

# فصول الحياه



اهداء

اهدي هذا الكتاب إلى امانى وملجئى  
في الحياه (أمى وأبى).

الى منبع فرحتى (إخوتى).

إلى كل شخص عزيز على قلبى.

# ❖ الفصل الأول ❖

## ❖ الصيف ❖



ما هي الحياه؟!.....

ديستويفسكي قال: انها الجحيم، سقراط  
قال: انها الإبتلاء، ارسطو قال: انها العقل،  
بيكاسو قال: انها الفن، اينشتاين قال: انها  
المعرفه، غاندي قال: انها الحب ، كافكا  
قال: انها البدايات، فرويد قال: انها الموت،  
نيتشه قال: انها القوه.....

الحياه هي مزيج بينهم جميعا، كما ترون  
كل شخص لديه تفسير للحياه غير الآخر،  
كل يرى الحياه طبق مفهومه  
انا اقول: ان الحياه مغامرہ.  
وانتم ماذا تقولون!؟

الحياه مغامره ولا بد من ان نعيشها ونتعايش  
معها

وسوف نواجه فيها الكثير من العقبات.



كيف تعيش يومك؟!!

كثير منا قد سمع هذا السؤال من قبل وقد يكون  
الجواب كالمعتاد ان نستيقظ ونفطر ونذهب الى  
العمل او الى المدرسه ونعود مهلكين من العمل  
ثم ننام وهكذا

لكن! هل فكرت في التفاصيل الصغيره في  
يومك

مثلا: تستيقظ صباحا بصحه وعافيه وقد رزقك  
الله يوم جديداً في حياتك تستمتع فيه بكل م تريد.  
كثير منا لا يلاحظ لأبسط واهم النعم التي انعم  
علينا بها الله

فالحمد لله

كيف حالك؟!

مجرد سؤال واضح كيف حالك؟! وسيكون  
الجواب كالمعتاد (انا بخير)،  
لكن هل فكرت بجواب غير ذلك؟!  
عندما يسألك شخص غير مهتم لأمرك  
ستجاوبه بأنك بخير  
اما ان كان شخص يهتم لأمرك ، ان كنت  
سعيدا ستحكي له سبب سعادتك، وان  
كنت حزينا ستحكي له سبب حزنك،  
ستفرغ له كل ما بداخلك تشعر بالراحه  
عندما تخبره.

اصعب اللحظات التي تمر على  
الانسان تذكر الماضي  
((الذكريات)).

الذكريات هي حياتنا في الماضي وتكون  
سعيده او حزينه. عندما تفتح خزانه والدتك  
تجد البوم صور تجد بداخله  
صورك وانت طفل او عندما تبدأ في المشي  
عندها تلقائياً سوف تبتسم، او تتذكر  
موقف سيء حصل لك او لصديقك او كلمه  
جرحت مشاعرك عندها ستتمنى لو ان  
بإمكانك ان تنسى تلك المواقف او  
الكلمات.

"الناس نوعان، احدهم يراك طيب فيحبك، وآخر  
يراك طيب فيؤذيك".

—برنارد شو

ستقابل الكثير من الناس في حياتك  
وليس بشرط ان يكون الجميع يحبك  
فالبعض يظهر لك عكس ما في باطنه  
ستقابل من يؤذيك، ومن يحبك، ومن يحترمك،  
ومن يكرهك... كن على طبيعتك  
فقط ودائماً احترم من يستحق منك  
الاحترام.

" حافظ على الجزء التافه في شخصيتك، الجزء  
الذي يجعلك تضحك بلا سبب، وترقص بلا  
سبب، وتصرخ بلا سبب، وتبكي بلا سبب،  
وتحب لا سبب، وتكره بلا سبب، ولا تسألني ما  
السبب".

—نجيب محفوظ



لكل انسان شخصيه خاصه به لكن في  
بعض الاحيان تفرض علينا الظروف نسيان  
ضحكتنا او حبنا او حتى اننا لا نستطيع  
البكاء تخيل معي انك لا تستطيع البكاء او  
الحب او الكره او الضحك، سوف تجد  
حياتك بارده و علاقاتك فاتره، سأقول لك  
حاول دائما اظهار مشاعرك مهما كانت لا  
تكبتها بداخلك ايا كانت تلك المشاعر اطلق  
لها العنان.

كن ايجابي واحط نفسك بأشخاص ايجابيه

في احدى الليالي جلست بجوار والدي  
وقال لي: يا ابنتي سيمر عليك اشخاص  
سيحبونك وسينتقدونك لكن كوني  
متفائله وايجابيه لانتتأثري من المواقف  
السلبيه وحاولي انت تحيطي نفسك دائما  
بأشخاص ايجابيين.  
وانا الآن ممتنه جدا لتلك النصيحه التي  
قالها لي والدي

"الإنسان ثرثار مع من يحب..  
يتكلم بشكل عشوائي وطريقه مفرطه،  
يخرج كل مافي داخله بالمعاني التي تتوفر  
على لسانه دون ترتيب مسبق، كأنه يقتنص  
اللحظه حتى يعوض الصمت الطويل مع  
من لا يستلطف."

—حساء منصور

معظمنا يكون له شخص مفضل، شخص  
مختلف عن الجميع تحكي له كل مابداخلك  
من دون قلق او خوف من تفكيره عليك،  
تحكي له تفاصيل يومك، تتحدث معه على  
مدار اليوم لا يمل منك ولا تمل منه شخص  
يحبك على طبيعتك عندما تتحدث اليه  
تشعر بالراحه والطمأنينه، تشعر بوجود  
شخص تستطيع افراغ مابداخلك مهما كان.  
حافظ على ذلك الشخص واشكره وعبّر له  
عن مدى حبك وامتنانك له.  
اذهب ماذا تنتظر؟!!

"لا يهمني ان اكون شخصا كامل، يكفيني ان  
اكون شخص لا ينافق، ولا يخون،  
ولا يجامل، ولا يعرف الناس وقت الحاجه".

—مارك توين

الكمال لله وحده ولا شك في ذلك يستحيل  
ان تجد في حياتك شخص كامل، بل يوجد  
شخص صادق لا يخون ولا ينسى الفضل  
وقت الخصام، ولا يتكبر ويساعد وقت  
الحاجه كن بسيطاً ومتواضعاً فقط وسترى  
كم ستسهل حياتك.

" بعض النهايات مُره كالقهوہ، ولكنها تجعلك  
شخصا مستيقظا متنبها."

—محمود درويش



النهايه هي النقطه الأخيره في كل شيء  
لكل شيء نهايه واقرب مثال في واقعا  
الأفلام. والمسلسلات، وقد تكون نهايه  
سعيده او حزينه، لكن بعض النهايات في  
واقعا تكون صعبه لدرجه انها تجعلك  
شخصا مختلفا، قد تبدو اقوى او انضج من  
قبل ايا كان لكنها ستغير فيك شيئا،  
وتعلمك درسا.

"لن يتوقف الكون لأنك قد كسرت، ولن تقام  
طقوس العزاء لأنك حزنت، الجميع قادر  
على تأمل لحظه سقوطك، لذا قف وانهض  
ورمم نفسك بنفسك".

— جبران خليل جبران

لكل شخص ناجح عدو ينتظر لحظه  
سقوطه، و عند سقوطك لا تيأس ولا  
تعتبرها آخر فرصه لك ولا تنتظر مساعده  
من شخص انهض بنفسك وأعد المحاوله  
مره تلو الأخرى حتى تنجح وافتخر  
بنفسك.

" هل لديك حبيب؟! "

لا ، لمن تكتب؟ لنفسي..

لنفسك.....

كلام حب؟! "

نفسى تستحق الحب اكثر مما يفعلون".

— غسان كنفانى.

الكثير منا يقول ان حب النفس نرجسيه،  
وهذا ليس صحيح لأن لنفسك حق عليك،  
ان لم تحب نفسك لا تنتظر من شخص ان  
يحبك، ان لم تحترم نفس لا تنتظر من  
شخص الاحترام، دلل نفسك واعتني بها  
واعطها حقها لأن نفسك انت مسؤول عنها.

"ينضج الناس من خلال الخبرة اذا واجهوا  
الحياه بشجاعه ومصداقيه، فهكذا تكتسب  
الصفات التي تميز الإنسان."

—اليانور روزفلت

لحل الصعوبات في حياتنا اليوميه و  
التعايش فيها لابد من ان تكون ذا خبره.  
مثلا: لعملة حرفه مهنيه لابد ان يكون لك  
بها علم قبل ان تبدأ بها وهذا مايسمى  
بالخبره، لأن اذ لم يكن لديك خبره لن تستطيع  
العمل بتلك المهنة  
ولابد بأن يكون لديك خبره في هذه الحياه  
حتى تواجه الصعوبات والعقبات.

"إذا استطعت العثور على طريق خال من  
المعوقات فهو غالباً لا يؤدي إلى مكان."

—فرانك كلارك



اذا اردت الدخول الى جامعه فلا بد لك ان  
تمر بمراحل معينه الروضه، المدرسه ال  
ابتدائيه ثم الثانويه حتى تصل الى مرحله  
الجامعه ستمر بالكثير من الصعاب، عندما  
تتعلم الحروف العربيه والانجليزيه تتعلم  
دروس جديده ستكون في البدايه صعبه  
عليك او ستكون عائق حتى تتعلم لتصل  
لمرحلتك المعينه،

لكن يستحيل ان تدخل الجامعه بدون ان  
تمر بتلك المراحل لأنك لست مؤهل لدخول  
الجامعه لم تتعلم الأساسيات. فغالبا لا بد  
بالمرور بالصعاب والعوائق حتى تصل الى  
ما تريد.

"لانشعر بمدى حب آبائنا لنا حتى نصبح ابناء"

— هنري وارد بيتشر

عندما كنت صغيره كانت والدتي تصرخ  
علي عندما اخطئ كنت اقول انها لا تحبني،  
عندما كبرت ادركت انني كنت مخطئه  
كانت والدتي تصرخ علي خوفا علي من ان  
اخطئ كانت تفعل ذلك لتربيتي، عندها  
شعرت كم انا مخطئه، لقد فرحت لأن لدي  
آباء بخافون علي ويحبونني، لقد ادركت  
ذلك قبل ان اصبح والده.

ابتسم وضحك اذا سنحت لك الفرصه في اي وقت.

الابتسامه والضحك دائما تغير مزاجك  
ومزاج من حولك تعطي الجميع طاقه  
ايجابيه، جرب ان تقول لأصدقائك اشياء  
مضحكه وانظر لهم وهم يضحكون ستشعر  
انت بالفرحه وهم يضحكون لأنك ادخلت  
الفرح في قلوبهم، وهل جربت ان ترى  
طفل صغير وتبتسم له وهو يبتسم لك  
ستشعر بكم هائل من السرور يدخل الى  
قلبك.

ابتسم الآن ايها الجميل / ة

الروتين الواحد ممل وقاتل.

الحياه جميله ونعيشها مره واحده بحلوها  
ومرها، صحيح سوف نواجه فيها الكثير  
من المصاعب لكن هذه المصاعب تعطي  
طعم للحياه، لأن لو كانت حياتك سهله  
ومتكرره ستشعر بالملل من نفس الروتين  
اليومي، ستشعر بفراغ في حياتك، فلذلك  
عش حياتك اصنع لنفسك اشياء جديده  
جرب هوايات جديده اكتشف، تعلم.

الوحده ليست سيئه كما يظن الجميع!



الكثير سوف يستغرب من ان الوحده ليست  
سيئه لكن هل جربت ان تعيش وحيدا من  
قبل؟؟ الا غلبيه سيكون جوابهم (لا)،  
الوحده ليست ان تكون وحيدا، لا بل ان لا  
تشارك تفاصيلك اليوميه مع الجميع، مثلا  
ان تذهب للمطعم ولا تصور طعامك  
وتشاركه مع الجميع او حتى لا يهتمك ان  
تستيقظ صباحا لترى هاتفك قبل ان تنهض  
من فراشك، او الخروج مع الاصدقاء  
يومية، يجب ان يكون لديك بعض من الوقت  
لنفسك.

"حين اذكر ذاتي في نفس هذا التوقيت  
من العام السابق، ادرك ان عاما واحد  
يستطيع  
تغيير الكثير..!"

— نجيب محفوظ

قبل سنه كنت في المرحلة الثانويه، كانت

آخر سنه لي في الثانويه ، كان كل همي ان  
استيقظ و اذهب للمدرسه و أعود للمنزل  
و ادرس وهكذا.... لم اكن اميل للتغير كانت  
حياتي مختصره للغايه، كنت انطوائيه،  
انتهت سنتي الدراسيه في ذلك اليوم كنت  
جالسه لوحدي كالعاده اقرأ كتاب فجأه  
فكرت، لماذا لا اجرب شيئاً جديداً، بدأت  
اتعلم فن الاوريجامي وفي الحقيقه لقد  
فرحت كثيراً لهذا التغير و اضفت هوايه  
جديده، لم اكن انا القديمه لقد تغيرت و انا  
اليوم لست كأنا قبل سنه او حتى قبل  
الشهر انا اتغير!  
وانتم ماذا تنتظرون!؟

وازن بين عقلك وقلبك لأن بهما تختار.  
الأمور.

يختلف تفكير العقل عن القلب، فدائماً  
عندما تتبع قلبك يكون امرك عاطفي.  
كالحب ومساعدته الآخرين و عندما تتبع  
عقلك يكون امرك العمل مثلاً، او مسأله او  
ايا من ذلك، لكن في بعض الأحيان يجب  
ان يكون العقل والقلب مشتركان في  
اختيار الأمر، مثلاً: اختيارك لتخصصك لدخول  
الجامعه وهكذا..

"يصبح الإنسان حرا عندما لا ينتظر شيئا من  
احد"

—محمود درويش

هل جربت ان تستيقظ صباحا من دون ان

تنتظر رساله من احد!

هل جربت ان تذهب الى السينما دون

انتظار مرافقه احد؟!!

حاول دائما الاكتفاء بنفسك، فيما تتخلف

انت عن البقيه؟ لا تنتظر من احد اي شيء،

اسعد نفسك بنفسك، جرب ان تذهب

للسينما واستمتع بمشاهده فيلم لوحدك،

لا تنتظر من احد ان يخرج او يتحدث معك،

حينها ستكون حرا.

انتقي كلماتك قبل ان تتحدث.



عندما تتحدث مع شخص انتقي كلامك  
قبل ان تقوله، مثلا اذا قلت لشخص ما  
كلمه جرحته جرب ان تقلها لنفسك هل  
نفسك ستقبل تلك الكلمه؟! اذا شيئا لا  
ترضاه لنفسك لا ترضاه لغيرك، احيانا نقول  
كلمات نعتقدها بسيطه في نظرنا لكنها  
احيانا تكون جارحه لمشاعر الشخص الآخر.

" احب التحدث لنفسي كثيرا، لأنني الشخص  
الوحيد الذي تعجبني اجوبته. "

— جورج كارلين

بصراحة انا احب التحدث لنفسي في اي  
وقت، لأنني اشعر انني استطيع مساعدة  
نفسي بنفسي، اجاب على اسألتي بنفسي،  
احل مشاكلي بنفسي، اشعر ان نفسي  
شخص آخر يمكنني التحدث اليه بكل راحة  
نفسيه.

"دائماً هنالك محاوله اخيره، نشعر بعدها  
بالراحه، قبل ان تخلى تماما".

— احمد خالد توفيق

اعطي كل شيء فرصه ثانيه و اخيره حتى  
لا تشعر بتأنيب الضمير  
مثلا: اخطأت صديقتك معك، لا تتخلي عنها  
من اول خطأ ستشعرين بتأنيب الضمير  
لأنك لم تستمعي لها ولم تعطيها فرصه  
ثانيه، اعطها فرصه اخيره، يمكن ان تعرف  
انها اخطأت بحقك وتصحح خطأها، حتى  
ان اخطأت مره اخرى ستتركينها بكل راحه  
لأنك اعطيتها فرصه ثانيه.

الخذلان اصعب بكثير مما تظن!

اسوأ الاشياء التي ستمر على الإنسان  
الخدلان، وتحديدًا اذا كان من اقرب الناس  
لك، ستشعر بعدم الثقة والأمان، ستعتقد  
ان الجميع يخذلك ستكون شكوك حول  
الناس كثيره وانا لا الومك لأنك جربت ذلك  
الشعور ولا تريده ان يتكرر، ستأخذ حذر  
اكثر، ستنتقي اصدقاءك وكلماتك، لن تكون  
كالسابق.

هذه حياتك وستعيشها انت لن يعيشها شخص  
غيرك!



يجب ان تعيش حياتك كما تريد لأنها  
(حياتك) انت ستعيشها مره واحده عشا  
بطريقه تتمنى اعاتها مره اخرى  
جرب، اكتشف اشياء جديده، لا تضيع  
وقتك هباء منثورا، لا تنتظر من شخص ان  
يملي عليك حياتك لأنها لك ستعيشها  
بطريقتك وبتفاصيلك انت.  
ماذا تنتظر لم يفت الأوان اذهب وابدأ الآن!

"لو استطعت اعاده اول لقاء جمعني بالبعض  
لابتسمت لهم فقط... واكملت طريقي"

— نزار قباني

الكثير من الاشخاص جمعتنا بهم الصدفة  
اما في طريق ما او في المدرسه، او  
الجامعه، لكن البعض نتمنى لو لم نجتمع  
بهم، ونتفرغ لهم، كانوا لا يقدرون معنى  
الوفاء، لقد خذلونا!

تخيل ان تسمع صديقك يتحدث عنك من وراءك؟!  
شعور لا يوصف..... صحيح؟!  
لقد اظهروا لنا فقط وجههم البريء و  
اللطيف، لم نراهم في كل حالاتهم  
وياليت لو ابتسمنا لهم فقط.

كن قنوعا بما لديك.

القناعه كنز لا يفنى، كن قنوعا بما لديك  
لا تنظر لأشياء ليست لديك مثلا رأيت  
صديقك لديه هاتف اجمل من هاتفك،  
حسنا انظر للأقل منك قدرا، انظر لمن ليس  
لديه هاتف، دائما لا تقارن نفسك بأحد كن  
قنوعا بنفسك وجمال والثراء ليست  
مقاييس، بل المقياس الحقيقي الجمال  
الداخلي.

"كنت دائما خارج السرب، لا أحد يعرف ما  
يدور في ذهني، لا أتعلم مع احد، كأنما لي  
قضية اخرى و أرض اخرى، و حرب لا تعني  
الجميع."

— كافكا

ما اجمل ان تكون شخص خارج حدود  
الجميع، شخص لا يعنيه ما يحصل، يحتسي  
فنجان قهوته كعادته، يقرأ كتبه كأنما لديه عالم  
آخر خاص به، غير مسموح لأحد  
الدخول إليه غيره، يكون هادئ العقل مرتاح  
البال، تكون علاقاته دائما محدوده ومغلقه، بسيط  
في حياته.

"من مبدأ اكرام الذات، لا حنين لمن لا يحن".

— احمد خالد توفيق.



ها انت ذا تنتظر رساله من شخص لا يحن عليك  
وانت تحن عليه، تسأل عن حاله واحواله، تهتم  
به، هل اكلت؟!...!

هل شربت؟!.....

يرد على رسائلك بعد ساعه او ساعات او  
يوم او حتى احيانا يتجاهلك، اختصر ذلك  
الشخص من لا يبادلك الإهتمام لا تهتم به  
من لا يحن عليك لا تحن عليه، كن على  
نفسك عزيزاً.

## ❖ الفصل الثاني ❖

### ❖ الخريف ❖



النصيحه رقم (1) :

حافظ على صلاتك في وقتها، لأن الصلاه هي  
عمود الدين

اقرأ القرآن كل يوم ولو صفحه واحده وزد  
عدد الصفحات تدريجيا

اقرأ اذكارك في الصباح والمساء  
بر والديك ولا تكن لهما شقيا.

النصيحه رقم (2) :

كن بخير دائماً وكن على علم ان كل ما  
يحصل لك في دنياك لخير،  
اذا صعبت عليك دنياك  
او ظُلمت او اصابك الحزن لا تسخط، إن  
الله دائماً رؤوف بعباده،  
فقط توكل على الله وسترى كم ستسهل  
امور حياتك .

### النصيحه رقم (3) :

افعل ماتريده في حياتك، فالحياه قصيره  
الى متى ستظل غارقا في يأسك، استيقظ...  
سأسألك سؤال وجاوبه بينك وبين نفسك  
عمر ك فيما افنيه؟!.....

جرب اشياء جديده

حاول مره، واثنان وثلاثه

استمتع بحياتك لأن الحياه قصييره ستمر بلمح  
البصر

انهض الآن واستجمع شتات نفسك وابدأ.

## النصيحه رقم (4) :

لا تستسلم ابدا! إن فشلت عد الكره مرة ومرتين الى ان تنجح.

لا تحبط إن فشلت من اول مره، صحح خطأك، لا تسقط من اول محاوله

وإن يأست ولم تعد المحاوله سيكون

نهوضك مرة اخرى صعباً للغاية

ودائماً ستواجه عقبات في حياتك اما ان

تتخطاها وتستمر، او تسقط مرة واحده ولا

تنهض مره اخرى.

## النصيحه رقم (5):

كن انت، كن على طبيعتك لا تغير من  
ضحكتك او طريقه كلامك او حتى مظهرك  
لأحد، من لا يريدك على طبيعتك الموضوع  
بسيط جدا.. اتركه فقط.

طبيعتك هي معدنك الحقيقي،

مثلا: عصير الفواكه، كلما كان طبيعيا  
من غير اضافات كانت فائده العصير اكثر  
وكلما قلت من الفواكه في العصير كانت  
الفائده اقل.



## النصيحه رقم (6) :

قل كلمة (لا) اذا كنت لا تريد، يوجد اشخاص يتحملون فوق طاقتهم، يرهقون انفسهم، يؤنبهم ضميرهم اذا قالوا لشخص لا استطيع، او لا اريد ان افعل ذلك.... لماذا تفعل ذلك؟!.....

من حقا ان تقول ( لا ) وقتما تشاء لا تتحمل فوق طاقتك فقط لأنك لا تستطيع ان تقول (انا لا استطيع).. من سيكثرث لأمرك!.

## النصيحه رقم (7) :

اصبر ، فكلما صبرت احتسب لك اجرا عند الله.

هل تسألتي من قبل لماذا فرض علينا صيام  
رمضان؟!.....

لماذا نمسك عن الطعام؟!.....

فرض الله سبحانه وتعالى علينا شهر

رمضان لكي نتعلم ان نصبر حتى يحتسب

لك اجرا ومغفره.

اصبر على المصائب واصبر على الإبتلاءات

فما ضاقت الا وتيسرت بإذن الله.

## النصيحه رقم (8) :

لا تتأقلم مع شيء لا يناسبك،  
إذا لم يعجبك المكان ارحل،  
إذا لم يعجبك تخصصك غيره  
إذا لم يعجبك الطعام انهض فقط.  
لا تجبر نفسك على شيء لا تريده  
لأن الله سبحانه وتعالى اكرمنا بنعمه  
الإختيار، فلست مجبر على التأقلم  
فقط اختر ما يناسبك! .

## النصيحه رقم (9) :

افرع كل الغضب و الطاقه السلبه التي بداخلك  
حاول دائما ان تطرد تلك السلبيه التي تعكر  
صفوك ومزاجك، ابكي او اصرخ او اكتب  
كل مايؤلمك في ورقه واحرقها او مزقها  
افعل هوايه تحبها او اخرج مع العائله او صديق  
مقرب

وسترى كميه الراحة بعد ذلك

لأن كثره التراكمات تسبب مشاكل كثيره

للغايه، قد تكون مشاكل نفسيه او حتى صحيه.

## النصيحه رقم (10) :

لا تبخل بعلمك، كن دائما مساعدا للناس

بعلمك لا تكن ممن يكتمون العلم

تعلم وعلم غيرك، كن ذا اثر

دع الناس يتذكرونك بالخير

خير الناس من تعلم وعلم

لا فائده من كتم العلم

ماذا ستستفيد؟!.....

## النصيحه رقم (11) :

لا تهدر وقتك وطاقتك في الرد على على  
الانتقادات.

انت تعلم مقدره نفسك على فعل اي شيء  
لا تهتم بهم، انت تفعل كل ذلك لنفسك، بل  
اكمل طريقك واعمل بمبادئك.

انت تعلم ماذا فعلت وماذا تفعل!  
بعضهم سيحبطونك وسينتقدونك فقط رد  
عليهم بفعالك وبنجاحك.

## النصيحه رقم (12) :

قسم يومك، لديك 24 ساعه، لا تنم اكثر من  
8 ساعات، اقرأ كتباً مارس هوايتك المفضله  
اخرج مع اصدقائك، تعلم علماً نافعاً.  
والأهم من ذلك اقض وقتاً اطول مع  
عائلتك.

لا تتحجج بنقص الوقت، استغل وقتك  
لفعل ما هو مفيد  
لا تضيع وقتك.

النصيحه رقم (13) :

لا تصدر حكماً للأخريين لأنك سمعت عنهم

لا تصدق ذلك الا بعد ان ترى ذلك بعينك

لا تعاقب شخصاً لم ترى منه شيئاً

فبعض البشر حاسدون ونامون

يحبون افساد العلاقات

ماذا ستفعل لو وجدت وبت حكماً عليه

خاطئاً؟!.....

لا تفعل خطأ تندم عليه طوال حياتك



## النصيحه رقم (14) :

ساعد الآخرين، وافرحهم قدر ما استطعت  
كن طيبا، ساعد الكبير والصغير،  
لا ينقص ذلك من مقدارك شيء  
بل العكس ستزيد محبتك ومقامك عند  
الآخرين وستذكر بالسيره الحسنه والطيبه

## النصيحه رقم (15) :

أحسن الى من أساء اليك  
سُئل أحد الحكماء: لماذا احسنت لمن أساء  
إليك، فقال: لأنني بالإحسان، أجعل حياتي  
أفضل، ويومي أجمل، ومبادئتي أقوى،  
وروحي أنقى، ونفسي اصفى.

النصيحه رقم (16) :

كن إنسان متسامح، لاتعاتب، اصفح واعفوا

لاترد بالإساءه،

إذا كان سيد البشر رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم

سامح وعفى عن من أذوه وقالو فيه ما لا يقال

فمن نحن حتى لا نسامح؟!.....

## النصيحه رقم (17) :

تفائلو بالخير تجدوه، لا تيأس من حياتك  
بل تفائل، ارضى بما قسمه الله لك  
تفائل بأن سيكون لك مستقبل باهر،  
وأنك ستحقق ماتريده  
لا تحزن على الماضي  
وتذكر قول الله سبحانه وتعالى:  
(انا عند ظن عبدي بي).

## النصيحه رقم (18) :

اجبر بالخواطر ! شعور إنك تجبر بخاطر  
الناس وتحاول تخفف عليهم الحياه،  
وتهون عليهم مشاكلهم، وتسعدهم بكلامك،  
احساس جميل جدا، حاولوا ان تجبروا  
بخواطر الناس، حتو ولو بشيء بسيط  
لعل الله يجبر بخاطركم انتم مثلما جبرت  
بخواطر الناس.

(يا رب اجعلنا من الذين يجبرون الخواطر)

## النصيحه رقم (19) :

قلل من وقت فراغك، كلما زاد وقت فراغك  
زادت احتماليه اصابتك بالإكتئاب،  
لأنك ستفكر كثيرا، ستفكر في أمور قد  
تكون حزينه او سيئه بالنسبه لك،  
ستزيدك افكارك السلبيه، ستشعر بعدم الأمان في  
حياتك،  
اشغل نفسك بأي شيء.

النصيحه رقم (20) :

لا تكذب مهما كلفك الأمر، ان لم تنقذك

الحقيقه لن ينقذك الكذب

وكما قيل ان حبل الكذب قصير

مهما حاولت ان تخفي تلك الحقيقه

ستكشف،

لذلك كن من البدايه صادقا حتى لا تخرج

نفسك، وتجعل الآخرين يشعرون انه لا

يمكن ان يوثق بك.

النصيحه رقم(21) :

لا تضحك اذا كنت حزين، لا تصطنع ذلك  
لديك أيضا مشاعر وأحاسيس،  
اذهب الى اقرب شخص الى قلبك احكي  
له كل ما بقلبك سيجعلك ذلك تتغلب على  
حزنك ، ابكي لكي ترتاح.



## النصيحه رقم (22) :

الدنيا دواره، ستدور الدائره على اي شخص  
سواء كان فعلك خيراً او شراً  
اذا ساعدت شخص في وقت حاجته  
سيرسل الله لك شخص في وقت حاجتك  
لكي يساعدك.

اذا اخطأت على شخص، ستدور عليك  
الدائره ويأتي شخص ويخطئ عليك  
لذلك لا تفكر بأن تعاقب شخصاً على شيء  
فعله لك، لأن العداله الإلاهيه موجوده وهي  
التي ستعقب ذلك الشخص  
فقط شاهد ذلك!..

## النصيحه رقم (23) :

لا تمح المواقف الجميله مقابل موقف واحد

لم يعجبك،

جميعنا خطائون، وخير الخطائون التوابون

دع دائما المواقف الجميله تتغلب على

المواقف التي لم تعجبك وسترى كم

ستسهل حياتك .

النصيحه رقم (24) :

لا تحلل المواقف تحليل عميق  
ولا تفكر اكثر من اللازم، لأنك ستتعب  
عقلك وبدنك.

ستدرك ان نصف حزن بسبب تحليلك  
العميق للمواقف

فقط تخط ذلك الأمر دون تفكير!.

## النصيحه رقم (25) :

لا تقارن نفسك بأحد، ستكون تعيسا  
وستحبط، ستقول فلان اعلى مني مرتبه  
، أنا لايمكن أن اصل لمستواه،  
بل يمكنك فعل ذلك، لأنك مميز ، كلما قارنت  
نفسك بأحد، قلت فرصه نجاحك.  
كن مميزا بإنجازاتك.

النصيحه رقم (26) :

وثق لنفسك اللحظات الجميله  
عندما تجتمع مع اصدقائك او مع عائلتك  
او عندما تذهب لمكان جميل صور تلك اللحظات  
الجميله،  
اذا حصل لك موقف جميل او تجرب شيء  
جديد لأول مره اكتبه في ورقه مذكراتك  
حتو ان كانت في الهاتف  
اجعل لنفسك ذكريات جميله  
حتى تتذكرها وتبعث في التفاؤل  
والإبتسامه

النصيحه رقم (27) :

لا تثق بشخص من أول لقاء،  
لا يمكن ان تضمن اي شخص في حياتك  
حتى اقرب الناس إليك،  
فغالبا تظهر الوجوه الحقيقيه بعد عدة  
مواقف .

اجعل اسرارك بينك وبين نفسك فقط  
او اكتبها في مذكراتك.

## النصيحه رقم(28) :

لا تتكاسل من أداء اعمالك وواجباتك اليوميه  
لأن واجبك الذي عليك لا بد من ان تفعله  
لذلك لا تؤجل عمل اليوم الى الغد.  
اذا شعرت بالكسل من العمل،  
خذ نفس عميق و عد الى الخمسه وانهض  
بسرعه الى أداء عملك.

النصيحه رقم (29) :

دعهم براحتهم، لا تجبر شخص بالبقاء في

حياتك

كل انسان سيعرف خطأ نفسه وسيعود من

تلقاء نفسه

كن عزيزا على نفسك.



النصيحه رقم (30) :

حدد اهدافك في الحياه، لا تعيش فيها عبثا

دون اهدافك في ورقه

وابداً بتحقيق اهدافك واحده تلو الأخرى

عندها سترى كم انجزت في حياتك

ابداً الآن!.....

## ❖ الفصل الثالث ❖

### ❖ الربيع ❖



## عادات يومية:

1- واطب على قراءة سورة البقره يوميا،  
وسترى كميه الراحة والرزق في حياتك.

2- عندما تستيقظ كل صباح قبل رأس  
والديك.

3- واطب على صلاتك في وقتها.

4- استيقظ مبكرا وقلل ساعات نومك.

5- دون مهامك اليوميه في ورقه، وضع  
علامة عندما تنتهي من مهمه.

6- انظر لنفسك في المرآه وابتسم لها.

7- واطب على المشي في الصباح لمدة  
15 دقيقة.

8- تناول دائماً على وجبة الإفطار غذاء صحي.

9- اجعل عائلتك في المقام الأول واجعل  
لهم وقتاً في يومك.

10- تصدق في يومك ولو بشق تمره.

11- قلل من استعمالك للهاتف في يومك.

12- اذهب إلى مكان طبيعي كالبحر

واستنشق هواء طبيعي.

13- اقرأ الكتب لتزيد من معرفتك و

ثقافتك.

14- ضع ورقه وقلم بجانبك دائماً ربما

تتذكر شيئاً أو تأتيك فكره.

15- اعمل صنف من الأكل وفاجئ به

عائلتك.



16- اجعل غرفتك نظيفه ومرتبه.

17- اذهب لزيارة أقاربك مره كل

اسبوع.

18- تأمل مخلوقات الله واستشعر بعظمة

الخالق.

19- اهدي ملابسك التي لا تحتاجها  
للمحتاجين.

20- أرسل رساله إلى شخص تحبه.

21- حاول ان تتخلص من عادة سيئه في  
نفسك.

22- اجمع النقود وفي نهاية الشهر اشترى شيئاً كنت تود شراءه.

23- جرب طرقاً جديدة للقيام بمهام حياتك.

24- حفز نفسك عندما تقوم بعمل جيد مثلاً: اشترى شيئاً تحبه.

25- دلل نفسك و اعنتي بها و افعل لها

ماتريد.

26- اشرب 8 اكواب من الماء يومياً.

27- ابتسم لأكبر عدد من الناس وأظهر

محبتك لهم.

28- نمي مواهبك وطورها واصنع منها  
دليلا ناجحا.

29- اخرج مع اشخاص يحسنون من  
حالتك النفسيه.

30- فكر بطريقه ايجابية وابتعد عن  
الأفكار السلبيه

## اشياء تجنبها في حياتك :

1- لا تعتقد انك إنسان كامل، أو أنك لا تخطئ.

2- تجنب أصدقاء السوء.

3- تجنب انتقاد الآخرين.

4- تجنب الإعتماد على الآخرين في حياتك.

5- تجنب من لا يهتم لأمرك

6- تجنب ما ليس لك مصلحة فيه.

7- توقف عن لوم نفسك أو الآخرين وأمض  
قدما في حياتك.

8- تجنب من يعكر صفو مزاجك.

9- لا تتنمر على الآخرين.

10- لا تتم اكثر من 8 ساعات في يومك.

11- لا تفشي أسرار الآخرين.

12- لا تتكبر على الآخرين، وتذكر ان من

تواضع لله رفعه.



13- ابتعد عن ظن السوء، والتمس لأخيك

عذراً.

14- لا تقارن نفسك بالآخرين.

15- لا تتصنع مشاعرك.

16- لا تعامل الناس بطريقة سيئه.

17- لا تقابل السيئه بالسيئه، بل قابلها  
بالحسنه.

18- تجنب النقاشات التي لا تفيدك

19- لا تتفعل اثناء النقاشات.

20- لا تستهين بقدرات أحد.

21- لا تفكر في أحداث الماضي، بل انظر إلى مستقبلك.

22- لا تقطع وعوداً لا تستطيع تحقيقها.

23- تجنب افتعال المشاكل.

24- لا تخذل شخصاً ظن فيك خيراً.

25- لا تحسد غيرك على نعمه، بل ادعوا

الله ان يزيده ويرزقك.

26- لا تحزن على شخص يعيش حياته بكل

سعاده.

27- لا تنسحب في منتصف الطريق.

28- لا تعتذر إن لم تخطئ.

29- لا تتجاهل الحقيقه وتقبلها.

30- تجنب استغلال الآخرين لمصالحك الشخصية.

31- تجنب ظلم الآخرين.

32- لا تطمع في حق غيرك.

33- لا تعاتب أحد على غيابه.

34- لا تكن متاحاً للجميع.

35 - تجنب اتخاذ قرارات خاطئه في حياتك.

36 - لا تكن سبباً في كسر قلب أحد.

37- ابتعد عن كل ما يؤلم قلبك.

38- لا تحبط الآخرين.

39- لا تتخذع بالمظاهر.

40- تجنب ارهاق نفسك وصحتك لأجل  
أحد.

## ❖ الفصل الرابع ❖

### ❖ الشتاء ❖





دروس مستفاده من قصص:

القصة رقم (1) :

كان هناك رجل حكيم يأتي إليه الناس من كل مكان لإستشارته، كانوا في كل مره يحدثونه عن نفس المشاكل التي تواجههم، حتى ملّ وسئم منهم.

وفي يوم من الأيام، جمعهم الرجل الحكيم وقص عليهم نكته طريفه فانفجر الجميع ضاحكين.

بعد بضع دقائق، قص عليهم نفس النكته مره اخرى فابتسم عدد قليل منهم، ثم قصاها مرة اخرى فلم يضحك أحد.

عندها ابتسم الحكيم وقال لهم:  
"لا يمكنكم ان تضحكوا على النكته نفسها  
أكثر من مره، فلماذا تستمرون بالتذمر و  
البكاء على نفس المشاكل والمصاعب في  
كل مره؟!"

الدروس المستفاده من القصه:

1- لا نتذمر من نفس المشاكل والمصاعب  
في كل مره.

2- تكرار الكلام عدة مرات يصبح أقل  
متعاه.

3- البكاء على المشاكل والمصاعب لا يحل  
المشاكل بل تكون فقط مضيعه للوقت.

## القصة رقم (2) :

عندما هاجر النبي ﷺ مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه، وأراد الإختباء في غار حراء، دخل ابي بكر ليتفحص المكان خوفاً على النبي ﷺ وسلامته، وكان ابي بكر طوال الطريق يمشي عن يمين النبي مره وعن شماله مره اخرى ومره ثالثه أمامه.

### الدروس المستفاده من القصة:

- 1- كان ابي بكر الصديق رضي الله عنه حريصاً حرصاً شديداً على الرسول ﷺ.
- 2- كان ابي بكر الصديق رضي الله عنه يحمي رسول الله من أي خطر وكان

يحافظ على سلامته.

3- كن في وقت حوجة صديقك.

## القصة رقم (3) :

كان أحد الصبية يمشي في الطريق، وجد محفظه ملقاة على الأرض ووجد فيها الكثير من النقود.

فكر الصبي ما إذا كان عليه إعادتها إلى صاحبها أو الإحتفاظ بها، في النهاية قرر الصبي إعادتها لصاحبها، كان صاحب المحفظه ممتنا للصبي كثيرا، وشعر الصبي بالفخر لإتخاذه هذا القرار.

الدروس المستفادة من القصة:

1- الصدق مع الآخرين والنفس هو دائما

الخيار الصحيح.

2- الكذب لا ينجي صاحبه مهما فعل.

3- الصدق صفة تبني الإحترام والثقة بين

الآخرين.



القصة رقم (4) :

في إحدى الرحلات في القطار، كان هناك  
شاب في مقبل عمره فجأه صاح:  
"أبي أنظر إلى الأشجار إنها تسير إلى  
الوراء"

ابتسم الأب حينها لإبنه بفرح و عطف في  
حين ان بقية الركاب ينظرون إلى الشاب  
بعين الشفقة.

وبعد لحظات صاح الشاب مرة أخرى:  
"أبي! أبي... أنظر إلى الغيوم في السماء،  
إنها تلحق بنا أيضا".

ابتسم الأب لإبنه من جديد، إقترب أحد الركاب  
من الأب وقال له:



" لماذا لا تعرض إبنك على طبيب جيد؟! "

أجاب الأب:

" لقد فعلت في الواقع، نحن عائدان من المستشفى، لقد كان إبنني كفيفاً منذ الولاده واليوم فقط إستعاد بصره "

الدروس المستفاده من القصة:

1- لا تحكم على الآخرين قبل أن تعرف حالهم.

2- لا تنظر لشخص بعين شفقته، لأن تلك النظرات تحطم مشاعر الشخص وتكون نظرات لا تنسى.

## القصة رقم (5) :

في إحدى المرات نشب خلاف حاد بين صديقين مقربين أدى إلى شجار وخصومه بينهما، تلاشت إخوتهم و صداقتهم لدرجة أنهم توقفوا عن التحدث مع بعضهم البعض.

ومرت السنين حتى شعر أحدهم بتأنيب الضمير، فقرر التواصل مع صديقه القديم وطلب التسامح ونسيان الماضي، لكنه صدم حين سمع أن صديقه قد فارق الحياة.

الدروس المستفادة من القصة:

- 1- حاول دائماً التغاضي وقت المشاكل و  
النقاشات وكن حليماً وقت الغضب.
- 2- سامح وأصفح عندما تتخاصم مع أي  
شخص قبل فوات الأوان.
- 3- التسامح يجعل الروابط أقوى، ويشفي  
العلاقات المتوتره والمحطمه.

القصة رقم (6) :

كان هناك أسد في الغابه، كان يوماً حاراً،  
وكان الأسد يشعر بالجوع الشديد، خرج  
يبحث عن طعام يسد به جوعه فلم يجد  
سوى أرنب صغير، قبض عليه وفكر مع  
نفسه قائلاً:

" هذا الأرنب لن يملأ معدتي "

وفي حينها لمح غزالاً مرّ بالقرب منه

فأصابه الجشع، وفكر مجدداً:

"بدلاً من هذا الأرنب النحيل، سأمسك

بالغزال وأتناول وجبه دسمه"

اطلق الأسد سراح الأرنب، وانطلق بأقصى

سرعته إلى الغزال لكنه قد أختفى.  
شعر الأسد بالمراره والأسف الشديد، وندم  
لأنه أطلق سراح الأرنب، وبقي جائعاً دون  
طعام.

الدروس المستفادة من القصة:

- 1- إرضى بما قسمه الله لك.
- 2- لا تكن جشعاً، لأن الجشع صفة غير حميده لا تليق بك كأنسان.
- 3- لا تطمع في شيء ليس لك.

القصة رقم (7) :

سأل غزال زرافه كانت واقفه على الضفه  
الأخرى من النهر

"إلى أين يصل عمق ماء النهر؟!"

فأجابته الزرافه: " إلى الركبه "

قفز الغزال في النهر فإذا بالماء يغطيه،

حاول جاهداً أن يخرج رأسه من الماء

بجهد ومشقه و عناء استطاع أن يقف على

صخره في النهر، وما إن التقط بعض

أنفاسه صرخ في وجه الزرافه:

"ألم تخبريني أن الماء يصل إلى الركبه؟!"

قالت الزرافه نعم يصل إلى ركبتني!

الدروس المستفاده من القصة:

1- لا تستشير أحد في أمور حياتك، لأن

لكل شخص تجاربه التي تنفعه.

2- لا تلم أحد إذا لم تنفعك تجربته.

3- حاول دائماً ان تجعل مشاكلك بينك

وبين نفسك.

## القصة رقم (8) :

كان هناك شاب يحلم بالسفر حول العالم، حتى انه ادّخر المال لسنوات وعندما حان الوقت إنطلق الشاب في رحلته، على طول الطريق واجه الكثير من العقبات، اصبح محبطا وفكر في الإستسلام والعودة لموطنه، لكنه تذكر القول المأثور: "رحله الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة". واصل مسيرته ووصل في النهاية لوجهته.

الدروس المستفادة من القصة:



- 1- خذ الخطوه الأولى لتحقيق حلمك وأبدأ بها.
- 2- ستواجه الكثير من العقبات والمشاكل لتحقيق أحلامك وقد يكون الطريق طويلا فلا تفكر في الإستسلام.
- 3- عندما تفكر في الإستسلام شجع نفس بأنه يمكنك فعل ذلك.

القصة رقم (9) :

كان هناك رجل حكيم يحمل معه كيس  
بذور دائماً، كل ما التقى بشخص ما كان يعطيه  
بذره ويقول له:

" عندما تجد وقتاً ازرع هذه البذره وقم  
برعايتها وانتظر بمعرفة ماذا سينمو منها"  
ذات يوم سأله فتاة صغيره:

"لماذا تفعل هذا؟!"

أجابها الحكيم بهدوء: "هذا البذور يا بني  
تمثل الإمكانيات الموجوده داخل كل  
إنسان، والأمر متروك لنا لزراعتها ورعايتها  
أول إهمالها وتركها".

الدروس المستفاده من القصة:

- 1- لا تضيع وقتك وأستثمره.
- 2- طور نفسك ونمي مواهبك ولا تكبتها بداخلك.
- 3- لا تحبط نفسك بأنه لايمكنك التطور بل إبدأ واستعن بالخالق.

القصة رقم (10) :

كان هناك رجل يعيش في قريه، كان هذا

الرجل لا يعرف جيرانه، يجلس وحده لا أحد يعرفه.

في أحد الأيام مرض الرجل واشتد حال مرضه، علم أحد الجيره بحالته فأبلغ جيرانه الآخرين، قدموا ومعهم الطعام وكل ما يحتاجه الرجل، تعجب من لطف جيرانه واهتمامهم به.

الدروس المستفادة من القصة:

- 1- كن لطيفا مع الآخرين ولا تؤذيهم، لأن اللطف يعزز الروابط ويجمع بين الناس.

2- الجار للجار، ساعد جيرانك وزاورهم ولا تكن  
منغلقاً.

خاتمه

حياتنا مّرة، و عمرنا قصير، لذلك افعل كل ما

يمليه عليك قلبك، واستمتع بحياتك وجرب  
اشياء جديده.

ركز في حياتك ونفسك وأعط نفسك حقها  
واهتم بها وقدرها أحسن تقدير.

رزقنا الله بأشخاص في حياتنا وجودهم  
شكّل فارقاً في حياتنا، ادامكم الله لنا.

وأخيرا شكرا لكم لقراءة كتابي المتواضع  
وأتمنى أن يكون قد نال إعجابكم .

# الفهرس:

الفصل الأول (الصيف).....(6)

الفصل الثاني (الخريف).....(49)

الفصل الثالث (الربيع).....(81)

الفصل الرابع (الشتاء).....(103)