



بسم الله والحمد لله والسلام عليكم ورحمة
وبركاته

مقدمة

اول كتاب لي لو عاوزين تتابعوني لينك صفحتي في اخر كتاب وكل سنة وانتم
طيبين بمناسبة رمضان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
في هذا الكتاب ان شاء الله هنتكلم فيه عن ازاي نفهم نفسنا ونعرف احنا عاوزين
اي بظبط من حياتنا وعاشين ليه
حياتك مش لعبه في ايديك هنتناول في الكتاب ده ونعرف ازاي حياتك مش لعبه
في ايديك او في ايدي ناس تاني
ناس كتير منا مفكرين ان الحياه لعبه وكمان مره حلوه ومره وحشه ما يعرفوش
انه في ايديهم هم يخلوها حلوه او وحشه
هنتكلم في كتاب ده ازاي تعمل كدا وازاي تخلي نفسك شخص ناجح سواء
دراسي او عملي او في حياتك اصلا
عاوز تنجح في حياتك حب نفسك او لا خلي عندك عزيمة وقدره واراده ما
تستسلمش مغيث انسان في حياه مش بتوجه صعوبات
في الحياه بس في اللي بيعرف يعدي الازمه وفي اللي بيفضل عايش فيها حياه
عمرها ما كانت سهله اصلا حتي انا واحده من
ناس بتوجهنا ضغوطات وصعوبات بس شاطر للي يعرف يعدي ويمشي فيه
حياتك اختيارك ياتنجح فيه وتعيش حياتك صح ياتخسر
كتيرا سواء صحه او هدف او شغل.....الخ
فا انت اختار بنفسك انت عاوز اي اقع مع نفسك حدد فكر ما تشغلش نفسك
بحاجات تافه تخليك تندم في حياتك انك عملتها خلي علاقتك من ربنا شيء
اساسي شيء
شي مهم عشان تنجح لازم علاقتك مع ربنا تكون كويسه ثاني حاجه علاقتك من
نفسك لازم تكون
شيء مختلف متخليش حد ياخذ مكان اكثر في قلبك انت مش شخص فاضي
خلي علاقتك

مع نفسك كويسه بمعني انك تهتم بنفسك تهتم بوقت اللي بتقضيه مع نفسك قدس
الوقت ده
خليه وقت ممتع بالنسبه ليك وقت بيحدد مصيرك بيحدد هدفك بيحدد مستقبلك
بيحدد حياتك
هتمشي ازاي عشان المقدمه ما تكونش كبيره تستنونا في اول فصل في الكتاب
بتاعنا.
مؤلفه:نورا حسن يوسف.

مواضيع الكتاب

1/ازاي تفهم نفسك

2/ازاي تخلق شخص ناجح

3/ازاي تتطور من نفسك



4/ازاي تفكر في ايجابي

5/انجازاتك هي مصدر سعادتك

كل موضوع بيتكلم عن حاجه مهم

حياتك مش لعبه في ايديك

(الفصل الاول)

بمعنوان:ازاي تفهم نفسك  

عشان تفهم نفسك لازم الاول تقعد مع نفسك شوية حتي لو
 نصف ساعة تقرر وتفكر انت عاوز اي حياتك عجبك ام لا
 عاوز تغيير من نفسك من طريقتك مع ناس ام لا عاوز تبقي
 شخص ناجح والكل بيشور عليك عاوز تبقي عايش سعيد في
 حياتك يبقي لازم تفهم نفسك اولاً وتفهم انت عاوز اي من
 الحياه عاوز تبقي شخص عادي زي اي انسان تعيش وتموت
 عادي ام عاوز تبقي شخص مش عادي شخص تكون عايش
 حياتك مرتاح سعيد وناجح وكويس يبقي لازم تفكر تشوف
 اهدافك تشوف انت عاوز اي
 اولاً/ تعال مع بعض نشوف اهدافك اي هات ورق وقلم
 واكتب انت عاوز اي انت نفسك في اي انت طموحتك اكتب ده
 ثانياً/ تعالي مع بعض نشوف نقاط الضعف للي عندك اي
 شخص عنده نقاط ضعف محدش مش عنده فا تعال نشوف

اكتب نقاط ضعفك سواء في دراسه او في حياتك اعرفها

كويس عشان تعرف تعالجه

ثالثا/خطط هتحل مشكلتك ازاي هكذا

رابعا/ابحث عن مصادر كويس تعرف منه تحل مشكلتك

هحاول وجرب انا مش بقولك كذا عشان هتبقى شخص ناجح

من يوم ليل لا بالعكس ده هياخذ منك مجهود كبير وضغط

وحاجات كتيرا اوي

خامسا/ اهم شيء انك تنظم وقتك وكويس جدا تحكم في وقت

مش وقتك هو اللي يتحكم فيك

1- كل حاجه في حياتك تنظم ليهم وقت دراستك وقت محدد

شغلك وقت محدد كل حاجه في

حياتك ليها وقت مينفعش تكون عشوائي كذا لم تبقي منظم

هتلاقي نفسك شخص تاني خالص شخص ناجح شخص عند

كل حاجه وقت ما سالتش نفسك ازاي شخص ناجح ده بينجح

في حياته ازاي بيقى عنده حاجات كتير في يومها وبيقدر

يخلصها مش سالت نفسك اكيد سؤال ده مش عارف اجابه

او عارف بس مش عارف تبدا منين
هقولك شخص ده عرف نقاط ضعفه عرف ازاي يستغل وقته
كويس مش يضيع علي سوشيال هو نظم وقته كويس جدا مثلا
خلي من ساعة 7ص الي 12 ظ وقت دراسه من 12 لحد 3
ع لو عنده دروس بيروح مش عنده بيعمل كل حاجه عليها
في تلفون من 3 الي 5م وقت الغداء من 5 الي 8 لو في
كورسات بياخذه ياخذه بعده من 8 لحد 10 او 9 يقعد علي
تلفون براحته بعده ينام وهكذا يومها كان ماشيه بمختلف اللي
عليها بس فا انت يا عم كل للي عليك دالوقتي تنظم وقتك
وتخطط كويس جدا

* ⚠️ اسرار النجاح وازاي تطلع من الاول وتكون ناجح في حياتك* 😊👉

1/عدم مراكمة المذاكرة

كثير من طلاب الثانوية العامة يقعون في خطأ مراكمة المذاكرة وعدم دراسة المواد أول بأول، حتى يتفاجئوا في النهاية بتراكم المواد المفترض دراستها، مما يشكل لهم صعوبة في إمكانية الإلمام بها، لذلك من الأساسيات التي ينصح بها أوائل الثانوية العامة هي مذاكرة الدروس بشكل يومي من بداية العام الدراسي لتسهيل المذاكرة في النهاية وعدم تراكم المواد.

2/تجنب مرافقة المحبطين

تعد مرافقة المحبطين سبب رئيسي من أسباب زيادة الشعور بالتوتر والقلق، فمن الطبيعي أن يشعر الطالب بالتوتر في الثانوية العامة، ولكن يدفع هذا التوتر إلى فقدان التركيز، لذلك يجب تجنب مرافقة الأشخاص المحبطين لأن ذلك يزيد من شعور الخوف والتوتر وهو أمر غير مستحب في الدراسة،

حيث تشكل الراحة النفسية دور كبير في تحفيز الطالب على المذاكرة وتحقيق النجاح.

3/المداومة على حل الأسئلة

لن تساعد المذاكرة التي تعتمد على قراءة وحفظ المعلومة عدة مرات على تحقيق النجاح وحدها، ولكن لابد من التطبيق على ما يقوم الطالب بمذاكرته من خلال المداومة على حل الأسئلة والتدريبات حول المادة التي تم الانتهاء من مذاكرتها، وينصح أوائل الجمهورية بالاستعانة بأكثر من مصدر أثناء الحل للتعرف على أشكال مختلفة من الأسئلة.

استخدام العقل

كثير من الطلاب يعتمدون على قراءة المعلومة وحفظها فقط وهو أمر خاطئ؛ فلا بد أن يكون الفهم هو الهدف الأساسي عند البدء في المذاكرة، حيث يفضل قراءة الموضوع ثم فهمه بشكل جيد لاستيعاب الأفكار الموجودة فيه والتمكن من حفظها في العقل أولاً ثم مذاكرتها بتعمق أكبر.

4/تحديد مواعيد للمذاكرة

يفضل أن يقوم الطالب بتحديد موعد ثابت يتمكن من الدراسة خلاله، فهناك طلاب تفضل الدراسة وقت الفجر، وطلاب آخريين يفضلون الدراسة في وقت آخر، ولكن يفضل النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا حتى يصبح اليوم أطول وبالتالي ستزيد فرصة وجود وقت كافي للمذاكرة.

5/السعي وراء الهدف دائمًا

ينصح أوائل الجمهورية بوضع الهدف من النجاح في المقدمة وتذكره دائمًا، وذلك لأنه هو الدافع والمحفز الأساسي على النجاح، فوجود هدف يرغب الطالب في تحقيقه ويسعى إليه دائمًا يعتبر عامل أساسي من عوامل النجاح في الثانوية العامة.

نصائح أوائل الجمهورية في السنوات السابقة

6/الابتعاد عن المقارنة، فلكل طالب في الثانوية العامة هدفه

الخاص ومعركته الخاصة به، ومن الأمور التي يجب تجنبها

هو المقارنة بين الأصدقاء في المذاكرة، فلكل شخص عقل

وتفكير وقدرة مختلفة عن الآخر في المذاكرة، بمعنى أنه من

يستطيع مذاكرة مادة في ساعة واحدة فقط، غيره يستغرق في

تلك المادة ضعف الوقت، لذلك يجب الابتعاد عن المقارنة.

7/الاهتمام بالجانب الديني

لأنه هو السبيل الوحيد في مباركة

الوقت والمذاكرة والشعور بالراحة النفسية، فمثلاً عند سماع

الأذان أثناء المذاكرة لا بد من تلبية نداء الله وأداء الفرض ثم

العودة إلى استكمال المذاكرة مرة أخرى، كذلك لا بد من

الحفاظ على قراءة ورد يومي.

8/عدم التوتر من القرارات الصادرة حول الثانوية العامة،

فالاستماع إلى القرارات التي تصدر باستمرار حول نظام

التعليم الجديد في الثانوية العامة تساعد على زيادة شعور

التوتر والقلق لدى الطالب، لذلك ينصح بعدم معابرتها اهتمام والاستمرار في المذاكرة وعدم توقيفها.

9/ الوعي بإمكانية الوقوع في الخطأ في بعض الأحيان أو عدم القدرة على حل نوعية معينة من الأسئلة، فالوقوف أمام بعض الأسئلة وعدم القدرة على حلها على الرغم من المذاكرة جيداً لا يعني أن هذا فشل، ولكنه أمر طبيعي واردة أن يحدث لأنه من شأنه أن يساعد فيما بعد على فهم واستيعاب هذه النوعية من الأسئلة والقدرة على حلها في امتحانات نهاية العام الدراسي.

10/ التدريب على التركيز مراراً وتكراراً، حيث يعتمد النظام الجديد في الثانوية العامة على التركيز بشكل كبير، لذلك لابد من تنمية القدرة على التركيز والعودة إلى الخطأ واستيعابه والتركيز عليه مرة أخرى.

12/ الثقة بالنفس وعدم التذبذب، فعند امتلاك القدرة على المذاكرة وحل أكبر عدد من الأسئلة يعني ذلك أن الطالب على الطريق الصحيح.

13/في حال الاعتماد على المذاكرة الاونلاين والاستعانة

باليوتيوب يفضل اختيار المدرس الذي يشعر الطالب تجاهه

بالراحة للتمكن من الفهم والاستيعاب بشكل أسرع.

14/تجنب اهدار الوقت في تصفح السوشيال ميديا، فينصح

بحذف كافة التطبيقات التي من شأنها أن تعطل الوقت وتشتت

الانتباه والتركيز.

15/أخذ القسط الكافي من النوم للتمكن من استكمال اليوم

بحيوية والدراسة بذهن مفتوح، وعند العودة من المدرسة أو

الدروس لا بد أيضاً أخذ قسط من الراحة قبل البدء في

المذاكرة.

كذا الفصل الاول خلص

تأليف/نورا حسن يوسف ❤️

(الفصل الثاني)

بمعنوان: ازاي تخلق شخص ناجح 🌻

انا عارف ان الظروف مش هتكون متاح معاك انك تخلق بس
لو استنيت اكثر من كدا صدقي هتندم ندم سنين فا عشان كدا
اخلق الوقت عشان تنجح فيه فا عشان كدا جرب حاجات
كثيرا وشهادات كثيرا عشان تقتخر بنفسك اي نعم محدش
هيفرح معاك بس لازم تفرح انت بشي صغير للي انت
بتعملها وسط تعبك لازم تعمل مجهود جبر عشان تعرف
تنجح اهلك اوقات هيبقي ضدك في حاجات بس متستهلش
مش لازم تقول كل حاجه لي اهلك بيبقي عارفين بيه لو
شايف ان ده هتخليك تنجح اعمل الحاجه في سكوت تام مش
لازم الكل يعرف خليه تبي مفاجاه ليهم انك عملت حاجه
زي كدا او صدم مثلا مش كل ناس هتقف جنبك وتدعمك
مش كل ناس هتقف قصدك بالعكس في ناس هتدعمك
وهتفرح ليك فرحك البسيط ده فكر صح ونظم وقت ونظم
اهداف وانت هتعرف تنجح وتبقي شخص فخور بنفسها في

المستقبل انت نجح نفسك مفيش حد هينجح بذلك فا فكر كويس

قرار في ايدك

في مقوله بتقول لازم تضحى بأشياء الصغير للي في حياتك

يام هضحى بحاجات كنت بتعلم بيه فا ضحى بي سوشيل

ميدو عشان حلمك مش يروح انت للي في ايدك تخلي حلمك

يبقى حقيقي هتقولي ازاي هقولك بعمل بالجهد اجتهد واسهر

واتعب ان الله لا يضيع من احسن عملا فا عملا بجد وكويس

صدقني ربنا مش هيضيع تعبك خالص انت عون لنفسك

هنتكلم الان في 5 اشياء عشان تخلق شخص ناجح

1- خذ كورسات من علي نت هتقول فلوس لا ابحت ودور

هتلاقي في كورسات مجانا بس اللي يشتغل لو عاوز انت

هتعرف تدور وتنجح من غير ما تحط حجه فارغ زيك انت

للي في ايدك ده

2- دور علي موهبتك كل واحد مخلوق بي موهبه في اللي

بيقدر يستغل الموهبه ده في اللي موهبته بتضيع مش بيعرف

اصلا اذا كان عنده موهبه ام لا دور وشغل موهبتك واستغل

ده كويس ده هيبقي حاجه كويس لينا في مستقبل

3- الكسل قت لم تكون مخنوق او تعبان مش قادر تكمل او

تعمل حاجه في وقت ده بذات اعمل هتقول ليه ما انا عاوز

ارتاح هقول عشان لم مش هتعمل في وقت ده يبقي هضيع

بي معني كلمة هتقعد كل مره تقول بكرة هبدا وهكذا

4- ابتكار هتقول اي ازاي ده قصدي ابتكار نظام جديد

للمذاكره ابتكار نظام جديد لكل حاجه في حياتك متخليش

روتينك ممل لدرجة ده

5- جرب حاجات جديد زي مثلا تاخذ كورس برمجيه او

ادارة الوقت او الانجليزي.....الخ

طرق للمذاكرة الصحيحة → ←

1/هتذاكر الدرس الاول تسمع شرح سواء يوتيوب او مدرس

2/ترجع البيت تراجع الدرس من كتاب وهتراجع سبورةالمستر

3/تجيب ورق وتكتب فيه ايه للي فهمته

4/تشرح لنفسك الدرس تاني

5/تحل الاسئلة لو مش عارف تجيب حل من يوتيوب وبعده

تقفل كتاب وتبدأ تحل انت بخطوات زي ما مستر عمل كدا

(1) اول طريقه ↑

١- تقرأ الدرس من كتاب بعده

٢-تكتب النقاط الاساسي في درس

٣-تجيب شرح هتلاقي نفسك فاهمه كل للي بيتقول قدامك

٤-تحل علي درس من غير ما تشوف فديوه تشوف هتعرف تحل ام لا

٥-تقيم نفسك في درس

٦-تشرح الدرس لي شخص لو لنفسك

(2) طريقه الثانيه ↑

1- تسمع درس

2-تذاكر درس مع نفسك تاني

3-تحل عليها كتير اوي او تخصص وقت للحل بدون كسل

(3طريقه الثالثه ↑)

كدا فصل الثانيه خلص وانتهي الي اللقاء في فصل جديد

(الفصل الثالث)

بمعنوان/ازاي تتطور من نفسك 🌻

تعال نشوف مع بعض المجال اللي انت ناجح فيه

او مجال اللي بتحبه مجال اللي بتعرف تشتغل فيه

وتستغلها صح اكيد شوفت المجال دلوقتي

لو لسه مش عارف مجالك؟!!

يبقي هندور عليه سواء

تعال شوف نفسك بتعرف ترسم كويس ام لا جرب مثلا

شوف نفسك بتعرف تكتب شعر وكدا ام لا

شوف نفسك في كذا حاجه انا مش بقول كدا عشان هتلاقي

نفسك ناجح لا ممكن

تتعجب في دول مش يكون موهبتك بس لو

في حاجه من دول

بتحبه نفسك تبقي محترف فيه بيقى بس كدا يامعلم تاهت ولقته هتقول اي هي

هقولك؟ موهبتك هنبدا بقي في موهبتك ناخذ كورس تعليم من

الاول واحد واحده وهتبعي برفكت في المجال ده بس اسمع

الكلام انت اشغل بجد حط تعبك فيه وهدف اعمل عادات جديد*!

في يومك غير تقليدي

هتقول ازاي اي هي*؟*

هقول انك مثلا تروح جيم تلعب رياضه في نادي تلعب

رياضه انت بتحبه وهكذا صدقني هتفيدك اوي في صحتك

طبعا عارفين ان الرياضه مهم اوي في

حياة اي انسان اتعلم

حاجات جديد في دين لو مكنتش تعرف حاجه عن ربنا اتعلم مش تتكسف

انت هتعيش كام مره عشان تتعلم او تنجح او تعرف ربنا صح وكويس هي مره

اتعلم العقيده اللي اغلب ناس بقيت مش مهم ليه

اتعلم الفقه و توجيد احفظ قران

خلي عندك قدره انك تحفظ كلها وتعرف تفسير.....الخ

الصحاب بقي نتكلم في ركن اساس في حياتك صحابك للي

بيحطك وبيقولك كلام زي سم مثلا مش هتقدر تنجح انت

فاشل..... الخ يبقي ده شخص حاقه مش بيحب ليكي انك

تنجح او تبقي كويس في حياة فا عشان كذا ابعده منها خلاص

عشان ممكن انت تستلم ومش تكمل بقي حاجتك ام الصحاب

للي يدعمك يدك قوة ويساعد وهكذا الخ ده للي خليك

معاها وقرب منها

طبعاً الكل بيقول اي ده ده كل شوية تقول نظم الوقت نظم

وقت هو احنا لو بنعرف ننظم وقت مكنش ده حالنا فا عشان

كدا هفهمكم وهرحكم ازاي تنظم وقت بشكل صحيح من

بعده مش محتاجين تاخدوا كورسات فيه بس نفذ للي بقوله

* تنظيم الوقت *

ادارة الوقت

تعريف الوقت/

هو ان الحرك ثلاثية الابعاد افترض ان فيه رابع ان هي وقت

اقعد مع نفسك خمس دقائق واكتب تعريف الوقت بنسبه ليك

تعريف الوقت لنفسك/

التخطيط ليه مهم ?

حياتك من غير خطة حياتك من غير حاجه عندك ٢٤ ساعة

في وناس بتستخدمهم صح في ناس بتستخدمهم غلط

ازاي نعمل موضوع ده:

لازم يكون عندنا خطة كبره

← الهدف الكبيره ← الخطة الشهرية ← الخطة

← الاسبوع عي ←

ده طبعا هتعمل جدول بنفسك تكتب فيه هدفك

وانجازات للي عاوز تحققة علي مدي الاسبوع وشهر

اي حد نجاح بيعمل خطه ⚠️

ازاي تعمل خطه 🔴

(١)التقاط Copchent

(٢)راجع الخطة الكبيره

(٣)ترتيب اختيار الاولوياتك

(٤)وضع جدول

(٥) التقييم والاحتفال

اكتب كل حاجه عندك ورتبه في الاوليه ←

الاوليات/ازاي اقسماها مصطلح ضفدع ان هو انت ينفع تاكل

ضفدع طبعاً لا يبقي اي حاجه عندك في يومك وجدول

وبترتيب عليها الاهمية القسوه

(١) الضفدع ← اهميه القسوه

(٢) يجب عليك فعلها لانه يوجد عواقب بس مش كبيره

(٣) اشياء ليس لها عواقب

(٤) اشياء يجب تفويضها

(٥) اشياء يجب عليك الالغاء

😊 الاهداف ← كيف حققوا اهدافهم؟!

١/كتابة الاهداف

٢/تحديد الحلم بوضوح

٣/تحديد مواعيد نهاية للاهداف

٤/قائمه الاهداف

٥/تحويل القائمة الي خطة

٦/افعل

مبادي ← 3ps

1- اهداف ايجابية

2-شخص قابل للتحقيق

اسباب تمنعك 🚫⚠️

هنكتب هنا الاسباب اللي هتمنعك من تحقيق اهدافك ← ←

*وبكدا يابطال نكون انتهني من فصل الثالث ويتمني من

اعماق قلبي تكون استفدوا لو بمعلومه واحده

(الفصل الرابع)

بمعنوان/ ازاي افكر ايجابي

لا تُحدِّث نفسك بأي شيء لم تكن لتقولهُ للأخرين. كن رقيقاً

بنفسك وشجعها. إذا خطرت لك فكرة سلبية، فقيّمها بطريقة

عقلانية واستجب للتأكيدات بشأن ما تتميز به من صفات

جيدة. فكّر في أشياء تقدرها في حياتك.

فيما يلي بعض أمثلة الحديث السلبي مع النفس وكيف يمكنك

تطبيق التفكير الإيجابي لتحويل تلك الأفكار لمصلحتك:

ممارسة التفكير الإيجابي

الحديث السلبي مع النفس

التفكير الإيجابي

لم أفعل ذلك أبداً من قبل.

إنها فرصة لتعلم شيء جديد.

إنه أمر معقد للغاية. سوف أتعامل مع الأمر من زاوية أخرى.

ليس لدي الموارد اللازمة.

الحاجة أم الاختراع.

أنا كسول جداً ولن أتمكن من القيام بذلك.

لم أتمكن من إدراجها في جدولتي، ولكن يمكنني إعادة تقييم بعض الأولويات.

لن ينجح هذا بأي الطرق.

سأحاول القيام بذلك.

إنه تغيير جذري للغاية.

لنعتِ الأمر فرصة.

لا أحد يبالي بالتواصل معي.

سوف أرى إن أمكنني فتح قنوات التواصل.

ليس بوسعي ما هو أفضل من ذلك.

سأحاول مرة أخرى.

ممارسة التفكير الإيجابي يوميًا

إذا كنتَ تميل إلى أن يكون لديك نظرة سلبية،

فلا تتوقَّع أن تُصبح متفانلاً بين عشية وضحاها.

ولكن مع الممارسة، سينضمَّن حديثك الذاتي نقداً ذاتياً أقل

وقبولاً أكثر لنفسك. قد تُصبح أيضاً أقل انتقاداً للعالم من حولك.

عندما تكون حالتك الذهنية

متفائلة بشكل عام، تزيد قدرتك على التعامل

مع التوتُّر اليومي بطريقة بناءة أكثر

. قد تُساهم هذه القدرة في الفوائد الصحية للتفكير الإيجابي

الملحوظة على نطاق واسع.

(الفصل الخامس والآخر)

بمعنوان/انجازاتك هي مصدر سعادتك 🌻

بعد ما تعمل كل ده للزم عيد ميلادك او سنة جديده في

حياتك تفتخر بي انت عملته ده شئ محدش عملها وكمان انت

اول مره تعمل كدا وتقارن نفسك بي دلوقتي وبي لم كنت تايه

مضيع وقتك وتشوف انهي افضل هل الشخص الناجح

الطموح للي يقدر يعمل كل حاجه ام الشخص الفاشل للي

بيحلم وبيتهوم مش بيعمل حاجه عشان كدا انا كان هدفي اني

اسمي كتاب ده حياتك مش لعبه في ايديك ان انت للي في

ايدىك دلوقتي تقرر هتمشي ازاي هتمشي وراء ناجح واخلق

شخص جديد ام هتمشي وراء شخص فاشل ملهوش ثلاثين

لازمه في حيااه عشان كدا فعلا حياتك مش لعبه في ايدىك


شوف انت استفدت اي لم نجحت وحققت الانجازات ده كلها

استفدت انك اتعلمت شئ مهم مكننتش تعرفه استفدت انك

كسرت كل اعداءك استفدت انك خلقت اسمك استفدت ان

دلوقتي بقيت شخص ناجح وطموح ويمكنك افعل اي شئ ام

استفدت انك ضيعت وقتك علي فاضي شوف انت استفدت اي

بجد وهنعرف معني عنوان الكتاب صح 

*ده كان اول كتاب ليا معاكم اتمني يكون عجيبكم واستفادتوا
 منه شئ صغيره بس لو عجيبكم اعملوا منشور علي صفحتي
 علي فيس قولي استفدتوا اي منها فعلا كتاب ده اخذت مني
 مجهود كبيره وتفكير وانشاءته في اسبوع فقط ارجو تقدر
 تعبي وتتفاعلو لو عجيبكم الكتاب عاوزين تتابعوا لي ليناك
 صفحتي علي فيس متابعه وتفاعل علي

منشورتي <https://www.facebook.com/profile.php?id=100090607073408&mibextid=ZbWKwL>
 وكمان الكتاب من خبرتي انا ولا يوجد اي شخص

مشارك فيه لو بحرف او بكلمه كل من وقتي وتفكير انا شكرا
 ليكم جدا يا احبابي وكل سنة وانتم طيبين بمناسبة رمضان
 اعذروني لو في خطأ املائي او نقص حرف عشان سرعه
 الكتابه وكمان اتعمل في وقت قصيره اوي وان شاء الله هبقي
 اعمل وانزل كتاب تاني بس كذا كانت معاكم*

المؤلفه/نورا حسن يوسف

