

مربع تورکان

پا عزېزېي كُلّنا نصوص

مریم تورکان



الجزء الثاني

تنمية بشرية

با عزیزی گلنا نصوص 2

با عزیزی گلنا نصوص 2

مریم نورکان

مریم نورکان

اسم العمل: پا عزیزی گلنا نصوص 2

اسم الكاتبة: مريم توركان

نوع العمل: تنمية بشرية

تدقيق لغوي: مريم توركان

تصميم الغلاف: مريم توركان

تنسيق داخلي: مريم توركان

الإهادء

لا تخدعني المظاهر مالم تبرهن لـك
المواقف صحة وجهة نظرك تجاه
أحدهم، ولأنَّ ظاهر الشيء يدل على
محتواه في كثيرٍ من الأحيان، فانتبه
جيًّداً لما يُظهره لك غيرك، فكُلُّنا
نصوص يا عزيزي، أعطى لغوان
النص أهمية فربما دلَّ لك على ما
يخفيه المحتوى؛ ليوفر لك جهداً
ووقتاً.

مريم توركان

حافظ على ثباتك الانفعالي

حافظ على ثباتك الانفعالي حتى وإن
احترب داخلك، لا تُظهر ضعفًا لأحد،
ولا تنكسر إلا لله، تماسك، ثم تماسك،
ثم تماسك؛ كي لا تُفرج قلوب
الشامتين بك، هم أقل من أن تكون
أنت ضحيتهم.

لا تُعلل فعالك لأحد، يكفيك علم الله
بحالك، وسلام على الباقين.

أفرغ محتوى قلبك

نعم الرحمن عظيمة، ومنته جزيلة،

يعطيك ما تحتاجه وإن لم تطلبها!

هو خالقك الأحن عليك من الام على
رضيعها، أبووالك سبب لقدرتك إلى
الحياة الدنيا، فلا تركن إلى أحد غير
مولاك، مولاك الذي خلقك فسواك.

لا تعشمنا في عبدٍ ورب العباد هو
الوهاب، اجعل عشمك كله في الله
سبحانه وتعالى، واطلب منه ما شئت
متى شئت.

هو خالقك ولن يضيعك، حاشاه أن
يفعل، هو معتمدك الذي لم ولن

يَخْذُكَ، هُوَ الْبَاقِي حِينَ لَا يَبْقَى أَحَدٌ،
هُوَ مَعَكَ بِحْفَظِهِ وَعِلْمِهِ وَرِعَايَتِهِ.

أَفْرِغْ مُحتَوِي قَلْبِكَ الْحَزِينِ، وَمَا
يُضِيقُ عَلَيْكَ صَدْرَكَ فِي سَجْدَةٍ صَافِيَّةٍ
بِنِيَّةٍ خَالِصَةٍ.

لَا تُغْلِقْ صَدْرَكَ عَلَى هَمَّكَ وَرَبِّكَ
الرَّحْمَنِ، تَضْرِعْ إِلَيْهِ، نَاجِهِ سُبْحَانَهُ
وَتَعَالَى.

مرحباً أيها البطل

مرحباً أيها البطل!

سلام الرحمن عليك أينما كنت، لا
تحزن مهما تصعبت الأمور، ولا تقنط
مهما أظلمت الدنيا من حولك، كن
جلداً صبوراً فمثلك لا يليق به اليأس.

عاشر وعاشر ثم عاشر، ولا تنكسر إلا
للله رب العالمين.

لا تعطي الفرصة لعدوك أن يشمت
بك، ولا تفرج فيك الشيطان، شيطان
الإنس والجان.

أعطاك الله فرصاً لا محدودة، لكنك لم
تعيه إلا بعد فواتها، ورغم أن

الفُرْصَ لَا تُعْوِضُ، إِلَّا أَنَّهُ سُبْحَانَهُ
وَتَعَالَى قَدْ عَوْضَكَ بِمَا هُوَ أَخْيَرُ لَكَ،
فَلَا تَحْزُنْ.



مرحباً أيها المعاشر

مرحباً أيها المعاشر!

حَيَا اللَّهُ بِطْنًا حَمَلتْ رَجَلًا كَائِنَتْ، يَا مَنْ
تَسْعَى جَاهِدًا لِتَطْوِيرِ نَفْسِكَ، عَائِلًا
هَمَّكَ وَهَمُومَ مَنْ هُمْ حَوْلُكَ.

يَا مَنْ تَكْظِيمَ غَيْظَكَ، وَتَسْتَرَ عَيْبَ
غَيْرِكَ.

يَا مَنْ تُشْغِلَ نَفْسَكَ قَبْلَ أَنْ تُشْغِلَكَ
هِيَ، فَلَا فَرَاغَ عَنْكَ، وَلَا خَوْفَ مِنْكَ.

يَا عَزِيزَ النَّفْسِ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الْحَاقِدَ
يَتَقَوَّلُ عَلَىٰ غَيْرِهِ بِمَا لَيْسَ فِيهِ؟

وَمَا ذَاكَ إِلَّا لِيُرْضِي الطَّاقَةَ السَّلْبِيَّةَ
بِدَاخْلِهِ، فَهِيَ كَالنَّارِ تَأْكُلُ بَعْضَهَا إِنْ لَمْ
تَجِدْ مَا تَأْكُلُهُ!

دَعَكَ مِنْ أَوْلَئِكَ الْحَقَدَةِ، وَأَكْمِلْ سِيرَكَ
وَلَا تُلْتَفِتْ؛ فَالْمُلْتَفِتُ لَا يَصِلُ.

أَوْتَدْرِي أَنَّ الْحَاقِدَ يَرَاكَ أَفْضَلَ مِنْهُ،
فَبِدَلًا مِنْ أَنْ يُحَاوِلْ تَقْليِدَكَ لِيَصِلَ إِلَى
مَا وَصَلَتْ إِلَيْهِ، يُبْخِسْ قَدْرَكَ بِزَيْفِ
الْكَلَامِ، وَيَحْكُطُّ مِنْ شَائِكَ مَا اسْتَطَاعَ
إِلَى ذَلِكَ سَبِيلًا.

مَعْرُوفٌ أَنَّ النَّاقِصَ يُحْقِرُ مِنْ شَاءَ
مَنْ لَمْ يُسْتَطِعْ أَنْ يَكُونَ هُوَ مِثْلَهُمْ،
كَمَا تَرَمَيَ الْبَغْيَ الْعَفَافَ زُورًا
وَبُهْتَانًا!

لذا كن واثقاً منك، لا تلتفت مهما
حدث، أكمل طريقاً أنت سالكه، ولا
تُعطي قدرًا لمَن لا قدر له إلا عند
إبليس وأبناءه.

صابر وثابر فإن جزاء الصبر خير لا
شك.

والسلام على الرجال.. الرجال الذين
يتحدثون في وجوه الرجال؛ لأنَّ من
يتحدثون في ظهورهم.

مرحباً أيها العاقل

مرحباً أيها العاقل!

حين تتعامل مع غيرك، اجعل عقلك
مِيزان المُعاملة، لا تركن لعواطفك
البُتة؛ فالعواطف تكون أحياناً هي
أصل العواصف!

من عاملوك بالحسنى، عامله بالتي هي
أحسن، ومن لم يحترم قدرك، لا
تُعطيه مثقال ذرةٍ من قدر.

لا تكون لنفسك ظالماً؛ فيساء إليك
وتحسن، ورغبة مأن الله يحب
المُحسنين، إلا أن الإحسان يكون لفئةٍ
بعينها من البشر، تلك التي تستحق

بِجَدَارَةٍ أَنْ يَكُونَ الْإِحْسَانُ هُوَ أَصْلُ
تَعْالَمَكَ مَعْهُمْ.

أَمَّا مَنْ يُقَابِلُ إِحْسَانَكَ بِالْإِسَاعَةِ،
وَاحْتِرَامَكَ بِعَدْمِ التَّقْدِيرِ، وَمَعْرُوفُكَ
بِالنَّذَالَةِ، فَلَا يُسْتَحِقُّ أَنْ تُلْتَفِتَ إِلَيْهِ
بِطْرَفِ عَيْنَكَ لَا أَنْ تَتَعَالَمَ مَعَهُ.

تَذَكَّرْ يَا رَاعِيَ اللَّهِ أَنَّ لَنْفَسَكَ عَلَيْكَ
حَقٌّ فَلَا تُفْرِطْ فِيهِ نَظِيرٌ أَيِّ شَيْءٍ.

لَا تَظْنَنَّا نَفْسَكَ الْوَحِيدُ الْعَالَمُ بِحَدَادِ
الَّهِ، وَالْمُسَامِحُ الْوَحِيدُ عَلَى وَجْهِ
الْأَرْضِ، وَالصَّابِرُ الْأَوْحَدُ عَلَى أَذِى
غَيْرِهِ، فَكُلُّ الْخَلَائِقِ تَعْرِفُ رَبِّهَا
وَفَاطِرَهَا، وَكُلُّ الْبَشَرُ بِإِمْكَانِهِمْ
الْمُسَامِحةُ لِوَجْودِ نِبْتَةِ التَّسَامِحِ

بدوا خلهم، ویمکنهم كذلك الصبر على
الاذى، لكن لكلٍ منهم قرار يتخذه لما
يراه ملائماً له.

لا تظلم نفسك، بل عافِ لحفظها عليها
كريمة مُعزّة كما خلقها الرحمن.

أعطي لعاقل الفرصة، وسترها يُرمي
نفسه ذاتياً على بند (المعاملة
بالمثل).. بند عادل لا ظُلم فيه، فما
يزرعه غيرك في إطار تعاملك معه،
يجنيه كما هو لا يزيد أو ينقص.

أما إن أردت أن تكون محسناً يحبك
الله، فأحسِّن إلى من هُم أهلاً
للإحسان، واجعل قدر نفسك عاليًا
فعليها سؤال، وبها تؤنس.

مرحباً أيها الصائم

مرحباً أيها الصائم!

صباحوك رفراقاً عذباً.

كُن طيّباً لا ساذجاً، حامداً لا ناقماً،
شُجاعاً لا جباناً. ففي الطيبة مغام
كثيرة، أمّا السذاجة فهي مفتاح كُلّ
شرّ.

الحمد يجلب لك نعمًا فوق ما عندك
من النعم، أمّا السخط يجلب لك النقم.

الشجاعة كَذْرُ يَفْزِي إِنْ غَلَبَ أَوْ خَوْفَ أَوْ،
لذا كُن شُجاعاً ولا تخاف شيئاً؛ فالامر
كُلُّهُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

إِنْ حَدَثَ وَأَرَدْتَ التَّصْدِيقَ عَنْ
خَنْجَرَتِكَ، فَاجْعَلْهَا مَخْرِجًا لِلطَّيِّبِ مِنْ
الْقَوْلِ، وَإِلَّا فَأَغْلَقْهَا عَنِ الْمَوْذِيِّ مِنِ
الْكَلَامِ.. فَفِي الصَّمْتِ عَنِ الْأَذَى الْكَثِيرِ
مِنِ الأَجْرِ وَالْعَافِيَةِ.

صَبَاحُكُمْ تَفَاؤلٌ وَرَضَا بِمَا قَسَمَ اللَّهُ
لِكُمْ.



مرحباً

مرحباً!

كيف حالك يا مكروب؟

اما زلت تبكي قدرًا ليس لك به دخل؟

أنصت إلي جبروك الرحمن.. لا تحمل
نفسك فوق طاقتها، ما دام أمر الله
نافذ لا محالة، كون راضيا حامدا
شاكرا، فورب محمد صلى الله عليه وسلم، إنك لا تدري ما ينفعك، فرب
دعاء لهجت به ظاهره الخير وباطنه
يحمل الشر لك، ولا يعلم الغيب إلا
الله.

لا تُعذب نفسك بالحسرة وشّعور
القصير ما دمت لم تُقصر، بل كُن
قنوعاً راضياً لأنَّ الامر كلهُ لله ربِّ
العالمين.

ثُمَّ السَّلامُ عَلَى الرَّاسِينَ.



مرحباً أيها الحزين

مرحباً أيها الحزين!

علام الحُزن؟

اما رُزقتَ اليوم؟

أطْرَدْتَ من رحمة الله؟

أرفع عنك ستراه؟

إذاً ماذا؟!

لا تحزن إنَّ اللهَ معنا، قالها خير البشر
وسيدهم رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ، لأفضل البشر وأكرمهم سيدنا
أبي بكر الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَعَنْ
سادتنا الصحابة.

والآن أعيذُها عليك.. لا تحزن إنَّ اللهَ
معنا، لَن يخذلك أبداً مَا دُمْتَ واثقاً بهِ
سُبْحانَهُ وتعالى، لَن يدعك لمرضِ
الهموم دونَ أَنْ يُداوِيَكَ، مَا نسيَاكَ
حاشاهُ وهو الذي لا يغفل ولا ينام.

أتذكُرُ قصّة سيدنا يوسف عليهِ
السلام، وما حَدثَ فيها من مُعجزات،
أما عَلِمْتَ أَنَّ اليقين بِاللهِ يصنع
المُعجزات؟!

لا تحزن ولَكَ ربُّ يرعاكَ.

لا تحزن ولَكَ ربُّ يُديركَ شئونكَ.

لا تحزن مَا دُمْتَ مُحاطاً برحمَةِ
الرحمن.

خُذ نفساً عميقاً، اكتمه بصدرك نصف
دقيقة، ثم أخرجه محملأً بما أحزنك
وقل: الحمد لله رب العالمين.



مرحباً أيها العيد

مرحباً أيها العيد!

العيد اليوم مختلف كلياً عن العيد في
السابق، فرق العمر هو الفيصل.

كان العيد عيداً في صغرى، عيداً
بالمعنى الحرفى للكلمة؛ فالأجواء
كلاها ببهجة وسعادة، والفرحة تعمّ
الأرجاء، ناهيك عن وجود الطيبين،
عن جدتي أم علي أتحدى.

أتى العيد وقد رحلت صاحبتي
نورهان، ليكون هذا العيد هو عيدها
الأول في الفردوس الأعلى من الجنة
برحمتك يا أرحم الراحمين.

رُغْمَ ضَوْضَاءِ الْحَيَاةِ وَازْدَحَامِ
مَهَامَهَا، إِلَّا أَنَّهُ مِنَ الْوَاجِبِ عَلَيْنَا أَنْ
نُعَظِّمَ شَعَائِرَ اللَّهِ فَنُعْلَنَ فَرْحَتَنَا بِالْعِيدِ،
كُلُّ بِطْرِيقَتِهِ الْخَاصَّةِ، أَعْلَاهَا مَا هُوَ
فِي اسْتِطَاعَتِكَ، وَأَدَنَاهَا أَنْ تَتَصَدِّقَ
عَلَى مَنْ هُمْ حَوْلُكَ بِبِسْمِ صَافِيَةٍ.

أَجَرَّبَتَ أَنْ تَبْعَثَ لِنَفْسِكَ بِرْسَالَةٍ
مُعَايِدَةً؟

عَلَامَ الْخَجلِ!

أَنْتَ تَسْتَحقُّ، لِأَجْلِ هَذَا كُنْ أَنْتَ الدَّاعِمُ
الْأَوَّلُ وَالْآخِيرُ لِنَفْسِكَ، دَلِيلُهَا، أَسْعِدَهَا،
اتَّقِيَ اللَّهَ فِيهَا، لَا تُحْمِلْهَا فَوْقَ طَاقَتِهَا،
فَقْطَ ارْحَمْهَا يَرْحَمُكَ الرَّحْمَنُ.

أَجْهَزْتَ بِطَاقَةَ الْمُعَايِدَةِ؟

لا بأس، أية ورقة تفي بالغرض.. إلى
عزيزي بِعِزِّ رَبِّهَا لَهَا، غالٰيتي بغلاءِ
رَّوْحِي، ردائي الذي لا غِنى لي عنه،
صاحبتي الوفيّة إنْ هي صارحتني
وصدقتنى النُّصح.

أمّا بعدُ فالعمر لحظات، والأعيادُ
سويعات، إليكِ نفسي أكتبُ تهنئة
العيد.

عيدٌ جديدٌ سعيد، لا تحزنِي ولِكِ ربُّ
يرعاكِ، وحدهُ العالم سرّكِ ونجواكِ،
كوني بخِيرٍ لأجلِي.

وخير الختام.. السلام.

سلام اللہ علیک یا مهموم

سلام اللہ علیک یا مهموم.

أتعلّم يارعاكَ اللهُ أَنَّ لِلشِّدَّةِ فوائدَ
عِدَّة، أعلاها أَنَّهَا تُقْوِي صِلاتكَ بربِّكَ،
وأدناها أَنَّهَا تكشفُ لَكَ حقائقَ مَن هُم
حولك.

أيُّهَا الْمُبْتَأِي لَا تغْرِيَتم، بل احمدُ
الرَّحْمَن؛ فلْجُبَّهِ لَكَ أرادَ أَنْ يُعْلِمَكَ
درسًا لم تَكُنْ لِتتَعلَّمُهُ مِنْ قَبْلٍ.

تعامل مع بلاءكَ على أَنَّهُ فُرصة،
ولأنَّ الْفُرْصَ لَا تُعْوَضُ فاغتنمها،
تقرب إلى الله، تمسك بسلاح الدُّعاء،
فلنعم السلاحُ هو!

غُرَبَلْ أَفْكَارَكَ كَمَا تُغَرِّبَلُ الشِّدَّةُ مَنْ
حَوْلَكَ، اتَّقِي مِنْهَا إِيجَابِيًّا وَاسْتَغْنِي
عَنِ السُّلْبِيِّ.

تَعْلَمُ الدرسَ، وَاحفَظُ العِبْرَةَ مِنْهُ،
وَغَيْرُ دَائِرَةِ مَعْارِفِكَ طِبْقًا لِمَا وَجَدَتْهُ
مِنْهُمْ حَالَ شِدَّتِكَ؛ فَمَنْ كَانَ أَصْيَالًا
مَعَكَ أَقْبَضَ عَلَيْهِ بِقَابِكَ، وَمَنْ كَانَ
دُونَ ذَلِكَ لَا تُعْطِيهِ شَرْفَ الْقُرْبِ مِنْكَ،
الْفَظْهُرُ فِي مَكْبُ الْلَّاعُودَةِ، وَلَا تَنْسَ أَنَّ
النِّذَالَةَ لَيْسَ مِنْ شِيمِ الْكِرَامِ.

عش حیاتك

عش حیاتك بما يتناسب مع حیاتك، لا
تُقارن حیاتك بحیوات الآخرين، فأنـتـ
لستـ مثلـهم وـهـم لـيـسـواـ مـثـلـكـ.

افعلـ ماـ يـصـلـحـ لـكـ وـماـ يـصـلـحـكـ، لا
تحقـرـ قـدـرـاـ قـدـرـاـ عـلـيـكـ، فـرـبـماـ كانـ
الـسـلـمـ الـذـيـ سـتـصـعـدـ بـهـ نـحـوـ الـأـعـالـيـ.

احمدـ اللهـ دومـاـ فيـ السـرـاءـ وـالـضـرـاءـ؛
فـأـنـتـ لاـ تـدـرـيـ أـيـنـ يـكـمـنـ الـخـيـرـ؟

حافظـ علىـ ثـقـتكـ بـرـبـكـ، فـهـيـ طـوقـ
نجـاتـكـ منـ المـهـالـكـ وـظـلـامـ الـيـأسـ
الـحـالـكـ.

أَحْسِنْ إِلَى غَيْرِكَ يُحْسَنْ إِلَيْكَ، اجْبَرَ
خَاطِرَ أَحَدِهِمْ يَجْبَرُ اللَّهُ خَاطِرَكَ مِنْ
فَوْقِ سَبْعِ سَمَاوَاتٍ، تَبَسَّمَ فِي وِجْهِ
غَيْرِكَ يَطْمَئِنُّ فَوَادِكَ.

لَا تَنْسَ الْدُّعَاء لِغَيْرِكَ بَظْهَرِ الْغَيْبِ..
فَإِنَّ نَتْيَجَتَهُ فَعَالَةٌ وَالْمَلَائِكَةُ تَدْعُوكَ.

أَنْصَتْ إِلَيْيَ يَا مَهْمُومَ، أَحْبَبَكَ اللَّهُ
فَابْتَلَاكَ، أَحْسِنْ ضِيَافَةَ الْبَلَاءِ يَرْفَعُهُ
رَبُّ السَّمَاءِ.

هِيَ دُنْيَا.. فَلَا تَقْتَلَنَّ نَفْسَكَ فِي النَّدِيمِ
عَلَى مَا فَاتَ، وَالْخُوفُ مِنْ مَا هُوَ آتٌ،
تَفَاعُلُ خَيْرًا وَأَحْسِنُ الظُّنُونَ بِاللَّهِ فَهُوَ
أَوْلَى بِالْجَمِيلِ.

تحسّس قلبك

تحسّس قلبك من حينٍ لآخر، لا تُهمله
واعتنِ به؛ فهو محلّ نظر الرحمن.

غسله بالنقاء يُكُن لك كالثوب الأبيض
المُنقى من الدنس.

قلبك هو رأس مالك الحقيقةي، فإنْ
ضيّعت مالك تدهورت حالك وأصبحت
حالك!

حافظ على بياض قلبك، حارب بصلاحِ
الطيبة شرّ الأشرار، دافع عن حقّ
قلبك في العيش كما خلقه الله أبيضًا
نقبيًّا.

لا تخسر مَيْزاتِ الْرِّبَانِيَّةَ نظيرَ لُعاعَةَ
من لُعاعَاتِ الدُّنْيَا، نَظِفْ قَلْبَكَ قَبْلَ أَنْ
تُنْظِفْ جَسْدَكَ، كُنْ فَخُورًا بِكَ مُمْتَنًا
لِرَبِّكَ.



مريض الحقد

حين يذكرك قريبٌ بما ليس فيك،
 ويُزيد بالتحقيقِ من شأنك _ الذي هو
 كالشّمس في وضح النهار _ لتعلم
 بأنّه مريض الحقد، الحسد، ربما
 الضغينة، فادعو له بشفاء قلبه،
 وأكمل مسيرتك مُستعيناً بالله ربِّك،
 وتنذّر بأنَّ الله لم يخلُك سُدِّي..
 لتجاهد نفسك في تركِ أثرك.

كنوز الأرض

أَنْ يَضْعِفَ اللَّهُ لَكَ الْقَبْوَلَ فِي الْأَرْضِ،
إِنَّ ذَلِكَ لِمَنْ أَجَلَ النِّعَمَ وَأَعْظَمَهَا؛ إِذْ
يُمْكِنُ لَكَ الرَّحْمَنُ بِفَضْلِهِ مِنْ قُلُوبِ مَنْ
شَاءَ مِنْ عِبَادِهِ عَلَى غَيْرِ جُهْدٍ مِنْكَ.

فَلَوْ أَنَّكَ مَاكَتَ كُنُوزَ الْأَرْضِ كُلُّهَا،
وَأَرَدْتَ أَنْ يَكُونَ لَكَ قَبْوَلًا عَنَّ دَبَابِسِ
النَّاسِ لَكَ نَهْمٌ لَا يُحِبُّونَكَ، هَلْ لَكَ أَنْ
تَبْتَاعَ قَبْولَهُمْ بِكُنُوزِكَ؟

وَأَيْمُ اللَّهِ لَنْ تَفْعَلْ، فَالْقَبْولُ رِزْقٌ
وَالرِّزْقُ هُوَ اللَّهُ، وَالْأَرْزاقُ يَدِ
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

لا تظلم نفسك

لا تظلم نفسك ببذل ما بوسعتك وما
ليس بوسعتك لذيل رضا عبدِ مهما
كانت مكانته منك، وإنما عليك
بالسعي لكسبِ رضا الرحمن جلَّ
علاه، فإنْ رضي عنك أرضاك، وإنْ
أرضاك أسعدك رضاه.. كُن ذكيًا
واغتنم عمرك قبل أن يفني.

آراء الآخرين

لا تجعل آراء الآخرين تؤثر عليك
بشكل سلبي، فقط انظر لنفسك بعينك
فأنت أدرى بها من أي أحد.. لا تغرنك
الآراء ما ذمت واثقا منها.



نظرة غيري لي

نظرة غيري لي تختلف عن نظرتي
لنفسى؛ فالثانية هي التي تدفعنى
لمواصلة رسالتى فى الحياة، بينما
الأولى لا تُعبر سوى عن صاحبها.

قد يراني البعض لا أضيفُ جديداً في
هذا الكون الفسيح، طبقاً لنظرية مبنية
على خبراتٍ شخصية فاشلة مُتراكمة،
لكنني أرى نفسى وقد جمعتْ كمّا لا
بأس به من النجوم التي حالت دونَ
وصولي لمطابقى.. استعداداً لوصولي
القمر.

حینَ تقلَّ طاقتُك

حینَ تقلَّ طاقتُك ابْتَعدْ قليلاً؛ كي
تجدّدها، وإيّاكَ والتحاملُ على نفسك،
فإنَّ عوَاقِبَ التحاملِ تكونُ وخيمةً ولا
يمكُنُكَ تحمُّلها.

ليسَ عيبًا أنْ تقلَّ طاقتُك، فهذا هو
ال الطبيعي لِما نَمِرَ بهِ من أزماتٍ
وابتلاءاتٍ عظامٌ، لكنَّ العيبَ أنْ تظلَّ
تُقاومَ صوتَك الداخلي، الهماسُ لكَ
بأنَّ بعضَ الراحة حقٌّ عليكَ، لتستطيعَ
إكمالَ رحلتك في الحياة.

كما أنَّ لنفسك عليكَ حقٌّ فلا تُضيِّعْهُ،
وحافظ على مجده ودكَ فلا تبذلَهُ في

غیر موضعه، و طاقت اک غالیة فلا
تُهدرها.



إنَّ بَعْضَ الظُّنُّ إِثْمٌ

قَبْلَ أَنْ تُحْسِنَ الظُّنُّ بِنَذْلٍ إِيَّاكَ أَنْ
تَنْسَ إِنَّ بَعْضَ الظُّنُّ إِثْمٌ.

قَبْلَ أَنْ تَمْدُّ يَدَكَ لِمَنْ خَاصَمَكَ دُونَ
جَنَاحَةً مِنْكَ بِحَقِّهِ، لَا تَتَنَسَّى أَنَّكَ تُهَيِّنُ
نَفْسَكَ بِفِعْلَكَ هَذَا.

قَبْلَ أَنْ تُخْبِرَ ذُوِي الْقُرْبَى بِنَازْلَةِ
أَصَابَتْكَ، تَذَكَّرْ أَنَّهُمْ عَلِمُوا مِنْ غَيْرِ
أَحَدٍ، لَكَنَّكَ لَا تُسَاوِي عِنْدَهُمْ شَيْءًا كَيْ
يَهْتَمُوا لِأَمْرِكَ.

قَبْلَ أَنْ تُخْبِرَ أَحَدَهُمْ بِفَرْحَانِكَ، لَا تَنْسَى
أَنَّكَ لَمْ تَجِدْهُ حَالَ حُزْنَكَ.

قبلَ أَنْ تَأْمِنَ لِأَحَدٍ رَاقِبٌ صِلْتُهُ بِكَ
حَيْنَ تَحْلِّي بِكَ النِّوَازِلُ، فَلَا كَاشِفٌ
لِلْمَعَادِنِ سُوَى النِّوَازِلِ.

قبلَ أَنْ تُسَامِحَ تَذَكَّرَ أَنَّ الطَّبَعَ يَغْلِبُ
الْتَطْبُعَ، كَيْ لَا يَجْمَحَ خِيَالُكَ فَتَظَنَّ أَنَّ
التَّغْيِيرَ سَهْلٌ وَفِيرٌ، سَامِحٌ وَاجْتَنَبَ مَا
لَا يَرْوِقُ لِكَ.

قبلَ أَنْ تَتَقَاسِمِ الْخُبْزَ مَعَ أَحَدِهِمْ سَلَّ
عَلَيْهِ قَدْرِ الْمُسْتَطَاعِ؛ فَإِنَّ لِتَقَاسُمِ
الْخُبْزِ حُرْمَةٌ لَا يُرَايِّهَا إِلَّا الطَّيِّبُونَ.

قبلَ أَنْ تُبَرِّرَ لِأَحَدِهِمْ خُذْلَانَهُ لَكَ، كُنْ
عَلَى يَقِينٍ بِأَئْكَلَ لَمْ تَكُنْ تَسْتَحقَّ.

قبلَ أَنْ تَلْتَمِسَ الْعُذْرَ لِمَنْ لَمْ يَرْدَ لَكَ
بَعْضَ الْجَمَائِلِ، تَذَكَّرَ أَنَّ وَقْتَهَا حَانَ

حال ضائقٰهِ أحلاٰتْ بِكَ، ورغم مقدرتِهِ
لم يفعل.

قبلَ أَنْ تعشمَ فِي عبِّدِ، تذَكِّرْ أَنَّ عَمَّ
عشم مات، وأنَّ القرابة لِيُسْتَ حِكْرًا
عَلَى الدِّمْ، وأنَّ الصِّلَة لِيُسْتَ مُرْتَبَطَة
بِأُولَى الْأَرْحَامِ.

لَا تقبلْ بِأَقْلِ مِمَّا تَسْتَحقَّ؛ لِأَنَّكَ إِنْ
فَعَلْتَ أَذِيَتَ نَفْسَكَ، نَفْسَكَ الَّتِي سُتُّسْأَلُ
عَنْهَا أَمَامَ اللَّهِ.

لَا ترضى بِأنصافِ الأشیاءِ مَا دُمْتَ
أَهَلًا لِمَا هُوَ أَفْضَلُ.

لَا تسمحْ لِأَحَدٍ أَنْ يَجْرِأَ عَلَيْكَ
بِالإِهَانَةِ.

لا تنكسر إِلَّا لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

أَحْسِنُ الظُّنُونَ بِاللَّهِ فَهُوَ أَهْلُ ذَكْرٍ.

إِعْشِمْ فِيمَا عَنَّدَ الرَّحْمَنَ.

تَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ.

كُنْ ذَكِيًّا وَلَا تَيَأسْ مِمَّا أَظْلَمَ الْكَوْنُ
مِنْ حَوْلِكَ.. فَإِذَا يَأْسَ لَا يَلِيقُ بِعَبْدٍ أَقْوَى
مِنَ الدُّنْيَا بِرَبِّهِ.



بس أنت قول يا رب

المقال ده مخصوص ليك، أيوا ليك يا
اللي مكشر، وقافل بؤك على أسنانك
لحسن تهرب منك.

نفر بالعقل كده شوية، ليه مكشر
وحزين؟

ليه شايل هموم الدنيا؟
بتفكّر ليه لما هي مالهاش حل؟
أنت عارف طبعاً إن ربنا سُبحانه
وتعالى نجّاك من كتير قبل كده،
وعارف طبعاً إنه حل كل مشاكل اللي
مالهاش حل، وأكيد عمرك ما هاتنسى

لما وقعت وقومك، طب إيه اللي
حصل المرّة دي؟

ما تسيبها على الله زي ما بتعمل
دائمًا، سيبها على ربنا وتأكد إنه مش
هایض بيك، خاليك واثق زي ما صرف
عنك كل الشرور هايطف بيتك،
ويطمئن قلبك.. بس أنت قول يا رب.



كسر القلب

(الجزء الأول)

كتير جداً بنسمع جملة (قلبي مكسور)
لكن بعضنا مش بيفهمها، وده علشان
محسهاش، القلب المكسور ده صاحبه
اختصر كمية وجع ما هولة في جملة
(قلبى مكسور)، طب إزاى جاله
إحساس الكسر في قلبه؟

لأسباب كتيررررررررررر رأهمها الظلم؛ كتير
مننا لاما بي تظلم مش بيقدر يعبر عن
اللي جواه، فيك تم مشاعره السلبية
في قلبه، وده لوحده مش بس بيكسر
القلب لا ده ممكن بعد قضاء الله

وقدره يتسبب في وقف القلب أو
السكتة القلبية.

كمان من أهم أسباب كسر القلب وسع
كده شويه

الخذلان، طب هو يعني إيه خذلان؟

الخذلان ده عكس العشم، لما بتتعشم
في حد قريب منك من حبك فيه
ويطمنك في الأول إن عشمك في
 محله، لكن تثبت لك الأيام إن عشمك
مش في محله. إزاي؟

بالمواقف، مثلاً حصل لك ظرف
طارئ، احتجت له بس لأسف ما
لقيتوش، مش بس كده ده كمان
ممكن يعاملوك بجاجة لمجرد إنك كنت

متعشّم فيه، هنا بقى هاتقوله: ما
 كانش العشم يَا فلان، الجملة دي
 بتخرج م الصميم، وبيخرج معها حتة
 من قلبك أخذها حد ما يستأهلش،
 فتعيش بينك وبين نفسك مخذول،
 قلبك مكسور، بس أقوالك حاجة:
 او عى تجد ذاتك، أنت بخير وجميل،
 مش ذنبك إنك قدرت حد ما
 يستأهلش، مش ذنبك إنك وثبتت
 فتعشت فيه، خالص على فكرة، لكن
 يبة ذنبك بجد لوما اتعلمت تش
 الدرس.

وللحديث بقية ما دام في العمر بقية.

كسر القلب

(الجزء الثاني)

فَأَتَ إِن الظُّلْمُ وَالْخُذْلَانُ مِنْ أَسْبَابِ
كَسْرِ الْقَلْبِ.. تَمَامٌ، طَبْ فِي أَسْبَابِ
ثَانِيَةٍ؟

طَبَعًا، وَالسَّبَبُ الْأَلْثَالَى فِي كَسْرِ الْقَلْبِ
هُوَ الْحُزْنُ، وَالْحُزْنُ دِه لِيَهُ أَسْبَابُ،
مِنْهَا الْفَقْدُ مَثَلًا، لَمَا بَتَفَقَدَ حَدَّ عَزِيزٍ
دِه بِيَأْثُرٍ عَلَيْكَ، حَيَاكَ بَعْدَ مَا فَقَدْتَهُ
مَشْ هِي قَبْلَ مَا تَفَقَدَهُ، الدُّنْيَا بِتَقْفَهُ
عَنْكَ فِي الْحَاظَةِ دِي حَرْفِيَّاً، حَتَّى لَوْ
تَعَايشَتْ بِرْضُو بِـ تَحسَّ بِحَاجَةٍ
نَاقِصَّاكَ، مَكَانٌ فَارِغٌ جَوَّاكَ مَشْ

مُمکن حد يملاه، و فقد الأرواح أهون
 شوية من فقد القلوب؛ إحساس صعب
 إنك تفقد روح غالبية على قلبك، لكن
 الأصعب إنك تفقد قلب كنت فاكره
 مُسترك والأمان، ده كله بيأثر سلبي
 على القلب ويسبب في كسر القلب.

كمان الهموم مش بس بتكسر القلب،
 لأنّ وبتأثير على النفس والجسم، فجأة
 تلاقي نفسك حاسس إنك متكتف
 وعاجز عن الحركة، وبرضو بتعايشه
 وبتسايس أمرورك، لحد ما تحس إن
 روحك تقللت من كتر الهموم وضهرك
 اتكسر، وكل ده بترجمه النفس لوجع
 وألم كفيل إنه يكسر القلب.

طب تعلم إيه؟

تسيبة على ربنا، وتركت مع نفسك.

أقولك حاجة حلوة: حب نفسك
وقدّرها واعى تتکسر لغير ربنا، لو
حبّيت نفسك مش هتهون عليك،
عارف ده معناه إيه؛ معناه إنك مش
هتقدر حد على حساب نفسك.

حب نفسك مش هظلمها، اعرف
قيمة نفسك تعيش مرتاح، اعرف
حدودك وحافظ عليها، ما تسمحش
لحد إنه يتعدّى حدوده معاك.

كونك طيب دي نعمة وميزة، لكن إياك
 تكون ساذج اللي يضحك لك تفكّره
 بيهبك، واللي يقولك إزيك تفكّر حاله

جمیاَة، ويأخذ دك العَشْم لـو قالِك
أَخْبَارُك إِيَّه وَتَفْتَح لـه بَيْتُك، خلَّيِك
عَاقِل وَنَاضِج، وَاعْرَف إِنَّ الثَّقَةَ غَالِيَة
وَمَشْ كـل النـاس غـالـيـة.
أَسـعدـوا أـنـفـسـكـم بـأـنـفـسـكـم وـلـأـنـفـسـكـم..
لـأـنـكـم تـسـتـحقـون.



كسر القلب

(الجزء الثالث والأخير)

اتكلمت إمبارح عن بعض أسباب
(كسر القلب)، وشرحت في مقالين
منفصلين بين الأسباب باب دي، والنهاية
خذت تم الموضوع ده بالجزء الـ3
والأخير.. فعلى بركة الله.

قلت في الجزئين اللي فاتوا إن الظلم
والخذلان، والحزن والهموم، كلها
أسباب لما بتحصل لحد بتوصله لكسر
القلب، يعني لما تسمع حد بيقول:
قلبي مكسور افتكر إنه ما حسّش كده

من فراغ، لأدہ حصل معاه حاجات
سببته کسر في قلبه.

کمان من الأسباب سبب ما حدش
واخد باله منه، سبب مش پس خطير،
لأدہ خطير جداً؛ وهو جلد الذات،
طب هو يعني إيه جلد الذات؟

جلد الذات ده ببساطة شديدة هو إنك
تقعد تلوم نفسك ليـل نهار، عـمال على
بطـال، ما أنـک رـش إنـ في حاجـات
تـستـاـهـلـ تـلـومـ نفسـكـ عـلـيـهاـ، لـكـنـ كـمـانـ
فيـ حاجـاتـ ماـ تـسـتـاـهـلـشـ، جـلدـ الذـاتـ
دهـ بـقـىـ يـعـنيـ تـلـومـ نفسـكـ عـلـيـ طـولـ عـ
الـلـيـ يـسـ تـاـهـلـ وـكـمـ انـ الـلـيـ ماـ
يـسـتـاـهـلـشـ.

دایمًا بتحس بالندم واللوم والقصير،
وده طبيعي لأننا بني آدمين، لكن إنك
تجدد ذاتك علشان عايز تعيش
المثالية فده مش طبيعي، ليه مش
 الطبيعي يا مريم؟

علشان إحنا بني آدمين ممكن نغلط
عادي بس المهم نصلح غلطنا قبل
فوات الأوان، ممكن نفشل وارد جدًا
ولو مفيش فشل يبقى مفيش نجاح،
ممكن وممكن وممكن، لكن شعورك
إنك لازم توصل للمثالية ده مش في
 محله.

طيب الحل إيه يا مريم؟

الحل بسيط جداً، او عى تنسى إنك
بشر يخطئ ويصيب، ما تحملش
نفسك فوق طاقتها، ده ربنا سُبحانهُ
وتعالى مش بيحمل العبد فوق طاقته،
قوى صِلاتك بربنا، قرّب منه أكثر،
خاليك واثق في كرمه، عثمان في
فضله، طمعان في رحمته، مهما
عملت ومهما حصل لك ارجع لربنا
وما تيأسش خالص.

أقولك حاجة حلوة: حب ربنا عثمان
خلاقك وكرمك وفضلك، حب نفسك
عثمان هي خلق من خلق الله، حب
نفسك زي ما هي، حب الحاو فيها
وزود منه، ركز على اللي مش

عاجب‌ک فیها وغیره، او عی تجلد ذاتک
علشان قلب‌ک بیقی صحیح، وجسمک
بیقی سلیم.

حبّ ربّنا تعیش سعید.



الثقة بالنفس تحديداً

(الجزء الأول)

النهاerde هاتكلم عن الثقة بالنفس
تحديداً، طبعاً هتسألنى: يعني إيه ثقة
بالنفس؟

الثقة بالنفس دي نعمة من نعم الله
على عباده، بتكون عبارة عن قوة
داخلية داعمة لصاحبها، وتمثل عامل
حماية ليه من أي عوامل خارجية
ممكناً تسبب في التقليل منه، لحد
كده تمام.. تمام.

طیب هي بفضل ثابتة ولا بتتغير؟

سؤال وجيه، مفيش حاجة في الدنيا
ثابتة بالمعنى الحرفي فطبععي الثقة
بالنفس تكون قابلة للتغيير هي كمان،
بس خللي بالك التغيير ده بيكون إما
سلبي أو إيجابي، يعني إيه؟

يعني تغيير الثقة بالنفس بيتعكس
على أصحابها سواء بالنفع أو
بالضرر.

طب إزاي أعرف أفرق بينهم؟
هاقولك: ببساطة شديدة الثقة بالنفس
لما تقل تتسبب بمتاعب لصحابها هو
في غنى عنها، مثلاً حصلت لك
ظروف خارجة عن إرادتك خللتك

مش زی الأول؛ استغوا عنك فی
الشـغل، خـسرت فـا وس، مـسد توـاـك
الإجتماعـي قـل، صـحتـك ضـعـفـتـ، وزـنـكـ
نزلـ، فـشـكـاـكـ اـتـغـيـرـ، مشـاـكـلـ سـبـبـتـ لـكـ
إـجـهـادـ وـإـرـهـاقـ، عـيـشـتـاـكـ فـي قـلـقـ
وـتـوـتـرـ، فـشـعـرـكـ شـابـ قـبـلـ مـيـعـادـهـ وـبـدـأـ
يـوـقـعـ، وـشـكـ بـقـىـ شـاحـبـ،

ديـ كـلـهاـ أـسـبـابـ كـفـيـلـةـ تـقـلـلـ ثـقـتـكـ فـيـ
نـفـسـكـ، طـبـ أـعـمـلـ إـيـهـ يـاـ مـرـيمـ؟

الـحـلـ بـسـ يـطـ جـداـ، هـتـدورـ حـوـالـيـكـ،
هـتـلاقـيـ كـتـيرـ، بـسـ سـاعـةـ ماـ تـحـتـاجـ حـدـ
مشـ هـتـلاقـيـ غـيرـ اللـيـ بـيـخـافـ عـلـيـكـ
بـجـدـ، هـتـسـبـبـ كـلـ اللـيـ حـوـالـيـكـ وـتـمـسـكـ

فی الی بیخاف علیک ویحب لک
الخیر، قلت لی لیه؟

علشان الی بیخاف علیک هیخاف
علیک حتی من نفسک، هیقف معاك،
هیقویک، هیسندک، هیدعمک وده الی
أنت محتاجه في الوقت ده، لكن النوع
اللي منه كتير ده مالوش ثلاثة لازمة،
بوق ع الفاضي، يوم ما تحتاجه
يتbxر، تظهر له مشاكل الدنيا، مش
فاضي لك، مع إنك قدمت له السبـت
والحد والإثنين بـس هو استخسر فيك
ساعة من يوم الثلاثاء، ده تماماـه
ترجـعـه بـرا حـدوـكـ الخاصـةـ، رـجـعـهـ
غـرـيبـ زـيـ ماـ كانـ قبلـ ماـ تـعـرـفـهـ.

هاكمـل باقـي الـكلـام فـي مـقال تـانـي.

الثقة بالنفس تحديداً

(الجزء الثاني والأخير)

هـكمـل كـلامـي عـن الثـقة بـالـنـفـس
تحـديـداً.

زي ما قـائـة الثـقة بـالـنـفـس بـتـتـعـبـ
صـاحـبـها كـمان زـيـادـتها بـتـأـذـيـه مشـ
بس كـده لـأـدي مـمـكـن تـتسـبـبـ فيـ
غضـبـ رـبـنـا عـلـيـهـ؛ بـتـقـولـ: إـزاـيـ؟

فيـ قـاعـدـة عـامـة حـطـهـا فـي دـمـاغـكـ
وـهـيـ أـيـ حاجـةـ بـتـزـيدـ عنـ حـدـّـهاـ

بتنقاب لضدھا، یعنی ایه الکلام ده یا
مریم؟

یعنی لما الثقة بالنفس بتزيد بتوصل
صاحبها للغرور، والغرور ده معناه
النفخة الكاذبة، اللي بتسبب لصاحبها
المصاب، والغرور مع الوقت بيوصل
صاحبه للكبر، يعنيبني آدم مُتکبر
وده طبعاً حرام بتحريم الله له وكذا
رسوله صلى الله عليه وسلم، قال الله
تعالى في حديث قديسي: "الكبار
ردائی والعظماء إزاری فمن نازعني
واحداً منهما ألقته في جهنم ولا
أبالي"، وكذلك قول رسول الله صلى
الله عليه وسلم: "لا يدخل الجنة من

کان فی قلبہ مثقال حبّة خردل من
کبر".

هتسالنی یعنی ایه حدیث قدسی؟

سؤال محترم من شخص یُحترم،
الأحادیث تنقسم لـ وعین، أحادیث
قدسیة وأحادیث نبویة؛ والحدیث
القدسی هو الذي یُنسب إلى ملک
الملوک رب العِزَّة والجبروت فینقال
على لسان سیدنا محمد ﷺ صَلَّى اللهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ويُقال عنه: يقول الله
جل وعلا، لكن الحدیث النبوی هو ما
کان دون ذلک من قول الرسول صَلَّى
اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

وبعد ما عرفت إن قلة الثقة بالنفس
بتسبب متعاب لصحابها، وزيادتها
ممكّن توصل صاحبها لله للاك
والعياذ بالله هاتقول: طيب الواحد
يعمل إيه يا مريم؟

هاقولك: يعدل في ثقته بنفسه يعني
لو قلت يسْتَعِين بربنا ترجع زي ما
كانت، ولو زادت يقل منها ويتواضع
للله رب العالمين، ودائماً الواحد يدعى
ربنا في صلاته، وطول الوقت إن
يرضى عنه ويحفظه ويبعد عنه كل ما
لا يرضيه.

مالك وشك احمر كده ليه؟

إيه.. قلت إيه.. مش بتصلّي!!!

هون علیک، هاکلمک عن الصّلاة
البوست الجاي بِإذن الله.

أقولك حاجة حلوة: لما ربنا بيتبليك ما
تزعّلش، ولا تحزن، ده ربنا بيحبّك
علشان كده ابتلاك، عارف إن في
حاجات كتير بتكتشفها وقت ضيقتك،
تعرف حقيقة اللي حواليك، بتعرف
قدرك عندهم، بتعرف كل حاجة وكأن
البلاء ده ربنا بيفتح بيده بصيرتك،
المهم لما تلاقي حد قريب منك ظلمك،
شممت فيك، استغلاك، مش ساعدك ولا
وقف جنبك، بيقلل منك، او عى تفقد
ثقةك في نفسك بالله عليه علیك، أنت حلو
وبخير بس هو اللي ناقص والنقص

طبع فيه، بس أنت مش كنت واخد
بالك، اوعى تستسلم لكلامه المسموم،
خاليك واثق في نفسك، ولا يهمك اللي
يقول لك: عجزت قبل ميعادك، شبيت
بدرى، ده أنا أكبر منك وما يبانش
عليا، سيباك منهم ومن كلامهم وركل
مع نفسك، اوعى تسمح لأفكارهم
الشّيطانية تدخل دماغك، حافظ على
صبرك، اقفل على نفسك أي مدخل
يقدروا يدخلوا منه. خاليك واثق إنك
حلو بس بصيت لنفسك في المرآية
الغلط.

الثقة بالنفس تقوى من الثقة باللهِ
سبحانهُ وتعالى.

الأمانة بمفهومها العام

هاتكلم انہ ارده عن الأمانة بمفهومها العام، والأمانة دي معناها إني بآمن حد مُعین على حاجة مُعينة، زي مثلاً إنك تدي صاحبك مبلغ وتقوله: يَا فلان أنا مسافر وخلالي الأمانة دي معاك لحد ما أرجع، ولازم تعرف المُؤتمن بكينوزة الأمانة اللي هاتشيلها عنده، کمان لازم اللي وافق يشيل أمانة حد يعرف في الأول هو هايشيل إيه بالظبط.

مش شرط تكون الأمانة فلوس،
 خالص على فكرة، ممکن تكون کلمة،
 ممکن يكون إحساس، ممکن يكون
 وعد، ممکن وممکن وممکن.

طيب أمانة الفلوس وعرفناها، إيه
 بقى أمانة الكلمة دي يا مريم؟

أمانة الكلمة دي معناها حد أمنك على
 كلام معين.. إزاي؟

مثلاً حصل له موقف معين وجاءك
 علشان يفض فض معاك، وقتها قالك
 حاجات مش قالها لك قبل كده، أو
 حابب ياخذ رأيك في حاجة فقال لك
 عن السبب، كمان ممکن تكون قاعد
 مع ناس بتتكلموا في موضوع معين،

كل كلمة سمعتها في القعدة دي بقت
أمانة، ومش من حقك تحكي عن اللي
سمعته لحد مش كان حاضر أصلًا.

ده بخصوص أمانة الكلمة، أما أمانة
الإحساس فدي ببساطة شديدة إنك
تحسّس حد بإحساس معين، زي مثلاً
لما تحسّس حد بحبك ليه، ده بيخلالي
الشخص ده مطمئن وسعيد، طبعي
يثق فيك بعدها، خصوصًا لما يلاقيك
أهل للثّقة دي، وده طبعًا بتبيّنه
المواقف بس، لكن الكلام بلاش
ومش عليه جمارك.

كمان من الأمانات أمانة الوعد؛ يعني
لما توعد حد حاجة لازم توفّي

بوعدك، طالما إنك وعدت بحرّيتك
 وما حدش غصبك على كده، وخلاليك
 عارف إن الشخص اللي وعدته ده
 ممكن يكون بيُثُق فيك فصدقك، مش
 بس كده لأ ده تلاقيه كمان رتب
 أموره على أساس وعدك.

طيب لو حصل وحد أمنّي أمانة أعمل
 إيه يا مريم؟

سؤال محترم من شخص يُحَتَّرم، في
 الأول قبل ما تشيل الأمانة اعرف
 تفاصيلها كـ ويس، اعرض لها على
 عقلك، قارنها بقوّة تحملك، وأخيراً
 أسأل نفسك: هل أنا قد الأمانة دي ولا
 لأن؟

وبناءً على إجابتك هتحدد موقفك.

أقولك حاجة حلوة: الأمانة شيلة تقيلة
جداً أتعلّم الجبل، سواء كانت كلمة
أو إحساس أو فلّوس أو غيرهم،
فاللّي ذكي وخفف شيئاً على قد ما
تقادر، ولو حصل وحد شاف فيك
الأمان جاهد نفسك علشان تكون عند
ظنه، وطبعاً كل ده هايحصل لما
 تستعين بالمعين وهو الله.

خلالك أمين مع نفسك تأس و يؤنس
بك.

ابسم و فرح غيرك

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كتير جداً بنسمع جملة "الراجل ما
بيعيطش"، وطبعاً دي جملة لا محل
لها من الإنسانية، بتسألني: ليه؟

هاقولك: علشان العياط (البكاء) ده
شعور إنساني، ربنا سُبحانه وتعالى
خاقنا وفيينا مشاعر وأحاسيس، لازم
نحترم ده فينا ونقدرها، وغلط جداً إننا
نتجاهل شعور جوانا أو إحساس
حسيننا.

بالنسبة للراجل اللي مش بيعيّط، ده
كلام مش تمام؛ علشان كونه راجل
وبيعيّط لس بب ما، حاجة حزينة
حصلت له، تعب، وجع، ألم، مرض،
فقد، فراق، غدر، استغلال، دي كُلّها
أسباب كفيلة تُنمِّي مشاعر الحُزن
جوّاه طبيعي جدًا يعيّط، وده طبعًا
مش بيُنقض من رجولته.

كونه راجل ودمعته قريبة ده مش
يعيبه، كونه راجل وبيستحي ده مش
يقال منه، بالعكس زينة الرجالية
الحياء، فالراجل اللي بيستحي بيكون
أجمل من غيره.

طب أعمل إيه يا مريم لما أكون
محتاج أعيط بس بخاف يقولوا عليا
مش راجل؟

مبدائياً كده ربنا يسعد قلبك ويغسله
من كل حزن ومش تعيط تاني، أنت
بتقول: لما أكون محتاج أعيط، عارف
ده معناه إيه؟

معناه إيه يا مريم؟

هاقولك: معناه إن عذر لك احتياج
ورغبة في العطاء (البُكاء)، وده
علشان شعور جوّاك دفعك لكده،
وممكن جداً تكون تراكمات نفسية؛
 حاجات حصلت لك خلاتك تحسن بكسر
جوّاك، وجع صاب قلبك لسبب معين،

نفسیتک تعبت من وضع مُستمر فيه
رغم انه مش مناسبك، الظروف
أجبرتك على التأقلم رغم إن نفسیتك
مش قابلة كده.

المهم، كل ده كفييل يحرك جوّاك
شعور العياط (البكاء)، وسيبيك من
جملة "بيقولوا" علشان دي جملة
مُستفزة للعقل، أصل طبيعي أساؤك:
مين هم اللي قالوا؟

وطبيعي هايكون جوابك هو الصمت،
علشان كده سيباك من كلام الناس
وركز مع نفسك، ولما تحتاج تعيط،
اقعد في مكان بعيد عن العيون وعيط
براحتك زي ما أنت عايز، ويا حبذا لو

صلیت رکعتین لله وبکیت، السجادة
بتفرح بدموعك يا رجل.

أقولك حاجة حلوة: أنت حلوzi ما
أنت، مفيش حاجة تعيبك خالص طالما
أخلاقك عالية، ومتمسك بيدينك حسب
قدرتك.

أنت حلوzi ما أنت مهما يحصل لك،
طالما روحك طاهرة وقلبك نضيف،
ونفسك راضية وعقلك شغال.

خاليك عارف إنك حلو مهما حزنت
ومهما جرى لك، هتفضل أنت زي ما
أنت، سببها على الله وابتسم..
ابتسامتك بتفرج غيرك؛ علشان هي

ابتسامة ربانية طالعة من قلبك
الظاهر.

ابتسم وفرح غيرك.



حافظ على صلاتك تحفظ حياتك

هاتكلم النهارده عن الصّلاة فعلى
برَكَةَ اللهِ.

طبعاً كُلنا عارفين إن الصّلاة عماد
الدين وعارفين أهميتها ومكانتها،
واللي مش عارف إسأل واعرف عن
اللي ما تعرفوش من أمور دينك، قلت
لي بتتسف تسأل، ليه؟

إيه.. بتقول: بتخاف تسأل لحسن
يفكروك مش عارف دينك؟

طب مبدئياً كده أنت حد محترم، بس
نقطة إنك بتخاف من نظره الناس ليك
دي مش في محلها، عارف ليه؟

علشان الأولى إنك تخاف من ربنا
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، تخاف من نظرتك
أنت لنفسك لما تبقى مسلم بالتسمية
فقط، تخاف إنك يوم القيامة هاتقول
إيه لسيدنا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ هاتقوله إيه اللي عملته
لإسلام؟

مالك، رايح على فين؟

او عى تمشي، اسمع لآخر ولو ما
عجبكش الكلام ما تشتريش.

أنت عارف إن ربنا بيحبك؟

مالك وشك احمر كده ليه؟

إيه.. بتقول: إنك عبد عاصي، طب
ومالو، ومين في الدنيا مش عاصي؟

مين فينَا خالي من الذنب
والمعاصي؟

مين خدعك وفهمك إن عصيتك لله
يمنعك من أداء الصلاة؟

حتى لو عصيت الله لا ترك صلاتك،
كلنا بني آدمين على فكرة، وكلنا ربنا
أعلم بخبيانا ونوايانا، اوعى ترك
صلاتك مهما عملت ومهما حصل لك،
صلاتك هي صلاتك بالذي خلقك
وفضلك وكرمك، دي الحاجة اللي
الوحيدة اللي لا تسقط أبداً فإن كنت
مريض تؤديها أقدر استطاعتك، وإن

نسیتها تؤديها وقت تذکرک، أما عن
النساء فالباء ذار القهريّة تُسقطها
عنهنَّ حال حدوثها وإلى أن تنقضي،
والباء ذار القهريّة هي الحَيْض
والنِفَاس.

الصّلاة هي الفريضة الوحيدة التي
فرضت على رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ من فوق سبع سماوات، عارف
ده معناه إيه؟

معناه إن ربنا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى فرضها
بدون واسطة مَلَكٍ.

صلاتك هي المؤشر لحياتك التي
بتعيشها، يعني إيه يا مريم الكلام ده؟

يعني لو أنت خالدتك صلاتك رقم واحد
ربنا هاي جعل الأول دائمًا، لكن لو
أخرتها هتتأخر، إنما لو تركتها عمداً
وإنكاراً فقد خرجت من الملة والله
أعلى وأعلم.

عارف لما كلنا نموت أول حاجة
بنتحاسب عليهما طبعاً كل واحد
لوحدة هي الصلاة.

الصلاة قبل ما تكون رُكن من أركان
الإسلام، هي مِنْة رب العالمين، حاجة
كده مُريحة ومطمئنة، حاجة بتغذى
الروح، حاجة ما يعرفش قيمتها غير
الله الذي محافظ عليهما، وتركها

محروووووم و رب مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ محروم.

او عى تتسك ف تسأّل عن حاجة مش
عارفها في دينك، سيبك من كلام
الناس علشان في القبر كل واحد
بيكون لوحده، فلو مقصّر في الصلاة
جاهد نفسك وبعون الله أنت قدّها، لو
بتضيّع أوقات خُذ عهد على نفسك ما
تضيّعش، لو مش بتصلّي غير الجمعة
جاهد وحارب الشّيطان وابداً صَلَّى
عندك أيام الأسبوع 7 في كل يوم 5
أوقات (فجر، ظهر، عصر، مغرب
وعشاء)، ده غير النافلة عندك مثلًا
الضحى وقيام الليل.

أنت عارف لما بتعصي ربنا الشّيطان
 بيدخل لك من الباب ده علشان يخالبك
 تيأس من رحمة ربنا، ويوسوس لك
 إنك عاصي وربنا مش هايغفر لك،
 ولا هايقبل صلاتك ف بلاش تصلي
 وتتعب نفسك ع الفاضي.

عارفة إنك بتتفسف تصلي وأنت لسه
 عاصي الرحمن، طب ما أنت جدع
 اهو، أيوا جدع، اللي قلبها عمران
 بحب الله وبيتفسف من معصيته يبقى
 جدع ومُحترم، عافر وكافح لحد ما
 هاييجي يوم وتلاقي ربنا بغض إليك
 المعاصي، يعني إيه يا مريم؟

يعني لما تجاهد نفسك علشان تلزم
 بطاعة الله قدر اس تطاعتوك ربنا
 هايعينك ويستهل عليك الطاعة اللي
 أنت فاكرها صعبة، مش بس كده لأن
 ده كمان سبحانه وتعالي هيكرهك في
 المعاصي واحدة واحدة، لحد ما تلاقي
 نفسك قرفت م المعاصي حتى لو كانت
 أمامك ليل نهار، ده بجد؟ش

طبعاً وجد الجد كمان ما أنت لما
 بتصدق مع الله ربنا بيصدقك فيبلغني
 الإخلاص في قلبك، وإذا سُكنَ
 الإخلاص قلبك يَئسَ منك الشّيطان،
 فعلشان كده حافظ على دينك، حافظ
 على صلاتك، ما حدش هاينفعك وقت

حسابك غير عملك، ما حدش هايديك
من صلاته، ولا من صيامه وصدقته،
حرام عليك تضييع نفسك، جاهد
نفسك، عافر علشان الجنة تستاهل.

أقولك حاجة حلوة: اوعى هموم الدنيا
تنسيك إننا اخلقنا أصلًا علشان نعبد
ربنا سُبحانه وتعالى، اعتبر الدنيا
طريق وأنت هاترتاح؛ لأنك هتتعامل
معها ببدأ إنك ضيف وهو يجيئك يوم
وتمشي، فطبعي هتعافر علشان
تبسيب ذكري حلوة اللي يسمع اسمك
يقول: الله يرحمه.

حافظ على صلاتك تحفظ حياتك.

خسارة في السجاير

لما بنشوف حد بيدخن بعض مننا
بيوّخ فيه من غير ما يعرف هو ليه
بقى بيدخن؟

طبعا التدخين سلوك مضر جدا، ولا
يجوز شرعا بل ويحرّم لأضراره
العظيمة، واللي أكدها الأطباء
المختصين.

مالك مكشر كده ليه؟

بتقول: إنك بتدخن ومش قادر تبطل.

طب مبدأي كده أنت حلو، وكونك
عايز تبطل تدخين دي حاجة حلوة
منك لنفسك أولا وللي بيحبّوك بعد
كده، مجرد إنك فررت وحاولت ده
بيأكد إنك مش هاوي تدخين، حتى لو

مش قدرت تبطل ورجعت تدخن من
تاني.

يعني ايه الكلام ده يا مريم؟

يعني أنت مُجبر على التدخين مش
بتدخن بمزاجك، واللي يقولك إن اللي
بيـ دخـنـ دـهـ بـكـيـفـ هـ يـبـقـىـ مشـ فـاهـمـ
حـاجـةـ، عـلـشـانـ مـعـظـمـ الـمـدـخـنـينـ زـيـ ماـ
قـاتـ مـجـبـورـينـ عـ التـدـخـينـ؛ لـأـسـبـابـ
كتـيـبـيـرـ جـدـاـ منـهاـ عـلـىـ سـبـيلـ المـثالـ
لاـ الحـصـرـ، أـسـبـابـ نـفـسـيةـ.

ممـکـنـ توـضـیـحـ ياـ مرـیـمـ؟

طبعـاـ، يـعـنـيـ أـنـتـ مـثـلـاـ لـماـ بـدـأـتـ تـدـخـنـ
أـكـيدـ كـانـ فـيـ سـبـبـ ولاـ أـنـتـ كـنـتـ هـاوـيـ
وـلاـ إـيـهـ؟

بتقول: فعلاً كان في أسباب مش سبب واحد، وعمرني ما كنت هاوي تدخين ولا حتّى بفکر فيه، بس حصلت لي ظروف معيّنة لاقيت نفسي دخلت سكة التدخين.

وده اللي بقولك عليه أسباب نفسية، وطبعاً كل واحد مش هايروح يقول للناس: يا جماعة أنا مجرّع التدخين وأسبابي النفسية كيت وكيت.

لأمش هايحصل كده علشان الأسباب دي سرّ صاحبها، ومتش مهم لأي حد إنه يعرفها؛ لأنّها مش هاتفيده في حاجة.

کونك عایز تبطل تدخين ده افضل
قرار ممکن تاخده في حیاتك، عارف
لیه؟

علشان نفسك غالیة وعزیزة،
وستاهل تبطل تدخين علشانها.

لو مهمما حصل لك ومهما حاولت
تبطل تدخين ومش قدرت لأسباب
كتيبييير راوی تیأس، حاول تاني
وتالت وعاشر، عافر مرّة واتنين
وألف أنت قدّها وقدود، أخذِص النية
وقوي عزيمتك علشانك أنت علشان
صحتك، علشان جسمك، علشان
عقلك، علشان نفسك، أنت تستحق كل

خير والـ دخـين ده شـرـ ربـنا يـتـوب
عليـكـ منهـ.

أقولـكـ حاجـةـ حـلوـةـ: التـدخـين عـادـةـ
وتقـدرـ تـبـطـلـهـاـ، جـربـ تـقلـلـ عـدـدـ
الـسـجـاـيرـ الـلـيـ بـتـدـخـنـهاـ فـيـ الـيـوـمـ؛ـ يـعـنـيـ
لـوـ بـتـدـخـنـ كـتـيرـ خـلـاـيـهـمـ حـبـةـ صـغـيرـةـ
أـولـ يـوـمـ، تـانـيـ يـوـمـ حـدـدـ عـدـدـ مـعـيـنـ
لـلـسـجـاـيرـ، تـالـتـ يـوـمـ كـدـهـ وـهـكـذـاـ، بـعـدـهـاـ
شـوـفـ السـبـبـ الـلـيـ خـلـاـكـ تـبـقـيـ مـدـخـنـ،ـ
أـولـ مـاـ تـعـرـفـهـ حـاـوـلـ تـجـتـبـهـ بـكـلـ
الـطـرـقـ وـالـوـسـائـلـ، لـوـ فـيـ حـدـ بـيـعـيـنـكـ
عـ التـدخـينـ اـبـعـدـ عـنـهـ، وـطـبـعـاـ اـبـعـدـ عـنـ
الـضـغـوطـاتـ عـلـىـ قـدـ مـاـ تـقـدـرـ، كـمانـ
لـازـمـ مـنـ وـقـتـ لـلـتـانـيـ تـغـيـرـ جـوـ غـيرـ

الجو اللي أنت فيه، تشمّ هوا، تشفّ
وشوش جديدة، تفرّح عينيك
بالخُضرة والمناظر الطبيعية، اعمل
حاجة بتحبّها.

لما تلاقي نفسك مش قادر تبطل فكر
في حاجة تعينك على كده، طبعًا أهم
حاجة صحتك، بعد كده فكر وفّر
وفّر بجد هاتلاقي أكثر من سبب
يعينك.

طبعًا هتدعى ربّنا في صلاتك إنه
يتوب عليك، وربّنا مش هايخذ ذلك..
خلاليك واثق إنك حلو وخساره في
السجاير.

جرّب ومش هاتخسر حاجة

جایة أقول ا حاجة حلوة ومش
هآخرها لآخر المقال.. نقول: سلام
عليكم ورحمة الله وبركاته، ويلا بينا.

عارف مهما حاولت تبین إنك مش
فارق لك كلام اللي بيحبّوك ونصحوك
قبل كده تبطل تسمع أغاني بس أنت
اتأثرت، أنا عارفة إنك بتحب ربنا
ونفسك أ عمل كل اللي يرضييه،
وعارفة كمان إنك من وقت وأنت
بحاول تبطل تسمع أغاني، عارفة
إنك بتقبل النصيحة وبتحبها كمان،
بس العيب في اللي نصحوك المرّة
دي، أيوا العيب فيهم، عارف ليه؟

علشان نصحوک ڦدام الناس وده ما
يصحش؛ أيو ما يصحش حد ينصحك
ڦدام الناس أو ڦدام حد تاني، طالما
أنت اللي هاتتنصح يبقى الكلام بينك
وبينه ما ينفعش يسمعه تالت، بتقول:
ليه هو سر؟

طبعا سر، سر جميل من حد بيحبك
وخايف عليك، وهاتلاقي دائمًا اللي
بيحبك مش بينصحك ڦدام حد أبدًا،
علشان كده يبقى بيفضلك مش
بينصحك.

طيب يا مريم أنا عايز أبطل أسمع
أغاني ومش قادر مع إني بصلّي..
أعمل إيه؟

سؤال جمیل من حد نضیف، ما هو
الّی یجاهد نفسه علشان یرضی ربّنا،
ویبعد عن حاجة اتعوّد علیها یبقی
نضیف، هاقولک: جملة مش قادر دی
مش فی محلّها عارف لیه؟

علشان أنت بتجاهد في شُغلک ومش
بتدخل جیبک قرش حرام، وكمان باز
بولدتک وحزین على إخواتک، بتتعب
علشان راحتهم، بتتقى ربّنا فيهم،
بتعامل كل الناس بما یُرضی الله،
فأنت تقدر تبطل تسمع أغاني، اسمع
منّی أنت قدّها وقدود.

نیجي بقی لأصل الموضوع، أنت
بتسمع أغاني لیه؟

دایمًا فاھمانی یا مريم، مش زی الی
یقول: علی إیه بتصلی لما بتسمع
أغانی؟

حاسّنی إن ربّا مش های قبل
صلاتی.

هاقولك: ولا يهمك خالص، كإنك مش
سمعته، أغسل دماغك من كلامه،
علشان هو حد جاهم بالدين، بدل ما
يأخذ بيده بيغرقك.

يغني ربنا هايقبل صلاتي مريم حتى
وأنا بسمع أغاني؟

مبائياً كده رحمة ربنا واسعة للمؤمن
التي، فأنت اعشم في الرحمة دي،
واطمئن في مغفرته سبحانه تعالى،
أما عن قبول الصلاة من عدمه فدي
حاجة ربنا وحده اللي يعلمها، إخنا
بناخد بالأسباب وربك هو اللي
بيحاسب.

ومن الأسباب دي مثلاً إنك تبطل
تسمع أغاني، لكن ما تبطش تصلي
لو غلبتك نفسك ومش قدرت، يعني
أنت بتصلي وبتسمع أغاني في نفس
الوقت، حاولت تبعد عن الأغاني

خالص بس مش قدرت هل ده مُبرر

إنك ترك صلاتك؟

طبعاً لا، ليه؟

علشان أنت كده عملت بالظبط زي
المثل اللي بيقول: "جي تتحاها
عميتهما"، حافظ على صلاتك مهما
حصل، وأنت بتصلّي ادعى ربنا بنية
صادقة خالصة إنه يتوب عليك من
سماع الأغاني ويكرهك في كل حرام،
ادعى مرّة واتنين وألف لحد ما
هابيجي يوم وتلاقي نفسك بطلت
تسمع أغاني.

هاقولك حاجة حلوة كمان: لما تكون
في عربيتك بلاش تسمع اللي حواليك

اللي بتسمعه طالما هو مش قرآن ولا
حاجة هاتفي دهم في دينهم أو ذنوبهم،
ليه يا مريم؟

علشان أنت كده من غير ما تعرف
بتاخذ سينات كتير، وكمان بتليل
ذنب كل اللي سمع صوت الأغاني من
عربتك، أنت عارف إن أي بيسمع
صوت المؤذن كل ده حسناً ليه،
أنت برضو لما تعلي صوت الأغاني
بتاخذ سينات بالإضافة لسيناتك.

طب الحل إيه يا مريم؟

الحل بسيط جداً، هنعمل خطوة بديلة؛
يعني بدل ما تسمع طول اليوم كله
أغاني اسمع حبة صغيرة، وبعدها

جَرَّبْ تسمع القرآن الْكَرِيم مَجْوَدْ
بصوت الشَّيخ المنشاوي رَحْمَةُ
الله مش هاتندم خالص، وطي صوت
الأغاني واسمع لوحدهك بعدها جَرَّبْ
بدل ما تشغل أغاني في عربتك شغل
سورة بتحبها من القرآن الْكَرِيم،
وقتها مش هاتلاحق على الحسناوات
لي بتضاف لحس ناتك، الموضوع
سهل جداً بس أنت اللي مكسل.

أنت عارف إنك مهما سمعت أغاني
عمرك ما هاتحسن براحة الأعصاب
والهدوء النفسي، بالعكس الأغاني
بتتأف خلايا في دماغك، وبتضـرـ
الجهاز العصبي، ولا إرادـيـاـ بتتحكم في

الشعور عندك، ممکن تكون بتحسن
بمتعة أثناء سماعها لكن دي متعة
كذابة، بمجرد ما ماتسمعش ولا كأنك
استفدت حاجة، أمّا سمع القرآن
الكريم فهو علاج للنفسية، وسکينة
للروح، وهدوء مبالغ فيه للأعصاب،
وإن جربت وقريته بصوتك فذاك
مُقوّي للذاكرة.

القرآن كلام ربّك اللي بتحبّه وقلبك
عمران بحبّه موجود بين إيديك،
تسبيبه وتجري ورا كلام طالع م
اللسان، كلامبني آدمين زيك زيهم،
كمان مش بيحبّوك عاشان يخافوا
عليك، أنت أصلاً مش في حساباتهم،

المهم يكسبوا من وراك، قلت لي
إزاي؟

ما هو أنت لو مش بتسمع أغاني
و معاك إخواتك و قرائبك، وأصحابك
وجيرانك، وزمايلك و معارفك، كان
زمان مفيش أغاني؛ لأنهم مش
هایلاقوا حد يشتري بضاعتهم.

جرّب تسمع القرآن الكريم بصوت
المنشاوي تحديداً بعد كده اسمع كل
الأصوات.

طب و اشمعني المنشاوي يا مريم؟
علشان المنشاوي بيأخذك معاه في
عالَم تاني، بيعيشك بإحساسه اللي
بيقرأه، مش هاتندم أبداً، هاتلاقي

جِرْب وَمَشْ هَا تَخْسِرْ حَاجَةً.



ابعد عن الأنداز

هاتكلم في المقال ده عن الندالة.. بسْمِ
اللهِ وبِهِ أستعين.

طبعاً كالعادة هتسألني: طب هو يعني
إيه ندالة؟

الندالة دي معناها ببساطة شديدة
الحقاره، السفاله، وطبعاً المعنى
بيبةى صفة للبني آدم الندل، يعني
الندل ده حد حقير، سافل، خسيس،
أيوازي ما سمعت كده، دي مش
شتيمة معاذ الله دي صفات بعض
الأشخاص اللي موجودين حوالينا.

يعني مثلاً تلقيه لو حصلت له ظروف
معينة يبدأ يس تعطفك، بعدها يلقيك
طيب فيستغلك، طيب فين المشكلة؟

المُشْكُّلة إِنَّهُ بِيَطْمَنُ أَكَ وَيَعْشُّ مَكَّ
أَوْوَوِي، يَعْنِي مَمْكُن يَجْبَرُكَ تَسْاعِدُه
فِي حَاجَةٍ تَخْصِّصُهُ، وَطَبِيعًا أَنْتَ مَشَّ
بِيَهُونَ عَلَيْكَ؛ لَإِنَّ لِلأسْفِ الشَّدِيدَ
النَّدَلَ دَهْ بِيَهُونَ قُرِيبٌ مِنْكَ سَوَاءَ
قُرِيبُكَ، صَاحِبُكَ، زَمِيلُكَ، أَوْ حَتَّى
جَارُكَ، بَعْدَ مَا تَسْاعِدُهُ تَعْذِي الْأَيَّامَ
وَيَيجِي وَقْتَ رَدِّ الْجَمِيلَ، سَاعِتَهَا بَسَّ

بتعرف يعني إيه بنبي آدم ندل؛ لما
تلاقي معنده قشرة، طبعه خسيس،
اللي يحبه لنفسه يكرهوك، واللي
يكرهوا لنفسه يحبهوك، مش ممكن
يحبوك تبة زييه سواء في الشغل،
الوضع الاجتماعي أو حتى المستوى
الفكري.

لما يحصل وتقابل حد الم نوع ده
احمد ربنا علشان وفر عليك كتير،
اداك خبرة في التعامل مع أمثاله،
زود مناعتك ضد الصدمات، لأنه زي
ما قلت الندل بيكون حد موثوق فيه
من ناحيةك، وده طبعاً لقربه منك،
المهم ما تزععش خالص، اعتبره

درس واتعلّم منه، وخلائيك عارف إن
الدنيا مش بتذّي دروس ببلاش،
دروسها قاسية ومؤلمة لكنْ بتعرّفك
قدرتك وقيمتك أنت عند نفسك، فما
تزعّلش، كله لمصلحتك.

طيب الحل إيه يا مريم؟
الحل بسيط جداً، كبر دماغك، ما
تاخدش كل حاجة على أعصابك، ما
تدقّش، ما تركّزش مع كل حاجة،
خلائيك مرآية للي حواليك، يعني إيه
مرآية دي كمان يا مريم؟

هاقولك: خلائيك مرآية للي حواليك
يعني عامل كل واحد زي ما بيعاملك
لا أكتر ولا أقل، ماتديش حد أكبر من

حجمه، ولا تقلّ من حد، ولا تعظم
 حد، خالیک مُعتدل فی تصرفاتک، کمان
 الی یقف معاك اقف معاه، الی
 یساعدك ساعدہ، الی یشمت فیک
 اجتبه، الی یتمنّی لک الشرّ ولو
 بهزار اطرده من حیاتک غير مأسوف
 علیه، الی یقول علیک حاجة مش
 فیک اطمئن أنت حلو بس هو ناقص
 تربية وأخلاق ودين.

طبعاً المُعاملة بالمثل دي حاجة عادلة
 جداً، لكن لو أنت هتعامل حد لوجهه
 الرحمن فدي بقى فيها كلام ثاني:
 يعني هاتغفو عند مقدرة، هاتصبر،
 هترد السيءة بالحسنة، هاتغافل عن

التقصير والتحقير والشماتة، هتساعد
وتدعيم، هتعامل حد لوجه الرحمن
يعني هاتغسل قلبك من كل المشاعر
السلبية اللي سبها لك.. إن قدرت
فالله يحب المحسنين وإن مقدرش
فلا تظلم أو تُظلم.

أقولك حاجة حلوة: نفسك غالبة حافظ
عليها وابعد عن الأنداش.



هاقولك حاجة حلوة

هاقواڭ حاجة حلوة يمکن تخلالىڭ
تبتسم ووشڭ ينور زى الأول.

نَّهْرٌ: سَلَامٌ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، وَيَا لَبَّيْنَا.

دْلوقتي إحنا في الساعات الأخيرة من
سنة عدّت من عمرنا، سنة كانتْ
درس لكُلّ واحد فينا، وكُلّ السنين
دروس على فكرة، العبرة إننا نتعلم،
يمكن كتير مننا شايف إنّها مجرد
كام ساعة مش هاتغير الكون يعني،
ده حتّى يمكن مش نلحق نغيّر فيها
حاجة من نفسنا أصلًا.

مبدائیاً کده الكلام ده مش فی محله.

هتسالنی: إزاي يا مريم؟

هاقولاک: صحيح الكام ساعة دول مش
هاتقدر تغير فيهم الكون، لكن تقدر
تغير فيهم من نفسک، مستغرب ليه،
ده الموضوع سهل خالص؛ هاتقول:
بِسْمِ اللَّهِ وَتَبَدَّأُ بِإِخْلَاصِ النِّيَّةِ لِهِ جَلَّ
وَعَلَا، وهاتستعين به سبحانه وتعالى
على تغيير نفسک للأفضل، بعد كده
هاتشوف الأسباب اللي تناسباک وترکز
عليها، هاتشوف إيه اللي عملته في
السنة اللي فاتت ومش راضي عنه
وهاتجتنبه في السنة الجديدة،

هاتشوف إيه اللي قصرت فيه
وتحاول ترکز عليه.

مالک ز علان کده لیه؟

بِتَقْوِيلٍ: إِنَّكَ حَاوَلْتَ كَثِيرًا لِيُرْتَدِّفَ عَذَافَظَ
عَلَى صَلَاتِكَ بَسْ فَشَلتَ، كَمَانْ كَانَ
نَفْسُكَ تَخْتَمُ الْقُرْآنَ الْكَرِيمَ بَسْ مَشَّ
قَدَرْتَ، كُنْتَ عَايِزَ تَصُومَ تَطْوِعَ وَمَا
حَصَلَشَ، كَانَ نَفْسُكَ تَبْطِلُ تَدْخِينَ بَسْ
الضَّغْوَطَاتِ خَلَلَتْ أَكَ تَرَاجَعْتَ عَنْ
قَرَارِكَ، كَانَ وَكَانَ وَكَانَ.

طب مبـدئيـاً كـده أـنت حـلو فـما
تـزعـلـش، وـما تـحزـنـش إـحـنا لـسـه فـيهـا،
إـزـاي بـس يـا مـريـم؟

هاقولك: الكام ساعه الباقيين دول
 نقدر نعمل فيهم كل حاجة، هاتنوي
 إنك تحافظ على صلاتك من دلوقتي
 فهاتقوم حالاً تتوضاً علشان تصلي
 العشاء، بعدها يامميز هاتفتح
 مصل حفوك المطير بـ وها بدأ بأول
 صفحة، بعد ما تخلص تعمل حسابك
 بكره الإثنين (صيام تطوع اهو)، أمّا
 بقى بخصوص التدخين واللي أنت
 بجد خسارة فيه هانعمل خطوة بديلة
 نضحك بيها على عقالك؛ هاتمسك
 سواك وتعمل نفسك كإنه سيجارة،
 هاتقرب منه من بؤك وتاخذ شهيق
 وبعدها هاتطلع زفير وهكذا، بالحيلة

دي نقدر نضحـى على عـقـلـك عـلـشـان
 هو اتعـود عـلـى طـرـيقـتـك فـي التـدـخـين،
 أـمـا بـخـصـوـصـ الـنـيـكـوـتـينـ الـلـيـ بـقـىـ فـيـ
 دـمـكـ، فـأـتـ هـاتـجـيـبـ أـعـشـابـ طـبـيـةـ مـنـ
 أـيـ عـطـارـةـ، وـهـاتـشـرـبـ مـنـهـاـ لـهـدـمـاـ
 تـغـسلـ جـسـمـكـ مـنـ آـثـارـ الـنـيـكـوـتـينـ.

وبـكـدـهـ تـبـقـىـ عـمـلـتـ كـلـ حـاجـةـ فـيـ الـكـامـ
 سـاعـةـ الـبـاقـيـنـ دـولـ، وـكـمانـ عـنـدـكـ
 وـقـتـ تـزـورـ صـاحـبـكـ الـلـيـ بـتـحـبـهـ، وـتـكـلامـ
 حدـ بـقاـلـكـ فـتـرـةـ ماـ كـلـمـتوـشـ.

أـقـولـكـ حـاجـةـ حـلـوةـ: اوـعـىـ تـسـتـسـلـمـ
 لـلـضـغـوطـاتـ عـلـشـانـ أـنـتـ الـلـيـ هـاتـخـسـرـ
 نـفـسـكـ، وـدـيـ مـقـصـودـهـ مـنـ الـلـيـ سـبـبـ
 لـكـ الـضـغـوطـاتـ، وـالـدـلـيلـ هـاتـلـاقـيـهـ

عايش حياته زي ما هو عايز، أنت
كمان ليك حياتك اللي لازم تعيشها
واللي ما ينفعش حد يعيشها غيرك،
او عى تيأس او تحزن او تزعـل، مهما
حصل لك لسه عندك وقت وقادـك
فرصة تبدأ من جديد باختلاف الأزمنة
والتواريخ.

خلالـك عارف إن العـمر مجرد رقم
والـلي بيفرق بـجد هو العمل وجـمال
الروح.

أبو الجمايل

كتير جداً بنشوف في حياتنا بعض
الناس اللي ليهم طابع خاصّ،
معروفين بيهم منين ما يروحوا،
بيحبّوا يكونوا في دور أبو الجمايل،
لي خيره على ده وده.. لحد كده
تمام، تمام.

الشخص اللي م النوع ده مُس تزف
للطاقة، سبب من أسباب الإرهاق،
عامل رئيسي للإجهاد، قلت لي ليه؟
الأول هاقولك إزاي تعرف الشخص
د؟

لما حـد يقـدم لكـ نصـيـحة مـثـلاً وـتـشـكـرـه
 عـلـيـها، أوـ تـرـدـهـاـ لـهـ بـنـصـيـحةـ تـانـيـةـ هـوـ
 مـحـاجـهـاـ فـيـ وـقـتـهـاـ، المـفـروـضـ كـدـهـ
 كـتـرـ خـيـرـكـ وـخـلـصـتـ عـلـىـ كـدـهـ، لـكـنـ
 هـوـ يـسـكـتـ؛ أـبـداًـ، لـازـمـ يـحـسـسـكـ إـنـهـ لـيـهـ
 جـمـيـلـ عـلـيـكـ، فـيـ أـقـرـبـ فـرـصـةـ تـلـاقـيـهـ
 بـيـفـكـ كـلـ شـوـيـةـ يـقـولـكـ: نـسـيـتـ
 الخـدـمـةـ الـفـلـانـيـةـ الـلـيـ سـاعـدـتـكـ فـيـهـاـ؟

معـ إـنـكـ قـدـمـتـ لـهـ قـصـادـهـ خـدـمـاتـ،
 لـكـنـ هـوـ كـدـهـ بـيـلـاقـيـ نـفـسـهـ فـيـ الدـورـ
 دـهـ، دـورـ أـبـوـ وـ الجـمـايـلـ، وـلـوـ حـصـلـ
 وـلـمـحتـ لـهـ مـجـرـدـ تـلـمـيـحـ إـنـكـ رـدـيـتـ لـهـ
 الجـمـيـلـ جـمـايـلـ، يـقـعـدـ يـشـكـيـ وـيـبـكـيـ..
 لـيـهـ؟

علشان يحسّن بالذب کمان وإنك
بني آدم ناكر للجميل.

طيب الحل إيه يا مريم؟

لما تقابل النوع ده م الناس او عى
تدليله فرصة انه يعيش اى احساس الندم
والذب، ما تسمح ليه انه يدخل في
حياتك لا هو ولا غيره، کمان حذاري
تطلب منه خدمة حتى لو هتقف عليه،
اسعى ودور على حد غيره يساعدك،
لكن ده مش من وراه خير، هو بيبيّن
انه عايز لك الخير لكن فعله بيذفي
كلامه.

أقولك حاجة حلوة: خلايك ناضج
عامل الناس بحدود، كل واحد وليه

معاک حدو، ده قریب، ده حبیب، ده
 صاحب، ده جار، ده زمیل، ده وده
 وده.. لکن فی الآخر مفتاح باب
 حیاتك فی ایدك، حافظ على حرمتها
 واعی تفتح لحد بابها، خلیاک راجل
 زی الجبل؛ مع الناس بتضحك والكل
 فاکرک سعید، فی حیاتك شایل هموم
 ما شیلاش جبال، حزین، مبتلى لکن
 راجل.

أنت حلو وجميل ما تسمحش لحد
 يشیلاک جمايل هو ما عملهاش او
 عملها واتردت له بزيادة، اجتب
 النوع ده م الناس علشان تعيش في

سلام نفسی، و تحافظ على طاقتک،
و تشتري دماغک.



الشّمّاعة

هاتكلم في المقال ده عن الشّمّاعة،
نقّول: سلام على يكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كتير جداً بنشوف ناس بتحمّل غيرها
غلطها، وبيرحوا جداً بده، وبitemادوا
فيه، وده طبعاً بيخلّيهم يحسّوا بعدم
القصير.

أكيد في ناس تستاهل تتحمّل غلط
غيرها طالما هي السبب، لكن إنك
تاخدها حلوانة في سلوانة وتعلق
غلط أنت على شّمّاعة يبقى أنت مش
تمام.

إزا يعنى يا مريم مش تمام؟

يعنى أنت مش بتحب نفسك؛ لأنك لو حبببت نفسك مش هاتضيّعها وهاتحافظ عليها.

مش فاهم، ممكن توضيح؟

هاقولك: لو أنت في مرّة من المرّات غلطت، المفروض إنك تعرف بغلط، وده طبيعي للأنفس السوية، لكن إنك تكبر وتخدع غيرك ونفسك قبلهم لما تدور على شمّاعة تشبيّعها غلطك، يبقى أنت مش تمام، عارف ليه؟

ليه يا مريم؟

علشان أنت ک ده بتتأذی نفسك،
وبتعودها على الشماعة اللي تعلق
عليها غلطها، وده في حد ذاته غلط
فادح، لأنك بتحرم عقلك حقه في
التفكير عن حل المشكلة اللي وقعت
فيها، أو تصحيح الغلط اللي صدر
منك، وكمان بتتعلم نفسك الكذب
والخداع.. بتخدع نفسك!

طيب إيه الحل؟

الحل إنك تقف مع نفسك وقفه صدق،
صارح نفسك، واعترف بغلط، وفكّر
إزاي تصاحه، وأوعى تيجي على
نفسك، عاملها بالطيبة، وخاليك
عارف إن كلنا بنغلط ومفيش حد فينا

معصوم، مش عيب إنك تغلط، المهم
تتعلم من غلط.

استعن بالله واسعى وجاهد نفسك في
إصلاح غلطك، خليك قد المسؤولية
حتى في الغلط مش ترمي غلطك على
غيرك، وعلى فكرة كُلّ حدّ بيعلّق
غطّه على شمّاعة بتلاقيه محّاك سر
ولو عدّى عليه قرن من الزمن،
بلاش تكون زيه.

نيجي بقى للشمّاعة بذات نفسها، لو
حصل ولاقيت نفسك بقيت شمّاعة
وأنت في حالك لا بيك ولا عليك،
او عى تقبل بالوضع ده، إيهك تشيل
غطّ غيرك، حذاري تحمل سوء أفعال

غیرك، ده ربنا سُبحانهُ وتعالى قال:
"ولا تَنْزِرْ وازرَةً وزرَ أُخْرَى"، فأنـت
ليه تعمل في نفسك كده؟

ليه تحاسب على حاجة مش عملتها؟

ليه تشيل شيلة غيرك؟

واوعى تضحك على نفسك بكلام زي
ده موقف جدعنة، وكان لازم أقف مع
صاحبـي، أو أخويـا، أو أي حدّـفي
العموم، طبـ أنت عارفـ إنـك بـكـده
بتضرـه مش بتـنـفعـه زيـ ماـ أـنتـ فـاكـرـ؟

إـزـايـ ياـ مـريمـ؟

أـنتـ لـماـ تـحلـ محلـ الشـمـاعةـ وـتشـيلـ
غلـطـهـ أـنتـ بـتـدـمـرهـ؛ عـلـشـانـ لـوـ بـتـحـبـهـ

هاتخاف عليه، ولو بتخاف عليه
 هاتوجه له بغلطه و تعرفه الصّح فین،
 مش هاتسيبه على عماه، و تعمل
 نفسك جدع و تشيل معاه، ده غير طبعاً
 إنك بتغضب ربنا سُبحانه و تعالى؛
 لأنك بظلم نفسك واللي هي
 هاتتحاسب عليها وعن كل اللي
 بتعمله فيها ولها.

أقولك حاجة حلوة: خاليك أمين مع
 نفسك و حاس بها على كل كبيرة
 و صغيرة، و صفيرة وكبيرة، و اوعى
 تخدعها وتض لها، و حذاري تشيل
 غيرك غلطك أو حاجة أنت عماها،
 طالما شايف نفسك أقل من الاعتراف

بنتایج عمل اک.. یېقى مش تعمال حاجة
غیر لاما تكون مُستعد لتحمل نتایجها.

و قبل كُل ده طبعا خالیا مع ربنا،
مصلحتاك إنك تكون مع ربنا، وقتها
مش هاتلاقى طريق تغلط فيه ولا حدّ
تشىيله غلطاك؛ علشان طريق ربنا
مُستقيم مش فيه شمّاعة؛ عارف ليه؟

علشان مش بيس لكه غير الرجالية..
الرجالية وبس.

دوّار المواصلات

هـاتـكـلمـ الـنـهـارـدـهـ عـنـ دـوـارـ
الـموـاصـلـاتـ،ـ نـقـولـ:ـ سـلـامـ عـلـيـکـمـ
وـرـحـمـةـ اللهـ وـبـرـكـاتـهـ،ـ وـيـلاـ بـيـنـاـ.

كـتـيرـ مـنـنـاـ بـيـحـصـلـ لـهـ دـوـارـ
الـموـاصـلـاتـ،ـ يـعـنـيـ إـيـهـ دـوـارـ
الـموـاصـلـاتـ يـاـ مـرـيمـ؟ـ

يـعـنـيـ لـمـاـ تـرـكـ بـأـيـ وـسـيـلـةـ موـاصـلـاتـ
عـلـىـ مـدـىـ تـنـوـعـهـاـ تـحسـ بـإـضـ طـرابـ
فـيـ جـهـازـكـ الـهـضـمـيـ،ـ تـحسـ كـانـ
مـعـدـتـكـ مـشـ مـسـ تـقرـةـ،ـ دـهـ طـبعـاـ
بـإـضـافـةـ لـشـعـورـ الغـثـيانـ وـأـحـيـانـاـ
الـقـىـ،ـ وـكـمانـ الدـوـخـةـ الـلـيـ بـتـحـصـلـ لـكـ
طـولـ مـاـ أـنـتـ فـيـ وـسـيـلـةـ الـموـاصـلـاتـ،ـ

دي دوار و بيختفي تدريجيًّا لما بتقرب
من المكان اللي أنت رايح ليه، طب ما
سألتش نفسك ليه بيجي؟ دوار
المواصلات ده؟

ده يـا إنسان بيحصل لأسباب نفسية
بحـثـة؛ ليـها عـلـاقـهـا بـنـفـسـيـتـكـ، مـمـكـنـ
تكـونـ مهمـومـ أوـ مضـايـقـ وـنـفـسـيـتـكـ
مشـأـسـنـ حاجـةـ، دـهـ بيـأـثـرـ سـلـبيـاـ
عـلـىـ الجـهـ لـازـ الـهـضـميـ، الليـ بـدـورـهـ
بيـكـونـ مضـطـربـ نوعـاـ مـاـ، وبـالـتـالـيـ
بـتـحسـ بـدـوارـ وـغـثـيـانـ وـالـشـعـورـ
بـالـرغـبةـ فـيـ التـقـيـوـ.

طيب أعمل إيه يـا مـرـيمـ؟

حاول قبل ما ترکب أي وسيلة
مواصلات تأخذ معاك كتاب تقرأ فيه
مثلاً، ليه؟

علشان تشغل عقلك بالقراءة، ومش
يبقى عندك وقت تفكير بطريقة سلبية،
أو تفتكر همومك، اشغل فكرك في
حاجة بتحبها، فكر بطريقة إيجابية.

أقولك حاجة حلوة: ممكن تشغل
جهازك الهضمي باللبان، أي نوع
بتحبها، وأي نكهة بتفضل لها، وفي
نفس الوقت اتفرج على صور مناظر
طبيعية من موبايلك، ويَا حَبْذَا لَو
سمعت قرآن كريم بصوت أنت بتحبها،
وقتها بس هاتنس الدُّنيا باللي فيها.

وَعَلَى الْعُمُومِ سَيِّبِهَا عَلَى الرَّحْمَنِ،
هُوَ خَلَقُكَ وَهُوَ كَفِيلُ بَيْكَ، وَحَسِّنَ
نَفْسَ بَيْكَ بِالْقِرَاءَةِ، أَوِ الْكِتَابَةِ، أَوِ
الرِّيَاضَةِ، أَوِ مُسَاعَدَةِ الْغَيْرِ، وَفِعْلِ
الْخَيْرِ عَلَى قَدْمَ ما تَقْدِرُ.

أَوْلَى مَا نَفْسَ بَيْكَ تَبَقَّى كَوِيسَةً كُلَّ
أَجْهَزةَ جَسْمَكَ هَاتَكُونَ تَمَامًا جَدًّا،
وَخَاصَّةً لِلْجَهَازِ الْهِضْمِيِّ، وَالَّذِي هُوَ
عَلَاقَتِه طَرِيدَةٌ مَعَ النَّفْسِيَّةِ؛ يَعْنِي لَوْ
النَّفْسِيَّةِ تَمَامُ الْجَهَازِ الْهِضْمِيِّ هَايِكُونَ
مُسْتَقْرًّا، وَالْعَكْسُ بِالْعَكْسِ لَوْ النَّفْسِيَّةِ
تَعْبَانَةُ الْجَهَازِ الْهِضْمِيِّ هَايِبَدَأَ
يَعْتَرِضُ عَلَى شَكْلِ قُرْحَةِ مَعَدَّةِ،
وَقُولُونِ عَصَبِيِّ، وَهُلُّمَ جَرَّةِ.

خالیک مع ربنا واقرأ واسمع قرآن

کتیبییر هاتلاقي نفسیتک بقت تمام.



التواضع

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

فيناس كثير جداً فاهمة التواضع
غلط، إزاي يا مريم؟

فاهمين إنك تتواضع يعني تذلل نفسك،
وطبعاً ما ينفعش تتذلل لغير الله،
علشان هاتتحاسب على نفسك اللي
بتعمله فيها، في فرق كبير جداً بين
التواضع والذلة، التواضع إنك تكون
إنسان وبسيط في تعاملاتك مع
الناس، يعني اللي يعرفك يحبك
لهوله عشرتك، ولين طبعاك، وده

بیدفعه انه يكون على سجيته معاك،
مش متكلف علشان يقدر يعاملك.

أَمَا الْذُلُّ فِمَعْنَاهُ الْضَّعْفُ وَالْخُضُوعُ،
إِنْسَانٌ مَذَلُولٌ يَعْنِي إِنْسَانٌ خَاضِعٌ
مُسْتَكِينٌ وَضَعِيفٌ، وَدِه حَاجَةٌ مش
لطيفة ولا مقبولة عند الآنس
السوية، حاجه النفس تأنفها،
وَالْإِنْسَانُ الْمَذَلُولُ دَه حَدَّ نَفْسَهُ هَانِثٌ
عَلَيْهِ فَبَقَى سَهْلٌ يَهْبِنُهَا.

التواضع لا يخرج إلا من قلب طاهر
ونفس زكية؛ علشان المتواضع
بيتواضع لمين وليه؟

بیتواضع لله رب العالمین، علشان
ربنا یعلی شأنه ويرفع قدره، وكمان
يزیده من فضلہ.

أقولك حاجة حلوة: خلليك مع الله
وأنت الكسبان في كل حاجة، أصل
مصلحةك في الدنيا والآخرة إنك تكون
مع الله، تجاهد نفسك علشان ترضيه
سبحانه وتعالى، تلتزم بالطاعة على
قد ما تقدر، تحط قدام عينيك إنك
هتتحاسب لوحدك على كل كبيرة
وصغيرة، النقطة دي لوحدها كفيلاة
تشط عقلك وتخاليك تشفوف مصلحتك
فين وتعملها.

خالیک عارف ان الذل لله عِزَّة
وكرامة، والكسر بين يديه سُبحانه
وتعالى منعة ليك، والضعف أمام
عظمته قوّة، لذا لا تتسمر إِلَّا لله ولا
تُظْهِر ضعفك إِلَّا لَهُ.. توضأ وصلّي
ركعتين قضاء الحاجة وأزل السِّتر
عن ضعفك، وأظهر كسرك، واسكوا له
جُرْحَك. لا تخجل ولا تحزن ما دُمْتَ
في معية الرحمن.

أنت طيب لكن مش ساذج

هاتكلم في المقال ده عن حاجة غريبة
جداً، نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

أكثر حاجة باستغريها وبتستفزني جداً
هي وضع الظن في غير محله، يعني
إيه؟

يعني مثلاً حذ ظلمك وطالك أذاه، ده
ماينفعش تحسّن الظن بيده، لأنما
ينفعش خالص، سألتني: ليه يا مريم؟

هاقولك: ببساطة شديدة علشان هو
استحلّ ظلمك، فأنت اجتبه وابعد عنه
خالص لو مش في مقاورك تجيب

حُقّك، لَكْنْ لَوْ فِي مَقْدُورَكْ هَاتْ حَقّكْ،
وَبِرْضُو اجْتَبَاهُ وَادِيلَهُ كَارْتْ أَحْمَرْ
خَرّجَهُ بِيهُ بِرَا حَيَاّتُكْ.

أصل بالعقل كده اللي غرّقك مش
مُمكِن هايديك قشّة تتعلق بيها، لو
هو خايف عليك ليه غرّقك أصلًا؟

ربّنا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى ادَانَا عَقْوَلْ نَفَّرْ
بِيهَا، وَجَعَلَهَا فِي الدِّمَاغِ أَعُلَى الْجَسَدِ
مَشْ فِي رَجَلِنَا، عَلَشَانْ نَرْقَى بِفَكْرَنَا،
نَفَّرْ صَّحْ، تَفَكِيرْ يَطْلَعُنَا لَقْدَّامْ مَشْ
يَخْسِفُ بِيَنَا الْأَرْضَ.

أحياناً كثيرة جداً الواحد فينا بيضر
نفسه بسوء فكره، حد أذاك اجتبه،
مش تاخ دوتدى معاه، كده أنت

بتضرك زي ما هو ضرك بالظبط،
 الموضوع صعب مش سهل، وده
 مالوش علاقة بـإنه يتقال عليك
 ضميرك أسود، سيب اللي يقول يقول،
 لإن في الأول والآخر ربك هو اللي
 بيحاسب، وهو وحده مطلع على
 النوايا اللي محلها القلب يابني آدم.

كمان كلام الناس مالوش أساس؛
 روح اسئلهم عن آخر حد جابوا
 سيرته هايقولوك: ما نعرفوش، فافت
 شوف اللي يرضي ربنا واعمله،
 وخليلك عارف إن أي حاجة بترضي
 ربنا بتريح نفسياتك أنت.

اوی تفرّط فی سلامک النفسي، ایاک
 تیجي على نفسك علشان حدّ، نفسك
 دي هتتحاسب عليهَا خاليك فاکر ده
 واوی تتساه، نفسك ليها علياک حقّ،
 حبّها، قدرها، أكرمهها، تلطف بها،
 احزو عليها، لا تُرهقها ولا تُحملها ما
 لا طاقة لها به.

اوی یغرك المعنول من کلام حدّ
 مش شفت منه غير کل شرّ، ده
 بیتاون علشان یا إما لیه عندك
 مصلحة، یا إما جایب لك مصيبة،
 أصل بالعقل کده راجع سجل البني آدم
 ده في دماغك وبعدين احکم أنت،
 وعلشان تبقى عارف کل واحد فينا

عنه فایلات مخزنة في ذاكرته
 للأشخاص الـي قابـلـهم في حـياتـهـم
 على تنوع صـلـاتـهـمـ بيـهـ، فـلـمـاـ عـاطـفـتـكـ
 تحـاـوـلـ تـشـوـشـ عـلـىـ عـقـلـكـ، فـرـمـلـ فـورـاـ
 وـأـفـتـحـ الفـايـلـ الخـاصـ بيـهـ في ذـاـكـرـتـكـ
 وـالـيـ هـوـ مـلاـهـ بـأـفـعـالـهـ، وـقـتـهـاـ عـقـلـكـ
 هـيـبـقـيـ عـارـفـ هـايـعـملـ إـيـهـ.

أقولـكـ حاجـةـ حـلـوةـ: خـلـيـكـ معـ اللهـ،
 إحـنـاـ فـيـ زـمـنـ صـعـبـ جـدـدـدـاـ، كـلـ شـيءـ
 وـارـدـ، خـلـيـكـ معـ ربـنـاـ وـسـيـبـ الـكـونـ
 لـيـ خـلـقـهـ يـدـبـرـهـ، وـأـنـتـ خـلـلـيـ بـالـكـ منـ
 نـفـسـكـ وـحـافـظـ عـلـيـكـ وـمـاـ تـسـمـحـ لـهـ
 إـنـهـ يـأـذـيـكـ حـتـىـ لـوـ بـكـلـمةـ، وـأـوـعـىـ تـكـتمـ
 جـوـاـكـ عـلـشـانـ كـتـرـ الضـغـطـ بـسـيـبـ

إنفجار، خرّج مشاعرك السلبية في
حاجة بتحبّها، رياضة مثلاً، قراءة،
كتابٌ، جري، التأمل في الطبيعة،
وتبقى أحسن حدّ لو توضّأت وصلّيت
ركعتين قضاء حاجة وشكّيت لربّا كُلّ
الّي بيتعّبك وهو بـكُلِّ شيء علِيم.
أنت طيّب لكنْ مش ساذج.



الحكاية وما فيها

الحكاية وما فيها إن كائن بشري
برتبة نجس من كُثر حقده وكرهه
لأصحاب الأرض اللي أجداده سرقوا
حتة منها، بقى مش عارف يعيش،
طب يعمل إيه فيهم أكثر من
الإعتقالات التعسفية، والسجن مدى
الحياة، واغتصاب الأسيرات، وإتاحة
المخذلات، والترويج للإباحية
والشذوذ، كـ وووولـ ده يا بني آدم
وبرضـ وـ ما قـ درش يـ سـ لـ خـ هـ مـ نـ
هويتـ هـ الـ دـ يـ نـ يـ هـ وـ الـ وـ طـ نـ يـ هـ.

قعد يضرب كـ فـ بكـ فـ وقرر إنه يعمل
حاجة تـ تـ لـ هـ يـ فـ يـ هـ الـ دـ يـ نـ يـ هـ، فـ كـ اـ نـ

الحرب على غرزة، طبعاً عرفتوا مين
النجس ده.. أيوا هو حقير ياهو مش
بس نتن.

المهم يبا بني آدم علشان يخوض
الحرب دي لا بُدَّ ليه من داعم، أول ما
قال يبا حرب، وبنـت إمبراح ما كذبتـش
خبر، هاتـك يـا دعم اشي سلاح، اشي
معدـات، اشي طـيـارات، اشي أـكل
وـخلافـه، اشي واشي واشي، ولـقا
سمـعت طـراطيـش كلام إنـها هي اللي
بـتـحارـب بـس بـدرـاعـها فـي المـنـطـقـةـ،
درـاعـهاـ الليـ لـازـمـ يـتـقطـعـ (خـازـيرـ
الأـرضـ)، قـالتـ: وـمـالـوـ ماـأـنـاـ فـعلـاـ
بـحـارـبـ الأـبـريـاءـ منـ نـسـاءـ وـرـضـعـ

و جائز في غزّة بس بدراعي في
المنطقة، علشان كده ما حدش يتدخل
واللي هايتدخل هاز عليه.

طبعاً عرفتُوا مين هي بنت إمبرارح
(بنت كولومبوس)، هي بعينها مفيش
غيرها، لا ليهَا أصل ولا فصل
و عمرها يتعدّد على الصوابع ومع ذلك
ماسكة ذلّل على العالم فبتحكمه من
خلالها.

لحد کده تمام؟

تمام یا مریم.

طیب، نیجی بقى لمربط الفرس، لیه
حقیر یاهو ده مش راضی یوقف
الحرب رغم إنه خسران، أیوا خسران

حتی لو حاول يظهر غير كده،
 خسaran خساره رهيبه، ومع ذلك
 بيابر، ليه؟

علشان ولا موأخذة سقط من نظر
 اللي بيعدموه من الغرب، واللي كان
 واعدتهم إنه هايقضى على
 الفرس طينين في غزّة، ويسوقى
 القطاع بالأرض، فقال لك لأده أنا
 لازم أرد إعتباري، لازم أعمل حاجة
 ما تنسيش، فبيقتل في أشقاءنا ومش
 هاقول بوحشية، علشان ده نجس
 وخسيس ومش كان إنسان في تعامله
 معاهم قبل كده علشان يبقى متورث
 دلوقتي، فكرروا بالعقل شوية، ده من

أول ما سرقوا حته الأرض وقعدوا
فيها ومفيش من وراهم غير الخراب
والدمار والهلاك للمنطقة كلهـا، ودهـ
ليهـ؟

عشـان دول فيـ الحـقارـة والـخـبـثـ
والـمـكرـ والـفـتنـة والـنـدـالـة وـنقـضـ العـهـدـ
مالـهـمشـ مـثـيلـ علىـ مـسـتـوىـ العـالـمـ
كـلـهـ، أيـ دـولـة بـيـحـطـوا رـجـلـهـمـ النـجـسـةـ
فيـهاـ بـتـتـخـربـ، عـشـانـ كـدـهـ الغـربـ
هـجـرـهـمـ وـطـرـدـهـمـ زـيـ الـكـلـابـ الضـالـةـ
معـ اـعـتـذـارـيـ لـلـكـلـابـ طـبـعاـ.

المـهـمـ النـجـسـ يـاهـوـ دـهـ فـاـكـرـ نـفـسـهـ
مخـلـدـ فيـهاـ، فـبـيـقـةـ لـ وـيـنـهـ بـ وـيـنـتـهـ كـ
حـرـماتـ أـهـلـ الـأـرـضـ الـيـ سـارـقـ حـتـهـ

منها، وطبعاً مذفي نفسه بدعم
وفالوس بنت كولومبوس، ومطمن
لصمت ولاة أمور العرب، فاكر نفسه
هایفضل کده على طول، مع إن
الفاس طينيين مش بيتشاربوا في حاجة
غير دينهم، تفتکر يا بني آدم اللي
تهون عليه روحه في سبيل الدفاع
عن دينه ربنا هايسيبه؟

طبعاً لا وربنا هاينصرهم عاجل أم
أجل وهاتكون الغلبة لهم، المشكلة
فيينا إحنا، إحنا اللي شادينا كرسى
وقاعدين نتفرّج، إحنا عملنا إيه
لديننا؟

بنعمل ایه فی حیاتنا يخلينا مُستجابین

الدُّعاء؟

کُلّ واحد أدرى بنفسه.



مریم دی أنا

المقال ده للي معذب نفسه، ليـل نهار
بيـجلـدـ فيـهاـ، مـتحـامـلـ عـلـيـهـاـ جـددـداـ،
مشـ بـيعـطـ فـ عـلـيـهـاـ، ولاـ حـتـىـ
بيرـ حـمـهاـ.

ارـحـمـ نفسـكـ شـوـيةـ، حـنـ عـلـيـهـاـ،
عـاملـهـاـ بـاعـطـ فـ وـلـطـ فـ لـوـجـهـ اللهـ،
بـلاـشـ الـلـوـمـ عـمـالـ عـلـىـ بـطـالـ،
خـصـوـصـاـلـوـ حاجـةـ خـارـجـةـ عنـ
إـرـادـتـكـ.

خـالـيـكـ وـاثـقـ إـنـكـ مشـ بـائـسـ أـكـترـ منـ
مرـيمـ.

مرـيمـ مـينـ؟

مریم دی أنا، النهارده وبدون قصد
حذفت ڪل ملفات وورد اللي عليها
بعض كتاباتي، يعني حاجات مهمه
وچددداً کمان، مش بس کده لأن
واتحذف کمان مجموعة کنوز Pdf
أصل أنا باسمي الكتب کنوز، وطبعاً ده
للكتب اللي تستحق.

المهم استو عبت بعد دقايق إني عملت
مصيبه بدون قصد، حاولت کتير
أرجع حتى بعض اللي انحذف مش
عرفت، فعملت إيه؟

زي الصورة کده، يعني جبتي وردة
واديتها لنفسك ولا عملت إيه؟

لأمش جبت وردة لكن تصدقت على
نفسی بكلمة طيبة يمكن تهون عليها
مُصابها، وابتسمت وقلت: قدر الله
وما شاء فعل، الحمد لله على كلّ
حال، وطبعاً كملت: اوعي تكرر تاني
علشان ما نزع علش من بعض.



خراب البيوت

هاتكلم النهارده عن خراب البيوت
نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وببركاته، ويلا بينا.

في وقت من الأوقات كنت بتابع
حساب مؤسسة قانونية، ففوجئت بإن
الحساب بقى يعرض مشكلات أسرية،
كملت متابعة فلقيت إن 90% من
المشكلات المعروضة هي مشاكل
متزوّجين، إما الزوج اللي بيعرضها
أو الزوجة.

في منها مشاكل صعبة جبّت ين، لكنْ
في كمان مشاكل تافهة حرفيًا، الغريب

في الموضوع إنْ مُعْظَم اللي بيِّدوا
نصائح لعارض المُشَكَّلة مُتَفَّقة ين على
جُملة واحدة "الطلاق هو الحلّ"،
الجملة دي مش عجبتني، ولا هي
أصلًا حلّ، بعدين لو كان الطلاق هو
الحلّ فعلًا مش كانت الزوجة لجهت
لعرض مشكلاتها.

إنك تحاول تلاقي حل لمشكلة حصلت
لأنك مع مراتك دا كويـس، إنك تبحثـي
عن حل لمشكلة بينك وبين جوزـك دا

کویس، لکن إنکم أنتوا الإتنين تجعلوا
مشاكِلْکم مشاع کدا فدا اللي مش
کویس خالص ولا لطیف بالمرّة.

بتسألني: ليه پا مریم؟

هاقولک: المفروض اللي فرضه العقل
إن البيوت ليها أبواب، ودا ليه پا
مریم، علشان نخبط عليها، طبعاً لأن
اومال علشان إيه؟

علشان اللي جوا البيت ما يطلعش
براه، يعني اللي يحصل بينك يا زوج
أنت ومراتك مهمما يحصل حافظوا
على أسرار بيتك، حتى مشاكِلْکم مع
بعض دي من أخصّ خصوصياتكم، آه
والله، ما يصّحش خالص تكشفوا

سرّکم لحد، ما بالکم بقى بإنكم
بتعرضوها على شكل مشكلة على
حساب عام.. مشاع يعني، وكمان
بتنتظروا رد من ناس ما تعرففهمش
ولا حتّى تعرفوا إذا كانوا حقيقيين أو
مزيفين، فطبعي جداً يس تهروا
بعش اكلكم، ويستهونوا ببيتكم،
ويقولوا لكم "الطلاق هو الحلّ"،
وأنت وهي عارفين إنه مش حل ولا
حاجة!

أنتِ عارفة يا زوجة إنك مش ليك
الحق إنك تعرضي مشكلة بينك وبين
جوزك غير لما تاخدي موافقته، آه يا
أستاذة ما لك يش حق خالص، فقبل ما

تعرضي المشكلة قولی لجوزك: ممکن
لو سمحت أعرض مشكلتنا واللي أنت
طرف فيها، واللي هي من أسرار
بيتنا على حساب عام اللي رايح واللي
جاي؟

وأنت كمان يازوج ابقى استاذن
مراتك قبل عرض المشكلة طالما هي
طرف فيها.

هو أنتوا فاكرين بعرضكم لمشاكلكم
بالشكل دا هاتحل يعني، حتى لو
كانت بدون أسماءكم، تبة وا
غلطانيين؛ ليه يا مريم؟

علشان اللي بيقرأوا مشاكلكم دول
ناس أغراب عنكم، لا أنتوا تعرفوهم

ولا هُم أصلًا يعرفوكم، ودي تفرق إيه
يا مريم؟

تفرق كتير جداً، علشان اللي
يعرفوكم شافوكم وأنتوا بتبنوا بيكم
سواء، شافوا فرحتكم ببعض، شاهدين
على الأيام الجميلة اللي عيشتوها مع
بعض، علشان كدا لو حصلت ما بينكم
مشاكيل بيفك روكم بأيامكم الحادة
وحُبّكم لبعض.

لكن الغريب اللي مش عارفكم
بيستسد هل ويس تهتر ويس تهون
ويس تخف بيكم فيقة ولكم "الطلاق هو
الحلّ"، من امتى كان خراب البيوت
حلّ يا عاقلين؟

هو بيقولكم كدا علشان مش عاش
حياتكم ولا يعرفها، وممكن يكون اللي
بينصحكم دا طفل لم يكتمل عقله بعد!

ودا علشان أنتوا مش عارفين
بتتعاملوا مع مين.

المهم، أنت عارف وهي عارفة
كويس جداً إنكم مش عايزيين تبعدوا
عن بعض، ومش عايزيين تخربوا
بيكم، وإنما لكتنوا اطلقتوا وكانتْ
صفحات عرض المشاكل دي قفأتْ
من زمان.

أقولكم حاجة حلوة: خراب البيوت
مش بالساهل، والبيت اللي بيترerb

مش بيرجع يتعمر تاني، بلاش
تضيّعوا جزء من عمركم.

قبل ما تفروا في الطلاق فگروا في
قلوبكم لو مش عندكم أطفال، لكنْ لو
عندكم أطفال فگروا فيهم طالما قلوبكم
هانت عليكم.

فگروا في الأطفال اللي بينكم، فگروا
في إحساسهم لما يلاقوا أصحابهم
عايشين حياة أسرية مستقرة في حين
إنكم معيشينهم في شتات؛ أيوا يا فنديم
شتات، شتات أسري ونفسي، عواقبته
وخيمة وكارثية على الطفل، الطفل
البرئ اللي أنت وا خلفه ووه بكامل
رضاكم، وكتت وا سعداء جداداً

بسماعكم نبضات قلبه، دلوقتي لما
جه الذئبا وبقى طفل بقيتوا كُل واحد
بيفگر في نفسه ومفيش حد بييفگر
فيه.

مفيش حاجة اسمها نطلق ونبي
كويسين مع بعض علشان الأولاد، دا
كلام مش صحيح ولا هو في محله،
علشان الأولاد مش عايزيين علاقتكم
 تكون سطحية مع بعض، مش عايزيين
أمهم تبقى غريبة عن أبوهم، ولا هم
uaiزيين أبوهم يبقى راجل غريب
محرم على أمهم.

الأولاد أهم ما فيهم النفسية فلو أنتوا
اتطلقتوا قضيتوا على نفسيتهم

بِالْإِعْدَامِ، هَاتِشْ وَفَوْهُمْ عَايِشُونَ
وَبِيظُهُ رَوَاهُمْ مَبْسُوطَيْنَ، لَكُنْهُمْ
وَلِلأَسْفِ الشَّدِيدِ يُبَيَّنُوا مَذْمُرِيْنَ،
مُشَتَّتِيْنَ، غَيْرَ آمِنِيْنَ وَلَا مُطْمَئِنِيْنَ وَلَا
حَتَّىٰ مُسْتَقْرِيْنَ.

الأولاد أمانة في رقبة أبوهم وأمهـم،
اتقوا الله فيهم، وبلاش تعذّبـهم.

* * * * *

مُفيش حاجة اسمها إنك هاتكوني الأّم
والأبّ في نفس الوقت، والكلام دا
لّ الزوج، مُفيش كدا خالص، مُفيش حدّ
بيحلّ محلّ حدّ، أصل الأدوار دي ربّنا
هو اللي قسمّها السّنت هـي الأّم
والراجل هو الأبّ، ومـفيش حاجة

اسمهَا الخال والد؛ لا يَا فندم الخال
 مش والد غير لعیاله هو وبس، لكن
 ولاد الأخـت لـيهم أبـ يبقى ليه
 يتحرموا منه؟

مفـيش حـذ بـيعـوض مكان الأـبـ، وـدا
 ليه يا مريم؟

علـشـان الأـبـ ربـنـا زـرعـ فيـهـ عـاطـفـةـ
 الأـبـوـةـ، مـمـكـنـ الخـالـ أوـ غـيرـهـ يـحـنـ
 عـلـيـهـمـ، لكنـ إـنـهـ يـكـونـ بـعـاطـفـةـ الأـبـ
 نـاحـيـةـ ولـادـ أـخـتـهـ فـدـاـ مـسـتـحـيلـ، عـلـشـانـ
 هـمـ مشـ مـخـلـوقـينـ منـ صـلـبـهـ، هـمـ ولـادـ
 أـخـتـهـ فـبـيـحـ بـهـ لـحـبـهـ لـأـخـتـهـ لـكـنـهـ مشـ
 محلـ أـبـوـهـمـ أـبـداـ.

ویاریت لو عن دکم مشاکل بلاش
 تعرضوها على ناس ما تعرفوهاش،
 عایزین تعرضوها على حد طالما
 انتوا مش بتسمعوا لبعض، يبقى
 اعرضوها على حد من قرايبکم يكون
 ثقة وأهل للصلح والمشورة.

وأنت يا اللي قاعد شغلاتك "الطلاق
 هو الحل" تعرف إيه حضرتك عن
 البيوت علشان تقديم على نصيحة
 ظاهرها نصيحة لكنها خراب بيت،
 شفتش مشكلة لاقيت لها حل صحيح
 سليم قول، مش لاقيت بلاش تتفهق
 بحالول لا تمت للواقع بصلة، بلاش
 تكون سبب في خراب بيت حد، البيت

علشان يکون بیت بیاخد من عمر
صاحبه و صحته و شبابه اللي بيقضيه
متغرب علشان يجمع فالوس تخليه
يعرف يعمل بيت، إنما حضرتك بقى
مش عارفين إذا كنت عارف حاجة
عن اللي بتقوله ولا بتتصدر
وخلاص.. او عى تنس إن المستشار
مؤمن.

قبل ما تفكروا في الطلاق إسألوا
نفسكم: هل عندكم استعداد وطاقة
تعيدوا كل اللي كان بينكم من جديد
مع حدّ جديد؟؟؟

النظافة

هاتكلم النهارده عن النظافة، نقول:
سلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ويلا
بيبا.

النظافة نعمة من نعم الله سبحانه
وتعالى، يؤمن بها على من يشاء من
عباده، والنظافة دليل على إيمان
الشخص، إزاي يا مريم؟

هاقولك: الإنسان المؤمن بيحب ربنا،
بتة ول: ما كيل الناس بتحب ربنا،
تمام، لكن مش كلام بيتترجموا الحب
ل العبادة وقرب، ودا الفرق، المؤمن لما
بيحب ربنا سبحانه وتعالى بيتترجم دا
لسليوك عملي، فتلقيه طول الوقت

منشغل بالطاعة، مش عنده وقت
فراغ خالص، لأنه كلّ ما يخرج من
طاعة بيدخل في اللي بعدها وهكذا.

المؤمن بيرحب بالنظافة جداً ودا من
طيب نفسه وجمال روحه، بيرحب كلّ
ما هو طيب، دائمًا مهتم بنفسه
وبنظافته الشخصية، فتلaciيـه مهندـم،
مهذـب، مـطـيب، مـرـتب، حـسن الـهـيـة.

كمان هاتلaciيـه بينفرّ من كلّ خبيث
قبيح، ودا من فطرته السوية، مش
يرحب يأذـي حدّ عـلـشـانـهـ كـدـاـ بـيـزـودـ
اهتمامـهـ بنـفـسـهـ لـمـاـ يـكـونـ رـايـحـ
الـشـغلـ، أوـ بـيـصـلـيـ فـيـ المسـجـدـ، أوـ

هایحضر مُناسبة مُعینة، تلائقه مُمیز
بنظافته وشیاكته وآناقته.

کتیر جدًا بسمع إن النظافة مُكَافَة،
والدنيا غالیة، وعشان الإنسان يهتم
بنفسه فمحتاج مبلغ وقدره.. الكلام دا
غلط جدًا جدًا كمان، إزاي بقى يا
مریم، هو أنتِ مش عايشة معانا؟

هاقولاك: طبعًا عايشة، بس النظافة
دي سلوك، والسلوك بالممارسة
بيكتسب الإستمارية وبعدها التعود،
يعني أنت لو بتغسل أسنانك الصبح
كلّ يوم، هاتتعود على كدا ومش
هاتوقف حتى لو الدنيا غلبت، اللي
عايزه أقوله إن النظافة مُتاحۃ للجميع

بلا استثناء، يعني اللي مش عاجبه
الكلام دا، هل بيكم مش موجود فيه
ماء؟

أكيد موجود، والماء دا أطهر
الظهور، دا الماء لوحده يُمكن
استخدامه في النظافة عن طريق
الإغتسال مثلاً، كمان أكيد البيت فيه
صابون وش مثلاً، دا كمان يُمكن
استخدامه في تنظيف الجسم، وبعدها
نيجي لحاجة مهمة جدًا وهي مُزيل
العرق وع فكرة مش لازم يكون
ماركة معينة، خصوصاً في وقت الحرّ
دا وجب استخدام مُزيل عرق لتجنب
أذية الغير، طالما فيه اختلاط سواء

في العمل، المواصلات، أو حتى لو
مُفِيش اختلاط بحدٍ يبقى عاشان
نفسك.

النظافة مش محصورة في حاجة
بعينها، فمهما الدنيا غليت النضيف
هایفضل نضيف حتى لو مش عنده
غير الماء، أما الحجج والأعذار فكأنها
واهية.

أقولك حاجة طوّة: النظافة مريحة
جداً للنفسية ومنفعة للشّيطان، ودا
عشان الشّيطان نجس قبيح خبيث، لا
يُحب إلا ما هو مثلك، الشّيطان بيكره
النظافة، وبيكره المكان النظيف،
وبيكراه يعرقل الإنسان عن اهتمامه

بنظافتہ الشخصية، فيبوسوس له
بالهموم والأحزان ويجب له إكتئاب،
ويعيشه حالة نفسية سلبية ويخليه
مش يهتم بنفسه ونظافته.

إهتم بنفسك في حدود المُتاح عندك..
بس اوعى تكسّل وتفرّح الشّيطان
فيك.



القطر

هاتكلم النهارده عن القطر، نقول:
سلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ويلا
بينا.

الحياة ببساطة شديدة عاملة زي
القطر، بتركب فيه من أول ما بتولد،
في الدرجة اللي مقدرة ليك من قبل
خلق السماوات والأرض بخمسين
ألف سنة، طول فترة تواجدك داخل
القطر، هي نفسها طباعة عمرك
المقدرة ليك تعيشها على وجه
الأرض.

طول ما أنت في القطر هاتقابل أشكال
وألوان، أنواع كتير من البشر، منهم

الملازم ليك، وده اللي رحاتك مش
بتكمـل غير بيـه، ومنـهم ضـيف
الطـريق، وده بيـك وـون ضـيف علىـ
رـحـاتـكـ، مـمـكـنـ يـكـونـ حـامـلـ بـشـارـةـ،
وـمـمـكـنـ يـكـونـ حـامـلـ رسـالـةـ، وـفـيـ
الـحـالـتـيـنـ هـاتـسـتـفـيدـ بـتـواـجـدـهـ المـؤـقـتـ.

فيـ كـمانـ الأـصـيلـ وـدهـ هـاتـعـرـفـهـ منـ
طـولـ السـكـّـةـ، هـاتـعـرـفـهـ منـ جـدـعـنـتـهـ،
وـأـخـلـاقـهـ العـالـيـةـ، وـأـدـبـهـ الجـمـيـلـ،
وـصـفـاتـهـ الـحـسـنـةـ، وـرـوحـهـ الـجـمـيـلـةـ،
وـقـلـبـهـ الطـاهـرـ.

وزـيـ ماـ فـيـ الـحـلـوـ، فـيـ اللـيـ مشـ
حـلـوـ، هـاتـقـابـلـ النـاقـصـ، وـقـلـيـلـ الأـصـلـ،

وناکر الجمیل، والمؤذی، والکاذب،
والمصلحجي، وأخیراً الندل.

وعلشان رحاتك تکمل على خير، لازم
ولا بدّ وحتماً تعرف إزاي تتعامل مع
الأنواع الغير سوية من البشر.

إزاي يا مريم أتعامل معاهم وأنا مش
شبههم؟

سؤال محترم من شخص يُحترم،
هاقولك: عارف يا أستاذ أنت، لو كان
كُل رُكاب القطر شبهك كُنْت مش
هاتعرف قيمة نفسك، كُنْت هاتكون
 مجرد تكرار، ومسخ لأشباء كثير كُلهم
مضمونهم واحد.

لَكْنْ إِنْكِ تَكُونْ أَنْتِ بُكْلِّ مَا فِيكِ،
شَكَالِكِ، طَبَعِكِ، طَرِيقَةَ تَفْكِيرِكِ، نَظَرَكِ
لِلأشْيَاءِ، صَوْتَكِ، قَلْبَكِ، رُوحَكِ، كُلَّ
حَاجَةٍ فِيكِ، دِي حَاجَةٌ حَلْوةٌ.

طَولِ رَحَاتِكِ هَاتَكَتْشَفُ نَفْسَكِ مَعَ كُلَّ
مَحَطَّةٍ يَقْفُ فِيهَا الْقَطْرُ عَلَشَانِ غَيْرَكِ
يَنْزَلُ بَعْدَ مَا جَهَ دُورَهُ، زَيْ مَا
هَاتَكَتْشَفُ طِبَاعَ الْأَيِّ مَعَكِ فِي
الرَّحْلَةِ، هَاتَكَتْشَفُ حَاجَاتِ جَدِيدَةِ مَشِ
كَنْتُ تَعْرِفُهَا عَنْ نَفْسِكِ قَبْلَ كَدِهِ.

أَرْجِعُ لِسَوْالِكِ: إِزَايِ هَاتَعَامِلُ مَعَ
الأنواعِ الْغَيْرِ سُوَيْةِ وَأَنَا مَشْ شَبَهُهُمْ؟

الإِجَابَةُ بِسِيَطَةٍ جَدَّاً: مَشْ هَاقُولِكِ
عَامِلُ كُلَّ وَاحِدٍ بِالْأَيِّ تَشْوَفُهُ مِنْهُ،

علشان کده ممکن تکذب على اللي
 بيك ذب عليه اك، لكنْ هاقولاك: التعامل
 بحدود، يعني تحافظ على حدودك،
 واواعي تدخل حدّ مش مرتاح في
 معاملة اك معاه جوا حدودك، ما
 تسمح للكذاب إنه يكذب عليك، ولا
 تدى فرصة للناقص إنه يقلّ منك،
 وطبعاً المؤذي هاتجتبه، وناكر
 الجميل اعتبر نفسك عملت معاه الخير
 ورميته البحر، ده لو مش كان لوجهه
 الله تعالى، أما الندل بقى فده تبعد عنه
 خالص، حتى لو عستاك الكلام إياك
 تسمع له.

هاتفضل تعامل وتعامل لحد ما القطر
 يوصل بيأك لمحطةك، وقتها هاتكون
 رحاتك قربت تنتهي، بعد ما تكون
 أخذت خبرة جامدة، ويكون يقينك
 أقوى، وعقلك أكبر، وتعرف إن القطر
 ماشي ماشي، مش بيف عند حد
 معين.

أقولك حاجة حلوة:

مهما حصل لك خاليك راضي عن
 نفسك، أو عى تجلد ذاتك، أو عى تقسى
 على نفسك، حن عليها وارحمها
 لوجه الله.

خاليك عارف إن القطر بيلم ف بلاش
 زعل ولا حزن، لأنك أكيده حد م

الرُّكَاب هايضيَايَقَك، المضَايِقة دِي
بِتَاخْد عَلَيْهَا ثَوَاب لَمَا بِتَصْبِر، وَحَقَّك
بِيرجَع لَكَ عَلَى حِيَاةِ عَيْنَك.. اِبْتَسِم
وَفَرَّح قَلْبَك بِأَيِّ حَاجَةٍ بِتَحْبَّهَا حَتَّى لَو
كَانَتْ مُجْرِد آيَس كَرِيم شِيكوَلَاتَه.



عیش سعید علشانک

الدُّنيا مش ثابتة على حال، وده
لو حده كفيل يزود عز العاقل إتزانه
في إتخاذ القرارات الخاصة بـ دايره
علاقاته

یعنی ایہ یا مریم؟

هاقولك: يعني عامل الناس كما تُحبّ
أنْ يُعاملوك بيده.

قصدك يا مريم إني أعامل شخص
مؤذي باللي أنا نفسي يعاملني بيـه؟

لأ طبعًا ده مش قصادي ولا عمره
ها يكون.

أومال إيه يا مريم معنى الكلام ده؟

هاقولك: علشان بقى مُتفقين، الناس
أنواع، في منهم اللي يشبهوك، وده هو
اللي هاتعمله باللي نفسك يعاملوك بيء،
وفي منهم المؤذي، ده بقى هاتتجنبه
خالص علشان سلامك النفسي، وفي
منهم بين البنين، اللي هو مش مش
مؤذي لكنه كمان مش شبهوك، فده ليه
معاملة خاصة لو هاتقدر عليها اتعامل
معاه.

مريم يعني إيه معاملة خاصة؟

مُعَالَةٌ خاصَّةٌ يعْنِي هَاتِكُون عَلاقَتُك
بِيهِ مُحاوَلاتٌ إِرْضَاءٌ وَتَوْضِيحٌ، وَهُوَ
عَلَشَانُ هُوَ مَشْ شَبَهُكُ، كَمَانَ النَّوْعُ
دَه بِيَحْبُّ مُعَالَاتُكُ لَيْهِ، بِسْ مُعَالَاتُكُ،
لَكُنْ فِي نَفْسِ الْوَقْتِ مَشْ بِيَرْدَلُكُ
الْمُعَالَةُ لَا بِالْمِثْلِ وَلَا غَيْرُهُ.

النَّوْعُ دَه بِتَكُونُ مُضْطَرُ تَعْامِلُ مَعَاهُ،
لَيْهِ يَا مَرِيم؟

عَلَشَانُ بِيَكُونُ دَاخِلُ حَدُودِ دَايِرتُكُ
الْخاصَّةُ، وَمَشْ بِيَنْفُعِ تَجَاهَلَهُ أَوْ
تَجَبَّهُ، لَوْجُودُ رَابِطٍ بَيْنَكُمْ، سَوَاءً
رَابِطٌ أَسْرِيٌّ أَوْ خاصٌّ بِالْعَمَلِ.

الْمَهْمَمُ، رَكِزْ مَعَ الْلَّيْ شَبَهُكُ عَلَشَانُ
الْمُعَالَةُ تَكُونُ أَسْهَلُ وَأَوْضَحُ، وَلَوْ

مش لاقیته في وقتك الحالی، دور
علیه، البنی آدمین کتیر وأکید
هاتلاقی شبهك فيهم.

إذا اض طرتك الظرف تتعامل مع
النوع بين البنين تعامل عادي طالما
كرامتك محفوظة، لو حاسیت بمثقال
ذرّة إهانة، اجتب وابعد فوراً.. ربنا
خلقك وكرّمك بلاش تذلّ نفسك.

هاقولك حاجة حلوة: اسعد نفسك
بطريقة لك الخاصة، ولا يهمك أراء
المحبطين، عيش حياتك زي ما أنت
عايز طالما لم تُغضب الله سبحانه
وتعالى.

بلاش تتعب نفسك في التفكير في
نظرة الناس ليك، وتفكير رهم فيك،
حياتك ملك أنت حافظ عليها وعيشها
صح.

الحياة واحدة والعمر مش بيتكـرـ..
عيش سعيد علشانك أنت، أنت
تستاهل تكون سعيد.



عايز تنجح في حياتك

عايز تنجح في حياتك عموماً،
هاقولك، نقول: سلام عليكم ورحمة
الله وبركاته، ويلا بينا.

عايز تنجح في حياتك ركز مع نفسك،
شفت الموضوع سهل وبسيط إزاي؟

فين أسباب النجاح يا مريم؟
هاقولك: أسباب النجاح كُلّها اجتمعـت
في الجملة دي؛ ركز مع نفسك، أنت
عارف أصلًا يعني إيه ركز مع نفسك؟

يعني إيه يا مريم؟

ركز مع نفسك يعني انشغل بنفسك،
يعني بطل تبصّ في حياة غيرك، ما

تشغلش نفسك بغيرك، ما تبصّش في
رزق غيرك وتقعد تحسب له، ما
تتمنّاش عيشة غيرك؛ لأن عيشتك
اللي مُش عجب لك دي أحلى منها
بكثير أقسم لك بالله العلي العظيم،
أنت بس شايف القشرة الظاهرة ليك،
لكنْ ما تعرفش اللي وراها.

رکز مع نفسك يعني بلاش تضيع
وقتك في الحسبة لغيرك، بيشتغل فين
وبكام، وبি�صرف أد إيه وبيوفر أد
إيه، وياترى عامل حساب في البنك،
وفي بنك إيه، وكل الكلام اللي يجيب
الفقر ده.

هایحصل ایه لو رکزت فی حیاتک الی
أنت سایبها تضرب تقاب، ورامي
ودانک وعیونک فی حیاة غيرك!

رکز مع نفسک يعني هاتسعی، وتطور
من نفسک، وتعلّم مهارات جديدة،
وتضییف خبرات لخبرتک فی مجال
عملک، وتحافظ على هدوووووعک،
وتقضی وقت لطیف مع عیاتک.

رکز مع نفسک يعني تجتهـد، فلما
تنجح حتّی لو نجاح بسيط تحسن
بطعمه؛ لأنک تعبت علشان تنجح.

رکز مع نفسک وسیبک من غيرك،
اشتغل على نفسک دائمًا، بلاش تضییع
وقت في حاجات تفرقك وتضرك.

أقولك حاجة حلوة: نفسك هاتتحاسب
عليها، إتقى الله فيها، ووقتك انتفع
بيه، بلاش تهدره في حاجات مالهاش
لازمته، إعمل اللي ينفعك وسيبك من
اللي يضرك.. نفسك أولى بوقتك.



أنت سبب رئيسي في كُلّ اللي بيحصل

هل سألت نفسك قبل كده عن قوّة
علاقتك بربنا سبحانه وتعالى؟

هل جه في بالك إنْ مهما الدنيا ضاقتْ
بيك، واتقفاً ثُمن كُلّ النواحي، وبقي
مالهاش حلّ، والبلایا نازلة زي
المطر، إنك ممکن تكون سبب من
أسباب كُلّ اللي حصل ده!

أيوا أنت سبب رئيسي في كُلّ حاجة
بتحصل ليك ولغيرك على وجهه
الأرض.

إزاي يا مريم؟

هاقولك: أنت عارف إن علاقتك بربنا
 سُبحانه وتعالى بتنعكس على المحيط
 اللي أنت عايش فيه؛ وده طبعاً بيأثر
 يا إِمَّا سلبي يا إِمَّا إيجابي، وفي
 الحالتين أنت السبب، لما بتتقى الله
 سُبحانه وتعالى وتلتزم بالطاعة قدر
 استطاعتك، بتقفل الأبواب في وجه
 الشّيطان، ومش بتديله فرصة يسبب
 لك أذية منها، وده ليه؟

عشان لما بتتقى الله إيمانك بيقوى،
 بتكون مؤمن قوي، والشّيطان ما
 يقدرش يحاربك وهو عارف إنك عبد
 مُخاص للرحمٰن، والإخلاص بييجي

بعد التقوى، ربنا بيقذفه في قلوب من
شاء من عباده.

لما تكون ملتزم بالطاعة على قد ما
تقدر ساعتها برَكَة النعمة اللي أنت
فيها دي بتحل على مُحيطك كُله،
فممكِن ربنا يهدي بيأك حدّ، حصل
بلاء تدعوه ربنا يستجيب لك، تبقى
معروف في السماء؛ ودي درجة مش
بتوصها غير بتقوى الله والإخلاص،
لما تقول يا رب، الملائكة خلاص
عرفتك وحفظت صوتك، وربنا
سبحانه وتعالى يحبك ويحب يسمع
صوتك يعني وأنت تدعوه.

هل جرّبْتُ تذّي الدُّنيا حجمها
 الطبيعي؛ إنّها طريق للدار الآخرة،
 وليست دار قرار، يعني تتعامل معها
 على الأساس ده علشان ترتاح، مش
 تخاّيها أكبر همّك، وتكبرّها وتعظمها
 وأنت يا عاقل مش مخلد فيها، شوية
 وهاتمشي.

يبقى تعمل إيه؟

أعمل إيه يا مريم؟

تعمل للأخرّة لأنّها هي دار المُستقر،
 وهي خير ليك من الدُّنيا، ومصالحتك
 إنّك تكون مع ربّنا، علشان تعيش
 المُدّة اللي مكتوبّة لك في راحة
 ورضا، وكمان تلاقي عملك الصالح

مستنیٰ فی أولی منازل الآخرة، فی
قبرک، ساعتها هاتعرف إن طریق
ربّنا یستاهل مُجاهدة نفسك، والصبر
والسعي والرضا، وقبل كُل ده قوّة
الیه ين وحسن الظن بـه سـ بحـانـه
وتعالـیـ.

عارف إنك بمعصـيـتك للـلهـ مشـ بـسـ
بتضرـرـ نفسـكـ، لاـ دـهـ أـنتـ بتضرـرـ نفسـكـ
والـلـيـ حـوالـيـكـ كـمانـ، أمـاسـاعةـ
الحسابـ فـكـلـ واحدـ هـاـيـتحـاسـبـ لـوحـدهـ،
دهـ طـبعـاـلوـ مشـ كانـ دـاعـيـ لـضـلالـةـ
مـثـلاـ، أوـ مـبـدـعـ حاجـةـ مشـ وـارـدـةـ فـيـ
الـسـنـةـ، أوـ مـعـلـمـ النـاسـ التـفـاهـةـ والـلـيـ
هيـ شـرـ أـصـلـاـ، وقتـهاـ بـيـتحـاسـبـ عنـ

نفسه وعن کل نفس هو كان سبب
إنها تتبعه في طريق الشيطان.

سيبك من كل ده، أنت حزين على
اللي بيحصل لإخواتنا في غزّة وأنا
عارفة إنك حزين، لكن حزنك لوحده
مش كفاية.

مالك وشك جاب ألوان كده ليه؟
أعمل إيه يا مريم وأنا عاجز؟
مين ضحك عليك وفهمك إنك عاجز،
ده أنت لوحدك في إيدك كتير
بس مش واخد بالك.

إزاي يا مريم؟

هاقولك: أنت عارف لما بتعصي ربنا
 سُبحانهُ وتعالى معصيتك دي ليها آثار
 جانبية، الآثار الجانبية دي مش
 بتحصل لك أنت بس، لأنّ دي بتحصل
 لإخواتك في غرّة كمان، وده سبب من
 أسباب اللي بيحصل لهم دلوقت، يعني
 أنت وأنت بتعصي ربنا سُبحانهُ
 وتعالى بتكون سبب في تأخير
 نصرهم، وبالتالي بـظلمهم قبل ما
 ظالم نفسك، أنت متخيّل اديه
 المعاصي والذنوب مش مجرد أفعال
 لحظية، لأنّ دي كفيلة تدمر أمّة بحالها
 وتودي بها للهلاك.

مش هاقولك إنك معصوم ومتش
مطلوب منك تعصي ربنا من أول ما
تولد لحد ما تموت، لكن هاقولك من
رحمة ربنا بينا جعل لنا التوبة من
المعاصي والذنوب، توب لربنا
سبحانه وتعالى، توب توبة نصوح لا
رجعة فيها، ولو غلت نفسك وأعانتها
الشيطان توب ثاني وتالت وعاشر،
توب على طول واستغفر لذنبك، ناجي
ربنا ليلاً نهار يتوب عليك ويغفر لك.

يا بني آدمين كُلَّ اللي بيحصل ده على
وجه الأرض نتيجة المعاصي
والذنوب اللي ارتكبها اللي عايشين
على الكوكب ده، كُلَّ واحد فاكر نفسه

حُرّ يعصي ربنا زي ما عايز طالما هو
 اللي هايحس به، وده تفكير مش في
 محله طالما حُرّيت المزعومة دي
 هاتكون سبب هلاك وخراب كوكب
 بأكمله.

أبسط مثال: الزاني وشارب الخمر،
 والعاهر وشاهد الزور، والذويث
 ومُمْتهن السحر، وآكل مال اليتامي
 وحaram الوراث من ميراثه، وغيره
 من المحرمات.. بالله عليكم يا بشر
 كُلّ دول مش بيأثروا سلبياً على
 الأرض واللي عليها؟

مالك، وإيه الدموع دي كُلّها؟

حساس بالعجز يا مريم؟

لامش عاجز طالما انت مع ربنا
 سُبحانه وتعالى، بتلزم بالطاعة على
 قد ما تقدر، بتقوع وتقف وتقع،
 وترجع تقف من تاني، بتستغفر دايماً
 لذنك ومش بتسيب للشّيطان تفصيلة
 يدخل لك منها، بتحافظ على صلاتك
 وأذكارك، بتروي ظمأ روحك بالقرآنِ
 الكريم، بتحب سيدنا رسول الله صلى
 الله عليه وسلم وبتقتدي بيته على قد
 ما تقدر، عارف إن الدنيا طريق،
 والحياة قصيرة علشان كده شاغل
 نفسك بطاعة الله، بتجاهد نفسك
 وتعافر علشان تسيب أثر طيب، كُلّ
 همك إنك تكون مقبول عند الرحمن،

راضي بقضاء الله وقدره، دائمًا
بتة ساعل خير، وتحسن الظن بالله،
اللي زيّك مش عاجز، اللي زيّك ربنا
يغيّر القدر بدعايه.. فادعو الله حتى
يقضي أمرًا كان مفعولاً.

أقولك حاجة طوة: خلليك مع ربنا
علشان تكسب في الدنيا وتفوز بالجنة
في الآخرة.

بلاش تخرر عزیمتاک

نقاول: سلام علیکم ورحمة الله وبركاته، ويلا بینا.

مهما قابات اک صعوبات وتحديات بلاش
تخرر عزیمتاک، اللي محرک الدافع
جوّاك، قابل کل حاجة وواجهه
تدّياتاک، حاول مرّة وعشرة وألف،
محاولاتک کله ما متسجلة عند ربنا
واللي عند ربنا مش بيضيع.

أنا بطل أنا لها، کلّ ما تحسن بمستوى
عزیمتاک بينفـد كرـر جـمل مـحفـزة، حـفـز
نفسـك يا شـجاع، خـلـيـك دـايـمـاـ فيـ غـنىـ
عنـ أـيـ حاجـةـ منـ أـيـ حدـ، وـفيـ نفسـ

الوقت بلاش تنسى إنك مُفتقر لفضلِ
اللهِ ومنتَهٍ.

أنت جميل لأنك خالقٌ من مخلوقاتِ
اللهِ، واللهُ سُبْحانَهُ وتعالى صَوْرَكَ
وأحسنَ صورتك، يبقى ليه التكثير
دي بقى؟

ناقص عليك إيه علشان تزعـل من
نفسك بالشكل دا!!!

مهما كانت الحاجة دي غاليبة فـهي
بخـسة، عارف ليه؟

ليه يا مريم؟

علـشـانـ هي حاجـةـ منـ الدـنيـاـ، وـسـيـدـناـ
رسـولـ اللهـ صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ، قـالـ

لأنصار على الغائم في إحدى
الغزوات إنها لعاعة من الدنيا.

عَارِفٌ إِنَّ اللَّهَ يُبَكِّرُهُ كَمَا يُبَكِّرُهُ فِي
نَفْسِكَ مَنْ غَيْرُهُ مَا تَحْسَنُ

از اپی یا مریم؟

هأولأك: لا إرادياً الشعور بيتهقل من
إنسان للثاني، مالك عايز إيه؟

اتفضل إسأل، إزاي يا مريم الكلام دا،
يعني أنا لو حزين ممكن أنقل الحزن
لحد؟

أي إنسان موجود في محيط عملك،
بيتك، حتى لو في طريقك كل دول
بيأثروا فيك تدريجياً كل واحد حسب
درجة قربه منك، ما بالك بقى لو اللي
بيأثر فيك حد منك وأنت مسلم مفتح
أمانك بكل ثقة.

هنا بقى التأثير بيكون قوي سواء
سلبي أو إيجابي وليه مردود قوي،
فاللي بالك علشان لو حد حاسيته
بيكرهك وظهر منه اللي يأك لك دا،
اجتبه وابعد عنه، علشان مع الوقت
هاتلاقي نظرتك لنفسك إتغيرت وحلّ
محالها نظرته هو ليك، وقتها هايكون
هو نجح في إنه يكرهك في نفسك.

عَلَى النَّقِيرِ بَقِيَ لَوْحَدَةٌ بِيَحْبِّكُ،
هَا تَلَاقَيْهِ بِيَحْبِّكُ فِي نَفْسِكُ؛ عَنْ
طَرِيقِ إِسْتِقْبَالِكُ شُحْنَاتٍ مِنَ الْحُبِّ هُوَ
أَرْسَلَهَا لِشَعْورِكُ، هُنَّا أَنْتَ بِتَكُونَ
سَعِيدٌ عَلَشَانَ بِتَهْبِّ نَفْسِكُ وَمُتَصَالِحٌ
مَعَاهَا.

جِبَّ نَفْسِكُ عَلَى كُلِّ حَالَاتِكُ، بِلَا شَيْءٍ
تَيْجِي مَعَ غَيْرِكُ عَلَيْهَا.. نَفْسِكُ هِيَ
أَوْلَى مَا سُتُّحَاسِبُ عَلَيْهِ أَمَامَ اللَّهِ.

بلاش تحرم نفسك الأمل

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

إزيك عامل إيه؟

بتقول: إنك مش بخير!

طب ليه؟

علشان نفس يتأك مش أحسن حاجة،
دنيا صعبة، أسعار غالبة، راحة
مفيش.

هو دا كُلّ اللي مأريفك يعني.

ودا سهل يعني يا مريم؟

طبعاً سهل.

إزاي يا ستو مريم؟

هاقولك: أي حاجة تتصاب فيها بعيد
عن دينك، تبقى سهلة وسهلة جداً
كمان.

مش فاهم ممكن توضحي أكثر من
فضلك؟

هافهمك: أنت مثلاً أغلى حاجة عندك
إيه؟

بلاش تجاوب، أنا هاجاوب بدارك،
ولو إجابتي غلط قاطعني عادي.

اتفقنا.

أغلى حاجة عندك يا عم الناس هي
روحك، ودي مفيش أغلى ولا أعزّ
عليك منها، مهم كانت درجة حبك

لحبایپ اک، ودا طبیعی لانک لو مش
حبیت روحک إستحالة تحبّ حدّ تاني.

دلوقتی ويڪائے اک فی عربیتک الخاصة
وحصل وعملتْ حادثة، العربية
اتطبقتْ لكنْ الحمدُ للهِ أنتْ مش حصل
لک حاجة، ساعتها هاتقول إیه، او
اللي بیحبوک هایهونوا عليك الموقف
بایه؟

بایه يا ستو مریم؟

بعیداً عن ستو دي لكنْ هاجاوبک،
هایقولوا لك: اللي يیجي في الصاج
یتعوّض، ليه بقى؟

علشان حرفیا اللي بيجي في الصاج
يتعوّض لكن روحك مش ممکن
تتعوّض.. فهمت قصدي يا عم؟

فهمت ياس تو، فعلًا كُل المصايب
تهون ما دامت بعيد عن الدين.

برافو عليك، كنت بتة ول: أسعار
غالية وراحة مفيش، ودنيا صعبة
باين.

أيوا قلت كدا.

طب أنت عارف إن كُل شكوك دي في
ناس حرفيا مش طايلة ربها، يعني
مش معاهم فالوس علشان حتى
يشتروا اللي يلزمهم ويعرفوا إن
الأسعار غالبة، في ناس تانية مش

عارفة يعني ايه راحه أصلأ؛ لأنهم
مش جربوها قبل كدا، أمما بالنسبة
للدنيا الصعبه ففي ناس تالتة بقى
مش عارفة يعني ايه دنيا حرفيا؛
لأنهم مش عاشوا ولا حتى جت لهم
فرصة يفهموا معنى المصطلح دا
بالتعايش.

كُلَّ الِّي أَنْتَ فِيهِ سَهْلٌ مَا دَامَ قَلْبُكَ
مُوصُولٌ بِرَبِّكَ، مُحَافَظٌ عَلَى فَرْضِكَ،
مَا شَبَّهَ بِتَضَيِّعٍ وِرْدَكَ، وَلِسَانُكَ مُشَغَّلٌ
بِذَكْرِ اللَّهِ، فَطَبِيعِي لَوْ الدُّنْيَا سَوَادٌ
حَوْالِيَكَ هَا يَطْلُعُ نُورٌ مِّنْ قَلْبِكَ يَنْقُرُ
حَوْالِيَكَ.

بلاش تكون سبب في ظلم نفسك
بحرماتها من الحياة.. لما تحرمتها
الأمل.



خالیک راضی

نَّوْلٌ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
وَبَرَكَاتُهُ، وَيَا لَبَّيْنَا.

زمان، کلمة مكونة من أربع حروف
كافیلة تجعل أیًّا كان مین یبتسم، لیه؟

علشان کل واحد فینا لیه ذكرياته
الخاصّة أيام طفولته وشبابه، فکل ما
الإنسان بيقدّم بيده العمر بیحنّ للي
فات، لأسباب كثيرة تتّلخص في
شعوره بالرضا وإحساسه بالسعادة،
وقت ما كانت الدّماغ رايقة والبال
مرتاح، والدنيا عنده وردي ومُستوى
شیلانه للهموم زیرو.

مُفِيش حَذْ هَايَنْ لَأْلم وَتَعَب، وَدَا
اللَّي بِيَهَّى اللَّي فَاتْ فِي عَيْنَ
الْحَاضِر.

طَبْ جَرَبْتْ تَسْأَلْ نَفْسَكَ كَانْ هَايَحْصُلْ
إِيْهِ لَوْ كُنْتْ جَيْتْ زَمَانْ؟

بَتْقَةَ وَلْ: جَرَبْتْ، طَبْ وَكَانْتْ إِجَابَتْكَ
إِيْهِ؟

بَتْقَةَ وَلْ: إِنَّكَ مَشْ كَنْتْ هَايَتْعَرَفْ
تَتَعَايِشْ، بِرَافُو عَلَيْكَ.

بَتْسَائِلِيْ: عَلَى إِيْهِ يَا مَرِيمْ؟

هَاقُولَكَ: عَلَى فِطْنَتْكَ، لِإِنَّكَ حِرْفِيَا
مَشْ كَنْتْ هَايَتْعَرَفْ تَعِيشْ وَلَا

تعایش، و إلا كان ربنا سُبحانهُ
وتعالى خلقك في الزمان اللي فات.

ربنا سُبحانهُ وتعالى هو الخالق
وأدرى بمصلحة مَن خلق، ربنا خلق
كُلّ واحد فينا في الزمان المناسب ليه،
الزمان المُطْابق لتركيبته العقلية
والمشاعرية وقوّة التحمل عزده،
يعني مثلاً لو إفترضنا جينا إنسان من
ألف سنة، وطلبنا منه يعيش زماننا دا
زيّنا كدا مش هايعرف، وكذاك الأمر
بالنسبة لنا لو حدّ فينا رجع لورا ألف
سنة مش هايعرف يتعایش، لأن كُلّ
واحد فينا بيه بـ الزمان اللي إتخلق
فيه حتّى من غير ما يحسّ.. والدليل

إِنَّا بَعْدَ كُلِّ كَامٍ سَنَةً بَنْقُولُ: اللَّهُ عَلَى
زَمَانٍ وَأَيَّامٍ زَمَانٍ!

فِي قُوَّةِ ارْتِبَاطِ وِثِيقَةِ بَيْنِ الْإِنْسَانِ
وَالزَّمَانِ وَالْمَكَانِ، لَمَا الْإِنْسَانُ بَيْتَوْلَدَ
فِي وَقْتٍ مُعَيْنٍ وَمَكَانٌ بَعْيَنَهُ بِتَلَاقِيْهِ
مُنْتَمِي بِقَلْبِهِ وَوِجْدَانِهِ لِلْحَقْبَةِ دِيْهِ مِنْ
الْزَمْنِ وَكَمَانِ الْمَكَانِ.

خَلَائِكَ راضِي كُلَّ الرِّضَا عَنْ نَفْسِكَ
وَالزَّمَكَانِ الَّيْ أَنْتَ فِيهِ، مَشْ عَاجِبِكَ
حَاجَةَ اسْعَى وَاجْتَهَدَ فِي تَغْيِيرِهَا
وَرَبِّكَ الْمُعَيْنِ، كَنْ عَلَى يَقِينِ إِنَّكَ فِي
الْمَكَانِ وَالزَّمَانِ الَّيْ رَبَّنَا رَأِيدَ تَكُونُ
فِيهِ، وَإِنَّكَ لَا تَصْلُحُ إِلَّا لِزَمَانِكَ الَّيْ

أنت فيه، وإنما كان مش معانا
دلو قتي.

صباحكم خير وسعادة.



أنت ميت على قيد الحياة

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وببركاته، ويلا بينا.

أوقات كتير جداً الدنيا بتسود في
عيون النبي آدم، ودي حاجة على اد
ما هي صعبة ومُحَزنة، لكنها في
نفس الوقت درس، درس بيعلمك
إزاي تجمد وتتحمل، دالو كنت أنت
أصلاً إنسان صامد بتحب المعاشرة أو
خالينا نقول جُبرت على وضعك.

يعني إيه يا مريم الكلام دا؟

هاقولك: يعني مفيش حد بيختار
وضعه المتعب، ومع ذلك الذكي بس

هُوَ الَّذِي مَشَ بِسَبِيلِ أَقْلَمٍ لِكُلِّهِ بِيُعَافِرُ
بِكُلِّ عَزِيزَتِهِ، وَمَهْمَا حَصَلَ مَشَ بِيُفْقَدِ
رُوحُ الْمُحَارِبِ الَّذِي جَوَاهُ.

الْدُّنْيَا عُمْرُهَا مَا كَانَتْ عَلَى وَتِيرَةٍ
وَاحِدَةٍ، إِسْتِحَالَةٌ، التَّغْيُّرُ طَبْعُهَا، وَدِيَ
حَاجَةٌ مُرِيحَةٌ إِلَى حِلْمٍ مَا؛ عَلَشَانَ لَوْ
كَانَتْ عَلَى وَتِيرَةٍ وَاحِدَةٍ كَانَتْ هَاتِكُونَ
مُمْلَأَةً وَالْحِيَاةُ مَا لَهَا شَطْعٌ طَعْمٌ خَالِصٌ،
أَيْ نَعْمَ فِي مُلْلٍ لَكُنْ فِي تَسْنِيَةٍ، فِي
حَزْنٍ وَفِي فَرَحٍ حَتَّى وَإِنْ كَانَتْ
لُحْظَاتُ السُّعَادَةِ نَسْبِيَّةٌ، بِسَهْيَةٍ
مُوجَودَةٌ فَعَلَّا.

أَيْ حَاجَةٌ صَعْبَةٌ حَصَلَتْ لَكَ دُرْسٌ
جَدِيدٌ تَتَعَلَّمُ مِنْهُ، دُرْسٌ أَنْتَ الَّذِي دَافَعَ

تمنّه، يعني مش جایل اک هدیّة ولا
بـ بلاش، أنت اللي حاسبت عليه
لوحدك، وأنت لوحدك أدرى بالermen دا
كان إيه، سواء صحتك، عمرك،
صدقك، قلبك، عقلك، أو أي حاجة
تخصّك.. علشان كدا خلأيك واثق في
نفسك وسيبك من أيّ كلام؛ لأن اللي
بيتكلّم دا قطعاً مش شاف اللي أنت
شفته، ولا عاش اللي أنت عيشه.

مش هاتحصل على حاجة خالص
وأنت قاعد عند محطة إمبارح
ومضيّع النهارده فيها، طبيعي بكره
ييجي يلاقيك تعبان، مش بت، مرهق

ذهبیا، وبالتألی مش هاتقدر تتج او
تفید نفسك.

طب والعمل ایه يا مريم؟

العمل إنك تحس بقيمتك، وترمي ورا
ضهرك، أي حاجة ممكن تسرق
سلامك النفسي، إبتسامتك، راحته بالك
وهدوءك.

خاليك أمين مع نفسك، لأنها أولى
بأمانتك دي قبل أي حد، وبلاش جلد
فيها وقالوا وقلنا وعدوا وعدنا
وروخذنا وجينا. نفسك دي لو
خسرتها أنت ميت على قيد الحياة!

مخلوق مُكرّم من ربنا

نَّهْ وَلْ: سَلَامٌ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
وَبَرَكَاتُهُ، وَيَا لَبَّيْنَا.

لَمَّا الضَّغْوطَ تَكَثَّرَ عَلَيْكَ خَالِصٌ،
وَتَبَقَّى مِشْ عَارِفٌ تَعْمَلُ إِيَّاهُ، فَكَرِّرَ فِي
حَدَّ غَرِيبٍ عَنْكَ، إِدْعَيْ لَهُ بُكُلٌّ خَيْرٌ
وَسَعَادَةٌ، وَتَأْكُدَ إِنْ دُعَاءَكَ دَالِيَّكَ قَبْلَ
مَا يَكُونُ لَيْهُ.

جِيبٌ وَرْقَةٌ بِيَضَاءٍ وَأَكْتَبَ فِيهَا بُكُلٌّ
حَاجَةٌ مِزْعَلَكَ، وَفِي ظَهَرِهَا أَكْتَبَ
حَاجَةً وَاحِدَةً حَلْوَةً بَسَّ بِبَهَا بَقِيتَ
مَبْسُوطٌ، وَفَكَرَ فِي الْحَاجَةِ الْحَلْوَةِ
بِنَظَرَةِ رَضَا، وَبَعْدَهَا أَكْتَبَ اللَّيْ نَفْسَكَ
فِيهِ تَحْتَ الْحَاجَةِ دِي، بَعْدَيْنِ إِدْعَيْ

ربنا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى بِاللَّيْ نَفْسُكَ فِيهِ،
وَكُنْ عَلَى يَقِينٍ إِنَّ اللَّيْ هَتَدْعِي بِيَهِ
هَا يَكُونُ، مَا دُمْتَ وَاثِقًا بِكَرَمِ اللَّهِ.

شيل الورقة وُكُلَّ ما تلاقَي حاجَة
حلوة حصلت لك في يومك، إرجع اقرأ
الورقة تاني وشوف الحاجَة دي
مطابقة لائي دعوة، واحمد ربنا، وع
فكرة مش لازم تكون الحاجَة الحلوة
دي تيبي كال لنص دعوتاك، ممكن تكون
هي هي دعوتاك بس من باطن
معناها، مش بس ظاهرها.

حِبَّ نفْسُكَ علَشَانَ أَنْتَ مُخْلُوقٌ مُكْرَمٌ
منَ اللَّهِ.

كُنْ سَعِيدٌ لِإِنَّكَ تَسْتَحقُّ.

مُفیش مشکله لو جبت لنفسك حاجة
حلاوة تروق عليهَا، حتّى لو كانت
مُجرّد آيس كريم شوكليت.. الحياة
بسقطة بتحلى بالسعادة.



برافو علیک یا عمو

نقول: سلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ويلا بينا.

- إزيك یا عمو، عساک بخير.

- الحمد لله یا مريم، سمعت آخر الأخبار؟

- لا

- طب اسمعي یا ستو.

- اتفضل یا عمو.

- بعد تصريحات رئيس أمريكا
بتهجير الفلس طينين من أرضهم،
المصريين مش سكتوا ولا قبّلوا
كلامه، وكلّ مصربي بدأ يدافع عن

مصر ویدعیلها بالحفظ والأمان،
وكمان بدأوا يعازوا رفضهم لمُخطط
التهجير، فالبعض ظن إننا مش
عايزين نضايف أش قائنا من أهل
غزة!

- تمام.

- أنتِ رأيك إيه يا مريم في الكلام دا؟

- هاقولك يا عمرو

لما حرامي يدخل على أخوك بيته يا
عمرو ويسرق خيره، وبعدها يسرق
حثة ماليت نفسه، والناس كلهـا
تقول لهـ روح جري على بيتـ أخوك
اسكن معاهـ، وهو يرفض ويقول مش
هاسيب بيـتي ولو روحي هاتطلع فيـ

الداعع عنہ تبقى فداح، المفترض

تعمل إيه يا عم؟

- المفترض أدعيم أخويًا وأقف معاه

وأسانده.

- أنت صّح يا عم، بس الحرامي

بح وفّكر نفسه إنّه ملك البيت باللي

عليه، علشان كدا لو أخوك ساب بيته

ـ حتّى وإنْ كان فيه حّة مسروقة

منه، هايرجع بکرا مش هايلاقيه!

وأنت كمان يا عم وحرامي مش

هايس بيب بيتك، ما هو أصل طالما

رضيتك بالمهانة والمذلة وضييفت

أخوك بدل ما تشجعه وتدعمه إنّه

ياخذ حقّه، الحرامي هايفكر الدُّنيا

سهله ويدخل على بيتك أنت كمان
وهذا لحد ما يسرق بيروت عليكم
كلاها، فهمت قصدي يا عم؟

- يعني الص هاينه عايزين يهجروا
أشقانا في غرّة من أرضهم، وكمان
يأخذوا أرضنا إحنا كمان؟!

- برافو عليك يا عم.. هو دا.

- هما يا عم مفكرين سيناء مالهاش
أهل، أي حد يقدر يحكم ويتحكم فيها،
ولا كأنها ميراث المامي بتاعتهم، مع
إنّهم خدوا على دماغهم فيها قبل كدا
وأرضها تشهد، بس لسة الجنونة
واخدادهم، ما يعرفوش إن شهداءنا

اللي روينها بدمهم و صونا نرويها
بدمنا إحنا كمان لو لزم الأمر.

- طب فيها إيه يا مريم لو اديناها
لأشقائنا في غزة يسكنوها؟

- فيها كتيررير يا عمرو، قبل أي حاجة مصر قلبعروبة وأمهات،
مصر بتخاف على أشقاءها العرب زي خوفها على أرضها بالضبط، مصر يعني الكرم والجود، مصر كريمة جدداً يا عمرو لكنها ما مش ساذجة علشان تبلغ الطعم.

- طعم.. طعم إيه يا مريم؟

- ما هو اللي شغال دلوقتي دا طعم يا عمرو؛ تصريحات ترامبو بخصوص

تهجیر أهل غزّة، دا معناء إنّهم
 عايزين مصر تقبل بالتخلي عن
 سيناء بحجّة إنّها تكون ملاذ آمن
 لأشقائنا في غزة، وطبعاً مصر كاشفة
 مخطّطاتهم علشان كدا رفضت الكلام
 دا، أمّا بخصوص ظنّ البعض إنّ
 مصر بخلت على أشقاءها بحثة أرض
 من أرضاً لها، فدول سُذج يا عم و
 فاكرين بالكلام دا مصر هاتتراجع
 وتوافق؛ لكنّهم سُذج يا عم و علشان
 تفكيرهم تفكير عاطفي بعيد كُلّ البُعد
 عن العقل والتفكير.

- مصر مش بتقدّل بابها في وش
 أشقاءها، مصر مش بخيّلة، مصر

بت دعم أش قاءها الفلس طينين
 وبتساندهم لأنّ قضيتهم هي قضيتها؛
 علشان كدا رفضت مخطّط التهجير،
 علشان مصلحة أش قاءها في غزّة،
 واللي الصهاینة عايزيين ياخدوا منهم
 القطاع.

- الله ينور عليك يا ستو مريم.

- وعليك يا عمّو.

أشقائنا في غزّة دمّهم هو دمنا،
 أرواحنا ترخص علشانهم، دول شرفنا
 وتاج راسنا، لكنّا علشان بنحبّهم ما
 نة بـلـش عـلـيـهم يـكـونـوا جـايـين
 مـكـسـورـينـ،ـ مـاـنـةـ بـلـش عـلـيـهمـ المـهـانـةـ
 والمـذـآـةـ،ـ دولـ أـصـحـابـ أـرـضـ مشـ

ضیوف، أرضنا وأرواحنا مان بخلش
عليهم بيهـا.. لكنـا كمان لا نقبل
بالخضوع.

حفظ الله مصر شعباً وجيشاً وقيادة
ولا ربح الله لك تجارة يا ترامب.



إِذْيَ الصَّحَةُ

نَّةَ وَلْ: سَلَامٌ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، وَيَا لَبَّيْكَ.

إِذْي الصَّحَّةُ؟

أهلاً يا مريم، الحمد لله.

طُبْ وَالحال؟

زی بعضہ یا مریم۔

مالک پا عموم، ز علان لپه؟

و هافر لیه؟!

یا للهول!

إيه كميّة الطاقة السليّة اللي في
كلامك دي، ليه التشاوُم، ليه الإحباط.

مریم اللہ یسعدک روحی تفأعلی بعید.

لیه یا عمو، هو حضرتک مريض
والدكتور قال لک من نوع یکون في
محیطک تفأعل؟

أنتِ بتهرجي یا مریم!

طبعاً به رّج، أومال أسبب نفسي
للمرض علشان أبقى زیک کدا یا عمو

مرض.. لیه هو أنا مريض؟

طبعاً مريض یا عمو، مريض التشاوم
والإحباط، ودا مرض مالوش علاج
غير عند واحد بس في الكون.

مين هو یا مریم؟؟؟

أنت يا عمّو، أنت بس اللي تقدر
تعالج نفسك، وعلاجك جواك دور كدا
هاتلاقيه، بس دالو كنـت فعلاً عايز
تعالج، مش تقعد كدا جنب مرضك
وتكتـب فيه.

خلاص يا مريم اتعلّمت الدرس.

إزا يَا عَمْ وَأَنَا لِسَةُ وَلَا شَرْحٌ
وَلَا حَتّى الْحَصَّةُ بَدَأَتْ.

مریبیبیم اُنتِ بتھرجی تانی؟؟؟؟

طبعاً به رّج تاني ولسة فيه تالت
ورابع ولحد ما تعرف تعذّ يا عمّو،
أصل الإنسان لازم من وقت للثاني
يتصدق على نفسه بسمة بضم حكة

بجاجة حلوة. جيلاتي شيكولاته أو موز بالبن مثلًا.

أنتِ فَايقةٌ ورَايْقَةٌ يَا سُتُّو مَرِيمٍ.

بالعكس، كُل إنسان على وجه الأرض
عندده مشاغل وهموم وحاجات
كتيرر، بس دا مش يمنع إني
أروق على نفسي باللي متاح عندي
حتّي لو كلمة طيبة.

تعيش وتتهنّى يا عمّو.. أقولك حاجة
حلوة؟

يا ريت يا ستو مريم.

خالیک دایمًا مُتفاءل، حتّى لو حصل
وحزنت لأي سبب كان، بلاش تتشاءم
وتفتح باب الإحباط، روق على نفسك
باللي تقدر عليه، بلاش تسأيها كدا
ومش تهتم بيها... نفسك مالهاش
غيرك فبلاش تهتم بالدنيا كلهَا وهي
 تكون محرومة من اهتمامك دا.

او عی تنسی، نفس اک هی او حدّ
هتسائل عنہ یوم قیامت اک.. فحبّها
و فرّحها و کلّه فی میزان حسناتک.

أنت هنا في الدنيا

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كثير جداً بنشوف سواء في حياتنا
الخاصة أو العامة شخص عصبي،
طب هل سألنا نفسنا قبل ما نلصق بي
صفة العصبية، هو ليه بقى عصبي؟

ليه يا مريم؟

هاقولك: قبل أي حاجة علشان نكون
متفقين، هو مش مولود عصبي، هو
اتولد إنسان طبيعي جداً.. تمام يا
مريم، عايز تعرف اللي قدامك دا إذا
كان عصبي ولا لأ، راقب ردود فعله

المُتَنَوّعَةُ بِتَرْقُّعِ الْأَشْخَاصِ وَالْمُوَاقِفِ
وَبَعْدِهَا احْكَمُ عَلَيْهِ.

يعني إيه الكلام دا يا مريم؟

هاقولاك: يعني مثلاً شوف رد فعله في
موقفين مختلفين، مع شخصين
مختلفين، لو لقيت نفس الشخص
يملاك نفس رد الفعل العصبي في كل
موافقه ساعتها أبقي قول عليه
عصبي.

ولو مش لاقت يا مريم؟

لو لقيت ردود أفعاله متغيرة بتغيير
الأشخاص، ساعتها برضو هاتعرف
إن هناك شخص ما بيثير بل ويتبabb

فې عص بىتە، وقتھا تعرف إن
الشخص دا مش عصبي ولا حاجة.

الشخص اللي بىتمتع بنسبة هدوء
داخليّة عالية، هاتلاقىھ بىضغط نفسه
ويتحمل الضغط الخارجى، لكن ساعة
ما حد يزيد عليه ويسثير عصبيته
ها يكون شخص عصبي مؤقتاً، يعني
عص بىته دي لحظيّة تنتهي بخروجه
من الموقف اللي كان سبب في
عص بىته وإبعاده عن الشخص
المُسبِّب.

مش مقبول عقلاً إنك تطلق لفظة
عصبي على شخص إتحط في موقف
مُصبب، مع حد مثير للعصبية

و عایزه یکون محافظ على هدوءه یا
إِمَّا يُتَقَالُ عَلَيْهِ عَصْبَىٰ.

كُل إِنْسَانٌ رَبَّنَا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ خَلْقَهُ
وَلِيهِ طَاقَةٌ وَقُدْرَةٌ تَحْمُلُ مُعِيَّنَةً. رَاعِي
رَبَّنَا فِي غَيْرِكَ يَتَرَدَّدُ لَكَ فِي نَفْسِكَ،
وَخَالِي بِالْأَكْثَرِ أَنْتَ هُنَا فِي الدُّنْيَا، كَيْلَ
وَشِيلَ الَّيْ تُحِبُّ تَتَحَسَّبُ عَلَيْهِ دُنْيَا
وَآخِرَةً.

عایز عیاک پکون مستور

نَّفْرَوْل: سَلَامٌ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، وَيَا لَبَّيْنَا.

عايزه أقولك حاجة حلوة، ومش
هنا جلها لآخر البوست.

اتفضلی یا ستو مریم.

فضلاً الله يا عمرو، عارف إنّ في
دعوة جميلة ممكن تكون بتتسى
تدعى بيهَا وأنت في أمس الحاجة
لها.

دی فزورہ یا مریم؟

لَا يَدْرِي حَقْيَةً!

از ای طیب؟

هاقولاک: کُل إنسان عنده عيوب،
مفيش حد فينا خالي من العيوب، بس
في حد عيبه مستور وحد تاني لا.

كملي يا ستو مريم.

عايز عيباک يکون مستور، ادعى ربنا
سبحانه وتعالى پستر عيوبك، ادعى
بكدا كتير وكrr وائلح في دعاءك،
هاتلاقي ربنا سبحانه وتعالى أجاب
دعواتك وستر عيوبك حتى عن
نفسك.

او عى تستهتر بالدعا؛ لأنّه حقيقة
بيکون سبب في تغيير الأقدار.. بس
المهم تكون موقن بالإجابة.

شكرا يا ستو مريم.

الشُّكْر لِلَّهِ يَا عَمْو سُتو، أذكار الصباح
حصنك الحصين فبلاش تضيّعها.



رأيك إيه يا مريم

وأنتِ إيه رأيك في اللي حاصل دا يا
مريم؟

بخصوص إيه معيش.

قصدي غّزة؟

وهي دي محتاجة رأي، طبعًا حزينة
ومقهورة.

طب والحل يا مريم؟

جري إيه يا فندم، هو حضرتك مالقيتش
غيري علشان يحلها.. طبعًا يحلها ربنا
من عنده، الأرض أرضه والعباد عباده.

طب مصر مش هتحارب؟

طب مصر مش هاتفتح لإسرائيل معبر
رفح علشان يدخلوا إخواتنا الفلسطينيين؟

اتفضل حضرتك روح اسأل مصر.

ما أنا بسألك أهو يا مريم!

ليه وهو أنا مصر؟

او مال أنتِ مش مصرية؟

حضرتك بتسأل وتجاوب على نفسك،
طبعاً مصرية لكنّي مش مصر، أنا مريم
حضرتك مواطنة تلتزم باحترام نفسها
قبل غيرها.

وإيه دخل الاحترام في اللي بقوله؟

دخله يا فندم، ما هو أنا علشان بحترم
عقلي مش بفتي في حاجة مش بفهم
فيها.

ودي حاجة محتاجة فهم؟

طبعاً يَا فَنْدِمْ، أَنَا مَشْ دارسَة سِياسَة
عُلْشَانْ أَقْدَرْ أَفِيدْ حضُورَتَكْ وَأَفْتَيْ لَكْ.

دا مُجَرَّدْ رأِيْ يَا مَرِيمْ!

رأِيْ سَطْحِيْ يَا فَنْدِمْ طَالِمَا خَارِجْ مِنْ
غَيْرِ أَهْلِهِ، كُلَّ مهْنَةَ وَلِيهَا أَهْلُهَا، وَكُلَّ
عِلْمَ وَلِيهَا أَصْوَلَهُ، وَالسِّيَاسَةِ عِلْمَ وَمَهْنَةَ
وَأَنَا مَشْ درسَتْ سِياسَةَ وَاللهُ، فَرَأَيْتِي
بِحَتْفَظِ بِيْهِ لِنَفْسِي؛ لِإِنَّهُ نَابِعَةٌ عَنْ نَظَرَةٍ
سَطْحِيَّةٍ حَتَّى وَإِنْ كَانَتْ عَمِيقَةٌ فَهِيَ
سَطْحِيَّةٌ.

مَالِكْ يَا مَرِيمْ؟

مَالِيْ عَنْدَ اللهِ يَا فَنْدِمْ.

مَا كُلَّ النَّاسِ بِتَقْوِيلِ أَيْ كَلامَ، اشْمَعْنِي
أَنْتِ؟

أصل أنا مش درست تاريخ والحبة اللي
قرىتهم طلوع نص لهم مُزيف، ولا حتّى
درست سياسة علشان أعرف الدُّنيا
ماشية إزاي.

طب من رأيك، هل مصر من حقها تلزم
بإغلاق معبر رفح .. ح ولا تفتحه
علشان إسرائيل تدخل الفلسطينيين؟

الله مصراً تعمله هو الصح، واللي
القيادة تُصدره هو الصح، واللي الجيش
يعلمه هو الصح.

اشمعنی یعنی یا مریم؟

علشان دول بيخافوا على مصر أكثر من
أي حد، غير إنهم أصلًا هم اللي في وش
المدفع حضرتك، يعني مش قاعدين
مسكين موبایلات وبيتكلموا من وراها،

دول في الوش يا فندم، كمان هم أدرى
بالصالح، وهم اللي بيضروا بأرواحهم
علشان تراب بلدهم، وهم برضو اللي
ربّنا بيعينهم وما لهمش غيره.. فأيّ قرار
ياخدوه هم أدرى بيّه وبأبعاده؛ لأنّهم
بيعتمدوا على العقل والواقع مش ع
العواطف زيّي كدا.

ومالها عواطف يا مريم؟
بتسلم عليك وبتقول لك ادعني لمصر
والتزم الدعاء مش أكثر من كدا.

خدام إبلیس

هاتكلم الزهارده عن حاجة مهمة جدًا،
نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كتير جدًا بنسمع كلمة مسحور، أو حدّ
عمله سحر، لحد كدا تمام، تمام، لكنْ
اللي مش تمام بقى الفهم الخاطئ
لمعنى السحر، والانطباع الغلط اللي
واخدinه عن الساحر.

معظم الناس فاهمة إن الساحر دا
خارق، يقدر يعمل أي حاجة في أيّ
حد في أيّ وقت، ودا مش صحيح؛
علشان الساحر بعد ما بيكر ويبيع
دينه للشّيطان، الشّيطان بيعد معاه

اتفاق بالطاعة، يعني زي ما الساحر
أطاعه في الكفر، هو كمان هايُطِيعه
في أذية اللي عايز يأذيهم.

فالساحر يبدأ يطسم ويجهّز السّحر
المُراد أيّا كان نوعه، بعدها
يستحضر خادم ليه من الشّياطين
يُوكّله بحمل السّحر وإصاله للشخص
المُراد، وكمان يأمره بحفظ السّحر
عن طريق مُلازمته للمسحور.

اللي بيحصل بعد كدا يا بنى آدم إن
المسحور بيُصاب بالأذى الجسدي
واللي بطعنه بيتأثر على النفسية،
فتلاقي المسحور مهموم، مغموم،

حزين، وطبعاً آثار السحر بتظهر في
صورة مرض.

دا اللي يقدر يعمله الشّيطان، يلحق
بالعبد ضرر بليغ، لكن وحٌظ خمسين
خط تحت كلمة لكن، ليه بقى يا مريم؟
علشان تركز في اللي جاي بعدها،
لإنه مهم.

لكن الشّيطان مالوش قدرة التحكم
والسيطرة على العبد، ما يقدر درش
يأمرك وينهاك، ما يقدر درش يحكم على
بني آدم، أصلًا مش من حقّه يحكم
ويتحكم، والساحر ما يقدر درش يتحكم
في المسحور إطلاقًا، الساحر بيأذى
المسحور بمعونة الشّيطان مش أكثر

من کدا، لکنہ مالوش قدرة على
توجيه المسحور والتحكم في سلوکه
وأفعاله، والسيطرة عليه، والسحر
نفسه ما هو إلا ضرر يُصيب
المسحور بِإذن الله، أنت مُتخيل دا
معناه إيه؟

معناه إيه يا مریم؟

هاقولك: معناه إن الشّيطان لو كان
ليه قدرة وتحكم وسيطرة كان يعمل
اللي هو عايشه، وطبعاً اللي هو عايشه
كان عارف فيه؛ نشر الكفر، والإفساد،
وأذية البشر، وإحتلال الأرض، اللي
هو أصلًا مالوش مكان فيها بعد ما تم
نفيه للبحر.

وإذا كان إبليس ضعيف جداً وليس له
أي قدرات تحكم في البشر.. فما بالكم
بالساحر وهو خدام إبليس؟؟!

السحر هو إلهاق الضرر بالمسحور،
وطبعاً الضرر دا لا يتحقق في عبد
مصلّى ذاكر لله سبحانه وتعالى، كمان
الضرر دا بيعطوا فيه بط على حسب
تحصين الإنسان.

أقولك حاجة حلوة: خلليك مع ربنا،
التزم الطاعة، حافظ على صلاتك،
حافظ على أذكار الصباح والمساء،
داوم على تلاوة القرآن الكريم حتى
لو هاتقرأ صفحة كل يوم، حافظ على

ذِكْرُ اللَّهِ.. عَلَشَانْ نِجَاتُكَ وَحَصَانُكَ فِي
كَدَا.

مریم تورکان

