت للأطفال - Etiquette- جروب فن الإتيكيت ولو عواز تعرف إتيكيت عن حاجة معينة اعمل بيها سيرش يوتيوب

\* امتى أمارس هوايتي مع مهارة إبداعية! هقولك، مثلاً القراءة هى هوايتك صح؟ بس إنك تخلص الكتاب ده في شهر فعلاً وتطبقه بتركيز وبترتب وقتك = مهارة إبداعية فإنت كدة أبدعت في القراءة والتركيز عن البيعد شهر يقرأ في نفس الكلام ويربته بيطبقه أو يفهموا مع إنكم هتطبقوه إنتو الإتيكيت بس هتختلف في مهارة وسرعة التطبيق ده.

**التطوع:** هوايتك، بس إنك تطوع يومياً بقلبك والفقراء يحبوك و تعرف تلبّي ليهم كل إحتياجهم فديه مهارة إبداعية وإنت كدة أبدعت في العطاء وربنا بيسخرِك إنت بالذات ليهم لإنك قدها وعشان يبحبك وكمان عشان عندك مهارة وكذلك مع مثلاً الرياضة : هوايتك بس إنك تعرف تلعب التمرينة دي صح و متغلطش وتنتج عنها جسم رشيق و صحي بسرعة و دون كسل فإنت عندك مرونة وسرعة في تعلّم الحركة عن البيكسل وبيكرت التمرينة قبالتالي مش بيكون ليها تأثير على جسمه.

**طب امتي أمارس موهبتي مع هوايتي مع مهارة ابداعية بقى !** عادى زى محاضرين ومؤلفين كتب التنمية البشرية مثلاً موهبتهم الكتابة والتأليف وهوايتهم القراءة طبعاً والإستماع لندوات تنمية الذات ومهاراتهم الإقناع السريع و الحضور بثقة وكاريزما - أو زي كل طلاب كلية فنون جميلة لما بيتطلب منهم إنه نفس الرسمة وكلهم بيطلعوا نفس شكل الرسمة في الآخر ولكن كل موهوب أو رسام منهم حظ فيها للمسه بتاعته بمهارته البتيميزة عن الثاني فيكتشفها الدكتور بخبراته في هذا المجال مع إنها نفس الرسمة بالتمام والكمال - بالطبع الموهبة بتعوز أكثر من مهارة شخصية يعني مع موهبة الغناء عند تامر حسني وحمادي وغيرهم من المشهورين، كل واحد بيتحلّى بكاريزما وحضور ومهارات مختلفة عن الثاني هي البتخلية ناجح و محبوب مع صوته وموهبته طبعاً. فالهواية مع الموهبة مع المهارة هم أصدقاء لا يتكون بعض إلا نادراً فما نوع مهارتك؟ كم هواية لديك ؟ ما هي موهبتك ؟ جاوب و اعرف ذاتك فإجابتك عالأسّة دي ستحدد ما إنت وتفصيل طبيعتك.

## 2)كوكب الحياة النظيفة عند السعداء

فيه ناس كثير معندهاش ثقافة النظافة والترتيب فأنا سألت ناس مجربين و بيفهموا في أسرار النظافة وجربت بنفسي فقررت اساعدكم بالمختصر المفيد في ال3 أجزاء دول ، الجزء الأول : روتين النظافة الشخصية - الجزء الثاني : البرنامج الروتيني لنظافة البيت - الجزء الثالث : روتين النظافة للعربية واللاب والموبايل

**الجزء الأول ، روتين النظافة الشخصية،** أهم عادة لازم تكون عندك هي النظافة الشخصية لنفسك مش لحد حتى لو عايش لوحدهك، فلازم تهتموا بنفسك أول ماتصحوا، تخدوا دش و تحطوا سبراي و برفان وكريم و تشرح شعرك عدل وتغسل سنالك حتى لو مش نازل - عودي بنتك أو إبنك إنه يكون قاعد متوضّب في البيت و ريحته حلوة و حالق وقاصص طوافره ومهتم بجسمه، و حالاً هقولكم شوية نصايح وأسرار عن اللبس والنظافة وإنتم أحرار في إنكم تعملوها أو لا طبعاً بس هي مهمة أو معتادة للبعض

فأهبداء إتكلّم عن، النظافة لوازم الجسم وبعدين هنتكلم عن الهدوم ولوازم الشياكة  
**\*النظافة ولوازم الجسم فيهم ، الشاور - الشعر والدقن - أنواع البشرة وعلاجها - الأسنان-إتيكيت النظافة الشخصية**

1-الشاور ، لازم الإستحمام يومياً أو كل 3 أيام بالكثير أوي يعني سواء صيف أو شتا، فكرة إنك بتقعد من غير استحمام كل أسبوعين أو كل عيد ديه مستحيلة لأن بيتجمع في جسمك وشعرك ميكروبات وحاجات غيرمريئه مؤذيه لجلدك - إفرك جسمك بالملح الأبيض أو زيت الزيتون لتخلص الجسم من كل الطاقات السلبية قبل الإستحمام - تستحمي باللوفة والشاور چل أو صابونة ديتول وبلاش تستسحوا بالصابونة العادية عشان بتخشن الجلد- كل حد فينا ربنا خلقه بريحة مختلفة عن الثاني ولما تلاقي نفسك عمال تهersh كثير تعرف ان الميكروبات إبتدیت تحاوط جسمك وهعرفك ناو مخاطر عدم الإستحمام - نصايح للجسم - أفضل مستحضرات الشاور



1. مخاطر عدم الإستحمام باستمرار ، يسبب إنبعاث رائحة غير جيدة بالمرّة من الرأس حتى القدم ، مشكلات جلدية كثيرة منها الهرش والإكزيما وغيرها من المشكلات الغير محببة، تكاثر البكتريا في جسمك، نقل البكتريا بالعدوى فحين تنام تقع البكتريا الغير مرئية بالعين وتدخل في جسم وشعر من بجابتك بسببك و أحياناً عند التلامس فقط لكثرتها على جسمك دون الشعور بها يعني إنت لو جبت ميكروسكوب ممكن تلاقي حاجات صغيرة غريبة عالسرير أو على جلدك لو مستحمتش لمدة طويلة، ساعات هتحمس أن في حاجات ماشية على إيدك ووشك بتتحرك وبتلعب بس مش باينة أصلاً.

2. نصائح للجسم ، شوفوا على جوجل واليوتيوب ليكم إنتم الإتنين، طرق ووصفات لعمل حمامات زيت و كريم منزلي سريع المفعول للشعر حتى لو شعرك ناعم إهتمي بيه وإنت شعرك لو طويل هتفيدك الحمامات دي جداً - ننظف دائماً بقطن الودان وداذا لأن بيتجمع يوماً جواها ميكروبات مخفية صفرا زي الشمع المتلوث وإشتره من أي صيدلية اسمه Swabs - شوفوا عالنت طرق لتحسين وتطويل الرموش لو قصيرة وخفيفة ، طرق وكريمات التخلص من رائحة القدم والهالات السوداء بالجسم والبشرة وهتلاقي وصفات أكيد كثير أو إسألوا الصيدلية، طرق التخلص من روائح المنطقة الحساسة بالذات في الحر زي Uriage Sensitive Cleansing و Lotion Kolagra مثلاً و إسألوا في الصيدلية عن طرق التخلص من الغازات بالذات لو عندكم قاولون أوأي مشكلة من المشاكل ديه، فيه أدوية فورية من الصيدليات و ياجماعة ديه حاجات بالفطرة موجودة في كل البشر بالعالم مكسوفين ليه! مش يمكن إنت مش طبيعي إنك جربت أدوية وكريمات صحية وبردو فيك حاجة من دول؟ فتكتشفها بدري أصل إنت أدري بنفسك لإنك بس اللي هتعرفها مش حد تاني أكيد. و للرجالة إتعود ، قُص الأظافر كلها لليد والرجل وشعر تحت الكتف باستمرار و طُبط الدقن والشنب فلانم تشتري ماكنة حلاقة بالكهرا لومش عندك و شعرالدقن الطويلة ملين جراثيم زي شعر رأسك بالظبط لو مَعسلتهاش كل يومين هيتلمي ميكروبات وللستات إتعودي، دائماً تهتمي بجسمك و قُصى أو نظفي ظوافر رجلك وإيدك - لازم تخلصي جسمك من الشعر باستمرار حتى لومش متزوجة وفيه طرق كثير عالنت للإزالة شوفها على جوجل كالليزر أو الشمع مثلاً

3. هافيدكو دلوقتي بأفضل مستحضرات الشاور لل، شاور جل بأفضل الكريمات للجسم -مزيلات العرق والبرفانات - تجيبوا ده كله من فين ؟

\*أحسن شاور جل ، لوكس - دوق - Camay - Enchanteur - وأفضل الكريمات وباودر الجسم وانظف بدني لوشن أوالزيوت التحفة التحطوما بعد الحمووم هي ، Enchanteur-Dove-Niveasoft -Pixi -Glycerine -Camay- Panthenol -Himalaya- Cerave -فلامنجو

\*أفضل مزيلات العرق سواء رول أو إسبراي ، للولاد معروف، Axe- Fa- Dove- Adiddas- Nike وللبنات،-Secret- Deluviahydra- Hello- Pink -She-Nivea- Enchanteur -Body Mists-Dark Kiss أما بقى أحلى البرفانات تشتريهم أوتركيبهم ومش هتندمي ومتنيسش تحطي بعد الشاور عاللبس مش الجلد بالنسبة للبنات، -Nike-Dior- Britneyspears- Guess- Givenchi -بعد الشاور عاللبس مش الجلد بالنسبة للبنات، -She-Prada -Candy Perfumes -White Tea Chanel -Victoria Secrets - Gucci- Grace-Mark Jacobs -Enchanteur - Dove- Pink- Makari- Joyful -Apple Country - Camay -Dark Kiss-Twilightwoods- Escada - La Vie En Rose- Makari Perfume- Bvlgari - 212 Vip - 222 Rose-212 Sexy Rosemary

وللولا: Lacoste-Boss-Guess- Givenchy-1million Dolce & Gabbana - Axe-Addidas - 222 Vip Men Sauvage -Eros De Eau- Bvlgari- 212 Sexy -Gucci

والمسك فيه عالفيس دول أوالمحلات دي موجودة بكل مول، أنفاسك عطور- سحر الماسة للعطور- العربية للعود- عود للعطور- بأنافع للعود والمسك- ماء الذهب - مسك للعطور أو أي محل تركيب عطور يركبك ريحة تعجبك بس البرفان الأصلي أصلي فعلاً

\*تجيبوا ده كله من فين بقى؟ موجود معظمهم عالفيس أوالمحلات دي فممكن تطلبوهم أونلاين أو روحوا

تشتروهم ، محلات رضوان العجيل -محلات البرفانات السورية- ماي واي -Bodyshop-Oriflam- Faces-

Perfume Secrets-Body Shop And Bath- Victoria's Secret -Bath N Body - All U Need

- Original Bath& Body Group- The Fragrance & Luxurious Talk Middle East

الشركة الخليجية عطور & مستحضرات

التجميل

-جروب مستوردي وتجار مستحضرات التجميل بجمهورية مصر العربية وموجودين برديو في بعض محلات

التجميل العادية أوالصيديليات المشهورة في بلدكم زي في مصر مثلاً، صيدلية العزي ، صيدليات مصر ،

الروماني ، نورماندي ،صيدلية سيف، رشدي ،صيدلية حلمي وموجودين في غيرهم برديو وكمان المكياج

وكريمات البشرة الأفضل تشتروه منهم عشان هما بيجيلهم الحاجات الطبية للبشرة مش أي حاجة وأي

نوع وخلص .. أوخد الفيزا وخشى محل Mazaya وهاتي مكياج على برفانات على ساعات إيدك من

هناك. وكل ده موجود برديو في البازارات والمعارض اللي بتتعمل في النوادي والملوات والجامعات الل بيتعملوا

عشوائياً كل فترة دول او ساعات بيكتبوا عاجروبات البيدجات دي عالفيس هيكونوا فين المره الجية وكمان

عشان لو انتو حاين تشاركوا معاهم بمنجاتكم اليدوية، بازارات مصر –

Egy - Open Day Events – Bazaar – Golds Bazaar

2-شعر الرأس : الشعر من أكثر الحاجات البتخليكي أو بتخلي شكلك سواء ولد أو بنت يعني ممكن

بنت تسيب شعرها أو تعمله فورمه معينة ويكون شكلها مختلف وحلو أكثر وكذلك الولد على حسب

تسريحه شعره أو هو أصلح أولاً - بالنسبة لقصات شعرك وخايفة إنك تقصيه و يطلع شكلك وحش أو

تسببه طوي فيقرفك و يبقى شكلك مش بيكون حلو غير في الشعر القصير يبقى الحل الباروكه تروحي

محل باروكه وتقيسي الباروكات أو تشتري باروكه قصيرة أو طويلة عشان تعرفي شكلك بعد ماتقصيه -

معرفش مال الشعر بالفركشة يعني تلاقي البنت فركشت من هنا ومعداش ساعه وتلاقيها نزلت الكوافير

تقصه أو مسكت هي المقص وقصتو طب إفرضي ندمتي أو شكك بقى أو حش أو رجعتيلو؟ والأحسن إنكم

متقصوش بنفسكم شعركم عشان ممكن ييوظ منكم أوتبقى الطروف مش قد بعض فروحو الكوافير

أضمن أو إتعلموا ماليوتوب كيفية قَص الطروق أو قص قصة كذا مثلاً وشوفي أسامي وأشكال القَصات من

جوجل بل ما تقرري ، الاصفر أوالبني أحلى لونين لو هتصبغيه ولو شعرك خشن أوي إعملية بروتين عادي

مش مضر الكرياتين والبرمانينت هما المضرين فعلاً ولو مفيش فلوس إعمليه لنفسك سشوار في البيت كل

يوم او كل 3 ايام او إعمليه مره بس كل أسبوعين بس طبعاً الأفضل إنك تحوشي و تعمليه بروتين يريحك

بعد الجواز او حتى قبله ليكي انتي حتى لو محجة بدل ماتتعي كل شويه سيشوار و تدفعي للكوافير

وتتقرفي فاللي هتدفعيه على مدار الايام في الكوافير لو جمعته هيكون بتمن الكيرياتين اللي كنتي هتعمليه اصلاً وإختاري نوع كويس بس مش غالي اصل الكوافيرات أسعارها بتختلف حسب المنطقة يعني ممكن اتنين يكونوا بيستعملوا نفس النوع بس دي مغليه والتانية لا إعملي Near By او مثلاً اكتبي كوافير في هليوبلس، في الملقطم كده يعني وكذلك مع الرجالة على فكرة ، شعرك ممكن يضعف نعومته و قوته لو ! تغسل يومياً بالشامبو والبلسم فممكن نلمه أو نبعد الميه عنه أو نحط عليه بونيه الاستحمام اثناء غسيل جسمنا فغسيله يكون مرة كل 4 ايام أو كل أسبوع ، إعملوا حمامات زيت وكريم قبل غسيله و سرحيه كويس وإفركي الشعر بعدها مرات عديده من الجذور للأطراف أثناء الغسيل ، الشعر لما يكون معقد مش متسرح ببسبب صدادع بسبب عدم تحريك الدورة الدموية بالرأس- بقولك إيه مهما كبرتي متعديش تسيبي شعرك بس أو كحكه وديل حصان بس غيري التسريحة و إعملي مرة صغيرة و مرة قطتين ومرة ديل حصان وسيبي نصه كدة تغيير لشكلك - بعد الاستحمام إدهنوه أي حاجة حتى لو ناعم و سرحوه كل يوم- نتأكد ان مفهوش حشره القمل ومش بتكون باينة أصلاً ساعات من صُغرها فخلي أي حد يشوف لك في البيت بس خلي بالك لإنها معدية أوبتيجي من قلة غسل الشعر وعلاجها شوفوه على جوجل أفضل - بلاش صبغه كثير يعني أصبغيه لو عاوزه 3 مرات في عمرك كله والأفضل إنك تعملي حنه لقله ضررها بالشعر وهعرفكم دلوقتي ، أضرار عدم غسيله وليه لازم نحط بلسم -أحسن الشامبوهات بالبلسم -زيوت تحفة للشعر- عايزة جروبات للبروتين والكيرياتين - نصايح للشعر -تسريحات جديدة- لو شعرك كبرلي!- عايزة تشوفي أطول شعر بالعالم

- 1.أضرار عدم غسيل الشعر ، يكُون قشره و حشرات ضئيله كالقمل -الهرش المتكرر -إحمرار فروه الشعر - عدم تغذيه الشعر وضعف نعومته -يسبب رائحه كريهه للشعر طب ليه لازم نحط بلسم بعد الشامبو؟ حتى لو شعرنا ناعم عشان، بيدي تنظيف عميق للشعر وترطيبه وتغذيته -الحمايه من جفاف الشعر وتقصفه -زيادة لمعان الشعر وتنعيمه-الحفاظ عالظهر الصحي للشعر-فرد عقْد الشعر المجدد - تقوية خصل الشعر من الجذور حتى الأطراف ونصيحة لما شعرك يكون مبلول إوعى تحطي عليه البيبي ليس أو المكواه من غير سشوار لأن الشعرايه هتموت وتضعف وتخشن مع الوقت الموضوع ده بيقصفه ورأيي انا ان احسن حمام كريم هما Haircare و فيانسيه و Biopoint اوممكن تعملولي حمامات زيت
- 2.أحسن الشامبوهات بالبلسم بتاعها لأي نوع شعر ويستحسن تشتري الشامبوه بالبلسم بتاعه مش ده نوع وده نوع ، Camay- Nivea- L'oreal Elvive - Head N Shoulder-Pantene -Dove - Tresemme'-Herbal Essences - Lovea- Sunsilk - Pantene- Enchanteur- Wella
- 3.زيوت تحفة للشعر سواء شعرك ناعم أو خشن حتى لو طويل أو قصير، شوفي نوعه وعالجه ، إتفضلي زيت البرهان - زيت الزيتون: مرطب رائع للشعر يحافظ على مرونته وصحته وينعمه مع وقت تكراره - زيت الخروع: يساعد على نمو الشعر وزيادة طوله و يمنع القشره وتساقطه و يمنع تجاعيد البشره بتعزيز الهيدروجين به و بي طول الرموش والحاجب و الشعر- زيت الجوجوبا: يساعد على إعادة الشعر إلى حيويته خاصة الشعر المتقصف والجاف- زيت الصنوبر: يعمل على تقوية بصيلات الشعر-زيت الحبة السوداء: يعمل عالقضاء عالقشرة من الشعر- زيت الجرجير: يعمل على معالجة تلف الشعر من كثرة استخدام الصبغات الكيمائية- زيت جنين القمح: يمنع تساقط الشعر ويساعد على كثفته ونعومته وزيادة طوله و يمكن مزج الزيوت مع بعضها و دهن بها. وبيقولوا ان كريم بانثينول حلو للشعر بس مجربتوش عشان

متعوده احط بديل الزيت بإنتين أو Elvive مع زيت جونسون على شعري بعدماغسلو والصفحه ديه عالفيس او المكان ده فيه معظم الزيوت الاصلية للشعر المفيدة Patina Cosmetic

4.أي كوافير عنده بروتين وكيراتين وفرد بس دول عشان لو هتسألني عن حاجة وفيهم كوافيرات مشكور فيهم كثير عالفيس ، جروب كيراتين وبروتين خالي من الفورمالين - جروب كوافير حفصة خشي اسالي على طول في بوست او كومنت عالي عايزاه او عن رقمهم!

5.لو حابة تشوفي نصايح للشعر عمماً مفيدة عالفيس شوفي ، Omniataher Official

The Hair Addict Page – Hair Care Tips Page- Skin Hair Therapy Page- For Healthy Looking Hair Group -The Skin&Hair Talk Official Group

6.إنفضلي تسريحات جديدة عشان تغيري فيها كعروسة جديدة وإنتي نازلة أوتعملوها لبناتكم أوولو مثلاً أنتو شغالين في كوافير فبتدوروا على أشكال شعر جديدة للعرايس والزباين خشوا قلدوا التسريحة ديه من عالتيكتوك، Elenna.Navarro -Manals.Beauty -Hairstyle0002 -Hairtransformation -Creatorwei- Michella\_Hairstylist On Fb: Pq Hair &For Men On Tiktok: Mohamedsbarber – Hairstyle4mens - Clippercut- B4rber

كنت لسه عارف من قريب ان فيه حلاقين بيحولك البيت عشان لو انت مريض او مش بتمشي او كبير في السن صفحتهم عالفيس اسمها حلاق دليفري واطين رقمهم اتصل بيهم لو مكسل او مش بتعرف تنزل!

7.لو شعرك كيرلي او عاوزه طرق عشان تعمله كيرلي لازم تشوفي الجروبس دول عالفيس،

Curly Egyptians-Curlyhair Club Official Group –Curlycave -Amazing Curly Hair

8.لو عايزة تشوفي أطول شعر بالعالم سيرش ب Longhair.Linn عالتيكتوك

3-أنواع البشرة بجسمنا و علاجها، البشرة الدهنية - الجافة- المختلطة- البشرة العادية-الحساسة

معروف من إسمهم إنت هيكون عندك ايه يعني لو بشرتك فيها مياه وتحسها مزيتة دوماً حتى للرجال هتكون دهنية - لو ناشفه وتحسها عاوزه تتغسل على طول هتكون جافه -لو بين البنين هتكون مختلطة أما لو طبيعية ولا كدة ولاكدة هتكون عادية مش محتاجة أصلاً علاج زي الباقي - الحساسة سريعة الاحمرار والإلتهاب وبيظهر عليها حبوب من أقل لمسة وبتهرش . ومن أشهر أسباب تدهور عمماً أي بشرة، فقدان كميات كبيرة من الماء من خلايا البشرة- عدم الإهتمام بالبشرة و وضع عليها الوصفات الطبيعية والكريمات المهمة- التعرض لحرارة عالية- نقص نسبة الدهون الطبيعية اللازمة لحماية البشرة -سوء التغذية مع التدخين -وراثه -الضغَط النفسي والعصبي المتزايد لانه ينعكس على مظهر البشرة - العامل الوراثي- التقدم بالسن- حالات الطقس المختلفة- الإستحمام بماء ساخن لمدة طويلة-المكونات الداخلة في تركيب الصابون ومستحضرات التجميل المختلفة-عدم وضع واقي للشمس - وهناك أدلة علمية تؤكّد أنّ سرطان الجلد والتجاعيد والهالات السوداء له علاقة بالتعرض لأشعة الشمس لوقت طويلة لذا ينصح الأطباء بعدم التعرض للشمس خاصّة في الفترة بين الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الثانية عصرّاً - تأثيرهم أو نتيجته معظمهم ،المسّامات الصغيرة غير المرئية نوعاً ما-المللمس الخشن للبشرة- البقع الحمراء عالجلد - وجود تجاعيد وخطوط دقيقة بشكل واضح- المظهر اللامع للبشرة - المسّامات الواسعة- سمك البشرة - الرؤوس السوداء والبيضاء- حب الشباب والبثور المختلفة.

علاج ينفذ معاهم كلهم ، تنظيف البشرة وغسلها مرتين يومياً صباحاً ومساءً- إزالة الأوساخ ومستحضرات المكياج العالقة بالبشرة قبل النوم - ترطيب البشرة بالكريمات والزيوت الطبية قبل النوم إلا

أن لكل نوع بشرية مرطب مناسب لها تعرفيه من الصيدلي أو طبيب الجلدية الخاصة بكى - حطى كريم جليسرين وكيلي وبانثينول بينفعوا مع أي بشرة - عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة أو وضع واقي الشمس - إرتداء نظارة الشمس باستمرار صباحاً - تغيير الوسادة بشكل منتظم، لانها تلتقط البكتيريا والأوساخ- شرب الماء بكميات مناسبة أي بمعدل ٨ أكواب يومياً للمحافظة على ترطيب الجسم وقوام البشرة ولكن مش وسط الكل كل شوية تشرب بق لانها بتبني كرش مع الوقت ممكن تاكل سلطة او خياره او تشرب قبل ماتاكل كوبايه ومش هتعتش أثناء الاكل غير قليل عن العادي - تجنب شرب الكافيين والكحول بكميات كبيرة والإقلاع عن التدخين - استخدام الكريماز ومستحضرات التجميل التي تحتوي علىعناصر الرئيسية اللازمة للبشرة، مثل المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة وليس أي نوع بأي سعر- المحافظة على نظارة البشرة من خلال استخدام الكالوجين والحفن للبشرة المفيدة وسيروم مناسب لمنطقة العيون لتجنب ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة فيما بعد - يوجد الحين خلطات عاليوتيوب حسب كل بشرة عن تجربة الاخرين و بتتفع- تناول الغذاء الذي يحتوي علىالأوراق الخضراء والفواكه والخضروات وكذلك الشاي الأخضر والجوزهند والطماطم والتوت الأزرق كل هذا سيسأهم في زيادة نظارة البشرة والمحافظة على صحتها- تقشير البشرة مرة إلى مرتين بشكل لطيف وخفيف لأنه يساعد على إزالة طبقات الجلد الميت وبالتالي زيادة نظارة البشرة أو التوجه لمركز تجميل لازالته - التقليل من الضغط النفسي ويمكن عمل ذلك من خلال ممارسة الرياضة أو المشي بالهواء الطلق أو التأمل والمساج

\* إشتراكى فى دول عالفيسبوك عشان تتابعى الوصفات اللى بينزلوها أو لو جلدك جلد الوزة او زي شكل الفرولاية شوفى الجروبات ديه و خشي اسالى فى بوست انك عاوزه حاجه ليهم نافعة وكمان لو هتسألنى عن كريم أو حاجة للبشرة معينة ، منتجات عناية بالبشرة- اسئل دكتور جلدية - بيدج محبى الدكتور هانى الناظر - جروب ريفيوهاز عن منتجات البشرة- وصفات طبيعیه للشعر والبشرة والجسم - وصفات طبيعیه للبشرة والشعر -المركز الاستشاري للجلدية والتجميل- جروب-Skin Care-Review كل يوم

-No Makeup Official Donia Elaraby- G.D For Indian Products - No Makeup Hager Waheed -Yala Laser Group -7ad Ye3raf The Official Group (Ladies Only) -Touma Store Skin Care -Sugary -Dody Indian Products Group On Tiktok ، Jode0e - Nn\_Ad11 - Skincare359 - Hossamelmaraghy- Dr\_Mahmozz

4-الأسنان ، غسيل الأسنان أول ماتصحى و بعد الغدا وقبل النوم يعني 3 مرات يومياً - تغيير فرشاة الأسنان كل شهرين - وضعها في مياه وخل شوية لتنظيف الأوساخ المخفية بها- لو إنت مهتم بالسنان أوي هتغسلها كل ماتاكل أي وجبه فتخلي معاك فرشاة ومعجون صغيرين في الشنطة أو في جيبك لو إنت بتخرج كثير وبكدة أسنانك هتفضل ريحتها حلوة و بيضاء - يستحسن تروح لعيادة أسنان محترمة لتنظيف أسنانك كل 6 شهور لأن بجير السنان بيتكون فيه ميكروبات و سواد وصفار إنت عمرك ما هتشفوه أصلاً - ممكن تعملها ليزر تبيض مش مضره خالص أنا مجرباها أوتشترى قلم اللي بيبض الأسنان من صيدلية العزبي - تتمغمض بمياه وفيها نص معلقة صغيرة من الملح الصبح وليليل لطرذ الميكروب ولتحسن ريحة الفم ؟أول ماتصحى-خلي لبان تحت المخذة احتياطي لو متجوزين- قلل من البيسي و القهوة والخمر والشاي وغيره من الحاجات اللي لونها اسود كدة وطبعاً السجاير والشيشة لان كل ده بيضعف ويسود الأسنان عالمدى البعيد- إعرف إن الى سنانه صفره مش بيهتم بالنظافة عمأ لأنها أوضح شيء يدل على نظافتك أول ماتبان

وإنت بتضحك -أحسن معجون سنان هو سينسوداين ثم كلوزاب ثم سيجنال ومش تستعمل اي فرشاة سنان بتعت حد عشان متتنقلش الميكروبات والفضريات بينكم اللي بتكون فيها فسنانك تضعف \* أعراض عدم غسيل السنان باستمرار، وجود البكتريا وإلتهاب اللثة -مرض السكر خصوصاً للأطفال- التنفس الكريهه دون شعورك بذلك- صفار لونها مما يؤدي لتشوه الضحكه ثم تتحول لسواد بالتدريج خصاً ان كنت تدخن- ستسرف كثيراً على رجوعها مرة أخرى عند الطبيب- هتعذبك في الوجع و ممكن يوصل للعصب وماتعرفش تنام من الألم وإحتمال تقفخ خالص حتى وإنت شاب وللعلم طريقه غسل السنان الصحيحة هي تحريك الفرشة من فوق لتحت مش يمين و شمال -ماتستنأش أول ماتحس بأي وجع غير طبيعي لفترة اطول من أسبوع عالدكتور فوراً- هتركب طقم سنان مكلف زي العواجيز لو أهملتها وإنت شاب وكل ده بسبب عادات سيئة فيك وهي الكسل وعدم التنظيف الذاتي قبل النوم وفي الصباح . خلي بالك وإنت بتعمل سنانك تكون موطي عالحوض عشان لو نقطة من المعجون وقعت على هدموك لو مش بيضة خلاص كدة هتبقع أبيض - أنا فاكراه ان كان فيه بنت في الدرس، كل السنتر والشباب بيتريقوا عليها من كتر ماريحتها كانت رهيبه وكانت على طول سورى ر يحتها عفن وفي المكان يعني مش بتستحمي خالص تقريباً وسنانها كانت شبه سوده عشان كانت بتدخن تقريباً ومكناش بنعرف نعد خالص قريب منها من كتر الريحه بتاعتها وخصاً ريحة فيها لما تيجي تتكلم معنا مع انها ممكن تغسل سنانها او تستحمي عدل يعني ليه هي بس اللي كده؟

\* لتجنب رائحة الفم الكريهه وخصاً عند الاستيقاظ ، يجب غسل الاسنان جيداً بل النوم ، تجنب تناول الحلويات والخبز الكثير والكعك قبل النوم مباشرة إمتنع عن تناول اطعمة الثوم والبصل كثيراً ، اذا كنت تستخدم التقويم يجب تنظيفه وخلعه يومياً ، اشرب 8 كوب ميا في اليوم لعدم نشفان الريق اثناء النوم ، ضعوا لبان تحت المخدة إحتياطي لمضغها صباحاً سريعاً عند الحاجة خصاً ان كنتي متزوجة، تجنب شرب الشاي والقهوه بشراهه قبل النوم ، تناول كثيراً عالعشاء أطمعه الالياف من الخضروات والفاكهه كالبطاطا والخيار والفاصوليا والحمص والبروكلي والتفاح والجوافة والجزر والتين والخوخ ، يمكن ان تكون معاني من حموضة المعده فيمكنك قبل النوم شرب اي مشروب غازي السفن والبيبيسي وعدم الاكثار من البهارات في الاكل و اطعمة الحارة و البقدونس بيقضي على ريحه البق ممكن تاكل كم عود قبل ماتنزل ، علاج إلتهابات اللثة و الجيوب الانفية من أبرز أسباب الرائحة للفم فلا بد المتابعة مع طبيب او شراء بخاخة نكهات الفم من اي صيدلية اسال على أحسن نوع ، اتعالج من مشاكل التسوس وروحوا أحشوههم لانه بيجمع فيه أكل فيبيني في فمك رائحة كريهه ولازم تنظف الجير عند الدكتور بإستمرار عادي لعدك تسرب الاكل فيه حتى لو بتغسلها يومياً، علاج إلتهاب الجيوب الانفية مع دكتور لو عندكم - اشترى من الصيدلية بخاخة Fresh Talk اومضمضة ليسترين اوكولجيت اوتتمضمض قبل ماتنام كويس 7مرات كل يوم بكوباية فيها ميا ونص معلقة صغرة من الملح الطعام الابيض بعد مايدوب في الكوب

\* طب لو عايزة تعرفي نصايح عن الاسنان و تنظيفها ازاى سيرشى عاليوتوب على د.عبدالله العايدى و Dr Mostafa Gamal و White Smile D Clinic وإسمعى فيديوهاتهم ولو عايزين تروحوا بقى تعالجوها تعملوا تقويم تنظفوها تبيضوها روحوا الأماكن ديه كويسة بس غاليه سيكة بعد ماتبحثوا عليها عالفيس، German Dental Center - Dar El Asnan Dental Center Murat Dental -

Dr.Mona Algazouli Cosmetic Dental Care - El Gohary Dental Care -Digital Dental Center - Dokki Dental Digital Center- Vceram Dental Solutions - عيادة اسنان د/محمد  
On Insta Dr.Nour.Dentist -All\_Smiles\_Dentist

ثم إبحثوا عن الجرويين ديه عادي وتبعوهم بيعطونا حيل عن السنان وعليهم دكترا اصلً عشان لو حد سأل حاجة عالفيس برو، جروب ضكتور سنان والعلاج بالمجان -جرب اسال طبيب اسنان وللعلم لوانت معكش فلوس تتعالج وسنانك مموتاك وجع عرفت من زميلي ان في جامعة Msa اكتوبر بتخشو هناك ببطاقتكم والي بيعملهم طلبه معيدين أسنان بس ببلاش عندهم عاملين عيادات للغالبية او الناس العاديه حتى روحوا على طول وقولوا للامين داخلين نعمل سنانا في العيادات الخارجيه بس لازم بدرى اوي الصبح تكونوا هناك! Dr.Hattemm الدكتور ده عالتيكونك عشان لو نفسك **يطلعلك غمازتين** اوتعملي فيلر لشفايفك روحيلو هيعملك غمازه بجد وإبعتي مسج اوبكومنت لمعرفة العنوان او الرقم قبل ماتروحي. انا صحبتي عشان خطيبها بيحب الغمزات وهي مكنش عندها راحت وعملتها عنده عادي وبقيت قمر ٨.٨ وعندك Dr Hatem El-Sahar عالفيسبوك تخصص عمليات التجميل ويدينا نصايح لجمال الجسم

5- إتيكيت النظافة الشخصية ، بلاش نمشي حافيين في البيت لان الرجل هيلزق فيها من تحت كمية جراثيم وممكن تتعوروا من أي حاجة في الأرض طب ما فيه إختراع إسمه شبشب عشان يتلبس في البيت طول الوقت مش وإنت داخل الحمام أو نازل لحد تحت بس ولو إنت اتعودت على كدة في بيتك ماتقدلهمش و بلاش تعملوا صوت بالشبشب في الأرض بنتعصب و بنتحرج نخرجك و فيه ناس بتقشعر منه، يوماً قبل ما تنامي تدهني وشك و كعيك و إيديك بالكريمات المرطبة، نظف كل كرسي ومكان تعد فيه بالشارع بالوايبس أو المناديل ممكن يكون ملزق أو مش نظيف بالذات لو لابس أبيض ، إوعى تهرش كثير عن الطبيعي وبالذات قدام حد إستحمل إنك مش بتستحمي كثير ، إعرفوا ان القتب طبعي لو بتعدوا كثير فأقعدهوا فاردين زهركو دائماً عشان بيضيع لك هيتك وأناقه اللبس لو مشيت مقتب وأساساً علاج القتب هو الحزام بتاع الظهر وبيتجاب من أي صيدليه او من المولات الكبيرة ومحللات الرياضة مع طبعاً التمارين والقعدة المستقيمة وانت سابق او وانت قاعد على مكتب او سرير ولازم تعرفوا اكثر 6مواد لو جت في هدومك لازم تتصبخ يقما هيكونوا باظوا مجة وهما الحر الجاف، الحنة ، معجون الاسنان ،المونكير ،البوية، الكلور وسمعت ان لو فيه بقعة رهيبه على حيطه بيضة ممكن تتعمل بمعجون سنان وفوطه مبلولة بعديه \* **لو إنتي بنت** ، شنتك دائماً يكون فيها المناديل ، اللبان أو البنبوني، البرفان أو مزيل العرق ،كريم يد ، الروج أو المكياج ، المناديل المبللة أو هاند چل ، دبوس إحتياطي ان كنت محجبة ومشط أن كنت غير محجبة ، فلوس زيادة ، لما تيجي تحطي مكياج أو روج ميكونش قدام الناس ، **تقول بيلا الراقية** لكم روتينها التنظيف حتى لا تنسوا شئ هام بالنظافة الجسميه أو لتقلدوها، أنا بعد كل حمام دافي مليء بالصابون والشامبوه والبلسم والكريمات، أغسل أسناني، أسرح شعري كويس و أدهنه كريم أو زيت و أسشوره أو أساييه ثم أنظف ودني بالقطن جيداً ثم أظبط أوأقص أطافر رجلي وايدي ثم ادهن جميع جسمي بوشي بالكريمات والروايح والبودره ومزيل العرق وألبس أنظف الملابس لو أوأجمل البيچامات ويكون متظبطة في بيتي أكثر من الخروج لنفسى مع إني عايشة لوحدي و مش متزوجة ثم أنصحكم أن يكون شكلكم في البيت أهم من شكلكم براه فلو عندك كام بيجامه وكام طقم شيك وإستايل أحسن

مايكون عندك لبس كثير ومش إستايلكو فارموا الهلاهيل اللي جوة دي يلا كفايا بقى هدوم مهلهلة للبيت **ولو إنت ولد** ، شنتك الصغيرة يكون دائماً فيها البرفان أو الأكس ، هاند جل، المناديل ،البنبوني، فلوس زيادة ، مشط لو شعرك طويل يعني ، اللبان معمول لكل الناس مش للبنات بس والولد ممكن يأكله من غير مايعمل طبعاً بلونات و صوت زي البنات المعندهاش رقي و بتعمل كدة فلو هتاكل لبان كله وإنت قافل بوقك أو كل بنبوني و خلاص كل شوية لو بتتكسف تاكل لبان قدام الناس و فيه شاب بيقول، يوماً صباحاً أخذ حمامي، أنظف ودي و أغسل سنائي وأسرح شعري بالكريم والفرشاة ثم أتأكد من دقني وأظافري إنهم متظطين أو اذهب للحلاق ثم ادهن دقني ويدي بالكريم المرطب وإلبس أنظف اللباس وألّمع جزمتي بالورنيش وأضع الكثير من مزيل العرق والبرفانات وأخذ بونبوني نعناع واستعد ليومي النظيف.

2) الهدوم ولوازم الشياكة، هاقولكم فيها حيل لتسهيل عملية اللبس - إستايلات تحفة ليكم- إتيكيت اللبس

2-حيل لتسهيل عملية اللبس و لتوضيب الملابس بسهولة في ، دولاب البنات - دولاب الولاد - ممكن لو مفيش مكان في الدولاب نهائي- هلبس ايه المرة الجية

1.دولاب البنات ، لو دولابك كبير أو صغير عندك حلول أهيه عشان تقسميه زي ما إنتي عايزة عشان الهدوم مش تقع أول ما تفتحيه فخلي الرفوف شكلها حلو ومتوضبة ، بالنسبة للرفوف والأدراج : خلي رف لهدوم البيت متقسم لبيجامات متطيقين مع بعض في رف - تشترات النص كم بس والكت بس والبكوم بس للبيت متقسمين على رف ورف ثاني لبتوع الخروج بقى ده لو مش بتحطي بتوع الخروج على شماعة ، بنطلونات البيت مع بعض في رف ثاني ، درج للهدوم الداخلية، الشورتات متطبقة مع بعضها ، درج صغير أو جزء من درج كبير للشرابات ، بوكس أو درج للإشارات، رف أو درج متقسم فيه البرفانات والملكياج وكريمات الشعر والجسم في الدلاب لو مفيش مكان برة، تطبق الشيميزات والقمصان على رف كلها سوى ، رف للبنطلونات كلها اچينز سوى متطبقة على بعض ورف جمبها أو عليها لألوان خروج البنطلونات الثانية وكدة اما الشماغات : عالشماعات نخط الحاجات المش بتتكوي كثير أو بتتكسر بسهولة زي الحاجات الشيفون والبلوزات الستان والسواريه وكدة ويستحسن على كل شماعة بلوزة واحدة مش أكثر -إعملوا حته بس لكل فساتين الفرغ مفروده وطبعاً كل شماعة عليها فستان أو هاتو دلاب صغير بالطول مخصوص لحاجات السورايه عشان ماتتوسخش أو تتكسر ، خلي على كل شماعة طقم بالبلوزة والجاكت والطرحه والبنطلون بتاعه بحيث تشديها و تلبسيهم على طول ماتعديش تنقي شماعة ثانية عليها التيشيرت والبنطلون البتحيهم على بعض و هكذا ، لو عوزتي بلوزة من الشماعة دي على بنطلون ثاني هتلبسيها و ترجعيها ثاني لى نفس الشماعة، لو الرفوف مفهاش مكان فحطي على كل شماعة تيشيرتتين 3 مثلاً وبنطلون المهم يبانوا عشان تبقى فاكرهم من كتر لبسك ، شماعة لكل بلطو عندك أو مونتوه ، إشتري شماغات ملونة وجديدة زيادة..

2. دولاب الولاد ، ممكن حضرتك تحط في الدولاب رف للبيجامات ، رف متجزء لتشيرتات و بنطلونات البيت ،رف أو درج للملابس الداخلية ، درج فيه الاحزمة ملفوفة مدور و الشرابات ، رف للجينزات متطبقة سوى والألوان الثانية للبنطلونات جمبهم أو عليهم ، رف للقمصان مطبقة ، درج بالكرفانات، درج صغير فيه الكام شنطة البتحتاجهم ، درج صغير فيه المحافظ وألوان الساعات عشان تختار لون المحفظة مع الساعة بسهولة، رف للتشترات النص كم خروج ، رف للسوي تشترات البكمام ، درج أو رف فيه البرفانات



وكريمات الشعر والعرق ، في الشماعة هتحتح البدل و شماعات للبلاتي ، هتحتح ممكن البنطلون تعلقه مع تشيرت معين بتحب تلبسهم سوى عشان تشدهم عل طول ساعت اللبس مش تعد تدور وتختار 3.ممكن لو مفيش مكان في الدولاب نهائي ،ممكن تشتروا بوكس اللمي بيطبق ويتفرد ويتني لكذا شكل ده وشنط كبيرة بأشكال حلوة وشيك أو الأدراج الكبيرة أوالشانون الملونة من أي مول ومحلات آخر فرصة المهم هتطبقوا جواها الايشاربات والشرابات والبنطلونات ، ممكن تشتروا الدولاب الرفيع الجانبي مش عارفة بيشتره مين بس هو بيوفر مساحة و بيتحتح جمب الدلاب بالجمب والطول و بيتطبق فيه الحاجات و بيتشد لبرة وبيدخل لجوا عادي ،ممكن تشوفوا من اليوتيوب أفكار لتطبيق البناتيل أو القمصان لتوفير المساحة و هتاخذوا أفكار للتطبيق جديدة وتوفر مساحه بالدلاب أو سيرش عالتيكوكو على دول بيساعدوكو إزاي نطبق كل الهدوم باحجامها سواء تشتريات صيفي بلوفرات شربات حتى بيطبقوا فوط زي الفنادق على شكل بطة او تمساح يعني اي حاجة بطريقة حلوة من غير ماتتكرمش وتوفرلك مساحة في الدلاب اوشنطة السفر الصغيره بتربكات تطبيق هتتفعنا، و Storage015 و Lenniamc و Thefoldinglady و Mahmoud.Sabry2

4.هلبس ايه المرة الجيهه ؟ لون في لبسك و ماتجيبش لون واحد كل الأشكال واللبس و خلي شكلك مبهج والبس كل خروجه لون جديد يعني بدل ماتعد تقول هلبس ايه الخروجه الجاية وصحابي شافوني بايه الخروجه الفاتت! بالذات لو لبسك قليل ، ممكن تلبس نفس البلوزه أوالبنطلون وتغير الفوق أو التحت بس المرة الجيهه ، ممكن تحدد هتلبس ايه المرة الجاية بناء عالألوان يعني أنا لبست لون بني معاهم المرة الفاتت اشوف لون تاني مثلاً الاحمر و ابتدي اطلع كل اللبس الاحمر العندي طب لو هلبس البادي الاحمر ده هيليق عليه إنهي بنطلون وطرحه طب كله شافوني بيه ؟ أشوف لون تاني بقالهم كثير مشافونيش بيه وهكذا ، ممكن تلبس الكوتشي لون و الطرحة لون والطقم لون بس تكون الألوان عمماً لايقه على بعض ، لو هتلبسي حاجة مخططه أو مقلمه أو فيها ورد كثير لازم تكسري شكلها بحاجة ساده من فوق أو تحت ، وعلى فكرة اللونين الوحيديين اللى بيليقوا على بعض و بيكون شكلهم راقي سوى عن الألوان الثانية هما الأبيض مع الأسود أو الأسود عالأسود أو الأبيض عالأسود يعني متلاقيش تيشرت لونه أخضر لايق على چينز أخضريس أنا بحب أوي لون الجملى عالاسود ياجماعة في اللبس أوالأبيض عالأسفر لا وبعر اوى الرصاصي عالأسفر او البيج فاتح عالأيض وبردو لون الأحمر عالكحلي غامق

2-إستايلات تحفة ليكم ياولاد و يا بنات وهى أصلاً الموضة في كل السنين، بس عمماً كلنا يستحسن يكون عندنا لوازم اللبس ديه سواء انت ولد او انتى بنت وعلى حسب الامكانيات بردو ، أكثر من چينزين لونهم كحلي أو ازرق - كام جاكيت على كام بلوفر على كام تششرت على كام بلوزه و قميص نغير فيهم يعني لو إنتي أو إنت عندك مثلاً 5 أو 10 أطقم بتغير فيهم طول الوقت وشيك وألوانهم متناسقة أحسن ما يكون عندك 100 طقم ومش بتعرف تلبسهم و بيكون شكلك عليهم وحش. وأنا معرفش إنت من ضمن الناس اللى بتشتري تيشرت واحد غالي وتفضل بيه طول الوقت ولا بتشتري بتمن التشيرت ده كذا واحد رخيص وخامته كويسة و تفضل تغير فيهم ، بس عمماً إحنا مش بيهما سعر اللبس على قد إنت لبسته كم مرة وشكله ايه وانيق ولا لا .

أولاً للولاد والرجالة ، هفيدك بإستايلات لبس عمماً-البنطلونات- الاكسسوارات - الاحذية والشنط الصغيرة- لو مش بتعرف تنسق ألوان اللبس

1. إستايلات لبس عمماً صيفي على شتوي ، خد عندك يامعلم ، لبس چاكييت البدلة أو قميص بس وتفتحه و من تحتيه تيشيرت بنص كم والتشيرت يكون لون الجزمة أو الكوتشي والساعة مع لون الشنطة يعني ممكن تلبس بدلة كحلي أو أسود هيكون من تحت قميص أوتشيرت نص كم أبيض وجينز وكوتشي بيضا بردو- البدل الفاتحة أحلي من البدل الغامقة زي البدل البيضاء واللبي والرصاصي فاتح و الزيتي فاتح بيكون شكلهم فظيح عن الغوامق ، ماتلبش ابدأ شنطة زهر على بدلة، سويتشيرت أو تشيرت نص كم وبنطلون وكوتشي ماشية مع لون التشيرت على شنطة زهر، قميص وعليه البلوفر ب7 والياقة و طرف القميص بس البابين على چينز و الجزمة مع لون الساعة ، القميص جوه البنطلون لو معندكش كرش ولون الجزمة الكلاسيك يكون مع الساعة مع نفس لون الحزام والشنطة الصغيرة الكروس لو بتشيل شنط ، البالطو و تحتيه بلوفر أو تشيرت ثقيل بكمام أو قميص مدخله جوة البنطلون أو مقلعه برة وممكن عليه بلوفر 7 وچينز و كوتشي أو جزمة كلاسيك مع لون الحزام والساعة وشنطة في إيدك صغيرة مش كروس ولا زهر ، شورت و قميص أو تشيرت وكوتشي وممكن كاب، لعلمك الناس و خصاً البنات بيقلوا اللبس الكلاسيكي عن اللبس العادي في الولاد بس في بنات هوائية، بتتشدد للولد لما تلاقيه فاتح نص القميص وشعر صدره والسلسلة بابين وبيقولوا عالولاد دي باد بويز بس مش شرط بردو. ونصيحة مني حاول تظبط وزن وشكل جسمك عشان هو اللي بيحدد استايل لبسك و ساعات بتضطر تلبس استايل معين عشان مش تبين تُخَنك أو رفعا الأوفر فحاول تنتظم مع دكتور أو تلعب رياضة و تنظم أكلك ونفس الكلام للبتت..

2. بالنسبة لبنطلونات الولاد ، يفضل تجيب جبردين ، چينز عادي ، قطن ، كتان، ميلتون وبالنسبة لألوانهم هتجيب غير الچينز اللبي والكحلي هي ، الأبيض، اللبي الغامق، البيج الفاتح ، الأسود، الزيتي غامق، الرمادي غامق.

2.الإكسسوارات، بلاش خواتم و سلاسل كتير لو إنت بتحب السلاسل تمام 1 بس مش 4 على بعض -بلاش حظايات في الإيدين كتير هي واحدة مع الساعة في الإيد الشمال وبس مش في كل ايد6 و 5 ، الخواتم ماتردش عن 1 في الإيدين الإيتين عشان ماتكونش زي بتوع الخضار والفاكهه أو لو دبله كفايا وحاول تغير شكل الدبله لو متجوز من وقت للثاني كتغير كإنها إكسسوار في دبل لونها أسود و بأشكال دلوقتي أحلي من اللي لونها رصاصي وبتعت زمان دي ، إعراف إن حرام دبل الذهب لوانت مسلم ، الكاب بيتلبس في الشمس بس هو معمول أصلاً عشان كدة مش بالليل إلا لوفي سبب ثاني عندك ، الحزام لون الجزمة أحلي ماكل حاجة لون.

3. الاحذية ، إشتري 5 ألوان جزم كلاسيك يليقوا عالقمصان والبدل و اللبس والبلوفرات وكدة زي، إسود ، بني فاتح ، أبيض ، كحلي ، رصاصي والكوتشيات ممكن تجيب 5 وتغير فيهم يليقوا مع كل ألوان اللبس وهما إسود ، أبيض، بني، زيتي ، رمادي، فيه ولاد بتحب تلبس السويتشيرت أو التشيرت مع لون الكوتشي بالظبط فيجيب كل ألوان الكوتشيات والجزم، عادي بس بلاش ألوان مفرقة زي الأصفر والبرتقاني و الفسفوري بالذات إنك ولد و لو بتجيب بووتس أصلاً مش هتعوز غير هاف بوت إسود وبني أو جملي وتقضيها كوتشيات بقى يابختكم حاجتكم قليلة وبسيطة مش هتدفع كتير فيها زينا ، و لو هتشتري شنط الكروس والأيد ، هات شنط كروس أو بزهر بس أو شنطة يد صغيرة بس والألوان اللي هيحتاجوها مع لون طقمهم معروفين، إسود ، بني ، رصاصي ، كحلي. ممكن تجيب شنطة كروس بني و شنطة زهر رصاصي

وشنطة يد جلد سوده وكحلي و تغير فيهم. ونصيحة عشان كورنا ممكن لو بتخشوا بالكوتشيات البيت تجيبوا قطنه فيها فنيك وتمسحوا ظهر الكوتشي والجزم عشان المكروبات وممكن تغسلوا الكوتشيات البيضة والبلاستيك في الغسالة وسمعت ان لو الجزمة البيضة فيها طينة مش راضية تطلع ممكن تعملوه بشوية كلور ومعجون سنان بس انا مجربتهاش.

4. لو مش بتعرف تنسق ألوان اللبس، فيه عالفيسبوك بيدجات أهيه بتديلك أفكار للرجالة بس وإستيلات كتير خش خد فكرة إسمهم Guylorche- I Like This- Torino- Dollabyegypt ودول عالتيكتوك بيعلموا الولاد والرجاله بس تقف و تلبس وتتصور إزاي ومن الذي منه سيرش ب Amine\_Lazimi - Marwanshukri - Amahmoud2814 - Majid.Salman وأحلى لس وبالذات الشتوى هتلاقه ياكبير في محلات ، Defacto - Pull & Bear - Zara - Guy Laroche - Canali بس متنساش الفيزا معاك وأكد عارفين ان كل المولات عمأ وشوارع فيصل و مول طلعت حرب بوسط البلد وروكسي والحصري والتوفيقية بالمهندسين مليونين محلات رجالي بس صح؟

ثانياً للستات والبناات ، دي إستيالات تحفة على أي بنت وهى أصلاً الموضة دائماً والبناات كلهم بتغير فيهم مش شرط تكوني محببة أصلاً عشان تلبسيهم ،إختاري ستايل و إلبسيه من غير الطرحة أو الجاكيت بتاعه وفيه بناات كتير بتحب الإحتشام في إنها تلبس كمام وطويل وهى مش محببة عادي وحالاً هقولكم أحلى موضات السيمي فورمال - الكاچوال-البطلونات - لبس الجيم - هدموم الشتا- إستايل الفساتين -عالم المحجبات -الأحذية و الشنط والمحافظ - المكياج والمونكير -الإكسسوارات- سوشيال ميديا الفاشونستا 1.السيمي فورمال ، فكرة حلوة في الجو الخريفي تلبسي بوت على تشتت نص كم أو عليه كاردن قصير وچينز وشنطة كروس- تشتت هايكول كت عليه چاكيت وبنطلون وكوتشي أو جزمة كعب وسلسلة كبيرة حلوة تبان في النص- من أشيك اللبس الشيفون والسّتان عالچينز أو على بنطلون قماش و كعب و إكسسوار رقيق - ممكن تلبسي بنطلون أسود و تشتت أسود بكمام أو نص و عليكي چاكيت خفيف جملي و طرحة وبوت أو صندل جملي وعليهم شنطة وإكسسوارات وحزام جملي وشوفي الشكل التحفة الرقيق بقى - إلبسي البدلة بس و من تحت تيشرت نص كم أو بكمام و بايني الأسورة بتاعته و جينز و كعب وإكسسوار هادي وإتعودي إنك تمسكي الشنطة في إيدك مش ظهر أو كروس لو لبس سيمي فورمال - بناطيل واسع أو جينز ومن جواها القميص أو البادى الشيفون وتعملي ديل حضان وكعب أو صندل مع لون الشنطة وممكن تمسكي شنطة من غير ايد لو عندك -الموضة بقيت إنك تلبسي لو مش محببة فستان سواريه قصير وكوتشي أو بدلة وكوتشي مع إني مش بحفز الفكرة ديه عشان الفورمال يكون كله فورمال حتى الجزمة مش تكون كاچوال مع نفسها كدة حتى لو لايقة - ممكن لو إنتي محببة و عندك فساتين قصيرة تلبسيها وعليها كاردن ومن تحتها قميص أو كاريانا و ليجنج مع سبائش و كعب وشنطة ايد مع إكسسوار هادي زي مثلاً خاتم وحلق بس وحاولوا تطبطوا جسمكم و تخسوا على قد ماتقدروا للبس ده. \*القمصان ، جربوا كاردن طويل ومن تحته قميص قصير أو كاردن قطن قصير ومن تحت قميص مقفول طويل و جينز وبلارينا أو كوتشى أوبوت لون القميص مثلاً- مرة قميص مفتوح و من تحته تشتت سادة على جينز أو لون بنطلون جديد أو على چيبه بس ميكونش القميص ولا التيشرت طوال زيادة وعلى كوتشي أو بلارينا اليليق بقى بس نسقي الألوان واطبطي الأداء مع المونكير والشنطة والإكسسوارات - الجينزات مع القمصان الطويلة بحزام في الوسط على صندل و شنطة لونه وسبائش أوإكسسوارات لونه بيكون روعة شكلهم - في الشتا حلو البلوفرات ال7 أو العادية وتحتها القميص وطرهه بيان وبوت لون البلوفر أو قريب

منه - لازم يكون عندك قمصان بيضا أكثر من 2 بالذات لو شغال في مكان بيعوزك تلبس سيمي فورمال فيه ، هاتوا قمصان ألوان سادة ومشجرة ولو عاوزه بدل وتايرتات فورمال و بليزرات لشغلك ، طبعاً عندك أي محل كلاسيك أوالمحلات ديه بيكون عندها إعملي سيرش بيهم عالفيس عشان تعرفي أماكنهم ، **Rojada -Max -Promoda - Bershka - Pull N Bear - Zara - Bella Donna** -مول السلام -شارع عباس العقاد -شارع النيل بوسط البلد - محلات النصر(فيه أي وكل حاجة خاصة باللبس) -H&M - محل Timi وله بيدج عالفيسبوك إسمها **Le Formal** خشوا و إتفرجوا و العنوان موجود فيها - روحوا أي مول كويس فيه محلات حريمي هتلاقي فيه ميكس كاجوال على بدل على تايرتات. و خشى **علائنستجرام** على دول ودورى بينهم على صور بليزرات وبيعوها لك ، **Chic\_ Elegant\_Eg** - **TheLady.Fashion-London.Fashion77**

2. **الكاجوال** ، جربوا جينز مع السويتشرتات والطرحة نفس لون الكوتشي مع لون الإكسسوارات والشنطة ، ممكن تلبسي مرة تحت التشيرتات النص كُم باديهات قطن بكمام أوبادي كارينا على جينز و كوتشي لو إنتي مش تخينة ، عارفين البنطلونات الواسعة الموجودة بالهبل في ذهب والحسين و مرسومة بأشكال كتير و ماناديل وكدة؟ دي موضة بردو بس لازم تلبس على تشيرتات ساده وصندل أوالكوتشي وخلخال ، إتعودي إن مادام البلوزه أو الفوق مطرقة خلي الجيبة أو البنطلون أو التحت لونه هادي خالص ، بلاش ألوان فاقعه على بعض، بناطيل الجبردين عالشيرتات بتكون تحفة ، چاكيت جينز مفتوح و تشرت نص كم أبيض من تحتيه و بنطلون أسود وكوتشي بيضا وترفعي شعرك ديل حصان و تلبسي حلق كبير أو طرحة بيضه سبانيش أو تريون أو تليفها عادي بيكون شكلك ساعتها كالعادة نظيف و إستايل، بديهات كت و تحتها قمصان أو تشرت قطن بكمام أوبنص على جينز وكوتشي و شنطة كروس أو شنط ظهر تحفة شكلهم على بعض كدة - تشرت أبيض و جينز أبيض على كوتشي سوده و طرحة مقلمه أو شعرك تسيبيه و إكسسوارات وشنطة و مونكير و حزام أسود، لو إنتي جسمك متناسق مش تخينة جري بنطلون الليجينج و عليه تشيرت قطن طويل للركبة بكمام لايتحتاج حاجة تحتيه ولا فوقيه أو البلوزات والبادهيات السادة الفري سايز وكوتشي وخلخال وسبانيش لو إنتي محجبة أولو انتي مش محجبة تعملي ضفيره للجمب و حلق وهاتي سلسلة رقبه لوعاوزه وهتحمسي إنه ستايل تحفة أو قطين لو انتي سنك في المدرسة لسة.

3. **بنطلونات للبنات** اللى هنعوز ألوانها غير الجينز الأزرق فاتح والكحلي هى ، الأبيض، البني الغامق، البيج الفاتح ، الأسود، الزيتي غامق، الرمادي غامق، النبيتى ، الطوي الفاتح وهاتوا أنواع جينز و بنطلونات مختلفة يعني جبردين ، قماش، ليكرا، سكينى ، سلم ، بوفيريند، حرير ثقيل، بوت كت ، بلازو ، ستيراب ،قطن ليكرا، ميلتون،كتان ، ليجينج، قتيفه ، هاي وسط ، البنتاكورور.

4. **لبس الجيم والسباحة** ، لو هتلعب جيم أو هتجرى أو رايح تمرين بلاش للبنات تلبسي أي لبس كان عندك ينفع يتلعب بيه هات زي رياضي مخصوص و لو هتلبس جيم إوعى تلعب بالشراب فيه كوتشي إتعملت عشان الرياضة فممكن تشتريها -إلبسي ليجينج و أي تشيرت كات وكوتشي واعمل شعرك لفوق كحكه أو ديل حصان وإنتي بتلعب مش تيجي تلعبى بالبيجاما مثلاً ولوعاوزه بوركيني ومايوهات شرعى وعادية لتمرين السباحة أوللعوم عالفيس، مايوه شوب - بيدج ملابس بحر ورياضة - مايوه الطوخي - **Dandouna Swimming Suit** ولو ملاقتيش مايوهات في الصفح دي سواء بنات محجبات و لا أو للولاد حتلاقي فيه في محلات النصر الرياضي وفي أي محل بتاع رياضة زي نايل ستوك - أديداس - نايك -أكتيف مثلاً وموجودين في أي مكان سباحى أو فيه بحر وموجودين في أي مول كبير بقى فخشي وإسأل

5.هدوم الشتا ، سواء للولد أو البنت ، الشتا لبسو أجمد و أقيم من الصيف معروفة وشكلك سيكون أ شيك فيه، الشتا بيعوز چواكيت جلد ومونتوه أوبلاطي وطبعاً هنشتري الجواكيت الجلد و ال Pump Jackets بالألوان المعتادة الى هى الأسود ، البني أو الجملي ، رصاصي، النبيتي،أخضر غامق أوزييتي و ممكن تشتري كلون أو ليجنج قَطيغه عشان البرد لو بتحبي تلبسي فساتين وحاجات قصيرة لان الشتا تلج فبيكون عاوزك تتغطي مش ثقلي بس فيه بنات مشاءالله مش بتبرد بتلبس شورطات على بلوفرات أو فساتين قصيرة وعليها جَكيث جلد وبوت و مش بتبرد ودرجة الحرارة بتكون أصلاً 10 أما بالنسبة للبلوفرات ، ممكن تشتروا كل الألوان الغامقة زي الكحلي ، البني ، الأسود ، الرمادي أصل الشتا بيحب الغوامق عكس الصيف. الشتا معروف إن الجينز عالسويتشترات العادية والهودي عالكوتشى أو البوت أشهر لبس وممكن عليه شال، ماتنسيش تشتري بلوفرين موهير شكلهم شيك أوي ، فيه بدَل كلاسيك صوف ممكن تلبسيها عالجينز اوبناطيل قماش و من تحت بوكلت أوبلوفر أو قميص و بلوفر وتقلعيها أما توصلي

6.إستايل الفساتين ، شوفي لو إنتي مش محجبة ، إلسي الفستان الطويل المنفوش حبتين لحد تحت الركبة بالتظبط وچاكيت وكوتشي أو كعب وساعة وحلق و شنطة كروس مش شرط الفساتين ديه للمحجبات بس بالعكس كانت قريبتى شعرها اصفر ولحد ركبتهابوتحب تلبس بس المحتشم والفساتين الطويلة واللي بكم ومقفوله ومش ناقصها غير الطرحة يمكن كانت محتشمة أكثر من المحجبات، فساتين منفوشة زي بتوع زمان و لحد الكوع أو كات وتعملى ديل حضان وكعب أو صندل بقى واو، فستان قصير على ليجنج أو كيلون شفاف ومن تحت الفستان تشتري نص كم أو من غير وصندل وشنطة كروسن لو بتحبي تلبسي عبايات ممكن تجيها ملونة أو ألوان ساده فاتحة وهادية مش لازم إسود بس و مش حرام الألوان أصلاً في اللبس ، ممكن تلبسي الجينز عالكوتشي و تشتري من تحت العباية وتفتحيها أوتقفلها نص قفله و تخلي الجينز بس البايين من تحت، ده لو إنتي بتجيبى العبايات البزراير دي. ولو عندك فستان فرح أو سواريه أو حتى عادي مش عاوزاه أوهتبيعيه خشي حطي صورته وسعره العاوزاه ومكانك عالفيس عالجروبات ديه ، Sell Your Dress The Official -Seniorita Dresses -Diva Dresses Page -Group -عرضي فستانك للبيع أو الإيجار - فساتين سواريه إيجار و تفصيل - تأجير فساتين سواريه - فساتين سواريه تركي - اشيك دريسات وموديلات 2021 - جروب إيجار وبيع وتبادل الفساتين - اتيليه أون لأين - جروب بيعي فستانك وممكن تخشي تشتري منهم كمان لو فلوسك قليلة حالياً وعندك مناسبة مهمة قريب لإنهم أكيد بيكونوا أرخص من المحلات أو لو حابة تتبرعى بيه لعروسة أو لغبانة عندها مناسبة ومش معاها تشتريه إكتبي ده. واتفضلي اماكن للفساتين و جلايب للبيت والخروج عالانستغرام، -Fabricataleseg - Hijabboutique\_Eg Jebonastor -مريله كحلى- Jamila.Designz -Veilhouse4 Hijabk.Trend- Abiat.Com-Hadota\_Wear -Hijab.Street.Style Jeepa Jasmine\_Dresses Great Skirt- On Fb Ajmal Fashion -Elmoda\_Dress -Jalabaya\_Store-Styliiish.Egypt Lillys Dress -Farfalla كهرمانه-البسوا فساتين -لومي فاشون- ملامح للزاياء-عبايات استايل - جروب عبايات حريري-جروب البسوا واسع ، انا مرة مكنتش فاضية انزل اشترى فستان سواريه فطلب اوردر بفستان من البيدجات ديه و جالي تاني يوم البيت ومقاسي مطبوط وروحت الفرحة عادي بليل يومها بيه!

7 . عالم المحجبات، بمناسبة اللبس هتكلم شوية عن حكم الحجاب وعشان هو من ضمن الملابس للمحجبة كمان و هقولك فيه باختصار، فضله - الحجاب في القرآن - أسئلة ومواقف عن الحجاب والإحتشام - سوشيال ميديا المحجبة بس

أول حاجة الحجاب وفضله ، حفظ العرض - طهاره القلب- قطع الأطماع والخواطر الشيطانية -الحجاب وقاية إجتماعية من أمراض قلوب الرجال والنساء أيضاً الشاذين-العفة والإحتشام والحياء - المرأة ملفته والحجاب ساتر لها . ثاني حاجة ، الحجاب في القرآن ، سمعت و قرئت كثير أوي ان لازم ومستحب بشده عند الله الست أو البنت المسلمة قبل ماتموت أياً كان سنها و يستحسن بعد البلوغ، إنها تتحجب وده مش كلامي والله أكيد الواحدة وهى مش محجبة بتكون أحلى و لابسة برحتها بس ده كلام القرآن ولا اكراه في الدين بصي ﴿يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾ فَأَمَّهُ قَالُوا ان يخمرهن اللي هو الخمار اللي هو يغطي الرأس والصدر ولحد البطن يعني حاجة واسعه أو أي حاجة تغطي الجسم من فوق و اجزائها الملفته و أمه قالوا ان يخمرهن يعني الجلابيه التي تغطي كامل جسم المرأة بالوجه واليدين أي النقاب كهذه الايه ﴿ يا ايها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيهن﴾ وأيضاً يقولون إن ربنا هنا نزل الايه لكل النساء المسلمین والمؤمنين اللي هو أنا و انتي و كل المؤمنات والستات المسلمة. ويوجد أقاويل من أمه أخرى ان الحجاب هي عادة إسلامية وراثيه وليست مجبرة و ان الله قال للنبي فقط قول للنساء ولا تأمرهم وهم احرار الإختيار وأمهم أخيرة تقول إنها واضحه جداً وربنا يقولكم يخمرهن و جلابيهن يعني يا تلبسوا خمار يا جلابيه أو عبايه واسعه وتغطية الجسد و الشعر فيهم أساسي يعني أساسي تتحجبي وخذوا بالأيسر مع بناتكم في أول فترة حجابهم. كمان فيه الآيات دي عن الإحتشام والحجاب ﴿ ذلکم اطهر لقلوبکم وقلوبهن﴾ ﴿ وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن إلا ما ظهر منها﴾

الى يضحك عليكي و يقولك إنتي بقيتي إخوان ولا ايه عشان إتحجبتي أو إتنقبتي أوأحترمتي نفسك شوية في لبسك حتى، إفتكري الآيات ديه و متغيريش رأيك عشانهم غيري رأيك القديم عشان ربنا وافتكري حسيت إني بعمل الاصح، هنتنفعني لما ادخل النار من كتر ذنوب جسمي وشعري؟ وإفتكري على طول الآيات دي عشان تتأكدى انك أصح واحدة فيهم ﴿ ومن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضلّ فإنما يضلّ عليها﴾ ﴿إن الذين أجمعوا كانوا من الذين آمنوا يضحكون وإذا مروا بهم يتغامزون﴾ ﴿الذين اتخذوا دينهم لهُوا ولعبا وغرثهم الحياة الدنيا قال يوم ننسأهم كما نسوا لقاء يومهم هذا وما كانوا بآياتنا يحدون﴾ فقول صحاب مأسكهم الشيطان لدرجه إنهم نسيوا إنهم مسلمين وبيمشوا ورا صحابهم الضايعين مش ماشيين زى الدين ماعرفنا

2.أسئلة ومواقف وحكايات عن الحجاب والإحتشام، امتى تتحجبي - هو الحجاب فرض؟ أرائهم في الحجاب والاحتشام -ليه يقولوا عالمحجبات انهم فلاحين؟ إمتى تتحجبي ! لما تكوني قَد إنك تتحجبي صح وإدعي ربنا لوعاوزه تتحجبي ومش قادرة ومش بتحبي الاحتشام باللهم حب في قلبي الحجاب الدائم والاحتشام الصحيح وإهدني على صراطك المستقيم إنك قديرعلى كل شيء ، بس بلاش وقت ماتلبسيه تقلعيه لإنك كدة عاملة زي الراح عمرة مخصوص عشان ربنا يهديه و بعد مأخذ الثواب خلاص و ربنا يهيديه رجع يعصيه تاني وكل الثواب ضاع فالديسيه وإنتي عاوزهه مالأول أحسن - بلاش تؤمري اختك أو صحبتك أو بنتك تتحجب بالعافية فهميها أو فكريها مرة في مرة ان فيه آيات بالقرآن هي البتقول كدة وبس عشان ماتقولكيش ده إختيارك إنتي مش أنا ، وبلاش تمشى ورا عادات إنتي مجبرة عليها عشان امك محجبة فإنتي تتحجبي غير لو ده إختيارك

ومقتنعة بيه ومادام إنتي مش مجببه أو مش ناويه خالص مش لازم تورّي الناس جسمك يعني بلبس مَلّفت ولو دي شايقها حريتك فراعي ربنا في الحرية ديه ، إنتي متأكدة ان ربنا شايك وإدعي لنفسك بالهداية. وإوعى تتحجبي عشان راجل ابدأ ، على حب ديننا أوي فعازها تتحجب عشان ديننا أمورة أوي وكدة ومش عاوز حد يشوف شعرها وحلاوتها غيره و شرط على ديننا إنها تتحجب لو عاوزا يتقدم لها بس هو بي فرض عليها حاجة هو اللي عاوزها مش هي وده غلط المهم ديننا إتحجبت عشان علي مش عشان ربنا عشان بتحب على ومش عاوزة تخسره بس علي بعد ما ديننا اتحجبت بشهرين هو الإتحاقن معاها عشان سبب تافه كدة وهو السابها زي مايكون غير رايه فجأه!! وتفتكروا شكل ديننا كان ايه قدام نفسها قبل الناس دلوقتي ايه ؟ وهي مش طايقه الحجاب أصلاً وتقول إنها هتقلعه للابد وإتعدت منه وشكلها هيكون وحش لو لبسته تاني ويتاع؟ المشكلة مش في علي إنه واطي لا المشكلة في إنها سمحتله من المرة الأولى إنه يتحكم فيها وإنها تسمع كلامه كدة في حاجة مش مقتنعة هي بيها أصلاً وحطت نفسها في موقف بايخ عقدها من حاجة صح كمان!

**هو الحجاب فرض عشان الصلاة فيها بنكون مجبورين فيها بالحجاب والاحتشام؟ سمعت ان عشان وإنتي بتصلي طبعاً بتكوني بالحجاب وساتره الجسم كله بلبس فضفاض ومجبورة تغطي شعرك ومينفعش تصلي وإنتي كشي فله حتى نصه فربنا مادام فرض يشوفك محجبة مستورة لا عارية أوكاشفه لتفاصيل جسمك في الصلاة يبقى ده أحلى مظهر يحب يشوفك بيه على طول وهو الحجاب أوالستر الدائم للجسم كله إلا الكفين والوجه .**

**بصوا لما سألنا البنات في الشارع أنا وصحابي عشان احطلكم أرائهم عن الحجاب والاحتشام ، كان فيه إختلاف رهيب في الردود ؟ رد منهم محجبات إنهم بيحبوا اللبس الواسع والاحتشام بس عشان الدين وربنا قالنا على حاجات المفروض نأقلم ذوقنا عليها وفيه منهم قال عشان مش بكون قلقانة وأنا ماشية وعشان الولاد مش بتبص عليا بعد مامشي - إلى مش محجبات بقى قالوا إنهم بيحبوا الواسع عشان مش يبين تفاصيل وعيوب جسمهم وان الضيق مش بيرفعنا دائماً ، وفيه منهم قالوا إنهم مش عاوزين يتحجبوا عشان بيحبوا يلبسوا قصير وضيق وإنهم مش بيرتاحوا في اللبس المحتشم ده ابدأ ومن صغرههم أهلهم معودينهم عالستايك ده وكدة ، وفيه بنات قالت ان مش كل البيرحنا نلبسوا حتى لوماشين بشعرنا طب مامشي ببيجامات النوم ماهي مريحة بقى! بس لازم يكون فيه حياء في اللبس زي حياء الأخلاق . أما المختمرات والمنقبات لما سألناهم بتتعرضوا للإن تقاد كثير ومنتقبات ليه مش محجبات مثلاً؟ فيه منهم قالوا ان الولاد والناس بيخافوا من شكلهم والسواد البيكونوا فيه فمحدث بيقرّب لهم، وفيه منهم قال ان اي طفل في الشارع عشان مامته منقبة يفتكرني هي حتى لو أمه ماشية جمبه يقولها مش دي انتي ياماما ؟ لا وكمان لما اتعاكس مرة واحد قالي انا شوفت عيونك دوخت اماال لو شوفت وشك كله هقع من طولى؟ واخيراً بنتين منهم قالوا إتقبتنا عشان ديه تقاليد اهايلنا وديننا ولو عاملنا عكس كدة هيطردونا ومنهم قالولي إنهم عشان في كليه الازهر فمضطرين يلبسوا كدة فاتعودوا وحسوا براحة قلبية مع الوقت بس فيه منهم، قالوا أنا صحيت لاقيت نفسي كدة لوحدي عاوزة أتقّب فعملت القلبي راحله وهو النقاب مش الحجاب وبالنسبة للولاد لما سألناهم أيه رأيكم في البنت الغير محجبة؟ فيه قلة منهم قالوا إنهم بيحبوا الى بيلبسوا مَلّفت لإن البنت بالنسبة له جسم مش روح وهما كدة أصلاً جعنين شهوات وجسم بس ، فيه منهم قال ان البشعرها أحلى وأرقى بالنسبة له من المحجبة ، فيه منهم قال إنه عاوز هيختار للجواز المحجبة لأنها أنظف من المش محجبات من جوة واخيراً فيه من الولاد قال إنهم**

يفضّلوا في البنت عمّاً اللبس الواسع الطويل حتى لو مش محجبة عشان ده بيبيّن حيائها واحتشأها  
وده ملوش دعوة بشعرها وان ال تحرش بيكون اه للمحجبات بس اللابسين ضيق وعريان بيكون معروض  
أكثر ليهم

معرّفش ليه ومين اللي طلع مثل عالي بيلبسوا فساتين وعبايات وچيبات إنهم بيئة وان المحجبات  
فلاحين؟ والبنت تخاف تتحجب لاهلها وصحابها يتريقوا عليها يابنتي ديه إسمها راحة نفسية في لبسي مش  
حاجة إتيكثيه موحدة فمش من ححك تحكّم إنها فليح عشان مامتك أو اختك وصحبتك مش بيلبسوا كدة  
، أصل بعيد عنكم، في رجالة بيحبوا المحزق والملزق وبيسيبوا مراتتهم وبناتهم من غير ما ينصحوهم عشان  
هما حاين شكلهم كدة قدامهم وقدام الناس ومش مهم شكلهم قدام ربنا فيلبسوا عريان وعادي فاكربين  
ان ده الإتيكثي والرقعي عشان بريستجهم الإجتماعي والمادي والمهني ، ده الرسول ﷺ قال عليهم،  
الديوثيين في الحديث ده، 3 لا ينظر إليهم الله يوم القيامة وهم: العاق لوالديه ، المرأه المرتجله أي التي  
تتشبه بالرجال ، الديوث وهى تعني بأن لا يغار على بناته ويشجعهم عالفجور لهم. ده مرة لاقيت زوجة  
بتتكلم عن مشكلتها في برنامج تلفزيوني، إن جوزها عشان مش لاقين شغل وفلوس هما الاتنين بعد موضوع  
كرونا فعاوزها تخش على مواقع إباحية ويكسب منها لما يصورها بجسمها فلوس وممكن تعمل فيديوهات  
استغفر الله مع العاوز عادي لو الليلة أجرها عالي يقما هيطلقها فأكيد حتى لو مش بيحبها ده راضع دياثة  
مش راجل ولا نسميه أيه بقى؟ أو زي الاب الخطر اللي بيخلي عياله وهما مكملوش 16 سنة يتفرجوا معاه  
على فيديوهات إباحية . وأهمهم نائمة أو يخلي عياله يعملوا سوة عيب ويصورهم وينزل الفيديو ب300 ج  
مثلاً لى عايز يشوفو أو المحنون اللي حط في عين بنته ميا نار عشان رفضت تقلع قدامه خالص عشان  
يغتصبها فده مريض ولازم يتعالج ولا الدياثة الألعن ، إنك انت وصحبك تكونوا متجوزين نفس الست او  
تكونوا متجوزين ستات مختلفة بس كل واحد يروح عند الثانية ليلة كل اسبوع ولا حاجة والثاني عارف  
عشان ده صاحبه مش عايز يزعله أو يوظلو مزاجو والستات مبسوطه وعادي؟ ده لو إبليس موجود مش  
هيفكر كدة ده ايه ده؟؟ \*8\*

اللى يقولك طب ماأيام زمان مكنش فيه حجاب ولا الستات يعرفوه قوليلها ، عشان مكنش للأسف  
فيه وعي ديني عموماً ولا شيوخ وثقافات إسلامية عشان يتحجّبوا زي النهاردة فكل يوم كان الإنسان  
بيتعلم ويعرف حاجات جديدة عن دينه وربنا شايف إنهم كانوا جاهلين عن الحجاب فهايسامحهم يعني  
زمان الناس كلها كانت بتعمل بالفروض ال5 وتروح تحج وتتنزكي زي مارينا شارط عليهم! ولا كانوا مش  
عارفين كل التفاصيل الدينية فتكون أعمالهم الإسلامية مش صح كلها أو مكنتش كاملة زي دلوقتي..

قريت مرة واحدة بتقول أنا مش محجبة بلبسي أنا محجبة بتصرفاتي وبشعوري ومن جوايا فأنا وصيت  
بناتي ان لا يتحجبن أبداً حتى بعد مماتي وكان حد تاني بيسأل المحجبات إزاي بتلبسوا الحجاب والنقاب  
وتغطوا جسمكم في الحر ده؟ فرديت بنت قالتله خوفاً من اليوم الأخر منه ! قريت مرة بوست مكتوب  
فيه ، إننى احترمك لإنك محجبة فخلعت فوراً الحجاب وقالت له تبا لك أتحرمني بسبب قطعه قماش  
على رأسي فحجاب المرأه في عقلها وليس في ايشاربيها ، فرد عليها إذا ، انني احترمك بسبب ملابسك فسكنت  
فقال لها لماذا لا تخلعي ملابسك؟ زي بالظبط لما تقولي أحترمك عشان انت أكبر مني ؟ ايه الإنجاز في انك  
إتولدت الاول او قبل مني ب5 سنين بس مثلاً؟ المهم أخلاقك طباعك تصرفاتك اللي أحترمها فيك غير كدة  
مش انا لا اللي أفكر كدة



فيه بنت كانت كاتبه على جروب مشاكل انا بشتغل مضيضة طيران وحببت الحجاب فجأه يعني ربنا هداني ليه وبقيت عايضة ألبسه زي نص بنات بلدى بس المشكلة ان شغلي مش بيشتغل غير اللي بشعرهم فإضطريت إني أفضل بشعري مدة وانا حاسة بالذنب إني مفضلة الشغل عن ربنا اللي هو أصلاً قادر يقفلوا خالص فبعدها بشهرين تفكير وتناقص بين أتجنب ولا خليني زي مانا كدة شكلي أحلى، فاتشجعت وإستقلت وإتجنبت بس زعلت شوية من قعدت في البيت فترة من غير شغل والزهق وقله الفلوس وكنت بفكر أقلعو أصلاً بس ربنا في الاخر بعدها كرمي بشغل فيه محجبات عادي وإشتغلت شغل احلى من المضيفة ومهترت أعلى وبقيت مرتاحة فيه أكثر وكمان لاقيت شريك عمري فيه فبتقول إن عوض ربنا حلو أوي بس لو إنتي فكرتي فيه مش في الحواليكي .

**والله أنا شوفت بعيني محدش قالي ، مرة كنت في الشارع واقفة مستنية أوبر وكان فيه منقبه معديه قدامي وفيه عربية فضلت تمشي وراها ببطء وفجأه لاقتها راحت قالعه النقاب في الشارع على جنب عادي وأكثها عاملة حسابها وطبقت بسرعة النقاب في الشنطة بتاعتها كدة والأهم كانت لابسة من تحت النقاب لبس استغفرالله يعني مقزز من كل حته وضاربه شعرها برتقاني ،ياجماعة متخيلين؟ وراحت راكمه معاه وأكثها تعرفه عادي راح هو جري بيها بعد ماكان ماشي زي النملة وراها، أنا أحسنت الظن وقلت يمكن تعرفه وبعدين قولت بس ليه هتقلع ويكون شكلها كدة؟ بس بعدها برقت من الحصل و بعد كدة قلت مستحيل أحكم على أي منقبه أو محجبة من خلال شكلها ولكن من خلال معرفتي بيها بس أو أفعالها قدامي فمممكن المش محجبة تكون أشرف من المحجبة أصلاً وطلع ان فيه ناس واخده النقاب مش كزر اسلامي ولا حاجة لا واخاه كتخفي او لسبب ثاني خاص ليها بس طبعاً مش كلهم.. فالبعض رجال أو نساء قد يكون الأكثر عملاً للصالحات في العلن ولكنهم في الخلوات يعصون الله والناس من شدة طاعتهم وخشوعهم أمامهم يعتقدونهم ان لهم الجنة بالطبع ولكنهم لا يعلمون شيء عن حياتهم السرية وماذا يفعلون من الرزائل بعد أن يتكوههم وأكثهم يفعلون الصالحات لشكلهم فقط أمامهم**

**في الغالب كدة الحجاب بتاعنا يابنات كله غلط لو مش بنبلس واسع زي مثلاً فستائين أوعبايات أو جيببات مش هاقولك نقاب حتى ، طب عالقل لو إنتي بتضايقي زيي من الخنقه تعالي نحاول نلبس واسع وطويل مش ضيق جداً ونبين القوسة كمان و على فكرة أنا زيك مش ماشية بالإحتشام والستر الكامل مع إني محجبة بس بحاول ألبس 80% صح وفاضي 20% وانتي لو مش محجبة ممكن تلبسي في الأول جيببات أو بنطلونات واسعة وطويلة وعليها قمصان أو تشرتات و چواكيت أو بلوفرهات وكوتشي مثلاً و طرحه أو فساتين وهتجبي الاحتشام ثم الحجاب وهتعودي والاستايل ده مريح أصلاً بس تتجبي صح مش تبيني كل حاجه من شعرك وجسمك والطرحه تون سايبه وتقولي انا اتخنقت من الحجاب وعايظه اقلعه من ثاني يوم انتي اصلاً كدة يعتبر مش لابساها غير قدام نفسك لاني سمعت ان انتي مادام باينتي حته من شعرك او القصه وانا كخريب عنك شوفت شعرك لونه و طبيعته أيه يبقى انتي زيك زي اللي مش محجبية بس الفرق انك حطة عليه طرحه ومبينه حته منه وهى كشفاه بطريقة أوضح! غير بقى إن ربنا شايف إنك بتحاولي عالقل تحتشمي أو تحبي الحجاب فأكيد هيساعدك أويرزقك قريب هدايته وحبه.**

**4. سوشيال ميديا المحجبة وبس لو انتي عايضة! تحبي الحجاب؟ لبس نقاب وخمار وزي صلاه؟ إستايلات محجبات تتعلمي منها؟ تربونات وطرح؟ ولو عايزين فساتين وعبايات بقى اطلعوا على جزء الفساتين من شوية قريتوه أكيد ومحطتوش هنا عشان الفساتين مش للمحجبات بس!**

\*عايزة تحبي الحجاب أو تشوفي بنات قبل وبعد الحجاب خشي عاجروبات دي عالفيس، Surviving Hijab® - Hijab Lovers - Hijab Community - Niqab Lovers - جروب هنليس خمار - كوكب

الفتيات - جروب كوكب مختمرات - ذات الخمار - منتقبات - جروب مختمرات ومنتقبات Official - جروب بداية الالتزام - جروب التزمتي إزاي [ للبنات فقط ] - سنه اولي التزام - يوميات منتقبة وملتحني وإقري كتاب فكيتها شوية لمصطفي زايد وممكن تحبي الحجاب كتاب فكيتها شوية لمصطفي زايد وممكن تحبي الحجاب ولو بجد عايزة تتحبي إفضلي إدعي بالهم "إهديني للحجاب الصحيح فإني أريد ان أرضيك"

\* عايزة لبس نقاب وخمار وزى الصلاة؟ صحبت ماما قالتلي على بيدج عالفيسبوك إسمها أتيليه التوحيد للزي الإسلامي وملابس المحجبات ، دي صفحة لمحل بتجيله من بيتها من التجمع مخصوص تشتري منه في منطقة إمامه عنده لبس محجبات و حاجات سودة طويلة عشان هي كانت لسة جاية من الحج وبتحاول تلتزم 1000% بالزي الإسلامي فلو إنتوا زيها و عاوزين تلبسوا خمار أو نقاب كامل أو فساتين و جيبات واسع لونها اسود روحوا المحل ده من ترشيحتها هي ليكم. وعندك دول عالفيس تطليهم أونلاين وتسأل في بوست عالقماس و الخامة ، جروب كاب ونقاب - نقاب ولحية - محبين النقاب - نقاب ستور اما دول للاسدالات وزى الصلاة بس عالانستغرام بردو، Istdal\_Style - Zekrprayerclothes

\* إفضلي إستايلات محجبات ، لو إنتي أصلاً محجة أو لسة محجة جديد ومش لاقيه ستايلات لايقة عليكي فيه بيدجات وجروبات عالفيسبوك بالهبل اهيه تاخدي منها أفكار، خشي إتفرجى عالصور وممكن

تطليهم أونلاين لو عايزة أو تروحيلهم، لبس تركي للمحجبات ، بيدج فتاتي، جروب ملابس محجبات

آخر شياكة2021 ، Hijab Shop ، Hijab Fashion Inspiration، Elegant Hijab، 3I\_Shma3a ، Diva\_\_Wear ، 7ijabi ، Styled By Eman On Insta: ، Israa Amer Style ، Diva.Designs.Eg ، Rehana\_Hejab\_Fashion ، Kashmeir ، Hijab\_Fashion\_Ideas .

On Tiktok: Labella.Fashion ، Stylebyemysahine ، Zainabrajaabazzi ، Hanadisibai

\* الطرح والتربونات ، هاتي طرح شيفون وليكرا و قطن كل الألوان بكل درجاتهم لو قدرتي، تربونات ساهه كل الألوان بتكون ستايل مش اللي فيها شغل كثير ، لو بتلبسي طرح ألوان و أشكال مش ساهه نقي لونين في بعض بس في الطرحه مش 5 ألوان سوة في الرسمه ، الطرح والإشارات أحلى الساهه وارقي من الملونين في بعض برسومات دول ، هاتي آيس كابات صوف لألوان لبس الشتا اللي عندك كله زي البني والاسود و البمي و الزيتي و الرمادي والنبيتي وإلبيسي على كل طقم آيس كاب وممكن تلبسي طقم لون و آيس كاب لون ثاني بس يكونوا لإيقين وهنروح كمان شوية لنقطة تنسيق الألوان سوى ، ممكن تلغي الطرح الشيفون على رقبتك لو رقبتك باينة أو هاتي كوفيه صوف نفس لون وخامه الآيس كاب وبيكون فيه طقم سوى الكاب مع الكوفيه في كارينا وتاي شوب ومحلات المحجبات والإشارات ، مش شرط التربون أوالإشارب يكون لون اللبس المهم المنظر العام يكون مريح للعين مش فاقع وشوفي من اليوتوب طرق للف الطرح والتربونات العصريه وجري الهيليق عليكي و خشي على قناه كمان Hijabiz وعندك عالانستغرام ، Lillyscarfs ، - Scarf.Shops -Elegant\_Scarf-خمار وطرحه وعالفيس، بيدج دولاي العبور- Veil Hijab - Scarf House Collection وعالتيكتوك ديه بتواريك لفات طرح وكدة Proreto\_Look

8.الأحذية و الشنط والمحافظ، المفروض نهتم بيهم زي اللبس مش تبقى شوز وشنطة واحدة

وبنلبسهم على كله لانهم بيعكسوا شكل الطقم ومهمين جداً ولله

\*الأحذية بأنواعها، عمماً هاتي، صنادل، بلارينات ، كوتشيات، صابوهات ، جزم بكعب ، جزم كلاسيك واطية، شباشب خروج وبيت ، بوتات هاتي وطويلة ولو إنت ولد هات، كوتشيات ، شباشب خروج و بيت ، صابوه

، حذاء بحر، جزم كلاسيك بوتات هاف . **وبالنسبة لألوانهم** دول أكثر الألوان المعتادة، أبيض ، أسود ، بني محروق وجملي ، رصاصي ، أحمر، زيتي أو أخضر، تركواز، مبي. ولو الفلوس قليلة ، هتجيبني صندل بني معاه كوتشي بيضا على بلارينا سودة على بوت رصاصي وهكذا. وممكن تلبسي بقى لبس الموف على جزمة مبي ولبس الكشمير والجملي العالجمة البني وهكذا تسقي الأطقم عالجزم العندك مش لازم نفس اللون. **وبالنسبة للبوتات**، هتجيبني الألوان المعتادة بس الشتا ألوانه اغمق من الصيف ومعروف الرصاصي، الجملي ،الإسود ،الاحمر أو النيتي ،الزيتي والبمبه ،الأبيض وديه أكثر ألوان هتعوزيها في البوتات ونوعي هاتي هاف بوت و بوت طويل للركبه و ميني بوت وكدة وغيري بينهم وبين الكوتشيات بقى **\*الشنط**، إشتري شنط كل الألوان والأحجام بس لون واحد من كل حجم لو عاوزة عشان التبذير ، هاتلبسي كل شنطة مع لون الجزمة أو مع اللون اليليق مع اللبس وهنقول الألوان المتناسقه سوى ايه بعد كام صفحة و ممكن تشتري 3 شنط غالين أوي وجلد طبيعي وتمشي بيهم على كل طقم زي لون بيج ، أسود ، أبيض ، نيتي ماتنسيش تغسلي الشنط عادي كل 6 شهور عشان بتتوسخ زي اللبس لو خامتها قماش أو قطن أو قطيفه، أما لو جلد أو غير كدة فضيها من جوة كويس عشان بيكون فيها فتافيت وإمسحها بوايس من برة كل ، فضيها مالحاجات المش هتستعملها في مشوار النهاردة مش كل شوية تمليها حاجات عالآخر مش هتستعملها ، لما تجي من مشوارك وكل حاجتك في الشنطة دي سيبها فيها بدل ما يكونوا منعكشين عالكتب أو التسيحة لحد ماتنقلهم في شنطة تانية

**\*بوكيت الفلوس أو محفظتك**، إشتري الشنطة ببوكيت الفلوس بتاعها عشان يكون نفس اللون وشكل الشنطة أو اشترى كام محفظة بلون مناسب للبسك وهتلاقي محافظ بالهبل في محلات آخر العنقود ومحلات الإكسسوارات والشنط المشهورة زي الموجودين في المولات وشارع شهاب ووسط البلد وكدة

ديه عالفيس بيدجات و جروبات ومحلات حلوة للجزم والشنط والمحافظ، Dejavu

-Aldo Bags N Accessories -Lady Fashion Bags &Shoes- Havan Bags&Shoes - Clubaldo - H&A For Shoes -Befashionista Shoe Page- Helana Bags &Shoes- M&M - Farfallafi Shoes -3M -Drake Store -Lovely Page -Berry Footwear- Girly Page ON Insta، Nonnitta\_Shopping – Shantety\_Stores

9. **المكياج والمونكير**، المكياج، بلاش تحطي فافع كثير في وشك ، هاتي لون روج هادي بينك أو بيج أو أحمر خفيف ، هاتي كل ألوان الكحل و الأي شادو لو إنتي مدمنة مكياج ، حطي أيلانز أو كحل فوق عينيك مش لازم أي شادو بس وعلى حسب لون الطقم حطي بس مش تملي فوق عينيك كله هو خط رفيع-مش عارفة ليه البنات بطلوا يحطوا كحل جوة عينهم وإكتفوا بالأيلانز بس، مع إنه بيحليهم وبيبين ملامحهم أكثر! جري المسكرة الزرقاء أو الكحلى تحفة ، لو حاطه لينسيس المحلول بعلبته ماتنسيهوشم ابدأ ، خلي معاك ديماً كحل اسود وروج وبرفان في الشنطة ، فكري 100 مرة لو هتعيطي امسكي أعصابك عشان الكحل لو ساح والمسكره مش هتعرفي تربطهم تاني ،لو هتخطي رموش صناعية خلي بالك إنها ممكن تقع أي وقت من غير ماتحسي فإسألني حد معاك أو إنتي بصي في المرايا كل شوية ،ماتمسحيش الكحل جامد من عينيك مهاديل عشان دي من أسباب تربيته التجاعيد تحت عينيك على المدى البعيد إعمله بوايس بالراحة اوبسائل او كريم همزيل المكياج

**\*المونكير** ، ياربت تهتمي بالـ ونكيرات الغامقة مع لون يليق عاللبس، حطي مونكير احمر أو اسود أو أبيض لإنهما أكثر 3 ألوان بتليق على أي لون في اللبس أو تحطي مونكير هادي يكسر لون اللبس يعني لو لابسة كله جينز في بني غامق حطي مونكير أبيض أو مونكير احمر-أوعي تلبسي و بعدين تحطي مونكير اعكسي

عشان ممكن يبهدل اللبس و مش بيطلع خلاص - لو مستعجلة نظفي ووظبني بالمبرد ضوافرك كويس - لو متأخره ماتحطيش مونيكيير عشان هيطلع بايظ من غير ماتاخدي بالك - حطي كذا طبقه ورا بعض- لو مش بنعرف نحطه أصلاً نروح كوافير أو نخلي حد بيعرف يحطه - بلاش ضوافر كبيرة و رقيقة جامد شكلها وحش إعملي حجمها معقول أو قصيها خالص والله شكلها أحلى -ماتحوطش لونين على بعض فإمسحي الأولاني كويس و بعدين حطي الثاني - خلي بالك من أطراف المونكيير في صوابك مايخرجش براها ولازم تملي الضافر كله مونكيير مش حته وفي الجناح للضافر مفيش - هاتي من أي صيدلية نظيفة أو من محل ميكياج كل ألوان المونكيير لو بتحطيه أصلاً -لو فتحتي المونكيير وسيتيه مدة طويلة أوي بينشف أو يبوظ -متنسيش الأسيتون عشان الوضوء .. ولو بتحبي ترسمي عالمونكيير أو عاؤه تتعلمي الرسم على ضوفرك المونكيير خشى عالتيكتوك ، 1، Wfcs - Baibailin2 - 3zo212 - Plapylissymas - Ojeninhertonuu وعالفيس Nail.Com - Nailholic أما لو بتحبي الميكياج ومحتاجة تبقى خبرة في حطو أو تشتريه أونلاين فيه عندك عالفيس بيدج ، جروب مملكه أورفليم- عالموضة -صفحة أمينه شلبايه- جروب عالم المرأه - Beauty Pop -Oriflam -M.A.C Cosmetics -Beauty Zone Original Makeup- Dr Safaa Ghoneim - Cosmetic Piano - For Ladies - بيدج Make Up Brand -Make Up Tutorials - Candy Makeup Store- Blusher- Elwasfa Beauty - The Makeup Talk Official Group-The Beauty Adviser- Afrah Hamdy - Beauty Talk - 99 Le - Makeup Lovers \_Official Group On Tiktok. Elan.Net.Ua -Natastylin - Hिलامakeup Ghada Mansour2 -Ipsy- Hiamag بيواروكي إزاي تُحطيه. ولو هتشتري ميكياج أحسن 3 ماركات هما ماك ومارك اند سبينسر وMaybelline

10.الإكسسوارات، الإكسسوارات البسيطة ياريت لو بتحبيها إلسي خاتم و حلق فضة بس أودهب أبيض أو أصفر مع إن الأشيك والأحدث هو الذهب الأبيض بس بلاش زحمة بالذات في الحاجات الذهب و الفضة دي. والإكسسوارات عمماً عشان لو هتشتريها سوى يتتكون من بس، لا تكثري من لبس الإكسسوارات الأوفر البتلعم وكدة ، نظاره شمس ، إكسسوارات ايد زي الغوايش و الساعات والانسيالات مثلاً ، الخواتم، الحلقان، الخلخال ، السلاسل ، الحزام.

\* نظارات الشمس : حاوي تشتري كل ألوان النظارات الشمس عشان تلبسي كل لون مع كل طقمم إلا الألوان الفاقعه أو إشتري بس لون الأسود والبني بيليقوا على كله بس بلاش النظارات اللى فيها أشكال مزهزه دي وإرمي النظارات المشبرة والكانت عندك وإنتي صغيرة خلاص كبرتي! مع النظارات المشبرة سمعت ان لو القماشه لو صوف أو بلوفر صوف و يل حته منه بلميه وتمسح الحته المشبرة مش هتروح اوي بس هيخف. وهتلاقي احلى نظارات الشمس بأشكال وألوان حلوة في محلات النظارات بس في اي مول او في محلات اخر العنقود و اخر فرصة روجو إتفرجوا وبعدين أحكموا مش تحكم وانت قاعد كدة

\*إكسسوارات الإيد والغوايش : إشتري كل الغوايش وأساور أنسيالات نحاس والعداية كل الألوان والغامقة والفاتحة أو على حسب ألوان الاطقم العندك وتكون أشكال هادية خالص بلاش زحمة وحاجات بارزة كبيرة في الغويشة أو الخاتم، إشتري كل ألوان الساعات بالذات الأبيض والأسود و البني والرصاصي، إلسي 3 غوايش إكسسوارات في ايد والإيد الثانية فيها إسورة واحدة شيك وحجمها وسط ، إلسي ساعه لوحدها أو معاها أنسيال في الإيد الشمال والإيد اليمين يكون فيه 6 5 غوايش لولي أوأستيك أو حاجة كدة بس الأشكال والألوان لو إنتي مدمنة إكسسوارات

\***الخلخال**: مايزيدش عن 2 في كل رجل وفيه خلخال بيكون زي الاستيك أو بيتقفل بقفل عادي زي الأنسيال ده شيك أوي ممكن تلبسي 2 أو 1 منه في رجل واحدة وتسيبي الثانية من غير خلخال و مرة ثانية تلبسي 2 استيك أوتلبسي 2 خلخال رباط، خاتم عقله الرجلين ممكن تلبسيه لو لابسة صندل.

\***الخواتم**: لو إنتي مدمنة إلبى 3 خواتم في الإيد اليمين و 2 في الشمال ياريت تجيبي خواتم عقله شكلهم تحفة وهما ملبوسين كدة لوحدهم ولو إنتي عادي مش بيفرق معاي الإكسسوارات إلبسى خاتم واحد في تالت صباع رقيق أو الدبله وبس

\***الحلق**: حلق المناخير والحواجب والشفايف لو إنتي جايأهم أو هتجيبهم رأيي مش تلبسيهم غير في الأفراح والمناسبات مش في كل خروجه أحسن وإنتي حره عشان مش الكل هيفهمنا صح، حلق الودان على حسب ما إنتي خارمة ولو إنتي خارمة 3 مثلاً هتلبسى حلقان صغيرة اللي هي زي النقطة دي- اشترى الحلقان كل الألوان كبيرة مش صغيرة لو مش محجبة أو بتعملي سبانيش وإلبسى كل لون على كل لون طقم يليق عليه عشان لو حجمها صغير مش هتبان.

\***السلاسل**: تلبسى سلسلتين 3 بالكثير ويكونوا هادين مش بيلمعوا أو واحدة طويلة حلوة بس وألوانها

لايقة مع اللبس مش شرط نفس ألوان الخواتم والغوايش تكون نفس لون السلسلة عادي المهم ألوان ليقه سوى وخلص وهاتي السلاسل القصيرة و اللي بتتخط عالرقبة أحلى لو إنتي مش محجبة أو تلبسي سبانيش وتربونات أكثر - ممكن تكتفي بسلسلة واحدة فضة على كل اللبس بس غيري عشان الناس مش يزهقوا من شكلها عليك، ماتدسيش لو إنتي مش محجبة ان السلسلة و الحلق أكثر إكسسوار بيبانوا منك عشان بيكونوا في وش اللي قدامك.

\***حزام البنطلون والوسط**: إشتروا 5 ألوان معتادة بناء عالألوان اللي عندك زي الأسود، الأحمر، البني وإلبسى كل حزام مع اللون بتاع الجزمة والشنطة والإكسسوار أحلى ما يكون كل حاجة لون

\***أنا كان عندي علب صفيح وعلب شكولاتات كبيرة فاضية كان فيها حلويات و شكولاتات وكان عندي**

**علب الموبايلات القديمة وعلب البرينجيز الفاضية وكانت الإكسسوارات في كل حته فقلت لما المهم**

**كلهم في العلب دي بس العلب مكنش شكلها حلو و مصديه شوية فجبت من بتاع البوية سبراي ألوان**

**واشترت إستكر حجمها صغير أوي أوي من البتلتزق عالكراسات من المكتبة وقمت ملونة العلب و**

**لرقت عليها الاستكر وحطيتهم فيهم وكمان حطيت كل البطاريات في علبة برنجليز صغيرة فاضية**

**والأحظم لفتها كلها وحطتها جنب بعضها في بوكس هدايا كان عندي كبير وملون واسع من جوة اوانتي**

**ممكن تريحي دماغك وتشترى الأدراج الملونة الشفافة أو بتعت الإكسسوار من محلات آخر فرصة و آخر**

**الفرصة**

\***إتفضلي بقى أحلى البيدجات والمحلات لأحلى إكسسوارات عالفيسبوك وهاتي أصناف مش بتصدي من**

**المياه أو تعلم في إيديك اسود يعني ماتجيبش أي نوع وأي ماركة فعندك، آخر فرصة و آخر العنقود-**

**-Fluffy Women -123 Accessories Store- Fashion Jewellery -Daisy Women Accessories**

**-Accessorize- Glitter Women Accessories - Banota Store- Orginial Watches- -Elshazly Watches Page**

اتفضلي أحلى بيدجات عالفيس لأحلى محلات إكسسوارات حقيقية من الأحجار الكريمة الغالية كالذهب

والفضة والاماس والسوليتار بس روح اسحب كل اللي في البنك قبل ماتخشهم، Dema -Damas

- Azza Fahmy Jewellery-Mazaya- Lazorde- Parfois Diamond Land- Elgalla Jewellery-

-Siran Jewellery- لازوردي -ذهب مصر- بيت المجوهرات Koki & Luci Accessories

وعالإنستجرام، Vana\_Accessories -Salmalotfy.Official -Koay.Silver. Store – Silverr\_Art  
Iramjewellery- Serenityjewellery- lovjewelry

11.سوشيال ميديا الفاشونيستا ، لبس لكل البنات؟ مقاسات كبيرة؟ عازين لبس مستورد بس؟

إستايلات مش محجبات؟ مش بتعرفي تنسقي اللبس؟ طب لوعازين تاخدوا رأي الناس في لبسكم  
\*لبس لكل البنات ، لو بتحبي لبس خروج ،بيت، رياضة وعادى أو تاخدي فكرة عن الجديد و تخشي

تسألهم في بوست عن ملابس معينة إنتي عاوزاها وتشتريها أونلاين لو حابة، عالفيس فيه عندك شوية  
البیدجات والجروبات ديه، بیدج لاس ت بريس- بیدج وجروب دكان بنات، بیدج Trendy Fashion ،

Unique-Woman ، Girls Style By Reemas Mohamed ، Girlstyle Group ، Fashionista  
(Amira's Shop) Group ،The Fashion Talk Middle East .Tales Of Shopping ،Nona

حاجات بنات الاصيلي Safaa Ghoniem ، Fashion Brand ، Fashionista ،City Queen Fashion ،

ودول للبيجامات ولبس البيت عالانستا، Pijamastore\_Pij - Butterflywears-Pima.Homewear

\*طب مقاسك كبير أو عازية مقاسات كبيرة؟ إعملي سيرش عالفيس بوك بملابس حريمي مقاسات كبيرة -

جروب متخصصين في ملابس جينز ومقاسات كبيرة وشوفي عليهم أكثر إستايلات عجويكي وإطلبهم

أونلاين او روجي محلات Mario Xxxl وميلانو للمقاسات الخاصة و ٨ إكس للمقاسات الضخمة اعملو

سيرش عليهم على جوجل وشوفي اقرب فرع ليكي ايه

\* إفضلوا دول عالفيس بيحبوا لبس مستورد من برة ولاد وبنات وبيبعوه أونلاين، بیدج Khotwh -

Clean Up Your Closet Without Rules Group- Larenstock- جروب ستوكات و ملابس ستورده-

Dolabik - جروب -Ready To Wear- بیدج برندات اوروبية -بیدج وجروب القنطرة جملة-جروب

الوكالة- جروب وكالة البلح للملابس المستورده- جروب تجار ملابس ووكلاء المصانع في مصر - سوق العتبه

والموسكي- بدون وسيط لبيع الملابس المستعملة بنات بس وآخر جروب ده عشان تعرضي عليه لبس إشتريته

عموماً ومعجبكيش أو مركون عندك بسعر بسيط بس تصورى لبسك الى مش عاوزاه ويجيلك فلوس في

نفس الوقت وفيه ناس اصلاً بيروحووا يشتروا مخصص حبة لبس حلوين وبيبعوهم عالجروبس الفوق!

نصيحة مني واننتو حورين ، ماتحكموش عالحاجة أو المكان إنه بيئة أو فلاح أو بتاع فقراء غير أما تنزلوه

و تشوفوا الموضات و العفش اللي فيه لاني كنت زيكم لحد ما مرة صديقه لي أخذتني ونزلنا أماكن في وسط

البلد و الوكالة و الجيزه أنا مكنتش أتوقع إنها موجودة أصلاً في الوجود وإشترينا منها حاجات أغلى وأرخص

وأحلى من المولات والأونلاين ومكنتش إعرف إن هناك فيه حاجات مستورده ومش رخيصة كدة ولاقيت

كمان هناك مشاهير بيشتروا منها بدون ذكر أسماءهم وقال ايه متخفين ولايسين الحجاب ونظاره وكاب

أكنهم بيسرقوا ومعظمكو بيشتري من هناك وبيتحرج يقول اساساً فانا قولت ساعتها مش هحككم بعد كدة

على محل أوحاجة غير لما اجربها أياً كان إسمها المهم الموجود فيها أصل الناس حافظلة مش فاهمة إن

مادام الحاجة ديه رخيصة أو مش ماركة يبقى اللي لابسهها مش بيّفهم أو بيئة طب أقسم بالله انا إشتريت

مرة شنطة صغيرة ب150جنيه عايشة معايا عن اللي ب2000ج ومقشريتش زيها طب هقولكم موقف

حصل مع جارتى ، كانت بتدور لابنها على كوتشي مقاس 49 عشان رجليه كبيرة شويتين فملقتش في أي

محلات غير في التوحيد والنور ولاقيت هناك إستايلات شيك وتقليد وفيه أصلي كمان وبيبدأ من300ج

وحكتلي كمان إنها لما عازيت تشتري لجوزها جزمة هدية إشتريته من الواقفين عالرصيف بالجزم دول

أصلها كلها جزم جديدة يعني مش مهم منين المهم إنها مريحه وشكلها حلو يعني مش مختوم عليها إشتريتها منين وبتقولي لسه عايشين معاهم لحد دلوقتى متقطعوش مع إنهم داخلين في 8 شهور بيهروهم.

\*لو عايزة إستايلات مش محجبات خشي عالانستغرام على، Ebbabit\_Fashion- Shipmasterg،  
Pink\_Shop\_Egypt - Dottjeansonline- Whatsupwear -Maxi\_2- Mrmrfashion-  
Fashion And Accessories-Shein Orders - Girl's Shine جروب - وعالفيس

\*لو مش بتعرفي تنسقي اللبس والألوان سواء محجبة أو لا، على جوجل إعملي سيرش، ألبس بلوزة وردي مثلاً على بنطلون ايه أو خشي عال موقع ده و إتفرجى عالصور وعيشي، Banat7wa.Com وعالفيس  
صفحة Style&Trend وعالتيك توك، Fashioninflux، Stylingbysox وعالانستا، Styledbywafaa  
\*لو عايزين تاخدوا رأي الناس في لبسكم أوتحطوا صورتكم بلبسكم الشيك سواء انت ولد او انتى بنت ،  
خشوا عالفيس، Stylish Code- Official Outfit Helpers - What Shoud I Wear؟ -  
Show Me Your Outfit- What To Wear Today - We Pretend We Are Models والجروبات  
دي كلها الناس بتعرض عليه لبسها قبل ماتنزل أو وهى في الخروجة عشان تاخذ رأينا فيه وفيه اللي بيرد  
مجالمة و فيه البيقول رايه بصراحة فخش إتفرج ومنتسوش برنامج Lucky من بلاي ستور بينزل  
خصومات يومية على أي لبس.

3- إتيكيت اللبس ، من أهم فنون الإتيكيت إن مظهرك الخارجي و لبسك عما يدُل على رقيك و إتيكيتك  
- مش شرط تكون غني أو فقير المهم الشكل العام يعني أنا ممكن أحكم على شكل حد من مظهرة  
الخارجي قبل ماتكلم معاه و أعرف ظروفه أصلاً - ابتعدى عن الملابس المُلَفته كثير، موضوع إستخدام  
الملابس طول العمر أو كقوط للمطبخ غير حضاري ده حتى مكنوش عاملوا فوط للمطبخ مخصوص وجابوا  
الملابس الداخلية باعوها بدلها- التخلُّص من الهدوم الملقطعة أو متهالكة الخارجية أو إعادة خياطتها -  
إبقى نزل الشتوي والصيفي في ميعادهم مش تستنى بعد ما الصيف يخش بشهر وبعدين تنزل الملابس  
الصيفي وتكون آخر واحد مشتي فخصص له يوم أول ما الجو في شهر الصيف المعتاد من شهر4 وكذلك  
مع وقت الشتا من آخر شهر 11 عشان دي من أسباب دور البرد بتاع كل أول الشتا -تقلع أو تقلعي  
البالطو لازم لو في مكان مقفول ولو في مكان مفتوح ممكن تفضلي بيه و يكون مفتوح وتبينى البلوفر أو  
اللي لابساه من تحت أو تقلعيه خالص لو مش بردانة - لو مرتبط بلاش نفس اللبس كل شوية تلبسه  
قدامها و كذلك إنتي كمان لأنكم بتركزوا في تفاصيل بعض وإنتو مع بعض فغير كل مرة طقم أو البس  
نفس البنطلون على تي شيرت تاني مثلاً - بلاش مكياج أوفر مش يبين ملامحك الحقيقية -أصلاً كانوا زمان  
ومازالوا الأميرات أوالملكات بيبقى لبسهم محترم وبكمام و ممكن يلبسوا حبيبات تحت الركة عشان شكلهم  
العام لان الشياكة مش في العريان والملفت - متلبسش الجزمه عالشراب و هو مبلول او قرب ينشف استنوا  
لما ينشف خالص عشان هتشموا ريحة مش لطيفة - تلاقى الأجانب لما يبجوا يعملو شوبينج أو يشتروا  
حاجات للبيت عموماً بيشترتوا على قد ماهما بيستخدموا بالظبط طبعاً مش كلهم بس معظمهم عشان  
عارفين هما هيتحاجوا كمية قد ايه من ا ملابس لإنهم مش بيجبوا يزحموا الدلاب زينا و مش بيقعدوا  
يشترتوا هدوم للعمر عشان مش عارفين بكرة هيحصل ايه أو عشان عليه سيل زي ما حنا كعرب بنعمل -  
خليك عالמושة بس بزوقك إنت مش أي موشة تطلع نقوم مقلدنها فين زوقك الخاص؟ ومش أي موشة  
تمشي وراها عشان الناس كلها لابساها أصلها موشة وغالية يعني لو مش عجبك!! خليك في الموشة العجباك  
حتى لو قديمة بس مريحاك ولايقة على جسمك ومش أوفر يعني لو عملوا موشة إن لبس المايوهات في

الشارع بقيت عادي مش عالبحر بس هتمشي بيه ؟ طب لو عملوا الموضة الإسدال هتوافقني تخرجي بيه؟  
 طب لو عملوا موضة لبس الأحمر عالأخضر عالأصفر موضة هتلبسوه عادي !! مش شرط تلبس ماركات  
 بألوف الجنيهات في أشكال و ألوان أحلي والله من الماركات وأنظف على فكرة هو مش منظره و خلاص  
 إنت أكنك حافظ مش فاهم حتى لو الحاجة مش حلوة بس ماركة هاجبيها عشان صحاي مايقولوش عليا  
 حاجة أو عش ان هما كمان كدة ، فين إختيارك و فهم إن المهم الحاجة مادام شكلها حلو ومريحاك مانت  
 طب وإحنا مالنا بالمبلخ بتاعة إحنا لينا بشكلة دلوقتي القدامنا ، حد قالك تشتريه ؟ لان اللبس مش بيكون  
 عليه التيكيت بالسعر بإسم ماركة المحل بس ببيان شكله عليكم فنصيحة اشترى من أي مكان طالما قطعة  
 اللبس دي دخلت دماغك وقلبك راحلها ، كثيراً أرتاح بالملايس المش ماركة عن الملايس الأخرى ذو الماركات  
 الثمينة- لما تكونوا في محل فيه حاجات تحفة و مترددين بين كذا تيشرت أو شنطة ، إختاروا لون مش  
 عندكم - اغسلوا الهدوم الخارجية بعد كل لبسة في الصيف أو كل لبستين وغسيل الهدوم الشتوية عادي  
 مش نركنها عشان صوف وهتبوط بالعكس يتتوسخ زي هدوم الصيف فغسلها بعد 5 لبسات مثلاً إلا  
 الجلد والبلاطي أو وديهم المغسلة مخصوص - إغسلي كل الملابس اللي لونها أبيض بكلور سوى في الغسالة  
 مش تحطي ألوان مع أبيض لأن لو الكلور نقطة جت في تيشرت لونه أحمر مثلاً خلاص ده باظ كدة  
 وهتكرهى الغسالة ساعتها بالذات لوكان جديد -تغسلي كل الجينزات الكحلي و الزرقة والسوده سوى  
 مش مع اللبس الثاني عشان لو بهت لونهم في اللبس الثاني مش هتعرفي تخرجه بسهولة خلاص شكراً -  
 تغيير الملابس الداخلية يومي اً وغسيلها مع الشرايات في الغسالة بكلور أبيض أو بكلور ألوان لو هى ملونة  
 مش كل الهدوم سوى أو تغسلهم ساعتها وإنت واقف- إسمها بيجاما النوم و لبس للقعدة في البيت  
 فخص لبس للنوم و لبس للجلوس و لبس للضيوف ولبس للخروج وحاول تعد لبس ضيوف معظم  
 الوقت عشان ممكن يج بي ضيف فجأه أو تفتح لي بياخد فلوس الكهرباء والغاز فجأة حتى وإنت بتطلع  
 الزبالة من الوارد في الدقيقة دي حد من الجيران يشوفك فكن مستعد داهماً ولايس كويس -لو نازلة لحد  
 تحت بلاش الإسدال أو تنزلي بالبيجماً إنتي مش عارف مين هتشوفيه في ال 5 دقائق دول وكمان إتعودي  
 عالرقي بينك و بين نفسك وإلبي لبس خروج غير لو رايحة تصلي في الجامع إلى لازق في البيت بس-  
 إلبي كويس في البيت ومش لازم عشان قعدة في البيت يبقى لبسك أي كلام ومبهدل وتلبسي لون البيجاما  
 دي عالبيجاما ديه لا رتبههم سوة -حاولي تجيبي لبسك معظمه سادة او برحتك يعني بس بحسه أرقى  
 وأشيك انا بحب الحجات الساده مش بحب الحجات المتزودة حاجات فمش بتبين طعمها الأصلي يعني  
 الشكولاتات الساده اللي من غير مكسرات تبوز طعم الشكولاته نفسه في بوقك كذلك مع رز بلبن والاكل  
 عمماً واللبس كذلك بحب كل الطرح واللبس عندي يكون سادة ورقيق مش مقلم على ملون على وردى على  
 دواير يعني كم بلوزة بس اللي عندي فيها رسومات بسيطة والباقي سادة لون بس واخيراً ماتسوش تدعو  
 ب، الحمد لله الذي كسانى هذا اللباس و رزقتي من غير حول منى ولاقوة

الجزء الثاني ، البرنامج الروتيني لنظافة البيت عند السعداء ، حضرتك لما تُعد أوتعيش في مكان نظيف  
 ومنظم و مرتب و ملون مبهج يساعداً عالشفاء الذاتي والسلام الداخلي داهماً وبيحول الطاقة السلبية  
 لإيجابية في المنزل لانه طاقة ( فاكرين طاقة المكان في أول الكتاب) فالتراب و الأوساخ طاقة سلبية و  
 النظافة العميقة والتمتع برؤيه البيت مرتب وم عقم والأشياء في أماكنها منظمة، طاقة إيجابية نفسية  
 وتثبت رقي أصحاب هذا البيت،  
 \* أهمية النظافة ليك ولبيت عمماً، تعكس الصورة الشخصية لبيتك ولك - تحسن المزاج والنفسية،



النظافة من الإيمان -النظافة أساس حياة السعداء ، تمنع من تراكم الأتربة والحشرات والميكروبات ، أحياناً تكون رياضة مع الحركة في التنظيف والاستمتاع بها ، إستغلال الوقت والتفكير في شيء هام اثناء التنظيف ، توجد مقولة بإنك عندما تكون ملهى أو مشغول حركياً تأتي لك أنسب الحلول للامر الذي كنت تفكر فيه وهذا اثناء الحركة المنزلية أو الحركة الرياضية، الوسواس الوحيد الصح هو وسواس النظافة المنزلية والشخصية إنه لازم يعد والدنيا بتبرق ومش متربه وفاضية وهو نفسياً وجسدياً نظيف ودايمياً مستحمي ، و نظف أول مانحس إن البيت اترب أو كل 3 أيام أو كل إسبوع على حسب عدد الأسرة و المكان الإنتو فيه ومقتنيات البيت وهتكلمك بقى عن نظافة البيت وقبل ماتحكم إن الطرق دي مش نافعه أو فلح جربها بنفسك في 5 خطوات أهم . ادوات وحيل النظافة -نظافة الشقة بالتفصيل - نصايح أخرى رائعة - قصة وموقف عن النظافة - كوكب السوشيال ميديا للمنزل

1) ادوات وحيل النظافة، أشترى ايه عشان هنظف -أنظف إزاي؟- حيل النظافة لطرد الطاقة السلبية  
 1-أشترى ايه عشان هنظف ؟ اازاة كلور عادية وكلور جل، 2 اازاه ديتول، مياه النار ،چيف ، بليدج للخشب ، بيرسول أو أي مبيد حشري ، مسحوق داوونى، بريل مواعين، ملح وزيت زيتون وخل، فويل بوتجاز ، فوط و قماشات للنظافة كتير عشان هتخصصي لكل حاجة فوطه أو قماشة ليها وإشترى القماشات للتلميع من محلات 2ونص و أخر العنقود أو مستلزمات مطبخ أو اشترى فوط صغيرة وقماشات كطيفة ونظفي بيها لإن لما تكون القماشة تخينة هتمتص تراب أكثر و تنظف أقوى أو قصي حته من فستان أو تشرت صوف هترميها، جرايد أو مساحة الزجاج ، 2 معطر جو حلو ممكن فريده أو جليد ، بخور، مَقَشَة عادية أو مقشة باركيه ومكنسة، الشرشوبة الناعمة أو مساحة أرضيه ، سوايل معمولة لجميع الاستخدامات وسعرها مناسب زي چينزال ومستمر مصيل و كلين وجلانس و غيره ، ممكن تُدخلي على جوجل و اليوتيوب و تشوفي حيل و مواد يدوية للتنظيف العميق وهتكشفي أفكار جديدة وهتلاقي حاجات ماكتتش تعرفيها خطيره وهاتنفعلك وللعلم أأل بيبض الخطوط السوداء اللي في السيراميك هو وميا النار تحفة جداً. وهتجيبهم من أي سوپر ماركت أو من بتاع المنظفات ونشترى للخشب الرش بتاعه والباركيه الرش بتاعه وللسيراميك والحمام المَعْمَم بتاعه ومكتوب على كل عبوه دواعي الإستخدام. وفيه عالفيس، جروب منظفات فنادق بأقل اسعر و أعلى جودة -بيدج الشركة المصرية الدولية للمنظفات حاطين رقمهم على صور الكافور-صفحة لاستر للمنظفات ويوصلوا لك الى طلبته من مواد التنظيف العميقة.

2-أنظف إزاي؟ بالكلور -الملح وزيت الزيتون - الشراب الناشف-الغسيل-السجاد-المسح المركزي  
 1. الكلور، استخدم الكلور أكثر حاجة، حطي نص كوباية منه لإنه مركز على جردل بمقدار 10كوبايات كبيرة مياه وممكن تخلطي شوية ديتول على شوية فينيك على شوية كلور أبيض مع شوية معطر جو في الجردل برحتك اوتحطيهم في بخاخة وترجيها وترشي منها على السيراميك والتواليت كل يومين ، إتأكدي إن الشرشوبة نظيفة قبل مامسحي بيها وممكن تسيبها في مياه بنص قزازة كلور في الجردل يوم كامل أو لمدة ساعة قبل ماتنظفي عشان تنظف خالص او تغسليها على ايدك بمسحوف غسيل و كلور بس البسي جواتني ،إمسحي البلاط والأرضيات بتعت الاوض كل 5أيام بكلور الوان وهتبقى فلة، إمسحي أرض المطبخ والحمام كل يوم بالكلور الابيض كذا مرة بالممسحة دي ورا بعض بتاع ثلاثة مسحات في نفس المنطقة ورا بعض مش مرة واحدة بس، إشترى ممسحة جديدة كل 5 شهور ، الباركيه عشان لونه ولمعانه ابعدي عنه الكلور وإمسحيه بالمياه فقط دون الكلور بس تُرش بعديها رش الباركيه المخصوص له والمساحه متكونش متغرقة يعني يستحسن الشرشوبة تكون مبلولة خفيف مع شوية خل عليها ، هتغير المياه كل ماتسود مش نكمل عادي ، لو مش بتحب ريحة الكلور ممكن تحط عليه في الجردل ربع كوباية معطر جو وهيعملوا ريحة

سوى تحفة في الأرض وهتعامل طاقة نظيفة في المكان ، بعد ما تمسح الأرض بالكور و المياه مش تمشي عليها استناها لما تنشف خالص، لازم تبعدى عن المكان ل10 دقائق عشان عنيكى مش توجعك لان الكور أول ما يتحط بيكون قوي فب. يوجع العين وأحياناً الجلد لو جلدك حساس وبعدين بيكون عادي، ماتحطش كور بمياه عالارض غير أما تكسها كويس ، أي حاجة تانستيل أوألومنيوم مش نظيفة إعملها بكور عالسلكه هيلمعوا أكنهم جداد ، لو لابسة أي لون غامق أو غير الأبيض عموماً ودلقتي أو رشيتي عالارض من عبوة الكور نفسها الهدوم هتنقط كلوور وها يجي فيها غصب عنك وهتبور فتمترمش عالارض ابدأ كلور غير وإنتي لابسة بنظلون أبيض أو توطي وتدلقي بالراحة عالمكان بحيث مايترتش على هدموك خالص 2. الملح وزيت الزيتون،ضعي في جردل 15 كوباية كبيرة من المياه مع معلقتين كبار ملح ومعلقة صغيرة زيت زيتون وفلبي الممسحة في الجردل بيهم واعصريها وإيدىي إمسحي بيها الأراضى والركنات كلها بتاعت الشقة وبالذات تحت السراير وورا الدواليب لإن دي أكثر أماكن فيها تراب وأوساخ سلبية ودي طريقة جباره ناس كتير استخدمتها و قالتلي عليها وعشان الملح بيخ لمصك من كل السلبيات هتلاقي إن كل شوية المياه تسود بشكل مش عادي دي كلها سلبيات و اتربه إرميها و إعملي غيرها، لو إنت مسافر وهتقفل الشقة كتير اعمل الطريقة دي عن تجربة ومش هتحتاج تنظف البيت كتير لما ترجع أو بدل ماتمسح في ساعة هتمسح في ربع ساعة وإننت بتنظف المرة الجيه.

3.الشراب النظيف الناشف ، ممكن تلبسي في إيديكي شراب ناشف مش عاوزاه، يكون نظيف وتمسحي بكف إيديك وإنتي لابسه طبعاً الترايبزات الزجاج والخشب أو بقماشة قطنية ناشفة تعمليهم لو هما مش مترين أوي إحتياطي أو بالريشة.

4.الغسيل ، إغسلي السجاجيد الصغيرة والمفارش الخفيفة والستائر الشيفون أو الخفيفة في الغسالة الترفع تخشها عادي ولازم الستائر أياً كان نوعها أصلاً تتغسل وتخش الغسالة أو تروح للمغسلة ، إغسلي البطاطين الخفيفة واللحاف والدقائيات في الغسالة لو حجمها عندك مناسب و ودي الكبار بس المغسلة ، جمعي كل الدباديب و المحافظ و الشنط الصغيرة و شنط الميكاب وإغسلهم في الغسالة ،إمسحي الغسالة نفسها من برة وإغسلها مرة كل شهر فاضية على أقل وقت بكوباية خل كبيرة عشان تنضف ، تنظف المكنسة من الداخل والخارج و كيسها يتفضى في كيس لوحده و تغسلي الكيس بتاعها على إيدك أو في الغسالة لوحده مع قماشات التلميع والمسح مش مع الهدوم

5. السجاد، لو هتغسلها بنفسك يبقى بشامبوه السجاد أو بالماء والخل مع مسحوق غسيل ريحة حلوة بفرشة خشنه بتاعت السجاجيد كل 6 اشهر مش في العيد بس أو توديها مغسله ، تغيير السجاد كل 20 سنة لو تقدر وتشحت القديم كتجديد و نظافة ، مسح تحت السجاد بمياه وملح للتخلص من الأوساخ المخفية، كل ٣ أيام نعملها بالمكنسة لو إنتو كتير في البيت وإعمل بالمكنسة إعمل 3 مرات مثلاً في نفس الحته ال1 عشان تشفط كل فتفوتة وكل تراباية ، لازم تنظفوا ركنات البيت كلها و تحت و فوق السفل بتاع الحيطه بإيد المكنسة الرفيعة عشان بيكون عليهم تراب خفيف مش باين ويفضل يتكوم مع الوقت ، حط عالباركية سجاجيد صغيرة و اعمل الشقة كلها باركيه مش بيلم تراب خالص ياريت و لتجنب ريحة التراب في البيت في جو أمشير وغيره رشوا عالستائر والسجاجيد وتحت عقارب ابواب الاوضه في بخاخة ميا وخل بالذات لو عندكم حيوب أنفيه او حساسية صدر

6.المسح المركزى ، مسح أسطح الدواليب كلها للبيت بمياه وشوية خل في الفوطه البتمسحي بيها أو القماشة، لو فيه أبواب خشب بيضه وفيها خطوط سوده مش بتطلع فحط 3 نقط من الكور على قماشة مبلوله خفيف و إمسحهم جامد بيها لحد ماينظفوا، لو أبواب ملونة عندك زيت الزيتون مع شوية خل

وإدعكيهم أو كريم منتهى الصلاحية، مسح داخل الأدراج الكبيرة والصغيرة كلها للبيت بعد تفضيتها، كل 3 شهور مسح النيش من جوة وبرة ونزلي الكوبايات وكدة وإغسلهم كويس ورجعيهم ناشفين، تنظيف المراوح من الداخل والخارج كويس بعد ما تفتح الوش بتاعها، تنظيف و مسح الجروف و المقشة من الاتربة الضئيلة، مسح البراويز والتابلوهات كلها بفوطه فيها حابة مياه، مسح مداخل ومخارج التكييف بمسحة أو نكلم شركة التكييف ينظفوه كل صيف أوكل ربيع، مسح أمام باب الشقة بالكور و المياح و السلم و أيضاً مسح باب الشقة بالبيدج أو الخل وممكن تضع زهرية جميلة بجانبه أو تغير باب الشقة كل 3 سنين كتغيير ليكم، مسح النجف واللمض و رشه بماده النجف الخاصة بعد شرائها من بتاع النجف أو المنظفات أو بالمياح و الخل، تنظيف ومسح وصلوات الشقة الكهربائية كلها والفيش والأكباس كلها بقمشات ناشفة كل 3 أشهر بتلم تراب جواها وحواليها على فكرة، جرب مسح سلك الشبايك بفوطه فيها معطر جو، القزاز والمرآيات اللي فيها علامات متربة، إعملوها بسلكه ناشفه أوهات مستر مصل وجرنان أو قطن كثير و تمسحهم وممكن ترمي ميه عالقزاز برة وجوة كله وتسيبه ينشف لوحده، لو عندك كريم منتهى الصلاحية حطي عليه معلقتين زيت زيتون ونقطتين كلور في فوطه إمسحي الخشب كله والشبايك الخشب هيعد فترة طويلة بيلمع ده لو معندكيش بليدج أو معطر الخشب وبالنسبه لحديد الخشب او حروف اخشب ممكن عمليلها بفرشة سنان قديمه ناشفه بس اهم حاجه ابعدى عن الميا مع اي خشب عشان بيضعف مع الوقت ويبيض وممكن كل يومين عمليلها بفرشة المكنسة الرفيحه اللي بتكون جاية معاها ديه، إمسح شنط السفر من برة بفوطه عادى كل سنة عشان بتتوسخ كل ماتسافر أكيد. ولو عايزين تشوفو طريقه تنظيف معينه لمكان معين في بيتكم اكتبو طريقة تنظيف الصالون مثلاً عاليوتوب او طريقة ترتيب البيت عمأ كله لو الي قولته صعب عليكي.

3- حيل النظافة لطرد الطاقة السلبية وتفشي الطاقة الإيجابية بالبيت عمأ، لازم تعرف إن الشقة بتتوسخ أو أي مكان أو مكتب أو عريية في الصيف أكثر من الشتا، بالذات لو إنت بلدك زي مصر عشان الهوا بتاعها مش نقي ميه في الميه و مترب معظم الوقت مش زي البلاد الأجنبية الساقعه معظم الوقت و هواها نظيف معظم الوقت وده مساعدهم إن الشقق تكون نظيفة مع طبعأ كيفية تنظيفها فأهم حاجة فتح الشبايك كل يومين بكل أوضة لمدة ربع ساعة للتهوية وحاول أشعة الشمس تدخل المنزل ولو خايف من الذباب إفتحهم بليل المهم تهوى بيتك و حاول تشتري المكنة الكهربائية اللي بتقتل الذباب أو خلي جمبك هشايه الدبان دي دايماً لو هتفتح الشباك الصبح وتعد جمبه. وهعرفكم دلوقتي، تريكات ولوازم

بتحلي البيت - تأثير الكراكيب عالمنزل - الحل - جروبات عالفيسبوك هتساعدك تتخلص من الكراكيب

1. تريكات ولوازم بتحلي البيت معروفة بتدي للمكان طاقة إيجابية، الكراسي الملونة للسفرة، البين باج، الزرع الصناعي والطبيعي، الورد الملون الصناعي البسيط، ألوان الحيطه الفاتحه كالتركواز و اللبني، الكريستلات، التحف الخفيفه مش الكثير، الستائر الفستان والكتان والقטיפه و البراويز الصغيرة، التابلوهات الملونة عالحوائط، بوقيه ملون خشب برسومات خفيفه أو مودرن، الأدوات للبيوت الموفرة للمساحه مثل السرير الكنب والتراييزات اللي بتتفتح و تتقل وغيرهم من المقتنيات الحديثه، قلة الزحمة وقلة العفش، إعمل زجاج إتجاهين عشان لا تشوف الجيران ولا يشوفوك، مفارش سرير جوبير، حوائط وستائر ثلاثية الأبعاد، لمض ألوان و ليد ملونه، مرآيات فيها لمض بارزه، حوئط حرارية، العواميد السيراميك، چيبسوم بورد، ممكن تعمل زجاج عازل صوت لو صوت الشارع والعربيات والجيران بيضايقك، حاول بيتك يكون ملون بألوان مبهجة غير الأبيض والبيج المعتادين و للعلم التركواز و الكحلي و الكشمير والزيتي و اللبني مع تاتش اسود بقوا موضه الأوض والديكورات دلوقتي في الشقق فنادراً لما تلاقيهم في بيت لإن

معظم البيوت رصاصي وأبيض و بني و بيج بس ، إعمل زجاج معشوق في بعض أبواب الشقة بألوان و رسومات مبهجة و كل ده بيدي بهجه نفسية ليك و للأسرة كلها وللأطفال ونفستهم لما تتعب من البيت ده هياثر غالباً و أي بيت لازم يكون فيه دول يعني لو لسة شارين بيت جديد اول حاجة تجيبوها غير لسكم والعفش هما دول ! مراوح و تكيفات ولو حتى بالتقسيم لو مش معاك ، فلتر مياه نقية فالياه لها عامل ايجابي في حياتنا وعلى صحتنا أو قارورة المياه أو الكولمن ، دفايه ، مكنسة، لوحة قرآنية كبيرة عالآقل واحدة متعلقة عالحوائط ، ساعات متعلقة ، تابلوهات أو لوح طبيعية وأشكال ساعات لطيفة عالحوائط بس مش كثير ، سماعات كبيرة لو بتحب تعمل حفلات في البيت، ميكرويف، لازم ملُص زيادة عندك عشان لما دي تبوظ فجأه يكون فيه بديل ساعتها وتجبب كَشَاف نور.

2.تأثير عاده الكراكيب عالمنزل، اكثر عاده بالمنزل او عمماً سيئه وبتجبب طاقة سلبية رهيبه واللي في معظم أهاليها علموهالنا وتحسها مش موجوده في المجتمع الغربي زي المجتمع العربي عاده الكركبه،زي اللي بيفضل محتفظ بالأوراق و اللكترونيات البايطة والسماعات والعفش البايظ من غير ما يستفيد منهم يزحم له البيت عالفاضي ومجاش جمبها من ساعت ماباظت اصلاً وعمال يشتري جديد وبس ويركن فيهم فهتحتاج ايه من أدوات بايظة ومركبه ارمي يا بابا اصل العاده دي معدية بلاش تعلمها لحد لو انت مش عارف تغيرها فشيول وإرمي يابابا وحاول تصلح أي حاجة تبوظ في البيت بسرعة قبل ما حاجة تانية تبوظ وأول بأول عشان متكسليش

\*تعرف ان عاده الكراكيب ممكن تخسرك عيالك ، فيه بنت كرهت ابوها بسبب الكراكيب و أجرت بيت لوحدها لان شخصيتهم مختلفه تمامً لانه كان بيكوم في البيت اي كراكيب و خلاص لاي حاجه جديده يجيبوها يعني يجيب تكييف جديد كارتونته الكبيره يخزنها عشان لو حب يحط فيها حاجه حتى الاكل، بتقول العلب الفاضية للمعلبات الصفيح و البلاستيكيات يخليها و يغسلها عشان لو عازها، وانا بطلت اقله على حاجه عاوزين نشترها لحسن يخزن محتواها الفاضي وأنعب انا، لحد مالبيت بتقول انه بقى مخزن وزى الزريبه! بس زي ماتكون عاده خاطئه عنه وممكن يعديها( العادات والطاقه معدية) فقامت مأجره بيت و عاشت فيه بعد عناء و خناق مع والدها عشان مكنتش عاوزه تسيبوا لوحده عشان امها ميته و مفيش غيرها وعملت البيت ده على الديكور والنظام اللي هي عاوزه بقى عشان تعوض اللي كان نفسها تعمله في بيت ابوها مع انها قالت لابوها لو فضلت كده انا هتعب نفسيأ و هو مفيش فخر راحتها النفسيه في البيت عشان راحته هو النفسيه الغلط.. فلأزم نفكر في ولادنا و راحتهم مع راحتنا يا جماعه، هل اللي هنعمله في البيت ده هايريحهم؟ هل هيحبوه؟ هل لو نقلوا لبيت جديد أو إتجوزوا هيقولوا ياريتنا نرجع بيتنا الجميل اللي ابونا عملوا على مزاجنا واللي احلى من اللي احنا عايشين فيه دلوقتي ولا لا ؟ اصلك مش عايش لوحك ياعمو\*.\*

\*لو بيتك فوضوي و أهلك مش بيهتموا بالتنظيم والتنظيف تعمل ايه ؟ \*- مش ساعات تلاقي واحد مولود في بيت مش مرتب وكله كراكيب وأهله مش ن ظُافة وعندهم موضوع الإستحمام و نظافة المكان والهدوم ده مش مهم؟ وهو يطلع غيرهم مع نفسه خالص وبيحاول معاهم وهما مفيش وتحسه متربي من عيله تانية .فانا هقولك عالحل معاهم وهو ان لو عندهم المهم النوم والأكل والشغل، حول إنت العاده ديه مش تتعدي منهم لان ده ممكن يكون سبب حزنكم و خناقكم الكثر في البيت بسبب الطاقة السلبية المركونة في كل مكان فنظم إنت و رتب و إرمي المش عاوزينوا بعد ما تسألهم أو اللي تكون متأكد إنهم مش بقوا يستخدموه و باظ فارميه في وقت هما يكونوا مش في البيت أو نايمين وفهمهم ان كده غلط على نفسيتك وحياتهم وبعدين لما يلاقوا الشكل العام بتاع الشقة بقي أنظف و أحسن أكيد هيساعدوك بعد



لوملقتش ومعرفش كنت هديله اللحاف إزاي كدة لوحدهو؟؟ ونصيحة لو هتدي حاجة لفقير أو حد تفكر في الفقراء وإنت بتديهم شنتظ إنها ماتكونش مقطوعه أو ثقيله إنها ممكن تتقطع منهم في الشارع أو تقولهم تَعْلُو البيت خدوا الحاجة لازم تبقى متأكد إنهم معاهم فلوس يراوحوا أو هيعرفوا يشيلوا ده وتجيبيهم في ميعاد يناسبهم معاهم ومعاك والحل الثاني ، ورقة وقلم وإكتبي ورايا، لفي في البيت مكان مكان و أوضة وأوضة وإنتي في إيديك ورقة وقلم أو إكتب في نوت الموبايل، العفش والستائر و اللبس والإكسسورات والشنتظ و الجزم و الحاجات المش عندك وناقصاكي في الألوان وإكتبي الهتجيبه على قد الفلوس وإكتبي الألوان المحتاجاها في كله وكذلك مع الرجل شوف محتاج قمصان وبنطلونات ألوان ايه وهكذا ماتكسلوش وإنزلوا بكرة بعد الشغل و اشتروهم - إكتب كل الحاجات البايظه و شوف هتصلحها امتي - إكتب كل الهدايا المش محتاجها أو مش هينفع تستعملها وشوف هتهادياها لمن أو هتشتحتها لمن ، هو الفقرا ملهوش نفس يجي لهم هدايا غالية يعني ؟ وانا كتبالكم تحت دعاء طرد الطاقة السلبية من البيت إقروه دائماً.

4. جروبات للكرائب عالفيسبوك عشان تبيع مستلزمات بيتك المش محتاجها او حتى الجديدة او ذو الاستعمال الخفيف فدول فيهم ناس بتعرض عليهم حاجات و معدات منزليه عندهم قديمة أو مستعلمه مش عاوزينها وعاوزين يبيعوها أو يدوها لحد غلبان عاجروب محتاجها لوحاين واعمل سيرش بكلمة كرايب وبعدين إسم منطقتك لو مش لاقيت منطقتك في دول، كرايب الشيخ زايد بيع وشراء- كرايب حدائق الاهرام - كرايب المهندسين الزمالك - كرايب في مصر الجديدة-جروب كرايب ( امبابه والوراق والعجوزة والمهندسين والدقي ) - كرايب القاهره والجيزه- كرايب قديمه و جديد للبيع والشراء في مصر - جروب كل ماهو جديد ومستعمل معروض للبيع- كرايب مصر- كرايب البيت للمستعمل والجديد- كرايب اسكندرية -أي حاجة قديم و جديدة للبييع- Sell All Unwanted Stuff New Or Used In Egypt- بيع وشراء جميع أنواع الاثاث المستعمل- بيع حاجتك و هدمك المستعملة -أولكس للبيع والشراء الجروب الاصيل Oix- اولكس اهل كايرو للبيع و الشراء غير ان بقى فيه دروب عشان تبدي من غير ماتدفعي جنبه يعني تبدي جهاز او حاجه بحاجة تانية حالتها كويسة عند حد وكدة سواء لبس اكسسورات عفش مراتب يعني مره ست دخلت صورت أباچورة عندها شغاله هي مش عايزاها وبتقول إنها محتاجة كرسي صغير مكانها لو حد عنده ويبدلوا! وفعلاً واحده دخلتلها في كومت و صورتها كرسي عندها مش عايزاه وإتقبلوا وبدلوه وفيه منهم بيبيعوا بقى بفلوس مش تبديل فخشي اعلمي منشور عادي بس إبحثي عن ، جروب يلا تبديل-تبدي او تبيعي؟ - تبديل الي ميلزمكيش

2) نظافة الشقة بالتفصيل، و هتعرف كيفية، تنظيف الأتريه والصالون- تنظيف البلكونة - تنظيف غرف النوم - تنظيف الحمام - تنظيف المطبخ

1- تنظيف الأتريه والصالون ، تنظيف قَرَش الكنب والصالون من الدواخل العميقة بيد المكنتسة الرفيعة ومن الخارج ومن أسفل أيضاً ثم دعك الفرش بالماء والصابون والفرشة الخشنة أو السلكة و القليل من الكلور لو الأتريه أبيض لونه- إعادة دهان الصالون من الموان أو بتاع البوية بيبيعوا دهان على حسب لون الصالون وجدي لونه كل سنة أو من خلال الشركة الخاصة بذلك ولو عاوز أرقامهم موجودين على جوجل ابحت بشركة تنظيف عفش أو خشبي عاليوتوب وإكتبي كيفية تنظيف الصالون المدة بتنظيف البوقية من جوة و من بره- إمشي بريشة التنظيف عالترابيزات والإلكترونيات لو مكسل تنظف كويس دلوقتي -ممكن

تغير شكل الحيطه بتاعت الانتريه كل سنة يعنى مرة حيطه قطيفه أو حيطه بالطوب الحراري أو حيطه - 3dتخلى الأرضية بورسلين سنتين و 3سنين باركيه شوف إنت بتحب ايه و فيه دلوقتي أنواع سيراميك على شكل باركيه وحاجات جديدة روعة ممكن تدي شكل للاتين- أما بقى النجف ممكن تجيب نجف أشكال أو بالليزر كل شوية ينور لون غير السبوتس أكيد ، حضرتك ممكن تعمل فواصل بين الانتريه والصالون لو مفتوحين على بعض وحاجات تفصلهم بباب مفتوح خشبي برسومات بارزه في النص - رش البيت والصالون معطر جو كل 3 أيام وولع بخور كل جمعه بدري وإنت فاتح الشباك- جمعى كل الورد الصناعي والتحف والأنتيكات والزينة الصغيرة العندك و إرميهم في جردل واسع أو عميق همياه ونقطتين كلور و خل لمدة نص ساعة ونشفيهم بفوظة ورجعيهم مكانهم بس اغسلى الفوطه مش تنشفي بيها حاجة ثانية جديدة - لو فيه حيطه مكسرة أو مخدوشة ممكن تجيب لها رش لونها بالظبط أوتجيب لها استكير حيطه شيك ينفع في الصاله أكيد هيبكون شكله ألطف من الكسر- فضى أدراج النيش المركونة اللي انت ناسي هي فيها ايه!

2- تنظيف البلكونة، من أكثر الأماكن البتتوسخ لإنها عالشارع أو عالهاوا فلو إنت عندك بلكونة لازم تنظفها كل 3 أيام بالمياه والكلور والملح أو بازاا كلين ، تُرشها كمان برش الحشرات، لازم تجيب إحتياطي لرقه فيران وتشلها وارد يدخل لك فار من الجيران أو المنور و يستخبي في البلكونة أو في حته، لازم تهتم بالجينه لو عندك وتجيب لها جنائني كل شوية، هاتي كيس مخدة مش محتجاه او لو هتغسله كويس او قماشه كبيره ناشفة ودخليها جوة الملقشة نفسها و زعفي سطح البلكونة وسقف وأسطح كل أوض وامانك البيت أو تعملها بالملقشة نفسها لو هي نظيفة وهمام، خلي البلكونة متزيه بنباتات طبيعية أو صناعية وممكن تشتري لها الزرع المشرش الى بيتعلق في السقف من فوق ويتحرك مع الهوا ده أكنها ستاره متفرقة بزرج ، يكون فيها تراييزة و كرسين بشكل ملون ومبهج في النص أو في آخرها على حسب حجمها، الحيطه و الأرض ماتكونش مكسره أو مش نظيفة، ممكن تغير لون الشيشان كل سنة، ممكن تحولوها لإستكير أندلسي إعملوا بيه سيرش على جوجل و إتفرجوا هتكون شكلها تحفة وضد المياة ، ياريت لو تعرف تعملها كلها بأرضيه و حائط 3d شكل طبيعي لطيف زي بحر أو سما مع رسمة القمر لو هي متقله بقزاز أو الوميثال عشان متممليش تراب فتعد فيها أكنك قاعد عالبحر أو المنظر الطبيعي ده، يبقى مزاجك عالي بجد ، البلكونة مش للبصل والكرايب ديه فسحه البيت، حاولوا تعملوا زجاج بانورأما لو عرفنوا في البلوكنه بيدي شكل وهمي للمكان الخارجي.

3- تنظيف غرف النوم وهقولكم فيها على، دولاب الجزم والشنط -تفاصيل مهمة للأوضة-نظافة السرير - لو بتضايق من الشمس ونور شباك الاوضة

1.دولاب الجزاه والشنط ، بلاش أول ما الضيوف يدخلوا أو حتى إنتم يا أصحاب البيت تلاقوا جزامة في وشكم أو دولاب فيه الجزم مفتوح يعني ممكن تقلع الجزمة أول ماتدخل وتمسكها لحد الأوضة وكل غرفه تكون فيها جزم صاحبها شكلها أنظف من إنكم كلكم جزامكم سوى و في الصالة كدة وكل فترة لازم تنزلهم تنظفهم وتنظف الجزامه برة وجوه عدل وممكن تخلي بوقيه كبير عليه زهرية أو دولاب صغير بدرقتين فيه شباشب الحمام للضيوف وتقله دائماً ، ممكن تشتروا دوليب وأدراج كبيرة في بعض ألوان وأشكال ديزني وتحطوا فيها الشنط و درج يكون فيه الشنط الصغيرة ودرج تاني الشنط الكبيرة ودرج تاني فيه الحاجات والهدايا اللي بتجيلكم ،لو مفيش جزامة في كل أوضة وهى جزامه واحدة برة أو جوه خلي لكل واحد فيكم رف بجزمة بس عشان الجزم متتلخبطش و تعدوا تدوروا كثير وإنتم مستعجلين و هاتو جزامة جمبها ثانية لو جكمك مش مكفية ، مش لازم تقلعوا الجزم قصاد باب وتسيبها نتفرج عليها أقلعوها

جوه أول ماتخشوا أو لو حطوها في الجزامة ارقى من إنها تكون في وش الرياح والجي عالارض قدام الباب من برة.

2. **تفضلوا تفاصيل مهمة للأوضة** ، بلاش هدوم عالكرسي كثير ممكن تجيبي علاقة أو تحطي عالكرسي بس الحاجات البتكسلي تفتحي الدلاب عشانها زى الإسدال أو الطرحة أو الروب بس - خلي التسريحة والكمودينو فاضين متروقبن على قد ماتقدري يكون عليهم إحتياجاتكم الشخصية فقط مش عليهم كل حاجة والدواليب والأدراج هي الفاضية إعكسوا صح - لازم في كل أوضة باسكيت زباله وعلبه كلكنس مع زهريه صغيرة ومعطر جو على جمب لوين-إمسحوا أرضيه الأوض كل إسبوع أو 3أيام على حسب استخدامك ليها- إمسحي الدواليب من برة بقماشة ناشفة مع درف الدواليب من برة وأبواب الأوض من فوق إمسحوهم - إمسح التسريحة ومرآيات الأوض كلها كل شهر - لو عندك دريسنج روم نظفها دجماً و ماتبهدهاش عشان تعرف تختار اللبس منها وإنت رابق وخلي كل رف فيها لحاجة- الهدوم جوه الدواليب مش بتترب لو دجماً الدرغه مقفوله - لو مفيش عندكم تسريحة حطوا البرفانات والكريمات جوه الدلاب

3. **بالنسبة بقى لنظافة السرير** ، تهويه المراتب والمخدات كل شهر في البلكونة أو عرضوها لشمس الشباك - إختار أوسع الخدوديات عشان متقرفكش وإنت بتغريها و بتحطها في المخده و اضيق من مقاسها- مسح المخدات كل 3 شهور ولو لونها أبيض رشى عليها أو إمسحها بالكور و سيبها تنشف في الشمس أو الهوا- تغيّر مفارش السرير وغسلها كل 3 ايام لان المي كروبات وإنت نايم بتزيد يومياً - توضيب السرير يومياً -حاولي تحت السرير اير يكون فاضي على طول بس لو مضطرة مؤقتاً هتخطي فيه شنت السفر الكبيرة و جهاز جوازك - شيل البطاطين في الكيس الكبير بتاعها تحت السرير أو فوق الدواليب أو في المخزن أو اشتريها أكياس أو حطهم جوة شنت السفر - لازم تنظفي تحتي السرير كل شهرين بالكور عشان مش يلم تراب تحت الحاجات أو عالبلاد ، الخبط جامد عالسرير قبل و بعد النوم 3 مرات فيقال إنها سنة عن الرسول لأنها تطرد الحشرات ولكن لازم 3 مرات لا أكثر أو أقل ، لو معاك فلوس هات المراتب الطيبة الفاير و المخدات ده لو هما مش عندك، فيه كومودينو الصغير أو بدولاب ح جمه وسط نحت رف للقوط ورف للملايات والخدوديات وكل خودادية جواه الملايا بتعتها متطبقه الشكلها ولونها عشان متفضليش تدوري عالخوداديه الشكل الملايا في وسط الحاجات و متلاقهاش و في الاخر تحطي ملايا شكل و خوداديه شكل! اشترى الملايات القطنية مش البوليستر و جديدهم لو إتهالكو

4. **معلومة صغيرة لبي بضايق من نور الشمس** أو نور القزاز مش عارف ينام منه أو لو معندكش شبك و عندك بس الوميتال أو شبك عازل للضوء، حضرتك ممكن تحط فويل الأكل عادي عالقزاز بس تحطه مفروود و قبل متحطه عالقزاز تحط ميا كتيير عالقزازا و بسرعة تحط الفويل قبل ما الميا تنشف والله الطريقة ديه أنا شوفتها عالبيوتوب لو عاوز تشوفها بنفسك ولو عاوز تشيل الفويل بيتشال عادي وممكن لو إتشالت منه حته ترش ميا تاني وتحط حته فويل عالحتة البايئة أو المنورة بس او حطوا غطا العين بيتباع في الصيدليات ومحلات 2ونص وإكسسورات البيت بأي مول. ولو منفعش حطوا ما سك العين او كوفيه او تفلوا إشارب او مخده خفيفة زي بتاعت الكنب على عينيكم بس

4- **تنظيف الحمام** ، التطهير والتعقيم، تطهير الحمام يومياً و مسح الأرضيات بالكور أو الديثول - التواليت لازم تعقيمه من الدواخل العميقه كل يوم بالكور أو الديثول أو منظف التواليت مخصوص زي هاريك



مثلاً أومستر وصل أو ميهام نار - تغطي غطاء التويلت دائماً والقعدة تكون مرفوعة لو هتفتحيه شوية-لازم جوه التويلت نفسه تحطوا معطر أو صابونة التواليت -عالحوض سائل الصابون و صابونة -عالبانيو حط شامبو و شاور چل وبلسم للشعر وصابونة غير اللى بنغسل بيها إيدينا عالحوض -غريقي الحوض كلور وإدعكيه منظف السيراميك لأنه بيتلمي أوساخ و جراثيم مقرفه من إيدينا ووضوعنا عمرنا ماهنشوفها - خلي فيه علبه أو صفايه حمام فيها اللوفه و مستلزمات الأحجار البتسخدموها أثناء الشاور مش كل حاجة في حته - خلي فيه جلانس أوباخه فيها مياه مع شوية كلور ورشي عالحيطان كل شوية من بعيد وهتلاقي السيراميك بيلمع حتى لو السيراميك لونه مش أبيض- لازم مناديل عالتواليت أو متعلق

**\*التفاصيل المهمة للحمام** ، خلي في الحمام دائماً زجاجة شامبو وصابونة زيادة و مناديل زيادة لإنهم أكثر حاجات بيخلصوا - لازم يكون في سله للهدوم المتوسخه ورا الباب وتغطيها دائماً أو في المخزن مش بيان الهدوم منها خالص أصلاً مسح وغسيل السلك بتاع الشباك يقزازه كل إسبوع - هات كرسي قصير و صغير بيتباع عند أجهزة المطابخ والحمامات عشان تحط عليه رجلك وإنت بتعمل حمام ده بيسهل عملية الحمام أسرع وصحي أكثر- وجود فوطه للوجه واليدين وفوطه صغيرة للرجل بعد الوضوء وبشكير حموم -غسيل باسكيت الزباله كل شهرين وتغيير كيسها خالص كل 3 أيام - إوعى تعمل حمام والباب مفتوح وإقفل المفتاح لو فيه قفل- ماتعملش حمام ابداً والدنيا ضلمة أو النور مطفي -متكلمش حد في الموبايل وإنت في الحمام ولا تعني وإنت في الشاور هتتليس- غسيل سجاجيد ومفارش أرضية الحمام كل سنتين - غسيل حيطان السيراميك للحمام كل شهر جيداً -خد معاك ا لهدوم وإلسها في الحمام أو لف بشكير و اطلع كمل بره لبس يعني بلاش خروجك كدة ده! - فيه كافر أرضيه الحمام بيكون نفس لون وشكل غطاء التواليت بنفس لون وغطاء الغسالة ونفس لون و شكل الستاره ومعاهم فوطه هدية نفس شكلهم بردو لو جبتهم هتلاقيك دخلت جوه كارتون - لو إنت من البيتخرجوا يعملوا حمام في البيت من الزحمة وقربه من أوضكم وكدة ممكن تعملوا باب خشب مش بين أي صوت وفيه نوع أبواب كدة أعتقد

5- **تنظيف المطبخ**، وإنتي واقفة في المطبخ لازم تلبسي جوتتي عشان إيديك و ماريالا المطبخ و يريت تحطي كريم كل ماتخرجي من المطبخ على إيدك عشان مش تبوظ مع الوقت وهنتكلم فيه عن، المواعين والحوض - الرخامة- الزبالة - الأدوات الكهربائية-قماشات و معدات التلميع - أساليب نظافته - تفاصيل مهمة تانية.

1. **المواعين والحوض** ، أول بأول مع كل أكلة إغسلي الأطباق مش تقولي بعدين وتقومي حطأهم في الحوض عشان لو لاقيتي الحوض فاضي دائماً هتحيي المطبخ -إغسلي كويس المواعين وش وضره بالصابون للمواعين والمياه مش المياه بس -بلاش 100 قزازه مياه تحت الحوض عشان المياه ممكن تقطع، ممكن 5 6 بس والمياه مش كل يوم بتقطع وبيفضلوا مركونين و ييلموا تحتهم كمية أوساخ بتخليك تنسى تنصفها فياريت تحطهم جوه دولاب صغير مش تحت الحوض أو تنظف تحتهم كل فترة يعني حاول تخلي تحت الحوض فاضي وتمسحه وتمسح تحتيه كل شوية- خلي فيه محتوى أو طبق شيك صغير محطوط جوة الحوض أو عالحوض فيه السلكه ولوفه المواعين والبرايل جمبيهم بنفس الطبق- السلكه تتغير كل شهر- مش شرط عشان عايش لوحك تهمل البيت ونظافة المطبخ بالعكس دي فرصة تنظفه مرة مرتين بالأسبوع عدل و تعد عليهم كثير عشان مفيش حركة أوي فيه ولا حد بيوسخ غيرك فيها تخلي بالك من كل حاجة

2. **الرخامة** ، حاولي تخلي الرخامة فاضية ومايكونش عليها غير غلاية المياه والميكروويف بس والباقي في رفوف المطبخ من جوة حتى لو بتستخدّمهم يومياً - حطي زهريات صغيرة صناعيه عالسطح أو الرخامة - هاتي المقشة و الجروف الصغيرين المعمولين مخصوص للسفرة والرخامة والتريزات عشان تلمي بيهم

الفتافيت والحاجات اريح من أسفنجه السفره البيتلزق فيها الحاجات دي وبتوقع حاجات مش باينة عالارض.

3. **الزبالة أو الباسكيت**، كل يوم أو يومين بالكثير نغير الباسكت أو كيس الزبالة حتى لو نصه فاضي، هو لازم الزبال يتعذب و هو شابلو ؟ غسيل باسكيت الزبالة كويس كذلك الباسكيت لكل أوضة كمان مش بتاعت المطبخ بس - حط في آخرها حاجة بلاستيك أو علبه تشرب الميا و الحاجات اللى بتقع من كيسها - لو الذباب إتلّم في المطبخ تعرفي إن في حاجة مش نظيفة في المطبخ جامد و رشي بيسول وإمسحي المطبخ بالكور فوراً - خلي الباسكيت متغطية تحت الحوض متداريه مش في وش المطبخ أي حد يدخل أول حاجة يشوفها هى الزبالة- إوعى ترمي الإزاز المكسورة في الزبالة على طول حوطيها في كيس في كيس لوحدهم وأربطهم جامد في بعض عشان مايغوروش الكناس او اللى بياخد الزبالة لو إتفتحت ×× دانا جارقي كانت تحط في الزبالة في الكيس الاسود الكبير ده أكياس صغيره فيها كل نوع من اللى رمته يعني كيس صغير كله قشر لب و كيس ثغير كله قشر الخصار وقشر بيض بس و كيس فيه تراب بس وتحط كل ده بقى في الكيس الكبير ومعاهم علب اللبن و الصعاير والقزايز البلاستيك عشان تريح عالي بيثيل الزبالة لما يفتح الكيس وبتاع.

4. **الادوات الكهربائية** ، هساعدكم تعرفوا ازاى تنظفوا البوتجاز ، الفلتر ، التلاجة ، الميكرويف والفرن ، الخلاطات

\***البوتجاز** :غيري فويل البوتجاز المخصوص كل شهر - البوتجاز يومياً لازم يتغسل بعد الطبخ - لازم تمسح كويس بالكور ورا وتحت البوتجاز والتلاجة والترايزات والديب فريزر والغسالة كل شهرين و رشي مبيد حشرى كل شهرين تحتهم عشان بيكون ساعات فيه نمل صغير مش باين.

\***الفلتر** : اغسلوا الفلتر كل شهر وهاتوا الشركة تغيرلكم الشمعه كل شهرين لصفاء المياه - الكولمن الكبير لازم يتفضى و يتغسل كويس من جوه حتى لو المياه بتعته نظيفة كل شهر البيتحت في الصاله ده - لو تلاجتك فيها أوبشن حنفيه المياه ماتجيبش فلتر - إحنا بنحاول نفضي مساحة مش نجيب كله وخلص في جهازنا عشان منظرنا وتندبس إحنا في التنظيف و الزحمة مش عارفة ليه المصريين

\***التلاجة** : مسح فوق التلاجات وغسيلها من الداخل كل شهر وپريت تفضيها تماماً وتمسحها واحدة واحدة مش والحلل والاكل جواها - يكون فوقها فاضي أو عليه زهره بس مش عاملين عليها مخزن لحاجتكم - هاتوا أستيكتر تلاجته وحطوه شكله رقيق بلاش زحمة وهاتوا إدراج تلاجته و حطوها من جوه بتتلزق عالرف من تحت و بتوفر مساحه و بتحطوا فيها الفاكهة والشكولاتات الحجمها صغير -مسح فوق وجوه وبرة الديب فريزر بقطعه مبلله بقليل من الكلور عليه أو فقط مبلوله كل شهر- الاصوات والخبط الغريب البيطلع من التلاجة ده طبيعي بعد فترة طويلة من شراءها وبيكون بسبب مشاكل في مروحه التلاجة فلو عاوزو يروح خالص هات بتاع صيانة التلاجات وفهمه المشكلة-بلاش مشكلة تكويم العيش الكثير في الفريزر أو التلاجة و تفتحيها تلاقى 20 كيس عيش وكل كيس فيه رغفين عشان هتاكلوهم لما العيش يخلص أو حرام يترموا طب ماتخلصوهم وبعدين إشتروا غيرهم أو قطعوهم صغير وحطوهم للعصافير عالشباك أو حطوا عليهم لبن دافي وحطوهم لأي قط في الشارع أولو عندكم قط- إعملوا عاليوتوب طرق جديدة لتنظيم وتنظيف التلاجة.

\***الميكرويف والفرن**: إمسحوه من بره بفوطه مبلوله وقليلاً من الكلور او من غير ومن جوة تعمليه بقماشه ناشفه خالص كل أسبوعين وعالفيسبوك فيه جروب هيفيدك إسمه، لو عندك ميكرويف ادخلي

\***الخلطات والقرامة و خلط الكيك والأدوات الكهربائية الصغيرة** : اغسلوها كل شهر عدل من جوة و من برة مش تستعملوها و تمسحوها كدة و تشلوها، بيتراكم جواها وعليها أوساخ رهيبه.

5. **قماشات و فوط المطبخ ومعدات التلميع**، لما تمسحي بقماشة أي حاجة وتحسي إنها اتوسخت أو مسحتي بيها كتير إغسليها ثم إعملي بيها ثاني أو إعملي بغيرها وماتعمليش بيها ثاني وإرميها لو لونها مش هيرجع ثاني وهاتي غيرها - بلاش تستخدمي فوطة المطبخ في التلميع أو التنظيف للتراب إمسحي بيها حاجات الجوة المطبخ فقط- لازم فوطة مخصصة تنسفي بيها الفاكهة والمعالق والشوك بعد ماتشطفيهم كويس - خلي فوطة صغيرة شكلها حلو لمسح السفرة بعد الأكل لوحدها مخصوص - خلي قماشات للتلميع و المسح تانية لوحدها طبعاً- خلي الحاجات والجواني الحراري البتمسكي بيهم السخن أمامك لإنك بتحتاجيهم فجأه -غسيل سجاد ومفارش الأرضيه للمطبخ كل 3 شهور - خلي عندك بخاخة أو زجاجه برشاش فاضية على جمب، بتنتفع - كل شهرين 3 هاتي زجاجه مياه نار وإرميها على سيراميك المطبخ كله وسيبها ساعتين - خلي في دولا ب طويل أو كبير فيه حامل ادوات النظافة كلها عشان تشبلي فيها المساحة والمقشة والمكنسة أو صُعبها في المخزن على جمب وكل ما يخص ادوات وسوايل التنظيف ويكون جواه الجلانس والديتول والبخور والفويل و فيه كيس بكل القماشات لمسح تراب البيت والأكياس السوده بتاعت الزبالة ولو هاتحطيهم تحت الحوض عشان مفيش دولا ب في المطبخ لازم تكون الحاجات دي مش باينة أو متدارية بدرفة صغيرة خشب أو جوة درج وبتنظف تحتها كل شهرين -حاولوا تغيروا شكل ولون المطبخ والدُرف كتغيير عشان ده أكثر مكان في البيت بتدخلوه.

#### 6. أساليب نظافته بالتفصيل، الأسطح-الرخامة-الحلل-البرطمانات

\***نظيف الأسطح**، تنظيف فوق باب المطبخ كل شهرين ، كنس و مسح أسطح المطبخ من العنكبوت و التراب المخفي كل شهر ، تنظيف سلك وشبابيك المطبخ بمعطر جو ، مسح القزاز و الشفاط من جوه و برة بكلور جل ، كنس و مسح يومياً أرضيات المطابخ ، تنظيف بالديتول الدواليب والأدرج والرفوف كل شهر لطرد الحشرات والأوساخ الغير مرئية ، رشي بالجلنس أو رشاشة الكلور الحيطان وهتلاقهم بيلمعوا ، مسح النمليه كويس من اول بابها لحد ركوتها من جوة وشبلي كل اللي فيها وامسحها بالكلور وممسحة قطنية

\***الحلل والأواني الكبيرة والصحون الضخمة** : رتب الحلل والاطباق والمعالق و الشوك والسكاكين دايمًا بالأشكال والحجم واللون مع بعضهم ، حطي حاجات الطبخ القزاز في رف لوحدها والخشب لوحدها مش كله على بعضه، خلي فيه رف للصواني ورف للحلل، رف لمحتويات الغرف ، رف للبايركس و الأواني الحراريه و رتب الحلل والأواني بشكل و حجم بعض من الأكبر للأصغر مش تفتح تفضل مبلم بتفكر إزاي هتفكرهم من بعض ويقعوا يتكسروا- ممكن تجيبي حلل وطقم توابل واطباق بورسلين يعني كل سنة تغيري و تشحتي القدم ده لو فيه ميزانية ، أحسن نوع الحلل تجييه هو الجرانيت وبورسلين وسبتر .

\***البرطمانات: خلي** في النمليه مكان على جمب للبرطمانات، درج للبلاستيكيات كلها وإستخدامها بيكون مرتين بس سواء إزاي أو برطمانات بلاستيكيه عشان بتجيب كانس من كتر استخدم البلاستيك ، بلاش تركز البرطمانات الفاضية القزاز كتير حزن بس العدد الهتحتاجه يعني 6 حلو أوي ، حاولي تشتري البرطمانات الملونة ذو الأشكال الجميلة ، إكتبي في ورقة صغيرة وإلقيها على كل برطمان من برة إنتي حاطه فيه إيه سواء ثوم أو بصل مفروم أو طرشي لو البرطمان مش شفاف ، اشترى علب شفافه باحجام مختلفة وحطي فيها الحاجات أفضل من البرطمان المستعمل موجودين في محلات آخر فرصة.

7. **تفاصيل مهمة للمطبخ**، حاول تشتري الأدوات الجديدة البتوفر المساحة ، الأجهزة الكهربائية البتسهل التقطيع والطبخ ، حاول تشتري المفارش للمطبخ والسفرة و الأطقم للتوابل والعلب الشكلها مبهج ولونها

فاتح مش الرخيصة عشان كل الحَبَشْتِكنات دي والله بتفتح النفس عالمطبخ بالذات لو عندك أطفال، ممكن تعمل تراييزة بكَرْسِين في المطبخ لو حد زي الداذا حابب ياكل فيه مع إن السفرة هي المكان الرسمي للاكل، جرب تشتري وتعلّق تابلوهات مطبخ ملونة تحفة و اعمل سيرش بيها عالنت لو مش عارفة شكلها و هتحبوا شكلها جداً، لو عندك فائزة فاضية خش على أي كشك بتاع ورد قوله عايز أشتري ورد صناعي لو حدهم كدة عادي هيبعملك ويديهملك في شنطة ، أحسن حاجة إنك لو بتطبخي والدنيا بتتنعكش حواليك، تخلصي حاجة وتطحبها بمكانها وتمسحي أثارها وتكملي طبيخ مش تقولي أنا هخلص كل الطبخ بعدين إمسح و أوضب خليكي أول بأول وهتخلصي- في الآخر هتلاقي الدنيا رايقة لسة زي ماكانت ،حاولوا تستخدموا اداه واحدة وإستخدموها لكذا حاجة يعني أنا بستعمل مَضْرِب النسكافيه في تقليب الليمون وضرب البيض لو أومليت والتانج أو أي عصير عاوزاه يدوب بس—رعة في السكر بدل ماتعدي تقليبيه ساعة بالمعلقة أو تشغلي الخلاط ، بقيت استخدم المبشرة مش للبصل بس لا في حاجات زي ان ممكن نقطع منها بطاطس أو نشيل الخُضْرَة من عودها بيها وحاجات كتير ، بقيت اشتري برطمانات وأكياس بصل مبشور جاهز وبودره توم و قشروا البطاطس بالقشارة الصغيره دي وخطوا عالرز مكسرات ولوز وزبيب ، قبل ماتاكلوا في المطبخ أو السفرة ماتنسوش ان التيفال ماتعملش بالسلكه عشان بيبوز اعمله بسنجه ناعمه او فرشه المواعين اللومنيوم هو تخصصو السلكة

### 3) نصايح أخرى بإختيارك لزيادة أناقة ورقي بيتك وهي، المناسبات -لو هتختار بيت جديد- الحشرات اللي بتقفلك من بيتك -ركنه الصلاة وأدعية المنزل

1- كل مناسبة ، حاول تعلق زينتها يعني رمضان قرب تعلق زينته - العيد جه تعلق بلالين - عيد ميلاد عيالك أو حفلة جواز تعلق زينة وشراشير و لعلمك الصرف على جمال وتزيين البيت بالديكورات أهم من الصرف في الفسح والأشياء الأخرى اصرفوا عالهم ثم المههم وكل ما البيت يكون افضى كل ما نفسيتك هتكون أحسن وافضى من السليبات..

2- قبل ماتختار بيتك الجديد أو تعزّل، افتكر أهم ال5 دول، المساحة- الفلوس-الجيران- الخدمات - البلكونة.

1.المساحة ، إنت لو عريس جديد أو عروسة هيكون في أطفال فبالتالي هيكون في إزعاج و دوشه و خصوصيات كل يوم بتزيد، فراعي المساحات الواسعة في الغرف والشقة وماتخليش كل أخين في أوضة ، إختار الشقه اللي فيها الريسبشن بعيد شوية عن غرف النوم عشان التليفزيون البيعلى كل شوية مش يصحيك أو أي حد في الشقة لما يتكلم في التليفون أو مع بعضهم مش تسمعهم أوتصحى على أول جملة بينهم ، هيفضلوا رايعين جاين يفركو وحس حركتهم هتزهقك، إختار الحمام يكون بعيد عن الغرف عشان لخصوصية بس لو إنت هتعيش لوحدك خالص خدها على قد إمكانياتك إنشالله أوضة و حمام ومطبخ بس يكونوا بديكور تحبه و تحب تعد فيه عن إنك تخرج و تسيبوا عشان مش عجبك.2. الفلوس، حاول تدور كتير على أوسع وأحسن شقه كموقع ومساحه و خدمات حسب فلوسك مش أول شقتين تشوفهم تقول هما دول عشان تعبت من اللف أو مستعجل حتى لو هتاخذها إيجار ، لو هتعمل جمعية ، لو هتتعتمد على تمارين الجاذبية في عقلك الباطن مع الكون ، لو هتستنى لما تترقى عشان تاخذ مرتب أعلى ،لو هتستلف أو تاخذ قرض بنكي، المههم في الآخر تاخذ الشقه التصحي فيها مرتاح مش شاييل هم حاجة حتى لو كان فيه تأخير عشان تاخذها بس تاخذها صح.3. الجيران ، قبل ماتاخذها حاول تتعرف عالجيران

و تخبط عليهم بحجة إنك بتسألهم على أي حاجة أو تسألهم على رأيهم في المنطقة وفيها ايه قريب ويستفيدوا منها إزاي ويركبوا ايه لمشاويرهم وكدة، إسألهم تاخذ شقة في العمارة دي ولا البواب رخم و مشاكلها كثير؟ كل ده عشان لما تنقل تكون كونت عالقل شقة أو شقتين لتجأ لهم في الضرورة أو تتصاحبوا ، تعزموا بعض في رمضان ، تصلوا سوى في العيد ، لو عندهم شباب يخرجوا سوى ويلعبوا بالعجب سوى شوية ، لو بتخاف علي عيالك يخرجوا مع ولادهم حوالين البيت ويريحوك بدل زهقانين يابابا عاوزين نخرج يا ماما ، تسيبوا عند بعض أمانة لو حد خبط وإنك مش موجود، يدفعوا لك الكهرباء أو الغاز وإنك في الشغل وبعدين تحاسبوا بعض، أجدع واحد فيهم تستلف منه فلوس في الزنقه. ومانضيقوش يا جماعة لو هتجزلوا لان اكيد ربنا كاتيلكم خير هيحصل بعد دة يعني ياهتتعرف على ناس جديده هتشتغل شغل جديد في منطقتك الجديدة أو هتغير مود يومك للأحسن الله اعلم زي **الولد** الي إضايق إنه هيعزل من مدينتي للشروق لأن كل صحابه وحياته إتعود عليها في مدينتي وأول ماراح الشروق إتعرف على جارتهم وإتجزوا و أكن ربنا خلاه يعزل مخصوص عشان يشوفها ويجيلها لحد عندها عشان هو مكتوبلها بردو بس بيقول انها احسن بنت عرفها لانها عرفت تحتويه وهو من النادر لما يلاقي واحده تعجبه أصلاً بس حبها وحيته جداً 4. **الخدمات** ، راعي خدمات المنطقة الي هتيعيشوا فيها و المواصلات و السوبر ماركت هل فيه صيدلية قريبة هل في جراج هل في موقف اتوبيسات؟ هل لما أطفالي يكبروا هيلاقوا صحاب بسهولة ولا في حته مقطوعة وهخاف عليهم ينزلوا لوحدهم ؟ والأحسن إن شقتك تكون بحري مش قبلي عشان لو أخذتها قبلي عشان أرخص هتدفع فرق الفلوس بين الشقة البحري و القبلي في فواتير كهربا لما تشغل المراوح والتكييف كثير أو هتفضلوا حرانين على طول فتقرف أسرتك معاك. 5. **البلكونة أو الحديقة** : حاول تختار بيت بلكونة واسعة أو معقوله الحجم بالبيت عشان دي ممكن يفظروا فيها أو يشتغلوا و يقرأوا فيها أكنها حديقتهم الخاصة فحاول تزينها بكرة سي ملونة و تحطها ديكورات مبهجة

3- **بالنسبة لعالم الحشرات الي بتقفلك من قعدتك في البيت اصلاً** ، من أشبع الحشرات الي بتبتملي المنزل هي حشرات النمل والبق والفيران ، النمل الاسود والمفترس البني الكبير ده بيكثر في شهور معينة وبيكون نتيجته الحسد وعلاجه بودرة نمل من اي بتاع منظفات او صيدليه والقران وتنظيف البيت دوماً بالميا والملح وفتح الشبابيك للتهوية ، بس الصراصير والنحل و الدباب الي بيدخل من برة والشيشان ده سهل ممكن ببيرسول يموت اوبفردة شيشب يموتوا بس رشوا كثير كل يومين ببيرسول وريد عالارض و قدام الشباك بحيث الدبان ميدخلش من الريحه أما **الفيران** عندك المصيدة يا للزقة تجيبها بيلزق فيها لحد مايموت غير بودرة الفيران ، واللعة كلها في حشرة الفراش او البق حشرة مفترسة بتقرص وتمتص الدم من جسم الانسان وتشم ريحته بالذات لو لابس حاجة مبينة جلده و قرصتها منيلة بتعلم وبتفضل تهرش لو جلدك حساس اوي و من الكتر الهرش خصا لو عندك ضواقر جلدك.ممكن يتجلط اوتعلم نقط مترووحش مطرح القرص خلي بالك متهرشيش جامد ومش هتناهك خلاص لو قرصتك او وصلت سيرك بس لانها حتى مش هتبان لو عايز تفحصها او تضربها بمضرب الذبان لانها بتلرزق في الخشب وحدود المراتب والمخدات وممكن تبيض البقايه الواحد 50 بق صغير في اليوم و يستخبي ولا يرى إلا حين أن يكبر وبيكون لونها أسود أو بنى غامق صغيرة وأنواعها كتييير زي النمل شوف شكلها على جوجل بس ساعات مهمما تجبلها كل حاجة تموتها بتلاقيها لسه في البيت بردو يمكن هي اسوأ من النمل وهكلمكم عن تلك الحشرة المقرفة أهوو **بأسبابها و قصصها وحلولها**

1. **أسباب وجود حشره الفراش والحشرات المقرفة الغير مرئية** ، بتيجي بعدوى من الجيران الي حواليكو - بتيجي لوحدها كدة حتى لو البيت انظف بيت في العالم - واحده دخلت من الشباك او لزقت في لبسك

وانت عند حد في بيته وكان عنده اصلاً فلزقت في لبسك من غير ماتاخذ بالك من صغر حجمها او كنت في الشغل مثلاً بالذات لو شغلك فيه طوب او زرع اوبتشيل زبالة كثير ممكن متشفوهاش وهى ماشيه عليك ولا تحس بيها بس لما توصل معاك بيتك هتبيضلكم 5000 واحدة مع الايام وانتو مش واخدين بالكم ويعيشوا معاكم بقى وتبدأ حرب الحشرات بينكم- ممكن يكون سببها حسد وإبتلاء - عدم النظافة باستمرار ومن خامه بطاطين ومراتب معينة زي النايلون والخشنة - بييجي من كتر التفتيل والخنقة في البيت

**2.إحدى السيدات الموظفات في جروب كدة عالفييس كاتبة، دفعت لشركة رش الحشرات، نص الفلوس الى اشتغلتها الفترة الفاتت وكان عندي اعد أنظف البيت كل شوية و تتخصمي أحسنلي، بدل القرص والقرف وقله النوم من الهرش الكنت فيه فترة مش قصيرة أنا وعيالي من حشرة البق فالمهم بتقول انها كنت بشتغل معظم الوقت و مهتمش بالبيت ولا بنظافته كدة لحد ما إنتشر فيه الحشرات ولا كنت بفضي أجيّب ست تنظفه عشان أقف معاه فبتقول أنا إبتديت أنجد و إمسح تحت ركنات السرير والسجاد و ورا المكاتب والستائر والدواليب كل شوية و أجيّب الشركة ترش كل سنة إحتياطي وغيرت العفش وبقيت أهتم بنظافة البيت عن الشغل مش العكس زي ماكنت، وكانت كاتبة ، هتلاقوهم ماشيين عالستائر والقماش والملايات ولو موتوهم عليها لو لونهم ابيض او فاتح هتعلم بالرصاصي ومش هتروح مهما غسلتوهم للماده الي جوة البق مش بتطلع حتى بالكور واه كان في ريحة مش لطيفة في الأول من الماده الى الشركة رشتها بس راحت تلك الحشرة المتوحشة بعدها بيومين! ، كان فيه دكتور سمعته بالصدفة في التليفزيون مرة، كان بيتكلم عن الطاقة و الجاذبية وبتاع فييقول والله أعلم، أنا إكتشفت بالصدفة إن الحشرات طاقة ماشية عالأرض فقالتله المذيعة إزاي يا دكتور ! قالها يعني أما بتفكرني بالصدفة أو لسبب ما في حشرة معينة زي البق أو النمل بالذات بتلاقيهم موجودين في المكان الإنتي فيه بعدها بيومين أو يمكن بعدها بساعات عشان عقلك بيفضل يجذبهم من طاقة الكون وإنتي عمالة تفكرني حتى لو إنتي في مكان نظيف مفهوش مجال ولا حته عشان يدخلوا منه فالبق زي قمل الشعر بالذات حشرة معدية مجرد إنك تفكرني فيه تلاقيه اتشد لك و بقى عدوى عندك من حد أو جار كان عنده و قريب منك.**

**3. الحل مع حشرة البق، تعرض الفراش والمراتب للشمس وتهوئة المكان - هات من الصيدلية أو محل منظفات رش قوى للحشرات و البق إحتياطي ورش فوق و تحت الحاجات وبالذات في الصيف - سمعت ان بيكون فيه بدايل طبيعية زي الزنجبيل المطحون و الجاز والخل وزيت الزيتون وتخطلوهم في زجاجة وترشوا عالمكان الي فيه البق وبعدها تشغلي السيشوار علي نفس الحته بعد ماترشيها - لو دول منفعوش فيه حاجات كدة شوفوها من البوتيوب كثير - فيه شركات بتنظف لك وترشك هتلاقي ارقمهم على جوجل اعمل سيرش بإسمهم زي شركة الألمانية للحشرات- شركة للتنظيف- شركة النيل للنظافة و مكافحة الحشرات بس إفتكروا اني قولت فوق انه ممكت مع كل الخلطات ديه ومبروحش بردو او يختفي ويرجع بعدها بفترة ده فيه ناس بتعزل اول ماتلاقيه بالبيت وإفتكروا اني قولتلكو انها لعينه ممكن تُعد شوية مخفية في البيت مش بتقرصكو بس ترجع مع جيشها ألعن من الاول بعدها بفترة وخصاً في الصيف عشان بتحس بجلدكو وانتو لابسين نص كم والشورت والذي منه!**

**4-ركنه الصلاة، لو تقدر تخلي ركنه في البيت أو أوضة صغيرة مخصوص للصلاه بديكور اسلامي بباب مزخرف بالرسومات الإسلامية فيها سجاجيد صلاه شيك و أدراج فيها مصاحف ملونة و سبخ و بخور و**

كتب دينية ولبس الصلاة و الاسدال - إن كان هناك مساحه غير كافية، إجعل في الإنتريه أو غرفه النوم درج كبير أو دارفة كبيرة يكون فيها حاجات الصلاة كلها من إسدالات و سجاجيد ومصاحف وغيرهم بحيث ده يكون مخزنك الإسلامي مجمع فيه كل حاجاتك الدينية بدل ما في كل مكان مصحف ضايع أو كتب دينية - لو عندك مخزن في الشقه مش بتفتحيه كثير ده أكثر مكان بيترَب نضفيه كل شهرين بالمياه والملح والكلور و لو مش بتستخدموه و مش بتحطوا فيه حاجات أصلاً خلوه ركنه الصلاة.

بالنسبة بقى لدعاء المنزل، عند دخول البيت قول بسم الله والسلام عليكم لطرد الشياطين ودخول الملائكة معك ثم سلم على أهل البيت فلا تدخل بيت إلا و عرفَ أهلِكَ إنك جئت - في وجود الظلام المظلم بالبيت قل أعوذ بالله من سواد وظلمه جهنم- قل لي لسة جي أهلاً وسهلاً، حمدلله على سلامتك فالكلمة الطيبة صدقه - عند الخروج من البيت قل بسم الله على الله توكلنا ولا حول ولا قوة الا بالله، أسألك يا الله خير هذا المشوار وأعوذ بك من شره ﴿ فإذا دخلتُم بيوتاً فسلموا على أنفسكم تحية من عند الله مباركة طيبة ﴾ ودعاء طرد الطاقات السلبية والتراب من المنزل ، نصيحة متنسوش ابداً تدعو الدعاء ده في البيت ، اللهم إنزع الشيطان من بيوتنا و اسكنها بالطمأنينه والسرور ، يارب أسألك ان تجعل هذا البيت مليء بالسكينة والإيمان والنظافة دائماً ، اللهم إجعل ابعد عن بيتي التراب والحشرات والكراكيب واقتل كل دابة به ، إمنع عن هذه الشقه يا الله دوماً الأحزان والأمراض والجن ، أسألك ربي ان لا تزول النعم من بيتي ، أسألك يا الله ان كل من دخل بيتي بعافية يخرج منه بعافية دون حسد وإقرأ المعوذتين كل ما حد يمشي أو يجي لك البيت أ و تروح لحد البيت في سرك احتياطي عشان العين حتى لو بيتك بسيط. يعني كان فيه قصة واقعية لست بسيطة عايشة مع بنتها و جت صحبتها الأغني منها العايشة في قصر وحسدتها على بس روح و طاقة بيتها الإيجابي عشان الغنيه مكنتش لاقيا الطاقة دي بالقصر العملاق بتعها وكان نفسها تعيش زيهم بس تحس الراحة النفسية الحسيتها لما دخلت بيتهم فقلتلها تبدي معايا بهزار! بس بيقولوا بعد مامشيت بتقريباً شهر المطبخ بالصاله الكانت هي قعدة فيها اتحرقوا عشان نسينا الغاز مفتوح ورحنا فرح! واتفضلوا بقى علامات تدل على إصابه البيت بالعين والحسد: تلف الاجهزة الكهربائية باستمرار - كثرة المشاكل بدون سبب -وجود رائحه كريهه بالمنزل رغم نظافته - كثرة النمل والحشرات بالرغم من نظافته.

#### 4) قصة وموقف عن النظافة المنزلية

\*صاحبات منة كانوا بيحبوا يروحلها عشان نظافة بيتها ولمعانته وتنظيمه مع إن دي حاجة طبيعية يعني إن البيت يكون نظيف و مرتب حتى لو بسيط و صغير بس هو عشان بيتها مختلف عن بيتهم المش منظم كدة ويمكن بيتهم فيه حاجات أغلى من بيت منه بس بيت منة بيعطيهم طاقة إيجابية وصفاء حلو كدة ده حتى لو جالهم ضيف فجأة يقول ايه الناس النظيفة دي. إتعلموا من منة وخليكم نظاف و منظمين باستمرار مش شرط يكون كبير وفخم لا المهم يكون نظيف ومتروقي.يعني أنا لو وديتك فيلا واسعة وفيها عفش وديكور وأجهزة غالية جداً ولونه مبهج جداً بس مرتب ومبهدل وبعدين وديتك بيت صغير بس ملون ونظيف ومرتب ويلمع هتختار إنهي التعد فيه دلوقتي ومش مسموح لك تنظف الفيلا؟ فلو إختارت الفيلا بردو سامحني فانت شخص مش نظيف و بتجري ورا المظاهر والفلوس مش النظافة والتنظيم أما لو إختارت البيت الصغير يبقى إنت شخص نظيف لان الأهم عندك من الفلوس والمظهر، النظافة و النظام. النظافة لو مش جواك عمر ما الفلوس هتشتريها وهتفضل من غير ماتحس، تلجأ للأنظف منك.

\***تحكي صديقة لي إن لازم لو حد من صحابها هايجولها يقولوها قبلها بيومين عشان هي وأمها ينظفوا البيت على أساس إنه ماينفعش يكون نظيف لوحدو ليهم ومترتب على طول، فبتتخرج لما صحبتها تقولها أنا جمبك في المنطقه ينفع أجي أشوفك شوية؟ فهي ماتكونش عارفة تقولها ايه عشان أمها قتلها محدش يجي غير لما نروق ويقولولنا قبلها. وهي متضايقه بسبب كدة ونفسيها ابتدت تتعب من إن البيت ميكونش نظيف غير للضيوف بس و أمها مش بتخليها تعمل حاجة في العادي غير لو في سبب أو حد جايلهم مش فاهمة ليه وما إتكلت مع مامتها زعقتلها، إنت متخيل لو بيتك نظيف أو يجي لكم كل إسبوع واحدة تنظفه فدي بالنسبة لك أقل نعمة عادية بس بالنسبة لصديقتي دي أكبر نعمة وحيدة هي نفسها فيها والله عمال النظافة بجد دول نعمة. وللعلم ماتحكّمش على صاحبك إنه مش نظيف عشان أهله مثلاً مش نظاف أو البيت مش نظيف، أحكم عليه هو بقى عامل إزاي وربى نفسه إزاي وسطهم فلو لاقيته دماغك و زيك ونظيف كدة يبقى تمام المههم الدماغ الهتريحك في التعامل والكلام، مش من خلال حاجة مش ذنبه.**

\***فيه بعض الأمهات بتضايق إن الأباء و الأبناء مش نظاف زيها وإنهم دايماً بيوقعوا عالارض و مش بينظفوا مكانهم وهما بياكلوا ولا بيطبقوا سجادة الصلاة حتى و كل هدمهم مرميه عالسريير والارض والكراسي، نفسها يكونوا منظمين زيها و يلمووا ورأهم و يساعدها فلازم هنا نعوّدهم و نحسسهم بقيمة النظافة فحاولي تاني وعودي جوزك من أول الجواز بعد خناق كتير عادي إنه عالقل يشيل مكانه ويوضب السريير واملكتب ويغسل طبقه وإينك من وهو صغير لو معمّلش كدة يتعاقب أو تخدي منه الموبايل لحد مايعمهم مثلاً عشان يتعود يساعد مراته لما يتجوز كمان.**

\* **منقول من رضوى**، مرة دخلت قتيلاً 3d كلها، و ماكنتش عايزة أخرج منها أكني في متحف، أرضيات و أسقف و حيطان و ستاير 3d وعاملين ترايبزات وكراسي حديد فيرفورجيه وأبواب و شبابيك بالزجاج المعشق الملون برسومات مختلفة و كان فيها أوضة كلها معمولة من الارايسك خاصة للعباده بالأبواب الإسلامية غير إلبسين وغرفة الساونا والمساج وغرفة الجيم. إنت منشكح دلوقتي! طب تخيل لو إنت بقى العايش وسط الكلام ده طول عمرك بس هو عاوز حد معاه كاشات كتير فعلاً أو تشتغل مخصص للجنه دي بقى و هتحبوا البيت أوي مش هتغوزوا تخرجوا من كتر جمال ديكورة بنظافته و أنافته ٨-٨

\* **شفت مرة زمان 2 مصريين** كانوا عايشين في الصين وجم عاشوا في العريش بمصر، و عملوا بيت على هيئه اتوبيس أو حافله تنقل ومعيشة بتصريح عادي من وزارة النقل؛ فكانوا عايشين في اتوبيس طويل عشان مفيش شقق تتوافق مع فلوسهم، فيحكوا إنهم كانوا جايبين من هناك معظم الحاجات. والباص تحسه لما تشوفه ماشاءالله واسع كانه شقة من جوه عادي يعني جابوا ا لترايبزة الخشبية لو اتطبقت هتكون رف رفيع كبير ولو إتفردت بطريقة معينة هتكونأمدرج ويتحط حاجات على كل مدرج - السريير كنبه - اداه واحدة كدة للمطبخ بتقطع و تبشر وتُفرم -طاستين حراريه ثقيل بتعمل معظم الأكل - دولابين صغيرين - بوكس كدة شيك عشان يحطوا فيه حاجات - بيحطوا برة الباص الكراسي البتتفرد وتطبق لما يحبوا يشموا هوا - أصغر بوتجاز ممكن تشوفوه- الحمام كان متوصل بصرف في مكان معين في الأرض عشان يوصلهم مياه - هي الفكرة أه مش عملية ومش مريحة زي البيت بس لو إنت بتحب السفر والتنقل كتير هتنتفع وهتروح البحر كل شوية وتبات قدامه أو كل يوم تسافر بلد، على الرغم إن البيت كان بسيط بس كان منظم وجميل وصغير عن البيوت الثانية المبهدة الغير نظيفة الكبيرة. لو عايز تشوف زيهم شوف عالفيس

حساب Tiny Houses



\* الناس اللى بتتريق ومستهوونة بنظافة البيت \* - \* هو الطبيعي إننا نكون نُضاف ومرتبين المكان بتاعنا دائماً واللى مش بيعمل كدة هو اللي مش طبيعي أصلاً تمام؟ انت خدت الكلام على نفسك ليه دلوقتى؟ بص لو الناس دى معتبرة نظافة بيتهم وإنه يكون مرتب لنفسهم قبل الضيوف 24 ساعة هاتعود وتغير نظرتها للنظافة ولازم تكون نظيف داخلياً قبل خارجياً إنا عارفين ان النظافة من الإيمان في كل شيء مش في بس عربيتك ومكتبك وجسمك، لا في بيتك و في الشارع كمان، 20% من تنظيم البيت بيدي 80% من الراحة النفسية مش إنتي ساعات بعد ماتنظفي البيت بتحسي بطاقة كدة سعيدة وقادرة عملي باقي العندك في يومك! دي طاقة إيجابية و نشاط لإنك اتحركتي كثير فأكنك لعبتي رياضة فتحسنت حالتك المزاجية و النفسية وهتحيي تعدي فيه كدة- بلاش ونبي عشان بيتك واسع وفيه فراغات كثير لازم تلميه كله فمممكن تملى مكان معين والباقي يكون فاضي عشان لو في حاجة هتخطها أو عشان المنظر و راحة عينك ونفسيتهك و لو دخلت لاقيت البيت مبهدل و الهدوم عالارض و أرضية الأوضة بتعتك مرتبة و المواعين مليا الحوض في المطبخ هتوافق تكمل تقعد فيه بقيت اليوم و لا هتتعب طول اليوم في تنظيمه و نظافته وهيضع وقتك وهتتسى الحاجة اللى كنت المفروض تعملها من شوية؟ إزاي بتستحمل تخرج وتقضي يومك برة البيت وتيجي تلاقيه متوسخ عادي وتكمل يومك برة؟ طب إفرض قابلت حد صدفة وقالك أنا طالع معاك أوجالك حد فجأة هتعمل ايه لو شاف المنظر ده كان هياخد عنك فكرة إنك شخص مرتب؟ ولا فوضوي؟ طب ماترتبه وخلص من الأول إحتياطي لنفسك مش ليهنك بس. والبيت المتروك بيأثر على حالتكم النفسية اليومية عمماً وده بيترتب عليه النفسيات الأخرى فتلاقيك مراتح سمبتسم على طول.

5) كوكب السوشيال ميديا للمنزل، لو بتحبي تشوفي أفكار لترتيب وتنظيف البيت ، لو بتكسلي تنظفي وترتي الصفحات دي ليكي

1- لو عاوزة تغيري شكل وترتيب بيتك أو بتحبي تشوفي أفكار لبيوت عمماً بنظافتها وعفشها والذي منه عندك الجروبس دي عالفيسبوك يلا عيشوا ، نظافتي فشقتى بتريح نفسيته للنساء فقط - يوميات نظافة ست البيت- بيت مسلم Official - نظافة ست البيت الشاطره - ستات اد التحدي-نضافه شقتي من وصفة جدتي - يوميات نصفتي في شقتي- أفكار لتنظيم وترتيب البيت-جروب ديكور ترتيب و تنظيم البيت - بيدج و جروب Tables & Chairs وإفضلي دول عشان تاخدي فكرة من تنظيم وديكورات بيوت بلاد برة الفخمة فخشى عالصور والفديوس، صفحة شركة عالم الرؤيا للأستثمارات والتسويق العقاري بتركيا وعالتيكنتوك، -Slyinspireme Livingproof.Photo- Designhouse.Olivia

2- لو بتكسلي تنظفي إنتي أو مش لاقيه عاملات نظافة كولين عندك عالفيسبوك وعن تجربته جروبات و صفحات فيها شركات و شغالين نظاف و نائيس للأطفال كويسين وكمان فيهم جليسه للمسنين لو عايزين حد لأهلكم او لبيتكم فإكتبوا في بوست عالجروبس دي إنك محتاجة عاملة مثلاً يومية بسعر كذا بمنطقة كذا و سببي رقم يتصلوا عليكي منه أو يكلموكي ماسنجر خاص ولو هتجيبني دادا هاتيه حبيشه فليبينه سودانيه عندهم ضمير وبينظفوا حلو جداً أولو انتو اللي بتدوروا على شغل بقى فاهتخشى إكتبي انا عايزه اشتغل ومكاني في منطقة كذا عشان اللي من محافظتك يكلمك بس لو حد قالك سر وانتي محتاجة شغل فعلاص وافقي احسن من مفيش مش تطلبي 700ج عشان شقتهم واسعة وكبيرة مثلاً والجروب مش كله مصريين من محافظة واحده لا من محافظات كثير مش قاهره بس، عاملات نظافة بالقاهره باليومية -عمال نظافة -عاملات نظافة باليوم و الشهر سيدات بس - صفحة مكتب توريد خدمات نظافة وخدمات منزلية - شركة النيل للتنظيف- شغالات باليومية -Special Nannies In Egypt- مكتب

جليسات مسنين-Capital Maids And Special Nannies-عاملات نظافة منازل وجليسات أطفال وجليسات المسنين - عاملات نظافة ومربيات أطفال في مصر- ابو يوسف (عاملات نظافة) - أكبر جروب عاملات نظافة ورعايه مسنين

\*انا هاقولك تحت لسه او في الصفحات الجاية في جزء العروسة ، تجيبني من فين مستلزماتك بيتك وادوات وسيراميك المطبخ ، الاجهزة الكهربائيه ، النجف والارابيسك، أماكن بتعمل 3D ، زرع البلكونة ، مهندسين ديكور ، ناس تيجي تشقلبك شقتك وترصها مالأول وجديد لو عايزة!

### \* الجزء الثالث ، روتين النظافة و النصائح للعربية والموبايل واللاب عند السعيد

1) روتين النظافة للعربية ، هكلمك ناو عن ضروريات لنظافة عربيتك - نصايحي ليكو في حوار روتين العربية ده-هما البيركبوا مواصلات الفقرا بس؟ كوكب السوشال ميديا للعربية والموتسيكل والطيارة  
1-ضروريات لنظافة عربيتك، إغسلها في البنزينة اومغسلة العربيات كل اسبوع و إمسحها أو خلي حد يمسحها لك كل يومين - ماتركبش العربية مثرية وكلها كراكيب وقزايز لمعها و قضيها الاول افرض حد ركب معاك فجأه يقول عليك ايه ويعد متضايق من منظر الزحمة والقزايز اللي تحتيه ليه هوهيكون البيت والعربية كمان؟ إشتري لها الكافر والمكنسة الصغيرة بتعت العربية والشماسي السوده هتعوزهم بعدين - إشتري لها الاستكيرات الهادية و الأشكال الجميلة التكنولوجية البتتحتج جواها من أي محل بتاع إكسسوارات عربية هتحبها أوي لو إنتي بنت - عربيتك لازم دايماً يكون فيها مناديل وباسكيت صغير عشان ماترميش في الشارع و مساحه و معطر جو و قزازه امياه - بلاش تركنها في حته فيها شمس كثير و غاطيها بالكافور لو هتوافقها كثير في مكان فيه تراب ومطر - لو بتاكل فيها كثير متنساش الوايس أو إفرشلها فرش العفش شيك و خامته ناعمه واغسل فرش العفش ده مع الكافور بتاعها كل 3 شهور - لو عربيتك قديمة متهالكه حاول تجيب جديد بقسط أو مستعمل بس حالتها كويسة مع إني بحس ان العربيات والموبايلات المستعملة لما تعد فترة مش تستخدم وتستخدم كثير فجأه بتبوظ خالص فجأه بردو وتبدأ تدفع في تصليحها تمنها أصلاً اللي اشتريته بيها - غير عربيتك كل 10 سنين لو بتحب العربيات لإنك هتمل منها و هتفضل تبص لباقي العربيات وإنت سابق عشان تعرف مين أحسن وتبتدي الفكرة تكبر فيك فجبتهالك من آخرها لو معاك كاشات - حافظ عالعربية أوي ده في ناس بتعاملها على إنها بنتها و بتخلي بالها منها أكنها عايشة معاها- ماتسكتش لو حصل خدش في العريه او لونها غير من كتر الخيطات والحجات ديه روح ظبطها او هات سبراي الوان نفس درجتها و اعملها او هاتلها ستيكر عربيات لو هي خدشه بسيطه بس متسيبهاش شكلها قديم مخدوش كدة - راجع صيانة عربيتك بالتوكيل من حيث المياه والفرامل و المساعدين والكهربا والعفشة والفوانيس والفتيل وفريون التكييف وكله كل 4 شهور كإطمئنان

### 2-نصايحي ليكو في حوار روتين العربية ده، هاقولك تعمل ايه، اول ماتجيب عربية جديدة- بالنسبة

للبنزين - لو معاك ناس أو صحاب- لو مسافر بالعربية- دعاء الركوب والسواقة - بالنسبة للركنات - بلاش تعاند مع حد رمى عليك -لو لاقيت عربية قدامك او تاكسي وقف فجأه  
1.اول ما تجيب عربية جديدة ، حاول تشغل فيها كثير قرآن و اقرا قبل ما تركبها سوره الفلق 3مرات و عشان تحميها من الحسد ياريت تدبح عليها فرخه أو ارنب وتوزعه على فقراء بنية ان ربنا يحفظها لك كمان اصل الحماس إنك تجيب العربية بيكون 70% وأول ماتجيبها وتسوقها و تتحسد بيكون 0.00%

فبلاش تعد تقولهم هاجيب وهشترى وهعمل - لو إينك أو بنتك شافوا كل صحابهم بيسوقوا فعاوزين يسوقوا عشان يقلدوهم بس منظره وإنت امكانياتك المالية على قدك، ماتسمعش كلامه وعوضها له في شيء آخر أما لو امكانياتك تسمح هاتها بس استعملها إنت وهو عشان ماتعودوش عالمنظره الملهاش لازمة والدلع الغلط بس لو هيستعملها كمشغل أو خروج كثير هاتها له لوحده وخليه هو اللي يختارها على حسب المبلغ الهاتقوله عليه - متمشيش في طريق صحرا والدنيا مش منورة اوي عشان هتفتكر ان مفيش مطبات و محدش بيمشي في الشوارع ديه و هتلبس مطب يرفع العربية و ينزلها جامد و يبوظلك المساعدين - لو هتبعيها إشتري حاجة أوسع ولونها وشكلها أحلى - أظبط الكرسي كويس قبل متسوق على حسب طولك مش تعد وتسوق و خلاص عشان هة ده اللي بيساعدك تسوق صح- إوعى تمشي من غير مَر أو متفامية من غير ترخيص أو تمشي من غير رخصة أو تجازف وتاخذ عربية حد وإنت مش معاك رخصتك أو مش إتجددت هايندم يساعدك تاني- بلاش تحط مصحف عالكاسيت عشان الأغاني وهى شغالة حطه ورا أو شيله لحد ما توقفها - إتعود بقى تحط الحزام احتياطي وعشان حوار الغرامات الجديد ده

2. بالنسبة للبنزين ، كل شويه بص على الزيت احتياطي وتكون حاطط بنزين قبل ماتتحرك عشان مش فجأه تقول ينهار ازرق البنزين خلص وانت اصلاً في نص الشارع وهتعتل منك خلاص حط بنزين بزيادة لو مسافر ويريت تشتري چيركل بنزين وتحتطه في شنته العربية لانك متعرفش ظروف الطريق والجو - لو هتاخذ عربية حد عشان خارج مع أهلك أو خطيبتك إملاها بنزين قبل ماتوصلها لصاحبها و لو إتوسخت منك تنظفها قبل ماتوصلها له - لو إمكنياتك المادية محدودة حوّل العربية من شركة غازتك بطلب لوزارة البترول او فيه بنزينة معينة بتعملها وتحولها لك لغاز طبيعي مش بنزين عشان متدفعش كثير بس إعرف ان شنته العربية مش هتعرف تحط فيها شنت بعد كدة لو بتسافروا كثير - لو هتسافر مكان بعيد اوي زي الغردقة وشرم بلاش تسوق إحجز طياره أو باص فإدفع في راحتك ووفر وقتك وصحتك يا اخي، هتوصل هتنام لك اسبوع بدل ماتكع بنزين عالقاضي انت بتريح مين انت نفسك مش هتراح؟ أنا بصدع اوي من صوت البنزين بتاع العربيات والموتوسيكلات اللي بيعموله عالي مخصوص معرفش ليه الصداق وساعات يبصاحونا عشان يحسوا بالجمدان هما- لو معكش فلوس تدفع بنزين كل اسبوع وبتستعملها كثير حاولها غاز من اي بنزينة - واحده واحده عالبنزين مش السابيس يقولك تعالي ورا شوية تقوم دايس فجأه بنزين لورا تقوم خابط فب العربية الراكنه الوراك وتقوم نازل متخانق مع السابيس هو اصلاً محدش بيعمل كدة؟ الدواسة إرحمها وانت بنجري انت اللي هتلبس فلوس زيت وصيانة ردياتيير - لو عايز ناس بتصلح عربيات و ردياتيير سيرش على جوجل اوالفيس بجملته تصليح السيارات

3. لو معاك ناس أو صحاب راكبين معاك، ماتعلّيش الأغاني تعمل جامد وتصدع الحوالبك غير لما تستأذنهم عشان مايحسوش إنهم في مملكتك ومش قادرين يتكلموا ويصدعوا ويهكن في منهم عنده مشكلة في ودنه ومش حابب يقولك أو مش حابب الأغنية اللي إنت مشغلها فإسألهم قبل ماتشغل هنسمع ايه؟ بلاش تعد كل شوية بيب بيب بييب بالذات لو معاك حد عشان بيتزعج أكثر من العربية اللي بتكلكسلها حتى لو زحمة الكلاكس بتاعك صدقتي مش بيفرق كثير غير إنه يوتر المعاك والسايقين حوالبك هما كدة كدة هيمشوا -لويخاف حد منهم من السرعة وممكن يكون عنده فويبا السرعة ، بلاش تتريق عليه وتسرع أو تستهون بالموضوع لو مستعجل والطريق فاضي احترم شعوره وبطء وسوق عادي مش سريع اوي

4. **لو مسافر بالعربية ، راعي** الرادار عشان ماتعدش كل شوية تدفع مخالفه و فلوسك تقل - خلي موبايك سايلنت طول مانت سايق أو رد وإفتح سيكر العربية أو سيكر الموبايل وسيه جمبك واتكلم أو حط السماعات عشان المخالفات بعد بالذات موضوع الشريطه ده -أتأكد ان الزيت وميا التبريد والكوتشات والبنزين في السليم قبل ماتطلع على طريق سفرك وحط الصبح شماسي العربية مش تقيمها عشان الشمس والدبان هيضايقوك خصاً وانت مسافر بص القصة ديه ، **أحدهم بيحكي** إنه كان بيسوق و دخلت ذبابه من الطريق السريع في الصحراء وكان طريقتين رايح جي في حاره واسعه وهو كان فاتح الشباك من الحر والتكييف بايظ ففضلت تزن في ودنه تزن و مش عارف يسوق وانتو عارفين زن الدبان قد ايه مقرف ومستفز فالمهم فضلت الدبانه تقف على إيديه وكمان دخلت كذا واحده بعد ماوقف عشان يموتها و مخرجوش و هو يهش و يقفل الشباك و يفتحه و الذباب زي ما هو فكان بيحاول يخرج واحده من الشباك و هى واقفة عليه من جوه العربية ،و في لحظة ما بص عالشباك و الذبابه و بيص عليها كان في عربية لوري جاية في الطريق الثاني وحَدَف عليها دون قصد طبعاً وخطوا في بعض و كان لوحده و العربية بتاعته باظت وإتعدغت و اللوري عشان جامد شوية عن العربيات الثانية عربيته كانت سليمه و للأسف ايده إتكسرت ومعرفش يروح لولا إن كان سابق اللوري أخده معاه البيت لحد ما أهله جم خدوه و من ساعتها كره السواقه ونصح اننا نجيب شماسي لو نخطها عالزجاج ونصلح التكييف من غير كسل وهنسوق الصبح في أي مكان بعيد بس ده نصيبه إنه يعمل حادثه و يخش له ذباب ميخرجش عشان ربنا كاتب له يعمل حادثه في المكان والوقت ده وبالطريقة دي بالذات. **ومتناساش دعاء السفر لو مسافر بيها أو من غيرها اول ماتركب**، اللهم نسألك في سفرنا هذا البر والتقوى و من العمل ما ترضى اللهم هونه علينا اللهم إنت صاحب في السفر والخليفه في الأهل اللهم إني أعوذ بك من وعثاء السفر وكآبه المنظر وسوء الطريق وبعد الوصول هتقول الحمدلله الذي سلمنا في طريق سفرنا هذا فانت الحافظ

5. **ماتنسوش قبل ماتركب اي حاجه او تسوق عمأ ، دعاء الركوب** للطائر أو الباص أو العربيه ، سبحان الذي سخر لنا هذا وماكنا له مقرنين وإن الى ربنا لمنقلبون الحمدلله والله أكبر اللهم إني ظلمت نفسي ظلماً كثيراً فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب الا إنت **ودعاء السواقة** ، قبل ماتسوق تقول بسم الله الذي لا يضر بإسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو العلي العظيم، ربي توكلت عليك، يارب احفني واحفظ عربيتي من كل شر وقُل سورة الاخلاص 3 مرات

\***بالنسبة للركنات**، لما تيجي تركنها اتأكد إنه مكان امن مش أي مكان وخلص عشان مستعجل ، لو مضطر اعطي مفتاحها لي بيركن يركنها لك لإن دي مهنته مش هيجي عندك ويسرقها ماتخافش بس لو هتركنها في جراج فندق أو مطعم فاخر مخصوص إتأكد إنك معاك فلوس الإنتظار ده عشان الأماكن دي بتكون سعرها الضعف وبتحاسبك بالدقيقه يعني ممكن تعد ساعتين جوة الفندق أو الملود تدفع 200 ج باركينج بس وممكن يكون مش معاك غيرهم ساعتها فاسأل عالسعر عادي مش عيب و ساعات بيكون مكتوب -لو هتركنها كثير في الجراج او كدة عشان مش بتحتاجها كثير لازم كل اسبوع تنزل تدورها بس حتى لو مش هتسوقها او تصل الكهربا لحد ماتيجي تسوقها لو هتركنها اكر من شهرين عشان لوجيت تسوقها بعد كده فجأه فع اوزها ضروري بقى ، ممكن ماتدوروش معاك اساساً عشان هتكون محتاجه كهربا من عربية تانية وانت ممكن تكون مش شاري كبل الكهربا لتوصيل البطارية بتعتك ببطاريه عربية تانيه ولا هتلاقي عربية فيها ساعتها في الشارع يقفلك لو مفيش ميكانيكي قريب فإشترتها احتياطي اونلاين او من اي محل بيبيع حاجات للعربية خيها معاك وخلص حتى لو مش بتركها اصلاً كثير-العربيات الهاتشباك

اه حجم الشنطة أصغر بس شكلها اشيك من العادية وإنك كدة مش بتستخدم شنطة العربية كثير غير نادراً في السفر و الشنط الثقيله بس هتريحك في الركناات

6. الله يباركلك بلاش تعاند مع حد رمي عليك، من غير قصد و تعد تحاربه في الطريق وتكسر عليه وتقف قصاده عافية كثير أو قمشي ببطء جداً في نص الطريق عشان هو مععرفش يعدي منك و قدامك فاضي واكنك بتعلم عربيته الادب يعني هو اكيد مش قاصد وانت كدة قمه الإستفزاز لا وبتزعل لما يزمرلك ويعند معاك هو كمان وتعطلوا باقي العربيات بلاش خليك انت الكويس ومثلاً هتعمل ايه لو لاقيته ظابط شرطة و قفل عليك و نزلك من العربية و لفقلك تهمة وانت واقف أو بلطجي شارب نزل عشان كسرت عليه عند فرماك بقرازه وسط الناس فتحت لك إيديك مثلاً و جري فتجنب كل ده وإمشي على جنب مش في النص و ماتركش مع العربيات الشريه ديه -بلاش تعاندوا اي حد عشان هو قليل الادب انت متعرفوش اصلاً يعني انا مرة سمعت حكاية لواحد كان عايز يركنفي حته زحمة اوي وكان مكان واحد بس الفاضي وواحد جه وراه قاله سيبها عشان اركنقاله لا فراح الثاني نزله وحالف ليضربه معرفش كان سكران ولا ايه فالاولاني كان معاه ازاا في العربية قزاز راح كاسرها وشرخله دماغه وجري بعربيتو لما لاقى الناس بتتلم كثير وعايزين يمكسوه طب هو استفاد ايه ده ولا ده؟ ومحدث ركن في الاخر والاولاني محبوس على ذمة التحقيق حالياً لأن الثاني عمله محضر لما حد غريب من الشارع كان بيدافع عن الاولاني فقرا بالعافية أرقام عربية الثاني الى ضربه وجري ده! إقرى حكاية كمال و عادة العصبية بالشتيمة اثناء القيادة ، كمال كان كل ما حاجة تعصبه يشتم حتى لو فيه ناس غريبة قصاده أو حتى أهله عادي وأخوه الصغير إتعلم منه فالهمم في مرة كان كمال سابق عادي فواحد كسر عليه بدون قصد والعربية ديه كانت متفيمة وكمال مش شايف اللي جواها فراح كمال شتمه "مش تخلي بالك يا بهيم بصوت عالي" وإتعصب أوي لما العربية مشيت من غير متعذرله ولا تفتح الشباك المتفيم عشان يشوفه حتى فكمال راح رامي عليه إزارة مائة مائة وكاسر عليه يعني هو بيخلي اللي قدامه لو ناوي يعديها يقوم حالف مايعاديهااله فراحت العربية وقفت قصاده ونزله ضابط منها بالبدلة البيضا ومصمم يعمله محضر وكمال بقى مايعرفش بس على حظه الغبي الضابط أخذ رخصة وحلف مايداهاله غير في القسم بعد مايتعمله محضر ويدفع غرامة سب ولعن يابتسجن فكمال إتحول لشخص مؤدب وابن ناس وقعد يقوله خلاص يا باشا! أنا أسف يا فندم مش هشتم تاني وبتاع بس بعد إيه بقا! فالظابط فضل ماشي وراه لحد ماوصلوا القسم وركن كمال عربيته هناك ودخل معاه ودفع غرامة كبيرة مش فأكرة كانت كام ودا كله نتيجة الغلط الى عاش فيه كمال يعني لو كان مشتمش خالص أوكمل طريقو وخلاص لما الضابط كسر عليه كان هيجصل كل ده؟ اكيد لا طبعاً!

7. لو لاقيت عربية قدامك او تاكسي وقف فجأه أصبر لحد مايركب الزبون او يتحرك مش تعد تزمزله يعني الدقيقتين دول مش هيواقفوا حالك يعني انا مره وانا سايقة لوحدي ورجلي شديت فجأه ومكنتش حرفياً عارف أدوس بنزين ولا فراميل لاني مش عارفه أحركهم فوقفت وما أدراك بقى كمية اليبب بيبيبي من العربيات اللي ورايا وانا اصلاً رجلي شدى مش قادره حتى أطلع أشاورلهم بإيدي ولاأتكلم ولا أتحرك لحد ما فيه عربية لاحظت اني م تسمرة في عربيتي فنزلت عديت باقي العربيات وصاحبها الجدع مع إنه ميعرفني، فضل واقف معايا لحد ما فكيت انا واتحركت وبعدين هومشي بعد ماشكرته طبعاً جداً - لما يكون في ظابط مرور بيستظرف أو عاوز يلبسك مخالفه وخلاص إنزله من العربية مكشم وطريقتك جد ليك هيبه زيه مش خايف منه واعطي له الرخص وإنك بقلب جامد مش مرعوب حتى لو إنت سواق تاكسي أو اتوبيس وهابتخرج مع ان ضباط المرور بيحترموا الملاكي عن التاكسي بس بلاش معلش يا باشا آخر

مرة يا باشا والكلام ده عشان بيشجعهم إنهم يستكردونا أكثر و هما بيتلككوا عشان يدافعونا بس مش كله م فيه منهم محترم ويبساعد و بيعديها لك بمزاجه حتى لو إنت معكش رخصة حتى # #

3-هما اللي بيركبوا مواصلات الفقرا بس؟ إعرف إن فكرة اللي بيركبوا مواصلات الفقرا بس دي معلومة خاطئة تماماً، ماتقارنش الفقير من الغني بعربيته وبيركب مواصلات ولا لا عشان ممكن يكون بخيل أصلاً ومعاه يجيب عربية بس هو بيتبهدل في المواصلات عشان ميصرفش -إنت ممكن تعيش من غير عربية عادي لو عايش في مكان شعبي اومفهوش ركنات عشان مع زحمه مصر الرهيبه ديه هتكره السواقة بدرى فممكن لما تعوز عربيه ضروري عمماً في سفريه اوفرش مثلاً ممكن تاجر واحده لو بتعرف تسوق ومعاك فلوس تاجر غير لوعايش في التجمع والعبور والحتت الفاضية ديه هتعوذها بقى اكيد بالذات لو بتنزل شغل كل يوم - إنت بتكون ساعات متبهدل في المواصلات وبتفكر تجيب عربية انشالله قسط وما تجيبها شوية وبتزهق منها فيبوحشك جو المواصلات والناس فتغير جو بقى وتروح بيها مرة وبالمتره مرة ومرة بالأتوبيس ومرة أوبر أو تاكسي عشان ماتملش من السواقة أومتزهقش توصيله بس واحدة - انا بهرب من السواقة عشان الموتسكيلات الكثير البيكونوا حواليا بالذات على كوبري أكتوبر والمحور و الدائري بحسهم فجأه هيهجموا ويحاصروني وهما عاملين زي النمل كدة حواليا وكثير -ماتتخرجش لو قابلت صديق بالصدفة في الميكروباص ماهو كمان ركبه لنفس السبب بتاعك أوجد تاني كلمك فون فبان من كلمة ( جيزه دقي جيزا مثلاً) إنك في أتوبيس فانت حر أصلاً وبتبص في الموبايل ومركز عليه برحتك- على فكرة يا جدعان ركوب المواصلات أياً كان إنت فقير أو معاك فلوس ولله متعة ونعمة وتحس إنك وسط الشعب كدة وبتعرف تفاصيل واحوال الناس وإنت بتشوف مختلف وشوشهم كل يوم ، ساعات أنا لما بزهدق من السواقة وبقى عايزة اغير مش بركب غير مترو أو ميكروباص أو Cta عشان بس أتفسح مش حوار عشان أوفر والكلام ده بالعكس وبعُد جمب الشباك وبقى مستمتعة أوي ولله وحسه بونس الناس وراحة وان الدنيا لسه بخير وطيبه! واصلاً تحس ان السواقه بقيت بايخة بعد حوارات غرامات قواعد المرور الي زدوها اوى ديه ولو مش عارف دلوقتي غرامه الفاميه و السرعة والكام ده كام خش على جوجل اكتب قوانين المرور 2021 وإتفقع ! يعني لو انت نسيت وعملت حاجة منهم غصب عني هلبس 1000 جنيه وقتي وعلى إيبه ربنا يخلي أوبر! بس فيه ناس مش بيهما زي حد أعرفه اصلاً فلوسه شكلها كثير ومحيره يقول هجرى برحتي وأدفع مادام الوقت بدفعه بفلوس بس أوصل بسرعة ولا أركز مع رادار وأبطء كل شوية ولا اركز في حوار ممنوع الموبايلات ده وكل شويه لجنة كل كام كيلو وانا اصلاً بتخفق لما أسوق على80 وبالفعل هو سافر مارينا بعربيتو ودفع 3700غرامه ومش زعلان عادى! بس الحوار هيكون رخم اوي مع سواقين المكروباصات والتكاسي الغلابة اوسواقين أوبر السايقين عربيات مش بتاعتهم او السواق الشخصي الشغال عند حد خاص عمماً ولو صاحب العربية ميكون رخم فميرداش يدفع عشان السواق كان بيجرى وهو جايله من مشوار لوحده مثلاً فيدبسه ويقوله إدفع انت الي جريت او كدة يعني Takecare بقى

4-كوكب سوشيال ميديا العربية والموسيكال والطيارة ،

1.لو بتعشقوا العربيات و ماركتها و بتحبوا تعرفوا كل الجديد أولو عاوز تشتري عربية أصلاً خد عندك ، سوق السيارات المصري- سوق الجمعه للسيارات-Ellithy Company-Cars World- Motors Egypt

- Cars Lovers Group- Bmw Owners In Egypt Group-Renault Logan Egypt- Mercedes Benz Egypt Owners Club -Mini Cooper Owner Egypt -Cars Group News Egypt - Cars Owners Egypt - Suv Cars In Egypt - The Tuning In Egypt - Jeep Owners Club - Hyundai Owners Club Egypt - Hyundai Cars -Kia Sportage Owners Club In Egypt Speed\_Up\_Egypt\_Cars -Ashadkhan10424- Supercar25- Supercarblonde ، وعالتيكوتوك وفيه ناس بتبيع عربياتها علي الفيسبوك يعني ممكن تعمل سيرش ب سوق سيارات كسر الزيرو والمستعمل في مصر- Used Cars - سيارات مستعملة للبيع و شوف الجروبس اللي هتظهرلك وخش اكتب تفاصيل عربيتك بصورتها وسعرها أو خش على Oix وممكن تعمل إعلان على جروب أكبر جروب إعلانات في مصر أو روح بقى سوق السيارات بمدينة نصر وعشان تشتري لها إكسسواراتها و شوية حاجات تدلحها شوف البيدجات دي عالفيسبوك ، استيكرات و فاميه سيارات -الصادق لإكسسوارات السيارات Al Jazeera لتنظيفها ، Jojounit - Detalling\_Alarm عالتيكوتوك فخد فكره او قلدهم لو بتحب بنفسك تهتم اوى بالعربية أما دول بيحولوا شكل ولون العربي لحاجة تانية خالص بس مش في مصر ده ، Roudoffthegun Sedytools - Lumaii - اما ده في مصر عادى Al Molata5 إبعثوله مسج علانستجرام انك حبيب ترسم على عربيتك وهو هيديك افكار او ابعثله رسمة وقوله عايز ارسم دي وبكام ، أصله بيرسم عالعربيات بإيده أكنك جايب ستيكير عربية ولازقو اصلو موهوب بقى وناس كثير بتتعامل معاه فخشوا شوفوا رسوماته وأحكموا

2. لو هاوي موتسيكلات إعمل سيرش عالفيس ب ، جروب مستخدمى موتسيكلات Cmg في مصر - بيع وشراء موتوسيكلات مستعملة - Moto Racing- Motorbike Lovers 3an.3an وعالتيكوتوك فيه برديو Motor\_Crazy - Kmikaze\_636 ودول بيطيروا بالشقلباط وهما راكبين الموتسيكل Redbullau - Driftallstars

3. لو ليك في الطيارات وكان نفسك تخش كليه طيران بس معرفتش او بتحب تشوف الطيارات من جوة او وهي بتطيير والكلام ده ، هتكتب عالفيس Aviation Lovers وعالتيكوتوك عندك، Aviationforever Techandaviation--Flyingpty -Aviacionmty- \_Cabin.Crew\_

(2) طُرق بسيطة لروتين التنظيم للموبايل واللاب ودول أكثر حاجتين بتستخدمهم في حياتك تقريباً مع العربية، الصور والفيديوهات-معارفك وناسك- البرامج - إتيكيت الموبايل -نصايحي ليكو في حوارات الموبايل - سوشيال ميديا الموبايل واللاب

1-نظف الصور والفيديوهات، نظم عالموبايل واللاب الFolders على حسب هي صور ولا مستندات ولا فيديوهات ولا أغاني ومايقاش كله في فولدر واحد وعشان هتسهل عليك التدوير أوي يعني اعمل فولدر فيه كل الصور بس وفولدر فيه كل الأغاني بس وكدة وصنفهم - إمسخ الصور والحاجات الإنترنت مش عاوزها من تليفونك- سمي الفولدر والصور نفسها بإسم كدة تفتكره أو بالمكان عشان لما تيجي تبحث عنه تلاقبه عالجهاز على طول وعشان الصور يكون إسمها مش طويل ومش مفهوم وكله أرقام في حروف داخله في بعض عالفاضي - الملفات الفرعية تكون بأيقونات واحدة شكلها بيبقى مبهج مختلفة عن ايقونات الفولدر الرئيسي وحالاً هاقولك تسميهم وترتبهم إزاي بص أنا على لابي وموبايلي حاظه صوري وفديوهاتي في فولدر

مسمياه صوري وفديوها تي بس وجواه فولدرات تانية مسمياها (في الجامعه، في النادي، أنا في المدرسة، في الساحل...) وفولدر ثاني برة مسمياه أنا والصحاب و جواه(أنا وصحاب المدرسة، أنا و صحاب الجامعه، أنا والجيران...) وفولدر ثالث مسمياه فولدر العيله وجواه(صوري أنا وامي بس في فولدار، صوري أنا وأخويا بس في فولدر ثاني وهكذا وإحنا الاتنين في فولدر لوحده وكدة....) لو عاوز تبقى دقيق أوي هتحت كل صورك مع صاحب معين منهم المفضل مثلاً في فولدر لوحده يعني(صوري أنا و اميره في الجامعه في فولدر و في فولدر ثاني أنا واميره في النادي وهكذا...) الموضوع ده هيسهل عليك تدوير ووقت جداً و هيسليك أوي لو زهقان وهتكون عاوز صورك الجديدة تحطها بشكل منظم كدة في الفولدر الإنت عاملة أصلاً وبعدين هتخرج من فولدرات الصحاب و العيلة و تعمل فولد عام بقي فيه (صور الحيوانات كلها مع بعض في الفولدر ده، صور دينية، صور طبيعه و مناظر جميلة وبحر، صور شقق وقلل عشان تاخذ أفكار منهم بعدين، صور ممثلين و مغنيين، عربيات، لو منزل أفلام قصيرة و كارتونية، صور رياضيه، صور وفديوها مضحكه، صور أطفال، صور وفديوها رسم ، فديوها وصور للتكنولوجيا الحديثة، صور وفديوها رومانسيه و جرح، صور وفديوها لكتب تحفيزيه والكتابات المفرحة، صور وفديوها اكل و صفات للطبخ...) ممكن تقسمهم على مزاجك أو تقسم الصور لوحدها و الفديوها لوحدها وتنزلهم من الفيسبوك و جوجل حاجات مخصوصه للفولدرات ديه، ومتأكدة إنك لو فتحت موبايل أي حد غريب فجأه هتلاقي الصور مبهدله مش منظمه على بعض مش متصنفه و ده يثبت لك ان ده شخص عشوائي مش منظم وممكن يكون نفس الشخص المش مهم عنده نظافة البيت بقى ولا التنظيم والكلام ده والمهم عنده الفلوس و الشغل والاكل بس و الموبايل ده جايو بس عشان يقول منه الو و يشات عليه ويفضل طالع نازل عالفيسبوك و خلاص لحد ما مساحه موبايله هتنتفجر و تقرفه برسالة تفرغ المساحه ديه، طب وليه كل ده إمسح وشيل العايزو عاللاب - إفتح البوم الصور والذكريات و إتفرج و إبتسم ، ابعت لصحك صورك إنت و هو من ايام المدرسة وقوله فاكرو إبتسموا سوة وساعاتها الزهق هيعد يتفرج معاك ويضحك على شكلك ساعتها ونصيحة مني لما تجيب حاجة من محل عجبك أو تقابل حد أوحاجة ممكن تعوزها ثاني أو لو شفت فيلم حلو أو سمعت أغنية حلوة، تسجل أسامي كل دول في نوت أو ورقة أو تحتفظ بيهم في نوت عاللاب أو الموبايل عشان تبقى مرجع ليك في أي وقت تحتاجه. مرة كان فيه أفلام تحفيزيه عن التفاؤل صحبتي عايزة تشوفهم لما حكيت لها عنهم بالصدفة وأنا مكنتش فكرة أسماءهم خالص فكنت حاطه إسمهم في ورقة ومصورة الورقة ديه و حطاهم عاللاب ومنزلهم كمان عشان إتفرج عليهم لما احب بدون نت، فأنا رجعت للفولدر بتاع My Fav Movies ده ودورت في الاسامي، لاقيتهم على طول وقولتلها عليهم و مرة تانية كنت بدور على إسم المحل ورقمه الاشتريته منه عصافيري عشان ابيعهم له لو ينفع فافتكرت إني سجلت إسمه قبل كدة في فولدر عاللاب وسميته(محل عصافيري) فكلمتهم و اتفقت إني هاجي ابيع العصافير في يوم كذا الساعة كذا، شوفتوا؟ لولا إني بسجل كل المهم عاللاب أو في ورق و حطاه في درج أو علبه كان زمامي بدور أو بلف على كل دول، حتى إنت ممكن تحط في ورقة كل أماكن الحاجات الإنت مخبي فيها حاجاتك أو أسامي الأماكن المهمة الممكن ترجعلها وإنت ناسي -لو عندك صور على ورق عادي مش موبايل وضبها في فايل أو ألبوم ورقي لو عندك عشان تعرف توصلها بسهولة بعدين وحط صورك لوحده وصورك مع صحابك لوحدها وهكذا في الفايل أو الألبوم الورقي ده - راجع الصور عاللاب وإمسح المش عايزة و إتفرج على صورك زمان.



2- نظف معارفك وناسك على موبايلك ، نظف أكونتك أو حسابك على كل برامج السوشيال ميديا بتاعتك وماتخالش عليها غير كل الصفحات والجروبات الهتستفيد منهم - ممكن تحطي لكل واحد صورته و إسم معين ورنه معينة عشان لما يتصل يبقى مميز أو تحطي نيك نيم أو إيموشن حسب إسمه معين - شيل منهم الناس المش بقيت بتكلمهم و بتوع المصالح إمسحهم من قائمه الصحاب ، عاوز متستناش رسالة من حد، إمسح كل الرسائل أول بأول مع الناس والجروبات والصفحات المش هتحتاجها وهتبص عالمسانجر والواتساب هتلاقهم فاضين هتحمس بيباض وراحة وتوفير، لو هاتقولي ماهو ممكن يكون بينا شات ارجع له أو صور أو حاجة، حطهم في فولدر التحتاجه ترجعله و في الغالب مش بتحتاجهم ونصيحة لما يتبعث لك صورة أو لينك من حد أو رقم لو صديق متعرفوش عالفيس بوك أو واتساب إوعى تفتحهم غالباً بيكونوا هيهكروا على موبايلك من خلالهم..

3- رتب و نظم البرامج، نظم البرامج و الحاجات المش عاوزها - إمسح التطبيقات المش بتستخدمها ووأخده مساحه عالفاضي في موبايلك ولايك - ادخل عالمتجر أو بلاي وابل ستور وأقعد نزل لعب و ابلكيشنز مهمة حسب التصنيف الى عايزو فيهم.

4- إتيكيت الموبايل، هقول فيه بما إني إتكلت عنه دلوقتي، زن الهاتف - ردود عشان تخلع بيها - أجب Android ولا ios ؟ - لما تكون بتشات - مشكلة الجروبات

1. زن الهاتف، لو حد تعرفه إتصل بيك يعني وإنت مكنتش فاضي ترد أو مشوفتش الموبايل قوله بعدها اسف في مسج مشوفتش الموبايل، مناسب وقتك دلوقتي اكلمك ؟ مش تتصل على طول لان طبيعي هو يفضي في وقت مختلف عنك إنت تكون نايم أو بتعمل حاجة - لا تتصل باحد أكثر من مرتين أو ارسل له رسالة - لو كلمتي حد و كانسل عليكي ماتتصليش ثاني ممكن تبعتي رسالة بالإنتي عاوزاه ولو هي حاجة مهمة بالنسبة له هيكلمك أو إبعثيله ضروري كلمني - ماتتعودش تكلم الناس والصحاب 20 مرا قبل ماتوصلهم عشان عاوز تتابعهم وخايف الخطه تتغير ما هو لو في حاجة أكيد هما هيقولوا لك بس مش إزعاج وصداع كل نص ساعه وخلص مش كل شوية انا نازل إنتو هناك؟ ماتكلوش من غيري، أنا داخل عليكم أهو ، إنت كدة هتخليهم يقفلوا التلفون أو مايردوش قاصدين في ايه! لو هما حسوا إنك اتأخرت هيكلموك و إعرف ان في ناس زنانة بتفضل تتصل بال10 مرات إوعى إوعى تكون منهم حتى لو قلقان على إبنك أو صبحك، إنت بتخلي اليمسك الموبايل يكره يشوف إسمك عنده حتى لو أبوه لانه لو كان شافه كان هيرد من أول مرة أصل مش إنت بس اللي بتتصل بيه خلال الساعتين دول ،ممكن يكون غيرك وغيرك بيتصل بيه وكلكم عشان قلقانين بتفضلوا تتصلوا كثير فالكمالات تزيد ففي الآخر بيص هو في الموبايل يتخض فجأه من الرقم، 50 ميسد كول!! فاستنى لما يشوفو بعد ماتكلمه مرتين بس أو إبعثله مسج عادية قوله كلمني ضروري عاوزك عشان ماينساش بدل ما يتعصب عليك لما يرد وإنت فاكتر إنك بس اللي إتصلت بيه و أنا كنت مرة محطوطه في الموقف ده من صحابي وأهلي وكدة فلاقيت 54 مكالمه من ناس مختلفة ومنهم بس جارتى مكلماني 19 مرة لوحدها عشان كانت عاوزة يتجيلي، أول لما صحيت فتحت عيني عليها هي الموبايل عشان كان سايلنت فأنا من الخضة قررت متتلش بحد من العصبية بس شوفت الواتساب لاقيت رسايلهم إنها حاجات ممكن تتأجل عادي مش حاجات مستعجلة تستاهل الفزع ده ورسايل زي "لما تشوفي الموبايل Call ومش عارفة ايه" فكتبت على Statue الفيس والواتساب "ياجماعة أنا مش عايزة حد يكلمني موبايل خالص لو سمحتوا العاوزني يبعثلي مسج" وقفلت

تليفوني أساساً من الضغط النفسي بجد قفلت من الموبايل جداً ولما إتصلت بيهم آخر اليوم فهتمهم اني متضايقه وإنهم ميعملوش كدة ثاني معايا وبتاع، طب لو كان كل حد منهم إتصل بس مرتين أو مرة كان حصل حاجة و لما اصحى الاقي مثلاً 10 ميسد بدل 54 ؟ فين الإتيكيت وإحترامي؟ فأنا قررت بعدها إني اقل تليفوني خالص وأنا نائمة لاني مش عايزة أصحى ألقى 20 مكالمه وأوجع دماغي وإنخض والخضة وحشة ولها أعراض خطيره فيما بعد والله...

تعرف ماتزنش لو حد قالك شوية وهكلمك أو إقفل دلوقتي متقولوش في إيه ها أو إيه الحصول أو قولي وبعدين هقفل ؟ إقفل على طول عشان ممكن يكون في حاجة جاتله مستعجل مستتناش ثانيه زيادة ولازم يقفل دلوقتي، هيعد يشرحلك في ايه وامتى ماهى لو حاجة ينفع تتأجل مكنش قفل معاك، هو بيكون عاوز يقفل في لحظته أو يمكن مشغول وخلص أو وارد مش حايب يكمل معاك كلام زهق أو تعب من الكلام. بس لو إنت حسيت ان في حاجة، خلال ساعتين ابعثله رسالة إنك بتظمن كله تمام ؟ مش تتصل بيه بقى عشان وارد يكون في مشكلة حصلت وإنت بتكلمه فاتسحل فيها أو مش تبعت حاجة يمكن هو إنشغل لأخر اليوم بقى في حاجة ما - لو بتكلم حد بقالك كثير أو أكثر من 5 مرات حتى لو إبنك أو صحبك وهو مش بيرد، مش أول مايرد تقوله ايه يا حيوان كنت فين؟ قوله ايه الحصول بكلمك بقالي كثير وإفهم منه يمكن كان نايم أو مشغول أو بعيد عن التليفون أو في مصيبه ملحقش يرد عليك بسببها أو في حالة وفاه و مش عارف يرد ، بردو تعامل معاه بشويش أصل هو حر و ده موبايله هو مش مجبر يعمل حاجة مزاجك إنت على موبايله هو.. الله! وبردو بلاش تزن على أي حد بيتكلم في الموبايل جمبك و نعد تقوله قوله كذا طب إسألته كذا، فكرتني! عرفه بسرعة كذا، هو ممكن يكره يتكلم جمبك ويشتمك أصلاً، فانت ممكن تكتب له على نوت في الموبايل يقرأها وهو بيتكلم أو لو تعرف توصف له الحاجة بايديك أو إستنى لما يقفل ويتصل بالشخص ده ثاني أو إنت ابقى خد منه التليفون بعد ما يخلص و قوله الإنت عاوزو أو كلم اللي عاوزو ده من موبايلك إنت، لان من قلة الذوق ان الشخص اللى بيكلمه يحس إنك بتسمع له الكلام

**هاتوا رقمين ، عشان تستريحوا من زن الهاتف** لو شغلكو كله بيتم من التليفون هاتو رقم للشغل ورقم ليكي إنتى وأهلك و صحابك عشان تقفلى ده لما تراوحى و تركزي مع ده أو تفهميهم إنك في الشغل مش هتعرفى تردى غير على رقم1 بس وتخلي واحد بس للصبح والثاني لليل مش طول اليوم مكالمات شغل ووجع دماغ عشان إنت المفروض لما تروح وقت الشغل بيكون خالص خالص وجه وقت العيله والخصوصية. ماشي الكلام ؟

**منقول من ميرنا عن نعمة الرنه،** إحمدوا ربنا لو حد بيكلمكم عالموبايل، غيرك بيتمنى موبايله يرن بس من كتر ما محدش يبسأل عليه أصلاً وناسيه وحاسس إنه ميت في الحياة كدة يعني أنا دلوقتي بس نفسي صحاب الشغل وأهلي وجوزي أو أي حد يتصل بيا أنا بس اللي بقيت بتصل وأهتم ومش بقيت ألقى حد يكلمني كثير زي زمان، لما كنت بتعصب عشان بصحى ألقى 20 ميسدكول من الشغل، ولا مكالمات خطيبي من قلقو عليا قبل مانتهجوز بقى غير دلوقتي، على رنات امي الله يرحمها النفسي اشوف إسماها ولا لما كنت اتريق عليها من كتر الورود وصور صباح الخير اللي كانت امي بتحطها على جروبات الواتساب و تبعتهاالي وأنا الكنت فاكرة إنها متعة لما اصحى ملاقيش ولا ميسد من أي حد فأنا كنت في نعمة والله متعملوش زبي وإستمعوا بكل مكالمه تيجي لكم بدل ما تتحول لنقمة وفجأة محدش يفتكركم طب انت عارف ان وإنت مش فاضي، الناس كلها تلاقياها إفتكرتك وعمالة تكلمك أو تبعت لك رسائل عالواتس بالهبل فإنت ساعتها تستغرب بقى وتقول كانوا فين دول من يومين وساعتها بس تكره النت من

كثر الاشعارات الي عمالة تيجي وصوتها فتتعصب وممكن تقفله لو مشغول فعلاً أو معاك حد مهم عكس لما تكون فاضي ولوحدهك ومحدث معبرك و مستني أي رسالة تيجي لك عشان تسلى وقتك بيها

2.ردود عشان تخلع بيها من حد مش عايزة لما يكلمك بالذات من رقم غريب مع شوية ردود قصف جبهة، تقوله مشغول دلوقتي و هكلمك ثاني و تسجل الرقم وماتردش أو بلوك من كل الأكوونات - مين معايا ؟ لا مش فاكرك ؟ أنا كنت اعرفك بجد؟ معلش هاضطر اقل عشان فعلاً مش فاكرك ويمكن تقصد حد ثاني حور لو عاوز تخلع فعلاً لأي سبب - لا الرقم غلط هايقلوك بس أنا متأكد ان إنت احمد قوله أنا يمكن احمد ثاني ولو عاوز تبقى بجح معاه قوله اه ما أنا كنت احمد قبل ماعرف إنك إنت الي عايزو وإقل - ممكن تقوله عاوز ايه يعني من احمد وأنا أقوله؟ هايقلوك مش إنت احمد قوله اه عاوز منه ايه وأنا أقولوله جننه - ممكن لو هو مصمم وعمال يتصل كثير تفتح عليه وتسيب السماعه أو الموبايل بعيد عشان ترهقه و تخلص له الرصيد - قوله مش هاقدر اكمل المكالمه و يريت تبطل تتصل بيا من أرقام غريبة عشان بزهق من البلوك - مش عاوزا أتكلم أنا حره بأي - اديه لحد يكلمه من أهلك يزعق له ويريت راجل لو إنتي بنت - قوليله أنا مرتبطة أومخطوبة حالياً فتحب أخلي خطيبي يكلمك عشان تقوله عاوزني في ايه؟ طيب قالك ممكن نتعرف! ردى هابتعرفش و بلوك ولو عالواتساب أو ماسنجر سببته يكلم نفسه وإمسحي الرسائل من برة و إتعمدي ان في لحظة ماهو بيكتب عملي بلوك عشان الكلام الي عاوزك تعرفيه مابتعشت وبتغاظ وهيتضايق اكثر ولو هو جاب آخره معاكي وجي هو الي يعملك بلوك فلاقاكي إنتي عملتيله الاول هيتغاظ غبيظ- قوله الرقم ده بقى بتاع شغل فمش هايبلغ عليه مكالمات شخصية لأنه مترقب، ممكن يخاف ويقفل أو يقولك طب عاوز رقمك الخاص؟ قوله لا معلش مش عاوز أديهولك أومش بقيت أعرف ناس زيك واقفل السكة - لو قالك إنت كنت تعرفني مش فاكركي إزاي ؟ قوله كنت صحبي اه بس دلوقتي بقيت غريب وأنا مش بقيت أرد عالغرب وإقل في وشه- لو شخص أذاك ومكلمك عشان يتأسف بس عاوز إنت قافل لسة منه بردو، قوله خلاص عاملت العليك؟ شاطر أنا هعمل بقي العليا وإقل أو قوله ياريت ماتتعشب نفسك ثاني وتتصل سلام - لو حبيب قديم أوالإكس والخازوق عمال يزن ردى قوليله أنا معرفكش لاني نسبتك فعلاً أو مبردش على ناس قديمة ماتت من حياتي أو أنا مش هرد حتى لو إتصلت لبكرا و بلوك اتصال و مسنجر و تروكولار وواتساب بقى لو رقمه دا جديد - إمسخ أي مسجات بينكم عالواتساب والفيسبوك وعلى أي أكونت عشان مش ترجع تحن و ترد في الاخر وجايز إنت التراجع تتصل بيها - لو حد ميعرفكش بس عمال رن رن اضحك عليه بكلمتين وقوله أنا صحبي شغال في شركة إتصالات أو على حسب شركة خطك وهقوله يوقف رقمك ده وماتعرفش تفتحه لو اتصلت ثاني واقفل وبلوك من التروكولار - لازم تقول للناس البتعطيهيا رقمك واحد واحد إنه مايدهوش لحد أومش يكلمك من أرقام غريبة خالص - إياك ان تغلط في الغريب أو القريب أو تقول له سراً فاضح لأنه ربما يسجل تلك المكالمه لبيدك عليها بسرك حتى ترجع له مذلول - تغيير الرقم امر متعب فإنت تضطر ان توضح لكل معارفك رقمك الجديد واحد واحد ولماذا غيرت القديم ان سألوك فيشكون ان هناك امر ما وخصاً اسرتك وهكذا من الحكاوي السرية بينهم وبين بعضهم- ماتسمحس لحد يعطيك بواقي وقته فيتصل بيك - لو إنت من النوع اللي بيقلق من أي رقم غريب، ممكن تعمل رقمك من الشركة الخاصة بخطك ان محدش يتصل بيك غير الأرقام الإنت مسجلها بس عالموبايل - إنت لو مقدّم على شغل أكيد هيتصلوا بيك من رقم غريب فالفترة دي لازم تكون مستني أي مكالمه من رقم غريب- أول ماترد على رقم مش تعرفه وخايف يطلع مصييه قديمة أو توريطة جديدة إعمل ميوت للمكالمه وتقفل السكة لو عرفت ان هو او هي بس لو صوت بنت كملى لو انتي بنت بردو و ردي بس لو إنت ولد هتقدر تتصرف وتزعق

ومش هتتخط في مواقف معاكسات ورخامة زي البنات فرد على طول عادي اوبلوك عشان لو إتصلوا تاني واقفل من الاعدادات ان ميكلش إشعار ان الرقم اللي انت عمل بلوك كلمك عشان متتفرش كل شوية والموبايل يعد ينور او يجيلك في اللوج او مسج انه اتصل حتى لو عملته بلوك وعمماً لما تكونوا عاوزين **تطفشوا ولد أو إنت تطفش بنت أول مسج منهم ليك ماتفضلش تاخذ و تدي و تتكلم عشان خايف** تخرجهم وكدة، ممكن ماترديش خالص عشان هايزهقوا مرة في مرة حتى لو حاولو كثير و هيبطلوا، أما لو رديت عليهم ولو مرة واحدة هيفتكروك عاوز إنت كمان تتكلم و هيتعدوا إنك ترد فيقولوك مابتروديش ليه، طب مالك يابنتي انا زعلتك في حاجة؟ ما حنا كنا بتتكلم كويس آخر مرة و بتاع فأحسن حاجة هي التجاهل أول مرتين ٣ معاهم في الشات و التليفون وكله

**مش عارفة ليه بحس إنك لما بتتكلم عادي، بصوتك الطبيعي لازم يقولك البتكلمه ده، ايه؟ أو بتقول** إيه؟ حتى لو سامع تحسها قاعدة عندهم تكرر الكلام ومن تاني يسمعه مع إنك قولته بنفس النبرة والطريقة بتاعت المرة الأولى، يعني مرة كنت بتكلم في الموبايل مع صحبتي بتقولي الصوت بيقطع شبكه دي ولا ايه قولتها طب كدة كويس؟ من غير ماتحرك من مكاني أصلاً فقالتلي اه كنتي بتقولي باين حاجة بخصوص ماما؟ طب مادام اتني سامعه بتقولي ان الصوت بيقطع ليه؟ لما تسمع حد بيكلم حد في التليفون بلاش تفتكر ان الكلام عليك عشان بيقولوا كلام مشابه للموقف الى إنت حاسة أو افهم الأول يعني نفخ وأكنك ماسمعتش حاجة وإتشغل بحاجة تانية لو اصلاً سمعت ابوك بيتكلم في الفون عليك مثلاً يمكن بيحكي حاجة كويسه عنك وانت اللي سمعت الجملة به بس اللي تضايق بدل ماكل شوية تلاقى دماغك عمالة تقولك، ياترى كذا؟ هو فيه إيه؟ طب أيه اللي هيجصل لو طلعت صح؟ **ولعلمك! عشان** فيه كثير طلوعوا مش عارفين ان فيه Add Call وانكم ممكن تتكلموا كجروب في مكالمة 1 او 3 مع بعض اللي هي اسمها Conference Call يعني اول ماللي بتكلمه فون يرد هتلاقي Add Call او علامه + دوس عليها وإختار الرقم اللي عايزو يخش معاكم ولما يرد إعمل حاجه اسمها Merge Calls ولو عايزهم هما يتكلموا بس من غير مانت تسمع عشان ممكن يكون حد فيهم مش معاه كرديت مثلاً يتصل بالتاني او بيقله سر انت ملكش فيه هتدوس على حاجة هتكون باينالك إسمها Split Call وهيقوم الموبايل معطيك يا ميوت يا هولد لحد مانت تعمل Unsplit ولو مفهمتش اكتب عاليوتوب كيفيه عمل Conference Call On Iphone Or Android وانفج وركز

3. **أجيب Android ولا IOS؟ نصيحة مني لما تيجي تشتري موبايل بلاش تشوف الناس كلها** ماسكاه وتشتريه عشان هو ممكن مايرحكش عادي ويمكن هو مش مريحهم بس ماسكينة منظرة زي الأيفون كدة، فيه أصلاً عيوب مش موجودة في اندرويد مع إنه اغلى وتلاقي الناس نصها مسكاه وبيشتما فيه طب جبتوه ليه؟ والأيفون من تاني وقعته الشاشة كاملة ممكن تتكسر وتلاقي صاحبو عمالة يعيط ويقول تحويشه العمر راحت خلاص فهات وإنت بتشتري موبايل أول حاجة تبص فيها، الشاشة عريضة مريجه للعين ولا صغيرة وضيقة حتى لو شاشة طويلة وهو ده الموجود دلوقتي دور على عرضها بالذات لو بتحب تقرأ كتب وتذاكر وتتشغل إلكترونياً عليه، تاني حاجة تفتحه تشوف التاتش بتاعه سهل وسريع ولا ايه، تالت حاجة الكاميرا صافية و بتصور حلو ولا لازم تعدلها من الستينج وتظبطها كذا مرة رابع حاجة الفونت والأوبشن فيه حاجات مطلوبة حسب متطباتك ولا لا؟ يعني الأيفون مفهوش إنك تبعت للإن درويد والكلام ده فلو إنت مش فارق معاك هاتوا لو نفسك فيه أما لو بيفرق معاك الحاجات دي هات اندرويد وغير النوع الإنترنت ماسكة ده بحاجة على حسب راحتك إنت. و أراهنك ان لو قلة بس الكاناو بيشترو الأيفون كان زمان أغلبية الناس معاه عادي شأومي وأوبوه وأنواع تانية لإن الناس بيعشقوا

التقليد للتباهى والتظاهر وخلص أياً كان ايه الهما عاوزينوا وأنا لما إنتشكيت في دماغى وقولت أقلدھم، إشتريت أيفون بس رجعتہ تالت يوم لان طول مانا مسكاه عمالة آفآف ومش سهل ولازم أدخل على ميه خطوه عشان اسطب برامج وعشان أغير الرينج تون وأوصلة باللاب و اعمل أكونت وحوار متعب أوي وبدلته ساعتها بسامسونج. فلو هتشتري موبايل أندرويد تعرف إنه هيبكون أسهل في نقل الملفات والصور عن IOS وماتقولش ان الأيفون انظف، هو الموبايلات كلها نظيفة وحلوة بس ده ماركة منظره وغالية بعيوب غريبة ملهاش لازمة وشاشتھا ضيقه والاندرويد سريع وبيخدمك بأي حاجة عاوزھا وال Software بتاعه موجود وسهل التثبيت مش ليه شروط زي الأيفون البيضيع وقت أكبر من المعتاد عشان تتعود عليه ولو هتسألني عن رأيي الشخصي في ماركات الأندرويد الأحسن، هقولك هات Samsung - Oppo - Xiaomi- Infinix ومش شرط عشان إنفينكس صيني و رخيص بيقى هيبوظ وبتاع الناس البيئته و الفقراء بالعكس طب ما أيفون وأوبو صيني وسامسونج كورى وبعدين ما أنا مسكته سنة كان اسرع وأحلى من السامسونج وكل مايقع ماجرالوش حاجة من الاخر إوعى تقيم الموبايل من سعره وكم واحد ماسكة، قيمه بخدماته وراحة ليك بس.

**منقول من نوال،** عاوز تعذب نفسك و ماتستمعش بمتعة الموبايل و التدوير واللف في الأبلكيشنز الكثير كلها و يادوب تشات و تقول ألو في تليفون بدعه وماتلاقيوش شاحن في أي حته برة مع حد كثير لو تليفونك فصل؟ أمسك أيفون، بس نصيحة هتدمنه و مش هتتعرف ترجع تاني للأندرويد لأنه بيعدوك عليه و بيخليك ناسي عيوبه وإنه أنظف وأشيك حاجة و بتاع فإنت لو متعود على أيفون متغيرش للأندرويد وإنت لو اندرويد إوعى تتشك في عقلك و تسمع كلامهم لإنهم مش حاسيين بعيه أصلاً طب ده كفايا إنه بخط واحد يعني مضطر لو عندك خط شغل وخط شخصي إنك تفضل ماسك موبايلين ومتكدرق اليقولك ده كنظام تحفة، معلش! هو إحنا ماسكين موبايلات عشان نظامها ولا عشان تسهيل إستخدامها وخدماتها والبنجبة نلاقيه وتريحنا؟ أنا عندي أغير الأندرويد لو هنج كل سنة أو سنتين وده نادراً أصلاً بس أبقى مرتاحة في إستعماله مش منظره و أقول أصلو نظام عالمى ومفيهوش فيروسات وأندرويد بردو مافيهوش بس أشتري اللي يريحني ده غير الموبايلات الغالية الجديدة كلها إنها نازلة من غير فيشة شاحن ولا سماعات وإنت تتكلف وتشتريهم وسوكيت السماعات هو هو سوكيت الشحن يعني مش فاهمة أنا ليه كل ما السنين بتمر بيعقدوها ويحسوننا إنهم هيقرفونا أكثر فمانشترين جديد أحسن يعني ولا نعمل ايه \*^\* ؟

4. **لماتكون بتشات مع أي حد بالذات لو حد كبير،** الكتابة الخطأ بتاعتك ووجود حرف مكان حرف عن خطأ ممكن ماتفهمش و بتضايق القدامك بدون ماتشعر فحاول تقرا الكلام كويس قبل ماتبعته واصلح الخطأ حتى لو بتكتب بسرعة - إتكلم عربي مع اللي بيتكلم عربي ولو إنت بتحب تتكلم إنجلش أو فرإنكو اتأكد ان نفس الرغبة مع البتشات معاه موجودة فإسألہ تحب إكتب عربي ولا انجلش ؟ عشان متخرجوش و يفضل بيعتلك في فويسات وإنتو بتشاتوا عشان محرر يقولك كلمني عربي مش انجلش أو كلمة فويس عادى بلغتكم الأصلية- نصيحة مني مش تلتزق بوقك في سماعه الموبايل أوالمايك وإنت بتعمل فويس لحد عشان بنسمع نفسك أكثر من الكلام نفسه وكمان مش توطي صوتك أوي أو تتكلم بالعافية حتى لو جمبك ناس ومش عايزهم يسمعوك ابقى إكتب ساعتها، الموضوع ده بيكون مستفز وإنت مش بتفهمه ولا هتحمس بالعايزة أوصلة ليك غير لما تسمع في مرة صوتك بعد ماتبعث فويس لحد وإنت كنت لازق بوقك فيه أصل الفويس مش بيكون زي مانت سامع نفسك ساعتها ولله واللى بيكلمك أكيد هيتخرج يقولك كدة -وانت بتشايث بلاش إسمايلات كثير اعمل واحد للضرورة مش مع كل كلمه اوإعمل إيموجي

غير السمايل العادية عشان فيه ناس يتتعصب منها - حاول عالواتساب تحط أي صورة بلاش الصورة الشفافه البيضه بتاعت البرنامج دي عشان بنحس إنك عاملت بلوك أو مش طابقنا - شيل حالة مرجحاً أنا استخدم واتساب ماحنا عارفين إنك بتستخدمه، غيرها ونبي بتضايقتنا وبالنسبة لتكرار الإسم أو اللقب حوار رخم عالي بيكلمك وإنت مش عارف، ونبي بطولوا موضوع إنكم تبدأوا الشات بإسمنا ده عشان بنتخض يا إما تخش في الموضوع على طول يأما متخضناش وتفضل تكتب ساعه ومش طول مانت بتكلم حد تناديه بإسمه أو تكتب إسمه يعني مش كل مايقراً كلامك يلاقي إسمه في الشات، هو أصلاً زهقان من إسمه، يعني كنت بكلم صديقه شات مرة كل شوية تقولي تمام يا خلود، اللي هي عايزة تقوله كله وفي الاخر ياخلود حتى لو كلام طبيعي وبهزار، أوك يا خلود، بقولك ياخلود بصي دي ياخلود، أنا كرهت إسمي وقولتها هو إنتي بتقولي إسمي كثير ليه؟ حتى لو هتزعج يعني أنا مش مطالب مني إني إستحمل حاجة مش عجباني حتى لو عادية

5. مشكلة الجروبات الكثير، إنت لو داخل في جروبات كثير عالواتساب أخرج من الملهوش لازمة عشان لو انتقال حاجة ماتقولش أصلي مشوفتش أصل الجروبات كثير، الناس ممكن تضايق مش مشكلتهم هي، دي مشكلتك إنت لوحدك فسريراً خش شوف مين اتكلم وعن ايه حتى لو مشغول بالذات لو شغل أو حاجة مهمة - مشكلة الناس اللي بتخرج على طول، بسبب عدد المسجات البالعبيط هو مش مطالب منه ان يقرا كل الكلام القبل كدة ماهما أصلاً هابتكلموا براحتهم مش هينتظروا لما إنت تكون فاتح و ستاند بأي للجروب فيتكلموا عشان مش يجي رسايل كثير فتسمح من الاعدادات إنهم يبدأوا كلام فطبيعي لو غبت ساعتين أو يوم بحالة بحجة إنك عندك شغل أو نايم أو مشغول فترجع تلاقى أي جروب فيه كلام كثير مسجات أكثر فانت لو دخلت كتبت يا جماعة أنا مقرتش قولوا لي الكلام على ايه أو ايه الحوار هيردو أو خش أقلش على آخر كام مسج وخلص تبين لهم إنك بتتفاعل مش داخل تأديه واجب ومخرج تخرج منه فمتضايقش ان الجروب عليه تفاعل و رغي كثير ماهما عاملينوا عشان يتسلوا عليه و يتكلموا مش عشان إنت بس لما تكون أونلاين يبدأوا يهلوسوا ، ولعلمك إنت لو من النوع اللي بيرغي و بيحب يرد ويتكلم هتنزعج لو حد اشتكى من كتر الرسايل بتاعتك عالجروب مع إنك كنت من يومين متضايق ان الجروب عليه رسايل كثير دلوقتي بقيت ترغي و متضايق ان محدش متفاعل ليه؟ أحياناً لايد من أن تهتم بالجميع فرد فرد، يعني لوعامل جروب صحاب ولاقيت 2 أو 3 مش بيتفاعلوا ممكن تخش لهم برايفت مش تنفض لهم عشان ممكن يكونوا بيتخرجوا وتسألهم إنتوا مش بتشاركوا معنا ليه ؟ لو الرسائل كثير خشوا إقروا آخر رسالتين وردوا عليها ولا في حاجة ضايقتكم ؟ اتكلم مع حد حد عشان يتفاعل ويعرف إنه مهم والله هيفرق معاه وهتلاقيه يرد ومبسوط بعدين ومودو إتغير إن في حد خد باله إنه مش بيرد ولو مفيش فايده وإنت الأدمن بتاع الجروبات عالواتساب بالذات فلتر الناس المش بتتفاعل بس أول مايدخلوا تفهمهم ان المش هيتفاعل هيتشال وكل فترة شوف مين اللي مش بيرد أو يبقرا الكلام في صمت و مش بيتفاعل أكنه مش بيدخل عالجروب من كتر الرسايل يعني أكنه مش موجود يبقى تشيلوا أحسن مش كتر ناس عالفاضي وخلص وهما أصلاً زي قلتهم بالذات لو جروب فيه علم أو هلس وضحك وتعارف هتلاقي رسايله مش بتخلص،لازم تخش عالصور و تمسح صور الواتساب والفيديوهات البتيجي لك كل يوم منه والى مش محتاجها عشان تدي مساحه للصور والحاجات المهمة إنها تيجي لك من الجروبات المهمة. فيه موقف فكرني بالحوار ده و هو ان صديق كان بيحكى ان فيه إعلان لوظيفه جه على جروب هو كان فيه هو ومجموعة من صحابة بس كان بيكسل يدخل عليه من كتر الرسايل كل يوم وبتاع ففي وظيفة لوطه كل زمايله قدموا فيها وإتقابلوا إلا هو ولما سألوه مجتش ليه يوم الإنترنت هو استغرب وقالهم إنترفيو ايه

فبعثوله اسكرين شوت من الإعلان الكان عاجروب، والشغل ده هو كان نفسه أصلاً يقدم فيه على كلامه من زمان فافهمهم إنه بيفتح الواتساب يلاقي 3000 رسالة والباقي بتخلص أصلاً فقالوله إنهم افكروه شاف الإعلان و قدّم وبتاع وهو ندم وقال أنا بعد كدة هبقى مركز وموجود في الجروبات بس اللى عايزها و تنفيذي حتى لو فيها هيتضابقوا إني هسيبها مش مهم بس هو كان ممكن يشوف الإعلان لو كان فتح سر يعاً بص عاجروب كدة أو سألهم ايه المفيد بس هو الكسل في التفكير والرد والقرايه و عدم التنظيم لتليفونه.

5-نصايحي لبيكو في حوارات الموبايل وذوقه، عندما تكون جالس مع احد أو مع مجموعة، لا تحمل موبايلك كثيراً إلا لو أمر كان مهم وتعتذر عن ذلك بعدها -ماتتكلمش جمب حد نايم ابدأ وماتعملش دوشه جمبه حتى لو اخوك مش لازم يكون شخص غريب أو صديق عشان تحترمه وتتعامل برقي معاه وبالذات لو إنت بايت مع صاحبك - مش من الاتيكيت ابدأ انك تكون بتكلم حد في الفون وعمال تاكل وتتظلم وصوتك يتخن او منعرفش نسمعك او نسمع قرمشه وبس ممكن تقولي هكلمك لما اخلص او تبلع وبعدين تتكلم ولا من بروتوكول الكلام اني اكون بكلمك في الفون و فجأة ألقبك بتد على ناس جمبيك و عماله تكلمهم و سايني أنا عادي او ترد عليهم بكلمه و عليا بكلمه قال يعني انت كدة مشغول و جامد في نفسك يعني ؟ قولي انا هقفل وأكلمك لما ميكونش معايا حد عشان أركز معاك أكرمي ولله بدل مانا أقفل في وشك أوأقولك خلص و كلمني بعصبيه او ممكن تقول لى جمبك مهخلص فون ونتكلم - بلاش تعطي أرقام أي حد من صحابك عمأ لأي شخص طلبه ولو هايديلك فلوس عشان تديهوله أو لو قالك كان معايا الرقم وضاع أو غيرت التليفون فامسح دي في الغالب بتكون حجة عشان ياخدوه إلا لو كان بيطلب رقم لصديق بينكم مشترك فعلاً وعارف إنه كان بيكلمه على طول، لان دي خصوصيات ناس قوله ثواني هتصل بيه إسأله وارجعلك عادي وإنت كمان مش تعطي رقمك لأي صاحب غير لما تتأكد إنه يستاهل يخش دايره حياتك وتليفونك وعلمهم يحترموا خصوصياتك - لو هاتطلب رقم من حد لازم تتأكد ان هو كمان هيكون حابب يديهولك يعني ممكن تقوله إكتب رقمك هنا لو حابب نعرف أرقام بعض ونتكلم ولو لاقيتوا مكتبهوش تعرف إنه مش عاوز يديهولك أو قوله حابب أخذ رقمك عشان لو في حاجة أسألك عليها بس لو مش حابب خلاص أو ممكن تقوله ممكن رقمك عشان تبعثلي الحاجات المحتاجها منك عالواتساب ولو لاقيته قالك هات الفيسبوك تعرف إنه مش عاوز يدريك رقمه و ده حقه يعني في ناس رقمها حاجة خاصة جداً وماترنش على حد بعد الساعه 10 ممكن رسالة عالواتساب ولما يشوفها يرد وبس وبردو يستحسن ماتبعثش رسالة لحد وقت الفجر أو بعد الساعه 1 أو بدري أوي عشان ممكن يكون نايم و مش عامل موبايله سايلينت و صوت المسج بتعتك تصاحيه تخليه ميعرفش ينام تاني أو يشتمك - الموبايل سيبو يشحن لحد 100% مش كل شوية تفصلة لما يكون 40 وتخلص شحنه وترجع تشحنه هو عامل زيك تخيل لما تكون عاوز تنام وتتشحن فكل شوية حد يصحيك تصحي شوية فتكون عاوز تنام تاني غير بقى لما تنام برحتك وطاقتك تتشحن عالآخر فتقوم فايق ومستعد لأي عمل نفس الحوار مع أي جهاز كالاب والتابلت وأي شيء يحتاج شخن مش الموبايل بس مش يغرّك إنهم جماد - معرفش ليه الناس رابطة الفقر والمستوى المادي للناس مماركات الموبايلات والعربيات يعني ممكن يكون واحد ماسك أصلاً تلفون بزراير ومعاه مليار ج واغني من الماسكين أيفون أو المعاه سامسونج وأيفون بيستلف عشان يسدد إقساطهم فهو كل واحد بيمسك الريحه ملهاش علاقه بالمماركات وبكم إشتري تليفونه ! - لما تكون عاوز تقفل مع حد كلام في الشات بحس ان كلمة طيب هي تقفيل كلام أصلاً الهو

اسكت طيب ماتبعتش تاني، فيه أوك أو ماشي أو التشوفه طيب دي رخمه أوي -خلى عندك سينس في مواقف إهانات الموبايل يعني لو سمعت في الفون أو إانت مع صحبك أبوه بيشتما أو حد بيهينوا أو بيتخانق مع مديره مثلاً بس إنت واقف بعيد ورجع مكسوف إنك سمعت إهانتته وشكله وحش وضعيف قصادك وقالك معلش سمعتهم بيشتموني وبتخانق، قوله لأ مسمعتش! مين الشتمك؟ واعمل عبيط عشان ماتحرجوش فهو يفرح و يغير الموضوع ومش هيحكي لك موقفه المحرج أولو هيحكي فعلاً إنت غير الموضوع بسرعة وقوله صح نسيت أقولك وافتكرك أي حاجة قولها له- لو حد من صحابك أو تعرفه عملاً قالك بص عالصورة دي بص فيها و إديله الموبايل بلاش تعد تروح يمين و شمال حتى لو ساب لك الموبايل مفتوح وراح حتة وراجع - لو حد طلب منك ماتحوطش صورته عالفيس بوك معاه أو أي مكان هو حر احترم رايه و هما عملوا ال Crop عشان كدة أو إسألوا قبل ماتحطها و قوله هعملها لناس معينة بس اللى يشوفوها- لا ترسل طلب صداقه لنفس الشخص أكثر من مرة- لو حد بيتكلم في الفون أو قاعد عاللاب أياً كان خطيبك صديقك أمك بلاش تفضل زي النحل حواليه و تفضل تبص يعمل ايه عشان تدي له راحتة و خصوصياته ولو حتى جوزك أصلة عمرة ماهيتكلم مع واحدة وإنتي جمبه لرق أصلاً اطمني - على مواقع التواصل الإجتماعي بلاش كل 5 دقائق صورة وفديو إنت مش محور الفيس بوك الناس كل ما فتحة تلاقك إنت الكل شوية تنزل حاجات و صور هيقلوا منك وهيعملوك Unfollow مش Like - الإتيكيت والهيبة في عدم الظهور أمام الناس كثيراً - لو هتاخذ صورة من صفحة حد عالآقل إعمله لايك أو كومنت وبعدين شيرها عندك - عادي لو صحبك جه وقت وماردش عليك بيحي وقت عليك أكيد بتكون مش طايق حد ولا عاوز حد يكلمك لوحدك كده أو بسبب شخصي و مش قادر إنك حتى تقول الو وتشرح مالك

6-سوشيال ميديا الموبايل واللاب، جروبات وبيدجات عالفيس عن الموبايلات واللابات- لو عاوز تحط خلفيات لموبايلك- لو عايز صور لمنأظر طبيعية-فدييوس عن الحياه-عايزين تعملوا فديوس بصور ؟ تنزل برامج ايه على موبايلك الجديد ؟

1. جروبات وبيدجات عالفيس عن الموبايلات واللابات وممكن تخش تسألهم أوتسأل عن مشكلة إلكترونية ، Tech Helper-Iphone Club Egypt- Mob Accessories - Masr Society Iphone - Iphone Users Egypt - Oppo Owners In Egypt - Infinix Mobile Owners In Egypt - Inifinix Mobile -Realme Egypt - Honor &Huawei Users In Egypt - Android World - Android Users -Android For You-Electronic Shop -Mobile Phones In Egypt - موبايلات قديمة ومستعملة للبيع-Computer Shop Egypt-Technology Lovers-

-ترشحات موبايلات-موبايلات للبيع مستعملة وجديدة - جروب الإلكترونيات للجميع-جروب لاب توب للبيع- سوق الكمبيوتر المستعمل - مول البستان للكمبيوتر -سوق الكمبيوتر الجديد ولو ناوي تشتري موبايل وعايز تعرف مميزاته وعيوبه فيه ناس بتشتريه قبلك وبيعلموا فيديو مخصوص عشان تعرف شكلو وتفصيله وإنت تختار بقى موجودين عالتيوب إسمهم، قناه يحيي رضوان - Beboexperienzce - عبدالله رخا- Mobizil وكنت فيدتكلم في هوايات التركيب و الصيانه عن ناس تانية هاوية تصليح والكلام ده بالتفصيل إرجعوا للنقطه ديه لو عايزين في الهوايات

2.لو عاوز تشوف كلام وصور ينفعوا لحالة الواتساب والفيس، همسات عطره ، ...كلمات... ، بيدج ازرق" Blue" ، بيدج ازرق"Blue" ، بيدج علمتني الايام، بيدج شمس الحياه ، <<Photos>> ، كلمات تلمس



القلوب، Vaterina's Photo، جروب Pic، حساب روائع ما قرأت، Rwaee.Elkalam22 إبحثوا عليها ولو

مش ظهرت إختاروا بيدجات او صفحات عشان ساعات الفيس بيهنج على سيرش بعض الحاجات  
3. إتفضلوا صور وفديوس لمنأظر طبيعیه تحفة تنفع كخلفية لموبايلك او صورة بروفايل لأي أبلِكيشن

وسايقوا صور منها ملكوش دعوة بتاريخها، World Pictures - Happiness - Natural Pictures -  
- Amazing Places On Earth- Nature Videos- Find Yur Own Adventure - Travel  
Adventures Page -Amazing Things In The Planets- Beauty Places Arround The World-  
Nature & Perception- Sunset & Moonlight From All Over The World - Fantastic  
Scenery -The Beauty Of Nature Page- Beautiful Earth

\*لو عايز خلفيات جميلة أو دينية من بلاي أو ابل استور ابحث بصور تافؤل أو رومانسيه - حالات واتس  
اب أو Quotes Single شوف إنت عاوز ايه وهتلاقي بالهبل نزل و إتفرج ولو معجبكش نزل برنامج  
غيره وعندك التطبيق ده Zedge مليون صو تحفه على خلفيات على Quotes هيعجبكم واكيد عارفينو

4.ديه بيدجات ، عالفيس بتنزل كل يوم فيديوس عن الحياة والحب وكله، M U S I C بيدج  
Beauty Videos -كونت -بيدج تعبت - Microphone-L O N E L Y -Secret Love-  
Story Videos- D E E P I N S I D E جروب - Kalboba.- Laliberte' \* \_ \* -

5.البرامج ديه عالموبايل نزلهم عشان تحط صور ورا بعض فتطلع بفيديو Youcut-Kine Vid- Vidart  
- Vivavideo وعاللاب او ال PC نزل من جوجل لو مش عندك برامج ، Adobe Premier -

Devinci Video Editor - Photosop - Video Editor - Moviemaker- After Effect  
- Truecaller-Telegram - Imo - Viber Messenger ،

6. برامج لازم تكون على موبايلك الجديد ، Facebook - Youtube - Instagram Share It - Whatsapp-

أو لو عندك أطفال نزل ألعاب أطفال، تطبيق المصحف أو القرآن و برنامج مواقيت الصلاة - برنامج سكوب

- تطبيق Ciao و B612 و Picsart - Iq Dictionary- Primo - Talabat - Olx تطبيق

أبلِكيشن مرسل أو Gloovoo - Phone -Master - المكنبه المجانية - Careem ، Swvl ، Indriver ،

، Dubci ، Uber ، Likee، Tiktok ، Lolita ، وهاقولكو ليه لازم تنزلوا بعضها لو حبين طبعاً ،

برنامج سكوب لو بتحب تعرف كل أخبار بلدك بشكل منظم وصح ، تطبيق Ciao و B612 و

Picsart دول للتصوير عادي لوعاوز تظبط صورك بلوجوهات وخلفيات وكلام عليها وفلترات معينة أو

تحذف حته أو حاجة من الصورة، Primo ده عشان لو بتدوخ على صنايعي أو سباك أو حد يجي يصلح

لك التلاجة أو الغسالة أو كهر بائي، البرنامج ده فيه عمال بالعبيط بدل ماتعد تعمل سيرش في جوجل بأقرب

كهربائي أو سباك قريب منك مثلاً ، حضرتك بردو لو كهربائي أو فني تكييفات أو تشطيب أو سباك مكن

تعرض شغلك و تحط رقمك عالبرنامج ده والناس تطلبك بالتليفون وتروحلهم ، Iq Dictionary عشان لو

هترجم كلمة من أي لغة لأي لغة في العالم من غير نت، إتفضلوا تطبيق Olx ، عشان تحط عليه أي حاجة

عاوز تبيعها أيأ كانت أو تشتري منه حاجات مستعملة بس حالتها ممتازة أو تأجرها أي حاجة بقى سواء

عربية ، ترايبزات أي حاجة، Talabat عشان تطلب اكل بيتي أو عادي جاهز لو إنت مكسل تطبخ أو

جالك ضيف، أبلِكيشن مرسل أو Gloovoo، لو مش عارف تنزل عشان تاخذ حاجة من حد أو مكسل ،

جلوفو أو مرسل مجرد تقوله على مكان الحد ده هيروح ياخذها منه ويوصلها لك لحد باب بيتك أو

المكان الإنترنت فيه دلوقتي أي حاجة بقى سواء فلوس لبس كتب شنط ورق اكل فلاشه و أمنا أوي عن

تجربة و عندك Pinterest ، التطبيق أو الموقع ده فطيع بالإنجلش والعري بيحيب لك صور و خلفيات و

معلومات عن أي شيء عاوز تعرفه وفيه ملحوظات معينة عن كل حاجة وكل شخص مشهور، إنت بس اعمل سيرش بالإنترنت عاوزو و عيبش Phone-Master ، نزله عشان ينظفلك كل شوية الموبايل من الفيروسات ويزود سرعته ، المكتبة المجانية، عليه كتب وقصص تفيدك وتسليك لازم يكون عندك أي كتب عالموبايل ، نزل تطبيق من التطبيقات ديه كلها كويسة Dubci ، Careem ، Swvl ، Indriver ، أوبر حتى لو مش بتتحرك من غير عربيتك عشان هتحتاجهم في يوماً ما Lolita- Tiktok - Likee ، كنت فاكرة التطبيقات ديه ملهاش لازمة لحد ما لاقيتها مفيدة للبحوا حاجات معينة زي السفر و الاكل و الديكورات واللبس وممارسه المواهب المفيدة وبالذات التيكوتوك اللي سهل على ناس كتير نفسها تفيد غيرها بإنها تعمل فيديوهات وتتشهر و ناس تستفيد منها وكمان تكسب فلوس لما تطلع لايف غير اللي عندهم هواية أو موهبه معينة ونفسه الناس تعرفه فإنت لو نزلتهم مش لازم تشوف اللي برفصوا و يغنوا أي هبل أو البيهبوا بأي كلام ، ممكن أول ماتدخل تعمل سيرش بهوايتك البتحتب متابعتها، مثلاً الرسم أو الطبخ، وتكتبها بالإنجلش أوالعربي عالتطبيقات دي وهيطلع لك أحسن الفيديوهات ليهم يعني أنا أول مابدخل من غير ما أبص على أي قديوهات بخش عالسيرش على طول وبكتب بقى Food- Asmr- Tavel Drawing- على حسب مزاجي وقتها وأبدأ أنزل منهم فيديوهات وهتعوز اصلاً التيكوتوك عشان عرفتك حاجات أهو عليه ممكن تفيدك فتعمل عليها سيرش في ساعتها وانت حر بردو يانجم ^\_^

#### 4) كوكب الحياة الملونة عند السعداء

الألوان هامة في حياتنا فهي التي تشكل شكل وطبيعة كل شيء حولنا وتحسن نفسيتنا فتخيل الحياة من غير ألوان أو كلها أبيض وأسود فقط، هيا بنا يا صديقي نتعمق فيها تلك النقاط الموجزة، تأثير الألوان علينا -ألوان الشتاء و الصيف- اللون ده بيليق على لون ايه

1- تأثير الألوان علينا وعلى حياتنا خصوصاً ألوان البيت والملابس وهنتكلم عن 13 لون وهما، الأسود، الأبيض، الأصفر، الأخضر، الأزرق، الأحمر، البرتقالي، الموفى، البني، البمبا، التركوار،الكشمير، الرمادي.

1. اللون الأسود ، لون قاتم وسحري ممّا يضيف حالة من غموض الفرد، واللون الأسود في معظم حالاته يوحي بالكآبه أحياناً ودكّر البعض بأنه يوحي للأمان، والكفاءة والإكتفاء والكاريزما عن باقي الألوان وهو اللون المفضل عند بعض الرجال.

2.اللون الأبيض، هو اللون الذي يدل عالنقاء والفرح والسلام، وأكثر من يستفيد منه كملبس هم فئة الأطباء لما بيعته من مشاعر الراحة والأمل والشفاء في نفوس المرضى، عشان كدة معظم المستشفيات والمباني من جوا مبنية باللون الأبيض.

3. الأصفر، هو لون الشمس والذهب وهو دافئ يعبر عن حرارة الضوء كما إنه لون جميل وجذاب وساحر تظهر خصائصه ودلالاته النفسية في مقاومة أمراض الإنهيارات العصبية، بالإضافة إلى إنه محفّر عاطفي

4. الأخضر، لون الأشجار و الحدائق ويحفز الحيوية والتفاؤل والدفاء ولكنه يوحي للكسل

5. الأزرق، يعطي إحساساً من السعة والراحة كما إنه لون هادئ وشفّاف ويخلق أجواء الهدوء والتأمل.

6. الأحمر، يؤثّر في الجسم بأنه يخلّصه من الإحباط والخمول والكسل ويمنح الإحساس بالتعب وهو منبه عام لذلك تجد كل الاشارات و المنبهات واللوايح الارشادية والإعلان المهمة باللون الأحمر.

7. البرتقالي، يؤثّر عالنشاط العقلي بأنه يحفّزه ويزيده ويقلل من الشعور باليأس.

8. البنفسجي ، يؤثّر في الأعصاب بأنه يمنحها الهدوء والراحة النفسية أيضاً.

9. **البنّي والكحلي**، لون البحر والسماء الذي يوحي بالصفاء النفسي وهو لون الچينزات في اللبس وهذا لأنه يؤثر بالفسية والتواصل الخارجي بين الأشخاص والتركيز عليه يجعل الشخص إبداعاً.
10. **البمبي**، يزيد من القدرة عالتواصل الداخلي وهو اللون المفضل عند النساء
11. **التركواز أو الليموني** ، أصبح موضة الديكور لأنه لون يشع بالطاقة النفسية والسكينة الانيقة والرقّة.
12. **الكشمير**، أصبح لهذا اللون لمسة جريئة و أنيقة ب المنزل والملابس وله بصمة خاصة فيعطي أيضاً بهجة خاصة و سعادة مختلفة ويعتبر لون ملفت .
13. **اللون الرمادي أو الرصاصي**، هو لون بين الأسود والأبيض ويدل في علم النفس على عدم الوضوح والانطوائية فهو محايد يوحي للتفاؤل إن كان فاتح كالبياض ويوحي للكآبه إن كان شديد الغمقان كالاسود

2- ألوان الشتاء و الصيف ، الألوان كلها تنفع في كل المواسم بس في ألوان لو لبستها في الشتاء تحسها مش لايقة أو تحسها مش بتاعت لبس صوف كدة يعني تحس ان الشتاء عايز الألوان الكلاسيكية الغامقة الراقية والصيف عايز ألوان فاتحة مطرقة مبهجة وبالذات الصيف حر يقولك ماتلبسش غوامق وأسود عشان فده يدل إن المواسم ليها ألوان وهافيدك بيها. والشتا يحب لبس الألوان دي أو الكثرة منها، البني الغامق - الجملي - الزيتي - موف- نبيتي - أحمر - مسطرده-الكحلي- الرمادي -التركواز - الأسود. وألوان الصيف، أصفر - أبيض - بمبي -كاشمير - فوشيا -أورانچ - الأزرق الزهري - الأخضر - الفسفوري -البيج-البنّي- الكحلي

- 3-بنسأل نفسنا كثير ألبس لون ايه على ايه ؟ طب لون الحيطه دي أجيبها لون ترابيزة ايه أوأجيب عشش لون ايه مع سجادة لونها ايه؟ هنعرف ده دلوقتي يلا بينا. 1. الأصفر يبليق مع البني الغامق والرمادي الدأكن و الكحلي والأبيض 2. المسطرده أو البرتفاني يبليق عالمادي الدأكن والحكلي والنبيتي.
3. لون الجملي أو البني محروق يلبق على جميع درجات البيج والأبيض أو الاسود 4.البيج يبليق عالزيتي والأخضر و الأسود و الأبيض و الجملي
- 5.اللون الكشمير يلبق عاللون الأسود واللون النبيتي والبنفسجي والأبيض والرمادي الغامص. 6.البنّي يبليق مع الكحلي و الأبيض و الرمادي
7. الأزرق أو الكحلي يلبق عالبيض والأورانچ أوموف بس لو هو چينز خيمشي مع الكل 8.الفوشيا و البمبي أو الروز يلبق عالكحلي والأبيض والأخضر و الموف 9.البنفسجي أو الموف— يلبق عالبيض و الأسود و الأصفر فاتح والرصاصي و الفوشيا 10. الرمادي أو الرصاصي يبليق عالأسفر و الموف أو الزهري.
- 11.الأخضر غامق والفاتح والزيتي يليقوا مع الأصفر و الأسود والكحلي 12.التركواز أو الفيروزي يلبق عالرصاصي والاخضر الغامق و الكحلي و الأبيض والذهبي 13. النبيتي يتماشى مع درجات البيج كلها و الأسود و الأبيض 14.الأحمر الهادي وليس الفاقع يبليق عالبيج والأسود و الكحلي والرمادي الغامق 15. الأبيض يتماشى مع الأسود والبنّي والروز و البني أو الجملي والكحلي والأصفر. 16.الأسود ده بطلمهم كلهم و العمدة بتاعهم يبليق على أي لون عشان كدة مكتبتوش لاني مش هكتب كل الألوان جمبة تاني \* كان معكم أفكار وحيل تساعدك للتنظيم والترتيب بشكل أصح وأفضل بالنوع و التصنيف لبيتك ونظافتك ولبسك و موبايك ولابك و عربيتك يارب أكون فدتكم بس تعملوها عشان تشوفوا الحياة النظيفة والمنظمه على أصولها ومتأكدة إن كل شخصية فينا إمزج من كل جزء فات ! الحمدلله .^ .^

## 5) كوكب الحياة الصحية والطبية

أكثر حاجة لازم نحمد عليها ربنا هي نعمة الصحة ، إنه مش مديك مخليك مش بتتحرك أو عندك مرض نفسى مخليك نايم على طول أكنك ميت ، فإحمد دائماً ربنا لان لو مفيش صحة مش هتقدر تقوم تعمل فلوس ولا تعمل الحاجات البتفرحم والناس ممكن يبعدوا عنك اللى بتخدمهم بصحتك وروحك وأنا مش دكتورة فأكيد مش بجيب لكم معلومات طبية وصحية من الهوا أكيد قرأت في كذا كتاب ومواقع طبية وصحية عشان أجيب لكم الكلام ده وعشان العقل السليم في الجسم السليم لازم ناكل كويس ونحافظ على جسمنا عشان عقلنا وحياتنا تمشي صح وهقولك تعمل ايه للحفاظ على جسم رشيق وبصحة جيدة كالسعداء في 5 كنوز فقط وهم الأكل و الشرب المفيدين -المرض والأدوية المفيدة - كل ما يخص جسمنا -نصيبك من المرض - كوكب السوشيال ميديا الصحي (1) الأكل و الشرب المفيدين صحياً

\* كل كويس كثير : سمك وبروتينات كاللحوم والفراخ والبيض وأيضاً عدس وخضار وفاكهة كلها مفيدة و خصوصاً الخيار-الطماطم - الكبدة- البلح -البروكلي - الفاصوليا - جرجير وخُضرة-البرتقال -الموز و ممكن تبحث على جوجل إن تريد طعام صحي ومفيد لمنطقة معينة في جسمك مثلاً الأكل الطيب للقلب أو للكبد وهكذا - قَلل من الأملاح و السكريات والنسكافية والوجبات السريعة السمينة وقلل من النشويات بكثرة كالارز والمكرونه ولا تهمل وجبة الإفطار أبداً- لو عايز تبني جسم صحي سليم لا تعتمد على وجبه الغداء فقط ولا تعتمد على أكل الشارع أكثر الوقت بسبب شغلك أو مش بتعرف تطبخ اتعلم أو اشتري معلبات و خضار مفيدة جاهزه و سخنها بس وكلها مش كله ماكدونالد و بيتزا - الكمون مفيد أوي و بيحلي أي أكلة .

\*الأكل السمين والمسكر من عوامل الخمول وتدهور صحتنا عالمدي البعيد ، عندي صحبتي مبتاكلش غير المفيد بس لدرجة إنها ماكلتش فاست فوود غير كام مرة بس في حياتها وهي صغيرة وبتبعد عن أي أكل فيه زيت وسمنة كثير و طبعاً بتشرب الشاي من غير سكر والقهوة والبيبي والكلام ده مبتشربوش خالص وطبعاً عمرها ماشربت سجاير ولا بتعد في حته فيها دخان ، فبتقولي أنا ربنا مديني جسم عشان أحافظ عليه مش عشان أي أكلة أكلها عشان تفسى فيها وألاقيها مليانة سكريات فبتقولي أنا طول عمري بشتري من بتاع الخضار كل ما هو أخضر وأصفر وأحمر ومفيد للمناعه والجسم عشان محتاجش لما أكبر للأدوية و الدكاترة وبتعشق الرياضة لازم كل يوم تتحرك يا في الجيم يا في البيت يا ترقص جامد غير جلسات الزومبا و المساج واليوجا والساونال المش بتقوتهم كل أسبوع حتى أمها وأبوها كانوا ياكلوا أكل معين وهي أكل معين ويتخانقوا معاها لما يجيبوا بيتزا أو مكرونه وتقولهم هاتولي سلطة أوسمك بس من غير رز ولابطاطس محمرة يعني أنا مرة كنت معاها في الجيم فجرينا سوى عالتريدميل لاقيتيني بموت منها بعد ربع ساعة جرى على 6.5 كيلو وهي ماشاءالله كملت ساعة إلا 10دقائق بدون فأصل فأنا قعدت أقولها قل أعوذ برب الفلق مني هحسدك ماشاءالله وبص الناحية الثانية وهي تضحك وتقولي ما دة الطبيعي بس إنتو البتحبو تاكلو وبتكسلوا تتحركوا كثير! كسفتني بنت اللازينة ٨.٨

\* إشرَب كثير كويس: 9 كوبايات مياه في اليوم -ماتعتمدوش عالعصاير والبيبي باقي يومكم و المياه أصلاً بطلهم - اشرب كوبايتين لبن - أعشاب الزنجبيل بالقرفة و حبة البركة مفيدين أوي- شاي أخضر للتخسيس لمدة 3 شهور بدون سكر عالريق صباحاً و قبل النوم أو بدل الشاي الاخضر حط في كوبايه فيها ميا بتغلي

ليمونه ومعلقة قرفة وعلقه عسل - إعمل الأكل بزيت الزيتون - إشرب عمماً عصيرالمان والتفاح والليمون- كل ماتعطش وتكون غايظ تشرب حاجة ماتخنش في الحر وانت في الشارع روح اي كشك إشتري عصير بيور من غيرسكر - إعمل سيرش على جوجل بردو لوعايز مشروب لحاجة معينة

2) المرض والأدوية المفيدة و هنتكلم فيه عن ، كيفية شفاء أي مرض - أمراض خطيرة وعلاجها -أمراض اخرى . بس الأول تعرف مسببات معظم الأمراض البتكون، سوء تغذية مع تعب مرهق- أضرار جانبية لأدوية معينة كنت بتأخذها - وراثه في الجينات كمرض السكر- السرطان- الانيميا -الجيوب الأنفية \*أي مرض بقى هيتشفي بتمن طرق بإذن الله وهما، الاعتماد على الله بقول دعاء الشفاء ، الاقتناع بالشفى ، الرياضة، نام كويس ، إعمل فحص كامل عليك ، إطالة السجود ، كاتفست السحري، المساج والحجامة

1- الإعتقاد على الله ﴿وإن مرضت فهو يشفيني﴾ وصلاة الحاجة للشفاء مع دعاء الشفاء، باللهم عافني في بدني وسمعي وبصري، اللهم بركة وشفاء في صحتي، اللهم احفظ لي صحة جسمي ولو عيان في منطقة معينة حط إيدك اليمين عالحتة دي سواء بطنك عنيك رجلك وقول بسم الله رب العرش العظيم 3 مرات و 7 مرات قول اللهم إني أعود بك من شر ما أجد و أحاذر و سورة الفاتحة و سورة الإخلاص 3 مرات هتخف خلال دقائق إن شاءالله

2- الإقتناع بالشفاء من الإعماق و بعقلك بالأفكار والكلام الإيجابي والتكلم دوماً في وضع شفائك الحالي أي بقول توكيدات إيجابية وعدم جذب الأفكار المتعلقة بمرضك الأخرى ولا تتكلم عن المرض كثيراً مثل ، بالفعل أنا تعافيت من ... أنا بصحة ممتازة دوماً.اليوم هو يوم شفائي العالمي الحمد لله . أنا مبسوط بشفاي نهاياً من ... أنا ممتن لصحتي و رشاقتي المستمرة . أنا خفيت من ...حتي لو كانت أمراض مزمنة

3- إلعب رياضة على قد ما تقدر 3 أيام إسبوعياً أو يومياً (التأمل بالتنفس أواليوجا - السباحة.....) لانها من اهم العوامل اللي بتساعدك متعش في اي امراض يعني تلاقى دلوقتي أي شخص بعد سن ال50 لازم يكون بياخد ومحتاج علاج لأي مرض أوحاجه واجعة جسمه ، شفت انا مره ست بولاندية عندها 68 سنه ولما سألتها عاملتي ايه عشان جسمك يكون رشيق وشكلك مش بيان عليه سنك كدة عشان أقلدك؟ قالتلي إنها مبتأخذش علاج زي باقي صحابها وأهلها لانها أصلاً Vegetarian يعني من وهي عندها 20 سنه عودت نفسها متاكلش غير خضار و فاكهه بس وبعدت عن الحلويات والفراخ واللحوم بأنواعها كلها اللي كانت مامتها بتطبخها والعيش غير لو كان عيش رجييم والقهوه تشربها بدون ولا نقطه سكر وبتقولي انها كثير كل ماتجوع تقوم تعمل طبق فيه جرجير وخيار وطماط فلفل ألوان بقدونس وخس وبدل ماتشتري لحوم تنزل تشتري الكلام ده وطبعاً كانت مواظبة بقى ء الرياضة يومياً بعد شغلها وماتجوزتش ويمكن دا من عوامل حياتها النفسية المنعشة ديه لان مكنتش فيه راجل حتى لو أجني ينكد عليها مع ان الستات عمماً أكثر عرضة عن الرجاله للامراض نتيجة تعبها عنه و خلفتها والكلام دا وبتقول انها لحد دلوقتي بتلعب أوروبيكس 3 ايام في الاسبوع فواظبوا عالرياضة مهما كان سنكم حتى لو في البيت اوإشتروا جهاز رياضي تلعبوا عليها! ولو هنتحججوا إنكم متعرفوش جيم قريب او كدة فآكتبوا في جوجل جيم في المعادي جيم في الرحاب او Cairo Gyms حسب منطقتكو بقى!

4- نام كويس مبكراً مش أقل من 8 ساعات يومياً "فإنَّ لنفسك عليك حقاً" يعني إنت لازم تريح نفسك و جسمك ولما تحس بتعب ترتاح أو تتعالج مش تسيب نفسك و تقول مخف لوحدي أو تفضل تضغط

على جسمك ونفسك لحد ما يُعْم عليك من قلة النوم دانا مره منمتش لمدة يوم ونص بس نمت بعدها من 6 المغرب يوم الحد ليوم الاتنين الساعة 1 بليل

5- **إعمل فحص كامل عليك**، قيس الضغط و السكر وأعمل فحص دم كامل كل 3 شهور كإطمئنأن بس و روحوا لدكتور باطنة لو حاسس بوجع أو عدم إتران عام في الجسم وللعلم دكتور باطنة يعني حاجات غير مرثيه كالعقل الباطن كدة أي غير ظاهري و لكنه مؤثر في حياتنا أو بمعنى آخر الأمراض الباطنية هي أمراض مش بنعرف نلمس أجزاءها زي مثل السكر وأمراض الغدد الأضماء والكبد و الجهاز الهضمي و غيرهم و ممكن تكون موجودة في الدم أو في الجسم و وعمماً لأي نتيجة تحليل عشان تبقى فاهم ، إن الإيجابي أو+ يعني عندك المرض ده أه وشيء وحش وخطير أما السلبي أويعني مش عندك لا عشان أنا كنت فاهمة زمان إن إيجابي ده يعني بمعناه حاجة كويسة يعني مش عنده و سلمي يعني حاجة وحشة يعني عنده بس في المرض العكس..

6- **إطالة السجود** في الصلاة تشعرك بالراحة النفسية وتعزز من صحة الدماغ والذاكرة وإدعى لنفسك طول مانت ساجد انها تكون يارب تكون اخر الأمراض و اخر الأحران عليك وان ربنا يشفيك سريعاً وادعى انك متتزوجش لحد ابدأ عشان لو تعبت هتحتاج لكل الناس الي حوالك

7- **كاتفست أكيد عارفينو**، لو تعبان أوي أو مصدع أو بطنك بالذات بتوجعك بمغص فده مسكن سحري بيعالج أي منطقة بسرعة ومش بينايم كثير بس لو بتاخده كل يوم هيكون مضر للكبد أما لو هتاخده كل ماتتعب كل فبن وفين للضرورة مش مضر بس في الغالب ده مش بينفع مع البرد أوي زي دواء البنادول الأزرق والأحمر وكنت لسه عارقه ان المغص مش بيحي في منطقة البطن بس لا ده بيحي في الكلى كمان 8- **العلاج بالمساج أو الحجامة** ، جربوا المساج أو الحجامة كل 4 شهور وهعرفك شوية حاجات عليّة ، **المساج -فوائده - أضراره - مكانه - الحجامة**

\***المساج**، يعد من العلاجات الجسدية والنفسية بردو فروحوا يا جماعة مراكز مساج كل 4شهور مفيد للجسم أما لو هنتكلم شرعاً فبيقولوا حرام عشان بتكون شبه عريانة خالص و المرأة علمرأة عورة وتحسيس و كلام من ده و في أقاويل تقول إن الأعمال بالنيات و إنك بتعملية عشان صحتك و جسمك فعادي ده حتى الرسول وصانا كمان بالحجامة والحجامة لما تتعمل في الظهر أو الرجل لازم الست هتقلع قدام الست فدمان النيه هي العلاج يبقى لاحرج فيه فممكن تاخدي بالأيسر وتعملية أو تعملي رقبك براسك بس مش شرط جسمك كله أو ممكن تجربوا أو تشتروا كرسي المساج الهزاز بيأثر بردو أو تجربوه في أي مول كبير موجود بالنص ساعة أو ممكن تشتروا معدات المساج الكهربائيّة منه و أونلاين وتعملوا لنفسكم أو تشتروا جهاز كهربائي للجسم ، بس جربوه ولو مرة و هيغير لكم المو ود جداً وهو مش للبنات بس فيه للرجالة كمان فجربوه مع الساونا كمان وطبعاً معظم المراكز ست بتعمل لست وراجل بيعمل لراجل إلا لو إنت الطلبت ست

\***أهميته وفوائده**، تخفي ف الالام والتشنجات التي تصيب العضلات وتقويتها، تنشيط الدورة الدموية، علاج شد العضلات والمفاصل وخاصة في منطقة الرقبة والظهر ، الشعور بالراحة والإسترخاء ، راحة عقلك وأكتك تتأمل فتدخل في عالم الهدوء، زيادة مرونة المفاصل وتسهيل حركتها، تقليل احتمال الإصابة بمرض الروماتيزم ، المحافظة على النيوتروجين والفسفور والكبريت داخل العظام، تخليص مشاكل الشيخوخة العظامية

المبكرة ، تخليص البشرة من الخلايا الميتة ، حتّ الغدد للقيام بوظائفها الطبيعية، زيادة وصول الأكسجين والمواد المغذية لخلايا وأنسجة الجسم، خفض مستويات ضغط الدم المرتفع  
**\*أضراره ،** يوجد له أضرار عند عمل المساج قد تظهر بعض العلامات السلبية والمؤلمة الناتجة عن الطريقة الخاطئة التي تمّ بها المساج مثل الشعور بألم شديد وتصلب في منطقة الراس والرقبة وقبل البدء بالمساج يجب أخذ حمام دافئ وتنظيفه من الشعر والأوساخ تماماً ، تنظيف وقص الطوافر ، تسريح الشعر وغسله وتسليكه - الأمتناع عن تناول الطعام الذي يسبب الغازات كالكرومب والبروكلي - لو بتتخرجوا اطلبوا إنكم تلبسوا لبس خفيف أثناء الجلسة

**\*إفضلى صفحات للمساج عالفيسبوك لو عايزة ناس متخصصين في المساج تيجي لك تعملك في البيت و** مراكز مساج كويسة و لو إنتي عروس في بكجات للعرايس وعندهم جلسات تفتيح بشرة و تجميل وكدة أو عملي سيرش بأقرب مركز مساج ليكي حسب منطقتك من جوجل وفي أي فندق أو جيم نظيف جمبك بيكون فيه خدمة الإسبا و المساج ، حمام التلات الشعبي-حمام التلات حدائق الاهرام - صفحة اقوى وافضل عروض المساج في مصر - كليوباترا سبا- Sara Spa - Spamasr- Spirit Spa- Venyspa -  
 Real Friends Spa- La Rose Spa-Manuela Thai - من جوجل Spa De La Mer - Cocco Le Spa -  
 Diamond Spa - Purple House - Haiyan Chinese - Chinese Acupunture In Cairo Page-  
 Aroka Healing Center

**\*عن الرسول صلى الله عليه وسلم، خير العلاج الحجامة، وده** لأنها بتخرج الدم الفاسد أو المهلك من الجسم من ضهرك أو منطقة الوجد ولو عايز تعرف أماكنها خش **عالفيسوك** ، جروب الحجامة و الطب البديل - صفحة الحجامة الطبية الصحيحة- الحجامة العلاجية الرياضية - مركز زهره كليك في الحجامة - مركز السبيل للحجامة ومنتجات النحل أو عمل سيرش بالمكان الي إنت فيه وإكتب مركز حجامه في المنصورة أو اسكندرية مثلاً **وعالإنستجرام** فيه، Phi Salt Cave ولوعاوز تشوف بتتعمل إزاي خش عاليوتوب و إكتب حجامه أو سيرش **عالتيكток** ب User9updxr3f55 أو Cheropractic.Centre0 وممكن تكلمهم حاطين رقمهم و تروح تعملها أو تعمل سيرش عالفيس صفحة الحجامة في مصر حاطين في الصور كل متخصصين الحجامة في مصر في كل محافظة بعناوينهم وأرقامهم كلمهم أو روحلهم وجربها بس هتسبب علامة كام يوم بس وإدهنلها كريم بس هتريحك وإعملها كل 3شهور مرة وهتدعيلى اصل لو مكنتش الحجامة بتريج ومفيده فعلاً مكنتش زمان الأجانب والغير مسلمين بيستعملوها ساعات حالياً  
**\*كهف الملح - كهف الجاره** إعملوا عليهم سيرش عالفيس عشان تعرف مكانهم ودول كهفين بيخرجوا الطاقة السلبية منك وتتحول لطاقة إيجابية فوراً بجلسات مساج أوخطوات لطاقة وطرق هناك معينة

**\*أمراض خطيرة ومهمة، تنقسم لأمراض منسية وأمراض مشهورة**

1.الأمراض المنسية المهمة، الفيتامين دال -ضعف المناعة - الانيميا- أمراض الحساسيه والجيوب الأنفية - علاج الزغطة - علاج الإمساك والإسهال -علاج القولون العصبي- خطورة البيبيسى - علاج الغضروف- علاج الجروح-علاج التتميل- خطورة الكعب

1- فيتامين دال ، النسبة الطبيعية تتراوح بين 40-80 نانوغرام وأي نسبة أقل من ذلك فانت هتحتاج أدوية و صحتك هتدهور مع الوقت لو مكشفتش أوعاملت فحص شامل لان نقص الفيتامين دال بالذات

هو اللي يبجيب الأمراض الثانية والله في ناس إتسَلت بسببة. في حقن لنقص فيتامين دال إسمها 200 Devarol تاخذها 3 مرات في الأسبوع المستوردة مش المصري لو غايز تسأل دكتور أو صيدلي أفضل تاخذها ولا لا تمام و ممكن تقرأ الأعراض الجانبية - لو رجلك شديت فجأة بالذات أول ماتصحى ، ده نقص فيتامين فلامن كل شوية تاكل حاجة مفيدة والأول تخلي ميشت رجلك عليك لفوق وإفرضها مع

قراءة سورة الكرسي لحد ماتفك بس ماتتحركش دلوقتي عشان متتكسرش فجأة.  
2- **ضعف المناعة** ، يعد هو العامل الأساسي للدفاع عن جسم الإنسان، ومواجهة الأمراض والفيروسات، وخاصة المسببة لنزلات البرد ومستول عن تقوية الجسم بشكل كبير فلو ضعفت المناعة بجسمك ضعفت معها أعضاء الجسم كله . أسباب **ضعفها**، وراثه - سوء تغذية -الإجهاد المفرط بالعمل أو بالبيت-تناول أنواع معينة من الأدوية- التوتر و العصبية دوماً وأعراضها وأضرارها،تساقط الشعر -فقر الدم- الروماتيد -مشاكل الالتهاب الهضمي-السرطان - صعوبة مواجهة فيروسات الجسم - تأخر النمو-البرد و التهاب الجيوب الانفية باستمرار ولتقوية جهاز المناعة، شرب مياه كثيراً - رياضة إسبوعية- الحركة يومياً - الشمس كل 3 أيام - النوم الكافي كل يوم -تقليل السكريات بالتدرج - تناول 3 وجبات صحية يومياً - استشارة طبيب لدواء معين لها .

3- **الانيميا أو فقر الدم** ، دي من أوحش الأمراض نتيجة قلة الحديد والتغذية المفيدة بالجسم ، يسبب النزيف - الضعف وشهوب الجلد مبكراً - ألم في اللسان - هشاشة الأظافر وتعمل أبيض والعظام - تسارع نبضات القلب -برودة دائمة في الشتاء بأطراف القدم و اليد - الأرهاق المستمر وعلاجه، مكملات غذائية - الحَقن - نقل الدم لك- تناو ل أغذية غنية بالحديد كالبقوليات و اللحوم الحمراء والسبانخ و المحار و العدس و الفول والحمص و صفار البيض و الكبدة البلدي عدم التبرع بالدم ولعلمكم **الهيموجلوبين** هو بروتين يحتوي على عناصر الحديد في الجسم الذي تحمله كرات الجسم والنسبة الطبيعية للرجالة فيه هو من 13.5 الى 17.5 حرأماً وبالنسبة للنساء النسبة الطبيعية 12.0 إلى 15.5 فلازم تحلل هيموجلوبين عشان تعرف إنت عندك حديد في الدم ولا لا عشان لو مفيش ممكن يجي لك أنيميا وبالنسبة لمرض **ضغط الدم**،الضغط الطبيعي بيكون 120 ملميمتر زئبق وللبالغين ضغط الدم الانقباضي الطبيعي يكون من 90-140 و الضغط الإنبساطي الطبيعي لهم بيكون نسبتة من 60-90 ملميمتر زئبق و الفرق بين الإنقباضي والإنبساطي في ضغط الدم إن الضغط الانقباضي أعلى من قيمة الضغط الانبساطي، وعند قياس ضغط الدم تكتب القراءة على هيئة كسر على سبيل المثال 120-80 حيث قيمة الضغط الانقباضي هي العليا وقيمة الإنبساطي هي السفلى وضغط الدم الإنبساطي والإنقباضي بيختلف من كل سن فمممكن تخش على جوجل تكتب ضغط الدم الطبيعي للأطفال - ضغط الدم الطبيعي لعمر 35 سنة مثلاً وهكذا. اما بالنسبة **لأعراض إرتفاع ضط الدم بشدة يؤدي إلى:** تلف الشرايين و ضيقها، تضخم القلب الأيسر وحدوث نغزة فيه لفترة طويلة ، تلف الكلى ،إختلال في الوظيفة الجنسية، العمى، تسمم الجنين للحامل، فقدان الذاكره ، أحياناً يؤدي إلى كهربا في المِخ و صرع ،سكتة دماغية وأسباب ارتفاع **ضغط الدم اصلاً:** زيادة الوزن ، إنعدام الرياضة والحركة ، شرب الكثير من المشروبات الكحولية في اليوم الواحد، ضغط عصبي، كبار السن أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع، التدخين ، وراثته، إبتلاء مرضي و **علاجه ؟** الحد من تناول ملح الطعام ، ممارسة التمارين الرياضية، التقليل من تناول الكافيين ، الحفاظ على وزن مثالي، الراحة وعدم التوتر والحزن بشدة، الإقلاع عن التدخين ، أصلاً خلايا الدم كلها بتتكون من 3 أنواع هم : **الكِرات البيضاء** - خلايا الدم الحمراء - البلازما خلايا الكرات البيضاء التي تعد جزء من الجهاز المناعي وتوجد تحت الجلد مباشرة وعندما يوجد داخل



الجسم كائن أوجرثوم أو فيروس أو ميكروب غريب تنتج عملية الإلتهاب للجلد كالهرش والحبوب الغريبة أو العوارض الجسمانية الغير صحية - خلايا الدم الحمراء المسؤولة عن نقل الأكسجين في الجسم وداخلنا 25 تريليون خلية دم - خلايا الصفائح الدموية أو سائل البلازما التي لها دوراً هاماً في تحديد فصيلة الدم التي تختلف من شخص لأخر و تعتمد في نظام تجلط الدم بين الكرات البيضاء والحمراء وهي المسؤولة عن تجفيف الدم عند حدوث الجروح أو الخدوش الجلدية و الحديد والفيتامينات المفيدة للجسم بتكون موجودة جوه الدم عمماً. فصائل الدم عند الإنسان و شوف إنت فصيلتك ايه وروح حلل بس لازم تعرف إن من أندر الفصائل هي -Ab والأكثر إنتشاراً هي A+، وهم O+ O- Ab- Ab+ A- B- A+ B+

4-أمراض و أنواع الحساسية ، حساسية الصدر- الأذن - الأنف- العين- الجهاز الهضمي- حساسية الجلد- حساسية السنان- حساسية الأكل زي الشطة والفراولة مثلاً وكل حساسية منهم لها أدويتها و أعراضها الخاصة ممكن تعمل بيها سيرش بجوجل أو تسأل طبيب، بس هتكلم عن أسوأها واللي كتير مكشوش يعرفوها وهي الجيوب الأنفية المزمنة (حساسية الأنف) وهو من أسوء الأمراض المزمنة التي تجعلك قرفان من النف كل شوية ومناديل وتقلب لك مودك دون سبب وأحياناً لا تمام منها الممكن يعطسوا في اليوم بتاع 90 مرة بالذات أول ما يصحوا مع جيلي نوز و احتقان غير إنهم بيدمروا في الشتا عن الصيف . وأسباب الجيوب الأنفية : إبتلاء - تضخم الشعب فجأة -ضعف خلايا المناعة - وراثه-إنحراف الحاجز الأنفي- تشوهات الوجه - بالعدوى يقما بقى بتكون مولود بيها ومع الوقت الشعب الهوائية بتضخم داخل مناخيك كل ما بتكبر. وعلاجها : إبعد عن ريحة المعطرات-التراب -الدخان-الكلوور-الغاز-البخور-العياط بكثرة-البصل أو حارة-إبعد عن العصبية والزعل المستمر-معلقه غسل نحل أصلي ونوعه مضمون يومياً عالريق - إملى شنطتك مناديل كتيير- إبعد عن الخروج من الساقع للسخن فجأة أو العكس - متشمش تراب ولو هتتنف أو تنظف كيس المكنسة إلبس كمامة أو خلي حد تاني هو الينضفها عشان التراب لو دخل في مناخيك هتتعذبلك يومين كمان - فيه دواء لتهدئة حساسية الجيوب الأنفية إسمه أيروس بيتاخذ يومياً حباتين قبل النوم دوا وفيه باراسيتامول أو تليفاست وسينلرج -فيه بخاخات كويسة إسمهم ناساكورت أو أوتريفين أو سينومارين أو أوباخ فليكس الابيض مش الاخضر - شم بخار سخن كتير يعني حطوا حله فيها ميا وكل ما بخار يطلع منها شمه وانت قريب من الحلة وبيقولوا ان نبات القسط الهندي بنفس الطريقة ديه بيعالج بردو تشتروه من العطار- جلسات الحجامة والمساج مرة شهرياً في عالجيوب الأنفية -أحسن علاج اصلاً هو الإبتعاد عن الحجات اللي بتأذي أنفك اللي وضحتها لك و سمعت إن لسعة النحلة و انها تتجاب و تلسعك في اي حته وجعاك عشان فيها شفاء إلهي واي حاجة ربنا عملها طبيعیه هي أساس العلاج زي ملح البحر السمك العسل الابيض اللبن البقرى اي حاجة يعني مخلوقة او جايه من حازه خلقها الله ، أنا جرتي عاملت عملية قعدت معاها بتقول 6 شهور ونص وزى ماتكون العملية خدرتها شُعبَ الجيوب الأنفية بس رجعتها تاني على خفيف بعد 6 شهور فلو عاوز تعملها عملها و6 شهور حلوين ، بس لازم بموافقة دكتور وتكون قربت عاللحمية وتكون فعلاً حالتك تستاهل مش تدخل عليه تقوله يلا عاوزك عملي عمله الجيوب الانفية يا دكتور عشان بتنفلك نَفْتين وخلص! بس بعد ماتعملها مش هتعرف تتذوق ولا تشم أي أكلة أو برفان أو أي حاجة عشان تخدير الأعصاب ويعدين هترتاح بعدين -اللحمية الانفية تعتبر قريبة من الجيوب الأنفية جداً وأعدروا أصحاب الجيوب الانفية لو بيتعصبوا عليكوا او بيكونوا مش في الموود معظم الوقت مقريفيين أوحتي بينفوا كتير قدامكم متقرفوش هما أكيد مش

حابين ده ومستعدين يشقلبوا العالم بس يخفو وكمان فيه جروب **عالفيسبوك** إسمه حساسية الجيوب الأنفية وجروب أنا عندي جيوب أنفية مجمع كل العندهم جيوب أنفية مع الدكاترة ممكن تخش عليه وتستفسر من الناس وهيفيدك وممكن تخش تسأل صحابة على حاجة بخصوص الانفية وهيفيدوك أكيد **وللعلم** فتح الفم يجعلك تركز أكثر لذلك عند وضع الكحل أولاي لايينز تلاقي البنات فاتحة بوقها أما بالنسبة لفتح البق أثناء النوم فهو بسبب إلتهاب الجيوب الأنفية أو عدم القدره عالتنفس من الانف أوالإحتقان أو تضخم اللوزيتين . ونزول اللعاب اثناء النوم له مسببات وعلاج اقراها من جوجل .

5- **ما هي الزُّغطة** عشان فيه ناس مبتجلهمش اصلاً غير مرتين 3 في ء مرهم كله ، إنكماش لعضله الحجاب الحاجز وهي العضلة الفاصلة بين صدرك وبطنك التي تلعب دوراً مهماً في عملية التنفس فتنقبض تلك العضلة بإغلاق الاحبال الصوتية مما تؤدي للزُّغطة **ومسببتها** ، تناول الاكل ورا بعض سريعاً ، تناول بعض الاطعمة التي تؤدي الى الزُّغطة اساساً كأطعمة السبائسي والعيش الحاف والكشري و اطعمة الساخنه للغاية وشرب الكحول بكثرة خصوصاً عند الشعور بالسُّكر ، التصلب المتعدد ، السكتة الدماغية، عمليات البطن بكثرة وعلاج الزُّغطة غير شرب امليا لو منفعتش وفضلت معاك فترة طويله او لو مفيش ميا اصلاً ساعتها، التنفس بشده - كنم النفس لمدة 10 ثواني او وانت بتعد ل10 بالراحة- ضم فخدك لبطنك بشده- ضع قليل من السكر على لسانك- تناول معلقه كبيرة من زبدة الفول السوداني والاحتفاظ بها ثواني في الفم قبل بلعها فذلك سيؤدي لإختفاء الزُّغطة ولو الزُّغطة عندك مبتروحش باليومين فمببعرفوش يناموا منها وده نادرا إلا مع بعض الحالات فقط ، إشتري من الصيدلية دوا (باكولوفين ، كلوبرومازين) او عمل جراحة الأعصاب الفرينية

6- **علاج الإمساك**، مش عارف تعمل حمام ، إشرب قهوة - كل خيار أو موز و بطيخ أو زبادي وبيض ولو مانفعوش أطلب ملين من الصيدلية ولوجالك إسهال ممكن تشربي خروب مفيد جداً كمان لضغط الدم وهایل لمريض السرطن معرفش ليه الناس مش مهتمية بيه وخدي كاتفست او ستروبيتيكين الأخضر وماينفعش تُزقن نفسك لو عايز تعمل حمام لانه خطر جداً على جسمك وممكن تضطر تعمل عملية البروستاتا مع التكرار والوقت واخيراً ماتنسوش

7- **القولون والانتفاخ للبطن والمعدة** ، الاول هاقولكو على مسبباته عشان الي مش عارف يعرفها ، حدوث تقلصات في المعدة التي تسبب إسهال وغازات فجأه وإصابه الاعصاب التي توجد بالجهاز الهضمي بالتشوه والتعرض للضغط المستمر وقد يكون بعدوى من فيروس او بكتريا معينه من احدهم **وعلاجه** ، اليانسون ، النعناع ، بذور الشمر ، بذور الكتان ، العسل الاسود، تجنب البهارات و السبائسي ، إشتري دوا ليبركس وكولونا ودوسباتالين، **كان فيه واحد** كاتب في جروب فركشة، صحبتي سابتني عشان مرة إنكرعت ومرة قسييت غصب عني ومرة وانا بضحك شخرت غير اننا كنا راكبين ميركوباص ورجعت وهدومها أتبهذلت وكل ده عشان عندي قولون حاد بس هي المفروض تقدر انه مش بمزاجي فسابتني وبقالها شهرين قافلة موبايها مش عارف أوصلها، فخلوا بالكو ياجماعه وإمسكوا نفسكو مش كدة! طب ماتقول لنفسك يسطا

8- **خطورة البيبيسي**، **دا من أخطر المشروبات الغازية بكتره** ، بيسبب مشاكل بالجهاز الهضمي مش ساعات بتسمعوا اله موسيقيه في بطنكم وأصوات غريبة بالذات لو عندكو القولون اهو منه وكمان عشان بتنهضم وبتضغط عالطعام المتاكل؟ اصله بيضر القاولون جداً ، بييجيب هشاشة عظام وإرتفاع ضغط الدم فجأه بالذات لو شربته اول ماتصحى قبل ماتاكل غير انه بيعمل حصوات في الكلى وبيتختن جداً متخيلين ان

الكان الواحدة فيها 8.75 ملعقه سكر والسفن والمرندا فيهم بردو بس البيسي أخطرهم فإبعدي عنهم وانتي حامل بالذات، دا لوإتحط عالنار اوإما بيتحطله مواد معينة طبيعية بيعمل لون غير لونه الاسود أصلاً زي فحم اومادة شكلها مؤذي كدة فعلاً! نصيحة تمنعوه يدخل ب يتكو وبالذات لعيالكو عشان ميتعَبوش لما يكبروا ولو مكنش مضر كنت شربته لاني بحبو!

9- **الغضروف** هو مرض لعين بينتج عنه صعوبه الوقوف ، تنميا دايم حاد ،بروده بجانب واحد بالجسم ، الم في الظهر عند السعال او العطس بشدة ، ا لم عند القيام بحركات رياضية معينه لذلك ينصح بعدم ممارسة الرياضة لمرضى الغضروف **والعلاج**، الجراحة او بعض الأدوية المعينة من الطبيب واليوجا والمشي 10- **علاج الجروح** : يجب تنظيف الجرح من الأوساخ والأجسام الغريبة أي غسل الجرح بالماء الساخن والصابون هو أمر بالغ الأهمية -إستخدام محلول الكحول والبرفان لا يساعد كما يعتقد البعض و يسبب الألم - إستخدام أدوية الجروح والخدوش من الصيدلية مع بلاستر الجروح- الكدمات الزرقاء علاجها التلج أو مرهم -أصبر لو الدم عمال ينزل هيبتل - قول أشهد ان لا اله إلا الله طول مانت موجوع سواء من عملية أو أي وجع أيأ كان ايه و عن تجربته والوجع هيقل مش هيروح خالص

11- **علاج التنميل** ، رجلك لما تنمل تقول كثير (آيه الكرسي) وإنت ماسك الحتة المنملة من غير ماتحركها خالص عشان ماتكسرش وتستنئ شوية هتفك خلال ثواني بإذن الله فقال تعالى ﴿ وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ أنا مرة كان جرس الباب بيرن وعشان كنت قعدة بقالي شوية نفس القعدة رجلي أيمين نملت وأنا قائمة وكانت ثقيلة ووجعاني فمحسيتش بيها وفضلت إقرى عليها آيه الكرسي عشان منتكسرش لو مشيت فجأة لحد مافكيت بس عقبال مارحت للباب للأسف اللي بيرن كان مشي فديماً غير وضع قعدتك بالذات لو عالسرير! بس بلاش تفضل **قاعد نفس** القعدة أكثر من ربع ساعه عشان مفيش جزء منك يشد أو ينمل فجأة

12- **خطورة الكعب على رجلك** ، هل تعلمي إن الذي اخترع الكعب هو رجل وليس سيده ؟ وإن الفكرة من وراء هذا التصميم هي خداع حاسة البصر ولكن على الرغم من أن الكعب العالي هو أحد المتطلبات الأساسية للموضة و يعطي مظهراً أنيقاً ومغرياً برقي في هذه الأيام، ولكن هل تعرفن ماذا تفعل هذه الموضة بصحتك ، **تعرفي أضرار الكعب العالي؟** التغير التشريحي الوظائف للعمود الفقري ،يزيد من حدة التقوس وتظهر آلام الظهر ، تآكل غضروف الركبة بسبب الوزن الكبير الذي تحمله نتيجة للتقسيم غير المتوازن لوزن الجسم أثناء لبس الكعب ،قصر الأنسجة عن حجمها الطبيعي،تضرر الرحم، زيادة النزيف أثناء الحيض، الجروح والألم في أصابع كف القدم ،الكسور والإلتواءات الناتجة عن السقوط بسبب عدم الإتران ، التشجنات وشد العضل في بعض اجزاء القدم ، المزاج السيء و عدم التركيز فيما تفعله جيداً فإختاري أقصر و أريح الكعوب و لا تعتمد على مظهرها فقط لان أعراضها على جسمك ستؤذيكي فيما بعد ، لو هتعرفي متلبسيش كعب أصلاً وتجيبي جزم واطية كلاسيك تمام ، إوعى تشتري جزمة أو كوتشي عشان شكلهم تحفة بس مش مقاسك وضيقة بس عشان دي آخر قطعة ورخيصة وشكلها عجبك وتقول هتوسع في المشي و تفضل تخبط في رجلك لحد ماتتعوري و ترميها جديدة طب ماتني كنتي ممكن مش تشتريها أحسن مالأول بدل التشوهات دي كل مرة - لسة عارفة من قريب إن عند تصليح الجزم في مكنة بيوسع لومش مقاسك فلوعاوز توسع جزمك روحله وقيسها قدامه ويعرف يوسعها قد آيه

2.أمراض مشهورة ومعروفة مهمة ، هتلاقى فيها مرض الكانسر - النسيان والزهايمر -الكورونا - أمراض الحيض والحمل

1- مرضى الكانسر ،ربنا يعافيههم و يشفيهم هوالمريض نصيب وإبتلاء ومع كل ألم يتأخذ حسنة و جزاءه كبير من الله بالذات لو هو طفل لسة مولود بيه وأكد ربنا له حكمة إن المرض يجي لك ويكون الكانسر بالذات عندك دوناً عن أي مرض ثاني موجود والأمراض لا تنتهي وكثيرة ولكن من مسببات الكانسر أيضاً ، التدخين ،اللوكيميا، سبب وراثي . علاجه ، معروف وهو الكيماوى أو الإشعاعي والجراحة والعلاج المناعى ووسائل تكنولوجياية اخرى وبالرغم إن تأثيرهم كالنار ولكن لا يوجد دواء أو علاج لا يشفيك إلا أن أعراضه كانت مؤلمة وفيه شوية أطعمة ومشروبات بتخفف نسبة السرطان في الجسم مش بتواديه خالص زي الخروب والعناب والثوم والشاي الاخضر والتوت الاحمر والزنجبيل والرومان والسبانخ والبنجر و الي فاكرين إن القهوة مضره ويمنعوا عيالهم عنها بالعكس القهوه من أفيد المشروبات زي الشاي الاخضر لانها بتحميك من التجاعيد ، هشاشه العظام، الحماية من مرض السكر والسرطان ، أنواع السرطان المشهورة والخطيرة: سرطان الدم ، سرطان المخ ، سرطان الثدي ،سرطان القولون ، سرطان الغدة ، سرطان الجلد ،سرطان البروستاتا، سرطان الخصية ، سرطان الدم

\*قصة ناهد مع الكانسر شفاها الله ، ناهد عجمي قصتها قريتها عالميسوك من فترة وبإختصار، ناهد كان عندها سرطان وكان عندها قوة و إرادة فظيعة وكانت مش مكتبه زي الباقي ، فهى كانت بتأخذ كورسات و بتتعلم لغات ومُتفائلة ومُعتمدة على ربنا و بتجذب لنفسها الحلو وبس المهم بتحكي إنها بتأخذ كيماوى وعاملت عمليتين وإتعلمت الرسم كهواية و كانت بتكتب قصص و شعر كموهبة وفترة دخلت في تقديم العرايس (ماريونيت ) مع إنها خفت من السرطان ساعتها بقى بس أراد الله إنه يرجع ليها ثاني المرض بعد سنة ومش يأسست بردو، ناهد كملت مشوار التفاؤل الذاتي وإشتركت في كورسات تنمية بشرية و قرأت كتب كثير في كل حاجة و إشتركت في أعمال خيرية أكثر والتغلب عاملرض بالتفكير الإيجابي و حافظه للقرآن الكريم كامل و ماشاءالله إتحملت كل ده لوحدها لإنها فضلت بعيدة عن أهلها بتخدم نفسها بالرغم تعبها ده كله بسبب دراستها و إتعلمت الطبخ بنفسها وإتخرجت و دخلت هندسة و جابت إمتياز و طلعت معيدة ومش بس كدة دي إتخطبت لزميلها و سابها بعد 8 شهور عشان مرضها وماوقفش جنبها بس ده مش أثر عليها زي بنات كثير وقفت حياتها على قصص حب وفشلت و ناهد إشتركت في جيم وأخذت المركز الأول في الكاراتية و البوكس و المركز الثاني في الكونغ فو ولسة بتتعالج لحد دلوقتي ومش هتياأس ولا ه تبطل تتعلم حاجات جديدة و لو كل الناس بقت زي ناهد محدش هيكون عنده وقت يتضايق أصلاً و لأقل هيتعلم قوة الإرادة والتفاؤل والمسؤولية وهيوواجه بيهم التحديات البتعدى عليه طول حياته . خليك أكتيف زي ناهد لو عندك أي مرض مش شرط الكانسر .

\* بيدجات وأماكن عالميس لمرضى السرطان شفاهم الله عشان لو عايز تساعدهم أو لو عايزين تقدموا ليكم لو انتو مرضى كانسر عافاكم الله ، تجربتي مع السرطان -مريض سرطان - 57357- معهد الأورام - بيدج علاج مرضى السرطان بالأعشاب -نشاط إفرح ونشاط تحقيق آماني جمعية رسالة -بهيه جمعية رسالة -National Cancer Institute-مستشفى أيادي المستقبل لعلاج السرطان - مركز علاج الاورام -المركز الطبي المتكامل لعلاج الاورام -AFNCI البيدج دي عشان لو هتتبرع بمخضات المحاليل الذكيه لاطفال الكانسر بمستشفى 57 - مستشفى شفاء الاورام- مستشفى 500 500 لعلاج الاورام

فيه ناس من مرضى الكانسر ، بيكونوا من الارياف ومحافظات تانيه معندهومش هناك الجمعيات والدارات زي حياه المدينة فييجوا يعيشوا هنا لحد مايخفوا لو المستشفى مش قبلتهم هي واهاليهم بيروحوا زي بيت جماعي او جمعيه جمعايه كلهم يعيشوا فيها علي حساب المتبرعين لانهم مادياً مفيشيش لان كتير معهد الاورام و 57 بيكتفوا بالحالات من كترها مع قله الممرضين والدكتره عشان محدش يتصر جوة من الاهمال بتاعهم فيقولك مقبلش احسن عشان و مات عندهم ميكونش على مسؤوليتهم او بسببهم اما لو مات بره هما ملهومش فيه فيتكون الوسيلة الوحيدة لمرضى كانسر القرى هي الجمعيات البيوت ديه ،ممکن تروحوا تبرعولهم او تعدوا معاهم وتشترلهم بلالين ولعب ولبن او تروحوا تسألوهم بتحبوا تاكلوا ايه لان ليهم طبعاً اكل معين ياكلوه بسبب السرطان مع الكيماوى والكلام ده فعندك بقى، جمعية الرضا والامل لليتام و مرضى السرطان -جمعية انسان لتنمية المجتمع/القاهرة الجديدة- دار نهر الحب لإستضافة مرضى السرطان بالمجان - دار الخير لاستضافة مرضى السرطان - الجمعية المصرية لدعم مرضى السرطان- جمعية المصباح المضيء الخيرية

**أحدهم حكي حكايته مع طفل مريض بالسرطان ،** كان نفسي أدخل أكاديمية الشرطة وحلمي إني أبقى ظابط المهم كنت خايف المجموع بتاع الثانويه العامة مايدخلنيش و كنا في الاجازة والنتيجة هتظهر تقريباً بعد كام إسبوع المهم كنت أنا زمان مشترك في جمعية و سيبتهم عشان المذاكرة و تمرين الكورة ومكنش عندي وقت وكدة فقولت ارجع أساعد فيها شوية و رocht معاهم زيارة لمعهد الأورام مرة المهم قابلت هناك أطفال السرطان في المخ لأول مرة في حياتي و كان فيه ولد هناك عنده 11 سنة لما قعدت معاه شوية قالى أنا عارف إني هموت قريب بس نفسي اموت ونا محقق أمنية أهلي معرفوش يعمولها لي فقولت له ايه هي وكنت مستعد اعمله اي حاجة يطلبها، قالى انه عايز يلعب لعبه بالبيجي الكان مدمنها قبل مايبعي وعشان فيه مشكلة في عنيه، الدكتور منعه من الموبايلات المهم أنا قولت هاجي له في مرة تانية و أكون سطبت للعبه عشان مكنتش عندي وأجيله يلعب في الخبائه وماعرفش حد واهيه مرة أصل كان عندي المهم إني أحقق له امينته فالمهم جيت له بعدها باسبوع لوحدى و معايا للعبه عالموبايل و خليته يلعب وانا قاعد جمبه و مبسوط بانبساطه انه فضل مبتسم وهو يلعب اصلاً بعد ما كان مكشر و موجوع طول الوقت المهم فضلت قاعد جمبه 3 ساعات بصص له وبغفل شوية جمبه أو اروح اصلي وارجع له وكل ما دكتور أو ممرضى تبجي عشان تقولى امشى بالذوق كنت أقولها خلاص أنا ماشي بس مستنى واد صحبي ونخبي التلفون بس عشان هو ينسبط ويلعب ولما خلص هو حضني من نفسه جامد و فرح أوي فقولتله لو عرفت أجي لك تاني هاجي لك بس كنت مش عايز أوعده لأن ممكن يكون خطر عليه و يجرى له حاجة بسببي و بعد ماخلصت كنت عارف إن بعد كل عمل خير تعمله أصلاً فيه دعاء مجاب أكيد، المهم دعيت ربنا إني أنجح وأجيب مجموع أكاديمية الشرطة بالطبط أو أعلى منه المهم فضلت إدعى كتير طول الطريق ونا مروح وبعدين ظهرت النتيجة بعدها ب3 أيام وربنا عوضني وجيبت 98.8% مجموع مكنتش أتوقعه اصلاً المهم قدمت و إتقبلت كمان كان ممكن أجيب مجموع و ماتقبلش هناك عادي بس اتبسطنت جداً وقررت إني اروح للولد ده تاني عشان ممكن يكون هو السبب بس للأسف لما رocht له بعدها بشهرين كان هو أتوفى وأنا زعلت أوي بس حمدت ربنا انه حاطيني انا في طريقة عشان أحقق له امينته الحد تاني كان ممكن مش يحققها له واتضايقت طبعاً إني ماجتلوش تاني بعدها وهو كان ممكن يفضل مستنيني وقررت اكمل واشوف طفل طفل أمينته ايه في معهد الأورام و أحققها له لو أقدر ومش هبطل وقت ماحب وارجع وقت ما احب زي مكنت بعمل حتى لو مشغول لأنى مش هنسى فضل الخير ده دلوقتي عليا.

2- **النسيان** ، هو مرض نسيان الشيء غضب عنك مجرد أن يتم من دقائق ولكنك أيضاً تنساه وتنسى إنه حدث أصلاً والأخطر منه **الزهايمر** وهو نسيان الأشياء الكبيرة و الطبيعية والناس المهمة حتى إنك لاتعرف إسمك ومن هم الناس الحواليك الذين اعتادوا إن يعيشوا معك لسنوات و تنسى إنك تعمل و تملك أولاد وهكذا وكان العقل يفتت و يخفي كل المعلومات عنك ولا تقدر على تذكر أي شيء و له أدوية وعلاجات لاكمال المعلومات و لكن بنسبة 50% تنجح أو لا وأكثر إحساس تحس إنك صعبان على نفسك فيه لما تعتقد إنك حطيت حاجة مهمة أو موبايل في حطة ما و تعد تدور عليه و متلاقهوش و تضيع ساعات تدوير و بعدين تعرف من أحدهم إنك لا تملك تلك الشيء أو الموبايل من الأساس وإن عندك زهايمر - بإختصار، لو بتنسى حطيت الموبايل والفلوس فين ماتقولش على نفسك عندك زهايمر إنت ممكن تاخذ منشطات للذاكرة بس الزهايمر ده للناس البتشفوف عيالها في الشارع ومتعرفهمش أصلاً و ناسية شكلها و إسمها و ناسية هي ساكنة فين و غيره وطبيعي الواحد كل مايكبر الذاكرة بتضعف فإكتب كل حاجة خايف تنساها أحسن..ده مره سمعت عن عجوز نسي ناسه و نفسه واسمه ودرس ايه بس مانسيش عمره القران الحافظو من وهو صغير كامل وبيقول ترتيب الآيات صح عادى فسبحان الله

**تمن طرق لعدم النسيان بسهولة** ، إكتب ورقة بالدوا اللي هتاخده و الحاجة العاوز تفتكرها وإلرقها في الحمام و عالتلاجة و على باب أوزتك - اعمل تذكير ليها عالموبايل أوأظبط المنبه و إكتب فيه الحاجة الوراق الساعة كذا باليوم - كلم حد من قرابيك جبر إنك صحابك لو فاكرهم لسة و قوله كلمني فكرني الساعة عندي ميعاد وماتستناش أول ماتحس بكدة على دكتور فوراً وخذ مكملات غذائية عشان مخك، روح للدكتور عادي دي حاجة غضب عنك يكتبلك منشطات للذاكرة تقويها، إكتب في نوت موبايلك المهم عشان متنساش وبص فيها كل شوية. وماتقوليش أنا نسيت إني كتبتها ساعتها وإنت فاكر إكتب في ورقة جمبك بسرعة وعليها "بص في نوت موبايلك" ، أطلب من عقلك الباطن إنه يفكرك بالشيء ده أو بالدوا أو المشوار وهتشوف - **إدعي** ربنا بأعوذ بك من النسيان واللهم عافني في ذكائي وذاكرتي وبدني واعقلي للصح والخلط والحرام والحلال ، لو عايزين تروحوو تعالجوا أهاليكم في مؤسسة للزهايمر و كدة إستنوا جزء حياة المسنين وهتلاقوا دارات بالهيل تروحوو تسألوا فيها أو تكلموهم او رحوو دار ماما عبله

**علاج بداية النسيان** المتكرر بالمأكولات الطبيعية زي الفواكه والخضروات والقمح واللوز وعين الجمل والعسل الابيض والمشروبات الطبيعية مثل القرفة و حبة البركة والقرنفل والحلبة والنعناع وشرب الحليب والشوفان مع تناول كبسولات صباحاً Omega 3 أيضاً يومياً

\* كان في راجل في **الخامسينات** صاحب زهايمر بيفتكر داهياً إنه إدى للكاشير الفلوس و هو اصلاً مادهاوش بس كان فاكر الكاشير بيستردوا او كدة ففصلوا يتخانقوا وفي الاخر الكاشير نده المدير فجه وشافوا الكاميرات عشان المدير يشوف مين الصادق لاقوا ان فعلاً الراجل محسبش الكاشير فخلاه يرجع الحاجه الى كان واخدها و مشاه و كان موقف محرر جداً بسبب نسيانه ده لانهم كمان فاكرينو بيضحك عليهم عشان ميدفعش اللي أخذو و خلاص كسرة عيني عينيك كدة!

\* **لو حاجة ضايعة منك وناسي حاططها فين** ، إدعي باللهم اجمع عليا ضالتي بقدرتك وعظمتك من عطائك إنك قادر عالمعجزات يا الله وصلي عالنبي - كان فيه **عجوزه** بتقول الرجالة أو الناس لما بتكبر بتكون عاملة زي الأطفال بتنسى حتى أبسط حاجتها الخاصة ، أنا جوزي 78 سنة وأنا 66 وأنا بالفكرة يستحمي و يتعشى وأحياناً لما بنام بدري غضب عني و مش اعمله حاجته يقولي أصلي نسيت أخذ الدوا أصلي مكتتش جعان أصل أصل يقما أنا أبقى صاحية وافكرة يا بلاش طب إفرض مت أو أنا كمان تعبت ونسيت ؟ مين هيرعانا؟

إحنا عيالنا مسافرين و مش بنحب ندخل حد غريب البيت غير الست البتيجي تنظف و تطبخ لنا وتمشي على طول ، فلازم من وإنت صغبر تعود نفسك على تقوية الذاكرة بالتأمل والرياضة والأكل الصحي وتقليل تناول الأدوية كثيراً لأن لها تأثير على قشره دماغنا . وفيه واحدة ثانية بتقول كل ما أقابل خطيبي ينسى هو ركن عربيته فين وقلها يكلمني يسألني يجي لي إزاي عشان بيكون نسي الشارع أو الكافية الي بيقابلني فيه كل إسبوع وحسه إنه هينساني بعد شوية وبقوله يروح لدكتور بيقولي أنا مش عيان أنا بس بنسي مؤقتاً حاجات بس الحاجات دي لولا خطيبتة بتفكرة بيها مكنش عرفها وكان فضل يفتكر ويفكر لحد مايعرف هي فين ده لو لاقاها ! بس للعلم فيه ناس بقى قَصدة تكون مساطيل يعني تكون لسة قائلها الحاجة وتتعمد تعمل ناسيه عشان متزعلهاش ولما تقولك نسيت فتسكت هتعمل ايه يعني ؟ بس في الحقيقة هو كسل أو إستعبط فمعملش الحاجة الي إتطلبت منه فاتحجج بالنسيان ، عاوزا أقولكم إني لما بنسي إحكي لحد حاجة أو أقوله حاجة بقول أكيد ربنا نساني عشان افترها في الوقت المناسب لحدوثها

\* فيه افلام معمولة عشان حياة الزهايمر ومسلسلات عن النسيان عادي لو حابين تتفرجوا عليها سيرشوا على جوجل ب ، فيلم زهايمر لعادل امام - فيلم المرأه الجديدة - بتوقيت القاهرة وتمثلية الشارد -مسلسل لعبه النسيان لدينا الشريبي - مسلسل الرجل الثاني لنور الشريف الي بالي بالك وديه افلام اجنبي بقى، - Remember Sunday - Secret Obsession- Ghost In The Shell - Unkown - Faceoff -50 First Dates - The Vow -The Note Book - Before I Go To Sleep -Memento - The Man Without A Past - Blank - Captain Marvel -Captain America

3-زمن مرض ووباء الكورونا ، إحنا كنا زمان نعرف شكولاته كورونا مش اكر من كده اسم بس للاسف الصين الجميلة عرفتنا ان فيه حاجة ثانية اسمها كورونا بتتشكل في فيروس او وباء ومستمرة لمدة 3سنين او أكثر وربنا يستر ويخفف عنا الوباء ويبعد عنا هذا البلاء والمرض بس ده كله باراده ربنا بردو يعني لو ربنا مش رايد إن الحال يتشقلب والمحلات تخسر والناس تعد من أشغالها وتفلس طول فتره الأزمة ديه مكنش بعزلنا جند من جنوده قوى كدة لما نزل الوباء ده كوكب الارض في كل بلاد العالم فجأه و ربنا منزل هذا الفيروس وكاتب هيصيب مين بأسمه وشكله وهيخف ولا هييموت بيها شهيد ويدخل الجنة وممكن تكون جنتك ومن رحمة ربنا عليك إنك محسستش بأعراضها و ممكن تكون لحد الآن مجتلکش عشان مخلي بالك وربنا حافظك وممكن تكون حابس نفسك عشان متجلكش وبتعمل كل الإحتراطات الوقائية بس تجي لك بردو فالله زي مايكون بيعاقبنا أو بيبتلينا بطريقة غير مباشرة عشان نتعظ مش نقول إحنا مش ناقصين و زهقنا و الكلام ده والاطفال مع ان مناعتهم ضعيفه الا ان ربنا مش مبتليهم بالفيروس من رحمته عليهم ويمكن بيبتلى الي ذنوبه كثير كتكفير ذنوب يعني والله اعلم و هساعدك تعرف ، أعراضها، أماكن لل PCR ، لو جالكم كورونا ، أخف ازاى من البيت؟ أماكن للعلاج ، بعد ماتخفوا ، حكايات و مواقف عن أزمة كورونا ، سوشيال ميديا الكورونا

1.أعراض كورونا، في أول 3 ايام هتسوسو بالأم العضلات وألم الصدر والقشعريرة مع بدء السخونية للجسم اكر من 41 درجة واليوم ال4وال5وال6، هيبدا ريقكينشف اوي مع كحة صوتها رايع وزورك هييموتك وهتس ان صو تك متغير ومش عارف تطلععه بسهولة وفيه بحة بتروح وتيجي غريبة وفقدان حاسة الشم والتذوق وبالنسبة لليوم ال7وال8، حيحصل ترجيع ثم إسهال رهيب باستمرار وسيلان الأنف بكثرة على فترات مش ورة بعض اما اليوم ال9وال10، ضيق تنفس فظيح بقى والحمى وهمدان جامد بجسمك مع هيزيد السعال أكثر وفي بعض المرضى نزل منهم دم وهما بيكحوا.

2. **طب أعمل التحليل فين بسرعة؟** لو حسيتوها بالترتيب ده تروحوا تعملوا المسحة او PCR على طول في أي مستشفى لو بتعمله او في المعامل ديه والمعامل ديه لعلمكم بتعمل كل أنواع التحاليل مش كورونا بس إعرفوا أماكنهم من جوحل ، معامل البرج و كايرولاب وألفا و كايرو سكان و رويال لاب وبتظهر النتيجة بعد 38 ساعة وتجييهمولهم وسعره 2000ج وممكن تكلمهم يجولك لحد البيت يعملوها ويوصلوك التحليل بعد مايطلع بردو بس هتدفع 100 زيارة منزلية بس لو مفيش لوإنعزل في البيت مع نفسك وان شاء الله هتخف خلوا بالكم لان المسحة الي زي الحقنة الطويلة ديه بتخش في المناخير اكنه بيخرمها وبتوجعكم اوووي بس أصلاً دلوقتي نص المطارات والمستشفيات بالعالم عشان تستقبلك لو عندك مرض عادي غير الكورونا زي القلب والسرطان وأمراض الكلى وغيرهم مثلاً او هتعمل عملية لازم توريهم اشاعه واوراق تثبت انك معندكش كورونا كسلامة للدكترا ولمرضى المستشفى ديه فأني وقت قبل ماتدخل اي مستشفى يكون معاك تحليلك وفيه Negative Corona بإسمك انت عشان فيه ناس ببطاقتك بتزور أسامي عشان تخش على طول عشان معهاش فلوس تعمل المسحة وفيه ناس فعلاً بتموت عشان معهاش فلوس تعمل المسحة والمستشفيات مش بتستقبلهم عشان معملوش ال PCR فيموتوا وفتي ولو حد من قرايكم مات بكوروا سواء عدم إستقبال المستشفى له او من عند ربنا اول ماجتله مات في لحظتها فهو شهيد كما قال الدكتور خالد عمران، الأمين العام للفتوى بدار الإفتاء من مات بكورونا فهو شهيد! وأوضح أن الرسول وسع مفهوم الشهادة فقال «شهداء أمتي لكثير» وعدد منهم المطعون والمبطنون حيث إن المطعون هو من توفي بشيء من الوباء، بينما المبطنون الذي مات بمرض في بطنه، والحائنين يحدثان مع مصابي وشهيد فيروس كورونا .. يعني يا جماعة الأجا نب إلي اصلاً كان ملهموش ديانة منهم وماتو بكرونا يعتبروا شهداء وهيدخلوا الجنة لان الشهيد يعتبر في الجنة؟ سبحانك ري

3. **يا جماعة لو جالكم كورونا ، أحسن حجه تعملوها** إنكو تنعزلو في المنزل وحد يحطلكم الاكل والدوا غالباً ويعقم إيده ونفسه بعدها كويس وهو لابس جونتي وحاطط كمامه و يعقم الحجات الي انت إستعملتها بس وانت لما تدخل الحمام عقمه بنفسك وإرمي القزاة الي إستعملتها بتعت التعقيم او حطها في كيبس وخدها معاك الاوضه بحيث محدش يلمسها بعديك و اغسل هدمك دائماً و نظف مكانك و منزلك باستمرار ، كلمهم في البيت واتساب اوفون لو عايز حاجة مش تخليهم يجولك وهما لازقين في باب الاوضه وتقولهم عايز ايه وفيه مسافة مش بعيدة بينكم وانت لازم تكون امين وقايل للناس انك عندك كورونا عشان يخلوا بالهم هتشيل ذنبهم لو إتعدوا وماتوا او حتى إتوقّف حالهم فتره بسبب إنك كسلت او خوفت تقولهم أصل معروف إنه غصب عنك يعني مش إنت اللي روح لحد المرض وقولتله إعديني غير بقى لو انت من الناس المؤذية دانا كنت بشوف فديوها لمصابين كورونا في أول 2020 بيتفوا على عواميد المترو والقطار و المنتجات في السوبر ماركات وأبواب المحلات بعد ما يقفلوا وشبابيك البيوت بليل خالص والناس نائمة عشان محدش يشوفهم عشان يتعدوا زيهم ويموتوا فربنا يهديهم دول!

4 . **أخف ازاي دلوقتي لو انا في البيت عشان لسة جايلي الفيرس ،** تشرب ميا و فيتامين سي وليمون والشاي الاخضر وزنجبيل كتبير ، تقوى منعتك الفتره ديه بالاكل الصحى زي اللوز والجزر و الزبادى والبيض و العسل الابيض وكُلوا كل فيه ثوم وكرّم وبصل و بتتنجان و قرع غسل ، خدوا حبوب الحديد ومكملات غذائية وإستعمل ديتول كتير عشان متتعديش تاني ، لو منفعش كل دهيممكنك طلب من الصيدية دواء الباراسيتامول او ريمديسيفير وتقرا الروشته وتاخده امتى بس طبعاً تمسك الفلوس اللي



هتيدها لبتاع الصيدلية بملقاط او حاجة عشان الدليفري ميتعديش او خلى حد يحاسبه من عندك وبالنسبة للقاح لسه منزلش مصر فمش عارفه اماكن بيعه لسه عشان أكتبها لكم  
\*لو عايش لوحك بقى فيه متطوعين إنهم يساعدوكم ويوصلوكم الاكل لحد باب بيتك أهم عالفيس خش إكتبلهم إنك محتاج حد يوصلك دوا وغيره وهيكلموك خاص وتعرفهم بقى عنوانك ورقمك وكدة بس فيه ناس بتقلق ليخشاو يسرقوهم او يعرفوا البيت بس معتقدش ناس عايزه تطوع لله وممكن تجازف بصحتها عشان حد متعرفوش بس وهتعامل كدة! إتفضل ، جمعيه لقطه الخير -جروب متطوعين لخدمة ورعاية مصابين كورونا - جمعيه دنيا و دين للاعمال الخيره - فريق رواد شباب الخير لتكريم وتغسيل و مساعدة مصابين كورونا أو أطلب دليفري وقوله يلبس جوانتى فى الفون بس فيه مطاعم مش بتوافق وفيه مطاعم بتوافق معلش جرب أهيه فتره صعبة وهتعدي زي غيرها .

\*لو محتاج أنابيب أكسجين أدخل على جروب أنابيب أكسجين بدون مقابل - جروب اسطوانة اكسجين للبيع - اسطوانات ومولدات اكسجين مجانية لمساعدة مرضى كورونا، واكتب انك محتاج اسطوانة لله ومكانك كذا او حتى بفلوس لو انت مقتدر مالياً بس بلاش تكون مقتدر وتستغل الأنابيب اللي اصلاً معموله ببلاش لغير المقتدرين والغلبة ولو انت عيان ساعد غيرك عيان زيك وهاتله انبوهه معاك وإدفع انت تمنها ويستحسن وانت حر أول ماتجيك مادام عارف انها ممكن ولو40 % إنها تموتك وتقتل مناعتك، إنك تكتب وصيتك لبناتك لو عندك او تكلم الشخص اللي هتسبيله أموالك وتديهاله او تقوله مكانها محدش عارف المناعة عامله ايه معاك دلوقتي! بس غير مكانها لو خفيت خالص وهو شخص أمين خليها معاه عشان محدش ضامن عمره من غير مرض أصلاً وطبعاً لازم تبلغ الشغل والناس انك مش هتعرف تنزل ولو خصمولاك ومش همهم غير الشغل ونفسهم طر المهم صحتك!

5.أتعالج فين غير بيتي عايزة أخف بقى؟ لو مضطرين ولازم تروحوا مستشفى عزل كلم105 وهتوجهك لأقرب مستشفى فيها مكان فاضي أو إختار من دول بيستقبلوكم عادي وممكن تشوفوا عناوينهم من جوجل بس في منهم عن تجربته ناس كانوا مصابين بالفيرس وخفت سريعاً على إيديهم وقالوا إنها من حيث الخدمة والفلوس كويسة بس تكلموهم قبل ماتروحوا وتعرفوهم إن عندك كورونا وجى ليهم دلوقتي أو محتاج عريية اسعاف خاصة توصلك ليهم وخذ معاك فلوس احتياطي كتير انت مش عارف هيطلبوا منك ايه هناك من أدويه وإشاعات وأكل وتكاليف وكل ده بفلوس لو هو مكان خاص أكيد، روحوا مستشفى خاصة او حكومية وبتكون رخيصة اوى او بتكون على حساب الحكومة او لو ليك تأمين صحى إتصلوا إسألوا على حسب فلوسكو يقما تعملو حجر منزلى زي مانصحتكم في اول الكلام ، لان نعظم الاماكن ديه كانت مجاناً كلها في الاول بس بعد تزايد الأعداد بقت بفلوس لعدم إستعاب العدد والعلاجات والأدوية والأدوات والمأكولات لكل هذا الكم من المرضى، إختاروا من مثلاً مستشفى بولاق الذكور العام ،حميات العباسية ، حميات حلوان، مستشفى منشية البكرى ،مستشفى شبرا للتأمين، مستشفى الاقصر العام ،حميات سوهاج ، مستشفى كفر الشيخ العام ، مستشفى ابو قير العام ، مستشفى كليوباترا ، مستشفى السلام الدولى ، مستشفى العلمين المركزى ، مستشفى هليوبليس للحجر الصحي ، مستشفى قها ،مستشفى العجوزة للحجر الصحي ، مستشفى العزل بالاسماعلية، مستشفى إسنا للحجر الصحي، مستشفى المطرية، مستشفى الشروق ،مستشفى القاهرة الجديدة ، مستشفى الساحل، مستشفى احمد ماهر بالغربية

6. بعد ماتخفوا بقى والحمدلله، خشوا إكتبوا قصتكم وتجربتكم معاها عالفيس بوك على جروب (تجربتي مع كورونا) عشان غيرك يستفاد لو لسه الفيروس جايله من يوم ولا حاجة ومش عارف يتصرف اياً كانت محافظتك بقى ياريت تخلوا بالكم وتفضلوا بالكمامة والكحل والجوانتي على طول معاكم سواء داخل او خارج البيت ، تغطي أنفك فمك لو هتعتس او تكح بسرعه ، اغسل إيدك كل شوية ، تجنب الزحمة عشان المفروض بعد ماتخف تنعزل بردو 15 يوم كوقاية ليك ولغيرك وتتأكد إنها خلاص 200% راحت ، مش لازم تنزل شغل على طول طبعاً هي بتزهق وبتخنيق الواحد بس إعمل الصح عشان متندمش لو حد إتعدي منك بدون قصد وبعدها بقى ممكن تخرج وتتفسح وتساfer برحتك ، العب رياضة ونام كثير واتعرض للشمس ، عالفيس فيه بيدج معمولة عشان لو إكتبت بعد أزمة كورونا إسمها ، بيدج الدعم النفسي للمتضررين من كورونا والأزمات خش وإبعثلهم مسج بأزمتك او رحلهم لو ليهم مكان!

#### 7. حكايات ومواقف حصلت مع الناس في زمن الكورونا ،

كرونا ممكن تكون أنفذتك منها ، زي إنك تكون شغال شغلانة خطر و بتبني مباني عالية جداً و بتجازف كل يوم عشان نصيبك الشغل ده ومش لاقى غيره فرينا بيسترها كل يوم عليك ولا قصة الشاب اللي كان شغال في الصين وفي أواخر 2019 قبل ما فيروس كورونا ينتشر أو يظهر أصلاً بشهر ، كان مكتتب إنهم ماشوه و كدة عشان الشركة الكان شغال فيها هناك بتقفل خالص وبعدها ب 4 شهور إكتشف ستر ربنا بسبب إنه كان ممكن يجيله المرض ده هناك أو يتعدى ويموت ﴿فالله خير الحافظين وهو أرحم الراحمين﴾

أنا كخلود عن نفسي في وقت الحظر عشان الكورونا إستغليت الوقت صح مش قضيت كل الوقت في النوم والزهق والنت والأكل زي معظم الناس لا قرئت كتب وقرآن كثير و لعبت رياضة في البيت متأثرتش وأخذتها فرصة إني فاضية وأعمل الممش بلحق أعمله بعدين وكملت تأليف الكتاب ده وإتعلمت كمان كام طبخة جديدة. فإ ستغل وقتك صح اياً كانت الظروف

كرونا ممكن تكون بوظتلك الجوازة ، أكيد عارفين إن فيه عرايس وعروسات كثير أجلوا فرحهم او شهر العسل بتاعهم بعد زمن الكورونا صح! طب تعالو أحكيلكم عن أختنا وأختنا دول ، بص كان فيه عريس بيحكي قصته مع خطيبته الى معاها بقاله 5 سنين و خلاص حددوا الفرح وهيتجوزوا بس خالتهما ماتت قبل الفرح بيومين فكان لازم يأجلوه و بعد ماأجلوا مع نفس القاعة و إتفقوا على ميعاد ثاني يشاء ربنا ان أبوه يعمل حادثة ورجله تتجس فيعد 6 شهور وأكيد مش هيعمل الفرح من غير أبوه يعني فأجلوا الفرح تاني والفلوس ضاعت عليهم بقى المرة دي لأن القاعة الكانوا حاجزينها، نظامها إن التأجيل مرة واحدة بس ببلاش وتاني مرة الفلوس تروح عليهم لو أجلوه تاني فقال مش مهم الفلوس وإفتكروا إن النحس في إسم ومكان القاعة أصلاً، بس بعد ماعدوا الـ 6 شهور و حجزوا قاعة تانية خالص وأخوه خف، للأسف جت العاصفة والمطر وشقتهم كانت في الدور الأخير فباظ السقف ونزل عالعفش والأرض وإضطروا يستنوا لما يتجدد ويتعمل تاني عشان يعرفوا يخشوا البيت ولغوا مع القاعة خالص وقالوا مش هنعمل فرح خلاص ولا نحجز قاعات، إحنا نعمل فوتوسيشن ونكتب الكتاب ونراوح، فجه موضوع كورونا بقى بعدها على طول والقاعات والمساجد والكوافيرات قفلت والحظر بدأ فحماهم كان راح ومكانش فيه حل تاني وقالوا أكيد ربنا سبب لنا الأسباب دي كلها عشان حاجة إحنا مش فاهمينها فهما سعوا كدة وعملوا الى عليهم بس ربنا أ راد انهم يسيبوا بعض خلاص لأن أبو العروسة قاله مفيش جواز شكراً، أكيد دي علامات من ربنا ان فرحهم بالذات بس اللي يتأجل كل المرات دي بالطرق دي عن الجوازات التانية وكل

واحد رجّع عفشه وخذت حاجتها وباع شبكته وخلصت فلوسهم وإنفصلوا وإكتتبوا شوية هما الإيتين ومفكروش حتى يرجعوا بعدها لبتنحسوا تاني! فأكيد في ذلك حكمة من الله  
كرونا بتبين **الصاحب الجدد عن الصاحب الممثل** ، لما مات صاحب احدهم بكرونا للأسف هو أول واحد شاله ودفنه مش أخوه ولا أبوه اللي بعدوا عن جثته لحسن يتعدوا منه يعني الغريب هو اللي بقى الأخ والأب والسند في المَحَن و أحسن من الأهل و بالرغم من كل ده لما سألوه جالك كورونا قالهم ربنا حفظني و لو ربنا رايد إنها تصبني مش هستنى صاحبي يموت عشان تجي لي ويارتني أموت شهيد زيه وندخل الجنة سوى، وإسمعوا بقى المعجزة إن أخو صاحبه المات ده واللى رفض يشيل جثه أخوه جاله كورونا و مات بيها بعدها بشهرين بس ملاقاش حد يدفنه فعلاً والممرضين في المستشفى بتعته هما اللي دافنوه فكما تدين تدان فعلاً!\_!

**شكراً كثيراً يا منقذين مرضى الكرونا**، بصراحة أكثر ناس تعبوا في وقت من الاوقات كوظيفه هما الدكتورا والممرضين اللي كانوا مش بيلحقوا يساعدوا المرضى بتوع كورونا أول ماضهر الفيرس ومكنش لسه عندهم ادوات طبية وادوية كافيه تكفي ال1000 حالة اللي ك انت تجيلهم يومياً وعلى شعورهم وأحاساسهم بالذنب لو حد مات وملحقوش يعالجوه ان شاءالله ليهم أجر من عند الله لانك لو سألتهم عن أجرهم من المستشفى ديه اللي المفروض تكافئهم ب50الف لكل واحد مثلاً هتتخض لما تلاقيها أعطيت لكل دكتور وممرض فيهم مرتبه عادي الطبيعى أولو زودته تزوده بس 1000ج مثلاً تفتكروا ده مبلغ قليل على إنقاذ أرواح كثير كدة وقعدتهم من غير نوم وأكل لأيام متواصلة من غير مايشوفوا أهاليهم مع مرضى كورونا وهما بيدعوا ربنا ميتعدوش كل ثانية داخلين يعالجوهم؟ ونسيناهم اول ماكرونا اصلاً ابتدى يختفي المفروض الدولة كانت جمعتهم في يوم وكافئهم بمبلغ مالي وتعملهم حفلة عظيمة كبيرة يشهدها التاريخ بحضور الرئيس انا عارفه ان ده شغلهم وانها حاجه لله بس بردو لازم نشجعهم ويعرفوا إننا حاسين بيهم ولولاهم كان زمان نص الناس ميتة في بلادهم

إحمد ربنا كل يوم عشان ممكن الكل يوم ده يكون مش مذووجود زي حياتنا بعد كرونا وحبسة الحظر لما كنا مش حاسين بالنعم العندنا وفاكرينها حاجات عادية، كذهابك للعمل أو المدرسة - اليوم المتعب ولكنه مسلي -الخروج ليلاً مع الصحاب والأحبه -ذهابك للتمرن الكنت مش قادر تصحى تروحه وكل النعم دي إت حرمنا منها فترة طويلة لما ربنا نزل علينا جميعاً چند من چنوده (الكورونا) - تقلبات الطبيعة المدمرة) حتى نتعظ ونفهم إن غضبه وإبتلاءه موجود بأى لحظة ممكن ان يغير حالنا باكملة وفجأة لو كرونا خلصت خالص ممكن بيعت لنا الأوحش منها في أي وقت.

8. **جروبات عالميس لكورونا** ، إدخل عالجروبات ديه عالميس هتفيدك سواء حتلك او لا او لوحاب تعرف كل جديد الازمة ، جروب كورونا فيروس - بداية اعراض كورونا-Coronavirus Official Group - Xcorona - Corona Fighters - Coronavirus Egypt 2020 - وأنا وضحتكلم فوق خلاص جروبات للأوكسيجين ومتطوعين يساعدوكم وبيدج تروحولها لما تبقى أزمة نفسية و جسدية بالنسبالك وديه افلام ومسللات إتعملت بعد فتره الحظر ، Covid25- Crona Zombies - Curfew - Coronavirus -Love In The Time F Corona -Coronation

4- **أمراض الحيض والحمل**، اولاً ده مختصر علاج **أعراض الحيض**، الحيض حاجة طبيعية لكل بنت من الله مش عيب ولا حرام و طبعاً أعراضها خطيرة و الجسم بينمل لأنه بيطلع كل أوساخ الجسم في الدم ده وفي دكاترة بيقولوا إنك تتحركي عشان متحسيسش بالوجع و دكاترة بيقولوا تستريحى وتنامي على صهرك فالحل

الانسب لتقطيع البطن البيسيه الحيض هو دوا كاتفست أو تحطي المكواه السخنة بعد ماتهدى شوية على بطنك- تنامي على ضهرك و ترفعي رجلك الأتئين مفرودين مسنودين لفوق عالحيطة وتحطي تحت وسطك بالظبط وإنتي نائمة مخده صغيرة -تشرني أعشاب سخنة ورا بعض زي الشاي والليمون السخن و الزنجبيل بالقرفة والبانسون- تدفي البطن مش تعرضيها لتكيف أو هوا ساقع و تلسي بنطلون لو كنتي لإبسة شورت او تلسي شراب لو في الشتا عشان رجليكي السقعاة من عوامل وجع البطن السريع - فيه حقن معينة زي فاركوريلاكسين اوأسألى الصيدلية لتخدير الوجع- تجنبي أكل الأطعمة الغير صحية وتجي حينها الألبان والقهوة- إتمشي بسرعة في المكان لو ده هيرحك-حطي إيديك على بطنك وإنتي بتقري عليها دعاء الشفاء الي قولتهولك فوق - لما تمتنع أكتر من شهرين عندك لو إنتي متجوزة يبقى في حمل أو تروحي تكشفني لو مش متجوزة أو لو حضرتك فوق ال55 بتتقطع طبيعي من الجسم خلاص- هرموناتك بتتغير وجسمك بيتحول ويكبر فطبيعي الوجع وتقليب المزاج والعصبية البيحصل قبلها بيومين ده -إكتبي ميعادها في نوت موبايك أو في ورقة عشان تفتكري امتي جاية الشهر البعده وتعملي حسابك في اللبس و الفوطة بتعتك - إختاري أرفع وأنظف نوع فوط- حطي 2أولويز أو 3 جمب بعض بالعرض مش بالطول لتجنب خروج الدم من الملابس الدخلية وتغيرهم كل 5 ساعات -ماتعصبيش على قد ماتقدري -بلاش تلعبى رياضة أول يوم منها- لازم تطهري و تستحمي كويس وتتوضي تحت الدش أول ما فترتها تنتهى فلا تنتظري أي يوم زيادة لانه حرام وفي الغالب لا تزيد عن 7 ايام - ركعتين صلاة بعد الطهارة حتى لو لن تكوني ملتزمة بالصلاة تجعل أي دعاء تدعية لله مستجاب وفيه طريقه معينه للوضوء غير العادي بعد الطهارة شوفيها بالبحث على جوجل بطريقه الغسل من الدورة!

ثانياً هفيدك بشوية معلومات عن حياة الحمل ربما تعرفيها و ربما لا سواء انتي حامل أو لسة انسة ،من أطول وأرهق وأخطر المراحل المتعبه في حياتك فخلي بالك لإنك هتاخدي على كل تعب أجر -لازم تكلي كويس أكل صحي مش فاست فوود لإنك بتغذي كائن ثاني معاك ففكري فيه قبليكي وفكري قبل ماتاكلي أي حاجة. وهكلمك عن أعراضه ونصايحه - حكم إسقاط الجنين -فكري قبل ماتخلفي - سوشيال ميديا

#### الحامل

1.أعراض الحمل : الإرهاق المفاجئ-الأرق- القئ- الصداع-الم في منطقة البطن- ظهور هالات سودة في بعض مناطق الجسم- نزيف خفيف- تغيير شكل الثدي-زيادة مرات التبول اليومية -الإمتناع عن الأكل - القرف من طعام معين لفترة طويلة .والنصائح للحامل، إخرجي وشمي هواء نقي وسط الخضراء - مش تستسلمي للوجع وانفجري بالمشاعر السلبية في زفيرك تأملي كثيراً إنه مفيد لليبي أيضاً - لا تحزني كثيراً أو تخشي في جو كآبه فهذا يؤثر على نفسيتك و يضعف مناعتك مما يضعف قوة تكوين الجنين معك - من الضروري الإهتمام بتغذية سليمة وصحية وإبعدي عن الدهون و السكريات والنشويات والأملاح والشكولاتة و السمنة ولو بتتوحمي عليهم قللي منهم عشان التخن بعد الولادة -إشري مياه ولبن بالبيض كثير وشرب أكثر من كوب قهوة يومياً يزيد من خطر الإجهاض فإمنعيها أحسن- نامي برحتك خصاً على ضهرك - لا تتعبي في الأعمال المنزلية كثيراً لأن ده ممكن يسبب إجهاض مفاجئ من كثر التوطية والحركة- تجنبي المعاشرة أثناء الحمل تماماً -صلي و إقرى قران وإنتي قعدة - خلي المكان حواليك منظم مرتب دائماً عشان نفسيتك -إتعودي بعد ولادته إن أول ٥ شهور هتتعبي شوية مع الطفل أكثر من أي وقت في حياتك - إتدربي عالفترة دي و إقرى كتب في تربية الطفل عشان لما يتولد متتعبيش وتكوني مستعدة للتعامل معه بشكل صحيح -حبوب الحمل مش مضره لو بدري بتاخدبيها و على حسب نوعها - لو مش حابة تحملي دلوقتي دي حرية شخصية في طرق لعدم الحمل كتير شوفيها عل النت أوأسألى الدكاترة على أفضلهم-لا

تتأخري في دخولك الحمام و إستحمي باستمرار -إلبسي الملابس والطرح المريحة الواسعة القطنية أو الحريرية لكي وليست الضيقة التخنق باطنك والتي لا تجعلك تتنفسين برحتك -إمتنعي نهائي عن شم دخان وتراب ومنع التدخين أثناء الحمل -إعملي التمارين الرياضية المعينة للحامل تبع مركز أو من النت تعملها في البيت شوفها عالويوتوب أو إمشي كتير في الشارع و طرقة البيت-القراءة المستمرة لنكت تضحك وأخبار مفرحة -الموسيقى الهادئة و التأمل للإسترخاء- لازم تعرفي إنك بتغذي جسم ضعيف مش هيستحمل أي غذاء غلط أو نفسية خاطئة و حزينة - لو مش مستعدة إنك تري صح أو تركزي معاه وجسمك فيه مشاكل صحية وأمراض معدية لطفلك كالانيميا والسرطان الأفضل تتعالجي الأول وبعدين خدي خطوة الحمل -لو الجنين إتكون أو بعدها بشهرين حرام تنزليه أو تجهضيه.

2. **حكم إسقاط الجنين**، بعد خلقه في بطن أمه وقبل نفخ الروح فيه بغير عذر شرعي حرام أيضا ؛ لأنه اعتداء بغير حق، وهذا المرض إن أمكن علاجه أو كان من الأمراض التي يمكن التغلب عليها، أثناء الحياة، فلا يجوز تنزله، أما إذا ثبت حصول ضرر بالجنين ولا يندفع إلا بالإجهاض فإنه بإباح الإجهاض قبل نفخ الروح؛ دفعا للضرر، فلا مانع من تناول وسائل منع الحمل أو ربط اللى أنابيب فإن قدر الله حملت الزوجة فعلينا القضاء بقدر الله وعدم اللجوء للإجهاض فقد يكون الطفل الذي يريد الأبوان إجهاضه (إن كان الطفل الأول أو تم تكوينه ) سبباً في سعادتهم . ومن أجهضت في الشهر الأول فكفارتها التوبة مع الصدقات إن كان ليس به روح و الله هو الرزاق للمال والبنون والحب. ولكن أيضاً والله أعلم قالوا فقهاء الحنابلة إنه يحرم الإجهاض من مرحلة المضغة، أما إن حدث الإجهاض قبل مرحلة المضغة فلا شيء فيه و قالوا فقهاء الشافعية إنه جواز إسقاط الجنين قبل الا ثنين والأربعين يوماً الأولى أما عند بلوغ الحمل 120 يوماً فساعتها لا يجوز الإجهاض و ان اجهضته بعد تكوينه فتقوم بفديه بستة آلاف ج أو بالعملة تبع دولتها لها وصيام شهرين متتابعين كفارة عما ارتكبت من حرام وإتفضلوا آيات عن **تحريم إسقاط الجنين إلا للضرورة والخطورة الصحية** ﴿اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ﴾ ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَٰشِيَةً ۖ إِمْلَاقٌ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنْ قَتَلْتُمْ كَانَ خَطِيئَةً كَبِيرًا﴾ ﴿فَسَوْفَ يُعْزِبُكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنْ شَاءَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ ﴿وَلَوْ سَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ﴾

3. **فكرى قبل ماتخلفي ، إفتكري ونتي مستعدة للحمل والجواز إن مثل العيل يبجي برزقه غلط غلط**، ربنا ميدينا عقل عشان بيه نتحكم في الحاجة الي بايدينا نخليها تحصل او متحصلش وعلى فكرة من أكثر أسباب التبتخلص فلوسكم وبتبني مشاكل في البيت ومع جوزك كتر العيال والتربية والمسؤوليات والغاء إهتمامكم إنتم ، بلاش خلفه كتير وخلص وإنت مش معاك تأكل أول طفل أصلاً وكل ما مراتك تحمل أو متعملش إحتياطكم فلما تطلع حامل تقول مش مهم بقى العيل هيبي برزقه لا ده سورى جهل تفكير في المستقبل وربنا قال حرام ننزلو لو إتكون بعد الشهر الأول فانت الحق قبل أصلاً مايتكون أو لو هو لسة في الشهر الأول وفي أوله هيكون لسة أصلاً متكونش منه أي لحم فتنزلوه لو تقدر فكر فيما بعد! وربنا شايف ظروفك وممكن العيل يبجي ومتلاقيش فلوس عشان تأكله فعلاً وممكن يموت ، فبن بقى الرزق الكنت بتقول هيبي معاه ولا إنت كنت فإكر إنه نازل من بطن مراتك وفيه فلوس نازلة معاه ؟ أصلة لما يبجي هيقول خلفتوني عشان اشحت وإتبهدل ليه متعلمتش زي ده وده ليه ؟ أنا مش بتعاطف مع الشحات أو الفقير الي أسمعهم يقولي إديني أأكل عيالي عندي 11 طفل أو 8 أطفال أو حتى 5 طب إنت مفكرتش ليه وإنت بتجيبهم؟ وإحنا اللي نتحمل نتيجة القرار ده ؟ ماهو مش عشان بتحبوا العزوه وعشان خلقت بنت فعاوز ولد بقى فتعد تجرب مع كل طفل ولو مطلعش ولد تقول أجرب تاني وعادي الدولة

تتحمل والعيال يجي يتبهدل وتجوّعه ومتلاقيش تعالجه لو تعب ولا مايتعلمش صح ولا تلبسه لبس جديد وتفضل تاخذ من لبس ناس؟ فأنا وقت ل5دقايق كدة وحببت أقوله أنا أسفه في اللي هقوله بس هي دي الحقيقية إنت مش عايش في بلد أوروبية عشان تساعد الناس بفلوس ولا يكون فيها فرص عمل لأي حد! وكل ده بسببك يعني لو كنتوا إكتفيتوا بطفل 1بس مع ظروفكم اللي ربنا ليه حكمة إنه حطكم فيها ديه مكنش زمانك بتسحت دلوقتي أو عالأقل معاك تأكل إبنك وتلبسو وتعلمه لو كان واحد أو إثنين ده الأغنيا دلوقتي بقوا يخلفوا 1 بس عشان يقدوا يهتموا بيه ويسرفوا عليه برحتهم ويحسسوه بحب الحياة! وأنا يا حج مش بقولك متخلفش خالص يعني هات 1 ولا 2 مش 5! وأنا مهما أديك مش هيكفى حاجة لل5 أطفال وفعلاً إنتله اللي فيه النصيب فالملهم قالي الحصل بقى وأكنه ندمان عشان عندي حق وأخد الفلوس ودعى لي ومشي! بس أنا متأكدة إنه لوراح أشتري أصلاً أي حاجة هيضطر يشتري منها 3 عشان تكفيهم كلهم ده غير مراته أكيد وهو شخصياً عارفين لو كل زوج وزوجه خلفوا بس ولد وبنت او طفلين مكنش زامان فيه فقرا عندنا عشان كل واحد يقول يعني ابني هو اللي هيفقر البلد وبالفعل ابنها او بنتها لما بتيجي مع غيرها ولو عدتوهم هتلاقوهم هما فعلاً اللي بيفقروا البلد ويبجوعوها عشان كل ما طفل هيتولد كل ماهيعوز يتعلم و يتعالج وياكل ويعمل ويجيب ويشترى وكل ده بفلوس وعال على اهله بالذات لو فقرا يعني هما يشتكوا من فقرهم انهم مش عارفين يجيبوا الواج اللي هما اصلاً همزاجهم جابوه؟ وولله حتى لو إنتو ظروفكم كويسة بلاش أوفر لوود عليكم في التربية والهيم والفلوس وكلامي عالخلفة للاغنيا والفقرا على فكرة فانا بتكلم عمماً عالفكرة نفسها. دانا شوفت واحدة حامل بتقول عندي 7 عيال وحامل في توأم وبتشتكى ان الاسعار غالية ووالعة هي الاسعار اللي والعة ولا دماغك إنتي انا مش فاهمه فين تفكيركم بس قبل ما ده يحصل؟ لو كل ام سابتها بالبركة كدة كان زمانا 200 مليار شخص وأغلبنا فقرا بصوا فيه واحدة شوفت لها بوست على جروب سيدات بس غريب شويتين أو صح شوية مش عارفة، بتقول أنا عندي 26 سنة وبدعى ربي إني متجوزش ابداً عشان ماخلفش أطفال يملوا البلد أكثر ماهي مليانه و ممكن لما يكبروا مايلاقوش شغل أو يتعذبوا في حياتهم لأي ظروف، وعلى ايه اعيش بإحتمال إنهم يحبوا حياتهم هنا أو مايحبوهاش هو إحنا عايشين في اليابان ولا اوروبا يعني؟ ومفيش أصلاً فلوس أسافرهم فخليني كدة مبسوطه نفسي وعانس مش بكتر في عدد أفراد الشعب كفايا اللي بيخلفوا بال 4 و ال 5 ويقولوك عزوة، مش عارفين إن ده ضغط عالذولة بخدماتهم وكانت كاتبة كمان إنها بتقرف لما حد ينام جمبها أو يشخر او يرايل وكمان ليه نقرف من روايح بعض المزعجة اويسمعي وانا بعمل حمام مثلاً فاتحرج منه؟ معلش أبقى حرة نفسي وأقرف من نفسي كفايا حتى لو هحبو. وإفرضوا حبيت حد وإتجوزتوا؟ بعد مابعد مخلف بناتي وولادي هيفضلوا هما كمان يخلفوا وبعدين ولادهم يخلفوا فابقي اسمي شاركت في جريمه التكاثر الجبار ده ليه؟ فالملهم إن كثير مش بيحبوا الارتباط ومتخزوقين كتبولها في كومننت عالپوست بتاعها ده، تصدقي فكرة؟ تصدقي عندك حق! وفيه اللي قالها إنتي جاية تقوليلنا بعد ماتجوزنا وخلصنا وإتخزوقنا؟ وفيه كانوا معترضين بيقولها العيال نعمة يا مريضة التفكير والدين وفيه اللي كاتبها إنتي برنسياسة بتفكيرك ده والله وكلام من ده بقى.

4. سوشيايل ميديا الحامل ، إفضلي اماكن تشتري منها لبس لحجم بطنك الجديد لبس حوامل وعشان لو فضليتي تخينه بعد الحمل تشتريه منهم بردو بس حاول تخسي مش عايزين جوزك يتجوز عليك بقى ، بيدج ملابس حمل مصر الجديدة - بيدج كيرفي ملابس الحوامل و المقاسات الخاصة - جروب ملابس

حوامل- جروب لبس بيبيها وماميز وديه ياستي جروبات وبيدجات عالميسبوك هتفيدك عشان صحتك أثناء الحمل وصحة البيبي اول مايتولد ،حوامل وأمهات مبتدئين- نصائح هامة للحوامل و الماميز-كل ما يشغل بالك في الحمل والولادة -أنا حامل - أكونت دكتور نساء وتوليد - صفحة ماميتو -جروب هناك النونو ايه بلس6 شهور -نصائح هامة للامهات والحوامل -نصائح هامة للحوامل والأطفال حديثي الولادة - جروب ماما جديدة -كل ما يخص الرضيع وطعامه - وجبات الرضع لأحلى ماميز - ازاى تبقي مامي شاطرة -جروب يوميات أمهات التوأم -بيدج د.وائل البنا بيدي معلومات عن الولادة والرحم والكلام ده - Take Care Of Your Baby -I'm Mother Of Twins -حوامل زى العسل الجروب الاصلي-يوميات امهات التوأم

3) كل ما يخص جسمنا ، الإنسان متكون من 4 حاجات ، جسم -روح- قلب- مخ . والمخ به العقل البيدير تقريباً كل ده وجسم الإنسان كله زي مدارسنا في المدرسة يتكون من ، العناصر الكيميائية ، الهرمونات -الخلايا- الأنسجة و الأعضاء والأجهزة الجسمانية- الحواس وكلهم مع بعض المسئولين للوظائف الحيوية اللازمة لبقاء الإنسان على قيد الحياة و لبقى بصحة جيدة .

1- العناصر الكيميائية في جسمك هي ، الاكسجين- الكربون- الهيدروجين -النيروجين - الكالسيوم - الفسفور- البوتاسيوم - الكبريت -الصوديوم -الكلور- الحديد - المغنيسيوم وديه الحاجات اللي بتكون موجودة في ظهر أي كيس شيبسي أو شكولاتة أوأي مادة غذائية عشان تعرفك فوائدها الهتأكله ده ايه في كل حاجة من العناصر دي بص.الأكسجين يشكل ما بين 65% من كتلة جسم الإنسان، وهو العنصر الأكثر وفرة في جسم الإنسان من حيث الكتلة وهو المسئول عن الجهاز التنفسي في الجسم لذلك بتأثر به كثيراً مرضى كورونا واصحاب المشاكل بالجهاز التنفسي، الكربون يشكل العنصر الثاني من حيث الوفرة بعد الأكسجين لأنه يشكل 18% من زونك أي يتضمن الدهون و البروتينات و الحمضيات و هو المسئول عن غاز ثاني اكسيد الكربون الذي يخرج من جسمك، الهيدروجين يشكل 10% من كتله الجسم حيث هو المسئول عن طاقة الجسم لذلك يساعد على حركه المياه في جسمك والتخلص من الفضلات، وتلين الأعضاء والمفاصل، وتنظيم درجة حرارة الجسم، النيروجين يشكل تقريباً 3 % من كتلة الجسم البشري، وهو يشكل المكون الأساسي للهواء الجوي فيوجد في رثتي الإنسان ،الكالسيوم يشكل 1.5% من وزن جسم الإنسان ويدخل في تركيب العظام، الأسنان ويقوى الجسم ،الفسفور يشكل الفسفور ما بين 1.2-1.5% من وزن جسم الإنسان وله دور في تزويد الأعصاب بالغذاء وكما إنه ضروري للنشاط الجنسي والتكاثر، ومو العضلات ، البوتاسيوم يشكل ما بين 0.2-0.35% من جسمك ونقصه يسبب انقباض العضلات، الكبريت يشكل 0.25 % من جسمنا وهو الذي يساعد على نمو الجلد والشعر والظافر، الصوديوم يشكل 0.15% من جسمنا وينظم درجة حرارة الجسم وضغط الدم وحجم السوائل ،المغنيسيوم يشكل 0.05% من وزن الجسم وينظم مستوى السكر في الدم وضربات القلب ، الكلور يشكل 0.15 % من الجسم و يساعد على هضم الطعام وتنظيم وظائف اغشيه الخلايا والجلد، الحديد يشكل 0.006% من جسم الإنسان تقريبا فهو عنصر نادر إلا إنه ضروري للنظام الغذائي ويدخل في تركيب الهيموغلوبين الذي يعمل على نقل وتنظيم الأكسجين في الجسم

2-الهرمونات في المخ والجسم ، بيتم إفراز الهرمونات من عدة غدد موجودة تحت الجلد في مختلف الأماكن في جسم الإنسان ، فكل غدة مسئوله عن افراز هرمون ما معين وهتتكلم عن الهرمونات دلوقتي التي يفرزها المخ والجسم وهى هرمونات السعادة مع هرمونات أخرى وهقولك كمان مايعزز تلك

**الهرمونات وهساعدك الحين وفقاً لموقع "Medical News Today" سنعرف الان هرمونات السعادة التي يفرزها المخ عند الوقوع في الحب أوحدث شيء ما أثر فيك بشدة فتؤدي إلى سرعة ضربات القلب وفقدان الشهية والتحمس والفرحة الشديدة وهم 5 أنواع ، هرمون الدوبامين - النورفينفرين- السيروتونين- الأوكسيتوسين-الأدرينالين**

**\*هرمون الرغبة وهو الدوبامين :** يؤدي لزيادة إفرازه عند التغير في السلوك للأفضل والسعي وراء الهدف، كما يجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة . يعني لو مثلاً هتفتح مشروع و قرب افتتاحه أو عندك فرح أو إيفنت مهم دي حاجة أكيد بتحمسك و تبسطك عن الوقت العادي فيفرز الهرمون ده أكثر في الوقت ده مش شرط في الحب بس ويفرز أيضاً عند شرب المخدرات و التدخين فيصل النيكوتين إلى الدم و الغدد فيفرز مادة الدوبامين التي تجعل المدخن يشعر بالسعادة بالرغم من أضراره لذلك ييلجأله الرجال عند الخلاف أو الإكتئاب ثم إعرف معايا **هرمون الطاقة وهو النورفينفرين** :يعمل على زيادة الإحساس بالطاقة ويزيد من سرعة ضربات القلب، كما يؤدي لفقدان الشهية، ويزيد الإنتباه عشان كدة المبسوط إنه مسافر أو إنه رايح يشوف حبيبته بيزيد الهرمون ده جواه وساعات مش بياكل من كتر التوتر الجميل البيكون فيه **وبالنسبة لهرمون السعادة الأساسي وهو السيروتونين:** من أهم هرمونات جسمك لأنه مسؤل عن مزاجك العام فمممكن أن يكون سبب في تعاستك أيضاً ويرتبط بالضغط النفسي الذي تشعر به وهذا الهرمون هو عامل رئيسي يسهم في الدافع أو الممارسات الجنسية اما **هرمون الحب وهو الأوكسيتوسين:** يفرز في المخ بشدة في حالات التفاعل بين العلاقات وإنه يحسن من الإدراك الذاتي في المواقف الإجتماعية مع الأسر و الأصدقاء ، كما يحافظ على ولاء الزوجين أيضاً لبعضهما عشان كدة لما بتشوفي حبيبك فجأة بتحسي برعشة حلوة أو لما تشوفي إسمه أونلاين أو بيتصل بإحساس غريب كدة أهو الإحساس ده وراه هرمون الحب و بالنسبة للأخير **هرمون اليأس والسعادة أيضاً وهو الأدرينالين** ، ابو صحبتي الله يرحمه مات لما عرف إن ابنه يبشرب خمرة من الصدمة المحزنة الأدرينالين زاد في الجسم و سبب وفاته، فيعمل هذا الهرمون عند التأثر بالإنفعالات المتنوعة عمماً. وممكن لو زاد الهرمون ده في الجسم مالفرحه الأوفر حاجة تحصل زي سكتة قلبية أو تموت بجد من الفرحة اما بالنسبة بالهرمونات الأخرى العادية منها 8 هرمونات وهى **هرمون النورادرينالين-هرمون الاندورفين أوالانسفالين-الكورتيزول -الانسولين - الميلاتونين -هرمون النمو - الإستروجين -هرمونات اللبتين او الجريلين.**

**\* النورادرينالين هرمون الحفن:** يستخدم في الحفن تحت الجلد في الوريد فيعالج نقص الاكسجين في الجسم والأزمات الصدرية و الإحتقان وأمراض القلب والثاني **هرمون الدواء وهو الاندورفين أوالانسفالين :** يتحكممان في قدرة الدماغ على الإستقبال والإحساس بالألم أوالإجهاد فهو المسئول عن تسكين الألم في الجسم والشفاء و ويفرز وقت الشفاء نتيجة أخذ مسكن أو دواء ما وهى سلاسل من الحموض دماغية فهو قريب من هرمون النورادرينالين والثالث **هرمون المناعة وهو الكورتيزول :** يتغير هذا الهرمون طوال اليوم وخصاً صباحاً ويقلل الإلتهابات وإتفضلوا **هرمون السكر وهو الأنسولين:** هو يستوعب الجلوكوز من الدم، وبالتالي يستوعب خفض مستوى السكر في الدم أو إرتفاعه بشكل غير طبيعي لا يتحملة الجسم فيفرز بكثرة فيتسبب في إجهادك - تضخم بعض الأوعية والمناطق في الجسم بشكل بشع - الإغماء فجأة- الهبوط - الحزن بلا سبب فقلل من تناول السكريات تماماً و الغدة التي تصنع هذا الهرمون هى غدة البنكرياس اما بالنسبة لهرمون النوم وهو الميلاتونين: يفرز هذا الهرمون في الظلام أوعندها يشعر الإنسان بالنعاس والرغبة في النوم فتفتح النور نتيجة الخوف من سواد الظلام في المكان أيضاً نتيجة إفراز هذا الهرمون ، إعرفوا معايا **هرمون الطفل وهو النمو:** تحول الأطفال إلى بالغين يعود إلى هرمون النمو، الذي يحفز تكاثر



الخلايا وهو العظام فقد يتحول إلى طفل تخين أوي ان كثر تلك الهرمون بشدة فيه و إن نقص تلك الهرمون بشدة داخل جسم الطفل يكون جسمه نحيف بشكل غريب- مولود بعيب خلقي بيكبر فيه - تضخم أماكن معينة بالجسم- يقف هذا الهرمون مع الأقزام بحجم معين لا ينمو بعديه او يكثر هذا الهرمون فينت عنه طوال القامة بشكل غير طبيعي اعمل سيرش لو عايز تشوفهم عاليوتوب بأطول رجل او امرأة في العالم- ممكن يسبب هذا الهرمون تخن رهيب من وهو صغير وراثياً لتعوق هذا الهرمون وناو هتتعرفوا **هرمون البلوغ وهو الأستروجين**: يساهم في تطور ملامح الإنوثة لدى المرأة، الخصائص الذكورية مثل شعر الشارب واللحية وغيرها وكلا الهرمونين يؤثران عالرغبة الجنسية والخصوبة أوالبلوغ الناضج وأخيراً **هرمونات الببتين و الجريلين** ، هما المسئولين عن الإحساس بالجوع والشبع. فالبتين هرمون يقلل من شهيتك أي يشبعك و الجريلين هرمون زيد الشهية و يلعب دوراً هاماً في وزنك تلك الهرمون \***الأكل والشئ المفيد الذي يعزز هرمونات السعادة والهرمونات الاخرى، القهوة - الشكولاتة - البيض واللبن - السبانخ - الليمون -العسل- البلح - الموز - المأكولات البحرية - الباستا - الرياضة - السفر - الموسيقى المفضلة - البحر -الشمس -التأمل -المياه- الجنس - الأشخاص المقربين - الأحضان ونقص تلك الهرمونات تكون السبب الرئيسي في بداية الإكتئاب فعززها ومن عوامل نقص الهرمونات في جسمنا سواء صداع - أرق - شبع أو جوع مفاجيء - ضعف العضلات -تساقط الشعر - اضطرابات الذاكرة - حزن أو فرح مفاجيء - صعوبة الخصوبة عمماً - لنقص بعض الهرمونات وإختلالها أثناء الحمل والدورة الشهرية للسيدات**

3- **الخلايا الجسمانية** ، يحتوي جسم الإنسان البالغ على 10-100 ترليون خلية مختلفة يعني ألف مليار من حيث الشكل والحجم والوظيفة - يضم حوالي 38 ترليون خلية بكتيرية تقريباً التي تساعد الجسم عالتخلص من السموم والخلايا للمفاوية التي تهاجم وتقضي عالفيروسات والجراثيم والخلايا السرطانية التي توجد بالفعل داخل الجسم على عكس المناعة التي تحمي من الأول دخولهم أصلاً فالطفل عمماً قبل البلوغ الخلية بتعته بتكون مش ثابتة بتنمو تتولد تصغر وكدة وبتنقسم خلية الجسم الى 11 نوع ، **الخلايا العصبية -الخلايا الجذعية - الخلايا الجلدية - الخلايا البطانية - خلايا البنكرياس - الخلايا السرطانية-الخلايا الجنسية- الخلايا العظمية - الخلايا العضلية - الخلايا الدهنية -خلايا الدم .بس مش هتكلم عنهم كلهم ممكن تعمل سيرش بكل حاجة فيهم لو عايز تعرف أكثر ،هتكلم بس عن الخلايا العصبية**

\***الخلايا العصبية** : يحتوي مخ الإنسان على 100مليار خلية عصبية وتتشابك تلك الخلايا ببعضها و تبلغ مقاييس الخلية العصبية الواحدة نحو 0 و 0.5 مليمتر ومخ الإنسان ينقسم إلى نصفين منقسمين بخط وهمي، الجانب الأيمن و الأيسر ، الجانب الأيمن له القدرة عالإبداع والتخيل والتفكير المكاني والتذوق كما يتحكم في اليد اليسرى العكس يعني و النص الآخر هو الأيسر وهو المتحكم في حل المشكلات و التفكير المنطقي والمسئول عن تحركات اليد اليمنى - الدماغ بها 5موجات هم، وتسمى أنواع **الموجات الدماغية** لان لكل إنسان داخل عقله يوجد مليارات الخيوط والأوعية الدموية وبها 5 ترددات أو ذبذبات كهربائية هما **غاما - البيتا - الالفا - ثيتا - دلتا ، فأول موجة هي الغاما** ، هي أسرع موجات الدماغ من حيث التركيز العقلي وأقوى الانواع وتعتبر لغز في علم الأعصاب وتاتي موجه هي البيتا، تعمل بشكل كبير عندما نكون في حديث مع الاخرين أو مع أنفسنا لأنها موجات نشطة اما تالت موجة فهي **الألغا**، تعتبر موجات الدماغ ألفا من أبسط الموجات ملاحظهً (وهي أول ما تم اكتشافه من موجات الدماغ) حيث تعمل عندما يكون العقل في حالة من الإسترخاء ويكون ذلك خلال أنشطة معينة مثل ممارسة اليوجا أو المساج قبل النوم أوالتأمل وبالنسبة لرابع موجة فهي **الثيتا** ، أظهرت أبحاث وجود إرتباط إيجابي بموجات ثيتا وبين الذاكرة

والإبداع والإبتكار و الرفاهية و إتفضلوا اخر موجة وهى الدلتا ، تعد موجات الدماغ دلثا من أبطاً موجات الدماغ، والتي تحدث عندما نكون في حالة نوم عميق أو في حالة نوم بلا أحلام، كما إنها تساعد على تجديد النفسية وحالات التشافي.

4- إتفضلوا الأنسجة الجسمانية :هى مجموعة من الخلايا المتشابهة في الشكل والوظيفة ومنها الأنسجة العضلية، والأنسجة العصبية والأنسجة الطلائية، والأنسجة الضامة. والأعضاء الجسمانية: مجموعة من الأنسجة المختلفة التي تعمل معاً لأداء وظيفة محددة ومنها الرحم والمثانة، القلب والرئتين والدماغ والعين وغيرها. اما الأجهزة الجسمانية : الجهاز هو مجموعة من الأعضاء التي تؤدي لوظيفة محددة بجسم الإنسان مثل الجهاز الهضمي الذي يتكون من ، الفم، والمعدة، والأمعاء الدقيقة والكبد، والبنكرياس، والمرارة، فهم يتآثران معاً لتحطيم الطعام إلى جزيئات يمكن للجسم الإستفادة منها ثم رمي أو التخلص من فضلاته بالمرحاض.. ومن الأمثلة الأخرى على أجهزة الجسم، الجهاز العصبي، الجهاز التنفسي، جهاز المناعة، الجهاز العضلي، وغيرها

5- الحواس الخمس في الصحة ، السمع-النظر-اللمس-الشم-التذوق. غالباً يعملون معاً في حين ١ بمعظم الحالات كل الوقت ، يعني إن كنت تاكل فانت تلمس المعلقه و تستمتع لمضغك للأكل و تشم الأكل وتتذوقه وفي نفس الوقت أثناء الأكل تنظر لصديقك ، أما إن كنت تشاهد التلفاز فانت تستعمل فقط 4 حواس وهى السمع والنظر واللمس للمقعد أو للرمهوت والشم للهواء إلا التذوق لشيء إلا إذا كنت تشرب شيء مع مشاهدتك للتلفاز - أما إن كنت نايم فتتنشط فجأة حاسة السمع والشم لديك إن شميت أو سمعت شيء فانت لا تستعمل حاسة النظر والتذوق أثناء النوم؟ فإن كنت تعاني من أي مرض أو من نقص الهرمونات ، الفاكهة والخضار والمأكولات البحرية والشمس الى مش حامية هما أهم علاج للجسم

4) نصيبك من المرض، الاول هساعدكم تعرف يعني إيه نصيبي او حظي او قدرى ؟ يعني حاجة ربنا سايبها لك لوقت معين وإن مش عارفها أصلاً وهتصلك في وقت ما مع ناس معينة في مكان ما بس إنت تديها فرصة لما تيجي مش تبقى غبي وتأخذ قرار رفضها لأن كل نصيب من الله فالمن نصيبك مش هيروح لغيرك والمكتوب لك ربنا هيحافظ لك عليه ويعطيهولك في وقت إنت فعلاً هتكون محتاجة والمهم تصرفك ناحية القدر ده، ربنا هيدمه عليك ولا ينزعه منك ، ماترمش على إبنك المفتاح الحديد وعينه تتفتح و تقولي نصيب مكنتش اقصد يعني ماتنتحرش و لما تقابل ربنا تقوله نصيبي لا ربنا مقالكش إنتحرق لأنه حرام كل ده إسمه هبل تصرف همزاجك ماشي! أما لو كنت سعيت عشان يتغير ويردو النتيجة واحده فهو كدة قدرك بقى. فل الكلام؟ ﴿قُلْ لَنْ يَصِيْبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ ﴿كَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَقْدُورًا﴾ ﴿خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ﴾ له مقاليد السومات والأرض ﴿وَإِنَّا هَتَكَلِّمُكَ عَنْ نَصِيْبِ الْمَرْضِ﴾ ، ممكن ربنا بيتلي الاسرة ديه بالذات دون عنا ان الاب يحيله الزهايمر والام يجله الكانسر والابن يكون كيف والبننت عندها دمور في المخ ومش عارفين حد يساعدهم لانهم فقرا مع كل ده بقى فعاشين طول حياتهم تعبانين مش عارفين يستمتعوا بالحياه ولا يتجوزوا ولا يعملوا حاجة ودول اكيد باذن الله لهم الجنه عالحياه اللي هيعيشوها او ربنا بيتلي اسره كامله تكون كلها من ذوى الاعاقة الحركيه محدش فيهم سليم عشان يخدم او يساعد التانى - ربنا عشان ليه حكمة إنه بيتلي طفلة ممرض السل ومتعدين أهلها معاها مع إنها طفلة مش هنقول ربنا بيخلص ذنوبها بس نصيبها كدة - إن بنت يجي لها وهي عندها 10 سنين السكر بزيادة فيضطروا بيتروا رجليها ونصيبها إنها تعيش برجلين صناعيه- اللي لما اتجوز جاله مرض منعه من الخلفة للأبد فكان نصيبه إنه يتجوز بس مش يخلف - اللي بيدعي ربنا يشفيه من الذئبة الحمراء بس

قدره أن كل ما يخف يرجع له تاني المرض فأكيد فيه حكمه للإبتلاءات دي للأشخاص دي بالذات عن غيرهم وهما مش عارفين أو ربما السعادة تأتي لهم بأشكال أخرى لهم أو لأهلهم - نصيب المرض إنك ماتركبش مع سواق تاكسي معين عشان عنده وباء معدي وهو ميعرفش فمممكن يعديك فتنزل متأخر ٣ دقائق أوتبص في الموبايل وانت واقف وماتخُدش بالك منه عشان ماتواقفوش وتوقف التاكسي السليم البعديه أوقد توقفه وتتعدي منه لوربنا كاتب لك تتعدي النهاردة. واخيراً نصيحتي ليك إن مش أي حد جاله مرض مزمن زي الكورونا أو السرطان وغيرهم تفضحه وتقول شوفت مش عارفة مين جاله مرض ايه وماخفش! حتى لو بحسن نيه بلاش ممكن ربنا بيدل قَدرك بقُدرة في لحظه نتيجة الفتنة والشماتة دي، إفرض هو قالك ومش عايز حد يعرف وم ش محتاج يقولك ماتقولش لحد! و مش يكون نصيبك إنك عيان وموجوع بس مش عايز تروح لدكاترا و بتتشائم من الأدوية فمستني جسمك يقاوم فتتعب أكثر، فبين السعي نحو الشفى هتستسلم للمرض كدة عادى #\_# ؟

\*كنت لسه عارفه من قريب انك لو زورت مريض حتى لو متعرفوش أكنها صدقة و تاخذ عليها الثواب لو قوولتله كلمة طيبه بس ماتطولش عشان هو اكيد هيبكون تعبان ، قال الرسول صلى الله عليه وسلم عودوا للمريض وإ تبعوا الجنائز تُذكرُكم الآخرة بمعنى انك لما تزور مريض او تشوف ميت لازم تتعظ و تفكر ان دورك جي فلازم تتوب و الميتم هيبكون نفسه يبقى مكانك بس ولو ساعة عشان يدعى ربنا و يصلي لو مكنش كدة قبل ما يتوفى!

5) كوكب السوشيال ميديا الصحي ، حاجات عاليفيس صحية وطبية -دكتور الليبت ولومش عارف تقرا الروشته وعالتيكتوك شوفوا الي هقولهملكو لو عندكو مشكلة في الأعصاب -لو عايزين تشوف العمليات - عايزين تعرف أفضل الأعشاب -لو فيه مشكلة في عينيك

1-خشوا عاليفيس واعمل سيرش بالصفح والجروبات ديه وإستفيد وممكن تسألوهم عن أي حاجه وجعاكوا ، بيدج ويب طب - بيدج صحتي-التفاح الاخضر- ويب طب -معلومات طبية مفيدة- صفحة - صفحة معلومات طبية ودوائية - Health Keepers Girls Only -جروب طبيب في بيتك (اتحاد اطباء الخير) وعشان تعرف اخبار الصحة اليومية فولو ولايك لصفحة وزارة الصحة والسكان المصرية

2-تطبيق Dr.7alan عشان لو عايز دكتور يجي لكم البيت حالاً وجروب طبيب في بيتك والتطبيق ده بيقرألك أي روشته مهما كان خط الدكتور مشبك ووحش، Vezeetaapp

3-الحاجات الي هقولها دلوقتي ديه لها موجوده عالتيكتوك سيرش وإستفيد من الشاطرين دول أو إسألهم عالي عايزو عن الصحة في كومت اومسج، Dr.Sherifhassan- Doctorbahlol-Dr.Ahmed.Shalaby، Dr.Samarfarghaly -Dr\_Esraaelhadad- Khawatirtibeya- Doctor.Khouloud

4-لو عندك مشكلة في الأعصاب و إيدك بتترعش أو رقبتك على طول شدة وجعاك فترحله يطرعهاك أو تعرف بس بتترقع إزاي مع المساج بالعلاج الطبيعي للرجالة لو عندكم اي مشكله في فقرات جسمك وفيه منهم بيعالجوا الستات خشوا شوفوا واسألوهم في كومت عن اي سؤال أو إبعثلهم مسج وهيردوا عليكم فسيرش Captian.Massage -Chiropractic.Message- Physio\_Abdelmajed- Youssefkhairy اوسيرش بقناه حكيم أعصاب عاليوتوب

5- Dr.Sayf - Dr\_Ameer.Mohamme-5 إتفضلوا دول لو عايز تشوف العمليات بتتعمل ازاي بإختصار تفصيلي و بشكل مش مقرف و كارتوني شويه و ممكن تخش تسأله عن اي عمليه بتتعمل إزاي و هي جسمهالك و يشرحها لك في فيديو مخصوص عادى و إتفضلوا ده بيقولك أفضل الأعشاب لأي حاجة للجسم Khaledibrahim801 – Toptrend32

6- الدكتور ده Ibrahem\_Eye\_Doctor هو و المركز الاستشاري للشبكية عالميس عشان لو فيه مشكلة في عينيك خش إسأله او إسمع فيديوهاتة و إستفيد!

## 6) عالم الإختلاف بين الناس

هنتكلم سوى عن إختلافنا كلنا في ، طبيعة الشخصيات -المستويات المختلفة- إختلافات حياتية متنوعة (1) طبيعة الشخصيات ، فيه 10 أنواع لشخصيات أصبحوا كدة نتيجة ظروف ما خارجية أو وراثة فممكن إنت تكون ،شخصية نرجسية - إنطوائية - هوائية- جذابة - باردة - كتومة - مزاجية - إستغلاية- طيبة - شخصية مسئولة ، إبحثوا عالميس على بيدج علم النفس و تحليل الشخصية لو عايزين تعرفوا شخصيات موجودة تانيه غير اللي انا معرفها لكم ناو و إقروا عالصور

أ- شخصية نرجسية أو أناني، إنت جيناتك كدة أو قلدت حد وكبرت الصفات دي فيك فأصبحت أناني طرق التعامل مع الشخصية النرجسية أو الانانية السلبية

\*من الممكن أن يكون النرجسى ده ، مدير-ك ، أب ، جار ، أخ ، صديق، حبيب ، مع نفسك وإنت مش عارف. فقط التصرفات و السمات هي البتين نرجسية أم عفوية فإتأكد إن الشخص ده الأول نرجسى ولا من خلال صفاته قبل ماتحكم عليه ومن صفاته، يعتقد إنه مركز الكون وكل الناس تفكر و تمدحه و تحبو - يلعب دور الضحية دائماً، من الممكن إن يتفق معك على شيء وغيره أو يفعل عكسه في آخر لحظة ، يلجئون للإساءة و الشتيمة دائماً عند أقل موقف ، لا يتعاطفون مع الاخرين ، يهربون من أي مسئولية و دائماً يقولون للامهام الصعبة المهمة ، لا يسمع لمن ينصحه بالتغيير لأنه أناني سلبى داخلياً ، بتوع مصالحتهم بس -شخصيتهم متناقضة في البيت بكلام و مع أنفسهم بكلام ومع الاخرين بكلام آخر - مغرور و يخيل المعلومات أحياناً ، فإن توافرت معظم أو كل تلك الصفات في شخص ما فهو نرجسى مريض بالفطرة أو بسبب العوامل الخارجية و الحلول الوحيدة معه ، إبتعد عن التكلم معه على قدر الأمكان - لا تحيط نفسك بالسلبين النرجسين إبدأ حتى لو كان آخر شخص في العالم تحتاجه -تجاهل تصرفاته لأنه يفكر في نفسه فقط عند فعلها - وضع الحدود عند الإساءة و عدم رد الإساءة بالاساءة لان من الممكن إن يصدر عنهم شيء غير متوقع يصدك أو يعجزك عن التصرف فإبتعد عن الدفاع عن نفسك أمامه أو إبتعد عنه- تجنب مساعدته لك لأنه سيطلب منك مقابل غريب مقابل مساعدتك .

\*النرجسى مع العلاقات الاسرية و العاطفية ، هو لو بيحب حد من طرف واحد وهى بتحب واحد تاني بيروح يوقع بينهم مش بعيد يخطفه و يقتله أو يضر به أو يجيب عصابه تضر أهله أو يلقى له تهمة و يسجنه ظلم ، المهم إنه يإذيه بطرق سرية خبيثة مع إنه عارف إنها مش بتحبو ولا هتحبو لأنه أناني أما لو هى بتحبو أصلاً هيكرها فيها من عماله و أنانيته معاها و ماينفesch كمان تشوف حد غيره حتى لو صاحبها غير لما هو يوافق يقما هيأذيها أو يضره لان النرجسين بيكونوا موسوسين لوحدهم بالشك و الغيرة الخنيقه و مع الصحاب، بردو مرضى بحب التملك و بأنانية لغيرهم أو بحبهم ليك كصديق مقرب

غضب عنك وعنهم مغضوب عليهم، مش بمزاجك بقيت ملكهم حتى ماينفعس تبعد عنهم خلاص أكنهم موسوسين، كمان لو طلب من قريبة أو جاره خدمة أو حاجة فرفض قريبة يدبلو الحاجة دي أو عمله خدمة ما بشكل خطأ وبدون قصد يايولو بقى ممكن نسلط عليه ناس يرقوه بس يتنكد عليه أو يومه يتاذي بأي شكل وخلاص!! الزجسى أناني عايز يبين أنه الأعظم والصح بس ولو حد عارضو يايولو! من كتر قسوته ممكن ميخطوش على بالننا كناس طبيعية عالي ناويه وعادة الزجسى لا يوفى بوعدده خشى إكتبي مشكلتك لومراتك او جوزك نرجسى وهما هيجلوهما لك عندهم تجارب و حلول مسبقة على جروب الفيس ده، سيدات قوية في مواجهة الزجسية، و لو ابوك اوامك نرجسين خشوا على جروب، تعافي ضحايا إساءات الأبوين وإكتبوا مشكلتكم زي ان كان فيه بنت كاتبه مشكلتها مرة عليه من فترة، انا جوز خالتي قريب ليا فكراً فبستشيريه في كل حاجة لاني معتبراه زي أبويا الله يرحمه و دماغنا كانت قريبة تحسوه شاب بتفكيره زي بابا قبل ما يموت بعيداً عن سنه العجوز وخالته وماما كانوا يستغربوني لما أتصل بيه أحكيه هو وماحكيش ليهم بس هو كان مايرضاش يحكي لخالته اللي انا قولتهوله مع إنها حاجات عادية وتافهه وكان بينصحنى بهدوء وبطريقة تخليني أحب أعمل اللي بيقلو عليه حتى بنته الصغيره اللي هي بنت خالتي كانت تغير ساعات مني فلما مات إتاثرت أوى وقعدت فتره مبالكش ولا بروح مدرستى ومكنتش عارفة أحكي ملين لان أهلى نرجسين يعني امي وأخواتي الولاد الكبار تفكيرهم همجي وقديم شوية وكل حاجة يزغولوي ويعترضوا من قبل ماكمل كلامي اصلاً عشان مش فاهمين قصدى ولا ني تي فيها ايه وانا البنت الوحيدة فكنت بقول لنفسى كثير ياريت ماما هي اللي ماتت بدل بابا عشان لأقي حد أتكلّم معاه وانا مليش صحاب فحصيلي كبت او شبه إكتتاب مع توحده فترة ومازلت وخايفه اروح لدكتور نفسى ماما تزغولي كالعاده عشان لازم تعرف انا رايحة فين ومش بحب اكذب عليها في مشاويري بالذات عشان لومت وانا برة فجأه لأي سبب بأى طريقة أموت وأمى راضية عني! وكاتبة في الاخر إدعولي أوقولولي أعمل ايه! متخيلين لو كانوا الاهل او امها متفاهمة زي ابوها اللي إتوفى كان زمان البنت كويسة قد ايه وبتلجأها بدل جوز خالته ده وشكل خالته زي مامتها عشان لومكنتش كدة كانت البنت لجأتها أولى من جوزها ولا ايه؟ ولا قصة الزجسية دارين، دارين من ساعت ما صحبتها المقربة إتعرفت على صديقة جديدة تانية وهى متضايقه في كل حاجة من حياتها ولو هى خرجت مع صديقتها الجديدة أكثر من دارين فدارين تتعصب وتتخانق معاهم أكنها إشرتها، ولو صحبتها دي قالت لدارين تعالي نخرج كلنا ماترداش لحد ما سلطت عليها ولد يحب صحبتها المقربة دي ويسيهام عشان تتاذي ودارين كمان كانت بتكره إخوانها عشان بيعدوا مع مامتها كثير وعايضة أمها ليها هى بس و ماتحبيش حد غيرها ولا تعد غير معاهم مادام دارين في البيت ووقعت بينهم وكانت بتكسر حجات أخوها الصغير أو تضربه أو تقص شعر أختها قصده وهى نائمة وتقولها أنا أحلى منك وبتاع ولما يشتكوا لأهمهم دارين تكذب وتخلف إنه محصلش وتعيط عشان تصعب على أمها وتزعق لإخوانها أو لو أمها زعقتلها تدعى عليها إن ربنا ياخذها في وشها كدة وتضايقها بالكلام وبتاع لحد مادارين خليتهم كلهم يقفلوا ويذهبوا منها فتعبت وحاولت تنتحر كثير فدخلت مصحة نفسية بسبب إنها مش عارفة تهندل حد +\_

2- شخصية إنطوائية، بتكره الناس والزحمة بتفضل العزلة لوحدها كدة من زمان أو إتحولت لكدة  
3- شخصية هوائية، كل حياته الدلع والبنات والرقص مش بتاع شغل و فاني في نفسه و يأي وأوف بقى والإحنا بنعرف منهم دول زي الهوائى المولود بالفطرة بيحب البنات و مايعرفش يعيش غير ب6 5 حواليه غير اللمفروض بيحبها وغيره فده عديم المسؤليه ناحية نفسة المش عارف يسيطر عليها.

4- شخصية جذابة، الناس من أنفسهم بتنجذب ليه لأنه شخصية محترمة وجدع أصلاً يعني

5- شخصية باردة، بارد و قتم و هادي بالوراثة مش بيتأثر بأي حاجة حزينة أو تفرح و تصرفاته باردة وبتستفز الحواليه مش عارف يتغير لإنها حاجة في دمه بس ممكن مع التدريب يتغير والشخصية دي بتتفع في الخناقة أو العصبية أوي لأنه بيكون بارد ومش حاس بعصبية أساساً و البتخايق معاه بيتزفز

6- شخصية كتومة، طبيعتها مش بتتكلم كثير وضعب تفتح معاك سر لإنها بقيت كدة من كتر الصدمات و إستحالة إنت تغيرها غير لو هو سمح لنفسه الأول إنه يتغير .

7- شخصية مزاجية، هو الشخص المتعب الذي تأتي أساليبه من منطلق المزاج فمثلاً تبدأ معه حديثاً ما فتجده يرد عليك بضيق وملل ضارباً بعرض الحائط فيسبب احراج له و لمن معه وعدم إحترامه للمكان . فانت محظوظ إن تكلمت معه وهو رايق مبتسم سيريد إن يطول النقاش حينها على عكس أن يكون متعكّن بسبب أمر ما فالحل إن تتجنبه حينها. أما إن كان شخص مزاجي معك إنت فقط وبيطأع المضايقة عليك بس ويجي عبد الباقي يتكلم حلو حتى لو متعصب فده شخص إستغلالي وليس مزاجي يستغل صبرك وسكوتك وطيبتك معه طب نتعامل مع المزاجيين طول ازاى، عندك شوية حلول أهيه،

محادثته بهدوء - وضع حدود في التعامل - منحه الكثير من الحرية - عدم الإستهزاء به - لا تحاول إقناعه

8- شخصية إستغلالية أو بتاعت مصلحتها، لوحدهم كدة دون أي مبرر أو أسبقية قرارات ، في شخصيات أول ماتعرف إن الشخص ده معاه شيء ما هي محتاجه بتفضل تمثل عليه وتستغله لحد ماتاخذ اللي هي عاوزه منه وبعدين تعامله وحش أو تسطح علاقتها معاه زي الأول أو تفضل تاخذ منه فلوس فلوس لحد ماتنقشته وتختفي أول مايفلس بسببهم بس أول ما يحتاج لهم بقى مايلاقيهشم فدول المصلحية

9- شخصية متعاطفة وطيبة، مع نفسك كدة إنت بتحب تتعاطف مع مشاكل الناس من صغرك لو شوفت حد بيعيط تططب عليه أو تعيط جمبه أو تساعد الناس من نفسك من غير ماحد يقولك أصلاً وتشارك في جمعيات وتتعاطف وتطيب بخاطر الغلابة من نفسك لوحدهم من غير ماحد يقترح عليك ده وتتضايق لو فات يوم من غير ماتعمل شيء جيد ومفيد للغير

10- شخصية مسئولة عن أي شيء ، الناس إللي إتعودت على تحمل المسئولية دائماً هتلاقيهم صابرين أكثر ، بيتصرفوا صح بسرعة في أي موقف أو مشكلة ، طلباتهم قليلة ، بيقفوا معاك من غير ماتطلب، لو هي بنت هتكون ليك صديقة وأم وأخت وحبيبة ، مش بتحب المساعدة من حد ، هتلاقيها مندمجة مع أي حديث وواقعية ، مش هتقبل مقارنه مع أي حد ، للعلم، كل واحد فينا له شخصية و حياة معينة بتظهر وقت معين أو مع حد معين يعني إنت مع أهلك غير مع صحابك غير مع حبيبته غير وإنت قاعد مع حالك، بتكون فرفوش وإنت معاهما بتكون قفيل مع أهلك شوية بس بتكون فكا هي ومجنون مع صحابك غير لما تكون بتكلم فقير أو مسن فبتتحول لطيب وحنين أكثر من عادتك و لما بتكون في الشغل هادي وأنيق بدلتك غير وإنت قاعد مع نفسك بقى بتتحول لإن سان إنطوائي مركز مع أفكارك والهتعمله مع كل دول فهاستعربش لو شوفت صاحبك مع أهله حاجة ومعاك حاجة وبطل تريقة وشماته عليه عشان إنت نفسك زيه وإنت مش عارف وهو هيقولك نفس الكلام لما يشوفك أصلاً. هو مش نفاق ولا انقسام شخصية ولكنها طبيعته بتطلع بتلقائية عادي

2) المستويات المختلفة، المستويات الـ 11 الموجودة فينا بس بنسب وممكن تكون قليلة جداً عندك وعندي عالية أو متوازنة وإنت ممكن تكون في مستوى منهم أحسن مني وهكذا. وهعرفك بقى ، المستوى الإجتماعي-المستوى المادي-الحرية- المستوى الديني- المستوى التربوي-المستوى التعليمي- المستوى المهني- المستوى النفسي- المستوى الجسدي- المستوى

1-المستوى الإجتماعي، مش كلنا متربين بنفس أصول الإتيكيت و التعامل والإحترام أو مختلفين في شكل البيت والإتيكيت للحياة نفسها يعني فيه أسره متعوده تسافر برا مصر- سوى كل شهرين عشان هما صحاب في بعض وده إستايل حياتهم ، وفي أسرة مفككه مش طايقين بعض أصلاً و كل يوم في خناق ، أسره متفاهمة بسبب إن الأم و الأب بيتعاملوا صح، أسره دايماً سوى في بينهم مصايب و إقسام ومحاكم بسبب إنهم عايشين بطرق غلط وبسلبية مع بعض كلهم ، غير إن في مشاكل بتختلف من كل اسره ومجتمع بإختلاف الظروف والماديات والعقل والتربية

2-المستوى المادي أو المالي، مش كلنا معنا نفس مبلغ الفلوس المعاك ومع غيرنا ، مش كلنا بنسرف بنفس الطريقة لان فيه منا البخيل والمبذر وغيره وباحتياجنا المختلفة ، كل بلد لها عملتها المختلفة والبختلف سعرها عن غيرها وأحسن الخالقين خلقنا أعلى من بعض في الشكل والذوق والمال و المميزات ليختبرنا هنستعملهم إزاي . ونصيحة إوعى تحكّم على حد هو راقبي ولا لأ من خلال فلوسه يعني ماتفتكرش عشان إنت عايش في مستوى أقل من صحابك أو عشان صاحبك عايش في قبلا و معاه فلوس وعربية يبقى أحسن منك أو مش بلطجي ومش بيعرف يشتم ده ممكن يكون بيقول الفاظ إنت نفسك ماتعرفهاش، على فكرة فيه ناس عايشة في قصور ويبضربوا الشغالين ويبرقوا مراتهم و بيشتما عيالهم اللي لسة بيتعلموا الصح من الغلط فدول ماتربوش عالتيكيت أصلاً وإنت بالنسبة لأخلاقهم وتربيتهم مُبر وإن وبيتعلموا منك من غير ماتحس.

3-مستوى الحرية ، مش كلنا عندنا نفس إختيارات الحرية فممكن إنت تكون متقيد بشغل أوأهل معينين عن العايش لوحدهو أصلاً ومحدش بيقيد تحركاته عن المسافر بعيد مزاجه أو غصب عنه عن المتجوز غصب عنه فاتلغت حرّيته من هنا وغيرهم من الظروف والتنوعات

4- المستوى الديني،كلنا مش مسلمين و في كتير بأديان مختلفة زي المسيحين و البوذيين و غيرهم فكل واحد طبيعي هيمشي- على تقاليد دينه هو بس والعيب والحرام بتاع دينه مش كلنا كلنا ماشيين مبدأ ديني واحد عشان مش كلنا مسلمين..

5-المستوى التربوي، مش كلنا أهلنا 1 في التعليم والتربية والأصول والصح من الغلط ، كنت بشوف ناس بيعلموا ولأدهم الصلاة وناس بيقولولهم صلوا وقت ماتفضوا وكان الصلاة ملهاش وقت معين في اليوم ، مش في أيتام ماعهدمش ماما وبابا ربوهم زيك وبتختلف من تربية وثقافة دار لدار في تعاليم التربية ليهم وفي أيتام علمو نفسهم بنفسم من غير أهل ولا دار تعلمهم و تلاقبهم محترمين وعارفين الغلط من الصح أحسن مني ومنك ، في فرق بين إن أم تعلم إنها يعتمد على نفسه وأم بتمنع إنها ينزل أحر الشارع لعربية تدوسه فيبطلع متربي بعقد أو خايف يعمل حاجة من وراها عكس المنفتح الحر.

6-المستوي التعليمي ،مش كلنا دخلنا نفس الكليات والمدارس، في فرق بين الاتعلم برة و بين الاتعلم هنا في مدرسة حكومة أو الاتعلم في مدارس خاصة حتى و بردو مش متعلم زي الاتعلم برة إن النظافهأهم شئ وتلاقيه بيرمي في الشارع ومعندهوش إتيكيت وكمان مش كلنا متعلمين و بنعرف نقرأ و نكتب بردو.

7-المستوي المهني ،مش كلنا عندنا نفس الخبرات العملية وطبيعي يكون كل واحد شاطر في مجاله اللي بيحبو أو اللي دَرسه وإلا مكنوش عاملوا كليات متقسمه وكنا دخلنا كلنا كلنا جامعه واحدة واتعلمنا كل

حاجة مواد طب على سكاشن هندسة على تخصصات تجارة ، فلأزم يبقى عندنا خبرة عالأقل في مجال واحد أو نشتغل بيه سواء درسناه أو لا فانت غيري وأنا غيرك ..أنا بحب المجال ده وإنت بتكرهه أو أنا مش بفهم في مجالك أومش هاطبق أتعلمه مثلاً وهكذا..

8- **المستوى النفسي**، مش كل الناس بتفهم في التنفس والجاذبية والتأمل وغيره و بتستسهل مع أول مصيبة و حزن فتروح لدكتور نفسي مع إن الدكتور النفسي هيقوله نفس الجملة لكل المرضى، إنت الهمتعالج نفسك مش أنا باقتناعك إنك كويس مفيش فيك حاجة أصلاً، ولأزم من رأيي المدارس تدي مادة علم النفس أومختصرات التنمية البشرية من ضمن المواد لإن دي أساسيات مهمة بيبنوا عليها حياتهم الشخصية والعقلية ومهمة زي الحياة الدراسية والله وهتساعدهم كثير فيما بعد

9- **المستوى الجسدي**، مش كلنا نفس الجسم والوزن والطول والعرض والشكل طبعاً، فيه الأحلى والأتخن ، المصريين غير الأجانب غير الصينيين غير اللبانيين في الشكل و الجسم وكدة ، ممكن تكون معاق جسدياً وأنا لا ، ربنا خلقتني مرض مش عندك و ممكن تكون إنت مهما تاكل مش بتتخن وأنا بتخن من أول وجبة سريعة مثلاً و كل واحد فينا مختلف في الصوت و الشكل والريحة وأنواع إفرازات جسمه المختلفة و فيه روايح مفضلة عند كل منا مختلفة، زي اليبحب ريحة البنزين ، فيه غيرة مش بيبحبها بس بيبحب ريحة الكحول والأسيتون وهكذا المهم إننا مختلفين جسدياً.

**يخلق من الشبة أربعين**، طب إنت تعرف أكيد إن ربنا خالق منك توأم نفس تفاصيلك وشكلك والملامح ويمكن الجسم والطباع في بلاد العالم مش في بلدك بس ؟ مش يقولك يشبه من الشبة أربعين، تعني الكثير منك في الأوصاف والشكل لدرجة إنها قد تصل الى 40 صفة أو طبع منك، وليس العدد المقصود به إن الشبهك عددهم 40 وصلت ؟ طب موجود فبن عاوز أشوف توأمي، ربنا هو بس اللي بيحيط كل واحد بعيد عن الثاني عشان مش يشوفوا بعض أو مش يتقابلوا كثير و ربما قريبين من بعض في المنطقة وبلد المعيشة و ده نادراً يعني ربما محافظة تانية أو لسة هيتولد، ساعات ربنا بيخلقهم توأم في بيت واحد نفس الشكل بالبطب مفيش أي فرق غير بفرق ضئيل أوي زي التوأم الطبيعي اللي بنشوفه، أوزي اللي شبه الممثلين يعني مش بتلاقي حد شبه اوي تامر حسني او نانسي عجرم في شكلهم وإستاييلهم وكدا؟

ده كان فيه واحد بيحكى قصته مع اللي شبهه بجد و مسميه أنا وقريني فيحكى إنه شافه في سوبر ماركت صدفة و فضلوا الإيتين مبلمين لبعض والبياعين إفتكروهم شخص 1 لإنهم كانوا طبق الأصل وأول ماشوفت الصورة لما نزلها عالنت فعلاً مكنتش عارفة أفرق مين اللي اعرفه ومين الثاني من كتر ماهما نفس تسريحة الشعر واستاييل اللبس وكمان كان كاتب انه نفس تاريخ الميلاد باختلاف السنه ونفس لون العينين والبشرة يعني مش واحد أسمر والثاني أبيض حتى لا، سبحان الله. طب انت عايز تشوف فعلاً توينز كدا او إخوانت شبه بعض اوي سيرش **عاليتويوب**، التوأم التركي وقناه التوينز و **Zoe Land** و **عالتيكوك** ب **Thetwins.Mana.Omar.Twinsfromrussia** - **Hekal\_Twins** - **Azimjanovs\_Twins** و **Twiny\_Power** وعندك ده نسخة من مايكل جاكسون جداً بحركاته بلبسه بشكله بشعره و مش قاريبو حتى **Officialfabiojackson**

10- **المستوى الفكري**، كل شعب ييفكر بشكل معين وله مهارات معينة ويبعد بتكنولوجية مختلفة عن الشعوب التانية زي اليابان وإنها أحسن الدول ابتكاراً وغيرها و مش كلنا بنحب الابتكارات و لينا خلق على أي حاجة فيها تشغيل الجمجمة . **يعني إحنا كمصريين** بنستخدم آله أوأداه معينة لإستخدام واحد بس زي مثلاً الأسشوار كلنا بنستخدمه لتنشيف أو فرد الشعر فقط بس الصينيين بيستخدموه في التنظيف والتسريح والتسخين للأكل أحياناً وكمكواه وغيره ويبعدوا في إختراع الكرسي فيكون كُرسى ومن الناحية التانية يتفرد



يَتحوّل لتراييزة وتفرده بطريقة معينة يكون سنده للزهر والرّجل ويكون متعدّد الإستخدام عشان كده  
عفش الصينيين قليل وبسيط وبيوتهم أفضى من بيتونا كثير لإنهم بيخترعوا من الأداة الواحدة في التصنيع كذا  
إستخدام لتوفير المساحة -تخيلوا إنهم م عملوا إشعاعاً بالليزر بليل في السماء بينور بسنسور أو إستشعار أول  
ما طائرة تقرب من الوصل ل مطار اليابان السما تنور ساعتها في الهاو بشكل معين عشان الطيار يعرف يشوف  
بليل و اللي في المطار يعرفوا ان في طائرة قادمة الان . وكل ده يرجع لمخترع الاداء دي والإبتكار فيها بمهاراته  
الإبداعية والتفكير برة الدماغ المعتادة

11- مستوى النضج ، الإنسان يولد ب 5 مراحل ليصل للنضج والشيخوخة .. وتلك المراحل منذ الولادة  
حتى مماته هي ، مرحلة الطفولة تكون من سن الولادة و حتى سن ١٢ سنة- المراهقة تكون من سن ١٣  
سنة حتى سن ٢٠ سنة- الشباب من سن ٢١ الي ال ٣٠- مرحلة الرشد والنضج من سن ٣١ الى ٥٠-  
الشيخوخة من سن ٥١ الى ٩٣ سنة وهو أقصى مدة للإنسان الطبيعي و النضج يكتسب و ليس في الشخص  
بالفطرة ولا يعتمد عالسن ابدأ فيوجد اشخاص عمرهم 40 سنة ولم ينضجوا بعد و يعتمدون عالاخرين في  
قراراتهم و غير قادرين على تحمل المسؤولية على عكس الشخص العنيدة 21 سنة و تلافية فاهم و ناضج  
فمقولة أكبر منك بيوم اعرف عنك بسنة، مقولة خاطئة تماماً فكثير من كبار عندهم مبادئ خاطئة عن  
حاجات كثير مهمة فعايشين غلط. الي يعمل حاجة تضايقك اياً كان سنه انشالله 50 سنة و هو عارف انها  
بتضايقك و قاصد ، تجنبه بهدوء و زوق و متردش عليه خالصو كلمك و ده مش عدم إحترام ليه لا ده  
إحتراماً لنفسك انت عشان مش معنى انه كبير في السن فيضايقك ويستهزأ بنفسيتك عادى هينفعنا سنو  
لما تتعب انت مع نفسك؟

\* صفات وعلامات الناضجون وتعلم إنك منهم حين تتصف بأن تكون، قد أي مسئولية ولا يتكلمون كثيراً  
عن إنجازاتهم - لما تنضج مش هتهتم تسمع التفاصيل الصغيره زي ماكنت فبتكون عايز الي قدمك ينجز  
في الحكي عشان تعرف النتيجة وبس - الناضج يفضل الإنطوائية في البيت عن قضاء الوقت بالخارج أو مع  
الأصدقاء - هو يعشق العزلة الجميلة ولا يشعر إنها وحدة مؤلمة كالبعض لأنه يستغلها صح - لا يوجد  
وقت عنده للملل أو الحزن -يستمتع أكثر من إن يتكلم ويفضل الصمت و الهدوء -يفضل عدد قليل من  
الأصدقاء ويكره الناس الكثيرة حوله و يكره الأماكن المزدحمة الصاخبة - يلجأ للتقرب من الله واللجوء إليه  
بدل الناس في المشاكل والتقرب من الأشياء أكثر بدلاً من الأشخاص - يعشق القراءة ويضيع وقته في شيء  
مفيد فقط - لا يحزن بشدة ولا يتعصب بسهولة لأنه فاهم ما يحدث حوله و لأنه مخطط ومنظم جيد لما  
يقوله و ما يصدر منه - لا ينصح إلا إذا طُلب منه - يبعد عن المناقشات الكثيره ويستقبل النقد على إنه  
نصيحة و ليس شيء سلبي- يحاول إن يسطح علاقاته مع الجميع إلا أمه- يكتسب فن الإتيكيت والكاريزما  
بسهولة - يفكر في كل شيء قبل فعله - مش بيقولوا هنجرب ونشوف النتيجة لأ بيحسبوا نتيجة كل حاجة  
قبل تجربتها- لا تتوقف حياتهم على إنهاء قصة حب أو غيره لأن الحب ليس أساسي في حياتهم - الناضج  
فكرياً لا يطلب من أحد المساعدة بسهولة و يعتمد على نفسه أكثر-لا يستمر في الضغط على نفسه في مكان  
أو عمل لا يجبة لأنه متحكم في عامله جيداً - يهتم بشكله أمام نفسه ويحبها عن الناس وهذا ليس أنانية  
بل معالجة ذاتية - عنده خبرات كافية بمختلف المجالات - يحب أن يعرف ويتعلم كل شيء - يكتسب  
العادات و المهارات الإيجابية فقط - يتقبل عدم النجاح في الحياة عادى -لا يكذب و يقول الصدق ويتحمل  
العقاب إن أخطأ - القراءة والرياضة أساسيات حياته - الناضجون يحترمون وجهات النظر والأراء الشخصية

ولا يحاولون نقدها أو تغييرها مهما كانت - يبخلي باله من كل كلمة يقولها - لا يرجع لعلاقة إنتهت ابداً لأنه يعلم إن النهاية ستكرر مرة أخرى - في كل أمر يفضل القرار الأصح عن القرار الأريح- يهتم بمظهره ولكنه لا يهتم براء الناس في لبسه حتى لو كرره مرات عديدة - عند إختيار شريك العمر لا ينظر للشكل بل الروح لأنها أساس العلاقة ودائمة عن الشكل الذي يتغير- مع الناضج الناس لا يفهمونه بسهولة- عند تربية إبنائهم أو الخلفة يحسبون القرار جيداً قبل الدخول فيه -مش شرط عشان بتحبي تكوني مش ناضجة عادي ممكن تكوني ناضجة أكثر من العزباء مع إن تفكيركم وإهتمامكم هتكون مختلفة -غالباً يكون الراجل انضج من الست لخبراته وما مر به بحياته ، كان معايا بنت في الفصل وإحنا في أولى اعدادي تحسها فاهمة الحياة وناضجة كدة والفصل كله بيحب يتكلم معاها و بتفتح مواضيع أكبر من سنها مع إنها نفس سننا وبتتكلم قليل أوي و مش بتفكر في الولاد و الحب وكدة زي معظم بنات المدرسة بتفكر ومش بيهمها شكلها أو إنها تعمل شعرها وتساييه كل شوية وتشمّر كم التيشيرت بتاع المدرسة أو تحط تاتو وتعمل بالونه باللبان أوتلبس شينز عشان تعجب زميلها الى في الفصل، لا خالص، البنت دي كانت شاطره أوي في الدراسة كانت بتروح عشان تذاكر والوحيدة الكانت مواظبة عالصلاة من نفسها فكانت بتسيب الحصص عشان تروح تصلي وترجع مش عشان تتسلى وترزغ والكلام ده، كمان كانت بتحب أغاني مدحت صالح-هايني شاعر -عالحجار الناس ديه وبتكره أغاني عمرو دياب وتامر عشان شايقة إن أغانيهم محن ومش حقيقية فكل ده عشان نضجت فجأة وإتعلمت حاجات قاصدة و عادات ساعدتها مش غلظتنا ولاغلظها وعشان ساعدت نفسها إنها تكمل كدة مش تتغير زي الحواليها مع إن صحابها كانوا قليلين وساعات كانوا بيتريقوا عليها وشايفينها مش عايشة سنها وعجوزة في نفسها ومش بتخرج كل خميس معاها بس هي كانت مبسوطه بدماعها كدة.

\*فيه ناس وبالذات الناضجين متعرفش ليه حياتها سريعة مش بتحب تعد على كرسي وهي وراها حاجة تعملها يعني ماتعرفش تاكل ولا تشرب ولا تنام غير لما تخلص شغلها المتأخر أوالشوينج أو غيره المستعجل الأول يمكن عشان بيقدسوا الوقت أو بيحبوا داخلياً مايكنش وراهم حاجة يفكروا هيعملوها إزاي فييعملوها بسرعة. فالنضج يخلق الشخصية

3) إختلافات حياتية متنوعة ، عندنا في 6 حاجات ، إختلاف في الأزواق و الآراء - العادات وتقاليد - الخبرات -الطباع- الهوايات والمواهب - نقاط القوة والضعف

1- الأزواق والاراء ، سواء في الأكل أو اللبس أو الألوان أو الديكور و العفش و غيره والشكل يعني ممكن حد يعجبني مش يعجبك يعني لو قولتلك تاكل ايه وقصداك بطيخ ولا مانجة ؟ ممكن تختار بطيخ مثلاً بس وغيرك يقولك مش بحبة و هختار مانجة أو شكل البيت ده بيكون مختلف فممكن يعجبك و غيرك يحس إنه يقيض القلب و غيركم يحس إنه جنه وهكذا.

2-العادات و التقاليد ، كل بلد أو أسرة و ليها عاداتها و تقاليدھا الأخلاقية و السياسية و اليومية المختلفة عني وعنك عشان كلنا بنختلف في التربية و التفكير و البيئة يعني إحنا كمصريين في رمضان والعيد غير نظام الأعياد في الولايات الثانية بأوقات مختلفة وفيه تقاليد ممكن تتعلميها من مامتك و تفضلي مستمرة عليها وتعلميها لبناتك أو لأزي عادة تنظيف البيت في العيد بس عند معظم الناس أو توزعوا عالجزيران عاشورة أو عادة التجمعات مع العيدية في الأعياد ولآ عادة عرض العزال و التنجيد للعروسات في الريف و الصعيد أكثر من المدن وغيرهم من العادات الي إنت إكتسبتها و لاقيت أهلك بيعملوها و بقيت تقلدهم

من غير ماتفهم ليه و ايه المغزى من وراها بس ممكن حسب ظروفك ومزاجك تبطلها أو تغيرها بينك و بين نفسك أو بينك وبين أهلِكَ فتكونوا إنتو بس المختلفين في العيله ومش بتعملوها زيهم لو فيه عادة منهم مش عجايبك أو غلط. طب انتو تعرفوا ان في ليبيا و تركيا لازم العريس يخش بهدية غالية و كل فرد من أهله معاه بتاع 7 أفراد يخش للعروسة بهدية أو صناديق ورد وشكولاتات غالية وعلب حلويات وفاكهة متنوعة كتير أعلى من اللى فقبلها و العريس لازم يشرب القهوة مرة او مملحة كاملة من غير مايسيب نقطة فيها عشان يتقبل وكمان في البحرين البنت متجيش أيها حاجة يعني العريس هو اللى يدفع ويضيع شقا عمره على كل حاجاتها هي متجيش لا عفش ولا أجهزة الكهرا ولا حاجات مطبخ ولا فستان فرح ولا اي شيء يعني العريس ينزل ينقى معاها او بيعتلها صور وهي تختار أويديها من ماله وهي تنزل تجيب ولا حتى تدفع نص قاعه الفرحة غير نفقة المتعة والطفل اللي بمليون دينار وده عشان هما شايفين إنها برنسيس زي الاميرات تروح على بيتها معززه مكرمة بس انا لو عروسة من دول وجوزي دافعي كل دا مافكرش بس أتخانق معاه لو ضايقي لا دي مش هتخطر على بالي أصلاً LOL إحمداو ربنا ياعرسان يامصريين عالي إنتو فيه بقى ٨.٨

3- **الخبرات** ، مش لازم عشان إنت اتصرفت في موضوع ما كدة أنا لازم اتصرفت زيكَ يعني كل واحد بيتصرف فيه من خلال خبراته الحياتية نحو الموضوع ده بعينه.

4- **الطباع أو العيوب والمميزات** ، ممكن تكون إنت بخيل و أنا كريم بس إنت جدد وأنا ندل أو بتاع مصلحتك بس وفي حاجات كتير إنت مولود بيها وأنا إتعلمتها منك أو العكس.

5- **الهوايات والمواهب** ، مش كلنا متشابهين في المواهب طبعاً ولا الهوايات البنكرز عليها فانت ممكن تكون بتعشق الرياضة عن القراءة وأنا العكس أو العزف عن الرسم أو العكس

6- **نقاط القوة والضعف** ، أكيد مش كلنا عندنا نفس نقطة القوة والضعف عشان كلنا مختلفين في السمات والخصائص التي تشكل طبيعة شخصية الإنسان. وعشان تعرف نقطة ضعفك أو قوتك هشرحك النقاط دي بإختصار ..

\* **نقاط القوة**، هي مميزاتك بس فهي خليك من المهارات والعادات السليمة التي تشعرك بالقوة أو ما يكون قوي فيك وبها تمتاز به عن غيرك سواء تمتاز بقوه نفسية أم قوة جسدية **والقوه الجسمية هي** مرئية خارجياً زي قوة الضرب كعبة البوكسينج والكونغ ف والجسم بيان من شكله إن كنت قوي ولا لا بضخامة عضلاتك وكدة عشان كدة الأطفال يخافوا من الأشخاص الضخمة دي ساعات أومثلاً لو جيت تشيل أو تزق حاجة ومعرفتيش وصاحبك الأرفع منك جه شالها في ثواني فكدة هو اقوى منك جسمانياً بالرغم ان شكله العام بيدي عكس كدة وإنت أضخم وأتخن منه أصلاً. بس بياكل كويس وجسمه صحي وفيه قوة داخلية نفسية، أي غير و اضحه وبتأثر في الناس بشكل أقوي ولما بتعملها بتحس إنك قوي مع نفسك وديه بتكون قوة بالفطرة أو بنكتسبها طول ماحنا عايشين وغالباً الأقوياء النفسيين بيكونوا متعلقين بالله ولا يخافون من أي شيء ولا أي تجربه أو إحساس لشعوره ضد أي يأس وحزن لأنه مش بيتأثر من قوته

\* **نقاط الضعف**، الضعف عكس القوة أي عيوبك وسلباتك أو ما يضعفك أوعاداتك الخاطئة والضعف فيك او الذي تشعر بالضعف عند فعله او إتجاهه لذلك يستلونك في الإنترفيو ما نقاط ضعفك أو قوتك فحاول أن تجلب لهما مهارتين عندك في نقطة القوة كثفتك والذاكرة القوية مثلاً ثم قل أبسط عيوبك في نقطة الضعف كالعصبية أو التأجيل

أحياناً مثلاً فقل لهما عيوب أو مميزات لا تؤثر على شركتهم و به نفس الأنواع **الضعف الخارجي - الضعف الداخلي** .. فيه ضعف خارجي أو جسماني أو مرئي، هو كضعف في المناعة في البروتين في العضلات وده

علاجه الأدوية والدكتور ومُعظمتنا بنكون مخلوقين فينا أمراضاً مخلياًنا ضعفاء أو مع الوقت بنكون ضعفاء بسبب العوامل الخارجية و العمل والمجهود. ويقوى بالأكل الصحي كالبيض واللبن والسّمك والرياضة والنوم والممارسة وتقوية المناعة بالسعادة واخيراً بالأدوية

وفيه **ضعف شخصية أو نفسية داخلية**، يعني ضعف غير مرئي داخلي أو يعني حاجة لما بتعملها بتحسسك بالضعف و مش قادر تكملها والناس بتستغلها فيك زي المش بيعرف يرد عالتنمر و صحابة يستغلوا ده أو المش بتعرف ترد على حبيبتها لما يزعلها وهكذا يعني بحس إني غيبة أو ده ضعف شخصية مني إني خليت حد يزعل مني وأنا الغلطانة (مش بتسمع عن يقولك ده ضعيف الشخصية )

\* **من أبرز نقاط الضعف**، عدم القدرة عالتعرف على أشخاص جدد وهروبهم منك - إضاعة الفرص القيمة لضعف تفكيرك بها- فشل الفرد في الدفاع عن نفسه أمام الآخرين- الخجل والإذطوائية المكتسبة وليس التي بالفطرة - الفشل في إيجاد حلول للمشكلات البسيطة و الإعتماد عالغير دائماً لضعف القدرات - بتتكسف تسأل لو معاك ناس كثير سؤال إنت مش فاهمة مع إنه من حقك -عدم إمتلاك قدرات عقلية متميزة - عدم الرغبة في المناقشة وتبادل الأفكار- فشل الفرد في التعامل مع المتغيرات والتحديات الجديدة المستمرة- الخوف من الأهل الزائد أو من ممارسة التجارب الجديدة والإفتقار لروح المغامرة - العصبية أو فقدان السيطرة عالمراً

\* **إقتراحات تساعد على اختفاء ضعفك وتقوية قوتك** ، أحضر ورقة وقلم وإكتب كل شيء تشعر بالضعف إتجاهه وابدأ بمعالجة الأمور الواحد تلو الآخر - حاول أن تقلع عن العادات السيئة التي من شأنها أن تأخرتك وتعوق تقدمك - اطلب المساعدة ممن حولك فهذا يساعدك علي اكتشاف نقاط ضعفك بالإضافة للتعرف على نقاط قوتك - تعلم مهارة أو شيء مفيد لتظهر فيه قوتك لنفسك قبل الآخرين فما تقتنع به لنفسك يظهر لهم- عليك بالعطاء الدائم بدون مقابل بالحياة فالعطاء من علامات القوة - عليك بالتأمل والقراءة والعزلة والرياضة فهم سيجعلونك أقوى نفسياً- الأقوياء يسامحون و الأذكياء يتجاهلون و الضعفاء ينتقمون فكُن ذكي قوي - لا تأخذ قرار وإنت سعيد أو غضبان ابدأ لأنك تكون في أضعف حالاتك وإنت حزين أو خايف وبتكون أقوى نفسياً وإنت في أقصى سعادتك فخذ الأصح للأمر وليس الأصح لمزاجك - التأقلم على أي وضع بسهولة وسريعاً بدون قلق -عدم الدخول في أي علاقة بسهولة -تجعل حبيبك يقع في حبك بسهولة ولا ينسلك بسهولة - الصدق والثبات في أي موقف -الذكاء العميق لأي دراسة أو أي عمل -لفت النظر بسهولة وهذا من علامات القوة النفسية

\* **الحب مع القوي والضعيف**، إن مثلاً لو حد ساب حبيبته بيعرف بسرعة ينساها لأنه قوي وناضج عاطفياً مهما كان بيحبها أو يحب غيرها بسرعة عن المش عارف ينساها و كل شوية يضعف ويحن لها وبتتحايل عليها بذل و محايلة إنها ترجعلة بس هي بقيت أقوى منه عاطفياً و هو أضعف - في ناس، الحب بيخليهم ضعفاً للابد مش بيعرفوا يحبوا ثاني و يفضل نفس الحب أو الجواز الفاشل مآثر عليهم وبيضعف قوتهم الداخلية مع الوقت - في راجل، لو حبيبته وقفت جمبه و وعدته إنها مش هتسيبوا ، هو ممكن ساعتها يحس بقوته النفسية طول ما هي بتحبه وهو حاميتها وفي راجل ثاني بيحس بقمة الضعف لما يعمل حاجة لحبيبته وهي تتجاهله أو متقدرش اللي هو تعب فيه عشانها أوإنها تستغل حبه أو تخونه مثلاً -أو البيحب واحدة من طرف واحد وهي مرتبطة بواحد ثاني فيحس بقمة ضعفه لما يفتكرها أو يشوفها معاه فيحاول يختفي الوقت ده بالذات عشان ميبانش قدامهم إنه ضعيف وساعات يعيط غصب عنه وممكن ده يسببه ضعف خارجي ويجيب له مرض أو هو يكون ضعيف خارجياً ممرض ما وعشان النفسية بتأثر بالجسم فممكن الضعف النفسي يضعف مناعتك ويضعف جسدياً أيضاً.

المهم أن تكون قوي داخلياً وليس خارجياً وتحول الضعف لقوة وليس العكس زي الكان مش يبحب يصلي و يعمل خير وحس إنه قوي داخلياً أول ما ابتدى يعمل ده أو البيحس بقوته لو إعتمد على نفسه وانعزل بيها كثير من غير ما يحتاج للناس، فيه ناس نقطة قوتها شص ونقطة ضعفها نفس الشخص عشان بتعشقه، فيه ناس بتحس بقوتها الداخلية لما بتمارس موهبتها أو هوايتها لأنها بتأديها بشكل أقوى وأحسن من غيرها

## 7) الدروس المخصصة عن الحياة للسعداء عن، عن الحياة - عن السعادة - عن النظافة - عن الضعف والقوة النفسية - في الثقة - في الكلام والصمت

عبر عن الحياة،

- ∞ تحمل نتيجة مسئولية حياتك 100%
- ∞ لتستمتع بحياتك! كل الصحي-مارس الرياضة والهوايات المفيدة-فكر بالعقل لا بالقلب
- ∞ يلعب الناس بشكل أفضل عندما يتم تشجيعهم فكذلك الحياة تلعب معك جيداً عندما تشجعها وتركز
- ∞ عالدروس الإيجابية بها فقط ولكنها تلعب ضدك عند التشاؤمات والسلبيات المتزايدة بفكرك
- ∞ قد تمتلك في هذه الحياة كل شيء إلا الذي تريده أو الا من تريده
- ∞ لا تندم ابدأ على معرفة أي شخص في حياتك فالناس الجيدون سيعطوك السعادة و الناس السيئون سيعطوك التجربة وأ سوا الناس سيعطوك دروساً حتى تتعلم كيفية إختيار باقي أشخاص عمرك القادمين
- ∞ ما الفائدة من إدراك معاني وخبرات الحياة دون أن تختبرك وتعلمك الدرس! فمتعة الحياة في الوقت الذي نقضية لمعرفة الدرس و ليس في نقطة الوصول له
- ∞ لنبدأ الحياة كل يوم من جديد فتعتمد نسيان ما فاتك إن كان يؤذيك!
- ∞ هذه الحياة لن تأتي على مزاج أحد فعيشها بخلوها ومرها فحزنك لن يغير شيء!
- ∞ طول حياتك تعلم أن لا تؤذي أحد بكلام أو أفعال، فكل القلوب مليئة بما يكفيها.
- ∞ في الحياة يمكنك فعل أي شيء وليس كل شيء
- ∞ فيه ناس بتتعايش مع أي ظروف ومشاكل تقع فيها،لا بتعترض ولا بتفرح، اللي هو أنا ماليش رأي أنا معاكم في أي حياة يلا و أي ظروف،الناس دية دماغها مريحها بأي وضع ولازم يحمدوا ربنا عالتأقلم السريع ده وعلى نعمة الرضا الدايم دالى فيهم .
- ∞ راجع كل فترة قاموس حياتك وأحذف السلبيين واشطب العادات السيئة وبدل الأفكار السلبية بالإيجابية
- ∞ أنا في حياتي ماشية مبدأ مش بتسمع آراء حد وكافية غيرى شرى.
- ∞ علمتني الحياة إن مهما حصل! أقول يلا مش مهم ^.^
- ∞ لا تفكر إلا في تفاصيل يومك و إهتماماً ت نفسك فقط حتى لا تمرض نفسياً بحياتك
- ∞ الأمور البسيطة هى الأكثر جمالاً من الأمور الأكبر والأضخم بحياتك فلا تحكم بالحجم
- ∞ ابدأ الان ولا تؤجل شيء لخدأ أبداً طول ما الحياة مستمرة وبتتنفس لسة
- ∞ دع الأمـور في حياتك تحدث كيفما تحدث لا تسأل كيف تمت ولا تعترض كثيراً
- ∞ بعد 20 عام ستندم على أمور أعطيتها أكبر من حجمها وستندم على أمور أجلتها لفعل أمور أتقته منها
- ∞ لا تجعل الماضي يتغذى على حاضر حياتك فيمنع عنك متعة كل يوم
- ∞ إذا كرهت الحياة بسبب شخص إنت كالذي حرق بيته من أجل صرصار.
- ∞ الحياة جميلة فقط لمن يفهمها و يؤمن أن لا شيء بها كامل أويبقى على مايرام للابد
- ∞ الحياة متشقلبة فقد، توقعك وتحبطك، تختبرك وتفوقك ، تعزك وترفعك فكن جاهز لأي وضع!

- ∞ نتيجة الحياة = الحدث + إستجابتك له "غير إستجابتك للحدث تتغير نتيجة الحياة"
- ∞ تركيزك على تانك وأحد في حياتك يبخلبك تكبر مشاكل التانكات الثانية فخلي تفكيرك عليهم كلهم
- ∞ الحياة لا تسألنا عن ما نريده قبل أن تعطيه لنا لتختبر شخصيتنا وذكاؤنا في كيفية التعامل معه!
- ∞ في الحياة، الناس يركزون مع مشكلتك وحياتك فترة ثم ينسوك ويبحثوا عن غيرك فلا تهتمس
- ∞ أكثر الناس حظاً هم أقل حظاً في الدنيا بالحياة
- ∞ تعامل مع الحياة أكنها شخصية جيدة لك فحبها عافية وقل لها كلام إيجابي فقط!
- ∞ قاعدة حياتك هي إسعاد نفسك قبل كل شيء وقبل كل فرد فنفسك ثم هما مش العكس
- ∞ مش مهم عملت امتي المفيد المهم تعمل حاجة ولو مفيدة في حياتك تفيدك وتفيد غيرك يعني أنا
- ∞ بعد تأليفي للكتاب ده هكتفي بهذا القدر من الإفاه والمجهود لإن أظن هيكون أنجح حاجة عملتها أو هعملها في حياتي أو أحسن من مفيش
- ∞ إوعى تقول مفيش طعم للحياه احنا البنخلق طعمها هي حياتك إيه غير انت وموافقك مع الناس؟
- ∞ إتعودنا إن الدنيا يوم عليك ويوم معاك فمن ينظرون للدنيا إنها متعبة وبها مشاكل روتينية والدنيا هي اللي هتتحوّل عليه ويعيش طيلة حياته تعيس فإعكس الرأي
- ∞ بعض الأشخاص أضعوا فرص الإستمتاع بحياتهم لإعتيادهم على التركيز عالجناب السلبية وتضخيمها مع تجاهلهم المتعمد لإيجابيات حياتهم فهم من يقال عليهم أغبي الناس!
- ∞ في مواقف وقصص بتحصلنا بتغيرنا للأبد بطباع وتفكير جديد ومش بنعرف خلاص نرجع تاني زي ماكنّا
- ∞ طول مانّت بتتنفس لا تؤذي أو تجرح أحد فاعظم شيء هو أناقه قلبك ونظافة عقلك
- ∞ أثناء حياتك، ستعيش ب5 هوايات عالقل وموهبتين عالأكتر وبهدف واحد وربما لا تكتشفهم!
- ∞ هذه هي الحياة تاخذ منك متعة الأخرى حتى تسلبهم جميعاً منك و ترحل
- ∞ العمر لحظات ولكن يوجد بعض اللحظات تمر كالعمر.
- ∞ في الحياة، حاجات كتير حلوة قدامنا وبتعتنا بس مش قادرين نحبها ولا نستمتع بيها بدون سبب كدة
- ∞ لا تتعلم في الحياة شيئاً إن كنت تعتقد إنك على حقٍ دوماً
- ∞ لا تقبل بحياة لا تشعر فيها بالحياة الجميلة
- ∞ ماتقولش الدنيا عمالة تُلطش فيا وحياتي باظت فانت إخلق حياة جديدة لنفسك!
- ∞ الحياة اليومية تبدأ بعد شرب القهوة و ليس بعد الفطور
- ∞ الحياة هي اللحظات الحالية إستمتع بيها بقى ( يارب تكون مستمتع باللحظة الحالية )
- ∞ التنوع مطلوب لأي حياة، فنوع يومك بالجديد المفيد الجميل السعيد الفريد كل يوم.
- ∞ يمكن أن تأتي دروس الحياة من أماكن غير متوقعة وأشخاص غير مقربين و ستجد فيما بعد عندما تفهم الحياة أنها كانت لا تستاهل كل هذا الجهد والقلق في يومك وبعض الأمور كانت في عقلك فقط !
- ∞ كلنا يحدث لنا الأحداث الجميلة في يوم واحد كيوم عيد ميلادك فتصبح ذو عمر أكبر لتتعلم وتكتشف أكثر او كيوم زفافك وبدء حياة جديدة، يوم مميز به شيء أو فرداً ما يغيرك فيوم1 قادر على تغييرك!

### كنوز عن السعادة في،

- ☺ إن السعادة التي نشعر بها خلال الوصول للنتيجة هي الإنجاز الحقيقي
- ☺ السعادة في الان وبها يحدث فإصنعها بنفسك كل الوقت تحت أي ظرف حتى لو مفيش حاجة تفرح
- ☺ في حياتك أسباب للسعادة صغيرة غير المال كممارستك للهواية و الموهبة المفضلة لديك مثلاً

- ⊕ لا يمكنك أن تجد السعادة وإن غارق في حديثك عن الأمل
- ⊕ ان كانت حياتك سعيدة ولكنك دوماً تتظاهر بالهموم فستنقلب حياتك بالفعل للحزن والمشاكل
- ⊕ لما تكون نفسك إنتقاد مطفية ستشعر مع الوقت أن الجسد هو مقبرة الروح، وإن كانت سعيدة ستشعر أن جسديك حديقة واسعة وروحك بها هي الهواء الطلق وقلبك هو الزهور الملونة بها.
- ⊕ قول أنا مبسوط وقولي أنا مبسوطه كثير في شرك لحد ماتحسوها بجد وهيكمل يومكم بإنبساط
- ⊕ إن لم تجعل الآخرين يشكون بجنانك الجميل المعدي المفرح فانت لا تؤثر في العالم.
- ⊕ نعيش دوماً بفسيح من النعم وزحام من البهجة ولكن لا نفهم فنبعث عن البهجة برة وهي فينا
- ⊕ الصباح لا يتغير بل يأتي كل يوم بشكل وإحساس مختلف فانت وحدك من تجعله أسعد عندما تميزه
- ⊕ والنفس تميل لمن يضحكها والقلب يميل لمن يهتم به والعقل يميل لمن يفهمه
- ⊕ الأمس عشناه ولن يعود-اليوم نعيشه ولن يدوم- غداً لن ندري أين يكون فعش الان كأنها آخر لحظاتك
- ⊕ لا تياس من نفسك ولا تستسلم فهناك وقت كافي للمحاولة مرات أخرى..
- ⊕ يلا يلا ماتفكرش إلا في بكره هما شوية اصرار و هتوصل على فكرة
- ⊕ المتعة تكون في الطريق وليس في الوصول.
- ⊕ عود نفسك عالفرحة حتى تعتاد هي عليك
- ⊕ أشياء لا تشتريها المال ، السعادة - الوقت - الصداقة الطويلة-الحب الحقيقي .
- ⊕ الأبواب الجميلة لن تفتح لك بل ستفتح أبواباً أجمل وستقابل أشخاص أجدع إن تحليت بالصبر واليقين
- ⊕ التفاؤل هو النظرة الإيجابية والموضوعية والواقعية لكل شئ
- ⊕ الطريقة الوحيدة لتجنب العاسة هي أن لا يكون لديك وقت لتبقى تعيس.
- ⊕ الدنيا تمر بحلوها و مرها فلا مَر يدوم ولا حلو يطول فحاول أن تسعد نفسك بنفسك .
- ⊕ عود عقلك عالتفكير الإيجابي والفرحة و سيعتادوا هم عليك
- ⊕ إن كنت من الذين يتغير مزاجهم للأحسن بسبب فيلم، كتاب، رياضة فانت من السعداء لكنك لاتعلم
- ⊕ اصنع لنفسك لحظات جميلة فعش اليوم كأنه أسعد يوم بحياتك وكأن كل شيء يرضيك
- ⊕ إن كانت نفسك مرتاحة صافية ستفعل أي شيء وحدك وإنك فقط متفائل..
- ⊕ بلاش كلمة مبقاش فيه حاجة تفرح ديه! إنت بس البتخلق الفرح وبتدور عليه مش هو الهيدور عليك
- ⊕ النجاح ليس مفتاح السعادة بل السعادة هي مفتاح النجاح.
- ⊕ لن تستطيع الحصول على غد أفضل إن كنت تفكر في الأمس
- ⊕ لاتبحث بعيداً قبل أن تبحث قريباً فكلما ضاقت الأمور استبشر
- ⊕ عندما يحدثك أحداً عن الأمل حدثه عن الأمل، فكل شيء سيء له عكسه الجميل
- ⊕ التفاؤل جزء من طبيعة الإنسان المسلم وبالتفاؤل تأتي السعادة اللامتناهية
- ⊕ كن بسيطاً تكن أجمل فالبساطة أسلوب حياة
- ⊕ لتعيش سعيداً عيش بعيداً عن الناس.
- ⊕ نراقب أما نينا من بعيد لعلها تكون لنا وتسعدنا يوماً ما.
- ⊕ عالمك الداخلي هو الذي يشكل عالمك الخارجي السعيد أم التعيس

- ☺ ولعل الفات هو الجزء الأوحش من حياتك والقادم هو الجزء الأسعد والأفضل بأذن الله
- ☺ تعرف تحول أي نكد بينك وبين نفسك أو حاجة ضايقتك لدوكتي لفكاهة، سهلة صح؟
- ☺ إن كنت تفكر بصعوبات الأمر فقط بنتائج البائسة قبل حدوثه فسيفشل منك فضع أمامك المطلوب
- ☺ لا تجعل متعتك مقتصرة بعمل أو شخص أوييت فقط فاجعلها خليط مختلف من كل شيء
- ☺ خذ الوقت للضياع أحياناً لإنك لن تكرر عند الثبات وستدرك قيمة المتعة حينها
- ☺ الإيجابية والبساطة أسلوبك في الحياة فأعطيهم حقهم حتى تأنيك السعادة بلا حدود
- ☺ السعادة وراحة البال وإنجازاتك الإيجابية هي التي تحدد جودة حياتك
- ☺ أنظر للعالم نظرة متفائلة عن الناس فكن مختلفاً عنهم
- ☺ سأرفع قبعتي وأنحيها لك إن كانت لحظاتك السعيدة أكثر من لحظاتك البائسة..
- ☺ سيب كل شيء يحدث كما هو مخطط له. مش يمكن مكتوب انه يحصل زي مانت عايز أصلاً؟
- ☺ من إبتغى صديق بلا عيب عاش وحيداً - من إبتغى زوجاً دون عيب عاش أعزب - من إبتغى حياة دون مشاكل عاش باحناً - من إبتغى سعادة كاملة عاش بسعادة ناقصة.
- ☺ 99% من حياتك أمل و سعادة و بهجة و 1% بس من حياتك يأس
- ☺ الإهتمام باللى أناقة والمظهر له تأثير قوي على تحسين المزاج وسعادتك طوال ساعات اليوم.
- ☺ ما الذي تخشى حدوثه في حياتك إن كنت مسرور طول الوقت ؟
- ☺ لا تجعل مصدر سعادتك شخص ابداً ولا تجعله يعلم بذلك إن كانت سعادتك متوقفة عليه.
- ☺ قلوبنا بسيطة إن زادها الفرحة فتنسى كل الالام التي مرت بها منذ قليل.
- ☺ طول ما لسة فيه أيام جديدة يبقى فيه فرص وسعادة جديدة جاية .
- ☺ لا تربط السعادة بالأشخاص والأشياء فالأشخاص غادرون والأشياء لا تدوم فاربطها بالله
- ☺ لن تعيش لتمتلك السعادة فقط بل لتقدمها أيضاً لغيرك.
- ☺ عباره إن قرأتها وأنت حزين ستفرح وإن قرأتها وأنت فرحان ستحزن " هذا الوقت سيمضي سريعاً"
- ☺ إمشي بالقواعد دي لتكن أسعد، ثق بنفسك - إفعل الخير- سامح دائماً -كن إيجابياً- لا تؤذي أحد

### عبر عن النظافة الشخصية والمنزلية ،

- 🏠 معظم الأغنياء معرفش ليه فوضويين وفاكرين إن فيه حاجات أهم من النظافة!!!
- 🏠 منزلك أو مكان عملك أو عربيتك بتبين قد ايه إنت إنسان نظيف فعلاً ولا كمظهر فقط
- 🏠 أخلاق و نظافة و أناقة إبنك تعكس تربيتكم و أخلاقكم فيه
- 🏠 حاولي-حاول يكون البيت بيت الراحة والسعادة مش العكس، فيأيديكم مع بعض بس، هيتحول جنة
- 🏠 لمعان ونظافة بيتك وأناقة أطفالك يعكس زوقك الراقي وليس زوقهم فبيتك هو مملكة حياتك.
- 🏠 عودي إبنك أو بنتك عالنظافة الشخصية والمكانية ويفتكروا مواعيد التمرين بتاعهم والدرس والمذاكرة والأكل و النوم من نفسهم، مش إنتي التفكريهم ويستنوكي لما تقوللهم
- 🏠 كل 3 شهور إعملي يومين للتنظيف العميق بالشقة كلها وكله يكون مغسول ومتملح فُكك من حوار تنظيف المواسم ده!



- ♣ حطي برفان ودلعي نفسك في بيتك حتى لو عايشة لوحدهك مش لحد وللعلم روايح البرفانات ليها عامل ضروري في الشعور بالسعادة والراحة النفسية إن شمتيها بنفس عميق مع موسيقى هادئة!
- ♣ سعادتى تتلخص في حاجتين، بيتي أن يكون نظيف ومتروق ديماً و أن أطفالي يناموا شعبانين مبسوطين.
- ♣ كلما كان المزاج سيء وكسول، سيعجبك قعدة البيت وتتوهم إنه أفضل مكان في العالم الان و لو كان المزاج سعيد ورايق فستخلق أي مشوار حتى تخرج من المنزل وتتحرك
- ♣ خلي أوض النوم بالذات ألوانها فاتحة في بعض يعنب لبني في روز لبني في تركواز فاتح كدة عشان النفسية الصبح أول ماتصحوا تشوف الفواتح والتفاؤل بس
- ♣ الشياطين وقللة البركة بتزيد في البيت مع كتر الخناقات اليومية والأفاظ البشعة على اتفه الأسباب
- ♣ بيتك مملكتك ونظافته هي حلاو تك وهدوئك فيه شطارتك ووقتك فيه هيكون سعادتك وسعادة أسرته

### قالو عن الضعف والقوة النفسية،

- ♣ الحياة لا تصبح أسهل إنت من أصبحت اقوى ومتفهماً أكثر وانضح
- ♣ إنمأ القوة حكمة وليست وقاحة.
- ♣ الضعف إنك تبان ضعيف من جواك قدام نفسك قبل الناس لما حاجة تحصل تضعفك بجد
- ♣ لتكن أقوى، إشغل نفسك بأشياء مفيدة حتى لا يجد عقلك وقت ليفكرك بالسليبات.
- ♣ التراجع في الرأي الختأ قوة نفسية حتى لا تقع فيما يضعفك بنتيجة مضره
- ♣ من تأتى نال ما تمنى بقوة .
- ♣ إوعى تضعف وتستسلم للتعب والمرض عشان هيستسلم لك ويستسلم لك و يلازمك.
- ♣ الرجل يشعر بقوته عند طلب المرأة منه شيئاً وهي تشعر بالضعف عند طلبه شيئاً من مرأة أخرى
- ♣ عندما تكون صالحاً مرحاً سيشرح الناس بقوتك الداخلية وعندما تغضب بعلو صوتك على أقل الأشياء و تزعل ستبان ضعيفاً أمامهم أو تداري خوفك بتلك العصبية !
- ♣ أتعود إن مش دائماً الوضع ده الإنت عايش فيه هو الثابت والأخير بلا نهاية ممكن يتغير أي لحظة وتسيبه أوحاجة تحصل تجبرك تبعد عنه المهم إنك تكون قوى بأي وضع!
- ♣ خلي عندك مهارة التحكم بالذات متسيبش نفسك لأي كلام يعيرك عشان مزاج مؤقت خليك قوي بمبادئك ودينك و أخلاقك و طبيعتك كل الوقت ومع كل الناس
- ♣ عندما تتكلم مع نفسك بصوت مسموع فانت تزداد راحةً وقوةً و نضجاً
- ♣ إنت أقوى مما تتخيل وإنت منعزل
- ♣ إياك و الخضوع لضعف عواطفك و مشاعرك العاطفية كن صلباً
- ♣ كل تجربة تمر بها بتقويك وإنت لا تعلم
- ♣ إنت قوي بنفسك مش بحد
- ♣ قمة القوة والجمال أن تكون حراً داخلياً
- ♣ الصمود أمام المواقف الحزينة المدمرة، يدل على شخصيتك القوية
- ♣ لأنني قوية! أتعذب وحدي وأعيش وأعارك وحدي وكل شيء نافع تعلمته وحدي.
- ♣ كن قوياً لأجلك فلا أحد يشعر بالأوجاع التي تجاوزتها ولماذا تبتسم وإنت وحدك الان !

- ♣ التراكمات المخزنة والظروف الحزينة تصنع منك شخص جديد أقوى ومستغني أكثر
- ♣ اقفز من سطح القسوة ستكون أقوى فلا تكن قاسي مثل الضعفاء
- ♣ عندما تكلم نفسك قدام المرآيا بكلام مشجع لك و بما تريده ستصبح أقوى
- ♣ الرجل يشعر بالضعف الحقيقي في حالات، الحب من طرف 1-الغيرة- نقص ماله
- ♣ الضعيف لا يمكن أن يسامح لأن الصلح والتجاهل من صفات الأفياء فقط.
- ♣ من علامات نضجك وقوتك إنك في يدك الإنتقام بسهولة ولكنك تختار إن تتجاهلهم
- ♣ من القوى أن عند الإختلاف تكلم عن هذا الموقف البيحصل حالياً وليس تذكر مواقف قديمة لإنها لا تفيد الان بشيء فكل موقف له تفاصيله الخاصة به فقط.
- ♣ القوة هي إنك تقدر ترد و ماتردش تقدر تجرح فستكت تقدر تآذي بس متأديش وده مش ضعف أو خوف إنك تعمل كدة لا ده قوة تحكم في المواقف فظيع
- ♣ أحياناً نبكي ليس لضعفنا ولكن لان صبرنا نفذ مع من نحبهم ولن يفهمونا حتى
- ♣ خليك ذوق حتى مع الوطني ده هيبينله قوتك ويزز ضعفه قدامك!
- ♣ الإستغناء عن الاخرين قوة لا يدريها إلا من إعتد علي نفسه فقط في الحزن والبهجة
- ♣ زمان إنتهى مع زمان المشكلة خلصت في يومها ومش هتتكرر كل يوم اه بس ساعات بتسبب إحساس بيفضل معاك كتر قويتك أو غيرتك أو ضعفك.
- ♣ كثيراً تتصارع قوتك مع ضعفك لإ تخاذ بعض القرارات فعليك أن تختار القرار بناء على ما يريحك الان
- ♣ لقاء الناس لأيفيد شئ سوى الإكتار من قيل وقال فقلل من لقاءات الناس لتصبح أقوى
- ♣ الحب بيقي ساعات عشان شعوره و إفراز هرموناته وكثير يقولك وأنا بحب بيبقى جسمي أقوى وأحسن نفسياً و بستعد ليومي بحماس وإنشراح صدر عن الطبيعي.
- ♣ حب الناس لك واعتمادهم عليك كقائد في أمور كثيرة يعبر عن قوتك النفسية معهم
- ♣ غالباً النصيحة التي تكره سماعها هي التي تحتاجها وتقويك

### إكتشوا عن الثقة أن ،

- “ حين تعترف بخطأك يثق فيك الناس
- “ ليتنا جننا قبل إختراع السينما والنث لنعرف هل أفعال الناس معنا حقيقة أم تقليد لمقطع درامي
- “ أنا شخص ضد الثقة البشرية مهما بلغت عمق العلاقات بيننا فيمكنني ان أثق بكلب ولا أثق بك مهما فعلت من أجلى من مواقف وأفعال
- “ الثقة بالصديق تعطيك شيطان أما درس الحياة أو صديق الحياة .
- “ الطيبة ومساعدة الناس باستمرار مش هبل والثقة في النفس مش تناكه ده بيبين قد ايه إنت لطيف وسبيك من اليبضطوك دول نفسهم يكونوا زيك مش عارفين
- “ الناضجة لا يعجبها الموضات المملتة فهي تلبس ما يجعلها تثق بجمالها وإحتشأهما
- “ إذا سقط الإحترام والثقة سقط معهم كل شيء.
- “ تحاشي النظر في وجه الشخص الذي تتحدث معه يقلل من ثقته فيك
- “ إسمع كلام الناس هيثقوا فيك و في نفسهم أكثر
- “ الإكتفاء بالنفس حربة وليس غرور إبدأ و ثقة صحيحة.
- “ نميل الى تذكر الأشياء الجيدة عن أنفسنا ونسيان الأشياء التي تهز ثقتنا بأنفسنا

“ ثق بنفسك وتحلي بالشجاعة في أي موقف وفي أي كلام.  
 “ الثقة بالنفس بتكون وراثية أو نتيجة العوامل الخارجية من أول مرور حياتك لحد دلوقتي  
 “ عاوز أغير حياتي أعمل ايه؟ بتحسين عاداتك-بتنظيم أفكارك-بالثقة والثبات في تصرفاتي  
 “ لا تثق ب4. بذاكرتك-مالك- الجو - الخائن أو العدو بعد أن أصبح صديقك.  
 “ إن الثقة لا تأتي من الصواب وإنما من عدم الخوف من الوقوع في الخطأ.  
 “ الأغلب واثقين إن عندما يبلغون ال18 عام، الجميع سيتكلم عنهم لإنهم محور حياة البشر أما عند بلوغهم لسن ال40 سيعتقدون إنهم لا يباليون بما يقولونه الناس عنهم أما في سن ال80 سيكتشفون ان لا احد تكلم عنهم بالأساس.

### نصوحنا في الكلام والصمت،

- 👉 لازم تستنى لما القدامك يخلص كلام ويجيب آخره وبعدين ترد؟ أنعلم صبر الإستماع؟
- 👉 فينا زرار كنتم الكلام مع حد نفسك تقوله كلام كتير بس لسانك مش قادر ينطق
- 👉 في نوعية من الناس بتموت في الانتقاد عشان تبان انها جامدة قدام نفسها حتى لو اللي بيقلوه ده مش صح او انتقاد تافه زيها دول تبقى تُفكك منهم خالص وتمرشيش ودنك ليهم ابدأ!
- 👉 فن الكلام وإنت متعصب يعني توصل للقدامك الإنت عاوزو من غير ماتجرحه أو تزعق
- 👉 ماينفعش حد يكون عايز بتكلم زيك وانت بس اللي عمال تتكلم تتكلم و مش سايبو يدافع و مفيش فرصه حتى و هو عمال يسمعك وبس ومش عايزة يتعصب عليك فجأه
- 👉 لا للمقاطعة أثناء الحديث، لو عايز تناقش شيء قبل نسيانه إكتبه في نوت أو ارفع يدك إنك هتتكلم.
- 👉 نميل لإستبعاد النصائح الصحيحة لانها تُحذرنا ماالقيام بما يروق لنا ونتذكر النصائح التي ترضينا
- 👉 سميت الكلمات الجارحة لانها تسبب جروحاً حقيقية في الدماغ والنفسية فقل خير أو أصمت
- 👉 يصعب مع أصحاب العقول الراقية الدخول معهم في حديث طويل بسهولة
- 👉 لما تلاقي 2 بيتكلموا وانت جي من بعيد مثلاً ومش شايفينك متستخباش عشان تسمع بيقلوا ايه لحسن يكونوا بيتكلموا عليك. ماتتجسسش مهما كان الموقف مساعد خليك تمام حتى لو محدش شايفك
- 👉 قبل إن تحكّم على إنسان إسمع منه وعنه وإن تكلم عالناس معك تعرف إنه هيكلمهم عنك وعليك بردو. فطبع النميمة يكون في الدم أو منعدم مع الكل !
- 👉 لاتكُن ابدأً في حديثك اليوم من الشامتين فتكن من المبتلين غداً
- 👉 اللي يعد يقولك مانا كنت هاقولك وهعيد وهعمل لو انت مكنتش عملت كذا ولا قولت مذا قوله انت بتحور لانه لو كان عايز يعمل حاجة مكنش هيستنام تعمل او تقول انت حاجه الاول فهو كدة عايز يحسسك الذنب مش أكثر
- 👉 الكلام مزيج من الصدق والكذب أما الصمت، مزيج من الصدق مع الصدمة فأصدق الكلام يُقال بالأعين
- 👉 الردود المجرحة والتنمر والإستهزاء بالهزار مش قصف جبهة ولا روشنه، ده قلة تربية بس.
- 👉 فيه حاجات من باب التطنيش مش بنرد عليها وإحنا عندنا أحسن رد ليها بس عشان هنتفقع أكثر لو ردينا فبسكت أحسن من الفقعة مادام أكننا مرديناش !
- 👉 مجتمع مريض بجملتين ، الناس قالت والناس تقول .
- 👉 لاتضيع وقتك بالشرح إلا لمن يفهمك! فالناس لايقنتعون به أحياناً حتى لو عجبهم رأيك

- 👉 لا تأخذ الكلام السلبي على قلبك ورفض له طول حياتك
- 👉 لا تتكلم بسرعة حتى إن كنت مستعجل تمهل في حديثك أو تكلم قليلاً في المهم فقط.
- 👉 ماتقاش قفيل وأي كلمة تتقال تخدها على نفسك أو تاخدها جد والقدمك بيهزر
- 👉 رد الإساءة برد محترم أو أصمت فعامل الناس بأخلاقك وليس بأخلاقهم
- 👉 أحياناً اللحظات الصامتى والمُعبرة بالأفعال الصامتى هى الأصدق
- 👉 لن تتعلم إن كنت تتكلم أكثر من إن تنصت وتستمتع لأطول وقت ممكن
- 👉 لا تقول أثناء الخلاف ،لا تستفزني أكثر فهذا سيجعله يستفزك، اصمت لفترة طويلة فهذا سيقلقه
- 👉 الناجحون لما يهاجمهم الناس يحافظوا على هدوئهم ويتناقشوا بمنطق بدون نكد
- 👉 اخر درس لك هو آخر تصرف غلط لك فكل يوم فرصة جديدة لتتعلم عكس الخطأ
- 👉 أ خفض صوتك مع الناس أثناء التحدث هذا سيشدهم لسماحك أكثر وإعترذر عند الخطأ وسيحترموك
- 👉 كن قابل للنقاش للإنتقاد للإستغراب للسؤال للإعجاب ولكن لاتكن قابل للشفقة
- 👉 إذا كان محدثك من هواة مقاطعة الاخرين أثناء الكلام وتكررت مقاطعته لكلامك أكثر من مرة، فأفضل حل لذلك هو النظر إليه ثم القول له بتهذيب، لحظة من فضلك، إذا سمحت أود أن أشرح وجهة نظري ثم سأترك الكلام لك أو لو دخل في موضوع تاني فجاة قلة معلش ايه علائته ده بالأننا بقوله؟
- 👉 خلي بالك إن في كلام ممكن يتقال ساعتها يضيع منك حاجات كتير وناس أكثر
- 👉 فيه حد كلامه و أفعاله تجبرك على إحترامه وفيه حد يجبرك على تجنبه تماماً
- 👉 الكذب يحتاج مجهود و تفكير و تخطيط أكبر من الصدق
- 👉 حط نفسك دايماً مكان القدمك وهو بيسمع ردك على رأيك أو كلامك وشوف هيبكون كلام يجرح ولا؟
- 👉 طول ما سيرتك على لسإنهم اتأكد إنك هتفضل تعبهم في دماغهم!
- 👉 إننا نحتاج إلى مراقبة أنفسنا وكلامنا وليس مراقبة الاخرين وكلامهم
- 👉 عندما لا تجد شيء آخر لتقوله في القعدة أو الخروجة فإعرض على من تجلس معه ان يفتح هو موضوع الذي يحبو أو أسأله عن معلومة سيحب التحدث فيها معك ؟
- 👉 الحساسية الزائدة في الكلام قد تجعلك سريع الانفعال مما يؤدي لتفجيرات نفسية
- 👉 إنصت لكلامك لأنه يدل على قيم عقلك ودرجة نضجك ومدى ثقافتك وروعة تفكيرك.
- 👉 ليس من الذكاء إن تنتصر في الجدال ولكن الذكاء ألا تدخل فيه أصلاً

"دتمت بصحة وعافية وسعادة"

## ♥ كوكب الحياة الإيجابية للمشاكل ♥

أولاً، إوعى تقولي أنا مولود بمشاكل الدنيا لا!! إنت اللي إتعودت يكون عندك أي مشكلة دائماً أو كلمة مشكلة في حد ذاتها تكون على لسانك على طول أنا عندي مشكلة - بأي دلوقتي عشان بحل مشكلة كدة - مش هعرف أجي أصل في شوية مشاكل - معلش كنت مختفي عشان كان عندي شوية مشاكل في البيت - إدعيلي أنا في مشاكل! لحد ما المشاكل اتعودت عليك وإنت اتعودت عليها عشان بقيت تجذبها لنفسك بالكلام وكل ما مشكلة تخلص تيجي لك الأوحش منها وكلمة مشكلة دلوقتي وأنا بكتبها كتيبة عليا وعليك بس عشان أوضح المعني، فإفكر حته العقل الباطن و تأثير الكلام عليه أول الكتاب؟

ثانياً، إنت عارف إنك بتجذب المشكلة ليك من زمان عن قصد! لما تقول لحد أنا في مشاكل و مشغول و إنت أصلاً رايق بس عشان يحل عنك أو مش يحسبك بتيجي لك بعدها فعلاً بفترة أي مشاكل فالعقل الباطن يستجيب لكل إحساس أو كلام حاسس بيه ١٠٠% يعني لو فضلت تقول أنا مخنوق أنا في مشاكل أنا بكره حياتي، هينفذها عقلك بسهولة ويظن إنك تريد ذلك وأكثه يقول لك أوامرك ياسيدي سأجلب لك مشاكل من تحت الأرض. ملايين الأشخاص بيفكروا بشكل مختلف عن الثاني ومشاكلهم مختلفة بنسبة 80% و متشابهة بنسبة 20% بس ليه! عشان تفكيرهم هو البيخلق أو يحل الأمور دي فإنت لو اختلفت عنهم في نظرتك للمشكلة ومسحت كلمة مشكلة من حياتك هتكون متميز ووسعدهم منهم، اتحكم إنت في المشاكل و ماتخليهاش توقف حياتك، خليها تحدي و اقلها بالحلول وأوعد نفسك إن المشكلة دية آخر مشكلة هتقع فيها و مش هتسمح للمشاكل تدخل حياتك ابداً تاني حتى لو إنت بتكون قاعد في أمان الله وتيجي لك مكاملة أو يحصلك حاجة فجأة، مش مهم إنها حصلت المهم إنت هتتصرف إزاي دلوقتي ممكن تكون نصيب أو ابتلاء من ربنا اه بس المهم الفرار والتصرف ناحيتها منك ساعتها بقى تفكيرك هو اليهيحد المشكلة ديه تكبر وتفضل ولا تلف وترجع وتشوف غيرك يستقبلها!! إعكس مشكلتك وأطردتها تنعكس أمورك بشكل أصح، بس لو كل مشاكلك أصلاً الجواز والعيال و النكد وأن خطيبك مش تمام أو حاسس إن خطيبتك بتخونك مثلاً انقل عالحياء الإجتماعية على طول أما لو مشاكلك فلوس - شغل- ضيق وقت - زهق وغيرهم يبقى تكملوا قراءة معايا ٨ \_ ٨

ثالثاً، المشاكل كلها حلها 5 حاجات، الدعاء والسؤال لله بحلها واترك الأمر له- أوامر الكون إنه يحلها وبتكرار التأمل مع عقلك إنها اتحلّت خلاص، هيدريك الحل الأمثل لتلك الأم- هات ورقة و قلم وإكتب كل الحلول في رأيك ايه و يمكن توصل لحل أهو يمكن حاول - ماتفكرش في المشكلة وفكر في الحل و ماتكلمش حد عالمشكلة كتير و ماتكرش كلمة مشكلة كتير معاهم أو مع نفسك- خليك في وضع المستقبل للحل أو الإجابة ولاحظ كل ما يدور حولك ربما الحل أمامك أو في بالك وإنت مش هنا، طب أنا مرة كنت بتأمل وعمالة مش عارفة ايه الحل لمشكلة ما كنت أنا فيها، المهم دعيت ربنا إنه يحلها لي وبعدين أمرت الكون أن يحلها ليا بطاقاته المختلفة بجملة أوامرك يا كون أن تحل لي هذا الأمر ثم تأملت لأصفي ذهني و يركز عقلي على تلك الأمر فقط وليس على كل الأمور الأخرى فبعد تمرين التأمل بالتنفس سألت عقلي ما حل هذا الأمر يا عقلي؟ و قولت الأمر بالتفصيل بأسماء الناس الهمما سبب في مشكلتي و بعدت عن كلمة مشكلة أو أي كلمة محبطة وأنا بسأله المهم عملت الحوار ده 3 مرات يومياً لمدة 4 أيام واليوم الخامس صحيت على تليفون 8 الصبح بإنها إتحلّت بطريقة كذا، ودون تدخل مني أصلاً والله متخيلين؟ فأي أمر

تريد معرفته أو تحله أولاً تدعي الله أن يحله لك ويجلب في عقلك الحل وثانياً تأمر الكون إنه يساعدك  
لحله بطاقته الواسعة وأخيراً تسأل عقلك العبقري عالحل الأمثل بالتأملات والتنفس بكثرة.. هنتكلم عن  
مشاكل معظم الناس بالحل في ال10 حاجات دي

- 1- حل مشاكل الزهق
- 2- مشاكل النوم والأرق
- 3- مشاكل المشاعر السلبية والإيجابية
- 4- مشاكل العادات والطباع
- 5- مشكلة الوقت
- 6- مشاكل ذوي الهمم
- 7- مشاكل الفلوس
- 8- مشاكل المذاكرة بحلها السرى
- 9- مشاكل الشغل وسنينه
- 10- الدروس المخصصة لحياة المشاكل

### 1) حل مشاكل الزهق اللى عندنا كلنا

الزهق حاجة مملة وإحساسه سلبى ولو طول معاك بيتقلب ياكنتاب أو فعل شيء ستندم عليه أو بتقول  
إيه حالة الكآبه اللى في الجو دي وبتفتكر إن الكل ملان زيك، فهقولك حلول للمشكلة العالمية دي بشوية  
حبشتكنات لازم تعملوها لتخريج الطاقة المملة ديه أو أول ماتبدأوا تزهقوا فوراً وقبل مايكبر الزهق فيكم  
إعملوا حاجة من الهقولك عليها دي نعمل ايه وإحنا زهقانيين ياختصار - نعمل ايه وإحنا زهقانيين  
بالتفصيل

1- نعمل ايه وإحنا زهقانيين ياختصار؟ في أفكار أهيه مفيدة و معتادة و يمكن جديدة أو منسية،  
قوم صلي صلاة لحاجة بتتمناها - أخرج - سافر - العب - اركب عجل - اقرأ قران - مارس رياضة - عبر عن  
نفسك على ورق- التطوع- إسمع ملخص لكتاب - ا رسم و لون -ارقص - اقرأ قصة أو كتاب - إسمع أغاني  
- إسمع كورس مفيد - اتعلم طبخة جديدة - إتفرج على فيلم أو برنامج أو مسلسل -إعملي حمام زيت-  
وَضِب البيت أو روق الأوضة وإرمي الكراكيب واشياؤك الغير مستعملة والقديمة - مارس هوايتك  
وموهبتك - تسوق - فلتّر حياتك عالموبايل و اللاب توب- إفتح البوم الذكريات والصور وإتفرج وإنت  
مبتسم - اعد مع أهلك شوية- العب مع أطفالك- قومي افردى شعرك واتصورى لنفسك مش لحد - اتمشى  
لوحك أو إنت وكلبك - اطلع أكل القطة اللى في الشارع دي -مداعبة الزوج أوالزوجة - توأصل بالمكالمات  
أوالرسائل مع المعارف- إفتح التلفاز وأفضل قلب لحد ماتلاقي اليشذك.

2- نعمل ايه وإحنا زهقانيين بالتفصيل ، تسافروا- أماكن للخروج وقت الملل- أفلام ومسلسلات تسليك -

التلفزيون و الراديو هيوَنسوك -أغاني تسليك - ألعاب تتسلى فيها - انزل اشترى هديه وفاجئ حد بيها  
1) تسافروا ، السفر مهم جداً للنفسية و الخبرات وإنك تفضل تحوش من مرتبك عشان تشوف ناس وأماكن  
جديدة دي من أحسن الحاجات الهمتعلها في حياتك بالذات لو برة مصر بس لو هتحتج حاجة إحجزها  
شامله كل الخدمات عشان دي أجازة يعني راحة من كله أما لو الفلوس مقصرة خلاص إحجز الخدمات  
على قد ما هتحتاجوا أصل التحويش مش للجهاز و اللبس والاكل بس ، السفر من أهم الحاجات الاله  
مكلفه بس مهمة مهمة مهمة . هقولكم حالاً تسافر فين - تحجز مين -تاخذ معاك أيه في السفر -سافر  
في مكانك

1- أسافر فين؟ طبعاً أنت مليون أو إحجز تبع شركة بكج كامل سواء داخل أوأخارج بلدك ولو هتسافروا  
جوة مصر ، من امتع الأماكن الممكن تسافرها جوة مصر هى سينا كلها - الساحل الشمالي - مرسي مطروح  
- اخطفوا يوم وهاتوا حلويات و اعدوا عالبحر و ارجعوا في السخنة - حاول تسافر اسكندريه عشان البحر  
وأكلة السمك هناك و عشان تخش مكتبه الاسكندريه العملاقة و تتمشى على كورنيشها بليل وبعدين

تشوف المسرح الروماني هناك - الفيوم في قرى هناك أحلى من وادي الريان زي قريه الواحه و قريه تونس وللعلم دلوقتى شركة سوافل و كريم باص بقوا مسهلين عملية السفر أوي لو معكش عربية وشايل هم وزجمه المواصلات والقطر نزلهم واطلبهم واطلعلك طلعه انشالله لوحك وبيروحوا محافظات بحرية معينة القريه زي اسكندريه و الساحل والسخنة وشرم وغيرهم نزلهم ودور لو عايزة تسافري برة مصر مع الاسره وفيها أطفال مكان تحفة تتبسطوا فيه كلكم عندك ، ايطاليا- سويسرا- ديي -البرازيل-نيو يورك- لاس فيجاس-اليونان-أسبانيا و لو إنتي و جوزك بس أو شهر عسل ممكن تروحوا برة مصر، المالديف-ديي-تايلند -بالي -النمسا -أمستردام - تركيا - سيريلانكا -باريس بس تشوفي من النت صورهم وتقرى عن تقاليد و طبيعه و مزارات كل بلد واليكون قد الميزانية إحجزوا يلا فيه قبل ماتغيروا الفكرة بس خدي رأي الجميع عشان محدش يقولك إنتي الجبتينا وإنتي الإختارتي المكان ده لوحك بس وإنتي الاتبسطتي لا يبقى كله مشارك بالرأي و الراحة ولو إنت قادر ومعاك مال كتير، إحجز لكل الاسره عمرة وروحوا سوى أو حج لان واجب عليك تحجج مراتك أو بنتك.

## 2-طب أحجز منين ! عندك البرامج والفيسبوك و شركات السياحة ..

1.برامج تريفاجو - Booking إحجزى منهم بأفضل الخدمات والأسعار  
2. عاليفيسبوك في حاجات بتطلع على طول رحلات يومية أو إسبوعية زي الجروبات والبيدجات ديه ويحطوا كمان تجربتهم في الرحلات عشان تروح المكان ده أو لا ، جروب مجاني السفر - أفضل عروض الفنادق في مصر - Dayuse رحلات - رحلات اليوم الواحد - جروب ملتقى شباب رحلات وزارة الشباب و الرياضة - She Travels-Travel Square -Travelleradvisor- أما الجروبس ديه فيها ناس سافرت قبل كدة وبيحكولك تجربتهم او لو انت مسافر وحابب تسأل عن حاجة او فيزا وتذكرة بلد معينة ،

Travel Secret Club Officialgroup -Travel Secrets World -Travellers Arround The World - Experience Traveller- Travel Club -Travel Secrets- Travel Keepers -Travel Secrets Q&A - Trip Zone Page بالعربي-Travel Buddies

\*لو عايز تسافر حنة فيها بحر فجأه و محتاج شاليه أو شقه بسرعة عندك الجروبات ديه عاليفيسبوك فخش وإكتب السعر والمدة المحتاجها فيه ، الله يباركله مارك لولاه كان زماننا محتاسيين، جروب إيجار شاليهات في الساحل الشمالى والسخنة -جروب إيجار في الساحل -تأجير يخوت في العين السخنة -تأجير شاليهات في بورتو مطروح يلا مصيف الساحل الشمالي -شقق مصيف للإيجار اليومي الاسكندريه - شقق إيجار في الإسماعيليه -أجمل وأرخص شقق في اسكندريه -بيع و تأجير شقق في شرم الشيخ- إيجار شقق بورسعيد بدون سماسرة -Roommates In Dahab - Sahel Rentals&Sales- بيدج الساحلElsa7el

3.شركات سياحة ، أكيد عارف ان أنسب الأسعار والخدمات موجودة بشركات سياحة ميدان التحرير ووسط البلد كلهم مكاتب لشركات سياحة داخلية وخارجية كمان وبيساعدوك في اجراءات الفيزا والأوراق المطلوبة وتاخذ ايه هناك و يكون كام معاك فممكن تاخذ مبلغ كبير في مرة وإنت مقرر البلد اللى هتروحها و تروح تسأل و تحجز في ساعتها عشان لو فيه عروض سعرها كويس بس مؤقتة و هتخلص، إلحقها و إدفعها سريعاً أو تبحث عن شركات سياحة بمصر الجديدة أو أقرب مكان ليك مثلاً في جوجل وتتصل بشركة شركة تسألهم عن رحله المكان اللى انت رايجو و تروح تحجز معاهم ثاني يوم أو تبعتلهم الفلوس كاش أو أونلاين.ودول أنسب بيدجات لشركات هتلفك أي حنة إنت عاوزها بخدمات وأسعار كويسة ،

Travel Mall -Travizt- Trips In Egypt -Egypt Touring-Red Sea Egypt Tours -Trip Vacations- El Mansoura Tours - Global Horizons Tours - Saffarna -Fas7ny Travel - Agazaclick.Com -Solymoro Travel - ترافل يلا - جروب حملته تنشيط السياحة الداخلية - شركات السياحة المصرية ودي بيدج لشركة بتعرض لكم عروض لرحلات برة مصر بس إسمها Golia Travel وفيه غيرهم بالهبل على جوجل - اعمل سيرش بشركات سياحة لحجز عمرة - رحلات بحرية او أي مكان عاوز تروحله وإختار

3-هقولكم تاخذوا معاكم ايه وانتمو مسافرين ، عشان متعدوش تفكروا قد كدة وتهنجوا وتبلموا وفي الاخر تلاقيكوا نسيتموا الحاجات المهمة اللي عايزينها أو محطوهاش في شنطة سفركم لما تروحوا الساحل او لما توصلوا مكان إنتو سافرتوه برة مصر ولسة مش عارفين هتشتروها ازاى بقى!! هوفرلكم اكر حاجات ومحتاجات بناخدھا معانا سواء ولد او بنت بس فيه حاجات هتفهموا انها للبنات في الوسط، لو رايحين فندق مش هتاخذوا فوط ولا صابون وشامبو وشاور جل ولوفة والكلام ده اما لو هو الشاليه بتعكم هتاخذوا معاكم او تشتروا من القرية هناك، كوتشيات و شووزات و شبا شب الخروج و شبشب جام- بيجامتين 3 وطقمين قعاد بس في الشاليه وهو على حسب المدة الي قاعدينها ولو أكثر من 5 ايام فلازم تغيروا - طبعاً الشربات لو هتلبسوا كوتشيات هناك كل يوم شراب او كل يومين - كيس او شنطه صغيره جواها الغيرات الداخليه كل يوم واحد فطبعاً هتعدوا على قد الايام - الايشاريات والتبرونات على حسب عدد و الوان الأطقم اللي هتاخديها من شورطات وتشرتات لفساتين لبنطلونات و بلوزات وقمصان و الذي منه - الاكسسوارات والخلخال اللي هتلبسيها مع اللبس ده لو ليكي فيها هتجيبى كيس صغير وتحطي فيها بقى كل الاكسسوارات اللي هتاخديها معاكي - الميكاب بتعك طبعاً مع ألوان المونكيو عشان تغيري كل يوم لون و تحطى في رجليكي كهان و متنسيش الأسيتون لو بتهتمي بنفسك اوى هناك - Swabs للودان ومعجون سنان وفرشة عشان مش كل الفنادق بتحط معجون وعشان تنظفوهم كل يوم - إسدال و سجادة - أدوات التنظيف للشاليه لو بتركونه من السنة للسنة زي الكلور والفينك والديتول والمناديل وقماشه التلميع وغيره - إكياس بلاستيك فاضيه عشان ترمي فيها حجات والغيرات المتوسخه لو مش هتغسلوا هناك الكم يوم الي قعدينه - سيشوار لو بتعملوه بعد البحر لو مش رايحين فندق- كريم للشعر و مرطب للبشرة مع مشط و فرشة وبنس وتوكة و دبابيس لو محجبة - سبراي وبرفيوم ماركة - لو انتى بنوتة خدى مقص وملقاط وسيلكايبيل وأولويز ومبرد ظوافر إحتياطي - شنط صغيرة عشان تشيله فيها الموبايل فلوس مناديل روج والبرقان او على حسب إنتى بتلبسى شنط كبيرة ولا صغيرة وانت خد شنطتك الصغيره او تحطهم في جيب الشورت او الجينز بقى ، ماتنسوش الأهم بقى الي هما المايو ونظارة البحر و سداة المناخير لو بتستعملوها و الكباب او بوربنيتة البحر ونظارات الشمس والسماعات ويستحسن لو هي شقتكم او الشاليه بنعكم تسيبو هناك شويه حاجات من الكلام ده زي الإسدال و السجادة ونظارة شمس و شويه غيارات شوية لبس مش بتحتاجوه في بيتكم مع فلوس تخبوها في درج هناك او تحت الدولاب او السرير عشان هتخافوا حد يدخل يسرقهم عشان لو إحتاجتوها فجأه او لو سافرتوا فجأه . ونصيحه بلاش تأجروها بالذات بعد كورونا انت مش عارف الناس اللي هتيجي تنام وتستعمل حجاتكم ديه نظيفة ولا ايه ظروفها حتى لو هتغسلوا الفرش بعديهم! اما لو مضطر يبقى تمام



4-سافر في مكانك ، ديه أماكن للسفر حول العالم عشان تشوف البلد أكنك روحتها وكتر خير الناس الهوايتهم إنها تتمشى في أماكن وشوارع البلاد ديه وتصورلك كل تفصيلة أكنك جوة الفيديو والصور عشان لو مش بتسافر لأي ظرف وبتحب تشوف العالم وإنت بمكانك عالسيرر فإشترك فيهم و تابعهم هتحبهم،  
 On Utube :Monkey Suitcase- Expoza Travel -Expedia Travel- Unilad Adventure-  
 Aroundtheworld Onfb،Global Travellers Group - Idressitalian.Com- New York City -  
 Travel Goals- Must Do Travel- Wanderera- Places To Go- Turopia -Outsider-Earth  
 Wonders-Nationalgeographictravels- امريكا شوارع Ontiktok.Getontheplane-  
 Vacationmoment- Adventureul-Hoodytravel-Mitch\_Tiktokz-Seenarelay-Wildsbeauty-  
 Beautplan-Calibereus-Coupleamvi-Travels -Andredemello-Viewsfrom- Travel\_Tiktok  
 -Princendonavon-Travels.V-Thisislondon-Aventouro-Asaniamir-Gerryzhan-Travelcn  
 -Jessjag-Switzerland.Holiday -Visit -Sa2eh- Scenerywatch - Free\_Spirit\_Traveler  
 \* لو إنت بتحب بلد معينة اعمل سيرش عنها في اليوتيوب أو الفيس هيطهرلك كل الصفحات البتزل أماكن  
 تخص بس البلد دي زي مثلاً النمسا هترجمها ل Austin ، وهيحي لك كل الخروجات المشهورة هناك و  
 الأماكن الاثريه عشان لو هتسافروا قريب و مش عارفة أشكال و مناظر الحاجات هناك - عندك قناه  
 عاليوتيوب إسمها Ivo In China هتلاقي كل ما يخص الصين بالتفصيل هو عايش في الصين و بيحب لك  
 كل حاجة هناك وكمان قناه إسمها احمد محسن في الصين ده لو إنت بتعشق الصين يعني أو بتفكر  
 تهاجر لها . وعموماً معمول جروبات بإسم معظم بلاد العالم ممكن تشترك فيه وتعمل عليها سيرش وتسال  
 عن فيزا أو الاجؤانات لحاجة معينة هناك زي جروب Turkiy Istanbul

(2) أماكن للخروج في القاهره والجيزه مع العيله أو صحابك أو حتى خروجك مع نفسك وإنت زهقان و  
 كله مش فاضي مرتبطش الزهق بيهم، عندك ، النت -النوادي -الحدايق - الحفلات - المطاعم والكافيات  
 - خروجات نيلية -السينمات والمسرح والسيرك -المولات -الأماكن الأثرية - Dayuses - فسح للعب  
 والجنان - فسحة عربيتك - فسح فردية- فسح لله  
 1- النت، بتسيرش على جوجل بأماكن خروج بالتجمع مثلاً أو الشروق أو الحته الإنت عاوز تروحها أو  
 تعمل Near By وماتنسوش تتصوروا واعملها فولدر غالاب أو الموبايل بإسم المكان عشان ماتروحوش  
 ثاني جدد ، المهم بقى حُش عالفييسوك وانضم في صفحة وجروب أفضل أماكن الفسح والخروج في مصر -  
 Remoodplaces- فسحني شكرا - إسهر معانا - جروب Heart Of Egypt - جروب أخرجى ووفرى -  
 جروب اروح فين في اكتوبر - جروب فين ألاقي في الشيخ زايد واكتوبر...؟ اروح فين في اسبوت - اروح فين  
 في اسكندرية؟ إحكيلنا عن خروجتك في مصر - جروب Insideeg - Best Places In Egypt -  
 Recommended By Abdo - خروجات الاكل والفسح مع سفيان - جروب اقوى كافييات&مطاعم في  
 مصر عشان لو هتسال عن كافييه أو مكان معين. وعالبلاي ستور -برنامج خرجني ، دول هيفيدوك بخروجات  
 جديدة مش على بالك بالأماكن البتفتح كمان كل شوية جديد خصاً لو بتحب الاكل برة أو بتحب تشوف  
 خروجات وإنت قاعد في مكانك وفيه عالانستغرام ، Caironightsout ، Elbosat- Dannys\_Diaries ،  
 Foodofcairo،Best\_Places\_Egypt ، Cairo's Cafes\_ Restaurants.On Tiktok ،Nehalgw

2- النوادي ، حاول تشترك في نادي هينفع أوي وإنت زهقان حتى تروحوا تجري في التراك - تخش الجيم فجأة -تعد عالبسين وتطلب نسكافيه - تتمشى إنت وصاحبك هناك - تقرا كتاب وسط الجينينه - مكان مغلق نظيف تخشه تقعد فيه مجاناً أي وقت لما متلاقيش حد أو حاجة تعملها - تنزل تتغدى فيه وإنت مكسل تطبخ وترجع و فيه نوادي تحفة وممكن تدخل بتكيت من غير ماتكون عضو أو من غير ماتحتاج عضو معاك يدخلك وممكن تأجر مركب هناك و تستجم يوم لوحدك بعيد عن الناس و الشغل و العيال أومع البيست فريند. ودول كلهم عالنيل مباشرة الا شباب الجزيرة ، عندك نادي حرس الحدود بالدقي - نادي الشرطة بالأوبرا - نادي اليخت بالزمالك أوالدقي - نادي شباب الجزيرة غير النوادي اللي في المنيل والمعادي وشبرا والأماكن اللي فيها نيل دي .

3- الحديقة، الحدائق في كل مكان على حسب المنطقة بتعتك أو اعمل سيرش بحدائق القاهرة والجزيره وإختار و معظمهم عالنيل ومنظر تحفة عالمغرب ومن أمتعهم ، حديقة الاسره - الازهر بارك- حديقة الفنون بالمنيل - حديقة الفسطاط - الميريلاند -الحديقة الدوليه -الحديقة اليابانيه -حديقة الاندلس- حديقة الحيوان- سفاري بارك- حديقة الأورمان- حديقة الاسماك - حديقة الحرية -حديقة العبور - حديقة الشيخ زايد - حديقة الطفل ممدينة نصر - حديقة ام كلثوم - نادي بانورانا 6أكتوبر - جزيره المعادي - Bike Parkour

4-الحفلات وأماكن السهر ، دور على حفلة لأي فنان أو اسأل صحابك ولوإنت ليك في الحفلات ده أصلاً، فيه حفلات DJ في الديسكو والبارات النظيفة مش في كباريه وساعات بيجيوا مغنين فإعمل عليهم سيرش عالفيس أو انسجرام عشان تعرف أماكنهم لو حابب ، Helix Bar -Bourbon Bar- Coya Lounge -Cairo Jazz -Gemini Bar-L'aubergine- Kazan Restobar -Lids Bar - The Tap West- Deals Club -Burgandy- Turquaz- The Muse- Shinko Swanlake -U Bristo Bar - Hatchet Bar - Koo Bar - Kaya Bar -Underground By After8- Liv Lounge - The Station Lounge Newcairo- Rosa Cafe -Indigo Bar - The Cork Bar-Music Zone-Bull's Eye Pub -Pulse - Pianola Maadi - 24k -Pub28 -Pub88 -Pier88 -Club House Cairo - Padrinoegypt - Mizar.Lounge - Tia Maria Dokki Music Zone -Zone100- Liv Lounge - Padrino Bar - Bb2 Naight Club Manial-Scores Bar -The Camp Lounge October-Ghenwa Café October (سابقاً) - Tabla Lounge -Macara Lounge - Ox Egypt- Bob's Barhelioplis - Platos Lounge Helioplis -Dahab Lounge

Phoenix Club النایت كلوب ده و Rai Club Cairo بيجيوا شاكوش وأحمد سعد ودينا الرقاصة وجوهرة و غيرهم من المشهورين وفيه بارات من الفوق بيعملوا زيهم بس في الاعياد بس إدفع بقى

ديه بقى بارات و ديسكوهات شيك بردو بس جوة فنادق ومراكب عالنيل فأكيد اغلى حبتين مالفوق، Nox Bar & Vivo Café Nile Ritz Hotel - Rawi Bar Sheraton -Cyclone Amounhotel - Elregina Nile Tower Club-Score Sport Bar Holiday Inn - Opia Hiltonramses Hotel- Areana &Regien Fairmont -Hurry's Pub At Marriot -Xodo & Nairu Lounge At First Boat- Echo & Vip Club At Nabila- Dar Elkamar & Blue Sky &Moon Deck At Blue Nileboat Zamalek-Johnny Le Pacha & Cloud24 Lounge At La Pacha Boat - Rooftop\_Zamalek فندق النيل - Gu Lounge& Sass Bar At Nile Maxim Palace -Alibi Bar

At Imperial Boat- Kash5a & Nile View Disco At Nile Dragon Boat – Keji Boat & Opal  
&Eat N Barel At Sunset Boat – Ruby Tuesday At Americancruise- Me Bar Blue Nile  
Boat Maadi -Eros 5ayam Boat

\*دول كلهم في الغالب بيعملوا حفلات Commercial أو حد يغنى و Dj يومياً أو كل خميس وجمعه و ساعات بيحبوا مغني مشهور أو حد بيعزف بس غالية شوية و ويكون ليهم لبس معين زي سيمي فورمال كدة بس أغلبهم ممنوع محجبات يعني قليل البيدخلوا تربونات أو سبائش فانتصلى أو ابعتلهم انبوكس واسالى قبل ماتروحي وإحجزوا اليناسبكم في السعر والمكان . كل ده لو إنت أصلاً بتخرج في الأماكن ديه بس بلاش لو إنت مش متعود عالخروجات دي ففتحجن وتروح عشان هتدمنها مع الوقت لو حبيتهم. وعالفيس لايك لصفحة الأوبرا المصرية وساقية الصاوي عشان تتابع حفلاتهم المختلفة و عندك البيدجات ديه عشان تشوف الحفلات بس والصور لو حابب وتتزل قبلها ميعد الحفلة و بيصوروا ساعات لحظات منها Cairo's Night Life- Nightlife\_Gathering- Cairo Zoom-Cairobuzzers-Boom-Party Event

5- المطاعم والكافيهات وخروجات الاكل ، مفيش أكثر منهم سيرش إنت بس عالفيسبوك أو جوجل بكافيهات في المعادي مثلاً و هيجيب لك تحت بعض بأساميهم وصورهم وأرقامهم أو اعمل Near By بس عمماً الأسهل إنك تروح المولات المشهورة وهتلاقي فيهم كافيهات بالهبل وهافيدك بشوية مطاعم وكافيهات معينة وإعرف أماكنهم كلهم لو مش عارفهم من جوجل أو فيسبوك بإسمهم وهاقولك أهو أفضل أماكن ل، المطاعم المجمععة -كافيهات مبهجة - مطاعم جوة فنادق عالنيل-مطاعم لأكلات معينة

1. المطاعم المجمععة ، دول انظف أماكن مجمععة لكافيهات كثير مع بعض وفيه منهم عنده كيدز إريا صغيرة تخرج فيهم مع ولادك من غير قلق وفيهم كذا كافيه تختاروا منه إنت ومراتك أو إنت وصحابك ومكانهم، بالتجمع، باكتوبر، بمدينة نصر وشيراتون، بمصر الجديدة وهيلوبليس، بالمقطم، بالعجور و الرحاب ، بالمعادي، بالمنيل ، بالزمالك، بالمهندسين، بالدقي

\* بالتجمع: Emerald - O1-Patio Cloud Trivium- Conradplaza- Garden 8 -The Spotmall-

The Drive Restaurants- Waterway1&2 - Riverwalk-Twin Plaza– Mall Polaris

Rivulet-Citywalk-Artium Plaza-Flagmall-Gezaira Plaza-Galleria40-Magra \* فيه بأكتوبر:

- Safwamall -Eden Mall - أركان مول- المعز بلازا -بنزينه Chillis عالمحور فيها مطاعم ألجا-لاسيديه

مول Hubmall & Walk Of Cairo-American Complex- Saraya Mall -Zayed Boulevard

\* عندك بمدينة نصر وشيراتون : Cairo Complex - Oasis Mall - The Destirct- Tivoli Plaza-

شارع الطيران والنزهة

\* أما بقى بمصر الجديدة ، الكوربة مليانة كافيهات -شارع الثورة-Tivoli Dome-Meraki Complex

\* فيه بقى المقطم: في على هضبة المقطم كافتيريات تعد تشرب فيها حاجة وإنت باص على مصر كلها

من فوق وياسلام لو رحمت وقت المغرب بيكون المنظر وهمي زي مثلاً مطعم Skyrimcafe

\* فيه في العجور: سور الجولف سبتي كله كافيهات لطيفة وبالرحاب، The Corner- Boulevard،

\* بالمعادي، Nileway-Armada Boat & Nilepoint & Platform -Country Yard-Hub 50

- Nile Blue Boat - شارع 9 و شارع 18 سرايات المعادي ده غير ان كل شوارعها شَبه بعض فمش

هعرف أوصف بس كل شوية هتلاقي كافيه تنزله تحت أومزنوق في آخر شارع .

\* شوف ياسيدي في المنيل عندك دول عالنيل ، Nile Lily's Boat &Blue Blue & Nile Lounge

أكيد الزمالك العشق: Studio Misr & Chill's At Cityboat -Tivoli White- Bo5arest 7tables -  
River Bank Cairo - Sunmall - شارع ابو الفدا - El Saraya Boat -Nilo Far Boat

\*طبعا في المهندسين فيه: كورنيش العجوزه - ميدان اسمه ميدان عمان كله كافيات جمب بعضها وإنت تختار - ميدان لبنان مليون من جوة كافيها متفرقه وخطره بردو

\*مطاعم وكافيها بالدقي وعالنيل: Leila Boat أو شارع النيل أصلاً الى ورا الفور سيسون كله مطاعم تحفة عالنيل غير لاتينو كافييه وسيخ مشوى وبليلة كافييه ميدان الجلاء وفيه حوالين نادي الصيد كافيس كثير متفرقه بردو وكل كافييه في مكان فانت لما توصل هناك إعمل Restaurants Nearby واكتشف!

2. لو عاوز كافيها مبهجة وتغيير في الشكل والديكور وردي مفهاش ألوان غامقة كثير، خد عندك، مطاعم باب الدول مهندسين - مطاعم بيت ورد-كافييه اوضه و صالون -The Republic Cafe Hayda Dokki - Lilly's Restaurant-Dubaihouse- Hub Café Mohndeseen -Brunocafe -Nola- -Garbi- - Ilparco - Da Nonna- Le Opera Doki-Ampersand Café- Peonycafe - Moxieegypt - Eve Café October- Oya Lounge -Charlie's Korba- Le Grand Royal- Rest. Shakespear &Co -Makadi October -Cafe Riche Mezaj- Oldish-Beeja Zamalek -Carlton Roof Garden Downtown - Exception October - Flori Café Zayed- The Smokery &Carlo's Helioplis - Pyramids Café Egypt- Villa One Eleven Naser City- كافييه الكوخ

بوسط البلد غير طبعا مطاعم اسكندريه العظيمة الى عالكورنيش كلها فيها روح مبهجة كدة لوحدها 3.مطاعم وكافيس جوة فنادق عادية مش بارات، تشوفوا أسعارهم وصورهم عالنت قبل ماتروح

وتختارو وعماً أي فندق نظيف بيكون فيه أكثر من مطعم ومعظمهم عالنيل، Frais Café Novotel - Jewel Inn Elbakery Hotel Upper Café- Elmasah Hotel All Restaurants-Helnan Elveranda Rest - Bab El Nile &Saigon Fairmont- Bab El Kasr& 1987 Lounge Kempinski Hotel - Ruen Thai Rest. & Code Lounge At Dusitthani Hotel- Le Deck Sofitel -Nile Terrace ,Night&Day At Semiramis - La Gondola Sonesta -The Revolve &Hard Rock Nile Tower - J&G Steakhouse & La Zista St. Regis Cairo -Rooftop Lounge Garden City Palace Hotel- 1920s Boutique Hotel And Restaurants Helioplis- مطعم روف فندق الحسين

4.مطاعم لأكلات معينة، هاقولك مطاعم حلوة بتعمل، أكل مصري، مشويات، كبدة جامدة، الكريب، الفطير والبيتزا، السلطات، أكل محمر، أكل بحري، كشرى، أكل من بلاد تانية، لو بتحب الشكولاتة

\* عايز مطاعم بتعمل أكل مصري شرقى جميل روح، العمدة - أبوشقره - باب الشرق - Yashmk - ام حسن - مطعم المنوفي - مطعم ابو السيد -القريبة النوبيه - ام عبده - حدوته مصريه - حضر موت -مطعم المصري - مطعم بيتي -مطعم الحضرة - بيبو مصر جديدة

\*مشويات، لو عايز أي مطاعم للمشويات إعمل سيرش على جوجل مطاعم للمشويات وإختار من الريفيوز بس الأحسن هما قريه هايني و قريه بلبع -قريه فلفله - حسنى -مطعم كيلو كباب- كباب شاكِر - الدهان -سيخ مشوى -حواوشي الرفاعي-واحه خطاب بأكتوبر - مندي طاجن العبور -منوفي الكبابجي

\*عايزين كبدة جامدة معدتك متنسهاش! روحوا، صبحي كابر او كبده الفلاح وعز المنوفي أوالبرنس

\* ولو عايز تذوق كريب بجد، روح مطعم سيتي كريب، الشراوى، كريتون، مطعم عم بشندي

\* الفطير التحفة هتلاقيه في، مطعم جاد، فطاطري شيخ العرب، فطائر القليوبي، حسونة، الحسين

\*البيتزا، عاوز تدوق بيتزا احلي من بيتزا هت عندك، Country Hills- Vinnys- Pizzeria

-Bakeryhouse&Pizza- Lexi'segypt-Regency Restaurant- Sage Polar Mall -Rakor Restauraht Mohandseen -Francisco Helioplis – Dominos Pizza

وللعلم Castro Pizza عاملين دائماً مسابقة انك لو كلت البيتزا في أقل من نص ساعة مش هيحسابوك عليها لأنها كبييره اووي إعملوا سيرش للعنوان عاملين دائماً مسابقة انك لو كلت البيتزا في أقل من نص ساعة مش هيحسابوك عليها لأنها كبييره اووي إعملوا سيرش للعنوان

\*السطات ، احلى سلطة هتلاقيها في بيتزا هت وعندك Saladero وكشك Salad Fiesta

\*أكل محمر زي كنتاكي ، لوعاوز اكل أحلى من ماك وكنتاكي بالجبنه السايحه عندك شوية المطاعمم ديه وليهم كذا فرع، Kokio- Bazooka –Aileen's Rest – Chickenza Zack's –Heartattack

مطعم دوديز - مطعم شيرز- Stomach Fried - Chicken Fila- Chicken & Ribs. –

\* أكل بحري ،حبيب تدوق السمك اللي على اصوله روح قدوره - جمبرينا - مسمك- مطعم - Aismak

مطعم زفير- حلقة سمك -مطعم البرج بمدينة نصر – سي جل – ابو العربي ولو بتحب الSushi روح،

Izakaya Cairo -Fegu Sushi -Mori Kazoku Swanlake- Zi Sushi – Sushi Bay- Asia Bar

Sushiramis – Sushi By K- Ahmed Sushi Sushi – Mai Tai Zayed وعمماً لو عايز تدوق اكل

جديد دوق السوشي على فكرة طعمه خطيبير ،مش مضر ولا مقرف زي الناس ما فاكدة ده بتاع الناس

البتفهم في الأكل وكل الأماكن ديه ليهم كذا فرع اعمل سيرش بالإسم فجوجل وشوف الأقرب ليك أو اسال

على جروب الفيس ، Sushiholics In Egypt –Sushi Hunters Official Group وعموماً لو هتاكل

سوشي لأ ول مره في حياتك عشان متعُدش تسأل الويتر وتسحل نفسك هساعدك تطلب أيه؟ لو انتو

جاعنين اوي اطلبوا لكل واحد من 15 ل 20 قطعة لو مش اوي اطلبوا من 8 ل 10 لان القطعه صغيره بس

بتشبع اوي وبعدين بيكون فيه عروض في اي مطعم وتخفيض عال30 واحده و بتكون في سفينه كدة او

شكل تاني إسألوا عليها المهم بقى بيكون مكتوب في المنبو تحت كل اسم للرول جواها إيه شوف انت

حبيب ايه وسبايسي ولا لا و عايز الرول فرايد ولا عادي؟ بس الأحلى العادي مش الفرايد طبعاً وبالنسبة

لي أحلى الأنواع هي (فيلادلفيا، كاليفورينا، كريسي، بينك سالمون رول، دراجون رول ، ماكي رول ، كنافه

رول) فجربوا اللي تحبوه من المنبو وخلي الويتر يساعذك في تنقيه الرولز بس وإحفظوا بقى اسامياها عشا

تطلبوها المرة الجية بس لازم تاكل بالايزي ستيك مش العادية هناك قول للويتر انكم عاوزينها عادي

وبعدين تتمرن على مسكتها وأطلبوا صوص تريايكي هيعجبك مع الصويا صوص اللي بينزلكو اصلاً مع الاكل

بس متنسوش تطلبوا مياه او عصير جمب الاكل عشان ممكن تعطش، طب إلحقي السوشي وصل، أكل

ازاي؟ هتبدأ تمسك الايزي ستيك عادي وتمسك الرولايه من الجنين جامد لحسن تقع بس مش اوي لحسن

تتفتت منك عاشن جواها رز فاهمني؟ يعني هتمسك الوحدايه كاملة وتغرقها في صوص التريايكي او الصويا

مش تحطها الاتنين مع بعض وممكن متحطش صوص خالص عادي وتاكلها لوحدها المهم انكم لاازم

تاكلوها في بق واحد هي كدة معروفة مش فجج ولا برستييج ده عشان تحسوا بطعم مكونات السوشي

كاملة وهتقع تتفتت منكم اصلاً في الطبق لو كلتوها قشمايه قشمايه فاللي حواليك في المطعم هيقولوا

عليك مش عارف تاكل سوشي صح اصلاً والرول هتبوط ومستحيل تعرف تظبها تاني واحتمال بعد ماتخلص

اكل تكون عايز تاكل حاجة حلوة واحتمال لا بس هتحس إنك شبعان اوي لحد اخر اليوم ومودك بقى

حلو كدة ومنعش وهتكون مجمنو اول فتره وبعدين عادي بس اعملوا حسابكم انه مش رخيص عشان

مكوناته يعني إعملوا حسابكم أقل قطع ممكن تدفعها من 200 وانت طالع!

\*الكشري، لو نفسك في كشري تحفة عندك مطعم زووبا -كشري هند لو عجبك تمام بس أنا معجبينش -  
كشري ابو هشام تحسه كشري نظيف مش بايت و غريب بس مهما تعمل مفيش أحلى من كشري البيت  
\* عاوز تذوق أكل من بلاد تانية؟ روح مطعم تركي زي بيسفور - لبناني زي روشه أو تبوله أو Fayrouz أو  
عنب بيروت - مطعم هندي زي كندهار - ولو عايز تذوق تصيره أو سنك مختلف أو اكل تاواندي  
روح Taiwan Street Snack ولو عايز اكل صيني فيه Panda House - Asian Corner - Peking المهم  
تذوق اكل جديد مش كله معتاد فجدد أكلك وأفكارك ولبسك كمان

\* لو بتحب الشكولاتة؟ خش أول حاجة على صفحة الفيسبوك عشاق الشيكولاته - تعالوا Sweets  
Heaven-روح محل دكان شكولاتة- خش سعودي أو مترو أو محل تاجر السعادة وطبعاً عندك Candy  
Store هتلاقي فيه كل ما يخص اشكال وأنواع الشكولاتات والحلويات وقوالب الكيك والزينة للكوكيز هو  
Sweetshop وفيه في أي مقلة كبيرة أنواع شيكولاته مستوردة هناك زي كواليتي ستريتس و جواهر  
وريتير سبورت وفيروروشيه، روح نولا و Choco Chocola و Sale Sucre و بانشي لو عايز تذوق  
شكولاتة مختلفة طعمها خيال غير الكيتكات بقى وتوكسي والكلام ده إشتريك شوية حلوين تمزمزمهم  
وانت قاعد بتتفرج عالتيغي أو على فيلم مع الفشار والبيبي

6-خروجت نبيلية، إحجز مركب كبير ليكم بس لو الظروف تسمح و إصطادوا في وسط النيل و كلوا سمك  
- أجر الموتسيكلات و اللانشات السريعة دي في النيل- أقفوا شوية عالكونيش وقت الفجر أو الغروب -  
لو عايزين شيف مخصوص ليكم بس مع والموسيقي الهادية وتمشي في النيل سيرش عالفيسبوك ب  
Cafelluca Boat وموجودة في الدقي والمعادي -جرب مركب بشرع في النيل أو فلوكه  
\*ولو مش عارف أصلاً أماكن بتأجر مراكب ولنشات وفلوكه عندك، معظم النوادي والحدائق العالنييل  
بتأجرهم زي حديقة الجزيره بالدقي وقدامها فيه ركوب حنطور كمان، كوبري ماسيرو، كوبري الساحل،  
كوبري امبابه، كوبري الجلاء، الزمالك ابو الفدا، كورنيش العجوزة، كوبري قصر النيل، Watertaxi

\*ودول بيمشوا ساعتين في النيل بشو ورقص وأوبن بوفيه، شارع النيل بالدقي، يخت بيتأجر في نادي نايل  
بورتو بالمنيل أو نادي النيل بالدقي أو من كوبري الجلاء، Pharoahboat، دياموند بوت بالمعادي أو سيرش  
عالفيس ب، رحلات وحفلات في أجمل المراكب النيلية، اندريا بكين، فرعون مصر، الرحلات النيلية بالقاهره  
ونا رشتلكم فوق حجات عالنييل في مطاعم الفنادق ومجمع الكافيهات بس إهتم بمطاعم المعادي والمنيل  
والدقي والزمالك أوي ومتناساش النوادي العالنييل عرفتك منهم فوق

\*جربوا تروحووا نادي اليخت تشرتكو في الألعاب النيلية زي لعبة شراع النيل، تجدفوا وتقفوا وإننو بتجدفوا  
وتجازفوا لو مش بتخافوا من الميا

\* على فكرة بقى، القناطر الخيرية خطيره لإنها مجمعه كل حاجة فلو روت الساعه 10 الصبح هتمشي  
لبيل من كتر الحاجات هناك يعني هتركب الاتوبيس النهري م ن قدام مبنى ماسيرو و يوماً بيعدى من  
10 ل 1 الظهر كذا واحد و هيوصلك منطقة الجنان والعجل دي وهتروحها هتلاقي ملاهى للأطفال و  
الكبار و حدائق عالنييل تعد فيها تستجموا غير القعدة على كوبري القناطر بقى وبعدين تركبوا خيل وعجل  
وفيها كافتريات كثير تتغدوا وبعدين تركبوا عجل وموتسيكلات و بيتش باجي ومركب تاني ولبيلة مش  
هتخلص وكل دول مش غالين خالص عشان كمان الناس هناك طيبين ويخدموك أوي ومحدث بيرضى  
يزعلك فروحوها دي فسحه وهميه منسية

7-السينمات والمسارح والسيرك، من أنظف السينمات هي سينما رينيسانس بنايل تاور بكورنيش النيل أو سينمات بأي مول بقى ونزل من أبل ستور أو بلاي ستور Cinema Guide Application عشان تعرف الأفلام الجديدة والنازلة السنة دي وكدة

\*المسرح ،خروجه كتغيير للمسرح زي ، المسرح القومي بالعجوزه - مسرح مصر باكتوبر -المسرح الروماني خش على صفحات المسارح ديه عشان تعرف ايه المسارح البتعرض و مواعيدها وأماكنها، مسرح البالون - مسرح القاهرة للعرائس- المهرجان القومي للمسرح المصرى- مسرح الزمالك -مسرح محمد صبحي- مسرح كايرو شو -مسرح السلام -مسرح اميدان -مسرح الطليعه بالأوبرا -تياترو النيل- مسرح الغد بالعجوزه -المسرح العائم بالمنيل -المسرح القومي بالعتبه -مسرح جراند طيبة بمدينة نصر -مسرح انور السادات - قصر ثقافة بورسعيد -الصفحة الرسمية لقصر السينما- ثقافة القاهرة - قصر ثقافة مصر الجديدة- مسرح ديزنى مصر -مسرح مصر و المسرحيات اللي لازم تشوفها في البيت ولو مرة بس هاتضحك وتخرجك من مود الزهق خالص ، المتزوجون - مدرسه المشاغبين - كارمن -شاهد مشافش حاجة -العيال كبرت- الزعيم - ريا و سكينه -مسرح مصر

\*السيرك ، خروجه لطيفة وتغيير ، سيرش لومش عارف أماكنهم عالميسوك ب، السيرك الإيطالي مونديال بالتجمع- السيرك القومي بالعجوزه -سيرك فاتن الحلو-سيرك بيلوتشي الإيطالي موجود في المعادي و اكتوبر 8-المولات ، إعمل سيرش بالمنطقة اللى عايز تروحها وهتلاقي فيها مول ولو صغير ، فيه مولات في كل مكان بس من أمتع المولات هتلاقيها باكتوبر مدينة نصر تجمع و التنفع كل الاعمار و فيها حركه ومسلية وللشوبيين وتضييع الوقت ناس كثير على قدما فاكرة انها هتتمتع لو راحوا المولات اوأماكن الفسح النظيفة ديه بس بالعكس ميفدؤوش طبعاً لان المولات والاماكن ديه معمولة لكل الناس روحوا هو انتو ملكوش نفس يعني ؟ ده انا مره شوفت في مول مصر بس مردتش أندخل عشان ماليش فيه ، الامن بيكلم بسخرية جدا ست داخله بعباية عادى هي وبنتها وشكلهم على قدهم على أساس انك يعني غني اوي؟ مانت شغال امن وحالك من حالها هي بشر عادى بس ظروفها أقوى منها ليه تحسسها إنها وحشه؟ دي قد أمك وفرضاً لو مراتك كانت بتلبس كدة هتصّب ان حد يكلمها كدة في أي مكان؟ المهم وبعدين كلم الناس اللي بعديها كويس عشان كانوا لابسين حلو ومش محبات قدامها! وهفيدك حالاً بمولات كل منطقة من دول، أكتوبر ، مدينة نصر ومصر الجديدة ،المعادي، التجمع ، الرحاب والشروق والعبور

1.مولات اكتوبر ، مول العرب- مول مصر- سيتي سكيب- داندي مول -دولفين مول-أمريكانا بلازا - 34 Zayed Plaza Mal -Park Avenue -Mall October

2. مولات مدينة نصر ومصر الجديدة ، سيتي ستارز- سان سيني -جنيته مول- سيتي سنتر الماظا

3.مولات المعادي، Maadi. Grand Mall- Family Mall- Carrefour.

4.أجمد مولات بالتجمع الخامس، Cairo Festival - Park Mall - Porto Cairo - Point 90 -

Arabella Mall -Downtown Silver Star -Future Mall -Mirage Mall Maxim

5.أما مولات الرحاب، Carrefour - الرحاب مول 1&2. وبالنسبة لمولات الشروق، جلاكي مول- موون يارد ومول العبور معروف هو ، جولف سيتي مول.

9- الأماكن الأثرية ، الجوامع - القصور - المتاحف - أماكن تانية

الجوامع العظيمة ، جامع السلطان حسن ، جامع السيده نفسية ،السيده زينب ، جامع السيده عائشه - عمرو ابن العاص ، جامع الازهر ، جامع الحسين ، احمد ابن طولون ، الرفاعي

القصور الفخمة بزيادة ، قصر عابدين - قصر المانسترلي - البارون -الملك فاروق ،قصر محمد على

المتاحف الجميلة ، لو عايز تروح متاحف اعمل سيرش بمتاحف القاهرة والجيزة على جوجل و هتعرف عناوينهم و إسمائهم بس أحسنهم المتحف المصري ، المتحف الزراعي ، الفن الإسلامي ،متحف جاير أندرسون ، متحف شارع المعز ، المتحف الحربي ، المتحف القبطي ، محمود مختار ، السكك الحديدية ، متحف الطفل -متحف الفن الإسلامي ،مرصد حلوان ، متحف القوات الجوية ، متحف محمد ناجي - الفن المصري الحديث ،عائشه فهمى أماكن تانية ، الاهرامات والصوت والضوء ، القلعة ، القرية الفرعونية ، مجمع الاديان ، الحسين و زينب خاتون ، المعز وخان الخليلي اعمل بس سيرش على جوجل بأثریات مصر وهتلاقي الصفحة مليانة ولو صورت مكان أثري بس تحفة حطه أو ابحت عالقيس في جروب حكاية اثر واعرف جمال بلدك من زوار قبليك من بيدج DOCUMENTARIE و جروب فيها حاجة حلوة

10- Dayuses : قرى سياحية – الأماكن الريفية – الفنادق

\*قرى سياحية ، لو عايزين قرى فيها بسين واكل تقضوا فيها اليوم من أوله لآخره عشان الفنادق غاليه اوي عندك ، قرية كوين لاند -قرية نيمو - قرية خان يوسف - قرية العزبه مريوطية -قرية صدفة باشا بالهرم - فيلا الليلة الكبيرة صحراوي- منتجع نايل باراديس- بيوت باي - نادي الفردوس 2 بأكتوبر فيه بسين مغطى مش هيوصلك شمس وفيه فترة بسين بلبل كمان ومش لازم تكون مشترك بتخش بتكبت غالباً عادي - Crazywater October - Anapos Maadi - Aqua Park - نادي شباب الجزيرة بالزمالك - Villa Bella Epoque Maadi - Villa5 With Private Pool - Family Treat Villa- Banana Camp - The Pool Club - Swiss Farm - Dayout For Rent - Wedding,Parties,Dayuse - بيدج

وأى حاجة مش عارف مكانها وشكلها اعمل بإسمها سيرش على جوجل أو فيس بوك وبالنسبة للفيلا ممكن تخش تسألهم عالداي يوز وتروح انت وعيلتك او انت ومراتك وتقضوا يوم هناك وتشووا وتنزلوا البسين اعملوا عليهم سيرش وإنطلقوا بس عمماً معظم الفلل اللي بيتعمل فيها افراح ممكن تتاجر داي يوز انت و عيلتك او انت و صحابك بس باليوم و بتكون غالية سبكة انا صحبتي راحت نفس الفيلا اللي هي عاملت فيها خطوبتها بعدها بشهرين تعمل فيها عيد ملاد خطيبها هي واهلها وصحابه وبتاع ولعلمك مش شرط عشان غيرك راحا وماتبسطش إنت كمان فيها مش هتتبسط يعني هي اراء وممكن فجأة تنط في العربية وتخطف يوم في اسكندريه وتعدوا عالبحر في أي كافيه بلبل وترجعوا مش شرط تسافروا الصبح يعني هما 3 ساعات أو روحوا السخنة أو الفيوم وهتستمتعوا جداً سواء كنتو كتير او 2 بس او صحابك

\* الأماكن الريفية والقرى القديمة، الأماكن الريفية والقرى القديمة، عندك دول تروحهم وهتحمس بالجو الريفي الأصيل بدل ماتدب مشوار للبلد، عندك قرية دانة عمر - الريف الأوروبي والريف العربي وقرية المنصورة و السلمانية ومعظمهم على طريق اسكندريه الصحرا وي، هناك الزرع مع الشمس والقيو عمماً خطيبير بس بردو لو عندكم بلد زي المنوفيه الشرقيه الصعيد روحوها و قضا اليوم في الغيط و الدره مع القراب وتعالو أو تبات لثاني يوم لو هي بعيده أوي لو بتحب وا جو الريف عمماً و صوره إبحثوا عالفيس بوك على جروب الريف المصري - جروب اهل الصعيد بينزلوا صور للريف والجاموس و الزرع والذي منه \*الفنادق ، تقضوا داي يوز في أي فندق قريب مناسب ليكم سعره واسال عالسر الأول بالتليفون مش تروح تتخرج وتخرج - برشحكلم الفنادق ديه لو عايزين تروحوا داي يوز تستمتعوا بجد بس إوعوا تستلفوا بقى بعد ماتروحوها عشان هتدفعوا كتير يومها ، سونيستا - سوفيتيل - كمينسكي - تولىب - كونراد-

Lemercure Cairo Le Sphinx Hotel - Jewel Sport City Hotel - Hilton Heliopolis - Marriot Mena House Gizapyrmaids



وهاتعدوا في واحد منهم يوم فيها كامل على حمام السباحه والاكل و وتعملوا مساج مثلاً ، وتمشوا بليل أو ثاني يوم الصبح وساعات بيكون فيه حفلات بليل عالبسین ، فيه نوع فنادق في كروز أو يخت كبير ممكن تعد فيها كذا يوم أو تبات يوم واحد داي يوز وتمشي الصبح والكروز وساعات بتتحرك في النيل بنظام الهوتيلات عادي وفيها اكل وغدا وكله عادى .لوعاوز تشوفهم أوتحجز فيهم إعمل سيرش على جوجل ب Hotel Boats أو عالفيس ب ، Diamond - Nile View Jewel - River Boat - Nulecruise Egypt-

Hotel البواخر النيلية - حجز بواخر و مراكب- الفندق العائم نايل سمارت

11-فسح للعب والجنان، دي أماكن لتشغيل الدماغ والحركة مع رعب ولازم تكون رايق وتفتح المخ جوة وبعدين هعرفك أماكن تغيير للعب العجل والموتسيكلات ثم الملاهي والتنطيط للاماكن العالية ،

Breakout – Trapped-Escapers -Fagnoon- Ilcampo –Smart Camp - The Exit Escape Game - Escape Room -Paintball- Family Park Hand Games -Mind Maze -Smart Camp -Horrorhouse –Museum Of Illusions Cairo- Room Art Space Garden City – Hinthunt Cairo –Laser Fight Dandymall .وكالعادة إستل جوجل لو مش عارفهم فين.

\*فسحة العجلة والموتسيكلات، إركبوا عجل مفيدة للرجلين ومهمة للنفسية و الجسم كرياضة جداً كرياضة جداً وكمان عشان لو انت هاوى ركوب عجل وموتسيكلات بس زي الهاويين ركوب خيل و جمل وعربيات والكلام ده فيه أماكن فا فيه أماكن هنا في القاهره بتأجر عجل مش أماكن البحر بس البتأجرها ولو مش عارف فين اعمل سيرش على الفيسبوك أماكن تأجير عجل أو خش عالصفحات دي، كن دراج Bike Rental-إلعب عجل - Bescelleta- Citybike -يلا عجله (بتعلم الأطفال ركوب العجل وبتأجر العجل بالاسبوع عادي) وبيكون أماكنهم في القاهره الجديدة والشيخ زايد ومصر الجديدة ولو عايز تركب عجل وسط النيل روح Ilcampo .. طب انت عارف ان فيه حديقة للعجل بس في مدينه المستقبل وواسعة اوى إسمها Bike Park Future إعمل عليها سيرش عالفيس وممكن تخش تأجر من جوة عجل وتلف الحديقه بالكامل وممكن تخش بالعجلة بتعتك عادى ورخيصه اوى وممكن تخش تعد عادى وسط الزرع

\*بالنسبة للبيتش باجي والموتسيكلات موجودين في نزله السمان باهرامات الجيزه وجوه القناطر الخيرية في منطقة الجنائين - جوة دريم بارك أو إستنى لما تروح البحر لو بتحبوا تركبهم في صحراء أو تعملوا سفارى وبمناسبة العجل والموتسيكلات لو بتعشقهم اشتغل بيه يعني عندك أطلب ، أبلكيشن حالاً وجلو فو أو أي مطعم فيه دليثري بيطلبوا ناس بتعرف تركبهم سريع و بيشتغلوهم- فيه ناس كثير وبنات بقوا يستسهلوا عشان الزحمة ويروحوا شغلهم و مشاويرهم بالعجل والسكوتر عشان أوفر وانجز -من الاخر اركب العجله أوالسكيت بورد بتاعك لو عندك أو السكوتر و لف بيهم حوالين البيت مع الأغاني في ودنك لحد ما الزهق يمشي \*٨. بس المشكله بقى لو حد عنده عجله ومخلف كثير مش هيعرفوا يركبوا عالسكوتر أو الموتسكل أكيد فالصبح وهو عاوز يوادهم المدرسه بيكونوا مش مقضين الموتسيكل كله أكيد فيبضطر يوادهم موأصلات أو يركب حد من عياله مرة معاه ومرة بيدل مع إخواته.

\*الملاهي والتنطيط، Wanderland - Dreampark – Aqua Park – Crazywater – Geroland ، Zed Park – Arkedia -مدينه نصر Park Cairo – روح دير سمعان الخزار بالمقطم عشان تنط في الهوا بقلب جامد من أو تمارس لعبة الحبل في الهوا وسط الجبال العلاقه- ملاهي حديقة الجيزة .

إعمل سيرش على جوجل بـ Jump Places Egypt وروحوا إتنططوا وطلعوا الطاقة إنسوا سنكم شوية زي Skyzone Egypt -Gravity Code- Trampoline . إفضلوا ملاهي الاطفال، إعمل سيرش بملاهي الأطفال زي Dragon Island أو كيدزينا - بيبي بيز و بلاي زون بكومبليكس شيراتون وعماً أي مول أصلاً فيه كيدز إريا وغيرهم كتير حسب المنطقة الإنت عاوزها وروح فصح الأطفال وإنتو روحوا ملاهي في أي مول وإستمعوا و بطلوا بقى عادة ان إحنا كبرنا و الكلام ده بتاع الأطفال ، صدقني إنت نفسك من جواك بس ماشي ورا برستيچك المنعك من المتعة دى ده كفايا أنهم فتحوا مدينه ملاهي الاطفال بس تحفة اكلك أوروبا في التجمع اسمها Kidzania Cairo روحوها.

\*أماكن عالية ، البرج -مطاعم هضبه الاهرامات -جبل المقطم -في مكان أكلك ركبت طياره وروحت إسمه Flight Simulator في سيتي ستارز لازم تجروبووا المغامرة التحفة دى - روحوا كايرو فيستفال جروب تطيروا بمسافة مش كبيرة من الأرض في Aerodium Egypt

12-فسحه عربيتك ، شغل أغاني شعبي مع صحابك و الرقص مع التصوير والضحك والجنان والأيس كريم - ممكن تَقْفُوا قدام بتاع عصير تشربووا حاجة وترغوا - شوفوا مطاعم منطقتها رايقه و نظيفة و كلها زرع وهاتوا منها اكل و اقفوا كلوا قَدْمُها في العربية - اطلعوا من شبابيك العربية أو من فتحة السقف وصوتوا بالذات لو اللي بيسوق سريع وشعركم يطير بقى زي الأفلام أو إمسكوا الطرحة كويس وهتحسوا بانتعاش الجو -تتمشى بالعربية بلا هدف في الشوارع بليل الرايقه مع الأغاني الهادية لوحك وأنا بحب أعمل الحوار ده في الشتا بس فبنزل اسوق في السقعة لما ازهق وأشم هو وأنا سايقة وأحس بمتعة الجو النادر ده بس.

13-فسح فردية ، مهم إنك تخرج لوحك، تنزل تلف بالعربية من غير ماتفكر في حاجة -تروح كافيه أو النادي أوأي جينيه لوحك مع كتابك وموسيقتك المفضلة في ودنك ، إتجهه على مجال الدقي والشوينج \*مجال الدقي : إسمه كدة وموجود في المهندسين كمان بإسم Pixels وزيهم Point9 و P8 Eatry بالمعادي وفيهم ألعاب كمان لو عايز تلعب مع الغرب هناك أو لوحك وبإختصار هما مكان معمول للشباب عشان تروح تذاكر وتقرأ وتشتغل فيه وفيه كتب تقرأها وترجعها مكانها ببلاش وكمان في بينج بونج وقعدة عربي و كمان كافتيريا صغيرة إنت اللي بتقوم تعمل لنفسك فيها الشاي والقهوة والسندوتشات و تحاسب عليها وإنت ماشي وماتخفش فيه كاميرا عشان عارفة دماغك هتروح لفين دلوقتي غير كل ده في أوض بلاي ستيشن و كوتشينة ومونوبلي وغيرهم غير الموسيقى الساعات بيشغولها لك يعني مكان تتسلى فيه و تعد فيه اليوم كله ومجمع انشطه و كمان بيدوا فيه كورسات كتير ، هو أصلة عبارة عن أوض واسع وكبيرة وكل أوضة فيها نشاط معين وأسعاره جميلة يعني لو هتكمل ساعه هناك مش هتدفع أكثر من 30 ج بالمشاريب وفيه ناس كتير وأخده اللاب والكتب بتاعتها وقعدة هناك في ركنه مع نفسها مستمتعة أو مع صحابها و مستمتعين بردو -كمان المكان ده ممكن تعمل فيه عيد ميلادك مع عيلتك أو صحابك فبتأجر أوضة واسعة ليك بس هناك وتشتغل أغاني عالية برحتكم ترقصوا تهيصوا تتصوروا أكنه بيت وممكن تطلب إنهم يقفلوا الكاميرا لو مكسوف من الكاميرا اللي في الأوض هناك .

\*خروجة الشوينج ، إنزل وقت ماتزهق مع نفسك عشان تشتري على مهلك ميكونش معاك حد مسرعك وفي ودك سماعاتك وإيدأ إشتري اللبس وحاجات البيت اللي ناقصك ودي أماكن للتسوق من ترشحات صديقة لي، من المولات المشهورة- وكاله البلح- وسط البلد - ميدان السيده زينب- المحلات الفردية حوالين بيتك في الشارع- مول السلام- ميدان الجيزه -شارع شهاب و شارع السودان بالمهندسين - شارع محي الدين -روكسي- مول الحرية - مول المعادي - شارع فيصل والهرم - شبرا الخيمة وانظف السوبرماركات طبعاً سعودي - مترو - هايبر وان - سبينس -خير زمان - الفا ماركت- كارفور

هقولك بقى أفضل المواقع والبيدجات عالفيس اللي مش نصب للتسوق وتشتري حاجات و مقتنياتك منها وانت مطمئن أونلاين وتضع زهقك وانت بتتفرج عل منتجاتها، إعلانات مفتوحة لكل - إعلانات بتلف مصر - جربتتها بنفسك؟ -جروب إعلاناتي- جروب النص مليون لإعلانات تجار مصر - سوق محافظة اسكندرية- أكبر جروب للبيع و الشراء في مصر -جروب اسواق سيدات التجمع والقاهره - جروب كراكيب الجديدة-كراكيب هوانم - جروب أسأل قبل ما تشتري علشان ما يتنصبش عليك -جروب تسويق مجاني Egypt Online Stores- Amazon- Souq- Olx-Don't Shop Here- Shopping Keepers-The Power Of Social Media In Egypt Official -Blacklist Customers- Jumia- Anything - E3lanat - Buying And Selling In Egypt -My Market Place-Buying And Selling In Dokki - Ask Before You Buy In Egypt -السوق\*الرمایه\*حدائق الاهرام\*دريم\*الاشجار\*الفردوس-منتجات اون لاین في الشوبينج -اسواق القاهرة الكبرى - جروب اعلانات تجار مصر-سوق مصر- موقع Alibaba.Com وممكن ترجعوا لجروبس الكراكيب فوق عشان لو هتبيعوا عليه حاجة وتشتروا منه حاجة مستعملة لو الفلس عالقد وعليه جديد بردو

ودول جروبس لو حابب تسأل عن أي حاجة خش إسألهم عن آراءهم أو عن حاجة قبل ماتشتريها كدة،  
 Ageb Mnen Official Goup -Ask In Egypt - The Questions Society - Pollتصويت-  
 - Positive Reviews - Unicorn Vibes

14- فسح لله ،صلوا الجمعه انت وجارك في الجامع - زور انت وصحبك مريض - روح مع أمك وأخوك او أبوك لأحد أقاربكم سواء الجد الجدة العمّة الخال - إطلعى بعد المدرسة بكرة انتي وصحبتك او لوحك على أقرب دار و لعبوا مع الأيتام وأقعدوا مع المسنين ولونص ساعة- روح إتبرع ل57 وروح-روحي بعد الجامعه مع صحبتك جمعية خيرية إشتراكوا فيها وساعدوا الناس هناك وإتفقوا إنكم تروحوها كل إسبوع \*أحدهم يقول إنه راح زار دار أيتام مع ولاده الصغيرين وإتعلقوا بالأيتام الأطفال هناك وبعد مامشيوا كانوا مبتسمين وفهموا فعلاً إنهم أحسن من غيرهم كثير وبيقول إنهم اتبسطوا بنفس درجة الانبساط و اللعب والجري الليكونوا فيها وهما راجعيين من النادي عادى

\* أنا كل ده بحاول أسه لها عليك بدل ما تعدّ دور وتحتار ده فين وحلو ولا لا وصدقني دول من أحلى الأماكن الناس بتشكر فيها وأنا عن نفسى حسيت إني اتفسحت بجد لما رحّت معظمهم فأکید لو كل ماتزهق رحّت مكان منهم مش هنلاقي وقت للزهق وكمان عشان ماتعدوش تدوروا هتخرجوا فين بعدين.

3) أفلام ومسلسلات تسليك ، هقولكم على كام فيلم اجنبي و عربي حلوين من رأيي الشخصي يارب يعجبوكم زي ماعجبوني و على فكرة مش مهم قديم ولا جديد المهم إنه حلو ويمكن بعض الأفلام القديمة معلمه فينا كلنا لأنها أحلى من الجديدة وممكن تشوف الإعلان المختصر بتاع الفيلم بعد ماتعمل سيرش عاليوتيوب و تكتب Trailer جمب إسم الفيلم أو المسلسل العاوز تشوفه أو تقرأ قصته فهتلاقيه عالواقع اللي هوضحها لك دلوقتي بالذات قناه Hallmark بس مش مترجمه أما لوعاوزها مترجمه أو مبدلجه هتلاقيها على عرب ليونز -Myegy Best وهتلاقي التصنيف للأفلام فيهم يعني دراما ولا رعب وكدة وأكديد في أفلام لسة بتتعمل أحلى وأحلى فإنت تابع أول بأول المواقع دي وإتفرج بس إقفل صفحات الإعلان اللي هتيجي لك كل شوية قبل ماتتفرج، هقولكم عالواقع اللي تتفرجوا منها والبيدجات اللي على الفيس اللي ليها علاقه بالأفلام وبعدين هخش على اسامي أفلام اجنبيه وعربية عشان تتفرج عليها وإنّت زهقان ولو زهقان دلوقتي إختار أي إسم عشوائي منهم و اعمل بيه سيرش وخش إتفرج . وهساعدكم دلوقتي ب،

أفلام أجنبي - أفلام عربي - المسلسلات - كوكب السوشيال ميديا للأفلام والتمثيلات  
 \* أفلام أجنبي ، الأفلام الاجنبي معروفه ماينفعلش تخلى من مشاهد البوس زي مايكون قانونهم في الأفلام  
 فلو جه مشهد كدة ولا كدة جريه وركز على قصة الفيلم الأساسية اللى بيحاولوا يوصلوهاك أو اتعلم  
 منه درس ما مفيد ليك و لولاقت تشابه أسماء للفيلم وده نادراً إختار أجدد تاريخ لسنة إصداره ولو  
 إختارت كل يوم تتفرج عليه الشهر ده مش هيكون فيه ولا يوم زهق إن شاء الله ودلوقتي هقولك  
 أفضلهم في أفلام كارتون و أطفالي- أفلام رومانسية و عائلية و دراما وتنفع أفلام مراهقين - أفلام اكشن  
 وتشويق وخيال علمي- أفلام كريسماس- أفلام هندية- أفلام الحيوانات و عمّا الفيلم اللي متلاقهوش  
 عالمواقع دي شوفيه عاليوتوب ومعظمهم هتلاقههم على قناة Hallmark

1.دول أحلى أسماء لأفلام الكارتون وأنيميشن وأفلام عادية تنفع للصغرين ، مفهاس ولا مشاهد كدة ولا  
 كدة، وأكد إنت شوفت معظمهم ، The Mask - Paper Planet Kids- The Incredibles-Aladdin-  
 -Romana N Beezus-Hotel Of Dogs- Tangled- Monesters- Cindrella - Tom N Jerry -  
 Beauty N The Beast -Alvin & The Chipmunks -Mulan 2& 1 -Dreamer2005- Magic  
 Camp- Christmas Chronicles-Hercules - A Bug's Life- Wonder - Jurassic World -Baby-  
 Home Alone The 3 Parts -Bernie The Dolphin 1 ,2 - Dolphin Island 2021 - Mrs.  
 Doubtfire -Lord Of The Rings -Annie -Super Man - Bat Man-We Bought A Zoo-Flicka  
 -Lena And Snowball Movie-Game Night- Lossie Come Home - %100 Wolf -Yes Day-  
 Mummy Is A Murder -Dragon Rider- Flora &Ulysses- Scooby Doo - Playing Cupid -  
 Thebreakdown2021 We Can Be Heroes -Godmothered-The Boss Baby-Away And  
 Back- Barbie Princess Adventure-Turbo- Timon&Bomba-Diary Wimpy Kid-Love And  
 Monsters - Out Stealing Horses -Another Cindrella Story Selena Gomez- Cindrella  
 Story Christmas Wish - The Magic Kids Three- Artemis Fowl- Upsidedown Magic

2.إتفضلوا أحلى الأفلام بالنسبة لي الرومانسيه والدراما والعائليه و فيها موسيقى وتنفع للسناجل  
 والمراهقين بردو يلا ، Me Before U- A Walk To Remember -Titanic Romeo N Juliet -  
 -LOL Movie - The Rebound - Endless Love -Five Feet Apart- A Feeling Of Home-  
 Almost Friends- The Last Song Miley Cyrus -The Fault In Our Stars- Winter Love Story  
 - Twilight All Parts - Rich Boy Rich Girl -The Lucky One- All The Boys I've Loved -  
 Stuck In Love-John Tucker Musti Die - Dying To Be You -New Year Eve- Yes I Do -  
 Midnight Sun -A Drift - Run The Tide-Everyday- Abduction-Falling Inn Love-The Boy  
 Next Door 2019 - Before We Go -Can U Keep A Secret -My One And Only -The Perfect  
 Date - The Perfect Catch - All Relative- Sydney White-Monte Cario-Forever My Girl-  
 Safe Haven -A Country Wedding -White Chicks - A Star Is Born -The Princess Switch  
 - Winter Castle -Eat Pray Love- The Best Of Me -Remember Me -Beautiful Creatures  
 -Definitely Maybe -Easy A -Blue Lagoon:The Awakening -All The Bright Places -Deadly  
 Vows-Paper Town - La La Land -What If - Just My Luck -Once Upon A Prince -The  
 Longest Ride - Obsessed- A Cinderella Story: Once Upon A Song-Friends With

Benefits-500 Days Of Summer -17 Again - 27 Dresses- 7 Years -After- The Duff - Keith  
 - Love Finds You In Charm-Three Weeks Three Kids - Double Mommy -Barefoot -  
 Bridemaids- Love Under The Stars- Very Very Valentine -Valentine's Day -The Wrong  
 Valentine -Sweet Autumn -Friance From Hell - The Wrong Mr Right -My Best Friend  
 Boutique- Hint Love -Beverly Hills Wedding -Save The Wedding - Chasing The One  
 - Love In Winterland Hallmark Movie- Fit For Aprincess -It Was Always U Secrets  
 Of The Woods - Love & Happy Place- Chasing Waterfalls - Love In Design - Bridal  
 Wave-One Winter Weekend -Marley N Me - Bottled With Love- Apetite For Love - All  
 Summers End -Jexi- The Killer Downstairs- The Roommate2011 - Nick & Norah's  
 Infinite Playlist -Bad Teacher-The Other Woman -The Wrong Teacher -The Wrong  
 Housesitter -Stalked By A Reality Star- Kidnapped To The Island -Accepted-High  
 School Musical- Step Up All Parts - Life As We Know It-Love Rosie -The Choice- The  
 Last Summer 2019 - You Get Me- Pizza My Heart- Date Night- Starstruck- He Knows  
 Your Every Move- The Kissing Booth 2- Love And Honor- Betting On The Bride-  
 Norman - Love's Last Resort - Begin Again Movie- He's Just Not That Into You -When  
 We First Met -Accidently Engaged -Get A Job- Twin Betrayal- November Criminals-  
 Hopeless Romantic- The Lake House 2016-Charlie St Cloud- Doctors Love- If I Stay -  
 Happily Movie- My Secret billionaire- a week away – wedding date setting hallmark

3.دي بقى أفلام خيال علمي على تشويق على اكشن على رعب بسيط على أفلام سحر وتشغيل دماغ من  
 الاخر أفلام مش عادية وأفكارها برة الصندوق، يارب ذوقى يعجبك بس أكيد إنت وقت منهم أفلام شوف  
 المشفتوش أو شوفوا تاني، 1&2The Transporter- Italian Job- Unhinged -Fractures -2012-  
 Split-Avatar- Now You Can See Me -12 Feet Deep- 47 Meter Down -Venom - The  
 Invisible Man- Planet Of Apes 2 &3 -Mission Impossible- Lying And Stealing-Iam Your  
 Woman -Final Destination All Parts - Avengers -Fantastic4- Divergent-Passengers -  
 Lucy - The Final Girls- Resident Evil The Final – Lock Out - I.Robot -Chares Angels-  
 What Happened To Monday -Harry Potter All Parts - In The Heart Of The Sea - The  
 Day Aftertomorrow - Inpendence Day- Salt -Jonathan-Bad Twin -Face Off -  
 Terminator -Maze Runner -The Last Airbairder- Fantastic Beasts And Where To Find  
 Them -Godzilla- The Cabin In The Woods-Soul Surfing -The Phone Booth - The  
 Golden Compass-Fast N Furious- Furious 7 – Army Of One – Algorthim Bliss -Into  
 The Woods- Joker -Jumper –Boss Level-The Giver - The Sinister Surrogate- A Deadly  
 Lullaby-King Kong- Counterfeiting In Suburbia- Equalizer-Troy-Jack Racher Never Go  
 Back-Tomorrow Land-Iron Man - Escape From Pretoria -Surrogates-Doomsday-The  
 Work Life -Disturbia- Exam 2010-The Last Thing He Wanted –Faster – Jack Racher-  
 Drive- RED- Insurgent -Level 16- Dangerous Lies- Brain On Fire- Case39- The Hunger

Game- Berlin Syndrome- White House Down- Am Number Four- Fractured- The Open House- Percy Jackson & The Olympians: The Lightning Thief- Warm Bodies- One Missed Call- Man On A Ledge- Snow White N The Huntsman& Winter's War - House At The End Of The Street- I Know What You Did Last Summer- The Space Between Us – Greenland – Follow Me -Shark Season –Killer Night Shift Lifetime 2020 Movie-Kidnapped Lifetime- Run Movie2020 –Panicroom -Nanny Seduction- Ocean's8 -Fatal Friend Request- Friend Requet –Devil In The Dark –Deep Blue Sea - Psycho Sister In Law-The Winter Lake 2020 Movie - My Mom's Darkest Secrets- Hulk – Captain Phillips –The Hobbitmovie(3 Parts)– November Criminals – The Outside Wire- Men In Black-Justic League – The Binding – The Rental – Ready Or Not-Anabelle (3parts) – The Boy 1&2

4.أفلام الكريسماس ورأس السنة،عايزين وقت راس السنة تعيشوا الأجواء وتلاقوا شوية أفلام لوزو! يبقى تعملوا عالويوتيوب سيرش بس ب Christmas Hallmark Movies وبعدين شوفوا دول بقى ،  
 Holidate ، Operation Christmas Drop ، Christmas Cupcake ، Christmas Princess  
 Santa Claus The Movie ،A California Christmas،Chrtsmas For A Crown ،A Princess For A Christmas

5.أفلام هنديه تستحق المشاهده بجد ، أو اعمل سيرش بأفلام هندي مدبلج وإقرى القصة الأول و إتفرج  
 و إنت فاهم Cocktail ، Dilwale ، Pyar Impossible.My Name Is Khan ، Zero ،Fashion Rab Na Bana ،Sahoo ، Bharat ،Kesari ، 3 Idiots ، Dream Girl ،Kal Ho Naa Ho ،Veer Zaara  
 6.لو بتحبوا أفلام الحيوانات و مغامرات الناس مع الكلاب مثلاً ممكن تعمل سيرش ب Animals ،  
 Movies أو Dog Cats Movies أو Horses أو Dolphins Movies على حسب نوع الحيوان البتحبو  
 و هتلاقي أفلام عن كل حيوان و كل حاجة

\* أفلام عربي ، هعرفك القديم والجديد ثم الرعب

1. أفلام عربي قديمة أبيض وإسود بس تحسها جديدة متعرفش إزاي هتعجبك هتسسسك بالزمن الجميل  
 و مش هتندم ، صغيرة عالحب ، فيلم اميرة حبي انا ، عيلة زيزي ، خلى بالك من زوزو ، موعد على العشاء ،  
 غريب في بيتي ، فيلم للرجال فقط ، ال7 بنات ، الساحرة الصغيرة ، الثلاثة يحونها ، حب في الزنزانة ، يوم  
 ليلة الزفاف ، إشاعه حب ، حسن و نعيمه ، فيلم ناديه ، موعد غرام ، عروس النيل ، ايام وليالي ، يوم من  
 عمري ، الايدي الناعمه ، الوسادة الخالية ، معبودة الجماهير ، فيلم الحياة حلوة ، ايامنا الحلوة ،3 رجال  
 وأمرامه ، حب أحلى من حب ، أجمل ايام حياتي ،سيدة القصر ، دعاء الكروان ، مفيش تفاهم ،مراتي مدير  
 عام ، لا تسألني من انا ، طاقية الاخفاء ،سكر هانم ، إين حميدو ، المراهقات ، عاشت للحب ، الخطايا ،  
 الزوجة 13 ،إنت حبيبي ، اه من حواء ، الراقصة والطبال ، هنا القاهرة ، دعاء الكروان ، أصعب جواز ، عالم  
 عيال عيال ، كراكون في الشارع ، جزيرة الشيطان ، طيور الظلام ، قمر حنه ، العفاريات ، الحفيد ، أرض النفاق ،  
 ، فيلم أم العروسة ، تحت التهديد ، الرجل الثاني ، المراهقات ، انت حبيبي ، النمر الاسود ، مهمه في تل أبيب ،  
 وكاله البلح ، فيلم ياسمين

2. **إتفضلوا الافلام الجديدة الجامدة أوي** ، الحرب العالميه الثالثة ، الديزل ،عبده موته ، محطة مصر ، إذاعه حب ، الحب كدة ، كدة رضا ، اسف على الازعاج ، أحلام عمرنا ، اعز صحاب ،صعيدي في الجامعة الامريكية ، لا تراجع ولا استسلام ، طير إنت ، إتش دبور،كود 36 ،إنت عمرى 2004 ،عمر وسلمي ، نور عينين ، زنقة سنات ، فول الصين العظيم ، قلب الاسد،الحاسة السادسة، عيال حبيبة، انت عمرى، الجزيرة ، شورت وفانله وكاب، السلم والتعبان، إزاي البنات تحبك ، حب البنات ، خليج نعمة ،هروب اضطراري ، فيلم واحد من الناس ، نادى الرجال السرى ، ولاد العم ، ولاد رزق ،أسد وأربع قطط ،الباشا تلميذ، محترم لإربع ،الثلاثة يشتغلونها ،90دقيقه ،حسن ومرقص ، رمضان ابو العلمين حمودة ،زي النهاردة ،مسجون ترانزيت ،حريم كريم ،التجربه الدنيماكية، مرجان أحمد مرجان ، جأنا البيان التالي ، يانا ياخالتي، وش اجرام ، عندليب الدقي، جعلتني مجرماً، تيمور وشفيقة ،كامل الأوصاف، أفريكانو ، فيلم فرح، حلم العمر، أمن دولت، عودة الندلة ، فيلم البدلة ،درس خصوصي ،فيلم غاوى حب ، هيبنا ، أحلام الفتى الطايش ، البعض لا يذهب للمأذون مرتين ، مش أنا ، المصلحة

3.فيه كام فيلم رعب بس مش أوي يعني بيحاولوا يقلدوا الأجنبي بس مش عارفين زي ، الفيل الازرق ، أحلام حقيقية ، عيار ناري ، فيلم كامب -فيلم122

\*المسلسلات ، بالنسبة للمسلسلات لو إنت بتمل من الحلقات الطويلة الكثيره عندك عاليوتوب و شاهد تعمل سيرش عالفيسوك و اليوتوب عال عدل جروب وسي بي سي وإم بي مصر شوف بيحطوا مقاطع متفرقه من المسلسلات ومسلسل نصيبي وقسمتك 3 اجزاء وكل حلقة قصة كاملة وبتخلص آخر الحلقة والحلقة مش بتكمل ساعتين أو تشوف في قسم المسلسلات بقى عالمواقع الوضحتها فوق، المسلسلات القصيرة و الحلقاتها قليلة و تتفرج على حلقة حلقة كل متزهق بس لو شكك مسلسل مش هتنام غير لما تخلصه و يمكن يطلع عليك الصبح وإنت لسة مخلصتوش وهساعدك باحلى المسلسلات العربي ثم المسلسلات الانجلش ثم التركي واللاتيني

1.أسامي مسلسلات عربي روعة دراما على روماني على أكشن حلوة جداً والمسلسلات كلها 30 حلقة إلا المختلفين هتلاقي جمبهم هما كم حلقة ، مبدأياً كدة لازم تشوف كل مسلسلات يوسف الشريف ومحمد رمضان وأمير كرارة ومي عزالدين وبعد ماتخلصهم إقلب على دول بقى ، الإختيار ،100 وش ،نيران صديقة ،شهاده ميلاد ، الوصية ، مسلسل اسود فاتح ،في يوم وليلة مزاج الخير،ابن الحرام، مأمون وشركاؤه ، حرب الجواسيس ، حارة اليهود ، ضربه معلم ، مسلسل اللعبه (جزئين) ، نصيبي وقسمتك ال3 اجزاء (لازم تشوفهم) ، لعبة النسيان ، زي الشمس، ونحب ثاني ليه ( رومانس أوفر) ،حب عمرى ، مسلسل رمضان كريم -مسلسل أسمهان ،حكايات بنات ،أبو العروسة (جزئين وكل جزء 60 حلقة ) ، أريد رجلاً (الجزئين 60 حلقة) ،الحصان الاسود ،لا تطفئ الشمس ،في اللالاند ، قانون عمر ، شقة فيصل ،الاسطورة ، مسلسل الكبير جزأين، عائله الحج متولي ، الزوجة الرابعه ، ساره ، الانسة فرح (90 حلقة) كمسلسل كانه إمبارح ، وليه لأ (15 حلقة للمراهقات الفرى)، حكايات زوج معاصر و ونيس (هتفطس من الضحك ) ، ملك روحي 35 حلقة و قضيه رأى عام ليسرا ، إلا أنا (40 حلقة) حكاية مختلفة، خيط حرير (35 حلقة) جاحد جداً مش جامد بس،طلقتك نفسي (46 حلقة) ، ما وراء الطبيعه طبعاً (6 حلقات) ، مسلسل آدم وجميلة، ممة اتنين ( 10 حلقات مختلفيين) ،في بيتنا روبات ( يينفع للأطفال 20 حلقة) ، سابع جار (67حلقة) ، لؤلؤ عاجبين ناس وناس فأنا معرفش ايه ظروف ذوقك ولوظهر حاجات وافلام حلوة بعد كدة وانا مكتبهاش يبقى نزلت بعد نشر الكتاب ده فأكيد ملحقتهش أكتبها او مكنتش لسه اعرفها

2. أسامي مسلسلات انجلش تحفة، Hollywood Heights، Big Sky، Love Life، The 100، Friends، 13 Reasons Why، Prison Break، Lost، Game Of The Throne، The Flash

3. مسلسلات تركية ولاتينية مدبلجه مسلية هتتعجبكم، مش حرماكووا من حاجة ياسلام عليا، أنا مبهورة بيا، القلب المسروق (8 حلقات)، الصديقة الرائعة (10 حلقات)، العشق المر (13 حلقة)، عشق (62 حلقة)، العشق الممنوع (80 حلقة)، نور (100 حلقة)، جسور والجميلة (32 حلقة)، سنوات الضياع (150 حلقة)، حريم السلطان (+124 حلقة)، فريحة (67 حلقة) وفيه جروب عالميس برودو اسمه عشاق المسلسلات المكسيكية لو انت بتحبها أصلاً

\* كوكب السوشيال ميديا للأفلام والتمثيلات، الموقع والتطبيقات للأفلام والمسلسلات -بيدجات وجروبات عالميس للأفلام بس - للمسلسلات بس - بيدجات وجروبات للأفلام القديمة - حاجات للدراما الاسيوية

1. فيه يا سيدي شوية المواقع للأفلام والمسلسلات ديه تنقي منهم و تقرأ القصة لو حابب قبل ماتتفرج و سهلة المشاهدة والتحميل بس إنك هتخش على كم صفحة في الأول إعملها × وارجع لصفحة المشاهدة أو التحميل تاني، أفلامي - Watchfree.Ac - Arablionz.Com - موقع برستيچ - Egbest - Dailymotion وديه تطبيقات تنزلها من بلاي وابل ستور عليها أفلام من غير إعلانات، Tubi - عالم الدراما تليجرام - Netflix - Osn Shahid - Watchit وعاليوتيوب سيرش ب، Movies وتكتب تاريخ السنه حالياً - Lifetimes Movies - Movie Central- Lmn Movies - Hallmark Movies

2. فيه عاليوتيوب قناه إسماها أفلام قصيرة لو بتحب الأفلام القصيرة وفيه جروبات وبيدجات بتشير لقطات من الأفلام و الاراء بتاعتها عشان تعرفها قبل ماتتفرج وتعرف منها الجي وفيها حاجات عن الأفلام عمماً عالميس، جروب افلام ومسلسلات متنوعة يوميا - بحب السيميا - اقوى افلام الاكشن والاثارة الجديده (Egbest) طلبات أفلام - Recommend.Mix - Cinema Now - جروب What To Watch? - Behind The Scene - Movie Station Group- Techmovies - Movies You Must See - World Movie-Movie Squad -Cinema Box -Egyptian Netflix- Movie Hd -Movie Collection - Masterpiece - Movie Clip-Monster Movies

3. بيدجات عالميس للمسلسلات بس، عشوائيات مسلسلات - إحنا بتوع المسلسلات-مسلسلات متنوعة- بيدج حكايات و دراما- شوف صفحة مدينة الإنتاج الإعلامي بتجيب مقاطع من مسلسلات تحفة - انضم في جروب مسلسلات رمضان و لو متابع مسلسل حالياً اعمل عليه سيرش بإسمة لإنهم بقوا يعملوا بيچ و جروب لإسم أي تمثلية جديدة تقريباً وبيتناقشوا في أحداث المسلسل، ولو عايز تشوف مقاطع من المسلسلات عشان تعرف حلوة ولا لا اشرك في بيدج، Rotana Drama-Cbc- Watchit-Ondrama تامر مرسى Synergy - Trend Drama - Shahid Drama - On Utube

4. لو بتحب الأفلام القديمة الأبيض وإسود خش على دول عالميس، صفحة سينما زمان - الزمن الجميل - كلاسيك Classic - أفلام زمان الجميلة - أفلام قديمة - بيدج فن الحوار في السينما والدراما - عشاق مصر أيام زمان- جروب ماسيرو زمان- جروب ابيض واسود جمال و رقي

5. لو بتحب الدراما الاسيوية او الكوري -التركي -الهندي وبتحب تشوفهم وتتفرج على أفلامهم أو مسلسلاتهم خش عالجروبات ديه، محبي الدراما الكوريه والصينية -محبي الدراما الكورة والكيوب- عشاق الدراما الكوريه- نبضات تركية - مسلسلات تركية - Drama Turkish- Top Series



-Turkish Area -We Pretend We Are In Bollywood - We Pretend We're In Korea - We Pretend We're In India-Turkish Mood Page - We Pretend We're In Turkey - We Pretend We Are In Turkish And Korean Drama

قناة حياتنا وعاشيئنا عالبوتوب او تشكلة مسلسل كذل وهتسمعا ناس بيحكوا باخصار وصور

4) التلفزيون و الراديو هبونسوك ، مش لازم تيجيب بتاع دش كل ما الرسيفر تختفي القنوات منه ممكن تشوف من اليوتوب أي حاجة فتشوف كيفية تسطيب القنوات مثلاً ولو في فيلم حلو هات معاه فيشار و حاجة مسكرة لان كلما كنت مستمتعاً بما تشاهده عالتلفاز كلما زادت رغبتك بالأكل، و فيه قنوات حلوة تتشاف عال تليفزيون لو بتعدوا تقبلوا ومش بتلاقوا حاجة عدله وعيب كل قنوات التليفزيون طبعاً الإعلانات الطويلة الكتيره المملة و في الغالب دول أكثر القنوات اللي هتلاقي فيهم حاجة تنفرج عليها ، مجموعة قنوات روتانا كلها - قنوات بانوراما كلها -قنوات MBC كلها - قنوات DMC كلها-قنوات CBC كلها- قناه- ON E -قناه النهار -قنوات فاميلي - قنوات زلزال -قنوات اليوم سينما - ميكي و قناه كوكي تيقي لو عندكم أطفال - قناه المجد للقرآن الكريم - قناه السنة النبويه السعوديه - قناه الناس -ناشيونال جيوغرافيك -ديي سبورت - القايره والناس2&1 - بوكس موفيز - Dubai - Scaretv- قناه-Freetv-

مازيكا -المولد -الصحة والجمال. إعملوا سيرش على جوجل لو مش عارفينها

\*الراديو، الراديو مش وأخذ حقه ليه معانا يا جماعة ، ده بيجيب حاجات تحفة وفي مذييعين وموظفين بيصحوا الساعة 7 الصبح مخصوص عشان يروحوا الاستوديو عشان يذيعوا لك الأخبار والأغاني والجديد كله بس أحلى واشهر المحطات هما ال 7 دول لو هتظبطها وتشلها وإنت في الطريق للشغل أو وانت بتذاكر أو بتشتغل هتتمزج، 87.8: Mix Fm بتجيب الأغاني الإنجليزي الجديدة و القديمة المشهورة

88.2: Radio Hits بتجيب أغاني انجلش على عربي مع ميكس أخبار وحكايات

95.0: Sha3byfm بتجيب أغاني شعبي وكل جديد وقديم الشعبي والمغنين الجداد

98.2: القرآن الكريم بتجيب لك برامج ومعلومات دينية وقران بس مش 24شغال القرآن ولو عايز قران يكون شغال مش بيفصل في الراديو وبصوت كل الشيوخ تقريباً وإنت تختار ، يبقى تنزل من بلاي ستور برنامح Radio Egypt بس هيكون عاوز نت 98.8: محطه الموسيقى بتجيب لك معظم الوقت موسيقى بس كلاسيكيه هادية راقية وأغاني انجلش و چاز وصلصه و أحياناً أغاني اجنبي من بتوع زمان وأجمل وقت تسمعها فيه من 12 ليل ل 8 الصبح ودي أحلى قناه بالنسبة لي تحسها قناه في عالم تاني اساساً ومكنتش بقفلها طول مانا بكتب الكتاب ده اصلاً .

100.6: Nogoum Fm بتجيب أغاني جديدة عربي وأخبار الزحمة و الدنيا والممثلين والمغنين

104.2: Nile Fm لأغاني الإنجلش الجديدة والقديمة بس وبتجيب لك ساعات أخبار الممثلين الاجانب

105.3: Nagham Fm بتجيب ميكس أغاني قديم على جديد على انجلش

105.8: Tarab Fm بتجيب أغاني قديمة ومن الزمن الجميل وبس .

5) أغاني تسليك ، الأغاني بتغير المود وممكن تطلعك من الملل بسهولة فلو عاوز بيدجات للأغاني الحديثة

البنتزلهم أول بأول و للإستماع عادى خش عالفيسبوك ، VIOLIN-SINGLE - Music Ug

- Lifestylestudios- Free Tv وعاليوتوب، Free Music - Songraffiti- D E P T O N

Rotana - Nogoum Records -قناه مزيكا أو اعمل سيرش على جوجل بأغاني 2020 الجديدة أو تحميل

أغنية كذاا في موقع سمعنا - ددندنها - نجومنا - انغمي وفيه برنامج Snaptune رائع نزله من جوجل و خد لينك أي أغنية أو فيديو لما ينزل وهينزلهولك في ثواني بالنت أوسيرش فيه عادي باسمها لانه مرتبط باليوتيوب و لو عايز تنزل عمماً أي حاجة من اليوتيوب هتكتب قبل اللينك الموجود فوف في المربع الابيض الطويلSS يعني هتكتب Wwww.Ssyoutube... وباقي العنون فاهيجي لك إختيارات هندوس Mp3 لو عايزها مش فيديو Mp4 لو عايزها فيديو، معلش يا جماعة فيه ناس مكنتش تعرف وأهيه عرفت مش كلهم شاطرين زيكم ٨.٨ وهقولكم بقى شوية أغاني شعبي على أغاني إنجلش للهيصة والجيم على أغاني زمان على أغاني وطنية على موسيقى وألحان ونا كتبلكم في كوكب الصحاب و السنجلس و كوكب الإعجاب والحب أغاني خاصة بيهم بس

\*قوموا حطوا السماعات و علّوا الأغاني و ارقصوا على أغاني الشعبي و الرقص والفرح والزهق هيهرب منكم ، أغاني الشعبي أشهر حاجة دلوقتي طبعاً فيه ، أغنية عود البطل-لغبطيطا -بونوناية -قيرس- بونوناية -مع السلامة للعايز يمشي -انا في حاجة هتجنني - اه لو لعبت يازهر والحاجات دي كلها أكيد عارفينها أو إعملوا سيرش على أغاني شعبي ومهرجانات وإسمعوا لإن الكتاب كدة مش هيخلص لو كتبت أجمدهم كلهم بس كل الاقدر أقولهلوك لو إنت مش بتسمع شعبي إسمع أغاني الليثي - حسن شاكوش وعمر كمال - أوكا و أورتيجا - حمو بيكا -محمد رمضان- بقولك إيه ، سيرش انت بس بكلمة مهرجانات عاليوتيوب و إسمع بس ماتسمعش ورا بعضه كثير عشان هايجي لك صداع لو إنت مش متعود عليهم - المقتنع إنه عمرة ماهيسمع شعبي مع ان هيجي وقتاً ما يحب يفصل ويرقص ويسمعه انشالله في الافراح أو في الشارع فتعجبه لحن أغنية ما منهم والمقتنعين ان الشعبي بتوع البيئة على اساس ان عياله مش بيسمعه ويمكن من وراه؟ ده الوزراء وبعض رجال الأعمال بيسمعه عادي يعني مع كل الطبقات شغال وفيه جروبات معمولة لمطربكم المفضل عالفيس زي ، Ultras Tamer Hosny- Hamaki

Ultras Nancy Ajram- What Is Your Fav Song - Ramygamal Lovers- Your Memories With Ramy Sabry -Your Memories With AmrDiab - Your Memories With Tamer Hosny- Jannat Singer شوف إنت بتحب مين ولايك لصفحته

\* أغاني جيم ورقص اجنبي وهيصة، إسمع اللي هرشهم دول دلوقتي من رأي بس و الموسيقى بتاعتهم هي اللي هخليك ترقص أوتتحمس تلعب رياضة أكثر واسمعهم من اليوتيوب او نزلهم من جوجل ،

Alors On Danse-Despacito -Taki Taki- Gente De Zona La Gozader-Hymn For Weekend -Cest La Vie- Shine On Rio- Dance Monkey- Mi Gente Jbalvin -Astronaut In The Ocean -Shape Ofu-Happyburak - I Love My People & I Like The Way Byeddy Watta -Candy Shop & In Daclub By 50cent- I Know U Want Me & Rain Over Me &Hotel Room By Pitbull- Avicii U Make Me- Move To Miami & Bailando & Tonight By Enrique-Wiggle Jason -Don Omar Dale'don-Party Rock Anthem-Danza Kuduro- Yolanda Be Cool- Domino Jessie J- No Money&Love On Me Galantis- Sun Inna- Owl City Good Time- Didi Milk&Honey- Mama Blue Jonas -Down Down Jaysean- Loca& Waka &Chantaje & Hips Don't Lie By Shakira -Gasoline Yankee -Louis Fonsi Echame La Culpa-I Like The Way You Move -Sway-Summer Love David Tavare- Closer &Don't Let Me Down Chainsmokers - Imani William Don't Need No Money - The

Way I Are Bebe Rexhe-Lush Life& Aint My Fault Zara Larsson – Right Now & Beautiful Akon -Dangerous Woman&Break Free Ariana- In The Floor Jennifer - Woman & Tiktok By Kesha –Lambada – Zumba He Zuma Ha - Stereo Heart Adam – Don't You Need Somebody- What Makes U Beautiful One Direction - Beautiful Life By Adam Clay- Alan Walker N Sabrina On My Way- Hit The Lights Selena– Starstylers Keep On Moving- Nobody Faydee -We Found Love &Where Have U Been& Umberella& Disturbia & This Is What U Came For By Rihanna – Chandelier& Cheap Thrills Sia–Done Dada Massari- Dora Dora Alexmica-Havana Camila Cabello- Karl Wolf Africa –Slow Down Selena Gomez - Miley Cyrus We Cant Stop – HAULEH- Sofia Reyes 1 2 3–Britney Spears 3- Beats Tracks – Dj Mix Dance Tracks -Hip Hop Tracks- House Music-Workout&Dance -Gymsongs&Music – Metalsongs – Hiphopsongs- Avicii Music-Mixology Music

\*أغاني الزمن الجميل ، بتحب الأغاني القديمة عندك عاليوتيوب أغاني لأي مطرب قديم بتحبو و في عالفيسبوك محبي أغاني ام كلثوم-عشاق عبد الحليم حافظ -عشاق فيروز- عشاق نجاه الصغير- عشاق محمد عبدالوهاب ولو بتحب الزمن القديم الجميل عادي خُش على جروب محبي الأوبرا المصرية وزمن الفن الجميل- أهل مصر زمان- صور مصر زمان- صفحة زمان- ذكريات الزمن الجميل -ذكريات زمان - ذكرياتنا الحلوة- ذكريات رمضان أيام زمان -ماسيرو زمان

\*أغاني وطنيه ،الأصل مصري - القاهرة - بشرة خير -مشربتش من نيلها- إرمي حمولك عليا - يبقى إنت أكيد في مصر- بحبك يا مصر - اغنيه مصر بتكبر انعام- مفتاح الحياة - مصر قريية - لوكتا بنحبها - سناء - يا المييدان كاريوكي- إبن مصر عسييلي -بكرا- يا حبيبتي يا مصر -لا مستحيلا- ماتخفوش على مصر \*موسيقى والحان و بس، لو إنت بتحب تسمع موسيقى بس من غير كلام ولا مغنيين بتتكلم وتغني ممكن تعمل عاليوتيوب سيرش أو تحملهم من جوجل، بموسيقى جاز – موسيقى جيتار أو كمنجه - موسيقى صلصه- موسيقى هادية- بيتهوفين -موسيقى عمرخيرت - موسيقى تركية – موسيقى كلاسيك -موسيقى أوبرا هادية- و فيه مغني فنان في الغنى بهدوء اسمه Enrico Macias فرنسي هو بس بيدخلك في مود عالي أوي فإعمل سيرش بأغانيه أو موسيقته وإسمعهم حتى لو مش فاهم فرنساوي اللحن لوحدو كفايا – وإسمع دول بقي لما تكون عاوز تبقى رايق اعمل سيرش عاليوتيوب بيهم Kennyg -Korean Music -China Relaxing Music - Music Instruments -Louis Armstrong Songs N Music

وهتلاقي في جوجل كل انواع الاغاني سواء اغاني للاطفال او اغاني للام او اغاني حنه او اي نوع من الاغاني! وفيه ناس تقولك الاغاني والموسيقى حرام فخليكي وساطية ومايفتحوش التلفزيون طب الاغاني ممكن عشان الكلمات بتعتها مع اني مش مقتنعة بس الموسيقى نفسها بقية ليه حرام دي بتريح الاعصاب ومفيدة!

(6) ألعاب تتسلى فيها فيها لو خلاص طقهاان على أخرجك من الطفشان، فيه شوية ألعاب ممكن تلعبوها سوى إنت والعيله أو إنت وصحابك – مراتك –مامتك – إبنك – بنتك –مع نفسك ، وهاقولك ألعاب ، لو في مكان بحر - لو جوة البيت- ألعاب مش عالبال- اللعب بالورق- ألعاب بالموبايل – العزف- ألعاب خطيرة - ألعاب تانية مشهورة

1- ألعاب لو في مكان سفر فيه بحر ، عندك إنك تطير بباراشوت - بنانا بوت- موتوسيكلات و عجل - تعملوا أشكال بالرملة - تلعبوا Volley عالبحر - تجروا في الفجر عالبحر و تفضلوا سهرانين سوى بصين للنجوم و جمالها- إصطادوا - إشوي معاهم سمك أو فراخ- Snoarkling-الطبق الطائر - Diving- Jet Beachbaggy - Ski - جربوا تركيبوا جمل أو حصان في البحر و يخش بيكم جوى شوية هتسمتعوا جداً و لازم تركيبوا الغواصه و تجربوا اليخت - التزحلق عالرمال - السكوتر - لعب الطبق الطائر- فلاي بورد - جربوا تركيبوا كنبه البحر .

2- لو جوة البيت وملانين إعبوا دول وإعملوا سيرش إزاي تتلعب ، بلاي ستيشن - شطرنج - لعبة المكعبات و البازل - لعبة حط ورقة في إنهي ايد من الاتنين بعد ماتوته عينين القدامك - أستغمايه - صلح - بوم الأرقام - سبت حد -القطه العاميه - كهربا -سؤال واجابه أو لعبة الازازا

3- أفكار لعب ممكن ماتكونش عالبال،وشوشه -الأوضة الضلمة- هنجبي ايه-التوازن-لعبة مستيچ- أفلام \*وشوشه : توشوشوا بعض بسرعة عشان ميلحقش حد يسمعها كويس لحد مايجي الدور على آخر واحد يقولها بصوت عالي فيقول حاجة غلط غير الإنث قولتها في الأول لودن أول شخص- تعملوا سيرش بنكست و فـوازير وتـحـاولوا تحلوها . \* الأوضة الضلمة :كل واحد يستخبي و تطفوا الانوار وواحد يكون مستني برا الأوضة دي وإنتوا بتستخبوا و أول ماتستخبوا تندهوا عليه يفتح الباب يلاقي الأوضة ضلمة ويدور عليكم في الظلمه في هدوء من غير ماتعملوا صوت عشان ميعرفش مكانكم ويبدأ هو في الضلمة يحسس و يلمس الحاجات والدواليب والسراير ،ماهو مش شايف طبعاً وأول واحد يمسكه أو يلمسه هو يكون عليه الدور ويطلع برة الأوضة ويقفل الباب فيستناكوا تستخبوا وتطفوا النور لحد ماتنادوا عليه.

\* هنجبي ايه : تخبي أي حاجة صغيرة سواء ورقة أو رموت أو ماوس أو معلقه أو كوباية و يدوروا عليها في المكان وتسقف أول مايقربوا من مكانها لحد مايلاقوها طبعاً مش هاتقولهم على مكانها وأول واحد لاقاها هو الى يخبها و هكذا .هتخبوا الحاحه منهم فين ؟ 11 مكان تخبي فيه أثناء اللعبة ديه أو عمأ بقى أي حاجة خاص بيبك و حجمها مش كبير ولا صغير سواء مبلغ كبير مالي أو ذهب أو ورقة مهمة أونوته حياتك أو موبايل وحجات إنك الى مخبها منه ، الكتاب - الحذاء-البس -الإيشارب - الإكسسوار - المخدة - الخزنة -الحلة - البطانية-شنط السفر .

1.الكتب، إن شئت ألا ي سرق منك شيء، ضعه في كتاب فلن يخطر على بال احد خصاً الأطفال  
2.الاحذية ،جوا حذاء لا تستعمله كثيراً أوداخل البوتات المركونه بعيد3.الملابس ،داخل ملابسك فلا احد يأتي بجانبها لو متطبقه كويس خوفاً من بهدلتها ومعرفتك ان احد لمسها أو في جيب جاكيت مستخبي أو داخل سوسته بنطلون ما وتطبقيه وتحطيه وسط الباقي أوفي جيب البلطو 4.الإيشاريات ، لفهم في إيشارب وحطيه أخر بوكس الإيشاريات بتاعك فهي فكرة لا تخطر ببالهم 5.الإكسسوارات ، ضعهم وسط عليه الإكسسوارات مش هيفتحوها 6.المخدات ، بدخل سست المرته أواكياس المخده الفارغة 7.الخنزة ، ممكن ان تشتري خزنه صغيرة وتضع بها كل ما تخاف عليه منهم 8. الحلل ، إن كان معك ألامز أو ذهب ضعهم داخل الحلل العميقه المغطاه الغير مستعمله بعيداً فهم يعتقدون ان المطبخ مكان الطبخ فقط ولكن به كنز نادر 9. البطانية ، ضعه وسط البطاطين فهي مطبقه وتقبله 10. شنط السفر، طبعاً شنط السفر مش بتفتح غير للسفر ولوحاطين فيها هدم أو كراكيب تحت السرير مش هتيجي ببالهم أو في سست شنط اليد. خشوا عالتيكنوك على ، Mifourr وMc.Klein بيخبوا الحجات في أماكن لا تخطر على

بال انسان يعني مرة كان معاه كوين ذهب فتح الخياره وخطاها فيها و قفلها بنفس القشرة اللي قطعها منها في الاول وراح ملونها اخضر وبعدين فتح ديسك خشب وخط الخياره جواه و قفل الديسك بباقي الخشب ولزقه في بعض وبعدين دهنو نفس درجه لون الديسك عشان محدش يحس إن فيه حاجة جواه فخدوا منه فكرة للتخبئه مش هتندموا.

\***لعبة التوازن** : إنك توزن أو تحط حاجات خفيفة رفيعة على بعض زي مثلاً كوبايات بلاستيك على بعض بالمشقلب او ورق كوتشينة على بعض بس مايقعش وممكن تلعبهم لوحك او انت وحد او 3 واللى يوقع الحاجات الاول هو الخسران او تقفوا على كورة او على حازه صعبة مش عريضة واللى يتحرك الاول هو الخسران بس الحجات ديه عايزة تركيز وذكاء ودماغ وفيه زيهم عالتيكتوك أهم Balance.871 -

Jnehring - Balance\_King - Balancingbryan-Dominoroutine -Hevesh5- Ricardoardit - Ahmedrefay7 - Madisonwithu - Debo\_Knows- Showers002- Heapcoinsbrother - Trick\_Shooter On Utube : Outscord- Balancing Cards

\* **لعبة Message** : هى عبارة عن 8 افراد بيقعدوا في الأرض أو على كرسي على شكل دواريه ويمسكوا صوابع بس بعض بالعكس مش تمسكوا إيدكم كلها و حد يقف في النص وهما يغمزوا بيديهم لبعض بضغطة بسيطة أوي و أول ما الواقف في النص ده يشوف حد يغمز للتاني من خلال صوابعه يكون الل ياتقفش ده هو العلية الدور ويجي في النص و الكان في النص يروح مكانه ولو إنتو شباب وبنات ومخرجين تلمسوا بعض ممكن تلعبوها بنات بس أو ولاد بس لازم تكونوا أكثر من 6 هنا أو هنا أو شوفوا لعبة تانية وخالص لو إنتو قليلين ومخرجين من بعض

\* **لعبة أفلام** : ان إنتو تكونوا 5 افراد أو أقل و في واحد سادس واقف بيشرح لكم فيلم باداء الإيدين بس من غير مايتكلم ويقول بالإشارة هو قديم ولا جديد و يرسم و يمثل الأحداث لحد ماتعرفوه بعد ما يوضح لكم بالإشارة بردو أو بالكلام هو من كم حرف أساساً و انجلش ولا عربي وقديم ولأجديد والكلام ده واليجمع كلمات الفيلم في الاخر صح هو البيكون عليه الدور وهيمثل عشان كدة لازم تحضروا فيلم من قبل ماتلعبوا واللعبة دي مشهورة أصلاً أكيد فاهمنها.

4-**اللعب بالورق** ، الكوتشينة - اتوبيس كومبليت - X O - Uno - Monopoly - Bingo - Identical - ولو بتختار بالكوتشينة تلعب ايه عندك شوية اللعب دي ، الشايب - أشك - فلوس- بصرة- Estimation Kent- Crazy وكلهم شرحهم موجود على جوجل إكتب بس كيفية لعب لعبة الفلوس بالكوتشينة مثلاً وهياجيبلك بالتفصيل كلام وفيديو ليها وماتخافش الفلوس بتتلعب من غير فلوس حقيقية هى الكوتشينة ورقها أكذ ه الفلوس وعلمهم لاصحابك وغيروا مش كل مرة نفس اللعبة ولو زهقتوا من الكوتشينة هاتوا لعبة من الوضحتها لك من سيكه والعبوها .

5- **لعب الموبايل من بلاي أو أبل ستور**، في ألعاب تختار منها وممكن تعمل سيرش يلعب طبخ أو لعب اطفال مثلاً أو اي نوع منهم ودي شوية ألعاب تلعبها لوحك فإعمل بيها سيرش ب، Color Me - Chicken Invaders - Gold Miner - Fruit Slice-Antistress -Pastimes- Balance Ball- Card Games - Pubg

6-**العزف** ، إعزفوا لوعندك أوج أو أي آله موسيقيه أونزلوا من بلاي ستور ابلكيشن لعبة آلات موسيقية- غنوا سوى بصوت عالي و صوروه فيديو كذكرى أو حطوه لايك أو تيكток لوعندكم ده لو صوتكم حلوا!

7- **ألعاب خطيره و ممتعة بس جريئة وخطر شوية** إتفرج عاليوتيوب وسيرش ب، Ninja Warrior

- Fear Factor - Waterslide Around World-Crazy Games Around World-China Dangerous Funfair Ontiktok. Rollercoastalides -Gardalandmagic- Darejump8 -Czb98 -Lauraryui -Liketravel1 -Crazyworld5 -Hhevarton - Xiarixueer

أما دول **بيطروا** في الهوى يجد باجاعة **Takeongravity - Antygravity** سيرشوا بهم  
8- فيه ألعاب تانية مشهورة ، زي البينج بونج - بويلينج - الباتيناچ -هوكي ، ، عندك بقى التزلج عالجلید موجود في جنينه مول و فاميلي لإن د بالمعادي وسيتي سكيب و مول مصر وسيتي ستارز - فيه مركز بولينج و بلياردو وكدة في سيتي ستارز و Rooms Belliards& P.C Cafe Sheraton وفيه مركز بولينج في مدينة نصر و مول العرب وداندي مول و فاميلي لاند ، روحوا الاقصر و جربوا رحلات المنطاد أو البالون ولو بتعز لعبة البلياردو وتريكات الكور لازم تشوف عالتيكتوك ، Hasawy -Ibrahimimad20 وانت ممكن تكون بتلعب قما وقت فراغك من الزهق وعشان ساعات بيكسبك فلوس بس انت لو مسلم فأكييد عارف انه حرام فكل ماتحب تخش اي كازينو في اي فندق إتجه على مكان تاني وانت لو عندك فندق بلاش عمل فيه قاعة كازينو عشان متشجعش غيرك انه ياخذ سيئات وكلها عماله تتحط على سيئات كمان اعمل ديسكو ماشي بس أهي حاجة أرحم من الكازينو وهتكسبك ولله بردو.. أظن أكيد في لعبة أو اتنين حبتهم و كل ماتزهق هتلعبهم مع صحابك وإخواتك أو لوحك ولا للزهق بعد الآن

7) **إنزل اشترى هدية وفاجئ حد بيها، لوإنت زهقان ممكن تنزل اشترى هديه لحد من أهلك أو صحابك أو مراتك بدون مناسبة وإديها له هيفرح أوي وإنت هتفرح أكثر منه أو لو عيد ميلاده أو عيد جوازكم قرب فرصة تشتريها بدري قبل ماتفلس أو تنسى. فيه فن إسمه فن الهدايا و مناسبتها وهافيد فيه بهدايا تشتريها لبنت - للولد - للأطفال -لامم والاب -شوية نصايح عن الهدايا - تشتري هدايا منين -أغاني العيدميلاد - خروجات يوم العيدميلاد أو المناسبة دي**

1. **هدايا ممكن تشتريها لبنت ، إتفضلوا بقى حاجات تنفع، من الصديقات لبعضهن - من الأهل لبنتهم - من ولد لبنت وموجودين في أي محل أو مول أو ممكن تشتريهم أونلاين و الهديه مش بسعريها على قد قيمة إستخدامها يعني المهم تجيبوا حاجة هو أو هي بتستعملها مش أي حاجة وخلص وهساعدك بهدايا ، جهاز عروسة- الروايح والكريمات - الإكسسوارات - إلكترونيات - هدايا العربية - الفلوس - اللبس- البيت- هدايا تانية**

\***جهاز عروسة:** ادخلي على جوجل إكتبي جهاز عروسة كامل هتلاقيه جايب لك كل حاجة تخص الجهاز كله ،إختاري الانسب ليكي أو اللي هي هتحتاج منه كتير و إشتريه أو إشتري لها سبراي مع لانچري وخلص \***الروايح والكريمات :** إشتروا لها برفان أو سبراي أو بودرة أو شامبوه أو بگج من ده كله مع بعضه ممكن من **Victoria Secrets- Bath& Body-Myway -Bodyshop** من أي صيدلية نظيفة ، ممكن تشتروا لها مكياج ومونكيرات أو طقم ادوات الباديكير في البيت ، ممكن تشتروا لها كرمات متفرقة النوع زي كريم بالفروله مع كريم بالمانجه وهكذا - ممكن من أي صيدلية تجيب 2 كريم نيشيا أو 2 دوق مع جليسرين أو كرمات و زيوت لشعرها تنفع مع أي شعر تقوية حتى لو شعرها ناعم ولو كان نفسها تعمل لون معين في شعرها أو كرياتين مثلاً وإديها لكوافير نظيف على قد فلوسك وإدفع لها وسببها لحد ماتخلص خالص و قولها دي هديتك لان الحاجات دي غالية ممكن هي ماتكونش قادرة تعملها أو مكسلة فهي هتفتكر كل ماتبص لنفسها في المرآة وشعرها و بعدين تعدي عليها في الكوافير بعد ماتخلص أو تاني يوم أو خليها تصورلك شعرها

\*الإكسسوارات : ساعه لون مش موجود كثير في لبسها مع إكسسوارات لو هي بتحب الإكسسوارات العادية و بيكون في بكج كدة في محلات آخر فرصة ومحلات الإكسسوارات المشهورة -خاتم نفس الشكل كل الألوان أو مثلاً سلسله لون كذا مع غويشة نفس اللون مختلفة وكدة- توك و دبابيس أو دبابيس أفرح بتلمع شيك و كدة كثير ومعها شكولاتات مستوردة وورد منفوش كبير ألوانه مبهجة- مشط ألوان وأحجام مختلفة و فورشة - طقم قصافة معاها المبرد- شنطة أو علبة ملونة صغيرة وكبيرة للميكاب أو تشيل فيها حاجاتها الحجمها صغير في البيت-طقم مكياج مع بعضه أو لون روچ أو كحل كل الألوان-حزام جلد مع شنطة جلد أو حزامين مختلفين ألوان معينة هي بتحبهم -سلسله أو خاتم أو حاجة ذهب أو فضة بسيطة مش زحمة في الشكل أو سلسله كانت عجاها ونصيحة لما تشتري لمراثةك ذهب ماتشتريش لها بالكيلوهات، اشترى لها أنسيال أو حاجة رقيقه وخلص وما دام اشتريتها قبل كدة منه أو جيلها لبس المرة دي بقى يعنى مش لازم كل عيد جوازكم يكون الماظ وسوليتير عشان كمان هي تحس أن الحاجات ديه مش بتيجي بالسأهل وبقيمتها حتى هي ماتقولش في سرها هو ليه كل مرة ذهب والماظ؟

\*إلكترونيات : موبايل أو تابلت جديد بجراب للموبايل شكله مميز وغالي -لاب توب لو مش عنده أو شنطة لاب توب جديدة لو هي بتتحرك بيه كثير - سشوار أو بيبي ليس لشعرا- ماكينة برأون سيلك ايل - ماكينة مساج كهربائية -فیب مثلاً لو هي عاوزواه كانت أو أصلاً لو هي معاها فيب هاتلها نكهات ليكويده مختلفة مثلاً 2 أو 3- ولاة حلوة لو هي بتدخن

\*هدايا للعربية : إكسسوارات عربية أو استكيرات عربية مضحكة و حلوة -غطا عربية بالفرش بتاع الكنبه للعربية -مكنسة - دواسات جديدة مع شماسي لحجب الشمس - باسكيت عربية صغير وفواحه -هات لها العربية الكان نفسها فيها ده لو إنت عامل حسابك أو بتحوش لها من زمان -صلح لها العربية لو فيها خدش أو حاجة بايطة - لو عايز تعملها لها مفاجاه استلف عربيتها منها مرة بأي حجة ورجعها لها متصلحة ومرتزينة بالورد والبلالين كدة وجوها شيكولاتات وقلوب وأغانى و مغسولة و بتاع - ديدوب تحطه في عربيتها مع مصحف و سبحة لو عربيتها جديدة- لو معندهاش تكييف أو بايظ في مراوح صغيرة بتتعلق في العربية ممكن تجيبها لها ومعها علاقة البيتعلق فيها الموبايل مثلاً

\* الفلوس : ظرف ملون و شيك فيه فلوس عادي لو إنتو قريبين من بعض أوي بس يكون مبلغ محترم يبدأ من 500 إلى 5000 ج على حسب المعاك وهي تجيب اللي هي عاوزاه أو يمكن مقلسة فهينفعوها بالذات لو هي بنتك - اللبس : ايشاربات ستان للسهره أو قطن أو شيفون شوف هي بتلبس ايه لو محجبة - تربونات أو شوية الوان بندانات -فستان سوارية أو كاجوال عادي عجاها -كوفيات مع الأيس كاب بتاعها، خامتها قطن أو صوف على حسب الجو ساعتها -جزمة أو كوتشي لونه ينفع مع كله أو صندل مع الشنطة لونه وشكله - جزمة بكعب شيك للأفراح -ممکن فستان خروج بس ممكن الأزواق تختلف فإختاروا يريت ألوان هادية و سادة بلاش الفساتين اللي رسوماتها الزحمة ولونها فاقع -بيجامة كاملة قطن أو صوف - تيشيرت خامته مريحة ومش بيحرر أو سويتشيرت خامته تدفي ولونه حلو وهادي - لاكلوك بيت أو شبشب بحر -برنوس- فستان للبيت تقابل بيه الضيوف أو فستان سهره حلو وتكون متأكد من مقاسها - برانيت و كابات للشمس المنفوشة دي هتنتفعها جداً في الحر مع نظارة شمس ماركة -شال للشتا صوف أو قطن - بكج الصلاة يعني إسدال صلاة مع مصحف ملون و سبحة و سجادة صلاة صغيرة أو چيبونة صلاة-عباية خروج شيك حتى لو سوده أو عباية بيت للضيوف -بالطو صوف محترم لو هي غالبية عندك ومعاك فلوس لأنه هيكون غالي -ترينينج رياضي للجيم - شنطة ظهر أو كروس أو شنطة يد - محفظتين نفس الشكل بس بلونين مختلفين - مايوه محجبات لو محجبة أو عادي لو هي مش محجبة -

ميدالية للمفاتيح على شكل دبدوب أو أول حرف من إسمها أو فضة بإسمها كامل أو بكلمة تفاؤل مع شوية شكولاتات مستوردة أو مع ورد وجواب فيه كلمتين حلويين وكدة- تيشيرت مطبوع عليه مخصوص صورتها أو كلام تفاؤل

\*هدايا للبيت : هاتلها ديكور أو عفش أو كنية لو مقتدر كان نفسها فيه – هاتلها بونبونيرة وطبق فاكهة شكله مميز مع شوية شكولاتات مستوردة- خليها ماتكونش موجودة لفترة مش قصيرة أوهى بايته عند أهلها و غيرلها شكل الأوضة لشكل أو لون هى كانت نفسها فيه كمفاجأه غير متوقعة ليها لوهى مراتك - طقم توابل جديد و شيك و حجمه كبير-طاسه تيفال البتسخن و تعمل الأكل أسرع - صينية بشكل مختلف و مضحك تفرط عليها الصبح - مِج حجمه ولونه جديد - مِج يتحول لصورتها لما يكون فيه مياه السخنة أو مِج حراري شيك - أنتيكات الزينة الصغيرة المودرن - فائزة بنتور بشكل جميل كدة بتكون موجودة في محلات الهدايا و محلات الأنتيكات والفوانيس وموجودين في صفحة Art Decor عالانستا - المخدات العليها كلام و رسومات جديدة وبارزه أومخده مطبوع عليها صورته وهو صغير أوعليها كلام تفاؤل يسند عليها ظهره أو تبقي جمبه زينة أو ينام عليها عادي بس تكون مختلفة -اشترى لها تابلوهات مودرن تحطها في أوضتها وكل ماتصحى تفكرك بيها - ساعة كبيرة تتعلق عالحيطة أو في الأوضة بتاعتها - برواز عليه صورها كتيير لوحدها و صورك إنت أهى و مع صحابها -شنتة سفر تنفعها- دباذيب صغيرة كثير في بوكس أو دبدووب كبير -أطباق ألوان و مثلثة أو حجم جديد تاكل فيهم - زهرتين ملونين مبهجين صغيرين يتحطوا عالرخامة أو مكتبها- فانوس كبيير لو رمضان قرب مع شكولاتات كيتييير- صورة خشب كبيرة بمنظر طبيعي أو سورة قرآنية تتعلق أو تحط عالملكب - جهاز جيم للجري مثلاً لو هى بتحب الرياضة زي جهاز الكريزي لو هى مش هتعرف تشتريه - ممكن ترسموا شكلها من خلال البطل ده عادي Porterhat!يعتوله عالانستجرام مسج بصورتها و إساله اجي اخدها من فبن وإمته وبكام- قناع أوماسك النوم وسداده الودان عشان تنام برحتها لو أوضتها فيها نور بتصحى منه أو عمماً إحتياطي ومعاهم مخدة نوم للرقبة الصغيرة عشان ممكن تاخذها معاها و هى مسافرة أو في الباص للشغل تنام عليها- علاقة مفاتيح تتعلق جنب الباب عشان تحط فيها و تاخذ منها مفاتيحها فمش تنساها أبداً - قطة أو كلب لو هى بتحبهم مع الباسكيت و السلسلة بتاعتهم - هدايا تانية : نوت بوك أو كراسة كبيرة شكلها مبهج مع الإستكر و الأقلام الملونة الجاف أو الحبر بتوعها، عشان تكتب فيه يومياتها وأحلى الأوقات - كتابين 3 في المجال اللي هى بتحبه لو هى بتعشق القراءة وكدة -لو هى بتحب العزف والغنى أو كدة إشتري لها أي آلة موسيقية هى بتحبها زي أوج - جيتار -اطبعوا أحلى شات بينكم حلوة و حطه لها في بوكس زي صور ورقية أو نوت تبقى ذكرى- اشترى لها جراب للموبايل خشب أو قلم خشب مرسوم عليه صورتها أو برواز من الخشب عليه صورتكم سورى مرسومة بالخشب وهتلاقيهم عالفييس في صفحة Elprnce Wood Laser Gallery Egypt- أو في جروب Wooden Decoration -Decore Idea وعالتيكنتوك ، Galleryrepublic وفيه الاستاذة ديه بتعمل اشكال هدايا عالمنجات و الفخار لو عايزين، Yassmina606

2.هدايا ممكن تشتريها لولد ، الإكسسوارات - هدايا للبيت-إلكترونيات - هدايا للعربية-الروايح -

اللبس- هدايا تانية ودي هدايا تتفع من ولد لولد - من بنت لولد - من الأهل لإبنهم وبردو هتجبهم من النت أو من المولات والمحلات موجودين عادي

\*الإكسسوارات : ساعة ماركة أو نظيفة لون بني أو أسود أو أبيض أو كحلى أو رصاصي بس-طقم أساور رجالي كل الألوان جلد أو عادية-دبوس يحطه في البدلة ذهب أو خامته محترمة - محافظ جلد لونين مش عنده او هاتهم درجه لوهمم افتح مثلاً بني فاتح ورصاصي مسود - شنتة ظهر أو صغيرة للأيد أو



كروس جلد- ميدالية فضة أو عليها حرفة أو صورة دينية -نظارة شمس ماركة أو نظيفة وممكن لونين  
واحدة بني وواحدة سودة - حزام جلد أسود و بني.

\*هدايا للبيت :فازة شكلكها راقى تتخط لوحدها على مكتبو او اشتريلو فازة أرضية او فازة تراييزة - ساعة  
كبيرة تتعلق بالحيطه في الأوضة بتاعته-سجادة صلاة لونها مبهج مع جلابية صلاه سوده أو بيضه-بيجاما  
او طقم شورت بالفانلة بتعته للبيت او جيم -جزأمه لو مش عنده ليه لوحودو بجزمة في البيت -برواز عليه  
صورة كتيير ليه أو ليكم سوه و ينفع يتعلق-برواز أو صورة خشب كبيرة بمنظر طبيعي أو سورة قرآنية  
صغيرة- مج حجمه ولونه جديد - مج عليه صورته لما يكون فيه المياه الساخنة -بين باج - قناع وماسك النوم  
وسداده الودان مع مخدة نوم الرقبة الممكن ياخذها معاه و هو مسافر أو في الباص للشغل يغمض له  
شوية عليها في الطريق- قطة أو كلب لو هو بيحبهم -إشتريله شنطة سفر شيك هنتفعه - ممكن ترسموه  
ببورتريت يتعلق في أوضته او مكتبو من خلال البطل ده بيرسمك او بيرسم اي شكل انسان انت عايزو  
مشهور او عادي Porterhat إبعثوله عالانستجرام مسج بالصورة اللي عايزها و إرساله اجي أخذها من فين  
وإمته

\*الإلكترونيات : سشوار لو شعره طويل إحتياطي- لاب توب لو مش عنده أو جراب لاب توب أو موبايل-  
موبايل كان نفسه فيه- تابلت -ولأعة ماركة أو شيك كدة لو بيدخن - فيب مثلاً لو هو عاوزو كان أو  
أصلاً لو هو معاه واحدة هاتله نكهات ليكويد مختلفة مثلاً 2 أو 3- مكنة حلاقة دقن بالفوم والمعجون-  
بلاي ستيشن ولو هو عنده هاتي سي دي لكذا لعبة - لو هي بتحب الخياطة وهوأيتها هاتولها مكنة خياطة  
\*هدايا للعربية : المكنته بالغطاء بتاع الكنب لون ولادي غامق- مصحف و فواحه و باسكيت صغير و  
سبحة لو مش عنده في العربية - غطاء للعربية -تأخديها أكنك مستلفاها و تروحي تصلحها له و ترجعيها  
له أكنها جديدة و مغسولة -الروايح : برفانات مع سبرايات كثير- بوكس فيه مكنة حلاقة مع فوم مع  
برفيوم مع سبراى مع كريم ميفيا مثلاً وفرشة شعر لو مش أصلع وهيكون بوكس النظافة LOL وهتلاقه في  
جروب Youma Store عالفيس لو عايزة تشتريه جاهز و متزين كمان

\* اللبس : بالطو للشتا أو بلوفر 7 لون مش عنده- كوتشي أو جزمة جلد-كابات شمس -شنطة ظهر ماركة-  
بنطلون قطن رياضي أو طقم رياضي كامل - شبشب بيت أو بحر - بادي حمالة أو كت يعد بيه عالبحر أو  
ينام بيه - مايوه او شورت بحر ألوان فاتحة - سروال داخلي مع شراب لونه - بدلة أو بليزر لون مش عنده  
أزرق مثلاً أو رصافي درجة مش عنده-قميص لون هو بيحبو أو لون ينفع مع كل اللبس -بيجامة بيت  
خامة مريحة -كرفاتيتين ماركة- حاولي تعرفي محتاج ايه و بلاش حتة ظرف الفلوس معاه دي عشان  
ميتحرجش أصل الولد غير البنت في حتة الفلوس دي - تي شيرت مطبوع عليه مخصوص صورته أو كلام  
تفأول أو كلمته المشهورة في ناس ليها إفيهااتها الخاصة كدة - هدايا تانية : قلم و نوتة صغيرة يكتب فيهم  
المواعيد والأيام المهمة- نوتة لون غامق كبيرة يكتب فيها أوقاته وذكرياته -كتابين في مجاله لو هو مثقف-  
اطبعوا صور و أحلى شات بينكم و حطهااله في بوكس أو نوت تبقى ذكرى- قلم خشب مرسوم عليه  
صورته أو برواز من الخشب وهتلاقهم برديو بنفس الصفح فوق بتاعت الخشب

3. هدايا للأطفال :موبايل نفسه فيه - الألعاب بأنواعها دخلوا محل لعب خليه تختار لعبة يتلهي فيها -  
عرايس ودباديب- كتب تلوين - قصص بصور يقرأوها - كوتشيات بتنور - قطة أو كلب - طقم خروج -  
بيجامات لونها فاتحة بأشكال كرتونية- ترينينج رياضي -سيديات لأفلام كرتون - لاب توب -بلاي ستيشن-  
اكس بوكس- تراييزة بلياردو صغيرة-الآت موسيقية مفضلة ليه للعزف-إطبعوا صور بينكم حلوة و



تعمله مفاجئة في عيد ميلاده لوحدهك وتقولهم أنا و اخواتي إشتراكنا في تزينها و شراء الهدايا دي حتى لو هما مش شاركوا معاك وعاملت كل حاجة لوحدهك يمكن مفلسين أونسيوا أو مش عاوز أهلك يزعلوا منهم فتأخذ ضعف الجزاء.

\* **ملك و إيمان** جيران وصحاب وما ملك موبايلها باظ وظروفها المادية مس سامحت إنها تشتري واحد تاني أو تصلح الباط وطبعاً معندهاش لاب وأهلها على قدهم فكانت ملك بتطلب من إيمان إنها تستعمل موبايلها شوية لما تروح لها البيت عشان تتابع محاضرات الجامعه البنترول أونلاين عالفيس بوك وكدة منه المهم إيمان حسيت ان ظروفها أحسن م ن ملك شوية ولازم تساعدها فراحت إشتريت لها موبايل ونفس النوع الإيمان ماسكاه وعيد ميلاد ملك كان قرب أصلاً فإيمان استنت عيد ميلادها وإدتهولها عشان متحرجهاش وتحسسها إنه هديه عيد ميلادها فعلاً مش عشان معهاش فلوس تشتري فملك فرحت أوي وقتلتها ميرسي يا Emem وحضنتها وهي بتقولها دانا كنت بتكسف أطلبه منك كل شوية و خفت أسقط وكدة.. بس إيمان جدعة ومش أي صاحبة تعمل كدة حتى لو قريين بس هي فكرت في ملك جامد مش عشان تبطل تمسك موبايلها أو تستعمله لا بس عشان هي صحبتها ولازم تساعدها .

\* **موقف تاني حصل معايا** أنا ، لما كنت في البحر مرة كنت لابسة بالصدفة أنسيال فضة كانت أنتمتي شاريهولي بس للأسف وقع مني وزعلت جامد عليه وفضلت أغطس وادور في البحر تحت بس ملقتهوش طبعاً مع الموج الشديد الكان فيه يومها فقررت محكيلهاش لولا إني حكيت لصحبتنا تالته بالصدفة بس هي راحت قالت لانتمتي زي الفتانين فإنتمتي زعلت مني إني مقولتلهاش ومزعلتش إنه وقع وقتلتي فداكي عادي يا عبيطه دي حاجة هبله وبتاع ولأقبتها بعد أسبوع بدون أي مناسبة جببالي نفس شكل ونوع الأنسيال الضاع وقتلتي هديه عشان العشره والجدعنه البينا مش عشان ضاع ولومخدتيهوش هزعل بجد بقى يعني كانت ممكن تنفض أو تزعل أصلاً إني نزلت بيه البحر ومحفظتش عليه فأنا شكرتها وأنا حضناها وحسيت بخيبيتي وحلفت إني مش هضيع الجديد ابداً.

5. **تشتري هدايا منين ، ديه بيدجات عالفيس تحفة لأفكار هدايا وتجبب ايه و ممكن تعملها بنفسك وممكن تطلب أوردرد إنهم يعملوا لك هدية وإنه تروح تدفع و تستلمها بس، صانع البهجة-صانع السعادة - هدايا عيد ميلاد Vip -هدايا روز ياسين - بيدج محل هدايا-جروب تابلوهات مودرن بأرخص الأسعار- Gifts Shop -Souvenir Gallery Walls -Karizma Home And Gifts - Gifts Group - الأوسكار- Passion Flower Egypt- Blossom Decorations-Gifts -جروب Crafts For Memory House-بيت الهدايا Nova Handmade&Accessories-Tip Of The Day Alexandria Page On Instagram: Soo Pillows - Dokanandpicture**

وجروب فكرة للاعلان والهدايا لو عايز تعمل بانر او لوحه او كدة او اعلان لشركة او في الشارع هو هيعملها لك وعالفيس بيدج Vote و Crazyart Lady و Print Tshirt Idea و Tshirt Design هيعملها لك ففكرت أشكال عالتشرطات مخصوصه انت عايزها وعالمجات والمخدرات والماديليات Idea و Fekra Print هيعملوا أشكال عالتشرطات مخصوصه انت عايزها وعالمجات والمخدرات والماديليات تحفة ممكن تعملوا منها صورتهم او شكل او جملة او حاجة بيحبوها هي و Crazyart عالانستا و ماركتشينو أما دول عشان يطبعوا انت وخطيبتك او انتي بس برسومات ديجيتال Digital Art Gifts - Imagine Design - بيدج او ممكن بدل كل دا تروحوا كودا او اي محل تصوير رقي وتطلبوا منه انه يطبع صورتكم او جميلة معينه عالتشرت اوفي برواز او بطباعة ديجيتال

ولو عايز تنزل بنفسك تشتري هدايا لكل الأعمار طبعاً بيكون فيه محلات مخصوصة للهدايا بس أحسنهم هما، Virgin – Sugar Gifts – Cow House Pido Gift Shop- Galleria Gift Shop - Top Toys - Magic Store -توي أند جيري -Childmall-أدقي – Party Station - Hedeya Store -جاليري السعادة- Candy Store هتلاقي فيه كل ما يخص أشكال أدوات الهدايا والكيك والزينة - Albi Store - For Gifts&Toys - Marly Gifts Store Roxi - R.E Gifts&Toys - محلات آخر العنقود وآخر فرصة و إنت اعمل سيرش باسمهم على جوجل أوفيس و تعرف رقم و أقرب فرع ليك فين !

6.أغاني عيد ميلاد ،كل سنة وإنت طيب تامر حسني - عيد ميلاد الليلة مين- انزل يا جميل في الساحة -Happy Birthday -كان يوم أسود يوم مأجيت- سنة حلوة يا جميل- يلا حالاً بالاً - زي النهاردة ساندي - Its My Party ولو عابزة أغاني لأي مناسبة مناسبة زي اغاني حنه أو نجاح أو كريستماس أو أغاني أطفال زي بيبي شارك و أغاني للأم وغيرهم اللي هتلاقي جوجل مطلع لك كل أغانيهم

7.يوم العيد ميلاد بقى أو المناسبة دي تعملوا ايه؟ خروجات الصحاب- الخروجات بين المرتبطين- الخروجات بين المتزوجين-خروجات الأطفال أومع الأطفال

\*لو إنتو صحاب ، سواء بنات مع بعض أو ولاد مع بعض أو ميكس مع بعض ، إعملوا عيد ميلاده في كافية وجمعوا بعض و هيصوا له وجمعوا أكبر عدد من صحابة حتى لو مش تعرفوهم وفيه كافيها كثر بتحجزلكم مكان برايفت ليكم بس بأغاني إنتو التختاروها وأضواء ألوان أكنكم في ديسكو وبياخدوا بس فلوس خدمة التورتة وحجز المكان زي مثلاً Le Mix Café Manial و 7days Café . بالمهندسين و The Pool Club بشيراتون و Leceil Reataurant Naser City و 5 door Roof عجوزة وفيه الاماكن اللي رشحتها لكم في جزء اماكن الخروج إختاروا منها - إعملوه في بيته و إتفقوا مع أهله و يكون جي من الشغل متغفل يفتح يلاقيكم قدامه -أخرجوا في كافية و إدفعوا له اللي طلبه- روحوا سينما و بعدين إحجزوا مركب و هيصوا له واتصوروا فيها كثر- إعملوه في نادي مشترك بينكم وإمشوا و كدة بعدها - لو هو بيلعب جيم أو أي رياضة في مركز أو في نادي إتفقوا مع صاحب الجيم و الكابتن واللي بيلعبوا معاه الوقت ده إنها مفاجاه و يخش يلاقي الجيم متزين وفيه كل الناس لابسة لبس رياضي وحتفلوا و تتصوروا و تاكلوا و بعدين تلعبوا كلكم التمرينه بقى أو تستنوه برة لحد ما يخلص لانه ممكن يتضايق إنه ملعبش رياضة النهاردة .

\*لو إنتو مرتبطين أو مخطوبين ، اعملها العيد ميلاد في البيت و إتفق مع مامتها تيجي من برة تلاقىكم إنت و صحابها كلهم في البيت ويكون كله بلالين وورد وتورات - هات إنتميتها و جوزها أو صحبا معاكم و أخرجوا إنتوا ال4- اعزمها في حنة غالية عالنبيل مع التورتاية- اطلب إيديها من أهلها مفاجاة لو هي بتحبك وهات أهلك في نفس اليوم وتورتايه واقروا الفاتحة فجأة - إحجزلها كافية لوحكم في موسيقى هادئة و جو شاعري أو حد بيعزف بيانو أو كمنجه -اعملها مع صحابها في كافيه فاخر عيد ميلاد مع بلالين وورد- إعملوا العيد ميلاد في العربية وإشترتوا قطعتين جاتوه و غني لها في العربية بعد ماتلفوا شوية بيها لو مش ع اوزين كافيه أولو الأمكانيات المادية نامت واتصوروا و اضحكوا وروحوا -سافروا مع صحابكم كلكم الساحل يوم وتعالوا أو يومين في بيت حد هناك فيكم عشان تعملوه بالبحر بالتورتاية والبلالين الهاتطير في كل حنة حوالىكم دي و التصوير بقى متنسوش- إعملوا سيرش على جوجل بأماكن و كافيها للعيد ميلاد-إحجزوا قاعة أفراح أوقاعة في كروز كبيرة و إعملوا عيد ميلاده أو عيد ميلادها هناك و دي جي وأوبن بوفيه و رقص و تصوير أكنه فرح- إعملوه على فلوكة و إحجزوها بس ليكم إنتوا الإثنين بس- لو مشتركين في نادي إعملوه هناك مع صحابكم و دخل صحابها على حسابك

\*لو بتحبوا تقعدوا في مكان فيه عزف بيانو لايف ، Petit Palmyra & Santoku & Five Bells ، Zamalek ولو بتحبوا الجو الشاعري بالشموع والورود عالليل عندك المطاعم الرومانسية ديه، و بتطلب إنهم يلماو لك الأرض والترايبيزات شموع وورود وإن واحد يعزفلكم كمنجه جمبكم وممكن يعملوا لك أكل بشكل قلب وحرركات من بتاعت زمان الجميلة ديه تفاجئوا بعض بيها بس إدفع ، ولو لاقيت منهم مطاعم ان لو لاقيت منهم مطاعم مبتعملش كدة هتلاقي جو الكافيه او المطعم نفسه مختلف كلاسيكي فيه جو عاطفي كدة ، Saffron Geuzira Zayed -Waterway& Tree Lounge Maadi -Cafelluca ، -Villabella E'poque- Giannins Semeramishotel-Gotham Cairo -Rossini Restaurant Egypt -Shinko Swan Lake -Elbarrio Egypt -Cairo Tower's Restaurant - You Cafe And Restaurant Alexandria

\* الخروجات بين المتزوجين سواء عرض الخروجة من الراجل للست أو من الست للراجل ، إعزمها على حفلة مغني المفضل ليها و التذكرة هي أكيد هتكون عارفة إنها غالبية أوي فإرقصوا وهيصوا-تذكرة لفرنسا أو شرم الشيخ على قد الامكانيات بس يكون في ميعاد إنت متأكد إنه هايناسبها إسألها بطرق غير مباشرة قبل ماتشتري التذاكر هي حابة عمماً الفترة دي تسافر امتي وفين وتساfer أصلاً ولا مشغوله حتى لو عيد ميلادها قرب - اعملها مفاجأة و لم كل صحابها في مطعم أو كافية فاخر و هاتلها ورد واعزم كل صحابها معاها او حتى لوحدكو وإتفقوا مع المطعم يعملكم جو ليكم وهتلاقيني حطالكم بعد سيكة مطاعم - سافروا السخنة أو اسكندرية يومين أو اقعدها عالبحر هناك شوية وكلوا وتعالوا - إملي لها البيت ورد و بلاين وشمع و هات عشا من الأكل اللي هي بتحبه و جو شاعري و موسيقى هادئة عالسفرة وقولها كلام حلو وإرقصوا وإتصورو و إضحكوا وأكده أول يوم ليكم في البيت سوى وكذلك معاك إنتي أو جوزك العيد ميلاده حتى لو متجوزين بقالكم 10 سنين الرومانسية و المفاجآت مطلوبة و ملهاش عمر- إنزلوا اتمشوا وروحوا سينما - غني لها بصوت عالي في الشارع وكلوا ايس كريم وارجعوا متأخر -إسألها عايزة تعملي ايه في اليوم ده و كذلك إنتي إسألها لو قالك عاوز أكون مع صحابي ونفس الكلام معاها إمسلها بكدة لان ده يومها وهي حره و متزعش وإستحمل و خليها تحتفل معاهم ثم معاك و كذلك إنتي كمان لو جوزك عايز كدة- تحجزلها في حفلة مغني هي بتحبه لو صادفت حفلته يومها

\*الخروجات يومها للأطفال ، يروح عند صاحبة البيت- فاميلي لاند - متحف الطفل - دريم بارك- ينزل يلعب بلاي ستيشن مع جاره-توديه أي ملاهى أو مول - يروح النادي -تنزل تشتري له اللبس أو البلاي ستيشن الجديد - تعمله حفلة مع صحابه في جنينة عمماً أوبتعت بيتكم مع أغاني وهاتلة أراجوز و ساحر و ميكي-سينما لفيلم كرتون و بعدين أكلوو مأكدونالدز- لو مشتركين في نادي إعملوه هناك عشان يلعب ويجري برحتوا مايكونش متقيد بمكان مغلق أو مطعم واحد بس- خلية يسافر مع صحابه يوم واحد ويرجع مع المدرسة أو جمع صحابه و روحوا السخنة ينزلوا الماية سوى ورجع كل واحد بيته مع إبنك -لو هتعزمي صحابو كلهم والمدرسين في بيته لو هتعملي عيد ميلاد ابنك او بنتك في البيت فلازم تحرصي على تفضية مكان واسع عشان يجروا براحتهم و يلعبوا مش يكون في قطع أثاث وأنتيكات و تزعلهم لما يتكبلوا فيها لا انتي الغلطانة وخلي فيه ترايبزه لو كرسي مخصص للهدايا اللي جبالهم بس.

عارفة! ٨.٨ عاوزين تشكروني عشان في حاجات وأماكن مكننوش تعرفوها بس المهم تتسحل في حاجة منهم و مش هيكون فيه وقت للزهق إلا لو إنت اللي نفسك تزهق و بتخلص أي حاجة بسرعة عشان تدورر على وقت للزهق تتلكك بيه وبعدين تقول أصلي زهقت. صباحكم فل و مسائكم سعادة ٨.٨

## 2) مشاكل النوم والارق والمعذب أُمنا

هقولكم، فوائد النوم الكافي - مسببات الأرق - حل مشاكله - مستحضرات التنويم المغناطيسي - بتحب بليل ولا الصباح - النوم للأطفال - مشكلة الشخير - تعمل ايه عشان متنامش ولو منمتش لمدة 3 أيام؟ - عالم الأحلام وتفسيرها - حكايات قبل النوم

1) فوائد النوم الكافي، شفاء تام من أمراض جلدية و عصبية كثير - بترتاح جسدياً و فكرياً - يقلل من الإصابه بأمراض القلب - تحسين المزاج - القدرة على التركيز و العمل - النوم هو بطارية الجسم زي بطارية الموبايل مينفممش تفضل فاتحة 48 ساعة ورا بعضه عنيك و مخك هيفصل منك - مش شرط عشان نمت كثير تبقي هتنتج أكثر أولو نمت قليل يبقى هتنتج قليل المهم تكون نمت شوية يخلوك تعرف تركز في اللي بتعمله - لازم تفهموا ان المخ بيخش في نوبة نوم جديدة لما تصحى وتيجي تنام تاني فخلوا بالكم

2) مسببات الأرق وإضطرابات النوم، فرط الغدة الدرقية- السكر في الدم- عدم التأمل والرياضة - إكتئاب - تفكير مفرط في أمر ما أو في شخص ما - مرض ما يسبب الأرق والألم - مشكلة في التنفس- السعال - كثرة الدوشة و النور الشائع حولك - تهيأت إن في عفاريت ينامون معك -مشاكل القلب- الإجهاد الجسدي والنفسي - القلق نحو مشوار أو شيء مهم غداً سيحدث - أكل سكريات ودهون كثير قبل النوم - دخول الحمام كثيراً- تغيير السكن أو مكان النوم- وجود أشخاص جداد معك بالسرير- الكافيين والتدخين - الشمس والذباب - وجود حشرات في مكان النوم لكثرة وسأخته -عدم نظافة جسم النائم مما يؤدي إلى الهرش الكثير أثناء النوم لوجود الجراثيم فيه فيقلقه كثيراً - تفكيرك بكلام أحدهم لك أو كلامك له - إنتظار حدث مهم و مفرح أو محزن قريب الحدث - حد دخل عليك فتح النور وقلقك أو اتكلم جمبك والنوم راح خلاص عشان إنت شخص نومه خفيف-الشعور بالحر أو الساقعه الشديد - إنك دائماً بتقول عندي حاجات كثير أوي فلازم منامش غير لما أخلصها، ماهو إنت لازم تتشحن زي الموبايل عشان تشتغل باقي اليوم ولا تتعب ومتعملهش الشغل كويس؟ أو عمله غلط لان مفيش التركيز و ممكن تغفل غضب عنك وإنت بتعمله فماتعملش خالص؟ فيه ناس بتحب تفتكر أحداث اليوم بتاعها قبل ماتنام عشان تسترجع الحصل وتعد بقى تكتتب مع نفسها وتقول ماكنت عملت كذا بدل كذا طب مش كنت قولتله كذا بدل كذا لا أنا المفروض مكنتش نزلت النهاردة اصلاً! فالنوم يشتمك بقى عشان طايرته من عينك فمش هتعرف تنام خلاص فإنت أول ماتيجي تفتكر شريط النهاردة قوم إتغطي وماتفكرش في أي حاجه ولا أي حد عافية وغمض عينك وقول لعقلك شششش بالاس

## 3) حل مشاكله في تلك الخطوات السريعة فإختار منهم ولو منفعوش كلهم يبقى لازم تتجه لدكتور

مخ وأعصاب وقتي، اقرأ قبل ماتنام كل يوم سواء قرآن، كتاب -شاهد فيلم - ابعده عن القهوة و الشاي قبل ميعاد النوم - صلّم الأوضة أو حط شريطة العين - ابعده عن الموبايل تماماً قبل ما تنام غير لو هانقرأ فيه فساعتها خفف الإضاءة يعني بلاش إشعاع كثير قبل النوم عشان خطر عالمخ والعين وهيسحلك من الموقع ده لده ومش هتنام النهارده - لو الموبايل جمبك في الشاحن ابعده عنك شوية وإنت نايم و ماتحطهوش تحت المخذة و هو بيشحن عشان خطر جداً - خُد دُش دافي قبل النوم مباشرة يعني من الدش عالسرير ثم تأمل وتنفس 7 مرات بقوة أول ما تسترخي وغمض عينك - إتلهي في تخيل تحقيق رغباتك قبل النوم يومياً وإنت مغمض يمكن تحلم إزاي تحققها - حط كراسة حياتك جمبك وإكتب في

قسم الأفكار العشوائية كل الأفكار البتجي على بالك قبل النوم وفرغها عشان ماتنمش وإنت دماغك وقلبك مشغولين بحاجة أو أمرعين لازم تفرغهم يقما هتقلب بصداع - إكتب قبل ماتنام يومياً وراك إيه بكره وحققت إيه النهاردة أو إكتب يومك بالتفصيل كان عامل إزاي النهاردة - الكتابة بتصفي ذهنك على ورق أو على نوت الموبايل ثم بتصفي عقلك مما يساعدك على الإسترخاء والنوم - ماتفكرش في أي فكرة وإنت عالسرير تصفي ذهنك خالص و أوامر عقلك الباطن قوله نام يا عقلي و إسترخي يا جسمي - اتعشى عشا خفيف واشرب كوباية واحدة من مياه أولو بتأخذ دوا اشرب الدوا بقليل من المياه عشان هتفضل رايح جي عالحمام طول الليل فالنوم يروح منك خلاص - لو بوظت نومك يومين، نومك باقي الأسبوع هيبوظ خالص ومش هتعرف تظبطه بسهولة - النوم من 6 إلى 9 ساعات أفيديك، ماتقوليش أنا بحب النوم طب ما كلنا بنحب النوم و الأكل بس هتعرف تاكل كل ماتعوز أي وقت ولا الوقت فيه هتجوع بس وبكميات على قدك عشان التخن وسلامتك ؟ نفس الموضوع مع النوم - إبتعد عن عدم النوم لأن شغالك بشيء معين، نظم وقت علاقل تنام 4 ساعات بدل 6 إن لزم الأمر - لو عندك مشكلة في النوم إسأل دكتور وبلاش تعتمد عالمنومات يومياً بس لو بتأخدها كل فين وفين تمام بس لو كثير ليها آثار جانبية عالمدى الطويل - ممكن تحس بهمدان لو بتنام وبتصحي متأخر لأنك كل ماتصحي متأخر هتعوز تنام تاني و لو صحبت بدري و إنت نايم متأخر هتكون تعبان ومقريف وممكن متعرفش تركز في حاجة كويس - سيرش عالبيوتوب ب Relaxing Music ، deepsleep music هتسترخي وتنام على طول لو ركزت في الموسيقى وبس - غالباً والله أعلم لما تيجي تنام عالسرير بس تفتكر حاجة بسرعة أو فجأة لازم تقوم تعملها فا وإنت جي تقوم تعملها تحس إن النوم بيقولك أنا جيت أهو والله مانت رايح في حته وتنام تدريجياً وجسمك بيتندي يسترخي وتغمض - إحمدوا ربنا دوماً لو بتناموا على طول مش بتفضلوا تتقبلوا كثير عشان ديه نعمة جلوه - لو بتصحي كل يوم بوقت ودماغكم مش عارفة تتأقلم على ميعاد واحد بسبب خناقات البيت وصداع الشارع وزمارة العريبات. وأخيراً كل يوم قبل النوم تعمل إيه ، تقرا سورة الملك وبعدين تقول اللهم بك أحيأ وأموت اللهم لا تميتنى إلا وانت راضي عنى لاحول ولا قوة إلا بالله، أعوذ بالله من الاحلام السيئه و الحزينة والكوابيس لانهم بيساعدوك تنام أسرع وباطمئنان

4) **التنويم المغناطيسي**، هو حالة ذهنية هادئة و مسترخية يتقبل فيها اللاواعي الإيحاءات ويستجيب لها بحاله أوسع وفي هذه الحالة يكون العقل الباطن مستجيب بشكل كبير لإقتراحات والإجابة علاسئلة بشكل صريح ينتج عنه تنميل الدماغ و فتح البق وعدم التركيز الا على شيء محدد واحد، لذلك يستخدموه في جهاز كشف الكذب و الإستجابات البوليسيه و ببعض الأمراض النفسية و الجسدية وللإسترخاء العميق والتأمل لفترة طويلة عمماً.

\* **الجل الأمثل للنوم و السحري الجديد لقلة النوم**، يعني هتنام هتنام "إيسمار" (ASMR) Autonomous Sensory Meridian Response تم تسميتها بواسطة جينيفر أن و هي ظاهرة حديثة ظهرت في 2010 وتعنى الإستجابة الحسية الذاتية التي تتشكل في الطاقة والحركات والمؤثرات المسموعة والمحسوسة والمرئية عن بعد و ينتج عنهم التنميل والوخز الخفيف الذي يتولد في مؤخرة الدماغ ويمتد للعمود الفقري والأطراف، فيعطي الإحساس بالراحة النفسية و الإسترخاء التام و أحياناً يسمونها النشوات الدماغية فيساعدك على النوم السريع والهدوء النفسي السريع

وعشان تشوف أنواع ال ASMR إبحثوا عالبيوتوب ب، Asmr Tapping-Asmr For Sleeping -Mix Of Asmr Sounds - Soap Asmr Crunchig And Cutting – Asmr Reiki Sessions

On Tiktok, Jane\_Slime - Relaxing\_Soap\_Video - Alex.Zoolad - Gymchalkasmr

\***طاقة الريكي**، تندرج هذا النوع من الطاقة تحت مساجات الدماغ والايسمار وهي إكتشفها الياباني ميكاو وأصبحت منتشرة في العلاج باليابان والصين وأوروبا والولايات المتحدة وهي في الأصل كلمة يابانية مؤلفة من مقطعين "ري" تعني الوعي الكوني الموجود في كل شيء والـ "كي" هي طاقة الحياة فقوة الحياة طاقة موجودة زي ماقولت أول الكتاب بجميع أنحاء العالم، بس إنت أعمل سيرش بـ Reiki No Talk وإنت تفهمها أكثر لان دي ثقافة جديدة مختلفة في عالم الطاقة الكونية والإسترخاء. فاليابان مبتكرون ويكتشفون كل فترة علم متطور جديد فهم رقم ١ في كل شيء كالتعليم والنظافة والتطور الطبى !  
نتم **الجلسات**، بوجود بعض الأدوات المعينة المستخدمة في جلسات المساج والطاقة كالأحجار الكريمة المعينة والنور الهادي المريح وبعض الروايج المفيدة للذفس، ثم اللمس عن بعد لمناطق الطاقة بالجسم والرقبة بمسافات بسيطة وليس لمسها مباشرة ولكن تلك الجلسات لم يفهمها المجتمع العربي بعد فلم تعد مشهورة بمراكز المساج أو عند الكثير من الدكاترة النفسيين كالمجتمع الغربي ولكنها مهمة ويجب أن تكون من ضمن العلاجات النفسية بالطاقة الضرورية لبعض الحالات. وأهميتها، تساعدنا طاقة ريكي عالتوازن لجميع مستويات الوجود الفيزيولوجي، الإحساسي، الذهني، الروحي والنفسي تكمن كعلاج المخاوف، اضطرابات النوم، التعب الدائم، تخفيف المشاعر المكبوتة وتعزيز القدرة على إجراء التغييرات، تجاوز الصدمات، تحسين الذاكرة والتركيز والعلاقات المتبادلة وغيرها -تخفف الصداع، خفض الوزن، ضغط الدم ومشاكل القلب وتقوية جهاز المناعة، طاقة الريكي تمنحنا الحيوية و السكينة والوضوح، تعمق الوعي وتفتح قلوبنا عالمحة والتعاطف والفرح التلقائي وأحياناً نأخذ القرارات الصائبة بعد تلك الطاقة لراحة دماغنا و صفاء تفكيرنا حينها - بتظبط لك آخر يومك يعني لو يومك ثقيل و رخم خُش على ريكي وهتدي لك طاقة سعادة وتنميل دماغ وهتتساه حالاً و يمكن تطلع بحل لأمر ما أوتكون مبسوط بعدها وتنام باطمئنان.

\* **أنواع الريكي المشهورة عاليوتيوب**، إختار فيديو تشوفه كامل وإنت مركز فيه ولو معرفتش تركز في أول الفيديو جري أول ٨ دقائق ولوعجبك الموضوع، إشتراك في قنواتهم عشان يجي لك أول بأول حاجاتهم بس هتنتقل طاقة مريحة بعقلك دي عادية مش حرام ومفهاش أي حاجة وإفتكر إن الطاقة معدية  
Lunne Innate Pov Sessions No Talk - Ozley Asmr - Relax With Reena - Whisper Of The Wolf Asmr -Asmr Bakery- Eidyasmr No Talk -Plucking Asmr ON FB , Somaya Soliman Reiki Healing

\*أراهنك لو ركزت في فيديو منهم هتنام على نفسك وإنت مسترخي وقاعد في ضوء هادي خفيف مش ساطع وميكونش حواليك ناس عشان تركز ووطي الصوت خالص لو بيضايقك حس صوت اللي بيتكلموا في الفيديو اوركزوا على جزء معين في الفيديو بس إوعى تقول على كل ده خوزعبلات وخرافات والكلام ده ركز و جرب وأحكم عشان من الجهل الحكم عالحاجة قبل تجربتها أو الإحساس بنتيجتها و ولازم تكونوا عارفين ان دي علوم طاقة زي اي علم حديث محدث كثير هيستوعبو اصلاً وكثير هيفتكرهو سحر وتخاريف بس هو لو كان كدة ممكنش نفع مع أمراض نفسه كثير اساساً بس إحنا اللي أي حاجة او إختراعات مش فاهمينها ولا عارفينها ولا دارسينها نحب نقول عليها هبل عشان نطلع صح قدام نفسنا وألناس و خلاص ،  
لعلمكم بإجماعة الطاقات فيها تقنيات للعلاج عن بعد كيتير و أشهرها طاقة الريكي - طاقة Pranic Emotional Freedom Techniques - P.E.A.T - طاقة Chakara - Access Bar- Healing



-الاتياري -البرانا وعشان مش هنفهم حاجة من الاسامى وممكن تعملوا سيرش على جوجل بالباقي لو حابين فانا شرحتلكم ناو أشهرهم بس الى هى الريكي واخيراً وفقاً للدراسات العلمية الخاصة بالطاقة فإن الانسان مشبع ب3 طاقات رئيسية فالاولى تسمى الجوهرى وهى طاقة خارجية بنا و الثانى يسمى المتوسط وهى طاقة داخلية والتالته تسمى الطاقة الاعمق وهى الطاقة الروحيه العميقة فكلهم يتأثرون بالعلاجات الدماغية المتشابهة وخصاً الريكي والبرانيك هيل و أكسسبار وال P.E.A.T وممكن تلاقيهم في المراكز علاجية دي  
 -The Source Center Cairo Page - Healing Rania Elmaghraby Holistic  
 Access Consciousness The Bars- The Wellness Hub

5) ممكن يكون سبب قلة النوم حبك لليل أكثر من النهار أو العكس، بتحب لليل ولا الصبح ؟ في ناس بتستنى الليل لانها بتعشقه عن النهار وفيه العكس

\*الشخص الى بيحب النهار و الصبح بالنور بيحب النوم بدري و بيص للصبح إنه كدة، بيكون طبيعي من الله بصوت العصافير -النهار به علاجات طبيعية كالشمس و البحر -رؤيه كاملة للليل والطبيعة لوجود النور الطبيعي الرباني -في أماكن أثرية ومهمة لا ترى الا نهاراً - إنك لا تكون في النهار وحيداً مثل الليل فالكل صاحي مشغول ونشيط معك بعمله - الشارع حيوى بالزحام والكلام بدلاً من الوحدة والملل الصامت بالليل - هم يعشقه ون الخروج بالنهار فقط وخصاً الكبار في السن - يعتقدون إن الليل موجود للتلفاز والقراءة والنوم الكافي و الشاي بلبن مع أغاني أم كلثوم بالكونه في منزلك والإستجمام فقط- يقولون إن الليل كله معصية وحكاوي مغرية وأفعال منحرفة و ملامسات حرام - ممكن أن تأكل ما تريده في النهار عن الليل لتوقف جهاز الهضم بجسمك ليلاً - تزيد المكالمات والمحادثات الغير محسوسة بين الأحبة والأصدقاء ليلاً فيكثرون من النيممة والكلام الغير منطقي عن وقت الصباح فهو شيء مؤقت لساعات - السهر غير صحي للعين والعقل - في الصباح يوجد أماكن وإشغال للهروب فيها من الذين لا نطيقهم بالبيت ليلاً- الإنتحارات تتم بالليل أكثر من النهار لان بالنهار الكل متشاف - يقول أحد العواجيز، أحب الصباح لان به العبادات والصلوات أكثر فتقل المعاصي عن وقت الليل ويقول أيضاً ان الزنا والحرام و الملاهى الليلة لا تعمل إلا ليلاً فتكثر السيئات والطاقة السلبية بالجو عن النهار الحلال.  
 \*للعلم في الشتاء الليل يبقي وقته أطول من النهار لان الأرض تكون مبتعده عنها الشمس وفي الصيف العكس فيكون النهار أطول من الليل بكثير لان الأرض تقترب من الشمس.  
 \* الأشخاص الى بتحب الليل والهدوء أكثر من الناس البتحب الصباح وبيصوا لليل إنه كدة، إنه أهدي من صداع الصباح - بالرغم إنه ينير أحياناً بالنجوم والقمر فقط إلا إنهم ينعكسون مع البحر والنيل بمنظر خيالي لا يرى إبدأ في النهار -لا يوجد زحام ونميمة كثيرة بالليل لقلة الأشغال الليلة عن النهار - الأنوار ليلاً صفراء وملونة ومبهجة للنفس وراقية للعقل - الليل فيه قشعريرة غريبة تلقائية تشعرك بالإسترخاء والسكينة- يقولون إن الأماكن الفاخرة والخروجات الجميلة أحلى وأرقى ليلاً عن أماكن الخروجات الصباحية -إن الليل يتطلب أحياناً لبس معين أشيك من لبس الصباح - إنهم مستعدون أن لا يعيشون الصباح بكامل نوره ليعيشون اجواء الليل السحرية فقط- أن الليل الوقت الوحيد للراحة من العمل المتعب صباحاً فلو كان غير موجود الليل متى سيراتحون - لإنهم يحبون السهر وحياة الليل لا ينامون بدري متعمدون الا إن أدن الفجر - يقولون إن بالليل ينزل الله للأرض فتستجيب الإبداعية عن الصباح - الليل ينقسم نصين ناس يسبحون ويسجدون وناس يزنون و يسكرون-الليل تشعر إنك شخص رومانسي عن الصباح مع حبيبيك - هم يفعلون أشياء لا تباح بالنهار لإنها حرام غريبة لا تصح إن تُرى - بعضهم

يقول إن الليل أهم لان به المناسبات كلها سواء عزا أو فرح أو حفلة على عكس الصباح الكله شغل ومشاوير هامة ومصالح حكومية فقط- يعتمد حبك لليل على حبك الشتا ولا الصيف بردو لان الشتا خمول وكسل وبطانية والصيف نشاط وبحر وحركة والليل أقصر من ليل الشتا بس أنا بعشق الشتا عشان لبسه وجو التفاؤل اللي بيكون فيه غير خروجات الشتا ليها جو لوحدها لذيد كدة مش بتلاقيه في الصيف..ده كان في أسره بتبدأ حياتها بليل حتى لو عندها شغل الصباح يعني تلاقيهم 2 بليل كلهم صاحبين رايعين جبين والاب بيتفرج عالتلفزيون والام بتعمل كيك او بيتزا في المطبخ او بتقرا حاجة او قعدة مع الاب والابن بيزاكر او بيلعب بابجي والبنت قعدة مع التيكنوك او ترسم مثلاً والولد الصغير عمال يرازي ويرخم على كل واحد شوية! وانا أتسائل الآن مع نفسي إنتي أو إنت من إنتهى فنة ياترى مع الصباح أم الليل؟\* \*

(6) النوم للأطفال، لو ولادك من النوع البيحبوا يسمعوا قصص قبل النوم عشان يعرفوا يناموا لإنهم بيكونوا مركزين في صوتك أكثر من محتوى القصة، ممكن تشغلهم قصة مفيدة من اليوتيوب جمبهم قبل النوم عالموبايل بدل مايفضلوا يلعبوا وإشعاع على عينهم كثير خطر فده هيساعدهم يناموا يومياً على شيء مفيد قبل النوم وممكن يشغلوهم هما بعدين لوحدهم لو حابوا الموضوع - ممكن تسجلهم بصوتك إنت قصص وتشغلها جمبهم لوهمما متعودين على صوتك فهيطمنوا ويناموا - لو ماجبش فائده وناموش خليههم مرة يلعبوا و مرة يسمعوا - مرة تقرألهم بنفسك - مرة تفردهم في اللعب لحد مايناموا على نفسهم- يقول أحد الأطفال، بابا يفضل يتأوب جمبي لحد مانا اللي بروح في النوم وأكنه بيعديني نوم و صوته وهو بيتأوب بيضايقني ومش برضى أقوله بالذات أكنه بيصوت وهو بيتأوب ومش بيخش ينام ويفضل يقاوم النوم مع إنه بيكون بيتفرج عالتلفزيون يعني، ويتكسف إسألته أو أقوله خش نام يا بابا وبطل بقى تتأوب جمبي - عن طفل آخر، أحلى حاجة لما تحس إن في وقت لسة للنوم كفايا بعد ماتصحى للمدرسة أو إنك صحيت فجأة بس فيه لسة وقت تنام ثاني و أصلاً النوم هو الحاجة الوحيدة المش بزهدق لو إدتلها أكثر من وقتها. انا قريبتى عندها 11 سنة بتقدس النوم ونومها ثقيل لدرجة ان لو جالها ضيوف او اي حد تسيبهم وتنام عادي وبتنام بسرعة جداً

(7) مشكلة الشخير أثناء النوم، بيكون مزعجاً لشريكك أو من ينام معك و لابد من علاجه لأنه يصبح أزيد وأخشن مع كبر السن و تشير الإحصائيات، أن 57% من الرجال و 40% من النساء يعانون من الشخير.فهو يبدأ خفيفاً ثم يعلو و يصبح مزعجاً. ومسبباته: الحمية او حساسية الجيوب الانفية - المشروبات الكحولية - زيادة الوزن - عدم التنفس الجيد - إسترخاء عضلة سقف فمك وعلاجه: تقليل الوزن- تجنب تناول المشروبات الكحولية قبل النوم - النوم على أحد الجانبين وليس الظهر أو الصدر - علاج حساسية الانف والحمية - تجنب تناول المهدئات بكثرة - تجنب التدخين-الحصول على قسط راحة كافي -يقولوا سداده المناخير البنزل بيها المياح لو حطتها في أخرام مناخيرك وإنت نايم و إنتنفست من بوقك مش هتشخر - تتوفر الأجهزة الطبية والجراحة والأدوية التي من شأنها أن تقلل من الشخير المزعج ومع ذلك، فإنها لا تناسب جميع الأشخاص الذين يعانون من الشخير ولكن عليك إن تجربها و تحاول إن كانت تزعج أحدهم منك حتى لا ينفرد منك جسدياً ونفسياً مع الوقت.

\* فيه ست عاوزا تطلق من جوزها لإن شخيرها مش طبيعي ومش بتعرف تنام منه لدرجة إنه بيصحى أطفالها في الأوض الثانية المهم كانت هتطلق مع إنها بتحبه وجابت له دوا من الصيدلية عشان ياخده أو يعالج الحمية العنده بس هو تجاهلها ومكنش بياخذ أي حاجة وفكر في نومه وراحتة بس وإنها مش

كانت بتعرف تنام منه أصلاً خالص وحسّت بأهم ال فطيع وغضبت عند أهلها بسبب مشكلة تافه كانت ممكن تتحل بحبيبتين بس هو التجاهل والإهمال بقى -\_-

#### 8)تعمل ايه عشان متنامش بقى أو وِنت هتموت وتنام بس محتاج تسهر شويتين ومتسقطش

؟قيلولة العصر-القهوة مع الشكولاتة أو أي حاجة حلوة- إرمي راسك تحت الحنفيه أو استحمى بالمياه السافعة-أعد في مكان مضئ ساطع مش مظلم و فيه انوار هادئة -متقراش أي حاجة تعمل أي حاجة تلهيك وتتحرك وتكون متسلي فيها - تغيير الوضعية والمشي السريع كل ربع ساعة- اجراء محادثة تليفونية شيقة- الضحك الكثير-التنفس العميق- مشاهده فيلم يلفت إنتباهك وتركيزك عن النوم - إوعى تقول ساعتها هنام شوية و أكيد هصحي أو تظبط منبه، لإنك مهمما تنام شوية، هتنام لبكرا وتصحى تندم لو عندك حاجة ضروري كنت هتسهر عشانها ومعملتهاش- إوعى تعد على سيرر أو كنبه فإختار مكتب أو تراييزة مسطحة - ابعد عن أي مكان تفرد فيه جسمك - نُط في مكانك 10 مرات - لو صحيت تاني يوم وِنت مش نايم كفايا أو هتموت وتنام تاني، جرب تؤمر عقلك قوله مثلاً أنا بطلت أنام دلوقتي، أنا مُت كفاية النهاردة يا عقلي الباطن، أوْمرك إنك تصصح جسمي يا عقلي الباطن، أوْمرك إن تطرد النوم من جسمي الان ، أول الكتاب مش قولنا إن العقل بينفذ أي أوامر متكررة له، بتضحك على ايه دلوقتي ؟ وطبعاً النوم أحلى حاجة في الدنيا لو مش وراك حاجة أو متضايق عشان ماتحسش بالحزن وبيكون النوم أوحش حاجة في الدنيا لو وراك حاجات مهمة أو مذاكرة أو شغل مستعجل و إنت متحمس تعمله بس هتموت وتنام أو بتنام على نفسك مضطر.

\*عن شخص رخم يقول طرق ومقابل عشان تصحي بيها أي حد نومه ثقيل و عنده شغل أو مدرسة فلازم يصحى دلوقتي، قوله صحبتك واقفة تحت لو هو ولد أو لو هي بنت صحبتك واقف تحت -موبايلك بيرن- قوم حضر شنتك عشان مسافرين - أنا كلت الشكولاتا به بتاعتك- خطيبك قاعد برة- قوله يزعيق الحقني أنا في مشكلة ولما يصحى مخضوض يقولك في ايه قوله قوم وِنت تعرفها و أعمل إن في مصيبة واجرى برة الأوضة وهو أول مايجري وراك هتفهمله إنه عشان يصحى فاهيشتمك ويمكن يضربك بس في الاخر، إنت كدة صحيته وعملت الإنترنت عاوزو عشان يروح مشواره - الإنتي ماشية معاه بيكلم ابوكي أهو -أمك ماتت -توشوشه وهو نايم في ودنه- ترن على موبايله كثير لو بيعمله جنرال- ترش ميا على عنبه - تندهي جوزك أو تنده مراتك بإسم واحد أو واحدة تانية وتعمل إنك بتخونها أوبتخونه بالكلام في الفون- خبط حله بغطاها كذا مرا في بعض

\*لو منمتش لمدة 3 ايام متواصلة خالص ده لو إستحملت أصلاً، أيه اللي هيحصلك؟ ماتجربش لإنك صدقني هتكون زومبيا - عينيك كلها هتكون تحتها أسود وحمراء وممكن تشوف حاجات مش حقيقية - هتبرق من غير ماتقصد -هتحمس بتنميط كثير في أطراف جسمك - دماغك ثقيلة وصداع-لسانك بيكون ثقيل مش عارف تتكلم أصلاً ولو إتكلمت هاتقول نص الكلام مش كامل أكنك سكران -هتنام لمدة أيام متواصلة من غير ماتصحى-مايبقاش فيه طاقة تزعق أو تعلى صوتك - نادراً لحالات ممكن تتعمي لارهاق العين والنظر بشدة ولوقت طويل - هتفضل تضحك من غير سبب أو تضحك على أي حاجة بتتقال حتى لو عادية مع إن دماغك بتكون مش رايقة ومقريف جداً - تحسك مهيس مع نفسك كدة و بتطلع أغاني وأصوات وكلمات مش مفهومة بلغة أصلاً مش موجودة غير في عقلك- جسمك ممكن ينمل كثير وتحس ان عضمك انه مفكوك من بعضه - وِنت عاوز تنام أوي ممكن تبعت صور غلط من غير قصد من قلة التركيز عشان عنيك بتكون باظت أو مزغلله فمش هتتعرف تقرا الكلام صح أو تشوف الصور الصحيحة -

آخر مرحلة إنك ممكن ونادراً تتجنن بجد مش بهزر - وقتها هتكون مش عايز اي حاجة تعملها غير انك تنام يعني لو حد قالك تعالى معايا نساfer او ادليك 100 مليون ج ممكن تقوله ششش روح خدهم انت ليك بس تسييني انام! فافهموا إن جسمنا محتاج نوم زي ماهو محتاج أكل ونسبة معينة عشان يدملك طاقة تكمل وتتحرك وترکز

**9) عالم الأحلام وتفسيرها، الأحلام دي فعلاً عالم بتفسير لوحدها وكبير وواسع باحث معينة 30% هتتحقق وال70% بتاع ربنا لانه لو رايد انها تتحقق هتتحقق ولو رايد انك بس تحلم بيها ومش تحقق مش هتحصل طبعاً، بس انك تشوف في منامك احلام معينة عن اي يوم بحاجات وناس معينه في المنام دا يبقى يمكن له نتيجة! وفيه احلام لها تفسير وحاجات لا وحاجات لسه الشيوخ والعلماء موصولش بيها لحاجة وهرفكم دلوقتي التفسير ويبدجات وجروبات للاحلام و حكايتين للرؤية**

**1- تفسير بعض الاحلام،** ديه بعض الحجات اللي حصلت فعلاً لأغلب الناس باختصار لما حلموا بيها وهرفكم التفسير للرؤية في المنام، القهوة، الهاتف، الريش، الضفاح، القطة، الكلب، الفار، الحذاء، الماء الصافي والمالح، البطانية، رؤية القمر والشمس، رؤية تلاوتك للقران!

فإذا رأى الشخص في منامه أنه يتناول فنجان من **القهوة** فدل ذلك على أنه سيعاني من الهموم والمتاعب الكثيرة في حياته، و**رؤية الهاتف** في الحلم تشير إلى الأخبار السعيدة، **رؤية الضفاح** الكثيرة في الحلم تدل على عذاب قاسي سيأتي لمن حلم به، **الريش** في المنام يدل على علو المراتب والأخبار الطيبة الآتية لصاحبها، **القطة** في المنام تدل على قرب سرقة بيتك أو سرقتك من أقرب الناس لك، **عص الكلب** لك في المنام يعني أن صديق لك سيخونك قريباً و سيصبح عدوك اما إن حلمت **بكلب** يضطاد عادي فهذا سيحدث خيرلكم، **الفار** في المنام يدل على شيئاً سيئاً في حياة الشخص الذي يراها وهذه تعد علامة من الله لهذا الشخص حتى يستطيع الرجوع إلى الله، **الحذاء** أو **الكوتشي** الجديد في المنام يدل على ظهور حدث جميل لكم كزواج او وظيفه جديده او حمل إن كنتي متزوجة، **الماء الصافي** في المنام قد يدل على إنخفاض الرزق وسيادة العدل وإن صار **الماء مالحاً** أو **المتسخ** دل على تعسر الأمور والضلالة من بعد الهدى وفساد الدين وأمور عمك، البطانية في المنام تشير الى السكينه والراحه في حياة الراي، من رأى **بدر** او **قمر** في المنام فهذا يدل على حدوث فال حسن بتمام الأمور بعد إنتظار طويل ووجود علم نافع اما من رأى **الشمس** في المنام فهذا يدل على قرب رزق عظيم وكافي للراي وعلى قوة الحكم والسيطرة لشخصيته، من رأى في منامه أنه **يقوم بتلاوة القرآن** فهذا يدل على تقربه من الله تعالى وإتباع الطريق الصحيح وعدم تقصيره في العبادات

**2- أي بقى حاجة شوفتها في حلمك** وعايز تعرفها يتخش تسأل في الجروبات ديه **عالفيسبوك**، جروب تفسير الاحلام بالقران والسنة المطهرة - جروب فسر حلمك و أسعد التفسير - جروب تفسير الاحلام و علاج العين والحسد والسحر لشيخ رمضان -جروب تفسير الاحلام مع ابن سيرين- جروب تفسير الاحلام- جروب الموتي يتحدثون ايضاً و**عاليوتيوب** **شوفوا** فيديوس صوفيا زادة و **Mamleket El Ahlam** ياعليك وعلى جوجل

**3- حكايتين**، فيه بنت بتقول أبويا الله يرحمو كان بيحيلي في الحلم 3 ايام ورا بعض وكان بيقولي في المنام أعمل حاجه معينة وما عملتها جالي رزق وفلوس كثير من ناس هو قالي عليهم في الحلم معينين وفرحة كبيرة فبتقول ركزوا اوي في الاحلام المتكررة ديه لانه بتكون رسالة معينة من حد قريب ليكم سواء موجود

اولا معاكم وانا مره حلمت ان قرييتي هتتخطب وكانت لابسة فستان منفوش وانا كنت لابسة فستان موف وفعلاً والله بعد تالت يوم لاقيتها بتكلمني تعزمني وانا فعلاً إشتريت فستان موف بالصدفة الباحثة مع ابي مكنتش مرتبة اللون كنت نازلة أتفرج واللي يعجبني هجييو واللي عاجبي كان فستان لونه موثي ومقارب للشكل اللي كان في المنام عشان التفسير أو تنبأت صح الله اعلم. زي كان فيه ولد يقول انا مش عارف أسوق العربية الى أبويا جهالي لانه بيشاركني فيها ودايماً واخدها لمشاويره هو وشغله والمفروض انه جييهالي انا وانا معيش فلوس أجيب غيرها بس بعد فترة من خناقي معاه عشان يسبييهالي وبصراحة كنت باخدها بس أيام قليلة ساعتها في يوم بعد خناقتي معاه مباشرة نمت عالصر كدة وحلمت حلم معين ولما قريت كتاب تفسير الأحلام فهمت اني لو كنت بشوفها بقالي فترة كان زمامي عامل 40 حادثة بيها حسد وحظ بس ربنا بيستر و دايماً بيسبب الأسباب اللي تخليك عايش في أمان!

### 10) حكايات قبل النوم

\* القصة دي حصلتي أنا كخلود والله، أنا قعدت أذاكر أذاكر و طبقت وماظبطش منه قولت هفضل صاحيه ليه كره بقى وكنت شاربة قهوة كثير ومن كتر التعب فجأة اغم عليا عالكتاب ليلة الإمتحان ومحدث صحابي لإنكان كله نايم ومعمدين إني مطبقة فالساعة جت 8 وأنا نايمه بحلم والإمتحان هيبداً خلاص الساعة 9 لولا ربنا انقذني وصحابي لوحدي كدة الساعة 9 إلا ربع بالظبط قبل الإمتحان برع ساعة وكلهم كانوا لسة نايمين في البيت محدش صحابي لانه كان يوم سبت فمكنتش فيه شغل عند حد فيهم، المهم متخيلين بقى إني لبست بسرعة وكنت محضره ليسي من بليل ونزلت وأنا متوتره مش نايمه وبعيط من القلق لإن المراقب ممكن مايدخلنيش! فأخذت تاكسي بسرعة وأنا اعياااط وصداع رهيب من التوتر وأنا اعياااط والتاكسي مش عارف يهديني وأنا اعياااط وجريت عالجنة مكانش فيه غيري داخل الوقت ده الكلية عشان كان كله بيمتحن في لجنته وأنا اعياااط، فالساعة 9 و37 دقيقة بالظبط دخلت اللجنة بتاعتي لان كليتي كانت قريبة من بيتي فالمرقاب قالي حظك حلو لو كنتي إتاخرتي شوية كمان مكنتش هدخلك وأنا اعياااط والدفعة تبصلي وهي بتجاوب ومش فاهمين ليه إتاخرت كدة وأنا اعياااط بس هديت نفسي عشان يعرفوا يحلوا وأنا أعرف أحل، وحليت الاعرفه في الإمتحان بقى وبسبب قلة النوم والوقت مكنتش في تركيز في البكتبة وكنت بكتب بخط وحش وبسرعة عشان ألحق أحل قبل ما وقت الإمتحان يخلص بس الحمدلله جبت درجه النجاح بالظبط ولوكنت نقصت بس درجة واحدة كنت هاشيل المادة. كل التوتر والعذاب والإحراج ده بسبب تأجيل النوم وإني مأخرة مذاكرة المادة دي كنت لأخر يومين قبلها لولا ستر ربنا إنه خلاني أقلق من الغيبوبة الكنت فيها في الوقت المناسب، كنت هكره النوم ساعتها ولا كنت هعمل ايه لو مكنتش مرتبة هالبس ايه من بليل واعد لسة إطلع اللبس وبتاع، هتستفيد ايه لما تعمل حاجة وإنت مش نايم ومش مركز فيها وهاتضيعك أصلاً!! فنام شوية ولو صغيرين أحسن مامتنامش خالص. وأكد أنا مش هاقول نصيبي إني أغفل وأروح متأخرة الإمتحان، لا طبعاً هو أنا لو كنت مذاكرة ونايمه و مضطحة حالي كنت هوصل زي زمايلي في الميعاد مش هعلق كل حاجة على كلمة نصيب عشان اريح ضميري نا حتى لوغلطانه!! ماتعملوش زيي ليلة إمتحانكم أو في أي يوم تاني مهم ها! +\_\_+ \* حصلت قصة كدة بردو مع أخويا زمان أنا فكراها كويس بس انيل من قصتي، كان عنده تسليم مشروع بس مامش لمدة يومين ورا بعض وراح قدم المشروع والحمدلله بس وهو راجع بقى سايق العربية بسرعة عشان بنام، غفل ثلثتين بالظبط غصب عنه ولاقى نفسه بالعربية مقلوبة بيه في الرصيف، بس كان فيه حد غريب في الشارع انقذه الحمدلله وهو الكلمنا قالنا أصلاً إن أخويا عامل حادثة دلوقتي فجريننا رحنا

الشارع الي هو كان بالعربية فيه ووديناه المستشفى والعربية اتباعت خوردة بس في داهيه، المهم أخويا وهو قعد يومين نايم في المستشفى بس الحمد لله يقول إن ربنا خلاه يعمل الحادثة وهو راجع مش وهو رايح يسلم المشروع لأنه لو مكنش سلمه يومها كان ممكن الدكتور يرفض ياخذ المشروع منه بعدها. هو ممكن يكون ده نصيبه بس أعتقد إن مكانش هيحصل كدة لو مكانش أجل تفنيش المشروع لأخر أيامه وعالأقل كان نام كام ساعة في اليومين وبالذات إن المشروع كان صعب وكان مطالب منه حاجات كثير..

\***النوم ممكن يفاوتك لحظات مش هترجع تاني** ، ماجدة كان متفقة تروح النادي مع قرايبها و كسلت تروح وقالت أنام أحلى عشان كانت بتحب النوم وبتفضله على أي حاجة حتى حبيبها بتحب النوم أكثر منه وممكن تنام يومين ورا بعض عادي لأن نومها ثقيل أوي ومبتصحاش بسهولة مهما كان في أصوات جمبها فالיום ده قرايبها وصحابها والبوي فريند كاذ وا عمليتها عيد ميلادها البعد إسبوع مفاجأة أصلاً في النادي فالمهم هما تعمدا ما يكلموهاش قبل ما يزينوا المكان عشان متشكش في حاجة وكدة وتيجي لوحدها تلاقيها مفاجأة فحضروا ونفخوا البالين وإشترتوا التورتة وجابوا كل صحابها وهي نائمة والبوي فريند كان جيبها خاتم ذهب وهي عملها (Propose) ويفرحها إن هدية عيد ملادها ناوي يجي يتقدملها خلاص وقت ما هي تقول وبتاع ففضلوا يرنوا عليها لما إتأخرت بس مردتس لأنها كانت عاملاه سايلنت كعادتها المهم فضلوا يرنوا كتير وكانوا بيفكروا يروحوها البيت بس الديكور والزينة الي عاملوها هتروح فين هيعدوا يفكوا ده كله تاني والحماس راح لحد ما الوقت إتأخر وصورولها الكانوا عملينوا وبعتهو عاجروب بتاعهم عالواتساب بس زعلوا منها عشان معتذرتش ولا ردت و راوحوا و كُلو من التورتة وإيدوا الباقي لعامة نظافة في النادي من سده نفسهم فماجدة تاني يوم بقي صحيت لاقيت الصور وكمية الرسائل و المكالمات وإتضايقت جدااا إنها مرحتش ومكنش على بالها إن كل ده ممكن يحصل وعالأقل كانت قتلهم إنها إحتمال ماتجيش النهاردة عشان عايزة تنام ، مكنوش عملوا كل ده بسبب النوم والكسل وعدم التقدير إنها متفقة معاهم أصلاً كمان ولما جه يوم عيد ملادها بقي وحييت تصالحهم كان حماسهم نفذ للإيفنت ده عمماً وبس الإحتفال بيها حبيبها وادالها الخاتم يومها بس مكنش وسط صحابها كانوا لوحدهم في العربية!

\*كان فيه ألماني كاتب مشكلته مع مراته في جروب مشاكل عالميه وبعد الترجمة اهيه، إنها عندها مرض نفسي بتاخده أدوية نفسية فيخليها يومياً نص اليوم نائمة ولسة مفيش عيال وإنه بيشتغل مالبيت ولما بيحصل شغل ويعد مع صحابه ويروح الجيم ويعمل كل حاجات البيت عشان يساعدها بتكون هي لسة نائمة و كل أمنيته إنها تكون صاحيه شوية بس ليا وتعد معايا نتكلم ونهزر بس مع الأسف هي بقيت تنام أكثر وهي كمان متضايقة من ده مع إننا بنحب بعض جداً ونفسها تعمل حاجات كتير لنفسها هي لما بتصحى بس لو مَخذتهمش هتتععب وتنزل الشارع ومعرفش أجيبها زي اعملت قبل كدة لولا ناس خدروها وجابوها لي والمرض ده ظهرها لما أهلها رفضوني أول مرة فهي تعبت وسابتهم البيت وكان الحل إني اتجوزها وأنا مش زعلان إني أتجوزتها أنا زعلان إني حاسس اننا متجوزناش لحد دلوقتي من كتر نومها ومش عارف أعمل ايه ومفيش حل ولا أدوية تانية نافعة معاه غير الي بتخدرها ديه ومش عاوز أتجوز تاني لاني بحبها هي. فيعمل ايه يا جماعة ؟

\***ياختصار حلول مشاكل النوم الجديدة اهي**، التأمل بالتنفس- التوكيدات الإيجابية- القراءة للكاتب المفيدة- الأفلام القصيرة -ASMR وطاقت الريكي-كل متعوز تنام ومش عارف قول ، أعوذبالله من الأرق

والتفكير فيما يقلقني ونصيحة ماتعملش ذكي عالنوم بالذات لأنه هيغلبك و عينيك هتغمض من غير ماتحس و هيسيطر عليك بالأحلام والغيبوبة.

### 3)مشاكل المشاعر السلبية والإيجابية

المشاعر والعواطف حاجتين جونا بنحس بيهم وساعات مش بيبانوا علينا ولو هتسألني هل هي مرئية ولا مستخيه ولا بتهدلنا أو تبسطنا بس! هقولك ان كل شعور يؤثر عليك يصبح مرئي في بعض الوقت فمثلاً الحب غير مرئي ولكنك تظهره في الإهتمام والأحضان لمن تحب فيكون مرئي ، الحزن على شيء أو عند موت عزيز يكون الشعور بداخلنا غير مرئي ولكن عند البكاء والسريخ يصبح مرئي ، السعادة شعور معنوي مفيد غير مرئي ولكنك عندما ترقص فرحاً أو تضحك بهجاً أو تبتمس تفاؤلاً تصبح الفرحة مرئية عليك أتتذكر ؟ العقل الباطن مركز كل شيء في حياتك ولكنه غير مرئي ولكنه يتحكم في أفعالك أحياناً فتصبح مرئية به ،الله العظيم تعبه وإنت لاتراه فتثبت له ذلك بالصلاة و العبادات الخارجية، الغضب يكون غير مرئي فيك حتى تجعله مرئي بالضرب والشتمه وغيرها وهعرفك دلوقتي، المشاعر الجميلة أو الإيجابية كلها ومسيباتها وأعراضها - المشاعر السيئة أو السلبية ومسيباتها وأعراضها وكيف تتخلص منها -سوشيال ميديا تساعد مشاعرك!

1-المشاعر الجميلة والإيجابية كلها، المتعة ،الفخر ، الإعجاب ، الحب ، الشعور بالسيطرة ، الوفاء ، الفرحة ، الحماس ، البهجة ، الحرية ، القوة ، التفاؤل ، الإهتمام ، الشعور بالحيوية والنشاط ، الاثتياق ، الشعور بالعشق ، الجمال والوسامة ،الهيبة ، المرح ، السعادة ، الفكاهة ، الثقة ، النزاهة والكرم ،الاطمئنان ، الراحة الجسدية و النفسية ، الإحترام ،الصدق ، الإسترخاء النفسي أوالجنسي ، الشعور بالعظمة ، الشفاء ،الشعب بعد جوع شديد ، الشعور بالإمتنان و الشكر ،الشعور بالثراء ، الروقان ،الشعور بالنظافة ، الرقي ، الشعور بالتقدير ، الشعور بوجود الله والملائكة حولك ، الشعور بالسكينة ، الإحساس بالنجاح ، الشعور بالإيمان واليقين لاقتراب ما تريد ، الهدوء ، الشعور بالرضا والقناعة

\* مسيبات المشاعر الجيدة والإيجابية للمشاعر الوضحتها، القراءة ، الكتابة ، الصلاة والقرب من الله ، مساعدة الغير ، التأمل ، الرياضة ، الإمتنان ، النجاح ، السفر ، الترقية ، الحرية ، التصوير ، الحزن من أعزهم عندك لفته طويلة ، النجوم ، التجمعات مع الأهل والصحاب ، الحب والزواج السعيد ، الأطفال و إبنائك ، طعام صحي معين ، قلة التوتر والمشاكل، القهوة اللذيذة و الشكولاتة ، المشاريب المثلجة أوالمياه الساقعه بعد حر فظيخ ، الإستماع لشيء مضحك ، الإعجاب المفاجيء ، السواقة بروقان ، الموسيقى الهادئة ، الأغاني المفرحة، إختراع شيء جديد ، المفاجات المفرحة ، عند انجاز عمل كنت تحتقده إنه لن ينتهى بتلك السرعة ، النوم الكافي و الكثير ، الحديقة الخضراء والزهور الملونة ، الهواء المنعش، الغروب و البحر، ممارسة عمل ما تحبه ،وجود حيوانك المفضل، ممارسة الهوايات والموهبة المفضلة ، التوكيدات الجميلة ، عدم التقيد باشخاص أصبحوا عبء عليك ، ضيق الوقت ، الوحدة والخلوة ، الرمال الناعمة ، الاستحمام الدافئ ، اللحاف الناعم والبطانة القطيفة إنت مبتسم ، وجود معك الوفرة من المال ، المعاشرة الجنسية ، الرقص والغنى ، حضور مناسات مفرحة ،قيام الليل ، تحقيق الهدف، مفاجئة حبيب لك ، البيت التنظيف المنظم بالديكور الملون ، الورود المبهجة والانوار الملونة، البرقان الحلو، مشاهدة فيلم ممتع ، ضياع الوقت في شيء مبتكر، قضاء الوقت مع حبيبك ، نظرة الكراش ليك فجأه في عينك ،نظافة الجسم باستمرار ،التسوق ، مكاملة أو كلمة مفاجئة كنت منتظرها

\*بعض الأعراض الناتجة عن الإيجابية والسعادة والأخبار الجميلة، الرقص و التنطيط ، الإبتسامة المستمرة و لمعه العين ، الضحك على أقل شيء وحب عمل أي شيء ، مستعد إن تجري كثيراً دون تعب لوجود الصحة الجيدة النابعة من المعنويات السعيدة ، النوم قليلاً من الفرحه ، الإنجاز والإبداع السريع ، الخدمة بدون مقابل ، الشقاؤه والدلع والرقص ، التوتر ، إنعدام الخوف من أي شيء ، الموافقة على معظم الإقتراحات دون تفكير ، التفكير بكثير من الأمور الجيدة القادمة والحماس لتنفيذها فوراً ، الفسح أو أخذ قرار حجز سفريه سريعة في الحال ، متعة اللذة في أي شيء تفعله أو تتذوقه ، حب أخراج المال والتبرع منه بسهولة عن سابقاً ، وجود طاقة للتنظيف العميق أو لفعل شيء كان ثقيلاً عليك سابقاً ، ممارسة الهواية أكثر من الطبيعي ،رومانسية رهيبه مع حبيبك ، الفكاهة المفرطه مع الصحاب ، الشفاء من مرض نفسي سريعاً عن السابق ،إنعدام الأكل من كثر الشعور بالفرحة أو الأكل بشراهه ،الرغي الكثير

\*ان قال لك أحدهم إنت إزاي عارف تعيش بالنقاء والصفاء النفسي ده في الزمن ده؟ قوله عشان أنا زيك بالطبطب عدى عليا أوحش الظروف و أصعب المشاكل و أفقر الأيام و اخبث الناس و لكني تعاملت معاهم غيرك و باختلاف، فعلمت نفسي الصبر والصمود والقوة والإعتماد على ربنا مع عدم مساعدة حد ليا إلا نفسي بالرغم من وجود إضطهاد من أهلي حواليا ليا وغيرى بقى نسي عقله ومساعدته وإستسلم لمشاعر الفقر والضعف والخوف والحزن.

\*أعرف واحدة معيطنتش في حياتها غير 5 مرات مثلاً لإنها بتقولي أنا البتحكّم في العياط ونفسيتي وإحساسي مش العكس قولتلها يعني لما حد يموت أو يفارقك وإنتي بتحببيه مش هتزعلي؟ أو خناقة كبيرة بين أهلك وإنتي الخسر إنه فيها مش بتعيطي؟ قتلتي أنا عارفة إنها إرداه ربنا والعياط مش هيرجع السابني أو المات فبستسلم للامر الواقع و بحاول اطلع طاقة الحزن في شيء غير العياط زي الرياضة القراءة أو إني اتكلم مع حد عالي مضايقتني لحد ماهداك كدة يعني. فقولتلها والله ياريت كل الناس تعرف تعمل زيك وماتحسبش بضخامة الموضوع زيك.

2-المشاعر السيئة أوالسلبية، الخوف ، الغضب، الضعف ، الشعور بالذنب ،الخجل ،الحسد ،الاشتياق او الفراق لاحدهم عنكم ،الضغط النفسي والجسدي ،اليأس ،الندم ، الضعف الجنسي ،الحزن الشديد ،الهم المفرط للتفكير بامر ما ، الزهق ، التشاؤم ، القبح أحياناً ، الفوضى المنزلية ، الإكتئاب، الشعور بالالام المترتبة عن مرض ما ، الشعور بالقرق ، الشّماتة ، الإرهاق الجسدي ، الإستفزاز من أحدهم ، الرخامة ، الكره ، الشعور بتأنيب الضمير على فعل شيء ما أو فعل معصية ، الصداق ، ضيق التنفس لعدم وجود الهواء النقي ،الإحساس بالفشل ، الإحتياج لشخص ما ، الكبت لعدم أخراج الطاقة في وقتها ،الغموض المؤذي، الشعور بالخنقه دون معرفة السبب ،الشعور بالفضول وعدم معرفة الشيء، الشعور بالإستغلال ،العطش و الجوع لفترة طويلة ،الشعور بكسرة النفس عند فعلك شيء وصدمتك بعدم التقدير لك ، الإهمال، الشفقة، التجاهل ،الشعور بالوحدة المملة.

\*مسيبات المشاعر السلبية والإكتئاب للمشاعر الوضحتها الآن ، الإفراط في العمل ، العجز عن التعبير عن الذات ، عدم القدرة على تحديد الأولويات والأهداف ، محاولة التأقلم على أمور مستحيلة لشخصيتك، المشاكل الأسرية و الزوجية ، الإنجذاب للأشخاص الخطأ و الإستغلاليين ، البقاء في مواقف أو وظائف أو علاقات عكس راحتك ، تصديق كذبتك مع نفسك قبل الاخرين ،الفقر و الديون، عدم النوم كفاية ، زيادة أعراض أدوية ما عليك ، الفشل بعد النجاح ، المجهود المرهق ، تقلبات الهرمونات و الجو ،كثرة المعاصي ، محاولات الإنتحار التي فشلت، البطالة لفتهه طويلة ، اهمال الصحة ، التدخين، صنع مشاكل من أفكار



وهيمه سلبية علفاضي ، جواز بلا حب و الخيانة ، تراكم المذاكرة ، ضيق الوقت مع وجود أعمال كثيرة عندكم ، الإنتقاد لك كثيراً ، الخوف من المستقبل ، الإستسلام للتشاؤم والإنهيار في أقل المواقف ، مشاهدة الأفلام والأغاني الحزينة والتعاطف معها ، المرض المزمن ، عدم دخول الحمام عند الحاجة ، التنمر عليك ، العيش في الماضي ، خوفك من شخص مؤذي أن يرجع يأذيك مرة أخرى ، التعلق الزائد بأحدهم من طرف 1 ، الشعور بالإحتياج العاطفي أو الجنسي ، خيبة الظن فيمن وثقت فيه لفترة ، الضرب والشتم من أحدهم ، الظلم ، الملل المتزايد الذي يسبب الأفعال المأسوية ، عدم التقرب من الله وعدم الصلاة ، لعب دور الضحية دوماً ، عدم التأقلم مع جو الأسرة ، فراق حبيب ، موت عزيز ، عدم التأمل باستمرار وإنعدام الرياضة ، عدم القراءة باستمرار .

**\* بعض الأعراض الناتجة عن الإكتئاب والسلبية ولو حصلت تعرف إنك لازم تتعالج و تلحق نفسك بدرى وهى الناتجة عن المسببات الفوق ، مش بتقول سلام عليكم للجزان أو في الاسانسير لحد تعرفه ، مكشر مش طابق نفسك على طول حتى لو الأحداث حواليك تمام ، أي حد يكلمك يا متروشدش يا تقصر على قد ماتقدر في الرد والكلام ، بطلت تساعد غيرك ، بطلت تتبرع بحاجة عشان عندك اعتقاد إنهم ما يستهلوش وبترمي الحاجات حتى لو جديدة بس متديهاش لحد ، مابتروحش العزائم الأسرية ، صحابك يكلموك مش بترد متعمد ولا حتى بترجع تكلمهم و مش هامك زعل حد منهم ، لو بتحب حد هاطفشة أوغالباً بيكون سبب الإكتئاب هو ، مش هتروح الشغل ولا هيهمك المدير والفلوس وممكن متزعش لو طردوك ، بتنام أكثر من اللازم حتى لو مش جايلك نوم بس بتفضل عالسربر ساعات طويلة مبلم للسقف ، مش بتهتم هتاكل ايه وممكن متاكلش أصلاً بالأيام ، بقيت بتكره تصلي ، الشعور بجبل على قلبك ، غمقان البشرة ، وجود مرض نفسي بك فجأة كإنفصام الشخصية أو اضطراب الهوية الجنسية ، الذهاب للمصحة النفسية أو للدكتور النفسي لعدم تحملك الالم النفسي ، الإدمان والتدخين حتى تنسى إحساسك السيء ، البكاء المستمر و إحمرا العين ، التحدث كثيراً مع نفسك بصوت عالي ، احلام الكوابيس معظم الوقت ، اللامبالاه لأي حدث مفرح وأكنه حزين بالنسبة لك وحذك ، البرود عند سماع موت أحدهم حتى لو كان عزيز عليك ، أحياناً تقع في المعاصي حتى تنسى الوجد ، صداع رهيب معظم الوقت من كتر التفكير المحبط**

**\* كيف تتخلص من المشاعر و الأفكار السلبية ، إكتب أفكارك ومشاعرك السلبية كلها في نقاط المتعلقة بجوانب حياتك المختلفة ، مثلاً جانب الصحة ، المال ، العلاقات الإجتماعية ، الشخصية ، بعد تحديدك لتلك الأفكار فإنك تكون قد قطعت منتصف الطريق ، مثلً أنا إنسان فاشل في الزواج في شغلي أنا فقير ، ثم مرّق ورقة القناعات السلبية دي أو إحرقها حسب ما تجده مناسب و عليك بتكرار هذه الخطوة حتى تتحسن وتشعر بطبيعتك مرة أخرى ثم إكتب عكس كل تلك القناعات السلبية التي قمت بكتابتها سابقاً في ورقة أخرى بإيجابية " أنا إنسان ناجح في عملي وفي الزواج أنا ثرى " وإقراها بصوت مسموع وكررها بشكل يومي وخصاً قبل النوم لأن العقل الباطن يظل يكرر ما يتم التفكير به قبل النوم مباشرة / لو الطريقة الفاتت منفعتكش اكتب على ورد فاضي عاللاب او نوت موبايلك كل السلبيات وتفصيل المشكلة اللي انت فيها حالياً او اكتب مثلاً "التفكير السليبي والفراق والأحزان والألام القادمة والحالية في حياتي" ودوس على زر Delete أو Backspace بس طول مانت دايس بقى هتتخيل ان كل كلمة ومشكلة بيتمسحوا من حياتك بجد مش بس من الورد اوالنوت بتعتك وكررها لحد ماتحس بارتياح نفسي / توقف عن التذمر والشكوى وبنك إنسان غير محظوظ فكل ذلك سيؤدي لنتائج غير مرغوبة في واقعك / إبتعد عن السليبين الذين يكررون العبارات المحبطة أو عالأقل كن مقتنعاً بداخلك أنها أفكار خاطئة ولا داعي للتفكير بهم / ركز على ما تريده وليس على ما لا تريد فيكون فقط تفكيرك منصّباً على هدفك / عند وجود شعور سلبي وتريد**

التخلص منه فوراً تنفس بعمق 5 مرات بكلمة "الحمد لله" في الشهيقي وكلمة "الله" في الزفير / أحياناً وليس دائماً الحب يكون الحل مع معظم الأشخاص لخروج المشاعر المضرة منهم بتلك الحبيب / الأهم بقى من دا كله إنك تدعى دائماً مع أي إحساس حزين باللهم أعوذ بك من الهم والحزن والمشاكل ، اللهم أخرجني من الضيق إلي أوسع الطريق السعيد ، اللهم فرحه لآبائي لا بعدها حزن اللهم فرج لهمي يعجز قلبي عن وصفه وإفتكر ان زي ماعندك مشاكل وحاجات ضايقتك هيجصل حاجات تفرحك وتهد كل الهموم ديه اصل دا وعد ربنا في آيه ﴿ إن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا ﴾ ودكرت مرتين فربنا مذكرهاش ب "إن مع اليسر عسرا" لان الحلو بيجي بعد الوحش دوماً

\*هو ليه كل ما الإحساس الحلو بيجي بعد شوية و يختفى تاني ؟ لإنك بتشد من عقلك وقلبك الإحساس المعاكس وبتفضل تفكر في المضايقتك وأخر مشكلة كنت فيها امتي وإنت ميسوط زي ماتكون مستخسر في نفسك لحظات المرح دي فلازم تفضل تجذب ليك نفس نوع الإحساس الحلو العاوزو وهنتعود مع الوقت ان كل لحظاتك تكون مبهجة إن شاءالله \* إوعى تقول إسمعني أنا حياتي وحشة كدة ، إعرف إن ربنا متعمد يحط فيك إنت كحسين مثلاً الوضع والمعيشة دي و الحياة دي بكل أشكالها و تفاصيلها عشان حسين بس القادر يعيش ويستحمل و يتأقلم حتى لو حسين جاب أخره و تعب وأكد في حياة حسين حاجة حلوة منوره ولو حاجة واحدة ففكر في الحاجة المنورة دي بس يا حسين و سيبك من الحاجات الضلمة وعمماً بدل ما تفضل متضايق وإنت مش عارف ليه و تفضل تقول أكيد عشان منحوس،، أكيد وأكد، إنت ممكن ببساطه تقوم تتأمل و تطلع كل الطاقات المحشورة فيك و تفضل تنفس في هواء نقي لحد مايخرج منك بالتدريج، ده إحساس سلمي زي الجوع البتسكته بالأكل وكدة وده بقى هتسكته بالتأمل والتنفس أوتفريغه بالحركة الجسدية كالرقص و التنظييف أو الحركة عمماً

\*طب الحلول الفاتت مانفتتشت معايا، افرغ السلبية في ايه ومايكونش فيها ضرر عليا ولاعلى غيري بالذات لو قاعد لوحدي؟ الصلاة - اتكلم مع ربك لحد ماتهدى في المشكلة أو المشاعر الحاسسها فهو الوحيد اللي هيفهمك فالجأله بروحك بنفسيتك بعقلك- العياط والصويت لخروج الصهد بداخلك إن كان البكاء يريحك وحيداً ولا يضعفك،الخبط جامد عامخده واليرير أو الكنبه مع تخيل إن مع كل خبطة الغضب بيطلع بسـرعة ، النوم ، قول توكيدات سعيدة لنفسك بصوت عالي في المرأيا فحين تتكلم مع نفسك أو تسمعك نفسك تزداد راحة و ثقة، قوم اعمل حاجة تسعدك تطبخ،تخرج،تشرب قهوة،تعد وسط الجينية تشم هوى،تسوق في شوارع هادئة بليل بلا هدف،تروح تعمل مساج، تروح تاكل لوحدك في مطعمك المفضل،تشوف حلقات من طاقات ايسمار اللي نصحتك بيها في مشاكل النوم ، الأفضل اقرا قران لحد ماتهدى ، الرياضة والجري، سماع أغاني مفرحة وتفاؤل ، كلم حبيبك أو صديق يفهمك وخليه يفكر معاك في حل للامر المزعلك كدة،، كل ده هيجسن نفسيتك مع الوقت لو مارستهم كل ما تضايق أو تكتتب بس لو إستسلمت للحزن وخلص عشان إنت شخص نكدي ، كدة هو مش هيجلك خلاص ،مش ساعات بتكون مش رايق لوحدك كدة و مش فاهم ليه! دي في الغالب بتكون تراكمات مشاعر أو بتكون حاجة كانت مضايقاك أوي ونسيتها بس شعورها لسة موجود وعلى فكرة طبيعي نفكر بسلبية شويتين مش على طول هنتوقع إنك تفكر بإيجابية دائماً بس العلينا إننا نطرد الأفكار دي ونستقبل الأفكار الجديدة بإيجابية و سعادة فقط ، إنت بتكره أي كلمة سلبية لأنها ستلوث مزاجك و شعورك فأطرد أي

كلام سلبي يأتي لك فعندما يتحدثوا بسلبية عن عملك تجاهلهم و عندما يتحدثوا بسوء عنك حتى لو غير صحيح بدل إن تكرههم أوتكره نفسك تجاهلهم وقولهم صح! صح! وإن متسم افقعههم. لميس كانت كل ماتحس بإحساس سلبي وإن فيه حد هياذيها وبيراقبها و حاجات وحشة كدة تقوم تكتبه أول مايجي لها وتبص عالورقة وهى بتتحرق قدامها، فضلت تعمل كدة لمدة 4 أيام، فالإحساس ده بطل يجي لها خالص ومارست بعدها التأمل وساعدها اليوتيوب في كفيته! وخفيت تماماً من وهم كان ممكن يبقى حقيقة من بس تخيلها لو كانت اعطيته أكبر من حجمه و جذبته ليها، فلو إنت بيجي لك إحساس سلبي مش حقيقي من أي نوع ممكن تعمل زي لميس..

3-مشاعر الخوف والفوبيا، أما أنكلّم معاكم هنا شوية عن باقي المشاعر السلبيه وطبعاً منها الخوف وهعرّفك، ايه أصلاً الخوف ده و الفوبيا و الرهاب -ماذا يحدث عند الشعور بالخوف الشديد - أسباب الفوبيا أو الخوف-أنواع الفوبيا -علاج الخوف أو الفوبيا -قصص عن الخوف-الفرق بين الحزن والإكتئاب والخوف

1. أصلاً الخوف ده، هو إحساس يأتي لك نتيجة وجود شخص أو شيء معين وتختلف الأشياء باختلاف البشر فيؤدى الي تغيير السلوك كالهروب و العياط والإختباء أو التجمد بالمكان خوفاً مما حدث أو يسبب أحياناً تشجنات الجسم و الرعشة القلبية نتيجة حدث أو خبر مخيف. ومن الممكن إن الخوف يكون تهيؤات أو خيال فقط - من الممكن إن تخاف من شيء لا يصادف مواجهته طول حياتك- يعيق الخوف تقدم ومزاج يوم الإنسان - إتغلب على خوفك يا إما تمارسه بإستمتاع - اتحكم في خوف عقلك واحرص على توقعاتك من هذا الخوف بتمعن لأنها تتحقق- أحياناً كل ما تحاول مضطاردته قلقاً أو تقاومه خوفاً يكثر ويكبر في حياتك.

\* طب الفوبيا أو الرهاب ايه هما، هما معنى واحدة، فهما يعتبران نوع من الخوف وهو خوف غير عقلاي لا يحاول الشخص مواجهته و إني مش هستحمل أكمل الحاجة دي أوماستحملش الإحساس بالحاجة أصلاً و لو دقيقه فبتهرب منها بسرعة أو ممكن تموت فيها مش يغم عليك بس بجد وهنقول شوية حاجات عنها عشان تعرف إنت بتخاف ولا عندك رهاب من شيئاً ما ومش عارف!

\*الفرق البسيط بين الخوف والفوبيا! تختلف الفوبيا عن الخوف بشكل بسيط لأن شعورهما متقارب فالخوف له شعوره ودرجاته الطبيعية فيوجد خوف بسيط،خوف عادي، خوف بذعر، خوف مؤقت، خوف شديد، خوف بعيد شوية ويختفي فممكن نستعمله عادي لأيام أو ساعات مش هيجرى لنا حاجة.أما الفوبيا بتكون أقصي- درجة من الخوف قد تسمى الخوف المमित الذي يندرج تحت أسباب الموت و ممكن يفضل وقت طويل جداً لشهور من غير مايختفي فيسمى فوبيا مش خوف وأثناء الوقت ده أو الساعات دي ياتفضل تعيط وتصوت لحد ما الخايف منه يختفي من راسك ياتعب و تخش مستشفى نفسية لإنك ساعتها بتكون وصلت لمراحل فيما بعد العياط والزعل والتشجنات ويبدأ جسمك بفرز هرمونات مختلطة خطيرة وتعرف غير العياط المفرط عشان كدة نادر أ لما يكون عند حد فينا رهاب أوفوبيا العندنا لو بنخاف إسمه خوف بس إحنا البنكر الكلمة جداً فبنقول رهاب إجتماعي أو فوبيا حشرات أو أوفوبيا...وممكن برده تكون أوفر عند حد فينا عادي وتتحول لمرض فعلاً\* \_

2.ماذا يحدث عند الشعور بالخوف الشديد أو أعراض الفوبيا؟ عند الخوف الشديد للغاية أو الفوبيا تفرز هرمونات الادرينالين والنورادينالين وساعات بتعوز تخش الحمام وريقك بينشف و مش يتكون عارف تتصرف وفي ناس جسمها بينمل وبيوقف عن الحركة نتيجة إفراز الهرمونات دي بزيادة داخل

العُد النخامية في المخ. يحدث الخوف نتيجة تنبه منطقة معينة في المخ تسمى اللوزة الدماغية التي تشعر بالخوف فأما أن تواجه الخوف أما ان تهرب منه ويزيد شعوره بداخلك مع الوقت ، زيادة عدد نبضات القلب، زيادة معدل التنفس، الشعور بتوتر العضلات، ضعف الذاكرة، زيادة التعرق، تبول لإرادي أحياناً، الإحساس بانقباض في المعدة، الشعور بالدوران، سلوكياته أحياناً تكون غير مبررة غير منطقية مستفزة أحياناً، يصعب التحكم في مشاعره وتصرفاته.. وللعلم مش شرط تعيش وإن كنت خايف من حاجة أو أصلاً تكون خايف من حاجة يعني عادي إنك تكون شخص شجاع لا تخاف إلا من الله فقط مش ساعات تلاقي حد يقولك أنا مش بخاف من حاجة أنا قلبي جامد وشجاع فعلاً ممكن يكون مش خايف وقلبه جريء ومتعود عالمواجهه.

3. أسباب الفوبيا أو الخوف، جينية أو وراثية مثل إصابة أحد أفراد العائلة باضطراب القلق، بيئية مثل طبيعة المكان الجغرافي والتعرض لمواقف محددة، مرضية مثل صدمات الأحداث ومخاوف نفسية دائمة، إجتماعية مثل تناول مضادات الإكتئاب و تعاطي المخدرات باستمرار، الإنتقاد والإضهاد و التمر من الصغر حتى الكبر دون الدفاع عن نفسك، الشعور المفرط بالضعف الشديد

4. أنواع الفوبيا أو الخوف المختلفة عندنا جميعاً ومش شرط تكون عندك فوبيا خالص، فوبيا الأماكن المفتوحة و المغلقة، فوبيا المرتفعات والملاهي، فوبيا من الغرباء، فوبيا الحيوانات والقطط، رهاب الاستحمام، فوبيا الحشرات، الخوف من الليل والظلام، الخوف من الشمس والنور، فوبيا للمس، فوبيا الطيور، فوبيا الخروج من المنزل و الزحام عموماً، الخوف من الزواج والوقوع في الحب، فوبيا من سرعة السواعة، الخوف من الناس، فوبيا الوحدة، الخوف من الهرش، الخوف من الطيارات، الخوف من الإبر، فوبيا المياه والبحر، الخوف من السلام، فوبيا المستشفيات والأطباء والأدوية، فوبيا التراب والفوضى والكراكيب، فيه رهاب اوخوف إسمه العصبيه وخوف الصوت زي عدم التحمل الإستماع كثيراً لصوت المياه او اللي مش بيستحمل صوت الساعة ولا تكتكتها ولا يعرف يعد في مكان فيه ساعة بتعمل صوت، صوت الزن للذباب و الكهرباء، صوت بنزين اوكلاكس العربية، الضفدع، صوت الشوشوشة، صوت الاكل وهما بيتمضغ او يتبلع، صوت الشيشب و بيحك في الأرض وغيرهم كثير .

\*فوبيا الوحدة موجودة عند معظم الأطفال و الناس المش بتعرف تعد لوحدها وبتترعب لو فضلت وحدها و إن فيه حد هيجي يأكلها أو يموتها زي البتكون عند معظم الأطفال وساعات الكبار و بيكون غصب عنهم، يريت نراعي الناس المش بتعرف تعد لوحدها في البيت ومش بتحب تكون لوحدها و نحاول نعد معها أو نوفر لهم حد أو بيبي سيتر وحاجات كثير يعملوها لحد مانيجي عشان ماتقلبش معاهم بإكتئاب وترجعوا تعيطوا.

5. علاج الخوف و الفوبيا، 4 طرق للتخلص من الخوف اللي بتحسه ده، اول حاجة ماتفكرش في الخايف منه، إذا إنت بتجذب شعور الخوف منه لك أكثر فالخوف بقي جزء من تفكيرك ووقتك وعمال تفكر فيه أهو كثير بقى عبارة عن جبل كبير أوي وإن جواه و لازم تخرج منه لما تشيل الخوف ده من عقلك بس وكل مايجي في بالك تقوم تحمل حاجة تفرحك، يعني هو ليه مش موجود في عقلي وعقل غيري كثير موجود في عقلك إنت بس ليه !! فإنت الوحيد القادر تتخلص منه زي مادخلته أو اتولدت لاقيت نفسك بتخاف منه لوحده كدة فخرجه منك عادي أكنته إحساس وحش مؤقت لإنك كل وقت تفكر فيه هتزيد نسبته جواك.تاني طريقة إعمل أي حاجة بتخاف منها مع الوقت وبممارستها فتختفي منك، زي اخونا الواجه حبيته وهو خايف جداً من رد فعلها و كان م أجل الموضوع وطلعت هي كمان بتحبو، حتى لو مكنتش رد الفعل منها إيجابي إسمك إتغلبت على خوفك مش هو الاتغلب عليك فموقف في موقف من

كل الحاجات البتخاف منها هيبقى حاجة عادية مش خوف تالت علاج ، زيادة الإيجابية في حياتك بفعل كل ماهو مفيد ، مواجهه الخوف مرة في مرة حتى ينتهى ، الجراه عالرد و التصرف عند وجود تلك الخوف ، الثقة بالنفس إن مفيش حاجة تستاهل تخاف منها أصلاً غير الخوف من بس الله الخلقها أصلاً ، ممارسة الرياضة تساعد على تقليل التوتر في المواقف عالمدى البعيد ، مواجهه الخوف بتمارين الجذب و بأقوال مفيدة قوية لنفسك ، التأمل المستمر بالتنفس إن إحساس الخوف ده بيطلع منك مع الزفير ، الدكتورالنفسي- آخر حاجة لو مش عارف تعيش فعلاً رابع و آخر حل ، اللى يقول لك (هاًذيك، هتشوف، ده أنا هعمل فيك وهعمل) مش بيكون على حق، إنه بس ساعات عنده الأذي بالكلام عشان يخوفك لإنه لا يملك الجراه للأفعال و مش هيقدر يعملك حاجة وهو اللي يخاف أصلاً ياذيك ، بيقول لك هعمل فيك كذا وهو مش عارفة هينفذه إزاي أصلاً وكل ده عشان يخوفك بس تعطي له الشيء اللي هو عايزة أو لأسباب أخرى بينكم ، إستهين بكلا مه ولا تجعله يؤثر فيك و بين له إنك سمعته جيداً فرميته بعيداً ، هيقولك اصبر عليا بس هتشوف والكلام ده قوله و ففك الله هما ستفعل لى و إنت متبسم و طبطب عليه امشي ، إ ستفره عشان مايتعودش إن أي حاجة تحصل يجي يهددك بيها وإنك هستهين بأي كلام يجرح ، بين له إنك مش ضعيف وأقوى من أي كلام يتقال لك ، بس إوعى تسمع لنفسك إنك تعمل أو تقول حاجة ممكن تحطك في وضع المههد بيه فعلاً لأي سبب فحاول تعزز نفسك ولا تضعها بمواقف تخلق منها خوف غير موجود ، دافع و كن إنت الأقوى ولو بالكلام القليل قبل الأفعال مع من يهددك ولا أقولك، إنت ارقى من أن تهددهم و تفعل مثلهم فقط تجاهلهم،، فاهمين حاجة؟

#### 6. قصص عن الخوف والفوبيا

\* فوبيا شهاب من المرتفعات ، شهاب كان بيخاف من اي حاجة عالية جداً لدرجة انه خلى أهله يعزل و يسكنو في الدور الاول بدل ال 7 وكل ما صحابة يجوا يروحوا حته عالية يا يعتذرلهم يابروح ويغم عليه هناك أو يخاف فيمشي ويسيههم أو يعتذرلهم خالص مالأول و يمنع عن نفسه متعة التجربة، فقال أنا لازم أعمل حاجة أواجه بيها الخوف الضعيف ده، وبعد تفكير كثير شهاب حجز بنفسه رحله لسانت كاترين وسافر لوحده عشان يواجه خوفه لوحده عشان يحقق هدفه من الرحلة دي وهى إنه يطلع أعلى جبل في مصر جبل كاترين بجنوب سيناء مع إن كان المفروض يبدأ بجبل حجمه أقل أو إرتفاعه عادي مش عالي أوي كدة. المهم سافر شهاب عادي وهو في طريقة إلى الجبل كان مرعوب وبيعرق طبعاً وأول ماشاف الجبل اللي هو رايحو برجله من بعيد بليل كان هيلف ويرجع بس صمم يكمل وإنه مش هيسافر كل ده عالفاضي وبتاع مع إن كان الجبل فعلاً شكله يخوف لوحده في التلج بإرتفاع 2650 متر(أكثر من 71 دور تقريباً) لإنك لازم عشان تطلعه تطلعه من الساعة 12 بليل ل 6 الصبح فقط لان بعد كدة الشمس ممكن تحرقك و إنت فوق من إرتفاعه ولقرب قمة الجبل من السحابة فالمهم بيقولنا شهاب إنه في أول 3، 4 درجات من الصخر والطوب الكبير كان بيطلعهم عادي وبعدين كان بيرجع بس قرر إنه يتجاهل شعوره أكنه مش موجود فطلعهم على رجليه و بسرعة و كان كل شوية يجي له إحساس إن حد هيمسكة و يقع بيه فكان بيطلع صخره بعنف وقوة عشان يقاوم الإحساس اللى جواه هو وبس مع إن كان معاه جروب وناس تانية ماتعرفهوش بس هما كانوا مشغولين بطلوهم للجبل بقى وشهاب كان آخر واحد فيهم وكان فيه تشجيع في الأول من مرشد الجروب ده بس بيقولى تقريباً هو زهق منى وسابنى لوحدى في الاخر من بطء حركتي وبعد تقريباً 5 ساعات من التسلق والعذاب والرعب والإرهاق النفسي في إني أبقي زي الناس الطبيعية اللى معايا ، شهاب أول ماطلع فوق أخيراً على قمة أعلى جبل فيكي يا مصر ، شاف أحلى منظر في حياته و شاف شروق الشمس وسط السما وهى لسة بتطلع واحدة واحدة وأكنه داخلى جوه

السحابة، فحس إنه أنجز أ جمد حاجة في حياته وصوت من الفرحة وهو راكع بالأرض بقوة وسط الناس وكمان إ تصور سيلفي كتير عشان يحط الصور ديه عالفيس ويكيس صحابة اللي كانوا فاكرينو بيشتغلهم لما قالهم إنه مسافر لوحده هناك. وسأل نفسه أنا ليه كنت خايف ما الناس طالعة عادي اهيه وحاجة فل؟ وقرر بعد الرحلة ديه إنه يطلع أكثر المرتفعات من الملاهى والعمارات والجبال والأبراج ودلوقتي بقى عادي وشهاب بقى يتصور مع صحابو على جبل المقطم وبرج القاهرة من فوق أو أي مكان على ويشوف جمال مصر اللي كان محروم منه. بس شهاب بكدة عالج نفسه بنفسه من غير دكتور نفسي وساب لكم نصيحة بقى، إلى كل من يخاف من أي شيء في الحياة! أي خوف بيكون وهم في عقلك إنت بس ولو كبرت الخوف ده فيك هيتحول لفوبياء، ماتوصلش ساعتها للدرجة ديه بس طبعاً ماتقوليش أنا هروح أقف قدام أسد عشان يخاف منه فبواجهه خوفاً هو ولا تكون بتخاف من البحر او البيسين وعمرك ما عمت أصلاً بس أول يوم تيجي تنزل فتنظ في الغريق وتقول يلا لو نصيبي أغرق هغرق بس أواجه فوبييتي هو بااا مانت ماتروحش للموت برجليك وتقولي دى مواجهة! وعماً اعرف إنك بس اللي بتغير كل شيء فيك حتى خوفك وضعفك.

\*خوف الأسئلة أيام الثانوية العامة، كان أيام الثانوية فيه بنت في الدرس كل ما تحب تسأل عن حاجة تنكسف تسأل عنها و ماتسألهاس أو تستنى تسأل فيها بعد الدرس ما يخلص أو تقولها لصاحبها الجمبها تسألها بالنيابة عنها فمرة صحبتها دي غابت فالبنت ديه كان في حاجة مهمة لازم تسأل عنها في الدرس مش مفهومة فكانت مرعوبة وبتترتعث لتسأل و المدرس يقول عليها غيبية أو زمايلها يفتكروها مش بتفهم بسرعة، بس هي قررت تتغلب على خوفها و رفعت إيديها لأول مرة في الدرس حتى هما كانوا أول مرة يشوفها بتسأل أصلاً مع إن عادي معروف ان البيسال دائماً هو الذي المركز العاوز يلقط كل معلومة، المهم سألت السؤال، فالمدرس قالها سؤال كويس ومهم وجاوبها عادي ومحدث إتريق ولا حاجة زي ما كانت هي بس اللي فاكدة ده ، فهي إ رتاحت إنها سألته و حسبت إنها المفروض ماتخفش بعد كدة وطبعاً إتغلبت على ضعفها وخوفها بينها و بين نفسها وفضلت كدة بتسأل أي حاجة مش فاهماها و حتى في أي قعدة مع أهلها أو صحابها بقيت جريئة أكثر في الكلام والسؤال مش بتفضل قعدة بتسمع و ساكتة طول الوقت زي ما كانت بتعمل، فهو الموضوع يا جماعة عاوز خطوة أولى بس وهتكون الأصعب بس الأهم والأريح وهي لو مكنتش سألت ساعتها كان ممكن خوفها ده يفضل يكبر جواها لحد دلوقتي.

\*فيه واحده عندها فوبيا غريبة وهي الخوف من ميكياج الكحل عمرها ما حطت كحل واي مناسبة إنشالله فرحها مش هتخط كحل واي بنت حاطة قدامها كحل مش بتعرف تبصلها ولا تقف معاها بتفضل تتعب وتهرش ومامتها بتقول من وهي صغيره كانت تلاقيني احط كحل تخرج من الاوضه وتعيط على جمب وانا مكنتش فاهمة لحد ما كبرت وهي اللي أكتشفت بنفسها المشكلة ديه يعني هي ممكن تحط اي ميكاب غير الكحل والأيلانيز يعني روج وبلاشر ومونكير والكلام ده تمام غير كدة نو بس ديه حاجة عجيبة وملهاش علاج غير إنها يا تواجه نفسها وتخط كحل ياتفضل تستحمل لحد ما خوفها يروح يقما لو مش هنتقدر تستحمل الوجد العقلى ده تبعد عن أي بنت بتخطو حتى مامتها بتقولي انها نفسها وكل صحابها بيتعمدوا ما يحطوش كحل وهما جاينلها عشان متزعلش وبطلت تحضر مناسبات عشان طبيعي كل البنات العادية بتكون حاطة فول ميكاب يومها والكحل مالي عينيههم! مع إني قولت مامتها يمكن هي بتخاف من أي مادة لونها أسود عالوش فقلتي لا ماهي بتلبس أسود عادي في اللبس..فسبحان الله

\*محاسن وفوبيا الحشرات بتقول عندى فوبيا الحشرات وأخاف من أي نوع حتى لو فراشة وبعجري منهم وأفضل أصوت ودي فوبيا أو خوف عند معظم الناس بالفطرة وبالذات الصرصار لو شافته محاسن في الشقة أوفي مكان ومعرفتش موته بتسييه في البيت وتخرج وجسمها ينمل ويفضل يرتعش من الخوف وأكن الصرصار هو اللي هيومتها لحد ما حد يجي يموت بالنيابة عنها، ولو بقى بيطر ممكن يجي لها ساكنة قلبية مش هزار، يمكن إنت غيرها وبتمسكة بإيديك عشان ربنا خلقك معدكش الفوبيا دي بس عندك فوبيا أو خوف من الميا أو أي حاجة ثانية مثلاً المهم محاسن بتقول أحجام الحشرات ماتجيش حاجة جمب أحجام البني آدمين العملاقة وبصباع رجلينا ممكن مومتهم بس بخاف بردو، وطبعاً كل متوقع آي فخلي بالك من عقلك لا ن الحشره دي ممكن تَنظلك كثير من كتر تفكيرك من خوفك منها

\*فوبيا الزحام والناس، كان فيه حد عنده فوبيا الزحام ودوشة الكلام أو التعامل مع البشر ( فوبيا الناس) فأجر بيت لوحده مخصص في عمارة بالعبور عشان عارف إنها هادئة وبعيدة، بس لسوء الصدفة سكن بعد ما هو سكن بشهرين عائلة من البرازيل في الشقة اللي لازقه فيه فكان كل حاجة يقولوها أو يزعموها فيها يسمعونهم و يتضايق من صوت الكلام غير إنه سامع حاجات مش مفهومة أصلاً بلغة غريبة ومزعجه غير إن فوبيته الناس والرغي فمكانش معاه فلوس ساعتها يأجر شقة ثانية في مكان اهدى أو في بيت ثاني في نفس العمارة وكان بيشتغل من البيت عشان ميخرجش كثير، حتى الآن هو لا يريد إن يتزوج حتى لو ملكة جمال العالم لأنه لا يحب الناس أوالتكلم معهم كثيراً فهيطلمها معاه! وساب أهله وعاش لوحده عشان فوبيته دي بس بيروحهم قليل و هو مش بيروح لكاترة نفسيين ومفتنع إنه كدة طبيعى ومنعزل منطوي في خلوته أحسن علاج في الحياة، مع إنه كدة عمال يزود حالة الخوف من الناس عنده مش بيعالجها لأنه مش بيواجهها وبيتهرب منها بأي شكل، المهم بقى ان الجيران البرازيليين دول تقريباً جابولوا إكتتاب وبيحكي إن حتى لو مش بيتكلموا كثير، فكرة إن في أرواح قريبة من مساحتى بتحسسه بتوتر وخوف في حد ذاتها، فمش عارف يشتغل وكان بيستحمل الصوت وهومتعذب فلما سألته في الفون ايه السبب أصلاً لكل ده قال إنها مش وراثة ولا حاجة ده فجأه بعد الكلية إتحولت لشخص ثاني مش فاهمني أو يمكن بعد ما خطبتي خانتني جت لي عقدة من البشر ؟

\*سمية كان عندها فوبيا من الأدوية ومأخذتش أدوية طول حياتها غير مرتين ثلاثة بس لحد ماجت سنة كدة وبدأت معاهها بأمراض عادية ثم مزمنة من أولها لأخرها كل شوية تتوجع من مكان تروح لدكتور يقولها علاج، فماكنتش عايزة تاخذ أي علاج طبعاً لحد ما لاقيت إنها مضطرة تتغلب عالخوف ده لإن جسمها بيتدمر و هي بتتألم بشدة فقعدت في المستشفى وهى بتتعذب من إحساسها إنها بتاخذ أدوية ومن تأثير الأدوية نفسه عليها وكانت الأدوية بتنيهما بال15 ساعة في اليوم بس هى بعد ما خفيت إكتشفت إنه عادي لما وجهت خوفها بجد و إن الأدوية بتريح مش بتتععب بردو وإنها موجودة عشان تساعدنا مش نخاف منها.

\*سمعتو عن اللي بيخاف من مراتو اوي واي حاجو يعملها لازم يسألها وكانت ساعات هي اللي بتضربو متخيلين أكيد ده شخصيته معدومة او هي تعمل حاجات تخوفه فعلاً دي مره ضربتو بالحزام عشان قتلته اشترى فراخ ونسي راح مشتري لحمه انا مش فاهمه ده جوزها ولا ابنها ؟ وبردو سمعت من حد ان فيه مدام مش محترمة جوزها ابدأ لدرجه انها كل ماتروح معاه في حنة وتلاقي راجل بيعاكسها عشان هي ليها ملفت واوفر وحلوة شويتين فتقوم ترميله رقمها في وفة وهما في المول من ورا جوزها أكنها كتبها وواخداها معاه إحتياطي في شتطتها وعاملة حسابها ومتعودة على كدة يعني دي دياثه منه انه سيبها ماشية كدة معاه او عمأ وقذاره منها على خيانتها لجوزها قدامه او حتى من وراه وهو بردو لو كان شادد

عليها و راجل مش سايبها كدة اكيد كانت هتخاف وتحتزمه بس أكيد شخصيته ضعيفة كمان! طب انا قريب بوست عالقيس مكتوب فيه ، ماتعملش جامد عليها عشان بتخونها وهي ساكتلك يمكن سكتالك عشان هي كمان بتخونك فتكونوا كدة خلصاين ياللى فاكر نفسك اجمد واحد في الكون! طب ياجماعة هما ازاي مش مرعوبين ومقضيها! مش خايفين يتفضحوا بخلاف إن ده غلط اصلاً؟ ربنا يهدي بجد #\_#

7. إلا أيه الفرق بين الحزن والإكتئاب والخوف؟ الإكتئاب هو مرض يحتاج لتدخل مساعدة صاحبه مع طبيب للشفاء منه، مثل أي مرض جسدي يحتاج لمعالجة أما الحزن هو عاطفة إنسانية يعيشها الشخص عند مرور بمواقف صعبة مؤقتة. وما يفرقهما والحزين يمكن أن يعبر عن مشاعره بالبكاء أو التنفيس أو التدخين ثم يذهب الحزن بالفعل ويمكن ان تعبر عن حزنك بشيء تندم عليه كذلك ان كنت سعيد فخلى بالك لان ممكن من حزنك صحابك يعرضوا عليك تشرب بودرة فتشرب عشان تنسى او وانت في قمة سعادتك لاي سبب فصحاب تانيين يعرضوا عليك تروح تزني معاهم فتروح عادي مانت فرحان بقى ومستعد لعلم اي حاجة أما الإكتئاب فصعب يذهب سريعاً كالحزن لأنه اقوى ولو حتى مارست تلك الحلول وبالنسبة بقى للخوف فهو ميكس من الاحاسيس السلبية فهو ضعف على حزن على إكتئاب على كآبة على تدمير مناعة على رهاب نفسي من شيء محدد فهو أخطرهم

4- عايز سوشيال ميديا تساعد مشاعرك وخوفك ، لو لسة مكتتب هتعمل ايه! - أماكن للإضطراب نفسي - أماكن للإضطراب الغذائي النفسي والفرق بين المرض النفسى والعقلي ان النفسى ممكن يعد شوية ويروح أما العقلي بيعد كثير وبيأثر عالنفسية وممكن ميختفيش زي النفسي بل يزيد ويخلق غيره

\* بيدجات وجروبات عالقيس هتساعدك لو لسة مكتتب وحاسس بحزن رهيب مش عاوز يسيبك، فدى شوية جروبات عالقيس بتديك حلول ونصايح عشان تتعالج بنفسك من المشاعر السلبية والخوف وفيها مشاكل نفسيه لناس بتعرضها وكمان فيها دردشات نفسية عادى ممكن تقروها حتى لو مش تعبانين ، شيزلونج للدعم النفسى-جروب شيزلونج للمشاركة والدعم النفسى-الصحة النفسية Mentalhealth - جروب Shezlong - مش لوحدهك للمشاركة و الدعم النفسى - كلنا جنبك للمشاركة والدعم - مشاكل اجتماعيه ونفسيه للنقاش-مشاكل اجتماعية للنقاش- أكونت أخصائي نفسي Dr-Abdelrhman Ali - كل مايخص علم النفس (Psychology) -جروب دكتور نفسي - للصحة النفسيةWe Care -جروب اراء عامة (فضفضة) - جروب طبيب نفسي((اون لاين\$))

\*طب لو منفعتش البيدجات والجروبات ديه ولسه عندك إضطراب نفسي فيه أماكن بقى تروحوها لجلسات العلاج بالتكلم عن حياتك ونفسك زي إن الواحد بيكون عايز ناس غريبة تسمعه وياخد رأيهم ويسمعهم مش دكتور بس لا ناس زيه وبتكون أماكن مخصصة بس عشان تسمعنا زي اللي بنشوقها في المسلسلات الي بيعدوا كلهم بشكل دائره وبيتدوا يحكوا لبعض عالي مضايقهم وكثير منهم بيكون سبب إكتئابهم الاهل او الصحاب او الادمان او فراق حد بيحبوه وأسباب تانية ويحكوا عادي بكل صراحة عادي وفيه ناس بتحب منهم انهم يعدوا مع دكتورة او دكتور بس وسمعهم بدل مايتفضجوا فهى على حسبك انت فلو حابب ده إبحثوا عن ، مركز دعم للاستشارات النفسية و الأسرية و بيدج الباحثون عن الراحة النفسية بالجيزة وبيدوا جلسات نفسيه وعلاجية-مستشفى بريق للتأهيل النفسى-

O7 Therapy Cairo page -Dr.Sarah Nazy Psychiatrist--Roots Psychiatric Clinics Egypt - Inside Out Conseling Center Cairo – Heal Conseling Center – Good Hope Psychiatry



\*يلا نتكلم عن الناس اللي الإكتئاب بيتأثر اوى معاهم بالاكل وبيخافوا من الاكل لدرجة انهم ممكن يعدوا اسبوع كامل ميحطوش حاجة في بقهم غير ميا بس اللي هو اسمه مرض إضطراب تغذيه نفسي وساعات بيخافوا من الميا ولا يستحموا ولا يشربوها ويستحملوا العطش عادى بس ميشربوش لانهم دخلوا في نوبة إكتئاب خلاص مش مهم عندهم حتى صحتهم ولا نفسهم حتى لو هيموتوا من الجوع المهم الناس ديه اتعمل عشانهم عيادات وجلسات علاجيه موجوده عادى لو انتو منهم وحابين تتعالجوا عشان لازم تخفوا مش هتفضلوا كدة طول العمر! او ولادكم كدة مثلاً او بنتكم مش بتتغذي صح حتى من غير إكتئاب عادى ومش عارفه تاكل مهما جبتلوها اكل هي بتحبه وكمان عندهم جلسات علاج طبيعي فساتها بقى تبحثوا **عالميسبوك** عالبيدجات دي وتسالوهم على ميعاد تروحوه حاطين عنوانهم ورقمهم او إستشيروا دكتور **Nutrition Clinic Dr.Hatem Mostafa**، تخصيس وعلاج طبيعي بس دول متخصصين يعنى في كدة بس، **Cairo Nutritional Therapy Center - Therapy Hub Egypt - Dr.Hady Atef Physical Therapy - Nutrilife Clinic**

**حكاية حقيقية** ، كان فيه بنوته امها ماتت ومن ساعتها هي ممتنعة عن الاكل و بتحطه للقطه اللي في الشارع من ورا اهلها و بتاع وبعدين شافت بيدج عالفيس للعلاج بالغذا فراحت للدكتور و حكلتها عن اللي حصلها والدكتور بدأت معاها بعلاج نفسي ثم علاج غذائي مع ان جسمها كان كل مدى بيضعف و ركبها بتوجعها وشعرها عمال يقع

#### 4) مشاكل العادات و الطباع ( المميزات و العيوب) الشخصية وعلاجها

\*الطبع هو هو الصفة هو هو السمة للشخصية المميّزة أو بتكون المعيبة الفيك البتختلف فيها عني وعن غيري وممكن نكون متشابهين فيها بس مش بنفس نسبتها يعني إنت ممكن تكون كريم وطيب عني أو أنا أكثر منك بشويتين والمواقف و الإحساس هي البتقارن بينا، وقد تكون صفة أو سمة إيجابية فتسمى ميزة فيك أو سلبية فتسمى عيب فيك.ممكن تتولد بالطباع دي بالفطرة أو وراثه من أهلك أو تكتسبها نتيجة ناس أو ظروف ما فلازم تكتسب الصفات الكويسة أو تنميها فيك وتعود نفسك وغيرك عليها بس لو مولود بصفة وحشة وراثه مثلاً زي الغيرة الأوفر أوالبخل لازم تتخلص منها مش تكبرها فيك بس خليك فاكر إن السمات - الصفات - الطباع الفيك دي كلها سواء وحشة أو حلوة هي البتحدد شخصيتك إن كانت جميل أو سيئ لإنك بتعرض صفاتك من خلال تصرفاتك قدامنا أو البتتصنعها نحو المواقف. وحالاً مهرفك، الفرق بين العادات والصفات -الطباع الوحشة -الطباع الحلوة

1)الفرق بين العادات والصفات؛ إن العادات إنت بتكتسبها مع الوقت أما الصفات بتكون فيك أصلاً ونادر بس مش مستحل تكتسبها وتبقى صفة فيك عادى وأنا الكنت فاكر إن العادة زي الطيبة مع الناس مثلاً هي هي الصفة؟ لا بص يا سيدي عشان تفهم الزتونة كلنا اتخلقنا 0 عادات وإكتسبناها من الحوالينا والمدرسة والأهل وبقيت بتاع 20 أو أكثر عادة إيجابية على سلبية وهي الكونت شخصيتنا دي مع مشاكلنا النفسية أو صفاتنا الكويسة حالياً. وهدرش معاك عن ما ، العادة - أنواع العادات - كيف تتخلص من العادات السيئة - أكثر 3 عادات مؤذية لينا

1. العادة هي شيء معين ممكن تكتسبه بسهولة بالتعليم و التدريب المتكرر و التركيز عليه فترة والإلتزام بها يومياً و لو فضلت أكثر من 5 إلى 21 يوم ورا بعض بتعملها كدة بقت عادة فيك خلاص ولازم تتخلص منها لوعادة وحشة زي التأخير مثلاً أو تكمل في عملها لو عادة حلوة زي قراءة القرآن والتأمل مثلاً ، في بعض الحالات الممكن العادة تتحول لصفة فيك لكثرة ممارستها زي الصبر مثلاً.

2. أنواع العادات : العادات الإيجابية و السلبية ، من العادات الإيجابية : الصلاة -قراءة القرآن مع الدعاء اليومي- عادة المشي لمشوارك بدل الركوب -الأكل الصحي -الرياضة -التأمل - النظافة المستمرة- المسامحة التلقائية -ممارسة تمارين الجذب باستمرار -الصحيان بدري - الإبتسامة .ومن العادات السلبية: الخيانة لأي حد هتحبو- التنمر والرخامة على أي حد - العادة السرية والفرجة على أفلام إباحية -التأجيل والتأخير - عدم الصلاة - الإدمان - عادة الزن -الكذب -السرقة -الغش في الإمتحان - عادة الشتيمة - التدخين - عادة عدم الإهتمام بنظافتك الخاصة-الكراكيب- النوم الغير منتظم- الأكل الغير صحي يومياً- متعود تذل أي حد تديله أوتعمله حاجة -بتقطع حديث حد وتتكلم إنت فجأة- عادة الشراهة في الاكل وأي طعام أمامك في البيت بتاكلو دون سؤالهم مع عادة الاهمال بوزن وشكل الجسم بس ماتقوليش أنا عيبي إني بشرب سجاير أو بسهر كثير دول إسمهم عادات سيئة.طب تعرف إن العادات معدية ، يعني الحاجة القولت عليها هجرها المرة دي بس و بعدين بقت عادة و بعدين إدمان مما ادت لكارثة فلا بد إن تقتنع إنها عادة سيئة و ليست ممتعة فانظر لها من جانبها السلبي و النتيجة السلبية علمدى البعيد عليك وعلى غيرك إن كنت تريد إن تكرها..وممكن حد يكون بيكذب فيعديك عشان يقنعك إن كدة ترييح دماغك ويتوفر عليك شرح كتير فتجرب تكذب أول مرة على مراتك إنك بايت عند صحبك وإنت بتخونها أصلاً وتلاقي إن الحوار عدى عادي قتتعود بقى! عشان أول مرة ربنا ستره.

3. كيف تتخلص من الصفات والعادات السيئة ؟ إنت هتكون عارف طبعك السلبي وبتتجاهله والناس بتشتكي منه دائماً فيك وبتتخلص منه بإنك تقول لنفسك دائماً، أنا تدعى ربنا يخلصك منه ، تعمل عكسه أول متحس إنك هتعمله ، تتخلص من البخل أو الصفة العاوز تتخلص منها وده من خلال أي تمرين من تمارين الجذب، عد عندك كام صفة سلبية أو عادة غير لائقه وإكتبهم مترقمين وهتغيرها إزاي يعني ممكن تبدل العاده بهواية مفيدة تتعلمها او اول مايجي في مزاجك الحاجات المضرة تقوم تعمل اي حاجة المهم تتحرك وتستعيد بالله من الشيطان عشان ميتحكمش في مزاجك زي بنت كانت كاتبة على جروب مشاكل إنها بتحب تتفرج على أفلام عيب كثير وبتقول انا حاسة إنها بقيت عادة فيا بس حد نصحتها على نفس الجروب انها يتجه لعادة او هواية أفيد ليها فاخترت تعلم عزف المزمار بس هي اول مامسكت المزمار بتقول وحاولت تتعلمه من اليوتيوب كان صعب عليها اوي مع انها كانت حباه بس لما ركزت فيه عن العادة او الهواية الخاطئة القديمة راحت الأوبرا وبقيت تتعلمه كويس لمدة 3 سنين 3 أيام في الإسبوع و بقيت شاطره فيه و بتعمل حفلات في الأوبرا بس مش هتنتقارن بالموهوبة اللي بتلطف عنها طبعاً و اللي مش محتاجة تعليم بس المهم إنها سابت عادة وحشة بهواية أحسنلها ممكن تشتغل بيها فيما بعج اوبس بديل تفرغ طاقتها فيه !

4. هكلمك دلوقتي عن أكثر 3 عادات مؤذية لينا وهما،عادة الكذب وعادة التدخين و الإدمان وهكلمك لسة عن عادة الكسل وعادة التأجيل والتأخير في مشكلة الوقت مع عادة الكراكيب في روتين نظافة المنزل

1. الكذب ، ديه العادة الوحيدة اللي محدش معمله اش من يوم ما إتولدت اياً كان على مين وهى عادة أو عيب الكذب، هو قول شيء غير الحقيقة حصلت بالفعل أو قول شيء غير محسوس حتى ترضي الآخرين فيبنوا عليه نتائج أخرى فتكذب عشان تريخ دماغك ودي صفة غالباً إنت بتكتسبها مش بتتولد بيها وكلنا كدبنا أكيد ولو قليل في حياتنا بس متخليهاش طبع وبعدين عادة ثم إدمان وهكلمك دلوقتي ، الكدبة البيضاء-الكذب مع الحبايب - الكذب مع الاطفال وولادنا والعكس - علامات الكذب - علاج عادة الكذب

\*الكدبة البيضاء ، أعمل حسابك إن أي شيء غير حقيقة بيحتسب كذب و بنسب بس ربنا شايف نيتك مادام الموضوع مش هيحصل فيه خناق أو شتايم و ضرب فجيبتها فيك ونتيجتها كانت خير فهتكون بيضا والكدبة البيضاء بتتقال فقط في تلك حالات بس، لو هتصالح بين إثنين وتجيها فيك أو تقول إن كذا حصل فعلاً لو ده هيخليهم يتصلحو وخلص - تمدح أخاك في شيء صالح حتى لا تجرحه مثلاً زي شكلك حلو النهاردة لو هو سألك وهو شكله تعبان مثلاً جداً - لو هتسترها على مصيبة حد بكدبة ماشي فمن ستر مسلم ستره الله يوم القيامة و مش في كل الأحوال بردو عشان هاتقولي الساكت عن الحق شيطاناً أحرص - تقول إن صاحبك أو أخوك شاركك في الهدية عشان معهمش فلوس ومكسوفين - لما تكون متخانق مع مراتك و إنبكم يسألكم إنتو اتخانقتوا؟ فتقوله لا كان شد بسيط وإنتو أصلاً متخانقين بس عشان نفسيته بس إوعى بقى تكذب على واحدة وتقولها بحبك عشان هي بتحكك فهتنتحر لو سبتها فدي كدبة بيضا لا يابابا قولها الحقيقة لإن المشاعر اصدق شيء في الوجود لو تص نعت فيها أو مثلت عليها مشاعر ثانية فهي بنيت عليها حياة جديدة بينكم فهتبقى كدبه سوده عليك وعليها وعلي ناهد وبابا وعلينا كلنا. ده موقف جميل مع زائر لمسنين مع الكدبه البيضاء ، كان راجل بيزور المسنين فجلس مع أحدهم فالمسن ده اشتكى له إنه ملهوش لازمة في الحياة وملهوش أهل وولاده دائماً مشغولين عنه فراح الزائر ده قاله أنا كمان حاسس إني معنديش أولاد ومشغولين عني دائماً يا أخى عيال أخر زمن ماتزعلش إحنا في الهوى سوى ودي بقيت موضة أجيال فالزائر بيقول إن المسن إبتسم ومردش زي ما يكون كان فاكراً إن هو بس الكدبة وبقي الزائر ده كل ما يعرف قصة من مسن شكل يقوله أنا زيك وإبني مسافر ومعرفش عنه حاجة أوميت أو طردني زيك ويفكر أجي أعيش معاكو عشان يحسسهم إنهم عايشين نفس حياة الناس البرة وخلص مع إن الزائر ده مخلف وعايش مبسوط مع أسرته وولاده متجوزين وبيزوروه كل يومين بس عشان المسنين مايحسوش بالحسرة أو إنها حاجة مش طبيعية عندهم و بس، مش لتفادي الحسد منهم لأ. بس يا سيدي، وكانت كدبا بيضة بسيطة انقذت الموقف مع كل مسن إنه مايتعمقش في الذكريات السيئة وحمد الزائر الله على حياته ونعمة أولاده البارين به.

\*الكذب مع الحبايب ، إمشي مع خطيبتك او مراتك او إمشي مع خطيبك وجوزك بسيستم إنك لو عملتي حاجة تضايقو من وراه غصب عنك و جه سألك عليها، ساعتها بقى ماتحواريش عليه عشان إتوترقي وخوفتي فبلاش كدة قوليله الحقيقة وبعدين إعتزري احسن مايعرفها وإعتزرك ساعتها ممكن هو يتقبلو والثقة تقل و ممكن لا بردو و يفرکش و حتى لو فرکش هيسيبك و هو قايل عليك مش بتحور عليا و في الغالب هيسامحك لو عارف الحقيقة و جه يواجهك بيها فانتى روحتى صديته بيها قبله و شاف إنك مش كدابة فسكت و غير أسلوبه معاكى اللي كان داخل يتخانق بيه أصلاً و هيثق فيكي بعدين ف كل حاجة تقوليها. المهم في الآخر ميتقالش عليكى كدابه حتى لو خايف منه ومن اللى هيعمله ساعتها مع الحقيقة ، انا سمعت حكاية كدة عن عروسه جديده مبتعرفش تطبخ ومكسوفه من جوزها اوى فكانت تستنى لما ينام وتطلب اكل كثير من ابلكيشن طلبات وتشيله في التلاجة للاسبوع وتقوله انا العملتو وانت

نايم او لما نزلت حتى هو كان مستغرب انه مش بيشوفها بتطبخ خالص وفضلت على كدة بتاع شهرين فالملهم في مره صحى على صوت الجرس وسمعها بتحاسب الراجل فقالها مين ده وايله كل الاكل الي في ايديك ده فقالتله انا تعبانه ومش قارده أطبخ فقولت أطلب اكل النهدة من برة فهو عادي فوتها بس يومها وهو بياكل لاقاه نفس طعم الاكل الي بياكله منها كل يوم كل يوم فحس وقالها وهو ماسك ايدها بالراحة هسألك سؤال بس وحيات حبك ليا تقولي الحقيقه فقالتله إسألنى ومكنش على بالها انه يسألها كدة خالص؟ فقالها انتي الي عامله الاكل ده ولا طباخين طلبات؟ فهي راحت بالعه الاكل كدة بسرعة وشربت مياه وكانت بتفكر يارب اقوله ايه؟ فقالتله انها كانت امينه معاه في كل كلمه قتلته قبل الجواز الا انها بتعرف تطبخ بس كانت خيفاه يسيبها لوقتله كدة فهو راح ضحك وقالها يا عبيطه الاكل ده حاجة وقتية وبتروح في الحمام أما الثقة حاجة دائمة وانتي كبريتها دلوقتي لما قولتي الحقيقه لاني شكيت ولو كنتي كدبتي ممكن مكنتش اصدقك في اي حاجة تانيه مش دي بس! فهي قالتله يعني مش زعلان مني؟ قالها لا بس لازم نتعلم الطبخ سوى نفسي ادوق بقى من ايديكي الاكل بجد واكيد هيكون أحلى من ده فهي صممت عشان هو مزعلقهاش وكدة انها تتعلم الطبخ وفعلاً دخلت عاليوتوب وكتبت الوصفات الي هو بيحبها وبدأت تتعلمها وبقيت شاطرة اوى دلوقتي عشان هو شجعها وفتح نفسها عالطبخ! وكان في حكاية تانية عن واحد مرة كان في فرح صحبته من ايام الجامعة ومكنش عايز يعرف خطيبته عشان بتغير اوي ع ليه وممكن كانت تقوله متروحش وهو مش بيحب يزعلها بس صحابه صممو انه يجي معاهم وقالوه مش هنروح من غيرك وبتاع فخطيبها راح بس ولما كلمته تسأله إتاخرت ليه عليا عشان كانوا بيتكلموا كل يوم في نفس المعاد قالها انه مع صحابه وهيتأخر وكان فيه دوشه وصوت ناس كثير حواليه بس هو لما قفل معاهما حس بالذنب وقال وأكذب ليه انا مش بعمل حاجة غلط أصلاً؟ فمشي فجأة بدرى من الفرحة من غير مايقول لحد مخصوص عشان يروحها عند بيتها ويتصل بيها ويقولها الحقيقه فهي وقتها قالتله انا كنت حاساك غريب بس مادام حيت وإعترفت بنفسك ومكدبتش عليا يعني هسامحك بس مادام انت كدة كدة عند البيت بقى تخرجتني دلوقتي أنا زهقانة اوى اصلاً فهو قالها موافق يلا قومي إلسي عبال ماشوف مكان حلو ، وقال لنفسه كويس إني مكدبتش عليها اصلاً لانه شافها وهما مش مرتبين ده وكانت خروجة تحفة ماهو أحلى الخروجات اللى بتيجي فجأة بقى وكمان عشان هي منكدتس عليه فحب أكيد يعملها الي هي عايزاه وكمان وهما خارجين نزل وسابها في العربيه وراح لها ورد عشان يصالها أكثر من كدة! ٨.٨

\*الكذب مع الأطفال وولادنا ، الاكاذيب البنكدبها على عيالنا دي، ساعات بتودي في داهية، يعني لما الطفل يكون عنده كانسر متكدبش عليه و تقوله هتخف و هو مش هيخف- لما أمه تموت ماتقولوش أمك عايشة و يفضل يتوهم إنها هتخش عليه تحضنه أي لحظة و يكون عنده اضطرات عقلي - لما يكون أبوه بيخون أمه أو هيتطلقوا مش لازم أمه تشوه صورة أبوه قدامه وتكذب عليه بحاجات أبوه معملهاش عشان يكرمه فيختار يعيش معاهما يعني الأحسن تقوله إنهم هيتطلقوا وإن أي متجوزين ممكن يحصل بينهم مشاكل أسرية عادي وإن الأبناء المفروض يساعدهم مش يعترضوا لو ده الحل النهائي - لو هتتعترف لطفلك بحاجة كانت كذب وللازم يعرف حقيقتها حالاً فالسن المناسب لتفهم أي شيء في الطفل بتكون من سن 7 و على فكرة الملهم امتي و إزاي هتقولها ليهم فأني حاجة عاوز تقولها أو تعترف بيها لحد لازم تختار المكان والوقت والمزاج للشخص ده مش في أي وقت مناسب معاك بس و لو هو

يتيم و سألكم أنا يتيم ولا لأ فمن حقه يعرف ماتكدبوش عليه عشان تفكيره فعلاً أقل يفهم حاجات ومواقف من وهو لسة صغير مش يكون كبر بقى ولسة عارف فيبتلكك لكم على كدبة تانية ويحس إنه متعقل سنين و يقفل منكم فالأحسن تكونوا إنتوا عاملتوا عليكم و قايدين له الحقيقة! بس إعرف إن **إسلوبك** في السؤال عمماً وبالذات مع الأطفال هو الهيخليه يقولك الحقيقة أو يكذب عشان خايف من رد فعلك بالذات لو بتسأل و إنت متعصب فاسأل وإنت مبتسم هادي و قوله مش هعاملك حاجة لو قولتلي الحقيقة بس عشان ممكن يحور ويريح دماغه من عصبتك الهتزيد لو قالك الحقيقة فخليك ريلاكس في السؤال أو إسأله بطريقة فكاهيه لو عاوز تسمع الحقيقة.

**طب لو فيه حاجة إكتشفتوا إنهم كذبوا عليكم فيها تعملوا إيه ؟** إلتزموا الصمت و العقاب الذي بلاش ضرب ده ببسبب اذي نفسي كبير لحد مايكبر و بيخاف منكم أكثر فعاقبوهم داخلياً مش جسدياً زي بإنهم مايخرجوش مع صحابهم الإسبوع ده - ماتغريلوش الموبايل الى ايازو- ماتواديهوش التمرين النهاردة - ماتديلوش مسروف اليومين دول عقاب بسيط أهو و شوف النتيجة - لو عيطوا و قالولكم مش هنعمل كدة تاني أو مش هنكذب تاني اعطوهم فرصة و لو كذبوا تاني زدوا العقاب الداخلى المرات الجية وهكذا وطبيعي يكذبوا بالذات لو أطفال إنتوا أكيد لحد دلوقتي بتكذبوا في حاجات ولو بسيطة أصل محدش عاش ومات من غير مايكذب يعني \*.\* **طب تعملي إيه لو إكتشفتي ان بناتك وولادك بيكذبوا عليك في** سعر الحاجة البيجيوها وإنتي بعفوية بتعطيهم مبلغها زي ماهما قالوك بس إكتشفتي في يوم إنها أقل وأرخص من كدة بكثير عشان ياخدوا باقي المبلغ، عاقبيهم عالكذب ده وإمنعي عنهم إنهم يشتروا أي حاجة لمدة 3شهور مثل واتبعي وسيلة العقاب الصامت أو إنك متكلميهومش لمدة إسبوع بس إشرطي عليهم إنك بعد كدة التروحي تدفعي ليهم الحاجة دي أو تشتريها لهم و هما مياخدوش في إيديهم غير المسروف ونقصيه فترة بس مش كبيرة - ماتكدبوش قدامهم عشان إنتم قدوتهم، ده فيه بنت أعرفها عندها 20 سنة بتحكي إن مامتها كل شوية تقولها لو خالتك إتصلت قوليلها إني مش موجودة فالرد بيكون من البنت لا أنا مش هكذب يا ماما وإنتي ماتتعوديش عالكذب و كل ما خالنتها تتصل تديها لمامتها عادي فمامتها تزعلها شوية وخلص بس مامتها إتعلمت منها الصدق وكمان الإلتزام في الفجر كمان لما كانت بتصحياها كل يوم معاها وتقولها مش هصلى غير بيكي ومين هيقم بيا ، متخيلين إن بسبب بنتهم ممكن الأهل يخشوا الجنة مش العكس لو كانت طلعت زيهم أو سمعت كلامهم و إكتسبت عاداتهم السلبية دي. وانا أنصحك إوعى تكذب على أي حد مهما كان يستدعي الموقف وقدام أمك بالذات، مرة كنت بكلم في الموبايل مديري و متأخرة عالشغل فلما كلمني عشان اتأخرت قولتله ماما تعبت فاضطريت أفضل معاها شوية و أنا جاية أهو وماما كانت جمبي زي الفل بس بصراحة أنا كنت صحيت متأخر ومعرفتش أقوله الحقيقة. الاقي لك أمي تشد مني التليفون من غيظها وتقوله دي كدابه دي صحيت متأخر و بتجيها فيا حضرتك، دي دلوعه، فهو هزر وقالها لما تيجي لي بس وقفلوا وكان شكلي وحش جداً قصاده لما وصلت الشغل حتى هو قالي أنا كنت هعديها لك لو كنتي قولتيلي الحقيقة أصلاً و طبعاً إتحانقت مع ماما يومها جامد وقالتلي إنتي بتكدي على مدبرك يعني بتكدي عليا أنا كمان لما بكلمك و تقولي لي أصل الطريق زحمة أصلي اتأخرت عشان كذا أصل وأصل، فقولتله أكيد إنتي مش زيه بس ماخبيش عليكم ساعات أه يعمل كدة بس إتعلمت ماكدبش تاني قدامها أو ماكدبش خالص عشان ممكن أتحط في موقف فيما بعد أتحرج فيه كدة أو ثقة غيري تقل أو يتشك فيا كل مرة... ماما 1 و أنا 0\* \*  
\*علامات ان اللي قدامك بيكذب فعلاً عليك بنسبة 80%، عدم النظر في عينك مباشرة - الحركة باليد كثيراً والجسم - أحياناً التعرق- القلق والتوتر أثناء الحديث - التهتهة في الكلام- يحاول يغير الموضوع

بأسرع وقت وتوبهك في موضوع ثاني جديد عشان ماتركيزيش إنه بيكدب -سرعة التنفس- بيركز في تصرفاتك جداً حتى يتوقع الآتي - يغضب مما تقوله حتى يتوهه تفكيرك إنه يكذب - كثرة اللعب في شعره - قول أنا مش بكذب كثير أو إنت مش مصدقني؟- أعاد نفس الكلام - الحلفنات الكثير و هو الذي سيحاسب عليها - لما تحس إن القدامك بيكدب أو مخبي حاجة ٨٠٪ يكون فعلاً إحساسك صح و ٢٠٪ إنت بس المتوتر و بتحاول تكذبه عشان زعلان منه أو لسبب ما بينكم ما أو عشان إنت بتحور أصلاً عليه معظم الوقت فبتحاول تخليه هو كمان كذاب زيك عشان متحيسش بالذنب.

طب أعمل ايه لو إتأكدت ان حد أو صحبي كذب عليا في حاجة مهمة ؟ إن كنت متأكد إنه يكذب وسيمضي الأمر ممكن تقول الحاجات دي ، سأسامحك هذه المرة وأنا أعلم إنك تكذب لان كلامك غير منطقي بالنسبة لي ولكن سأحاول إن اصدقك وكمل بقى - خليك عارف إن ثقتي فيك على تكه فخذ بالك المرات الجاية - بص ماتحاولش تحور عليه أنا بالذات يافلان وقول اسمه وابتسم - ديه آخر مرة هسمحلك تحور عليا فيها وهعدبها لك بمزاجي أمين؟ هو لو ابتدى يدافع ثاني قاطعه وخط إيدك على كتفه فهذا سيرعبه أنك هتضره و ممكن يبعد، بس هتقوله ما تخفش أنا بحاول ارجع ثقتي فيك بس و نزل إيديك وارجع لطبيعتك معاه أو قوله خلاص أنا كدة علمت عليك وكويس إن ده حصل عشان مش هصدقك ثاني. من الاخر، حاول تعطيه فرصة اخيره فكلنا نغلط ونكذب ولكن إن كذب مرة أخرى وخصاً في نفس الموضوع أنصحك إن تتعد عنه للابد لأن اليكذب عليك أكثر من مرة هيكذب مليون و تكرر نفس الغلط منهم يعتبر إستغلال إلا أطفالك هم فقط من لا يقصدون لإنهم لن ينضجوا بعد فإنت مضطر إن تسامحهم أو تعلمهم عكس الخطأ كل مرة بالصبر بص كان منعم بيكذب عالفاضي و المليان على أهله فيصدقوه حتى لو الموقف مش مستاهل إنه يكذب لوحاجة عادية بس إتعود إنه يكذب بقى لحد ما في مرا إتقفش بيكذب فعلاً وإنعدمت الثقة فيه و مش عارف يرجعها خلاص وطلعت عليه سمعه نيله.

\*علاج الكذب، افكر إن ربنا سامعك و شايك دائماً - اتجنب ما يدعى إن تكذب لأجله -حاول تحس بسوء الضمير والنتيجة للكذب ده - افكر إن في مصايب ومشاكل بتحصل بعد فترة من كشف كذبك ده- اتعالج بالتمارين الإيجابية والقرب من الله ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴾

2.عادة التدخين ، نص الناس في العالم بيدخنوا الا الاجانب والناس اللي فاهمة ان التدخين ملهوش لازمة وانه دخان ممتع ولكنه وقتي بس فالتدخين مضر و مش بينيم ونصيحة لو بتشرب جمب حد إسألهم السجاير هتضايقه ولا لا ، لان تأثيرها عليه أوحش من إنك تشربها لوحك لانه بيشم الدخان وأكثك بتخليه يشرب زيك بس بطريقة ثانية ويتاخذ ذنبه وهساعدكو تعرفوا ، مكونات الدخان -أضرار التدخين - ماذا يحدث لجسمك بعد الاقلاع ؟ طب لما ألقى بنتي او ابني بيشربوا سجاير المفروض أعمل ايه؟ - العلاج يامعلم

\*ممكن متكثونش عارفين، مكونات الدخان اللي بيطلع من السيارة ، النيكوتين -غاز أكسيد الكربون -القطران المسمم ويبقى البكوتين في الجسم بنسبه 90% عن طريق الكبد ويحتاج الجسم في اليوم لتعافي منه من 6 ال 8 ساعات تخيل انت بتشرب كم سيجاره في اليوم ومش معطي لجسمك وقت انه حتى يرتاح او يعافيك منها! وتسبب التبغ في وفاه 100 مليون شخص في القرن ال20 فقط واذا استمر المدخنين عليه سيبقوا مليار ونص مع نهاية القرن 21 !

\* انتي او انت لوبتدخن هتفوت الحته ديه عشان مش هتكون عايز تتوجع بأضرار التدخن او تفتكرها بس انت حر يامعلم، تدمير الحويصلات الهوائيه في الرئة -التهاب في أنابيب التنفس - سرطان الرئة او

الدم-صداع وعصبيه - أرق وقلق واكتئاب ان لم تتناول سيجارتك اليومية - زيادة الشهية مما يؤدي لزيادة الوزن -رفع ضغط الدم-تساقط الشعر وضعف الاظافر نتيجة زيادة النيكوتين في الدم - اصفرار الاسنان بشدة -كحة رهيبه و رائحة كريهه في جسمك وفمك وعلى سريك وفي هدموك- خشونة في الصوت بشكل غير طبيعي مع الوقت - الافلاس على علب السجائر حتى لو هتجوع بس الاهم انك تدخن

\*علامات تدل على بدايه تعافيك من لسجائر وماذا يحدث لجسم بعد الاقلاع عمأ بعد شهر ، الدوخة - الامسак- التور - إحتقان مؤقت وعدم الشعور بالراحة في الجهاز التنفسي وهذا يدل على بداية التعافي - زياردته المخاط ( مادة لزدة صفرا او بيضة ) وهو علامة ايجابية لك من جسمك -جفاف الفم والسعال ورشح ببعض الاحيان و خمول -تغيير ف الصوت لرجوعك لصوتك لطبيعي الاصلي -رجوع السنن للونها الطبيعي -تقوية المناعة - تنخفض إصابتك بمرض السكر وتحسن وظائف الكبد -هتلاقي فلوسك كترت لانك كنت بتضيعها عالدخان فهتفرح بس إبدأ اعمل حاجات مفيده بيها بدل شراء السجائر

\* لما ألقى بنتي او ابني بيشربوا سجائر أعمل ايه؟ إعرفي من الحكايتين دول بس مش كلهم بيجوا يحكوا إتعاملى بهدوء بردو لو عرفتي بالصدفة ، مرة كان فيه مراهقة اسمها حوور عندها 19 سنه بتشرب سيجارة لما كانت صحبتها عندها واختها الكبيرة دخلت عليهم لما شمت ريحة سجائر رهيبه في البيت بس البنات مأنكرتش وقلتلها تعالى اشربي معنا فالأخت كانت مش عارفه تعمل ايه تعيط تصوت تضربها تشرب معاهم تقول لابوهم؟ فالاخت قالت في لحظة لنفسها كدة طب لو زعقلتها هتشرب من ورايا ولو ضربتها هكسفها قدام صحبتها وهتكهنني فقالتلها مش عايزه بس عجاكم يعني طعمها حلو؟ قالتلها اه قولنا نجرب حاجة جديدة فقالتلهم انتو بقالكم قد ايه بتشربوا فصحبته قتلها شهرين وبتاع فالأخت إستغلت انها لسه مبقتش عادة فيها أوى ولا أدمنتها فقلتلها طب متكتر يش بقى وسابتهم اول ماصحبتها مشيت راحت وواريتها من جوجل أضرار التدخين وبتاع وقلتلها انا بواريكي بس بهدوء ومش هاقول لبابا فا حوور مكنتش عايزه تقرا حاجة وقلتلها قوليلو انتو مش عايشين في الدنيا؟ دلوقتي كله بقى يشرب عادى وبقت موضة اصلاً وكدة كدة انا كنت بجرب بس واهي عدلتي مزاجي فا اختها مكنتش عارفة تنصحها ولا تحمل ايه فقالتلها إديني وقت تبطلي فيه ومتشربيهاش تاني ابدأ وانا هزودلك المصروف من ورا بابا وماما بس توعديني انك هتبطليها بجد وياستي قبل الوقت ده إشبعي منها برحتك فاحوور قتلها هتزوديني كم يعني! فااختها قاتلها 400ج عالالف الي بتاخديهم بس لو عرفت انك بتشربي من ورايا ولا شमित ريحتك انا هاقول لبابا يمنع عنك خالص الفلوس فحوور قتلها قشطة موافقه عالشهر الجي هتلاقيني بگره السجائر فااختها قتلها اتفقنا واديتها هاي ومشيت 5 فالملهم بتقولى فعلاً بعدها بشهر لاقيتها جايبه المصحف وبتحلفلى انها بقالها 3 ايام محطتش سيجاره في بقها وكل فين وفين لما بقيت بتشيش مع صحابها بس أخذت ال400ج وقلست انا من غير ما ابويا يعرف بس عشان أ بطلها عادة مضره عليها فانتو جربوا الحوار ده مع عيالكم وإخوانكو أما لو هما فوق ال21 فاعرفوا انه مش هيكون فيه فائدة يقما إقنعوهم ياخذوا الدوا ده (شانتكس) من اي صيدلية او سيبوهم فتره وهما هيشوفوا نتيجة التدخين عليهم قد ايه مؤذيه وبتفلسهم فهيبطلوها بس ميكنش الاب او الام بيدخنوا في البيت ومش عايزين البنات او الولاد يطلعوا بيدخنوا ماها بيقلدوكم؟ بطلوا انتو الاول وبعدين خلوهم يبطلوا ومتقولوش احنا كبار؟ الصحة وأضرار السجائر مفهاش صغير وكبير تمام!

بصوا مرة احمد شرب سجائر مع صاحبو وراح حكى لمامته وقالها الصراحة ووعدتها إنه مش هيعمل كدة تاني وماحبش يكذب عليها في أي حاجة لما مامته سألته ريحتك دخان ليه! فهى اصلاً سامحتو أول مقالها وقالت له مش هزعقلك لانها أول غلطة كبيرة تعملها و جيت قولتلي وأنا هسامحك لو مكررتهاش

ولا خبيت عليا حاجة تاني زي كدة بس وهى بتوصله تاني يوم المدرسة، المدرس بتاع الفصل كان شاف أحمد وهو بيشرب إمبراح وكان جي عشان يحكي لها بكل شماتة وحماس وأول مابدأ يلح لها وإنها تخلي بالها من الولد والكلام المعتاد ده، قالتله وكسفته أنا مقدره إنك خايف على أحمد بس لو بتتكلم عن موقف السجاير، أحمد حكي لي إمبراح لانه بيحترمني مش بيخاف مني فالمدرس إتصدم من جرئه أحمد وغير تفكيره عن أحمد لإنه قال الحقيقة وإحترمه عن باقي الأطفال في المدرسة. شايفين أحمد لو كان كذب كان شكل مامته هيبكون إزاي مع المستر؟ وممكن كانت مامته تضربه أو تشتمه و تاخذ قرار تاني معاه غير المسامحة والهدوء! عليك بالنصيحة بطريقة مودرن وهادئة و مضحكة فهذه تنفع مع الجيل الجديد أصل خلاص طريقة الضرب والشتيمة مع عيالنا بقت موضة قديمة .

لو لافيتي صاحبتك أو صاحبك بيعمل حاجة مش عجباكي في القعدة أو كدة يقمما تقومى وتسيبهم ياتفضلى مركزة مع الباقي عشان ا نت مش أبوه جي تحاسبه وهو أكيد فاهم إنه عيب، و لوهي أو هو جه وشجعك تعمل زيه أو قالك جربي و بتاع إوعى تجرب عشان المرة الأولى في أي شيء في الحياة بتكون أحلى و أمتع مرة سواء حرام أو حلال فاهتكونى عايزة تعملها تاني وهتتعودى عليها وتدمنيها بسبب مرة واحدة فقولى لأ يعني لأ وعايزة أقولكم إن مرة واحد قال لصاحبو جرب السجاير وهتجربك وجربها بس المرة ديه ومش هعزم عليك تاني وكانوا في عيد ميلاد والمزاج مساعدهم وبتاع فهو لما جرب عشان ميقاش شكله معقد قُدا مه، عجبو النوع ده و ميقاش عارف بيطله وصاحبه الأولاني كان يطلو أصلاً والثاني بقى أدمنه ولحد دلوقتي ودخل كمان في الشيشة، كل ده بسبب إنه إفتكرها تجربه لمرة واحدة وبقت تجارب لمليون مرة أصل فكرة إن الممنوع مرغوب و الحرام بقى موضة و الصياغة بقت الإتيكيت والشتايم وقلة الأدب في الالفاظ واللبس بقت التريند دلوقتي، كل ده بقى هيساعدك على سيبان نفسك لأي شيء والحاجة هتجيب حاجة تانية ÷ ÷ ÷ إبعد عن صحابك الشمال فوراً بعد مدى بعيد هيوذوك في داهيه لو طاوعتهم، لو القدامك مقتنع بحاجة أوي ماتقنعوش بعكسها لأنه مش هيسمعك .

\*العلاج يامعلم ، ممكن تقللها بدل ماكنت بتشرب عليه اشرب 3 سجات بس في اليوم ثم 2 وهكذا ويمكن تلجأ للشيشة مرة في الشهر او الثيب بدلها بس متكترش منهم بردو لانهم مضرين بس مش زي السجاير بس ده في الاول أي حاجة غير السجاير يعني - لازم تبدأ تصلي وبالذات بصلاة الحاجة انك عايز ربنا يساعدك تبطلها وده هيساعدك جداً - هتبطلها شوية وترجعها بالذات لما تضايق من حاجة - ممكن لو بقالك كثير بتدخن تروح تعمل اشاعه على صدرك والدكتور هيقولك وإحتمال يجيلك مرض مزمن او موت بسببها فروح إ كشف بدرى وهيكبتلك اللد كتر على علاج زي (فارينيكين وغيره) بس طبعا متخدوش وانت بتشرب سجاير من ورانا بلاش غباوة ديه صحتك انت - افهم ان ربنا ميديك جسم سليم وجهاز تنفسي 100% وانت اللي بتبوظه بايديك دي- إ سأل نفسك هو انا بشربها ليه وبتفيدني بأيه؟ هتلاقيها بتضرك وبس ولو بتتفع مزاجك بتنفعه بنتيجة مضره فيما بعد -لو متعود انك تشرب القهوه مع السيجاره اشرب شاي او اشربها مع حلوى المهم جمبها أي حاجة غير السيجارة -الدولة بصراحه المفروض تمنع بيعها خالص من البلد بقى عشان هي حاجة مضره عالصحة معروف يعني ، إشتركو في جروبات الفيسبوك ديه او لو انت بتستعمل نوع فيب ومش هتبطله كدة كدة لانك شايفو ارحم من السجاير بقى وانا مش بشجعك عالفيب انا بس بقولك لو انت اصلاً بتشرب وكلامي زي قلتو، مجتمع المقلعين عن التدخين - الافلاع عن التدخين - عالم التدخين الالكتروني - Vape Egypt- Vape Café EG



3. **عادة الإدمان ، هتكلم عن عموماً** الإدمان وخصاً إدمان (الحشيش والبودرة والحقن والكوكائين والماريجون والاميفتامين وغيرهم) والادمان مش هنقول عليه وراثي ولا هو عيب خلقي، ده عادة مكتسب و بقى حاجة مضرة فيك وانت عارف ومكمل بمزاجك خليته عادة سيئة و إتعودت عليه فمفيش حل غير إنك تبطله يعني إنت ترضى تتقدم لواحدة و تقول لأهلها أنا بشرب مخدرات أو توافق أصلاً تتجوز واحدة بتشرب حشيش؟ ولا هتقول عليها مش متربية مثلاً ، طب إשמعنى المش بتقبله على غيرك بتقبله على نفسك! أو تقدّم في وظيفة عمرك و تقولهم أنا بشرب مخدرات لما تحلل دم؟ ترضى تشرب قدام الضباط وعلناً قدام أهلك والناس؟ مادام خايف يعرفوا عشان عيب أو حرام صحتك الربنا أعطاها لك ، بتشرب ليه؟ ومش شرط المدمن يكون بيدخن سجائر ممكن يكون مدمن بس حشيش وغيره مش سجائر ودخان خالص لا مزاجه في البودر والحقن ، فلأزم تعالج نفسك بنفسك زي مادخلت نفسك في دائرة الإدمان دي وماتقوليش أصل أنا في مشاكل ومش عايز أحس بيها فالمخدرات بتنسيها لي شوية! طب المخدرات هتحلها لك ولاهتفضل طول عمرك تشرب ومنفض للمشاكل؟ بالعكس دي هتكثر أكثر فوق دماغك وهتفلس؟ ماتمشيش ورا أي صاحب يقولك خُد ج رِب إنت لو شَحَت فيه مرة و قولتله مش عايز أو بطلت تعدّ معاه حتى لو ملكش صاحب غيره هتكون أصلاً عمرك مَأشَمِيت البودره دي ، إنت المفروض تساعده يبطل مش تشجعه و تشرب معاه

\* **أضرار إدمان المخدرات عالجسم** بشعة بصوا ، أحياناً ظهور مرض الإيدز بالجسم-تظهر الهلاوس السمعية والبصوية والحسية -كوايبس عنف رهيب - سرقة احياناً حين عدم وجود اموال لشراء الحشيش - الاكتئاب الدائم حتى بعد التعافي احياناً - بتخلص الفلوس طبعاً مع ان في حاجات كثير أفيد تعملها بيها مع إن فيها تحسن للمزاج مؤقت - إرتفاع الضغط - إضطرابات القلب- إنفجار الشرايين أحياناً أو الجلطة لو زاد عن حده

\* **أحدهم** إستخدم الفلوس بشكل مؤذي ليه حتى سببت في موته ، لانه كان فقير ومش لاقى وسيلة يجيب منها فلوس غير إنه يتاجر في الهيروين والكيثامين والاس دي لما صحبه عرض عليه الانواع ديه وانها كمان جاية متهربة في السفن وسط علب الموبايلات من المكسيك مش اي أنواع بقى وهتجيبه فلوس بالهبل فحب هو كمان المخدرات و بقى يبشرب وعلم صحابه إنهم يشربوا وبقى يعطيهم ببلاش اقراص المورفين غير الأفيون بقى ملياردير بعدها ب5شهور بس وقرر يكمل في نفس الشغلانة الحرام دي عادي لمدة 11 سنة وأكيد هو عارف إن ده غلط و مؤذي وعلاجها بيكلف أكثر من ثمنها ففي مرة كان سكران ومتعاطي كبتاجون كثير يوم الوقفة وراجع بيته وسابق عربيته فجالة أوفر دوز و جسمه ماستحملش الكمية دي كلها فعمل حادثة و مات في لحظة ، مات بس هنا إدمانه ممكن يكون سبب دخوله النار عشان كل يوم كان بياجل قرار التوبة ده وإنه يغير الشغلانة دي لحد ماربنا بعث له الموت فجاة والله اعلم ربنا راضي عنه ولا لانه كان بيساعد الناس كمان تشرب مش هو بس! **أحسن كمان أحسن الله إليك ولا تبغ الفساد في الأرض إن الله لا يحب المفسدين**

طب إنتو عارفين إن فيه أنواع تانية عادية مش خطيرة او زي إدمان البودرة إسمها إدمان للفلوس ، إدمان للموبايل ، إدمان للحب ، إدمان للنوم وعدم القدرة على إستغناء عنهم من كتر ما هي لزقت فيكم و حاببنا حتى لو مضرة نتيجتهم وهيتعذب صاحبهم لو آدمتهم كلهم يالهي، ويلا أكلمكم عنهم بإختصار 1. **مدمنين الفلوس** ، بمعنى ان الفلوس في دمها مش بتعرف تعملك حاجة بضمير بدون مقابل مادي سواء تعرفك أو لا أهم دول الماديين مدمنين الفلوس و أي حاجة بيوزنها بالفلوس لدرجة إن في راجل بيقول إنه بيعمل اللي هو عايزو كله برحته عشان بيدي لمراته فلوس كل ماتزهق أو تيجي تتخانق معاه و هي تفرح

وتأخذها وتسكت و لما يرجع تكلمه بحنية فأى حاجة كنت اقولها خدي ال 200 ج دول وأطلبوا أكل لحد ماجي و لو فيه بقي خليههم معاكي وكانت بتأخذ الفلوس عادي غير مصروفها منه أصلاً كل أول شهر معرفش إزاي هي مادية كدة وهو موافق عشان يريح دماغه بس ده مش صح أصلاً خالص!

2. **مدمنين الهاتف** ، إحنا أدمناً الموبايل لدرجه ان اول ماينفتح عنينا بنصب فيه ونعد نقلب من الفيسبوك للواتساب للتيك توك للانستغرام لغيرهم فبنضيع نص وقت يومنا اول منصحى عالموبايل ومنطلعش من الأوضة غير عالظهر وكل ده وأهالينا فاكربنا نايمين لسة- اوعى تكون قاعد مع اهلك ولا امك و تمسك تليفونك و تفضل باصصله كثير هو بيحب يعد معاك مش يحس انك قاعد مع التلفون بحب ومعاه هو تأذية واجب! للدرجة الموبايل بقى اهم من أسرتنا؟ مع إنك لو قعدت مع الي بتكلمهم عليه دلوقتي هتمسكه معاهم بردو مش بعيد تكلم امك اتساب الي كنت سايبها إمبارح وقاعد عالموبايل بتكلم الصحاب المعاك ناو

3. **المدمن للحب، يعني انتى تحبى مثلاً شخص ما وتصبح مريض به وموسوس به ، إن بعد عنك تتعبى جسدياً وتندمرى نفسياً إن تركك بقى وتنتقى لمشفى نفسية**

4. **مدمنين النوم** ، زي الي بيقوموا من النوم تلاقيهم عايزين يناموا ثاني او يعدوا في السرير بس حتى لو مش جايلهم نوم

\* **العلاج** ، العلاج النفسي اهم مية مره من العلاج الفيزيائى ليهم وعمماً أي مدمن مخدرات أو حتى مريض نفسي لازم بيدأ بنفسه عشان يقتنع إنه لازم يتعالج يقما لو مش مقتنع هيفضل يروح ويرجع للمرض أياً كان ، يعني الي مش بياخذ الدوا من نفسه عشان عارف إنه عيان وطبيعي يتعالج من غير ما حتى أهله يفكره، غير الي بيرميه من ورا هم و يقولهم أخذته مثلاً، ده أول واحد هيخف أو يتحسن نفسياً عن الثاني أكيد وبعدين هتتجهوا للعلاج بمصحة نفسيه للادمان بالأدوية والعلاج الذاتي والنفسي هناك وبيكون فيه زيك وبيكون احياناً فيه زي جلسات علاج من الي بنشوفها في المسلسلات الي بيعدوا كلهم بدائرة وبيبتدوا يحكوا لبعض أدمنوا إزاي النوع ده أو خفوا إزاي والذي منه ، فمعلش ياباشا انت الي عملت في نفسك كدة مالاول مش احنا فسيرشوا على **جوجل** بالاماكن دي وإعرفوا عنوانها وروحلها وفيه منها المجان وفيه منها لا ، بيدج مستشفى د/عادل صادق لعلاج الامراض النفسية والإدمان -مركز الحرية لعلاج الادمان - علاج الادمان بمركز وان لايف - مستشفى العباسية للصحة النفسية - مستشفى الثقة لعلاج الإدمان - مستشفى كونراد بالتجمع الخامس لعلاج الادمان -مستشفى الصحة للطب النفسي وعلاج الإدمان - مستشفى ابو رجيلة لعلاج الادمان - دار الهضبه لعلاج الادمان والطب النفسي -مستشفى دار الشفاء التخصصي للطبي النفسي - مستشفى الحياة لعلاج الإدمان - صفحة المتحدون بالصعيد لعلاج الإدمان بالمجان وديه **جروبات عالفيس لعلاج المخدرات ولو إنت متعافي** إعملها لايك وتابعها عشان مترجعلوش، رابطة المدمنين المتعافين-جروب مساعدة مدمن متعافي- جروب لا للمخدرات- جروب طريق النجاة لعلاج الإدمان وتعديل السلوك-جروب التأهيل النفسي لعلاج الإدمان(طريق حياة) - بيدج صحة دي تبع جمعية رسالة وممكن تروح تطوع معاهم لانهم بيروحوا يتعرفوا على متعافين مخدرات في البيوت بعد عمل ابحاث لهم واسئله اجتماعية كثير لمعارفهم وناسهم وكمان بيروحوا المستشفيات ويشجعوهم واحدة واحدة يبطلوه فلو انت حابب ده او هتعرف عشان عندك الجراه وطرق للإقناع والصبر عليهم روح ولك الاجر من الله اكيد وللعلم يوجد بعض الاشخاص نتيجة تعرضهم لعدم وجود المال لشراء المخدرات عند الحاجة فيتوجهون لطرق الانتحار او الحرق وغيرها لعدم تحملهم لنقص هرمون الدوبامين بالجسم

وإندعام مادة السيروتونين فلو انت إحترقت نتيجة ذلك وماذلت إتجه للعلاج في مستشفى احمد عرابي للحروق والأورام او مستشفى أهل مصر لعلاج الحروق

\*كنت سمعت من حد راح الجلسات ديه انه سمع واحد بيحكي حكايته مع الادمان انه كان يسرق اخواته وابوه عشان يشتري مخدرات ولما اتبدي يلتزم معاهم وقال يجرب حب الموضوع وبقي بيروحلهم كل اسبوع وبطل فعلاً الادمان عشان سمع نتيجته على ناس بدأوا قبله بس كانت نتيجتها عليهم مؤذية ليهم جداً وللحواليهم كمان !

## 2) الطباع الوحشة أو الصفات السلبية أوالتي تُسمى بالعيوب،

\*هبدأ بالطباع الوحشة ونخلي الحلو في الاخر وهتكلم بالذات عن أوحشهم في 5عيوب وهما، طباع مادية سيئة - طباع الخبث- صفات الاهمال - عيب العصبية - عيوب اخرى .

### 1-طباع مادية سيئة، زي الطمع والتبذير والبخل

1. ايه طبع الطمع ده أو إحساس النقص ده ،الطمع هو عبارة عن رغبة جامحه لإمتلاك جميع الثروات والسلع والأشياء ذات القيمة الثمينة والاحتفاظ بها للذات مع إنك ممكن تكون مش محتاج السلعة دي بس طمعان فيها وهتاخدها هتاخدها، لإنك هتحس بنقص نفسي ناحية الحاجة دي وتفضل متضايق لحد ماتعمل وسيله تجيب بيها الحاجة دي زي الحرامي البيسرق البنك كله مش نص الفلوس بس لا، عشان طمعان في غيره، إزاي يكون فيه ناس معاها فلوس كثير وأنا لا! إزاي؟ دي مهذله ! أو مثلاً تاخذ فلوس من شغلك زيادة وإنت معاك أو من أبوك وهتعوز تاني وتطلب تاني حتى غالباً هما مش هيدولك ساعتها لإنهم هايقولوك إنت لسة وأحد مننا من يومين أو تفضل تشتغل عشان عاوز فلوس تاني وإنت معاك تعيشك 20 سنة قدام

عارف ان فيه تفكير طمّاع يحصل غضب عنك ؟ مثلاً، مش لما تكون صايم بتكون عاوز أكل وشرب كثير ولما يجي وقت الاذان وتشرب ممكن تشبع متاكلش كل الأكل الإشرتيه ده زي ماكنت متخيل قبل المغرب؟ لما تكون مريض وتتعافى و تقول أنا هعمل و هعمل لما اطلع من المستشفى و ماتعملش حاجة لما تطلع و تكسل -مش لما تيج بي لك فلوس كثير و تقول هعمل و هعمل وبتسرفها كلها على طول ومش بتعمل الباقي ؟ مش لما بتسافر دولة بعيدة والطريق متعب فتبعد تقول ده أنا لما أوصل هعمل وهعمل و مش بتعمل حاجة غير إنك تمام وتضيع نص وقت الرحلة

أمثلة وقصص عن الطمع، البنات وطمع اللبس، اللي على طول و أنا منهم، حاسين إنهم مش لاقين حاجة يلبسوها مع إن عندهم دواليب بتقع الهدوم منها والمكياج كتير وعلب كبيرة من الإكسسوارات ودواليب بس للشنط والجزم ويقولوا بالرغم من كل ده بابا مش بيشتري لبس أو مش عندي لبس فيارب نخف من طمع اللبس ده بقى زي دعاء كانت بتسرف بهبل و تشتري كل الألوان من نفس شكل البلوزة وكل الألوان من نفس شكل جزمة و كل الألوان من نفس شكل الشنطة وكل الألوان من نفس شكل الحلة والمعاليق و الشوك وهكذا، دي أفورة ونقص قناعه وممكن مش تلبسهم و تركنهم أصلاً وبتعمل نفس الموضوع مع بنتها، إنها تخش محل تختار بيجامة معينة وتقوله عايزة منها كل الألوان وعايزة من دي كمان كل الألوان و دي، ده بنتك لو فضلت تلبس كل يوم لون مش هتلق تكرر نفس اللون بالشكل أصلاً ولا مرة، دعاء مش كريمة ولا نزيهه لا دي عندها طمع و تبذير في الشراء ومرض وبصراحة بالنسبة لي دي حركات محرومين اللي هو بتحاول تشبع رغبة الشراء بتعتها في التبذير والطمع و كتر حاجات في

الدولاب وزحمة في البيت وبس هو ماينفعش الدولاب والبيت يبقوا رايقين فاضين شوية؟ فلما تلبسيهم شوية ابقى انزلي اشترى غيرهم، المحلات مش هتتهد ماتخافيش يا دعاء \*٨\*

إنك تستلف فلوس من حد وتفضل تستلف من نفس الشخص مبلغ ازيد من القبلة عشان عارف إنه معاه حتى لو إنت محتاج، في ذوق متبقاش طماع مع غيرك - لو هتستلف من حد لبس تلبسه في مناسبة ومش عندك ماتخترش أحلى لبس عنده سيبه هو اليعرض عليك اللبس وإختار إنت الانسب لك - في قصة ل3 بنات كانوا مش بيزوروا أبوهم خالص في دار المسنين و أول مامات أصلاً لاقوة ميدي كل أمواله قبل مايموت لخرنه الدار دي و نصها كان اتصرف ومعرفوش ياخدوها لإنكان في وصية مكتوبة لمديره الدار إن بناته لو جم يسألوا عن ورثهم الشرعي محدش يديهم جنبه لإنهم طمعانين في فلوسه وبس-زي الإيجوزت واحد قد أبوها بس ملياردير وضحكت عليه بكلميتين حلويين عشان طمعانة في فلوسه وورثه وأول ماتجوزته من غير حب، هي المامت وهي بتاخذ دش سخن اتخنقت من كتر البخار فجأه - بردو الإبن الكان مستني أبوه يموت عشان يورثه ومكنش يبحبو عشان فيه خلافات بينهم وأول مامات والولد راح يورث الفلوس كلها اتسرقت وهو راجع بيها من البنك عشان نيته إنه عاوز الفلوس مش عشان صلة الرحم، شوفتوا نتيجة الطمع؟ - بلاش طمع مش عشان ربنا **سمح** لك تتجوز 4 ومراتك كويسة معاك تقوم متجوز طمع وخلص بدون سبب. يمكن الناس ديه لو مكنوش طمعانين كدة كان ربنا حول نصيبهم ويكون مصيرهم بقى غير كدة.

**أوحش حاجة في الشحاتين فعلاً الطمع**، إن في شحاتين فعلاً عاوزين الحاجة السهلة و لو قولتلهم خدوا إتصلوا و اتكلمو و إعملوا و روحوا وتعالوا هايكسلوا و عاوزين الفلوس تيجي لحد عندهم وهما قعدين وإنت التتعب و تدي لهم وكمان لما تساعدهم مرة بيفتكروك هتساعدهم كل شوية وكل مايعوزوا حاجة يقولوك على أساس إنك جيت لهم نجده من عند ربنا تمام، بس وإنت بتساعدهم، فهمهم إنه مش كل مرة هتقدر مثلاً عشان ممكن تحصل ظروف وماتعرفش تلتزم معاهم يعني أنا مرة ساعدت حد وكان كل شوية يتصل بيا ويقول معلى مش عارفة مين قريبي عليه إيجار متأخر وجوز أختي لو تشوفيله شغل من معارفك ويأريت لو تقدرني توفري لنا لبس العيد ده فيحسوسك إنهم طمعانين فيك ومفيش غيرك في الحياة ، فأطلب منهم بالذوق إن ميطلبوش منك حاجة غير لما إنت التكلهم و إنت خليك فاكرهم عشان متحرجهمش لو كلموك تاني

**الشغالة الطماعة** ، كان عندي شغاله بتيجي وهي ماشيه لازم اديها معاهها اي حاجة يعني فاكهه تيشيرت امل فايز وكويس كدة فكل ماكنت اديها كانت تطلب زياده يعني احطلها مثل 6 برتقانات تطلب ازيد احطلها تيشيرت تقولي لو عندك اون مش عايزاه كمان معاه معلىش يأبله خلود او تشوف فازه عجاها تقولي ينفع اخدها ؟ طب انا ممكن اعمل كده بس من نفسي مش انتي اللي تطلبي واحسك طماعة في حاجتي وكنت بتكسف اخرجها ومبرضاش اضايقها اعمل ايه؟ فقولتها في مره لا ده الملتاح حالياً معلىش بقى ومن بعد المره ديه زي ماتقولوا فاض بيا عشان كنت بقول معلىش هتحس وتبطل ولما كانت تكلمني عشان تيجي كنت أ قولها مشغولة لحد مامن كتر زنها قولتلها اني عزلت فيم كان بعيد ومش محتاجه حالياً حد ينظف عشان مجرحهاش ان في حد بدالها ولو جتلى بالصدفة هنا فجأة كنت هواجهاش او مفتحلهاش بقى بس اللي عايزة أقوله ان الطمع بيخلي الواحد ينفر من حواليه الناس

**إحساس عكس الطمع وهو الفناعة والرضا بجد جميل أوي**، كان فيه رجل أعمال بحرية مرسيدس وقف في حته فيها عمال اليومية أو الفواعل اللي بيقدوا كل يوم عالرصيف مستنين حد يناديهم أو يشيل لهم الحاجات وكدة المههم نزل قالهم أنا محتاج ٥ يركبوا معايا العربية حالاً و هياخدوا ٥٠ج في اليوم كل واحد

ففي منهم اعترضوا و قالولوا إحنأ معانأ ولأء ال50 ءي بءعمل ايه ءلوقتئ وبءاع المهم إن فئ ٣ بس الركبوا معاه فعلاً عشان فعلاً محتاجين انشالله ١٠ ء المهم اءعرف عليهم و ءء أرقامهم فئ الطرئق و راح بئهم سوبرمارءء كبئر ءاب لهم نوع من كل صنف من المكرونء واللحمة والخضار والفاكهة هناك وإءاه لئهم فقالولوا له فئن الشغل الهنعمله يا باشا ؟ قالهم أنا كنت بس بشوف الناس إلئئ فعلاً محتاجة و مستئئأ أئ رزق انشالله ءئبه بس ءءعب فئه قبل ما ءاءءوا المهم إنهم فرءوا عالقنائة و قالهم أنا معاأ أرقام كم وهشغلكم فئ مصنع الكوبأبأء بءاعئ برائب كوءس من أول الشهر بس اءبط أمورئ واكلمكم و احد بئقول إنه كان فقئر ءءاً ولما إءءنء بالكام ءئبه البئءولوا فئ يومه و شكر ربنا علئهم ما ءءمرش ولا طمع فئ ءئهم وءس بالرضا فإءءئئ و ربنا أعطئ له شغل ءأءة ءانئ من ءئر ما ئءوقع وعزل من بئئه القءئم وقالنا الاءه ءئ بءءكم عئئ و عن ءئرئ لما ئقءنءوا برزقهم وئءسوا إنه كءز و ئءمءوا ربنا علئه، ﴿إِن يُكُونُوا فُقْرًا يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾

**علاج الطمع بقئ**، لا ءقارن نفسك بالءئر مهما قل معك أئ شئء - إنك ءرضئ بالموءوء لئأئ المرءوب وءءمء ربنا ءفرضئ بأقل الءاباء - مش ءرءز عالناقص عنءك وبس فعءلك فئفضل بئءبلك الأنقص منه مع الوقت- إذا ءلئ الإنسان بالءقنائة والرضا عاش ءئاة ءرئة والثروة النفسئة

**2-عئب ءبءئر**، ءبءئر بئكون بالءطرة وراثه عنءك من صءرك أو ءمصنء منك. وبئءءلف عن الطمع طبعاً لأن الطمع إنك عاوز من الءابء ءئه مهما ءئءئ لك وإنء مش محتابها وبءطلب منها ءانئ ومهما ءئءئ لك مش ءاسس بئكءفاء منها، أما ءبءئر إنك ءئبب كئببئر من نفس الءابء المحتابها عشان ءءس بالئكءفاء ءه ءءئ لو فلوسك ءلصء هءكون مبسوط وهاءءقول على نفسك كرئم ولو هاءءبرء لءء ممكن ءءئله كل فلوسك أساساً أو ممكن ءءئ لأسرة فقئرة ملئون ء عاءئ وممكن ءءءئرئ من الءابء الواءءة 20 30 واءءة عشان ممكن ءءابها وءائف لءءلص أو ممكن ما ءكونش محتابها وءابئها إءءئاطئ وللعلم ءبءئر مش فئ الفلوس بس ءبءئر فئ الأكل واللبس وكا ما هو زاءء عن ءءه كمان. . عئئئ انا لئه أروح كوافئر اقص الطروف بسبب 200ء ء مع ان فئه كوافئرأء ءانئه كوئسة بئقصوا الطروف ب50ء ء ءءه ءبءئر ءامء عئئئ لو هققص شعرى كامل بءورمة او هعمله سئشوار وبئبئ لئس وهءسله قبل كل ءه أءءعلئ 2000ء بس ءئر لو عملء مونكبئر او ءابء ءانئة عئئئ لئه ءءئ لو معاأ فلوس لا أروح لكوافئر نءظئف برءو بس أرءص شوئئئ فئ الآخر الشعر هءلء نفس الشكل و مكوى وءلو برءو LOI وهءءلم عنه ءلوقتئ فئ، ءكائأءه-علاءه -الفرق بئن الكرم وءبءئر

**ءكائأءه** ، فئه ناس أصلاً طئبئعة بءءءول لناس مبءرة أول ما بشفوا ءبائهم و أهلهم عشان بئأهوا بالفلوس أمامهم و ئنقال علئه ءرئم ءلاص زئ الكان بئعزم ءطئبئته و أهلها كل اسبوع على مءعم ءءم وأءلئ مالقبئله وبئطلب هو نص المئئو لئبأهئ أمامهم ولما كان بئبئقئ كءئر منه بئقولهم مش هاءءوا ءئك أوأئ وهشءئرئ ءئر وه ءشان بئقولوا علئه نزه وكرئم ومفئش زئه فئهو مش كءة مع أهله وصءابة أصلاً و لا ءءئ مع نفسه ءئر انه كان بئشءئرئ لكل فرد من أسرءها كل زئارة هءئئئئ لكل واءء ءالئئ فئهما كانوا مسءءرئئ ومش ءءوءءئئ على كءة مع إنهم أءئأ عاءئ زئه بس ناقص بئقولوا بئبئئ اءئئ منظرء بقئ مالء! طب إنءو ءءلئئئ إن فئ ناس ء نءءها عءءه إن فلوسهم كءئر ءءاً لءرءة إنهم ملئاراء فلو فضلوا سئرفوا منها و سافروا و بئءروا القلل كل شوءة وعربائهم مش هءلص ءئر بعء 100 سنة فمش بئءبوا بئقئ معاهم فلوس كءئر كءة فبئءرقوا نصها أو بئطوها لءء و بئقولوا اءصرف فئهم مش عاوزئئهم أوئرموها مالشباك أو بءفضل مضائقأهم نفسياً عشان كئئر ه ءءه عشان بءبعهم مش طماعئئ و بئءبوا

الحاجة تكون عالقد بس يتصرفوا فيها غلط بس ربنا رزقهم هما بقى عن البيعرف يصرف صح وأرزاق الله واسعة مش بتخلص وأي حاجة لو زادت عن حدها حتى لو فلوس بتضر لو محمדתش ربنا عليها و مصرفتهاش صح فدي فـ لوس مش ورق عادي وربنا هيحاسبك على ماسرفته في الغير مفيد ولو مش مصدفتي سيرشوا يا جماعة عالتيكتوك على ، Anardreams و Borisbatischev و فيه ده بيرمي الموبايلات من الشباك ويكسرهم بإيده و يرميهم من بعيد و يرميهم في التويلت معرفش بيستفيد ايه سيرش ب Vadimshev

كان في حد ربنا إبتلاه بالكاسر و فُلس عشان تبيذره الاوفر، بصوا كان في راجل شغال بقاله سنين في مؤسسه عاملية مشهورة و بيقبض بالدولار فغني أوووي بقى و عايش لوحده متجوزش لحد دلوقتي لانه مبسوط كدة بقى ماهومقضيها سفر وسهر وبنات وبيتبرع قليل جداً لله المهم انه من كتر ما فلوسه كتيه وفي كل حته وعامل حساب مـليان دولارات تقريباً في كل بنوك بلده فكان بيرميها في الزباله عادي يا جماعة بس بعد مدة ربنا إبتلاه بإن يجيلو نوعين من الكاسر في حته مختلفة بجسمه قطعاً أثناء ماهو كان بيتعالج خَـلص كل فلوسه عشان سافر اوروبا يتعالج كثير فالسفر والكيماوي والممرضين والشغالين اللي كانوا بيخدموه والكلام ده كله كان عايز فلوس كتيير وهو كان دائماً كمان يختار أعلى هوتيل هناك مش عامل حساب لقدام و فاكرا إنه هيخف بسرعة بقى ويعمل غيرهم ف المهم إنه فُلس و محدش وافق يساعده ولا حتى صحابه وإخواته اللي كان معاً رَقهم فلوس قبل مايتعب زي مايكون ربنا بيأوريه و لالسف بيتعالج حالياً على حساب مستشفى خيرية من كتر ما إفتقر بقى متخيلين؟ مع إنه باع العريبات والقلل كلها و الفلوس خلصت بردو بس يمكن لو مكنتش بيرمي الفلوس ومقدر النعمة مكنتش ربنا إبتلاه كدة والله أعلم!

**مأخوذ من فرج، عارفين إن فيه ناس جايبين في فيلتهم،** دادا مخصوص للأطفال غير دادا النظافة غير دادا الطبخ والكوي غير دادا الإتيكيت والتنظيم للبيت وألوانه يعني حيطه اتقشرت شوية فلازم تكلم حد يجي يبنيها بسرعة أو كرسي و كنبه هبطوا فتنزل تشتري غيرهم ده غير دادا الكلب غير ال 3 أمن الواقفين عالف يلا غير طبعاً السواق غير الجنائني واللي بينظف لهم إلسين غير بقى بتاع صيانة الفيلا عمماً البيكشيف كل إسبوعين علىأجهزة الكهربائية والإلكترونية ويشوف لو فيه حاجة بايظه عايزة تتصلح ، كل ده براتب قد كدة لكل حد فيهم في الشهر يعني لو جمعوا كل ده هيطلع لهم مبالغ كبيرة في الشهر بيدفعوها بس هما لو مليونيرات مش هيفرق معاهم بس لو أغنيا طبيعي هيفلسوا مع الوقت بس الطبيعي يعني في رأيي إنهم يخلوا بس دادا النظافة مع دادا الطبخ والمكوة والسواق والجنائني ينظف لهم إلسين و دادا الطفل للضرورة والأمن للضرورة بردو لو شغلك بيتطلب كدة يعني ويتبرعوا بمرتبات الباقي ! والمدام أو إنت تبقى تعمل التنظيم والإتيكيت وتكلم الكهربائي و الكلام ده، بدمتكم مش ده تبيذير أوفر بصراحة؟ **فنهانا الله عن التبيذير في ﴿وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا﴾** ﴿إن المبذرين كانوا اخوات الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً﴾ وقال رسول الله كلاً و تصدقوا والبسوا من غير إسراف ولا مخيله..

**علاج التبيذير لو إنت مبذر،** يجب عالمسرف أن يحدد الأولويات التي يجب أن ينفق عليها أمواله أولاً ولا يذهب للمحلات ثم يشتري عشوائياً - التمهّل والتفكير قبل شراؤها هل ساستخدمها؟ كم مرة ساستعمله وفي كام شيء؟ منذ بداية الشهر يجب علىإنسان أن يخصص مبلغ بسيط للترفيه عن نفسه وتخصيص مبلغ شهري لإستخدامه في الطوارئ والإحتياجات الضرورية المفاجئة

**\*الفرق بين الكرم والتبيذير ؟** التبيذير بيسمي على كم الأشياء البتشتريها أو كم الأموال البتعطيها مش على عدد الأفراد الهنديلهم وهنتدي لهم كام يعني ممكن المبذر يدي بقشيش لبتوع المطعم أو يسبب في

التشيك 100 ج تيبس بس و الكريم يسيب 10 20 العادي يعني والبخيل مش هيسيب خالص، يعني المبدّر يا يعطي ببزغ يا ماعطيش خالص والكرم إنك تجيب كل الإنت محتاجة و البيتك محتاجة بعقل مش 10 برطمان عسل و 20 كيس رز اشترى 7 مثلاً حتى لو إنتو كثير و لما يخلصوا هات غيرهم حتى إنت مش عارف ممكن حاجة تحصل تخليك تصرف تمن الأكياس الباقيين في حاجة افيد ولازم تحوش مبلغ على جنب احتياطي. فلما حد يقول عليك كريم يعني نزيه مش مبذر أو مسرف، معناها إنك سرفت علي شيء أو اشتريت شيء بشكل معقول وهي عكس البخل يعني ماتكونش بخيل أوي ولا تكون عبيط و مبذر ومشي آخر الشهر مفيش فلوس عشان خلصت أول فلوس جات لك. يعني الحاجة لما تزيد أوي بتبقى تذيير بص بقى الكرم على اصوله، لما يكون ربنا كرمك وبتيدي لأهلك كلهم مش مراتك وأولادك بس يعني إخوانك وأبوك وأمك، وكل رمضان وعيد توزع فلوس ولحمه وكحك و بسكويت مثلاً على إخوانك والجيران غير الفقراء التعرفهم، شنت كبيرة ومليانة مواد غذائية متنوعة في رمضان تيديها لهم غير الفقراء المش بتستخسر فيهم حاجة، مش بتقول مثلاً زي معظم البشر كفايا عليا مراتي وعيالي، مادام معاك فلوس بزيادة حاول تبقي كريم مع أكثر ناس ممكنه مع الفقير والغنى كمان - فيه رجالة كدة لارچ ممكن تكون مش غنیه بس عندها لارچ في السرف والنظافة والفسح والإحترام لأي حد سواء فقير تخين عشان ده أساس حياتهم وراقين هاديين كدة في التعامل فكل ده اليبثتوا لينا لارچنة الراجل.

3- طبع البخل، البخل مرض وعيب لعين بعدك الله عنه ورحمك منه والبخيل يكره يسمع النصايح لانه غافل عن هذا العيب الخطير زي اللي بيرسق و شايف انه حر ومحدش له دخل بتصرفاته فلو جيت تنصحه ولاقيته هيزعق غير الموضوع او إمشى مع انك ممكن تكون بخيل ومش عارف حتى مع نفسك طيب الفلوس معمولة عشان تسعدك وتليبك إحتياجاتك مش عشان إنت اللي تسعدها وتخزنها حضرتك! و يابنات وستات لو مشكلتكم إن جوزك أو أبوكم بخيل هتعرفوا حلها تحت في الحياة الإجتماعية لسه بس ناو هتكلّم عن مسبباته - أنواعه - حكاياته - علاجه

من مسببات وجود البخل عملاً، العوامل الخارجية والظروف الأسرية - الوراثة - الضغط النفسي - - يبقّد حد فبقيت عادة - الفلوس غيرته -ربنا عايز كدة وأصبروا لتعويضه عليكم -حد حسدكّم أو إنتوا الحسدتوه - إنتي ممكن تكوني قعدتي تقولي جوزي كريم وخايفاه يتغير فعقلك أخذ كلامك ونفذه إنه هيتغير وبقى مش كريم زي الأول عشان مشاعرك المقلقه. فيه ناس عمرها ماشافت بخلا لان اهلهم وابوهم وصالحهم كلهم كرمي عادي وبيرفوا زيهم فهيستغربوا كلامي بس إعرفوهم عشان ممكن تقابلوهم فتبعدوا عنهم وممكن بردو ان شاء الله مش تقابلوهم أبداً

البخل ليه 5 أنواع، بخل المال -بخل الكلام- بخل المساعدة و المشاعر.

1. بخل المال، إن يكون معاك ملايين و مش قادر تروح تشتري كوتشى ب2000ج ماركة وهتعيش معاك مثلاً فتمشي- بشبشب أو واحد قديم بس متجيبش جديد عشان ماتطلّعش من كرز الفلوس ده وتتعب وكمان في كل حاجة بتشتريها بتسترخص و تجيب أوحش نوع عشان رخيص أو تاكل عيش مكان الرز مثلاً أو تشتري قميص واحد و تلبسه يومياً و إنت معاك تشتري غيره، فيه ناس فاكدة إن كل شيء تشتريه رخيص ثمين وده خطأ، فيه مقولة مشهورة وهي ان المنايفة بخلاء والناس مش بيخشوا معاهم في أي تعاملات مالية عشان بخلا غير الشراوية وإنهم أكرم ناس وإن الصعايدة أجدع الناس وده لان أهلهم عندهم نفس الصفة الهما إتولدوا بيها فوروثهم وفضلوا يورثوها لحد دلوقتى، مع ان ممكن

تكون مش وارث السمات ديه أصلاً من أهلك وتتولد بعكسها، والله أنا اعرف مَنيفة أكرم مني ومنك و أعرف ناس شرقاوية وصعيدة أبخل خلق الله أمثلته ، بخيل من الصعيد تلاجته وغسالته باظت فمرضاش يصلحهم حتى لو تصلحهم رخيص وعاش كدة من غير مايغسل هدومه ولا يشرب ميا ساقعه وهو مبسوط بس مايتدفعش جنيه ، البخيل المرضيش بيعت لصحابو صور خروجة النهاردة عشان خايف الباقية تنقّص،طب صورتهم هموبالك ليه؟ البخيل اللى صاحبه طلب منه مبلغ سلف ومع ذلك خاف ميرجعوش أو يموت قبل مايستلمه منه فاعتذرله وصاحبه كرهه عشان كان في زنقة وهو موقفش جمبه وعارف انه معاه ، لما أخوك الصغير اوحد يقولك هات شوية ميرندا او اي حاجة بتشربها إديله مش تقوله لا زي مابتعمل ، أحياناً يعاقبك الله ويوقف رزقك بسبب دعاء أحدهم عليك أو لانك بخيل وحينها تخلص أموالك فتبدء إنت بالطلب من نفس الناس اللى طلبوا منك ولكنهم يرفضوا المساعدة كمثل ما فعلت بهم فتذوق معاناه الإحتياج ونتيجة البخل ،بشوف صحاب بيكون معاهم مناديل ولبنان أو أي حاجة بتسأل عليها ويقولوا لك لا مش معانا عشان متقلش من عندهم وميشتروش غيرها ولايصرفوا بقى فابقي عايزة أقولهم ساعتها وأكسفهم "أفهم من كدة إنه بخل ولا إستهتار بذكائي؟" ولو رحمت لضيف بخيل ممكن مش يقدملك حاجة لو قعدت عنده كتير أو يقدملك بنبونايه بس ولو هتتغدى عنده ممكن يطلب كشرى مع إنك متأكد إنه معاه يجيب كباب وكفتة أو أي حاجة تانية أغلى

بلاش تكون بخيل بالذات مع عيالك عشان ممكن فعلاً يكرهوك بسبب بخلك وقد يحبوك بسبب كرمك، لو إنت كريم الصفة طبيعي وبتعمل الحاجات العادية بكرم وتنزه يبقى إنت ماشي صح ونا سك هيحبوك و يحبوا صفاتك ويتعلموا منها، بس لو كنت بتمثل الكرم ثم بقيت بخيل مثلاً بعد الجواز أو إكتسبت العادة المنبيلة دي ستكرهك مراتك وبيتعدوا عنك أطفالك تدريجياً و ستبني فيهم نقص و جوع و ستجعلهم ينظرون لغيرهم بسببك أو يسرقوك فستبني لهم شخصية غير الكنت هتبنينا لهم لو كنت كريم معاهم دون إن تشعر وممكن تجيب لمراتك عُقد نفسية بسبب مرضك ده أو تُعديهم فطبيعي يقفلوا منك حتى لو أبوهم

طب هي مقولة الفلوس بتغير صح وممكن تخليك من كريم لبخيل؟ أيوة جداً ساعات بس مش مع الكل بص عشان تصدق. عطية كان كريم ونزبه مع أولاده ومراته وأمه و أول ماسافر الكويت ورجع معاه ملأيين بقى بخيل شويتين مع إن المفروض العكس ويحي يهنيهم بس هاتقول ملين؟ الفلوس بقى غيرته خلاص يعني مهما تقول الدماغ هي الدماغ فمبقاش يجيب لهم حاجات خالص غير المحدوده يعني يجيب أرخص أنواع الموبايلات واللبس، مش بيفسحهم ولا بيسافروا كل بلد زي ماكان بيعمل معاهم وهو هناك كدة، مش عارفين ايه الحوله؟ فأنا أعتقد يقما اتعلم من حد هناك فإتعدى منه أو الفلوس عميته عن أولوياته مع إنه ماتجوزش حد هناك هانقول متجوز واحدة تانية وفاتح بيتين فييوافر المهم بقى بقيت مراته بتشتغل عشان تكمل إحتياجات ولادها متخيلين إن سفريه شغل كانوا فاكريتها فرحة عمرهم طلعت نغمه ليهم ؟ فابتدوا يكرهوا يتعاملوا معاه ويقوا يطلبوا باقى حاجتهم من خالهم الالمفروض الأب يجيبوا ليهم وأنا كان رأيي قعد معاهم أفضل واشتغل هنا وفضل كريم أحسن ولو همال أقل ..

ديه حكاية فيها تحول رهيب ونادر يحصل أصلاً، عن راجل عنده 66 سنة طلع عالمعاش و كان شغال استاذ جامعه يعني مرتبه كان كبير غير إنه وارث من زمان عن أهله كتير فالكان بيحكيلى ده سمع الحكاية من صاحبها بجد، وهى إنه راجل كان بخيل جداً بفلوسه الكثير ويجي العيد مش بيشتري لهم حتى شنطة وكان عنده بنت عروسة وولدين في الجامعة ومش لاقين شغل عشان يسرفوا على نفسهم،



المهم إن هو لاقى مراته وعياله بطلوا يتعاملوا معاه ويهربوا من المكان اللي هو فيه في البيت وكدة أو يباتوا طول الوقت عند جدهم أبو أمهم بالأيام، ماهو قاعد على طول في البيت عشان عاملعاش بقى فمفيش شغل ومش بيخرج لحسن يسرف مواصلات أوبنزين ولأحاجة فالهمم، هو حس إنه متضايق على طول والفلوس مركونه مش نفعاه والعيال هي الهتتفعوا وإبتدوا يروحوا منه فعلاً فحب يغير من نفسه وفضل يستغفر ويصلى على محمد كتيير بنية إن عياله يرجعوا يحبوه تاني وإن ربنا يكرمه بالكرم غير إن مراته كانت بتصلي قيام الليل عشان يتغير كل يوم، فإبتدى يطّلع ويديهم مصروفهم أزيد مالكانوا بياخدوه (بدل 100ج في الشهر لكل واحد بقوا 300 ) المهم هو بقى بيقول إن الموضوع كان متعب نفسياً وصعب في الأول إني اطلع مبلغ لكل واحد كدة واروح البنك كل شوية اسحب مبلغ ضخم عن القبلة بس اتعودت مع الوقت وأنا مش عارف إزاي سببت بنتي الهتتجوز قريب، إنها تعمل جمعية مع صاحبها وتجهز نفسها بنفسها وأنا عايش ومأجبتلهاش حتى غير التلاجة والبوتجاز بس وكنت حاسس إني كدة دافع وعامل، فحبيت أعوضهم كلهم وبالذات مراتي المتعذبة معايا من قبلهم وقررت إني أبدأ بشراء حاجات غالية أوي ليهم عشان مارجعش في قراري فرحت اشترت لكل واحد منهم حتى المدام أيفون وأكيد إنتوا عارفين هو إزاي غالي وديه حاجة غريبة طبعاً عليهم بعد ماكنت بشتري ليهم موبايلات بزراير بس فهمنا استخربوه بقى وبصولي بصة عمري مهنساها وبرقولي من تحت لفوق كدة وقت طويل كانهم بيتأكدوا أنا أبوهم بشكلي ولحمي ولا حد شهبي! فاحضنوني وفضلوا يبوسوا فيا أكني لسة جي من السفر بس هما أكيد وإن حبهم رجلى فجأه أصل أنا أبوهم هيطلبوا من مين لو مش مني ؟ وإحساس الذل الكنت معايشهم فيه سنين أكيد خلق لهم تراكمات كرهوني بسببها غصب عنهم فالهمم بقى جبت بنتي العروسة وسألتها محتاجة ايه وناقصك ايه فقالتلي إنها طلبت من عريسها يأجلوا حجز الفرحة عشان الحاجات الناقصاها، فقررت إني أجيهاها وقولت لها تحجز الفرحة في القاعة اللي هي عاوزاها النهاردة أياً كان تمنها، والمدام جيبت لها كل الكان ناقصها لإن دولابها كان شبه فاضي بسبب إنها كل شوية كانت تبضع حاجة أو تاخذ من أبوها فلوس وأنا إعمل مش وأخذ بالي، ربنا يسامحنى بقى. غير إني غيرت لهم العفش كله بتاع الشقة والشباب جيبت لكل واحد منهم عربية والفلوس لاقيتها ماقليتش أوي الحمدلله زي ماكنت فاكرواكن ربنا بيواريني إن مش كل حاجة الفلوس فعلاً وإنه مبارك فيها عن الأول عشان بقت كريمة معاهم و إكتشفت مؤخراً إن الفلوس كانت مقيدة حياتي و بيتي مش أنا المقيدة وإنها معمولة عشان نسرفها أكثر مانحوشها حتى مكنتش يبقى إسمها سرف المال ودي مشكلة عند نص الناس بالعالم ، بالذات مع الستات البيكتشفوها مؤخراً في جوازتهم البخل بعد الجواز وبيكونوا خلاص إندبسوا وكمان الأولاد والبنات مع أبهاتهم بس أكيد طبعاً يا جماعة ربنا ساعده لما شاف إنه عاوز يتغير من جواه ويحاول يعتمد على ربنا ورسوله وبيصرف واحدة واحدة وبدأ من نفسه فإتعود مع الوقت.

2. **بخيل الكلام،** لو شايف إتنين بيغلطوا في صاحبك قدامك أو بيقولوا عليه في ضهره حاجة مش صح إنت مش قادر تنطق و ترد له حقه و تقول لا غلط مثلاً ده شخص كويس المهم تكون مريح الجمجمه ، يستخسر ويتعمد ينسى يقول لخطيبته كلمه حلوة ولا كل سنة وانتي معايا ولا في عيد ميلاد اخته مش بيقوله كل سنة وانتي طيبه ولا بيحب هديه لحبيبتة في عيدملادها ولا يقولها أى حاجة ، حتي في ناس بتقول أنا مبعرفش أفتح حوار أنا مش بتاع كلام و يتكلموا كلمتين و يسكتوا ومعظم المتجوزين عندهم المشكلة دي إن حد منهم قليل الكلام أوي بطريقة مستفزه عن الثاني اللي هو حلو أوي لو قالها صباح الخير وبيحضر لنفسه في صمت الغدا وياكلو عشان مش تُعد عالسفرة ترغي معاه، ده بقى عنده بخل للكلام فلازم يتغير عشان مراته والناس متزهقش منه ومحدث هايغيره غير ريموته الكنترول وهو عقله

بس هينفع ده في حالة واحدة لو قولتله على سر مش هايقله لإنه أصلاً مش بيتكلم كثير ومش قادر يطلع حاجة من مخزن كلامه.

3. **بخل المساعدة والمشاعر**، إنك تكون عندك مشاعر وتبخل تطلعها فمع الوقت تتحول لقاسي في احساسك بالناس واي حاجة تستاهل الشفقة او انك تتأثر بيها بتكون مش متأثر وشايفها عادية لانك قاسي من جواك ولما تشوف عجوز بيمدلك إيده عشان تعديه الشارع معاك وإنك أصلاً بتعدي مش هايعطلك و تعمل عبيط عشان إنت بخيل المشاعر والتعاطف و لو حد طلب منك تدعي له مش هتدعي وهتدعي لنفسك بس او إنك مستخسر تقضي وقتك مع أهلك أو صحابك عشان لازم تعمل لنفسك حاجة أهم غير ان لو صحبك الجدع احتاجك في موقف تتحجج بأي حاجة مع إنك فاضي عشان ماتعطيوش من وقتك وخلص اما بقى لو حد عاملك حاجة حلوة مش هتفكر حتى تردّهاله وكمان مش بتدي لمراتك المشاعر المطلوبة العادية غير لو إنت عوزت بس ده فيه ناس عندها خوف إنك تعطي أي حاجة لأي حد لحسن تُستغل نتيجة كم موقف عدى عليهم وبنى لهم سوء تفكير لباقي حياتهم وأكن الناس كلها متربية وتفكيرها كدة زي بعض، فبقى أي حد يقول بحبك ببخل إنه يعطيه حبة عشان إتيان قبل كدة مرة، فبني عنده تراكمات عامة ومع كتر رفض العطاء مع إنه مكنش ببخل مشاعر ولا فلوس، زادَ بخلاً وهو الوحيد الخسران في كل ده بسبب خطأ في نظريته للمال ونفوس الناس القفلوا منه وخسرهم بس المشكلة إنه مش مضايق إنه خسرهم لان الفلوس أهم عنده فمش فارق +\_\_+

\***مأخوذ من يارا**، مرة لاقيت واحد راكب عربية مرسيدس وكان في ولد بيعع مناديل عمال يقوله إديني جنيه عشان جعان فقاله يلا امشي غور من هنا و جوع بعيد عني، بجد أنا صعب عليا الموقف وحسيت إن خاطر الولد إتكسر فالواد قاله يعني ذنبي إني مش زيك؟ فرحت للولد أنا بسرعة واعطتله فلوس أكثر من اللي هو كان عاوزها بكثير وقولت للواد اللي في العربية إنت ربنا إذاك الفلوس اه بس مداكش الأهم منها وهى الرحمة ورقي الرد ، ماعرفش يرد عليا غير بونتي مالك ومشي ، العنده ده بخل مشاعر وسمات الفقراء مش الأغنياء لان الغني غني داخلياً بالرحمة والود حتى لو مش عاوز يساعده كان ممكن بيتسم له أو يدعي له وخلص فالولد اللي بيشحت دعي له وفرح مع إنه كان هيعيط تقريباً من كتر مأسعبت عليه نفسه لولا أنا انقذت الدموع قبل ماتنزل!

**علاج البخل**، إعرف إنك مش هتعيش للانهاية قلبه كل البخل دا؟ ماتعيش الحياة و إستمتع بمالك ورفاهيتك دا الكريم بيعيش مبسوط أكثر من البخيل ، أكثر من مجالسة الكرماء وحاول تقليدهم، حب الكرم ومع الوقت ستشعر إنه أصبح صفة عادية بك وستكره البخل ، جزائك عند الله سيكون أفضل بعد تلبية إحتياجات أهل بيتك بكرم والزكاه بكثرة له فالله كريم يحب الكرم، إعرف أن الله خلق كل كائن في الدنيا و له رزقه فلا تخشى بشكل كبير من المستقبل فرزقك مكتوب ويأتي لك لتستخدمه وليس لتركنه ، ماتفكرش في الفلوس أول حاجة يعني فكر في إحساس عيالك الجميل لما تعملهم الحاجة دي أو تيدي لهم الفلوس ديه - مارس التوكيدات الإيجابية للنزاهة والكرم زى مثلاً أنا كريم أنا نزيه أنا بحب شراء الأشياء بنزاهة والصرف على أسرتي بكرم وحب ، أنا اتخلص من سمه البخل، أنا خفيت من كل شيء سلمي فيا ، إدعي ربنا في صلاتك و سجودك إنك عاوز تبطل البخل بيارب أكرمني بالكرم وإرزقي بالصفات التي تحبها او صلي صلاة الحاجة بأنك محتاج تتغير وإنك تسرف طبيعي ، لو على طول بتقول ده طبع مش هيتغير فيا لا هو أي حاجة ممكن تقل مش تختفي اه بس واحدة واحدة أهو أهون مالاول

4- **طباع الخبث، الخبث**، إنك تعمل عبيط وإنك فاهم البيحصل- إنك تبين غير الحقيقة وتمثل بوشك

إنك مستغرب ده إسمه خبث مش ذكاء عشان متطلعش غلطان وخبث- سوسة وبتحت تأذي الناس وتدبرلهم مشاكل - الخبيث في الغالب بيكون نرجسي -تبتكر أي مواقف عشان تداري عيبك قدامهم- تقول معرفش وإنت عارف كل حاجة وكنت لازم تتكلم ساعتها عشان الموضوع كبير ومصير الشخص ده هيكون نتيجته مصيبة او سجن أو موت مثلاً، فيه ناس بتخليك تحلف من غير ماتاخذ بالك عشان يتأكدو من كلامك ساعتها فيقولك لما تحكيو حاجة لا والله ؟ على اساس إنه بيحلفك غصب ؟ أنا ساعتها لما حد بيقولي كدة مثلاً بقوله من غير كلمة ولله ولا تحلفني عافية؟ عشان اللي بقولو حصل على فكرة بس هو عايز يصدق يصدق ولو مش عايز يصدق فهو حر ديه مش بتعتي بقى والحل بقه، ذكر الله والحفاظ عالطاعات - التطوع - الإحتكاك بالفقراء والمتعفين -جهاد النفس. وقال ابن تيمية: النفوس الخبيثة لا تصلح أن تكون في الجنة الطيبة التي ليس فيها من الخبث شيء. ومن آيات الله عز وجل ﴿ لِيَمِيزَ اللَّهُ الْخَبِيثَ مِنَ الطَّيِّبِ وَيَجْعَلَ الْخَبِيثَ بَعْضَهُ عَلَى بَعْضٍ فَيَرْكُمَهُ جَمِيعًا فَيَجْعَلَهُ فِي جَهَنَّمَ أُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴾ لا يستوى الخبيث والطيب ﴿ ومن طباع الخبث، النميمة و الغيبة وسوء الظن والشك،

1.الناميمة والغبية، إنك تتكلم على ده مع ده و مش سايب حد في حالة وعمال تاخذ في ذنوب أو إنك توقع بين إثنين عشان تاخذ مصلحتك دي إسمها نميمة و خبث وهتتقفش في يوم إن شاء الله و هقولك أثره - أسبابه - علاجه

\*أثر الغيبة في المجتمع، نشر الكراهية والحقد بين المسلمين- يعاقب الله المختاب يوم القيامة- تؤذي إلى قطع الأرحام وتدمير عائلات بأكملها، فعندما يشتموا شخص ما وإنت لا تعرفه ستركه تلقائي أو عندما تبرمج من أهلك إن خالك وحش وفيه بينهم وبينه مشاكل هتفهم إنه وحش حتى لو لن تقابله يوماً أو الفكرة غير صحيحة بسبب نميتمهم أمامك عليه .

طب أنفض إزاي لو حسيت إن حد بينم عليا قدامي؟ بلاش تحط نفسك في الوضع الهما بيتكلموا عليك فيه عافية عشان تقول إنهم بينموا عليك وخلص، يمكن في سر بينهم مش هينفع تعرفه وفي حاجة حصلت دلوقتي بخصوص السر ده لازم يتكلموا فيها وصادفت إنك كنت قاعد - بلاش تصعب عليك نفسك قدامهم و تحسسهم إنك ضعيف وخلص - بلاش كل حاجة بتتقال بالذات لو وحشة تاخذها على نفسك بسلبية وأكذك الضحية والانتقال أصلاً مكنش عليك أو كان هزار مش مقصود وإنت الأوفر- ماتخيلش حاجة تحصل تدخلك في نميمة و غيبة مع الناس ماهي النميمة بتيجي عشان ظنيت سوء في الشخص ده فإتكلمت عنه أو عشان إنت فاضي فقلت إتكلم عن صحبي ده شوية مع صحبي ده ﴿ولا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْهُ تُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾ وقال رسول الله : لا يدخل الجنة نمام.

أسباب الغيبة والنميمة ، الكراهية والحقد -الحسد-حب إيذاء الاخرين - مرافقة أصحاب السوء- الرغبة في إضحاك الاخرين. والعلاج، إن كل ما حد يجي يكلمك على حد ماتردش أو غير الموضوع أو استعيز بالشيطان عشان تخرج بينكم النميمة -الإنظام بالصلاة- مصاحبة الجيدين - سماع التوكيدات الإيجابية باستمرار-لو إنت و صاحبك بتكرهوا نفس الشخصية بلاش تاخذه تريقة أو محور حديثكم كل قعدة لان النميمة مهما كانت بنية الهزار أو الهلس حرام.

2.الشك السريع بالحواليك وسوء الظن ، إنك تتخيل و تخلق أوهام لنفسك وتصدقها بس هي مش واقعية لأي فرد زي البيراقب أخته و يشوفها فعلاً بتروح الجامعة ولا لأ عشان بيشك فيها عالفاضي وشكها في

نفسها - البيشك في مراته و بيسأل زميلها من وراها جت الشغل النهاردة ولا لأ و يسأل وراها الجيران فجاب لها مرض نفسي وجسها في البيت عشان عنده مرض الشك و مرضتها معاك.

\*ماتشكش في أي حد في أي موقف، إتأكدوا كويس عشان ميحصلش معاكو زي حبة المواقف دي، بحس إن أي حاجة بتضيع منك تقول ده فلانسرقتها ده فلان أخذها اوسرقها من غير ماتدور عليها كويس و في الاخر يا بتلاقيها في العربية او تلاقيها في شنطتك أو إنت ماسكها أصلاً أو اللي معاك عامل فيك مقلب عشان تدور عليها وانت مش وأخذ بالك، يعني أنا كنت في محل نظارات و لاقيت واحد داخل بيتهم صاحب المحل إنه سرق موبايله و محفظته و لما جابوا امن المول فتشوا المحل وفتشوا صاحب المحل ملاقوش حاجة و لما قالوا للراجل دور كويس في شنطة المدام يمكن حطتها فيها، دوروا كويس و لاقوهم مزنوقين في آخر الشنطة وكسفوا نفسهم عالفاضي ، لاقيت مديري في الشغل مرة عمال يشتم عامل النظافة إنه وقع له النسكافيه على ورقو وكان هيطرده لولا لأقى مراته داخله عليه بتقوله عاملتهالك مفاجأة بس إتگبت مني على ورقك وبتلوني فدخلت الحمام أنظفة وأخرج أقولك سوري يايببي!، لو شوفت واحدة لسا نها تقيل و بتخرف هاتقول عليها سكرانة ؟ مش يمكن عندها مرض عقلي مخلى عندها خلل في الكلام و التركيز ، لما يكون ابوك وإخواتك قافلن عليهم و بيتكلموا وأول ما تخش عليهم يسكتوا فتفكرهم بيتفقوا عليك وهما أصلاً بيتكلموا في حاجة برة عنك أو عاوزين يعملوك مفاجأة عيد ميلادك

\*مممكن تكون بتشك في اي حد حتى لو متعرفوش يعني مرة بنت بتحكي انها كل مانقول لابوها انها تجيب صحبتها البيت يقولها لا لحسن تعمل فينا حاجة ويشك في اي وضع واي قصة حتى لو ديه صحبتها وهي عارفها وبتاع بس هو عشان في دمه العيب دا مع اي حد بيعمل كده فنفر منه كل صحابو أصلاً  
لما الأمور قدامك تكون موضحة كل الظنون متصدقش وإحسن الظن بردو ، فتاة تركب جنب سائق التاكسي والمقاعد الخلفية فارغة فتعتقدهم أصحاب أو استغفر الله حاجة تانية - رجل يمر من أمام المسجد والناس يصلون فيمضي دون أن يدخل للصلاة فيقولون لماذا لا يصلي معنا ده ربنا هيعذبه ! - صديق يقول لصديق كل يوم تلبس نفس التيشرت الأسود زهقنا - رجل مررت بجانبه وألقيت عليه التحية فلم يرد عليا السلام. اعرف الحقيقة بقي، الفتاة زوجة السائق والثاني مسيحي والثالث اشترى من تلك التيشرت عدد 8 لانه يرتاح في هذه الخامة وهذا اللون والرابع لم يسمع فشوفت سوء الظن بيخليك تصدق حاجات والله وتبني عليها حاجات من غير ماتتأكد و تنشر الشائعات عالفاضي و ده أكبر سبب من إنتشار الشائعات سريعاً لأنهم لن يتأكدون فقط يتكلمون ،الى شاف إثنين خارجين من شارع ضلمة فيه كلاب سعراة فماسكين إيد بعض وطلعوا إخوات عادي اصلاً بس إنت ممكن تكون ظنيت إنهم شمال او مش إخوات مثلاً، قال أحد الصالحين لو رأيت أحد إخواني ولحيته تقطر خمراً، لقلتُ ربما سكبهُ أحدهم عليه بالخطأ، فمن خُلق المسلم تركه ما لا يعنيه وإحسان الظن دائماً. فإمتى هنعد نرمي الغلطات و سوء تصرفنا عالآخرين نتيجة الشك وإحنا المحتاجين نتغير؟

\*العلاج للشك وسوء الظن ، دائماً عفويّاً تلقائياً لا إرادياً إحسن الظن في أي موقف وأي قصة تسمعها مش شرط البيتحكي لك يكون هو الحصل أو مش شرط نيه صاحب الحكاية كان قصده يعمل كدة أو يوصل للنتيجة دي فانت إسمع من الطرفين والقصص كلها حلوة وفيها جوانب إيجابية مش سلبية بس إنت بتبص عالجيد فيها بس وأكثك معرفتش السليبي وميزتك مش عند كتير وإحمد ربنا عليها براقو عليك لو إنت الكمان علمتها لنفسك بنفسك ﴿يا ايها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظنّ إنّ بعض الظنّ إثمٌ﴾

3-هدردش معاكو عن صفات الابهال منها ، البرود واللامبالاة وقلة الذوق والانانية ، بمعنى انك ممكن تكون مش حاسس باللى قدامك و بتتكلم ببرود في موقف أصلاً مستاهل إنك تكون منفعل فيه أو فرحان أو زعلان وإنك بارد مش عليك غير الهدوء و الإبتسامة ، ممكن حد يجي يقولك بحبك تقوله اعملك ايه يعني روح شوف غيري وابعد عن دماغي أو تقوله جزاك الله خير وانت بتسخر منه، إنك تكون قاعد عند صاحبك في البيت وهو عاوز ينام بقى وعاوزك تمشي بس عنده ذوق ومكسووف يقولك إمشي وإنك لا تبالي وقاعد بردو عادي لكنه بيتك، انك تكون بتحب واحده مش بتديها غير الابهال وبس ، إن يكون عندك ميعاد مهم وبطط في إنفعالاتك وحركاتك و بتلبس على مهلك و بتخلق لنفسك حاجات عشان تتأخر وكان ميعادك دا مش مهم، عارف ليه؟ عشان عندك لا مبالاه وبرود للوقت ولمشاعر الناس اللي مستتياك وهتكلم باختصار عن مسباتهم - قصف جبهتهم - حكاياتهم -علاجهم

\*مسباتهم، مكتب او وراي ، ممكن أصلاً يكون مش عندك، بس إنت اتعودت عليه لما ريحت دماغك ولاقيت إن كدة أحلى أو ممكن يكون موجود بسبب تراكمات مشاعر سلبية من قبل كدة أو وسأوس شيطان أو بقى عندك برود مشاعر من كتر ما إنت بس بتحب من طرف1 والتانيين مش بيحبوك فمقاش فارق أي حد

\*قصف جبهتهم بكتم رد اللي قدامك في المواقف وتقريباً هي قديمة عليكم بس جديدة عليا وعجبتني! مرت إمراه ب4 حمير فمر4 شباب يقولون لها مساء الخير يا أم الحمير فقالت لهما مساء النور يا أولادي ، قال أديب لنجمة سينمائية ذات يوم لماذا أظارك أنظف من أظافري؟ فقالت له لاني لا أحكها بجسمي كثيراً مثلك، إمراه قبيحة قالت لرجل أقبح منها إن كنت زوجي فلا أتردد في كسب السم في قهوتك فقال لها وإن كنتي زوجتي فلا أتردد في شرايها ، عند إهانتك من أحدهم قل له ، لا أعرف معنى ما تقول فأنا لن أتربى على الإهانة مثلك ولا أريد أن أتعلمها مثلك فشكراً لأنك أثبتلي أنه درس سيء ، كان هناك تلميذ يغضب عليه كثيراً معلمه أمام التلاميذ ولكنه لن يرد عليه من أدبه فيغضب المعلم أكثر فسأله التلميذ فجاءه ذات يوم إذا رفض أحد طعام قدمته له فماذا تفعل به يا معلم؟ فقال له سيكون لي فقال له التلميذ هكذا غضبك وعلو صوتك معي يبقى لك كلما رفضت أنا الرد عليه فصمت المعلم، رجل مسن يمشي بقتب بظهره فقال له ولد، بكام القوس ياعمو فقال له إن كنت ستعيش لسني فسوف يأتيك بلائ! واحد كان يقول البنات مايبلبسوش فساتين على طول ليه شكلهم يكون أحلى وأشيك؟ فرديت بنت وقالتله لما إنتو كمان تلبسوه هنلبسه فقالها لا ماهو أبوكي إشتري الفساتين كلها، ست حطت صورتها على جروب جواز وقالت نفسي أتجوز وكان شكلها كبير شوية فا في كومت غنت كان مكتوب فيه" تتجوزي ايه دانتي قد امي يا حجة" فراحت رديت عليه ب"يشرفني أكون في جمال وسن مامتك بس اكيد هي أحلى"

فيه واحدة بتقول إتعلمت قصف جبهه الإنتقاد بقيت ماشية إزاي في أي حاجة مع المصريين، يعني أي حد يقولك أيه الفلح ده قوله وليه إنت اللي ماتكونش فلاح مش أنا؟ ايه اليثبت؟ هيقولك كذا وكذا محدش بيعمله غيرك أوكله بيعمله إلا إنت، قوله وليه مايكونش انت وكذا وكذا الفلاحين أصلاً وإنتوا مش عارفين! فاهيقولك إسال أي حد أو أقرى وانت تعرف فقوله وليه مايكونش اللي هنسأله ده واللى بعديه بردو مش فاهمين؟ او تكون أراء خاصة بالكتاب كدة ومليش دعوة برأيه! ولو قالك طب إزاي متعرفش كذا؟ قوله أ ديني عرفتها منك مانت كمان متولدتش عارفها بس عرفتها مع الوقت من حد! فخليك أرخم منه وهاتها من هنا وهنا معاه وهو هايكره بعد كدة ينتفدك أساساً وبتكلمى وبتحيلي موقف حصلها هو ، في مرة كنت في كافييه وكان في ولد كل شويه بيصلي بتاع 10دقايق متواصلين فقمتملو وانا متعصبة وصوتي مكش عالي وقولته هو فيه حاجة؟ لاقياك مركز اوي معايا وناقص ترسمني وانت

قاعد؟ قالي لا انا بس كنت سرحان مش قصدي وكمان انتي شبه اوى بنت كنت أعرفها زمان! فقولتله ميخُصنيش أوأقولك حاجة! بص على اي حد في الكافيه غيري يمكن تلاقي حد ثاني شبه حد كنت تعرفه بردو كدة! معرفش يرد وسط صحابه اللي فضلوا بيتفرجوا عالموقف وناقص يصوروه ورحت ماشية ومن ساعتها وهو عاكس الكرسي اصلاً عشان ميقاش وشه في وشي؟ إعملوا كدة بس لو بتتكسفوا بقى فتجاهلوهم تماماً أو غيروا مكانكم لو ينفع حسب الموقف والمكان! الناس ديه باردة ولازم تتعامل معاها بتجاهل اورد البرود بيرود وهيتعلموا يخلوا بالهم بعدين حتى مع غيرك! ^\_\_^

**مواقف عن قلة ذوق وأناية الزوج** مثلاً لما تكون مراتك معاك وشايلة العيال على ايد والشنطة بتاعت الطلبات بتجرها بايد تانية وتقيلة عليها وإنت ماشي جمبها باشا عشان فاكر إن دورك كزوج إنك تسرف وتمشي ملك جمبهم بس تبقى غلطان، إنت أصلاً راجل بتصرفاتك وصفاتك الكويسة والرحمة والمودة مش بفلوسك ده إنت لما بتشوف عجوزة في الشارع وتستاؤذك تشيل منها بتشيل منها عادي وساعات بتصمم تكمل لأخر الشارع معاها صح؟ يعني مش هتعمل كدة مع شريكه حياتك وتعمل كدة مع الغُرب إزاي؟ إنك تكون ضارب مراتك و عاوزها تيجي تنام جمبك عادي وتضحك لك على أساس إنها مش بتحس مثلاً؟ او زي الزوج اللي يتفق مع المدام انه يخرجها ولما تروح تلبس وتتظبط وتخش بس الحمام تطلع تلاقيه غير هدومه ونام من غير مايقولها ولماجت تصحيه مصحاش وعمل بيشخر طب ليه قولتلها مالاول؟ ليه اللامبالاه ديه وبالذات لما الستات تلبس وتتمكيچ بس ماتخرجش ديه حاجة اصلاً لوحدها تعصب.

الى **ساب حبيبتة** بتعيط و موقفش جمبها ولما كلمها كان الوقت عدى فسابتة خالص مش بسبب موقف بسيط لا عشان اتكرر كثير بسبب إهماله وتأجيل مشاعرها و لما يسببها مرة هيسببها الف ولما يكلمها المرات الجاية هيكون عشان هي الطلبت ده أو عاتبتة يعني مش من نفسه، فهي إختصرت الطريق الصح لوجع بعدين - واحد شرط على خطيبته إنها لو عايزة تحضر خطوبة صحبتها تفضل قعدة معاه وماتسببوش لحظة المهم لما راحوا هي راحت بس دقائق تتصور مع العروسة ومع صحباتها وقالته تعالى معايا بس هو مرضيش المهم هي اتأخرت شوية في التصوير عشان إنتو عارفين البنات بقى لما يتصوروا 200 صورة بالذات لو شكلهم حلو فهو زعقلها وراوحها بدري ومأهم وش غير نفسه وإنه حب بس بعمل نمرة قصاد صحابها ومش مهم هي عايزة ايه ولا شكلها قدام العروسة لأنه أناني مع إن نفس الموقف حصل في فرح صحبة قبل كدة وسابها لوحدها عالترابيزة وهي متضايقتيش بس يقبل أي حاجة على نفسه بس

**دا ممكن الالهال والانانية توصل بيبك انك تهرب من المسؤولية** ، كان فيه زوج مراته جالها كرونا وأول ماعرف راح خد عياله وسابلها البيت وكلم أهلها عشان يجوا يراعوها عشان خايف على نفسه فراح لأهله بسرعة في محافظة تانية وسابها لوحدها حتى من قبل ما أهلها يوصلوا عشان يلحق يسافر قبل الليل وكان بيضمن عليها بالفون بس هي مكنتش طايقاه عشان ملاقتوش جمبها في أصعب وقت هي بتمر بيه فالمهم إن إهماله وغباؤه ده ضيعها منه لأن من الحزن عالحصلها مناعتها ضعفت أكثر ( مالنكد بيضعف المناعة ولله مش تريقه) فماتت! تخيلوا بسبب أنانيته ماتت وطبعاً هي إرادة ربنا بس كانت ممكن تموت وهو جبها وراضية عنه فده تصرف أنا ني جداً منه لأنه كان ممكن يراعها وهي منعزله عنه زي ما مامته عملتلها أو يودي العيال عند أهله و يرجعها أوكان يطلبلها مستشفى تاخدها وتنعزل فيها بس مايحسسهاش بقله أصلة وإنه ميتأمنلوش ثاني كدة! أكنه ذنبها يعني! وهو دلوقتي يقول إنه بيفكر ينتحر لأنه مش عارف يعيش من غيرها وحاسس بالذنب إنه السبب! وبينصحنا قال إننا نركز في كل تصرف قبل مانعمله فرمها يضيع حاجات وناس لا تعوض ابداً حتى لو بالإختلاف الموقف!

**علاجهم كلهم:** التأمل - الصلاة - كن صبوراً- لا تحكم على آراء الناس بسرعة - أهتم و جامل- عاشر ناس أكثر - تعلم الكلام الطيب - ابتسم - إقرأ- تعلم صفة طيبة جديدة - أنصت- إتفق مع نفسك إنك هتتغير وتهتم بكل شخص هتشفوه إنها رده باقصى درجة وبالتدريج هتتعود -إسمع كل كلمة قبل ماتقولها كويسة ولا جارحة لي هيسمعها لو هتتقالك ومش هتكون متضايق قولها لو هتضايق متقولهاش - أهتم بالورود والهدايا والكلمات الطيبة لمن جرحتهم سابقاً - إتعاطف مع أي حد في أي موقف حزين حتى لو مش يستاهل هو يمكن مش متعود عالمصايب والحزن يسيطر عليه بس ماتتريقوش عليهم ولا تقولهم مكبرين الموضوع ليه كدة عشان هو ممكن يدعى إنك تتحط في نفس الموقف عشان تحس بمصيبته دي فلازم تتشقلب و تغير نفسك بس الأول إقتنع إنك بارد مش تقتنع إنك أحسن حد و بس فاكر إنك كدة جامد ذو هيبه ومميز لما تكون بارد أو مستفز في المواقف المهمة وده غلط جداً ولو حد عمل معاك كدة هيتغاض من جواك

**4- عيب العصبية، العصبية طبع عند 80% من الناس** بيكون موروث أو نتيجة الحياة وضغوطها أو دفن مشاعر ما أو نتيجة فراق عزيز، فا فجأة بينشأ منك شخص جديد عصبي عندي بيتلكك عشان يزعق ويتعصب و ينفر الناس من حوله ومش فارق معاه زعل حد، فلما تبقي متضايق بتقول كلام تندم عليه و بعدين لما ترجع لحالتك الطبيعية تقول كلام، وتعقل الكلام فتقول هو أنا إزاي عملت و قولت كدة فأعرف إن اللحظات المؤقتة ممكن تضيع حاجات عظيمة و ناس مهمين فركز بعصبيتك أو إتعصب بس بهدوء و هتتكلّم عن مسبباته - كيفية التعبير عنه - نتيجة العصبية - الحلول -مواقفها وقصصها

**\*مسببات العصبية** ، التغييرات الهرمونية للمرأة أثناء الحيض- الإرهاق - الصداع - الأرق - عدم التوافق بين الزوجين والأهل أو الصحاب-وجودك في مكان ومع ناس مجبور عليهم-الضعف الجنسي -سوء التغذية و الجوع المفرط-وجود ضغط نفسي

**\*كيفية التعبير عنها، الزعيق - الشتيمة و الضرب - في كسر شيء صلب - الخبط عالسريير - العياط والصويت- السواقة السريعة لتفريغ العصبية- لعب الرياضة بعنف وبسرعة وخصاً ألعاب القوة أو الجري السريع مع أخراج صوت لأفراغ الحزن للخارج - التنفس العميق بشدة وبصوت غيرطبيعي**

**\*إن كنت غضبان من شيء معين أو عندك نقص فرحه من غير سبب تعمل إبه !** تقول لنفسك أنا أسعد غضبان في الكون(حقيقة فكاهية غريبة)، عندما تقول لنفسك كلمات إيجابية تصبح نتيجة، مثلاً أنا مبسوط أنا متفائل دلوقتي - أي إحساس عاوز تنساه دائماً قول أنا نسيت الإحساس ده وإنت بتفتكره هو بالذات دوناً عن أي إحساس تاتي بالمواقف المسببة له عشان عقلك يفهم إنك عاوز تنسى الإحساس أو الأفكار دي بعينها بس و إوعى تقارن نفسك بغيرك كعادتك

**\*ينتج عنها،** ممكن تنتج عنها مشاعر توقف النفس-الإحباط العميق -مرض القلب - إنهييار عصبي - ارتعاش الجسم -خارة الأصدقاء والناس لك فقد يكره الناس التعامل معك أو يخافون يتكلمون معك بصراحة لحسن تتعصب عليهم فماتوصلهمش للدرجة دي بسبب طبع فيك ممكن تغيره فماتتعودش إن من أقل موقف تتعصب عشان هتكون عادة و طبع سيء جداً فالعصبية من أوحش العادات والصفات التي صعب التخلص منها بسهولة و بتجيب أمراض جسدية.

**\*فيه ناس وصحاب بتخاف تقولك حاجة عشان خايفين يخسروك أو يخافوا انك هتتسخت فيهم** فلازم تعود الناس كلها إنك هادي و هتتقبل أي حوار واستقبل أي مشكلة أو مصيبة بعقل ودى من عوامل الثقة لمعرفة الحقايق منهم بسهولة فبالاش عصبية وشتيمة عشان هيبطلوا يحكولك أو هايحوروا لتتعصب

عليهم\* - \* وإوعى تتكلم عن أم صحك وحش أو تشتمه بيها في الخناق و لو بهزار عشان ده بيسخن الخناقة أكثر أو بيدأها لان الأم خط أحمر طبيعي عندنا كلنا فكل واحد شايف مامته ان مفيش زيبا \*في دراسه إتعملت أن الناس اللي بيكونوا هاديين بارديين حاسيين براحة كدة حتي لو الموقف يستاهل يتعصبوا هم أحسن ناس صحياً وعصبياً عن البيتعصبوا من أقل موقف، لأن في الغالب الأولانيين بيكونوا واثقين إن كلامهم صح و مقنع حتي لو القدامهم إستفزههم بس البيقعد يزعق ويعلي صوته وعأور القدامة يقتنع بيه و خلاص لحد ما يقوله خلاص فهمت اسكت بقى ده أصلاً مفهمش حاجة بس عابزو بسكت و خلاص أو البيعد يقوله لأهله حاضر و طيب وهو أصلاً مش فاهم ليه بيقول كدة بس عشان يتجنب صوتهم العالي معاه.. كل دي حاجات بتعلمك عاملدى البعيد إنك تتمالك أعصابك وتتحكم في عصبيتك و تتعامل صح مع الناس.

**وبالنسبة للتهديد بالحلان!** الشخص اللي يحلف انه مش هيعمل ولا هيقول ولا هيروح من قبل اصلاً مايتناقش بيقى ده شخص متعب ملكش كلام معاه تاني انا مرة كنت بتكلم مع صديقة ليا فبقولها هتيجي معانا ولايه بهدوء عادي؟ وكان معانا بقت شلطنا لاقتها قلتلي ولله ماهاجي لو ... جاية وقالت اسم صحبتنا تالته بس كانت هتجيلنا عالمكان دا أكنها بتهددني واني هخاف على زعلها بس انا ساعتها قولتلها مادام حلفتي عليا بيقى خليكى بقى هنا لوحداك واحنا ولله ماهنخرج غير وهى موجودة ورحت واخذاهم وماشية! هي طبعاً كانت فاكراني هاهديها وتفتكر انها اللي زعلانة وبتاع فراحت قلتلي خلاص هااجي معاكو وماليش علاقة بيها وراحت ماشية ورا لوحدها عشان كلنا إتضايقنا إنها حلفت علينا اللي هو انتي الخسرتي وهتصومي ال3 أيام ولا متصوميش انتي اللي هتتحاسبي بشغل العيال ده! فلا ماتعودهمش على كدة، مع أى شخص حتى لو حببيك حببيتك اخوك اي حد يحلف عليك على اي حاجة قوله زي مانت حلفت عليا عالحاجة ديه انا بقى فيما بعد هتعامل معاك بنفس طريقتك ديه من قبل ماتناقش اصلاً هبقى مقرر مع انه مش هيجب انك تحلف عليه أكيد كل شوية او ولله ما هتعامل معاك تاني وإمشي وندمو على حلانوه ده ولما تقوله انت بتهددني يقولك لا مش تهديد انا بقولك عالي هيصصل طب تمام نقضها حلانوات ونتحاسب يوم الحساب بقى ولا عابزو ايه؟ طبعاً إلا امك وابوك اكيد عشان مينفعش تعند معاهم وتغضبهم منك!

\*الحلول، 10 حلول ونصيحة للرد على الإهانة أو التصرف في المواقف العصبية أو عند الخناق مع شخص، التنفس حتى تفرز العصبية - الهدوء الإنفعالي - ايموشن التعجب - كن متسامحاً - اذكر بينكم مصلحة مشتركة - إمسك أعصابك - الفكاهة - التجاهل - الإنسحاب - لا للسلبين - دعاء فك النزاعات. 1. التنفس حتى تفرز العصبية خارجاً تمام، التنفس المستمر على جمب لو تقدر قبل ماتتكلم أو ترد عالعصبك- إنك تتنفس ولو بالراحة تمام بس تفرغ الطاقة السلبية في التنفس وده أحسن شيء ساعتها وحاول طول مانت عابش ماتحطش نفسك في أي مشاكل ولو صغيرة تجنّبها ومتجازفش

2. الهدوء الإنفعالي، تكون هادي خالص و إوعى ترد الإهانة بالإهانة إنت الأحسن منه و ابن الناس الإتيكيتي أصل إنت عندك كاريزما إنت الهاادي المستمع والتاني هو المنفعل المتضايق وإوعى تتكلم بصوت عالي خلي مستوى صوتك طبيعي ونوطيه بقى، إنت كمان ممكن تقولو نتكلم بعدين أما تهدي بس إوعى تشتم و تتفرز أوتحرك إيدك كثير في الكلام - قولو مش من حقك تكلم حد بالطريقة دي - قوله أنا عندي حدود في المعاملة معاك.



3. **أيوشن التعجب \*** \* النظر لي بيتكلم بطريقة تعجب في عنيه اللي هو إزاي إنت بتكلمني كدة متأكد إنك بتكلمني أنا كدة؟ ولو قالك أه إنت! قوله طب أنا همشي دلوقتي عشان أنا مش متعود أتناقش أو أتكلم بالإسلوب ده مع حد بالذات معاك ويمكن أول مرة نشد فيها سوى كدة، فلما تعرف تكلمني زي مانا بكلمك كدة بإحترام أنا موجود سلام.

4. **كن متسامحاً إيجابياً فالتسامح بداية الصلح**، تجنب الوقوع بالكلام أو الغيبة أثناء الحديث مع المُسيء لك لأنه ممكن يوقعك في أي غلط عشان يكبر الموضوع أو يلفلك تهمه وإنت واقف وهيكون عاوز يوقع بينك إنت وحد وخلص لسبب ما أو عشان مش لاقى رد عليك في الخناقة دي فخلي بالك وماتدلوش **فُرصة** عشان **مايسكهاش** عليك **ذلة**

5. **أذكر بينكم مصلحة مشتركة**، قوله ياعم ده إحنا عايشين سوى في بيت واحد أو بنشتغل سوى في شركة واحدة أو إحنا قرايب و صحاب عشرة بردو فهسامحك عشان هنشوف بعض كثير وهاعديها لك المرة دي بس فده بيحسسه بالذنب بس لو مش بان قدامك و فضل يقاوح صدقني، كدة هو مش لاقى رد إنت بقيت كدة المسيطر عاملوقف مش هو يعني لو الحوالياك شافوا من الأول الحصل هيقولو عليك عندك الكريزما عنه.

6. **إمسك أعصابك** ، أنا عارفة إن مش أي حد هيقدر يمسك أعصابه للدرجة دي بس نحاول مرة في مرة عشان إحنا ولاد ناس مش زيهم وعندنا إتيكيت وهما لا، فهقولك على **طريقتين** الناس إستخدموها كثير في حوار العصبية ده، **الطريقة الأولى** إن لو حد كسّفك أو شتمك أو ضربك وسط ناس كثير وبالذات ناس عزيزة عليك وحاسس إنك هتكون ضعيف لو مردتش، أو لو هو لفق لك تهمه إنت معملتهاش أصلاً عشان غيران منك مثلاً، قوله أنا بعرف اشتهم واضرب عادي بس أنا مش هاديلك الفرصة إنك تعصبي يا محترم- قوله أنا مرتبتش إني أرد الإهانة بالإهانة - لوقال كلام مستفز أكثر امشي وسيبه - أصل إنت مش عاوز تغلط أي غلطة - تفضل باصص له وهادي و لو هترد ترد بصوت واطي مش تزعق زيه فإوعى تقلده في أي حاجة عشان هيفتكر إنه صح بس..طب لو صبرك نفذ، قوله أنا مش مسامحك وأنا الأقوى عند ربنا دلوقتي لاني ماغلطتش فيك، وشوف ربنا هابتليه بحاجات إزاي بعدين فهو هيفخاف بينه وبين نفسه حتى لو مش بان عليه ساعتها وممكن مايعرفش يرد ولو رد بجاجة إبتسم له وخليك بالارد وإمشي - ساعتها الناس كلها هاتقول إنك محترم مش ضعيف (أحياناً الكلام بيوجع ويهين أكثر من الضرب و الفعل) أما لو إنت أصلاً الغلطان من الأول و بتجر شكل الناس، اعتذر وبطل ا لعادة البتجيب لك سمعه وبس دي **والطريقة الثانية** بقى، إنه هيفتكر سكوتك أمامه ضعف فيظن إنه أقوى منك ويتهادى معاك بعدين وأن عدم ردك تشجيعاً أن يهاجمك أكثر فدفاعك عن نفسك أمامه سيخلق فيه شيء من الخوف تجعله يفكر كثيراً قبل إن يسيء لك المرات القادمة فأعطي الحقيّر درساً يجعله يعاملك كما أجبرته وكن طيباً مع الإنسان الطيب فبهكذا سيحترمك الجميع. ومتناسأ حديث الرسول العظيم: أعلم إن الأمة إن اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك و لو اجتمعوا على أن يضروك لم يضروك بشيء إلا قد كتبه الله عليك

7. **الفكاهة**، الكوميديا في الحديث العصبي في الأول قبل مايشتعل حتى تحوله من حديث منفعلي الي نُكتة وقُل له ليس إستهزاء مني ولكن أحاول أن يجعل مزاجنا أحسن و تضحك بدل الخناق ده، فده ممكن يخلي القدامك يوقّف إهانة لأنه مش لاقى معاك حل أو يهينك بهزار أكثر لإنك بارد وعمال تضحك

8. **التجاهل، التجاهل والصمت والبرود والنظر لعينه أثناء عصبته وعدم الرد على كلامه وأسئلته تمام** فقط حتى يهدأ من أكبر الأسباب التي يجعل المهاجم يصاب بالجنون منك و يتسائل بينه و بين نفسه ما يدور في بالك ناحيته فتجربة إن يصمت

9. **الإنسحاب، إنسحب إنسحاب ذكي لو هيحصل بينك وبين أقرب صاحب ليك أو بينك و بين مراتك** نقاش رخم أو كنتوا بتهزروا و قلب بجد فخليك هنا إنت الأذكي، قوم اتكلم في التليفون - قوم خد دش - اتحجج بأي حاجة - قولها نأجل النقاش دلوقتي عشان مودنا مش حلو وإنتي لو حسيتي إن جوزك هيبتدي ينكد ويتخانق اتحججي إنك لازم تقومي دلوقتي تعلمي أكل أو حمام المهم تسيبي له المكان يهدى شوية بس.

10. **لا للسليبين ونعم للإيجابيين، ملناش دعوة بالسليبين،** لو قاعد مع ناس سلبية أو بيعملوا تصرفات مش عجاك قولهم جالي تليفون ولازم أمشي لإن البيعملوه مش يخصك و مش من حقك تنصح إلا إذا طلب منك، حاول تخالط الإيجابين فقط ولو مفيش أي حاجة نفعت رها تلجأ لدكتور مخ وأعصاب لأعطاؤك أدوية تساعد على ضبط التصرف و التفكير

11. **دعاء فك النزاعات،** لو شُفت إثنين بيتخانقوا كتير بعد ما كانوا حلوين مع بعض لمدة طويلة ممكن يكونوا اتحسدوا فعلاً أو في مشاكل بينهم جديدة سواء 2 صحابك - أخوك وأبوك - مراتك وبتنتك - أي إثنين من صحابك أو في الشارع فإنت مش محتاج تدخل بس محتاج تقول، اللهم ألف بين قلوبهم وأحسن ذات بينهم وإهديهم لسبل السلام واستغفر 3 مرات وآيه الكرسي، الشيطان هيهرب منهم فهنتحل الخناقفة في أقل من 5 دقائق بإذن الله. ويقال إن أصلحت بين أي إثنين بيتخانقوا أومتخاضمين ببيض الله وجهك وتكون في رحمته ﴿ وأما الذين أبيضت وجوههم ففي رحمة الله هم فيها خالدون ﴾

\***مواقف وقصص عصبية،** فيه ناس بتحس إنها قوية لما تزعق عشان محدش قادر يرد عليها عشان مضطرين يحترمومهم زي الأب لما عياله يسمعوا كلامه لما يزعق فبيحس هو كدة بقوته وإنه مسيطر خلاص أو المدير العصبي اللي بيهين الموظفين ويزعق لهم فيخافوا منه فهو يحس بقوتك وهما ساكتين وعمالين يقولوه معلش أسفين اللي تشوفه حاضر يافندم! ولكن ديه قوة خاطئة مخيفة للغير أما القوة الصحيحة هي أن تحترم الاخرين حتى في أسوء حالاتك و أكثر وقت وإنت عصبي بالذات.

كان فيه عروسة مصرية متقدم لها عريس كويتي كامل الأوصاف وفارس أحلام أي بنت وما شافها بالصدفة بتتعصب على مامتها وإن من أقل موقف تتضايق وتعلو صوتها ، فقال عليها ماتنفعش وسابهم ومارجعش عشان هو راجل هادي رايق جميل كامل من كله بقى فمش عاوز ست تكون بتتعصب أصلاً لأنه مش عاوز يحط نفسه في موقف عصبي ابدأ فهي ممكن تعلو صوتها دون قصد أو بهزار معاه، فييقول مادام الطبع ده جواها يبقى هيكون مع أي حد أو هتمثل عليا شوية انها هادية وهي في الحقيقة عصبية، أصلة عاوز واحدة تتفق معاه طبعاً مش مالا و جمالاً بس والبنيت لما عرفت السبب ،قالت له مكنتش قصدي أكيد و هحاول ماإنعصبش فهو قالها، بس أنا عاوز بنوتة رقيقة تكون هادئة من طبعها مش لسة هنتعلم وعشاني مش عشان نفسها كمان، فالبنيت ندمت وإتعلمت درس عمرها وإنها لازم تبطل عصبية بأي شكل لإنها ممكن تضيع فرص مهمة في حياتها من غير ماتاخذ بالها بسبب العصبية ديه.

فيه موقف حصل في الشغل قدامي بين ولدين جداد في الشغل وكنا ناس كتير قعدين وسامعين صوتهم فمش فاهمة ايه الحصل فالولد الأولاني قاله، إنت إنسان أصلاً جاهل وغبي ومش بتتعرف تشتغل مش عارف أنا قابلوك إزاي هنا فالتاني راح قاله أشكرك يا محترم ده من ذوق أدبك ومشي وسابه، فالأولاني طبعاً اتصدم واتصمر معرفش يرد وأكنه كان مستني منه إجابة تانية خالص بس كلنا إحترمنا التاني جدّاً وقولنا

عليه مش بتاع مشاكل و لو كان كبر الموضوع كان زمانهم ضاربين بعض و خدنا فكرة عن الأولاني إنه قليل الذوق و عصبي و لو حد سألته عن حاجة ممكن يشتمه فكلنا تجبنناه أصلاً من ساعتها مش خوف منه ولكن لانه مش بيحترم الحواليه ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَان فَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ﴾

**هو أنا البختار الموقف ولا القدامي أو صحابي؟** مهمها المعاك قال واستفزك بيه في الاخر بردو إنت اللي بتخط التفاصيل والكلمات للموقف ده والكلمات دي هي الهمتحدد الموقف ده هيمشي إزاي معاه ولا هيضايق القدامك أكثر و رد فعله هيضايقك نتيجة كلامك إنت من الأصل يعني إنت السبب أساساً ولو هو الإستفزك بقى فيبقى طريقة كلامك بردو وصمودك للموقف هو الهيحدد كيفية تكمله التصرف في تلك الموقف ويهدديه أوهدوتك يستفزه أكثر.

فيه بنت بتكلم حبيبها في الموبايل بتقوله قولي ايه عيوي عايزة أعرفها! فقالها من غير زعل إنتي بتقفشي على أي حاجة و مش صبورة خالص فراحيت بكل عصبية قلته إزاي تشوف فيا عيوب أصلاً ده إنت مش بتحبني والبيحب حد يشوفه حلو في كل حاجة! وده كان إختبار حبك ليا قالها يابنتي مش إنتي السألتي ايه الجنان دا! فقالته يعني أنا مجنونة؟ وراحت قفلت في وشه هو مكش عارف يضحك ولا يزعل ومش فاهم هي بتعمل كدة ليه! فالهمم يقول إن بعدها بنصاية كدة هي بعتله واتساب مسج فيها وحشنتني! فاحب اقولك، معلش هي بس هرمونات نكد وعصبية و ضربت في ودك ساعتها <sup>٨+٨</sup>

**نصيحة من شخص كان عصبي،** لا تحارب الغلبان و المظلوم بل حارب الفتوى و الظالم ومن الأحسن لك صدقني لا تدخل في المعركة والخناقات مع أحدهم فتمسكك بأعصابك بالرغم من إن هذا صعب عليك ولكنه سيزيدك قوة إنفعال في مثل هذه المواقف المتتالية المشابهة.

\*عن ابي هريره رضي الله عنه قال أن رجلاً قال للرسول، أوصني بشيء، فقال له الرسول لا تغضب ورد مراراً لا تغضب ، لا تغضب ولك الجنة رواه الطبراني ، ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب رواه البخاري والصرعة بمعنى الذي يغلب الناس بقوته اللفظية أو الجسدية.

\*لما الطبع أو العيوب و الصفات السلبية تزيد أوي فينا لازم نتعالج و نشوف دكتور أو نعالجها بنفسنا عشان بتتحول لمرض وإحنا مش بنقتنع، زي العندة مرض البرد و مش عاوز ياخذ له دواء و مستني الزكام يروح لوحده ومقتنع إنه مش عيان أصلاً نفس الحوار مع النظر لعيوبك و لو إنتقدوك أو نصحوك تتركهم و تضايق.. وللعلم كلمة عيب مش بتتقال على حاجة قليلة الأدب أو حرام بس لا، بتتقال لو طبع سيء أو عيب في الشخصية كمان.بس مأظنش إن حد فينا خالي من العيوب أكيد فيك 3 2 من الفاتوا دول و بتحاول تغيرهم أو غيرتهم بدري فاخففوا عشان كدة مش بتشوفهم فيك أو لسة مكتسبهم جديد وإنت مش حاسس من غيرك فخد بالك إنت رقيب نفسك، إنت ايه عيبك بقى؟

## 5-عيوب أخرى ، عيب الغباء - طبع الغرور-الفضول

1.عيب الغباء، فيه ناس عندها غباء في التصرف و الكلام و التفكير ومن غير ماتفكر بتهدب وميزة الشخص الذي انه يمكن ان يتظاهر بالغباء اذا احتاج الامر اما العكس فصعب جداً عليه

\*أكبر غباء، إنكم تحكموا على حد من غير ماتسألوه الأول أوتفهموا منه لو حد قالك عليه عيب، أعرف واحدة لسة مرتبطة جديد بصحبها اللي كانوا بيكراشوا على بعض بقالهم شهور وأول ما قعد يومين مايردش عليها إفتكرته عاوز يبعد ومحباش فغيرت رقمها وإفكرت إنه لاقى واحدة غيرها أو مش عايزها خلاص بس الحقيقة إن عمه مات و ملحقش يقولها ونسي تليفونه وسافر يدفنه مع أهله وقعدت في البلد 4 ايام و مكش عارف يكلمها من تليفون حد عشان مش حافظ رقمها حتى، فلما

رجع يكلمها لاقاه مقفول أكيد عشان غيرت رقمها بقى و بلوكات من كل حاجة و مكنش يعرف أرقام صحابها عشان يسأل عليها ولا عنوانها ، فافتكرها إتخطبت أومصدق و فضلوا فترة متضايقين هما الإتنين بسبب تصرف غبي من البنّت إنها قفلتله كل الأبواب حتى يفهمها، فكل واحد ساب التاني على سبب غلط و غبي أصلاً مش عارفينو لحد ناو يمكن.

\* قصة تانية عن غباء التصرف بردو، ايهاب هو و مراته مكانوش بيخلفوا و راحوا يكشفوا فالتحليل بعد ماطلعت ايهاب ت عمّد مايوريهاش لمراته و قالها إن المشكلة عنده هو و مش هيخلف خالص فمراته طلبت منه الطلاق فوراً و إتخانقت معه من غير ماتشوف التحليل عشان تتأكد حتى و قالتله أنا هتجوز واحد بيخلف بقى بعد ماتلقني، فبعد مارمى عليها الطلاق وايهاب على آخره من غير ولا إهانة ليها، قالها على فكرة العيب كان عندك ومرضت مش أجرحك و أهيه التحليل عشان تتأكدي بفيصلة دمك، وورقة طلاقك هتوصلك عند أهلك لما تلمي هدموك وإتفضلي روحي لهم حالاً. فمتخيلين غباؤها ؟ كانت ممكن تعد تتكلم معاه أو الأول تشوف التحليل، طب تقوله تعمل تحاليل تاني أو تعمل حقن مجهري، أي حاجة غير إنها تعايه. من الاخر بلاش تضيع حياتك بسبب موقف غبي أو أهبل ممكن كنت تتصرف فيه أفضل من كدة لو كنت فكرت ساعتها أحسن.

\* أسئلة ومواقف غبية ملهاش لازمة، إنت نايم؟ إنت نمت ها ؟ وهو بيشرح جمبك ويصحى بسبب كلمتك دي! إنت جيت أومال مين الواقف قصادك ده؟ أو حد بيصلي وتوجه له سؤال يعني هيرد عليك إزاي وهو بيصلي ؟ أو إنك شايف الهوا جامد فتسيب باب الشقة مفتوح وتطلع الزباله فالباب يتزع قبل ماتوصلة بثانية وإنت بس لو كنت فكرت شوية انك تحط حاجة تزنقه أو تاخذ المفتاح معاك كان زمانك جوه الشقة بس إنت دلوقتي مش عارف تعمل ايه ولا تخبط عاجيران وتليفونك جوة ومش هتنزل أكيد بالجمامه تدور على حد بتاع مفاتيح! أو اخوك يكون بيستحمى وانت سامع صوت ميا الدش المعتاده في بيتكم فتقوم مخبط عليه وتقوله ايه ده انت بتسحمى؟ يعني هو هيكون بيعمل ايه وهو فاتح الدش معلش ؟ ولا لما تززع مع أخوك عشان يوطي صوت التليفزيون عشان أمك متصاحش فإنت أصلاً بتصحيا بصوتك اللي هو أعلى من صوت التليفزيون فتصحى تززع لك في الاخر والموضوع يتقلب عليك فقوله بالراحة أو روح وطي من هدوء - لما ابوك يشوفك الصبح ويقولك ايه ده انت صحيت ؟ امال اللي قدامك دا ياوحج؟ يابنى ده خيالك بس انت لسه نايم جوة، حد تقوله بتاكل ايه وهو ماسك باكيت بطاطس أكيد مش محشي مانت شايف!! الغباء انك تكوني حاطة الموبايل على طرف وذنك وبتقفلى الشباك وانتي ساكنة في الدور ال10 اصلاً، في بوست شوفته عالفيش لبيدي بيحكي إن واحد دخل عليه بيقوله أنا رميت أنبوبة الكريم والزبال أخذ الكيس بس أنا كنت داهن منه من كام ساعة على إيدي فتشمو يا دكتور كدة يمكن تعرفه! طب هعرف إسمه معلش إزاي والمراهم أصلاً معظمها ريحتها شبه بعض؟ لما تقول لصحبك هودي بنتي الحضانه الساعة 12 فيسألك 12 بليل ولا الصبح ؟ اللي هو في حضانه الوقت ده طيب؟ أو إنك تلاقى واحدة تقولك بطلي كُح و عطس بقا صدعتيا، على اساس اني نفسي أتعب فبدوس على زوري عشان أكوح اواضغط على مناخيري مثلاً عشان أعطس؟ وأصلاً غلط تكتنمو العطسة عشان ممكن تنفجر الممرات الانفية وتؤدي إلى إحمرار العين وطبعاً لوفتحنا عيننا في نفس اللحظه اللي بنعطس بها دا لو عرفنا اصلاً نعمل كدة فعيننا هتنفجر، فيه طالب، خمس مدرسين جولو البيت عشان يشرحوله نفس الماده وبردو هو مش فاهمياها يعني المشكله مش في طريقة الشرح ولا المدرسين المشكله في عقله اللي مش قادر يستوعب اى معلومه علمية عشان تقريباً عنده خلل نموي بسبب مرض ما عنده فلازم يتعالج عند دكتور مخ وفي الغالب مش بيقدر يكمل دراستو

**التسرع بالقرارات** يُعد من الغباء الذي يُولد الندم فيما بعد لانك لاتفكر بتأثيره زي إنك توافق على أي عروسة عشان عاوز تتجوز وخلص بسرعة وتطلقوا بعدها بسرعة بردو وغيرهم من القرارات السريعة المبني عليها كوارث بعيدة. بس لو جتلك فكرة إيجابية فريدة جديدة مفيدة قوم بسرعة و نفذها أو إكتبها وابدأ بإختراعاتك الحلوة بسرعة (فاكرين قاعد 5 ثواني) وكله كان بقرار منك فماتندمش، بلاش تقول أنا نفسي أرجع أتعامل تاني معاهم ، بلاش كلمة ياريتني أو نفسي أرجع أصلي تاني -أنا نفسي أرجع أقابل صحابي - أنا نفسي أرجع أخلص لمراتي - أنا نفسي أرجع - أنا نفسي أحب البيت تاني أو غيرهم. لان كل دي حاجة إنت مزاجك وصلت لها بقرارك مش بالظروف، العبرة في إنك تكون ذكي وجريء ومش تدم على اي قرار عشان كنت متسرع وقتها وطايش ، سمعت ان القرارات السريعة الصحيحة بتيجي بس وإنت بتاكل لوحذك أو قبل النوم مباشرة لكثرة التفكير بصفاء في تلك الأوقات-

**علاج الغباء**، إنك تفكر قبل ماتصرف أو تاخذ أي قرار وتتنفس و تسال ربنا وعقلك - **إحذر من 4** حالات عند اتخاذا القرار فوراً، السعادة القصوى -الحزن الشديد -العصبية الخطيرة- البكاء المُميت -إلعب ألعاب ذكاء أرجع لموهبه الذكاء وإلعب الألعاب اللي وضحتها لكم - إفتح حوارات متنوعة وإنصت أكثر - الربط بين المواضيع وبعضها - الإلمام بمعارف مختلفة في مجالات متنوعة- تغذي باكل صحي - تعمقوا في التكنولوجيا -التركيز أثناء الحديث وإستنتاج النتيجة بشكل جديد ومختلف -ماتسمحش لحد إنه يفكرك غبي ابدأ- الثقة بالنفس والتفاؤل

**2- طبع الغرور**، هو إنك تتعالى عالقدمك بحاجة إنت بس الشايفها نعمة وغيرك شايفها عادية أوتقولهم ده أنا وأنا ومدح في نفسك حتى لو فيك عيب ولو غلطت ماتقولش أنا غلطت -تحس بغرورك لما تكوني معدية في مكان وكله ببص عليكى أو بيعاكسك عشان حلوة شوية ودي حاجة من ربنا ملكيش يد فيها إنتي بس مبيناها - عارفين الشباب المغرورة الروشة اللي بتخش أول يوم جامعته تشقُط والفاكرين إنها لما تتمخطر بالراحة وهى معرضة إيديها جمبها كدة ان البنات هتموت عليهم؟ دول أكثر ولاد إحنا كينات بنتريق عليهم ولله ٨.٨ **وهقولك ناو حكاياته - علاماته - علاج**

**حكايات عن الغرور**، زي الفنانين كلهم تقريبا إكتسبوا طبع الغرور إلا قلة منهم البيرضوا يتصوروا مع عامة الشعب و بيروحو أماكن عامة وكافيهات عادي ويقعدوا وسطهم مش لازم يخرجوا في فنادق بس و في مغني يقولك ليا الشرف لما تطلب منه تتصور معاه و في مغني يحسسك إنك إزاي تطلب تتصور معاه أصلاً إنت مين إنت عشان أتصور معاك ؟ بس الفرق بينك وبينه إنه بيطلع في التلفزيون لإن دي مهنته بالصدفة أو موهبته وإنت لا عشان عندك مهنة أو موهبة تانية والفرق كمان يمكن إنه أغني منك حبة، والمغني اليقولك معلش مش بتصور مع عامة الشعب أو مش بتصور غير مع الممثلين اللي زيي، ساعتها إنت النزلت مستواك الطبيعي لواحد عنده نقص وغرور وشايف إنه عشان بيمثل يبقى هو من المريخ مش إنسان زيك - أنا أعتقد إن أي حد بيطلع عالمسرح وسط الزحمة والجمهور العمال يسقف له، شخصية الغرور والشهرة بتظهر و تختفي شخصيته و كلامه الطبيعي فيبدأ يتغير و يقول كلام مش فيه- إحنا العندنا عقده إن أي حد طلع في التلفزيون أو عمل فيلم أو عنده فنانز بالهبل على أكونته و عمل شوية فديوها هبله يبقى مشهور و نحة ولو شوفناه في مكان نجري نتصور معاه ونصوت و بتاع طب هو بني آدم ربنا خلقه زيك مش فاهمة هو عشان اتشهر إنت تسبب البتعمله و تتعطل عشان بس هو يحن عليك وتتصور معاه ؟ ايه ده إنت ليك كاريزما و برستيچ بردوا زيه والناس مش يفرقوا معاك في حاجة حتى لو مشهورين وبتحب أعمالهم فإنت شخص ناضج دلوقتي ليك هيبتك، أكبروا بقى.

منقول عن ريتال، أنا مرة كنت قعدة في مطعم مشهور فدخل ممثل مشهور جداً بعيداً عن اسمه، فلاقيت كل الكافية أول ماشوفوه سابوا القعدة والناس المعاهم والأكل وجريوا عشان يلحقوا يتصوروا معاه المهمم كنت أنا و 4 صحابي فسابوني و راحوا وقفوا في الطابور عشان يتصوروا معاه حتى الجارسونات كانوا واقفين يتصوروا معاه و سايبين شغلهم والطباخين سمعوا صوت برة فطلعوا بلبس المطبخ عشان يقفوا من بعيد يشوفوه، وأنا الوحيدة الكنت قعدة من بعيد برنسياسة بقميتي وهيبيني بتفرج وحسيت بعزة نفس يعني إيه اليخلي حد يذل نفسه و يروح يقف في طابور عشان تحت صورة هنتركن عالسوشيال ميديا أو عالموبايل فكلهم حتى إستغربوني وقالوا عليا باردة ومغرورة بس قالوا لي في الآخر إن الفنان تقريباً كدة بعد ماخلص تصوير معانا بصلي بصة غريبة وفيها إعجاب بنفس الوقت لاني كنت المختلفة اللي في الكافية كله يعني عشان متحركتش من مكاني ولا هزني إنه دخل أصلاً ولا حتى نفسي هفت إني أعوز أتصور معاه # #

فيه مدير الشركة المش بيوافق يشوف أي موظف ويقوله قول للسكرتارية الإنت عاوزو و خُد ميعاد قبلها بإسبوع ده قمة الغرور حتى لو مشغول وبحجة إن بس مقامه يشوف المديرين اللي زيه وحتى لو فاضي، بينفض أصلاً للناس الثانية، كمان وهو بيكلمك مش باصص لك و مركز في موبايله أو مع حد ثاني و أهم ال و عدم تقدير اللييكلمه، كل قارئ أو مدير ومشهور دلوقتي لو الكتاب ده وصلة هياخذ الكلام على نفسه مع إنه ممكن يكون مش مغرور.

علاماته، الحضور بشكل متأخر باستمرار وعدم إحترام الاخرين - مقاطعة حديث الاخرين - عدم الإهتمام بأرائه-رفض الإعتراف بالخطأ - التشكيك في قدرات الجميع على إنجاز المهام المختلفة- إحتقار الضعفاء والفقراء-حب لفت إنتباه الجميع- الرهان بالحصول على موافقة أي شخص على أي شيء هو يريد - ظهور سحر كاذب به - رمي الخطأ علي غيره وأكن هو الخالي من العيوب- وجود القسوة به ولكنها مختبئة - الهوس بالمظهر الخارجي- الذكاء الخاطيء- رفع الرأس باستمرار- إحساسك إنه مش بيطيقك و يريدك إن تقصر كلامك معه حتى تنصرف سريعاً.

فيه ناس بتمووت في المظاهرو ومغرورين أوي وممكن يحكوا لك حاجات مش موجودة أصلاً عندهم، زي البتفضل طول ماهي قعدة تقول أنا جوزي سافرني تركيا وبنتي دخلتها الجامعة الأمريكية و إبنني جاب عربية بورش و إبنني الثاني جاب لمراته خاتم سوليتار والقدامها بيكون مش عارف يرد بايه اللي هو أقول وأنا كمان؟ إبنني جاب و جاب ولا أقول ماشاءالله واسكت؟ ولا بتعايريني عشان جوزي مش كدة ولا ايه؟ ﴿وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور﴾

\*العلاج، التعامل مع كل شخص بنفس السلوك و النمط- عدم التعلي عالغير - عمل عكس العلامات الموضحة- التفرغ عن الغرور بالتنفس المستمر-التقرب من الله - القراءة - محاسبة النفس دائماً ومتابعة آخر ما توصل له من ميزة وعي

3-عيب الفضول، هتستفيد ايه لما تسأل صاحبك رايح شهر غسل فين، هتروح معاه يعني ؟ هتستفيد ايه لما تعرف حاجة معينة ؟ لو فيه إفاده ليك إنت مش عشان ترتاح وخلص إنك عرفت وحاجة مش تخصك يبقى ده فضول بلا فائدة بس لو في حاجة بتذاكرها وعندك فضول تسأل في الجي فيها من قبل مايتشرح كدة ماشي- هتشتغل في شركة فعندك فضول تعرف كل حاجة و المرتب و الحوافز و نظام الترقية مثلاً ماشي - كمان في أي حاجة غامضة و غير معروفة كاملة بتكون إنت متشوق وفضولي ومهتم تعرفها أكثر عن الحاجات الثانية القدامك كاملة، يعني أكيد إنت بتكون عاوز تعرف أحداث مسلسل أو برنامج ما لسة بيتعرض بس مثلاً فبتكون عمال طول الإسبوع بتفكر ياترى إيه اللي هيحصل .

**حشوية المنطقة** ، أي مكان شعبي لو لاقوا حد شكله غريب داخل حتتهم أو حارتهم تحسهم فضولين أوي ولازم يعرفوا و رايح فين و لمين و ليه ولو مثلاً توهت يقولك عاوز مين و رايح فين و إنت مش عاوز تقوله أصلاً فتكسفه و تساله عالشارع و متروشد علي سؤال رايح فين دي أو تكسفه و تقوله مش حابب اقوبك رايح لمين ياجدع أنا حر إفرض أنا جي لحد معين مش عاوزك تعرف إن جايله ناس!

\* فيه نوع من البشر كدة حشويه تحسها وسط ماهي معاك قاعدة مركزة مع غيرها و ده بيتكلم في ايه مع الجمبه وبيعملوا ايه وبيتخايقوا ليه حتى لو ميعرفهمش ، الناس دي عشرتها متعبة اووي

\* لو هتسال حد حاجة عشان عاوز تعرفها بس، إسألها مرة واحدة أتأكد إنه سمعها لومسمعش عيدها تاني ووقوله مسمعتنيش شكلك ولو هو عاوز يرد هيرد من اول مرة ولومش عايز يبقى تحترم خصوصياته وتغير الحوار حتى لو هتموت وتعرفها ايه فين الإتيكيت؟ كرامتك أهم من الفضول دا وأنصحك ماتسألش حد عن 3، "لبسو منين وبكام ، بيقبض كم ، أكل ايه إنها ردا" عشان ممكن يكون أكل حاجة مش قد كدة ومكسوف يقولك فيكذب ويقولك محشى ولحمة مثلاً ولو هتموتي وتعرفي حاجة معينة عن صديقك إسألته الأول قوليلو هسألك حاجة محتاجة اعرفها ولوحابب تقول يبقى ياريتبس لو مش حابب ماتجوبنيش، بس إسالي بشياكة مش تحسسيه إنه مفروض عليه يجاوب ولو رفض يجاوب وقال مش حابب أقول قوليلو هتترم رغبتك بس خليك عارف إني حابة أعرف مش أكثر وكذلك مع صديقتك أما لو جوزك أو كدة قوليلو لازم اعرف وهستناك تقولهالي لو هي حاجة تخصكو انتو الاتنين

\*علاج الفضول، إنك كل ماتحب تعرف حاجة متسألهاش وتكتم في نفسك أوتغير الموضوع بس متسألهاش -مارس تمرين الجاذبية و تنفس وتأمل إنك تتخلص من الطبع المألوش لازمة ده - ماتعدش تسأل اللي قدامك 200 سؤال واربعض عشان عايز تعرف اتكلم شوية واسال شوية واحكي شوية

### 3)الطباع الحلوة = المميزات الحلوة،

الصفات الحلوة أكثر من الوحشة فينا فيكون فينا أصلاً طباع بنتعامل بيها من صغرنا مع الناس وهكذا بس لما بنلاقي ساعات عوامل غير مرضية خارجية بنتحول لوحدنا من الصفة الحميدة للصفة الخبيثة بتاعتها ومش دائماً بردو فتقل الصفات الحميدة عندك أو تكون طيب وكريم وبسبب إستكرادك من الناس تتحول لقاسي عصبي مهممل مع الوقت و هكذا بس ماتقوليش أنا مييزتي اني بتحمل مسئولية وعندي إرادة تمام حلو بس دول إسمهم مهارات مش مميزات وهتكلم ناو عن 6 حاجات، **ميزة الحرص - صفة التسامح - كتمان السر - الصبر - ميزة حب الخير للغير - مميزات اخرى**

1) **ميزة الحرص ايه هي**، المحافظة عالشيء حتى لو مش بتاعك و تكون حريص عليه و مش مفرط فيه،الحرص بمعنى الحفاظ على كلامك وعلى أسرتك و صحتك و أكلك و لبسك وعلى كل مقتنياتك عشان تدوم معاك، إنت لو الحاجات مش بتبوظ منك كثير و الفلوس مش بتخلص منك على طول أو الشقة مش بتتوسخ بسرعة منك يبقى إنت حريص أوي وبتحافظ على كل ده برافو عليك استمر .

**بص عشان البيقول على نفسه أنا حريص ومحدش هيشوف نفسه وحش أو فيه ميزة في نفس الوقت**، محافظ و حريص على حاجتك و بتنظمها وتنظفها دائماً مش سايبها تترب عشان تبوظ وتضطر تشتري غيرها أو تقدم - بتلبس اللبس كل شوية وتنظفه وتتأكد إنه تمام مافيش وساخه أو قَطع جه فيه - بتستعمل الحاجات المفتوحة بحرص و تخلي المقفول على جيب محافظ عليه - بتفكر قبل ماتسرف عالحاجة دي هتنتفع ولا هتزحم لك البيت والملكان وحياتك عالفاضي لإنك حريص على كل حاجة بتجيبها فلازم تستعملها وده مش بخل - حريص إنك كل إسبوع تسأل على أهلك فرد فرد وصحابك و جيراك لإن

حريص على علاقتك بهم - مهتم و حريص على مشاعر حبيبيك ليك و بتحافظ عالعلاقة باقصى جهد و حرص وحب - محافظ على عملك و حريص إنك تخلصه في وقته بالحرص بالطريقة المطلوبة منك - حريص على جسمك وبتاكل كويس وبتلعب رياضة يومية - أنا بالنسبة لي أكبر نعمة فيا هي الحرص إن الأجهزة والإلكترونيات مش بتتووظ عندي كتير ويحاول مستخدمهاش كتير عشان مش أعد أجيب عمال يقرفوني في المواعيد والتصليح والفلوس كدة مريحة دماغيا بس ماتركنش الحاجة و تقول أنا بحرص عليها وتكون محتاجها لا استعملها بحرص، أنا جبت مكنسة لعريبيتي واستعملتها كام مرة و بقيت اغسل العربية بعد كدة وكنت محتاجها جامد في مرة لاقتها باظت خالص عشان إتركت كتير بعدم اعتناء فبلاش تعمل كدة بالذات مع الحاجات الصيني الحجمها صغير عشان بتتووظ بسرعة.

\*أنا مثلاً، لما أكون عايزة اشتري حاجة ومحتجاها أوي بشتري منها 2 بس عشان لو خلصت الأقي الثانية أو عشان لو مش بقى معايا فلوس الشهر الجي - لما بشتري هدية لحد بشترتها له على قد فلوسي و تكون في نفس الوقت قيمة و نادرة -لما أكون عايزة أكل بجيب سندوتش 1 فراخ و بكت بطاطس و بيبيسي ولو جوعت ابقي اشتري ثاني مش بجيب ساندوتشين فراخ و 3 بكت بطاطس و 2 بيبيسي زي اللي بشوفهم لإن ده حرص على بطني وعلى فلوسي.

(2) **صفة التسامح**، هي إنك تسامح أي حد على أي حاجة ولو حتى بينك و بين نفسك من غير ماتقوله عشان ربنا مايعقبكوش ولإنك هتتعد تفكر وتتعب أكثر منه، زي الراجل السامح العبسة ظلم و راح جنازته عشان ربنا يسامحه أو السامحت صاحبها لما سرقها و سترت عليها من غير ماتعرفها إنها عرفت بس بعدت عنها وعشان كدة دجماً نقول للمضايقنا ربنا يسامحك، عشان لو إحنا مإمسحنهوش ربنا يسامحه. **نصحننا به النبي**، ألا أخبركم بأفضل من درجة الصيام والصدقة والصلاة! فقال إصلاح ذات بينكم \***حاول ماترودش عالي أذاك** وسيب حَقك عند ربنا و هايرده لك بالإضعاف صدقتي و حاول ماتخشش في خلافات أياً كانت ولو حد أهانك ماتردش و لو جيت تصالح حد و رخم عليك فإنت عاملت اللي عليك **هادي** غلط في شادي وبعدين شادي قال أنا مش هكلم هادي مهما حصل حتى لوإ عتذري و كلام سلمي وخسروا بعض وهادي إتكر و قال شادي الإستغفري وضايقني والمفروض هو اليتكلم الأول ولو هو كلمني الأول ابقي اعتذر فطبعاً محدش كلم الثاني وفضلوا متضايقين من بعض مع إن دي وحشة عند ربنا وفيه ناس بتحب تتنقم اوي من اللي أذاها اوي حتى لو كان اللي عملوه ده غضب عنه ومكنش يقصدو بس \*فيه ناس **رحيمة عشان** عندها صفة التسامح ده وي شاهنده بصوا مرة الويتر وقّع بدون قصد على **شاهنده** الشاي سخن وهو بيحطهولها عالترابيزه، الولد شكله كان لسة جديد و بتاع 17 سنة، فبتقول إنها ماتعصبتش خالص ولا زعقتله زي ما معظم الناس بتعمل وقالت له يخلي باله بعد كدة بهدوء وهي مبتسمة فهو إ عتذرها جامد بس صدفة إن مدير المطعم كان واقف وشايف والولد كان هيعيط لولا شاهنده راحت للمدير قبل مايتصرف معاها وقالت له إنها مش هتسامحه لو عمله حاجة وكدة بس المدير كان ذوق وعشان هي محترمة صمم إنها ماتدفعش الحساب للاكل اللي هي طلبته فشاهنده وافقت بعد محايلة من المدير بس بشرط إنه مايعملش حاجة للولد مع إنها كانت لابسه فاتح ساعتها بس شاهنده قالت مسمحاها طبعاً، أنا مرضاش إن حد بسببي يتخضم له أو يترفض من شغله عشان بنطلون باظ وممكن إشتري غيره أو يتغسل بس الويتر ده ممكن مايعرفش يلاقي شغل ثاني لو المدير رفضة وممكن يكون بيصرف على أهله وكمان الأهم عشان منامش وحد مكسور الخاطر بسببي النهاردة. فهمتوا ان لو كل الناس زي شاهنده، الأذى النفسى والمادى كان هيبقى أقل مع الناسو بالذات الغلابه؟ و بطرق



غير مباشرة! يعني واحدة تانية بتحب الزعيق ومعندهاش عفو للناس كانت ممكن تروح تشتكيه مخصوص للمدير أو تشتمه أو يتطرد بسببها و في الاخر مش هتستفيد حاجة! وعن النبي ﷺ يدخل الجنة أقوام أفندتهم مثل أفندة الطير اي لينتها وطيبتها فكن لين طيباً مع الجميع!

وإتفضلوا آيات بتدل على أهمية الإحسان بالناس ولو بالكلام وفضل التسامح عمماً ﴿ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حَسَنًا ﴾ ﴿ قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَدَىٰ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ﴾ ﴿ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ ﴿ وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾ ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخْوَابِكُمْ ﴾ ﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ ﴿ الصَّلِحْ خَيْرٌ لَّكُمْ ﴾

3) ميزة كتمان السر، لما صحبتك او اخوك يقولك ماتقولش لحد حاجة وفعلاً محدش عرف غيرك عشان تكون كتوم مش فتان بس لو قولت لحد و وعدك انه مش هيقول لحد إعرف إنه هيروح يقول لغيره نفس اللى قولته ليه و سر صاحبك بقى هيكون مع كل الناس وهو بس المش عارف أصلاً أكنكم عاملين سر عليه - مش لازم تعرف لو حد من أهلك متخاف مع الثاني في ايه عشان غالباً مش هيكونوا حابينك تعرف أو هيكون سر فماتعدش تسألهم في ايه مالكم غير مرة واحدة و اسكت - راعي إن في أسرار بين أخوك دا و اخوك دا بين أمك وأخوك فطبيعي مش هتعرف كل حاجة حتى لو إنت أب الأسرة ممكن يكون في فضيحة أو مشكلة حصلت بين إبنك و مراتك و عديت ومش هتتعلم ثاني والأم الكتومة اللي بتداري مصايب عيالها اللي لو أبوهم عرفها هيضربهم و يشتمهم بس هي عشان غير الأمهات البتقول كل حاجة لجوزاتها لان معندهمش ميزة الكتمان ولما صحبتك بتقولك حاجه بتكوني مش عارفة بتقولها عادي قدام الناس ولا هي حابه تداريها بس مش محاجه تقولك احلفي انك مش هتقولي لحد او الكلام ده فانتني لو شاكة انها هتضايق لو قولتي قدام حد الكلام اللي هي قالتها لحد عادي أسألها قولها لو حد سألني عن موضوعك كذا او إنكلمت مع كذا افتح موضوعك ده عادي ولا هتزعلي؟ ولو نسيتي تسألني ولاقتها بتزعل من اي حاجه تُفعي بلسانك فيها يقما متسمعهاش سر ثاني او متتكلميش عنها ثاني بقى

لو إنتوا شله صحاب كبيرة او شله في الشغل بس وارد يحصل بينكم مشاكل وخلافات وغيره فخليك أكثر واحد مكبر دماغك و ماتركزش مع التفاصيل ولو حد جه قالك حاجة عن صاحبك الثاني نَقْض واعمل إنك معرفتش بس حط في بالك إنه مادام إنكلم معاك عنه او قالك سر عنه هو قاله ميقلوش هيتكلم معاه عنك فقلوه بعد كدة لو جه قالك ده فلان قال عنك كذا وكذا قوله، عايز توجهنني بيه تمام ، مش عايز ماتحيش تقولي وحاول تخلي بالك بقى من تصرفاته عشان ممكن يتغاضب و يروح يكلمه عليك في ساعتها يعني المهم تكون ذكي وماتغلطش في حد ولا تتكلم مع حد عن حد في الشلة عشان غدر الصحاب وارد و اوعى تقع بلسانك عن سر صحبتك قالك عليه عشان كنت متعصب وقتها فدلقت الكلام واللى معصبك اصلاً هو جه اللي عايزه عشان عرف السر بقى فعمال جيبها لك من هنا ومن هنا وانت مش فاهم وفي الاخر مبقتش كاتم الاسرار قدام صاحب السر لو عرف الحقيقة ملوش فيه بقى منتعصب غضب عنك المهم ان اللي قصداك عرف سرو وشكراً.

\*عن الأمام موسى بن جعفر قال ثلاثة يستظلون بظل العرش يوم القيامة يوم لا ظل إلا ظله، رجل زوج أخاه المسلم أو أخدمة أو كتم له سرّاً وقال علي بن أبي طالب ، سرّك أسيرك، فإن تكلمت به، صرت أسيره وقال عمر بن عبد العزيز عنه، القلوب أوعية الأسرار، والشفاه أبقالها، والألسن مفاتيحها، فليحفظ كلّ أمرئ مفتاح سره.

\*أي موقف أو سؤال تترنق فيه أو ماتكونش عايز ترد عشان ده سر قول على طول، مش عارف -مش فاكر -مشوقتش- معرفتش -مسمعتش- مش عايز أقول- مش حابب ارد -لا ده سر و مش هينفع أقوله لك- معلش حلفني صاحبة إني ماقولش و دي أمانة عليا- سامحني مش هعرف أقولك - كل ده هيثبت لهم إنك ابن اصول عشان لما يستأمونك على سر أو ياخدوا رايك في حاجة هيكونوا عارفين إنك أمين و بتخاف على أعراض صحابك و الناس ودي مش كدبة لو عارف الحقيقة وقولت معرفش انت صوتت السر ولو اي حد قال لصاحب السر انك ولتله عليه عشان يوقعك قوله إجمعي معاه في مكاملة ياتواجهني بيه بس متعدهش تسألته وتسألني اصل شغل التوقيع ده بيتعيني فمش سكتي خالص يقما ياعم متقوليش على اسرار تاني لو مش واثق فيا كدة امين!

4) **ميزة الصبر**، مش كلنا عندنا صبر و بنعرف نصبر على أي حاجة فالغير صبور بيكون عايز كل حاجة تحصل بسرعة و النتيجة تجي بسرعة ده! إزاي! الصبر إنت لازم تتعلمه لو عايز تعدي بسلام من الدنيا دي ده حتى ربنا أمرنا بالصبر في آيات كتير في القرآن دلالة على أهميته ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ ﴿وَاصْبِرُوا لَأَن رَّزَقَكُم مِّكْتُوبًا وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ واتفصلوا شوية مواقف عن الصبر، زاهر كل مايقف بطابور يزهدق و ما يصبرش ويطلع ياخذ تاكسي أو يلغي المصلحة الكان هيعملها بس مايوقفش في طابور وساعة الإنتخابات يروح آخر يوم آخر وقت عشان يكون كل الناس راحت خلاص ومايقفوش ، رانده داهماً تصبر وندني لكل حاجة وقتها و صبرت على مرض جوزها لحد ما خف من الصرع والزعيق فيها والضرب في الحاجة و تكسير البيت ومسابتوش أو زهدت لأنها عارفة إن ربنا مع الصابرين وبيحب اللي بيصبر و فعلاً خف ، راجل بيخلي عنده صبر مع كل الناس إلا مراته مع إن المفروض الصبر يكون مع الكل يعني لو بقى مع ناس وناس يبقى إنت بتتحكم فيه همزاجك فحرام تكدر ناس معاك عشان إنت مزاجك كدة و في إيديك تعاملهم كويس زي الباقي.

\* كلنا في حاجات منعرفش نصبر عليها غصب عننا زي نتيجة الشهادة أو نتيجة الإنترفيو، حبيبتهك هتوافق بيك ولا ايه فماتكونش عارف تصبر وبتفضل تسأل كل شوية ياتري هعرف الرد امتي يا أسماء؟ \*كان فيه بنت بتقول إنها معندهاش صبر خالص وأي حاجة عايزاها لازم تحصل وقتي ومش بتنام غير لما تحصل فعلاً فهي كانت عوزة كوتشي شكل ولون معين كدة ولاقتها فعلاً في محل ما بس مش موجود مقاسها فالراجل قالها إصبري إسبوع واجبلك مقاسك بس هي مصبرتش أصلاً وجابت مقاس أقل من مقاسها وقالت هتوسع مع الوقت بس الحقيقية إنها عورتها لما إشتريتها ولبستها في مشاويرها وكدة وكل ده عشان معندهاش صبر والمهم تجيب اللي هي عوزاه مهما كانت نتيجته فالمهم إنها جت بعد إسبوع عشان تشتري مقاسها ملاقتش معاها فلوس تكمل وممكن لما يجيلها فلوس أصلاً يكون مقاسها بقى خلص أوحد تاني خده! **وعلاج عدم الصبر**، التأمل كتير -الاستغفار الكثير وقت الإنتظار - بدل مانزهق في الواقفة و إنت أصلاً معندكش صبر وواقف مش بتعمل حاجة، ممكن تبص في الموبايل تلعب تعلق في الفيسبوك تفتكر هتعمل ايه لما تراوح و دلوقتي بالتفصيل هتعمل ايه وفيه حاجة عايز تقولها أو تسألها للشخص الإنت معاه أو رايح له ولا لا!

5) **ميزة حب الخير للغير أي المساعدة والإحساس بالناس**، فيه ناس من صغرهم بيحبوا يساعدوا الغرب و أهلهم و الناس عشان مولودين بالفطرة عندهم حب الخير في دهمم و زي البيكبر و يفضل

يساعد الناس و مش يبطل أو اللي مشترك في جمعية خيرية و كل يومين يروح و يطلع كل العنده هناك  
عشان هو حابب يعمل كدة لله مش عشان أهله نصحوه يعمل كدة أو عشان منظره أو لأي سبب وأصلاً  
بتلاقي أهله مش بيعملوا خير و هو بس اللي غيرهم وربنا خلقه بصفات مختلفة عنهم، مش زي الناس  
البروحوا عشان صاحبهم رايعين أو يضيعوا وقت أو عشان حاجة مفروضة عليه.

**الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه**، نصيحة لما أي فرد من أهلك سواء أخوك أمك أبوك مثلاً  
يكون تعبان ومخرج يقولك إنه عايز ياكل أو حاجة وإنت منتظره يندّه لك وهو شايفك مشغول أو بتذاكر  
ساعتها، لازم من نفسك تفكر فيه ويبقى عندك قوة ملاحظة لحالته يعني اعمله ايه ؟ يعني جه العصر  
يبقى تحضر الغدا من نفسك و تقوله أنا بحضر الأكل ماتنمش يا بابا أو لو يبحب الشاي كل شوية، تقوم  
كل ساعتين<sup>3</sup> تعملوه وترجع تذاكر أو لو الدوا قرب يخلص فتتنزل تجيب علبتين إحتياطي. كلها مشاعر  
حب مساعدة الغير من نفسك بدون طلب كقوله تعالى ﴿وَإِنَّ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾

إنت عارف إن الخير هو اللي يفضل بعد ماتموت فعلاً، حضرت أنا مرة عزاء لام صديقتي الله يرحمها بس  
كان العزاء مزحوم بغلابة و ناس كتير كدة منعرفهاش حتى صحبتي مكانتش تعرفهم وكانوا أكثر من قرايبهم  
ولاصحاب مامتها و لما سألتها مين دول قالت لي دول ناس ماما كانت بتساعدهم شهرياً وبيقولوا لي مفيش  
طلب كانت بترفضوا ليهم و كانوا بيلجأوا ليها زي العيال سواء فلوس أوادوية أو شنت أو دروس تعليميه  
و كانوا ياجماعة بيعيطوا بحرقه عن قرايب المتوفية مش عارفة عشان زعلانين ولا عشان محدش  
هيساعدهم زيبها بعد كدة المهم قولتلها ماتزعليش إن العزاء مزحوم بيهم ده يثبت ليكي إنهم هيفضلوا  
يدعولها فراحت طنط كدة منعرفهاش سمعتنا وقطعت كلامي وقالت لها ثوابها متشال يا حبيبتي عند ربنا  
وإنتي بقى كملي مكانها أكيد ربنا بعثهم هنا عشان تشوفهم وتكملي رسالتها وبرودو اليبث ليكي إن  
صاحبها الأكيد أمك الله يرحمها يأما خدمتهم ماجوش العزاء عشان الغرب والفقرا المأثر فيهم موتها فعلاً  
جم أهم لما عرفوا إنها ماتت.. أنا اتخضيت من كلام طنط بس يمكن كلامها صح برودو

**بصوا حكاية أخينا الخيري ده** ، انا شخص بحب الخير وبحسه عادة وصفه فيا من وانا صغير بالفطره  
يعني كنت كل يوم لازم اعمل اي حاجه كويسة لاي حد حتى لو معرفوش مثلاً أشتري سندوتشات شاورما  
و سفن وإديهم لاطفال الشوارع - أشتري علبه تونة وعلبه لبن واحطها لقطه في الشارع- اروح دار ايتام  
ومعايا ليهم حلويات كتير أساعد صبحي الغلبان المتأخر في ارسال الشغل عشان مش يتخصله المهم اعمل  
اي حاجة لاي حد فقولت لازم اجدد بقى وأشوف أنشطه ثانية فرحت مكان عشوائي أول مرة أروحه  
عشان أوزع زكاه على أهل المكان ده وكدة، فأول بيت داخلته هناك لاقيته غير آدمي مافيهوش سراير ولا  
مراتب وعایشين في عشش تقريباً وبيناموا عالارض أو عالشوله وكل هدومهم في أكياس وعندهم الوابور  
الكبير مش بوتاجاز وماعندهمش تلاجه ولا مروحه لدرجه إني وقفت مع صاحب البيت 10 دقائق كنت  
بشر عرق من سخونيته وسقفهم مكسر والشمس بتدخل من اجزاء منه عادي أنهم قاعدین تحتها والبيت  
كله من الطوب الاحمر وكانوا لما روحت وقت العصرية قعدين على طبلية عالارض بياكلوا كلهم فول و  
عيش من طبق واحد صغير وهما 4 افراد وكل الكلام ده فجأه مش عارفين اني جي فكان منظر بشع على  
إنسان يعيش فيه، المهم هو بيقول أنا أول ماشوفت الكلام ده صدمت ومكنتش إعرف إن فيه ناس في  
الكورة الأرضيه عايشه كدة فمن غير ماسألهم أصلاً بان على عيشتهم عشان أكيد لو معاهم فلوس  
هيحسنوا عيشتهم محدش عايز يعيش في زريبه كدة وأنا طبعاً عشان فيلتي في التجمع الخامس فكنت  
أول مرة إنزل مكان عشوائي كدة صعقت المهم أنا طلعت كل اللي في جيبي وفي المحفظة انشالله أرواح

مشي بس اديهم اي مبلغ حتى لو كبير عشان يعيشهم كويس طب ده الأطفال يذكروا ويكبروا كدة ازاى! وقولت يرتني جيبت فلوس زيادة أو يريت لو كان في ATM قريبة منهم اروح أسحب له 10000 ج وأديهم له بس طبعاً مفيش وبعدين قولت 10000 مش هيعملوله حاجة البيت عايز يتردم من جديد أو يعزلوا فكنت لازم اساعده وسعيت إني أجيب له شقة مفروشه وكنت عايز اشوفلهم شغل كمان كويس لأن الراجل وإبنة كانوا بيشتغلوا فاعلين و مفيش شغل أوي واليومية مش بتكفي فعملت كام تليفون وانا واقف مع صحاب البيه ت ده وقالولي هنرد عليك فطبعاً هما فضلوا يدعولي وإيديتهم رقمي الشخصي وبعدها بيومين كنت جايب لهم بيت في المنيب ومشغل الراجل قهوجي ودى الشغلانة الوحيدة اللي تنفعه لأنه مش متعلم وإبنة الصبي بتاعه في القهوة ديه، عشان كان صحي لسة عاملها بتاعته وشاغله كمجاملة ليا بس أنا ارتاحت أوي و مكنتش هعرف أنام بسببهم لو مكنتش شغلتهم. ومحسيتش خالص بالتفرق العنصرية وإن ده واجبي وإن ده الصح أصل

**أحمد موقف خير ومساعدة بجد إتحي قدامي بالنسبة لي،** كان فيه راجل في دمه فعل الخير بقى حتى لو هتعب لحد ميعرفوش، بصوا الراجل ده في مرة وبالصدفة كان ماشي بالعربية عادي فشاف بنوته شابة جميلة بتاع 16 سنة واقفة مستنية عربية تقف لها و كدة عشان تاخذ تركب معاها وتاخذ فلوس من صاحبها لان ده شغلها فالهم هو وقف لها و بيحكي إنه فهمها انه عايزها في سكة شمال عشان تركب معاها و فعلاً ركبت معاها ووداها مطعم و قعد يتكلم معاها إن اللي بتعملوا ده غلط و و وهي كانت مستغرابه و كانت فكراه هيوديها بينه زي أي حد قبل كدة وكانت لبس خليع مش بتاع مطعم ابدأ بس بيقول إنها قالت له إنها كبرت لاقيت أمها بتقولها إشتغلي أي حاجة ومش هدخلك البيت لو معاك اقل من 100 ج و إصر في علينا وأبوها ميت وأمها عشان عيانة بالكانسرو وعندها 5 إخوات أطفال غيرها فكانت لازم تدور على اي مصدر تجيب منه فلوس كويسة فملاقتش شغل غير ده ومامتها عارفة إنها شغالة كدة عادي وللأسف هي خرجت من المدرسة هي وإخوتها اصلاً عشان مش معاها تدفع لهم فلوس المدرسة والكتب وكدة ، فقالها ده غلط وحرام وربنا مش هيباركلك في حياتك بعدين ولو هتموتوا من الجوع ماينفعش تعملي كدة بس عرض عليها إنه يفتح لها مكتب تصوير عشان تقف فيه تصور للطلبة الورق وكدة واهي حاجة سهلة هي بس بيقول هي مكنتش موافقة وفكراه هيضحك عليها أصلاً بس بيقول أنه أخذ رقمها وكانت مرة ماتردش ومرة ترد وتقفل في وشه و مرة تقفل تليفونها وبقى هو البيجري وراها عشان تعمل الصح ماتضيعش نفسها اكثر من كدة ولأن ده هيغير مصير حياتها كله واكيد ربنا هيتقبل بردو البيعمله معاها ده فيقول انا ماراحتش دماغى ولا لومتها وفضلت ادور لحد ماعرفت عنوانها من خلال رقمها ومعارفي بتكنولوجيا الاتصالات فروحتلهم وقابلت مامتها وأنا مصدوم منها وهي بتقول انا اللي مخليها متردش عليك اصل شغل التصوير مش هايجيب لنا نص المبلغ اللي هي بتجيبهولنا في اليوم، فأضطريت اني ألتمز بشهرية معاهم بمبلغ كويس وقريب من اللي هي كانت بتجيبه لامها قبل كدة ووافقوا بعد زن وإقناع كثير منه بس قالها إنه لو عرف إنها رجعت للجو دة تانى ولو حتى من وراه هيبيلغ عنها وهو كدة خلاص عرف بيتها و سهل بوليس الاداب يراقبها و الكلام ده يعني خلاها تبطل بطريقته و خد ثوابها و كمان جابها شغل و عملها شهرية وهيرجعها مدرستها.. سبحان الله مين فينا دلوقتي عنده الوقت والزن والصبر والمجهود ده؟ عشان هو فيه الطبع ده عمل كدة بقى وقالى إن البنت واقفة حالياً في المحل ويتروحه بعد مدرستها و وصى المحل اللي جمبيه إنها لو قفلت قبل ميعادها يكلمه يقوله عشان لو راحت كدة ولا كدة بس هي إلتزمت و بقيت كويسة و كرهت اللي كانت بتعمله ده وغيرت رقمها و هي واخواتها رجعوا المدرسة واي حاجة تحتاجها تقوله مع انه مادياً مش مرتاح اوي وعنده عياله واسرته بس بيعرف

يتصرف وقالنا إنك لله ممكن تعمل أي حاجة وساعتها ربنا هيقارنك بين اللي إستسهل وإختار أسهل طرق للخير والمساعدة وبين اللي فضل يتعب عشان يساعد بشكل صحيح ويتعب أكبر وبضمير كامل. وقال ﷺ لأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلى من أن أعتكف في هذا المسجد شهراً ومن كف غضبه ستر الله عورته ومن كظم غيظه ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجة حتى تنهياً له أثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام وإن سوء الخلق ليفسد العمل كما يفسد الخل العسل

6- فيه مميزات اخرى زي، الحنية والطيبة - التواضع والإحترام - التفاؤل الدائمة والشجاعة - النشاط والحيوية- النظافة الشخصية والمنزلية -الكرم والنزاهة زي ما تكلمت عنهم فوق..

\*\* الطباع والعادات قد تصبح سمات قوتك أو سمات ضعفك أحياناً فإكتسب أحلاها وإبتعد عن أقبحها وماتقوليش أنا كُلي عيوب وما عنديش مميزات، إنت البتيرمج شخصيتك على كدة فدور فيك كويس وهتكشفها، كبرها فيك بقى وقولي إنت ايه مميزاتك وعيوبك من دول أولو من سمات غيرهم؟\*\*

5) مشكلة الوقت، الوقت هو أهم حاجة في حياتنا لان كل حاجة بقينا نوزنها بالوقت الكل شوية تبص في الساعة عشان تعرف بقيت كام فهتعمل ايه دلوقتي، هتلق البنك ؟ طب هتنزل مشوارك ولا اتأخرت طب لو صحيت متأخر عن وقت شغلك هتروح ولا ؟ وهكذا بقى مع باقي اليوم أو تقريباً باقي حياتك يعني مينفعش أصلاً تقوم بالسريير ولاتلبس أو تنزل غير لما تبص في الوقت وهو الهيعرفك تعمل ايه!

وهقولك فيه، مأساه التوقيت - عادات تؤثر عالوقت - حل مشكلة الوقت - مدة حياتك - نصيب الوقت (1) في حياة كل منا مأساه التوقيت وأكن الحياة بتخرج لك لسانها متعمدة \*- مش أحياناً بتقابل

الشخص الصح في التوقيت الغلط؟ زي المتزوجة غضب عنها المش بتحب جوزها وبعد الجواز ده بشهرين إكتشفت إن فارس أحلامها بقى جارها وهو من نظراته بتقول إنه كمان معجب بها ولكنه يقاوم نفسه بسبب زوجها، فاخترار الحياة والوقت هنا لها، ماذا ستفعل، هل ستطلق سريعاً وتتزوج جارها وتعزل معه لمكان آخر أم تخون زوجها معه أو تقول لزوجها من الأول وتنكد عليه في أول شهرين جوازهم؟ ولا الشغل الإنت مجنون عليه، يقبلك بعد ما تكون اتقبلت في شغل ثاني و ماينفعش تسيبه دلوقتي عشان لسة جديد و من بند العقد إنك تقولهم قبلها بشهر والثاني بردو قالك التعيين هيبكون خلال نفس الشهر- إنك تكلم حد في وقت و تستناه يكلمك ثاني ولما يتصل بيك تكون نايم أو مش سامع الرنة- وإنت رايح تشتري موبايل جديد كان عجبك تلاقي راجل ثاني أخده ويبدف فلو سه عشان يشتريه لأنه آخر قطعة خلاص أكيد مش هتقوله رجعه، كل ده عشان إنت جيت في توقيت كام دقيقة متأخر بس وغيرهم من تلك المواقف الحياتية المأسوية للتوقيت

## 2) عادات تؤثر عالوقت ، عادة الكسل- التأجيل- التأخير

1. عادة الكسل ، ودي أكثر عادة زفت موديانا في داهية ومضيعة وقتنا ولو مكتتش عندنا كان زمناً ناجحين وعامل. بين حاجات كثير وعندنا وقت للباقي وحياتنا تمارسها بالصح ويس ماتستلمش ليها إبدأ فقول أعود بالله من الكسل أول ماتحس إنك مكسل تعمل حاجة مهمة وقوم اعملها . صدقني كل عادة تتعود عليها هتتعود عليك أكثر لحد ما متقدرش تستغنى عنها خلاص فإلحق نفسك بدرى

\*لو عايز الكسل يختفى وتقوم بحماس تعمل الحاجة دي إدعى ب، اللهم أعوذ بك من الكسل في هذا العمل وقوله (....) أسألك الحماس والسرور لفعل (...). حتى يتم بأحسن شكل - ساعدني يارب في انجاز (....) بنتيجة ناجحة.

2. عادة التأجيل و التسويف، إنت إكتسب منها متخلقتش بيها فخرجها منك زي مادخلتها، لإنك اتعودت تأجل كل حاجة لبعدين وعودت عقلك عالتأجيل تلقائياً فتقول لنفسك هذاكر بعدين - هقرأ بعدين - طب هقولك بعدين ماحنا في بعدين دلوقتي، أهو انجز يلا

\*بلاش كلمة أول ماصحى هعمل و هابقى أحط وارتب عشان كابس عليك النوم دلوقتي وتصحى تدور على حاجات معينة وماتلاقيهاش مع إنها كانت قدامك بالليل وتفتكرها بتمشي. شوفت آخر الكسل؟ ده في مثل بيقولك طول ما إنت مش عايز الحاجة بتفضل باينة وأول ما تعوزها بتختفي لوحدها، فالناجح المنظم دائماً بيرتب ويكوي ليسه من بليل قبل ماينام حتى لو هيموت وينام ويكون مخلص ومرتب كل الأوراق ومحضرها ويحطها في الشنطة الهاخذها الصبح والضايح منه يدور عليه برحمة بليل بحيث يصحى براحة وعنده وقت كافي

\* الزنقه في الشغل والإمتحانات، إمتنع عن عادة التأجيل في المذاكرة والشغل والوقت وفي كل شيء! بطل تقول طول م بكرأ مش الإمتحان يبقى لسة بدرى عاملذاكرة! أو طول ما ميعاد تسليم الشغل فاضل عليه يومين يبقى لسة بدرى! وتزنقوا نفسكم قبلها بيومين ولا تاكلوا ولا تناموا فبالتالي ماتكونوش مركزين في البتعملوه؟ ماقدامكم وقت كثير دلوقتي ذاكروا براحتكم وإرتاحوا وإنتمو بتراجعوا قبل الإمتحان أو التسليم! عشان تركزوا فإعكسوا!

\* المدام الى جوزها يفضل مستنيها بالساعات تلبس بسبب إنها ماحضرتش الهتلبسه من بدرى فأفضلت ساعتين تسأله ده حلو؟ طب كدة أحلى؟ طب ما إنتي ممكن أول ماتعرفي إن فيه فرح أو معاد ماتقومي تقيسي ليه تأجلي وتقرفي جوزك ده غير وقت المكياج والتسريح أو لف الطرحة بقى غير الزحمة ووصولهم متأخر فيعدوا ساعة وميلحقوش يعدوا مع أهل العريس ويمشوا مثلاً أكثهم مراحوش

\* التأجيل ممكن يفقدك الشغف ناحية الحاجة ، انا قرئت بوست عالفيس حلو اوى مكتوب فيه ، زمان كنت لما بطلب من حد حاجة او بستناها من حد معين من غير ماطلبها ويتأخر في انه يعملهاالي او يطنشها بمزاجه وما جه في يوم وإيديهاالي كانت قيمتها عندي راحت بمقاش فرحان بيها حتى هو قال ايه مش فرحان بيها ليه دانت كنت هتموت عليها بس انا رضيت عليه وقولتله أديك قولتها كنت! فإعرفوا إن حاجات كثير في حياتنا لو مجتتش في وقت احتياجنا ليها مش هيكون ليها طعم ولا معنى لما تيجي في وقت ثاني لأنك بتكون استغنيت عنها او لاقتلها بديل وهو ده الي اسمه فقدان الشغف فحاولوا لو بايديكم تفرحوا حد تفرحوه دلوقتي مش لما كذا يحصل او تفضلوا تأجلوا ، كفاياااا تأجييل بتضيعونا

\*٨\*

م ن ك م

\*في حاجات بتتأجل بس بتتعمل في الاخر فجأة، زي إنك تفضل تأجل خروجه مع صاحبك و فجأة يكلمك يقولك ايه رأيك نتقابل ناو فانت الحماس يجي فجأة و تقوم تلبس وتتقابلوا و بعدين تفرروا هتروحوا فين صح ؟ و في آخر اليوم الخروجه بتكون أحلى من الي أجلتوها بس ده موقف 1 حلو جه فجأة بعد 10 ممرات تأجييل مثلاً.

3. عادة التأخير عن المواعيد المتفق عليها نتيجة الأحداث المفاجئة، وعلى فكرة الوقت هو البيحك يومنا يعني لما يكون عندك ميعاد الساعة 4 مثلاً، كل يومك هيتحك بالميعاد ده لان الميعاد ده أهم من المهم

العندك فبردو موضوع التأجيل ببعتمد عالولويات في الغالب . ده فيه ناس بتقلد الباقي عشان بيلاقوا إنهم بييجوا متأخرين فدي حاجة بقيت موضة وروشنه بقى بس بالعكس دي حاجة تدل على عدم إحترام المكان والناس والمواعيد حتى لو لوحدك البتحترم المكان وهما لا فيكفي إنه يبان إحترامك لمواعيدك، و نصيحة إوعى أن تكون من الناس الملش بيقدروا الأحداث الغير متوقعة و المفاجئة الترتب عليها التأخير ده والبتحصل،، بس إنت بقى مش عايز تسمع مبررات وتقول أنا ماليش دعوة بالحصل أنا ليا إنكم إتأخرتوا وخلص وأكن هما المرتبين الأحداث المفاجئة دي، فأبص إسمع منه الأول و خد منه للاخر و بعدين أحكم عشان وارد تكون عرييته عطلت - قابل حد كبير في السن وقف يرغي معاه و معرفش يستأذن منه ويحرجه - وقع أو اتعور - اتخبط بالعربية - ملاقاش مواصلات بس - رعة - راحت عليه نومه غصب عنه - جاله حالة وفاة و ملحقش يعرفك أو يرد عليك - موبايله هنج أو فصل شحن - موبايله فجأه اتسرق أو نيسيه في البيت لما كلمته ومردش- فإستنى أعذره، ولو هو كررها ليك حق يعني لو مرتين بس واتنظبط باقي المرات تمام، بس لو فضل كدة كتير وحسيت إن كل مرة نفس السبب أو سبب مش مَقْنَع قوله أنا هاديك أخر فرصة وبعد كدة خصم أو رفض لو هو زميلك أو موظف عندك في الشغل أو قوله هبطل أخرج معاك لو هو صاحبك أو قوله هابطل اتفق معاك على حاجة تاني أو لازم تحترمني زي ما بحترمك و بأجل حاجات عشان ميعادنا ده، لإن لو غصب عنه ومن أول مرة حس إنك مش مقدر اللي هو فيه مش هيتعامل معاك تاني وهو الملش هيتفق معاك على حاجة تاني حتى لوإنت المحتاجة - ده حتى المسلسلات عالتلفزيون بقيت تبدأ متأخر عن ميعادها زي ماتكون فعلاً بقت عادة مصرية فعلاً و بقت سمعتنا في باقي البلاد إننا معندناش إحترام وقت ولما أقولك ميعاد باجي بعديه بساعة- لو حد فضل يعاتبك عالتأخير عشان في ناس بتموت في العتاب نفص له أو قوله وارد يحصل حاجة ولو هو مقدرش بردو قتل التعامل معاه ÷ ÷

\* بصوا أنا مرة كنت متأخره على صحبتي و ظابط مرور وقفني عشان يشوف الرخص عادي فهي كانت واقفة في الشمس شوية فأنا إتأخرت عليها ١٠ دقائق بس وهي من النوع البتكره تقف ولو دقيقة من غير ماتعمل حاجة أو بتكره تقف في الشارع عمأ فقعدت تتصل بيا وأنا كنت بطلع للضابط الرخص من الشنطة فكنسلتها المهم أول ماشوفتها اعتذرت لها ووقلت لها إني أكيد مش قاصده إتأخر عليها بس هي كانت عمالة تعاتب و تعلي صوتها وتقولي أنا واقفة في الحر ومفيش تقدير مع إني حكيت لها أكيد الحصل وإني مش مرتبة له وإنه كان ظابط رغاوي والكلام ده بس بردو صحبتي فضلت متضايقة وعديتها اه بس قررت إني مش هخرج معها تاني بسبب الموقف ده وكل ماتكلمني بقيت أتهرب منها \*.\*  
\*خديجه دائماً متأخر تسليم شغلها، وتكون أخر واحدة مسلماه بسبب الضغط في البيت من الأولاد و جوزها و غيره و في مرة خلصت شغلها و سلمته بس بعد ما خلصت حاجات البيت المهم لما رجعت نامت من التعب بعدها يوم كامل بدون قلق متواصل من التعب، مارحتش الشغل تاني يوم وفضل مديرها يتصل كثير مش بترد و موبايل جوزها كان مقفول فإتخصم لها اليوم ده كامل وقالت لما صحبت لو كنت مأخرتش الشغل بتاعي وبتاع البيت كله مع بعضه مكنتش هتعب كدة، كنت قسمته أو كنت إشتغلت شوية وهمت شوية و عاملت حاجات البيت شوية و كله بسبب إنها فضلت تأجل كله للاخر. وكل ده بسبب سوء نظام الوقت من الأصل. فتقسيم الوقت هيبظطلك أعمالك لو قسمته صح !

\*الراجل اللي كان متأخر عالشغل وتلاقه لسة بيبلس وعمال يرقص عالآغاني وبيشرب قهوته ومش مهم يتخصص له نص المرتب بس ينزل همزاج و يروح الشغل متمزج أكن شغل أبوه و ماعدنوش إحترام للي بيشتغلوا معاه أو العملاء الممكن يتعطلوا بسب بروده و تأخيره ده  
 \*انت لو عدى عليك موقف زي دول او مع اى حد فضل يلوم فيك على تأخرك عليه غضب عنك والكلام ده ففضل يقولك بقى طول الوقت مش كنت جيت بدرى طب افرض كان حصل مش عارفة ايه لو كنت إتأخرت أكثر من كده طب كنت هعمل انا ايه لو مكنتش جيت! طب إفرض مثلاً مثلاً يعني كنت خالصتك يوم؟ فانت تسكته بالطريقة وتقوله انا ربنا حطني في الموقف ده انهارده معاك انت بالذات عشان تعديهالي مش تعد تندب كدة فعديها واسكت وبطل الطريقة دي معايا بقى وليم حرية الإختيار في تفرقه كدة لو اتاخر عليك أو لا! انا عارفه ان كدة مش من طبعك اصلاً حتى لو كان الشخص ده حد من اهلك قولها له بدوق عشان ميتعودش انه كل مره يضع نص ساعه تهزيق وتقسيم وتشاؤم فيك بس ده لو غضب عنك إتأخرت وانا لو منك ومفيش فائدة فيه مارحش معاه اى مشاوير تاني أريحلي ياعم!

### 3) حل مشكلة الوقت، هاقولك، حلها من وجهه ابراهيم الفقي - خلي بالك من حماسك - نظام أولويات حياتك

1- حل و لإدارة وتنظيم الوقت بشكل صحيح من وجهه نظر د. ابراهيم الفقي، حدد ما ستفعله اليوم بورقة و قلم و إلزم نفسك على فعله - قول لا للمواعيد الغير مهمة - فوض الأعمال للغير إن كان يقدر على فعلها مثلك - أصحى بدرى شوية عن وقتك لفعل أكثر من شيء واحد - حدد ساعة يومية معينة في اليوم للرفاهية، اللعب رياضة - المنجز هو البيسطر على وقته و يومه مش العكس - إن كان الشيء هام المأخرك أعمله حالاً وأجل الوراك إن كان أقل أهميهمنه- حاول أن تفعل شيئين سهلين في آن واحد - أن اعتمدت إنك ستؤجل هذا الشيء لأنه عادةً يأخذ منك 5 دقائق فقط لفعله، هذه المرة سيخدعك وسيأخذ منك ساعات في فعله فكل ماتأجل حاجة كل ما وقت ممارستها يزيد لذلك أفعله أول ماياقي بتفكيرك - خصص كل ساعتين لعمل شيء مستعجل وراك - الشغل قسمة بوقت - إستغلال كل وقت فاضي في عمل ينفعك فيما بعد بالوقت المزدحم..

2- أحسن حاجة تخدم بيها وقتك إنك تخلي بالك من حماسك اوي لاطول فترة ممكنه، إنت لما بتكون متحمس لأي فكرة في الأول وبعدين الحماس ساعات بيقل ويفضل يقل مع الوقت وبتعتمد عالموقف وإحساسك ناحيته يعني مثلاً لما تعمل شغلك الخاص - لما تتجوز جديد - لما بتعمل بيدج عالفيس بوك لفكرة ما ويجي لك ناس كتير في الأول أو أياً كان البتعمله ممكن يحمسك فترة وبعدين يحبطك أو يستمر الحماس ده لان كل ما يكون في حماس بيكون في فرحة ونشاط للابداع بأفكار و حاجات تانية جديدة فحاول تحافظ علي الحماس ده رغم كل الظروف الصعبة الحوالياك حاول تجذبه ليك وبس وأنصحك عشان تحافظ عالحماس ده فيه حاجات جديدة و كتيرة كمان

3- نظم أولويات حياتك، الشغل - السفر - الخروج مع الأهل و الصحاب - ربنا والصلاة - ترتيب للجواز و شراء احتياجاته - الرياضة - القراءة، مش حاسس إن أولويات الشخص ده ملخبطة محتاجة تترتب تاني؟ و يخلي حاجات قبل حاجات زي إنها تكون، ربنا و الصلاة - الأهل - الشغل - ترتيب الجواز و شراء احتياجاته - القراءة - الخروج مع الصحاب - الرياضة - السفر، مش كدة أحلى! فترتيب الأولويات هو البيساعد إن الوقت يبقى واسع معاك، رتب أولوياتك تتظبط حياتك بذكاء حسب الأهم ثم المهم فشقلب أولوياتك كل فترة حسب الإهتمامات يعني أنا لما كنت لما بألف الكتاب ده كنت مأجلة كل



أولوياتي عشانه(الصلاة - الكتاب - الأكل -الكتاب -النوم - الكتاب - الصلاة - الأكل) وكنت بلّغي حاجات مهمة عشان اخلصه، إنت بقى على حسب إهتمامك و أولوياتك في اليوم ده بالذات هتكون إزاي يعني لو إبنك تعب أكيد هتلتغي أولوياتك اللي هي الشغل أو التمرين و تروح معاه الدكتور صح ؟ لا تضيع وقتك يومياً عالقهوة أو مع صحابك وبس، هناك الكثير أسهم و افيد منتظر ك فقسم وقتك ومش كل يوم قهوة وبلاي ستيشن خلي مرة كتاب و بلاي ستيشن - فيديو تحفيزي وإنت بتلبس أو بتاكل تسمعه وبعدين قهوة - قهوة وبعدين تراوح مخصوص بدري عشان تقرأ قرآن مش تراوح عشان تنام، أجل الأقل أهميهمش تأجل الأهم أهمية- بتحب تأجل بس بتضايق لو معملتش الحاجة الأجلتها دي طب إزاي التناقض ده ؟ يعني حازم قال لمهران ضروري عايز ك لما تروح فمهران قال هزاكر وبعدين أكلمه مقالش هاكلم حازم وبعدين أذاكر زينا لأنه عارف إنه هيرغي كثير مع حازم، يعني عمل الأهم ثم المهم و رتب أولوياته صح- إحداهن كانت دايماً تُظبط المنبه قبل ميعادها بساعتين عشان تخلص كل حاجات البيت وتفطر مع أولادها و جوزها وتنزل براحتها على شغلها، ماتكنش مستعجلة وكمان بتوصل قبل ميعادها حتى لو كانت عايزه تنام، أول ما تفتح عندها تقاوم وكانت تقوم على طول من السرير عشان ماتعقلش تاني وكانت بتنظم ورقها و اللي هتلبسه قبلها بيوم قبل ما تنام و تخلص البنفع يتعمل بكره النهده، هو ده النظام مش البنجان الإحنا بنعمله

#### 4) مدة حياتك وروتينها ، في النوم والاكل والحمام و المشاهده و التسوق و العمل

في النوم :نحن ننام حوالي ربع إلى ثلث حياتنا وهو وقت طويل جداً فمن وصل بين سن الأربعين إلى سن الستين يكون قد نام حوالي 20 سنة - الأكل: نأكل في حوالي سنتين ونص -التويّلت والاستحمام :حوالي سنة ونص نستغرقهم بين الدش والتويّلت -المشاهدة: استغرق وقت في المشاهدة عمّا عالفديوهات والتلفاز والأفلام في حوالي 5 سنوات لان كل فيلم كان يستغرق بالتقريب ساعتين أو 3-مدة المكالمات والشات في عمرنا :حوالي سنتين -التسوق :قد تسوق في حياته حوالي 7 أشهر- الإنتظار للمواصلات أو مدة السواقه :تختلف من بلد لبلد حسب نظامها وسرعة وقتها ولكن للبلد الأقل نظماً يكون استغرق 3 سنوات بين السيارات والمواصلات والسواقه -العبادات :إن كنت تتأخر بها و تنقطع عنها كثيراً فإنت تستغرق نص سنة و إن كنت منتظم من الصغر حتى الآن فسنقول إنك تقضي حوالي 3 سنوات -الدراسة :نستغرق بالتقريب من عمرنا كله 3 إلى 4 سنوات متواصلة بالجامعة مع المدرسة مع المذاكرة -العمل :يبدأ سن الإنتاج عند الـ24سنة و ينتهى عند 64 سنة لتغير التركيز والحيوية و هرمونات الجسم أي يستغرق 40 سنة من عمرة في مرحلة الإنتاج والعمل، و إن كان يعمل منذ صغره أو من مرحلة الشباب فتختلف مدة العمل للإنسان لاني وجد شخص يعمل كثيراً و شخص لا و شخص يعمل طول حياته من صغره و شخص عمرة ما اشتغل أو اشتغل سنتين بس من عمرة وتقاعد وهكذا ثم أخيراً - وقت الملل و اليوم الغير مفيد :بالتقريب لو إنت شخص ناجح مستثمر فهيكون استغرق منك حوالي 5 شهور زهق مش بتعمل حاجة أما إن كنت شخص غير ناجح تضعب معظم الوقت فقد استغرقت بالتقريب 8 شهور زهق مش بتعمل حاجة.

\*هناك ثلاث مراحل في الحياة، سن المراهقة = تملك الوقت + الطاقة لكن ليس لديك المال ،مرحلة العمل = تملك المال + الطاقة لكن ليس لديك الوقت ،مرحلة الشيب أو الشيخوخة = تملك المال + الوقت لكن ليس لديك طاقة فهذه هي الحياة عندما تمنحك شيئاً تسلب منك شيئاً آخر، دائماً نعتقد أن

حياة الآخرين هي أفضل من حياتنا، والآخرين يعتقدون أن حياتنا أفضل منهم، كل ذلك لإننا نفقد أشياء مهمة في حياتنا وهي الطموح والإجتهاد والقناعة! \*ـ

5) نصيب الوقت، كل شيء يأتي بوقته لك فلا تندم وتقول كنت انجزت هذا قبل هذا أو كنت ذهبت هنا قبل هنا أو كنت من الجيد إن لا اذهب بتلك الوقت بالذات فلا تقلق أو لا تقول هذا لأن كل شيء محسوب ومقدور لك أن تفعله في هذا الوقت بالذات لحكم لا نعلمها ولكنها خيرة لك من الله \*نصيبك في السنة الجديدة، ماتزعلش أو تحبط لو كل بداية سنة جديدة، بتقول فيها السنة دي متحصل فيها حاجة تغيرني وتحسن حياتي أو حلمي هيتحقق بس مايحصلش حاجة خالص وبتكون زي مانت، اتقل ربنا محضر لك مفاجئة عظيمة محتاجة صبر ومجهود منك وإن لم يحدث مثلما حلمت فربنا سيرسل البديل الأنسب لك. ماتزعلش لو الانت المخطط له باظ أو كنت في حاجة دائمة وفجأة إتغيرت بقرارات جديدة، ربنا بيخطط لك حاجات مش هتيجي على بالك أصلاً ممكن تغير مجرى حياتنا كلها فمع كل سنة جديدة أحياناً بتكون مختلف نفسياً عن السنة قبلها أو يحدث بها أشياء تزعجك مثل حالة وفاة -فقدان عمل تعشقة جواز حزين- مال ك شتر المهم إن كل سنة مع بدايتها مكتوب لك أحداث وقصص جديدة تنتظرك سعيدة وحزينة فكن مستعداً قوياً دوماً لكل سنة بتفاؤل.

طب فيه بنت كانت بتحب أخو صحبتها جداً وهو مكش بيحبها وخطب فيها إكتبت سنتين فيريد ربنا انه يسبب خطيبته و بعدها بفترة ياخذ باله منها ويخطبها عشان نصيبها إنها تتخطب له بالإسلوب ده و الوقت ده بعد عذاب كدة فمخطبهاش على طول ليه من الأول بدل خطيبته الأولى؟ نصيب وقت مع نصيب جواز وواحد كان بيحكى قصته مع موضوع نصيب الوقت ده وبيقول إن هو ومراته مش بيخلفوا فا في يوم وهما رايعين يعملوا حقن مجهرى لاقوا بيبي عمال يصوت ويعيط تحت عربية ومش باين ومحدث شافه غيرهم، ده أكيد أمه الجاحده رميته كدة و جريت المهم هما قالوا إن ديه ممكن تكون علامة من ربنا إننا بس التشوفه و نعتدي من هنا في الوقت ده عشان ناخده و نربيه أكنه إبننا وهما خلاص حاجزين عند دكتور ورايعين بس غيروا الخطه وراوحوا بيه وجابه له لبس ولبن وبامبرز وبيقولنا إنه بقى في المدرسة دلوقتي والحمدلله إنهم أخذوه بدل ماكان يطلع يتيم وده بردو نصيب الطفل عشان ربنا عايز كدة. أودكتورك لو روحته العيادة وإستنتبه و هو المجاش ده نصيبك ونصيبه هو أن حصة سبب معين في وقت ماهو كان في الطريق العيادة وإن العيانيين يروحو من غير مايكشفوا كلهم أو يروحو لدكتور تانى..

تعرفوا ان ربنا مرتب الوقت والأحداث للحيوانات كمان ، يعني إنكانت بالذات تخرج ترمي الزبالة في الوقت اللي فيه كلبة الشارع اللي لسة والدة كلاب صغيره كثير دون عن وقت تاني في اليوم ده عشان تشوفها وتروح تشتزلها مخصوص فراخ وتونة ولبن وميا عشان جارك هينفضلها لو شافها أو ممكن يخاف منها عشان ربنا عارف انك رحيم عنه فإختارك تعمل كدة ،إن الغزاله دي تقف في الوقت ده في الغابة عشان الأسد يأكلها أو غزاله تانية ربنا يخليها تروح لمكان معين عشان الأسد ميشوفهاش وهو معدى، نصيب النملة دي بالذات إنها تعدي على مكتبك قدامك ومتقتلهاش زي ماخوك بيعمل كل مايشوف نملة مثلاً ، زي اللي نزل من بيته في وقت معين عشان ينقذ قطة كانت لسه مولودة وامها سابتهأ فهو اللي شافها في الوقت ده و أكلها و اخدها يربيهها و إكتبتله روتين يوم جديد وأنقذها ربنا بيه ، ان ربنا يخلي عصافير جعانة تطير فوق صندوق زباله معين عشان تشم اوتشوف فضلات العيش اللي لسه حد راميه من شوية من غير كيس فتخش تاكلو من جوة الصندوق تاخذ كمان لباقي العصافير بعيد منه ٨.٨

## 6) مشاكل ذوي الهمم والمختلفين عننا ج سدياً و ذهنياً في مجتمعنا

أصحاب الهمم تعني ذوي الاحتياجات الخاصة عن باقي الافراد في المجتمع حيث أطلق عليهم هذا المسمى من دولة الامارات تشجيعاً لجهودهم والأزمات التي يواجهونها وحدهم في الحياه بالرغم من ما بهم وتطلق هذه الجملة في الغالب على من يعانون من إعاقة (بصرية، سمعية، نفسية، حركية، عقلية) وغيرها من الانواع التي تظهر مع الولادة حديثاً بإبتلاء من الله طب إنتمو تعرفوا، إن أصحاب الهمم بفئاتهم وأعمارهم لهم معلش من الدولة اسمه 5% بتديه ليهم عشان يقدرُوا يصرفوا منه لحد ما يموتوا او يتحول لأسرتهم لو عايشين وده في حالات بردو معينة ويكون ليهم عربية و صرف أدوية وعمليات معينة و شقة بس يدفعوا مقدّم الاول و معظمهم مش بيعرف يستفيد بالحاجات ديه عشان مش بيكون معاهم فلوس المقدم يعنى ممكن الدوله تعطيهم عربية ب200 الف ج و هي ب600 الف او شقة بأسمهم ب500 الف ج وهى همليون يعنى الدوله بتدفع لهم النص او أكثر و هكذا وكل ده موجود ضمن بنود بطاقة الخدمات المتكاملة بتعت كل حالة منهم الى بيستلموها من مكتب المعاشات او مكان تبع الدوله بيعرفوهم بيها قبلها من خلال بطاقتهم المتسجلة عندهم غير ان ليهم خدمات فرى ليهم زي ركوب وسائل النقل ودخول المناطق والنوادي والحدائق العامة مجاناً ولو عايزين تعرفوا اكثر او حضراتكو من أصحاب الهمم شوفوا عالقيس، بيدج بطاقة الخدمات المتكامله وجروب بطاقة الخدمات المتكامله لذوي الإحتياجات الخاصة اوخشا إستفسروا عن حاجة بمنشور فيهم

\* ذوي الإحتياجات الخاصة أو ذوي الهمم أو المعاقين زينا تماماً بياكلوا ويشربوا ويناموا ويحبوا ويتجوزوا ويمكن مبسوطين أكثر مننا وربنا مديهم نعم ثانية أحسن مننا داخلياً إنت تتمناها مش في الفلوس بس ، النفسية نفسها ممكن تكون عندهم مسعدأهم و مديالهم البصيرة والإرادة القوية و المستولية لأي حاجة . هما بس محتاجين إن إحنا مع الدوله نهتم بيهم أوي يعنى نساعدهم لو الدوله مش بتساعد أو بتديهم مرتبات إعاقة قليلة ، إحنا نساعدهم شهرياً، فلو تعرف حواليك عنده مشكلة ذهنية أو حركية أو جسدية حاول تجيب له هدية أو فلوس كل فترة هما متعفين ومش بيطلبوا حاجات أصلاً كثير زي الباقي ، هما محتاجيننا نعاملهم كأخواننا مش كأنهم ناس غريبة ، وبلدهم لازم تهتم بيهم وتزودهم مالياً وتعملهم مشاريع يشتغلوا فيها و أماكن متخصصة ليهم ولو حتى بفلوس أصل هما بني آدمين وليهم حق عليكم زينا بالظبط مش يكونوا أخر ناس في كل حاجة.وهتكلم معاكم عن مشاكلهم المعتادة - السوشيال ميديا لذوي الهمم - حكاياتهم عمماً - الحل معاهم

1-م من بعض مشاكلهم المعتادة الي سمعتها منهم شخصياً ، السياحة و الدوله مش بتخليهم يصيفوا في الفنادق عشان شكلهم أمام الأجانب و أكن الجنسيات البرة أهم منهم -بلدهم بيعطوهم فلوس قليلة وهما قاعدين في البيت مش بيشتغلوا أصلاً فمش بيكفيهم ده بالذات لو مكونين أسرة - عاوزين يتحركوا و ينزلوا و يروحوا الشغل و يعملوا حاجة مش يفضلوا قاعدين كدة نفسياً بيصعب عليهم نفسهم - ساعات الناس بتكلمهم وحش أو تتريق عليهم وينتمروا على شكلهم أكن هما المختارينه -لما يحتاجوا حد و يرفض يساعدهم عشان يعملهم الحاجة في الشارع أو مكان عام بيحسوا بالعجز أكثر - لما يحسوا إن حد بيشفق عليهم ده بيضايقهم أوي فخلي بالك جداً من كلامك معاهم -متضايقين إن ملهوش أماكن خاصة بيهم زي المسنين والأيتام بيكون ليهم دار ليهم دايمه يناموا يشربوا ياكلوا فيها أما الصم و المكفوفين مثلاً لا - بيضايقوا إن الناس بتقول عليهم معوقين و بتخاف منهم فاسمهم ذوي الهمم أو المختلفين عننا جسدياً بس مش معاقين دا فيه ناس منهم سمعتهم بيقولوا إحنا حاسين اننا ميتين وسطيكو ومنسين على طول!

2- كوكب السوشال ميديا لذوى الهمم ، هتكلم شوية عن حياتهم وعن البيدجات الخاصة بـ، المختلفين عننا عمأ - المتلازمون داون أو المعاقين - المختلفين عننا حركياً - عالم المتوحدين - كوكب المكفوفين - كوكب الصم والبكم - حياة الأقرام

1. المختلفين عننا عمأ، بفرح لما بشوف جروبات و صفحات بتتهم بالناس دي أوي عشان دول ناس مهمة و قد أي مسئولية ذو إرادة قوية لما تجربهم في شغل أو حاجة  
اتفضلوا دول عالفيس بوك مجمعين كل المختلفين عننا حركياً وذهنياً وبصرياً و سميعياً، بيدج المجلس القومي للأشخاص ذوي الاعاقة مصر- جروب حقوق ذوي الإحتياجات الخاصة علي مستوى الجمهورية - جروب حقوق وخدمات اصحاب الهمم في مصر - جروب حملة ١٥ مليون معاق -صفحة الرؤية لذوي الهمم - جمعية اصحاب الهمم لتنمية المجتمع -صفحة وزارة الشباب والرياضة مكتب ذوي القدرات والهمم - جروب تعارف المعاقين في كل مكان-النقابه العامة لذوى الاعاقة تحت التأسيس على مستوى الجمهورية

2.جروبس مش بيدجات للمختلفين عننا ذهنياً أو المتلازمون داون بالاماكن الي بتخدمهم شوفوا عالفيس، جروب متلازمة داون ملتقى المساندة الاسرية بالوطن العربي -جروب مبادرة متلازمة داون بلا حدود -بيدج أطفال متلازمة داون - بيدج مؤسسه السندس للأيتام ذوي الإعاقه-جروب ذوي الإحتياجات الخاصة و متطلباتهم -جمعيه واحه نور الحياة الخيرية لتأهيل أطفال الشلل الدماغي -جمعيه رسالة نشاط ذوي الاحتياجات الخاصة-مؤسسة مشاركة الخير

\*عبير يتقول إنها كانت شغالة في مؤسسة خيرية مشهورة وبتراعي المعاقين ذهنياً فقط لان دي كانت وظيفتها هناك بس مكنش عاجبها سيستم الجمعية ككل ومرتبها كان قليل جداً بس هى عشان بتحب الخير وافقت مؤقتاً بالشغلانة دي المهم إن عبير بتحكي إنها دخلت للمدير بتقوله إن فيه حد من ذوي القدرات محتاج شنطة رمضان بس ماعهوش بطاقة، وهو السيستم هناك إن عشان يستلم لازم يشوفوا بطاقته الأول بس هو كان ناسيها المهم المدير رفض وكان عنده وقتها إجتماع المهم هى فكرت إنها تديله من ورا المدير وإنها بتعامل ربنا ومش بتعمل حاجة حرام وفعلاً عبير إيديت له الشنطة مع مبلغ مالي من فلوسها الخاصة كمان والمدير لما خلص الإجتماع نسي يسألها عملت ايه أصلاً فبتقول لولا إني تعاطفت معاه كان زمانه ماشي زعلان والمؤسسة أصلاً معمولة عشان نساعدهم مش نضايقهم بقوانين وحاجات هما مش فاهمين فيها فبتقول عبير، الحمدلله إن ربنا سخرنى في المكان ده بالذات يمكن للولد ده واللي زيه عشان أساعدهم بمرونه شوية عن موظفه غيرها هناك كانت ممكن ترفض وتسمع كلام المدير..أمال إسمها مؤسسة خيرية ليه عشان نعمل الخير وبعدين نبقى نشوف شغلنا الإداري مش العكس فخلي عندك مرونة في العمل زي عبير كدة لو حاجة مش هتضر حد وهاتم لوجه الله! فيه ام لولد مولود ب8 صوابح في الرجل الواحدة وفي نفس الوقت متلازم داون وسبب ده جواز القرايب وان أمه بنت عمت أبوه فبتقول إن كل مايضايق كان يشرب 5 كانز بيبسي في اليوم ومعرفش ايه علاقه البيبسي بالذات عن اي مشروب ثاني يعني مش يشرب مريندا ولاعصير مثلاً ليه؟ وبتقول انه مش لوحده في امهات ثانيه لمرضى نفسين عمأ زي العندهم إنفصام شخصية وحاله نفسية غريبة بيعشقوا الاكل بشراهه والبيبسي بالذات عن أي مشروب ثاني يعني ممكن يشرب 6 قزايز عاثلې بيبسي لوحده في اليوم وياكل 10 وجبات عادي فماتعرفش بيطلعوا طاقتهم في الاكل عشان مفيش حاجة يعملوها ولا ايه! او يمكن الادوية النفسية الي بياخذوها بتجوعهم

زيادة و بتضطههم نفسياً وعقلياً بس هرمون الشبع وجهاز هضمي بيتندي يحصل فيهم خلل بس أهيه أحسن من السجاير والمخدرات مع ان كله مضر ولله وبيتخنوهم جداً وحنا اللي بنتدبس في فلوس لبس المقاسات الكبيرة غير إننا بنفصلوا كوتشي وشربات مخصوصة على مقاس رجيله عشان صابعو.

3. بيدجات المختلفين عننا حركياً أو أصحاب الأطراف الصناعية عالفيس ، حلم -جروب لا يوجد معاق إنما هناك مجتمع معيق -سوق سيارات المعاقين بمصر- بيدج جمعية المستقبل لرعاية المعاقين حركيا -شركة المستقبل للأطراف الصناعية -بيدج Nilemedical بالمهندسين - مركز خطوه للعلاج الطبيعي المكثف للأطفال- مركز الاسكندرية للأطراف الصناعية . فيه متفائلين منهم راضيين وعارفين إن مادام ربنا إختار إنهم يكونوا كدة يبقى ده أفضلهم وهما مش عارفين فييتعايشوا مع الحياة بتحدي وإيجابية زي الرجل ده عايش لوحده من غير رجله خالص يعني النص فوق بس وبيقولك كل حاجة بالتفصيل بيعملها وهو عايش ويعمل كل حاجة عادي فخش شوفه لو حابب هو مع ناس زيه برودو عالتيكتوك وإحمد ربنا،  
Z40400 - Abdulrahmanwaheedofficial - Spencer2thetwest

\*رسالة ليكم من أمين ، لو إنك ربنا ابتلاه وبقى مريض حركياً أو ذهنياً هتخشي أو هتخش الجنه باذن الله بيه على صبرك وتعبك معاه في المشاوير و الحوائج معاه ، ده أنا شوفت مرة ست مسحولة سحلة السنين مع إنبها لانه مش بيمشي و متلازم داون وفي نفس الوقت مش بيسمع وهى اللي طبغاً مسخرة حياتها ليه و بتشيلوا و بتأكله وبتعلمه بالراحة ،دي باذن الله هتكون من المبشرين بالجنة.

\* فيه متفائل أستراي اسمه نيكولاس جيمس فويتنش ولد بدون أطراف في رجله ولا يديه خالص بس متجوز وعايش حياته سعيد ماكتبش ويدي محاضرات تحفيزيه وبيلف العالم وبيحب السباحة وعنده4 اولاد ومراته بتعشقه وأسس مؤسسة الحياه بدون أطراف وألف اكر من 10كتب في الحياه النفسية والتفاؤل ولكنه وهو طفل تعرض للسخرية من زملاؤه ومن حوله وعاش في حالة اكتئاب فتره ولكنه بنفسه خرج منها ، كلمني عن نفسك وإحباط هيكون اكر منه وهو صغير؟ لوعايزين تشوفوه سيرش باسمه على جوجل يلا!

\*كان فيه مريض أعرج مش بيمشي ومش معاه فلوس يركب أطراف صناعيه فكان نفسه قبل مايموت يحج أو يشوف الكعبة وعشان يكمل أركان الإسلام بس احب أقولك ما زعلش وأكثك رحمت لإن ربنا رحمك مش هيجاسبك عالركن ده بالذات واهتم بالاركان الثانية لو مش هتفدر تروح لأسباب مالية ومرضية ليس عالأمى حرج ولا عالأعرج حرج ولا عامريض حرج ﴿لا عالذين لا يجدون ما ينفقون حرج﴾

4.عالم المتوحدين، التوحد،هو اضطراب النمو العصبي الذي يتصف بضعف التفاعل الإجتماعي، والتواصل اللفظي وغير اللفظي، وبإفراط سلوكية مقيدة ومتكررة وتظهر عالاطفال من قبل سن ٣ مباشرة إلى ١٠ و المصابون بمرض التوحد يعانون من صعوبات في ثلاثة ( العلاقات الإجتماعية المتبادلة- اللغة -السلوك) وتختلف علامات وأعراض مرض التوحد من مريض إلى آخر فهو يعيش حياته فقط يشرب و يأكل و ينام و لا يدخل المدارس أحياناً لصعوبة تواصله وفهمه وعدم كلامه و لكن يوجد مدارس لمرضى التوحد فقط و لكن ليس بكل البلاد وغالباً الطفل بيبان عليه الأعراض من سن 3 الى 5 سنوات .أسبابه، اضطرابات وراثية- خلل في أعصاب الجسم فجأه-مضاعفات نفسية للام اثناء الحمل-

ضغط المشاكل منذ الصغر- إبتلاء من الله **علاجه**، بالرغم من عدم وجود علاج لمرض التوحد حتى الآن ، إلا أن العلاج المبكر قد يكون الحب أو المتابعة مع طبيب نفسي وبالتدريب على حياة المجتمع الخارجي والإشتراك في لعبة رياضية يفرغ بها طاقته المكبوتة. **إنعودوا** ان اي طفل لو مش إجتماعى او بيتخرج ويستخبي من الناس بطبعه هياخد عليك من المرة الثالثة بس بشرط تشوفو كثير او تلعب معاه في المرتين الاولانين مش تتجاهله طول القعدة وعايزه اول مايشوفك ياخذك بالحضن أثر فيه عشان يفتكر حتى وانت مش معاه فده مش هيتقال عليه مريض توحد هو طبعه عادي من الناس الي مع الوقت بياخذ عليك وممكن يفضل كدة حتى لما يكبر مع صحابه والي حواليه! كان فيه بنت إتعرفت على حبيبها في الجيم وطلع عنده مرض نفسي (بيعد يكلم نفسه بصوت عالى وبلغة غريبة ويتهياأ بني آدمين مش موجو دين قدامه ) ومقالهاش فإكتشفت بالصدفة لما مكنش وأخذ علاجه يوم ما نزل يقابلها فتهياأ بشر فُدامه مش موجودين فهى حسيت بمرضه و للأسف سابتة بقى عشان عارفة إنها مش هتقدر تستحمله فإتخطبت عشان تتساه بس هو إكتتب أكثر ومرضه النفسي زاد عليه وإتحول لتوحد وبقى صاحي مرضي ، إتفضلوا بيدچات وأماكن **عالفيسبوك للمتوحدون** وعلاجهم ، التوحد- جروب مراحل تأهيل وتعديل سلوك أطفال التحدي- تجارب عائلات أطفال التوحد - Yalla\_Netklim - مؤسسة مشاركة الخير - مؤسسة رانيا وهبه للتخاطب-جروب أطفال التوحد في مصر- مركز الارشاد النفسي جامعته عين شمس -مركز تارجت للعلاج الطبيعي والتأهيل

5. **كوكب المكفوفين** ، هم ناس مش بيشفوا أه بعينهم بس بيشفوا بقلوبهم بالبصيرة اللى ربنا أعطاهاهم ويعرفوا الناس الجميلة من الخبيثة بالمعاملة لأنهم مش شايفين شكلهم عشان يحبوهم بس حاسين بقلوبهم فهما ناس أقوى منا بكتييير فربنا أخذ منهم البصر وأعطأهم حاجات أهم كتييير إنت معرفش عنها حاجة. يمكن ربنا أراد إنهم يكونوا مكفوفين عشان يعملوا حاجة للمكفوفين التانيين ومكنوش هيفكروا يعملوها غير لو كانوا مكفوفين بس وماسميهومش العمي اسمهم المكفوفين او الضرير واكشفوا على عنيتكم عشان ممكن تكونوا ضعاف نظر بشة بس فيه عمليات بتنجح بتخليكو تشوفوا بنسبة 50% احسن من مفيش زي عمليات المليا البيضاء والزرقة وإزاله التراخوما وهساعدك تعرف دلوقتي **قصصهم** ، سوشيال ميديا **المكفوفين** ، تساعدهم ازاى!

\***قصص مع المكفوفين حقيقية** ، هقولكو شوية قصص مختلفة عنهم وانا مهتمية بيهم عشان هما مختلفين عن أي مرض تاني يعني مش شايفني غير سواد او مغمضين على طول نفسهم يشوفوا ويعرفوا حاجات كثير ومش عارفين بس ولله اكيد في حكمة ان ربنا يخلقهم هما باسمهم وشكلهم بالذات مكفوفين عن الناس التانية يعني ممكن لو واحد اصم او مش بيمشي او حتى معاق ذهنيأ يشوف الحاجة عالحقيقة فيفهمها بسرعة غيرهم بقى مهما سمعوها حسوها لمسوها عمرها ما هتكون زي الحقيقة وإحنا المفروض عشان ربنا فضلنا عنهم أوأطانا عيون نشوف بيها تساعدهم بيها بردو زي الحلوين دول، فيه واحد إتجوز كيفية بحيث ياخذ باله منها و يكون عينها وياخذ ثواب عليها وإتقدم لها وحبها فعلاً و طلعت أحسن من اللي حبهم سابقاً عشان عارف إن المكفوفات أقل الفرص ليهم هى الجواز عن البنات البتشفوف طبيعي، والبت دي كان صوتها روعة ، المهم كان في ناس كثير من أهله معترضين عشان عيالهم هيطلعوا زيها و كلام من ده وهو لا بيالي لإ ن دي حياته وهو الإختارها وربنا عوضهم بتوأمين بيشفوا عادي و فرحانين سوى و عوضهم ربنا بولادهم - فيه **شخص عادي مش** كيفي إخترعَ قلم ينطق للكفيف لون قطعة الملابس

اللي هو لابساها بعد لمس القلم للتيشرت عشان يعرف الضيرير هو لابس لون ايه -فيه الطفل المصري يوسف محمد الى إ خترع عصاه بتصفر للكفيف على بعد أمتار عشان مش يصيهم أذى و هما ماشين لوحدهم أو مايحتاجوش لحد يمسيهم - الكويتيه شيخه الماخذ اللي إخترعت قلم برايل للمكفوفين يكتب لهم بطريقة برايل على طول دون الحاجة لماكينة لطباعته وأكثه قلم جاف عادي ولكن يكتب حروف البرايل فقط -

الراجل المحترم الشاف كفيف ماشي لوحده وصمم إنه يوصله وإتاخر على شغله بس مهموش فالكفيف سأله أنا مأخر ك عن شغلك؟ فالراجل قاله لا أنا ميعادي أصلاً مش دلوقتي عشان مايحسيش الكفيف بالذنب و حس الراجل بعدها براحة نفسية قوية وهو رايع شغله ولما وصل لقي زميله بيقولوله إن المكثه اللي ببيصموا منها بايظة أصلاً والأتش آر قالهم هنعسب اليوم ده إن كله جه في ميعادة عادي، سبحان الله اليوم ده بس الحصل فيه كده يمكن عشان الخير اللي عمله ده ، احمد الصاوي الضيرير اللي بالرغم من فقدان بصره تماماً إلا إنه يملك البصيرة القوية وإيتكر آلة حاسبة ناطقة للمكفوفين، أنا كان ليا صديقة كفيفة بس هي سافرت دلوقتي السعودية و إتجوزت هناك كانت بتساعدني في حاجاتي ومشاكلي قبل ماتسافر بحلول عمرها ماكانت هتيجي على بالي وبتنتفع والله غير إنها كانت بتضحكني عن صحابي التانين وأنا متضايقة فجب تصاحب حد فيهم مش تشفق أو تعطف عليه و شوف الفرق بينه هو و صاحبك التاني العادي - وفيه معرض إسمه Dialogue In The Dark Egypt في مدينة نصر ،معمول عشان الناس اللي عابزة تعيش شوية لحظات وهي ضيرة ومعتمدة عاللمس للأشياء بس والمرشد والموظفين معظمهم مكفوفين هناك- فيه مطعم معمول للأكل في الظلام بس ويعتمد عاللمس والشم للأكل بس إسمه مطعم في الظلام في حدائق الأهرام وكله جارسونات و كده مكفوفات بردوا ، لو حاين تعيشوا التجارب دي إعملوا سيرش على كل حاجة على جوجل و إنتو تعرفوها حتى المذيع محمود سعد عمل حلقة مخصوص في المطعم ده لما راحو - اللي اخترع القلم الالكتروني للقران الكريم عشان الكفيف يمسه و يحط القلم عالحروف في المصحف فالقلم ينطق الإيه كاملة وفيه اقلام بتقول التفسير بتعها ولو عابز تشوفه اكتب على جوجل القلم القاريء لترتيل القران - هي كلها تجارب جديدة و حلوة فعلاً فأكيد اللي فكروا أصلاً في المشاريع دي قبل الفلوس عشان ممكن مايكسبوش منها أوي كان هدفهم الإحساس بإخواتنا الغير مبصرين

\*إتفضلوا بيدجات و جروبات للمكفوفين لو عابز تشترك فيها و تساعدكم مادياً ومعنوياً أو لوحضرتك ضيرير خش عالفيسوك، مكفوفين ومكفوفات حول العالم -عالم المكفوفين- مكفوفين وضعا بصر جمعية رسالة @Resala4blind - جمعية نور الشمس لرعاية المكفوفين-مؤسسة مشاركة الخير- جمعية النور والأمل لرعاية المكفوفات - جمعيه نور البصيرة لرعايه المكفوفين - جمعيه النبراس صديق الكفيف- مكفوفين شبين الكوم - جمعية مفتاح الأمل بمصر الجديدة -مؤسسة الصحوه الخيرية للكفوفين - جمعيه شمس العقل للمكفوفين بلحوان-جمعيه قاهر المكفوفين بعين شمس-جمعية النور للمكفوفين الخصوص -الجمعية الشرعية للمكفوفين -جمعية نور الحياه لرعاية المكفوفين ولوعابز أفلام فيها مكفوفين شوف، قصة حب -أمير الظلام - صباحو كذب- Don't Breathe Blind Movie-Sightless-The Blind Side - All I See Is U -My Blind Brothers - At First Sight- مسلسل الصياد مسرحيه وجهه نظر لمحمد صبحي ولو عابز مدارس للمكفوفين بس ، عندك عناوينهم على جوجل مدرسة النور

بجامعه الدول مهندسين - مدرسة المحافظة على البصر-مدرسة النور والامل للكفيفات - مدرسه طه حسين بالعمرائية ..

\*طب انا هساعدهم ازاي ولا هعمل ايه يعني ليهم لو رحمت مؤسسة من الجمعيات دي ؟ لا ده فيه مساعدات كثير ليهم زي انك توصل كيف مشوار ، تعطيه مال لان معظمهم فقرا وعندهم اسره ، تقرأله كتبه وتلخصها له لو تعرف وفيه منهم بيعمل دكتوراه فتساعده ، تسجلهم كتبهم بصوتك ريكورد ، تذاكرله اي ماده هو مش فاهمها و هيكتب وراكالشرح او هيسجله على موبايله وانت قاعد معاه ، تكتبله كتبه وملازمه عالورد والجمعيه بتطبعها له برايل او بيعلموك اذا تطبع انت ، تبدله كورسات إنجلش وكمبيوتر تنفعه في حياته او لو إشتغل، تعمل زيارات للمسنين المكفوفين اللي عايشين لوحدهم وفيه ناس بتطوع وتنظفهم بيتهم وتنظفهم عشان هما مش شايفين بس فيه مكفوفين منهم شاطرين و بيكونوا أشرط وأنظف الناس بالرغم انهم مش شايقين ، تخرج معاه لانهم بيعملولهم رحلات ترفيهيه فهتكون عنيه في الرحلة ديه وانتو ماسكينو ومخلين بالكو منه ليقع او يتخبط او تكون فيه طوبة مش باينه تكعبلو بس متروحش عشان تتفسح وتتصور وتلم صحابك قبله وتسييه هو على جمب لا انت جي عشان على فكرة بلاش تروحوا الجمعيات عشان تتفسحوا على حسابهم عشان هما بيعملوا اماكن حلوه وجديدة ها! وبعدين طول مانت ماشي معاه إتكلم معاه عن حياتك وإساله عن اللي بيعمل ايه والكلام ده في يومه وممكن تعطيه رقمك لو أحتاجك برة الجمعية يكلمك يعني صحبه حسسه إنك مش رايح معاه تأدية خير وخلص! او لو مش عايز تحمل كل ده او حابب تساعدهم بطريقة سطحية والاماكن دي هتعملهم حفلات شهرية او سنوية تروح تنظيم بس معاهم تنفخ بلالين ترتب كراسي توزع بسكوتات وعصاير او تصور الايفنت لو معاك كاميرا نظيفة وتبقى تبعت للمدير الصور يحطها على صفحتهم والكلام ده!

6.كوكب الصم والبكم ، حاول لو لاقيت واحد أصم ومش عارفين تتكلموا تكتبوا عايز تقولوا حاجة إكتبها له على ورقة أو في نوت موبايلك لو مش معاك هما معظمهم بيعرفوا يقرأوا و يكتبوا عادي مش تهرب منه لو سمحت. بس لو عايز تتعلم لغه إشارتهم فيه عالبيوتوب تعليم إشارة الصم أو في بيدج **عالفيسبوك** إسمها تعليم لغة الصم والبكم ماهو أصل من حقهم والمفروض هما يفهموا كل حاجة يشوفوها ويقرأوها زينا . فيه صفحات **عالفيسبوك** بتعلم اشاره لو عايز، زي صفحة سارة الجوهرى - جروب تعليم لغة الصم والبكم - بيدج ملتقى معلمى الصم - نفسك تتعلم لغة الإشارة **ودي جروبات عادية ليهم عالفيس بردو** ، جروب أخصائي تخاطب وتعديل سلوك -جمعيه مشاركة الخير - نشاط الصم و ضعاف السمع جمعية رسالة - جروب العالم الصم العربي-دكتور الصم عبدالرحمن جمال- الداعية عبدالمنعم السلطان -تجمع شباب وبنات الصم و البكم- **World Islam Deaf** وديه بعض مدارس الصم والبكم بس عشان لو حابب تقدضم فيها ليك او تعرفها أهيه **عالفيس** ، مدرسة الامل للصم وضعاف السمع بالكابلات - مدرسة التربية السمعية للصم وضعاف السمع -مدرسة الصم وضعاف السمع بطور سيناء ولو هتروح تساعدهم هتضطر الاول تتعلم لغة الاشارة عشان تعرف تكلمهم او ممكن لو مش عايز والجمعيات ديه هتعملهم حفلات شهرية او سنوية تروح تنظيم بس معاهم تنفخ بلالين ترتب كراسي توزع بسكوتات وعصاير او تصور الايفنت لو معاك كاميرا نظيفة وتبقى تبعت للمدير الصور يحطها على صفحتهم والكلام ده وشوفوا فيلم الأخرس و **Marie's Story** لو عايزين افلام عنهم

\*مأخوذ من مارين ، أنا لما مرة لأقيت في شركة خالو واحد اصم بيشغل عامل نظافة بس لاقيناه بيشغل بضمير و أنا الصراحة كل ماروح الشركة مش بلاقيه قاعد ، تلاقيه رايح جي يبص من نفسه عالارض والنوافذ



والكراسي ويعملها كذا مرة ورا بعض و عنده ضمير مع إنه مكنش وأخذ باله إني مرقبأة المهم إنه مش زي عمال النظافة التانيين البس عاملين يرغوا و ياكلوا وبعدين يشتغلوا شوية في آخر اليوم ، والله أنا أحترمتها ولولا إني معرفش لغه إشارة عشان أروح أقوله إنت أحسنهم كنت روحت قولتله لا ودايماً مبتسم وهو شغال لنفسه مش لحد. بجد دي ناس صافية طبيعية ومش بتعت خبث ولا تمثيل والكلام ده ومتفائلة كدة بدون سبب سبحان الله

\*منقول عن منار ، أنا مرة كنت في الشارع وكان فيه واحد أصم مش عارف الطريق وتايه فالمهم هو سأل بنتين كدة وأول ما عرفوا إنه مش بيتكلم وعمال يشأورلهم هما قعدوا يضحكوا عليه وبتاع وضايقوه ومشيووا وأنا كنت معدية فسألني بقى وكتبلي على نوت موبايله إسم الشارع فكتبت له برده على نفس النوت فين الشارع و يمشي إزاي و كتبت له في الآخر لو حابب أوديك ما عنديش مشكلة فهو كتب لي لا أنا هروح جزاكي الله خير يا أنسه والموضوع مأخذش 5 دقائق والبنات القبلي معرفش كانوا بيسخسخوا علي ايه الصراحة. ده ايه الجهل ده! #\_#

7. حياه الأقرام أو القصيرين عننا بشوية و المختلفين في الحجم عننا ، هما يعتبروا من اصحب الاعاقات الجسمية مش العقلية ولا النفسية و كلمة قزم مش شتيمة ولا حاجة عيب هي صفة عادية زي الكفيف والأصم بتوصف حالة مش تنمر ، و القزم بيكون في الغالب وراثي يعني نادراً لما تلاقي الأب و الأم طوال و الإبن طلع قزم ومن أسبابه أيضاً سوء التغذية و توقف هرمون النمو مبكراً لدى الطفل ، ياريت الناس يهتموا بيهم هنا زي برة ده محدش بيحيب سيرتهم في أي حاجة والدولة لازم تعملهم أماكن خاصة لحجمهم عادي زي الصين بصوا في قرية كاملة جميعها أقزام بالصين، هرباً من الممارسات العنصرية التي يتعرض لها قصر القامة في عالمنا الطبيعي، قامت مجموعة من الأقرام بالهرب من هذا الواقع والتوجه لبناء قرية خاصة بأصحاب القامات القصيرة في مدينة كومننج Kunming التابعة لمقاطعة يونن Yunnan الواقعة في جنوب الصين، ولكن بشرط على من يود الإقامة في هذه القرية أن يكون طوله لا يتجاوز الـ (129.54 سم) كما إنهم قاموا بإنشاء مركز الشرطة الخاص بهم هناك من الإقرام أيضاً، ومركز الدفاع المدني أيضاً بالإعتماد عالـ 120 مقيم في هذه القرية ، ذ لمُقيت هذه القرية إعجاب الكثير من العالم الطبيعي، مما أدى إلى أن القائمين عليها قامو بتحويلها إلى متنزه أطلق عليه "إمبراطورية الأقرام" وذلك في سبيل الجذب السياحي فقاموا بتحويل منازلهم كمنازل الأقرام الذي يعيشون في الروايات والحكايات الخرافية، كما إنهم يقيمون بعض الأنشطة الإستعراضية والفعاليات والمهرجانات السياحية لو عايز تشوفهم أعمل سيرش بقرية إمبراطورية الأقرام بالصين على جوجل . طب عمماً كان فيه مشكلة عضوة في جروب انا فيه بتقول انها بتحب واحد أقصر منها اوي هو مش قزم بس قصير عادي وراثه وخايفة من كلام الناس و تريقة الأهل عليهم والكلام ده لو اتجوزوا وهو كمان محرر لو خرج معاها او كمان في الفرحة والصور وكدة حتى مفيش عملية تطوله فمش عارفه تعمل ايه ؟ انتو ايه رأيكو! موهاب ربنا أراد إنه يكون قزم الحجم أوي ومكانش لاقى عروسة خالص و كان يتيم أب و أم و أخوات و عمام و كله و صحابة قليلين و كان مش قادر يعيش لوحده و خالص المهم فضل يدعي ربنا وقال إنه كان دايماً بيحذب لنفسه بالتدريب شعور إن في حاجة حلوة هتفرحه و بنت هتحبو جاية في الطريق وبعد صبر شهرين عالحال ده بيقول إنه جرب ينزل برنامج تعارف للإرتباط عالنت كدة واتعرف على بنت فعلاً وحبوا بعض مع إنه كان قايلها من الأول حالته و بعث لها صورته المهم إنه لاقاها طيبة و جدعة و مهمهاش حجمه وهي كانت طبيعية بس قصيرة شوية ففرق الطول بينهم مكنش كبير و راح إتقدم لها بعد مرتين مقابلة بينهم لوحدهم وهما مخطوبين حالياً مع إنها

تجاهلت فكرة إن ممكن الأبناء يطلعوا زيه وكمان شكلها قدام أهلها وهما ماشين سوى، عشان حبيته ودي بيدج عالفيس للاقزام، أقزام دوت كوم ، لوعايز تشوفهم وتشجعهم او تشوف عايشين ازاي عمأ عادى عالتكتوك موجودين اهْم، Aslia\_Official3-Essam\_Abo\_Ahmed-Yaserhesan- Ahmedfarescomedy والجمعية ديه بترعى وتساعد الاقزام الفقرا بعد عمل بحث منزلى وإجتماعى لهم طبعاً "مؤسسة مشاركة الخير بمدينة نصر " وليهم بيدج عالفيس لو حابين تخشوا تستفسروا عن حاجة، كان فيه بنت بتفكر تعمل مطعم للاقزام بس عشان يكون فيه جرسونات ومكان يشتغلوا فيه في المنيا بس مش عارفه هينجح ولا ايه لسه بتدرسوا وبتحوشله لان اختها قزمة وعايظه يكون ليهم مكان خاص بس

3- **حكاياتهم عمأ عن الإحساس بذوي القدرات الخاصة وذوى الهمم** ، إهتموا شوية بذوي الهمم هما بني آدمين وعايشين وإهتمامتهم زينا و منسين في المجتمع معرفش ليه فيه ناس بتخاف منهم أو بتقرف تتعامل معاهم أو بتبعد لما تشوفهم، كل الشكر والتقدير للناس العظيمة ديه ، اللي فتح مصانع للمعاقين لان بهم طاقة لا بد أن يخرجوها في شيء مفيد زينا كعمل أو مجهود – اللي عمل شركة للأيتام مخصوص عشان يصنعوا فيها ملابس وإكسسوارات ويكسبوا منها لما يخرجوا من دار الأيتام ويعيشوا من فلوسها – اللي عمل مصنع جبن عشان يشغل فيه المسنين كبار السن الحابين يشتغلوا و يسلاو قتهم و هما قاعدين و إدالهم راحة 3 أيام في الإسبوع و يشتغلوا يومين بس عشان عارف إنهم بيتعبوا جسدياً مبرتب مش كبير بس بيقول عشان يحسوا إنهم بيفيدوا غيرهم مش بقوا مجهولين وسطنا - الحب يكسب ثواب في المعاقين ذهنياً في إنهم يشتغلوا عمال نظافة عشان مفهاش تشغيل دماغ فما يحصل ضرر ليه ولا لشركته ولا ليهم- الشغل معاه ناس معاقة حركياً من البيت فري لانسر إنهم يكتبوا ليه حاجات عالكمبيوتر وبيقابلهم بنفسه يعطيهم مرتبهم عشان مش يروحوا بنوك وإجراءات و يتعبوا جسدياً أكثر- العمل شركة كول سنتر مخصوص للمكفوفين عشان يكسب ثواب لإنهم من أكثر الناس المش بتلاقي شغل بسبب عدم نظرم وفي نفس صاحب الشركة بيكسب منها فلوس وربنا مبارك له - أنا ا حترمت جداً صاحب مطعم الصم والبكم اللي هو كنتاكي فرع الدقي عند ميدان الجلاء لانه عامل الفرع ده بس مخصوص للصم عشان يشتغلوا فيه ويكلموك بالإشارة وتطلب الأوردور وانت بتشارولهم على طلبك في المنيو والباقي بيتفهم بالايدين عادي و هنتعامل لورحت مش صعبة وللعلم ذوى الهمم عندهم مواهب، لا فرق بين ذوى القدرات الخاصة والإنسان الطبيعي في المواهب يعني تلاقي واحد ما عند هوش إيدين مخلوق كدة وبرجليه بس بيعرف يرسم وربنا ميدي له قوة الموهبة كلها في رجليه وإنه بيعرف يرسم برجليه أحسن من العنده إيدين وكذلك مع الصم والبكم و الكفيف والمشلول والمعاقين عمأ وغيرهم كثير

4- **الحل معاهم الي ربما ينقذ موقف أو ينفع مرة، إوعى تتريق على خلقه الله في أحدهم بلاش تبقى مريض إنتقاد وتنمر كدة، لو شكله قبيح شوية- بعين واحدة – جسم براسين-أحول - أسمراني - سنانه كبيرة وضخمة او حتى نصها مش موجود- شعره خشن - ماشي بيجرج - أياً كان ايه ، قول الحمد لله ديمأ ودافع عنهم أمام الاخرين- متشفقش عليهم وصاحبهم – تساعدهم مادياً لو تقدر ولو مش هتقدر ساعدتهم معنوياً لأن ربنا ممكن في لحظة يخلي حالك أوحش منهم أصلاً لولا مساعدتك ليهم فرحك إنت متعرفش بكره كاتب لك ايه! تعيب الخالق وليس المخلوق فمن آياته ﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ ﴿هو الذي يصوركم في الأرحام كيف يشاء لا إله إلا هو العزيز الحكيم﴾ ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾**

7) مشاكل الفلوس هوضح هنا ان ، الفلوس مش هدف - نصايح مادية وحلول مالية - إتيكيت الفلوس - لوكل مشكلتك الفلوس ؟- الدروس المنسية للمال -حظوظ الاغنيا وحكايات عن رزق الفلوس - آيات تدل إن رزقك من الله

1- الفلوس مش هدف للسعداء لإنهم عارفين إنها بتجيب مشاكل وممكن تقيدهم ، لو الفلوس كل مشكلتك أو أكثر حاجة تهملك، تخيل معايا إنك معاك 50 مليون دولار ومحبوس بيهم في أوضة دلوقتي ومش هتعرف تخرج غير بعد 10 سنين ومش معاك مفتاح الباب ومفيش أي حاجة ولا بني آدمين في المكان غير الفلوس المعاك حتى لو سرخت محدش هيسمعك ، من الاخر كل طرق الهرب فاشلة فهنا هتعمل ايه بالفلوس هتنتفع تتحرك وتخرجك مثلاً؟ بس لو قالوك هنخرجك دلوقتي حالاً وتكون حر للابد بس متاخذش ولا دولار، هتعمل ايه هتوافق ولا تستنى مع ال50 مليون وحد يجي يحطلك الأكل والشرب ويخففوا؟ طب إنت خرجت بالفلوس كلها بعد 10 سنين، هل حاسس إنك خارج مبسوط وإنك هتصرف منهم بقى و تعمل كل اللي إتحرمت منه في ال 10 سنين دول ولا قيمتهم هتقل ومش هتكون مستمتع بجنيه منهم ؟ فأكيد لو أنا منه هاكون عرفت قيمة الحرية وأعيش فقيرة أحسن ما أعيش مذولة وأنا معايا فلوس كتيرة مش حاسة بمتعتها أصلاً، كدة الفلوس قيدتك و كرهتها وكانت سبب في تضييع وقتك، الفلوس إحنا البنتحكم فيها مش هى والله.

2- نصايح مادية و حلول مالية مهمة، لما تكون مفلس - لو بتخلص فلوسك و سَريف أوي تعمل ايه ؟ - لطلب مبلغ سلف- أكثر حاجة مفيدة تسرف فيها و أكثر 5 أشياء بتخلص فلوسنا - تعمل ايه لو جالك فلوس فجأه ؟

1. حاجات تعملها لما تكون مفلس، صلاة الحاجة و الدعاء لله إنه يفرجها ويعطيك ويوسع رزقك - تمارين الجاذبية مع الإعتماد على عقلك الباطن- شغل حر من مواقع موجود عالنت وهتعرف عنها أكثر في جزء مشاكل العمل - تطلب إنك تسحب مرتبك ل5 شهور قدام لو ينفع بوصلات لوشغال ومفلس- قرض من البنك - الإشتراك في جمعية مع معارفك - لو إنت عندك طفل معاق حركياً أو ذهنياً، مكتب المعاشات التابع لمنطقتك بيعطي له معاش أو تأمين شهرياً وبيختلف سعره على حسب ظروفكم فمممكن ده يسند معاك شوية- تستلف فلوس وده هيكون آخر حل مش أول حل و يكون من ناس منك ضامننا زي أهل ك وصحابك المقربين بس ماتدهممش ميعاد تسلمهم فيه الفلوس أو أعطيهم إبعد مدة ممكنه حتى تدبر المبلغ إن كان كبير -التقديم بما يثبت إن عليك مديونية أو محتاج إيجار متأخر أو شيء مستعجل إلى مؤسسة خيرية لعلهم يساعدوك - تكتب في أحد الجروبات للمساعدات الإنسانية بحالتك. ومن اسباب الافلاس المنظرة الكدابة بصوا انا شوفت بوست لولد بيْفهم كاتب فيه **عالفيس**، مافيش شعب في الدنيا يسكن في شقة 200م وعامل نصها سالون وشفر عشان لما ييجي ضيوف يقولوا الله دول بيْفهموا وبيْتهم حلو مافيش شعب بيعمل أفرح ويعزم 400شخص في فندق ويدفع مرتبه 4 سنين فاتوا عشان الناس تقول عليهم قد المقام وزوق إحنا كلنا عايشين غلط بخلاق طبقاتنا وإمكانياتنا المادية من أول شخص ماسك أيفون 12 وهو بيقبض 3000ج في الشهر بس لحد ست البيت اللي بتشتكي من غلو الاسعار وهي بترمي نص الاكل اخر اليوم في الزباله الفايسز إحنا مش فقرا لا احنا شعب غبي خايب مستهلك للمنتج بشكل غبي وغير منتج بالمره أحنا شعب بيموت في المظاهر ومستعد يضحي بماله ومستقبله عشان القيل والقال والناس مش عشان نفسه هو

2. لو بتخلص فلوسك و سَريف أوي تعمل ايه عشان تكون طبيعي؟ خليك كريم عاقل مش مبذر أهيل - شيل جزء من فلوسك في بنك و جزء يكون معاك - خبي جزء من فلوسك في مكان مش تبصلة كثير وإنسى إنك حايطت فيه فلوس و حط فيه كل يوم 5ج زي محفظة تحويش كدة بس إعرف مكانها بس عشان مش تسرف منها غير للضرورة القسوة و آخر السنة هتلاقي معاك فلوس بالهبل كافيء نفسك هات حاجة كان نفسك فيها- عاهد نفسك إنك مش هتسرف أكثر من المبلغ الإنت ملتزم بيه في الشهر ده - إكتب 2000ج مثلاً أو أكثر الهسرفهم على حسب ظروفك - متسرفش عالجات الملش مهمة واللي لها بدائل أو إستخدامها قليل أو ووي و ماتسرفش عليها تاني - إتفق مع نفسك إنك مش هتشتري الحاجة دي حاجة غير لو خلصت من عندك ومحتاجها ولازم تكتسب المهارة المادية أو الذكاء المالي عشان متفلسش تاني فتعمل ايه ، تقسم الفلوس في أطرف و مكتوب على كل ظرف فلوس للتبرع ، فلوس لمسلتزمات البيت ، فلوس لإحتياجاتك الشخصية ، فلوس لإحتياجات الأولاد والمدام ، فلوس للخروج و الفسح ، فلوس للسفر ، فلوس البنزين والمواصلات ، فلوس لتجديد البيت ، فلوس للعلاج وبيسحبوا كل ما يحتاجوه من كل نوع ظرف ولو ظرف قل ، الظرف التاني بيسند مع البرنس ده وكل شهر بيكون حريص وحاطط المبلغ المن التقريب هيسرف منه فعلاً وإن سرفوا أزيد أو أقل م ن الخطة الشهرية لفلوسهم، يوزنوا الخطة الشهر القادم ولا يكررو هذا التصرف مرة أخرى.. لا برنس فعلاً اليعمل كدة و يواظب على مبالغ معينة و أطرف معينة بالمهارة دي ده إحنا لو عملنا كدة هنبيع الظرف نفسه عشان هنسرف كل الأظرف على حاجة واحدة أصلاً +\_+ بص إبراهيم لما كان بيخلص فلوسه دايماً وأي فلوس معاه يخش أي محل ويشترى حاجات كثير حتى لو مش بيستخدمها فيبحكي لنا إنه بطل يعدي من شارع المطاعم عشان مايشتريش كل شوية اكل عالفاضي ويمشي من شارع غيره أو لو محتاج حاجة معينة يشتريها هي بس مش 10 حاجات منها وإتعود إن مش كل محل يعدي من قدامه لازم يخشه يشتري منه أي حاجة حتى لو مش هيسعملها وحاول مع نفسه إنه بنفسه يكون حريص و يشتري الحاجات اللى هو محتاجها بس..

\*إنضموا عالفيسبوك في جروبات، وفر فلوسك -تعالو نوfer نساء و رجال- Waffarha -جروب صرفتي ووفرتي كام النهاردة -جروب يوميات وفرتي كام النهاردا - We Pretend We Are Rich جروب - حصالتي ليها كرش الاصلي ، مش كلهم بيتكلموا عن التحويش وميزانيه البيت بس فيها بوستات هتفيدكم عن مصروف البيت

أحدهم تقول، خلصت كل فلوس الجمعيات وأبويا هيتحبس لان أبويا إستلف كثير فبقى علينا ديون كثير أوي بسبب إنه جاب لي حاجات بزيادة في جهازي عشان دي عادة أهلي من زمان ومش هينفع أكون أقل من بنات عمامي و كدة حتى أنا مش استخدمتها كلها و شحتها لفقرا، طب إنتي من الأول لو كنتي جبتي حاجات مش غالية و عددها معقول، ماكتتيش حطيتي نفسك وباباكي في الموقف المحرج ده قدام أهلك وأهل جوزك +\_+

نصايح من مبذرة كانت مُسرفه جداً و بقيت مفلسة ، في حال كان منزلك قريباً من عملك، أنصحك بأن تذهب إليه مشياً عالأقدام أو عن طريق استخدام الدراجة ووسائل النقل العامة لكي توفر تكلفة البنزين ، إستخدام الواي فاي وليس الرصيد في الباقات ، عدم شراء الملابس حتى في التنزيلات إن كنت لا تحتاجها وعندك بوفرة منها- إن كنت من المدخنين عليك أن تتوقف أو تقلل منها لان السجائر من أكثر الأشياء التي تنفذ فلوسك عليها - لا تترك الدفاية والمكنسة والتكيف مفتوحين كثيراً حتى لا تستهلك الكهرباء كثيراً ، تناول الوجبات في المنزل بدل المطعم ، إستعارة الكتب بدل شراؤها ، أثناء التسوق لا تأخذ بطاقتك الإئتمانية حتى لا تسحب منها كلما ترى شيء يعجبك ، إستخدم القماشات و الأدوات لأكثر من إستخدام

حتى لا تشتري لكل شيء أدواته الخاصة - أثناء شراء طعام البيت المجفف قنن واشتري ما تأكله فقط وبكمية معقولة، لما حاجة تبوظ في البيت مش نرميها و نشترى غيرها لا لو هتتصلح أو تتلرزق تمام مانفتش ممكن تبيعها للروبابكيا وتكمل على فلوس بيعها وتجيب غيرها عشان توفر أكثر

3. **طريقة جذابة لطلب مبلغ سلف** من أحدهم بشياكة بس تكون عارف إنه يقدر يساعد أو معاه مش من نوع البيذل أو يجرح و يشك بكلامك، أستأذنك تسلفني 1000 ج لأخر الشهر لاني فعلاً محتاجهم - إنت عارف إني مش بطلب منك حاجة غير لما أكون مزنوق وعارف إنك هتقف معايا- إنت أول واحد جيت في بالي ومحرج أسأل حد ثاني الصراحة فلو تقدر تساعدني بأي مبلغ -معايا الأوراق التثبت إني متأخر في دفع الكهرباء مثلاً أبعثالك لو تقدر تساعدني أو تشوف حد يساعدني من معارفك؟ لو حد رفض يمكن مش معاه أو مش عايز يسلفك أو خايف طبيعي حقه ،مانزعش شوف غيره.

4. **أكثر حاجة مفيدة تسرف فيها وإنت مش زعلان؟ الأكل الصحي** والمواد الغذائية الأساسية والمطلوبة والمشاريب المسكرة في الحر والدافية في البرد - الأدوية والمستلزمات الجسدية الطبية- البنزين والمواصلات -فواتير الكهرباء والغاز - الرصيد والنت -إحتياجات أهل بيتك الشخصية -الجزم و اللبس المش موجود عندك وهتلبسهم فعلاً مش تركنهم وتلبسهم مرة كل سنتين- منظفات وروايج للبيت و لوازم نظافتك اليومية -السفر والفسح بس مش بكثره - الأجهزة المفيدة التي توفر لك الوقت والمجهود كالمكنسة و الميكرويف وهكذا - تجديد البيت بالديكور والعفش والحوائط الحديثة مهم ده لو الفلوس زادت و دول \*أكثر 5 حاجات بتخلص فلوسنا من غير فائدة وبدون ما نحس، الأكل البييتخن الكثير، إنت ممكن تجيب اكلتين مفيدتين كل يوم و مش هتجوع كدة - الخروج اليومي، ليه تخرج كل يوم في مطعم غالي وإنت ممكن توفر فلوس النهارا لبكرة و تروح مطعم مش غالي أوي أو ماتخرجش كل يوم - الهدوم و مقتنيات البيت البنجييه و نركنه جمب الكراكيب و مش نستخدمه فأصبح كراكيب جديدة - بلاش أووفر ملايات و بطاطين و لبس و حلل و حاجات شخصية بتبذير كدة إنتو أصلاً بتغسلوه طقم1 ملايات وتغسلوا تغيروا فيه مع طقمين معاه وخلص-بلاش لعب الأطفال كثير، مش لازم كل يوم تشتري لعب لولدك لو عندها 30 لعبة كفايا 15 مثلاً أو 10. دا فيه فقير عجوز سمعته بالصدفة مرة بيقول هو احنا عايشين في البلد ديه وهي مش بتجاملنا بأي حاجة ليه طب يشيلوا شوية من علينا يعني انا بقبض كام وانا ببيع جرايد عشان كل شهر أدفع صيانة وغاز وكهربا ومياه واكل وشرب وإيجار شقة؟ دانا لما جيت الغسالة دفعت طبعاً فلوس وامليا الى الغسالة بتغسل بيها بفلوس ومسحوق الغسيل بفلوس والكهربا اللي بتسحبها الغسالة بفلوس غير ان العيال عايزة لبس بقى عشان يلبسوه اللي هو اصلاً بنجييه عشان يتغسل ويتكوي فالمكوى لازم تسحب كهربا وندفع فلوس ، طب أعمل ايه يارب لوأنا الى عايز فلوس!!

5. **تعمل ايه لو جالك فلوس فجأة كثير أولو مثلاً ورثت بالهبل أو في الشغل إترقيت أو غيرته فبقيت** تقبض بالدولارات فجأة، في 5 حاجات أهم إختار منهم ؟ أكيد مش هتسرفها كلها ممكن يجي لك إحساس إنك عايزهم يخلصوا و يقلوا أو بركتهم هتتعدم لو إتركونا بس عشان تستعملهم صح، إعمل بيهم الحاجات دي ، التبرع-العمره-الشويينج-شهادة استثمار-مشروع

**أول حاجة، الزكاه والتبرع،** ماتنساش السبب في رزقك بيهم وهو الله فتقطع حاجة لوجهه كمبلغ ضخم و ياريت تجزأ ممن المبلغ كله على كذا فقير أو لدار أيتام أو لجمعية خيرية أو تدبج عجل كل فترة و توزعه عليهم لإن في ناس مش بياكلوا لحمه غير في العيد بس - إنك تعمل مسجد أو كومن على روح الميit أو عادي كتواب ليك- إنك تبني دار مسنين مجاناً للعواجيز الشحاتين العايشين في الشارع مثلاً ثاني حاجة، **العمره والسفر،** لازم تعمل حج و عمره وبعدين تبدأ تسافر للرفاهية والفسح لو حابب مع العيلة

أولوحدك وسافر بلاد عايز تكتشفها بس إختار أحسن الخدمات و الفنادق هناك لو الكاشات كتيرتالت حاجة، الشوبينج، إنك تحط في ورقة كل المحتاج تشتريه لنفسك الفترة الجية لبس جديد بيت جديد عربية جديدة تصلح القديمة عفش جديد، تشتري ديكور و أرضيات جديدة لبيتك و تجيب لك أدوية مش كنت قادر تجيبها زمان وهكذا و لو إنت عندك أسرة تسأل عيالك و مراتك وأهلك عايزين ايه نفسهم في ايه و تجيبه ليهم أو تشتريه ليهم وياريت تعملهم توكيل عشان لو اتزنقوا وإنت في الشغل أو مسافر يسحبوا من البنك أو الفيز غير الكاشات الهتطلعها و تديهاهم ومنتساش أمك ست الكل.رابع حاجة، شهادة الاستثمار،تعمل بنصهم شهادة استثمار أو شهادة توفير بالبنك هتنتفعك بعد مدة خامس حاجة، اعمل مشاريع أو مشروع، تعمل مشروع كان نفسك تعمله من زمان أو شغل خاص من تفكيرك أو موهبتك - هتشوف تحت أفكار لمشاريع مختلفة لو مش على بالك حاجة معينة أو شوف أفكار مالنت و فكر ميولك رايحة فين- تشتري شقق وتأجرها لحد ماتعوزها عشان لو بنتك عازتها أو حاجة حصلت يكون معاكم شقة إحتياطي مع شقتكم الأساسية ولو معاك فلوس حلوة خدها في كومبوند أو في مكان شيك وممكن تروحوها هناك تقضوا الويك أند وترجعوا مثلاً تغيير من غير ماتأجرها ولا حاجة - اشتري شاليه أو فيلا في الساحل أو إسكندرية أو مكانكم المفضل عالبحر عشان تصيفوا فيه كل سنة أو لما تحبوا تروحوها بحر فجأة - إشتري محلات وتأجرها المهم تعمل اي حاجه بالفلوس دي تقعدك في البيت باشا مش محتاج تتعب و فلوس كتير دخالك كل شهر وانت قاعد شارب واكل نايم خارج حر وقتك ونفسك!

3-إتيكيت الفلوس، هساعدك بشوية نصايح من خبير علاقات اهي في مشكلة الفلوس دي بالمعاملة الراقية والإتيكيت، وهنتكلم عن الدفع في الخروجات لو هي حبيبتك، لو هي صحبتك، لو هما صحابك عادي تعمل ايه مع كل حد منهم .

\*لو معاك حبيبتك أو خطيبتك، ذوقياً لو هي حبيبتك إنت المفروض حبيبا أبوها وأخوها ومسؤل عنها يعني هي برنيسس ومن حقها عليك إنك تدلها فتدفع لها كل مرة بس دي بتختلف من شخص لأخر على مدى بخله أو كرمه وظروفه المادية والأخلاقية، بس كتير مش عارف يتعامل إزاي وهو خارج مع خطيبته أو صاحبتة أول مرة يدفع ولا يقسموا التشيك ولا يعمل ايه لو فلوسه مكملتش ؟ فتبان الإتيكيت للفلوس والذوق في الرجالة من المواقف دي بقى، بص يا سيدي هتدفع طبعاً لوخطيبتك كل خروجة بس لو مقشفت متخرجوش كتير وهي هتبقى عارفة ظروفك فتخرجوا في جناين وأماكن عامة رخيصة حتى لو مش بتحبها وخطيبها تقليدي يقما ماتخرجوش وتقضوها في بيتها مع أهلك مرة ولوحدك مرة - لو إنت مقشفت بقى خالص، تقسمه الفلوس سوى في الحالة دي مرة ولا مرتين مش كتير يا تستلف من أخوك أو حد قريب منك وتخرجوا - لو صممت تدفع هي مرة قشطة أو مرتين مش كتير - هتجيب لها هدية لما يجي لك فلوس مبلخ أكثر من إلي هي دفعته أشيك من إنك تديها الفلوس وتقولها دي الإنتي دفعتهالنا في الكافية المرة الفاتت و خرجتوا في مكان أوفر فلوس - لو معاها أهلها أو صحابها ولومعاك زيادة لازم تدفع لهم كلهم وأعمل حسابك في فلوس كل مرة زيادة - إنلحج وشوف شغل كويس وإتعب ودور دلوقتي مبقاش في أكثر من الشغل كل يوم شركات و مطاعم و حاجات ومشاريع بتفتح جديدة بتكون عايزة موظفين وعمال و ناس.

\*سمعت قصة إن واحد قال على حبيبتة هملا عشان مش بتخرج معاها خالص وبتخرج مع صحابها وبتروح الجيم أكثر فبطل يقولها يلا نخرج عشان حاسس إنها مش عايزة تخرج معاها بس لما زهق من

حركاتها دي سألها قالتله أنا أصلاً مش بقولك تعالي نخرج عشان عارفة إنك معكش فلوس و بتتخرج نخرج و إدفع أنا عشان مش أكسفك فبدل ما أرواح و أزهب قولت أخرج مع صحابي وكدة لحد ما تتظبط معاك من أي شغل و تقولي يلا أشوفك فبلاقيك مش بتقول فبسكت! وإنت حتى مش بتحبنا نتمشي في الشارع لحسن حد يشوفنا والأماكن الثانية عايزة كلها فلوس طب أعمل إيه؟ هو تقريباً إتخرج و أصلاً مكشش على باله موضوع الفلوس ده خالص يمكن، وقال عندها حق في الآخر! بس فيه قصة عكسها بقى إتحكيتلى وهى إن واحدة كان خطيبها كل مرة يبسيها تدفع عادي والشيك يجي وهو يفضل باصص في الموبايل و يعمل عبيط أو يحطه قدامها و يقولها معلش إدفعي إنتي المرة دي وبتاع مع إنه أكيد مش كل مرة مش بيكون معاه فلوس طيب يبقى ده إسمه بخل، دي إسمها قلة ذوق و بجاجة وعدم إتيكيت بالمره فأسبته طبعاً وهو قالها إنتي مرتبطة بيا عشان الفلوس؟ طبعاً حصل خلافات لأنه كان عاجبها إلا حتت الفلوس دي الخلتها تقفل منه فقالتله إنت بخيل وممكن تقولي مانخرجش غير لما يكون معاك تدفع مش تخليني أخلص مرتبي كل إسبوع على كافية شكل وإنت البتختاره؟ وهتعمل كدة في البيت بقى لما نتجوز ولا إيه؟ أكيد مش كل مرة مش بيكون معاك أمال إنت بتشتغل ليه بقى؟ أظن إنه ماردرش عليها ساعتها. أصل مريض بخل الفلوس ده بتكون الفلوس هى نقطة ضعفه و بيحس بضعف و خوف لو سرف منها أكثر من اللازم أو حتى في السرف الطبيعي

**\*لوهى صحبتك عادي وخارجين لوحديكم، ومفيش أحاسيس بينكم عاملها كإنها صاحبك الولد و جزء التشيك وممكن ماتطلبش حاجة غير مياه أو ببسي و تدفعه لنفسك بس حاجة رخيصة لو إنت مش معاك الشهر ده فلوس تاكل زيبا، لان مفيش قاعدة بتقول إن الولد يخلص مرتبه أو مسروفه في الخروجات على صحابة البنات بس لو إنت من جواك مش بتحب إن بنت تدفع لك ممكن تخلي مرة عليك كل التشيك ومرة عليها تمام، أو إدفعه كله لو مش هياثر على فلوسك، أو إنت ممكن تختار معاها مكان يناسبكم إنتم الإتنين كفلوس ولو هى قالتلك أنا هدفع وعزماك بس إنت مش حابب كدة أرفض بس لو إنت عادي وافق أصلها إسمها صحبتك ملهاش دعوة بولد أو بنت بقى هنا بس لو إنتو شلة طبيعي كل واحد هيدفع لنفسه أصلاً أو الولاد هاتجزأ التشيك سوى ومش هتخلي البنات تدفع عشان هما بيحبوا كدة وأنا قولت هى بترجع ليك في الآخر.**

**\*لو إنتو صحاب شباب في بعض، قسموا التشيك إنت وصحابك الرجالة بقى عادي جداً ولو صاحب منهم استعبط ومش دفع قوله إنت مدفعتش يسطا على فكرة لان في صحاب بتستهبل ماتشجعهمش - إوعى تسببهم يعزموك غير لو فيه مناسبة، خلي عندك إحساس بالناس وإختاروا مكان يليق بظروفكم المادية كلها مش ليك إنت بس عشان معاك فلوس وهما لا إختاروا كافية رخيص أو قهوة كويسة والمره الجاية أول الشهر بعد ماتسألهم يناسب معاهم مثلاً كلكم نروح سينما؟ جملة معيش فلوس دي بقيت موضه على لسان أي حد عشان الثاني يعزمه أو مي جيش الخروجه فخلي بالك من الإستغلال بس الفعلاً نفسه يخرج و مش معاه فلوس من صحابك وإنت عارف ظروفه ، ممكن تعزمه إنت المرتين دول عادي جدعنة وقوله إحنا إخوات وفلوسنا واحدة وإبقى إعزمني بعدين لما تُفرج.**

**\*لو إنتو صحاب بنات عادي ، أول ماتتعرفي على صحبتك ، اللي هى الأنتيم دلوقتي يعني ، أول خروجة بينكم خالص هتعرزموا على بعض إن حد فيكم يدفع للتاني و تصمموا و حد فعلاً هيدفع و بعد كدة كل واحد هيحاسب لنفسه وبعد كدة هتقوليلها إدفعيلي المره ديه عادي وهى كمان بقولك مره كدة عشان حسيتو إن إتيكيت وذوق الفلوس خلاص إنعدم بينكم عشان علاقتكم بقيت أقوى من كدة خلاص وممكن كمان تيجي تقولك عايزا أستلف منك البلوزة دي أو الشنطة دي وإنتي متضايقيش لإنك عرفتي إنها مش**

شخصية إستغلالية خلاص غير أول ماعرفتيها أما لو إنتو شلة بنات من أول مرة كل واحد فيكم هيدفع لنفسه غير لو فيه مناسبة وإنتي عايزة تعزيمهم بقى.

4- لو كل مشكلتك الفلوس يبقى إنت معدكش مشاكل بَص الناس دي مشاكلها البجد عاملة إزاي!!  
وحلها على الله، المظلوم الإتسجن و مش عارف يخرج من السجن - المريض المش هيفخ ومفيش علاج لمرضه ولو بهلايين الدولارات - البيحب واحدة ومتعذب إنها بتحب إنتيمه - الجوزها بيخونها ومش قادرة تطلق عشان الأطفال - الإبنها مات ومش بتنام مالعياط - الحرب اللي في البلاد - الأهل الإبنهمعنده زهايمر وتايه ومش عارفين عنه حاجة مع إنهم عملوا إعلاناتاليلاقيه هياخد فلوس كثير بس محدش لأفاه والفلوس ولا أكنها لها لأزمة وغيرهم كثير من المشاكل لاعلاق لها بالمال أصلاً فلهم الله \* \_ \*  
\* قال مرة عامل نظافة بمستشفى كنت أُرُق مريض غني على كرسي ذو السيارة المرسيديس والألوفات باينة من جيبة وحيد فسألته لا تؤاخذني فلماذا تأتي وحدك للمشفى؟ فقال أولادي مسافرين وزوجتي و إخواني توفوا من ٦ سنين وخدامي و الممرضات يسرقوني كلما يخدموني فتعمدت إن أعتمد على ربي فقط وجئت إلى هنا الان حتى أبتر رجلي الأخرى بسبب مرض السكر و بعد شهور كثيرة يمكني للأسف فقط أن أصنع رجلين وليس أكيد حسب حالة رجلي أيضاً، فحمد الفقير ربه على رجليه و على ماهو فيه وقال إن الصحة والسعادة ليس بالمال حقاً وسوف لا انظر لغيري بعد اليوم. بس نصيبه.

5- الدروس المنسية للمال، إن المال يشتري الكتاب ولا يشتري الصبر لفهمه - يشتري المصحف ولا يشتري الإيمان النفسي لحفظه- يشتري الجنيه ولا يشتري الوقت لجلوسك فيها - يشتري الطعام الفاخر ولكن لا يشتري الشهية لأكلة- المال يشتري كارنيهات الجيم والنادي ولكن لا يشتري الطاقة والحماس للذهاب لهم- المال يشتري القصور ولكنه لا يشتري الحب والرحمة بين أهل هذا القصر - المال ممكن أن يشتري عقول ومصالح الناس بل لا يشتري الصداقات الحقيقية و الإخلاص المطلوب بينهم -المال سيشتري لك المخده والسرير وحبوب المنوم ولكنه لا يشتري لك النوم المريح والراحة الجسدية الطبيعية.  
\* إوعى تخلي الفلوس محور أو هدف حياتك هي مهمة أه بس فيه حاجات كثير أهم منها ولو إنت مبسوط و حياتك واقفة عالفلوس ممكن تفضل تجذبها لنفسك لحدما تحيلك؟ ما زي ناس كثير كانت حالتهم أوحش منك ويقوا أغنى منك لإنهم جذبوا لنفسهم الأفكار التجيب فلوس واشتغلوا عليها وصبروا و بقى عندهم ثقافة الجاذبية لأي شيء يريدوه مش الفلوس بس فانت اللي هتسيطر عالفلوس مش هي \* باذن الله ستكبر سعادتك و ثروتك و يكبر مالك في البنك بس ماترميش الحمل على عامل ثاني يعني ماتقولش دي بلد حرامية بيسرقونا و مفلسينا على فواتير الكهرباء والنور فإنت لا تعلم شئ عن تكلفة تغيير الأسلاك والعواميد والكابلات بسبب ضغط الكهرباء العالمناطق ماهو مش إنت بس البتتفرج عالتلفزيون وتفتح التكيف والدفايات وتشنح اللاب و الموبايل 20 ساعة.

\* إنت عارف لو مكنش فيه طبقات أقل منك في المجتمع كان زمان كله بيشتغل مهن عالية ومرموقة ومبقاش في عمال نظافة ولا جرسونات ولا بياعين ولا سياس وغيرهم فبالثالي ميكونش فيه كافيها ولا حد يركنك ولا حد يساعدك ولا الكلام ده وكان زمانا متبهدين من غيرهم فعلاً عشان بريستيچنا كلنا كأغنيا بقى زي بعض مكنش هيسمحلنا إننا نشتغل شغلنات كدة يمکن!

\* نفسي الناس تفهم إن الفلوس موجودة عشان تساعدنا إننا نعيش مبسطين و تسهلنا حياتنا مش عشان نخزنها يعني لو عندك فلوس تجيب تكيف وتفتح له تحرق عيالك؟ طب إنت زهقان و معاك بزيادة عشان تروح تايلا ند أو الساحل مع مراتك مش فاهمة ليه تحط نفسك في قوقعة الزهق ده وتسيب



إحساسة فيك مع إن الفلوس ممكن تحله بس إنت البتستعملها غلط ؟ طب ماهى موجودة عشان تعمل كل ده مش عشان تخزينها ولو فلوسك قليلة قسمها بين السرف عالهم ثم للمهم. يعني اتفسحوا بس مش لازم أماكن غالية انشالله تتمشوا عالكورنيش وتجيئوا فشار!

6- حظوظ الاغنيا ، عملوا دراسة لحياء و حظوظ الناس أو إزاي الناس عمأ وصلوا لي هما فيه دلوقتي مع كل الثروات دي و لاقوا ان الناس بعد الدراسه دي عمومأ متقسمين 4 فئات . وارد جداً تكون بتقول لنفسك فيه ناس كثير أهاليهم أغنياء جداً ومش محتاجين يجذبوا لنفسهم حاجة أصلاً وهي عيشوا طول عمرهم مبسوطين وأمنياتها كلها بتيجي لحد عندهم صح ؟ طب تعالي نشوف هما من إنتى فته وإنت من إنتى فته من نتائج الدراسة دي !!

**الفئة الأولى،** إن 24% على مستوى العالم بس هما إالي ربنا أراد يكونوا مولودين بحظهم الحلو ده وأغنيا وراثياً في عائلات ملكية مش محتاجين شغل ولا أي شيء بس اغليهم مش بيكون راضي ولا مبسوط بالمعاه أو زى الإتجوزت مليونير وورثته لما توفى بدون أي جهد منها ، بس الفلوس دي هتقل مع الوقت لو مفضولوش يحدوموا ربهم! **الفئة الثانية،** وهو البني آدم البيفضل يجذب لنفسه الحاجة فتتحقق و يكون نفس حظ ال 24% دول ويمكن أحسن على حسب إيمانه زي الفقرا البقوا اغنيا من خلال أفكارهم بس. **الفئة الثالثة،** الفضل يشغل شغلانات كثير أوي لحد مابقى صاحب الأماكن الكان شغال فيها و أغتنى جداً بمجهوده و شطارته من العوامل الخارجية أو البيشغل حرامى و بتاع مخدرات و بيكسب من الحرام ببقى مليارير في سنة. **الفئة الرابعة،** الماشية معاه بالصدفة زي مثلاً المغنين والأطفال اللي إشتهروا على مواقع السوشيال ميديا والتيك توك يمكن عشان ربنا كاتبلهم يشتهروا عن الناس العادية بالطريقة ديه او عشان كانوا بيحربوا بس اصلاً وبالصدفة إشتهروا مع انهم مكش في دماغهم الشهرة والفلوس وكانوا واخذينها تضيع وقت وهلس وهواية بس بقى عندهم مع الوقت فلورز وفانز كثير وإغتنوا اوى من غير مايرتبوا لكل ده!

\*حكايات عن رزق الفلوس ونصيب الناس منها، بص شويه القصص الي حصلت بالحظ دي ٨.٨  
بص قصه النوته في المترو دي وإنت تفهم، كان مرة معايا مبلغ ضخم عايزة إتبرع بيه وكنت رايحة بيه في الطريق لجمعية فكنت راكبة المترو و بعدين سمعت راجل بيتكلم في التليفون بصوت واطي وكان شكله ولبسه على قده جداً وإنا كنت سامعه نص كلامه فكان بيقول لبنته السنة الجاية هشتريك طقم العيد وأجيب لك لعب ماتزعليش وهانخرج بس الشغل واقف وإنتى عارفة يابنتى فقاتله تقريباً على تخميني، إنت كل سنة بتقولي كدة يابابا فقالها لا إن شاء الله السنة الجاية مش زي كل سنة المهم لما قفل معاها حط ايده على دماغه أكنه شايل هم الدنيا فوق دماغه وحاسس بضعف رهيب المهم انا نزلت من المترو مخصوص في المحطه الي هو كان نازل فيها و واقفته وقولته بص يا حج انا مش محتاجه اشرح لك أنا ليه هاعمل كدة وانا معرفكش بس كل واحد له رزقه وربنا خلاني اركب المترو في اللحظة الهمسك بتكلم فيها بنتك دي وفي اليوم ده عشان اعرف حالتك و أنا عارفة إن إنت مش بتشحت ولا حاجة بس ده نصيبك وإدته المبلغ بالظرف بتاعه، المهم الراجل كان هيعيط من الفرحة و مكش راضي ياخدهم بجد في الأول فقالي انا عمري ماطلبت فلوس من حد بس عشان ظروف كورونا، الشغل واقف وكل يوم بدور على شغل تاني لحد ما شغلي الأولاني يفتح، المهم انا قولته حصل خير وأكنهم جاين بإسمك وأخر صبرك

اتعوض في دقيقه أهو، وإدعي لي من غير ماتعرف إسمي وروحت ماشية فالراجل فضل بصوت عالي والناس كلها تتفرج عليه يدعى ، ربنا مايجوجك ابدأ لحاحه ربنا يسعدك ربنا يسترك، فرحت و راكبت المترو الاتجاه الثاني عشان ارجع بقى ومارحش الجمعية وفضلت اليوم ده مبتسمة كدة وعندي إحساس قوى إنه مش كذاب وفعلاً كان محتاج عشان ربنا بيعتني لييه، فلو عايزين تحسوا بسعادة الخير العاملةه ،إدي بايديك للمحتاج المساعدة دية مش لجمعية وإتأكد من جواك إنك هتعمل حاجة ممكنش حد غيرك هيعرف يعملها زيك فحد غيري كان ممكن يتحرج يعمل كدة أو يريح دماغه أويقول الجمعية أحسن أوده راجل كداب.. فنصيبه فعلاً إنه ياخذ الفلوس والمبلغ ده بالذات اليوم ده مني ونصبي إني أخذ ثواب بسبب الراجل ده بالذات فلعلها المنجيه ليه و ليا ﴿وما يلقاها إلا الذين صبروا و ما يلقاها إلا ذو حظاً عظيم﴾ ﴿وما كان ربك نسياً﴾

**هدى** كانت مشتريه 2 حواوشي عشان تاكلهم في الطريق فأول ماركبت المترو ريحة الحواوشي طلعت وفيه طفلة كانت بتبيع توك مع مامتها فبتقولها الريحة ديه ايه ياماما نفسي أكل منها فمامتها قتلها وطى صوتك هبقى أجيبك شيبسي الحجات دي غالية علينا فسمعت هدى الجملتين دول وكانت هتعيط فحسيت إن ربنا خلاها تركب المترو في الوقت ده ومتاكلش الحواوشي في المحل مثلاً أو وهي متجهة للمترو عشان يكون من نصيب الطفلة ديه المهم هدى راحتهم وقتلتهم أنا لسة واكله حواوشي وده زيادة معايا خدوه ده نصيبكم بدل مايرمي بالهنا والشفاء عليكم وإدت للام فلوس وقتلتها كل ما العسوله ديه تعوز حواوشي إشتلها منه بقى، فالطفلة كانت هتعيط والأم قتلها شكرا يابنتي ربنا يكرمك مع ان هدى كانت جعانه جداً بتقول وبعدت شوية عشان ياخدوا راحتهم في الأكل وفعلاً فتنحوه بسرعة وبتقول لما بصتلهم بعدها معداش دقايق والحواوشي كان خلصان زي مايكونوا مستنينو . فأهدى بتقول أول ماروحت البيت صدفة لاقيت عالسفره 3 حواوشي وأخويا بيقولي جبتهك معايا حواوشي من مطعم فتح جديد هنا وقولت نجربه بس طعمه تحفة فاهدى إستغربت إשמعنى أخوها يجب حواوشي بالذات مش أكلة تانية وفي اليوم اليحصل فيه كدة! وأكن الموقف بيتردلها في ساعتها وبأحلى من الحواوشي الي كان هتأكله.

تخيل إن ربنا كاتب للتاكسي ده بالذات إنه يعدي من قدامك إنت بالذات دوناً عن الواقفين عشان لما تركب معاه هتديله 5 ج زيادة تنفعه آخر اليوم عشان دعى ربنا إنه يوقفله ولاد الحلال النهاردا - البواب إلي مش كفت فلوسه إنه يشتري باقي بقالة بيته وقال الحمدلله ورضي بالحاجات الموجودة بس وبعدها بيومين لاقى شنطة غذائية كبيرة من صاحب العمارة وفيها أزيد من الحاجات الكان هيشترتها مع إن من النادر ده يحصل في وقت غير رمضان أو مناسبة بس عشان ربنا بعته له رزقه لأنه صبر وماعترضش

**دخلت سيده إلى محل ملابس فاخر بالصدفة** بعدما لاحظت أن رجلاً من الفقراء لابس مقطع واقف ينظر إلى الملا بس خارج المحل عبر الزجاج. فنادهت الرجل الفقير وطلبت منه الدخول للمحل فدخل الرجل متعجباً البياع لما تطلبه منه ،فطلبت منه أن يختار ما يحب من الملابس فنظر الرجل بخجل إلى ملابس الرجال و القمصان و البنطلونات الذي أممه فقامت السيدة بطلب طقمين وظلت جالسة تشاهد فرحتة فالكاشير أخذ الملابس و وضعها في شنطة وأعطاهما له والرجل شكرها شكراً كثيراً وخرج بها عيناه تدمع فرحاً وبعدها تخرج السيدة الجميلة محفظتها لتدفع فتستلم فاتورة الحساب، فتتفأجيء بأن الفاتورة فارغة ومكتوب فيها من صاحب المحل نحن لا نملك آلة حسابية تستطيع حساب ثمن الانسانية فانا لا يخطر ابداً على بالي ما فعلتبه لأفعله انا شكراً إنك شجعتيني على ثواب عظيم فحسابه علي اليوم

! فرزق الشحات ده إن السيدة الطيبة تخش في وقت هو بيتفرج فيه عاللبس أو واقف قدام المحل بالصدفة ولو هي كانت إتأخرت شوية كان ممكن هو يمشي أو هي متخدش بالها منه

7- آيات قرآنية متفرقة آيات تدل إن رزقك من الله وليس من الناس أو العمل فطبيعي يكون في فقير وغني ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ ﴿أَوْ لَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ﴾ ﴿وَكُنِبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ ﴿أَعْلَمُوا إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ زِينَةٌ وَ تَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَ تَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾

8) مشاكل المذاكرة بحلها السري ، هوضح فيها العقل الباطن مع المذاكرة - طريقة لطيفة للمذاكرة - نصائح نوار يس في المذاكرة -هنعمل ايه يوم الإمتحان- قصص و نصيحة المذاكرة -سوشيال ميديا المذاكرة - الكورسات وخصاً كورسات الويب والبرمجة -حياة أيزيك.

1) العقل الباطن مع المذاكرة ،خزن كل شيء تفهمه وليس تحفظه في عقلك واؤمرة إنه يحفظه بفهم و اومرة إن يسترجعه لك حين تطلب منه إنت هذا سواء في الإمتحان أو وقت المراجعة بشرط التكرار حتى يخزنه العقل لإن العقل يعمل جيداً بعد الكلام المتكرر -كم مرة توقعت السقوط أو جلبت لنفسك فكرة إن إبنك سيسقط و سقط بالفعل بسبب تفكيرك الذي جذب له فكرة أهم ال دراسته - إعتبر إن عقلك بينفذك الإنت عايزو بس بالدور أنك سايب له ورق بالطلبات المطلوبة و هيحققها لك بدور الورقة الجت قبل الثانية بس أهم حاجة تكون في وضع المتلقي إنك تلاقي الحاجة اتنفذت في أي لحظة و أكن الكون يقولك الخطة نجحت! فالله خلق لك عقلك لتدير عالمك به بعد إعتماذك عليه لإنه من خلقه لك بالأصل

2)طريقة لطيفة للمذاكرة و الفهم و التركيز، بإختصار، تقفل الموبايل-ترتب المكان-دعاء المذاكرة -طرق نفعت مع معظم الطلاب

أول حاجة ، لازم تقفل موبايلك خالص و تبعده عنك أو تديه لحد من أهلك غير لو كنت هتذاكر منه أو مشترك في جروبات بتنزل الشرح فإنت ممكن تنزل ملفات الشرح و تقفل نت وتفتحها هي بس أو توصلها باللاب وتحطها فيه وترجع تقفل تليفونك ،النت والجروبات قعدين بس المذاكرة مش قعدة ساعة وإنت مزنوق هتفرق بس أنا عارفة كله بيحلو أصلاً فترة المذاكرة بس إنت الهتسيطر بقي فماتخشش بقي عالواتساب و تعد تطلب فيه وإنت ممكن تقفل إشعارات الواتساب عشان مش يجي لك كل شوية وتقول هرد على ده بس و على ده كمان طب ده وخلص وتلاقيك إتلهيت ساعتين بقي مع كل حد واليوم خلص ثاني حاجة ، ترتب المكان وتحط قصادك بس الكتب والملزم والورق والقلم واللاب اللي هتستعملهم مش أكثر لو البيت زحمة أو ضيق مفهوش حته تذاكر أو تمارس هوايتك فيه أو هما مش مساعدينك إلجأ هنا لبيت صاحبك - مكتبة الجامعة بتاعتك - أي مكتبة عامة صباحاً بتكون هادئة - ذاكر وهما نايمين- أجر شقة أو لو عندكم شقة ثانية أطلب إنك تروح تعد فيها لحد ما الإمتحانات تخلص - لو معاك فلوس إحجز في فندق يومين و إستجم وإعمل كل المهم الوراك في اليومين دول هناك ، اعرف ان قعدتك الصح هي اللي هتساعدك تذاكر صح يعني لو قاعد مريح عالسرير مش هتركز زي بظبط قعدتك على كرسي السواعة وانت

مش ظابطو فمش عارف تسوق وانت مرتاح ولا تركز فدا نفس الحوار مع المذاكرة فاختر مكتب او سفرة او مكان تكون فارد ضهرك فيه مركز مش مقتب ونايم!

تالت حاجة، تقول دعاء المذاكرة والفهم، وهو قبل البدء بالمذاكرة، اللهم إني أسألك فهم النبيين و حفظ المرسلين والملائكة المقربين إنك على كل شيء قدير وصلي الله على محمد وحسبنا الله ونعم الوكيل..خذ نفس وابدأ ببسم الله وبعد المذاكرة والقراءة متنساش تقول ، اللهم إني أستودعك ما قرأت وحفظت وما تعلمت فلاده لي عند حاجاتي له إنك على كل شيء قدير يالله. الحمد لله.

رابع حاجة ، هقولك عالطرق النفعت مع معظم الطلاب دلوقتي بس رركز معايا .

1.تقرأ كويس اللى هتخلصه و ماتقولش ده كثير و مش هعرف، إنت كدة بتأقلم عقلك إنه مش يستوعبه من قبل ماتذكره فلأزم تقراه قراءة سريعة بس بتركيز كدة وممكن تشغل موسيقى هادئة جمبك لو عايز أو تشغل راديو 98.8 أو من اليوتيوب Slow Music

2. هتجيب كشكول التلخيص وقلمين لونين مختلفين وكركتور و تبتدي تقرا جزء جزء و تلخصه بأهم النقاط و بطريقك وإعرف إنك كل ده لسة مش بتذاكر ولا تحفظ إنت بتحضر ملزمتك السرية لقبل الإمتحان بكام يوم أو إسبوع وفيها تلخيص لطيف عشان تحفظ و تفهم منه .

3. لخص و إفهم و حاول تركز في كل كلمة بتكتبها في الملخص ده و بعدين حاول تشيل الحاجات المكررة الملهاش لأزمة و الملكلكة عشان بيكون في جمل و أجزاء متكررة بشكل غير مباشر فإنت لو كتبتها مرة واحدة بملخص حلو مش هتعود تكررهما حتى لو كتبتها في الإمتحان للدكتور بإسلوبك مش أسلوبه هيعرف إنك فاهم فعادى أصل أي حاجة هتفهمها هتعرف تكتبها بإسلوبك وتوصلها لغيرك بسهولة

4. هتكتب كل عنوان أو حاجات رئيسية بلون و الباقي بلون يعني مثلاً العناوين باللون الأزرق بس و باللون الأسود باقي الصفحة و الجمل.

5 . رقم الكلام وممكن تعمل دائرة كبيرة فيها العنوان وحواليها دوائر واسعة فيها كلام التحت الدائرة الأساسية أو تعملهم في جدول مسطرة وقلم رصاص

6.ممكن وإنت بتقرا تسمع لنفسك صوت عالي عادي و هتفهمها أنك بتشرح لنفسك ومفיש مانع تبص عالحد كل شوية و تكتبه أو تحفظه لمدة 5 مرات و في المرة ال6 لازم تسمعه بقى لإن زي مقولتلكم العقل يبفظ و يستقبل المعلومات المتكررة بس تكون فاهمها.

7 .أربط الأجزاء الصعبة بمواقف خاصة ببيك عشان تفتكرها يعني لو جملة معينة في المذاكرة بتفكرك بموقف أو جملة حد قالها ليك أفكره بيها يوم الإمتحان و أحفظ شكل الكلام و مكانة في الملزمة أو الورقة الإنت عاملها عشان العقل الباطن يرجع ليها أول ماتؤمرة إنه يفتكره

8. لو حتذاكر أونلاين مع حد أو العجروب أنقل الفيه متذاكرش من الشاشة عشان غالباً مش هتركز ولو هي محاضرات ومراجعات نهائية بس أونلاين لازم ورقة وقلم أصلاً لانك مش هتستوعب كم المعلومات الهنتقال وهتفتكر إنك هتفتكرها بعد ماتخلص بس هتلاقيك نسيتهها ولا أنكك عرفتها و أكيد مش هاتقول للدكتور كل شوية في الأونلاين فهمني دي لا إستنى لا قول دي تاني و خدهم و إفهمهم مع نفسك بقى أو مع إحدى الزملاء با تليفون و ماترغوش برأهم . ولازم تكون شاحن الموبايل وباقية نت كويسة!

9. لو دماغك قفلت وجسمك وجعك من القعدة الطويلة قوم أرقص 5 دقائق أو إنتطط في مكانك 20 مرة أوخذ بريك مبنه عشان ماتروحش تتفرج على فيلم أو تفضل تقلب عالغ يس لحد ما النوم يخضك بالذات إن أحلى أفلام بتجي وهي عارفة إنك بتذاكر غلاسة!

10. بلاش تسرح وإنت بتذاكر فوق نفسك ومتفتكرش حبيبتك ابدأ وتعد ترسم لها قلوب وورد وإسمها عاملزمة وكل شوية تتصل بيها ويتاع مش وقتها حب المادة بدلها أو منغير ماتكون بتحب أصلاً هتلاقي الورق والملمزمه كلها رسومات وشخبطة أكن موهبة الرسم الجديدة ظهرت فيك فجأة وإنت أصلاً متعرفش ترسم فالملمزمة ميقاش فيها حته فاضية وشكها ملخبط
11. لو فيه حاجة مش فاهمها إسال زميل بتفهم منه فعلاً مش أي صاحب وحاول إنت تقراها كذا مرة لحد ماتفهمها أو إسال حد من أهلك يشرحها لك
12. لازم تفهم إن شكل الورقة النهائي مع الألوان مع خطك الحلو مع عدم الشخبطة الكثير هي البتفتح نفسك إنك تكمل مش تقول المهم انجز و إكتب عشان ممكن تضيع وقت تاني وتكتب بخط حلو لو الصفحة شكلها يسد النفس إنها تقراها.
13. إنت لخصت و كتبت الفهمته من كتاب الدكتور أو الملائم النهائية البتشرورها من بين السرايات وغيره ابدأ اليومين الباقيين عالامتحان دول تقراهم وتسمعهم في ورق تاني وتعمل لنفسك إمتحان خاص بأسئلة منها وتجاوب عليها والملمزمة بعبيد، هتغش منها حتى وإنت لوحدهك ومفيش إمتحان حقيقي؟ ولو نسيت قولتلك حاول تفتكر الجمل هوأقف ما معينة لحد ماتثبت بقي وبكدة تكون فهمت المادة ديه كويس أو حفظتها وهتغش تكتبها متظمن ومتناساش تدعيلى
14. ليلة الإمتحان بقى تصم التلخيص ده وتسمعه و تبقى مصيبة لو ناسي أو مش عارف حاجات إنت المفروض ملخصها من إسبوع أو بكام يوم عشان قبل الإمتحان بيومين يبقى عندك وقت تراجع وإوعى ماتكش نايم يوم الإمتحان لحسن يحصلك زيي ( فآكر قصتي في مشاكل النوم )
15. تنام متظمن على يقين إن الأمتجان جه سهل تتخيل في عقلك إنك خارج منشكح مبتسم مش بتراجع من ثقة إجابتك أو حتى بتراجع من ثقتك إنك هتنجح

3) على رأي نورا يس في كتابها عصير النجاح وهي بتنصحننا إزاي نذاكر صح، قبل المذاكرة كل حاجة مسكرة زي مثلاً شكولاتة أو أشرب عصير بس متكترش من السكريات يعني هي حاجة واحدة - ابعده عن الأكل الفيه دهون والبيسبب الوخم زي محشي، بط، رقاق أي أكل بسمنة - قلل من التدخين وقت المذاكرة لأنه يسبب خمول فأكثر من أكل الفاكهة والخضار وإنت بتذاكر وخلي جمبك طبق فيه خس ، خيار جزر ، فلفل ألوان - غصب عنك وإنت بتذاكر هتيجي أفكار سلبية في دماغك استعيذ بالله من الشيطان الرجيم كل شوية- المنبهات ناس كتير فآكرة إنها بتساعد عالتريز ولكن كتر المنبهات بيكون غلط فالمسموح كوباية قهوة يومياً أو كوبايتين نسكافية يقما هتحس انك عايز تنام أ ساساً بعد النسكافيه . طب تذاكر إمتي وفين ؟ الوقت المناسب والأفضل للمذاكرة في الثلث الأخير من الليل حتي بعد الفجر لإن بيكون في هدوء و صفاء نفسى و ربنا بينزل عالأرض فلو دعيتوا يساعدهك هيساعدهك بس لو ساعتك البيولوجية متعوده علي وقت نوم معين متقلبش نظام يومك و ذاكر في الوقت المتعود عليه خليك في مكان فيه تهوية جيدة ومنظم ومايكونش فيه ناس كتير أو فاضي خالص.

تمرين بسيط هيساعدهك إنك تفوق وبيزيد من نشاطك، هتاخذ نفس عميق ، شهيق ، بمقدار 4 عدات وهتخرجه بكل قوتك كانك بتنفخ هتعمله 10 مرات دا يساعده علي وصول الدم للمخ وبيزيد من تركيزك.

4)تعمل ايه يوم الإمتحان #\_# ؟ تقرا الصبح قرآن وتصلي ركعتين صلاة الحاجة بنية إن ربنا يساعدهك إدعي إن الإمتحان يكون سهل - مش تروح وإنت في نيتك تغش عشان ربنا مش هيساعدهك كدة وممكن

ماينجحكش عادي حتى لو حاليص صح ﴿وما توفيقى إلا بالله﴾ ﴿وإذا قضى أمراً فإنما يقول له كُن فيكون﴾ إوعى تذاكر يوم الإمتحان أي معلومة جديدة، ركز عالذكرته بس أصل ماينفعش تخلي حد يشرحك حاجة جديدة لانك مش هتستوعبها - حاول تصحى بدري يومها مخصوص عشان تتأمل بالتنفس العميق و تجذب لنفسك ان الإمتحان جه سهل - هتلبس وإنت مطمئن ومتفائل - تفتط فطار خفيف وتشرب قهوة و تنزل وإوعى تفطر في الكلية عشان تخلى الوقت للمراجعة - ماتنساش تاخذ معاك قلم زيادة و كرتور و مسطرة كلها و قلم رصاص وأستيكة عشان تسطر الورقة وتكون منظمة و مترتبة و مش تشطب كثير وخطك خلية كويس مش بسرعة بسرعة أصلاً الدكاترة لما يلاقوا الورقة شكلها حلو ومرتبة عن باقي الورق ممكن تفتح نفسه إنه يقرأ ويصحح بمزاج و ده لصالح أكيد -خش اللجنة وإنت في وضع المتلقي للإجابات الصحيحة و سهولة الأسئلة لو إمتحان صعب وخايف إدعي دعاء الصعوبات، لو داخل إمتحان أو إجتماع أو إنترفيو أو مقابلة عريس صعبة على قلبك و قلقأك، هاتقول اللهم لا صعب إلا ما جعلته سهلاً، اللهم يسرلي أمري وتقول إسم المادة أو الحاجة الخايفة منها وإجعله خير لي إنك على كل شيء قدير وخليك في وضع إن الحاجة متيسرة وإن النتيجة العايزها هتاخدها - ماتعشش حتى لو إتزنقت غير لو هتاخذ معلومة تفكرك بباقي الجزئية - ابدأ بإسم الله وآيه الكرسي وابدأ حل - حاول ماتخرجش من نص الوقت للإمتحان عشان تبان إنك جامد ومذاكر غير لو الإمتحان سهل وراجعت الورقة أكثر من مرة - لو مفيش وقت و الإمتحان بيخلص حاول تختصر في الاجابات في حل باقي الأسئلة مش تهتم بأول سؤال بس.

##### 5) قصص ونصائح عن المذاكرة ،

\* لما جيهان آخر سنة كلية غَشت في الإمتحانات كلها وإعتمدت على عادة سيئة إنها تستهتر وتعش بالسماعات المن غير سلك الإير بود إلي في ودانها وتداريها بالطرحة وصحبتها كانت بتملّيها الأجوبة منها وبالصدفة المُشرفة عليهم شافت السماعه وهى بتعدلها من الطرحة عشان فجأه صوت صحبتها راح فإنكرت جيهان وقالت لها إنها حاطاها كده بس ، فهى شافت المكاملة من موبايلها شغالة فالدكتور خلأها تعيد المادة لمدة 3 سنين حتى لو ذكرت وحثيت فيها كويس. ده بعد ما جيهان فرحت وإفكرت إنها هتنجح في كله لإن صحبتها كانت بتملّيها من ملازم الدكتور بقى بس ربنا سترها معاها إلا في آخر إمتحان وكانت نتيجته على جيهان تأجيل التخرج بتاعها على مادة 1 للأسف.

\* لما تنزق إستعن بالتأمل بس مش تاخدها حجة عشان ماتزاکرش، فيه ولد في أولى طب بيحكى إنه مش بيعتمد عالغش أبداً ودائماً عنده يقين بالله إن الإمتحان هيجي سهل حتى لو ملحقش يذاكر كله لإنكتبهم بقى غيرنا مليانة جمل ملعبكة وعملاقة جداً وماينفعش يتعملها ملازم برة المهم بيقول إنه قبل الإمتحان بيومين بالظبط، المادة كان لسة باقي له فيها ربع الكتاب عشان هو كان بيشتغل مع الكلية فمكنش لاحق أصلاً ينام فيقول إنه عشان دارس وعارف إن التنفس والتأمل مفيدين للعقل والجسم بيساعدوا بردو فتأمل يومين ورا بعض 3 مرات لمدة 5 دقائق في اليوم الواحد فكان بيقول بقى وهو مغمض عينه مربع فارد ضهره و مبتسم، بيقول في سره من غير صوت إمتحان مادة ... جه سهل جداً ونجحت بإمتياز الحمدلله، وكل ده في وقت البريك، يقوم يصلي و يتأمل و يجيب الأكل والمياه ويحطهم جمبه ويذاكر فالهم هو حاول يخلص الخلصه ويومها صلى الفجر و فضل يراجع الحاجات الذاكرها بس وبيقول دخلت وأنا مؤمن بالحاجة قبل ماتحصل في ساعتها وخرجت بالفعل منشكح عن الذاكروا و حافظين الكتاب و جه من الذاكرته بس سبحان الله والحمدلله ولله.

\*أحدهم يحكى عن موقف حصل مع ابوه وامه وهما بيتخانقوا لما كان عازم صحبه عنده ويذاكروا في ليله الامتحان فالهمم ابوه وامه كانوا بيزعقوا جامد وصوتهم واصل ليه في الاوضه وهو يبذاكر مع صحبه فرح قالهم حرام عليكو بكرة إمتحاني ووطوا صوتكم وهما مفيش فائدة فصاحبه إتحرج وقاله في عز مكانه بيزاكر روا عشان بكرة إمتحانهم، انا تعبان مش قادر اكمل مذاكرة دلوقتي انا هروح اناملى ساعتين واصحى أكمل بقى يسطا وراح قايم لاميم حجاته ونازل فانا إتحرجت منه ومكنتش عارف اعمل ايه مع اننا كنا بنذاكر كويس من شوية فالهمم انا قررت بعد كدة مجيبش حد من صحايي واهلي في البيت! وجيت اكمل انا مذاكرة معرفتش بردو فمسكت نفسي بالعافية وحسيت اني عايز اعيط وإستنتيت متكرر وبضيع في وقتي ولا عارف انام حتى من صوتهم لحد ماخلصوا قرف وزعيق وبعدين كملت انا بس كنت متضايق ومش مركز زي الاول خلاص وكنت كل شوية أفنكر شتاهمهم لبعض اصل أكيد النفسية بتأثر على مزاج المذاكرة بردو !

\*أنا تعبان في الملخصات إديهم لصحايي ولا ؟ ماتبخلش على زميلك في حالة سؤالهم لإستعارتهم منك أو تصوير الملخصات الإنت عاملتها لنفسك لو وريتها ليهم ، لان الملزم النهائية الاشتروها أو الكتاب بتاع الدكتور مكرهمهم في المادة فإعطهم المذاكرة المختصرة دي عشان تسهلها عليهم و تساعدهم ينجحوا ككتاب ومش تدي الملزم دي لصحابك بس لا لزميلك الغرب كمان وماتقولش تعبي راح في ثانية مع الفاشلين المش يبذاكروا؟ لا بالعكس تعبك عند ربنا وراح صح لما صحبك أخذ المختصرات بتاعتك فنجح بسببك بدرجات أعلى من الكان هيحيبها لو كان ذاكر من مكان ثاني لإنك مبسط المادة حلو . ونصيحة ابدأ دروسك في شهر 8 مش قبل كدة لو إنت ثانوية عامة و مع مدرس واحد بس لكل مادة و متعتمدش على الدروس لو بتفهم من المدرسة، هو أصلاً المفروض يمنعوا الدروس نهائياً والمدرسة تجيب مدرسين عدلين م ايلوش الطالب يلجأ لمُدس برة -لو هتاخذ في ستر أوصل بدري و أقعد في أول صف عشان تركز -لازم تراجع كل درس بتاخذه بليل عشان يثبت في الجمجمة.

6)كوكب السوشيال ميديا للمذاكرة، هفيدك ببیدجات لو مش عارف تذاكر صح! لو انت ثانويه عامة؟ لو بتحب الماس-طب بتحب الفيزيا والكيميا-بتحب لتاريخ والجغرافيا - علم الفضاء -لو بتحب الانجلش -لازم تعرف الحروف اللاتينية ديه -بتحب إفيها و تريقه عن المذاكرة؟ تشتري مستلزماتك منين؟

\*دي شوية ببیدجات عالفيستوك هتفيدكم جداً لو كل مشاكلك في الحياة إنك مش عارف تذاكر صح ولا

تبدأ منين ، ذاكر-صح - إزاي أذاكر- Students Activity- How-To-Study.Com- Study Tips-

\*لو انت ثانويه عامه او او داخل حياة الثانوية عمماً شوف ، جروب طلاب اولى ثانوى - جروب ثانية ثانوى هنذاكر مع بعض -صفحات ثانوية عامة - عباقره ثانيه ثانوى -مجمع طلاب الثانوية العامة - جمهورية تالته ثانوي- جروب وصفحة التربية والتعليم

\*لو بتحب الرياضيات او الماس وناوى على علمى رياضه شوف الجروبات ديه بيعملو مسابقات واسئلة ملعبكة عليهم ، عالم الرياضيات - كوكب الرياضيات - جروب كوكب عباقره الرياضيات - رياضيات الغاز

للعباقرة مسابقات - We Pretend We Aren't Engineering وعالتيكتوك، Funwithnumbers -Mrmathjo -Wizeprep - Turorzed

\*لو بتحب الفيزيا شوف جروب ، جنون الفيزياء - علم الفيزياء النووية

\*كذلك مع الكيمياء بقى لو هتدخل علمى علوم تابع عالفيس جروب وبيدج، عشاق الكيمياء -عاشق الكيمياء -علم الكيمياء - Chemistry Lovers - Science Lovers - We Love Space And Science - Science Hungers -We Pretend We Are Nurses Student-Biology Science -Science Facts- ولو بتحب تشوف لو مادة كيميائية معينة إتحتطت على مادة تانية إيه اللي هيطلع وتجارب علمية مختلفة! سيرش عالتيكتوك Annanscience – Salahgino6 ودول بيواريكوا الاكل والدم والشعر والفلوس والاندمي والحاجات بالميكروسكوب بيكونوا من جوة عاملين ازاي بجد، Macrofying - The\_Object Meedoo.Rocker -

\*لو ليك في التاريخ والجغرافيا، حكايات من التاريخ-جروب معلومات تاريخية -محبى الجغرافيا ونظم معلومات الجغرافية- كل يوم معلومه جغرافية، كان فيه واحد في اولى ثانوى بيعشق التاريخ لدرجه انه كل شوية يسافر ويزور الدير البحرى ووادي الملوك والمتاحف والاثريات بتاعت بلده حتى لو شافهم قبل كدة 50مرة وبيفلس عشان بيشترى كتب كتير تاريخية عالمية مش تاريخ بلده بس وطبعاً هيخش أدبي ويجتهد عشان يجيب مجموع دخل اداب تاريخ وناوى يعمل ماجستير و دكتوراه باذن الله

\*لو انت بتحب علم الفلك و عالم الفضاء ، لومن هواه مشاهده النجوم والسماء ليلاً خش على جروبات الفيسبوك ديه، علوم الفضاء والكون - عشاق علوم الفضاء والفلك -علوم الفضاء الخارجى - وإلى الأرض كيف سطحت- مجتمع الأرض المسطحه العربى - هواه الفضاء العرب - الكون والفضاء ودى صور للكواكب والنجوم روعة، Sky Picture- Best Of Uiverse- Endless Space Pictures -Space Now -The Universe- Beautifulspace - On Earth-We Love Space And Science

\*لو بتحب الانجلش، الأول لازم تعرف ليه تعليم الإنجلش مطلوب وكورسات الإنجلش كاملة ضروريه دلوقتي؟ عشان لو حد قال كلمة قدامك كلمة أسألك فيها ماتحرجش تقوله معناها ايه دي! أو معرفش معناها ، عشان عيالك تعلميهم صح ، عشان الشغل طبعاً ممكن تتكلمى فيه كتير إنجلش وممكن يكون حلمك تشتغلي في المكان ده بس رفضوكي عشان ضعيفة في الإنجليزي، السيقي بتاعك إلميه كورسات عمماً مش إنجلش بس على قد ما تقدرى عشان الإتش آر بيقارن ما بين التعب وخذ كورسات عن السيقي بتاعه فاضي مافيهوش غير بياناته الشخصية بس ، عشان لو سافرتي بلد برة فسحة أوعيشتي فيها ماتعديش تتعلمي هناك أبسط اللغات مع لغتك الأصلية فلازم تاخذوا كورسات إنجليزي وكمبيوتر كمان كتير عشان حاجات كتير هتعرفها بعدين ده لو أنت أصلاً مش واخدهم لان فيه ناس ولله بتكره لغه الانجليزي دي جداً وبيختاروا مارس فرنساوي والماني وعربي عشان مش بيحبوا الانجلش لوحدهم كدة ملهوش دعوه بقى مهمة لغة تانية هما نفسياً مش قابلين الانجلش ولو حد إتكلم معاهم إنجلش يتعصبوا ومش بيتفرجوا على افلام أجنبي خالص عشان ميسمعوش إنجلش بس! ثانياً بقى إتفضل لوحاب تتعلم انجلش أو تراجع عاللغة، نزل التطبيقات ديه من بلاى ستور عادي ، أهم ٦٠٠٠ كلمة إنجليزية وراجع كل يومين ٥ كلمات مثلاً Get Grammarly-Grammertest- Cake- Word Up English Test وفيه موقع بيقولك كل حاجة مختصرة بالإنجلش وايه معناها إسمه Abbreviations.Com.ثم سيرش عالفيسبوك وإعمل سيرش ب، جروب كورسات اعلم اللغة الانجليزية مجاناً - جروب تعليم اللغة الانجليزية- جروب معلّمي اللغة الإنجليزية-Heba El Henawy- قعدة إنجليزي مع- Get Grammarly- Learn English -Pronoun Names -English With Rania- English Fluently Speak- Online English Courses- English Teachers All Over World - Learn English- British Council -



Americanenglish Academy Us-Lessonsforenglish-Englishstudyhere.Com Ontiktok:  
15secondenglish- Britishly.English - English\_\_Future - Maigamalofficial

وديه جروبات لتعليم لغات غير الانجلش، تعلم اللغات الأجنبية - تعلم اللغة الأسبانية - محبي اللغة الفرنسية وعاليوتيوب قناة Omarabdelrahim خطير في الإنجلش، خش إشتراك في قناته وهتلاقي وانت بتتفرج بيحبيب لك إقتراحات لقنات زيه تحت عشان تشترك فيها برودو وعشان تسمع إنجليزي صح وبكاريزما خش على Zamericanenglish كمان ونصيحة مني لو عايز تحسن الإنجلش حاول تسمع أغاني كثير إنجلش وترتكز مع الكلام حتى لو بيغنوها بسرعة و كذلك مع الأفلام حاول تعود وذنك تَلْقَط الكلام و مش تقرا الترجمة دايماً لكنه فيلم عربي. ولو بتحب إفيها عن المذاكرة والكلام ده خش عالميسوبك ، Dear Students Sarcasm -طلاب جامعات مصر - دفعه التابلت We Pretend We Are -يوميات طالب في ابتدائي University Sarcasm - Language Sarcasm Society - We Pretened We Are

\*خليك عارف الحروف اللاتينية ديه بس عشان ممكن تستخدمهم في مرة فتكون حافظها بدل ماتعد تسيرش في جوجل كل مرة، حرف (پ) Alt0129، حرف (چ) Alt0141، حرف (ق) Alt1704، حرف (ك) Alt0144، حرف (المُدّ) Shift، حرف (ج) Alt0231، حرف (ؤ) Alt0251، حرف (\$) Alt0350، \*لو عايز تشتري مستلزمات المدرسة والمذاكرة عندك اي مكتبة بس إيلي مجمعينلك كله سمير وعلى ، مكتبة ألوان ، هايبر1 ، سنتر الاندلسية للأدوات المدرسية في رمسيس القاهرة

7) الكورسات وخصاً كورسات الويب والبرمجة ، طبعاً في وقت الصيف أو مع المذاكرة في وقت الدراسة والتمرين بتكونوا عايزين تعملوا حاجة مفيدة و تاخذوا كورسات أو لو هتحتجزوا لولادكم وبناتكم كورسات ، فهافيدكم بشوية حاجات بسيطة فيها أو لونها يتعلموا لغة بس مفيش فلوس لده ، فيه كورسات عاليوتيوب ده مليون لأي لغة أو كورس إنت محتاجة ، إتسلوا كل يوم بحلقتين بالورقة والقلم وأكنكم كنتو في كورس وجيتوا .

\*قائدة الكورسات الأونلاين عن السناتر ، بدل ماتضيع فلوس ووقت في سنتر، كله بقى موجود أونلاين وناس فاهمة عن البيشروحا هناك والله يعني أنا أخذت كورس في جامعة مش مصرية وأخذته أونلاين لنفس الكورس عاليوتيوب مجاناً لاقيت إن الكورسات الأونلاين بتبقى أفيد أكثر ! في إيه بقى ؟ إنها معاك أي وقت - كذا معلم بكذا فيديو عشان لو مفهمتش من ده تقلب العبعديه -مش ملزم إنك تنزل وتتعب -مممكن تتخرج تسأل اللي في الكورس عن حاجة أو إنتو كثير -فلوس أقل ومش هتحتاج غير لاب أو موبايل مشحون و باقة أو وأي فأي وكل ده أرخص من فلوس الكورس أصلاً - بتفضل تعيد الفيديو وكلام البيشرح إنشالله 10 مرات - معاك ورقة وقلم وقهوتك قاعد مانتخ بس مركز محدش لازق فيك مشوشر عليك من زميلك الكل شوية تسأل عالفاضي عشان تضيع الوقت ديه- إنت لازم تاخذ كورسات انجلش وlcd قبل ماتشوف هتاخذ كورسات ايه كمان -كل حاجة متسئل فيها في الكومنتات و الحلقات الجاية وكدة. ده رأيي وطبعاً التركيز والرأي بيختلف من شخص لشخص وبرودو مثلاً أنا لما جيت أتعلم التسويق والتصوير وال C++ إتعلت من عاليوتيوب وكتبت بقى عشان اشوفهم كدة، Free Photography Course Digital Marketing Full Course - C++ For Beginners -

\*ديه جروبات وبيدجات بتعلمك كورسات أونلاين مجانية بجميع المجالات أو خش أسأل عن كورس معين عالميس، كورسات بلاش-نادي القراءة العملية- كورساتي- جروب أتعلم من بيتك مجاناً -جروب كورسات و شهادات مجانيه Coursera-Nog's-Summer Internship - Smart Scholarships

Scholarships For International Students -Summer Courses And Trainings- Forsa.Com

- Kaizen Academy-Tera Courses.Com -Internships And Scholarships For Students

AUC Scholarships وممكن تعمل بوست وتتابعه إنك محتاج كورس في مجال كذا و المتخصصين إلي

عليه هيساعدوك أو قلب فيه أصلاً بيكونوا حاطين فيديوهات ولينكات لكورسات مجانية في مجالات كتير

وفيه عالتيلاجرام جروب مفتوح إسمه Mogtahed Academy بينزلوا عليه كورسات وكتب وتطبيقات

هتفيدك فيما بعد تابعوه

\*بالنسبة لكورسات تصميم المواقع ولغة البرمجة والاكواد، مثلاً من غير ماتدخل كلية كمبيوتر لساينس أو

تاخذ كورسات لاقيت نفسك غاوي تتعلم لغات التصميم والبرمجة الإلكترونية وتعرف اللعب وبرمجة

الموبايلات والمواقع وغيرهم بيتعملوا إزاي ويعني إيه الأكواد العجيبة دي ومن إختراعها وعمال تبحر

فأخذت فيهم كورسات أونلاين وفي مراكز محترفة وهتشتغل بيهم في شركات أو هتفتح محل تصليح أو

مكتب تصميم وبرمجة مواقع وبرامج لإنك أخذتها هواية وبقي كلك فضول علمي فيها دون عن أي مجال

ثاني موجود عشان كدة الطالب بيحدد هو عايز يطلع ايه أويدخل كلية اية من خلال ميوله للمواد المعينة

العنده فضول يعرف عنها أكثر يعني فيه واحد كان هيموت ويطلع طيار عشان بيعشق الطيران وإنه

يسوق طياره ويعرف كلية الطيران بياخدوا ايه بالتفصيل لحد مادخلها وحاطها هدف قدامه وتعب أوي

في المذاكرة عشان هو هاوي مجال الطيران بس مش وراثه ولا حاجة ولا حد من العيلة طيار أصلاً بس هو

لأقى نفسه هاوي المجال ده وخلص وأحياناً بتكون وراثه أوإجبار زي العيلة الكلها دكاترة همزاجهم كوراثه

لهواية مجال الطب أوالعيلة الكلها مهندسين إجبار وعافية فإنت تكون مجبر تبقى هاوي المجال ده عشان

جداً كان مهندس قبل مايموت وإتفضل بتحب الأكواد وال Html بالذات سيرش عالتيكتوك على

Stefan\_Codes بتعلمك و بتكتب أكواد قدامك. ولو إنت عملت ويب أو صفحة على جوجل وعايزها

تتشير أو الناس تعرفها إنت ممكن تعملها إعلانات والناس تشوفها وتختار كمان الأعمار التشوفها من

فيسبوك بيزنس أو تخش على مواقع ضيافة لموقعك وتدفع برقم الفيزا بتعتك مبالغ بسيطة أو بتكون فيه

حاجات فري في الأول أعمل سيرش عاليوتوب، Free - How To Host My Website For Free

Hosting Sites . لو انت شاطر في التصميم و بتعمل لوجوهات او حتى عايز تتعلم او تدور علر شغل

في المجال وتحط شغلك فشوف الجروبات ديه عالفييسبوك، مصممين عالناصية - وادى المصممين - خبرات

مصمم - المصمم الاول- The Designer- شغل مصممين - حارة المصممين -عالم المصممين -ورشة مصمم

-مصممين الفوتوشوب-محترفين فوتوشوب. وكذلك شغل المونتاج فيه جروب إسمه بتاع مونتاج وجروب

اتعلم مونتاج وموشن جرافيك وهكذا مع اي مجال بتحبه حتى لو مدرستوش اعلم بيه سيرش وإختار

جروب ولو بتحب البرمجة وعايز كورسات او شغل تصمم موقع فيه شوية المواقع دول هينفعوك،

Wix .Com- Foter.Com -W3school.Com-Coding Lover's- Freewebsitetemplates

&On FB ,Technologies Box- Web Design And Development Egypt - Php

Programmers- Php,Html And Css Programmers Page - Egypt Inventors- It Support -

Isolve For Learning Programming- Learn Programming - Techhub Developers And

Programmers - Graphic Designing -Developers Community In Egypt -Embedded

## Systems Programming Courses- I Love Programming Official - Arab Graphic Designer

مرصد المستقبل- مجتمع لغات البرمجة -مبرمج ومطور ويب- هنساعدك تبدأ - Free Course C++ -  
\* إتبع طريقة إيرل نايتنجيل لو مدرستش مجال او كورس معين بس عايز تكون شاطر فيه، فهو يقول ان مش لازم تاخذ كورسات في اي حاجة تحتاج تتعلمها وأنك يمكن ان تكون ممتاز لو استغرقت في ساعة واحدة يومياً في قراءه كتب او مقالات في تلك المجال الذي تحبه سواء درسته في الكليه والجامعة ام لا وستكون فيه خبيراً وطنياً فيكون لديك الخبرات والمعلومات الكافية لتدريسه للناس بعد 5 سنوات لانك ستكون إستغرقت 7 ساعات أسبوعياً ثم بعد 5 سنين ستكون إستغرقت أكثر من 12 ألف ساعة في قرائته ويمكن لهذا السبب معظم الكليات تكون 5 سنوات ليتخرج منها العلماء والخبراء ذو الدروس الكافية لنقلها لغيرهم أو تغيير العالم بها إن استخدمت تلك المعلومات في شيء مفيدك ولغيرك وللعلم

8) حياة آيزيك Aisec مش عارفة سمعتوا عنها ولا لا بس هي واحدة من أكبر المنظمات الطلابية التشغيلية في العالم، مقرها الرئيسي في هولندا وهي عبارة عن منح طلابية لإكتسابهم الخبرات والدراسات المختلفة مبكراً وأنشأت بفكرة من معلم وعدد من الطلاب في بلجيكا سنة 1997 وعلى الرغم من إنها إنتشرت إلا إنها غير معروفة عند البعض وهي موجودة في أكثر من 2100 دولة على مستوى العالم، فهي توفر أكثر من 20 ألف خبرة ريادة لأعضائها فتبعث الطلبة وحديثي التخرج في تبادل طلابي عالمي سنوياً في بلاد مختلفة فالطالب أو أي حد من سن 18 ل 30 لو عايز يسافر بلد ثانية معاهم ، هيعد مع ناس عايشة هناك سنة أو سنتين وهو ميعرفهمش ويعيش معاهم كتطوع منهم أو بفلوس قليلة وكدة و يتكون مجانية على حساب دولته و هو بيدفع بس تقريباً الفيزا والطيارة وكم حاجة هناك غير طبعا فلوسه الشخصية اللي لازم تكون في جيبه هناك والباقي على آيزيك أو ايزريك هي البتوفرله بيت وطبعاً ممكن تلاقهم منزليين الشباب مع البنات في نفس البيت عادي وهما غرب و كل واحد منهم جنسية مختلفة المهم بقى إنك لو هتروح هناك ممكن تعمل مليون حاجة زي إنك تطوع مجاناً وتعلم الأطفال هناك لغة أو هواية أو حرفة إنت شاطر فيها في المدارس أو المؤسسات الخيرية على حسب ما هتتفق مع ايزيك أو تشتغل في مؤسسة هناك بخبرتك مجاناً أو بفلوس على حسب مهارتك أو بتتعلم هناك في جامعة عادي وتعد ال 5 سنين بتذاكر هناك على حسب قبول طلبك بردو لأيزيك بس كل واحد من زمالك هيعمل حاجة مش كلكم هتشتروا في عمل نفس الشيء وبعد ماتخلص الصبح العمل أو التطوع بتاعك هناك ، بليل ممكن تقضيها فسخ في البلد هناك على حسابك وفيه حاجات المنظمة بتكون مساعدة إنك تزورها مجاناً

\* فائدة ايزيك ، إنك بتتبادل مع الشعوب الثانية التعاون والخبرات والتمنح التطوعية والدراسية وبتتفسح برة بلدك وتنمي ذاتك وتتعلم الحرية والإعتماد عالنفس لوحدهك و دروس ثانية نادرة مع الوقت هتتعلمها بس عايزة فلوس وأهلك يكونوا راضين إنك تبعد عن البيت لمدة سنة أو أكثر  
\* لو مش فاهم أوي الموضوع ممكن تحشلمهم عالفيسبوك على صفحتهم ، Aisec Egypt وتستفسر عن الإنترنت عايزو أو تسبب رقمك في مسج و تطلب إنهم يكلموك يفهموك الشروط عشان لو عايز تقدم معاهم وإقرا خبرات و آراء الناس الراحو قبلك بيكونوا كاتبينها في نفس البيديج! بس لازم يكون عندك خبرة أو حاجة هتفيد الشعب الثاني الإنترنت رايحة عشان لما يسألوك هتقدم إيه هناك مميز عشان نقبلك تكون محضر إجابة مختلفة مقنعة مش رايح تتفسح بس أصلك.

\* ده أنا كنت هموت و أروح أيام الكلية منح كدة وأسافر برة بس مفيش لا أهل راضيين ولا فلوس تكفيني هناك. زي قريبتني الكانت في ثانية ثانوى و حبيت تجرب التجربة المختلفة دي و لما راحت الهند بعد

إقناع وعياط 4 شهور لأبوها عشان يوافق يسفرها لوحدها وكمان بيعتلها فلوس بالبريد على هناك فوافق، بس كان عندها مشاكل مع المدرسة عشان يوافقوا عاملحة دي تبع أيزيك وكدة، فكنت بكلمها فيديو كول من هناك وكانت بتحكي لي إنها كانت معاها هناك بقى أجانب 2 من النمسا وواحد إيطالي و 5 بنات صينين بس و1 من الجزائر فمكنتش عارفة تتعامل في الأول معاهم ومحرجة إن فيه شباب غُرب معاها في نفس البيت وبتتخرج تاخذ شاور وهما موجودين وبتاع بس إتعودت عشان مضطرة وبقوا أصحاب أوي وعاشوا سوه سنة مع التطوع والعمل الفردي لكل واحد فيهم هناك وكانت أحلى تجربة هي مريت بيها في حياتها وإتعلمت منها حاجات كتير و كانت بتعلم الأيتام هناك فرنساوي الصبح عشان هي كانت مدارس فرنساوي أصلاً وصحبتها بتعلم لغه بايثون في سنتر هناك وكانت قريبتني تخرج هي وصحابها دول بليل ولفت الهند كلها ومش شرط يخرجوا كلهم سوه كانوا ساعات بيتفرقوا أو هي تخرج لوحدها لما هما يكسلوا وتصور الأماكن هناك والتقاليد وبتقول عملت صحاب هنود كتير أصلاً غير إيلي هي عايشة معاهم دول وبيات معاهم ساعات وكانوا بيبضافوني حلو أوي بس أكلهم كان حراء أوي وأصلاً مكنتش عايزة ترجع وبتقول العيشة هنا عالم تاني بجد لولا إن أهلها وأحشوها ومدتهم مع إيزيك خلصت ولازم يراوحوا عشان في دفعة غيرهم جية نفس البيت الكانوا عايشين فيه وهيكلوا الكانوا بيعملوا وهكذا ولسة على فكرة بتكلم صحابها الأجانب دول لحد دلوقتي ولما نزلوا البنات مصر أجازة كانت هي المرشدة بتاعتهم وعملت معاهم الواجب وقعدتهم في بيتها وعملت برنامج خروج ليهم بدل ميحجزوا فندق، بنت بلدي وعيلتي الجدعة! حساكوو بتفكروا تقدموا دلوقتي؟ ٨.٨

(9) **مشاكل الشغل وسنينه**، الشغل مهم للتفكير و الخبرة والتمرين وإن كرهته أو تعمل لكسب المال فقط فلا بد أن تغيره الان لمجال تحبو أو تفتح شركتك الخاصة ولو بقليل من المال حتى تستمتع بلحظات العمل الحقيقية قبل الندم. **وناو هتكلم باختصار عن 12 كنز في حياة الشغل**، امتي أشتغل؟ أقدم فين؟ أقدم عالشركة دي امتي؟ تفاصيل الإنترفيو - لوازم الشغل - صحاب الشغل - نصيب الشغل - حياة الموظف مع المديرين والعكس - مجال شغلك مش عاجبك؟ - عالم المشاريع والفرى لانسر - قصص حقيقية ومتنوعة عن موظفين - أسئلة بتسألها لنفسك وإنك في الشغل

1- امتي أشتغل؟ لما تكون جيبت أخرك من البيت- مضطر تصرف عالييت ونفسك - عايز تطلع طاقتك في شيء مفيد وبتحبو - عايز تمارس موهبتك أو هوايتك في مهنة وتكسب منها \* **إوعوا تشتغلوا عشان ضغط أهاليكم** وإنهم كل شوية يجيبلكم شغل ويقولوكم يلا اشتغلوا بدل القعدة دي أو كدة فقلولهم (مش مستعده نفسيأ إني اشتغل - هقدم أنا لما أحب - قدمت على كم وظيفة ومستنيا الرد- حبة أشتغل في مجال معين فلسة بدور- رمضان قرب وبتعب مال الشغل فيه فلما يخلص بقى) أصلاً في بنات يقولوا لك أنا مرتاحة كدة في البيت وأنا مش بعمل حاجة وأهلي بيسرفوا عليا وبصحى وقت ماحب فاشتغل ليه وراحتي بالدنيا! فلو إنتي منهم مش هتقتنعي بجو الشغل ابدأ فخليكي كدة بقى ومارسي لهواياتك مش عيب بس رأيي تجري حياة الشغل ولو مرة أو خليلهم يفتحوك مكتب تمارسي فيه مجال بتحببه غير التطوع اليومي والأنشطة الترفيهية غير لو أبوكي فاتح مشروعة وعايزك معاه فكدة هو ريكح من اللف عالشركات الإنترفيوهات أو ممكن يكون هو إيلي بيقولك معنديش بنات تشتغل ولما تتجوزي يبقى جوزك يشغلك أو أمك تقولك إحنا مش محتاجين فلوس ولاتعب خليكي جمبي بلاشغل بلا قرف! أما لو إنت ولد لازم تشتغل حتى لو مرتاح مادياً أنشالله تفتح مشروعك وده عشان هتفتح بيت وتتعلم

المسؤولية غير البنت. بس ماتنسوش إن الشغل ده نصيب ولو مكتوب لك تشتغل في مكان ما مع ناس معينة في وقت معين ربنا هيعمل الأسباب التخليك تروح وتقدم فيه وتتقبل وتحبو عافية .

2- أقدم فين ، دي أماكن تجيب منها شغل عالفيسبوك وجوجل خش قُدم في كله أو إكتب في بوست مؤهلاتك ورقمك مش هتخسر حاجة، صفحة أو ايليكشن LinkedIn - صفحة أو ايليكشن وظف - جرنان أو موقع الوسيط وإفتح صفحة التوظيف- موقع أو برنامج فُرصنا - صفحة أو ايليكشن شغلني- صفحة لازم تعافر-سفراء ادراك- جروب ساعد غيرك -وظائف الحكومه المصرية -بتاع شغل -شغلني شكرا (الأصلي)- وظائف للجميع كل يوم - وظائف مصر - وظائف للطلبة والخارجين -وظائف للشباب- أكبر جروب وظائف حكومية وبنوك - أكبر جروب وظائف خاليه في مصر ودول الخليج- وظائف اسكندرية فقط- اعلن عن شغلك ببلاش-جروب إعلانات شغل وظائف - جروب بحث عن العمل-WazefTak- 24jobtalk Egypt- إعلانات وظائف الطيران والسياحة - Dont Work There- Recruit -Stjegypt- Hr Egypt-Joby - Hospitality& Tourism Jobs - 7ad Yesht8al?- Job Hunters Group -Jobs In Cairo- Jobs In Egypt - Job Finder In Egypt- Jobs & Vacancies Announcements - Job Vacancies In Egypt -English Speakers In Egypt- Egyptian Recruitments - Job 4u- Jobs 4 All -Call Center Offers In Egypt- Call Center Helpers Group - Cairo Careers

و على جوجل سيرش بمواقع توظيف وإسم المجال البتحو وعالفيسبوك فيه جروبات بالهبل للوظايف اعمل سيرش بس بكلمة وظايف وهيطلعك نتائج بالهبل أو عمل سيرش بإسم المجال الإنترنت بتحبه بالإنجلش و إكتب جمبيه Job Vacancies يعني لو إنت مهندس إكتب Engineering Job Vacancies ولو إنت مدرس مثلاً هتكتب Teaching Job Vacancies وإشترك في الصفحات والجروبات الهتطلع لك وإختار منها الوظيفة والمكان اليناسبك وأكد حد هيكلمك لو قدمت في كل دول ان شاءالله ولو بعد فترة طويلة فمانزهقش بس إنت رركز مع الإيميلات و فضيها لو هي زحمة عشان تعرف تشوف الرسايل الجديدة دي مشكلة فُضيه عشان فيه مستقبل بيضيع. أنا كنت مرة مقدمه في جروب من الجروبات ديه ومالية إستماره كدة ونسيت أصلاً إني قدمت وبعدها ب8شهور لاقيتهم بيكلموني وكنت أنا لسة سيبه شغلي من اسبوعين وفرحت إني من غير ماعد أدور تاني لقيت شغل جايلي لحد عندي وفي الوقت المناسب كمان.فقدم في أي موقع أو جروب تشوفه ولو كلموك بقى ساعتها كلهم إختار زي الباشا الأفضلك.وتعبك هو الهيثبت إنك محتاج فعلاً شغل ولكل مجتهد نصيب يع ني هيجلك الشغل المناسب حسب كثره سعيك.

3- أقدم عالشركة دي إمتى أو في الشغل ده إمتى؟ لما يكون المنتج أو هدف المكان مفيد ومميز ليك وإنك هاتدي له أخرك عشان تطوره أكنه مكانك - حاسس إنك بتعمل حاجة مفيدة للحياة والإيمان بالمنتج الإنترنت تعبان فيه ده- التحدي ويكون الشغل متنوع مافهوش روتين يخليك تزهدق وتقول أنا زهدقت كل يوم نفس مُط الشغل- الزملاء و المديرين عندهم مرونة وتعاون في التعامل عشان ده البييني البيئته النفسية في المكان والتقدير بينكم - المرُتب والأجازات والحوافز الجانبية آخر شيء وليس أول شيء لأن لو نفسيتك وحشة في الشغل هتأثر عليك وهتخلي تفكيرك في الفلوس آخر حاجة ساعتها وهتكره المرُتب البتقبضه أصلاً حتى لو كثير وتقول ياريتني ماوافق عالشغل ده - ماتنساش طبعاً وإنت بتقدم تحضر فايل السيقي البقى في إيدك على طول و عالفلاشة بكل مكان تروحه في جيبك أو شنتتك- إسلوب كتابة و شكل السيقي أول حاجة بتقييمك وممكن تنزل من جوجل أو فيسبوك سيقيها جاهزة وتملأها بس بالبيانات بتاعتك

والموقع ده هيايساعدك تعمل سيثيه كويس Cakeresume.Com أو إكتب كيفية عمل سيثي عاليوتوب أو جوجل و يستحسن عمله انجلش لو هتقدمه في مؤسسة مشهورة أما لو كانت مؤسسة عادية أوبنك حكومي مش خاص لازم تقدمه بالعربي أو أقولك حل حلو، إنت ممكن تعمله ورقتين ورقة إنجلش وترجمها بالعربي في الورقة الثانية وتدبسهم عشان محدش يزعل. ولازم تكونوا عارفين ان فيه شركات هتضحك عليكم ونضابه هتاخذ منكم عشان تعملو انترفيو فيها فلوس وهي هتشلغلكم في مكان تاني اصلاً مش فيا ده لو شغلتمك او عوا تدفعوا وامشوا وسوبوهم مهما قلولكم وحلفوا انهم هيشغلوكم الشركات المحترمة مابتعملش كدة أنا اول ماتخرجت كنت بعمل انترفيو في شركات كثير وكان من ضمنها شركة هتشلغني في شركة بتزول وكانت نصابة كدة قلوي هنشغلك داتا انترى في شركة بتزول بس هتدفعي في الانترفيو 200ج وانا كنت مش فاهمة وقولت فرصة ومجال بتزول وبتاع واعطوني عنوان اروح فيه تاني انترفيو في نفس الوقت وقلوي مش هتدفعي فلوس ولما روحت العنوان ده ملاقتوش اصلاً عالخرطة ولا فيه مكان بالشارع اللي قالولي عليه ولما رجعتهم كانوا قفلوا وشالوا اليفطة اللي كانت محطوطة باسم شركتهم الوهمية من 4 ساعات بس والله اعلم عملوا كدة مع كم حد كل يوم كنت انا و5 معايا وفيه بنت مامتها فضلت تزعلها وتشتتها في التليفون وكانت مش عارفة تزوح ومكنش معاها غير ال200ج دي في محفظتها إالي دفعتهالهم فمامتها جت تاخذها وانا كان مش فارق معايا و عرفت بقى الزيتونة بتاعت الشركات ديه بس إتضايقت طبعاً انه انتصب علينا كدة وربنا هيحاسبهم بالسرقه والربا اللي بيعملوها عالناس كل يوم كدة!

4-تفاصيل الإنترفيو، وإنت مستني الإنترفيوه تعمل ايه -الأسئلة الشائعه طبعاً- تعمل ايه عشان تتقبل - أكبر خطأ بتعلمه في الإنترفيوه- طرق لإستقبال خبر عدم قبولك فيها-طرق للهروب من الوظيفة

\* وإنت مستني الإنترفيوه تعمل ايه، بلاش تعد تكلم ده و ده خليك برستيچ كدة و إتيكيتي في نفسك بس ممكن تفتح موضوع ما مع زميلك لو مستنين الإنترفيو سوى و الوقت طول وإنت إنسان إجتماعي من طبعك، أو إتكلم معاه عن الشغل ده وإزاي قَدَم فيه وكدة يمكن يبقى زميلك في الشغل وتتقبلوا إنتو الإثنين أو يجيب لك شغل فيما بعد- أعد إلعب في تليفونك- ماتطولش في الحديث لو حسيت إنه مش في المود أومتضايق من حاجة فيقصر في الكلام معاك - لو بتكلم بنت مستنيا معاك الإنترفيو،ممكن تكون مرتبطة مش حابة تتكلم فخلي بالك ممكن تكسفك أي لحظة ولوا تكلمت معاها هتتكلم في الشغل ده، لو هي أصلاً رديت عليك أول ما بدأت إنت تتكلم معاها - لو لوحك في المكان إمسك الموبايل اقرا الحاجة الهتتسأل فيها في الإنترفيو أو أي كتاب ثقافي، إتفرج على حاجة أو إطلع من المكان شم هوا لحد ما تدخل.

\*الأسئلة الشائعه طبعاً، لماذا تقدمت لهذه الوظيفة؟ الشركة دي بالذات إختارت أقدم فيها لإنها متوافقة مع شغفي ومهاراتي وقدراتي -أحط فيها خبراتي وأميتها - حابب أشتغل في مجال جديد - لوجربتني وإديتني فرصتي مش هتندم

ما هي نقاط الضعف و القوه لديك ؟ فإعرفهم جيداً قبل الذهاب وحضر الإجابة مباشرة بثقة تامة يعني مثلاً قولهم إن ميزتك المهنية هي إنجاز العمل قبل ميعاد تسليمه و المرونة وعدم إالي أنانية في الشغل وبعدين قوله عيبي التأخير أحياناً في المواعيد أو ضعيف في الوقت بس أنا هعرف غير ده مع الوقت لا تقلق، دايماً قول مميزات أكثر متأثرش على شركته - طب ايه انجازاتك في الحياة؟ لما يسألوك كدة في الإنترفيوه أو عمماً حتى هتقولهم ايه؟ جاوبهم بكل إيجابي عاملته من يوم ماتولدت لحد دلوقتي بالفاركو يعني مثلاً إني قريت كتب كثير - عملت مشروع- سافرت وإكتشفت أماكن وثقافات جديدة ل5بلاد - أخذت كورسات و خبرات في مجالات كثير زي كذا وكذا ومعايا شهادات تثبت ده - إتطوعت في أكثر من مؤسسة خيرية -خلصت القرآن -بعمل حفلات ترفيهيه كثير عشان يعرف أعزف عالأكسليفون -

طورت من نفسي ومبقتش عصبي زي الأول - شوف إنت عاملت ايه غيرهم أو منهم، ووالله لو عاملت حاجتين بس إنت أنجزت أكثر من أشخاص ما بتعملوش أصلاً ولا حاجة وحاول تقولهم إنجازات هتفيدهم- تعرف ايه عن شركتنا أو المكان ده؟ إبحث على جوجل أو من خلال مواقع التواصل الإجتماعى، عن الشخصيات التى تستعد للقائها أثناء الإنترنتو مثل من صاحب شركة كذا أو البحث بتاريخها وكيفية نجاحها إن كانت على جوجل أو من أحدهم - في حالة تعرضت لسؤال لا تعرف إجابته، تجنب تماماً إظهار عدم معرفته وإبتعد عن كلمة "ماعرش" التى قد تقضى على ما تبقى من وقت المقابلة فمممكن تحكي قصة ناجحة ليك بخصوص السؤال ده حصل قبل كدة أو تفسر الفكرة أوتقول لدي معلومات قليلة عن ذلك الموضوع وهى.. إسال إنت بقى ، لا يجب أن تقضى معظم الوقت في الإجابة عالأسئلة فقط فإسال عن طبيعة ومواعيد العمل فطرح الأسئلة يساعد عالشعور بإنك متفاعل في الحديث ولكن لا تكثر من الأسئلة الآن وإنتظر حتى قبولك . أسأل عن المرتب ولا عيب ؟ إوعى تسأل عن المرتب أول ماتقعد، في آخر المقابلة بس إسالهم لوخلص وقت المقابلة ولسة محددوش المرتب قولهم كنت حابب بس أأخذ فكرة عن المرتبات والحوافز والإجازات لو في إمكانية إعرف دلوقتى عشان أكون عارف لو إتقبلت مثلاً؟ ولا تفلق و تهته قبل الرد وإبتعد عن ااا ااا ااا ااا ركر وبعدين إنكلم وإسلوبك وتفاؤللك هم الهيسيبوا بصفة في عقل الأتشر آر عشان تفضل في باله لإنك مختلف عن باقي المقدمين فتكون أول من نجحوا بالإنترفيو

\* **تعمل ايه عشان تتقبل على طول؟** إرتدي أفضل ما عندك والذي يعتمد على مكان العمل ويكون مكوى وشكلك نظيف وحاطط برفان وغاسل سنانك - الثقة بالنفس و الجلوس مفروود الظهر والأبتسامة - لا تضعوا رجل على رجل أول ماتعدوا و لا تحرك يدك كثيراً - تحدث ببطء و بوضوح - خلي صوتك أوطى من الإتش آر شوية- كن صريحاً في كلامك و لا تتصنع وكن مستمع جيداً أكثر من إن تتكلم -لو إنتو كثير وهتعرف نفسك بالإنجلش قصاد بعض إوعى تتحرج وأندرب عالوقوف ده مسبقاً لإنهم بيتعمدوا يعملوا كدة عشان يشوفوا شجاعتك قدام الغرب والإنجلش هيتهته منك ولا ثابت - الكلام نفسه بيدل على مدى رقيك وعندك إتيكيت ولا ايه - حاول تتكلم كام كلمة إنجلش مفهومة في النص وإنت بتجاوبه عشان فيه إتش آر بتقيم الإنجلش وسط كلامك الطبيعي من غير مايسألوك **Introduce Your Self** - حاول تاخذ كورسات في الهما بيطلبوه قبل ماتروح لو تعرف بحيث تكون جاهز مش يقولوا لك إنت محتاج كورسات إنجلش و كمبيوتر وبعدين تيجيلنا بعد شهرين -أيضاً يمكنك البحث عالويتوب بكيفية قبولي بالإنترفيو فوراً وهيفيدك- حاول الحفاظ على هدوتك لأخر وقت ثم إنهض مستقيماً بعد سماع كلمة "إحنا كدة خلصنا" أو "هنرجع نكلمك أونبعثلك ميل" فحافظ على إبتسامتك ثم أترك المكان -كُن في وضع المتلقي لمكالمة بقبولك إن كنت تريد هذا المكان ومتناساش تمارين الجذب!

\***أكبر خطأ بتعلمه في الإنترنتو**ه ، إنك تحسس الإتش آر إنك هتموت عالوظيفة دي و هتنتحر لو ماتقبلتش فيها وممكن تخش تعيط من التوتر والخوف ليرفضك حتى لو هى وأو، مش تبين إنك متوتر وقاعد ضامم رجليك و خايف تغلط، الإتش آر هيقول عليك جبان ومش هيجب يكمل معاك الإنترنتو أصلاً فإشراقورة وبين له طول القعدة إن مقتنع بإحتمالية قبولك أو رفضك لإنك عملت العلبك والباقي على ربنا وإن فيه - ممكن تقول للإتش آر إن في وظائف ثانية مستتية رذك عليها فإنت محتاج تعرف لايه قرأراهم بسرعة والله ده مش هيطفشك بالعكس صدقني هيجسوا إنك واثق في نفسك مش واقفة عليهم يعني وهما عايزين الثقة دي وممكن بسبب الجملتين دول يتغيظوه فيقولك لا إنت اتقبل معانا خلاص! أو يقولك شكراً إنفضل روحلهم لو هو أتشار تنح بس ف الحالين إوعى تدلق عليهم و خليك عزيز نفسك ونصيبك هتاخده - لو الشركة قعدت أكثر من إسبوعين مش بعثلك ميل عشان تيجي تستلم

الوظيفة أو تقولك إنك اتقبلت في الفون، إوعى تكلمهم تسألهم أوتروحلهم ثاني هيحصل نفس السيناريو وهما هيتخرجوا يقولوك وإقتنع إن مستواك الإجتماعي أوالفكري أصلاً مش في المكان ده وشوف غيرها \* طرق لإستقبال خبر عدم قبولك بقى من مكان كنت هتموت عليه فقول للبيقولك كدة، مفيش أي مشاكل ده خير أكيد -كنت حاسس إنكم هتكفوا بعدد معين قليل- نصيبي كدة وشكراً- إنتوا الخسرانين وإضحك! - أقدر أعرف السبب! ولو طالبين مؤهلات عالية عنك قولهم طب هل لو حسينت قدراتي مع المؤهلات المطلوبة أقدر أقدم امتي ثاني؟ -الحمدلله وإبتسم و أمشي أو إقفل السكة -ربنا أكيد هيكرميني بالأحسن متشكر ليكم وإبتسم فلا تشعروهم إنك متحسر أو هتموت عليهم- لو إنتي أنسة قوليلهم أنا لسة مخطوبة ومش هشتغل بعد الجواز خلاص - لو شغال شغل ثاني وعايز تكون قليل الذوق، قول تمام أنا أصلاً إترقيت ف شغلي وهفضل فيه فمش خسران حاجة أي كلام ^\_^

\* طرق عايز طرق للهروب من الوظيفة أورفضها، عشان قدمت فيها وإكتشفت إنها مش تمام أو نصباية أو لو إتقبلت في شغل ثاني فجأة أحسن منهم، فقولهم والدي جاب لي شغل فجأة مبرتب أفضل أنا أسف- صحياً مش هينفع أشتغل حالياً- أنا أسف مضطر أسافر كام شهر لظروف خاصة - جالي حالة وفاة ولازم أفضل معاهم في البيت مدة طويلة- صاحبي عمل شركة و هشتغل معاه- ليا نصيب في شغل ثاني أنا بعذرلكم -مواعيد ومرتب المكان مش مناسبة مع ظروفى بعذر- هَستشير أهلي وارجع أكلكم على نفس الرقم معلش!

5-لوازم الشغل، هو ليه الشغل لازم يبقى هو الحاجة الوحيدة البتثبت أهميتك ووجودك مع إن في حاجات مهمة زيه أفيد بردو؟ زي التطوع - الكورسات-التأمل الي بيحيب لك أي حاجة في أقل وقت- تعليم غيرك هواية أومهارة معينة يكمل بيها هو طريقة وشغله، كل دي حاجات بتبين إنك مهم قدام نفسك قبل ماتكون مهم قدام شغلك وهاعرفك لوازمه بقى في ، وقت الراحة -اللبس والنظافة-فن التجمعات- التنمر المهني - الجديدة في العمل والوقت

\*وقت الراحة، خصص لنفسك في عملك وقت للراحة والأكل والصلاة والقراءة أيضاً لو كنت في شركة تفكر في هدفها فقط قبل هدف الموظف فإتركها أو نظم وقتك بها على أساسياتك الصحيحة مش تكون في حنة بيقلوك إشتغل وبعدين صلي! -إن كنت موظف كسلان محبط من الشركة دي هتعطي لا إنتاجية للشركة بسبب ضغوطاتها وإدارتها الغلط عليك وعالباقي - وقت الراحة استغلوه فيه حاجة مش كل الوقت ضحك هزار وتضيع وقت عالفاضي.

\*اللبس والنظافة في الشغل، طبعاً لازم لبسك دائماً يكون مكوي و ألوانه متناسقة وفي الشغل بالذات بلاش لبس ملفت و مفرقع ويريت البديل تكون أكثر شيء بيتلبس لو بتشتغلوا في بنك أو مؤسسة عالمية ومهمة- غيروا في اللبس مش كل يوم نفس اللبس حتى لو نفس البلوزة نغير البنطلون ولو نفس الجينز تغير التي شيرت لو لبسكم قليل يعني - ريحتكم كلها تكون حلوة عشان هتلقوا في موظفين ممكن مايعرفوش يشتغلوا بسبب ريحتكم ويتخرجوا يقولوكم - لو مش عارف تشتري منين لبس الشغل والفورمال ارجع لجزء الفاشونستا فوق في حياة السعداء

\*فن التجمعات، لا تقطع حديث المتحدث فجأة بل إرفع يدك وعندما يقول لك تفضل قوله بدون قطع كلامك عايز أوضح أو أسأل حاجة قبل ما أنساها أو إكتها في ورقة و خلي الجمبك يشوفها و يرد عليك في نفس الورقة لو عارف هو إجابتها أو ابعتها لي بيتكلم أما لو حد فيهم بيتكلم و مندمج وإنت عايز تسأل في حاجة ضرورية قوله عايز أقول حاجة معلش سوري بس قبل مانسى كذا ويكون في إطار الحديث مش تخليه بيتكلم عن التاريخيت تقوم قايله أنا إتناقت مع مراتي نسيت أقولك بس مش كل



مرة كدة لإنك لو قاطعته كذا مرة وممكن يقول عليك جاهل في سره- لو قاعد وسط جروب أو إجتماع شغل بص للكل كل شوية وانت بتتكلم ولو فضل شخص يكلمك وهو مش مركز أو عمال يبص معظم الوقت عالحواليه ومش معاك أصلاً وكل شوية يقولك ايه ايه؟ قصر الكلام أو سببه وإمشي فجأة لو قدرت وقوله لما تبصلي وأنا بتكلم زي ما أنا ببصلك أبقي أكمل كلامي ولو إنت البتعمل كدة لازم تبطل أو إعتذر فوراً للي معاك لأنه بيتضايق بس مش بيرضى يقولك

\* **التننمر المهني**، بلاش تنمر في الشغل مع التعرفه وإللي ماتعرفهوش ها، لو إنت شغال في محل أو قاعد في مكان و جه تخين أو واحد شكله فقير يكلمك أو يسالك عن حاجة أو يشتري منك حاجة بلاش تكلمه وإنت مكشر و تحسسه إنك مش طايقة إنت أصلاً ماتعرفهوش هو شوية وهيمشي وممكن يكون غير شكله خالص ويكون ريس العيلة أو عمدة صحابة بس مش باين- بشوف ناس في الشغل مش بتعترض لو حاجة مش عجبها في الشغل عشان غلط أو حرام تتعمل أو بتخالف قانون الشغل، بس خايفة تتكلم لحسن المدير يحطهم في دماغه أو يتأذوا أو الناس تتريق عليهم مثلاً مع إن حقهم لو هما شغالين في مكان يقولوا رايهم عشان هما جزء منه و بيطوروه ولعل كلمتهم دي هتغير مصير المكان ده أو شخص ما بالكبان ده، فالو شوف فكرة غلط هتتوط الشغل بعدين قولهم وخلص رأيك ولو حد كلمك مالفوقيك أو من المديرين قوله أنا بقول رأيي وحضراتكم حرين وإنت مبتسم وغير الحوار بعديها المهم تكون عاملت عليك قدام ضميرك ومادتش فرص للتنمر منهم - تخيل لو بتكلم حد وإنت مش باصص له أصلاً وعمال تبص حواليك كل شوية اوفي الموبايل وإنت بتتكلم معاه أياً كان هو مين إنشالله يكون إنك مش زميلك في الشغل بس فلازم تبص له وهوبيتكلم -إعرف إنك ممكن تكره الشغل بسبب مواقف التنمر

\***الجدية، في العمل و المسئولية لأي مهنة وأي وضع** ، أظهرت الدراسات بأن الموظفين ذوي الأداء المتميز لا يرهقون أنفسهم بالعمل ولكي يقوم الشخص بأداء أفضل ويزيد مستوى إنتاجيته، عليه إن ينظم وقته بشكل فردي و يتعد عن العوامل و الأشخاص الذين يعطلوه حتى لا يؤثر عليه سلباً ، ضبط النفس والمواعيد ، الصبر عند العصبية فأنت من تتحكم بالعصبية وليس هي ، اعتماد الناس عليك بالعمل يؤكد مدى أهميتك لنفسك ولهم ، الفكاهة مطلوبة وسط الجد أو العمل الممل وليس كل الوقت بحد زايد عن حده ولكن لابد أن تكون فكاهة مقبولة ، إن كنت قائد أو تيم ليدر في الشغل أو في أي مكان فهذا سيعطيك خبرات و قوة لا إرادية عاملدى البعيد ، الصمود عند الحزن أثناء العمل ، أول 3 شهور حاول متطلبش أي أجازات لو لسه شغال جديد عشان دي بتكون فترة إختبار لدلعك في الشغل وإهتمامك بيه واللى عايزين يشتغلوا بالهبل ماتفتكرش إنك لما تمشي الشركه هتقف عليك ويتحايلوا عليك بالعكس دول بيحبوا يغيروا ويجددو ويعملوا اعلانات عن إنترفيو اوى عالنت صدقتى!

\***الجدية في الوقت** ، حاول لو فيه وقت فاضي كثير في الشغل إنك تستغله صح في فوائد مش تفضل تهلس هنا ونمخ ده وتفضل تلعب عالوبايل لا حاول تستفيد منه عشان لما تروح هتكون فصلت أو هيكون عندك مشاوير مش هتلتحق لا تقرا مثلاً ولا تتفرج على فيلم مفيد أو تكلم حد مهم تسأل عليه كدة يعني كان فيه **موظفه** بتحكي إنها بتقدس وقتها بالذات في شغلها كله مش بتضيع لحظة ملهاش لازمة فيه وشغلها كله مواسم و معتمد على عملاء قليلين ومعينين فبتقول إن عقبال ما يجيلها عميل كانت، تقرى قرآن - تكلم كم رقم لغلاية تعرفهم تسأل عليهم تلفونياً - تكلم مامتها ترغي معاهها - تبص عالإيميلات و الفيسبوك و التيكيتوك - بتقول ساعات لما الجو يكون هادي ونص الموظفين غايبين فالدور فاضي نوعاً ما

كنت أتأمل أو أعفلى شوية في الخبائث كدة بس أهم حاجة ماتضيعش وقت في الشغل فاضي وبعمل كذا حاجة مش أفضل باصة في الموبايل وبس ٨.٨

6-**صحاب الشغل** ، الشغل خلاص بقيت تقضي فيه تقريباً نص يومك أونص عمرك لو إنت بقى خلاص هتتثبت في الشغل ده وتترقى وهكذا فلازم تسيبت بصمه حلوة وسمعة كويسة و تخلي الناس تحبك وتشكر فيك وتفتكرك بالخير عليهم ديماً فتعمل إيه عشان ده يحصل ؟ خليك بتاخذ وتدي ومرح في الكلام مش زي الشخص البتمل وإنت قاعد معاه فلما تيجي تفتح مواضيع معاه أوتسأله حاجة حتى لو في الشغل فيجاوبك على قد السؤال بس ولما تحب ترغى معاه بيقتصر في الكلام أومايردش وبيتسم لأنه بطبعه قليل الكلام فإنت ماتكونش كدة خصاً في الشغل -لا تتكلم في العمل بعد إنتهاء وقته لان ده وقت الفصلان من الشغل فتعبت غير لو حاجة متستناش فعلاً. وهاقولك بقى ، لو صاحبك طلب منك شغل تعمل إيه -**التصنع في طبيعتك-لتكوين صحاب العمل- أغلب أسباب لترك العمل- العمل عبادة**

\* لو صاحبك العاطل طلب منك شغل تعمل إيه ؟ ولله لو قدراته ماشية مع المكان البتشتغل فيه تمام! وقول لل HR وساعده كثواب و جدعنه منك معاه، وكان من قبل ما يطلب أصلاً وإنت عارف إنه مش شغال كُت تعرض عليه يشتغل في المكان الإبت فيه، وهتكونوا سوى في الشغل بس إعمل حسابك إن ممكن علاقتكم تزيد أو تقل ساعتها لو أتقبل بسبب الصحاب التانيين إلي في الشغل إنه هيصاحبهم وممكن يقرب من حد منهم ويهملك أولو البنت الإبت بتحبها من طرف واحد، بالصدفة حبيته هو وإرتبطوا وهو مايعرفش إنك بتحبها أصلاً أو حتى لو عرف ممكن يفصلها عليك، أما بقى لو هو مش عنده مؤهلات شركتك المطلوبة وزعل منك فساعتها فهموا إنهم عايزين مؤهلات معينة أومش بيشتغلوا بالوسطا أوساعده يلاقي شغل تاني

\***التصنع في طبيعتك** ، تلاقي صحبك الجديد الأتقبل في شغلك عمال يتصنع في شخصيته عشان يصاحب أشهر شلة في الشغل أو يعجب مزة المكان أو عشان يكون أروش منك عندهم فكة هما حبوا الشخص البتتحول قدامهم مش الحقيقي! وهو حر خلية مبسوط كدة وهو ممثل على نفسه وعليهم مش عليك فتسطح علاقتك بيه لأنه أصبح صديق غير حقيقي - والله مفيش أحسن من إنك تكون على طبيعتك في اللبس والكلام و الحركات مش تقلد حد، يا حبوك على طبيعتك الحقيقية يا مش عايز ينهم يحبونا شكراً فنسطح علاقتنا بيهم - إنت لو بتمثل فترة عشان تعجب الكراش في الشغل مثلاً فإنت ممكن أصلاً توربها طبيعتك يمكن هي تحبها أكثر ولو محبتهاش إيفرض إرتبطوا على شخصيتك المتصنعة دي؟ هي بقى تلاقي إنسان تاني وتقول عليك منافق بوشين حتى لو هتعجب بيه؟ الحالة الوحيدة الهقولك مثل فيه هي وقت الحزن مش من حقههم يشوفوك حزين ولا ضعيف تصنع بالإبتسامة والبخجة ومخليش حد يقولك مالك أو محتاج مساعدة وقابل للشفقة لإنهم حاسينك مكسور غير لو إنت مش بتقدر أو بتحب إهتمامهم ده ماتزعل!

\***لتكوين صحاب العمل** ، بلاش تعامل الناس الأول مرا تشوفهم بالذات في الشغل والجامعة بتناكة بسبب إنك فاكر كدة ثقّل وروشنه بالعكس لما تتكلم وتاخذ وتدي وتفتح مواضيع من نفسك ده هيشجعهم يحبوك وياخدوا عليك أصلاً حتى لو هما كيشارين هتشجعهم يتغيروا و يتعلموا منك و القعدة هتكون أطف بدل مإفضلوا ساكتين و زهقائين مالشغل أو حتى في وقت البريك كل واحد ملآن مع حالة بس لو حسيت إن الموضوع رخم وإنت بتتكلم مع بنت أو حتى ولد، قفل في الكلام من نفسك أو قوم وسيهم \*-\* كنت مرة شغالة جديد مع بنت في مكتب أنا وهي بس وهي كانت هادية زيادة فكنا

ببعد كثير من غير شغل كل واحد باصص في موبيله فقولت في مرة زهقي أما إفتح معاها حوار يمكن تطلع لذيذة وتتصاحب! ففعلاً قولتها ايه بقى مش جعانة! أنا عايزة أفطر تيجي ناكل سوة؟ قلتلي يريت أنا فلما كنا بناكل بقى قتلتها إنتى هادية كدة ليه؟ قلتلي أنا كنت بس محرجة أتكلم معاكى لتسترخميني زي الجم إشتغلوا قبليكي وكانوا بيحرجوني كل ماجي أهرز معاهم أو أتكلم على أساس إن قلشي رخم فقولتها لخالص ده أنا الإفكرتك مسترخماني ولله وفكرتنا إتعكست عن بعض وبقينا صحاب بس هى بتقلش كثير أوي عن أي إفيه أو كلمة أقولها وساعات مكنش بيضحك بس بضحك مجاملة عشان محرجهاش فيمكن ده المخلي الناس تتفقع بس أنا عادي هى حره مادام بتتبسط كدة! بس لومكنتش أنا فتحت حوار كان بقى الوضع في ملل منها ومني ثم من الشغل!

\***أغلب الأسباب لترك العمل** ، نصيحة مني لما تشتغل ماتفتكرش إن ده هيكون شغلك الدايم عشان ممكن يحصل أي حاجة تخليك تسييه ، تغلط فيطردوك أو المدير حطك في دماغه لحد مايمشيك ، تحب واحدة ولما تفرکشوا تكره المكان فتسييه ،خناقة كبيرة مع زميلك بضرب وبعدها رفض عشان إنت الغلطان ويدلوك عقبال مايخرجوك من التأمينات ويدوك ورقك - مفيش تطور فيه وزهقت من الروتين الغبي ، إكتشفت بعد شهرين إن المكان ده مش فيه راحتك زي الأول ،يكون ربنا جاب لك نصيب أحسن في شغل ثاني ، زميلك مش سايبينك في حالك فلازم تمشي ، إتجوزتي مثلاً وقعدتي في البيت ، تعبتني بمرض ما - فسيبها بترتيب ربنا أول ماتقدمي في شغلك الجديد ده ماتحطيش إنه النهائي خلاص - متنساش لو شغال في مكان حرام أو بيعمل حاجات حرام حتى لو مرتبة تحفة تسييه عشان ربنا يكرمك بالأتحف منه \***العمل عباده**، إعرف إنك مش بتضيع وقت ولا مجهود لما بتصحى في عز البرد تعبان و نفسك تنام بس لازم تصحى عشان تشتغل لولادك وبناتك والبيت أو عشان تبني نفسك و تخفف عن أهلك شوية او عشان تجازف وتبني عمارات ومباني فده كله فضائل عند ربنا بس يكون عمل صالح لوجه الله يعني مش تكون شغال عامل نظافة في مكان يغضب ربنا أو في كبرية وتقولي أصلى مش لاقى أكل و بأخذ أجر من شغلي أهو ﴿فمن اتقى وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون﴾

7- **نصيب الشغل**، الشغل ده نصيب زي الجواز بس الفرق إن الجواز مرة واحدة وأخره 4 أما الشغل ممكن تشتغله 100 مرة في حياتك بمختلف المجالات والأماكن فربنا كاتب لك هتشتغل فين و امتى ومهما تسعى مش هتقبل غير في المؤسسات إلي ربنا كتبها لك بس لازم تسعى و تدور مش تكسل و تعد في البيت وتقول أنا مستننى نصيبي في الشغل! **قصص ومواقف عن نصيب الشغل**، لما تكووني مرتبة إنك تنزلي إنترفيو مع صحبتك في صيدلية و ماترحهوش عشان جالك فجاه ضيوف مالبلد مهمين فقعدوا يتكلموا فُدامك انهم لسة فاتحين مشروع صيدلية في مصر و عايزين حد يمسخها فعرضوا عليكى و وافقتي و اشتغلتي في صيدلية لوحك وتعمقتي في الموضوع و بقيتي صاحبة مصنع أدوية، مش ده أحسن بدل ماكنتي تروحي الإنترفيو وماتقبليش أو تتقبلي وإسمك لسة موظفة مش صاحبت مصنع ؟

\* **سعد** كان بيحكي إنه متشائم من السفرية بتاعت الشغل الجاية وحاسس انه مش عايز يسافر فقعد يقول أنا مش عايز أسافر أنا مبسوط في بلدى وسط ناسي واهلي مش لسه هروح أكون هناك صدقات وبتاع وفضل يتوقع إنه مش هيسافر وحاسس إن فيه حاجة فعلاً هتحصل لحد ما قبل السفر بيومين بالطبط بعد ما حصر سعد حاجاته وورقه وشنطته بيقول جاله إيميل إن كهربا الشركة كلها ضربت وبوظت السلوك والنم هناك فمش هينفع يشغلوا دلوقتي لحد مايصلحو المشكلة دى وهايبعوله أول مايحلوها

فمايسافرش بقى بس سعد بيقول إنه على قد ماهو فرح على قد ماهو إكتشف إن ممكن يكون نصيبك أصلاً العملى مكتوب زي مانت عايز من غير ماتكون عارف

**نصيب واحد** تتشقلب حياته في لحظه بسبب الزلزال، كان فيه ولد في ثانوي راجع من درس فلاقى عمارته وقعت وكان بيت عيله يعني كل عيلته كانت جوة في لحظة الزلزال وماتوا كلهم بالصدفة وهو بس الكان برة وحاجته كلها باظت وانحرفت فناس أخذته و بقى شغال عامل نظافة لبيتهم، إتحولت حياته من شاب عادي بيذاكر لشاب فقير مش بقى معاه فلوس وخرج من المدرسة عشان يشتغل عندهم أحسن مالشارع الكان هيعد فيه لأن معدوش أهل تانيين يعرفهم !

**نصيبك هيصيبك هيصيبك** ، زي البنت إلي عديت من شارع معين أول مرآ تعدى منه بالصدفة عشان تشوف إعلان ملزوق على باب إحدى محلات الأحذية (مطلوب بائعه متفرغه مهترتب جيد) فدخلت قَدَمْت وإتقبلت في ساعتها مع إنها مش بتعدي من الشارع ده خالص - أنا قدمت في شغل مرة حابه مجاله و قعدوا مايردوش شهر عليا فقلت اشوف غيره وشكلهم مش هيقبلوني سبحانه الله يوم ماكنت رايحة إنترفيو في شركه تانية كلموني وأنا في الطريق وقالوا انهم عايزيني ارواح لهم دلوقتي وإنى إتقبلت فعكست طريقي ورحت لهم وبعدين اشتغلت معاهم مع إني كنت نازلة لشركه تانية خالص وكنت ممكن أتقبل فيها لولا إني كنت لسة موصلتلهاش أو كنت بصة في الموبايل وقتها بالصدفة فرديت

**رودينا** حكيت لنا إنها دخلت الكليه اللي بتحبها و سقطت مع إنها كانت مذاكرة حلو أووي بس الدكتور هو الرخم فنصيبها كان في كلية تانية هي مش حباها خالص لإنها الوحيدة اللي هتاخذ مجموعها فابتحكي إنها أول مادخلتها كانت متشائمة ومكنتش هتكمل أصلاً أوهتحوّل كلية خاصة بس قالت تشوف مواد الكلية دي وهتكون صداقات ولا لا المهم إن بقى ليها شلة كبيرة ونجحت أول ترم بإمتياز وبتقول إنها ابدعت في المذاكرة و فهمت المواد حلو أكثر من الكلية القديمة وإكتشفت حاجات وعالم مكانش على بالها أصلاً المهم بقى فضلت ال4 سنين بتجيب إمتياز و بقيت معيده و سافرت تعمل ماجستير برة و بتقول لو كنت حاولت خاص ممكن مكنتش أبقي معيده دلوقتي وبقيت باخد في المجال اللي سقطت فيه كورسات برة و ضربت عصفورين بحجر وهي فرحانة إنها إستسلمت لقدرها مع إنها كانت متشائمة في الأول وقاتلتنا إن ربنا لما بيكتبلك حاجة بتتشقلب الأحوال عشان النصيب ده يجيلك إنت بس وتعبه!

## 8- حياة الموظفين مع المديرين والعكس ،

### نصايحي ليكو يا موظف مع مديرك، يعني إيه مدير -أنواع المديرين

\***يعني إيه مدير ؟** المدير هو نص الشغل وماتخافش من مديرك، هو إسمه بردو موظف زيه زيك بس الفرق إنه أعلى منك بس مش صعب تكوّن زيه في المكانة - بياخد فلوس أكثر منك - مكتبه بعيد عن مكتبك - عنده خبرات عنك عشان بس هو قديم في الشغل عنك أو كان معاه فلوس ففتح الشركة دي وإنتي ممكن تعلى عليه وتفتحي شركتك الأصلًا بقيت أنجح منه في نفس المجال **وهعرفك ناو أنواع المديرين ، عندك المدير السافل- الخبيث - الصارم المحترم - الفرفوش - النكدى**

1. **المدير السافل** ، مديرك لو بيمدح فيكي مدح غلط عشان يكسب جسمك ويستغلك تسببه فوراً أو لحد ماتسببيه تعطيه حدود أو تغلظيه لما يمدح فيكي - فيه مديرين سافلين بيجوا عشان بنات الشغل والموظفات البيردو يقابلوهم برة الشغل أو يقفلوا المكتب عليهم بعد مالكل يمشي - بس إنتي لما تعرض عليكي تكوّن زيهم وتاخدي أي مرتب عايزاه مقابل إنك تكوّن الصباح في المكتب بتشتغلي شغل ادارى

وبليل في شغل خاص مع المدير والعملا فإنتي رفضيتي عشان إختارتي رضا ربنا في شغلك . والمدير أو المكيان اليسكت عالأخلاق الشمال بيقى مكان ميستاهلش نخشه أصلاً حتى لو هتموت على أي شغل!

لو مديرك بيزود مرتب كل الموظفين البنات كل شهر إلا إنتي، ممكن يكون مستقصدك عشان إنتي محترمة ومش مديا له وش حلو ودلع وسقالة خاصة زي باقي البنات إلي في الشركة فإنتي صح بس لو خايفة تسأليه له بتقلل مرتبي أو محرجه عشان عارفة السبب فا الشغل مافيهوش إخراج دة حقك، إسألبيه حضرتك له مش عايزني ازيد في المرتب زيهم مع إني بعمل كل الشغل الاداري ولا عايزني اعمل شغل زياه مش مطلوب مني حضرتك؟ وإنتي باصه له في عنيه ومبتسمة عشان تكسفيه بس هو لو رفضك ساعتها بيقى إنتي بتعملي الصح كدة وعمرك ما هتعملي غلط بسبب زيادات مادية أو مدير أو اشتكي على طول للاتش ار من الأول أو إمشي بكرامتك من الشغل ده أصلاً وربنا هيعوضك بشغل ثاني بمدير محترم وبعيشة أسعد **مَنْ عَمَلْ صَالِحًا مَنْ ذَكَرَ أَوْ أُنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**

**منقول عن أسمهان،** أنا كنت داخية على أي شغل ولازم أشتغل الفترة دي بأي شكل فروحت شركة (مش هقول إسمها) أعمل إنترفيو عشان كانوا طالبين أنسات بس وب6500ج في الشهر فقولت أجرب ومرتب مجزي وكان أول إنترفو ليا في حياي عشان كنت لسة متخرجة بس كانت شركة شمال وفيها ناس مش كويسة ومن ساعت ما دخلت نظرات غريبة فقولت عادي خيليني في حالي بس ألاقى ال HR بيحاول يشقطني وعمال يهزر بالإيد ويحسس برجله من تحت المكتب وأنا قعدة قصاده ليه؟ أنا هزأته ومشيت وقولتله المكيان ده مش محترم والساكتين على كدة لازم يتسجنوا! والله أعلم بعمل كدة مع كام بنت بتيجي إنترفيو بعفوية زيي؟ وإفكرت إن كل الشركات كدة وقفلت من أول مقابلة ليا بس رجعت فقلت أكيد مش كلهم! بس مهما كنتو مش لاقين شغل إوعوا ترضوا بأى شغل ولو حسبتوا إنه مش تمام إمشوا فوراً والحمدلله إنه بان بدرى أحسن ماكان الإيتشار تعامل بإحترام أول مرة بس لما أتقبل وأشتغل كان نيميني أوتحصل حاجة ثانية أوكاونا لفقولي مصيبة لومش هعمل كدة مثلاً زي الأفلام!

**2.المدير الخبيث** ، ممكن تلاقي مدير شاطر أوي في الشغل والخبرات بس أخلاقه مبوظة سمعة الشركة ومأثرة على جو الشغل العام والموظفين قلقانين منه والستات مش سكنه بس سكة التزوير والسرفة مثلاً حتى لما يغلط يمصيبة ويحس إنه هيتقفش ممكن يلفق بطريقته لحد من موظفينو التهمة ويتحبسوا بسببه وهومش حاسس بالذنب أو يتفق مع حد من العمال الفقرا بفلوس كتير عشان بيدلوا الدور معاه فالعامل لشدة فقره أو لوخبيث زيه بيوافق وإنه يقول إن هو الكان في المكيان وقتها مش المدير وممكن يترفض أو بس يتحقق معاه والمدير يعوضه بالمال سراً فالأخلاقه كويسة ممكن يتعلم الشغل ويخلص فيه أما الصايح بطبعه سواء مدير أو عامل هيشغل كويس بس أخلاقه هنتعدل يومين ويرجع ثاني بس في رؤساء تقولك الشغل شغل و ملناش دعوة بحياته الخاصة ابوة بس هو عشان أخلاقه كدة ممكن يجي في يوم يبوظ الشغل كله أو يسرقك أو يغش فيه أو يزور فيه ساعتها أخلاقه هنتفج؟ - خلي بالك من كل فسفوسة بتتكلم فيها مع المدير عشان ساعات بيكون خبيث بيحاول يوقّعك في الكلام عشان يعرف حاجة معينة في الشغل بين زمايلك بتتم ولا لاً من غير ماتاخذ بالك وإنت عمال ترغي وتوقع في أخبار إنت يتقولها بحسن نية عشان هوعارف إنك العبيط الفيهم أو بيحاول يخليك دراعه اليمين عشان تفتت له كل حاجة خاصة وعامة بتتم وهو مش موجود أو مسافر حتى لو بفلوس فماتخذش دائماً مديرك قدوك في العمل أو الشركة ساعات هو أصلاً بيكون غلط وممشي كل الشركة والناس غلط أو متوظف وسطا فمش فاهم حاجة زيك أساساً فإعمل الصح دوماً حتى لو في خسائر عليك

3. المدير الصارم المحترم لعمله ، فيه برودو مديرين محترمين بيجوا عشان الشغل والمصلحة بس وييفكروا في الموظفين وضميرهم في الشغل عندهم نمبر وإن وييجي يشتغل ويحترم المكان والموظف ويروح لا يبهز ولا بيتكلم معاك في حاجات شخصية ولا حتى بيتمشي معاك لو ماشيين من نفس الإتجاه! لأنه شايف إن البيجمعكم بس مكان الشغل وبراه إنت شخص غريب عنه لأنه صارم في قواعده العملية

4. المدير الفرفوش رزق ، لو مديرك فرفوش فعلاً لازم تجتمع إنت وزمايلك أو لوحك معاه وتعملوا له عيد ميلاد أو تخرجوه ولو هو أعتذر خلاص أصل في مديرين معتبرين الشغل بيتهم الأول مش الثاني و الموظفين صحاب عمرهم اللي بينسوهم الهم ومشاكل البيت - المدير الفرفوش ممكن يقولك تعال أوصلك بعريبتي وتكلمنا عن أسراركم وأتتمشوا سوة - لازم تخدموا بعض ويكون فيه بينكم رحمة

5- المدير النكدي ، المدير إلي يقولك مافيش عواطف وراحة في الشغل، قوله لا فيه، إنت القررت إنه مايكونش فيه بس هو فيه و العواطف والراحة هي البتنتج أحسن شغل لو مزادتش عن حدها بقى على فكرة إحنا مش زي المكن لا نشعر! - إتعملت دراسة بين اللي بيشتغلوا بالحب والسعادة والمديريهم مصاحبهم و بيخرج معاهم ومراتبهم ثابت بقالو كثير وبين البيشتغلوا وخلاص من غير أي عواطف أو مشاعر إيجابية والمدير بتاعهم رخم و قافلهم منه بس بيزودهم في المراتب وبس، فلاقوا إن طبعاً البيشتغلوا بحماس وسعادة بينتجوا للشركة أحسن وأحسن من الثانين والمدير الذي هو الهيكون عارف إن شركته هتنجح بالتسامح والمساواة مش بالعنف والقسوة عالموظفين وبالرشوة الزيادة وطبعاً روح المدير الفرفوش عليهم له دور في نجاحهم ده

\*نصايحي ليكو يامدير مع الموظفين لو إنت لسة فاتح شركتك أو مصنعك فتركز ياريس! وهتكلم معاك عن الإنترنتيو - المراتب - خدمات الشركة - رفاهيته - خيرها - الاجازات - نظافتها - خلافتها - مواعيدها - ترفيتها - لو حد غلط ؟ - الاستقاله - الرغد .

1. الإنترنتيو اللي بتعملو بنفسك للناس، لو إنت الإتش ار أو المدير حسس إلي مقدم عالوظيفة بأهميته الهتكون في الشركة عشان لو هو أوفر Qualified يحس إنه جه المكان الصح يقدر مش دماغه العالية ويعرف قد ايه الشركة هتستفيد منه لان الإنسان بيحس بقيمته لما بيتعب ويلاقى إن التعبه ده ناس أو مؤسسة إستفادت من تعبه فعلاً مش مجرد تعب وأتركن في البيت عالارض عشان مفيش مكان وإلا مدير مقدره - بلاش تتكاير وتحسسهم إنهم أوطى وأفقر منك يعني حسسهم عادي كلكم طينة واحدة وهما أصلاً ممكن يكونوا أشطر منك و خبرة عنك - ساعات حضرتك بتلاقي المقدم عالشغل ده شكله الخارجي مش باين عليه الجوة دماغه عشان قافلين الزرار لحد الرقبة ومش بيبصوك وهما بيتكلموا باصين عالارض طول الوقت المهم يعني مش مودرن بس دماغه أحسن وأذكى منا بس لو لازم يغير شكله عشان الشغل عايز كدة بقى ممكن عشان متخرجوش تشتريلوا طقم أو بدلة وتقله ده لبس شغلك الجديد و اشتري زيه بقى أو توريه صورة وقوله اشتري اللبس ده بس أنا عارفة إنه مش هيعرف ينقى لنفسه برودو لو لوحده - لو حسيت إن القصادك يجي منه و غلبان و الشغل ده هيفرق معاه خد ثواب فيه و إختبره قوله أنا هاجريك و هنتفق إنك لو مش هتأدي الشغل بالشكل المطلوب زي زمايلك هشوف لك شغل ثاني أو تشوف إنت ،حاول تعمل خير وإنت شغال والله هيفرق- إهتم مظهر الموظفين برودو بالذات لو يقابلوا عملاء جداد كثير بس بلاش حوار مش بشغل منقيات ولا محجبات عندي إفرض المؤهلات بتعتها مناسبة مع الشغل أحسن من إلي بشعرها! فإنت ممكن تقولها تلبس بدل أو إستايل معين للشغل من قبل ماتتقبل ولو هي الرفضت يبقى إنت عداك العيب ياريس - لو بتعمل إنترفيوه لحد وهيكون معاك على طول سواء سكرتير أو محامي أو مدير تنفيذي لازم يكون شاطر مش أي حد وخلاص

تعيّنه عشان وسطاً أو عشان إنت مستعجل والأحسن تكون دماغكم في الشغل وبرة الشغل قريبة من بعض عشان هتتعاملوا سوى كثير فماتحصلش إختلافات ومش تأمنه على حاجاتك بسرعة غير بعد إختبار ليه بطريقة غير مباشرة لو إنت متعرفوش - لو إنت عنيك زايعه بلاش تعين سكرتيرة ست عاينهم رجاله أو ستات متجوزة أو ماتتعلمش معاها غير في الشغل مش تقولها بعد إسبوع تعين (فاضية النهاردة أعزمك العشا في حنة عالليل) - ماتعّينش حد وسطاً عشان علاقاتك برة تنجح وشغلك بقى اليبوظ لو إنت شايف قريبك ده ماعدوش خبرة و مش نافع خالص في طبيعه الشغل ده إعتذرله يا إما تتفق معاها مالأول إنك تجربه و لومنفعش تقوله يمشي على إتفاقكم لأنه عارف إنه شغال على إحتمال أهي .

\* أيمن بيحكي وهو شغال اتش ار، إن كان فيه حد مقدّم عالشغل المطلوب بس شكله مؤهلاته وخبراته ضعيفة جداً فأيمن حبّ يجبر بخاطره وماقلوش مؤهلاتك ضعيفة عالإحنا محتاجينها، لا أيمن بيعلم كل عاطل أو موظف بيحكي له حاجة مختلفة وهو ماشي فقاله إنت أكثر واحد ممتاز شوفته النهاردة من المقدمين بس محتاج تنمي فيك كذا وكذا وممكن تاخذ كورسات أونلاين و تقرأ في المجال ده وتعمل كذا وكذا وكاتب له على شوية مواقع بتدي الكورسات دي فري عشان كان حالته ولبسه باين عليه إنه مقشفر ، و بعدين قاله هستناك تشرفي المرة الجاية بعد ماتكون خلصتهم بعد كام شهر ومهترت كبير عشان كل ده يحمسه يتعلم مش يكسل خلال الشهور دي وكان متأكد إن الولد فهم وعمل بالنصيحة الغير مباشرة دي وفي نفس الوقت ماجرحش مشاعره مقالوش شكراً إنت مش عارف حاجة من اللى شركة طالبها أو أشغلك ليه وإنت معدكش خبرة وشكلك أصلاً ماينفعش في الشركة ديه أو كدة يعني !

2. الفلوس والمرتببات طبعاً الأصل بيجوا عشانها ، كل ماتحط مرتبات أكثر كل ماهتلاقي موظفين أكثر - لما تعمل إعلانات عن وظيفة حط حدود للمرتببات وبلاش تكتب قابل للتفاوض عشان فيه ناس أصلاً بيجوا عشان المرتب وأول مايعرفوه بيمشوا أو لو كلمتهم عشان اتقبلوا يعتذروك لم يعرفوه فوفر على نفسك كل ده، و حط المرتب من الأول عشان تعرفهم من الأول - طبيعي أول كام شهر شركتك مش هيجي لها ربح غير لما يكون فيها موظفين ناجحين - إعمل حسابك وإنت بتخط المرتببات إن نصه ويمكن كله بيخلص عالواصلات أو البنزين والأكل الصبح يعني إنت قبل ماتكون مدير أكيد كنت موظف عادي وعارف بالذات لو فاتح بيت وعندك عيال وكل ده في صالحك عشان يحسوا إنهم بيتعبوا على مبلغ يستاهل - إعمل حسابهم في المرتببات والمعاش - أو عدهم بالزيادة من السنة الجاية مثلاً بس لو كلهم بنفس الترقية و المكانة وقاعدين في نفس الدائرة بيعملوا نفس الشغل ماتعطي ش حد أزيد من حد - إعطي لكل واحد وهو ماشي فلوس نهاية الخدمة و ساعده يخلص مشاكل الفلوس والإجراءات الورقية لوفيه حوار معاها مثلاً -عمال النظافة إديهم مرتبات زي الموظفين أو تبقى مرتبات عالية شوية لإنهم بيتعبوا أكثر منك إنت شخصياً دول بيفضلوا رايعين جاين طول اليوم بالذات لو كبار في السن ولازم تعطيهم راحة في النص.

3. خدمات شركتك، لازم وإنت بتحط خطه بنائها مع المهندسين والمخططين يكون فيها سوبر ماركت وتكيف ولازم تختار المكان للشركة قبل بناءها منطقة فيها خدمات للموظفين زي المواصلات أو إتوبيسات الشغل المجانية وفيها مكان للصلاة أو مسجد قريب ولا لاً ومطاعم وصيديات وجراج مجاني أو حنة يركنوا فيها عشان مايقولوش مش لاقين ركنه وإتأخرنا، فيه حنة أو كافتيريا صغيرة أو جنينة يعدوا فيها في البريك ولا هيقفوا في الشمس برة المبني ؟ عشان مايتخنقوش و يتعذبوا في طريق الصحراء فيسيبوا الشعل أو إعملهم باصات تنقل تريحهم أو إختار الناس القريبة من المنطقة لو فلوسك جت في المبني ده فابدأ إنترفيوهات لما تكمل الخدمات المطلوبة والهتريخ الناس عشان يريحوك بعدين كمان

4. الرفاهية مطلوبة بس مش أساسية في شركتك دي مزاجك إنت بقى، الحاجات البتحافظ عالموظف حتى لو طبيعة الشغل مش عجابه هي (الرفاهية ورحلات الشغل - المدير فرفوش ولا لا - الحوافز والمرتبات- إتوبيس الشغل - الصحاب ) فإديهم كورسات مجانية في مجالات جديدة و مطورة في مجالكم تنفعهم في حياتهم أو للترقية بس مش بفلوس -ممكن تعملوا حفلة و تشكروا كل الناس الحقت التارجيت في الشركة وبهدايا رمزية أو مبالغ ما عشان يحسوا إنهم متقدرين- خَلي حد من الموظفين الشاطرين والبيخلصوا الشغل بجدارة عن غيرهم يقضوا معاك يوم برة الشغل كامل تخرجوا وكدة كمكافأة إنهم مخلصين شغلهم قبل التانيين أو تدفع له رحلة الشركة عاملاها و عالية عليه أو تزودله الشهر ده أو تخليه يعمل شغلك إنت كمدبر وأكيد هتعلمه حاجات مهمة هتفيده في الشغل بعدين وممكن تكون فرصة للترقية، كل ده صدقني بيشرح التانيين إنهم يكونوا زيه وكله لصالحك وبعدين هتكون عادة عندهم من غير خروجاتك ليهم إنهم يتشجعوا يخلصوه بضمير و بسرعة- إعمل رحلات إسبوعية أو سنوية لبلد برة مصر ده هيجلبهم يحبوك أكثر و يحبوا يعملوا الشغل بنفس بعدين- إعمل مسابقات ثقافية ودينية و كرم الفايزين و خلي كل واحد يقول اللي هو عايزة قدام التاني وكل مناسبة إعمل عيد ميلادهم مفاجئة أو كل رأس سنة زين البنك أو الشركة و هات مغني وإعملهم حفلة لبليل في فندق مثلاً لو إنت نزيه ومعاك بس على حساب الشركة أو على حسابك - أعد مع واحد واحد أو 5 5 وإسألهم عن مشاكلهم المهنية في المكان أو في حاجة ناقصأهم أو إنت مقصر في حاجة ولا لأ طب هما زعلانين منك ؟ يمكن جرحت حد فيهم بكلمة دون قصد - رد عالتليفون لما حد من الموظفين يكلمك أو يكلمك واتساب بلاش تجاهل عشان لو فيه حاجة مش يتحججوا إنهم إتصلوا بيبك وإنت الماردتش- إعملوا جروب ليكم كلكم للشغل وجروب للهازار - عرفهم عالموظفين التانيين في المؤسسة لو هي كذا دور أو كبيرة - وارد جداً حد من موظفينك يجي النهاردة مش طلباه يشتغل مخنوق عنده مشكلة شغلاه أهم من الشغل دلوقتي فإنت لو حسيت ده يا تعد معاه و تدي له نص يوم يروح يحلها عشان مياثرش على جو الشغل أو إنك تحاول تحلها معاه و تقوله إفضل بين الشغل والحياة الخاصة أو خد بريك إنها رده أو بريك من الساعة كذا لكذا مثلاً تفصل شوية- مر كل يومين أو كل ساعتين 3 عليهم لو فاضي وهما شغالين شوف ايه الجو وهزر معاهم شوية افضلهم من جو الشغل عشان يحبوك وفي نفس الوقت يحترموك و يخلصوه لحسن تعدي فجأة- لو بتخاف يكونوا مش بيشتغلوا ومقضيها فرجة أفلام وفيسبوك وشات طول الوقت على أجهزة الشركة ممكن تحط لهم كاميرات في الدور أو تقولهم إن وقت البريك من حقهم يتفرجوا و يعملوا الهما عايزينه بس بعد البريك هيبكون بالخضم وإنك هتعرف من الكاميرا - خلي وقت الراحة نص ساعة بس على حسب عدد ساعات ونوعية شغلهم بس ماتخليش كله ياخذ وقت واحد بريك خلي 2 2 مثلاً يطلعوا والباقي يسندوا الشغل لحد مايجوا ويبدلوا وهكذا - لو فيه كاشات هاتلهم تراييزة بلياردو زي الشركات التانية عشان وقت البريك مايزهقوش - لو فيه عشاق في الشغل فهمهم إن الشغل شغل وإن الحب بيكون برة الشغل أو في البريك عشان مش يدخلوا خناقهم في الشغل وتأثر على شغلهم سوى وإنت اللي تلبس في الآخر أو يفضلوا يشتكوك فانت تسبب شغلك بقى و تعد تشتغل أسامة منير وبس!

\*كان فيه مدير فرفوش أوي، طَبَط 2 بيلمحو لبعض وإتجوزوا بسببه دلوقتي وإتحكيت لي من صحبتي القصة بالتفصيل عشان أحطها لكم هنا، القصة إن كان فارس معجب بزميلته في الشغل وكان إسمها رنا بس مش عارف يلحم لها خالص عشان مش بيشفوها كتير لأنه بيشتغل في الدور ال11 وهى في الدور ال4 وساعات رنا مش بتركب الباص وبتيجي بعريبتها أو بتخلص شغل متأخر المهم إن ساعات المدير لما يكسل يجي بالعربية، بيركب معانا باص الشغل وفي يوم قال المدير لرنا ان فارس معجب بيها وكدة،



وسالها في حد في حياتك؟ فقالت له لا بس أنا وفارس مش بنتكلم ولا صحاب وهو مملحيش بحاجة فقالها إنه بيتحرج و عشان إختلاف المواعيد وكدة بتعت الشغل وقالها يعني لو خطبك هتوافقي؟ فقالت له مش عارفة **Maybe** ، فالمدير فرح جداً وكتب لفارس عالواتساب **Done Mbrook** وركب الباص مع رنا مخصوص اليوم ده عشان يخلي رنا و فارس يتكلموا ويقعدهم جنب بعض وإتكلموا فعلاً وبعدها بأسبوعين المدير ركب معاهم تاني وفأجيه فارس وورنا بعد ما قال للباص كله أتنيشين بلييز!! نبارك لفارس وورنا هيتخطبوا ويعزمونا على كاب كيك من نولاً بكرة بعد الشغل يا جماعة وهنخرج كلنا بس التارجت لو اتأخر هطرّدكم كلكم أنا بقولكم أهو وهو بيضحك فكل صحابهم بقى قعدوا يسقفوا في الباص وبتاع وأبوة بقى واخيراً وهووو وزغرتوا وبتاع وفارس عنيه دمعت مالكسوف والفرحة و رنا كانت باصه طول الوقت في الأرض من الكسوف ومدارية وشها بشعرها وبتضحك وبعدها بقى طبعاً بقوا يخرجوا بريك سوى و رنا تطلع لفارس الفلوور أوفارس ينزلها وكان المدير الغرفووش سبب جوازهم دلوقتي بس رنا حا مل فسابت الشغل و فارس مكمل وحبّ الشغل أكثر وحب المدير بالتارجت أوي لان هو إلي فتح له الفرصة بالسرعة ديه إنه يتكلم مع رنا أصلاً وكدة.

5. **الخير بينكم** ، تبقى مدير جامد بقى لو بتجمعهم وقت الصلاة إنهم يوقّفوا شغل خالص والبيصلي يجي يصلي وإنت أو حد منهم حافظ سور من القرآن يقيم بيكم جماعة بس مانغصبش حد عالصلاة هو حر ، إعرض هتصلي معنا! أوقوله لو هتصلي معنا يلا وإمشي - ممكن تجمّع منهم تبرعات لجمعية وتودوهاهم أو تخلي حد منهم يوزعها على عمال النظافة بتعت الشركة - لو تعرف فقرا هاتوا شنت غذائية في الشركة وعبوها سوى في البريك ووزعوها بعد الشغل أو روحوا سوى دار مسنين أو ممكن تطلّعوا صدقة بنية إن الصفقة تنجح أو سفرية الشغل الجاية تنجح، لعل ربنا يبارك لك فيهم وفي الشغل وفي المؤسسة بتاعتك.

6. **الاجازات ضروريه و أساسية فكن رحيم بهم**، المدامات والحوامل أكثر ناس لازم تعطيهم أجازات لإنهم بجد بيتعبوا جامد لما يراوحوا يعني ممكن في أعياد ميلادهم، كل خميس بس تدليهم أجازة دون مرتب يعني عشان لو عندهم أطفال يلحقوا يعدوا معاهم ويعملوا حاجات أنفسهم يعملوها و مش لاحقين مش الجمعة والسبت بس-الأجازات الرسمية لازم ياخدوها عشان أهلهم كلهم بيكونوا أجازة إلا هما بسبب حضرتك و الشغل أصلة هيتعمل هيتعمل بس الأجازات الرسمية مش بتيجي كتير والنفسية هي البتمشي الشغل- لما حد يجي له حالة وفاة أو يتعب أو يطلب أجازة لظروف مفاجئة، إوعى ترفض وافق بس فهمه إنه لما يرجع هيتطلب منه شغل لازم يخلصه -خلي الموظف هو اليختار أجازته السنوية امتي ياخذها إفرض إنت إيدتهاله في وقت هو أصلاً نفسياً نشيط إنه يشتغل مش يأجز؟

\* **صحبتى** كانت حامل وبتشتغل وعندها أطفال ومش بتلحق تعمل حاجة و مفيش وقت تعدّ مع زوجها وعيالها ولا تجيب واحدة تنظف فبتعمل هي لبيل بعد الشغل وده خطر عليها فلازم حضرتك تعمل حساب أي ظروف مش متوقعة خلي فيه إحساس بمشاكلهم وهايحبوك أوي وممكن تكون إنت سبب فرحتهم بالشغل أصلاً عشان رحيم بيهم وبتراعي ظروفهم و بتعطيهم أجازات بس مش بزيادة خليك وسط عشان الدلع ساعات الزيادة بيقلب ضدك.

7. **نظافة ونظام شركتك أهم من الشغل نفسه**، لازم الشركة بتعتك تكون نظيفة من كله -لازم تعين ناس نظيفة عشان مش يكرتوا و خلاص وتعرف بيستعملوا أدوات و قماشات نظافة كويسة ولا لاً أو تعين سكرتيرة تاخذ بالها من الكلام ده، لإنهم لما يلاقوا ناس مركزة مع النظافة كدة هيخلوا بالهم وينظفوا ولازم تخليهم ينظفوا المكاتب والمخازن المغلقة كتير دي عشان السلمية و الحشرات- حاول تجدد ألوان وشكل

البنك أو المؤسسة كل سنة كتغيير لو معاك فلوس، وتغير الأبواب والحيطان وكدة- أشرط عالموظفين بتوعك إنهم مايقعدوش الصبح ولا يبدأو الشغل في مكاتب ولا مكان مبهدل أو مترب يعني ينظفوه أو ينادوا عمال النظافة فإنت أكيد فاهم إن لو المكان فوضوي هتكره تخشهُ أو تشتغل فيه والنفسية هتتسد عن العمل و هتياخر تقدمة - أشرط عليهم يرموا أو يتخلصوا من المستندات والورق دايماً المَش مهم وزاحم المكتب والأدراج عالفاضي ويسالوك قبل مايرموها لو خايف يرموا أي حاجة، و تمم بنفسك عشان الكسلانين، يعني إفتح درج درج و بص عاملكان بعينك وشوف فاضي وهادي ونظيف ولا لأ - أشرط عليهم مسحوا من الكمبيوترات أو اللآبات الأرشيف والصور والفولدرات المَش بقتنوا تستعملوها ومش مهمة ويسالوك الأول فيها لو خايف عليها أو تحطها في هارد خارجي وتمسحها من الجهاز عشان مش تتقل الجهاز ويملوا مساحة عالفاضي وأظن كله بيتبعت عامليل والمَش هتلاقيه نزله من المييلات تاني بدل الزحمة يعني ويأريت تفلتروا الأجهزة والإمييلات وتأكد إن مفيش فيرس عالجهزة كل فترة كدة تخلي حد يفهم أو ال أأ يتمم عالجهزة إحتياط بي وبالذات لو بتحط فيها فلاشات كثير.

\*چنى صديقتي،أبوها مصري وأمها سويسرية بتحكي لي مواقف طريفة أنا إتعلمت منها الصراحة و بتقولي جري عملي كدة إلي أنا هحكبه وشوفي الفرق في نتيجة الشغل وهو إنها أول ما إتعبت في شركة إدارية مشهورة بتقول إنه على قد ما المبني نظيف وفخم على قد ما المكاتب والأدراج والأجهزة جوة بقي مبهدلة و الورق كله على بعضه و المهمم عند الموظفين إنهم يشتغلوا و يمَشوا أو يحققوا التارجت و يلعبوا باقي اليوم فقالت لي أنا مش عارفة المصريين إزاي مش نطاف و غير منظمين كدة بشوف الموضوع ده في أكثر من مكان ونفسي نتعلم منهم النظافة مش هما اليتعلموها مننا و أنا مكنتش عارفة أشتغل عالجهاز و هو كله صور و فولدرات ملخبطة و المكتب عليه ورق كثير مش عارفة أحط حاجتي، هما إزاي كدة و الشركة لو بتحقق التارجت وفيها ناس نظيفة وغنية، شغالة إزاي سايبين الدنيا مبهدله كدة و إبتديت جني تجيب الدااد و يروَقوا وبقوا زميلها يساعدها و إتعادوا منها ووضوا مكاتبهم هما كمان و رموا المَش عايزينه بس المدير إتريق عليها و قالها إحنا مش جايبين نروق إحنا جايبين نشتغل و مش مهم محدش شايف فقالت له إن امها السويسرية معوداها تشتغل وهي قعدة في مكان منظم عشان شغلها يطلع أحسن فهي مش عارفة تبدأ شغل كدة وطلبت منه إنها تدخل معاه و مع الداادا مكتبه ويروَقوه ويرموا منه اللي هو مش عايزة و عرضت عليه إنه يقول للموظفين إنهم يفلتروا الأجهزة من الأرشيف القديم ويمسحوا المَش عايزينه والعايزينه يحطوه على هارد خارجي أو في فولدر لوحده و عرضت عليه إنه يسمي كل فولدر وصور بمكانها عشان يلاقيها على طول بالسيرش بس هو كان منفض في الأول بس چنى بتقول إنها تعبت عقبال ماعودت 30 % من تقريباً عدد الموظفين في الشركة و في قليلين أوي كانوا زيها و مكسوفين يعملوا كدة خوفاً من المدير أو إن حد يتريق عليهم بس كاذ و مستنين حد زي چنى يشجعهم فاتفقت معاهم إن كل فرد فيهم يشتري زهريات صناعية صغيرة ومناديل ويحطوها عاملكاتب وكان زميلها معجب بيها بسبب نظامها ونظافتها ديه عن باقي البنات و قالها إنتي المميزه سواء مصرية أو أجنبية أنا معجب بالجرأة والنظام بتاعك وإنتي الفيهم ده كان كله بيحي يشتغل على نفس روتين و همط الشغل وساكت إنتي بس الجيتي وغيرتي المكان للأحلى و إيدتيه روح و كل واحد بقى حابب يعد على مكتبه و يخلص التارجت والشغل عن الأول عشان جهازه مرتب و ييلاقي الحاجة بسرعة فقالتله شوفت الفرق بين الأول و دلوقتي ؟ وقالت له إن أبوها المصري علمها من وهي عندها 8 سنين إن أي حد أشوفه قاعد على مكتب أو في مكان مش مرتب هو ده اليتقال عليه مش نظيف مش هيتقال عليه فلاح عارف ليه؟ عشان حتى الفلاحين بقوا نضاف و ييقعدوا في أماكن منظمة عننا رجاله أو ستات والله. وچنى مش أوقر يا جماعة

هو ده الصح و الطبيعي بس للأسف إحنا بقينا نشوف الغلط طبيعي والصح هو الغريب يعني إنت لو دخلت الشركات الصينية والأجنبية فجأة هتلاقي مكاتبهم فاضية ومرتبه بس الفرق بين المنظم الأجنبي والغير منظم العربي البيبان من ترتيبه للحاجات وإختلاف نظافته عن الباقي في مكتبه وبيته وشكله \*.

**8. خلافات الشغل إنت اللي بتديرها أكثر من الموظفين، مش عيب تتأسف أو تقوله ماتزعلش المهم الشغل ما يكونش فيه خناق ولا حساسية - لو حصل خناقة كبيرة بين الموظفين ماتعدش تشخث و تزعق وتهددهم إنك هتطردهم، قولهم أنا مقدر الزفزه بس الغلطان فيكم هيتعاتب بخصم من الأجازات السنوية بتاعته - إياك أن تتعصب عاملوظفين بسبب مودك أو تذله بالمرتب، العمل لا يشعر ويمكن تأجيله أما نفسية الموظف لا فاتعود إن ممكن الشغل يوقع فجأة المؤسسه لو نفسية الموظف بايظة منه - ماتقفلش الشركة أو تصافيه وتستسلم و تحبط الموظف لا أقعد معاهم شوفوا حل سوى لأفكار و منتجات جديدة وإزاي ترجعوها أحسن من الأول أكنها جديدة وأكنكم لسة بتبدأوا أصل أكثر حاجة فيها مجازفه وخسائر معروف يعني الجواز والشغل - لازم تعرف إن إسمك بيتجاب كل يوم مع الموظف ومش هينسوا لك الأذية ولا الكلام السلبي القولته لحد فيهم و هيروح يفتن عليك لو شافك في وضع ما سيء و مش هيسوك في حالك فإنت أكثر واحد متراقب في المكان خلى بالك من كل تصرف لإنهم بيعملوا زيك أو بيتقدوك - لازم تعامل كله زي بعضه مش عشان ده حبيبيك تحضنه والثاني تشورله من بعيد لا دي إسمها تفرقه و نفاق وهما هياخدوك قدوة للشركة ده لو فيك مميزات طبيعية مش متصنعة فعلاً - الغلط وأرد في أي شغل فماتحسسش الموظف بالذات الجداد إنهم عملوا جريمة لو غلطوا يعني إنت عمرك ماغلطت وإنت حتى مدير؟ لما تتفق مع موظف على إتفاق عمل عرفة تفاصيله مش تقوله لما نوصل هتعرف أوأنا هبقى أعرفك بعدين، فيه ناس بتحب تعرف هيعملوا ايه بالتفصيل قبلها وكدة هيروحوا فين هيقابلوا مين حتى لو شغلهم؟ - لو قلت للموظف الجديد لوعوزت حاجة في الشغل كلمنى طبعاً ولما يتصل بيك يلاقي موبايلك مغلق ومايعرفش يتصرف يبقى عده العيب لو إتصرف تصرف معجبكش عشان إنت الكنت مغلق ماهو جديد بقى في الشغل فقال يجرب ده هيعمل ايه يعني إفضل بين البيت والمدمام والشغل ومشاكله ، مره كان فيه إتفاقية شغل مهمة مع أحدهم كان مودو مش حلو وهو داخلها ولسة متخانق مع مراته و خسر 80% لأنه مكنش مركز وكل تفكيره و جاذبيته كانت سلبية في الإتفاقيه النادرة دي وإن مراته مضايقاه و كدة وتفكيره في المشكلة اللي لسة حاصلة بينهم بس هو قال أنا كسبت 20% وهكسب المرة الجاية 100 % وعزم الموظف على أكل ماخلاش مزاجه السيء يسيطر عليه ولما رجع بليل قرر يصالح مراته مع إنه كان ممكن يلومها إنها السبب في مزاجه النهاردة وإن الميتينج كان ممكن يتم بشكل أنجح من كدة بس قال أكيد ده كله خير وتفائل والموظفين إتعلموا منه إن التفاؤل أسلوب العمل و الحياة في الأول والأخر والشغل قاعد بيروح ويجي بس مزاجك ممكن يبوظلك الشغل أي لحظة فلازم نتحكم فيه أثناء الشغل بالذات.**

**9. المواعيد والتأخير أباشاا، الموظف البتأخر عن مواعيده ده لازم تراعي ظروفه وتفهم منه الأول ايه الحصل وبعدين تحكم المهم إنك ممكن تدي نص ساعة إن محدش يتأخر عنها ولو اتأخروا يبقى بالخصم بقى أو لو سبب مهم تعديها بس لو عندك موظف ملتزم بيجي كل يوم وده أول يتأخر، ماتكلمش معاه أصلاً لأنه ملتزم من الأصل أما الكل يوم يتأخروا بحجة الزحمة أو أي حجة دول اليتخصم لهم لإنهم بيكرروا الغلط ويصحوا كل يوم في نفس المعاد الأصلاً متأخر فابيحليهم يتأخروا - لو إتأخروا في تقديم الشغل بدون سبب قولهم عندكم 3 حلول، يا تاخدوه البيت وإنها ردا بليل تبعتوه يابتخصم لك فلوس ياتعد في الشغل إنها رده أو تبات لحد ماتخلصه، أوجعه عشان مايتأخرش ثاني في التسليم بس لو**

فعلاً كان في ظرف إعمله إنت أو خلي حد من زمايله يعمله عنه عشان دي ظروف برة عنك و عنه - خليك ملتزم في مواعيدك قدامهم ولما تتفق معاهم على حاجة عشان لو تأخرت مش هينسوها لك. **10. الترقية ياريس،** خلي عندك نظرة وإختار اليساعدك وترقيه في المكان الصح مش عشان مش لاقين موظفين تقول أجره أو توظفه وخلص في المكانة دي، أنا عندي إنت تعمل الشغل أحسن ماتعيد وراه أو تعمله من جديد والمكان يفضل فاضي لحد ماتعين حد بي فهم فيه فعلاً - لازم تختبر الموظفين أخلاقياً قبل مهنياً عشان ده أهم من ده - لازم ترقى الناس المميّزة والشاطرة و تعلم الناس القديمة حاجات متطورة عن إاشتغلوا فيها أول ماتعينوا مش هيفضلوا يعملوا نفس الشغل 100 سنة ولو جالك ناس ذكية و تقدر تترقى على طول عادي كل واحد يحكم عليه بخبراته و شخصيته وهيحصل طبيعي بينهم خلافات نفسية -خلي في سكرتير أو حد مندرّب و شاطر مكانك عشان لو تعبت أو حصل معاك ظروف تلاقي حد يسد عنك فدربه كويس ويكون هو التيم ليدر أو دراعك اليمين لو هو خبرة و عنده ضمير معاك عشان مش داهماً الموظف القديم بيكون مخلص وساعات بيكون راسم عليك خطة عن بس ممكن يكون موظف جديد أه بس أحسن من 100 موظف قديم وتحسه رجوله من أول يوم عشان أخلاقه عالية -لو هتمضي علي حاجة أي ورقة من أي حد واثق فيه، لازم تقرأها كويس مهما كنت مشغول -ياريت لو حضرتك مدير كبير تكتب وصية وإنت عايش مين من أولادك يورث الشركة أو مين من الموظفين يديرها عشان لو مدير جه بعدك مش بي فهم أو سيء الأخلاق هيبوظ كل العملته وإنت عايش - ماتحطش حاجة خايف عليها في الشغل إلا لو في خزنة محدش عارف رقمها غيرك بس لو فيه كاميرات إتطمئن إنت ممكن تشوف الموظفين كلهم من البيت <sup>٨</sup>

**11. لو حد من الموظفين غلط جامد تعمل معاه ايه يا مدير!** قدر الحوايك التقدير بيزيد حب الناس لنفسهم ولبعضهم فلازم تمدح الشاطرين في فريقك في الإعلان لأن الباقي هيبكون غير إن منهم وعايزين يكونوا زيهم فهيقلدوهم و ده هيبخلبك مدهم كلهم في مرة ويحسوا بالمساواة أما لو إنتو متجمعين وفي شيء سيء حصل من أحدهم أنصحة على إنفراد بلاش تفصّحه وتنتقده وسط زمايله و لو حصل منه حاجة ماتقولش إسمه ماتقولش فيه حد منكم عمل كذا وكذا لإنهم هيقعدوا يسألوا بعض ومش هيهيدوا غير لما يعرفوا وبكدة إنت فضحتة بطريقة مش واضحة، فقلها بطريقة غير مباشرة بس عالكل يعني قول قدامهم كلهم و إتعمد إن الشخص العمل كدة يكون موجود( إن لو حصل وعرفت إن كذا وكذا حصل أو الشغل اتأخر، هاأخذ قرار معاكم كلكم) و إتكلّم بعدين مع الشخص العمل كدة أو الشاكك فيه وخذ قرار وسط بلاش القرارات اللي هي يا أبيض يا أسود، يا يتحقق معاك يا أطردك، يعني لو كمل في الشغل، ممكن تخصّم له مبلغ محترم أو تضيف عليه شغل أوفر على حسب العملة، بس تعاقبه بشياكة المهم إنه إتعلم و لو إتكرر تاني نفس الموقف ساعتها خذ القرار اليرحك سواء تحقيق أو طرد- متغلطش فتدى شغلك لموظف تحتيك بيعرف يعمل و تستغله عشان يتعب هو وإنت تعد مستريح عشان مكسل هو كفايا شغله أصلاً الجي ياخذه مرتب مش بياخذ على شغلك كمان غير لو هو الإقتراح و صمم و كان فاضي أو إنت كان عندك حاجة أو مثلاً هو طلع أشطر منك كمدير فيه!

**12. الإستقالة يا معلم،** لو حد هيستقيل إفهم منه السبب الرئيسي وحاول تحله، لو مرضاش يقولك أو حسيت إنه سبب ملوش لازمة أو حالف مايكمل أصلاً، إعرف إنه قفل من المكان ومش هيقدم لك الشغل بالجودة زي الأول وساعده إنه يمشي ويسرله أمور الورق والتأمينات بسرعة عشان يشوف شغل تاني وكدة مش تعقدها و تقوله إستنى شهر والبتجان ده وأكثك بتعاقبه هو مش محبوس على فكرة ؟ حتى

لو كان أنجح وأشطر واحد فيهم، هو حر ومن حقه يسبب أي مكان هو مش مستريح فيه مش يقيد حياته ووقته عشان شغلك ؟

13. **الرفد للموظفين السيئين**، لو هتطرد حد لظروف ما من الشركة أو رئيس الشركة هو القالك تتصرف و تمّشيه بعد ماحولت إنه يفضل ويتعاقب بس مافيش فائده، هاتقوله إن الشركة قريب بتصفي و بنقول لواحد واحد وهو هيفهم إنك بتمشيه بالطريقة - هاتقوله الإدارة قررت إنك مش تكمل معنا بسبب آخر حوار للأسف - حاول إنت تشوف له شغل برة عشان مش يعد يدور لو عنده أسرة معتمدة على شغله ده - هزر معاه وطلعه من المود الأول مش تفاجئه إن إنها رده آخر يوم ليه معاكم - مهّد له قبلها بفترة بحيث إنه يلحق يشوف شغل تاني - قوله قدامك يومين وتمشي تكون دبرت الأحوال - للأسف العقد بتاعك خلص بدري بسبب الحصل أو لظروف خاصة بالشركة- إبعث له ميل مفصل بالسبب عادي إنت مش هتكون محرج زي ماتكون فيس تو فيس -أنا بتأسف لك بس نصيبك هيكون في مكان تاني من بكرة غير هنا وده قرار من الإدارة العليا مش قرارى أنا أسف- ماتحسسوش إنكم مصدقتوا عشان ېمشي. +\_+ \* لو إنت ياريس عاملت كل الفات ده هتعودهم على عادات في حياتهم الخاصة كمان كويسة فاهيحسن جودة وروتين حياتهم، ويفتح نفسهم عالشغل فكله لصالحك ولصالح المصنع أو المؤسسة دي عاملدى البعيد ولو هيسيبوها شركتك هيسيبوها وهما متعلمين كثير ومش هينسوك حتى عشان لو بعد فترة بثوا هما المديرين يملوا زيك لإن أي شخص ساب علامة كويسة في قلوب الناس مش بيتنسى ابدأ مهمما راح أشغال تانية بالعكس هيعرف قيمتك والفرق فعلاً وممكن يفضلوا معاك على توأصل بعدها كصحاب بقى. أنا كل القولته ده عشان لما كنت موظفة بفتكر ايه الكان بيكرهنى أنا وكل زميالي في المدير و بنكون مش طايقينو وايه البيحبنا فيه ودى النتيجة من كذا مكان مش من مكان ومدير واحد بس وكمان ده من كتر تعاملاتي مع مديرين مختلفين في كذا مكان مش شرط في شغل بس وبحط نفسي مكانهم وهحس بايه لو ده حصل وهكذا.. يارب أكون فيدتك يا موظف أو يامدير! ٨.٨

9- **مجال شغلك مش عاجبك ؟ هتكون في الشغل الصح بجد لما تحس إنك بتشتغل الشغل المناسب** مع شخصيتك و رافع معنوياتك و بتصحى قبل ميعادة من الفرحة و الحماس للعمل لإنك رايع عشان هدفك لتنمية ذاتك وعشان بتعشق المجال ده و بتحب الشركة دي بكل تفاصيلها وناسها ولو إنت مش حاسس بنفسك في الشغل ده، دور على شغل تاني من غير ماتقول لحد في هدوء و بعدين قدم على إستقالة قبلها بفترة لما تلاقي نفسك اتقبلت في المكان التاني وماتأسس أو أعد في البيت خد راحة شوية مش بس إوعى تقول لنفسك أنا مش عايز حاجة غير الفلوس و المعنويات دي هتيجي بعدين بالعكس لو إنت الشركة موفرة لك الفلوس الكافية بس مش بتقدرك وضرهك بيوجعك من كتر القعدة ومش بتتعلم حاجة جديدة وتروح بتكدر؟ هل مبسوط بالفلوس ؟ فين نفسك ؟ هى الفلوس البتحركك؟ ولو إنت مش حابب الشغل المرتبة على وكله مميزات بس عيبه مثلاً إنه بعيد أو ملكش صحاب فيه فدي عيوب ممكن تعدي وبسيطة فانت تحمد ربنا لإن غيرك مش لاقى نص مرتبك ده وكمان ده نصيبك من ربنا فأكد ده خير ليك وأحسن من أي شغل تاني وإنت مش فاهم ( إنت ناسي إن الفلوس والشغل والحب رزق ولا ايه) إوعى تقول جملة أنا مش لاقى شغل مع إني بدور طب هو القبليك لأقوا شغل إزاي ؟ عشان تعبوا ومبطلوش تدوير إنت حتى بتقدم على شغلنتين 3 وتعد مستنيهم هما بس اليردوا عليك طب ماتسعى في باقي المجالات مش لازم تشتغل في مجالك ولله ممكن حياتك تتحسن لو غيرت مجالك وأهو تعيش تجربة جديدة ودور على غيرهم و إنعب وماتنساش تمارين الجذب\* ٨.

\*ان لم تحب عملك غيره، حكى عن أحدهم، إنه طرد من عمله وإعتبرها فرصة جديدة لبدء عمله الخاص وهو كتابة الكتب و نشر الفيديوهات وقال إنه لولا طرده من عمله و وقته الفارع حينها، لما أتت فكرة الكتابة له و نشر كورساته الأونلاين بمبلغ بسيط عاليوتيوب في الأول ثم أصبح إلبى أناغنى من وقت ما كان في عمله بالفعل.

\* تخيل إنك أصلاً بتشتغل في شركة ثانية و حاسس بالتقدير وبتصحى يومياً مبسوط و متحمس للشغل و هتتعلم حاجة جديدة النهاردة عشان تفيدك و تفيد غيرك وفيه تقدير وروح فريق تعاون بينك و بين زميلك ومديرك بس مش هتعرف تاخذ كل حاجة حلوة فلازم يكون في حاجة واحدة بس جمب كل النعم دي ناقصة، وهى إن رزقكفي المكان ده ممرتب أقل شويتين بس كسبت نفسيتك و تطويرك لنفسك صح؟ المفروض إنك بتدي علم و نفع للناس مش عشان تيجي تاخذ 3000ج و تمشي؟

\* تعمل ايه لو إنت أصلاً بتصحى كل يوم مش عايز تقوم متكرر متضايق شايل هم اليوم في الشغل عشان مش حاوب؟ هيكون النهاردة معاد تقديم إستقالتك وهاتغيره هاتغيره في يوم من الأيام طب ماتضيعش وقت أكثر من كدة !! تعرف تاخذ الشجاعة والخطوة دي يلا! أكيد مش هتمشي بكرى يعنى أصل فيه إجراءات هيكدروك عليها شوية وهتعد شهر بتشتغل تانى عقبال ماتمشي، إلحق بقى أشبع ماللحظات البشعة دي وقدم الإستقالة النهاردة ولا تستنى سنة كمان؟ و لو مفيش فائدة وبردو مش قادر تسيبه حاول إنت تسيب نفسك القديمة وبتحبه من جديد وأكنك أول يوم لك فيه النهاردة، وإن تحليت أو إكتسبت الصفات و المهارات المطلوبة فيه هتستمتع بأجواءه ومنتساش تدعى ب(اللهم حببني في هذا العمل -يارب إن كان هذا العمل خيراً لي فبارك لي فيه وارزقني وفرة من ماله وسعادته)

\* دلوقتي هقولك شوية مجالات متنوعة تقدم فيها يمكن تحبهم، شوف معظم أنواع الشغل دي لو مش عارف تشتغل ايه أو حابب تشتغل مع شغلك الأصلي بس فكر قبل ماتقدم على وظيفة وبتعتمد إنت طالب ولا خريج من الاعلى للادنى حسب المرتبات والمكانه، رئيس أوصاحب أي عمل -وزير- منتج - مخرج- ممثل مشهور - مغنى مشهور - مذيعه وإعلامية -دكتور - مهندس - أستاذ جامعي-عميد - مبرمج و مصمم ويب- مسوق إلكتروني -بلوجر أويوتيوب مشهور بقاله كتير- شغل الفرى لانسر الغالي - معيد- مدرس -مرشد سياحي -مترجم - تاجر لنوع بضاعة معينة أو ملابس -مقاول -محاسب- موظف إستقبال- محامى- فني أعطال - سكرتير -دانا إنتري- مؤلف أو شاعر - ملحن - موديل - رقاصة - عازف وطبال - كابتن جيم أو أي لعبة رياضية -رسام-صيدلي -خدمة عملا- كول سنتر أو سيلز -ممرض -شيج - مندوب - كاشير -طباخ أو مساعد طباخ - جرسون بيع- عامل دليفري- سواق - كهربائي- سباك- صناعي - سايس- جزمجي -كُمسرى -مكانيكي - مزارع- عامل نظافة- مراقق لكبار السن أو المرضى -غيرهم كتير.. وأي وظيفة عايز تعرف مراتبها إسل جوجل وإكتب مثلاً راتب الطباخ في مصر؟ أو متوسط راتب المترجمين في مصر وهيظهرلك بالتقريب طبعا بتختلف المرتبات من مكان لمكان وخاص ولاحكومة بس هيظهرلك بالتقريب

\*البلد البتدي ملايين لناس ومرتبات قليلة جداً لناس بتتعب أكثر منهم تبقى بلد مش عارفة تدير الناس والأعمال صح يعني أنا بالنسبة لي الكناسين والفاعلين أو البيحطوا و يشيلوا و زهرهم يحصلوا أعراض مرضية عشان 500 ج في الشهر بس أو موظفين الحكومة إلبى في السجلات والمكاتب الحكومية المش يبلحقوا يفتروا ولأيتحركوا بسبب كتر طلبات المواطنين و البيشتغلوا بضمير و بيفضلوا رايعين جاين طول اليوم، دول يستاهلوا بالحكومة ملايين أو يتجازوا بألوفات الجنيهات شهرياً عالأقل أما بقى الناس القعدة

عالمكاتب في التكيف بتّور وتعمل شغل على خفيف كل يوم وتفضل قعدة بتلعب في موبايلها طول اليوم هي التستهال تأخذ 500ج أنا عارفة إنه هيكون متعلم وعنده خبرة ومعلومات عن الكناس أو العامل بس أنا بقول إن دول ياخدوا كثير و دول بردو بس اليتعب أكثر هو المرتبة المفروض يكون أكبر وده رأيي يعني ده أنا قريت قبل كدة إن من أغني الناس كمرتبات هم المنتجين للأعمال الفنية ثم رجال الأعمال ثم المخرجين ثم الممثلين ثم المغنيون المشهورين ثم الدكاترة ثم المهندسين وخصاً مهندسين البترول، عشان كدة من غير ماتفكر العروسة البتّبص للراجل من ناحية الفلوس وبس لما يجي لها عريس من دول بتوافق على طول.

10- عالم المشاريع والفري لانسر، هتكلم عن عالم المشاريع الأول وهاقولك تعمل ايه ، لو خلاص نويت

- أفكار لمشاريع - مش عارف تبدأ مشروعك ازاى؟ - مشاريع من البيت!

1. لو خلاص نويت تعمل لسة مشروع عندك 5حاجات لأوم تعلمهم عشان مشؤوعك أو شغلك ينجح،

أولاً أنصحك بالبحث أو بقراءة كتب عن كيفية بدء المشاريع الخاصة من جوجل أو الإستماع لمختصرات كتب عن المشاريع الصغيرة وكيف إفتح شركتي ؟ ثانياً إنت ممكن تعمل مشروع في حاجة إنت فاهم فيها أو شاطر فيها بالفطرة لإنها هوايتك أو موهبتك أو حُش في مشروع أو حاجة بتعرف تديرها لوحدهك في الأول وبعدين تجيب عمال وموظفين معاك أو تجيب حد فاهم يعملولك . ثالثاً لو قررت خلاص تعمل مشروع معين لازم تبحث في كل حتة هل المشروع ده موجود من قبل كدة ولا إنت أول واحد جات لك الفكرة دي في بلدك أو في المكان ده وياريت لو موجود قبل كدة ماتقلدش نفس الروتين أو الأحسن تخترع مشروع جديد هادف. رابعاً تتأمل وتكتب كل العايزو يحصل الفترة الجاية- تسمع توكيدات قبل ماتنام عن النجاح وفكر في نجاحه الجديد بس فكرة إنه يفشل دي متجيش على بالك أصلاً خامساً وأهم هم ، إن أي فكرة أو مشروع هتعمله جديد هتكون عايزة يتشهر وينجح وربنا يباركلك فيه لازم تبدأله بداية جديدة صح زي مثلاً تصلي وتقرأ قرآن بنية تحقيق نجاحه الدائم- تطالع مال لله بنية إنه ينجح ومتتناسش تستغفر كثير بردو - مش تفتح كبارية كمشروع أو تعمل مواقع إباحية عشان بتكسب أو محل يبيع خمرة ومخدرات وتقول أنا مشوعي بيحيب فلوس عشان تعبت فيه اه ممكن يكون ناجح ومطلوب بس ربنا غصبان عليه وقادر يخليه يفشل في أي لحظة؟ ﴿ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب﴾ ﴿فليضحكوا قليلاً وليبكوا كثيراً جزاء ما كانوا يكسبون﴾

2. أفكار لمشاريع، وهاقولكو فيها مشاريع معتاده ومشاريع جديدة ،

\* مشاريع معتادة زي، محل بيع ملابس بديزاينات مختلفة من وحي تفكيرك أو أتفق مع مصنع بيعملها و ساهم معاهم بالمبلغ و هيجي لك نسبة من فلوس البيع في الاخر - تعمل كافية ملون بشكل مبهج و جديد-ساير نت عشان الناس اللي لسة مدخلش النت ولا الكمبيوتر بيتهم و مكان للتصوير وعمل أبحاث للمعيدين -محل بلاي ستيش مع ترايبزتين بلياردو و بينج بونج أو هوكي وركنه كافيتريا صغيرة فيه مع أغاني-مول زي مول العرب بس ده هيتكلف كثير بس هتكسب أول شهر أكثر من 20 ألف وبعدين مليارات -إستيراد تصدير موبايلات و اجهزه من برة بس دا بقى منتشر زيادة عن اللزوم. وعلى فكرة فيه ناس بتحب تجرب كل شوية تعمل مشروع مختلف عن المشروع القبلة عشان تجرب و تأخذ خبرة في كذا مال بعيداً عن مكسبه أو خسارته وبتستقر في الاخر في مشروع معين بيكون عجبها أكثر من الباقي أو بتعمل كذا مشروع في نفس السنة عادي عشان عندها اللي ينجزها او بتكتب على جروبات المشاريع اللي عاليفيس وناس بتساعدوا أومتيسرة معاها كفلوس وموظفين من قبل كدة يعني في بنت

كانت بتعمل أكل في بيتها وتبيعه للناس وفي نفس الوقت بتعمل شئ هاند ميد وتبيعه برود اونلاين ومشاركة صحبتها في محل كوافير وفي نفس الوقت بتحضر إنها تفتح محل تصليح جزم صغير جنب بيتها لان مفيش حد يصلح جزم في المنطقة بتعتها فهي بتشوف الحاجة اللي مش موجوده قريبة من السكان وتعملها والى عاجبني انها بتعرف تدير ده كله من بيتها يعني مش لازم تتعب وتصحى بدرى الكلام دا وأظن إنها بتكسب عشان لوخسرت في مشروع تكسب من الثاني أوفلوس مشروع دة تساعد دة

\* 10 أفكار لمشاريع جديدة ومختلفة او مش موجود كثير، 1. مكان مفتوح لتأجير الموتوسيكلات والعجل والبيتش باجي والعربيات المتصادمة سوى غير القناطر وهي كسب في الصيف أوي هو موجود هنا بس في اماكن محدودة جداً او موجود للعجل بس مش كل ده 2. مؤسسة تجمع جميع أنواع الموهوبين لتنمية موهبتهم وتطور الهواية او الحاجة اللي بيحبوها بمبالغ شهرية منهم ويتعلمهم كورسات بواسطة الموهوبين لتعليمها لهم كالخياطة وكيفية عمل الاكسسورات والرسم والتمثيل والتصوير مثلاً فهو مكان مجمع لكل أنواع المواهب والهوايات ولكن مبالغ يومي او شهري لكل من سيمارسها او يتعلمها 3. فتح مكان بيجمع القطط والكلاب والنسائيس كلها بس للي حابب يروح يلعب ويتصور معاهم و يدفع للمكان مبلغ على نص ساعة مثلاً مع حيوان معين بدل ما يربوهم في البيت لانهم موجودين بس للبيع 4. إيجار مكان للإختراعات التكنولوجية الجديدة بأنواعها المختلفة اللي محدش لسة أكتشفها لانها حديثة متقدمة وانت بتستوردها من برة و بيتم شراؤها بالجملة من عندك اوبيعها أونلاين 5. تأجير أو شراء مكان واسع و ينفج يتبني فيه بسين كبيبير لعروض الحيوانات المائية كالدولفين و كلب البحر بالقاهرة أو الجيزة عشان الناس متستناش الصيف عشان يحضروا شو دولفين في شرم أو الغردقة واصل هيكون اول مكان لعرض الدولفين في القاهرة وهيتملى صيف شتا بالأطفال والشباب غير الرحلات السياحية و المدرسية والخيرية 6. تفتح قناة تلفزيونه لأكثر من فكرة ، تعمل قناة تصور فديوس لايف ورا بعض لأحلى أماكن وبلاد العالم عن قرب وبالتفصيل والمزارات برة عشان الناس اللي مش بيقدروا تسافر يشوفها وكمان عشان المش عندهم نت أو كبار السن اللي بيحبوا التلفزيون بس زي اللي انت شوفتهم في جزء السفر فوق بس عالتلفزيون بقى او إعمل قناة مفيدة زي ناشنال جيوغرافيك بتعرض ٢٤ ساعة فديوهات متنوعة تنمية تحفيزية وإنسانية مفيدة او قناة بتعرض قصص للأطفال مفيدة بشكل كوميدي وهادف مش كرتون اهل لا قصص وحكايات ورا بعض بس 7. تفتح مطعم ميكس أكلات، إعمل مطعم كبير وضخم ٥ أدوار وكل دور يكون بيقدم أكلات لبلد معينة مثلاً الدور الأول بيقدم أكل أمريكي وإيطالي بس مع الطباخين والجرسونات الأمريكيان والإيطاليين والدور الثاني بيقدم أكل لبناني وهندي مع الجرسونات اللبنانيات والطباخين الهنود او العكس و الدور الثالث بيقدم أكل تركي وسوري مع جرسونات أترك وطباخين سوريين والرابع بيقدم أكل صيني واسيوى والدور الأخير بيقدم أكل يمني مثلاً ومصري والناس تخش تختار بقى الأكلات بالدور اللي هي عايزاه بس طبعاً هيتكلف جداً و هتعوز له طباخين وجرسونات جنسيات مختلفة بس هينجح عشان الناس بتحب تاكل حاجة جديدة و كمان الأجانب اللي هنا هيروحوا ياكلوا فيه ليل نهار وممكن يقدموا كوظيفة فيه واكيد عارف ان أكثر حاجة بتكسب هي محلات ومطاعم الأكل أصلاً في اي بلد 8. أكوا بارك وملاهي مرعبة، فتح ملاهي مائية أكوا بارك مش موجود منها في بلدك غير 1 أو 2 فإنت هتعملها بشكل أخطر وأحلى وأكبر وجمبها بقى في نفس المنطقة ملاهي خطيرة للأطفال والكبار بس مش ملاهي عادية يعني زي دريم بارك كدة ده كله لو معاك كاشات كثير أوي بس في الصيف والمواسم والاجازات والاعیاد هتلاقي الناس كلها عندك وهتكسب أكثر مما تتخيل 9. تفتح دار مسنين مع أيتام، فكرة عملوها كندا ولقوها نفعت والمسنين اللي كان عندهم إكتتاب خفوا لما لاقوا الأيتام معاهم في نفس الدار بياكلوا



و يشربوا معاهم و إختار كل واحد منهم طفل عشان يعتبرو حفيده اللى مخلفوش وكذلك الأيتام إعتبروهم أبهاتهم وأجدادهم وإتحسنت نفسيتهم وبقى كل واحد ينام جمب جدو الجديد وكانت فكرتها حلوة للإثنين ونفعتها من المتبرعين والمسنين أنفسهم وهي موجودة هنا في دار ولا 2 بس هي فكرة مش مألوفة أوي 10. إفتح كشك في الشارع أو في نادي أو في مول أو في جامعة مطعم صغير بيع فقط أكالات صحية للناس الـ Vegetarian او الناس اللي زهقانة من اللحوم والجبن وعايزة تتغير بس مكسلة تطبخ وعايزة تاكل حاجة مفيدة متخانش بس مش حابة تطلب دليفري من مطعمك تيك أواي او حتى تعد في مطعمك عشان انت جايب شيفس بيعملوا بقى أشكال ووصفات صحية للخضار جديدة ومش زي أي مطعم غير ان دلوقتي الكافيهات تحسها لوجبولك سلطة او كدة مش بتكون بردو صحية ومغذية أوي وكمان انت هتبيع كل أنواع الفاكهه متقطعة وطازة وتشبع زي اللي بتلاقيها أحياناً ومش دائماً في السوبرماركاتس المشهورة زي سعودي ومترو و بتوع العصائر وعشان كمان اللي بيلعبوا چيم يخلصوا ويجوا ياكلوا من عندك أنواع سطات لفاكهة وخضار مختلفة بأحجام وأشكال متنوعة وبإختراعات جديدة وهتكون أول مطعم متخصص في بس الفاكهه والخضار ومبتدخلس السكر المحل أصلاً يعني فيه مطاعم نباتية بتعمل برجر نباتي وعندها بطاطس ونجنس نباتي وبيبيعوا برضو حاجات تتخن وفيها زيت أو فيها لحوم وخلص بس برضو مش هيكونوا متخصصين فقط في طبخ او عمل الفاكهه والخضار زيك! ولو موجودة هنا هتلاقيه مطعم واحد او اثنين بس فيهم سلطات فقط يعني مش بيععوا اطباق فاكهة وخضار فريش زيك

3- مش عارف تبدأ مشروعك أو شركتك منين ولا عندك ناس تكلمهم تعتمد عليهم؟ خش إكتب إنك حابب تشارك حد في مشروع كذا وهتلاقي ناس تفيدك فعندك شوية جروبات و صفحات مهمة أهيه هيساعدوك بتفاصيلها وإجرائها عشان تبدأ فاعمل سيرش يلا قبل ما تنسى عالفيس، فكرة مشروع براس مال بسيط - جروب تسويق منتجات مشروعك- منتجان اون لاين - جروب فكره - جروب فكرة لمشروعك -مشاريع صغيرة و مريحة جداً و غير مكلفة- أفكار مشاريع صغيرة و ناجحة جداً في مصر- مشروعات صغيرة برأس مال أصغر -إبدأ مشروعك هنا- وظائف منزلية - مشروعات صغيرة ناجحة - مشروعات صغيرة مربحة-أفكار مشاريع في مصر -أفضل المشاريع الناجحة المربحة حالياً-مشروعات جاهزة للتنفيذ - جروب إعلانات مصر ولو عايز تسوق المنتج بتاعك عالنت وبتشهر ومش فاهم تسويق و عايز تعمل شغل أونلاين و تسوقه صح، يبقى ناجح ومشهور و يجيب لك مال وافر عندك دول هيساعدوك عالفيسبوك بردو ،جروب وصفحة Kholoud Ahmed Official- Cdia - Go Daddy Market Your Business ، لعلمكم فيه تطبيق اسمه Clubhouse ده هيفيدكو بردو لو عايز تتكلم مع ناس في البيزنس بتعك وتسال عن حاجه لشركتك بيكون عباره عن Rooms و تتكلم عن الشركات بتعتك و تاخذو من خبرة بعض او تسال حد لو عايز تشارك معاه في مشروعه و بيكون فيه خلايجه و عرب و ناس بتتعرف عشان حاجات شخصية وتكوين صداقات مش عملية بس كمان. خش عالفيسبوك على صفحة مشاريع مصر وصفحة جهاز تنمية المشروعات الصغيرة وإبعثهم فكرة مشروعك لو جديدة و فيها منفعة هينفذوها لك هما أو هتسدلهم على فترات ودفعات اللى دفعوه على مراحل لمشروعك أو روحلهم وإفهم الدنيا هما موجودين في 120 شارع محي الدين الدقي، ولو خلاص فتحت شركتك و هتبتدي تعمل إعلانات عالنت عشان تجيب موظفين وسكرتير والكلام ده منتساش تنزل من جوجل نموذج عقد عمل أو تشوف كيفية إتمام عقد العمل لوازم ترخص وتسجل شركتك أو مكتبك بالسجل التجارى عشان تاخذ ترخيص ليها وتكون مماشى أمورك رسمي أو شوف إجراءات تسجيل شركات

من جوجل او اكتب إجراءات ترخيص محل تجارى في مصر من حيث المستندات والاجراءات من الالف للياء عشان الشرطة لو عدت اي وقت او عرفت ان فيه شركة،مول، مصنع، جيم ، محل لبس ،كافيه، عيادة ، أي حاجة مفتوحة جديد وارد يجوا يسألوك عن ورق الترخيص الاصلي فخليه معاك على طول هناك بس ممكن يتقبض عليك لو مش مرخصها ولا مسجلها يعني أكثك عاملها سراً ومينفعش حاجة تتفتح جديد غير والدولة عارفة عشان تسجلها ضمن الأماكن التجارية او السياحية مثلاً سواء حكومة اوخاص ولو قولتلهم هرخصه اليومين دول وعدوا مخصوص كمان كم اسبوع عشان يتأكدو انت قد كلامك ولا ايه أظن هيشمعهو لحد ماترخصه وقتها! فTake Care بقى

4- مشاريع من البيت ، إستغلي من البيت وسط ولادك وبناتك ، فيه جروبات معمولة عشان تساعدك تشتغل وتعمل مشاريع صغيره من البيت عشان لو حامل او تعبانه مش بتقدرى تنزلي عالميس ، وظائف من البيت للبنات والسيدات فقط- شغل اونلاين من البيت - شغل من المنزل اون لاين - شغل اون لاين - اشتعلي من بيتك -مشاريع منزليه -صفحة مشاريع منزليه مربحه- شغل من البيت للجمع-جروب اشغال يدويه وافكار مشاريع -Small Projects- Remote/Work From Home Jobs

ثانياً عالم الفري لانسر أو العمل الحر Freelancer وحتعرف عنه ناو ، ما هو بالمواقع بتاعته - كيفيته - أنواعه - مميزاته وعيوبه-قصتين عنه

1-الفري لانسر هو التريند دلوقتي إنك تشتغل عمل حر مش مع شركة، أو مش تحت أمر حد أو سكرتير لحد يعني ممكن تخش على جوجل و تكتب مواقع لشغل فري لانسر وإختار اليناسبك ودول أشهرهم، Fiverr.Com - Toptal- Khamsat.Com- Careermidway.Com - Odesk.Com - Elance.Com - Upwork.Com -Freelance.Com

أو شوف تدخل عالميس وتسالهم عن الإنترنت عايزو أو تكتب إنك حابب تشتغل أو جديد وعايز تتعلم فريلانسر ، فري لانسر العرب- فري لانسر مصر- Egypt Community Of - Freelance For Arabs اوإعمل الجليل الشامل للفري لانسر على جوجل وخش إقرى Freelancers

2-كيفيته، هتخش تعمل أكونت على إحدى المواقع الموضحة فوق وحتكتب كل بياناتك وترفع السي في بتاعك عليهم موهلاتك والمجال العايز تشتغل فيه، العميل هيكلمك فون أو ميل الموضحين بالسي في أو بياناتك،لو مناسبة بياناتك وشغلك القبل كدة مع اللي هو طالبه هيكلمك وتتفقوا على تفاصيل العمل و حتعرف تعمله اللي هو طالبه ولالا وتبعتهوله وتساله عايز تعديل ولا تمام وكدة وممكن يحولك نص المبلغ الهتفقوا عليه وبعد ماتسلموا الشغل هيحولوا لك الفلوس كاملة عالميس اونلاين أو من خلال حسابك في البنك أو من خلال البريد أوفودافون كاش أو يداً ليد لما تتقابلوا في مكان، أحلى حاجة إنك بتحط السعر الإنترنت عايزو وفيه تفاوت ض طبعاً كتير يعني مش مرتب قليل بتقبضه لا ممكن تعمل شغل مع كذا عميل ويجي لك ضعف المرتب ده.

3-أنواعه ومجالاته ، انك ممكن تكتب لحد رسالة الماچستير بتاعته اوتدققها إملائياً وتبعتهاله -ترجملو فوري اي ورد او جمل وتبعتهاله - تعمله ويب سايت معين هو عايزه بشكل ومحتوى معين -برمجة وتطوير تكبيق هويعمله عن حاجة معينه خاصة بيه - انه بيعتلك داتا معينه وشييت اكسيل او موقف مركزي بينكو او بين شركته وتدخلهم بشكل او طريقة معينه هو هيشرحها لك بقى - تعمل لوجو لشركته او ملكته او عيادته معين وتبعتهوله اوتقابله تدهوله عالميشة - تعمل فديوهات وصور ايموشن او بريسزنتشين عادي لو انت شاطر في الفوتوشوب والبرامج ديه وممكن يطلبك تروح معاه تصور إيفنت

معين بنسبة فلوس لوحدها - تصممه إعلان هيتعلق في الشوارع او على باب شركته او في المولات - تكتبه مقال او مقدمة عن محاضرات او عمله ملخص بطريقتك وتواريهوله عن حاجة بيدارسها هو- تسوقه شغله او موقعه اوصوره على جوجل و مواقع التواصل الاجتماعي زي الانستا والفيس وتمسكله الصفحة بإعلاناتها ومسجتها وكل دول بقية وانت حر وقتك ومكانك المهم بتعتله الشغل او النتيجة او الصور في الوقت المطلوب - لو انت بتعرف ترسم بيتطلب منك رسومات وتصورها للعميل وتبعتهاله او تقابله تديهاله يعرض منها شغله أو يشرح منها للطلبة لو هو معيد في حاجة غير كليه فنون جميلة وتطبيقية وساعات بيبكون شغل لحاجة شخصية انت مش فاهم سببها بس مادام هتستلم فلوس هتعملها ما هو مش بعقد وتفصيل وبنود بقى يعني كان فيه واحد شغال فري لانسر قالي ان مره عميل طلب منه انه يعمل قصص إسلاميه وتعليمية وفكاهية معينة بس بلغة الاشارة عشان إينه مش بيسمع ولا يتكلم فحب يعلمه دروس معينة مفيدة بالكارتون لانه طفل فيستوعبها وهو عشان مكنش يفهم في اللغة ديه، العميل او ابو الولد قابله بورق وقلم ورسمه بالتقريب كل إشاره او حركه يعني ايه او بتعمل ايه عشان يركبها هو بوضعها الصح عالكرتون الخاص في القصة المطلوبة يعني يرسم طفل كارتون بيتحرك ويعمل لغه إشارة في وقت ووضع معين في الكارتون وإتعملوا بقى ببرامج كتر Motion Graphic و Illustrator وبرامج تانية دمجها في بعض عشان تطلعوا الفيديو المطلوب وبقى بيعت للعميل فيديو فيديو عن قصة، بس الى شغال ده بيقول على قد ماهي حاجة كانت متعبة بس كنت باخد عالفيديو الواحد الخاص بقصة معينة 600 جنيهه يعني لو كان عمل مثلاً 100 فيديو هيكسب كويس اوى من عميل 1 بس بمختلف طلباته بقى عن العميل دا فهمتوا حاجة! عشان كدة معظمهم مكسبهم أحسن من مرتب الشركات وعلى حسب مجال او نوع الشغل اللي بيتطلب منك حسب خبراتك بس اكرت مجال مشهور فيه هو الترجمة وبرمجة وتصميم الويب ديزاين وتعديل صور

4-مميزاته، تشتغل من البيت مرتاح لا حر ولا فردهه ولا مؤصلات و زحمة - لو انتي جامل او عندك بيبز او مش عارفه تلاقي شغل او كدة قاعد ريس نفسك مش فيه حد مدير- إتساع الخبرات مع كذا عميل وممكن تشتغل في كذا مجال بس تكون فاهم فيه الأول - حرية الوقت والمكان يعني مش بتتقيد بوقت خروج من شغل معين - بتعمل اللي إنت عايزو بعد ماتعمل الشغل في أي مكان فيه نت إنشاء الله كافيه أو فندق - مش مرتبط بميعاد شركة وشغل ومديرين وخصم ومستني المرتب آخر الشهر- بتخلص بتقابل صحك وتروح الجيم مش بتتججج بقلة وقتك زي الشغل الطبيعي - إتساع التعارف على دماغ الزبون أكثر مما يعطيك كفاءة الجودة والخدمة معه ومع غيره مستقبلياً ومادياً. عيوبه، صعوبة التعامل أحياناً مع العميل بالذات لو هو مش نفس الجنسية والطباع بتاعتك- صعوبة جذب عميل من خلال النت بس وعن بعد - عايز نت قوي و لو مش سلمت الشغل في الميعاد هتتفقوا عليه ممكن يلغي الشغل - ممكن تفضل قاعد يومين في البيت عشان في شغل مستعجل ومتفق مع العميل على وقت وممكن هو يشوف غيرك لو إتأخرت وملكش فلوس عنده -من المرجح إن يكون معاك شغل ثاني جمبه عشان لو مفيش عملاً جَم مانفليسش- العملاء ممكن تختارك بين مليون فماتنكش عشان فيه غيرك مستنيه فحاول تريهم وعشان يطلبوك ثاني - هتكون حاطط إيدك على خدك مستني شغل يجي لك أو مستني إيميل منهم إن حد يطلبك لعمَل ما -لو قفلت تليفونك أو إتعصبت عالعميل هيلغي الشغل وتعبك كله هيروح ومش هتتعرف توصلة و مش هيحولك فلوس خلاص \*-\*

\*نصيحة مني لو هتفتح صفحة عن بيع منتجات تجميلية أو إلكترونية معينة، المنتج الإنت حاطه، يكون معاه سعره بقى بلاش السعر إنبوكس أو الرد علي الخاص أو يرجي التواصل لمعرفة السعر، دي حاجات

بتطفشنا و بتخلينا نكسل نخش نسأل ولو حتى بكومت، مش لازم تلاقوا كل شوية كومنتات بگاام و H.M ولا عشان يجيلكم ناس أكثر لما الكومنتات تكثر وإحنا نفضل مستنين تردوا - تلاقي الحضانات والمدارس مش بيحطوا تكلفة الباص أو الترم عشان غالي فيقولك تعالي إتفرج و هنقولك- تلاقي رحلة لؤطة مكتوب فيها كل التفاصيل الجميلة التخليك تحجزها والواحد يفضل يقرا ومتحمس يعرف السعر تقوم إنت خابطه بجملة السعر حكاية وتقوم ساكت ومش كاتب أي حاجة عن السعر، يعني هو الكاتب أو البيسوق لنفسه ده فإكر إن السعر ده سر من أسرار الدولة؟ ماحنا هنعرفه هنعرفه عارفوه لينا الأول و بعدين إيدونا الحرية إننا نحكم، أصل إفرضوا جينا المكان عشان نعرف السعر أو بعقولنا السعر خاص بس مش يناسبنا أو مش عاملين حسابنا عليه، تحبوا نقول لكم بقى مش معانا السعر ده ولا إنتو بتزنفونا عشان نشترى أو نحجز معاكم ونفلس إحنا و خلاص؟ LOL بجد و لازم تفهم إن أي حاجة ليها وقت عشان تتشهر أو تعملها إعلانات بفلوس عشان الناس تشوفها بسرعة ولأيام معينة يعني مش أول ماتعملها تستنى إنها تتشهر وتجيلك فلوس وبردو بتكون على حسب نوعية الحاجة البتنشرها وبعدين هتحمس بإحساس الياكات والفانز برقم ال K ثم بإحساس ال M الأجمد منه! وفككوا من شغل ال QNET مبيأكلش عيش وأي حد لسة داخل فيه بقاله فترة هيتشقلب بكلامه وطريقته ليك ساعتين عشان يقنعك وشوية وهو نفسو هيكروهو وهيسيبو لان قليلين اللي كملوا وفعلاً متنسبش عليهم ويجيبوا ناس تحتهم فكسبوا فلوس أكثر وانت حر لو حابب تجرب جازف بس انا بقولك الزتونة! بس اللي هقولك إنه إحتمال كبير ينع وتكسب بعد شهرين وسنين منه مبلغ كبير وفيه عملة رقمية أو حاجة زي مخزن عالنت ناس كثير شغاله فيها أو بتدفعها عشان بعدين اللي هي اسمها BIT COIN خشوا إعرفوا عنها أكثر من جوجل لانها لسة مبقلهاش كام سنة بس

#### 5- قصتين حلوين حصلوا مع شغل الفري لانسر،

كان فيه واحد بيعشق العزلة و بيكره الناس حتى القريين منه كان بيقرف منهم وكل ما يعدوا سوى لازم يحصل مشكلة ما ولو صغيرة تعكنن يومه كدة المهمم يقول إنه لما اتضطر يدور على شغل دور عالشغل المافهوش مقابلات و ناس أصلاً و أهلي كانوا بيقولولي إنت مريض و مش هتلاقي شغل على مزاجك كدة بس أنا كنت بقولهم أنا حر من حقي أرتاح في الشغل إللي أنا عايزة ده أصله زي تديسة زي الجواز كدة ، لحد في الاخر ما اشتغلت داتا إنترني في مصنع مكياج و بعدين بردو من كتر معاملاتي مع العمال و الزملا والمديرين قرفت و اتخانقت من إختلاف التفكير و الخلاقات في الشغل فإختارت إني أشتغل فري مالبيت من أوضتي مع نفسي و مع لابي و أكلي و سريري وبتعامل قليل مع العملاء مش زي الشغل العادي فيقولنا لو إنتو متوحدين أو مدمنين عزلة زيي أحلى شغل ليكم هو اللانسر و هيكون المهمم راحتكم مش الفلوس.

\*إحداهن تحكي، أمي و أبويا تعبوا جامد ومابقوش ممشوا الإتنين و بابا جاله القلب فاضطريت إني أقعد جمبهم واعملمهم حاجاتهم وأوديهم لدكتور و كدة وللأسف معنديش إخوات ولا إعمام يساعدونا، حتى جيرانا مش خيرين إنهم يخشوا يبصوا عليهم كل شوية وأنا في الشغل، فإضطريت أسيب شغلي و أعد معاهم أرعاهم والفلوس مش كفايا إني أجيب لهم جليسة أو أوديهم دار مسنين ترعاهم لان أقل جليسة او دار عايزين 4000 و 5000 في الشهر بس حمدت ربنا إني لسة ماتجوزتش عشان مكنتش هعرف أخدمهم معايا أوجوزي مايقفش والكلام ده وكنت هفضل قلقانة عليهم وهما لوحدهم فقدست وقتي وحياتي ليهم و انعزلت عن الشغل فترة عشانهم و بابا مكنتش موافق إني أعد جمبهم بس أنا حاطيته قدام الأمر الواقع بعد ماسبت الشغل، وكله عشانهم وكنت مكنته شوية اني سيبته عشان كنت

قربت اترقى فيه بعد 4 سنين محاولات ومجهود بس الحمدلله، المهم إني قلت مادام لازم أجيب فلوس و في نفس الوقت أعد معاهم يبقى هو الفرى لانسر وإبتديت اخش على جوجل اقرا عنه بالأيام و أشوف خبرات ناس فيه وإسأل صحابي و إشرتكت في كل جروباته عالفيسبوك تقريباً وقدمت في أحسن المواقع و اشتغلت مع كذا عميل و كذا موقع وبقيت مشهورة والعملا بيطلبوني بالإسم بس بعد عناء و عدم نوم سنة و الفلوس بقيت بتجيلي لحد عندي ده أنا كنت ساعات بشتغل وأنا نائمة جمب أهلي بس بصراحة ده أريح من شغلي الأولاني اللي كنت بتعب فيه من كتر الصحيان بدري وكتر المجهود فيه قربنا كرمني و بقيت أغنى من الأول وبشغل ناس معايا من صحابي المبتدئين وربنا ساعدني عشان أنا بساعد أهلي واخيراً جيبت جليسه ليهم دلوقتي واتجوزت أحد العملاء الكنت بشتغل معاه فترة أونلاين وبقيت أروح كل يومين أبص عليهم وأمشي وعملت أنا وجوزي موقع أونلاين فري لانسر بتاعنا بس. وإتعلمت إن ربنا بيعوض وبيردك الجميل والخير بأضعافه وبيكون راسم لك مستقبل حلو و أفضل لو بس إنت إختارت طول الوقت إنك تعمل لوجهه كل حاجة بس أصبر <sup>8</sup>.\*

## 11-قصص حقيقية وحكايات متنوعة عن ، تعليمات مسبقة ، موظفين لا يستحقون العمل

1. جربت تدي تعليمات مسبقة للناس قبل الحاجة تحصل في الشغل وحتى مع أهلك! جربها بقى. مش بتحس ساعات إنك لما بتقول لأهلك وصحابك على حاجة مايعملوهاش معاك من قبل مايفكروا يعملوها أصلاً تلاقيهم مش بيعملوها فعلاً بس مش دايماً بتنفع يعني بتكون حسب الموقف بقى وهينفعك الحوار ده مع أهلك و زميلك بتوع الشغل جداً، مش فاهم حاجة صح ؟ طب تعالي بص كدة معايا على شوية الحلوين دول، زكي بيقول إنه لما كان عنده ميتينج شغل مهم قال لليدر في الموبايل إنه هيتأخر شوية قبل مايجي وهيمشي بدري من الميتينج الساعة 7 لأن عنده فرح فساعتها الليدر قاله كويس، أحسن من إنك ماتجيش خالص وهامشيك بدري حاضر، زكي بيقول إنه أول ما الساعة جت 7 ودقيقتين الليدر قاله من نفسه يلا يازكي عشان تلحق وعقبالك وهو مبتسم وبيص في ساعتة ومكش زعلان منه أصلاً وتعمد يقول الحاجات المهمة في أول القعدة عشان متفوتش زكي

\* لبنى بتحكي إنها لما بتقول لأهلها قبل ماتنزل إنهم مايكلموهاش كثير عشان هتتأخر في الشغل فمايقلقوش عليها، كانوا فعلاً مش بيتصلوا بيها ولا مرة مهما أتأخرت و لبنى نفسها بتقول إنها في مرات كثير لما بتتأخر على صحابها وتقولهم متكلمونيش حتى لو أتأخرت عشان ببقى سايقة ، مكانوش بيتصلوا بيها فعلاً مهما أتأخرت عليهم، لبنى بتقول إنها قالت لخطيبها مايقلقش عليها و مايحاولش يكلمها غير لما هى تكلمه لإن الست إلي بتنظف لها البيت جاية وهتقف معها وكدة فبتقول فعلاً ماتصلش بيا خالص بس بعثلي واتساب عشان يتظمن مش أكثر، ثاني يوم كتبت لأختي متقلقيش عليه لحد ما أجيلك لاني هكون مشغولة شوية وفعلاً أختها مكلمتهاش زي عادتها كل يوم غير إنها لما تيجي تنام وتقولها متفتحيش عليا الباب أو متزعقيش للعيال مكنتش بتفتح عليها وتوطي صوتها وهى بتزعقلهم متعمدة عشان افتكرت كلام لبنى فبتقول لبنى، أعتقد إني لو مكنتش قتلهم عالتعليمات دي قبل ماتحصل كنا هنتخانق إني منفضة للموبايل أو مش مقدره أو ماقولتلهمش ليه عشان ميقلقوش يعني تعمدت إني معملاش الحاجات كلها و بعدين افضى لهم فيكونوا هما ماتوا مالفلق وممكن الاقيهم طباو عليه فجأة أو كلموني 100 مرة؟

\* ساندرنا كانت صاحبت محل ملابس وكبير تحتها بتاع 40 بنت فقالتهم شوية تعليمات مع إنها حاطة كاميرا مراقبة عشان تشوف مين جه في ميعادة ومين لا وهى في البيت المهم قالتهم إن الهيتأخر أو يطلع بريك من غير مايصل يقولى أو من غير مايكتب هو خرج امتي في كشكول الحضور و دخل امتي،

هيتخصم له ومع الوقت هيترفض المهم كان فيه بنات بتنفذ و بنات بتستهيل و بتقولنا ساندرا إنها جابت البنات المش بيسمعوا الكلام وقالتلهم، مادام إنتي عرفتي إنتي وهى الحاجة إلي أنا منبهة عليها وبردو عاملتيها يبقى إنتي كدة بتعمليها بمزاجك عند فيا ولو عديتها لك، غيرك هيقلدك صح ولا؟ فامعرفوش يردوا على ساندرا وخصمت لواحدة عشان كانت أول مرة وطردت 2 كانوا مزودينها، فلازم تنبهه عاليضايقك وبيعيق الشغل أول ما مواظفينك يتعينوا حتى لو حاجة بديهيه مش محتاجة عشان أبسط رد منهم هيكون ، معلش أصل حضرتك مقولتلناش إن ده ممنوع أو أسفين آخر مرة مأخذ ناش بالنأ ويعملوا عبط بعد ماتكون حصلت مصيبة مش بتحصل يا مدير ؟

2. قصص عن موظفين لا يستحقون العمل لقلة رحمتهم بالطبقة الفقيرة وإستغلالهم للطبقة الغنية،  
 \*كان فيه ست في المترو عجوزه بتقول لبتاع التذاكر سامحني يا بني معيش أراوح فهدفعلك 3ج بس بدل 5 ينفع؟ فتشني لو مش مصدق وكان شكلها باين عليه يا عيني فقالها وأنا مالي يا ست ماتركبوش مترو لو معكمش حقو وجرحها بالكلام لولا أنا دفعتها التذكرة كاملة ورميت لبتاع التذاكر الفلوس في وشه وإديتها فلوس تراوح بعد منزل من المترو كمان! بس كدة موظف الشباك خلاص أخذ جزاء عمله وتعبه عند ربنا؟ و لومكنتش دفعتها مثلاً وقتها كانت هتروح ازاي غير انه كان ممكن هو يدفعهملا أصلاً أو عالقل مايجرحهاش كدة !

\*مش عارفة إزاي الناس بيحي لها قلب وضمير إنها تيجي على حقوق الناس عشان نفسها ومصحتها زي ست بتقول إنها راحت السجل المدنى ولاقيت الموظفين هناك يقطعوا كوسة وفاصوليا ويتكلموا وسايين الناس في الدور وقاقلين الباب وهما المفروض يفتحوه أصلاً والى برة واقفين طابور طويل لولا إن رايسهم جه فجأة بهدلهم بكلمتين؟ طب لوهو مكنش جه كانوا هيكملوا والناس تتعطل بسببهم عادى؟ ده أصلاً بتقول إنهم قاعدين في مكتب مش نظيف وحواليهم كتب و ورق مقطوع ومبهدل فكان نفسي أخش أقولهم بدل ما تقطعوا الخضار روقوا الحتة اللى شغالين فيها أحسن وإرموا البايظ والمش هتستخدموه تاني أصل ده مكان شغل مش مطبخ غير ان فيه موظفين تحسهم بيقولولك ماتطلبش مني حاجة بس بوشهم المكشر على طول دا غير الزعيق وكلمة أوف كموظفين الحكومة اللى بييجو مش طابقين نفسهم عشان متخنيين مع البيت أومفلسيين فيطلعوه علينا أكن أحنا السبب في اللى حصلهم ده.  
 \*أنا كخلود بگره الإستغلال بتاع الكاشيرس اللى في ستار بكس و ماك وغيرهم معرفش مديهم اللى قايلهم ولا هما اللى بيعملوا كدة من وراه بس على فكرة مش كل الفروع ومش كل بتوع الكاشيرس بردو بيعملوا كدة بس فيه منهم الرخميين اللى ناو انت هتفتكر نفسك منهم اللى بيعدو يسألوك عايز عالطبتو كراميل طب عايز فانيليا طب عايزة "Fedkhlojjaiy" اللى هو أي حاجة مش تتفهم وخلص عشان تقوليهم اه حط و تقولي لنفسك مايصحش نكسف الراجل بس يصح نفلس معلش! ناقص لو قولتله لا مش عايزة يقول طب فكرى! فكرتى؟ فدخلت أنا في مره قولت للكاشير بتاع كوستا كدة على طول بظبط" صباح الخير انا عايزه إسبريسو دبل تيك أو اوى بس لو سمحت متفترحش عليا حاجة تانية لاني لو عايزة هاقولك مش هنسى متقلقش" وانا مبتسمة فالراجل إتخرج بس ضحك من تحت لتحت وأخذ الفلوس في صمت تام وعاملى الأوردرد بكل إحترام وأخذتو ومشيت ومرة تانية قولت لكاشيرة ماك "لوسمحتي عايزة بيج ماك كومبو ومش عايزة حاجة تانية معاه ولو مفيش فكة قوليلي أروح أفك وأجي" بس سبحان الله هي قتلتي لأ فيه ويمكن لو مكنتش قولت كل دا كانت تنفض عشان هما بياخدوا الفكة تبيس عافية وتقولك مفيش فكة "يتبالك 5جنيه يافندم" وولله بيكون فيه يعني لو قولتلهيا طب وريني كدة الدرج او وسعت و فتحت انا الدرج عافية هتلاقي الدرج ملياان كوينز اصل لو أنا هاديكي يبقى

بمزاجي مش غصب عني فالمفروض يفهموا انها مش حرفة ولا جمدان منهم إنهم بيضحكوا علينا عيني عينك كدة وممكن كنت أعمل شكوى وقتي لو اكتشفت ان معاها فكة وبتحور عليا عشان دا كذب علني إنشالله ربع جنيه مش عاملبلغ على قد ماهي سرقة ونصب بالغصب بس إحنا اللي بقينا نتحرج ناخذ حقنا وبتتريق عالي بيعمل كدة! وبعدين إفرضوا اللي بيتعمل فيهم دول عيال بياخدوا لسة مصروف قليل والجنيه بيفرق معاهم ؟ ذنبهم ايه هما؟ "فمن عمل عملاً فليتنقه ولا يستغله"

\*على رأي وبيق بيقول، لو إحنا فقرا أومعدناش فلوس، الناس مش هتعملنا حاجة حتى لو دا شغلها ولا هيحترمونا، توفيق كان متعود يدي لو معاه فلوس زيادة للبواب وبتاع الجراج والمكوجي والدليفري بقشيش زيادة وكانوا متعودين بقى إنه يديهم عشان يخدموه بضمير ولما جه وقت و فلوسه خلصت وكانت عالقد أوي ، بطل شهر يعطيهم أي أموال فلاقاهم مكشرين له ولما طلب منهم حاجة كانوا ساعات يتهربوا بإنهم معاهم شغل ثاني مع إنهم كانوا قاعدين فاضين قُصاده أوساعات يعملوها بكروته ومش بيمسحوا العربية غير لما هو يقولهم غير الاول خالص و كمان البواب مش بقى يشيل منه زي ماكان بيعمل لما يلاقيه شاي شنت او حتى كيس عيش فبيقولنا توفيق إنت بالفلوس هتشتري أي حد بس لو من نفسهم كانوا أثبتولي إنهم واقفين معايا زي ماوقفت معاهم قبل كدة وكنت بديهم من غير مايخدموني. كنت أول ماربنا فتحها عليا ثاني كنت اعطيتهم أكثر بس أنا لما ربنا رزقني جامد بعدها بفترة جبت الحمدلله سواق وخليته هو اللي يشيلي الشنت و ينظف العربية و يجبب لي كل حاجة وكان من رزقه هو رزقهم اللي كنت هاديهم لولا الطمع المادى اللي في مهم حتى هما إستغربوا وندموا عشان بيتعاملوا بالفلوس مش بالأصول وأنا كتوفيق بقدر الناس اللي بتخدمني بدون مقابل عشان دول ناس متربية حتى لوفقيرة بس يا جماعة أنا نفسي العمال و البوابين وغيرهم يفهموا إن شغلهم ده بياخدوا عليه مرتب من الدولة أو من المكان الخاص دا يعنى موضوع البقشيش ده حاجة مش مفروضة علينا وإنه أصلاً مش موجود في الدول المتحضرة لأنهم عارفين ان لو حد إدالهم بقشيش يعني بيهينوا حتى لو مرتبه قليل لان حقه بياخده من المؤسسة اللي شغال فيها وبس بس احنا في المجتمع العربي بقا الى عودناهم ان البقشيش أو الرشوة بقيت شيء طبيعي عشان يعملوا الحاجة كل مرة وده خطأ فانت ممكن تدي مرة مرتين بس مش كل مرة يتعودوا على كدة دأنا كدة هدفعلهم مرتب لوحده ، ليه بيحسسوني كل مايشوفوني إن مجبور أحط أيدي في جيبى واطلع أي فلوس او فكة ليهم، لا وكل شوية اسمع منهم كل سنة وإنت طيب يااستاذ توفيق وأصلاً مفيش مناسبة، ده ناقص لو سألت حد في الشارع عن عنوان معين عايز أعرفه يبقى لازم أكرمشله 20ج في ايديه بعد مايقهولي وأنا بقوله حبيبي! ولا بتوع الدليفري أوالواقفين في المطاعم والبيغلوا الحلويات في المحلات يحسسوك إنك مجبور تديهم بقشيش عشان يغلفوا لك الحاجة كويس، أصل لو ذوقياً مني أو صدفة مني تمام، بس مش تحسسنى إنه عافية، دول عايزين مرتب لوحدهم يا جدعان غير بتاعنا بقى! ياريت يعملوا كدة مع الملياردير مش معانا إحنا لا \* - \*

12-أسئلة بتسألها لنفسك أثناء رحلتك العملية عملاً والدراسية بردو، يعني إيه فرصة العمر؟ الناس بتحكم عليك من خلال ايه؟ ملكش صحاب لسة في الشغل أوخلال حياة الدراسة؟ لو حد نصحك تعمل ايه؟  
1.يعني إيه فرصة العمر؟ بص القصة دي وهتفهمنى، شخص كان محتاج فلوس واخترع برنامج ما وكان بيع فكرة البرنامج ده لمدير شركة كبيرة بس يكون البرنامج بإسم الشركة فوافق بس يومها وهو رايح عشان ياخذ الفلوس الكثير الكان نفسه فيها ومعاه البرنامج ده عالفلاشه، جت له فكرة تانية ازكى وقال لنفسه وهو في الأتوبيس رايح لمقر الشركة وأنا ليه أدي فكرتي لحد، مانا أطورها وأعمل شركتي بيها، واعتذر

للشركة فجأة بعد ماتفق معاهم وفعلاً بعد تفكير كثير ومساعدة معارفة عمل شركته بعد 3 سنين مالدراسة والتخطيط والمخمخة فهو لو كان فُكر في الفلوس بالرغم من فقره الشديد ساعتها أكثر مافكر في فرصته الوحيدة مكانش بقى ثري دلوقتي كدة ولاعنده شركته العبقرية الناجحة والمشهورة دي! فهو استخدم فرصته صح فهل فرصة عمرك جاءتك أم لا إلى الآن؟ تعالى أقولك بقى عالغبي الإستخدامها غلط بقى في قصة الكنز المشهورة أكيد عارفينها، الملك الذي أدخل الرجل الفقير قصره لمدة 10 ساعات فقط ليأخذ كل ما يريد، فوجد الفقير نفسه وسط كنوز ومال كثير لا حصر لهم ووجد الطعام متنوع الأصناف فقال في نفسه سأذهب لمائدة الطعام أولاً فمأزال لدى الكثير من الوقت بعدها وجد الشراب فذهب ليشرب وقال لدى الوقت وساعة واحدة ستكفيني لجمع ما أريد وبعد الشراب، إتلهى في الرقص والمرح والضحك من الفرحة حتى جائة التعب فقال سأرتاح ساعة حتى أكون في كامل همّتي ولكن النوم غلبه فنام وغفل حتى أيقظه الحراس وقالوا له إهرب سريعاً فإن الملك قادم وإذا وجدك هنا فسوف يُعدمك فجرى الفقير سريعاً نادماً على ضياع فرصة عمرة فربما لن تتكرر أبداً وهرب، هكذا فرص حياتنا تأتي مرة ولكن بغباؤنا وتصرفنا ناحيتها تضيع مننا ونرجع نقول حظنا ونصيبنا في الدنيا مش حلو. طب ما في فرص بتجيلك وانت البتفضل لها أوبتستخدمتها غلط ياعم # #

2. الناس بتحكّم عليك من خلال ايه؟ طب بتوع الشغل أو الإنترنت فور و زمائل الدراسة بالذات بياخدوا عنك فكرة من خلال ايه بالظبط فيك بالترتيب؟ شكلك وجسمك واستايل لبسك، شكلك ابن ناس ولا كحيان طب غني ومعاك عربية ولا، أهلك شغالين ايه، إسلوبك في الكلام مايص ولا عادي، ردود أفعالك ونوعية كلامك البيطلع وإنت متعصب أو هادي، من صفاتك الكويسة أو لا اللى بتطلع تلقائياً بالمواقف، طريقتك في البصا وحركات إيدك وتعبيرات وشك المفاجئة، طريقة جلوسك ووقفك، طريقتك في الأكل، نبرة صوتك عمماً، رخامتك و هزارك في الحديث مع الغرب أو المعارف. فنحن حين نتحدث ونتعامل مع الناس، سنعطيهم إنطباعاً عنا أما سيئاً أم جيداً وسيثبت معهم أو يتغير مع الوقت! مش كثير يقولك أنا كنت كارهك أومسترخمك في الأول بس دلوقتي إنت حبيبي! فده عشان إنت يقما إنتكت عليه أول ماعرفته ومثلت التقل يقما كنت على طبيعتك؟

3. لو ملكش صحاب لسة في الشغل؟ فيه حد كان كاتب، مش بعرف أكون صداقات و بتحرج إفتح مواضيع عشان اتعرف على زمائل جداد في الكليه أو الشغل فرد عليه حد بالحل وقاله، لازم تتصف بالشجاعة ومتخافش فقولهم أنا مش عارف حد وأنا جديد هنا، عايز اعرف جو الشغل، مثلاً لو مشيوا بعد المحاضرة روح لحد شبهك وقوله تحب نشترى حاجة سوى، حابب نذاكر سوى في أي مكان؟ وأفضل ماشي جمبه شوية لو حسيت إنه مرحب بيبك تمام لو حسيته مش مودك شوف غيره، روح أعد جمب حد وقوله أنا إسمي فلان والكلام هيجيب بعضه بس ماتتكسفس عشان كل ماتمارس الكسوف والخوف مالتعارف على أشخاص جداد كل ماهيكبر جواك إلا لو إنت بتفضل إنك تكون لوحك وماتكلمش حد وكل ما حد يجي يتعرف عليك تكشمله وتصده عشان إنت شخص إنطوائي بس بلاش تكسف حد، إبتسم وإهرب بذكاء، لو هتتعرف إتعرف لوانت ولد على ولد وبعدين كون علاقات بنات لوعايز مع الوقت عشان ممكن يخرجوك لو جيت اتعرفت على بنات أول حاجة وممكن الهتتعرف عليه ده أصلاً يعرفك على صحابة وكدة ولو هما مش دماغك حاول تبقى معاهم شوية لحد ماتكون إنت شلة مستقلة تانية ليك أو حاول تندمج معاهم على خفيف كدة لو مفيش غيرهم بقى وطبيعي أول إسبوعين في أي مكان جديد ليك، تكوين العلاقات بيبكون بطئ شوية!



4. لو حد نصحك في الشغل تعمل ايه، أصلي بحس صحاب الشغل بتوع مصحلة لوقت معين وبس مش زي بتوع المدرسة كدة عشره وفعلاً خايفين علينا؟ بص على حسب النصيحة غالباً لو حاجة شخصية بيكون صح أما لو حاجة في الشغل يقما بيقولها لك غلط عشان تعملها ويكون إسمه أحسن منك في الشغل أو بتكون صح عشان هو شخصية كويسة وبيبان من التعامل معاه مع الوقت فما تحكمش ابدأ على أي زميل من أول يوم معاك لان كلهم هيعاملوك كويس وهتحمس إنهم حايبينك ومن تالت إسبوع بقى بيتدي بيان مين الناصح ومين الخبيث ومين الطيب بجد وهكذا معاك يعني مرة كانت زميله في الشغل كانت بتكلمني حلو وكنا بنخرج بعد الشغل ساعات وبتاع بس لما جت تنصحي في الشغل بإني أعمل حاجة معينة في الشيات عشان تطلع بشكل أوضح وأفضل بس طلعت بتنصحي أصلاً غلط وأنا معرفش طبعاً عشان لسة جديدة ويسمع كلام الأقدم مني على أساس إنهم فاهمين عني فلما عملت الشيت بنفس الطريقة اللي هي قتلتي عليها بالظبط ووريتها للميم ليدر، إتصدم و قالي مين قالك عملي كدة فقولته على زميلتي دي ولما واجهني بيها قتلتي إن أنا الفهمت غلط عشان تبرا نفسها قدامه وعشان يبقى إسم شياتها أحسن من شياتي! فهو ساعتها يافهم إني غيبه يقما هي الخبيثة فمركزش وقالي متعمليش الشيت بالفورمات دا ثاني فأنا سكت عشان مكرش الحوار وقولتها جايز بردو وحصل خير وإضطريت أعمل الشيات مالأول بس قررت مسمعش منها ثاني وأخرها معايا صباح الخير بس عشان دي إتعلّم عليها خلاص!

إعرف ان فيه ناس بتضايق لو حد نصحها فلو إنت منهم بلاش تزعل ، إسمعه عادي ما يمكن الهايقوله هيفرق معاك ولو مش هيفيد إسمع من هنا وطلعه من هنا زي مانت بتعمل أصلاً وقوله شكراً وإنت مبتسم بس ماتأوحش وتقوله أه دأنا كنت هعمل كدة أصلاً أوكنت لسة بفكر في كدة يعني عادي لو قتلته نصحتك فدينتي وتحسسه إنه صح وتقوله نتيجتها وتأثيرها عليك بعد كدة لو فعلاً نفعت معاك ، لو هي نصيحة 100 في 100 صح ولازم يعملها بأي طريقة هتقوله أراهنك إنك مش هتقدر تعملها أو مش هتعملها أنا عارف و هتشوف وده هيفلصه و يتضايق فيعملها عند فيك فقي الآخر الإنت عايزو حصل بسرعة أياً كانت الطريقة العملها بيها- إعرف إن أسلوب النصيحة أهم مالنصيحة فإنت لو بتنصح صح بس إسلوبك عنيف القدامك هيقولك اسكت مش عايز إسمع أصلاً أو لو إسلوبك راقى هادي فالقدامك هيسمع ومش هيكسفك وهيسيبك تخلص لأخر كلمهمن غير مقاطعه عشان فاهم وحاسس إنه كان محتاج الجملة دول فعلاً أصل لو حضرتك عارف الهقوله مكننت حسستني إنك محتاج نصيحة عملاً ؟ مش أي قريب تسمعله ومش أي غريب تنطشه، بالذات القريب منك ممكن تخاف منه لو نصحك في حاجة معينة لاتكون غلط وإنت متعرفش لإنك مجربتهاش قبل كدة ومش عارف هو ناوي على ايه وهو بيقولها لك أصل فيه ناس تحسها بتنصح تأدية واجب وهي مش فهمه البتقوله أصلاً بس عشان تبين إنها مهتميه قدامك أو عشان تريح ضميرها فخلي بالك مش أي حلاجة تنفدها، بس الغريب المايعرفكش لما ينصحك موضوع ما حصل أو سألته فيه ممكن تمشي بنصيحة ساعات لإنك عارف إنه مش هيسستفيد حاجة لما يحوار عليك ويتطلع فعلاً صح بس مش كل القريبين وحشين بردو أكيد ده أنا كنت بلاقي ناس بنصحها ومش بتعمل بنصحتي بس بعد فترة كبيرة أوي ولله كانت نصحتي لهم هي البتطلع صح وبيتكسفوا فيجي يقولي ياريتني عملت بنصحتك الصح النصحتيها من فترة مالأول أصلي إفتكرت إني أنصح منك عشان فرق السن بينا سامحيني لو إفتكرت إني أنصح منك .ولما حد يقولك نصايح وإنت مش عايز تسمعها لأنه غلط أو هتحبط شغلك؟ تقوله ، شكراً مش محتاجها - متشكر لو إحتاجت حاجة هسألك - أنا لما سألك أبقى عرفني أعمل ايه من فضلك ، لو إنتقدك في الشغل أو قال عليك مش بتفهم أوفلاح قوله أنا فلاح ملكش دعوة عادي أو قوله أنا أه وحش مش بفهم معلش ، أنا مبعرفش اتعامل غير

بكدة فَمَتَعَرَفْنِيش تاني لوحابب، أنا بعمل كدة لنفسي مش لحد أصلاً، إحترم رأيك ولكني هعمل بما هو أصلح لي ، إغلق الحديث وقل له لا إقتنع بنصيحتك شكراً ، إبتسم وامتدش، نفسي حد مرة يفهمني ويسمعني فيديني نصيحة تنفع مش نصايح كلها كلام مينفعش يتنفذ أو مبنقدش نعمله! أنا بس هأخذ رأيك في حوار كدة بس عارف إني هعمل زي كل مرة وأخذ على قفايا عشان مبسمعش كلام. طب ليه بتعند مع نفسك أنا مش هستفيد أيوتها حاجة؟

\* معلش بقى طوّلت عليكم بس مش هبخل معلومة أعرّفها لان فيه منكم اللي يعرفها ومنكم لا\*

10) الدروس الملخصة لحياة المشاكل ومتلخصة ، عن المشاكل والسلبيات - عن العصبية والغضب - عن العادات- عن التسامح - الخوف والشجاعة - عن مشاكل المال - عن الزهق - عن الوقت - في العمل كتبوا لنا عن المشاكل والسلبيات ،

🕯️ المشكلة التي نواجهها الآن لا يمكن حلها بنفس التفكير الذي كان موجود عند إنتاجها  
🕯️ خليك إيجابي متفائل المشاكل تكرهك و تخاف منك..

🕯️ أنا نادراً لما يبكي بس لما يبكي مش بيعيط على نفس السبب مرتين ابدأ لاني بتعلم من دموعي الأولى

🕯️ إنت عظيم لإنك بتحاول إنك متأذيش حد بالحجات إليلي أذتك وسببتك مشاكل نفسية!

🕯️ أرهق إبتلاء.. إبتلاء التفكير ، إنك تكون شخص مدمن تفاصيل، تعد تحلل الكلام والأسئلة!

🕯️ إمسح فقط برحيل الأحزان والالأم والأمراض والسلبيات من ذهنك أوّمرها بذلك وسترحل.

🕯️ قل دائماً لو إنت في مشكلة، الله يفتح أمامي الحل المناسب لمشكلتي ويعطيني كل الإجابات المناسبة

🕯️ أحياناً نحاول فتح الباب فنفشل ندفعه بقوة فتتألم ثم نكتشف إنه يفتح من الإتجاه الآخر فضحك، كذلك هي المشاكل تحل بالعقل والتفكير لا بالقوة ابدأ.

🕯️ نفسي الناس تقف معايا قبل المشكلة مش بعدها، مش عشان أنا فيها بقى وكدة ألاقهم فاعمل ايه؟

🕯️ إن قضى الأمر بمشكلة أوحزن شديد أوحكم صعب؛ فإن الحل أن نُسلم الأمر لله تسليمًا مطلقاً كاملاً كما علمنا النبي ، فله الأمر من قبل و من بعد!

🕯️ الشكوى المستمرة دلالة على إهتزاز العقل وضعف الإيمان بحكم الله وبدء اضطراب الشخصية.

🕯️ المشاكل والمشاعر السلبية التي تشعر بها الإنتدور في عقلك إنت وليس في عقولهم هم فبالتالي تعكر مزاجك إنت وليس مزاجهم فبالتالي حلها بتفكيرك إنت وليس بتفكيرهم فحاول إنت تحل مشاكلك مع عقلك وليس مع أحد غيرك.

🕯️ خلي المشاكل هي اللي تستسلم وتسيبك مش إنت اللي تستسلم لها وتزيد عليك

🕯️ كل مشكلة بتيجي ضدك نتيجتها دائماً في صالحك وهتعرف ده بعد زمن مش دلوقتي

🕯️ الأبواب الضخمة مفاتيحها صغيرة للغاية هكذا الحلول للمشاكل

🕯️ أغلب مشاكلنا في الحياه نتيجة لسببين ، نتصرف دون تفكير ونستمر في التفكير دون التصرف

🕯️ كلما تأملت وتأمّلت كلما قلت أخطاؤك ومشاكلك وعصبيتك

🕯️ أتريد أن ينظروا لك كما نظرت لهم ،إنك شخص سلمي ؟ إبتسم وإظهر لهم إيجابياتك بس

🕯️ فيه ناس تحسها مكلكعه من جوة مش بيعجبهم أي حاجة و بيعقدوا أي حل أو بيمسكوا في أي مشكلة أو أي حزن فالناس دي سطح علاقتك بيهم أوأبعد عنهم لو تعرف لا يعدوك!

🌟 قال ابن قيم الجوزية ، من كمال إحسان الرب أن يذيق عبده مراره الكسر قبل حلاوة الجبر ويعرفه قدر نعمته قبل أن يبتليه وقال الغزالي، إذا رأيت الله يحبس عنك الدنيا ويكثر عليك الشدائد والبلى فإعلم إنك عزيز عنده . فإصبر!

🌟 الأهم قوة وعمق المشاعر ليس مدتها فمممكن يكون إحساس مؤذي لمدة قليلة ولكنه أثر مدة طويلة

🌟 بالإصرار والتفاؤل تستطيع تحقيق ما فاتك

🌟 وكل مر سيمضي مثل سابقة لأن الله دوماً يرسل بعد مشاعر الحزن أفراحاً..

🌟 أرفض خلال العشرة أيام التالية الانغماس في أى مشاعر أو أفكار سلبية

🌟 الموسيقى الهادئة تساعدك على التفكير في المشكلة والموسيقى الصاخبة بتهدئك منها!

🌟 أتعلم إن المشاعر التي تكسرك تشفيك مع الوقت !

🌟 تمر على الإنسان أوقات ، تكون فيها أعظم أمنياته ، هى أن لا يشعر

🌟 تعاملنا مع الخطأ نفسه أحياناً أكبر من الخطأ نفسه

🌟 إلتمس العذر للمخطيء دوماً لإنيك تفهم طبيعة البشر وانهم يخطأون معظم وقتهم

🌟 إعب مع طفل من وقت لآخر فان هذا سيرفع من المعنويات

### قالوا عن العصبية والغضب ،

🌟 نحن نفقد جمالنا وهيبتنا بسبب أسلوبنا مع من حولنا أثناء غضبنا فنحن أشخاص مزاجيون

🌟 أثناء مشاعر الغضب تكون هادئ و أفكارك مشتتة أو العكس تماماً

🌟 استأذنتني قبل ما تعصبي ولا أعتبره طيش شباب وأعديها لك ٨.٨ ؟

🌟 نحن قوم ملل بنقفل من حد بزومي المفتاح ويننسي رامينا فين..

🌟 فيه خناقات بتخلص ب، حقه عليا - إبتسامه - عصير - هدية - حزن - خروجة - نظرة - اتصال

🌟 فقط الأشخاص الراقين والأقوياء نفسياً عند غضبهم وحزنهم يتكلمون بأدب وهدهوء

🌟 فيه ناس لما تتعصب عليهم غضب عنك تحس إنهم نفسهم يعيطوا فمستنينك تزق عشان ينفجروا و

إنت تبقى مش فاهم حاجة فتتكسف من نفسك إنهم عيطوا بسببك بسرعة كدة فتعتذر من قبل

ماتتخاف أو تكمل عصبية أساساً وإنت الممكن تعتذر في الآخر!

🌟 لا تكن هشاً ، أي صدمة تضعفك وأي ضربة منهم توقعك .

🌟 أحياناً السببين لايشعرون فالبخيل يرى إنه مقتصد والمغرور يرى إنه واثق بذاته والوَقح يرى إنه صريح

🌟 لتجنب الخلاف على وجهه نظر أو نصيحة ما، إكتفي إنك تقول له إنت صح أو مترودش أو غير الحوار

🌟 الغضب صفة الشيطان والشيطان في النار فلا تتبع صفاته ابداً حتى لو كنت تنفجر فإنت قوى

🌟 جددي الزعل مش كل يوم تزعلي على نفس الحاجة يعني .

🌟 متشوفش حد متعصب أو بيدور على حاجة وتعد تغني جمبه عشان جالك مزاج في كدة راعي إنه

هيتعصب عليك أو هيجس برود منك يقما تقوم بعيد عنه وتعمل العايزو! يقما تساعده

🌟 لا تجعل شخص يصل لدرجة البكاء بسببك ابداً !!

🌟 لا تفسد الإعتذار بالترير فقد أقبل اعتذارك لكن ربما لا أصدق تريرائك .

🌟 ماتعدش تعتذر كثير لحد حتى لو إنت غلطان عشان ميتمداش فيها ومايصدق عشان يتدلج عليك

ويدلك شوية عبال مايقبل اسفك غير لو ابوك أو أمك بس يتدلجوا برحتهم ويعملوا اليعجمهم

- ☞ صحتك النفسية تحرك وتتحرك صحتك الجسدية فلا تسمح لشيء أو غضب في موقف ما يهددها لفترة طويلة فتعجز وتهد جسمك عن طبيعة حركته .
- ☞ يوم سيء لايعني حياة سيئة فلاتجعل يوم1 يشعرك بحياة غاضبة عليك أوإنك السيء !
- ☞ الشخص البعصبك هو نفس الشخص البيسألك بكل إستعباط وبرود، مالك ؟
- ☞ إتحكم في لسانك ويدك وقت غضبك فمش من حقك تضرب أي إنسان مهما كان الا أولادك لتعليمهم ومش دايماً والحمدلله إن في قانون لحبس 5 سنوات للزوج البيضرب مراته
- ☞ الحزن هو سرطان العقل والأفكار الإيجابية هي كيماوى الجسم
- ☞ عند الغضب والمشكلة مع أحدهم يظهر معدن الشخص الأصلي من كلامه و أفعاله
- ☞ لا تدع الغضب يتملكك فإستسلم له بالإيجابية و الصبر و التفاؤل
- ☞ قدر مشاعرك سواء سعيدة أو غاضبة أياً كانت وحاول إن تسيطر عليها
- ☞ المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة والمتفائل يرى الفرصة في كل صعوبة فمن تكون؟
- ☞ قول للتحدي إنت مش قدي
- ☞ لا تغضب على ناس وناس وتقولى أصلي عصبي إتعصب على نفسك تعرف! وريني كدة!
- ☞ العصبي عصبي عالكل أوكويس مع الكل ماتزودهاش مع البيسكتولك عشان ده خبث.
- ☞ المواقف العصبية جعلتني اقوي و أفضل الآن بالرغم من شدة شعوري بالآلم وقتها.
- ☞ غضبك على أتفه الأسباب مع الغير وهو ليس ذنبه، هذا اسوأ خطأ إنت مستمر فيه
- ☞ وجد علماء الأعصاب أنك كلما تتحكم في غضبك وقت عصبيتك ستزداد حكمة وذكاءً مع إستمرار تجنبك للغضب فهذا سيزيد من تغيير شخصيتك للأهدى مع الوقت فتكون متدرب على القادم
- ☞ عند الغضب تنفس بعمق ثم قم أفعل شيء مفيد كالرقص أو القراءة ..

### إكتشفوا عن العادات ،

- 👉 كلما أقلعت عن عادة التأجيل كلما إكتسبت عادة أخذ القرارات الأصح والأسرع!
- 👉 قيامنا بعادة مدمرة أغلب الوقت ستزيد من احتمالية قيامنا بها في المستقبل باستمرار.
- 👉 تخلص من العادات السيئة والتفريغ عنها من جسمك بالتنفس او الرياضة بشكل يومي
- 👉 الصلاة -تنفس -الإمتنان- القراءة، دول خليهم عادات في قاموس يومك
- 👉 عادة الكسل هي أكثر حاجة بتخليك ترفض أي حاجة فيها متعة و حماس مجهول.
- 👉 ستأتي الأشياء الجميلة من تلقاء نفسها دون جهد منك أو قد لا تأتي بالرغم من كل مجهودك لحدوثها فقط متطلب منك ان تتخلى بالعادات الطيبة وتتوقعها
- 👉 لابد ان تكون أفعالك اليومية متفقة مع عاداتك ومبادئك وأخلاقك و إيمانك غير معتمدة على قيم احد
- 👉 من سوء حظ هذا العالم ، أن العادات الطيبة يسهل التخلص منها أسرع من السيئة
- 👉 الهدف مرتبط بعادة لإنك لو بتمارس عادة غلط قد تعيق هدفك وأتنتمية!
- 👉 من عادات الغباء إن بيرر المرء مواقف وكلام من حوله على أساس قاموسه الخاص
- 👉 مش عيب تغلط بس إصرارك عالغلط ده وعدم إعتراك بيه هو العيب الهيعطل الصح! خلي عندك عادة أو مهارة الإعتراف بالغلط لنفسك عادي
- 👉 خلي السعادة عادة بزيادة أصل حياتك ملهاش إعادة.
- 👉 الإمتنان سر السعادة والإيجابية سر العادة فهتكون الفرحة معتادة

✎ عَلمَ طفلك إن عاداتك الصغيرة الناجحة اليومية تولد نجاحاً كبيراً بعيد المدى بعد سنين

### عبر عن التسامح ،

- ★ من عاشر الناس بالمسامحة زاد إستمتاعه بهم فالتسامح جزء من العدالة .
- ★ لا تقلق فيشهد الله إنك في كل أفعالك لم تقصد سوى اللُطف .
- ★ إذا رأيت في أخيك شيء تكرهه، فإلتمس له العذر، لعل له عذر لا تعلمه في الوقت الحالى
- ★ لا يمكن لشيء أن يجعل الظلم عادلاً إلا التسامح
- ★ القوة في التسامح وإلتماس العذر ليس في العناد أوالصوت العالى وإحراج الغير أمام الجميع
- ★ الحياة أقصر من أن نقضيها في تسجيل الأخطاء التي يرتكبوها في حقنا أو في تغذية الفتنة
- ★ التسامح جزء من العدالة و زينة الفضائل وأعقل الناس أعذرهم للناس
- ★ النفوس الصافية وحدها تعرف كيف تسامح
- ★ سامح نفسك ولا تندم ابداً فلا يوجد شخص كامل فكل شخص منا ينقصه شيء ما.
- ★ من أفضل دروس التربية "التسامح"
- ★ إمنح ما تريده حتى يأتي لك كالحب والتسامح والمال والإحترام فإمنحهم للغير يأتون لك بوفرة
- ★ الشجعان لا يخشون التسامح لانه الطريق للحب والسلام،النفسي والشجاعة فيما بعد
- ★ لن أندم عا لعفو ابداً لهم فالإنسان يبقى إنسانا ولا بد أن يخطئ .
- ★ في العفو لذة لا نجدها في الإنتقام. فالعفو يشقى القلوب
- ★ إذا قابلت الإساءة بالإساءة فمتى تنتهى الإهانته! فالتسامح طريق للصالح ثم طريق الجنة

### إكتشفوا عن الخوف والشجاعة إنهم ،

- ✎ حيث تخاف من الخسارة فإنت في الغالب تتوقعها وتؤمن بها فتخسر بالفعل .
- ✎ لا تجعل شعور الخوف والغضب يبقى كثيراً بداخلك إسرفه عنك سريعاً قبل ان يؤذيك
- ✎ نحن بحاجة لشجاعة الحذف بحياتنا،كحذف أشخاص-حذف ذكري ما -حذف مشكلة ما.
- ✎ لو إنتي ساكنة عالعريس المش عاجبك أوعلى ضرب جوزك ليكي لإنك خايقة من أهله و كلام الناس ، يبقى إنتي كدة بتزودي خوفك أكثر ، واجهى الخوف ده وقولي لهم أو إتصرفي بذكاء لوحدك معاه أو واجهيه هو بجرته منك.
- ✎ تستخدم المرأة الإبتسامة لإخفاء الألم أما الرجل فيستخدم الضحك الساخر لأخفاه خوفاً لملاحظته!
- ✎ لتتخلص من خوفك أفعل أكثر ما يثير رعبك .
- ✎ لو حد ظلمك، متخافش، إنسحب وشوف عجائب ربنا فيه.
- ✎ اللي يقولك أنا مش خايف من كذا أو أنا مش مرعوب من كذا أحياناً بيكون خايف بجد!
- ✎ الشجاعة ليست غياب الخوف ولكنها القدرة عالتصرف أثناء وجوده
- ✎ تعلمت أن احتفظ بوقاري ولا أبين خوفي للناس ابداً فالواقف تمر والناس لا تنساها.
- ✎ الذكي يتصرف رغم خوفه والغبي يهرب لوجود نفس الخوف به فالفرق بينهم التفكير فقط
- ✎ يرحلون ويأتي الأفضل منهم فلا تخشى الفراق ابداً إنها فقط مسأله وقت وصبر.
- ✎ معظم المخاوف لوجود لها إلا بتفكيرك فقط فكل إنسان له مخاوف تختلف عن الأخر!

- ✍ عدم التفكير بأراء الاخرين عنك تصنع منك مشاعر الشجاعة
- ✍ ماتعدش تقول أنا خايف إن كذا وكذا يحصل عشان ممكن أصلاً ما يحصلش أو إنت التخليهم يحصلوا بتفكيرك وجذبك ليهم!
- ✍ إن لم تتغير للأفضل ستبقى في خوف التغيير باقي حياتك ، فيجب أن تتغير أم ستندم
- ✍ من يهددك بأنه سيقوم بأفعال مؤذيه لك، في الغالب لا يفعل شيء الا إنه يريد ان يثير رعبك و يقلق نومك منه فقط أو فقط لتفعل ما يريدك منك !

### عبر عن مشاكل المال مع الفقراء والاغنياء،

- بالمال لا تعرف نفسك وتزيد الناس من حولك أما بدونه لا يعرفك احد!
- ماتبشش للفئة اللى فوقيك وتقول إشمعنى! بص لى تحتيك وقول ايه دا دانا في نعمة ٨.٨
- إن ولدت فقيراً ف هذا ليس ذنبك ولكن إن مت فقيراً ولن تكون أغنى من الآن فهذا هو ذنبك!
- اتعلم تكون محترم مع الغني والفقير إنت كدة بتحترم الغنى عشان فلوسه مش أخلاقه ، بقينا في زمن البيقيم أخلاق وقوة الناس هى الفلوس؟
- ان فمرت فيما تملك الان فانه من كرم الله وان فكرت فيما ليس عندك فانه من حكمته ايضاً.
- مفيش مال هيتبقى للاخرة بس ممكن يسبب دخولك النار إن كنت تسرقه أو تستعمله في الحرام أو تبذره أو يدخلك الجنة إن كنت تفيد غيرك به أو تبرع منه باستمرار وتنتفع به في الأعمال الصالحة.
- سواء فقير أو غني تخين أو ربيع صغير أو كبير ، كل منّا جميلاً في شيء ما مختلف عن الآخر
- حتى إذا كنت من الأثرياء، عليك أن تجعل إبنائك يكسبون بعض المال بجهودهم ويدفعون من مالهم بعض احتياجاتهم الخاصة فهذا سيغير نظرهم للمال فيما بعد ويعلمهم الصح!
- قارن بينك وبين من هو فقط ، أدني منك مالاً والأعلى منك خلقاً والأحسن منك ديناً والأفهم عنك علماً والأرقى منك كلاًماً والأطيب منك قلباً والأنضج عنك عقلاً.
- معرفش ليه أغلب المشهورين و الأغنيا مش بيحبوا يتبرعوا ويساعدوا وعندهم نمبر 1، الفسح والكلام ده وناسيين الفقراء والتبرع فالمفروض العكس ، ده ربنا بيرزقك عشان تساعد غيرك قبل ماتساعد نفسك .
- لا تقارن نفسك بحد أو تقول (يا بخته أنا ليه مطلعتش زيه ) لإن لك حياة و شخصية وصفات و ظروف و نصيب مختلفين تماماً عن غيرك فدايماً قل الحمد لله أنا أحسن من غيري في شيئاً ما ولو بسيطاً فإنت لا تعلم شيئاً عن أسرارهم
- متخليش حياتك مبنية عالفلوس ثم السعادة، إعكس بسرعة فالفلوس مادية أما السعادة معنوية والمعنويات أساس الماديات مش العكس! فلو مش مبسوط وانت معاك كل حاجة بردو فايدها؟
- مش أي حد تعرف إن أهله أغنيا أو أبوه بيشتغل شغلانة حلوة تفتكر إن هو كمان معاه فلوس مش يمكن أهله بخلا معاه ومش بيصرفوا عليه وهو مش بيبين ده ومضطر يشتغل؟
- الفقر مش فلوس بس على أي شيء ناقص عن حده كفقرك للعبادات ، للوقت ، للأخلاق!
- فيه ناس بتساعدك بالمعلومات و الخبرة بس و تيجي عند الفلوس بيكونوا صم بكم عمي .
- الناس الرخيصة هما البيجروا ورا الفلوس أما الناس الغنية هى البتجري ورا الأصول!
- هتتعب لوانت عبيد للفلوس وكل تفكيرك تحوشها إزاي وما ابتسرفش كتير ولا بتتزكى منها اصلاً!
- الصحة كالمال لا تعرف قيمتها الا حين أن تفقدها.
- تريد معرفة حقيقة أحدهم؟ راقبه عند تحدثه للفقير ومعاملته مع الأدنى منه فإنبهر بطيبته لا بماله
- نظرتك محدودة وقصيرة للأغني منك فإنتي تعلمي معلومات عن ماله فقط وليس عن نفسيته

- الناجح من يخصص من ماله مال للفقير أما الفاشل هو الذي يخصص كل فلوسه له ثم للفقير
- تعاطف مع الغبي و الفقير فكل منهم يعاني من النقص من شيء ما عندك أكثر منهم .
- إنت ممكن تكون فقير فلوس عشان معندكش أفكار تصنع لك الفلوس.
- ان فقير اليوم قد يكون غني الغد وغني اليوم قد يكون في يوماً فقط فقير الغد فإنه مال الله
- الناس البتعد ترمي عالقصات وفتيات الليل فلوس في الهواء دي لوجمعوها كلها هتعيش فقراء سنين
- الأغنياء فكراً يركزون عالفرص والفقراء فكراً يركزون عالْمُعوقات
- لا تسرف المال في الأمور الغير ضرورية الغير مفيدة فان تريد أن تدخر لأمر ما إدخره في شيء هادف ويرضى عنه الله يعني مش تفتح محل بيع خمرة وتقولى هو أنا مبكسبش ليه!
- الرزق مش فلوس، الرزق في راحة البال والرضا بالمكتوب وبرزقك الحالي فقط وكله مكتوب
- الغني يرى إنه من يتحكم في المشكلة بينما الفقير يرى أن المشكلة هى التي تتحكم فيه!
- الفلوس خليت الناس تنسى الأخلاق والإسلام، الفلوس ساعات بتغيرك للأوحش من غير ماتحس فهاتفكرش انك لما يكون معاك فلوس هتكون أحسن حد بالعكس دي ممكن تهديك!
- إنت ممكن تكون إغتنيت مالياً فقط بس إفتقرت أخلاقك وخُلقك بالفلوس دي خلاص.
- هتكون مبسوط لوالفلوس مركونه وإنت متضايق؟ بإيدك تفرح بإستعمالها وتفرح غيرك بنسبة منها؟
- الغني يريد أن يكون فقط سعيد ومتطور حتى لو ماله قليل لأنه غني نفسياً وفكراً أما الفقير فقط يريد أن يك ون معه مال كثير حتى لو لم يتطور فكراً ونفسياً!
- أغنى الناس هو المقتنع والحامد لله بما يؤتبه ولو كان قليل
- مقابل كل شيء يفقد شيء يكتسب ومقابل كل مال يفقد مال يأتي، فلا خسارة على شيء
- الأغنياء يقولون سنحقق هذا وهذا والفقراء يقولون نريد هذا وهذا
- لو كانت كل الأشياء تقاس بالوزن لكانت الصخرة أثمن من الماس والذهب.
- عندما تفرّض صديقك مالاً لا تسئله عنه إلا إن أعطاه لك حين تتحسن ظروفه إن كنت مقتدر عنه!
- الناس محتاجه فلوس كثير عشان تصرفها على حاجات مبتسخدمهاش مش ضرورية وبتتركن أصلاً
- الثروة هى وجود مال تسرف منه غداً فقط وليس للعمر فإن كنت لديك مال لمعيشة غداً فأنت ثري

### حكوا لنا عن الزهق ،

- أي حاجة تتكرر كثير بتزهق يعني لو أنا فضلت مثلاً أقولك نفس الكلمة ورا بعض مش هتزهق؟
- القهوة سيدة السعادة وكل المزاجات فهى معك وقت حزنك وفرحك وقلقك وتظبط مزاجك عند الزهق
- الزهق في سماعك لنفس الأغنية 40 مرة ورا بعض في نفس اليوم أو إنك تاكل كل يوم نفس الأكلة.
- كل شيء يصبح مضحكاً عندما يكون الضحك ممنوع وكل شيء يصبح مسلى وقت انشغالك !
- كل الأعمال تصبح ممله وقت زهقك
- أفقع وقت بالحياة، لما حد يعتذرلك فجأة عن خروجتكم بعد ماتكون لبست وإتظبطت أو تكون نزلت أصلاً وتروح متلاقيش حاجة تعملها ولا حد تاني فاضي يخرج! أنا ساعتها ولله ممكن أخرج مع نفسي عادي وأكل في أي مول وادخل سينما! خروجك لوحده ده مفيد ولله!
- عندما تجد نفسك حائراً بين شيئين او إختيارين عشان متزهقش إختار الشيء الأخير أو الثاني .
- تعلم عادات جديدة لإختفاء العادات القديمة السيئة وسيكبر عالم جديد داخلك مسلي.
- بحس إن في ناس نفسها تزهق لو عندها 100 حاجة تعملها وقت فراغها هتقولك أنا زهقانة !

## لخصوالنا الوقت في،

- Ⓛ الوقت هو الذي يحدد مصير يومنا .
- Ⓛ أي شيء زاد عن حده أو طال وقته جعلك تمل منه سريعاً حتى لو كان ممتعاً في الأول!
- Ⓛ الخبر السيء هو أن الوقت يطير والخبر المفرح أنك الطيار والقائد الوحيد له
- Ⓛ ساعه الغضب ليس لها عقارب كالساعة العادية.
- Ⓛ جاء لمريض زائر وجلس بجانبه شاب مدة طويلة ثم سأله أعطني نصيحة قبل رحيلي! فقال له المريض لا تجلس بجانب مريض لمدة طويلة ابداً
- Ⓛ إحمدوا ربنا ان فيه حاجات في الحياة مسهلة علينا الوقت زي الرياضة والروحانيات الإسلامية
- Ⓛ الوقت، مؤسس حياتنا ونحن من نديره بشكل أصح وأفيد لنا بدون كسل أو تأخير وتأجيل للمهام!
- Ⓛ إنت مدير وقتك فكلنا لدينا 24 ساعة ومن يديرهم بفائدة سيشر إن يومه به وقت كافي لكل شيء
- Ⓛ إشغل وقتك بالمفيد حتى لا تتصرف تصرف مؤقت تندم عليه مع أحدهم أومع نفسك.
- Ⓛ من يسيء استخدام الوقت بشكل مستمر هو هو من يشتكي من قسرة .
- Ⓛ لا تتخلى عن حلمك بسبب الوقت فالوقت سيمضي أيأ كان متى أما حلمك يبقى للأبد!
- Ⓛ فيه أوقات إسمها لحظات العمر لوضاعت مش بترجع ولورجعت مش هترجع بنفس إحساسها خلاص
- Ⓛ الفترة والأوقات التي بين الأزمات السرية تتعرض من خلالها لتغيرات غير متوقعة.
- Ⓛ إلتزامك بالوقت يدل على إلتزامك بحياتك
- Ⓛ سبتلى بالتأخير في أشد ما يتمناه قلبك، فإن صبرت أعطاك الله ما تريد وأكثر .
- Ⓛ لا يهم الوقت الذي أخذته حتى تصل فالهمهم إنك وصلت في النهاية .
- Ⓛ لا شيء خاطيء تماماً كل الوقت، حتى الساعة المتوقفة تكون صحيحة مرتين في اليوم.
- Ⓛ بغض النظر عن عمرك وعن الساعة الآن ، لن يفوت الوقت لتبدأ وتنجح ابداً
- Ⓛ المرأة تزاد جمالاً بعد سن ال20، تزداد نضجاً بعد ال30 ووقاراً ورفي بعد ال40 وهدوءاً بعد ال50
- Ⓛ لا يوجد شخص مشغول عن الثاني كلها خاصة بتنظيم للوقت وترتيب أولويات وأشخاص!

## نصحنونا في العمل ،

- ✚ يجب إن تدخر 10% من مرتبك لإنك ستحتاجه فيما بعد
- ✚ الربح الفكري أفضل من المرتب المادي، يعني لو اشتغلت وأخذت خبرة ونفسية كويسة في مكان مرتبه أقل أفضل من مكان مرتبه عالي أوي بس بتشتغل فيه وإنك مش بتفكر ومش بتتعلم مهارات جديدة ونفسيك زيرو منه .
- ✚ مفيش نجاح حقيقي ودايم بدون معاناه وتعب غير كدة هيكون نجاح مؤقت
- ✚ حلو إنك تشتغل تقابل ناس و تاخذ خبرات وخوازيق بس المهم ماتحشش الشغل إللي بعديه مبلم و تبتدي تتعلم تاني نفس دروس الشغل القديم.
- ✚ ستعشق ضغط العمل حين تشعر بهمل البطالة .
- ✚ عملك اليوم يحدد نجاحك غداً
- ✚ إن كنت تحب ما تعمله فإنت ناجح ..
- ✚ إن أهم عمل تقوم به بالإطلاق ينبع من رأسك أولاً.
- ✚ مهاراتك في التعامل مع زمايل العمل هي الهتحدد معاملتهم معك



- ✚ ما عليك الا خلق عمل جديد مفيد لك أولاً ثم مفيد للبشرية ثانياً
- ✚ لا تستهلك نفسك كثيراً في العمل حتى تشعر بالإنتاج المالي فينسيك نفسك الحقيقية
- ✚ اشتغل قليل بس إهتم أكثر بأسرتك وليس العكس
- ✚ إذا اردت إتقان شيء والنجاح فيه لا تتحدث مع شخص عنه حتى يتم انجازه .
- ✚ القانون الذي لايطبق عالجميع يجب أن لا يحترم
- ✚ في العمل ، لا تسمع للنميمة ولو كانت صغيرة للتسلية لأنها بداية للقطيعة الكبيرة .
- ✚ ان تكون كسولاً لا تفعل شيء 3 أيام شهرياً بدون عمل! فهذا جيد لنفسيتك و جسدك
- ✚ الحياة العملية منعكسة فقبل الشغل كنت زهقان من أهلك والخروج مع صحابك وبتتمنى أي شغل
- ✚ أما الان إنت زهقان من الشغل ونفسك في وقت ليهم
- ✚ ثروة الإنسان في حب الاخرين له وليست التي يكونها من العمل فأخسر عملك ولا تخسر طبيعتك
- ✚ راتبك يحدد قيمه عملك في الحياة المهنية أما في الحياة الإجتماعية حياتك تقيم بمدى مساعدتك للغير
- ✚ المدير يوزع المهام حسب قدرات الاخرين والقائد يتولى المتابعة و حين يسأله المدير لماذا فعلت ذلك يجاوب القائد بكل مرونة ولماذا لا أفعل ذلك إن كانت النتيجة واضحة و ناجحة ولكن فيها تعليم و بهجة أكثر من التعليمات المفروضة؟
- ✚ المدير الفرفوش كسيان و المدير النكدي خسران فإفعل الصواب دا ثمّ فهذا سيثير إعجاب البعض ويغضب الأخر فالغيرة في العمل أيضاً!
- ✚ لو عمرك مااشتغلت في مكان هتعيش فاكر إن نفوس الناس كلها طيبة ومحدث مؤذي في الحياه فإشتغل لو عايز تشوف شياطين على هيئة إنسان بجد!
- ✚ إستمتع بعملك دائماً و ابعث المرح فيه فإن هذا سيرك أثراً فيك فيما بعد جميل.
- ✚ الذي يملك كاريزما عالية لا يهتم بالمظاهر ويحترم مديره كأنه أب له .
- ✚ خطه A لم تنجح؟ يوجد 28 حرف ربما في الحرف ال 27 تنجح ..
- ✚ إذا تعلمت من شخص معين أكثر من 3 أشياء مفيدة وإثر إيجابية فيك لا تتركه !
- ✚ مفيش حاجة إسمها مستحيل، أي مستحيل بيتحقق بالتجربة والجهد والعمل واليقين!
- ✚ سافر لبلاد متعددة وأخرج في أماكن مختلفة مش كل مرة نفس المطعم والمول لتكتشف أماكن وناس جديدة فهذا أفضل شيء تفعله في عطلة عملك!
- ✚ ماذا يستفيد المجتمع إذا ربح الأموال وخسر الإنسان ؟
- ✚ لا بد أن تشعر أن المال من يعمل لاجلك و ليس أنت الذي تعمل من أجله .
- ✚ ابدء بالأصعب ثم الأهم ثم الأسهل وليس العكس بعد نفاذ طاقتك وحماسك!
- ✚ ممكن مديرك يكون رخم وبيتلكلك على غلظه فكن واعى في عملك طول الوقت وأتلكلكه على شكوى إنت كمان معلش هما بيحسوا بالجمدان لمايعترضوا
- ✚ إشتغلوا وإنتوا فاكرين الأخرة، متخ لميش شغلك ينسيك ربك ويشغلك عن أوامره ليك زي الصلاة والضمير في الشغل والأمانة في فلوسه والإحترام بين ناسه ..
- ✚ أي حاجه صعبه هتتعود عليها مع الوقت بعد ما في الاول تقول عليها مستحيل أستحملها بس هتلاقي نفسك مع الوقت عادي سواء شغل جديد -موبايل جديد - حد جديد متدبس فيه وكدة بقى
- ✚ أحسن شغلانة في العالم هي أكثرهم فلوس و أقلهم مجهوداً

✚ لا تخشى أن تقول لا ابداً للعمل الذي تكرهه أو يتعارض مع مبادئك الدينية أو منطقتك العقلاني

"كفايا كلام بقى في المشاكل لحد كدة بس أحب أقولك مبروك إنت كدة وصلت لنص الكتاب  
تقريباً و يارب ماتكُنش زهقت وبتعمل بالحاجات اللى فيه مش بتقرا بس "

## ♥ كوكب الحياة الإيجابية الإجتماعية والعاطفية ♥

إعرف إنك لازم تكون داخلياً مبسوط مع نفسك و تصلح علاقتك بنفسك لو عايز علاقتك بحبايبك تكون حلوة ولازم تعتمد على فرحتك الشخصية داخلياً عشان تقدمها خارجياً لحبايبك وإوعى تستمد فرحتك من حبيبيك و تستنى ولد أو بنت عشان يغيروا حياتكم و يخلوكم مبسوطين إنتوا إعتقدتوا أعتقدوا وهمي وصدقته وإن لازم يكون في حياتك حد يكملكم عشان تكونوا مبسوطين ؟ طب ليه بتعتمد عالعوامل الخارجية عشان تخليك مبسوط داخلياً ماتعكس! ولازم يكون عندك ثقة في نفسك عشان تثقي أو تثق في غيرك ولازم تكون أمين و صريح مع نفسك عشان تبقى أمين و صريح مع غيرك فإتحلى بأي صفة فيك لو عايز تشوفها في غيرك و إتعلم التفاؤل والطيبة و الأمانة مع غيرك لو عايزهم هما كمان يكونوا كدة معاك. ودلوقتي هعرفك، كوكب معارفك و ناسك بيتكون من ايه،

- 1- حياة الجيران
- 2- عالم الصحاب يلا
- 3- كوكب السنجلة و الجنتلة و الوحدة المفيدة
- 4- أختار شريك أو شريكة حياتي ازاي
- 5- الفرق بين الإعجاب والحب
- 6- مشاكل الجواز وسنينه
- 7- كيفية تربية الأبناء والبنات بشكل أسهل وأحسن
- 8- كوكب مشاكلك مع أهلك
- 9- الدروس المختصرة للحياة الإجتماعية

1) حياة الجيران، هاقولك فيها فضل الجار- نصايح للجيران- سوشيال ميديا الجيران والمناطق- عالم Roommates

1- فضل الجار ، حاول كل مناسبة تخبط على جيرانك و تعد معاهم شوية أو تجيب لهم هدية أو تشوفهم لو محتاجين حاجة تجيهاهم لهم وإنت نازل بالذات مع جارك اللي لازم في باب شقتك .وراعي راحة جيرانك يعني ماتكونش عايش لوحدهك وبتعلي الأغاني عالآخر ومش بيهمك الجيران عادي ولا مهم يناموا في هدوء ولا لأ و كل خميس بتعمل حفلة و تعزم صحابك والأغاني تصحي الشارع كله للصبح عشان إنت مزاجك كدة ، يعني لازم تستنى لما يخبطوا عليك و يخرجوك أو يشتكوك عشان توطي الأغاني ؟ - تعرف ان الجار وربنا ذكره في القرآن في آياته ﴿واعبدوا الله ولا تشرکوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب﴾ ووصى عليه الرسول ﷺ في حديثه ، من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فيليكرم جاره .

2- شوية نصايح للجيران لاقيت مرة 2 جيران قاعدين في البلكونة براحتهم و لابسين بيجاما البيت وأنا كنت عايزا اقف في البلكونة شوية احترمت الخصوصه بتاعتهم عشان مايتحرجوش و دخلت جوه الشقة وفضلت أبص كل فين و فين من بعيد عشان أخرج لما هما يخشوا لحد ماهما دخلوا بعدها فقممت خارجه أنا ، ياريت تعمل كدة لما تلاقي حد من الجيران واقف بيتكلم في الفون أو نايم عالسرير و بالصدفة شباكك بيطل على أوضته فإنت ذوقياً تقوم قافل شباكك مش تعد تتفرج عليه "من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"

\* أنشروا الملابس الداخلية على منشئ أو على كراسي بلاستيك جوه البيت مش عالجل أو لو هتنتشر عالجل ماتكونش باينة للجيران يعني تكون متداریه أو وراها ملایة أو هدموم منشورة ثانية ، لما تعد في البلكونة أو في جنينتك المفتوحة والناس بره ممكن تشوفك لازم تكون لابس حلو ومهتدم عشان الجيران الرخمة الحوالمك ممكن يعملوا زووم بكاميرا موبايلهم و يشوفوك بالتقريب لو عمارتك قريبة شويتين من

عمارتهم ، لا تزور أي شخصاً مهما كان عشمكم حتى لو جارك أو صاحبك فجأة حتى إن قال لك أي وقت تفضل إلا لما تسأله عن ميعاد الزيارة المناسبة له فبلاش هاجيلك يوم كذا عشان مناسب معايا ماشي؟ هو مش المفروض عليه يوافق لو مش مناسب معاه أو مش في مود إنه يشوف حد مش تحطهاله إجباري قوله إنت يناسبك يوم ايه وتحب نتقابل فين عندك ولا برة ولا عندي أعرض عليه وخلية هو المن نفسه يقولك إتفضل عندي وأطرق أو رن جرس الباب مرتين فقط قبل الدخول، لما تكونوا سأكنين في مكان حواليكم جيران ممكن تسمعكم وطوا صوتكم أوخشوا أوضة بعيدة عن الشبابيك وإفقلوا باب عليكم ، لو عندكو جيران بيشوفوكم من المطبخ او الحمام حطى لفويل على قزاز الالومتال بس غرفوا ميا الالومتال قبل ماتحطوا عليه الفويل مفروض ، لو جيرانكم جابولكم حاجة في اطباق صيني لازم تراجعوهالهم فيها اي حاجة انشالا له بلخ شام شارينو وتكون مغسولة طبعاً عشان عيب تراجعوهالهم فاضية الا لو كانت فويل او فوم يعني، ماتخانقوش بصوت عالي عشان ماتزعجهومش مش لازم تعارفوهم أسراركم وكل مايشوفوكم يكونوا عايز يين يقولوا لكم وطوا الصوت عرفنا قصة حياتكم وسمعنا شتايم عمرنا ماسمعناها اصلاً بس مكسوفين أوأعمل شباك عازل صوت عشان ماتضيقههمش في المكان اللى بيرتاحوا فيه. دا في واحد جارنا بجد محترم و من الزمن الجميل ولله أول محاب يجدد و بييض شقته كتب ورقة على كل دور " أستاذن جبراني بعمل بعض الأعمال في منزلي و اتأسف بشده عن الإزعاج الذي سيصدر نتيجة الأعمال والردم وغيره وعذراً مرة أخرى أمتنى أن تقبلوا أسفي و شكراً" وإحنا بعدها مكنتش بنسمع خطب غير كل فين وفين اصلاً بس كنا مش زعلانين وعاذرينو عشان إحترامه لينا مش زي اللى يبهدوا و يعزلوا الساعة 2 ليل عادي كل يوم وإحنا ولا أكنتا عايشين معاهم في نفس العمارة؟ ونصيحتي ليك متاخدوش مبني أو بيت قريب للجيران لازم تراعي المساحة والخصوصية بينكم حتى لو العمارة مبنية كدة إختار إنت شقة بعيدة عن شبابيك الجيران

3-سوشيال ميديا الجيران والمناطق، مكنتش أعرف غير من قريب إن فيه جروبات معمولة عاليفيس لكل أهل منطقتها عشان تتعرف على جيران جداد أو تعرض وتسال عن مكان اوحاجة أوشقة للإيجار وللبيع في منطقتك وكمان فيهم ناس بتعمل تجمعات لبعض وكدة فأبحثوا على شوية الجروبات دي ربما تساعدكو في يوم! ملتقى أهالي مدينة السادات الجديد - أهالي التجمع الأول-أهالي القطامية والمحليات التجمع الثالث- سكان التجمع الخامس-سكان مدينة المستقبل والشروق ومدينتي -أهل العبور وناسها -خدمات 16 أكتوبر و الشيخ زايد-حداائق الأهرام الصفحة الرسمية -سكان مدينة نصر الرسمي- أهالي مصر الجديدة -تجمع اهالي الدقى والمهندسين- اهالي شبرا مصر - اهالي امبابة-سكان مطار امبابة -مباشر من مدينة الوراق - أبناء أرض اللواء -اهل بولاق الدكرور- اهالي صفط اللبن-أهالي المطرية- اهالي مدينة السلام -اهالي البساتين والمعادي- أهالي حلوان والمعصرة -المنيب اليوم -تجمع أهالي فيصل والهرم-7ad Ye3raf Haram&Faisal Madinaty Owners- Tgmo3 For Ladies - Beverly Hills Owners – We Pretend We're Still In Zamalek -We Pretend We're Hadayk Al Koba –We Pretend We're Hadayek Elzeitoun -We Pretend We Are Still In Al Omraneyah– We Grew Up In Dokki Agouza &Mohan– Mountain View Owners–Palm Hills Residents - I Don't Feel Safe In Agamy -People Of Alexandria

ولو منطقتك اصلاً مش في دول ، إعمل سيرش بكلمة أهالي أو كلمة سكان أو كلمة خدمات وبعدها إسم منطقتك أو بس سيرش عالفيسبوك بإسم منطقة بيتك ولو ملاقتهاش بردو اكتبها بالانجلش وبعدها كلمة Owners وممكن تخش عالجروب الي مناسبك وتكتب إنك حابب تكون شلة من المنطقة عادى أو إنك عامل بارتى في بيتك والدعوة عامة وتتعرفوا عالناس الحواليكي وتكونوا صحاب بقى وكان حد عمل كدة قبل كدة بس هي عايزة حد جريء . كان في بنت من دمياط نازلة إسكندرية فكتبت في جروب فيه بنات إسكندرية بس وقلتلهم إنها عايزة هناك محلات لبس حلوة وإنها أول مرة تروح أليكس ومحتاجة تتعرف علي بنت تنزل معاها هناك وكدة وفعلاً فيه إسكندراية جدعة بعتتلها رقمها و إستنيتهها في محطة القطر وإتعرفوا فعلاً وفسحتها كمان على حسابها ووارتها أهم معالم أليكس وبعدين كملوا شويينج لبليل وكتبت بعد مارجعت عالجروب إنها بتشكر الجدعة العملت معاها كدة وإنها إفتكرتها مش هتيجي أصلاً أو تطلع حرامية وتسرقها بس طلعت أجدع من اللي في دمياط والله! والجروبات ديه هتنتفع كمان لو حد ضاع منه موبايله أو وقع منه بطاقته أو حتى مستندات مهمة فممكن يخش يكتب وقع منى كذا في مكان كذا وكثير بيلاقوها وبعدين بيخشا لصاحب البوست يكلموه ويقابلوه يديهاله. أ أنا كنت مرة بدور على نجار في منطقتي ودخلت عملت بوستاني محتاجه واحد ولاقيت كذا كومت برقم كذا نجار وفعلاً كلمت حد فيهم وجالي ثاني يوم وناس مجرباه فممكن إنت تخش تسأل على سباك أونقأش في منطقتك عادى. وأخيراً بفكركم لو معجبه بابن الجيران او بنت الجيران انت معجب بيها مفيش غير دول، ابن الجيران لنانسي ولشاكوش بنت الجيران اللي متبطلهومش لحد ماتعرفها وأغنيه جاري يا جاري اغنيه عادى عن الجيران!!

4-عالم ال Roommates ، بمناسبة الجيران وتأجير الشق والكلام ده فيه مشروع او حاجة معرفش تعرفوها ولا لا إسمها تأجير الاوض او السكن لمدة محددة او مشروع ال (Roommate) بس هي بتجيب فلوس معموله عشان الناس إلي بتكون جايه كم يوم اوحتى كم شهر دراسة أو شغل او نازل عادى بلد غير بلدها وعايزة مكان غير الاوتيل تعد فيه فتأجر اوضة بس من شقة ناس غريبة او ساعات بتكون بنت او ولد عايش لوحده وعايز يستثمر باقي شفته فيبأجر لولدين مثلاً اوضتين زيادة عنده ب1000ج في الشهر مثلاً و بتكون من غير عقد وبتختلف من ناس لناس عشان ييشاركوا نفس التليفزيون نفس الحمام والتلاجه نفس البوتجاز ففي ناس بتقرف وبتأجر فندق أحسن وفيه ناس بتتعامل وعادي وفيه ناس بتتصاحب على بعضها اصلاً وفيه ناس بردو بيتخانقوا ومش بيتوافقوا عشان المواعيد وان حد منهم يجي متأخر فيصحي الثاني بحسه بس وهو داخل من الباب او لو حد عايز يتفرج عالتليفزيون والثاني قاعد بيتفرج والكلام ده مش بيكون يعني فيه حرية وطبعاً كل واحد له أكله حتى في التلاجة كل واحد بيكون عارف هو جاب ايه يعني بس ممكن لو هما إتعرفوا بقى وبقوا تمام مع بعض يتشاركوا ويعدوا سوى عالسفرة بدل ما كل واحد في اوضه والكلام ده او ياخذ مثلاً الشكولاتاية او الزبادي أوأي حاجة بتاعت الثاني بس يسبيله فلوسها في نفس المكان الي أخذها منه في التلاجة

\*مميزة وعيب الحوار ده ، بتتتعرف على ناس جديدة ، لما تكون عايز تطفش من البيت تخش تكتب على إحدى الجروبات الموضحة تحت انك محتاج مثلاً أوضه اوسرير لمدة يومين بس وبسعر كذا وانت لو هتأجر اصلاً وكدة خش إكتب إنك عندك اوضه كذا بحمام في شقه مكانها كذا وعايز سعر كذا وصور شكل السرير والأوض عشان الجي يكون شاف حالتهم مايجيش وميشي لو معجبتهموش ولا حاجة ، فيه ناس بيعتبروه مشروع مبالغ شهرى كويس عشان يستغلوا باقي مساحه شقتهم بفلوس والكلام ده ، أحياناً بيكون عشان

الونس حتى لو اللي هيجي ده انت مش هتصّبه بس عشان بتخاف من الوحدة ، الحوار ده عموماً شبه المدينة الجامعية بس ده بشقق سكنية خاصة وأنظف كمان ومش مجمعة طلاب وناس كثير، هينفعك لوإتطردت من بيتك سواء من أهلك او عشان مدفعتش الايجار فلانم تسبب البيت دلوقتي و عايز مكان تنام فيه بس ده ماينفعش او اسرة سوة لازم فرد فردين بالكثير عشان هو إيجار أوضه مش شقة عشان كدة اسمها "Room - Mate" يعني رفيق غرفتي بس عيبه بقى إنك بتشارك الحمام والحاجات مع حد غريب متعرفوش وممكن يكون مش نظيف ومينظفش وراه ، تخاف إنه يسرقك او يعمل كالون ثاني من وراك وليفضل معاه ، ممكن أهلك مش يوافقوا إنك تعدّ مع حد غريب والكلام ده ، كمان ان ممكن صاحب البيت يكون رخم ويقولك وصلوات الكهرباء والغاز تتقسم بالنص عشان إستهلاكك معايا وبتاع وانت مايكونش معاك غير فلوس الايجار وأكلك ومواصلاتك فمتعرفش تتصرف او تضطر تدفع وتفلس \*٨\*

**\*قولكم حكايتين وحشين وحكايتين حلوين عن الموضوع ده وحصلوا بالفعل!**

كان فيه قصة لبنوته بتحكيها مع موضوع ال Roommates ده على اخدى الجروبات ديه فبتقول انها كانت مأجره اوضه لبنتين صحاب وكانت بتروح شغلها وترجع عادي متلاقيهمش وييجوا متأخرين اوي فيصاحوها فهي عشان واحدة منهم فلوس مش بتتكلم بقى بس لما لاقيت انها مش عارفه تنام وبتاع طلبت منهم انهم يوطوا صوتهم وهما داخلين عشان باب الشقه كان مكانه قريب من اوضتها والكلام ده بس هما مفيش لحد ماإبتديت تضايق من وجودهم اوي وهما متفقين معاها على إيجار 3 شهور ويرجعوا سوهاج اللي هي بلدهم اصلاً فالمهم بتقول انهم كانوا اسوأ 3شهور مروا عليها عشان مكنتش بتنام كويس وكانت أول مره تجرب موضوع التأجير لناس ده بس كانت مضطرة عشان محتاجه فلوس وده اسرع وأريح طريقة تجيب منها اي مبلغ بس لما ال3 شهور خلصوا بقى قالت انها هتنزل شغل ثاني ولا ان حد يكون معاها في البيت غريب كدة

ديه الحكاية الثانية بس أوحش بقى ، وهي حصلت مع ست عجوزة كانت عايشة لوحدها عملت الموضوع ده كونس ليها أكثر من إنه فلوس فأجرت نص البيت الواسع بتعها لبنت عندها 18 سنه وبتقول إنها كانت ضايعة خالص أكنها جاية من بلدها مخصوص عشان تهرب من أهلها فكانت بتتأخر وبتيجي سكرانة وبتملئ البيت دخان ومرة دخلت شاب معاها وانا عملت نفسي عبيطة عشان دي تعتبر اوضتها إليي مأجرها بفلوس وشوية ومش هشوفها ثاني وكمان خاص جاية من المنصورة مش هعرف أقولها إرجعي بلدك غير لما يخلصوا الاسبوعين المتفقين عليهم بس ياجماعة المصيبة بقى إنها سرقتهأ وكانت عامة كالون على بتعها وأعطته لواحد عشان يخش يسرق الذهب بتعها بعد ما حطتلهأ منوم في العصور وإدتهولها أكنها شاريهأ ليها معاها بس الست شريته بعفوية مش في دماغها انها تأذيها واكيد البنت كانت متففة مع الولد انها تاخذ نص الذهب وهو النص المهم لما صحيت الست العجوزة ثاني يوم لاقيتها طبعاً لمي حاجاتها ومشيت خالص قبل مالاسبوعين يعدوا حتى مكنتش معاها صورة ليها ولا صورت بطاقة البنت ولا حاجة من قبل كدة والرقم اللي هي كانت ميديهولها اصلاً قفلته فمعرفةوش يجيبوها وطبعاً غيرت الكالون وندمت انها حبيت تعمل لنفسها ونس وحس في بيتها بالطريقة ديه فخلوا بالكم وخذوا صورة بطابق بعض إحتياطي عشان لازم تدوا المفتاح للمؤجر طبعاً فتره وجوده معاكم عشان يجي ويخش برحته مش تستنناه ولوانت خرجت او جيت تكون حر

\*قصة بس جميلة بقى وهي إن كان فيه شاب اسمه هيثم وكان مأجر أوضة بحمام لواحد اسمه بلال عشان شقه هيثم كانت واسعة أوي وبحمامين وهيثم كان عايش لوحده في التجمع وعازب قرشين وبالصدفه بلال كان كاتب في البوست انه عايز مكان يبات فيه في نفس اصلاً اسم الشارع بتاع هيثم المهم بلال كان من الصعيد ونازل شغل في مصنع لمدة سنة في القاهرة وهيثم وبلال كانوا من سن بعض فهيثم شخصية لذيدة وإجتماعية فحب يستجده مع بلال ، فكان ساعات بيحبيله اكل معاه اويقوله تعالى إتفرج معايا عالماش أبلبل اوتعالى نلعب بلاي ستيشن او أي حاجة هيثم يفتح مع بلال كلام بيها فإتصاحبوا وبقوا يخرجوا وعرفوا على صحابه وقسح بلال في أماكن بلده هو مكش يعرفها أساساً وفي مرة هيثم عضو كلب وبلبل هو اللي وده المستشفي وخذ بالو منه وبتاع وحصلت بينهم مواقف من ديه كثير فالهمم في مرة هيثم كان عامل عيد ميلاده في البيت وكان جايب صحابه كلهم بقى عنده وقال لبلال لو محضرتش هزعل وبتاع فيلال خد اجازة من شغله مخصوص عشانه وكان موجود يومها وكان من صحاب هيثم بنت كدة أعجبت بلال جداً من طريقته وحركاته مع إن بلال كان غيرهم خالص من ناحية اللبس وطريقة الكلام والحجات ديه بس البنات أعجبت بيه بردو زي مايكون ربنا خلى بلال ينزل في بيت هيثم مخصوص عشان يعرفوا عالبنات ديه ومع الوقت بقيت هي اللي بتطلب من هيثم إنه يجيب بلال معاه خروجاتهم وبتاع عشان تشوفه فهيثم اصلاً راح قال لبلال انها بتحبه وبلال كان محرج وقتها عشان دي هتكون أول بنت تخش حياته لانه كان عايش في الصعيد والكلام ده فالهمم خرجوا كم مرة لوحدهم وهو مكسوف مش عارف يتكلم بس بعدها مدة بقى خطبها بعد رفض أهلها ليه كثير وبتاع بس صمم بلال عليها وفضل رايح جي من الصعيد للتجمع ومن التجمع للصعيد وكان بيعد عند هيثم طول الوقت ده وكان ساعات هيثم بياخد من بلال إيجار الأوضة بالحمام وساعات لا كجدعته يعني منه فيلال بعدها بستين جه من الصعيد بقى وإستقر في القاهره بشغل تاني خالص وثابت وأجر شقة كاملة بقى لوحده في التجمع بردو وجهزها عشان يتجوز البنات ديه وفعلاً إتجوزها بعدها بفترة وعاشوا في التجمع بقى في تبات ونبات وهيخلفوا صبيان وبنات وهيثم هو اللي بقى بيروحلهم زيارات.

الحكاية الثانية إن كان فيه يتيم خلص مدته في الملجأ بتاعه والملجأ ده إداله وهو ماشي 7000 ج وقالوله شوف أي مكان تعد فيه لحد ماتشغل ، فالولد ده كان بيدور مؤقتاً على مكان يبات فيه فكتب على جروب ال Roommates إنه محتاج أوضه بسعر كذا ويريت تكون في منطقة كذا وبتاع فالهمم فيه ولد كتبله كلمني خاص وبتاع وإتكلموا فعلاً وراح عشان يأجر منه الاوضه وعجبته فالهمم عدت الايام واليتيم عمال يدور على شغل ومش لاقى ويدفع لصاحب البيت ويجيب اكل لنفسه من ال 7000 فكانوا قربوا يخلصوا فحكي لصاحب البيت ظروفه وإنه يتيم ولو كان عنده شغل له ولو مؤقت وكدة فصاحب البيت اصلاً كان بالصدفة الباحثة بيسيب شغله اللي هو كول سنتر عشان هيشتغل شغل تاني بس كانوا عايزين حد مكانه فعرض عليه فاليتيم طبعاً وافق وراح وعمل إنترفيو وإتقبل وفضل في شغله وطور نفسه لحد ما بقى تيم ليدر حالياً في الشغل واخذ شقة بتاعته تمليك اخيراً وعاش فيها بقى وكل ده بفضل ربنا ثم الولد صاحب البيت عشان هو كويس مع انه كان ممكن يقوله لا معرفش شغل وينفض أويقوله البيني وبييناك إيجار الأوضة ويكسفه فالحمدلله إن ربنا خلاه يروح يأجر عند الولد اللي هيساعده بجد!

\*ناو هفيدكم بالجروبات الخاصة بالRoommates عشان لو هتأجروا اوتستأجروا غرف اوشقق صغيرة،

## Searching For Roommates In Egypt (Girls Only) - Roommate Egypt Only Girls Official Group- Rommates In Naser City – Maadi Roommates – Maadi Girls - Accommodation In Cairo,Room,Flat –Cairo Roommates -Flat Rent In Cairo

2) عالم الصحاب يلا، نصايحي ليكو عن الصحاب والناس الجدعة و بس وهنتكلم فيها عن 11 كنز، الصحاب والفلوس - الخناق مع الصحاب - الصحاب والتنمر - الصحاب والحب والخيانة بينهم - الصحاب والعزائم - الصحاب والخروجات - الصحاب والمصلحة - الصحاب والدين - مختصر نصايح خبيرة علاقات انسانيه عن الصحاب - شوية مواقف عظيمة -كوكب السوشيال ميديا عن الصحاب يلة

1)الصحاب والفلوس ،ماتبصّس لحد أو لصاحبك وهو بيعد فلوسه عشان يديها لك أو و هو بيطلع فلوس من جيبه أو محفظته عمّا مش تبص على حاجاته الشخصية، هو أنت محروم ؟ ولو حد إداك فلوس بتثق فيه إوعى تعدها قدامه إستنى لما يمشي أو لما تراوح ولو ناقصة قولها له بطريقة غير مباشرة يعني إنت ايدتني كام ؟ هيقولك 1000 مثلاً قوله أصل أنا لسة عديدهم لاقيتهم أقل 800 بس مثلاً مش تتخانق معاه وتتهمه والحوارات دي. إسمع منه يمكن أتلخبط ؟

\* لو حد من الأصدقاء أو المقرّبين إحتاجت منه فلوس بس متأكد 100 × 100 إنه معاه أو إحتاجته حتى في موقف جدعنه ما وعرفت إنه كان فاضي ومعزاش إنه يعطيك من نفسه أو رفض يساعدك في الموقف ده زي مانت عاملت معاه قبل كدة أو هو كل ما يطلب منك حاجة بتعملها ليه. فإنت ساعته تعلم عليه و تعرف إنه بتاع مصلحة وبيكلمك بس في وقت الشدة فإنت تسطحّ علاقته بيه جامد أو تقطع علاقته بيه من غير ما تقوله ليه عملت كدة لانه مش هيعترف بالغلط\*<sup>8\*</sup>

\* لو صاحبك هيستلف منك فلوس أو حاجة غالبية عليك إنت لازم تحط في بالك قبل ماتوافق إن ممكن أي حاجة تحصل ومارجعش ليك لأي سبب معاه أو تسامح فيها لو هو مرجعهاش من نفسه ومتسألوش عليها حتى لو محتاجها لان ممكن يكون حاجة حصلت مش عارف يدبرها لك أو إتسرقت منه ومخرج منك أو إتزنق تاني ومش معاه دلوقتي يسددهالك فإعتبر إنك زكيت بيها، لو زاد الموضوع وحسيت إنه مش بيطلب غير منك قوله مرة في مرة يطلب من حد تالت أو إنت قول لصاحبك تاني يساعده يمكن هو مش متعود على حد غيرك، ساعده و دوره إنه يلاقي دخل تاني أصل الفلوس ممكن تروح وتيجي وتتبعوض مع الوقت والشغل أما الصحاب الجدع لو هو جدع فعلاً معاك مش هيتبعوض حتى لو عندك 2 أو 3 منهم فامتخليش الفلوس تفرقكم .

\* الصحاب الجدع ب1000 صاحب مش جدعان ، لو عارف إن صحبك ظروفه المادية صعبة وجه استف منك أو من نفسك إعرض عليه إنك تيدي له بزيادة لو معاك، عشان مايضطرش يستلف تاني بعد مايسد الدين العليه ليك و الديون تفضل ماتخلصش بقي، يمكن ال100 أو ال200ج الزيادة الهنديهم له تنقذه من دين جديد وإوعى تقيم الصحاب الجداد بالشكل والفلوس وعنده كم عربية وراح كم دولة برة مصر لان القيمة بالمعاملة والأخلاق والرجولة ماهو ممكن يكون أغني منك مادياً بس أوحش منك أخلاقياً وصاحبك الفقير ابن ناس عنه بس لو إنت أفقر منهم كثير ياريت تقرب من الصحاب المن مستواك المادي عشان مايجيلكش نقص وتكتسب عادة المقارنة بالغير والحسد من غير ماتحس والخلافات الفكرية والمالية بينكم هتختلف مع الوقت فماتخترش الأكثر منك مالاً ولكن صاحب الأقل منك مالاً وأعلى منك أخلاقاً وثقافاً وفيه صحاب روحها عكس وشها يعني تلاقى بنت محببة وتخينة ومحبوبة ومتفائلة عن



الحلوين الشيك البيعدوا في القعدة ينكدوا وقتمين وإنْت بقى قاعد معاهم شايف شكل بس حلو وروح يع. استفد حاجة غير إن يومك إتنكد بيهم ؟  
 \* إنْت لو جدع، في وقت زنفته أو في موت حد عنده تستأذن مامتك تعملو أكل أو تشتري انت أكل وتوديهوله وتقف معاه في العزا وتعطيه فلوس كثير من نفسك في ظرف عشان يمكن مش معاه فلوس الدفنة لو مش عنده حد يدفعا وغيره و سامح فيهم لو هو فعلاً مش هيقدر يسددهم أو خد منه نصهم بس ده لو معاك فلوس و مش هتأثر معاك لو إديتهاله أولو هو صمم وعارف ضانقته المادية هتقوله مش عايزهم أو هدية عيد ميلادك الجي عشان معايا دلوقتي فلوس واضحك بس خلى بالك من الناس الإستغلاية يعني لو وأحد هفية في الشلة وقالهم هعزمكم و هما أصلاً مش طيقينو هيوافقوا و بحبون اليوم ده بس و ممكن يهزروا معه و يهتموا بيه و هو مضطر يعمل كدة عشان يكسبهم

**(2) الخناق مع الصحاب ، لو صحبك منفعَل على حد معين إذاه وعمال يغلط فيه و شايفه هيغلط فيك إنْت كمان لو دافعت عن صحبه ده أو إنْت شايف الموقف مش مستاهل الانفعال ده ، اسكت و ماتردش أو قوله أه أيوه ممم ممكن صح فعلاً؟ وبعد مايهدي وتغيروا الموضوع، قوله بس من رأيي إنك أفورت شوية في موضوع صحبك ده كان ممكن ماتتعصبش كدة وفهمه الصح بالراحة و لو إتعصب عشان هو شخصية عصبية أساساً قوله ماتتعصبش عليا عشان أنا كمان بعرف أتعصب أكثر منك بس بنصحك وإنْت حر أو هزر بقى معاه أو إمشي و سيبه لو فضل مأفورها أو أفضل إسمعه ومتردش.**

**\*لو عايز تعرف في الخناقات و الضرب تعمل ايه،** أكيد عرفت من جزء الرد والإهانة في عيب العصبية - لو هتضربوا حد أو في خناقة بلاش تضربوهم على دماغهم لان في مكان معين لو إنْضرب جامد هيموت أو هيغم عليه لمدة طويلة - إياك أن تؤذي نفسك و الناس والصحاب بسبب لحظات عصبية مؤقتة- الهاتقوله عالناس في زهرهم قوله بس ماتكونش قلقان أن اللي سمعوك يفتنوا عليك أو يكونوا مسجلين المكالمة بينكم على موبايلهم، لان لو ساعتها الصحاب اللي بتتكلم عليهم دول سمعوا الكلام ده بقى وجم يواجهوك ماتكشخايف فتقولهم أنا كنت هقولكم نفس الكلام عادي لو كنتو معنا وتخرجهم وتخرج الواطي اللي عمل معاك كدة، فماتديش فرصة لحد يمسك عليك ذلة ابدأ بس علم عالي فتن دا ولا ترددها له عشان انت متربي صح ، **طب لو هتعاتبو بعض،** إسألْه إنْت قولت عليا فعلاً كذا؟ طب ليه؟ وهاتوا قدام اللي قالك عشان تتأكد مين الغلطان فيهم وميعملوش كدة تاني معاك ولو حد فيهم أنكر وإنْت متأكد أو سمعته بيشتمك في زهرك قوله أنا مش من حقي أعاقبك ولا أزعلك طبعاً زي ماكان مش من حقي تتكلم عليا بس إعرف إني هتعامل معاك من دلوقتي وإحنا مفيش ثقة بينا بس خلى بالك بقى لان المرة الجاية مش هيكون فيه تعامل أصلاً أما لو أعتذر واعتذر تعامل معاه عادي وأعطيله فرصة وحاول ترجع الثقة بينكم واحدة واحدة لو فعلاً ماغلطش فيك تاني و لو سمعته المرة الجية أدخل عليه وواجهو بقى وقتها عشان مايكونش له عذر ويتعجب في النقاش تاني دا لو إنْت مش حابب تخسره من أول مرة يعني.  
 \*إوعى من حركات العميال اللي هو يا أنا ياهو ياتعرفني يا تعرفه بلاش لان هو مش على مزاجك ومش من حقي تقيد حريته في إختياره لصحابو بس لوهو اللي إختار من نفسه تمام ولو أنا منك هخسرهم هما الإثنين لو حد خيرني بس لو هما متخانقين وتعرف تصلح بينهم ياريت تحاول تجمعهم تاني عشان الصلح خير وعشان تريح دماغك منهم ولومرضيوش فهما حرين بقى بس هتتكلم مع ده زي ده بالطبط ولو حد إتكلّم على ده قدامك هتغير الموضوع أو هتقوله مش عايز أتكلّم عنه معلش وتحاول تهزر.

سهى بتنصحكم 3نصايح مهمين تعملوهم مع صحابكم ، النصيحة الأولى إن أي صديق أو حد يقول عليك أي حاجة وحشة ادعى في وشة إن الحاجة دي تتقال وتتعمله هو بأضعاف الأضعاف يعني أنا مرة بنت قالت عليا إني بعثت صوري لولد بلبس يغضب ربنا وده محصلش أصلاً والولد كان واقف معايا جيت قدامها وقولتلها يارب اللى قولتبه فيا من زهري يجي فيكي بضعة يارب أنا مش مسمحاها وقوليلها بيني وبينك ربنا ولو ظلمك جداً بقى قوله حسبي الله ونعم الوكيل النصيحة الثانية إن لو حد قالك إجمعي بشخص ما في مكاملة عشان تتأكد إني مقولتش حاجة عليك قوله أه إجمعي معاه عشان اتأكد مين فيكو البيحور عليا مش تقوله لالا ولا تجمعي ولا تنيل عشان هو ممكن يكون بيقول كدة وهو عارف إنك مش هتوافق بس إنت اصدمة وإرعبه لو هو بقى بيحور عشان يبطل يعملها فيك تاني وإنت هتكون كدة على وضعك والنصيحة الثالثة ، لو متأكدة إنها كل حاجه بتحكيها و هي بتحلفلك بالعكس لان طبيعي اللى يجي يحكيك حاجه عرفها بينك وبينها بس هتكون هي القلتله لو مش إنتي فالهم هتقوللها ساعتها بنبره سخره كمل وروحي تحكي بقا الحصل ها يلا روحي دلوقتي لحسن تنسي يابنتي

صدقوني لما تكونوا شلة ، كلكم أحلى خارجين سوى ولاد وبنات وكثير من إنكم تكونوا إنتي وهو حتى صحاب وبتخرجوا بس، بالذات لو إنتي مش بتحبي الارتباط وكدة - القعدة بتكون أحلى ومسلية أكثر مش بتكوني متقيده ويتكوني حره وعادي مع كله بحدودك الخاصة طبعاً - لو إنكلمتي مع صحابك عالعيب والحرام والامجتمع عايز و مش هتخلصوا وهتختلفوا فماتفتحيش معاهم أصلاً المواضع دي أريح عشان كل واحد دماغه مريحاه كدة - معرفش الموضوع ده بتحسوه ولا لأ بس انا بحس إن فيه صاحب معين في الشلة مينفش تخرج معاه لوحده ولازم تخرجوا سوى واتعودوا خلاص تكون شلة يا متخرجوش عشان لو خرجت معاه يا هتعدوا انتو الاتنين متكدرين مش لاقين اي حاجة تتكلموا فيها والقده هترخم وهتمشوا بدرى فمن ساعتها وانت بتقولهم يا نخرج كلنا يا نعد كلنا #\_#

\* كل مشكلة بين الأصدقاء أو مصيبة ما حصلت بسبب الثاني ، هايجي وقت ما وتتحل وتخلص و ينقال عليها تجربة يعني الانتي كنتي فأكرة حياتك هتنتهي عشان صحبت عمرك خانتك مع خطيبك حتي هتبتسمي بعدها بفترة و تقولي أنا كنت مديها أكبر من حجمها بكثير ليه كل ده بسبب الصحبة ديه أو الإكس العرة الهناك ده، دي هتكون مشكلة بسيطة أو هبله بالنسبة لك دلوقتي. \* رغم كل الماء العذب الذي تلقينه في البحر سيتحول إلى ماء مالح وأكنك لم تفعل شيء، كذلك كلاًمك و محاولة إقناعك للأصدقاء الفاسدين بالحرام لأن الصحاب المؤمنين بالخطأ على إنه صح ، لا يتغيرون ابداً مهما قلت لهم أو مهما فعلت من أجلهم فإبتعد عنهم حتى لا يعدوك أو لا تنصحهم لأنهم لا يستمعون - يقول أحد الأصدقاء، أكبر خطأ إرتكبتة بحياتي، هو إعتقادي أن الأشخاص سيمنحوني نفس الحب الذي منحتهم إياه ولم يتغيروا على وسيهتمون بي مثلما إهتم بهم ولا يستبدلونني بأخرين ابداً ولكنهم استغلوا كل عفويتي معهم أثناء التعامل وأثبتولى إن الإخلاص أصبح نادر في هذا الزمن فعلاً!! !!

\*لو فيه اتنين متخاصمين دلوقتي، ماتعدش تسأل في ايه بينهم ايه الحصل اتخانقوا ليه سيب لما الموضوع يهدى ويتحل وهما هيجوا يحكوا أو إسأل مرة واحدة وأسكت أصل يمكن لو ابتدوا يحكوا مشكلة ما هيفتكروها و يلاقوا إنهم كانوا لازم ينتقموا أو يقولوا رد تاني فيرجعوا للموضوع بسبب عفويتك في إنك بس كنت عايز تعرف ويتكدوا وانصحك لو إنت من النوع المش بيحب يعتذر حتى لو غلطت أو يقول متأسف ممكن تقول ماتزعلش سامحني معلى أنا غلطت حقك عليا مش هتحصل مني تاني اي حاجة تعبر عن غلطتك مش تحسس الغلطت فيهم سواء صحابك أمك أي حد إنك غلطان

وبجح وعامل ثقيل عليهم بس أنا رأيي لازم تقول أسف بالذات لابوك وأمك أو صاحب عزيز أوي عليك  
 عشان يحسوا إنك فعلاً عايزهم يسامحوك معلش محدش قالك إغلط  
 \*غيره الصحاب ، بيحصل مع الصحاب لما يخش بينكم صاحب تالت تحس إن وهما بيهزروا قدامك إنك  
 هتموت من الغيظ وبيبان عليك وتحس إنك ضعيف مع نفسك و عايز تعيط ساعات، فيه ناس كدة و  
 في ناس مش بيفرق معاهم و بيتصحابوا هما ال3 وفيه صحاب بتقطع معاهم عشان مش تحس  
 الإحساس ده بسببهم أصلك مش هتتخانق معاهم وتقولهم يلا أنا بغير فما تعرفوش بعض تاني حتى لو  
 كنت إنت المعرفهم على بعض أصلاً فالباقي بتعهم بقي مش بتعك في تعاملهم معاك- بلاش تتخلي عن  
 صديق قديم وجدع معاك بيطلع منه تصرفات جميلة ليك عشان يبجك ممكن يتغير لو إنت فارق معاه  
 عشان صديق تاني دخل بينكم أو إنت إتغيرت معاه فجأة أو زهقت منه فممكن هو يتغير للأسوأ بسببك  
 وحالته النفسية تعب عشان فيه ناس حساسة و مش بتتكلم بس بتشيل جواها فخلي بالك وعاملو  
 عادي أو بطريقة شيك ولو عايز تهرب منه مش تتجاهله فجأة بعد ما كنتم قريبين إبعد عنه بالتدرج،  
 بس إوعي تقوله ابدأ أنا قفلت منك خلاص مثلاً و ده عيبي. ولو معاملكش حاجة أنا مش شايفة إن فيه  
 داعي أصلاً تبعد عنه إنت كدة ندل و بوشين.

3) **الصحاب والتنمر أو الغلاسه بينهم، فيه صديق بارد وغلَس يعصبك والله، لأنه بيقتد يحبطك في أي**  
 خطوة جاية هتعملها يقولك لا هتسقط لا هتفشل لا مش هيرد لا مش هيروح لا مش هتتعرف ولو سألتنه  
 في حاجة يقولك مش عارف وهو عارف ومفيش تشجيع لأي نجاح هتعمله ماتعرفش بقي ده حقد ولا  
 غلاسه ولا برود، فده ياتبعد عنه يقما أي إحباط تحسه منه هاتقوله من قبل مايكمل كلامه، لو عندك  
 كلام حلو مشجع قوله ولومش عندك يبقى تسكت وماتوجهليش كلام سلمي وغلَس تاني كدة أو ماتنعملش  
 مع بعض أحسن ، بلاش تفتكر إنك لما تشوف صحابك هتكون محور القعدة وكله هيتكلم معاك وبس  
 عشان ماتتوقعش حاجة وتزعل إنها محصلتش إنت مش محور تركيز صحابك أكيد فممكن تتكلم مع ده  
 وده شوية وبس مش تنتظر حاجة من أي حد فيهم لأنك مش محتاج إهتمام لأن كلكم في مكانه واحدة  
 زي بعض بس إحمد ربنا بجد لو حد أو صحابك بيقولك القعدة مش بتحلو غير وإنت فيها أوبتتكلم معانا  
 بجد دي نعمة متعرفهاش.

\*لو لاقيت واحد في الشله أو عموماً وقاعد وحيد ملهوش صحاب خُد ثواب وخليك صديقة ولو هو  
 مش دماغك أو حسيت إنه مش طبيعي مثلاً خُده كصاحب سطحي مش صديق مقرب بس بلاش تكون  
 زي البيحاسسوه إنه هوا مش موجود و الإحساس ده أكيد إنت مش هتتحب تحسه لو إنت مكانه أو اي  
 حد مكانه. تمام؟

\* **ماتسمحش** لصاحب ملهوش لازمة إنه يقولك كلمة أو يكلمك بإسلوب مش محترم لو ردبت عليه  
 وحسيت إن مفيش فائدة أو هو قليل الذوق أصلاً مش تفضل تفكر في طريقته ليك وبتاع فكك و ركز في  
 يومك وفي البتعله حالياً وإعرف إن محدش يبفكر فيك حالياً غير نفسك. وعماً لو حد قال عليك حاجة  
 حلوة أو وحشة ممكن اللي قاله ده يجي يقولك الوحشة وينسى الحلوة أو يتعمد ينتقدك ويقولك شايف  
 مش عارف مين قال عليك ايه طب ماهو يمكن قال حاجات أحلى ليه بتنسأها بقي؟ فده مريض إنتقاااا  
 \*فيه ناس و صحاب عشان **عارفين إنك أقل منهم إجتماعياً ومادياً** نفسها تشوفك بتغلط أو فيه حاجة  
 ناقصة عندك عشان تنتقدك وتهاجمك المهم تعدل عليك و خلاص عشان تفتتح ان عشان إنتقدوك بنصيحة  
 معينة يبقى هما الصح وعندهم الفن كله مع إنه ممكن يكون العكس وإنت عمال تصدق و خلاص فإنت  
 أصلاً الممكن تنصحهم و ياخدوا منك الصح اللي أهلهم نسيوا يعلمهاهم وأهلك علموها لك فمش تستهتر

بظروفك ابداً مع الصحاب ولو قالك إنت مش مثقف و إزاي متعرفش كلمه كذا مثلاً ففتحرج فساعتها هتقوله أنا طيبعي أنسى إلى أعرفه عشان مش بستخدمو كتير في كلامي ومش طيبعي أبقى عارف كل حاجة عن أي حاجة حتى لومهمة. إنت كدة الذوق المؤدب وهو ممكن يعجز إنه يرد أصلاً عليك

\* **ماتقلقش** مش لوحك إلى إتغلس عليك في المدرسة أو ضربك وإتلموا عليك ومش بيخلوك تعدي منهم عشان تلحق الباص الفاتك وهابروحك مَشى بسببهم لان مكنش معاك فلوس وكنت لوحك وضعف إنك ترد عليهم أو تضربهم زي ماهما ضربوك. معظمنا كدة و كنا بنداري على بعض وبنعمل عبط والكانوا بيتريقوا علينا أصلاً جه وقت وإِ تنمرنا عليهم إحنا كمان وإتغلس عليهم بتلقيح كلام مقرف من ناس تانية وبضرب رخم فحسوا بأحاسيس أوحش وأكثر من الكاناو بيعملوه فينا، مش شرط في المدرسة أو الكلية ممكن من الشغل أو من صحابهم التانيين بمواقف كتير لان كما تدين تدان حتى مع الصحاب لو مش بنفس الموقف والكلام هيكون بنفس الإحساس فيك أو في عيالك بعد زمن طويل. **قل؟**

\* **بلاش تهملوا شلة صحاب المدرسة أو الجامعه لو هما كويسين** معاكو وبيحبوكو عشان إتعرفتو على شلة جديدة عالقهوة أوالشغل، نسقو وقتكم مع الإثنين مش ذنبهم لو بيبجوك إنك مش عارف ترتب وقتك عشانهم وبترتبوا عالجداد بس ولو إنت رجل أعمال ومش بتفضى ممكن تعمل حفلة كل شهرين 3 وجمعهم كلهم في بيتك أو برة و إتكلم مع ده وده شوية كلهم ويبقى إسْمك عرفتهم على بعض عشان لو هتخرجوا في مرة بجوا سوى وكل شلة أصلاً هتقعد مع بعض ده لو كلهم جَم أساساً ولو ماجوش قولهم أنا عملت اللى عليا وحببت أشوفكو وأعرفكو على بعض وإنتو اللى رفضتوا ومافضتوش نفسكم أهو

\* **لو ملكش صحاب خالص تعمل ايه؟** حاول تشوف المشكلة فين مع نفسك وليه كله عنده صحاب وبيعرف يتعامل وإنت لا ممكن تكون مش واثق من نفسك مش بتعرف تتكلم لازم تغير شوية تفاصيل وصفات فيك وممكن تقرأ أكثر عن كيفية التعامل مع الناس ولو مش عارف بردو تكون صداقات بعد محاولات كتير فساعتها تصاحب الكتب والأفلام وتحب نفسك أكثر لان دا هيجسن نفسيتك جداً لأنهم أحلى بكتير من الناس ولازم تبقى فاهم ان الصحاب عايزة اللذيذ خفيف الدم محدش هايجري وراك عشان تكلمه فإدي لطف وإحترام هتلاقهم حواليك بس خليك عارف إن إنت مش محور حياة حد ومحدش هيدور عليك لو بطلت تكلمه لان كل واحد بيتشغل مع اللى حواليه وبنفسه أومع اللى مقدره بس فمستناش حاجة من حد وإكتسب الصفات اللى انت عايز تشوفها فيهم ولو سابوك أو عملوا معاك الجلاشة بالرغم إنك كنت جدع معاهم، فساعتها هتسَطح علاقتك بيهم خالص وإتعرف على غيرهم بس قرب من اللى زيك من حيث التفكير والأخلاق عشان مايعيرش فيك حاجة صح لغلط أو من حلوة لوحشة.

\* **نتيجة الشماتة والسخرية على غيرك**، بحس إن الناس بتموت في الشماتة وإنها تشمت في حد غلطان أو عمل الغلط دون قصده فيزيطوا عليه فلو انت بتحب السخرية على صحابك و بتقول هما عارفين اني بهزر ممكن يكونوا بيضايقوا ومش بيقولولك واصلاً هوالمفروض نقف جنب بعض مش نفضح ونسخر من بعض بس إتأكد إن الشماتة والنتيجة دي في يوم هاتلف وترجع لك بمواقف وأسباب معينه في يوم معين ، بص كان فيه بنت بتقول أنا كنت بتريق على صحبتي اللى بتشتغل بكباريه جارسونة ومرت سنين وفلوسي خلصت وأهلي ماتوا واحد ورا الثاني فجأه وكنا على قدنا كلنا اصلاً، فإضطريت إني أشتغل معاها لأن مكانش فيه اي شغل راضي بيا وكنت محتاجة فلوس ضروري أعيش منها. فبتقول أنا بقولكم اللى إتعلمته بعد الدرس ده وهو إياك تقول أنا مستحييل أعمل زي ده اصلو حرام؟ هو إزاي عمل كدة؟ لان هايجي دورك بعدها بكتير وهتكون نسيت الشماتة دي وربنا هيحطك في نفس الموقف عشان يختبرك وتعمل سبحان الله أوحش من اللى هو عمله فالحل تحمد ربنا و تدعيه يديها عليك فناعه وستر و نعمة.

## \*مواقف عن التمر والجلسة والسخرية

**إلهام** إتعرضت كثير للتمر من كل المدرسة والمُدرسين كما أن بسبب إسمها إنه قديم وبسبب إنها تخينة مكنش عندها صاحبه واحده تدافع عنها حتى وكدة وأكثها هي الإختارت جسمها فالتمر ده سبب لها أذى نفسي و ذكريات وحشة لحد الكبر فلما سمعت كل زمايلها في الشغل عمالين يقولوا أحلى أيامنا كانت المدرسة وصحاب المدرسة مفيش زيهم ويتاع افتكرت إلهام أيام التمر و الجلسة عليها و السخرية من جسمها وماحسيتش بحاجة زيهم غير إنها دخلت الحمام و عيطة

**منقول عن نهال**، زمان كنت في الفصل بمدرسة بنات بس، محدش بيحبني ولا مصاحبني عشان شعري كان خشن ومكنش لسة ظهرت تطورات الكرياتين والبروتين دي وكدة زي ناو فالهم كنت بحاول أقرب من البنات وأفهمهم إني طيبة ومش شعري اللي هايخليكم تعرفوني بس مفيش نتيجة فعشت فترة المدرسة مكتتبه بدون صحاب و لسبب تافهه وكنت بقولهم هتشوفوا ربنا هيبنتيكم إزاي في سري لأي بنت كانت تعد تنعكشلي وتشدلي في شعري وتخلي شكلي وحش عشان صحابها يفضلوا يضحكوا بس عليا و يخبوا مني التوكة ومهما أشتكي للمدرسين محدش كان بيمسعني، فرسالتني للطلاب والناس ان مش ذنبنا و أكيد محدش حابب شعره يبقى مش ناعم بس ممكن ربنا عشان اتريقت عليهم يخشن لك شعرك فجأه أو تلاقي إبنك شعره أكرت و إنت ومراتك شعركم حرير أساساً و ماتعرفش إنه عشان زمااااا إنت اتريقت على شعر حد خشن كان معاك في المدرسة. \*-\*

\***بلاش الهزار الغلس** معاهم عشان ممكن يقفلوا منك وتضايقهم حتى لو مقلب هزار يعني أنا سمعت مرة موقف عن صديق مسك تليفون صحبة وهو في الحمام وفتحته و غيرله صورة الواتساب و هو مش عارف وصورة بايخة وكانت قليلة الأدب فطبعاً هو مخدش باله على طول إلا لما أمه وصحابه قالوله ايه الصورة دي ويتاع فهو اتضايق ومكنش عارف مين وامتي العمل كدة لحد ما سأل صحبه فقال له الصراحة أه أنا لما راوح وعمله بلوك وزعل منه جامد، موقف ثاني كان فيه صديق بايت مع صاحبه وحب يخبي له موبايله وهو نايم ويتاع فالهم خباه في مكان هو مش عارفة وفضل يدور عليه 3 ساعات وصاحبه الثاني كان بيدور معاه تمثيل قدامه عشان ميحسش إن هو المخيبة وكان بيضحك في سره، لحد ما الولد لاقاه و عرف إن صاحبه المعاه هو المخيبة وشتمه ومشى من بيته وإتضايق وحلف مايدخل بيته ثاني أبداً وفيه شخص قليل الذوق وحشري قال لصاحبه مرة بهزار، كل يوم تجي لنا بنفس اللبس؟ فهو مش من حقه يقوله كدة أصلاً فالولد ده كان فقير وده كان أغلى لبس عنده والمحسنة إنه في مستوى صحابه دول، وممكن يكون روح اتخانق مع أهله و قلب لهم مود البيت بسبب كلمة من صحبه ده يمكن قالها بتلقائيه بس أثرت أوي فيه وممكن يكون ماخرجش معاهم ثاني وممكن يكون إستلف واشترى لبس جديد بس ماكنش هيحصل كل ده لو كان صحبه الغلس ده من الأول فضل في حالة أو جبر خاطره بكلمه أو لو أكيد عارف حالته المادية كان قاله ايه الشياكة دي حتى لو بيكره وسكت \* \_\*

**خلي بالك من كان فيه** شاب كان صحابو دائماً يقولوه ياأبو كرش كبير فإنتحر لعدم تحمله لتلك السخرية السخيفة وعندنا في مصر يقولك ده عز و هو بيخبط على كرشه ومبسوط أوي ولا بتأثر

**عفريته الفصل**، زمايلها كانوا مسمينها كدة عشان هي من السودان وعايشة في مصر و بشرتها سودة بس غصب عنها بس رشا أحلى وأحدة في المدرسة مصحباها و شايقة نفسها زيبها وتبروح تعد جمبها وقالت لها ماتزعليش منهم أصل كل واحد أسود من جوه وكل واحد جميل بشكل ما مختلف عن الثاني وده عشان رشا مش مغرورة و شايقة إنهم لحم ودم زي بعض بإختلاف لون البشرة بس فرشا إيديت لها

ثقة في نفسها تاني وخليتها ترجع تضحك بعد ماكانت هاتحول من المدرسة بسببهم أصلاً ورشا عشان جميلة أوي وكلهم مصاحبينها في المدرسة فكانت بتطلب منهم إنهم مايكلموش البنت دي وحش تاني فسمعوا كلامها وبطلوا يضايقوها فرشاً كانت جدعة وحلوة وعلمتنا درس وهو أن مش مهم البياض والسواد الخارجي لأننا مش بتتحكم فيهم، المهم البياض أو السواد الداخلي لأنك إنت بس البتتحكم فيه \*وصانا الله عز وجل عن نهى السخرية والشماتة بيننا في آياته ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّغَابِ بِسِئْسِ الْإِسْمِ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ ﴿٤﴾ في قلوبهم مرضاً فزادهم الله مرضاً﴾ وقال عمر بن الخطاب، أميتوا الباطل بالسكوت عنه فلا ينتبه الشامتون فيه فيجعلوه حديث الساعة فينتشر بين الناس كلها وقال علي بن ابي طالب إذا رأيت أحد في مصيبه فأحمد الله على العافية فليس بينك و بينه فرق إلا رحمة وإرادة الله. وأحسن قرار حكومي سمعته ان تقريباً بقه فيه غرامة ٣٠ الف و ٦ شهور حبس لمن يتنمر عالغير بس يكون معاه ما يثبت هذا التنمر يعني ممكن يبقى يصوروا اثناء الموقف اويسجله مكالمتهم او يجيب شاهد أومحامي بيهم ، مش عارفة بقى!

4)الصحاب والحب والخيانة بينهم ، هتكلم هنا عن حاجات بسيطة ومختلفة فاشوف إنت في أنهي وضع فيهم و إعمل بالحل بتاعه واصبر عالنتيجة، والعلاقات عمماً بين الصحاب والناس والمرتبطين حتى عامله زي الزرعة هتروبيها و تهتم بيها و تديها من وقتك، هتكبر و تبقى بين إيديك تدي لك عطر جميل، بس لو هاتهملها و تنساها وتفتكرها على مزاجك هاتبدل مع الوقت و تزهق منك و تموت من حياتك فلازم إنت التدي الأول عشان تاخذ حتى لو مع صحابك و أي حد حتى أهلك لوأهملتهم هيتغيروا معاك للأوحش مع الوقت ياعم.

\* لو صحابك كتير بنات ماتجوزوش وخطيبك بيحي ياخذك من قدامهم أو بيخرج معاكوا بلاش نكتري من ده عشان ممكن يغيروا منك أو غصب عنهم يحسدوكي فيبلاش كل حاجة قدام صحابك لو معدومش منها، بلاش تعدي تحكي تفاصيل غير للصحاب الجددان الزيك إحكي بس راعي حياتك الخاصة بردو ولو شوفتي 2 مرتبطين من صحابك حلوين سوى قولتي في شرك اللهم بارك ماشاءالله قل أعوذ برب الفلق لأنك ممكن تحسددهم من غير ماتحسي، ولو عمرك ماصحيتي أوكلمتي ولد وما دخلتي الجامعة إتريقوا عليكي صحابك لأنك كنتي في مدرسة كلها بنات والدروس كلها كانت في البيت لوحده فده مش ذنبك سببهم وفكك من كلامهم وحاولي تتعاملي عادي مع ولاد لو إضطريتي من غير إحراج بصي كان فيه بنت جيه من أسيوط وفي جامعة القاهرة فمضطرة تعد في المدينة الجامعية طول فترة الدراسة وكدة فطبعاً مكنتش بتتعامل عمرها مع ولاد هناك عشان عيب وإختلاف البيئية والتربية والكلام ده فلما دخلت في شلة ولاد وبنات مكنتش عارفة تتعامل وفكرة ان أي ولد يكلمها كويس عادي يبقى بيحبها أو تحبه هي لحد ماصحبتها فهمتها إن دي طبيعة التعامل بين أي ولد وأي بنت وإنها لازم تتأكد الأول والكلام ده فالبنت كانت مستغربة في الأول إزاي الولد بيهزر مع البنت بالأيدي ويعدها شعرها أو يخرجوا بعد الجامعة ويتصوروا والكلام ده وطبعاً هما كمان كان وا مستغربينها ويتريقوا عليها لما ترفض تتصور أو تقولهم إزاي بتعملوا كدة أصلاً بس هي مرتحتش معاهم وشافت شلة بنات بس زيتها وبقيت صحبتهم.

\*الولد لو قاعد لوحده وسط صحابه البنات، بيتحول الى شخص فكاهاي لذوذ فرغوش ظريف يدلعهم عشان يعجبهم أو يعجب إ حداهن بس بيتعدل لطبيعته تاني لما يلاقي واحد جديد دخل الشلة و خد مكانه و البنات كلهم متلميين عليه وسايين الأولاني أو لما يلاقي راجل كبير قاعد معاهم عادي فعيب

يستهل معاهم بقى قدامه فبيتحول تاني لطبعه المحترمة الصامتى الهادية، والبنات أصلاً اللي بيكونوا في كلية أو مدرسه ويلاقوا واد حليوه داخلهم الفصل أوالمحاضرة وبقى معاهم أوصديق جديد في الشلة كل واحدة فيهم بترسوم أول 10 دقائق في دماغهم إن هو ده فارس أحلامها و تبدأ تعمل سيناريو إزاي تهتم بنفسها قدامه وتخليه يجيها والجو ده ويطلع في الاخر مرتبط أصلاً حتى في المدارس البنات ، لو داخلهم مدرس وأمور ساعات تلاقي كل واحدة منهم بتسيب شعرها وتحط برفان جديد وتغييرات عجيبة كدة ومع الوقت كله يرجع لطبيعته تاني عشان طلع متجوز أو مزبط بنت غيرهم أصلاً لحد ما ولد وسيم يظهر تاني جديد وهكذا غير البنات الراححة فعلاً عشان تتعلم ومش حاطه في دماغها الكلام ده

\* مستحيل إنكم تكونوا حبايب وترجعوا صحاب زي ماكتبنا بالظبط فيه حاجات هتتغير لو رجعتوا ومش هاتعرفوا ترجعوا أو هتفضلوا ترجعوا لبعض وتسيبوا بعض أو تستهلوا وتسيبوا بعض بردوا ونادراً لما بتجعوا وتجعوزوا ويانعوشوا مبسوطين سوى يا تطلقوا من تالت سنة عشان دماغكم عمالة تتغير عن أيام الكلية أوالمدرسة @\_@ \*منقول عن يـسـرية، الإكتفاء بس بين الصحاب أو الطرفين ، فيه عند بعض الناس، حاجات ومشاعر أهم من الحب بين الطرفين زي الإحترام و المعزة و الراحة والتفاهم والخدمة وقت الحاجة ودي حاجات بالرغم من وجودها مش مخلياك عارف تحب الشخص ده كخطوبة و مش شافياها غير إنه يكون صديق عزيز ومقرب ليكي عن الباقي بس هو مميز عندك من غير مسمى كدة، بس هو مش حب ولاجواز لا هو إحساس مش مفهوم مانت بتكون مكتفي بيها هي عن صحابك التانيين ومش عايزين تسيبوا بعض وبتخرجوا وبتتكلما و متعودين على بعض أوي ومكملين مع بعض فابتعوضوا مشاعر الحب بينكم لدرجة إنكم مش محتاجين تحبوا حد أصلاً لأنه الشخص الوحيد اللي فاهمك عن الباقي مع وجود إخلاص وإحترام و راحة بينكم غير إنكم ماينفعش تحبوا حاجة على بعض ولو حد إحتاج حاجة مالتاني يعملها له من غير مايفكر ويمكن كثير مش فاهمين المشاعر دي غير اللي عاشها

\*ماتركزيش مع صاحبك ولا تلوم صاحبك لو أهملك في ال3 حالات دول، إنه يكون لسة بيفتح شركته أو شغله الخاص الجديد ومشغول في التدوير و التخطيط - إنه يكون لسة خاطب فبيتعرف على خطيبته ومشغول عن الخروجات معاكم لانه مهتم بيها وخروجاتها هي وبس الفترة ديه - أن يكون لسة فاضل على قرحه أسابيع فيكون ناسيك أصلاً فيا تساعده انه ينجز الفترات ديه سريعاً أو تشجعه بالكلام يا ماتعشوش وتشيله الهم إنه مقصر لانه مش هيكون ناقص هم على همه \*- \*إحترم خفايا الناس و الأصدقاء، لما تلاقي ناس عايشة لوحدها ماتعشش تقول إزاي عايشة لوحدهك، خلي أهلك يجوا يعيشوا معاك أو إنت إزاي مستحمل تعيش لوحدهك وأهلك سايبينك؟ مايمكن هي دي سعادتة أو فيه خلافات بينهم أو هما طاردينوا أو في خلافات كثير بينهم، ومش راضي يحيكي لك فإنت لا تعلم أسرار الناس ولا تحكم من بعيد أو من كم موقف مروا لك معهم

\*الحدود، فيه ناس و صحاب مجانيين يا جماعة بيدوا نفسهم فرصة و حق إنهم يسألوكم عن حاجات برة منطقة الصحوية بتاعتهم يعني حاجات عيب وخاصة بيك أو إنه يزقك لك لما يلاقيكي واقفة مع حد و إنتو صحاب بس أصلاً ، فالناس دي إوعوا ندولهم فرصة عشان دي ناس أ نانية ولو مش عارفين تردوا أو بتتخرجوا أو الموقف بيصدمكم عشان أول مرة تمروا بيه مع حد، إكسفوهم و زعقوا فيهم زي ماهما بيزعقوا على حاجة وهمية بينكم أصلاً و مش من حقهم يتكلما فيها معاكم أصلاً فإدوا لكل واحد حدوده عشان لو إنتو سمحتوا له انه يتخطاها إنتو الهتزعلوا مش هو في الاخر و لو سكتولهم أكثر من مرة هيتماودوا و لو حسيتيه مش تمام أو كدة و فاكر إن علاقتكم بتطور قولي له بفكرك إن أنا وإنت

علاقتنا شغل وبس أو مذاكرة وبس أو لحد ما المصلحة البينا تنتهي تحترم نفسك يقما مش هتعامل معاك أصلاً، ولو هو فاكِر أي حاجة زيادة دي ترجع له مايجيش يحاسبك إنتي عليها وماتيدلوش فرصة يقرب ويتكلم كثير عشان هايجي يقولك إنتي اللي فتحتلي من الأول الباب !!\_\_!!  
 \*كان فيه حد بيحكى إن صاحبه طلع عليه سمعه إنه يجيب بنات الشقة وبتاع عشان عايش لوحده و شاف واحدة مرة طالعة له البيت وهو مرة رايله فجأة الصبح وأتاريها كانت الشغالة وبتنظف له البيت عشان هو عايش لوحده بقي وكدة فخرس- صاحبه ده للأبد عشان طلع إشاعات كاذبة عليه، فقبل ماتنشر سمعة غلط إتأكد و بعدين هو حياته الخاصة برة عنك هو صاحبك أه بس معاك إنت وتحاسبه عابيعملوا معاك مش عالي بيعمله بينه وبين نفسه - - -

\*من الآخر اللي عايزة أوصلو، إن مش من حق حضرتك لو شوفت ولد وبنت أو ست وراجل سوى من بعيد حتى لو صحابك في الشارع أوفي مكان ما سواء تعرفهم أو لا، إنك ترسم في خيالك سيناريو إنهم رايعين يعملوا حاجة معينة إنت بس القررتها أو بيقولوا حاجة معينة إنت بس اللي اخترتها أو بيخططوا لحاجات إنت بس الإفتكرتها فبقولتها بقي وسط صحابهم من غير ماتأكد يا ظريف. ومش أي حد يقولك هقولك سر على حد أو إتبن بس أحلف إنك متقولش لحد وإنت عشان حلفت بقي فهو عارف إنك مش هتقول لحد فيقولك سر غلط أصلاً وإنت تصدقه عادي ويطع تحوير في الآخر عشان ضامن إنك حالف  
 \* أنصحك ب10 حلول في مواضع سوء الظن بين الصحاب اللي وديت في داهيه سمعت ناس كثير في بخلي مخك متحضر وركز مع نفسك بس، إنك تخلي عندك حسن نية أولاً.. ثانياً ماتدخلش في حاجة مش بتعتك..ثالثاً تستر غيرك حتى لو تعرفه أو عايز تشمت فيه فربنا يسترك لإنها هتلف ليك في الآخر..رابعاً حط في بالك لو الفضول هيقتلك إن ساعات بيكون بينهم صداقة باحترام ومش في دماغهم اللي في دماغك أصلاً..خامساً ساعات بيكونوا مضطرين يتكلموا ويشغلوا أو يتقابلوا سوى لأسباب مش هتيجي على بالك لو فكرت لبكرة فيها.. سادساً ببساطة ممكن تسألهم لو قريين منك وتقولهم إنك عايز تعرف لوحابين تقولوا تمام مش حابين من حقهم وشي لهم من دماغك ساعتها.. سابعاً ماتحكّمش من برة لإنك مادخلتش جواهرهم ومش هتحب إن حد يركز معاك كدة فركز مع نفسك ومع خصوصياتك بس.. ثامناً ساعات بيكون فيه مشروع خطوبة فعلاً وأول ماتبدأ حضرتك تركز معاهم وتحسدهم دون قصد فالمشروع بتاعهم يتنبيل بنيلة..تاسعاً ماتحاولش تبوظ أي علاقة مهما كانت بالكلام أصل الصحاب هيصدقوا منك أي إشاعات دون دفاع حتى عشان إنت العمدة بتاعهم واللى عرفتهلهم بقي... عاشراً ماتظنّش في أي حد أي حاجة غير لما تشوفها بعينيك مش تسمعها بس مش مع صحابك بس لا مع مراتك وكمان عيالك ولواتبعت لك لحد فيديو أو صور وهو في وضع حرام أو عيب ما فدلوقتي بقيت أشهر حاجة التركيب للصور والفيديوس والهالكينج فتفهم وتحكم بالعقل لما تسمع من جميع الأطراف وتجرب كل الحلول..إتفقنا ؟

مواقف عن الحوار دا، بلاش النميمة على أي ولد وبنت حتى لومش تعرفوهم ، ففضلوا تتكلموا عليهم بسوء نيه وتقولوا مثلاً ، ايه ده هما إرتبطوا ؟ ايه ده اللي في دماغى صح؟ هو بجد الشوفته دا؟ هما مشبووا سوى ليه لوحدهم ها ؟ يا جماعة إسمعوا مني بكرة هيدخلوا المحاضرة سوى! بصوا لو في تحضر في الجمجمة كنتوا فهمتوا إن مش أي ولد وبنت بيتكلموا لوحدهم بعيد بيقوا بيحبوا في بعض، مش يمكن فيه مشكلة خاصة بينهم وبين صحابهم تانين بيحلوها بعيد مش عايزين حد يسمعهم، يمكن بيتفقوا هيجمعوا تبرعات لخير معين إزاي ؟ مش يمكن بتطلب منه فلوس؟ مش يمكن بيتناقشوا في شيء يخصه وهى بس التعرف حد يساعده أو العكس؟ هاتقول أصلهم كانوا ماسكين ايد بعض، تمام هنا هقولك وحنا مالنا بحياتهم الخاصة حضرتك؟ ومش أي إتبن راوحوا من نفس الإتجاه يكونوا ماشيين مع بعض في الحرام،



ما يمكن إتقالبوا صدفة أو بيتهم من طريق واحد فقالوا يمشوا سوى بإحترام؟ و مش أي إثنين يبيذاكروا سوى يبقوا مرتبطين ما يمكن هو فعلاً الوحيد اللي بيشرح بطريقة هي فاهمة بيها او يمكن هي بتديله فلوس مقابل إنه يشرحلها كدرس مثلاً؟ و مش أي إثنين بيحوا مع بعض نفس الكورس في نفس الميعاد يبقوا كانوا مقاضينها قبل الكورس أو متفقين، مش يمكن هو خطيب صحتها و بيتعاملوا بأدب سوى؟ أو كانوا يعرفوا بعض أصلاً ووراد يكونوا إتعرفوا على بعض في الكورس وحبوا بعض فبيعرفوا بعض أكثر يوم الكورس اللي بيستانوه بالايام بدل ما يخرجوا مخصوص؟ و مش شرط عشان بيوصلها بعريته يبقو بيحاول يوقعها، مش يمكن هو صاحب اخوها وكل العيلة عارفينوا وبيثقوا فيه عادي وعارفين إنها معاه؟ ملكش دعوة فيه اهالي منفحين وفاهمين التفاصيل دي كويس أو يمكن أصلاً هما هايخطبوا قريب و مش عاوزين يقولوا ناو أو أي حاجة تانية برة عننا وهما اللي هيتحملوا نتيجتها، فحنا مالنا بردو؟ \* - \* **منقول عن علا**، مرة صحبتنا كانت ماشية في النادي مع ولد وكان باين اوى ان فيه حاجة بينهم من كتر الهزار والضحك فطلعننا عليها إشاعه انها إرتبطت ومقلتلناش وبتاع وانها بتزعل لما احنا نعمل كدة وفي الاخر إكتشفنا إن ده أخوها واحنا مكناش نعرفه أصلاً لانه كان بقاله كثير مسافر ماليزيا ولسة جي اجازة و مش شبهها خالص لانه اخوها من أمها يعني من أب تاني ومرة تانيه كانت جارتى اللي عايشة لوحدها طالعة مع ولد فجارتى التانية إتصلت بيا مخصوص عشان تقولي وصوتها مبسوط أوي وهى بتفضحها وعمالة تم وتحكي لي مواقف تانية هي شافتها قبل كدة معاه بس انا قطعت كلامها وقولتلها هي حرة وانتي مالك وكسفتها! ولما جت تحكي لي بقى جارتى الأولانية عادي في يوم بعدها، طلع إن دا ابن خالها أصلاً وحي ياخذ منها لبس ثقيل عليها لغلبانة هو يعرفها وبتقولي هو أصلو كمان طول عندى شوية عشان كنا بنلم اللبس وبنطبقو للست وهو كان بيساعدنى حتى كنت هناديكي تساعدنا ياغلا بس إتكسفت وبتاع! بس علا مقلتلهاش طبعاً إنها تعرف حاجة وكدة عشان متكونش فيمة و فتنة وتوقع بينهم وكمان سوء ظن!

**\*لو عايز تعرف حد من صحابك إرتبط أو لا أو يحب، ممكن تقوله ايه في حب ولا زبي مفيش؟**  
 إرتبط من ورايا ياسطى؟ ولو هو حابب يحيي هيبكي ساعتها، لو مش حابب وارد يكون حابب حياته الشخصية محدش يعرفها بس عادي، مش لازم تعد تحكي للناس عن حياتك مع خطيبك أو خطيبتك والجو ده فين أسراركم؟ لو صاحبك بقى حكي لك ماتعدش كل شوية تسأله ايه أخبارك معاه وكدة سببه لما هو يجي يحيي من نفسه وكذلك إنتي مع صحابك الرغايين قصري، أصل لو عايز يحيي مش هيبستاك تسأله، لو إنتي صاحبتك مش بتحكليك غير المشاكل و بس بينها و بين حبيبها فتفتكرها خايقة لتحسديهم لو حكلك الحلو بس بردو يمكن بتستشيرك عشان واثقة في رأيك و من حقها يا ستي تخلي الحلو ليها هي وخطيبها بس

**\*الخيانة بين الصحاب، بتحصل إنك تلاقي إثنين صحاب بيحبوا بعض وفيه حد منهم مرتبط بصاحب التاني و بيخونوا معاه عادي ولا أكنه موجود ولا فيه ضمير بينهم أصلاً - تلاقي صاحبك ارتبط بحبيبتك أول ماسبتها وأكنهم كانوا مخططين لده من بدري أو صاحبتك تتجوز حبيبك القديم وأكنه سابك عشانها - أخوكي يحب صاحبتك القديمة الاتي متخانقة معاه أصلاً وبقيتي تكرهها وتعرفي بالصدفة بعد ما خلاص يكون حبها وأكنها متعمدة تغيظك بيه - عشرة عمرك تحب الكراش بتاعك حالياً - صاحبتك تكون بتوقع بين صحابك عشان بتغير منك وإنتي ماتعرفيش لحد دلوقتي هما سابوك فجأة ليه! - بيحصل كثير صاحبتك توقع بينك إنتي وجوزك أو جوزك يتجوز صاحبتك الانتيم عرفي وتخرجوا إنتو ال3 عادي وإنتي متحزوفة وسطهم وبلاوي أكثر بكتير. فإنت لو إكتشفت خيانتهم متأخر أو بدري فاحمد ربنا عشان الوجع مايزيدش**

الحل بقى لو مريت بوجع من دول ، إنت أصلاً ممكن تتعايش مع الواقع وتساهم وماتشغلش بالك وكل ما هما والأفكار المنبلة دي تيجليك أطردها بتمارين الجاذبية الكونية أو قوم إتسلى في أي حاجة تلهيك لحد ماتلاقيهم بقوا تراب تحت رجلك وهترجع تعيش ملك تاني وهتلاقي الاستاهلك ماتوقفش حياتك عليهم وتفتكر إن كل الصحاب والناس خاينة زيهم وهما بس اللي هيدفعوا تمّن ده بعدين بس الموضوع عايز شوية وقت وقوه منك ياض يعني ممكن ميعشوش حلوين مع بعض غير أول إسبوعين بس وربنا يردلك حقلك في عيالهم ويحصل حاجة ليهم وحشة أو هوتوا أو بعد فتره طويلة يتجوزوا حد يعمل فيهم زي ماعملوك

\* لازم تعرفوا ان هيكون فيه تناقض تفكير و رأي مع صاحبك المرتبطة لو إنتي سينجل و بتدوري على أي قعدة شباب عشان تنقي واحد منهم بس هي هاتتهرب من أي قعدة فيها شباب مش زي زمان عشان حبيها بيغير عليها أو لوعرضت عليكي إنها تجيبوا هو وصحابه في قعدة فممكن مش يعجبوكي و هاتكوني عايزة أي قعدة فري تانية فهايحصل ناتش كبير بينكم عشان مش هينفع تخرجي معاهم لوحك بردو، بس لوإنتوا الإثنين مرتبطن هتخرجوا إنتوا الأربعة والدنيا هتكون بيس ولو صاحبك مش بيحب صحبتك دي هيتخانق معاكي كل شوية لما تكلميها والمشاكل هتضخم أو ابقى إخرجي إنتي وهي بس من وراه أو إفتعيه بيها ده لو هي كويسة فعلاً وكذلك معاك لو إنت ولد اما لو إنتو بقى مش بتحترموا البوي فريند أو الجيرل فريند مش هيفرق و هندوسوا و تهزوا في أي قعدة وتخرجوا معاهم من وراهم وتخونوهم كمان بس ماتنسوش، كما تدين تدان حتى في دي وربنا.

\* كان فيه بنت و صحبتها وخطيبها خارجين سوى في مول فالبنت راحت الحمام وفضلت صحبتها و خطيبها يتكلموا فصحبته دي للأسف كانت بتحب خطيبها ده ومش قايلاله ولا قايلاله طبعاً بس عايزاه يكره خطيبته فراحت سرت محفظته لما كان حاططها عالترابيزة من غير ماياخذ باله وكان فيها مبلغ ضخم جداً بس لما صحبتها جت بالحمام حطيتها في شنطتها من غير ماهي تاخذ بالها بحجة إنها هتاخذ روج من شنطتها، وبعدين لما جه وقت التشيك والولد عمال يدور عالمحظة مش لاقيتها قطعاً شك إنه نسيها في الحمام أو في العربية راح شاف ملاقهاش بقى فقال لخطيبته بكل تلقائية شوفها معاكي كدة فقالت له لا مش معايا وإيه اللي هيدخلها شنطتي وراحت فتحت شنطتها بس لاقيتها فعلاً فالولد فهم خطيبته غلط و إنها حرامية المهم حاسبت هي وإتخانقوا وقالت له إنت عارفني معملش كدة وصاحبته إالي بتحبه عاملت إنها مستحقرها وبتاع وكلمته يومها ليل وفضلت تقوله هي أصلاً مش كويسة من زمان وتخلق له أي مواقف بينهم مش حقيقية عشان يكره خطيبته ويكلم ديه بس هو كان بيدافع عن خطيبته بالرغم من شكّة فيها، وهي خبيثة سوسة بس ربنا ماسبهاش، خطيبته مامتتش يومها لحد ما جه الصبح و صممت تروح المول لوحدها في الكافية الكانوا فيه عشان تشوف لو فيه كاميرا وتشوف مين الحاطها لها في الشنطة ولو كانت صحبتها فعلاً زي ماهي كانت شاكة هتشوف تعمل معاها ايه بقى فالمهم طلبت من المدير وشرحت له الموقف وبتاع وهو عشان شافهم إمبراح فعلاً وعنده حب يساعد فتحلها الكاميرا في وقت الساعتين الكانوا قعدين فيهم و صحبتها تقريباً مخدتش بالها إن كان فيه كاميرا في المكان فشافتها في الفيديو بقى بتحطلها المحظفة في الشنطة وقت الروج، فراحوا عاملوا زووم و صورت بموبايلها الفيديو وهي بتتفرج عليه وراحت باعته الفيديو ده لخطيبها و لصحبته وعاملتها بلوك وصاحبته الغبية دي خسرتها وكان شكلها وحش قدام الولد وكرهها تماماً بعد ماكان بيطلب منها تساعده في حاجات عشان يعملها لخطيبته ولما ركز لاقى إن كل خناقة بتكون هي تقريباً مرتبة لها بالورقة والقلم قبلها بس المرة دي فلتت منها و ربنا فضحها، فخطيبها طبعاً اعتذرلها جامد وقالها إنه مكنش يقصد وإنه كان متأكد إن فيه حاجة غلط وإن صحبتها

السَّخَنَتِهَا عَلَيْهَا وَعَمْرَةٌ مَا هِيَ كَدَبُهَا تَانِي وَالْكَلامِ دَه. فَاْلَمَغْزِي هُنَا إِنكُمْ تَخْلُوا بِالْكُمْ مِنْ صَحَابِكُمْ وَ تَرْكُزُوا مَعَ تَصْرَفَاتِهِمْ مَعَكُمْ خَصًّا وَ حَبِيبِكُمْ مَوْجُودٌ يَا أُنْسَهُ \* \_ \*

\* هُوَ مَصْحَابٌ اخْتَكْتَ ؟ لِمَا تَكَلَّمُ اخْتَ صَاحِبِكَ وَتَكُونُ خَائِفٌ تَقُولُهُ وَقَلْقَانٌ يَعْرِفُ إِنكُمْ مَرْتَبَطِينَ وَ بَتَخْرُجُوا إِنْتَ وَهِيَ الصَّحْبُ وَ لَبِيبٌ بِنَقَابِلِهِ وَ مَشٌ بِنَقُولِهِ عَشَانٌ خَائِفٌ تَخْسِرُهُ فَتَقْعُ الثَّقَةُ بَيْنَكُمْ لِمَا هُوَ يَعْرِفُ صُدْفَهُ أَوْ يَشُوفُكُمْ سَوَى أَوْ يَكُونُ شَافٍ الشَّاتِ بَيْنَكُمْ، فَتَعْمَلُ أَيَهُ ؟ هُوَ عَلَى حَسَبِ دِمَاغِهِ وَ أَكِيدُ إِنْتَ صَاحِبُهُ وَفَاهِمَةٌ فَلَوْ هُوَ مَتَدِينٌ أَوْ مَشٌ بِحَبِّ الْحَاجَتِ دِي، يَا تَقُولُهُ وَتَخْسِرُهُ يَا تَخْطِبُهَا يَا تَسْبِيحُهَا لَوْ ظَرُوفُكَ مَشٌ سَامِحُهُ عَشَانُهُ أَوْ تَفْهَمُهُ إِنْكَ مَشٌ بَتَ كَلْمِهَا كَثِيرٌ لِحْدِ مَا تَتَخَرَّجُ وَتُخْطِبُهَا مِثْلًا بِسِ مَسْتَحِيلِ تَخُونُهَا أَوْ تَسْبِيحُهَا عَشَانٌ حَبِيبَتُهَا غَضَبُ عَنكَ وَهُوَ لَوْ مَكَانَكَ وَ بِحَبِّ وَاحِدِهِ هَبِعْدْرُكَ، بِسِ فَعَلًّا تَكُونُ قَدْ كَلَّامُكَ دَه إِمَّا لَوْ هُوَ فَرِيٌّ وَ مَتَفَتِحٌ وَعَادِيٌّ وَسَائِبِيهَا تَكَلَّمُكَ لِأَنَّهُ وَاثِقٌ فَيْكَ، أَخْرَجُوا إِنْتَوُ ال3 وَ لَوْ هُوَ مَرْتَبُطٌ أَخْرَجُوا كَلْمُكَ مَعَ بَعْضٍ وَمَاتَخْرُجُوشُ كَثِيرٌ إِنْتَ وَهِيَ لَوْحَدُكُمْ عَشَانٌ يَتَأَكَّدُ إِنْكَ بِتَحْرَمَتِهِ وَ عَائِزُوا مَعَكُمْ فِي كُلِّ خُرُوجَةٍ بِسِ بَلَّاشٌ تَسْتَغَلُّ الثَّقَةَ دِي مَعَهَا فِي حَاجَاتٍ تَانِيَةً حَرَامٌ عَشَانٌ هِيَ حَلْوَةٌ أَوْ عَشَانٌ إِنْتَ مَشٌ لَاقِيٌ بِنْتِ تَحْبِكُ أَوْ مَرَاهِنٌ عَلَيْهَا مَعَ صَحَابِ تَانِيَيْنِ فَبِتَضْيَعُ وَقْتِ مَعَهَا بِسِ وَنَاوِي تَسْبِيحُهَا لِأَنَّهُ فِي الْحَالَةِ دِي هَاتَخْسِرُ صَاحِبِكَ وَأَخْتَهُ .. بَجْدٌ يَجْدَعَانُ أَحْسَنُ حَاجَةُ الصَّحَابِ النَّظِيفَةُ قَرِيبٌ مِنَ الْمُمْكِنِ يَخْسِرُوكَ عَادِيٌّ بِسِ يَكُونُوا قَالُولُكَ الْحَقِيقَةُ وَخَلَاصُ عَشَانٌ مَشٌ يَسْتَكْدِرُوكَ وَإِلِي بِيَسْتَكْدِرُوكَ دُولُ قَوْلِهِمْ بَايَ بَايَ فُورٍ إِيْقَرُ وَنَسَاهُمْ أَوْ غَانِيْلَهُمْ إِنْسَااa

5)الصَّحَابُ وَالْعَزَائِمُ، هَقُولُكَ فِيهَا عَزُومَاتُ الْبِيُوتِ وَالْعَرَبِيَّةِ وَالْأَفْرَاحِ  
\*عَزَائِمُ الْبَيْتِ، لَوْ إِنْتَ بَايْتُ مَعَ صَاحِبِكَ، هَاتِ مَعَاكَ لِبَسْكَ وَبِجَامَتِكَ الشَّيْكَ وَكُلَّ حَاجَةٍ هَتَحْتَاجُهَا وَإِوَعَى تَعْدُ تَحُطُّ مِنْ دَه وَدَه أَكْنُكَ بَتَسْتَغَلُّ حَاجَاتِهِ وَأَسْتَأْنَهُ لَوْ ضَرُورِي تَسْتَعْمَلُهَا وَلَوْ هَتَسْتَخْدِمُهَا اسْتَعْمَلُهَا بِكَمِيَّاتٍ قَلِيلَةٍ حَتَّى لَا يَشْعُرُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ نَفْسِهِ إِنْكَ تَسْتَغَلُّهُ عِنْدَمَا تَأْخُذُ مِنْ حَاجَتِهِ مَهْمَا كُنْتُوا مَقْرَبِينَ وَاسْتَنَى لِمَا هُوَ يَقُولُ لَكَ بَاتِ مَعَايَا، وَامْشِي تَانِي يَوْمَ فُورًا إِلَّا إِذَا كَانَ الْأَمْرُ ضَرُورِيًّا أَوْ هُوَ الصَّمَمُ تَعْدُ وَالبَسِ حَاجَةَ شَيْكَ لَوْ صَاحِبِكَ جَايِلُكَ الْبَيْتِ مَشٌ لِأَزْمِ تَقَابِلِهِ بِالْبِجَامَا عَشَانٌ بَرْدُو إِسْمُهُ ضَيْفٌ-لِمَا تَعَزَّمُ حُدَّ مِنْ صَحَابِكَ أَوْ صَاحِبِكَ عَالِغْدَا، لِأَزْمِ تَعْرِفُ لَهُ عَدْلٌ، مَاتَحْطَلُوشُ قَلِيلٌ وَاعْرِفُ لَهُ مِنْ كُلِّ صَنْفٍ وَخَلِي شَكْلُ الطَّبَقِ حَلُوٌّ وَإِفْصَلُ بَيْنَ كُلِّ صَنْفٍ فِي الطَّبَقِ مَشٌ كُلَّهُ عَلَى بَعْضِهِ.

لِمَا تَرُوحُ الْبَيْتِ أَوَّلَ مَرَّةٍ لِحْدِ أَوْ لِحَابِكَ ، بَلَّاشٌ تَعْدُ تَتَفْرَجُ عَالِشَقُهُ أَكْنُكَ دَاخِلُ مَتَحَفٍ وَمَهْمَا كَانَتْ عِلَاقَتُكُمْ مَاتَقُولُهُوشُ طَابَخِينَ أَيَهُ أَوْ هُنَاكَ أَيَهُ وَلَاأَزْمِ تَعَزَّمُ عَلَيْهِمْ إِنْكَ تَدْخُلُ تَسَاعِدُهُمْ أَوْ لَوْ هُمَا قَرَائِبُكَ وَ مَتَعَوَّدُ عَلَيْهِمْ إِنْتَ تَدْخُلُ عَلَى طُولِ الْمَطْبَخِ بِسِ لَوْ قَالُوا لِكَ مَا فَيْشِ حَاجَةُ مَحْتَاجِينِهَا يَبْقَى هُمَا مَكْسُوفِينَ تَقْفُ وَهُمَا يَبْطَبِخُوا أَوْكِدَةً فَتَخْرُجُ تَسْتَنِي بَرَّةً وَتَبْصُ فِي الْمَوْبَائِلِ أَوْ كِدَّةً بَلَّاشٌ تَتَفْرَجُ لِحْدِ مَاصْحَابِ الْبَيْتِ يَجِي لِكَ

\*عَزُومَةُ الْعَرَبِيَّةِ ، لَوْ مَعَاكَ عَرَبِيَّةٌ وَهُوَ هَايْرُوحٌ مَوَا صَلَاتٍ مِنْ عِنْدِكَ وَصَلَّةٌ مِنْ نَفْسِكَ عَافِيَةٌ وَجَدَعْنَهُ حَتَّى لَوْ هُوَ صَمَمٌ مَا يَرْكَبُشُ وَمُمْكِنٌ تَوْصَلَةُ أَقْرَبُ مَكَانٍ لِحْدِ الْمَوَاصِلَاتِ لَوْ بَيْتُهُ بَعِيدٌ دَه فِي حَالَةٍ لَوْ مَخْدَشٌ أَوْ بَرٌّ مِنْ عِنْدِكَ أَسَاسًا ! بِسِ إِيَاكَ تَعَوَّدُ صَحَابِكَ أَنْ يَخْبُطُوا عَلَى بَيْتِكَ فَجَاءَةً أَوْ يَكْلَمُوكَ يَقُولُوكَ أَنَا تَحْتِ أَوْ يَجِيبُ حُدَّ غَرِيبِ بَيْتِكَ مَعَاهُ أَوْ فِي خَرٍّ وَجْهٌ مِنْ غَيْرِ مَا يَسْأَلُكَ الْأَوَّلُ، عَرَفْهُمْ إِنْ لَيْكَ قَوَانِينٌ فِي بَيْتِكَ كِدَّةٌ حَتَّى لَوْ إِنْتَوَا جَدَعَانُ وَعَشْمُكُمْ كَبِيرٌ لِبَعْضٍ. اِنَا كَانْتُ عَرَبِيَّتِي فِي التَّوَكِيلِ مَرَّةً فَأَخَذْتُ عَرَبِيَّةً صَجْحَتِي عَشَانٌ كَانُ عِنْدِي فَرَحٌ مَهْمٌ فِي مَحَافِظَةٍ تَانِيَةً وَالْمَهْمُ سَافَرْتُ بِيهَا وَمَشٌ فَآكِرَةٌ أَيَهُ الْحَصْلُ فَخَرَجْتُ مَالْفَرَحِ لَاقِيْتُ عَلَيْهَا خَطُوطٌ بَيْضَةٌ يَعْنِي إِتَخَدَشْتُ بِسَيْطٍ مِنْ عَيْلٍ مَوْذِيٍّ مَهْطُوةٌ فِي الشَّارِعِ فَالْمَهْمُ أَنَا اتَضَايَقْتُ

واليوم قفل معايا ومكنتش عارفة أقولها ايه ولا عارفة مين وليه العمل كدة فقولت هاقولها تشوف هتصلحها بكام وأديها الفلوس أو إنزل أنا وهي نصلحها على حسابي عشان مش ده جزاء جدعتها معايا وثقتها في ا فالمهم أول ماشفتها أنا قولت هتعد تسرخ في وشي وتزعق بس لاقيتها بتقولي ولايهكم يابنتي إعتبريها مبظتس فيه إيه متشليش هم مش باينة أصلاً، عشان عربيتها كانت كحلي غامق فالمهم انا مكنتش متوقعة منها الجدعة دي فقولتها بس أنا مصممة أصلحها على حسابي معلش قتلتي لأكفايا فلوس التوكيل إالي هتدفيها ويتاع وصممت إنها متاخذش جنبه مني .فبعد الموقف ده وعريتي لما خرجت من التوكيل صممت إني أردلها جدعتها معايا دي بالأضعاف، ولما هي عملت حادثة عالداري بعدها بشهر تقريباً وعريتها كانت عند الميكانيكي بتتصلح والحمدلله إن صحبتي كانت سليمة ، أنا حلفت إنها لا تتحرك بأوبر ولا تستلف عربيات حد غيري لحد ما عربيتها ترجع انشالله بعد شهر بس هي رفضت وقتها و أنا صممت وقولتها هزعل وحلفت عليها فخذتها وأنا كنت بتتحرك أوبر أو باخد عربية أوبيا . فلو حد عمل معاك موقف واحد كبير بان فيه جدعته اللي بجد اعمل معاه انت الف موقف زيهم لانه يستاهل!

**\*عزاييم الأفراح والمناسبات**، لو هتعمل فرحك أو خطوبتك أو عيد ميلادك أو أي مناسبة وهتعزم فيها صحاب معينين والثانيين المن بعيد مش هتعزهم بس عرفوا، ياريت تكلمهم تعذرلهم وإن العدد عرفتوا متأخر أو الموضوع جه بسرعة أو قولهم أنا عارف إنكم زعلانين وإعزمهم عالغدا أو أخرجوا عادي في مرة وكل ده بعد المناسبة دي مباشرة أو قبل ماتحط صورها عالنت و تبان عندهم ويفهموا غلط أو يعرفوا من أي حد ويتضايقوا بسببك فإنت ماتوصلهاش إنهم يزعلوا أصلاً لو هما ناس كويسة معاك وبيعزموك، عشان مايفضلوش شايين منك وهتلاقيهم كانوا مستنيينك لأخر وقت تعزهم من قبل المناسبة ديه أصلاً بس إنت العاملت عبيط، أ ما بقى لو إنت الإتعلم فيك كدة وماتعزمتش على فرح أو عيد ميلاد مثلاً أقرب صحاب ليك وماحصلش أصلاً بينكم أي كلبش قبلها، هي حركة تضايق وتبين قلة الأصل فتسطح علاقتك بيه، أصل فيه حركات بسيطة بتحصل بيتبين لك مين الجدع ومين الندل ! والحمدلله إنها حصلت عشان تعرف ماتفضلش متعشم في صاحب ما أو فاكر إنه حاجة ويطلع إخييه. فيه حد كان بينصحنا إن لو صحبك الروححتله فرحة وعزا والده وإنت إما أمك ماتت مجلكش متزعلش منه وعلم عليه إن كا ميتجيله مناسبة تروحله من غير مايعزموك!

**\*لو رايحة فرح** ماتخديش أي حد معاك من صحابك أو من أهلك مش معزوم غير لما تستأذني صاحبه أو صاحب الفرحة الريحالة ولومضطرة ومش موافقين تروحي لوحداك أو إنتى بنتك شبطانة فيكي مثلاً، قوله لو مافيهاش مشكلة مع العدد والمكان حاجي أنا وبنتي أو حاجي أنا وماما بس لو فيها مشكلة مش هزعل وأنا إالي بتأسف لك بعتر عن حضوري غصب عنني، جالي ظرف مع بنتي أو أمي عايزاني وماتقولوش عشان أهلي عايز ين يجوا معايا وتخليه يتخرج ويقولك هانهم ويدفع فرق من غير مايكسفك بس لو مفهاش إحراج والقاعة العدد مفتوح خلاص روح مع حد 1 منهم مش تلم العيلة والصحاب عشان هو مايتحرجش ويبقى واقف مع ناس مش عارفهم عشانك ده فرحته هو على فكرة مش فرحتك إنت

**(6) الصحاب والخروجات** ، لما تكون في مكان أو خارجين ويجي صاحبكم الثالث الجديد عرف صحابك عليه خليمهم يتكلموا سوى كتير عشان مايحسوش بإحراج وشاركهم وبصلهم هما الإثنين في كل جملة بتقولها، لازم تسأل كل الخارجين نجيب فلان ولا لأ معانا إحتراماً بس مش يتفاجتوا بيه ساعتها وممكن يكونوا مش مبسوطين ولا حاين القعدة معاه عشان إنت بس ماقولتش ليهم إنه هايجي

\***لما تعتذر لحد عن مناسبه أو خروجة، وتقول السبب هيسكت ويفهم**، بس لما نقوله عندي حاجة كدة -مش فاضي- مش هعرف -مش هينفع إنزل- هقولك بعدين - رايح مشوار، لو هو حد فضولي أو قريب منك صعب تخبي عنه حاجة هيبقي عايز يعرف بينه و بين نفسه عندك ايه من غير ما يوضح لك أو هيسألك بعدها بطريقة غير مباشرة، ممكن تعتذر بذكاء حتى لو مش من حقه يعرف وإنت مش عايز تقول ساعتها، يعني يا تخرع عذر متقارب للعندك أو تقوله معلش مشغول بشوية خصوصيات جتلي مفاجئة وإتكلم في موضوع ثاني بس لو أمك أو أبوك إوعى تقولهم كدة هيفضلوا وراك لحد ماتقولولهم السبب فل الكلام ؟

\***بلاش بلاش بلاش** لو إنتو شلة و عودتوا بعض على إنكم شلة واحدة تخرجوا 2 لوحدكم أو تخرجوا كلكم ال 1 أو 2 معاكم وماتقولولش، هايزل غير لو إنتم مرتبطين كلكم ماشي وهو أو هي هيكونوا ملهوش لازمة، إما لو إنتو كلكم جروب وكدة بلاش تجرحوا مشاعره بإنكم تنزلوا الصور بتعتكم في الخروجة كمان من غيره بديل و عادي مش عايزينه يزعل أو يتغير معاكم ولو قولتوا إنكم كل مرة بتقولوا له تعالي وهو الملش فاضي أو بيرفض عادي قولوا له مرة أه ومرة لا وخلص بس تكون جت منه بدل ما يقفل منكم و تندموا وتقولوا هو إغير كدة ليه ده لو إنتو عاوينوا أصلاً معاكم في الشلة، أصل لو حد فيكم مكانه هيتضايق طبيعي ولا إنتو الملش بتحسوا ؟ أو إعملوا جروب واتساب واكتبوا الجمعها إحنا رايجين في حته كذا مين جي ؟ عشان لو جه يعاتب يبقى فيه حته قولتوا عليها وخلص إما لومش حابين إنه يجي أصلاً يا تخارجه من الشلة بسبب حاجة أكيد هو عاملها أو إدوله فرصة يمكن ما عندوش صحاب غيركم أو خرجوه معاكم كتواب جبر خاطر <sup>٨\*</sup>.

\***الصحاب يلة، لأ جدعان يلة، الصحاب إلي بيقدروك و بيكلموك و يقولو مش خارجين من غيرك أو مش هنطلب أكل غير لما تيجي أو الجدعان إلي في أي موقف من نفسهم تلاقهم جمبك من غير ماتطلب ده، هما دول بس الاستاهلوا يفضلوا في حياتك بالرغم إنكم مش بتتكلمو ولا بتتقابلوا كتير بس هما هيفضلوا الصحاب الجدعان - مش كل مرة صحابك يكلموك عشان تخرج معاهم لو فاضي أو يعزموك وتقولهم لا مش فاضي إعرف إنهم هيزهقوا منك يعني مش معنى إنهم مقدرينك تقوم منفض لهم إنت لو إحتجت في وقت ما تخرج معاهم وهما مش فاضيين وكل مرة يعتذروا لك زيك كدة، هاتزهق وممكن تبطل تقولهم ثاني على خروجات أصلاً وكمان لو حاسيت إنهم بيعتذروا بمزاجهم أو بيحطوا صور ليهم في خروجة ثانية بنفس اليوم الاعتذروك فيه مثلاً أو مبرراتهم سخيفة وينفع تتأجل فيبقى دول ماتقولهمش على أي خروج ثاني وإنت التعتذرلهم المرة الجاية لو قالوك يلانخرج وأنا لو منك أعيش بلا صحاب برنس نفسي أحسن ما اتضايق كدة - ماتقوليش صحابي مش بيزعلوا مني، لا بيزعلوا بينهم وبين نفسهم وعمرهم ماهيجوا يقولوا لك بالذات لو إنتوا ولاد و هيتبني بينكم كدة تراكمات هتنتفجر في وقت ما فحافظ عليهم زي ماهما عايزين يحافظوا عليك أجدع. **وأراهنك ان لو المشوار معاهم على مزاجك وإنت في المودود أو لسة بتحب جديد واحدة في الشلة ديه هاتخلق وقت وهتحس إن مرمطة الموصلات أو السواقة معاهم بقيت أحلى بس لو مودك وحش أو هي إعتذرت في آخر لحظة هتعد مش طايقهم ولا طابق القعدة.****

**ماهيتاب** فضلت تأجل خروجتها مع صحابها، فأول مرة أجلوها عشانها بسبب شغلها وتاني مرة خلاص متفقين إنهم ينزلوا و قبلها بساعتين هي اعتذرت لهم عشان جالها مشوار مع مامتها مع إنها كانت ممكن تأجله بس هي عشان مامتها لها أولوية عن صحابها وتالت مرة بعد ما كانوا نزلوا وخلص مستنينها بالمكان، تعبت فمراحتش مع إنها كانت ممكن تكلمهم تقولهم عدوا عليا بعد ما تخلصوا مثلاً عشان دي مش أول مرة بس هي فكرت إنهم هايقدروا ظروفها، بس مش كل مرة هي كانت المفروض تفكر فيهم

شوية مش في العندها بس ! اهو صحابها فهموا إنها بتستهبل و كلهم مشغولين بس بيفضوا نفسهم عشان يشوفوا بعض مخصوص وإنها م حترتهمش لما مجتش بعد ما نزلوا، فبطلوا يقولوا لها على خروجاتهم أصلاً وخرجوها من الجروب بتاعهم وهي ! تضايقت و حسيت إنهم مقدورهاش وكل واحد فكر بناحية فقالت لهم ايه يعني لو أجلت الخروجة ولو 100 مرة! إحنا مش عارفين بعض عشان نخرج وخلص فنقدر ظروف بعض ونعدي لبعض فهما ماهتموش بردوا لكلا مها، بس المشكلة إن ماهيتاب أول ما فضيت، قالت لصحاب تانيين كدة تعالوا نزل أي يوم وكانت محرجة تكلم صحابها القدام دول بقى وعاملة زعلانة، بس صحابها التانيين دول بقى هما ساعتها المكانوش فاضيين فنفضوا لها كذا مرة بعد ماتتفق معاهم فحسيت ماهيتاب بس ساعتها برد الفعل وإن إحساس الإعتذار الكثير بايخ فعلاً وإنك ماتتكلمش كدة غير لما تتحط في الموقف بجد، ماهيتاب بتقول إنها إتعلمت إن وقتنا كلنا ممكن يكون مشغول و مختلف عن بعضه فعلاً بس إنت فقط اللي بتديره وبترتبه صح أو غلط على حسب أولوياتك ساعتها، ولازم نفضي وقت في النص منه عشان الناس البتقدرك و بتحترمك ^\_^

\* لو إنتو بتختاروا مكان للخروج أو للسفر ياريت، ماتفكرش في إمكانياتك إنت بس شوف كل صحابك المناسب ليهم كمكان و فلوس ووقت عشان ميحصلش مشكلة هناك ويقولوك إنت السبب أو إنت المختارة يعني لو بتتفقوا على سفريه إختاروا مكان و فندق يناسب فلوسهم معاك مش تختار أحسن فندق عشان إنت حبوا أو رحتوا قبل كدة أو متعود على مستوى معين فمعلش خد بالك إنك ممكن تجرح حد من صحابك لو مش معاه فلوس أو مش عامل حساباه أولو هتكملة إنت تمام جدعنه بس قوله إنها هدية عشان ميتخرجش لو هتقف عليه عشان تحجزوا وإنت فلوسك أكثر منه المهم مش مكان تعد تقنعهم بيه ويوافقوا عشانك إنت بس التتوسط وهما لأ عشان مش خايفين يزاعلوك +\_\_+

\*فيه صحاب ونوع كدة من البشر ملهوش إسم بيتعمدوا يحكولك المشاكل والنكد بس، متعرفش خايفين من الحسد ولا ايه فإنت كمان أعمل زيهم لو كنت بتشاركهم فرحتك ونجاحك أو اطلب منهم مش يحكوا لك غير الكويس بعد كدة! لأنك زهقت من نكدهم ده! دول بيخافوا يقولوك احنا بنخرج اولو متكلمهم وتقولهم ايه الجديد يقولوك ولله مبنخرج خالص محبوسين مش بنعمل حاجه زهقانين وهما مقضينها كل يوم في مكان شكل بس بيخافوا من الحسد بقى منك انت بس فإنت تفتكرهم ياعيني غلابة ميخرجوش وانت بس المتغفل او إتعلمت انت كمان صفه وحشة غيرهم وهي انك نفسك تبان الضحية لأي موقف عشان تصعب عليهم أو يتعاطفوا معاك وخلص حتى لو الموقف ميستاهلش مشاعرك عادي يعني مش متأثر أوى! يابني فضفض مع ربنا الناس مبتقولش غير معلش ومممم وتسكت مش بتشيل همك أصلاً!

7)الصحاب والمصلحة ، إ فصل بين المصلحة والصحاب،الصحاب لبعض في كل حاجة مش في الخروج بس لا في الفرح والحزن كمان يعني المش بيوقف جمبك في محنتك ده مش هيبقى إسمه صاحب ده يبقى مصلحجي - إ تعود إن كل فترة لها ناس معينة وفيه ناس بتفضل معاك على طول مهما ناس جديدة دخلت حياتك زي صحاب المدرسة أو الجامعة و هما دول الليتقال عليهم الصحاب الجددان مش بتوع الشغل واللي لسة متعرف عليهم قريب و بعد ما تمشي كل واحد هينسلك حتى لو فضلت إنت تسال شوية عليهم وخلص فعادي إنك تعد كل فترة مع ناس معينة لأن وقتهم كان موجود لسبب معين و هو الشغل أو المصلحة دي أو السفرية دي بس مع إنك وإنت قاعد معاهم بتحس إنهم هيكونوا صحاب عمرك الجداد بس ساعات قلة بيكملوا معاك فعلاً ويخشوا في قائمه صحاب العمر الجددان و ساعات ييفصلوا فيشة السؤال عنك أنك ماجتش حياتهم اصلاً- إعرف ان الصحاب عمماً هيفصلوا يحبوك وبعدين

هيقبلوا عليك لما تكون صريح معاهم وتنصحهم أوتعترض معاهم في حاجة فيا تشجع وتبقى كيوت وتتوقف عن توجيه الأراء ياهيفتكروك مهاجم واتغيرت و مش بقيت بتفهمهم ولا تحبهم فكك انت كدة صاحب قلقاس وكدة ربنا شاهد علي أعمالكم وقلوبكم @\_@

\* ممكن تلاقى صحاب بوشين، إتعود إنك أول ماتعرف أي حد سواء صديقك حبيبك هيمثل المثالية في الأول وإنه مفيش زيه فإستنى لما تعدى فترة على معرفتك بيه عشان تعرف شخصيته الحقيقية -فيه صحاب تحسها لذيدة وبتلطف وهي عالعام معاك في جروب واتساب مثلاً أو وسط ناس كثير، وأول ماتيجي حضرتك تكلمها عالخاص على أساس إنها هتكون بنفس شخصيتها اللي كانت عالعام، تلاقيا حد تاني قتم رخم و بيتظاهر وعايز الكل يخش يتكلم معاه عشان يكسفه ويصدمه وخلص، حتى لو بنت لبنت أو ولد لولد مش شرط ولد لبنت أو العكس - فيه ناس، أي محزنه تلاقيا غيرت صورتها وكتبت دعاء ديني وكتبت أنا مخنوقة أصل فيه مشاكل و بتاع وأول ماترجع لحالتها الطبيعية تفضل مختفية و تظهر عند النكد والمصايب و بس طيب مانتني ممكن ماتحوطيش في الحالتين أي حاجة أحسن وترحيننا، مش هنعسك على مشاكلك الكل شوية بتحطياها يعني و هيتفهم إنك بتظهري وقت المشاكل بس

\*إفهم ان فيه ناس ببسألو عليك تأديه واجب عشان تريخ دماغها من عتابك ليهم فلا تعاتب أحد ترك من يريدك إن يسأل عنك و يطمئن عليك يتكلم من نفسه وليس لأنك عاتبته على ذلك، يعني مش كل اليقولك عايز أشوفك أو وحشتني أو طمني عليك بيكون فعلاً زي مايقول ساعات بيكون كلام بس ووقت الجد يعتذر لو قولتله يلا نزل مش قولت عايز تشوفني؟ و بلاش تعود صحابك وبالذات بتوع الشغل عالهلل يعني مش كل مرة إنت اللي تعزمهم أو تسلفهم فلوس حتى لو كنت أغنى واحد فيهم و تعدى عليهم بعريبتك أو تذاكرهم وهما مش بيعملوا معاك حاجة ومعتمدين عليك في كل حاجة وكل خروجة إنت اللي عليك الفلوس والعربية والمكان، لا إنت كدة بابا اللي ييفسحهم فمش هيسيبوك وهيفضلو يشكروا فيك وهيلزفوك خلاص وانت فاكرهم بيجبوك عادي طب ما أسهل حاجة الكلام ده طب لما محتاجهم بتلاقيهم ؟ ما تيجي تستلف فلوس بيدوك؟ ما عربيتك تبوظ بيرضوا يديولك عربيتهم زي ماكنت بتعمل معاهم ؟ ما تيجي تتجوز هايروفك زي ماكنت بتزين العربية كل فرح على حسابك وتزفهم بعريبتك؟ لما تكون عايز تشغل والحياة واقفة عالشغل صحابك هيساعدوك في التدوير ولا ؟ لو إجاباتك كلها كويسة يبقى إنت ماشي صح وخليك جدع بزيادة معاهم أما لو كلها لا يبقى توقف جدعنه خالص و تشوف ناس تستاهلك أو لو معظمها اه ولا يبقى تقلل جدعنه بس ماتبطلهاش.ده إنت كنت زمان تسأل عالناس والصحاب تفرح إنك إفتكرتها وعندها فضول تعرف أخبارك الجديدة وبتعمل ايه دلوقتي في حياتك، تعاتب إنك بقالك فترة مختفي، دلوقتي بقى نفسهم متسألش عليهم و سؤالك بقى تقيل عليهم و بيلخصوا في الكلام لوإتكلمت أو يقصروا في السؤال مش عشان إنت مضايقتهم أو مش طابقينك كدة لا بس عشان من كتر ماهما ملهين في حياتهم ويومهم ومشاكلهم مبقاش فيه طاقة يتكلموا و موفرينها للروتين و إنهم يزفوا اليوم عشان يمشي.

\*موقف قليل الذوق حصل قدامي،كنت في كافية مرة لوحدي وكان فيه 3 بنات قاعدين ورايا و بيتكلموا عادي والترايزة كانت تقريباً لازقه فية(مشكلة الكافيات) المهم فجأة لاقيت بنت منهم بتعيط لما جالها تليفون، مامتها تقريباً بتقولها تعالي جدتك أتوقت من نص ساعة وكدة المهم هي فعدت تعيط شوية و صحابها الإثنين باردين برود السنين و يقولوها ماهي كانت كبيرة و تعبانة ماتزعليش خلاص ربنا عايز كدة و عادي كلنا هنموت و كلام كدة باستهتار وعدم حتى الشعور بالموقف، المهم ان باين عليهن التمثيل الفظيح فالبنت سابتهم ومشيت لوحدها ومامشيوش معاهم!! وهما كملوا ضحك وهزار وشيشة

بعدها عادي وواحدة منهم قالت للتانية طب هنروح العزاء ولا ايه قالت لها على حسب الوقت والملكان بعيد ولا قريب، أصلها مش صاحبتنا أوي بردو كفايا هندفع لها اللاتيه اللي هي نسيت تدفعوا وراحوا ضحكوا بصوت عالي ودول بقى إسمهم الصحاب المثلثين بوشين، والله كنت عايزة أقوم اقولهم يا جماعة الغرب بيساعدوا بعض في المواقف دي عنكم، فبن قلوبكم؟ ولو أنا منها أصلاً عمري ما عرفهم تاني بس متأكدة إن البنتين دول لوكانوا راحوا العزا أصلاً أكيد كانوا هيمثلوا إنهم متأثرين أو يفضلوا يضحكوا من كتر ما هما مش عارفين يعيطوا أو يتأثروا عشانها\*<sup>٨\*</sup>

سمعت عن حكاية شبهها عن بنت راحيت مع صحبتها شرم الشيخ فسحة و كدة وصحبته كانت قليلة الذوق معاها لإنها كانت سيباها معظم الوقت في السورجيت وهما رايعين أو بصة في الموبايل وحنة السماعا ومركزة مع الشباك أكنها مسافرة لوحدها و صحبتها زعلت بس قالت بلاش أعمل نكد ونقاش مزعج في الرحلة بقى المهم لما وصلوا صحبتها قعدت معاها أول يوم تمام ونزلوا البحر وهزروا وهيصوا بس تاني يوم بقى إتعرفت على ولد أجنبي كان جي لوحده في نفس الفندق الكانا نازلين فيه فعجبها وعجبته واتعرفوا وهما بيفطروا وفضلت مقضية معاها باقي الأيام تقريباً وسببة صحبتها لوحدها فصحبته كانت بتعد معاها شوية وتسيبهم شوية عشان متضايقوش وقالت مش مهم أستجم أنا باقي الأيام وكانت ياتعمل مساج ياتخرج برة الفندق لوحدها ياتقضيها بالبحر أوتتصل بصحابها التانين فون وتضيع الوقت وخلص وساعات كانت ترجع متأخر متلاقيش صحبتها في أوضة الفندق فتتصل بيها فصحبته قليلة الذوق دي مكنتش بترد أو تقولها مسمعتش الموبايل بيرن، طبعاً لما خلصوا ال5 أيام ورجعوا هى بطلت تكلمها عشان حسيستها بالإهانة وإنها المفروض مسافرة معاها هى مش مع الأجنبي حتى لو كان عجبها ممكن كانت تخليها قعدة معاها عافية متسيبهاش خالص أوتعد معاها الصبح وهو بليل ساعة ولا حاجة بس فقالت يارتنى مسافرت وقت وفلوس عالفاضي ولا إستمتعت ولانيلة. شايفين إن ديه قلة ذوق وأنانية ولأ؟

\* إنت إلبى بتعود القدامك عالحاجة البيقدمها لك، يعني صاحبك إنت الى عودته يتصل عليك أي وقت و يتصل كتير ويجي يخطب أي وقت وعودته يتأخر عليك فالإحترام قل لما فضلت تعديها له كتير بس عديها أول مرتين ماشي بس بعد كدة إتحول معاها وطلع الشيطان اللي جواك بقى

8) الصحاب والإسلام ، صحابك بيتريقوا عليك وبعدوا عنك عشان بقيت بتعمل الحلال والصح وما بنصحهم بيشتموك؟ لما صحبتك أوجد يجرك لحاجة حرام ويقولك كلنا بنعملها، قوله أنا غيركم بقى وحاسس ربنا وإنه شايفنا وإنتو مش حاسين يعني إستغل ده في حاجة تهلكني وتضيع الإحساس ده مني؟ هيقولوا عليك شيخ و يبعدوا عنك؟ إختار بين ربنا وبينهم أو قولهم هو حرام ابقى شيخ في مباديء إسلامنا؟ حاول تنصحهم وأ سكت مش تعد تتحايل وتزعق انهم لازم يبطلوا البيعملوه ده عشان حرام و هكذا لأن مفيش حاجة هتتغير فيهم هما بس هايتغيروا عليك، ولو قالولك إن الخير والإسلام بالقلب و الكلام ده وعازين مصلحتك، ساعتها متردش وافتكرا الآيات ديه تحسهم بتعبر عنهم أوي، ﴿هل ننبئكم بالأخسرين أعمالا الذين ضلّ سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا﴾ ﴿قيل لهم لا تفسدوا في الأرض قالوا إنما نحن مصلحون ألا إنهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون﴾ ﴿ثم الله على قلوبهم وعلى سمعهم وعلى أبصارهم غشاوة ولهم عذاب عظيم﴾ ﴿يقول ياليتني قدمت لحياتي﴾ ﴿إلا إنهم السفهاء ولكن لا يعلمون﴾ ﴿إن الذين أجرموا كانوا من الذين آمنوا يضحكون﴾



\***الحل إنك تقرب من و صاحب**، من يفعل الخيرات و يتقرب من الله ورسوله و يشدك للصح مش البتريق لو قمت تصلى وتركته أو من يسخر منك عند مساعدة الفقراء أو من يقول لك اترك مالك للسنتات بدل من صرفه عازكاة و العمرة. فحاول إن تحبب أصدقاؤك في الصلاة والأعمال الخيرية بإسلوبك المخفي الجذاب. فلما تكون قاعد وسط صحابك يبشربوا و إنت الوحيد الصح و مش بتشرب عشان بتحافظ على أي حاجة ربنا معطيها لك إنت كدة بدأت ترضيه لأنك همك ربنا بس مش هما

\* **عبدالعزيز** يقول ان كل مايشوف حد من صحابه يقولهم لو عايزين القعدة تحلّو و إني أجي معاكو الخروجة دي نعمل خير فهما عشان بيحبوه وافقوا، فابيقول إنهم مرة راحوا يزوروا دار أيتام ، مرة صلوا في الجامع جماعة ، مرة جمع منهم 50 ج كل واحد لغبان هو يعرفه ، مرة نزلوا إشتروا شنت ووزعوها عالشحاتين في الشارع وبعدين خرجوا براحتهم وهما عندهم طاقة إيجابية فطيعة وقالوا لعبدالعزيز ان كدة يومهم إحلّو عشان عملوا فيه حاجات مفيدة مع الخروج وبيحكي إنه لما كان بيتأخر عليهم كانوا هما يبروحوا مشاوير خير عقبال ماهو يجي يعني عاودهم على عادة صحيحة 100 في 100 بسببه والدال عالخير كفاعله وأكثه أخذ ثواب معاهم وهو مش موجود وهو ده الصحاب اللى يستاهل يتقال عليه الجدع والصديق الصالح اللى يشدك معاه للجنة وتخشوها كلكم سوى بس مش كل ماتكلمهم تكلمهم علي خير عشان مش يزهدوا منك

\***كان إبي بكر** في عز العطش في الصحراء وجد الرسول عطشان فأعطاه جميع اللبن الذي معه و من شدة عطشه قال إرتويت عندما شربه الرسول زي **الصديق** الشهم الجدع الجميل الشال جثه صحبه من الصحراء ١٦ كيلو للمدينة عشان مياخدوهاش الإسرائيلين عبر الحدود و يصوره ميت زي مايبعملوا و يطلعوا إشاعات أو يستغلوا جثته في أي حاجة.

\* **أستّر عالصحاب**، بلاش تفضحهم لو الأهل إندخلوا وحبوا يسألوك في حاجة تخص صاحبك ده قولهم معرفش أوقالي بس نسيت أحوال تداري على صاحبك يعني بأي شكل لو شوفته في وضع ما غلط فهو الباقيلك مش أهله وممكن يقاطعك لما يعرف إنك القوتلهم أوتخسر له لأبد مهما حاولت تفهمه إنك كنت خايف عليه وعايز الأ فضل له والكلام ده مش هيسمعلك هيهمو إن أهله دخلوا في الحوار بسببك وإنك ممكن تكررها فيبعد عنك أحسن. قدي تعاملات عائلية ملكمش فيها ولو عايزين أهله يعرفوها عشان ينصحوه بيقى مش من خلالكم أصل ربنا بيستّر عالناس مش هتستّر إنت وصحيك كمان!

\***ياترى الناس المتعرفكش هتحبك وتصحبك عشان إستايل لبسك عجبهم** أو عشان انتي منتقبه ومحجة زيههم؟ معرفش إزاي بعض الناس والصحاب ساعات بـ يحترموكي ويحبوكي أكثر لما يشوفوكي لابسه قصير ومبيينة على قد ماتقدري جسمك فيقربوا منك يعني فيه بنات كتير تصاحب البنات الزيها مش محجة أو المحجة تصاحب المحجات بس أو المنتقبة وهكذا فتلاقيهم لو دخلوا كلية أو عاشوا في بلد جديدة مثلاً ، يشوفوا إستايل لبس الزيههم ويروحووا يكلموهم زي مايكونوا ماشين ورا جسم ولباس مش عقل؟ فأحب أقولك ان دول هوائيين وبيحبوكي عشان شكلك أو عشان يتمنظروا بيكي قدام معارفهم لما ينزلوا صورهم معاكي او وهما ماشين معاكي بس و لو عجزتي أو إتجيتي حالاً هيبعدوا عنك ، فخليكي مع الشبهك في الدماغ وفي الاخر بتلاقي المنتقبة بقيت إنتيمت المحجة عادي والمش محجة بقيت إنتيمت المش محجة عادي لأن دماغهم مطلعتش زي اللبس! كان فيه ولد بيلبس في الجامعة بناطيل واسعة وقمصان مقفوله لحد الزور ونظاره كعب الكوباية ومعدنوش صحاب خالص ومش حابب أكيد يغير اللبس البيرتاح فيه أو المعدنوش غيره! مع إن ممكن يكون الشخص ده أنظف داخلياً من المعاك دلوقتي. وأنا عن نفسي بممشيش ورا الموضة ومشي ورا الإستايل المريحنى اللى مخلي شكلي أجمل مش أي إستايل أهبل وخالص عشان حد

عملو على زوقو هو و إحنا الماشيين وراه عشان بقى تريند والكل بيقلد بعضه وحتى لو المحلات حطاه كلها، هفضل أدور عالستاييل إلي بحبه وأكيد هلاقيه حتى لو هفضل أكرر نفس لبس الإستاييل القديم بس أبقي ماشية حاسة اني شيك ومرتاحه مش زي الباقي ومبينة أجزاء جسمي عشان الموضه عايزاني كدة فمابصحش! وطز في الصحاب اللى يحبوني عشان الموضه مش عايزاهم<sup>^</sup>\_\_<sup>^</sup>

\*انا مرة دَخَلتني جارتى جروب واتساب عليه صحابها معرفهومش فبان من طريقة شاب كدة إنه بيشقط أي بنت جديدة تدخل الجروب ده فدخلي عالخاص وبيستظرف بطريقته وبتاع فانا قولت لجارتى الواد ده مش تمام هو ميعرفنيش وداخل يعاكس فعملتله بلوك و وارثها الشات فراحت مخترعة له أي عذر وقالت لي ايه مالك أوفر ليه ماتخليكي فريش كدة وهزري، كل ده عشان هي تعرفه و يعتبر صديقها من قبلى طب وأنا مالي! فانا مردتش عليها وخرجت من الجروب خالص. فنصيحتني إنك تبعد عن أي صاحب تحس إنه شمال أو بيشجع عالشمال وماتفتكرش إن المشكلة فيك ابدأ، حتى لو الغلط بقى عادي و 100 إلي بيعملوه وإنك بس البتعمل الصح، إنت كدة فل

\*فيه اللى فضلت تدعي لصحبتها بالذرية الصالحة والزوج المخلص لحد ماهي وصحبتها إتجوزوا في يوم واحد عرسان قرايب وكل منهن أرزق بتوأم. فدايماً قربي من صاحبة التحب ليكي الخير زي ماتحبه لنفسها غير الجدع اللى صاحبه كان عنده سرطان في المستشفى وكان بييجي له كل يوم عند باب الحجرة القزاز و يشوفه لا ن ممنوع الزيارة فايتكلم معاه ويضحك في الفون و هو باصص له من غير زهق عشان يخفف عنه ويحكي له مصايبه ويقوله خف بقا عشان تحكيهاالي، كان ممكن ينفض لو هو مش جدع و يقول أما يخرج ابقي اشوفه، و أهله أصلاً كانوا مش بيزوروه زي صاحبه ده.

\*آخر موقف جميل بين الأصدقاء الجدعان، إن كان في صاحبه عندها مرض الشمس اوالجفاف المصطبغ و هوعدم التعرض للشمس الناس اللى هما ضد الشمس لإنها بتأذى جلدهم وممكن يتلف وخطر على عينيهم لوإتعرضوا لها عشان كدة إسمه مرض القمر عشان بينزلوا بليل بس معظم الوقت المهم صاحبها بردو كانت بتتعمد تخلص كل شغلها و حاجات بيتها و تعد مع أطفالها و جوزها الصبح عشان تخرج معاها بليل وكدة عشان هي مش بتخرج الصبحوساعت لها في حاجات تانية عشان مرضها وفعلاً لاقيت لها شغل ممرضة في عيادة بليل و لولا هي مكنتش إشتغلت بسرعة كدة<sup>^</sup>\_\_<sup>^</sup>

\* دعاء الصديق الجيد ، إدعى دايماً الدعاء ده عشان الصحاب الأونطة يبعدا عنك، اللهم دلني على من أراد بي خيراً وإصرفني عن من أراد بي سوء أو شراً- اللهم قربني من الأصدقاء الصالحين واجمعنا في جناتك الواسعة - اللهم ارح قلبي لمن هو افضل لي - اللهم إبعده عني الخبيث من الناس وإمنع عني من أراد بي سوء - يارب سخر لي الطيب من عبادك.

### 9) مختصر نصائح خبيرة علاقات انسانيه عن الصحاب يا صاحبيبي

مش أي صاحب أو مش أي حد تدخله حياتك وتعرفه عنك كل حاجة وتدخله بيتك لازم تختبره الأول في كام موقف وتعرفه كويس وتشوفه بيوقف جمبك ولا مصلحجي، بيتكلم عليك ولا معاك كدة يعني - خليك سند لصحابك يسألوك عن أي حاجة وأول واحد تيجي في بالهم لما يكونوا في مشكلة وكل ده اللى بيبين إنت صاحب جدع و لا إسم بس - خليك فاهم بينك وبين نفسك إن ممكن الظروف تغيرهم وكل واحد معاه عذره وتكون إنت برة الظروف دي فمش أي حد يكون متضايق أو بيكلمك برخامة يكون زعلان منك ممكن يكون زعلان عالحصله ومش هينفع يحكيك- بلاش تعد تقول للناس أو صحابك أنا عملت وأنجزت وبنيت وساعدت كل دي إنجازاتك الشخصية مش هاتفيدهم بحاجة المهم إنت

بتعلمهم ايه أو بتعاملهم إزاي وماتعدش تشكر في نفسك عشان تبين إنك شخصية مهمة عشان تلفت النظر وخلص فايعرفوك لوحدهم لأنك لما بتتغر بيتقلبو ضدك فخليك بطبيعتك محترم جدع لطيف هتصاحبهم بسرعة -الصاحب الحقيقي هو من يحجب الناس عن رؤيتك ضعيفاً أوخائف لأنه يريد الاخرين أن يروك قوى و مرح دوماً

### 11) كوكب السوشيال ميديا عن الصحاب يلة،جروبات فيسبوك عن الصداقه -افلام عن الصداقه - أغاني الصحاب

\*جروبات فيسبوك عن الصداقه ، جروب #البيست فريند - صفحة أصحاب Friends - بيدج حياتنا - أجدع صحاب - رَفِيق. Bestfriends. - نبضات عاشق -Bestfriends Quotes -حضراتكم لو عاملتو عاليوتوبوب Bestfriends Quotes أو اقتباسات الصحاب هتلاقوا بالهبل قديوهات وكلام تاخذوا منه كلام لصحابكو حالياً واعمل عاليوتوبوب Fake Friends Quotes لو عايز تشةف كلام عن غدر الصحاب وكدة \*لو بتحب افلام عن الصداقه بس اعمل سيرش بأفلام عن الصداقه و هيجيب لك أحسنهم زي ، سلام يا صحبي-أوقات فراغ - اعز صحاب - الجيل الرابع- نادي الرجال السري -كازابلانكا - رمضان مبروك ابو العلكمين حمودة -مسلسل لؤلؤ كدة يعني .كذلك مع افلام الحب والرومانسية إلي مش بتخلص لو عاملت بافلام وأغاني حب و رومانسية الصفحة هتتملى.

\*أغاني الصحاب ، الأغاني متعلمتش عشان الحب بس فيه أغاني عظمه عن جدعنه الصحاب منها، فاضي شوية حمزة نمرة - أجدع صحاب سومه -انا الصاحب - الحلوين احمد مهني -وحشتوني مصطفى شوقى - صاحبي ذاعي -الصحاب ذاب ثروت -البينا شيرين - مهرجان انا جدع -اغنية البيشتكي مننا- صحابي كارول سماحه -أغنية التسامح -حلو المكان تامر- بدنا نولع الجؤو نانسي عجرم - احمد سعد بحبك يا صاحبي- امي مسافره - صحبي عم الناس -بئحب الحياة وأغنية وحشتوني إليسا - اخواتي للصواريخ -سنه الحياه الجسمي وفيه أغاني أتعاملت عشان غدر الصحاب اعمل سيرش بأعظهما زي، غدر الصحاب محمدحسن -100 وش تامر حسنى - سلام يا صحبي و العشم ورسالة احمد سعد -غدر الصحاب ذاب ثروت -رامي جمال اللى مشيوا -إنتهت الحرب مي مصطفى - غريبة الناس وائل جसार -صحاب مصالح- عايم في بحر الغدر - مفيش صاحب يتصاحب - مهرجان دنيا المراجيح -كله بيعدي حمزه نمرة- أغنية الصحاب يلا - السكة شمال في شمال -نسمه محجوب مستغربه - وداع يا دنيا وداع- مبقاش عندي ثقة في حد- كينج كونج- أنا خدت الضربة بجد ابو الليف -بتكبرها عليا - صحاب أونطة حكيم -مع السلامة للي عايز يمشي -دنيا مراجيح - أندال أندال - محمد شاهين إحنا الجدعان-سيدالشيخ الدنيا قلبت وشها- المصلحجيه كترو لاحمد شيبه ولو عايز تسمع بالانجلش أغاني عن الصحاب إعمل سيرش ب،

Real Friend Camila -Those Were The Days- Friendship Songs

### 3) كوكب السنجله و الچننله و الوحدة المفيدة ،

أولاً السنجله و الچننله ، لو إنت مرتبب أو بتحب أوحتى متجوز وعلاقتكم تمام إ قلب على جزئية الحب وكمل فيها عشان ماتكرهش العلاقات بعد ماتقرأ الكلام ده. ولو إنت لسة مرتببش أو بتحب حياة العزوبية والسناجل يبقى تركز دلوقتى عشان هاقولك ، تعيش سينجل مبسوط ازاي - نصايحي ليكم يا سنجلِس - الحكايتين دول ليكم يا عزاب - السوشيال ميديا مع السنجلِس.

1) تعيش سينجل مبسوط إزاي لحد ما ربنا يأذن وتحب؟ إنت- إنتي كدة باشا عايش بمزاجك إنت بتأخذ قراراتك التريحك إنت وبس - دايماً أشغلي نفسك بحاجات مفيدة زي القراءة والرياضة - ركز على شغلك أكثر مالتريز عالجب - ماتروحيش الكلية ولا الشغل حلوة و متشبكة عشان بتدوري على عريس لا تشيكي لنفسك- إبعدي عن فكرة إنك مستنيا الشخص المناسب وهو هينطُلك لو مكتوب ليكي وهيشقلب فكرتك عن السنجلة - كل يوم بتصحى مستنية حاجة جديدة تحصلك حد تشوفيه يعجبك حاجة تفرجك و خلاص متحمسة ليومك بكل نشاط وحيوية وغموض عن اللي جيلك في السكة غير المتجوزين والمخطوبين عارفين خلاص هيصحوا يكلموا مين ويشوفوا مين وكدة - لوخطبت وفسخت مش هتشيل هم الشقة و توضيبيها ولو عاملتها ممكن الخطوبة تفسخ وتكون عملتها عالفاضي عشان إنت عاملها اصلاً على زوق عروستك المفركش معاها دلوقتي فلو جت بعدها هتقولك شقيلبي الشقة مش عجباي زوق العرسه القبلي وتدفع و تتعب تاني فعيش مريح دماغك واعملها على زوقك إنت وعيش فيها بلا عروسة بلا بتنجان - لن تضطروا للقلق حيال أي شيء إلا اموركم إنتم - ماتسمعوش أغاني حب - قربوا من ربنا أوووي - طب مش حاسة أو حاسس إنك سيد حياتك و بتسافر و بتكلم الانت ايزو و بتخرج أي وقت ومستقل بقراراتك في أي وقت ولا بتحكمك إستاذانات ولا خناقات؟ لن تشعري إنك سلبية أو نكدية أو عصبية زي ماهيقولك في وقتاً ما - بتكون نشيط و بتشتغل أسرع وأنشط من الكسولين الحاببية - فن الفكاهه والمرح بإستمرار بيكون زايد عندكم- عايش ملك لنفسك و صحتك بس، بتكون أحسن وبتاكل ال3 وجبات عدل مش وقت ماتخانقوا نفسك تتسد، عملوا دراسة بريطانية علي شكل و مزاج الناس المتزوجة مع الناس السنجل ولاقوا إن الناس الغير متزوجة أكثر سعادة من المتزوجين بكثير عشان متهنين على طول بحريتهم و مفيش مسؤوليات غير ناحية نفسهم ومتفائلين أكثر وبيناموا براحتهم والنوم الكافي لوحدهم من أكثر أسباب السعادة اليومية أصلاً-المامي أو الزوجة عليها حاجات 100 شغالة متعرفش تعملها زيتها فهتتعي هتتعي و تتكدري بدري فلو ناوية عالجواز إتأخري شوية - هاتريحي دماغك من كلام أهلك وشكهم وماتخرجوش لوحدهم وقولتوا ايه وعاملين ايه مع بعض والخناق بين أهله وأهلك ده لو هتتخطبي يعني- هاترتاحي من تجهيز نفسك و النزول والطلع و التوتر وقلة النوم عشان مخلصيتش لسة جهازك وفرحك قرب غير تعب فرش الشقة فإنتي دلوقتي قعدة مرتاحة وبرنسية - لو عايزاه كامل الأوصاف مش هتلاقيه فعنسي بقى لو هتفضلي ترفضي و إنتي عايزة شكل و روح معينة لأن محدش كامل من كله يابنتي!+\_+

2) نصايحي ليكم يا سنجل، لو إنتي أو إنت حابن حياة الحرية كدة وإن مش جوكم الارتباط والجواز خالص خليكم في شلل الصحاب وإنكم متفضلوش تصحبوا ولد ولد بس وتقربوا منه هو وبس وتفتكروا إنكم هتكونوا بس صحاب وتقلب غضب عنكم بحب فإنتي ماتخشيش مالأول في الموال ده لو مش حابينو و هتندمو أو مش قدوا لأنكم أصلاً مش مقتنعين بالفكرة بس إندبستو بقى عشان تجربوا - لو هاتقولوا إحنا هنرتبط و هعرفوا على صحابي الولاد عادي أصلة فرى، هايجي وقتاً ما ويحصل مشاكل صدقيني عشان تلقائي الحب في الأول بيكون مش كبير زي بعدين فيبواقي و بعدين مش بيستحمل فطبيعي يغير ويقولك مش موافق نخرج تاني معاهم حتى لو هما محترمين ولو هو مش بيغير يبقى هو مش بيحس بقى، بس إفتكري إني قولتلك بلاااش\*<sup>8</sup>.

\* **ماتعشميش حد عالفاضي** وتتجججي إنه شكله وحش أو عاداته غيرك و هو أصلاً عكس ده بس إنتي بطلعي فيه أقل حاجة عنده وتشوف فيها اضخم حاجة بس مادام متأكدة إنك مش هتتعرفي تسعديه أو مش هتتعرفي تريحيه زي مايريحك، سيبيه! عشان المشكلة في مبادئك إنك عايزة تعيشي وتموتي بحرية وسنجل أو عايزة واحد امور يا بلااش فباشي خليكي مستنيا مع نفسك بقى يا شاطرة ^\_^ ماتكونيش عمرك زي البنات البتستنى العرسان الكثير وتعد مع كل واحد شوية و تقرب منهم و أول ماتيجي خطوة الخطوبة ترفض عشان حجج متحضرة زي، أصله مش دماغي أصل مش لاقيا نفسي معاه فتفضل مقضياها مع كل عريس فترة وتوقعه فيها وبعدين تقول أصلي إكتشفت بعد شهرين تعارف ودخول وخروج إنه مش دماغي وده عشان خوفتي تخشي في علاقته أصلاً بعد ما قولتي أجرب أو لاختافة تضيعى الأروش منه عليكي وفي نفس ذات الوقت عايزة تفضلي سنجل..طب ازاااي؟ #\_#

\* **واحد** بتوقع صحابها الصبيان في حبها أو تجعلهم بطريقتها الخاصة الجذابة إن يتعودوا عليها وبعدين تسيبهم فجأة كدة و كمان تقول دول هما الليكراشوا عليا ويستونوني أكلمهم أصل أنا لذيدة، ماهو يا قطة إنتي الإدينهيم وش وتعشيمات في الأول لما وافقتي تخرجي مع كل واحد لوحك وتكلميه بليل بالساعات أو تشاتي معاه هو وتسيبي غيره يرغي معاكي فهاترديش عشان كل واحد منهم ليه فترة ناواها معاه فطبيعي لما يعرضوا عليكي إنهم يجوا يخطبوكي أو يرتبطوا بيكي، يتوقعوا منك الموافقة عشان طريقتك السهتانة معاهم ديه مش عملي بلوك و تبعدى..ده إنفصام شخصية ده ؟\*+\*

\* **إلى هتعمله في غيرك هيتعمل فيك بأضعافه مهما لي عملته لان الطاقة للأفعال معدية**، يعني عشان إنت سينجل ومش بتحب حد أو مش في علاقة فحر بقى فتكلم دي ودي أو إنك تكلم 5 بنات سوى و كلهم بتاخذ كوي بيست لنفس الكلام الحلو و تبعته ليهم شات كلهم في نفس الدقيقه هنا وهنا وهنا فلو بتعمل كدة احب أقولك انه هيتعمل فيك أو في أختك أو بنتك نفس الموضوع في وقت إنت تكون متغفل فيه بعد ماتقول أنا معلم و محدش يقدر يعملها معايا فلو مش عايز يتعمل معاك الجلاشة بطل تعملها في غيرك وكذلك إنتي يا حلوة لو إنتي كدة بس مع الولاد بقى خلي بالك مش تعطيهما مع كل أمور تشوفيه عشان خسارة يضيع منك عشان ممكن تلاقيهم أصلاً هما ال3 وال ال4 الكنتي ماشية معاهم سوى كلهم عرفوا واتعرفوا على بعض فمتفقين عليكي فجم لك تحت بيتك ومستحلفين يفضحوكي

\* **ماتستهونش بحد بيحبك من طرف 1** وإنت عشان سينجل في نفسكحالف لتكرهه في الحب زيك ، إوعى في حياتك كلها تقول لحد في وشه إنا مش بحبك -مين قال إنك محبوب أصلاً عشان اتنيل واحبك إنت - مين قال إني بحبك أو بطيق أشكالك - هو أنت فيك حاجة أصلاً عشان أحبك؟ - هو أنا عبيط عشان احب واحدة زيك ؟ ولا حتى بهزار حتى مع أخوك صاحبك أو أي حد مش الكراشات بتوعك بس لأن الكلام ده بيكون فيه، شخصية غير الانتي شايفها دي و بيتحول لشخصية ماتحبابش فعلاً عالمدى البعيد بكلمتك حتى لو كان رأيك الوحيد الوحش وسط 1000 رأي حلوين عشان إنت الوحيد الفارق معاه لو هي بنت أو لو هو ولد يكره البنات والحب بعديكي عشان هيفتكرهم زيك بالذات لو إنتي غالية عنده ويحبك بجد! **طب انا هقولك قصه تثبت ده**، كان فيه **واحد** كتبت على موقع مشكلات كدة، من كتر كلام حبيبي البيضايقني فضلت يوم كامل عالسرير بحاول أنام معرفتش من كتر العياط و مامتش اليوم ده غير ساعة بس فاصحيت لاقيت عيني الشمال راحت بسبب ان حصل فيها جلطة فجأة وبقيت أشوف بعين واحدة بس، متخيلين بسبب الزعل حصل ايه ؟ فالناس البتبحكم من طرف واحد إرفضوهم بشياكة مش بإهانة وكلام ملهوش لازمة لومش عارفين تحبوهم أو عشان تفضلوا سنجل، وناس تانية كثير مايعرفوش إنهم ممكن يصحو يتفاجئو بمنظر إيديهم زرقه و عليها دوائر وأكثها أثار ضرب ومايعرفوش السبب ويقولوا

لليأسأهم ، يمكن اتخبطت من غير ما أخذ بالى وأنا نايمه بس بيكون ده بسبب الزعل فخلوا بالكم بقى، ممكن موقف ما بسيط بالنسبة لك يسبب لهم أخطر النتائج وإنت مش حاسس وصلت؟

### 3) الحكايتين دول ليكم يا عزاب،

إحدهن تنصح كل فتاة أو رجل لهما حلم إن يحققوه قبل الزواج لأن بعد الزواج أحلامهم ستتغير و أولوياتهم ستقلب، فبتحكى بقى وبتقول أنا كنت فاكرة إنيلما اتجوز هحقق هدي و أسافر حته حته في العالم و اعمل واعمل وفلوسي هتكثر بس أ ول ماجأت لي فلوس حبيت زميلي واتجوزنا و ماحققتش حاجة من هدي ولا سافرنا عشان خلفنا على طول وقولنا نوفر فلوسنا حتى لو كتير للولاد و إحتياجتهم و الكلام ده فأولوياتي إتغيرت وندمت جداً إني مسافرتش من قبل ماأحبه أوأنا مخطوبة حتى عشان مع كل فلوس كانت بتيجيلي كنت بقول أخليها عشان أجيب جهازي و كدة بس مكنتش هيجرى حاجة لو كنت سافرت و ابتديت أحوش تاني و أجهز نفسي على مهلي، اديني إستعجلت عاجواز بسرعة وخلصت فلوسي علي حاجاته و مسافرتش ولا إتبيلت فماتعملوش زيي و قبل الجواز إعملوا كل النفسكم فيه وحتى لو هتتجوزوا ملياردير إعملوا إللي انتو عازينه برود لان نفسيتم هتساعدكم أكثر قبل الجواز مش بعده لوهو مش حوار فلوس بس أما لو هي واقفة على موافقة أهلکم ورافضين تسافروا وبيقولوا لكم ما تتجوزوا ابقوا سافروا و إعملوا العاوزينوا إت خانقوا و إستحملوا و أقفوا لهم لحد ما يوافقوا و إشتغلوا كتير لحد ماتحوشوا أو إت حايلوا عليهم يساعدوكم ده( الزن عالودان أمر من السحر)

تقول أحدهم لولد بيقولها إنتي عجباي عشان فرفوشة و جميلة فقالت له،كنت أعاني بمفردني طول الوقت من الحزن والألم الشديد من التجارب الفاشلة و تعاملاتي مع الناس المؤذية فأخذت فترة عقبال مارجعت لطبيعتي،عاوز حضرتك تيجي عاجاهز كدة تاخدي بسرعة عشان فرفوشة للجواز؟ عشان تطفيني تاني وبعدين تقول عليا نكدي و تتجوز عليا بقى مش كدة؟ إستنى ده أنا كمان عاجواك فرفوش ومخلص وكيوت أكثر مني، أصل أنا هستفيد ايه لما واحد يحبني وأنا كويسة ورايقة ما كله هيجبني وأنا كدة! أنا عاجوزة واحد يستحملني وأنا متضايقة و غضبانه، ساعتها هيستاهل يلاقيني جميلة و مبسوطه و فرفوشة معاه، أكيد الواد إتحض أكنها حنفيه تراكمات و إفتحتت، بس هي عندها حق برودو

### 4- السوشيال ميديا مع السنجلس ، هاقولك صفحات عن السنجله - أغاني للسنجلس

إتفضلوا صفحات عن السنجله و العزوبية عالفييس بس ماتنسوش تقروا الكلام إلي عالصور فيها ، فلوريس - عمق هدى سام- دوناتيللا- قطوف من الأسك للمرأة -كوني قوية لأجلك -صفحه سيدة الكبرياء-00:00 - أنا قوية - كل الدعم يسنجل - حساب قوة أنثى-أكونت صراع - لكل انثى- S I N G L E -بيدج منعزل - Single Keepers Group - Girl Keepers(Only Girls) - Single And Happy Page - The Single Woman Page-Self Love-أكونتDandasha Community Official - She Can -Single Forever- Being Single And Loving It - We Pretending We're Single - Hormones Keepers Girls Only (Official Group) -We Pretend We Are(Snigel) Ongoogole,Being Single Quotes-Deepest Messages.أكونت - تألمتAche صفحه

\*أغاني للسنجلس فرفشه أو تسمعوها وإنتوا لسة مفركشين زي مثلاً، شذى المرأة المستقلة -قمره وسهر سهر لشيراز - نيكول سابا هفضل احلم وقررت و أنا طبعي كدة- إيسط نفسك زيزي عادل - هند أغنيه برة- لين الحايك عم بكبر - كبرنا وعقلنا وعيش بشوقك لتامر حسني- لطيفة أغنية بالعربي وفريش -

شخصية عنيده اصاله - مايستهلوشي - ملطشه القلوب - سميرة سعيد محصلش حاجة - اغنيه بيصوا عليا ازاي- مافيا- ايوه أناسنجل لدره- خلصت الحدوثة هيفا - إنساي سعد المجرّد -عاوز أبقي سنجل شارموفيرز- أماني السويسي فوبيا - أغنيه فيلم كلم ماما أنا محبش حد- إسمعوا موسيقى هادئة من غير كلام وإستجم مع نفسك بدون تفكير زي Kennyg مثلاً **عندك دول بس بالانجلش** وفيه غيرهم كثير طبعاً، Single Ladies- Keshha Tiktok -Meghan Trainor Me Too - Sugarcash Elyotto - Ordinary Girl - Bazzi I Think Im Losing My Mind-17 & Scars To Be Beautiful Alessia -Wrecking Ball Miley Cyrus - Im A Mess , Me Myself & I Bebe Rexha - Hard Tot Love Calvin Harris - Hard To Love Lee Brice -Walking Away Craig David - Lonely Akon - Perfect Hadley- Daya Still Look Pretty -Break Ur Heart Tia Cruz -Break Free Ariana Grande - Shake It Off Taylorseift - Its My Life Bon Jovi -Roar Katy Perry- Stronger Britney - That's My Girl Fifth Harmony - Love Myself Hailee - Iwill Survive Gloria - Hero Mariah - Little Mix Happiness & Shout Ut - To My Ex & Break Up Song - Rockabye & Mama Cleanbandit -Same Old Of Love Selena -We Don't Talk Anymore Charlie Path

افلام هتخليكي تحبي حياة السنجلة أكثر ، - Hustle - Whip It- Booksmart - This Means War - Wild-Eat Pray Love - Seriously Single Movie - Ghost Worlds--Spring Breakers - Little Women-Girls Trip - How To Be Single - Hero Mariah - Little Mix Happiness & Shout Ut - To My Ex & Break Up Song - Rockabye & Mama Cleanbandit -Same Old Of Love Selena -We Don't Talk Anymore Charlie Path

ثانثاً الوحدة المفيدة، هتكلم فيها عن، ايه هي الوحدة أو الإنطوائيه -الفرق بين الوحدة والعزوبية - فوايد للوحدة- الوحدة الغلط- شوية حكايات عن الإنطوائيين ، وللعلم العايشين لوحدهم أويحبوا العزوبية والوحدة هيجبوا الكتاب بس بسبب الجزء ده بس ،

1) ايه هي الوحدة أو الإنطوائيه ، معظم السعداء يقضون وقتهم وحياتهم بمفردهم في خلوتهم و وحدتهم المفيدة فهي فقط سعادتهم وهم من يتحكموا بخلوة سعيدة أم حزينه أم ممله ودول يكون إسمهم الإنطوائيين ومعنى كلمه إنطوائيه، أي عدم التكيف مع العالم الخارجي و يعتبرون إن سهولة التكيف مع العالم الداخلي فقط ماهو الا هديه من الله وكل أمر صعب يمر عليهم ، لا يطلبون المساعدة ابدأ مهما حدث معهم ويتصرفون وحدهم.

2-الفرق بين الوحدة والعزوبية، تختلف الوحدة عن السنجلة لأنك ممكن تكوني سينجل و عاوزا تعوضى إحساس الحب بالناس والفليرتينج و التعشيمات وهما حواليك كثير اما الوحدة مش هتكون طايقه أصلاً تكلمي شباب أو بنات أو أي حد ومستقلة بذاتك و وحدتك ومش زعلانه و بتعوضى إحساس الحب بالناس ده بأشياء جمادية أو مع الله فقط بس ماب تحتكيش بناس وبتهري منهم حتى لو هما هيموتوا عليكى فبردو إنتي عاوزه تعيشي وحيدة مبسوطة كده سينجل و لوحدك مش سينجل بس وساعات الوحدة وعدم الحب أو عدم الإحتكاك بالناس بيكونوا مفروضين عليك مش مزاجك فالنتيجة إنك سينجل ووحيد غصب كاملسنين حالياً غير اللى قدامه ف رص ميكونش لوحدو بس بيرفضها مزاجه عشان هو أنطوائي وراثياً أو بقى وحيد بسبب ظروف خارجية خاصة بيه مع إن غيره بيتمانها وممكن تعمل سيرش عاليوتوب و

تعرف أكثر عن الحاسين بالوحدة صح على ،Power Of Introverts- Bbc Ideas- كيف أكون إنطوائياً وسعيد.

3- فيه فوائد للوحدة والإنطوائيه كثير منها ، تُعيد شحنك ، تفعل ما تريد، تكون شخصيتك، إنجاز المزيد، خدمة الآخرين أكثر وأحسن ، تتعافى من ضغوط الحياة اليومية، تجعلك تحب حياتك من جديد أكنك لسة مولود بحياة أفضل من التي مضت، تجعل قلبك يمتلئ بالمشاعر الإيجابية والتي تجعل فيك شعور جديد بالإمتنان والتقدير لمن حولك، ف كل منا يحتاج لوقت ليُعافي روحه ونفسه، ولا يوجد شيء أفضل من قضاء بعض الوقت بمفردك لتحقيق ذلك. والعزلة النفسية التي تقوم بها إنت بمفردك هو أمر ضروري جداً فكثيراً لا يعلمون أو يكتشفون إن بتكرار الخلوة بنفسك تتحسن وتكتسب السلام والهدوء \*بِعترف إني شخصية مش مفهومة وغامضة معظم الوقت، أحياناً يبقى مش مريح ومش اي حد ممكن يفهم اللخبطة اللي في دماغي، ساعات يبقى محتاج حد يستحملني ويخديني على قد عقلي رغم إني عاقل وأوقات بحب الوحدة بس مبحبش أحس إني لوحدي، والحقيقة أن مفيش حد بيّفهمني لأني أصلاً مش فاهمني.

4- الوحدة الغلط، امتي تقول على نفسك إنك مريض بالوحدة الغلط مش المفيدة أو مريض بالتوحدا! لما تكره تشوف أوتتعامل مع بشر لأن ده بيتعبك نفسياً وبتفضل قاعد في أوضتك مش بتتكلم مع حد خالص حتى أهلك غير لو مضطر تطلب منهم حاجة ضرورية فأ لبي هو حتى أقرب الناس ليك بترفض تتعامل معاهم أصلاً ، بتشوف الناس بتكلمك عالنت ده لو ليك صحاب أصلاً ومش بتزد قاصد مما يؤدي الى كرههم لك ، لما بتعد مع نفسك بتفكر في أحاسيس سلبية و إن الناس هي اللي كرهاك و الكلام ده لأنك حتى مش بتتكلم مع حد عشان تفرغ الجواك وساعات ده بيوصل الواحد للإكتئاب و في الغالب يرفضوا يروحوا لدكاترة نفسيين ، الوحدة الغلط إنك تكون حتى مش طابق لمس و صوت الناس حواليك، لو إنت حاسس إنك منهم دايماً قول الدعاء ده "اللهم إني أستودعك قلبي وحياتي وكل اموري وإشفييني فانت الشافي يارب" وإسمع توكيدات إيجابية وحاول تتأمل كثير أو تلحق نفسك بدكتور.

#### 5-شوية حكايات عن الإنطوائيين والمنعزلين بشوات الوحدة

طلال كان لسة معترّب جديد فكان بيّضي كل وقته لوحده في العربة ومش عارف حد أوي هناك فحاول يحول وحدته لفرصة كقضاء وقت مفيد مع نفسه وبدأ يلعب رياضية في البيت هناك ويقرأ وقرب من ربنا والف كتابة الأول عن الحرية وكدة لأن عنده موهبة التأليف والكتابة و ابتدى يكون صحاب بس لما لاقى إن وقته وهو لوحده بيفرح فيه أكثر من وقته مع الناس فقرر إنه يكتفي بنفسه ووحده و كان بيخرج مع صحابه الجداد دول كل فين و فين أما حماده صاحب طلال في الشغل، معظم الوقت مكنتب و يقول لطلال، أنا أهلي و صحابي مش بيّفهومني فبطلت أحكي لهم حاجة وده سبيلي وحدة قاهره وبقيت أويمكن كمان عشان عمري ماحبيت ومش لاقى عروسة مناسبة ليا، فاطلال قاله إنت بس الحددت إنها قاهرة، طب ما أنا زيك اهو وحلاً يتها وحدة ممتعة وبصيت للحلو و تجاهلت الوحش فحاول يا حمادة تشغل إرادتك شوية عن كدة وماتعتمدش على حد مادام قادر إنك تعتمد على ربنا والحاجات مش الاشخاص فحماده قاله حاجات ايه بقى؟ فطلال قاله يعنى مثلاً الكتب ،الموسيقى ، القران فرغ الوحدة في حاجات مفيدة عمماً ياعم، فحمادة ضحك وقاله أنا مش بحب اقرأ كثير قاله إسمع فيديوهات أو قرب من ربنا وأدعية إنه يرزقك بالزوجة الانسب ليك وقول دايماً الصبح الدعاء ده ( اللهم أسألك السعادة والبركة في هذا اليوم واعوذ بك من الهم والوحدة الحزينه) وإشغل وقتك بأي حاجة بس إوعى تعتمد على غيرك



عشان تفرح فإتعود تَقْضي معظم الوقت لوحدك عادي مش كل ما تُعد مع نفسك تكتتب وتفتكر الماضي المحزن فاهم يا حمادة؟ فحماده ساعتها قاله هحاول وهو مِرَق ناحيته وبيضحك ومفهمش حاجة تقريباً.

**حكاية واقعية لنضج مع وحدة مفيدة وعلاج ذاتي مع إستغلال الوقت الفاضي صح، إبتهاال جالها**

خوف من الوحدة أول ما مامتها إتوتف وحسيت إنها لوحدها فعلاً نفسياً مع إن عندها أصدقاء وفلوس كثير وأبوها رجل أعمال بس مشغول على طول و مش حابه تشتغل معاه و معندهاش هدف محدد ولا شغل معين بتحبه وكل حاجة بتحتاجها باباها بيوفرها لها بزيادة ومانعدهاش إخوات. لحد ماعالجت نفسها بنفسها فقالت أنا ليه أروح لدكتور نفسي مادام أنا أقدر ابقي دكتورة نفسي الخاصة وإبتدت تفكر بعقل و نضج فإقتنعت بفكرة إنه طبيعي الناس تتشغل أو تسيبنا فجأة، إبتهاال مكتنتش محتاجه حب أو حنان من حد هي كانت محتاجة حبه لنفسها مش أكثر ولما أنا سألت إبتهاال مش هنتجوزي بقى ؟

قالتلى الجواز بالنسبة لها زي السجن وإنها مش هينفع تتقيد بشخص و مسئوليات تكثر عليها كل يوم وإنها ممكن تموت زي مامتها وولادها يحسوا بالوحدة اللي جاتلها اوممكن مايعرفوش يعالجوها زيها، مع إن باباها كان بيحب لها عرسان لؤطة بس هي مفيش أي قبول لفكرة الحب والجواز يعني المشكلة مش فيهم اصلاً فإبتهاال إبتكرت جديد وتفاؤل ليومها فكانت بتصحى يومياً الساعة ٨ صباحاً بعد ما كانت بتنام اصلاً في الوقت ده قبل كدة وتبدأ يومها بليل وكانت تصلي، تفطر في الجنينة ، تمارس التأمل الصباحي مع التنفس بين الزرع والعصافير والزهور الملونة والهواء بعددين تلبس إبتهاال الملابس الرياضية وتتجه لنادي الكومبوندي بتاعها والجيم ثم الساونا ثم البسين والمساج أحياناً، تستمع بلحظاتها مع نفسها بإنسجام تام دون التفكير في اي ألم وأحياناً كانت تقابل أنيتمتها وتتغدي معاه أو يشوفوا فيلم وساعات كانت تروح دار أيتام لوحدها بعيد عن الكومبوندي بشوية كُتار بعد ما تشتريهم اللعب ولبس وتديهم لهم وتلعب معاهم وتحكيهم قصص فبتقول إبتهاال ان في كل عيد ميلاد حد من الأيتام دول، كنت إشتري له موبايل جديد و أحمل عليه ألعاب وأشحنه باقة نت كبيرة كل شهر عشان يتسلى عليه ولكن كنت أقوله بشرط إن إخوانه يلعبوا معاه فيه لحد ما يجي وقت عيد ميلادهم عشان كل واحد منهم يكون معاه موبايل زي الثاني بالظبط وده خلاهم يستنوا وقت عيد ميلادهم بفارغ الصبر وبعددين ترجع إبتهاال لفيلتها وتبدأ رحلتها الصغيرة الليلية وهي القراءة مع الفديوهات والأفلام المفيدة لتتعلم شيء جديد فكانت بتقرأ كل ليلة ٥ صفحات من القرآن و ١٠ صفحات من كتاب محفز وآخر الليل تعشى وتعد مع باباها شويتين بعد مايجي من شغله وبعددين تنام بدري بقى عشان تصحى إبتهاال تعمل شئ مفيد أجدد من اليوم اللي قبلو ثم أصلاً هي قالتلى الخلاصة ، إن سبب خروجي من الإكتئاب والوحدة المملة ديه مش الفلوس والمُعْريات الخارجية أوالحب زي ما بيلجأ له البعض مع أي مشكلة، لا السبب هي نفسي وهواياتي الجميلة ولو كنت عايشة في شقة عادية كنت هعمل نفس اللي بعمله أو أقل شوية بس مكتنتش هغير روتين يومي! ويردو مش هزعل إن أبويا مش مخصصلي وقت كافي ليا في يومه وعلى طول عند مراته الثانية وساييني لوحدي مع الخدامين بس وبقيت أقدر مشاغلو وظروف الناس حواليا عمماً مش بعابتهم ولا بعتمد عليهم في حاجة بالعكس بقت بستمع وأنا قاعدة لوحدي في بيتي والحمدلله إني لاقيت السعادة في عوامل مش مادية خالص زي التقرب من الله اللي ساعدني على تقبل موت أمي والتأمل اللي علمني الصبر والحكمة والقراية اللي خلتنني أغرق فيها بكل وقتي والرياضة اللي بقت أطلع فيها كل طاقتي أما بقى فلوسي فإستخدمتها في مساعدة الأيتام والغلبة أكبر وقت ممكن وإلي حسستني بقيمتي وفايدتي أكثر ، فأنأ أشعر إن عقلي وتفكيري نضج و تغير للأحسن ومعنديش مشكلة أعيش كدة بقيت عمري أصل المعنويات الداخلية هي اللي بتساعدك تستخدم الماديات الخارجية بشكل صح ومننتج

ليك نفسياً وعقلياً وجسدياً مش العكس ( أظن إنها بنفسها حولت وحدتها لقوة نفسية ونضج رهيب ومفيد)

هناك نوع من البشر لا يحبون الخروج من البيت ويحبون الجلوس في غرفهم وعند خروجهم يقضون أعمالهم ويرجعون بدون ملاقة أحد تقريباً غير الذين لابد ان يخرجوا بيومهم ويستمدوا طاقتهم من مشاويرهم وخروجاتهم الترفيهية ، هؤلاء هم نفس الأشخاص الذين لديهم صديق واحد أو اثنين مقربون ولا يتصلون بأحد، هم نفسهم الذين دائماً هواتفهم في وضع الصامت ولا ينتظرون أن يسأل عليهم أحد، هم نفسهم الذين يفتحون الفيس بوك بدون محادثة احد ، هم يقرأون الشات و يتابعوا المجموعات والصفحات على مواقع السوشيال ميديا في صمت دون ان يعرفوا غيرهم انهم رأوها ودون ان يعملوا لايك أو كومنت ويأخذون احياناً منشوراتهم في صمت ليحفظوها لهم ، هم أيضاً يلغون خصوصية إن حد يرى حالتهم وصورهم عالسوشيال ميديا، هم نفسهم الأشخاص الذين يعشقون البحر والصحراء والشتاء والعزلة والهدوء و الموسيقى و الكتب و الأفلام، هم نفسهم الذين يتسمون دائماً سارحون في خيالهم الخاص لا يؤذون أحد.

أحدهم يقول أنا ببقى في قمة سعادتي وأنا قاعد لوحدي في البيت وأهلى كلهم برة، محدش معايا ولا بحس بوحدة ولا نيلة بالعكس قاعد ملك نفسي كدة و محدش زعجني بالصوت ولا الكلام ولا الحركة ويعمل كل الأنا محتاجة دون وجع دماغ وعتاب و لو قولتلي تعيش لوحديك ولا مع صحابك أو تقصي أكبر وقت فين هقولك في البيت أو في حنة مع نفسي بسسس، ياريت لو أهلي يرضوا إني أعيش لوحدي ويدوني فلوس أجر شقة هبقي أسعد إنسان في العالم. وبيقول أنا مش إنطوائي ولا متوحد ولا بكرة الناس بس بقيت بحس براحة غريبة وأنا لوحدي و متعة رهيبية وأنا بعيد عن دوشة الناس حتى صحابي، وبعيد عن أي حاجة ممكن تعكر مزاجي وتشتت تفكيري ومش مهم الناس هتفهمني إزاي أو تقول عليه ايه المهم إني هكون مبسوط وحاسس بهدوء نفسي وسلام داخلي

فيه شاب، حياته وحيدة ولكنها سعيدة غامضة، لا يقترب منها أحد أو هو لا يسمح لأحد أن يعرف عنه أي شيء ولكنه بذكاؤه كان سبب لفرحة المحتاجين و أهله و صحابه فكان يساعدهم ويرسل لهم كل ما يحتاجوه ويجلس معهم ولكن لفترات قصيرة، وبيقول أنا بكرة إن حد يسألني، أكلت راوحت ؟ لابس كدة ليه، إتأخرت ليه ، كنت بتكلم مين ، كان مين المعاك ده؟ فأنا حر نفسي لا أنتظر أحد إن يسأل عني فأعطيه تقرير يومي حتى يطمئن فأخترت إن إختار حياة الإنطوائية لإنها الأريح لى إختصار مكالمه بيني وبين مها صحبتي، مها كانت فترة كدة حزينة وبتعيط على طول بسبب كثر

ضغ وطات الشغل و جوزها و عيالها والبيت فقررت تفصل وتنعزل مع نفسها مع تفكيرها و نفسيتها شوية، وفعلاً إتحسننت جداً بعد ما راحت حجزت في فندق عالليل وقعدت فيه 5 أيام مع نفسها بس قهمت أهلها وجوزها ومديرها إن دي فترة معالجة ذاتية هي محتجاها عشان ترجعلهم ثاني يقما هاتنظر تروح لدكتور نفسي أومستشفي فهما إقتنعوا وجوزها وافق والمدير إدالها أجازة سنوية فالهمم قالتلي في المكالمة بقى إن بالرغم إنها بتحب جوزها وشغلها بس جنة السعادة مش في الحب و الفلوس لا ساعات بتلاقيها في خلوتنا مع فهم نفسنا حقيقي كمان لأن نفسك هي الهتكبر الحب و الفلوس و الشغل ده فسألته عاملتي ايه هناك ال5 أيام دول عشان تحسي بكدة، قالتلي إنها كانت مفضية دماغها من كل حاجة ومن تاسكات الشغل الوراها كلها ومن جوزها وأهلها. وكانت بتعد عالليل مع موسيقى هادئة مع الأكل وتقرأ كتاب أو تنام برحتها وإتعمدت تتقلنت والموبايل تفتحوها تكلم بس جوزها وعيالها تطمئنهم وتقلوا ثاني مع إن مش أي حد يقدر يعمل زي مها ويسيب عياله بسهولة كدة بس

هي قالتلي دي مش أنانية منى وان مش ده أحسن من إني كنت اتعب نفسيأ أكثر ومعرفش أتعامل معاهم بحب وإيجابية تاني! وكمان عشان أعلمهم يعتمدوا على نفسهم مش يمكن أموت فجأة؟ فقولتلها طب واللي جوازتهم ومديرهم مش بيوافقوا إنهم يسيبوا البيت أو الشغل لأيام كدة أصلاً يعملوا ايه؟ فقلتلي يينتي فيه طرق تانية، زي إنك تروحي داي يوز مع نفسك بس أي فندق على حسب فلوسك أوتستغلي الوقت اللى انتي لوحدهك فيه في البيت وتعملي حاجات تبسطك أوتستريحي كدة و تفضي دماغك وتروحي مساج بس ماتقوليش هي بتختلف من شخصية لشخصية، لأ هي بتختلف من نظرتك لأهمية الخلوة بالنفس عن نظرة غيرك وقالتلي مها في أخر المكاملة هي العزلة مخلوقة للكل وموجودة فينا كلنا مش في ناس وناس والإختلاف بس في كيفية ممارستها ده حتى رجال الأعمال والرؤساء تحسيهم متوترين معظم الوقت عشان معندهمش وقت يقعدوا مع نفسهم ويبنتموا ينزلوا عن العالم ومش عارفين في وقت معين بس مش طول الوقت طبعاً ^\_^

عندك المطلقة اللى عايشة لوحدها ومبتخلفش وأهلها كل واحد في حالة فإخترت حياة جديدة لذيده لنفسها بنفسها و سليت وحدتها بحاجات تعملها وإشترت قط يسليها عشان ماتلاقيش وقت إنها تزهق أصلاً بس فيه مطلقة تانية بقى بنفس ظروف الأولانية، إكتشبت ومقتش تكلم حد ولا تخرج وإستسلمت للأحاسيس السلبية جواها ودخلت في مود توحد لوحده مع إنهم في نفس الظروف والعمر.. شوفتوا الفرق؟

#### 4) طب نيجي للنقطة الأساسية، أختار شريك أو شريكة حياتي ازاي أو إيه الحاجات إلي أركز عليها

فيه؟ لو مش عارف أو مش عارفة تختاروا شريك حياتكم و كل شوية تجربوا و مش عارفين تختاروا صح و مش عارفين تختاروا بالعقل ولا القلب وخلص قررتوا تفككوا من جو السنجل بالوحدة ده، يبقى ركزوا في شوية الحاجات دي يا جماعة إتيكيت أول زيارة-الصفات الشخصية اللى تبصلها فيها أوفيه - عيوب غير محتملة - نصيب الجواز والحب - جروبات لمشاكل عاطفية بتساعدك تتجوز وتختاروا بعض صح!

1- إتيكيت اول زيارة، حبستكنات ضرورية في الأول-اللبس والشكل-داخل بايه في ايديك- إتيكيت القعدة - تتكلموا فيه إيه أول مرتين - نظام الاكل والشرب - الشكل مش كل حاجة - آخر اليوم تعملوا ايه .

1. حبستكنات ضرورية في الأول،ليس من الشرط إن تكون أول مقابلة ببيت العروسة فمن الممكن إن تكون بنادي أو كافية أو حديقة لأن ممكن ماتقبلوش تاني و يكون عرف عنوان بيتك وشكله و تفاصيله عالفاضي - لو هتروحوا بيت العروسة أو نادي أو أى مكان يعني، أوصل يا عريس قبل الميعاد بدقايق و أعد فارد ضهرك و مش حاطط رجل على رجل منتظرها و العروسة تيجي على مهلها بس لو تأخرت عن نص ساعة، إتصل بيهم مرة واحدة أو إجعل والدك أو من معك هو من يقوم بذلك-لو هتتقابلوا في مطعم او مكان برة وهتطلبى حاجة من المنيو متطلبيش حازه غاليه عشان ميفتكروكيش طماعه او محرومة اطلبى درينك بس سخن او بيبسي مثلاً ولو هو صمم تتعجوا او تتعشوا سوى اطلبى سندوتش او حازه سعرها وسط مش تطلبى اغلى حازه في المنيو -لو في البيت بقى المفروض إن الاب أو الأم للعروسة البيفتحوا الباب بس لو إنتي بنتكسفي إفتحيه إنتي عشان تكسري حاجز الكسوف من أول مقابلة و مش يقولوا عليكى قعدة ساكنة ورخمة طول الوقت وهيعرفوا إنك مكسوفة اه بس أول شوية بس مش طول القعدة يعني لو عاوزه تتجوزي - ماتنكيش اوي لو رايحة تشوفي عريس عشان ممكن تروحي و يعجبك و انتي إلبى متعجيبهوش في الاخر عادي ويكون قاعد عايز يمشي من الاول ^\_^

2. **اللبس والشكل**، أول حاجة بتلقت نظر الشريك هي شكل وشك بملامحك وبعدين لبسك - حاطط برفان ولا لأ - جزمتمك بتلمع ولا لأ - هدومك مكوية - سنانك بيضا ولا صفرة يعنى ريحتك هتكون مقرفة؟ فلازم تخلي بالك من الحجات دي وتهتمم بيها وإنتي ياعروسة لبسك مايكونش أسود أول مرة بالذات فالبس ملون لأن مامته بتقلبيك بعينها من تحت لتحت وإنتي قعدة فُخدي بالك من التفاصيل دي وعشان ماتقلوش كلمة عليك مليهاش لازمة - لو أول مقابلة يستحسن إن إنت ووالدك تلبسوا كلاسيك مش لازم بدلة يعنى قميص وبنطلون أو بليزر وجينز بس مش تروحلهم بتشرت نص كُم و كوتشي و جينز متشمر فاهم؟ العروسة بتعد تبص عليك يعني تخين ولا رُفيع، عشان فيه بنات بيحبوا جسم معين فمن حقكم ترفضوا لو مفيش قبول - لو إنتي أول مرة يشوفوكي كنتي بشكل والمرة الثانية بشكل عشان تأثير المكيلاج، فمش هيحبوا كدة لازم تثبتي على شكل واحد مش تصدبهم كل مرة - لازم تخيري لبسك مش تكريره كثير معاهم بعدين وإنت ياعريس كذلك.

3. **داخل بايه في إيدك؟** أول مقابلة خالص هيقلوا ياترى داخل بحاجة ولا جي فاضي ؟ فلازم تكون عالآقل جايب حاجات حلوة من محل مشهور زي (باتشي أو لابوار أو إيتوال أو ساليه سوكنيه) مثلاً عشان بيان إنك كريم وبتفهم، إما لو ماجيبتش خالص أو جبت من العبد أو فرن عادي مثلاً هبتقال عليك بخيل لان هما مش عارفينك لسة هما لسة بيحكموا من الكام دقيقة الأولانية بناء على أفعالك دي وممكن يقعدوا وهما ناويين يرفضوك عشان الحركة دي بس مستنينك تمشي عشان يقولوك وأكد مش هيقلولوك في القعدة فاهيخترعوا أي سبب، بس ثاني مقابلة بقى لوفيه قبول وهتتخطبوا خلاص لازم تخش بهدية للعروسة زي ورد صناعي كبير مثلاً يتحط عالسفرة أو خاتم فضة مثلاً أو صنية شيك متغلفة و معاهم علبة جاتوه من محل مختلف عن المرة الفاتت، معلش هو العريس بيتكلف أول فترة أوكل زيارة عادي

4. **اتيكيك القعدة**، أهلك وقعدتهم! بيتكلموا إزاي! بيشربو الشاي إزاي، بصوت؟ طب بيزعقوا ويبشتموا وسط كلامهم؟ ولا راقين زيكم؟ الحاجات دي كلها خدوا بالكم منها، لازم تقولوا حضرتك و نعم و لوسمحت وتكونوا هاديين مبتسمين طول القعدة عشان بيركزوا جدّاً في الحجات دي، لا يصح أن تتطلع كثيراً في أنحاء المنزل لأن ذلك دليل عالفصول والإختبار ليهم فإتعودوا أن أول مقابلة دي بتكون عاملة زي مقابلة الانترفيو ببسالك في حاجات كثير و بيركزوا معاك بس- يجب أن تقف عند دخول العروسة ولا تجلس إلا بعد جلوسها، أول ماتخشي ياعروسة سلمى عليهم وإنتي مبتسمة وبصة لهم بصة خفيفة كدة وبوسي الأم عادي بوسين بس أهم حاجة تسلمي على أهله الأول كلهم وبعدين هو مش العكس وإوعى تبوسي 3 4 بوسات هو الطبيعي بس بوسين - ماتخشيش بالشاربات أو العصير أو السفن عشان مكسوفة و بعدين تسلمي لا خشي سلمى وبعدين روجي هاتي البيبيسي أوالعصير و إدي كل واحد الكوباية في ايده أو حطيا جمبه وبعدين اقعدى - ماتحطيش رجل على رجل أول ماتعدي إستنى شوية حلوين.

5. **تتكلموا فيه إيه أول مرتين**، يفضّل أن يبدأ والدك أو من معك من أسرتك بالحديث عنك وعن وظيفتك - لا تكذب أبداً وكن صريحاً وتحدث عن إمكانياتك المادية ومكانتك الإجتماعية ببساطة دون تفاخر، لا تنشغل بأي شيء آخر سوى العروسة وأهلها فلا تتحدث في الهاتف مثلاً فتعطي إحساساً بعد الإهتمام وتجنب النظر في الساعة كثيراً حتى لا تعطي إنطباعاً بالرغبة في إنهاء اللقاء- لا تتحدث كثيراً عن متاعب العمل - لا تتحدث عن علاقاتك السابقة لكن يمكنك الإشارة إذا كان هناك خطوبة سابقة أو زواج سابق فإكتفى بجملة (محصلش نصيب أو متفقناش أو أهلها عاداتهم كانوا غيرنا) -إعرف إنك لو مطلق كثير هيخافوا ويفتكروك هتطلق بنتهم بالساهل زي القبلة لو ضايقتك بس خليك صريح وقولهم عشان ميفتكروش إنك كداب بعدين - إذا تطرق الحديث إلى موضوعات سياسية أو دينية تجنب الجدال ولا

تحاول فرض وجهة نظرك، فيمكنك تغيير أي موضوع عند الإختلاف في وجهات النظر حتى لا ينقلب الأمر عليك - إن تحدثت مع العروسة فاتحدث في الأمور العامة كأنواع الكتب والأفلام المفضلة عندكم و إسألها ايه هي موهبتها، ايه طموحكم في الحياة، روتين يومك بيمشي إزاي، بتشتغل ايه وفين، الأكل واللون المفضل مثلاً فتجنب الحديث عن مواصفات فتاة أحلامك الشكلية والجسدية والفكرية ثم في الجلسة الثانية تعمقوا في أسرار بعض العامة وليس الخاصة مثل نفسك كنتي تتخطبي لحد صفاته ايه؟ عشان هو ممكن يلقط الكام صفة الحباهم ويغيرهم فيه لو هما مش فيه وكذلك إنتي ممكن تسألينه نفس السؤال وتشوفي هيقول ايه ولو هو عاجبك تخبري من نفسك عشانه لو هي حاجات ينفع تتغير بس لو مفيش قبول قصري في الكلام عشان هو يفهم وعشان مايعرفش أسرارك عالفاضي فلا تبيحوا بأي شيء سريعاً أو تسألوا في كل شيء أول جلستين الا إن كنتوا متأكدين من إتمام الخطوبة علناً وبعدها هتخرجوا ويجي لك البيت كثير ووارد كل يوم عشان بيعرفك لسة و إتكلموا أكثر بقى برحتكم.

يا أهل العروسة والعريس، لو أول مقابلة لازم تسيبوهم على جمب أو في الصالون أو في البالكونة يتكلموا شوية مش تعتمدوا إنهم خلاص باصوا لبعض و إتكلموا وسطيكم يبقى هتتعرفوا منهم فيه قبول ولا لا و لازم يقعدوا لوحدهم - وطبعاً ماتتلكموش في يلا نحت النقط عالحروف وهتجيبوا ايه في الجهاز أول مقابلة لأنها بتكون تعارف إتكلموا فيها من تاني أوتالت زيارة مش يمكن مافيش قبول أصل ومفيش ولا نقط ولا حروف؟ - إوعوا تكذبوا في سن بنتكم لما أهل العريس يسالوكم من قبل مايشوفوها عشان كبرت وعاوزين تخلصوا منها عشان يقبلوها و بعدين يكتشف العريس بالصدفة إنها كدابة أو إنكم أهل كدابين وساعتها الثقة هتقع والشك يتبني بينكم لو عجابها يعني كانت أم صحبتي قالت لعريس إنها 30 سنة وهي 32 فوافق وشافها وعجبوا بعض أوي بس مجتش فرصة يتكلموا في السن وهي كانت فاكرة أمها قالتله سنها الطبيعي وفي يوم شاف بطاقتها فشاف تاريخ ميلادها فافتكرها هي قالت لأمها تحور وإنها لو حورت مرة هتحوور مليون والكلام ده مع إنها حلفتله إنها مكنتش تعرف إن أمها قالتله كدة فسأبها وأمها كانت السبب عشان حاجة هبله! والبننت فضلت مخاصمه أمها إسبوع بحالو.

6. نظام الاكل والشرب، لو هتشرّب القهوة لازم تاخذ معاك طبق الفنجان مش تاخذ الفنجان بس تشرب منه وتسيب الطبق ولازم تاخذ معاها الشيكولاتة أو الحاجة المتقدمالك وتأكلاها كلها متسيبش نصها في الطبق عشان هيقولوكم إحنا عندنا بنات ولازم تخلصها إنت عاوزها تبور بقى والإفيهات دي ولا ايه و نصيحة ليكم إياكم تقدموا لهم من الحاجة الحلوة الهما جايينها يعني هاتوا إنتو كنافه بسبوسة شكلوا طبق حلويات كبير وحطوا منه قصادهم و إسألني هو وأهله ممكن أحطلكم تاني و قومي أكنتك هتحتطي ليهم تاني في الطبق بس هما أكيد هيرفضوا - مش هيتقدم له شاي أول مقابلة هيتقدم له مشروبات غازية أو عصائر فريش وممكن إن تسألينهم عالنكهاات المفضلة - البيت لازم يكون نظيف لأنهم بياخدوا بالهم من الحاجات دي و متروق عالآخر، هيبصوا عالطبااق نظيفة ولا لا من غير ماتخدوا بالكم فمش عاوزين الناس تاكل وشنا إعملوا حسابكم وخلص حتى عشان نفسكم، النظافة حلوة مفيش كلام - لو هي قراءة فاتحة أو خطوبة عالضيق لازم لازم تعملوا وليمه أوبن بوفيه أنواع لحوم وخضار وعصائر وبيسي وحلويات كتير وتتأكدي إن كله أخذ وتغرفي له هو طبقة وبعدين تشوفي أهله إنغرف لهم ولا لا عشان مايتخرجوش بس لو ظروفكم المادية متسمحش ده خالص هتقدموا لهم العصير أو القهوة مع حاجة حلوة وخلص - اياك أن تطلب الهدية والبسكوت الجبته زي العرسان البجحة لو محصلش نصيب يعني كانت صحبتي متقدملها عريس ومحصلش توافق وطلب منهم حق الورد والتورثة الكان داخل بيها تاني مرة من غير مايتخرج وعادي؟

7. الشكل مش كل حاجة، إعرفي ان مش شرط عشان بيتكلم إنجلش ومعاه فلوس وشكله نظيف فتقولى عليه ابن ناس واخلاق لا لازم تعاشره كثير عالقل 6 شهور عشان تتأكدي، يمكن اه عنده مهارة المظهر الخارجي وأهله معاهم فلوس وهما الباختيار هم دَخلوه المدرسة دي، مش هو الإختارها فغصب عنه طلع بيتكلم إنجلش حلو بس تلاقه بيكذب على أي حد في أي حاجة وبيهين الفُقرَا ويضرب أمه مثلاً، وإللي أصلاً متخرج من مدارس عربي وبيتكلم إنجلش أقل منه بس عنده أمانة وأصول لأهله ومحترم عنه فماتحكُموش عليه غير من أخلاقه ثم ماديته لأن الأخلاق هي الاهدوم في بيتكم بس الفلوس كدة كدة هتتسرف - فيه عرسان أول ماتشوف بنات كيوت ولطاف شوية وشكلهم لذيذ، بيتنموا يتكلموا معاهم أوبيتشقلبوا عشان ياخدوا أرقامهم عشان يخطبوهم بس الفكرة بتتغير تماماً للعكس في أول 10 دقائق كلام بينهم عشان بيلاقيها بنت غلسة ومكشرة وساكنته بس فيه رجالة هوائية تقولك هتستحمل مادام حلوة حتى لو نكديت بس نصيحتي ليك لو هي وحشة بس هادئة ومنظمة و عاقلة ونصيحتي ليكي لو هو كمان كدة بس شكله مقبول ولا حلو ولا و حش، إختارية بدل ماتخديه أمور ويعذبك أوتأخذها قمر بس بتنكد عليك كثير على أتفه الأسباب.

\* طب تعملوا ايه عشان تتقبلوا شكلهم لو شخصيتهم تمام وواقفة على شكلهم؟ فرضاً لو الشكل أهم حاجة عندك في العروسة أو العريس و قالولك اتجوزي أحلي واحد شوفتية في حياتك بس مش هتكوني مبسوفة معاه وهيكون رخم و بخيل هتوافقي؟ طب بلاش ،لو هو لذيذ وفرفوش و فكاهي بس مش حلو هتوافقي؟ ولأ هتستني الكامل من كله! بس أنا معاك و معاكي إن الشكل مهم للولد أو البنت مش للبنات بس، ممكن يكون شكله مقبول عادي مش هقولك تتجوز حد ملوش ملامح يعنى، و كل الوجوه من صنع الله والمهم الحاجة اللي هو بيديرها بإيده وهي شخصيته وروحها البيغيرها ويشكلها على مزاجه أما شكله مش هيقدر يغيره وهو أكيد بيكون نفسه شكله يبقى أحلى بس راضي بشكله عادى فيه مثل بيقولك، لو الموزة سودا هتلاقي طعمها من جوه أحلى عن الموزة الصفراء أو الخضراء من برة فاعتمد على كدة في معظم الشخصيات فإقتنعوا وخذوا بالعيوب التقدرتوا تستحملوها وماتخدوش العيوب الفظيعة البتكرهوها وماتنسوش المميزات.

8.آخر اليوم تعملوا ايه، أول ماترجع من عندها أول مرة أو أول ما العريس يمشي من عندك ماتنسوش تصلوا صلاة استخارة دي بتساعدكم و ضرورية جداً قبل ماتردوا الرد النهائي - لو هو ماتصلش خالص خلال اليوم بليل أوخلال يومين مثلاً إعرفي إن مش هيكون فيه نصيب أما لو اتصل أول ماراوح أمه هتكلمكم وتطلب زيارة تانية عشان فيه قبول من ناحيته ليكي وتسالهم عن رأيك فيه فتقوليلهم بصراحة وأظن لو مرتين ملاقتيش قبول، أرفضي عشان ماتضيعيش وقت وتخرجي أهللك. ولو إنتوا مارتحتوش بس مش لاقين أي سبب تقولوه مقنع قولوا مثلاً مفيش نصيب - مفيش قبول للأسف من عند ربنا - هنرد عليكم خلال يومين و ماتردوش - إبنكم لوطه بس بنتي مرتاحتش أنا أسفة - العيب مش في إبنكم والله بس بعذرلكم بنتي مش حاسة بحاجة- رسالة فيها أنا أسفة وبس - صليت استخارة ومفيش أي قبول ومعلش ده غصب عني - وانت لما ترفض بعد مقابلة عروسة قولهم وإنت ماشي ربنا مش رايدلنا نصيب سوه الحمدلله و إن شاءالله يجيلها الأحسن مني وتقبلوه وكدة انت أخرجتهم بالطريقة - لو فيه قبول وهتتقابلوا ثاني بقى وعجبتوا بعض هتاخدوا أرقام بعض وتكلموا واتساب كثير أو تتصلوا ببعض عشان تفهموا بعض لحد ما المقابلة الجية تتم وساعتها هتكونوا متحمسين فرحانين إن شاءالله والى الف مبروك وربنا يتمم بخير .

## 2- الصفات الشخصية الي تبصلها فيها أو فيه وتهتم بيها وبالترتيب

بيصلي ولا مسلم إسم بس ؟ بخيل ؟ بيشر ب ؟ بيغير أوفر ؟ بييشك ؟ صريح ؟ قريب من المكانة الإجتماعية و المادية و التعليمية؟ بيديكي مساحتك ؟ بيخصص لك وقت ؟ عنده فن حوار واتيكيت ؟ هقولك ان هو ده الشريك الصح امتي !

1. بيصلي ولا مسلم إسم بس، مهم تعرفي وتشوفي ده عشان لو فيه نصيب هيعلم عيالكم وإنتي كمان المفروض تتعلمي منه ويتعلم منك فحياتكم الدينية لازم تكون قريبة من بعض عشان مش تتعبوا في المناهدة كل شوية سوى أو عالأقل يكون بيصلي ويصوم مش هاتطلبي أكثر من كدة ويكون من نفسه مش عشانك فإنتو لسة بتتعرفوا وفي إيديكي ترفضي و لو قولتي لأهلك مش عاوزاه عشان مش بيصلي فبالتالي العادات كلها هتكون مش مطبوعة في حياته هيقنعوا، اما لو بتحبيه حاولي تخيره وتعاوده واحدة واحدة تصلوا سوى و كدة أو هتنسي العيوب الي فيه دي وتركزي مع المميزات الثانية بس

2. بخيل ؟ إوعى تاخديه بخيل إوعى إوعى وتقولي هيتغير البخل أنا كلمتك عن خطورته في الصفات وأكد شوفتي هو قد ايه مقرف و بيحيب مشاكل غير لو إنتي الهتصرفي عالبيت وواقفة على بخله أصل محدش كان بخيل وبقى كريم غير قليلين أوي. فخدني بالك منه وهو بيسرف عالجزومات والهدايا والحاجات اليبدخلك بيها ومن طريقة كلامه عالفلوس ميت عليها ولا عادي شايها شيء زي الأكل والشرب موجود ليساعدنا بس؟ طب بيلبس حلو وكثير ولا بخيل على نفسه وبيلبس قليل وبيكرر نفس اللبس عشان مايشتريش غيره مع إنه غنى؟ ارجعي تاني لعيب البخل لو مقتنعه إنه عيب بسيط لأنك هتكرهيه مع الوقت وهتكرهيه الفلوس بسببه. أصل ممكن يكون رومانسي و طيب وحنين وجدع وأخلاق وهو اياياكم واحدة إلا أهم صفة وهي الكرم غير لو إنتي كمان بخيلة وإننتو الإيتين اتجوزتوا بقى يالهوويي، لا مش هتقدري إسمعي مني ماتقوليش مجتش على دي هاغيره أو هبقى اصرف أنا عالبيت و اعدبيها له عشان بعشق أمه لا يا أمورة هتيجي تقولي يارنتي عانست بس لو هتقدري تستحملي إنتي حره كملى معاه.

3. بيشر ب؟ الحشيش والدخان، لو إنتي بتكرهيه السجائر وريحتها فهميه إنه مايشر ب وإنتي في المكان أو يشرب بعيد عنك عشان ريحته وهو نايم لما تتجوزو، أصل الدخان بيلزق عالحوجات والمخدة بس حاولي تخليه يبطلها أو يخففها عشان الأطفال في المستقبل وطبعاً عشان مضره عليه والكلام ده والبقولك العريس ده طيب ومش بيدخن و شكله محترم، قوليلو ما الناس كلها طيبة هو يعني هيخش العلاقة يشتم و يخون من أولها؟ ماهو لازم يمثل في الأول الإخلاص والحب و بعدين يتغير ويبدأ يلجأ للتدخين والسلبيات زي أي راجل بحجة إن طلبات الخطوبة وضغط الجواز عليه أوفر والكلام ده وتكوني اتدبستي بقى و تكتشفي بعدين إنه دخل في سكة الحشيش كمان وإننتي متعرفيش انه بقى مدمن

4. بيغير أوفر؟ يبقى لأ ومليون لأ، بص القصتين دول، شيرين كانت مستحيلة مصطفى عشان بتحبه جداً فهو كان بيغير جامد لدرجة إن مرة واحد في الكلية خبط فيها وهو ماشي من غير قصد وإعتذرلها بس مصطفى شافه و راح ضربه وشكل شيرين كان زفت ومرة تانية كان زميلها في الشغل قالها كنت عاوز أسألك على حاجة بخصوص التبرعات الإتهالك قبل كدة بس لما تفضي، راح مصطفى عرف وهي بتحكيه له عادي إنها جمعت تبرعات و شاركها زميلها في الشغل فجه مصطفى شغلها مخصوص وزعق له و قاله متكلمهاش تاني ولا تقولها ازايك حتى وأبقى إسال حد تاني غير خطيبي، مرة أخيرة صاحب أخوها كان عندهم في البيت ومتجوز أصلاً ومدّ ايده سلم عليها فمصطفى اتصل بيها فسمع صوت دوشة فقالتله إن صاحب أخوها موجود فقالها وسلم عليكي بالإيد؟ وهو السألها من نفسه معرفش ايه التفاصيل ديه فراحيت وقعت بلسانها وقالت لمصطفى اه وبتقولنا عالعملة فيها و زعيق وازاي تسمحي إن ايدك تلمس

أيده كنتي قوليلو مش بسلم وشيرين تقوله عادي وبتاع وده متجوز يقولها ايه يعني متجوز مش بتسمع  
عن البيخونوا مراتتهم وخبث من جواهرهم؟ وفضل زعلان منها 3 أيام غير ان لما تكون شيرين مع صحبتها او  
اي واحده من صحبتها يقولها افتحي السبيكر وخليها تتكلم عشان اتأكد انها مش راجل او انك فعلاً مع  
صحبك فشيرين بطلت طبعا تحكي لمصطفى تفاصيل يومها بعد ما كانت متعوده تحكي بعفوية كل حاجة  
و غيرت شخصيتها بسببه وسابته و بقت عايشة متكدرة إن كل راجل ماينش غيرته في الأول وتبان لما  
تحبه بس مش كلهم زي مصطفي بردو، مصطفي مريض وشكاك في ال حواليه و إنهم كلهم هياخدوا  
شيرين منه وده غلط ، فين الثقة؟ مع إن المواقف دي طبيعية مع الكل ومفيش راجل أوفر كدة. وشيرين  
بتقولنا أنا إتعلمت درس مهم مكنتش هتعلمه لولا علاقتي بمصطفي ده بالذات وهو أن كلما زادت العلاقة  
وطأه وإهتمام و حب زاد معها الغيرة و التركيز والشك و الحساسية من أقل المواقف والكلام والأمر  
فإختاري راجل يكون حبيبك و صاحبك المش خايفة تحكي له حاجة مش أي راجل و خلاص يزهقك من  
حياتك ويقتمحها كدة وماتسمحش ابدأ إنك تسكني لو معاك واحد زي مصطفي كدة ومن أول موقف  
قوليلو مش هسمح لك ده يحصل ثاني منك ومش هاقبل إني أستحمل حاجة مش طبيعية حتى لو يبحك  
مش تخليه يتعود ويزودها ويحسسك إن الصح غلط وتقولني أصل بحبه وهيتغير.. يابنتي الطباع والعيوب  
مش بتتغير بتكون في دمه هتفتحي جسمه تاخديها منه و تقفليه ثاني ؟ وفيه رجالة ألعن بتغير على  
مراتتها عشان هي حلوة بس ومش عاوز حد يعاكسها - أو حد يشوفها غيره أموره أصلاً فينقبها عافية  
طب إفرض هي مش مرتاحة كدة؟ المهم إنت التكون مرتاح يا أناني صح؟

\***للعلم يا جماعة فيه ٣ أنواع للغيرة**، غيره الأهل على بعض زي الأخوات لما يغيروا من بعض وعلى بعض  
و لما الإبن يغير إن أخوه أمه مهتميه بيه أكثر منه - غيره الحب العادية المعروفة بين الطرفين أو الزوجين-  
غيره الصحاب على بعض ومن بعض زي ان صاحبة بايخة دخلت الشله أخذت إنتمتت منك وبقت تحبها  
أكثر منك وتوقع بينكم والمواقف التي ديه أو لما زميلك يكون أنجح منك فإنت المفروض تفرحله عشان هو  
تعب أكيد عشان ينجح كدة مش تكون إنت د ايماً بتنام للظهر و عاوز تنجح وهو مبيناش أصلاً عشان  
ييشغل لتحقيق حلمه + +

\***الغيرة المعقولة والغيرة المعدومه**، لو واحد بيغير معقول بس مش عاوزك تخرجي مع جروب صحاب  
ولاد كتير و كام بنت بس ورفضتي إنه يجي معاكم يبقى حقه عليك يغير، لان ده يثبت إنه يبحك مش  
هاملك لو وافق فمتحبكيهاش لو هو عاجبك ومريحك، ماتجيش على اتفه الأسباب و تفركشي ، ممكن  
تخرجي مع البنات بس أو لو فيه ولاد معينة مش بيحبهم إخرجي في يوم هما ميكونوش جاين فيه أو  
جبييه معاك و قوليله ماتكسفنيش وخليك فرفوش وإتكلم مع ده وده عشان مش يخليكي تسيبيهم  
وتتكلموا طول القعدة إنتي وهو بس كانكم خارجين لوحكم و تتضايقي فإتفقوا من قبل ماتخرجوا  
وإتصرفي و خلي بالك لو هتكلمي ولد ولا حاجة من القعدين أو هتقومي بتصوري معاهم كلهم، خطيبك  
ساعتها مش هينزل عينه من عليك و ممكن يكون عكس طبع الغيرة ده بنت تانية شايفاه نعمة ونفسها  
أصلاً خطيبها يكون غيور زيه لان حبيبها مش بيغير وسايها تكلم عادي الولاد وتخرج معاهم ومش  
متضايق و بيقولها أصل أنا دماغي فرى و واثق فيكي بس إنتي ممكن تكوني شايفاه عيب، بس في الحالتين  
المهم ما يكونش زي مصطفي؟ \* \*

ولد كان يبحك إن كان جارهم بيغير على مراته عشان أموره أوي لدرجة إنهم عمرهم ماشوفوها بس  
جارهم ده مش بيخلف و عشان هي بتحبه مستحمله وأول ما حصل إنفجار للسخان في وشها حصل حرق  
لكل ملامحها الجميلة ديه فشكلها بقى وحش وإتغير خالص فسأبها جوزها الغيور ده و إتجوز عليها و



طلقها فاهي عاملت عملية تجميل برة مصر و رجعت عادى زى الأول و اتجوزت بعدها بفترة وحامل أهيه ونصيبيها بالتعويض من ربنا بواحد بيخلف ورجعها شكلها أحلى مالأول فمش شرط عشان ببيغير عليكى يبقى بيبحك 100% ممكن يكون بيخاف من كلام الناس عليكم عشان كله هيكون في ضهره هو.

5. **بيشك ؟ الشك والمراقبة مستحيل تقبلها ولو هتموتى عليه - عليها، علاء** كان مرتبط بأمانى وأمانى كانت مريضة شك مش غيره تفرق! كانت بتراقبه ودايمًا شاكة إنه يعرف ست تانية عليها زي باقى الرجالة و بتفتح موبايله وصورة من وراه مع إن دي خصوصيات وبتتججج إنها معندهاش نت وموبايلا بقى يهنج عشان تفتح إيميلاتها من عنده وتقوم داخله على حاجات تانية أصلاً وهو بيسيب لها الموبايل بعشم وثقة وتفضل تقلب وموت وتلاقي له حاجة عشان تقف له عليها مع إنها كانت بتحبه وخايفة تخسره لحد ماشافها في مرة بتدور في رسائل الفيسبوك فالثقة ماتت وصحيت تالت يوم بتقول لاقيت أبوها بيقولها إن علاء كان هنا وساب الدبلة وحكى عالتخلف العملتيه من غير ماياوجهها أصلاً ولا يلملها وكان بيكلمها عادى بس هو عمل معاها زي ماعملت معاه من وراه و راح لأهلها و فسح الخطوبة وقال لأبوها أنا مش هكمل لإنها مش بتسألني أوتستأذني حتى قبل ماتشوف خصوصياتي وبارتني كنت بخونها أصلاً وابقى زي الرجالة دول. و أمانى ندمانة لحد دلوقتي وإتعلمت إنها لما تشك في حاجة تسأل فيها أوماتشكش أصلاً عشان هي الهتخسر أو تشوف حلول تانية . وفيه قصة شبيه ليها تانية سمعتها إن كان فيه ولد كان جدع وأمور وكله تمام فيه بس كان عنده عيب الشك وكان شاك تكون خطيبته بتحب زميله ولا حاجة فحب يتأكد فمشى وراها بعد الشغل ملاقاش حاجة ومشي وراها بعد الجيم بتعها ملاقاش حاجة ولما كانت تكلمه أما تخلص يرد عليها و هو ماشي وراها بس هي مكنتش وأخده بالها بقى فالمهم في مرة وهي بتكلمه سمعت نفس صوت الأذان اللي هي سمعاه بالظبط فطبيعي هيكون في نفس المكان اللي هي فيه فصيت وراها لاقيت عربيته راكبه وهو كان جواها بيكلمها وملحش يمشى لما حس إنها جايه عليه المهم إتخانقت معاه وعرفت إنه بيشك ورميتله الدبلة وقالته لو شوفتك تانية عمك محضر تعرض عافية ومشيت، بعد ماكان ع اجبها جداً بس هو ضيعها منه بغاؤه وبالشك ده مع انه كان بيحبها بردو طب لو قلوبك تاخدي الشكك ولا الغيور هتختارى مين لو البتحيه فيه عيب من دول؟ هتستحملي أنهي ولا هتفضلي لوحدك أكرملك حتى لو بتحيه ؟ \*8\*

6. **صريح ؟** كلامه مايبغيرش ويكون صادق فيه ولالا وهل هي ل و عملت حاجة من وراك تيجي تحكيك وده طبعاً بيكبر الثقة بينكم فعا ودوا بعض إنكم تكونوا صرحة سوى و ماتنكديش كل مايجي يصرحك بحاجة تضايقك عشان يجي يحكيك بعدين ، فممكن تعاتبه بشويش أو تخاصميه يومين بس متعديش تزعقي وتعاتبه 4 ساعات أصل في الآخر هتتصالحوا.

\* كان فيه ولد بيكدب على صاحبه وحبيبته و حاجات كدة عشان ماتعرفش هو فين وساعات كان بيتعرف بس على بنات من النت ويكلمهم وكدة لحد ماراح هو الإعترفلها بنفسه عشان حس بالذنب ناحيتها وإنها ليه تكون صريحة معاه وهو لأ وراح قالها إنه بيكدب عليها فهي سامحته وخلص الموضوع فكان هيتخلف الوضع لو كان فضل يكذب عليها أوهي عرفت أو شافته بالصدفة في حته و العلاقة كانت ممكن تبوظ.

7. **قريب من المكانه الإجتماعية و المادية و التعليمية،** لازم هو يكون قريب أو هي تكون قريبة من التعليم بتاعكم، مش شرط نفسه بس عالأقل بيْفهم الانجليش الأساسي و دخل كلية حلوة، عشان عيالكم كمان لما يسألوه على معنى كلمة يقولهم أو لما تيجي هي تذاكرهم تذاكرهم صح - يكون عنده فن التعامل والأخلاق مع الناس - الأهل متوافقين سوى وفي العزومات يكونوا مستمتعين زيكم سوى - يكون

الشغل بتاعه مناسب يقدر يصرف عليكى لو إحتاجتي حاجة عشان إنتي المفروض خارجة متدلعة من عند أبوكى والمفروض يعمل اللي أبوكى معرفش أو رفض يعملوا ليكي في بيته - هو أو هي لو مش قريبين ليكم في المكانة الإجتماعية والمادية أو التعليمية هتسوهوم إستغلايين، مش كل شوية يطلب فلوس أو يآخذ منك كل ماتدي له ويحسسك إنه عارفك عشان إنتي أغنى منه مثلاً بس لو هو مفلس ومزنونق وصحابه زيه إنتي ممكن تعرضي إنك تساعديه مرة ولا حاجة و هو يتصرف باقي المرات بس لو حسيتي إن فلوسكم واحدة و فعلاً هو مش إستغلالي أو وأخدها سلف وهو المصمم يرجعها تمام! لأن ممكن يجي لك وقت وإنتي كمان تستلفي منه أو تاخدي منه عادي مبلغ ما كبير لأي حاجة- عوديه إنه مش كل شوية يطلب عربيتك عشان عربيته بايظة أو مش معاه يحط بنزين - مش كل شوية اخته تجي لك تاخذ حاجتك سلف أو تستعمل ميكاب أو برفيوم بتاعك بهبل قبل ماتمشي و تطلب منك فستان شكل كل مرة هي خارجة فيه وإنتي محرجة عشان خطيبك بقى فمش عارفة تقوليها ايه عشان كدة قولتلكم إختاروهم شعبانين فلوس ولبس مش بخلا ولا أقل منكم مادياً عشان مش يبصولكم في أي حاجة حتى لو يبجوكم و تحسوا بإستغلال غير مباشر منهم أصلك مش مخطوبة عشان تصرفي عليه وتفلسي. وفيه رجالة نفسياً بتكون متضايقة إنك بتسرفي عالبيت أو في الخروجات بس مضطرين يوافقوا وهما متعذبين زي الولد ده، بصي كان فيه واحد بيقول، إحنا عيله فقيرة لدرجة إني بأخذ ١٠ ج في الإسبوع وأبويا بيشتغل سباك عشان يسرف عالبيت وأنا لسة مخلص جامعة بالعافية وبدور على شغل ولله ومش لاقى وساعات مش بعرف إنزل ادور عشان مفيش فلوس للمواصلات وإني اروح أقدم أصلاً مع اني مخلص سياسة وإقتصاد يعني وظيفة الكلية ديه مطلوبة في السوق و مع الأسف أنا بحب واحدة أبوها مدرس يعني أحسن مننا مادياً وإجتماعياً وتحليماً بس أنا مش بعرف أشوفها ولا أكلمها بسبب فقري وكسفتي معاها دي وبحوش ال10 ج دي عشان آخر الشهر يكونوا 40 وأشحن باقة واكلمها أو اعزمها على ايسكريم وساعات هي البتكلمني أوتدفع الخروجات بحجة إن الفلوس مش هتمنعنا نشوف بعض وإنها بتجنبني فعاززة تشوفني وكدة وهي هتتكفل بالمكالمات وإنها تحولي رصيد عشان إفتح نت و نتكلم لحد ما الاقي شغل وهي كمان بتساعدو عشان يلاقي شغل و ديه كانت مشكلة مع البنت أكيد نفسياً ممكن تكون بتضايق و مش بترضى تقوله أو كانت فرحانة وهي بتساعده ومش بتفكر في الفلوس لإنها فاهمة إنه مش إستغلالي و غضب عنه والكلام ده وإن شاءالله ربنا هيكرم الولد و يعوض أهله و حبيبته عن كل ده \*\_\*

8. بيديكى مساحتك؟ فيه ناس بتكره ان يتفرض عليها اتفاقات وشروط حتى لو بتحب يعني بتحب العلاقة تمشي فرى وبظروفها وهي بتختلف من شخصية للتانية بس في اي حالة لازم يكون أو تكون بتديك المساحة الشخصية و بيديكى حرية الإختيار والوقت وعادي إنك تخرجي مع صحابك وتشتغلي وتعملي الانتي عاوزاه مادام مش غلط و بتآخذوا آراء بعض وطبيعي مش لازم يكون رأيكم واحد لأن كل واحد إترى وعاش في بيئة مختلفة عن الثاني فبينظر للعالم بطريقة معينة عادي بس المهم في الآخر نعمل اليرحنا إحنا الإنتين. يعنى كان فيه عريس كويس أوي ومحترم و مفيهوش عيب غير إنه مش بيحب السفر خالص فخطيبته بقى كانت منكدة عليه طول الوقت بسبب الموضوع ده مع إنها كانت تعدبها وماتسافرش أو تسافر مع صحابها لو هو متفتح مثلاً وهي بتعشق السفر يعنى وتطمنه بالفون والنت بس لاهي قررت خلاص إنها تسيبه لأن السفر والفسح أهم منه حتى لو بتحبه وأعتقد إنها أنانية لمشاعره والمهم هي وبس أو أصلاً ما حبيتوش وغيرك يتماها وهتندمي لما تقعي مع واحد ميسافرهاش أصلاً (أوفر أوي لأن المهم الصفات الدائمة والمعاملة مش الحاجات المؤقتة ديه)

واحد يقول البنات دول مش مفهومين تقولهم خايف عليكي متسافريش مع صحابك تقولك انت بتتحكم فيا ومش واثق فيا ومش مديني مساحة حرיתי! فقولتلها طب خلاص روجي وإيقي طمئيني كل شوية من هناك تقول لا مانت هتعد تفرني و مش هعرف أعد مع صحابي بقى وكل شويه أكلمك! وكمان مبقتش تخاف عليا وساييني أروح لوحدي عادي كدة؟ قوت أضحى بوقتي واخذ أجازة من شغلي و أقولها طب خلاص أجي معاكي لو عايزه و أجيب صحابي أنا كمان تقولك لا يا حبيبي مانت عايز تيجي عشان تراقبني و تتأكد أنا مع مين وتفضل حاطط عنيك عليا عشان ثقلي عالواحدة وتتخاف معايا وفي الاخر يتقال عليا انا اللي نكد صح؟ لحد ما زهقت منها فقولتلها يلانفرکش راحت بدل ماتزعل و تتأثر عشان تغير اسلوبها وتضحى بأي حاجة عشان متخونقيش ده تقولي طبعاً مانت عايز تسييني عشان تروح للبتخوني معاها وتسافر معاها بقى ماهي تلاقىها صايعة ملهاش أهل! لما قولتلها وانا على اخرى يعني الله! يعني انتى لما تسافرى مع صحابك او لما أجي انا معاكي هيكون ملكيش أهل وهتكوني صايعة زيبها؟ فتعصبي أكثر وتقولى انت بتشتمنى وتقولى صايعة؟ وكمان بتدافع عنها! طب دي غبية ولا ايه؟ أقولها ايه تانى يا جماعة عشان تبقى مبسوطه ومانتعرضش وأبسطها ياجدعان أنا هتتجنن! انا من الزفرة كنت حاطط صورتها خلفية عالموبايل حاطط مكانها خلفية سودة سادة!

9. **بيخصص لك وقت**؟ وسط زحمة شغله بتلاقىه بيكلمك و يعتذرلك لو أتأخر في مكاملته ليكي النهاردة ولا بيخليكي آخر أخر حاجة يعملها في يومه؟ إنتو الإثنين لازم تكونوا جمب بعض ولا ايه لازمتمكم في حياة بعض؟ يعني تخصصوا وقت لبعض عشان الإهتمام بالوقت والأفعال هو البييني العلاقة مش الكلام، يمكن معظم المشاكل بسبب إنكم مش مخصصين وقت لبعض وكل واحد ملهي في حياته ومش حاططها في أولوياته وبيكلمها دقيقتين بس يظمن ويففل وشايف إنه كدة بيعمل اللي عليه فاوعى تتجوز حد مايسمعكش يعني لما تكونى بتحكي حكاية ما إتعمد انك تقف في لحظه و تعمل أي حاجة عشان تشوفه هيقولك كمل اللي كنت بتقوله ولا لا لو مقلش إياك تكمل حياتك معاه عشان مش هيسمعك اصلاً لو في مشكله هيبكون عايز الحلو و الهدوء منك وبس ولو إعترضت هيقولك مانتى اللي سكت و إفتكرتك مش عايزه تكلمي لا مانت ممكن تسال بردو عادي حتى مش بتديني وقت أحكى يبقى انت لزمته ايه في حياتي \* لازم قبل ماتتجوزي توافقى وقتك وترتبيه عشان ميحصلش كلبش بعد الجواز ولو خايفة تحبي وتتجوزي لحسن وقتك يكون كله لجوزك والعيال وإنتي حياتك تتلغي فده معتمد عليكي و على كيفية تقسيم وقتك جوة الحياة الزوجية والعاطفية والمنزلية ديه أصل مش أي حد اتجوز مش هيعرف يكمل كاريرو و ميشتغلش بالعكس ده ممكن تكون حياته المهنية بتبدأ مع حياته الزوجية و ممكن يكمل عادي و يكون أنجح والبيت والجواز يكونوا نقطة قوته مش ضعفه وبيخلق وقت لحياته ولكل حاجة زي **صحبتى هديل**، عندها شركة باباها الله يرحمه بتشتغل يومياً فيها إلا خميس وجمعة وسبت وبتخلص القرآن شهرياً و بتطوع أسبوعياً وبتسافر كل خميس و جمعة الساحل مع جوزها وبنتها و بتقولى إنها بتجيب شغالة تيجي تنظف كل 10 أيام وبتسافر تبغ الشغل عادى غير إنها بتشوف صحابها و بتشوفني و بتشوف أهلها وبنات معاهم وعايشة حياتها سعيدة و جوزها و بنتها مش حاسين بتقصير منها لا ومخصصة لنفسها وقت للمساج و بتمارس موهبتها عادي وهي عزف الـ **Voilin** ، هديل عندها مهارة المرونة لوقتها وحياتها ومش أي حد يعرف ينظم وقته و يعمل كل ده فيه اصلاً ستات كتير بتشتغل وتروح البيت الفيه شغالة يومية تنظفه وتطبخ فيه ومش بتلحق تعد مع ولادها ولا جوازتها عشان مش عارفة تنسق وقتها صح...فشابوه لهديل

بس فيه اللي عكس هديل بقى اللي مش عارفة توفق وقتها مع بيتها ، بصي كان فيه واحد بيحكي حكايته إنه إتجوز طبيعية وكان كل وقتها نبطشيات وبيات برة او شغل من البيت و مش فاضية للبيت ولا ليه و يبعد كثير في البيت لوحده مع انها قالتله ده قبل مايتجوزوا بس هو كان بيحبها فوافق على اساس انه هيستحمل او هي هتتغير او تسبب شغلها بس بالعكس دي إترقيت والحمل زاد فاضطر انه يتجوز عليها عرفي و لما هي عرفت بالصدفة لما شافت مسج على موبايله من مراتك بتقوله مستنيك وحشتي اوي فقلته مبن دي راح قالها و قالها انها السبب انا معاه انه لو محتاجها المفوض يلاقيها بس هي غصب عنها او هب اللي مكنتش عندها وقت للبيت والجواز وانا لو منهاومكنتش اتجوزت عشان مظلّمش حاجه فيهم فالمهم بقى هي طلبت طبعاً الطلاق و مكنتش قادره تستحمله في البيت ولا قادرة تشتغل انها كانت بتحبه بش مشكلتها في وقت شغلها حتى كانو مأجلين موضوع الخلفه ده عشان الشغل لحد ماتشوفلو حل فالمهم هو طلقها عادي و حبو قل ليها جامد و جاب التانيه و عاشت معاه و الدكتورة راحت لبيت اهلها وكملت تقديس حياتها لبشغل انها بتقول انها شايفاه اهم و افيد من الجواز في انها بتنقذ ارواح ناس و ناس بتعيش كويس بسببها فهي غلطانه انها معرفتش ترتب وقتها او مكنتش اصلا دخلت في علاقه حب من الاول و قالت أجرب يمكن بعد الجواز أتغير؟ فالاول رتبو لقدام ولما تتجوزوا ايه اللي هيحصل لو كذا و كذا مش يكون كل تفكيركم بس تدخلوا وخلص و متخاتروش حد وظيفته صعبة ولو حبيته إتفقوا على حل وسط و يكون الحل ده إتنفذ خلاص مش تستنوا لبعده الجواز لانه ممكن ميتهنقذ اصلاً. وهو مش غلطان بردو إنه اتجوز بصرا حة لان الراجل مينفعش يعد من غير ست بس كان المفروض يجي يخيرها الاول! فقدسي شغلك وجوزك في نفس الوقت بس الاول رتبتي أمورك وبعدين اتجوزي مش العكس بالذات لو شغلتك صعبه زي منصب وزيره او سفيرة او دكتورة وعلى طول مشغوله هتلاقى وقت للراجل مين غير لو بتعرفي تقسميه صح ماتني متظلميش جوزك عشان شغلك وترجعني تعيطي لما يسبيك +\_+

**10. عنده فن حوار واتيكيت ؟** لازم تكونوا بتعرفوا تتكلموا سوى بطريقة حلوة و راقية مش لما تزعلوا من بعض تزعقوا وتشتتموا بعض والناس تتفرج عليكم وممكن يمد ايده ولو خفيف عليكي عادي بس مرة في مرة هتبقى ضربة بدم لو سكتيلو فالمهم لازم تختار واحدة أو تختاري واحد عنده إتيكيت عشان يعلمهم لعبالك وتتعاموا برقي هادي سوى فهل هتطمني لما يتقفل عليكو باب وتكوني لوحده معاه أو وهو بيربي أطفالك ولا هتقلقي؟ لو هي أو هو زيرو اتيكيت، قوليله بشياكة أو علمية بطريقة غير مباشرة عشان الرجالة بتكره تبان إنك بتعلميهم حاجة أو بتعدلي عليهم في حاجة بالذات لو لسة بتتعرفوا، قوليله ايه رأيك تقول عن اذنك بدل وأسعى- سوري مش ايه والكلام ده، طب هل هو بيعرف يفتح مواضيع ممتعة؟ ولا بيسبيك تتكلمي طول القعدة وهو قاعد بيسمع ويقول اه، أوك، طيب يسلام ؟ امتي ؟ ممم وبس ولما تقوليله انا مش بكلم نفسي يقولك منا سألتك كذا طب هو أنت كدة إنكلمت؟ فإحكوا اي حاجة ارجعي لنقطة مش بيعرف يفتح مواضيع في اتيكيت الكلام أو سيبه لوهيقرفك بلا حب بلا بتاع.

**11. هقولك إن هو ده الشريك الصح امتي!** لما تكونوا مش لاقين اي حاجة تتكلموا فيها وقعدين ساكتين بس مبسوطين و فاهمين سكوت بعض - لما تحبوا تتكلموا في حاجة تتكلموا في حاجة إنتو الإتنين بتحبوها أو عن حاجة مفيدة أو عن سمات جديدة إكتشفتوها في بعض -بيفهمك من أول جملتين تقوليهم و يكمل باقي كلامك - بيعرف امتي إنتي متضايقة وامتى بتكوني عادية من تصرفاتك مش من كلامك - بتنقي الكلام قبل ماتقوله عشان ابتدى يهكم مشاعرهما- لما تحسي انه غير الرجالة ومحسسك بجد إنك اهم من شغله وصحابه مش العكس - لما مايندمكيش على إختيارك ليه ابدأ مهمما إختلفتوا - لما تحكي له عن

غلطات الإكس فتلافيه تجنبها ومعملهاش ولامرة - لما هي تخليك شايف كل البنات هي وإنها أحلى وأحسن منهم مهما قبلت بنات أروش وأنظف منها .

\*عيوب غير محتملة، فيه عيوب للراجل أو الست ضخمه ومش عادية لازم تبعدوا أو تضغطوا على نفسكم بقى و تتكبتوا وهتعرفوا ليه في مشاكل الزوجة تحت بس سببيه لو فيه العيوب ديه وإنتم لسة عالبر، الشتيمة والضرب- الخيانة والكذب- التجأهل والانانية - إبن أمه وملهوش رأي غير رايبها هي- الملهوش شخصية وماشي وراكي في أي حاجة وإنتي حاسة إنك الراجل وهو الست - سافل وعاوزك عشان جسمك بس - مش بيخلف وإنتي كبيرة وهتتجوزيه أصلاً عشان العيال - مفيش حب بينكم

3-نصيب الجواز والحب، فيه ناس ربنا كاتبها نصيب انها تمت من غير جواز يعني فيه عيلة أعرفها فيها 3شباب وبنيتين متجوزوش لحد دلوقتي وكلهم داخلين او عدوا ال30 مع انهم حاولوا كتير وعملوا كل حاجة بس هي حظوظ وفيه كتير بيقولوا عليهم منحوسين او عليهم قرين بس انا مش بقتنع بده لان الحاجات ديه بايد ربنا بس فهو كاتب إنت باسمك بشكلك هتتجوز مين بإسمه وشكله وان الممثل ده يتجوز الممثلة ديه أو هي تشتغل الشغلانة ديه عشان تقابل الشخص ده بعد فترة ما ، المهم بقى إعرفوا إن الحب ليس إختيار بل قدر و نصيب وإن حظك إنتي بالذات تحبى الشخص ده بالذات بطبيعته وظروفه مش شخص تاني ، وحضرتك مش أي عروسة هتعد معاها هيكون فيه قبول عشان نصيبك مش مكتوب معاها هي اولسة ربنا مابتلكش اللي هتكون من نصيبك لان الله الوحيد المسؤول عن قلبك وحبك ده غصب عنك فهو مقلب القلوب و الموازين وفيه ناس كتير مقتنعة بحكمته ومش بتزعل إنها مش بتحب أو مش متجوزة لحد دلوقتي لإنها متأكدة إن ربنا كاتب ليها النصيب الأحسن وإنتم ممكن تستنى شخص معين **يصونك** ويجي بعد عناء من إنتظاره مع وحدة مملة أو مايجيش ويجي الأحسن منه أو الأوحش منه وكله بسبب قدرك ، بس لو نصيبك مش في حد بقى ربنا هيسبب لكم كل شوية حاجة عشان تعرفوا انه مش ليكم حتى لو إنتو الاتنين حايبين بعض وسمنة على غسل طول الوقت بس إرادته في إنكم ماتكملوش أو يمكن قدام هتكرهوا بعض لأي سبب مفاجيء ﴿ والله يعلم وأنتم لا تعلمون ﴾

4حكايات عن نصيب الجواز والارتباط ،

1. كانت واحده بتقول، انا عندي 40 سنة ولسة متجوزتش، وان دي سنة الحياة زي اما ربنا قالنا في الايه دي ﴿ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ هقولك إن فيه آيه بتقول بردو ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ ﴿ وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا ﴾ وعلى فكرة سمعت من كذا مصدر إن لو البنات ماتت قبل ماتتجوز او لو كل ماتت مع عريس ميحصلش نصيب وهي في نيته الجواز مش بترفض وخلص دلح وكدة او عدت سن الجواز ومجلهاش عرسان و حاولت تدور هي بس معرفتش خلاص يبقى هتموت شه يدة ولها الجنه فدي حاجة كويسه متزعليش لو انتي حاولتي ومكنش فيه نصيب او إقتنعتي بينك و بين قلبك إن الظروف والعريس الأفضل في الطريق قريباً ليكي، فكم من الخيرات والمفاجآت يُخبئها الله لك لوقتها المناسب لكي لأنه أعلم منك والحب مالوش سن ولو عالخلفة وإنك كبرتي وعايزة تتجوزي عشان العيال فساعتها ممكن تبني طفل بدل ماتتجوزي واحد مش عاجبك عشان بس تخلفي منه ومفيش حب بينكم فمادام في حلول تانية تنازلي عن حاجة عشان حاجة، بصي لو كان مكتوب لك إنك تتجوزي وإنتي أصغر من كدة مثلاً كان هيخلق الله ظروف وراحة قلبية يجوزك بيها مش حوار إنك كنتي بترفضي العرسان لأ وكل ماتفكري إنك مش قادرة تعيشي من غير حد معين أو بتحبيه من طرف 1 إشتغلي، إ تطوعي، إقري، إشغلي وقتك بحاجة حبي نفسك وحبى ربنا وسبيك من اللى يبشمتوا

فيكي، إنتي مش مَعِيبة لحد ولو منفعوش بردو ومش قادرة تستحملي خلاص فبتيجي آخر اليوم تفكري نفس التفكير الشرير ده ، يبقى ليل نهار تدعي ب؛ اللهم ارزقني بالزوج الأصلاح لي - اللهم أسألك حب بلا فراق ثم زواج بلا طلاق - اللهم ارزقني رجل أحبه ويحافظ علي -اللهم أسألك سعادة بلا نهاية من رجل يحبني وأحبه وإنت لو بردو عايز عروسة إدعى نفس الدعاوى بس للمؤنث طبعاً وهكذا بس ماتكونيش عايزة تتجوزي وكل عريس ترفضيه من قبل ماتشوفيه فين السعي عشان ربنا يجيب لك راجل كويس؟

2. بلاش تقول مستحيل ده يكون نصيبي أومستحيل أحب ده ،ماريهان كانت في المدرسة مش بتطيق زميلها الي بيرخم عليها كل شوية ويرمي عليها رملة ومياه لوحودو كدة ومرت الأيام والسنين و الوقت يفوت وتلاقيه طالع معها في الاسانسير مرة وعرفت إنه سكن في الشقة الفوقيهم من شهرين فماريهان بتقول إن ده آخر راجل كنت إتوقع إني أحبه بس هو لما كبر عقل وإتغير وحتى إعتدلي عن الكان بيعملوا في المدرسة وإنه كان بيحب يغلس عالبنت الحلوين وبتاع وخلاها تحبه بإهتمامه يعني كانت بتفتح باب الشقة تلاقي فجأة ورد وشكولاتات وجبات كثير من ماك أوي دفع لها الكهريا والغاز متعمد وهى مش موجودة وكان يبسال الراجل شقتها دفعت ولالا ومايخدش حقهم منها وفضل يحاول معاها كذا مرة لحد ماحابيته ومتجوين دلوقتي.كل ده ليه عشان نصيب! فماتقولش مستحيل أبص لده أو دي أومستحيل اعمل كدة عشان لونصيبك فيه ربنا هيسبب لك الأسباب الي تريح قلبك ليه .

3.قدرك هيجيلك لحد عندك وهو مش في بالك زي الي حب عمرة الي أهله مرضيوش يجوزها له فربنا يريد انه يتجوز غيرها و مراته المش بيحبها تموت وحببته دي متكونش لسة إتجوزت و تمر السنين و يكتشف بالصدفة إنها مدرسة إبنه في المدرسة بتعته فيشوفها ويتكلموا ويعوضوا السنين فيتجوزوا بقى عشان ربنا يبشكّل الأسباب في وقت معين ٨.٨

كان فيه شاب ، أمه بتدورله على عروسة فكلمت صحبتها عشان تخطبه لبتها بس البنت رفضت تشوفه عشان مش بتحب الطريقة دي في الجواز أكنه جي يتفرج عليها ويمشى لو معجبوتش ولا حتى شافت صورته ولا عرفت بيشغل ايه فأماها إعتذرت لام العريس وهي مكسوفة منها وبتاع وتمر الشهور و تشتغل بنتها في نفس الشركة بتاعت العريس الي رفضته وهي متعرفش إن هو وكمان يكون مديرها بس هو كمان مش عارف إن هي دي العروسة الي رفضته من قبل ماتشوفه أصلاً فاللهم تمر الأيام والمواقف مع الشغل فيحبوا بعض ويرتبطوا وتمر الأسابيع ولما يجي يتقدم لها مع والدته وأمها متعرفش إن هو بقى عريس زمان، فتتخض أول ماتفتحلهم الباب لإنها عرفت على طول أمه صحبتها فتقولهم الله! ماحنا كنا من 8 شهور هنخليكم تتقابلوا وكان زمانكم متجوزين دلوقتي! فضحكوا وقرؤا الفاتحة وقتي . بجد صدفة غريبة أكن ربنا محلهاش تشوفه ساعت ماكان هيتقدملها عشان تحبه بالطريقة دي ويجي في الاخر هو نفسه ويخطبها. سبحان الله ولله ٨.٨

4- جروبات لمشاكل عاطفية بتساعدك تتجوز وتختاروا بعض صح، إنفضلوا جروبات بتعرض مشاكل عاطفية حقيقية عشان يكون عندكو خبرة قبل ماتخشو في حياة الجواز أو الخطوبة و تستفادوا من حلولهم و تجاربهم فتختاروا صح بس هي كلها نكد ومشاكل وممكن تخش تكتب أو تبعت مشكلتك وبتنزل من غير إسمك،جروب إحكي مشكلتك- جروب إتجوز صح- جروب إحكي-أكونت Society Problems- جروب Society Problems (للبنات فقط) -استشارى علاقات -Nour Potion- Kappo جرعة نور - Societyproblems21+ - Societyproblema18+ - Solve Your Problems Private Egypt -

أكونت ثلاثينية(وردت)-Married, Engaged, Single, Fowa Women- Atgawez.Sa7 وإكتبي في اخر2 بس اول ماتدخل في البحث كلمة (مشكلة) واقري وهتستفيدي - جروب هل تحتاج الى طبيب نفسي؟؟ يعطيك حلول مؤكدة عن المشاكل الرومانسية والحياه العاطفية

## 5)الفرق بين الإعجاب والحب ؟

اولاً هكلمكم عن حياة الإعجاب ، هو إيه أصلاً الفرق بين الحب و الإعجاب عشان تقول هو ده الانا بحبه وهيكون شريكي أو الانا معجبة بيه فترة وخلص؟ هتعرف ده من 5 حاجات، إحساس الإعجاب - الإستهبال الحلو -امتى إعرف إني معجب ؟ كوكب سوشيال ميديا المعجبين وقصصه 1) إحساس الإعجاب، الإعجاب مختلف وقريب من الحب بس مش أوي لأن الإعجاب بيكون على خفيف وممكن يقل أو يكثر أما الحب فيكبر وبيكون أعمق لو خلاص لبت فيه، ممكن تعجبى كل شوية بحد من شخصيته شكله عادي و ده مش بيكون إعجاب دايم، بتكون مرتاح ومبسوط أكثر معاها عن أي بنت غيرها، فترة الإعجاب اقصر من فترة الحب بكتيير، ميال ليها في المكان وكل شوبه تبص لها تروح تعد جمبها كدة، ممكن الإعجاب ده يجي لوحده أول ماتشوف شخص ما أو مع الوقت لمعرفتك أكثر للشخص ده، من الوارد إعجابك بشخصين في نفس الوقت لصفات كل منهما على عكس الحب فيمكن لشخص 1 بس، أكثر فترة بين الإتنين بيكون فيها إستهبال وتلاميخ وكلام و أفعال غير مباشرة ده لوالإتنين معجبين ببعض ودي بتكون أحلى فترة في حياتكم سوى، الحب بيكون اجراً و أقوى مش زي الإعجاب ، لو عرفت إن الشخص ده مش معجب بيبك مش هتضايق أوي زي ما تكون بتحبه و ممكن تنساه بسرعة بسهولة عادي أو تعجب بشخص غيره على طول ومش هيفرق معاك ده لو مكنتش لسة حبيته أصلاً وأي حد إنتوا معجبين بيه بتسموه معروف يعني (الكراش بتاعي - My Crush) ولما تيجي تقابل الكراش أو المعجب بيبها بتلبس أحلى حاجة و بتتبرفن و أنكك رايح إنترفيو والعكس كمان وساعات نفسك بتتسد عن الأكل والنوم من الحماس والتفكير والفرحة الفترة ديه غير لو بتحب و إتعودتوا على بعض أو متجوزين خلاص

## 2)مرحلة ما قبل الحب حيث الاستعباط والانسجام والمغازلات و الإستهبال الحلو بينكم، بشوف 2

صحاب عادي مقضيها إستهبال وكلام مش صحوبيه خالص أو إعجاب غير مباشر وهما صحاب اللي هو بيتعاملوا بقواعد و روتين المرتبطين بس إسمهم صحاب ومحدش يقول للثاني مثلاً إحنا مرتبطين أو عاوز أخطبك أو بحبك بس يقضوها تلمحات وخروجيات وكلام غير مباشر وإبتسامات و لو حد حب ياخذ خطوة رسمية مع الثاني يقوله لا إحنا صحاب بس وانا كنت بعاملك عادي عشان إنت أقرب حد ليا وكدة مع إنها من جواها أصلاً عايزاه في حياتها باي شكل بس ميكونش خطيبها عشان خايقة لتخسره عشان هو دايس معاها في الوحش والحلو يعنى متعصبه رايقة معاها فرحانة نكدية معاها وأي وقت معاها ٨-\*

\*فترة الإستهبال دي ظريفة بس مش دائماً صح وبتقلب ساعات بخسارة وإنتي لازم تحطي لها آخر يا تسيبيه يا تعيشي لوحدهك سعيدة وكله تعرفيه بالحدود أو ماتسمحيش لولد إنه يكلمك لو مش بتعرفي تخرجي حد بس مش تضيي قلوب الناس عشان بتحبي كدة والعكس معاك يا برنس..إتفقنا ؟ ولازم تتأكد قبل ماتعجب بحد وإنت لسة بتتحكم في مشاعرك الشخصية ديه كويسة ولا بتتسلى- هل متجوز و مش قايلك أو عنده عيال و مش بيقول- سافل ولا بخيل ؟ لو فيه حاجة من دول فرملى و شوفى حد أحسن أو استنى و عيشي همزاجك لحد مايجي لك النصيب لحد عندك فكل ده هاتعرفوه أول ما تسألوا عليه أو تسال صحابه أو تتابع أكونتاته من الكومنتات و الكلام ده وحركاته الخاصة أو لو مشكوك في

أمره هو دخلتوا علاقة خلاص و مش عارفة تتأكدي، حاولي تاخدي رقم حد من قرايبة من موبايله و تسألهم في السر بطريقة غير مباشرة و مش نقولهم طبعاً إنتي مين أو تكملهم من رقم غريب من سنترال أو كشك مثلاً.

\***ماخوذ من باكينام، الأنثى** تحتاج حبيب يتحدث معها كالصديق وينصحها كالأخ ويسمعها كالأب و يخرجها كالكراس و يداعبها كالزوج وكذلك الرجل يحتاج حبيبه يتحدث معها كالصديقة وتنصحه كالأخت و تسمعه كالأم و يخرج معها كالكراس وتداعبه كالزوجة - **المرأه** أيضاً تحتاجك تراسلها وقت وحدتها و تقابلها في وقت ينساها الجميع، هي تريدك بجانبها دون طلب وتريدك إن تحبها في قمة ضعفها وتطمئنها في عز خوفها - **أعلمي إن مع الرجل، الكثير من الحقيقة** خلف جملة كنت امزح - الكثير من الام خلف جملة حصل خير - الكثير من الغيرة حول لا عادى برحتك- الكثير من المعرفة خلف لا أعلم أو لا اذكر - الكثير من المشاعر خلف لا اهتم أصلاً - الكثير من الحزن خلف أنا بخير.

\***خلوا بالكم عشان فيه إستهبال** بيقلب بقلة أدب لو مش ناوبن ترتبطوا سوى فترملوا ساعتها بجد! كان فيه ولد بيحكي موقف حصل معاه مع بنت شمال بتوقع الرجاله عشان تاخذ مصلحة او فلوس منهم فإتعرّف عليها من الفيس وإتكلموا فون ومكنش باين عليها خالص في الاول وباين إنها محترمه جداً وبعد بقوا يتكلموا كثير وبتاع بقيت تقوله إشحنلى رصيد وأنا أديك حب اوسلفنى فلوس وانا اديك سهوكة مشفتهاش قبل كدة وفسحني وانا أديك حنان وساقرفني وأنا أديك جسمي وكلام من كدة فعملها بلوك وزايطها وسط صحابه وطلعت مشهوره بالحوار ده عالفيس بس كل شويه تغير إسم أكونتها او تقفله وتعمل واحد جديد برقم جديد عشان كدة محدش عارف يجيبها ولا يلماها غير إن كان في ولاد بيكسفوها او يشتموها في الاول . او غيرهم بيعدوا يقضوها ملامسات وهزار أوفر وفي الاخر يرجعوا غرب عادي طب وجسمك الي إتلمس ده! مش غالي عندك ؟

3) **امتى إعرف إني معجب؟ ولو عاوز تتأكد من مشاعرك لحد هتحبه ولا هيفضل في منطقه الصحاب،** تخيل إنه سافر وسابك فجأة أو حب غيرك أو ارتبط أو بيقولك مش عاوزك في حياتي، لو إنت إكتبت وحسيت بشؤم مفاجيء يبقى فيه أمل تحبه أو هو فارق معاك وخلص في حياتك و هنتأم فترة لو سابك فعلاً أما لو مفرقشه وحسيتى براحة نفسية وإنك رابطة على نفس المزاج يبقى لازم تسييه أو تخليه في الفريند زوون بس لانه مش فارق و لازم يكون في حياتك كل من هو فارق

\* **الى يقولك أنا قريت في عنيكى كلام كتير - عنيك بتقول إنك بتحبنى - عنيكى بتلمع لما بتشوفنى كل ده مش شرط عشان فيه ناس بتستغل النقطة دي إنها تفهمك إنك مش فاهم نفسك زيهم وإنهم فاهمينك من عنيك وإنت أصلاً عنيك بترمش عادي بس هما البيوقعوك بأي سهوكة ومحن عشان معجبين بيك فيحاولوا يعرفوا إنت ايه معجب ولا ومش أي إثنين ضحكوا على حاجة صدفة سوى فبصوا لبعض فعنيتهم لمعت يكون بينهم حاجة طب هو في زرار جوانا بندوس عليه عشان منضحكش من قلبنا ساعتها ؟ يعني ماتصدقش أي حد يقولك كدة \* - \***

\* **فترة الإعجاب بالذات** ممكن ماتكونش فيها على طبيعتك لأن بيكون فيها تمثيل كثير منك و دلح معاها و إستهبال غريب ومعاكسات بطريقة معينة عشان تعجبها أو تعجيبه وساعات بعد ماترتبطوا يقولك مكنتيش كدة زمان فين الرقه يا بت؟ لو إنتي مش شايلاه غير صديق وقعدتي فترة كبيرة تحاولي تحبيه عشان هو بيحبك و ماعرفتيش، ماتمثليش عليه و قولي له الحقيقة وخليكم صحاب أو ابعدى عشان مايحبكيش أكثر أو لو ارتبطي بغيره يكون نسكي عالقل لو عرف- بلاش جملة إحنا Just Friends وتكموا



كدة عادي- ماتستعجلش في العلاقات سيب كل حاجة تاخذ وقتها متخشش تكلم بنت وبابن إنها معجبة بيبك فعاوز من ثاني إسبوع ترتبطوا عشان إنت مستعجل، الأمور لو جت بسرعة و مخدمش وقتها هتندم فإتكلموا لمحووا استهبلوا أخرجوا خدو وقتكم وراك ايه ياه؟ - فيه فرق بين إنك إتعودت على شخص في يومك و بتزعل شوية لما مش بتكلمه وبتخلص البتعمله عادي لحد مايكلمك، وفرق بين إن يومك وقف خلاص و دماغك مش هتشتغل ثاني غير لو كلمت الشخص ده لأنك قلقان عليه ومش عارف يكلمك مثلاً النهاردة لأنك بتموت فيه - لما بتقولي خلاص أنا مبسوطه أو مبسوط كدة لوحدي ومش هحب ثاني بيطلعك كمية ولاة لوطه مناسبين ليكي يخلوكي تغيري رايك في ثانيه بس أول ماتحبي ترتبطي بيخفتوا و كذلك أول مانت تقول أنا أعيش برنس سينجل يظهر حواليك في الشغل أو المدرسة بنات جديدة و تضطر تتشد لهم وتغير مفهومك وممكن أول ماتبدأ تقرب وتتعلق بواحدة منهم، تندم و تقول يارتنى ماقربت عشان طلعت مرتبطة أو مش دماغى أو ساعات حظك بيبكون حلو وتطلع هي كمان معجبة بيبك ٨.٨

\*فيه مثل ثاني إفتكرته بيقول إن البنات لما تشوف ولد كامل من كله وحيلويه وشخصيته جذابه، لازم يطلع فيه عيب يعني تعجبي بيه تلاقيه خاطب، تحبيه تلاقيه متجوز، تيجي ترتبطي بيه وهو سنجل بقى تلاقيه معقد أو بخيل، تيجي تتجوزيه تلاقيه قلب و بقي مريض شك، تيجي تتكلمي معاه و تقربي منه عشان يحبك تلاقيه يبحب غيرك أو مش بيفهمك صح، تكونوا صحاب حلوين و هتبدأي تحبيه تلاقيه سافل و عصبي وممل طب ترتاحي معاه وتقولي خلاص هيبكون البيست وهحبه من طرف واحد يمكن يحبني تكتشفي ان ملته غيرك أو مسيحي أو جاي أصلاً، فتقولي مش عارفة ايه الحظ ده، ماهو لو إنتي ناضجة أوأنت ناضج هتتعرف إن طبيعي بالفطرة مغيث حد كامل وكذلك إنت مع البنت اللي لسة معجب بيبها وهتبدأ تلمحلها بس تطلع مش بتخلف أو مريضة كانسر وهتموت قريب أو مريضة نفسياً!

#### 4) كوكب سوشال ميديا المعجبين أويديروا على ارتباط ، جروبات تهيبس عن الفليرتينج - اغاني

تلميح بالعربي والانجلش - اماكن للتعرف وجرابوا نصيبكم بقصصهم الحقيقية

1-عالفيس ديه جروبات عادية عن الكراش وفترة الإستهبال، كيف تشقطين ذكرا- Flirtawy  
-The Art Of Flirting - Learn How To Flirt -Yala Net3araf Group - We Pretend We'r  
In  
-Caption Crush -Egy Flirtation -On Trend Official -Catch Your Crush  
- We Born To Flirt -We Pretend We Flirt With - Tabtba Group - Comedy Free-  
Talk About You Crush Official Group -How To Flirt Group-We Pretending We're In  
A Relationship- Crush - Flirt”EX Or CRUSH -جروب كل الدعم

2-أغاني تلميح للمعجبة بيه أوداخلة على حب فبدل ماتقوليله ، قوليله ايه رأيك في الأغاني دي، خليه يدور عليا وانا مش بتعت الكلام ده و على بالي لشيرين - عايزة أقولك، أحلى بنت ،مغنطيس، أول مرة أتجرأ لساندى - انشالله و إسمعني لكارول سماحه - نفسي أقولها لك و واحشني ايه لمريام فارس- معجبة مغرمه ، ومعاك ، بتفكر في ايه ، شيخ الشباب، قلبي يا قلبي،ياطبطب ، أعمل عاقلة ،حاسة بيبك ، يلان انا عم بلش حبك انا لنانسي عجرم- حان الان أدهم نابولسي- شوفو قلبي الجامد محمد علاء -3 دقائق وعيش ياقلبي لأبو - حبيبتك بالثلاثة - حاسة مايبينا ومتقولش لحد لهيفاء وهيبي -جاني في ملعبى لمحمد نور - أجيلو كدة للولا الجفان - روق علينا لعليا- أميرة الحب وأغنية هاي و أوبا لرنما سماحه - صورة سيلفى نيكول - حاجة مستخبية وواحدة واحدة وقالوا عنك لحماقي - كان فرق كثير لحسام حبيب - إذا بدك

ياي- يا واد يا ثقيل - مش سهلة لتامر عاشور -عم بعشق ، مليت ، لو بس بصلي ليارا- الحلوة و وضع تاني لموسى- بنت أكابر و قول بحبك بقى ماتقول لأصالة - ليه بيداري كدة وفي حنة تانية لروبي - هيجني ده هيجني -حلوة البدايات وغيرت عنواني ، ضحكت ، ياهناه ، وياه لعمر دياب - أسعد واحدة ومتعرفش ليه و أغنيه عمر جديد اليسا -قولني كلام والله شاهد وإخترع واغنيه لاول مره وWelcome to my life وطعمتيني لتامر حسني- اغنية شغلي لطيفة - 6الصبح ولقيت الطبطبة - الجمال عدى الكلام لسعد المجرد - هليلة سميرة سعيد -ولله شكلي حبيتك - ياريتك فاهمني وبين البنين لأنغام -اغنية مربوط بأستيك -لمستك عمرو مصطفى-نجوي كرم حبيبي مين ، طلع الحلو ، طررام ، ياناس ، اغنية هى وحلم بعيد وملايين للعسيلي -عشان تبقي تقولي لأ - قدامو لهشام عباس -عم الروش سوما - مفيش منها رامي جمال- حبيبي على نياته وانا إستعجلت جنات وودول أغاني بالانجلش تلاميخ للإعجاب بالحب بردو وفيه غيرهم بالهبل بس دول العجبوني ، Heart Attack Demi

-Perfect Strangers Jonasblue- I Wanna Know U & Crush David Archuleta- Smile & Girlfriend & I love you Avril Lavigne -Attention & One Call Away Charlie Path- Once Emma - Teenage Dream Katy Perry Replay Iyaz -Seniorita Camila Cabello- Nervous Shawnmendes- What Makes U Beautiful 1D - Zayn Dusk Till Dawn -Say My Name Beberexha- Justinbeiber Hold On & Baby & Favouite Girl & Let Me Love U-Come & Get It Selena - Wouldn't Change A Thing & Heart Attack Demi Lovato - New Rules Dua Lipa -More Than Friends & Im Yours Jason Marz - Just So U Know Jessy Maccarteny - Shane Harper One Step Closer -Something In The Way Move Ellie Goulding - Writing In The Wall Samsmith- Is It U Cassie - Miss Independent Neyo - Secret Love Hunter Hayes - Into U & Everyday & Let Me Love U Ariana Grande - Fall In Love Ironic - Shower Becky G - Friends & I Dont Care Eds sheeran - Just The Way U R Bruno - Got To Love Ya Sean Paul -Annie Marie Friends- Tyler Shaw To The Men Who Let Her Go- At My Worst Pink Sweats - Crush Mandymoore

3-هاقولكم دلوقتي على تطبيقات و بيدجات عشان تتعرفوا وتجربوا نصيكم و أنا معاك إن فيها شباب وبنات فيها لغرض التسلية بس فيها الجادين بردو فإنتي تركزي مع الجادين وإنتوا هتتعرفوا من الطريقة أو خشوا اكتبوا هدفكم على طول اللي هو الزواج وليس الصداقة إلا لو إنتو عاوزين تتسلوا فعلاً دي حاجة تانية بقى هتتعرفوا من الحكايات تحت إنها نفعت فعلاً زي البيتجوزوا من النت والتطبيقات وغيرهم، ودي برامج عل بلاي وابل وجوجل ستور أو المتجر، Snapchat-Likee Tinder-Tumblr-Hawaya-Dating App وممكن تكتب برامج تعارف وهيطلع لك بالهبل عيش بقى بس إياك تتسلى لو داخل جد و ماتكلمش 10 مع بعض وتقول اصل بجرب، لا شوف واحدة واحدة وإختار أو بلاش أحسن بس انا كتبتهم عشان 30% البينفعوا معاهم فلو إنت داخل تضيع وقت فسيب الوقت ده للمش لاقين عروسة أو المش لاقين عريس ، ممكن يكون حظهم من ال 30% دول والله المدبر للامر أما ديه بقى بيدجات وجروبات عالقيس ، الخاطبة (لزوج الجادين في الحلال) - خاطبه للزوج من جميع أنحاء البلاد- الخاطبة زواج أنسات ومطلقات وارامل من جميع الدول العربية - زواج السويس للجادين فقط-الباقات الصالحات

(زواج شرعي خاطبة لوجه الله) - زواج منتقبات ملتزمات - زواج شرعى على سنة الله ورسوله للجادين -  
وكاله شريك العمر ممدينة نصر - جروب زواج المصريين الجادي- مكتب شريك العمر للزواج - Dating  
In Egypt وديه واحدة بتقول إنها مضمونة واتجوزت على إيديها وقتاتها إسمها عبر الخاطبة عاليوتوب  
\* صص حلال عن موضوع التعارف ده حقيقية وإتحكيتي من بيدجات وجروبات الفيسبوك،

كان فيه بنت بتشتري حاجة أونلاين من حد فطبعاً أخذوا أرقام بعض عشان تقابلوا و يديهاها و  
لما شافها عجبته و هو كان عاوز عروسة فاتصل بيها يومها وقالها فأعطيه رقم عمها عشان والدها متوفى  
واتقابلوا تاني يوم وبعدها بفترة حبوا بعض و اتجوزوا

ولد عمل كومت إنه مع ضد الصفحة السياسية الكانت عملاها بنت كدة و بتاع عشان بتحط  
حاجات مش صح وإتكلموا خاص و فهمتوا إنه غلطان في حاجات وحاجات و قعدوا يتكلموا و يخشوا  
في متاهات و مواضيع شخصية بحضرتك و يافندم وبعدين أخذوا أرقام بعض بقت إزيك ووحشتيني  
ولما اتقابلوا و إتكلما كثير بقت بحبك تتجوزيني وبعد ماتجوزوا بقت تاكل إيه النهاردة و عايزة إيه  
وانا جي ولما بقى عندهم آدم بقت عايزة لبن وبامبرز ولا لا! ٨+٨

\*فيه جروب بتاع شغل محامي كان كاتب مؤهلاته ففي بنت كان عندها مكتب محتاجة له  
محامي فكلمته و إتفقوا واشتغل معاها و اتجوزوا بعد تعيينه بسنة عندها و بقى هو البيعملها شغلها  
وهي في البيت، مصلحة و جوازة ٨.٨

كان فيه حد مؤذي بيخش على بروفایل بنت كدة و بياخد صورها ويغير لها الكلام اللي هي بتكتبه  
و صورتها وكدة من الاخر هاك و سرقه فهي كتبت في جروب تطوع إنها عاوزا حد يتطوع و يكون بيفهم  
في الهاك ويعرف مين البيراقبها عشان هي ماتعرفش حد أصلاً بيفهم في الموضوع ده فأواحد فعلاً بيفهم  
خدمها وعرفوا مين وراحوا سوى بلغوا مباحث النت و غيرلها البروفايل وكان مش عاوز منها أي حاجة  
وניתه سليمة حتى كانت بتحكي إنه كان رخم و بيرد على قد السؤال بس كان عجبها و في الاخر قالت له  
إنها معجبة بيه بتلميحات و إستهبال و هو إبتدى يفكر ليه لا ومخطوبين دلوقتي.

كان فيه جروب معمول مجمع كل الأرامل الرجالة و الستات ففي أرمل وارملة اتعرفوا منه على  
بعض بالصدفة بردو و ارتبطوا منه وخطوا صورتهم وهما بيكتبوا الكتاب وكاتبين كلام شكر لمخترع الجروب  
ده عشان غيرلهم حياتهم ورجعلهم تاني الحب

أنا بتغاظ من الناس اللي تعرفني على حد او أجيبيلها عريس مثلاً ولو محصلش توافق بينهم او حاجه  
حصلت بينهم تيجي تكلمني انا! طب انا اصلاً نيتي من الاول اني اخدمك والباقي بتعاكم مش بتاعي انا  
خرجت منها وقت مابدأتوا تقربوا او تشوفوا بعض انا بس وسيط ذنبي ايه في اللي هو عملو ؟ هو انا اللي  
قولتله يعمل كدة ؟ طب ياعم لو هتقولي مانتي اللي عارفاه وجيباه ولو كنتي تعرفيه كويس مكنتيش  
بعتيه هاقولك لا مش صح ممكن يكون الشيطان وظه عليها هي وكان كويس معايا او مكنش باين اوي  
على حقيقته معايا فانا مالي بردو ؟ اللي يجي يعاتبك عالكلام ده قوله انا مجرد وسيط والباقي بينكم وبين  
بعض ماتدخلونيبيش +\_+

ثانياً وأخيراً هكلمكم عن إحساس الحب وأيه البيحصل أثناء مرحلة الرومانسية الأوفر ديه،

هقول فيه 11 حاجة، ايه هو الحب بأشكاله - أهمية الحب - الفرق بين العشق والحب - الحب مش  
مرة واحده - الحب بالنسبة للأطفال - نصايح وثقافات من خبراء الحب - قصص وأسئلة عاطفية - مشاكل  
الحب وقرفه - لغات الحب الخمسة - كوكب السوشيال ميديا الرومانسي.

**(1) الحب بأشكاله**، الحب يختلف عند الناس في درجته، الحب تديسة قلبك ليك، مبقاش ليك يد في التحكم بالحب ده لانه هو اللي بقى يتحكم فيك دلوقتى، لاقيت نفسك أول ما شوفت الشخص ده وحسيت بإحساس ممتع وخضة جميلة وشعور غريب جوه مخك وقلبك وبطنك ، ممكن بإيديك تدخل في الحب ده أو توقفه لو مش عاوزو بس بتختلف إنت نضجت بعقلك ولا لسة عن الشخص الماشي ورا قلبه في أي حاجة، عندما تحب لا تفكر الا في الشخص ده وما يرضيه وتلغى نفسك والناس ، أول فترة الخطوبة أو الارتباط بتخرجوا وتكلموا كثير أوي عن الفترات الثانية بس فيه ناس بتستحرم ومش بتغى كثير، يجعلك الحب أكثر رقه وحناناً ودلع خصاصاً في صوتك أثناء التحدث معه، ممكن تقع في الحب من النظرة الأولى في دقيقتين أو 3 دقائق فقط، لما تحب أول ما بتصحى بتكون مبتسم وحاسس إن النهاردة وبكرة أيام حلوة بتبص بسرعة في الموبايل عشان تكلمها، لما بتحضنوا بعض بتكون مش عاوز تسيبها، لما تكونى في مود وحش هو الوحيد اللي يكون قادر يخرجك منه عن صحابك أو أهلك، في الحب بتفهموا بعض أكثر فبتكونى عارفة ايه البيضايقه وإيه يفرحه عكس فترة التعارف والإستهبال، عندما تنظر في عين حبيبك وتقعدها وقت طويل مبسوطين سوى نبضات قلبك بتدق بسرعة وأحياناً بعدها بشوية تحس إنك عاوز تعمل حمام من التوتر بجد، فيه ناس مش بتعرف تتكلم لما تشوف حبيبها و تفضل مكسوفة و ساكنة، لو وراك حاجة أو شغل أو مشوار بتكون متحمس تخلصه بسرعة وإنت مبسوط عشان ترجع تشوفها أو تكلمها، لو إنت شخصية متعرفش تعيش من غير حب وحاولت تتعرف وتتقدم وبردو بتترفض فالجأ لله في صلاتك إنه بيعت لك نصيبك بسرعة و لما تخش بالحلال ربنا هيسعدك أكثر من البيدخولوا بالحرام في علاقه حب أو مشروع جواز.

**(2) أهمية الحب**، الحب يقوي جهاز المناعة- يقلل من وزنك نتيجة كثرة افراز الكورتيزول داخل الدم - الحب بيخليك قوي وممكن تتعب عشان البتعبه وما تحسش بالتعب ده حتى لو هتهد له جبل لوحده - الحب بيخليك تتصرف بطريقة غير عقلانيه وبيصدر منك أفعال و تصرفات غريبة ولكنها جميلة وإن تحول لعشق أصبح إدمان مستحيل نسيانه.

**(3) الفرق بين العشق والحب** ، الحب يعني المودة والحنية أما العشق يعني الحب المُفطر وقد يصبح إدمان و تفرز عندما تعشق أو تحب بشدة هرومونات الدوبامين و الأوكسيتوسين و الأدرينالين في جسمك المسئولين عن السعادة والدفء والتأثر الشديد بالشخص ده أو الأحداث معه فالعشق معجزة هو فيه عشاق بتموت من الحب ؟ اه ممكن كسره قلبك بسبب عشيقك تسبب في موتك، بص عملوا دراسه ولاقوا إن ٢ في الميه في العالم ماتوا بسبب زعلهم على حبايبهم السابوهم لأي سبب بقى سواء خيانة، نصيب ،بسبب مرض أو بسبب الأهل فافجأة توفى لأنهم رسموا عالم وهمي في خيالهم وان هو ده خلاص الهنكمل معاه لآخر نفسنا يا إ ما حياتنا هتقف نهائياً، فسبيلهم الفراق ده ضيق تنفس وخنقة صدرية من الحزن والتوتر لعدم وجوده تاني في حياتها أو سبيلها شلل أو جلطة دماغية من الصدمة بس دول قلة البيتاأثروا بكدة وبتعتمد علي قوة المناعة عندهم ومدى تأثرهم و حبههم بردو وممكن ينتحروا لعدم تحملهم أم الفراق، يعني مقولة مات من عذاب الحب بجد مش تريقة وفي الغالب اللي بينتحرروا أو بيتعبوا لحد الموت كدة بيكونوا بيعشقوا مش بيجبوا\*-

4) **الحب مش مرة واحده بس بالعمر**، الله هو مقلب القلوب الذي وضع في قلبك حبك لشخص ما معين لسبب ما في ذلك الوقت المعين ولا يوجد عدد معين للبشر الذي ستحبهم بقلبك لانه في علم الله فقط وأظن جملة اليحب مرة بجد مش هيحب تاني مقولة خاطئة مانت متجاوز دلوقتي وبتحب واحدة غير أو واحدة حبيتها أوي في حياتك أهو ، فإنت لو إيديت لنفسك فرصة تحب تانية تحب غير لو إنت القافل قلبك اصلاً أوروبنا مش رايد لك تحب تاني و أعرف ناس حبوا فوق ال4 مرات بجد و كل واحدة كان بيرتب معاها مستقبله خلاص ويفتكر إن هي دي الثابته معاها بس ربنا والنصيب يصدموه و يخلوه يسببها فينساها فيحب غيرها وبردو دي نعمة من ربنا إنه يخليه ينساهم بسرعة كدة مش أي حد بردو يقدر على ده إلا لو هو متحكم قوي بقلبه فالقلب متصل بالعقل والعقل متصل بالتفكير والتفكير إنت وحدك من تحدده وتغيره مع الوقت . الأحاسيس مش بتخلص غير لو إنت السمحت لها بكدة أو برمجت عقلك إن هو الشخص ده بس الخلصت مشاعري كلها عليه و الهفضل أحبه طول عمري فعقلك ينفذ وخلص ويزيد حبك ليه و تتعذب أكثر فعود يومك وعقلك بالإبتعاد عن التفكير فيها وتدرجياً ستمحو من قلبك **بص الحج جارنا**، سأكن فوقينا عجوز وتعبان ولما تشوفه تقول خلاص هنعرض عزاه قريب ومكتتب في نفسه كدة بسبب إن ابنه مات في حادثه وهو عنده 18 سنة المههم عاش وحيد كتير أوي وحزين و بعدين من قريب عرفنا إنه اتجوز فانا شوفته ماعرفتوش أصلاً و إفتكرته سأكن جديد لانه إنه اتغير خالص و لبس استايل تاني و صبغ شعره و غير عربية و أظن عمل عملية تجميل ولما بابا سأله إيه التغيير المفاجيء ده قاله أنا حبيت وإتحيبت فنسيت سني لانه مجرد رقم يتجدد كل سنة بس الإحساس معجزة نادراً لما تتجدد والحب بنى فيا مناعة جديدة وأراد ربنا إنه يحب تاني بعد كل السنين ديه ، ياه الحب بيعالج المناعة والنفسية السلبية للدرجة دي؟

5) **مختصر عمماً الحب بالنسبة للأطفال**، مأخوذ من كتاب أشياء جميلة علا ايوب وأختصرته لك في ،الحب هو أن تصنع أمي لابي كوب من القهوة و تتذوقه قبله لتتأكد إنه بما يريد ام لا(داني 7 سنين) الحب هو أن تخبري فتى إنك تحبي قيمه فيرتديه كل يوم بسببك(نوتيل 7 سنوات) الحب هو مثل إمراة و رجل عجوزان مازالوا أصدقاء بعد ما عرفوا بعضهم البعض جيداً( تومي 6 سنين) عندما يحبك شخص ما فإن طريقة نطقه لإسمك تكون مختلفة وتحبها منه( بيبي 4 سنين) الحب هو ما يجعلك تبتسم عندما تكون متعباً( تيري 4 سنين) الحب هو عندما تعطي أمي أكبر وأفضل قطعة فراخ لابي( أيلين 5 سنوات) عندما تحب أحد فإن رموشك تتحرك للأعلي و الأسفل كثيراً وتطلع نجوم مخفية صغيرة(كارين 7سنين) الحب هو عندما ترى أمي أبي اثناء الحمام ولا تعتبره مقززاً مثل ما نحن نراه(مارك 6 سنوات) عليك أن تقول أحبك كثيراً إن كنت تعنيها فالناس ينسون(چيسكا 8سنوات) الحب هو عندما تسمع أمي صوت أبي المزعج في الغناء و تحبه أكثر وتستحمله( ليزي 5 سنوات) الحب هو عندما تكون راثحتك كريمة وشكلك لا يطاق وتقول لك إنها تحبك(جوليا 8 سنوات) ياخلائي عليهم<sup>٨.٨</sup>

\*فيه افراد متعرفش تحب غير مرة واحدة ويلزق الشعر فيها من وهما صغيرين يعني كنت أعرف ولد حب واحدة من ايام المدرسة وهو عنده 14 سنة ومن ساعتها بيحبها لحد ناو مع انها إتجوزت ومخلفة بس هو مش عارف يخرجها من تفكيرو من ساعتها متخيلين؟ واكيد نفسه يبطل يحبها وحاول يتعالج عند دكترا وبالتأمل والرياضة او انه يحب غيرها بس معرفش خالص وأكيد ده ابتلاء وكل مايفتكر انها مع حد غيره يعيط حتى لو قاعد معانا لان بتصعب عليه نفسه وبتوحشه لكنه بيتعذب مع إنه دلوقتي بقى عنده 32 سنه يعني كبر ونضج بس مش عارف يتحكم في نفسه ولا قلبه ويمكن عشان النضج او الذكاء العاطفى

ده منعذمة عنه بالغضب عنو! زي كان فيه بنت جارتنا عندها 16 سنة حبيت ولد عندهو 29 سنة يعني كبير اوى على تفكيرها وسنها بس لما هو سابها فجأه وإتجوز بعد مارتبطوا سنة فهي تعبت ودخلت مستشفى عشان من النكد مستحملتش وكان يغم عليها كل شوية لانها مكنتش بتاكل لمدة 6 أيام متواصل ولما روحت أزورها في المستشفى قالتلي جملة انا معرفش أقولها "إدعيلي ياخلود أصلو لسة في دمي وانا عارفه مش هيخرج مني أصلي لما بحب مبنساش ولا يعرف أكره من جويا" أنا تنحت شوية معرفتش أرد؟ بس بعد الحكايتين دول إنأكدت ان الحب ونضج التفكير ملهوش علاقة بالسن لا اطفال ولا غيره بقى!

#### 6) نصايح وثقافات من خبراء الحب، العلاقة بين أي إثنين لما بتكثر فيها الخروجات والرغي الكل ساعة

ده على أي رغي وممكن ماتلاقوش حاجة تتكلموا فيها من كتر ما بتتكلمو، فبتحس فيها بزهد شديد عالمدى البعيد فلما تتجوزوا مش بتلاقوا حاجة تعملوها ولا تقولوها لإنكم خلصتوا كل حاجة قبل الجواز والمهم إنكم لازم تبعدوا المسافات شوية وتكون العلاقة عميقة بس سطحية ماتسألش إزاي يعني إتكلمو مرتين في اليوم كله وأخرجوا مرة في الإسبوع أومرة كل إسبوعين مش كل يوم غير أول ماتعرفوا بس و بتلاقوا بقى بعدين إنكو خلصتوا كل الكلام و متعة الحماس في أول العلاقة إبتدت تفل واحدة واحدة.

\*شوفت منشور قبل كدة عالفيسبوك عجيني أوي كان واحد بينصحننا فيقول ، إتجوزوا ناس بتبتسم عالصبح بتحب القهوة بتحب تخرج فرفوشة بتحب الكتب والسينما وبسيطة واضحة بيسمعوا بيتناقشوا بيتكلموا إتجوزوا ناس مش بخيلة مشاعر وفلوس إتجوزوا ناس عندها خبرات من الحياة عشان تكملوا بعض في المعلومات والتربية إتجوزوهم مختلفين أساليبهم في الحب والكلام مميزة عن الاقبلتوهم قبل كدة هما موجودين ولله بس نادر لما تلاقوهم بس لو لاقيتهم وسببتهم يضيعوا يبقى إنت غبي وتستهال تتجوز اليعذبك إتجوزوا ناس على طبيعتها ومش متصنعه عشان تعجبك إتجوزها مهتميه بنفسها ولبسها وجسمها مش تقولك إنت خلاص عرفتني وحبني كدة! إتجوزيه بيهتم بنفسه وشعره وإستايه مش واحد بيستحمي كل فبن وفبن ويقولك ملكيش دعوة أو مربي دقنه زيادة عن اللزوم وشكله مريض مكنتب بيها فيقولك لما تعترضني هو أنا كدة إذا كان عجبك!

\*لو شايها حاجة غريبة إن الراجل يسمع و يسأل كلام مراته أو حبيته في كل حاجة قبل مايعملها فده طبيعي عشان نتيجة كلامها بيطلع صح أغلب الوقت و عشان الراجل لما بيحب يشوفها أخته و شريكته في كل حاجة حتى شريكته في السؤال والقرار مش هبل يعني وكذلك الست بس يكونوا بيحبوا بعض أصل عارف إنت، لو مش بيحبها هيعمل عكس ماهي بتقوله لو سألها حتى لو صح.

أعلمي عزيزتي، أن الرجل سيظل يتودد لك بكل الطرق و بأغرب الأساليب و بكافة الوسائل حتى يضمن قلبك، بعدها تبدأ مرحلة أخرى وهي الإهمال و الانشغال بأمور أخرى كالمال مثلاً فتستغري من رجل كان يتدلل ليناك رضاءك اليوم ويهملك غداً بعد أن سلمت له قلبك، هذا صحيح، الرجال يحبون المتكبرات و لا يسيء الرجل إلا لمن ضمن بقائها(من رواية المقامر)

\* قد تظن إنك على هامش الحياة، بينما إنت القمر بقلب أحدهم ولأجلك بيتسم وممكن يكون الحاسس لك كدة صديقك أو أمك و أبوك مش شرط خطيبتك فالحب ليس مقتصر على الزواج والارتباط فقط فالرحمة أهم من الحب بكثير لأنها هي التي تجلبه لك فكم من عاشق يعذب حبيته لغیره القوية عليها ومن حبه لها ولكنه لا يسامحها إن غلظت هي دون قصد لأنه عديم الرحمة فيكرهها فيه مع الوقت. واتتى لو مرتبطة أو لسة مخطوبة ، ماتستحملش حاجات أوفر ضغط عليك عشان المركب تمشي هو أنتي لسة مركبتيش المركب إنتي عالبر لسة اهو و من حقاك ترفض العريس أو الهارتبطي بيه حتى لو

هتعنسي أو بتحببيه أحسن ماتتجوزي و تكروي حياتك أما لو خلاص دخلتي المركب اه هقولك قوتي و عدي عشان البيت والعيال عشان هتكوني خلاص إتدبستي ..

\***ماتبنيش علاقتك عاللحظه الحالية**، لأن أول ماتكونوا سمنه على غسل هاتبني كل تفكيرك علي وقتها بس وتعمل حسابك إنه هيفضل معاك في آخر عمرك حلو كدة وفي لحظة كل ده وارد يتغير لو خانك أو لأي سبب ووارد يكون العيب فيكي أصل أو إنتي البطلتي تحببيه لأن شخصيتك نضجت و إتغيرت إهتمامتكم مع الوقت لأن كل ماتكبروا و الوقت يطول بينكم بيحصل مشاكل والتفكير بيتغير فالخلافات تكثر وتنفسلوا وترجعي تقولي أنا إزاي بنيت مستقبلي أو كنت هتجوز واحد تفكيره صغير كدة؟ وإتعود إن كل العلاقات كدة شوية صمت على شوية كلام على شوية نصايح على شوية مشاكل و خناق على شوية خروج و فسح و مرح و ضحك و هزار فماتتعودش إن العلاقة معاها هتفضل على مُط معين ، إعرف إنك هتلاقي تمثيل في الأول و بعدين تظهر الشخصية الحقيقية على طبيعتها لما تحبوا بعض أو تتجوزوا فإستعد للصدمة!

#### 7) قصص ومعلومات وأسئلة عاطفية،

**منقول عن رويدا، قانون الفرکشه و السببان عند الست و الراجل**، أول فترة تسيبوا بعض فيها بعيداً عن سبب الانفصال، إنتي هتتعزدي و تستتبيه يكلمك و هو هيشرب و يعمل كل حاجة تفرحه كان متفق معاك يطلها وأصلاً مش هيكون متضايق بس لو مكنتنوش بتحبوا بعض هتفرحوا إنكم سبتوا بعض وترجعوا لطبيعتكم ثاني أما لو بتحبوا بعض، الراجل بعدها بشهر هيتشقلب و يبتدي يتعذب و توحشيه بجنون بس إنتي هتكوني مش طايقاه ولا هتعرفي تحني و هتكوني عايزا تكلمي غيره أو تكوني لوحك بس بطريقتك و مش هاتقولي عالوحدة ساعتها قاتله من غيره وبعدها بشهرين هو هيتعذب لدرجة إنه هيبكي وإنتي بقى تبتدي تشوفي هواياتك من ثاني و تكلمي الناس الكان منَعك عنهم و تبدأي حياتك الجديدة من غيره وترجعي الچيم الكنتي بتكسلي تروحيه عشانه وترجعي تخرجي مع زمالك عادي من غير خوف و تكوني مرحلة في الخروجات معاهم و تسمعي أغاني فرفشة ورقص وهو بقى يفضل من الناحية الثانية يحاول يعرف أخبارك أو يكلمك و يسأل عليك و يمكن يراقبك شوية وإنتي مش مأثر فيكي فساعتها عندك حلين يهااتقوليله الوقت فات و مات بينا وتكلمي قوية بدونه كدة يا تكوني غبية و تحاوي ترجعي على أمل الحب والحنه هترجع أو إنه هيتغير بس في الآخر هتفشلي وهيتعاد نفس السيناريو و هو هيكون اللي كسب بس فيه حالات وعلاقات مش دائماً ده برده وينفع معاها بس لما مايكونش فيه أي إتفاق ودايماً خلافات و مشاكل و حزن مفرط يبقى حلها الانفصال حتى لو أتفتتوا مايزعلكيش كدة ثانية بتكون حلول وقتية وهيكون فيها خسائر نفسية أصل فيه حاجات لما بتتقل جوانا مش بتتفتح خلاص بتكون زي باب الحديد من غير مفتاح مهما حاولت تفتحه وتزقه مش هيفتح. تناااقض مشاعر مش مفهوم! \_!

**مأخوذة من كنزي ، إنتقمي يابنتي لما تفكرشي وإثبتيله إنك أحسن منه بالذات لو هو إلكي سايب ،** انا لما حببت واحد أوي و سبني فجأه كان أوحش يوم في حياتي لما شوفت صورته عادي عالفيس وهو حاضن جارتة و من غير حتى مايلمحلي قبلها انه ناوي يسيبني وكان دائماً يقولي انا مش جاهز و مش لاقى شغل كويس عشان أجي أخطبك بس هو معاها بقي جاهز أوي، فبعدها قررت إني أركز في شغلي وأتعب في بيزنس بيقا بتاعي وبس ومحدث يشاركني فيه عشان ده اللي هينفعني ونسيتته خالص بس بعدها بتقريباً 8 سنين لاقيتو داخل مكتبي بالسيقي بتاعه لاني فتحت مدرسة باسمي بقى فأول مدخل مكنش يعرف إنها بتعني ومصدقش إني انا و طبعاً أنا قعدتو زي أي حد جي يعمل إنترفيو ومكنش فيه غيرنا في المكتب فسألنو بكل شماتة وسخرية بعد الأسئلة العادية وهو بيجابو من تحت الدرس ونفسه يقوم يمشي ، وعندك كام

طفل دلوقتي ولما قالي 3 قولته وإشتغلت فين طول المدة الفاتت عشان تبقى جاهز وتصرف عليهم! وماصدقت الصراحة وهو قاعد قدامي كاشش نفسه وبيصلي بكسفة وبيرد على قد السؤال أوي فذليته شوية وقولته إنت مقبول لو حابب تشتغل وأختي فتحت المستوصف الطبي بتاعها لو مراتك الدكتورة مش لاقيا شغل ممكن تيجي تشتغل معاها وانا هتوسطلها جامد متقلقش بس يا حرام هتسيب البيبيز فين! بس هو ساعتها مردش و قام رمى وقّع الكرسي وشد السيخ بتاعه من قدامي و راح ماشي ورزاع باب مكتبي زي مايكون ربنا بيخدلي حقي بالموقف ده بس بعدها أنا ارتحت أوي لان كفايا نظرتة ليا و هو ندمان عليا ومستغرب نجاحي بعديه وكبريائي معاه كدة بس أوحش يوم في حياتي جه قصادي أكنه لسه حاصل!

\*ممكن تكره المكان بسبب الكراش أو اللي بتحببه زي ياسمين ورامي كدة ، بص ياسمين كانت بتحب رامي أوي عشان شكله و ستايله بس تسمع إنه شخصيته تافهه أصلًا بس مكش همامها وكانت ياسمين بتحاول تنتشر و تروح المكان كتير اللي هو بيعد فيه في النادي فالهمم بتقولنا إن بالصدفة صاحبت ياسمين كانت تعرفه فقالتلها اعرفيلي هو مرتبط ولا لا و لو كدة بتعرفوا على بعض من خلال صاحبتها ديه وبعدين عرفت إنه بيحب واحدة تانية من طرف واحد بردو زيها فيياسمين كرهت النادي بسببه و بقيت تشوف صحابها برة النادي وكدة عشان ماتشوفوش وتعرف تنساه يعني وقالت إن شخص 1 ممكن يكرهك في أفضل مكان ليك والكنت بتحبه عشانه أصلًا وحتى مابقيتش تكلم صاحبتها التعرفه دي أكن هي السبب!

\* منقول من سراج هاقولك شوية لوازم تعملها في عالم حبك، كل ماتيجي تحن أو لو عايز تنساها بس، افتكر أوحش المواقف بينكم مش أحسنها - حب تاني بعدها أصلها مش هتقف على واحدة ياض- لو اتخنفتوا وفضلتوا ماتتكلموش لمدة 3 أيام بالكثير إرجعوا إتكلموا عشان المشاعر ماتقلش أو تكون باردة - غيّر تفكيرك وفكر في حاجات و هوايات و اشخاص تانية لو متخانقين ومش عارف تشتغل - لو رجعتوا تتكلموا ممكن تحنوا طبعاً وتقو لوا يعرفني أحسن من اللي لسه هعرفه و اخاف احب تاني بس عمركم ما هترجعوا زي الأول ولو قعدتوا فترة طويلة حلوين سوى هيجي وقت تقفلوا تاني من بعض والحب يفضل طالع نازل بينكم لأن تفاصيل الذكريات وموود الأيام هي الواحشتكم مش الشخص نفسه هو الوحشكم- ماتسمحيش لحد إنه يتحكم فيكي أو يغيرك مبادئك و طبيعتك حتى لو بتموتي فيه ومتوافقهوش بالذات في المرة الأولى عشان هيتعود و هايقولك هي المرة دي بس أو مانتي سمعتي كلامي المرة الفاتت وماحصلش حاجة وغيره - مااستحملش إن بنت تمشي كلامها عليك و توقع بينك و بين أمك -بلاش كلمة كنت بهزر أصل قصدي كان حاجة تانية وإنتي الفهمتها غلط عشان دي حجج وإنت مش عارف ترد بس صحبتك مش مهم عندها قصدك المهم الإحساس السببتهلها و بعدين راجع إنت ليها بقى لما إنت هديت ومش مهم هي.

\*إحداهن تقول كل ماتقف مع حبيبها شوية يجيلها مخص وتعرق وبتخاف بيان عليها قدامه فبتقول لما أكون مستنيه يكلمني وإحنا متخانقين، كل الموبايل ما يرن افتكره هو وكل ماتسمع رنة الواتساب تقول يارب يطلع هو من قبل ما تبص في الموبايل و تفضل تكتب في حالات و90 ستوري في الدقيقة عشان تلقح عليه بيها فيقراها وبتقولكم يارب متكونوش هبل ومدلوقين زي عشان الموضوع متعب يا جماعة.

\* هيعرف يحب غيري أو ينساني بيها؟ منقول من كاميليا، لما تسيبي راجل مزاجك عشان تعبتي معاه وجيتي أخرج منه، هيندم مع إنه ممكن يبين العكس بس لو عرفتي الشعور الجواه هتستغري و أراهنك عمّا إن الرجالة لما مش يعرفوا ينسوا بنت حبوها بجد بيرتبطوا بواحدة تانية بسرعة عشان ينسوها بيها أو يشغلوا وقتهم بيها و بعد شهر بيسيبيها مزاجه بسبب أي حجة لأن عقله مخزن ذكرياته مع القديمة



وقلبه مش قادر يقلل حبه ليها ويمكن بيزيد مع البعد أما إن أحبوا الثانية فتزوجها بسرعة فهذا يدل على عدم حبه للأولى أو الثانية. عرفت تنسيهاله صح اهو من تركها بالسرعة ديه! ده أنا كنت اعرف واحد حب واحدة لمدة 5 سنين وسبته واتجوزت وهو لسة بيحبها لحد دلوقتي ومش عارف يحب ولايشوف غيرها وتقريباً عنس خلاص مش هيتجوز بسببها مع إن فيه بنات حواليه كتير

\* **منقول عن سباعي**، يقول سباعي إن لو محيرك إختيارك بين كذا شخص عاجبك و ترجع لأنهي إكس مناسب فيهم! تخيل إنهم كلهم قدامك حالياً و كلهم موافقين يرجعوا لك وإنت بقى أول متشوفهم المفروض تختار افضلهم والبيريح يومك مش الطول الوقت خناق ونكد فهتختار مين منهم؟ يعني قدامك 4 وولاد من الحبتيهم قبل كدة و 4 وولاد عاجيبينك ومتقدمينلك حالياً فهتختاري انهي واحد فيهم؟ فيقول سبعبع أول شخص بقى هيحس قلبك برعشة ليه أو إنك إنت سمتي تلقائياً أول ما شوفتية يبقى هو ده مفيش غيره الهيسعدك فتختاريه فوراً، بس نصيحتي ليكي كسباعي لو مش عارفة تختاري بردو، ولو البتحيه قارفيك والبيحك بس إنتي مش حباه هو البيرحك وبيعاملك كويس وبيعملك الاتي عايزاه من قبل متطلبي عن البتحيه فإختاريه هو بس يكون فيه إرتياح ليه مش هقولك إعجاب، لأن الحب هيقبل مع الوقت لو تعبتني مع اللي بتحبيه ومعدبك

\* **لو حد بيحك من طرف ١٠ عايزة تخلصي منه و مش عارفة**، عندك حلول أهيه إختاري منها **الينا سبك**، تبعتني له مع صحبتك إنك حاولتي تحبيه بس مش حاسة حاجة من ناحيته وده مش بإيديك - تقويله في وشه إنك مش بتفكري في الارتباط عشان مايقولكيش حاولي تاني و يفضل وراكي - قوليله إنك مرتبطة وخلاص حتى لو إنتي سينجل أما لو قرر يستني بحجة إنكم تفضلوا صحاب ولعل شيء يتغير جواكي إرفضي- لا نه هيفضل متعشم إنه يغيرك رأيك - إنتي لو ماعرفتيش تحبيه وإنتو صحاب أو بعد شهرين بالكثير و يمكن أقل، يبقى عمرك ما هتحيه لأن المشاعر مش هتيجي بعد كل ده خلاص، ده مش ذنبك لأن الحب بيكون نصيب الكتبهولك ربنا - لو إنت مع شخص بيحك وإنت لا أو بتقول هحاول أحبه لانه مثلاً صعبان عليك أو شخص جيد طيب هتفضل لامتي معاه وإفرض لاقيت حد تحبه تاني وهو في حياتك؟ تصدمة وتتعبه ساعتها فجأة؟ فماتخشش في علاقة على إحتمال أبداً ومادام حاولت مرتين 3 تحبه ومفيش مشاعر يبقى خلاص ربنا مش رايد لأن المشكلة مش فيه هو شخص كويس من كله بس المشكلة في قلبك المش متقبلة و ده غضب عنك -ساعات بيقولوا اتجوزوا و بالمعاشرة والحنيه هتحيه وبتاع بس لا مش تتجوري على إحتمال ومن غير راحة وحب ابداً - إوعوا تقولوا حاجة مش حاسينها لبعض عشان تضيعوا وقت أو عشان متكسفهاش يعني لو هي قتلتك وحشتني وإنت مش حاسسها في لحظتها متكسفهاش و غير الموضوع بس ماتقولش وإنتي كمان أوي و اصلاً إنت مش حاسسها أو لو قالك بحبك قوليله إنغديت ايه إنهارده توهي ولو هو فضل يلف ويرجع للكلمة قوليلوا أنا هقولها أول ماحسها زيك ده لو حسيتها إن شاءالله عشان مايرسيمش إنك هتحيه هتحيه

\* **مأخوذ من ساره وخيانة عمر ليها**، ساره حبيبها عمر خانها بعد إرتباط 6 سنين فبتحكي إنها من النوع اللي لما بيحب، بتحب أوي وبتدي كل مشاعرها بس بعد ماسابوا بعض بتقول بعد ماتعذبت و عيظت ومنمتش ولا كلت كثير في الأول، قلت أنا كنت معاه بفكر بقلبي جه الوقت الألغيه وأفكر بعقلي بس وأكيد ربنا هيساعدني وأنا أقوى من قلبي وهنساه خلاص وإقتنعت بان (الله لا يبعد إلا السيئين عننا) ففضلت ساره تكلم نفسها بكلام إيجابي كدة عن نفسها وتعمدت ماتجيبش إسم عمر خالص أكنه مكنتش موج ود أساساً وفضلت تشغل نفسها بحاجات كثير زي الرياضة و القراءة والأغاني المفرحة مش الحزينة ومسحت صورهم و بلوك من كله يعني المهم إن ما يكونش فيه وقت ولا فرصة إنها تفكر في

عمر وفضلت في وضع المتلقيه إن جايلها أكيد في وقتاً ما واحد يعوضها ومش هيعونها وعاشيت على وضع المتلقيه كدة بتاع شهر واخيراً قابلت ساره صحبتها وأخوها صدقة في مطعم وكانت ساره معاها باباها ومامتها فساعتها بالصدقة قعدوا كلهم سوى وأخو صاحبها ده أعجب بيها جداً واتقدم لها في نفس القعدة بعد ما تكلموا كثير وهى مش مرتبة متخيلين؟ وبالفعل إتخطبوا 4شهور فكان مخلص و مريح و بيحاول يرضي ساره وبس فكتبوا الكتاب و حالياً سافروا وبيشتغلوا برة مصر سوى وهى دلوقتي أسعد واحدة و حاسة إن في سلام نفسي ناحية أخو صحبتها ده عن عمر كثير، شايفين أنهى إتجاه من المشكلة ساره إستخدمته في محنتها مآيسيتش عشان عارفة إن الحياة مش بتقف على حد وإن التفكير الإيجابي بيحجب نتيجة فساره إتعلت درس حياتها وهو أنها تحاول في أي مشكلة مش الحب بس إنها بطريقتها Move On بدل ما Tmoot On فإنتي كمان إعملي زي ساره لو متخانة هي مش أحسن منك وكتبت حالة لمدة 15 يوم كدة ورا بعض بتقول، أنا ممتنة لكل من جعلني أشعر أنني كافية ولكل موقف اعطينيخبرة ولكل قصه مريت بها غيرتني للأفضل ولكل درس دلني على شيء هادف و لكل من تمسك بيدي حين أفلتني الجميع ومشكورين هم من تركوني فعلموني كيف أكون أقوى مع من بعدهم د واخيراً أشكر ربي أن وهب لي عمر نصفي الثاني ف مشكور لأنه تحملني في وقت كنت لا أتحمل فيه نفسي بالفعل ٨.\*

**\*منقول عن استشاري أسري ونفسي، تاخذ قرار الارتباط و الخطوبة امتي أو تتجوز الشخص ده امتي ؟**  
 لما تكون مش قادر تعيش لوحدهك - لما تكون محتاج راجل أو ست في حياتك تهتم بيك بكل تفاصيلك-  
 لما تكوني نفسك في بيبي أو نفسك تكون اب - لما ظروفك المادية والنفسية تسمح مش أي جواز بالقرشين المعاك وتشتحت بعديه - لما تكون قادر وعندك مسؤولية إنك تمسك بيت كامل وتتسأل عن جيل جديد-  
 لما تكونوا قريتوا وعرفنوا كثير عن حلول المشاكل الزوجية والأسرية وبقى عندكم خبرة للتصرف صح عند موافقها المفاجئه- السن المناسب للجواز هو من سن 20 الى 38 وممكن بعد ذلك و لكن لأسباب معينة غير مستحب - إوعى تتجوز عشان أهلك عايزين كدة أو عشان دي سنة الحياة، اتجوز لما تكون إنت العايز تتجوز داخلياً ومتحمس للفكرة - اتجوز لما تكون لاقى حد محتاجك وإنت بتحبه بجد مش حب وهم - اتجوز لما يكون الحب الحاجة الوحيدة البتفرحك أو الشخص ده بس - اتجوز لو البيت مبقاش فيه مكان ليك و بقى طاقة سلبية و بس فتكون في بيت لوحدهك فيه الطاقة الإيجابية أفضل ما يجي لك اكتئاب في بيتك بس أهم حاجة إنك تكون متجوز شخص مناسب ليك مش شرط تكون بتحبه 100% بس عالأقل يكون فيه قبول و انسجام بالتعامل معاه - اتجوزي الشخص ده لما تكون مش قادر تستغنى عنه نفسياً وجنسياً وجسدياً - لما يكون بيوحشك بشكل غير طبيعي - اتجوزوا بعض في الحلال و بلاش تزنوا قبل الجواز لو بجد عايزين تعيشوا حياة سعيدة بعد الجواز فإثبات الحب ليس بالملاسمات قبل الجواز إنما بالكلام والأفعال الغير محرمة أما بعد الجواز فيكون الحب مباح بدون قيود في كل شيء ٨.\*

**(8)مشاكل الحب وقرفه،** ماتزعلش من الخلافات والمشاكل هي اه اعاقات بتولد التراكمات السلبية فيك للشخص ده بس لو كترت أوي يعني حاول تعدي وتفوت ولما مايحصلش مشاكل بينكم، تبقي العلاقة غلط فلازم عالأقل يكون فيه كام خلاف كل كم إسبوع بسيط كدة بس مش كل ماتحصل تقول خلاص يلا نفرکش أو عايزة أطلق متاخدوش أول قرار هو السييان عشان القدامك مش يحس إنه مش فاروق و يزهق منك وتلاقيه هو الهيقولها من نفسه المرة الجاية لأنه إتعود منك إنك تستسلمي فساعتها إنتي تصدمي وتعيطي إنه إزاي عايزكم تسيبوا بعض بالسهولة دي مش على أساس إنك إنتي التبتقوليله ده كل مرة،

فدي تراكمات كلاًمك وأفعالك إنتي عليه مش عشان الموقف دلوقتي ده يستاهل. وهتكلم عن مشاكل الحب في 6 نقط، الإهتمام الزيادة نو - أكثر مشكلتين البنات هتتخافن معاك عليهم - مشكلة الجسم - مشكلات الماضي الخاطئة - مشكلة التهديد وقت الغضب - مشكلة التضحية الغلط

1. الإهتمام الزيادة نو، الرجالة بتتخفق ويبضعوا منك و بيشوفوا بنات تانية تتقل عليهم شويهة عشان بيوحشهم جو الفليرتينج والتلميحاح اللذيذه دي من حد جديد فخليكي دلوعه على خفيف شوية وتقبله شويتين ومهتمة 3 شويات بس بلاش تفصلي خالص هيقولك أنا مش شايف إنك مهتميه بيا فخليكي وسط وماتقوليش مبعرفش وأنا مش رومانسية معلش إتغيري إنتي مش لوحك دلوقتي، أما البنات عكس الرجالة بقى عايزا الإهتمام الزيادة بس مش بخنقة بردو بالذات في البدايات بينكم بس تراعي ظروف إنها ممكن تتشغل ماتعرفش ترد تخرج متعرفش تتكلم فا في وقت تهتم فيه عشان هي تحبك ووقت لا عشان ماتكرهش إهتمامك ده يعني هي مش تكون بتبخ مثلاً أو بتعمل حاجة وتكلمها وتفضل تحب فيها وتفضل ترغي وهي عايزاك تنجز ومكسوفة تفصلك أو تقولك فجأة لازم أقفل دلوقتي عشان مشغولة ^-^ ودي بعض التصرفات اللي بتخلى البعض يقوم بها بدافع الحب ولكنها في الحقيقة تولد النفور والخنقة والنكد بينكما مع الوقت منها، الإهتمام الخائق - مراقبة التحركات والتدخل دون طلب - كثرة العتاب - كثرة الأسئلة الخاصة - الشك عند ملاحظة أي تصرف خارج الروتين - طلب تبريرات وتوضيح لكل تصرف - المقابلات الكثيرة والتواصل المفرط مما يؤدي الى عدم إعطاء وقت للشوق حتى لكل إحساس وموقف يجب إن تكون فيه وسط، لا إهتمام أوفر ولا إهمال أوفر حتى لو مشاعرك أكبر منك عش ان ماتخسرش الشخص ده و مشاعرك تدمر. يعني ده موقف يقولك إن في إهمال وقلة رجولة إن انا شفت مرة رجالة في عربية بيعاكسوا مرات واحد ماشي معاها في عربية تانية جمبهم بس هو ريح دماغه وعمل عيبط ولا حتى بين لها إنه اتضايق ولاحتي شاتمهم قدامها ده لو مش بيحبها هيشتمهم أو يبين إنه اتضايق أصلها عيوب ملهاش علاقة بالحب ده أنا لو مكانها اتطلق لأني كدة أنا مش مع راجل أصلاً..

**طب مفيش إهتمام أصلاً و بينسى يسأل عليكي؟ وراذ حبيبك ينسى يسألك على حاجة مهمة في يومك** كان المفروض يكلمك مخصوص يسألك عنها أو لو تعبانة يكلمك يطمئن عليكي، فمن ضغط شغله أو عنده مشاكل فمممكن تقويله إنت نسيت تسألني إنيهاردا عن مثلاً زوري اللي قولتلك إنه واجعني و هكذا ولو فضل ينسى بعد مانبهتية للحاجات المضايقاكي أوقلة إهتمام للسؤال على يومك ببقى هو متعمد عشان فيه ولاد لازم تنبههم لأن فيه تفاصيل بينسوها بتكون برة دماغهم أساساً عشان مايعرفوش إنها مهمه ليكي بس لو عتبتيه المرة الجاية عالحاجة دي يبقى ليكي حق عشان هو عرف إنها بتضايقك بس ماتعتهيهوش على نفس الحاجة أكثر من 3مرات عشان مش هيكون فيه فائدة وبطي خالص تعاتبته بعدها وخليكي باردة معاه في القصة دي بالذات

**أقولها إيه عشان أرضيها أو أرضيه وقت زعله مني؟ فيه مواقف بسيطة و صغيرة أوي ممكن تؤدي لنتيجة كبيرة في حياتك زي قاعدة 20-80 إنت مثلاً لو أهملتها 20% من وقتك النتيجة هتكون 80% فخليك مع شريكك بوقتك ومجهودك وإهتمامك ودايمًا اطمئن عليه، إسأله كل يوم محتاج حاجة! انا مقصر معاكي في حاجة؟ طب فيه حاجة شايفها فيا مش عجبك اليومين دول؟ متزعلش مني قولي أي حاجة وأنا هعملها دلوقتي عشان ترضى عني؟ ولو كلمتك أو إتأخرت شوية في الرد عليها قولها أنا أسف الوقت غلبني حقك عليا أرضيكي إزاي دلوقتي؟ عشان فيه كلام بيغير المزاج والإحساس بس في ساعتها في الوقت اللي هي محتاجة تسمعه عشان يهدبها فعلاً مش على مزاجك إنت فحاول لو حسيت إنها محتاجة لك أو**

كلمتك كثير ، ففتضي نفسك و ترد عليها تفهم فيه إيه ولو مش هتعرف تتكلم أو عندك شغل، قولها هرجع أكلمك تاني بسرعة أول ماخلص شغلي بعد ماتسمع منها سريعاً الحصل عشان تفرغ الجزن معاك مش تسيبه فيها، وإنتي لما يعتذرلك أو يتأخر، أعذريه مش تنكدي لو حاجة مهمة أما لو هي حاجة هبله عاديها له كم مرة بس وفأهمية إنك مش هتستحمليها تاني منه لأنها بتضايقك وكان المفروض هو يحس بكدة من زمان مالأخر بلاش تقفي له عالواحدة يعني. وكل الكلام البقوله ده ياجماعة قصدي بيه عالولد والبتت مش عالولد بس أو عالبتت بس.

2. أكثر مشكلتين البنت هتتخانق معاك عليهم، القهوة والنوم إنك تفضل قاعد عالقهوة مع صحابك أو بتلعب بلاي ستيشن وسايها أو إنك تقولها هستناكي وتنام من غير ماتقولها أو فجأة أو وإنت بتكلمها تلاقيك بتشخر وسببتها بس فيه بنات وولاد مستفزه يعني فيه ناس تقولك هستنالك ننام سوى وهي متغطية وعالسرير أصلاً و بعدين تقولك أصل راحت عليا نومه فإنت لو حاسس إنك عايز تنام قولها أنا إحتمال أناام بس جربي و لوصاحي هرد عليك عشان ماتتخنش تاني يوم معاك على عدم إهتمامك ليها امبارح بليل \* + \* بص صفاء كانت بتحب عمرو أوي بس هو كان مهمل جداً معاها لدرجه إنها اتخانقت مع صحبتها جامد لسبب ما فعيطت وكلمت عمرو، مارداش عليها عشان كان بيلعب بلاي ستيشن مع صحابه فمعرفش يرد فهي حسيت إنها لوحدتها وفضلت تعيط لحد ماراحت في النوم وكل ده عمرو بيلعب وييسكر مع صحابه وعابش حياته والوقت عمال يمر ومادهاش حتى 10 دقائق يفهم كانت عايزاه ايه أوحى ميسج عالواتساب يقولها هكلمك تاني مثلاً لأ عمرو راوح نام للعصر ولما صحي تاني يوم وافتكرها بقى راح مكلمها وإعتذرلها بس كان الوقت عدى ومشاعرها الكويسة ليه راحت مع إنه قالها إنه مايعرفش إن كان في مشكلة بينها هي وصحبها كبيرة كدة فصفاء قالت له مانت لو كنت رديت كنت عرفت وديه مش أول مرة وكل مرة بعديها لك عشان ماتقولش عليا نكد و أسيبك برحتك بس المرة دي فعلاً أنا كنت لوحدي ومحتاجة لك بجد فغضب عنى فيه حاجات وقعت من قلبي ماينفعلش ترجع خلاص! عمرو ساعتها عيط ومعرفش يرجعها عشان للأسف مفيش للمشاعر Ctrl Z

3. مشكلة الجسم، لو كل مشاكلكم إنك تخينة أو ان إنت تخين ، إنتي لازم تخليه مايصص لبنت أحلى منك فلو إنتي تخينة أو بتحبي الأكل أوي لازم مادام دخل حياتك زوج أو راجل إهتمامك تتحول من الأكل للرومانسية و الاكل العادي مش تاكلي ماك وشكولاتة و تشربي بيبيسي كل يوم وتقولى هو أنا بتخن ليه وهو خاني لية، طب هو مش من حقه يشوفك حلوة وجسمك حلوا! أكيد عايزاه إنتي كمان مش تخين بردو ولا ايه؟ فاتعبي شوية و هتتعودي عالدايت وعشان نفسك مش عشانه فطبيعي الجسم لما يكون مشدود ورشيق ومش تخين بيكون أحلى في الشكل و اللبس والنفسية وإنت كمان نفس الكلام. ودلوقتي بقى فيه دكتور رچيم تتابعوا معاه - رياضة- عمليات تجميل- أعشاب بتخسس بسرعة وإنت بتاكل حاول متشربش ميا أو سوايل كثير عشان ده -إتعودوا أن وقت الفطار الطبيعي من 7 الصبح ل12 الظهر ووقت الغدا الطبيعي من 1 ل 5 ووقت العشا الطبيعي من 7 ل 10 يعني عندك ساعات متفرقة اهي متاكلش فيها خالص أو تاكل سناكس بسيطة مش تتخن زي الفاكهة أو قطعة شكولاتة صغيرة مش كاملة كدة فلازم تريخ بطنك مش كل شوية أكل وحلويات ومياه كثير مع الأكل و سوايل مسكرة ده البيحوش الكرش و الدهون في الجسم.

بلاش كل شوية تقوليله شكلي وحش شكلي مقرف من غير مكياج إنتي يعني بتخليه يفتنع إنك وحشة عافية ؟ فخليه يشوفك على طبيعتك وبالذات أول ماتصحي من النوم قبل الجواز باي طريقة وشوفي هو حبك عشان شكلك ولا عشان شخصيتك و روحك بس بردو إنتي هتعرفي تظبطي نفسك

ماتسيبيش نفسك خالص وتقولي أصلي مرتاحة كدة هو ليه حق عليكي يشوفك جميلة يعني يا أنسه مش كدة \* - \* وساعات ناس تقولك مش مهم الجسم المهم الشخصية.

**متخترار عروستك على أساس لبسها وجسمها باين منه ولا؟** لو إنت فاكِر إن أي ستات بيلبسوا خمار أو نقاب أو عبايات وفساتين ، إن دول البيروبا بناتهم صح فهتختر عروستك على اساس لبسها ده، فأحب أقولك مش شرط بس بردو متخدهاش أوفر في لبسها الأهم أخلاقها ، لأنك متعرفش قلوبهم وأفعالهم عاملة إزاي وفيه منهم بيكونوا صح لبس بس وبيكونوا غير محترمين بالمرة و فيه منهم بيكون لبسهم محتشم اه بس لسة متحجوش وبيعملوا خير ومعلمين ولادهم وبناتهم الرقي الصح ونفسهم ربنا يهديهم للحجاب والإلتزام أصلاً بس قلبهم مش مساعدهم لسة عادي ووَ اللهُ لا ينظر إلى أجسامكم ولا صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم﴿

إقروا قصة اللذيذ بكرش كبير ، فيه حد كان تحفة كدة وبيضحكنا طول القعدة و لذيد وغني و محترم أوي بس صحبني الفقرية سابته عشان شكله وعنده كرش كبير مع إن الشكل بنتختلف عليه كلنا ممكن هي تشوفه حلو وأنا أشوفه وحش أوالعكس بس الكل كان متفق إن شكله مقبول بس هي كانت عايزو حد شبه الأجانِب طب ماهو كمان هيكون عايزك نانسي عجرم بس هو حبك بقى وللأسف صحبتي الفقريه ديه بتقول إنها مش هتقدر تتجوز غير واحد أحلى منها عشان العيال يببقوا شهبوا واهو الراجل اللذوذ البكرش راح خطب الأحدى منها. ماتعرفش إن الشكل بيتغير وبيعجز واملودة والمرح هي المش بتتغير.

**\*سمعت قصه عن بنت حبيبت خطيبها،** عشان شكله و جسمه وكدة وكان مهتم بنفسه أوي وبيها غير حنيتها عليها طبعاً بس لما إتجوزوا على طول جت فترة كرونا فكان فيه حطر كامل وقعد من شغله والجيم إتقفل بقى فكان مش بيتحرك كثير وتخن جامد وشكله إتغير إتغير وبقى شخص تاني فهي ابتدى حبها يقل زي مايكون حبها مرتبط بشكله وبس المهم في مرة وهما بيتخانقوا هي إنفعلت عليه وعايرته بجسمه وإن شكله يقرف وإنها محرجة تمشي جمبه كدة في الشارع فهو بعد طبعاً الكلمتين دول إتصدم لدرجة إن صعبت عليه نفسه فقالها وهو بيبصلها في عيئها ، مادام أنا مبقتش أعجبك كدة فإنتي طالق وقالها أنا هستناكي في العربية عقبال ماتلبسي وتلمي هدومك برحتك عشان أوصلك لبيت أبوكي فهي حاولت تعتذرله وإنها كانت لحظة شيطان بس هو رفض و زي ماتقولوا قفل منها خلاص فجأة! وفعلاً خدها وراحوا بيت أهلها وقال لباباها زي مأخذت بنتك بالمعروف جبتها لك بالمعروف ولا طردتها ولا جرحتها زي ماهي عملت ومادام عايرتني مرة هاتعايرني الف فياتتقبلي عالمرة والحلوة يا متستحقش تكون في بيتي تاني بس حقها تيجي تاخذ باقي هدومها وجهازها الجبته لحد ماورقة طلاقها مع نفقتها توصلها هنا بس يكون معاها حد منكم عشان هي بقيت محرمة خلاص عليا وماينفعش تيجي وأنا قاعد لوحدي والحمدلله إن لسة مفيش عيال لاتعايرهم هما كمان ما الأخلاق مبقرفش بقى! وبعد الموقف ده هي أكيد فاقت وندمت فلما حاولت تكلمه بعدها بإسبوع هو كان غير رقمه وعملها بلوكات من كله حتى أهله مش بيردوا عليها وبتقول لما راحتله مرة بيته مفتحلهاش أصلاً لما بص مالعين السحرية وعرف إن هي وإتعلمت إن الروح أهم من الجسم وممكن واحد تاني رفيع وشكله أحلى منه كان يضربها أويطردها ويقولها مفيش حاجة هتخديها أو كدة لوكانت ضايقته بشكل تاني مثلاً. فخلوا بالكم وإحترموا مشاعر بعض خصاً أثناء الغضب.

**\*إحدهن تخينة تمتنع عن الأكل السمين عشان حبيبها بتعبر له عن حبها بعدم أكلها اليتخن وبتسأل وتتابع مع كذا دكتور لأن حبيبها بيكره التخان وأحدهم** يتعب ويموت نفسه يومياً في الجيم وهو تخين عشان يخس لحبيبته مع إنه عاشق للحلويات لإنها تحب العضلات ومش عايزها تبص لراجل أجمد منه.

فيه جروبات وصفحات عاليفيسبوك للدايت والمساعدة للخسّان بسرعة إسمها، يلا نخس بجد - هتخس من غير ماتخس- كيتو دايت - Keto Diet Be Curvey - دسحر زيت الزيتون للتخسيس- Kersh Keepers Official Group - جروب مركز دمحم الطويل لعلاج السمن- جروب دايت وتحدى وديه اماكن وعيادات لدكترة من ترشحات ناس خَسوا على إيديهم بوصفاتهم وجلساتهم ، Be - Slim Clinic Dr Mona - Hanzada Clinic Slim Clinic -المركز المصرى للتخسيس -مركز د.محمد شاهين للتخسيس بفيصل - مركز الندى للعلاج الطبيعي والتخسيس

4.مشكلات الماضي الخاطئة العيب أحكيها معاهم ؟ إذا إهتم شخص ما من أصدقائك الجدد أو أهلك أو حبيبك بماضيك وسألك عنه بكثرة فماذا تفعلى وإنى لا تحبى ان تحكى أو تفتكرى؟ قولى له ببساطه كل شخص منا له ماضي وحاضر فالهمم الحاضر دلوقتي من أول ماعرفتني مش قبل كدة عشان الفات كدة مات مش هيرجع ولا هياثر، إنتى بذلك احرجتيه و فهمتبه إنك لا تريدين التحدث وإنها حريتك وماضيك إنتى ولكن قولى له حتى لأيعلبه شيطان تفكيره، ليس من الضروري إن أكون فعلت شيء لا يسمَح أن يُقال فمن حَقك أن تتكلم متى شئت فيها شئت من قاموس حياتك وليس عالسؤاله الذي فُرض الآن عليا-قل له أنا مكنتش ناضج وعاقل وقتها زي دلوقتي عشان اعرف الصح مالغلط وإبتسم و شقلب الموضوع و إسأله نفس الحاجة وإن لم يكون لديه ماضي سيء مثلك مثلاً غير الموضوع في شيء جديد أو لو كان له وحكى لك قل له شُفت كل منا له ماضي! فالأفضل إن لا تسأل أحد عن ماضية إلا إذا هو حكى لك. لأن في حياة كل واحد حياة عاطفية و أسرية و مهنية يعني المفروض يفهم إنك مش هتعرف تعيشهم كلهم صح أو ماتغلطش إبدأ.

لو هي حاجة كبيرة وضخمه وماينفعش مايعرفهاش لو إنتو في علاقه بقالكم فترة، ماتخَبوش على بعض عشان مايعرفش بالصدفة ويقولك إنتى خبيتي ليه و أنا سألتك و كدبتى فقولىه الحقيقة دون كسوف لأنه مش من حقه يحاسبك على حاجة هو مكانش موجود فيها حتى عشان ينضحك ساعتها وحتى لو كنتى عارفة إنها غلط فلو إنتو إتعودوا على بعض وهو هيفهم فعلاً أحسن مايعرفها من مكان تانى وإنتى هتعرفى ده من تفكيره، قوليله و انسوا خلاص و أوعدوا بعض إنكم مش هتخبوا عن بعض حاجة تانية و هتحاولوا تحسنوا من بعض ده يعني لو كنتو الحكيتوه منيل بنيلة سودة.

5.مشكلة التهديد وقت الغضب، إياكم أن تهددوا بعض وإنتو غضبانين و ترجعوا تتأسفوا عشان فيه كلام بيبان إنه حقيقي وإنت متعصب وتفضل تقول، ورينى هتنزلى إزاي ، هتشوف ، قد كلاًمك ده؟ مش هتزعلي مالى هعمله وملكيش دعوة ايه هو ؟ أو يقولك هتعرفى هعمل ايه بعدين أو استنى منى تصرف مش هيعجبك ، فا نتي تقولىه إنت كمان ماتزعلش بقى من الهعمله وفيه رجالة ما عندهم مش غير التهديد بالكلام لأنهم مش عارفين هيعملوا البيقولوه إزاي بس يبينوا إنهم جامدين بس بيخوفوكم و خلاص. وبيكون تهديد قصاد تهديد أو عند بعند فيصدر عنه تنشيف دماغ و يحلف إنه هيعمل كدة بأي شكل و يتصرف و يعمله فعلاً لو إستفرتيه أو يكتفى بالتهديد بالكلام بس في الحالتين مش توصلوا للحالة دي لأن كلام التهديد بالذات سواء من الحابيه أو من الأهل مع الأطفال و المراهقين يبنى عدم ثقة و خوف و قلق بينكم والخانقة الجاية تكوني قلقانى هيهددك بايه \* \*

6.مشكلة التضحية الغلط، التضحية المطلوبة في اي علاقه سواء بين اتنين صحاب او حبيبة او بين الاهل وعيالهم عشان الحياة تمشي وميحصلش خلاقات أكثر من كدة بس طبعاً التضحية الي بتحصل كثير بين الزوجين او بين اللي بيحبوا بعض وبتكون من البنات اكثر او الولد على حسب شخصيتكم والأفعال بينكم

ف سر نجاح العلاقات الجيدة دائماً ، إن هناك أشياء لديك يحتاجها شخص آخر ، وأشياء لدى شخص آخر تحتاجها إنت وإن التضحية بينكم ليست تنازل بس لما حبيبك يستغلك غلط وتقولي اصلي بضحي بنفسى عشانه عشان ميخونيش او عشان ميزعلش منى طبعاً ده يبقى غلط فكرى وحتى لو بتموتى فيه واقفيه عند حده وأكد معروف يعنى اهم واحلى تضحيه هي تضحية الام الغالية الي مفيش زيبا يعنى ممكن كثير تقولك خد البطانية دي انا مش سقعانه وهي بردانة جداً عشان تتدق او تقولك انا شبعت عشان تاكل انت وتشبع عنها وهي لسة جعانة اوتقول لبنتها شوفى الطقم دا عليكى كدة! وهي تكون اصلاً جيباه لنفسها بس لما تلاقيه تحفة على بنتها تقولها خديه اصلاً انا كنت جيبهولك انتى وانتو مش فاهمين معنى التضحية ديه فتاخدوا منها الحجات عادى عشان لسة بمقتيش أم!

**لازم تضحوا صح** ، كان فيه قصه عن واحد بيشتغل لليل وخطيبته بتشتغل الصبح فطبعاً هي بترجع يكون هو لسة رايح و يرجع ينام تكون هي لسة رايحة الشغل المهم إتخانقوا و قالها تغيري شغلك أنا مش عارف أشوفك ولا أكلمك و بتاع فقالتله ماتغيرو إنت، أنا فى شغلى ده بقالى ١٠ سنين و هترقى قريب بس إنت لسة جديدى شغلك فقالها و ده شغلى الى بحلم بيه ومصادقت إتقبلت فيه و مش هغيره ومش هعرف اتجوز واحدة ارجع البيت ملاقيهاش عشان شغلها اهم منى فافركشوا من غير تضحية من حد فيهم وبس مش شرط تضحي بالشغل لوعاجبك لا ممكن تضحي إنك بعد شغلك النهاردة ترجع تنام ساعتين عشان تقابلها بعدها وتطلع من عندها عالشغل عشان تعرف تكمل يومك وده هيكون يوم ولا حاجة فى الإيسوع عشانها تتعب فيه بس مش كل يومين، لأن مش من حقاك تغير لها حياتها المهنية عشان حياتك العاطفية و إظبطوا الأداء مع باقى أنواع حياتكم وعملاً لو إنتى أو إنت مش بتلحقوا تكلموا بعض عشان وقتكم ضيق ممكن أول ماتراوحوا لو عندك حاجة تعملها أو عايز تعمل حاجة عالموبايل أوتقلب تشوف الأخبار وفى نفس الوقت تركز مع حبيبك فى الفون، حط السماعات أو إفتح السبيكر وكلمها وإنت باص فى الموبايل عالعايز تشوفه كله سريعاً بس تكون سامعها فى نفس الوقت بس حاول تركز معها أكثر عشان هتقولك ايه ده إنتى سايبانى و بتعمل ايه ومش مركز؟ أو أنا هقفل ولما تفضى كلمنى، ودي طريقة عشان تكون مخلص الكنت عايز تعمله سريعاً .

**أكبر خطأ** قد ترتكبه بحق ذاتك ، أن تحافظ على علاقة لا تجبر لك كسراً ولا تهديك فرحاً ولا تحميك من حزن ولا تعطيك إحترام ولا تجعل لك تقدير لنفسك فالعلاقات قد تعوض بغيرهم! لكن صحتك لا تتعوض ماتقولش أنا فى مشكلة عاطفية لأنها مش مشكلة جمب الحبيب واحد أوي و طلع مسيحي أو العكس - اليبحب واحدة من طرف 1 وحاول يشتغل نفسه بحاجات و استعان بالله وبردو مانسهاش وأكته إبتلاء - الى لاقى نفسه يبحب مرات أخوه غضب عنه و لوحده فجأه بدون أى مقدمات وكأنه إبتلاء ومش قايل لحد و بيتعذب كل مايشوفهم مع بعض وكاره قلبه ونفسه أصلاً مع ان دي اول مرة يحب

## 9 لغات الحب الخمسة ، كلمات التشجيع-تبادل الهدايا -تقديم الخدمات -الإتصال البدنى

**1.كلمات التشجيع**، الكلمة الطيبة تبعث الحياة من جديد فى القلب فالإطراءات اللفظية وكلمات التقدير موصلات جيدة للحب، وأفضل طريقة لها أن تصاغ بعبارات تشجيعية بسيطة ومباشرة وإنت مبتسم لحبيبك اثناء قولها، مثل تبدين جميلة فى هذا الثوب، أقدر حقاً غسلك للأطباق اليوم و فى كل مرة يقوم فيها زوجك أو زوجتك بعمل جيد أعطيه كلمات جميلة **2.تكريس الوقت**، يحتاج الحبيين أو الزوجان لوقت خاص لهما وحدهما ، يركزان فيه إهتمامها على بعضهما بشكل كامل كما يحتاج الطفل لوقت خاص من والده ووالدته له هو فقط، يركز فيه عليه، وأحد الجوانب المهمة فى تكريس الوقت ليس

القرب المكاني بل التركيز الكامل عمّا وهذا يعني أن نفعلاً شيئاً بسيطاً معاً ويكون كل واحد فينا بكامل تركيزه مع الآخر واحرص على تواصلك البصري مع الشخص الآخر، ولاحظ مشاعره. 3. تبادل الهدايا. لا يهم أن تكون غالبية الثمن، بل أن تكون تعبيراً عن تفكيرك في هذا الشخص، الهدايا رموز مرئية للحب ولها قيمة من الناحية العاطفية فبأمكانك شراء الهدايا أو صنعها، له وسيقدر مجهودك ووقت فيها له فالزوج الذي يقف بجانب الطريق ليحضر وردة لزوجته مخصوص قد وجد الطريقة التي يعبر بها عن حبه لها مثلاً ويوجد طرق أخرى لتهادي بها الهدايا غير الهدايا المادية ويوجد هدايا معنوية كأحدهم وهو يروى قصته مع عشيقته ويريد إن يهاديها بشيء ينفعها مستقبلياً وليس هديه تركنها عارلرف أو بجانب سريرها فقط فقال إنه كان يختم لها القرآن كل سنة مرة له و مرة لها ويصوم يومي الإثنين له و يومي إثنين لها بنية إنه يتجوزها و ليثبت لها حبه وبعد سنتين جمعهما الله وتزوجا وعاشوا أسعد ٢ بعد معاناهم مع الأهل لفرق الحالة المالية بينهم و إنهم يعيشون في قصر وهو في منطقة عشوائية فكان لا يملك إلا قليل من اللباس و قليل من المال مع عمله و لكنه يقول إن المفاجأة إن مع القرآن والإيمان بالله حدث المستحيل و تحققت المعجزات. 4. تقديم خدمات. تتعلق بخدمات يريد بها منك حبيبك أن تقوم بها دون أن تطلب منه ذلك مثل: الطهي وإعداد المائدة، غسيل الأطباق، تنظيف البيت فهذه الأعمال تتطلب التفكير والتخطيط والوقت والجهد والطاقة وإذا أنجزت بروح إيجابية فإنها تعبر عن الحب الحقيقي من أحد الطرفين للآخر. 5. الإتصال البدني (اللمس والنظرات والقبلات)، فالأيدي المتشابكة والقبلات والأحضان والعلاقات الحميمة كلها طرق لتوصيل الحب بين الطرفين، ويعتبر الإتصال البدني لغة الحب الأساسية لبعض الأشخاص وبدونها يشعرون أنهم غير محبوبين وعندما تكون وسط مجموعة من الأصدقاء فإنت تنظر عند الضحك أو التوتر والقلق لأول شخص تحبه في المجالسة وتظهر إبتسامة جذابة معينة لحبيبك تختلف عن إبتسامتك مع الباقي فهو يجعلك تبتسمين من قلبك وبفرحة غريبة فبان عليك.

10) كوكب السوشيال ميديا الرومانسي ، صفح عن الحب-أغاني رومانس عربي و اجنبي - لوازمك للجواز لوانت عريس اوانتي عروسة Soon

1- لو عايزا صفحات عن غزل الحب والفركشه والنجو ده فابحثي على جوجل بكلام حب او جرح على حسب حالتك ناو وعالفس وإقروا المكتوب في الصور وكالعادة هتختاروا الجروبات والبيدجات اللي فيها اكبر عدد لايكات ومشاركين ،أكونت لانك معايا، بيدج وجروب حضان Hug ، معاك قلبي، كلام حب، بيدج Love-غرام، حساب وتيني، جروب حب واحاسيس رومانسيه، بيدج عشق، 7abiby.Official، بيدج انا وانت، بيدج رضوى الشربيني هي وبس ، سمر و مهند ، عشاق بيرين سات/ Beren Sat Lovers (بعيداً عن إسمها بس بتجيبلكم مع صوره بيرين إقتباس جميل عن الحب) جروب حلالي\_ 7laly - جروب Ro7y -عميق\_Deep - بيدج عبارات عميقه، جروب بيخونك - Relationship And Mariage Tips -

Relationship Rules، Cheat Quotes، The Relationship Coach، Love&Relationship Quotes، You And Me Page، جروب، How To Move On، Talkaboutyourex، Together Official، True Love Page، Couples Goals، إبيدج وجروب، I N T E R E S T ، S A D F O R E V E R -S E N S E T I V E ، Evening To Remember Group ، El Ex جروب، Her Deep Feelings ، In Relationship جروب، 5azoo2 Keepers(Officialgroup)، Talk Aboutكوازيكوكوازيكي  
\* أغاني رومانس عربي وأجنبي ، أنصحك لو مجروح عاطفياً أو خانك مش تسمعي أغاني حزن إسمعوا أغاني فرايحي عشان ماتلكوش تعيطوا مع انه غضب عنكم وأول فترة بتكون أوحش فترة بس لو مصممين



عاليوتيوب وجوجل اكتبوا، اغاني تامر حسني -عمرو دياب- الشرنوبي- عسيبي -تامر عاشور -موسى -هاني شاكر -محمد فؤاد- وائل جसार-حماقي -رامي جمال - رامي صبري -نانسي عجرم -شيرين - إليسا -جنات -سيف مجدي ، بألبوماتهم كلها دول أحسن وأكثر حاجات حزيني شوف اغنيه اغنيه من إسمها هتتعرف إن كانت حزينه ولا حلوة وإسمها على حسب حالتك أو اكتب مثلاً أغاني إليسا حزين أو تامر حسني رومانس وهتجيلك .

2-لو عايز تسمع أغاني إنجلش فيها حب ورومانسية وبردو خليط من النكد الحلو وهتتعرف من إسم الأغنيه إذا كانت نكد أو رومانس ، دول أحسن المغنيين الاجانب عمماً فسيرش عاليوتيوب أو جوجل بأغاني

هم واقرى وإن تبتسمع الاغنيه كلماتها لو مش بتلقط إنجلش من الأغاني بسرعة بتكون 1D- Jojo - Akon -Miley Cyrus -Camila Cabello -John Legend- Justinbieber- Selena Gomes -Bebe Rexha-Becky G -Ed Sheeran - Hinder- Inna- Hailee Steinfeld- Shawn Mendes- Zara Larsson- Sia- Iyaz Chainsmokers- Clean Bandit- Adele - Ariana Grande- Demi Lovato -Alessia Cara- Enrique Iglesias- Lukas- Ellie Goulding - Beyounce- Jason Marz- Mandy Moore - Craig David -Demi Lovato -Shania Twain- Seanpaul- Coldplay- Taylor Swift- Cascda - Calum Scott- Shayne Ward -David Archuleta- Jessy Maccarteny- Rihanna- Massari- Maroon5 -One Republic- Backstreetboys-Daya- Simple Plan- Drew Seeley - Bruno Mars -Britney Spears- Celion Dion- Charlie Path- Chris Brown -Shakira- Sam Smith- Paassengers - Rihanna-Zedd- Jaysean- Jonas Brother- Jonas Blue- Avicii-Pitbull

\*بس معروفين طبعاً اخلي اغاني الرومانس اللي بتشتغل في الافراح او على رقص السلو او عشان عمماً وانت بتدور على حاجة تسمعها وانت غرقان حب بس اعمل سيرش بكلماتهم أو اليركس بتاعتهم لو مش

بتتعرف تلقط الكلام أول ماتسمعه بالإنجلش ،All Of Me John Legend- Perfected Sheeran، -Hero Enrique-Everytime We Touch Cascada - Change My Love For U Craig -No Promises & Breathless & All Of My Life Shayne Wards - Dangerously Charlie Path - When U Look Me Into Eyes Jonas Brothers - Like I Always Do Drew - I'd Give U My All - Mandy Moore Only Hope -Next To U Justin- Theres No Way By Lauv - My Heart Will Go On & Always Celinedion -Besame Mucho & Speak Softly Love -When I Look Atyou Miley Cyrus - Let Her Go Passenger- Its You Alie Gattan -How Long Will Ilove&Love Me Like U Do Ellie Goulding-When U Kiss Me Shania Twain-Stay With Me Maroon5-Bazzi Beautiful-Speak Softly Andywilliam- Addicted Enrique - Real Love Massari

وفيه غيرهم كثير وممكن دول مش يعجبوكي اصلاً هي آراء طبعاً بس عموماً لو عاملت عاليوتيوب Best Broken Heart Songs لو انت لسه مفركش هتلاقي كثير بس بلاش اغاني حزينه اسمع اغاني السنجلس فوق او لو عاملت كمان Best Love Songs هتلاقي احلى من اللي قولتهملك دول عاليوتيوب بس انا عندي سؤال عجيب؟ هو ليه الغنيين المشهورين مش بيحوا يعمول حفلات كثير هنا في مصر؟ مع اننا فنانز واصلاً بنسمع لمغنيين كثير منهم عن أغاني العربي زي اللي مش بيسمعوا غير انجلش وغيرهم كثير زي سيلينا جوميز و مايلي سيرس و چاسيتين و كامبلا ، ولله هيلاقونا ناطينلهم بعدد أكثر من حفلات تامر وعمرو دياب وهندفعلهم فلوس بردو بس هما يجو يشرفونا بس LOL

3-لوازمك للجواز لو انت عريس او انتى عروسة Soon ، أولاً آالفين مبروووك ، ثانياً دلوقتي هافيدكو بجروبات وبيدجات عالفيسبوك خاصة بحوار الفرحة وهم الشقة عشان متفشلوش تدوروا هنا وهنا كثير، وهقولكم ده في ال3 حاجات دول ، تحضيرات الشقة ولوازم الشقة- تحضيرات جهاز العروسة والعريس ،تحضيرات الفرحة ولوازم القاعة

1.تحضيرات الشقة ولوازم الشقة ، لو بتدوروا لسه على شقة! عايزين مهندسين ديكور يشطبوها؟ تشتري كل مستلزمات بيتك من فين! طب عايزه حد يرص الشقة بقى؟

\*جروبس وبيدجس عالفيسبوك، لو بتدوروا لسه على شقة، لو بتدور على شقق فاضية عشان تتجوز أو عشان تأجرها أحسن لك تنزل بنفسك تبص عليها في المنطقة العايزها و تسأل السماسرة ، بس اعمل سيرش على دول ممكن يفيدوك ، صفحة شقق للبيع بالتجمع الخامس و العاصمة الإدارية-فيلات وقصور للبيع -بيدج فلل و أراضي الريف الأوروبي طريق اسكندرية الصحراوي- شقق مفروشة للايجار -أكبر جروب عقارات في مصر-شقق رخيصة بجميع أنحاء القاهرة -جروب شقق رخيصة- ارحص شقق للايجار حدايق الاهرام -صفحة شقتي - الرياني للتسويق العقاري- ابن عامر للمقاولات العمومية و الإستثمارات العقارية - عقارات و أراضي وخدمات 6 أكتوبر -جروب شقق وزارة الإسكان جميع الإعلانات- شقق للايجار قانون قديم- Youssef Home Deal Real State Page - Amer Group- Prime Hospitality - Real State Egypt (Residential Or Commercial) - Afifi Group Real State Marketing وعمماً العاصمة الإدارية وأب تاون كايرو والاماكن دي دلوقتي رخاص حبتين خد فيهم عشان هتكون أجمد من مدينتي واكتوبر بعد كم سنة ولو تفتكر التجمع الخامس كانت زمان مهجورة بس شوف دلوقتي عاملة إزاي فالحق بدرى ولو عايزين شقق في مكان معين اكتب في البحث كلمة شقة وإسم المنطقة بقى او ارجعوا لجزئية سوشبال ميديا الجيران فوق وهتلاقوني حطالك كل منطقة بناسها ممكن تخشوا تسألوهم عن شقة في شارع كذا والكلام دا بردو عادى!

\*لو مشطبتوش ولا دهنتوا لسه شقتكم وعايزين مهندسين ديكور يقوموا بكافة المطلوب من ديكور معين ومودرن فإختاروا أحلى الشغل من دول من الصور وبيكونوا حاطين أرقامهم وفيه منهم مكاتب وأفراد تبتعلتهم مسج برايفت انك عايزاه كمان يرصوك العفش بطريقتة وتنفقوا فإبحثوا عالفيسبوك بجروب مهندس ديكور - بيدج مهندسين ديكور محترفين - تصميمات ومقاولات وديكور B.M-جروب شقة العريس و جهاز العروسة-جروب ديكور منازل -جروب ديكور شقتك-ديكور بيت مصر- بيدج العزيزية جروب للديكور الداخلي-الديكور المنزلي الحديث-جروب أهل الديكور في مصر-جروب ديكورات شقة العروسة 2022-جروب ديكورات منازل-جروب هنساعديك تختار ديكور بيتك- Aldecoregypt جروب-بيدج Home Décor Wael El Serwan- Shawkygroups- صفحة آرت ديزاين- V I V E N T . D E S I G N S . وعالتكتوك شوفي Mkzem77 ودول كلهم بيخلصوك كل حاجة فيها وإرجعي للهوايات المنزلية قسم الديكور ورض الشقق والترتيب واكسسوارات المنزل لو دول مش هعجبوكي وكمان لسوشبال ميديا المنزل عشان لو عايزه حد ينظفلك بيتك اوتشوفي أفكار للتنظيم والترتيب \*تجيبني كل مستلزماتك بيتك وأي أدوات النيش ومفروشات المطبخ والحمام من فين؟ عندك شوية المحلات والسناتر ديه، إختاري منها أو خشي إتفرجى على صفحتهم عالفيس لو عايزه هتلاقى فيهم كل اللي هتحتاجيه، سنتر شاهين- عمر افندي -شارع الازهر - التوحيد والنور -النور لمنتجات المنزل - سنتر شارع عبدالعزيز - سنتر رنين -كارفور-مركز احمد محسن - مول الملحه - هايبر وان - ذهب للمنتجات

العصريه-السراج للمنتجات العصرية -سنتر كوكو اند اس بالوراق -محلات آخر العنقود و آخر فرصة - في المولات وعالفيس فيه بيدج يوور مول -بيدج مستلزمات البيت - الجديد عندني في البيت بيتك- البيت التركي للادوات المنزلية -ميرا للادوات المنزلية Home Gallery Accessories - Turkish Corner Group -بيدج استيكرز جاليري-Pink & Modern Home Group وهتلاقي كل حاجة تخص المطبخ والحمام بمحلات مستلزمات منزليه وأدوات المطابخ الي موجودين في شوارع كل منطقة وهفيدك دلوقتي تجيبني منين السيراميك -العفش- الموبيليا والخشب-السجاجيد- الستائر - أجهزة الكهرا-الأرابيسك والتحف والنحف- حوائط3D-زرع وديكور بلوكنتك

1..محلات نظيفة للسيراميك للمطبخ والحمام ، سيرميكا كيلوباترا – بورسلينا ماجسيتك-مول السلاب- مظلوم ولوعاوز أفكار للمطابخ جديدة وتعملي مطبخك ازاي بالشكل المودرن لو لاقيت فوق حاجات ومعجتكش أو لو عملت على جوجل ومفيش برده حاجه دخلت دماغك إبحثي عالفيس على ،  
Vitruvian Futniture -American Kitchen- Design Kitchen Ideas -Kitchen Designs -  
Kitchen Boutique Cairo

2.روحوا محلات العفش المخصوصة دي وكل محل منهم ليه فرع اعمل سيرش بإسمه على جوجل أوفيسبوك وشوف الأقربلك وروح خد فكرة أو إختار من الصور الي قدامك أونلاين لو عاوزين،  
Modern Home -Home Zone - In &Out-Amazing Designs- Art House Furniture -Lajoie Interior Design- High Decoration- Design Home -Interior Design And Home Ikea -  
Modern Decor Furniture -Artisan Custom Made Furniture- Afkarna Gallery- Gola Gallery -Furniture Town Egypt-Furniture Trend Mall -Hc Furniture – Trust Furniture-  
Kabbanifurniture-Home Plaza October-F&H Page

3.إتفضلوا لو محتاجين موبيليا وخشب للسراير والعفش فابحثوا عالفيس، موبيليات الحج سيد جروب- موبيليات صبحي- موبيليات محمد المصري- جروب نجارين مصر-سافروا دمياط زي كل المصريين ^.  
4. أحلى سجاد وموكيت وانواع واشكال من حرير للعجمي للتركي للسجاد القوقازي، النساجون الشارقيون او Mac Carpet ،الفالح للسجاد ،التهامى للسجاد ، سنتر شاهين ،موكيت سنتر، الكحال للسجاد - جوة كل المولات الكبيرة المشهورة وياريت تحطوا حفاظات عالسجاد بدل ماتتوسخ كل شوية واعملوا سيرش عليهم من جوجل

5.الستائر، إشتري خامات جديدة مش نايلون ولاشيفون اشترى القطنية والحريروالساتان والاورجانزا و الفوال والقטיפيه جديدي عن بيت اهلك الي زهقتي منديكوره وعفشه ، شوفي عالفيس الاماكن ديه وروحي اتفرجي غير طبعا العتبه و وسط البلد والوكالة- Shatta Fabrics – Fabric & Curtain Cairo

5.لو عاوزة تخلي حته في بيتك بديكور الأرابيسك والأنتيكات وروحي خان الخليلي وإتفرجي بنفسك و إشتري اليعجبك أو إعمل سيرش عالفيس على أنتيكات وتحف الزمن الجميل - صفحة فنون الاخشاب - جروب أنتيكات خشبية- بيدج سفير ارت لل ديكور وإبعثلهم رساله او من الصور أطلب الي إنت عاوزو وإتفضلوا واتفضلي أحلى المحلات والبيدجات لأشيك نجف وتحف ، محل عاصفور للنحف- كريستال للنحف والتحف- Hanimex Lightings- Habib Lighting Dokki- تيفاني لايت- محل المحفوظ للنحف والتحف-قنديل مصر وعالفيس إكتب نجف مودرن وعالإنستجرام Elwadi.Lighting وللعلم شارع مصطفى النحاس مدينه نصر مليون محلات نجف وأثاث منزلي برده هو وطبعاً شارع درب البربره هناك فيه شوية نجف تحفة

6. **إتفضلوا لوعايزين تشتروا أجهزة كهربائية كويسة تعيش معاكم يبقى تروحوا او تبثثوا عن ، مول الأسواق الحرة المصرية بالمهندسين ومدينه نصر للاجهزة الكهربائية -شركة الأوائل للأجهزة المنزلية -سنتر شاهين-التوحيد والنور - عمر افندي - المولات الكبيره كلها - رنين -يونيون اير- شركة سامسونج- توشيبا - تورنيدو - هايبر 1 -كارفور- مول بي تك - معرض الامير لتجارة الاجهزه الكهربائيه - سوق القاهره للمبيعات-سنتر تايجر للادوات المنزلية - اجهزة كهربائية الفتح المبين - محلات وسط البلد وشارع عبد العزيز والعتهه واسال هناك عن محلات للبتدور عليها-معرض السعادة للاجهزة الكهربائيه وكالعاة إبحثوا عنهم بجوجل**

7. **ورق حائط و استيكيرات للبيت Hd ، دي صفحات متخصصه في الاستيكيرات وطباعة Hd والعادية الملونة وغيرها ممكن تكلمهم يجوا بالبيت يلزقوا لك أي إستيكر ورسومات سواء ترمبلوى او أندلسي أو غيره تختارها أو تقولهم يطبعولك صورة ما أو شكل معين عاليطه عشان يحطوه على أي حاجة سواء في المطبخ - سيراميك- أرضية تشتري منهم ادوات معينة تبهج بأسعار تحفة خش على صورهم وإنت تفهمني أكثر وهحطلكم ارقامهم لان فيه بيدجات مشابهه ليهم كثير ومن بلاد تانيه فانا هحطلكم المحلات التابعه لمصر، جروب ديكورات ثلاثية الابعاد- بيدج استيكر هوم01016877190 -صفحة فكرة01210722215 - Wall Cutter01152262673-ديكورات ثلاثية الابعاد01000750027-3dhomeبيدج01003088728 وعالتيكوك ، Mohamed\_Reda100- الفنان احمد خيرى الشرفاني.ودول عالفيس بتوع الجيسوم بورد بقى ، بيدج شركة أدم جروب للجيسوم بورد- أسقف جيسوم بورد- كريم الخليلي للتصميمات والديكورات - Decor Idea Ceilings - 3d Décor - ودول هتعوزيهم بردو، ستاير ثلاثية الأبعاد- أفضل شركة دريسنج روم في مصر- حسن سليمان لأعمال الفورفوجية**

8. **لو بتهتموا بالزرع في الشقه والفخار والكلام ده عشان تحطهم على باب المطبخ أو باب شقتك أو لو مزاجك تفتن البلكونه وتملاها زرع وكده أو تاخذ فكرة عن الموضوع ولو إنت هاوي زهور وعالم الورود إستنى معرض الزهور بحديقة الأورمان بالجيزه أو خش اشترى منه زرع وورد مش هتلاقيه غير هناك ولو بتحبوا تعملوا شلالات بالشاليه أوجنينة الفيلا بتعتكو شوفوا بيدج شلالات صخور صناعية في مصر عالفيس وفيه بيدجات و جروبات أهيه انضم ليهم وأطلب أوردرد أو روحلهم بنفسك أوأستسفر عن حاجة بخصوص النباتات ، زراعة بلكونة وسطح بيتك - جروب محبي الزراعة ونباتات الزينة- مجموعة بذره للزراعه المنزليه - محبي الزراعة والحداثق المنزليه-بيدج بتاع الورد مكرم عبيد - Plants Shop -**

**Lines Décor Shop - Planty House Of Plants Lovers -Viola Gallery -Happy Pot Shop- The Plant Shop - جروب - Home Garden Hobbyist -Indoor Plants Lovers -Green For Plants And Handmade**

9. **طب انا إشتريت كل الحجات دي بلبسى والملايات والقوط والنيش والحاجات الشخصية كلها ومش عارفة أرصهم ازاي او مش فاضيه بصراحة ومكسلة، عادي عندك دول متخصصين رص شقق وحجات من ديه بس ، أبو اسيل لفرش شقق عروسة - أحدث رصات النيش عندنا وبس -فرش شقة العروسين م الآلف للباء -فرش منزل الزوجية بلمسة عصرية مع دعاء-فريق لرص النيش هندعامر - جروب ام ندى لفرش شقق العرايس -ام ملك لفرش للعرايس وحاطين صور شغلهم ممكن تكلموهم تسألوهم عن السعر وتديهم عنوانوك**

2. **تحضيرات جهاز العروسة والعريس ، جمعيات تساعدكو ، لوازم عشانك يا عروسة**

\*اللي هتحتاجوه لجهازكم كله موجود في جوجل موجود مستلزمات وأشياء تجهيز العرايس بجهازهم كاملة و الضرورية و بالعدد المطلوب اللي هتستخدموه فعلاً، إعملوا سيرش بجهاز عروسة كامل ولو إنت عريس أكيد مش هتحتاج زيه حاجات كثير فهاتجيب بس لبس وشوية برفانات غير مواضع العفش والخشب والكهربا المتفق عليه وبترجع لعاداتهم هما عشان فيه ناس تقولك كل حاجة هتكون بالنص حتى الرفايح والكهربا والسجاد والمراتب وناس تقولك البنث عليها الأدوات الكهربائية كلها كاملة و الولد عليه الخشب ومعظم العفش زي الستائر والكنب والصالون والسفرة وكدة فهاتي ورقة وقلم أو على نوت موبايك وإكتبي الناقصك وكل ما تشتري حاجة إشطبيها منهم وحتي كميات معقوله وده مش بخل دي نصاحة عشان قدام هتحتاجوا كل جنية دفعتهو زيادة في الجهاز حتى لو بتشتغلوا حالياً يعني مثلاً 25 شراب، طقمين حلل ، 5 لحاف، 6 بطاطين، 3 طقم كامل فواط، طقمين حلل وكوبايات صغير مع كبير وهكذا ، انت بدأت حياتك لوحدك دلوقتي مع مراتك حوار انكو تجيبوا طن لبس وطن حاجات مطبخ وطن فوط دا بتاع الناس المحرومة سواء معاها فلوس او لا اللي بتحب الزيادة مش اللي هتستعملوه فعلاً وربنا المحلات مش هتنقرض بالعكس دا بيطلع حاجات أحلى و أجدد أبقوا إشتروا لما محتاجوا ، يا جماعة إعملوا كدة في حياتكم وبيتكم مش هتحتاجوا إنكم تستلفوا حاجة أو تحسوا بنقص فلوس ويا عروسة نصيحي منى ليكي! بلاش تجيبي النيش والله ملوش لازمة هيزحم الشقة وغالي عالفاضي ومش هتستخدميه أصلاً انتي أكيد عارفة يعني فهاتي بفلوسو حاجة أحلى شبيهه ليه أو بوقيه ملون تستخدميه وسبيك من كلام الناس هو هما اللي هيعيشوا في البيت دا ولا انتي! في إيه يا ست! هي الفرحة بكلام الناس ولا باللي يريحك إنتي! \*-\*

\*إنفضلوا بقى أماكن لو مش معاكوا تجهزوا نفسك من كتر الحاجات الضرورية فا فيه جمعيات بيساعدوا بحاجات معينة وممكن لو انتي عروسة وعندك حاجات عايزة توديهها لعروسة جديدة غلبانه كلميهم يجوا ياخدوها منك زي ، جمعية بداية للأعمال الخيرية- جمعية رسالة- جمعية المصباح المضىء الخيرية- جمعية الخير والتسامح بحلوان-جمعية نوبة الخير بامبابة- جمعية صناعات الامل بمصر الجديدة - جمعية الاورمان- مؤسسة رضا النفس للأعمال الخيرية- دار أحباب الله لتنمية المجتمع، فيه منهم بتدي قروض بدون فوايد لو حابة انك تاخديه يساعد في جهازك وبتجهز عرايس ايتام وفقرا كمان فكلموهم إستفسروا عن الاوراق المطلوبة او خشوا على صفحتهم أبعثولهم رساله وشوفوا بيساعدوا ازاى او روحلهم وهما هيقولولكم تعملوا ايه- إكتبي على صفحة أنا وإبن عمي بنساعد الغريب إنك عروسة ومحتاجة كذا وكذا وهما ممكن للمصداقية ينزلوا اللي يشتروهم معاكي. او يقولوك صَوريلنا الحاجة لما تجيبها واتساب عشان هما مش يعرفوكي بردو عادي ، كانت قريبتى جابت حاجات كثير وماركات من برة بعد ما كتبت الكتاب ومعملوش دُخلة وإتطلقوا فاهي إتعددت ومكنتش عايزه تشوف اي حاجة من ريحته ولا اسمه عشان طلع متجوز اتنين ومكنش قايلهم فراحت إتبرعت لعروسة من متلازمون داون غلبانه بكل جهازها ده ولبسها لجمعية من دول بس ربنا هيعوضها بالاحسن ان شاء الله!

\*لوازم في جروبس عالفيسوك بردو عشانك يا عروسة لكل ما تحتاجيه ، اسالي يا عروسة الجروب الأصلي -اتجمعوا يا عرايس و فيدوا بعض -عروسة بكل وقت- جروب اسالي يا بنوته-دار العروسة -جروب ايه رأيك(للعرسان فقط) - جروب كلام عرايس- للعرسان فقط عيله القاهرة- Bride SoOn Official -Bride To Be-The Bride Officialgroup- The Bride's Club Page- The Bridal Talk Middle East Official Group - 7ad Ye3raf Lazer&Skin Reviews Group  
- ولو حابه تشوفي لبس شخلعة للعروسة بقى شوفي عالانستجرام، Pampering\_Yourself\_On

-Lingerie.Fashion.Store -Pijama\_44- Seniorita\_Fashion\_Wear – Golry\_Homewear-  
Kol\_7aga – On Fleek\_ Stuff – AMK\_Online\_Store نازل عالسهم اللي

ولو عايزه غيرهم دوسي عالسهم اللي نازل  
لنحت الصغير دا وروحي الحسين هتلاقي حاجات وبدل رقص كثير هناك حلوة بردو

أما الجروبات والاماكن ديه هتفيدك بردو عشان فيها حاجات لنظافة الجسم والكلام ده،  
Rana.Reviews -Lazer Experience By Noha -Charming Clinic- In Shape Clinic- Nabd Healthcare -Skin  
Barbie Clinic-Women Clinic –Alyaqout Clinic -Woman World -Women Care- She's  
Corner- Alittle For Me- To Be A Lady Group -To Be A Princess(حكاية بنات الاصلي)

وانا كتبلك اماكن للمساج لازم والحمام المغربي والبخار والذي منه في جزء المساج ووصفات طبيعية  
للبشرة والشعر في حياة النظافة الشخصية وازاي تهتمي بلبسك في جزء الفاشونيستا

3.تحضيرات الفرحة ولوازم قاعة المعازيم، بتدور على فستان الفرحة - ميكاب ارتيست وفورمة شعرك -  
مين اللي هايزين الفرحة أو الخطوبة- مصوراتي الفرحة -حنه شو -قاعات أفراح وخطوبة- عربيات تزفكم .

\*فساتين فرح، ياريت تختاروا يابنات فستان مش فيه رسومات زحمة كثير يعني سيمبل وديلو مش  
طويل اووي عشان العريس مايزهقش منك وهو بيرقص معاك سلو او شعبي وتفضلي ماسكاه وملخومة

بيه طول الفرحة وحاسة بتقله على جسمك وكمان صحابك يعرفوا يرقصوا معاك بالذات لو مأجره لان  
لوبنت داست عليه بالكعب ممكن يتقطع ونتي اللي هتشيلي تمنه متقلديش حد المههم راحتك ساعتها

فإختاربه منفوش اه بس ديله طوله معقول وطبعاً هتروحي عشان تشتريه شارع عباس العقاد مدينة نصر  
والوكالة وشارع فيصل ووسط البلد وهتلاقي أشيك الفساتين هناك وكمان حاجات للعروسة وانتي لو عايزة

تأجري أوتشترتي فستان سواريه ليكي عادي مش فستان عروسة بردو روعي هناك، وإتفضلي بقى إعملي  
سيرش عالفيس بالبيدجات ديه واعرفي اماكنهم وشوفي صورهم ، محلات العقاد لفساتين الزفاف الفرنسي-

صفحة فساتين فرح -Samo Hagra Couture -Princess Dress - Kellybridal Weddingdresses-  
Diva Bridal Wedding Dresses -Hatgawez Wedding Dresses -Dreams Wedding Dresses

-Moatz Alakkad Couture- Samah Mahran Couture- Ahmed Elakad Couture-Boom  
Bridal Botique On Insta Ahmedturkicouture

\*لو عايزة ميكاب ارتيست أو حد يعملك فورمة شعر خيال عشان يوم خطوبتك أو فرحك أو لو عندك  
فرح وعايزة تبقى مزه فيه شوية Artists روعة اهم صحابي عاملوا عندهم وإعرفي شغلهم وسعرهم من

الصور والكومنتات،جروب عايزة ميكاب ارتيست -كوافير لحد البيت - Kerolls Tawfik Hairstylist  
- Jamis Hair Dresses- Basem & Hany Beauty Center - Alfred & Mina Beauty Salon -

Mado Hair Dresser -Mohamed Adel (Hairt Stylist)- Ehab Elmansy Hairstylist -Christen  
Makeup Artist - Somaya Beauty Center - Yara Eslam Makeup Artist - Wafaa Yehia  
Makeup Artist- بيدج كوافير حو عين بالتجمع الخامس

\*لو عايزة بقى ناس يزينوا لك مكان خاص أو البيت أو في حديقة ، لو هتعملي فيه خطوبتك أو حنتك  
أو كتب كتابك أو حتى عيد ميلادك أو السبوع عندك ياستي عالفيس، مكتب منظم حفلات و أفراح

- Floral Wedding Planner-Fairy Tale Weddings- Beautiful Bride ( H&N Events ) Group-  
Dreams (Alaa Hishamwedding Planner) -جروب Yara Ammar Wedding And Event  
Planner - Lafleur Events - R&R For Wedding Planner-Zainab Wedding Planner -Space

Wedding Planner-Le Reve Wedding Avenue- Haidi Elgamal Wedding Planner- Shahd El-Ashry Wedding & Events -Wedding Paradise For Wedding And Events Aya Gamal

\*مصوراتي الفرح ، لو عايزة مصور كويس يجي مع الهيزينوا وفي الغالب هما بيكونوا معاهم اولو هتحتجزي قاعة بيكون معاها المصور بتعها بس لو هتعملوا فوتوسيشن ،فيه عالفيس مصورين كتير زي اللي صحابي رشوهم ليا دول مثلاً، Mahmoudalaa Photography -Bebo Photography - Ahmed Fakhryphotography-Karimel-Shreifphotography-Ahmedrajeep Photography - Mohamedanbrphotography-Ahmedjubaphotography- Ghareeb Photography - Haythamammar Photography

ولو معجبكيش شغل حد من دول عالفيس اعملى سيرش ب Wedding Photographer او فيه جروب اسمه محتاج فوتوجرافي ممكن تخشوا تكتبوا عليه الايفنت بتعكو ايه وميعادو وانكم محتاجين مصور بسعر كذا والفوتوجرافر اللي مناسب معاه سعركو هيخش يكلمكمو لانه فيه فوتوجرافرس كتبيير

\*لو عايزين قاعات خطوبة و أفراح حلوة وبقلل على بسين ، فيه صفحات اهي تكلميهم شات برايفيت أو فون تسألهم وهما بيظبطوا لك كل حاجة بعد ما تختاري شكل القاعة بالتفصيل من صور شغلهم القبل كدة وممكن تعملوا فيهم مؤتمرات أو بروم مدرسة أو حفلة تخرج أو عيدميلاد كبير أو مناسبة سعيدة ضخمة جددو ياجدعان ، مش لازم كل حاجة في الكافية و البيوت لو هي حفلة غير الفرح ومعاكى تدفعى يعني، يلا اعملوا سيرش عالفيسبوك وإتفرجوا أوروحووا إجزوا ، قاعات حفلات نادي النيل -قاعات حفلات المعادي - قاعة ليلتي للحفلات -قاعات حفلات دار ضباط المدرعات-قاعات جارونيا للحفلات - قاعات لامور -الدار الملكية للحفلات و المؤتمرات-قاعة كريستال للحفلات- دار المشاه - قاعات نادي الشرطة - نادى بانوراما 6 اكتوبر - قاعات حفلات نادي الفروسية -الحديقة الاندلسية- فلل أفراح -فيلا إيجار أفراح أوبن اير، وممكن تحجزوا يخت وتعملوا فيه الفرح أو الخطوبة وهو ماشي بيكم في النيل أو تنزلي تسأل في الفنادق النظيفة الحواليكي عالقاعات وإتفرجى وشوفي الانسب لكم في الأسعار بردو وحاولي تختاري فندق بغرفة زي فندق تولىب - سونيستا - كمينسكي - دوسيت ثاني- فيرمونت - كونراد - المرديان -فندق الماسة عشان تتظبطي فيهم برحتك قبلها وبعدها او Villa Dream -Villa Paradise - Open Air Wedding-Fairy Garden Wedding- Heaven47n Maadi -Nile River Garden- Elcastillo Events- Sokhna Beach Wedding- Ravana Wedding On Thenile

\*إتفضلي لو عايزة جروبات للحنة ورسوماتها وتاخدي فكرة أو تجيبي الحنانه عندك يوم الحنة فيه عالفيس صفحات وجروبات، اكونت حنة العروسة تمر حنة -دعاء حنه شو -دودى حنه شو- برايد حنة ستايل - Ladies Night Show Henna Page- Noura Henna Show-Seniorita Henna Show - Soma Salah Henna Artist -Nano 7ena Show On Tiktok، Najomahir وMehndi\_\_Artist وفيه بيدج دروس في المكياج والنقش بالحناء وجروب Hennawya عالفيس عشان لو عايزا تشوفي أشكال للحنه قبل متعلميها او شوفي من جوجل اشكال واصلاً ممكن ماتعمليش حفلة حنة لو مافيش فلوس ووقت و تروحي للكوافير تعملك لوحك وكدة لأن الأهم هو الفرح. ولو انتى مش متجوزة اعملى كتغيير إيديك أوجليك في أي كوافير أو في الحسين أوتعمليها في أي منطقة تانية كتغيير كل 3 شهور لو انتى متجوزة أو تجيبي حنانه البيت من العرفتهم لك بس بلاش الحنة البتملي الإيد كلها دي أنا اقصد رسومات خفيفة أو رسمه 1 بس بيكونوا أرق.

\*لو عايذة عربيات ترفككم ، فيه في المنيل قدام كنتاكي على طول عربيات للإيجار مرسيدس وأخر موديلات عشان يوم الزفة وترجعوها لهم ثاني يوم أو تكلموا أي مكتب ليموزين، تأجير سيارات، فإعملي سيرش بس على الفيس اوجوجل ب"تأجير عربيات زفاف" وهتلاقي مكاتب وأرقام بالهبل إتصلوا وشوفوا الأنسب ليكم ومش مهم آخر تاريخ هما حاطينو عالبيدج ويكونوا شغالين اتصلوا اتأكدوا زي بيدج، City Car - باراي لتأجير السيارات - Automobile Ezo - Al Qosairy For Car Rent - تأجير سيارات مصر الجنيدى ولو بتدوروا على أماكن لشهر العسل إطلعى على جزء السفر في مشاكل الزهق وإختارى ومتنسيش ترجعوا لأدعيه الزواج ساعتها اللي هتعرفوها بعد شوية عشان هتعوزوها وكدة، يلا أي خدمة ^ \_\_ ^

6) مشاكل الجواز وسنيه لأغلبية المتجوزين والمرتبطين بالحلول وحياة ما بعد الجواز خلاص إتجوزتي وعملتي فرح وجبتي الجهاز وحييتو في بعض شوية وقضيتو شهر العسل وجيتوا ! تبدأ بقى حياة ما بعد الجواز و الهتصدمي من حاجات فيها عشان كنتي مخططة لها بطريقة معينة و محصلتش وده لأن مفيش حياة عاطفية و زوجية خالية من المشاكل والعواطف الغلط البتمروا بيها يعني محدش اتجوز وأممرش عليه مشاكل و ياريت تقروا دستور الزوجية من جوجل عشان تعرفوا الجواز المفروض يكون إبه عشان انتو بتعملوا عكسه .

\*إتعودوا ان أول فترة اى جوازة، حياتكم هتكون هادية و بسيطة و سعيدة وكل ما الفترة تطول ممكن ومش أكيد يكون فيه مشاكل كتير ثم مع وجود أطفال والشغل و الإلتزامات الأكثر ممكن تلاقي مشكلات أكبر أنا بقولك اهو بدري عشان ماتقوليش أصلي مكنتش اعرف أصلي كنت فإكر حياتي معاه هتكون غير كدة و الكلام ده أصل كلمة جواز بتكون مخيفة لينا كلنا، لحد ما إحنا البنعملها معنى لما بنحب أو بنقول عشان ربنا أمرنا بكدة أو يمكن عشان دايماً بنبص عالمدسوطين في حياتهم الزوجية قدامنا بس، فبنفتكر إن حياتنا هتكون أحلى منهم!

\*من أوحش المشاكل البتأثر علينا هي مشاكل العشاق والمتزوجين وهعرفك عليها في 4 كنوز وهما، أنواع الزواج - أدعية هتعوزوها في حياة الجواز -كلام للمتزوجون فقط - كوكب السوشال ميديا للمتزوجين \*أنواع الزواج وشوف انت حياتك الزوجية أنهى نوع ، الجواز العرفي - المسيار-جواز إسلامي - جواز مصلحة-جواز الاجانب -جواز القرايب - جواز الصالونات.

1)الجواز العرفي، مختصر أسبابه [ إحنا بنحب بعض وعايزين نتجوز بس خايفين من الناس أوأهالينا مش راضيين أو مش عايزين مراته تعرف -هو عايذ يخلف ومتجوز على مراته عشان البيبي وخايف يقولها ليجرحها - غلطوا سوى فإلزام يتجوزوا خلاص شرعاً أو هى طلعت حامل بعدها- جواز المسيار قريب له و ليس نفسه] الجواز العرفي هو مسوءة إجتماعية غير مستحبة تماماً لأن الزواج شهره ولكنك بتدخل في خصوصيات المتجوزين وتزعل إنهم خابوا عليك بس لو هنتكلم شرعاً ليس حرام لأن هو هو سيستم كتب الكتاب ولكن من غير ناس كتير فقط بوجود مأذون مش محامي و3 و2 شهود وممكن يكونوا هما هما الهيبقوا موجودين في كتب الكتاب لو اتعمل، مع وجود قسيمة الزواج وإمضاء وبصمة كل منكما مع بطاقتهم طبعاً وفي الغالب يكون بدون إتفاق مع الزوجة على نفقة أو مهر أما لو كان المحامي هو المكان المأذون مع 2 شهود فيكون هذا الجواز حرام لأنه غير مسجل بالشهر العقاري والسجل المدني فإن حدث أمر ما مشكوك فيه أو جريمة ما سيسمى فقط إنه زواج عرفي بورقة وليس موثقاً ويقال إن الفتاة إن قالت لراجلها( زوجتك نفسي) كدة أكنها جاوزته نفسها فعلاً بالكلام العرفي عشان النية موجودة بس مش عارفة ده صح ولا غلط بس طبعاً أنا لا اشجعه بالحالتين ابدأ لأن الزواج والموت إشهار أصلاً ..



2) جواز المسيار، مختصر مسباته [النكاح - لا يوجد مأوى لفقيرة فتريد أي مأوى مؤقتاً فترضى بتلك العرض على إنه زواج بشهود وليس زنى-الرجل يكون مسافر في بلد وحدة وعايز واحدة تعيش معه في الحلال وتخدمه وأسرته في بلد أخرى ومراته مش راضية أو مش هينفع تسافرله لأي سبب - إن يتفق معاها الزوج أن ينجب منها، ويتركها فوراً ويأخذ الولد] فهو نوع نشأ في العصور الأخيرة ومنتشر خصاً في البلاد العربية كالسعودية والمغرب و الاردن و الامارات (فكثيرون من العرب يتزوجون بتلك الطريقة) وهو في الغالب بيكون زواج مؤقت بلا فرح أو معازيم أو جهاز ومسكن ومهر فايتمفق فيه الزوج مع الزوجة على إكتمال المدة المتفق عليها لأي مصلحة أو سبب ما بينهما ثم يطلقها و يتم زي الجواز العرفي بمأذون وولي أمرها و الشاهدين و تتنازل الزوجة عن السكن و النفقة و حقوقها بعد ذلك و كل هذا مكتوب بشروط في عقد الزواج و إن تخالف أحدهم يتم الطلاق، لا تأخذ شيء من الرجل فهو مصلحة للرجل فقط أو يكون بينهما مأوى لها ويقال إنه حرام شرعاً وظهر مجدداً ولن يذكر في المصحف وإنه مهين لكرامة المرأة و غير معترف به دون شروط وجهاز ومال ولو كان حلال لكان انتشر في كل البلاد وفيه شيخ قال إن الفرق بينه وبين الجواز العرفي إن المسيار باطل شرعاً وصحيح بين المجتمع ويمكن يكون علناً أما العرفي حلال شرعاً وباطل بين المجتمع ويمكن لو حبوا بعض بعدها تكمل معاها بقى عادي ماهيه مراته أصلاً

3) جواز إسلامي، مختصر تعريفه [ فيه ناس بتستحرم تعمل فرح وتشغل أغاني لأن الأغاني والتصوير والكلام ده حرام وهما بيعملوا احتياطاتهم و خلاص حتى لو 1% حرام وكمان بيقولوا فلوس الفرح نوزعها عالغالبه أحلى وفيه ناس بتعمل كتب كتبت عادي عشان المعازيم يجو في مسجد ويحترموا لبسهم عن القاعات ومايكونش فيه زفة ولا أغاني ورقص] انت إحترم قواعد الناس الدينية ومعارفك مهما كانت مختلفة عنك حتى لو انت ماشي بسيستم معين وهما لا، يعني أنا كنت مرة في فرح إسلامي بتاع بنت صحبت ماما و كانت البنات لوحدهم والرجال لوحدهم ومافيش أي أغاني شعبي أو عمرو دياب أو تامر اشتغلت حتى والعروسة كانت لابسة نقاب أبيض كله بالجوانتي بتاعة الأبيض والعريس لابس بدلة عادى سودة ومربي دقنه وماسك سبحة شيك و صحابهم الجم معظم كانوا بعبايات و بخمار أو منقبين قليلن الكانوا بحجاب زبي اما صحاب العريس كانوا لابسين بدل أو جلايب رجالي شيك وملونة وكان في أوبن بوفيه هنا وهنا وشيخ عمال بيقول اناشيد وتواشيخ دينية مفرحة عند الرجال بس كان مسمع عندنا فهما متأخروش والفرح كان ساعتين بالطبط ووقت كتب الكتاب أبوه وصل لأمه الورقه مع الختامة عشان العروسة تبصم جوه في قاعة الستات وبعدين العريس في الاخر خد العروسة وراحوا ومشفهاش اليوم ده غير وقت العربية بس حتى هي كانت مكسوفة وبصة في الأرض وكانت أول مرة تقريباً يلمسوا بعض لما أنجبيتوا وبعدين ركبت العربية وإحنا بنزغطلها وإتشغلهم أغاني سامي يوسف الي فيها لحن هيصة شوية وصحابه مشيوا وراه في الزفة بيبي وراحو إحنا كنا مشينا بقى . أما قبلها بيومين في الحنة أو القعدة الجماعية لنفس العروسة، هي مكاتتش لابسة لبس الحنة ولا كل شوية تغبر وكدة زنيا لأ كانت لبسة فستان نص كم و طويل ومسيبة شعرها و المعازيم وكل صحابها كانوا منقبات أو قاعدين بالحجاب أو بشعرهم على لبس واسع محتشم بس، ده لأنهم بيقولوا إن المرأة عالمرة حرام فمابينعش يلبسوا خليع قصاد بعض وبتاع المهم في الاخر أنا مقدرتش وقولتلها نشغل اغنيتين بس نرقص ونفرح عليهم يعني إحنا بنات مع بعض راحت مشغلة بالعافية أغنية سواح لحليم - ياحلو صبح لمحمد قنديل- اموري الحلوة لصباح وبعدين لاقيتها إستحرمت وقالتلي أنا مش هاخذ ذنب حد، إفرضي في ناس مش بتحب الأغاني أصلاً

ولا بتسمعها حتى لو مفهاش كلام قبيح وراحت قفلتها ورَحنا مكملين قعدة في صمت وكل واحد رجع يتكلم مع الجَمبة وبعدين جابت ست كدة تكلمنا عن سنة الزواج وإن ربنا أمرنا بيه وكدة فبعدين كان فيه أكل وعصاير وحلويات وراوحنا. ووالله يا جماعة أنا مش بتريق على حد بالعكس هما حورين أنا بس بحكي لكم الأفراح الإسلامية بتكون عاملة إزاي مش أكثر وفيه ناس غيرهم بتشغل أغاني ساعات لعمرى باب وحماتي فيها رقص وأغاني هيصه كدة و ساعات لا.. المهم ماتتريقتش ولا تقولوا عليهم إخوان مثلاً، عادي هما دماغهم مرياحهم كدة و نفسياً مبسوطين فنحترم تفكير بعض وخلينا في حالنا مش يمكن هما صح عند ربنا عننا لأنهم بيراعوه حتى في تفاصيل فرحتهم وللعلم الزواج في السعودية بيكون قريب منه أو زيه بس مع الأغاني والتصوير ولبس الملابس القصيرة وفورمال الحنة عادي.

\***الزواج المحلل في الإسلام**، مش كثير هيكونوا عارفين ان لازم الراجل لوطلق مراته مرتين ينفج يرجعها عند المأذون عادي أو يردھا خلال 3شهور بس لو هي رضيت أما في المرة الثالثة لو عايز يرجعها بقی، لازم مراته تتجوز راجل غيره بعقد عادي وتنكحه وبعدين ترجعه أنهم لسة بيتجوزوا جديد تاني بعد ماتطلق مالتاني وتخلص عدتها ال3شهور وده شرط ربنا عشان الطلاق مرتان بس و ماينفجش الراجل التاني ده يتجوزها مخصوص بنية إنه هيطلقها بعد النكاح عشان ترجع لجوزها الأولاني لان كدة اسمه جواز بشرط أو مصلحة وده حرام، فيا يتجوزها عادي ولومارتحوش يطلقها فترجع للأولاني ولو ارتاحوا ميطلقهاش وده فضل معاه فمترجعش لجوزها الأصلي بقی لتغير رايها مع إنها كانت متجوزة التاني عشانه بس. هي البتوافق عالشخص ده في الأول والأخر مش أي راجل وخلص كآياته ﴿فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدِ حَتَّى تَنْكِحَ زَوْجًا غَيْرَهُ فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَتَرَاجَعَهَا﴾ بس مش كثير رجالة بتوافق طبعاً بالفكرة عشان رجولتهم حتى لو عايز يرجعها عشان متكونش مع راجل غيره حتى لو الراجل التاني ده مش بيحبها وهي نكحها بس ، عشان كدة الطلقة الثالثة مش سهلة وممكن ميصرفوش يرجعوا فعلاً فيفضلوا أصدقاء أفضل فالطلاق مش سهلي بالكم بقی!

4) **جواز المصلحة**، مختصر أسبابه الرئيسي [ بيكون جواز عشان شغل بين الاهل بس -ساعات يكون لسة منضجناش عشان نقول لا أو اه فبنوافق -ساعات بنوافق عشان خايفين منهم أو فاكيرين إنهم عارفين مصلحتنا وطبعاً بنقول الحب هيجي بعد الجواز ومش بيحي ونادراً لما بيحي أو بنعيش متكدرين سوى عشان المهن اللي بين اهالينا وخلص -الأهل ساعات بيتحايلوا على بنتهم عشان تتجوز الغني المليونير عشان يعيشهم في عيشة أفضل من ديه فهي تدبس وتتجوزه عشانهم ومش مهم إحساسها -الجواز ده بيكون فيه مصلحة بين البنت والولد زي أخذ الجنسية فقط أو أي مصلحة أخرى]

\* **ده فيه واحده كانت بتحكي قصتها الرهيبة على موقع مشاكل زوجية فبتقول**، كان بيتخانق معايا على أقل حاجة وبيحب يضايقني وأصلاً أنا وهو متجوزين جواز صالونات عشان أهلنا بيشتغلوا سوى يعني مصلحة مهنية وزوجية بينهم هما و افتكرونا اننا هنحب بعض بعد الجواز بس الدنيا باظت أكثر و هو اتحول للأوحش وأنا ابتديت أكرهه بعد ماكان فيه قبول شوية، عشان من أول يوم جواز وهو رخم و مزاج عنده يشوفني متعصبه أو بعيط وللأسف فيه بيبي في بطني حالياً فإلهم في مرة بقی هو وقّع شوية سكر عالارض وهو بيعمل الشاى فقلتله معلش شيلهم هايجيبوا نمل عشان أنا حامل و مش هعرف أوطي فمشالهومش و حب يضايقني بإستفزاز و راح موقع سكر في كل ركنه بالبيت عشان أتعب و أنظف وكانت من شوية الشغالة مشيت ومش هتيجي غير بعد يومين فانا من غيظي وحركاته دي كل شوية، نظفتهم وطلبت الطلاق وهو عشان شخصية سخيفة فمش هيطلق من خوفه من أبوه فرحت لميت

هدومي وغضبت في بيت بابا وعدى إسبوع ومجاش حتى يصلحني، ولما حكيت لبابا قالي دي مشاكل بين أي إثنين والمهم إننا مانخسرش عيلته عشان - شراكة المصانع البينا والأهم سمعتنا وبتاع وأكته مش مهم أنا، بس الحمدلله إن ده كان أول حمل ليا يعني هعرف أربي طفل واحد لو إتطلقت مش أكثر، وأنا أصلاً مبنفعش اتضايق و أنا حامل كتير فالمهم رجعت البيت عشان ألم بقيت حاجتي وكنت هعمل خلع من ورا بابا لأن ماما متوفية ومعنديش إخوات ونويت إني أأجر بيت لوحدي واشتغل لما أولد أو أأخذ من بابا فلوس وأربي إبنني و الیحصل یحصل، بس ألقى ساعتها جوز ي جايب ست الشقة و مقضينها فانا لما سرخت وكان هيغم عليا هو بكل برود قالي عندك إعملية انتي بي مش سييتي البيت ؟ أنا حر بقي، متخيلين البجاجة و قلة الأدب؟ فانا لما رجعت البيت منهاره و حكيت لبابا قالي الرجالة كلها بتخون مراتها والشرع محلل 4 يمكن مراته في السر ماتزعليش،، متخيلين بابا كمان قالي ايه! حتى أنا ماليش صحاب أوي إني أروح أبات معاهم أو إنكلم مع حد من أهلي لأنهم مسافرين برة مصر وأنا مش عارفة أعمل ايه دلوقتي الصراحة؟ حلولي مشكلتي! وكان بقي فيه كومنتات لستات كانت بتعرض عليها إنها تروح تعيش معاها لحد ماتخلعه وطبعاً هي متعرفهمش فإحراج ليها و فيه الكانوا بيدعولها و فيه الكان يقولها مش تطلقي عشان إبنك، فانت بقي من رأيك تحلها إزاي؟ مفيش حد هيئف معاها غير ربنا ونفسها بس! ها عبريلي عن مشكلتك بالنسبة لها مع جوزك؟ دي عايشة بين نارين زي مايقوله والله المستعان و أكيد هيوجد لها مخرج من الكرب ده ولو انتي زيتها أو قصتك قريبة ليها يبقى لكي الله وإدعي واصبري وحاولي تجذبي لنفسك الخير و التفاؤل مع إني عارفة إنه صعب تحسيهم في الظروف والوقت ده بس حاولي. وأبوكم هو الهيتهاسب أصل حرام أبوها مايقفش جمبها ولايقف لجوزها اللي المفروض يكون سندها وضرها أصلاً +

5) جواز الاجانب، مختصر أسبابه [مسلم حب غضب عنه أجنبية بس طلعت مسيحية واتجوزها عادي مش حرام أو طلعت أجنبية ومسلمة بس أهله رفضوها بردو فاتجوزها عربي - 2 مسلمين أجنب اتجوزوا بعض عادي - عربي نفسه يتجوز أجنبي أو أجنبية نفسها تتجوز مصري مثلاً و اتعرفوا على بعض متعمدين في مكان سياحي أو عالت و اتجوزوا - فيه مسلمين بيتجوزوا الأجانب المسيحيين أو الملهومش دين عشان يخشوا الإسلام زيهم يعني بيقلدوا الرسول لنشر الإسلام وكدة وعشان عيالهم بردو يطلعوا مسلمين زيهم بس ده عبال مايعلم مراته من الأول القيم الإسلامية وكدة هيتعب أوي فأكيد ده ثوابه عظيم عند ربنا ] \* لو نفسك تتجوزي أجنبي وفضلتي مستنياه طول عمرك و نصيبك جه في مصري ربنا هيزرع في قلبك حبه و هتنسي الأجانب كلهم وتشوفيه أحلى منهم وأنا عارفة إن الأجانب بيكون عندهم رقي تعامل وحلاوة ملامح عن العرب عشان كدة فيه ناس يقولوك مش هنتجوز غير أجنبي - أنا ليا صحاب نصيبهم إنهم متجوزين أجنب وهنود و هما الإثنين مسلمين و مبسوطين و في رقي تعامل فعلاً عن المصريين والله. \*كانت جارتني اجنبيه و مش بتدخل بيتها البيسي وأي سكريات كتير عشان الأطفال ميتعودوش من صغرهم على كدة و مش تبوظلهم صحتهم ده حتى في قعدتهم لما كانوا بيجوا لنا كانوا بيقعدوا برقي وهدوء غير العيال المصرية الأول ماتخش مكان أول مرة أصلاً تلاقهم ماقعدوش وبيجروا بشقاوة و رايحين جايين قايمين قاعدين من غير كسوف حتى لو أبوهم عمال يزغفلهم مفيش ، تحسهم مولودين بشقاوة في دمهم بس يمكن لو فيه رقي تاني هنتعلمه مالأجانب بردو لأننا مقتنعين إنهم أحسن منا وخلص!

\*مقلب الشنب، كان فيه راجل مصري حب يهزر مع مراته و قلده مقلب إتعمل في واحدة اسبانيه من جوزها المصري، والمقلب إنها تكون نايمة ويرسم لها شنب ومايخليهاش تبص في المرايا خالص وتخرج كدة والناس تفضل تضحك عليها وهي تكتشف المقلب لوحدها ، طبعاً الأسبانية لما جت تتصور سيلفي مع



نسيت الآيات ديه ﴿والله بكل شيء عليم﴾ ﴿يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكرٍ وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير﴾ ﴿ألا إنه بكل شيء محيط﴾ ﴿إنه عليم بذات الصدور﴾ ﴿وأعلموا أن الله يعلم ما في أنفسكم فاحذروه﴾ ﴿ولا تتكحوا المشركات حتى يؤمنوا﴾

(6) جواز القرايب ، ان يكون اثنين من صغرهم الاهل متفقين او مخططين انهم لما يكبروا يرتبطوا ويتجوزوا وممكن هما اصلاً لما يكبروا يلاقوا أنفسهم يبحوا بعض وممكن لا والولد يحب من بره والبنت كذلك او تكون البنت بس هي اللي بتحبه او العكس عادي فالاهل يتخانقوا او ساعات بيتقبلوا الموضوع وهو لا أحياناً الجواز ده بيحجب أمراض عشان تخالط الهرمونات الوراثية من بعيد فينتج عنه بيبي جي بدماغ حجمها كبير شوية عن الطبيعي او ولد مولود من غير إيد او يدايتين في بعض او ب8 صواب في الرجل الواحدة مثلاً او مرض البهاق مع العمى او مثلاً بنوتة مولودة بشلل رباعي او أي عيب في الجسم او العقل بس مش دائماً برود كله بإيد ربنا بس ناس كتبيبير بتاخذ احتياطاتها ومش بتتجوز قرايبهم عشان كدة بس في ناس وبالذات بالصعيد وبعض القرى الريفية بيقولوا لا لازم يتجوز بنت عمته او تتحوز ابن خالتها اولى عشان معدناش ولد او بنت يعرفوا عرايس برة العيلة ويعدوا يعرفوا بعض رايعين جاين سوى ويكلموا بعض وبتناح فيضطر يتجوز بنت عمه مثلاً او بنت خالته غصب عشان تقايلدهم كدة .. فيه واحده اتجوزت ابن خالتها هو كان بيحبها وهي لا واضطرت تتجوزه عشان امها كان عندها الكانسر وهتمون وامنيتها انها تشوف أحفادها قبل ماتموت فإضطرت تتجوزو عشان امها بقى مع ان امها عارفة انها مش بتحبو بس الجملة المعتادة كانت بتزن في ودنها (هتحييه بعد الجواز ان شاء الله) وهو كان كويس معاها ويحبها وكريم جداً فالهمم عديت 3سنين والام ماتت فعلاً وبنتها مخلقة توأم المهم انها حققتها حلمها قبل ماتموت وكانت مرتاحة كدة بس كانت في الكام سنة دول مرتحاله مش حباه فيه فرق يعني مفيش مشاعر لهفة وشوق ليه كدة بس فيه تفاهم في الكلام والمعاملة معاه عشان هو اصلاً كان حنين عليها وكمملت حياتها معاه وده حظها برود من عند ربنا اللي سبب السبب (مامتها المريضة) عشان يتجوزوا!

طب انا هكيلكو عن قصة عشق ورومانسية بين إثنين قرايب سريعاً كدة، كان فيه واحد شاف بنت عجيبته اوى في فرح صاحبه وحس إنها شدته ليه من غير سبب وإنها خلاص اللي لازم تكون مراته مع انه عايش في إنجلترا وفيه بنات أحلى اكيد هناك وكل ده وهو ميعرفش إنها قريبينو من بعيد اصلاً لانه كان عايش بقى برة طول عمره ومش بيشوف حد من أهلو وجي بس عالفرح في اجازة 15 يوم بس البنت ديه كانت مقضياها تصوير ورقص مع صحابها وجايه تقريباً من غير اهلها الفرحة فمكش عارف يكلمها فلما جه وقت البوفيه هو مأكش اصلاً عشان كان بيرقابها وواقف بعيد طول الوقت باصصلها ولما هي وقفت لحظة كدة لوحدها جرى يكلمها و قالها اول جملة وهي لسه متعرفوش "تتجوزيني" فهي إتخضت وبصت حواليتها وقالتله مالك؟ إنت طبيعي؟ قالها أيوة عايز أنتجوزك من اول الفرحة مش مركز مع حد غيرك ومعجب بيكي فيها حاجة دي؟ فاوشها إحمر من الكسوف وقتله انا كنت فاركك بتكلم بنت تانية اومجنون فقطع كلامها وقالها هو انتي في حد في حياتك؟ فضحكت وقالتله لا مفيش بس بص هو انا معرفكش لكن معنديش مشكلة نتكلم لحد مانعرف بعض كويس ويمكن يكون فيه حد في حياتي قريب بقى! فهو ماصدق وطلعلها موبايلو وقالها طب رنى لنفسك بقى وحمد ربنا في سره لانه كان ملقلق يمشي من غير ماياخذ رقمها ولا يشوفها تاني وييقول ان كان شكلها هي كمان أعجبت بيه وبطريقته حتى عرض عليها يوصلها بعد الفرحة بس كان معاها عربيتها فسأبها بقى مع صحابها وراح هو قعد بعيد فالهمم يومها لما رحو كلمها فون

وسهروا يتكلموا من 2 ليل لحد8 الصبح بس وهما جاين يقفلوا عشان يناموا بقى قالها بقولك ايه! ماتيجي بدل ماتأم أعدى عليكي أعزمك عالفطار في اي مكان تختاربه عايز أشوفك! فهي وافقت عشان كانت أجازة اليوم دا اصلاً من شغلها وفعلاً خرجوا وبعديها شافها كذا مرة عشان نازل أجازة بقى وعايزها تعجب بيه فالمهم الكلام جاب بعضه وهما بيتكلموا في يوم فييسألها بالصدفة عن إسم عيلتها فقالتله انا من عيلة كذا فقالتله ايه دا وانا كمان! وبعدين إفكر انه تشابه أسامي بس لما حب يتأكد سألها طب تعرفي كذا وكذا؟ فقالتله اه عرفاهم طبعاً دول قرايب بابا من البلد وييجولنا ساعات وبتاع فعرف إنهم قرايب بقى فقالتله ديه فرصة وأهلك مش هيرفضوني لانهم صحاب وحبايب أمي لا دانا أجي أتقدم بقى! فاستغروبووا الصدفة وحسو انها علامة وان ربنا خلاه يروح الفرخ مخصوص عشان يشوفها، المهم الاهل طبعاً فرحوا اوى لما عرفوا التفاصيل ديه كلها وبالفعل معداش يومين غير وهما قارين فاتحتهم وقبل مايرجع إنجلترا بيومين كان عايز يكتب الكتاب بس العروسة مكتتش موافقة على أساس ان كله جه بسرعة فمش هتلق توضب ولا تشتري حاجة بس هو قالها متشليش هم وانا هجيب ناس تعمل كل حاجة وهحجز القاعة وشتريلك كل اللي هاتحتاجيه بس تعالى إمضي وأبصمي انتي بس فالمهم كتبوا الكتاب وبعدها سافر هو والعروسة فضلت مستتياه بيعتلها عشان تسافرله وبعد كام شهر هي كانت سافرته فعلاً وعاديشين في إنجلترا حالياً والحمدلله فشوف ربنا لما بيرتب الاسباب! قولولهم مبروك بقى وعقبال عندكم ٨.٨

(7 جواز الصالونات، مختصر أسبابه [أحنا عاوزين نتجوز بس مش لاقين حد مناسب فبنجرب الصالونات أو إنخزواقنا كثير فقررنا نغير أسلوب الارتباط في حياتنا ونخليه محترم ورسمي أكثر] واليقولك البيتجوز جواز صالونات ده فلاح، قوله هو حضرتك الحاطيت قاموس أفعال الفلاحين ولا لوحداك الإخترعتها عشان انت شايفها كدة وإحنا المفروض نسمع رايك؟ طب بلاش هو أصلاً راجل محترم ملهوش في جو التعارف والخروج من ورا الأهل عشان مايكونش خايف لأي موقف وهو قاعد معاها قلقان فعندك حل ليه غير الصالون؟ هو مش عاوز يعمل حاجة حرام هو حر يا أخی! مش عاوز يتعرض لكلام من غيره زي انت صايع و العايزها يخبط على بابها والكلام ده مش حوار أمه تشقظ له وأبوه ينقي له والكلام ده وبعدين هو يعني هيتجوزها تاني يوم ، ماهما هيعرفوا بعض براحتهم و بمزاجهم هيكملوا أو لا بردو أكنهم مرتبطين بالظبط بس رايعين جاينين قدام أهلهم مش خايفين وهيسيبوا بعض في الاخر لو ماتفقوش و لو عالشبكة هتاخذها أو إعتبرها هدية أو أكتها فلوس الحاجات والعزومات والهدايا التانية الكنت هتجيبها لها لو كنتوا مرتبطين في السر ونصيحة لو هما ناس متدينين مش بيخرجوها معاك ممكن لو حصل قبول تخرجوا مرة مع أهلها ومرة لوحداكم بس مش كثير ده لو مخطوبين يعنى.

\* **لو الأهل وقفوا في الحب وماتخطبتوش وحسيتوا ان مفيش نصيب، حاولوا تاني لو مانفيعش** إعتمدوا على ربنا وصلوا كثير صلاة حاجة و كمان أومنوا إنه حصل بس لو مافيش فائدة أكيد مش هتتخطبوا من ورا أهلکم فحاولوا تتقبلوا القدر و تعرفوا إن ربنا شايلکم نصيب أحلى مع حد تاني وانتوا متعرفوش الخير فين وبعد فترة هتحمدا ربنا كثير إنکم مكتنوش لبعض.

\***أحدهم** يقول إنه مش بيكون قلقان ولا خايف وهو رايع وخارج على بيوت العروسات البيتعرف عليهم عشان يفهم أنهي واحدة تنفع له بجد و يكون أخذ خبرة دماغ البنات بتوع الصالونات و بتوع الخروجات وإنه بيحس كدة إنه أحسن من المرتبطين البيفضلوا يلفوا و يدوروا على بعض كثير وبعدين يسيبوا بعض بس يقولنا أنا لو مارتحتش أهلها هيكونوا عارفين إن العلاقة دي وارد تنتهي، غير الارتباط

العمالين ترجعوا وتسيبوا بعض كل شوية ومش عارف تنهيهها خالص من أول مرة زي الخطوبة أو بالبلدي كدة جواز الصالون أنك مقضيها بعقل ورسمي نظمي فهمي ومحدث له عندك حاجة.

**\*تعملي ايه لو أبوكي غصبك على جواز صالونات عشان، ابن صحبه غني مفيش زيه أو أبوكي عارف مصلحتك والكلام ده؟** تُعدي مع العريس أول مرة فعلاً لو مفيش حد في حياتك يمكن يطلع فارس أحلامك وتندمي بعدين ولو فيه اقعدي بردو عشان أهلك ميشكوش فيكي - حاربي من أجل القضية وارفضي وزني على أبوكي إنك حاولتي ومفيش فائدة لوهو مينفعكيش فعلاً - قولي لأهلك أنا مش هتجوز حد عشان فلوسه ومش مرتاحة معاه وترضى بابابا أجي لك ثاني يوم أعيط مش هتفيدني ساعتها؟ آخر حل إنك تقولي للعريس نفسه إنك مش حبة تكمل أو إنك بتحبي غيره بس تحلفيه إنه ميقلوش لأبوكي ده بعد ماتتاكدي إنه مش قتان ومخه فرى - ممكن تقولي إنك مش عارفة تحبيه وأكد هو مش هيتجوزك عافية و خلاص - تفرقيه بتصرفاتك وكلامك الرخم الثقيل وتردي بالقطارة كدة مع إنها حاجة بايخة بس أبوكي رخم والطبيعي إنه يكلم أبوكي ويفسخ هو الخطوبة ساعتها ويرفض إنه يكمل فتبقى جت منه الحمد لله - انتي لو هتموتي وتنجوزي فأبي عريس صالونات بتوافقي عليه تبقى جانيتي على نفسك عالفاضي فإستني شوية، ده حتى الصبر عبادة بثواب ونصيبك هيصيبك فإدعي واتقلي عشان تاخدي عريس لألجة.

**\*حاولوا وجربوا توفوا بوعدكم مش تستسلمي وانت حارب عشانها وإتمسكوا ببعض بجد زي اللي كان متقدم لحبيبتة وإترقد من أبوها 5مرات لقله ماله وشغله اللي أي كلام بس مكنتش لاقى شغل ثاني ولحد المرة ال6 كانوا هيفقدوا الأمل ويقولوا نصيب بقي بس ربنا غيرلهم قدرهم لما شافهم بيعافروا و إتجوزوا بعد المرة ال6 ربنا خلى أبوها يوافق ويساعدهم كمان في الشقة (الموقفون بعدهم إذا عاهدوا)**  
**\*عندك ردود تقوليها أميه لو قولك انتي مش وش نعمة وبتكبري وتافهه ومش بيعجبك حد فتقوليلهم انا تافهه ومش وش نعمة ومش عاوزه اتجوز انشالله دكتور بيقبض مليون ج في الشهر بقي ده لو انتي مش متقبله فكره إنك تدخل في حد حياتك أياً كان مواصفاته ولو عالخلفه هتبنى يتيم وأخذ الثواب مع تبني كلب أحسن وأهدى ، مأخوذ من نسرين، انا مرة كنت عاوزه أطفش عريس فكبرت نفسي من سنتين وقولتله اني 28 وانا 26 فلما حب يتأكد من السن قولتله اه انا داخلة على 28سنه راحت ماما قالتله لا هي مدخلتش لسة واقفة والباب متربس وراحت ضحكه عشان متكسفينيش وتطلعني كدابة بس هزأتني تهزيبينيء بعد مامشبو عشان كدبت السن اللي هي قالتله لأمه وعشان انا بحور فعلاً ومرة كانت صحبتي إتخطبت عافية مرة فجأه لما كانت خارجة عادى في يوم مع مامتها في مطعم تكا ومتعرفش إن أمها متفقه مع عريس واخته يجو يشوفوها عشان هي مش بتحب تتجوز بالطرق دي وبتاع فالملهم هي كانت هتمشي أول ماعرفت إنهم داخلين عالمطعم اصلاً عشان تكسف أمها معاهم زي ما هتكسفا قدامهم من أمها بس بتقول إنها اول ماشفته إتخضيت وحسيت إنها بتترعش من الكسوف والموقفو بتاع وقعدوا يتكلموا كتبيير وعجبوا بعض فحبوا بعض و زعقت لأمها لما راوحا بس لاقيت نفسها متعلقه بيه وكويس إن أمها عاملت كدة عشان تجوزها فجأه كدة. وفعلاً فرحهم كان من يومين!**

**كان فيه واحدة بتقول، إتقدملي بالصدفة الباحثة عريس صالونات لا يعرفني ولا أعرفه وفجأه طالعو أشوفه في بيتنا للاقية الاكس وانا وهو اتصمرنا مكناش عارفين نعمل ايه وقعدنا نضحك فبابا قالي انتي تعرفيه ولا ايه ؟ قدام اهله وهو في بيتي بقي ومش عارفه أتصرف فقامت قولتله لا شبه واحد كان معايا في الكلية ورحت جارية على أوضتي سخسخت وكلمت البيست فريند بتاعتي إحكيلها وسببتهم برة فماما دخلت عليا عشان تفهم في ايه عشان لاقيتني عماله اضحك بشكل غير طبيعي وشوي إحمر فمكنتش ينفع اقولهم عشان هما مكنوش يعرفوا اننا متصحبن او بنحب بعض من قبل كدة فطلعت وانا وهو قعدنا**

معاهم عادي ومبصتلوش طوول الوقت وهو فضل باصص في الموبايل يا بيتكلم مع بابا عن الماتشات و الكرونا والسفر والكلام ده ومقالش اننا كنا نفس الدفعة ولما مشيو بقى قولتلهم انه كان خطيب صحتي وانه ميعرفش طبعاً اني صحبتها لانه مشفناش قبل كدة سوى وبتاع وده عشان محرجوش قدامنا و اني مينفعش اوافق عشان لسة هي بتحبه وبتاع فرفضوه بشياكة ويالوهي عاليوم ده أصلاً!

\* هاقولكم أدعية هتعوزوها في حياة الجواز يامتجوزين ، ادعية لو خلاص هتتجوزي -دعاء الجماع -  
دعاء للزوج -دعاء الخلفه - دعاء حل الخلافات الزوجية -دعاء الفراق -أدعية لعمالك

1) لو خلاص هتتجوزي بعد شوية او لسة متجوزة جديد وبتبدأي حياتك الجديدة معاه ، ادعي ب، اللهم قم أموري كلها على خير مع زوجي وأهديه لي وإجعله لا يحب الا أنا - اللهم بشرني بما أنتظره معه - اللهم ابعده عنا الخلافات والأحزان إنك على كل شيء قدير -اللهم إجعل حياتنا كلها بركة ومودة ورحمة وحب-اللهم اسعده معي وإسعدي معه للأبد

2) دعاء الجماع أو النكاح لو مش عارفينه ، بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان بما رزقتنا به-اللهم أخرجنا منه سالمين.

3) دعاء تقوليهِ دايماً بعد ماتتزوجي لو بتحببه ، اللهم باركلي في زوجي اللهم إحفظه لي وأطل في عمرة وأكثر رزقه وإجعل بيننا المودة والرحمة والحب دوماً - اللهم إجمعنا في الدنيا والجنة -يارب اهديهولي

4) لو مخلفتوش لحد دلوقتي ادعي ب، يارب أ رزقنا بالذرية الصالحة المريحة قريباً- اللهم أسالك ابناء وبنات مريحين في التربية والأخلاق -اللهم ارزقني بنت صالحة أوولد حين ثم باركلي فيهم يا محقق المعجزات يا الله - رب هب لي من لدنك ذرية طيبة إنك سميع الدعاء

5) ماتنسوش تقولوا ،دعاء حل الخلافات اليومية بين الزوجين، اللهم إجعله لي كما أحب و إجعلني له كما يحب، اللهم يا قادر على أي شيء إجعل شدته و قوته برداً وسلاماً علي كما جعلت النار برداً على إبراهيم ودعاء رجوع الرحمة وبناء الحب بينكم، اللهم أرزقني حبه وإرزقه حبي و أرزقنا حب وجهك الكريم اللهم إجعلني نوراً بين عينيه أو عينها لو انت اللي بتدعي

6)دعاء الفراق للحبيب أو الزوج لو خلاص هتطلقوا أو هتسيببه هيرحك ،اللهم إنيسالك أن تريح قلبي لهذا القرار بلاندم أو حزن - اللهم لاتشغل عقلي به وإنزعه من قلبي - اللهم أرح قلبي فإنك تفعل الأصلح لي دوماً

7) أدعية لعمالك لو مخلفين ، اللهم إسعد أولادي وبناتي - اللهم إجعل بناتي جميعاً بارين بي و بأبيهم ثم بجمع أقاربهم -اللهم أستودعك اولادي وبناتي وألا تراني فيهم أي امراض او اي مكروه

\*كلام للمتزوجون فقط المتدسين خلاص بس، لو مش عندك مشاكل مع جوزك الحمدلله وربنا يديمكوا سعادة ماتقريش حاجة عشان ماتتقدش أوتجذي لنفسك حاجة وحشة بينكم أثناء القراءة وكمان لو انتي سنجل أو عنستي وكدة مش باينلها جوازة فكك من الجزء ده عشان هتكرهي الحياة أكثر \* . \* هبداً أرغي في كلام للزوج و كلام للزوجة

\*الكلام ده للزوج أو للراجل العنده مشاكل مع حبيبته ومراته، وهقولك تعمل ايه لو ، مراتك بطلت تهتم بيك - أطلب من مراتي ازاى الحاجة و تعملها بعدين من نفسها - مراتي بتغير عليا أوفر مش عارف أشتغل منها أعمل ايه؟

1 ) مراتي بطلت تهتم بيا ومبقاش فيه إنسجام بينا زي الأول و الحب مات ودايماً عند أمها، أعمل ايه ؟



جدد الروتين-النقاش في المشاكل - ماتفكرش تتجوز عليها -التقدير - ماتسببهاش تنام متضايقة -  
ماتننساهاش الرومانسية

1- جدد الروتين ، لازم انت التغيير حاجات فيها وقدامها عشان هي تتغير معاك للأحسن فإعتبر مراتك ست جديدة بتتعرف عليها غير الي انت إتجوزتها اهو تغيير وإبدء اعرف تعمل ايه وماتعملش ايه مع الشخصية الجديدة ديه وإوعى تعمل نفس الحاجات الكانت بتضايق الشخصية القديمة، ماتقولي يعني أنا مش طابقها وانتي تقولي كدة؟ هقولك جرب تحب الشخصية الجديدة يعني لوهي بتضايق إنك بتعد مع صحابك إعكس واقعد معها أكثر وخليها تحب البيت بص خليك انت المدام وإدعيلي

2-النقاش في المشاكل، لو كل ماتقعدوا سوى تتخانقوا، إنكلم معها في موضوع معين أوخذ رايبها في مشكلة معينة مع صحابك مثلاً يعني بعيدة عنها - خد رايبها في هديه هتشتريها لاختك وإنزلوا اشتروها سوى و واحدة واحدة هتشوف النتيجة 20% من الأفعال هيوجب 80% من النتيجة - طب أهتم بيها لو مفيش حب ده أبسط حقوقها عليك يعني لو تعبت هات لها الدوا وخلي الطبخة عليك النهاردة أو إشتري أكل جاهز وعبر لها عن إهتمامك وتقديرك لتعجبها معاك - ماتقولش عليها وش نحس أو من يوم ماتجوزتها كله بقى قرف والكلام ده، هي صدفت إن المشاكل تحصلك مع وقت جوازك هي مالها -مش أول ماتكلم مراتك أو تشوفها تشخط وتكلمها وحش لا قولها ها يا حبيبتني هنعمل ايه في الموضوع ده طب رأيك اعمل كذا ولا كذا؟ بالراحة بصوت واطي عشان متخفش منك - خصص وقت كل يومين تقعد فيه مع أولادك و مراتك حتى لو قاعدين ساكتين فسااعات الصمت المسلمى بيكون أقوى من الكلام المملوش لازمة والتافه

3- ماتفكرش تتجوز عليها ، تعرف ان الجواز مسئولية مش أنانية، لو انت مع أي مشكلة تحصل، تفكر في واحدة تانية أو إنك تتجوز غيرها تبقى بتلجأ لأسهل وأوحش حل و برحتك بس بشروط بقى ، أول حاجة خَبرها أو سببها معروف (الطلاق مرتان فإمسك بمعروف أو تسريح بإحسان) ولازم يكون فيه سبب يستاهل جامد مش طمع ستات و خلاص - لو البيت والأولاد هيتأذوا بسببك يبقى Noo ففكر في غيرك مش في نفسك بس أصل بلاش أنانية يعني انت تنبسط ومراتك وعيالك لا؟ \*-\* ده فيه زوج من ساعت ما مراته ماتت بيروح يعملها عمرة، شوفت الفرق بينه وبين البيروح أول ماتموت يتجوز ! وبتفرق برديو في الأثر اللي هي سابته فيه عشان يبقى بيعاملها أكنها موجودة كدة وكل ده أكيد بيحسن مكانته عند عياله لما يشوفه مقدر عدم وجود مإمتهم كدة فهيجبوه جداً ويقدره أكثر. واصلاً لو بتفكر تتجوز تاني عليها لازم تعرف قانون الزوجه التانيه الجديد اللي لسة طالع في 2021 وهو أن من لشروط إن مراتك تعرف و الماذون بطوز متأكد ان الزوجه الاولى عارفه يقما هتدفع 20 الف ج مع الحبس سنة وكل ده مكتوب في عقد جواز الجديد عادي و ازيد ومن حق الزوجه التانية تطلب الطلاق لو الاولى متعرفش

4- التقدير ، يعني هي بعد يوم كامل شغل و طبيخ و مذاكرة لأولادك وبعدين ترجع تشتكي بعد الغدا وتقول دي المدام مابتقعدش معايا ، ياعم دي لو روبات مش هتلتحق تعمل كل ده و تعد معاك إستنى عليها و راعيها أو ساعدها يعني عاوزاها تحط الأكل و تقوم تعد معاك وبعدين تعملك الشاي وهي ماتلحفش حتى تصلي أو تعمل حاجة لنفسها هتكون مبسوط؟ مش تريخ الدماغ و تقول ده دورها؟ قدر تعبها في بيتك ايه يعني لما تساعدها في شغل البيت يعني هتكون مبسوط وانت شايفها بتتعب وانت باشا؟..خصص يوم تساعدها فيه و تتعلم طبخة اطبخهاها مرة، فجأها بإنك نشرت الغسيل مثلاً،حضر

السفرة واغسل انت الأطباق مرة، هي تهتس إنك متعاون بتشاركها وحاسس بتعبها و هي بتعمل ده بحب صدقني فلو مراتك قرفانة من البيت ومنك مش هتعمل حاجة أصلاً ومش هيفرق معاها كلأمك فلازم تخلي نفسيتها حلوة عشان تديك الحلو كله - قولها أنا بفكر إزاي أخليكي كويسة مش تعبانة كدة وحسستها إنكم 1 فعلاً - لو عندها مشكلة خاصة افضل معاها لحد ماتحلمها كان المشكلة معاك إنت.

5- ماتسيبهاش تنام متضايقة أبداً، بص فيه كان عالفيسبوك سؤال ضحكني جداً، كان واحد بيسال أقولها مالك كم مرة؟ فرد عليه إستشاري علاقات في الجروب قاله وقت زعل المدام أو شريكتك لازم تتعلم الصبر والزن و إتكلّم معاها وهي زعلانة بالذات لو إنت المضايقتها ومش وأخذ بالك يعني إوعى تسيبها غير لو هي فضلت 4مرات تقولك سيبيني حاول للمرة ال5 ها إوعى ترهق هتزعل منك أكثر أما لو جوزك المتضايق سيبيه عشان الراجل غير الست لحد ما يجي يحكي لك بعد مرة واحدة مالك مش مرتين - حسسها إن مفيش فرق كبير بين بيتك و بيت والدها و حربتها شيء أساسي فيه - البنات ممكن ينسوا الكلام الحلو بس مش ينسوا الإهانات أبداً - لازم تعرف إن ضرب المرأة حرام و إن ضربتها لازم الضربة تكون غير مؤثرة وفي ايه بتقول، الرجال قوامون عالنساء فلا يقصد فيها الله الضرب و الإهانة بل قوامون عليهن في الأخلاق و الأدب حتى يتعلمن منكم و ياخذونكم عبرة و قدوة فالرجل هو رئيس زوجته وكبيرها لا يحق له أن يضربها أو يعذبها و يستغل ضعفها كهذا الحديث، يا رسول الله، إن زوجة فلان بن فلان ضربها فأثر في وجهها، فقال الرسول ليس ذلك له، يعني مش من حقه فيما معناه.

6- ماتنساش الرومانسية، يعني تدلّعها باللمس والقُبلات وقولها كلام روماني وإجذب لنفسك وليها الرومانسية وهي هتنجذب ليكم خلال أيام، الكلام الحلو و الرومانسية موجودين والله للبيدور عليهم فإنت لو فضلت تفكر في النكد وعدم الرومانسية هتنجذب ليك بزيادة ففكر في الحلو والحب بين زوجتك بس و هتلاقي الرومانسية بينكم تلقائية، والله فيه أزواج كويسين و مبسوطين مع مراتهم ومفرحينهم و بيخرجوهم و هما العاملين جو للبيت مش المدام بس - كانت مرة زوجه تسأل زوجها مدرس العربي عن الحب فقال لها الحب هو أن أصنع مدرسة الحب بيتنا وستكوني إنتى المديرية وأنا المعلم الوحيد وأولادنا التلاميذ وأهلنا وأصدقائنا هم زوار للمدرسة (خلاص ياعم هعيط من المحن ده)

2) أطلب من مراتي إزاي الحاجة و تعملها بعدين من نفسها؟ إختار الوقت بردو التطلب منها فيه وفي معظم الأوقات وأصلاً مراتك بتعمل الحاجات بس إنت مش وأخذ بالك بطريقة مختلفة شوية عن الأنت محتاجها. بص كريم بيحكي لنا إنه كان قاعد في شغله و فاتح الفيسبوك ولاقى نورا مراته كل 5 دقائق تشيّر حاجة أو تغير حالتها عالواتساب وافتكر طبعاً إن مراته في البيت فعدة عالفيس و سايبه الأطفال ومش بتعلمهم حاجة ، أحب أقولك إن هي من حقها تخصص وقت لنفسها وصحابها و تقعد مع نفسها تقرأ أو تطلب في الفيس برحتها اه بس مش بقولك إنها تنسى بيتها و عيالها بس بالعقل فالهمم بقى كريم راح البيت غضبان وناوي على خناقة فدخل بيتسحب عشان يتأكد من الشاكك فيه بس لاقى نورا بتذاكر لجميلة بنتهم و الأكل عالنار بيسخن وكل شوية تبص عالفيسبوك عقبال ما جميلة تحل المسئلة والولد الثاني جمبيها بيلعب بالملكعبات وهي كل شوية تبص عليه فأول ماشافت كريم واقف في صمت قالت له إنت جيت يا بيبي ورامت له بوسة في الهواء، وراحت حطيت الموبايل عالشاحن و قالت لجميلة حلي ديه عقبال ما أحضر لبابا حبيبنا العشاء، كريم فضل واقف ساكت و أكيد نورا إستغربت وهو غضب من نفسه إنه شاكك في قدرات مراته كدة. وبيقول ماتحكّمش عالست المصرية إنها عاجزة عن فعل كذا حاجة في نفس الوقت زي الرجالة بالذات لو ليها هي مزاج وانت مخليلها فرحانة هتعملك أزيد من كدة

3) مراتي بتغير أوفر مش عارف اشتغل منها أعمل ايه؟ هو طبيعي يكون في علاقات مهنية وتعاملات مش بقولك إنها صح في كله بس إنت خد بالك و إوعي تفتكر إنها مش واثقة فيك لا هي ممكن تكون نقطة ضعفها الطبيعي الغيرة وإنت أكيد ه تغير عليها لو هي مكانك وكل شغلها رجالة صح؟ طبعا فيه تعاملات بحدود طب إنت ممكن تصحبها وخليها تعرف إنها الأوفر مش إنت..إزاااااي؟ راعى شعورها بس مابتودهاش إنك دائماً هتعمل كدة، خدُها معاك إجتماع شغل أو خروجه ضرورية فيها ستات كثير - قولها تعالي أوريكي شهد بعتنلي ايه ولو شهد بتستهبل دي بتاعتك مش بتاعت المدام وليها حق تزعل لأنك الميدي الفرصة لشهد تهز و تتكلم في حاجات خارج الشغل فأثبت لشهد إنك مش كدة وكشملها و إثبت لمراتك إنها إختارت راجل ثقة وممكن تقولي - طب أنا مش بحب مراتي وأصلاً لما جآتلي الشغل قرفتني و معرفتش اشتغل ولسة قرفاني في البيت اهو، عادى مفيش غير إنك تحاول معاها و تعمل حاجات تمشي— بيها يومكم. ولو مفيش عيال إتطلقوا بدل ماتكملوا مش طابقين بعض وتطلقوا كبار لا إتطلقوا صغيرين أحسن لفتح الفرص والحياة الحيوية الزوجية الجديدة أكثر #\_#

## 2) نصائح للزوج من دكتوراه نفسية وخبرة الحياة الزوجية

\*بتقول كل الفشلوا في الجواز كان بسبب عاملين بس ، أول عامل انهم برمجوا عقلهم الباطن إن بعد الجواز ممكن يحصل مشاكل مراتهم هتتغير وفيه إحتمال يتطلقوا بعديه بشوية قليلين وإتعلموا من الحواليهم إن الجواز شر لايد منه وإنهم مجبرين عليه فبكدة عقلهم الباطن أخذ اعتقاداتهم وكلامهم وحققوا في الواقع و طبعاً هما مش هيعوزوا لنفسهم النكد بس غصب عنهم وارد ده يكون البيحصل ووارد لا بردو ده أنا مش عارفة ليه بقى عند العرب الخناق والمشاكل قانون الجواز وإنه لو محصلش يبقى فيه حاجة غلط لحد ما بقى عادة وروتين وراثي كل يوم. والعامل الثانية و النصيب من الله وهو أن يريد الله إن تتجوزوا في وقت معين وتطلقوا في وقت معين حتى لو حلوين مع بعض بس هيتخلق أي سبب -إعرف إن ردك البارد ، على كلام زوجتك الطالع من قلبها كفيلا يخليها تتغير معاك يعني مش تجي تقولك وحشتني أو عايزة إتكلم معاك شوية أو تعالي نخرج أنا زهقانه فتقولها أعملك ايه يعني أو أنا مش فاضي دلوقتي والعيال صاحية والكلام ده إتصرف وحاول تكون ذكي وأرضها أو تعمل الورك بردو لو ماينفغش يتأجل، قسم وقتك أو اعتذر لها بشياعة أوخليها علمها إزاي تساعدك عشان تخلص بسرعة وتعُدوا سوى + + ده حتى الرسول و صاك ( إستوصوا بالنساء خيراً).

\* لو خارج مع مراتك و إتأخرت في اللبس بلاش تنكد عليهم و تزعلها عشان جهزت متأخر وانت جعزت بدري فقاعد فاضي بقا او تكسر فرحتها و تقولهم طب مفيش خروج كدة انت بتعاقبها يعني ولا تخرجوا و تبقوا تتكلموا بشويش ف موضوع التأخير ده او تقولها من قلبها بكم ساعه عشان تجهز؟ بلاش لما تكوني رايحه مع جوزك مقابله شغل مهمه تقيل على قلبك بس مضطرة فتلوى بوزك طول السكة او تعدي بصة في الموبايل ولا أكنه موجود او تردي بالقطاره وبندم انه يخرج معاك تاني اصلاً بقى بلاش لما تكون هتجيب حاجة بالعافية لعيالك تذلهم عليها طول الطريق إنها غالبيه وامتستاهلش وانك مش هتجلبهم حاجة تاني وتكسر نفسهم أكنك مجبتهاش فعلاً من الاخر بلاش أنانيه في مشاعرك وفي الإنيت عاوزو يحصل وبس ولو محصلش زي مانت عاوز تبقى تنكد عالحواليك كلهم عشان ضميرك يستريح كدة و مش مهم شعورهم \*لو إنت دكتور أو مهندس أو رجل أعمال، خصص ساعة يومياً لولادك ومراتك وخطيبتك وأمك لو وقتك ضيق كلمهم في التلفون من العيادة أو من المكتب و دردش معهم قبل ما تبدأ يعني عوضهم بكلام لحد

ماتعوضهم بأفعال وخصصلهم ساعة بليل بعد ماتيجي تخرجوا تضحكوا فيها شاركهم ابعثلهم صورتك و إنت شغال من المستشفى مثلاً وقولهم وروني بتذاكرنا ايه دلوقتي أو مراتك قولها ورييني مسرحة شعرك إزاي النهاردة وهزر وقولها بث مباشر أهو وإنت بتشتغل لوحك أصل كدة هي عالآقل هتحس إنك مشاركتها لحظاتك ولو إنتي متجوزة طبيب راعي ده و إنه بيكون تعبان الصبح في المستشفى وبليل في العيادة وفي النص بيستريح ويادوب ياكل و يصلي فلانم تحسسيه إن بيته مش مكان للتعب كمان ماتقوليلوش إعتبرني مريضة أنا كمان و اعد معايا أو مش لازم أجي لك المستشفى عشان أشوفك والكلام ده فالوظيفة دي بالنسبة له عايزة قوة نفسية وذكاء عالي ولازم تساعديه بهدوء في البيت وسلام نفسي مش تخليه يكمل ضغط و مشاكل في البيت ويطلعوا عالعيانين الملهومش ذنب! وبعدين مانتي عارفة من الأول إن شغالاتنا الدكتورة صعب ومنيلة في الوقت وافقتي ليه عشان الفلوس ؟ أديكي كسبتي الفلوس وخسرتي القعدة معاه كثير ومتوافقوش يا بنات لوحاسين إنكم مش هتستحملوا لو مش بتشتغلوا إنتو كمان \*-\* ده كان فيه قصه لولد عنده 14 سنة يعني سن مراهقة أبوه وأمّه شغالين دكتره وبيسبوه معظم الوقت في البيت لوحده لحد ماكتتب وكانوا اه بيجيوله كل نفسه فيه بس بيركنه على جنب أويفرح بيه شوية وتتبقى مشاعره المحتاجها من أمه أو الوقت المحتاجة من أبوه هل الوظيفة والفلوس نفعته؟ \*لو إنت بتشتكي ان المدام بخيلة بقى وده نادراً يحصل،أو بتاخذ الفلوس تخبيها أو مش بتسرف منها عالبيت و الأولاد وإنت مسافر ممكن تعایشهم معاك أو تنجوز غيرها بس ده آخر حل تلجأ ليه لو هي ماتغيرتش بعد محاولات كتير أو تنزل من شغلك خالص عشان حياة الأطفال وتسيطر إنت على مصروف البيت.

\*الكلام للزوجة او للست ريسة المنزل و سيده قلب جوزها، هتكلم معاي في 3 نقط، أسرار الجواز

- مشاكلك المعتادة معاه - نصايح من نفس خيرة العلاقات الزوجية ليكي

(1) إعرفي أسرار الجواز في 7خطوات، خليه يحس إنك جوهره -خليكي فرفوشة معاه - اعتمدى على نفسك ثم نفسك - ماتخبيش عليه حاجة - خروجكم سوى - مسروف البيت- إتعاملي معاه بذكاء  
1-خليه يحس إنك جوهره، وتعملي ايه عشان يقول انا مش متجوز اي ست؟ عدم التحدّث عن الزوج بالسوء أمام الاخرين وخصوصاً الأولاد والأصدقاء- مساعدته على حل المشكلات والإستماع إليه عند الحديث جيداً - لو مش بتحببه و متجوزاه غصب ماتخليش دمك تقيل عالآقل يكون فيه إحترام ورحمة و خلاص فإنتي دلوقتي في أمر واقع يا تغيري إحساسك اتجاهه وتعملي جو للبيت يا تطلقي ياتفضلي متضايقه معاه بقى فتختاري ايه؟ ساعديه و خليكى جمبه لحد ما يخف لوعيان أو ساعديه لحد ما ينجح في حاجة معينة من غير ما يطلب - إبتسمي له كل مايبيص لك - خليكى كتومة للأسرار ماتحكيش لمامتك أو أختك عنه حاجة لأن حياتك الزوجية سر - أشكريه أو بوسيه على أي حاجة بيشتريها من السوبر ماركت أو لبس ليكي أو عفش جديد للبيت يعني إنتي بتشكري العُرب عمماً على أي حاجة يعطوها لك مش هتشكريه هو؟ مش تحسسيه إنه فرض عليه و أي زوج بيعمل كدة ماهو مش هيكون زي أي زوج لو إنتي مش بقيتي زي أي زوجة و بطلتي تقويله الكلام ده و حفزتيه إنه يعمل أكثر فأول مايعملك الاتني عاوزاه أو يخرج الأطفال مثلاً قوليله ربنا يدملك نعمة علينا أو يارب دائماً تخرجنا و تفرحنا و كلام من ده وإنتي ماسكة ايده تعرفي تقدري البيعمله عشان يزيد منه بعدين! - خليه يحس إن البيت جنته أو أحلى وقت في يومه فابقول أنا عاوز اخلص شغلي بسرعة النهاردة عشان ارجع اقع مع مراتي حبيبتى-خليه يطلب هو أجازة من شغله عشان يخرج معاي و يحكيلك أسرارها أو تسافروا سوى ماتخالهوش يرفض

الإجازات البتجي له عشان مايفلش قاعد في البيت في وشك أو يكون عاوز يهرب منك زي مايقولوا وكذلك مع مراتك متخلهاش تكره تعد في المكان الانت فيه فداهاً خليك أبوها و صحابها وحبيها وأخوها.

2- خليك فرفوشة معاه، دلعيه بالكلام وبإسم معين مع اللمسات لانه بحاجة للإهتمام ده طول الوقت وإياكي ان يكون بيغازلك أو يريديك و تمنعيه أو تبعدني عنه -بوسيه و أحضنيه كل يوم قبل ماينزل الشغل أو قبل ماتناموا ولو نسي ينزل من غير مايبوسك إعملي إنك زعلانة أو إجري أحضنيه و امشي - إشتري له هديه بدون سبب وقوليله حاسة إننا بعدنا آخر فترة والهدية دي بداية لنا أحلى مالفاتت حتى لو الحب إنتهى عشان يرجع واحدة واحدة حلو معاكى -العبوا سوى أو ارقصوا، هزري اضحكي مش أي حاجة يقولها تكسفيه لو مش بتضحك - روجي معاه فرح صاحبه إخرجي معاه هو وصحابه وصحابك البنات ،قوليله هات صاحبك في البيت والعبوا بلاي ستيشن وكوتشينة وإنتي هتكوني الحکم وكدة - الإهتمام بجمالك الجسدي و شكلك و بلاش مكياج كثير الراجل بيحب الشكل الطبيعي بس إهتمي بجسمك أوي وخطي برفانات و كريمات أكثر -إعملي تسريحه جديدة - البسي حاجة جديدة و ملفتة وكدة يعنى \*٨.

3-إعتمدى على نفسك ثم نفسك، حاولي قبل ماتعتمدي على جوزك لو في أي مشوار أو حاجة مهمة تقدري تعملها لوحده فتعملها مثلاً زى مشكلة مع الأولاد في المدرسة فتخليها إنتي أو إتخططي فنزلتي الصيدلية ومقولتيلوش أومشوار للدكتور مع إبنك أو شراء إحتياجات البيت بنفسك عشان هو ممكن يكون من الرجالة البيحسبها جمايل مش جوز بيخدم مراته كواجبة المفروض عليه يعنى ولوبعد ماقولتيلو إنك عاملتي كل ده ولاقتيه زعل وقالك ماقولتيلش ليه وده عدم إحترام ليا قوليله مش عايزة اشغلك بيا أنا أعرف أحل المواضيع من غير ما أقلقك بس لو قالك لا إبقى قوليلي، ابقى قوليله عشان هو هيحس إنه مقصر كدة و هيفضل يهتم ويسأل بعيدين في أي حاجة تعملها لوحده فبالتالي هيساعدك أما لو عادي عمل عبيط وكان مفيش حاجة حصلت أول ما عرف كملي في الانتي فيه و اعتمدي على نفسك أكثر وكدة إنتي عرفتي انه مايعتمدش عليه في اي موقف. ولو اعترض قوليله مانا حكيتلك قبل كدة موقف كذا مع فلان كذا وإنت مساعدتنيش ولا إتكلمت معايا فبطلت اشتكي وهو من هنا يا هيحس بالذنب ويتغير أو هيعاتك أو هيجيب الغلط عليكي برده بس إسمه شال كلمتين من على قلبه عشان يريح ضميره، بس استمري في الاعتماد على نفسك ثم نفسك برده..

4- ماتحبيش عليه حاجة شخصية، لانه هيعرفها في يوم ولو عرف الثقة هتموت فقوليله قبل أو بعد ماتعملي الحاجة ديه المهم إنه يعرف ولو هو حاجة هيزعق عليها هاتيها له واحدة واحدة ولو قالك إنتي جابه تقولي لي بعد ماعملتها، قولي له اخرجت أقولك قبلها أو ابعتي له واتساب بالعملية لأن فيه حاجات بالكتابة بتكون أسلوبها ألطف وأوضح من الكلام والنظر في العين.

5-خروجكم سوى، خلي عادة الخروج والسفر والمعاشرة بينكم ماتقطعش - إيدله مساحته وخليه يخرج مع صحابه عادي كل إسبوع أو كل يوم بليل لو قعد معاكى شوية وبروح الجيم ولو مقعدش معاكى النهاردة يبقى بكرة يعني عاديها له عشان الرجالة بتتلكك عشان يقول عليكي نكدية فإنتي مش هتسمحي لفرصة إنه يقولهالك و لما يلاقيكي مش بتتكلمي معاه و مش بتشتكي له هيجي من نفسه يقولك مالك مش بتعترضني بقالك كم يوم ليه - اطلبي منه بالراحة إنه يقلل الخروجات اليومية مع صحابه عشان إنتي محتاجة تقعدني معاه برده وهو هيقبلها بس إختاري الطريقة و الوقت التطلبي فيه ده وهتكوني ذكية فعلاً لو خلتيه يلجأ ليكي قبل صحابه عشان زهقان منهم مش عشان زهقان منك - في المناسبات إعملي له جو رومانسي من بتاع الأفلام ده أو أخرجوا في مكانه المفضل وفاجئيه بكلمة حلوة مع هدية كان بيدور عليها - إتعودي إن الراجل ل في البيت والخروج ممكن يكون صم بكم معاكى مش بيتكلم كثير زي ما هو مع

صحابه أو مع الغرب فإعتمدي إنك إنتى الهتتكلمي وتفتحي مواضيع معاه معظم الوقت مع إن الموضوع ده متعب بس هنعملى ايه هما طبعهم كدة ومش كلهم بردو مع إن فيه بنات كدة بردو ولو كانوا هما الإثنين كدة بقى هتلاقيهم قعدين سوى في مكان أو في البيت فعلاً ساكتين تقريباً معظم الوقت - إنتى خصصي معاه كل خميس مثلاً كل واحد يشوف فيه صحابه و بعدين يعدي عليكي ياخذك غير اليوم بتاع العيلة البتخرجوا فيه كلكم أو إنتى وهو بس (عجبتى فكرة قريبتى إنها بتخرج مع جوزها وباباه ومامتها وأختها وباباها ومامتة وأخوها كل سبت في النادي وده روتين جميل وبيتصوروا كلهم كذكرى مختلفة)

6- **مسروف البيت**، دبى له حتى لو كريم و غنى في فلوس البيت والمشتريات مش لازم كل حاجة الأولاد والبيت محتاجها نشترىها بالذات لو عارفة إن جوزك شغله على قده و مش لازم شغاله تيجي تنظف كل إسبوع خليها كل شهر أومش لازم خالص لو إنتى بتحبى تعملى شغل البيت بنفسك وبطريقتك إنتى فتبتي يوم في الإسبوع لنظافة البيت بعد شغلك ونظمى البيت عشان الراجل بيحب التغيير والنظافة والمكان المريح، لو الظروف المالية سامحة، غبرى في الديكور بس خدى رايه الأول عشان ميقولكيش هو أنا طرطور؟ فيه بنت كانت متدلعة اوى في بيت اهلها لانها مكنتش بتعمل حاجة ولاتساعد مامتها ومبتعملش اى حاجة إنها تخرج وتنفسح بس ومكنتش بتشتغل حتى فاتجوزت واحد عملى اوى بس إتخفق منها لانها مكنتش بتصحى تظطرو وعلى طول يجي من شغله يلاقيها نائمة عشان كانت سهرانة عالنت والتلفزيون طول الليل فينام وهي بقى تبدأ تصحى ويومهم كان متشقلب بس وقت مايقولها تعالى نخرج تقوم تلبس وتتنشط ولما كان يقولها عايز اكل مسقعة تقوله مش بعرف أعملها فعاشوا عالاكل المطبوخ من هايبر وكارفور 4شهور وهي عليها بس تسخنه وتحطه عالسفرة اوكانت بتحب واحده تعمل كل شغل البيت ومشي بليل كل يوم غير انها كانت تاخذ منه مسروف البيت تخلصه من تالت يوم وتشتري حاجات لنفسها وكدة تافهة وفيه حاجات اهم فاهو طبعاً كان متضايق وعمال يفلس ولمايقولها ان الحركات ديه إبتدت تخنقو بجد فكانت تقوله بكرة هتعلم وأصبر عليا بس مفيش فائدة حتى مكنتش عايزة تخلف خالص اول 4 سنين عشان جسمها ميتعشب ولاتسهر وتتعب وبتاع فجه بعد اول 5شهور بقى قالها انتى لأتصلحى للجواز يا بنتى انتى مش بتعت مسؤلية اساساً عشان تنفعى لحاجة وراح مطلقها مع انهم فتره الخطوبة كانوا منسجمين جداً سوى حتى هي فضلت تعيطله وتقوله هتعلم وإستحملنى لآخر مرة بس هو كان قفل منها وزهق خالص فمفيش اصلاً طاقة عشان يستحملها. فلازم تتعلموا قبل الجواز عشان لو إتخطبتوا فجأه وعريسك حب يدوق أكلك وانتى ياماما عودى بنتك انها تتعلم الطبخ وكل حاجات البيت وازاي تحافظ على مسروفه واحدة واحدة عشان تتعود عالمسؤلية بدرى لأي سبب مش بس للجواز

7- **إتعاملى معاه بدكاه**، عليكي أن تحضنتيه فقط عندما يكون بيكي أضعيف أوتعبان نفسياً ثم تسأليه ما بك؟ وليس العكس لتساعديه على إفراغ ما به من بكاء لو شيء صعب عليه ثم التحدث بهدوء معه لتتجنبي جملة (مفيش حاجة أنا كويس) وإن لم يحكى فأعلمي إنه يريد أن يهدأ ثم سيحكى لكى في وقت لاحق، وياريت لو هو غلطان ولاقتيه ساكت ماتفضيلش عتاب و زعيق و كلام يجرح عشان هو هيهب فيكى فجأة لو هو ساكتك حتى لو هو الغلطان وطبعاً لما تقويله بتقاوحنى وإنت كمان الغلطان؟ فاهو ساعتها هيقلب الموضوع عليكي ويطلعك غلطانة عشان زعقتى بس فابقيتى غلطانة زيه بعيداً عن السبب بقى! - لازم تعرفى عملاً إن الرجالة ما بتعرفش تركز في 100 طلب يعني لو طلبتى منه إنكم تنغدوا برة فاهيركز إنه يشوف مطعم ومش هيعرف يسمعك وإنتى بتتكلمي في حاجة تانية لأنه هيكون بيدور ومركز على مكان للأكل و بس فمأحبكش تكلميه في موضوع تاني دلوقتي اصبرى لما يلاقي المطعم و يهدى كدة عشان هيتعصب عليكي وهيبقى مش مهتم أومش سامعك لو إتكلمتى في حاجة تانية أصل مبدأ

السنات هو 3things Or Not في الطلبات اللي هو يا تعمل كذا حاجة يا بلاش أما مبدأ الرجالة One Thing Or No اللي هو أنا هعمل حاجة واحدة يا معلش مش هعمل حاجة خالص.

موقف عن ازاي تتعامل معاه بدكاه وقت عصبينه، غاده بتحكي لنا إن طارق جوزها كان جاي غضبان مكش من برة و أول ماشافته مقالتلوش مالك 10مرات، لأ أخذت منه الحاجات الشاربيها للبيت و قالتله تسلم ايديك و راحت محضرة له الغدا من غير متسأله احضرك الأكل ولا لأ و قالت له حطيت لك الأكل يا حبيبي عالسفرة ولو مش جعان أنا فيه غطا عشان تغطيه لحد ماتاكل و راحت ماشية من غير أي نقاش معاه وهو أصلاً متكلمش معاه و أكدت على إبنهم شريف إنه ميكلمش باباه دلوقتي خالص لأنه مرهق شوية ، بس طبعاً هي هتموت وتعرف فيه إيه! بعدها بنص ساعة جه باس ايدها و قالها ياريت كل السنات يتعلموا منك فغاده قالت له وهي حاظه ايدها على خده لو حابب تحكي دلوقتي انا مركزة وإلحقني قبل مادخل أذاكر لشريف بس لو خونتني إستنى لما اخلص مذاكرة معاه وضحكت له، راح هو ضحك وغيرت له مودة شوية وخليته يحكي لها في وقتها بدكاه منها بردو فالمهم قعد و حكي لها مشكلة كانت بينه هو وأخوه وكلام كثير و غادة فضلت ساكنة بتسمع وبس مع إن طارق الكان غلطان بس هي مرضيتش تخلي شكله وحش قدامها بردو عشان هو مكسوف من نفسه أصلاً فغاده قعدت على حجر طارق بسهولة ومياصة وقالت له يمكن إنت اقورت شوية معاه بس ممكن تعتذرله لوحابب (أكيد عارفين إن الرجالة مش سهل يعتذروا أو يتأسفوا لحد حتى لو غلطانين) ولو مش حابب ممكن تجيب له هدية أو اكلم مراته أنا إحكي لها وعتذرلهم سوى وشاركته الخطأ كإنها هي العاملته معاه! و في نفس الوقت إيدت له حلول وسط وهو اللي يختار فاطارق شكرها ووصل لحل بديل و ارتاح لما تكلم معاه. تخيل واحدة تانية لو عاملت عكس كل ده و قعدت تقول لطارق أول مايدخل إنت مش بتحكي لي؟ إنت مش بتحبي إنت بتخبي عليا؟ وهو أصلاً مش سامعها و عمال يفكر في المشكلة اللي هو فيها أوتقوله مالك 20 مرة فكان ممكن يزق لها ويقولها ابعدني عني دلوقتي أويقول عليها مش بتقدر إنه متضايق وهمها إنها تعرف وبس، فأصبري عليه عشان توصلي لحل صح وهو متضايق وهو هيجي يحكي لوحودو بس إختاري الطريقة والوقت لأن الرجالة بطبعهم وقت الزعل مش بيجبوا يتكلموا كثير وكانومين غير أغلب السنات البتحب تخرج الزعل في الكلام وتفضل تشتكي أو تزعق لحد ماتهدى.

\* معظم اللي قولته اصلاً وصية النبي للمرأة فقال صلى الله عليه وسلم: إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها قيل لها إدخال الجنة من أي باب شئت وقال أيضاً: إذا دعا ا لرجل امرأته إلى فراشه فأبت عليه، لعنتها الملائكة حتى تصبح وعن النبي أيضاً: نظرت إلى الجنة فرأيت أكثر أهل الجنة الفقراء ونظرت في النار فرأيت أكثر أهل النار النساء فهذا يدل أن النساء لا يطيعون الله وأزواجهم أكثر من الاخرين فخطي بالك منه ...

2)مشاكل المعتادة معاه، دي مشاكل زوجية حقيقية مع الزوجة بحلونها، هقول هنا الأسئلة القريتها من جروبات مشاكل زوجية بس، جوزي بيضربني- جوزي متجوز عليا - جوزي بيخونى -انا مطلقة وعاوزا أنجوز تاني بس خايقة- مشكلة الحموات وانه ابن أمه أوي - مشكلة منتشرة مع بخل الزوج اللي في معظم البيوت للأسف

1) جوزي بيضربني على أقل حاجة عشان عنده عقدة إن أبوه كان ييضرب أمه و مكش كدة اصلاً وكمان بيهيني قدام عيالي عادي و بيعيطوا جمبي بس كرهناه كلنا خلاص أعمل ايه؟ إنطلقى أو إنفصلي عنه أو عيشي مع أهلك لحد مايبطل و لو مش فيه فائدة، إلجأى لله و هو هيغيره ليكي بس إوعى تصبري عليه و هو بيضريك وبهينك وتسكتي وتقولي هيتغير أو تقولي مستحتملة عشان العيال مهما كانت عيشتك هتكون كرامتك أولى و حاولي تنعدمي بالكلام معاه عند غضبه تماماً لو هو بيضرب فخليكي ذكية عاطفياً. \*مغربية تحكي إن لما تحس إن جوزها هيضربها أو هيتعصب عليها كانت بتوطي صوتها لما تكلمه حتى لو الموقف يستاهل عكس ده منها أو تحضنه فجأة في عز غضبه وتقوله في الف طريقة غير العصبية تنفع بينا! ساعات كان يرقها وساعات كان يهدى فعلاً فده عشان ماتعصبش جوزها فيبتدى يهدى عليها بشويش وبعد ما يهدا تقوله كدة تضر بني؟ هنت عليك تشتمني؟ مرة في مرة هدي خالص وبطل يضرها بسبب تحملها و هدوتها معاه ومش كل زوجة تقدر تسايس زوجها كدة بردو بس اتعلمى لو ده الحل الوحيد والمغربية دي بتقولكم الست هي بس التقدر تاخذ السم من بقّ التعبان فهكذا اتعاملي مع جوزك.

2) جوزي متجوز علياً أو هيتجوز علياً عشان مش بخلف أعمل ايه؟ لو متجوز عليكي وإنتي مش مأثرة اصلاً بس هو راجل بصاص وبتاع ستات وجوازات كثير والحل إنك تطلقى لو مش قادرة تستحملي أما لو بتحببه وهتسامحيه لتاني مرة عشان الأطفال تمام ارجعي وإنتي متضايقه منه بردو لحد ما يثبت ليكي إنه سابها بورقة طلاقة منها أو إنك تديله فرصة لما تعرفي إنه يسيبها وإنك هتحولى تغيري من نفسك بعد ماتعدي معاه وتساليه ايه الخلاه يبص لواحد غيرك أجمل منك؟ جددى شكلك وروحي اصبغي شعرك وخسي والبسي هدم مغرية كثير - اهدى منك؟ مش تنكدي واضغطي على نفسك كل ماتحصل حاجة و متعتبش وإنتملى مادام بتحببه لحد ما يسيبها وأفضلي كدة حتى بعد ما يسيبها - مشغوله دائماً مع عيالك وسياه؟ يبقى جه الوقت التهتمي بيه هو عن أولادك الست المهملة هي التحسس جوزها إن ولاده أهم منه طب ماهو السبب اصلاً في انهم يجوا فحاولي تهتمي بالإثنين أنا عارفة إنها متعبة وصعبة بس حاوولي تعدي مع ده ودول وكدة وتخصصي يوم تخرجوا فيه كلكم ويوم بتاعه هو بس وتوديههم عند مامتك - اتجوزها عشان جوازة شغل ومضطر؟ يبقى تستحملي للأمر الواقع هو خلاص اتجوز سريخك مش هيخليه يسيبها دلوقتي وكل ده لحد ما يخلص مدة المصلحة ديه وخاصميه بدلع لما يطلقها و يرجعك لحسن يكررها لما تفضلي مخصماه فترة زيادة عن اللزوم

طب كان فيه واحد ان جوزها طلقها عشان مش بتخلف غير بنات بس وجاب منها 4 بنات وكان نفسه في ولد وبتاع فلما راح اتجوز عليها اصلاً مراته دي خلفت بنت بردو وبقي عنده 5 بنات عشان ربنا بيواريه انه مش حمد ربنا ده حتى النبي قال ، من أنجب 3 بنات أو إبتنان او كان له 3 أخوات أو أختان فكان له الجنة إن أحسن إلهن وإنقى الله فيهن

لو إنتي مش بتخلفي، هو حقه بصراحة لو عاوز يخلف إنه يتزوج عليكي بس حاوولي في الأول، تقنعيه إنكم تتبنوا بيبي أنا عارفة الموضوع مش زي النسل بس اهو أي حاجة في الأول وحاوولي تدلعيه و تحسسيه إنه مش هيلاقى زيك وتعوضيه و الفترة الجاية إستخدمي الإدعية و الصلاة عالنبي والاستغفار والصدقات والتطوع بنية الخلفة وجري كل وسائل الحمل الطبية، و لو هو مش عاوز أطفال اصلاً وحابب عيشتكم زي المراهقين كدة وإنتي نفسك تخلفي أجليها شوية عشانه وعشان متتهدليش لوحده معاه ولو أول ما بقتي حامل هو عاوزك تنزليه قوليله إن وصانا ربنا نتجوز عشان نكون أسرة ونخلف بحب ورحمة وممكن تخلفوا بيبي واحد مش لازم 3 ونصيحة، لو جوزك أو مراتك طلبت متخلفوش أول الجواز تقبل



الفكرة و أجلوها مدة محددة وسط عشان تكون قادرة لما يجي البيبي تربية وتستحمله مش تضغط على نفسيتها وإنت أصلاً الهمتعب وتتنكد في الاخر فأصلاً لو هي مش طالبة إنها تخلف دلوقتي ده لصالحك عشان تفضي ليك وماتكونش مركزة و تعبانة مع البيبي وإنت في الاخر ترجع وتقول أصل مراتي بقيت تهملني و هتجوز عليها يعني تهمل إنك عشان إنت مستعجل عالخلفة ولا تهملك إنت فتتجوز عليها ؟ فكر فيها من كل الجوانب مش من الجوانب السلبية بس ، وفيه اتنين إتجوزوا بعد حي 9سنين بس ربنا أريد انهم مايخلفوش فده نصيب يمكن لو كان جالهم بيبي كان هيموت ويتحرق قلبهم عليه طول عمرهم فكدة احسن أو يجي له مرض يحسرهم ويفلسهم أو يحبطهم و يعيشوا بقيت حياتهم متضايقين فأحمدوا ربنا لعل هذا الوضع الأفضل والأسعد لكم.

**3) جوزي بيخوني و مش قادر يتغير أعمل ايه ؟ عندك طريقتين، الصمت والبرود - ماتخليهوش يخاف يقولك انا غلظت والخيانة تفرق عن المتجوز عليكى لانه ممكن يكون بيزنى غير لو متجوز فحلل بقى الطريقة الأولى، ان شعرتي فقط بخيانة زوجك لكي ماذا تفعلي بذكاء معه و باستفزاز له؟ تحافظي على هدوئك وصحتك لا تتعصبي وتزعجي مثلهن فقط لا تفسري كل شيء ولا تسألي ولا تدققي بكل شيء ولا تحللي أي شيء إستمتعي بي بيومك ثم إبتسمي و تجأهليه سيجن وهيسألك ماذا بك ؟ فقولي له لا شيء أنا تمام حبيبي مآدمت لا تخبي عليا شيء أو تخوني وأعطيه قلبه في خده وأتركية، هذه الكلمات كافية لخوفه و إنتقأمك منه وربما سينهي علاقته مع الأخرى سريعاً فعدم المعاتبة أو اللوم مع شخص غلطان وإلتزام الصمت معه فكرة ترعبه @ \_@ الطريقة الثانية ، ماتخلهوش يخاف يقولك انا غلظت الرجل لما بيعمل حاجة وحشة في حقك لانه بيكون عامل زي الخايف يقول لأهله إنه سرق أو شرب سجاير ، قولي لجوزك انا عارفة إنك بتحبني ومش بتخوني عشان كدة مش هسك فيك، لو حتي هو بيخونك هيحس بالذنب بس هيحاول يتغير يمكن لو حسسته إنه مش محتاج يخونك فسامحيه أول مرة و اقعدي إتكلمي معاه وإسأليه أيه اللي عاجبك في الست الثانية مش فيا و أنا اعمله ؟ اهدي وإنتي بتتكلمي بلاش عصبية و صوت عالي و قوليلو هاديلك فرصة أخيرة وأوعدي متعملش كدة تاني و تاني مرة لو خانك بردو خليه يعرف قيمتك وروحي عند أهلك إسبوع ولا حاجاً مع الأطفال و سيبيه يحتاس لوحودو كويس إنه مش متجوز وإنها على قد غلظه ممكن متكرررش ، تالت مرة بقى شوفتبه بالصدفة بيخونك أصلاً أطلبي الطلاق أو إخلعيه ده بقى في دمه الخيانة يا ماما وقوليله تحب اردهالك وأنا كمان أخونك وأوجعك زي ماوجعتني وأكرهك فيا! وإنت ياراجل راعي ربنا شوية مش معنى إنك بتخون في السر يبقى ربنا هيفضل ساترها.**

### 6 قصص ومواقف عن إكتشاف الخيانة الزوجية،

1- مرة قريت عالفيسبوك واحدة بتقول جوزي اشترى شراب زمان وناسي إنه اشتراه فلاقاه وكان مسكة وبيقولي شراب مين ده و لهجة كلا مه أكني جيبت راجل غيره البيت و نسي شرابه هنا فرحت مشقلبة الموضوع و قتلته شوف إنت كنت عند مين وبدلت شرابك القديم بالشراب ده بابيه! فسكت وماردش، فبتقولك لو إنتي كل حاجة قلبتيها بذكاء مع جوزك وبطريقة غير مباشرة عالقصده عليه هو هيسكت والخنافة مش هتكملم أو مش هايجي يسألك نص سؤال بعد كدة \*.

2- قرأت بردو بوست لواحد بتتكلّم عن خيانة الرجل لست فكاتبه، الزوجة مش بتعاتب جوزها لما بيخونها عشان ده في دم الرجالة لا هي بقى تركز ساعتها عالست البيخونها معاهها والسّمحت لنفسها تخش حياته وهو متجوز أصلاً فتفكر تاخذ حقها منها وده عملية إزاي؟ تسلطى عليها راجل تاني تأجرته بفلوس لو معاكى عشان الخيانة دي تحبه و بطريقته يوقعها و يخليها تسبب جوزك فجأة وإنتي التروحي

تقولى لجوزك ده إتبع لي صور مع الكنت بتخونى معاها وفاكريني مش عارفة بص هي كمان خانيتك وتوريله صورها مع الراجل التاني الأنتى مأجراه عليها الوصتية يتصور معاها في وضع حرام عشان توقعيهم في بعض ، وهو يكون واقف متسمر من الصدمة ولما ينكر ويقولك معرفهاش يكون المهم عندك إنه مش هيعرفها تان وإنه قرف منها لا ويخاف ويتكسف منك طبعاً ويفهم إنك مش زوجة هيلة المهم يا جماعة إن مش أي ست تقدر تعمل الجبروت بالصبر ده أو إنها تلاقي راجل تاني أصلاً تأجره أو ميكونش معاها فلوس أصلاً لو هو موجود تعمل كدة أصلاً بس بعد الحركة ديه إنتي متسميجهوش على طول وهو هيكون عنده عقدة إن الستات هتخونه لما يجي يخون مراته وربنا هايردها له حتى لو عرف الانتي عملتية أو الكان بيخونك معاها عرفت فحكيتله إنتي مغلطيش في حاجة إنتي كنتي بتحافظي عليه وبتعملي أي حاجة عشان يرجعك ويبتل القرف ده وممكن يتخانق معاك بس مش هتكوني غلطانة زيه وبتقوحي.

3-الزوج البيخون مراته بقاله كام شهر في مرة وهو خارج مع البيخون مراته معاها، نسي مفتاح شقته وهو خارج المهم إنه أتأخر عندها ل2 بليل اليوم ده فطبعاً مراته كانت نامت وصحيت على جرس الباب و قالت له كنت فين هو الشغل بيخلص ل2 بليل إزاي؟ لإنها كانت فكراه يرجع وينام كل يوم جمبها غير إن كان ريحته برفيوم حرمي، ولما سألته على ريحة العطر ده قالها إنتي بيتها لك مفيش ريحة حرمي ولا حاجة، فشكيت فيه وإنتوا عارفين الستات لما بتحط حاجة في دماغها مش بتسيبها غير لما تجيب الصح بتاعها فافعلأ مشيت ورا جوزها في يوم لحد ما عرفت بيته التاني و انطلقت منه عشان ربنا اراد إنه يفضحه.

4- واحد بيقول سبحان الله أنا كنت قافل باب الأوضة كويس و متأكد إنه قفل لأنه عمل صوت القفل لاقيت مجرد إن مراتي زفته لاقيته إفتتح عليا ومكنتش حاسس و للأسف دخلت على جملة اقابلك بليل يا حبيبتى وماتنسيش الفستان الأزرق ها وأنا بضحك وكل ده عشان ربنا يفضحني و كان شكلي زي الزفت و مفيش مبرر وعاملت خلع مع إني حلفتها إني مش هخونها تاني ومعرفش إزاي الباب اتفتح لحد ناو!

5-واحد بيحكى إنه متجوز وحصل موقف معاه إنه عاكيس واحدة في الشغل و قالها شكلك جميل وجسمك بقى كيرفي كدة ليه فالبنت قالتله بلاش الكلام ده ربنا سامعك لو مراتك مش سمعك فإتكسف جداً وأكن ربنا بيكسفه مع واحدة محترمة عشان يتعظ

6- فيه كمان واحده بعنت لمرات راجل خان مراته معاها صورهم هي وهو سوى وكان شكله زفت لما كذب عليها وقالها معرفهاش فلاقها في وشه لإنها كانت متففة مع مراته إنها تستخبي و تسمعه و لو قال الحقيقة هتمشي و لو مقلهاش هتقف فُدامه مع مراته عشان يبطل يخونها تاني فمراته أخذت عنه فكرة إنه كذاب و مش هتصدقوا تاني وهي أصلاً إنفقت مع مراته عشان عرفت إنه ناوي يخونها هي كمان مع واحدة تالته وأكن الخيانة بقيت في دمه عادي +\_\_\_+

4)انا مطلقة عاوزا أتجوز تاني بس خايفة من عيون الناس ليا أعمل ايه؟ لو إنتي مطلقة أو عايزة تتجوزي تاني مش حرام بس هو عيب في مجتمعنا مش عارفة رخامة ولا تدخل في حياتك ماتنهميش؟ بس لو إنتي خايفة من كلام الناس فدي خصوصياتك إنتي ولو لاقيتي حد يستاهل إنك تضحى عشانه ويعوضك عن طليقك الرزل فدوسي ومايهمكيش عشان هو مش هيتعوض والناس بعد ماتشوفك مبسوفة في حياتك معاه هينسوا و يرجعوا يكلموكي عادي غير قلة بس الممكن تستغني عنهم بسبب سعادتك و يمكن ده نصيبك إنك تتجوزي تاني بعد موت جوزك أو طلاقك منه، بس إسمعي مني أريح إنك تعيشي بمزاجك مع عيالك لو معاك فلوس تربيههم لوحك أو حياتك تكون شغلك و عيالك بس أما لو مضطرة تتجوزي بسبب إنك محتاجه راجل يربيههم ويسرف عليهم و يكون حنين عليك و عيالك هيجوبه مش هيكروهوكي بسببه ،

يبقى لو حباه أو فيه قبول إتجوزيه بس مش أي راجل و خلاص.. وياريت ياجماعه ماتدخوش في حياة المطلقات وإزاي اتجوزي تاني ومييمة عليها للصبح و دي فاجرة والكلام ده لأن دي حياتها، هي الهتعيشها وتتنفسها 24 ساعة في 24 ساعة مش إنتو. وإفهمي إن مش شرط عشان إنتي مطلقة تُحبطي وتفتكري إن الفرص الحلوة ماتت، لا بصي قصة **المطلقة دي** اللي إتعذبت مع جوزها ومكنش بيصرف عالبيت وبخيل و يبشرب و هي الكانت بتشتغل وتربي الأطفال وبعدين ربنا أراد إن جوزها يموت وصحبتها تعرفها على أخوها فتتجوزوا ويعوضها عن العذبا ومات والمتجوزاه دلوقتي ده بقى جابلهما شغالين وعایشها في قفلا ولفيت العالم تقريباً معاه ومع عيالها وبتقول إنها مكنتش بتعمل حاجة غير إن عندها يقين إن ربنا هيعوضها بحياة حلوة لبعدين مع إن أمها وإخواتها مخاصمينها لحد دلوقتي عشان إتجوزت تاني بس هل نفعوها دلوقتي وممكن لو كانت سمعت كلامهم مكنتش زمانها مبسوفة كدة وهتكون لسة متكدرة في الشغل أو عایشة معاهم متضايقة ومش حسة بطعم الجواز الحلو أو بمعنى عوض ربنا عليها؟ وأصلاً مفيش عدد محدد لجوازك من الرجاله بعد طلاقك ويكون عدى 4شهور على العدة بتعتك يعني الراجل له 4 وانتي اي عدد بس مينفعش تتجوزي 2 في نفس الوقت زي الراجل هو ده اللي حرام وإحتمال يحيلك مرض الايدز لإختلاط المعاشرة!

**\*المطلقة ليست مجنونة والمتزوجة ليست مريضة**، كل الحكاية إن حياة كل منهما تتشكل نتيجة تصرفاتهم ونتيجة تفكيرهم نحو الزواج وناحية الراجل ده يعني ممكن أن تكون الحياة الزوجية بالنسبة لأحدهن إنها تعطي زوجها الحب من خلال الخدمات الخاصة له والتربية لبناهم والإحتياجات المنزلية فقط فأدى ذلك الى طلاقها لعدم إهتمامها به أما المتزوجة ممكن إن تعطي زوجها الحب من خلال كلامها وإهتمامها به والإهتمام بنفسها ثم بإهتمامها بالبيت والأولاد مما أدى إنه أحبها وأهتم بها ولغى باقي النساء بقى

**5 ( مشكلة الحَمَوات وإنه ابن أمه أوي وبيمشي رايها في كل تفصيلة في حياتكم و ساعات بتوقع بينكم فتعملى ايه ؟** ممكن تقولي له مع إحترامي وحيي لمامتك بس هي بتقول كلام مش دائماً صح وبتكون نييتي غير كدة فيه والمفروض محدش يدخّل بينا و خصوصاً في أسرارنا وإحنا لينا هنا قانون خاص بينا في بيتنا وانا وإنت لازم يكون بينا إتفاقيات لوحدنا مش لازم مامتك تعرفها زي مانا بعمل مع أمي، ولو بردو عاند حاولي ماتتعلميش مع مامته كثير ولو مفيش تفاهم بين حماتك و أمك أو العكس عادي ماتخليهومش يتجمعوا في مكان كثير غير للضرورة لأن طبيعي ساعات العقلية والتربية بتكون مختلفة فماتربطيش حياتك الزوجية بيهم ابدأ وماتوقفيش جوازتك على حد فتعاملي بشويش وعدي لها وضحني عشانه. زي **هند كدة البتحي ان عصام جوزها كان بيشتمها كل ماتدافع عن نفسها و تجيب سيرة مامته مع إنها مكنتش بتغلط فيها بس بتوضح قصدها وفضلت تحاول معاه قبل ما تطلب الطلاق كثير إنه يفهم قصدها بس هو معدنوش تفاهم بردو، فإديتله فرصة يتغير وسابت له البيت شوية بس الفترة ديه مامته كانت بتسخنو عليها وبتقوله البيحبنا يستحملنا والست العاقلة ماتسيبش البيت مهما حصل وطلقها بإبنى وأنا هشوفلك عروسة أحسن منها وكلام من ده كل يوم، فطلق هند فعلاً ولما أمه جبتله عروسة تانية واريتهم الويل لدرجة إنها ضربت أمه مرة من استفزازها معاهها وأكن ربنا بيواريهم الظلم بجد! فاتعقد عصام من البنات بسبب أمه وعاش جمبها وحيد لأن هند والبعدها مكنوش لسة بيلحقوا يخلفوا منه بسبب طلاقهم السريع منه ، فإعرفوا يا عرايس إن الطباع مش بتتغير اه بتختفي بس تظهر كل فترة ومش هيسمع كلامك بردو لو إنتي مخطوبة وبتقولي أمه إستحملها وشوية وهتموت بعد الجواز لا لو هي زي أم عصام كدة فأولى ليكي تتجوزي واحد حماته تريحك وإنتي معملتيش حاجة أصلاً هاقولك ليها حق وست كبيرة نستحملها حرام! بالذات لو هي مكنتش موافقة عليك مالأول و اتجوزك غضب عنها فهي مصدقت بقى**

فهو رجع يقولها ياريتني سمعت كلامك ياماما وماتجوزتهاش أنا كمان مش بقيت أحبها زيك والكلام المستفز ده أكنك لعبة في أيديهم. عشان كدة أنا مقتنعة إن مش أي أم أو حمى صح في كل حاجة #\_#

6) مشكلة عامة مع بخل الزوج الي في معظم البيوت للأسف، سبق وإتكلمت عن عيب البخل في حياة المشاكل فاكرين؟ لاقيت بقى المشكلة العميقة ديه وقريتها بالحل من النت فقولت لازم أكتبها هنا مع التاتش بتاعي طبعاً، وهى إن واحدة كاتبة، جوزي إتصدمت فيه بعد سنتين جواز بقى يخيل جداً مش يبسرف عليا ولا عالبنات ولايبجيب لهم حاجاتهم، أعمل ايه؟ بصي من أصعب العيوب الخيانة والبخل فعندك شوية حلول تختاري منهم أو إعملهم كلهم بتنوع المواقف والأوقات لو إنتي جدعة..

باختصار حل البخل بيكون في 16 نقطة، فكّريه إن الكرم مش عيب - إعرفي إن أغلب الرجالة بخلاء عن النساء - لو بيقولك إسرفي إنتي سيبيه لو تعرفي -حاسسيه إنك حريصه زيه عالفلوس -أكثر 3 حاجات بيكرهها البخيل - تجنبي حركات البخلا -قولي تمام تمام وبس -خليه ينفذ بشكل سحري- نقي وقت الكلام عن الفلوس معاه - حاولي تهاشكويه وإنتي بتطلبي منه الحاجة - قولي أكثر من المحتجاه- إتعودي انه بيطنش - حطيه قدام الامر الواقع - حاسسيه بالذنب بطريقة مش مباشرة -إستخدمي تمارين الجاذبيه بالكرم- نصايح أخيرة. بس كل الهقوله ده ياجماعة لو ضامنين إن جوازتكم معاهم بزيادة عشان يدوكم لإنها مش هتفرق لو ببخل وفقير فكدة كدة مفيش فلوس يطلعها حتى لو إتخانقتي معاه عشان يشتريلكم الحاجة دي ووافق أوأصلاً كان كريم!

1- فكّريه إن الكرم مش عيب كل فترة، فالبخل من أكثر الأمور التي تعيب الرجل، إعرضي عليه وسائل ليكون فيها كريماً ويتعود أن يسرف من ماله وليس يتركه ليتضخم لنفسه فقط، كمساعدة الناس وجلب الهدايا وشرا إحتياجتكم مثلاً وبالاصل الكرم من صفات الانبياء ولما بيده بتصرفات الكرم عمماً هايحيي وقت ويبقى كريم على طول.

2- إعرفي إن أغلب الرجالة بخلاء عن النساء، وخصاً المتزوجون لأنهم من يسرفون غالبيت ويعملون أكثر من نساءهم فيأتي لهم شعوراً إنهم إن سرفوا على أشياء تافهة بالنسبة لهم فكانهم ضيعوا وقتهم ومجهودهم في العمل عالفاضي!

3- لو بيقولك إسرفي إنتي سيبيه لو تعرفي، واشتغلي إنتي لأنه هيبعدك كدة باشا مش بينزل حتى يشوف شغل ومصدق عشان شايفك بتقبضي كثير من شغلك ومستخسرهم فيكي وبيأخذهم منك كل أول شهر عافية كمان وبيقولك كفايا إني إتجوزتك وسترتك لأنك مثلاً كبيرة في السن فده تسييه حالاً وقوليلي كدة سبب يخليكي تكلمي معاه لو قادرة تسرفي عالاولاد أو حتى لو لوحداك وتأجرى شقة لوحداك؟ بتحببيه؟ إنفضلي عيشي مذلوله وبتسرفي أكنك راجل البيت كدة وإستحملي عشان الحب. بتشتكي ليه بقى؟

4- حاسسيه إنك حريصه زيه عالفلوس، فكرة الرجال عن المدامات أو السئات، إن لو هما اعطوهم مثلاً 500 ج سيسرفونها كلها عالفاضي لذلك البخيل يحرص على عد كل قرش قبل إن يعطيه لمراته و يحاسبها بالورقة و القلم و لو لم يقتنع بما فعلته بماله لا يعطيكي ربما مال مرة أخرى لنفس الشيء ولو مفيش فائدة خلية هو يشتري طلبات البيت والحاجات المطلوبة بنفسه وماتروحيش معاه عشان مايقعدش يزعق لك قدام الناس لما يدفعا أو لما مايشتريش منهم حاجة فإفضلي إكتبيها له كل مرة عشان يحببها أو قولي له إنها ضرورية في البيت أو للطبيخ مثلاً وكدة.

5- أكثر 3 حاجات بيكرهها البخيل، الفسح و السرف و اللبس الغالي هم أكثر 3 حاجات، لا يقتنع بهم البخيل و ينظر لهم على إنهم مضیعة وقت و فلوس ودلع يا نجيب فلوس و نشغل يا ناكل و ننام

ونفضل نلبس نفس الطقم بس فهنا الحل بقی، لو فيه خروجه أو فسحة، خلي أولادك يأتروا عليه معاكي وخليهم يقولوه إننا لازم نخرج لحسن نتخفق ونموت مالزحوق - قوليله إن على طول هو في الشغل فمش حاسس بالزحوق زيهم عشان بيعمل حاجة بس عياله على طول مزاكرة وإنتي على طول بتعملي حاجات في البيت فزهقتوا - فهميه إنك مختارة أماكن الناس بتشكر فيها من الخدمة و النظافة والسعر و غيره - فهميه إن فلوسه مش هتروح عالارض لأن كويس إن فيه معنويات ترفهية مهمة للنفسية بتشتريها الفلوس أصلاً - إمدحي الحاجة الي هو هيدفع فيها عشان يتشجع و زي فيها شويتين ممكن يوافق يخرجكم بكرة مش إنهاردة - قوليله الفلوس مش كل حاجة وإحنا اهم منها و ربنا يخليك لينا وبو سيه - قوليله إنت بتشتغل عشان تبسطنا معاك - أطلبي منه يخرجكم كل إسبوعين 3 ومش كثير

6- **تجنبي حركات البخل، إتعودي إن الأزواج البخلاء لازم يعملوا شوية الحركات دي، يذلوكي شوية بعد** ما يدفعوا الحاجة وخصاً لو غالية سواء معاه فلوس أو لا- لو قولتيله إنت هتذلني خلاص مش عايزة منك حاجة تاني فهو ممكن ما يصدق ومش هيسنهالك وكل ماتطلبي حاجة يقولك إنتي مش قولتي مش عايزة مني حاجة تاني فتنكسفي؟- توقعي إنه يوصل للمحل خلاص بس يجي يطلع الفلوس مايقدرش و يخاف يدفع فإعملي حسابك احتياطي في فلوسك عشان ما يحصلش إحراج وعاقبيه بعد كدة عشان ما يكرهاش و إزعليمنه بالأيام حتى لو اتعصب لا خليكي باردة بقی - هايحتاجك تعطيه تفاصيل لأهمية الحاجة الانتي محتاجة تشتريها دي وليه فلازم تقنعه بيها بقی عشان يدفعها فإنتي وشاطرتك -مش بعيد لو قولتي له عاوزا جزمة عشان بتعتي إتقطععت يخش يتأكد بنفسه و يبص فيها عشان ما يجيبش في الاخر أو يكسفك لما يلاقيها سليمة أو يجيب أرخص نوع لو مقطوعة أو يجيبك أعلى واحدة بس يقولك متطلبيش جزم تاني لحد ماتموتي @\_@ ده كان فيه متزوجة كاتبة، جوزي بخيل بس لسة جايله من قريب زي بداية زهايمر كدة وديه كانت ميزة وفي نفس الوقت عيب فهي ميزة ليا إني كل شوية أقوله عالحاجة الجيبهالي قبل كدة ونسي— إنه جهالي فأطلبها تاني أو الفلوس الأعطهالي مثل ينسى— إنه إدهالي ولما أطلبها منه تاني يكون مش فاكرف إيديلي تاني منها أكدها أول مرة ماهو ناسي بقی لحد ما أجيب الانا عاوزاه والي العيالة محتاجينو كله بس عيب بقی في حاجات تانية زي انه قرب ينسى سنة وأسماء عياله أو ينسى إسم شارع بيتنا فيتوه أو ينسى عنوان شغله فأخذ أجازة مرضية لحد ما نشوف هنعمل ايه وأنا بستغل المرض ده مع البخل لحد ما يخف وربنا يسامحنى بقی بس يرجع وأقول مفيش حل تاني ويمكن ده رحمة من ربنا عليا أحسن ما كنت أفصل أتحايل وأناهد معاه مع الفلوس زي ما كان الأول وهو مش بينسى كدة.

7- **قولي تمام تمام وبس، لما يتعصب أو يزقق قوليله تمام ولما يرفض يدفع الحاجة دي أو يجيبهاك قوليله** برحتك تمام وقوليه وإفضلي ساكنة مبتسمة باردة لأخر اليوم مش بتردى غير بالقطارة ولما يقولك مالك قوليله ولا حاجة أنا تمام فهو هيجس بشيء غريب فيكي وممكن يقلق وهيجي بعد شوية يقولك إتفضلي الفلوس أهيه أو الحاجة الطلبيتها أهيه ولو ماعملش كدة إدعي ربنا يهديه ويكرمه بالكرم.

8- **خليه ينفذ بشكل سحري، بلاش تقارنيه بحد تاني وإن أخوه كريم عنه مثلاً أو جاركم بيحب لبيته كل** حاجة من نفسه لأنه هيكون بخيل و غيران وشكاك، حاو لي تقارنيه بالناس الأقل منكم إخترعي له قصة بالانتي حساه بس في حد تاني مش فيه هو فمثلاً يعني قوليله شوفت بابيبي، مش أنا صحبتي جوزها بخيل وهي مبعاتش تحبه زي أول جوازهم عشان بطل يجيبها حاجاتها اللي هو كان معودها عليها أصلها إتعثمت انه يديها فلوس أكثر ماكانت بتاخذ في بيت أبوها عشان يعايشها معاه أحسن منه مش يكون أبخل منه فهو هيفضل مبلم وممكن يقولك لا والله! لا ملهوش حق! كمل برود وقوليله طب إنت عارف

إن عيالها عشان واخدين أبوهم قدوة، بقوا بخلا زيه وهي مش عارفة تعمل حاجة... تفتكر تعمل ايه؟ ده أنا عمالة بفكرلها من الصبح مش عارفة أقولها تطلق وتخترعى أي إسم لصحبتك وإنتي بتحكي عشان يصدق ويحس. هو كدة ممكن يسكت و ياخذ الكلام على نفسه لو هو زي ما إنتي بتقولي يا هايقولك لا غلطان طبعاً يا هايقولك إنتي تقصديني أنا صح؟ فتقوليله بهزار يا راجل إنت مش بخيل لا! أنا بس بأخذ رأيك هى تعمل ايه؟ وشوفي هايقولك ايه وهيحاول يتغير بالذات لويحبك ويحس إنك بتضيعي منه بقى

9- **نقي وقت الكلام عن الفلوس معاه، نقي مع البخيل بالذات أومع أي راجل الوقت التطلبي منه** الحاجة دي مايكونش متعصب نهائي ويكون مبتسم رايق وماتكونيش مزعلاه من قريب مثلاً ولا يكون بيتكلم في الفون أو مركز في شغل أو ماسك الموبايل أوبيتفرج عالماشش أومندمج بفيلم لأن في كل الحالات دي بالذات مش هيكون مركز معاكي أصلاً وهايقولك لا على طول من قبل ماتطلبي..

10- **حاوي تهاشتيكه وإنتي بتطلبي منه الحاجة، قوليله هزعل منك لو مادتنيش ال300ج مثلاً وإلعي** في شعره واقعدي جمبه قوليله فكر وقولي أطلبي منه فلوس أو السفرية ديه وإنتي في حضنه أو قبل النوم، لو رفض وقالك بتمثلي لما تعوزي حاجة بس، قوليله آمال أطلب من مين وأمشي- بس ماتفرضيش عليه إنك هاتمشي- وهو ميديكي ال300 عافية وهيجي بعديها بشوية يديكي المبلغ ولو حتى نصه، بكره إعملي نفس الموضوع لحد ماتاخديه كله، إتحولي شوية لشخصية بتسمع كلامو الأوحش بس برودو متدلعه معاه فاهمة؟

11- **قولي أكثر من المحتاجه،** لما تكوي عاوزا مبلغ ما قولي الأكثر منه بشوية، يعني مثلاً لو الشنطة ب1000ج قوليله عاوزا 1500 جنية هيزعق و يقولك كتير قوليله خلاص هات 1000ج ويفتكر نفسه كدة ناصح ولو هو إكتشف إنك بتحوري عليه قوليله تعالي إشتريهالي إنت ولو جه فعلاً قوليله إنك كنتي فكراهي ب1500 ساعتها ولو هو في الآخر إداكي ال1500ج حأوشيهم أوهاتي باقي ا لمحتاجه منهم وحاوي ماتطلبيش منه ورا بعض الحاجات و هكذا - ماتخافيش العاملتية ده مش حرام لأن ربنا شايف إنك مضطرة تعملي كدة مفيش حل ثاني والأعمال بالنيات إنك مش قاصده تنصيبي عليه أوحاجة لأنك بيهم فعلاً هاتجيبني حاجات للبيت أو عشان يكون فيه فلوس طبيعي في جيبك ولو هو سالك جيتي ده منين أو ظهر امتي ده قوليله من آخر فلوس ادتيهالي عشان يحس إنك موفرة ويرضى يعطيك المرة الجية ثاني بس أصلاً ده كله كان بسببه لأنه بخيل ومفيش وسيلة ثانية تجيبني منها فلوس لو مش شغالة مثلاً وممكن المرة الجاية مش يرضى يديكي الحاجة فتكوي جيبتيها إنتي من ال500 دول بقى .. فإنتي كدة على وضعك!

12- **إنعودي انه بيطنش،** لأنه هيسيناكي تطلبي كتير الحاجة ويذليك شوية عشان يتجنب إنه مايدفعش فإستحملي و اعتمدى على ربنا بالدعاء

13- **حطيه قدام الامر الواقع ،** لو عندك شغلك هيكون المنقذ الأول والأخير ياماما ولاتطلبي حاجة منه وحطيه قدام الأمر الواقع بعد ماتشتري الانتي عاوزاه كله ولو هو راجل ممكن يتحرج لما يلاقيكي شارية حاجة للبيت ولبناتكم من فلوسك ويمكن يجيب حاجة ثانية ليكوا المرة الجاية من نفسه بس يكفيكي شعوره بالذنب والكسوف المميت ده حتى لو مش مبين ليكي صدقيني هيكون متعاط بينه وبين نفسه برودو وجربى بصي كانت ست بتحكي إن غسالتها باظت و جوزها مش راضي يصلحها عشان مايدفعش وعاوزها تعسل على إيديها وكدة فهي كانت بتشتغل ومعاهها فلوسها الخاصة فليه تلجأله؟ فراحت جايه الراجل وهو في الشغل صلحها في 3 ساعات وهو جه تفاجيء إن الغسالة بتغسل عادى فسألها وقلالت له الحقيقة وقلتله دفعت للراجل كام كمان و إنها لو سمعت كلامو كانوا مش هيلاقوا حاجة يلبسوها وإيديها تبوظ من الغسيل على إيديها والذي منه فزقع لها شويتين و بتقول بعدها بيومين صحيت لاقيت

فلوس التصليح الانا دفعتها للراجل عالتسريحة . أظن لو هي كانت إستنيته فعلاً ماكنتش هي اتصرفت من نفسها كدة كان زمان الغسالة بايظة لحد دلوقتي أومكنش هو دافعهم إلا بطريقة الأمر الواقع ديه!  
14-حاسسيه بالذنب بطريقة مش مباشرة، كان ابنه هيصعب عليه فقويله خلاص إنت حر مادام هيرضيك إن إبنك يمشي من غير موبايل مثلاً ومانعرفش نظمن عليه و يفضل يصص لزمايله المعاهم موبايل تمام و سيبيه وامشي - نفس الموضوع معاكي لو حاجة ليكي وقويله هاترضي إن أبسط حقوقي مش تديها لي قدام ربنا تمام! طب انا مش مسامحاك مثلاً وامشي وسيبيه، كل ده لو إنتي متأكدة إن جوزك معاه فلوس يجيب منه ا مش تحسسيه بالعجز وتعدّي تطليها منه وهو مش معاه أصلاً وممكن يكون بيتسلف عشانك ومش قايلك قماًتاكسيهفوش.

15-إستخدومي تمارين الجاذبيه بانه اتحول لرجل كريم، أه هو طبعه مش هيتغير بس هيقبل وممكن تمرين الجاذبية الكونية ده ينفع فجربي تمرين 5×55 مش هتخسري حاجة يعني إكتبي لمدة 5 أيام جوزي باسمه مثلاً (مدحت الحمد لله أصبح كريم جداً و نزيه وإكتبيها 55 مرة) وإنتي حساها أو) مدحت إيمارح إدالي 1000ج مثلاً أو المبلغ المطلوب) و ابعدني عن النفي واكدي الجملة في الماضي أكنها حصلت خلاص وإنتي مؤمنة إن مدحت بيتغير بجد مش بيبخل عليكى أكثر .

16-نصايح أخيرة عن بخل الزوج من الناس ، لو كل مشكلتك ان زوجك اختفى أوإتطلقتى وماتعرفوش عنه حاجة عشان يسرف على بناتك ، فيه تبع بنك ناصر الإجتماعى أعتقد أو مكتب معاشك حاجة إسمها قانون تكافل وكرامة فيبديوكي مبلغ تصرفي منه لو عندك عيال على حسب حالتك والكلام ده إقرى عنه على جوجل أكثر عشان تفهميه وتعرفي المستندات المطلوبة قبل ماتروحي تقدمى-نصيحة من مرات بخيل، بتقولنا أنا جايبه منه 4 بنات للأسف ومش بيصرف عليهم خالص ونصحتي ليكم ياستات، لو حاسة إن جوزك مفيش فائدة منه في موضوع الفلوس ده ماتجيبش منه عيال كثير كدة عشان مش هيجيب لهم حاجتهم كلها فتعذبيهم ويكرهوكى فهو واحد بس كفايا وكويس لو سرف عليه و خدى وسيلة لو حملتي ثاني عشان ماتجيبش عيال تتبهدل معاه بسببك وكله هيجي على دماغك حتى هو قالي لو اشتغلتي هطلقك ومفيش مكان ولا حد نروحله لأن أنا وهو يتيمى أصلاً فعابشين أنا وبناتي متعذبين معاه لا أكل عدل ولا فسح خالص ولا لبس جديد ولا تعليم كويس و ولامرة شوفنا البحر وياربته كنا فقرا كنت هاقول معلش مش معاه بس ده ربنا كرمة بشغل كويس والبيعمله كله إنه بيحوشه بس

نصيحة مني وإنتو أحرار، بلاش خناق عالفلوس أو إنك تقولي لجوزك يابخيل قدام الأطفال والأولاد حتى الكبار بالذات بتعقدوهم من غير ما تحسوا إتكلموا في وقت يكونوا مش موجودين فيه في البيت أو نايمين معلش حاولوا تراعوا إنكم بتبنوا حياة شباب و أطفال من الصفر وهما بيتعلموا منكم حاجات غضب عنهم بتبث فيهم عاملى البعيد وبيتعلموا بيه بعد كدة أحياناً مع الناس أولنفسهم

3) نصايح ليكي بقى من نفس خبيرة العلاقات الزوجية والنفسية التي نصحت الزوج ولكن هنا الكلام للمرأة أو الزوجة،

\*ماتحسسشوش إن فرض عليه يكلمك عدل أو يكلم بناته عدل، الراجل مش عاوز يحس إنه أصلاً مفروض عليه حاجة غير شغله، وفي الغالب بيكون يبقلد أبوه في المعاملة أوعاوز يحس إنه راجل البيت بالزعيق والكلام ده فهانطلبها إزاي؟ ماتقوليلوش إتكلم عدل قدام العيال أو كلمني بشويش عشان هيعند فقويله عاوز إبنك يكلم مراته كدة أما يكبر أو يكلمني أنا كمان كدة؟ قويله ماينفحش تقولي الحاجة بطريقة أهدى من كدة؟ قويله لما ينتدك في حاجة هبلة، معلش أصل أنا متعلمتش كل حاجة في بيت

أهلى و مستنياك تكملني الناقصني! خليكي ذكية و إختاري الكلمات التهديدية مش التعصبة أكثر فحولي الخناقة لهدأوة وهو هيتكسف ويوس رأسك وهيخلي باله المرة الجية. بس لو كمل كدة سببيه لحد مايهدي ويحي يعتلك من نفسه وتعاملي بنظام أوك وإسكتي مش تهزري وتتكلمي زي عادتك

\*الرجالة بتكره البؤمرة، بلاش تحسسيه إنك بتؤمريه لما يحي يعملك حاجة يعني بلاش تقوليله مثلاً تعالى إعمل معايا الدولار أوبلاش تقدر تعملي كذا؟ قوليله ايه رأيك نوضبه سوى عشان مش عارفة أعمله لوحدي مثلاً أو فاضي نعمل سوى الدولار دلوقتي؟ بلاش كلمة تقدر دي عشان بتحسسه بالعجز وبتشككه في قدراته، لو رفض عادي تقبلي الموضوع ماتزنيش بس اطلبي منه نفس الطلب بعدها بيومين عشان كل مايرفض يحس إنه أثور في الرفض على نفس الحاجة فيقبلها المرة دي أو تلاقيه بيعملها معاكي المرة الجاية وفي الأغلب هيوافق لأنك سألتيه مش أمرتيه ووثقتي في قدراته، يبقى استمري على نفس النمط بس مش كل شوية ممكن ممكن ممكن عشان ميسخطش فيكي فجأة ويقولك إنتي لسة طالبة مني نفس الطلب و بطلي زن، نقي الوقت ومش يكون وراه حاجة ساعتها .

\*حاسسيه إنك مقدره في أقل التصرفات بتعتك يعني لو هتصومي في يوم عادي إستأذنيه إفرضي اليوم ده هو عاوزك أو حابب تتغذوا برة أو لازم تخرجوا عشان هو مخنوق- لازم يكون فيه حياة دينية في البيت يعني لازم تصلوا سوى بالذات قيام الليل تقروا قرآن سوى وخلي بناتكم يتعلموا منكم عشان لما تكونوا بتعملوا الطقوس الإسلامية ومؤمنين بالله بيكون البيت فيه روح و بهجه مع الوقت من ربنا.

\*نهتم بالهدايا ولوالبسطة ونحاول نسند بعض في التربية مايكونش كل واحد عليه حاجات لوحده ولو دي المشكلة الوحيدة عند بعض الستات أو الرجالة فالتعب لو جسدي من أعمال البيت والتربية أحسن مايكون نفسي بسبب المشاكل الكثير زي موجودة حوالكم وياراجل ماتخليش كل التربية والحمل عالست عشان متتعشب منك وتلاقيها اهتمت أوي بعيل والثاني انحرف فقسموا كل حاجة مع بعض - ياريت تتعاملوا مع المشكلة وتفاصليها في حالياً مش نجيب من الماضي والقديم وإمبارح

\* بلاش تبيني له إنك ضعيفة أو يشوفك مش قد مسئولية أي حاجة لأنه بيعتمد عليك في حاجات بالهبل و اثبتي ليه إنك أكثر فرفوشة عرفها في حياته ماتخلهوش يفضّل بنت برة عليك و متفضليش تكلميه عن مشاكل صحابك وأهلك و سليات سليات كلمية عن الحلويات و الأحداث المفرحة أكثر.

\* الكلام خلص مش لاقين حاجة تعملوها ، كلميه عن مواقف مراهقتك -ذكرياتك الهبله -خشي على موقع نكت أو مناظر طبيعية و سفر وإتفرجوا -إعبوا كوتشينة أو شطرمج -إنزلوا حالاً إشتروا أكل البيت سوى أوأتمشوا و كلوا ايس كريم -خشوا فيلم-قولوا كلام حب شوية - لفوا بالعربية قولها تحبي نروح من الشارع ده ولا ده -نموا على صحابكم بهزار - خلية ينام على رجلك وإحكيه أحسن المواقف العملها معاكي عشان يزود منها لما يحسك فاكرة ومقدراها - قولي له تخيل مكوناش اتجوزنا دلوقتي كان شكلنا هيكون عامل إزاي أو كان زمانا بنعمل ايه دلوقتي ومع مين مثلاً؟ - إعبوا لعبة عالموبايل وإنتوا حاضنين بعض- إستخدموا إيديكم في الهزار يعني زغزغيه والكلام ده -إفتحوا التيكوتك واليوتيوب وشوفوا الفديوهات

\*تتفقوا على قوانين خاصة بيكم وممكن متحصلش بس قليل ولظروف معينة، زي مثلاً قانون الأكل وإنكم تأكله كل يوم في وقت واحد وتستنوا بعض وتغيروا وتجيوا دليفري مرة كل إسبعين ، قانون السفر وإنكم تسافروا كل شهرين مكان ولو يوم واحد، قانون الخروج ،وإنكم تخرجوا الأولاد كل خميس أو تروحو إنت وهي مامتك زيارة إسبوعية و بعدين تروحو مامته آخر اليوم وبعدين تسهروا برة، قانون المذاكرة وإنكم تقسمو المذاكرة للأطفال عليكم إنتو الإنتين فقسموا المواد سوى لو هما مش بيخدوا دروس برة



واستغلوا وقت ما ولادكم يكونوا مش موجودين في إنكم تقعدوا سوى برحتكم ، **قانون التغيير** وإنكم لازم يكون فيه تعبير جسدي يعني خس لو تخين ري دقنك وشعرك شوية أو إحلقهم لو بقالك كثير بيهم وإشترى بيجامات جديدة كتغيير وإنتي ممكن تعلمي حنة تناعمي شعرك أوتقصيه ودايماً سايبه خسي لو تخنتي تخرمي خرم تاني في ودنك وتلبي كذا حلق في البيت لجوزك أوتشترى بدلة رقص وفاجئية برقصه جديدة أو بنيو لوك خليه ميعرفكيش ويحسك زوجه جديدة عليه حتى لومتجوزين بقالكم كثير يعني إهتموا بالتغييرات ديه عشان ماتزهقوش من شكل بعض وتشوفوا إن حد برة أحلى من الثاني فتتغير مشاعركم.

**وبعد شوية سألتها المذيعه إنتي وجوزك بعد جواز 25 سنة مبسوطين سوى زي أول فترة؟** فقالت لها والله أنا وجوزي البنختار إزاي بنى حياتنا الزوجية يعني إحنا البنشكل السلام النفسي مع السلام المنزلي و إزاي نخلي أولادنا يحبوا البيت ويحبونا مش زي الشباب والبنات أو الأطفال البيكرهوا وقت دخولهم البيت بسبب خناق وزعيق الأهل أكيد أصلهم مش هيتولدوا كارهينوا! فأول ما يخشوا بنزح بيهم ونعد ناكل كلنا وكل واحدة تدخل في هدوء تذاكر أوتشتغل أو تنام أوتشوف هتعمل ايه والبيت بيكون معظم الوقت ساكت لأن كل واحدة محترمة خصوصية الثاني لأني معوداهم إن البيت ده مكان للراحة والهدوء مش للعب والخناق على طول بس عملاً الست هي التبتير 80 % من حب و روح البيت يعني أنا لو كنت مش بعدي مواقف لجوزي و معودة بناتي إن ممنوع الزعيق خالص في البيت، مكنتش البيت بقى كدة والحمدلله أنا وجوزي طبعي يحصل بينا خلافات بس الموضوع كله في إزاي بنتعامل معاها أو أثناء وجودها يعني هل بنعد نتخاق ونلوم بعض؟ ولا بنعديها و نغير الموضوع لفكاهة أو بنعد عن بعض الوقت ده من سكات لحد ما نهدي و بعدين نتفاهم بالراحة وبصوت واطي بحيث بناتنا أصلاً ميحسوش إن كان فيه مشكلة بينا عشان يعملوا زينا لما يتجوزوا أويتعلموا منّا في حياتهم عملاً. فانا شايفة إن ديه نعمة بردو من ربنا إنه مساعدني أبقي هادية و صابورة كدة وجوزي مساعدني على ده وأكيد زكاتي و صلاتي لله ليها عامل أساسي في كدة. وبعدين سألتها المذيعه ، **آخر نصيحة تنصيحها للقابلين عالجواز ايه يا دكتور؟** فقالت لها أنصحهم انهم يختاروا عقل وقلب مش شكل وفلوس فإختاري راجل قريب من تفكيرك وحياتك المثالية العاوزاها مش أي راجل وخلص وكذلك إنت معاها مش أي بنت حلوة توافق تجوزها عشان شكلها أو عشان هتساعدك في مصروف البيت لا المهم عقلها و قلبها قريبين ليك ولا عادى!! وحاو لي تعلمي من الحاجات القولتها وبيتك هيكون أحلى من قانون حياتي الزوجية والمنزلية بكتيبير.

3) **كوكب السوشيال ميديا للمتزوجين فقط**، دول ترشحات من صديقة متزوجة و بتقولكم إن الصفحات والجروبات دي هتفيدكم أوي لو لسة متجوزين أوحتى لو من زمان وممكن تخشوا تبتعوا مشكلتكم وتطلبوا حل أو تبتعوا خاص مسح إنه ينزلها من غير إسمكم وتتابعوها وتاخدوا أحسن الحلول من اللي هتتكتب في الكومنتات سواء انت راجل اوست فابحثوا عالفيس **بجرمسوب**، اخصائية علاقات زوجية ، جروب #وعاشروهن بالمعروف ، بيدج حكايات سوكا ، حكايات أم العيال ، أخصائي علاقات أسرية و زوجية الخبير الأستشاري ، استشاري علاقات زوجية و أسرية (د. سامي بركات) ، استشاري علاقات زوجية و أسرية (د. احمد الجندي) ، الدكتور هبة قطب ، صفحة الحب ثقافة ، جروب الثقافة الجنسية في ضوء الكتاب والسنة، جروب يومياتي مع حماقي ، *Confessions Of A Married Woman* ، استشاريه علاقات *Israa Osman* ، جروب نصائح ذهبية زوجية و **عالتيكوتوك**، *Wimove* وممكن ترجعوا لجزيه الحب فوق وتختاروا الصفحات الرومانسية عشان تاخذوا منها أفكار لو بتحبوا مراتكم و جوازتكم اما لو كنتوا مجروحين أو مطلقين أو هتطلقوا خلاص إرجعوا لصفحات وأغاني السنجلس والوحدة

## 7)مرحلة التربية و كيفية تربية الأبناء والبنات بشكل أسهل وأحسن،

هقولك حالاً مواقف وحكايات ونصايح من أخصائيين لتربية الأبناء والبنات عالتربية الصح و من خبرات اب و ام ولادهم وبناتهم كانوا ناجحين في حياتهم بسبب معاملتهم الي فعلاً نفعت معاهم ، اصل تربية العيال والبنات من أهم وأتعب وأرخم شيء في الدنيا وبتعلمك حاجات و إنت بتعلمهاهم بردو وطول مانا بتكلم بيكون قصدي عالولد أو البنت مش شرط بس الطفل أو الطفلة ودلوقتي هتكلم عن 4 حاجات، أهم 6 مشكلات مع ولادكم و بناتكم - نصايحي ليكو لو إنتو لسة مامي و باي جداد - كوكب السوشيال ميديا لطفلك

1) أهم 6 مشكلات مع ولادكم و بناتكم الي هتقابلوها بنسبة 80% معاهم وهما، مشكلة الكراش - مشكلة طلاقكم - مشكلة وقت فراغهم - مشكلة التبول اللاإرادي - مشاكلهم الدينية -مشاكلهم الثانية -1 مشكلة الكراشCrush مع ولادكم المراهقين وبناتكم الأطفال والمراهقين، لو ابنك مراهق في المدرسة أو بنتك وعرفت بالصدفة إنه مرتبط أو يحب زميلته أوهي بتحب حد و من نفسه جه قالك لأنه معتمد إن البيت سره الثاني بعد صحابه، ماتزعقلوش وتقوله إنه صغير عالحب وإنساها و الكلام بتاع أهالينا ده لأنه مراهق مشاعره مغطيه على تفكيره مش زينا هنعرف نتحكم وكدة و عمرة ماهيسمع كالأمك حتى لو إتكلمت معاه لبيكره فهتعمل ايه ؟ لازم تتقبل الفكرة إوعى تقولو إزاي يا أهبل إنت تعرف تحب إنت! إوعى تستهين بمشاعره لأنه ممكن يعيط و يكرهك والتهذريه منه هيعمله، الواقع إنه هيفضل يحب و يكلم و يشوف صاحبه البيحبا لو إنت قُلت له متشوفهاش تاني وقالك حاضر فساعتها هنقوله شوفها وإتكلم معاهها برحتك بس إحكي بالتفصيل بتقولوا ايه و بتعملوا ايه اما بتخرجوا وغيره، خلية يعمل الي هو عايزة بس يحكيك التفاصيل عشان تنصحه بالصح، وحظك يبقى حلو لو هو طلع من العيال المتربية البتراعي ربنا في القعدة من غير حتى ماتعلمه ده فدول إبعد عن سوء الظن معاهم أوإنه عشان خارج مع صديقتة لوحدهم يبقى فيه حاجة هتغضب ربنا بينهم أو يتخاف عليهم من الولد ده! والله لسة فيه ولاد متربيين محترمين بيخلوا بالهم من غير ما الأهل يتدخلوا كمان ^\_^ العيال ديه المفروض مش محتاجين إنك تشد عليهم أصلاً

تعمل ايه لو بنتك قلتك أو شوفتها مع صاحبها بنات وولاد؟ صحاب بنتك لو فيهم ولاد حكم الشغل أو المدرسة ماتخشش تضرب وتزعق فيهم وإزاي بتكلموا بنتي وبتاع.. فيه إيه مش قولنا خليك مودرن عشان ماتخوفهاش منك؟ خش سلم على كل حد وإنت مبتسم وقولها هنمشي ولا عايزة تعدي ولو قلتك اعد شوية استناها بعيد في حته زي العربية أو في مكان تاني جمبهم عشان ماتحسيس إنك مراقبها ولو هي عزمت تعد معاهم أعد وضحكهم وخليهم يقولوها هاتي إنكيل معاكي المرة الجاية ولو مشيتوا بقى عادي ماتعدش تنصحه بقسوه أكيد إنت كنت في سنها وتكره النصيحة بالشكل ده وتتمنى أهلك يعامولك زي ماتعاملها ، فعاتبها مادام كانوا قاعدين بإحترامهم وكان فيه بنات زيبا لإنها هتعمل اللي هي شايفاه مهما قولت قده امر واقع لايد منه مع الجيل الجديد بالذات طلاب المدارس الحديثه المختلطة.

طب تعمل ايه لو قائلتك إنها خارجة مع البوي فريند أو لاقيتها مع صاحبها لوحدهم في مكان مشبوه أو كافيه مثلاً؟ لو لاقيتها قعده مع ولد لوحدهم خش سلم و عادي قولها عاوزك لوحداك دقيقة وماتخأوفش الولد المعاهها ولا تخوفها قولنا، يمكن محترمين وصحاب عادي يعنى خلياها تقولك بعد كدة هي خارجة مع مين وكدة فإسألها بإحترام مين ده؟ تعرفيه منين؟ طيب فيه حاجة بينكم قوليلي مش هعملك حاجة ولله؟ لو قائلتك صحاب عادي يبقى تسيبها وتعدي عليها بعد شوية أو تعد معاهم مفرش

أو هو يوصلها لو شكله موثوق فيه وتابعها بالموبايل أو تمشوا لو كدة كدة ماشين. أما لو هما مرتبطين ركز معاه وخذ رقمه وحاول تعرف بطريقك هو كويس ولا وحش وأنصحها بالراحة أو سيبها تختار وتتحمل نتيجة إختيارها لعل دي من الطرق البنّفع مع بنتك بالذات . ولو إتصرفت معاه تصرف ثانية تخسرهما أو هتعمل حاجات من وراك أكلك معملتهاش حاجة وافتكّر إنك حلفت إنك مش هتعمل حاجة ودي من طرق الأمان ليها إنها تبقى صريحة معاك لإنها مش خايفة منك. أصل الجيل الجديد ده عاوز إنك تيدي له حرية التصرف والإختيار من نفسه مش تحكم عليه بحاجة عشان هيعند ويقولك ده مكانش إختياري، سيبهم للآخر و هتلاقيها هي البتغير تفكيرها و بتاخذ القرارات الصح مع الوقت بس فيه حاجات لازم تدخل فيها بقسوة وتمنعها زي إنك تشوفها بتشرب مخدرات معاهم مثلاً أو رايحة لحد بيته لوحديها فدول صحاب فاسدين و غلط على صحتها و هتفهمها إنه خطر فساغتها هاقولك خد قرار القسوة حتى لو هتجسبها وتسحب موبايلها واللأب فترة منها لحد ماتتظبط .

**بص قصه نادين و بابا أمير،** مرة أمير دخل على بنته نادين 3 إعدادي IQ و سمعها بتضحك بصوت عالي أوي و بتتكلم في كلام كبير مع ولد في الفون وعمال يقولها لابسه ايه دلوقتي وبتاع فهي مش وأخده بالها إنه واقف على باب أو ضتها لأنه كان مفتوح أساساً المهم هو مدخلش يزعق و يضرب لأن هو عارف إن الجيل ده مش فاهم حاجة و نتوقع منه أغرب الحاجات حتى لو ريبنه صح فالهمم هو رجع لورا بهدوء وخط غالب عشان هي تاخذ بالها وبعدين قالها أنا جيت أضحك معاك بتكلمي حد شكله لطيف فإبنته قالت للولد هكلمك تاني و قفلت فرديت على باباها، اه ده حوده معايا في الفصل والكراش بتاعي بيموتني ضحك يابابا والله أنا بحب أضحك أوي وراحت ضاحكه فأمير إبتسم لها كدة بتقل دم بس رجع للتمثيل تاني وقالها طب أنا نفسي- أرجع شباب تاني و إنتي عارفة إن كل صحاي مشغولين فايه رأيك نخرج مرة أنا وإنتي و حوده و نتعرف عليه وتشاركوني معاكم الكلام أو نتكلم مكاملة جماعية في مرة أو أقولك! هاتيه هنا البيت مرة فيقولنا إنها فرحت وقالت له بجد؟ إنت فري وحلو كدة من امتي ! فقالها لو معمليتيش حاجة من ورايا هكون فري أكثر، فنادين باسسته و أمير راح قفل الباب ومشي بس بيقول إنه لازم كان في الأول يخرج عن تقاليد الصريحة عشان يكسب ثقة نادين ويخليها تسمع كلامه لا إرادياً لبعدين وبالذات إن مامتها متوفيه فهو بيحاول يعدي فترة المراهقة دي على خير و تلجأ له هو بدل صحابها و يكون ليها الأب والصاحب والأم والأخ، هو ماتجوزش تاني عشان كانت وصية مراته قبل ماتموت إنه مايتجوزش بعدها عشان نادين بنتهم الوحيدة ماتكتتبش وهو أصلاً لسة بيحب مراته جداً لكنها معاهم فالهمم في يوم نادين جت ومعاه حوده بقى وأمير بيحكي لنا بالتفصيل بقى كدة، لما جرس الباب رن هو فتح باب الفيلا لقي حوده حاطط إيده على كتف نادين فمكنتش عارف يتصرف إزاي فقاله تعالي يا حبيبي عامل ايه \* - \* إعتبرني زي بابا والبيت بيتك والكلام ده فنادين قالت له ايه يابابا جو أفلام الأبيض و الأسود ده؟ فأمير اتخرج وقاله تحب نطلب ماك ولأكتناكي ولاعاوزين ايه فقاتله نادين لأعاوزين سوشي المهم أمير طلب وقعدو وكدة ولعبوا ال3 Wii والأب حس إنهم عاوزين يكونوا لوحدهم فسابهم وراح صلى وكان بيص عليهم من وقت للتاني من بعيد بس بيقول إنهم كانوا قاعدين يتكلموا و يهزروا عادي أو يبصوا في موبايلاتهم شوية وبس، المهم الولد طلب أوبر ومشي بعدها بقى فنادين قالت له ميرسي يا بابي على تو داي ورمبته بو سه في الهوى ودخلت أو ضتها بس أمير بيقول على قد مانا حاسس إني بعمل حاجات أنا مش راضي عنها على قد مانا فرحان إني بدأت أعرف أسرارها ويمكن لو مكنتش عاملت كدة كانت هتخرج مع حوده ده لوحدهم من غير ما أعرف بجانب إنها بقيت تاخذ رأيي عن زمان في حاجات مع صحابتها البنات بس هحاول واحدة واحدة أعلمها الأصول و الحرام

و الحلال، وعديت الأمور عادي على كدة شهرين فلاقيتها من نفسها جاية تقولي إتحانقت أنا ومحمود  
عشان مش عاوزني أعرف ولاد غيره و ده شغل أطفال فاقرت إني أرجع أخرج جروبات بنات وولاد ثاني  
أو أريح دماغي من الولاد خالص أنا زهقت منهم و بحسهم بينفسنوا من بعض عليا أوأقولك يا باي؟  
خليني مع شلة البنات الجديدة ال عرفتهم من تمرين الباسكيت ايه رأيك أجيبهم بكره يتعشوا معنا  
وأعرفك عليهم ولا مشغول؟ وأنا بصراحة كان عندي عقيقة إبن زميلي في الشغل بس قولت هعتذرله من  
كتر فرحتي بنادين و تحولها المفاجيء ده واراؤها العمالة تتغير للأحسن من نفسها ورا بعضها كدة وأنا  
بس بسمعها وده من بعد دعواتي إنها تتغير للأصلح ليها ، فقلتلها يا هاي بيهم ينوروا ومرة هاتي صحاب  
الباسكيت ومرة هاتي شلة الولاد والبنات لو حابة ولا أقولك تعالي نعمل بكرا حفلة كبيرة ونشغل أغاني  
عالية و نرقص كلنا وهاتيهم كلهم و إعزمني أهاليهم لو عايزة كمان عشان اتعرف عليهم، فيقول إن  
نادين نطت من مكانها وفرحت أوي و قالت له بجدي يا باي أنا بحبك أوي إنت كدة هتخليني أجيبهم  
البيت كتير بقى! فأمير يقول على قد ماهي حاجة مكلفة ومتعبة بالنسبة لي كل شوية مصاريف و  
عزومات وشغالين يجوا يخدموا وينظفوا وراهم بس كل ده وأنا مرتاح إن نادين من نفسها حاسسها مش  
هتعمل حاجة غلط ثاني من ورايا حتى وأنا مش موجود مع إن أمير فيقول أصل أنا كنت مترني في بيت  
عكس كدة خالص وأختي اتعقدت منهم وكانت بتكره البيت عشان أبويا كان بيضربها أو يبزعقلها كل  
مايشوفها بتغلط بدل ماينصحها فانا مش حابب إن بنتي تكون كدة، ويحاول أوفر لها كل الفرص عشان  
ماتفكرش تعمل حاجة من ورايا والأفكار تتطور مع الوقت بس الحمدلله الدنيا بقيت لطيفة أهيه في  
البيت شوية بعد ما عملنا الحفلة وإتسبطننا.

**\*لو حاسس ان إبنك أو بنتك بتحب واحد أو واحدة وعدوا 18 سنة وخايفين يجوا يحكوا لك، إنت إفتح  
معاهم الموضوع ده فجأة وأقعد إنكلم معاهم وقولهم إن الحب شيء طبيعي فلازم تتكلموا سوى عشان  
تساعدهم وتشوف الحب ده هيكبر إزاي لو هو كبير وعامل فالتربية الناجحة هتكون عايزة إبتكار تفكير  
مودرن تناسب مع تفكير الجيل الجي ده وكل ده عشان إنت الترتاح بعدين وتنام متظمن وهتلاقيهم  
بيربوا نفسهم عالصح والحلال من نفسهم عشان إنت عودتهم عليه مالأول لحد ماتأكدت إن من نفسهم  
هما البيفكروا في الأصح ليهم مش العاوزينو ساعتها فإوعى تكسل وتدصح وتسكت وخلص وترجع لما  
يغلطوا تقولهم أنا نصحتك وإنت حر ويمكن الموضوع صعب عند بعض الأهالي وهابشوفو إن ده أوفر  
و إنه عيب والبنات لازم تتربي وتعود من صغرها على قواعد دين ومباديء معينة مش لما تكبر بس ده  
مش مع كل الحالات بالذات مع الجيل الصاعد ده العاوز ياتمشي- مع دماغه و لو نصحتة هتكون يايًا  
ففي خببوا علك.**

**\* في أي حالة لازم نحترم الخصوصية لأن أي عيال مش بيحكوا 100% كل حاجة لأهاليهم و بيكون فيه  
لازم ولو 20% أسرار وكلام بينهم وبين صاحبهم أو بينهم و بين نفسهم بس فطبيعي الغموص يكون  
موجود حتى لو بيعملوا الصح بس وعماً إنت ممكن تقولهم لو خبيتوا حاجة سواء غلط أو صح خبوا  
بس في أي شيء تعملوه راعوا 3 حاجات فيه ، إن الإحترام والأدب أساسي في أي حاجة -التفكير بعقل  
مطلوب -مراعاة الله ضرورية في كل تصرف وفي كل وقت.**

**\*لو إبنك أو لو بنتك كبرت وبقيت بتحب واحد مش مستواكم، هاقولك لو هو مناسب حاولوا إنكم  
توافقوا بلاش إعتراض عشان هو مش دكتور أو مش غني وإن أهاليكم عودوكم إنه يكون مدير بنك أو  
مليونير عشان توافقوا فشرط هو ممكن يبسطها أكثر من 100 مدير ويكون داخله مناسب يعيشها  
أصل أنا مش بقولك جوزها شحات يعني و مادام هي هتستحمل ومبسوطة تمام أصلة مش هيسرف**

عليك إنت ده هيسرف على بنتك و هي أدري بعيشتها عنك معاه مادام كبيرة أو ابقي ساعدها بفلوس من الوقت للتاني مادام سعادتهم هتتحل بفلوسك مش أحسن كانت اتجوزن مليونير وتعيطلك كل يوم ؟ \* ام بتحكي موقف مضحك حصل مع زياد إبنها، زياد جه مرة من المدرسة بيعيط إن ندى حبيبتة بتحب طارق صاحبه و مش بتحبه هو فطبعاً هو في 5 ابتدائي ولسة قلبه منضجش وعقله مش فاهم يعني إيه حب المهم قالت له ولا يهملك حب غيرها فالولد إستغرب الفكرة ومكنتش على باله وقالها بس أنا بحب ندى يا مامي وهو عنية بتدمع وشفايفة طالعة لبرة فهي حضنته وقالت له طارق مش أحسن منك بس فيه بنات أحسن من ندى فقالها أيوه صح ايه أشطر منها فقالت له شوفت؟ حب ايه بقى بس الأول تثبت لندي إنك أشطر من طارق فتذاكر و تنجح و تحيب Full Mark في كل المواد و تحكي كل الحاجات البتحصل ومحدث هيعرف السر ده ولاحتي بابا فزياد فرح وقالها حاضر يمامي وجرى على أوضته وهو مبتسم فالأم واحدة واحدة بقت مكان ثقة وأسرار لزياد وبقى فيه دافع عند زياد إنه يخلص يومه عشان متحمس يراوح يعد عالسفرة يذاكر ويحكي لمامته الحصل ( هنا الأم استخدمت عقله زياد بذكاء عشان الموضوع ده مياثرش عليه ومايذكرش بس هي عاملت العكس بقى) وبالفعل زياد طبعاً ركز في كلام مامته وفي مذاكرته وطلع الثالث عالفضل وابه كانت الرابعة وندى الخامسة وطارق ماجيش درجات حلوة خالص وقال زياد لمامته، أنا عمري ما هاحب ايه ولا ندى تاني عشان هما مش شاطرين زيي وبعدها أخذ الأجازة لحد ما السنة الجديدة بدأت فكان نسيهم هما الإنتين أصلاً و عقل وكبر شوية بقى فشوفتوا الأم اتصرفت إزاي مع قصه زياد ولو كانت نفضت لمشكلته الإحنا شايفينها هبله وطفولية دي، كانت ممكن ماتخيلش زياد الثالث عالفضل أصلاً لأنه أول مرة يعملها عشان فيه دافع شخصي وبعدين بقى دافع عام وإقتنع إنه لازم يطلع من الأوائل كل سنة وكدة. فأم زياد حوّلته من طفل بيعيط عشان طفلة هتأثر على مذاكرته لتالت واحد عالفضل...شأبوه يا أم زياد ٨.٨

2-مشكلة طلاقكم مع أولادكم وبناتكم، لو كل مشكلتكم إنكم هتطلقوا ومش عارفين إزاي تقولوا لولادكم أو ازاي هيتأقلموا ببعدين قوليلهم إن طبعي بابا وماما يختلفوا و كل واحد بيدأ حياته مادام مش بيعمل حاجة غلط بعيد عن الثاني وإنتوا هتفضلوا ولادنا ولازم تسمع كلامي أنا وبابي وأنا هنصحك وبابي هينصحك بس لو تربيتكم مختلفة زي الأب المش عاوز البنت تتحجب مثلاً بس الأم شايفه إنها لازم تكون زيهها و ده فرض، ساعتها إوعى تسوء صورة أمها فتقول للبنت إن أمك غلط لا قولها ممكن إحنا الاتنين خايفين عليك بس بطرق مختلفة شوية وليكي حرية الإختيار في اليرحك بس مش تندمي عليه وماتتعوديش تشتمني في طليقتك أوطلقتك قدامهم لأنهم بيتعلموا منكم أوهيفتنوا عليكم برة. قسموا الشهر بينكم وإن الاب يقضي يومين أو اسبوع مع عياله وإنتي الباقي بس اتفقي معاه ان كلامكم و قوانينكم تكون واحده في التربية عشان البنت أو الولد ميكونوش مشتتبن مش عارفين يسمعو ملين فيكم؟ طيب لو الاب متجوز أو ميت أوامش سأل فيكم؟ الأم هنا هتكون كل حاجة حتى الأب كمان فلازم تربيهم بشكل صح وتقولهم لوبابا كان موجود كان هيقولكم نفس اللى انا بقوله ده وحسيهم إن فقدان الأب مش مأثر عليهم.

3-مشكلة وقت فراغهم، عا ودّهم يعملوا حاجات مفيدة في وقت فراغهم وفي الأجازة علموهم يقروا و إشتريهم كتب أو نزل لهم عالموبايل واللاب توب بتاعهم فولدر فيه كتب تنمية ذاتية أو تخليه ينزل كتب ومقالات في مجال هو بيحبه و بردو الكتب بتعتمد على سن إنك ، علموهم يمارسوا هوايتهم-

اشتركوا لهم في رياضة معينة في نادي أوجيم ، خلوهم يحبوا إنهم يقضوا معاكم وقتهم أكثر من صحابهم فأعطيتهم من وقتك و إهتمامك ، لو هيشغل عشان الزهق خليه يشتغل شغل هو حابوا مش شغل إنت عاوزو وماتخليش الفلوس هي أساس الشغل علمه إنه يحب مايعمل حتى يأتي بأفضل مافيه من خبرات و مال و متعة ، علمه إن مش كل شوية خروج عالفاضي يومياً وإن الوقت لو راح مش بيرجع \*لو الموبايل بيشتغلهم عن المذاكرة أو بياخدوه معاهم المدرسة وبيفضلوا يلعبوا عليه، خدوه منهم و رجعوه ليهم آخر الإسبوع و قوليلهم مش هديهولك غير لما تنجح في الإمتحان ده مثلاً أو لو كنت شاطر في التمرين ده مثلاً، فدوماً الطفل يفعل كل جهده للوصول لهدفه الموقّت بس فرضاً لو خابيتو موبايله ولما بتخرجوا أو تناموا، هو بيفضل يفتش و يلعب بيه و يدخله تاني مكانه من غير ماتعرفوا إنه عرف مكانه أساساً. فساعتها هتشوف في جزء المشاكل في لعبة هنخبي ايه، أماكن للتخبئة سوف لا تخطر على بالهم بسهولة بالذات لوهمأ أطفال فارجح لها و خبي منها. و نصيحة مني تخصصي درج وتسميه الكنز عشان فيه كنوز نادرة أصلية نسخته واحدة منها بس يعني زي عقد البيت الاتنو فيه الأصلي أو صورة منه - صور بطايقكم عشان لو اتسرت أو ضاعت تكونوا عارفين عالقل رقم بطاقتكم - شهادة ميلادكم وشهادات ميلاد ولادكم لحد مايطلعوا بطاقة - شهادات تكريم من مؤسسات عملية وخيرية -الشهادات المدرسية لعيالكم -قسيمة الجواز الأصلية - شهادات الكلية الأصلية بتعتك إنتي وجوزك وهكذا من دي الشهادات والمستندات النادرة الأصلية وعوديهم ان كل واحد في البيت مسئول عن حجاته وورقه مش اي حاجة تضيع يفتكركم انتو وميفكرش ابدأ أن هو الغلطان عشان حطهم في حتة غير مكانهم او اصلاً طلعتهم ومدخلوهمش تاني ليه ؟

4-مشكلة التبول اللاإرادي مع أطفالك، كانت أم تحكي تلك المشكلة مع إبنها لما كان بيعمل حمام على نفسه فكانوا بيقولوله دي Habit وحشة وبتاعت الشيطان عشان عارف من صغره إن الشيطان هيدخل النار ويتحرق و يتعذب فكان بيحاول يصحى يدخل الحمام و مايعملش عالسرير فمرة كان يعمل على نفسه و مرة مامته تقوله نظف معايا مكانك وفي مرة يقوم يعمل حمام عادي ومرة لأ ومرة مامته تقومه مخصوص بليل وتفكرة بالحمام ومرة في مرة إ تعود بنفسه بسبب مامته. وعماً الام أو البيبي ستر أو مرات الأب هي سبب العادات الأساسية في الطفل من صغره لأنه بيقلدها يا يتعلم منها وإلنها أكثر شخص بيعد معاها وأبوه في الشغل. وسيرش على بيدج "We Care للصحة النفسية" بيعالجوا الطفل اللي عنده تبول واضطراب نفسي حاد ابعتولهم او كلموهم حاطين أرقمهم وإسألوهم على حل لمشكلتكم!

5- مشاكلهم الدينية، أعود إبنني أو بنتي إزاي عالحياء الدينية؟ علموهم يتطوعوا في جمعية خيرية قريبة منكم، خدوهم و روحوا إسبوعياً لأي دار أيتام أو مسنين قريبة عشان لو هو حب يروح من غيرك أو مع صحابه يروح - لازم تعلمه إنه يرضي ربنا في حياته و تصرفاته وإنت أصلاً لازم تصلي قدامه وتعمل الصالحات قدامه عشان يقلدك- فهمه إن فهم القرآن ضروري زي أي مادة لازم يفهمها قبل مايحفظها عشان ينجح في حياته فيها - خليه يصلي معاك - قولوا تعالي نقرأ سوى صفحتين في القرآن أونشوف مين البيقرأ بتجويد أحسن من الثاني وقعدو جمبك تقرأوا الكهف كل جمعة -قوله قوم ولعلنا بخور وإذاعة القرآن - قوله إنكم لازم تعدوا تفتروا سوى وتسلموا عالجيران وتزوروا جدته وخليه ينقي الحلو الهتجيبيلها المرة ديه وإنتو رايعين يعني عودو عالتيقاليد الجميلة بتعت زمان ديه عشان يعملها في بيته لما يكبر فيعلمها عياله وهكذا فإنت كدة بتري أجيال- ماتقلوش كل شوية ربنا هيدخلك النار ده هيعذبك

النهاردة لو مش صليت، بلاش تديه له فكرة إن ربنا بيعذب ويعمل حاجات وحشة بس عشان هو مش فاهم بقى فماتفهوش الحاجة من رأيك بس لأنه مش هيفهمها، فَيَهْمُها له بعقليته هو لحد ماينضج لأنه طفل ماعندهوش فكرة كاملة عن من هو الله وما هي رحمته والكلام ده لسة - لما تعود إبنك عالنفخ والإسلام الصحيح هيطلع راجل صالح بسببك و ينفع غيره - لازم تفهموا إنه لسة وهيفضل طول حياته بيتعلم دروس حياتية جديدة متنكرش إنك لسة بتتعلم حاجات ولو بسيطة و مفيدة في حياتك لحد دلوقتي -ماتزعلش لو عاملوا حاجة حرام دول لسة بيتعلموا و مش هيبطلوها غير لما يشوفوا نتيجته فعاقبهم يا ساعتها تسيبهم يتحملوها لوحدهم - البيت لو كل أهل بيصلوا و فيه بينهم رحمة وطيبة ربنا هيبارك لهم فيه ويبنى فيه البركة و المحبة الأزيد منها - إنت لازم تراعي ربنا في عيالك ونفسك وبيتك و مراتك - خد الأسرة معاك يعملوا عمرة - خد طفلك معاك يصلي الجمعة وكذلك البنت - بلاش تشدي عليها في الدين والحجاب و حاجات كدة أول ماتبُغ لا إستنى و إختارى الوقت الرايق التكلّمى فيه معاها ده فيه بنات بيقلعوا الحجاب وهما خارجين غالباً ويلبسوه وهما داخلين عند باب البيت خوفاً من أهلهم الجوة، تحبي بنتك تكون كدة؟ لازم تخليها مقتنعة بالحجاب داخلياً عشان تظهره صح خارجياً- علم عيالك إن الصح في الدين والحلال أساس وأهم من الدروس الثانية بس هوممكن مايقتنعش عشان المدارس دلوقتي مبقاش فيها تدريس مواد الدين حتى لو عملوا حصة للطلاب المسيحين وحصة للمسلمين كل إسبوعين مش هيحصل حاجة وربنا أو يحضروا سوا حتى يعرفوا معلومات عن دين بعض .

\*رامز أهله ربوه على عمل الخير من صغره وإنه لما يشوف مثلاً ورقة واقعة في الشارع يشلها و يرميها في الزباله وأول ماتم رامز 11 سنة بيحكي لنا إن باباه علمه إزاي يصلي وكان بيقيم بإخواته الصغيرين و يكلفه بحفظ القرآن عشان يعلمه لأخوه الصغير أول مايكون في سنة وكان بيحفزه إنه يتعلم عشان يفيد غيره وأول ما تم 17 سنة كان بيروح مع مامته كل خميس بعد المدرسة مؤسسة خيرية عشان يتعلموا سوى لغة الإشارة عشان يساعدوا الصم والبكم وأصلاً ديه لغة صعبة و مش أي حد يوافق أو يستحمل يكملها وفضل ملتزم معاهم و إتعلمها كويس وكان في الأجازة بيروح كل يوم مع تمرين الطيارة بتاعه ودروس القرآن والخروج بردو عالقهم مع صحابه الصالحين (خروجة كل الشباب لإنها رخيصة ومختلفة المهم تختار مين التقعد معاه هناك مش أي صاحب) لدرجة إن رامز بيقول إن حالياً عنده صحاب مقربين منه من الصم والبكم وهو الوحيد لما بيخرجوا بيتكلم مع الناس بالنيابة عنهم و يشرح لهم هما بيقولوا ايه و كان بيساعدهم في المذاكرة و يشرح لهم بالإشارة متخيلين؟ حس رامز بقيمته وإن الخير أحسن عبادة علمتها له مامته وعلمه باباه إنه يعمل كل اللي هو عايزة بس بوقت وبتفكير في ربنا وأهله الأول فكل ده بسبب مين؟ مين القاله يكمل في الجمعية ماقل ولش زي أهلنا ماترحش وماتضيعش وقت وبتاع ويعمل حاجات مفيدة ثانية .. أكيد ده بسبب بابا و ماما !

6-مشاكلهم الثانية ، مأخوذه من صفحة العيادة النفسية عالفيسبوك، إحترس مع أولادك و بناتك فذلك النوع من التربية فيه سم قاتل، دخل على والدته مقهوراً وقالها ماما صاحبي ضربني فقاتله إنت السبب، شوف غلظت في ايه خلاه يعمل فيك كدة! النتيجة عالمدى البعيد - رجل بالغ يعاني من جلد الذات ! الحل= إشرح لي الموقف بصدق هل إنت أخطأت؟ وإن كان تصرفه غير صحيح فنتكلم بهدوء نحن المرجع له فالإهمال يؤدي إلى كتمه لكل ما يحدث له فيؤدي لإضطرابات نفسية عالمدى البعيد وحن من نعالجها أيضاً وقتها.

\*أب يعاقب ابنه ويقول له طيب انا هاوريك،و أنت محروم من اللعب، ليه يا بابا أنا عملت ايه ! مش عارف إنت عملت ايه؟! خليك بقا من غير لعب لغاية ما تعرف! النتيجة عالمدى البعيد = رجل بالغ مصاب بفرط التفكير السلبي، الحل = قل له بهدوء إنت معاقب على خطأك ونشرح له الخطأ ونطلب منه الاعتذار والوعد بعدم التكرار وإهدائه هدية عند الوفاء بالوعد حتى تعود أنه منتظر شيء جميل منك أو من الله - إتعود إن لما إبنك أو بنتك يضيع منهم الموبايل فيجي يقولك موبايلي اتسرق أو ضاع وهو منهار أصل عياط ومش ناقص عتاب و شتيمه منك قوله ولايهمك نجيب غيره وابقى خلي بالك المرة الجية والحمدلله إنه من الحججات البنعرف نجيبها ثاني مش زي الصحة مثل اللي لو راحت خلاص مش هترجع ثاني بس إنت لومعكش فلوس تجيب غيره أصلاً قوله يستعمل بتاعه القديم لحد ماتجيبه واحد زي الضاع أو إشتريه الأقل منه شوية وفهمه إنه غصب عنك لإمكانياتك الحالية ، فكل ده هيهيديه ويخليه يحس إنها مش مصيبة بس لو المشكلة س في الحججات اللي عالموبايل يبقى عوضه على الله أو يحاول يرجعها من جوجل بإيميله لو هو كان عامل بك أب أو لو كان فاتح الليوكيشن وقت ماموبايله ضاع أظن يعرف مكانه من Find My Device في ال Settings بالسيريال نمبر اللي على علبة الموبايل الأصلية أو من الكود

\*طفلة تشعر بالحزن، فيقول لها أبوها مالك يا حبيبتى، طب خدي كلي الشوكولاتة دي وما تزعليش والنتيجة عالمدى البعيد = بنت بالغة مصابه بالشراسة للأكل المصاحبة لمشاعر الحزن وإتعودت تطلعها في الأكل، الحل=ليه إنتي متضايقه؟ هل بسبب المدرسة؟ حد ضايقك؟ نبحت مع الطفلة عن السبب حتى تشعر بالراحة، ماإنكسيلش و ننفض

\*طفلة ترقي في حضن أمها باكيه بحرقة فتسألها الام مالك يا حبيبتى ! فتقول لها إنخبطت في الترابيزة. فالأم تقول كدة يا تربييزة يا وحشة؟ ليه تخبطيها! بلاش تعملي كدة ثاني ! خلاص يا حبيبتى ضربتها متعيطيش فالنتيجة غالبنت عالمدى البعيد = بنت بالغة دائمة إلقاء اللوم عالاخرين وعالأشياء، وتتبنى دور الضحية ، الحل = أرني هل تأذيتي؟ لا تبكي إنتي ذكية ولن تركخي ثانياً في البيت وستعالجها بنفسك المرة القادمة لأنك من سمحتي لجسمك إن يقع هكذا ولن تستندى على شيء أوتترني !

\*طفل جرح رغم رفقة أخيه الأكبر له، فيعاتب الأب الإبن الكبير، و إنت كنت فين لما أخوك إتجرح؟ مش تاخذ بالك! فإنت كنت بلعب! فيقول له أبوه إنت إنسان مهممل، لو كان جراه حاجة كنت موتك! النتيجة عالولد عالمدى البعيد = رجل بالغ فاقد الثقة بقدراته بسبب غفلته عن بعض الأمور العادية. الحل = عدم إستغلال الطفل الأكبر فهو ليس مراقب ولا مربي فيمكن إعطاؤه دور القائد في العائلة لمنع الغيرة بين الأخوة وليس لتحميله مسؤولية ليست من واجبه فإنها واجب الأب والأم فقط.

\*طفلة تتعرض للتنمر من زملائها وتشتكي لوالدها، فيكون رده معلش! كلنا كنا كدة وإحنا قدك يابنتي فالنتيجة عالمدى البعيد =بنت بالغة إنطوائيه أو مصابة برهاب إجتماعي فالحل = إسمحو للطفلة الدخول لدورات تعليم الرياضة وتقوية الثقة بالنفس والذهاب مع والدتها للمسجد أو التسوق ومخاطبة المدرسة وإبلاغها عن الأمر دون علم الطفلة، فالتنمر يؤثر في الأطفال مدى الحياة و لا يجب الإستهانة به. \*أم تشجع إبنها عالسلك الجيد،فتقول له خليك مؤدب واعد كويس عشان طنط ماتقولش علينا حاجة وعشان تحبك أكثر! النتيجة عليه عالمدى البعيد = رجل بالغ يتخلى عن مبادئه وحرته مقابل أن يجد قبولاً من المجتمع فالحل=حب الأم للطفل غير مشروط فهي تحبه مهما فعل وهذا يجعله صريح وطبيعياً فمن الممكن أن تقول له اقعد عدل عشان كدة غلط مش عشان طنط أو عشان مش هيكون عندك إتيكيت مثلاً وده عيب



\*أب صارم يقول لإبنته المراهقة خوفاً عليها من الآخرين ومن طيش الدلع، ما فيش نَفَس تتنفسية ولا خروج غير للمدرسة بدون إذني وإلهتتعاقي عقاب عمرك مشوقتية وهجسك في البيت إنتي سامعه؟ النتيجة عليها عاملدى البعيد = بنت بالغة غير حره و هذا يسبب لها اذى نفسي فيما بعد حتى في الأجازة ، لا يَسمح لها أن تخرج مع صحباتها لأنها تعتقد أن والدها سيرفض وأن وافق سيراقبها فماتخرجش أصلاً فلا تكون أصدقاء ولا تمارس أنشطة مفيدة لصحتها ونفسياتها مما يسبب لها الإكتئاب عاملدى البعيد. الحل = عدم تخويف المراهقين هم ليسو لهم ذنب بما عشناه في الماضي من ظروف ومصائب فننصحهم بهدوء وحب وإن أخطأت نعاقبها بطريقة معقولة ولن نجسها فحريتها ملكها هي وليس ملك أهلها

2) نصايحي ليكو لو إنتو لسة مامي و بابي جداد، إعرفوا إن مع الأطفال بالذات في سن المراهقة ، لازم تركيز وصبر عشان أي درس هتيدوه غلط دون قصد ممكن يثبت فيهم وأي درس صح و كويس هيمشوا عليه باقي حياتهم بس لو كانت نتيجه غير صحيحة أو غير مرضية هيجوا هيقولوكم إنتو السبب والعلمتونا كدة أو إنتو الخليتونا كدة فخدوا بالكم و هقولك ناو 9نصايح ضرورية اللي هتعلمها مع بنتك أو إبنك بطريقتك الجديدة المودرن ، إبعد عن الضرب والشتمه معاهم مع طرق للعقاب تانية - سامحهم - بلاش الإهمال الغير مباشر - إحترم سنة -سيبهم يعتمدوا على نفسهم - تنمي لهم موهبتهم - كتمان سرهم - سيستم حياتكم - صحتهم مسئوليتك.

1-إبعد عن الضرب والشتمه معاهم، فيه عيال بتتربي دون ضرب وشتمه لأنه مش بينفعوا معاهم بالعكس بيحولهم لشخص شيطاني بس فيه بردو عيال لازم الضرب والشد معاهم عشان يتزبطوا فإنت على حسب إبنك بقى وخلي الضرب ده آخر آخر حل ولو أولادك على طول بيتخانقوا لازم تقربهم من بعض ولو بيضربوا بعض وبينهم زيادة عنف لازم تخرجوا سوى كلكم كثير ويتصاحبوا و قولهم لو ضربتوا بعض ثاني مش هاديكم مسروف ثاني أوهسحب منكم الموبايلات لمدة شهر مثلاً أومش هتخرجوا مع صحابكم حتى لو واحد منهم هو الغلطان عشان الإتنين يشجعوا بعض وبردو بلاش الدلع بزيادة لازم نشد عليهم في وقت وتدلعهم في وقت ومش كل الوقت يعني لو نجح تجيب له موبايل ماشي لو عاوز يخرج مع صحابه إسبوعياً من حقه بس مايكونش بيتأخر كل يوم ومش بتكلمه عشان خايف يزعل أو يبطل يتكلم معاك لا، مالازم تشد عليه فقله ان مش هيكون فيه خروج ثاني لو أتأخر ثاني كدة أو قولو أتأخر برحتك و هاجي أهدك عشان مايضطرش إنه يخرج من وراك أو يعمل حاجة من وراك مع صحابه \*ماتخليش ابدأ فيه خوف بينه وبينك، ماتخليش إبنك لما يغلط يخاف يجي يحكي لحسن يتضرب لما يخرج مع صحابه بدل الدرس فيخاف يجي يقولك عشان خايف منك لأنك بتمنعه من الخروج لأ فهمه إن عادي لو خرج وجه حكي لك و خليه يخرج طبيعي مش إنت كنت بتخرج وإنت صغير؟ ولوإنت أهلك مكانوش ييجوك تخرج فيأريت تربي عيالك أحسن وأحدث منك وأبعد عن ثقايلد أهلك لأن ده زمن وده زمن \*يتحرق الواجب، بس ماتضربيش ولا تهيني بنتك أو إبنك لأنه ممكن ماينساش الموقف ده ابدأ ويتراكم جواه سلبيات مع كل ضربة بسببك عالواجب وإنتي فاكرة كدة إنك بتربية صح زي ما أمك كانت بتعمل معاك وتضربك وإنتي صغيرة وكبيرة، الواجب هيتعمل ويروح للمستتر و تخلص السنة أو لو ماتعملش حتى فهي حاجة مؤقته المهم ايه الهتسببيه جواه لما يكبر و يآثر فيه؟ الواجب هوممكن يعملوه وهو مش فاهمة عشان خايف منك بس بيكتب أي حاجة أو بيعشه من زميله و لما المستر يسأله مايعرفش يجاوب والحاجة الوحيدة اللي تستاهل، تضربهم عليها هي الصلاة كما قال النبي، مروا أولادكم بالصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر أي نوجههم بدون سب و شتمه في سن 7 ونضربهم دون جرح أو آثار في جسمهم

ليتعلموا إن الصلاة شئ يستحق العقاب عليه - لو هتضربه عشان يصلي أوسرق مثلاً يكون الضرب خفيف للأطفال مش بالدم وورم الإيدين والوجه - ياريت ماتكونش مستني غلطة أو كلمة لابنك عشان تشخط أو تضرب وتطلع المضايك فيه اللي هو مش ليه ذنب فيه أصلاً - إوعى تضرب مراتك وبالذات قدام العيال لأن ممكن يضربك و يقولك إشمعنى إنت بتضرب ماما عشان هو طفل بيقلدك مش هيكون فاهم إنه غلط هو فإنت مش هاتعرف ترد وهتتعصب تقوم ضربه وتقلب البيت بقى حريقة!

\* طرق للعقاب تانية دون ضرب أو شتيمه، كرسي العقاب - صندوق اللعب - عوضني عن اخطائك - عدم التدخل في مشاكلهم - التجاهل - المدح

1. كرسي العقاب، عبارة عن تخصيص ركن خاص بالبيت لعقاب إبنك عند قيامه بتصرف سيء فاطلبي منه الجلوس في هذا المكان والا يتحرك منه بأي حال من الأحوال، ولا تستجيبى لبكائه ومدة الجلوس تكون 3 دقائق الى 10 دقائق وبتختلف من سن لسن المهم أن تخبري طفلك سبب عقابه حتى لا يكرر الخطأ ولو فضل يقوم ويعد قويله هزودهم واخليهم نص ساعة هذا سيرعه ويجعله يكمل الـ 10 دقائق في صمت أو بكاء إتركية وقوى قلبك لتربية بشك أصح. 2. صندوق اللعب، في هذا الصندوق نضع الألعاب التي كسرهما الطفل أو سبب بها ضرر أو رفض مشاركة الاخرين اللعب به، ونخرجها ليلعب بها فقط يوم الجمعة حتى يتعلم أن لا يكسر أي لعب مرة أخرى لأنه من يستعملها في الاخر بشكل غير لطيف في اللعب 3. عوضني عن أخطائك، يجب أن تطلبي من الطفل أن يصحح خطأه بنفسه، إذا أوقع الطعام مثلاً عالارض يجب أن يقوم بتنظيف مكانه، لو غلط و رسم على حيطه الشقة مثلاً إديلو ميا وفوطة أو قويلو نظفها ولو بوظها إعملها معاه فالفكرة هنا، تعليم طفلك أن أخطاه لها أضرار يجب أن يتحمل نتيجة أفعالها 4. الإعتذار، نطلب من الطفل مثلاً إذا أزعج أحد أصدقائه أن يخبره بشئ إيجابي عنه أو يعزمه على حلوة أو يخرج معاه مع كلمة متأسف إن إهانة وهكذا إعرضي عليه إقتراحات و سيبه هو يستخدمها بشكل جيد، لولاقت بنتك الكبيرة أو إبنك المراهق، هيقول أدبه عليك ومش عاوز يعتذر أو بيقولك ملكش دعوة ويكلمك وحش أكنه بيكلم صحبه قوله أنزبط عشان مازبوطكش و دي آخر مرة هسمحك تكلمني كدة انا ابوك وخليه يعتذر، ولو شوفته بيكلم مامته وحش تقوله نفس الكلام مش تسكت حتى لو إنت وهي متخانقين علمهم إنهم لازم يحترموكم زي مانتم بتحترمهم فممكن تقوله مش هنتحرمك تاني ولا نعملك الانت عاوز لو فضلت معانا كدة ثم الجأ للخصام والعقاب الصامت و آخر حل هو الضرب عشان زي ماقولت فيه بنات وأطفال مش بتيجي غير بالشد وفيه لا فتفهم شخصيته الأول و بعدين تتعامل معاه بإسلوب عقاب واحد بيوجب معاه نتيجة عشان ممكن تستخدم أسلوب عقاب خطأ يجي ضدك ويكرهك فكل طفل و لهم عقليتهم المختلفة عن الثاني وممكن عقاب ينفع مع إبنك ده وماينفعش مع إبنك الثاني فإنت هتتعرف مع الوقت و هتستخدم مع كل واحد العقاب الهينفع معاه بقى لما تجرب ويعتذر ساعتها لأنه حس بغلطة من نفسه. 5. عدم التدخل في مشاكلهم، فيه حالة خناق أطفالك لا يجب أن تصرخي بهم جميعاً، الحل هنا أن تطلبي منهم أن يذهبوا لغرفتهم ويفكروا في حل للمشكلة ويعودوا إليك بها محلول 6. التجاهل أو العقاب الصامت، قاعدة التجاهل فعالة في حالة البكاء أو الصراخ المستمر لطفلك، لا ترجعى إليه إلا عندما يتوقف فيفهم أن بكاءه ليس سلاحاً لتحقيق طلباته وتجاهليه تماماً عند الحزن حتى يفهم أن العياط لا فائدة منه معك بس إستحملي صداد العياط شوية في الاول كتير وأشد عقاب لأولادك وبناتك المراهقين والكبار ، هو الخصام والتجاهل أي عدم رد الكلام و السلام والتكشيرة مع إنها صعبة بس بتجيب نتيجة يعني هما عندهم تضربهم بس مش تتجاهلهم كدة ويحسوا إنك كرهاهم وربنا غاضب عليهم، طب لو إنت بابا مش مسيطر أو إنتي مامي مش مسيطرة تعلموا ايه؟

مثلاً هاترميلو مصروفه عالسريرو اوتحطي الاكل وتمشي من غير ماتبصليها ومنتكلميش معاهم نهااى لحد ماتحسي إنهم إتعدلو وبتطلو العادات دي بس قوى قلبك وجربي ولازم تعملي كدة عشان تسيطري عليهم يقما هتضعفي أكثر، فكمان مهما يوسوا رجلك ويقولوا سامحني يابابا اول مره عاديتها بس لو كرروها بقى زودوا الصمت وأيام التجاهل لمدة 3ايام ورا بعض بالكثير ولوكلموكم متردوش غير على قد السؤال بس متسألهومش حاجة غير لو حاجة ضروري، خلاصتو يعني تعملولهم حاجاتهم من غير ماتوجهولهم كلام فيكفي إحساس الندم دا في حد ذاته عقاب 7. المدح ، يفضل المدح بشكل دائم عندما يفعل الطفل شيء إيجابي حتى يعرف أن تصرفاته الجيدة أفضل وبذلك يتخلى أو يقلل من التصرفات السيئة، لكن لا تبالغى بالمدح حتى لا يصبح الطفل مدلل أو تخلفي غيره بين إخوات ولا تفضيحه إن أخطأ.

**حكاية ميادة ومامي العاقلة،** مامت ميادة بتحكي لنا إن ميادة قالتلها هقولك سر يا مامي بس ماتقوليش لبابي، وهو أن ميادة العندها 11 سنة سرقت 20ج من شنطة نهى صحبتها ده لما نهى نامت في الباص جمبها، وهما مش فقراء وأغنيا جداً و لو حتى فقرا، قطعاً أم ميادة مكنتش عارفة تتصرف إزاي هل تضربها وميادة تفضل تخبي عليها لو عملت كدة تاني خوفٌ منها؟ طب هل تفهمها بالراحة فميادة تدلج وتعمل كدة تاني ومياثرش فيها؟ فبتحكي إنها مَضربتهاش بس عاقبتها، إزاي بقى؟ قالت لها تتصرف لوحدها يا إما الأم هاتقول لنهى فللازم ميادة تروح تدي ال20ج لنهى وخلص بس ساعدتها تعمل ده بطريقة من الطريقتين، قالت لها إنها تقول لنهى إنها لاقبت 20ج واقعة في الباص إمبارح ومكانتش متأكدة إن دي بتاعتها أو لا وبتقولها ديه كدبة اه بس عشان مانخسرش نهى وطريقة تانية إنها تقول لنهى الحقيقة.. وسابيت الأم لميادة حرية الإختيار في إنها تكذب أو تقول الصراحة فبتحكي لبنا الأم أن ميادة خافت وعينها دمعت و قالت لها خلاص هاشوف وأقولك عملت ايه بس ماتقوليش لنهى عشان دي صحبتي الوحيدة في الباص فقالتلها لو كنتي بتحبي نهى عمرك ماكنتي هتعملي حاجة من وراها زي ما إنتي بتحبي مامي فجيتي حكيت لها كدة دلوقتي ومش بتعملي حاجة من وراها صح؟ وطبعاً أم ميادة بتقول ماينفعش إحكي لأبو ميادة حاجة عشان شكلها قدامه وعشان مش هتتحكي لي كل حاجة بعدين أو يضربها من ورايا..ففي أسرار حلوة نقولها وأسرار وحشة نخليها بينا وبين بناتنا فالهمم بعد ثالث يوم راحت ميادة لمامي وبتحكي لها إنها اتأسفت لنهى وإنها خدت ال20ج من الشنطة بتعتها و مكذبتش ونهى سامحتها وقالت لها أنا أصلاً نسيت إني كنت حاطة 20 ج في الشنطة ومامي مسألتنيش عليها، يعني متخيلين لو أم نهى من الأمهات البترکز ومش بتسكت كانت ممكن تعمل حوار إزاي؟ أو لو كانت عرفت مش ممكن كانت تهزأ ميادة ومامتها؟ بس عدت على خير و مامت ميادة كانت فخورة ومبسوطة من ميادة إنها إختارت الصراحة مع صاحبها وباستها و إشتريت لها الشنطة الكان نفسها فيها، فللازم تكافتوا أطفالكم عشان تشجعوهم يعملوا الصح أكثر من الغلط. المهم إن أم ميادة فهمتها درس وكانت ممكن مياده تتصرف تصرف تاني اسوأ من ده لو مكنتش حكيت لمامتها ومامتها كتتمت السر فعلاً أو لو مامتها مكنتش سابت لها حرية التصرف و طبعاً مكانتش ميادة بتحب تخبي حاجة على نهى ولا على مامتها لإنها فهمت إنها كدة بتحترمهم و بتعبر لهم عن حبها ليهم حتى لو هتتعاقب .

**2-سامحهم،** سامح عيالك لو غلطوا، ماتحسسنيش إنك مخلف ملائكة لا يغبون أو يذنبون، طبيعي هما لسة بيتعلموا نظام الحياة ده إنت نفسك بتغلط لسة في حاجات حتى لو عادية بس إسمك بتغلط وبتتعلم وأهلك لحد إنهاردا بينصحوك وإنت كبير كدة صح؟ فطبيعي بنتك تعمل مصايب هي لسة بتتعلم بس شطارتك في إنك ماتخلهاش تكرر الغلطة، فسامحوا عيالكم بسرعة أكثر ماتحقبوهم

تقول صوفي ذات ال 19 عام ، كنت اكذب على أُمي فترة طويلة فكنت أخرج وهي نائمة ليلاً لأنها لا تريدني إن أتأخر بالخارج وحسيتُ مع نفسي إنها جريمة لا تستحقها أُمي الغالية مني بسبب حبها وثقتها لي وهذا عدم إحترام لها فما أفعله من ورائها يجب إن أفعله أمامها أو إن لا أفعله أبداً، فقبل إعتزافي لها بذلك عاقبت نفسي باني، أفضل قافلة موبايلي عشان ما جيش جمبه وأنا زهقانة و حَبِيته بعيد عشان أحس بالزهق بجد مع إني كنت هموت وأمسكة عشان أشوف اللي كلمني والمسجات بس إستحملت و أكن إحساس الملل و الحماس البطيء ده عقاب في حد ذاته بالذات إن موبايلي كان مش بيتشال من إيدي حتى وهو في الشاحن وبعدها وأنا رايحة أقولها خلاص حسيت بحاجة بترجعني تاني الأوضة، وفكرت إني عاقبت نفسي وأحاول أنسى الغلطة مادام نويت إني مش أكررها وبلاش ازعلها عن حاجة مش هتحصل تاني !! بس قلت الأحسن أقولها عشان إتعود مش أخبي عليها حاجة حتى لو فاتت؟ وبعدين قررت صوفي إنها تروح تقولها وتحكي لها إنها عاقبت نفسها وقاتلتها أكيد كنتي بتشوفيني بنفسك مش بمسك تليفوني صح! وهي بتعيط فأمها حضنتها وقتلتها أنا كنت عارفة وشوفتك من الشباك وإنتي بتركبي أوبر مرتين لليل بس قلت أديكي فرصة خلال شهر ولو مجتيش قولتيلي من نفسك كنت مش هسكت وكانت الثقة هتقل بينا فالحمدلله إنك بنفسك من نفسك بطلتها وجيتي قولتيلي وأنا مسمحاكي وهسمحكك تخرجي بس متتأخريش عن الساعة 11 كمكافأة ليكي على صدقك وعقابك لنفسك ده بس تابعيني بالتليفون، فصوفي بتقول ماتتخيلوش راحة الضمير الكنت فيها قد ايه وممكن إنتي لو عملتي زيها أهلك يضر بوكي أو أمك تزعقلك شوية بس الثقة مش هتقل عشان إنتي القولتلم غير لو إكتشفوا من نفسهم. فاهمة؟

3-بلاش الإهمال الغير مباشر ونبي للأولاد، لأن بيصدر عنه إهمال أسري ثم إهمال عقلي و جسدي واخيراً إهمال أخلاقي وسلوكي . قربوا منهم حتى لو مشغولين ماتكونش أناي وإلا مكونتش اتجوزت بقى. وبعدين لو إنت بتشتغل عشانهم وهاميلهم غصب عنك عشان مفيش وقت بسبب شغلك ده فالمعنويات اهم من الماديات والله حوار إن عشان العيال ادخلها مدارس لغات و أعمالهم و أفصحهم فأطحن نفسي شغل دى غلط عشان هما عاوزينك إنت أكثر من فلوسك - استخدم كلمات حبيبي وحبيبتى وسط الكلام وإنتي بتنصحي بنتك أو إبنك - طبطبوا علي ولادكم حتى لو كبار كثير وإدعي لهم وتشكريهم لو جابواك حاجة وتبوسوهم والكلام ده ييفرق معاهم جداً و يبحبوا نفسهم أكثر لحبكم ليهم-تركيزك عالنقد وإن إبنك سيء هذا ليس يساعدك فهذا يزيد من تصرفاته ويعيوبه أكثر لاقتناعه بكلامك وإلإمانه بتلك العيوب فعقله سيحقله الازيد منها- إوعى تحسس حد إنك بتؤمرة حتى لو عيالك أو مراتك أول ماتشوفه إنه يعمل الحاجة دي لأنه هو مش مجبر قوله لو سمحت ممكن تساعديني في كذا أو ممكن كذا حتى لو إبنك مش تقوله تعالى شيل ، تعالى حط ، بقولك إيه إعملي دي، حط نفسك مكانه و شوف هتحب تسمع نفس الكلام الهاتقولوه ولا.

إتكلموا مع وعن عيالكم في الحلو بس ، إوعى تفضح حد من أهلك بطبع سيء يعني مش تكونوا قعدين وتقول على بنتك مثلاً دي فلاحه ده بياكل بصوت ده مش نظيف المفروض إنكم عيله واحدة عشان تداروا عيوب بعض قدام الغرب و تتكلموا عن الحلو بس و تمدحوهم وبعدين تبقوا تنصحوهم على جمب . الأم واجبها تكون الجانب الحلو والمشجع للولاد والبنات فأوعي تنتقدي بنتك أو إبنك قدام حد حتى أبوهم مهما حصل وبعدين لو عملوا حاجة مش راقية بقى ابقي فهميهم بالراحة بينك و بينهم ، وبلاش تقوليهم ، ايه شغل الفلاحين ده و ايه القرف ده إنت مش متعلم حاجة ، إنت جاهل وفاشل وكل مرة أقولك كدة لا؟ بلاش الكلام البيحبط ده لأنه هيكره مع الوقت إنه يسمع منك نصايح تاني أو يتكلم

معاكي أساساً حتى لو مش قصدك عشان خايفة عليه، فقولي له إنت أشطر وأحسن من إنك تعمل كدة أو مثلاً، مش إتفقنا إنك أحسن إبن في الدنيا عشان مش بتعمل كذا؟ إيه الحصل؟ قولي له أنا بحب اتعلم منك أو هتكون أشطر لو عاملت كذا بدل كذا المرة الجاية، هزرى معاه بلاش كل حاجة قفش و نكد وهو هبخلي باله المرة الجاية صدقيني - قوللهم إنك تعمدي تحترمهم قدام الناس و مش تقولي عليهم حاجة وحشة عشان شكلهم لأن إحترامك ليهم بيزود إحترامهم لنفسهم قدام الناس - كافيهم لما يعملوا حاجة كويسة و مش حرام يعنى حفزيهم بالكلام الكويس والهدايا والفلوس

في الغالب الأم والأب بيكونوا عارفين إنهم أوفر وغلطانين في حاجات مع عيالهم وبردو مش بيقولوا إحنا غلطانين عشان شكلهم قدامنا ميقلش فساعتها يا هيسكتوا يا هيتريقوا عليكم بردو أو يفتكروا لك حاجة عاملتها مضيقاهم من قريب عشان يناسوك الموقف ده حالياً - ساعات بنتك لما تنظف بطريقة معينة الشقة تقوللها متعرفيش تنظفي!! فهي تخاف إنها تنظف تاني قدامك أساساً وتخش أوضتها تعيط من سكات وإنتي فكرها نائمة و مش مهتمة بس لما تيجي لك الشغالة تاني يوم وتنظف بنفس الطريقة يبقى عادي و مش فلح !! ولو وصلت إن الناس تقول عليك في شهرك الجمل دي يبقى إنتي بتتعاملني غلط في طريقتك مع بنتك زي إنهم يقولوا ولو حتى قدامك، دي أمها غيرتها - البنت بقت بيئة أوي مكنتش كدة - هي أمها غسلتها دماغها ليه كدة - البنت كانت راقية وهي أصغر من كدة - بقت زي أمها - طالعة خبيثة زي أمها - أمها متففة معاها تعرف حاجات عننا ليه! - البنت هتكرها لما تكبر من كتر الرعب الأمها مربياه فيها.

الإهمال بسبب المال منقول عن الصحة راويه، مصيبة بيعملها الأبهاث و الأزواج وفاكرين إنهم عشان بيرموا الأكل ومسروف البيت للمدام والأولاد يبقوا هما كدة عداهم العيب غلط يا بابا غلط يا حبيبي، مين علمك كدة! لو كان والدك مع إحترامي ليه كان بيعمل كدة فإنت أخذته قدوة بدون تفكير يبقى هو كمان كان خاطيء في تعاملو مع مناخ البيت و يمكن هو ده الأترتب عليه سلوكيات مخفية فيك!! فخذ عندك بقى، ماتربطش سعادة ولادك وحياتك بالفلوس لأنك هاتضيع عيالك وأهلك منك بسبب إن كل همك ووقتك و تفكيرك في الفلوس حتى مش بتلحق تفصحهم وتسمعهم عشان عمال تشتغل للفلوس وبس فهما عاوزينك إنت مش عاوزين فلوسك، فلوسك هتتركن في البنك وهتستخدموا منها نسبة بس أخلاقهم الهتعلمهاهم وذكرياتك معاهم هتتركن في عقولهم للأبد وهتستخدموها باقي حياتهم عشان (جم لمة بابا علمنا كذا فعملنا كذا أحلى بكثير من بابا إدالنا كذا عشان نعمل كذا) ففلوسك تكون قليلة ومبادئهم الصح تكون أكثر ولا مبادئهم الصح تكون قليلة وفلوسك تكون أكثر؟ والله لو هتعرف تعمل الإتين وتخليهم هما اللي ليهم الأولوية و فلوسك وعملك الأولويات الثانوية تمام لومش هتعرف ماتجوزش بقى وسبيك من كلام الناس أو أبقى قولهم أصلي مش هعرف أعلم واري عيالي صح! وماتقوليش ما هو أهمم بتعلمهم وتربيهم إنت عارف دوماً أن الأب ليه سلطة وسيطرة افضل من الأم وأكد إنت شوفت ده وإنت صغير في بيتكم وكمان مراتك لو أهتميت بيها زي ما بتهتم إزاي تحمل فلوس هتحبك أوي والبيت هيبكون أحلى من الأول فلا تجعل أي فرد من عائلتك يشتكي للتاني منك فالإبن يشتكي لأمه إنه يريد أن يقضي معك الوقت ولكنك مشغول أو إمرأتك تشتكي لأمها منك إنك مشغول عنها وتحتاجك في مشكلاتها الخاصة ولا تجدك حينها أو أمك تشتكي لأبوك منك إنك لن تعد تزورهم كالسابق بسبب الفلوس أو لأنك تغيرت والخ، فان بقى وقت لك لا تجعله للأصدقاء حتى إن اشتكوا هم منك أيضاً فالأقربون أولى بالمعروف عن المقربون! وأنا أعلم بماذا تفكر الآن!! هتقولي وأنا فين! حريتي وسعادي؟ إنت من الممكن أن تفعل ما شئت بعد أن تلبى إحتياجات بيتك وأهلك أولاً وإن كنت غير مسؤول عن كل هذا فلماذا كونت أسره

من الأصل؟ فتكوين مسئولية كبيرة وضخمة لا يشعر بها الا من وقع بها و كلنا كنا نعتقد أن بعد الزواج ستكون الحياة أسهل وأن التربية على الله وشيئ سهل والمهم نتزوج و نكمل نص ديننا ولكن إكتشفت واقع تاني جديد عليك وغريب كتيب فيجب أن نعرف واجبنا فهذه جريمة مجهولة لا يدركها الا الناضجين لفكرة الزواج والتربية فقط والباقي أي كلام!

\* بنتكم أو إبنك بالذات في سن المراهقة لو جم يرغوا معاك في حاجة مش على هواك أو مش فاهم فيها أو مش هوايتك خالص ممكن تفضل تسمع وبس مش تكسفهم وتقولهم أنا مش فاهمكم، و لما بيتكلم و يدي رايه إهتم بيه مش يمكن بيقولك حاجة عليه مهمة بس إنت مش مهتم مخدتش بالك منها وما عملها فقولته مجيتش تقولي ليه فيقولك مانا قولتك إمبراح و كنت باصص في الموبيل بابابا وتقولي ماشي ممم أو ك يبقى عداه العيب. وإنت البتتهم بحاجات أهم منه.

**طاهر** كان بيحكي لنا أن أبوه على طول مسافر شغل وهو ملهوش صحاب أوي ومامته على طول في النادي يا بتسافر تتفسح مع صحابها يا على طول نائمة و مهملة معاه، مش بتعد معاه أصلاً وهو بيتكسف يسافر معها عشان كلهم ستات كبيرة وبتاع ومعددهوش إخوات خالص المهم لما سألته إنت ليه مش بتشتغل قال إنه مش محتاج شغل لأن أبوه ملياردير و مش في دماغه شغل معين عشان يفتح له شركة ولا حاجة وحتى لو اشتغل عادي هيرجع البيت لنفس المشكلة و مش هيبكون طابقوا بردو لأن فيه حاجات ناقصاه. ولما سالته ليه مش إتكلمت مع مامتك و قولتها إنك متضايق منها بسبب إهمالها لك كدة! قالي إنه حاول و كل مرة تقوله هحاول أفضي نفسي شوية و نخرج سوى بس كنت أصحى من النوم مش بلاقيها أساساً فزهقت لأن اللي عاوز يعمل حاجة هيعملها من غير ما اطلها منه وده حقي عليهم مش بطلب حاجة عجيبه وإلا مكنوش خلفوني فبقيت أقضي الوقت مع الكام صديق العندي بس بردو مازلت بحاجة لحجات مش بتتعوض غير من أمي وأبويا. المهم إن طاهر بيقول في آخر حديثه معي إن الحنان و الأمومة مش بالفلوس خالص وإنه يتمنى يكون فقير بس أهله مهتمين بيه أحسن من إنه يكون غني والفلوس تكون سبب فراقهم عن بعض\*.\*

بشوف **عيله** مستقصده لوحدها كدة، عيل من عيالها وبيتريقوا عليه لوحدها يعني أب مثلاً قاعد بيتفرج عالتيلفزيون مع ولاده التانين و الولد ده جه يتفرج معاهم لازم يتنمروا عليه أو خلاص ويرموا عليه كلام أو يشتموه بهزار رخامة حتى لو الأب والأم قاعدين عادي وكذلك في المدرسة طب عاوزينه ميكتتبش إزاي؟ وهو طفل مكملمش 12 سنة عمال يمتص كل العوامل الخارجييه البائسه منكم عشان يكون شخصيته! فماتشجعش عيالك انهم يتنمروا على بعض ابدأ وبلاش الإهمال الفظيع ده بغرض الهزار وتضييع الوقت، خليههم يشاركوا في المناقشات المهمة و إسألهم عن رأيهم في حاجات مهمة و هكذا عشان ده بيحسسهم بالمسئولية وأهميتهم فتربية الأبناء والبنات وسط أهل يهتمون بهم ويحبونهم و يعاملونهم على إنهم كبار مش أطفال تختلف تمام عن طفل تربي في بيئة و بيت مهمل به ولا كانهم شايفينو ولا يباخذوا أصلاً رايه في شيء حتى في شياؤه الخاصة فهم من يشتروا لهم ملابس و حاجاته و فرضوا عليه لبس معين كمان لأنه شخص من العيلة وإنت الخلفته ده ذنبه ده ذنبك إنت\*.\*

4- **إحترم سنه بقى مهما كان كام**، بلاش كل شوية تقوله إنت لسة صغير إنتى لسة صغيرة كل ده بيديههم إهمال نفسي وهيعملوا أي حاجة عشان يحسوا إنهم كبار زي إخواتهم أو زيكم مانتم قدوتهم بقى، لا الكلام ده من أيام جيلك وجيلي دلوقتي إحنا الصغيرين وهما الكبار وعارفين حاجات أكثر منا وإحنا فاكربهم مش عارفينها بس مع التكنولوجيا والصحاب وجيل أنت بقى كله مباح ومعروف للكل حتى

البنات بعد 8 سنين، بشوفهم والله ماسكين الأيفون بتاعهم الانت إصلاً مامسيكتش موبايل غير وإنت في ثانوى وحاطين مسكرة وميكاب وضربة شعرها كل الألوان وأهلها موافقين عادي عشان محترمين حريتها، وإنتي قدها كنتي بتعملي ضفاير بالتوك المنفوشة ومكنش عندنا كمبيوتر أصلاً فبلاش تعايش بنتك أو إبنك عالسيستم الأهلك مشوك عليه أو ربوك بيه لأن إختلاف الأجيال و العصر والتكنولوجيا أثرت فيك و فيه بشكل ونفسية مختلفة تماماً عن الثاني لأن أكيد إنت مكنش بيعجبك تربية أهلك ليك ساعات من كثر الطريقة بتاعتهم التقليدية القديمة بردو - لو حسيت إن بنتك أو إبنك كبر بقى و فيه فرق في السن والتفكير و بيقولك إنت مش دماغى يا بابا ولا عمرك هاتفهمتنى، تحاول تقرب منه بنفس غمط تفكيره كدة يعني أخرج معاه في أماكن هو بيعبها زي الكافيهات أو مولات مش توديه أماكن على مزاجك زي النادي أو المتاحف وإتكلم معاه في التكنولوجيا و البنات والحب و ذكريات المراهقه بتاعتك و كدة لحد ماتصاحبه مرة في مرة.

**بطل تقوله بطل شقاوة بقى قرفتنى،** ماتستغربش الطاقة الهايبر الأوفر البتكون في إبنك البتخليه 20 ساعة عاوز يلعب و يتنطنط و يصوت طب إنت عاوز ايه منه يعني عايزة يكتب ويفضل قاعد جمبك وطاقتة تتخزن وخلص؟ فالأطفال يفرغون طاقتهم في الألعاب والجري والرياضة و الكبار يفرغون عقولهم في الكتب والعمل والكلام مثلاً وغيرهم فإنت لو عيشت شوية لحظات طفولية مع الأطفال عملاً بين اللعب و الجرب والقراءة والشغل هتفرح أوي، عارف إنت ساعات أهلك لما يشوفوا كلام و حركات و مواقف بتحصل مع أي حد غير عيالهم أو ولادهم بيمدحوها و يمكن إنت أصلاً بتعملها بس عندهم مادام مش عيالنا الي بيعمولها تبقى حلوة و مش هننتقدها بس أول مانت تيجي تعمل نفس الحاجة دى يشتموك و ينتقدوك طب نعمل ايه نتجنن؟ يعني كان فيه أم شافيت بنت صحبتها لابسه رباط و رباط لون ثاني فسألته ايه رأيك يا طنط في الكوتشي الجديد فقالت لها ايه ده جميل وموضة، كانت ممكن تقولها حلو وتسكت أو تقولها بصراحة مش عجبانى الموضة دى. بس لما بنتها بقى عملت نفس الموضه دى تانى يوم قالت لها ايه الفلح ده عنيا وجعتني فالبنت قالتها إشمعنا بنت صحبتك إمبراح شجعيتها و قتلته إنه حلو ولا هو عشان أنا بنتك عليا يبقى وحش؟ فالأم معرفتش ترد ويمكن مكنش قصدها أو إتعودت عالانتقاد مع بنتها و فاكرة إنها كدة هتفهم وهتعلم بس ده أكبر غلط من الام بقى

**إعرف إن بنتك الصغيرة** ساعات بتطلع نسخه مصغرة من أمها ممكن تكون بنت صغيرة بعقلية ست كبيرة في طريقتها وكلامها و لبسها أوهي مبسوطه ومختارة ده مع نفسها أو بتقلد صحابها الأطفال زيهما الي هما أصلاً بيقلدو حد غيرهم فماتستغربش وتقول ده أنا بنتي 9 سنين بس تحسها 30 سنة وبتتكلم وتدخل وتقول رايبها وهتلاقبها بتعمل حاجات كثير غلط فأنصحها بالراحة وممكن إبنك العنيدة 12 سنة يقلدك أو يقلد حد برة أو بيقلد مثلاً فنان في لبسه وطريقته وكدة عشان بيعبه أو بالفطرة من وهو طفل تحسه راجل يعتمد عليه ويبساعدكم من نفسه ويعمل حاجات فوق سنة ودماغه بالفطرة - لازم نتقبل فترة المراهقة و تغيير الهرمونات دي حاجات طبيعية كلنا مرينا بيها زي كل فترة بمزاج و مرة تلاقى إبنك أو بنتك مخنوقين بلا سبب مرة ملهوش نفس يتكلموا مع حد حتى إنت، مرة مش طابق نفسه وتلاقيه بيسألك فجاه هو أنا عايش ليه أو جبتوني ليه ، مرة تلاقيه جي يقولك مع نفسه كدة أنا يتيم وإنتو مش أهلي مثلاً، مرة تلاقيه فرحان أوي و مرة عادي وممكن تيجي بنتك تسألك في حاجات قليلة الأدب أو حاجات تانية سمعتها من صحابها أو شافتها عالنت عادي، فهميها لها لو نفع كدة كدة هتعرفها من برة مع الوقت أوقولها إن كل الحاجات دي ليها وقتها و لما تكبري فكرينى أقولك عليها مثلاً، بس متزعقلهاش وتقولها ايه ده!! عرفتي منين وإزاي!! المهم إنها عرفت دلوقتي وخلص، هتتسبطي لما تقولك خلاص

هسأل صحابي مثلاً؟ ولو قولتها متساليهمش تفتكري هتسمع كلامك؟ فعادي ردوا مع كل التغييرات المزاجية دي وجاوبوهم بالمعقول والمختصر أو بالتفصيل على حسب سنهم وإصبروا عليهم وإستحملوهم عشان يتعودوا يلجألكم عن صحابهم الأصلًا ممكن يشجعوهم يعملوها لو هي غلط.

**خلي ابنك يتعلم منك احلى الصفات ، فيه موقف ظريف إتحدى قدامي،** كان أب يقول أنا كنت مع إبنني اللي في ثانوية عامة في السوبر ماركت بنشترى حاجات و نسيت الفيزا في البيت والفلوس المعايا مكملتش فهو من نفسه قالي بدل مانرجع حاجات أنا معايا 200ج و ده المبلغ الكان ناقص عشان أحاسب الكاشير أصلًا فالهم أخذتها منه مع إنها من مصروفه الاانا أصلًا بديهوله بس أول ماروحنا البيت وقبل مانقضي الحاجة رحنا أنا سحبنا من الفيزا مخصوص ال200ج ومأجلتش الموضوع عشان أديله فلوسه عشان أعلمه إن الأمانة بالذات متستناش وأهم من أي عمل تاني ممكن يتأجل حتى لو دي أصلًا فلوسي وده إبنني ، هو حتى قالي بعدين يا بابا مش مستعجل عليهم! بس أنا قصدت أعمل كدة عشان انا بحترمه اولاً وثانياً عشان أعلمه يحترم كلمته ويحفظ الأمانة حتى لو لحد من عيلته يديهاله و بعدين يعمل اللي هو عايزة و من ساعتها وهو بيقلديني في الحته دي وأنا فرحان إن ده حصل أصلًا ^\_^

\* لو إنت أب أو مدرس أو مدرسة و جه حد من الطلاب بيشتكي لك من طالب تاني ضربه أو شتمه ماتنفضش و تقول ده طبيعي و أنا مالي هوجع دماغي ليه!! عشان ده شغلك و هو لجالك أكلك أبوه اللي في المدرسة و يمكن عشان بيحك وواثق إنك هتجيب له حقه بس لو مش هاتقدر تساعده وإديه لمدرس أقوى منك يساعده أو لمديرة المدرسة المهم تساعده لحد ماياخذ حقه أو تعاقب العمل فيه كدة، طب هو طفل مش عارف يساعد نفسه لسة ضعيف فكرياً وجسدياً، إنت بقى ايه ؟ \* -\*

في مرحلة المراهقة لا تجد عذراً لطيش بناتك وولادك وأيضاً هناك مراهقين عاقلين ناضجين يفهمون الحياة ويعملون الصح والحلال من أنفسهم وبيعلموا قديوهات هادفة للشباب اللي في سنهم و هكذا وهم يعيشون بعيداً عن أهلهم بالأصل مع إنهم نفس سن الذين يقعون في الفواحش بعيداً عن ظروفهم وعايشين مع أهلهم فإشمعنا بقى؟ لأن الأولانيين نضجوا بدري عن المراهقين التانيين في سنة أو بعدهم عن أهلهم ساعدهم ( زي ماقولتك الوحدة أحياناً تساعد عالنضج ) لذلك الناضجون يهتمون بالكتب وعلوم الدين والدراسة والتعلم للمفيد معظم الوقت والمراهقين يهتموا بالفنانين والأغاني و الممثلين و تقليدهم والهلس ، في الغالب هذا لأن كل مرحلة لها تفكيرها وإهتمامه فليس السنوات التي تمنحنا الخبرة والنضج بل الأشخاص والموافق والتأثيرات يعني ممكن مراهق يتعلم معظم دروس حياته في سنتين بس والثاني لا.

**قولهم** لوسمحت وساعده أن يكون صداقات كثيرة لو كان طفل وعلمه السباحة وركوب الخيل والرماية ولا تهدده وأوفي بوعدك حتى يتعلم منك وفاء الوعد و امدح كتاباته و أشيأوه الصغيرة فأريك عنده مهم وإجعل يومه به مفاجآت للأطفال يعيشون المفاجآت زي البنات بالظبط وأعطي له المال الكافي حتى لا تعطيه الفرصة أن يلجأ لشخص غيرك و أعطيه تحذيرات مسبقه قبل الخروج و قبل المذاكرة .يعني من الاخر إيديله ملخص دروس سنة ده وسببه ولو عمل حاجة معاكسه للدروس دي قوله أنا علمتك كدة؟ أدي النتيجة! إتصرف إنت المرة ديه لوحدك

5-س يبهم يعتمدوا على نفسهم و ماتعلمش ليهم الحاجة، بل علمهم إزاي يعملوها وعلموهم حرية الإختيار بنتيجة الإختيار ده، لما إبنك يقولك إفتحلي اللعبة دي،علمه إزاي يفتحها وبعدين قوله أنا المرة الجاية هخليك تفكرني إزاي اللعبة دي بتفتتح شجعه يتعلم لوحده مش يستسهل- لما بنتك تقولك إعملي



لي وأجب الرياضة يا ماما عشان صعب وهأخذ زيرو ومش هانقول للمستر، علميها إزاي تعمله لوحدها و تدرّب على مسائل كثير زيه وعوديها إنها مش تطلب مساعدة من حد ولا تكذب عالمستر إنها طلبت مساعدة منك - لما إبنك يقولك أكّلي يا بابا قوله كُـل معايا بس علمه 4 إزاي يمك المعلقه وهيوّقع على نفسه مرة و مرة هياكل لوحده و مرة هتلاقه بيحض لنفسه و ليك و مرة هيكسل وكدة يعني مع التدريب والتعود والصبر هيبقى فل-حاولي تخلي بنتك تشوفك من وهي صغيرة وإنّتي بتطبخي وتتعلم أو علميها تنظف وتكوي وتخيظ وترتب عشان لوإنّتي حصلك حاجة أو تعبتني هي تسند مكانك متقولش مش عارفة أو لو اتخطبت فجأة تبقى شاطرة ماترجعش تقولك ماقولتليش معلمتنيش ليه وأنا صغيرة؟

**حرية إختيارهم،** خلّوهم يختاروا هما تفاصيل حياتهم عشان مايرجعوش يقولوك إنّتي العاملتي فيا كدة وإنّت الإختارتي ليا كذا مش أنا فالنتيجة مكانتش بإختياري أنا بردو فلما يختاروا حاجة ويغلطوا فيها هما اللي يتحملوا نتيجة إختيارهم ومش هيلوموكوا إنتم- لما إبنك أو بنتك تشتري لها حاجة ماتروحيش عالجاهز كدة تديها لها خديها معاكي بالمحل وخليها تختار العاوزاه على قد الفلوس و علميها إزاي تختار لوحدها اللبس بزوقها و الألوان والأشكال التعجبها هي مش تعجبك إنّتي وبعدين اديها فلوس تشتري لوحدها أو مع صحابها ولو كانت أكبر من 15 سنة و هي طلبت إنك تروحي معاها قوللها أنا هدفع وإنّتي إختاري- الأم الخائفة بنتها تروح أو لعيادة لوحدها أو مشوار بعيد لوحدها لعصابة تخطفها يامامي مانتي لورحتي معاها هيخطفوكم إنّتو الإنتين إنّتي هتحميها يعني وتنايمهم؟ خليها تعتمد على نفسها و مفيش عصابة أصلّ ولا حاجة كلها أفكار في عقلك الباطن ومن كترها هتخليها تتحقق في يوم فعلاً- لما إبنك يقع منه الموبايل فالشاشة تتكسر قوله خد فلوس صلحه، مش تقوله هجيب لك غيره عشان مش كل حاجة تضيع يستسهل ويقول أصل بابا عودني إني متضايقش وهيجييلي غيره أو لو الموبايل خرب خالص يتحمل نتيجة غلطته وقوله هأقلل المسروف أوهاخذ منه عشان نشترى واحد سوى وخليه هو اليختار الموبايل اللي حابو وقوله( إختار اي موبايل من 3000 ج ل20000 على قد المعاك مثلاً) المهم ماتسيبوش من غير موبايل كعقاب عشان هيزهقك إنّت وياخذ بتاعك أو يلعب عليه كل شوية فمش تسيبه بدون موبايل يومين بالكثير ده لو إنّت إستحملت زنه اليومين دول أصلّاً.

**قصه سمعتها من أم،** هي فاهمة في دماغ الأطفال وتكوينها فبتخلي بنتها عندها 16 سنة، تساعدها في نظافة البيت - تخليها تنظّم أوضتها و توضب سيرها ، تعمل كل حاجة قبل مامته، الأم كانت بتاخذ رايها في معظم القرارات الشخصية والعائلية حتى لو مش هتعمل بيها بس تحسبها بقيمتها وأهميتها وسط العيلة مش إنها طفلة ملهاش دور بس غير إنها تلعب أو مكنتش بتديها فرصة تحس بأي إهمال، ساعات بتعطيها تدفع للكاشير هي في السوبر ماركت والصيدلية أو تيديها تدي لشحات في الشارع بنفسها عشان تعودها عالطاء الخيري من صغرها، عودتها تشتري من مصروفها كل شهر ستوري أو كتاب حلو لحد ما بقيت القراءة عادة حبيتها وهي في السن ده عن باقي الأطفال، عودتها إن الموبايل ميكونش حياتها فلازم تسيبه عادي لما تكون بتعمل حاجات مهمة بالساعات و بعد ماتخلصها تبقى تمسكة في وقت فراغها مش تمسكة كل الوقت وبعدين في وقت فراغها تبقى تعمل حاجات المهمة، لحد ما البنات إتكونت شخصيتها من صغرها دونّ عن البنات الثانية اللي قدها بسبب خبراتها مع مواقفها مع مامتها الجميلة دي و بقيت أقوى بالرغم من سنّها بشكل ظريف بدون ملل لأن أي طفل عقله هيتدرّب على حاجة كثير، هيعملها تلقائياً حتى بنتها كانت بتعترض وترفض أو تكسل ساعات و تتخانق معها بس كانت امها بتجرب معها واحدة واحدة وساعات بتخليها تعمل حاجات و ساعات لا ويطرق جديدة عن قبلها وبعدين بقيت

تيجي من الشغل تلاقها مرتبة وعاملة ومحضرة لوحدها، عشان هي بقيت عادة هي حباها مع الوقت هتنفعها. مامي دي نصحت كل أم بإنها مش تريح دماغها مع عيالها وتسيبهم يتعلموا بنفسهم لا بالأفعال مش بالكلام بس لأنهم ممكن يعيشوا لوحدهم أو يخدموكم فيكونوا عارفين إزاي

واحدة عندها 19 سنة كلمت مامتها في خروجتها مع صحابها، وإستأذنتها تتصور معاهم ولا لا في الخروجة وبعدين سألت مامتها تاكل بانیه ولا بيتزا في المطعم وصورت شكل المطعم وبعثته ليها واتساب عشان تسألها شكله محترم ولا تراوح؟ ففي بنت معاها البتحيلى بتقول، لما سابتنا وراحت الحمام تكلم امها تقولها عاملت ايه وأكلت ايه و بتاع، إحنا قولنا عليها بتخاف من مامته وملهاش شخصية وضحكنا عليها وفيه بنت تانية حتى معانا إستغربت من مدى تفاهة الطلبات دي بس مرضتش تضايقها ولما جت بالحمام قالتلها لازم يكون عندك حرية التصرف في أبسط الأمور وتختارها بنفسك إنتي كبيرة حاليأ فقالت لها أنا مبسوفة كدة وأنا بسأ ل ماما أنا حرة بس فيه صديقة تالته قالت يا جماعة ما يمكن بتسألها إحتراماً ليها مش أكثر من غير حتى ما مامتها تطلب منها ده؟ قولي إنت كدة أنهي بنت هتطلع عندها حرية تصرف حتى في أبسط الأمور العادية ومين اللى ماشية برأي أهلها وأمها لحد ماتكبر حتى في حاجاتها التافهة وده مش هيساعدها خالص في حياتها صح؟

\*بلاش تتسرع في إسم إبنك أو بنتك لأنه هيفضل معاهم طول عمرهم فلو كرهوه هيحاولوا يغيروه في السجل وهيتعرضوا لإنتقادات تعقددهم و بتاع بسببك، المهم إنت ماتوصلهمش لكدة و قبل ماتختاروا إسم ليهم، اكتب في جوجل أسماء بنات أو ولاد مصرية و إختار بيكونوا موضحين معنى لكل إسم و إختار إسم مفهوم مش قديم ومودرن بردو عشان ده إسم هيتنادى بيه عليهم بيه أكثر من عدد شعرات رسهم، ماتخليهوش يكون مش حابب حياته بسبب إسمه عشان إنت مزاجك تسميه كدة، إنت لو مش بتحب إسمك هتتحس بالملوضوع، تخيل إسمه رباعي وشوف لايق ولا، مش شرط تسميه محمد أو نهى أو إسم من القرآن و مش عشان باباك إسمه كدة أو جدك يبقى لازم تمشي على تقاليدهم وتسمي الولد زيهم، حاول تسميه إسم الباقي يحب يناديه بيه ويقولوا الله إسمك حلو عشان ده بيدل على ذوقكم إنتم، لو فيه كذا إسم وحماتك أوأمك ومراتك مختلفين عليه أو مش عارف تختار أنهي إسم فيهم، اكتبوهم كلهم في ورقة ورقة وكرمشها وإختار منهم عشوائياً بس تكون أسماء كلها حلوة وقولهم يغيروها لو أسماء قديمة مش تسميها فتحة وتسميه عباس وترجع وتقول هما ليه الناس بيتريقوا على إسم إبنني وبتني؟ ساعات المولود أول مايجي بتسموه إسم تاني غير اللى كنتم متفقين عليه أصلاً زي مايكون إسمه نازل مع عياطه ولما بيكبر ممكن يغير اسمه بنفسه عادي لوتم 21 المهم اني بفكر أعمل كدة عشان مش عجبني خلود دا

6- لازم تنمي لهم موهبتهم ، لو إكتشفتي بالصدفة إن إبنك أو بنتك عندهم موهبة معينة سواء الرسم الغناء أي موهبة تستحق، ننميها له لأنه مش هيفهم يعني إيه موهبة إلا بيكي، خليه يشترك في برامج المواهب التلفزيونية أو خليه يشترك في مراكز متخصصة بموهبته سواء موهبة فنية أو نفسية أو جسمانية أو لو مدرسته بتعمل مسابقات لمواهب الطلاب ، هاتوا هو وصحابه الموهوبين كلهم وأعلمهم لجنة تحكيم في بيتك عالسفرة و احكم بينهم مين أحسن موهبة واليفوز إديله500ج مثلاً ده هيشجعهم كلهم ينموها بسببك و يتدربوا قبل مايجوا لبيت صاحبهم ده لو إنت نزيه وكريم ولو إنت مش معاك فلوس أو مش بتحب تطلع فلوس في أي حاجة ممكن تشتري للهيفوز هدية بسيطة انشالله شكولاتاية و50ج بس تشجعه قدام زمايله ويحس إنه أفضلهم حتى لو مش إبنك وإنت مختاراش إبنك لو شايف إن فيه الأحسن منه من زمايله ، شجعيه يشترك فيها وينميها و روعي اقفي معاه أثناء المسابقات دي و صوريه وسقفي

له وغميها له لو تقدرى وماتنسيش تشتري له في جروبات وصفحات المواهب الوضحتها لكم أول الكتاب في جزء المواهب ده لو هي موهبة خرافة مايتسكتش عليها  
كان فيه أم عايشة في دبي مع أسرتها، لاقيت بنتها اللى عندها 5 سنين كل شوية تلعب باليه في البيت وتخش من نفسها عالىوتوب وتعرف الباليه التلجى بيقص إزاي وخطواته و تقرا عنه أكثر والأماكن البتعلمه وتروح وتيجي بحركاته و هي أصلاً مش عارفة حاجة عنه بس لوحدها كدة ففهمت إنها بتحب ترقص عالباليه التلجى أو الجليدي عن الباليه المائى عن الباليه العادي وممكن متعرفش تلعب باليه مائى أصلاً وعندها ميول للباليه الجليدي إنها تتعلمه وميولها للنوع ده المهم الأم فهمت إن بنتها فيها الموهبة دي من وهي صغيرة بالفطرة وإقتحت عليها إنها تشتري لها بنادي بدي فيه تعليم باليه فالبنت وافقت طبعاً وخليتها تدرّب وتتعلّم اللي هي بتحب تعمله في البيت ويكون برة البيت كمان .ولو هتقدمي لبنتك في الباليه العادي بمصر عادي عشان هنا أعتقد مفيش باليه جليدي ولو مش عارفاه إتفرجى عليه من اليوتوب وإكتبى باليه جليدي لو مش عارفينه .

فيه كمان الاب البيحكي لنا إن كل رسومات ابنه اللى عنده 18 سنة أكبر من سنة و لما بيقله ايه رأيك يا بابا هو مش بيكون مصدق إن هو الرسمها يعني هو بيعرف يرسم بس البيوت والعمارات والمباني بشكل مميز بس لما بييجي يرسم مثلاً حيوان أو انسان أو شكل كوباية بتكون عادية زي زميله بس هو الوحيد الفهم بيعرف يرسم المباني والأثريات بطراز مختلف وبتفاصيل أحسن من الكبار فإشتركت له في مسابقه مواهب كانت عملاها مدرسته بين كل فروعها مش فرع مدرسته ده بس والمدرسين كانوا بيقلولي إنه أحسن ولد يرسم في المدرسة وإني ماسكتش ع الموهبة العظيمة دي وطبعاً أخذ أحسن موهبة على مستوى فروع المدرسة وإتحسنت روحه المعنوية وخليته يكمل فيها لحد ماتماها بنفسه وده هيساعده في تكوين شخصيته ونضجه أكيد لحد ما يكبر

**فيه قصه واقعية صغيرة عن مازن ، مازن في أولى ثانوي ولما إختارته المديرية في إذاعة المدرسة عشان عنده موهبة الانشاد الديني بطريقة مؤثرة جداً مكانش واثق في نفسه خالص وخايف وحاسس إنه ضعيف إنه مش هيقدر يقدم خلاص .. ولما جه يقدم أول إذاعة ليه كانت وحشة و صحابه إتريقوا عليه وكان بينشد بقلق وقلة ثقة لأن داخلياً بيأثر على خارجياً ،كان ممكن ياخذ كلام صحابه سلبياً ويحبطه وإنه منشد فاشل و يعتذر للمديرة بس إتحدى نفسه قدام صحابه وهزم قلة الثقة الكانت فيه ومامته علمته انه يتعلم اي تحدي واي حاجة صعبة فقاله لفضل قول لنفسك بصوت عالي انا واثق من نفسي القوية، انا بنشد حلو انا بنشد حلو 5 مرات وتخيل ان المدرسين و الطلاب قدامه كثير بيسقفولك جامد فممكن لو كانت مامته قالتله كلام محبط مكنش ساعده كدة فكان لازم يثبتلها انه قد الثقة ديه وبعد 8 أيام من الكلام المسموع ده مازن إتحسن كثير عن أول مرة ذاع فيها وفعلاً سقفوله صحابه جامد لأن مازن ماستسلمش وصحابه هما الجَم اعتذروا له وممكن لولا مامته كان مازن فضل مش واثق في موهبته كدة وكان فيه اب تاني بيحكي إن ابنه يحب الطبل جداً من هو عنده 11 سنة بيقتعد يطبل كدة أي حاجة أو يقلد طبله في أغنية بإيقاع معين فالهمم أول مأكبر الموهبة زادت وبقى بيطل أحسن و شاف فديوهات و اتعلم منها و أبوه أخذه وراحو اربز جوت تالنتس والولد كان فخور بنفسه وهو بيطل و صحابه كلهم وأهله شايفينه من التليفزيون و حابوه في المدرسة أكثر والمديرة كرمته بشكل شخصي مع إنه مغازش في البرنامج لوجود مواهب مختلفة عنه بس ده مش معناه إن موهبته وحشة لا، فلما إنك يكبر ويفهم يعني إيه موهبه أو لما حد يسأله عنها، هيجي يسألك ايه موهبتي يابابا أو كنت بعمل ايه وأنا صغير كثير؟ والرّد لازم يكون عندك موهبة كذا مش تقوله إنت معندكش موهبة أو إكتشفها لوحدهك فشوف لو**

إنت مش عارف موهبتة ايه أو هو شاطر في ايه أو بيحب يعمل ايه اسله أو خليه يجرب كل أنواع المواهب السهلة وشوف هو أشطر في ايه عن ايه منهم وهتكون دي موهب طفلك

7- **كتمان سرکم، ماتفضحهموش** ، واحد بيقول أنا وإيني بينا سر ومراتي ماتعرفوش بس لو سر عادي وتافه بقولها أما لو سر أو جريمة إبنى عملها مش بخليها تعرف عشان ماإنكدش عليها عالفاضي وأنا بعرف أحليها معاه لوحده وأخليه ما بكرهاش ولو هي شكيت فينا بنتوهه الموضوع المهم متعرفش عشان ثقته فيا ماتقيلش زي مانا متفق معاه فصاحبوهم و في نفس الوقت إحترم كلمتك معاهم بثقة.

بلاش **تعودي** إبنك أو بنتك إنهم يكونوا فتانين أو يقولوك كل حاجة بتحصل وإنتي مش موجودة حتى لو هتموتي وتعرفي عاوديهم إن الفتنة حرام عشان مايفتنوش برة و جوه البيت و تحصل مشاكل بسببهم و ترجعي تقولي يريتنى عودتهم من الأول إنهم يكونوا في حالهم وبس عشان لما تعدي تساليهم و تقوليهم اعرفولي كذا وكذا هما هيتعودوا على نفس الإسلوب مع صحابهم وهيطلعوا فتانين قدامهم بعدين ويخسروهم بسببك وبشكل غير مباشر أما لو إنتي متعودة عالإسلوب ده فغيريه.

**إتكلّموا مع عيالکم و بناتکم في أسرارک الصغیراً** وفهمهم إن ده سر ومايقولوش لحد عشان إنت عارف الأطفال ممكن يروحوا يحكوا لصحابهم المهم يكون سر مايتخافش عليه زي ذكرياتك مع أهلك وإنت صغیر، أول مرة زاوغت من المدرسة كانت ليه، كم عريس اتقدملك عشان يحكوك هما كمان أسرارهم ، مش بتسمع عن الطفل ال أول ما يشوف أي حد غريب قريب قديم جديد يقوم حاكي له عن الحصل مع أبوه الصبح أو الأبوه عمله مع أمه إمبراح ويفضل أبوه يقوله بس يا حبيبي عيب يا بابا و خصاً لما الطفل يعدّ مع حد غريب و يفضل الغريب ده يسألّه عن أسرار بيته و أهله ويستغل هبله و طبيته فالطفل يحكي له قصة حياتهم بحسن نيه وهو مش فاهمة فماتتعدش طفلك مع أي حد وتسيبه لأن كمان الحد ده ممكن يعطيه كمان درس غلط يلزق في دماغه لحد ما يكبر - لما صحبتك بتقولك حاجه بتكوني مش عارفة تقوليها عادي قدام الناس ولا هي حابه تداريها بس مش محاجه تقولك احلفي انك مش هتقولي لحد او الكلام ده فانتى لو شاكه انها هتضابق لو قولتي قدام حد الكلام اللي هي قالتها عادي اسألها قولها لو حد سألني عن موضوعك كذا او إتكلمت مع كذا افتح موضوعك ده عادي ولا هتزعلى ؟ ولو نسيتي تسألني ولاقتها بتزعل من اي حاجه تُعني بلسانك فيها يقما متيسمعهاش سر تاني او متتكلميش عنها تاني

**بنت صحبتي 16 سنة** بتقولي أنا بحب أتكلّم معاكي وأسألك إنتي عن أي مشكلة أو موقف أمر بيه لأنك بجد بتفيديني عن مامي وكلامك مريح وإنتي بقيتي قدوتي أصلاً فهقولك على أسراري بس ماتقوليهاش لمامي إتفقنا ؟ فطبعاً بتكون مسؤلية كبيرة عليك لما تحس إن حد مركز معاك وبيتعلم منك عن أهله و ماينفحش تغلط قدامه لأنه هيقلدك من غير مايفكر فقولتلها حبيبتى أنا كمان بحبك و بشرفي طبعاً أنا فرحانة بده بس مامي لازم تكون قدوتك عنى في كل حاجة بردو ومانخيش عليها حاجة و كنت في اختبار صعب إني أخبي على صحبتي ولا البنت تكرهني وتُقع الثقة بينا لو هي واخداني قدوتها كدة وتتصدّم في الكبار دايماً و إنهم هيكونوا كلهم زي بقى فتانين وكدة ولا عارفة إيه الهيصصل وهي عمالة تحكي لي وأنصحها وتسمع كلامي ومامتة اللي هي صحبتي أساساً ومعرفاني عليها ، تسألني فيه حاجة مخيياها عني وأنا أقولها لا، فأعمل ايه؟

8-سيستم حياتكم ، لما إبنك تعود من صغره على سيستم حياة معين وإنه هيعيش في مكان ما معين و مع ناس معينين و فجأة يختفوا أو مشيوا و سآبوه لأسباب ما أو ماتوا، سواء إخوانه مامته أصحابه جيرانه، بلاش تزعق له كل مايسال عنهم في الأول ده طبيعي يسال يعني أو يعرف إنتو عزلتوا ليه أو غيرتوا سيستم حياتكم ليه، لا نه هيحس إنك هامله وهامل رايه، قوله لو هو صغنون إن الناس ساعات بيكونوا زي اللعب ممكن يتكسروا أي وقت ومانعرفش نشترى غيرهم أول مايتكسروا على طول و الناس اللي لسة عايشين معنا ممكن يفضلوا لحد ماينكبر معنا وممكن لا عشان كل واحد له حياته وفيه ظروف ممكن تخيلينا نغير نظام حياتنا غصب عننا بس الأهم إننا نتأقلم عليه وعلمه مايتعلقش بحد بسهولة ولو هو طفل هيعرف يتأقلم عالمشكلة غير لو هو كبير أو مراهق، هتحس إنك بتناهد و مش هيرضى بأي وضع جديد أو مش هيفهم إنكم لازم تعزلوا عشان فلوسكم قليت أو لازم تهاجروا عشان شغلك الجديد برة مش هيفهم ولا هيعرف يتأقلم ويمكن يزهق هناك فتضطر تنزلوا تاني بلدكم أو تسفره هو وأمه أوممكن يكون بيتأقلم على أي بيته و بي فكر فيكم مش في نفسه بس وكدة و لو معاك فلوس عزلة في مكان أشيك وبيته يتربى فيها أحسن وخذ رايه حابب يعزل فيه ؟

أعمل إبه كأم أو كأب عشان البيت يكون مفرح ودافئ ونكون عيلة صريحة مع بعضها وصحاب انا ومراتي و ولادي؟ هقولك، إتعود إنت وأطفالك تشاركوا هوياتكم سوى المفضلة يعني ممكن تقعدوا كلكم تقروا أو تفتحوا الموبايل أو تتفرجوا عالتلفزيون أو تناموا في نفس الوقت عشان تصحوا سوى وتكلوا كلكم سوى، التربية والتعليم مش في المدرسة الأهم بالبيت لأن الولاد بيقتضوا فيه كل عمرهم بالتقريب فيرجع لشخصية الأب والأم في أنهم بيعدوا ولا بيكبروا لأطفالهم كل مشكلة ولا لأ، لو إبنك طلبت منه حاجة معينة يعملها وقالك نسيت وكدة ماتعدش تقوله يا مهمل ومش هاطلب منك حاجة تانية و الكلام ده لأ اطلب وحاسسه إنك بتلجأ لمساعدته وأهميته عادي وقوله ماتنساش المرة الجاية و حصل خير والكلام ده، أصلة ماعلمش جريمة! ٨.٨

9-صحتهم مسئوليتك، كل 4 شهور لازم تروحي أي مستشفى أو معمل تحاليل كويس بكل الأسرة أو تروح بكل أولادك و مراتك و باباك ومامتك عشان تعملوا Checkup على كل جسمكم للاطمئنان لحسن يكون فيه حاجة،فإعمل تشيك أب عالدم والفيتامينات والانيما والمناعة و السكر والضغط إحتياطي عشان لو طلع فيه حاجة قي أي حد فيكم تبقى عارف و تشوف علاجها بدري قبل ماتكبر وتكون حاجة أخطر - اشترك لهم في رياضة مفيدة و علمهم التأمل مرة في مرة أو اشركوا في يوجا سوى وجرب تعملهم مساج مرة كدة مفيد للدورة و الدموية أوي - دَخل اكل صحي البيت ومتعودش عيالك إنهم طول ماهما قاعدين يشربوا كثير حاجات مسكرة - لو إبنك أو بنتك أكثر من 20سنة خليههم يعملوا ليزك لويبلبسوا نظارة ويعملوا تنظيف أسنان بالليزر وبنتك إعرض عليها مكان تعمل فيه ليزر لجسمها أنظفها واريح وعلميها تهتم بكريمات شعرها وتسرحه دايماً الكلام ده

عادة الأكل الخاطئة لعيالك، بلاش تَقْطسي بنتك أو إبنك أكل لحسن يجوع سبببه لما يحس إنه جعان ويقولك حتى لو طفل عشان مايتخنش بسرعة أو حطيله كمية قليلة لو هو مولود تخين وراثياً، عشان مايتعبش بعدين عودوه عالنظام الصحي من صغره مش عالكسل ولازم تلعبوه رياضة من صغره لان ممكن يكبر على عادات خاطئة غير صحية من غير ماتاخدي بالك عملتيها فيهم، أصل الأكل موجود لوقت الجوع بس عشان نعرف نكمل اليوم يعني مش موجود عشان ييقى في بوقنا كل شوية بالذات الشيبسي والبيبيسي والشكولاتات البتملي له الشنطة بيها وهو رايح المدرسة، دي بتساعده عالخمول والتخن باقي

اليوم ومش هيركز في الححص -بلاش نشترى اكل البيت بزيادة لحسن العيال تجوع والفلوس تخلص عالفاضي لو إنتو فلوسكم قليلة -فهمهم إنهم مايتعودوش ياكلوا بشرامه الحاجة أو ممكن تحيب عصاير فريش من غير سكر لو بتخاف من التخن بتاعهم زي لامار أو بيور و سقن أو ببسي دايت - بلاش تعود إخوانك أو تعود عيالك أن أول ماتجيب حاجة لازم تخلص في ساعتها، قولهم إن ديه عادة المحرومين وإنتوا ناس راقية ولازم يكون فيه بركة فيها و تعد لأيام أو هات منها كثير لو عدد اسرتك كبير - علمهم إتيكت الأكل والشرب وفنون الحياة.

3) كوكب السوشيال ميديا لطفلك وهفيدك فيه ب، بيدج وجروبات لتربية وصحة البنات والابناء - للى عايز يشترك لأطفاله في السباحه - عالم الكارتون - قصص للأطفال - بيدجات و جروبات للبس أطفال كل الاعمار - لعب وعربيات أطفال -بتدوريلهم على مدرسة او حضانه ؟

1-لو عاوز بيدج وجروب لتربية وصحة إبنك أو بنتك أياً كان سنهم مراهق او طفل فمممكن تخشي تكتبي مشكلتك معاهم اوتبعيتها في رسالة والمتخصصين هيردوا عليك فيعيدك، جروب فن تربية الاطفال والعلاقات الاسرية - التربه الايجابية(On-Line)- بيدج معلومة اليوم عن تربية الأبناء- دكاترة عيال على أد الحال -كيفية التعامل مع مشاكل الأطفال مروة أحمد -صحة طفلك د.محمد المعيريص-جروبس وبيدج التربية الذكية- إزاي نربي أولادنا صح- دكتور عيالك الشريبي د.هاني عصام خال العيال -Baby Clinic Mothers Comfort Zone- Baby Health Keepers- Baby Food Recipes- Supermama-جروب- Dalia Wahba Relationship Consultant Page- بيدج اللي خلف منامش -صفحة يلا نربي صح مع أسماء عطية يتديكم كورسات اونلان وبتسمع كل اسئلتكم ومشاكلكم مع عيالكم او اكتبى عاليوتوب نصائح لتربية المراهقين والبنات وهتلاقي فيديوس إسمعيها أو نزل كتب عن تربية الاطفال أو اكتب كيفية التربية بالإسلام في جوجل مثلاً أو إكتفوا بالكام نصيحة القولتها لكم فوق

2- للى عايز يشترك لأطفاله في السباحه وهما أطفال إسمها، عالفيس، كابتن العيال Mohamed Fouda بيعلمهم سباحة وفيه كابتن زيه عالتيكتوك Amribrahim222 للأطفال من سن سنتين وبيخلوهم محترفين.

3-اتفضلوا صفحات للكرتون عالفيس عشان لو بتحب تتفرج على كارتون معاهم بدل التلفزيون، جروب صور امي -عشاق الكارتون -Tom And Jerry -Animation -Disney Lovers (Official Group) - Pixar- Cartoon Zone بيدج - Disney World - Disney Community - وقنوات التلفزيون، Mbc3 - Hannahswholenewworld-Livingbydisney وعالتيكتوك Mickey Tv -Batoot Kids - Koky Tv

4-قصص للأطفال ،فيه المواقع ديه بتعرض قصص للأطفال خشوا اقروها وإحكوها لعيالكم او خلوهم هما يقروها غير ان فيه حكايات للأطفال مسموعة عاليوتوب بالهبل، Ar.Kidsstory.Org Hikayatalfal.Com- Storiesrealistic.Com- Www.Qisasse.Com- عالفيس ، قصص أطفال مصورة -قصص قبل النوم للأطفال - قصص قبل النوم -بيدج مكتبي -جروب عقول لكتب الأطفال - كان يا ماكان - العلماء الصغار -شورت وفانله وكاب لكتب الأطفال- بيدج Wazza وفيه على ابل و بلاي ستور إبلكشين عشان لو عايزه قصص بالانجلش ومنها يستفيدوا بكلمات انجليزي جديدة English For Kids - Kids Bedtime Stories- Little Stories For Kids - 1000 English Stries Offline

5-بيدجات و جروبات للبس أطفال كل الاعمار خشى عالفيس و عملي سيرش بيهم وإختاري وأطلي أونلاين منهم لوعايزة، جروب أرخص الأسعار - فساتين أطفال - Shiko.Kids - Mama Fashionistas

-Clark Kids Collection -Baby\_Care\_Clothes- Babystore Group- Unicorn Baby Store - Max Baby-Pinky Kids-Mothercare- Candy Store Group -The Clever Family -جروب Kids Room Accessories -Kids Fashion Talk - Kids Area- Pinky Lollypop Kids Wear On Insta. Kinda\_Kids\_ - Kidsboutiqueeg – Kidswear.Egy

6- لو عايزه تشتريلهم لعب اوعربية أطفال ومكعبات وتشوفي فيديوس للاطفال وكدة، يبقى إتفضلى جروب مستلزمات الطفل على قد الايد- Fluffy Duck بيوصلوا قصص ولعب أطفال دليفري لحد البيت وإختار من صفحتهم وحاطين اصلاً رقم و بيعملوا لعب ذكيه للاطفال بس -الصفحة الرسمية للدائرة العامة لثقافة الطفل - ألعاب تعليمية لتنمية مهارات الطفل -صفحة كاميرا9ا عليها حجات حلوة اوى للاطفال- Page We Love Babies –Kids Nova - Babies Page - Kids Friendly- Kids Crafts-

7-بتدوروا على حضانة او مدرسة لأطفالكم؟ لو لسه مخلفتوش اعرفوا ان معظم المدارس والحضانات النظيفة دلوقتى بتعمل الاول مقابلات مع الام والاب والابن الي هتقدموله او البنت فلازم قبلها تذاكروله كم كلمه انجلش معتاده تعلموه ازاي يعد ويقول حضرتك ميضحكش بصوت عالي ميليميسش حاجة مش بتعته قدامه عشان المدارس ديه بالرغم انها غالية والمفروض ميكونش ليها شروط الا انها بتركز اوى على مستوى الطفل المادى والاجتماعى عشان بتكون عايزه كل الاطفال او المدرسة من مستوى اهل وماديات واحده عشان محدش يتأثر بالاكل او الاوحش منه مع ان ممكن تكون الاهل كويسين والابن طالع بلطجي متشرد مع نفسه فالمدرسه ترفضه مهما كانت مامى وبابي ولاد ناس وراقيين يعني الانترفيوهات في المدارس للعيال بقيت من اصعب المراحل ولو مدرسة مقبلتوش بقتعجوا تلفوا على دي ودي والقريبين لمنطقتكم وغيره فلو عايزين مدارس اوحضانات ومش عارفين ولسه معزلين ومش عارفين حاجة في المنطقة، سيرشوا على **جوجل** دليل الحضانات المصرية وإختاروا المنطقة بالمحافظة وإتصلوا إسالوا، هما حاطينلكو العنوان والرقم لما تدوسو على اسم المدرسة الي عايزين تعرفوا عنها و بالنسبه للمدارس إكتبوا قائمه أنواع المدارس في مصر أو دليل المدارس المصرية أو مدارس في القاهره او مدارس في الفيوم او اكتبوا محافظتكو وممكن تعملوا برودو سيرش بمدارس وحضانات منطقتكم يعني مثلاً مدارس لغات بمدينة نصر حضانات بالهرم وهكذا وهيظهرلكم عناوينهم باسمهم برودو! اشترك في جروب وصفحة التربية والتعليم لو عندكم عيال أو ولاد في المدرسة عشان تتابع عليه الأخبار ، **إتفضلوا بقى باماميز حضانات** لو عايزين مكان آمن تودوا فيه اخوك الصغير او طفلك ليوم واحد بس ومصاريف يومية يعنى هما يأكلوه ويلعبوه ويعلموه وتيجي انت تاخدو قبل العشا او بعدها بكام ساعة بقى فإعمل عليهم سيرش **عالفيس** وكلمهم عشان تعرف عناوينهم

والاستفسارات الثانية، Baby Bloom International Nursery - Oneday Nursery - Witty Day Nursery-Baby Dream Nursery-Windosr Nursery&Daycare-Granny's Nursery &Daycare-Babyonline Nursery

9) كوكب مشاكلك مع أهلك ، ديه شوية حكاوى ونصايح لمشاكلك مع أهلك هتفيدك سواء إنت ولد أو إنتى بنت، تعمل أيه لو أهلك بيدلوك على اي حاجة يجيبوها ليك - نصايحي ليكو بإختصار -أهمية صلة الرحم - هيكلكم شوية حكايات مهمة - آيات عن اهمية بر الوالدين وصله الأرحام مع أدعية الأسرة

1- **تعمل ايه لو أهلك** ببذلك على اي حاجة يجيبوها ليك أو قبل ما يعطونا الحاجة حتى لو أقل حقوقنا طب مكنوش خلفونا بقى اصلاً؟ بص عمماً بيكون الأب أصعب من الأم والأم هي البتيسر الأمور وتخلي الأب يوافق أو العكس أحياناً فماتقلقش عندك 3 حلول للمشكلة دي، **الزّن على ودانهم** - **تستحملهم** - **تقدرهم**. 1. **الزّن على ودانهم**، هو عادي يعني ده سيستم معظم الأهالي ويحبوا الزن فإنت زن زن لحد متاخذ الفلوس أو يوافقوا عالخروجة دي أو إنك تلبسى كذا أو إنك تسافرى مع صحابك و هيوافقوا ولو إنت مش بتحب الزن إستحمل عشان تاخذ الإنّت عاوزو أو اشتغل وهات الانّت محتاجة بهدوء وانت مرتاح ودي طريقة عشان تطلب بيها اللي إنت عاوزو من أهلك أو من حد مش نافع معاه الزن، ممكن تكتب الإنّت عاوزو في ورقة بإسلوب شيك و جميل وأكثه جواب مثلاً ياماما لوبتحييني وعاوزاني اتبسط إديلي المبلغ ده أو من فضلك يابابا وافق عالسفرية بقى وهاطمنك كل شوية- اكتب طلبك إنت وسيبها له في مكان يشوفه كثير بدون ماتتكلم خالص بعد ماتطلبها منه لمرة واحدة وهو لما يشوفها هيحس إنك فعلاً عاوزها وهيعملها أوهايديك اللي إنت عاوزو لوحودو و لو حتي بعد فترة من الطلب، بص **نهله كانت** عاوزا تسافر مع صحبتها الغردقة لوحدهم و مامتها مكنتش موافقة بس نهله ذكية وإبتدت تشوف طرق تخلي امها توافق غير إنها تقعد تزن بالكلام عليها أوتقولها ونيي يا ماما وتحضنها والجو ده.. فعاملت ايه؟ نهله بتقول إنها مكنتش بتعيط و بتكتتب لا كانت بتفضل في وضع المتلقية إن مامتها جاية تدلها فلوس السفر و بتقولها روجي واعتمدت شوية على تمارين الجذب و إنها تتخيل مامتها داخله عليها بتقولها إحجزى يا نهله يلا وفعلاً في يوم كدة نه لمة دخلت علي أمها بورد و قالتها ياماما حبيت أعرفك إن ميعاد السفر قرب و أنا اعتذرت لصحبتى عشان إنتي مش موافقة وأنا بسمع كلامك، غالباً لما تحسس القدامك إن الحاجة دي هتتلغي لو حلوة بسببه بيندم و يبضطر يوافق، المهم بتقول نهله إن آخر اليوم مامتها جت بالفلوس وإدتهالي بشرط إنها تظمنها كل شوية من هناك، نهله بتقول إنها كانت متأكدة إنه هيحصل وباست إيديها وقامت حضرت الشنطة وكلمت صحبتها فرحتها إن أمها اخيراً وافقت فأظن إن لو نهله كانت فضلت تزن تزن بس مكنتش امها هتوافق بسهولة كدة ولا من نفسها تقولها سافري.

2. **تستحملهم**، الوالدين متقسمين عمماً في الغالب نسبتين 50% يبذلونا قبل ما يعطونا الحاجة و هما كدة كدة هيدوهلنا و 50% تانيين بيعطوهلنا عادي من غير ذل أو هما البيروحووا يجيبوهلنا عشان مانتعش إحنا، 50% الأولانيين لازم يفضلوا يزغقوا حبتين قبل ما يدفعوا أو يصلحوا أو يعملوا الحاجة دي وخلص المهم إنهم هيعملوها بس الأول يقولوا أي كلام يضايق أو يحسسك إنك مذلول فطبيعي يا جماعة إوعوا تزعلوا منهم دي عادة مكتسبه من أجدادهم إوعى بقى لما إنت تتجوز تعمل كدة! بص كان واحد يقول أنا حاسس إن أبويا لو جت فاتورة الكهرباء 30 ج هيزعق ويقول ليه مش كل شهر تيجي كدة أو هيقولنا غالية بردو اللي هو، هي قليلة اه بس لا أنا لازم أزعق لكم شوية بردو أكنه سيستم محفوظ مش مفهوم عندهم @\_\_@ **ومعلش إستحملهم بالذات في الشويينج عشان دي أكثر حاجة بتطلبها منهم لحد** ماتشتغل مضطرين، لما تيجي تقول لأبوك أو أمك سعر حاجة نفسك فيها و تبقي غالية وتقله سعرها فيبرق و يقولك كام برزعيق؟ عشان تخاف و تقوله خلاص مش عاوز أو تخاف تقوله سعرها اصلاً فتمشي من غير ماتأخذها فلازم ساعتها متخافش و تتقمّس دور الجري أصل مش إنت الحاطط سعرها فقوله سعرها كذا يابابا و محتاجها لكذا ضرورى و أعمل ايه أقول مين طيب؟ معلش ربنا يخليك هيقولك غالية وأنا مش قاعد على بنك وبتاع ومعييش قوله مش غالية على إبنك يا بابا إنت شغال عشان تجيب لنا اللي إحنا محتاجينو وكلام من ده فهتلاقي اعتراضات منه إسمع وأحضنه وإمشي أو إمشي من غير ماتحضنه لو تقيله عليك، بس عندك حل تاني لحد ماتشتغل؟ وانصحك خُد مامتك أوباباك معاك أي محل غالي وعاوز



تشتري منه حاجة نفسك فيها وينفع النقاش في السعر فيها لأنهم غيرنا إحنا الهبل البنشيري وخلص بالسعر الموجود أصلاً وهما بيبقى عندهم جراه عننا وبيقولوا كلام سحري غيرنا خالص يخلي الرجل هو يتحايل عليكم ترجعوله بعد ماهما يمثلا لإنهم ماشين خلاص عشان يدي لهم الحاجة بنص الثمن ودي مصلحة بيني ليك لأن كل ما الحاجة يكونوا هما شارينها همزاجهم أو قليلة في السعر هيوافقوا يشتروا لك باقي الحاجات الانت محتاجها مش هيقولوا الفلوس قربت تخلص أو هيتعصبوا عليك عشان دفعوا كثير بس لو الرجل مريض ينزل في سعرها جنبه وإنتم صمتم تشتريها في الاخر بردو زن على باباك وإنك هتقلل الحاجات الثانية المحتاجها لو اشترى لك دي وكدة، نصيحة جرب تطلب منهم كل حاجة محتاج تشتريها بما إنكم برة بس مش تطلب كل يوم حاجة عشان مش يقولوك إنت كل يوم تطلب حاجة أولسة شارينك أو يكون والدك بخيل مثلاً فخلاص حاجتين إشتراهملك وحالف مايشترى ثاني حاجة . منقول عن أمل وهي بتحكي موقف ذل حصل مع أبوها، تحكي إنها كانت محتاجة كوتشي فقالت لأبوها إنها محتاجة واحد وبتاع فبتقول أبويا نزل يلغلف معايا ورجلي باظت اليوم كله بنلف على كوتشي يعجبني بالسعر اللي هو عايزة لدرجة إني عيطت من كتر إحساس الذل الأنا فيه ومرة ثانية بقى بعد يومين نزل معايا نفس المحل الهنشيري منه الكوتشي العاجيني اللي هي أصلاً موجودة في أول محل خالص وقال إختاري كمان الأرخص منها ويقوم مشتريها عادي خالص فانا قلتله يابابا إفرض كنا جينا لاقيناها خلصت أو مقاسي مبقاش موجود أو صاحب المحل قافل اليوم ده كنت هتعمل ايه، كنت هتعد تشوقني كدة عالفاضي؟ فبابا ضحك ووقف تاكسي وهو ماسك في ايده شنطة الكوتشي بتاعي بس هو لو فاكركدة إنه إستنصح عليية وأنا أصلاً مش حاسة همتعتي، بيقى غلطان بس عشان أنا محتاجة ومفيش فلوس أجيبه حالياً، إستحملت الموقف ده وأكن ذنبي إن أبويا بخيل وفي الاخر أمل نصحتنا بان لو أبوك معاه ملايين وبخيل كدة ماتدلش نفسك واشتغل بكرامتك وهات حاجاتك بنفسك وإنتم لسة فيك حماس وفرحه لبسها زي الباشا ولا إنك تتدل لحد وتجيلك أكنك خدام عنده مهما كان مين. \*8\*

3. تقدروهم، 50% التانيين بقى من الأهل، أياً كانت ظروفهم المادية بس عاداتهم غير ال50% الأولانيين فساغات من غير ما تطلب تلاقيهم بيعطوك إحتياطي فلوس زيادة، يجيبوا لك لبس زيادة هدية، لو بوظت حاجة يقولوك فداك أو لو عملت حادثة وعربية باظت يقولوا خدت الشر وراحت أولو وقعت الكوباية من غير قصد يقولوا كل حاجة لها عمر متزعلش وساغات بتكون إنت مكسوف وسط الكلام ده كله وإنتم العاوز تزعق لنفسك فبتخلي بالك بعدين، بس الأهل دول بيكونوا عارفين الفرق بين الدلع وإنك عاملت حاجة طبيعية بدون قصد عادي وبين التبذير أو إنهم مش عاوزين يزعلوك عشان يبحبوك و بيحرموك وكمان مثلاً بيحبطوا عليك قبل ما يخشوا أوضتك ويفضلوا واقفين برة لحد ماتفتح لهم مش يفتحوا عليك فجأه، مش بيفتشوا وراك، بيصدقوك على طول، بيحترموا خصوصياتك ^.^ تقول **مراهقه** اللي عندها ١٦ سنة شكرأ بابا وماما على ثقتمك العالية، فعندما أترك هاتفي بجانبكم و أدخل أنا م فأنظر من بعيد عليكم بعدها بفترة ليست طويلة، وأوجدكم لا تلمسونه حتى أو تتأكدون من شيء ما به من وراي حتى لو كنتم تريدون إن تعرفونه و لكنكم تحترموا غياي أكثر من وجودي فسأحترمكم في غيابكم أيضاً فبعد هذا الموقف الصغير، أي أصبح بطلي وحببي وأمي أصبحت صديقتي الجديدة ومنبع سري.

2- نصايحي ليكم ياختصار لو عندكم بابي ومامي، سهلها على أمك وأبوك لما يحبوا يشموا هوى و يجي أبوك يقولك انا رايح ابات مع صحي أو مسافر يومين الساحل انا وأمك ، فمش تتقمص وتقول دول مش عاوزني، ماهما مش المفروض يقيدوا حريتهم الخاصة عشان خلفوك حسسهم انهم لسة حورين وخليهم

يسافروا ويعملوا أي حاجة فإنت مش عبء عليهم هما عاوزين يقضوا وقت لوحدهم بعيد أو مع نفسهم ايه المشكلة إשמعنى إنت بتحب تخرج مع صحابك أو تسافر مع مراتك أو لوحدك وهما لا! - لو إنت من سن 13 ل 21 إسمع نصيحة و كلام أهلك من غير ماتفكر لو سألتهم في حاجة محتاج تعرف هتعلم ايه فيها فإسمع من أمك بالذات ثم أبوك ثم أخواتك ثم زوجتك ثم صديقك المقرب وإعمل بالرأى الأغلب اتفق عليه لان أهلك أكثر ناس بتكون متأكد من حبهم ليك بعيداً عن الخلافات البتحصل بينكم

**لما تنصح أبوك وأمك أو أخوك الكبير بحاجة متأكد إنها صح أو لسة متعملها فيقولوك مش إنت الهتعلمنا أو مش مستنيك تقولنا و الجو ده فقولهم عادي إحنا بتتعلم من بعض بالمواقف والخبرة مش بالسن وأنا لسة قاريها من كتاب عشان كدة قتللكم عليها ومش شرط عشان إنتو أهلي تقبوا ملائكة يعنى ممكن تكونوا مش عارفينها أو ناسينها عادي مش قصدي إنكم جاهلين أو بعدل عليكم وبتسم وإتركهم في سلام! لو هتعرف تتصرف وإنت عيان اتصرف يعني إشتري إنت الدوا قوم اعمل حاجة سخنة إنت ماتعودش تقرف أهلك هما ياما عملوا لك وإنت صغير مش تقولهم وإنت شحط كدة، ياماما بصي أنا لاقيت و عملت و اتعورت و عيظت و اتضايقت و الكلام ده عشان هما دلوقتي عاوزين اللى يعملهم و يخفف عنهم ولله**

**عود اهلك** انهم يحترموك في اي موقف في اي مكان في اي وقت مانت لما سكت لهم و مَخدتش موقف من الأول أو مش إتكلمت معاهم و فهمتهم إن كذا وكذا بيضايقتك و ممكن أخويا يتقبله بس انا لا فإتعودوا إنك عادي مش فارق - إوعى تعود حد إنه يؤمرك أو يكلمك وحش ويكون عايزك تحت أمرة في كل حاجة وأكنك مش بتحس فإبعد عنه ده فوراً.

**ماتسافريش غير لما تعرفي اهلك**، سواء مع صحبتك او مع خطيبك او ماتسافروش خالص روحوا مكان قريب لان ممكن حاجة تحصل هناك وتحتاسي زي الحكاية ديه، كان فيه بنوته عندها 18 سنة سافرت مع حبيبها من غير ماتعرف أهلها وهو كمان اخد عربية ابوه وهو نايم من غير مابوه يعرف و قفل تلفونه و قال لما يرجع يبقى يهزأه زي كل مره عادي لانه 20 سنه طايش لسة فالبنت عالطريق قالتله لو بتحبنى سوق على 180 فجري بيها عشان يعمل قدامها جامد بس عملوا للاسف حادثة عشان كان في حته فيها زيت وهما بييجروا عالارض فلما فاقوا كان حد عالطريق ابن حلال وداهم مستشفى و لما امها إتصلت بيها تشوفها إتاخرت ليه عادي هو رد و هي كانت لسه في غيبوبة و قالها انها كانت رابكة مع واحد على طريق عين السخنة و بتاع و هي في مستشفى كذا دلوقتي فأمها وابوها جم يجروا و مكنتش هي ولا الولد فاقوا لسة و كانوا الاتنين في نفس المستشفى اللى لراجل وإدهالهم بس لما فاقت هي والواد امها و ابوها مارحهموش تهزيق وضرب وكلمو ابوه عشان يجيله مافتحوله موبايله بالرغم إنهم كانوا ميتين تعب ومتشوهين من كل حته بس عملوا معاهم الجلاشة صح.

**هنصحكو حاجة وعن تجربة**، هاتوا لنفسكو شغل وعروسة او عريس عشان الناس هيعدي وقت وتذلك عالخدمه اللى عملتهاك لو وظفتك او جوزتك حتى لو كانوا أبوك أو أمك ولله ولو متعرفش اماكن تجيي منها انت مليون إنزل دول وإسأل و متسيبش حاجه غير وإنت مقدم فيها عالفيس و المواقف وإعمل اللى عليك وربنا مش هيسيبك لوحدك يعني مالاخر متديش فرصة ان حد يقولك عملتك و جبتلك ويفكرك كل شوية باللي عملهولك. واو س اعدت انت حد و جبتله شغل او عروسة إنسى مش تُعد تفتكرله كل شويه وتقولوه مين الجوزك وشغلك والكلام اللي بيجرح ده!! #\_#

أبوك ومك لما يجيبوا موبايل جديد مايفهموش فيه فيخلوك تعلمهم عليه ماتضحكش عليهم أو تتريق لأنهم مش عاشوا نفس عصر التكنولوجيا والدلع اللي انت إتولدت فيه ده ومكنش عندهم التطور ده ففهمهم بالراحة وإستحلمهم لو سألك نفس الأسئلة كل شوية عادي عشان إنت لما تخلف و تيجي تسأل إبنك في حاجة لسة طالعة جديد أو حاجة إنت مش عارفها، يفهمك بالراحة مايجرحكش وافتكرك إنهم بيستخسروا يجيبوا لوزأمهم الضرورية عشان يجيبوا لك لوزأمك إنت الأساسية فمايكونش ده جزاتهم و مش هتحس بكدة غير لما تكون أب أو تكوني أم.

بخصوص خناق ابوك وأمك سوى قدامك او قدام الناس، لو أبوكي أو أمك من النوع اللي بيعدوا يشتموا في بعض قدامك أو من وراي قوليلهم لو سمحتوا أنا مش حابه أشوفكم بتتخانقوا أو إتخانقوا بعيد عني، إخرجي من المكان بحيث إنك مش تسمعي اللي يقولوه ، قولي لباباكي الله أعلم البتقوله على ماما ده صح ولا لا ، قولي لمامتك ماحبكيش تتكلمي عن بابا كدة معايا ، لو سمحت بطلوا تتكلموا على بعض في ظهر بعض قدامي أنا ماليش دعوة همشاكلكم، ترضوا إني أتعلم منكم وإبقى كدة مع جوزي أو مراتي ؟ أنا بتعب و بزهد من مشاكلكم ، إقفلني باب أوضتك عليكي و علي الأغاني أو حطي السماعات في وذنك، لو شتمك أو أبوكي وقالك إنتي زي أمك أو طالعة زي أبوكي، إسمعي من هنا وطلعي من هنا ولا أكن أي كلمة اتقالت عشان هما بيكونوا في عز غيظهم من بعض فعاوزين يكون في صفهم مش يدافع عن الثاني بس إنتي ماتكونيش في صف حد لو هتوصل للشتيمة والنميمة في ظهر بعض وخليهم يتعلموا منك و يحترموا وجودك بينهم.

**مأخوذ من غدير ، الأمهات والأبهاث المصريين بيتعاملوا ان اللي إبنهم او بنتهم يعملواه ميقاش غلط لوهمما عملوه يعني أنا كنت مرة معزومة عند عمي وبنتها اللي عندها 8سنين كسرت الكوباية فضضلت أمها تضرب فيها والبت كانت بتعيط تلقائي اول ماتكسرت وإحنا قعدنا نبعدها عنها مع إن بعدها بساعة فيه مج إتكسر منها وهي بتقدملنا الشاي زي مايكون ربنا بيردهاها وقتي بس قالت هي ساعتها وهي بتلمه (معلش خد الشر وراح وهي بتضحك من تحت لتحت) إسمعني مقولتيش كدة عالكوباية اللي بنتك لسة موقعاها دون قصد يعني مامسكتهاش ووقعتها قاصدة حتى كنت هاقولك ماشي؟ وانا كغدير بحس إن فيه بعض المتجوزين عشان إتجوزوا بدري لسة منضجوش صح مش عارفين يربوا عيالهم كويس وهما نفسهم قرارتهم خاطئة بيفكروا و يغضبوا زي المراهقين و شغل عيال كدة فأوعوا تقارنوا النضج بالزواج والأمومة أو الأبوية أبداً لا قارنوهم بالمواقف ونتيجة التربية للأطفال و الخبرة المستمرة**

**نصيحة مني** لما تفكر تسفر اهلك برا سافرهم جوة و متجيش فجأة عشان عملها ليهم مفاجئة انت مش شايف هما بيعملوا ايه و في مود انهم يستقبلوا مفاجئة ولا لا دلوقتي يعني انا كان أخويا كان جي من الهند بعد 3سنين ماشفناهوش وكان عايز يعملها لنا مفاجأة وجه فعلاً بس مكنش معاه مفتاح الشقة و كنا كلنا في عيد ميلاد لما جه خبط الساعه 12 الا ربع بليل و فضل واقف عالبااب و راح قعد في فندق الليله ديه ومكنش لسه جاب خط مصرى لان كل شركات الاتصالات وفودافون وكدة كانوا قفلوا فمعرفش يكلم حد فينا ومش هيخط عالجيران بليل كدة فجه ثاني يوم وخبط ثاني عالساعه 11 الصبح كنا في عز نومنا بس فرحنا إننا شوفناه بس أزعجنا مع انه بيتو بس مكناش عاملين حسابنا ولا موضعين الدنيا ولا لابسين كويس والكلام ده.

3-أهمية صلة الرحم بشوية كنوز مهمة أهيه ، إسأل على أهلك و بالذات أهل أمك و أبوك ولوهمما مقاطعينهم عادي إسأل عليهم بالتليفون بس من وراهم أو ابعثلهم رسالة تهنئه كل عيد ورمضان تهنينهم

بس - إسال على مامتك وباباك وُررهم لو إنت عايش بعيد عنهم و قضي معاهم أكبر وقت ممكن حتى لو بتقعدها ساكتين أو بتتخانقوا دائماً - حاول يومياً معاهم تهزر تقولهم حاجة حصلت معاك هتخلي علاقتك معاهم واحدة واحدة كويسة وإنت الكسبان عند ، هما السبب في وجودك و نجاحك دلوقتي مش إنت ، لو غضبين عليك عمر ما ربنا هيكرمك ولو ماتو غضبانين عليك هتفضل تَعيس طول العمر، أي حاجة تجيبها لازم تجيب لاخوك أو اخواتك معاك عشان ما يحسوش بفرق بينكم ولو مش معاك فلوس ماتجيبهاش أو كولها بعيد عنهم لأن فرق الإهتمام بين الأخوات بيحجب لهم حزن متراكم، هو المفروض كل واحد يكون له حاجاته ولبسه بس لو إنتو مادياً مش أوي فاممكن تجيبوا حاجة واحدة مختلفة وتبدلوها عادي إعتبرها إن صحبك المستلفها منك مش أخوك فأكيد مش هاتقوله لا؟ فلما تجيب لبس هات لاخواتك معاك أو خليلهم يشاركوه معاك، إفرض معهمش فلوس يجيبوه فيصلك فيه أصلكم اخوات وإبقي إغسله لو بتقرف بعد ما يلبسو -ماينفعلش تفضح أخوك أو أختك عشان هو كمان يسترك لوجيت في يوم وشافك بتعمل الغلط انصح أو طلعه من المصيبة لو وقع فيها ولو كررها إبقي إعمل اللي إنت عاوزو

أحدهم يقول إنه كل 3 أشهر بيخصص يوماً لكل افراد أسرة أمه كاملة من صغير لكبير ويجمعهم عنده بيته أو بحديقة ما في الخارج و يعزمهم عالغداء حتى يأخذ الثواب و يقربهم من بعضهما بسبب عدم إجتماعهم ابداً في وقت واحد لمشاغل الحياة و ليقرب منهم وإيضاً ليصل الأرحام بين أمه و بينهم ج ميعاً وكذلك تماماً مع أسرة أبيه كاملة من الصغير للكبير ولكن في يوماً آخر

نصيحه مني ليكو ، إهتمو بأخواتكو الصغيرين والكبار بردو لان يمكن ربنا خلقك فيك رحمة عن ابوك وامك يعني لما اخوك الصغير يقولك درسي واجعني ماتقلوش إركن على جنب مش فاضيلك والولد يفضل ساكت عشان محدش بيهتم بيه في البيت فيفضل يعيط من الوجد لحد ما وصل للعصب نتيجة إهمالك دا قواديه انت للدكتور وإدفعله اوخد من اهلك الفلوس لو مش معاك انت وروح معاه للدكتور حتى لو كبير مش صغير بس عشان تحسسو انك رحيم بيه و غير كدة بقى لما تكون أختك مسافرة لوحدها شغل ماتوصلهاش حتى المطار ولا تسأل عليها لما توصل ولا تتأكد إنها بخير وهى بعيدة عنك وكل ده ملهوش دعوة بالخلافات اللي بتحصل بينكو في البيت، الإهتمام والمودة بين الاخوات والاهل مطلوبة أصلاً أكثر من المتزوجين وكمان لو اختلفت معاك انت واسرتك عشان معندهاش مكان ثاني نتعيش فيه، متحسسهاش إنها ثقيله يعني أكيد هي عارفة فَوْصي مراتك انها تعاملها كويس وخدو فيها ثواب صلة الرحم عشان هي مسؤله منك زي عيالك ومراتك على فكرة احوال لو معاك فلوس تعرض عليها تأجرلها شقة لو هي مش مرتاحة معاكو بس لو هو أخوك بقى وسه متجوزش ومفيش فلوس ولا مكان يعيش فيه غير في بيتك انت والمدام والولاد فالحل هنا ان أكيد مش هينفع يعد معاك ومراتك في البيت وكدة فممكن تعملوا جمعية سوى اومع معارفكو لو مفيش فلوس عشان يأجر شقة بس يعد معاكو يومين 3 لحد ما يظبط أموره او تستلفوا فلوس وتواديه دار مسنين لو هو كبير في السن ومش بيشتغل بس لو الحاله ديه معاكي انتي عادي يعيش معاكي انتي وجوزك لان الموضوع مختلف وممكن يصاحب جوزك وكدة بس لو جوزك متكدر من وجوده اعرضي عليه يأجر شقة او تشوفي حل معاه بردو من الفوق أصل أكيد مش هيبات او يعيش في الشارع وانتو موجودين يعني دانتو بتساعدو الغريب مش هتساعدو أخوكم؟

4- بصوا هكيلكم شوية حكايات مهمة سمعتها من ناس حقيقية ربما تساعدكم في مشاكلكم مع أهلكم او حاولوا تاخذوا منها حلول اصل مينفعش نغير اهلنا خلاص وهعرفكو، حكايات عن بخل الاب مع ولادو - حكايات الستر بين الأخوات والأقارب - حكايات عن فضل الام

1. حكايات عن بخل الاب مع ولادو ، قصه عماد كدة الي قطعت قلبي وهو بيقلها فعلاً، عماد كان أبوه ابخل خلق الله وكان عايش معاه لوحده وأمه مينته ومعندّهوش إخوات ثاني و أبوه مش يبسرف مع إنه معاه فلوس كتبيير و ماكش بيوافق يخلى عماد يبات مع صحابه أو أهل أمه ولا حتى عمأمه من غير سبب كدة مع إن عماد شاب كبير، المهم إن أبو عماد كان بيدفع إيجار البيت والمياه والنور بالعافية وماكنش بيجيلوا لبس ولا بياكله زي الناس فيحكي عماد متأثراً، أنا وأبويا كنا عايشين في بيت 1 لوحدنا ومحدش كان بيجي لنا ولا بنعزم على حد يجي حتى صحابي من كتر الإحراج بتاع شكل البيت وأنا وأبويا ماكوناش بنعد سوى خالص لحد ما أبو عماد خسر عماد و عماد كرهه فيقول إنه أول ما اشتغل وربنا كرمه، عماد جهز نفسه بنفسه واتجوز وبعد عن أبوه تماماً وبقي بيحب لعياله ازيد من البيطلبوه ويفسح مراته يومياً لأن عمر ما أبوه مافسحه وعماد مكنش بيرضى يستلف من صحابه، بيقول لو استلفت منهم مين هيديله يسدهم؟ ماتستغريوش يا جماعة فيه قصص ناس حقيقية لا تخطر على بالكم زي دي وأكثر ولما تعرفها تحس إنها خيال من كتر بشاعتها بس هي للأسف واقع وكويس إن عماد ماطلعش زي والده وكان ممكن يقلده لأنه متعقد من صغره أو يطلع عياله زيه ويعلمهم البخل وربنا يهدي أبوه\*  
معتز والسويد، بيحكي لنا، أنا بكرة أبويا و أمي لأن من وأنا عندي 12 سنة مش عاوزيني أتعلم ولا هاميمهم أنا بحب ايه وبكره ايه ومعاملة قرف وكل ماطلب حاجة، من بخلهم كانوا يضريني ويقولوا روح اشتغل وهاتها انت لحد ما إشتغلت عامل نظافة في مطعم وسرفت على تعليمي وقعدت في المدينة الجامعية من غير ما أهلي يسألوا فية، إتخرجت من كلية حاسبات ومعلومات وسبت شغل النظافة ده و قعدت ادور على شغل في مجالي كتير واتعذبت شوية لحد ما الحمد لله صاحبي جابلي شغل في السويد وربنا عوضني فقلت ساعتها خلاص أنا مش هرجع ثاني مصر وكرتها بسبب أمي وأبويا وهاجرت بعد ما عملت الإجراءات وسافرت وأهلي كانوا موافقين إني أسافر طبعاً عشان يخلصوا مني، المهم سافرت لصاحبي ده العمل معايا خير عمري ماهنساه وعيشت معاه في شقته لوحدنا واشتغلت 4سنين هناك واترقيت وبقيت اقبط مرتب حلو جداً واشتغلت وجبت لنفسني كل الكان نفسي فيه زمان وأجرت فيلا بقى لوحدي ببسين و جينة و إتعرفت هناك على حبيبتني اللي هي مرااتي دلوقتي و صاحبتني وكل حاجة وإعترت مامتها هي أمي خلاص لإنها كانت بتعاملني كويس و بتعوضني بحنانها عن أمي المهم عاملت كتب الكتاب هناك وماعزمتش حتى أهلي لاني مكنتش حابب يحضروا خوفاً يكسفوني أو يعاملوني وحش قدام الناس وبالذات قدام مرااتي مع إن مرااتي كانت نفسها تشوفهم وأهلها بردو بس أنا كنت بكذب وأقولهم انهم يخافوا من الطيارات وتعبانين و أي كلام كدة .المهم كنت بكلمهم كل شهرين مرة وكان أبويا يقولي بهزار بس هزاره كان بيوجعني، ياريت يا معتز ماترجعش ثاني عشان تفضل تبعتلنا فلوس كتير كدة يابني ويضحك ولما عرفوا إني إتجوزت قالوا مبروك كدة كدة أمك تعبانة مكوناش هنعرف نيجي! لحد ما قعدت مع شيخ في جامع في السويد وقلت له إني مش سعيد في حياتي مع إن عندي عربية و فلوس كتير و عايش مع مرااتي بنحب بعض و مبسوطين وهي حامل حالياً يعني كل حاجة مترتبة في حياتي بس بحس من وقت للتاني إن فيه حاجة ناقصة ومش مبسوط معظم الوقت، رد عليه الشيخ و أول حاجة قالها له طب أخبار علاقتك بأبوك وأمك ايه! فقال له بقالي سنين مشفتهومش بس ببعثلهم فلوس كل شوية فالشيخ قاله إنت جاوبت عالسؤال بنفسك، فحكي له معتز عن التأثير النفسي الفيه بسببهم لحد دلوقتي وإن أبسط حقوقه

مكنوش بيدهاله فقال له الشيخ (وَوَصِيًّا الْإِنْسَانَ بَوَالِدَيْهِ حُ سَنًا) ماقلناش ربنا ليه هنا إلا الضربوك أو أذكوك ؟ ربنا قالها بشكل عام بخلاف ما يصدر منهم وقاله يابني إنزلهم أجازة إنت و مراتك و مش لازم تعد معاهم اليوم كله بس تبين لهم إحترامك قدام ربنا وأكد هما إتغيروا وإنت بعيد عنهم ولو حصلهم حاجة تبقى شوفتهم وإنت بتعامل ربنا مش بتعامل أهلك ومنتساش الوصي بيها الرسول 3 مرات وهي أمك، حاول تسامحها عشان ربنا..معتز بيقول إن كلامه أثر فيه وقرر ينزل يعيد معاهم العيد الجي هو والمدمام، معتز حب يبعث الرساله دي لكل الناس الأهلهم زيه وبيقولكم مش لازم يجي لكم شغل في السويد وتعدوا مع شيخ عشان تعرفوا قيمة أهلکم بس إعمل العليک و برهم صح عشان ربنا مش عشانهم<sup>٨-٨</sup> نورين بتحكي إن فيه حاجات كثير بابا عارف إنه المفروض يعملها ماما ويجيبها في بيتنا ومع ذلك منفذ و أنا مهمما أتکلم معاه مفيش نتيجة فمش هتعب نفسي عالفاضي أصل انا مش هعرف أغیر أبويا للأحسن و الأكرم بس أقدر أغیر بقى الظروف اللي حطاني فيه معاه بشغلي و دماغي و فلوسي وعشان في حاجات مهما أناهد فيها هتفضل زي ماهي فحاولت أساعد المتعذبين معاه اللي هما إخواني وماما وإشترى لهم حاجتهم من معايا مع إني بقبض قليل و بتقول بابا بيشوفني داخله باکیاس اکل للبيت ولبس لإخواني ومش بيقولي حتى خدي فلوسهم وهو معاه يجيب بدالي یعنی مش هقول بساعد بابا في فلوس البيت وده مش دوري أصلاً بس عادي أنا مش زعلانة وربنا هيساعدنا، عادي عادي مانا عادي أهو

2. **حكايات فضل الأخوات والستر بين الأقارب ، لو عندك حد عيان من اخواتك وخايفه لتتجوزى او تشتغلي وتسيبيه او عشان هو طفل وانتي اللي مسؤله عنه لان اهلك ميتين يبقى متقلقيش لان ربنا هو المخطط كل ده فأکید فيه خير ليكم انتو الاتنين مش ليكي انتي بس يعني انا سمعت قصه لولد كان ابوه وامه ماتو ومعندوش عمام ولا خلان فالملهم هو كان عنده أخين صغيرين واحد مشلول والثاني بيسمع شويه بس عنده ضعف سمع مكنتش عارف يسيبهم فين و الحضانات اللي بتاخذ يوم واحد ديه غالية عليه فالملهم بقى مشتغلش و كان عمال يستلف من صحابو لحد مايشوف هيعمل ايه وكان بيدعى ربنا انه يلاقيله حل فالملهم بقى ربنا أراد ان اخوه المشلول يموت والثاني يعيش اللي هو مش بيسمع كويس فكان بيطلع يعد عند جارتهم بعد مدرسته لحد ما أخوه الكبير ده يجي لانه كان عمال ليل نهار يدور على شغل اوساعات لوهي في شغلها كان ياخذو معاه ويسيبه بره لحد مايخلص الانترفيو لحد ما ربنا خلاه يتقبل ويشغل مدرس إنجلش في حضانه مكانها اصلاً لاق في مكان مدرسة اخوه المخصوصه لحالته يعني ربنا كان ممكن يخليه يشتغل في مكان تاني وميعرفش يكون قريب من اخوه فالملهم انه كان متفق مع اخوه الصغير ده إنه يخلص ويطلع عليه في الحضانه لوحدهو عشان يراحوه سوى ولو مكنتش خلص شغل لسه كان بيستأذن مديرة الحضانه ان أ خوه يعد مع الاطفال وبتاع فهي كانت مراعية ظروفو وبتوافق عادي وبعد قبض 4 شهور مرتب رجع الي كان إستلفه من صحابو عشان إجراءات دفنه اخوه وابوه وامه ومصاريه اخوه وكان عامل جمعيات وبتاع وبعدين بعدها بفترة بقى يعالج أخوه ضعيف السمع عند دكتور عادي وحالته إتحسن وربنا كرمه عشان اللي بيعمله ده فإترقى وبقى مساعد مديرة الحضانه ديه بعد شغل وتعامل سنين معاهها! بس شوف ترتيب ربنا اللي اصلاً مكنتش على باله! يعني لوكان ربنا مخلص أخوه المشلول هو اللي يموت و الثاني مثلاً هو اللي يموت او مكنتش إتوفي اصلاً كان زمانو مش عارف يشتغل وشايل همه مبن يخدمو والكلام ده او لو كان مثلاً إشتغل شغلانة تانية وفي مكان تاني كان هيعمل ايه في اخوه اللي مش بيسمع عدل؟ لا وبعدها بيقول عشان صوتو حلو سجل أغنيه عاليوتوب لما عمل فناه بإسمه وجاب 7 مليون مشاهدة في شهر بس وبيقول ان الجروب ده ساعدو اوي **عالفيس** (جروب دعم**

قنوات اليوتيوب و جروب ( Instagram Zoom ) كسب فلوس من اليوتيوب حلوة اوي وطبعاً فرقت معاه جامد برد ويمكن ديه مكافئه ليه من ربنا عشان اللي بيعمله مع اخوه فأكيد ربنا كان هيدبرله حاجة بردو فماتشلس هم اي حاجة مهما كانت ظروفك بس أصبر لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً ٨.٨

**جنات وسميره** توأم عايشين لوحدهم بالمعادي وعندهم 25 سنة وبيسافروا كل 5 شهور لأبوهم العايش بالسعودية ومتجوز لان أهمهم متوفية فمش عايشين معاه عشان مش بيحبو مرات أبوهم ومش حابين الحياة هناك بس في إختلاف بينهم كبير زي إختلاف إسمهم كدة يعني جنات بخمار وبتلبس واسع و متدينة وبتستنى لما أبوها بيعت لها عشان تروح مكة تعمل عمرة أوتحج، أما سمييره بالرغم من قدم إسمها بس شخصيتها مودرن و روشه في نفسها و بترقص زومبا و تانجو كهواية وبتلبس لبس ملفت جداً عكس جنات خالص المهم جنات مش متشدده يعني و بتمارس حياتها طبيعي وبتخرج و تتفسح وبتسافر بس بتفكر في أي حاجة قبل ماتعملها . مش عيب طبعاً إن سميره تعمل اللي هي عاوزاه وتكون حرة بس بعقل مش أي تصرف بيحي في دماغها أياً كان بتعمله بتهور أوبشكل حرام بالرغم من نصايح جنات وأبوها ليها بس فيه عدم سيطرة عليها بردو، و بعد شهور من الرقص والسهر وقعت سميره في ورطة بسبب حاجة عملتها مع ولد ماتعرفوش من الديسكو فعرض عليها إنها تروح معاه وهي وافقت عشان سميره بتحب التجارب الجديدة.المهم الولد ده إبتذا بصورها معاه لانه صورهم من غير ما هي تعرف عنده وكدة وقالها عاوز 30000 جنيه عشان ماقولش لحد ولا أنزل الفيديوهات دي عالتت و كدة فطبعاً هي مكانش معاه الفلوس دي مرة واحده لان كل فلوسها خلصانة عاللبس والخروج والسفر مع صحابها فإضطرت تقول لأختها وهي منهاره وجنات عارفة إن أختها لسة منضجتش فساعدتها بعد ماقاتلتها هحلكك المشكله بس توعيديني إنك تتغيري وتقربي من ربنا وتبطلي الرقص ده يقما هقول لابوكي وهزعل منك بجد فسميره وافقت وجنات حليت معاه المشكله دي لما قابلت الولد ده بنفسها بعد مااستلفت الفلوس من صاحبها مؤقتاً وإدتلته الفلوس وقالته لو الصور دي نزلت أو معاك كوبي منها هنتحول لمباحث النت لاني أ عرف حد هناك وهددته كدة وخلص وطلعت سميره من الورطة دي قبل مايفضحها بسرعة ومكانتش حابه جنات تقول لأبوها ولا تطلب منه فلوس كثير كدة مرة واحدة ليحس بحاجة وبسبب الكارثة دي سميره إتغيرت ويمكن لو مكنتش حصلت، كانت هتفضل زي ماهيه بس مش معنى كدة إن أي حد يغلط هنقول عليه غير ناضج لابتختلف من غلطة لغلطه وتفكيرك وتصرفك ناحية الموقف ده ولازم تتعلم و ماتتكرش الغلطات دي (دائماً مستوى النضج بتفرق بين تصرف وشخصية الأخوات للمصائب) لما في مرة **ست بالصدفة** شافت جوز قريبتها مع واحدة تانية وعمال يبوس في إيديها ويحسس على شعرها ووشها في الكافيه اللي هي كانت فيه، فراحته وقالت له انا هقول لمراتك عشان دي زي بنت خالتي يعني اختي فهو قالها ماتقوليلهاش وديه هتكون اخر مره أخونها ووعدا وحلفلتها وفضل قلقان منها طول الوقت عشان ممكن يجتمعوا في زياره او حاجة ويشوفها فيتخرج منها فبطل يقابل ستات وإتعدل مع مراته من غير ما مراته تعرف كل ده اصلاً غير بقى لو الست ديه كانت راحت قالت لبنت خالتها مثلاً يعني كانت الدنيا هتبوظ وهو اصلاً كان إتعدل أهو فكانت مراته ممكن تطلق وتكتتب مثلاً او متصدقهاش وعلاقتهم الاسريه تبوظ صح؟ و **لما حضرتك** تشوف مثلاً بنت عمك المراهقة مع واحد في مكان انت فيه او تشوفها راكبو معاه في العرييه اللي جمبك وانت سايق بالصدفة مش هتروح تكلم عمك تحكي له يعني أستر عليها وقولها انك شوفتها وتخلي بالها وانها تكون محضرة إجابة عشان لو حد غيرك أو أبوها

مثلاً الي كان شافها بس وهي حرة بقى عشان لو قولت لعملك هتكرك وكل زيارة مجمعة بينكم مثلاً هتلاقي فيه حساسية وإحراج في التعامل والكلام ده وممكن حد يلاحظ او يشك في حاجة فهي كدة هتحترمك وهتخلى بالها!

3. حكايات عن فضل الام ، خلو بالكم من غضب الام ياجدعان بالذات عشان ممكن يومكم يبوظ لو هي مكنتش راضيه عن نزولك و نزلت بردو بص كان فيه بنوته بتحكي إنها كانت متخانقة مع مامتها عشان مامتها مكنتش عاوزاها تروح لصحبتها الي ساكنة بعيد بس هي مسمعتش كلامها وقتلتها هروح بردو حتى لو مش موافقة ولما امها قتلها طب هاجى أوصلك وأستناكى تحت أو أطلع معاكى لو صحبتك موافقة فقالتلها لا بردو وانا مش صغيرة وبتاع! خُد عندك بقا باقى اليوم مشي معاها إزاي ، البنث بتقول ان وهي بتحط ميكاب وقعت منها عالارض علبة الأيشادو وإتكسرت فا وهي بتمسح مكانها بالكلور بعد ماكنستها وكدة، الشرشوبة طرطشت عالجينز الجديد بتعاها الي كانت خارجة بيه وباط خلاص فغيرته طبعا، ثاني حاجة وهي نازلة الأسانسير عطل بيها لوحدها في الضلمة عشان الكهريا قطعت وهي فيه على حظها وإتاخرت طبعا على صحبتها وبعدين لما وصلت المترو كان زحمة جداً وكل ماتيجي تركب في عر بية متعرفش تخشها من كتر الناس والزق وراحت لصحبتها أخيراً بس متأخر أوى حتى لما صحبتها إتصلت بيها كانت في المترو ومفيش شبكة لكن مع الاسف لما وصلت عندها كان خطيب صحبتها دي جايلها مفاجاه وصحبته متعرفش عشان تقولها فراحت لاقيته ومعرفتش تعد معاها طبعا لوحدها ومكملتش رعية وراحت راجعة عشان تسيبهم برحتهم واول ماروحت دخلت الجهام الموبايل وقع في اميا وباط وبيتصلح بقاله شهرين واليوم قفل معاها فبتقول يارتنى مانزلت أصلاً وسمعت كلام أمى لان كان وارد يحصل عكس كل ده لو كانت أمى راضية عن مشوارى او كنت فضلت قعدة معاها وخلاص أرحم من كدا ، وعندك الحكاية ديه، كان فيه مرة ولد وقّع ريموت التكيف وهو نايم فالريموت نزل تحت السرير و لما صحي لاقى التكيف مقفول فافتكر إن أمه القفلته و خبت الريموت زي حركات الأمهات المصرية المهم إن هو الكان قافله أصلاً بدون قصد من الثلج وهو نايم فلما قام ملاقهوش تحت السرير حتى، صحي عمال يزعق لوالدته وإنتي خبيتي الريموت فين و حرام عليكى و راح شتمها و بعد ماضيقها بكام كلمة ملهوش لازمة، دخلت أمه تدور له عالريموت لاقيته تحت السرير عادي بس مش باين وفضلت أمه مبتكلموش باقى اليوم مع إنه إعتذرلها المهم بقى انه كان عنده اختبار لكورس بالخده عشان ياخذ الشهادة بقى بس لما إختبروه معرفش يجاوب كل الاستله مع إنه بيقول انه كان مذاكر قبلها كثير وكويس فسقط فيه وإضطر انه يعيده ثاني لمده شهرين قدام والله اعلم دا بسبب غضبامه ولا حظه كدة! غير حكاية سمر وهي بنت وحيدة وأبوها ميت، كانت عايشة لوحدها بسبب إن شغلها بعيد عن بيت أمها فأجرت بيت قريب من شغلها و سابت أمها عايشة لوحدها مع الدادا بتعتها، سمر كانت بترمي لأمها كلمتين عالواتساب الصبح قبل الشغل عشان تحس إنها عاملت الي عليها كدة ومابتكلمهاش طول اليوم ولا تشوقها غير لما تفضى كل شهرين مرة وكانت بتدعى على أمها لما تتخانق معاها فأمها تعبت ومأزنتيش تقولها وطلبت من الخدمة ماتقولهاش وقلبها وجعها بسبب إن سمر ماحسيتش إنها تعبانة وفضلت أيام مش بتسأل عليها فالهمم سمر شغلها وقف فترة بسبب كدة و قلة البركة فيه بسبب أمها، فلو كانت سمر إهتمت بالأساس بأمها كويس وعرفت إنها أهم من الشغل كانت البركة هتزيد ومكنتش خسرت ملايين دلوقتي ورجعت سمر تعيش مع مامتها بعد فوات الأوان وأمها كانت تعبت جداً وسمر تقريباً مش عارفة ترجع شغلها ثاني ولا ترجع نفسية أمها ثاني الكويسة ليها واخيراً، انا سمعت عن بنوته كانت بتاخذ مامتها معاها الشغل بتاعها و امها تستناها في الجنينة الي قدام الشركة وتنزلها في البريك كل شوية والأم تُعد



تقرا قران او تتكلم مع الدادات شوية او تروح الجامع اللي جنب الشركة ويراوحوا سوى عشان كانت مامتها عندها مرض زي الاطفال و بتخاف تعد لوحدها في البيت وتفضل تعيط زيهم لو بنتها ديه بعدت عنها لفترة طوية ومعندهاش بنات غيرها ومن حديث معاوية بن جاهمة ، أنه جاء للنبي فقال: يا رسول الله، أردت أن أغزو، وجئت أستشيرك؟ فقال: «هل لك من أم؟» قال نعم، فقال له رسول الله فالزمها فإن الجنة تحت رجليها.

5- آيات متفرقة عن فضل الوالدين وأهمية صلة الأرحام في حياتنا ﴿وَبِرَّآءِ بِوَالِدَيْهِ وَلَمْ يَكُنْ جَبَّارًا عَصِيًّا﴾ وبالوالدين إحساناً ﴿إِذَا بَلَغَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرِهِمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ ﴿وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ ﴿ فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ﴾  
وداماً إدعو بأدعية الاسرة ، اللهم اسعد أمي واكمر أبي وإحفظ أختي وإهدي أخي ، اللهم بارك لي في عيلتي وإشفي منها كل مريض وإرحم منها كل متوفى، اللهم أسألك سعادة لا منتهيه مع أسرتي ، اللهم زود معاملتنا الطيبة لبعض و الف بين قلوبنا كل يوم

8) الدروس المختصرة للحياة الإجتماعية ، الصداقه الجيدة و الصداقه المضرة - الوحدة والسنجلة - الحب الجميل - الحب المؤلم - الزواج السعيد و الزواج الكتيب - المعاملة بين الأهل وتربية الأبناء  
عبر عن الصداقه الجيدة ،

تذكر إنك لا تعيد هذه الأيام مرة أخرى مع أصدقاك فالיום الذي يمضي لن يتكرر بتفاصيله فإستمع به وإجعل هم يذهبون فرحاً بسببك ويسترجعون صورهم معك كل فترة فقدرتك على ترك أثر في الأصدقاء يدل على مدى رقيك معهم وروعة شخصيتك  
صاحب من هو مناسب لصحتك النفسية أو كن بلا أصدقاء.

لا تعتذر عند تصرفك الصحيح مع صديقك في الموقف الغلط او الحرام لتمنعه عنها!  
خلى خطوتك عزيزة متمشيئ لحد مشوار غير وهو مستاهل ده!

مش أي حد يقولك لما تجي تعمل كذا أو ينصحك عما تسمع كلامه ، ساعات هو البيكون محتاج النصيحة مش إنت أو بتكون الحاجة دي صح من وجهة نظرة هو بس فيقتنعك بيها معاه!

لا تترك حبيبك لأجل صديق ولا تترك صديق لأجل حبيب وإن خيروك فإختار نفسك LOL  
لو عاوز تخرج مع صحابك وحابب المكان الهتخرجوا فيه هتخلق للخروجة وقت لو معندكش بس و لو ملكش مزاج هتزنق وقتك وتختزلهم أي حجة عشان ماتخرجش .

لا تنصح الأحق لانه سيكرهك لكن انصح الحكيم لانه سيقدرك إن نصحتة بالجيد!  
إحترم رأي و حوار أصحابك في الموضوع البتتكلموا فيه فلا تنتقده أو تهاجمه!

لا شأن لك بما يعتقد الأصدقاء فيك إنه شيء يخصهم هم وليس شيء يخصك إنت  
أن أذاك صديق أو فعل شيء مكروه لك واجهه بهدوء بلماذا؟ لاتتصرف قبل أن تسمعه

كن الشخص المناسب في الوقت المناسب في المكان المناسب  
لا يمكنك حل مشاكل صديقك بل تعاطف معه بالنصيحة النافعه والحل المنطقي

تجنب الصديق البيلف ويدور عليك مالأول لانك مهمما واجهته هينكر .  
تمنى الخير لغيرك حتى معارف الغير مقربين و سيأتيك الخير من غير ما تحتسب.

- 👤 بحب اعدُ مع الصحاب العاقلة البنتكلم سوى في مواضيع مهمة ومفيدة مش الهوائين الكُل حياتهم هزار وهبل وهلس بس ميعرفوش يقولوا كلمتين مفيدتين على بعض دول!
- 👤 استخدم الغياب والغموض حتى تنال من الاخرين الإحترام و الود
- 👤 إنت في نعمة طول ما إنت مش بتطلب من صديق أو حد، شغل أو جواز أو أي مساعدة
- 👤 إننا نحكم على انفسنا من خلال نوايانا ونحكم عالاخرين من أفعالهم فقط و ليس كلامهم
- 👤 صديقك الحقيقي هو من يصرك باخطاؤك ولن يجملها فالمهم أن يكون صريح معك .
- 👤 أن يهملك أمر غيرك حتى لو لم تعرفه جيداً فإنت ذو طبع أصيل
- 👤 عامل الأصدقاء مثلما تحب أن يعاملوك ولا تتدخل أكثر من اللازم في حياتهم
- 👤 طريقة وإسلوب نصيحتك مع صحابك هي الهتحدد اقتناعهم بها أم نسيانها
- 👤 حتى تنتصر في أي موقف مع صديقك تعلم الصبر والإنصات لاطول وقت
- 👤 إنت تشعر بالتغيرات وهى تحدث بداخلك وهم فقد يرونها خارجياً فتحكم بها ولاتسمح بالشفقة
- 👤 أكثر جملة بتضايق ( إنت إتغيرت أوي ) وهما أصلاً السبب في التغيير ده ومش حاسين
- 👤 كُن في المكان الذي ترغب فيه ومع الأصدقاء الذي تحبهم ويفهموك حتى لو كانوا 2 3 فقط
- 👤 من الجميل أن يفهم صديقك ما تقوله ومن الرائع أن يفهم ما لا تستطيع قوله.
- 👤 لولا دَفَع الناس بعضهم لبعض فسدت الأرض والله له فضل عليهم أيضاً
- 👤 مش كل ماتكلمي صحبتك تعدي تشتكي لها ان العيل تعبان ولسه جاية من الدكتور مع بنتك والكلام المتشائم ده عشان صحبتك هتكره ترد عليكى بعد كدة يعني مش كل مكاملة قولها الحمد لله لو سألتك العيال عاملين ايه وخلص! هي مش هتخففهم لك ولا انتي خايفة مالحسد ولا عايزه فلوس!
- 👤 اليسأل عليك ، لو مسألتش عليه لأنشغالك دائماً مع الوقت هو هيجيله وقت ويزهق ويبطل يكلمك
- 👤 سيتمنون التحدث معك عندما تكون صريح فالانسان يدخل القلب باخلاقه وإحترامه
- 👤 لو عندك مرض عقلي أونفسي أوجسدي ده مش عيب ومش بإيديك بس لازم تقول ليعذروك
- 👤 حب البيست فريند هو أحلى حب في الدنيا وأحلى من حب الجواز
- 👤 أحياناً يتوجب عليك عدم الإقتناع بأعذارهم لأن أفعالهم قالت الحقيقة .
- 👤 عادي إن إنت وصحابك تكون ارائكم مشتركة بس إهتمامكم مختلفة فالإختلاف مطلوب
- 👤 الصديق الذي يسأل عنك يومياً ويقول لك لا اذهب بدونك أي خروجة ، هو حقاً يحبك
- 👤 كل ما زاد عن حده انقلب ضده وكم من هزار انقلب جد مع الصحاب
- 👤 لتعرف سراً في أمر معين أولاً قل لهم سر فيهم ثم إسألهم عنه
- 👤 الإعتذار لهم عند الغلط في البداية أحسن من الاعتذار لهم في النهاية
- 👤 صاحبك الأنتميم لما تكلمه فون بتخش معاه في الموضوع على طول أول مايقول ألو من غير ازيك عامل ايه، اللي هو هنعمل ايه بتعمل ايه شوفت الحصل نايم؟ هنروح فين كدة! ومابتقولش سلام بتقفل على طول غير الصحاب العادي اللي لازم تسلم وتطمئن عليه الأول وبعدين تخش في الحوار بقى
- 👤 لا تصدق سماع القصة من أحدهم فقط استمع من كل الأطراف ربما من حكي لك نسي أن يقولك أهم جزء في القصة أو تعتمد النسيان حتى يكون الضحية فيها أمأمك لتكون معه.
- 👤 إنت ليه بتكون فكاهي ويتمثل مع الغريب عن التعرفهم، عشان تخش قلبه و خلاص؟
- 👤 الصداقة قريبة من كلمة صدق يعني لازم تكون صادق مخلص بسيط مع أصدقاك
- 👤 لا تصدق ما يقال في راسك عن صديقك حتى تراه بعينيك حتى لو قيل من اصدق الناس

- 👤 لا يأتي صديق صدفة الا ليعلمك شيئاً أو تعلمه شيئاً فكله مكتوب لكم في كتاب حياتكم
- 👤 فيه ناس قلبها غير وشها خالص، يكون شكلهم مش حلو بس قلبهم حلو اوي ومغطي عالحولين
- 👤 إعتذر إن غلطت ولا تحاول أرضاء الجميع إلا الذين يستحقون ذلك
- 👤 إحنا لبعضنا أرزاق فاللهم سخر لنا من الناس والصحاب أنقاهم وأحسنهم وأخيرهم
- 👤 تكوين الصحاب عامل زي الارتباط لازم إنت التتلحح وتروح تكلمهم مش العكس
- 👤 نبه عن عكس الغلط ونتيجة الخطأ فقط مع صحابك و لا تعطيهم محاضرة.
- 👤 لا يسأل عنك أو يتصل بك يومياً إلا من كان يومه ناقص بدونك فعلاً
- 👤 وقد يرزقك الله بصديق يغنيك عن 1000 حبيب أو يرزقك بحبيب يغنيك عن 1000 صديق
- 👤 مثلما هناك رحيل يجعلك تتألم منهم يوجد رحيل يجعلك تتعلم منهم .
- 👤 ماتنبرش بالبدايات عشان صديقه عجبك او صديق عجبك أصبروا وإعرفوه كويس وإختبروه في مواقف معينة وبعدين أحكموا ده يستحقك ولا ؟
- 👤 إبحث في الصديق عن ،الأمانة- الصدق - الإخلاص وتحلّى معهم دائماً ب ،التسامح - التضحية - الحب ولا تدع 3 يتحكمون فيك ، المال إن كان كثير- الناس سواء أهلك أو أصدقاؤك - الماضي إن كان سيء ولا تشارك أحد أو صديق ابداً ، العمل - المال - شريكة حياته
- 👤 شكراً لأي حد يبجمعنى بيه علاقة مريحة مفهاس ولا ضغط ولا خناق ولا قمص ولا شرح لمواقف كثير! مش بتعد تفكر قبل ماتقول الكلام ليفهموك غلط! او بتخاف تقول كلام معين عشان هيزعلوا او هيتريقوا عليك فخليك في العلاقه ومع الصحاب اللي تحس بتلقائيه طبيعتك فيها وبس!

#### عبر عن الصداقه المضره والناس الخبيثه ،

- ⊗ الصديق كماء الشرب أما صافياً لك اما يضرك حتى لو شكله كان خارجياً نقي وطيب
- ⊗ ياليتني اقرأ أفكار الأصدقاء حتى أعلم نواياهم وهل بيحبوني أم هذا تمثيل!
- ⊗ مش فارقلي كام صاحب عندي على قد ما فارقلي كام واحد إستحملني وأنا متضايق ورخم و متعصب أو في مود أهلي حتى مش إستحملوني فيه
- ⊗ إوعى تتنمر على صديق أو تشارك في الغلاسه على حد مهمما كان الملل والموقف فابتعد حينها أو دافع عنه فبلاش عشان هتترد في عيالك أو فيك بعد كثير وإننت ناسي الموقف.
- ⊗ عندما يحدثك أحد عن أفعالهم المؤلمة له ، إفهم إنها رساله منه لك أن لا تفعل مثلهم!
- ⊗ الشخص العادي هومن ينتصر في الجدل إنما الذكي هو من لا يدخل فيه أصلاً
- ⊗ الإنسحاب من حياة بعض الناس يعني إنك صبرت كثيراً مع شخص لا يستحق الصبر ..
- ⊗ من يتوهم إني أخطأت يتوهم أيضاً إني أعتذرت أيضاً
- ⊗ عليك إنك تتعاش مع فكرة إنك قابل للترك والنسيان في كل مرة تعتقد إنك ثمين لصديق ما
- ⊗ فيه ناس وصحاب بيموتوا يشوفوك مذلول أو حاسس بالذنب أو معرض للشفقة خلى بالك من نظراتهم وقت الخلافات عشان هما بطبيعتهم مش كويسين أو الظروف الحولتهم
- ⊗ عن إحساسك لما تكون فاكِر إنك مهم عند أحد الصحاب وتطلع زي الباقي عنده .
- ⊗ اعذرنى إن كرهتكم فهو من صنع يديكم صدقتوي يا أصدفائي الأوفياء \* -\*
- ⊗ عندما يعترف شخص بجميل فعلته له أو يشعرك بالذل ، لا تقل له (إنت هتذلني ياعم!) قُل له أعلم انني لو كنت مكانك لفعلت نفس التصرف أو أكثر فلا توجد مشكلة بيننا

- ⊗ إبعاد عن الناس البتكلّمك وقت ماتحب و تنتقدك وقت ماتحب وتقلب عليك فجأة.
- ⊗ في صحاب تحسك قفلت منهم بعد أول موقفين نداله عملوهم حتى لو اعتذروا بخ خلاص
- ⊗ رافق الجميع ولا تتمسك أو تتعلق بأحد واغلم ان مكانة الأشخاص لا تهدم إلا بأيديهم .
- ⊗ حين يقول لك صديقك أترك ذلك الصديق من أجلي لا تختاره و إختار الثاني فلا تسمح له أن يتحكم في إختيارك وإن وافقته لانك تحبه فسيستعود على تلك الطريقة وسيلغيك
- ⊗ إكرهني بس ماتحبينيش مصلحة، اعمل مش شايفني بس مش تكلمني عافية وبرخامة
- ⊗ أنا مش بقتنع بموضوع العشرة وقضينا مع بعض سنين والكلام ده لاني ممكن اعرف واحد من إسبوع و يعمل معايا الصح ويطلع أجدع من الأعرافه بقالي سنين فالجدعنه والأصول بالتربية وطبيعة الشخصية مش بالسنين والعشرة
- ⊗ بعض الأصدقاء لا يحب التغيير ولكنك مضطر أن تتقبلهم إن كان البديل كارثة عليك بالفعل
- ⊗ اللي وأخذ عني صورة وحشة يكبرها و يحطها في صالة بيتهم .
- ⊗ مش بعرف أعاتب حد على حاجة من الأول عارف إنها هتضايقني وعاملها .
- ⊗ أحياناً إن احترمتهم يحتقروك وأن احتقرتهم يحترموك. الله ؟
- ⊗ الفضفضة نوع من التعري فأحذر من الذي تفضفض معه فهل سيحفظ سرك إم يفضحه
- ⊗ لا تنتقد أو تحكم علي طالما لن تفهم ما بداخلي من الاصل
- ⊗ إ تعود ان فيه صحاب ، هيتعمدوا يحطوك في مشاكل ومصايب وإنك فآكرهم حبايبك
- ⊗ نفسكم الناس يببقوا على مزاجكم ويكون رايبهم زيكم و إلا يحصل تاتش مش لطيف بينكم فينتهي بنقطة سوده أوتتغير مكانتكم عند بعض وناسيين إن لازم نحترم رأي بعض أو نغيره لو البيتقال صح فعلاً
- ⊗ متنمرون بيوجهوا لصحبتهم كلام ، فقالولها إتغيرتي أووي فقالتلهم اه فعلاً، فقالولها ايه مش هتدافعي عن نفسك وتقوليلنا السبب؟ فقالتلهم لا مانا إتغيرت بقى!
- ⊗ ساعات ضربة الصدمة بتجي لك من أقرب صديق قولت عليه مستحيل يعمل معايا كدة! من كتر تمثيله إنه بيحبك وأكنه خايف عليك أكثر من نفسه بس مش كلهم كدة بردو! المواقف هي الهتقولك لو ضايقوك إمشي بمبدأ بلا وجع رأس بلا حرقه دم لو عندك حاجة مهمة أنا عتدي أهم
- ⊗ لن يفهموك فإنت تتكلم عن أمر قطع في آلاف المصاعب التي لم يشعروا بها
- ⊗ كل علاقة بتستهلك طاقة إنك تعد تشرح و تعيد وتزيد عشان يفهموك ويصدقوك ، أخرج منها فوراً عشان لو هما عارفينك وصحاب أصيلة ، عمرك ما هتبرر لحد حاجة أصلاً
- ⊗ آخر مرحلة في أي علاقة هي إنعدام الرغبة حتى بالسلام والنظر والكلام معهم.
- ⊗ وكم من شخص غالي أصبح شخص عادي اليوم .
- ⊗ ليس كل من عرفته يسمى صديق ،الصديق كلمة تُقال على قلة أما الباقي بحياتك فهم فقط معارف
- ⊗ معرفش + مشوقتش + ماسمعتش = تعيش باشا + برنس + ملك في عالم الصداقة
- ⊗ التطينيش + لامبالاه + تجاهل + برود مع من يستفزك = راحة بال لا منتهية
- ⊗ حاجتين بيظهروا معدن القدامك ، الخلافات والتعامل مع الفلوس .
- ⊗ أسرار لا تبوح بهما لهم، خططك الكبيرة، مرتبك، مشاكلك العائلية والعاطفية.
- ⊗ إن خرجت عن حدود النقاش وابتدى أن يعلو صوتك فإنت خرجت عن حقوقك أيضاً
- ⊗ لا تنتظر مني ما لا أجده فيك، فلك مني ما أراه فيك لي.

- ⊗ لا تشمت في صديقك أبداً حتى لا يبتليك الله بظروف لا تتوقعها فتجعلك أسوأ منه
- ⊗ إن أفضل طريقة لكسب الجدل هي تجنبه .
- ⊗ عيش مع نفسك أحسن ما تعيش مع أصدقاء كل يوم بوش جديد أنت مش فاهمو
- ⊗ لا تحاول تحسين صورتك لأحد، فكلنا عاديون في نظر من لا يعرفنا و مغرورين في نظر من يكرهنا و جيدون في نظر من يعرفنا و رائعون في نظر من يحبنا .
- ⊗ هم يتوقعون جمالك معهم دائماً فلا تعتقد إنك هكذا تخدمهم فإنت من عودتهم على ذلك
- ⊗ أحياناً التنمر من الأصدقاء بكثرة بسكوتك ، يخلق منك شخص مكتئب نتيجة تغيرك بسببهم للأسوأ
- ⊗ توقف عن إخبار الناس بأكثر مما يريدون أن يعرفوه عنك.
- ⊗ فيه صحاب تحسها لو قتلتك مالك؟ يبقى خلاص كدة هي عملت العليها و زيادة يعني متعرفش اننا مستنينهم يسألونا كثير ويستحملونا عشان نحكي ونفضفض ويحسوننا إنهم مصممين يعرفوا مش كلمة إتقالت تأديه واجب بس ؟
- ⊗ العشم الأعمى في الناس الغلط عبط مش طيبة
- ⊗ لا تقطع وعداً تشعر ولو 10% بإنك لن تستطيع أن توفي به مع صديقك.
- ⊗ أفضل إنتقام من اعداؤك هو أن تنجح أكثر منهم أمام أعينهم .
- ⊗ الصديق السيء ينفر من سماع النصيحة و ينصت من سماع الفضيحة
- ⊗ أفضل أنواع المعرفة هي معرفة حدودك معي حتى لو كنت صديقي أو حبيبي.
- ⊗ عندما ينتهي شيئاً من حياتك أو أحدهم يرحل فجأة لاتجعل حياتك تقف عليه فكل شيء بالكون يتحرك و يتغير فتوقع التغييرات المفاجئة

### إكتشفوا عن الإنطوائيه والخلوة بالنفس،

- ✦ أنا لست بحاجة لحبكم مادمت أحب نفسي لانها تغنيني عنكم دوماً فالان انا لا احب الحب ولا الناس
- ✦ لن يعينك العالم كله ، إن كنت تكفي بعزلتك المفيدة و إنطوائيتك المبهجة .
- ✦ جميلة النساء بدون حب فإبتسامتهن لا تخيب و عيونهن لن تدمع إلا ضحكاً
- ✦ أنا الوحيد من يستطيع تغيير حياتي لا أحد غيري فانا لا أقارن نفسي إلا بنفسي فقط دائماً.
- ✦ عيشي ملكة نفسك - عيش ملك نفسك مش ملك حد تاني
- ✦ مؤسف أن حياتك تتعلق بشخص حياته متعلقة بنفسه فالحب ليس من أساسياته ابداً
- ✦ نحتاج للوحدة أحياناً لنعرف كيف نقرب من أنفسنا أكثر .
- ✦ أنا شخص لا أتعاش مع البشر فقط أتعاش جوة عقلي مع نفسي
- ✦ عندما يتراكم علي قلبك كل شيء إعتزل الناس وإجعل قلبك مع الله وهو سيصلح كل شيء
- ✦ تهوى الإنعزال ولكنك تخشى أن تكون وحيداً
- ✦ من الطبيعي أن يتخلى المرء عن جزء من حياته حتى لا يخسرهما كلها .
- ✦ أنا لا أكره الناس انا اشعر بشعور أفضل وأفعل أشياء مفيدة لذاتي وأنا بعيد عنهم فقط
- ✦ هتمس بالحرية والسعادة لما تبطل تفكر في ظن الناس فيك .
- ✦ نحتاج بعض الأحيان للعزلة وللهدوء لترتيب أوراق حياتنا من جديد للمرحلة القادمة
- ✦ إن لم تتألم لم تتعلم فان لم تتعلم من أخطائك لم تتعلم الصواب ابداً
- ✦ عود نفسك أن لا تتعود على أي شيء غير نفسك. ^.^

- ✦ الهدوء والوحدة هما ثقافة راقية لا يعلم بها بعض البشر بعد
- ✦ كن لنفسك كل شيء وعش من أجلها فقط تكن متميزاً وفريداً.
- ✦ عندما تتعود عالوحدة وتعشقها ستبدأ عملية النضج في عقلك ثم في تصرفاتك
- ✦ كن وحيداً ولا تكن بديلاً ابداً ^\_^
- ✦ عارف ليه إنت لحد دلوقتي Single؟ عشان محدش مصدق إنك Single وفاكرينك مرتبط في السر!
- ✦ الإستغناء عن الاخرين قوة لا يعرفها إلا من أعتد علي نفسه في الحزن والبهجة
- ✦ كلما إزداد العقل قوة كلما زاد عزلة ^\_^
- ✦ لما إنت تنوي قرار التغيير كل حاجة فيك هتساعدك تتغير .
- ✦ لتجد نفسك فكر من أجلها فقط وليس من أجل الاخرين فهذه ليس اناية بالمره
- ✦ قبل ماتتعلقي بحد و تعطي له أغلى ما تملكي وهو مشاعرك تأكدي إنه يستاهل وانه قد ده مش عشان إنتي سنجل وهو مهمم بيكي مثلاً يبقى هو ده وخلص ،
- ✦ فكري في أي أمر بعقلك أولاً ثم دخلي قلبك في الموضوع ثانياً
- ✦ صحتك النفسية أهم من الصحاب و الحب و الأهل والشغل و الدراسة والفلوس لأن هي بتساعدك تتعامل معاهم فلو النفسية في الضياع هتضيع معاهها كل دول
- ✦ أفضل صديق لك هو نفسك فهي تسمعك تستحكلك كل الوقت.
- ✦ إنت لم تخلق لإسعاد احد غير نفسك فإسعادهم شيء زائد منك لهم وليس مفروض عليك
- ✦ من يقول لك ، الوحدة مضره لا تسمعي منه فغالباً الشخص الذي ينصحك لا يفعل ما ينصح به
- ✦ إدعم نفسك وكأنها صديقك المقرب الوحيد فانت تحتاجها أكثر من أي صديق بالفعل!
- ✦ تقبل عيوبك ولا تكرهها أو حولها لمميزات ولكن لا تجعلها معدية.
- ✦ فيه فرق بين الإنطوائي وبين البيهرب من الأمراض النفسية الغلط المتناقضة الي فيكم.
- ✦ كم أشعر بالراحة فور إنتهاء عملي و عودتي الي البيت لأدلل فقط نفسي بمزاجي لا غيري.
- ✦ الجا هله إن قرأت عن الحرية خلعت ملابسها والمثقفه إن قرأت احتشمت بملابسها أكثر .
- ✦ حين أكون سيئة المزاج لا أستطع أن أكون لطيفة ابداً لذلك اتجنب الحديث مع الجميع
- ✦ طبيعة البشر ، لا تتوقع من الناس المقربين أن يعملوا لك ما عملت معهم
- ✦ لا تتوقع منهم أي شيء انبهر إنت مع نفسك و توقع ما تريده من نفسك فقط
- ✦ لابد من مواجهتك داخلياً حتى مواجهة العالم خارجياً.
- ✦ كدت ان اموت مرتين مرة من سيارة و مرة عندما فكرت إن اتزوج.
- ✦ أحياناً نختار قرار سيء لنتجنب الاسوأ لأنفسنا.
- ✦ لدي ذاكرة قوية لنسيان كل شيء عندما أريد أنا هذا فقط.
- ✦ في الغالب الإنطوائيين يكونوا ناضجين وبهم بعض الصفات التي ذكرتها لكم في صفات الناضج فاكرها؟
- ✦ إن تريد الخدمة الممتازة أخدم نفسك بنفسك
- ✦ الوحدة صعبة في أول فترة من التعود عليها ولكنها مريحة بعد ذلك للأبد.
- ✦ من الصعب هزيمة شخص لن يهزمه يوماً اليأس بداخله .
- ✦ لو حسيت إنيهجب حد بتعب نفسياً عشان دي حاجة مش متعوده لها ولا تصلح لي
- ✦ لا تخجل من مشاعر الحرية فإنها مشاعرك وحدك فإنت ملك عرش قلبك.

✦ حين يتوجع القلب يمرض الجسم بأكمله وتبكي العين و يسود الوجه فحافظ على قلبك ولا تسمح لأي فرد أن يدخله ويؤثر به إلا بعد إنك إنت.

✦ سامح وحب نفسك قبل أن تسامح وتحب الاخرين

✦ نفسك الوحيدة التي تستحق التقدير وليس التقليل منها من أجلهم

✦ تجاهل فليس كل شيء يستحق الإستماع والتفكير به .

✦ لن يستطيع أي أحد ان يحبس روحك أو يضايق عواطف إلا باذنك

✦ مادام الانت فيه ده مريجك نفسياً يبقى مفيش حد له حق يقولك إنت غلط

✦ إبتعاد عن الكل؛ هاتف مغلق؛ طأولة مطلة عالشاطىء ؛ مشروب وكتاب وعزلة وكفى.

✦ إني أخشى أن يزول من جديد الانسان الذي بعث حياً في نفسي أخيراً بعد عناء طويل مني

✦ خليك بيتوتي أكثر وقت ممكن لتجنب المشاكل والمجازفات الخارجية، أقمع في مملكتك برنس نفسك

بتسيطر على أي حاجة وتتعرف تمنع أي حاجة قبل ماتحصل بسهولة.

✦ إني أكبر وأميل للوحدة أكثر لأن علمتني الحياة أن أكتاف الاخرين هشة ومفلته

✦ كلمة إنتي محترمة أهم من كلمة إنتي جميلة فإحترامك يزيدك جمالاً ووقاراً .

✦ الحرية أن تنام دون أن تفكر في أي شخص <sup>^+^</sup>

✦ نفسك أعلى ما عندك فلا تسمح لكلمه أو أحد إن يدمرها تحكم بها فأنت رئيسها الوحيد

✦ كونك شخص إنطوائي ليس ضعف أوتهرب فكثيراً من العلماء والعظماء كانوا إنطوائيين

✦ أصعب اشتياق هو اشتياقك لنفسك وقلبك وضحككتك وتفكيرك القديم لأنهم كانوا الأصح

✦ لا تبتعد عن نفسك كثيراً حتى لا تفقدها للأرضاء الناس فنفسك هي أساس الناس

✦ العزلة: الإبتعاد عن البشر والتكنولوجيا والخلوة بنفسك وسط الطبيعة مع أشياءك المفيدة

✦ أنا فتاة مختلفة داخلياً فإنتي مرحلة هادئة بشكل مختلف ولا أركن سعادتي على باب أحد

✦ ماتسندش حياتك وتعبك على حد غير نفسك لأن محدش بيبقى لحد حتى لو هلك.

✦ إنت إنعكاس لجمالك الداخلي فعد القول إنك رائع ويحبون مجالستك فأعلم إنه صح

✦ المهم من إن تكوني مبهره أن تكوني حقيقية .

✦ الإنطوائي المنعزل مهما أهله ضغطوا عليه عشان يتجاوز مش بيسمع لهم و بيحاربهم عشان يكون

لوحده ومزاجه عشان الجواز وان حد يكون في حياته ده ممكن يتعبه نفسياً

✦ الوحدة لذيدة عندما نختارها لنفسنا ولكنها قاسية عندما تُفرض علينا

✦ ليس وحيداً من يستمتع بصحبه نفسه

✦ ممكن الحب يجي في وقته من غير معافرة، بس ساعتها ممكن تكون لا بتتمناه ولا عايزه

✦ أنا نفسي أتجاوز عن حب بس مش عايزة ارتبط أصلاً.. انا دماغني لفت ؟

✦ سألوا أحد الفلاسفة كيف تعامل المرأة العاقلة زوجها ؟ فقال المرأة العاقلة لا تتزوج

✦ إلا نجاز، أن يحبك الناس وتحقق نجاحاً عظيماً للاخرين وفي نفس الوقت تكون منعزل حر

كنوز عن الحب الجميل ،

♥ الراحة والتفاهم و السلاسة في المعاملة أهم من الحب

♥ الحب بقاء وليس لقاء .

♥ أنا لما بحب بحب كلاني عمرى ماهمشي بس لما همشي كلاني عمرى ماهبيت

- ♥ متأفورش في الحب والإهتمام والشكر والعتاب والشكوى الزيادة عشان إنت اللي بس هتتعب!
- ♥ إذهب وإفعل ما يرتاح له قلبك الناس لا يفيدونا بشيء إلا بالكلام المحبط الساخر والشماتة
- ♥ الكرامة مهمة في الحب، بنت تقول حتى لو عاد معتذراً للمرة الالف لنفس السبب سأعذره ولكن العاقلة تقول لا تفتح له الباب من الاصل حتى يعتذر أو يتكلم!
- ♥ أنا لا ابالغ عندما أقول إنني أحبك بعاطفة 80 أم.
- ♥ طول مانتي بتقولي لعقلك ياترى بيخوني كتير هيخونك لو مش بيخونك لأنك بتجذبي الفكرة دي وعمالة تطوريها في عقلك بالأفكار والشكوك فخلي بالك بقى
- ♥ إن كنت تريد أن تعرف شعور الشخص تجاهك حاول أن تضحك على شيء بسيط لا يستدعى الضحك كثيراً فإن ضحك بسرعة وبشدة فهو معجب بك في الغالب.
- ♥ الرجل يبحث عن جمال وجسم امرأة والمرأة تبحث عن عقل ونضج رجل .
- ♥ لازم يكون فيه قبول للجواز قبل ماتشوفي عريس فلازم تكوني متحمسة وفرحانة انك هتفتحي بيت و تربي عيال وتحملني وصحتك تكون مساعدكي والكلام دا مش يلا عالبركة هاجرب دا كله إتجوز إلا انا!
- ♥ لا جواز أو رزق يأتي متأخراً، فكل شيء وشخص له موعد محدد بإسمه وشكله في حياتك انت
- ♥ إنت حبي سندي كوكبي عالمي دينتي وطني قمري وأجمل ما أملكه
- ♥ حسسيه إنك بتهربي منه ومتقديش معاه خالص لو متأكدة إنك مش هتتحبيه خالص
- ♥ يقولك هتتحبيه من طريقته معاكي الكويسة قوليله مش شرط؟ وإفرض محبتوش؟
- ♥ الراجل لما بيتعلق بواحدة بالذات قبل مايتجوزوا بيكون عايزها ٢٤ ساعة زي الطفل
- ♥ الروح تميل وتعشق لمن يتقبلها ولن يغيرها فحب طبيعة حبيبيك ولا تغيرها
- ♥ أي شخص سواء بتحبيه أو لا ولكنه يأتي على بالك كثيراً فهذه علامة إنه يفكر بك كثيراً..
- ♥ أحياناً لحظات إهتمام الحبيب تعوضنا عن لحظات الحزن والألم معه .
- ♥ سعادتنا تكتمل بقرب من نحب ولكن في بعدهم نشعر باليتم.
- ♥ أحياناً حين تحب تبقى كسولاً للقراءة والخروج مع الأصدقاء فتصبح إنجازاتك اقل
- ♥ البدايات عظيمة ولكنها مؤقتة وقصيرة وأحياناً غير حقيقية
- ♥ الحب أحياناً يدفعك للأمام أو يوقفك مكانك.
- ♥ الكل يعرف كيف يضحى ولكن مع فقط من يريد!
- ♥ إنسوا الغلطة عشان اللي بينكم مش تنسوا اللي بينكم عشان غلطة.
- ♥ 3 حاجات ملهمش عمر ولا ميعاد ، المرض والحب والموت
- ♥ جلس معها لمدة ساعتين فلما سألته كم عمرك قال لها ساعتين . <
- ♥ تمسك بالعلاقة التي لا تجد فيها كلمة "أحبك" لكنك تجد كل شيء يثبتها بالأفعال
- ♥ إتعلم من كل تجربة حب أو جواز او شغل في حياتك عشان الجي أصعب وأهم من الفات ورد فعلك بقى هو الأساس في أحداث أي علاقة بعد كدة ! ركز ومتكررش نفس الغلطات بس مع ناس تانية
- ♥ لما تحب جديد! وتكون قفلت مالحب القديم بتحس قد ايه ده كان حب بشع والشخص المعاك دلوقتي ازاي مجاش قبل الحب القديم ؟
- ♥ وقت مايجي الشخص المناسب هيجي معه القبول والسعادة وفتحة النفس والانشكاح للحياة عشان كدة ساعات الحل للمرضي النفسيين والمكتئبين بيكون الحب الجميل.
- ♥ الحب كالغفاريت لا نراه ولكننا نتكلم عنه بكثرة ونشعر به بشدة.



- ♥ ممكن تلاقي راجل كويس و محترم وحنين و غني وبيحبك و إنتي مش عارفة تحبيه بردو
- ♥ حب شخص 1 سيجعلك تعشق المدينة والشارع والهاتف و الناس معه
- ♥ في العلاقات الرائعة إن كنت صامتون معظم الوقت معاً فهذا ليس ملل ولكنه بهجه
- ♥ البيقولك بس ربنا ميدينا عقل قوله فكرت بعقل و النصيب بردو حصل
- ♥ لا يوجد رجل لأيجب كثرة النساء بحياته و لكن يوجد رجل اكتفى بامرأة وإقتنع إنها تغنيه عنهم
- ♥ أخطب لمدة لا تقل عن 6 أشهر قبل الزواج وإتكلّموا واتقابلوا واختلفوا أكثر لتكتشفوا بعض
- ♥ دوماً إنت تنظر لأكثر شخص تحبه في القعدة عند الحديث عن شيء معين هام أو يضحكك
- ♥ اياك أن تأمر حبيبك حاسه إنك بتنصحه وهو له حرية الإختيار.
- ♥ إختارنى اعظم العقول الحوارية وليس الجسمية فالجسم والشكل يتغيران أما العقول لا.
- ♥ كن آخر من تحب في العلاقة وليس الأول فتحكم بقلبك قبل أن يتحكم به الآخرون
- ♥ مقلب القلوب هو الله فمممكن يخليك تحب حد أو تكرهه في لحظه!
- ♥ تشعر إنه سيكون حب من طرف 1؟ إذ عل المستحيل لتوقفه فلا تجازف على احتمالات ابدأ، إنه قلبك!
- ♥ غالباً الرجل يريد أن يشخط أو يرفض ما تريديه أو يغير و يبين رجولته في شيء هو داخلياً موافق عليه ولكن ليظهر لكي رجولته و حمشته و خلاص خارجياً.
- ♥ لا تبادلني الإهتمام فقط أثبتلي إنك تستحقه.
- ♥ يتحول مودك وتة شقلب أولوياتك ويحلّو وقتك وتتفأجيء بشخصيتك الجديدة عندما تحب
- ♥ الجميع دون إستثناء محتاج إهتمام تلقائي حتى تشعره بإختلافك الخاص
- ♥ طب ايه وبعدين؟ مازهقتوش من السهوكه والمُحن والإستهبال والتلقيح؟ مش هتقولها؟
- ♥ تتأكد من الحب ده، عندما تكون سعادة الشخص الآخر أهم من سعادتك إنت
- ♥ كل شحص يخرج من حياتك ، بداية لشخص آخر جديد أحسن لحياتك.
- ♥ الوقت والإهتمام أمّن شيان تعطيهم لمن تحب .
- ♥ مراحل الحب ال 5، الانجذاب- الهوى الرومانسي- التعلق والارتباط - الحب العميق - العشق
- ♥ اللي طبعه راجل أحسن من الشكله راجل
- ♥ حبيبك لازم تعدي له مواقف كتير عشان مايفتكريش نكديه وإنه نفسك يطلع غلطان
- ♥ الحب هو أن أعاتبك على أصغر الأمور و أسامحك على أكبرها
- ♥ مرايه الحب عامية ومهما يقول الاخرين ستدافع عن من تحب حتى لوكانوا على حق
- ♥ هتجبي الترتاحي معاه في الكلام و يفهمك من المعاملة لوحدو
- ♥ عندما تقطع حديث حبيبك الغضبان بكلمه بحبك سيهدأ ثم ينفعل مرة أخرى.
- ♥ الحب كارثة رائعة فكانت فتاة ذكية حتى وقعت في حبه.
- ♥ بحبك! تقصد هتتحملني وتفهمني؟ أصلي خوافه وغريبة وصعب أتفهم! بحبك بردو!
- ♥ في نظر الشخص المناسب ، ستكونين دائماً جميلة...في كل احوالك
- ♥ بلاش تستعجل عالجواز عشان المستوليه والخلاقات هتزيد، طول ماتنو في أحلى مرحلة حب
- ♥ أ تعلم متى تكون في حب بجد؟ عندما يكون حبيبك يضعفك بحزنه أو يقويك بفرحه
- ♥ سيعوضك الله بإنسان يشبهك ، يشبه نقاء قلبك
- ♥ لا تكن الامع من يفتخر بوجودك ويفتقد غيابك فكن مع من لا يشعر بالسعادة إلا معك.
- ♥ الحب كيان بحواسك و جسمك و قلبك و عقلك وكل كيانك

- ♥ السعادة نكهات، نكهة الأصدقاء ، نكهة الأحبة ، نكهة العمل ، نكهة الأهل ، نكهة الفسح
- ♥ إنك تحب ده مش إنجاز ، الانجاز في كيفية استمرار وسعادة وإدارة الحب ده .
- ♥ أحلى فترة هي البدايات والإستعباط بين الطرفين في المعاملات والإتفاقات و الخروجات
- ♥ إياكي أن تتغيري للأسوأ لراحة من تحبيه وتعتقدى تلك هي التضحية.. إياكى!
- ♥ ماتكميليش مع حد مش عجبك عشان مش لاقيا راجل أو زواج.
- ♥ لا يوجد في قاموس حياتي كلمة رحيل فسوف لا تتركني أبداً أن أحببتك أو لا تدخل حياتي من الأصل!
- ♥ حقك تتجوزي وتحبي حد هموصافات معينة ولومجاش شوفي حد عنده منها أو أكثرها !
- ♥ محظوظ إنت ان رأيت من يفهمك قبل ان تتكلم من عينك و تصرفاتك
- ♥ عندما تطلب منك المرأه القليل إعرف إنها تستحق المزيد
- ♥ المرأه لا تهتم بسنك و تجاعيد وجهك ، هي تعشقكك لحينتك و طبيبتك معها و صبرك عليها

### كتبوا عن الحب المؤلم أو إعادة العلاقات القديمة ،

- ♥ محاولة إعادة العلاقات مرة أخرى فكرة سيئة للغاية سواء مع الصحاب أو الأحبة.
- ♥ الذكريات كانت تحفة بس مع الأشخاص الغلط .
- ♥ اللي يعد يقولك في كلام حلو طول الوقت دون أفعال ده الكلامنجي ومش بينفذ حاجة
- ♥ بلاش تعندي مع الراجل لانه بيعمل العكس لو قولتيله وريني هتعمل ايه أو قولتيله حاضر وعملتني من وراه العكس وعرف، هتلاقي تصرف جديد منه غير متوقع مضر ليكي أو هيضايقك
- ♥ راعي لو بتحب من طرف1 إنك مش هتلاقي نفس الإهتمام لان الأحاسيس طبيعي مش مشتركة
- ♥ من أصعب الأشياء، التمسك بشخص لا يملك مشاعر حقيقية لك لانه كان يغالرك فأعتقدنى إنه معجب ولكنه فقط يضيع وقته معك أوهذا طبعه الخاطي مع كل الفتيات
- ♥ لا ترحل بدون سبب وتأتي بدون موعد وتتوقع إن مكانك لن يتغير حبيبي.
- ♥ قلبي نشف من كتر الجراح والفرق والدموع دا كل ماحب واحده تطلع مرتبطة او متحبنيش او تخونى
- ♥ العند بقى أسلوب نقاش معظم العلاقات والمهم إن محدش يمسي رايه عالتاني و خلاص!
- ♥ تغلطي مرة ماشي، الثانية ماشي، الثالثة، أنا الماشي .
- ♥ جملة المصريين المشهورة، لأي ست (إنتي نكدية) ولأي رجالة ( إنت مابقتش تحبني)
- ♥ حتى عندما تغضب، عامل شريكك بإحترام ولا ترمي ما بك من مشاكل مالية ومهنية عليه
- ♥ من مهلكات النفس تعلقك بمن لا يستحق ولا يشعر بك
- ♥ ماترتبطش ولا تتجوز طول ما إنت حاسس إن مفيش مسؤلية إسعاد شريكك ده، هو مش لعبة بتجرب فيها و بعدين تقوله إني أسف لما تلاقي نفسك مش عارف تحبه أو تسعده! فرمل من الأول أحسن ماتلبس في علاقة ثقيلة عليك ويفضل التقل يزيد وتشيله انت على قلبك
- ♥ عند الوقوع مع رجل مزاجي تحمليه إن كنتي تحبيه أوإبعدي عنه وقت المزاج السيء
- ♥ ستبقي عبقرى حتى تقع في الحب ستتحول من عقلية الأهداف والإيجابيات لعقلية تفكر في شخص1
- ♥ أن أحببت شخصين في نفس الوقت إختار الثاني لأنك إن كنت تحب الأول لما حبيت الثاني
- ♥ قمه الآلم ، الإحتياج والإبتعاد بعد الإعتياد
- ♥ من غاب عمد نسيانه واجب
- ♥ قالها إنتي جوايا قائلته تقصد حواليك؟ كل ماتعوزني تلاقيني وإنت الجوايا عشان كدة بجي لك!

- ❖ الأغانى أوجع إحساس مسموع عند الفراق فإبتعد عنها أو إسمع منها المُفرح والغير عاطفي و لو سمعتها في مكان أوفكرتك بالإكس قول لنفسك إن المغني بيغنيها فقط لحبيبتة لادخل لك
- ❖ الرحلة وحدك أكثر بطناً من الرحلة مع حبيبك
- ❖ أسوأ إحساس أن تحبس حبيبك جوة جدران غيرتك لأنك تحبه فيتخنى ويقرف منك
- ❖ الإحتياج لمن تركك ضعف وإنتي قوية فلا تحتأجي شخصاً الا نفسك
- ❖ الغياب ألم علاجه المزيد من الغياب و التأقلم مع نفسك وليس على عوده حبيبك.
- ❖ عدما تكره أو تحزن من شخص ما إنت الوحيد الذي تتألم
- ❖ لو حضرتك معجب بحد وحاسس إنه مش معجب بيك أو العكس معاكى ممكن تضغطي على نفسك وتبعدي أو تشغل نفسك بحد أحسن لأن إحنا عندنا اتيكيت تعامل ؟
- ❖ إنك تطلع من علاقة نظيف لا ظلمت ولا أذيت ولا جرحت ولا شتمت فإنت كدة فل
- ❖ كلنا هننزل القبر لوحدنا فماتفتكريش إن صحبك البتاخدى ذنوب معاه إنه هينفعك !
- ❖ زعلانة منه ! ياتعاطبيه وتصفي ياتسامحيه وتنسى .
- ❖ الصحة والممرض غير مرتيين بداخلنا ولكن تأثيرهم خارجياً مَ دمر علينا، كذلك الحب أحياناً مع بعض الناس فقد يدمر مناعة جسمهم حين ينجرحوا نفسياً أويقويها وينشط الجسم حين يعشقوا
- ❖ فيه بنات مركز حبها للشخص ده هي الفلوس لو معاه فلوس وغني هتجبه حتى لو كان من السودان وأول ما تبتدي فلوسه تخلص بسببها اصلاً تقول انا ايه العاملته في نفسي ده ؟
- ❖ تفتقديه ولكن تصرفاته قفلت ابواب فتحيتها له مرات عديدة .
- ❖ هناك من يحتاجك لشيء و هناك من يحتاجك لأنك كل شيء.
- ❖ لا تسمح لأحد إن يعاملك بمشاعر مؤقته حسب مزاجه أيأ كان .
- ❖ بعض الفراقات تحتاج سجدة شكر والندم على بكاؤنا لها أوالحسرة لعدم نومنا بسببها
- ❖ ذات يوم سيندم شخص على بعدك عنه بسبب تصرفاته التي جعلتك تبتعد عنه
- ❖ لما متندمش إنك سيبتها بعد بفترة لأنها سببتك تراكمات فظيعة هتخليك عمرك ماتنحلها
- ❖ حين تعاقب شخص تعشقة، إنت تتعذب أكثر منه في عقابك له
- ❖ تنتظر الأطعمه تبرد قليلاً فاصبر وأهدأ قليلاً عالخلافات الرومانسية قبل الرد عليها
- ❖ للغيباب 70 عذر أما الحضور له 3 أعذار فقط أما المصلحة أم الإشتياق أم الصدفة.
- ❖ حتى لا تعود للوجع مرة أخرى لا تفعل شيء تندم عليه فركز قبل الفعل مع أي حد
- ❖ قد اكتب عن الفقد ولكنني لا أريد عوده أحد لي فانا إن تركت لن أعود
- ❖ لا تثق في البدايات فهي تتغير تتحول تكون تمثيل بل ثق في النهايات.
- ❖ يابخت القلبة فاضي زمانه نايم مرتاح مش معيط زي المجروح دلوقتي .
- ❖ غلط تتعلق بعاير فخذ بالك قبل دخول أي فرد قلبك فالارتباط مخاطرة عميقة .
- ❖ قد يكون البعد أجمل من القرب لحبيبك وستعلم هذا فيما بعد
- ❖ لا تبني باقي عمرك على أول فترة بأي علاقة أبداً فالناس كثيرة والعلاقات ستكون أكثر .
- ❖ الحب مش ريموت بإيديك ومش عافية ولومش عرفت تحبها قولها وسببها مش تتسلى
- ❖ نؤمن بان من يريدنا لا يتركنا مهما كانت الظروف فسيغلبون هم عليها
- ❖ مع من نحبههم بطرف 1 ، نتوهم إهتمامهم الذي نريده وليس الحقيقي منهم
- ❖ اياك أن تكذبي على رجلك فهو يشعر بكذبك أكثر من شعوره بحبه لك.

- ✦ اخرج شخص بالصدق ولكن لا تسعده بالكذب #\_#
- ✦ لا ترجو أحد ٣؛ أن يهتم بك -يتحدث معك - يحبك فتلك أشياء لاتأتى بالمحاولة بل من تلقاء نفسها
- ✦ قلة الإهتمام مع الوقت تقتل الحب مهما بلغت قوته
- ✦ قال لها ما الذي قتل حبك لي؟ فقالت غيابك في أشد حاجتي لك ،هروبك لأسباب تافهه في أكثر وقت كنت أريد أن اراك فيه! أليس هذا كافي بالنسبة لك؟ فتركها قائلاً إنتي تستحقين دموع فرح بلاوجع!
- ✦ إوعى تخش في علاقة أحلى حاجة فيها كانت البدايات بس ولو هو إتغير بعدها للأسوأ يبقى هيفضل يتغير بعدين معاكى كثير إفهمى إن الإحترام والراحة المتبادلة أهم من الحب
- ✦ لازم تتكلموا مع بعض عشان تفهموا صح بلاش تتعامل بالإهتمام مايبطلبش ماهو ممكن يكون مش وأخذ باله إنك إتضايقتي أصلاً أو إنتي شايفة إن الحصل ده مايبضيقش عادي
- ✦ أحياناً التفاصيل التافهه تدمر العلاقة وتسبب تراكمات وهمية فتسبب الانفصال الفأجيء.
- ✦ لا تعود بعد غياب دون سبب وتسالني لماذا تغيرت أو لماذا لن تسألني عنى ؟ فغيابك قال كل شيء ولكنك تريد أن ترمى الغلط لى وحدى حتى لا تشعر إنت بالذنب تجاهي .
- ✦ لا تتلاعب مع المرأة فهي إن ارادت إن تملك قلبك ستفعل بطريقتها الخاصة!

### نصائح وعبر عن الزواج الجميل،

- ♥ أنا بحترم الزوج الي بيتأهيه ممراته قدام الدنيا و يفتخر بوجودها معاه و البيتكلم عنها بكل خير مش فزي الرجالة البتعد تشتكي و بس و يفكر الف مرة قبل مايعمل أي حاجة لحسن يزعلها
- ♥ جميلة هي من تجعل ز وجهها ينهي عمله سريعاً لحبه لبيتته ووقته معها عن وقت عمله أووقت أصحابه
- ♥ بلاش تدي فرصة لجوزك إنه يشوف بنت برة مهتميه بنفسها عنك في البيت
- ♥ بلاش غلطة تلغي المحبة -خلى المحبة تلغى الغلطة
- ♥ عالزوجة أن تكون حريصة في إختيار الوقت والإسلوب المناسب لطلب ما تريده من الزوج
- ♥ لا تخبي شيء هام على مراتك أو زوجك فأنتم شركاء في كل شيء الآن
- ♥ رجولتك في إخلاصك ليها أثناء غيابها عنك لمدة طويلة وليس في حبك لها فقط
- ♥ لا تؤجل اعتذار أو سؤال أو إهتمام لمراتك لأن كل دقيقة تمر تبرد مشاعرها لك
- ♥ زوجتك نعاتبك حتى تكون أفضل وليس لترحل فابتعد وقت العتاب عن جملة إنني نكدية فعندما تبدأ هي في عدم المعاتبة ، أعلم أن يوجد قرارات غير مرضية لك ستفرض عليكم للأبد
- ♥ قد تكون ريحتك البتقولي عليها مقززه دي وشكلك البتقولي عليه شبح أحلى متعة عند زوجك والعكس صحيح فالحب لا يعرف المجاملات وانما يحب الأصل بكل أشكاله
- ♥ أحياناً بتعتذري لجوزك مع إنه الغلطان بس عشان تعدي اليوم بسلام أكثر منه
- ♥ لما تحس إن مراتك هتنكد أوجوزك هيبدأ خناق هاتوا من الاخر قولها، عايزة ايه وأنا اريحك؟عايزة توصلي لايه وأنا معاكى! أرضيكي إزاي عشان ماتضيقيش كدة وتضايقيني معاكى؟ يعني هاديبها أو هادية بكام كلمة حلوين بس بحرج!
- ♥ اي علاقة زوجية فيها خناقات بس فيه أزواج بتعرف تتفاهم وتتصالح وناس بتستسلم وتتفصل!
- ♥ لا تجبرى زوجك على أي شيء فمن يريد فعل شيء سيفعله دون الطلب صدقيني!
- ♥ الزواج بدون حب كالإعدام بدون جريمة ، وهم إن الحب بييجي بعد الجواز ده عامل زى دخولك الامتحان وانت مش مذاكر خالص فياتنجح يا تسقط انت وحظك بقا وفي الغالب بتسقط!

- ♥ إوعى تخوف مراتك أو عيالك منك لأنك ممكن فجأة تتحول أو تهددهم أو يطلع منك تصرف بارد وتقول كلام غير متوقع لما متهتمش باهتمامهم لأن كل ده هيققل الحب منهم ليك .
- ♥ اللي يقولك الجواز ده شر لابد منه قوله ويبيدك ان تحول شره لخير ومرح
- ♥ عمرها ماهتعوزك وإن بتاع حوارات وبنات وخاين ولو إشتكتلك تبقى أوفر خليك راجل بقى!
- ♥ البيبنى العلاقة الزوجة مرة أخرى ليس الحب إمّا، الإهتمام والرحمة والإحترام المتبادل
- ♥ كوني كتومة ومشجعة فالسرية في بيتك أهم أسرارك حياتك .
- ♥ إن مهر الفتاه الحقيقي هو ماتراه من زوجها الحنين المثالي بعد الزواج وليس قبله!
- ♥ إستغرب لما مراتك تبطل تحكيك وتفضل ساكنة عشان سكوتها ده يعني زهقت من إهمالك وهيترتب عليه نتائج مش كويسة ليكو و هتندم على كل لحظه أهملتها فيها
- ♥ ليه الرجالة المتجوزة بتقبل على نفسها حاجات مراتها مينفعش تعملها زيها؟
- ♥ أول ما ربنا يفتح عليك إفتحها على بيتك و عيالك و مراتك مش على زوجة تانية !!
- ♥ الزوجة كالمظلة لا يمكن أن تعتني بك وتحميك إلا أن إهتميت بها بشكل صحيح .
- ♥ أمنى بعد مايعدي على جوازي 6 او 7 سنين أكون مكملة عشان جوزي مش عشان العيال والبيت
- ♥ لا تتزوجي رجلاً لا يحبه عقلك قبل قلبك ، لا تتزوج امرأة لا يحبها قلبك قبل عقلك
- ♥ لتجعل زوجتك تعشقك أعطيها 3 دوماً، الانتباه لتفاصيلها، التأثير الحلو في يومها، التقدير للبتعملهولك

#### عرفونا عن الزواج الكتيب ،

- ✧ بلاش جملة أنا سيبك لحد ماتهدى خليها أنا معاك لحد ماتهدى بالذات لو إنتى سبب حزنه ده لأن كل لحظة بتعدي وإنتى منفضة له ، التراكمات بتدفن أكثر ولو هو صمم بعد محاولات كتير إنه يفضل لوحدو سيبيه إنتى كدة عملتى العليكي وكذلك إنت معها.
- ✧ الحب يبروح فين بعد سنين جواز؟ ايه البيخليكم تدعو كل يوم إنه يعدي عشان الأطفال طب وبعدين؟
- ✧ إعرفيجوزك الملخص من أفعال إهتمامه وإحساسك بيه مش من كلمه الوأخذها من فيلم!
- ✧ الموت هو ما ينتهي به الانسان وليس إنتهاء علاقة حب أو علاقة زوجية
- ✧ عاقبها ببساطة لوقت قصير ولكن لا تهملها فالعقاب أهون لأن الإهمال مُدمر تدريجياً
- ✧ لما مايقاش فيه ا نسجام في العلاقة والعلاقة بقيت هم على قلبك بتصحى متضايق أن مراتك لسة في حياتك و بتكون دائماً مع صحابك عشان تهرب منها وإنتي كمان حاسة له كدة فالعلاقه دي لازم تنتهي فوراً لو معرفتوش تتغيروا..
- ✧ تعرف امتى الجواز هيكون سعيد مش كتيب؟ لما انتو الاتنين تتعاملوا أكنه فرض إسلامي وواجب بينكم إنكم تراعوا وترضوا بعض بضمير زي الصلاه والصيام!
- ✧ مش يتسمع عن الاتجوزت وتختن وإحلويت أو الاتجوز و رفع لأنه انطفى من النكد
- ✧ احذر الزوجة بعد البكاء بسببك فهي تكون أقوى و أكثر قسوة.
- ✧ سكوتك عشان المركب تمشي أو عشان تريح دماغك ساعات بيخليها تقف ومتكلمش أو تتعطل ففي حاجات لازم تتناقش فيها أونوضحها لجوزك أو مراتك حتى لأبيني قرار على أحداث غلط
- ✧ يحدث أحياناً أن يخطف إنتباهك شيء تفصيلي لا قيمة له من زوجك لكنه يبقى بذاكرتك
- ✧ ماتزعليش لو جوزك إتكلم عليك وحش مع أهله أو صحابه، ده هو عمال ياخذ من سيئاتك إنتي و تتحط عنده وفهميه إنه مش هيكون مبسوط لو عملتي زيه أكيد!.

- ♡ قولي لجوزك لما يعمل حاجة غلط قدامك إنه علمها لك وإنك عمرك ماعملتها في بيت أهلك والمفروض هو يكون الأحسن عشان هو الراجل فيعلمك الكويس بس! وهيبطها
- ♡ شارك زوجتك في الآراء وإن غادرت إبتسم وقبلها و لا تجعلها تشك فيك أبداً
- ♡ لو بقى فيه لامبالاه وبرود في العلاقة يبقى لازم تنتهي لأنها بقيت معدومة
- ♡ عندما اتوقف عن العتاب لك! فتأكد إنك أصبحت لا شيء بالنسبة لي
- ♡ الصمت أعظم رد للإساءات أوالتفاوض في التفاهات الزوجية
- ♡ العيب إن في الحياة الزوجية ،إن كل منكم ينتظر تضحية الآخر له .
- ♡ ماتعملش كداب على مراتك العارفاك بدليل حقيقتك عشان لو كشفتك إنت الهتخسر مش هي لازم تعرفوا الناس المقبلة عالخطوبة إنه متعب ومش كله سعادة وحب من غير مشاكل !
- ♡ أحياناً جوزك لا يحمل لك مشاعر حقيقة فكل هذا هي مشاعر منعكسة لمشاعرك له
- ♡ عندما يخونك زوجك فتبكي تشعري إن حينها فقط الدموع بقيت دماء الروح .
- ♡ البيت 80% معتمد عالزوجة بطبيعتها وتسامحها لزوجها و 20% في حنية وكرم الزوج
- ♡ نتج عن زواجه الخاطيء التعيس المبني عالمصلحة الأسرية والحياة العملية وبعد خلفته الكثيرة، السلبية والفوضى بسبب نفسيته المحبطة فكون أسرة متفككة ومود فاشل ببيته .
- ♡ المشاعر الي ماتت بينكم ماتحبيهاش تاني عافية ٨-٨
- ♡ ماتسمحيلوش، كل مايشفوك يكشر أو يقول ياساتر، يارب ماتنكدش ، مال شكلها كدة أو يقوم مالحتة الانتي فيها ، اتشقلبي وغيري له فكرته عنك وكذلك معاك لو هي بتقرف منك وتكشر!
- ♡ البرود و الخيانة هم جحيم الانثى - الكذب والإهمال هم جحيم الرجل
- ♡ متعودش مراتك إنك غايب على طول وأي مشكلة تبعد عشان فراقك وغيابك هيبكون أسهل حاجة عندها بعدين وهي الهتطلبه من قبل مانت تنفذه
- ♡ قد تصبر الزوجة على فقر مالك ولكنها لا تصبر على فقر أخلاقك و أفعالك معها
- ♡ لا تتنازلي عن حقاك أمام زوجك لشعوره إنك ضعيفة حينها فيستقوى عليك

## عبارات عن الطلاق ،

- ♡ ليه الراجل لما يتجوز عايز مراته تتقبل الفكرة عادي وما يطلقها وتتجوز غيره يتعصب ويكره الثانية ؟
- ♡ عندما يختلط الزواج بمقارنتها بمراه أخرى أو إهانتها كانك تول لها ارجوكي اطلب الطلاق!
- ♡ لما تطلقي متزعليش افكري الجواز بقرفه ومسؤولياته وقيوده ونكدة فدلوقتي إنتي حرة إنك تشوفي حياة جديدة تعيشها بمزاجك وروتينك إنتي مش بمزاجه أو على حسب راجل
- ♡ حتى تتفادوا الطلاق ، إنتي بلاش تهددي ، تعندي ، تراهنِي وإنت إوعى تخون، تهمل ، تكذب
- ♡ لو المدام قفلت منك والله لو قعدت لبكرا تتحايل ،مش هتفك بردو فماتخليهاش توصل للقفلان
- ♡ الكذب - الشتيمة-الخل-الخيانة ، إن كان زوجك به إحدى تلك الصفات البشعة فعيشي وحيد
- ♡ متغيرش مراتك أو جوزك بحد تاني وتطلقوا بل غيروا بعض للأفضل
- ♡ ذنوب الخطوبة من أسباب فشل الجواز أو الطلاق فما فعلته في الحرام سيلف لك بشكل آخر
- ♡ عارفة إنتي اتطلقتي ليه ؟ عشان عاديتيله من أول مرة موقفتيش خدي موقف لما غلط! فإتعود
- ♡ فيه أزواج فاكرين لما يعاملوا مراتهم بتجاهل أو وحش كدة فهما بيحسوا بالرجوله أودي الطريقة الانسب للعقاب أو عشان يحبوهم أكثر بس بالعكس ممكن ده يبني مشاعر سلبية فتطلقوا

♥ عايرها تسبب دلح أبوها وعيشتها زي الأميرة في بيته عايرها تتخلى عن حررتها في النوم والأكل والفسح و تسبيلك عزوبيتها عشان في الآخر تطلقها!

♥ أن تكوني امرأة بلا حب و زواج أحسن أن تكون امرأة بزواج وطلاق بلا روح و حياة

♥ مش من أول مشكلة تقوليله طلقتي وبعدين ترجعي بتعيطي وتقولي نصيبي كدة..

♥ يستطيع زوجك أن يستغني عنك أو يطلقك بسهولة خصاً الذي لا شيء يعجبه مهما فعلت له

♥ اتطلقني من البيحسسك إنك مازلتى عزباء فكوني وحدك أفضل أن تكوني وحيدة معه

♥ الزوجة التي لا ينساها رجل ، هي التي من غادرت بقرار منها وليس منه هو .

♥ اللي إسمه راجل هو لا يتكلم عن امرأته حتى بعد طلاقها فهو لا ينم أو يفصح!

♥ لا تعارض أو تناقش أو تشتكي من امرأة مثقفة مفكرة وطباخة ماهرة وأنيقة مرتبة وموظفة ناجحة وزوجة ودوده ومربية أجيال وكل هذا بنفس ذات الشخصية في أي وقت فإنت لا تعلم كيف يتم هذا ولا تعمل نصفه حتى يا رجل..فتكافئها بالطلاق أو الخيانة أو ازواج الثاني

♥ وكم من مرأه رماها القدر بين أحضان زوج ظالم قليل الاهتمام يريد جسمها فقط وكافئها بالطلاق!

♥ الرجل يشعر بكذبك عليه والمرأة تشعر بخيانتك لها حتى دون النظر لها وما أدراك ما جو البيت وكلمة طلقتي اللي هتنتقال لما الإثنين يحسوا بكدة بقى!

♥ من أسباب الطلاق هي الصدمة بعد الجواز فتلاقي شكل تاني غير اللي عرفته قبل الجواز وعصبية ونكد مانتهو فاكارين ان الجواز هتقضوه أحضان في السقعة عالTV وفي إيديكم الهوت شكولات وتتفسحوا و تزهقوا من الضحك سوى فالكلام ده كله جميل بس مش دائماً بيتعمل أو موجود بنسبة 1% بس

### نصحنونا في التعامل مع أولادنا وبناتنا ،

- الطفل طينة لينه تتكون وتتشكل نتيجة تعاملنا معه
- الأب الناجح يقول هيا لاساعدك بيني والأب الفاشل يقول وأنا مالي روح لأمك!
- إفعل كل ما هو صواب خصاً أمام من ياخذونك قدوة لهم كأطفالك
- الآباء المتناقضة هي من تمحي شخصية الأبناء ليصبحوا مثلهم غضباً ولا يهتمون بما يشعرون.
- علم أبنائك إن أي علاقة بين الناس تبنى بالصبر والرحمة والإهتمام.
- خذ أجازات عائلية مع الأسرة أكثر من الصحاب قدر المستطاع، فيما بعد ستكون ذكريات
- الدعم المعنوي من الأهل أهم من المادي 50 مرة
- شكراً لكل أم علمت بنتها إزاي تلبس وتتكلم ولكل أب علمها الأدب و الحرية و شكراً لكل أم علمت إبنها إزاي يصون و يحترم ولكل أب علمه إزاي يكرم ويسترجل مع غيره.
- ماتت إبنها الصغيرة شهيدة في حريق فبكت الأم حرقاً ثم إفتكرت إن إبنها في الجنة و ستفتح لها الباب يوماً أفضل من إن كانت تعيش وتفعل الخبائث والحرام فتدخل النار بالنهاية فأوهمت نفسها بأي سبب مقنع حتى يرتاح بالها
- إتحكم في لسانك ويدك وقت غضبك مش من حقك تضرب أي إنسان مهما كان الا أولادك لتعليمهم شيء كرروا خطأه او على الصلاة فقط ومش دائماً
- كل الدراسات أكدت إن الأطفال و المراهقين وهما في بيت الام والاب منفصلين نفسيتهم و تربيتهم بتكون أفضل من البيت اللي كله مشاكل و خناق و زعيق

- كن أفضل أصدقاؤك و قدوة لأولادك وبناتك و مُستمع لأهلك و كن راحة لأمك ليس همها.
- فهم أولادك إن العلم والثقافة ليست من المدارس و الكليات فقط فهناك دروس نتعلمها من الأهل ومن المواقف التي تمر عليها ومن الناس ومن الأشياء التي تُفرحنا أو توجعنا
- اترك أولادك يتعلمون من تجارب الحياة ومواقفها فمهما نصحتهم لن يفهموا إلا بالتجربة
- علموهم إن أساس التحضر والرقي هو، التسامح -عمل الخير-عدم التفرقة بين المستوى الإجتماعي والمادي في إختيار الأصدقاء فيمكن إن يقربوا من صديق أفقر من الغنى ولكنه مخلص ومتحضر عنه!
- تجنب السخرية في المحادثة مع الأبناء.
- أطفالنا أمانة في أعناقنا ، لا تُفروا الانجاب قبل أن تدركوا حجم تلك المسؤولية !
- أطفال اليوم هم آباء وأمّهات الغد
- إن أخطأت بنتك قولي لها اخطئي وتعلمي فمن لا يتقبلك مخطئه لا يتقبلك ابداً فكلنا نتعلم كل فترة شيء غير متوقع ولكن الأهم أن لا تكرري نفس الخطأ .
- موضوع الرزق يبجي مع العيال فنخلف برحتنا بقى ده غلط جداً فقلل مالخلفه لأنك الهتلبس في التربية والمصاريف والتعب والمشاوير فالفلوس بتنقص، مش بتبجي مع العيل اهو والله! دي بتجيب فقر
- لو إبنك أوبنتك سألوكي عن حاجة عادية ماتقوليلهمش إزاي مش عارفين ده لأ فهميهم معناها وقولهم متنسوهاش بقى عشان هتفكروني بيها لما انساها، بسيطة مش لازم إنتقادكم المؤذي ؟
- متنساش إن من سن 3 ل 10 إبنك أو بنتك بيتعلموا منك كل حاجة صغيرة وكبيرة .
- اقرأ لأطفالك، غنى مع أطفالك، أنصت لأطفالك إجعلهم يحبوك مش يهربوا منك
- قول لولادك لوسمحت و بعد اذنكم ، هو حرام تحترمهم عشان إسمهم صغيرين؟
- هتتحترم بنتك أو إبنك مرتين 3 هيتحترمك 100
- إوعى تكون بخيل معاهم دول أهم حاجة عندك دلوقتي هتصرف على مين لو مش عليهم؟
- ماتعقش لولادك جامد عشان بييني فيهم ذعر منك عالمدى البعيد فيكون ضدك
- لو إبنك قالك أنا في الطريق سابق قوله كلكس عشان اتأكد ولو قالك في المواصلات فوله إديني السواق وأكد إنت مش هتكلهم بس عشان تساعده يبطل عيب الكذب انه كل مايفكر يكذب في أي حاجة بفتكر إنك هتقفشه مثلاً بطريقتك.
- لو عايز عيالك يقولولك حضرتك، قولها انت كمان لأهلك والناس الكبيره عماً قدامهم اياً كان سنهم!
- إوعى إبنك يكون 15 سنة وإنت لسة بتضربه و بتشتمه على حاجات فيك أصلاً لأن عقله إتبرمج على كلام و أسلوب إتعلمهم منك فعقله إتبرمج صح بقى مادام منك
- ما تركز عليه في أولادك من قيم ودروس يكبر فيهم و سيركزون عليه أيضاً
- لا تستخدم القوة والعنف في التربية وأغلب الوقت إستخدم المدح و الحب معهم.
- مهمها قرأوا الأطفال عن الأَخلاقيات الفاضلة ستظل غامضه في عقولهم أما عند رؤيتها كثيراً في الواقع وخصاً الأهل سيتعلمون منها و يقلدوها بإقتناع وبتلقائيه.
- متعاملش إبن احسن من التاني او تدلع بنت عن التانية لانك لازم تعاملهم كلهم زي بعض حتى لو بتعز واحدة عن التانيه عشان ميغروش من بعض ويتبني سلبيات بينهم بسببك
- لو مصاحبة ولادك وبناتك و بتخليهم يلجألوك عن صحابهم يبقى إنتي مامي عال العال



- ✪ إبنك زيك له قلب ويعترف يحب، الحب ملوش سن هو بس بيفرق في التفكير والتصرف أثناء وجود الحب ده فلا تغضب منه لشيء موجود فيه لا يتحكم به.
- ✪ فيه أهل ضعفاء مش بيعرفوا يسيطروا على ولادهم و شايفنهم بيعملوا الغلط والحرام و ساكتين فدول يقروا عن التربية ويتغيروا عشان عيالهم كدة هيروحوا في داهية بسببهم
- ✪ لازم تجيب هديه أوجاتوه و إنت رايع اي بيت ضيف حتى لو لإبنك العريس طبعاً

### من الاقوال للإبناء والبنات وللأطفال أيضاً ،

- ✪ إعرف إن فيه أهل بيموتوا في الإنتقاد وإنهم يطلعوا من الصح الغلط ومن الحلو الوحش
- ✪ أحياناً و ليس دائماً يكون الأهل العدو المحبط لك لأنهم يرون إن نجاحك فشل و إن كل ما يروه فقط هو الصحيح وأحياناً تكون إنت المخطئ و هما المصححون و أحياناً العكس.
- ✪ إعرف إن في أهل ممكن ميجوش يقولوك رأي حلو حد قالوا فيك ولو حد إنتقدك هيجو يقولوك وينسوا الرأي الحلو عشان هما يبحبوا يعلموك عن انهم يمدحوك !
- ✪ الام تحملك ببطنها ٩ أشهر ثم بقلبها باقي عمرها والأب يملكك داخل عقله وماله باقي عمره.
- ✪ بعض إنتقادات أهلك، لاستاهل منك إلا الصمت حتى لو كانوا يخطون بك أو يتهمونك عن قصد!
- ✪ أهلك دخلوك مدرسة يختارهم اه ، بس إنك تكون الأنجح والمميز فيها ده ياختيارك إنت
- ✪ إغلاق الباب بقوة ، أسهل طريقة لإخبار أفراد عائلتك بإنك غاضب فكن مستعداً لما سيفعلونه!
- ✪ طبعي إن الأهل يسألوا عنك وإنت برة البيت مش حاجة غريبة ولا تضايق على فكرة
- ✪ انا معرفش ليه مع أ هلنا بالذات بنتعمد نطلع أرخم وش فينا ونعد نعلي صوتنا و بناع على أساس إننا لتعودنا عليهم وزهقنا منهم
- ✪ إللي يفرح أمي اومراني ويقولهم كلمة حلوة أشيله فوق راسي كأنه قالهالي انا بس إللي يزعلهم بكلمة مكانو هينزل تحت رجلي ويخاف مني لان الجي مش في مصلحته خالص!
- ✪ صوت أمك في البيت والطاقة البتسيبها فيه، أكبر نعمة تستحق الحمد، لوعايشة
- ✪ نص مشاكل بسبب نبرة صوتي لما يكون بتناقش عادي وأهلي يفتكروني بتخانق أو بزعلهم!
- ✪ لا يمكنك أن تكبر بنفس التربية التي نشأت بها فحول الدروس السلبية التي أخذتها الى إيجابية سراً
- ✪ ستندموا إن أهملتوا الوالدين بعد الزواج أو بعد العمل فانتهمتم تهملون من لهم الفضل في كل هذا.
- ✪ لما تكبروا هتحبوا عيلة أبوكو عن عيلة أمكم
- ✪ ماتربطش الأحداث بسنك وتقول سني مايسمحليش، لأن سنك في البطاقة غير سنك مع حد بتحبه غير سنك وإنت مع أهلك غير سنك وإنت مع طفل بتتكلموا غير سنك وإنت بتتناقش مع عجوز
- ✪ لو يعلمون أهلنا عن ما نفعله وهم ناؤون أو من وراثهم ، لكرهوا وجودنا!
- ✪ كلنا عندنا كام درس مواقف مع أهاليينا معلم في مخنا لحد دلوقتي\*.
- ✪ أمك هاتقولك صاحبك ده وحش وهتلف السنين وتعرف إنه وحش فعلاً ماتعرفش بيعرفوا منين؟
- ✪ الشخص المش عارفك هيعرفك لما يشوف إبنك أو بنتك بيعملوا الصح عشان ربنا أساسهم
- ✪ متضايقش إن أمك بتخش تنام بدري أو أبوك مش بيتفرج معاك عاملسلسل، مش هينفع وقت ماتفضي يفضوا دائماً لأن كل واحد له حياته ووقته زيك بالظبط بردو
- ✪ أبناؤك لا يتذكرون كم سرفت عليهم من مال وإنما سيتذكرون كم تركت فيهم من أخلاق
- ✪ إحذر أن ترفع صوتك على من علمك كيف تتكلم .

- العنده عيان أكن هو اللي فيه المرض ، بلاش تحمّل على مامتك أو تمثّل إن المرض خلاص خطير عليك وهتموت ، هما مش ناقصين ويمكن لو هما العيانيين إنت كنت أهملتهم
- حين يقول لك والدك بإنك مزعج في البيت وليس لك قيمة مميزة وأحياناً يقوم بطردك ، حينها سيطر على اعتقاده هذا بإعتقادك بنفسك وثق بها ولا تهتم بالكلام لسليبي أبدأ وأكنه لم يُقال !
- ماتلومش إبنك أو بنتك على صفات سلبية هما ورثينها منك وركز على إيجابياتهم بس
- مؤلم أن يكون مصدر سندك هو مصدر وجعك ( أهلك )
- ماتعملش ناصح عالعلمك النصّح (أهلك)
- إن رأيت مني خيراً فإدعي لوالداي فهم من ربياني علي أخلاق الخيرين
- متقلّش لحد على حاجة غير لما تحصل سواء سفريّة أوارتباط أوبدء عمل قولهم بعد مايتنفذوا لأن ما يقال من قبل ينهار من بعد حتى لو لأقرب الناس ليك ده لو كان ينفع مانقولش لأهلنا مش هنقول بس ماينفعض بقى هما الدعم و زعلهم غالي علينا .
- أمي عندي أحلى وأحسن من 100 صاحبه جدعة.
- إعرف إن مش كل كبير عاقل ومش كل صغير تافه فتختلف من البيّنة والتجارب والخبرات بينهم
- مهما تقدم بك العمر، إحتضن أمك وقبلها في كل مرة تقدم لها السلام
- فيه أهل تحسّم بيضايقوا لو مزعقوش أوضربوا عيالهم النهاردة ومايحسوش بالأبوية والأمومة غير بكدة فإستحملهم ولبك الأجر أوإسمع من هنا وفكك من هنا، يعاقبوكم تأديه واجب مش عارفة لمن!
- لما تلاقي أهلك بيتعصبوا عليك من أقل حاجة بتقولها أوبتعملها، دي تراكمات حياتية عندهم ، فإستحملهم يمكن تعبانين أو متضايقين ساعتها وهما ياما إستحملوك فجه دورك بقى
- بقدر روقان دماغي لدرجة إن لوحده من اهلي سألني حاجة وهرغي كثير فيها بقوله مش عارف!
- ساعات الأهل بيكونوا أصدقاؤك المفضلين عن كآبة الخارج أو الوحيديين الذي تهرب منهم
- مرة قرئت بوست مكتوب فيه، أنا بقتراح ان يكون في سنسور منوم في البيت بحيث اول صوت يعلى عشان يتخانق يقوم السنسور يرش ميا منوم تيمنا كلنا و نتهد خناق خالص النهاردة

" خليك دائماً فولاذي فيك كل الصفات والحاجات العظيمة لتكون قدوة لصحابك وأهلك "

## ♥ كوكب الحياة الإيجابية للإسلام ♥

سنعيش عمرنا كله بحياتين فقط، حياة الدنيا و حياة الآخرة بلا نهاية أما في الجنة أو النار فبلاش كلمة أنا مستني ربنا يهديني ماهو لازم خطوة منك الأول عشان يهديك وعشان كدة معاكم هتكلم في مواضيع إسلامية و إزاي تقرب من ربنا أكثر و تبقي ملتزم عالقل 80% زي المتدينين والحاسين إن ربنا راضي عنهم فدي حاجات مهمة ممكن يكونوا عارفينها بس ناسينها أو بيعملوا بيها بس مش كلها أو بيعملوها غلط أو عارفين معظمها صح ومعظمها لا، بس لو إنت مش مسلم و حابب تعرف شوية معلومات عن الإسلام كمل معانا الحياة الدينية دي ولو مش حابب أقلب على جزء كوكب الحياة للكتاب والنوثة الجي. بس على فكرة أنا مش عاملة شيخة و يمكن مش بفهم أوي في تفاصيل الدين زي غيري أكيد بس أخذت وقت كثير ومن كذا مرجع و بأدله وآيات قرآنية متفرقة و أحاديث نبوية عشان اكتب كل الدروس والتعليقات المهمة ديه وممكن تعمل بالايه سيرش عشان تعرف هي في سورة ايه لو حابب وتتأكد وبالمناسبة أنا كنت زيكم بحاول أتغاضي عن أمور دينية صعبة على قلبي ومازال بعضها بحاول إني التزم بيها ولو 80% بس لازم نحب الأمور ديه ولما نتصح حد في الدين ويكسفك ماتزعلش إنت عاملت العليك عشان ماتحيسش بالذنب بس أوعي تخلي حد يخش الإسلام عافية لوفاك إنك كدة هتدخل الجنة فده هيكون مسلم إسماً بس فإحكي له عن الإسلام عادي ده لو هو مش مسلم وسألك يعني وفهمه إزاي يدخل الإسلام واسكت مايفضلش تفتح وتناهد عشان لو مقتنحش من جواه مش هيعمله وطبعاً معروف أركان الإسلام ال5 دول، أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمد رسول الله- الصلاة- الزكاة- الصيام- الحج وهقولك دلوقتي

12 درس 1- كيفية الوضوء و الصلاة 2- المصحف أو القرآن الكريم

3- الكلمات الربانية 4- الدعاوي لأسباب مبعنة

5- فضل رمضان والصيام 6- حياة الزكاة والتطوع بالأعمال الخيرية

7- الفواحش عند الله 8- معلومات إسلامية قد لا تعرفها

9- أسئلة إسلامية مهمة 10- ما الوصية والميراث

11- كوكب السوشيال ميديا الديني 12- الدروس الملخصة الدينية

1) كيفية الوضوء و الصلاة ، أولاً، الوضوء هتكلم فيه عن، فوايده - تعمل ايه لو! -دعاؤه

1- فوايد الوضوء ،نظافة مستمرة للأجزاء التي تلمسها المياه-طهارة القلب -الطمأنينة-طرد الجراثيم لمخفية كالجلد-الثواب- يجب إتقان الوضوء بهدوء وتمهل.

2-تعمل إيه ، لو مفيش ميا - في المونكير - في الشراب

\*طب هاقولك تعمل ايه لو مفيش مياه ، لو ياعم مفيش ميا معاك وانت على سفر مثلاً أو رايح مكان

بعيد ومفيش مكان للوضوء أو حمام والصلاة هتفتوتك، ممكن تتييم (شوف طريقة التيمم من

اليوتيوب) ولكن بلمس أي من حجر أو رمل أو حيطه أو ضرب الأرض ضربة واحدة أو أي شيء من جنس

الأرض كالجبل والملح الجبلي. يعني لو طوب أحمر أعتقد لا لأنه تم تصنيعه أو استخدامه

\*المونكير في الوضوء ، لو حطيتي مونوكير و صليتي مباشرة مفهاش مشكلة بس لو جت الصلاة الثانية و

إنتي حاطة نفس المونوكير لازم تشيله لوإتنقض وضوءك وتحطيه بعد الصلاة تاني أو إشتري المونوكير

الإسلامي أو شيلي استيون و قطن في الشنطة والمونوكير لو إنتي مش بتحبي تمشي من غيره على ضوافرك

أبدأ وبتسحسن مش تحطيه خالص وإنتي بتصلي.

\* الشَّراب، اللى بتمس أو تحسس عالشراب وهي يتتوضى مش مستحب بس ممكن لو لبستي الشراب على وضوء ومانتقضش وضوءك تمام وتمسسى عليه بالمياه خفيف من كل جهات رجلك 3 مرات عادي ولو هتقلعيه إمسحي الرجل كاملة حتى الكعب أو الجزء المدور الأعلى من الكعب مباشرة ، بلاش تمسشى بالمياه على كمامك لو لابس حاجة بكمام عشان هتبوظ فلو هي حاجة شيك ألقع الكوع بس أو اتعمد تجيب لبس كوعه أسهل التشمير عشان الوضوء في خارج البيت وبعدين تمس على شعرك 3 مرات ولو فيه طرحة دخلي إيديكي من تحتها المهم أي جزء من شعرك يجي له مياه لازم ويستحسن الجزء الأمامي ولو مش عارفين طريقة الوضوء الأفضل إنك تشوفها عاليوتيوب بسيرش بحيث تكون شايف الفيديو مع الحركات وتفهم..

3-دعاء الوضوء: أ شهد أن لا إله إلا الله وحدة لا شريك له، وأ شهد أن محمد عبده ور سوله وعادي هتقوله في الحمام عادي في شرك

ثانياً، الصلاة، يلا نتكلم فيها عن، مهلهها -إزاي تحبها -أهمية الصلاة -لو نسيت تصلي -معلوماتها - فضل صلوات معينة-آياتها

1-مهلهها، ماتحسسش ربنا إنك مستني تخلص الصلاة عشان تهرب وتجري وأول ماتقول السلام عليكم ورحمة الله تجري وترمي السجادة بعيد أكنت كنت بتحارب الكنت بتعملوا هو اليستاهل تجري منه وتهرب عشان الصلاة مش العكس - بلاش تصلي وتقرأ السور بسرعة بسرعة عشان مستعجل ربنا هو قاضي حاجاتك الريح تعملها ديه أصلاً لأنك بكدة مش هتحبها ابدأ غير لما تحس بخشوع و تكون فاهم الآيات اليتقولها - تخيل إنك يوم القيامة بتقرأ بنفس السرعة والطريقة الملهوجة اليتصلي بيها ديه بصوت عالي فهتجب البشر يشوفوك ويسمعوك كدة ؟ طب مادام لا، بتحب ربنا يشوفك كدة ليه هو مش لازم تكون شايفه حقيقي عشان تحترمه - الله يحب الصلاة في أوقاتها فحاول تصلي قبل ماتبدأ أي عمل هايلهيك ويأخذ وقتك

2-إزاي تحبها ، لو مش بصلي خالص أو عمري ماصليت إزاي أحب الصلاة؟ حاول تلتزم النهاردة بالعصر ومرة بالمغرب و يوم بالعشا وهتبقى عادة و هاتجيب لك العادات التانية السليمة 100% -بلاش تحس إن الصلاة إنت مجبر عليها لا حبيها و إعرف إنك إنت اللي محتاج لها لأنك بتعد مع ربنا المستول عن راحة قلبك - خلي شكلك حلو قدام ربنا إبسي الإسدال أو حاجة طويلة مش تيبن غير وشك وكف يديك بس - حاولي تشيلي معاكي إسدال لو مش محجبة أو جيبونة صلاة وسجادة صغيرة لو بتبسي يناطيل ومحجبة لأن الصلاة به حرام عشان ماتحججيش إنك مش لابسة طويل فماتصليش و ترجعى ثاني لعادة إهمال الصلاة غير لو مضطرة ونسيتهم مرة وإنتي برا البيت،صلي بالبنطلون أحسن ما متصليش خالص - حاول تتعلم سور قرآنية صغيرة جديدة غير سورة الإخلاص عشان تصلي بيها.

3- أهمية الصلاة، هي الركن الأول في إسلامك - نورك يوم الحساب - الصلاة عمود النجاح في الحياة وصلاح الحال في كل شيء-إنك متعجب من عشان هتتخاسب على أول حاجة وإنت مبسوط إنك عاملتها غير المصلهاش أصلاً - غفران ذنوبك اليوم -تطهير النفس من الاثم والفحشاء- محو الخطايا - نظافة للجسم و الروح - أحلى إخبار علينا كمسلمين مش مزارنا نصلي أو لا- تجلب لك الرزق والعادات الصحيحة الاخرى { إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً } ولو مش عارف إزاي تصلي اكتب عاليوتيوب كيفية الصلاة أول مرة عشان إنت ممكن تكون لسة داخل الإسلام أو أول مرة تصلي في حياتك عشان لسة بالغ أو كنت من الغافلين ﴿لادين لمن لا صلاة له﴾ ﴿قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون﴾

4- لو نسيت تصلي و إنشغلت، الفريضة الي فاتتك النهاردة، بكرة صليها مرتين يعني نسيت تصلي خالص العصر النهاردة صلية بكرة مرتين أو صلي العصر بسرعة لومغرب فاضل بس عليه دقائق مثلاً أحسن ما ماتصليش خالص - ياريت مش تصلي كل الصلوات ورا بعض آخر اليوم عشان مفقتش تصلي و خليت حاجات أهم من الفرض ده فتصليها بكرة مرتين بس متنساش بكرة وتقول أصلي ملحقتش أصلي من الشغل خلاص بقى! أحسن بقى من ما متصليهمش خالص وتكسل - قول الدعاء ده لو نسيت تصلي فعلاً مش تعمدت تنسي " اللهم ذكرني من الصلاة ما نسيت منها ، ربنا لا تؤاخذني إن نسيت أو أخطأت وأعفر لي وأرحمني فأنت غفور رحيم" ، رب إجعلني مقيم الصلاة ومن دُرّيتي ربنا وتقبل دعائي حتى يثبتك ويهديك ويتقبل منك ، قول آية الكرسي بعد كل صلاة تبني لك في الجنة بيتاً و بعدها هاتقول اللهم إنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام وتسبح وتستغفر الله وتقرأ الأذكار لو لسة بتبدأ يومك، إدعي بما تتمنى بين الأذان والإقامة فمستحب الدعاء حينهم وعند سماع حي عالفلاح في الأذان قل لا حولا ولا قوة الا بالله

5- معلوماتها، وإنت بتصلي لازم تعرفها، لازم تفضل باصص على سجادة الصلاة تحت على حنة واحدة مش تبص يمين وشمال وحوالك ، متغامضش عنك ابدأ وإنت بتصلي وأكنك لا تريد ان الله يراك ، يستحسن بين السجدة والسجدة تقول لا حولا ولا قوة الا بالله ري اغفر لي ، لو بتصلي ومامتك نذتك ماتسيبش الصلاة فجأة و تروحلها قول الله أكبر بصوت عالي وكمل أو استغفر واطلع روحلها أو قولهم قبل ماتصلي عشان محدش ينادي لك ، حرام الخاتم في صباح التشهد للبنات ، البرقان في الصلاة مش حرام بس في الخروج لو ريحته قوية حرام عشان قريت ان يوم القيامة هيخلي ريحتك مرفقة مشمنهاش قبل كدة ويخلي الكل يشمك عشان يقرف منك زي ماخليتي الكل يشمك غصب عنه ونتي ماشية وريحتك في كل حنة ومش عارفة ايه الي بيدور في دماغ الرجالة بس في رمضان شمعت انه يبطل الصيام ، ماتبشش يمين وشمال كل شوية بعنيك، حرام تصلي بسلسلة أو شورت أو قميص مفتوح أو كت وعادي لو قدم رجلك بان للولاد بس ظهور القدم للمرأة في الصلاة حرام، في الصلاة لا تتحرك كثيراً غير للضرورة يعني لو هتهرش مش قادر تستحمل تعدل هدمك عشان بينت جسمك، تنف لو مش قادر و تكون ثابت لا تهتز ولو ضحكت غصب عنك في الصلاة تستغفر وتعيدها، بلاش تصلي و جمبك أغاني أو قرآن شغال عشان طبعاً مش هتركز، خدوا معاكم سجادة بتطبق صغيرة في الشنطة بتتجاب من أي محل بيع مصاحف أو محلات 2 ونص ، عندما تعلم أبنائك الصلاة أو تشجعهم على أي شيء مفيد فعرفهم نفعه وبركة الصلاة على حياتهم وإنها أساسي كالمدرسة ولا تأمرهم بدون توضيح السبب حتى يقتنعوا ويحبوا من أنفسهم إن يصلوا

#### 6- هقولكم حالأفضل صلوات معينة: صلاة الفروض والصلوات الأخرى والسجادات

\* صلوات الفروض 6، هي صلاة الفجر - الضحى - صلاة الظهر والعصر - المغرب - فرض للرجل صلاة الجمعة بالمسجد- العشاء. وكيف يتموا باختصار، نصلي ركعتين بالفاتحة و سورة صغيرة -في الظهر والعصر والعشاء نصلي في أول ركعتين الفاتحة و سورة صغيرة و الركعتين الباقيين تكون القراءة للفاتحة فقط دون أي سور معها - صلاة المغرب أول ركعتين بالفاتحة و سورة صغيرة و الركعة الثالثة الفاتحة فقط وانا كنت من الناس الي بتصلي غلط وانا صغيرة كنت فاكرة اننا لازم نقرأ سور صغيره حتى في الركعة الاخيرة لحد ماقرت المعلومة ديه وبالصدفة

1. صلاة الفجر: إنك تقوم مخصوص في عز التعب البرد أو من الدفي عشان تصلي الفجر وترجع تمام تاني ده كأنه إختبار صعب شوية ربنا بيشفو مين الهيتعب فيه و يفضل الصلاة عن النوم ومين لا وكسلان

مع ربنا وفضلها أكيد، الطمأنينة و الأمن و السكون - إن صليتها في جماعة فكأنك قمت الليل كله - كنز من كنوز الدنيا والأخرة فقال الرسول " لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس". بس إنت لو كنت هتموت وتكمل نوم وصحيت مخصوص عشان تصلي و قبل ماتقوم مالسريير عنيك غفلتكَ وملت للصبح أنك صليتها لأن الأعمال بالنيات و إنت أصلاً صحيت مخصوص مش كنت صاحي فقلت أصلها بالمرة والبيعمل كدة بياخد ثواب عادي بس مش كبير زي البيصحى مخصوص فأهل الفجر فئة موفقة، وجوههم مسفرة، وجباههم مشرقة، وأوقاتهم مباركة، فإن كنت منهم فأحمد ربنا على فضله، وإن لم تكن منهم فادعى الله أن يجعلك منهم، ذات يوم سألو رجل عن صفاء قلبه وفتح رزقه و بركة بيته فقال لهم بسبب عادتي الجديدة وهى صلاتي للفجر في عز تعبتي يوماً لمدة 5 سنوات. ماشاء الله

2. صلاة الضحي أو الشروق : ركعتين ما بين الصبح وقبل صلاة الظهر بساعة أي بين الساعة 7 بعد طلوع الشمس وبين الساعة 11 ، عن أبي هريره قال : أوصاني صلى الله عليه وسلم بثلاث لا أدعهن حتى أموت صوم ثلاثة أيام من كل شهر وصلاة الضحي، ونوم على وتر. وفضل صلاة الضحي هو الرزق والبركة

باقي اليوم فهي ترضي ربك وتسعد قلبك و صدقه عن كل مفصل في جسمك وصية سيدنا محمد 3. صلاة يوم الجمعة : يقال إن أي حاجة هتدعيها مستجابة في الوقت بين الخطبة والجماعة - لما توصل الجامع يوم الجمعة - ماتكسلش وتروح آخر واحد قبل الإقامة ب5 دقائق لصلاة الجمعة عشان تاخذ ثواب سماع الخطبة -يقال إن وصلت الجامع قبل الخطبة بساعتين فكأنك دبحت بقرة لله -الإغتسال ثم قراءة سورة الكهف تفتح ابواب الرزق لك وتبخر طريقك بين الجمعتين

4. صلاة الظهر والعصر : بيكونوا 4 زي بعض بس ويقال إن كل يوم الدعاء بينهم مع قراءة يس مستحب ومجرب. وسيحبب الله عملك إن تأخرت في صلاة العصر أو لن تصليها ثم حافظوا عالصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين.

5. صلاة المغرب : تصلى ببدايه الليل أي يختم بها النهار و نستقبل بها الليل بعد غروب الشمس فدوماً عند سماع أذانها قل (اللهم هذا إقبال ليلك وإدبار نهارك فاعفر لي فإنه يغفر الذنوب الا إنت) وهى أساس الوقت لنا في رمضان ويقال إنها يوم القيامة أول ما يبدأ بها الحساب قبل باقي الصلوات الأخرى 6. صلاة العشاء : إن صليتها في جماعة فكأنك قمت نص الليل وكل خطوة للجامع بتاخذ عليها ثواب لأي صلاة جماعة فحاول تروح أبعد مسجد ليك عشان تكسب حسنات أكثر. ولو إنت مريض أو ماشي بعكاظ وبتروح للجامع البعيد هتاخذ أضعاف ما غيرك بياخده لأنك بتجاهد كدة.

\* صلوات السنن والصلوات الأخرى المستحبة، وهى صلاة الشفع والوتر - القيام والتهجد - الجنائز - الإستخاره - السنة بعد الفرض - صلاة تحيه المسجد والجماعة - صلاة العيد - صلاة الحاجة - صلاة المسافر او صلاة القصر

1. صلاة الشفع والوتر : تصلى بعد العشاء مباشرة أو بعد قيام الليل إن لم تصليها بعد العشاء فهي تكون ركعتين شفع وركعة وتر وتكون الركعة الأولى والثانية الفاتحة وسور صغيرة وتسلم عادي وبعدين نصلي ركعة لوحدها فاتحة وسورة صغيرة أو نصليهم مع بعض مثل المغرب ثلاث ركعات متواصلين لكن بتشهد واحد في الركعة الأخيرة فقط و ليس الثانية وفضل صلاتهما إن دعيت بحاجة معينة، أصبحت على تحقيقها أو أصبحت على فرحة قريبة مؤكدة لتحقيقها.

2. صلاة قيام الليل أو صلاة التراويح في رمضان : التراويح هي قيام الليل بس دي بتتقال في رمضان و قيام الليل بتتقال في الأيام العادية وده يدل إن قيام الليل أو التراويح حاجة أساسية في يومك ليل لأنك في رمضان بتعمل العبادات الكاملة ومنها التراويح وي الأيام العادية كمل العبادات الكاملة

كمان وصلي قيام الليل يومياً فإختار من 2ل18 ركعة براحتك إن شاء الله 2 وفيه يقولوا يستحسن ماتكونش عدد الركعات مزدوجة كالفرض يعني مش 4 أو 2 المهم صلي بسور قرآنية كبيرة على قد ماتقدر أو صغيرة كثير لو مش حافظ وهاتصليها بعد صلاة العشاء و كلما تأخرت كلما كان أحسن لأن ربنا يومياً يستمع لكل دعاء و ينظر الى كل عمل صالح خصاً في الثلث الأخرمن الليل تقريباً قبل الفجر ب3 ساعات على حسب وقت الفجر في بلدك، يفضّل إن تصلي التراويح بالمسجد أو في البيت كسنة للبنات ولكنها فرض للرجل و لازم تراعي في صلاتك الطمأنينة وعدم الإستعجال أو عدم النقر، طول في السجدة وإدعي لك ولغيرك على قد ما تقدر- في التراويح عادي لو مسكت المصحف وإن تصلي عشان تقرأ منه أهم حاجة تفهم و تتمعن في كل جملة بتقراها مش تقرا بعينك و خلاص ودماغك في حنة تانية عشان ربنا شايف أفكارك و حاسس بيك . فقال النبي، ينزل الله إلى السماء الدنيا كل ليلة حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له، حتى ينفجر الفجر

- إعمل عمل صالح دأباً في الوقت ده و ماتعملش معصية مش حابب ربنا يشوفك بتعملها ومن فوائد صلاة التراويح وقيام الليل : الدعاء المستجاب - الطمأنينة والسلام النفسي- تيسير أمورك - عفران الذنب - رضا الله عليك اكثر.. قال الرسول ﷺ أو ضل الصلاة بعد الفريضة، صلاة الليل وكان لا يدع قيام الليل وإذا مرض أو كسل، صلى قاعداً وأمرنا به لأنه يقربك من الله وحين تقرب منه يقرب منك كل ما هو جميل و تتحقق الاماني. ده حتى ربنا قالنا ﴿ وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلًا ﴾ ﴿ يَا أَيُّهَا الْمَرْءُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ وللعلم صلاة التهجد : نفس عدد الركعات لقيام الليل ولكن الفرق أن التهجد تنام ثم تصحى مخصوصاً للصلاة أما قيام الليل ممكن تصليه لأنك صاحي والتهجد يعني العبادة قبل إنتهاء الليل مباشرة فإن نمت ثم صحيت مخصوص في عز تعبك هت اخذ ضعف الأجر عن قيام الليل ، كان حد يقول إن الشجعة إنه يلتزم للقيام هو جروب أهل القيام والقرآن عالفيسبوك اشتركوا فيه لو عايزين.

**فضل قيام الليل في حكايتين واقعيين عنه ، اول حكاية هي حكاية كناس،** إنه كان يبصلي قيام الليل لمدة 30 يوم يومياً إن ربنا يرزقه بمال كتبيير فإ في مرة وهو ببشيل الزبالة في الشارع لاقى فيها 800 دولار مربوطين بأستبك فمكش عارف يتصرف إزاي ويعمل ايه وياخدمهم ولا هتكون سرقة بس هو كان محتاجهم فيقول إنه كان يبصلي قيام الليل بنية إن ربنا يرزقه كل يوم بمال يعرف يعيش منه هو و اسرته بس يقول وأنا رايح أقول لزمابلي عشان يقولولي أتصرف إزاي حسيت إن حاجة منعاني وإنهم نصيبي أنا وممكن حد ثاني منهم ياخدها ومايكونش محتاجها زيي، فيقول أكيد ديه علامة ثم صاحبهم هيجي يسأل عنهم فين ولمين وياترى مزورين ولا لا! فحكى لما روح لإبنه الموقف وإبنه خدها وراح غيرهم بالمصرى وطلعوا مش مزورين عادي فطبعاً فرق الموقف ده جداً مع أهل بيته كلهم وجابوا حاجات كثير كانوا محتاجينها وبيقول إن إبنه إشتري من الفلوس دي شوية مصاحف وسبح وإبتدى بيعهم فإبتديت الدنيا تظبط معاهم..واكيد ده بسبب قيامه ليل وأكن ربنا خلاه هو بالذات عن باقي زميله، يشيل الزبالة في المكان ده عشان يشوفه الفلوس وتقع في إيديه هو! وتأتي حكاية مهندس الديكور، بنت كانت بتحكي إنها كانت عايزة تتجوز فكانت بتقيم الليل وبعدين تقرا 3سور قرآنية مخصوص عشان بيعت لها إبن الحلال وكانت فقدت الأمل خلاص وقالت مستحيل أتجوز خلاص وهتتعاش كدة لحد ما أمها قررت تجدد البيت فإختاروا مهندس ديكور عشوائى كدة من الفيس عشان يعملهم البيت بديكور أحلى وأحدث وبيصادف القدر إن أمها تكلم المهندس ده بالذات لأنه هيجي معاينة أول مرة ويشوف بنتها فيعجب بيها وطول ما هو واقف مع العمال ومتعمد يبطأ في الشغل عشان يفضل واقف معاها أو يكلمها وبتاع وفي الاخر يصمم إنه ما يخذش منهم فلوس شغله خالص ولما الشقة خلصت عملت خطوطها فيها وأكن ربنا جمعهم

بالمهندس ده بالذات عشان ده اللي هيكون نصيبها ويمكن نتيجة قيام الليل بردو وبعدها ب5شهور  
إتجوزوا ومعاهم مَلِيكِه حَالِيًا.

3. صلاة الجنّازة : هي 4 تكبيرات وإنّت واقف مش هتسجد خالص ولا تركّع طول الصلاة ويكُون  
في إتجاه القبلة التي عندها كَفَن الميْت - أول تكبيرة ترفع يدك وتقول الله أكبرو تقول الفاتحة فقط في  
سرك - ثاني تكبيرة تقول -التشهد- ثالث تكبيرة هاتدعي للميْتة أو الميْت بعُغْران الذنوب والجنّة وغيره -  
التكبيرة الأخيرة هاتدعي لنفسك بصلاح الحال و مقابلة ربنا على رضا وغيره ثم تسلم عادي وإنّت  
واقف.دي حاجة بتفكرك من ربنا إن الناس ممكن تصلي عليك في يوم ثاني فخليك مُسْتَعِدّ وَفَضْل صلاة  
الجنّازة، إنك كل ماتصلي على ميْت سواء تعرفه أو لا ثواب ك بيكون قد وزن جبل أحد متخيل كمية وزن  
الحسنات؟و قال رسول الله ﷺ من شهد الجنّازة حتى يصلي عليها فله قيراط، ومن شهدها حتى تُدفن  
فله قيراطان، وما القيراطان؟ قال مثل الجبلين العظيمين وما القيراط فقال مثل وزن جبل أحد.

4. صلاة الإستخارة : هي صلاة لطلب المساعدة من الله أو سؤاله في امر معين وبتشوف أحاسيسك و  
التفاصيل البتحصل حواليك كرسالة من ربنا بعد الصلاة دي. مثلاً إرتاحتي لواحد بعد مسألتي ربنا خير ليا  
ولا لأ وطلع خير ليكي- إنت مارتحتش في إنك تروح الانترفيو بكرة بعد ما صليت الإستخارة دي قبل ما تتام  
وصاحبك ال المراح كلمك و قالك كويس إنك ماجتتش دي شركة نصابه - إنتي حسيتي إنك مخنوقة لوحداك  
بعد ما سألتني ربنا اروح المشوار ده ولالا وبعدين عرفتي بالصدفة إن المكان اتقفل. فهتلاحظ من  
أحاسيسك و الأحداث حواليك وإن لم يحدث شيء أو لم تشعر بحاجة فأصبر كثير الله يدبرك الأمر الأفضل  
لك وإن كانت حاجتك و استلتك لله ضخمة فهي تحتاج لوقت. فإنتظر الإجابة. طب ازاي نصليها بقي ؟  
إتوضي - إنوي النية إنك مش عارف الخير فبن عشان كدة إنت متوكل على ربنا مش مقرر حاجة وبتصلي  
وخلص- صلي ركعتين عادي بسور قرآنية صغيرة ومن المستحب سورة الكافرون ودعاء الإستخارة ، إدعي  
وإسأله في السجدين وبعد ماتخلص كمان باللهم إني أستخرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك وأسألك من  
فضلك العظيم فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم وإنّ علام الغيوب اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر  
(وتقول المحبرك وهي حاجة واحدة مش 20 استخارة في دعاء 1) خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو  
قال في عاجل أمري وأجله فأقدره لي وإن كنت تعلم أن هذا الأمر(وتقوله) شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة  
أمري أو قال في عاجل أمري وأجله فاصرفه عني واصرفني عنه وأقدر لي الخير حيث كان ثم رضني به أو  
لو مش عارف تحفظ الدعاء في كل سجدة هاتقول يارب إني أستخرك في أمر...فلو... خيراً لي قربة ولو شراً  
لي في الدنيا إبعده وكرهني فيه ولو نفسك في الحاجة ديه هتقول يارب اجعلها خيراً لي واصرف شرها عني  
وحوله لخير لي

5. صلاة الحاجة : هي ليست فريضة وصلاتها في أي وقت - بتكون ركعتين - يقال إنك تصلي الفاتحة  
و سورة الكرسي 3 مرات و الركعة الثانية الاخلاص والموعدين ويقال إنك ممكن تصلي الفاتحة وأي سور  
قصيرة في الركعتين شوف الأيسر ليك واعمله - إدعي بالإنّت عايزو يتحقق في السجود و بعد الصلاة بس -  
يجب الوضوء قبلها مباشرة - كررها ليستجيب. يعني لو مش بتخلفوا - عندك مرض مزمن- لسة  
ماتجوزتيش- مش لاقى شغل ترتاح فيه ، صلوا الصلاة ديه بالدعاء المعين لحاجتكم في السجود -لاالزم  
بعد ماتسلم وتصلي خلاص تقول الدعاء ده( اللهم إني أسألك وأتوجه إليك بنبيك محمد نبي الرحمة،  
إنيتوجهت بك الى ربي في حاجتي هذه وتقولها لتفضي لي، اللهم شفعة في وأسألك يا الله أن تقضي حاجتي  
و تقول الحاجة ثاني ) بس طبعاً متنساش بعد ماتقول الدعاء ده تصلي عالنبي بنية تحقيقها وتستغفر 50  
مرة. والفرق بينها و بين الإستخاره، إنك فيها بتطلب من ربنا يحققها مخصوص ومصمم عليها بركعتين أما



الإستخارة ! نت مش عارف هي خير ليك ولا لأ عشان تطلبها أصلاً فبتصلي وتدعي عشان تسأله وتعرف. مع إن في أي حالة أنا بنصحك إنك تسيبها على ربنا و تسأله بإعمرى الخير ليا يارب وماتطلبش منه حاجة معينة لأن ممكن الحاجة الانت عايزها ديه يحققها لك وتندم عليها لأي سبب وتقول ياربنتي مادعيتها أو تحصل وإن مش مستمتع بيها أو تجيب وراها مشاكل جديدة، بصوا أختنا سما بتقولى أنا صليت ركعتين بنية إن ربنا يهديني عالجاب لاني مش قابلاه خالص و شهر بالظبط بعد صلاتها للحاجة دي يوم اه ويوم لا صحبتي إتجيبت يا جماعة و قالتلي مع إن شعري كان أنعم شعر ن قريباً في العالم وهو الكان محليني عن دلوقتي بس المهم شكلي عند ربنا ماهو يبصلي طول الوقت وأحب إنه يشوفني صح على طول.. أنا سقفت لها ساعتها ولله <sup>٨+٨</sup> **ويقولون ان سورة الإسراء** تعد من السور التي تُسهل كل أمر عسير على صاحب الحاجة ولكن يجب أن تتم قراءة سورة الإسراء سبع مرات متتالية دون توقف لمن كانت له حاجة عند الله و انا مجربتهاش بس أعرف واحدة قلتلى إنها لما قريتها 8مرات ورابعض في نفس الساعتين مش 7مرات بس وإتمنيت ان يجيلها اي عريية ودي كانت رغبة هي نفسها فيها بس مكنتش هتضايق اوى لو مجتتش يعني كدة كدة معهاش فلوسها بس عشان كانت متعلمة السواقة ومش عايزه تعليمها يروح عالفاضي فالهم بتحلف ان بعدها باسوع بظبط دخل سحب على عريية Renault في مول مشهور وهي واقفة وقالو اللي هيحل المسابقات ديه صح كلها من غير ولا غلطة هياخد العريية حتى هي انا قالت لنفسها معقول تكون ليا والقران يعمل معجزاته بالسرعة دي؟ فقالت تجرب وفعلاً جاوبت على كل الاسئلة لانها كانت عرافها عن اللي دخلوا السحب معاها وفعلاً كسبتها! وبعدها بشهر إستلمتها وبتسوق ناو وعادي <sup>^</sup> <sup>^</sup>

6. صلاة السنة، بتُصلى قبل وبعد الفرض وهي اختياريه ومستحبة، سنة الفجر تصلى ركعتين قبله - سنة صلاة الظهر تصلي 4 ركعات قبله و ركعتين بعده - سنة العصر تصلي فقط قبله ركعتين ويقال إن الرسول كان يصلي قبلها 4 ركعة - سنة المغرب بعده ركعتين فقط - بعد العشاء ركعتين السنة غير الشفع والوتر ثم قيام الليل إن اردت. و فضلها، زيادة الحسنات - تحصينك وحفاظه سلامتك- تعويض النقص في الفريضة

7. صلاة تحية المسجد والجماعة، جائزة أي وقت تدخل فيه مسجد يجب أن تصلي ركعتين تحيه كشرف و إحترام له وليس كانه أي بيت ثاني عادي تدخله فالمساجد تعالج قلوب الناس وتكون ملجأ لأحزانهم باكيين فيها في سجودهم بين الله، لا تمر أمام أحد يصلي لأنه واقف أمام الله وإن فعلت فلك عقاب خطير من الله فيجب أن تضع أمامه شنطة أو كرسي أو حاجز حتى تمر أو إنتظره حين ينتهي تمامً وفضلها، إنشراح الصدر حتى يقيم الإمام ، الملائكة ترف عليك بأجنتها. قال رسول الله(إذا دخل أحدكم المسجد فلا يجلس حتى يصلي ركعتين) اما بالنسبة لصلاة الجماعة ، إن كنت وسط مجموعة و ذاهب للصلاة اسال حد هتصلي معايا ؟ بس وامشي مع اللي هيجي بس مش تعد تجيبهم يصلوا عافية، إن كنت تصلي وحدك وجمبك ناس حاول أن تخفض صوتك في الصلاة و لا تصلي بصوت مرتفع حتى لا تخرجهم أو تضايقهم إن عرضت عليهم الصلاة ورفضوا ، حاول أن تصلي في جماعة وليس وحدك ثوابها 27حسنة، لو إنتو كثير لازم أكبركم واعقلكم هو الينم بيكم و يقول الله أكبر بس بصوت عالي في العصر وباقي الصلوات يقول الفاتحة والسور القرآن آية بصوت عالي، لو كنتوا بتصلوا جماعة وحت سجدة التلاوة خلصوا الايه كاملة و اسجدوا ثم قومواكملوا باقي السورة بل لايستحب أن تكلمي باقي السورة ثم أسجدي ، حاول كل ماتعدي من قدام مسجد وتكون الصلاة قربت تخش تصلي عشان تعود عالصلاة وتكون مجبر تمشي ورا تمهل الإمام مش تستعجل زي مابتعمل وإنك لوحدهك، لو فاتك ركعة أو 2 من الجماعة ووصلت

متأخر كمل عادي بس متسلمش معاهم لا لوهما بيتشهدوا إنت تفضل في نفس وضعهم بس من غير ماتقول زيبهم وأول مالشيخ يقول سلام عليكم ورحمة الله تقوم تكمل إنت بباقي الركعات الناقصة وبعدين تسلم ، لا تسجد أو تركع إلا بعد أن يقول الإمام الله أكبر فلا تسجد قبله أو تسلم قبله ، بالنسبة لصلاة المرأة في المسجد عشان فيه ستات فاكرين ان لازم في رمضان والعيد يصلوا في الجامع تمام لو انتي حابة الثواب وروح المساجد بس مش فرض كقول الرسول، إن صلاة المرأة في بيتها خير من صلاتها خارجه فهي أساسية وفرض للرجال فقط ﴿إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ آمْنٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ﴾ ﴿إِنْ قُضِيَ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ﴾ ويقول النبي ﷺ أما يخشى الذي يرفع رأسه قبل الإمام أن يحول الله رأسه رأس حمار أو يجعل صورته صورة حمار

8. صلاة العيد : صلاة تحية المسجد ثم هتصلي جماعة ركعتين فهتصلي في الركعة الأولى 7 تكبيرات بعد الله أكبر اللي هيقولها الإمام يعني 8 كله وهايقرأ الفاتحة وسورة قرآنية صغيرة وهتكمل صلاة عادي دون تشهد، في الركعة الثانية 6 ركعات بعد الله أكبر الأصلية ويقول الفاتحة وسورة وتكمل صلاة وتسلم عادي ثم يخطب الإمام خطبة قصيرة تحث على هذا اليوم المفرح. أحكامه ، التزيين المناسب والتعطر الغير مفوح - استحباب أكل حلوى قبل الصلاة- السعادة القلبية وإنت رايح المسجد - الذهاب ماشياً للجامع - التجمعات الأسرية محببة في ذلك الوقت واليوم - خروج المرأة كما حث الرسول عالنساء الخروج يومها للصلاة مع أهل. وقته، يبدأ من بعد طلوع الشمس مباشرة حتى وقت الظهر.فضله، السعادة بين الناس - الثواب - صلة الرحم كما أحبها الله وحاولوا تاخدوا في الشنطة كيس صغير شيك تحطوا فيه الجزمة بتعتكم أو على جنب في الجامع في حته متداريه المهم مايكونش في وش المصلين بالذات في العيد عشان فيه ستات بتيجي مخصوص تسرق الجزم الجديدة في اليوم ده انا كنت مرة بصلي العيد في مسجد وكان قاعد في الصف الثاني ممثلة مشهورة أوي بتصلي معنا والبنات كلهم سابوا الصلاة وقعدوا يتصوروا معاها واللي يتخانقوا سوة مين هيقف جنبها وقت الصلاة وفي بنت عيطت زي العيال عشان تقف جنبها وراوحت لما عرفت إن فيه بنات تانية هيقفوا مكانها وفجأة اتحول المسجد لمكان تصوير وأكن الممثلة بقيت أهم من الصلاة فراحت هي لما لاقيت الموضوع هيافور كانت هتمشي لولا الشيخ قال استقيموا يرحمكم الله! فصلت وجريت والبودي جاردات كانوا تحت مستنينا! معرفش ربنا استقبل منهم الصلاة بعد الحصل ولا! بس هي كانت المفروض ترفض لأن الجامع له إحترامه ومش عارفه انا الناس اللي بتروح عشان تشق عرسان في العيد ديه دانا جاري بتحكي لي انها كانت بتصلي في مرة وبعد ماخلصت لاقيت حجة كبيرة بتشاورلها عشان تروحلها ولما راحتلها قتلها انا كل عيد بصلي في جامع شكل عشان الاقي لابني عروسة ومفيش ولا واحدة عجبته من اللي إختارتهم له بس انتي شكلك جميل وهتعجبيه ايه رأيك تديني رقم والدك؟ انا اصلاً لو مكانها همشي واسيب الحجة العجيبه ديه بعد اللي قالت ده بس جاري المحترمة قالتلها اسفه ياطنط انا فيه حد مكلم اهلي ومشيت وسابتها وهي اصلاً سنيجل بس عشان محدش يقول كدة يعني !

9. صلاة المسافر أو صلاة القصر : بتكون بس للمسافرين أكثر من ٨٠ كيلو أو وجودك في مكان أكثر من يومين أو أكثر فتصلي هناك قصر أو على ميعاد البلد دي صلاتك كاملة بترجع لك..كيفيتها، بأن يصلي الظهر ركعتين بدلاً من أربع، وكذلك العصر، والعشاء، ولا يجوز أن يقصر من صلاتي المغرب، والفجر فيصليهم كاملين لقصر ركعاتهم والفجر

\*السجدة، سجده السهو - تلاوه القرآن ، جود السهو : أثناء صلاتك ، لو نسيت التشهد أو نسيت قول سورة صغيرة بعد الفاتحة أو نسيبت تصلي ركعة بعد التشهد وقبل ماتقول السلام عليكم هتسجد سجدة

سهو بسبحان ربي الأعلى 3 مرات و تسلم على طول بدل ما تصلي تاني - لو نسيت و سلمت بعدها أسجد مرتين بعدها عادي - هتسجد على قد عدد الركعات الانت نسيتها مثلاً لو نسيت تصلي في العصر ركعتين هتسجد سجدة بين بس فعلاً بنية إنك نسيت مش متعمد أو مكسل ربنا شايف - سجده تلاوه القرآن: بعد وجود علامة السجدة أو عند الخط تحت الجملة في القرآن هانقول، سبحان ربي الأعلى سجد وجهي للذي خلقه وشق سمعي وبصري بحوله وقوته تبارك الله أحسن الخالقين وتقوم. وعدد سجدة القرآن 15 و ذكرت في 14 سورة هم، سور الاعراف - الرعد-النحل-الاسراء- مريم - سجدة بسورة الحج -الفرقان - النمل-ص-فصلت-السجده-النجم- الانشقاق- العلق ويجب أن تكوني متطهرة يعني لو بتقري من موبايل و جت سجده تلاوة لا تسجديها لأنك غير طاهرة ويجب إن سجديتها أن تكوني وجهك للقبلة و مستورة

7- من آياته المتفرقة عن أهمية و ضروره الصلاة في الحياة ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ ﴿الَّذِينَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ﴾ ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ﴾ ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يَحْفَظُونَ أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمِينَ﴾ ﴿قُلْ لِعِبَادِي الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ﴾

2) المصحف أو القرآن الكريم ، هنعرف في النقطة دي، الفرق بين القرآن والمصحف - فضل قرائته علينا - الإنصات له - فضل بعض السور القرآنية -معلومات قرآنية - مراحل تطوره - حكمه مع الحائض والغير محبة - كيفية ختم القرآن وكيفية حفظه!

1-الفرق بين القرآن والمصحف، إن القرآن بمعنى الكلام الذي نقرأه بداخل المصحف أما المصحف هو الكتاب أو المحتوى الورقي الذي نمسكه.

2-فضل قرائته علينا و على صحتنا، طمأنينه القلب وشفاء للمرض- بركة الحياة والوقت- مواجهة الصعوبات بسهولة و يسر لأننا عايشين بتعاليمه كلها - يجعلك من أهل الله كما قال الرسول "أهل الله هم أهل القرآن" فالإنسان الذي لا يستفيد من القرآن تتحول حياته لنقمة و يمشى ورا الهوى و المعاصي - ثواب للجنة لأن قراءة الجزء الواحد تساوي 100,000 حسنة و الختمه الواحدة تساوي 3 مليون حسنة، أعتقد لو حد قالك هاديك فلوس وتخلصه كنت ختمته 10 مرات في شهر صح ؟ بس دي حسنة اقيم واثمن من الفلوس لإنها من الله. فتلاوه القرآن خير من الدنيا وما فيها - ده كان فيه مسجون ، فضلت مراته تقراه كل يوم لمدة 22 يوم سورة يس بنية انه يطلع وطلع اليوم 23 بأعجوبة و واحد بيقول إنه لما كان بيقرى سوره يس كل يوم بعد صلاه الفجر لمدة 10 ايام ربنا قضى له كل حوائجه وحل كل مشكلاته . ايه رأيكو نجرها سوى من بكرنا يمكن تنفع معنا كمان بإذن الله ؟

3-الإنصات له، إن قرأ القرآن فانصتوا له يعني عادي لو إنت مش فاضي تقرأ قرآن فمممكن تسمعوا في الراديو أوتشغله وإنت بتلبس بس تركز مع كل حرف بيتقال المهم المعنى يوصلك بس لو هتشغله شوية كبركة في البيت ماشي بس ماتسهوش طول اليوم شغال كدة. وأحسن شيوخ بالنسبة لي ممكن تسمعهم عاليوتوب و تنزل القرآن بصوتهم هما، الشيخ أحمد العجمي - فارس عباد -ماهر العقيل- عبدالرحمن السديس- عبدالباسط عبدالصمد - الشيخ سعد الغامدى الحصرى- العفاسي -المنشاوي-الطبلاوي واشترك في قناه قرانا عجا و القرآن الكريم عاليوتوب وفيه راديو اسمه Egypt Radio عليه كل تلاوات الشيوخ

4-فضل بعض السور القرآنية عن غيرها، سورة يس: تمنع عطش القيامة - الدخان : تمنع أهوال القيامة - الواقعة: تمنع الفقر - الملك: تمنع عذاب القبر -الكوثر: تمنع الخصومة - الكافرون: تمنع الكفر

عند الموت وتعادل ربع القرآن -الإخلاص: تمنع النفاق - الفلق: تمنع الحسد- سورة الناس :تمنع الوسواس- التكاثر: كانك قرأت الابه الواحدة الف مرة- السجدة: كانك قمت ليلة القدر- قريش :منعك الله بعد قراتها من كل سوء -سورة الضحي: تعطيك البركة والأمل في يومك- آية الكرسي: تطرد الشياطين من حولك- النور: تجلب لك في نفسك البركة والنور.

5-معلومات قرآنية : البقرة بها 22500حرف وعليها ربع مليون حسنة لوحدها عن باقي سور القرآن و لو قراتها بتمنع الشيطان أو الجن يمسوك أو يجوا بيتك لمدة ٣ أيام -سورة الفاتحة أعظم سورة في القرآن كله وتمنع غضب الله - كنت من الأكثر طاعة لله ان قرأت سورة الواقعة ثم قريش - جزء عم هو الجزء ال٣٠ و الأخير من القرآن وسمي بذلك لأنه يبدأ بسورة النبأ التي تبدأ بكلمة عم و يحتوي هذا الجزء على 37 سورة وكلها من السور القصيرة - أطول آية في القرآن هي رقم ٢٨٢ من سورة البقرة وأقصر آية هي آية ١ من سورة طه وآيه 63 من سورة الرحمن وأقصر سورة هي الكوثر واطول سورة هي البقرة - إحمد ربنا إنه نزل بلغتك عربية مش لغة ثانية -أول سورة نزلت كانت العلق - به ٦٢٣٨ آيه بدون جملة بسم الله - ذُكرت كلمة الله في القرآن 2699 مرة - القرآن به ٧٧،٤٣٩ كلمة عمماً - به ١٤ سجده -متقسم تقريباً 604 صفحة و ٣٠ جزء - ١١٤ سورة وكل سورة ٤ أحزاب اطول ايه وأقصر ايه؟

6-مراحل تطوره، القرآن نزل عالرسول من وحي جبريل، فالله أمرة أن ينزل على سيدنا محمد، خلال ٢٣ سنة، في مكة ١٣ سنة و المدينة 10 سنين والقرآن عندما نُزل كان متفرقاً وليس مجمع في مصحف كالآن فكتبوه الخلفاء مع الرسول وكان من غير نقط أو تشكيل وغير محدد الحزب والصفحات والأجزاء ثم تطور تدوينه وتم تحريفه وترتيبه وتلوينه وتشكيله ثم بدأوا الصحابة والائمة والخبراء بالدين على مر الزمن بتعريف كل ايه وسورة بتفسير واحد في الغالب بإختلاف بعض الآراء و تم رسم غلاف للمصاحف بالرسومات الإسلامية والصيغة المُشكلة التي تراها الآن حوالين السورة.

7- حكمه مع الحائض والغير محجبة، لا يشترط لقراءة القرآن إرتداء الحجاب ولكنه مستحب ومحجب وممكن تكوني مربعة أوواقفة وإنتي بتقريه ولو كنتي غير طاهرة أوحائضة من الممكن أن تقرايه فقط من الموبايل بشرط ان لا ترتليه بلسانك ولكن بعينيكي فقط ولا تمسي المصحف ولومضطرة تمسكي المصحف عشان تحريكه مثلاً إمسكيه بجونتي أوكيس اومناديل اوبلاش احسن ﴿ لا يمسه إلا المتطهرون ﴾ ويقال ان أخذ الادوية لمنه الحيض طوال شهر رمضان يجوز ولكن بشرط عدم الصرر على جسمك وممكن تقري الاذكار عادي وتصلي عالنبي وتسبحي مش لازم تقري قران الفتره بتعت الدورة بس

8-كيفية ختم القرآن وكيفية حفظه،نفسى أخلص القرآن في رمضان وطول السنة بشكل أسهل و اسرع وبصراحة ساعات مهل من القرايه أو بستعجل أولاً فإهم ما أقرأه فماذا أفعل؟ أولاً لازم نفهم كل ايه بنقرأها مش أكننا بنعمل العلينا وبنقرا كدة ورا بعض عشان ربنا شايفنا وخلص فإنت المحتاج تقرأ عشان تهتدي مش هو المحتاجك تقرأه. ﴿الم﴾ ذلك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين ﴿ والربيع يعني لا شك فيه يعني نمشي بالدروس اللي فيه طول ما إحنا عايشين و للمتقين اللي هما بيعملوا بالمكتوب فيه صح فيزيدهم الله إيماناً ويقيناً هما يقرأونه مش ينقوا اللي على مزاجهم بس ويقولوا إحنا متقين اهو وثانياً، ركز في الحته ديه وواعى تقول مش فاهم غير لما تجرب وجمبك مصحف او تقرأها كويس وكذا مرة ، إقرا في الأول جزء ال30 في أيام ورا بعض قليلة بس و هتلاقي إن كل سورة فيه مايتزيدش عن نص صفحة أو صفحة بالكثير فبتكون ساعتها عايز تكمل السور التاوية عشان قصيرين و حاب تفهم الآيات دي فهتلاقيك بعد ٥ أيام خلصت الجزء ال30 ده كله بإذن الله بس إلتزم أن القرآن يكون عادة يومية معاك في الشنطة أو حمله على موبايلك ، ماتقراش في مكان فيه دوشه عشان تعرف تركز ولو هتكمل من الجزء ال30 إلى

ال29 لل 28 لحد الجزء الأول يعني من آخر القرآن لأوله، ماينفعش تقول أنا ختمت من الاخر للأول لا إنت بس قرئت عادي ملخبط القرآن كله لأن الختمة بتكون من الأول للآخر وبعدين نقرا دعاء الختمة من جوجل عشان طويل شوية او هتلاقيه تحت باختصار ،كدة إنت خلصت الجزء 30 أحسن ماتكون مش بتقرا خالص أولو بتحب تقرا سور صغيرة. ثالثاً، أنا عارفة إنك لو مبتديء أو عادي ممكن تقول لنفسك هي السورة دي هاتخلص امتى لسة باقي صفحات كثير! وتفضل تعد كام صفحة ناقصة؟ فالسورة الواحدة خصاً في أول القرآن بتكون الأطول عن باقي القرآن والجزء الواحد أصلاً بيكون ٢٠ صفحة بس فلو إنت قرأت بأرقام الصفحات للجزء مش بأرقام الصفحات للسورة، هتلاقيك قرئت ال20 ص على مدار اليوم أو كل ساعة كدة تفتحكك صفحتين فهتخلص جزء يومياً وبكرا تقرا جزء جديد فيخلص القرآن آخر الشهر وبعد ماتخلص الجزء بال٢٠ص بتوعه مش صفح السورة زي مقولتك، هتوقف قراءة وتشوف الصفحات الباقية عالسورة دي بس قد ايه وتخلص ماهو طبيعي الجزء مش بيخلص دايماً بسورة جديدة، يعني مثلاً لو عايز تخلص الجزء ال7، في ص121 هتلاقي بداية الجزء السابع و إن الجزء ده هيخلص في ص141 بس هتقف عند سورة جديدة في ص128 وتريح شوية أو تقوم تعمل حاجة أو كفايا قراءة النهردة لو مشغول بس لو فاضي وعايز تكمل الجزء ده، هتلاقي إن فاضل فتحمس تخلصها مفترقتش عال9 صفح دول فهتكلهم، على مدار الأيام هتكمل بكدة جزء وسورة ثم جزء وسورة وهكذا، إقرا في أوقات متفرقة وهتخلص ٣٠ جزء في ٣٠ يوم يعني شهر ، تفتكر صدفه إن القرآن ٣٠ جزء مع عدد أيام معظم الشهور؟ رابعاً، طب مش فاهمين حاجة بردو؟ طيب هقولكم على طريقة شوفتها تانية عالنت يارب تنفعكم للختم بالذات في رمضان، اقروا 4 صفحات فقط من المصحف بعد كل صلاة و 4 بعدها وإذا اردت ختم إردتي أن تختميه مرتين بشهر واحد عليك بقراءة 4 صفحات قبل كل صلاة و 4 بعدها وإذا اردت ختم القرن 3 مرات في شهر فعليك بقراءة 6 صفحات قبل الصلاة و 6 بعدها يومياً ، لو بتقرا من الموبايل ماتعدش طول مانت بتقرا عمال ترجع للمسجات و برامج تانية وتقرا ايه أو ايتين وترجع تاني حرام كدة ركز وتقتن واقفل النت وإنت بتقرا ، لو بتقرا ماتعدش تقول هاقوم بس اعمل حاجة و ارجع و كدة لا خالصه عشان هتتسحل ، مسكة المصحف في حد ذاتها حسنة فاقرا منه أحسن من الموبايل غير لو إنت برة البيت، حاول وإنت مستني إنترفيو أو صديق في الشارع أو منتظر حاجة أو قاعد فاضي تفتح المصحف من الموبايل و تقرا انشالله سورتين صغيرين وبعدين ده هيكون روتين وتختم بيه بسهولة القرآن فيما بعد \*دعاء ختم القرآن ، اللهم تقبل مني قراءة لكتابك العظيم وإجعله شافعاً لي يوم القيامة و إجعله شفاء لمرضي و إجعله سكينه لمعشيتي و إهديني به الى صراطك المستقيم و طهر قلبي به، أسألك أن خاتمة أعمالتي تكون خيرة لوجهك الكريم يا الله وخير أيامي يوم ألقاك فيه .اللهم إني أسألك معيشة هنيئة وميتة سوية اللهم لا تدع لنا ذنباً إلا غفرته ولا همماً إلا فرجته ولا حاجة إلا قضيتها لنا يا أرحم الراحمين.

\* فضل ختم القران كانت على واحد بيقول إنه ختم القران بنية ان ربنا يعطله اللي تسعده و يجبها عشان كان مش عارف يعيش من غير حب ولا من غير واحدة تشاركه يحكي لها تفاصيل يومه ومكنش عايز يلف ويدور على بنات الناس و يتعرف على دي ودي ويختار هو والكلام ده وكمان كان شايل هم أبوه يعمل معاه ايه لما يسيبو يعيش لوحده و يتجوز هو و بتاع لانهم كانوا أصدقاء اوى وأمهم ميتة فقال هبقى أجيبه يعيش معايا او أشوف ساعتها بقى بس بنت الحلال تيجي ف بيقول معداش شهر بظبط بعد ختمتي لكتاب ربنا وفي يوم كدة قولت لبابا ماتيجي نروح نغير جو في شقة راس البر مع إننا مكناش مرتين قبلها بفترة زي كل سنة يعني لحد ما أخويا الصغير اول يوم لبنا هناك تاه عالشط فلاقته واحدة كويسة في وسط الزحمة بيعيط وواقف على جنب مش عارف مكانهم عشان الشط كبير وطويل فطمنته

وأما كانت قاعدة فشربته ميا وسألته عن شكل أبوه وأخوه وفضلوا ساعة يدوروا عليهم لحد ما لبنت لاقيت ناس عاملين يوروا لناس عالشط صورة من موبايلهم فسألته الولد هما دول أهلك؟ فراح ساب إيديها وجري عليهم فأول ما أخوه اللي بيدور على عروسة ده شافها هي ومامتها حس انهم زيهم لان امه متوفية وابو البنت شكله مش معاهم يعني يا منفصلين يا ميت فأخذ باباه على جمب وقاله إنه اتشد ليها وكفايا اللي عملته مع أخوه وحد تاني كان ممكن ينفض وبتاع فأبوها كلم مامتها قدامها وهي في قمة الإحراج و طلب منهم انهم يتقابلوا بليل والولد يعرف البنت أكثر والكلام ده فالاب أخذ رقم مامتها عشان كمان لما يرجعوا القاهره يتقابلوا كلهم وفعلاً إتقابلوا كلهم بليل و الحصل ان الولد والبنت توافقوا والاب هيتجوز الام كمان وما رجعوا عملوا خطوبة ولسه مخطوبين لحد دلوقتى وأبوه وامها كتبوا الكتاب وكله جه فجأه من عند ربنا في إنه يخلي الطفل يتوه عشان أخوه يشوف البنت دي بالذات ويخطبها غير ان ربنا كاتب للام والاب دول حياة جديدة سوى وكدة وكل ده عشان يمكن ختمته للقرآن.

**\*كيفية حفظه،** إعتبر القرآن بقى زي المذاكرة و ورق الشغل حاجة أساسية أو تخلص الشغل تقوم قاري صفحة 1 خلصت مذاكرة إقرأ صفحاتين وهكذا واحدة واحدة هيكون روتين وعادة حلوة وهتكون هادي نفسياً لوحده كدة مع الوقت بسببه وإلتزم إنك تقرا سورة صغيرة وتبدأ بحفظهم ماتبدأش بالبقرة أو بسورة كبيرة و تفكر إن الحفظ متعب وطويل لأنك مش هتكمل ومع الوقت تراجع السور القصيرة اللي بتحفظها دي عشان مش بتتنسى ،لازم تفهم الكلام عشان تحفظه وتفتكره ، قرر إنك كل يوم تقرا نفس السورة أو الصفحتين وتسمعهن لنفسك ولو بورقة وقلم مش صوت بس، إدعى دايماً "اللهم ارزقني الهداية لحب القرآن والصبر لحفظه وفهمه" وإقراه بالسكون والتشكيل والتجويد ولو مش عارف تقراه صح إفتح السورة اللي بتحفظها وشغلها عاليوتوب لأى شيخ و إقرى زيه وإنت بتقرا وهتفهم وتعرف دي بتتنطق إزاي ودي بشدة إزاي وهكذا

**\*جروبات عالميسبوك هتساعدك تحفظ** وممكن يجولك يحفظوك في البيت أو يحفظوا أولادك لوطلبت بأجر تابع ، جروب مدرسة تحفيظ القرآن وتعليم التجويد -جروب تحفيظ القرآن الكريم للأطفال والكبار -بيدج دار تحفيظ القرآن - جروب جروب حفظ القران المعلمه/ رانيا حسن -جروب تحفيظ القرآن الكريم لجميع الأعمار -بيدج معهد القران الكريم للتحفيظ - جروب اكاديمية أهل القرآن أون لاين -بيدج مشروع ثروة - جمعية حور العين بالشروق - جمعيه الثمرات الخيرية بالاسكندرية - جمعية عين اليقين بالمهندسين -روحوا نشاط تحفيظ القران الكريم بجمعية رسالة -جمعية المحافظة على القران الكريم - مدرسه تحفيظ القران الكريم بالمستقبل -جروب اختر حفظك للقران الكريم - حفظ القران بدون نسيان ولو حاب تعرف تفسير ايه معينة اعمل بيها سيرش في إسلام.ويب أو جوجل او دار الافتاء او أو أسأل في جامع جمبك على مواعيد دروس التحفيظ وشوف غيره لو ده مش بيحفظ الجوامع كتير ولوحابب فيه وإسأل معارفك لو يعرفوا ناس دارسة فقه وتجويد وعاملين جروبات بتحفظ عليها عالواتساب يدخلك ؟ وفيه ابلكشين جديد لسه عارفاه اسمه "Tasmee" او تسميع" من جوجل أو بلاي ستور نزله و هو بيسمعك بتسمع القران بصوتك وبيقوم مصححك الغلط بس بصوت شيخ ويظهرلك عال شاشة التجويد والتفسير للآيه او الكلمة اللي قولتها غلط من شوية عشان متغلطش فيها تاني يعني أنك قاعد مع شيخ إلكتروني صحيح! غير ان فيه ابلكشن برده اسمه "Tahfiz" بيساعك عال حفظ السريع ، هي دي التطبيقات اللي تستاهل تفتح نت الموبايل عشانها بجد!

3) الكلمات الربانية، هقولك فيها فضل، الحمد لله - الاستغفار - لاحول ولا قوة إلا بالله - التسبيح

- صلي على محمد ﷺ

1- الحمد لله ، إ تعود انك أول ماتتَعَوَّر أو تعمل حادثة قول الحمد لله في قمه وجعك لحظتها لرضاك بما كتبه الله لك وإوعى تشتم أو تعيط إستبدلهم بالحمد لله واستغفر الله وإبتيدي شوف الحل المناسب إيه أو شوف العجايب اللي هتحصل بعد الحمد الكثير ده . فطول مانت واقف بتعمل نيسكافيه- بتحضر أكل ، شغال، رايح تنام، بتركب عربيتك أو مواصلات قول الحمد لله على كل النعم دي ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ فالحمد لله بلا سبب الحمد لله بلا عدد حتى في الصلاة بنقول سمع الله لمن حمده

هحكيلكم ناو موافقي مع معجزه جملة الحمد لله ، أنا مرة إتعودت تعويرة جامدة بالسكينة و فضلت تنزل في دم كثير بس أول ما قولت الحمد لله وأنا حاطة إيدي عليها والدم مغرق إيدي 5 مرات والله الدم قل جداً و الوجع ابتدى يهدأ، و مرة ثانية كنت خبطت واحد بالعربية ونازلة في قمة خوفاً إنه يزعلي و كنت لوحدي وأنا بفتح باب عربية عشان إنزله قولت الحمد لله يارب بسرعة كدة 3 مرات وقبل ما أبص عالربية من قدام ملاقيتش خطبه ولا خدش ولا عنده ولا عندي ولله حتى هو استغرب و كان نفسه يزعلي فإعتذرت له وركب عربيته في هدوء وضحك فأنا فضلت طول الطريق أحمد ربنا أكثر إن العربيتين ماكنش فيهم ولا خطوط حتى - وفيه مرة اخيره، أنا كنت بعمل شغل لمدة يومين و فجأة اللاب قفل وفصل فقولت بسم الله الرحمن الرحيم يارب ميكونش اللي في بالي بس طلع صح وللأسف شاحن اللاب باظ لوحده والبطارية أصلاً كانت بايطة فمكنتش عارفة أشحنة والشغل المفروض يتسلم الصبح وكانت فايلات الشغل ده عاللاب ومخدهاش على فلاشة أو حاجة عشان أحطها على لاب ثاني وأكملها فطبعاً كل شغلي ضاع ومش هعرف أقدمه الصبح مش هعرف أناقشه زي غيري فالهمم إتعصبت و غلبنى الشيطان بس بعد دقيقة كدة و لاقيتني بقول الحمد لله 5مرات يارب وإتنفست جامد وفي سري قلت الحمد لله في الشهيق وإستغفر الله في الزفير وعمضت عيني مش قعدت أأفئف وأشتم وأضرب في الترابيزة واللاب وكدة فلا قيتني هديت بعد دقيقتين والله وقلت خبيبيير، أكنه شغل جديد لسة مطلوب مني دلوقتي عالآقل هبقى عارفة خلاص هعمله إزاي بالتفصيل وإبتسمت وبدأت من جديد ونزلت البرامج اللي هحتاجها و بتاع وسهرت عليه من على لاب أبويا وخلصته في وقت أسرع من الكنت خلصته فيه قبل ما اللاب بتاعي بيوظ فشغل يومين ربنا خلاني بسرعة اعمله في 7 ساعات بس اه منمتش مع 2 قهوة و ريدبول بس أهم حاجة إني الصبح سلمته بس قولت يمكن لو كنت سلمت الأولاني كان مش هيبقى بالتقييم و الشكل بتاع الثاني كدة وإديت لنفسى سبب يريحني وفعلاً شغلي كان من أحسن الحاجات الإقتدمت للمديرين الحمد لله من ساعت ما شتغلت وأكن ربنا عوضني وقولت همشي بالإسلوب ده بعدين حتى لما أجي اتخانق مع أهلي أو صحابي أو أي حد هافضل أقول في سري الحمد لله لحد ما لمواضيع تهذا خالص ونصيحة صلحوا بطارية لابكم عشان لو الشاحن باظ فجأة أو مكنش فيه فيشه تلحقوا تخلصوا عليه حاجات ولو بسيطه أو تنقلوها بسرعة على فلاشه قبل مايفصل وتكملوا عليها من لاب ثاني أو ساير زي بظبط لما تعد تكتب وانت مش باصص في الشاشة وباصص للزرير اللي بتكتبها عادى كلام كتيبيير عاللاب او ال PC وتكتشف انه بيكتب إنجلش ملخبط مش عربي أو غير اللغة اللي انت عايزها لانك نسيت تعمل Shift

Alt فبدل ماتشتم ساعتها الكيبورد هتقول الحمدلله استغفر الله وتضحك وتقوم ماسح وعايد كتابة صح من الاول عادي! ٨.٨

2- فضل الاستغفار، كان الأمام احمد بن حنبل يرغب أن يقضي ليلة في المسجد، ولكن قد منعه الحارس من المبيت في المسجد وقد حاول الامام أحمد بن حنبل كثيراً أن يتحدث مع الحارس ليجعله يرضي بمبيته في المسجد ولكن الحارس رفض وبشده وقد راي خباز ما يحدث فعرض علي الامام المبيت عنده وهو لا يعرف من هو ولا إسمه، فذهب الامام مع الخباز فأحسن ضيافته وأكرمه، ففي أثناء عمل الخباز كان لسانه لا يتوقف عن الاستغفار فسمعه الامام أحمد وتعجب حيث مر وقت طويل والخباز لا يكف عن الاستغفار وفي الصباح سأله الامام احمد بن حنبل عن سر إستغفاره فقال الخباز انني دائم الاستغفار وفي كل وقت ولا اتركه فسأله الامام هل وجدت ثمرة إستغفارك؟ فأقسم الخباز أنه ما دعى دعوة الا وأجيب بفضل الله عز وجل الا دعوة واحدة وهي رؤية الامام احمد بن حنبل فقام الامام وقال له أنا أحمد بن حنبل (إكثروا من الاستغفار) ومن آياته ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلَ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَنْبِيئُ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾ ﴿وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون﴾ فشوفوا! بالاستغفار إنت ممكن تُرزق بأمال والأولاد وحاجات أكثر

3- و اطب على لاحول ولا قوه إلا بالله وسبحان الله وبحمده سبحان الله العلي العظيم، كل ماتفتكر قولهم أو عملهم رهايند عالموبايل كل ساعة تقولهم لأنهم بيوسعوا الفرج والأذكار، كلماتها بتحصنك طول يومك لو قلتها في الصباح والمساء محتفظك من الحسد و الحزن و تسعد قلبك. فهي من كنوز الجنة

4- التسييح، يأتي لفظ سبح بقدهسه لله و تنزهه، فنقول سبحان الله - الحمدلله - لا اله الا الله وحده لا شريك له- الله أكبر بعد الصلاة على صوابك عقلة عقلة كلهم على 33 مرات، هتلاقي كمية حسنة في ميزانك ويضاعف الله لمن يشاء و فضلهم جميعاً ، من قالهم في اليوم مائة مرة خُطت خطاياها ولو كانت مثل البحر - زيادة حب الإيمان في قلبك - بركة العمل الحالي -سكينة الروح -تعطير اللسان بذكر الله - حسنة مضاعفه عن باقي الصلوات لمن غير تسييح وآيات التسييح بالقرآن ﴿ سبح لله ما في السموات وما في الأرض ﴾ ﴿ فسبح بحمد ربك واستغفره إنه كان تواباً ﴾ ﴿ ويسبح الرعد بحمده والملائكة من خيفته ﴾ ﴿ إن لك في النهار سبحاً طويلاً ﴾ عن النبي ﷺ قال من قال لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير عشر مرات فكانَ كَمَن أُعتِقَ أربعة أنفس من ولد إسماعيل متفق عليه وقال رسول الله من قال سبحان الله وبحمده غُرست له نخلة في الجنة فهي أحب الكلمات إلى الله

5- صلي على محمد ﷺ دائماً، فمن صلى عالنبي مرة صلى الله عليه 10 مرات وممكن تصلي على محمد بنية قضاء حاجة معينة أو إستجابة دعاء معين، مثلاً اللهم صلي و سلم على محمد 10 مرات يومياً بنية إني أتقبل في الشركة دي ،بنية إن ربنا يرزقني بالزوج الصالح او بنية يبقى معايا مبلغ معين وكمان لما تنسى تقول حاجة أو تدور على حاجة أفضل قول كدة لحد ماتلاقيها و بتلاقيك لاقيتها وإنت لسة بتقول اللهم صلي ع.... ومكملتش، مش دائماً نقولها وإحنا ناسين حاجات لسة كانت على بالنا ؟ ﴿ إِنْ اللَّهُ وَمَلَائِكَتُهُ يُصَلُّونَ عَلَى نَبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴾ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْبَخِيلُ مَنْ ذَكَرْتُ عَنْدهُ قَلِمٌ يَصِلُ عَلَيَّ (اللهم صلي وسلم وبارك على محمد) و في الجنة ثمرة أكبر من التفاحة وأصغر من الرومان طعمها كالعسل و لونها أبيض من اللبن فقالوا ولمن يارسول الله ؟ فقال لمن يصلي علياً كلما سمع إسمي .



4) **دعاوى لأسباب معينة**، فيه أدعية في القرآن بالترتيب لو عايز تعرفها إعمل على جوجل سيرش بأدعية القرنين بترتيب السورة وإقراهم كل شوية و خدهم سكرين عشان ماتبحش عنهم كل شوية وتقرأهم يكونوا عندك مع الصور، بس أنا هساعدك دلوقتي **دعاء المطر - أدعى لنفى بآيه؟ - ادعى لغيرك - عارف إيه جزاء اللي بيدعى عليك؟**

1- **دعاء المطر**، اللهم صيباً نافعاً اللهم إني أسألك خيرها و خير ما فيها و خير ما أرسلت بها و اعوذ بك من شرها اللهم إنت الله لا اله الا إنت إنت الغني و نحن الفقراء إنزل علينا الرزق والسعادة بعدد تلك القطرات وإدعي بكل حاجة إنت نفسك فيها و سترفع الى السماء ثم الله مباشرةً.

2- **أدعي لنفسى بآيه؟** اللهم أسألك العوض الجميل والنصيب الجميل من كل شيء - رب أبعد عني الإبتلاءات والمصائب - اللهم إهدني على صراطك المستقيم والإسلام الصحيح- اللهم أبعد عني الأمراض والحشرات والجن والحسد والسحر والحر - أعوذ بالله من تعب الحياة ومرض الجسد ونفوس البشر - يارب حقق لي ماهو أصلح وخير لي في كل امر - إبعدي يارب عن المعاصي وشيطانها- اللهم لا موتة إلا وانت وراضي عني- إبعدي ياالله عن من يدمر صحتني و من يخطف فرحتي -اللهم إني وليتك أمرى فأعوذ بك من سوء حظي وضيق صدرى - إجعلني يارب ممن نظرت إليه فرحمته ورضيت عنه وإستجبت له ولما تدعي لنفسك إدعي في شرك عشان مش تشوشر عالي بيدعي جمبك في سجدتك لله

3- **إدعى لغيرك دوماً لو عملك شيء جميل ب**، الله يعزك يارب - الله يزيح عنك الكرب و الهم دوماً- كتر الله أحبائك الصالحين الى يوم الدين- ربح الله قلبك حتى لقاؤه -أبعد الله عنك الغم والقلق- جزاك الله كل الخير ونعيم الجنة **ورد عالي بيدعملك** بقى بلك المثلث - أنا وانت يارب- اللهم أمين - الله يسعد يومك وقلبك ويعزك- ربنا يتقبل منك الدعاء - الله يجبر بخاطرك -ربنا ينور طريقك و يبعد عنك كل الناس المؤذية ليكي وأحلى دعوة **سمعتها هي**؛ دعوت ربي ب5، ألا يجعل سعادتي في يد مخلوق وألا يريني في أحبابي مكروه وألا يدع في قلبي ذره حزن وألا يجعل جسمي فيه مرض وألا أنام يوماً والله ووالدي غير راضيين عني و لما تدعي لحد قوله يارب يسعدك أويفرح قلبك عشان لو قولته ربنا يكرمك ممكن يكرمه بس مايسعدوش بالكرم أوالرزق ده أكنه مجاش

4- **اللي بيدعى عليك شوف جزاءه**، لما حد يدعي عليك وإنت معمثلوش حاجة بتاخذ ثواب ويلعنه الملائكة ويقولوا له لك المثل فهتدركك حتى لو كان بس وقت غضبك عشان كدة تجنب إن أهلك يدعوا عليك و بالذات أمك ولو إنت دعيت على حد بحاجة تجيب له الكرب والإبتلاء هاتترد فيك بالأضعاف ولو بعد حين أو بتتدلك في عيالك أوفي عزيز عليك حتى تشعر بالإبتلاء ذاته و الحسرة زي القالت (أحسن ربنا حرق قلبها كمان) لما عرفت إن جارتها المتخافقة معاها بنتها ماتت وهي بتولدها فربنا ردلها كلمة "الأحسن" دي في بنتها لما جت تولد بعدها ب4 سنين و هي كانت ناسية وبننت بنتها ماتت اللي هي حفيدتها عشان شمتت في جارتها زمان. فأوعى تكون من إللي ببيحوا يشمتوا في الناس ابداً

كان فيه راجل بيكلم الفقرا دايماً وحش عشان شايفهم مش مستواه وإنه أعلى من إنه يرد على شحات أو على حد لو سأله في الشارع على حاجة لو حس انه مش زيه في اللبس والشكل حتى في مرة عجوز بيبيع ليمون في الشارع قاله نفعني يابني فراح الراجل شتمه مع انه كان ممكن يدعي له دعوة حلوة ، فالعجوز دعى عليه وقاله في يوم من الأيام ان شاءالله هتعيش عيشتنا عشان تحس بينا . فالهمم الراجل قليل الذوق ده كان عنده أرض بيبنى عليها مصنع و كان خلاص بيتشطب وخط فيه كل ما يملك فالهمم بعد فترة طويلة

في يوم حصلت حريقه مفاجأه من غير سبب في المصنع وكله باظ و إتهد ومكنش معاه فلوس ساعتها إنه بينيه ثاني أو يصلح الى إتحرق وإفتقر وبقي زي اللي كان بيقول عليهم مش مستواه وساعتها حس أكيد إن كما تدين تدان ويمكن ده ذنب بياح اللمون فبطل يكلم الناس كدة بعد الموقف ده حتى لما أنا سمعت القصة قولت هو لازم يحصل حريقة عشان يحس يعني؟ فقال الرسول ﷺ إياك ودعوات المظلوم فإنهن مجابات.

5) فضل رمضان والصيام، سمي بذلك لأنه يرمض الذنوب أي يحرقها و يغسل الجسم منها و يطهر القلب فتخرج من رمضان طاهر غاسل ذنوبك ثم تبدأ تعصيه مرة أخرى كالآخرين و هكذا كل مرة لحد ماتخرج من رمضان في مرة حالف إنك ماترجع للمعاصي دي ثاني ابدأ فهو شهر السعادة والخير والعبادات كلها. ولعلمك ليلة نصف شعبان بيكون فيها الدعاء مستجاب والأعمال الصالحة بترفع كلها لله طول الشهر فإدعى فيها بالي إنت عايزو يحتفل بعض المسلمين ببعض البلاد كالسعودية وغيرها ليلة النصف من شعبان وهي الليلة التي تسبق يوم 15 شعبان وتبدأ من مغربها حتى فجر اليوم التالي وتعود اهمية تلك الليلة لانه تم فيها تحويل القبلة من بيت المقدس الى البيت الحرام بمكة المكرمة حتى الحين، بلا أتكلم معاكم عن رمضان بقى وفضل الصيام علينا وعلى صحتنا- لوازمك في رمضان -وضع الشياطين في رمضان - ليلة القدر - الروتين اليومي في رمضان - ما يبطل الصيام - ترخيص الافطار - الصيام للأطفال - توقيت الصيام - الصيام للعشاق - الفروض الأخرى للصيام - آيات القرآن عن الصيام

1- فضل الصيام علينا و على صحتنا، الصيام مفيد صحياً حتى الرسول قال صوموا تصحوا لأن اثناء الصيام يتم بجسمك، علاج مشاكل الجهاز الهضمي ، التخلص من مواد الإدمان المضرة بالتدرج ، الشعور بالسلام والهدوء ، الحصول على وزن متوازن ، التحكم في مستويات السكر بالجسم ، تعزيز صحة القلب والشرايين ، تقليل الإفرازات الهضمية ، التخلص من دهنيات الدم بالجسم . كانت قريتي بتصوم بنيه إنها تخلف كل يوم إثنين وعدى وقت وبقيت متعودة تصوم عادي مش عشان تخلف بس وجسمها إ تعود بقى وكانت فقدت الأمل خلاص بس بعدها بشوية، ربنا كرمها بتوأم لانه قادر عالمعجزات ولو هي نسبت فالله لا ينسى ويمكن ده بسبب تعبها وصومها في عز الحر وفضل الصيام عليها وعنه ﷺ "من صام رمضان إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه"

2- لوازمك في رمضان ، دلوقتي أكيد إنت فهمت لوازم اللي هي الأكل وقمر الدين والقطايف والمكسرات صح؟ لا ماهو زي ما بيكون فيه لوازم لبطنك وكدة فيه لوازم بردو لريك بس زي مثلاً إنك تزكي عن نفسك ، تصلي كل الاوقات وخصاً في رمضان فالصيام الركن الثالث والصلاة الركن الأول بس لو مصليتش الصيام هيتقبل بردو بس إلتزامك في رمضان بالصلاة ممكن يخليك تحبها طول السنة وتلتزم بيها بقة وحاول كل ماتعمل عبادة زيادة تفرح بالذات لو متعبه ليك مش تكسل عشان ربنا لما يجي يقارنك بالي تعبوا في سبيله والي غسلوا تكون إنت الكسبان ، حاول متنمش طول النهار عشان تتعبد وربنا يشوفك صايم وتعبان مش نايم بس هو صومك هيبكون صحيح وهيتقبل بس مش هيبكون جزاؤه زي اللي تعبنا وبيشغل وبينزله المسجد وبيقرا قران مش مأجل زيك كله لبليل ، كل من يأذيك أو يشتمك ماتردش عليه قول في شرك إني صائم يعني صوم عن الأخلاق و الشتيمه مش بس عن الأكل والشرب والسجائر، متنساش تدعي طول الشهر باللهم اجعل رمضان مغيراً لأذفسنا و هادياً لأرواحنا وأجعلنا فيه من المقبولين التوابين يا كريم

اللهم بلغنا رمضان اللهم اني أستودعك رمضان ببركته ونوره و وقته ، ماتنسوش أغاني رمضان والخير مش تفضلوا مشغالين قران بس عشان تحسوا بس بالجو الرمضاني النادر، إعملوا بيها سيرش على جوجل!

3- **وضع الشياطين في رمضان**، الشياطين تختفي، الشياطين الله يبحسها في رمضان فقط ويقيدها عننا وعن وساوسها لنا، فسأل أحدهم كيف افعل المعاصي ونحن في رمضان! فرد عليه الشيخ، لأن الشياطين تحب الشخص في المعاصي بقلبه حتى يفعلها وحدة بعد إن تفلت منه في رمضان وتصيح إدمان أو عادة فيه وحين تفوق إنت وتنتهي من تلك المعاصي يكون رمضان فات وبركته إنتهت من قلبك و الشياطين رجعت لك تاني فسيطر إنت عليها أو سيطر عالمعاصب بتركها كرهاً فيها بص السؤال ده أحدهم تسأل أحد الشيوخ أعمل ايه عشان أبطل اعمل المعاصي تاني من يوم الوقفة بعد ماكنت بعمل خير في رمضان بس كل يوم ؟ فيقول لها لو حاسبتها ان طول السنة رمضان إلا التروايح والصيام وإنك بتبطل الحرام والسجائر والزنا في رمضان بس فعلى فكرة ربنا موجود طول السنة مش في رمضان بس فيه ناس بتهدى نفسها على طول وناس بتعدي نفسها في رمضان بس وتضيع كل اللي عملوه في رمضان متعمدين بعديه ﴿قَرِيبًا هَدَىٰ وَفَرِيقًا حَقَّ عَلَيْهِمُ الضَّلَالَةُ إِنَّهُمْ اتَّخَذُوا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ ﴿إن الانسان خلق هلوعاً إذا مسه الشر جزوعاً وإذا مسه الخير منوعاً﴾

4- **ليلة القدر**، حاول اليوم ده كله يكون عبادات وإغتنم في ال10 الأواخر، تلك الأعمال الصالحة الكثيره المنتظره ويقال إنها ليلة 22 أو 27 فحاول آخر 10 أيام تعتكف و تصلي القيام لأكثر وقت ممكن وخلص لأن الملائكة هتنزل من السما فإعمل الصالحات فقط وادعى بكل الإنت عايزو فالله يسمع دعاؤك فيستجيب وعمل الطاعات فيها كالطاعة الف شهر ﴿ليلة القدر خير من الف شهر تنزل الملائكة والروح فيها﴾ ومن علاماتها **الصحيحة**، صفاء السماء -السكينة في النفس -أحياناً **تُمطر** . والإعتكاف يومها أو الأواخر من رمضان، بمعنى إنك ماتعميلش اي حاجة غير إنك تتعبد بس وتصلي وتقرأ قران وتصوم وبس لا شغل ولا خروج ولا صحابك، فقط تراوح البيت تاكل وتستحمي وترجع تاني المسجد أو تفضل فيه ال10 أيام بدون خروج منه وتاكل وتغير هدمك و تستحمي جواه في حمامة زي ما فيه ناس بتعمل.

5- **إحدهن تسأل شيخه فتقول لها، عرفيني روتين يومي اعمله في رمضان أفعله حتى يرضي الله عني ؟** فقالت لها رمضان شهر العبادة وليس المسلسلات فمن الممكن أن تصلي ال ٥ فروض و التروايح و تختمى القرآن، تعملي إن كنتي موظفة، تصل الأرحام وبر الوالدين، الدعاء، التطوع والصدقة فافضل وقت للصدقة هو هذا الشهر فاكثري منها ولكن لا تنسيهم بعد رمضان فالخير مش في رمضان بس، الأعمال المنزلية -اياكي أن تتحجي في رمضان ثم تفكبه بعديه لأنك مثل التي أوقفت عن ذنب ثم رجعت له بعد قليل من الوقت فحسنااته احترقت وأكنك لم تتحجي، لابد أن تكوني قبل شهر رمضان إنتهيتي من أيام التعويض التي فطرتها في رمضان ، إن فطرتي في وقت حيضك في رمضان إعملي أعمال المنزل عن أمك الصائمه كلها و اقربي من الموبايل قرآن مش تهمليه أي وقت ، لا مانع أن تريدي أن تشاهدي مسلسل أو ليس به مشاهد خارجه وهادف إن مليتي ، تفحصي النت بفائدة لكي ، إستخدمي وقت قليل في الشات مع صديقاتك و أهلك ، إستخدمي وقت طويل في الأكثر فائدة كقراءة كتاب أو الإستماع لمحاضرة هادفة ،لا تنسي أن تمارسي الرياضة لأن السكريات الكثيرة في رمضان قد تجعلك سميئة وأنصحك إنك ماتكئيش زي الناس اللي قبل رمضان تعد تعمل كل حاجة غلط أكنها بتشبع وتنتقم عشان في رمضان طبعاً مش هتعرف تعملهم ، لا تنسي القرآن طوال السنة وليس في رمضان فقط وأخيراً لو لديكي مال كافي روحي اعمل عمرة تغسل ذنوبك فإن عمرة في رمضان تعدل حجة "رواه مسلم"

6- ما يبطل الصيام ولا بد التعويض عنه في أيام آخر أو اطعام مساكين، الجماع -التدخين- العادة السريهاللقئ متعمد-الأكل والشرب متعمد -تناول دواء ملرض كان ممكن ان تستحمه للفطار فشرته متعمداً ففطرت عليه قبل المغرب فهذا عمداً.

\*الذي لا يبطل الصيام تماماً، بلع شئ دون قصد-نسيت إنك صايم فشرت-معجون الأسنان دون بلعه- الكريجات -الروج والمكياج -البرفان مش حرام للصائم بس بنخاف نحطه لأطعم الروج نبلعه أو يجي في بوقنا هو و البرفان وإحنا برشه و هكذا -قطرة العين- النميمة- الأغاني -غضب الوالدين- لبس المملفت الكاشف لجسمك-الشتايم-الكذب-السرقة. ولكنك تأخذ علي تلك العادات السيئة جزاء سيء و ذنب كبير و لكن من ناحية الصيام فهم لا علاقة بهم بالأكل والشرب ونصيحة إن سرت أن تدخل رمضان الجي طاهر مخلص كل الديون والتي عليك لأنك كلما سرت من مال غيرك أصبحت ديون عليك الي يوم القيامة.

7- ترخيص الافطار، رخص الله الافطار دون ذنب و لكن بتعويض في أيام آخر في فقط، السفر لأكثر من ٨٥ كيلو سواء بسيارة أو غيرها-الحيض -الحامل والبرضع ورخص الافطار الله لأولئك دون تعويض عنه أو ذنب، الافطار لتناول الأدوية للأمراض المزمنة التي تؤدي لهلاك جسمك ان لم تتناولها وكبير السن العاجز عن الصيام. وعن الرسول ﷺ من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً وللعلم لو كلتوا زبادى وخياره وكوباية ما به قبل ماتنأموا مش هتعتشوا اوى تاني يوم في الصيام

8- توقيت الصيام، لازم تصوم ال30 يوم مادام بلغت و بلاش تفتقر بينك وبين نفسك لأن ربنا شايفك حتى لو تصوم بال 20 ساعة فلازم تفتقر على حسب معاد المغرب بالدولة الى انت فيها ومش في معاد دولة جنسيتك يعني لو إنت مصري ورحت لبنان هتفتقر على توقيت صلاه المغرب في لبنان مش مصر. إنقي الله أوي في رمضان أصلها أيام معدودات. وعن رسول الله، تُعرض الأعمال يوم الإثنين والخميس؛ فمحبب أن يعرض عملك وإنت صائم. بقولك ايه صح! ماتقنعينش، إن في وقت رمضان أو غيره عشان إنت أصلاً بتحب السهر أو بتسهر عشان بتعمل حاجة فالفجر أدن بالصدفة أو قلت أستناه عشان أصله او صحيت متأخر تاني يوم كان يوم الاتنين فقولت يلا فاضيل ساعه عالمغرب لما اصوم وتنوى في وقتها لا غلط ومش هتتحسب حتى لو مكلتش حاجة للمغرب فلازم نية الصيام قبلها بيوم مش قبلها بساعة ، يفضل أن تصوموا اي 10 ايام من شعبان انشالله ايام عشوائية مش ورا بعض بس مستحب بالذات من اول يوم شعبان 15 لأخره

9-الصيام للأطفال ، بلاش تخلي بنتك وإبنك يتعذب ويصوم للمغرب قبل ما يبلغ لإنها مش محسبة له، بحجة إنه يتعلم و يتعود ممكن الكلام ده عالصلاة بس الصوم ليه تعطشه وتجواعه وهو أصلاً مش هيتحاسب عالأيام دي وهيتعود لما يبلغ عادي و تقوله هتصوم بكرنا معانا.فهو غير بالغ فلا تفرض عليه الصيام والعبادات.

10-الصيام للعشاق، لا تبطلي صيامك مع شريكك بالرومانسيات و اللمسات لأن كل هذا سينشأ شهوة بينكم ويبطل الصيام أما لو كلام محترم عادي فهذا لا يبطله وفيه ناس بتعد ماتشوفش بعض طول رمضان عشان لو شافوا بعض الثواب والصيام هيضيع في الزنى أو الكلام فبعد رمضان ما يخلص يعوضوا بقى و يخرجوا كل يوم و يزونا براحتهم على أساس انه مش حرام غير في رمضان بس مثلاً أو عشان هما شباب ففاكرين انه لسة بدري على موتهم فيعملوا الهما عايزينوا ويعيشوا ،بس الشباب دلوقتي و الأطفال بقوا يموتوا أكثر من الكبار خلوا بالكم، فبلاش تبطلي الصيام عشان تكلمي حبيبك أو عشان تكلم حبيبك وتعدّي تحبي فيه إستني طب بعد الفطار أو إتكلموا في المفيد والمحترم بس فماتجيش يامسلة قبل

الأذان بنصاية اللي هي ساعة مفترجة وتعدوا تبتعوا بوس لبعض في التليفون وتقولوا أصلنا بنفطر على صوت بعض عشان بنحب بعض اوى ياختي إدعي وإقري قران إن ربنا يهديكم وتقربوا منه مش تقربوا من بعض، هو مش بالصيام بس أصلوا! ولكن كلام المخطوبين وقت الصيام لا يبطله بشرووووط، لو إتكلمتوا بس في كلام محترم عادي زي عامله ايه عاملتي أيه هتاكلي أيه هنتقابل إمته كدة ده كله عادي بس ماتفتحوش كلام يحرك الشهوة ولا يجيب بعديه حاجة حرام ومتكونش المكاملة طويلة عن اللزوم ولو مش هتقدروا باتتكلموا بعد الفطار يقما حتى لو إتكلمتوا بعد الفطار يكون الكلام محدود وبالنسبة بقى للمتزوجين، عادي لوحضنتوا وبوستوا بعض قبل الفطار بس بلاش عشان ممكن الشهوة تغلبكم و الصيام يبوظ فبلاش احسن يعني مش سايبين طول السنة وجايين عند شهر العباداة او إستنوا لبعد الفطار.

11-الفروض الأخرى للصيام، يوم عرفه - أيام التعويض عن الحيض- الأشهر الحرم \*يوم عرفه فرض، زي رمضان نصومه لأن فضله عظيم فهو يغفر لك سنة بعد سنة قبل للذنوب العادية مش تعمل كبيرة وتقتل وتزني وتقول أصل هابتغفر لي لما أصوم عرفة الجي؟ وال 10 أيام القبل وقفة العيد الكبير دول بيكونوا سنة مش فرض بس فضلهم عظيم عند الله. فقال الرسول عمل الصالحات والصوم في تلك الأيام ال 10 أفضل من الجهاد في سبيل الله. \*أيام التعويض عن الحيض، لو إنتي فطرتي في رمضان عشان الحيض لازم لازم تعوضيه يقما هيتراكم عليكي في حياتك قبل رمضان ولو إنتي بدأتي تعوضي من قريب افتكري السنين الفاتت فطرتي في رمضانها كم مرة وابتدي عوضي، السنة عندك طويلة المهم لا يأتي رمضان الجي الا وإنتي طاهرة من صيام أيام التعويض العليكي ولو الصيام بيتعبك حاولي تختاري الشتا نهارها قليل وتصومي في السقعة مش هتحمسي بالعطش والحر زي الصيف، بس لو إنتي مريضة إتزكي بوجبات لفقراء بعدد الأيام اللي فطرتها - في حديث بيقول لا تحل مرأة أن تصوم إلا بإذن زوجها و لو هتصومي تطوعي أو تعويض يوم جمعة لابد أن تكوني صومتي الخميس أو ناوية تصومي السبت يعني مش تصوميهما لوحدها كدة، هو مش حرام بس مكروه - يجوز شرعاً أن يصوم المسلم أيام القضاء بنيتين: نية القضاء ونية صيام السنة من شوال، مؤكدة أن الأكمل والأفضل صوم القضاء أولاً ثم الست من شوال، أو العكس

\*الأشهر الحرم، ذو القعدة - ذو الحجة - محرم - رجب، مستحب إنك تصوم فيها يومين من كل شهر كتطوع و ثوابها متضاعف لك ولا ينسى عند الله - لأن صيام رمضان فرض وإنتي كدة نفصتي بمزاجك للفرض وجزءك هيكون وحش كدة فقال رسول الله أفضل الصيام، بعد رمضان، شهر الله الحرم. ويستحب وليس فرض أن تصوم 6 أيام من شوال بعد رمضان مباشرة وهو مش شهر حرم بس موصى به لقول النبي، مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ فَذَاكَ صِيَامُ الدَّهْرِ و يبدأ بعد أول يوم العيد مباشرة فمكروه أن تصوم في أول أيام العيد وعن أبي هريرة أوصاني خليلي ﷺ بثلاث ، أن لا أدعهن حتى أموت ، صوم ثلاثة أيام من كل شهر، وصلاة الضحى، ونوم على وتر

12- آيات القرآن عن الصيام، ﴿وَالصَّامِينَ وَالصَّامَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ ﴿وَادْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَعْدُودَاتٍ﴾

(6) حياة بالزكاة والتطوع بالاعمال الخيرية ،

اولاً هتكلم عن التبرع بالزكاة ، طَلَع كل اسبوع لأي حد في الشارع غَلبان بنية ان ربنا يتقبل أو بنية حل مشكلتك بعد ما تتصدق بالمبلغ ده وشوف ربنا هيكبر رزقك إزاي بعدين أو شوف عامل نظافة - شحَات - إتبرع لجمعية - لبواب -إعمل شهريه لأي فقير تعرفه لو تقدر وهقول دلوقتي بالتفصيل فضلها - أنواعها-آيات عن أهمية الزكاة 1-فضلها، تطهير النفس من الجشع والطمع والذنب -البركة والطهارة في أموالك- تواسي بين الفقراء والأغنياء فلا يحدث فجوة ومجاعة في المجتمع - تحد من تضخم أموالك بزيادة مما يؤدي إلى تغيرك أحياناً للطمع والبخل - تساهم في سعادتك و سرورهم- الركن الثاني من الإسلام أي من أساسيات الحياة

2-أنواع الزكاة الذي يجب مادام عندك، ان تطلع عليها زكاه أو تتبرع منها، زكاه المال - زكاه المجوهرات الثمينة - زكاه رمضان - زكاه عيد الفطر - زكاه الغنم و الدبائح. 1. زكاه المال، لو معاك أكثر من 50 الف لازم تطلع عليهم زكاة مال في السنة مش شهرياً وهتطلع عليهم 2.5 % يعني الف 250 جنيه في السنة يعني لو معاك 80 الف هاتطلع منهم بالفين ج في السنة و على كل ٤٠ الف عليها الف ج بس لو إنت كريم خصص خُمسهم للفقراء فقط، بس مش عليك زكاة لو مرتبك قليل أو مش معاك 50 الف أويكفي أسرتك بالعافية أو إنت بتشتغل أو لو إنت أقل من ٢١ سنة - سمعت شيخ بيقول بركة حياتك في زكاة مالك فإنت لو ماطلعتش زكاه وإفتكرت إن محدش عارف ولا شايك فربنا شايك وممكن ينقص فلوسك أو مش يباركلك فيها أو هايجازيك عقاب كبير يوم القيامة وهقولكم ناو، إزاي تزكوا صح - التعفف - الوسيط -بخل زكاه المال -الفرق بين الزكاه والتبرع!

\*لما تزكوا زكوا صح وخذوا الثواب كامل، إزاي طيب! اللي ترضى غيرك يأكله ويلبسه ويستعمله إقبله على نفسك فلو هتقدر تأكله وتلبسه إيديهولو لو مش هاتقدر إرميه أو استخدمه في شيء آخر. صاحبنا حمدي بيقول إنه كان كل جمعة بعد الصلاة بيدي للبواب مبلغ معين و بيقوله إشتري حاجة حلوة أولعبه للعيال و بيديلو أكل من نفس الأكل اللي مراتو بتطبخهولو مش فضلات أوأكل بايظ واعرف ناس من كتر كرمها بتجيب للشحاتين بالشارع وللقطط والكلاب لحوم وفراخ من المطاعم جاهزه مش العضم لا الفرخة بحالها وشوية كباب وتحطهم ليهم عشان مادام بتعمل حاجة لله تاخذ عليها الثواب بشكل كبير وضخم ومختلف عن الناس فتنزل تشتري لهم مخصوص مش تقدم لهم البواقي زي الباقي. ولما تدي لفقراء فلوس أو أكل أو شئ قدام بعض لازم تساوي بينهم بحيث كله ياخذ زي بعضه مافيش حد أقل من حد ولو قلت أصل ده مستحق أكثر من ده أعطيله بعيد عن عين الأقل منه لأنه لو حسده عالكام جنية الزيادة دول هتقل بركتهم معاه أو هيتسرقوا أو يتسرفوا بسرعة و أكلك إديت له قليل زي الثاني بالظبط - لو هاتدي حد فلوس وحاسس إنه محتاجها أوي وممكن يخلصها في ساعة من كتر الديون والحاجات العلية اعطي له بكرم وبزيادة - 4حاجات تنزكي بيهم في رأيي و هما (سداد الديون، العلاج، شنت غذائية، مال وافر معقول) حتى يتوفر له ولأهل بيته مال للضروريات المفاجآت الغير مترتبه. وانا هساعدم تحت شويه لسه بجمعيات موثوق فيها لو عايز تحط صدقتكم وزكاتكم فيها

\* بلاش جملة ده شكله مش مستاهل( التعفف)، مش أي حد شكله نظيف يبقى معاه فلوس ممكن يكون أفقر خلق الله بس عارف يحافظ على مظهره الخارجي وبيتكلم حلو من طبعه عشان متري ممكن يكون محرج ومتعود إنه مايطلبش مساعدة من حد حتى لو هيومت عليها وربنا بيشوف إنه كدة و بيسخرله الى يساعده لوحدو من غير مايسأل أو يشحت. وفيه ناس فقيره جداً بس مش طماعه ولا ستغلالية ولو عزمت عليها بحاجة حتى لو محتجاها تلاقيها مكسوفة وبتعيط من عزة النفس وهي بتاخذها! أحياناً بيكون فيه متعفين وشكلهم يمكن أحسن منك بس مش باين عليه فحاول تساعد السائل

و المحروم و مش بقولك حد يكون معاه عربيه مثلاً ويسألك على فلوس تديله بس عالأقل هو لو غنى هيذل نفسه ليه وممكن تعطي له مال قليل لو شكله كويس أو كدة أصلك لو قعدت تحكم على شكل الناس وبس مش هنعرف نزيك أبداً كدة لله!! وإنتي لو شوفتي ولد او بنت فقرا وتخان هقولي اكيد لنفسك دول اغنيا معاهم فلوس يشترولهم اكل كتير يتخنهم ولحوم وكدة منين! واكيد اي فلوس بتجيلهم بيخلصوها على بطنهم بس الحقيقة ان هو أفقر خلق الله وده مرض مخليه تخين كدة أو من طبع جسمه إنه بيتخن من أقل أكلة يعني لو اكل رغيف عيش ممكن يتخن كيلو هي دي طبيعة جسمه عني يفضل ميت من الجوع ويجيلو أنيميا عشان يبان انه غلبان ولا يموت نفسه؟ وإفتكروا الآيه ديه على طول ﴿لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾

**حكايات واقعية عن التعفف والفقراء، فيه قصة إتحكيت لي إن كان فيه متبرع غنى بس شكاك حبتين** هيساعد أسرة ولما عرف بالصدقة من جيرانهم إن عندهم عربية ١٢٨ قال فيه غيرهم أولى و معندهوش عربيات خالص ومساعدهمش زي ماكان واعدهم مع إن المبلغ الكان هيديه ليهم كان هيفرق معاهم أوي لأنه مبلغ كبير وهما فعلاً محتاجين بس عرف من جيرانهم تانيين كدة بقى انهم بيحوشوا بقالهم ٤سنين عشان يجيبوها عشان يشتغل إبنهمعليها تاكسي و كان مستني الفلوس الراجل ده هيديها له عشان يروح يرخصها ويدهنها تاكسي بقى بس الفلوس إتأخرت ومعملهاش فإضطر بيعها عشان كانت حالتهم صعبة أوي ساعتها ومعرفو ش الحصول من جيرانهم دول طبعاً وكل ما بقوا يكلموا المتبرع ده مايروودش عليهم فعديت الأيام واكتشف إن جيرانهم الأولانيين أصلاً كان فيه بينهم مشاكل بسبب إن الولد ده صاحب عربية مرضاش يتجوز بنتهم فإتبلوا عليه مع المتبرع بالصدقة السألهم هما ومكنش فاهم السر مالأول وكان جيرانهم التانيين هما الصادقين فالمتبرع راح حكي للولد الحصول واتأسف له وأعطى له ازيد من المبلغ الكان هيديهوله و اشترى سيارة أحدث من ال128 عشان يعملها تاكسي والموضوع في الاخر ربنا حوله لصالحه لأنه كويس ويبسعى مش معتمد هو وأهله إنهم ياخدوا من الناس لا عازين يعملوا ليهم مشروع مايحتاجوش بعديه لحد، فإنت حتى لو هتقول لحد على حالة حد ماتعدش تقوله ماتيدلوش أو ده شخص مش محتاج لأنك قطعت كدة رزقه الكان ربنا بعته ليه ويمكن محتاجة فعلاً الوقت ده وإنت مش عارف فيا تقول لى يسالك معرفش أو تقولهم اه محتاجين يا ياتسكت! وماتحكمش على إمكانيات وممتلكات الناس كدة من برة أو من لبسهم يمكن واخدينه من حد و بيتخرجوا يقولوا لحد.

**طب انا هاحكيلكم 3مواقف لطاف حصلوا معايا، اول موقف كان مع طفلة،** في مرة دخلت محل لعب عشان أفك فلوس لاقيت بنت منهاره عياط عشان عايزة لعبة ومامتها فلوسها مش مكلمة فعرضت عليها إني أزودلها من فلوسي باقي فلوس اللعبة رفضت مع إن شكلهم مش غلبان بس كانوا متعطفين نفسياً وقعدت أنا أططب غالبنت و أتحايل على مامتها مش راضية المهم مشيوا و فكيت الفلوس و بعدين رجعت إشتريها لها مع شوية شكولاتات وجريت عشان الحقههم ورحتلهم عشان أديهم لبنتها والبنت مكنتش راضية تمد إيديها تاخدها عشان مامتها أكيد كانت هتزعقلها المهم قعدت أتحايل على مامتها تاني وأقولها الراجل مش هيرضى إني أرجع اللعبة وخلص أنا إشتريتها و بتاع وأنا مسامحة وعادي في الآخر خدتها وإدتها لبنتها فالطفلة حضنتني من رجلي و كاذت هتعبط مالفرحه المهم إني جبرت بخاطرها مش نفضت وقلت هي حرة هي الرفضت أو كنت ممكن انسى أصلاً وامشني بس الى عاجبني إن الام هتتعلم بنتها إنها متاخذش حاجة من حد مهما كانت ظروفهم من التعفف وده هيعلمها النقاعة أكيد فيما بعد **والموقف الثاني** إني مرة راكبة تاكسي والعداد عمل 34ج التاكسي إدتله 50 وقولتله هات 15ج فقالي لا

ثانيه واحدة ومكنش معاه جنيهات وركن على جنب ونزل يُفكُ عشان يديني 16ج بظبط قولته أنا مسامحة فهو مرضيش وقالى أنا بشتغل عشان أخذ على قد مالعداد عمل والمشوار ليه أخذ جنية زيادة عن حقى وتعبي؟ انا مكنتش عارفة أرد فإبتسمتله وكان نفسي ياخذ ال50ج كلها من أدبه وأمانته ديه عشان نفس الموقف بيحصل وساعات التكاىي ترجعلى أصلاً 10 بس وتقولى معنأش فكه أوأناخذ هي الباقي وأكنه فرض عليك لو الباقي قليل! والموقف الاخير ست عفيفة وفقيرة شوية عايشة هي وبنتها وابنها الصغبر بس فيتحكي عادى إنها كل مابتعمل عدس اوكشك اوعاشورة اوبليلة لازم تودي لجيرانها ال4 اللي حواليتها أطباق منهم اياً كانت المناسبة عشان ديه عاده هي ورثاها من امها فالملهم في يوم بنتها جت قتلها انا نفسي أدوق البط عمري ماكلته فأما قتلها ربنا يرزق وهأكلهولك بس ودي يلا الكشك ده للجيران بسرعة وحوالى تاخدي الطبق وانتي وافقة لما يخشوا يقضوه عشان مش يحطلنا فيه حاجة مش زي كل مرة ترجعي من غيرهم فالبت راحت ورجعت بردو إيديها فاضية لان جيرانهم دايماً كانوا بيعتلهم الاطباق فاضية مغسولة او فيها حلويات بس زي رز بلبن بسبوسة كنافه كدة بس لما بنتي راحت تاخذ الاطباق تاني كانت دي اول مرة يرجعوهها فيها حاجات مختلفة في كل طبق من المحاشي والبط والرز بالخلطة والكفتة ولسان عصفور ولوبيا ورنجة وأكن ربنا يبردلهم الجميل في ساعتها لان الله كريم يحب الكرم اياً كانت ظروفك المادية بس المهم أخلاقك وكرم تصرفك وقتها وهيكرمك اكبيد لو مش في ساعتها يبقى بعدين بس الصبر! <sup>٨\*</sup>

**\*الوسيط بين الفقير والغني في توصيل الزكاه،** فيه ناس مش بتحب تشوف غلابة وبتحب يكون فيه وسيط بينهم يا بلاش خالص، طب إفرض الوسيط البيوصلهم الحاجة دي مات أو إتشغل ساعتها أو على طول ! هاتوقف عنهم الأمانة أو الفلوس المحتاجينها دي عشان كرامتك أو سيستم إنت مخترعه لنفسك معاهم؟ هما بني آدمين زي الوسيط بالظبط مش بيعضوا عادى هتشوفهم أكنك بتدي حد حاجة في المكان الإنت تحدده وتمشي وماترغيش معاهم لو حابب يعني سلام عليكم إتفضل باي بس، ماتحسسوش إنك قرفان منه كدة و إنه واحد مش زيك، مفهاش حاجة لو تقف تتكلم معاه عن أولاده و صحته ٥ دقائق و تمشي عالآقل يعني ياختصار بحس إن الأغنياء بيتبرعوا متعمدين بفلوس للجمعيات والناس كدة من بعيد عشان بيقرقرو لو إختلطوا بالفقراء أو مش بيحبوا يساعدهم معنوياً وشخصياً حتى لو عندهم وقت لده يعني مايرضوش يخرجوا مع يتيم أو يوصلوا كيف أونادراً أوي لما تلاقي حد مشهور وبيعمل خير غير الفلوس، مش عارفة ليه هما كدة فاكرين إن برستيجهم هيقل مثلاً أو الناس هتتكلم عليهم؟ أو يمكن عشان أهاليهم معودينهم على كدة! <sup>\*</sup>

**\*بخل الزكاه لله،** في بخلا مش بيتبرعوا وبيطلعوا زكاة و يقولوك إحنا طلعتنا و أعطينا وهما قدام ربنا كداين عشان بخلا ومش عايزين الفلوس تقل والأهم عندهم نفسهم مش الناس يعنى لو محروم بيعيط قصاد بخيل فلوس مش هيديله بردو، طب ده كدة كمان لغى الركن الثالث من اركان الإسلام عشان طبع فيه سيء ممكن يغيره مش قولنا في جزء الخوف لو خايف تعمل حاجة صح اعملها ومع الممارسة هتتعود عليها! فإنت لو خايف تزكي لا زكي بالمال و هتشوف البركة و هتتعود عالطاء المادي وفيه ناس بقى ولا كريمة ولا بخلية بس في نفس الوقت تفكيرها خطأ ناحية أخراج المال والزكاة، فبتقول يمكن أعوز فلوس عشان كدة أنا عمالة أحوش إحتياطي أصل العيال ممكن تعوز حاجة أو مخليا الفلوس دي عشان لو تعبت ودايماً عندها حالة قلق ناحية الفلوس، عايز الرزق وبركة فلوسك تيجي لك إزاي بالتفكير ده ملعلش وإنت عمال بس تحوش وتخزن؟ هايجي لك ليه وإنت بتعمل ايه عشان تجي لك؟ ماترعلش لما تلاقي فلوسك



خلصت فجأة، إنت ممكن تصرف منها 10ج زكاة كل شهر لو مرتبك 500ج مثلاً وتكثر لو المرتب أكثر. فكله لله والله يعطي إن اعطيت لوجهه ماتحسسينش إن الفلوس هى مصدر الأمان الوحيد ليك دى حتى جماد لا تشعر أو تتحرك إلا بأمرك إنت وللعلم الفلوس اللى بطلعها لوجه الله وعلى حسب ما إنت معاك هي البتحدد الله غالي عندك ولا الفلوس أكثر زي إنك تبرع كثير لحد عشان ربنا يرضى عنك مش تستخسر و تقول كفايا 50ج أو كفايا 100ج على شخص محتاج لا هو مفيش حاجة تكفي ربنا اصلاً وهو رزقك عشان تساعد غيرك فزكي بكرم خلاصتو ان أكثر واحد هيتبرع ويزكي غلط البخيل لانه هيزكي بقليل مش زي مارينا أمره وهيتبرع بأسوأ اللبس والاكل اللي عنده فنصيحة مني لوحضرتك هتتبرع بحاجة لحد سواء اكل عفش لبس تكون حالة الشيء ده كويسة لانه جديد على غيرك، فأقبل على غيرك ما تقبله على نفسك، طب انت تعرف إن اللى ببسلف حد محتاج 100ج أو بيتبرع لحد ب100ج مثلاً ده كأنه إتبرع ب200ج يومياً لحد ما التاني يسدد هاله ويسلام لوإتنازل عن إنه ياخدها منه هتلاقى ربنا بيباركه في باقي فلوسه صح؟ ولو إنت بتاخذ مصروف أو مرتب قليل وعندك أسرة ممكن تبرع بهدايا بسيطة أوي أو بفلوس قليلة للأيتام وربنا هيبارك في مرتبك أو مصروفك هيزيد بعد فترة حتى إنت بعد ماتنسى المعروف ده ممكن فلوسك تزيد فجأة وإنت تستغرب منين كل ده بس عشان ربنا مش ناسي الخير اللى كنت عاملته دابس إياك تذل فقير على حاجه عملتهاله يعني مش تديله لبس وفلوس وأكل فتفضل تكلمه تسأله كل اسبوع! ها اللبس ايه اخباره ها الاكل كان طعمه حلو؟ عملت ايه بالفلوس وبعدها بشهر تكلمه تاني فتقوله ها بتلبس اللبس ها الفلوس راحت فبن ها الاكل إتهضم؟ مش كدة حط نفسك مكانه ياعم!

\* **الفرق بين الزكاه والتبرع**، الزكاه هو انك تطلع مال لله انت مجبر عليه بالمعدل اللي قولتهالك فوق مرة في السنة وممكن منتزكاش او مطلقش تاني طول السنة خلاص عشان كده فيه ناس بتزكي في رمضان بس وباقي السنه مع نفسها اما التبرع إختياري وممكن يتقال عليه صدقة او حسنة مالية أوالمساعدة والمعونة المادية بقى فانت ممكن تتبرع طول السنة وتطلع صدقات وتخليه اساسي في الشهر غير الزكاه والزكاه والتبرع مشتركين في انهم ممكن تعطيه لجمعيه او غلبان في ايده وممكن يكون لبس فلوس اكل اي حاجة او انك تطلع صدقة فلوس لله بنية حاجة معينه تحصل في حياتك حسب رغبتك الفترة فاويه بقى إسمها صدقة جارية وغير محددة المقدار كالزكاه او تبرع بنيه كذا عشان كدة بتفضل جارية او دايمة بعد ماتتصق بيها في حسناتك او عند حدوث ما أردته بسببها !

2. **زكاه المجوهرات الثمينه** : بعض الاثمه يقولون إن يجب لو عندك مجوهرات وذهب وماس أكثر من 85 جراماً، من الذهب و 595 من الفضة يجب ان تزكي عليهم بمال يعني تبيع ربع العشر منه و تزكي بيه يعني مثلاً إنتي وزننتي الذهب اللى عندك ولاقتيه 100 جرام، وأكن سعر الذهب النهده 21 العيار وروحتي بعته النهاده فبقى  $21 \times 100 = 2100$  ثم تضربي  $2.5 \times 2100 / 100 = 525$  بالعملة بتعتك بقى بس وإبحثوا عالقيس عن جروب اسال جواهرجي - أسعار الذهب بيع و شراء المستعمل عشان لو حابب تعرف اسعارهم او لو هتبيع والكلام ده ، فيه بنت باعت غواشتين وسلسلة ذهب وزكيت مبلغهم كله لعروسة فقيرة كان فرحها اخر الشهر ومجبش لسة حجرات كثير يعنى أكثر اصلاً من مبلغ زكاه المجوهرات اللي ربنا فرضو بكتير بس وهي بتدلها الفلوس قالت لربنا في سرها يارب أجبر بخاطري بنفس جبر خاطر اللي انا جبرتهولها وجوزني وفرحني زيها لانها كانت خلاص بتكبر في السن، فبتحلفى وبتحكيلي ان ولله تاني يوم من بعد تبرعي ده ركبت مع أوبر عادى وولا في دماغى ، كنت رايعه رحلة طويلة شويه فالكلام جاب

بعضه مع الكابتن وإتعرفنا على بعض فلاقينا إن أرائنا ودماغنا متفاهمة و متقاربة أوى ومن النادر لما تلاقى حد نفس طبعك اصلاً بالطبط فقالي لما وصلت المكان الي عايزاه إنه حابب يعرفني أكثر لان تفكيري عجبو اوى وكدة وسألني ينفع يكلمني تاني على نفس الرقم الي كلمته منه أول المشوار؟ فانا وافقت وكنت خايفة يطلع بيتسلي عشان فضل مدة طويلة بيكلمني فون وواتساب ومش بيقول حاجة بس بعدها بكم إسبوع فاجتني في يوم الصبح بدرى وقالى أنا جي أقرى فتحنتنا انا وأهلى إنهاردا وكنت ساعتها في الشغل فاستأذنت وأخذت نص يوم ورحت البيت وضبته ولبست وإشترت حجات ورحت الكوافير أنا وماما ولما إتأخر وموبايله فضل مش بيجمّع شبكة قولت بيعمل فيا مقلب ومش جى لاني مكنتش لسة عارفاه اوى بردو بس فعلاً جه متأخر شوية من الزحمة وقرينا فاتحة وحبينا بعض أكثر وإتجوزنا بقى وأكيد ده حصل بالسرعة دي عشان زكاتى بالذهب الي لسه مطلعاه من فترة.

3. **زكاة رمضان و الافطار :** مستحب إنك في رمضان تطلع زكاه مال كثير على أكبر عدد من الفقراء لأن حسناته الاضعاف أو تعمل بالفلوس دي شنط رمضان غذائية وتوزعها عليهم ولو فطرت في رمضان بسبب مرضك : هتتصدق عن نفسك باطعام مساكين كل يوم وجبة هتعملها أو تشتريها يعني هتعطي 30 وجبة ل30 يوم على عدد أسرة صايمه فقيرة بالكامل أو 30 وجبه لفقير واحد

4. **زكاة عيد الفطر :** يجب رب الأسرة أن يخرج عن عدد أسرته زكاة في أول أيام عيد الفطر أو في العشر الأواخر من رمضان فإن كانت أسرته بها 6 افراد مثلاً سيزكي عنهم ب6 فقراء و كل فقير هما يرى و على قد إمكانياته فإن كان غني مثلاً يزي لكل فقير 100ج وإن كان على قده كل فقير 20ج وهكذا وفي سنة بتقول إنك ممكن تشتري 3 كيلو بلح على رز على مكرونة في شنطة وتوزع كل شنطة على فقراء على عدد أسرتك.

5. **زكاة الغنم و الدبيح، زكاة الغنم،** فريضه لو عندك مزرعة أو قطيعة كبيرة من الجمال و كثير من الغنم والانعام فلازم تزكي منها للفقراء أو تطلع عليها مالاً و تدبج منها للفقراء كل شهرين كدة مثلاً في أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير وبالنسبة لزكاة الدبيح، في عيد الاضحى، وجب في العيد الصغير زكاة المال أما الكبير وجب زكاة اللحم، سواء عندك غنيمه أو لا، لازم تضحي بجمال أو بقرة أو نعامة أو خروف أو معزة و توزعها عالفقراء ده على حسب الميزانية ولو معاك فلوس تشتري وتدبج ادبج عجل وطبعاً كل ماتدبج جمل أو بقرة أحسن من الخروف أو الجي لأن اللحم هيزيد والفقراء هتزيد فالثواب هيزيد لك اما إن كانت إمكانياتك محدودة للغاية فالله يرى فلا ذنب عليك أو تتزكى بقليل من المال بدلاً من اللحم لفقراء، في الدبيح لا تترك للفقراء العضم واللحم الأبيض والدهون أوالبواقي لأنهم أولى منك بأكل اللحم الاحمر الطازج لأن الله وصى بالدبيح في الأصل للغلبة و ليس لنا. فإنك معاك تشتري وتاكل لحمه طول السنة وهما فقط يأكلونها في العيد فإنك تعطيهن اسوأ القطع وتترك لنفسك أحسنها؟ لو إنت مكانهم وحد بيعطيك الكيس فيه عضمتين وحتة لحمة صغيرة هتحس بايه؟، لو هاتدبج بنفسك لازم السكينة الي هتدبج بيها تكون مش حامية أوي عالبقرة حتى لا تتعذب كثيراً، أربط البقرة كويس حتى لا تقلت منك و يكون ضرر عليكم، إختار مكان واسع و سهل التنظيف، بلاش موضوع إنك تحط ايدك عالدم وتعمل عالحيطان والعريبات 5 5 5 -لا تدبج امام البقر الأخر فهم يتألمون لها وحياناً ييكون سراً

\* صحبنا مروان بيحكى ان اخوه توفى و هو صغير في السن فجأه بس كان بيعمل ذنوب كثير و بينصحة ومفيش فائدة المههم خاف مروان ان اخوه يخش النار فقَام دَبِحَ له معزه على قد فلوسه و بيحكى مروان إنه كان بيدعي ربنا، مع كل نقطة دم نازلة من المعزة تغفر كل ذنب عمله أخوه الله يرحمه ووزعها عالفقراء و المساكين وقالهم ادعوا لأخويا ان ربنا يدخله الجنة..

3- من آياته عن أهمية الزكاة وخصاً زكاة المال ﴿و في أموالهم حقّ للسائل والمحروم﴾ ﴿يا أيها الذين آمنوا لا تبطلوا صدقاتكم﴾ ﴿وأتى المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل﴾ ﴿قد أفلح من تزكى﴾ ﴿قال عذابي أصيب به من أشاء ورحمتي وسعت كل شيء فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة﴾ ﴿الذين ينفقون أموالهم بالليل والنهار سرا وعلانية فلهم أجرهم عند ربهم﴾ ﴿الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم﴾ وعن رسول الله " أخبرهم ان الله فرض عليهم صدقة تؤخذ من أغنيائهم فترد على فقرائهم"

ثانياً وأخيراً هتكلم عن التطوع بالأعمال الخيرية، يقال والله اعلم انك لما تقف جنب أخيك في عمل خير كانك عملت عمرة وأعمال الخير كثير والنبي ﷺ قال: أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس وأحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم أو تفك له كرب أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً

**التطوع هو انك تدي وتعمل خير وتساعد لوجه الله بوجود نيتك إنك بتعمله بدون أي مقابل مادي أو معنوي لله ولوهتطوع بالفلوس بتسمية تبرع لأنك كدة إتبرعت بحاجة مادية مش معنوية مثل التطوع بالوقت والمجهود وهكذا فالتطوع مشاركة وتعاون وتنمية مجتمع لافضل وأرضاء وسعادة الاخرين بأبسط الامور المعنوية والتكافل والتضحية من أجل الغريب وهتكلم معاك عن، فضل التطوع - أنواع العمل التطوعي - طرق للمساعدة بنفسك يبدأ ليد - كوكب السوشيال ميديا في التطوع - آيات متفرقة عن أهمية فعل الخير و التطوع**

1- فضل التطوع وعمل الخير في حياتنا والتطوع أساسي في حياة السعداء، شعور الفرد بالراحة النفسية، وذلك عند بذل جهد لإسعاد الاخرين وشعوره بالسلام الداخلي والفخر بما قدمه، عندما يراجع إنجازاته الشخصية سراً - تطوير الفرد لمهاراته الشخصية، سواء المهارات الكلامية، أو مهارات التواصل مع الاخرين أو مهارات التكيف والتعامل مع مختلف الشخصيات والظروف أو التعرف على أشخاص جدد وعلى ظروف الناس وأحوالهم فيحمد ربه على ما هو فيه فلم يعد الفرد حبيس غرفته أو محاصراً فقط بالعمل والمنزل والصديق - الحصول عالثواب من الله، قد يكون عمل خير واحد فقط سبب في دخولك الجنة أو عمل شر واحد يسبب دخولك النار زي الدخلت النار عشان سابت قطة من غير أكل ولا شرب - بعد أن تساعد أو تتبرع أو تتطوع للفقراء ستشعر بالراحة النفسية ورضا ربنا - أحلى حاجة عند ربنا هي جبر الخواطر - استثمار أوقات الفراغ، قضاء وقت الفراغ بما هو مفيد يقوي الشخصية ويرفع من قيمتك العلمية والعملية بالإضافة إلى نقل الفرد من حالة الخمول إلى الانتاج والنشاط والإستفادة من هذه الطاقات بأفضل وسيلة في عمل شيء يستحق الجهد.

2- أنواع العمل التطوعي التي بتتنقسم الى تطوع معنوي أو تبرع مادي أو ملموس ، كالتطوع بمؤسسة- التطوع الحر - التطوع من شغلك

1.التطوع بمؤسسة، ي تطوع الأفراد ضمن مؤسسة أو جمعية تطوعية أو خيرية لأجل خدمة فته معينة من المجتمع أوللفقراء بشكل عام دون مقابل مادي أو معنوي ، روح قولهم في الجمعية عايز أنطوع دي حاجة لله مش تتكسف زي مانت بتروح للشغل وإننت عايز تشتغل نفس الموضوع والباقي بتاعهم بس إلتزم معاهم مش تروح يوم و10 لا وخذ البطاقة معاك بس لكتابة بياناتك كاملة عندهم وفكك من جوار اخوان ونصب والجو ده انا دخلت معظمهم لاقيتهم غير كدة خالص ومن أنظف وأحسن الجمعيات ولله من حيث الخدمة للفقرا ومن حيث المصادقية الحاجات السياسية ديه ملناش دعوة بيها المهم هي بتعمل ايه

مع انها لا اخوان ولا نيلة ولله أوشاعات احنا نحب الأوشاعات وناو هتعرف الأنشطة التطوعية عمماً بالمؤسسات عبارة عن ايه وطرق التبرع لهم

\*الأنشطة التطوعية بمعظم المؤسسات الخيرية ، إعمار وتأهيل مساجد -محو الأمية - دروس تقوية للفقرا - مساعدة وتأهيل اطفال الشوارع والمتشردين- فرز أدوية وملايس وحضور وتنظيم معارض الملابس للفقرا- تحفيظ قران- تنظيم وتحضير ندوات ثقافية و مؤتمرات علمية و حفلات المناسبات العامة والخاصة و رحلات ترفيهية مجاناً للغلبة الي أهاليهم مش معبرينهم ولا بيخرجوهم او بيوفروا تمن الفسحة عشان مادياتهم قليلة- الاطعام الخيري - تجهيز عرايس- مساعدة طبية وصحية كالتبرع بالدم والادوية - مساعدة الأيتام والمسنين - الإهتمام بالمكفوفين والصم وبكم -مساعدة مرضى الكانسر - تدريبات تعليميه و ندوات تثقيفية مجانية - مساعدة ذوى الإحتياجات الخاصة ذهنياً وحركياً-تغسيل وتكفين موتى- تركيب اسقف ووصلات مياه للقرى المعدومة-عمل شاريع للفقرا - المساعدة لعمل حجة او عمرة - توزيعات ومشاورير خير كتوصيل لحمة لقرى فقيره او توصيل كفيف لمشوار او توصيل بطاطين لاسرة غلبانة او توصيل مشلول بعربيتك لإمتحانه وغيرهم ومش كلمكم عنهم كلهم هتكلم عن أهمهم وبعضهم في اماكن لعمل وجبات الخير ، أماكن للمساعدات الطبية والصحية-التبرع بملايسك القديمة - التطوع بتوصيل مياه وبناء أسقف - التطوع التعليمي -التطوع بغسل الموتى -مساعدة المسنين - التطوع بكفالة يتيم -تساعدوا اولاد الشوارع! تساعدوا الغارمين والغارمات؟ جمعيات خيرية بتعمل كذا نشاط خيري مع بعض يطرق التبرع 1.التطوع او التبرع بوجبات جاهزه او بفلوس لعمل وجبات للغلبة ، بنك الطعام المصري - نشاط الإطعام جمعية رساله -إطعام البراق-مؤسسة أبواب الخير -مشروع إطنم- جمعية صحبه الخير- مؤسسة ديارنا للتنمية - جمعيه التيسير للتكافل الاجتماعى -مؤسسة مصر الخير بالمقطم -جمعيه ارض العطاء - مؤسسة مصر الكرمه للتنمية - جمعية جبل الخير ، الجمعيات ديه بيكون فيها ناس كويسة زيك بيروحوا يطبخوا الاكل و يوزعوه عالقري وممكن يتبرعوا بمال بشراء ادوات الاكل زي الاطباق الفوي الزين السمنه الرز والذي منه وكمان توزع معاهم غير انك دفعت اصلاً أوبر اوالتاكسي اللي نقل الوجبات دي للقرى عشان تاخذ الثوب بالضعف و جمعيه أنهار الفردوس الخيرية بتعمل موائد رحمان خيريه كثير غير شهر رمضان كلمهم وإتبرعلهم و خلوهم يعملولكم مائدة بحسناتك لوحدك للفقرا و معظم الجمعيات بتعمل موائد في رمضان إتصلو إسالو لو حاين ﴿ ٢٠٠ ﴾ ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيماً وأسيراً ﴿ ٢٠١ ﴾ إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكوراً ﴿ ٢٠٢ ﴾

\*عز كان بتاع بنات وغني أوي ومش محتاج حاجة و كل وقته في الخروج والسفر برة مصر ومش بيعمل حاجة مفيدة في حياته و لما صاحبه قاله إنهم محتاجين عربية بس عشان عربيته بايظة وكل صاحبه مشغوبين عشان يوزعوا لحمه وكفالات مادية على ناس فقيرة في قرى بعيدة، عرض عليه إنه يتطوع معاه ويحي معاه يوزع بنفسه بدل مايستلف عربية ه بس عز وافق بالعافية وكدة عشان مكش وراه حاجة ساعتها مش عشان عايز يعمل خير بس لما راح و شاف حالات الناس كدة إتصدم وحس إنه من عالم ثاني وحس بقيمتة إن لولاه مكنوش هبوزعوا اللحمه ولا الناس دي كان هيوصلها الفلوس دي كدة و قال إنه لازم يتغير ويحاول يساعد الناس ويتطوع بعد كدة بفلوسه وعربيته و وقته، ساعات الصحاب بيعرفوك على حاجات إنت متعرفهاش ويشجعوك عالتطوع و ده بيساعد في تغيير حياتك فحاول تتصاحب على ناس كويسة من جوه و بتحب الخير عشان تساعدك تتحسن.

2.أماكن للمساعدات الطبية والصحية فيها ، التبرع بالادوية والتبرع بالدم والتبرع لمستشفيات

\***التبرع بالادوية**، لوعايزين تبرعوا بأدوية قديمه عندكم بدل ماترموها ومش عارفين تعملوا بيها ايه حتى لو تاريخها إنتهى او حتى لو عايزين تروحوا تاخذوا من هناك لو انتو ظوروفكم متمسحش تشتروا أدوية هما بيدوا أي أدوية هناك بالمجان بس لازم يكون معاك رويشة الدكتور ومكانهم موجود عند مسجد الخلفاوى في شارع محمد الخلفاوى او خش على بيدج مؤسسه الدواء للجمع الخيرية - نشاط خدمات طبية جمعية رساله - جروب الصيدلية المجانية - بيدج جمعية الروشته الخيرية ودول عشان لو مش عارف تتعالج فين وهيساعدوك بالخدمات والعمليات الغالية او تبرعلهم عشان الكلام ده على، بيدج صيدلية قطوف الخير الخيرية- بنك الشفاء المصرى -مؤسسة مراسل -جمعيه طبيب الخير - جمعيه اصداق الخير وممكن تتطوع بانك تفرز الادويه المستعمله والقديمة وتشوف انهى منتهى الصلاحية وترميها والجو ده في خدمات طبية بجمية رساله او على الجمعيات والبيدجات اللي قولتها دي

\***التطوع بالتبرع بالدم** ، ممكن تبرع بالدم لو حابب بس اتأكد ان معنكش انيميا عشان الدم لو انت مريض بفقر دم مثلاً هيرموه عشان هيكون دم مضر واكنك متربعتش وانت اللي هتتعب فا على ايه ! ولو مش مضر هيعطوه لمرضى القلب والغلابه اللي بيجو يعملوا عمليات ويبكونوا محتاجين كيس 1 دم بس بس بشرط يكون بنفس فصيلتك ولو مش عارفها لوح حلل واعرفها عشان تكون عارف لو حد قالك محتاج كيس دم فيصله A مثلاً ده انا مرة مرة سمعت موقف لغلبنانة يتعمل عملية وملقتش حد يتبرعلها وقتها بنفس فصيلتها عشان فصيلتها نادرة ومكنش فيه في المستشفى اكياس دم متبقية فماتت للاسف .

إتفضلوا بيدجات عالقيس لأماكن تروحوا تبرعوا فيها بالدم اوتبعتلهم إنبوكس تسألوهم عن حملة التبرع بالدم الجية امته عشان بتكون بأوقات معينة أو انت لولاقيت بالصدفة كدة قدام جامع او في المترو او في جامع ناس واقفين بالميني باص الطبي ده عشان الناس تبرع مثلاً لمستشفى كذا فإتبرع ديه فرصة بدل ما تعد تدور هنا وهنا او شوف بقى ، الصفحة الرسمية لفريق إنقاذ حياه جمعيه رساله - خدمات نقل الدم القومية مصر -الهلال الاحمر - بنك الشفاء المصرى- جروب بنك الدم وممكن تخش عليه تكتب فصيلتك برقم تليفونك عشان لواحتاجوها فجأه يتصلوا بيك او تكتب انك حابب تبرع ولما يكون في جملة دم يكلموك ولو مش هتعرف تبرع لهم ممكن اصلاً تتطوع وانت اللي تنظم الحمله مع شباب زيك وتتعلم من دكتور هناك اصلاً فيقولك ازاى تاخذ من المتبرع الدم بشكل صحيح او تشتريهم الادوات الطبية اللي هيحتاجوها وقتها بس زي القطن والمكروم والحقن والبلاستر الطبي اوالكلام ده لو نفسك تطوع في الجو ده بس يعني .

\***لو بتحبى تبرعى او تروحى تزورى مستشفيات بس إتفضلى** ، مستشفى الدمرداش بالعباسية - مستشفى ابو الريش بالسيدة زينب -مستشفى بهية جمعين اصداق هليوبليس للخدمات الإجتماعية - مستشفى 57 - معهد الاورام القومر - مستشفى 500500 -مركز مجدي يعقوب للقلب بأسوان ورقم

التبرع 16602 -معهد ناصر-مستشفى 333 ورقمه16454

3.**التبرع بملابسك القديمة** او التطوع باعطاؤهم للمحتاجين، لو هتتبرعى باللبس إستنضفى لانه هيكون جديد عالفقير وممكن تروحوا معارض رساله بتكون في أماكن مختلفة زي كفر رفاعى وقرية الرهاوى ولو حابب تنزل معاهم المعارض ديه وبتكون مجانية واحياناً بمبالغ رمزية والفوس بتخش لايتام المؤسسة او لو حابب تروح انت تشتري لو الحالة ضايعه منهم و القطعه هناك ب5ج و2ج والكلام ده إبحثووا عالفيسبوك، بيدج رساله معارض ملابس خارجية - نشاط معارض الملابس رساله الصفحة الرسمية - بيدج فرز ملابس رساله-بنك الكساء المصرى وتابع صفحاتهم او روحلهم اي فرع واسألهم ، ياشباب الخير يالى بتروا اللبس عشان يتعرض في المعرض ده إستنضفوا اللبس مش تخلوا الكويس للبيع

والوحش مجاني! الفقرا الي مش هيقدرنا دفعوا حتى جنبه في القطعة نفسهم يلبسوا عدل زينا ولله!  
وعمّا كل سنة في العيد الكبير والصغير بيكون فيه حاجة اسمها يوم الكساء ده بيبقى إيفنت كيبسيير  
بيضم قرى فقيرة بالهبل بتروح تنقي كميات قطع معينه عشان يقضى باقي الاسر وبيكون اللبس اليوم  
ده نوعاً ما حلوا! لو حابب تنزل معاهم اليوم ده ابقى روح إتطوع في نشاط الفرز في جمعيه رساله اي  
فرع وقولهم كلموني يوم الكساء بس يكون وقته قرب عشان تقف مع الغلابه وتنقلهم بنفسك معاهم  
وتساعدهم او توصلهم اللبس لحد باب بيتهم وللعلم المؤسّسات الي بتعمل كذا نشاط خيرى دول  
ممکن تتبرعلهم برده لو مش حابب تتبرع لرسالة كلمهم يجي مندوبهم ياخذ منك اللبس من بيتك وفيه  
بيدج عالفيس اسمها مشروع ستر وغطا رقمهم (19054) عشان لو حابة تتبرعي في الشتا ببطانين  
للشحاتين في الشارع او لبس شتوى وهكذا كلموهم وحاطين لكم طرق التبرع عالفيس  
4.التطوع او التبرع بتوصيل المياه وبناء الأسقف وتأهيل القرى معدومة الخدمات، جمعية روضة  
رفقاء النبي 6 اكتوبر - مؤسسة سقيا الماء وده رقم التبرع لهم وهيوصلم المندوب بتعهم 0103377761  
- مؤسسة من الماء حياه - مؤسسسه نبض الحياه بالتحريير - مؤسسة مشاركه الخير- مشروع نهر الخير -  
مشروع عمار الارض- جمعية البر والتقوى المصرية بفيصل - جمعيه المنشية للاعمال الخيرية -مؤسسة  
حياة كريمة- اصدقاء الخير -صناع الخير-بيدج رسالة قوافل خارجية وممكن تروحوا رساله وتطوعوا في  
نشاط قوافل داخلى عشان لو انتو بنات ومش حاين تسافروا برة منطقتكم لان خارجي يعني قوافل  
خارج المحافظة ديه اما قوافل داخلى يعني داخل المحافظة ودول عشان لو حابب بالذات تساهم في  
توصيل مياه للقرى المجهوله الفقيرة المعدوم عندها كل حاجه وبيركبوا أسقف كمان تخيل انت تطوع  
جميل انك تبني سقف لحد عشان ينام عادي وتتعب جدا طبعاً في البناء والشيل والحط و الدق وتفضل  
كذا يوم رايح جي بايت برا بيتك مش بتنام عشان تلحق تخلص توصيل الميا والاسقف في قرى منسية  
اصلاً ولو مت هيكون في اتوبيس اللي وصلكم يعني هناك مفيش فنادق ولا بيوت كويسه عشان تسكن  
فيها اليومين وبعدين بعد كل ده تروح ميت من التعب اصلاً من غير مقابل مادي بل مقابل معنى  
وأجرك يكون من الله! والموضوع ده مش شرط تكون مهندس او صنايعي يعني في متطوعين بيتعلموا  
عادي وبيعملوا كدة! لو عمّا الجمعيات ديه كلها بعاد عن بيتك أوتكسل تركب ممكن يجولك لحد  
عندك دور على رقمهم من جوجل وإلتزم معاهم لوهمما قريين منك إنك تروحهم كل إسبوع مرة ولو  
مفيش وقت يبقى مرة كل شهر أو شهرين. وحاول تساعد الجمعيات الخيرية إلي لسة جديدة عشان  
بتكون لسة بتأسس ومحدث يعرفها.

\*مرة واحد بيحكى مشكله حصلت معاه وهو ببني سقف لناس بيتهم وقع عشان عوامل الجو السيئه  
والمطره الشديده فلما راح هو واتنين صحابه تبع جمعيه رساله عشان بيعمله ليهم وكان واخذ اجازته من  
شغله مخصوص عشان الحوار ده مش عشان يتفسح زينا يعني فالشغل عازو و كلمو فجأه وقاله لازم  
تيجي وهو كان في القرياف مش هينفع يجي بيته حالاً فيها وقت طويل لسة فالهم هو مرشح وقال  
حتى لو إترفضت انا بعمل خير وربنا هيكرمني أكيد فيقول لما رجعت والمدير كان ناوى يتخانق معايا  
بمحضر عشان كان من بنود العقد ان حتى لو خدت اجازته واحتاجوني اعمل الشغل من مكاني و ابعتوهولو  
لو مروحتش الشركة فانا كنت ببني سقف وبركلهم البيت ومش فاضي بقى بس الي حصل لما رجعت  
وانا قلقان، إني طلعت من القرى الريفيه ديه عالشركة مباشره بحيث اني اعمله او اتكلم معاه بس جيت  
لاقيت الشغل معمول من زميلي عادي ومديري كان جاله شغل فجأه في لندن وسافر قمشتوش  
الحمدلله ولما رجع بعد 15 ايام كان عدّهالي بقى عشان الشغل كان إتعمل وفات وقته ومتكلمناش

طول الفتره الي كان مسافر فيها ولا حتى ملل رجع تقريباً كان نسي ولا ايه وأكن ربنا بعته السفرية ديه في الوقت ده عشاني وخلاه مش يعاتبني زي مايعمل عمأ عشان الخير الي لسه عاملو!

5.التطوع التعليمي، مش شرط يكون في مؤسسة بس يعني انت لوتقدر تدي درس مجاني لمجموعة أهلهم غلابة او تروح بيته وتذاكرله ببلاش او تشتريه في جمعيه بتعوز مدرسين زي رساله ونور البصيرة و صحوة وغيرهم فده اسمه تطوع تعليمي لانه معنوية منك بوقتك ومجهودك وتطوعك بالمعلومات القيمة والتعليمية الي انت تعبت فيها ودارستها بفلوس كثير بس جي تقولها لهم بدون مقابل -تساعد حد إنه يكمل تعليمه في الجامعه وتدفعله فلوسها وتعطيله مواصالاتها او إنك تعمل قناة هادفة عاليوتيوب عشان الناس تسمعك عشان بتقول حاجة مفيدة و لازم الناس تعرفها سواء كورس لغوي، محاضرات تنمية بشرية، معلومات دينية يتعلمها منك الاخرين حتى لا يقعوا في الأخطاء ، لو كويس في اي لغه غير لغتك الاصلية روح علمها لحد او في كورس في جمعيه عشان غيرك يشتغل بيها او يكون معاه لغه تانيه ماخدهاش في مدرسته ولو انت شاطر في الكورسات تروح تعلم الاطفال والناس اوتروح تاخذ انت كورسات مجانية وبشهاده مجانية عادي لو محتاجها مش إستخسار لانها بتساعدك بكنوز وطاقه ودروس تكمل هدفك ودروس حياتك صح ، فاعمل سيرش عالفيس واعرف عناوينهم روح اسال ، مراكز رسالة للتدريب RTC – بيدج اجيال -بيدج من احياءها -جمعيه اصدقاء الخير – دروس تقوية رسالة لو انت كويس في اي مادة بالذات لو شغال مدرس الماة الي هتدرسها ده كانت مدرسة ايطالي بتقول انها راحت أعطيت كورس ايطالي لايتام كبار عشان يشتغلوا بيه وكدة وما خلصت معاهم فتره الكورس 5شهور بالفعل بتقول قدموا في مراكز ومدارس واشتغلوا مدرسين ايطالي بسببها ومن غير شهاده ولا فلوس بس بمجهودها وديه بيدجات ومؤسسات بتساعد بخبراتك ودراستك و ومالك يعملوا مشاريع للغلابه فمممكن تتبرعلهم عشان ينجزوا المشاريع ديه وناس تفتح بيوت بسببكم و ممكن تروح تقدم فيها او تساعد الناس بمهاراتك الي هتنتفعهم في مشروعهم ، الجمعية المصرية للتنمية الشاملة – مؤسسة مهنة ومستقبل للتنمية – صفحة (مشروعى الصغير) ورقمهم19054 -فريق حللنا للتنمية -جمعية مفتاح الامل بمصر الجديدة01022852537- جمعية حواء المستقبل – المؤسسة المصرية لتنمية الاسرة فقال الرسول ان الملائكة واهل السموات والارض حتى النملة في حجرها يصلون على معلم الناس الخير لله وروى عن عائشة أم المؤمنين أن معلم الخير يستغفر له كل شيء حتى الحيتان في البحر!

\*يسرا بتقول إنها حاسة إنها مش بتعمل حاجة مفيدة ومقضية وقتها كله نوم وشغل و صاحبها وأكل بس فعشان تطلع الطاقة السلبية ديه في حاجة مفيدة بتحكي إنها كانت بتمارس هوايتها وهي التطوع فإتطوعت في جمعية خيرية أوتطوعية جمب بيتها وكانت بتعلم الايتام هناك اسباني وكمان هي استفادت بتقول انها إتعلمت حاجات مكنتش تعرفها من الجمعية ديه ومساعدتها للغلابة فيها والمحتاجين لمدة 3سنين زي، إن الإسلوب الهيتقال بيه الكلام أهم من الكلام نفسه ، نتكلم مع بعض مش على بعض، التطوع أفيد حاجة ممكن تعملها في العالم ،التعاطف مع الاخرين أساسى ، التقرب من الله خصوصاً في وقت إنشغالي ، إرضي ربك وليس الناس والسؤال لله وليس للناس ، حسن الظن ، يجب ان تشكر بإستمرار الاخرين من حولك الخدموك بالذات الأقل منك مادياً وأخلاقياً ، قل استاذ واستاذة. وبتحكي يسرا إنها كسبت منحة من جامعة أجنبية بسبب إن الأجانب بيهتموا بالمهارات والهوايات الشخصية أكثر من العملية بعد ما يسرا حكيت لهم مواقف خير عملتها بالصدفة مع ناس في الشارع وفي الجمعية ديه و بعد ماشافوا شهادات التكريم الكثير المختومة من الجمعية ديه، إختاروا يسرا بالصدفة وراشحوها من ضمن الناس الدرساو برة عشان صفاتها الحلوة الي هي إتعلمتها من التطوع المستمر. مع ان يسرا مكانتش متعمدة

إنها تعمل خير عشان المنحة لأن الجامعة هي الكانت بتختار من نفسها من غير شروط بس كانوا بيقارنوا بين الانجازات والمهارات الشخصية بطريقة غير مباشرة ولو الناس كلهم عرفوا انهم عايزين فاعلين خير زيبا، هيروحوا يعملوا خير عافية فهما عايزين الناس امن نفسهم حابين انهم بيعملوا ده، المهم يسرا بعد ماسافرت مانسيتش فضل الخير في حياتها وإن هي الي محتاجاه مش العكس وإلتزمت إنها تطلع تبرعات على حساب البنوك التابعة لجمعيات السرطان والمعافين باستمرار و بقت تلم من صاحبها هناك وتأخذ الثواب بالضعف، بس انا بالنسبة لي الي بيحوا جمعية يطلبوا شهادة أو يتطوعوا عشان شغلهم أو جامعتهم طالبه ده منهم لأن التطوع بيعلمهم صفات جديدة فيضطروا يجوا متكدرين يتطوعوا عشان بس جامعتهم الي عايزة كدة يبقى ده مش لله دي مصلحة مؤقتة و بيستغل الفقرا والمحتاجين معنوياً عشان يساعدوه يعمل البحث أو يساعدهم عشان يثبت للجمعية إنه بيعمل خير فيأخذ شهادة تقدير على كدة ويروح جرى يسلمها في الشغل أو الهيئه دي وينسأهم بقى حتى الفقرا الكان بيساعدهم لما يكلموه أو يسالو عليه عشان يطلبوا منه مساعدة يتعمد يختفي فالى هو أنتوهتقرفوني خلاص أنا أخذت الانا عايزو!! بصي زينب بتقول إنها كانت حياتها صعبة وكلها مشاكل مع جوزها بسبب إنها مش بتخلف و لحاجات تانية ومش مصاحبة أمها ولا صاحبها لإختلاف الأراء في أقل الحاجات وإن عندها مشاكل مادية دايماً فبتحكي إنها لما راচিত تطوع واشتركت في مركز محو الأمية للغير مقتدرين، إبتديت تعلم الستات الكبيرة البتتكسف تقول لولادها إنها ماتعملتش بسبب فقرها وكانت بتعلمهم القراءة والحروف وكدة كل خميس.وقالت بينها وبين نفسها أنا هعمل العمل ده لوجه الله الكريم بنية انه يفك كربى مع أسرتي و صحابي.وفعلاً بتقولنا زينب إن بعد شهر كامل تطوع فَرَق كثير في تعاملها مع أسرتها وما جالها فلوس أول حاجة عامليتها إنها سددت دين لفقير بنية ان ربنا يستجيب ليها عشان تخلف فبتقول فعلاً ماعداش شهرين وظهر عليا أعراض الحمل و مكنتش مصدقة وجوزها و مامتها وصحابها لما شافوها بتفيد غيرها وحامل و كدة راعوا إنها كانت كدة عشان مش بتخلف فحابوها أكثر و إبتدوا يفهموا بعض أكثر لأن عملها ده إستجاب وقررت ان من هنا ورايح هتكون خادمه للخير وبس وزينب بتنصحكم إنكم تكملوا في أي جمعية أو أي تطوع على طول عشان تلاقوا الخير في حياتكم وربنا يرزقكم بالي عايزينو مش تروحو لسبب ما وتمشوا أو تطوعوا شوية وأول ماتزهقوا تقوموا تختفوا. إنت المحتاج الخير والناس الي بتساعدهم معنوياً مش هما بس والله

6.التطوع بغسل الميت ، إتطوع و اغسل متوفي لوجه الله أو حد تعرفه مات وأحتاس فتقف معاه في محنته أوتعلمها لمعارفك لوجه الله بس تكون عارف الطريقة يعني نصحتي ليك إنك في حياتك تشوف الحاجة النادرة المش منتشرة و تعملها ومش تستستهل وتقول ماهما كلهم شغالين وبيتطوعوا فيها وإنت ممكن أصلاً تعملها أحسن منهم بنتايح أحسن عنهم و هما الي يتعلموا منك متكسلش حتى بتفكيرك - إغسل إنت أبوك أو أمك يريت و إتعلم كيفية التغيل من اليوتوب أو إقراها من جوجل حسب السنة النبوية عشان فيه طريقة معينة للغسيل مش غسيل عادي أكنت بتحاميه بصوا من فترة صحبتي، أمها الله يرحمها ماتت الساعة 7 الصبح فجأة وهما عايشين لوحدهم وكل قرابيها في محافظات تانية ومش لاقيه حد تعرفه عنده مقابر هنا ومحتاجة غاسل موتى عشان هي من الصدمة مكنتش قادرة تغسلها فمجرد إنها كلمتني قومت بحثت لها على جوجل والفيس بوك بجملة مقابر ومدافن لاقيت كثير وأرقام تليفون ومناطق مختلفة لأن أنا كنت بكلم الغسّالين وصحاب المدافن الي أعرفهم مش بيردوا، و بعدين كتبنا عاجروبس المشتركين فيها عالفيس بوك و الواتساب كلها اننا محتاجين حد بيغسل موتى و ماشاءالله جالنا أكثر من ٢٠ رقم و الي جم يغسلوهم بنات متطوعات فدنا لوجه الله وإستغربنا إن كان شكلهم نظيف



وولاد ناس جداً بس قالوا إحنا بنعمل حاجة مش كثير فاهمين فيها ومش بيعرفوا يغسلوا صح حسب السنة الشرعية أو مش بيلقوا على طول ناس و بالذات إن أهل الميتم بيكونوا مشغولين في مصيبتهم و مش مركزين يغسلوه إزاي فاحنا حيينا نتطوع في حاجة نادرة ده حتى الرسول قال، من غسل ميتاً فغفر له أربعون مرة، ومن كفن ميتاً كساه الله من سندس وإستبرق الجنة، ومن حفر لميت قبراً وأجنته فيه أجري له من الأجر كأجر مسكن إلى يوم القيامة. ويستحسن لو هتطوعي وتروحي تغسلي الميتم ماتروحيش لوحدهك لأن ممكن ميكونش في ميت أصلاً في البيت ده و يفتحولك مجموعة شباب و يغتصوبي فلان إن تكونوا 2 3 عشان واحدة تصرف معاكي أو اشتركي في جمعيات بتغسل زي اللي هوضهالك و تروحي معاهم مش خايفة. طبعاً قبل ما تروحو بتستلوا ترايبزه الغسيل بالخرطوم من أي مسجد أو المستشفى أو عامل المسجد بيغسل لو فيه الخدمة و من التطوعات برده ان تزور ميت تعرفه وخصاً إن كان قريبك فيجب إن لا ننسى الموتى ونقرأ لهم قرآن دائماً بنية دخو له الفردوس لعل قرائتنا تكون هي المنجية والشافعة لهم يوم القيامة وتدعي له بدعاء المتوفي و تقرا له سورة يس أفضل للميت لعلها تشفع له يوم القيامة أو تكون المنجية لك وإتفضلوا اماكن عشان تروحو تطوعوا فيها وتسيبوا ارقامكم يكلموكو لما يعوزوا مجموعه تغسل ميت، جمعية مدينتي الخير بتغسل موتى ، جمعية دار المهاجرين لتغسيل و تكفين الموتى لوجه الله مجاناً ، الدكتور مصطفى محمود ، جمعية اول منازل الاخرى الخيرية ، مصباح الخير وبيتعروا بمقابر كصدقة فممكن انت تروح تديهم مدفن كصدقة عندك زيادة اوحتى تشتريه وتقولهم مكانه!

7. هكلمكم عن حياة المسنين وكيفية مساعدتهم ، المسنين عاملين زي الايتام بس دول كبار اوي والايتم صغيرين او شباب دول اولادهم رموهم في الشارع او طردهم من بيوتهم وان شاءالله البنت ولا الابن اللي طردوا اهمم اللي اصلاً هما جم بسبها وهي اللي ربتهم وكبرتهم ربنا ينتقم منهم في الدنيا والاخرة لانهم مفيش في قلبهم رحمة اصلاً دي الام اهم واحده في حياتنا كلنا ، انتوا بتهرجوا؟ ده كده حياتكم باظت وربنا مش هيباركلكم اصلاً في اللي هتعملوه قدام لنفسكم ، واللي يوجع ان الام لما تطرد في الشارع متعرفش تروح فين لان معهاش فلوس تأجر بيت او فندق فا في دارات بتقبل الحالات دي مجاناً زي دار انقاذ انسان همصر الجديده والدقي وليها فروع في كذا حتة وفيه لازم يكون معاكي فلوس ومايخصهوش ظروفك لانهم بيخافوا تكوني بتمثلي عليهم وابنك لا طردك ولا حاجه بس جاية عشان حد يخدمك ببلاش وانتي معاكي تدفعلهم بس فيه دارات بتأكد لما تقبل الحالة بأبحاث إجتماعية وتأمينية بتتعلم ببطاقه المسنة ولو شايفين انها تستاهل بعد البحث بيخلوها وفيه بيلقوا انها معاهها تدفع بس هي اللي بتستغلهم فمابنفعش تعد ببلاش عندهم فيخرجوها او بتضطر هي تدفع وقتها بقى ، نصيحة مني بلاش أول ماتشوف حد من ذوى الهمم والقدرات الخاصة أومن المسنين تقوله حرام إنت إزاي عايش كدة طب إنت بتساعد نفسك إزاي ؟ طب عندك ولاد ؟ هو نفسه يحس إنه زيك بلاش نظرة الشفقة دي ولو هتساعده ساعده من سكوت و إنت مبتسم وحابب ده يا متساعدوش تأديه واجب أحسن ومش شرط تروح تبرع لهم او تجيب لهم حاجة ممكن تروح تساعدهم معنوياً ده اللي هما محتاجينو اكثر تعد تتكلم وتهز معاهم تحسسك انك بقيت إبنهم الجديد بس تخصص يوم ليهم بقى انشالله لكل اسبوعين 3 عشان يفتكروك ويحسوك إبنهم! ويا نتكلم عن حكاياتهم، هل الوحدة ليهم قاتلة؟ طرق وأماكن لمساعدتهم، عارفين تتكلموا في إيه!

\* حكايات ونصائح عن عالم المسنين ،

نصائح من جد عن التعامل مع أمك و ابوك عند كبر سنهم ، إن لزم الأمر بسبب ضيق المنزل أو لظروف أخرى أوبرغبة منهم بالذهاب لدار رعاية المسنين فاختر جيداً هناك الطعام والتهوية وموقع الدار و الخدمة

و ليس مصاريفها فلا تحرمهم من دواء أو طعام كانوا يفضلونه لك أثناء وجودك معهم فلا تتساهم أو إختار حل غير أنهم يعيشوا آخر أيامهم بعيد عنك ، زورهم يوماً أو إسبوعياً عالأقل في البيت أو دار الرعاية ، إن كنت متزوج والبيت واسع الأفضل أن تعيش أمك أو أبوك معك و ينظروا اليك عند الخروج والدخول أحسن من عدم النظر اليك الا مرة إسبوعياً ، إن كنت مقتدر مالياً أجر لهم منزلاً بعاملة نظافة و حيواناً يسليهم وتأتي لهم إسبوعياً أوكل 3 أيام ، لا تجعل أمك أو أبوك يرغبوا في العيش في أي مكان إلا معك. وانا **صحتي** جالها شغل برة مصر فمكش ينفع تاخذ امها معاها ومها مكش ينفع تعد لوحدها عشان عندها زهايمر فاوديتها جمعية من اللي قولتلهم وكانت كويسه معاها أوي وكل يوم كانت توصيني اكلم الدار لو احتاجت حاجة اوديهاها وتبعتلي فلوسها من هناك او اروح انا أعد مع مياتها شوية بس للاسف الزهايمر مش بيخليها فاكرة مين زارها اصلاً وناسية انا مين و مش فاكرة كمان بنتها لما كنت بفتح لها كاميرا تشوفها من هناك على ابلكيشن إيمو فالزياره زي قليتها حتى مكش عندها بنات تانين ولا ولاد ولا اخوات ياخدوا بالهم منها فحسيت انها زي امي وكانها مسؤوله مني وبقيت متبعاها لحد دلوقتي وصحتي لم تنزل اجازة مش بتسيها .

**نصحتي ليك يا نجم** لو انت متجوز ومراتك عايزه تجيب حماتك تعد معاكم شوية متقولهاش لا وعايز ابقى برحتي والبيت ضيق ومش بعرف اعد معاكي والجوده هما كم يوم استحمل وخذ ثواب عشان مراتك تحبك واكيد انت لو حبت مامتك تبات مراتك مش هقول حاجة متقبلش الحاجة على نفسك بس ومراتك لا وانتي كذلك لو بترفضي إن مامتة تيجي لا عادي تعد معاكم كم يوم وهتمشي يعني اما بقى لو امك ملهاش مكان تعد فيه ومش هاين عليك توديتها دار تاني ميهتموش بيها وبتاع استأذن مراتك وإقتعها وربنا هيعوضكم في حياتكم بحاجات تانيه صدقتي وانتي كمان لو عايزه ممتك تعيش معاكي وجوزك مش موافق افضلني زني وقوليله انها ملهاش مكان مينفعش تسيبها في دار مسنين وانها راهتيك وانتي صغيره فلازم تراعيها وهي كبيرة ده اصلاً هي اللي وفقت على جوازنا والكلام ده وان شاءالله هيقنع او بقى لو معاكي فلوس اجرلها شقه في نفس العمارة او قريبه منكم وروحي وتعالى عليها بس لو ضامنه دار نظيفة واديبها او اختارى من اللي هتعرفيهم تحت مثلاً هيهتم بيها واديبها لو مفيش حل غير كده مع انها اكيد هتكون متضيقة مش راضيه لا عنك ولا عن جوزك! ربنا يهديكم دانا لما رحنا أزور مرة ست مسنة لاقبتها بتحكيبي من نفسها انها لسه جية الدار ده من يومين عشان ابنها يتجوز في شقه أبوه لانهم معدهومش فلوس ولا شقق تانية ومعددهاش حد تروحله فلما سألتها ليه مقعيتش معاها في نفس البيت واخدتني أوضة لوحدا فقلتلي مراته مرضيتش والشقه يادوب على قدهم وعشان لو خلفوا البيبي يلاقي اوضه ليه لوحده يابنتي! كفايا إنه كان يبيد ايده عليا لما مكنتش عايزه أمشي في الاول وهي في عينها الدموع ، الست صعبت عليا وتحس ان الظروف فجأه غيرت حياتها وشكل يومها ومكانها غصب عنها فحضنتها بسرعه وغيرتلها الموضوع بقى وكدة\*.\*

\*إلا بالحق هي الوحدة قاتله لكبار السن والمسنين عمماً؟ بصى لو الوحدة قاتله زي ما معظمكم بيقول، هتكون عالكل وحشة ومحدث هيقدر يستحملها فهي شعور بنحركه على مزاجنا يعني زي ام **صحتي** مطلقة و عايشة مع أختها، تمام! **صحتي** دى متجوزة في طنطا فكل إسبوعين ٣ تعدي علي مامتة في القاهرة كدة ومعددهاش إخوات فالهمم روحنا لها مرة أنا وهى لما نزلت القاهرة نزورها عادي وكنا لسة جابين من جمعية خيرية بنتبرع لها و كنا قاعدنا شوية مع المسنين الهناك، المهم لما روحنا حكينا لطنط لاقيناها زعلت و قالت كنتوا جيتوا قعدتوا معايا أنا أحسن ما أنا مسنة زيهم و جمعية ايه و بتاع ايه ده

أختي ديمًا في الشغل وساياني لوحدي وراحت عيظت فانا قلتها يا طنط والله إحنا كنا رايعين نتبرع بس قلنا نعد شوية معاهم عادي بالمرّة يعني نكمل الثواب وإحنا أصلًا جاين ليكي مالأساس فماتقرنيش نفسك بيهم خالص بس صحبتي راحت قالتها بطلي أفورة يا ماما في ايه هو أنا يا إما أجي لك يا مينفعش أتحرّك واروح أي مشاوير تانية ! خلاص أبقى تعالي معانا المرّة الجاية وتشوفي بنفسك مين البستا هل يتقال عليه مسن فعلاً دول محدش بيزورهم أصلًا! فمامتها قامت دخلت المطبخ من غير ماترد وإتضايقت أكثر فقلت أنا لصحبتني إهدي، يمكن عشان مش بتزوريها كثير فده مآثر على نفسيته شوية، بس بيني وبينكم غلط إن طنطي قارنت نفسها بيهم وأصلًا نص الناس الجوزت ولادها عايشين لوحدهم وبيزورهم قليل وأم صحبتي مش لوحدها معاهم أختها حتى لو بتشتغل إسمها عايشة مع أختها مش عايشة لوحدها بردو و ممكن إن طنط كانت تحول وحدتها لشيء إيجابي وتزور المسنين بدلانا مثلاً وتخرج أو تعمل أي حاجة تسعدها وقت ماتكون لوحدها ومتكئش معتمد على بنتها وبس. وعن سيده ذات الـ ٧٠ عام زوجها توفي ولديها 4 أولاد متزوجين ومشغولين بعيد عنها، فتحكي وتقول أنا إستغلّيت الشبخوخة مش في المرض و الرقدة عالسرير مع العبادات فقط لا أنا قولت إعتبرها فرص جديدة عشان اعمل النسيت أعمله وكان نفسي اعمله زمان وأنا شابة بس معرفتش أو ملحقتش بسبب الشغل والجواز بدري والأولاد، فبدأت اشترك في تجمعات نسائية في النادي وكمان بقيت لعب جيم معاهم وكونت صداقات جديدة و ساعدت المعاقين بإني أعد معاهم وأعملهم أكل وأجيبه ليهم في دور خيرية حوالين بيتي وكنت بسافر مع ولادي أحياناً أو مع رحلات النادي وأحياناً بسافر لوحدي لو أصدقاؤني مشغولين لأني قررت ان لا أنتظر احد حتى أكمل سعادي واكملها بنفسني فمع كل هذا كان لا يوجد وقت لي حتى للزهق وكنت أنام قليلاً بسبب انشغالي صباحاً بأشياء مفيدة وكنت لا أذهب لأولادي كثيراً كسابقاً بسبب كثرة أنشطتي وبقيت أنا المشغولة وهما الفاضيين وللعلم وأنا شابة كنت أهتم بحاجات غير دي خالص، طبعاً كنت أهتم بالعمل والطبيخ والأولاد فقط حتى إن سافرنا مصيف كنت أهتم بشعورهم فقط ولا أشعر بذاتي، بينما كبرت شعرت إن هناك فرصة لتغيير إهتماماتي والعيش لنفسني لبعض الوقت، والحمدلله إن هناك فرصة لفعلهم اللي أنا حسن من إني كنت أموت في ملل وحزن ووحدة قاتله، فانا وحدي من غيرت تفكيري وحولت وحدتي لإيجابية فلن أفعل كالأمهات و الأجداد الذين يشكون من وحدتهم و إستسلامهم لواقعهم الكتيب وهم في إيديهم ان يغروه وطبعاً مع كل هذا لا أنسى الله والطقوس الإسلامية فهي معي من زمان وهو الشيء الوحيد الذي لم ولن أغیره أبداً. شوفتوا الفرق بين ام صديقتي فوق وتلك السيدة المتفائلة؟ ليه بقي الوحدة مش قاتله بالنسبة للأولى والثانية مش قاتله؟ ده أصلًا لو هي قاتله مع الكل فعلاً وإحساس موحد بائس؟ عشان تفكيرنا هو البيحد إحساس ورد الفعل للوحدة فينا !

\* طرق وأماكن لمساعدة المسنين ، ياريت تروحووا وتعدوا معاهم شوية، وهساعدكم ناو بشوية دور وجمعيات ليهم محتاجينكم معاهم وحطالك منطقتهم كمان ومعظمهم هناك هتلاقهم موجودين عشان اولادهم طاردينهم يا مايتين ومش قادرين يعدوا في البيت من غيرهم يا مخلفوش وجوازتهم اللي طاردهم او هما اللي راجوا مزاجهم عشان تعبانين ومحتادين حد يراعاهم ويأكلهم والكلام ده ، دار مسنين رسالة الرقازيق- نشاط الإبن البار يجمعيه رسالة للأعمال الخيرية بأي فرع- دار مسنين بيت العز مدينة نصر - دار مسنين بدر البدور بالمقطم - دار اهالينا للمسنين بالهرم - دار الحبايب مسنين بالمعادي - جمعيه النصر الاسلاميه لرعايه المسنين امبابه- السلمانية مسنين بالوراق - دار روضة الحبيب للمسنين بولاق- دار هدايا بركات 0237498362 -جمعيه التعارف الاسلاميه مسنين بالمهندسين- دار مسنين صاحب السعادة بالجيزة - دار مسنين امي الحبيبة بالشروق- دار مسنين البيت بيتك مدينة نصر وليها

فروع في اسكندرية - دار قلوب طبيه لرعاية المسنين بمصر الجديدة- دار الامل زهراء مصر الجديده للمسنين- دار مريم للمسنين بمصر الجديدة - بيدج ماما عبلة الباقيات الصالحات بالمقطم هو كله يستقبل تقريباً مرضى زهايمر بس الجمعيه ديه عشان لو عايز تتبرع لبتوع الزهايمر فقط اترع للجمعية ديه ممتازة ياجماعه اترعولهم... طب لو عايزين دارات تودوا فيها لأي ظروف أهاليكم كويسة ونظيفة امك او ابوك هيفرح فيها ، شوف الدارات ديه وروحلها إستشكاف في الأول وإسأل عن الأسعار والخدمات يمكن تعجبك او يمكن لا ، دار الرحمة لرعايه المسنين والعلاج الطبيعي بالنزهه- دار مسنين الامل للنقاهاة ورعاية المسنين مصر القديمة - دار مسنين نيو كير - العجايبى لاستضافة ورعاية المسنين بمدينة نصر -دار ام المؤمنين بالتجمع -بيدج اليف لاين لرعاية المسنين - دار النور والهدى للمسنين - دار الحباب للمسنين - الجمعيه المصرية لرعايه المسنين- دار مسنين جنة الياسمين بالتجمع الاول -دار مسنين الهنا لرعاية المسنين -دار مسنين العائلة السعيده بمصر الجديدة -دار مسنين احلى عيله للنقاهاة ورعاية المسنين بجسر السويس - دار مسنين ابتسامه بالمعادي الجديدة ، اللي متلاقيهوش عالفيس هتلاقيه على جوجل و العكس بردو عشان مش كل الدارات ليهم في السوشيال والتت اوى بردو بالذات دارات المسنين والايتام يعني ممكن يكون اخر بوست ليهم من سنه 2017 أو قبل كده بس هما شغالين عادي دلوقتي فخليك في بحث جوجل أضمن وانا كنت كتبلكم في السوشيال ميديا للمنزل جروبات لجلسيات وعمال نظافة للمسنين بيحوا البيت بمرتب شهرى وفيه منهم مش مصريين كمان فخشوا شوفوا لو عايزين من هناك

\*لو انتو بتتخرجو بتكونو مش عارفين تتكلموا في إيه معاهم تعملوا ايه؟ بصوا كدة كدة المسنين ماهيصدقوا يعدوا يتكلموا معاكم وانا كان عندي نفس المشكله ديه بس مع الوقت كنت بتكلم عن أي حلجة يعني عن الجو النهاردة ممكن تقويلهم انتي بتعرفي تطبخي ايه او أحسن أكله بيعرفوا كانوا يطبخوها ايه او تقويلهم إنك هتجيلهم تاني فحابة تعرفي نفسهم في ايه تجيبهولهم إسألهم عن احلى مسلسل شافوه في حياتهم أي حاجة هتخلي الكلام يجيب بعضه وتكون مشتركة تنفع للي زيهم بس متسألهمش عندك كم ولد او كنتي متجوزه ولا لا والكلام ده بس بلاش تفكرهم هما مش ناقصين اصلاً واكيد فاكرين كل يوم هما جم ليه هناك! يعني انا نت مرة قعده مع الست اللي حكتلكم عنها ديه ساكتين مش لاقين حاجة نقولها فرحت انا حكتلها على مشكله خاصة بيا مع اني معرفهاش ولا هي تعرفني كويس بس كنت باخد رأبها فيها عشان اضبع الوقت وعشان يمكن فعلاص رأبها يفيدني وقعدت ساعتها بقى ترغي وتتكلم عاملمشكله وده اللي كنت انا عايزاه مش اكرر تولع المشكله دلوقتي المهم هي تغير مود وتحكي مع اي حد في اي حاجة، وبتكروش معاهم لو لاقتوهم عصبين زياده عن اللزوم او اتعصبوا عليكي من غير ماتعمليلهم حاجة او سألتهم سؤال غصب عنك فضايقهم عاديها وهزري وضحكهم اوسيبهم وإرجعيلهم وإنتي ماشية إعتذري عشان بس متعصبهوش أكثر وقتها! بس انتي ممكن تخدمهم لما تسليهم يعني لو معندهوش وسایل تسليه فتجيلهم مثلاً راديو يسمعه او لو هناك فيه مسنه مودرن شوية ومش كبيرة اوي وكدة اعرضي عليها تشتريها موبايل وتعلميها عليه بحيث انها تتفرج على حاجات عاليوتوب وكدة تفيدها زي حاجات عن الصحه ودكترة وحاجات عن الجمال او الطبخ والذي منه بدل ماتفضل طول اليوم حطة إيدها على خدها وتشوف مثلاً لو فيه أوضه فيها مسنين ومفهاش تليفزيون عشان الدار مفلس فتشتريلهم انت تليفزيون انشالله مستعمل وتشغيلهم القنوان اللي بيحبوها زي افلام زمان و سي بي سي سفرة والكلام ده وتعلمهم إزاي يجيبوا القناه عشان لما تمشي يعرفوا لوحدهم يتفرجوا لان متعتمدوش ان الدادات والممرضات اللي حوالهم دايماص بيخدموهم كويس فيه منهم اه كويسين وفيه منهم بيسرقوهم ياخدوا هدومهم وهما نايمين مش بيتكلموا معاهم يادوب يرمولهم العشا ويفضلوا قعدين مع نفسهم

على موبايلااتهم او يعدوا يضحكوا سوى باقي اليوم اكنهم ناسين انهم أصلاً ييقبضوا عشان يخدموا الناس  
ديه على طول إنشالله يعدوا جميعهم ساكتين

8. **التطوع بكفالة يتيم**، حاول تتبنى يتيم لو ينفع مع ولادك أو لو مش بتخلف أو كبرت و مش  
هتتجوز، لما تكف كمان واللى يثبت ده إن إتعملهم يوم مخصوص الي هو يوم اليتيم، و عشان تكونوا عارفين يا جماعة  
كبيرة كمان واللى يثبت ده إن إتعملهم يوم مخصوص الي هو يوم اليتيم، و عشان تكونوا عارفين يا جماعة  
عماً أي دار ايتام أو ملجأ بيستنوا لسن معين تقريباً 18 او 21 و يمشوا الشباب من الملجأ عشان يجيبوا ايتام  
غيرهم ومساحة الدار مش هتكفي كل دول غير كده وعشان الشباب كمان يلاقوا بنفسهم شغل ويبدأوا  
يعتمدوا على أنفسهم في حياتهم لانهم كبروا والكلام ده وأحياناً الدار يتجيبيلهم شغل ومسكن ويجوزوهم  
كمان وأحياناً لا على حسب إمكانيات وخدمات الدار بس مع البنات بقى بيخلوهم في الدار لحد  
مايجوزوهم بس فيه بنات بتمشي مزاجها عشان عايزة تعيش حرة لوحدها بقى ومش هيقدرنا منعوهم  
لانهم وصلوا لسن 21 خلاص فمممكن تاخذ يتيمة او يتيم او تعرض على الدار إنهم يشتغلوا معاك لو عندك  
شغل ليهم او هما محتاجين ده او تساعد في تجهيز جوازهم - وكمان نصيحة مني لو بتتكلم عن حد يتيم  
اتربي في ملجأ ماتعدش تقول محمد اليتيم جي محمد اليتيم مجاش قول او أسأله إسمه الثنائي عادي الي  
الدار مسمياهاوله ، مأخوذ من ثريا ، انا مش بقتنع بحوار ان مادام الاب مات يبقى نقول على عياله او  
ولاده انهم بقووا يتيم يعني ربنا يخليهم مامتهم او أخواتهم اوجدتهم او اي حد بيرعاهم عشان اليتيم  
ده بالنسبة لي الي مشافش اهله أصلاً وإتربي في ملجأ مش بيلاقي حد يروحه اي وقت ملهوش بيت خاص  
بيه وأسرته وأقارب والذي منه يعني عاش لوحده في الحياه مش الي عنده اهله والحمدلله اصل ينفع يعني  
انا أروح أكفل قرييتي عشان ابوها لسه ميت وامها واخواتها معاها وبتشتغل وعايشة عادي ؟ وأقولها  
تعال عيشي معايا بقى عشان بقيتي يتيمة، وأدخل الجنة بيها بقى فبطلوا أفورة وكفايا تخلوا البنات  
والأطفال الي لسه ابوهم متوفي يحسوا انهم يتيم فعلاً من كتر ماتتو بتشفقوا عليهم بجملة (دى بقيت  
يتيمة يا عيني ويطبطبوا عليها كل مايشوفوها ويحسوسوا على شعرها وهما بيقولوها بابا راح عند ربنا  
معلش يا حبيبتي) فالليه كدة؟

\*كان فيه حكاية عن توأم يتما عندهم 20 وسنهم قرب عشان خلاص يمشوا بقى من الدار خالص و  
يجي يتما غيرهم اطفال و مكنوش عارفين هيروحوا فين بس ربنا كان كاتبهم هيروحوا فين من قبل اصلاً  
ماياخدوا قرار هيعملوا ايه حتى واحد منهم قال للتاني اصبر واكيد ربنا هيحلها لنا زي مارتب اننا نكون  
هنا هيخرجنا على مكان احسن بردو من هنا فالهمم إن كان فيه ست متجوزتش قبل كده و عندها 49  
سنه بتشتغل ام للايتام في الملجأ ده من زمان وكدة بترعاهم أكنها مامتهم بجد بس كانت متعلقة بالتوأم  
دول بالذات جداً وهما كمان و كانت زعلانه انهم هيمشوا فالهمم كان فيه زياره عادي جاتلهم لراجل  
عنده 58 سنة شافها وظروفو المادية والاجتماعية ممتازة ويريد ربنا إنها تعجبه و يروح الدار ديه بالذات  
عشان يشوفها فلما عرض عليها الجواز هي وافقت بيه بس بشرط إنها تاخذ الوالدين دول معاها البيت  
لما يتجوزوا و يكما حياتهم معاها لانها من صغرها كانت مسؤله عنهم وبيكبروا قدامها والذي منه فهو  
وافق و كان مرحب بالفكرة وبتاع حتى عشان يخش الجنة بيهم وقال لو حتى خلفت أميه عزوة و كده  
كده هو غني مش هتفرق معاها فالتوأم فرحوا أوي طبعاً وماصدقوا عشان ربنا مرتبهاهم و شغلهم معاها  
و كانوا ماسكين حاجات كثير في شغلو بس الحصل بقى إن الراجل ده أصلاً طلع مش بيخلف و إكتشف  
ده بعد الجواز طبعاً لما عمل تحليل كذا مرة فقرر يتبني من نفس الدار ولدين كمان بس اطفال بقى

وبقوا 4 ولاد وده على فكرة نصيبهم هما بس في إنهم يسيبوا الدار في سن معين و مايتربوش فيها زي باقي زمايلهم فلما بقوا التوأم دول 28 سنة هو كان مات وورثوا عنه المطاعم ومحلات اللبس ومصانع الحلويات اللي كانت بتاعته باسمه وده بوصية منه ليهم و الكلام ده و طبعاً نصيب الاطفال كان متشال مع الام فحالتهم كانت أغني و أحسن من اللي في الدار خالص وكمان كانوا بيساعدوهم والأم البديلة ديه كانت بتروح للدار زيارات أحياناً فاللي عايزا أقولها ان كل واحد ربنا حظه في وضع معين سواء يتيم مسن كفيف متقاعد أياً كان هيكون بردو كاتبلو رزقه هيكون فين و مع مين ربنا مش هينساكم ابداً ﴿أُم يَجِدُكَ يَتِيمًا فَأَوَى وَوَجِدُكَ ضَالًّا فَهَدَى وَوَجِدُكَ عَائِلًا فَأَغْنَى﴾ ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ إن الله بالغ أمره ﴿و لو حضراتكم عايزين تتبرعوا او تتبنوا يتيم و يتيمة، إعرف ان لازم الدار قبل ماتسلمه ليك طبعاً يتأكدوا انك كويس مش هتسغله في سكه مش تمام هما مش عارفينك بردو او مش هتعدبه وهتهتم بيه في التعليم والاكل والكلام ده فيصوروا بطاقتك و يعملوا عنك بحث اجتماعي عشان دي أمانه مع شوية اجراءات تانية وهو ده الصح اصلاً بس إعمل سيرش الاول عالفيس عشان تعرف أرقامهم و عنوا نهم او روح العب معاهم مش شرط تتبرع لو مفلس حالياً، دار اليسر للايتام - مؤسسة دار مصر للايتام- دار الأورمان - دار السنسندس للمعاقين الايتام- دار الهنا للايتام - دار ايتام جمعية روضه الاء الرحمن بحدايق الاهرام- نشاط الاخ الأكبر بجمعية رسالة - جمعية نور الامل لرعاية الايتام -دار السابقون للخيرات للايتام بالهرم-جمعيه اولادى للايتام دار بنين بالمعادي - جمعيه النصرى لرعايه الايتام بالمقطم - بيت السعد لرعايه الايتام بالمعادي- بيدج جمعيه الخير بدون مقابل للايتام بالمطرية - دار ايتام الاسره المحمدية بشبرا - جمعيه عطاء الاسلام للأعمال الخيرية لكفاله اليتيم - دار اولاد وبنات رساله بفيصل-دار عماد راغب للايتام باكتوبر-دار عباد البر الرحيم للايتام باكتوبر- دار منابر النور للايتام بالشيوخ زايد- دار الصحوة للايتام-دار آل مسهر لرعايه الطفل اليتيم بنات فقط بعزبة النخل و فيه عالفيس بردو جروب الاحتضان في مصر فيه ناس بالفعل إبنوا اطفال وخرتهم معاهموفيه منهم بيحطوا صور وبيانات لاطفال عشان حد يتبناهم ولو كل مشكلتك انك بتعد معاهم مش عار تقول ايه ولا تلعبهم بإيه افتح موبالك نزل العاب على حسب سنهم وخليهم يلعبوا كل واحد دور او لعبهم صلح او وانت رايحلهم هات معاك كوتشينة وكراسة وإقلام ولعبهم لعب جديده هما يلعبوها سوى لما تمشي انت زي أتوبيس كومبليت و اكس أوه بص عندك لعب كتير فدور عاللعبه اللي هتبسطهم اصلك انت اللي رايح تسليهم مش انت اللي رايح تتسلى وأهمية الإهتمام باليتيم في القرآن ﴿وَأَتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ﴾ ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَى قُلْ إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ وَإِنْ تُخَالطُوهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ الْمُفْسِدَ مِنَ الْمُصْلِحِ﴾ ﴿وَأَتُوا الْيَتَامَى أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَى أَمْوَالِكُمْ﴾ ﴿فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ﴾ ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلُونَ سَعِيرًا﴾ ﴿عَنِ الرَّسُولِ " إِنْ أَرَدْتَ تَلْيِينَ قَلْبِكَ فَأَطِمْسِكْ مِنْ رَأْسِ الْيَتِيمِ " وَعَنْهُ أَيْضًا قَالَ " أَنَا وَكَافِلُ الْيَتِيمِ فِي الْجَنَّةِ هَكَذَا وَأَشَارَ بِالسَّبَابَةِ وَالْوَسْطَى "﴾

9. لو حابين تساعدوا أولاد الشوارع بس ابحثوا عالفيس على دول او روحلهم، بيدج اطفال الشوارع في مصر جمعية رساله - اطفال قد الحياه -فريق بسمة للإيواء -جروب اطفال الشوارع ولوحابين تساعدوا اليمينين الفقرا والامهات اللي عيالها عندهم ضومور في المخ و اللي مش لاقين ماوى وعاشين في الشارع فالجمعيه ديه بتروحلهم وتجيبلهم مكان يعيشوا فيه او يأجرلهم بيت ويشترلهم اكل وكدة من تبرعك ليهم أهيه اسمها المؤسسة اليمنية للإعانة والتنمية بمدينة نصر وده رقمهم 01119797666 كلمهم وهيبعتوك مندوب او أسألهم عن حسابهم بالبنوك كم ومتقتصرش الخير على حاجة او حد واحد كلنا بشر وفيه منا

الفقرا مش بس اللي بتساعدهم هما الفقرا والباقي لا، بصوا چون بيحكي إنه لما لاقى أطفال الشوارع تحت البيت عنده هما كل يوم موجودين قرر إنه يركز معاهم و يعلمهم حاجات جديدة تنفعهم في حياتهم وممكن يشتغلوا بيها يعني، هما كانوا بيتريقوا عليه ومش مركزين معاه في الأول وهو بيتكلم أصلاً وعذوبه في الأول بس هو إستحمل عشان هو بيحب يعمل خير ويساعد مش حوار ثواب بس بس بعدين هما اتعودوا عليه وبقوا قابلين يتعلموا وحبوا چون و هو غير شكلهم وتشردهم اللي برة خالص وإشترالهم لبس نظيف وجديد و علمهم يستحموا كل يوم وكدة في أي مكان في الشارع فيه مياه أو في بيتهم لو عندهم بيت ويهربوا منه وهو كان ناوي إنهم يباتوا معاه لإنه عايش لوحده و يحميهم و ياخذ باله منهم كمساعدة بزيادة منه بس خاف يسرقوه أو يجيبوا باقي صحابهم عنده و كدة بس جون يقول هما بس محتاجين اللي محتاويهم و ميتخافش منهم المهم علمهم يرسموا وعلمهم القراءة و الكتابة كل ده في مطعم كدة جنب البيت بعد ماكان بيعزهم طبعاً وكان يراهن ان اللي هيعرف يقرأ الكلام اللي هيكتبوا صح وأسرع من الثاني هيجيب له ساندوتش زيادة وكان چون يحاول معاهم لحد ما إتغيرت حياتهم خالص بسبب جون فاحس إن ديه أفيد حاجة هو عاملها في حياته مع إنه ناجح في شغله بس يقول إنه حس إنه مبسوط أكثر دلوقتي لأن ديه حاجة لله ومن غير مقابل غير الشغل بالمقابل مادي وبيحكي إنه بعدها كل مايطلب حاجة من حد أو يقع في مشكلة، ربنا بيسخرله اللي يساعده في أقرب وقت بسرعة.

وكان فيه بنت عندها 28 سنة ساعدت طفل عنده 6سنين كان في الشارع نايم العارصيف فأخذته في تاكسي ووصلته لدار تعرفها بيراعوا أطفال الشوارع اللي من غير مأوى وجبتله بطانية وأكل وراحت ثاني يوم أعطت للدار فلوس عشان يدخلوه مدرسة وتكفلته مادياً وسابت لهم رقمها عشان لو احتاج حاجة ومرت الأيام والسنين وهي بتبعته كل سنه فلوس مدرسته وكتبه فكانت وصلت 65 سنة ومغيرتش رقمها من ساعتها ومتجوزتش وكانت عايشه لوحدها والظروف ضاقت عليها ومكنتش لاقيا حد يساعدها فبطلت تبعتلهم فبتقول في يوم بقى لاقيت رقم غريب بيتصل بيا يقول معاكي الدكتور فلان من مستشفى كذا بمنطقة كذا وفكرها بنفسه وان مديرة الدار حكته عالي هي كانت بتعمله معاه وهو صغير وواحد رقمها منها وانه إتعلم وإجتهد وبقى دكتور فناوي يردلها الجميل اللي عملته معاه وأول ما فتح المستشفى بتعته أول حاجة كان لازم يعملها انه يكلمها يقولها إنه مستعد يعملها أي حاجة عايزاها، فقالتله مبروك ولله فرحتني يا بني دانا عندي غضروف في ضهرى وركبى حالياً ومش قادرة أتحرک وعايشة لوحدي فقرر يعالجهها مجاناً في المستوصف بتاعه للأبد وهي مصدقتوش غير لما جه بنفسه يومها ومعاه 3 ممرضات لموا هدموها والحجات اللي هتحتاجها هناك وأخذها في عربية اسعاف وتكفل بيها وخصص غرفة مطة على جينية بالمستوصف وتكون خاصة بيها هي بس ووصى الممرضات يخدموها ويشترولها ويعملوها كل اللي هي عايزاه ومايخدوش منها حتى بقشيش بالذات وهو مش موجود عشان بقى بيسافر يعمل عمليات برة مصر لحد ما هي ماتت ودفنها بنفسه وسمعنا انه دلوقتي بقى يعملها عمره كل رمضان لانها السبب في كل دة وكانت ممكن تبقى زي اي حد يشوفه في الشارع ويديله جنيه ويمشي بس هي ساعدته باللي هو كان محتاجه فعلاً!

10.لوحابين تساعدوا المسجونين والغارمين والغارمات بس وتخرجوهم وتسددوا ديون اللي كانوا لسه هيتسجنوا ، فيه جمعيه المصباح المضي وصناع الخير ومؤسسة بوابتك للخير بالمعادى وجمعية رسالة و مفتاح الأمل بمصر الجديدة، كان فيه مظلوم إتحمس ظلم عشان كان ماشي في ثورة حاجة كدة فيقول أنا كنت عملت خير مع حد وسدنتله دين قبل ماخش السجن باسبوعين بظبط عشان ميتسجنش والحمدلله ماتسجنش وأكن ربنا بيردهالي دلوقتي ولاقيت عسكري صاحب إبنى بيطلعني وانا مكملتش ساعتين في

الحبس وأكن ربنا سخري العسكري دا مخصوص، دول ذكروا في القران مخصوص لاهميه مساعدتهم كاياته وإنما الصدقات للفقراء والمسكين والعامل بن عليها و المؤلفه قلوبهم وفي الرقاب والغارمين وفي سبيل الله وابن السبيل فريضة من الله والله عليم حكيم

11. واخيراً بقى إتفضلوا أماكن لجمعيات خيرية بتعمل كذا نشاط خيري مع بعض او عندهم معظم الانشطة اللي وضحتها فوق بس إنقلوا في البحث حروفهم صح وهتلاقي فيه منهم اصلاً انا كنت قايله من شوية زي التبرع بفلوس للأسر الفقيرة أو التبرع بهدوم أو بلحمة في العيد أو أي حاجة كويسة عندكم سواء عفش ورق كتب او حتى التطوع المعنوي هناك ودي هتكون فرصة لو دي هوايتك وعازي تفيد وتستفيد بالثواب بس موثوق فيهم عن تجربة، جمعية المصباح المضئ الخيرية 16093 - مؤسسها بوابتك للخير - جمعية مشوار الخير للتنمية - مؤسسة مصر الخير 16140 - جمعية سكة الخير - صناع الخير 16563 - جمعية شباب فرسان للأنشطة الخير - جمعية الدكتور مصطفى محمود 16089 - جمعية بداية للأعمال الخيرية - بيت الزكاة والصدقات المصري 15111 - جمعية رسالة 19450.. وهتلاقوا كذا فرع لجمعيات معينة زي جمعية رساله ولجمعيه الاورمان فلو عازين تعرفوهم إعملوا على جوجل فروع جمعية رسالة او اي جمعية وهتلاقوا ظهرلكم اكثر من 50 فرع بمحافظة مصر للجمعية ديه لو ليها كذا فرع فعلاً زي مثلاً جمعية رساله فرع بورسعيد - جمعية رساله فرع منيا القمح - جمعية رسالة فرع سوهاج - جمعية رسالة للأعمال الخيرية فرع اكتوبر - جمعية رسالة للأعمال الخيرية فرع القناطر الخيرية وغيرهم بالهبل وديه طرق التبرع لمعظمهم ويتكون عن طريق فوداون كاش - عن طريق حساب بنكي - بالبريد المصري - تروح يداً تبدأ تبرع في مكتب التبرعات بالجمعية - تتصل بالخط الساخن او رقمهم اللي هتدور عليه في جوجل او الي انا كتبهولك جمب كل جمعية من الي عارفاهم وتقولهم إنك حابب تبرعهم ممكن تبعتولي البيت مندوب امته واي تبرع تبع اي جمعية لازم يكون بوصل فمتقلقش كده انت في أمان! ولو انت مش عازي المندوب يعرف بيتك قابلو تحت بيتك مع ان ديه شغلانته لا تقلق او ممكن في التلفون تطلب رقم حسابهم البنكي و تبعت عليه من بنكك وانا كنت كتبتلكم لو تفكرتوا تبرعوا ازاى لأصحاب الهمم زي المكفوفين وذوى الاحتياجات الخاصة وكدة فأرجعولها بقى فوق بس ضرورى تخشوا على صفحة ميغا خير Mega Kheir لانها بتوصلكم باكثر من 50 جمعية يعني بتحتلكم ارقام او اكواد التبرع للجمعيات الخيرية المستاهلة بدل ماتعد تدور انت وهي توصلهم التبرع اللي وصلته ومش بياخدوا حاجة في جيبهم عن تجربة يعني مثلاً لو إتبرعتلهم ب10ج هيتاخذ حنيه ضريبة مش ليهم وال9ج هتروح لاسم الجمعية وكودها اللي كتبتة في الرسالة ليهم بصوا خشوا بس وإقروا الAbout عشن تفهمو اكر!

2. التطوع الفردي او التطوع الحر ، وهو الجهد المبذول من شخصاً ما برغبة منه إستجابةً لحدث مفاجيء أو أمر طارئ أو رد فعل معين مع الغرباء.. مثلاً الطالب الذي يساعد عجوزاً في عبور الشارع وهو في طريقة لمدرسته -ممكن تخطف رجلك لوحدك و تروح تبرع بالدم في بنك الدم أو الحملات البتكون في الشارع أو اعمل سيرش عالفيسبوك بالصفحة الرسمية لفريق انقاذ الحياة جمعية رساله واعرف مواعيد التبرع أو كلمهم اسال - الام التي حملت عن عجوز شنته ثقيله ووصلته لأقرب محطة وتركته مع أحدهم - الرجل الذي بدّل مقعده في الكرسي بإمرأة حامل لتستريح مكانه دون الطلب منه بذلك - مساعدة شخص في الشارع عربيته معطلة و توصيله لأقرب مكان بعربيتك - مساعدة مصاب في الشارع وشراء دواء



له ومساعدته في تناوله- الوقوف بجانب صديق في محنة - توفَّق حد لحد و يتجوزوا - تشتري بطانية وأكل لحد عايش في الشارع- تحط أكل لقطه أو كلب في الشارع - تبتسم لذوي الإعاقات العقلية كل ماتشوفهم في حنة عشان مش يحسوا بفرق في شكلك وشكلهم وان الإبتسامة حاجة مشتركة - تعطي عريس مبلغ معين واقفة الجوازة عليه وتحققة أمنيته إنه بس يتجوز وغيرهم وللعلم التطوع مع أهلك و صحابك كمان يعتبر تطوع فردي ، إنك تُعدي مع والدك التعبان تخدّميه - تخرج وتسعد والدتك - تفضلي شايه إبنك المشلول- وقوفك جنب أخوك و تفضل معاه في مشكلة حتى لو مش في إيدك الحل بس وقفتك جمبه هتجبر خاطره - تساعدي صحبتك في المذاكرة - تكون جنب جارك في محنة أو وفاة إبنه وتعمل أكل وتبعته ليه - تحب علي جارك المُسن وتقد معاه شوية كل إسبوع مش بس في الاعياد أو بالتلفون بس - تختم القرآن لميت قريبكم - تصلح بين أمك و أبوك أو بين أي 2 متخاصمين - كل دي معنويات تطوعيه مش مادية يعني لو إنت هاتقولي معييش فلوس اتطوع مش هحتاج فلوس هنا اصلاً - تخيل إن دعوة واحدة ليك من كل دول أو حد منهم بسبب إنك ساعدته ممكن تكون سبب سعادتك ودخولك الجنة بإذن الله أو مساعدة ربنا لك في مشكلة..أصل ممكن تكون المساعدة طبخة كلمة حلوة إبتسامة تطلع من المودود تعطي له شيء من عندك مش عابزو وحالته كويسة و الذي منه، ده كان فيه واحد بيساعد الناس وكل مايدعوا له أو يشكروه يقولهم ماتقولوليش شكرا بل اشفعوا لي يوم القيامة اشكروني إمام الله أنا مش عايز حد يشكّرني في الدنيا أنا عايز ربنا هو بس اليشكّرني في الآخرة لأني بعمل ده كله ليه هو ده في بنت أعرفها شخصتها ومن براها روضة زياده عن اللزوم بس من جواها بتحب الخير فبتقولي أنا بحب التطوع الترفيهي اللي بحب أعمله في سرية مع الله والمحتاجينلي ومتأكدة إن محدش هياأقور زيي بس أنا ببقى عايزا أساعد بشكل جديد وترفهي عن الفلوس وبس زي باقي المتبرعين يعني مرة خدت طفلين أيتام فسحتة في دريم بارك وأكلتهم ماك ورجعهم تاني الدار - بعث لفقير كريدت عشان يتسلى عالتت -أخذ 2 مسنين وأسافرهم اسكندريه بعربيتي ونعد نلف و ناكل وكدة وارجعهم الدار تاني -إتبرع بلاي وأجيب غيره كل سنة لو قادره -أوصل ناس كبيرة في الشارع بعربيتي - فتحت مرة لاسرة متكونه من 7 افراد سوبرماركت مكنوش لاقين شغل وبيشحتوا وبيناموا جاعنين كل يوم - الكبيرة بقي إني حققت أمنيته غلبان كان بيعشق العربيات وكدة فعلتمته السواقة وجبتله عربيه مشروع أوبر عشان يمارس هوايته وفي نفس الوقت أحقق له الامنية دي وهو ساعتها لما شاف العربية وساقها كان حرفياً بينزل بالدموع من الفرحة وكنت ساعتها أول مرة في حياتي اشوف حد يعيط مالفرحه وده كان المطلوب مساعدتهم بما يفرحهم وأرفعهم النفسية فوق كفايا إنها تحت معظم الوقت عندهم

3. التطوع من شغلك ، لو إنت شغال في مكان مش بتلحق تطوع برة ممكن تطوع وتبرع من شغلك، ازاوي ؟ يعني لو لاقيت حد واقف عالطريق أو في الصحراء أو في طريق سفر اقف له و وأصلة لعلها المنجيه له ولك مش هايملك حاجة عمر ما حد هيبهدل نفسه في الحر وسط الصحرا عشان يسرقك أو يخدرك وكل العربيات الحواليك هتقول وتفكر زيك إنه حراميه أو تقول فيه غيري بيقف له أتقول لحسن ياخذ العربية ويموتني فلو الكل فكر زيك الناس دي كدة مش هتاروح أبداً - لو إنت شغال في فرن أو سوبر ماركت أو محل ملابس أو صيدلية ممكن تطوع و تساعد الغلابة والكناسين أو الناس العلى قدها اليخشوا لك وإنت مش تدفعهم أو تدفعهم أوتبقى تتخضم من مرتبك آخر الشهر - لو تقدر تفوت إيجار شهر أو شهرين لناس طلبوا منك إنهم يدفعوه مع الشهر الجي - لو انتي فاتحه كوافير تخلي كل الايتام والغلابه يعملوا عندك بلاش وكذلك انت لو شغال حلاق وربنا هيكرمكم -تسغل حد معاك لسة

عريس ومش لاقى شغل - لو إنت مهندس ديكور اعمله شقته مجاناً لو هو غلبان والجوازة متأخرة بسبب الشقة وصدقني ربنا هيزيدك إنت بتدي لوجه الله بس طبعاً نادرين اللي بيعملوا كدة ده لو موجودين يستحقوا يتعلمهم تمثال ويتخط قدام بيتهم وكلها مال الله لانها من كرمه علينا زي الطبيب الذي يقدم جزءاً من وقته يوماً في عيادته الخاصة العملها مجاناً بس لذوى الإحتياجات الخاصة لعلاجهم وشراء الأدوية المطلوبة لهم على حسابه وعمل عمليات مجانية كتبرع وتطوع منه ومأجر ممرضة تساعده ويديها من فلوسه راتب شهري عشان ياخذ الثواب يعني المستشفى الصبح والعيادة المجانية دي بليل وإنتمو عارفين الأطباء بيدوروا على أي وقت عشان يرتاحوا فيه ويعدوا مع أسرهم بس ده أكبيد ربنا هيبارك له مع كل غلبان ومريض بيخرج من عيادته أو يخف بسببه فيفضل يدعي له ويمكن لحد دلوقتي بيدعوا له وعشان هو مش بيلحق يساعد برة فيبضر عصفورين بحجر خير وثواب وشغل ٨.٨

كان فيه راجل عنده محل موبايلات بتاعه ودخلو ولد شكله غلبان اوي فأول ما دخل المحل من غير مايبص على اي نوع موبايلات اصلاً سأله عن أرخص موبايل عنده والكلام ده فالراجل قاله انت معاك كام وانا اقولك فالولد قاله 300 ج بس بحوشهم ولله بقالي كثير انا وامي عشان لازم أشتري موبايل تاتش عشان أفتح نت وأتابع المحاضرات لان كرونا خليت كله اونلاين دلوقتي فصاحب المحل قاله خليه معاك هات بيهم باقة نت ومكالمات عشان تنزل المحاضرات برحتك وتزاور اسرع و أدي موبايل هدية مني تشجيعاً ليك عشان تنجح يا معلم وراح مطلعله أجدد موديل من موبايل هاواوي عشان يعيش معاه بقى لانه مش هيعرف يشتره تاني فالواد عنيه دمعت لوحدها ومش مصدق مش عارف يرد وفضل يدعيه ساعه ومشي طائر من الفرحة وصاحب المحل جبر بخاطره وفي نفس الوقت عمل احلى خير وتبرعك كمان من شغله وبالصدفة! انا حبيبت ٨.٨ وكمان كان فيه جدع بيحكى إنه عنده محل أحذية ودخلت بالصدفة بنت وأبوها عروسة وكان نفسها في جزميتين وأبوها مكنش معاه غير تمن جزمة واحدة بس فالبنت قالت لباباها يعني أنا عروسة همشي بجزمة واحدة قدام جوزي وأهله فعيطت ومش بينت لحد فالبيع أول ماشاف الموقف حلف إنها تاخذ أي جزميتين تختارهم ببلاش غير الجزمة الأبوها هيجبها هديه منه ليها عشان جوازها مع إنه ميعرفهاش فهي فرحت و أبوه شكره و بتاع فييقول انه قبل اليوم ده مكنش بيعش ليه زباين كثير و بيقول الفرق بين اليوم ده و بعدين هو الموقف ده ، موقف بالصدفة واحد عشان عملت خير وإبتديت الزباين تهل كل يوم والمحل يتزدحم والرزق يزيد والدبون لإيجار المحل ده تتسدد بسرعة عن الأول والحمدلله وأكن ديه علامة إنها تخش محل الراجل دا بالذات عشان ربنا عارف إنه طيب و هيساعدهم أو سخره ليها مخصوص.

3- طرق للمساعدة بنفسك يداً ليد، لازم تكون عارف إتيكيت التعامل مع الغلبة الأول قبل ماتعامل

معاهم - ماتعرفش مساكين؟ عايزهم كل شوية يدعوك؟

1. إتيكيت التعامل مع الغلبة أوالأدني منك مادياً ، على فكرة إنت لو غني عشان ربنا رزقك فبتستحقق أي حد أفقر منك اللي هو أصلاً رزقه من ربنا والأكيد متضايق إنه فقير مش ناقصك يبقى إنت متعلمتش الإتيكيت خالص لأنه إنسان زيك ويمكن أنظف منك داخلياً وإنت أنظف بس منه خارجياً ومالاً ولكن الفرق إنه مختلف عنك في الماديات بس إنت على أي حال، إبتسم دايماً للشحات أو خد منه مناديل لو بببيعه مثلاً و إديله بزيادة فلوس أو ماتخدش منه مناديل وقوله الفلوس البسيطة دي هدية مني ليك - بلاش تزعق أو تذلل حد هتديله حاجة عشان هو محتاجها أو سألك عنها كثير، إشمعني ساعات إنت لما بتعوز حاجة بتزن؟ لازم تساعد الفقرا في العمل المتعب عمماً مش شرط مع يعني مع مثل الست البتتظف

البيت مش تسيب الشقه كلها عليها وهى تراوح ميتة من التعب يعني وأعرني انها ممكن تزعل لو عدلتها على شغلها وقعدتي تطلبي منها حاجات ورا بعض وممكن تعملهولك اه بس بكروته فأطلبى منها بشياكة وبذوق عشان ماتضطريش تعيدي وراها لما تمشي لانها معملتش المكان ده زي ماتتي كنتي عايزه فياررتها ماجت اصلاً مادام انتي كدة كدة هتتعبى وتوطي وتعمله! فطريقتك في الطلب هي الاساس معاهم- لو بتساعد عشان منظرَك الإجماعي وتتصور مع المساكين والجو ده فبلاش تساعدهم خالص أفضل والله ماتحرجهم وسط الناس ووسط عيالهم ده لو حضرتك فاهم في الإتيكيت والإحساس هاتقول ده من نفسك و لو هتتصور معاه لازم تسأله وتفهمه إنك بتتصور أصلاً عشان تشجع غيرك لما يشوف الصور دى إنه يعمل خير مش أكثر- الداذا بتعت شركتك حسسها إنك بتساعدوا وإمسح مكتبك إنت و متبهدلش الدنيا حواليك مثلاً حتى تحسسهم ان ده تقدير منك لى بيعملو - من علامات الإتيكيت عدم التباهى يعني إوعى تعد تقول أنا بتبرع وبعمل و بساعد كل ده ثوابه هيروح لإنه المفروض حبيته مع الله لإنك المفروض عاملها لله مش عشان تتباهى بيها - بلاش تكلم الفقراء وحش عشان أقل منك أو تحسسهم إنك قرفان منهم مانى ممكن ربنا يحول حالك وتكون أفقر منهم وهما اللي بقوا اغنيا ويكلموك بنفس إسلوبك ده -لو باقى معاك فلوس قليلة سببها لبتاع الدليفري ومعروف ان العمال والكهربائية والسباكين و بتوع الدش أو أي حد جى يصلح لك حاجة ، لازم يفضلوا يرغوا و يكلموك و يلهوك عشان تعطيهم مال أكثر فقصر في الكلام و سببهم لحد ما يخلصوا تصليح و بعدين ينادوك - قدم لهم شاي أو عصير مع أي حلويات أصلهم تعبانين طول اليوم يمكن مش بيلحقوا ياكلوا ساعات بس فيه صنايعيه بتلاقيهم يجوا يشتغلوا في صمت ويتكلموا ساعت التصليح والفلوس بس ومش بيعدوا يفرجوا عالبيت والكلام ده زي الباقي وباصين في الأرض - لما الكاشير يعطيك باقى الفلوس قوله شكراً وإنت مبتسم- فيه غلابة مش عايزينك تيدلهم فلوس يعنى عايزينك تحيلهم الحاجة على طول لما يطلبوها منك يعنى تجبلهم إنت الشنطة لو طلبوها ويختاروا إنك تشتريها لهم وتديهاهم و يفتحوها قدامك كمصداقيه عشان ماتفتكرش إنهم هيبيعوها ولا حاجة، بس فيه محتاجين بيعبوا يحبوا بالفلوس الى فعلاً بيستعملوه فيقولوك أعطينا فلوس ولا تشتري لنا ما لا ينفعا - ماتعشمش فقير إنك هتساعده وماتساعدوش لأنه يفضل مستنيك تساعده وهيتكسف يقولك تاني فياتعتذرله خالص أوتقوله احتمال من الأول أو ماتعلقوش فترة كبيرة بسبب إنك مشغول، إتصرف أو إبعته المبلغ مع حد لإنك تعامل الله في مالك وتصرفاتك مع الادني منك وليس البشر فقط -لازم لما يكون شغال معاك حد عارف انه على قد حاله تزوده على قد تعبته مش يكون واقف معاك من الصبح وعامل ورايح جى ومشاوير وبينطفلك و بيعملك وفي الاخر تديله بس 20ج مثلاً حرام عليك انت ترضاها على نفسك لو مكانه ؟ انت شايفه تعب قد ايه ياأخى اين الرحمه انا لا اراها ده حتى ربنا يقولنا {ولا تبخسوا الناس أشياءهم ولا تعثوا في الأرض مفسدين }

\***ولاد الاصول والمتريبين عالإتيكيت** بجد يقولك إعرف رقي وأصل الناس من تعاملهم مع الأفقر منهم لأن دي بتكون حقيقة شخصيتهم - قول للكناس واللى يبشلك الحاجات والاكياس و الأمن الكبير عنك حضرتك ولو سمحت وخلي بالك عشان فيه، فماتخليش الناس تاخذ عنك فكرة ممكن تغيرها و تحسنها فيك وبلاش غرور عالفاضى ده الصين عملت تمثال لعامل النظافة وبيقبض ٦٠٠٠ دولار في الشهر لصعوبة عمله و قرفه و نتيجته على جسمه بعد وقت عشان يحسسوهم إنهم مقدرين تعبهم ؛ وإحنا لسة بنقول بتاع الزباله و بزميها له عالارض مفتوحه ولو قفلناها لازم تكون عالآخر وهو يبقى يتعب و يشلها فحاول تخليها خفيفة ومهوية عشان مش كل الأكياس تكون ثقيله و مايعرفش يمكسها وكل الناس بتعمل زيك ماتفتكرش إنك بس كدة تخيل الصين هيقولو علينا ايه!

ساعات الشحاتين مش بيسيوك في حالك لو شافوا معاك حاجات كثير في العربية أو في إيديك أو بان عليك معاك فلوس فأنسب شيء تعمله ساعتها لو هما قليلين، إنك تدي لكل واحد فيهم ولو 5ج هيلوا عنك لو في زحمة وإشارة ، تقولهم أنا مش عامل حسايي النهاردة معلش ، سامحوني كان نفسي أديكم بس مذنونك زيكم ، بردو جابوا صحابهم و اتلموا حواليك؟ ساعتها **إطلع بالجملتين دول**، مايغركوش شكلي والعربية أنا معيش غير 10ج زيكم بهزار ، ممكن تقدموا في الجمعيات الخيرية الجمبكم يساعدوكوا أحسن مني ، ممكن تدوروا على شغل أحسن من الوضع ده و هتكسبوا أكثر والله ، معلش دي أمانة لنا س معينة حرام عليا لو غيرت نية الأمانة ديه عشانكم ، قوله ربنا يكرمك ويسعدك من أوسع رزقه ، بلاش الله يسهل لك دي ماهو سهل لها له معاك أهو وإنت ماديتلوش وكل حد هياقوله كدة وانت تحب لو طلبت حاجة من حد أياً كانت يقولك يلا الله يسهلك يا حبيبي حتى لو قصده نية كويسة! قوله أنا سارق اللبس والعربية دي واضحك وامشي، لو شحات دعى عليك عشان ماديتلوش حاجة سيبه وامشي بس لو حسيت بالذنب أوي وممكن يومك بيوظ ونقول الحاصلي ده بسببه، إرجع واديله مبلغ معقول وقوله عشان يمكن أبواب السماء مفتوحه دلوقتي بس دي كانت آخر فلوس في جيبني عشان مايحسش إنه لوى إيدك ويعمل كدة تاني مع غيرك فهمه كدة بس وضميره يارب يصحى تعرف لو بيع نفسه حد يخش له المحل وزهق وعايز رزق فعمال يقول لي رايح والجي تعالي إترفج وخذ فكرة فساعتها فبتبسم له و تقوله ربنا يرزقك مش محتاج حالياً مش تكشرله وتجري منه؟ الكلمة الطيبة والإبتسامة صدقة ﴿وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَاتَنْهَر﴾

2. ماتعرفش مساكين؟ طب انا بحب اساعد بنفسي بس معرفش مساكين أوصلهم الحاجة بإيدي أعمل ايه؟ لو إنت من الناس الدماً تقول لا الموضوع ثقيل على قلبي فاكس، ياعم إنت المتقلها اعمل بالخطوات دي واتعب لله ، تنزل بنفسك منطقة عشوائيات جنب البيت أو تسال حد من صحابك و تعمل بنفسك بحث على حالات البيوت تخبط و تعد تتكلم معاهم بتفاصيل حياتهم و المحتاجينة بطريقة لطيفة كدة و تكون عامل حسابك في مبلغ مالي معاك عشان لو معاك تطلع و تديهم في ساعتها و تعدي على كل بيت شكله باين إنه محتاج بس ماتروحش بعربية عشان مايلفوش عليها روح مواصلات أو تاكسي ولو بتتكسف تخبط على حد أو مكسوف تروحهم فجأة لتكسفهم قولهم أنا فاعل خير و جي اشوف الحالات المحتاجة هنا فلوس أسف إني جيت من غير ميعاد بس لو تعرفوا حد قولوا لي عشان إنتو أصحاب منطقة! والله قالولك على حالتهم وباين عليهم و عاليبت انهم محتاجين أعطيهم من مالك و خُد رقمه عشان بعدين هو يجي لك في أقرب حته ولو مش قالولك على حالتهم و بان إنهم مستريحين مادياً و قالولك على بيت تاني روح للبيت الثاني ده وقوله انا فاعل خير وهكذا يعني - ماتدلش القدامك قبل ماتعطيله الحاجة مادام بان و اتأكدت خلاص إنه يستاهل - تتبرع لدار أيتام و مسنين بعد ماتشوفهم بعنيك و تشتلهم أكل وحاجات بنفسك تدهالهم في إيديهم وتعد معاهم شوية و لو مفيش جنب بيتك دور مسنين أو أيتام اعمل على جوجل عناوين دور مسنين أو أيتام مصر - إسال البواب أوالست البنتنظف لكم ل و تعرف غلابة تجيبهممملك في مكان تعطيهم بنفسك الفلوس أو تعطيهما هي توزع لو واثق فيها أو أعطيها شوية لبس واكل وحاجات مش عايزها من عندك بإيديك لو مش عايز تتبرع بيهم لجمعية ، الجروبات وصفحات الخير الى علي الفيس بوك و مش بتكون نصب و لوحسيت إنها نصب ممكن تساعده م معنوياً مش مادياً بس أو تنزل تتأكد بنفسك و تساعد بنفسك و حطيتلك انا فوق شوية جروبات و صفحات من الفيس بوك، تروح جمعيات زي رسالة و تنزل قوافل و تشوف بعنيك الفقراء الماعلمهم بحث أصلاً و في مناطق منسية وتاخذ أرقامهم بقى وتتعامل بعدين معاهم لوحدك أو

قول لادار ه نشاط ما في الجمعية إنك حابب تساعد بنفسك فعايز شوية بيانات للفقراء الاكثر إستحقاقاً ولو مش وافقوا عشان دي بيانات ناس شوف جمعية غيرها أو شوف خطوة تانية ، شوف حد من أهلك صحابك جيرانك يكون أصلاً عارف فقراء وإنزل وزع معاه بس مايكونش مكان جمب جامع أو ميدان أو شارع رئيسي عشان الشحاتين ماتتلمش عليك ، إياك إن تعرف فقير بيتك لأي سبب لإنها منطقتك الخاصة المريحة لا تسمح لغريب إن يدخلها الا إن كان سينظفها لك كشغل أو شيء من هذا أي للضرورة ومايكنوش كتير، لو مش حابب يعرفوا رقمك الخاص ممكن تجيب رقم مخصوص للحالات دي لو خايف كل مايحتاجوا حاجة يكلموك بال١٠مرات أو قلقان يوزعوا أرقامك على غيرهم لا إنت تفتحه وقت ماتيجي رايح أو معاك حاجة ليهم فتكلمهم وقتها وبعد ماتقابلهم تقفله وبس ولو فرضاً حد سألك بنكلمك مغلق على طول قوله شبكة أو ده مش رقمي!

\***طب فرضاً أخذت رقمهم خلاص هاتقولهم ايه ؟** محرر مش عارف تبدأ إزاي ؟ سهلة ممكن تقولهم سلام عليكم أنا إسمي كذا وحابب أساعدكم مناسب معاكم يوم كذا ، أنا إسمي كذا وأنا الأحدث رقمك في مكان ما يوم كذا فاكربي ؟ ايه الأخبار ؟ فاضيين امتى تشوفوني عشان معايا أمانة ليكم ، معايا العيديه بتعااتكم عشان العيد عايز أوصلها لكم مناسب معاكم يوم كذا الساعة كذا ؟ سمعت إنكم محتاجين شيء أو علاج ومحتاج أشوفكم دلوقتي لوينفع في مكان كذا يناسبكم؟ ، إتأكد ان المكان ده هيالاقوا فيه مواصلات يراوحوا منه لبيتهم ، لو مكان قريب من بيتك ممكن توصلهم بعريبتك ، حط الفلوس في ظرف ، لو قليلة يعني ماتكرممشهاش وتحطهاله في جيبه ، لو حواليكم ناس مش عايزهم يعرفوا الحوار قوله عايز أسألك على حاجة وخده على جمب وإيديها له باحترام من غير ماخذ باله ، لو لوحكم قوله إتفضل الهدية دي مني وإيديها له وإنت مبتسم وباصص له ،ممكن تقولهم لو ممكن أشوفكم عشان أديكم حاجة رمضان مناسب معاكم يوم كذا؟ عندك كمان، كان عندي تلاجه مش محتاجها أو الحاجة الهتتبرع بيها وحالتها ممتازة أقدر أجيبها لكم امتى! ماتقولوش شوف لي عربية نقل وإدفعها إنت، تكفل إنت بتكلفتها لو عايز توصل له الحاجة صح لو معاك فلوس من غير إحراج مايمكن ماعهوش من التوصيل ده ، قوله ديه حاجة كدة بسيطة مني لازم أديها لكم ومحتاج دعواتكم ، إشتريت لأطفالك لبس جديد يارب يعجبهم فاممكن تشوفني دلوقتي لو عندك وقت؟ ولومستعمل وحالته فعلاً كويسة تقوله كان عندي لبس شبه جديد وحالته جيدة متقلقوش ممكن أشوفكم امتى؟ لازم تعرفه إنه مستعمل عشان مايقولش ده ضحك علينا وقالنا جديد ومن غير تكت وريحته وحشة فدي إسمها إهانة بالأقل منك فلازم تغسله وتكويه أو بس تطبقه وتحطه في أكياس شيك وغامقة مش تبين اللبس وإنت بتدهوله راعي إن في جيران ساعات يتشمت و بتغيير وهو أصلاً غلبان في حالو مش عايز حد يعرف عنه حاجة.

3. **عايزهم كل شوية يدعولك ؟** بعد إتمام كل الخير وزكاة المال هتسمع دعاوى عمرك مسمعتها بعد ماتعطيهم الحاجة دي أوالمال ده وعن تجربته، فيه دعاوى مش هنساها إبدأ، **والقصص ديه هيشبتولك** ده كان فيه واحد يبساعد الناس وكل مايدعوا له أو يشكروه يقولهم ماتقولوليش شكرا بل اشفعوا لي يوم القيامة اشكروني إمام الله أنا مش عايز حد يشكربي في الدنيا أنا عايز ربنا هو بس اللي يشكربي في الاخرة لأنني بعمل ده كله ليه هو ، كان فيه شيخ بيقول لما تلاقي الغلابة بيطلبوا منك إنت بالذات وسايين اللي يعرفوهم كلهم قدا مش معناه انهم بيستكدروك ولا الكلام ده لا أبدأ، المفروض تفرح لان ربنا بيستخدمك انت مش بيستبدلك بحد تاني عشان إنت الاطيب عند الله والله يحبك وعشان عارف إنك بس إلي فيهم هتخدمهم بضمير وبما يرضي الله غير اللي بيعملها تأدية واجب ومبيعملش الحاجة كاملة للمحتاج

فمياأخذش الثواب " فاللهم استخدمنا ولا تستبدلنا" كقوله ﴿ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض﴾ ﴿وما تفعلوا من خير فإن الله به عليم﴾

\* تقول إحداهن أنصحكم نصيحة الناس تدعي لك عليها و تفضل و اكل نايم شارب عايزهم 24 ساعة بيدعوك و تاخذ عليها ثواب ؟ تَعَلِّم الناس الحاجة الهيكسبوا منها فيما معناه يعني المَش عارفة تقدم على وظيفة عشان مش بتعرف تقرا ولا تكتب أعد معاها وعلمها إزاي تكتب و ساعدها تكمل ماتوقفش يمكن أهلها مش سألين فيها وهي بحاجة لكلمتك ليها ، لو حد مش لاقى شغل بقى إنت بدل ماتلتزم معاه مادياً إيديله الفلوس دي مع زيادة شوية حلوين عليها يعمل بيها مشروع أو اعمله ليه إنت و سببه هو يسترزق منه ويدعي لك مع كل جنية يكسبه من الاخر علم المحتاج حاجات يساعد نفسه بنفسه فيها مش أول حاجة تيجي في باله أول مايفلس أو مش يعرف يعمل حاجة معينة يكلمك أو يسألك أو يستلف منك وهكذا. ودعوة الغائب مجابة.

"كما تدين تدان في الخير والشر كما ان" زي قصه سمعتها لسواق تاكسي كان راكب معاه حج مش امين ومش بيدي لغيره حقه المهم مكنش فيه عداد فأعطى له أقل أقل من حقه بكثير في المشوار الطويل الى وصلو ليه فالسواق طلب منه بالذوق ان ده حقه فالراجل مرداش ونزل وسابه فالسواق دعى عليه وقاله ربنا لا يسامحك و باقي حقي المَش مسامح فيه ده عند ربنا و مشي المهم إن ابن الحج البخيل ده بعد أيام عمل حادثه و سبحان الله ان السواق نفسه ده اللي يعدي في نفس لحظه وقوع الحادثه عشان ينقذ ابنه ويوديه المستشفى وإبنه يتصل بأبوه عشان يجي ياخده بس أول ما سواق التاكسي مِيشوفه داخل المستشفى بيحجري ،يعرف إن هو هو نفس الحج الكان راكب معاه من يومين و مرضاش يدي له باقي فلوسه ، فيشمت فيه عشان يجي يشكره و يقوله أنا مسمحتكش عالكام جنية الكانوا مش هيفرقوا معاك لو كنت إدهوملي يومها بس مبسوط يا حج إن أنا اللي انقذته ومكنش حد معدي ساعتها غيري و أكن ربنا بيوريك إن اللي يجي عالغلابه ربنا بيعاقبه اضعاف ماعمل وأدبك هاتدفع في المستشفى لإبنك قد الكنت هتديهولي ساعتها 100 مرة ويمكن لو كنت إدتني حقي من يومين مكنش هيجري كل ده لإبنك وبينصحكو تشغلوا العداد ومتلعبوش فيه انه يزود قروش بسرعه عشان متعدوش تهاوتو كثير مع الزبون

\*مأخوذه من وسام صديقتي الخيرة، بصوا ده حصل حقيقي معايا شوية المواقف دي لما كنت كمان ساعات يساعد بنية تحقيق بعض الأمور لي، فيه مرة ست كانت تعبانة بمشكلة كبيرة في رجلها فساعدها بكرسي متحرك كان عندي أساساً فكانت كل ماتشوفني صدفه تقولي، أنا بستنى ميعاد كل صلاة ووقت المطر مخصوص عشان اسجد و إدعي لك بس ان ربنا يوسعها عليكي وبيشرك بالجنة زي ماواسعتيها عليا وفعلاً بعدها بيومين إتحققت لي حاجة كدة كان نفسي فيها من سنة. وفيه مرة ثانية حد قالي أنا هاشفعلك يوم القيامة و حفظت شكلك خلاص، عشان عرفت إن عنده عيال فإشتريتلهم لعب كثير عشان هو ممكن يكون عمرة ماشترها ليهم أصلاً من فقره طبعاً. و حد تالت قالي يارب يجعلك من المبشرين بالجنة مع سيدنا النبي ويحقق لك أكثر مالبتمنيه عشان إشتريت له علاج غالي شوية ومعلبات جاهزه لأنه عايش لوحده وفتكفيه شهرين، بعدها بإسبوع ماما خفيت من المرض الكنت أصلاً بدعى ليل نهار إنها منه تخف. ولو مش مصدقني جربوا تساعدوا بشيء أو مبلغ كبير وشوفوا اللي هيحصلكم بعدها بشويه، والله وبحلفلكم ان بعدها جالي فلوس كثيره من مناطق وناس كثير مكنتش مستنياها أصلاً. طبعاً المفروض لما تساعد حد ماتقولش إنت ساعدت بياه وبكام عشان دي حاجة بينك وبين ربنا بس أنا بشجعكم بتجارب صحبتي لعل دعوة صغيرة من فقير ساعدته تفتح لكم بإستمرار فرح وأبركة مغلقة وتفتحك رزق جديد

4-كوكب السوشيال ميديا في التطوع،\* لو عايز صفحات وجروبات تتابع عليها انشطه خيرية وناس بيطلبوا متبرعين ومتطوعين لفقراء يومياً أو لو إنت محتاج مساعدة عادي خش اعمل بوست بحالتك بالتفصيل وبرقمك و هيساعدوك على حسب مانت محتاج ولا لأ باذن الله، انا وابن عمي بنساعد الغريب- اعمل خير - أكبر جروب اعالانات في مصر® -جروب مساعدات انسانيه -جروب أهل الخير لمساعدة الغير- Volunteering Hub For Egyptian-Volunteering Events وإفضلوا أغاني عن فعل الخير والتطوع ،إفتح قلبك واعرفني - امسك في حلمك -قادرين نعملها حماقي - فاعل خير - من غيرك مش هتكملم - اتجنن - بهاء سلطان يا ولاد بلدي -ناس تشبهلنا ماهر زين - دايماً مع بعض موبينيل - وش الخير سميرة سعيد-الموضوع فيك -ارسم قلب وضحكه على الشبابيك- اعمل خير رنا سماحه- إنسان حمزة ثمره- اغنيه حلوة إبتسامته - عزوتنا شيرين -ويحتاجلك و تحتاجلي ولو مش عارف تحب الخير فيه أفلام وأقوال عن فعل الخير عاليوتيوب اعمل سيرش ب Short Inspiration Chinese Films هتتحب مساعدة الغير ساعتها جداً اوسيرش عالتيكنوك Shaheen\_2001 دا بيواريك المواقف الروتينية اللي الفقرا بيتعرضوا ليها من وحشية اللي حوالهم اللي مش فيهم بقى الصفة دي

5- آيات متفرقة عن أهمية فعل الخير و التطوع ﴿وتجاهدون في سبيل الله بأموالكم وأنفسكم ذلكم خير لكم إن كنتم تعلمون﴾ ﴿إنهم كانوا يسارعون في الخيرات﴾ ﴿ومن تطوع خيراً فإن الله شاكر عليم﴾ ﴿فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره﴾ ﴿وإفعلوا الخير لعلكم تفلحون﴾ ﴿وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله إن الله بما تعملون بصير﴾ ﴿وبشر الذين آمنوا وعملوا الصالحات أن لهم جنات تجري من تحتها الأنهار﴾ ﴿وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان﴾ ﴿إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات أولئك هم خير البرية﴾ ومن بعض الاحاديث والاقوال عن التطوع، من فرج هم عن أخيه في الدنيا فرج الله همه يوم القيامة و من يسر على معسر في الدنيا يسر الله عليه يوم القيامة و من ستر مسلماً في الدنيا ستره الله يوم القيامة ، تعاطفوا و تراحموا وتعاونوا على البر والتقوى، دائماً المتطوعون سواء لبلدهم أو للأفراد اسعد من الأشخاص العاديين

7) من الفواحش والكبائر عند الله، هنا هتكلم عن القتل ونصيب الموت - السرقة -الربا - الزنى -

الخمرة ولحم الخنزير - آيات عن نهى الفواحش ودعاء الستر

1- القتل الخطأ ونصيب الموت ، إنك لو موت حد بالعربية غلط مثلاً وخبطته العربية فمات غضب عنك -ضربت حد فمات - إتحانقت خناقة جامدة فأغم عليه ومات فاعشان ربنا يسامحك على كل ده إدي مبلغ كبير مالي على قد ما معك لأهله أو ولي أمره - تصوم 3 شهور متواصل أو تدبح خروف على قد مقدرتك ولو متعمد تقتله هتخش السجن أو مصيرك النار، لو خرجت و توبت وعايز ربنا يسامحك هتعمل نفس الحاجات الفوق. وإياكم وقتل بناتكم لما يغلطوا او يعملوا مصيبة عشان تداروا العار في بلادكم مهما كان دي روح وانت هتتسأل عنها تعيش وتربيها صح افضل من انك تتدم على قتلها بعد حين وتلغي حياتها عشان حاجة اسمها فضيحة العار انتو الي اخترعتوها في بلدكم كعظم البنات بتغلط مش بيموتوهم ليه لازم نعلمهم الصح مهما غلطوا ولو قرروه اي حاجة تتعمل فيها الا الموت لانه غلط وحرام تمسح حياة حد عشان ترتاح انت؟ ﴿إذا الموءودة سئلت بأي ذنب قتلت﴾

طب بالنسبة لـ لـ مقتل أو موت أحدهم بسببك دون قصد، بـص الكام قصة الحقيقية التقطع القلب دي، الأب البيعتصب بنته الصغيرة وموتها عشان مستحملتوش -الاب عديم الحنيه إلى زق بنته من البلكونة لما لاقاها بتشرب سجائر فماتت - الراجل المجنون اللى نزل مراته في الصحرا عشان ينتقم منها عشان عليت نبرة صوتها عليه في العربية وهما راجعين مالسفر لبليل وسابها و مشي فتاهت فتعبان قرصها وماتت عشان محدش وقفلها من العربيات الثانية - الأخت المجنونة الحطت السكينة في بطن أخوها وهو نايم عشان مرضاش يديها فلوس فقتلته وبعدين قعدت تعيط جمبه ندماً وحزناً على اللى هيجرالها. فلأزم تبقى فاهم الفرق بين الانسان اللى مات موة طبيعية عن اللى إنتقتل عن اللى ربنا جابله ابتلاء او مرض او شيء مات بسببه! وهعرفك ده في نصيب الموت، مفهوم من اسمه وإنه بيد الله و كل واحد مكتوب له هيموت يوم ايه الساعة كام في انهى مكان وهو قاعد مع مين أو لوحده يعني، فيه ناس تسافر تتفسح عادي في بلد أوروبية تموت هناك أو ناس تسافر تشتغل وربنا يريد إنها تموت هناك مش في بلدها أو لما تنزل أجازة شهر تشوف أهلها فتموت وفيه حكمة لموت كل واحد فينا في الوقت ده بالذات. قد يكون غداً أو الشهر الجي وماتقولش أنا لسة صغير ربنا مش هيموتني دلوقتي، لا الموت ملهوش سن أكيد بتشوف أطفال بتموت وشباب بتموت في حادثة أو في الجيش أو لوحدهم كدة فلأزم تكون مستعد للموت وتقبله أي لحظة. وانا رأيي ماتقولش على حد هيدخل النار أو الجنة انت سألت ربنا يعني؟ هو يمكن عند ربنا أحسن منك و منى وربنا كاتب له يموت شهيد زي اللى عمل كل حاجة حران وغلط في في حياته ومات غرقان في الاخر لما كان بينقذ قطة من الغرق فمات شهيد غرقان وإننت ياللى بتعمل العبادات كلها ربنا يمكن يكتب لك مصير تاني أوتخش النار فمتحكمش ابداً على أي تصرف من حد!

**آيات عن تحريم القتل** ﴿وما كان لمؤمن أن يقتل مؤمناً إلا خطأ ومن قتل مؤمناً خطأ فتحرير رقبة مؤمنة ودية مسلمة﴾ ﴿ومن يقتل مؤمناً متعمداً فجزاؤه جهنم خالداً فيها وغضب الله عليه ولعنه وأعد له عذاباً عظيماً﴾ ﴿ما أنا بباسط يدي إليك لاقتلك إني أخاف الله رب العالمين﴾ ﴿من قتل نفساً بغير نفس أو فساد في الأرض فكأنما قتل الناس جميعاً ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعاً﴾ وقال الرسول ﷺ كل مسلم على المسلم حرام ، دمه و ماله وعرضه

ده فيه ناس ربنا مبتليها بابتلاء الموت بس وتلاقي كل شويه عزيز عليهم من أهلهم اوصحابهم مات وكل شهر كدة عبال ميهدوا من الصدمة قبلها مايلحقوش فيخشوا في الثانية لما يسمعا خبر موت حد جديد وفيه غيرهم ربنا مبتليهم بحزن الفراق إنهم كل مايتعلقوا بحد يسيبهم ويحرجهم من غير سبب بعد عشم كبير وهكذا المهم بقى احنا مع كل ده تصرفنا خلال الابتلاء ده هل بنفكر ننتحر ولا نكره نفسنا اونكره ربنا إنه عمل فينا كدة ولا نحمدة ونصبر عشان يجازينا خير ويعوضنا بالجنة؟ وممكن الموت يكون، بحادثة - بزلال- بموة طبيعية - بمرض او بوباء - في الحرب - بضيق تنفس- بسكتة قلبية من الحزن - غرق - حريق -كهربا - من صدمة ما- من زلال أو هدم شيء - في خناقة - من التدخين -هنموت عالسير ولا في النادي ولا في بيت حد -هيموت وهو بيتولد ولا هتموت وهي بتولده أوبأي طريقة ثانية بس أكيد ماتكنبلوش يموت منتحر أو مسموم لأن الحاجات دي حرام وتكون متخطط لها ومقصوده لسبب ما. كان في ولد مش م قتنع بالموت ومش كامل عقلياً فيقول مفيش خلاص موت وهفضل عايشين برحتنا وهي دي الأخرة فقولته أمال الناس ديه إللي بتموت من ايه؟ طب بلاش بالنسبة للآيات ديه؟ ﴿كل نفس ذائقة الموت﴾ ﴿لكل أمة أجل فإذا جاء أجلهم لا يستأخرون ولا يستقدمون﴾ ﴿كل من عليها



فان ﴿والذي يمينتي﴾ ثم يميني ﴿﴾ يا أيتها النفس المطمئنة إرجعي الى ربك راضية مرضية فإدخلي في عبادي وإدخلي في جنتي﴾ فضل يفكر عاجز عن الرد فعذرته!

أمثلة على نصيب وتأجيل نصيبك من الله للموت ، إنك تفضل تأجل طيارتك لأسباب شخصية وأول ماتحجزها نصيبك إنت والمعاك إنها تقع بيكم بالبحر عشان ربنا كاتيلك تموت في اليوم ده الفضلت تأجل فيه - زوج وزوجه جداد ماتوا ليلة الدخلة بهاس كهربا في الشقة ونصيبهم انهم ميكملوش حياتهم الجديدة اصلاً-البنات إلي قامت من عالسير عشان عطشت فجأه و كانت رايحة للتلاجه في الدقيقه إلي مروحة السقف المخّ لعة وقعت فيها وبعد مامشيت بدقيقتين من الأوضة حست بصوت و ضجه رهيبه في الأوضة جريت لاقيتها وقعة عالسير وأكن ربنا خلاها تعطش عشان تتحرك من مكانها عشان المروحة متعقّش عليها فتموت او تتعور وربنا سترها -إن حد مات وهو سايق فجأه ومراته الحامل في الشهر الأول كانت قعدة جمبه ومش عارفة تعمل ايه فالجنين نزل من الحادثة العاملوها طبعاً وحكمة ربنا في إنها بعد اليوم ده تعيش لوحدها لا إين ولا زوج أولو اتجوزت ثاني بقى بعدها -بطل المسلسل المات في الحقيقة وكان فاضل عاملسلسل حلقتين و يخلصوا تصويره عشان يتعرض في رمضان الجي الفاضل عليه اصلاً شهر فعمل ايه المخرج غير إنه لغى المسلسل خالص وراحيت عليه كل الفلوس الاتصور بيها لأن مكنتش ينفع يغير البطل ويصوروا كل ده ثاني مفيش وقت!- زي الي كان شايل هم السنة دي وهينجح إزاي لانه مش بيذاكر ومفتحش كتاب من أول السنة فيريد ربنا إن كرونا تصيبه هو بالذات عن زمايله و يموت قبل الامتحان!

بالنسبة للشهيد الغير متعمد الموت أو الانتحار أو الذي يموت في احداث معينة ، تُسمى شهيد لأن الله ورسوله يشهدون لك بالجنة ولأنه يشهد أو يرى روحه و هي تخرج منه و الملائكة تشهد له بحسن الخاتمة ..امتى تُعتبر من الشهداء؟ لو مت بمرض أو بوباء - في حالات الهدم أو وقوع المبني أو الحائط عليه أو نتيجة الزلزال المفاجيء - لو طفل مات دون ان يبلغ -من مات بغرق شهيد - بحادث عربية أو أتوبيس لانه يعتبر من حوادث الهدم - في حريق مفاجيء وهو مسلم - القتل في سبيل الله كال حرب أو انفجار قبله فيه أثناء المعركة - من مات بمرض الطاعون - امرأة حامل وماتت وهي تلد الطفلة أو بعد الولادة مباشرة أو ماتت وفي بطنها الطفل - من مات من وجع بطن أو إسهال - فيه أقاويل بتقول البنات لما تموت وهي عانس بعد محاولات ارتباطات و عرسان كتير وربنا عايز إنها تعنس بردو هتخس الجنة كالشهداء والله أعلم طب ايه الجزاء؟ إنك هتدخل الدرجة الأعلى من الجنة وهي الفردوس دون حساب حتى لو ذنوبك قد البحر! ومن ينتحر عن عمد أو يحرق نفسه فهو في النار لايعتبر من الشهداء ابدأ بل من الكافرين. بس المقتول ظلماً يُسمى شهيد يعني الإعدام مش حرام لمن قتل فيقتل او الإنتقام منه في السجن بنفس الطريقة التي قُتل فيها احدهم او اذى بها احدهم فأكيد مش هيكون شهيد ﴿فمن اعتدى عليكم فاعتدوا عليه بمثل ما اعتدى عليكم﴾ ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله أمواتاً بل أحياء عند ربهم يرزقون ﴿

2- السرقة، تعد السرقة عادة حرام وعيب مضر وفاحشة في نفس الوقت وليها انواع وهتكلم عن أشهرها ، سرقة المال و خطف الناس وسرقة صور وخصوصيات الناس من على وسائل التواصل الإجتماعي 1.سرقة الاموال ، تدرج تحت توصيل الأمانة بشكل غلط على مزاجك مش زي ماصحابها قلولك - تاخذ منها عن قصد- تاخذ من مال غيرك دون علمه - فيه الف طريقة غير إنك تسرق عشان تصرف على عيالك أو إنك تقبل شغل حرام عشان مش لاقى شغل خالص ومحتاج فلوس بسرعة، اصلاً إنت لما تُرفض تعمل

حاجة لوجه الله حرام أوتبطل شغل حرام ربنا هيكرمك بعدها بفترة برزق أو شغل إنت مش هتتخيله خالص بس أصبر و أعتمد على الله ولا تعتمد على ما يكرهه الله حتى يبارك لك فيما تعمل. و ربنا مش هيحاسب بس الى سرق منك فلوسك لا و السرق منك فرحتك والسرق منك شغل أو مراتك غصب عنك عشان بيحبها وهو أقوى منك مالاً وسلطة وإنت أفقر بكثير من إنك تتدافع وهتتسجن بعد مايلفق لك أي تهمة ما عملتهاش، لأن السرقة مش في الفلوس بس فأحتسب عند الله كل حقوقك أن كنت لا تقدر أن تاخذها في الدنيا فمممكن أن تنساها ولكن الله لا ينسى أبداً - مش تسرق وتقول أصل نيبي إني أأكل عيالي والأعمال بالنيات. فيه بنت بتحكي إنها زمان كانت بتاخذ من محفظة والدها فلوس عشان مصروفها مكنتش بيكفي و لما كبرت وعقلت وندمت أشتغلت عشان تسددهم ليه و إديته جميع المبلغ بالتقريب في ظرف وقالت له هذا حقك لأنه يعتبر دين عليا ليوم القيامة حتى لو كنت أبي فهو لن يصدق ما إعترفت له به وعن ما كانت تفعله به وهو نائم بمحفظته بس م وافقش ياخذهم بالأساس فأرتاحت نفسياً إنها عالآقل حاولت أمام الله ﴿ومن يتعد حدود الله فقد ظلم نفسه﴾ ﴿والسارق والسارقة فاقطعوا أيديهما جزاء مما كسبا نكالا من الله والله عزيز﴾ ﴿يا أيها الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتا غير بيوتكم حتى تستأنسوا وتسلموا على أهلها ذلكم خير لكم لعلكم تذكرون﴾ وقال الرسول ﷺ لو كانت فاطمة (بنت محمد) سرت لقطعت يدها. وممكن يعد الشيطان يلعب في دماغك انك مفيش وسيلة للفلوس غير سرقة الفل و البيوت فتروح تسرقهم ولما تتفقدش تقول لحظه شيطان لا فانت اول ماتحس إنك عايز تسرق استغفر ربنا وإستعيذ من الشيطان لحد ماالفكره تختفي منك ﴿ولا تتبعوا خطوات الشيطان إنه عدو مبين﴾

\* **إنفضلوا 3 مواقف عن إنعكاس الأمانة وعدم السرقة** ، شاب بيحكي لنا مرة إنه وقع منه الموبايل في الميكرووفا وهو نازل ومن حظه الجميل ان كان فيه بنت أمينة لاقته بالصدفة عشان كانت آخر واحدة نازلة فشافت الموبايل بيرن وكان معمول سايلنت فريدت وقالتله هي في أنني منطقة وطمنتته وقالت له هي لابسة لون ايه عشان يعرفها وكدة وجالها على طول فقالتها مش عارف أشكرك إزاي إنتي أمينة وحد غيرك كان ممكن يبيعوا لانه جديد وأيفون ومش رخيص والواحد بيعرف قيمه الحاجة بجد لما تضيع منه ومش عارف وقع إزاي منى أصلاً المهم بيحكي لنا إنه في وسط كلامه معاها لاقى إنها لذيذة وكدة قالها ممكن أوصلك خدمة لي عملتية معايا ده بعربيتي لوحابة بس هي مرضتيش فطلب رقمها وقالها إنه بيدور على أصلاً عروسة والجو ده، التفكير اللي في بالكم طلع صح ومتجوزين دلوقتي وكل ده عشان موبايل وأمانتها واخلاقها يمكن لو كانت سرقة وكدة كان جابها ب Find My Devce فيما بعد وبلغ عنها هو ده الطبيعي اللي المفروض اي حد في الكوكب يعمل بس كثير إتعودوا عالغلط والسرقة من الفقر وتأثرهم بالي بيعمل كدة من الحواليهم وساعات بيكون اهلهم أصلاً اللي بيقولولهم إسرخوا ده كان فيه اب بيعلم ابنه عادي سرقة الشنط من العربيات والفلوس والموبايلات من الناس وهو بيشتحتلهم وهو يعد باشا في البيت يستناه يشوف سرق وجابله كم النهاردة ويضربه لو مجابلوش حاجة كويسة يبيعها وبيقولوا إنه إشتري عمارتين وبيأجرهم للناس و بيخلي ابنه الثاني يشحت على باب جامع طب هو طمع يعني عندك عمارتين ومن الحرام وعايز فلوس تاني ده عدى مرحلة السرقة! \*<sup>٨\*</sup>

كان فيه واحد روسي غني اوى بس بيحب المكفوفين اوووي بيعمل مقابل في المولات لناس انه كفيفه ولبس نظارة سودة ويكون ماسك عصاية بيضا فالهم هو كان بيتعمد يخبط في الناس ويشوف رد فعلهم هيشتموه هيقوموه ويساعدوه وبعدين يقولهم انه مقلب وان في حد بيصورهم من بعيد ولا ايه بس كان

يبتعد انه يكون شايل أيفون أفلوس او لاب توب او علبة بلاي ستيشن جديدة ويتعمد يقع بيها عالارض ويشوف مين الامين اللي هيرجعهم لما يلاقيه كيف ومش شايقه ومين الحرامي اللي هياخداهم له وأكن الكفيف مش هياخد باله قدامو ان حاجة نقصت من اللي كان شايلهم عشان مش شايف بس لما ناس كانت بتسرقه او تاخذ أيفون من ال5 أيفونات اللي بيقتعوا منهم كان يقلع النظاره ويقولهم انه مقلب و انه تصوير وإنها هتنزل عالنت او يشتمهم و يمشي بجد اما الناس اللي كانت بترجعه حاجاته كاملة وعندها ضمير حتى لو القدامها مش شايفها كان بيسيلهم أيفون ياخدوه ليهم او فلوس عشان يعلمهم ان الامانة والاخلاص نتيجتها أحلى وساعات هما كانوا بيضحكوا وياخدوه وساعات مبرضوش لانهم مش محتاجينه ومبيخدوش حاجة من غريب أصلاً لوحابين شوفوه خشو على فديوهاته ودوروا عليه وهو لابس نظاره سودة وماسك عصاية إسمه **عالتيكوتوك، Ilya\_Borzov**

**فيه موقف أخير لولد كان شغال في فرن عيش وحلويات عندو 13 سنة مضطربتغل عشان اهله على قدهم و الكلام ده فكان مرة واحد بيشتري منعندو عيش و نسي محفظته في الفرن فالولد لاقاها وفتحها لاقى البطاقة بتعته و 2000ج ومش فيها رقم موبايل في ورقه مثلاً ولا حاجة يتصل بيه و كدة مكنتش عارف يوصلو و كلم صاحب الفرن عشان يسألو يعمل ايه بس موبايلو كلن مقفول وقتها فالراجل مرجعلوش لمدة 3 ساعات والولد مش عارف يتصرف فقفل الفرن وراح مخصوص عال عنوان اللي كان في البطاقة وأهلو فاتحولو وكلمو بقى الراجل صاحب المحفظة عشان يقولولو فصمم ان الولد ميمشيش غير لما يحيله قال لحسن تكون حاجة ناقصه ولا حاجة فيشوف هيعمل ايه معاه فالولد كان مستنيه و هو محروج وعازب يروح الفرن لحسن صاحب الفرن يجي ميلقهوش يزعلولو بس قعد و ضايفوه و إتكسف ياكل بردو مع انه فقير بس هو متعفف اوي فلما الراجل جه وفتح المحفظة لاقى فلوسو كاملة و كل حاجة تمام والولد مخدش منها جنبه مع ان واحد ثاني بطروفو كان ممكن ياخذ أي حاجة فالراجل حضنو و شاكرو اوي وراح أعطاله 6000ج وقاله انا كده كده كنت هطلعهم زكاه ودول من نصيبك انت عشان انت أمين وم تربي ولازم تتكافئ فالولد كان مزققط طبعاً و فرح وشاف نتيجته أمانته و اكيد ده هيساعدو قدام في إنه يكون أمين و حريص اكثر على حاجات الناس. التعفف جميل ولله ٨.٨**

**2. سرقة وخطف الناس ايأ كان السبب تعتبر من أنواع السرقة ، ده فيه حد كان خطف حبيته وحجزها لوحدها في مكان مهجور في الصحرا لمدة يومين من غير اكل ولا شرب وربطها عشان ينتقم منها بس عشان خائنه بس انا مش فاهمة الناس المؤذية والحرامية دول بيجلهم جراه وقلب ازاى تسرق الاطفال والبشر كدة عادي طب هما يحبوا ان ربنا يردهالهم وتتسرق عيالهم بنفس الطريقة او هما نفسهم حد يخطفهم و يعد يعذب فيهم سواء بالضرب او ياخدوا أعضاءه او بالاغتصاب او إنهم مش يقدموله أكل ويجوعوه كنوع من انواع الانتقام ؟**

انا مش عارفه اللي بيخطف الناس والاطفال ويهددوا اهلهم انه عايز فلوس عشان يرجعهم بتتهم ده ضامن إنهم معاهم ولا هيعيشهم مديونين طول عمرهم عشان هو ينسب؟؟ انا قربت قصة حقيقية من فتره عن راجل خطف بنوته وهي راجعه من مدرستها عادي في إعدادى وكلم ابوها من موبايلها وقاله انه في منطقه كذا ومحتاج 8 مليون جنبه عشان يرجعها له والراجل اصلاً ياحماعة بيشتغل كان فيه بنوته عندها 21 سنة راجعه من الجامعه فبتتمشي كل يوم عادي لبيتها من شارع هادي شويه مفهوش ناس كثير فشابين واقفوها يسألوها على شارع في نفس اللحظة وهي بتشاوهرلهم عليه كان في ولد من وراها راشلها بخاخ منوم فأغم عليها وخذوها ولحد الان مختفية والله اعلم عملوا فيها ايه إغتصبوها

ولا أخذوا أعضائها ولا ايه مع ان امها هتتجنن كل يوم تصلي وتدعى ان بنتها الوحيدة ترجعها لانها مخلفتش غيرها و بلغوا كل اقسام مصر وحاطيت صورتها على كل الجروبات اللي وضحتها بس ربنا يرجعها بالسلامة بقى أكيد ده ابتلاء وهيساعدهم في وقت قريب بإذنه \* \_ \*

لوحضراتكم بنتكم او أخوكم او إبنك مفقودين او حتى أبوكم أو حد من صحابكم إتخطفوا. اتفضلوا دي صفح وجروبات عالفيس مجمعة معلومات عن المفقودين عشان لو حد لاقاهم بيلغوك أو لو إنت لاقيت طفل أو حد تايه بصورة و تحط صورته برقم يتواصلوا بيه منه دي لعل حد يلاقيه فعلاً، صفحة المفقودين المصريين- صفحة مفقودين في محافظات مصر - جروب الاطفال المفقودين في جمهورية مصر العربية - جروب أطفال مفقودين أو مخطوفين - صفحة البحث عن الاطفال للمفقودة -جروب اطفال مفقوده و اطفال معثور عليها - جروب أطفال مفقودين -صفحة هاندور مع بعض مفقودين مخطوفين - أنا وإبن عمي بنساعد الغريب - جروب الإعدام لخاطفي الأطفال - صفحة لا لخطف الأطفال.. ودايماً إدعوا دعاء عدم فقدان ده إحتياطي، اللهم يامنن يارحمان إجمعني بإبنتي وبابنتي أو من فقد منك- اللهم اسألك ان لاتحرمني من اهلي ولا تحرمهم مني- يارب باسمك العظيم الأعظم إحفظنا جميعاً لا فاقدين ولا مفقودين إنك على كل شيء قدير

3. بالنسبة بقى لإنتهاك أسرار وخصوصيات الناس وفضحها على وسائل التواصل الإجتماعي يعتبر حرام لإنها فتنة و أكنها سرقة لصورهم وخصوصياتهم بدون علمهم فالسرقة مش في الفلوس بس قولنا ..عن جاري وهي بتحكي لي قصة حقيقية عن إبن عمها يلا أستغربوا وإتصدمو معايا..إبن عمها بيحكي مشكلته العميقة ، أنه كان يعرف بنت غنية وشمال ودماعها تعبانة عشان فاكدة أن أي حاجة بتعوزها هتاخذها بالفلوس ولومخدتهاش هتتذي إليي قدامها و خلاص عشان ترتاح المهمم كانت بتحبه فهو كان محترم أوي و محبهاش و خاف يخش في ارتباط و يجازف عشان حرام لأنه مؤدب أوي فهي طلبت منه يعمل معاها الرزيلة عالقل بس هو موافقش طبعاً فالبنت دي حبيت تأذيه، إزاي مايحبهاش بقى وأزاي ماتاخذش إليي هي عايزاه منه؟ ( فاكرين النرجسين ) المهمم عاملت hack على موبايله وسرقت صورته وركبت له صور وهو في وضع مش لطيف معاها وسجلتله صوت أكنه بيكلهما مكاملة جنسية ببرامج إشتريتها أونلاين وإشتركت فيها غالبية أكيد من عالتت وبعثتها على كل جروبات العيله والشغل عالفيسبوك عنده لما إنتهكت موبايله، ده ايه ده يا جماعة! المهمم أهله مصدقوش الإبتعت لهم وفهموا أن حد ملفق له تهمة عشان عارفينو كويس بس المشكلة أنه كان جديد لسة في الشغل ومحدث يعرف شخصيته كويس ولالا و هو أه ولد بس بردو وضع مش كويس و أي حد هايقول عليه مش محترم فطروده للأسف من الشغل الكان بقاله ٥ شهور بياخد له كورسات عشان يتقبل فيه فالهمم هو معرفش مين العمل فيه كدة لأن البنت دي إختفيت بقى تماماً فكان تقريباً ناسيها ومجتش على باله ساعتها و إفتكر أن حد من صحابه الولاد عايز يأذيه و شك في كل الحوالية.المهمم بعدها بفترة ومن كتر إكتتابه أخوه الكبير حب يساعده، فجاب هاكر صحبه ودخلوا على كل الأكونتات والميلات والأرقام الغريبة و اللينكات على تليفونه الكانت بتبعته له الفترات الفاتت و لاقى بالصدفه أن البنت دي كانت بعثت له من فترة كام لينك غريب عشان يفتحته واللينكات كلها فاضية دلوقتي إتقفلت يعني كانت مفتوحة فترة لحاجة مخصص و خلاص، فشكوا أن هي و دخل المهندس ده هاك هو كمان عندها وإتعمدوا يعملوا ده كله وقت الفجر بحيث إنها تكون في الغالب نايمه وماتشوقش الرسالة التحذيرية عالفيسبوك ان حد دخل عندها وبعدين عرف يدخل على موبايلها نفسه بقى فلاقاها مسجله صوته في فايلات كتير مختلفة ومتفرقة و صورته عندها وفتح

الهيستوري عندها و بان كل حاجة و الواد إتصدم مكش متوقع خالص إن هي بس إتفضحت أخيراً، المهم بقى أخذوا كل الكلام سكرين شوت و ثاني يوم ا لصبح وأدوهم لمباحث النت من غير ماهي تعرف أي حاجة فلاقيت ناس بيخبطوا عليها الساعة ٢ الظهر و واخدينها يحققوا معاها في مباحث النت و هي طبعاً معرفتش تنكر عشان ده حسابها وموبايلها ورقمها و كله والولد وأخوه والهاكر كانوا واقفين فإتوترت أكثر و أبوها كان معاها ب قى و مصدقش أن بنته تعمل كدة وإتردلها العملته ب ١٠٠ قلم من أبوها قدام الناس وإتسجنت ٣ شهور و كانوا المفروض يكونوا أكثر بس أبوها جاب لها محامي كبير و دفع غرامه 80 الف ج وكمان عاقبها إنها تشتغل و تسددهم له على فترات مش يسببها بسهولة كدة للدلع ثاني ، المهم إنها إتعلمت و خلاص و الواد أخذ حقه و فهم عيلته و مديرة و رجع شغله الحمد لله بس شوفتو بقيت تتعمل الحجات دي لأسباب تافهه أزاى و من بنت كمان بس ربنا مش بيسيب حق حد أبداً فلو إنت منهم عوضك و اعتمادك على الله وهاييجب لك حقك لحد عندك بس أصبر أما لو إنت من المجرمين البيهاكوا حقوق و أسرار الناس للإبتزاز أو التهديد أو المال و غيره، يبقى مصيرك هتتفضح و هتتردك أصل الهاكينج إتعمل عشان بس إحتياطات أمنيه و مهنية مش إحتياطات سرية و شخصية، إنتوا بتستعملوا أي حاجة أخص كدا؟ ده ربنا قال ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا﴾ دانا كنت سامعة حكاية عن واحد مؤذي قبل مايخطب او يخش علاقة مع اي عروسه سواء مؤديه محترمه او اي حد حتى صحابه كان لازم يهكر موبايلاتهم ويخش عاملسنجر والواتساب عشان يكتشف هما بيتكلموا عليه مع حد ولا لا وعامين ازاى من وراه وكويسين ولا بيضحكوا عليه ومرتبطين بحد والجو ده! مع ان معظمهم كانوا منزلين ابلكيشن حماية للأجهزة ويحيلهم رساله لو حد شاف حاجة عندهم بس هو عشان كان ظابط فعندهم سيستم تهكير عالمي و آمن ليه وكمان كان بيعطيه لحيبايو عشان لو عايزينه هما كجعدنة منه يعني! +\_+

\* نصيحة، ماتخليش ليكي صور عالموبايل مش عايزة حد غريب يشوفها أو ماتكنبش الباسوورد بتاعك في نوت عالموبايل عشان ممكن في لحظة يتسرق حتى لو عاملة لوك في ناس بتعرف تفكه ويخشوا يتفرجوا وممكن يقع في إيد مؤذي يستخدمهم في حاجات غير متوقفه أو مواقع إباحية لو إنتي حاطه مثلاً صورتك إنتي مش محببه أو بجمامة ما - إياك ان تراقب أو تتجسس عالناس وتعرف تصرفاتهم وخطواتهم وبيعلموا ايه وبيروحوا فين بحجة إنك عايز تعرفهم أكثر و خايف الثقة تفتح بينكم، هيعرفوا يوماً ما وهيكرهوك وحتى لو معرفوش دي مش حركات إتيكيت أصلاً، إنتهاك حياة الناس دي من أكثر الحركات همجيه، حتى لو أذك و عايز تردلهم الاذى ده وعايز تهددهم بأي حاجة، تجاهل ولا تنتقم وسمح وإعتمد على الله في الإنتقام لأن عمر عقابك ليهم ماهيكون زي ربنا - كانت فيه قصة سمعتها عن بنت إتسرق موبايلها وكان من غير باسود ولابصمة فاللى سرقو إستغل كل صورها في إنه يقول إنه مرتبط بيها و بيعت لصحابة صورها و يركبها جمب صورته بالفوتوشوب وبتاع وهي كانت محببة عادي بس أموره جدّاً فهو معملش بصورها حاجة عيب بس إستخدمها لمصلحته بشكل ثاني وهو بقى عمال بيعت صورة معاها لصحابة عشان يقولهم أنه قال ايه إرتبط فكان واحد من صحابة أصلاً قاريهم من بعيد فقال لأخوها طبعاً من غير مايقول لصحبه حرامي الصور لأنه كان فاكرهم مع بعض فعلاً وكان بيقول لأخوها جدعنه منه أنه عرف بس فهم وطبعاً رجعلها الموبايل من صحبه الحرامي وفهم إنها متفبركة. فحرفهم بيته وجابوا له البوليس كلهم وإتسجن شهرين وفيه أشخاص بيعملوا أكونتات فيك لأشخاص مشهورين عشان يجيبوا من صورهم وأخبارهم فلوس وهي أصلاً مش أكونت الشخص الأصلي والناس مش بتكون عارفة إنه أكونت مزيف فييكسب من ورا الصفحة دي ملايين بفكرة مش فكرته أساساً ولا هو أصلاً

صاحب الصور دي - كذلك اللي بيزور و يطبع فلوس مش حقيقية و يرسمها بالظبط و يطبعها و يعد يسرف  
بيها حاجات كل ده بيندرج تحت التزوير والسرقة الغير شرعية أو بطريقة أخرى بس!\_!  
\*إن ستضع رقمك على الكونونات أو المواقع الإلكترونية، تأكد إنها آمنة لمعلوماتك لأن ممكن يكون  
رقمك عرضه للمعاكسات أو استتصاد أحدهم لك بالصدفة أو ماتحطش رقمك و خلاص أو هات رقم  
مخصوص للأكونونات دي و أفله و أتأكد إنك بتحط أرقام القيزا بتاعتك لو هتشتري حاجة أونلاين في  
موقع آمن مش هياخدها يهاك عليها ويسرقك فاسأل عالموقع حد عارف أو شوف التقييم بتاعه قبل  
ماتدفع - ولو عايزين تشوفوا جروبات بتتكلم عن الهاكينج أو تعرضوا عليها أي مشكلة معاكم في الموضوع  
ده عالفيس على، Hacking World - Ethical Hacking- Nine Hackers -Hack1lab  
Community-مملكه الهاكر -بيدج هاكينج مصر

3- الربا، يعني الإستغلال بظلم وعافية في الأعمال التجارية-الرشوة في الشغل- تنصب في التجارة وتاخذ  
كمية أكثر من المفروضة - تقول للناس سعر و السلعة بسعر ثاني أصلاً أقل - إنك ماتعطيش حد حقه كامل  
مع أنه أشغل معاك بضمير - إنك تقول لحد هسلفك المبلغ ده بس تجبهولي الشهر الجي بالضعف أو  
أزيد 200ج مثلاً- الربا قريبة من الرشوة و إنك تاخذ أكثر من حقه لمصلحة أو تسكت على حقه عشان  
الفلوس. لما تكون في مكان ماسك الحسابات بس بتصرفها في الغير مفروض الصرف عليه أو بتاخذ جزء  
ولو بسيط لنفسك وبتقول إن المبلغ جه كذا بعد ماتكون خدت في السر اللانث عايزو منه فدي تسمى  
خيانة للامانة وللمكان اللانث شغال فيه وربا وتزوير وأكيد سرقة. طب لو سلفت حد فلوس او عملت  
قرض لحد و تنازلت عن فلوسه يبقى ده اسمه قرض الاحسان اما لو طلبت فلوس زيادة عن اللي سلفتها له  
وهو بيرجعها لك يبقى ده اسمه ربا دانا سمعت مره إن أخت كانت بتسلف من أختها فلوس بس قتلها  
هديلك 2000ج بس ترجعهمولي اخر الشهر 2800 بوصل أمانه تمام ؟ اللي هو ازاى أختها الكبيرة اللي  
المفروض تعلمها الصح تتطلب منها كدة كانت ترفض احسن ماياخدوا هما اللانثين سيئات الربا بس أختها  
للاسف وافقت عشان كانت هتولد ومحتاجة فلوس المستشفى ومتعرفش حد ثاني تستلف منه \*.

**الرشوة من ضمن الربا بص القصتين دول، بالنسبة للموظفين البيسمحوا لغيرهم يرشوه!** إنتي أكيد  
عارفة إنه حرام ولو بتقولي الشغل والناس بيكونوا كثير فبتنجزي لى بيدفع لك رشوة بس طب ماهو ده  
شغلك أصلاً البتخدي عليه فلوس ووافقتي تشتغليه مش مشكلتنا إحنا إن مرتب حضرتك قليل  
فبتعويضيه بالرشوة الربنا مش هايبارك لك فيها دي كل يوم فغيري شغلك أو اقعدني في بيتكم بدل  
ماتشجعي غيرك ياخذ ذنب و يتعود عالرشوة هو كمان - طب إفرضي بعد ماإدالك راح قال لمديرك  
أو كسفتك وقالك عايز فلوسي بعد ماتكوني ختمتي له الورقة والناس اللي معاه كانوا شاهدين إنه إداكي  
فعلاً، هيكون شكلك ايه؟ طب لو فيه كاميرات بتصور الكلام ده؟ أصل إنت ممكن تنتظر وتتكر في طابور  
لختم ورقه صغيرة بس مش هتعرف تعوض الحسنات الراحة منك لما رشتها فده يسمى ربا فهو حرام  
فإبطله. ده انا سمعت مره ان فيه واحد عشان شغال اتش ار في مكتب وهو اللي بيدي المرتبات فمخلى  
في الخباثة كدة لحباييه في الشغل مرتب أعلى من المرتبات الثانيه حتى لو اللي مرتباتهم أقل دول أكثر  
ناس بتتعجب بس عشان مايزعلش صحابه! سمعت عن اللي بيزور اختام حكومية وبطاقق و بسبورات  
مزورة عشان بياخذ مثلاً رشوة 500ج على الباسور او الختم الواحد بس؟ بالرغم ان الموضوع مريح  
ومغري بس ده كدة بيعمل فاحشة عند ربنا بس متخيلين جزاؤه عند ربنا لما يرفض الرشوة يسلااااا! ٨.٨

فيه لقطه في مسلسل لاتيني مٌدبلج مش هنساها ابداً عن موضوع الرشوة والربا ده، يوم الحكم المؤبد، اخت المسجون المظلوم عاملت تريكايه عالقاضي المُرْتشي عشان تخرج أخوها قبل النيابة ما تحكم عليه بالإعدام، فأوهي واقفة بتقول أقوالها الاخيرة اعطيت للقاضي قدام الناس كلها في الجلسة ملف وقالت له براءة اخي في هذا الملف بس لا اسمح لأحد ان يفتحه إلا حضرتك سيادة القاضي من فضلك ولا تنسى ان تقرأ أخر ورقة ايها القاضي، فالقاضي كان عنده فضول يعرف و لعل يكون برئ فعلاً أخوها، ففتح أخر ورقة لاقى متدبس فيها شيك بمليون دولار ومكتوب جمبه ان اعطيته براءة فالشيك والملف إليك، القضاة التانيين حاولو يبصوا يعرفوا في ايه في الملف ده بس هو قفل الدوسيه بسرعة وقال وهو يبعرق من التوتر، حكمت المحكمة حضورياً ببراءة المتهم من غير ماياخذ اراء حتى باقي القضاة وقالوا له ماذا تفعل؟ قالهم لا افصح المسجون، فسبب برائته سر لا افصح به كما طلبت مني هذه الفتاة بس بعد الجملة دي أخت المسجون إبتسمت له وقالت له سيدي القاضي، أريد الملف مرة أخرى لي وسط الجمهور الموجود بالورقة الأخيرة حتى لا أقول ما بها ولا أوضح لهم لماذا أفرجت عن أخي بهذه السهولة فماذا تختار ؟ القاضي ساعتها جاب ألوان و مكانش عارف يتصرف وماينفesch القاضي يرجع في قراراه طبعاً بعد ما حكم خلاص برائته فقالها هذا ليس إتفقنا فإني سمحت برأته كما ما هو يثبت بالملف، فقالت له خلاص! سوف أقول اللي أنا السبب لبرائته وإجعلهم يروا بنفسهم الدوسيه بس وهي جاية تنطق بالحقيقة ، هو وقف متعصب متوتر خايف وأعطاهما الدوسيه وقال رفعت المحكمة ودخل بسرعة مكتبة و هو متغاضب منها أكنها بتعلمه درس حياته بذكائها! واخوها المسجون فعلاً وأكد إشك في القاضي في المحكمة مع انه كان ممكن يفرج عنه بالحق أوطرق تانية عادلة وفي نفس الوقت كان يرفض الشيك بس هو إتنازل عن أخلاقه بسبب الفلوس والرشوة في لحظه ونسي مباديء مهنته\*.\*

**آيات عن تحريم الربا،** ﴿إِن اللّٰه يَوْمُوكُمْ أَن تَوَدُّوا الأمانات إِلَى أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَن تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِن اللّٰه نَعَمًا يَعِظُكُمْ بِهِ إِن اللّٰه كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾ ﴿مَحَقُّ اللّٰهِ الرَّبَّاءَ وَيَرِي الصَّدَقَاتِ وَاللّٰهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ﴾ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُّضَاعَفَةً وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ ﴿مَا آتَيْتُمْ مِنْ رَبِّاً لَّيْرَبُو فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرَبُو عِنْدَ اللّٰهِ﴾ ﴿وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ﴾ وَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: **إِجْتَنِبُوا السَّبْعَ المَوْبِقَاتِ ، الشَّرْكَ بِاللّٰهِ وَالسَّحْرَ وَقَتْلَ النَّفْسِ الَّتِي حَرَّمَ اللّٰهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَكْلَ الرِّبَا وَأَكْلَ مَالِ الْيَتِيمِ وَالتَّوْبَى يَوْمَ الرَّحْفِ وَقَذْفَ المُحْصَنَاتِ المَوْمَنَاتِ الغَافِلَاتِ.**

4- الزنى، معظم الحاجات البتخافي تعملها في العلن تبقى حرام يعني أكيد هتخافي تزني و تسرفي و تصلي بكروته و الناس قدامك أو أهلِكَ أوعرفتي إن فيه كاميرا مخفية في المكان صح اهو إعتبرى ربنا بقى هو الكاميرا وإنتي مش شايفاه و أنواعه 5، زنا اللمس - زنا العشاق - زنا الغُرب - زنا العادة السرية - زنا الشذوذ.

1.زنا اللمس، لما تيجي تتصور مع بنات وإنتو صحاب بس أو حتى مخطوبين بلاش الأحضان و تحطوا - إيدكم على بعض و بلاش تقول عليا إخوان أو معقدة بس عشان إنت أكيد مس هتراضها لاختك أو مش هتراضها لو حد معدي في الشارع يشوفها و يفهمكم غلط الناس كلها مخها مش متفتح زي حضرتك معلش وإنت حر دي نصيحة و إنتي مش تسمحي له و خلي عندك مبدأ إن جسمك مش أي حد يللمسه حتى لو **No Feeling So What** وهتاخديه على حاجات هتزعلك إنتي شخصياً بعدين و هتستغري هو إزاي بقى معاكى بجح كدة؟ وبعدين لما تقويله بطل الحركات دي عشان بقيت بضايق ، تعالى نحترم نفسنا عشان حرام ، فتلاقيه بيقولك\*.\* إنتي بقيتي اخوان ؟ إنتي ايه الحصلك ؟ بجد مش مصدقك؟ إنتي بتهزرة

أكيد؟ فافتكري الآيات دي بينك وبين نفسك وإنتي تستريحي وتسيبيه ﴿ يا قَوْم لقد أبلغتكم رسالة ربي ونصحت لكم ولكن لا تحبون الناصحين ﴾ لقد كنت في غفلة من هذا فكشفنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد ﴿

دانا قريت مرة بوست لإثنين لسة مكتوب كتابهم فحضنها بقى في الصورة وكاتبها أخيراً هاقولك يامراتي خلاص بقيتى حلالى! فواحد كتبله على أساس إنك يعني قبل كتب الكتاب مكنتش بتحضنها فرد عليه صاحب الصورة او العريس يعني وقاله أنا كاتب كتابي عشان الحضن ده بس لاني ملمستهاش من يوم ماتخطبنا وساعت الخطوبة أمي اللي لبستها الدبلة عشان ملمسش إيدها أصلاً لإنها مش محلله ليا لسة واللمس للغرب حرام وكمان أحب اقولك إن كل مانحب نشوف بعض أو نخرج بيكون معنا أخواها أو أمي أو أختي ومش بيسيبونا خالص والعايز أقولها بقوله قدامهم عادى لأنى مش خايف و مبقولش حاجة تخضب ربنا عشان عارف إنه سامعنى دايماً قربنا باركلى فيها وده كلام الرسول كما علمنا في حديثه ﷺ لياخون رجل وإمرأة إلا ومعها ذو محرّم والحمدلله ياأخى دلوقتي هقدر أمسك إيديها بقى ونخرج اي وقت برحتنا .. الواد الكان بيتريق عليه اصلاً ده عمله لايك ومعرفش يرد عليه أصلاً وعلى فكرة ياجماعة فيه ناس بالهبل كدة بس إحنا مش عارفينهم ويمكن مش أقبلناهم لحد دلوقتي. يعني مسكو الإيد اللي بالنسبة لك عادى انت وصحبتك او خطيبتك كانت حلو بين اتنين مخطوبين نفسهم فيها! الله! فمن آياته ﴿ الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ ﴾ اللمم أي الفاحشة الصغيرة مثل اللمس والنظرات المغرية مثلاً التي تعيق التوبة عنها على عكس الزنى أو الكوارث الفاضحة الاخرى فتوبوا يرحمكم الله ٨-٨

2. زنا العشاق، راعوا ربنا في حبكم الي رزقكم بيه وماتهلكوش نفسكم وأخرتكو بالزنى ، هتعملي كدة وتدمني كدة لما تقولى أهيه مرة وإنى أصلاً مش متأكدة ان كنتى هتتجوزيه ولا لأ عشان هو ممكن مايكونش نصيبك بس إسمه خطيبك قلبه بتحبيه أكثر من ربنا؟ عشان قالك إثنيتي لي حبك يقما هروح لغيرك؟ كان فيه مشكلة لعضوة في جروب مشاكل عاطفية فبتقول إن حبيبها الخسيس عشان هي رفضت تروحه بيته و أهله مش موجوبين وكان محتاج منها الرزيلة فقاتله نستنا لما نتخطب وتجاوز فقالها لسه هنستنى ورفض وراح خانها بس بعديها بفتراه لما زهق بقى رجع وقالها إنى محترمة وسمعتك غالبية فهرجعلك بس هي طبعاً سابتة وقتله زي مانت رفضت نعمل الصح ساعتها فانا هعمل الصح دلوقتي وأرفضك وشتمتو عشان الي بيخون ويبرر للحرام مرة هيببر ويخون ألف مرة. ده في واحدة تانية كانت بتقول في نفس الجروب، انتى لما تحبى اوى هتغيري مبادئك عشانه وهتخليه يلمسك ويحط ايده على وسطك وانتو بتتصوروا وهتفكرى انك كنتى بتحبيه فيكي اكثر وهتفتحيلو كمان ابواب كانت متقفلة مع غيرو طيب كلام جميل بس هينفع الحب والحجات دي يوم الاخره؟ و دايماً أفتركوا الآيات ديه دوماً ﴿ إن الله يسمع تحاوركمما - إن الله بصير عليم - ولا تواعدوهن سراً وأتوا البيوت من أبوابها ﴾ والحافظين فروجهم والحافظات والذاكرين الله كثيرا والذاكرات أعد الله لهم مغفرة وأجراً عظيماً يعني تحفظي نفسك و فرجك عن الكل إلا زوجك وليس خطيبك ده حتى وصانا الرسول ﷺ في حديثه، إذا صلّت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها قيل لها إدخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت

طب لو انا وخطيبي بنقضيهما حضن، بوس مع بعض بس ده خطيبي وهيتجوزنى أكيد فكدة حرام؟ أولاً ايه اللي أكدو؟ مايمكن ربنا يشقلب نصيبكو عشن اللي بتعملوه ده اصلاً وماتتجوزوش ثانياً أول حاجة بتجيب الي بعدها يعني اى فعل صغير لو عجبك هتعمل الأكبر منه ثالثاً فكك من جو لو مخطوبة إنه يجي يلاقى بشعرك ولابسك كت و بتاع عشان تحاببيه في الجوازة ياماما دا لسه محرّم عليكى ولا أنا بخرف؟ ولا تكلميه فيديو بالبجامة وشعرك عشان خلاص هيتجوزك اخر الشهر! خليه حتى يتجنن ويستعجل عشان



يشوفك بيهم بعد الجواز مش يقولك منا عارف شكلك بيهم مثلاً أو كدة واخيراً بقى، بالنسبة للأحضان في الخطوبة إنتوا أكيد عارفين إنها حرام بس مستهلين فيها أو عاملين ناسيين أو عاملينها حرام عالناس وإنتوا لآ وبعد ماتقضوها تقولوا هو إحنا مكملناش ليه ولا بنتخايق كثير ليه كدة؟ ماهو أنتو مش عاملين حساب لربنا فهو مش هيعمل حسابكوا في البركة وإكمال العلاقة إلا لو توبتوا إليه نهائياً<sup>٨</sup> .

**لو إنتوا بتحبوا بعض وتعملوا الإحرام سوى غصب عنكم من حبكم تعملوا ايه عشان تبطلوه؟ اول حاجة نراعي ربنا و خلوا بالكم إنه في ايده يباركلكم في الحب و الارتباط ده أو لا فها تدمروا العلاقة بشوية معاصي وأحاسيس ليه ؟ وترجعوا تقولوا هو ربنا مش مبارك في الخطوبة او الجوازة دي ليه؟ فكل ماتيجو تعملوا كده استغفروا وإستنوا لما تكتبوا الكتاب وإستعجلوا ميعاد الدُخلة والتجهيزات لوالشيطان بيغلبكم كثير أوأخرجوا مع محرم دائماً ويكون حد موجود في البيت لما تروح لخطيبتك زياره او قوموا إعملوا اي عمل تاني غير كدة في وقتها ماهو عشان تاخذ جوازة نظيفة لازم تيدي فيها شوية حاجات أنظف!**

**\* مأخوذ من راضي، إختاريه وخليكي مع اللي ، يخاف ربنا فيكي ويفكر في كل تصرف قبل ما يعمله معاكي وأكن الله معكم لأنه يخاف إن يخسرك أو لا يبارك الله لكما يعني يساعدك تخلصوا المصحف سوى أو تصلوا جماعة لما تخرجوا مع أهللكم كلكم أو تعملوا خير في مكان سوى ، تتكلموا في الموبايل في حاجات مفيدة مش سفاله وكلام فارغ ، يشجعك تقفلي معاه المكالمة عشان تروحي تساعدك أهللك في عمل البيت أو تقعدك معاهم ، مش بيمسك إيديك و بيكون فيه محرم كما أمركم الله ، لما بتشأتوا واتساب مش بيقولك ابعتيلي صورتك بشعرك بقى والجو ده مش ممكن خطيبك يقولك ابعتيلي صورتك بشعرك عشان بيخترتك؟ ولو بعتيلو سيبك ويفتكر إنك عملتي كدة مع كل رجالة حياتك ، لما يكون عايز يقولك وحشتيني وبحبك بيقولها لك في أفعاله وخوفه عليكي قدام أهللك مش بالكلام، ده في ماليزيا الحياء عظيم و منتشر حيث يكون الحياء بين الرجل والمرأة مفروض من نفسهم و ليس أمراً حتى يوم الزفاف، يتخرجان إن يمسكا أيد بعضهما وإن مسكا يد بعضهما بكيوا من شدة حياءهم من بعضهما لأنهم يخافون الله و يراعون الله في حبهم ويعتبرون ان الحياء أساس علاقتهم وان سعادتهم لا توصف حينها اخيراً انهم سيعيشون بالحلال والبركة.**

**\* انا قريت منشور لبنوته مكتوب فيه كدة ، أنا بعد ماقضيتها سفالة وصياغة وبيات عند خطيبي لان أهله مسافرين على طول وكدة حسيت بعديها بشهر إن فيه حاجات كثيرة غريبة عمالة تحصلى بجسمي زي مايكون عقاب من ربنا، زي إن شعري يتحرق بالببيبي ليس وانا بعمله بالطريقة العادية اللي بعمله بيها طول عمري أو إن جسمي يطلع له تشوهات دون اي سبب فالهمم ان في نفس الوقت ده بقى خطيبي عمل حادثه و رجله إتجست و لما فكها وقع من السلم وإيديه إتجرت وكان حاسس بخنقة بدون سبب دائماً مع إننا كنا بنتكلم تمام ساعتها ومافيش اي خناق عشان يكون مخنوق ، بس لما أنا قعدت مع نفسي كدة حسيت ان ربنا بيعاقبنا بطريقته عشان اللي عملناه وبيحذرنا بكدة فقررت اننا نبطل خالص وحسيت بالذنب وازاي أنا أصلاً كنت في غفله وبنعمل كدة و انا وخطيبي سيبنا بعض أصلاً الحمدلله وحسيت إن الأحسن كدة ليا ومافيش اي أذى نفسي ولا جسدي بقى يحصلي بعدها أو إني أختار حد يشجعني للجنة مش ينزلني للنار هو الاحسن ليا وإنه مايسمعش كلامي حتى لو دي كانت فكرتي، فَمَا تَعْمَلُوا زِينًا.**

**\* طب لو كنتو بتزنوا قبل الجواز وإتجوزتوا هل ربنا هيسامحككم؟ هو اه يعتبر زنا بس ربنا غفور رحيم وهيسامجكو مادام إتجوزتوا في الحلال في الاخر ووافق الجوازة دي اصلاً بس ممكن بيتليكم فيما بعد بابن**

يعمل كدة او بنت تعمل زيكو من وراكو وكأ يد انتو مش هتحبوا ده زي مأهلكم مكنوش هيجبوا ده ليكو بس انتو ممكن تتصدقوا وتستغفروا ربنا بنيه التوبه من ذنوب قبل الجواز أوتديح راس وتوزعها عالفقرا اوتحجوا اوتعملوا عمرة بنية الغفران من الله للحاجات اللي كانوا بيعملوها دي.

\* بصي نصيحة مني كخلود، عشان كله بيحصل برضاكي اوقرارك انتي مش هو فبلاش تستسلمي للفكرة الغلط المنتشرة حواليك دي اللي هي (بحبو فلازم أروحله بيتو عشان محتاجني وممكن يبص برة والجو ده) لا فكك يابنتي مش لازم ولله ولا حاجة غير لومتأكدة إن أهله موجودين عنده أوأمه هي اللي جاية تاخذك مثلاً وطالعين سوى تمام وياريت تعرفي أمك عالقل حتى لو لسة ماتخطبتوش ما لوقولتي انا واثقه فيه مش هيضرنني، فل الكلام! بس إنتي واثقة في شيطانو هيوديكم فين وقتها! دانا سمعت حكاية عن بنت في جامعة كانت طلعت مع صاحبها البيت على أساس ان أبوه فوق على كلامه معاها وعايز يتعرف عليها وبتاع قبل مايجي يقرأ فاتحة بس أول ماطلعوا لاقيت 8 شباب مستئينها وصاحبها الندل ده راح واخذ منهم 3000ج قدمها وقتي وراح قافل من برة عليهم وساييها معاهم يغتصبوها وهي تصوت وهو سامعهم من برة وعادى مع انهم كانوا مرتبطين بقالهم 4 سنين بس بعديها إختفى وغيّر رقمه ووقل أكونتاته كلها ، متخليين القذارة! انا كان عندي لو محتاج فلوس اوى كدة يطلب منها ولا يشحت أحسن فالمهم بعدها لما بلغت عنهم القسم قالولها مادام انتي إلي روحتي للجريمة برجليكي منعرفش نعملك حاجة لان مش هما إلي خطفوكي اواغتصوكي غضب عنك انتي اللي طلعتيهم برجليكي أيأ كان السبب وكانوا شاكين انها اللي راحت بمزاجها اساساً كمتعة يعني ليها ولحد دلوقتي حقها ماخذتوش وأهلها ميعروفش حاجة عشان صعايده وخايفة يموتوها وكل عريس يجي يتقدملها حتى لو عجبها تقولهم مش مرتحلو وتتخانق معاهم اوتقولهم لما أخلص جامعتي او أي حجج عشان ماتتجوزش فيعرف إلي حصلها ويفضحها.

3.زنا الغرب، من أشبع أنواع الزنى هي النكاح بين الرجل والمرأه بغرض المال أو المتعة بدون مقابل حتى لو لم يعرفوا بعض بالأساس كفتيات الليل والشوارع الباحثة عن شباب العربيات الفخمه أو الموجودين بالنوادى الليلة وده يكون شغلهم البيقولوا عليه انه شغل و بياخذ منه فلوس - الشباب والبنات العاملين مواقع إباحية بغرض ان الناس تخش تتفرج و تتعرف مبالغ مالي لكل فيديو أو للتسلية والهروب من المشكلات الأسرية والزوجية عبر الهاتف أو الكاميرا ثم المقابلات المحرمة - الأجانب والممثلين المقضيينها مشاهد إباحية وعمل افلام مخصوص لتشجيع الجنس وغيره يقال انهم في النار وأيضاً الممثلين البيطلعوا بيوسوا بس بعض عشان المشهد رومانسي و المخرج عايز كدة فدلول حتى لو عشان شغلهم ونيتهم صافية مافيهاش اي نشوه ولا مشاعر تعتبر زنى وفاحشه باللمس كسيئة جارية عند الله و هيتجازوا عليها أشد العقاب، إلا من رحم ربي و تاب دون رجعة. والله أعلى وأعلم ﴿ وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ ﴾ وده أقبح أنواع الزنى للغرب هو الاغتصاب والتحرش غضب، يعني إنت تكون عارف انه حرام وكمان تجبر غيرك عليه عافية مما كمان يسبب مشاكل نفسية وعضويه للبنات وبتوقعهم في الرزيلة بالتهديد يقما هتعذلهم وتمنع عنهم الاكل والشرب، إنت لو مريض عشان هرموناتك مسيطرة على عقلك وتصرفك روح إتعالج عند دكتور، ماتضيعش مستقبل أطفال أوتبوظ جسم بنات عشان لحظة شيطان أو دم السيطرة على نشوتك الجنسية، طب فكرت في شكلك عند ربنا دلوقتي عامل إزاي ! \* -ده واحدة بتقول إزاي الاجانب و الممثلين مش ييجبوا بعض عالحقيقه بعد مايحضنوا او بيوسوا بعض كتمثيل يعني في الفيلم او حتى لو مشهد رومانسي و هما باصين في عين بعض ده انا ياجماعه بس مجرد ان ولد يبصلي و عنيه بتلمع او لو قالي وحشتيني بس بحبو في ساعتها وبروح بقول لامي يلا ننزل نشترى جهاز الفرح.L01 ولا السعودي إلي سافر فرنسا

لوحده مخصص عشان يعمل العيب هناك برحمة وقال لمراته إنها سفرية شغل وبتاع فدخل ديسكو هناك وأخذ معاه الهوتيل 5 بنات وأداهم فلوس كتبيير لانه غني أوي ورجع فرحان فاكر إن محدش شافه بقى بس ربنا لما رجع حسسه بغمّ و هم على قلبه لوقت طويل بدون سبب بيقول!

4. **زنا العادة السرية** ، العادة السرية أو الأستمناء باليد، الرسول نهانا عنهم حتى لو لن تتزوج أو كان خيراً لك وده للشباب والبنات ونصح بالصبر و الإستعانة بالصلاة والصوم بدلها يعني لما تحس إن شهوتك هتروح للكلام ده وتبدأ تفكر فيه تقوم تتوضوا سر يعاً وتصلي أو تصوم عنه بالقرآن وقتها فتتكافي من الله على صبرك وحسن تصرفك عن غيرك الى ضعف وإستسلم لنفسه بالفرجه عالآفلام الإباحية عن قصد والاستمتاع بأعراض وجسم الاجانب، فأرشد الشب اب الي الزواج لهذا السبب أيضاً فقال الرسول، يا معشر الشباب من إستطاع منكم الباءه، فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه وقاية. ويقال أن تلك العادة تسبب عدم الإكتفاء والضعف الجنسي مع وقت تكرارها والاكثاب مع ادمانها وضع معاصي جديدة وغيرها من الاضرار النفسية والجسدية عالمدى البعيد إلا إن مشايخ بتقول إنها تجوز في الشدة فقط أي لعدم الوقوع في الفواحش أو عدم إدمان الزنى مع أحدهم فدايماً إدعى باللهم أحفظ عوراتي وآمن روعتي ، اللهم أحفظ فرجي وجسمي من نفسي ومن كل أذى ، اللهم ابعدي عن ما لا يرضيك ، اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي ، أعوذ بك من همزات الشياطين وان يحضرون

5. **هعرفك دلوقتي زنا الشذوذ وإضطراب الهوية وهم يعتبران من أنواع الزنى المستبعد، اول حاجة مثلي الجنس** يعني بتنجذب لنفس نوع جنسك مش جنسك المعاكس ، فلو إنت لو ولد ممكن تلاقيك فجأه بقيت تحب زميلك وصحيت من النوم عايز تتجوزوا و نفسك تبوسوا و هرمونات جديدة عليك أو مخلوق كدة من وإنت صغير ف تبقى شاذ أو تبقى شاذة و بتميلي للبنات عاطفياً و جنسياً وكل شوية المشاعر والتفكير وأهلك يتعبوا معاكي وصحابك يستغربوكي فيكرهوكي لأنك حاولتي تختصي صحبتك قبل كدة \* **بيكون سببه**، يا وراثة يا وجود عوامل خارجية غيرتهم نفسياً أو مخلوق بزيادة في هرمونات الانوثة عن هرمونات الرجولة في الجسم او تتحول هرموناتك مع الوقت تدريجياً لضعف هرمونات الرجولة عندك ثم تختفى فلايد ساعتها م ن تحوّلك لعكس جنسك بعملية تجميل لانك مش هتعرف تعيش اصلاً بهرمونات بنت في جسم ولد يا ممكن يكون السبب ان بنت إعتديت عليكي وانتي صغيرة فحبيتي الموضوع اوجتلك عقدة قبيتي ليسبيان او جايز الهروب من الضغوطات النفسية بطريقة جديدة او اصلاً عدم إيجاد من يتفق معك من معاكس جنسك وممكن تكون بتحب تجرب بس حتى لو هرموناتك طبيعیه وده بيكون حرام جداً لان مش بيكون فيه هرمونات مخلوقه فيك فانت بتخلق شخصية تانية بمزاجك ممكن تتعود على هرمونات وتصرفات معينة شاذة . إنتم متخيلين إن الشذوذ أو مثليين الجنس نسبتهم في مصر حوالي 12% دي كارثة وكل يوم بيزيدوا و بيقنعوا العيال بيقوا زيهم والمراهقين بيكونوا مش فاهمين حاجة وبيحبوا التجارب وخلص فييدمنوا الموضوع علي كبر لو عجبهم فخلوا بالكم من عيالكم وصحابهم. ماهو معلش لو كان طبيعي ومش حرام كان ربنا حلله زي العلاقة بين الزوج والزوجة ده حتى لو دخلت مثلاً في علاقه حب مع واحد وبقيت تبعته أغاني رومانسية وتحسس عليه وتهتم بيه وتجبله ورد، أخرتها ايه زواج... إزاي بقى ؟

\*أم تحكي على إحدي المواقع كارثة بيتها مع ولادها بالتفصيل، ربنا يساعدها، بتقول عندي ولدين توأم عندهم 17 سنة أبوهم مات زمان فانا بشتغل وبسيبهم في البيت معظم الوقت لوحدهم الإيتين بس جيت مرة ودخلت عليهم لاقيتهم نايمين مع بعض وطلعوا Gays زي مايقولكم كدة وبينهم قبلات وأول ماشافوني قالولي انهم بيحبوا بعض حب غير أخوي وكلام من كدة وأنا فضلت أصوت وأطم و

أعيط بس وعدوني انهم هيبطلوا و في مرة ثانية ألاقهم معاهم بنات عالسرير ويحلفولي انهم هيبطلوا ثاني بس كانوا بيحاولوا يبقوا زي الشباب وشهوتهم تنعكس للبنات فقولتلمهم ديه آخر مرة ولو حصلت ثاني مكنتش عارفة هعمل ايه فبعدها بإسبوع إبنى دخل عليا وحاول يلمسني من تحت فانا ضربته طبعاً ومصدقتش الحصل ده وكان هيجيلي شلل وبعدين رجع هو واخوه يعدوا ماسكين إيد بعض في البيت أو يستحموا سوى أويأكلوا بعض في بقى بعض فإتأكدت إنهم مرضى مثليين جنس خلاص ولازم يتعالجوا ويمكن دي حاجة مش عارفين يتحكموا فيها، لحد ما قررت أحط لهم منوم قوى في العصير فشربوه وناموا وطلبت مستشفى نفسية خاصة فجت خدتهم وهما نايمين و أنا قلبي بيتقطع بس مفيش حل ثاني و حالياً هما بيتعالجوا فيها بقالهم فترة طويلة بس الدكتور بتاعهم طلب إني مقعدهمش في نفس البيت لو خرجوا عشان وارد يرجعوا ثاني حتى لو إتعالجوا وممكن هرموناتهم والشيطان يضعفهم ثاني..و أنا مش عارفة هعيشهم بعيد عن بعض ازاي يعنى أجيب شقة وفلوس ثاني غير بتعت المستشفى منين لكل واحد، ومش عارفة أعمل ايه و أعيش مع مين و مش عايزاهم يرحوا لحد من أهلي أو أهل أبوهم لايعملوا معاهم حاجة لو ضعفوا!! وبتنصحكم ان ماتسكتوش وعودوا ولادكم وبناتكم ان إخوانهم حرام عليهم، لا يلبسون ما يرتاحون فيه نصف عراه بحجة انهم بالبيت أو يفعلون ما يريدون معهم بالخارج فانتم لا تعلمون ماذا سيدور في بالهم بعد زمن وعلموهم ان ليس كل شيء مباح للولد وان البنات لها حياة الخاصة. ولو حسيتوا انهم زي ولادي لازمتقنعوهم يتعالجوا ان المرض ده عايز علاج نفسي أكثر من الأدوية.

\* كنت قريت بوست لراجل كتب مشكلته فخذتها كوبي هنا، بيقول من غير إسم ، انا متزوج و عندي 4 أولاد ومن تقريباً 4شهور هرموناتى فجأه إتغيرت بعد 24 سنة جواز وبقيت بحب زميلي في الشغل ومش بفكر غير فيه وطبعاً أنا مقلتلوش ولا قولت لأى حد بس انا مش عارف اتعالج ازاي وحاسس بإضطراب نفسي رهيب و مش عارف اركرز في شغلي ومبقتش احب مراتي اصلاً ولا بقيت احب أنام جمبها ويقرف ألمسها مع إنها جميلة ومهتمية بيا، فأنا خايف من ربنا ومخرج ارواح لدكتور اصلاً أقوله إلي أنا حاسة.. انا الحمدلله مواظب عالصلاة وبدعي ربنا يشفيني بس مفيش أي فرق جديد!! تفتكروا ياجامعة ده إبتلاء من ربنا إن فجأه يحس كدة غصب عنه؟ مش عارف يتغير ولا يبطل تفكير؟ لازم يقاوم ويروح لدكتور ولا فيه حل ثاني! زي مرة لاقيت ولد حاطط مونكير و داخل يستري برفان بنات و أول مشتراه فتحو في المحل و حط منه كتير غير مسكته للشنطه شاييل شنطة بنات بإيد عادي وكان شعره أطول من شعري أساساً و مسرحو للجنب عن صلى الله عليه وسلم قال "لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل، ولا المرأة إلى عورة المرأة، ولا يفضي الرجل إلى الرجل في ثوب واحد، ولا تفضي المرأة إلى المرأة في ثوب واحد" رواه مسلم.

\*فيه مرض ثاني شبيه له إسمه إضطراب جنسي بيصيب الرجال أكثر من النساء عن مرض مثلي الجنس معرفش ليه وهو عبارة عن ان كل شوية تحس إنك لازم تكون عكس طبيعتك يعني لو إنت ولد هتحمس أن مشاعرك وحياتك لازم تكون زي البنات فتعمل عمليات تجميل بجسمك وتغير صوتك ونسلك وتحوّل نفسك لبنات وممكن تتجوز راجل بقى عادي عشان نفسك تعيش زي البنات و ده نتيجة تغيير الهرمونات غصب عنك فجأة أو نتيجة كثرة التفكير بالموضوع فإقتنع به عقلك وساعدك على حدوثه أو لو إنتي بنت تحسي إنك عايزة تكوني ولد أوي و تعيشي عيشتهم وتلبسي زيهم وتقصي شعرك قصير أوي زيهم مش بتسيبيه يطول وبتقلدي حركاتهم. لا وفيه كارثة ثاني ظهر جديد عند الناس وهو التحرش بالأطفال اويحبوا اوي يعملوا علاقه مع طفلة اويأجروها من اهلها والطفله تعد تعيط وده وحش وبيغتصبها حتى كان في ست كاتبة انها أدمنت الاطفال وبس وبتقرف من الكبار! معرفش ازاي!

\*ماترياقوش عليهم مش عشان الي بيعملوه لا عشان حتى لا يصيبك ما بهم ، لان واحدة كتبت انها كانت بتتريق على جارها الي كان كدة وما كانت حامل بعد 20 سنة جواز من غير خلفة وكانت أسعد واحدة في العالم بس أصبحت أنتعس واحدة في العالم لان إبنها كان طبيعي جداً بس لما إلتم على شلة في المدرسة أفسدوه وغسلوه دماغه ان ده الصح والطبيعي فلما تم الـ 17 بقى زي جارها الي كانت بتتريق واكثر وإتعرفوا على بعض وبقوا صحاب حالياً وبقى بيحط لنسيس ومونكير وبرفان حريمي بس ومش بيكلم غير بنات عشان حساس إنه زيههم مش عشان يرتبط بواحدة منهم ويكون جامد لا ياريت! بس بالعكس عشان يحس إن عندو شلة بنات زي البنات عادي والكلام دا بس مبقاش له صحاب خلاص وكان مربي شعرو لحد كتفو ومش بيسيب دقنو ابدأ لازم تبقي بتلمع مفهاس شعراية بقما يقرف من نفسو لو سابها وربنا يستر عليكمو وكتبت في اخر البوست وانا حرمت أتريق على أي حد ثاني وإدعوله بالهداية والشفا لان ابني حتى مش موافق نتابع عند دكتور نفسي او جسدي وربنا كريم بقى ولو عايزين تشوفوا ناس كدة عشان عمركو ماشفتوهم ومش عارفين تتخيلوا شكلهم إعملوا سيرش عالتكتوك ب Anayousef4-Sahermontherr ودول وولد مولودين فيهم شوية هرمون نسائي غضب عنهم عادي

\*الحل ليكم، تلجأوا لرنا وإتعودوا تحبوا عكس جنسكم زي ماكنتم زمان بس لو مارستوه ومحاولتوش تساعدوا نفسكم إنتو كدة بتعملوا الخبائث والشذوذ وبتكبروهم فيكو فشوفوا علاج مرض إضطراب الهوية عاليوتوب او تابعوا مع أي دكتور نفسي لان المرض ده من أخطر الأمراض الي رنا إبتلى بيها ناس معينة ممكن يدخلكم النار لو فضلتمو كدة طول عمركو ويدمرلكم حياتكو لانكم مش عايشين زي معظم البشر وإرجع لمشاكل المشاعر السلبية وإ بحث في الاماكن والجروبات الي موضحتها والجروب ده عليه دكتور نفسي بيعالج الحالات الشاذة في سرية تامة بتعتله مسح و مش بينزل بياناتك في الجروب والكلام ده بس انا شوفت بنت كانت منزلة مشكلتها انها Lesbian وخايفه من رنا مش عارفة تتعامل حتى مع امها واخواتها في البيت ومعهاش فلوس تعيش لوحدها ومش لاقيا حل بس فيه ناس قلولها تعمل ايه في الجروب وكان الدكتور ده معاها أهو عالفيس جروب دكتور نفسي ولو لاقيت اكر من جروب بنفس الاسم الجروب الي فيه اكر عدد أعضاء هوده الأنا قصدي عليه مش الباقي

\*نهانا الله في القرآن بشدة عن الزنى عمماً بأنواعه او عمل الخبائث بآيات متفرقة منها ﴿الزانية وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ﴾ ﴿وما الله بغافل عما تعملون﴾ ﴿ولا تقربوا الزنى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلٌ﴾ ﴿فأتوهن بما امركم الله﴾ ﴿إنكحوهن بإذن أهلهن واتوهن اجورهن بالمعروف محصنات﴾ ﴿والذين هم لفروجهم حافظون إلا على أزواجهم أو ما لكت إيمانهم﴾ ﴿واللاتي يأتين الفاحشه من نساءكم فاستشهدوا عليهم اربعة منكم﴾ ﴿الزاني لا ينكح إلا زانيه﴾

5- الخمر ، أكبر حرام لأنك لا تعلم ماذا تفعل أثناءه فيتخدر عقلك و تفعل ما تفعله من خبائث و فاحشه أو تغفل وتنام عن العبادات والخمر له أضرار عالكبد والقلب و البنكرياس خطيرة ماتستعجلش هتشرّب خمرة في الجنة لذيذة بدون ما تسكر زي ما رنا قالنا في الايه دي بص ﴿ مثل الجنة التي وعد المتقون فيها إنهار من ماء غير آسن وإنهار من لبن لم يتغير طعمه وأنهار من خمر لذة للشاربين وإنهار من عسل مصفى ولهم فيها من كل الثمرات ومغفرة من ربهم﴾ اما حرمها الآن لنا في ﴿ يا ايها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والانصاب والالزام رجس من عمل الشيطان﴾ ﴿يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير﴾ ﴿يا ايها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأ نتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون﴾ وعن النبي

ﷺ انه قال لا تتقبل منك صلاة لمدة 40 يوم لو شربتها - وأيضاً قال " مدمن الخمر إن مات لقي الله كعابد وثن " و الوثن يعني عبادة الاصنام يعني أكنك مت كافر و كل أعمالك في الدنيا راحت بسبب قزازه خمرة أو إدمانها

\*أنواع الخمرة عشان لو ثريتهم في منيو مطعم او في مكان وانت برة بلدك مثلاً تكون عارف ان دول حرام ، البيرة - النبيذ الحلو والجاف -مارتيني -فودكا -الويسكي-البراندي -الرم والجن وغيرهم وبلاش تبيتوا العنب بعد ماتعملوه عصير كثير في التلاجة شربه على طول عادي مش حرام زيه زي اي عصير بس ممكن مع الوقت يتحول خمرة بالذات لو حطيتيه عالنار يغلي عشان يسبح العنب اوالسكر فيه مثلاً او حاجة فكدة هيكون كالخمر إلا ان العنب اصلاً له فوايد زي الوقايه من أمراض القلب والزهايمر وغيرهم

\*أضرار الخمرة عالجسم ، الإصابة بالسكر - انخفاض معدل الحرق - امراض بالجهاز الهضمي وقُرحة المعدة -فقدان الوعي -القيء - الصداع احياناً

\*حكاياته ، لما حد يقولك إعمل كذا قوله إشمعني إنت معلمتوش الأول ؟ عشان ساعات الناس بترضي الحاجة على غيرها و هي مستحيل تفكر تعمله، طب بلاش، مش يمكن هي حاجة أصلاً مش كويسة فعابرك تجربها عشان يشوف نتيجتها فيك إنت الأول و بعدين يبقى يفكر يعملها أو لا. ولما تيجي تنصحه لو حاجة وحشة زي الخمرة ويقولك ملكش دعوة مش إنت الهتتحاسب ،كدة عاملت العلكيك والنتيجة بقت الغفلة عن الحلال وتحليل وإدمان الحرام وظلمة القلب وقلة بركة حياته. بص القصة دي واحد بيقول صحبي كان عايز يعلمني درس بطريقة غير مباشرة وهو أني مسمعش كلام أي حد حتى لو صديقي المقرب و أفكر الأول فقالي خُد دوق الخمرة دي وقولي رأيك ايه ولما ذوقتها جيت أديله باقيت القزازه قالي أنا مش بشرب يا صحبي أنا بشوفك بتروح مع اي كلام و أي بتفكر وإنت كدة ممكن تروح مع أي حد يقولك تعالی نقتل أو نسرق عادى! بس جبتهاالك بطريقةتي فخلي بالك قبل ماتعمل حاجة قدام حد و اناك إن هو كمان هيعملها معاك عشان مش يشمت فيك أو يعابرك إنك عاملتها لوحداك. أنا بتكلم عن كل حاجة مش الخمرة بس وفيه بنوته ملهاش أخوات خالص فالهمم هي الي عودت باباها إنه يصوم معاها كل إثنين و خميس كسنة تطوعية وخليته يبطل البيره بعد ماكان بيقولها إشر بي معايا أنا وأمك وأمثلة كثير من دي وفي أبناء و بنات ربوا بنفسهم بنفسهم وكدة لأن الأهل عاداتهم كانت خاطئة تماماً فساعات عاداتهم أصلاً بتكون خاطئة أو مش عارفين هما ليه بيعملوها بس هي وراثه عن أهل أهلهم فإنتي أو إنت إفهم نتيجته وقالت لنا القضية قضية إختيارك وصبرك فلو إختارت تكون مع ربك هتكون اسعد ولو إختارت تكون مع الشهوات الي بتمتعك والناس أكثر هتكون أتعس!

فكرتوني بموقف حصل مع امي ، كنت مرة بشرب Dew فأمي كانت أول مرة تشوفها وإفكرتها بيهره أوخمرة من شكلها العجيب وكنت أنا حطاها في كوباية طويلة عادي شفافه مع تلج وكان لونها الطبيعي البني فأفكرتها بيهره عشان نفس اللون وفضلت تصوت وانا أحلفها إنها حلال وهي تقولي بتضحكي عليا ، وخالص كانت هتعيط وأنا أقولها طب إفهميني بس طب إسمعيني بس طب خدي ذوقي بس! تقولي كمان عايزاني أسكر وأنا؟ لحد مدخلتها على جوجل وخليتها تعمل سيرش بنفسها لحسن تفكرني عملتها سيرش بمشروب ثاني عشان تتأكد انه مشروب زي السفن عادي بس لون الCan مختلف وأعمق ففضلنا نضحك ودقنا بعدها وعجبنا فقولتها إخص فين الثقة ياولية دانا هاقولك تعالی نسگر سوى لو فكرت بردو عيبب وجبتها Can معايا ثاني يوم! ٨.٨

\*لحم الخنزير، في أمريكا شوفت مصريين كثير مسلمين يبشربوا خمرة و بياكلوا لحم خنزير و يبشكروا فيه وبيشجعوا الناس يذوقوه يعني هما بيعموا الغلط وعارفين إنه حرام في دينهم و بيشجعوا غيرهم عليه

كمان، وإتعود إنك لو سافرت ومفيش غير لحم خنزير في البلد دي ماتكلش غير خضار وجبن وفراخ ده صحبتي لما سافرت كانت خايقة تاكل أي نوع لحمة ليكون خنزير و ضاحكين عليها و بتقولي ماكلتش طول ال10 أيام هناك في الفندق غير فاكهة وجبن ومعجنات بس لحسن يكونوا حاطين صوص أو ماية لحمة الخنزير غالبستا أو الخضار السوتيه والرز.. ولما كان حد بيقولها ده كلهم هناك كدة مجتش عليكي إبقى تويي أما ترجعي بلدك ، كانت بتقولهم عشان مش عايزا اعمل زى الآيات ديه ﴿كَلِمَا دَخَلَتْ أُمَّهُ لَمَعْتَ لَخْتَهَا﴾ استغفر لهم أو لا تستغفر لهم إن تستغفر لهم سبعين مرة فلن يغفر الله لهم ذلك بأنهم كفرو بالله ورسوله والله لا يهدي القوم الفاسقين ﴿وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ﴾ أن الانسان على نفسه بصيره ﴿فلما تكون بتزاعي ربنا في كل تصرف بتعمله حتى لو لوحده ربنا بيعرف ويشوفك وهيكافتك أكيد بعدين، زي صحبتي دي مثلاً خافت ربنا يزعل منها دون قصد وأكيد كان نفسها تاكل حاجة غير الجبن والعيش ال10 أيام بس إستحملت إحتياطي وربنا مش هيهدي القوم الفاسق عشان هما من جوه المش عايزين يعملوا حاجة غير اللي على هواهم بس فلما تحس إنك بترضيه و مخلي بالك كدة إعرف إن نفسك قوية و ربك هاديك وراضي عنك فإستمر على كدة.

\* **لحم الخنزير صحياً له أضرار على جسمنا اصلاً زي إنه ،** بينقل الفيروسات بسبب الطفيليات الديدان اللي بياكلها الخنزير مع الوقت من الارض والزبالة والتي لا يتم القضاء عليها عند الطهي- الإسهال والقيء والحمى -التشنجات والجفاف الجلدي - هشاشة العظام -رفع الكوليسترول -مرض القلب- يراكم الدهون بالجسم - يسبب السرطان لان دهن ايضاً الخنزير سام لان الخنازير مخلوقة لا تعرق مثل باقي الحيوانات فبالتالي تترسب السموم والحشرات داخل جسمه فيمتصها لذلك نهانا عنه لشده خطورته علينا ده انا معرفش ازاي الاجانب بيعشقوه مع الخمرة بجد وهو مضر كدة \*<sup>٨\*</sup>

\* **حضرتك لما تيجي تعمل فاحشه!** بينك وبين نفسك أو بينك وحد ربنا مش هيفضحك أو هيسترها عليك بس مش كل ماربنا بيسترها معاك تزيد في الخطأ ده لأن ممكن ربنا فجأه يفضحك فضيحة كبيرة تغطي عل كل المرات السترك فيها وتقعده تقول لربنا وإنت بتصلي صلاة التوبة ساعتها آخر مرة خلاص! طب كنت فين من تاني أو تالت مرة ربنا سترك فيهم ﴿هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهَدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ﴾ **ومن آيات الله المتفرقة للنهي عن الفواحش** ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ ﴿قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ ﴿ان الَّذِينَ يَحِبُّونَ أَنْ تَشْبَعِ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ ﴿إِعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ ﴿يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ﴾ **إدعى دائماً دعاء الستر ،** لما تكون بتعمل معصية ومش عايز حد يشوفك أو خايف تعدي من مكان ما ومش عايز حد يشوفك بس لو ربنا رايد حد يشوفك والله لو قوله 100 مرة هتتفصح بردو فماتتعودش عالدعاء ده وإنت رايح قاصد تعمل الحرام فقول دعاء من دول ، فجعلنا من بين أيديهم سداً و من خلفهم سداً فأغشيناهم فهم لا يبصرون، الحمد لله الذي سترني وأنقذني، اللهم أخفى عيوبنا، اللهم انقذني من سوء الامور وأحرسني من جميع المحذور ، اللهم أسترنا فوق الارض و تحت الارض و يوم العرض عليك

(8) معلومات إسلامية قد لا تعرفها كلها وانا عن نفسي مكنتش اعرفها كلها غير من قريب و هم باختصار، الحج والعمرة - الإفراط بالنعم -المسلم والمسيحي - معلومات عن الملايكة -حجم الله عز وجل- يوم القيامة - ما الجنة والنار - معلومات عن الجن والحسد والنحس - العراف والدجال

1- الحج والعمرة، لو معاك فلوس زيادة كل سنة روح عمرة وحوش للحج وروح حج مرة في العمر أو مرتين ولو أمك أو أبوك توفوا و ماعملوش عمرة أو حج قبل كدة لازم تعملهم بديل عنهم لو تقدر أولو دخلت مسابقه عمرة و كانت من نصيبك، تتنازل عنها لأحد من أصدقائك لو إنت عملت عمرة قبل كدة إنت وأسرتك أو لو ظروف صاحبك مش سامحه إنه يعملها خالص وهيضاعف الله لك الثواب .ولو مش عارف شعائر العمرة والحج بينموا إزاي أنصحك تعمل بيهم سيرش عاليوتوب أو جوجل أحسن عشان فيهم خطوات وكلام كثير أوي - إنت ممكن تكون مكسل تحج مع إنك بتتفسح وتخرج بتقريباً بمن الحج أو بتسافر بلاد برة بأكثر من بمن الحج كل سنة مع إن من رحمته علينا إن الحج إنفرض مرة واحدة بالعمر مش مرة واحدة بالسنة يعني عشان تكسل كدة بدل المرة الجية البلد النايي تسافرها وروح حج، فلازم تخلص كل أركان الإسلام ال5 لو قادر مالياً وصحياً - إنت خد أولادك لو ربنا فتحها عليك ومراتك و إعملوا عمرة كلكم ده لو هما كبار أو بلغوا عشان ممكن مايقدروش يعملوها لما يكبروا لأي سبب ولوعندك بنت ومش عايشين سوى لازم تخلبها تيجيلك تعمل عمرة و حج لو إنت عايش في السعودية لإنها مسؤوليتك حتى الان حتى لو كانت غير متزوجة أو متزوجة وجوزها لا يقدر على تكاليف العمرة و الحج خدهم هما الإثنين وأحسن ما تاخذ الأولاد كمان دبي ولا أمريكا حجاجهم الأول وأتموا الحج والعمرة لله ﴿ومن يعظم حرمات الله فهو خير له عند ربه﴾

\*للعلم الله امر الملائكة ببناء الكعبة كأول بيت وضع للعبادة على سطح الأرض قبل وجود البشر ثم أمر آدم ليكملها من 40 الف سنة تقريباً وبعدين أمر إبراهيم وإسماعيل أن يبنوها كويس ثاني عشان كانت إترمدت وكانت ردماً دون سقف لإنها كانت اتهديت من عوامل الجو والتعرية والزمن فبناها سيدنا إبراهيم وإسماعيل بنفس القواعد الى الملائكة بنيتها ولكن بقليلاً من التغيير البسيط ﴿ إن أول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركاً وهدى للعالمين﴾ فكان إسمها في الأول بكة وبعدين بقيت مكة بالسعودية وقال بعض علماء الجيولوجيا إنها تقع في مركز أو نصف الكرة الأرضية لأن الشمس عمودية على مكة لذلك هي من أحر البلاد العربية كآياته ﴿ لتندر أم القرى و من حولها﴾ ﴿ومن يعظم شعائر الله فإنها من تقوى القلوب لكم فيها منافع إلى أجل مسمى ثم محلها إلى البيت العتيق﴾ ﴿ وليطوفوا بالبيت العتيق﴾ والمسجد النبوي بنى بعدها على يد سيدنا محمد فهو أول شيء فعله بعد هجرته من مكة الى المدينة وبناه بالمدينة سنة 974هجرياً

\*رجل كان لا يسرف على أهل بيته وعلى إحتياجات ابنه لأنه كان يحوش لقله ماله لفرض الحج على أساس إنه ركن من أركان الإسلام الأساسية فعرف شيخ بحالة فنصحه، فقال له إن كنت لا تلبى إحتياجات بيتك الأساسية لاجل فرض الحج فهذا ليس ما أمرك الله به، لأن الحج لمن استطاع اليه سبيلاً يعني تخلص كل فروضك بيتك و أهلك وإن استطعت بعد ذلك لقضاء الحج إقضيه إن توافرت المال فكل راعي مسئول عن راعيته وكثيرون من ماتوا بدون ان يزوروا بيت الله لفقرهم والله بصير عليهم بعبادة ولو كان عايزك تحج، كان هيرزقك بمالاً ما مخصوص عشان تحج لو ليك نصيب

\* فيه صديقه عفاها الله عندها مرض بيفضل ياكل في جلدها وجسمها مش فاكرة إسمه و إحتمال موتها قريب فكتبت قصتها مع صديقتها الجدعة وهي إن صديقتها دي كانت بتحوش لها معاها عشان يطلعوا عمرة سوى لإنها كانت عارفة إن نفسها تزور الكعبة قبل ماتوت و في عيد ميلادها إيدتلها تذاكر الطيران وقالت لها قومي حضري الشنط مسافرين بعد إسبوع نعمل عمرة أنا وإنتي بلا شرم بلا باريس بلا ذنوب الكعبة أنظف مكان عشان نروحوا سوى يا صديقتي وندخل الجنة سوى بقى وحضنتها وهي بتعيط من الفرحة و حمدت ربنا إنها إختارت الصحاب البجدعان فعلاً



\*كان فيه راجل نفسه يحج قبل ما يموت و إبنه كان نفسه يعملّه اللي هو عايضة فأخذ قروض بنكيه و إستلف و عمل جمعيات مع زمائله وأول مادبر فلوس الحج، كان بيدور على شركة كويضة يحجز منها لأبوه، فتوفى أبيه قبل يوم الحجز بساعات، عشان ربنا مش رايد له هذا مع إن الفلوس كانت تقريباً كملت وأكثه يشاء الله إنها تكون من نصيب الولد عشان يعمل بيها حاجة تانية أو يحج هو مكانه أو يرجع الاستلفه منها لصحابه تاني .

\* زيدان كان جاره مسن ماتجوزش ومعدوش إخوان ومعتبر زيدان إبنه الماخلفوش وكان زيدان بيعمله معظم الحاجات الضرورية و كدة المهم جار زيدان ده مات وكان نفسه يعمل عمرة وهو عايش بس ظروفه المادية ماكنتش سامحة فزيدان كان لسة جي من عمرة من 5 شهور وقرر تاني انه يروح مخصوص المرة دي كنتوع منه لجاره المات وأكثه عاملها وهو عايش وعشان ياخذ الثواب بالضعف، متخيلين التكلفة الى إ تحملها زيدان عشان يسافر وكدة عشان بس حابب ياخذ حسنة عشان جارة المسن وزيدان قال بعد مارجع من العمرة، انا مبسوط ومنسكح لوحدي كدة عن المرة الروححت فيها عمرة لنفسي أصلاً وأكن ده جزاتي عالعمرة دي ،و أنا كنت بحس براحة جميلة وبقيمتي كدة لما كنت بساعد جاري ده ودلوقتي لازم اساعد حد تاني باستمرار عشان أ حس بقيمتي المفيدة دي تاني ، أكيد ربنا هيرزقه في حياته و باضعاف اللي دفعه في تكاليف العمرة إن شاءالله.

\*للعلم اي شركة سياحة ممكن تطلعك حج او عمرة بس فيه جمعيات بتطلعك بأسعار مخفضة وانت بتدفع اقل وساعات بيعطوهالك كمكافأه ليك ومجاناً شاملة الفندق والطيران وكدة ومن المؤسسات اللي بتعمل الكلام ده جمعيه رسالة وجمعيه مدينتي للخير بس بشوية شروط كدة ولازم تكون مسؤول ملتزم معاهم وحجات كدة لما تروح وتلتزم هنعرفها

2- يلانتكلم عن الإفراط بالنعم أو عدم الإحساس بالنعمة، الناس مهما نقول عليها كلام حلوو وإنهم في نَعْم مش حسد منك لا ، لازم الناس دي يردوا بالعكس ويقولولك فين ده ياعم، مش حاسين بكدة زيك ليه ، لا إنت غطان ، لا إنت فاهم غلط، ايه هتחסدنا ولا ايه ، مفيش الكلام ده، كل دول يا بيتكبروا عالنعمة مش حاسين بيها يا يمثلوا عليك عشان ماتحسدھم وش ويحبوا الناس تشفق عليهم بس الناس ديه بتجيب طاقة سلبية إبعد عنهم حتى لما يقولوا الحمد لله تحسهم طالعة بالعافية مش بالرضا فالنعمة ديه ممكن تقل أو تمتنع عن من إعترض عليها أو مع الوقت رزقه بيقل فيها واصلاً المفروض تتكلم عن النعم العادية عندك زي مايقولك ربنا ﴿أما بنعمة ربنا فحدث﴾ ﴿أذكروا نعمتي التي انعمت عليكم وأني فضلتكم على العالمين﴾ او الحديث ده " إن الله تعالى إذا أنعم على عبده بنعمة يحب ان يرى أثر النعمة عليه ويكره البؤس و التباؤس ويحب العفيف المتعفف" وفيه ناس بتتأثر بشكل أكبر من اللازم بمرض أو أي حاجة ويخلقوا مشكلة وهميه عشان تخلق نعمة من النعمة الى جتله المش عجباه زي الآيتين ﴿ومن يبدل نعمة الله من بعد ما جاءته فإن الله شديد العقاب﴾ ﴿وإن ربك ل ذو فضل عالتأس ولكن أكثرهم لا يشكرون﴾ زي اللي زوجها عاملهم كل حاجة والدلع مبالغ فيه في البيت ويبسقرھم كل سنة بلد شكل وتقولك ده أوفر ده بخيل، أكيد هيخوني ويتجوز عشان كدة شايل لها الفلوس وتلاقه بيديها 10000ج في الشهر عشان تجيب بيهم لبس بس، فهي مش حاسة بالنعمة كدة ولا إنت شايف ايه؟ أو اللي أبوه جابله عربيه كيا وهو كان عايز مرسيدي فاتخانق معاه مايقولوا شكراً ويسوقها وهو ساكت! # #

\*الاستهتار بنعمة بواقي الأكل، لو رميت لُقمة ولو صغيرة ممكن ربنا يقلل رزقك في الأكل أو المال بتعك ، فيه إيه بتقول ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المُسرفين﴾ معناها هنا إنك تغرف على قدك عشان لو اتبقى اكل مش تضطر تسيبه ويترمي بالذات لو إنت في مطعم كبير أو فندق أو فرح بتلاقيهم بيرموا بواقي الأكل كاملة ونظيفة في الزبالة و ملهومش دعوة حرام أو لا، حتى مش بيحطوها في شنطة ويعطوها لفقير، وكل ده بسببك إنت فإنت لو مكنتوش عَرَفْتَ كل ده مكنتوش هتأخذ سيئات معاهم كدة. أكيد والله أعلم إنت أو صاحب الفندق أو صاحب المكان البيعمل كدة، ربنا هيبتلبيه بشيء ما قدام بسبب انه بيخلي الموظفين يرموا الاكل كدة عادي، عشان المُبذرين أخوات الشياطين وده تذيير اكل مش فلوس وإنت شوف كام مرة بذّرت في الاكل على اساس إنك هتجوع ولا البيدوس عالأكّل بعجله عربيتو او بكعب جزمتهما عشان بس يصورولنا فيديو واحنا نعد ننتقده شو فوهم **عالتيكوتوك**، **Keepstepping** - **Crash.Man.Com** - **Top5experiment** لو مش مصدقني ده مرة حط موز و بطيخ وبيض تحت العجلة و داسهم عادي و هما بحالهم ومرة فضيت كيس بونبوني وراحت دايساهم برجليها كله بكعب الشوز عادي ، لو بتاكلوا فراخ مع لحمة في يوم وحمّام مع بط في يوم وإن ده الطبيعي بتاعكم مش في العزومات و رمضان بس أو لو بتاكلوا فراخ بس كل يوم حتى، إحمدوا ربنا أوي لأن فيه ناس عمرهم مادقوهم أصلاً أو مش بيدخل بيتهم غير الجبن بس و على فكرة إنت ممكن تخش النار بسبب الاكل، بَص قال رسول الله، إنقوا النار ولوبشق ثمرة يعني ماترْمِش اي أكل حتى لو بحجم التمرة والرسول لما لاقى بلّحه عالأرض مَسَحها وكلها وقال صدقة عن من رماها فإنت لو لاقيت حاجة كدة حطها على جمب أو لو ينفع تغسلها وتعطيها لِقُطّة او عصفورة في الشارع لو تنفع لهم عشان الشيطان مايفراش فيك \* **معلمه تسأل تلميذتها في الفصل** ، مش مركزة ليه النهاردة ؟ شكلك مفطرتيش! فالبنت قتلها أيوه عشان مش عليا الدور للفتار النهاردة أصل ماما بتجيب فطار لكل واحد فينا من اخواتي يوم ويوم ، واحد كان سرق كيس شيبسى من كُشك ففضل صاحب الكشك يجري وراه ويقول حراما حراما وما إتلموا عليه ومسكوه ضربوه قالهم انا مش حرامي انا جعان ومش معايا جنيه أشتري عيش حتى فتنشوني فطبطبوا عليه وسابوه وفيه ناس أعطوله فلوس اصل فعلاً إحساس الجوع أقوى من أي إحساس ثاني حتى في السجن كان فيه واحد العساكر خابروه يا ياخذ وجبة فراخ يا مفتاح الزنزانة ويخرج بقى من السجن حالاً بس هو كان ميت جوع فإختار إنه ياخذ الوجبة وقتها لانه عايز ي شبع إحساسه ساعتها مع انه كان ممكن يختار المفتاح ويخرج يشتري اكل او ياخذ من اهله بس دا بيثبتلك ان وقت الجوع الواحد ممكن يعمل اي حاجة عشان يشبع بس هو ندم بقى لما شبع وقال يارنتي اخدت المفتاح فالجوع مؤقّت و كافر غدار خلّوا باكو!

\***طب لوعايز تحس بالنعم تعمل ايه؟ تخيل إنها اختفت-ماتقارنيش نعمك بنعم حد ابدأ- قُل الحمدلله تخيل إنها إختفت دلوقتي**، يعني تخيل كدة إن الاكل الي بتتقمر عليه كل يوم مع أمك ده بقى عيش وملح فجاء عشان مبقاش فيه فلوس تجيبو الاكل الأولاني، هاتحس بنعمته؟ تخيل ان مكان شغلك اختفى أو قفوله خلاص هتحمس انه كان نعمة ولاهتفرح عشان إنه قفل فلو كدة إنت المختار شغل مش دماغك ، **متقارنيش نعمك بنعم حد**، لو رزقه أكثر منك مش يمكن لو كان الرزق ده جالك كان هيحصل معاك مصيبةً ما أو يغير نفسيتك للأسوأ لسبباً ما خَفي عند الله، لو إنت اتشقلبت مش هيجيلك زيه لأن ربنا هو الكاتب كل واحد هيوصله رزقه فين وامتي وإزاي وكام واذهبوا لأحدى المستشفيات النفسية

والعقلية وستعرفون كم النعم التي تحيط بكم وخاصةً نعمة العقل ، ممكن يكون ربنا مديك أكثر مما تستحق وماتحسبش بالنعم بردو لإنها حاجة إذعودت عليها ودايمة فإدعى دائماً لو مفيش حاجة ناقصاك او لزيادة النعم عليك! بالدعاء ده، ربي أعوذ بك من زوال نعمتك و تحول عافيتك وفجاءه نقمك وجميع سخطك ، اللهم نسالك البركة والزيادة في النعم ، اللهم باركلي في تلك النعمة وأذكرها بالحمدلله وقوم صلي ركعتين شكر بجد يلا!

### \*قصص عن النعم،

قرر ثري ان يبيع فيلته لأنه زهق منها بإحدي المناطق السياحية ويريد ان يغيرها و لما سأل صديقة أن يعمل لها إعلان، كتب عنها مفصلاً إنها ذو حمام سباحه واسع ومساحتها 970 متر وفيها مطبخ أمريكي-ن ترايزين للسلم حديد بأشكال ورسومات مختلفة- ابواب مصفحة و شبابيك عازله للصوت- ابواب زجاجية بها زجاج معشق -ستائر من الخامات الفاخرة و أرضيات باركيه - ٣ حمامات وغرفه جيم و٥ أوض نوم - حديقة واسعة ملونة بالزهور والأشجار والنخل - موقع ممتاز وتوجد بداخل كمبوند به نادي وكوافير ومول فسأل صاحب الفيلا قبل إعلانه لها اهذ الإعلان جيد ؟ مع انه فقط يكتب ما يراه لا شيء جديد أو غير موجود يكتبه ليعلمه بنعمته المجهولة عليه، فقال له الثرى أهذا بيتي؟ كنت لا أدري بقيمته وكنزه إلا حين ان قرأته بالتفصيل الان، كل تلك النعم معى وأريد أن أعطيها لأحد آخر من أجل المال ؟ فانا اعمى عن أهميتها وجنتها فشكراً لك لا ابيعها ابداً و أعطاه مبلغ مالى أكبر من الذي كان هيعطيه له بعد نشر الإعلان لأنه افاقه عن غفلته للنعم و أن غيره يتمنى ربحها. فقبل ماتقول زهقت على حاجة أو أنا فقير الحاجة دي ركز فيها أوي يمكن إنت البصلها غلط واكتبها بالتفصيل ملاقيتش نفسك عايزها بردو خلاص يبقى هي نغمه عليك فعلاً اما لو فرحت وإستغربت تبقى نعمة منسية عندك مرة اسامة كان بيشتكي لصحبه فؤاد فييقوله، دى رقيه مراتى بتتعب و نكدية ومش بتقعد معايا ولا بتهتم بيا زي الأول فقال له فؤاد بس؟ هو أنا معرفهاش بس مفيش ولا ميزة فيها ؟ أسامة قاله ياعم هما كام ميزة عاديين في كل ست يعني فؤاد قاله إنت ليه تبص عالسلي بس ماتشوف الإيجابي كمان فيها بس، فقال له أسامة اه بصراحة هي حلوة ومهتميه بنفسها وبتدير فلوس البيت كويس وبتوفرلى جو حلو عشان إشتغل و البيت دائماً نظيف ومريح والعيال طالعين مرتين زيبها وعمال يقول كلام في رقيه إيجابي أكثر من السليبي.راج رد عليه فؤاد وقاله إنت بص قولت كام ميزة على كام عيب ؟ ماتعدى العيوب دي عشان مفيش حد فينا خالى من العيوب و تحاول تحتويها إنت و تحب فيها المميزات بس؟ يمكن عشان حاجات البيت كتير فبقيت مخليها تتعصب كتير أو أمدحها قدام عيالك مش قدامي ايه رأيك؟ ده حتى هي هتحترمك و تغير من نفسها معاك من غير ماتقولها، فافؤاد قاله انا مش عايز افصح مراتى وأقول إينفسي تكون فيها ميزة واحدة من دول أصلاً أصلها عكس كل ده و برجع و بقول لما اركز دايماً عالكام ميزة اللي فيها بردو أحسن لي، فسأله أسامة زي ايه ؟ قاله زى إنها بتتكلم معايا لما بتكون متضايقه وتاخذ رأيي أو بتحب تسافر زيب و بتطبخ حلو فانا ليه ماقولتش كلها عيوب مش مريحاني زيك يا أسامة؟ عشان أنا مش شايف غير الكام ميزة دول بس و مبسوط. فأسامة مكشش عارف يرد عليه وقاله تصدق أنا كنت مش عارف إنها كلها مميزات كدة غير لما تكلمت معاك إنت بس ياعم!

**منقول عن إحداهن ،** أنا أكبر نعمة ربنا أعطها لي إني إتولدت وورثت عيله رقيقة مهما أكل مش بتحن كان ممكن ربنا يوديني في عيله ثانية فهوها تخين وكبير بالفطرة و اتخن من أقل حاجة بس الحمدلله أنا وزني مناسب و بلبس أي مقاس و بجيب كل لبس يعجبني و طلع ضيق يمشي ولو أوفر سايس تمشي أوأوديبها الاخيطة وحاجة تانية بالنسبة لي أكبر نعمة بعد جسمي هي أوضتي لأنها جنتي وراحتي يعنى

بعيظ بضحك بنام بتكلم باكل بستجم بقرا فيها وبرحتي دون تدخل أسرتي وبكون فيها وحدي لكن ونسانة بنفسي و حجاتي، لو ليك أوضة لوحدك فإنت في أكبر نعمة أحسن ماكان يبقى لكي أخت بايخة مشركاكي وشايفاكي على طول أو أخوك مثلاً فتنحرم من النعمة دي! وبتقولكم بجد من أكثر النعم للبنات اللي لازم تشكري ربك عليها هي إن شكلك يكون حلوة نعمة الجمال ملامحك جميلة و شكلك كيوت كدة ملامحك صغيرة أحسن ماكنتي تطلعي مش حلوة كدة و تبقى عادية .

3-المسلم والمسيحي أوالغير مسلم، مفيش فرق بين المسلم و المسيحي أو اي ديانه ثانية في المعاملة ولازم أعمال صأحي المسيحي زي ما بعامل أخويا المسلم وأعزم عليه و أكل معاه و فكرة ان ده مسيحي فمتكلموش عشان ديانة مختلفة دي غلط جداً ما إنت لو بنتشغل مع بوذي في الشغل أو ملحد أو مسيحي وعلموك صفات ممتازة مش فيك، هنا إنت هتبص لسمااتهم الدينية ولا الشخصية ؟ والرسول كان زمان بيعرف كل الجنسيات وبيتعامل بود معهم ؟ طب عشان إنت حابب مجال معين و لاقيت نفسك فيه بس في شركه صينية مش مسلمة ومترتب خيالي مش هتوافق؟ ولا هاتقول لأ عشان هما مش مسلمين ؟ هو أنتو رايجين تصلوا ولا تشتغلوا تعامل معاهم كانسان لأنسان ومنتكلموش في الدين والحقيقة إنك لما بتصاحبهم بتلاقيهم أجدع من المسلمين صحابك أصلاً و بص للشخص من جوه مش من برة و الخصوصيات دي مش بتعتك دي حاجة بينه و بين ربنا أو بينه وبين أهله إنت مش هتحاسبه..

\* ممكن يكون النصيب أما يكون مسيحي وإنتي مسلمة ومش هينفع يبقى مسلم أو مش مقتنع بالإسلام بس لاقيتوا نفسكم بتحبوا بعض غصب عنكم و متحكمتوش في مشاعركم فسيبتوا بعض عشان أهلك وأهله وإنتوا تقاليدكم هتكون مختلفة بس هو مش حرام بقى لو هو مسلم وإنتي مسيحية ويخ لميكي تسلمي لو وافقتي أوتفضل مسيحية بس هيكون في إختلاف في الآراء والتقاليد و التربية للإبناء بالعادات الإسلامية المعينة أو المسيحية المفروضة عليهن فالأفضل تتجوزوا مسلمين وسبيكم من قلبكم البيختار غلط وهيتعبكم ده \*! \*قدرك أو حظك إنك تتولد في العيلة المسلمة مش في عيله بوذيه مثلاً أو بتعبد اي حاجة دي بالذات و نصيبك إنك تكون أكبر اخواتك أو أصغرهم أو تكون وحيد و تكون عايش في البيت ده بالذات من صغرك بالشكل بتاعه ده و في المنطقة دي سواء بيت عادي حلو فخم فقير فأول ماتولدت لاقيت نصيب إنت ملكش تغيير فيه ، نصيبك إنك طلعت في مجتمع أجنبي مسيحي مش عربي مسلم و أهلك يدخلوك المدرسة دي عشان تتعرف على صحاب العمر من المدرسة دي دوناً عن المدارس الثانية فكل حاجة محسوبة لك فماتقولش حظي كدة

\*كُنت اعرف واحده مسيحية محتشمة ومحترمة في لبسها عن المحجبات ولله يعني معندهاش في الدين ا لمسيحي الحجاب ولا حاجة بس تلاقيها بتلبس جيبات و فساتين وحاجات بكم و طويلة و هي الحابه ده , دي كانت بتحكي لي إن مامتها فظيعة في اللبس وأبوها كان بيزعقلها لما مش بتلبس اللبس اللي هو جابوهلها من برة عشان كله شورتات وكات وكدة ده غيرها يتمنى يمكن أهل زي دول لو بيحبوا يلبسوا القصير والأهل الى مانعين ده وأكد صحبتي نفسها في أهل يكونوا زيها ، طب جرجس مسيحي وحب يساعد اخوه المسلم في الشارع ولاقي في الحر الفظيع كناس في الشارع كبير في السن وظهره فيه قتب جامد والزباله كثيره عليه و هو لوحودو و عربية بتاعت الزباله الكبيرة مستنيه يعيد فنزل جرجس من عربيته و بعد ما أعطى للكناس مبلغ مالي ، ساعده بإنه يمك للكناس الكيس إلي بيقتضى فيه الزباله والكناس يرمي فيه ووصله لحد عربية النقل بتاعت الزباله الكبيرة، الحاجة الانت شايفها مقرفة دي جرجس شافها عادية و انه بني آدم زينا بيتقرف وبيقرف وبيحكي جرجس انه مش عارف ازاى إستحمل

الريحة والمنظر الكانوا في الزباله وإزاي عمال النظافة بيستحملوا المهنة دي يومياً ، أكيد مجبرين عليها  
عشان مش لاقيين شغل تاني . المسيحي والمسلم مشتركين في التطوع وكل شيء إلا الدين ويقول إن اليوم  
ده كان هو منشكح بدون سبب كدة و مبسوط داخلياً ونايم راضي عن نفسه عن كل يوم وجرجس عمل  
الانت كمسلم مش كنت هتعمله لو مكانه .

4-معلومات عن الملائكة، كل منا ربنا خلق معاه ملاك عاليمين مسؤل عن حساب وتجميع الحسنات  
وملاك عالشمال مسؤل عن الذنوب، الملائكة وإنت بتعمل ذنب بيس تنوك تبطله في لحظتها ويفضلوا لأخر  
لحظة عشان مش يكتب السيئة ويفضل ملاك اليمين يقوله إستنى هيستغفر اهو هيتوب دلوقتي  
وهكتبهاله حسنة بدالك، بس إنت بردو بتكمل بالرغم إن الظروف الحوالياك ممكن تكون بتساعدك تبطلها  
أو ماتعملهاش أصلاً بس فراااااا. قبل ماتموت بدقايق قليلة بتشوف ملاك الموت بيجي ياخذ روحك من  
قدامك حتى لا تتحرك فالروح تطلع منك ببطء فالطاعين لله بيكونوا مبتسمين وبيقولوا الشهادة و أكنهم  
مستننين اليوم ده ومبسوطين انهم هيموتوا أي وقت مش خايفين زى العاصي المبرق من الخوف وأكنه  
بيقول ملاك الموت إستنى شوية أتوب. إحداهن تقول يومياً اصحى قلقانة إن ملك الموت يقبض روحي  
أي لحظة في يومي أو في عز نومي فأحاول كل ليلة أنام وأنا راضية عن أعمالي في الدنيا ومقتنعة بنفسي  
حتي يأخذني وأنا مستعدة فسألتها فماذا تفعلين حتى تستعدين دون خوف؟ فقالت، اقرا قرآن يومياً  
،أصلي، أشتغل بضمير واتقان ، أساعد غيري ، أعمل كل ما أريد ولكن بما أحبه ويريده الله وليس كماأريده  
انا ودوماً أتذكر الجنة وانها أجمل من مناظر واماكن الارض الخلابة السياحية فأتشجع لأفعل عكس الحرام  
وحين يسألني الله يوم الحساب فيما أفنيتي عمرك؟ فأرد بكل ثقة، في عبادتك للأعمال الصالحة فقط  
وأفعالي وجسمي سيشهدون على ذلك الان والملائكة سيشهدون معك وقتها او عليك على حسب عملك في  
دُنْيَتِكَ!

5- حجم الله عز وجل لمن لا يعلم، السماء الدنيا ال6 وبين كل سماء وقت أومسافة 500 عام، وبين  
السماء السابعة والكرسي أوالعرش 500 عام آخر، والله يكون فوق هذا العرش ٥وسع كُرسيه السموت و  
الأرض ٥والعرش يكون سقف العالم و سقف الجنة أيضاً ٥خلق السموات والأرض وما بينهما في ستة أيام  
ثم استوى على العرش ٥متخيلين حجم الله العظيم الكبير العملاق الذي لا يخفى عليه شيء في السماء أو  
الأرض متخيلين حجمنا بالنسبة لله. وقدرته في خلق كل شيء موجود في الدنيا في 6أيام بس وليس يساوي  
بأي حجم واي ضخامة يعني الكورة الأرضية وإحنا والكواكب والشمس وكل هذه المباني الضخمة والجبال  
بالنسبة لله أقل من حجم النملة الضئيلة ٥ليس كمثله شيء ٥الوقوف امام الله، كثيرون مرعوبين من  
الحساب وعائشين وهما ناسيين اليوم ده أكنهم هيبكونوا مثلاً خالدين في الدنيا مش في الآخرة، وفكرة  
الوقوف امام الله في حد ذاتها بيكوا شوقاً إنهم هيشوفوه يوم من الأيام، ما بالك الكافرون في اليوم ده  
وكمية الرعب والعياط والحزن الهيبكونوا فيه قد ايه، و سمعت إن مش كلنا هنشوفه

6-معلومات عن يوم القيامة او يوم الآخرة او يوم الحساب، بالنسبة ليوم القيامة أو يوم الحساب أو يوم  
الآخرة ومعلومات عن هذا اليوم المرعب،هكتشف معاك بعض، الأيام ال5-هنعرف بعض يومها - حكم  
الميتين - حكم الاجانب- متى الحساب و مدته - تفاصيل هذا اليوم - الانكار بما فعلته- علامات يوم  
القيامة الصغرى والكبرى-آيات متفرقة عن يوم القيامة

الأيام الـ5، يوم مفقود- يوم مشهود- يوم مورود - يوم موعود - يوم ممدود. فالمفقود هو امس الذي فاتك والمشهود هو الانت فيه ده فتزود فيه من الطاعات والمورود هو غدك الذي لا تدري هل هو من أيامك أم لا والموعود هو آخر أيامك من أيام الدنيا فإجعله اليوم المنتظر دون خوف من ذنب والممدود هو يوم القيامة وهو يوم لا انقضاء له فأما خلود في النار وإما خلود في الجنة!

هنعرف وشوش بعض؟ محدش هيعرف حد يوم القيامة أكن أول مرة نشوف بعض يعني أبوك وأمك أو الناس مش هيعرفوك غير لو شفعلوك وقت الشفاعة

ماذا عن الميتين؟ إن الميت مش بيخش الجنة أو النار ويتحاسب علي طول قبلنا لا ربنا بيصحيه يوم القيامة ويتحاسب معنا ويقف معنا يوم الآخرة في الحساب - كل واحد هيتحاسب في وقت مختلف عن الثاني بس مش قُصاد بعض أعتقد حتى لا يفضحك الله الا في أشياء معينة كالزنى وعقوق الوالدين ومعاك كتاب أعما لك من يوم ما بلغت لحد ما مت، مصير الاجانب يومها، الماي عرفوش إن كان فيه إسلام أصلاً لايعذبهم الله كالاخرين يوم القيامة فالله يمتحنهم ببعض الأسئلة والأفعال فإن عصوا كلام الله دخلوا النار ومن أطاعه فدخل الجنة أوواقفين بين الجنة والنار حتى يحدد الله مصيرهم لمن لا يعلم عن الاسلام او سمع عنه ولن يسلم لتقاليد اهله ومتى الحساب الاخير؟ الله الوحيد الأعلى وأعلم بيوم الحساب لانه هو الذي يحدده وهو الذي يخفيه وإن جاء فنموت جميعاً فجأه و ينتهي العالم، فلو يوم القيامة يوم معين ممكن في لحظه ربنا يشقلب الحال ويمحي الكوكب والحشرات والجمال والناس و يخلي القيامة بكرة أو حالاً عادي فكل العرافين والناس البتقول إني حلمت إن يوم القيامة ونهاية العالم آخر السنة دي أو سنة 2030 مثلاً ماتصدقهموش لأن القيامة في علم الغيب والمستقبل لا يعلمه إلا الله فاستعد له بالطاعة وماتسمعش كلامهم ﴿وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا أَمْرُ السَّاعَةِ إِلَّا كَلَمَحٍ بَاصِرٍ﴾ ومدة يوم القيامة، 50 ألف سنة ﴿تَعْرَجُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ﴾ و يوم الحساب به 50 موقفاً كل موقف منهم بألف سنة وكل ساعة تمر تكون كالديقتين بالتقريب بالنسبة لزماننا هذا عن زمن يوم الآخرة وقال عثمان بن عفان لو إني وقفت ما بين الجنة والنار بإرادة الله لا أعلم مصري لتمنيت أن أكون رماداً قبل ان أعلم مصري، إن يكن النار.. متخيلين القلق والفرع؟

تفاصيل يوم القيامة، ويحشر الناس يوم القيامة حفاة عراه، غُرلاً أي غير مختونين الختان، والمناخ الجوي سيتغير بالطبع بين البارد والحار حسب العوامل الطبيعية حينها- يضاعف الله يوم الحساب الحسنات لمن يشاء للمؤمنين ويضاعف الحسنة الواحدة لأكثر من 700 ضعفها- كل الحيوانات ستحمى مش بيكون فيه غير الإبل أو الغنم والحمل والطيور والثور بالجنة- الله يجعلك لا تريد تربية الحيوانات الأليفه التي أدمنتها في الدنيا ويغنيك عنها في الجنة - يموت الشيطان نهائياً ويحترق - يوم القيامة تأتي عجوزة راتحتها كريبهه وتضحك علينا بسخرية وهي حياة الدنيا - المتقين والمبشرين بالجنة أول ناس هتشوفه بعد النبي والصحابة والباقي لو كفار ومش متقين مش هيشوفوا الله وللعلم قبل بدء الحساب، ينادي النبي محمد قبل الحساب على 70 الف واحد وواحدة مننا بالإسم، فيأخذهم ﷺ من أرض المحشر، ويقول لهم قفوا على جنب إنتم داخلين الجنة بدون حساب ولا عذاب بإذن ربكم، فيعطيه الله مع كل الف من ال 70 الف، 70 الف فرد آخر إكراماً للنبي (اللهم إجعلنا منهم) الانكار بما فعلته يوم القيامة، لو قلت معملتش ده أو إنكرت لما ربنا يجي يحاسبك يوم الحساب وإفترت على نفسك، ايدك اللي عاملت ده هاتتكلم وتقول لأ عمل، فتشهد أعضاء جسدك فيما إستعملتها، عنيك اللي شافت دي هتشهد وتقول كذاب، رجلك الوديتها للرزيلة هتتلق بما فعلته بها ﴿يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَإَيْدِيهِمْ وَ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ﴿يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَاباً﴾

ومن علامات القيامة الصغرى، خروج نارٍ من أرض الحجاز - كثرة المال وكثرة العري والزنى - إنتشار كثيراً من أنواع الأوبئة - وجود الفتنة والخيانة والقتل بين الأخوات وأكنه عادة بينهم - فتح بيت المقدس - تمنى الموت وكثرته وسط الناس عن الرضا بالحياة- انشقاق القمر - كثرة شرب الخمر و استحلالاتها- إنتشار التجارة والكذب و شهادة الزور - قطع الارحام وعقوق الوالدين - كثرة الحروب والمعارك و سط الدول - زخرفة المساجد والتباهي بها كمكان للزينة والفسح وليس للخشوع والعبادة - إنتشار بكثرة أهل البدع و العصا السحر كثرة اعداد النساء عن الرجال - حدوث السقف و المسخ، و السقف أى رمي حجر من السماء علي الناس والمسوخ أى مسخت قلوب الناس فلا يفرقون بين الحرام والحلال واقوال أخرى تقول ان المسوخ كالمأكولات الما سخه المحرمة كالخنزير والذئب والأسود والقرد و الفيل و التمساح وغيرهم - تفشي الجهل عن العلم وبعضهم يحدث بالفعل للأسف في وقتنا هذا بين الناس والأهل وفي بعض الدول. اما من علامات القيامة الكبرى، عودة جزيرة العرب كالجنات والأنهار- خروج الدجال فيأمر الناس أن يسمعوا كلامه ويأمرونه - خروج يأجوج و مأجوج من الأرض وهم عملاقه ونحن سنكون نمل بالنسبة لحجمهم - نزول عيسى- عالارض- تكليم الذئب و السباع مثلنا - هدم الكعبة - كثرة الزلازل مع نزول الخلافة عالارض- طلوع الشمس من مغربها بدل من مشرقها- الخسوفات الثلاثة كخسف المشرق والمغرب وخسف جزيرة العرب - ظهور رجل يدعى المهدي يقول إنه الرسول وإن أبوه نفس إسم ابو النبي ويخرج في آخر الزمان - إن اقتربت علامات يوم القيامة فيكون الظلام ملاً الأرض أغلب الأيام - ربح ترمينا جميعاً في البحر - أخراج الأرض كنوزها المخبونه من ياقوت و ذهب و غيره بسهولة(هذا يدل على إن المال و الالدهب سينتهوا معك في الدنيا و ستظل أعمالك للآخرة لأنهم بلا قيمة في النهاية) آيات متفرقة عن يوم القيامة ﴿يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ﴾ ﴿مَنْ يَشْفَعْ شَفَاعَةً حَسَنَةً يَكُنْ لَهُ نَصِيبٌ مِّنْهَا﴾ ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ ﴿ثُمَّ مَا أَدْرَاكَ مَا يَوْمَ الدِّينِ يَوْمَ لَا تَمْلِكُ نَفْسٌ لِّنَفْسٍ شَيْئاً وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ﴾ ﴿وَأَمَّا تُوَفُونَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ﴾ ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ ﴿فَذُوقُوا بِمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا إِنَّا نَسِينَاكُمْ وَذُوقُوا عَذَابَ الْخُلْدِ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ ﴿ثُمَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَكْفُرُ بَعْضُكُم بِبَعْضٍ لِّعَذَابِهِمْ﴾

7- ما الجنة والنار، بالنسبة للجنة هتكلم فيها عن، ما هي - مكانها- ابوابها -أنواعها- خدام الجنة - نومها- عبادتها - طعامها- لباسها- أغانيها - مناخها - اسرتك في الجنة -آياتها.

1. ما الجنة؟ الجنة بمعنى الحديقة المليئة بالنعيم و الأشجار والأنهار والورد و السلام النفسي والعطر الجميل - بيوت الجنة فوق بعضها جميلة كبيرة وواسعة - تُصاب بالجنون والدهشة إن رأيت جمال و روعة تفاصيل الجنة المش هيجي في بالك ربع جمالها مهما تخيلت أو فكرت -يلتقي أهل الجنة ببعضهم البعض- لو نفسك في حاجة أوبتفكر فيها من قبل ماتطلبها، هتكون قدامك تخيل - تخيل الطبيعه البتبرك أصلاً لما تروح أي بلد سياحة أو أوروبية، هتكون لا شيء بجانب جمال الجنة وإختلافها وطبيعتها - الجنة عرضها بس قد الأرض والسماوات كلها اللي في الدنيا مش متخيل المساحة و المسافة و العرض صح؟- إنك لما تشوف الجنة أصلاً هتنتسي كل ألم و حزن الدنيا مهما كانت درجته وتأثيره عليك نفسياً عشان كدة بلاقي المؤمنين دايماً يقولوا الدنيا فانية والآخرة دائمة والهنعوزه هناخد أحسن منه في الجنة بس الصبر لأنهم متعشيمان في وعد ربنا ليهم ﴿وجزاهم بما صبروا جنة و حريراً﴾ أما الفردوس، هي أعلى درجات الجنة وتكون مكانها فوق الجنة، فلو هتدخل إن شاء الله جنة الفردوس هتكون دون حسان أو عذاب و

أول من يدخلها 10 من الصحابة مع النبي طبعاً وهم أبي بكر، عمر بن الخطاب، عثمان بن عفان، علي بن أبي طالب، طلحة، الزبير، عبد الرحمن بن عوف، سعيد بن زيد، واخيراً أبو عبيدة بن الجراح في الجنة أيضاً عدد غيرهم مبشرون بالجنة كخديجة بنت خولد، عبدالله بن سلام، عكاشة بن محصن. بعدين لو إنت كنت من الشهداء أو الماشيين فعلاً عالصراط المستقيم لأوامر الله مش أوامر الناس - إنك ممكن تدخل النار و تفضل فيها على طول أو تدخل النار شوية وبعدها الجنة على طول على حسب حجم أعمالك و رحمة ربنا ليك بس مش بيحصل العكس - الأمهات أكثر البشر التي تجري من تحتهم الأنهار في الجنة. وبالنسبة لمكانها، تقع الجنة، فوق السماوات السبع، و منفصلة عن السماوات السبع ثم فوقها الفردوس ب100 درجة ثم عرش الله فيكون العرش سقفا، السماوات تزول و تفتنى يوم القيامة أما الجنة فلا تفتنى - جنة الفردوس هتكون بجوار بيت الله. اما بالنسبة لأبوابها، الجنة ان شاء الله لو هتدخلها ومكتوبة لك خلاص، فيه أبواب هتعددها أو درجات وإنت خلاص مبروك داخل باب من ابواب الجنة والجنة لها 6 ابواب، باب الصلاة- باب الريان - باب الصدقة- باب الجهاد- التوبه - الأيمن. باب الصلاة: للمكثرين من الصلاة و القيام - باب الريان : للصائمين - باب الصدقة : لمن يقومون على أداء الزكاة و يخرجون الصدقات للفقراء و المساكين - باب الجهاد : للمجاهدين في سبيل الله تعالى بالحروب و جهاد النفس عالهموى والمعصية - باب التوبة : للتائبين إلى الله تعالى دون ذنب أو الذين لم يكرروا نفس المعصية لأنهم تابوا و أيضاً من تاب عن أخيه و سامحه كالكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يدخل هذا الباب لأنه يحب من عفا عن من ظلمه فبكرة العافي سبرى الله و أكن الله يشكره على هذا الجزاء - باب الأيمن : هو باب الشفاعة لمن شفعلك لأنك ساعدته في الدنيا أولقران شفح لك أولأنك صليت عالنبي من قلبك كتير أولو حيوان كنت رؤوف به في الشارع شيشفع لك يوم القيامة فكل شيء سيتكلم و يشهد عليك يوم القيامة، الحيوانات والجملادات و اعضاء جسمك وغيرهم. اما خُدامها، الولدان المخلدون، هم خدم أهل الجنة، ليسوا من الانس و لا من الجن و لا من الملائكة، أقل أهل الجنة منزلة له عشرة آلاف من الولدان المخلدون متخيلين العدد اللي هيخدموك في الجنة و لو دخلت الفردوس هيزيدوا كمان..وكل ما تمنيه في الدنيا ولن يتحقق أياً كان سيتحقق في الجنة بإذن الله. أبشر ولا تحزن فإنتظر الجنة ان لم يتحقق ما تريده بالدنيا فالجنة تستاهل فعلاً وأنواعها، أنا كنت أول مرة اعرف من قريب إن الجنة مقسمه 4 أقسام أو أنواع كما ذكُرت في سورة الرحمن ﴿ولمن خاف مقام ربه جنتان﴾ فما هما؟ هما ذواتا أفنان و مدهامتان - الفرق بينهما إن جنة ذواتا أفنان للاكثر طاعة لله و مقيم أوامر الله أكثر من الاخر أما مدهامتان تكون للأقل طاعة لله في الدنيا فطبعاً جنة ذواتا أفنان أحلى لإنها تحتوى على شجر كثيف به ضوء وهذا منظر جميل يسر النفس و يفرح القلب دوماً وبها ماء العيون الجارية وهي انقى الماء ولا تتعكر لإنها تجري كل الوقت أمأمك وفيها كل أنواع الفاكهة الرطبة واليابسة والشجر ينحني لك وإنت مرتاح تقطع من ثمأراها كما شئت أما جنة المدهامتان تحتوى على شجر ولكن دون ضوء كذواتا أفنان الأولى أي بها ضل كاملاً فالمنظر أقل جمالاً للعين وبها مياه تفور وتتغير ولكن لا تجرى أوتتحرك كثيراً و فيها أنواع محددة من الفاكهة عكس الأخرى ولا توجد شجر تنحنى لك لتأكل منها كما شئت وللعلم الأعراف، هم من تسأوت حسناتهم بسيناتهم فيقفون بين الجنة والنار مدة ثم يدخلون الجنة هل في الجنة ليل ونهار؟ وهل في الجنة نوم وصحيان؟ سئل رسول الله، أينام أهل الجنة؟ فرد بان النوم أخو الموت وأهل الجنة لا ينامون فليس بها موت ولا نوم، ولا مرض ولا هرم، ولا هموم ولا غموم ولا أحزان ولا بول ولا غائط ولا روائح كريهه ولا حيض ولا جنس لأن الأعضاء التناسليه تختفي لعدم حاجة الانسان للغرائز في الجنة أو للجنس كالدنيا، ويوجد بها لا عمل ولا حقد ولا حسد وينزع



الله الغل من صدور المؤمنين قبل أن يدخلوا الجنة فيدخلونها على صفاء ليس بها فقر فكلنا هنكون أحرار وأغنيا. هل هناك عبادات لله في جنه النعيم؟ العبادات ترتفع في الجنة عن الناس لإنها حياة ودار الجزاء بعد حياة الدنيا و التكليف والعمل إلا عبادة واحدة وهي التسبيح بالله وطبيعي لانسى فضل الله علينا في الجنة فنشكره و نحمده فيها حين نراه. طعام أهل الجنة، بها شتى أنواع اللحوم و الفواكه و الأشربة والخمور الذي لا تُسكر بكوؤوس واطباق ذهبية ومزخرفه ومزينة ﴿يَطَافُ عَلَيْهِمْ بِصِحَافٍ مِّنْ ذَهَبٍ وَأَكْوَابٍ وَفِيهَا مَاءٌ تَنْفِيهِهُ الْأَنْفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ اي الخادمين هيفضلوا يطوفوا حواليكم و معاهم ما تشتهي نفسك من الأكل والشرب وأشياء لذيدة ماتذوقتهاش عمركم - لباس أهل الجنة، الحرير والذهب وبعض الثياب مصنوعة من السندس و الاستبرق وينعمون بكثير منها وخامتها دافئة وناعمة للغاية - ريحتها مسك و عطور مبهجة ﴿يَحْلُونَ فِيهَا مِنْ أَسْوَرٍ مِنْ ذَهَبٍ وَلَوْلُؤًا وَلباسهم فيها حريراً﴾ غناء أهل الجنة، يَخِنُوا لَكُمْ حُورَ الْعِينِ وَهُمْ مِنْ أَعْدَابِ الْغَنَى وَأَطْيَبِهِ وَاصْدَقُهُ وَتَسْتَمْعُونَ لَصَوْتِ الْعَصَافِيرِ وَالْهَدَاهِدِ وَأَجْمَلِ أَصْوَاتِ الطُّيُورِ. أكيد ربنا هينسينا الشعبي والأغاني الكنا بنحبها لو هي حرام و مناخ الجنة، هيكون الجو مناسب لا حر ولا بارد ولا سخن و يكون الهوا نظيف ومنعش ﴿لا يروون فيها شمساً ولا زمهريراً﴾ اما الأسرة في الجنة، الأطفال قبل البلوغ بيخشوا الجنة والأهل بيطلبوهم في الجنة فيعيشون سوياً في سعادة جميعاً كمن آياته ﴿جنات عدن يدخلونها ومن صلح من ابائهم وازواجهم وذرياتهم﴾ أما لو هو كبير ربنا هيخليك تنساه لو هو دخل النار و أكنك مخلفتوش حتى يخرج من النار سواء إبنك أو أخوك أو صديقك ويأتي لك في جنتك وإن أراد هو ذلك. والمتزوجين في الجنة، ربنا وعد الرجل الهيدخل الجنة يكون له حور عين مع مراته لو هو إختارها و حور العين دول بيكون جمالهم أصلاً مش جمال بشر زينا، هما نساء مش هنتخيلهم عمرنا ولهم صفاتهم الخاصة المميزة و ألسنتهن مطهره و الرجل سيبدل بينهم وبين مراته و ربنا ساعتها بينزع من قلب مراته الغيرة والغيط منهم- لو المتزوجين إختاروا بعضهم في الجنة بيني الله بينهما سعادة و حب و سكينه لا تنتهي ابداً على عكس الآن - اللي عنست في الدنيا بتختار الصفات العايزها من الرجال ويتزوجوهم - المتزوجة إن لم تختار زوجها يكون لها رجل تختاره هي بمواصفات و أشكال تختارها إن أرادت وفيه أقاويل بتقول والله أعلم ان النساء بيدلن الرجال مع أزواجهم إن إرادوا وأقاويل تقول إن الله يزرع في قلبها الحب لزوجها من جديد حتى تختاره أن إختارها.

آيات متفرقة تدل على جمال و نعيم الجنة، ﴿ ادخلوها بسلام ذلك يوم الخلود لهم ما يشاءون بها ولدينا مزيد﴾ ﴿أما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى﴾ ﴿سابقوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها كعرض السماء والأرض أعدت للذين آمنوا بالله ورسله﴾ ﴿فهو في عيشة راضية في جنة عالية قطوفها دأب يئ كُلووا واشربوا هنيئاً بما أسلفتم في الأيام الخالية﴾ ﴿وجوه يومئذ ناضرة إلى ربها ناظرة﴾ ﴿لا يستوي أصحاب النار وأصحاب الجنة أصحاب الجنة هم الفائزون﴾

2. بالنسبة للنار ونعوذ بالله منها، أصحاب النار وجهنم سيكونوا أكثر من أصحاب الجنة و الفردوس بسبب كثرة المعاصي و عدد الغير مسلمين عن المسلمين - وأثناء دخولها بعد الشر بنكون راعين أو موطي وشمسي عريان علي مسامير تقطع الجسم قبل ماتوصل لباب العذاب الحقيقي الربنا هيخترهولك علي حسب أعمالك ودي مش مسامير عادية دي أوحش. وهنعرف النار أكثر في النقط دي، مكانها - ابوابها - مناخها- أكلها - صفاتها -ناسها -آياتها.

أين جهنم؟ مكانها و مركزها تحت الأرض السابعة في مكان إسمه سجين. و ليست بجانب الجنة كما يظن البعض. الأرض التي نعيش عليها هي الأرض الأولى و هناك ست أراضي غيرها تحت منفصلة عنها.

كالسموات 7 أيضاً كالأرض فهناك تكون جهنم تحتنا والنار لها سبعة أبواب، ويكون كل باب فوق بعضه هم باب جهنم وباب السعير وباب لظى وباب الحطمة وباب سقر وباب الجحيم وباب الهاوية وهي أسفلها وكل باب اشد حراً من القبله ٧٠ مرة. أما مناخ النار؟ هواء النار هو السموم ورياح شديدة الحرارة وروايح كريهة للغاية طوال الوقت - درجة جهنم أشد درجة من النار و حامية سودة فحم يعنى المياها السخنة المش بنستعملها دلوقتي د ي من الدش أو الحنفية مش هتيجي جمبها ربع حرارتها أو سخونيتها (يارب إحفظنا و إجعلنا من أهل الجنة) أكل النار عبارة عن، طعام الزقوم الي هي شجرة معمولة من النار يعنى تخيل بتاكل أوراق من نار سخنة حامية وتبلعه ده إحنا أصلاً مش بنقدر عالأك الحار في الدنيا - طعام الغسلين وطعمه سيء للغاية لا يحتمل - طعام الضريع أو الشبرق هي شجرة ذات شوك ليس لها ورق طعمها في بشاعة المارارة وتجرح جسمك - طعام الغصه فهو طعام لا يخرج من الحلق أو يبتلع بسهولة وبعد أكله، يتشبث في الحلق - مياها الشرب هناك من كتر ماهي مولعه هتقطع الأمعاء صفاتها، بها صوت إن سمعناه نفضل نصرخ و نقع و نسقط من شدته فلا نحتمله - قرأت إننا سنكون عرى مع بعض طول الوقت بحفرة كبيرة عميقة جدا واسعة جدا نقع فيها مليئة بالنار والظلام لا نور أكننا بنقه في حلة غويطة واسعة مغلبة بنار أو حفر منفردة تتعذب فيها وحدك ومهما صرخت خلاص- في النار هتخاف و تشوف حيوانات وأشكال و حشرات أول مرة تشوفها شكلها يربع ومقرز - الناس الأكثر عذاباً بها، الكافرون و المشركين مزاجهم - الزانيين - المنتحلين عن دينهم- الخرجوا عن الإسلام قاصدين - إلي رينا مش راضي عنهم مش هيشوفهم رينا يوم ال قيامة ورسول وأول من يدخلوان الجحيم أوجهنم.

بعض الآيات المتفرقة التي تدل على قسوة وبشاعة النار ﴿إِنَّ اللَّهَ يَدْخُلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ ﴿وَسَقُوا مَاءً حَمِيمًا فَفَقَّطَعُ أَمْعَاءَهُمْ﴾ ﴿ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ مِمَّا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ﴾ ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ يَصَلُونَهَا يَوْمَ الدِّينِ﴾ ﴿ أولئك الذين ليس لهم في الاخرة إلا النار وحيط ما صنعوا فيها وباطل ما كانوا يعملون﴾ وقال النبي ﷺ إن أهل النار ليبكون حتى لو أجريت السفن في دموعهم جرت وإنهم ليبكون الدم

8-معلومات عن الجن والحسد والنحس ، لازم نرقى نفسنا كل فترة بنفسنا من الحسد والجن والضيق(يتعافى المرء بنفسه بعد رحمة الله له طبعاً)

1. الجن، رينا ممكن يبتلي اي حد ممس الجن حتى الي بيصلوا

\* سمعت والله أعلم ان من علامات المس، إن جسمك يكون ثقيل زيادة عن اللزوم حاسس إنك شايل نفسك مش تخن لا تقل - كل شوية حتلاقي حشرات معينة في المكان الانت فيه بس أو دايماً حاسس بروايح غريبة - فيه ناس بتشوف كائنات وأشكال غريبة في الهواء أو قدامها هي بس الشايفها شكلها يربع على هيئة إنسان غريب -إحتمال ضعيف يمسك في جسمك لو بتتكلم كثير في الحمام سواء بالتلفون أوالشات ولو بتستحمي وشغلت أغاني عالية كتير وغيرهم ممكن تسمع عن الجن في اليوتيوب من غير ماتخاف. فلو حاسس بأي حاجة من دول قول دايماً آيه الكرسي وإدعي باعوذ بك يا الله من الجن وكل ما يؤذيني ولو مش قادر لأن الجن ماسكك ومش قادر تصلي لازم تقول لأهلك أوتشوف شيخ يريقك ودي مش تخاريف.واللي يقولك مفيش حاجة إسمها جن أصلاً قوله الآيات دي لإثبات ان الجن حقيقي فذكر في القرآن في ﴿ومن الجن من يعمل بين يديه بإذن ربه﴾ قال عفريت من الجن أنا أتيك به قبل ان تقوم

من مقامك ﴿﴾ ﴿﴾ ما خلقت الانس والجن إلا ليعبدون ﴿﴾ غير إن فيه سورة إسمها الجن أصلاً وإوعى تشات وتقول أسماء الله أو صلى على محمد والكلام ده وإنت في الحمام

\*فيه بنت بتقول حقيقي إنها كانت مخلصه كل العبادات والصلوات ومؤمنة بربنا وفجأه مسها الجن فجاة إبتلاء فكرهت الصلاة و الناس والقرآن وبتقول ان ساعات بيكون فيه رزع لباب أوضتي بصوت مرتفع ليلاً مفاجيء يصحيني دون وجود هوا بالأصل، وجود مياه وسخه ودم خفيف على شعري ، ريحتي كريهة للغاية غير العادي، لحد ما الجن إتفك من عليها من خلال الرقية الشرعية والقرآن اللى مامتها كانت بتستحملها ضرب وهي بتقراها عليها لأن مكش معاهم فلوس يجيبوا شيخ أوحد يرقئها.

\*بنت أخرى تقول قصتها مع المس، عندما بعدت عن الله وبدأت أن أغضب أهلي مني واضرب أمي بسبب عدم إعطائي المال الكافي أو أشتت أخي واسرق ماله حصل تنميل مفاجيء برجلي لساعات متواصلة - كل ما أمسك حاجة تتكسر منى حتى لو مسكاها كويس- مش قادرة أصلي لإنها كحجر على قلبي وكل ماجي أقرا قرآن أحس إن الكلام و الحروف بتتشقلب غلط و مقدرش أكمله، فذهبت بنفسها دون أن تخبر أحد بالبيت حتى لا يخوفون منها لشيخة جامع م نطقتها وطلبت من شيختها أن ترقئها و عندما حكيت لها ماتمر بها منذ فترة فقالت الشيخة لها، أن تقرأى على كوب مياه آيه الكرسي 3 مرات في اليوم وتشربها مباشرة وتحاول أن تمسك القرآن أثناء نومها أويبقى بجانبها وتسمع قرآن كثير واضعه يدها على قلبها أثناء سماعه والتركيز فيه فقالت البنت إنها لما عاملت كدة لمدة شهر اه الأعراض قليت ولكنها لن تنتهي فالشيخة راقيتها بيبتها فبتحكي إن أغم عليها حين إبتدت الشيخة قراءة آيات معينة من القرآن عليها وفاقت وأكن جبل ثقيل وإختفى من صدري وعينها كان حوالها سواد غريب فأنصرف والحمدلله وواظبت عالصلاة وحسنت من أخلاقها حتى لا يمسهأ اي سوء مرة اخرى - طب انا هاقولهم زمان موقف حصل معايا شخصياً ولله مش بخرف وهو أني كنت نائمة بحلم إن فيه واحد لابس أسود في أسود ومغطي وشه بشال أسود وبيخربشني بسكينة كبيرة وحامية من تحت كوعي بالظبط وبس فصحيت تاني يوم الصبح ببص بالصدفة لاقنتي متخربشة فعلاً بخطين حمر أوي مع إني متخبطش قبل مانام وفاكرة كويس إني مقومتش في النص فانا معرفش أنا ممشي وأنا نائمة ولا الحلم حصل ولا ايه ؟ أنا إترعبت ومحكتش لحد و مكنتش توجعني بس فصلت شوية عقبال ماراحت. كان فيه واحد بيقول أنا أجرت بيت بعمارة جديدة وكنت بسمع أصوات عجيبة في الدور الفوقيا و عفش عمال يتحرك وبتزق وصوت بيهمس قريب مني ورجلين بتجرى أو رزع حاجات أوفر لدرجة إني مكنتش بعرف أنام طول الليل وبعد الساعة 1 تحديداً المهم قررت إني اطلع أقول للجيران بس ملاقتش حد ففتح فرحت للبواب سألته قالي إن أصلاً محدش ساكن في الدور الفوقيا كله وأكد الدور الفوقيهم مش هيوصلي الصوت كدة مثلاً! فتفتكروا إنتم ايه ده؟\*-\*

2.الحسد، وارد إنك تتحسد من الأقل منك أو من الناس العنيها وحشة، قول سورة الفلق و الفاتحة مع ما شاء الله تبارك الله على أي حاجة تَعْجيك أو في سرك وإنت بتحكياها قدام حد. سمعت كمان إنك ممكن تحسد نفسك قارقي نفسك كثير - ولله يا جماعة الحاجات الحلوة بتستمر لما نداريها ومش نفصحها أو من غير مانتكلم عليها كثير مع أهلنا وصحابنا عشان الحسد ممكن ما يكونش بقصد أو إنت حاكي لحد عن حاجة من شهر مثلاً فتلاقتها دلوقتي راحت منك وإنت ناسي إنك حكيتها لحد فمش عارف السبب.

\*مأخوذ من عروسة جديدة، نصيحة مني، بلاش عالسوشيال ميديا تقولوا للناس خطوة بخطوة إنتو بتعملوا ايه و كل شوية تحطوا لو كيشن المكان الانتو فيه و مع مين، ماتعرفوش عيون الناس من ورا شاشة الموبايل هتكون عاملة إزاي و بتبص لكم إ زاي و نفسيتهم؟ دى كانت بنت بتحكي إنها بتحط كل شوية مع عريسها صورة في خروجتهم والهدايا الكل شوية يجيبها لها و بتدعي إن ربنا يديه والكلام ده و طبعاً

كل صحابها كانوا يقولونها الله! يا بختك - ربنا يهديه - مبروك عقبالي - ماعدوش صاحب زيه! و فجأة كتبت إنه عمل حادثة ورجليه إتكسرت ومكنتش يتنزل أي حاجة الفترة دي غير دعاوى ليه، بعدها ب ٧ شهور لما قام بالسلامة إبتديت ترجع تاني بعد ما كانت متضايقه وبتكتب أرحمونا دي عين وصبتنا وبتاع، رجعت تحط صورهم في باريس وإنهم سافروا وتصور الأماكن هناك حته حته و لايف و هو يعملها كومنتات حب و بتاع وبعدين تاني يوم تنزل صورته وهو حاضينها أكتها بتغيظ اصحابها الملش متجوزين وفضلت كدة مع كل دوله بيروحوها وبعديها ب ٩ شهور إتجوز عليها مالمقر فنزلت بوست إنها مكتبه وهتقفل كل حسابتها عالسوشيال ميديا ومش عايزة حد يسأل عنها ولو ماتت مش حابة حد يعرف والكلام ده كله، و الله أعلم يمكن ربنا كان كاتب كل ده إنه يحصل بس ناخذ إحتياطنا ومنحطش روتين يومنا للناس كدة لعل كان يحدث العكس. وبالنسبة اليوتيوبرز و البلوجرز اللي عاملين قناة و صفحة ليهم عشان يعرفوا الناس يومياتهم وبيعملوا ايه و يطلعوا يتكلموا سوى بحب وبتاع يخافوا مش يفرحوا وهما بيعملوا كدة عشان بيحبيلهم فلوس! بس ماتعرفش برديو بعد مايقفلوا الكاميرا ايه البيحصلهم أو المشاكل المستتياهم وإحنا مش هنستفيد حاجة إنتو هتاخذوا ألوفاات بس ربنا ممكن يحرملك من فرحة ما بسبب عين حد محروم منها أو كان بيتابعكم ماتعرفهوش وممكن يكون بيراقبكم وعايز ليكم الأذي أويسرقكم أصلاً وقصص من دي كثير ومش محتاجة أقولكم زي مين عشان دول مالين النت والتيكنتوك واكيد جه في باكم ناس كتير دلوقتي

\*عروسة بردو مخطوبة و فرحها بعد شهر، بتحكي إنها كانت بغباها بتنزل صور شقتها تفصيله و هي بتتشطب وتاخذ رأيي صحابها والناس وعالجروبات الغريبة وتسال وبتاع وياه رأيكم و تصور جهازها وتقول أنا جيت ده ايه رأيكم طب ايه رأيكم في البوتجاز التاتش ده؟ وتصور الحاجات وتنزلها وهي أصلاً لسة منقلتهاش ولناس متعرفهاش بيتها، فالهم يوم الفرح و بعد عقد قرانها مباشرة العروسة ديه إتكلبت في الفستان ووقعت مالمسلم وضرها إتكسر فمعرفتتش تخش الدخلة والفرح باظ من أوله وكل المعازيم راحوا معاها المستشفى بالسوارية بس للأسف الدكتور قال إنها مش هتعرف تتحرك ولاتمشي الفترة دي خالص ويمكن بعدين كمان وماتحسنتش غير بعد عمليات كتير وعلاج طبيعي وحقن ووجع فضل معاها لمدة سنة وعريستها إستحملها بس أكيد كان متكدر جمبها أو حد كان نفسه في البوتجاز ده فحسدها وخلص فأكتها عين و صبتهم فعلاً @\_\_@

\*كان فيه بوست عالفيس فيه ، عندنا في مصر مينفعش تشوف اتنين مبسوطين و تبارك و تسكت لا لازم تحاول توقع ما بينهم او تخسرهم بعض! او تسود حياتهم عشان تكون مبسوط وانت حاسدهم اونعد.ننزل صورهم عالسوشيال ميديا حتى لو ناس عادية مس مسهوبة و نقول الله و الراجل الفرفوش رزق و اتعلموا بإجماعه والكلام ده وده اسمو القر اللعين وبعدين متحكمش عالناس المتجوزين من الصور يعني لو حضنين بعض في الصورة واخر رومانسية انت متعرفش بعد مايتصوروا بيكونوا عاملين إزاي سوى وكل واحد بيروح يشوف هيعمل ايه مع حاله وهما مش باصين لبعض اصلاً أكتها لقطه مزيفة عشان شكلهم وسط صحابهم عالسوشيال ميديا واهلهم بس

\*إنا في مرة صديقتي قالتلي بشرتك صافية من غير حبايه إزاي كدة قوليلي عملتلها ايه؟ فإبتسمتلها وقولتلها على إسم الكريم البستعمله ونسيت أقول ماشاءالله في سري عشان دول ناس مني بس صحيت تاني يوم لاقيت هالات سودا حوالين عيني وحبوب صغيرة أوي كثيرة في وشي وإيدي فجأة.

\* إياي تق ولي لحد من أهلك أو صحابك لما يشتكيلك همه أو مشكلته فتزدي عليهم بمثلاً ( آمال أنا أعمل ايه - ايه المشكلة العبيطة دي -دا يا عيني عالانا فيه بقى كدة يابنتي - إنتي مش حسة بالنعمة كدة

إزاي) فهما بيشتكوا عشان تقولي لهم كلمة طيبة يقما ماترجعيش تقولي لهم مش بتحكولي حاجة ليه يعني لما صحبتك تقولك ده أنا تعبانة من إمبراح مش تقولها أمال أنا أعمل إيه ياخبتك عندك شغالة وأنا لوحدي مع أهلي هنا بعمل كل حاجة هتقول بينها وبين نفسها دي بتحسدني ولا إيه أومش هتكلم معاها في حاجة تانية أو إيه اللي هي بتقوله ده وقته؟ إنتي بيكون في نيتك إنها تحس بالنعمة بس بتتفهم بالعكس وبيتضايقوا فمممكن تتعاطفي وتتأثري وتدعها وخلص لو المضايقها بالنسبة لك مش مستاهل أفورتها دي أو غيري الموضوع لو مش بتعرفي عملي ده المهم مش تبيني إنك بتقارني نفسك بيها أو هتחסديها سرًا x\_x بقى اي حد يشوفك متضايقه بدون سبب اوكل شوية تتعبي يقولك دانتي محسودة عشان مش لاقين سبب مع ان ممكن يكون ده بسبب حاجات مخفيه عنك زي انك مش بتصلي ، مش بتزكي ، مقضياها في الحرام، معنديش ضمير في الشغل فعملتي ايه عشان ربنا يكرمك ويسعدك بقى؟ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ والعلاج من الحسد، لازم تحصن نفسك وتقول دائماً: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق -سورة الفلق- آية الكرسي -الرقية الشرعية من جوجل واقراها أووصلها بالتليفزيون واسمعها وشغلها في الشقة كلها .

3. **النحس، مفيش حاجة إسمها نحس**، فيه ناس لما ما يحصلش اللي إنتو عايزينو أو وهما رايجين مشوار أو فرح فعربيتهم تعطل أو حاجة تحصل بقى فيقولوا إحنا إتقر علينا ده نحس! لا خالص ليه مش نفهم إن لو كنا روحنا فعلاً كان حاجة اسوأ من تعطيل العربية هتحصل أو هنرجع ميتين أو هنرجع متخانقين مع حد أو متضايقين أكثر من دلوقتي وخلص! فنقول ده ربنا قفلي كل الأبواب المش خير ليا أيًا كانت عشان ماروحش المشوار ده! فكر بالمشقلب ٨-٨

**نحس اللبس**، بلاش حوار إنك بتقول اللبس ده نحس أو الشنطة دي نحس كل ما البسها حاجة تحصل، هو اللبس يعني وهما بيصلوه رموا عليه رشه نحس؟ ولا إنتي التبتني في عقلك فكرة إن الشنطة التركواز دي بشكلها كدة مش هلبسها ثاني عشان يوم مالبسها أخويا مات مثلاً. طيب ما ممكن تكون بتفكرك بيه بس مش هي السبب يعني عشان إنتي البرمجتي عقلك إن الشكل واللون للشنطة دي بالذات تلقائي يفكرك بحدتها الوحش ، فالبسها عادي بكرا و مش هياحصل أي حاجة صدقيني ٨.٨ أو مثلاً مش اللبس بس لا وبتقولي عالطاسة دي نحس عشان وقعت علي رجلك الزيت في يوم مثلاً

**بصوا شوية القمص دي عن حوار النحس ده** ، كان فيه واحده كانت بتحارب الدنيا عشان تتأقلم على موت حبيبها الأولاني بالكأنسر وبعدين حبيت واحد ثاني بس مات في حادثة فحسيت إن مفيش حياة خلاص بعديه وهاتعيش منحوسة طول عمرها كل ماتحب حد يجرا له حاجة وإنها تنتحر أحسن لإنها مش قادره تستحمل إحساس زي ده والنار أهون لها، فا وهي جاية تنتحر وخلص بتزيم نفسها قدام قطر في اسكندرية عشان تموت، أنقذها على آخر لحظة دكتور كدة شافها بالصدفه، اللي هو أصلاً جوزها دلوقتي وعابشة مبسوطة معاها أكثر من الأولاني والثاني الله يرحمهم فاللي هو، حتى وإنتي رايحة تغضبي ربنا بنفسك ، ربنا عوضك ووقعك في الأحسن ليكي عشان ده مش نحس ده إسمه فرح وخير بعد شوية وجع وعباط. فيه بنت تانية بقى مكنتش عارفة تتجوز خالص ولا تخش علاقة بسبب إن كل عريس يعد معاها يمشي ومايردش عليهم دون أي سبب وخلص فقالوا ديه عليها قرين ومش هتتجوز خلاص مع إنها أمورة جداً وأخلاقها كويسة وطباعها حلوة بس فيه القال إنه ربنا كاتب لها نصيبها كدة وفيه القال إنها منحوسة ومحسودة! ومايعرفوش لحد دلوقتي هي مالها لحد ماهي إكتبت وحسيت إنها غير البنات ودخلت مصحة نفسية لسة مخرجتش منها لحد دلوقتي بقالها 8 شهور فيها للأسف +\_ كان في واحد بيدور على عروسة و كل مايجي يشوف واحدة يجراها حاجة إفتكر نفسه نحس ولله عشان أول مره يشوف عروسه

كانو متفقين يتقابلوا في كافيهِ تمام؟ العروسه و هي وامها حَياله عملت حادثه بالعربيه وايديها إتكسرت وامره الثانيه مع عروسه غيرها وهو خلاص مرتب نفسه هيروحلها بيتها فالبنت ماتت الصبح يومها فجأه مع انها مكنتش عيانة ولا حاجة ولا حاجة وامره الاخيره و الثالثه البنت الي كان رايح يشوفها في النادى حصل حريق في عمارة بيتها فالواد و أمه إفتكروا ان المشكله بقت فيه و قرر مايشوفش أي عروسه مش هأفلكم ثاني لانه مشافش أولاني اساساً وإتقفل بقى من الجواز اصلاً ولحد دلوقتي أمه كل ماتقوله عدى وقت اهو ويلا أشوفلك عروسه أو أكلملك بنت صحبتي يقولها لأ يعني لأ حتى لو هو أعجب هو بنت في الشغل او حاجة كده يرفض يقولها أو يكلمها ويفضل بأئس مع نفسه لحد ماينساها بقى بس ده مش ذنبك وانت مش نحس! بس هي صادفت ان الايام دي يحصل فيها كده بيك او من غيرك من عند ربنا عشان العروسه ديه مش من حظك ويمكن لو رحمت ثاني لعروسه غيرها مايحصلش اي حاجة غلط و اليوم يمشي تمام!

9- العَراف والدجال ، الجلوس مع الدجالين أو ساحر الغيب اي العرافين أكبر حرام، الدجالين مش بيعملوا حاجة غير إنهم بياثروا على عقلك الباطن ويخلوك تصدق الي هما بيقولوه بمهارات عندهم في الإقناع فتصدقه ويتثبت في مخك وتقول إزاي كل الالدجال ده قاله حصل صح وأكنه ساحر وتفضل تروحه ثاني أو تسأل الستات البيقولوك نقرأ لك الودع دول في الشارع وربنا يلعنك وعلى فكرة الدجالين بيفضلوا يمثلوا انهم يعرفوا عنك حاجات ويقولوك مثلاً حد هيخونك قريب ليك فصاحبك تلاقيه خطب حبيبته بعدها بفترة أويقولوك هتزل الفترة الجايه فتضطرد من الشغل أو تسقط أو فيه فرحة جايه لك كبيره وتلاقيك إتجوزت حبيبته أو سافرت مثلاً أويقولوك هتخرب حاجة كبيره في حياتك خد بالك فتخرب عريتته بعد إسبوع أو تعمل حادثه بعد شهر ، ودي وسايل بيستعملوها عشان تدفع أكثر لو عايز تعرف المزيد عن حياة مستقبلك فكل الخدع دي ملعوبه أو بيخمنوا صح مع الكل فيبدأ تفكيرك وعقلك يستسلم لهم فيبدأوا يتحكموا في عقلك الباطن بالإيحاء المغناطيسي أو بطريقة ما يؤمره أن يطيعه في الحاجات الي هو هيقولها عشان تفضل فعلاً تفكر فيها وتتحقق في عقلك ثم واقعك على فترات بعيدة وقرية لأن العقل الباطن يفعل ما تؤمن به كما تعلم وإنت أمنت بكلام الساحر ده خلاص فطبيعي يتحقق ولو ما صدقتومش وما حطيتش في عقلك ولا كلمه وده الصح أصلاً، مش بيتحقق أصلاً حاجة من القالوه طبيعي، وكل ده بيضعف إيمانك بالله وبيتراكم عليه أمور سيئه ليك من الله بعد كده بس المصيبة لو فيه حد عملك سحر و إنت متعرفش بقى ويخبي لك السحر ده في مكان ما فتحصلك حاجات بعديه مش مفهومة بسبب إنك مسحور وفي الغالب السحر بيكون لمدة محددة يا طويلة يا قصيرة يا إما العملك السحر ببعيده وبيتفك نهائي بالقرآن والصلاة أو بحرق ورقة السحر المعمولة لك ومخبينها في مكان ما فالي بيكون عايز يعملك سحر ما ييحاول ياخذ منك ن غير ماتاخذ بالك شيء في ريحتك الأصلية كنيشرت أو ملبسك الداخلى أو يقص شعرة أو ظافر منك ويعطيهم للدجال فيقوم الدخال بخمره بطريقة معينة أو كتابة عليه كلام غير مفهوم أو يقول عليه جمل معينة ويقولك خيبه في مكان معين خاص بك فيبدأ عليك أعراض تلك السحر فوراً والسحر يا جماعة موجود كثير وبشطاره في المغرب بالذات عشان كده المغربه معظمهم مش بيروحووا لساحر وبيعملوا بنفسهم السحر في البيت للناس أو لجوازتهم . يعني مرة مغربيه بتقول أنا اتجوزت أردني ومكنش بيحبنى خالص وبيعاملني وحش بس أنا كنت حباه وإتجوزنا عافية من أهله فعملته سحر

بقماشة معينة وخبيتها في وسط هدومه وهو مش وأخذ باله عشان دائماً أنا اللي بطلع له لبسه قبل ما ينزل فكنت واقفة معا مرة في المطبخ ولما هو إتعود أنا استغلّيت الموضوع ده في إني أخذ قماشة من المطبخ وأمسح بيها دمه وهو مش عارف وأول ما الدم نشف أخذت القماشة وكتبت وقرّبت عليها جمل معينة خاصة بقى أكيد بالحب المسحور فبتحلف برب الكعبة إنه في نفس اليوم دخل عليها وباسها وناموا سوى في حب وقالها كلام وإنه عشقها مش حبها وهي اتبسّطت واطمنت وكتابه في آخر البوست إنها متضايقه إنها تعدت على حدود وغيب الله وإنها أعمال مكروهه ولكنها تعشق زوجها ومستعدة تكفر عشان يحبها. تفتكروا ربنا هيباركها ولا ممكن يفضحها ويفك السحر ده في ثانيه ويخليه يكرها تاني ؟ قال رسول الله ﷺ من أتى عرفاً أو كاهناً فصدّقته فقد كفرت وإن أتى عرفاً فسألته عن شيء ، فلم تقبل منك صلاة 40 يوماً فهذا يثبت أنه ضلال وكفر وهما نفسهم عارفين انه حرام ومكملين زي الحرامية، بردو سمعت ان قرابة الفنجان حرام زي السحر والودع لانك بتخترعي اي مستقبل تقوليه بناء على رسمه وهمية عشوائية قدامك ملهاش معنى ولا تفسير ولا ذكرت القهوه اصلاً في القران فاشربها عشان تفوق مش عشان تفري حظك ها! \*.

\*وصلت عدم الرحمة والجرأة المضرّة ان الدجالين كمان ميسبوش الواحد في حاله لما يموت ويعملوا أعمال خطيرة عالمقابر بتعت الميّت ، متخيلين الكفر والجحود حتى بعد ما الناس تموت عشان فاكرين كدة إن الميّت هيفضل يتعذب في القبر و هيدخلوه النار مثلاً لما يجي يوم الاخرة او الاذى هيستمر لأهلهم العايشين لسة ربنا يحفظنا ده انا سمعت حكاية بشعة مريبة مرة عن واحد ميني كان معموله عمل من واحدة من عمان الله لايسامحها عشان وعدّها بالجواز لما إتعرّفت عليه عالنت بس طلع بيلعب بيها ومحباش بس هي حبه جداً وقالت لازم احرق قلبه و أنتقم منه فراحت لساحر دجال وسافرتله المغرب مخصوص بواسطة من صديقتها وقالتله عاوزه طول ماهو عايش يكون متضايق و شايف أحداث وأشكال مش حقيقية وتخوف وإنه ميبشش ولا يجوز وكل ما يروح وظيفه مش يقبلوه عشان يفتقر ودفعت للدجال فلوس كتييبير ولما مات من الاكتشاب وهو مش عارف إن هي السبب مسبتوش لا إنفتقت مع نفس الدجال وسافرتله تاني لما مات و قالتله عايزة أعمل سحر عالقبر بتاعه عشان يتعذب وهو جواه محبوس كدة فإدله قماشة وكيس مربوطين باستيك وخطي سوي فيهم اسامي وكلام مش مفهوم وملخط بالحروف السوداء ومعموله من الكحل السحري والبودرة والدخان الخاص بالدجالين وراحت حطتهم على قبره و رميت عليهم رملة وورد عشان ميينوش عشان لو حد جه زاره او كدة يعني مش للدرجه ممكن كانت تحاول تنساه بانها تروح لشيخ او حتى دجال عشان تنساه او تدعى عليه ولله أحسن من كل ده يعني ربنا اكيد مش هيوافقها وهيدخلها جهنم والله اعلم بردو زي بردو واحد راح يتقدم لواحد بيعشقها بس أ مها موافقتش عشان أفقر منهم راح بنفسه عملهم سحر قدام بيتهم ورش رملة تخلي اي حد يشمها من غير قصد لان كان ليها ريحة فايحة معينة هو عاملها مخصوص اولو مشي عليها يحلم بكوايبس كتيبة وللاسف كان أول واحد يمشي عليها كان اخو العروسة الصغير وهو رايح الدرس عادي وجت فيه هو ذنبه طب هل الناس الملعونة ديه مرتاحين كده هل هما مرتاحين كده؟ ولا ربنا هيردها لهم بطريقة تانيه في حياتهم يمكن هما ناسين إن كما تدين تدان صح؟ أما الناس اللي بتكون حاسة بالحاجة قبل ماتحصل أو حلمت إن فلان هيموت فصحيّت على خبر وفاته دول مش جدالين أو كدة دي حاجة غصب عنهم مش حرام وساعات بتكون بالصدف صح وساعات بيبكولك إن ده هيجصل فتقول عليهم مجانين بس تكتشف إنه فعلاً حصل أو ساعات مش بيجصل بردو طب إنت مش ساعات بتشوف أحداث إنت حلمت بيها قبل

كدة؟ ده طبعي لو حاجة تتخّصك لان يُقال أن طول ال9شهور وإنت في بطن أمك بتشوف بعض مواقف حياتك بالتفصيل . مش فاهمه ازاي التليفزيون ساعات تلاقي عليه أصلاً إعلانات عن دجالين و بتوع سحر عشان تروحولهم لو عندك مشكلة والكلام ده

\* علاج السحر ، آيات فك السحر هم، الفاتحة ، أول 5 آيات و ايه 102 و ايه 163 من سورة البقرة، أول 11 آيه من سورة الصافات ، سورة الزلزلة كاملة - المعوذتين وسورة الإخلاص وكل ده يُقرأ على كوب ماء وبترشه على الجسم ويشرب وده مرتين ي ومياً حتى يتفك السحر أو المَس والاعتسال بماء المطر بعد من العلاج بالسحر والمَس كقوله ﴿ وَيُنزِل عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْسَ الشَّيْطَانِ ﴾ وفيه جروبات عالفيسبوك إسمهم ، علاج السحر بالقرآن الكريك - الرقية الشرعية لعلاج السحر والمَس والعين- جروب العلاج لوجه الله من المَس والحسد و من آياته عن تحريم السحر ﴿وبالأسحار هم يستغفرون الي الله ترجع الأمور﴾ ﴿ ولكن الشياطين كفروا يعلمون الناس السحر ﴾ ﴿ عنده مفاتيح الغيب لا يعلمها الا هو ويعلم ما في البر والبحر وما تسقط من ورقه إلا يعلمها﴾ ﴿ ما جئتم به السحر إن الله سيبطله إن الله لا يصلح عمل المفسدين ﴾

(9) أسئلة إسلامية مهمة ، امتي أحس إن ربنا غضبان عليا - إزاي تلحق نفسك - لو مش عارف دروس معينة في الدين ؟ - الي يخرج عن دين الإسلام إيه جزاؤه ؟ - ما هي الأعياد والأيام المحرمه ؟- معلومات عن حبيبنا النبي - الفرق بين الدين والإسلام والإيمان -الفرق بين الذنوب والسيئات؟ كوكب السوشيال ميديا الديني

1-امتي أحس إن ربنا غضبان عليا ومش ساترني أوعايز يفوقني ويديلي إشارات عشان أتوب قبل ما اموت؟ لما يكون معود جسمك يصحيك للفجر كل يوم بدون منبه ويبطلك العادة دي - لما يقلل رزقك فجأة - لما تحس بحزن من غير سبب لفترة طويلة - لما تستكثر النعمة عندك على غيرك بعد ماكنت بتعطيها له بفرحة - لما تغضب أمك عليك من أقل التصرفات أوتعيط بسببك - عصبية بسبب الشيطان من أقل موقف - عمل المعصية دون الشعور بجزاءها - أرق و صداع وتوتر من كتر الخوف الشديد بدون سبب - خنقة و زعيق على أتفه الأسباب مما يؤدي للضرب والحوادث والمشاكل كل شوية -عدم البركة في اليوم - عدم الرضا بالنعم البسيطة والتكبر على أقل النعم - المقارنة بغيرك دوماً- تحس إن الصلاة ثقيله علي قلبك . اما لو حسيت بسعادة بدون سبب و راحة رهيبة تبقى دي بدايه رضاه عليك وبدأ عكس القولته ده بقى يحصلك. ﴿ فمن اتبع هُداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ ﴿ فمن اتبع هُداي فلا يضل ولا يشقى ومن أعرض عن ذكري فله معيشة صَنكاً ﴾ بصوا البنات ديه أظن انها محسيتش بغضب ربنا عليها خالص، هاقولكم حكاية أمنيته وتعلقها الزائد بالله ، أمنيته بتحكي إنها مكنش عندها حظ في الصحاب وكل شوية تقرب من بنات و يطلعوا أي كلام أو بتوع مصلحة وكمان الحظ مع الحب، كل ما عريس يجي مايتفقوش على أي حاجة أبدأ المهمل بتقول إنها إكتشفت إن أفضل صديق المش هيتخلى عنكم أبدأ هو ربنا وإنك تقرب منه لانه حبيبك وصديقك مش إلهك بس فأشتكيله وإحكيه وإتكلم بقلب مفتوح متخفش هتخبي عليه ايه وهو أصلاً عارف كل تفاصيل حياتك أكثر منك يعني حتى لو ماتكلمتش هو عارف فهترتاح وهتحبه أكثر وكمان هتحس إن عزله الناس والقرب من الله أحسن شيء تعمله في حياتك وقالت أمنيته إنها لما كانت بتروح تمرين القولي بتحس إن ربنا ماشي معها جميعها بس مش شايفاه وبتتكلم معاه في سرها وهو سامعها وده عادي مش جنون لأنها بتلجأله في كل تفصيلة بيومها و قبل ماتنام تحس



إن ربنا معنا في الأوضة ونس وتنام مبتسمة مطمئنة وبتقول إن وهى بتاكل أو بتقرأ أوتشتغل، حاسة إن ربنا موجود حوالها نور مخلبها حاسة بالسكينة وجمال الحياة وإنها لوماتت فجأه مش خايفة ومفيش حد هيحس إحساسها غير لما يقدس وقت طويل جداً بحياته لله، أمنيه كمان بتقول إنها إنأكدت إنك لوإعتمدت علي ربنا وحيطته نمبر وإن أمامك قبل أي كلمه أوتصرف وحركة تعملها دائماً هيكون الوئس وإنك قاعد لوحدهك وهيكون الصديق والحبیب وقت الضيق ده غير العبادات الإسلامية العادية المش بتفوت أمنية ( يارب كلنا نحس زي أمنيه كدة) وعن حديث النبي ﷺ **أَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَهُوَ يَرَاكَ وَ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى ، أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَى بَشِيرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذُرَاعاً وَن تَقَرَّبَ إِلَى ذُرَاعِى تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعاً وَإِنْ أَتَانِي مَشْيَ آتَيْتَهُ هَرُولاً.**

2- **إزاي تلحق نفسك ؟** تخيل إن أعمالك كلها هتتعرض دلوقتي في شريط قدبو أمام كل الناس التعرفهم والماتعرفهموش فهتجب يشوفوا عملت ايه طول حياتك ولاهتتكسف وتخاف يشوفوا حاجات حرام كنت بتعملها فترة هما ؟ **طب** دلوقتي يلا نفترض إن وراك إمتحان وهو(الدنيا) مش لازم تتعب وتذاكر ( طاعة الله والقرآن والصلاة وغيرهم) بس ربنا معطيك وقت اهو كفايا عشان تذاكر و تراجع (أي تتوب وترجع له مؤمن به بشكل كامل) عشان تنجح و تدخل الجنة وماتكنش مرعوب من نتيجة أفعالك أو إجابتك ولا عايز تخش الجنة وتنجح كدة من غير تعب؟ ده حتى بيقولك لا تمشي في الأرض مرحاً يعني تخلى بالك وتفكر قبل ماتعمل الحاجة اللي بتجيب لك المتعة والمرح والفرح دى، فإنتم في نعمة لو واخدين بالكم من الحرام والحلال مش زي المتجاهل الحرام وعامل إنه حلال عنده بس وممكن يكون ربنا عمل مباديء إسلامية كثير لعلمه بالغيب وإن مش كل المسلمين هيعملوها أو مش هيعملوها كلها!

\***إلحق نفسك دائماً بدعاء البعد عن المعاصي والشيطان أو دعاء التوبة كل يوم،** لو إنت بتعمل معاصي كثير ومش قادر تبطل أو إنك كل شوية تخون مراتك أوتسرق في الشغل وتحوّر على أهلِكَ فإتغلب عالشيطان لانه السبب في كل فاحشة بتعملها إنت أقوى منه أصل الشيطان ضعيف جداً بالأدعية دي، لا اله إنت يا الله سبحانه إني كنت من الظالمين، اللهم أبطلني خيانتى لمراتى أو العادة العايز تبطلها ، اللهم إني بك اقوى فأهدنى إلى صراطك المستقيم ، اللهم تقبل منى التوبة بلا رجعه لما يغضبك فإنك التواب الرحيم - اللهم حبب في قلبي الإيمان والتقوى وكره في قلبي الفسوق والعصيان، اللهم اغفر لي خطيئتي وجهلي، يا الله سامحني وإغفر لي إني ضعيف فساعدي أن أتوب اليك بلا رجعه لهمزات الشيطان.

**ولعلمكم** من رحمة ربنا علينا إنك لو كنت بتغضبه كثير و توبت ووعده إنك مش هترجع تاني للطريق ده وفعلاً مار جعتلوش لحد الان ربنا هيغفرلك وأكنك معملتوش ابدأ لأن الله تواب رحيم بس كآياته ﴿إلا من تاب وعمل صالحاً فبديل الله سيئاتهم حسنات وكان الله غفوراً رحيماً﴾ ﴿رب إني ظلمت نفسي فأغفر لي فغفر له إنه هو الغفور الرحيم﴾ فتوبوا قبل ماتندموا بقى يهديكم الله !

**محسن الصايغ،** بيقول إن حياته بقيت أحلى وهو قريب من ربنا ويعمل أي حاجة ترضيه و مش خايف وهو كان أصلاً صايغ و بتاع بنات و يبشرب وديسكوهات و حاجات من ديه المهم ربنا هدهاه لما ابتدى يصلي في رمضان و يقرأ القرآن لوحده كدة ويحاول يفهمه واحدة واحدة وبدأ بنفسه وربنا شاف إنه عايز يتوب فكان معاها (إسعى يا عبدي وأسعى معاك ) وبقى كل ما أصحابه دول يكلموه مايردش

وكل ما حد يجيله البيت يرفض يفتحله أو يقابله عشان هما كانوا الفساد كله وبقى هو أقوى منهم دينياً ومش هامو صحابة يزعلوا ولا لا المهم ربنا.. وحد تاني غير محسن كان ممكن يفتحلهم ويضعف ويحن للجو القديم وينسى كل التوبة دي في تانية المهم هو بقى بيسمع دروس دين عاليتوب وندم إنه كان عايش في عالم الذنوب وعارف إنه غلط هو مش صغير فالمهم غير رقمه وغير الفيس بوك وساب شغله البيجبه عشان مايشوفش البنات الكان مقضيها معاهم هناك ومايضعفش في مرة معاهم تاني فربنا ساعده طبعاً لأنه جاهد نفسه بنفسه وبعد عن كل احتمالات الحرام وأكد تعب في الأول بس إتعود إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ﴿﴾ وكنتم على شفا حفرة من النار فأنقذكم منها ﴿﴾ ومحسن قال انه كان حاسس إنه هيموت قريب وهيخش النار لولا مساعدة ربنا ليه في الاخر مش بمساعدة صحابة الكانوا بيتريقوا عليه كحديث الرسول فيما يرويه عن ربه (إذا تقرب اعبد الي شيراً تقربت إليه ذراعاً وإذا تقرب إلى ذراعاً تقربت منه باعاً وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة)

3- لو مش عارف دروس معينة في الدين أعمل ايه ؟ إسأل أهل الذكر والائمة إذا كان ده حرام ولا لا أو خد دروس دينية في أقرب جامع ليك أو ماليتوب أو تابع البرامج الدينية على قنوات الناس واقراً و قناة الرسالة، عشان أهلك ممكن مايكنوش عارفين بردو كل حاجة، و ربنا هيغفرلك لأنك مكنتش تعرف وجاهل عن الصح وهو أعلم بالنية وبصير بالقلوب بقى ٨.٨ كآياته ﴿﴾ فإسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون ﴿﴾ هل يستوى الذي يعلمون والذين لا يعلمون ﴿﴾ إنما التوبة على الله للذين يعملون السوء بجهالة ثم يتوبون من قريب فأولئك يتوب الله عليهم وكان الله عليماً حكيماً ﴿﴾ بس ماتكنش عايز تعرف وتكون زي الغير مؤمنين قلباً بالله، تلاقهم إن قرأوا أو استمعوا لشيء ديني ومفيد يغيرون صفحته أو يهربون من القناة فوراً لعدم ضميرهم أو لكرههم سماع الإرشادات الإسلامية التي ينسوها مزاجهم أما لو فيلم أو أغنية يستمعون له بتركيز وكثيرون غير مقتنعين بتعليمات الإسلام الصارمة فيفعلون ما تهوى قلوبهم منه فقط ومسلمين فقط بالبطاقة أو يتحججوا انهم مكنوش يعرفوا وهما يعرفوا أو إن مفيش وقت للصلاة والعبادات الربانية ولكنهم يخلقون وقت للأهم عندهم كالعمل والفسح مع البوي فريند والجيرل فريند مثلاً! بصوا كنت انا مرة سمعت في الجامع بعد صلاة الجمعة، بنت كدة بتسأل الشيخة البت حفظ قرآن وبتدى دروس دين في الجامع ده فبتقولها هسألك كم سؤال على باي وإسمعيني للاخر يا مدام ساميه ممكن؟ فقلت لها طبعاً إنفضلي مانا هنا عشان أسمعكم وأنصحكم! فالبت بتقولها أنا عرفت بالصدفة إن عمل الحواجب حرام بحديث قرأته، طب أنا شكلي وحش و لما بعمل حواجي ببقى أحلى قدام جوزي، ليه ربنا عايز شكلنا يكون وحش قدام الناس أنا مش بقول إنيهعمل تاتوه عشان حرام بس الحواجب حرام إزاي؟ طيب نموت نفسنا بقى! مش كفايا إني محببة؟ وكمان لازم نلبس واسع و عبايات وحاجات مش على مزاجنا خالص! طب ده حتى الواحد يحس إن ربنا عايز يمنع حريته وخلص، ليه ماينكونش زي مسلمين أميركا مثلاً منفتحين ويصلوا ويلبسوا الهما عايزينو ويعملوا العبادات عادي زينا! كل ده وأنا مرقباهم و سمعاهم من بعيد والشيخة في هدوء مش بترد ومبتسمة وبصلها في عنيتها بس أنا حسيتها بتتكلم عن ربنا بسخرية غصب عنها المهم الشيخة سامية قتلها إسمعيني للاخر بقى و ركزي معايا بصي يا بنتي، ربنا خلقنا وده أمر واقع خلاص وطبيعي عشان نعبده وشمشي ورا أوامره هو مش مزاحنا إحنا فربنا هيشوفك إنتي قَد ايه إتحديتي نفسك وإتخيلتي عن الهوى عشانه زي ترك (عمل الحاجب - التاتوه - اللبس ده العاجبك وحرام - الحاجات المحرمة عموماً) ولا عايزة تستسلمي للهوى و تقفي قدام ربنا وما يسألك ساعتها خرجتي عن أوامري ليه؟ هتقوليله ايه ساعتها؟ ده حتى قالنا ﴿﴾

خَلَقَتِ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿١﴾ ليه ما قلش هنا إلا لتعصون أولتفعلوا ما تشاءون! وإنتي ساعتها هتكوني عايزة يرجع اليوم الكنتي بتقولي فيه الكلام ده ويسامحك مع إنك بتتكلمي بعفوية فهل هينفعك جوزك - صحابك؟ هتتفعك حاجة غير نفسك القوية بالله؟ فقالت لها البنّت طب ماهو جوزي اللي بيطلب مني اعمل كدة، فقالت لها الشبيخة، يعني جوزك الصالح المفروض ينصحك ويشجعك بيقولك كدة؟ طب إنتي ماتعمليش حواجبك كاملة ممكن تظبطيها وتشيلي الزیادات وتنظفيها مش حرام بس مش تغيري في شكلها الأصلي الربنا خلقك بيه عشان ده إعتراض على صنع الله حتى لو بيكون شكلك أحلى مع إنك قمر قدامي أهو أما لو جوزك عايزك تقلعي الحجاب أو أي حاجة من ديه، فربنا أمرنا نطيع جوازتنا بالطبيعي والحلال والصح مش بالعكس فعراضيه وقويله إن ربنا أهم عندك منه وإنها حرّيتك إنتي وربنا هيسمعك ساعتها ويساعدك لأنك بتفكري فيه وبس. عايزة أقولكم إن البنّت عجزت عن الرد بس كلام هم أثر فيا بصراحة فالشيخة قائلتها يارب ثبتنا جميعاً وقومي بينا نصلي ركعتين شكر لله ٨\_٨

4- هو اللي يَخرج عن دين الله بعد الإسلام ايه جزاؤه؟ جهنم بلا رحمة أولليخش أي دين تاني وهو عارف إن ربنا هيغضب عليه وبيقولوا إنهم صح أو الملحدین اللي بيعيشوا من غير ولا دين وميشوا بمبادئهم الخاصة كآياته ﴿كَيْفَ يَهْدِي اللَّهُ قَوْمًا كَفَرُوا بَعْدَ إِيمَانِهِمْ﴾ ﴿١﴾ ولا الذين يموتون وهم كفار أولئك لهم عذاباً أليماً﴾ ﴿٢﴾ ومن أعرض عن ذكري فإنّ له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى﴾ ﴿٣﴾ والله لا يهدي القوم الظالمين أولئك جزاؤهم أن عليهم لعنة الله والناس أجمعين خالدين فيها لا يخفف عنهم العذاب ولا هم ينظرون﴾ ﴿٤﴾ وأنذرهم يوم الحسرة إذ قضي الأمر وهم في غفلة وهم لا يؤمنون﴾ ﴿٥﴾ ومن يعص الله ورسوله ويتعد حدوده يدخله ناراً خلدأ فيها وله عذاب مهين﴾ ﴿٦﴾

5- ما هي الأعياد و الأيام المحرمه؟ سمعت من كذا فتوى إسلامية والله أعلم، إن حرام تلك الأيام والأعياد لأنهم فتن غير موجودين بالقرآن أو الإسلام. فالهالويين مثلاً حرام لأنك بتتشبه يومها بملابس وشكل الشيطان وبتتنكر عن الطبيعة الخلقك الله بها حتى لو ليوم واحد فقط - عيد الكريستماس أو الميلاد المجيد حرام للمسلمين لأنه عيد غير إسلامي و يخص ميلاد السيد المسيح فقط و وجد مخصوصاً للمسيحين كإسمه Christ-Mas ولكن من الممكن تهنته إخواننا الأقباط طبعاً بعيدهم واعطاؤهم الهدايا ولكن ليس بالإحتفال به معهم مثلهم فلن يحتفل الرسول به مع وجود المسيحية وقتها - أيضاً اليوم العالمي لإزدواجيه الجنس واليوم العالمي للعراه أواليوم العالمي لأي شئ له علاقة بغضب الله فكل هذا يسمى فتن وكل فتنة ضلاله وكل ضلاله في النار فمن ضل فساء سيلاً. أما عيد الأم واليوم العالمي للكتاب والمرأة أوالطفل أوالصداقة وكل ما هو طبيعي وهادف فهو ليس مصل أو حرام . فلا تحلل بدعه و تقول عليها حلال همزاجك وهي حرام بأحاديث وآيات معينة فتاخذ ذنب كل من يفعلها بعدك لأنهم صدقوك ومكنوش عارفين إنها غلط! ﴿يا ايها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن نُصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين﴾ ﴿١﴾ إلى أخاف إن عصيت ربي عذاب يوم عظيم﴾ ﴿٢﴾

6- أترید معلومات عن حبيبنا النبي محمد باختصار؟ من هو نبينا ؟ حياته الشخصية ؟ كيفية نزول الوحي عليه؟ هل رأى الله ؟ الفرق بين الرسول و النبي؟

1. من هو نبينا محمد ﷺ ؟ ولد نبي الأمة الإسلامية محمد بن عبدالله بن عبدالمطلب بن هاشم بن عبد مناف بن قصي سنة ٥٧١ م بمكة المكرمة بالسعودية ومات وهو يبلغ من العمر ٦٣ عام فأسلم ونصحننا

بالإسلام وهو في الـ٤٠ عام من عمرة فكان من الممكن أن يعتنق أي ديانة أخرى مثل اليهودية أو المسيحية أو يعبد الأصنام عند بلوغه بكامل عقله، ولكنه كان مختلفاً فكان يتأمل في تفاصيل الكون وكيف صنع ومن صنعه وما هدف تلك الحياة فإختره الله بين الناس إنه من سينزل عليه الوحي ويكون خاتم المرسلين والنبين صلي الله عليه وسلم فدعى النبي الناس سرا لثلاث سنوات بالإسلام ثم قضى بعدهن عشر سنوات آخر في مكة بدعوة أهلها للإسلام ثم في المدينة ١٠ سنوات أخرى فتعارض معه أهل قريش و التجار و بعض الناس فلن يصدقوه و لكن في منهم من صدقوه فإعتنقوا الإسلام معه، و أول من اعتنق الإسلام من الرجال هو ابي بكر الصديق ، صديق الرسول المقرب وأول من اعتنق الإسلام من الشباب هو على بن أبي طالب وأول من أسلم من النساء كانت خديجة بنت خويلد أم المؤمنين و أول زوجات الرسول..

2. **حياته الشخصية،** تزوج النبي ١١ زوجة للمصاهرة وتوسيع المعارف حتى يعتنقوا الإسلام فقط وليس لسبب آخر كالذين يأخذونها حجة لهم لتعدد الزوجات عن 4 فخذوه حجة وقدوة بأخلاقه وصفاته! وكان لديه ٣ ولاد و٤ بنات ولو عايز تعرف أساميهم أوالأكثر عن حياته اقرأهم من ويكيبيديا.

3. **كيفية نزول الوحي عليه ؟** كانت عائشة تقول انه كان يغيب بالأيام في غار حراء و ذات يوم وخصاً بشهر اغسطس ميلادياً أو بشهر رمضان هجرياً، كان الرسول جالساً في غار حراء و فجأه دخل عليه جبريل بهيئة رجل وملاك بنفس الوقت فالرسول لن يعرفه ولم يره من قبل، وخاف الرسول من الطريقة التي عاملة جبريل بها، فقد أول ما قاله جبريل عليه السلام للرسول، إقرأ ولكن كان الرسول أمياً لا يعرف القراءة ولا الكتابة لعدم وجود المدرسة والقراءة حينها فلا يفهمه فأجابه ما أنا بقارئ فقام جبريل بالإقتراب من الرسول واحتضانه بشدة حتى بلغ به الجهد والتعب، ثم تركه وأعاد القول له بكلمة إقرأ! فأجابه الرسول مرةً أخرى ما أنا بقارئ فإحتضنه جبريل مرةً ثانية بشدة كبيرة حتى بلغ التعب من الرسول ثم تركه وأعاد الأمر عليه مرةً ثالثة ، اقرأ فأجاب الرسول مجدداً ما أنا بقارئ فإحتضنه جبريل مرةً أخيرة بشدة أقوى حتى تعب الرسول أكثر ثم تركه وقرأ عليه أول آيات **القرآن الكريم وهي ﴿إِذَا قَرَأْتَ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾** وكان يأتي بعدها الوحي للرسول في يقظته أو منامه أو بصوت ودياً يوحي له بآيات وجمل معينة من القرآن فتقذف بقلبه وأثناء نزول الوحي كان جبين الرسول يغرق عرقاً حتى في الجو شديد البرودة مع زيادة واضحة في وزنه وتغير لون بشرته ويكون سريع لنطق لسانه للقرآن بالرغم من عدم تعلمه القراءة فحفظه ورواه للصحابة فحفظوه عنه في صدورهم ﴿ إِنَّا نَحْنُ الذَّكْرُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ وقليل منهم كتبوه عالجود والحجارة ، كعماوية ابن سفيان وزيد بن ثابت وغيرهم دون تعلمهم الكتابة بشكل جيد فنزل بتلك الطريقة من الله على محمد لمدة طويلة ثم مات محمد والقرآن متفرقاً حتى عصر أبي بكر الذي خشي أن ينساه الصحابة أو تضيع الجلود المكتوب عليها فاستشار أحد الصحابة بتجمعية في مصحف واحد حتى تم تم نقلة لنا الان بعد تطورات التجويد والتفسير والتشكيل..

4. **هل الرسول ﷺ رأى الله؟** لم يرى الرسول الله لأن الله لا يرى بالدينا ابدأ فإن رأيته ستموت فالوحيد الذي رأى عظمة وقوة الله فقط ولن يرى وجهه هو موسى عليه السلام بمنطقة سابت كاترين بمصر لذلك تجد بها رهبانيين كثيرون ويقولون أن لذلك كانت تريد إسرائيل أن تحتلها لأن كان بها نبيها. ﴿وَمَا جَاءَ مُوسَىٰ بِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ انزُرْنِي مِنَ الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي فَلَمَّا تَجَلَّىٰ رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَىٰ سُجَّدًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ بُنَيَّ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ فقال **الثوري**، دكاً تعني تفتت الجبل حتى وقع في البحر فذهب معه موسى

وأخرون يقولون انه أعم عليه من قوة هزة الجبل ففاق بعدها بكثير من صدمة ودهشة ومنظر الصعقة وأخرون يقولون إنه وقع بقوة من الفزع حين تزلزل الجبل بالأرض وساح حتى بقيت تراباً فلن يرى شكل الله ولكن رأى قوته في الجبل. أنا من قريب بس عرفت إن النبي محمد ﷺ طلع السماء ورجع حي في رحلة الإسراء والمعراج وان النبي إدريس طلع السماء وقبضت روحه في السماء الرابعة و النبي عيسى طلع السماء ومازال فيها حتى الآن وسينزل قبل يوم القيامة وقت أن يأذن الله بظهور علامات القيامة الكبرى.

5. الفرق بين الرسول والنبي؟ النبي في اللغة مشتق من المصدر نبأ، والنبأ يعني الخبر وقد سمي النبي نبياً لأنه يخبر الناس عن الله وما تنبأ منه به فالنبي، هو الذي يوحى إليه بشرع ولكن لا يؤمر بتبليغ الناس أما الرسل مشتقة من إرسال حتى يرسلها النبي للعالمين. لذلك لا نقول (ما عالني إلا البلاغ المبين) ونقول (ما على الرسول إلا البلاغ المبين) - للعلم موسي هو رسول اليهودية الذي إنزل عليه التوراه ومحمد ﷺ رسول الإسلام الذي إنزل عليه القرآن و عيسى رسول المسيحية الذي إنزل عليه الانجيل وكلهم يتفقوا بالإيمان بوجود الله الواحد فالإنجيل والتوراه لهم هو الكتاب المقدس كالقرآن عند المسلمين ولكن بمسمى ومبادئ أخرى فإقرأ أزيد من تلك المعلومات الدينية أحسن من المواقع الإسلامية أو من الكتب الإسلامية ولا بد أن تعرف كيف كانت الحياة قبله الإسلام لأن بها معلومات شيقة وخصاً قصص الانبياء وترتيبهم مهم تعرفوها عشان هنتعلموا من كل قصة درس مهم بس إقروها بإستمرار عشان هنتسوهازي ماحنا اتعلمنا في المدرسة تاريخ الحضارة الإسلامية ونسبنا منه حاجات كثير اهو أو إسمعه القصص ما يوتيوب ولازم تعرفوها لولادكم.

7- الفرق بين الدين والإسلام والإيمان، الدين : هو مش شرط يتقال عالدين الإسلامي فقط فالديانات كثيرة كدين (المسيحية-السيخية-البوذية -الكاثوليكية- اليهودية وغيرهم) أما الدين عند الله هو الدين الإسلامي فقط والناس بتختار من الديانات الثانية فيكون ليهم دين ثاني زي الهنود البيعدوا البقر وفيه البيعدوا الشيطان وهكذا أي باختصار الدين هو الاعتقاد لعبادات وشعائر معينة ويقال عليه (عهد- قانون- شريعة -رسالة سماوية - حكم-شرع- منهج أيضاً) وعشان كدة الميعرفكش يقولك مليتك أو دينك ايه؟ فتقوله مسلم أو دين إسلامي أو مسيحي. وممكن تعمل سيرش على جوجل بديانات العالم وتقرأ أكثر عن كل ديانة .. إحنا كلنا في العالم بنعبد 22 ديانة عالمية مننا 1.2 مليار مسلم و 2.3 مليار مسيحي ومليار واحد دينهم الهندوسية و 1.2 مليار دون دين أو إتباع اله أي ملحدين و 500 مليون بوذي .وبالنسبة للإسلام :هو الفعل الإ سلامي بناءً على تعاليم وأوامر ربنا وشيء ظاهر عليك زي الصلاة والصيام وعرف لغوياً إنه الإستسلام لأي أمر يؤمره الله لنفعله بلا اعتراض وهو الذي أتى به النبي محمد وهو الشريعة الذي ختم بها الرسالات السماوية جميعها ويشكل 24% فقط من المسلمين بالعالم أو يشكلون المسلمون أغلب السكان ب 49 دولة عالمية وفيه تزايد لسة فدين الإسلام ليس الأكثر عدداً لكنه الأسرع ويقال ان مع سنة 2050 سيكون الإسلام إعتناقه بكل البلاد وسيصبح رقم 1 عن كل الأديان الأخرى والإسلام هو ثاني ديانة في العالم بعد المسيحية . اما الإيمان : هو فعل الشيء بإيمان وحب واقتناع من قلبك فهذا لا يعلمه أو يشعر به منك إلا الله يعني ممكن تكون بتصلي بس بگروتة أو مش حابب إنك تصلي وبتحج عشان ده فرض عليك كمسلم بس مش مقتنع فبتعمل عليك وخلص، مش مؤمن بيه ولا حابو أصلاً فكدة إنت إسمك مسلم مش مؤمن أما لو إنت مؤمن إنها حاجة سالحة ليك وحاببها فهيبقى إسمك ساعته مؤمن بالإسلام بس الإيمان لأي دين مش الدين الإسلامي بس يعني ممكن تكون مسيحي ومش مقتنع ولا بتعمل مبادئ دينك

بردو وبردو الإيمان لأي حاجة مقتنع ومؤمن بيها أو إنها صح زي اليقين والإيمان إن حياتك هتتحسن وأهدافك هتتحقق!

من آيات الله عن ضرورة الإيمان بالله والإسلام، ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَى رَسُولِهِ﴾ ومن لم يؤمن بالله ورسوله فإذاً أعدتدنا للكافرين سعيماً ﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ وسوف يؤت الله المؤمنين أجراً عظيماً ﴿المهم تفهموا الآيات دي مش تقروها وخلص و تقولوا أصلنا مكناش نعرف والجو ده أو تتعمدوا متعرفوهاش عشان خايفين تطلع مش على هواكم..

8- الفرق بين الذنوب والسيئات ؟ الذنب هو مائض به نفسك ويكون حق من حقوق الله كعدم الصلاة وعدم الصيام وأي أمر فرضه الله علينا وإنت أثرت فيه فهذا بينك وبين الله وسيغفره عندما تستغفره عليه (أستغفر الله العظيم من كل ذنب عظيم) أما السيئة فهي ما يرتكبه الانسان في أي مخلوق سواء إنسان - نبات - حيوان - جماد مثل التلويث والنميمة والسرقة والسب أو أي شيء تضر به غيرك حتى يسامحك أو يغفر لك هو فمن الممكن إن الله يسامحك ولكن الانسان أحياناً لا يغفر لك بس إنت هتتحاسب على حاجة حاجة مفيش ذنوب هتضيع الحسنات لا إنت هتاخذ حسنات إنك بتصلي وفي نفس الوقت هتاخذ سيئات إنك مش بتتزي وربنا شايف إنه معاك تدفع لاجله وهكذا ﴿اللهم اغفر لنا ذنوبنا وكفر عنا سيئاتنا وتوفنا مع الأبرار﴾ ﴿إن الحسنات يذهبن السيئات﴾ ﴿من جاء بحسنة فله عشر أمثالها ومن جاء بسيئة فلا يجرى إلا مئثلها وهم لا يظلمون﴾ ﴿ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك﴾

10) ما الوصية والميراث، طلب مني أحدهم، أن أضع في كتابي هنا معلومات كافية عن رد الفعل عند الوفاة المفاجئ وكيفية التصرف بعد الوفاة لأنها ثقافة لابد من معرفتها للكل و مجهولة عند البعض لعدم حدوث وفاة لشخص من قبل. فأشكره إنه ذكرني بهذا الجزء و سمعت كلامه لاني كنت لأعلم تفاصيلها كلها حتى قرأت في قانون التوريث وعن مستلزمات ورق المتوفي فلخصته وكتبته لكم بإسلوبى وهناقشه معاكم في؛ إجراءات المتوفي -الوصية وكتابتها- الورث والميراث-قصص عن الميراث.

1- إجراءات المتوفي، اولاً لازم تعرفوا ان أحياناً ومش أساسى ، ان المتوفي بيكون حاسس و بيحجب لوازم عشان اصحاب البيت مش يلاقوها على طول بعد مايموت و بيكتب وصيته أحياناً ، انا كانت صحبتي أختها الشابة حاسة قبل مايموت ب20يوم انها خلاص هتتوفي مع انها مش عيانه ولا حاجة وكانوا عايشين سوى وابوهم وامهم مايتين فالأخت كانت عمالة تشتريهم حاجات كتير زيادة عن العادى وتجييلهم في بن وراحت عملت توكيل لبنتها و سحبت مبلغ وقدره من البنك وقتلتها خليه معاكى وجارتي مش فاهمة حاجة ولا في بالها واختها كانت عمالة تحضنها في الرايحة والجاية لحد ماحست وبتقول كنت بحلم بكوايبس وحاسة بإنقباض في قلبى قبلها بيومين ومش عارفة أنتفس كويس بالذات ان أنا واختي أصلاً أنتيم مش أخوات بس وكانت وهى داخلة تاخذ شاور عماله تصلي كثير في وقت طويل زياده عن اللزوم و تتشهد وتدعى بالجنة وان ربنا يغفرها وانا كنت مستغرباها جداً و خايفة في نفس الوقت وفجأة أختي طولت في الدش اوى فقعت أناديهام مفيش فدخلت عليها عشان معدناش تراس في الحمام لقيتها ماتت والدش عمال نازل على جسمها وهى نائمة في البانيو للجنب أكنها كانت حاسة فبتغسل نفسها عشان منتع بلهاش كان منظر بشع بس طبعاً غسلتها تاني صحبتي وطلبت ساعتها بقى خيلانها والكلام ده وكانت

منهارة لانها مكتنش مستوعبة وكانت عمالة تكلم نفسها في العزا لما روحلتها وتقول هشتكي واتكلم بليل مع مين واضحك واسهر مع مين في المصايف والفسح و اكل مع مين على نفس السرير! وفعلاً كانت بتستعمل الفلوس اللي سابتهالها قبل ماتتوفي و البن الكتيير اللي جابته كان نفع فعلاً عشان عارفة ان الناس اللي هتيجي تعازيها كثير اوى وهى لحد دلوقتى في حالة زهول وإكتئاب وانا مش عارفة أساعدها ازاي \*\_\* ثانياً لما يموت فجأه حد أو يأتيك خبر موت أحدهم وانت ولا على بالك فماذا تفعل؟ حرام الصراخ والبكاء عند الصدمة والحزن عالميت فهذا تكابر على سنة الحياة وإعتراض على إرادة ربنا فكيفي بقولك إنا لله وانا اليه راجعون ولا حول ولا قوة الا بالله ،البقاء لله وحدة الذي يحيي و يميت - ممكن تقوله إستبر بالله فكلنا هنموت مش تفضل تعيط جمبه و تصوت أكثر منه، إهدى بالآيات ديه ﷻ الذين إذا أصابتهم مُصيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ﷻ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ﷻ

\*أبدأ، بلغ اسرته- فوض الاجراءات لمن معه أكثر منك مالا و خبرة لانه عارف هيعمل ايه تلقائياً - ممكن تسال معارف لك مات أقاربهم من قبل فكيف تصرفوا؟ وان كنت في موقف إنك مضطر أن تبلغ إنت أهله الآن في التلفون أو وجه لوجه لا تصدمهم سريعاً بل ملح لهم بالامر في كلامك وملامحك فتأسف لهم وقل الحمدلله عالمور كلها والباقية في حياتكم بعد أخيكم الله يغفرله ويرحمة أوعلى من مات- ثم إحتضنهم ولا تتركهم إلا بعد أيام أو ساعات - كن بجانبهم - إعطيهم من قوتك وصمودك- لا تشجعهم عالضعف والبكاء الكثير ولكنه طبيعي - قل له حاول ان ترضى بالواقع فالبكاء لا يرجعه - لا تنسى أنه الله من خلقه في الأصل فمن حقه أن يأخذه وقت ما يشاء ثم اتبع تلك الخطوات ال 12 بالترتيب الغسيل -تعريف أقاربكم -إصدار شهادة الوفاة -الكفن -صلاة الجنائز -الدافنة -العزاء -فترة الحداد- هاتعمل ايه في حاجاته الخاصة- المقرأه أوالعزاء البيتي - تخصيص وقت للمتوفي - صدقه المتوفي

أولاً، الغسيل للميت، أن يغسلونه أو يغسلونها في المستشفى و إن لم يكن لديهم تلك الخدمة، تكلم غسالين الموتى فيأتون لك فيغسلوه ويكفونه عنك أو غسيله بيته أومكان ماهو موجود ثانياً، تعريف أقاربكم ومعارفكم، يجب أن تعرف معرفة و أصحابه إنه مات حتى يساعدوك ولا تسمع لعياط أوكلام سلمي إنت مش هتكون ناقص، ثالثاً كيف يتم إصدار شهادة الوفاة للمرحوم؟ باختصار تقريباً إن مات بالمستشفى أو بعد حادث فنقل للمشفى، لايد أن يكون معك صورة بطاقتك و بطاقته - طلب ورقة من ادارة المستشفى تثبت أن الميت مات لأعراض صحية أوتوفي فجأة بها و بعد عملها في ساعتها - تذهب بها لمكتب الصحة - يقوم المكتب بإصدار شهادة الوفاة المؤقتة أو تصريح الدفنة مباشرة - ثم يقوم مكتب الصحة بإرسال التبليغات الضرورية بوفاته للسجل المدني لقيدها بسجلات الوفاة المركزية - يقوم المكتب بإدخال البيانات للميت بالجهاز المركزي بجانب عدد إجمالى حالات الوفيات- يستطيع بعد ذلك أقارب المتوفي الحصول على قيد الوفاة من السجل المدني مباشرة أو بعد فترة معينة.أما ان مات في بيت أو في مكان فجأه معك، تقرأ له الفاتحة و تحلى بالصر - غاطيه - إنت تتصل بمكتب الصحة القريب لبييتكم - إن كنت لا تعلم فبن فقم بالاتصال ب١٤٠ لتتأكد من عنوانه و رقم مكتب الصحة بجانبك أو بالبحث على جوجل بعناوين مكاتب الصحة في المنطقة بتعتك- سريعاً سيصدرون دكتور يكشف علي المتوفي ليتأكد إنه مات موتة طبيعية و ليس بقتله أو بسم أو بانتحار أوغيره مثلاً - يصدر لك تصريح الدفنة في ساعتها بعد كتابتها ب150 ج وممكن تغلى - هتروح بتصريح الدفنة ده ا لمدافن عشان يسمحوا لك تدفنه عادي ساعت الدفن خصاً لو مدافن عامة مش ملكك - وبعد فترة قصيرة سيتم اصدار شهادة الوفاة الأصلية من السجل المدني الذي بلغه مكتب الصحة بالأخبار - ثم

تذهب لمحكمة الأسرة مع الورثة للميت حتى يصدرن لكم هناك إعلام الوراثة - سيطلبوا منكم إثباتات معينة وورقية و الوصية إن وجدت - لو الوارث سنة مش راشد أي أقل من ٢١ سنة بيتم عمل إجراءات معينة بتطلب منه أوتطلب من المستول عنه - ستتابعون مع المحكمة يوم إصدار وثيقه إعلام الوراثة وستأخذونها في اليوم المحدد لكم - بعد إصدارها تروحوا بيها البنك المركزي عشان تاخذوا مال المتوفي - ثم ستذهبون للشهر العقاري لنقل ممتلكات المتوفي من شقق وأراضي وشركات وغيره بإسمكم إن وجدت بإسمه أو نقلها للوارث الموصي له بالوصية .. رابعاً الكفن، لا بد ان يكفن بعد غسله حيث تقوم أنت بشراء الكفن والمقبرة من مكان أو من وسط البلد وتسال هناك. وإتفضلوا جروبات عالفيسبوك و جوجل هتساعدك تلاقي غسالين و مدفن بسرعة في لحظتها لوسألت معارفك ومش أفادوك، المؤسسة الهندسية مغسلة موتى على جوجل - جمعية دار المهاجرين لتغسيل و تكفين الموتى لوجه الله مجاناً - جمعية مدينتى الخير ، الدكتور مصطفى محمود ، جمعية اول منازل الاخرى الخيرية ،مصباح الخير ، الجمعيه الشرعية بتتكفل بكل حاجة من اول تغسيل و تكفين الموتى لحد الدفنة! ودي مقابر للبيع بقى عالفيس برديو ، مدافن ومقابر للبيع -مقابر للبيع باكتوبر -مقابر مدافن جبانات -مقابر محافظه القاهره الجديده خامساً صلاة الجنائز، أن تحجز أقرب أو أي مسجد مناسب مادياً لك لصلاة الجنائز عليه بعد صلاة الظهر أو بعد صلاة الجمعة مباشرةً المهم الصلاة عليه قبل العصر، فإن مات ليلاً تركه في البيت أو في تلاجة الميتين بالمستشفى ثم غسله وكفنه والصلاة عليه ثاني يوم مباشرةً بعد الظهر ثم دفنه سريعاً سادساً الدافنه، تدفنه مباشرةً في المدافن الخاصة بكم أو شراء مدفنه سريعاً أو تعمل حسابك وتشتري مدافن ومقابر تخليها إحتياطي من قبل أو تطلب مقبرة من المعارف - بيكون فيه مدافن تطوع لو مش معاك فلوس إسأل حد عنها - فلازم تكون عامل حسابك في مبلغ ما إحتياطي عشان الحاجات الزى دي أوتستلف المبلغ ساعتها من أقرب حد وتبقى تسددهم له - تقراً للميت قرآن كثير و تدعي له أن ينور الله قبره - قوله الكان نفسك تقوله ليه وهو عايش معاك عشان داخلياً تهدي. ولمن يريد ان يعرف مرحلة جسم الميت بعد الدفنة لأن شكله وجسمه لا يبقوا كما هما، مهم إن لا يمر 48 ساعة الا وقد دفتته لأن جسم الميت بلا روح في قمة سواد القبر ، يبدأ يتحلل و يختفي- أي تأكل الحشرات والديدان والبكتريا الجسمانية جلده وعظامه وخلاياه وأعضاؤه ، وجود ريحة كريهة للغاية في جسمه تشع في كفنه بتربته - وبعد أيام قليلة يتساقط شعره وأظافره وجلده تماماً - فتختفي ملامحه وعيناه واذنه ووجهه ، ثم يصبح هيكل عظمي فيتحول إلى تراب في القبر حتى يبعثه الله مجدداً يوم القيامة و لازم تكونوا عارفين ان ما يتدفن حد عزيز عليكى لازم تعدي تدعيه كثير عشان روحه مبتتخدش غير بعد آخر واحد بيمشي فلازم تعدوا تدعولو كيتيير، سابعاً، العزاء، تحجز قاعة في نفس المسجد يوم الدفنة ليلاً أو غداً أو بعد غد بالكثير أو إحجز قاعة مناسبات تعرفها على حسب ظروفكم المالىه أو عمل العزاء بالبيت وثامناً، فترة الحداد، إن كنتي زوجته فيوجد مدة الحداد 4 أشهر و 10 أيام إن لم تكن حامل أما إن كانت حامل فلايد أن تخرج للدكتور أو لأحد الحقنه وغيره فلا حرج عليها - ولكن في العادي لا تخرجي من البيت الا للضرورةالقصوى كعمل أوراقه أو لو تعبتي فلازم مثلاً تنزلي مستشفى فقط ان لزم الأمر - بالنسبة لشراء إحتياجات المنزل إن لزم الأمر تمام لكن يمكنك أن تكلفي أحد بالشراء أو تطليهم بالتليفون - المهم إن تمتنعي عن الخروج نهائي الترفيهي حتى إن كنتي موظفة لابد من طلب أجازة مجبرة عليها - وإن كنتي لا تحبيه أو كان رجل كبير مريض فارتاح أو كان بينكم مشاكل وخاين أو بيضربك مادام إنتي على ذمته لسة فالحداد فرضاً عليكى -كذلك لغير الزوجة كإبنته أوأخته فالحداد يكون لمدة ٣ أيام فقط لهم الخطوة التاسعة، هاتعمل ايه في حاجاته الخاصة؟ بعد أيام وتروق كدة ، هتفرز حاجاته و أوراقه ، ترمي الغير



مهم ، هاتشحت الملابس الجيدة و أشياءه الخاصة لفقير تعرفه أولجمعية يجوا ياخدوهم كثواب له أوإستخدمها لومحتاجها ويقال انك لو هتحتفظ بحاجاته تغسلها بمله وتمسحي تحت سريره بالملح والميا عشان لو فيه حسد اوسلبيات مكانه تروح والله اعلم المهم لا تكون في مكان قصادك كثير إن كان عزيز عليك حتى لا تنظر لها كل حين **والخطوة العاشرة ، المقرأه أوالعزاء البيتي** ، ان اتى لك ضيوف تعزيكم أوستقومون بمقرأه وختمه قرآنية للميت - وفر لهم قدر المستطاع من المصاحف - تكوني لابسه على طول غامق مش شرط اسود على طول غير في أول إسبوع بس لو إنتي مش مراته، ممكن طرحه بيضة و جينز و بلوزة سودة بس أوبني غامق لو مش عندك لبس أسود كثير أو إنزلي إشتري - للولد أي لبس غامق بردو أو قمصان غامقة وبيضة وخلاص ، لو فيه خدامين للضيوف خليههم يلبسوا لبس مناسب شيك نوعاً ما من عندك أو من هدمهم ،وجود الطعام الكافي هتعملية أو تشتريه أو لو حد اتطوع و جابهولك تمام -تعزمني علي الضيوف بإستمرار ، وجود الميا و القهوة الكافية طول الوقت عالترابيزات -البيت يكون منظم ومرتب ، الجو يكون مهيء بالقرآن والبخور ووجود السجاجيد والإسدالات الكافية عشان لوهاتصلوا جماعة ، الأطباق والكوبأيات والحاجات اللي هتقدموا فيها تكون مغسولة ومنتشفة كويس-فيه مناديل وباسكيت وطفائيات في كل مكان عشان البيعيطوا أوالي بيدهنوا وكل هذا لإكرام الضيف للميت حتى في العزاء حتى لو كنت غير مستعد لهذا نفسياً فكلف احد ان يساعدك أول فترة من معارفك ، **الخطوة الاحدى عشر القرآن تخصيص وقت للمتوفي** ، مستحب أن تزوروا الميت كل فترة الصبح فقط وليس ليلاً وخصاً بعد فوات ٤٠ يوماً على موته و تقرأوا له قرآن كذكرى له وتشغل قرآن في بيته كثيراً أول فترة وتدعي له كثير لعل دعائك يدخله الجنة بعد ذنوبه **ودعاء المتوفي** ، اللهم إني أسألك في هذه الساعة إن كان فلان في سرور فزده سروراً وإن كان في عذاب فنجيه فأنت الغني الحميد اللهم تقبل منه القليل وتجاوز عنه التقصير اللهم إجعل مرضه كفاره لجميع ذنوبه وادخله جناتك يا أكرم الأكرمين و أرحمة يا أرحم الراحمين -فيه دعاء ثاني لسة عارفاه للميتين المنسيين أو المحدث يعرفهم ولا حد بيدعلمهم وهو ،اللهم أرحم جميع أمواتنا و إغفرلهم و أرحم م ن نسي اثره فلك يذكره ذكر و لم يزره زائر. **الخطوة الاخيرة ، صدقه المتوفي** ،لابد من خروج مال الميت صدقه عليه كتوزيع مال عالفقراء - من الممكن أن تعمل أيضاً بإسمه مسجد صغير لو ماله وافر -إطعام صاميين ، شراء كوطن مياه موجود في شارع ليس به كوطنات مياه او تروحي جمعيات من اللي عرفتهملك في حياة التطوع وتقوللهم انك عايزاهم يعملوا مسجد او بينوا ماسورة ميا في قرى معدومة باسم المرجوم زي جمعيه مثلاً البر والتقوى المصرية بفيصل ، عمل له مؤسسه خيريه باسمه تخدم الفقرا في منطقتكم ، عمل له حج ان استطعت من المال و المجهود ان لم يحج المرجوم لأن الحج إحدي أركان الإسلام الأساسيه حتي يحاسب حساب كامل يوم الحساب، دبح رأس وتوزيع اللحم عالمساكين، عمل مصاحف وورق بالأزكار اليومية له مع إنها موجودة بكل بيت فاحاول تعمله حاجة جديدة عشان الناس من كتر ما بياخدوها من بعض بقوا يركنوها ويبقروا في مصحف او كتاب واحد بس وهاملين الباقي او بيستهلوا وبقوا يقرأوا كله من الموبايل لو استقرتوا على طباعة مصحة باسمه اكتبوا على جوجل مطابع لمصحف الصدقة الجارية والأهم من ده كله لابد من سداد أي ديون له اسأل معارفة فيمكن كان مخرج يقولكم لأن حكم من مات و عليه دين أو مال كثير، يجب أن يقضيها عنه وراثته أن علموا بها ومات و إن لم يقضوها عنه و معهم مال سيتحاسبون على ذلك يوم القيامة باشد العذاب وإن لم يكن معهم ليسدوها من مالهم أو ماله لو معروفش يتصرفوا و يجيبوها من حته ثانية ، بعد موته فيغفر الله له من دينه إن ال له غفور رحيم ولا يكلف نفساً الا وسعها. ثم بعد الصدقة وعمل الخير بالنيابة عنه تخرج الوصية وتبدأ عمليه الميراث بين الأخوات والأبناء

2- الوصية وكتابتها، الوصية هي ورقة أو وثيقة يكتبها الميit قبل وفاته لإخواته أو أهله و زوجته و أولاده لمعرفةهم كيف سيتم بالتفصيل التوزيع لوصيته بعد رحيله و أحياناً يوضح لهم مكانها أو يقول تفاصيل الميراث وهو عايش و أحياناً يكتبونها في مكان ما وهو ميت أو المحامي تبعه الموثوق فيه يتركها معه و يقولها لكم بعد الوفاة عشان لو جاله زهايمر وهو عايش فنسي مكانها أصلاً فيكونوا هما عارفين بقى.

كيف تتم كتابتها؟ تعتمد فقط على شخص 1 و هو الوصي أو الميit قبل وفاته -بتبدأ بجملة هذا ما أوصي به و اشهد ان لا اله الا الله و الله على ما أقوله شهيد - هتكتب أسامي الناس الوارثين مستقبلاً لك سواء فقراء - أهلك - أولادك - إسم جمعيات- وتكتب لو شقة أو شركة أو ذهب أو شيء قيم غير المال، إنهم يرثونه بالعدل أو بتقسيمه إنت تريدها - لو عايز إنك ده يورث أكثر بكثير من إنك ده مثلاً هتكتب المبالغ لكل حد بالتفصيل بالإسم - يفضل أن يكون في شهداء لك على تلك الوصية حتى يفهموا منك أكثر و إنت تكتبها . لابد أن تضي في آخر الورقة بخط يدك إنت حتى لا يتم كتابتها بتزوير من أحدهم في إمتك

7 . كثيراً يشكون في الوصية و يتراجعون في ارأئهم بها و يختلفون فاعدل بينهما كما أمرك الله وإنت تكتبها بين جميع الأطراف الذين لهم حقوق عليك حتى لا تكثر بينهم المشاكل المالية والنفسنة بسببك- إنت ممكن تسهل على نفسك كل ده وتشتري الوصية القانونيه جاهزة من مكتبة أو أسال منين وإنت بس عليك هتكتب فيها إسمك ورقمك القومي وكتابة الباقي بتفاصيل التركة - بعض الموتي في الوصية يقومون بالتقسيم بالعدل بين البنت والولد مله للأرض أو بكنزه الخاص مثلاً مع إن الشرع قال إن الذكر مثل حظ البنتين يعني الولد بس الميit عايز كدة. طب ماتعمل بالشرع؟

\*المحامي،حاول يكون لك محامي في الورق عشان يساعد في التورط و المفاجئات عمماً مش في الموت بس ويساعدك بأعباءه في أوراق لو مات أبوك أو مراتك بس لو إنت متعرفش حته تجيب منها سريعاً ومحتاس لوحدهك اسال احد معارفك على محامي شاطر-شوف من المكاتب الحوالك مكتب محاماه و ناقشة في قضيتك - فيه عالفيس صفحات محامين كويسين و مشكور فيهم من الكومنتات فده يدل إنه أمين و شاطر هاتوا و جرب بالإتفاق بينكم عالمواعيد والفلوس فإعمل سيرش بس فوق بمحامي قضايا الأسرة مثلاً وهيجي لك

\* الوصية ام الشرع؟ باختصار فيه 3 اراء، فيه شيوخ بتقول انه يجب ان الوصية توزع كما الشرع والقرآن ما امرنا وليس بمزاج الوصي حتى ان كتب هو شيء في الوصية تاني يعني لو الأب وصى لأحد أولاده فقط بالورث يجب أن تتوزع كشرع الله لأن هذا ما أمر به الله بالتعادل و المساواه عشان الميit لو وصى بشيء غير الشرع يقال إنه هيفضل ياخذ سيئات لحد يوم الحساب و إن الوارث هيفضل ياخذ ذنبه طول ماهو عايش، لأن أكيد مش هترضى لو الاب كتب لك كل ممتلكاته، اخواتك مياخدوش حقهم وإنت تتهنى بالفلوس لوحدهك بس فيه ناس بقى بتعمل بشرع نفسها و إنها تاخذ كل النصيب لها بس ومن غير ماندي إخوانها ولا أهمهم جنيه بسبب إن الاب مش كتب لهم حاجة ومصدقوا أصلاً لأنهم مادين والفلوس عاميتهم عن أهلهم.وفيه شيوخ بتقول إن ديه أمانة للميit والمفروض يلتزمون بها ويعملون بها وإن كلام ربنا في سورة النساء كان للمتوفين الغير موصيين بحاجة، يعني الوصي ممكن تلاقيه كاتب مثلاً فتحية تاخذ ١٠٠ الف بس و فوزية ٥٠ الف بس، بيع شيء معين فور وفاته هذا واعطاؤه لجمعية خيرية وتقسيم الذهب عالبنت والفضة عالصبيان مثلاً بس أو وصيته ببيع الأرض وإعطاؤها لأخته بس و كل هذا لأسبابه الخاصة لا يعلمون لماذا التفرقة ولكن عليهما بالأمانة للمتوفي و تنفيذها كما وردت والله أعلم.وفيه أقاويل أخيره تقول أن الوصية وشروط توزيعها بترجع للمحكمة في التقسيمة ولازم تتوزع كما القاضي أو الحاكم ماقال

حتى لو كان فيها بسيط من الظلم لأحدهم بعد إطلاعهم عالوصية أو حتى لو كانت الوصية غير موجودة. أما بقى إن كان لم يوصي بشيء أصلاً ومات دون وجود الوصية ولا تعرفون عنه شيئاً، سيتم التوزيع كما قال القرآن أو كما سأوضحه لك الان ..طبعاً بعد عمل الإجراءات اللي تم شرحها من قبل في كيف يتم اصدار وثيقة الوفاة الأصلية - ستتجه بها مع إعلام الوراثه وبطابق الورثة وبطاقة المرحوم، للشهر العقاري -مكان عمله- مكتب شؤونه القانونيه - البنك المركزي. للتأكد ان لا يوجد أو يوجد له مال أو ملك فيهم حتى ترثوه كحقوقكم و تعرفيم انه مات - ثم توزع فلوسه أو تركته بما نظم الله عملية التوريث في القرآن من ايه ٦ الى ايه ١٤ بسورة النساء أو تسأل شيخ أوتبحث على جوجل بحكم التوريث -وأنا حاولت ألخصها في النقاط الجاية بردو.. وأنا كنت لسة عارفة من قريب إن فيه قانون إسمه قضية حصر يقول ان لو الاب أو الام عندهم مرض مزمن يخليهم مش واعيين أو عاقه عقليه في التصرفات زي انهم يحرقوا الفلوس أو زهايمر أو فاقد الأهلية و بتكون بقضيه من المحكمه والقنصلية، يبقى الأولاد لو سلام و طبيعين هما ليتحكموا في فلوسهم و كاملة وتبقى بإسمهم وهما يعطوا لأبوهم وأمهم فلوس منها لأنهم غير واعيين أصلاً أو مش بيتكلموا أو عندهم جلطه ودايماً نايمين 24 ساعه لا يدرون انهم يمتلكون المال أساساً

3-الورث والميراث، الحته دي بتلخبط سيكة فعازية تركيز ونسكافيه وإنك تفصل لو كنت بتقرأ بقالك كتير في الكتاب النهاردة بس لو إنت عارف كويس الميراث ايه وتوزيعه إزاي خلاص، هي طويلة و ممله أنا نفسي زهقت وأنا بجمعها بس مجبورين نعرفها إحتياطي إنت لو متعرفهاش، عايز الناس يقولوا علينا جاهلين ولا ايه، يلا نعرفها <sup>٨</sup>\_\_<sup>٨</sup> الميراث هو ما تركه الوصي لتوزيعه من مال أو معاش أو غيره لذلك تسمى بالتركة لأن المتوفي تركها وراه لغيره وخصاً أهله.

كيف يتم التوزيع للميراث بما يرضي الله أيأ كان المبلغ أو البيت أو الذهب أو الأرض أو الشركة أو عربية اللي سايبهم الميث ؛ عشان نفهم التوزيعه الأول لازم نعرف الأرقام الي بتتوزع بيها عمأ فلو هتجيب آله حاسبه وتحسب الكلام ده ، ان النص هو نصف المبلغ أو التركة فهنقسمة ÷ 2 و الثلث هو ثلث الشيء-هنقسمة على 3 ولو التلتن هتعمل الرقم ÷ 3 × 2، الربع هنقسمة الفلوس ÷ 4، السدس المبلغ نقسمة ÷ 6، الثمن ÷ 8 و الرقم البتضرب فيه ده لما يعلى عن الي قبله المبلغ هيقبل وما يقل الرقم هيكتر المبلغ طبيعي لأنه يتقسم على 2 بس أو 4 بس مش 6 أو 8. يعني لو قدامك تفاحه وهتقطعها 6 حتت كدة إنت أخذت قطعه واحدة صغيرة صح ؟ غير لو قطعتها بالثلث يعني 3 فكدة إنت هتاخذ قطعه واحده بس كبيرة عن الأولى جداً صح؟ نفس الحوار مع الورث لو إنتو 6 والمبلغ هيتقسم على 6 فهى وإنتي هتاخدي فلوس قليلة من إجمالي المبلغ اما لو إتقسم على 2 إنتي مثلاً هتاخدي فلوس أكثر وهـ\_\_\_\_\_ك\_\_\_\_\_ذا.

**لعلمكم**، المعاش للمطلقة والأرملة والاذنسة لحد ماتتجوز فقط و فيه اشغال مش بتقبل تشغلهم لو بتاخذ معاش أبوها وهوميت يعني لو إنتي بتشتغلي أو متجوزة مش هتاخدي معاش ابوكي و هتريحي دماغك من مشاكله وتقسيمته مع اخواتك وممكن تعرفي شروط طلب وتقديم وشروط المعاش من جوجل عشان بيختلف من بلد لبلد ومن احوال لاحوال و كل شوية يصدرها قانون معاشات جديد أو روعي اسألني في مكتب المعاشات التابع لوالدك أو والدتك الله يرحمهم فلو الميث كان بقبض معاش او كدة روحوا تاخوده بعد حوار جواب البنك وكدة وممكن تسألو عن اي حاجة تخص المعاشات و التامينات **عالفيس** ، جروب خدمات واستشارات مجانية للتامينات والمعاشات- مستشارك في التامينات و

المعاشات وعملاً شركة Allianz وشركة مصر للتأمين الحياه وشركة قناه السويس لتأمين الحياة بتعطيهم فلوس كل شهر عشان يحوشهاك ويزودوها و لما تموت يرجعوها لبناتكم وولادكو روحوا اسالوا يكون باباكم الله يرحمه يكون عاملينكم وهما لسه خبر وفاته موصلهمش وللمش عارف الفرق بين التأمين والمعاش اصلاً عشان لسه صغيور فالمعاش ده لما الشخص يسيب الشغل إنما التأمين ده المبلغ اللي بيتخصم منه وهو لسه شغال بس الفرق ان ده وانت لسه شغال وده لما تسيب الشغل بس هو هو يعني في المعنى

\*التوزيع سواء للميت أو الميته يكون على، الزوج و الزوجة- الأبناء والبنات - الاخوان والأخوات- الام والاب - الجد و الجده ولو مش موجودين كل دول بيكون الورث كله لإبناء الأبناء أو بنات الأبناء أو الأقارب البعيدة مثل إبناء الخيلان والاعمام و غيرهم فأکید فيه حد ولو 1 يورثه من بعيد على وجه الأرض فالجهد لكان شغال فيها أو البنك المركزي بيحاول يوصل لقرايه دول بعد فترة بحث طويلة - ده لو محدش من أهله موجودين وميتين كلهم مثلاً أو محدش جه أخذ الميراث من قرايه أو القريين ولو مافيش بترجع لصندوق الزكاة والأمانة للدوله التابعة لجنسية الميت.

1. الورث مع الزوج والزوجة ، الزوج يرث زوجته بنصف المبلغ أو التركة لو مش عندها منه عيال خالص -طب لو عندها ؟ ياخذ الزوج الربع من مالها فقط والباقي يبقى للولاد يعني مثلاً في حالة إن الزوجة هي الميته والاب بس العايش مع إبنها وبنتها ؟ البنت هتاخذ الثلث للمبلغ المتروك للام - زوج الميته النص - الإبن التلتين مع مراعاة نصيب أبوها وأمها للميته لوموجودين (السدس)

\*مع الزوجة، هتاخذ ربع فلوس الزوج الميت لومعندهوش عيال خالص ولا شريك في الميراث كأخيه أو أبيه ولو متزوج واحدة تانية أو ٤ زوجات مثلاً؟ هنا كل زوجة منهم هتاخذ الثمن للمال أو التركة الساييهها. طب هي زوجة واحدة و عنده إبناء؟ الزوجة لها الثمن بس بردو قشطه؟ طب ده حتي لو كان بينه وبين زوجته مشاكل و منفصلين لما كان عايش؟ اه بس مايكونوش مطلقين عشان لو مطلقة مش هتاخذ جنيه وممكن يكون الميت كاتب وصيته غير كل ده ويكون كاتب بإسمك فلوس معينة حتى لو طليقتة أصلاً إحنا بنتكلم لو هنوزع بشرع الإسلام والمرحوم مش موصي بحاجة. فل كده؟ طب فرضاً الزوجة بس اللي وريته للميث لأنه يتيم؟ هتاخذ هي التركة كلها لإنها الوريث الوحيد له.

\*مع الزوجة الاجنبيه ومات زوجها العربي أو العكس، لو مات وهي مش أسلمت زيه ،ملهاش في الميراث خالص، وهترجع الفلوس لخزانة الدوله بتاعت جنسية الزوج، و لو أسلمت ؟ هتاخذ الثمن لو فيه ورثة تانية ، سواء إبناء اجانب أو غيره ولو فيه وهما مسلمين هنتقسم طبيعي بس لو أولاده مش مسلمين والزوجة بس هي المسلمة بعد ما إخوانه وأبوه وأمه ورثوه لو موجودين، فهي بس الهترث عنه الربع و الباقي لخزانة الدوله لو أهله مش موجودين، لأن ولاده مش مسلمين وربنا طبق الميراث عالمسلمين فقط فالمسيحين وغيرهم لهم قاعدة أخرى في التوريث. وفيه بعض الأحكام والظروف الخاصة ، المحكمه هي اللي بتحددها وتوضحها في إعلام الوراثة.

2. الورث مع الأبناء الذكور والاناث، مع الذكور الأبناء،طيب طلع الميت عنده أولاد ذكور بس وزوجه؟ الولد لو وحيد بياخذ كل الفلوس أو ما تبقى منها بعد ما مامته ترث معه الثمن - بس لو ولادين أو أكثر كل واحد بياخذ النص أو بالتساوي بعد ما أهمم تاخذ الثمن بردو وبعد ما أم المتوفى لو عايشة تاخذ نصيبها وهو السدس- طب لو فيه بنت وولد وزوجة للميت بس ؟ الزوجة التمن - الإبن التلتين - البنت الثلث وعملاً الولد بياخذ ضعف البنت، طب ليه ؟ لأن الراجل بييشل البيت و يتزوج و يفتح أسرة فرينا ساعده إنه ياخذ أكثر من البنت اللي بتعتمد على زوجها أو والدها

\*مع البنات الاناث، طب لو الولاد أختهم بنت وحيده بينهم أو أكثر من بنت وأبوهم أو أمهم ميتين؟ البنت وحيده وسطهم هتاخذ التلت - لو أكثر من اخت هتاخذ التلت فقط بردو والولد كل واحد تلتين - لو الميت بقى مخلف بنت وحيده معندهاش أخوات أصلاً؟ تأخذ النص من فلوسه و مامتها التمن ولو المرحوم مكنش ليه اخوان ولا أم ولا أب هتاخذ هي كل التركة وأمها التمن - طب عندها اخت معاها أو أكثر من بنت يعني 5 بنات مثلاً؟ هتاخذ التلتين كل واحدة مادام مفيش ولاد اتولدوا معاهم أو من نفس الاب. طب ده حته لو إخوانها البنات دول من زوجة تانية غير أمها؟ ايوه عشان إسمهم إخوانها شرعاً و كلهم تحت إسم اب واحد. فاهمين حاجة؟

3. ميراث الاخوه والأخوات، طب المرحومة أو المرحوم عنده اخوات بنات و رجاله إخوانه ايه الكلام ؟ الإخوة والأخوات لايرثون أخاهم المتوفى مع وجود أبيهم، سواء كانوا إخوة اشقاء، أو كانوا إخوة من أم أو أب آخر. ومع الأخ الذكر، لو فيه أخ وحيده للمية أوالميته ومافيش أب بس الميت عنده بنات فقط و زوجة واحده؟ بعده وراثة بنات المتوفى زي ماقلنا كل منهما التلت من الفلوس لوجود أخ الميت فالأخده عشان وحيده ومافيش أب ولا ذكور إبناء فهاخذ ضعف نصيب بناته وهو التلتين أكنه أخوهم و الزوجة للميت هتاخذ الثمن عادي. تمام؟

\*لو كان الميت لديه أكثر من أخولديه وزوجه وبنات وأولاد أو أولاد فقط مع أمهم ؟ لا ياخذ الأخ أي شي لوجود إبناء الميت الذكور لأنهم أحق عنه، حتى لو الأخكان وحيده وأبوه ميت أو أبوه عايش. أما لو المرحوم ماعندهوش عيال وفيه زوجة واحدة وأبوه وأمهم ميتين ومافيش اخوه غيره، الأخ ياخذ النص والزوجة الربع ولو تزوجها هيعيشوا بورث أخوه الله يرحمه مع بشرط أن لا تتزوج إلا وإن أكملت عدتها بعهد موت زوجها ( 4 أشهر).

\*مع الأخت الانثى، امتى الأخت مايكونش ليه نصيب في ميراث أخيها الله يرحمه؟ في فقط حالتين، إن كان لديها أب عايش لانه المسؤول عنها و يرث من إبنه فيعطيها ما تحتاج أو كان لدى الميت ذكور إبناء مش بنات لأنهم سيرثوا أبوهم وهم احق عنها. اما إن كان الميت ليس له إبناء ذكور وله بنات فقط وزوجة وإخوانه بنات بس أبوهم ميت كمان ؟ الزوجة التمن- لو أكثر من أخت كل واحدة التلت ولو وحيده تاخذ التلتين - كل بنت من بناته التلتين لأن أخته وحيده فأكنها بنته الثالثة أوأختهم الثالثة. بصوا لو في ولد المرحوم خلفه هيتحل الموضوع والأخوات مش هيكون ليهم ربع جديه في حجاته حتى. طب لو فيه بيت او محل إيجار بس كان تمليك او بإ سم للمتوفى وام للمتوفى عايشه وله ولد وبنت وام الام والاخ بس الي يكون ليهم في حق المحل المملك ده مش البنت او اخت الولد يعني ولا الام هو كدة.

4. ميراث الام والاب للبنت أو الإبن المتوفى، مع الام ، لو أم المرحوم أو المرحومة عايشة ايه نصيبها ؟ التلت لها من وراثتها أو بنتها في حالة ان ليس له أولاد أو زوجه أو إخوان أو إبن أو يكون الأب للميت أوجوزها يعني مش موجود بشهادة تثبت وفاته أو هجرته لهم لو سايبهم من زمان. طب عنده اب وأولاد و زوجه؟ الأم والأب هياخدوا ايه؟ هياخذ كل منهما السدس - هو معلش ايه الكلام مع وجود فقط الأب والأم للميت المتجوز اتنين و عنده ولادين من الزوجة الأولى وبتنين من الزوجة الثانية ؟ الأب له السدس - الأم السدس - التلتين لكل إبن - التلت لكل بنت - التمن لكل زوجه، طب فيه أم وزوجة بس للميت مفيش غيرهم ؟ الزوجة الربع لعدم وجود له اخوه أو أب أو إبناء والأم ماتبقى وممكن المحكمه تعدل بينهم بالتساوي. طب أبو المرحوم عايش وأمهم الماتت وعند الميت أولاد بس وزوجه ؟ الاب له السدس - الزوجة التمن - الأولاد كل 1 النص. يعني لو الميت عنده أب و أخت وزوجه واحده وإبن

واحد من هيوث إيه ؟ اللي هيوثوا بس 3 - الأب السدس - الزوجة الثمن - الإبن النص - الأخت لا تيرث لوجود أبيها. إلا إذا تنازل لها أبوها عن ورثه في المحكمة أو بالحب يديهاها

5. ميراث الجده والجده، طب دلوقتي الجد ميت والجده بس العايشة مع الزوجة لإبناها المرحوم فالأحفاد مين هياخد إيه؟ الجدة هيكون لها السدس - الزوجة الثمن - الأحفاد لو ذكور التلتين لكل منها - ولو إناث لكل منهما الثلث أو لو بنت بس يكون التلت بردو. بشرط أن تكون أمه من الدرجة الأولى وليس مرات أبوه أو حماته مثلاً، نفس الكلام لو الجد هو العايش والجدة هي الميتة وعايش مع زوجه إبنه الله يرحمه و احفاده ؟ بس بشرط ان يكون أبوه من الدرجة الأولى اي ليس جوز أم أو حماه. ثواني، طب لو للأجداد والأب والأم ميتين والأبناء عايشين لوحدهم كدة ؟ هتكون فلوس الاب + فلوس الام ويجمعوا التلتين لو ولد والتلت لو بنت بردو طب هما أطفال مش فاهمين حاجة؟ يرث عنهم المسؤل عنهم من أقاربهم البعاد كالعَم أو الخال لو عايشين حتى يعقلون ثم يعطوهم المال أو يصرفونه عليهم

\*طب ماتيجي نحسبها بالأرقام للفلوس المتروكة والورقه والقلم والآله الحاسبة؟ @\_@ ماشي يلا! فيه دلوقتي أرض أو مكتب صغير كان بتاع المرحوم باعوهم وجابوا لهم مليون جنيه وفيه بنتين وولد للميت وزوجته وأمّه، إيه بقى؟ هنعمل للام  $6=1,000,000$  هيكون لها بالتقريب 166 الف والولد هياخد 666 الف وبالنسبة للزوجة أو أم العيال اللي هي بتاخذ أقل واحدة هنحسب لها مليون ÷ 8 هيطلع 125 الف بس ولو حسبنا البنيتين مع بعض نصيبهم هيكون 340 الف ج يعني كل واحد 166 ألف تقريباً. فالولد أكثر حد اللي هو 666 لأن الولد بضعف الأنثيين وله أكبر حق. طب فرضاً باعوا الأرض بتاعت المرحوم وجايبت لهم مليون والبنت وحيدة مافيش غيرها وأمها بس؟ أمها هتاخذ 125 الف والباقي للمبلغ هيروح للبنت الوحيدة أو هي تقسمهم بالنص بمزاجها مع أمها لو المرحوم معندهوش رجاله إخوانه وإيه الكلام لوفيه 2 رجاله وبنت وام وزوج للميتة؟ واللي سايباه فرضاً عمارة بإسمها وشوية فلوس؟ المبني أو العمارة دي هتتقسم بينهم بالحب أوكل واحد هياخد دور و يبيعه أو يبقى بتاعه أو يروحوا الشهر العقاري ويحولوا إسم أحدهم للاخر لو هيتنازل عنها للتاني وبالنسبة للفلوس لو هما مليون ج وكام الف ، الزوج للميتة هياخذ الربع يعني  $4=1,000,000$  = 250 الف والباقي هيتقسم عالاولاد كل ولد تلتين يعني كل واحد 333 الف و الباقي اللي هو تقريباً 167 الف ج هيتقسم عالبنت وهتاخذ التلت فهتاخذ 55 الف ج، والهيتبقى من المليون هو السدس اللي هو لأمها غالباً 27 الف ج. المهم إن الزوج والولد دوماً هما الأغنى في الورث وبيأخذوا نصيبهم الأول مع إن لاديز فيرسيت  $8.8$  ولو ورث عنه زوجه وبنت و ولدين 10 مليون ولا يوجد أقارب آخر للميت عايشين؟ الزوجة مليون و300 الف بالتقريب، البنت مليون و750 الف، كل ولد 3 مليون ونص وصلت؟  $10000=$  كل واحد بقى - من الممكن ان يتنازل اي طرف، لأخيه أو لأمه أولأبيه أو لإبنه أو لأي طرف آخر مزاجه في المحكمة أو الشهر العقاري أو بإعطاؤهم المال يداً ليد فقط. ويمكن إن كان الورثة من الأقارب البعاد أو أولاد الأبناء للمتوفي ، حينها يمكنك عمل بحث بحكم التوريث لهم أو لمن تريده أن يرث عنك عشان مش اطول عليكم أكثر من كدة.

#### 4- شوية قصص عن الميراث وقرفه،

أمجد بيقولنا إن أبوه و أمه ميتين من زمان وماعندوش غير حمزة بس بعد ما حمزة و مراته ماتوا في حادثة، خد أمجد ولادهم العندهم 4 و 5 سنين عاشوا معاه ومع مراته فهي خليت بالها منهم لحد مابقوا في إعدادي دلوقتي وحابوها جداً ومراته كان نفسها تخلف من زمان بس مكانش فيه نصيب فعاملتهم زي عيالها كمان وبقوا يقولوها يا ماما، وأمجد أخذ ورث أخوه بس كان شايله لإبناها لحد مايكبروا ويأخذوه، و ماصرفش منه جنيه عليهم وكان بيسرف من معاه فالمصاريف كانت عمالة تزيد عليه

فقرر يأخذ قرض من البنك، فيقول والله في نفس اليوم الساعة ٩ الا ربع الصبح وأنا نازل البنك بفتح الباب لاقيت جواب من شغل خاص بحمزة الله يرحمه مكانش قايلي عليه قبل كدة، وإن حمزه له عندهم 80 الف ج متبقيين من باقي فلوس شغله ولازم حد من أهله أو الوارث يجي يستلمهم عالنعنوان الفولاني أي وقت من الساعة كذا لكذا فأمجد فرح جداً وقرر ينزلهم هما بدل ما يروح البنك وعشان ولاد المتوفى قاصر مش هينفع يستلموهم هما، فيقول إنه لما رجع من المشوار ده ومعاه المبلغ، ولسة هيشخس يفرح مراته لاقى أمجد مراته حاطة له صورة بيبي عالتلاجة فمافهيمش غير لما حاطيت إيده على بطنها وقالت له عايزو ولد ولا بنت؟ فأمجد كان أول مرة في حياته يعيط مالفرحة لأن كل الأخبار السعيدة جت فجأة في يوم واحد وأكته عوض من ربنا ليا فسجدت سجدة شكر لله وجسمي كله بيرتعش من الفرحة والتوتر وقال ان اليوم ده هو مش ناسية أبداً وهيفضل أحلى يوم في حياته لأن لولا اليوم ده وكرم ربنا عليه، كان هايفضل شايل هم القرض والعيال وحزن مراته إنها مش بتخلف والحمدلله إن كله إتزاح في كام ساعة فأكيد عشان هو حنين وكريم مش من الأخوات القاسية البترمي عيال أخوها في الشارع ويسرقوا فلوسهم.

كان فيه مسلسل مقتبس من قصة حقيقية مرة شوفته فإفكرته دلوقتي وباختصار هو بيحكي عن بنت إسمها أسيل عندها ٢٧ سنة سابت تعليمها عشان تشتغل فكانت بتشتغل عند مسنة جايهاها مقيمة ليها لأن أولادها ال4 مهاجرين مع بعض نفس البلد ومتجوزين ومش راضين يأخودها معاهم وفاتحين هناك مول باسمهم هما ال4 وشغلهم كله فيه فالمهم أسيل كانت أمينة وهادية وفضلت سنين مع المسنة دي وهي معتبراها بنتها بجد بس المسنة لما تعبت جامد، أسيل كلمت ولادها عشان تقولهم و يجوا يشوفوها فقالولها إحنا مش هنعرف ننزل عشان شغلنا إتصرفي إنتي وماجوش فالمسنة كانت نفسها تشوفهم قبل ماتت بس ماتت من شدة التعب والزعل و كتبتلها قبل ماتت وصيتها وهو أنها لما تموت تفتح صندوق خشب كبير تحت سريرها هي حاطه فيه كل فلوسها وورثها وتأخده الشغالة وماتديش اي حاجة منه لولادها عشان هي غضبانه عليهم وماشفتهومش بقالها سنين والمسنة مكنتش من النوع البتسيب فلوسها في البنك وكانت مخزناهم في الصندوق الكبير ده واسيل فتحت أول مامات من كتر أمانتها معاهها بس أسيل مكانتش مستتية كل ده فإتصدمت من كتر الدولارات الكانت عالآخر فيه وفرحت بس بنفس الوقت، خافت إن ولادها يجوا من برة و يأذوها وكدة بس ولادها بقى لما عرفوا من أسيل إن أمهم ماتت وتعمدت ماتقولهمش على صدمة الميرث دي كوصية من المسنة، كانوا فرحانين إنهم هيوورثوا أمهم بقى بس ماينزلوش غير بعدها ب4شهور بسبب مشاكل شغلهم هناك وبتاع و أسيل هي العملت كل حاجة ساعت الوفاة، وبعدها أسيل فتحت بالفلوس مطعمها الخاص بإسمها وجابت عربية و اتجوزت المحامي بتاع المسنة دي الكان معجب بيها أصلاً من زمان وخلفيت وإشترت حاجات كتير ليها ولأهلها والفلوس تقريباً إتصرفت والثيلا الكانت أمهم عايشة فيها كتبتها هي كمان باسم أسيل بس أسيل إيديتها لآخوها عشان يتجوز فيها. فلما نزلوا ولاد المسنة وإتصدموا بقى ، كانوا طول الحلقات بيحاولوا ينتقموا من أسيل ويهددوها بحاجات هي معملتهاش زي إنها موتت أمهم بالسم وسرقتهم وكلام من ده بس دي وصية صاحبت الشأن فمالهومش حق ومساعدة جوزها المحامي، هما كانوا أحبوا وكرهوا أسيل و رجعوا تاني بلدهم برة. و أكن غرض المسلسل الحقيقي إن ربنا بيّفهمك إنك مش هتعرف تأخذ حاجة مادام مش بتراعي أهلك وكل هأمك الفلوس والشغل (وما جزء الإحسان إلا بالإحسان ) حتى لو مع الغرب مش الأهل بس.

مراد بيحكي ان أبوه الله يرحمه كان متزوج 2 ومخلف بنت بس أمه وأمها ميتين وهي عايشة فتعتبر أخته ولكن أخته دي بتكرهه لأنه مش أخوها من أم واحدة وإن أبوها كان بيسيب أمها عشان أم مراد و أكن هو القاله إتجوز تاني ، المهم إن أخته دي جوزها قاضي وطبعاً له معارف بالهبل فمش راضين يدوله حقه من ميراث أبوهم وقت التوزيع وهو كان داخل على جواز فيقول إن أخته حتى مش بتساعده وكل مايعمل عليهم قضيه جوزها ده يلغيها قبل ماتتسجل عشان هو مشهور وكل المحامين حبايه وبيرشي كثير وبتاع المهم بيقولنا إنه دعى ربنا يوجد ليه مخرج فالهمم بعد دعائه لأيام مراد بيقول حصلت حاجة غريبة، وهي إن أختي تكلمني تقولي أنا أسفة وإنها راحت عملت عمرة وعرفت إن البتعمله ده ربا وسرقة وحرام وماينفعش كانت أصلاً تعمل كدة فرجعت له الفلوس بتاعته في شنطة سفر كبيرة مليانة ميتينيات، بيقولنا مراد أنا كنت مش مصدق نفسي فجأة ربنا إستجاب و إتغيرت أختي في الوقت اللي فعلاً كنت محتاج فيه فلوسى بس طبعاً علاقتنا مكانتش زي الأول لاني كنت لسة متضايق منها بس هي أحسن من الأول بشوية وأنا معرفش كنت هعمل ايه لو مكانتش عملت كدة معايا بس المهم إن أنا اتجوزت وعزمتها مع إني مكنتش ناوي لانه بسببها أخرجت ميعاد فرحى كثير عشان قلة الفلوس بس أبويا علمني قبل مايموت إن صلة الرحم أهم من الفلوس في أي حال..

**سجده** بتقول إن أبوها وصى ان التركة تكون لها بس دون إخواتها وكانوا 5 بنات وولد المهم إن سجدة عشان أصيلة مع إن إخواتها كانوا حاقدين عليها وواضح النفسنة بينهم في المعاملة، سابتلهم نص التركة وقسمتها عليهم وأخذت هي الباقي وممكن حد تاني غير سجدة مع وجود الخلافات بينهم دي ينفذ أو يقول مش يستاهلوا بس هي حاولت لكل واحد على حسابيه في البنك مبلغ ما حلو يعيش منه وسابتلهم وراحت عاشيت في محافظة تانية لوحدها لما إكتشفت إنهم بيحبوها لفلوسها بس. ألاجا يا سجدة.

كان فيه 3 بنات وولد، حلو؟ أبوهم قبل مايموت كتب في الوصية إن الورث بتاعه كله يروح للبنات وإن الولد ملهوش جنيه عشان يقدر يعتمد على نفسه وراجل وبتاع أما البنات لا عشان لو ملاقوش شغل أو عشان لو جوازتهم كمان مابقوش يصرفوا عليهم يلاقوا فلوس أخرى يسرفوا منه المهم الولد مطلبش الورث بتاعه ولا زعل بس البنات صمموا إنهم يقسموه بالعدل و يعطوله التلتين بتوعه من إجمالي المبلغ زي الدين ما بيقول، فالولد مرضيش وكرامته جت عليه أوي و قال انا هاعمل بالأبويا وصى بيه حتى لو مش ده الشرع، بس كان لما بيتزق بيستلف فلوس منهم ويصمم يرجعها و كان هو الوحيد البيزور أبوه كل جمعة في قبرة أصلاً ومزعلش منه مع إنه كان رحيم معاه في الدنيا مش مزعله ولا حاجة عشان يعمل معاه كدة عن إخواته البنات، يمكن أبوه عمل كدة مع إنه حرام بس غصب عنه عشان البنات أهم من الولد عنده أو بيحبهم أكثر منه والله أعلم

كان فيه قصة ليقيم خرج وهو عنده 20 سنة من الملجأ و اشتغل وبيتر في مطعم و صاحب المطعم كان معتبرة إبنه الماخليفوش وكان بيعطف عليه أوي عشان هو كان راجل خيري أصلاً بس لما الراجل ده مات كتب المطعم بإسم اليتيم ده ومكانش مخلف ولا متجوز وكان ناوي يوصي إن جمعية تاخذ كل فلوسه بس كتبها برده بإسم اليتيم فاليتيم ورثة وبقى غنى بسببه فجأه المهم اليتيم ده زيه ماتجوزش ولا عنده طبعاً أخوات ولا أهل فعديت السنين وقر الشهور والأيام ويموت اليتيم وهو عنده 51 سنة و محدش يورث عنه المطعم ولا الملايين البقيت عنده دي فترجع كلها لصندوق الأمانات والزكاة للدولة.

بصوا فرح قبل مايموت كتبت في وصيتها رقم فيزتها وأسماء البنوك بتعتها عشان مايدوروش كثير وكتبت إن نص فلوسها تكون لجمعيتين وكتبت أساميهن بعناوينهم والنص الثاني طبعاً سابتلهم لأمها و بناتها وفي نهايته لوحاين تشوفو دراما عن الورث شوفو تمثلية العار والبرنس والشك وفيلم الورثة وخيانة مشروعة



11) كوكب السوشيال ميديا الديني، جروبات تشجعك على الإيمان - عايز تشوف الكعبه لايف! -برامج دينية -داعيين وداعيات - أغاني دينية-لو ماقتنعتش؟ أصل انت اكيد عارف ان من كتر ماالناس بتقدس دين الإسلام بتخش عليه أصول الدين اومعهد الدراسات الإسلاميه اوكلية الأزهر عشان يتعمقوا أكثر فيه فمحبوش يدرسوا أي مجال غيره فيشتغلوا شيوخ دين او إمام جامع أو داعية وطبعاً بيفيدونا بما درسوه

1.لو عايز جروبات تشجعك على الإيمان والإسلام بالقصص القصيرة و الأسئلة والنصائح فيه عالفيس، المصحف - قطوف من ال Ask -إسلاميات- ابدء بنفسك - اكونت قرآن Quraan -تفسير القرآن - صفحة التقرب الى الله - دار الإفتاء المصرية- جروب هتغير عشان الجنة تستاهل-الطريق الى الجنة -جروب رسالة تفاعل -ص كتمان -يوميات مسلم ومسلمة - لانه الله - أبشر- سيكرمك -سيعوضك- جروب أبشر سيستجيب - اصبر -إستجابة - بيدج هُدوء -بيدج دعوة -رساله من الله - ركن السعادة- ولا تستبئنا- صفحه كبسولات أخلاقية -جروب حصن المسلم -اسئله واجوبه ومعلومات دينية -سؤال وجواب في أمور الدين - جروب أحاديث نبوية مع الشرح - احاديث البخارى ومسلم - احاديث نبويه صحيحة فقط - جروب اهل القران الكريم -اسئله في القرآن والسيره النبوية2- أورااد لقضاء الحاجة - جروب أدعية يومية- بيدج خطوة تغير- بنات عائشة -جروب خليك مع الله -فتاوي شرعية وأحكام فهية - روايات إسلامية - جروب صدقه جارية عامة- قصة وعبرة.. -قصص وعبر و مواعظ -بيدج حكم وخواطر- Quick Life Raising Back Again- I <3 Quran-Dearly God Loves You -Out Time Page-Lessons -God Will Make A Way When There Seems No Way - Any Lengths For God- Smile Makers Groups -Words Of Wisdom Group -Supermuslim -Muslim Reminders -جروب - Iam A Muslim ! - I Love Islam Page -Community On Instagram: صلاتي-أذكارالمسلم - Rahtinfsia -Donia.Elrashidy-Mariem.Emad11- Ad3yaa.10- Ad3yaaa Ontiktok ،

2.طب مسافرتش مكة قبل كدة ونفسك تشوف الحرم اوالكعبة والمسجد النبوى لايف او تشوفهم لحظه بلحظة والحياه هناك سيرش عالتيكيتوك ، -I\_Love\_Makkah -Shani\_Ksa -Workingharam1 -Abu.Muhammed -Adel\_Mkh

3. برامج دينية جميلة عاليوتيوب او عالتيلفزيون ، عم يتساءلون - لعلمهم يفقهون- الموعدة الحسنة - الدين والحياة -خدعوك فقالوا او كل برمج مصطفى حسنى - كنوز الدراسات والإحصائيات - برنامج الدنيا بخير لمياء فهمي- رحلة حب في الله -برنامج وبكرة احلى -برنامج هنا الجنة- حياة الذاكرين

4. داعيين وداعيات لو تابعتمهم بكل حلقاتهم هتحب الإسلام جداً و تفهمه أحسن إعمل سيرش عاليوتيوب يلا ، الداعية مصطفى حسني - برنامج قلوب عامرة مع د.ناديه عماره - محبي الدكتور هالة سمير - برنامج اسأل مع دعاء -Amr Khaled-Amir Mounir- Dr.Haem Shouman - صفحة د.عمر عبدالكافي -متابعي الشيخ رمضان عبدالمعز - الشيخ خالد الجندي - الشيخ محمود المصري

5.دول صوتهم روعة بيغنوا أغاني دينية لو إنت بتسمع ديني بس يعنى ،كل أغاني سامي يوسف، ماهر زين، مصطفى عاطف، مصطفى ابو رواش و لو بتحب تسمع إبتهالات إسلامية وأغاني وأناشيد دينية ، اعمل سيرش بيهم عاليوتيوب وهتلاقي أحلى الأصوات. واغاني تامر حسني والجسمي الدينية مش وحشة بردو إسمعهم وانا بحب اوي اغنيه قمر ويانبي السلام عليك ورقت عيناى شوقاً وسامى يوسف يارب العالمين واسماء الله الحسنى لهشام عباس

6. لو ماقتنعش أو مفهمتش حاجة من اللي قولتها عمأ في الدين، ممكن تشترك في الجمعيات والمساجد الجمبك إللي بتعمل ندوات إسلامية بسيطة بواسطة ناس دارسة وشيوخ فاهمة وبيشرحوا بطريقة حلوة و سيجاوبون عن ما تسأل فيه - تسأل في مواقع إسلامية زي إسلام.ويب و موقع دار الإفتاء المصرية - تخشوا تترجوا وتسمعو حلقات من قنوات المشايخ و ناس فاهمة في الدين زي اللي رشحتهملك فوق ومنهم الشيخ محمود المصري وعمرو خالد والداعية مصطفى حسني مثلاً تحسهم مريحين وبيفهمونا الدين بيسر و يحبك فيه فإشترك دلوقتي في قناتهم بإسمهم وإسمعوا كل يوم حلقة ليه و هتحبوا الحياة الدينية مع الله أوي لأنهم بيتكلم عن كل حاجة دينياً بشكل مناسب لكل الناس وأحمد ربنا لأنك بين كل الديانات ديه حول العالم، إنت مسلم.

12) الدروس الملخصة الدينية عن ، الإيمان – المعاصي -القرآن الكريم - حب الخير- الاستغفار و الإبتسامة -النصيب

كتبوا عن الإيمان واليقين بالله ،

- ❁ لا تقل إني أحب الله كثيراً، فأبت له بأفعالك الإيمانية وإلتزامك بأركان دينك
- ❁ أرح قلبك، فما كتبه الله سيكون فمعجزات الله لا يتخيلها عقلك
- ❁ مش لازم تحب عشان تكون سعيد ، لو قربت أوي من ربنا هتكون اسعد صدقني
- ❁ الله لن يوعدنا بغياب العاصفة ولكنه وعدنا بمساعدتنا بالنجاه أثناء وجودها بحياتنا فكذلك الأحران
- ❁ لعل سقوطك المفاجيء كان نجاه من الله لثق في قدراته وفتح خير لك جديد.
- ❁ ثقتك في تدابير الله وإيمانك إنه معك في كل الأوقات والظروف هو قوتك الأولى والأخيرة
- ❁ إن شعرت بنعمة راحة البال فإنت تمتلك كل النعم الأخرى.
- ❁ هتتجن مالتفكير وربنا مدبرلك أمورك بتفاصيل معينة مش على بالك فليه تتعب نفسك عالفاضي؟
- ❁ ربنا سامعنا وشايفنا وحاسس بينا طول ماحنا بتتنفس فأى حاجة تحصل قول أنا راضي يارب!
- ❁ اكتب كل ما بك من نعم واشكر ربك دائماً يومياً عليها
- ❁ الإيمان بالله يعني تنفيذ أوامره بالطبط كانك تنفذ أوامر مديرك في الشغل ولكن الله هو المدير
- ❁ لاتكذب أياً كان حجم الموقف فقل كل كلمة بصدق وأمانة ولاتتصنع فالله يرى ويسمع.
- ❁ طالما القادم في علم الله فتوقعه أجمل مما تتصوره
- ❁ أسمع الله دعائي؟ نعم! فلماذا لا يستجيب؟ لأن الطبيب يعطينا دواء الشفاء وليس الذي نحبه
- ❁ بتعمل معصية مش قادر تبطله؟ إفتكر النار بسخونيتها وإنك مش بتستحمل المياه السخنة اصلاً
- ❁ عجبنتي صورة مكتوب فيها، أنا جي الدنيا أعبد ربنا واشتغل وأمشي مش عايز أكون أحسن حد ولا أنافس الناس في النجاح والشهرة ولا أخش صراعات أصلاً أنا عايز بس أكون الأحسن منى انا
- ❁ ماتقارنش نفسك بحد عشان المش بيصلي شايف إنه أحسن من البيسرق والبيسرق شايف إنه أحسن من البيزني والبيزني شايف إنه أحسن من البيقتل فأعمل وقلد انت الصح والحلال وبس
- ❁ لا أتذكر يوماً إني إستنجدت بالله بداخلي لينقذني من موقف صعب وردني خائباً
- ❁ لقد سمع الله حديثك مع نفسك وإنت تهون عليها وتخبرها بأن الله سيجبرها، فسيخذلك؟
- ❁ ماتبصش لحد في رزقه، كل وحد ربنا كاتب له تفاصيل رزقه ده فهمها عملت رزقه جي له جي
- ❁ إكتشف بعض المفاهيم القيمة الصحيحة الإسلامية لحياتك وإمشي عليها
- ❁ يفوز ذوي النية الطيبة في النهاية مهما كانت خسارتهم

- ❁ أجمل شئ يطمئنك للأبد إن الله موجود أي وقت فهو يسمعك يراك يفهم نيتك دون الشرح ،  
فيحك أضعاف الأضعاف لأنك لجأت له و يشعرك بحبه لك
- ❁ لا نعبده ليعطي إنما نعبده ليرضى فإن رضا الله سيدهشكم مع الصبر
- ❁ لعلمت السرعة التي ينسأك بها الناس بعد وفاتك لما تعبت في الدنيا إلا لله الدائم لك وليس لاجلهم.
- ❁ نعتقد أن الله يرانا من فوق ولكنه يرانا من داخلنا من خلال قلوبنا وتفكيرنا ونيتنا للبشر
- ❁ حين ترى جمال الله في الطبيعة أو من انه سيجعل حياتك أجمل في الجنة، فإنها تستاهل الصمود
- ❁ لا تنسى ان تشكر الله وتحمده قبل كل وجبة تتناولها.
- ❁ إن الله يعلم إنك إلتزمت الصمت ورضيت في وقت لم يكن فيه الرضا عليك سهلاً، فسيجزيك
- ❁ ما زاد الله إنسان متواضعاً إلا عزاً وكرماً من عنده
- ❁ يتليك الله ليختبرك، فتصبر فيكرمك ثم تحمده فيزيدك ثم تستغفره فيرضي عليك، أبشر
- ❁ ما بين غمضه عين وأخرى يغير الله حالنا
- ❁ بقيت بنام وأنا متطمنة عشان عارفة إن بكرة هيمشي بتدابير ربنا و دعى أمي وبس
- ❁ لازم تعرف إن الدنيا مليانة بلاوي ومشاكل وحلو ووحش والحياة مبتقفش عالكام حد وموقف ويوم  
الي عيشتهم لحد دلوقتي فأحمد ربنا وإدعي أنه يديم حياتك بالسعادة والنعم دائماً
- ❁ ماتعملش مهندس على ربنا وتخطط حياتك بشكل معين وهو يشقلبها لك في لحظة عشان يثبتلك إنك  
متخططش لحاجة بعد كدة وهو موجود!
- ❁ مع الوقت هتعرف حكمته في البيحصل معاك لدرجة إنك هتحمديو إن حاجات كتير محصلتش مع  
إنك كنت بتصليلها طول الليل عشان تحصل بس دلوقتي بقيت تصلي ركعات شكر لله إنها محصلتش
- ❁ لاتنظر الى الغد فلا تعلمه ولا تنظر إلي أمس فانه مضى فأنظر الى الأعلى
- ❁ من الجميل أن يصحيك أو يزن عليك و يفرقك ضميرك قبل فعل المعصية ليوقفك عنها الان
- ❁ هو ربنا قصر معاك في حاجة عشان تشيل هم بكرة وتثقل تفكيرك بالقلق؟
- ❁ احذر أن يشتكيك أحد لله أو يحسبن عليك أمام الله
- ❁ الناس البتصلي من صغرها لحد ماتعجز تلاقي عندها مناعة ضد اليأس لا إرادياً
- ❁ إن الأمنيات إذا ألحّت أوجعت، ولكن الله إذا أعطى جبر
- ❁ لا يلقي الله أمنية في قلبك عبثاً، لايجعلك تتمني شيئاً لتظل الحسرة في قلبك ، بل ليعطيك!
- ❁ برتاح أوي لما أعرف من غير ماشرح ولا تضايق إن ربنا فاهمني وعارف كل حاجة فهيساعدني.
- ❁ لم نخلق إلا لإرضاء الخالق فله الأمر من قبله و من بعده
- ❁ الأمر يبدأ منك و ينتهي من الله فلا تقف عند البشرية في أي شئ أبداً
- ❁ انشغل منفرداً بدخولك الجنة ولا تشغل بغيرك و بوجود اثباتات إنه سيدخل النار
- ❁ موجود الله في قلبك تشعر به فكل شئ جميل لا يرى ونشعر به تخيل أنه من عند الله
- ❁ وحين تظن أن كل شيء كاد أن ينتهي، يخلق الله لك مخرجاً لتبدأ من جديد، فاطمن
- ❁ إوعى تستني فرصة عشان ترضي ربنا وتتوب عشان ممكن الفرصة متجيش فخليك تايب ديماً
- ❁ أن الله إذا أحب عبد إبتلاه ليعطيه جزء ما صبر و يثبت له أنه أقوى من أن يكون بلا بلاء
- ❁ هتلاقي الطبطة البجد من القرب من ربنا وكل الباقي طبطبه مؤقتة
- ❁ ربنا مش هيحاسبك يوم القيامة تعبت في الدنيا قد ايه لوظيفتك، هيحاسبك تعبت قد ايه عشان  
الجنة وضبط نفسك عن الهوى ولا انت زي البيقولوا مالنا بالعيب والحرام ما ربنا شايف نيتنا؟

✽ أبشر لان الله سيرزقك سيسعدك سيكرمك سيبهرك سيهيجك سيجبر بخاطرك وفي وقت قريب جداً

### قالوا عن المعاصي ،

- ✗ مش مهم هنموت امتي المهم إزاي! على معصية تضيع كل حسناتنا أم على خير يضيع كل سيئاتنا
- ✗ الحرام بيكون للولد والبنت أكيد وربنا بيحاسبك مش هننقله معلش أصلي ولد
- ✗ المقصود أن يدرك الناس أخطاؤهم وليس تصحيحها أمأمك فقط
- ✗ انا فيه واحدة كانت تقولي انا أهم حياه عندي حياتي مع ربنا قبل حتى ماتنفس أوأفكر اعمل اي تصرف اقول هل ربنا هيضايق منه؟ هل هيغضب عليا هل هتتخسب معصية؟ وعايشة صح على كدة!
- ✗ مؤسف أن تجد صديق يحب أن يراك تفعل الغلط والحرام ويشجعك
- ✗ ياصاحب الذنوب المستورة استر صاحب الذنوب المفصوحة حتى لا تدور لك
- ✗ يخاف ويتوتر الشيطان عند فرحتك بالقرب من الله فيبتعد عنك فهو يدمن القلوب الغيرعامرة بالله
- ✗ ساعات ربنا بيسر لك سرعة طرق المعصية ليختبرك فخليك إنت أقوى منها وإتغلب على شيطانها
- ✗ مع الوقت هتتعرف إنك بتعمل حاجة أحرام وسط 5 حلال أو بتعمل 5 حلال وسط حاجة 1حرام
- ✗ ذنوب الخلوات أصل الإنتكاسات وتمحى الحسنات أما العبادات الخفيه هي أصل الثبات والنجاح بالجته وإكتساب حب الله
- ✗ كلنا ماشيين بستر ربنا فإتعود تحمد ربنا على أقل النعم العندك دلوقتي وإنه سترك أثناء معصية
- ✗ علامات حب الله لك أن يسخرلك مساعدة الناس و أن ينعش ضميرك قبل المعاصي
- ✗ مش عيب إنك تقرب لربنا وقت ضيقتك لكن العيب أن تبعد عنه بعدها
- ✗ الخطأ والحرام يظل خطأ وحرام حتى إن كنت فقط من تفعله وسط 1000 شخص
- ✗ تجنب المتعة اللحظية التي تؤدي إلى الندم و النتيجة المضره المحرمة
- ✗ هو إنت عايز ربنا يرزقك بس لما تلجأله و أول ما تبعد عنه وتغضبه ، يرزقك بردو .. إزاي ??
- ✗ حياتك وهي قريية من ربنا أحلى بكثير ده كفايا انك حاسس انه راضي عنك وانك فعلاً راضي عن نفسك ولومت دلوقتي مش هتخاف لانك اصلاً تايب !
- ✗ لو رأيت كل الناس تمشي في الطريق الخاطئ وإنت الوحيد تمشي في الطريق الصحيح تابع السير فالله وحده معك ففى هذا الزمن أصبح، اللي بيعمل الصح هو الغريب والعيب واللي بيعمل الكفر والعيب بقى هو الترنند الروش { أكفرت بالذي خلقك من تراب ثم من نطفه ثم سواك رجلاً }
- ✗ ماتستهونش بالمعصية إنت لو مت فجأه وإنت بتعملها ممكن تقابل ربنا عليها، ترضى ربنا يشوفك بتعملها بقى ؟

### عبر عن القرآن الكريم،

- 📖 لو القرآن ثقيل على قلبك إفهمه الأول قبل ماتقراه
- 📖 من يحب قراءة القرآن أحبه الله فكلما كان القرآن ثقيل على قلبك كلما كنت ثقيل السيئات
- 📖 بيت يقرأ أصحابه القرآن كالأكل والشرب والنوم كره الشيطان دخوله
- 📖 مش كل حد يفتنح بشيء ديني من وجهة نظرة هو بس فانت تقوم مصدقه عشان اسمه اكبر منك! لا لازم بأدله وانت إتاكد بأحاديث أو آيات قرانيه!
- 📖 القرآن هو دستور حياتنا الامفروض تمشي عليه باقي مباديء و روتين حياتنا

- 📖 القرآن وصانا إننا نساعد غيرنا ونعطيهم من مالنا وإننا نحب الخير لبعض
- 📖 القرآن به كل دروس حياتنا ولكن تمعن به وإفهمه و احفظه حتى تمشي مستقيماً
- 📖 الأمور صعبة ولكنها بقرأة القرآن تحلى و بالدعاوى تتحل و بالاستغفار تيسر .
- 📖 قناة السنة النبوية السعودية لو شغلتها طول مانت قاعد في البيت بتعمل حاجة و فضلت تسمع الأحاديث تحسها بتدي سكينه كده غريبة وجميلة
- 📖 من مصادر التعاسة ؛ البعد عن الصلاة - عقوق الوالدين - المجالسة لأصحاب السوء -عدم الرضا بالقدر الحالى - هجر المصحف - الهروب من فعل الخيرات
- 📖 لذلك إسمه القرآن الكريم، لانه يكرمك بعاء الشفاء و إنشراح القلب والإجابة عن اي سؤال
- 📖 لو نفسك تقرأ قرآن بس النهاردة إنت مشغول أوي ممكن تقول سورة الإخلاص 3 مرات لإنها بتعادل تلت القرآن بس ده في حالة إنك مشغول فعلاً مش كسلان أو بتدلج والأعمال بالنيات
- 📖 بلاش تقرأ قرآن وإنت نايم عالسرير إستقم وربح وخلي فيه خشوع.

### كنوز عن حب الخير ومساعدة الغير ،

- ✓ الخير الذي تفعله هو سبب نجاتك من الكثير من المصائب الحالية التي لاتعلم عنها شيء
- ✓ ساعد تتساعد فرح تفرح صالح تتصالح بارك تتبارك فخلي ليك خدمات معنوية أكثر من المادية عشان ديه الى بجد هنتفع لما يموت وهتكون تراثك الحقيقي مش فلوسك خالص الى هتختفي ساعتها
- ✓ إنت محتاج الصدقة عشان فلوسك تزيد مش العكس (أنفق يا ابن آدم أنفق عليك)
- ✓ إصنع خيراً كثيراً فهو الشيء الوحيد الذي لا يموت بعدك في قلوب الناس .
- ✓ معظمنا بس مش كلنا اياً كان ديناً وسننا و جنسيتنا بنعمل خير بطريقة ما بينا و بين ربنا مش قدامكو بس بردو مش معنى اننا رفضنا مشوار الخير الي إقترحتوه علينا يبقى تقولوا علينا كفرًا!
- ✓ إفعل الخير وسيعود عليك بطرق لا تتوقعها.
- ✓ ربنا هيحاسبك يوم الحساب على معاك كام حسنة مش معاك كام فلوس فرود حسناتك حتى لو هتقل فلوسك حتى تكسب الثروة الحقيقية في الاخرة .
- ✓ أكثر الناس صوباً هما أكثر الناس قريباً من الله والكثيرون لفعل الخير لأن الخير يعلمك النوادر
- ✓ يا تكُن صيباً نافعاً لمن يعرفك ومن لا يعرفك يا ماتعملش مع الناس أحسن .
- ✓ ساعد الاخرين على تحقيق رغباتهم وستتحقق رغبتك
- ✓ كل شهر وصل الطعام للمسنين وأطفال الشوارع فهم أكثر البشر المنسيين من الاخرين
- ✓ فلوسك مش هتخلص لو إلتزمت بتبرعك بمبلغ ضخم كل شهر لفقير والرزق هيجري وراك بعدها
- ✓ نهج الانبياء وأخلاق النبلاء: إجبروا الخواطر -راعوا المشاعر -إنتقوا كلماتكم -تلطفوا بأفعالكم- تذكروا العشرة - لا تؤلموا أحداً-قولوا للناس حسناً.
- ✓ تعاطف مع الغبي و الفقير فكل منهم يعاني من النقص من شيء ما.
- ✓ مهم أن تحب الحق ولكن الأهم أن تنصره ومهم أن تحب الخير فالأهم أن تفعله ومهم أن تحب الإسلام فالأهم إن تطبقه !
- ✓ لو وقعتك أزمات إرفعها بالتوكل والتبرع لله أو بمساعدة غيرك باي شكل معنوي
- ✓ كل معروف صدقة ، فأهل المعروف في الدنيا هم أهل المعروف في الاخرة.
- ✓ أبسط حاجة هتقدمها النهاردة ، بكره هتسيب تأثير كبير في غيرك أو في المكان .

- ✓ ساعد محتاج أياً كان في يوم و الله سيساعدك
- ✓ إن جوائز الناس إليكم من نعم الله عليكم فلا تملوا من تلك النعمة العظيمة
- ✓ النبيل الحقيقي هو من يفعل النبل والخير دون علم الناس فهو يعملها لله وليس لهم
- ✓ خيراً تعمل شراً تلقي مقولة خاطئة تماماً فخييراً تعمل أجراً تلقى ثواباً وفرحاً تفاجئك عنه تنتظر
- ✓ خذ بالك من كل حاجة بتعملها النهاردة لأن نتيجتها بكرة كبيرة (بتشرب سجائر النتيجة كبيرة على صدرك، بتساعد حد دايماً النتيجة كبيرة لكم إنتو الإثنين)
- ✓ إن ساعدت الناس باستمرار سرّاً وليس علناً سيجري المال و الشهره وراك .
- ✓ لا تكلم أحد عن شيء هو محروم منه أبداً فخذ بالك قبل التكلم عن الأشياء الثرية مع الأشخاص
- ✓ إوعى تكون بتساعد برة ووجهه لا يعني قبل ماتطوع برة شوف أهلك محتاجين ايه و حاول تعمله تذاكر لأخوك تخدم أمك تشتري علاج لأبوك مش تساعد برة و أهلك بيدوروا على حد يساعدهم
- ✓ أن أفضي حاجة لأخي أو أحد من أهلي أو مسكين أو فقير أفضلى عند الله من إعتكافى شهر في المسجد
- ✓ روعة البشر هما يعطون وليس هما ياخذون و هما يملكون.
- ✓ لا تقل لي انك أنجزت و عملت و إتبرعت فكلهم لوجه الله وليس لي!
- ✓ إطلبوا الحوائج بعزة نفس فكل الأمور تجري بمقادير الله فقط وليس الناس
- ✓ كلما أعطيت كلما فرحت بإنجازاتك وحياتك
- ✓ الحياة أخذ و عطاء فأعطي أكثر مما تأخذ
- ✓ الجهل هو أن تترك الفقراء بإحتياجهم وتبني لهم مسجداً فاخراً وتجعلهم يجلسون فيه فقراً وجوعاً

#### عبارات عن الاستغفار و الإبتسامة انهم،

- ☺ إستغفر طول مانت واقف بتطبخ أو بتفضي البضاعة أو البقالة
- ☺ قبل ماتفكر في أي مصيبة حصلت فجأه قول استغفر الله وصلي على محمد و هتتعرف ليه ساعتها
- ☺ استغفر و أنت مبتسم يومياً و اصبر للأحسن و أو من به.
- ☺ الحزن لا يغير من الواقع شيئاً ولكن بالإبتسامة و بجذب الشعور المفرح نبني واقع جديد..
- ☺ لو كان المال يشتري السعادة لما إبتسم الفقراء و حزن الأغنياء
- ☺ أسامح لأرتاح- أتناسى لأبتسم من قلبي- أصمت لتجنب الجدال -أصبر بالله
- ☺ ناقشوا ، برروا ، اعترفوا ، اشرحوا بهدوء ، سامحوا ، إبتسموا لبعضكم فالحياة قصيرة ولن تستاهل كل هذا
- ☺ الإبتسامة أحلى مكياج للست و أحلى وسامة للرجل أصل محدش شكله وحش وهو مبتسم
- ☺ لو بدأت يومك مبتسم ونويت إنه هيكون حلو و سييته على ربنا هيكون جميل دا كفاية حسن النية
- ☺ عندما تبتسم للغريب أو الفقير في الشارع أن لم تعطيه المال حتى فتأخذ الثواب - عندما تبتسم لعدوك يشعر بقوتك - عندما تبتسم لمن تركك يشعر بالندم - عندما تبتسم لمن تحب يشعر بحبك
- ☺ أكرم الناس هي كثيره العطاء وأجمل الناس هي كثيره الإبتسامة
- ☺ عود لسناك عالحمد والاستغفار بدل من الشتيمة والنميمة

#### إكتشفوا عن النصيب ،

▲ لولا دعائنا لبعض الأمور و صبرنا بنصيبنا و تصديق أهدافنا ما كنا بذاك التفكير والواقع

- ▲ لو فضلت تجذب لنفسك الحاجات العايزها كثير وبردو محصلتش يبقى ده النصيب الخير ليك
- ▲ ربما نصيبك يتغير بدعوة أو بصرك لمدة طويلة عن اللازم لتحقيق ما تريد!
- ▲ في الغالب هتموت وإن لسة بتدور على شغل أو لسة عليك دين أو لسة متجوزتش أو لسة بتدور على حاجة معينة كنت مش لاقبها وبعدين هتوب و تفضل تأجل التوبه طب و بعدين لحد امتي مستني تموت عشان تتوب في النار ولا ايه؟
- ▲ عندما تنتظر شيء وتتوقع حدوثه قريباً هذا هو التفاؤل - عندما تنتظر شيء ولم يحدث فهي حكمة الله الانسب لك - عندما تنتظر شيء ويحدث لك هذا هو القدر والنصيب لك.
- ▲ لما يكون نصيبك في شيء معين ربنا بيحبك في الشيء ده بدون ماتحس
- ▲ توقيت الله مثالي في كل شيء حتى لو لم نفهم الحكمة في التأخير
- ▲ متنكروش! مهما كان نصيبك من الإبتلاآت معظم الأيام بتكون كويسه وأسعد من قبلها صح ؟
- ▲ تأكد أنّ الله سيختار النصيب الأصح لقلبك وإن خانتك إختياراتك كلها فخططه هي الانسب
- ▲ إنت شاغل بالك ليه ؟عيش يومك طبعي و اقعد باشا و نصيبك هيجي لك لحد عندك
- ▲ هيجي اليوم تلاقيها محلولة و نفسيتك مرتاحة وأمورك متيسره و يعوضك الله عن ما فاتك
- ▲ المرض نصيب والعلاج قرار-موت أحدهم إبتلاء والصبر بعدها قرار-الزواج قدر والطلاق قرار
- ▲ وبقينا نعلق أي علاقة تنتهي بعلى شماعه نصيب من غير ماتعافر ولا نحاول فيها.
- ▲ لو قربت من ربنا هتقرب منك كل حاجة حلوة وهيغير لك نصيبك للأجمل
- ▲ يمكن نصيبك إنك تقرأ كتب معينة منهم الكتاب ده و بقرارك تنفذ باللي فيه أو تقراه و تنساه
- ▲ وبالذعاوى تتغير الأقدار و بالاستغفار يحلى النصيب
- ▲ يارب النصيب الجميل من كل شيء
- ▲ نحن مملك القرار فقط ناحية القدر و أنا راضي يارب بأي قدر ومصير تكتبه لي
- ▲ مش يمكن الانت بتتمناه من نصيبك أصلاً. أصبر و هيجي لك من غير أي مجهود
- ▲ واللي لسة ميت من ساعة أياً كان سنة افكر إن لسة الموت بدري عليه حتى جاءه نصيب الموت
- ▲ لا تركز سعادتك على باب أحد ، هناك سبع سماوات تتسع لك ولأمنياتك
- ▲ فيه مقولة بتقول يا بني آدم، لو رأيت مستقبلك القادم بالتفصيل، لإختارت نفس إختياراتك الحالية
- ▲ والمأضية أيضاً فالنصيب يصنع منك شعوراً و شيئاً تذهب إليه بغض النظر عن انك ستندم عليه أو لا
- ▲ بطريقة ما يوماً ما مع شخص ما سيصبح المصير أفضل والحياة امتع والشعور أجمل
- ▲ الأقدر والنصيب كتبت لنا قبل أن نأتي للدنيا فكل ما يحدث لنا الآن ليس صدفة .
- ▲ كل ما ترضى بنصيبك حتى لومش عاجبك مش بتبص لغيرك ربنا هيعوضك ويرضيك أكثر بسعادة
- ▲ بين كل نصيب وقدر مسافة مليئة بالإبتلاءات و الإمتحانات الدنيوية ومليئة بالاجر لمن يصبر
- ▲ يابخت اللي عنده يقين ان مصيره الجنة لأنه معصاش ربه في الدنيا كثير وتاب بدري عن اللي عندو 80 سنة ولسه بيعمل معاصي ويقول لسة ربنا مهدانيش!! هيهديك في القبر مثلاً؟
- ▲ أحياناً النصيب المتأخر ولكن الصحيح المفرح أفضل من النصيب المبكر الخاطيء المؤذي
- ▲ يؤجل الله الظروف والناس والأحداث لوقت ما فتستغرب موعدهم وأنهم اصلاً طلعو من نصيبك إنت!

"فالحمد لله على نعمة الإسلام"

## ♥ كوكب الحياة الإيجابية للنوتة والكتاب ♥

2- الحياة الإيجابية للكتاب

1- الحياة الإيجابية للنوتة

الحياة الإيجابية للنوتة، ده أخف و أقصر جزء أوأقل دروس هتتعلمها عشان الخفيف والسهل خليته للاخر

النوتة من أساليب الحياة الجميلة ، النوتة بتوفر عليك جهد و طاقة كبيرة في الشرح ممكن بدل ماتقول الإنت عايزو للناس أصلاً الملمش بيّفهموك صح فتعتبر إن النوتة صحبتك الجديدة الهتقولها كل حاجة بصراحة بالقلم والورقة بس . معظمنا هايدع لو كتب بس خافين بص، عملوا دراسة في نيوزيلندا أن تدوين أفكارك ومشاعرك بعد حدث صادم يمكن أن يجعل الجروح الجسدية والنفسية في الواقع أسرع في الشفاء عن الذين إكتتبوا ولن يلجأوا للكتابة في شيء! فتخيل ان طاقتك السلبية الحزينة ما هي إلا كلمات لتعبر بها عن ما بداخلك بالتفصيل ثم مزق الورقة إن أحببت هذا . هتكلم في الجزء ده عن، فوايد الكتابة - محتاج ايه عشان تبدأ نكتب - تشتري النوتة منين -نوع الكتابة- تفاصيل الكتابة (1)فوايد الكتابة ، تحسين الصحة العقلية و النفسية وصفاء الذهن .والمهم أن تقتنع بكل كلمة تكتبها فالملؤلف للكتب أو الشعر وهو يكتب يجب إن يوصلك ما يكتبه بشكل صحيح وأسرع لأنه حاسس بكل كلمة يكتبها و يعنيها .

(2) محتاج ايه عشان تبدأ تكتب صح و تلتزم بالنوتة؟ إشتري نوتة حلوة شكلها يفتح النفس وكبيرة و ياريت لو عريضة وملونة أو اشترى 2 و يكونوا بلون فاتح مش غامق بس لوعندك تمام خلاص - إشتري بقى أقلام جاف أو حبر ملونة 5 ألوان مثلاً مختلفين - إشتري ألوان خشب - كوريكتور - قلم رصاص طبعاً- مسطرة واستيكة -ستيكرس على شكل قلوب وسميالات صغيرة و كلام تفاؤل والذي منه ويبكونوا موجودين في أي مكتبة أو سميرو علي -إكتب بقلم أسود عمماً أو برحتك بس العناوين لازم تعملها بلون والتحتها بلون تاني ومنتساش تحط إستيكرات صغيرة أو إرسم أشكال لو تعرف صغيرة ومبهجة بالألوان حوالين الكلام عمماً عشان شكل النوتة يكون لطيف في الاخر أصل مش كراسه مذاكرة هي.

(3) تشتري النوتة من فين بقى جاهزه؟ فيه باكج أصلاً بيكون فيه كل ده ويبكون فيه استئلة جاهزة مطبوعة في النوتة مع شوية رسومات فاضية تلونها وكدة كمان بيتباع في المكتاب الكبيرة زي سميرو علي و ألوان أوفي محل فيرجن في أي مول وأسأل هناك على باكج نوت 2023 أو السنة الإنت فيها دلوقتي و ممكن تطلبها أونلاين من البيدجات الي هقولها حالاً ديه. \*لو عايزة تشوفي أفكار وصور للنوتة و تعملها إزاي ، شوفي البيدجات وجروبات الفيسبوك ديه وممكن تطلبى أوردرد منهم ولو عايزة ستيكرات وطوايع وأشكال جوابات بشكل شيك وحاجات للنوتة جديدة عمماً هتلاقهم بردو ، مفكرة - اجنده ماما في الشغل - مخطوطة- دكان أمنية- فكرة لأعمال الطباعة -

استكيرو هوم - عالم المفكرت الإبداعية -عالم فنون المصنوعات الورقية- Daftar -Nota - Notabuk -Waraq-ورق -Nadia Notebooks- -Doha's Gallery-Violet Eve Planner -She Plans -Colorful Note Book-Sz Material - Talween- Plan With Me Group -Journaling Idea- Bullet Journal Ideas Official Group - Journaling Daily Promt - Smash Book & Art



4) **نوع الكتابة** ، أنا بفضّل الكتابة إلكترونياً عشان مش بتشطب كثير وممكن تمسح بسهولة أي حاجة مش بتحتاج أي أدوات أو أقلام جمبك فلو حابب تعمل النوتة عالموبايل أو اللاب بتاعك تمام وممكن تفتحها أي وقت في أي مكان وتكتب الفكرة الجاتلك دلوقتي بس ماتخليش حد يشوف الكلام ده عشان أسرارك بقيت في النوت بتاعتك وبس ولو إنت بتحب تكتب بقلم وورقة تمام جداً، عيش عالورقة و هتكتب أكثر من الموبايل بس متنساش تخبي الورق ده أو النوت ديه عشان هتكون صريح في الكتابة شوية.

5) **تفاصيل الكتابة** ، لو إتزمتي بخطة الكتابة دي هتشوفي معجزة قريب ، قسمى في الكراسة أو النوت الأقسام لل 16 قسم دول و كل قسم إكتبي فيه يومياً أو كل إسبوع مرة. ولو عايزة تشتري نوتة صغيرة لكل قسم بس، تمام مفيش مشكلة بدل ماتكون نوتة واحدة ومليانة و عمال تقلبي وتدورى فيها على كل قسم فتشتري 16 نوتة صغيرة ولو انتى هاوية اصلاً تدوين هتحبى الاقسام جداً ، **الدروس والإنجازات المستفاده - الإقتباسات المفيدة - قسم الأيقتنات - قسم اليوميات - قسم الأهداف - قسم تمارين الجذب - قسم الأفكار العشوائيه - قسم الرسومات - قسم المصروف - قسم المشاكل - قسم الأسئلة وبس - قسم قصة حياتك - قسم الخصوصيات - قسم كوكبي الإيجابي - قسم أنا ومستقبلي الجميل - قسم المقارنه النهائية .**

1- **قسموا الدروس والإنجازات المستفاده هتقسموهم ل4 أقسام وإعملوهم في نقاط، القسم الأول** هتكتب أنجزت ايه مفيد في حياتك من ساعت ماتولدت على قد ماتفتكر في نقاط كدة مثلاً “إتزمت في الصلاة -س- نجحت بامتياز- اترقيت مرتين - ساعدت كتيير غيري - لعبت رياضة كتيير -بطلت أتأخر عن مواعيدي” القسم الثاني قسم دروس حياتك عمأ يعنى إتعلمت أيه من الحياة لحد الآن مش أنجزت ايه زي القسم الأول القسم الثالث إستفادت إيه من السنة الفاتت كدروس عامة؟ القسم الرابع دروس السنة الإحنا فيها ، كل ما تعرف حاجة مهمة إكتبها في القسم ده بالأيام والتاريخ يعني مثلاً في 20-1-2021 “إتعلمت تجويد القرآن - إتعلمت إزاي اعمل بلح الشام وهكذا “ عشان لما تقرأ الكلام ده بعد 5 سنين من دلوقتي مثلاً تكون إتعلمت كثير وفخور إنك مضيعتش السنين كدة عالفاضي، و هتبص بردو آخر السنة في انجازاتك هتستغرب نفسك هل إنت العاملت كل الروائع دي فعلاً أنا جامد كدة

2- **الإقتباسات المفيدة** ، إكتب دايماً أي حاجة تتعلمها من كتاب أو فيلم أو حتى من صديق أو من المدرسة أو شغل ، إكتب 3 صفحات كلهم اقتباسات من فيلم عاجبتك وزود - 4 صفحات كلهم أسطر من رواية عجبك -5 صفحات كلها إلهامات إيجابية لرتت في دماغك - 10 صفحات كلهم روحانيات دينية أثرت فيك - 40 معلومة هامة ثقافية وصحية عرفتهم وقسم الورقة لنوع المعلومه وزود كل ما تتعلم حاجة- 100 بوست مفيد شوفته من الفيس بوك و الإنستجرام عجبوك - حكمة إخترعها إنت بنفسك - 50 نصيحة واقتباسات من كتب قرأتهم وأتمنى إنك تكتب حاجة من كتابي ده وآخر السنة إنقلهم عاللاب بعد ماتجمعهم وإنقلهم على ورد أو صورهم من النوتة في فولدر تسميه كراسة أو نوت حياتي حتى ممكن يكون مرجع لحاجات معينة في وقت ما ليك و هيفيدك في حاجات متنوعة مش على

3- **قسم الإيقتنات لسنة 2023** او السنة الإنت فيها مثلاً، هتعمل ايه السنة دي ،هات النتيجة أو

التواريخ كاملة من موبايلك وإفتح شهر شهر من الشهر الإحنا فيه ده و أكيد فيه يوم مميز ليك يعني يوم فرح إنتمك - عيد ميلادك - ميتنج شغل فرق معاك -مقابلة عريس وإكتب بقى جمب كل تاريخ عندك ايه الحدث ده! عشان متنساش وهتكون ذكريات ليك في النوتة بعد سنين لو حبيت ترجع تشوف إنت حضرت كام فرح مثلاً سنة 2024 أو ايه المناسبات الحصلت فيها غير كدة هيكون عندك خطة السنة كاملة قدامك وبص فيها كل شوية عشان تفتكر لوحد سألك عندك حاجة اليوم ده أو الشهر ده تبقى عارف ولو ناوي تعمل حاجة مهمة إكتبها بردهو جمب اليوم بتاعها..

4- قسم اليوميات هانقسمه لقسمين بعرض الورقة بالمسطره ، قسم بعنوان عاملت ايه النهاردة بالتفصيل ، من ساعت الصبح لحد ما تمته بليل. وقسم ثاني بعنوان هعمل ايه بكره بالتفصيل؟ واعمل علامة جمب اللي تم تنفيذه أو أشطب عليه بخط رصاص خفيف. يعني مثلاً السبت 5-5: روح شغلي وبعدين ميار عدت عليا روحنا النادي لعبنا جيم وبعدين روحنا السينما في مول مصر و أكلنا سوشي وبعدين وصلنتي البيت وتمت على 1 بليل بعد الشاور و بعد ما قريت شوية قران، ده مثلاً يعني الأحد 6-5: الشغل - الجيم - أشترى حاجات للبيت- أشوف المسلسل- أقرأ كام صفحة من كتاب -قران- أنام. ولو معملتش حاجة منهم إكتبها في يوميات بكره و ماشطيش عليها غير لما عملها .

5- قسم الأهداف ، هانقسمه لقسمين قسم الأهداف الكبيرة و قسم الأهداف الصغيرة ، الأهداف الكبيرة إكتبها في نص الورقة فوق كعنوان ، وإكتب اسئلة الأهداف الموجودة في جزء الأهداف فاكرينها ؟ و جابو عليهم و حدد أهدافك الفترة والحماية وشايف نفسك فين بعدة 6 سنين؟ وفي ورقة تانية إكتب من فوق عنوان بقسم الأهداف الصغيرة ، وإكتب أهدافك ايه الصغيرة الممكن تحققها السنة دي..

6- قسم تمارين الجذب ، إبدأ إختار تمرين أو 2 أو قاعدة أو 2 من صفحة التمارين والقواعد اللي في أول الكتاب وإبتدي إكتبهم وتكون خلاص إختارتهم ولو اخترت تمرين 55x5 أو عشان تحقق بيه رغباتك كلها يبقى النوت هتخلص فهاات غيرها وتبقى نوت تمرين 55x5 بس وممكن تختار تمرين مش محتاج ورق أصلاً بس لو هتختار قسم التخيل عالورق ( Vision Board ) فاكر قصة وليد؟ اعمل زيه على ورق و إرزقه في الكراسة دي من صور صغيرة مقصوصه و استكبرات و كتابة بالإنت عازبو بالتفصيل أو على لوحة كبيرة تكون على طول قدامك أو اع مله بصور عالموبايل وبص عليهم كل يوم قبل ماتنام وتخيل إنهم إتحققوا أما لو هتختار قسم التوكيدات الإيجابية و الإمتنان ، إكتب يومياً في القسم ده إمتناتك كلها من الصغيرة للكبيرة و إكتب الحمد لله في كل جملة طبعاً..

7- قسم الأفكار العشوائية ، إكتب كل الأفكار البتيجي في بالك مهما كانت، سيئة حلوة سلبية إكتب، فضي دماغك كانك دلقتها على ورق ولو هي أفكار بكلمات سلبية طبق الورقة وهي في النوتة عشان ماتقرهاش أو لو حتى قريتها أكيد وقتها هتكون رقت ونسيت المضيحك و لو هي أفكار إيجابية سيها مش لازم تكون النوتة منظمة في القسم ده لأنها أفكار عشوائية يعني ممكن تكتب أي كلام مش مفهوم أو تشتري نوتة لوحدها للعشوائية كدة عشان شكلها أو القسم ده بس المتركش فيه ولا ترجعه كثير زي الباقي.

8- قسم الرسومات وينقسم لقسمين، الأول يسمى الشكل التقريبي والثاني الشكل الوردني. الشكل التقريبي ، ارسم نفسك وشكلك لو بتعرف ترسم أو ارسم أي شكل كرتوني كعروسة أو باربي إنها إنتي أو أي شكل كرتوني مثلاً لو إنت ولد في ورقة أو لوحة صغيرة ونكتب العنوان رقم السنة الإنت فيها حالياً وحوالين شكلك ده هنعمل 8 دوائر مش كبيرة أوي وداخل كل دائرة تكتب عندك دلوقتي من مبلغ الفلوس في الدائرة الأولى و عدد الصحاب الحاليين في الدائرة الثانية وعدد البلاد السافرتها لحد دلوقتي في الدائرة الثالثة وعدد الشغل الاشتغلته في الدايه الرابعه ولومفيش بتسيها فاضية وعدد

انجازاتك الكبيرة المؤثرة في الاخرين في الدائرة الخامسة وعدد الكتب القريتها في حياتك في الدائرة السادسة وكام عدد بالتقريب أحلى أيام حياتك في الدائرة السابعة وعدد الأيام السيئة بحياتك في الدائرة الثامنة. والورقة القُصداها بقى هنرسم نفسك أو شكل الكرتوني بتاعك نفسه هو هو وتكتب فوق رقم السنة الجاية ونعمل نفس عدد الدواير فاضية بس نكتب في كل واحدة بقى الإحنا عايزينوا يحصل في السنة القادمة بالظبط بنفس ترتيب كل دايره في الورقة الفاتت يعني كم المبلغ الترفع فيه في الدائرة الأولى وعدد الصحاب العايزهم معاك السنة الجيه وكم عدد البلاد الهتكون زورتها وهكذا . فهذه الرسمة ستساعدك على تخيل الواقع بالرسم التقريبي الواقعى .

**الشكل الوردي** ، الوردة فإنت بت رسم بعرض ورقة جديدة خالص في النوتة أوفي نص لوحة صغيرة بيضاء غير مسطرة وردة كبيرة ب 8 فروع وتكتب في مركز الوردة أو في الدوارية بتاعتها، كلمة أنا وإسمك ثلاثي وكل فرع نكتب فيه ما نريده إن يتحقق قريباً باختصار في وضع الماضي مثلاً سافرت باريس في الدائرة الأولى- معي 1000 دولار الآن بالدايرة الثانية وهكذا..

**9- قسم المصروف** ، إكتب سرفت فلوسك في ايه الشهر ده عموماً يعني مثلاً مصاريف شهر 2، 1000ج تبرعات للأيتام و 1000ج كوتشي و 2000ج بامبرز للعيال .وشوف المصاريف الملهاش لازمة و حاول تقلل منها الشهر الجي بس المصاريف الكويسة هتخليك مرتاح وإنت دافع وهتخليك تدفع زيبا الشهر الجي و التمرين ده هينفع للخلاء بردو ، و لو إنت مستلف فلوس إكتب حلول وأفكار عشان ترجعها في أسرع وقت لصاحبها وماتزئقش تاني و إكتب عليك كم و ملين و حط ميعاد بالكثير تجيب فيه الفلوس دي وتديها

**10- قسم المشاكل** ، لو عندك مشكلة إكتب المشكلة فوق كدة على جمب تحت العنوان بتاع قسم المشاكل وإكتب الحلول الكثير من وجهة نظرك في نقاط تحتها مترقمه و إسال عقلك الباطن عن أفضلهم، إمسك القلم وإستعد لكتابة أي ف فكرة بعد ماتصفي ذهنك ومايكنش تفكيرك غير بالأمر ده أو المشكلة دي عشان أي فكرة تجيلك هتكون خاصة بال موضوع ده وممكن يكون الحل الأفضل ليها وإنت مش عارف فأفضل إكتب إكتب لحد ما هتطلع بحلين 3 إختار منهم الحل المناسب أو إستنى و إعمل التمرين ده كل يوم لحد ما تلاقي حل في يوم عمال حل عليك وقلمك هتلاقيه بيكتب الحل لوحدو كدة في الورقة.

**11- قسم الأسئلة وبس** ، هتسألو نفسكو ال 30 سؤال دول كل أول سنة، لمعرفة نفسكو من كل نواحي حياتك أكثر بالإجابات الصريحة وفكرو قبل ماتجاوبو كويس، إنتو بتصارحو نفسكو بس ومايكونش حد شايفكو أصلاً وإنتو بتكتبو ده، 1.ايه قاعدة حياتك اللي بتمشوا كل حاجة عليها وبيها؟ هى بتعت السنة الفاتت؟ ماتكتبو كسلانين من أولها!

2. ايه أحلى حاجة في حياتك بتبسّطك ؟ لوفضلت فيها طول وقتك مش هتزهق؟  
3.هاتكون مبسوط لو عيشت لوحده؟ هتعمل البيت إزاي؟ لون الحيطه والباب كمل بقى باقي الشقة  
4.تختار تكون محبب و غني ولا فقير ومبسوط؟  
5.ناوي تتعلم ايه الفترة الجاية جديد يفيدك،التصوير- الديكور- العزف- الطبخ ولا فيه حاجة غيرهم؟  
6. لو إنت مدير شركة هتعامل الموظفين إزاي وهتعتمد عليهم بس ولا هتشتغل معاهم وتساعدهم؟  
7. لو جالك حالاً 10 مليون جنية هتعمل بيهم ايه بالتفصيل؟ طب إكتب يلا وهما جاين متقلقش!  
8. عايز تغير ايه بالظبط في جسمك وشكلك وشعرك ولبسك ولأمبسوط و راضي بوزنك وإستايك كدة؟  
9. ايه أحلى، هدية-موهبة-أغنية-مطعم - أكلة-مشروب- يوم- فيلم- رياضة - مكان -كتاب- أحلى لبس-برفان-لون- أحسن شخص - أحسن لعبة وأفضل أبلكيشن عندك؟ إكتبهم تحت بعض مترقمين!

10. ايه هي أولوياتك بالترتيب بالأهم ثم الأقل أهمية عمماً؟ طب مين أهمأشخاصك بالترتيب؟
11. معجب أوتحب مين وحا سس إن حبكم بيزيد ولايبقل ولا مفيش حب أ سا ساً وبرنس في مشاعرك؟ طب لو مخطوبين مثلاً ناقص ايه للجواز إتفضل إكتب! مستنية تتخطي إكتبي صفاته العايزاها كدة!
12. لو قدامك 5 أيام وتتوفي، هتعمل ايه فيهم هتلق تودع مين ولا مين ولاهتعتكف في غرفتك مع ربنا؟
13. بتحب ربنا؟ يعني بتصوم صح بتصلي وبتتزكى صح؟ طب شايف كدة كفايا عشان تعبرله عن حبك وتشكره ولا ناقص حاجات تعملها لسة؟ و لو ناقص كتير ايه هما وهتبدأهم امتي ولا بس هتكتبهم؟
14. مين قدوتك بعد رسولنا؟ وليه الشخص ده بالذات قدوتك؟ هل بترتاح لما تسمعه يبيلهمك؟ بتحس إنه صح فعلاً عشان تتعلم منه؟ ولا عشان الناس وخداه قدوة وإنت أصلاً بتمشي- وراهم في أي حاجة؟
15. لو هتفرمط الصور من الموبايل واللاب وتمسح الإيميلات وتمسح أرقام الماتوا من حياتك كمان من الفيسبوك وكله هيكونوا مين، إكتبهم! طب هتبدأ العملية دي امتي يعني مستني ايه؟ طب إمسح يلا.
16. نفسك تعمل ايه دلوقتي حالاً، طب ليه و ايه المنعك؟
17. الناس بيوصفوك بايه دايماً؟ طب إنت حاسس بالصفة دي ولا إنت بتتنصعها وبتمثل عليهم؟ لو مش حاسسها طب ليه تكون مش حقيقي معاهم؟ لو أه حاسسها يبقى إنت فل كدة وفيك فعلاً.
18. ايه أكثر حاجة بتخاف منها في حياتك بعد ربنا. بتخاف أصلاً منها ليه إشمعني دي يعني؟
19. إكتب كدة شوية الأسماء دي معايا معلش مترقمن، أسماء المؤسسات الخيرية الإطوعت فيها والحابب تروحها - أسماء الكتب و الأفلام الاثرت فيك أوي - أسماء صحابك المُقربين بأعياد ميلادهم وهتجيب لهم ايه هديه لما يجي وقتها ماتحدد من ناو! - أسماء الدول الحابب تروحها والبلاد داخل و خارج مصر- السافرتها - أسماء الممثلين و المغنين البتحبهم؟
20. نفسك تقضى عيد ميلادك الجي إزاي وفين ومع مين؟
21. من ورا أهلك عملت ايه ومع مين، سواء تزويج من درس- زنى -حشيش -سرقة..غيره؟
22. لو هتختر حاجة تفيد الناس زي برنامج أوقاموس أوغيره هيكون ايه فائدة إستخدامه وإسمه ايه؟
23. لو هتألف كتاب أو جملة مفيدة مش موجودة أصلاً أو مسعتهاش قبل كدة هتكون ايه وفعلاً مش موجودة غير في جمجمتك ولا حد كتبها قبلك؟ بس يلا إكتبها قبل ما تتنسى ناو.
24. هتشتري نوتة السنة الجاية زي النوتة دي وتعمل ده كله تاني ولا هي السنة دي بس وهتكسل!
25. هتسمى عيالك ايه لو مش مخلف؟ طب إنت كان نفسك يبقى إسمك ايه بدل إسمك ده؟
26. تخيل لو مفيش مخترعين جوجل أوتيكيتوك والكلام ده، كنت هتقضي يومك إزاي مثلاً غير الشغل؟ كنت هتقضيها تليفزيون مع الرياضة و الكتب بس؟ إكتب كنت هتقضيه إزاي يعني كنت هتعمل ايه كنت هتعمل حاجات جديدة صح، طب مادام فيه وقت بس أنت هو المانعك عن ده وعن الناس، يبقى هو كدة المسيطر عليك وفيه حاجات كان ممكن تعملها أحسن من دلوقتي لولا الموبايل والنّت شغلوك عنها صح؟ إكتبها بتبص على ايه؟!
27. لو سألتك دلوقتي بجد، لو أنا في أيدي أغبر لك طريقة وشكل حياتك واشقلها من جديد، عايز حياتك تكون عاملة إزاي بالظبط، عايز تقضي وقتك مع مين وفين وليه؟
28. ايه الحلو كله اللي في حياتك عايزة يزيد والوحش العايز يتغير؟ يلا جاوب وفكر بالراحة وشوف كام حاجة كتبها أصلاً إكتشفت إنها تكون عندك وإنت مش وأخذ بالك!
29. أول درس في الأخلاق هتعلمه لإينك أوبنتك ايه؟ طب أول عادة كويسة هتعودهم عليها ايه؟
30. لو اتخانقت مع صحك أوأخوك وهما الغلطانين ومجوش كلموك هتكلهمهم وتسامح ولاهتعمل زيهم؟

12- **قسم قصة حياتك** ، لو قلتك إكتبلي قصة حياتك عايزة أقرأها وهعرفك من خلال القصة دي بس من غير ماشوفك ، هتكتبها إزاي؟ بالتفاصيل والأحداث حصلت معاك بأحلى وأوحش أيام فيها بأجدع وأندل ناس عرفتهم والدروس والذكريات والمواقف الفاكرها ، ها ، هتعرف؟ طب تحب تبدأ من سن 10 سنين مثلاً و تُعد تعصر دماغك وتفتكر شكل البيت وكان الجو مع عيشة أهلك عامل إزاي كنتو أهل متفاهمين ولا لا وفي المدرسة مع صحاب حياتك ومراهقتك وحبك كانوا عاملين إزاي؟ طب هتفتكر الطفولة وكل أيام الجامعة وأول شغل ليك خالص؟ و أول حب كان مين و تفضل تكتب تكتب وكننتوا بتخرجوا فين و بتعملوا ايه؟ روتين جوازكم أو حبكم ماشي إزاي هتفضل تفتكر وتكتب تفاصيل وحكايات ومواقف وقصص و كل صغيرة وكبيرة ولا هتفضل لانك مش عايز تفتكر أصلاً؟ بلاش! طب لو قلتك إكتب عن نفسك شوية هتكتب ايه هتبدأ بايه ولا ايه مش صفات لا كلام عادي؟ إشتري كراسة أو نوتة صغيرة برة النوت دي وسميها قصة حياتي وإكتب فيها قصة حياتك لو حابب وكانك بتحكيها لنفسك وابدع ولو فيها كلام عادي خلي أطفالك لما يكبروا يقرأوها بدل ماتعد تحكي لهم أو إنت التقرأها بعد سنين لما تعجز و تنسى كنت بتعمل ايه أصلاً. حبيت الموضوع شكلك صح؟ يلا إبدأ إكتب قصتك.

13- **قسم الخصوصيات** ، إكتب كل أسماء و باسوردات أكونتاتك كلها (لا تثق بذاكرتك) - إكتب كل أرقام حسابات البنوك - رقم الفيزا - رقم الخزنه لو عندك- رقم البطاقة - إيميل و باسورد الفيس بوك و إيميلات الشغل و أكونتات عالمواقع ، عشان هترجع لهم صدقي لما تنسى يوماً ما وهتحمدر بنا إنك كتبتهم - إكتب وصيتك، إكتب كل شيء لأسباب تانية متعرفهاش حالياً وأنا اتفقت معاك إن النوتة دي محدش هيشوفها وهتخبها في مكان مش هتنتساه أو إكتبهم على ورقة لوحدها و شيلها في مكان بعيد عن الأنظار - عمل نيو ورد عاللاب و ارجع لهم لما تنسى - هو إنت مش ناوي تبدأ كتابة هتفضل تقرا وتكسل تكتب كدة كثير؟ صحبتي بتحكي لي كدة، كنت مرة ناسية الباسورد بتاع التابليت عشان مفتحتوش بقالي مدة فقولت لما اشوف أچندتي يمكن كتبه فيها وفعلاً فتحت صفحة الباسوردات ولاقيته وافتح في دقايق أحسن ماكنت ضيعت وقت ونزلت لبتاع الموبايلات يفتحو!

14- **قسم كوكبي الإيجابي** ،طب أنا محتاس ومش عارف انظم أفكارى وخلصت الكتاب خلاص هاطبق اللي إتعلمته إزاي بقی؟ هتجيب النوتة بتاعتك أو كراسة صغيرة أو شوية ورق حتى وتندبسه و تكتب بخط حلو كبير وعريض فوق في النص ، مختصر " كوكب حياتي الإيجابية" حلو؟ هتقسمه ل 5 اجزاء بس، **الإيجابيات - السوشيال ميديا - الحياة الإجتماعية - الحياة الدينية - الحياة النظيفة**

1. **الإيجابيات** وإكتب عندك ، ايه هي مهاراتي - عاداتي - أهدافي - أمنيتي - أحلامى المستحيلة - مميزاتي و سلبياتي - هوايتي - موهبتي - كاريزمتي - ذكى في ايه - نقاط قوتي و ضعفي- هاتخلص من حزني إزاي - هعتمد على عقلي في أمورى ولا ههلها إزاي - ايه القاعدة الذهبية اللي همشي عليها باقي عمرى - فوييتي ايه -هاخذ كام سطر من النصائح و الاقتباسات في الكتاب ده - هعمل ايه وقت الفراغ من الكن مكتوب في الكتاب ده ؟ 2. **السوشيال ميديا** ، إكتب المواقع الهدخل عليها وإلي هاتفيدني- القنوات الهشرك فيها عالبيوتوب - الصفحات اللي هعملها لايك و فولو عالفيس بوك و الجروبات الهشرك فيها كمان إكتب عندك اساميهم بعد متعملوا لهم لايك -هارتب وافتتر اللاب امتى والموبايل -ايه اللعب المفضلة الهنزلها عالموبايل والبرامج - الكتب إلی هقرأها السنة دي بعد مانزلها كلها - هخرج وأسافر فين مع صحابي و حبابي من الأماكن الأنا رشحتها لك في جزء الخروجات 3. **الحياة الإجتماعية الجميلة**، **إفتح الجزء ده و إبدع مع نفسك**، هعامل أهلي إزاي - هعامل أولادي إزاي لوعندك - هتعامل مع وحدتي إزاي - ايه مشكلتي مع جوزي أو مراتي أوخطيبي ومعارفي وأهلها إزاي! 4. **الحياة الدينية الجميلة** ،هعامل ربنا أكثر صح إزاي- ايه إلی مش

بعمله موجود في الكتاب هنا- هات صفحة الحياة الدينية و إختار أو إسمع دروس دين عاليوتوب من الناس فوق راشحتهم لك - اقترّب بطريقتك من الله المهم تقترب مش تبعد..

5.الحياة النظيفة، كان فيه حيل تنظيف وترتيب جديدة لشقتك فاكر؟ - إكتب محتاج ترمي ايه من الشقة - تشتري لنفسك ايه محتاجة - هتشتح ايه - تبيض و تجدد ايه -إبتكر بعد ماتجيب صفحة الروتين للنظافة الشخصية و البيت. وعمماً أنتو لو لاحظتوا ان الكتاب كله كله على بعضه متجزأ ل5 حاجات ( الشرح عادي مع شوية معلومات مهمة - حياه القصص القصيره والحكايات المتنوعة والمواقف الواقعية - كوكب السوشيال

ميديا -عالم الدروس الملخصة - الملخص النهائي ) لو كنت عايز تاخذ كل جزء يعني وتقرأ لوحده!

15-قسم أنا ومستقبلي الجميل ،إكتب كل ما تتوقعه أو تريده أن يحدث لك بالتفصيل في المستقبل بعد وقت قريب من الآن وكأنك تعيش اللحظات الآن وإكتب بالتحديد أين تري نفسك وماذا تفعل وماذا تريد؟ يعني إكتب مثلاً شهر 4 القادم سوف اذهب لما ليزيا مع صديقي- شهر 8 القادم حجزت طياره لعمل عمرة واستشعر حدودها بالفعل ، وجد العلماء إن هذا التمرين كل 3 أسابيع يزيد من إحتمال ية حدوثه بشكل كبير بتنبؤ وتوقع المستقبل ويزيد من حالتك النفسية والحماس لما سيحدث الإسبوع القادم وكانك منتظر ما كتبه أن يحدث..

16- قسم المقارنه النهائية ، بص لجزئية الإنجازات والدروس رقم واحد كل 6 شهور أو آخر السنة وهتعرف إنت عاملت ايه مفيد وعد الأخطاء هل هي أكبر من الحاجات الصح ولا أقل ؟ لو أقل فبقيت تعمل الصح أكثر من الغلط، أخرج مع نفسك أو مع صحابك يعني كافيء نفسك ولو غلظت أكثر إتعلم السنة الجاية بقى ماتكرش نفس الغلط وإكتب محتاج تبطل ايه بالظبط وحاول تعاقب نفسك بأي شكل إنت مش بتحبو ومش لازم حد هو الي يعاقبك أحياناً تحن من نعاقب أنفسنا بأنفسنا ، قارن بين ذنوبك إنها رده و إمبرح، كام غلظه و كام حاجة كويسة عملتها ، أصل المقارنه هي إلي هتعرفك كل حاجة بس قارن بضمير إكتب المقارنات بين أول 6 شهو في السنة ودلوقتي..

**الحياة الإيجابية للكتاب ،** يلا عيشوا آخر قسم معايا و هتودعوا الكتاب بعد شوية قليلين، لو زهقتوا هتكونوا مبسوطين إنكم اخيراً خلصتوه وهتقولوا عليا رغايه و إني طولت عليكم بس أنا بكتب كل حاجة تخص كل حاجة فأنا أسفة معلش ،أما بقي لو متحمسين تكملوا باقي الكتاب و بجد مستمتعين بالفيه يبقى هتضايقوا إنه هيخلص خلاص و هاتقولوا لمعارفكم عليه و هاتقروه ثاني وكمان هتسحوا إن الجزء الجي ده بيخلص في دقائق. و هتكلم دلوقتي عن، فوايد القراءة - قصتين لقارئون - من مختصرات الكتب

الجميلة - كوكب سوشيال الميديا للكتب والقراية - الدروس الملخصة عن التدوين والقرايه والكتب (1) فوايد القراءة ، تقوية الوصلات العصبية والقدرات الإبداعية- ثقافة المعرفة في مجال معين و التكلم عنه بثقة-تنشيط الذاكرة وتوسع لغتك - تحسين مهارات الكتابة والقراءة عندك-معرفة تطور جديد في مجال معين ومهما قرأت لن تعرفه كله إلا إن قرأت فيه أكثر- الترفيه و الإسترخاء والتسلية في شيء جيد- تجعلك القراءة تسافر بذهنك أحياناً إلى عالم آخر من المتعة و المعرفة والخيال .

\* تعمل ايه عشان أحب القرايه وبالذات لو وقتي قليل ؟ إن قرأت كتاب مثلاً 100 صفحة في إسبوع أفضل من قرأتك كتاب 300 ص في 5 شهور ، لو إنت مبتديء في القراءة خُلقك ضيق و بتقرأ عشان معلومه معينة بس ،إختار الكتب البسيطة و قليلة الصفحات في الأول ،هتتعود تختار بعدين كتب أكثر في الصفحات عشان تتحدى نفسك تقرأها لإنك حبيت الموضوع وهتكون القراءة بعدين زي الأكل والنوم و الشغل مش كل ماتفضي يجي في بالك الكتاب عليك تقرأه الشهر ده بس ، لا دي هتكون متعة أساسية

هتخصص لها وقتك معين ولو ربع ساعة يومياً قبل النوم أو في المواصلات. ده فيه ناس من جههم الشديد للقرائية والكتب بيقطعوا تذكره عشان ينزلوا المعارض الموسومية بتعت الكتب في البلاد اللي حوالها زي معرض الكتاب عندنا مرة هناك لاقيت فوج لبناني مع بحريني فلما بالصدفة إتكلمت مع إثنين منهم قالولي إنهم نازلين بس عشان المعرض مش عشان الفسحة وواخدين أجازة من شغلهم عشان ينزلوا في ميعاد المعرض ده عشان ناويين يشتروا كم كبير من الكتب احلى من فلوس المصايف والمزارات اللي زهقانين منها هناك وبيعملوا كدة مع اي بلد فيها معرض كتاب كبير زينا في ميعادها غير بتاع بلادهم طبعاً

(2) **قصتين لقارئون** ، أياً كان المجال البتقراه فيه سواء مجال إجتماعي ، طبي ، روعي - زراعي، ديني، قصص وروايات عامة ، عقلك هيطور حبك لها مع التكرار والوقت .

\* **ضحى** بتقولنا إنها كل ما بتقرأ كتاب جديد بتحس إن الوقت وقف والبهجه عليها بانتهت وكإنها اتلهيت عن الحواليا وهي قعدة في مكانها وتقول ضحى إنك لو مش بتحب مجالك أو مجال تنمية الذات ، ممكن تقرأ روايات درامية أو مضحكة أو رومانسية أو حمل ملخصات كتب أو قصص قصيرة ماتتحجش وتقرأ كدة بعينك و خلاص ركز في كل كلمة بتقرأها و أكنها مكتوبه ليك و بتعلمك حاجة. \* **فادي** بيقولنا إنه لما جه يختار عروسة إختارها مثقفه وقارته ناضجة ، مش حلوة و رفيعة وأول مقابلة بينهم سألها إنتي قريتي كم كتاب وفي مجال ايه وبيحكى إنها ناقشت معاه كل كتاب وكان بيتكلم عن ايه و إتعلمت منه ايه وإنها كانت بتكتب في (اللي هي مسمياها كراسة المخ) كل معلومة تتعلمها من كل كتاب أو قصة . وهي الكانت بتتصحح يقرأ كتب ايه لدرجة إنها كانت قدوته في القراية و بيتفقوا كل شهر يقرءوا كتاب مشترك سوى و يشتروا غيره أو تنزله من النت لو موجود .

(3) **من مختصرات الكتب الجميلة المتنوعة** ، كنز العجوز - من روائع إبراهيم الفقي - من روائع جلال الدين الرومي- من روائع احمد خالد توفيق -من روائع زيغ زيغلر - دروس واين داير -أقوال ذهبية مأثورة

1- كنز العجوز ، سألوا عجوزاً صاحب ال80 عاماً خبرة ، ما هي الأشياء التي ندمت على عدم فعلها في شبابك ، فقال لهم أندم على إنني، لم اقترب لربي بما فيه الكفاية لأن شغالي بعملى فأني قريباً سأقابل ربي وأنا ندمان؟ - اننى لم أسافر لدول أكثر لكثرة مصاريفي في أشياء أخرى أقل أهمية- لن اتبنى طفل أو قطة (الحيوان دائماً يعلمك شئ مثل النبي آدم إن عاشته ) - عدم القراءة الكافية- عدم مساعدة الاخرين كثيراً والاناية بعملى فقط فرمما كنت أفضل عن إليلي أنان ساعدت ناس أكثر - عدم أكل طعام صحي كافي لعشقي للوجبات السريعة -عدم ممارسة الأشياء الجديدة بسبب خوف المجازفة الذي يجب إن أكون قتلتة حينها وإن قتلتة الآن فهل سيفيد! - الأبتعاد عن الأصدقاء الغير صالحين بحجة عدم مضايقتهم ولكني فعلت ما يؤذيني لأجلهم وإليلي أنانا وحيد- عدم الخلوه بنفسي في شبابي لمعرفة ما تريده نفسي وليس ما يريده الاخرين فكنت دائماً اجلس مع أي شخص من أصدقائي أو أهلي أو أطفالي و لم أختلي بنفسي الا وقت الحمام فقط حتى وقت نومي كانت زوجتي بجانبني - التحسر عاللحظات الحزينة الماضية فالماضي مات والمتسقبل لكم قادم ، وصيتي لكم جميعاً ايها الشباب والبنات ، لا تفعلوا مثلي و افعلوا عكس تلك الأشياء بمتعة ثم سألوهم وما أحلى لحظات الإنسان في عمره قال وقت إنتهائي من الإمتحانات- وقوعي في الحب - ترك عمل اكرهه أو تهنتتي بترقيتي بعملى المفضل الجديد-مقابلة صديق عزيز قديم لي و التحدث عن الذكريات المفرحة بيننا- معرفة إن هناك وقت باقي زيادة للنوم -قراءة رسالة كنت أنتظرها من شخص أحبه - توقع الشيء وحدوته بنفس تفاصيله - لحظات المطر - عند المجازفه و الوصول للنتيجة المطلوبة- عند دخولي الحمام بعد زنقة شديدة أو أخذ دش ساقع بعد حر مقرف- ختمتي للقران بعد معاناتي مع

القراءة لاني كنت لا اقرأ كثيراً كما قلت لكم سابقاً. ثم سألوه أخيراً و ما نصيحتك المعتادة لإينك أو لحفيدك؟  
 1- أن لا ينظر لغيره مهما كان (شكله - ماله - لبسه - موقفه ) 2- بعدم النظر لهاتف صديقك الثمين  
 فعينيك لم تخلق سحر يجعل معك نفس هاتفه. 3- بعدم النظر للفتاة العارية أو فضحها فإنك ليس أفضل  
 من ستر أو عقاب الله لها 4- بعدم الحكم على شخص من شكله وعدم التمعن في جماله أو التنمر في قبحه  
 5- بعدم الإساءة والضرب في الخلاف لإن في الأغلب، الصمت أقوى من الغضب 6- كن كريماً وليس مبدراً  
 مع أولادك والفقراء. 7- وقتك ممكن ما يكونش ملاحق كل مهامك الضرورية فقسم كل يوم حاجتين  
 عالاًقل 8- إن طرق الإنتقام الراقى هي ، التجاهل -الإعتماد على الله في اخذ حقه- المسامحة 9- لا تكن  
 حساساً أكثر من اللازم. 10- لا تتكلم في 3 ، الدين - السياسة - الكورة مع من لا يتفق معك الأراء معظم  
 الوقت.

2- من روائع إبراهيم الفقي ، ابراهيم الفقي قدوتي و هو خبير التنمية البشرية والبرمجة اللغوية العصبية  
 ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي للتنمية البشرية ومؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم  
 الفقي العالمية. ويلا أتكلم عن مختصر ما قاله في محاضراته ن اسئلة ودروس

\* أسئلة تسألها لنفسك يومياً ، علاقتك برينا عاملة إزاي يعني لو مت دلوقتي هتكون مش خايف مطمئن؟  
 بتعمل ايه في روتين يومك من أول ماتصحى لحد ماتنام وهل مبسوط بالروتين ده؟ هل بتلاحظ أفكارك  
 دائماً وتحول السلبي لإيجابي! امتى هيتغير الواقع في تفكيرك؟ بالإيجابية لإن الأفكار كالعربية ماينفحش  
 تمشي من غير كراسي أو عجلات أو بنزين أو دريكسيون فلازم كلهم مع بعض كذلك العقل و التفكير والتركيز  
 والجسد لازم يكونو أصحاب وإيجابيين يقما الأفكار هتعتل منك زي العربية لو نقصت حاجة منهم فحرب  
 لمدة 5 أيام بالظبط تقول لنفسك كلام إيجابي بصوت عالي مسموع وبس زي أنا غني أنا أمور أنا بحب  
 نفسي أنا وأوعى تقول كلمة سلبية خلال ال5 أيام دول وشوف كمية السلام النفسي و الذهني الهتكون  
 فيها بعد ال5 أيام دول. ولو عايز تعرف اكر عن محاضرات ابراهيم الفقي شوف عالفيس ، التنمية البشرية  
 مع د. ابراهيم الفقي وعاليوتوب ، قناة محاضرات إبراهيم

### \*دروس ابراهيم الفقي المشهورة

- \* تظهر العواطف و المشاعر من آليه التفكير فالمحوظين يخلقون ظروفهم بالأفكار
- \* النظريات العلمية تبدأ من الأفكار و المعتقدات قبل الماديات والأوراق والمعدات
- \* إجعل ماضيك معلمك و حاضرِك إمتحانك والله مراقبك
- \* إنت موجود اليوم بسبب تفكيرك الإيجابي أو السلبي بالأمس
- \* لا تحكم على شخص من شكله ولكن من طريقة تفكيره
- \* الحياة قصيرة و لكن الصدمات تجعلها طويلة ممله
- \* إحمد ربك على الموجود الآن حتى يأتي المطلوب .
- \* إثنين لن تندم بعد جلوسك معهم طويلاً ، الطفل والعجوز.
- \* ركز على ما تملكه الآن و سيزيد وليس التركيز على ماتريده أو الناقص .
- \* إنت اللى بتشكل حياتك مش هي الهاتشكلك وإنت البتقرر تكون حزين مش الحزن هو البيقرر
- \* 10% من المشاكل إنت مش مسئول عنها ولكنك مسئول عن 90% لنطرتك للمشكلة وللحل
- \* الكلام المتكرر يرتبط بالأحاسيس ثم يتحول لإيمان ثم يكون برمجة عقلية فيطلع تلقائياً بالمواقف
- \* حاول تغيير ما يفعله الناس وليس تغيير ما يفكرون فيه .
- \* أنظر للمشكلة كالمكعب من 6 اتجاهات أو من 6 حلول وإكتبهم و إختار أفضلهم وليس أسهلهم.



- \* ليس من الشرط إن الكل يعرف إسمك، يعرف قصة حياتك و أسرارك و خصوصياتك.
- \* أي فكرة بتأثر على تركيزك ثم أحاسيسك ثم سلوكك ثم على واقعك الآن فالواقع يتسع من نفس نوعه

\* شخصيتك هي مرآة تفكيرك

- \* خَلِي عندك مهارات قياديه وتكون قد أي حاجة و أي عمل ومدير مختلف الطباع
- \* إن كان حبيبك يعطيك السعادة و الإبتسامة والبهجة للحياة فإنت مع الشخص المناسب

3- من روائع جلال الدين الرومي وهو شاعر فارسي وعالم مشهور في علوم الفقه والصوفية

← الحب الذي لا يهتم إلا بالجمال الجسدي ليس حباً حقيقياً

← ربما ينتظرك شيئاً أحب اليك مما فقدته

← كن مدبر وليس مبذر.

← ليس كل الأشياء تستحق إن تعرفها فبعض الأمور تجاهلها، راحة لك.

← وما فائده الحب مادام لا تشعر الحياة مع حبيبك!

← إذا كانت أفعالك تلهم الاخرين وتعلمهم شيء جديد فإنت قائد ناجح

← قد تقابل شخصاً واحداً يغنيك معرفته عن العالمين .

← حين يصبح الله وطنك و ملجأك يصبح الأبتعاد عنه غربة .

← كلما ارتقى أسلوبك ؟ كلما علّيت إمكاناتك الذاتية عندهم

← إن الخلوة صفة أهل الصفة والعزلة من أمارات الوصلة .

← دُفَّت الطيبات كلها فما أطيب من العافية ودُفَّت المرارات كلها فلا يوجد أمر من الحوجه

← لأن الله يحبك يجعلك ملجأً للناس فكن عند ظنه بك .

← لا يوجد شكل ثابت للإنسان اننا نتغير وتتغير معنا المواقف والأفكار والأيام والكلمات .

← إن تمنيتُ شيئاً واحداً في الدنيا تمنوا إن الله لا يريكم قيمة النعمة بعد زوالها من عندهم.

← لا تتعلق بمن حولك كثيراً فصاحب من هو قريب التفكير من تفكيرك حتى لا تتعب معه

← إن رأيت الناس يستغنون عنك في الشدة أعلم إن الله يريد إن يتولى امرك وحده .

← إن اردت إكتساب قلب أحدهم اعطيهم قبل قلبك أدنيك فالسعادة والحب عند الاخرين في الإستماع لهم أكثر من الكلام معهم .

← ايها ما أصدق في الطاعة؟ من أطاع الملوك في الغيب أم من أطاعة في الحضور؟

← عندما تواجه مشكلة إعرف إنها مكتوبة و مأجورة من الله ومؤقتة .

← إن قابلت الناس اترك لهم نفعاً أو درساً و ان تركتهم اثرت فيهم وإن غبت اشتاقوا لك.

← الثراء هو امتلاك ما لم يمكن شراؤه لذلك الاثرياء أفقر مما ينبغي والفقراء أثري مما تتخيل

← لم يرغب المرء في الحب كما يرغب في إنه يفهمه أحد جيداً .

← فتسأل الحبيبة حبيبها هل تحبني أكثر من نفسك ؟ فيقول لقد مانت نفسي وعاشت بكى

← السعادة أحياناً تكون في ترك الأشياء أكثر من الحصول عليها.

← حتى النوم يجيد الهرب عندما تحتاجه كالاخرين .

← تستطيع تعليم البشر كل شيء إلا الإحساس .

- ← قد يبعد الله عنك من تحب حتى يعوّضك بمن تحتاجه بالفعل
- ← الرقي هو عندما يكون بداخلك الكثير لتقوله ولكنك تفضل الصمت أمام الحمقى .
- ← اسوأ أنواع الوحدة أن لا تحب أن تصاحب نفسك .
- ← من الكمال أن تدرك نقصك جيداً ومن النقص أن تعتقد إنك كامل في جميع الصفات .
- ← لا توافق على أي أمر يقوله حبيبك ولحبه وثقتك به فلا تنسي نتيجته و مبادئك
- 4- من روائع احمد خالد توفيق ، مؤلف واديب مصري و روائي و طيب في مكافحه الأوبئه الجسدية
- ☞ قلت لها مغضباً لماذا تميل النساء إلى الرجال الأوغاد الذين لا يوحون بأي ثقة؟ قالت لي ببرود مثلما تنجذبون يامعشر الرجال للفتيات المائعات اللاتي لا يعرفن كيف يرعين طفلاً أو يحفظن بيتاً
- ☞ إنتهت صداقتنا ليس بمشاجرة أو موقف عنيف إنما بحالة من القرف والملل التدريجي
- ☞ ما ينتهي ببطء لا يعود بسرعة أو لا يعود ابداً
- ☞ إن العلاقات السطحية تظل جميلة دائماً ، أما تعميق العلاقات فهو الطريق الملكي إلى المشاكل و المشادات، الكراهية
- ☞ أقسى شيء في العالم أن تقنع من بتحبه بأن يحب الأشياء التي تحبها أنت .
- ☞ إن البقاء معي صعب فإن أعطيتك، أعطيتك القليل الحقيقي وأترك فيك أحاسيس لاتغادرك
- ☞ يبحث الرجل عن فتاة مهذبة طيبة جميلة ثم يكافئها بأن يهديها نفسه فقط
- ☞ الرضا كوب من الماء الصافي .. يمكن لأي شيء أن يفسده
- ☞ للأسف بعض البشر لن يتعلمون من الكرة الأرضية إلا اللف والدوران فقط
- ☞ من الأفضل أحياناً أن لا ترى كل شيء فالضوء الساطع يؤدي العين
- 5- من روائع زيبغ زيغلر، مؤلف أمريكي و محاضر مشهور في التنمية البشرية
- ” هيا ، إن كل يوم رائع للخروج وإغتنام الفرص التي يقدمها العالم لك
- ” ثم النجاح أقل بكثير من ثمن الفشل
- ” النجاح يصنع أعداء أكثر لك .
- ” ان الحجر الأساسي لتحقيق الصدق هو الصدق و النزاهة و الإيمان و الولاء لعملك
- ” ان لم ترى نفسك كناجح فلن تتمكن الحياة أن تنظر لك كذلك أيضاً
- ” عندما تقوم بتشجيع الآخرين سيتم تشجيعك بالمقابل
- ” لا يمكنك تسلم سلم النجاح وإنت ترندي زي الفشل
- ” لــــدى جميع الناس حاجون شيء مــــتــــنكر و هــــو المــــســــئــــولية
- 6- دروس واين داير ، كاتب امريكي و محاضر مشهور في مجال التنمية الروحية والعقلية
- ◆ لا يوجد طريق للسعادة، السعادة هي الطريق
- ◆ أن تكبر بالعمر شئ إجباري أما أن تكبر بالعقل فهو إختياري
- ◆ أعلى درجات الجهل أن ترفض أمراض لا تعرف عنه أي شيء
- ◆ إذا أردت أن تنجز شيء ما يجب أولاً أن تتوقعه من ذاتك
- ◆ الحكمة الحقيقية هي أن تتعلم كيف تتفادى كل الأفكار التي تضعفك
- ◆ إذا كنت تشعر إنك ولدت في عالم لا تنتمي له فالتذمر لن يفيدك في شئ، فإصنع عالمك بنفسك
- ◆ قد يضيع منا وقت طويل بانتظار معجزة تأتي لنا من الخارج لكن المعجزة تظهر من داخلنا
- ◆ الحب هو ما يتبقى عندما تدع الخوف يرحل

- ◆ إنت تشعر بالسعادة ليس لإن العالم على ما يرام ولكن لإن عالمك إنت الذي على ما يرام
- ◆ لا تستطيع دوماً التحكم بما يجري خارجك ، لكنك تستطيع أن تتحكم بما يدور داخلك
- ◆ أعظم شعور في الحياة أن تنجز شيئاً قال عنه الآخرون إنه مستحيل
- ◆ قيمة الذات تأتي من شيء واحد وهو أن تعتقد إنك إنسان ذو قيمة
- ◆ عندما تغير نظرتك للأشياء من حولك تجد كل شيء حولك قد تغير
- ◆ دائماً ما يكون النجاح محفوفاً بالمخاطر فلا يمكن أن تحقق النجاح دون أن تسقط مرة
- ◆ سمعتك بإيدي الناس ولأيمكنك التحكم بها ولكن ما تستطيع التحكم به هو شخصيتك
- ◆ الظروف لا تصنع الرجل لكنها تكشفه
- ◆ إبدأ بروية نفسك روحاً في جسد ، لا جسد بروح
- ◆ اذهب لحلمك الآن فال مستقبل غير مضمون لأحد
- ◆ إنت غير مطالب لتكون أفضل من أي شخص آخر، المهم تكون أفضل مما اعتدت أن تكون عليه
- ◆ حياتنا مجموع خياراتنا و فاقد الشيء لا يعطيه
- ◆ عندما يكون لديك الخيار بين أمرين قم بإختيار ما يجلب لك السلام أكثر
- ◆ تتريد ان يهون عليك ويتقبلك كما إنت في عز الكآبه ومن يشجعك حينما الكل ضدك
- ◆ 7-أقوال ذهبية مأثورة مميزة من خبراء الحياة
- ◆ نحن أقوياء، لا عليك من كلام المحيطين، نحن نستيقظ كل يوم لنعيش الحياة نفسها في المكان نفسه
- ◆ مع نفس الأشخاص هذا بحد ذاته كفاح - فيودور دوستويفسكي
- ◆ العمل ملح الحياة - توماس فولر
- ◆ الفكرة هي ليست أن تأخذ المرأة السلطة من يد الرجل ، فهذا لن يغير شيئاً في العالم ، الفكرة تحديداً هي ، تدمير فكرة السلطة نفسها- سيمون دي بوفوار
- ◆ نعمل في وظائف لا نحبها لنشتري أشياء لإن تحتاجها لتعجب أشخاص نكرهمم - برات بيت
- ◆ الأمر كله في ذكائك هو التفكير بالحل لاطول وقت وليس الحل الأسهل والأسرع - آينيشتاين
- ◆ العاقل يتجاهل المشكلة والذي هو لا يتركها إلا بحلها - آينيشتاين
- ◆ لا يقاس الوفاء بما تراه عينيك إنما بما يحدث وراء ظهرك..- تشي جفارا.
- ◆ ليس كل سقوط نهاية ، فسقوط المطر أجمل بداية - المهاثما غاند
- ◆ الإبداع هو خاصية مميزة لجميع البشر عند الولادة- ابراهام ماسلو
- ◆ دواء الغضب هو الصمت - كريستوفر شولز
- ◆ كن حذرً فعليك أن تتصرف بتكتم، فعندما تكون سعيداً متحمساً قد تبوح بالكثير- دوستويفسك
- ◆ لاتعطي شخصاً أكبر من حجمه فيتمرد ولاتعطي شخصاً أقل من قدره فيرحل-ماكدونال
- ◆ أقوى أسباب تغير الأشخاص هي الألم والمال والعلاقات العاطفية- ليو تولستوي
- ◆ الشهادة ورقة تثبت إنك متعلم و ليس فاهم - ماثيو مأكونهي
- ◆ تزوج، وستندم أو لا تتزوج وستندم أيضاً، اضحك من تفاهة العالم وستندم أو ابكي بحرقة وستندم، أشنق نفسك وستندم أو لا تشنق نفسك وستندم أيضاً، بكل الحالات ستندم ، هذا هو جوهر الفلسفة كلها ايها السادة - سورين
- ◆ أسعد النساء، مثلهن مثل أسعد الدول، من ليس لهن ماض- جورج إليوت
- ◆ الطموح السريع يخليك تتنازل عن قيمك الأساسية فتحكم بها - مصطفى حسني

- ✦ أخبار سيئة ، لم نعد نحزن للأخبار السيئة - نجيب محفوظ
- ✦ إطردي تلك الأفكار السيئة من رأسك وسوف تكونين من أهل السعادة - غابرييل
- ✦ إن العلاقات لا تتأثر بالأشياء التي تقال، إنها تتأثر بالأشياء التي لا تقال- جبران خليل
- ✦ أنا جذابة وأكره ذلك - كيلي كلاركسون
- ✦ لا أحب الحب الصامت، أخبرني كم تحبني وإجعلني أجن بك - نجيب محفوظ
- ✦ الفرد القوي يضيع بين الضعفاء إلى أن يصبح ضعيفاً مثلهم- إحسان عبد القدوس
- ✦ هناك نوعين من الناس ولكي نعرف من هم ، يجب أن نسأل انفسنا هذا السؤال : لنفترض أن حياتنا فيلم هل تستمتع بإنشائه أم تتساءل عن رأي الناس بفيلمك ؟ - دونالد
- ✦ تعلّق بالله ثم بنفسك..فلا نفسك تخون ولا الله يرحل - محمد متولى الشعراوي
- ✦ أحاول أن أعلم قلبي ألا يرغب في شيء لا يستطيع امتلاكه - أليس والكر
- ✦ المهارة تصيب هدفاً لا يمكن لأحد أن يصيبه أما العبقرية تصيب هدفاً لا يمكن لأحد ان يفهمه-وبنهاور
- ✦ الزمن لا يغيرنا بل يكشفنا فقط - غاندي
- ✦ سوأ ما قد يصيب الإنسان ، هو أن يفقد شهيته في القول ، في الضحك ، في إظهار رذات الفعل ، أسوأ ما قد يصيبه أن يموت حياً - اميل سيوران
- ✦ السبب الرئيسي في فشل الجميع إنهم يقتنعون ويستمعون للناس فقط- نابليون هيل
- ✦ إن وقتي في حب رجل حافظي على قلبه فالقلب أغلى ما يملكه الإنسان - ارثر
- ✦ النجاح لا يريد أقدام بل إقدام - عبدالله المغلوث
- ✦ من لا يملك السعادة في نفسه فلم يجدها في الخارج -صلاح الراشد
- ✦ الحرية هي وجود بدائل إختيارات لنفسك وليس إختيار واحد -ارشيبولد
- ✦ مات من يستحقون الموت على يد من لا يستحقون الحياة- نيلسون ماندريلا .

4) كوكب سوشال الميديا للكتب والقراءة ، اقرا رواية أوكتاب في مجال إنت حابها و فاهمها وهافيدك باسامي كتب تقرأها وقت ماتزهق و مواقع وبرامج .**وهاقولك** حالاً البيدجات و الجروبات إلي هتساعدك في خطوات بس، لو عايز تنزل كتب وروايات Pdf-طب عايز كتب ورقية! عايز روايات بس!- قصص وحكايات مسموعة- نصائح أدبية - مقتباسات بصور من كتب - كتب أنصح بقراءتها..

1.لو عايز تنزل كتب وروايات Pdf **سيرش على جوجل**،كتب تنمية بشرية جديدة وهيظهرلك كام موقع اختار منهم او شوف دول، موقع ربيع الكتب- مكتبه النور -مكتبتي - ساحر الكتب - عصير الكتب - أو خش على موقع مجله الإبتسامة- Kutub-Pdf - ملخصات كتب - مدونه المختصر المفيد ، بتختصر لك الكتب في مجالات التسويق والشغل وتنمية الذات ودول جروبات وبيدجات **عالميسبوك بيرشولك** كتب تقرأها وساعات **بيحطوا لينك تحميلها و قرائتها**، جروب فضاء الكتب- رشحلي كتاب - جروب عالم الكتب والروايات-ملتقى القراء - كتب تستحق القراءة- جروب كم كتابا قرأت- جروب لنقرأ - اخضر-كتب عربية للكندل- جروب كل يوم كتاب - شغف القراءة - كوكب الكتب - Goodreads - Book Cave - Book's Lovers و جروب نادي القراء المحترفين ، ده عشان تحط عليه صورة **مكتبتك** أو مجموعة كتبك عادي والناس تشوفها وتقلدك او بس تعرضها لهم عادي .

2.طب عايز كتب ورقية! ومش بتحب Pdf وعايز تشتري أو تستعير كتب أو تُعد تقرأهم في مكتبه، «**اعمل سيرش بعناوين الأماكن ديه من جوجل**،مكتبه نور العلم- مكتبه ديوان -مكتبه ألف - مكتبه الشروق-

الانجلو - مكتبة مدبولي - دار المعارف -مكتبه جامعه القايره - مكتبه مصر العامه- القايره الكبرى- المكتبه القوميه الزراعيه المصريه - مكتبه الاسكندريه -في أي مول هتلاقي Virgin Bookstore -قصر الثقافة بروض الفرج او إستنى معرض الكتاب و حوش و اشتريلك بتاع 50 كتاب تقراهم طول السنة - إشتري من الناس البتكون واقفة بالكتب **عالمريف في الشارع** عادي اصل مش كتير بيعب الكتب فالي بينفعهم في اليوم هتلاقيه 1 أو 2 وبيكون عندهم كتب عالميه وتحفة نفس إلي بتجيبها من المكتبه وأرخص وعندك كمان جروب معارض كتب **جمعية رسالة** إقرأ دي كتب بتيجي لجمعية رسالة الخيرية عشان الناس تستفيد بيها فبيبيعوها وفلوسها بتروح تبرع لأيتام رسالة وبيتباع الكتاب من جنيه مصرى ل15ج خش عالجروب خد فكرة ودول متاجر كتب أونلاين من الفيسبوك عالبيدج بتاعتهم أو تكلمهم و هيجي لك الكتاب مكانك، كتب خارجية ديلفري لجميع المراحل- مكتبة تنويرين-مكتبه بيت الكتب باسكندرية - Deliver Books -Delivery Books- Books To Home- Rewaya Book Store- Egy Book Store- Azbakaya Delivery -Books Deliveryتوصيل كتب

3.عايز روايات بس عربي أو انجليش و ملكش في جو الكتب العميق عالفيسبوك؟ صفحة تحميل روايات-Pdf - برنامج Wattpad - خش على جوجل و إكتب روايات Pdf ,هيجيب لك أحسن الروايات تقيماً بس حمل برنامج البي دي اف الاول من جوجل او بلاي ستور لو مش عندك - أحسن الروايات الأنا قرأتها و حبيتها هي ورايه حوريتي الصغيرة- فارس بلاجواد- اقدار الحب - بإسم الحب- رواية اغتصاب تحت سقف واحد - دموع حزينة -رواية فضفضة - شاي بالنعناع - هيبتا- الاسود يليق بك - رغم الفراق - حبيب الى الأبد - ازمه ثقة -بضع ساعات - انستا حياة -عازفه الكمان -إكتشفت زوجي في الاتوبيس -ليتنني أمراضه عادية ، عمأ أحسن كُتاب للروايات هما دعاء عبد الرحمن وأحمد خالد توفيق و محمد صادق و نورا يس و منى سلامه ولو بتحبوا تسمعوا او تقروا قصص رعب إبحثوا عالفيس بقصص رعب ، قصص مرعبة وإقروا الصور والقصص فيه البيحكي عليها فعلاً حاجات حصلتله وفيه اللي بيألفها وانت ممكن تعمل منشور بانك عايز أسامي لقصص مرعبة اوسيرش على جوجل بقى وحملهم انت والموقع ده عليه كل أنواع القصص والحكايات سواء قصص دينية رومانسية رعب اي حاجة Www.Qisasse.Comولو عايزين قصص وروايات انجلش شوفوا واتباد مليان ودول بيكتبوا كل يوم جزء من رواية تقراها ورومانسية عشوائية بس روعة تشد انتباهك كدة، قصص وروايات بقلم ايه محمد-بيدج روايات بقلم اسراء على -قصص وروايات اسماء ايهاب -روايات بقلم فاطمة خليل-عالم الروايات والقصص-روايات كامله ملوك الروايات -بيدج روايات و قصص جميلة -روايات دعاء حجازي-جروب قصة وعبرة- جروب يوميات- جروب كوكب الروايات للكاتبه ملك محمد-روايات ملكة الكوميديا روان محمد - روايات وقصص مصريه -حكاوي تخص المرأه - Girls Corner Official Group -جروب قصص وحكايات

4. 2. لو عايزين قصص وحكايات مسموعة ، وبتحبوا تعرفوا حكايات متنوعه واقعيه عاطفيه و قصص مختلفه ومسموعة عن الدنيا ابحتوا عالفيس على بيدج حكايات أسرة مصريه مع نشوى بدر -حكايتي مع رويدا-قصص هايدي - الف قصة وحكاية-حكايات سمر -حكايات بنعيشها -جروب قصص وحكايات كاملة وعاليوتوب، قناه حكايات

5. لو عايز تقرا أقوال ذهبية و اقتباسات عالميه و نصايح أدبيه خش عاليوتوب على قناه، اقتباسات وأقوال -ملذات العقل -أقوال راقية - أقوال خلدها التاريخ أو عالفيس فيه جروب روائح الحكم في الاقوال - دوستوفيسكي للأدب الروسي - دوستوفيسكي والادب العالمي -صفحة طه حسين -جبران خليل جبران -

بيدج احمد خالد توفيق -نزار قباني -جروب أدب الرافي -جروب الادب العالمي -روائع الأدب العالمي -  
الأدب العالمي والعربي مثقفون -أكونت أدب مترجم -بيدج Quotes Art Literature - صفحة كتب  
6.إتفضلوا بيدجات لوحابين تقروا خواطر ومقتباسات متصورة من كتب عالفيس، جروب اقتباسات  
عميقة- بين اروقه الكتب-عالم الكتب والافتباسات-أكونت اقتباسات أدبية- Rwa3elkto3 -Library  
جروب مقتطفات من اروع الكتب والروايات- اقتباسات عميقه - صفحة مما قرت - جروب فلسفة  
النجاح/٧- اكونت جداريات - بيدج مقتسبات كتب - بيدج اقتباسات الكتب -بيدج إفتبَّاسَات  
7.كتب أنصح بقرائتها وأرشحها لك الفترة الجاية أو وإنت زهقان دلوقتي نزلها من جوجل و ابدأ بكتاب  
كتاب، إكتشف شغفك لخلود بادحمان ( 67 صفحة) • إنجح من أجل نفسك لريشارد ديني (237ص) •  
جرعات إيجابية للنجاح لنور حسن(83ص) • السعادة باختصار لأندرو ماثيوز (82ص)• اشخاص لايد ان  
تتخلص منهم لتهاني الهجرى (92ص) • إرشادات الحياة القصيرة لجاكسن برون ( 90 ص) • لاتقلق من  
الأمر الصغير لريشارد كارلسون (94 ص) •نزعه في شوارع العقل لوائل عادل (102ص) • قواعد الحياة  
(300ص) وكيف تحصل على ما تريد لريشارد تمبلر ( 109 ص) • السعادة هي السبيل لواين داير (238ص)  
• الذكاء العاطفي لترافيس وجين (281ص) •ربما تصنع المعجزات لجابرييل (27ص) •الروح المتحررة لهيام  
عبدالمجيد(288) • مناهج الحياة لنقولا حداد (122ص) •لا احد يفهمك لهايدي جرانت(221ص) • صيدلية  
الروح لأوشو (160ص) • مضاد حيوي لليأس (146 صفحة) وتغريده في السعادة (162 صفحة) لعبدالله  
مغلوث •حياة بلاقلق لكارولين كار (177ص) • الرقص مع الحياة لمهدي الموسوي (167 صفحة) • السعادة  
الداخلية لثيرا بيفر (215ص) • سبيلك الى السعادة والنجاح لسмир شيخاني (327ص) • أشياء جميلة لعلا  
ديوب (190ص) • أن تكون نفسك لعرفه شريف (195ص) • قوة الان لايكهارت تول(195ص)• السعادة  
باختصار لأندرو ماثيوز (82ص) • مقومات النجاح لكليز فهيم(195ص) • سلطة التفاؤل (232ص) لال  
لويك •100سر بسيط من اسرار السعادة لديفيد نيغن (237ص) • كتاب مئة وواحد طريقة لتحفيز نفسك  
لستيف تشاندلر (224 ص) • كتاب الاربعون لاحمد الشقيري (237 ص) • الإمتنان إسلوب حياة ( 234 ص)  
و تستطيع شفاء قلبك (364ص) وانعكاسات حياتك (266 ص) للويز هاي • وازن حياتك لشارون (274  
ص) • معادلة السعادة لنيل باسريشا (285ص) • نجاحات يومية (461 ص) العادات السبع لاكثر الناس  
فعالية (360ص) لستيفين كوفي • عيش اللحظة لمصطفى حسني (439 ص) • قوه عقلك الباطن (326ص)  
و مباديء النجاح (465 ص) لجاك كانفليد • التأمل للمبتدئين لستيفاني كليمنت (2389ص) • كتاب السر  
والسحر لروندا بايرين (106 ص) • انسان بعد التحديث (423ص) وبرمج عقلك(163ص) لشريف عرفة•  
جدد نفسك (320ص) لستيف شاندر • فكر وإزداد ثراءً لنابليون هيل (250ص) • سحر العقل للدكتور  
مارتا هيات(239ص) • 10اشياء قد لاتعرفها عن كل شيء تقريبا لمارك جاكوب (492ص) • غير اي شيء  
تقريبا خلال21يوم لروث فيشيل(209ص) • صَغر عقلك لمعتز مشعل (244ص) • قرارات تغير حياتك  
لهال ايربان (240ص) • لو عايزين كتاب مكتوب بالعامية والأمثلة زي كتابي كدة عندكم كتاب سندريلا  
سكربت لهيه السواح (279 ص ) وكتاب هاشتاج للفرحة لنورا يس (122ص) • فيه كتاب مجمع لأهم50  
كتاب في التنمية البشرية إعمل عليه سيرش من موقع ارتقي.كوم (367ص) وسيرش في جوجل واقرأ ملخص  
كمان كتاب ربح بالك لعبدالله الملحم • مجله القوانين و فصاحه كلام و44 حياة و كتاب قمر بين النجوم  
ستحبهم وأضمن ذلك لان الصفحة الواحدة في كل منهما لا تكثر عن 10 كلمات فقط • أكيد كتب ابراهيم  
الفقي كلها جميلة أنصح بقرائتها بعد بتحميلها كلها وعدد صفحاتها مش كبير• إقرو كتاب رجال من المريخ  
و نساء من الزهره وكتاب صحة العلاقات لدكتور أوسم عشان تفهموا أكثر عن العلاقة بين الرجل والمرأه

المفروض تمشي ازاي • وفيه غيرهم كثير إعمل بس إنت سيرش في جوجل بكتب تنمية بشريه وعنوان الكتاب اللي يشدك نزله معجبكش إمسحه وشوف غيره. بسيطة أصل الكتب افيد حاجة تقرأها بعد القرآن ، إتحدى نفسك إنك تنزلهم وتخلص كل شهرين كتاب مثلاً أو 3 بدل ماتكون 0 قراءة آخر السنة ومن روعتهم أخذت منهم أفكار وحماس لتأليف كتابي ده، كلهم مترجمين و في منهم بالعربي والإنجليش إختار اللغة الحابب تقرأ بيها ويستحسن تكون لغتك الأصلية عشان تكون فاهم كل حرف وابدأ نزل حالاً يلا أو ابتدي فيهم بعد ماتخلص باقي الكتاب ده في فولدر كتب بتاريخ السنة ديه واعمل فولدر تاني إسمه تم القراءة وتنقل فيه كل كتاب خلصته عشان تعرف آخر السنة كم كتاب قرينته وكم درس إتعلمته وتكافئ نفسك بس نصيحة الكتاب اللي تلاقيه إسلوبه معقد بالنسبة لك ممكن تعدي كام صفحة منه و ابتدي اقرا تاني يمكن يعجبك ولو مافيش أمل منه إمسحه وإفتح غيره او انت كل فترة تفتح جزء معين من كتابي دا و تقرأه لاني منوعة المواضيع والاجزاء يعني أكيد مش هتفتكر كل الدروس اللي قولتها لكو هنا !

### 5) الدروس الملخصة عن القرايه والكتب

- 📖 إبحث عن كتاب ،محاضرات، مدرب ، صديق محفز إن كنت لا تعلم كيف تكمل حلمك
- 📖 كثيرة الأمور التي تهز مجتمعنا أو تهدمه أو تبنيه فرمها هي فكرة أو قول أورها كتاب
- 📖 الحاجة لما تزيد وتطول بتفقد متعة وفهم معناها فإقرأ كتب قيمة على فترات حتى لا تكره القراءة
- 📖 في الكتب، لا نهتم بمن الكاتب على مقدار بساطة وشكل وإفادة المحتوى لنا .
- 📖 الرجل يحب المرأه المثقفة ثم المحترمة ثم الجميلة فكل كتاب تقرايه يزيدك نضجاً
- 📖 لا تناقش أحد أثناء مشهده فيلم مشوقاً أوقرائته أو إستماعه لكتاب مفيداً
- 📖 علمتني الكتب ما لم يعلمها لي سواها
- 📖 أحياناً تجد كتاب واحد بكل الكتب التي كنت تحتاج أن تقرأه يوماً ولن تجده
- 📖 التعمق في قصة أو كتاب يجعلك تعيش حياة في عالم تاني سري وسحري وجميل.
- 📖 الكتاب والموسيقى يجعلون الحياة أجمل دوماً ف أفيد شيء لنفسك أن تتعلم شيئاً جيداً يومياً
- 📖 القاريء المثقف يصمت عند وجود الزعيق أمامه أما الشخص العادي فيزعق أمام الزعيق لإن القاريء وصل للنضج العقلي الكافي حتى يعطيه أي سبب وراء هذا الانفجار ويتفهم إنها ليست مشاعره الحقيقية أما الشخص العادي الجاهل ،يعتقد إنه سياخذ حقه بالصوت العالي والقوة والعنف فقط .
- 📖 بعد قراءة أول 10 كتب ستشعر إنك إفهم شخص في العالم وبعد ال50 كتاب ستشعر إنك غبي لإنك كنت لا تقرأ باستمرار و مازلت لا تعرف إلا القليل وبعد قراءة 100 كتاب ستعشق الروتين والقهوة وبعد ال200 كتاب ستعيش في عالمك الخاص وعشق العزلة للقراءة الأكثر وبعد ال400 كتاب ستنظر لنفسك في المرآة وتقول حان وقت بدأ الكتابة لكتاب مفيد أوتأليف قصة ما لإن الهواية تحولت لموهبة بالممارسة.
- 📖 لن تستطيع بدء صفحات جديدة بحياتك مادام إنت مشغول بقراءة القديمة
- 📖 في حياة المتحضرين تجد أن الكتب أساسية في أيدهم و المكتبة أساسية في بيوتهم
- 📖 كيف تهتمون بالكتب الأدبية والعلمية والنفسية الاخرى وتهملون كتاب الله الذي خلق من صنع و كتب الكتب الاخرى ؟
- 📖 ألفناه القارئة والكاتبة لآ يمل منها احد ولأينتهى معها ألحديث فلديها الكثير لتقوله ولديها الكثير من التركيز لتسمعك والكثير من الروائع لتنصحك بها.
- 📖 شخصية تقرأ وتكتب يرغبها العقل قبل القلب فعندما نجمع الكتب نجمع السعادة

📖 ك لما قرأت كتاب جيد قُلت في سرى خدني بعيداً عن هذا العالم السخيف فعندك حقيقة كل شيء  
 📖 فيه فرق نضج و تفكير من مراهق بيتسحل يومياً عانت عشان يتعرف و يتريق عالخلق و مراهق تاني  
 بيتسحل من صفحات مفيدة لجروبات هادفة لقراءة مختصرات جميلة وكتب وقصص  
 📖 الإنسان الفاري يفتح مواضيع عديدة معك على عكس الإنسان العادي  
 📖 يُقام في تورنتو مهرجان سنوي يتحول فيه الشارع إلى نهر من الكتب، حيث يقرأ الحاضرون ويأخذون  
 منه ما يشاؤون من الكتب. بس ده لو إتعمل في العالم العربي مش كتير الهيروح عشان القرابة مش مقدسة  
 عندنا زي بلاد برة هما عارفين فايدتها واهميتها والعرب الجاهلين بيشفوفوها مضيعة للوقت والمال  
 📖 لوبتزهق من الكتب عمماً أو مش بتلحق تنزل تشتريها أوتحملها ممكن تسمع ملخصات كتب، تشتترك  
 في قناة مدربين تنمية الذات وتسمع كل يوم حلقة منها، تنزل كتب تنمية مسموعة وتسمعها وترتكز فيها!  
 📖 الكتب هي ثروة العالم المخزونة ، وأفضل إرث للأجيال والأمم - هنري ديفد ثورو  
 📖 إن المكتبة ليست من كماليات الحياة بل من لوازمها  
 📖 لا يحق لإن سان أن يربي أولاده بدون أن يحيطهم بالكتب  
 📖 أحد الأشياء التي أحبها في القراءة هي أن كل كتاب يفتح آفاقاً جديدة من المعرفة لي  
 📖 المصحف يشفي قلبك والكتب تشفي عقلك والعبارات المعبرة تشفي روحك.  
 📖 حين تصبح المكتبة بالبيت ضرورة كالسرير والكرسي فيمكن القول لأهل البيت يامتحضرين  
 📖 لما تيجي تعمل كتاب أو ملزمة دراسية لخص و حاول تقسمها أجزاء وكل جزء مع بعضه حسب  
 الموضوع وبسط الإسلوب وقلل الصفح لو عرفت فكل ده هايخليهم يحبوا المادة أو الكتاب  
 📖 القراءة، أن تخرج بمشاعرك وعقلك خارج نطاق المكان والزمان الحالي وتساfer لعالم الخيال  
 📖 وحين يأتيك كتابك المفضل الذي يحكي عنك ستقرأه في حياتك أكثر من مرتين.  
 📖 أحياناً تتكلم الكتب عن ما بك وإنك تقرأ في صمت فترتاح بسلام لان هناك من يشرح بقلمه عن  
 شعورك وتفكيرك وانت لا تدري فأصدق صديق هو الكتاب.  
 📖 لن تحصل أبداً على دروس كاملة، ستحصل على دروس ناقصة من كل كتاب تقرأه  
 📖 لن تنضج بشكل كامل وتتعلم إلا عند إدمان القراءة ويبقى كل حزنك إنك لم تقرأ اليوم  
 📖 الكتب هي الآثار الأكثر بقاء على مدار الزمن ومحتواها هو الذي يقيمها  
 📖 لا ينمو الجسد إلا بالطعام والنوم والرياضة ولا ينمو العقل إلا بالتفكير والقراءة  
 📖 القراءة وحدها هي التي تُعطي الإنسان الواحد أكثر من حياة واحدة وتزيدها عمقاً  
 📖 يكره الرجال المرأة الجريئة ، المثقفة المفكرة الذكية لان سينتج عن ذلك حقائق تخيفهم .  
 📖 القراءة الحرة والكتب المتنوعة تصنع فيك ما لن تدرسه في حياة المدرسة و الجامعة  
 📖 مهما بلغت درجة إنشغالك فلا بد أن تجد وقتاً للقراءة ولو ساعات قليلة  
 📖 إن لم تقرأ أبداً في حياتك فقد سَلمت نفسك للجهل بأرادتك  
 📖 يجب ان تكون القراءة كالأكل والشرب والرياضة و النوم.

" الحمد لله تم إنتهاء الكتاب بفضل الله الذي تتم بنعمته الصالحات فمبروك عليك إنهاء القراءة  
 ومبروك عليا إنهاء الكتابة "



## ♥ ملخص الكتاب النهائي ♥

نصيحتي ليك قبل مامشي خلاص مع إني معرفش ظروفك ايه ولا حتى إسمك بس إسمع كلامي ماتقلبش عالمخلص أول حاجة على طول شايفاك، بس مبروووك إنت الآن بيدك رهوت حياتك وبه بعض القواعد المريحة والأسرار الفعاله لكل شيء يخصك ، حاولت ان أخصهم لك في تلك التقسيمات والنقاط .واعمل سيرش باللي انت عايزو من هنا لو تايه وبتد رور على حاجة معينة في الكتاب والنقاط اللي هافوتها تحت ديه أنا عديتها عشان مفهاش حاجة فرعيه أحطها هنا ٨-٨

### ♥ كوكب الحياة الإيجابية لقانون الجذب والعقل الباطن ♥ فيها ال 7 دروس دول ،

- 1- قواعد الإنسان الذهبية
- 2- قوانين علم النفس المشهورة
- 3- أهم تمارين قانون الجذب
- 4- عالم عقلك الباطنى العبقري
- 5- كوكب الأهداف
- 6- كوكب السوشيال ميديا الرائع

#### 7- الدروس المخصصة لقانون الجذب والعقل الباطن

- 1) قواعد الإنسان الذهبية ، قاعدة صباحو ، التوكل على الله ، التركيز عاللحظة ديه ، 80 /20 ، قاعدة ال5 ثواني
- 2) قوانين علم النفس المشهورة ، قانون الذكاء العقلي ، الإستغناء ، تطويرالذات ، الإنسحاب ، قانون الجذب
- 3) تمارين قانون الجذب ، تمرين المرايا ، المياها ، التأمل والتخيل والتنفس ، Vision Board ، تمارين الإمتنان والشكر ، الكتابة 5×55 وبعدين هاقولكم حكايات عن تمارين الجاذبية
- 4) عالم عقلك الباطنى العبقري ، وعرفتك العقل الباطن ، وظيفته ، معلومات عن العقل اللاواعي قد لا تعرفها ، روائعه المدهشة [العقل الباطن مع الطاقة ، الباطن مع الكلام ، العقل الباطن والتخاطر ، العقل الباطن مع المال ، العقل الباطن و الوقت ، العقل الباطن مع الذكريات ، العقل الباطن و آراء العلماء فيه ، العقل الباطن والأطفال ، العقل الباطن مع المرض، مغامراتي مع عقلي الباطن]
- 5) كوكب الأهداف ، ايه هو الهدف [كيف يعمل ؟ كيفية دوام الهدف؟ لتحقيق أي هدف من وجهه نظر ابراهيم الفقي؟ مش عارف هدفك؟ أمثلة من أهداف بعض الناس ] - الفرق بين الحلم و الأمنية.
- 6) كوكب السوشيال ميديا الرائع ، السوشيال ميديا عن قانون الجذب والعقل الباطن وهاقولك فيه حاجات عن ، عالم عقلك الباطن وقانون الجذب ، محاضرات تحفيزيه وتنمويه ،عن التنمية الذاتية عمماً
- 7) الدروس المخصصة ، للعقل الواعي واللاواعي ، عن قانون الجذب ، عن الأفكار والتخيلات ، عن الأهداف ،ملخص التنفس مع عقلك، نصايح في الإمتنان

### ♥ كوكب الحياة الإيجابية للسعداء ♥ هحكي عنهم في ال7نقط دول ،

- 1- كوكب أهل السعداء
- 2- كوكب المواهب والهوايات والمهارات
- 3- كوكب الحياة النظيفة
- 4- كوكب الحياة الملونة
- 5- كوكب الحياة الصحية والطبية
- 6- عالم إختلاف بين الناس
- 7- الدروس المخصصة عن الحياة للسعداء

- 1) كوكب أهل السعادة لاقيت فيه [ من هم مجانين السعادة ، الروتين اليومي للسعداء ، أتريد السعادة حقاً ؟ كوكب السوشيال ميديا للسعداء ]
- 2) كوكب المواهب والهوايات والمهارات ، المواهب والقدرات إتكلمت فيها عن ، أنواع المواهب [المواهب بالفطرة، مواهب مكتسبه، المواهب المتعددة ،مواهب غريبة البعض مخلوقين بيها] - امتى تكتشف وتتأكد من موهبتك؟ أمثلة وقصص لمواهب ،الفرق بين الهواية والموهبة ، الهوايات هقولك فيها [الهوايات الشخصية أو المعنوية ، الهوايات المادية و المهنية ، هوايات ميكس، الهوايات المتعددة ] المهارات هتعرف فيها [مهارة شخصية ومهنية ، مهارة فكرية ، مهارات الإتيكيت ]
- 3) كوكب الحياة النظيفة ، روتين النظافة الشخصية فيها النظافة ولوازم الجسم [الشاور - الشعر والدفن - أنواع البشرة وعلاجها ، الأسنان، إتيكيت النظافة الشخصية ] وبعدين هتكلم عن الهدوم ولوازم الشياكة- البرنامج الروتيني لنظافة البيت [أدوات وحيل النظافة ، نظافة الشقه بالتفصيل، نصائح أخرى رائعة ، قصة وموقف عن النظافة ، كوكب السوشيال ميديا للمنزل] روتين النظافة للعربية [ضروريات لنظافة عربيتك ، نصايحي ليكو في حوار روتين العربية ده ، هما اللي بيركبوا مواصلات الفقرا بس ؟ ، كوكب السوشيال ميديا للعربية والمتسكل والطيارة] روتين التنظيم للموبايل واللاب [ الصور والفيديوهات ، معارفك وناسك ، البرامج - إتيكيت الموبايل، نصايحي ليكو في حوارات الموبايل ،سوشيال ميديا الموبايل واللاب ]
- 4) كوكب الحياة الملونة، قولتلكم، تأثير الألوان علينا ،ألوان الشتا و الصيف ، اللون ده بيليق على لون ايه!
- 5) كوكب الحياة الصحية والطبية ، الاكل و الشرب المفيدين ، المرض والأدوية المفيدة وكاتبه فيه أمراض خطيرة ومهمة منقسمة لأمراض منسية [ الفيتامين دال ،ضعف المناعة ، الانيميا ، أمراض الحساسيه والجيوب الأنفية ، ضغط الدم ، علاج الزغطة ،علاج الإمساك والإسهال ،علاج القولون ، خطورة البيسي ، الغضروف ،علاج الجروح ، علاج التنميل ، خطورة الكعب] وأمراض مشهورة ومهمة [ الكانسر ، الزهايمر ،الكورونا ، أمراض الحيض والحمل]- كل ما يخص جسمنا [ العناصر الكيميائية ، الهرمونات في المخ والجسم ، الخلايا، الأنسجة و الأعضاء والأجهزة الجسمانية ، الحواس]- نصيبك من المرض -كوكب السوشيال ميديا الصحي وفيه ساعدتكم بحاجات عالفيس [صحية وطبية ،دكتور للبيت ، مش عارف تقرا الروشته؟ لو عندك مشكلة في الأعصاب ،لو عايز تشوف العمليات ، عايز تعرف أفضل الأعشاب ،لو فيه مشكلة في عينيك؟]
- 6) عالم الإختلاف بين الناس ، طبيعة الشخصيات [ شخصية نرجسية ، إنطوائية ، هوائية، جذابة ، باردة ،شخصية كتومة،مزاكية،إستغلاية،طبية،شخصية مسئولة]المستويات المختلفة [المستوى الإجتماعي،المستوى المادي ،الحرية، المستوى الديني، المستوى التربوي،المستوى التعليمي، المستوى المهني، المستوى النفسي، المستوى الجسدي، المستوى الفكري ،مستوى النضج ] إختلافات حياتية متنوعة [إختلاف في الأزواق و الآراء ، العادات وتقاليد ،الخبرات ،الطباع، الهوايات والمواهب، نقاط القوة والضعف]
- 7) الدروس الملخصة عن الحياة للسعداء ، الحياة ، السعادة ، النظافة ، الضعف والقوة النفسية ،في الثقة، الكلام والصمت

♥ كوكب الحياة الإيجابية للمشاكل ♥ مشاكل معظم الناس بالحل في ال10كنوز دول

1- حل مشاكل الزهق

2- مشاكل النوم والأرق

3- مشاكل المشاعر السلبية والإيجابية

4- مشاكل العادات والطباع الشخصية

6-مشاكل ذوي الهمم

5-مشكلة الوقت

## 7-مشاكل الفلوس

### 9- مشاكل الشغل وسنينه

## 8-مشاكل المذاكرة بحلها السرى

### 10-الدروس الملخصة لحياة المشاكل

1) مشاكل الزهق، نعمل ايه وإحنا زهقانيين بإختصار - نعمل ايه وإحنا زهقانيين بالتفصيل [تسافر، أماكن للخروج وقت الملل، أفلام ومسلسلات تسليك، التلفزيون و الراديو هيوئسوك، أغاني تسليك، ألعاب تتسلى فيها، إنزل اشترى هديه وفاجئ حد بيها]

2) مشاكل النوم، قولتلكم، فوايد النوم الكافي، مسسات الأرق، حل مشاكله، مستحضرات التنويم المغناطيسي، بتحب بليل ولا الصبح، النوم للأطفال، مشكلة الشخير، تعمل ايه عشان متنامش ولو منمش لمدة 3 ايام ايه اللي هيحصلك؟ عالم الأحلام وتفسيرها- حكايات قبل النوم.

3) مشاكل المشاعر السلبية والإيجابية، عرفتكم، المشاعر الجميلة والإيجابية كلها ومسبباتها وأعراضها، المشاعر السيئة أو السلبية ومسبباتها وأعراضها، كيف تتخلص من المشاعر والأفكار السلبية، قصص سلبية وإيجابية - مشاكل الخوف والفوبيا وتكلمت فيها عن [أيه أصلاً الخوف ده و الفوبيا و الرهاب، ماذا يحدث عند الشعور بالخوف الشديد، أسباب الفوبيا أو الخوف، أنواع الفوبيا، علاج الخوف أو الفوبيا، قصص عن الخوف، الفرق بين الحزن والإكتئاب] - سوشال ميديا تساعد مشاعرك!

4) مشاكل العادات، لاقيت فيها [ ما العادة، أنواع العادات، كيف تتخلص من العادات السيئة، أكثر عادات مؤذية لينا] ومشاكل الطباع الوحشة [ طباع مادية سيئة - طباع الخبث - صفات الاهمال - عيب العصبية - عيوب اخرى ] وبالنسبة للطباع الحلوة [ميزة الحرص، صفة التسامح، كتمان السر، الصبر، ميزة حب الخير للغير، مميزات أخرى]

5) مشكلة الوقت، هقولك مأساه التوقيت، عادات تؤثر عالوقت، حل مشكلة الوقت، مدة روتين حياتك، نصيب الوقت

6) مشاكل ذوى الهمم و المختلفين عننا، فيدتكم بمشاكلهم المعتادة - السوشال ميديا لذوى الهمم [ حياتهم وعن البيدجات الخاصة ب، المختلفين عننا عمأ، المتلازمون داون أو المعاقين، المختلفين عننا حركياً، عالم المتوحدين، كوكب المكفوفين، كوكب الصم و البكم، حياة الأقزام] - حكاياتهم عمأ - الحل معاهم

7) مشاكل الفلوس وضحتلكم، الفلوس مش هدف - نصايح مادية وحلول مالية [لما تكون مفلس، لو بتخلص فلوسك وسريف أوي تعمل ايه، لطلب مبلغ سلف، أكثر حاجة مفيدة تسرف فيها وأكثر 5 أشياء بتخلص فلوسنا، لو جالك فلوس فجأه] إتيكيت الفلوس، لوكل مشكلتك الفلوس؟، الدروس المنسية للمال -حظوظ الاغنيا - آيات تدل إن رزقك على الله.

8) مشاكل المذاكرة بحلها السرى هو ضحككم فيها، طريقة المذاكرة، العقل الباطن مع المذاكرة، نصايح نوار يس في المذاكرة، هنعمل ايه يوم الإمتحان، قصص ونصيحة المذاكرة، السوشال ميديا للمذاكرة [ لو مش عارف تذاكر صح! لو انت ثانويه عامة؟ لو بتحب الماس، طب بتحب الفيزيا والكيميا، بتحب التاريخ والجغرافيا؟ علم الفضاء، لو بتحب الانجلش، لازم تعرف الحروف اللاتينية ديه، بتحب إفيهات و تريقه عن المذاكرة؟ تتشري مستلزماتك منين؟] الكورسات وخصاً كورسات الويب والبرمجة، حياة آيزيك

9) مشاكل الشغل وسنينه ووضحتلكم، امتى أشتغل؟ أقدم فين؟ أقدم عالشركة دي امتى؟ تفاصيل الإترفيو، لوازم الشغل، صحاب الشغل، نصيب الشغل، حياة الموظفين مع المديرين والعكس، مجال شغلك مش عاجبك؟، عالم المشاريع والفرى لانسر، قصص حقيقية ومتنوعة عن موظفين، أسئلة بتسألها لنفسك وإنت في الشغل

10) الدروس الملخصة لحياة المشاكل ومتلخصة عن، المشاكل والسلبيات، العصبية والغضب، العادات، التسامح، الخوف والشجاعة، مشاكل المال، الزهق، الوقت، في العمل

♥ كوكب الحياة الإيجابية الإجتماعية والعاطفية ♥ كوكب معارفك وناسك بيتكون من ال9 حاجات دول

1- حياة الجيران 2- عالم الصحاب يلا

3- كوكب السنجلة و الجنتلة و الوحدة المفيدة 4- أختار شريك أو شريكة حياتي إزاي

5- الفرق بين الإعجاب والحب 6- مشاكل الجواز وسنينه

7- كيفية تربية الأبناء والبنات بشكل أسهل 8- كوكب مشاكلك مع أهلك

9- الدروس المختصرة للحياة الإجتماعية

1) حياة الجيران قولتلك فيه، فضل الجار، نصائح للجيران، سوشيال ميديا الجيران والمناطق، عالم ال Rommates

2) عالم الصحاب يلا، إتكلت عن الصحاب والفلوس، الخناق مع الصحاب، الصحاب والتتمر، الصحاب والحب والخيانة بينهم، الصحاب والعزائم، الصحاب والخروجات، الصحاب والمصلحة، الصحاب والدين، مختصر نصائح خيرة علاقات انسانيه عن الصحاب، شوية مواقف عظمة، كوكب السوشيال ميديا عن الصحاب يلة الصحاب [جروبات فيسبوك عن الصداقة، أفلام عن الصداقة، أغاني الصحاب]

3) كوكب السنجلة و الجنتلة و الوحدة المفيدة، [تعيش سينجل ميسوط ازاي، نصايحي ليكم يا سنجلس، الحكايتين دول ليكم يا عزاب، السوشيال ميديا مع السنجلس]، الوحدة المفيدة [ايه هي الوحدة أو الإنطوائيه، الفرق بين الوحدة والعزوبية، فوايد للوحدة، الوحدة الغلط، شوية حكايات عن الإنطوائيين]

4) أختار شريك أو شريكة حياتي إزاي، عرفتك، إتيكيت أول زيارة [حبستكنات ضرورية في الأول، اللبس والشكل، داخل بايه في إيدك، إتيكيت القعدة، تتكلموا فيه إيه أول مرتين، نظام الاكل والشرب، الشكل مش كل حاجة، آخر اليوم تعملوا إيه] الصفات الشخصية اللي تبص لها [بيصلي ولا مسلم إسم بس؟ بخيل؟ بيشر ب؟ بيغير أوفر؟ بيشر ب؟ صريح؟ قريب من المكانه الإجتماعية و المادية و التعليميه؟ بيديكي مساحتك؟ بيخص لك وقت؟ عنده فن حوار واتيكيت؟ هقولك ان هو ده الشريك الصح امتي] عيوب غير محتملة - نصيب الجواز والحب

5) الفرق بين الإعجاب والحب، الإعجاب إتكلت عن [إحساس الإعجاب، الإستهبال الحلو، امتي إعرف إني معجب، كوكب سوشيال ميديا المعجبين] إحساس الحب [ايه هو الحب بأشكاله، أهمية الحب، الفرق بين العشق والحب، الحب مش مرة واحده، الحب بالنسبة للأطفال، نصايح وثقافات من خبراء الحب، قصص وأسئلة عاطفية، مشاكل الحب وقرفه، لغات الحب الخمسة، كوكب السوشيال ميديا الرومانسي]

6) مشاكل الجواز وسنينه، أنواع الزواج [الجواز العرفي، الميسار، جواز إسلامي، جواز مصلحة، جواز الاجانب، جواز القرايب، جواز الصالونات] أدعية هتعوزوها في حياة الجواز [ادعية لو خلاص هتتجوزي، دعاء الجماع، دعاء للزوج، دعاء الخلفه، دعاء حل الخلافات الزوجية، دعاء الفراق، أدعية لعمالك] كلام للمتزوجون فقط [كلام للزوج، كلام للزوجة] كوكب السوشيال ميديا للمتزوجين

7) كيفية تربية الأبناء والبنات بشكل أسهل وأحسن وعرفتك فيها، أهم 6 مشكلات مع ولادكم وبناتكم [مشكلة الكراش، مشكلة طلاقكم، مشكلة وقت فراغهم، مشكلة التبول اللاإرادي، مشاكلهم الدينية، مشاكلهم الثانوية] نصايحي ليكم لو إنتو لسة مامي و باي جداد [إبعد عن الضرب والشتمه معاهم مع طرق للعقاب تانية، سامحهم، بلاش الإهمال الغير مباشر، إحترم سنة، سيبهم يعتمدوا على نفسهم،

تنمي لهم موهبتهم ، كتمان سرهم ، سيستم حياتكم ، صحتهم مسئوليتك ، كوكب السوشيال ميديا لطفلك [8] كوكب مشاكلك مع أهلك [تعمل ايه لو أهلك بيدلوك على اي حاجة يجيبوها ليك ، نصايحي ليكو بإختصار ، أهمية صلة الرحم ، هحكيلكم شوية حكايات مهمة ، آيات عن أهمية بر الوالدين وصلة الأرحام مع أدعية الأسرة ]

9) الدروس المختصرة للحياة الإجتماعية ، عرفتك ، الصداقة الجيدة و الصداقة المضرة ، الوحدة والسنبجله ، الحب الجميل ، الحب المؤلم ، الزواج السعيد و الزواج الكئيب ، بين الأهل وولادهم والعكس

- ♥ كوكب الحياة الإيجابية للإسلام ♥ فيها 12 كوكب ، 1-كيفية الوضوء و الصلاة!  
2- المصحف أو القرآن الكريم  
3- الكلمات الربانية  
4- الدعاوي لأسباب ميعنة  
5- فضل رمضان والصيام  
6- حياة الزكاه والتطوع بالأعمال الخيرية  
7- ما الفواش عند الله!  
8-معلومات إسلامية قد لا تعرفها  
9- أسئلة إسلامية مهمة  
10- ما الوصية والميراث!  
11- كوكب السوشيال ميديا الديني

## 12، الدروس الملخصة الدينية

1) كيفية الوضوء [فوايده ، تعمل ايه لو! ،دعاؤه ] و الصلاة [تمهلها ، إزاي تحبها ، أهمية الصلاة ، لو نسيت تصلي ، معلوماتها ، فضل صلوات معينة، ومن آياته المتفرقة عن أهمية وضروره الصلاة] [2] المصحف والقرآن الكريم ،قولتلك الفرق بين القرآن والمصحف ، فضل قرائته علينا ، الإنصات له ، فضل بعض السور القرآنية -معلومات قرآنية ، مراحل تطوره ، حكمه مع الحائض والغير محجبة ، كيفية ختم القرآن وكيفية حفظه

3)الكلمات الربانية والأدعية ، استغفر الله والحمدلله ، لاحول ولا قوه إلا بالله ، التسبيح ، صلي على محمد ﷺ

4)دعاوى لأسباب معينة وقولتلكم، دعاء المطر ، أدعى لنفسك بأيه؟ ،إدعى لغيرك ، جزاء اليدعى عليك؟  
5) فضل رمضان والصيام ، فضل الصيام علينا و على صحتنا، لوازمك في رمضان ،وضع الشياطين في رمضان ، ليلة القدر ، روتينك اليومي في رمضان ، ما يبطل الصيام ، ترخيص الافطار ،توقيت الصيام ، الصيام للأطفال ، الصيام للعشاق ، الفروض الأخرى للصيام ، آيات القرآن عن الصيام  
6) حياة بالزكاه ، فضلها و أنواعها [ زكاه المال ، زكاه المجوهرات الثمينه ، زكاه رمضان ، زكاه عيد الفطر ، زكاه الغنم و الدبيح] التطوع بالأعمال الخيرية، فضل التطوع ، أنواع العمل التطوعي [ التطوع بمؤسسة ، التطوع الحر ، التطوع من شغلك] طرق للمساعدة بنفسك يداً ليد [إعرف إتيكيت التعامل مع الغلابة ، ماتعرفش مساكين ، عاوزهم كل شوية يدعوك؟] كوكب السوشيال ميديا في التطوع ، آيات متفرقه عن أهمية فعل الخير و التطوع

7) الفواش عند الله، القتل ، السرقة بأنواعها ، الربا ، الزنى ، الخمر ولحم الخنزير  
8) معلومات إسلامية قد لا تعرفها ، الحج والعمرة ،جزاء الإفراط بالنعم ،المسلم والمسيحي ، معلومات عن الملايكة ،حجم الله عز وجل، يوم القيامة،ما الجنة والنار ، معلومات عن الجن والحسد والنحس ، العراف والدجال

- (9) أسئلة إسلامية مهمة ، امتى أحسن إن ربنا غضبان علينا ، إزاي تلحق نفسك، لو مش عارف دروس معينة في الدين ؟ ، إللي يخرج عن دين الإسلام ايه جزاؤه ؟ ، ما هي الاعياد و الأيام المحرمة ؟، معلومات عن حبيبتنا النبي ، الفرق بين الدين والإسلام والإيمان ، الفرق بين الذنوب والسيئات ؟
- (10) ما الوصية والميراث! فيها ، إجراءات المتوفي ، الوصية وكتابتها، الورث والميراث ، قصص عن الميراث
- (11) كوكب السوشيال ميديا الديني ، جروبات تشجعك بالإيمان ، عايز تشوف الكعبه لايف! ، برامج دينية ، داعيين وداعيات ، أغاني دينية، لو ماقتنعش
- (12) الدروس الملخصة الدينية عن ، الإيمان - المعاصي ، القرآن الكريم ، حب الخير، الاستغفار و الإبتسامة ، النصيب

### ♥ كوكب الحياة الإيجابية للنوثة والكتاب ♥ 1- الحياة الإيجابية للنوثة 2- الحياة الإيجابية للكتاب

- ( 1 ) الحياة الإيجابية للنوثة ، فوايد الكتابة ، محتاج ايه عشان تبدأ نكتب ، تشتري النوثة منين ، نوع الكتابة، تفاصيل الكتابة [ الدروس والإنجازات المستفاده ، الاقتباسات المفيدة ، قسم الأيقتنات ، قسم اليوميات ، قسم الأهداف ، قسم تمارين الجذب ، قسم الأفكار العشوائيه ، قسم الرسومات ، قسم المصروف ، قسم المشاكل ، قسم الأسئلة وبس ، قسم قصة حياتك ، قسم الخصوصيات ، قسم دروس الحياة الجميلة ، قسم أنا ومستقبلي الجميل ، قسم المقارنه النهائية]
- ( 2 ) الحياة الإيجابية للكتاب ، فوايد القراءة ، قصتين لقارئون - من مختصرات الكتب الجميلة [كنز العجوز ، من روائع إبراهيم الفقي ، من روائع جلال الدين الرومي، من روائع احمد خالد توفيق ، من روائع زيغ زيجلر ، دروس واين داير ، أقوال ذهبية مأثورة ] كوكب سوشيال الميديا للكتب والقراءة [ لو عايز تنزل كتب وروايات Pdf ، طب عايز كتب ورقية! عايز روايات بس! ، حاب تعرف حكايات يومية عشوائية ، كتب أطفال ، عايز نصايح أدبية! مقتبسات بصور ، كتب أنصح بقرائتها ، الدروس الملخصة عن القراءة والكتب ]

### أرائهم في كتابي ♥

- 3 آراء من معارفي لما سألتهم عن رأيهم في الكتاب بأمانة بعد ما بعثو ليهم وقولت لهم إني بتقبل الإنتقاد وده قبل طبعته ونشره طبعاً ودي من الحاجات اللي شجعتني أحطه أونلاين سريعاً فأخذت كلامهم لمشاركته معكم بعد إستأذانهم طبعاً وأتمنى ان يكون رأيكم مثلهم

زينب صديقتي ، الكتاب ده حسة أكني قرأت فيه كتب كثيره مع بعض و أنا عارفة ان فيه ناس هاتقولك ده عامل زي الكتب المرجعيه فقوللهم صح عشان فيه الدروس الكبيرة المطلوبة والضروريه لحياتنا وكتبتيه يا سلوب مودرن و مسلي كان مفيد ليا بصراحة وكمان الشرح واقعي بالتفصيل ومرتب بنقط على اساس ان مش الكل هيفهم بسرعة لو اختصرتي وخصاً لو كان سن البيقرا بين 15 ل20 سنة زي أختي، ده هي لما قريت منه شوية عجبها أوي وكانت أول مرة تعرف حاجات مهمة فوفرتي عليا شرح كثير ليها، أنا لو مديره مدرسه هاقترح إنه يتدرس في المدارس لتوفير المفيد الهادف إللي فيه . بجد أشكرك يا خووخه إنك بعثتي هـولى..

طنط سلوى صحبت ماما، فخورة بيكي يا حبيبتي حسيت كانك بتحكي وأكنك بهوايا قعدة معايا وأفكارك

ليا مرايا، أنا بأمانة إتجهت للملخص على طول إختصاراً للوقت والمجهود بس ملاقتش نفسي- فاهمة زي بعد ما قرئت الكتاب كله و بقيت مع كل مشكلة أو موقف يحصل ، ارجع لحلها من هنا وفعلاً بتساعدني جامد ، مكنتش أعرف إن جواكي كل الثقافة والحلاوة دي غير بالصدفة لما كنا بنتكلم عن الملل والقرايه فبعتهولي و بالرغم إني قرئت كتب كتير بس ده أجملهم وهانصح بيه صحابي و ولادي لانه خفيف كدة و مفهوم . كتابك جميل وهسميه كتاب العمر ، هدهيلك كتير

لياالي جاري ،مش عارفة أقول ايه ولا ايه بس أنا تقريباً مقريتش قبل كدة كتب غير بتوع الدراسه بس، وأول ما إديني الكتاب كان فيه توهان بس أول ماتعمقت وركزت، إبتديت إفهم و أطبقه وفعلاً جتلي حاجات كنت مستنياها بقالي فترة وإتحققت بسببك بعد ربنا ، إنتي فعلاً ماسيبتيش حاجة غير و إتكلمتي عنها بإسلوب جديد وجريء، أصل أكيد مش سهل تلاقي كتاب واحد مجمع فيه تشكيلة مواضيع كدة و كان فيه مشاكل في حياتي معقدة وثقيله علي قلبي إنتي فيه سهلتني حلولها أوي بس أكثر اجزاء عجبنتي هما القصص كلها والسوشيال ميديا والدروس الملخصة بجد ده عالمي ويستاهل أو سكار والله عالتعب البايين فيه.. لا بس الكتاب خطف قلبي بجد الله عليكي يا خلود..

كنت قبل **مطبع الكتاب بعته** ل2 من معارفي **فالأولاني** قالي انه مكنش لاقى شغل ومكنش يعرف مواقع كثير شغل كدة و لما قرى الكتاب قَدَم في موقع منهم و راح إنترفيو وفعلاً إتقبل على طول وحياته إتغيرت ولقى الحب هناك وإتجوزها غير إنه بيقول لما ورأها جزء جهاز العروسة كله من هنا فنفعها جامد في الشراء لان كان فيه حاجات وأماكن بالعيبط هي مكنتش تعرفها غير ان اخته لما قرئت جزئية الحجاب حبيته أوي وربنا هداها فإتججت وكمان بيقول إنه لما كان محتاج ليلة بس يبات فيها في الرقازيق دخل على جروبس الRoommate ولاقى أوضه مناسبة ولولا الموضوع الى مكنش يعرفه دا كان زمانه بات في فندق ودفن نص اللي معاه ساعتها وكل دا بسبب الكتاب وإنه قرأه في الوقت المناسب **والصديق الثاني** بقى كان بيدور على جمعية ثقة يتبرع فيها وكدة فاختر عشوائي كدة جمعية مسنين من اللي انا حطاهم فبقى يروح يتبرع لهم كل شهرين وبيقول ان الموضوع ده فرق معاه جامد في حياته وحاسس بتفاوت رهيب وكمان كان عنده قريته عايشة لوحدها وبتدور على دار نضيفة تعد فيها فوداها نفس الدار ديه وعاشت فيها فحياتها هي كمان إتحسننت غير انه كان بيدور على ناس واغاني وحاجات كتير ولاقاها هنا فبيقولي احنا كلنا محتاجين حد يبسطلنا حياتنا زيك كدة واصلاً الكتاب دا ليه موود لوحده مش عادي عن أي كتاب تاني فانا فرحت اوي لما عرفت إنه نفعهم كدة وغيّر لهم كوكب حياتهم . أصل انا متأكدة إن ربنا مش هيضيع تعبنا عالفاضي يعني <sup>^</sup> <sub>^</sub>

بصراحة، أنا تعبت جداً لمدة سنة متواصلة يومياً بعدم نوم واكل بانتظام لكتابة وبحث وتأكيـد وتخليص الكلام اللي في الكتاب ده فأتمنى إن ن يكون تعبي كان بفايدة والمواضيع عجبتمكم بجد وأوجد في قلوبكم وعقولكم تغيير ايجابي بـجو تاني مسلي بس لو كان رأيكم سـلي فأحترم رأيكم الصريح طبعاً وأنتظر رأيكم بفارغ الصبر والحماس وعندي إحساس إن كتابي ده هـيكون مرجع ليـك في مواقف معينة باذن الله.

بس أراهنك مش عارفة على أيه ٨.٨ إنك لو اعتمدت على دروس من الهنا، حياتك هتكون أجمل وأبسط مالأول لإن أنا المؤلفة بقيت اقراه أكنه لكتابة تانية أساساً و حسيت بإختلاف رائع فعلاً وده مش غرور ويمكن حظي إن يجي لي أفكار معينة عشان أألفها ليكم مع قرار عدم الكسل إني أكتبها في الكتاب ده بدل ما بس تدور في بالي فرما كلماتي غيرت يومك أو جعلتك تـؤجل قرار كنت ستتخذـه قبل قراءة هذا الكتاب ربما قرار مهم و لكنه صحيح أو كان سـلي لك ومتأكدة إنك هتطبق في حياتك حاجات من الكتاب ده عالـأقل بنسبة 30% فكل فته أو مرحلة سيكون لها حياتها المفضلة لك فمثلاً ممكن لو إنت مراهق تحب جزء الزهق والإعجاب والكلام ده وحضرتك لو بتحب تعرف عن الدين أوي فهتهمم بالجزء الإسلامي ولو إنت بقى بتعشق الكتب وهوايتك القراءة هـيعجبك جزء النوتة والكتاب مع أول جزء أما لو إنتي مطلقة أو مخطوبة جديد أكيد هتفضلي المشاكل الإجتماعية ولو إنت طفل مش هتفتح غير جزء المذاكرة والألعاب وسوشيال ميديا الطفل ولو إنت لسة متخرج ممكن تقرا بس جزء الشغل أصلاً أولو إنت على طول في مشاكل عاطفية أو مفلس هتخش على جزء المشاكل بسرعة أو مشاكل الحب ولو إنت من ذوى الهمم هتخش أكيد على مشاكل المختلفين عننا وقتي وهكذا على حسب إهتمامك وسنك ولو معظم اللي وضحتهمك انت كنت تعرفه أصلاً فبرافو عليك مع إني أظن ان فيه معلوماتين 3 مكنتش تعرفهم أكيد دانا نفسي اللي كتبهم كنت لسة أعرف حاجات جديدة عليا وانا بعرفها لأول مره لما قررتها او حد قالها قدامي وفي دروس وثقافات غيرهم لسة بتعلمها بس وارد أكون نسيت كمان ضروريات مهمة تانية أحطها ومتقوليش أصلك قولتي معلومات عادية وعامة الكل عارفها في معظم موضوعات الكتاب! لا والله عايزة أقولك إني اكتشفت وبالصدفة ان في ناس ولله كـتبير في الكوكب مش عارفين كنوز كثير مكتوبة هنا لان تجاربهم مع الناس و أهاليهم والمدارس نسبويا يعلمهمهم اصل مش كلهم أنا و انت مش كلهم ناس دارسه وعارفة وفاهمة و لفت وسألت فكر في غيرك وغيرك مش فيك بس! \* - \*

### "عن الكاتبة خلود الخضرى"

أنا مصريه ، أعيش في القاهره ، إتخرجت من كلية اداب جامعه القاهره ثم إتجهت بعد عملي في مجال المكتبات والبرمجة، الى القراءة والتعمق في قانون الجذب والعلوم الإجتماعية و الذاتية فقرأت أكثر من 400 كتاب تقريباً في التنمية الذاتية والإجتماعية و الدينية وأيضاً الإستماع ل70% من كورسات و قصص ومحاضرات التنمية البشرية عاليوتوب والفيـس بوك ومن بعض المواقع الاجنبية والعربية الخاصة بمجال علوم الطاقة والدراسات النفسية فإكتشفت هوايتي في إني اعشق القراءة خصوصاً في هذا المجال وان الكتابة فيه هـى موهبتي وتعمقت أيضاً في مجال التطوع والتبرعات لله لمدة 13 سنة والحمد لله مستمرة حتى الآن فيها وقخورة بكل ده لأن فخير الناس أنفعهم للناس.



هل تتسائل؟ كيف أؤلف كتاب في التنمية الذاتية والإجتماعية باختلاف دراستي؟ مش شرط تكون مليون بالخبرات في دراستك بس ممكن تكون شاطر في شيء إكتشفته وتعمقت فيه وبقي عندك خبرات أحسن من الدرسه كمان وأصلاً مش كل مؤلفين الكتب في العالم ألفوها في مجال دراستهم بالعكس، فمعظمهم عَشق مجال ما كهواية وتعمق فيه ثم بدأ بالتأليف حتى اشتهر وصلت كتبه للعالم.... سامو عليكموا! ٨.٨

\*المصادر باختصار اللي إستعنت بها لتجميع المعلومات في هذا الكتاب وكدة كدة محدش بيقرأها\*

- 1- كتب مختلفة لمؤلفين مختلفين متخصصين في المجالات الإتكلمت عنها كلها.
- 2- كورسات أونلاين و فيديوهات من عاليوتيوب - الفيسبوك - جوجل طبعاً
- 3- المواقع الخاصة الاجنبيه والعربية في مجال التنمية البشريه ومجال قانون الجذب والطاقة النفسية.
- 4- موقع موضوع.كوم - موقع الويكيبيديا- موقع ويب طب- بعض المواقع الإسلامية والازهرية - موقع اسلام ويب - دار الافتاء المصرية.
- 5- من متخصصين بمجال علم النفس والإجتماع، قالولي شوية معلومات قيمه كتبته غير القصص إللي إ تحكّلتلي وسمعتها وقريتها من مختلف البرامج والمواقع والجرروبات المتنوعة .

#### \* الشكر واجب \*

أشكرك ربي لاني لم اطلب من أي شخص المساعدة لأنك هنا دوماً..  
اشكر كل شخص قال لي رايه وحكي لي قصته حتى أضعها لغيره هنا و يستفاد منها .  
اشكر نفسى المشجعة لأنها الوحيدة التي ساعدتني أو السبب في تأليفي للكتاب..  
أشكرعقلي الباطن والكون لإنهم ساعدوني لاجمع الأفكار وحدي في الخلوة وأنا ابدع و ابتكر .

٨.٨ أحلى كتاب ده ولا ايه ! باي بقى ٨.٨

