

مَا قَلَّ وَدَلَّ



KINZY PUBLISHING AGENCY

Kinzypa.com

info@kinzypa.com

201122811065+

201122811064+

ما قل ودل

مرتضى منير

تصميم الغلاف

مصطفى يونس

مَا قَلَّ وَدَلَّ

مر قضي منير

نصوص



2024

-
- الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن توجه الدار، بل تعبر عن رأي المؤلف في المقام الأول.
 - حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف، ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر الكلي أو الجزئي، أو نسخه، أو تصويره، أو ترجمته أو الاقتباس منه، أو تحويله رقمياً، أو إتاحتته عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف.



إلى كل من آمن بي..

إلى القلوب النقية الخالية من الحقد والكراهية

الذين زرعوا لي الأمل كي ينير طريقي

ولم يزرعوا أشواكاً تعرقل مساري

While every precaution has been taken in the preparation of this book, the publisher assumes no responsibility for errors or omissions, or for damages resulting from the use of the information contained herein.

ما قل و دل

First edition. March 2, 2024.

Copyright © 2024 مرتضى منير.

Written by مرتضى منير

عليك أن تعطي النصيحة من غير فضيحة،
دون التباهي بالمعرفة.

المؤلف

المقدمة:

ماذا لو بدأنا بتغذية عقولنا بالمعلومات الإضافية باستمرار، بدل توهمنا بالمعرفة والاكتفاء.

المعرفة الإضافية التي نحصل عليها من القراءة والتجارب تمنحنا رصيذاً إضافياً يمكننا الاستفادة منه يوماً بعد يوم.

العلم لا ينفد، وكلما تعلمنا المزيد، زادت معرفتنا وقدرتنا على التفكير والنمو.

أهدانا الله نعم كثيرة والعقل اعظم تلك النعم، هذه الهبة الربانية التي تميزنا عن باقي المخلوقات الأخرى، من واجبنا أن نستخدمه بحكمة وتأنى في إدارة حياتنا، والحفاظ عليه من تلوثه بالأفكار السلبية التي تجعله لا يحرك ساكناً خوفاً من الفشل في اتخاذ القرارات، يجب علينا أن نحافظ على ايجابية أفكارنا ونتجنب الخوف من الفشل.

المؤلف



من الهامش

الكلام الذي يَخْرُجُ من لِسَانِكَ قَبْلَ مُروره عِقْلِكَ،
وَحَدِكَ من تتحمل نتائجه.

تفكيرك في المشكلة لم تقبض منه سوى
استدعاء مشاكلك السابقة..!

أن تضع نفسك في أمور لا تخصك هو أعظم
مراحل الفضول، وقد يكلف الامر التقليل من
شأنك.

أفكارك الآن تعيشها غداً، لأنها تشكل منهج
حياتك حافظ على الإيجابية طوال الوقت.

الإدمان على شيء معين يزول تدريجياً مع
الوقت، وليس بشكل فوري..

الصبر والإرادة هما المفتاحان الحقيقيان لفتح
ذلك القفل في عقلك.

احترامك خصوصية غيرك دليل على وعيك
ونضجك العقلي.

الرد على الحمقى والسفهاء بلا فائدة، كأنك تملأ
الدلو المثقوب بالماء.

افهم نفسك جيداً قبل أن تحاول فهم للآخرين.

المجاملة وسيلة لبناء علاقات إيجابية وتعزيز
التواصل مع الآخرين لكن لا نحتاجها في أي
وقت.

إدراك نقاط ضعفنا هو الخطوة الأولى لتحسين
أنفسنا، يمكننا العمل على تطويرها وتحسينها.

المتصنع في أفعاله يفضحه الخلف، ولمتصنع
في علاقاته يفضحه الوقت...!

ما داموا يهددون بالذهاب دعهم يغادرون
شرا عك، فهم توجهوا إلى سفن تناسب طمعهم
الجشع وحبهم الزائف.

ما يضعفنا تفكيرنا في المشكلة رغم حلها، علينا
السيطرة على مجرى افكارنا..!

إذا نضج الإنسان يميل إلى استخدام قدراته
الداخلية أكثر من الخارجية، والحكمة هي
واحدة من تلك القدرات الداخلية التي تتطور مع
مرور الزمن..!

حب المراهقة شعور رائع وألم مؤقت ونضج
كبير.

تشعر في الراحة عندما تعطي للأشياء حسب
حجمها من المبالاة، لأنها جزء من ضعف
طاقتك في المستقبل..!

الحكمة حين ترى الحقيقة كلها وقتها تعطي
القرارات..!

ابتعاد الإنسان عن حقيقة أفعاله، هو ما يرجعه
خطوات إلى الوراء، على الإنسان أن يواجه
حقيقة أفعاله حتى ينمو ويتطور.

انفعالك الزائد سيؤذيك أكثر من المشكلة نفسها.

عندما نسمع التحفيز في أوقات استسلامنا يمكن
أن يخرج الطاقة المخبأة!!

تجاهل الأفكار التي تزعجك فإنها مجرد وهم،
وقدراتك على إزالتها حقيقة.

عند فقدان الصحة تذكر نعمك المتبقية، وعند
فقدانك أحد تذكر الله معك، وعند استسلامك
تذكر لماذا بدأت، وعند ضعفك تذكر قواك
الداخلية.

عندما نواجه الإساءة بالحكمة، نساهم في بناء
مجتمع واعي ومتحضر!

الوقت كفيل أن يبين حقيقة نوايا الأشخاص
الذين بنينا عليهم آمالنا.

الإنسان الحكيم يرى المشاكل الكبيرة صغيرة
من ناحية الحلول..!

السعي وراء العلم والمعرفة من علامات تغيير
واقع الشخص، حينها تنفتح افاقاً جديدة تملأها
روح المغامرة والتحدي...!

الإنسان الحكيم دائماً ما يرى نضج عقله
سيف حاد يبتتر فيه الجهل...!

عندما تقع في خلاف انظر إلى نتائج أفعالك
مستقبلاً بدل الحاضر، هذا قد يجنبك ارتكاب
القرارات الخاطئة..!

تذهب الأفكار السلبية تدريجياً بعد انتهاء
المشكلة عندما تسيطر على مجرى أفكارك..!

ترك العصبية والصراخ في أوقات الغضب
يفتح مجرى الحكمة، من هنا أصبح باستطاعتك
اتخاذك قرارات صائبة وسليمة لا تندم عليها.

أعتقد أن الانانية في العلاقات قد تسبب عدم
الرغبة والابتعاد من الشخص المقابل.

تجنب اتخاذ القرارات وانت غاضب، نتائجها
ستزيد من غضبك..!

كل الحب لأنفسنا قد تعبت تحملت الضغوطات
الكثيرة من المهم إعطائها الراحة الكافية..!

كل شيء مؤقت في هذه الدنيا، من الحكمة أن
تتواضع لأن الثروة الحقيقية أعمالنا الصالحة
الذي نقدمها، والباقي سيذهب.

لا أحد يدرك نعمه الصغيرة حتى يفقدها
ويشعر كم هي ذات فائدة كبيرة.

هذا العالم أصبح يسكنه جياح الحب والوفاء،
يميلون إلى من يهديهم الكلام الجميل، الخداع
في الحب في كل مكان وزاوية، المواقف هي
من تكشف الحقيقة وليس الكلام.

عندما يغضب الشخص الجبان يستخرج كل
طاقته بالصدر.

الثقة الزائدة بالأشخاص تجعلك لا تريد كشف
الحقيقة وتتغاضى عن الأخطاء الصغيرة حتى
تصبح أفعال يصعب النظر إليها.

تأقلمنا في الحياة يعتمد مدى توازننا في
الأساليب المتعددة في التعامل من شخص
لآخر.

السعادة تأتي عند القناعة
وتذهب عند جعلها وراء شيء معين.

القوة أن تجعل ذاتك محل ثقة.

اعمل على الأشياء التي تحبها، حتى لو كانت
مصدر تشكيك البعض.

الألم المؤقت هو عندما تجعله صديقاً لك
وتواصل المسير، والألم الدائم حين تندب
حضك وتستسلم..!

سماعنا للسلبية قد يؤثر على عزيمتنا أحياناً
ولكن لا يجب أن نسمح لها بالسيطرة على
أفكارنا ونتذكر قوانا الداخلية.

لا معنى للتجارب التي تخوضها اذا لم ستفاد
منها في تدوير حياتك الشخصية..!

ليس شرطاً أساسياً أن نهلك أنفسنا طوال اليوم
حتى نكون ناجحين، علينا فقط أن نعمل بذكاء.

الراحة تأتي عندما نكون راضين عن أنفسنا
وعن المجهود الذي بذلناه.

حين نتردد في حل الأمور الصغيرة سيزيد من
حجمها.

إذا أردنا العيش براحة قلب علينا التقليل الجدية
بأخذ الأمور.

ترك الكبرياء الزائد عن حده عند الخلاف هو
سبب حلول أكثر المشاكل في العلاقات.

بعض الأحيان لا تستطيع اصلاح الخطأ من
اول مرة، لكنك تستطيع أن تعيد المحاولة مرة
أخرى.

الحزن والاكتئاب بعد الفشل هي غريزة
موجودة في كل شخص، مدة ويذهب هذا
الشعور إذا نكت الغبار وعاودت النهوض
مجدداً، ويستمر حين تستسلم..!

إذا جعلت نفسك محط حب وألوية سيبقى معك
من تخشَ فقدانه.

الاكتئاب وفقدان الأمل في أغلب الأوقات
سيجعل الإنسان ينسى قدراته الداخلية، سيجعل
منه شخص ضعيف، لدرجة يجعله يتراجع عن
الأهداف التي يريدتها في حين مرور الوقت
سيكتشف أن عقله قد برمج مشاكله الصغيرة
إلى شيء ضخم، عندها استجابت الأفكار التي
رسمها عقله، وطبقت في أرض الواقع.

قوة الجسد تأتي من ممارسة التمارين الشاقة،
إنما قوة العقل ومرونته تأتي من التجارب، فلا
تياأس من الفشل لأنك في كل سقوط قد تعلمت
شيئاً جديداً وأصبح عقلك مرناً أكثر لتحقيق
أحلامك.

تعلمك الحياة شيء مهم وهو.. لولا العراقيل
والعثرات والفشل لا يوجد هناك نجاح، لأن
النجاح الحقيقي يأتي إلى لمن ضحى وعانى
وصبر وخاض التحديات وفشل العديد من
المرات حتى حصد ثمار تضحياته وأصبح
فخوراً بنفسه لأنه اجتاز ذلك الطريق الشاق..!

الشخص المناضل يمنحه الفشل الإصرار
والتحدي لتحقيق هدفه لأنه يعلم الحياة تحتاج
الى شخصاً شجاع لمواجهة العقبات والعراقيل
الحياة قاسية ولا تعطي شيء في المجان حتى
تأخذ منا الوقت والطاقة والصبر...!!

إذا فشلت في أمر هذا لا يعني أنك فاشل

هذا يعني أنك شجاع لأنك حاولت..!

عكس الشخص الضعيف لم يفشل

لأنه لم يحاول حتى.

السعادة هي شعور يلامس الأرواح ويبعث
الأمل عن طريق التحكم بمجرى أفكارنا، من
المؤكد عندما تقودنا الأفكار من دون السيطرة
عليها ستتجه بنا إلى البؤس وعكس حينما نحن
من تقودها.

لا معنى للنجاح من دون ألم، عليك أن تستمر
في العمل والسعي والعطاء وراء حلمك
فالجهد المستمرة تؤتي ثمارها، ولا تنسى قوله
تعالى:

(وأن ليس للإنسان إلا ما سعى وأن سعيه

سوف يرى)



ماذا لو

(ماذا لو أحببت نفسك وجعلتها مصدر اهتمامك
برفاهيتها الروحية والعاطفية، وتخصيص وقت
للتعرّف عليها جيداً، لكي تخرج مليئة بالسعادة
والحب، والثقة بالنفس)

(ماذا لو سامحنا أنفسنا على الأخطاء التي
ارتكبتها، وبدأنا نستثمر وقتنا بإصلاحها)

(ماذا لو أرخينا يدينا من العلاقات السامة التي
تُعرضنا للهلاك.. وتمسكنا بالعلاقات التي
تعطينا الشعور بالراحة حتى نحافظ على
صحتنا العقلية والعاطفية)

(ماذا لو جعلنا من الانتقاد فرصة
للتعلم بدل اليأس، لتحسين أنفسنا)

(ماذا لو تعلمنا من أخطائنا السابقة دون لوم
الآخرين.. حينها نعطي لأنفسنا الفرصة للنمو
والتحسن)

(ماذا لو جعلنا "الألم، والحزن، والخذلان" دافع
لتعليمنا الصبر والتحمل والقوة لمواجهة
الأمور)

(ماذا لو شعرنا بإحساس الآخر عند شتمه
ولومه، وتقليل من شأنه أمام الآخرين، يا ترى
كيف سيكون شعورنا وقتها..؟!)

(ماذا لو أحبَّ أحدنا الآخر
عوضاً عن البغضاء والكراهية)

(ماذا لو سمعنا النصيحة التي كانت تتكرر

باستمرار ولم يغلبنا الغرور وقتها)

(ماذا لو جعلنا التقدير شيء أساسي لبناء

علاقات صالحة)

(ماذا لو بدأنا بتغذية عقولنا بالمعلومات
الإضافية دوماً، بدل توهمنا بالمعرفة والاكتفاء)

(ماذا لو وجَّهنا النصيحة من دون فضيحة،
وتركنا المثالية قليلاً)

(ماذا لو توقفنا عن التحديق في ميزات
الآخرين، ونظرنا إلى أنفسنا نظرة حب وتمعنا
في ميزاتنا)

(ماذا لو نظرنا إلى أنفسنا بنظرة حب وفخر
وقناعة دون مقارنتها بأي شخصاً آخر)

(ماذا لو برمجنا عقولنا وبدأنا بالتفكير كيف
نُصَلِّح الأخطاء التي تتكرر معنا ولا نتعلم
منها..!؟)

(ماذا لو كسرنا القيود وفتحنا القضبان لتخرج
قدراتنا المحبوسة داخل عقولنا)

(ماذا لو بدأنا بتغيير وأقنعنا الذي نعيشه،
وجعلنا روح التحدي والمغامرة تحيط بعقولنا)

(ماذا لو أدركنا استغلال الوقت لكأنت أحلامنا
تحقيقها يقترب)

(ماذا لو توقفنا عن انتظار السعادة.. لمَ لا
نصنعها بأنفسنا)

ماذا لو بدأنا ن فكر في حل المشكلة بدلاً من
التفكير في المشكلة نفسها..



تأجيلك المتكرر للأمر يحدث عندما يضعف
داخلك ليهزمك التفكير السلبي عندها لك قراران
أما أن تدعه يسيطر على عقلك أو تجعل عقلك
يسيطر عليه.

حين تشك في قدراتك سيختفي البعض من
الطموح التي لديك.

تنظيمك للوقت سيجعل منك انسان ناجح،
استثمار الوقت مقابل النجاح صفقة ممتازة، لكن
احذر بأن تستثمر وقتك بفعل الأشياء التي
ترجع بك خطوات إلى الوراء..!

معاملتنا للبشر تختلف من شخص لآخر هذا
يعتمد على مدى تقديرهم واحترامهم لنا.

سوف نخوض تحديات كثيرة، لكن التحدي
الأصعب هو حينما نريد أن التغيير من أنفسنا..
لكن في نهاية الأمر النتائج ستكون مرضية
وتجعلنا ننسى الأيام الصعبة...!

ليس شرطاً أساسياً أن تحب ما تعمل به من
بادئ الأمر، من الممكن أن تحبه تدريجياً حين
ترى النتائج..!

عقلنا ملكاً لنا هذا يعني نحن الوحيديين من نأمره
بإدارة الحياة، والمسؤولين على القرارات التي
نتخذها، احرص على اتخاذ قراراتك بتأني!

حين نحب احد بصدق تزداد الشكوك بقائه
معنا.

الرضا ولقناعة سعادة لكن سيبقي الشخص في
مكانه الحالي...!! من الجيد أن يكون لديك رضا
وقناعة وطموح لبناء نفسك للأفضل.

عندما نتصالح مع أنفسنا ونصبح أصدقاء
لأنفسنا يمكننا التغلب على الوحدة.

الاحباط يأتي من فقدان الأمل، وعند محاربة
الاحباط يأتي الأمل ليصبح طريقناً يعيد لنا الثقة
والتفاؤل.

حين يخوننا من خشينا فقدانه حينها ستكون
تجربة مؤلمة لكنها ستزيد نمونا وتعلمنا من
الحياة.

تحدى نفسك كل يوم حتى تواجه المواقف التي
تخاف منها...!

استسلامك للواقع الذي تعيشه، سيزيد من
مخاوفك، بدل التفكير في المشكلة فكر في حل
للمشكلة.

في بعض الاحيان يأتيك الغدر من الأشخاص
الذين أعطيتهم الوفاء.

حين تلدغ مرة غادر المكان فوراً لأن سيتم
لدغك مرة ثانية.

رجوع الحبيب بعد الخيانة يولد البرود في
العلاقة حتى لو كان هذا الشخص عزيز.

تحدى نفسك بأنك ستتنجز أعمالك اليوم قبل غداً
لأنك تستطيع، لديك قدرات على تحقيق ذلك.

تحدى نفسك ستتخلص من جميع العلاقات التي
جعلتك تتصنع بشخصيتك الحقيقية.

تحدى نفسك ستجعل اليوم أفضل من أمس، من
خلال الاستفادة من تجاربك السابقة.

تحدى نفسك بأنك ستحبها وتحترمها وتعني بها
أكثر من أي شخصاً آخر، أو من بأن الحب
والاحترام الذاتي هما أساس السعادة والنجاح.

لا تحسد الناس على نصيبهم من السعادة فأنت
لا تعلم كم كانت تكلفة هذا الشعور.

العقل هو كنز لا يقدر بثمن ويمكننا استخدامه
بحكمة لتحقيق نتائج مذهلة في حياتنا.. يمكننا
جعل حياتنا سعيدة وترك العلاقات الضارة
بواسطة قوة عقولنا.

لا تقلق.. ما في قلبك من امانى إذا كانت
لصالحك ستتحقق، والأفكار السلبية تبقى أفكار
ليست حقيقة، ما يخيفك الآن سيصبح ذكرى في
المستقبل.. لا تقلق ودع الأيام تمشي.. فما يكتبه
الله لنا هو خير دائماً.

الله أقرب إليك من حبل الوريد ويعلم بكل دقة
في قلبك هل تضنه لن يسمع مناجاتك وأنت
تبكي؟! اطمئن الله يسمع نداءك إليه سيستجيب
في الوقت المناسب ثق بالله.

الله معنا حين لا يبقى أحد، وحين يخذلنا
الجميع، وحين نحزن هو من يبعث الهدوء
والسكينة
إلى قلوبنا.

لا تتكسر ولا تذلل لأحد من البشر فإن الله يحب
عباده الأقوياء، والذين يثقون في قدراتهم
الداخلية.

الثقة لا تعطى في بادئ الأمر، بل تتطلب وقتاً
وتجارب لتتضح الرؤية وتثبت الثقة.

التجارب تعلمنا أن نقدر ونعطي قيمة لأولئك
الذين يبادلونا الاهتمام والتضحية والوفاء.

استغلال إمكانيات عقلك بمجهودك هو
الاستثمار الأعظم الذي تقدمه لنفسك.

السعادة الدائمة حينما ترى احبابك بقربك
وتشعر بوجودهم، حافظ على من يجعلك سعيداً.

حين تفضل المال على الصحة وقتها ستخسر
المال من أجل الصحة.

كُننا سواسية من حيث الامكانيات لكن الأفضلية
تأتي في ميدان العمل.

المجازفة في العمل شيء جيد لكن عندما لا
تستخدمها بذكاء وحكمة وتأتي تكون شيء
سيئ.

لا تعطي فرصة لأي شخص خدعك لأنه
استهان بقيمتك، حافظ على حدودك ولا تسمح
بتقليل قيمتك.

عقلك للتخطيط وقلبك للعاطفة حين تقلب
الوظائف ستندم على القرارات التي تتخذها.

حين يفتح تفكيرك في حبك القديم اغلقه على
الفور لحماية نفسك وتجنب الالم الماضي .

الصمت نحتاجه عندما نفهم أن لا معنى
للحديث.

الثرثرة نحتاجها عند شعورنا في الملل فقط.

اطمئن سيجعل الله بعد العسر يسراً، ثق بقدرة
الله ولا تبالي بسوء الحال.

اطمئن سينجيك الله من الأوهام التي ستحوز
مخيلتك.

اطمئن الله يراك الآن ويعلم ما يدور في قلبك،
ادعوه بصدق وثقة، وسيهيئ الأسباب لتحقيق ما
تتمناه.

اطمئن الأيام التي تضمن فيها أنك وحدك الله
وقتها يهيئ فرحة تتلج قلبك.

لا تشغل بالك في هموم الدنيا مهما لديك من
بلاء، فغيرك يعانون ويتمنون أن يكونوا في
مثل حالتك.

صفة العناد لا تنفك إلا إذا كنت على حق.

استغل الأوقات التي تكون فيها وحدك للتواصل

مع الله..

الصلاة والذكر والتأمل يمكن أن تجلب السكينة

والراحة النفسية.

الله يحبنا أكثر من أي أحد آخر، حبه لنا لا يقدر

بثمن.

تستطيع أن تظهر إلى الناس بشخصية عفوية..
لا داعي للتصنع بشخصية أخرى، فلكلِّ منّا
مميزات تميزه عن الآخر.. كن راضياً دائماً
وقتها ستحب ذاتك.

أنت تستطيع نسيان العلاقات السابقة، لكن قد لا
تستطيع نسيان الدرس الذي تعلمته، إياك أن

تكرر نفس الأخطاء السابقة، ولا تعطي الثقة
لمن لا يصونها لأنك الوحيد من سيدفع الثمن.

أنت تستطيع أن تأمر عقلك بالتوقف عن التفكير
الزائد هو ينتظر أمراً منك فقط.

أنت تستطيع أن تشعر بالسعادة عندما تخصص
وقت حتى تفعل الهوايات التي تحبها.

أنت تستطيع انجاز عمالك بكل إخلاص وتحاط
بالأفضلية، حين تؤمن بقدرات عقلك الخارقة.

المحتويات

5.....	الإهداء
9.....	المقدمة:
11.....	من الهامش
43.....	ماذا لو
55.....	عليك أن تعلم



KINZY PUBLISHING AGENCY

Kinzypa.com

info@kinzypa.com

00201122811065

00201122811064