



إعداد:  
شيرين أشرف جمال

قال جد لحفيده:

- لا تكثر من مديح من تحبه ...
- ولا تمش مع من لم يطع ربه ...
- ولا تثرثر بالمجالس ...
- ولا تسلم وأنت جالس ...
- لا تهون ... ولا تتكبر ...

## وصايا جد لحفيده



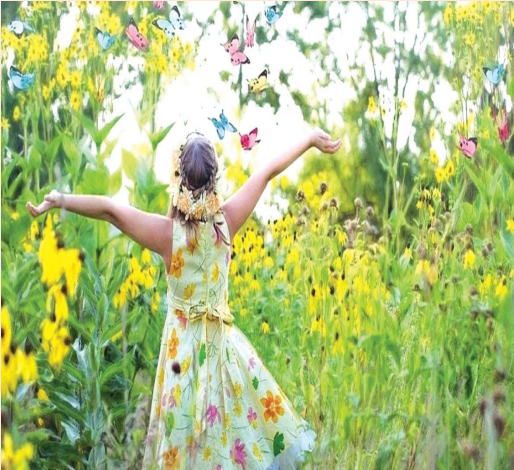
للجميع ، فليس العبرة أين وصلت  
في قراءة وحفظ كتاب الله ، إنما  
أين وصلت كلمة الله فيك ..!

- لا تلين ... ولا تتجبر ...!!!
- الصادق لا يحلف ...
- والواثق لا يبرر ...
- والمخلص لا يندم ...
- والكريم لا يمن ...
- والمحب لا يمل ...!!!
- كن كما أنت ولا تكن كما يريد  
غيرك ... احترامك للناس لا يعني  
أنك بحاجة إليهم ...
- ولكنه مبدأ تتعلمه من دينك  
وتربيتك .
- احترم تحترم ...
- فكن ثرياً بأخلاقك غنياً
- بقناعاتك كبيراً بتواضعك ...!!!
- لا تنظر لمن يتكلم عليك من  
خلفك
- لا تخبر الناس كم تحفظ وكم  
تقرأ من كلام الله ...
- بل دعهم يرون فيك تعاليم  
الله ، أطعم جائعاً ، اكس عارياً  
، ساعد محتاجاً ، ارحم يتيماً ،  
سامح مسيئاً ، برّ والديك ، ابتسم

## همسة صباحية

الحياة أقصر من أن تهدرها مع أشخاص تبرر لهم  
أفعالك طيلة الوقت ، من يحبك سيرى الخير فيك ومن  
يغضبك لن تستطيع إرضاءه مهما فعلت أحسنوا ضيافة  
الابتلاء .. فإن الابتلاء عابر سبيل وإن الله رب كريم حتى  
الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها.. البلاء ضيوف  
، فأحسن قراها حتى ترحل إلى بلاد الجزاء مديحة لا  
قادرة .

فلولا البلاء .. لوردنا القيامة مفاليس .. ولو فتحت لك  
أستار الغيب لأحببت حزنك ...  
ولورأيت كيف يُعرف للصّابر غرقاً من الثواب ، لانتشى  
قلبك وتلذذت بكل وخزة ألم .



﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نَبْغِيْ أَمْرًا مِنْ أَحْسَنَ عَمَلٍ﴾

سورة الفيل

## قيمة العمل الصالح

صدقات.. ذكر.. صلاة.. دعاء ..  
صيام ..مساعدة آخرين ..إلى آخره.  
وتصل الحسرة قمتها عندما  
ينكشف أمامهم يوم القيامة قيمة  
العمل الصالح الذي زهدوا فيه ولم  
يغتنبوه!

الفرق بين الموقفين: أن قيمة  
الأراضي ارتفعت لكن الحصول  
عليها ليس مستحيلاً!

أما في الموقف الثاني: فقيمة العمل  
الصالح قد ظهرت وبانت يوم القيامة  
لكن الحصول عليه وقتها صار  
مستحيلاً!

في الصورة الأولى: يقول من ضيع  
الفرصة: يا ليتني اشتريت الأرض  
وقت رخصها!

وفي الصورة الثانية يقول: يا ليتني  
قدمت لحياتي!

لا تتخذ بسهولة الأعمال  
الصالحة اليوم وتوفرها فتظن أن  
قيمتها رخيصة! بل هي قيمة جداً  
جداً.

لا يعرف قيمتها سوى (طلاب  
الآخرة) فاحرص أن تكون منهم .

كثيراً ما نسمع الناس يتكلمون  
في مجالسهم بحسرة عن أراض  
عُرِضت عليهم قبل أكثر من ٢٠  
أو ٣٠ سنة بسعر زهيد.. ٥ دنانير أو  
١٠ أو ٢٠ ديناراً للمتر الواحد أو حتى  
أرخص من ذلك ...

ولم يلتفتوا إليها بالرغم من  
وجود المبلغ معهم ، واليوم يعضون  
أصابع الندم .. لماذا؟

لأنها اليوم أصبحت تساوي  
عشرات بل مئات الآلاف وربما  
الملايين! ..

وأحياناً نسمعهم يمتدحون من  
اغتنم الفرصة وقتها واشترى  
الأرض وقت رخصها ، ويغبطوا حال  
صاحبها اليوم بعد أن أصبح من  
رجال الأعمال ومن أصحاب الملايين  
بسبب تلك الأراضي!

● السؤال هل سيتكرر هذا المشهد  
في المستقبل؟

الجواب نعم وبشكل أكثر حسرة ..  
سيأتي أناس يوم القيامة وقد  
«استرخصوا» واستخفوا بالأعمال  
الصالحة أيام الدنيا بالرغم من أنها  
كانت متوفرة لديهم وميسرة لهم :

# من سيجادل الله عنك



هل عندك الصّاحب اللي  
أفعاله بتذكرك بالتوحيد؟  
هل عندك الصّاحب اللي  
بتتعاهد معاه فعل الخيرات؟  
اللي يواسيك بالله؟ وينصحك  
لله؟  
طيب مين اللي لما تموت هيفضل  
يدعيلك لحد ما يموت؟  
مين هيفضل فاكرك،  
وهيفتكرك بإيه؟  
مين هيجلس على قبرك ويقول  
دعوني فهو في حاجة لدعائي  
الآن؟  
محتاجين نراجع حاجات كثيرة  
جدا غافلين عنها منها الصّحبة  
لأنها سبب كبير أوي من أسباب  
نجاتك أو هلاكك لكن احنا مش  
واخدين بالنّاس .

المؤمنين لربهم في إخوانهم  
الذين أدخلوا النار قال يقولون  
ربنا إخواننا كانوا يصلون معنا  
ويصومون معنا\* ويحجون معنا  
فأدخلتهم النار فيقول اذهبوا  
فأخرجوا من قد عرفتم فيأتونهم  
فيعرفونهم بصورتهم لا تأكل  
النار صؤرهم\*  
من أكثر العلاقات الي  
حصل فيها اختلاف كثير هي  
الصّحبة، أغلب الناس لا تعرف  
حق الأخوة، والاجتماع أصبح  
على دنيا، وكذلك الفراق على  
دنيا، وأمراض نفسية، وعلاقات  
مُسوّهة، ونظرات دونية وما إلى  
ذلك..  
هل عندك الصّاحب اللي  
بيشحنك إيمانيا بمجرد الجلوس  
معاه؟

\* سؤال يجب أن نسأله لأنفسنا  
....من سيجادل الله عنك بالنسبة  
للصاحب، والرفيق، الصديق)  
\* سمعت سؤالا من الشيخ  
محمد سعد يقول: «من سيجادل  
ربك فيك؟»  
السؤال ده محتاج نجيب  
ورقة وقلم وننظر على دائرة  
أصحابنا» مين فيهم الصاحب  
اللي هدخل الجنة من غير  
صديقي»  
مين هيجادل الله عنك يوم  
القيامة أشد مما يجادل عن حق  
ليه في الدنيا»  
\* روي عن النبي - صلى الله  
عليه وسلم - «إذا خلص المؤمنون  
من النار فأمنوا فما مجادلة  
أحدكم لصاحبه في الحق يكون  
له في الدنيا بأشد من مجادلة

## هذه هي السعادة الحقيقية

كل يوم على أشخاص رحلوا  
من الدنيا!  
وأشخاص يقرؤون هذا  
الكلام ليجدوا أنفسهم في  
بعض السطور! ولا تصدق أن  
أحدا لا ينقصه شيء!!!  
«لا سعيد إلا من أسعده  
الله، فالله هو الذي أضحك  
وأبكى وهو الذي أسعد  
وأشقى وهو الذي أغنى  
وأقتى.  
فالسعادة ليست بالزواج  
ولا بالأولاد ولا بالأصدقاء  
ولا بالسفر ولا بالشهادات ولا  
بالمراكات ولا بالمناصب ولا  
بحسن الذوق ولا بالرفاهية  
ولا بالبيوت السعادة كل  
السعادة في اتصالك بالله.  
درّب نفسك على كثرة  
طرق باب الله حتى يبقى  
الحبل ممدوداً بينك وبين  
الله ..  
هذه هي السعادة الحقيقية.



تذكر أن الزعل يؤثر على  
الأعصاب، والخوف والغيرة  
تؤثر على نبضات القلب .  
فأنتم لا تعلمون ما بقلوب  
العباد! وتذكروا أن من عاب  
ابنلى فرفقا بمن تحبون!  
فكل شخص لديه قصة حزن  
بداخله! فهناك شخص يبكي

اعرف قدر من عرف قدرك!!!  
لا تصبّح على أخطائك محام  
وعلى أخطاء الآخرين قاض!!!  
الدنيا تدور ثم تعود وتقف  
عندك لتفعل بك ما فعلته  
بغيرك.. تذكر ذلك جيداً!  
يا من تؤلم غيرك وتمضي  
كأنك لم تفعل شيئاً!

في الاجتماعات والمناسبات  
مع الأقارب والأصدقاء يحسن  
عدم التعرض لما قد يضايق  
صاحبك  
العمر والشيب .  
السمنة .  
هزال الجسم .  
العقب الزايد المتكرر .  
إمطار المقصرين ساعة  
مجيئهم بوابل من التقريع  
والتأنيب!  
سؤاله عن خصوصياته .  
تكرار ذكر بعض الأحداث  
التي تضايقه .  
بل ابتسم له وآنسه وتحدث  
معه بما لا يضايقه .  
فقد يمر الإنسان بظروف لا  
يعلمها إلا الله ..  
رحم الله قريباً سمحاً يعين  
أهله على صلته  
احترم من حضر ..!!!  
قدّر من قدرك ..!!!





# سبحان مدير الأمور كلها



لماذا يارب كل هذه المصائب تأتي علي ..  
ونام التاجر ليلته وهو جائع من شدة الحزن ..  
لكن في الصباح كانت هناك مفاجأة بانتظاره ..  
إذ وجد سفينة تقترب من الجزيرة وتنزل منها قارباً صغيراً لإنقاذه ...  
وعندما صعد التاجر على سطح السفينة لم يصدق عقله من شدة الفرح وسألهم كيف وجدوه وكيف عرفوا مكانه فأجابوه:  
لقد رأينا دخاناً فخرجنا لنرى النجدة لإنقاذه فجئنا لنرى  
وعندما أخبرهم بقصته وكيف أنه رُمي من سفينة التاجر ظلما  
أخبروه بأن سفينة التاجر لم تصل وغرقت في البحر!  
فقد أغار عليها القراصنة وقتلوا وسلبوا كل من فيها  
فسجد التاجر يبكي ويقول الحمد لله يارب أمرك كله خير  
سبحان الحكيم الذي أنجاه من القتل واختار له الخير ..  
سبحان مدير الأمور كلها من حيث لا ندري ومن حيث لا نعلم ...  
إذا ساءت ظروفك فلا تخف .. ثق بربك

وفي ذات يوم وبينما كان التاجر يطهو طعامه هب ربح قويه وحملت معها بعض أعواد الخشب المشتعلة وفي غفلة منه اشتعل كوخه فحاول إطفاء النار  
ولكن لم يستطع فقد التهمت النار الكوخ كله بما فيه

هنا أخذ التاجر يصرخ لماذا يارب .. ؟  
لقد رُميت في البحر ظلماً وخسرت بضاعتي ..  
والآن حتى هذا الكوخ الذي يؤويني احترق ولم يتبق لي شيء في هذه الدنيا وأنا غريب في هذا المكان ..

تعطلت إحدى السفن التجارية وهي في البحر من كثرة الحمل الذي فيها فأصبحت مهددة بالغرق ، فافترح ربانها أن يتم رمي بعض المتاع والبضاعة في البحر ليخفف الحمل على السفينة وتتجو ..  
فأجمعوا أن يتم رمي كامل بضاعة أحد التجار لأنها كثيرة ، فاعترض التاجر على أن ترمى بضاعته هو وحده واقترح أن يرمى قسم من بضاعة كل تاجر بالتساوي حتى تتوزع الخسارة على الكل ولا تصيب شخصاً واحداً فقط  
فثار عليه باقي التجار، ولأنه كان تاجراً جديداً ومستضعفاً تأمروا عليه ورموه في البحر هو وبضاعته وأكملوا طريق سفرهم ..  
أخذت الأمواج تتلاعب بالتاجر وهو موقن بالغرق وخائف حتى أغمر عليه وعندما أفاق وجد أن الأمواج ألقت به على شاطئ جزيرة مجهولة ومهجورة ..  
ما كاد التاجر يفيق من إغمائه و يلتقط أنفاسه حتى سقط على ركبتيه وطلب من الله المعونة والمساعدة وسأله أن ينقذه من هذا الوضع الأليم ..  
مرت عدة أيام كان التاجر يقاتل خلالها من ثمار الشجر وما يصطاده من أرانب ويشرب من جدول مياه قريب .. وينام في كوخ صغير بناه من أعواد الشجر ليحتمي فيه من برد الليل وحر النهار ..

## قصة مرعبة

معركة لم يعرف العرب مثلاً وكان يوماً شديد الهول ، وانكشف المسلمون في البداية مع كثرة عدوهم وكثرة عتاده .  
ولولا فضل الله ورحمته بأن ثبت أصحاب رسول الله وأهل القرآن الذين نادوا في الناس ، فعادوا إليهم وحملوا على جيش مسيلمة حتى زحزحوه وتتبع «وحشي» مسيلمة الكذاب حتى قتله بجصن تحصن فيه ، وانهزم بنو حنيفة و قتل «الرجال بن عنقوة» مع من قتل من اتباع مسيلمة فمات على الكفر مذموماً مخذولاً!

ولما علم أبو هريرة خرساجداً لله بعد أن أدرك أخيراً أنه قد نجا! \*  
الرجال بن عنقوة : رافق النبي ولزم العبادة والقرآن والزهد ولكنه ختم له بشر ، فضل وأضل ومات على الكفر

★★ وحشي بن حرب: قتل حمزة أسد الله وعم رسول الله ، ولكن هداه الله فختم له بخير وصار من خيرة المجاهدين فلا تقترب بعباداتك وصلاتك وصيامك وزكواتك وصدقاتك ولا تمنن وادع الله بأن يثبتك ويختم لك بخير .. ولا تحقرن أحداً بذنبه أو لذنبه وادع الله أن يتوب عليه ..

فلا تظهر الشماتة بأخيك فيعافيه الله ويبتليك!  
فأنت لا تعلم ماذا كُتب في اللوح المحفوظ!

وزهده ، وخرج إلى الناس الذين كانوا يعرفون أنه من رفقاء النبي صلى الله عليه وسلم ، فشهد أنه سمع رسول الله يقول: إنه قد أشرك معه مسيلمة بن حبيب في الأمر .  
فكانت فتنة «الرجال» أشد من فتنة مسيلمة الكذاب وضل خلق كثير بسببه واتبعوا مسيلمة ، حتى تعدى جيشه أربعين ألفاً ..  
فجهز أبو بكر الصديق جيشاً لحرب مسيلمة فهزم في يادئ الأمر ، فأرسل مدداً وجعل على رأسه سيف الله خالد بن الوليد .

كان من ضمن الجيش «وحشي بن حرب» الذي قتل أسد الله وسيد الشهداء حمزة بن عبد المطلب ، ثم أسلم وذهب لرسل الله الذي كان كلما رآه تذكر ما فعله بعمه حمزة أسد الله فيتألم ، فقرر «وحشي» أن يترك المدينة ويسير في الأرض مجاهداً في سبيل الله حتى يكفر عن ذنبه الكبير  
ولما ذهب في جيش خالد قرر أن يترصد مسيلمة فيقتل أشر خلق الله ، تكفيراً عن قتل حمزة عم النبي ، وبدأت

هريرة وكلما رأى «الرجال بن عنقوة» ومدامته على العبادة وزهد ، ظن أنه هالك وأنه هو صاحب النبوءة وأصابه الرعب (أي ظن أبو هريرة أنه المقتصود بحديث النبي) حتى ظهر مسيلمة الكذاب في اليمامة وأدعى النبوة واتبعه خلق من أهل اليمامة!

فبعث أبو بكر الصديق «الرجال بن عنقوة» لأهل اليمامة يدعهم إلى الله ويثبتهم على الإسلام ، فلما وصل «الرجال» اليمامة التقاه مسيلمة الكذاب وأكرمه وأغراه بالمال والذهب ، وعرض عليه نصف ملكه إذا خرج إلى الناس ، وقال لهم إنه سمع محمداً يقول إن مسيلمة شريك له في النبوة  
ولما رأى «الرجال» ما فيه مسيلمة من النعيم - وكان من فقراء العرب - ضعف ونسي إيمانه وصلاته وصيامه

يروى ابن كثير في البداية والنهاية عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم - مر عليه يوماً وهو جالس في رهط (جماعة) من القوم فقال: «إن فيكم رجلاً ضرسه في النار أعظم من جبل أحد»

كان إخباراً من رسول الله أن واحداً منهم سيكون من أهل النار ، وباله من إخبار من الصادق المصدوق .. فقد حق على أحدهم!

فمات القوم كلهم على خير على الإسلام والإيمان ، ولم يبق منهم إلا أبا هريرة ورجلاً من بني حنيفة اسمه «الرجال بن عنقوة» ، وكان من الذين وفدوا على رسول الله فلزمه وتعلم منه وحفظ القرآن والأحكام وجد في العبادة.

يقول رافع بن خديج: «كان «الرجال» من الخشوع ولزوم قراءة القرآن والخير شيء عجب .

وقال عنه ابن عمر «كان من أفضل الوفد عندنا»  
يا سبحان الله حافظاً قواماً صواماً .  
ظل إخبار النبي عالماً برأس أبي



## إنها بيوت زوجاتكم



\* وقال تعالى:  
( وَادْكُرْ مَا يُتْلَى فِي بُيُوتِكُمْ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ ) . ( ٣٤ الأحزاب )  
ما أعظمك يا الله!  
أليست هذه البيوت ملكاً للنبي صلى الله عليه وآله وسلم  
ولكنها نسبت لنسائه؟!  
ياله من تكريم!  
\* وقال تعالى:  
( يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ مِنْ أَيْمَنِ بَيتِهِنَّ وَأَخْضُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تَخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ ) . ( ١ الطلاق ) .  
حتى في أوقات الخلاف وحين يشتد النزاع  
وتصل الأمور إلى الطلاق الرجعي هو بيتها ..!  
تبقى آية واحدة لم ينسب فيها البيت

من المعلوم أن الرجل مالك بيته، ولكن الرجل يسكن عند زوجته: ( لتسكنوا إليها )  
نعم ... إنها بيوت زوجاتكم ..!  
فمن كنوز القرآن الكريم :- قوله تعالى: ( لَا تَخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ ) ..  
لماذا نسب الله عز وجل البيت إلى المرأة رغم أنه ملك للرجل ؟!  
هذا ما جعلني أبحث عن الآيات التي يذكر فيها كلمة بيت مقترنة بالمرأة فوجدت هذه الآيات التي تطيب خاطر المرأة وتراعي مشاعرها وتمنحها قدراً عظيماً من الاهتمام والاحترام والتقدير ..  
\* قال تعالى:  
( وَزَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ ) . ( ٢٣ يوسف )  
امرأة العزيز تراود يوسف وتهم بالمعصية ورغم ذلك لم يقل الله عز وجل وراودته امرأة العزيز أو راودت امرأة العزيز يوسف في بيته.

أربعة شهود عدول لا ينسب البيت لها ... الآن يسحب التكريم ..!  
أي جمال ودقة في آيات الله فسيحان من كان هذا كلامه .  
وتالله ما رأيت ديناً يصون ويرفع قدر المرأة مثل الإسلام .

للمرأة وهي :-  
( وَاللَّائِي يَأتِينَ الْفَاحِشَةَ مِنْ نَسَائِكُمْ فَاسْتَشْهِدُوا عَلَيْهِنَّ أَرْبَعَةٌ مِنْكُمْ فَإِنْ شَهِدُوا فَأَمْسِكُوهُنَّ فِي الْبُيُوتِ حَتَّى يَتَوَفَّاهُنَّ الْمَوْتُ أَوْ يَجْعَلَ اللَّهُ لَهُنَّ سَبِيلًا ) . ( ١٥ النساء )  
أما عندما أتت المرأة بالفاحشة وبشهادة

\* وقال تعالى:  
( وَكَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ) . ( ٣٣ الأحزاب )

## احذر من صناعة المعاق في بيتك

المصروف الشخصي ورخصة قيادة السيارة.  
ويبقى الأب والأم تحت وطأة المسئوليات عن البيت حتى مع تقدم العمر وضعف الجسد.  
فالوالدان (لا يريدان أن يتعبوا الأولاد).  
تقدير وتحمل المسئولية تربية تزرعها أنت في أولادك «لا تخلق فيهم فجأة» ولا حتى بعد الزواج لأنهم بعد الزواج سيحملون الثقافة التي اكتسبوها من بيوت أهلهم إلى بيت الزوجية  
وأي ثقافة تلك ثقافة الإعاقة .. الاتكالية وبالتالي جيل لا يعتمد عليه أبداً في بناء بيت أو أسرة أو تحمل مسئولية زوجة وأولاد  
فهل هكذا تأسست أنت أو أنت في بيت أهلك  
وإن كان نعم فكيف هي نتائج تأسيسك ؟  
عزيزي ولّي الأمر: عود ابنك أو ابنتك على تحمل بعض المسئوليات في البيت

أو صورة أو فضول فيما يفعله الآخرون.  
صاحبنا هذا لا يساهم ولا يشارك في أي مسئولية في البيت ولو بالشئ القليل. يترك المكان في فوضى ويزعل إن لم يعجبه العشاء وإن رأى في البيت ما يستوجب التصليح أو التبديل يمر مر السحاب، طبعاً التصليحات مسئولية والده أليس كذلك،، والتنظيف والترتيب مسئولية أمه فقط...  
انتهى المشهد.  
تفكرت فيما أراه حولي وتوصلت لنتيجة واحدة: أظن أننا نجحنا في خلق جيل معوق  
نعم جيل معاق ويتفوق لدينا الآن جيل معظمه يتصرف وكأنه ضيف في منزله. لا يساعد ولا يساهم ولا يتحمل أية مسئولية حوله من سن المدرسة إلى الكلية وحتى بعد حصوله على الوظيفة.  
هو وهي يعيشان في بيت والديهما كضيف.  
ولا يعرفان من المسئولية غير



مشعل أبو الودع

بريك» ويمد يده ليأكل، جزاه الله خير على ذلك، ويعاود الجهاد أمام شاشة هاتفه أو الأياد أو اللابتوب.  
وأحياناً في أوقات فراغه قد يتكرم بالجلوس مع بقية أفراد أسرته لكنه حاشاً أن ينسى أن يتصفح شاشة هاتفه ليظّل حاضراً وقريباً من أصحابه الذين يقضي معهم جل أوقاته حتى لا يفوته لا سمح الله تعليق

أبدع الكاتب السعودي مشعل أبو الودع في مقالة بعنوان «هل في منزلنا ضيوف أم هم معاقون»!!  
لطفاً، اقرأها فقد يكون في بيتك معاقون وأنت لا تعلم  
مشهد يتكرر في كل بيت:  
شاب أو شابة في مقتبل العمر وأوفر الصحة يعيش في بيت ذويه. يستيقظ صباحاً ويترك فراشه دون ترتيب.. فالأم ستتولى ذلك. ويستبدل ملابسه ويتركها للغسيل متاثرة في أي زاوية أو ركن.. فالأم ستتولى جمعها وغسلها وكيفية إعادتها للغرفة.  
يقدم له الطعام جاهزاً ليتناوله قبل ذلك أو بعده لا يتعب نفسه بغسل كوب أو صحن.. فالأم ستتولى كل ما يترتب على هذا.  
يذهب لمدرسته أو جامعته ويعود لينام أو يسهر على سناشات أو تويتر أو إنستجرام أو مشاهدة حلقات متتابعة من مسلسل جديد يتخلل ذلك وجبات تقدم له جاهزة وكل ما عليه هو أن «يأخذ