

يا عزيزي كَلِّنا نصوص

مریم تورکان

الجزء الثاني

تنمية بشرية



يا عزيزي گُلنا نصوص 2

يا عزيزي گُلنا نصوص 2

مريم توركان



مريم توركان

اسم العمل: **يا عزيزي كُلّنا نصوص 2**

اسم الكاتبة: **مريم توركان**

نوع العمل: **تنمية بشريّة**

تدقيق لغوي: **مريم توركان**

تصميم الغلاف: **مريم توركان**

تنسيق داخلي: **مريم توركان**

الإهداء

لا تخذ عنكَ المظاهر ما لم تُبرهن لكِ
المواقف صحة وجهة نظرك تجاه
أحدهم، ولأنَّ ظاهر الشيء يدل على
مُحتواه في كثيرٍ من الأحيان، فانتبه
جَيِّدًا لما يُظهره لكِ غيرك، فكُلُّنا
نصوص يا عزيزي، أعطي لعنوان
النص أهميَّة فرُّبما دلَّ لكِ على ما
يُخفيه المُحتوى؛ لِيوفر لكِ جُهْدًا
ووقتًا.

مريم توركان

حافظ على ثباتك الإنفعالي

حافظ على ثباتك الإنفعالي حتّى وإن
احترقَ داخلُك، لا تُظهر ضعفك لأحد،
ولا تتكسر إلّا لله، تماسك، ثمّ تماسك،
ثمّ تماسك؛ كي لا تُفْرِحَ قلوب
الشامتين بك، هم أقل من أن تكونَ
أنتَ ضحيّتهم.

لا تُعللِ فعالك لأحد، يكفيك عِلْمُ الله
بحالك، وسلامٌ على الباقيين.

أَفْرِغْ مُحتوى قلبك

نِعَمَ الرَّحْمَنِ عَظِيمَةِ، وَمِنَّهُ جَزِيلَةُ،
يُعْطِيكَ مَا تَحْتَاجُهُ وَإِنْ لَمْ تَطْلُبْهُ!

هُوَ خَالِقُكَ الْأَحَنُّ عَلَيْكَ مِنَ الْأُمِّ عَلَى
رَضِيْعِهَا، أَبَوَاكَ سَبَبَ لِقَدُومِكَ إِلَى
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا، فَلَا تَرْكُنْ إِلَى أَحَدٍ غَيْرِ
مَوْلَاكَ، مَوْلَاكَ الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ.

لَا تَعْشَمْنَا فِي عِبْدٍ وَرَبِّ الْعِبَادِ هُوَ
الْوَهَّابُ، اجْعَلْ عَشْمَكَ كُلَّهُ فِي اللَّهِ
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَاطْلُبْ مِنْهُ مَا شِئْتَ
مَتَى شِئْتَ.

هُوَ خَلَقَكَ وَلَنْ يُضَيِّعَكَ، حَاشَاهُ أَنْ
يَفْعَلَ، هُوَ مُعْتَمِدُكَ الَّذِي لَمْ وَلَنْ

يُخَذُّكَ، هُوَ الْبَاقِي حِينَ لَا يَبْقَى أَحَدٌ،
هُوَ مَعَكَ بِحِفْظِهِ وَعِلْمِهِ وَرِعَايَتِهِ.

أَفْرِغْ مُحتَوَى قَلْبِكَ الْحَزِينَ، وَمَا
يُضَيِّقُ عَلَيْكَ صَدْرَكَ فِي سَجْدَةٍ صَافِيَةٍ
بِنِيَّةٍ خَالِصَةٍ.

لَا تُغْلِقْ صَدْرَكَ عَلَى هَمِّكَ وَرَبِّكَ
الرَّحْمَنُ، تَضَرَّعْ إِلَيْهِ، نَاجِهِ سُبْحَانَهُ
وَتَعَالَى.



مرحبًا أيُّها البطل

مرحبًا أيُّها البطل!

سلام الرحمن عليك أينما كُنْتَ، لا
تحزن مهما تصعبت الأمور، ولا تقنط
مهما أظلمت الدنيا من حولك، كُنْ
جلدًا صبورًا فمثلك لا يليقُ به اليأس.

عافِر وعافِر ثُمَّ عافِر، ولا تتكسر إلا
لله ربِّ العالمين.

لا تُعطي الفرصة لعدوك أن يشمتَ
بك، ولا تُفرح فيكَ الشَّيطان، شَّيطان
الإنس والجان.

أعطاك الله فُرصًا لا محدودة، لكنَّك لم
تعيها إلا بعد فواتها، ورغم أنَّ

الْفُرْصَ لَا تُعَوِّضْ، إِلَّا أَنَّهُ سُبْحَانَهُ
وَتَعَالَى قَدْ عَوَّضَكَ بِمَا هُوَ أَحْيَرُ لَكَ،
فَلَا تَحْزَنْ.



مرحبًا أيُّها المُعافِر

مرحبًا أيُّها المُعافِر!

حيَّا اللهُ بطنًا حملت رجلاً كَأنتِ، يا مَنْ
تسعى جاهِدًا لتطوِّير نفسك، عائلاً
همَّكَ وهموم مَنْ همَّ حولك.

يا مَنْ تكظِّم غيظك، وتستر عَيب
غيرك.

يا مَنْ تُشغِل نفسك قَبْلَ أَنْ تُشغِلَكَ
هي، فلا فراغَ عندك، ولا خوفَ منك.

يا عزيز النفس، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الحَاقِدَ
يَتَقَوَّل على غيره بما ليسَ فيه؟

وما ذاك إِلَّا لِيَرْضِيَ الطَّاقَةَ السَّالِبِيَّةَ
بداخله، فهي كَالنَّارِ تَأْكُلُ بَعْضَهَا إِنْ لَمْ
تَجِدْ مَا تَأْكُلُهُ!

دَعِكَ مِنْ أَوْلَاكَ الْحَقْدَةَ، وَأَكْمِلْ سَيْرَكَ
وَلَا تَلْتَفِتْ؛ فَالْمُلْتَفِتُ لَا يَصِلُ.

أوتدري أَنَّ الْحَاقِدَ يَرَاكَ أَفْضَلَ مِنْهُ،
فَبِدَلٍّ مَنْ أَنْ يُحَاوِلَ تَقْلِيدَكَ لِيَصِلَ إِلَى
مَا وَصَلْتَ إِلَيْهِ، يُبْخَسُ قَدْرُكَ بِزَيْفِ
الْكَلَامِ، وَيَحُطُّ مِنْ شَأْنِكَ مَا اسْتَطَاعَ
إِلَى ذَلِكَ سَبِيلًا.

مَعْرُوفٌ أَنَّ النَّاqَصَ يُحَقِّرُ مَنْ شَأْنُ
مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَكُونَ هُوَ مِثْلَهُمْ،
كَمَا تَرْمِي الْبَغْيِي الْعَفَائِفَ زُورًا
وَبُهْتَانًا!

لِذَا كُنْ وَاثِقًا مِنْكَ، لَا تَلْتَفِتْ مَهْمَا
حَدَّثَ، أَكْمِلْ طَرِيقًا أَنْتَ سَالِكُهُ، وَلَا
تُعْطِي قَدْرًا لِمَنْ لَا قَدْرَ لَهُ إِلَّا عِنْدَ
إِبْلِيسَ وَأَبْنَاءِهِ.

صَابِرٍ وَثَابِرٍ فَإِنَّ جَزَاءَ الصَّابِرِ خَيْرٌ لَا
شَكَّ.

وَالسَّلَامُ عَلَى الرِّجَالِ.. الرِّجَالُ الَّذِينَ
يَتَحَدَّثُونَ فِي وَجْهِهِ الرِّجَالُ؛ لَا مَنْ
يَتَحَدَّثُونَ فِي ظُهُورِهِمْ.

مرحبًا أيُّها العاقل

مرحبًا أيُّها العاقل!

حينَ تتعامل مع غيرك، اجعل عقلك
مِيزانَ المُعاملة، لا تركز لعواطفك
البتة؛ فالعواطف تكون أحيانًا هي
أصل العواصف!

مَن عاملك بالحُسنَى، عامله بالتي هي
أحسن، ومَن لم يحترم قدرك، لا
تُعطيه مثقال ذرّةٍ من قدر.

لا تَكُن لِنَفْسِكَ ظالمًا؛ فإِسَاءَ إِلَيْكَ
وَتُحْسَن، ورغِم أَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
المُحْسِنِينَ، إِلَّا أَنَّ الإِحْسَانَ يَكُونُ لِفئةٍ
بَعِيْنَهَا مِنَ البَشَرِ، تَلِكُ الَّتِي تَسْتَحَقُّ

بجدارة أن يكونَ الإحسان هو أصل
تعاملكَ معهم.

أَمَّا مَنْ يُقَابِلُ إِحْسَانَكَ بِالْإِسَاءَةِ،
واحترامكَ بعدم التقدير، ومعروفكَ
بالنذالة، فلا يستحقّ أن تلتفتَ إليه
بطرفِ عينك لا أن تتعاملَ معه.

تذكر يا رعاك الله أن لنفسك عليك
حقٌّ فلا تُفرط فيه نظير أيّ شيء.

لا تظنّنا نفسك الوحيد العالم بحدود
الله، والمُسَامِح الوحيد على وجه
الأرض، والصابر الأوحـد على أذى
غيره، فكُلّ الخلائق تعرف ربّها
وفاطرها، وكُلّ البشر بإمكانهم
المُسَامحة لوجود نبذة التسامح

بدواخلهم، ويُمكنهم كذلك الصبر على
الأذى، لكن لكلّ منهم قرار يتخذه لما
يراه مُلائماً له.

لا تظلم نفسك، بل عافِر للحفاظ عليها
كريمة مُعززة كما خلقها الرحمن.

أعطي لعقلك الفرصة، وستراه يُرمج
نفسه ذاتياً على بند (المُعاملة
بالمِثل).. بند عادل لا ظلم فيه، فما
يزرعه غيرك في إطار تعاملك معه،
يجنيه كما هو لا يزيد أو ينقص.

أما إن أردت أن تكون مُحسناً يُحبُّك
الله، فأحسن إلى مَنْ هم أهلاً
للإحسان، واجعل قدر نفسك عالياً
فعلينا ستُسأل، وبها تؤنس.

مرحبًا أيُّها الصائم

مرحبًا أيُّها الصائم!

صباحُك رِقراقًا عذبًا.

كُن طَيِّبًا لَا سَاذَجًا، حَامِدًا لَا نَاقِمًا،
شُجَاعًا لَا جَبَانًا.. ففِي الطَّيِّبَةِ مَغَانِمُ
كَثِيرَةٌ، أَمَّا السَّاذِجَةُ فَهِيَ مِفْتَاحُ كُلِّ
شَرٍّ.

الْحَمْدُ يَجْلِبُ لَكَ نِعَمًا فَوْقَ مَا عِنْدَكَ
مِنَ النِّعَمِ، أَمَّا السُّخْطُ يَجْلِبُ لَكَ النِّقَمَ.
الشُّجَاعَةُ كَنْزٌ يَفْنَى إِنْ غَلَبَكَ خَوْفُكَ،
لِذَا كُنْ شُجَاعًا وَلَا تَخَافْ شَيْئًا؛ فَالْأَمْرُ
كُلُّهُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

إِنْ حَدَّثَ وَأَرَدْتَ التَّصَدُّقَ عَنْ
حَنْجَرَتِكَ، فَاجْعَلْهَا مَخْرَجًا لِلطَّيِّبِ مِنْ
الْقَوْلِ، وَإِلَّا فَأَغْلِقْهَا عَنِ الْمُؤْذِيِّ مِنَ
الْكَلَامِ.. ففِي الصَّمْتِ عَنِ الْأَذَى الْكَثِيرِ
مِنَ الْأَجْرِ وَالْعَافِيَةِ.

صَبَّاحُكُمْ تَفَاوُلُ وَرَضَا بِمَا قَسَمَ اللَّهُ
لَكُمْ.



مرحبًا

مرحبًا!

كيف حالك يا مكروب؟

أما زلتِ تبكي قدرًا ليس لك به دخل؟

أنصت إليَّ جبرك الرحمن.. لا تُحمَل
نفسك فوق طاقتها، ما دام أمر الله
نافذ لا محالة، كُن راضيًا حامدًا
شاكراً، فوربِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ، إِنَّكَ لا تدري ما ينفعك، فَرُبَّ
دُعَاءٍ لَهَجَتْ بِهِ ظَاهِرُهُ الْخَيْرُ وَبَاطِنُهُ
يَحْمِلُ الشَّرَّ لَكَ، وَلا يعلم الغيب إِلَّا
الله.

لَا تُعَذِّبْ نَفْسَكَ بِالْحَسْرَةِ وَشُعُورِ
التَّقْصِيرِ مَا دُمْتَ لَمْ تُقْصِرْ، بَلْ كُنْ
قَنُوعًا رَاضِيًا لَأَنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ.

ثُمَّ السَّلَامُ عَلَى الرَّاظِينَ.



مرحبًا أيُّها الحزين

مرحبًا أيُّها الحزين!

علامَ الحُزن؟

أما رُزِقْتَ اليوم؟

أطردتَ من رحمةِ الله؟

أرفعَ عنكَ ستره؟

إذا ماذا؟!

لا تحزن إنَّ اللهَ معنا، قالها خير البشر
وسَيِّدُهم رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ، لأفضلِ البشرِ وأكرمهم سيدنا
أبي بكرٍ الصديقِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ وعن
ساداتنا الصحابة.

والآن أعيدها عليك.. لا تحزن إنَّ اللهَ
معنا، لن يخذلك أبداً ما دُمتَ واثقاً بهِ
سُبْحانَهُ وتعالى، لن يدعكَ لمرضِ
الهموم دونَ أنْ يُداويكَ، ما نسيكَ
حاشاهُ وهو الذي لا يغفل ولا ينام.

أتذكرُ قصّةَ سيدنا يوسف عليه
السلام، وما حدثَ فيها من مُعجزاتٍ،
أما عَلِمْتَ أنَّ اليقين بالله يصنع
المُعجزات؟!!

لا تحزن ولكَ ربُّ يرعاكَ.
لا تحزن ولكَ ربُّ يُدير لكَ شئوونكَ.
لا تحزن ما دُمتَ مُحاطاً برحمةِ
الرحمن.

خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا، اكْتِمِ بِصَدْرِكَ نَصْفَ
دَقِيقَةٍ، ثُمَّ أَخْرِجْهُ مُحَمَّلًا بِمَا أَحْزَنَكَ
وَقُلْ: الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.



مرحبًا أيُّها العيد

مرحبًا أيُّها العيد!

العيد اليوم مُختلف كُلِّيًا عن العيد في
السابق، فرق العُمر هو الفِصل.

كَانَ العيد عيدًا في صِغري، عيدًا
بالمعنى الحرفي للكلمة؛ فالأجواء
كُلُّها بهجة وسعادة، والفرحة تعم
الأرجاء، ناهيك عن وجودِ الطيبين،
عن جدّتي أمّ علي أتحدّث.

أتى العيدُ وقد رحلت صاحبتِي
نورهان، ليكونَ هذا العيد هو عيدها
الأوّل في الفردوس الأعلى من الجنّة
برحمتك يا أرحم الراحمين.

رُغْمِ ضَوْضَاءِ الْحَيَاةِ وَازْدِحَامِ
مَهَامِهَا، إِلَّا أَنَّهٗ مِنْ الْوَاجِبِ عَلَيْنَا أَنْ
نُعْظِمَ شَعَائِرَ اللَّهِ فَنُعْلِنَ فَرَحَتَنَا بِالْعِيدِ،
كُلُّ بِطَرِيقَتِهِ الْخَاصَّةِ، أَعْلَاهَا مَا هُوَ
فِي اسْتِطَاعَتِكَ، وَأَدْنَاهَا أَنْ تَتَصَدَّقَ
عَلَى مَنْ هُمْ حَوْلَكَ بِبِسْمَةٍ صَافِيَةٍ.

أَجَرَّبْتِ أَنْ تَبْعَثِ لِنَفْسِكَ بِرِسَالَةٍ
مُعَايِدَةٍ؟

علامَ الخجل!

أَنْتِ تَسْتَحِقِّ، لِأَجْلِ هَذَا كُنْ أَنْتِ الدَّاعِمِ
الْأَوَّلِ وَالْآخِرِ لِنَفْسِكَ، دَلِّهَا، أَسْعِدْهَا،
اتَّقِي اللَّهَ فِيهَا، لَا تُحْمَلْهَا فَوْقَ طَاقَتِهَا،
فَقَطِّ ارْحَمِهَا يَرْحَمَكَ الرَّحْمَنُ.

أَجْهَزْتِ بِطَاقَةَ الْمُعَايِدَةِ؟

لا بأس، أيّة ورقة تفي بالغرض.. إلى
عزيزتي بعزّ ربّها لها، غاليّتي بغلاءِ
رّوحي، ردائي الذي لا غنى لي عنه،
صاحبتني الوفيّة إنّ هي صارحتني
وصدقتني النصّح.

أمّا بعدُ فالعُمر لحظات، والأعيادُ
سويّعات، إليك نفسي أكثُبُ تهنئة
العيد.

عيدٌ جديدٌ سعيد، لا تحزني ولك ربُّ
يرعاك، وحدهُ العالم سرّك ونجواك،
كوني بخيرٍ لأجلي.
وخير الختام.. السّلام.

سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْكَ يَا مَهْمُوم

سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْكَ يَا مَهْمُوم.

أَتَعْلَمُ يَا رِعَاكَ اللَّهُ أَنَّ لِلشَّيْءِ فَوَائِدَ
عِدَّةً، أَعْلَاهَا أَنَّهَا تُقَوِّي صِلَتَكَ بِرَبِّكَ،
وَأَدْنَاهَا أَنَّهَا تَكْشِفُ لَكَ حَقَائِقَ مَنْ هُمْ
حَوْلَكَ.

أَيُّهَا الْمُبْتَلى لَا تَغْتَمِ، بَلْ احْمَدِ
الرَّحْمَنَ؛ فَالْحُبُّ لَكَ أَرَادَ أَنْ يُعَلِّمَكَ
دَرْسًا لَمْ تَكُنْ لَتَتَعَلَّمَهُ مِنْ قَبْلِ.

تَعَامَلْ مَعَ بَلَاءِكَ عَلَى أَنَّهُ فُرْصَةٌ،
وَلَاَنَّ الْفُرْصَ لَا تُعَوِّضُ فَاغْتَمَهَا،
تَقَرَّبْ إِلَى اللَّهِ، تَمْسِكْ بِسَلَاحِ الدُّعَاءِ،
فَلْنِعَمَ السَّلَاحُ هُوَ!

غربل أفكارك كما تُغربل الشِّدَّةَ مَنْ
حولك، انتقي منها الإيجابي واستغني
عن السلبي.

تعلم الدرس، واحفظ العبرة منه،
وغير دائرة معارفك طبقاً لما وجدته
منهم حال شدتك؛ فَمَنْ كَانَ أَصِيلاً
معك اقبض عليه بقلبك، وَمَنْ كَانَ
دون ذلك لا تُعطهِ شرف القرب منك،
الفضله في مكب اللاعودة، ولا تنس أن
النذالة ليست من شيم الكرام.

عِشْ حَيَاتِكَ

عِشْ حَيَاتَكَ بِمَا يَتَنَاسَبُ مَعَ حَيَاتِكَ، لَا
تُقَارِنْ حَيَاتَكَ بِحَيَوَاتِ الْآخَرِينَ، فَأَنْتَ
لَسْتَ مِثْلَهُمْ وَهُمْ لَيْسُوا مِثْلَكَ.

افْعَلْ مَا يَصْلَحُ لَكَ وَمَا يَصْلَحُكَ، لَا
تَحْقِرَنَّ قَدْرًا قُدَّرَ عَلَيْكَ، فَرُبَّمَا كَانَ
السُّلْمُ الَّذِي سَتَصْعَدُ بِهِ نَحْوَ الْأَعَالِي.

أَحْمَدُ اللَّهِ دَوْمًا فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ؛
فَأَنْتَ لَا تَدْرِي أَيْنَ يَكْمُنُ الْخَيْرُ؟

حَافِظْ عَلَى ثِقَتِكَ بِرَبِّكَ، فَهِيَ طَوْقُ
نَجَاتِكَ مِنَ الْمَهَالِكِ وَظِلَامِ الْيَأْسِ
الْحَالِكِ.

أَحْسِنَ إِلَى غَيْرِكَ يُحَسِّنَ إِلَيْكَ، اجْبِرْ
خَاطَرَ أَحَدِهِمْ يَجْبِرِ اللَّهُ خَاطَرَكَ مِنْ
فَوْقِ سَبْعِ سَمَاوَاتٍ، تَبَسُّمٌ فِي وَجْهِ
غَيْرِكَ يَطْمِئِنُّ فُؤَادُكَ.

لَا تَنْسَ الدُّعَاءَ لَغَيْرِكَ بِظَهْرِ الْغَيْبِ..
فَإِنَّ نَتِيجَتَهُ فَعَالَةٌ وَالْمَلَائِكَةُ تَدْعُو لَكَ.

أَنْصَتِ إِلَيَّ يَا مَهْمُومٌ، أَحَبَّكَ اللَّهُ
فَابْتَلاكَ، أَحْسِنَ ضِيَاةَ الْبَلَاءِ يَرْفَعُهُ
رَبُّ السَّمَاءِ.

هِيَ دُنْيَا.. فَلَا تَقْتُلَنَّ نَفْسَكَ فِي النَّدَمِ
عَلَى مَا فَاتَ، وَالْخَوْفُ مِنْ مَا هُوَ آتٍ،
تَفَاعُلْ خَيْرًا وَأَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَهُوَ
أَوْلَى بِالْجَمِيلِ.

تحسّس قلبك

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

غسله بالنقاء يَكُنْ لك كالثوب الأبيض
المُنقى من الدنس.

قلبك هو رأس مالك الحقيقي، فإن
ضيّعت مالك تدهورت حالك وأصبحت
هالك!

حافظ على بياض قلبك، حارب بسلاح
الطّيبة شرّ الأشرار، دافع عن حقّ
قلبك في العيش كما خلقه الله أبيضاً
نقيّاً.

لا تخسر ميزاتك الربّانيّة نظيرَ لُعاة
من لُاعاتِ الدُّنيا، نَظِّفْ قلبك قبلَ أنْ
تُظِّفَ جسدك، كُنْ فخورًا بك مُمتنًّا
لربّك.



مريض الحقد

حِينَ يَذْكُرُكَ قَرِيبٌ بِمَا لَيْسَ فِيكَ،
وَيُزَايِدُ بِالتَّحْقِيرِ مِنْ شَأْنِكَ_الَّذِي هُوَ
كَالشَّمْسِ فِي وَضْحِ النَّهَارِ_ لَتَعْلَمَ
بَأَنَّهُ مَرِيضُ الْحَقْدِ، الْحَسَدِ، رُبَّمَا
الضَّغِينَةِ، فَادْعُو لَهُ بِشِفَاءِ قَلْبِهِ،
وَأَكْمِلْ مَسِيرَتَكَ مُسْتَعِينًا بِاللَّهِ رَبِّكَ،
وَتَذَكَّرْ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَخْلُقْكَ سُدىً..
لِتُجَاهِدَ نَفْسَكَ فِي تَرْكِ أَثْرِكَ.

كنوز الأرض

أَنْ يَضَعَ اللَّهُ لَكَ الْقَبُولَ فِي الْأَرْضِ،
إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ أَجَلِ النِّعَمِ وَأَعْظَمُهَا؛ إِذْ
يُمْكِّنُكَ الرَّحْمَنُ بِفَضْلِهِ مِنْ قُلُوبِ مَنْ
شَاءَ مِنْ عِبَادِهِ عَلَى غَيْرِ جُهِدٍ مِنْكَ.

فَلَوْ أَنَّكَ مَلَكَتِ كُنُوزَ الْأَرْضِ كُلِّهَا،
وَأَرَدْتَ أَنْ يَكُونَ لَكَ قَبُولٌ عِنْدَ بَعْضِ
النَّاسِ لَكِنَّهُمْ لَا يُحِبُّونَكَ، هَلْ لَكَ أَنْ
تَبْتَاعَ قَبُولَهُمْ بِكُنُوزِكَ؟

وَأَيُّمُ اللَّهِ لَنْ تَفْعَلَ، فَالْقَبُولُ رِزْقٌ
وَالرِّزْقُ هُوَ اللَّهُ، وَالْأَرْزَاقُ بِيَدِهِ
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

لا تظلم نفسك

لا تظلم نفسك ببذلِ ما بوسعكَ وما
ليسَ بوسعكَ لنيلِ رضا عبدٍ مهما
كانتْ مكانتُهُ منك، وإنَّما عليكِ
بالسعي لكسبِ رضا الرحمنِ جلَّ
عُلاه، فإنْ رَضِيَ عَنْكَ أَرْضَاكَ، وإنْ
أَرْضَاكَ أَسْعَدَكَ رضاها.. كُنْ ذَكِيًّا
واغتنم عُمرَكَ قَبْلَ أَنْ يَفْنَى.

آراء الآخرين

لا تجعل آراء الآخرين تؤثر عليك
بشكل سلبي، فقط انظر لنفسك بعينك
فأنت أدرى بها من أي أحد.. لا تغرنك
الآراء ما دُمت واثقاً منك.



نظرة غيري لي

نظرة غيري لي تختلف عن نظرتي
لنفسي؛ فالثانية هي التي تدفعني
لمواصلة رسالتي في الحياة، بينما
الأولى لا تُعبّر سوى عن صاحبها.

قد يراني البعض لا أضيفُ جديدًا في
هذا الكون الفسيح، طبقًا لنظرة مبنية
على خبرات شخصية فاشلة مُتراكمّة،
لكنني أرى نفسي وقد جمعتُ كمًّا لا
بأسَ به من النجوم التي حالت دون
وصولي لمطلبي.. إستعدادًا لوصولي
القمر.

حينَ تَقَلَّ طاقَتُكَ

حينَ تَقَلَّ طاقَتُكَ اِبْتَعِدْ قَلِيلًا؛ كَي
تُجَدِّدَهَا، وَإِيَّاكَ وَالتَّحَامُلُ عَلَى نَفْسِكَ،
فَإِنَّ عَوَاقِبَ التَّحَامُلِ تَكُونُ وَخِيمَةً وَلَا
يُمْكِنُكَ تَحْمُلُهَا.

لَيْسَ عَيْبًا أَنْ تَقَلَّ طاقَتُكَ، فَهَذَا هُوَ
الطَّبِيعِيُّ لِمَا نَمُرُّ بِهِ مِنْ أَزْمَاتٍ
وَإِبْتِلَاءَاتٍ عِظَامٍ، لَكِنَّ الْعَيْبَ أَنْ تَظَلَّ
تُقَاوِمُ صَوْتَكَ الدَّاخِلِيَّ، الْهَامِسُ لَكَ
بِأَنَّ بَعْضَ الرَّاحَةِ حَقٌّ عَلَيْكَ، لَتَسْتَطِيعَ
إِكْمَالَ رَحْلَتِكَ فِي الْحَيَاةِ.

كَمَا أَنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقٌّ فَلَا تُضَيِّعُهُ،
وَحَافِظَ عَلَى مَجْهُودِكَ فَلَا تَبْذُلْهُ فِي

غیر موضعه، وطاقتك غالية فلا
تُهدرها.



إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

قَبْلَ أَنْ تُحْسِنَ الظَّنَّ بِذَلِكَ إِيَّاكَ أَنْ
تَنْسَ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ.

قَبْلَ أَنْ تَمُدَّ يَدَكَ لِمَنْ خَاصَمَكَ دُونَ
جَنَائَةٍ مِنْكَ بِحَقِّهِ، لَا تَتَنَاسَى أَنَّكَ تُهَيِّنُ
نَفْسَكَ بِفِعْلِكَ هَذَا.

قَبْلَ أَنْ تُخْبِرَ ذَوِي الْقُرْبَى بِنَازِلَةٍ
أَصَابَتْكَ، تَذَكَّرْ أَنَّهُمْ عَلِمُوا مِنْ غَيْرِ
أَحَدٍ، لَكِنَّكَ لَا تُسَاوِي عِنْدَهُمْ شَيْءَ كَيْ
يَهْتَمُّوا لِأَمْرِكَ.

قَبْلَ أَنْ تُخْبِرَ أَحَدَهُمْ بِفَرْحِكَ، لَا تَنْسَ
أَنَّكَ لَمْ تَجِدْهُ حَالِ حُزْنِكَ.

قَبْلَ أَنْ تَأْمَنَ لِأَحَدٍ رَاقِبَ صَلَاتِهِ بِكَ
حِينَ تَحُلَّ بِكَ النِّوَازِلُ، فَلَا كَاشِفَ
لِلْمَعَادِنِ سِوَى النِّوَازِلِ.

قَبْلَ أَنْ تُسَامِحَ تَذَكَّرْ أَنَّ الطَّبْعَ يَغْلِبُ
التَّطْبُوعَ، كَيْ لَا يَجْمَحَ خَيَالُكَ فَتَظَنَّ أَنَّ
التَّغْيِيرَ سَهْلٌ وَفِيرٌ، سَامِحٌ وَاجْتَنِبْ مَا
لَا يَرُوقُ لَكَ.

قَبْلَ أَنْ تَتْقَاسِمَ الْخُبْزَ مَعَ أَحَدِهِمْ سَلِّ
عَلَيْهِ قَدْرَ الْمُسْتَطَاعِ؛ فَإِنَّ لَتَقَاسُمِ
الْخُبْزِ حُرْمَةً لَا يُرَاعِيهَا إِلَّا الطَّيِّبُونَ.

قَبْلَ أَنْ تُبَرِّرَ لِأَحَدِهِمْ خُذْلَانَهُ لَكَ، كُنْ
عَلَى يَقِينٍ بِأَنَّكَ لَمْ تَكُنْ تَسْتَحِقُّ.

قَبْلَ أَنْ تَلْتَمِسَ الْعُذْرَ لِمَنْ لَمْ يَرُدَّ لَكَ
بَعْضَ الْجَمَائِلِ، تَذَكَّرْ أَنَّ وَقْتُهَا حَانَ

حَالِ ضَائِقَةٍ أَحَلَّتْ بِكَ، وَرَغِمَ مَقْدَرَتِهِ
لَمْ يَفْعَلْ.

قَبْلَ أَنْ تَعْشَمَ فِي عَبْدٍ، تَذَكَّرْ أَنَّ عَمَّ
عَشَمَ مَاتَ، وَأَنَّ الْقَرَابَةَ لَيْسَتْ حِكْرًا
عَلَى الدَّمِّ، وَأَنَّ الصِّلَةَ لَيْسَتْ مُرْتَبِطَةً
بِأُولِي الْأَرْحَامِ.

لَا تَقْبَلْ بِأَقْلٍ مِمَّا تَسْتَحِقُّ؛ لِأَنَّكَ إِنْ
فَعَلْتَ أَذَيْتَ نَفْسَكَ، نَفْسَكَ الَّتِي سَتُسْأَلُ
عَنْهَا أَمَامَ اللَّهِ.

لَا تَرْضَى بِأَنْصَافِ الْأَشْيَاءِ مَا دُمْتَ
أَهْلًا لِمَا هُوَ أَفْضَلُ.

لَا تَسْمَحْ لِأَحَدٍ أَنْ يَتَجَرَّأَ عَلَيْكَ
بِالْإِهَانَةِ.

لا تنكسر إِلَّا لله ربّ العالمين.

أحسن الظنّ بالله فهو أهلُ ذاك.

إعشم فيما عند الرحمن.

توكل على العزيز الرحيم.

كُن ذكيًّا ولا تيأس مهما أظلم الكونُ

من حولك.. فاليأس لا يليقُ بعبدٍ أقوى

من الدنيا بربه.



بس أنت قول يا ربّ

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

نفكر بالعقل كده شوية، ليه مكشّر
وحزين؟

ليه شايل هموم الدنيا؟

بتفكّر ليه لما هي مالهاش حلّ؟

أنت عارف طبعاً إن ربّنا سبحانه
وتعالى نجّاك من كتييير قبل كده،
وعارف طبعاً إنه حلّ كل مشاكلك اللي
مالهاش حلّ، وأكد عُمرِكَ ما هاتنسى

لما وقعت وقومك، طب إيه اللي
حصل المرّة دي؟

ما تسببها على الله زي ما بتعمل
دائمًا، سببها على ربنا وتأكد إنه مش
هايضّيك، خلّيك واثق زي ما صرف
عنك كلّ الشرور هايلطف بيك،
ويطمن قلبك.. بس أنت قول يا ربّ.



كسر القلب

(الجزء الأول)

كثير جدًا بنسمع جُملة (قلبي مكسور)
لكن بعضنا مش يفهمها، وده علشان
محسهاش، القلب المكسور ده صاحبه
اختصر كمّيّة وجع ماهولة في جُملة
(قلبي مكسور)، طب إزاي جاله
إحساس الكسر في قلبه؟

لأسباب كتiiiiiiiiير أهمها الظلم؛ كثير
منّا لما بيتظلم مش بيقدر يعبر عن
اللي جواه، فبيكتم مشاعره السلبية
في قلبه، وده لوحده مش بس بيكسر
القلب لأ ده ممكن بعد قضاء الله

وقدره يتسبب في وقف القلب أو
السكتة القلبية.

كمان من أهم أسباب كسر القلب وسّع
كده شويه

الخُذْلان، طب هو يعني إيه خُذْلان؟

الخُذْلان ده عكس العَشم، لما بتتَشم
في حد قُريب منك _ من حُبِّك فيه _
ويطمئنك في الأول إن عَشمك في
محلّه، لكن تثبت لك الأيّام إن عَشمك
مش في محلّه.. إزاي؟

بالمواقف، مثلاً حصل لك ظرف
طارئ، احتجت له بس للأسف ما
لقيتوش، مش بس كده ده كمان
ممکن يعاملك ببجاجة لمُجرد إنك كنت

متعشّم فيه، هنا بقى هاتقوله: ما
كانش العشم يا فلان، الجملة دي
بتخرج م الصميم، وبيخرج معاها حنة
من قلبك أخدها حد ما يستاهلش،
فتعيش بينك وبين نفسك مخذول،
قلبك مكسور، بس أقولك حاجة:
اوعى تجلد ذاتك، أنت بخير وجميل،
مش ذنبك إنك قدّرت حد ما
يستاهلش، مش ذنبك إنك وثقت
فتعشمت فيه، خالص على فكرة، لكن
يبقى ذنبك بجد لو ما اتعلمتش
الدرس.

وللحديث بقيّة ما دام في العمر بقيّة.

كسر القلب

(الجزء الثاني)

قُلْتُ إِنَّ الظُّلْمَ والخُذْلَانَ مِنْ أسباب
كسر القلب.. تمام، طب في أسباب
تانية؟

طبعًا، والسبب ال 3 في كسر القلب
هو الحُزن، والحُزن ده ليه أسباب،
منها الفقد مثلاً، لما بتفقد حد عزيز
ده بيأثر عليك، حياتك بعد ما فقدته
مش هي قبل ما تفقده، الدنيا بتقف
عندك في اللحظة دي حرفيًا، حتّى لو
تعايشت برضو بتحسّ بحاجة
ناقصاك، مكان فارغ جواك مش

ممكن حد يملاه، وفقد الأرواح أهون
شوية من فقد القلوب؛ إحساس صعب
إنك تفقد روح غالية على قلبك، لكن
الأصعب إنك تفقد قلب كُنت فاكُرُه
مُستقرِك والأمان، ده كُلُّه بيأثر سلبي
على القلب ويتسبب في كسر القلب.

كمان الهموم مش بس بتكسر القلب،
لأ وبتأثر على النفس والجسم، فجأة
تلاقي نفسك حاسس إنك متكتف
وعاجز عن الحركة، وبرضو بتتعايش
وبتسايس أمورك، لحد ما تحسّ إن
روحك تقلت من كُتر الهموم وضهرك
اتكسر، وكل ده بترجمه النفس لوجع
وَألم كفيل إنه يكسر القلب.

طب تعمل إيه؟

تسيبها على ربّنا، وتركز مع نفسك.

أقولك حاجة حلوة: حِبّ نفسك
وقدّر لها واوعى تتكسر لغير ربّنا، لو
حبّيت نفسك مش هتهون عليك،
عارف ده معناه إيه؛ معناه إنك مش
هتقدّر حد على حساب نفسك.

حِبّ نفسك مش هتظلمها، اعرف
قيمة نفسك تعيش مرتاح، اعرف
حدودك وحافظ عليها، ما تسلمحش
لحد إنه يتعدّى حدوده معاك.

كونك طيّب دي نعمة وميزة، لكن إياك
تكون ساذج اللي يضحك لك تفتكره
بيحبك، واللي يقولك إزيك تفتكرها له

جَمِيلَة، وَيَاخُذُكَ الْعَشَمُ لَوْ قَالَ
أَخْبَارُكَ إِيَّاهُ وَتَفْتَحُ لَهُ بَيْتَكَ، خَلِيكَ
عَاقِلٌ وَنَاضِجٌ، وَاعْرِفْ إِنْ الثَّقَلَةَ غَالِيَةً
وَمَشَى كُلُّ النَّاسِ غَالِيَةً.

أَسْعِدُوا أَنْفُسَكُمْ بِأَنْفُسِكُمْ وَلِأَنْفُسِكُمْ..
لَأَنْتُمْ تَسْتَحِقُّونَ.



كسر القلب

(الجزء الثالث والأخير)

إتكلمت إمبارح عن بعض أسباب
(كسر القلب)، وشرحت في مقالين
مُنَفَّصلين الأسباب دي، والنهارده
هختم الموضوع ده بالجزء الـ 3
والأخير.. فعلى بركة الله.

قُلْتُ فِي الْجُزْأَيْنِ الَّتِي فَاتُوا إِنْ الظُّلَمِ
وَالْخُذْلَانِ، وَالْحُزْنَ وَالْهَمَّ، كُلِّهَا
أَسْبَابُ لَمَّا بَتَحْصِلْ لِحَدِّ بَتَوْصِلُهُ لِكْسَرِ
الْقَلْبِ، يَعْنِي لَمَّا تَسْمَعُ حَدَّ بِيَقُولُ:
قَلْبِي مَكْسُورٌ افْتَكُرْ إِنَّهُ مَا حَسَّشْ كَدَهُ

من فراغ، لأ ده حصل معاه حاجات
سببت له كسر في قلبه.

كمان من الأسباب سبب ما حدش
واخد باله منه، سبب مش بس خطير،
لأ ده خطير جدًا؛ وهو جَلَد الذات،
طب هو يعني إيه جَلَد الذات؟

جَلَد الذات ده ببساطة شديدة هو إنك
تقعد تلوم نفسك ليل نهار، عمّال على
بطّال، ما أنكرش إن في حاجات
تستاهل تلوم نفسك عليها، لكن كمان
في حاجات ما تستاهلش، جَلَد الذات
ده بقى يعني تلوم نفسك على طول ع
اللي يستاهل وكممان اللي ما
يستاهلش.

دائمًا بتحسّ بالندم واللوم والتقصير،
وده طبعي لِإننا بني آدمين، لكن إنك
تجلد ذاتك علشان عايز تعيش
المثالية فده مش طبعي، ليه مش
طبعي يا مريم؟

علشان إحنا بني آدمين ممكن نغلط
عادي بس المهم نصّح 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 الحلّ إيه يا مريم؟

الحلّ بسيط جدًّا، اوعى تنسى إنك
بشر يُخطئ ويصيب، ما تحمّلش
نفسك فوق طاقتها، ده ربّنا سُبحانه
وتعالى مش بيحمّل العبد فوق طاقتة،
قوّي صلّتك برّبنا، قرّب منه أكثر،
خلّيك واثق في كرمه، عَشمان في
فضله، طمعان في رحمته، مهما
عملت ومهما حصل لك إرجع لرّبنا
وما تياسش خالص.

أقولك حاجة حلوة: حِبّ ربّنا علشان
خلقك وكرّمك وفضّلك، حِبّ نفسك
علشان هي خلق من خلق الله، حِبّ
نفسك زي ما هي، حِبّ الحلو فيها
وزود منه، ركز على اللي مش

عاجبك فيها وغيّره، اوعى تجلد ذاتك
علشان قلبك يبقى صحيح، وجسمك
يبقى سليم.

حِبِّ رَبِّنا تعيش سعيد.



الثقة بالنفس تحديدًا

(الجزء الأول)

النهارده هاتكلم عن الثقة بالنفس
تحديدًا، طبعًا هتسألني: يعني إيه ثقة
بالنفس؟

الثقة بالنفس دي نعمة من نِعَم الله
على عباده، بتكون عبارة عن قوّة
داخلية داعمة لصاحبها، وبتمثل عامل
حماية ليه من أي عوامل خارجية
ممکن تتسبب في التقليل منه، لحد
كده تمام.. تمام.

طيب هي بتفضل ثابتة ولا بتتغير؟

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

يعني تغيير الثقة بالنفس بينعكس
على صاحبها سواء بالنفع أو
بالضرر.

طب إزاي أعرف أفرّق بينهم؟

هاقولك: ببساطة شديدة الثقة بالنفس
لما تقل تتسبب بمتاعب لصاحبها هو
في غنى عنها، مثلاً حصلت لك
ظروف خارجة عن إرادتك خللتك

مش زي الأول؛ استغنوا عنك في
الشغل، خسرت فلوس، مُستواك
الإجتماعي قل، صّحتك ضعفت، وزنك
نزل، فشكلك اِتغيّر، مشاكل سببت لك
إجهاد وإرهاق، عيّشتك في قلق
وتوتر، فشعرك شاب قبل ميعاده وبدأ
يوقع، وشك بقى شاحب،

دي كلها أسباب كفيّلة تقلل ثقتك في
نفسك، طيب أعمل إيه يا مريم؟

الحلّ بسيط جدّا، هتدور حواليك،
هتلاقي كتير، بس ساعة ما تحتاج حد
مش هتلاقي غير اللي بيخاف عليك
بجد، هتسيب كل اللي حواليك وتمسك

في اللي بيخاف عليك وبيحب لك
الخير، قُلْتُ لي ليه؟

علشان اللي بيخاف عليك هيخاف
عليك حتّى من نفسك، هيقف معاك،
هيقويك، هيسندك، هيدعمك وده اللي
أنت محتاجه في الوقت ده، لكن النوع
اللي منه كثير ده مالوش تلاتة لازمة،
بوق ع الفاضي، يوم ما محتاجه
يتبخر، تظهر له مشاكل الدُنيا، مش
فاضي لك، مع إنك قدمت له السبب
والحد والإثنين بس هو استخسر فيك
ساعة من يوم التلات، ده تمامه
ترجعه برا حدودك الخاصّة، رجعه
غريب زي ما كان قبل ما تعرفه.

هاكمل باقي الكلام في مقال ثاني.

الثقة بالنفس تحديداً

(الجزء الثاني والأخير)

هكمل كلامي عن الثقة بالنفس
تحديداً.

زي ما قلّة الثقة بالنفس بتتعب
صاحبها كمان زيادتها بتأذيه مش
بس كده لأ دي ممكن تتسبب في
غضب ربنا عليه؛ بتقول: إزاي؟

في قاعدة عامّة حطّها في دماغك
وهي أيّ حاجة بتزيد عن حدّها

بنتقلب لضدها، يعني إيه الكلام ده يا
مريم؟

يعني لما الثقة بالنفس بتزيد بتوصل
صاحبها للغرور، والغرور ده معناه
النفخة الكدّابة، اللي بتسبب لصاحبها
المصايب، والغرور مع الوقت بيوصل
صاحبه للكبر، يعني بني آدم مُتكبر
وده طبعًا حرام بتحريم الله له وكذا
رسوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال الله
تعالى في حديث قُديسي: "الكبرياء
ردائي والعظمة إزاري فَمَنْ نازعني
واحدا منهما ألقيته في جهنم ولا
أُبالي"، وكذلك قول رسول الله صَلَّى
الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لا يدخل الجنة مَنْ

كان في قلبه مثقالُ حبة خردلٍ من
كبر".

هتسألني يعني إيه حديث قُدسي؟

سؤال مُحترم من شخص يُحترم،
الأحاديث تنقسم لنوعين، أحاديث
قُدسية وأحاديث نبوية؛ والحديث
القُدسي هو الذي يُنسب إلى ملك
الملوك ربّ العِزّة والجبروت فيُنقل
على لسان سيدنا مُحَمَّدٍ -صَلَّى اللهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ويُقال عنه: يقول الله
جلّ وعلا، لكن الحديث النبوي هو ما
كان دونَ ذلك من قولِ الرسول صَلَّى
اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

وبعد ما عرفت إن قِلّة الثّقة بالنفس
بتسبب متاعب لصحابها، وزيادتها
ممكن توصل صاحبها للهلاك
والعياذُ بالله هاتقول: طيب الواحد
يعمل إيه يا مريم؟

هاقولك: يعتدل في ثقته بنفسه يعني
لو قَلّت يستعين برّبنا ترجع زي ما
كانت، ولو زادت يقلل منها ويتواضع
للّهِ رَبِّ العالمين، ودايمًا الواحد يدعي
رّبنا في صلاته، وطول الوقت إن
يرضى عنه ويحفظه ويبعد عنه كل ما
لا يُرضيه.

مالك وشكّ إحمر كده ليه؟

إيه.. قُلّت إيه.. مش بتصلّي!!!

هَوْنٌ عَلَيْكَ، هَاكُمَكَ عَنْ الصَّلَاةِ
الْبُوسَةِ الْجَايِ بِإِذْنِ اللَّهِ.

أَقُولُكَ حَاجَةً حُلُوةً: لَمَّا رَبَّنَا يَبْتَلِيكَ مَا
تَزْعَلُشْ، وَلَا تَحْزَنْ، دِه رَبَّنَا بِحَبِّكَ
عَلْشَانِ كَدِه إِبْتَلَاكَ، عَارِفِ إِنْ فِي
حَاجَاتِ كَثِيرٍ بَتَكْتَشِفْهَا وَقْتُ ضَيْقَتِكَ،
بَتَعْرِفْ حَقِيقَةَ اللَّيِّ حَوَالِيكَ، بَتَعْرِفْ
قَدْرَكَ عِنْدَهُمْ، بَتَعْرِفْ كُلَّ حَاجَةٍ وَكَانِ
الْبَلَاءُ دِه رَبَّنَا بِبِفَتْحٍ بِيَهْ بِصِيرَتِكَ،
الْمَهْمُ لَمَّا تَلَاقِي حَدَّ قُرْبٍ مِنْكَ ظَلَمَكَ،
شِمْتَ فِيكَ، اسْتَغْلَكَ، مَشْ سَاعِدَكَ وَلَا
وَقَفْ جَنْبَكَ، بِبِقَلِّ مِنْكَ، أَوْعَى تَفْقَدُ
ثَقَّتَكَ فِي نَفْسِكَ بِاللَّهِ عَلَيْكَ، أَنْتَ حُلُو
وَبَخِيرُ بَسْ هُوَ اللَّيِّ نَاقِصٌ وَالنَّقْصُ

طبع فيه، بس أنت مش كنت واخذ
بالك، اوعى تستسلم لكلامه المسموم،
خلالك واثق في نفسك، ولا يهملك اللي
يقول لك: عجزت قبل ميعادك، شيبت
بدري، ده أنا أكبر منك وما يبانش
عليا، سيبك منهم ومن كلامهم وركز
مع نفسك، اوعى تسمح لأفكارهم
الشَّيطانية تدخل دماغك، حافظ على
صبرك، اقفل على نفسك أي مدخل
يقدروا يدخلوا منه.. خلالك واثق إنك
حلو بس بصيت لنفسك في المراية
الغلط.

الثقة بالنفس تقوى من الثقة بالله
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

الأمانة بمفهومها العام

هاتكلم النهارده عن الأمانة بمفهومها العام، والأمانة دي معناها إني بآمن حد مُعَيَّن على حاجة مُعَيَّنة، زي مثلاً إنك تدي صاحبك مبلغ وتقول له: يا فلان أنا مسافر وخللي الأمانة دي معاك لحد ما أرجع، ولازم تعرّف المُؤْتَمَن بكيئوننة الأمانة اللي هاتشيلها عنده، كمان لازم اللي وافق يشيل أمانة حد يعرف في الأول هو هایشیل إیه بالظبط.

مش شرط تكون الأمانة فلوس،
خالص على فكرة، ممكن تكون كلمة،
ممكن يكون إحساس، ممكن يكون
وعد، ممكن وممكن وممكن.

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

أمانة الكلمة دي معناها حد أمّك على
كلام مُعَيّن.. إزاي؟

مثلاً حصل له موقف مُعَيّن وجالك
علشان يفضفض معاك، وقتها قالك
حاجات مش قالها لك قبل كده، أو
حبيب ياخذ رأيك في حاجة فقال لك
عن السبب، كمان ممكن تكون قاعد
مع ناس بتتكلّموا في موضوع مُعَيّن،

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

ده بخصوص أمانة الكلمة، أمّا أمانة
الإحساس فدي ببساطة شديدة إنك
تحسّس حد بإحساس مُعيّن، زي مثلاً
لما تحسّس حد بحُبّك ليه، ده بيخاللي
الشخص ده مطمّن وسعيد، طبعي
يثق فيك بعدها، خصوصاً لما يلاقيك
أهل الثقة دي، وده طبعاً بتبينه
المواقف بس، لكن الكلام ببلاش
ومش عليه جمارك.

كمان من الأمانات أمانة الوعد؛ يعني
لما توعد حد بحاجة لازم توفى

بوعدك، طالما إنك وعدت بحُرّيتك
وما حُشد غصبك على كده، وخليك
عارف إن الشخص اللي وعدته ده
ممکن يكون بيثق فيك فصدقك، مش
بس كده لأ ده تلاقيه كمان رتب
أموره على أساس وعدك.

طيب لو حصل وحد أمّني أمانة أعمل
إيه يا مريم؟

سؤال مُحترم من شخص يُحترم، في
الأول قبل ما تشيل الأمانة اعرف
تفاصيلها كويس، اعرضها على
عقلك، قارنها بقوة تحمّلك، وأخيراً
اسأل نفسك: هل أنا قد الأمانة دي ولا
لأ؟

وبُناءً على إجابتك هتحدد موقفك.

أقولك حاجة حلوة: الأمانة شيلة ثقيلة
جداً أتقل م الجبل، سواء كانت كلمة
أو إحساس أو فـلـوس أو غيرهم،
فخلالك ذكي وخفف شيلتك على قد ما
تقدر، ولو حصل وحد شاف فيك
الأمان جاهد نفسك علشان تكون عند
ظنّه، وطبعاً كل ده هايحصل لما
تستعين بالمُعِين وهو الله.

خلالك أمين مع نفسك تأنس ويؤنس
بك.

إبتسم وفرّح غيرك

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كثير جدًا بنسمع جُملة "الراجل ما
بيعيّطش"، وطبعًا دي جُملة لا محل
لها من الإنسانية، بتسألني: ليه؟

هاقولك: علشان العياط (البُكاء) ده
شعور إنساني، ربّنا سُبحانه وتعالى
خلقتنا وفينا مشاعر وأحاسيس، لازم
نحترم ده فينا ونقدّره، وغلط جدًا إننا
نتجاهل شعور جوّانا أو إحساس
حاسّينا.

بالنسبة للراجل اللي مش بيعيِّط، ده
كلام مش تمام؛ علشان كونه راجل
وبيعيِّط لسبب ما، حاجة حزينه
حصلت له، تعب، وجع، ألم، مرض،
فقد، فراق، غدر، استغلال، دي كُلِّها
أسباب كفيّلة تتّمي مشاعر الحُزن
جوّاه فطبيعي جدّا يعيِّط، وده طبعًا
مش بينقص من رجولته.

كونه راجل ودمعته قُريّبة ده مش
يعيبه، كونه راجل ويبستحي ده مش
يقلّ منه، بالعكس زينة الرجولة
الحياء، فالراجل اللي يبستحي بيكون
أجمل من غيره.

طَبِّ أَعْمَلْ إِلَيْهِ يَا مَرْيَمُ لِمَا أَكُونُ
مُحْتَاجٌ أَعْطِ بِسَخَافٍ يَقُولُوا عَلَيَا
مَشْ رَاجِلْ؟

مَبْدَأِيًّا كَدَهُ رَبَّنَا يَسْعِدُ قَلْبَكَ وَيَغْسِلُهُ
مِنْ كُلِّ حُزْنٍ وَمَشْ تَعْطِ تَانِي، أَنْتِ
بِتَقُولِ: لِمَا أَكُونُ مُحْتَاجٌ أَعْطِ، عَارِفِ
دَهْ مَعْنَاهُ إِلَيْهِ؟

مَعْنَاهُ إِلَيْهِ يَا مَرْيَمُ؟

هَاقُولُكَ: مَعْنَاهُ إِنْ عِنْدَكَ إِحْتِيَاجٌ
وَرَغْبَةٌ فِي الْعِطَاطِ (الْبُكَاءِ)، وَدَهْ
عَلْشَانِ شَعُورِ جَوَّاءِكَ دَفْعَكَ لَكَدَهْ،
وَمُمْكِنٌ جَدًّا تَكُونُ تَرَائُكُمَاتِ نَفْسِيَّةٍ؛
حَاجَاتِ حَصَلَتْ لَكَ خَلَّتْكَ تَحَسُّ بِكُسْرِ
جَوَّاءِكَ، وَجَعٌ صَابَ قَلْبَكَ لِسَبَبِ مُعَيِّنٍ،

نفسيتك تعبّت من وضع مُستمر فيه
رغم إنه مش مناسبك، الظروف
أجبرتك على التأقلم رغم إن نفسيتك
مش قابلة كده.

المُهم، كُلّ ده كفيّل يحرك جِوّاك
شعور العياط (البُكاء)، وسيبك من
جُملة "بيقولوا" علشان دي جُملة
مُستفزة للعقل، أصل طبيعي أسألك:
مين هم اللي قالوا؟

وطبيعي هايكون جوابك هو الصمت،
علشان كده سيبك من كلام الناس
وركز مع نفسك، ولما تحتاج تعيِّط،
اقعد في مكان بعيد عن العيون وعيِّط
براحتك زي ما أنت عايز، ويا حبّذا لو

صَلَّيْتُ رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ وَبَكَيْتُ، السَّجَّادَةَ
بِتَفَرُّحٍ بِدُمُوعِكَ يَا رَجُلًا.

أَقُولُكَ حَاجَةً حُلُوءَةً: أَنْتَ حُلُوزِي مَا
أَنْتَ، مَفِيشَ حَاجَةً تَعْيِيكَ خَالِصَ طَالِمَا
أَخْلَاقُكَ عَالِيَةً، وَمُتَمَسِّكَ بِدِينِكَ حَسَبَ
مَقْدَرَتِكَ.

أَنْتَ حُلُوزِي مَا أَنْتَ مَهْمَا يَحْصِلُ لَكَ،
طَالِمَا رَوْحُكَ طَاهِرَةٌ وَقَلْبُكَ نَضِيفٌ،
وَنَفْسُكَ رَاضِيَةٌ وَعَقْلُكَ شَغَالًا.

خَلَّيْتُكَ عَارِفًا إِنَّكَ حُلُوءٌ مَهْمَا حَزَنْتَ
وَمَهْمَا جَرَى لَكَ، هَتَفَضَّلْتُ أَنْتَ زِي مَا
أَنْتَ، سَيِّبُهَا عَلَى اللَّهِ وَابْتَسَمَ..
إِبْتَسَامَتُكَ بِتَفَرُّحٍ غَيْرِكَ؛ عِلْشَانُ هِيَ

إِبتِسامة رَبَّانِيَّة طالعة من قلبك
الطاهر.

إِبتسم وفرَّح غيرك.



حافظ على صلاتك تحفظ حياتك

هاتكلم النهارده عن الصّلاة فعلى
بَرَكة الله.

طبعًا كُلُّنا عارفين إن الصّلاة عِماد
الدين وعارفين أهميتها ومكانتها،
واللي مش عارف إسأل واعرف عن
اللي ما تعرفوش من أمور دينك، قُلت
لي بتتكسف تسأل، ليه؟

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

طب مبدئيًا كده أنت حد مُحترَم، بس
نقطة إنك بتخاف من نظرة الناس ليك
دي مش في محلّها، عارف ليه؟

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

مالك، رايح على فين؟

اوعى تمشي، اسمع للآخر ولو ما
عجبكش الكلام ما تشتريش.

أنت عارف إن ربنا بيحبك؟

مالك وشك إحمر كده ليه؟

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

مين فينا خالي من الذنوب
والمعاصي؟

مين خدعك وفهمك إن عصيانك لله
يمنعك من أداء الصلاة؟

حتى لو عصيت الله لا تترك صلاتك،
كُلُّنا بني آدمين على فكرة، وكُلُّنا ربنا
أعلم بخبايانا ونوايانا، اوعى تترك
صلاتك مهما عملت ومهما حصل لك،
صلاتك هي صلاتك بالذي خلقك
وفضلك وكرمك، دي الحاجة اللي
الوحيدة اللي لا تسقط أبدًا فإن كنت
مريض تؤديها قدر استطاعتك، وإن

نسيّتها تؤديها وقت تذكرك، أمّا عن
النساء فالأعذار القهرية تُسقطها
عنهنّ حال حدوثها وإلى أن تنقضي،
والأعذار القهرية هي الحايض
والنفاس.

الصّلاة هي الفريضة الوحيدة التي
فُرضت على رسول الله صلى الله عليه
وسلم من فوق سبع سموات، عارف
ده معناه إيه؟

معناه إن ربنا سبحانه وتعالى فرضها
بدون واسطة ملك.

صّلاتك هي المؤشر لحياتك اللي
بتعيشها، يعني إيه يا مريم الكلام ده؟

يعني لو أنت خلّيت صلاتك رقم واحد
ربّنا هايجعلك الأول دايماً، لكن لو
أخّرتها هتأخر، إنما لو تركتها عمداً
وإنكاراً فقد خرجت من الملة والله
أعلى وأعلم.

عارف لما كلنا نموت أول حاجة
بنتحاسب عليها _ طبعاً كل واحد
لوحده _ هي الصلاة.

الصلاة قبل ما تكون ركن من أركان
الإسلام، هي منّة ربّ العالمين، حاجة
كده مريحة ومُطمئنة، حاجة بتغذي
الروح، حاجة ما يعرفش قيمتها غير
اللي محافظ عليها، وتاركها

محرووووووم وربِّ مُحَمَّدٍ صَلَّيَ اللهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّم محرووم.

اوعى تتكسف تسأل عن حاجة مش
عارفها في دينك، سيبك من كلام
الناس علشان في القبر كل واحد
بيكون لوحده، فلو مقصر في الصّلاة
جاهد نفسك وبعون الله أنت قدّها، لو
بتضيع أوقات خد عهد على نفسك ما
تضيّعش، لو مش بتصلّي غير الجمعة
جاهد وحارب الشّيطان وابدأ صلّي
عندك أيّام الأسبوع 7 في كل يوم 5
أوقات (فجر، ظهر، عصر، مغرب
وعشاء)، ده غير النافلة عندك مثلاً
الضحى وقيام الليل.

أنت عارف لما بتعصي ربّنا الشَّيْطان
بيدخل لك من الباب ده علشان يخلّيك
تِيأس من رحمة ربّنا، ويوسوس لك
إنك عاصي وربّنا مش هايغفر لك،
ولا هايقبل صّلاتك فبلاش تصلّي
وتتعب نفسك ع الفاضي.

عارفة إنك بتتكسف تصلّي وأنت لسه
عاصي الرحمن، طب ما أنت جدع
اهو، أيوا جدع، اللي قلبه عَمَران
بِحُبِّ الله وبيتكسف من معصيته يبقى
جدع ومُحْتَرَم، عافِر وكافح لحد ما
هاييجي يوم وتلاقي ربّنا بَغْض إِلَيْكَ
المعاصي، يعني إيه يا مريم؟

يعني لما تجاهد نفسك علشان تلتزم
بطاعة الله قدر استطاعتك ربنا
هايعينك ويسهل عليك الطاعة اللي
أنت فاكرها صعبة، مش بس كده لأ
ده كمان سُبحانهُ وتعالى هيكرك في
المعاصي واحدة واحدة، لحد ما تلاقي
نفسك قرفت م المعاصي حتّى لو كانت
أمامك ليل نهار، ده بجد؟ش

طبعًا وجد الجد كمان ما أنت لما
بتصدق مع الله ربنا بيبصدقك فيألفي
الإخلاص في قلبك، وإذا سَكَنَ
الإخلاص قلبك يئس منك الشيطان،
فعلشان كده حافظ على دينك، حافظ
على صلاتك، ما حدش هاينفعك وقت

حسابك غير عملك، ما حدث هایدیک
من صلاته، ولا من صيامه وصدقته،
حرام عليك تضيع نفسك، جاهد
نفسك، عافِر علشان الجنة تستاهل.

أقولك حاجة حلوة: اوعى هموم الدنيا
تسيبك إنا اتخلقتنا أصلاً علشان نعبد
ربنا سبحانه وتعالى، اعتبر الدنيا
طريق وأنت هاترتاح؛ لأنك هتتعامل
معاها بمبدأ إنك ضيف وهايجيلك يوم
وتمشي، فطبيعي هتعافر علشان
تسيب ذكرى حلوة اللي يسمع اسمك
يقول: الله يرحمه.

حافظ على صلاتك تحفظ حياتك.

خسارة في السجائر

لما بنشوف حد بيدخن بعض مننا
بيوبّخ فيه من غير ما يعرف هو ليه
بقي بيدخن؟

طبعًا التدخين سلوك مُضّر جدًّا، ولا
يجوز شرعًا بل ويُحرّم لأضرار
العظيمة، واللي أكّدها الأطباء
المُختصين.

مالك مكشّر كده ليه؟

بتقول: إنك بتدخن ومش قادر تبطل.

طب مبدئيًا كده أنت حلو، وكونك
عايز تبطل تدخين دي حاجة حلوة
منك لنفسك أولًا واللي بيحبّوك بعد
كده، مُجرد إنك فكرت وحاولت ده
بيأكد إنك مش هاوي تدخين، حتّى لو

مش قدرت تبطل ورجعت تدخن من
تاني.

يعني إيه الكلام ده يا مريم؟

يعني أنت مُجبر على التدخين مش
بتدخن بمزاجك، واللي يقولك إن اللي
بيدخن ده بكيفه يبقى مش فاهم
حاجة، علشان معظم المُدخين زي ما
قُلْتُ مجبورين ع التدخين؛ لأسباب
كتيييير جدًا منها على سبيل المثال
لا الحصر، أسباب نفسية.

ممكن توضيح يا مريم؟

طبعًا، يعني أنت مثلاً لما بدأت تدخن
أكيد كان في سبب ولا أنت كنت هاوي
ولا إيه؟

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

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

لأ مش هايحصل كده علشان الأسباب دي سرّ صاحبها، ومش مُهم لأي حد إنه يعرفها؛ لأنّها مش هاتفيده في حاجة.

كونك عايز تبطل تدخين ده أفضل
قرار ممكن تاخده في حياتك، عارف
ليه؟

علشان نفسك غالية وعزيرة،
وتستاهل تبطل تدخين علشانها.

لو مهما حصل لك ومهما حاولت
تبطل تدخين ومش قدرت لأسباب
كتيييير اوعى تياس، حاول تاني
وتالت وعاشر، عاير مرة واثنين
وآلف أنت قدها وقود، أخلص النية
وقوي عزيمتك علشانك أنت علشان
صحتك، علشان جسمك، علشان
عقلك، علشان نفسك، أنت تستحق كل

خير والتدخين ده شرّ ربّنا يتوب
عليك منه.

أقولك حاجة حلوة: التدخين عادة
وتقدر تبطلها، جرّب تقلل عدد
السجائر اللي بتدخنها في اليوم؛ يعني
لو بتدخن كثير خاليهم حبة صغيرة
أول يوم، تاني يوم حدد عدد مُعيّن
للسجائر، تالت يوم كده وهكذا، بعدها
شوف السبب اللي خلاك تبقي مُدخن،
أول ما تعرفه حاول تجتنبه بكل
الطرق والوسائل، لو في حد بيعينك
ع التدخين ابعده عنه، وطبعًا ابعده عن
الضغوطات على قد ما تقدر، كمان
لازم من وقت للتاني تغيّر جو غير

الجو اللي أنت فيه، تشمّ هوا، تشوف
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 وفكر
وفكر بجد هاتلاقي أكثر من سبب
يعينك.

طبعًا هتدعي ربّنا في صلاتك إنه
يتوب عليك، وربّنا مش هاخذلك..
خلالك واثق إنك حلو وخسارة في
السجائر.

جرّب ومش هاتخسر حاجة

جاية أقولك حاجة حلوة ومش
هاخرها لآخر المقال.. نقول: سلام
عليكم ورحمة الله وبركاته، ويلا بينا.

عارف مهما حاولت تبين إنك مش
فارق لك كلام اللي بيحبوك ونصحوك
قبل كده تبطل تسمع أغاني بس أنت
اتأثرت، أنا عارفة إنك بتحب ربنا
ونفسك تعمل كل اللي يرضيه،
وعارفة كمان إنك من وقت وأنت
بتحاول تبطل تسمع أغاني، عارفة
إنك بتقبل النصيحة وبتحبها كمان،
بس العيب في اللي نصحوك المرة
دي، أيوا العيب فيهم، عارف ليه؟

علشان نصحوك قُدام الناس وده ما
يصّحش؛ أيوا ما يصّحش حد ينصحك
قُدام الناس أو قُدام حد تاني، طالما
أنت اللي هاتتنصح بيقى الكلام بينك
وبينه ما ينفعش يسمعه تالت، بتقول:
ليه هو سرّ؟

طبعًا سرّ، سرّ جميل من حد بيحبّك
وخايف عليك، وهاتلاقي دايمًا اللي
بيحبّك مش بينصحك قُدام حد أبدًا،
علشان كده يبقى بيفضحك مش
بينصحك.

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

سؤال جميل من حد نضيف، ما هو
اللي يجاهد نفسه علشان يرضي ربنا،
ويبعد عن حاجة إتعوّد عليها يبقى
نضيف، هاقولك: جُملة مش قادر دي
مش في محلّها عارف ليه؟

علشان أنت بتجاهد في شُغلك ومش
بتدخل جيبك قرش حرام، وكمّان بارّ
بولدتك وحنين على إخوانك، بتتعب
علشان راحتهم، بتتقي ربنا فيهم،
بتعامل كل الناس بما يُرضي الله،
فأنت تقدر تبطل تسمع أغاني، اسمع
مني أنت قدّها وقدود.

نيجي بقي لأصل الموضوع، أنت
بتسمع أغاني ليه؟

بتقول: علشان تفصل من تعب
الشغل، ودوشة الحياة، معنى كده إنك
مش بتحب الأغاني لكن واخدها
وسيلة تريح بيها أعصابك.

دائمًا فاهماني يا مريم، مش زي اللي
يقول: على إيه بتصلي لما بتسمع
أغاني؟

حاسسني إن ربنا مش هايقبل
صلاتي.

هاقولك: ولا يهمك خالص، كإنك مش
سمعتة، اغسل دماغك من كلامه،
علشان هو حد جاهل بالدين، بدل ما
ياخد بإيدك بيغرقك.

يعني ربّنا هايقبل صلاتي مريم حتّي
وأنا بسمع أغاني؟

مبدأياً كده رحمة ربّنا واسعة للمؤمن
التقي، فأنت إعشم في الرحمة دي،
واطمع في مغفرته سبحانه وتعالى،
أمّا عن قبول الصّلاة من عدمه فدي
حاجة ربّنا وحده اللي يعلمها، إحنا
بناخد بالأسباب وربّك هو اللي
بيحاسب.

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

خالص بس مش قدرت هل ده مُبرر
إنك تترك صلاتك؟

طبعًا لا، ليه؟

علشان أنت كده عملت بالضبط زي
المثل اللي بيقول: "جيت تكحلها
عميتها"، حافظ على صلاتك مهما
حصل، وأنت بتصلّي ادعي ربّنا بنِيّة
صادقة خالصة إنه يتوب عليك من
سماع الأغاني ويكرهك في كل حرام،
ادعي مرّة واثنين وألف لحد ما
هايجي يوم وتلاقي نفسك بطلت
تسمع أغاني.

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

اللي بتسمعه طالما هو مش قرآن ولا
حاجة هاتفيدهم في دينهم أو دُنياتهم،
ليه يا مريم؟

علشان أنت كده من غير ما تعرف
بتأخذ سيئات كتييييير، وكمّان بتشيل
ذنب كل اللي سمع صوت الأغاني من
عربيتك، أنت عارف إن أي بيسمع
صوت المؤذن كل ده حسنات ليه،
أنت برضو لما تعلّي صوت الأغاني
بتأخذ سيئات بالإضافة لسيئاتك.

طب الحلّ إيه يا مريم؟

الحلّ بسيط جدّا، هنعمل خطّة بديلة؛
يعني بدل ما تسمع طول اليوم كله
أغاني اسمع حبة صغيرة، وبعدها

جَرَّبَ تسمع القرآن الكريم مجوّد
بصوت الشيخ المنشاوي _ رَحِمَهُ
الله _ مش هاتندم خالص، وطي صوت
الأغاني واسمع لوحدها جَرَّب
بدل ما تشغل أغاني في عربيتك شغل
سورة بتحبّها من القرآن الكريم،
وقتها مش هاتلاحق على الحسنات
اللي بتضاف لحسناتك، الموضوع
سهل جدًا بس أنت اللي مكسل.

أنت عارف إنك مهما سمعت أغاني
عُمرِك ما هاتحسن براحة الأعصاب
والهدوء النفسي، بالعكس الأغاني
بتتلف خلايا في دماغك، وبتضرر
الجهاز العصبي، ولا إرادياً بتتحكم في

الشعور عندك، ممكن تكون بتحسّ
بمُتعة أثناء سماعها لكن دي مُتعة
كذّابة، بمجرد ما ماتسمعش ولا كإنك
استفدت حاجة، أمّا سماع القرآن
الكریم فهو علاج للنفسية، وسكينة
للروح، وهدوء مُبالغ فيه للأعصاب،
وإن جربّت وقرّيته بصوتك فذاك
مُقوي للذاكرة.

القرآن كلام ربّك اللي بتحبه وقلبك
عمران بحبه موجود بين إيديك،
تسييه وتجري ورا كلام طالع م
اللسان، كلام بني آدمين زيّك زيّهم،
كمان مش بيحبّوك علشان يخافوا
عليك، أنت أصلاً مش في حساباتهم،

المهم يكسبوا من وراك، قُلْتُ لي
إزاي؟

ما هو أنت لو مش بتسمع أغاني
ومعاك إخوانك وقرائبيك، وأصحابك
وجيرانك، وزمائلك ومعارفك، كان
زمان مفيش أغاني؛ لإنهم مش
هايلقوا حد يشتري بضاعتهم.

جرب تسمع القرآن الكريم بصوت
المنشأوي تحديدًا بعد كده اسمع كل
الأصوات.

طب واشمعي المنشأوي يا مريم؟

علشان المنشأوي بياخدك معاه في
عالم تاني، بيعيشك بإحساسه اللي
بيقراه، مش هاتندم أبدًا، هاتلاقي

نفسك بتحسّ القرآن الكريم مش
مُجرد بتسمعه بس، وده لوحده كفيّل
يريح أعصابك ويهدّي نفسك
ويخلّيك مبسوط.
جرّب ومش هاتخسر حاجة.



إبعد عن الأندال

هاتكلم في المقال ده عن الندالة.. بِسْمِ
اللهِ وبِهِ أَسْتَعِين.

طبعًا كالعادة هتسألني: طب هو يعني
إيه ندالة؟

الندالة دي معناها ببساطة شديدة
الحقارة، السفالة، وطبعًا المعنى
بببقى صفة للبني آدم النذل، يعني
النذل ده حد حقير، سافل، خسيس،
أيوا زي ما سمعت كده، دي مش
شتيمة _ معاذ الله _ دي صفات بعض
الأشخاص اللي موجودين حوالينا.

والندل بيعرف يشكّل نفسه كويس جدًا
حسب الموقف اللي هو فيه، قُلْتُ لي:
إزاي؟

يعني مثلاً تلاقيه لو حصلت له ظروف
مُعَيَّنة يبدأ يستعطفك، بعدها يلاقيك
طيب فيستغلك، طيب فين المشكلة؟

المُشكلة إنه بيظمنك ويعشّمْك
أو ووي، يعني ممكن يجبرك تساعده
في حاجة تخصّه، وطبعًا أنت مش
بيهمون عليك؛ لأن للأسف الشديد
الندل ده بيكون قريب منك سواء
قريبك، صاحبك، زميلك، أو حتّى
جارك، بعد ما تساعده تعدّي الأيام
وييجي وقت ردّ الجميل، ساعتها بس

بتعرف يعني إيه بني آدم نذل؛ لما
تلاقي معدنه قشرة، طبعه خسيس،
اللي يحببه لنفسه يكرههولك، واللي
يكرههوا لنفسه يحببهولك، مش ممكن
يحبّك تبقى زيّه سواء في الشغل،
الوضع الاجتماعي أو حتّى المستوى
الفكري.

لما يحصل وتقابل حد م النوع ده
احمد ربنا علشان وفر عليك كتييير،
ادالك خبرة في التعامل مع أمثاله،
زود مناعتك ضد الصدمات، لإتبه زي
ما قلت النذل بيكون حد موثوق فيه
من ناحيتك، وده طبعًا لقربه منك،
المهم ما تزعلش خالص، اعتبره

درس واتعلّم منه، وخليك عارف إن
الدُّنيا مش بتدّي دروس ببلاش،
دروسها قاسية ومؤلمة لكن بتعرفك
قُدرتك وقيمتك أنت عند نفسك، فما
تزعش، كله لمصلحتك.

طيب الحلّ إيه يا مريم؟

الحلّ بسيط جدًا، كَبّر دماغك، ما
تاخدش كل حاجة على أعصابك، ما
تدققش، ما تركزش مع كل حاجة،
خليك مرآة للي حواليك، يعني إيه
مرآة دي كمان يا مريم؟

هاقولك: خليك مرآة للي حواليك
يعني عامل كل واحد زي ما بيعاملك
لا أكثر ولا أقل، ما تدّيش حد أكبر من

حجمه، ولا تقلّ من حد، ولا تعظم
حد، خلّيك مُعتدل في تصرفاتك، كمان
اللي يقف معاك اقف معاه، اللي
يساعدك ساعده، اللي يشمت فيك
اجتنبه، اللي يتمنّى لك الشرّ ولو
بهزار اطرده من حياتك غير مأسوف
عليه، اللي يقول عليك حاجة مش
فيك اظمن أنت حلو بس هو ناقص
تربية وأخلاق ودين.

طبعًا المُعاملة بالمِثل دي حاجة عادلة
جداً، لكن لو أنت هتعامل حد لوجه
الرحمن فدي بقى فيها كلام تاني؛
يعني هاتعفو عند مقدرة، هاتصبر،
هترد السيئة بالحسنة، هاتتغافل عن

التقصير والتحقيق والشماتة، هتساعد
وتدعم، هتعامل حد لوجه الرحمن
يعني هاتغسل قلبك من كل المشاعر
السلبية اللي سببها لك.. إن قدرت
فاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَإِنْ مَقْدَرَتْ
فلا تَظْلِمِ أَوْ تُظْلَمِ.

أقولك حاجة حلوة: نفسك غالية حافظ
عليها وابتعد عن الأندال.

هاقوْلِك حاجة حلوة

هاقوْلِك حاجة حلوة يمكن تخلّيك
تبتسم ووشك ينور زي الأوّل.

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

دلوقتي إحنا في الساعات الأخيرة من
سنة عدّت من عُمرنا، سنة كانت
درس لكل واحد فينا، وكلّ السنين
دروس على فكرة، العبرة إننا نتعلّم،
يمكن كتييييير منّا شايف إنّها مُجرد
كام ساعة مش هاتغير الكون يعني،
ده حتّى يمكن مش نلحق نغير فيها
حاجة من نفسنا أصلاً.

مبدأئياً كده الكلام ده مش في محلّه.

هتسألني: إزاي يا مريم؟

هاقولك: صحيح الكام ساعة دول مش
هاقدر تغيّر فيهم الكون، لكن تقدر
تغيّر فيهم من نفسك، مستغرب ليه،
ده الموضوع سهل خالص؛ هاتقول:
بِسْمِ اللَّهِ وتبدأ بإخلاص النية له جَلَّ
وَعَلَا، وهاتستعين به سبحانه وتعالى
على تغيير نفسك للأفضل، بعد كده
هاتشوف الأسباب اللي تناسبك وتركز
عليها، هاتشوف إيه اللي عملته في
السنة اللي فاتت ومش راضي عنه
وهاتجتنبه في السنة الجديدة،

هاتشوف إيه اللي قصرت فيه
وتحاول تركز عليه.

مالك زعلان كده ليه؟

بتقول: إنك حاولت كتييييير تحافظ
على صلاتك بس فشلت، كمان كان
نفسك تختم القرآن الكريم بس مش
قدرت، كُنت عايز تصوم تطوع وما
حصلش، كان نفسك تبطل تدخين بس
الضغوطات خللتك تراجعت عن
قرارك، كان وكان وكان.

طب مبدئيًا كده أنت حلو فما
تزعش، وما تحزنش إحنا لسه فيها،
إزاي بس يا مريم؟

هاقولك: الكام ساعة الباقيين دول
نقدر نعمل فيهم كُل حاجة، هاتنوي
إنك تحافظ على صلاتك من دلوقتي
فهاتقوم حالاً تتوضأ علشان تصلي
العشاء، بعدها يا مُميّز هاتفتح
مُصحفك المُطَيَّب وهاتبدأ بأول
صفحة، بعد ما تخلص تعمل حسابك
بكره الإثنين (صيام تطوع اهو)، أمّا
بقى بخصوص التدخين واللي أنت
بجد خسارة فيه هانعمل خِطّة بديلة
نضحك بيها على عقلك؛ هاتمسك
سِواك وتعمل نفسك كإنه سيجارة،
هاتقربه من بؤك وتاخذ شهيق
وبعدها هاتطلع زفير وهكذا، بالحيلة

دي نقدر نضحك على عقلك علشان
هو اتعود على طريقتك في التدخين،
أمّا بخصوص النيكوتين اللي بقى في
دمك، فأنت هاتجيب أعشاب طيبة من
أي عطارة، وهاتشرب منها لحد ما
تغسل جسمك من آثار النيكوتين.

وبكده تبقى عملت كل حاجة في الكام
ساعة الباقيين دول، وكمّان عندك
وقت تزور صاحبك اللي بتحبّه، وتكلم
حد بقالك فترة ما كلمتوش.

أقولك حاجة حلوة: اوعى تستسلم
للضغوطات علشان أنت اللي هاتخسر
نفسك، ودي مقصودة من اللي سبّب
لك الضغوطات، والدليل هاتلاقيه

عاش حياتَه زي ما هو عايز، أنت
كمان ليك حياتك اللي لازم تعيشها
واللي ما ينفش حد يعيشها غيرك،
اوعى تياس أو تحزن أو تزعل، مهما
حصل لك لسه عندك وقت وقُدامك
فُرصة تبدأ من جديد باختلاف الأزمنة
والتواريخ.

خليك عارف إنَّ العُمر مُجرد رقم
واللي بيفرق بجد هو العمل وجمال
الروح.

أبو الجمائل

كثير جدًا بنشوف في حياتنا بعض
الناس اللي ليهم طابع خاص،
معروفين بييه منين ما يروحوا،
بيحبّوا يكونوا في دور أبو الجمائل،
اللي خيره على ده وده.. لحد كده
تمام، تمام.

الشخص اللي م النوع ده مُستنزف
للطاقة، سبب من أسباب الإرهاق،
عامل رئيسي للإجهاد، قُلت لي ليه؟
الأول هاقولك إزاي تعرف الشخص
ده؟

لما حدّ يقدّم لك نصيحة مثلاً وتشكّره
عليها، أو تردّها له بنصيحة ثانية هو
محتاجها في وقتها، المفروض كده
كثر خيرك وخلصت على كده، لكن
هو يسكت؛ أبداً، لازم يحسّسك إنه ليه
جميل عليك، في أقرب فرصة تلاقيه
بيفكر كل شوية يقولك: نسيت
الخدمة الفلانية اللي ساعدتك فيها؟

مع إنك قدّمت له قصاها خدمات،
لكن هو كده بيلاقي نفسه في الدور
ده، دور أبو الجمایل، ولو حصل
ولمّحت له مجرد تلميح إنك ردّيت له
الجميل جمایل، يقعد يشكي ويبكي..
ليه؟

علشان يحسّسك بالذنب كمان وإنك
بني آدم ناكر للجميل.

طيب الحلّ إيه يا مريم؟

لما تقابل النوع ده م الناس اوعى
تديله فرصة إنه يعيشك إحساس الندم
والذنب، ما تسمحش ليه إنه يدّخل في
حياتك لا هو ولا غيره، كمان حذاري
تطلب منه خدمة حتّى لو هتقف عليه،
اسعى ودور على حد غيره يساعدك،
لكن ده مش من وراه خير، هو بيبيّن
إنه عايز لك الخير لكن فعله بينفي
كلامه.

أقولك حاجة حلوة: خليك ناضج
عامِل الناس بحدود، كل واحد وليه

معاك حدود، ده قريب، ده حبيب، ده
صاحب، ده جار، ده زميل، ده وده
وده.. لكن في الآخر مفتاح باب
حياتك في إيدك، حافظ على حُرمتها
واوعى تفتح لحد بابها، خلّيك راجل
زي الجبل؛ مع الناس بتضحك والكل
فاكرك سعيد، في حياتك شايِل هموم
ما تشيلهاش جبال، حزين، مُبتلى لكن
راجل.

أنت حلو وجميل ما تسمحش لحد
يشيك جمایل هو ما عملهاش أو
عملها واتردت له بزيادة، اجتنب
النوع ده م الناس علشان تعيش في

سلام نفسي، وتحافظ على طاقتك،
وتشتري دماغك.



الشَّمَاعَة

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

كتير جدًا بنشوف ناس بتحمّل غيرها
غلطها، ويفرحوا جدًا بده، وبيتمادوا
فيه، وده طبعًا بيخليهم يحسّوا بعدم
التقصير.

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

إزاي يعني يا مريم مش تمام؟

يعني أنت مش بتحب نفسك؛ لأنك لو
حببت نفسك مش هاتضيعها
وهاتحافظ عليها.

مش فاهم، ممكن توضيح؟

هاقولك: لو أنت في مرة من المرات
غلطت، المفروض إنك تعترف بغلط،
وده طبيعي للأنفوس السوية، لكن إنك
تكابر وتخدع غيرك ونفسك قبلهم لما
تدور على شமாعة تشيلها غلطك،
يبقى أنت مش تمام، عارف ليه؟

ليه يا مريم؟

علشان أنت كده بتأذي نفسك،
وبتعودها على الشّماعة اللي تعلّق
عليها غلطها، وده في حدّ ذاته غلط
فادح، لأنّك بتحرم عقلك حقّه في
التفكير عن حلّ المشكلة اللي وقعت
فيها، أو تصحيح الغلط اللي صدر
منك، وكمّان بتعلم نفسك الكذب
والخداع.. بتخدع نفسك!

طيب إيه الحلّ؟

الحلّ إنك تقف مع نفسك وقفة صدق،
صارح نفسك، واعترف بغلط، وفكّر
إزاي تصلّحه، واوعى تيجي على
نفسك، عاملها بالطيّبة، وخاليك
عارف إن كُلّنا بنغلط ومفيش حدّ فينا

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

استعن بالله واسعى وجاهد نفسك في
إصلاح غلطك، خالك قد المسؤولية
حتى في الغلط مش ترمي غلطك على
غيرك، وعلى فكرة كُلّ حدّ بيعلق
غلطه على شماعة بتلاقيه محاك سر
ولو عدّى عليه قرن من الزمن،
بلاش تكون زيّه.

نيجي بقى للشماعة بذات نفسها، لو
حصل ولاقيت نفسك بقيت شماعة
وأنت في حالك لا بيك ولا عليك،
اوعى تقبل بالوضع ده، إياك تشيل
غلط غيرك، حذاري تحمل سوء أفعال

غيرك، ده ربّنا سُبحانهُ وتعالى قال:
"ولا تزرُ وازرةٌ وزرَ أُخرى"، فأنت
ليه تعمل في نفسك كده؟

ليه تحاسب على حاجة مش عملتها؟

ليه تشيل شيلة غيرك؟

واوعى تضحك على نفسك بكلام زي
ده موقف جدعة، وكان لازم أقف مع
صاحبي، أو أخويا، أو أي حدّ في
العموم، طب أنت عارف إنك بكده
بتضره مش بتفعه زي ما أنت فاكِر؟

إزاي يا مريم؟

أنت لما تحلّ محلّ الشمّاعة وتشيل
غلطه أنت بتدّمّره؛ علشان لو بتحبّه

هاتخاف عليه، ولو بتخاف عليه
 هاتوجهه بغلظه وتعرّفه الصّح فين،
 مش هاتسييه على عماه، وتعمل
 نفسك جدع وتشيل معاه، ده غير طبعًا
 إنك بتغضب ربّنا سبحانه وتعالى؛
 لأنّك بتظلم نفسك واللي هي
 هاتحاسب عليها وعن كلّ اللي
 بتعمله فيها وليها.

أقولك حاجة حلوة: خالك أمين مع
 نفسك وحاسبها على كلّ كبيرة
 وصغيرة، وصغيرة وكبيرة، واوعى
 تخدعها وتضللها، وحذاري تشيل
 غيرك غلطك أو حاجة أنت عملتها،
 طالما شايف نفسك أقل من الاعتراف

بنتائج عملك.. يبقى مش تعمل حاجة
غير لما تكون مُستعدّ لتحمل نتایجها.

وقبل كُلّ ده طبعًا خليك مع ربّنا،
مصلحتك إنك تكون مع ربّنا، وقتها
مش هاتلاقي طريق تغط فيه ولا حدّ
تشيلّه غلطك؛ علشان طريق ربّنا
مُستقيم مش فيه شماعة؛ عارف ليه؟

علشان مش بيسلكه غير الرجالة..
الرجالة وبس.

دَوَّار المواصلات

هـاتكلم النهـارده عـن دَوَّار
المواصلات، نقول: سلام عليكم
ورحمة الله وبركاته، ويلا بينا.

كتير منّا بيحصل له دَوَّار
المواصلات، يعني إييه دَوَّار
المواصلات يا مريم؟

يعني لما تتركب أي وسيلة مواصلات
على مدى تنوعها تحسّ بإضطراب
في جهازك الهضمي، تحسّ كأن
معدتك مش مُستقرّة، ده طبعًا
بالإضافة لشعور الغثيان وأحيانًا
القيء، وكمّان الدوخة اللي بتحصل لك
طول ما أنت في وسيلة المواصلات،

دي دوّار وبيختفي تدريجياً لما بتقرب
من المكان اللي أنت رايح ليه، طب ما
سألتش نفسك ليه بيجيلك دوّار
المواصلات ده؟

ده يا إنسان بيحصل لأسباب نفسية
بحتة؛ ليه علاقتها بنفسيتك، ممكن
تكون مهموم أو مضايق ونفسيتك
مش أحسن حاجة، ده بيأثر سلبياً
على الجهاز الهضمي، اللي بدوره
بيكون مضطرب نوعاً ما، وبالتالي
بتحسّ بدوّار وغثيان والشعور
بالرغبة في التقيؤ.

طيب أعمل إيه يا مريم؟

حاول قبل ما تتركب أي وسيلة
مواصلات تاخذ معاك كتاب تقرأ فيه
مثلاً، ليه؟

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

أقولك حاجة حلوة: ممكن تشغل
جهازك الهضمي باللبان، أي نوع
بتحبه، وأي نكهة بتفضّلها، وفي
نفس الوقت اتفرج على صور مناظر
طبيعية من موبايلك، ويا حبّذا لو
سمعت قرآن كريم بصوت أنت بتحبه،
وقتها بس هاتنس الدنيا بالي فيها.

وعلى العموم سيبيها على الرحمن،
هو خلقك وهو كفيل بك، وحسن
نفسيتك بالقراءة، أو الكتابة، أو
الرياضة، أو مُساعدة الغير، وفعل
الخير على قد ما تقدر.

أول ما نفسيتك تبقى كويسة كُلّ
أجهزة جسمك هاتكون تمام جداً،
وخاصّة الجهاز الهضمي، واللي هو
علاقته طردية مع النفسية؛ يعني لو
النفسية تمام الجهاز الهضمي هايكون
مُستقرّ، والعكس بالعكس لو النفسية
تعبانة الجهاز الهضمي هايبدأ
يعترض على شكل قُرحة معدة،
وقولون عصبي، وهلمّ جرّة.

خَلِّيك مع رَبِّنا وَاقْرَأ واسمع قرآن
كْتِيبيير هاتلاقي نفسيتك بقت تمام.



التواضع

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

في ناس كثير جدًا فاهمة التواضع
غلط، إزاي يا مريم؟

فاهمين إنك تتواضع يعني تذلّ نفسك،
وطبعًا ما ينفعش تذلّ لغير الله،
علشان هاتتاسب على نفسك واللي
بتعمله فيها، في فرق كبير جدًا بين
التواضع والذلّ، التواضع إنك تكون
إنسان وبسيط في تعاملاتك مع
النّاس، يعني اللي يعرفك يحبّك
لسهولة عِشرتك، ولين طبعك، وده

بيدفعه إنه يكون على سجيته معاك،
مش مُتكلّف علشان يقدر يعاملك.

أَمَّا الذَّلَّ فمعناه الضعف والخضوع،
إنسان مذلّول يعني إنسان خاضع
مُسْتَكِين وضعيف، وده حاجة مش
لطيفة ولا مقبولة عند الأنفُس
السوية، حاجة النفس تأنفها،
والإنسان المذلّول ده حدّ نفسه هانت
عليه فبقى سهل يهينها.

التواضع لا يخرج إلّا من قلبٍ طاهر
ونفسٍ زكيّة؛ علشان المُتواضع
بيتواضع لمين وليه؟

بيتواضع لله ربّ العالمين، علشان
ربنا يعلي شأنه ويرفع قدره، وكم ان
يزيده من فضله.

أقولك حاجة حلوة: خلّيك مع الله
وأنت الكسبان في كُل حاجة، أصل
مصلحتك في الدنيا والآخرة إنك تكون
مع الله، تجاهد نفسك علشان ترضيه
سُبْحَانَهُ وتعالى، تلتزم بالطاعة على
قد ما تقدر، تحط قدام عينيك إنك
هتتاسب لوحدهك على كُل كبيرة
وصغيرة، النقطة دي لوحدها كفيلة
تنشط عقلك وتخلّيك تشوف مصلحتك
فين وتعملها.

خُلِّيك عارف إن الذُّلَّ لله عِزَّةٌ
وكرامة، والكسر بين يديه سُبحانهُ
وتعالى منعة ليك، والضعف أمام
عظمتِهِ قوَّة، لذا لا تنكسر إلَّا لله ولا
تُظهر ضعفك إلَّا له.. توضأ وصلي
ركعتين قضاء الحاجة وأزل السِّترَ
عن ضعفك، وأظهر كسرك، واشكوا له
جُرْحك.. لا تخجل ولا تحزن ما دُمْتَ
في معيَّةِ الرحمن.

أنت طيّب لكن مش ساذج

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

أكثر حاجة باستغربها وبتستفزني جداً
هي وضع الظنّ في غير محله، يعني
إيه؟

يعني مثلاً حدّ ظلمك وطالك أذاه، ده
ماينفعش تحسّن الظنّ بيّه، لأ ما
ينفعش خالص، سألتني: ليه يا مريم؟

هاقولك: ببساطة شديدة علشان هو
استحلّ ظلمك، فأنت اجتنبه وابتعد عنه
خالص لو مش في مقدورك تجيب

حقّك، لكنّ لو في مقدورك هات حقّك،
وبرضو اجتنبه واديله كارت أحمر
خرّجه بيه برا حياتك.

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

ربّنا سُبحانه وتعالى ادانا عقول نفّكر
بيها، وجعلها في الدماغ أعلى الجسد
مش في رجلينا، علشان نرقى بفكرنا،
نفّكر صّح، تفكير يطلعنا لُقّدام مش
يخسف بينا الأرض.

أحياناً كثيرة جدّا الواحد فينا بيضّر
نفسه بسوء فكره، حدّ أذاك اجتنبه،
مش تاخذ وتدي معاه، كده أنت

بتضّرك زي ما هو ضّرك بالظبط،
الموضوع صعب مش سهل، وده
مالوش علاقة بانه يتقال عليك
ضميرك أسود، سيب اللي يقول يقول،
لأن في الأول والآخر ربّك هو اللي
بيحاسب، وهو وحده مُطلع على
النوايا اللي محلّها القلب يا بني آدم.

كمان كلام النّاس مالوش أساس؛
روح اسألهم عن آخر حدّ جابوا
سيرته هايقولولك: ما نعرفوش، فأنت
شوف اللي يرضي ربّنا واعمله،
وخلّيك عارف إن أي حاجة بترضي
ربّنا بتريح نفسك أنت.

او عى تفرط في سلامك النفسى، إِيَّاكَ
 تيجي على نفسك علشان حدّ، نفسك
 دي هتتاسب عليها خاليك فاكر ده
 واو عى تنساه، نفسك ليها عليك حقّ،
 حبّها، قدرّها، أكرمّها، تلتطف بها،
 احنو عليها، لا تُرهقها ولا تُحمّلها ما
 لا طاقة لها به.

او عى يُغرّك المعسول من كلام حدّ
 مش شفت منه غير كُـلّ شرّ، ده
 بيتألون علشان يا إمّا ليّه عندك
 مصلحة، يا إمّا جايب لك مُصيبة،
 أصل بالعقل كده راجع سِجلّ البنى آدم
 ده في دماغك وبعدين احكم أنت،
 وعلشان تبقى عارف كُـلّ واحد فينا

عنده فإيلات متخزنة في ذاكرته
للأشخاص اللي قابلهم في حياتهم
على تنوع صلتهم بيه، فلما عاطفتك
تحاول تشوش على عقلك، فرمل فوراً
وافتح الفايل الخاص بيه في ذاكرتك
واللي هو ملأه بأفعاله، وقتها عقلك
هيبقى عارف هايعمل إيه.

أقولك حاجة حلوة: خلّيك مع الله،
إحنا في زمن صعب جدّداً، كُلّ شيء
وارد، خلّيك مع ربّنا وسيب الكون
للي خلقه يدبره، وأنت خلّلي بالك من
نفسك وحافظ عليك وما تسمحش لحد
إنه يأذيك حتّى لو بكلمة، واوعى تكتم
جواك علشان كُتر الضغط بسبب

إنفجار، خرّج مشاعرك السلبية في
حاجة بتحّبّها، رياضة مثلاً، قراءة،
كتابة، جري، التأمل في الطبيعة،
وتبقى أحسن حدّ لو توضأت وصليت
ركعتين قضاء حاجة وشكيت لربّنا كلّ
الي بيتعبك وهو بكلّ شيءٍ عليم.
أنت طيّب لكنّ مش ساذج.



الحكاية وما فيها

الحكاية وما فيها إن كائن بشري
برتبة نجس من كُتر حقه وكُرهه
لأصحاب الأرض اللي أجداه سرقوا
حتة منها، بقى مش عارف يعيش،
طب يعمل إيه فيهم أكثر من
الإعتقالات التعسفية، والسجن مدى
الحياة، واغتصاب الأسيرات، وإتاحة
المُخدرات، والترويج للإباحية
والشذوذ، كوووول ده يا بني آدم
وبرضو ما قدرش يسألهم من
هويتهم الدينية والوطنية.

قعد يضرب كفّ بكفّ وقرر إنه يعمل
حاجة تتلهي فيها الدنيا كُلّها، فكانتْ

الحرب على غزّة، طبعًا عرفتوا مين
النجس ده.. أيوا هو حقير ياهو مش
بس نتن.

المُهم يا بني آدم علشان يخوض
الحرب دي لا بُدّ ليه من داعم، أوّل ما
قال يا حرب، وبنت إمبراح ما كدّبتش
خبر، هاتك يا دعم اشي سلاح، اشي
مُعَدّات، اشي طيّارات، اشي أكل
وخلافه، اشي واشي واشي، ولمّا
سمعت طراطيش كلام إنّها هي اللي
بتحارب بس بدراعتها في المنطقة،
دراعتها اللي لازم يتقطع (خنازير
الأرض)، قالت: ومالو ما أنا فعلاً
بحارب الأبرياء من نساء ورُضع

وعجائز في غزّة بس بدراعي في
المنطقة، علشان كده ما حدش يتدخل
واللي هيتدخل هازعله.

طبعًا عرفتموا مين هي بنت إمبراح
(بنت كولومبوس)، هي بعينها مفيش
غيرها، لا ليها أصل ولا فصل
وعمرها يتعدّ على الصوابع ومع ذلك
ماسكة ذلّ على العالم فبتحكمه من
خلالها.

لحد كده تمام؟

تمام يا مريم.

طيب، نيجي بقى لمربط الفرس، ليه
حقيّر ياهو ده مش راضي يوقف
الحرب رغم إنه خسران، أيوا خسران

حتّى لو حاول يظهر غير كده،
خسران خُسارة رهييبية، ومع ذلك
بيكابر، ليه؟

عَلشان ولا مؤاخذه سقط من نظر
اللي بيدعموه من الغرب، واللي كان
واعدهم إنه هايقضي على
الفلسطينيين في غزة، ويسوي
القطاع بالأرض، فقال لك لأ ده أنا
لازم أردّ إعتباري، لازم أعمل حاجة
ما تتنسيش، فبيقتل في أشقائنا ومش
هاقول بوحشية، علشان ده نجس
وخسيس ومش كان إنسان في تعامله
معاهم قبل كده علشان يبقى متوحش
دلوقتي، فگروا بالعقل شوية، ده من

أَوَّلَ مَا سَرَقُوا حَتَّى الْأَرْضَ وَقَعَدُوا
فِيهَا وَمَفِيشَ مَنْ وَرَاهُمْ غَيْرَ الْخَرَابِ
وَالْدَمَارِ وَالْهَلَاكِ لِلْمَنْطِقَةِ كُلِّهَا، وَدَهْ
لِيهِ؟

عَلْشَانِ دَوْلِ فِي الْحَقَّارَةِ وَالْخُبْثِ
وَالْمَكْرِ وَالْفِتْنَةِ وَالنَّدَالَةِ وَنَقْضِ الْعَهْدِ
مَا لِهَمْشِ مَثِيلٍ عَلَى مَسْتَوَى الْعَالَمِ
كُلِّهِ، أَيِّ دَوْلَةٍ بِيحْطُوا رِجْلَهُمُ النِّجْسَةَ
فِيهَا بَتْتَخَرِبْ، عَلْشَانِ كَدَهْ الْغَرْبِ
هَجَّرَهُمْ وَطَرَدَهُمْ زِي الْكِلَابِ الضَّالَّةِ
مَعَ اعْتَذَارِي لِلْكِلَابِ طَبْعًا.

الْمُهْمُ النِّجْسُ يَاهُو دَهْ فَآكِرْ نَفْسَهُ
مَخْلَدٌ فِيهَا، فَبِيقْتَلُ وَيَنْهَبُ وَيَنْتَهِكُ
حُرْمَاتِ أَهْلِ الْأَرْضِ الَّتِي سَارَقَ حَتَّى

منها، وطبعًا مدّفي نفسه بدعم
وفلوس بنت كولومبوس، ومطمّن
لصمت ولالة أمور العرب، فإكر نفسه
هايفضل كده على طول، مع إن
الفلستينيين مش بيتحاربوا في حاجة
غير دينهم، تفتكر يا بني آدم اللي
تهون عليه روحه في سبيل الدفاع
عن دينه ربّنا هايسيه؟

طبعًا لأ وربّنا هاينصرهم عاجل أم
آجل وهاتكون الغلبة ليهم، المشكلة
فينّا إحنا، إحنا اللي شادّينا كُرسی
وقاعدین نتفرّج، إحنا عملنا إيه
لديننا؟

بنعمل إيه في حياتنا يخلّينا مُستجابين
الدُّعاء؟

كُلّ واحد أدرى بنفسه.



مريم دي أنا

المقال ده للي معذب نفسه، ليل نهار
بيجالد فيها، مُتَحامل عليها جددددًا،
مش بيعطف عليها، ولا حتّى
بيرحمها.

إرحم نفسك شوية، حنّ عليها،
عاملها بعطف ولطف لوجه الله،
بلاش اللوم عمّال على بطّال،
خصوصًا لو حاجة خارجة عن
إرادتك.

خليك واثق إنك مش بئس أكثر من
مريم.

مريم مين؟

مريم دي أنا، النهارده وبدون قصد
حذفت كُلّ ملفات وورد اللي عليها
بعض كتاباتي، يعني حاجات مُهمّة
وجدت كمان، مش بس كده لأ
واتحذف كمان مجموعة كنوز Pdf
أصل أنا بسمي الكتب كنوز، وطبعًا ده
للكتب اللي تستحق.

المُهم استوعبت بعد دقائق إني عملت
مُصيبة بدون قصد، حاولت كتييييير
أرجع حتّى بعض اللي انحذف مش
عرفت، فعلت إيه؟

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

لأَمْشِ جَبْتَ وَرَدَةً لَكِنْ تَصَدَّقْتَ عَلَى
نَفْسِي بِكَلِمَةٍ طَيِّبَةٍ يُمْكِنُ تَهَوُّنٌ عَلَيْهَا
مُصَابِهَا، وَابْتَسَمْتُ وَقُلْتُ: قَدَّرَ اللَّهُ
وَمَا شَاءَ فَعَلَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ
حَالٍ، وَطَبَعًا كَمَلْتُ: أَوْعَى تَتَكَرَّرُ تَانِي
عَلَّشَانِ مَا نَزَعَلَشَ مِنْ بَعْضٍ.



خراب البيوت

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

في وقت من الأوقات كُنت بتابع
حساب مؤسسة قانونية، ففوجئت بأن
الحساب بقى يعرض مُشكلات أُسرية،
كملت مُتابعة فلاقيت إن 90% من
المُشكلات المعروضة هي مشاكل
متجوزين، إمّا الزوج اللي بيعرضها
أو الزوجة.

في منها مشاكل صعبة حبتين، لكن
في كمان مشاكل تافهة حرفيًّا، الغريب

في الموضوع إنَّ مُعظم اللي بيدّوا
نصايح لعارض المُشكلة مُتفقين على
جُملة واحدة "الطلاق هو الحلّ"،
الجُملة دي مش عجبتي، ولا هي
أصلاً حلّ، بعدين لو كان الطلاق هو
الحلّ فعلاً مش كانت الزوجة لجئت
لعرض مُشكلتها.

البيوت مش خالية من المشاكل،
والزوجين المُتفاهمين عارفين دا
كويس، بس بيعرفوا يحتوا مشاكلهم
ومش يخرجوها برا البيت.

إنك تحاول تلاقي حلّ لمشكلة حصلت
لك مع مراتك دا كويس، إنك تبحثي
عن حلّ لمشكلة بينك وبين جوزك دا

كويس، لكنْ إنكم أنتوا الإثنين تجعلوا
مشاكلكم مشاع كدا فدا اللي مش
كويس خالص ولا لطيف بالمرّة.

بتسألني: ليه يا مريم؟

هاقولك: المفروض اللي فرضه العقل
إن البيوت ليها أبواب، ودا ليه يا
مريم، علشان نخبّط عليها، طبعاً لا،
او مال علشان إيه؟

علشان اللي جوا البيت ما يطلعش
برّاه، يعني اللي يحصل بينك يا زوج
أنت ومراتك مهما يحصل حافظوا
على أسرار بيتكم، حتّى مشاكلكم مع
بعض دي من أخصّ خصوصياتكم، آه
والله، ما يصّحش خالص تكشفوا

سرّكم لحد، ما بالكم بقي بـانكم
بتعرضوها على شكل مُشكلة على
حساب عام.. مشاع يعني، وكم ان
بتتظروا ردّ من ناس ما تعرفهمش
ولا حتّى تعرفوا إذا كانوا حقيقيين أو
مُزيّفين، فطبيعي جدًا يستهتروا
بمشاكلكم، ويسـتهـونوا بـيـتـكم،
ويقولوا لكم "الطلاق هو الحل"،
وانت وهي عارفين إنه مش حلّ ولا
حاجة!

أنت عارفة يا زوجة إنك مش ليك
الحقّ إنك تعرضي مُشكلة بينك وبين
جوزك غير لما تاخدي موافقته، آه يا
أستاذة ما لكيش حقّ خالص، فقبل ما

تعرضي المُشكلة قولي لجوزك: ممكن
لو سمحت أعرض مشكلتنا واللي أنت
طرف فيها، واللي هي من أسرار
بيتنا على حساب عام للي رايح واللي
جاي؟

وأنت كمان يا زوج ابقى استأذن
مراتك قبل عرض المُشكلة طالما هي
طرف فيها.

هو أنتوا فاكرين بعرضكم لمشاكلكم
بالشكل دا هاتتحلّ يعني، حتّى لو
كانت بدون أسـماءكم، تبقوا
غلطانيين؛ ليه يا مريم؟

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

ولا هُم أصلاً يعرفوكم، ودي تفرق إيه
يا مريم؟

تفرق كتييييير جددددًا، علشان اللي
يعرفوكم شافوكم وأنتوا بتبنوا بيتكم
سوا، شافوا فرحتكم ببعض، شاهدين
على الأيام الجميلة اللي عيشتوها مع
بعض، علشان كذا لو حصلت ما بينكم
مشاكل بيفكروكم بأيامكم الحلو
وحُبكم لبعض.

لكن الغريب اللي مش عارفكم
بيستسهل ويسهتثر ويسهتهون
ويسخف بكم فيقولكم "الطلاق هو
الحل"، من امتي 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
بتعاملوا مع مين.

المهم، أنت عارف وهي عارفة
كويس جدًا إنكم مش عايزين تبعدوا
عن بعض، ومش عايزين تخربوا
بيتكم، وإلا لكنتوا اتطلقوا وكانت
صفحات عرض المشاكل دي قفلت
من زمان.

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

مش بيرجع يتعمّر تاني، بلاش
تضيّعوا جزء من عُمركم.

قبل ما تفكروا في الطلاق فكّروا في
قلوبكم لو مش عندكم أطفال، لكن لو
عندكم أطفال فكّروا فيهم طالما قلوبكم
هانت عليكم.

فكّروا في الأطفال اللي بينكم، فكّروا
في إحساسهم لما يلاقوا أصحابهم
عايشين حياة أُسرية مُستقرّة في حين
إنكم معيشتينهم في شتات؛ أيوا يا فندم
شتات، شتات أُسري ونفسي، عواقبه
وخيمة وكارثية على الطفل، الطفل
البرئ اللي أنتوا خلّفتوه بكامل
رضاكم، وكنتموا سُعداء جددًا

بسماعكم نبضات قلبه، دلوقتي لما
جه الدنيا وبقي طفل بقيتوا كُلّ واحد
بيفكر في نفسه ومفيش حدّ بيفكر
فيه.

مفيش حاجة اسمها نطلق ونبقى
كويسين مع بعض علشان الأولاد، دا
كلام مش صحيح ولا هو في محلّه،
علشان الأولاد مش عايزين علاقتكم
تكون سطحية مع بعض، مش عايزين
أمهم تبقى غريبة عن أبوهم، ولا هم
عايزين أبوهم يبقى راجل غريب
محرّم على أمهم.

الأولاد أهم ما فيهم النفسية فلو أنتوا
إتطلّقتوا قضيتوا على نفسيّتهم

بالإعدام، هاتش وفوهم عايشين
وبيظهِروا إنهم مبسوطين، لكنهم
وللأسف الشديد بيكونوا مدمرين،
مُشتتين، غير آمنين ولا مطمأنين ولا
حتى مُستقرين.

الأولاد أمانة في رقبة أبوهم وأُمهم،
اتقوا الله فيهم، وبلاش تعذبوهم.

مُفِيش حاجة اسمها إنك هاتكوني الأم
والأب في نفس الوقت، والكلام دا
للزوج، مُفِيش كدا خالص، مُفِيش حد
بيحل محل حد، أصل الأدوار دي ربنا
هو اللي قسّمها الست هي الأم
والراجل هو الأب، ومُفِيش حاجة

اسمها الخال والد؛ لأيا فندم الخال
مش والد غير لعياله هو وبس، لكن
ولاد الأخت لـيهم أبّ يبقى ليه
يتحرموا منه؟

مُفَيش حدّ بيعوّض مكان الأبّ، ودا
ليه يا مريم؟

علشان الأبّ ربّنا زرع فيه عاطفة
الأبوة، ممكن الخال أو غيره يحنّ
عليهم، لكنّ إنه يكون بعاطفة الأبّ
ناحية ولاد أخته فدا مُستحيل، علشان
هُم مش مخلوقين من صُلبه، هُم ولاد
أخته فبيحبّهم لحبّه لأخته لكنّه مش
محلّ أبوهم أبدًا.

وياريت لو عندكم مشاكل بلاش
تعرضوها على ناس ما تعرفوهاش،
عايزين تعرضوها على حدّ طالما
أنتوا مش بتسمعوا لبعض، يبقى
اعرضوها على حدّ من قرايبكم يكون
ثقة وأهل للصُح والمُشورة.

وأنت يا اللي قاعد شغلانتك "الطلاق
هو الحلّ" تعرف إيه حضرتك عن
البيوت علشان تُقَدِّم على نصيحة
ظاهرها نصيحة لكنّها خراب بيوت،
شُفت مُشكلة لاقيت لها حلّ صحيح
سليم قول، مش لاقيت بلاش تتفيهق
بحلول لا تمت للواقع بصلّة، بلاش
تكون سبب في خراب بيت حدّ، البيت

عَلَّشَان يَكُون بَيْت بِيَاخْد مِنْ عُمَر
صَاحِبِهِ وَصَحْتَهُ وَشَبَابِهِ الَّتِي بِيَقْضِيهِ
مَتَغَرَّب عَلَّشَان يَجْمَع فَلَوْس تَخْلِيهِ
يَعْرِف يَعْمَل بَيْت، إِنَّمَا حَضَرْتِك بَقِي
مَشَّ عَارِفِينَ إِذَا كُنْتَ عَارِفَ حَاجَةٍ
عَنِ الَّتِي بِتَقُولُهُ وَلَا بِتَتَصَدَّر
وَحَلَاص.. اوعى تَنَسَّ إِنِّ الْمُسْتَشَار
مُؤْتَمَن.

قَبْل مَا تَفَكَّرُوا فِي الطَّلَاقِ إِسْأَلُوا
نَفْسَكُمْ: هَلْ عِنْدَكُمْ إِسْتِعْدَادٌ وَطَاقَةٌ
تَعِيدُوا كُلَّ الَّتِي كَانَ بَيْنَكُمْ مِنْ جَدِيدٍ
مَعَ حَدِّ جَدِيدٍ؟؟؟

النظافة

ها تكلم النهارده عن النظافة، نقول:
سلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ويلا
بيننا.

النظافة نعمة من نِعَمِ اللَّهِ سُبحانَهُ
وتعالى، يَمُنُّ بِهَا على مَنْ يشاءُ من
عِباده، والنظافة دليل على إيمان
الشخص، إزاي يا مريم؟

هاقولك: الإنسان المؤمن يحبُّ ربَّنا،
بتقول: ما كُلَّ النَّاسِ بتحبُّ ربَّنا،
تمام، لكنْ مش كُلُّهم بيترجموا الحُبَّ
لِعِبادة وقُرب، ودا الفرق، المؤمن لما
بيحبُّ ربَّنا سُبحانَهُ وتعالى بيترجم دا
لسلوك عملي، فتلاقيه طول الوقت

مُنشَغَل بالطاعة، مش عنده وقت فراغ خالص، لِإِنَّهُ كُلَّ مَا يَخْرُجُ مِنْ طَاعَةٍ يَدْخُلُ فِي الْيَوْمِ بَعْدَهَا وَهَكَذَا.

الْمُؤْمِنُ بِحُبِّ النَّظَافَةِ جَدًّا وَدَا مِنْ طَيِّبِ نَفْسِهِ وَجَمَالِ رَوْحِهِ، بِحُبِّ كُلِّ مَا هُوَ طَيِّبٌ، دَائِمًا مُهْتَمٌّ بِنَفْسِهِ وَبِنِظَافَتِهِ الشَّخْصِيَّةِ، فَتَلَاقِيهِ مُهْنَدَمٌ، مُهَذَّبٌ، مُطَيَّبٌ، مُرْتَبٌ، حَسَنُ الْهَيْئَةِ.

كَمَنْ هَاتِلَاقِيهِ بَيْنَفَرٍّ مِنْ كُلِّ خَبِيثٍ قَبِيحٍ، وَدَا مِنْ فِطْرَتِهِ السَّوِيَّةِ، مَشَّ بِحُبِّ يَأْذِي حَدَّ عُلْشَانِ كَدَا بِيَزُودِ إِهْتِمَامِهِ بِنَفْسِهِ لَمَّا يَكُونُ رَايِحَ الشُّغْلِ، أَوْ بِيَصَلِّي فِي الْمَسْجِدِ، أَوْ

هايحضر مُناسبة مُعيّنة، تلاقِيه مُميّز
بنظافته وشياكته وأناقته.

كثير جدًا بسمع إن النظافة مُكافّة،
والدُّنيا غالية، وعلشان الإنسان يهتم
بنفسه فمحتاج مبلغ وقدره.. الكلام دا
غلط جدًا جدًا كمان، إزاي بقى يا
مريم، هو أنتِ مش عايشة معانا؟

هاقولك: طبعًا عايشة، بس النظافة
دي سلوك، والسلوك بالمُمارسة
بيكتسب الإستمرارية وبعدها التعوّد،
يعني أنت لو بتغسل أسنانك الصُّبح
كُلّ يوم، هاتتعود على كدا ومش
هاتوقف حتّى لو الدُّنيا غليت، اللي
عايزة أقوله إن النظافة مُتاحة للجميع

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

أكيد موجود، والماء دا أظهر
الظهور، دا الماء لوحده يُمكن
إستخدامه في النظافة عن طريق
الإغتسال مثلاً، كمان أكيد البيت فيه
صابون وش مثلاً، دا كمان يُمكن
إستخدامه في تنظيف الجسم، وبعدها
نيجي لحاجة مهمة جداً وهي مُزيل
العرق وع فكرة مش لازم يكون
ماركة مُعيّنة، خصوصاً في وقت الحرّ
دا وَجَب إستخدام مُزيل عرق لتجنّب
أذية الغير، طالما فيه إختلاط سواء

في العمل، المواصلات، أو حتّى لو
مُفِيش إختلاط بحدّ يبقّى علشان
نفسك.

النظافة مش محصورة في حاجة
بعينها، فمهما الدُّنيا غليت النضيف
هايفضل نضيف حتّى لو مش عنده
غير الماء، أمّا الحجج والأعذار فكُلّها
واهية.

أقولك حاجة حلوة: النظافة مُريحة
جداً للنفسية ومُنْفرة للشَّيطان، ودا
علشان الشَّيطان نَجِس قبيح خبيث، لا
يُحِبُّ إلّا ما هو مثله، الشَّيطان بيكره
النظافة، وبيكره المكان النظيف،
وبيحاول يعرقل الإنسان عن إهتمامه

بنظافته الشخصية، فيبوسوس له
بالهموم والأحزان ويجيب له إكتئاب،
ويعيشه حالة نفسية سيئة ويخليه
مش يهتم بنفسه ونظافته.

إهتم بنفسك في حدود المُتاح عندك..
بس اوعى تكسل وتفرح الشيطان
فيك.



القطر

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

الحياة ببساطة شديدة عاملة زي
القطر، بتركب فيه من أول ما بتتولد،
في الدرجة اللي مُقدّرة لك من قبل
خلق السماوات والأرض بخمسين
ألف سنة، طول فترة تواجدك داخل
القطر، هي نفسها طيلة عُمرِك
المُقدّرة ليك تعيشها على وجه
الأرض.

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

الملازم ليك، وده اللي رحلتك مش
بتكمل غير بييه، ومنهم ضيف
الطريق، وده بيكون ضيف على
رحلتك، ممكن يكون حامل بشاره،
وممكن يكون حامل رساله، وفي
الحالتين هاتستفيد بتواجهه المؤقت.

في كمان الأصل وده هاتعرفه من
طول السكّة، هاتعرفه من جدعنته،
وأخلاقه العاليه، وأدبه الجميل،
وصفاته الحسنه، وروحه الجميله،
وقلبه الطاهر.

وزي ما في الحلو، في اللي مش
حلو، هاتقابل الناقص، وقليل الأصل،

وناكِر الجميل، والمؤذي، والكذاب،
والمصلحي، وأخيرًا النذل.

وعلشان رحلتك تكمل على خير، لازم
ولا بُدّ وحتّمًا تعرف إزاي تتعامل مع
الأنواع الغير سويّة من البشر.

إزاي يا مريم أتعامل معاهم وأنا مش
شبههم؟

سؤال مُحترم من شخص يُحترم،
هاقولك: عارف يا أستاذ أنت، لو كان
كُل رُكّاب القطر شبّهك كُنْتَ مش
هاتعرف قيمة نفسك، كُنْتَ هاتكون
مُجرد تكرار، ومسّخ لأشباه كثير كُلّهم
مضمونهم واحد.

لكن إنك تكون أنت بكل ما فيك،
شككك، طبعك، طريقة تفكيرك، نظرتك
للأشياء، صوتك، قلبك، روحك، كل
حاجة فيك، دي حاجة حلوة.

طول رحلتك هاتكتشف نفسك مع كل
محطة يقف فيها القطر علشان غيرك
ينزل بعد ما جيه دوره، زي ما
هاتكتشف طباع اللي معاك في
الرحلة، هاتكتشف حاجات جديدة مش
كنت تعرفها عن نفسك قبل كده.

أرجع لسؤالك: إزاي هاتعامل مع
الأنواع الغير سوية وأنا مش شبههم؟

الإجابة بسيطة جدًا: مش هاقولك
عامل كل واحد باللي تشوفه منه،

علشان كده ممكن تكذب على اللي
بيكذب عليك، لكن هاقولك: التعامل
بحدود، يعني تحافظ على حدودك،
واوعى تدخل حدّ مش مرتاح في
معاملتك معاه جوا حدودك، ما
تسمحش للكذاب إنه يكذب عليك، ولا
تدي فرصة للناقص إنه يقلّ منك،
وطبعًا المؤذي هاتجتنبه، وناكر
الجميل إعتبر نفسك عملت معاه الخير
ورميته البحر، ده لو مش كان لوجه
الله تعالى، أمّا النذل بقى فده تبعد عنه
خالص، حتّى لو عسّاك الكلام إياك
تسمع له.

هاتفضل تعامل وتعامل لحد ما القطر
يوصل بيك لمحطّتك، وقتها هاتكون
رحلتك قرّبت تنتهي، بعد ما تكون
أخذت خبرة جامدة، ويكون يقينك
أقوى، وعقلك أكبر، وتعرف إن القطر
ماشي ماشي، مش بيقف عند حدّ
مُعَيّن.

أقولك حاجة حلوة:

مهما حصل لك خلليك راضي عن
نفسك، اوعى تجلد ذاتك، اوعى تقسى
على نفسك، حنّ عليها وارحمها
لوجه الله.

خلليك عارف إن القطر بيلم فبلاش
زعل ولا حزن، لأنك أكيد حدم

الرُّغَاب هايضـايـقك، المضـايـقة دي
بتأخذ عليها ثواب لما بتصبر، وحقك
بيرجع لك على حياة عينك.. إبتسم
وفرّح قلبك بأيّ حاجة بتحبّها حتّى لو
كانت مُجرد آيس كريم شيكولاته.



عيش سعيد علشانك

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

الدُّنيا مش ثابتة على حال، وده
لوحدته كفيل يزود عند العاقل إتزانه
في إتخاذ القرارات الخاصة بدائرة
علاقاته.

يعني إيه يا مريم؟

هاقولك: يعني عامل الناس كما تُحبّ
أَنْ يُعاملوك بيه.

قصدي يا مريم إني أعامل شخص
مؤذي باللي أنا نفسي يعاملني بيه؟

لأَ طَبَعًا دِه مَش قَصْدِي وَلَا عُمَرِه
هَايَكُون.

أومال إيه يا مريم معنى الكلام ده؟

هاقُولك: علشان نبقى مُتَفَقِينَ، النَّاس
أَنواع، فِي مِنْهُم الّلي يَشْبِهُك، وَدِه هُو
الّلي هَاتَعْمَلُه بِاللّي نَفْسُك يَعامَلُك بِيَه،
وَفِي مِنْهُم المَوْذِي، دِه بَقِي هَاتَجَنِّبُه
خَالص علشان سَلامك النَفْسِي، وَفِي
مِنْهُم بَيْن البَنِينَ، الّلي هُو مَش مَش
مَوْذِي لَكَنَّهُ كَمان مَش شَبِهُك، فَدِه لِيَه
مُعَامَلَة خَاصَّة لَو هَاتَقَدَر عَلِيهَا تَعامَل
مَعا.

مريم يعني إيه مُعاملة خاصّة؟

مُعَامَلَة خَاصَّة يَعْنِي هَاتكون علاقتك
بيّه مُحاولات إرضاء وتوضيح، وده
علشان هو مش شبّهك، كمان النوع
ده بيحب معاملتك ليّه، بس مُعاملتك،
لكن في نفس الوقت مش بيردّ لك
المُعَامَلَة لا بالمِثْل ولا غيره.

النوع ده بتكون مُضطر تتعامل معاه،
ليه يا مريم؟

علشان بيكون داخل حدود دايرتك
الخاصّة، ومش بينفع تتجاهله أو
تتجنبه، لوجود رابط بينكم، سواء
رابط أُسري أو خاصّ بالعمل.

المهم، ركز مع اللي شبّهك علشان
المُعَامَلَة تكون أسهل وأوضح، ولو

مش لاقيته في وقتك الحالي، دور
عليه، النبي آدمين كثير وأكيد
هاتلاقي شبهك فيهم.

إذا اضطررت الظروف تتعامل مع
النوع بين البنين تعامل عادي طالما
كرامتك محفوظة، لو حاسيت بمثقال
ذرة إهانة، اجتنب وابتعد فوراً.. ربنا
خلقك وكرمك بلاش تذلل نفسك.

هاقولك حاجة حلوة: اسعد نفسك
بطريقتك الخاصة، ولا يهملك أراء
المُحِبِّطِينَ، عيش حياتك زي ما أنت
عايز طالما لم تُغضب الله سبحانه
وتعالى.

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

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



عايز تنجح في حياتك

عايز تنجح في حياتك عمومًا،
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 كُلُّها اجتمعت
في الجملة دي؛ ركز مع نفسك، أنت
عارف أصلًا يعني إيه ركز مع نفسك؟

يعني إيه يا مريم؟

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

تشغلش نفسك بغيرك، ما تبصّش في
رزق غيرك وتقعّد تحسب له، ما
تتمّناش عيشة غيرك؛ لأن عيشتك
اللي مُش عجبك دي أحلى منها
بكتيييير أقسم لك بالله العليّ العظيم،
أنت بس شايف القشرة الظاهرة ليك،
لكن ما تعرفش اللي وراها.

ركز مع نفسك يعني بلاش تضع
وقتك في الحسبة لغيرك، بيشغل فين
وبكام، وببصرف أد إيه وببوفر أد
إيه، ويا ترى عامل حساب في البنك،
وفي بنك إيه، وكلّ الكلام اللي يجيب
الفقر ده.

هايحصل إيه لو ركزت في حياتك اللي
أنت ساييها تضرب تقلب، ورامي
ودانك وعيونك في حياة غيرك!

ركز مع نفسك يعني هاتسعي، وتطور
من نفسك، وتتعلم مهارات جديدة،
وتضيف خبرات لخبرتك في مجال
عملك، وتحافظ على هدوووووءك،
وتقضي وقت لطيف مع عيلتك.

ركز مع نفسك يعني تجتهد، فلما
تنجح حتّى لو نجاح بسيط تحسّ
بطعمه؛ لأنك تعبت علشان تنجح.

ركز مع نفسك وسيبك من غيرك،
اشتغل على نفسك دائماً، بلاش تضيع
وقت في حاجات تفكر وتضرك.

أقولك حاجة حلوة: نفسك هاتتحاسب
عليها، إتقي الله فيها، ووقتك إنتفع
بيه، بلاش تهدره في حاجات مالهاش
لازمة، 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 برَبِّنا سُبْحانَهُ وتعالى؟

هل جه في بالك إن مهما الدُّنيا ضاقتْ
بيك، واتقفلتْ من كُلّ النواحي، وبقي
مالهـاش حلّ، والبلايا نازلة زي
المطر، إنك ممكن تكون سبب من
أسباب كُلّ اللي حصل ده!

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

إزاي يا مريم؟

هاقولك: أنت عارف إن علاقتك برَبِّنا
سُبْحانَهُ وتعالى بتنعكس على المحيط
اللي أنت عايش فيه؛ وده طبعًا بيأثر
يا إِمَّا سلبي يا إِمَّا إيجابي، وفي
الحالتين أنت السبب، لما بتتقي الله
سُبْحانَهُ وتعالى وتلتزم بالطاعة قدر
استطاعتك، بتقفّل الأبواب في وجه
الشَّيْطان، ومش بتديله فرصة يسبب
لك أذية منها، وده ليه؟

علشان لما بتتقي الله إيمانك بيقوى،
بتكون مؤمن قوي، والشَّيْطان ما
يقدرش يحاربك وهو عارف إنك عبد
مُخلص للرحمن، والإخلاص بييجي

بعد التقوى، ربَّنَا بيْقْذِفْه فِي قُلُوب مَنْ
شَاءَ مِنْ عِبَادِهِ.

لَمَا تَكُونُ مُلتَازِمًا بِالطَّاعَةِ عَلَى قَدِّ مَا
تَقْدِرُ سَاعَتَهَا بِرَكَّةِ النِّعْمَةِ الَّتِي أَنْتَ
فِيهَا دِي بِتَحَلٍّ عَلَى مُحِيطِكَ كُلِّهِ،
فَمُمْكِنُ رَبَّنَا يَهْدِي بِكَ حَدًّا، حَصَلَ
بِإِلَاءِ تَدْعُو رَبَّنَا يَسْتَجِيبُ لَكَ، تَبْقَى
مَعْرُوفًا فِي السَّمَاءِ؛ وَدِي دَرَجَةٌ مَشْهُورَةٌ
بِتَوَصُّلِهَا غَيْرَ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالْإِخْلَاصِ،
لَمَا تَقُولُ يَا رَبِّ، الْمَلَائِكَةُ خَلَاصُ
عَرَفَتِكَ وَحَفَظَتِ صَوْتَكَ، وَرَبَّنَا
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يَحْبُّكَ وَيَحِبُّ يَسْمَعُ
صَوْتَكَ يَعْنِي وَأَنْتَ تَدْعُوهُ.

هل جرّبت تَدَيِّ الدُّنْيَا حجمها
الطبيعي؛ إنّها طريق الدارِ الآخرة،
وليست دار قرار، يعني تتعامل معها
على الأساس ده علشان ترتاح، مش
تخليها أكبر همّك، وتكبرها وتعظمها
وأنت يا عاقل مش مخلد فيها، شوية
وهاتمشي.

يبقى تعمل إيه؟

أعمل إيه يا مريم؟

تعمل للآخرة لأنّها هي دار المُستقر،
وهي خير ليك من الدُّنْيَا، ومصالحتك
إنك تكون مع ربّنا، علشان تعيش
المُدّة اللي مكتوبة لك في راحة
ورضا، وكمّان تلاقي عملك الصالح

مستنيك في أولى منازل الآخرة، في
قبرك، ساعتها هاتعرف إن طريق
ربنا يستاهل مُجاهدة نفسك، والصّبر
والسعي والرضا، وقبل كُلّ ده قوّة
اليقين وحسن الظنّ به سُبحانه
وتعالى.

عارف إنك بمعصيتك لله مش بس
بتضر نفسك، لأ ده أنت بتضر نفسك
واللي حواليك كمان، أمّا ساعة
الحساب فكلّ واحد هاتحاسب لوحده،
ده طبعًا لو مش كان داعي لضلالة
مثلًا، أو مُبتدع حاجة مش واردة في
السُنّة، أو مُعلّم النَّاس التفاهة واللي
هي شرّ أصلًا، وقتها بيتحاسب عن

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

سيبك من كُلِّ 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 لوحده في إيدك كتييييير،
بس مش واخد بالك.

إزاي يا مريم؟

هاقولك: أنت عارف لما بتعصي ربنا
سُبْحانَهُ وتعالى معصيتك دي ليها آثار
جانبية، الآثار الجانبية دي مش
بتحصل لك أنت بس، لأ دي بتحصل
لإخواتك في غزّة كمان، وده سبب من
أسباب اللي بيحصل لهم دلوقت، يعني
أنت وأنت بتعصي ربنا سُبْحانَهُ
وتعالى بتكون سبب في تأخير
نصرهم، وبالتالي بتظلمهم قبل ما
تظلم نفسك، أنت مُتخيّل اد إيه
المعاصي والذنوب مش مجرد أفعال
لحظية، لأ دي كفيلة تدمر أمة بحالها
وتودي بها للهلاك.

مش هاقولك إنك معصوم ومش
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
سُبْحانَهُ وتعالى، توب توبة نصوح لا
رجعة فيها، ولو غلبتك نفسك وأعانها
الشَّيْطان توب تاني وتالت وعاشر،
توب على طول واستغفر لذنبك، ناجي
ربنا ليل نهار يتوب عليك ويغفر لك.

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

حُرَّ يعصي ربّنا زي ما عايز طالما هو
اللي هايحاسبه، وده تفكير مش في
محلّه طالما حُرِّيتك المزعومة دي
هاتكون سبب هلاك وخراب كوكب
بأكمله.

أبسط مثال: الزاني وشارب الخمر،
والعاهر وشاهد الزور، والذّيوث
ومُمتنّهن السحر، وآكل مال اليتامى
وحارم الوارث من ميراثه، وغيره
من المحرّمات.. بالله عليكم يا بشر
كُلّ دول مش بيأثروا سلبيّا على
الأرض واللي عليها؟

مالك، وإيه الدموع دي كُلّها؟

حاسس بالعجز يا مريم؟

لأَمْشِ عاجز طالما أنت مع ربِّنا
سُبْحانَهُ وتعالى، بتلتزم بالطاعة على
قد ما تقدر، بتقع وتقف وتقف وتقع،
وترجع تقف من تاني، بتستغفر دائماً
لذنبك ومش بتسيب للشَّيطان تفصيلة
يدخل لك منها، بتحافظ على صَّلاتك
وأذكارك، بتروي ظمأ روحك بالقرآن
الكریم، بتحبَّ سيدنا رسول الله صَلَّى
اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وبتقتدي بيه على قد
ما تقدر، عارف إن الدُّنيا طريق،
والحياة قصيرة علشان كده شاغل
نفسك بطاعة الله، بتجاهد نفسك
وتعافر علشان تسيب أثر طيب، كُلِّ
همَّك إنك تكون مقبول عند الرحمن،

راضٍ بقضاءِ اللهِ وقدره، دائماً
بتفاعةٍ خير، وتُحسين الظنِّ بالله،
الذي زيّك مش عاجز، الذي زيّك ربّنا
يغيّر القدر بدُعائه.. فادعو الله حتّى
يقضيَ أمراً كان مفعولاً.

أقولك حاجة حلوة: خلّيك مع ربّنا
علشان تكسب في الدُّنيا وتفوز بالجنّة
في الآخرة.

بلاش تخسر عزيמתك

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

مهما قابلتك صعوبات وتحديات بلاش
تخسر عزيמתك، اللي مُحَرِّك الدافع
جوّاك، قابل كُل حاجة وواجهه
تحدياتك، حاول مرّة وعشرة وألف،
مُحاولاتك كُلها متسجلة عند ربّنا
واللي عند ربّنا مش بيضيع.

أنا بطل أنا لها، كُل ما تحسّ بمستوى
عزيמתك بينفد كرّر جمل مُحفّزة، حفّز
نفسك يا شجاع، خليك دايماً في غنى
عن أي حاجة من أي حدّ، وفي نفس

الوقت بلاش تنسى إِنَّكَ مُفْتَقِر لِفَضْلِ
اللَّهِ وَمِنَّتِهِ.

أنت جميل لأنَّكَ خَلَقَ مِنْ مَخْلُوقَاتِ
اللَّهِ، واللَّهُ سُـبْحَانَهُ وَتَعَالَى صَوْرُكَ
وَأَحْسَنَ صَوْرَتِكَ، يَبْقَى لِيهِ التَّكْشِيرَةُ
دي بقى؟

ناقص عليك إِيَّاهُ عِلْشَان تَزْعَلُ مِنْ
نَفْسِكَ بِالشَّكْلِ دَا!!!

مهما كانت الحاجة دي غَالِيَةً فَهِيَ
بَخْسَةٌ، عَارِفٌ لِيهِ؟
لِيهِ يَا مَرْيَمُ؟

عِلْشَان هِيَ حَاجَةٌ مِنَ الدُّنْيَا، وَسَيَدُنَا
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ

للأنصار على الغنائم في إحدى
الغزوات إنها لُعاة من الدنيا.

عارف إن اللي بكرهك بكرهك في
نفسك من غير ما تحسّ.

إزاي يا مريم؟

هاقولك: لا إراديًا الشعور بيتقل من
إنسان للثاني، مالك عايز إيه؟

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

برافو عليك، سؤال جميل، طبعًا ممكن
ووارد جدًا كمان، بس إزاي دا
بيحصل؟

أيّ إنسان موجود في مُحيط عملك،
بيتك، حتّى لو في طريقك كُلّ دول
بيأثروا فيك تدريجيّاً كُلّ واحد حسب
درجة قربهِ منك، ما بالك بقي لو اللي
بيأثر فيك حد منك وأنت مسلّمه مفتاح
أمانك بكُلّ ثقة.

هنا بقي التأثير بيكون قوي سواء
سلبي أو إيجابي وليه مردود قوي،
فخالي بالك علشان لو حدّ حاسيته
بيكرهك وظهر منه اللي يؤكد لك دا،
اجتنبه وابتعد عنه، علشان مع الوقت
هاتلاقي نظرتك لنفسك إتغيّرت وحلّ
محلّها نظرتَه هو ليك، وقتها هايكون
هو نجاح في إنه يكرهك في نفسك.

على النقيض بقى لو حدّ بيحبّك،
هاتلاقيه بيحبّك في نفسك؛ عن
طريق إستقبالك شُحنات من الحبّ هو
أرسلها لشعورك، هنا أنت بتكون
سعيد علشان بتحبّ نفسك ومُتصالح
معاها.

حبّ نفسك على كُلّ حالاتك، بلاش
تيجي مع غيرك عليها.. نفسك هي
أوّل ما ستُحاسب عليه أمام الله.

بلاش تحرم نفسك الأمل

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

إزيك عامل إيه؟

بتقول: إناك مش بخير!

طب ليه؟

علشان نفسيك مش أحسن حاجة،
دنيا صعبة، أسعار غالية، راحة
مفيش.

هو دا كلّ اللي مأريفك يعني.

ودا سهل يعني يا مريم؟

طبعا سهل.

إزاي يا ستو مريم؟

هاقولك: أيّ حاجة تتصاب فيها بعيد
عن دينك، تبقى سهلة وسهلة جدًا
كمان.

مش فاهم ممكن توضحي أكثر من
فضلك؟

هافهمك: أنت مثلاً أغلى حاجة عندك
إيه؟

بلاش تجاوب، أنا هاجاوب بدالك،
ولو إجابتي غلط قاطعني عادي.
اتفقنا.

أغلى حاجة عندك يا عمّ الناس هي
روحك، ودي مُفَيش أغلى ولا أعزّ
عليك منها، مهما كانت درجة حُبّك

لحبائيك، ودا طبيعي لِأَنَّكَ لو مش
حبّيت روحك إستحالة تحبّ حدّ تاني.

دلوقتي ويكأنّك في عربيتك الخاصّة
وحصل وعملتْ حادثّة، العريّة
إتطبقتْ لكنّ الحمدُ لِلّهِ أنت مش حصل
لك حاجة، ساعتها هاتقول إيه، أو
اللي بيحبّوك هايهونوا عليك الموقف
بإيه؟

بإيه يا ستو مريم؟

بعيدًا عن ستو دي لكنّ هاجاوبك،
هايقولوا لك: اللي يجي في الصاج
يتعوّض، ليه بقى؟

علشان حرفيّا اللي ييجي في الصاج
يتعوّض لكنّ روحك مش ممكن
تتعوّض.. فهمت قصدي يا عمو؟

فهمت يا ستو، فعلاً كُلّ المصايب
تهون ما دامت بعيد عن الدين.

برافو عليك، كنت بتقول: أسعار
غالية وراحة مُفِيش، ودُنْيا صعبة
باين.

أيوا قلت كدا.

طب أنت عارف إن كُلّ شكواك دي في
ناس حرفيّا مش طائلة رُبْعها، يعني
مش معاهم فلوس علشان حتّى
يشترّوا اللي يلزمهم ويعرفوا إن
الأسعار غالية، في ناس تانية مش

عارفة يعني إيه راحة أصلاً؛ لِإِنَّهُمْ
مَشَّ جَرَّبُوها قبل كدا، أَمَّا بالنسبة
لِلدُّنيا الصعبة ففي ناس تالّثة بقي
مَشَّ عارفة يعني إيه دُنْيا حَرْفِيًّا؛
لِإِنَّهُمْ مَشَّ عاشوا ولا حتّى جت لهم
فرصة يفهموا معنى المصطلح دا
بالتعائش.

كُلّ اللي أنت فيه سهل ما دام قلبك
موصول بربّك، محافظ على فرضك،
مَشَّ بتضايّع وردك، ولسانك مشغول
بذكر الله، فطبيعي لو الدُّنيا سواد
حواليك هايطلع نور من قلبك ينوّر
حواليك.

بِلاش تَكُون سَبَب فِي ظَلَم نَفْسَك
بِحَرَمَانِهَا مِنْ الْحَيَاةِ.. لَمَّا تَحْرِمُهَا
الْأَمَلِ.



خلّيك راضي

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

زمان، كلمة مكوّنة من أربع حروف
كفيلة تجعل أيّا كان مين يبتسم، ليه؟

علشان كُلّ واحد فينا ليه ذكرياته
الخاصّة أيام طفولته وشبابه، فكلّ ما
الإنسان بيتقدّم بيه العمر بيحنّ للي
فات، لأسباب كتيرة تتلّخص في
شعوره بالرضا وإحساسه بالسعادة،
وقت ما كانت الدماغ رايقة والبال
مرتاح، والدُّنيا عنده وردي ومُستوى
شيلانه للهموم زيرو.

مُفِيش حَدَّ هَايَحَنَّ لَأَلَمٍ وَتَعَبٍ، وَدَا
اللي بيحلِّي اللي فات في عيون
الحاضر.

طب جَرِّبَتْ تَسْأَلْ نَفْسَكَ كَان هَايَحَصَل
إِيه لو كُنْتَ جِيت زَمَان؟

بِتَقُول: جَرِّبَتْ، طَب وَكَانَتْ إِيَابَتَكَ
إِيه؟

بِتَقُول: إِنَّكَ مَشْ كُنْتَ هَاتَعْرِف
تَتَعَايشْ، بَرَاوُ عَلِيكَ.

بِتَسْأَلْنِي: عَلِي إِيه يَا مَرِيَم؟

هَاتَقُولُكَ: عَلِي فِطْنَتَكَ، لِأَنَّكَ حَرْفِيَّا
مَشْ كُنْتَ هَاتَعْرِف تَعَايشْ وَلَا

تتعایش، وإلّا كان ربّنا سُبحانهُ
وتعالى خلقك في الزمن اللي فات.

ربّنا سُبحانهُ وتعالى هو الخالق
وأدرى بمصلحة مَنْ خلق، ربّنا خلق
كُلّ واحد فينا في الزمن المُناسب ليه،
الزمن المُطابق لتركيبته العقلية
والمشاعرية وقوة التحمُّل عنده،
يعني مثلاً لو افترضنا جينا إنسان من
ألف سنة، وطلبنا منه يعيش زماننا دا
زيّنا كدا مش هاعرف، وكذلك الأمر
بالنسبة لنا لو حدّ فينا رجع لورا ألف
سنة مش هاعرف يتعايش، لأن كُلّ
واحد فينا بيحبّ الزمن اللي إتخلق
فيه حتّى من غير ما يحسّ.. والدليل

إننا بعد كُلِّ كام سنة بنقول: الله على
زمان وأيام زمان!

في قوة إرتباط وثيقة بين الإنسان
والزمان والمكان، لما الإنسان يتولد
في وقت مُعيّن ومكان بعينه بتلاقيه
مُنتمي بقلبه ووجدانه للحقبة دي من
الزمن وكمان المكان.

خلّيك راضي كُلّ الرضا عن نفسك
والزمان اللي أنت فيه، مش عاجبك
حاجة اسعى واجتهد في تغييرها
وربّك المُعين، كن على يقين إنك في
المكان والزمان اللي ربنا رايد تكون
فيه، وإنّك لا تصلح إلّا لزمانك اللي

أنت فيه، وإلاَّ كان زمانك مش معانا
دلوقتي.

صباحكم خير وسعادة.



أنت مَيّت على قيد الحياة

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

أوقات كثير جدًا الدُّنيا بتسود في
عيون النبي آدم، ودي حاجة على اد
ما هي صعبة ومُحزنة، لكنّها في
نفس الوقت درس، درس بيعلّمك
إزاي تجمد وتحمّل، دالو كنت أنت
أصلاً إنسان صامد بتحَبّ المُعافرة أو
خلينا نقول جُبرت على وضعك.

يعني إيه يا مريم الكلام دا؟

هاقولك: يعني مُفَيش حدّ بيختار
وضعه المُتعب، ومع ذلك الذكي بس

هو اللي مش بس بيتأقلم لكنّه بيعافر
بِكُلِّ عَزيزته، ومهما حصل مش بيفقد
روح المُحارب اللي جَوّاه.

الدُّنيا عمرها ما كانت على وتيرة
واحدة، إستحالة، التغيُّر طبعها، ودي
حاجة مُريحة إلى حدِّ ما؛ علشان لو
كانت على وتيرة واحدة كانت هاتكون
مُملّة والحياة مالهاش طعم خالص،
أي نعم في ملل لكن في تَسْلِيّة، في
حزن وفي فرح حتّى وإنْ كانت
لحظات السعادة نسيّبة، بس هي
موجودة فعلاً.

أي حاجة صعبة حصلت لك درس
جديد تتعلّم منه، درس أنت اللي دافع

تمنّيه، يعني مش جايلك هديّة ولا
ببلاش، أنت اللي حاسبت عليه
لوحدهك، وأنت لوحدهك أدرى بالتمن دا
كان إيّه، سواء صّحتك، عُمرُك،
صدقك، قلبك، عقلك، أو أي حاجة
تخصّك.. علشان كدا خلّيك واثق في
نفسك وسبيك من أي كلام؛ لأنّ اللي
بيتكلم دا قطعًا مش شاف اللي أنت
شُفته، ولا عاش اللي أنت عيشته.

مش هاتحصل على حاجة خالص
وأنت قاعد عند محطة إمبارح
ومضّيع النهارده فيها، طبعي بكرة
ييجي يلاقيك تعبان، مُشَتّت، مُرهق

ذهنيًا، وبالتالي مش هاتقدر تتج أو
تفيد نفسك.

طب والعمل إيه يا مريم؟

العمل إنك تحسّ بقيمتك، وترمي ورا
ضهرك، أيّ حاجة ممكن تسرق
سلامك النفسي، إبتسامتك، راحة بالك
وهدوءك.

خليك أمين مع نفسك، لإنها أولى
بأمانتك دي قبل أيّ حدّ، وبلاش جلد
فيها وقالوا وقلنا وعادوا وعدنا
وروحنا وجينا. نفسك دي لو
خسرتها أنت ميّت على قيد الحياة!

مخلوق مُكْرَم من ربِّنا

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

لَمَّا الضغوط تكثر عليك خالص،
وتبقى مش عارف تعمل إيه، فگّر في
حدّ غريب عنك، ادعي له بگُلّ خير
وسعادة، وتأكد إن دُعائك دا ليك قبل
ما يكون ليه.

جيب ورقة بيضاء وأكتب فيها كُلّ
حاجة مزعلاك، وفي ظهرها أكتب
حاجة واحدة حلوة بس بسببها بقيت
مبسوط، وفگّر في الحاجة الحلوة
بنظرة رضا، وبعدها أكتب اللي نفسك
فيه تحت الحاجة دي، بعدين ادعي

رَبَّنَا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى بِأَلِي نَفْسِكَ فِيهِ،
وَكُنْ عَلَى يَقِينٍ إِنَّ أَلِي هَتْدَعِي بِيهِ
هَائِكُون، مَا دُمْتَ وَائِقًا بِكَرَمِ أَلَلَّهِ.

شِيل الورقة وَكُلَّ مَا تَلَّاقِي حَاجَةً
حَلْوَةً حَصَلَتْ لَكَ فِي يَوْمِكَ، إِرْجِعْ أَقْرَأْ
الورقة تَانِي وَشَوْفِ الْحَاجَةَ دِي
مُطَابِقَةً لِأَيِّ دَعْوَةٍ، وَاحْمَدِ رَبَّنَا، وَع
فَكْرَةَ مَشْ لَازِم تَكُون الْحَاجَةُ الْحَلْوَةُ
دِي تِييَكَال لِنَص دَعْوَتِكَ، مَمَكْن تَكُون
هَي هَي دَعْوَتِكَ بَسْ مِنْ بَاطِن
مَعْنَاهَا، مَشْ بَسْ ظَاهِرَهَا.

حِبِّ نَفْسِكَ عِلْشَان أَنْتَ مَخْلُوقٌ مُكَرَّمٌ
مِنْ أَلَلَّهِ.

كُنْ سَعِيدٌ لِأَنَّكَ تَسْتَحَقُّ.

مُفِيش مشكلة لو جبت لنفسك حاجة
حلوة تروق عليها، حتّى لو كانت
مُجَرَّد آيس كريم شوكليت.. الحياة
بسيطة بتحلى بالسعادة.



برافو عليك يا عمو

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

- إزيك يا عمو، عساك بخير.

- الحمد لله يا مريم، سمعت آخر
الأخبار؟

- لأ

- طب اسمعي يا ستو.

- اتفضل يا عمو.

- بعد تصريحات رئيس أمريكا
بتهجير الفلسطينيين من أرضهم،
المصريين مش سكتوا ولا قبلوا
كلامه، وكل مصري بدأ يدافع عن

مصر ويدعيها بالحفظ والأمان،
وكمّان بدأوا يعلنوا رفضهم لمُخطط
التهجير، فالبعض ظنّ إنّنا مش
عايزين نضايّف أشقائنا من أهل
غزّة!

- تمام.

- أنتِ رأيك إيه يا مريم في الكلام دا؟

- هاقولك يا عمو

لَمّا حرامي يدخل على أخوك بيته يا
عمو ويسرق خيرّه، وبعدها يسرق
حتّة م البيت نفسه، والنّاس كُلّها
تقول له روح جري على بيت أخوك
اسكن معاه، وهو يرفض ويقول مش
هاسيب بيتي ولو روعي هاتطلع في

الدافع عنه تبقى فداه، المفروض
تعمل إيه يا عمو؟

- المفروض أَدْعِم أخويا وأَقِف معاه
وَأَسَانْدِه.

- أَنْت صَّح يا عمو، بس الحرامي
بجح وفكّر نفسه إِنَّه ملك البيت باللي
عليه، علشان كدا لو أخوك ساب بيته
_حَتَّى وَإِنْ كَانَ فِيهِ حَتَّة مسروقة
منه، هائرَج بكَرا مش هايلاقيه!

وَأَنْت كَمَان يا عمو الحرامي مش
هايسيب بيتك، ما هو أصل طالما
رضيت بالمهانة والمذَلَّة وضيفت
أخوك بدل ما تشجعه وتدعمه إِنَّه
ياخد حَقَّه، الحرامي هاي فكر الدُّنْيا

سهلة ويدخل على بيتك أنت كمان
وهكذا لحد ما يسرق بيوت عيلتكم
كُلّها، فهمت قصدي يا عمو؟

- يعني الصهاينة عايزين يهجروا
أشقائنا في غزّة من أرضهم، وكمان
ياخدوا أرضنا إحنا كمان؟!!

- برافو عليك يا عمو.. هو دا.

- هما يا عمو مفكرين سيناء مالهاش
أهل، أيّ حد يقدر يحكم ويتحكم فيها،
ولا كائنها ميراث المامي بتاعتهم، مع
إنّهم خدوا على دماغهم فيها قبل كدا
وأرضها تشهد، بس لسة الجنونة
واخداهم، ما يعرفوش إنّ شُهداينا

اللي روينها بدمهم وصونا نرويهها
بدمنا إحنا كمان لو لازم الأمر.

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

- فيها كتiiiiiiiiير يا عمو، قبل أيّ
حاجة مصر قلب العروبة وأمّها،
مصر بتخاف على أشقائها العرب زي
خوفها على أرضها بالظبط، مصر
يعني الكرم والجود، مصر كريمة
جدددداً يا عمو لكنّها مش ساذجة
علشان تبلع الطعم.

- طعم.. طعم إيه يا مريم؟

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

تهجير أهل غَزّة، دا معناه إَنَّهُم
عايزين مصر تقبل بالتخلّي عن
سيناء بحجة إَنّها تكون ملاذ آمن
لأشقائنا في غَزّة، وطبعًا مصر كاشفة
مُخططاتهم علشان كدا رفضت الكلام
دا، أمّا بخصوص ظنّ البعض إنّ
مصر بخلت على أشقائها بحتة أرض
من أرضها، فـدول سُذج يا عمو
فاكرين بالكلام دا مصر هاتراجع
وتوافق؛ لكنّهم سُذج يا عمو علشان
تفكيرهم تفكير عاطفي بعيد كلّ البعد
عن العقل والتفكير.

- مصر مش بتقفّل بابها في وش
أشقائها، مصر مش بخيلة، مصر

بتدعم أشقاءها الفلاسطينيين
وبتساندهم لأن قضيتهم هي قضيتها؛
علشان كذا رفضت مخطط التهجير،
علشان مصلحة أشقاءها في غزة،
واللي الصهاينة عايزين ياخدوا منهم
القطاع.

- الله ينور عليك يا ستو مريم.

- وعليك يا عمو.

أشقائنا في غزة دّمهم هو دّمنا،
أرواحنا ترخص علشانهم، دول شرفنا
وتاج راسنا، لكنّا علشان بنحبّهم ما
نقبلش عليهم يكونوا جايين
مكسورين، ما نقبلش عليهم المهانة
والمذلّة، دول أصحاب أرض مش

ضيوف، أرضنا وأرواحنا ما نبخلش
عليهم بيها.. لَكِنَّا كمان لا نقبل
بالخضوع.

حفظ الله مصر شعبًا وجيشًا وقيادة
ولا ربح الله لك تجارة يا ترامب.



إزي الصّحة

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

إزي الصّحة؟

أهلاً يا مريم، الحمد لله.

طب والحال؟

زي بعضه يا مريم.

مالك يا عمو، زعلان ليه؟

وهافرح ليه؟!

يا للهول!

إيه كمّيّة الطاقة السلبية اللي في

كلامك دي، ليه التشاؤم، ليه الإحباط.

مريم الله يسعدك روعي تفاعلي بعيد.

ليه يا عمو، هو حضرتك مريض
والدكتور قال لك ممنوع يكون في
مُحيطك تفاعل؟

أنتِ بتهرجي يا مريم!

طبعًا بهرَج، أومال أسيب نفسي
للمرض علشان أبقى زيِّك كدا يا عمو
مرض.. ليه هو أنا مريض؟

طبعًا مريض يا عمو، مريض التشاؤم
والإحباط، ودا مرض مالوش علاج
غير عند واحد بس في الكون.

مين هو يا مريم؟؟؟

أنت يا عمو، أنت بس اللي تقدر
تعالج نفسك، وعلاجك جَوَّاك دَوْر كدا
هاتلاقيه، بس دا لو كُنْتَ فعلاً عايز
تتعالج، مش تقعد كدا جنب مرضك
وتكبر فيه.

خلاص يا مريم اتعلّمت الدرس.

إزاي يا عمو وأنا لسة ولا شرحت
ولا حتّى الحصة بدأت.

مريييييم أنتِ بتهرجي تاني؟؟؟؟

طبّعاً بهرّج تاني ولسة فيه تالت
ورابع ولحد ما تعرف تعدّ يا عمو،
أصل الإنسان لازم من وقت للتاني
يتصدّق على نفسه ببسمة بضحكة

بحاجة حلوة.. جيلاتي شيكولاته أو
موز باللبن مثلاً.

أنتِ فائقة ورايقة يا ستو مريم.

بالعكس، كُلّ إنسان على وجه الأرض
عنده مشاغل وهموم وحاجات
كتيييييير، بس دا مش يمنع إنّي
أروق على نفسي باللي متاح عندي
حتى لو كلمة طيبة.

عندك حقّ يا ستو.

تعيش وتتهنّئ يا عمو.. أقولك حاجة
حلوة؟

يا ريت يا ستو مريم.

خلّيك دايماً مُتفاعِل، حتّى لو حصل
وحزنت لأي سبب كان، بلاش تتشّاعم
وتفتح باب الإحباط، رَوّق على نفسك
باللي تقدر عليه، بلاش تسببها كدا
ومش تهتم بيها.. نفسك مالهاش
غيرك فبلاش تهتم بالدُّنيا كُلّها وهي
تكون محرومة من اهتمامك دا.

اوعى تنسى، نفسك هي أو حدّ
هتتسأل عنه يوم قيامتك.. فحبّها
وفرّحها وكُلّه في ميزان حسناتك.

أنت هنا في الدنيا

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كثير جدًا بنشوف سواء في حياتنا
الخاصّة أو العامّة شخص عصبي،
طب هل سألنا أنفسنا قبل ما نُلصق بيه
صفة العصبية، هو ليه بقى عصبي؟

_ليه يا مريم؟

هاقولك: قبل أيّ حاجة علشان نكون
مُتفقين، هو مش مولود عصبي، هو
اتولد إنسان طبيعي جدًّا.. _تمام يا
مريم، عايز تعرف اللي قُدامك دا إذا
كان عصبي ولا لا، راقب ردود أفعاله

الْمُتَوَّعَة بِتَوَّع الْأَشْخَاصِ وَالْمَوَاقِفِ
وَبَعْدَهَا أَحْكَمَ عَلَيْهِ.

__يعني إيه الكلام دا يا مريم؟

هاقولك: يعني مثلاً شوف ردّ فعله في
موقفين مُختلفين، مع شخصين
مُختلفين، لو لاقيت نفس الشخص
يملك نفس ردّ الفعل العصبي في كُلِّ
مواقفه ساعتها ابقى قول عليه
عصبي.

__ولو مش لاقيت يا مريم؟

لو لاقيت ردود أفعاله متغيّرة بتغيّر
الأشخاص، ساعتها برضو هاتعرف
إن هُناكَ شخصٌ ما بيُثير بل ويتسبب

ففي عصبية، وقتها تعرف إن
الشخص دا مش عصبى ولا حاجة.

الشخص اللي بيتمتع بنسبة هدوء
داخليّة عالية، هاتلاقيه بيضغط نفسه
ويحمّل الضغط الخارجى، لكن ساعة
ما حدّ يزيد عليه ويستثير عصبية
هايكون شخص عصبى مؤقتًا، يعني
عصبية دي لحظيّة تنتهي بخروجه
من الموقف اللي كان سبب في
عصبية وإبتعاده عن الشخص
المُسبّب.

مش مقبول عقلًا إنك تطلق لفظة
عصبى على شخص إتخطّ في موقف
مُعصب، مع حدّ مُثير للعصبية

وعايزه يكون محافظ على هدوءه يا
إمّا يتقال عليه عصبى.

كُلّ إنسان ربّنا سُبحانهُ وتعالى خلقه
وليه طاقة وقُدرة تحمّل مُعيّنة.. راعي
ربّنا في غيرك يتردّد لك في نفسك،
وخللي بالك أنت هنا في الدُّنيا، كَيْل
وشيل اللي تحبّ تتحاسب عليه دُنيا
وأخرة.

عايز عيبك يكون مستور

نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

عايزة أقولك حاجة حلوة، ومش
هنأجلها لآخر البوست.

اتفضلي يا ستو مريم.

فضّلك الله يا عمو، عارف إنّ في
دعوة جميلة ممكن تكون بتتسى
تدعي بيها وأنت في أمسّ الحاجة
ليها.

دي فزورة يا مريم؟

لأ دي حقيقة!

إزاي طيب؟

هاقولك: كُلّ إنسان عنده عيوب،
مُفِيش حدّ فينا خالي من العيوب، بس
في حدّ عيبه مستور وحدّ ثاني لأ.

كمّلي يا ستو مريم.

عايز عيبك يكون مستور، ادعي ربّنا
سُبْحانَهُ وتعالى يستر عيوبك، ادعي
بكدا كتير وكرر وألح في دُعاءك،
هاتلاقي ربّنا سُبْحانَهُ وتعالى أجاب
دعواتك وستر عيوبك حتّى عن
نفسك.

اوعى تستهتر بالدُعاء؛ لِإِنَّه حقيقي
بيكون سبب في تغيير الأقدار.. بس
المهم تكون مُوقن بالإجابة.

شُكراً يا ستو مريم.

الشُّكْرُ لِلَّهِ يَا عَمُو سَتُو، أَذْكَارُ الصَّبَاحِ
حَصْنَكَ الْحَصِينَ فَبَلَّاشْ تَضِيْعَهَا.



رأيتك إيه يا مريم

وأنتِ إيه رأيك في اللي حصل دا يا
مريم؟

بخصوص إيه معش.

قصدي غزّة؟

وهي دي محتاجة رأي، طبعًا حزينّة
ومقهورة.

طب والحل يا مريم؟

جري إيه يا فندم، هو حضرتك مالفيتش
غيري علشان يحلّها.. طبعًا يحلّها ربّنا
من عنده، الأرض أرضه والعباد عباده.

طب مصر مش هتحارب؟

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

اتفضل حضرتك روح اسأل مصر.

ما أنا بسألك أهو يا مريم!

ليه وهو أنا مصر؟

اومال أنتِ مش مصرية؟

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

وايه 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؟

طبعًا يا فندم، أنا مش دارسة سياسة
علشان أقدر أفيد حضرتك وأفتي لك.

دا مُجرّد رأي يا مريم!

رأي سطحي يا فندم طالما خارج من
غير أهله، كُلّ مهنة وليها أهلها، وكُلّ
علم وليه أصوله، والسياسة علم ومهنة
وأنا مش درست سياسة والله، فرأيي
بحتفظ بيه لنفسي؛ لأنّهُ نابعة عن نظرة
سطحية حتى وإن كانت عميقة فهي
سطحية.

مالك يا مريم؟

مالي عند الله يا فندم.

ما كُلّ النَّاس بتقول أي كلام، اشمعني
أنت؟

أصل أنا مش درست تاريخ والحبّة اللي
قرّيتهم طلع نصهم مُزيف، ولا حتّى
درست سياسة علشان أعرف الدُّنيا
ماشية إزاي.

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

اللي مصر تعمله هو الصح، واللي
القيادة تُصدره هو الصح، واللي الجيش
يعمله هو الصح.

اشمعنى يعني يا مريم؟

علشان دول بيخافوا على مصر أكثر من
أيّ حد، غير إنهم أصلاً هم اللي في وش
المدفع حضرتك، يعني مش قاعدين
ماسكين موبايلات وبيتكلموا من وراها،

دول في الوش يا فندم، كمان هم أدرى
بالصالح، وهم اللي بيضحوا بأرواحهم
علشان تراب بلدهم، وهم برضو اللي
ربنا بيعينهم ومالهمش غيره.. فأي قرار
ياخدوه هم أدرى بييه وبأبعاده؛ لأنهم
بيعتمدوا على العقل والواقع مش ع
العواطف زي كدا.

ومالها عواطف يا مريم؟

بتسلم عليك وبتقول لك ادعي لمصر
والتزم الدعاء مش أكثر من كدا.

خدّام إبليس

هاتكلم النهارده عن حاجة مُهمّة جدًّا،
نقول: سلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، ويلا بينا.

كثير جدًّا بنسمع كلمة مسحور، أو حدّ
عمله سحر، لحد كذا تمام، تمام، لكنّ
اللي مش تمام بقى الفهم الخاطئ
لمعنى السحر، والإنطباع الغلط اللي
واخدينه عن الساحر.

مُعظم النّاس فاهمة إن الساحر دا
خارق، يقدر يعمل أيّ حاجة في أيّ
حد في أيّ وقت، ودا مش صحيح؛
علشان الساحر بعد ما بيكفر ويبيع
دينه للشّيطان، الشّيطان بيعقد معاه

اتِّفَاقٌ بِالطَّاعَةِ، يَعْنِي زِي مَا السَّاحِرُ
أَطَاعَهُ فِي الْكُفْرِ، هُوَ كَمَا هَا يُطِيعُهُ
فِي أَذِيَةِ الِّ عَايزِ يَأْذِيهِمْ.

فَالسَّاحِرُ يَبْدَأُ يَطْلِسُ وَيَجْهِّزُ السِّحْرَ
الْمُرَادُ أَيَّامًا كَانَ نَوْعُهُ، بَعْدَهَا
بِاسْتِحْضَارِ خَادِمٍ لِيَهْدِيهِ مِنَ الشَّيَاطِينِ
يُؤَكِّدُهُ بِحَمَلِ السِّحْرِ وَإِصَالِهِ لِلشَّخْصِ
الْمُرَادِ، وَكَمَا يَأْمُرُهُ بِحِفْظِ السِّحْرِ
عَنْ طَرِيقِ مُلَازِمَتِهِ لِلْمَسْحُورِ.

الِّ بِحَصْلِ بَعْدِ كَذَا يَأْذِيهِمْ إِنْ
الْمَسْحُورُ يُصَابُ بِالْأَذَى الْجَسَدِيِّ
وَالِّ بِطَبْعِهِ بِتَأْثَرِ عَلَى النَّفْسِيَّةِ،
فَتَلَاقِي الْمَسْحُورَ مَهْمُومًا، مَغْمُومًا،

حزين، وطبعًا آثار السِّحر بتظهر في
صورة مرض.

دا اللي يقدر يعملُه الشَّيطان، يُلحق
بالعبد ضرر بليغ، لكنَّ وُحْطَ خمسين
خطَّ تحت كلمة لكنَّ، ليه بقى يا مريم؟
علشان تركز في اللي جاي بعدها،
لأنه مُهم.

لكنَّ الشَّيطان مالوش قُدرة التحكُّم
والسيطرة على العبد، ما يقدرش
يأمرُك وينهاك، ما يقدرش يحكم على
بني آدم، أصلًا مش من حقِّه يحكم
ويتحكَّم، والساحر ما يقدرش يتحكَّم
في المسحور إطلاقًا، الساحر بيأذي
المسحور بمعاونة الشَّيطان مش أكثر

من كِدا، لكنَّه مالوش قُدرة على
توجيه المسحور والتحكُّم في سلوكه
وأفعاله، والسيطرة عليه، والسِّحر
نفسه ما هو إلَّا ضرر يُصيب
المسحور بإذن الله، أنت مُتخيِّل دا
معناه إيه؟

معناه إيه يا مريم؟

هاقُولك: معناه إن الشَّيطان لو كان
ليه قُدرة وتحكُّم وسيطرة كان يعمل
اللي هو عايزه، وطبعًا اللي هو عايزه
كُلُّنا عارفينه؛ نشر الكُفر، والإفساد،
وأذية البشر، وإحتلال الأرض، اللي
هو أصلًا مالوش مكان فيها بعد ما تمَّ
نفيه للبحر.

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

السّحر هو إلحاق الضرر بالمسحور،
وطبعاً الضرر دا لا يتحقّق في عبد
مُصليّ ذاكر لله سبحانه وتعالى، كمان
الضرر دا بيعطو ويهبط على حسب
تحصين الإنسان.

أقولك حاجة حلوة: خليك مع ربّنا،
التزم الطاعة، حافظ على صلاتك،
حافظ على أذكار الصباح والمساء،
داوم على تلاوة القرآن الكريم حتّى
لو هاتقرأ صفحة كلّ يوم، حافظ على

ذِكْرُ اللَّهِ.. علشان نجاتك وحصانك في
كدا.

مریم توركان



مریم توركان