

ملخصات كتب بدر شاشا ومصادر كتب أخرى وأقوال

منهج علاجي متكامل للنفس والعقل والسلوك والضغط والقولون
والحياة

الفكرة الأساسية

العلاج الحقيقي لا يبدأ من محاولة إجبار نفسك على أن تكون
سعيداً طوال الوقت.

يبدأ من فهم المشكلة كما هي، ثم تحديد ما يمكن تغييره، ثم بناء
سلوك جديد وتكراره، مع الاستعانة بالمختص عندما تكون
المشكلة صحية أو نفسية وتحتاج إلى تقييم.

المنهج يقوم على:

تقييم → فهم → تنظيم الجسم → تنظيم التفكير → تغيير
السلوك → مواجهة التجنب → تحسين العلاقات → تنظيم
العمل والمال → متابعة → تعديل

مرحلة التقييم

ابدأ بكتابة صورة واقعية عن حياتك.

ما أكثر شيء يزعجك؟

متى بدأ؟

كم مرة يحدث؟

ما شدته؟

ما الذي يزيده؟

ما الذي يخففه؟

كيف يؤثر في النوم؟

كيف يؤثر في العمل أو الدراسة؟

كيف يؤثر في العلاقات؟

كيف يؤثر في الأكل؟

كيف يؤثر في النشاط اليومي؟

لا تستخدم هذه الأسئلة لتشخيص نفسك، بل لتكوين صورة تساعدك على معرفة ما يحتاج إلى تدخل.

إذا كانت الأعراض النفسية شديدة أو مستمرة أو تعطل حياتك، فالتقييم لدى طبيب أو أخصائي نفسي هو الخطوة المناسبة.

إذا ظهرت أفكار بإيذاء النفس أو الانتحار، فالأولوية هي التواصل فوراً مع خدمات الطوارئ المحلية أو شخص موثوق والبقاء في مكان آمن وطلب مساعدة مهنية عاجلة.

تنظيم الجسم

العقل لا يعمل في فراغ.

ابدأ بالأساسيات.

نوم منتظم قدر الإمكان.

نشاط بدني مناسب لحالتك.

غذاء متوازن.

ماء كافٍ.

تقليل المنبهات إذا لاحظت أنها تزيد القلق أو تؤثر في النوم.

تجنب التدخين والمخدرات.

لا تجعل الكافيين وسيلة مستمرة لمقاومة الحرمان من النوم.

لا تبحث عن مكمل سحري.

إذا كان لديك مرض أو تتناول أدوية، فالتغييرات المهمة في العلاج أو الغذاء ينبغي مناقشتها مع الطبيب المناسب.

تنظيم القلق

عندما يظهر القلق، لا تدخل مباشرة في معركة مع الفكرة.

توقف.

لاحظ الإحساس الجسدي.

سمّ الشعور.

لاحظ الفكرة.

اسأل نفسك:

هل هذا خطر حقيقي يحدث الآن؟

أم توقع للمستقبل؟

ما الدليل؟

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

ثم عد إلى النشاط المناسب بدل قضاء ساعات في تحليل القلق.

التنفس البطيء والهادئ قد يساعد بعض الأشخاص في خفض الاستثارة الجسدية، لكنه ليس علاجًا مستقلًا لكل اضطرابات القلق.

العلاج المعرفي

استخدم نموذج:

الموقف → الفكرة → الشعور → السلوك → النتيجة

مثال:

الموقف:

مقابلة عمل.

الفكرة:

«سأفشل وسيظن الجميع أنني غبي.»

الشعور:

قلق شديد.

السلوك:

تجنب المقابلة.

النتيجة:

راحة مؤقتة، ثم زيادة الخوف من المقابلات المستقبلية.

العلاج لا يقتصر على استبدال الفكرة بجملة إيجابية.

بل يسأل:

ما الدليل؟

ما احتمال حدوث النتيجة؟

ما البدائل؟

ماذا سأفعل إذا حدثت النتيجة؟

ما السلوك الذي يخدم هدفي؟

الفكرة المتوازنة قد تكون:

«قد أشعر بالقلق وقد أخطئ، لكن يمكنني الذهاب والاستعداد والتعلم من النتيجة.»

مواجهة التجنب

التجنب قد يعطي راحة فورية، لكنه يمكن أن يحافظ على الخوف في بعض اضطرابات القلق.

لذلك يكون التعرض التدريجي جزءًا من بعض العلاجات القائمة على الأدلة.

لا تبدأ بأصعب موقف.

اصنع سلمًا تدريجيًا.

موقف بسيط.

ثم موقف متوسط.

ثم موقف أكثر تحديًا.

ثم موقف أصعب.

كرر كل خطوة بصورة مناسبة حتى تصبح أكثر قابلية للتحمل، ثم انتقل تدريجيًا.

إذا كان القلق شديدًا أو لديك اضطراب مشخص، فمن الأفضل تنفيذ هذا النوع من العلاج مع مختص.

الرهاب الاجتماعي

لا تحاول أن تصبح شخصًا لا يخاف من الناس.

الهدف هو أن تصبح قادرًا على التفاعل رغم وجود قدر من القلق.

ابدأ بتحية شخص.

ثم سؤال بسيط.

ثم محادثة قصيرة.

ثم طلب مساعدة.

ثم التعبير عن رأي.

ثم الحديث أمام مجموعة صغيرة.

ثم مواقف أكثر تحديًا حسب حالتك.

ركز على المشاركة بدل مراقبة نفسك كل ثانية.

لا تحاول معرفة ما يفكر فيه الجميع.

لا يمكنك قراءة عقول الناس.

التعامل مع الخجل

الخجل ليس مرضًا في حد ذاته.

يمكن أن تكون هادئًا وخجولًا وتعيش حياة اجتماعية جيدة.

المشكلة تصبح أكثر أهمية عندما يتحول الخوف إلى تجنب مستمر ويمنعك من الدراسة أو العمل أو العلاقات أو الحياة اليومية.

لا تعالج الخجل بإهانة نفسك.

عامله كمهارة يمكن تطويرها.

الغضب

عند الغضب الشديد:

توقف عن التصعيد.

ابتعد مؤقتًا إذا كان ذلك آمنًا.

لا ترسل رسائل خطيرة في ذروة الانفعال.

لا تتخذ قرارات مصيرية في لحظة الغضب.

اهدأ جسديًا.

ثم ناقش السلوك المحدد الذي سبب المشكلة.

استبدل:

«أنت إنسان سيئ.»

بـ:

«هذا السلوك أضر بي وأحتاج إلى تغييره.»

المزاج

لا تحكم على حياتك من يوم واحد.

سجل مزاجك بصورة بسيطة.

لاحظ النوم.

النشاط.

العمل.

العلاقات.

الضغط.

الأعراض الجسدية.

راقب الأنماط بدل البحث عن تفسير واحد لكل شيء.

إذا استمر انخفاض المزاج أو فقدان المتعة أو تغير النوم والشهية أو ظهرت صعوبة واضحة في أداء الحياة اليومية، فالتقييم المهني مهم.

الضغط النفسي

قسم الضغط إلى نوعين.

ما تستطيع التأثير فيه.

وما لا تستطيع التحكم فيه بالكامل.

بالنسبة لما تستطيع التأثير فيه:

خطط.

نظم.

تحدث.

اطلب مساعدة.

غير السلوك.

أما ما لا تستطيع التحكم فيه بالكامل:

اعترف بعدم السيطرة.

قلل الاجترار.

استعد للسيئاريوهات الواقعية.

ركز على الاستجابة التي تستطيع التحكم فيها.

الاجترار والتفكير الزائد

حدد وقتًا للتفكير في المشكلة بدل السماح لها باحتلال اليوم كله.

اكتب المشكلة.

اكتب الخيارات.

اختر خطوة واحدة.

نفذها.

إذا لم توجد خطوة عملية، عد إلى النشاط الذي كنت تقوم به.

التفكير الذي لا ينتج قرارًا أو تعلمًا أو فعلًا قد يتحول إلى اجترار.

القولون العصبي

القولون العصبي مشكلة حقيقية في تفاعل الدماغ والأمعاء، ولا ينبغي اختزاله في عبارة «كل شيء نفسي».

يمكن أن تتداخل عوامل الجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغذاء والضغط النفسي وغيرها.

ابدأ بالتقييم الطبي المناسب إذا كانت الأعراض مستمرة أو غير واضحة.

سجل الأعراض لفترة مناسبة.

لاحظ الطعام.

النوم.

الضغط.

التبرز.

الألم.

الانتفاخ.

لكن لا تحول التسجيل إلى مراقبة مرضية لكل إحساس في الجسم.

قد تكون تعديلات غذائية معينة مفيدة لبعض الأشخاص، ومن بينها نظام Low-FODMAP في حالات محددة، لكن يفضل أن يكون ذلك بتوجيه طبيب أو أخصائي تغذية، وليس تطبيق حمية شديدة بصورة عشوائية وطويلة.

قد تفيد بعض التدخلات النفسية لدى بعض مرضى القولون العصبي، خصوصًا عندما يتداخل القلق أو الضغط مع الأعراض.

إذا ظهر نزيف أو فقدان وزن غير مفسر أو فقر دم أو حمى أو أعراض ليلية شديدة أو تغير مقلق في نمط الأعراض، فلا تفترض أنه قولون عصبي فقط؛ اطلب تقييمًا طبيًا.

الصحة النفسية والجسم

لا تفترض أن كل ألم سببه القلق.

ولا تفترض أن كل قلق سببه مرض جسدي.

الجسم والعقل يتفاعلا، ولذلك يحتاج التشخيص إلى تقييم مناسب.

المال والنفس

الضغط المالي يمكن أن يؤثر في الصحة النفسية.

لذلك العلاج النفسي وحده قد لا يحل مشكلة سببها ديون وفوضى مالية مستمرة.

اكتب:

الدخل.

المصروفات.

الديون.

الالتزامات.

الموجودات.

الادخار.

ثم حدد المشكلة المالية الحقيقية.

خفض المصروفات غير الضرورية.

ارفع الدخل من خلال مهارة أو عمل إضافي عندما يكون ذلك واقعياً.

أنشئ احتياطيًا ماليًا تدريجيًا.

تعامل مع الديون وفق تكلفتها وقدرتك على السداد.

لا تستخدم الاستثمار عالي المخاطر كحل سريع للأزمة المالية.

العمل

اجعل البحث عن العمل نشاطًا يوميًا منظمًا.

حدد الوظائف المناسبة.

حسن السيرة الذاتية.

تعلم مهارة مطلوبة.

أنشئ نماذج أعمال.

تدرب على المقابلة.

قدم باستمرار.

سجل النتائج.

إذا لم تحصل على مقابلات، راجع السيرة والاستهداف.

إذا حصلت على مقابلات دون عروض، راجع أداء المقابلة والمهارات المطلوبة.

حوّل الرفض إلى بيانات بدل تحويله إلى حكم على شخصيتك.

العلاقات

ابحث عن العلاقات التي تحتوي على:

احترام.

وضوح.

ثقة.

حدود.

مسؤولية.

تعاون.

لا تحاول علاج مشكلتك النفسية من خلال جعل شخص آخر مسؤولاً عن سعادتك بالكامل.

لا تستخدم التلاعب أو الغيرة أو التهديد لبناء علاقة.

إذا كانت العلاقة تحتوي على عنف أو تهديد أو إكراه، فالأولوية للأمان وطلب المساعدة المناسبة.

الأسرة

خصص وقتًا للتواصل.

استمع قبل الرد.

ناقش المشكلة بدل مهاجمة الشخصية.

لا تدخل الأطفال في صراعات الكبار.

ضع حدودًا واضحة.

اعتذر عندما تخطئ.

لا تجعل الاعتذار مجرد مقدمة لتكرار السلوك نفسه.

الذكاء العاطفي

قبل التصرف:

ماذا أشعر؟

ما الذي حفز الشعور؟

ما الذي أحججه؟

ما أفضل تصرف؟

تعلم تحمل مشاعر مؤقتة دون اتخاذ قرارات دائمة بسببها.

الذكاء الاجتماعي

تدرب على:

الاستماع.

طرح الأسئلة.

التعبير الواضح.

الحزم.

التفاوض.

قول «لا».

طلب المساعدة.

قبول النقد.

الاعتذار.

لا تحتاج إلى إبهار كل شخص.

الكاريزما

الكاريزما ليست تلاعبًا.

ابنها من:

هدوء.

وضوح.

اهتمام.

استماع.

لغة جسد طبيعية.

احترام.

كفاءة.

ثبات.

الشخص الذي يحاول إظهار القوة طوال الوقت قد يبدو أقل راحة
من شخص لا يحتاج إلى إثبات نفسه في كل لحظة.

المعرفة

لا تصدق كل كتاب تنمية بشرية.

اقرأ.

تحقق.

قارن.

ابحث عن الدراسات عندما تكون المسألة علمية.

فرق بين تجربة الكاتب الشخصية والدليل العلمي.

لا تحول جملة تحفيزية إلى قانون نفسي.

لا تجعل كتابًا واحدًا بديلًا عن الطبيب أو المعالج أو الخبير المالي.

نظام يومي علاجي

ابدأ اليوم بدون اندفاع إلى الهاتف.

تحرك قليلًا.

حدد أهم مهمة.

أنجز فترة تركيز.

تناول الطعام بصورة منظمة تناسبك.

مارس نشاطًا بدنيًا مناسبًا.

خصص وقتًا للتعلم.

خصص وقتًا للعلاقات.

خفف الاستخدام غير الضروري لمواقع التواصل.

اكتب في المساء ما حدث.

حدد ما ستغيره غدًا.

نم في وقت يسمح لك بالحصول على نوم كافٍ قدر الإمكان.

نظام أسبوعي

راجع مستوى القلق.

راجع المزاج.

راجع النوم.

راجع النشاط البدني.

راجع الأعراض الهضمية إذا كانت موجودة.

راجع المصروفات.

راجع العمل.

راجع العلاقات.

راجع استخدام الهاتف.

اختر مشكلة واحدة فقط لتحسينها في الأسبوع التالي.

نظام شهري

اسأل:

هل قل التجنب؟

هل تحسنت قدرتي على تحمل القلق؟

هل تحسن النوم؟

هل أصبحت أفكاري أكثر توازنًا؟

هل زادت قدرتي على العمل؟

هل تحسنت علاقاتي؟

هل أصبحت أموالي أكثر تنظيمًا؟

هل أتعلم مهارة جديدة؟

هل أصبحت حياتي أوسع أم أضيق؟

قاعدة العلاج

لا تنتظر أن تشعر بالحماس.

لا تنتظر اختفاء الخوف.

لا تنتظر الكمال.

ابدأ بسلوك صغير قابل للتكرار.

فكرة → تجربة → نتيجة → تعديل → تكرار

متى تحتاج إلى مختص؟

عندما تكون الأعراض شديدة.

عندما تستمر فترة طويلة.

عندما تعطل العمل أو الدراسة أو العلاقات.
عندما يصبح النوم مضطرباً بشدة.
عندما يكون القلق أو الحزن مسيطراً على الحياة.
عندما تصبح الأعراض الجسدية متكررة أو مقلقة.
عندما تعجز عن السيطرة على سلوك مؤذٍ.
عندما تشعر أنك لا تستطيع التعامل مع المشكلة وحدك.

الخلاصة العلاجية

- لا تحارب نفسك؛ افهمها.
- لا تصدق كل فكرة؛ اختبرها.
- لا تهرب دائماً من الخوف؛ واجهه تدريجياً عندما يكون ذلك مناسباً.
- لا تهمل الجسد وأنت تعالج العقل.
- لا تختزل القولون العصبي في «توتر» ولا تختزل التوتر في «ضعف».
- لا تجعل المال مصدر فوضى دائمة؛ حوله إلى أرقام وخطّة.
- لا تجعل العلاقات ساحة للسيطرة؛ ابنها على الاحترام والحدود.
- لا تجعل الهاتف يحدد مزاجك وقيمتك.
- لا تجعل كتب التنمية البشرية بديلاً عن العلم.

ولا تعتبر طلب العلاج ضعفًا؛ عندما تتجاوز المشكلة قدرتك على إدارتها، الاستعانة بالمختص جزء من العلاج لا عكسه.

الهدف النهائي ليس أن تصبح بلا خوف أو حزن أو ضغط؛
الهدف أن تصبح أكثر قدرة على فهم هذه الحالات وتنظيمها
والعيش والعمل واتخاذ القرار رغم وجودها، مع علاج
المشكلات الطبية والنفسية التي تحتاج إلى علاج متخصص.

هدية الفصل

الفصل المتقدم — أغنى رجل في بابل

من حكمة بابل إلى علم بناء الثروة

يبدو كتاب «أغنى رجل في بابل» لجورج صامويل كلاسون
للوهلة الأولى كتابًا عن قصص رجال يعيشون في مدينة بابل
القديمة.

لكن جوهر الكتاب ليس التاريخ.

إنه المال.

كيف تكسب؟

كيف تحتفظ بجزء مما تكسب؟

كيف تمنع المال من التسرب؟

كيف تجعل مدخراتك منتجة؟

كيف تحمي رأس المال؟

كيف تتجنب القرارات المالية السيئة؟

وكيف تجعل الزمن يعمل لصالحك؟

هذه الأسئلة تجعل الكتاب مؤثرًا حتى اليوم.

لكن قراءة الكتاب بطريقة ناضجة تتطلب خطوة إضافية:

لا نأخذ كل قصة باعتبارها قانونًا اقتصاديًا.

بل نأخذ الفكرة، ثم نختبرها بمفاهيم الاقتصاد والتمويل الشخصي والاستثمار الحديثة.

وهكذا يصبح الكتاب نقطة بداية، لا نهاية المعرفة.

الحقيقة التاريخية أولاً

بابل التاريخية كانت حضارة حقيقية في بلاد الرافدين.

وقد ترك البابليون وثائق اقتصادية وقانونية وتجارية كثيرة، خصوصًا على ألواح طينية مكتوبة بالخط المسماري.

لكن كتاب كلاسون ليس ترجمة لهذه الألواح.

إنه كتاب حديث يستخدم أجواء بابل وشخصيات وقصصًا تعليمية لعرض أفكار عن المال.

لذلك:

«أغنى رجل في بابل» أدب مالي تعليمي حديث ذو إطار بابل،
وليس مخطوطة مالية بابلية قديمة.

هذه التفرقة مهمة حتى لا تتحول النصيحة المالية إلى أسطورة
تاريخية.

قصة أركاد: كيف أصبح الرجل غنياً؟

أشهر شخصية في الكتاب هي:

أركاد — Arkad

ويُقدّم باعتباره أغنى رجل في بابل.

السؤال الذي يدور حوله جزء كبير من الكتاب:

كيف بدأ؟

كيف أصبح غنياً؟

هل كان محظوظاً؟

هل ورث ثروته؟

أم تعلم قواعد المال؟

الفكرة الأساسية في القصة أن أركاد لم يبدأ بثروة ضخمة، بل
تعلم كيفية الاحتفاظ بجزء من دخله وجعل المال ينمو.

الدرس الحديث

الفكرة المهمة ليست أن كل شخص يستطيع أن يصبح «أغنى رجل» إذا طبق قاعدة واحدة.

هذا غير صحيح.

النتيجة المالية تعتمد على:

الدخل.

معدل الادخار.

المدة.

العائد.

التكاليف.

الضرائب.

المخاطر.

الظروف الاقتصادية.

والقرارات الشخصية.

لكن توجد فكرة قوية:

السلوك المالي المتكرر قد يكون أهم من قرار مالي واحد.

هذه من أشهر أفكار الكتاب.

المقصود:

عندما تحصل على دخلك، لا تجعل الادخار ما يتبقى بالصدفة.
خصص جزءاً منه أولاً.

مثال:

دخل شهري:

10,000 درهم.

إذا قررت:

«سأنفق ثم أدخر ما يتبقى.»

قد ينتهي الشهر ولا يبقى شيء.

أما إذا خصصت مثلاً:

1,000 درهم للادخار،

ثم بنيت ميزانيتك حول الباقي، يصبح الادخار سلوكاً متكرراً.

التصحيح الحديث

لا توجد نسبة سحرية.

10% ليست قانوناً طبيعياً.

يمكن أن تكون:

5%.

10%.

15%.

20%.

أو أكثر.

بحسب:

الدخل.

تكلفة المعيشة.

الديون.

الالتزامات.

المرحلة العمرية.

والأهداف.

المبدأ الأكثر أهمية:

الأتمتة والانتظام أهم من الرقم المقدس.

الدرس الثاني: لا تخط بين الدخل والثروة

يمكن لشخص أن يكسب:

30,000 درهم شهرياً

ويستهلك:

30,000 درهم.

وقد يكسب شخص:

15,000

ويحتفظ بجزء منه ويبنى أصولاً.

الأول لديه دخل مرتفع.

الثاني قد يكون في طريق أسرع لبناء صافي الثروة.

لذلك:

الدخل ليس الثروة.

الدخل تدفق.

والثروة الصافية هي قيمة الأصول ناقص الالتزامات.

الدرس الثالث: السيطرة على النفقات

يحث الكتاب على التحكم في الإنفاق.

وهذا من أكثر المبادئ بقاءً.

لكن يجب فهمه بطريقة حديثة.

ليس الهدف أن تعيش فقيرًا.

الهدف:

أن يكون إنفاقك متوافقًا مع دخلك وأهدافك.

هناك فرق بين:

الاقتصاد.

والحرمان.

إذا كنت تنفق أقل مما تكسب، وتعيش حياة مناسبة، وتستثمر الفائض، فأنت تبني هامشًا ماليًا.

أما إذا كنت تحرم نفسك من الاحتياجات الأساسية حتى تبدو «مقتصدًا»، فقد تكون قد حولت الادخار إلى مشكلة.

الدرس الرابع: راقب الرغبات المتتكرة في شكل حاجات

الكتاب يتحدث عن الرغبات والحاجات.

وهذه الفكرة أصبحت أكثر أهمية في عصر الاستهلاك الرقمي.

الإعلانات تستطيع أن تجعل الإنسان يشعر بأن:

الهاتف الجديد ضرورة.

السيارة الجديدة ضرورة.

الملابس الجديدة ضرورة.

السفر الفاخر ضرورة.

الاشتراك الجديد ضرورة.

لكن:

الرغبة ليست دائماً حاجة.

قبل شراء شيء اسأل:

هل أحتهاجه؟

هل أستخدمه؟

هل سيضيف قيمة؟

هل أستطيع دفع ثمنه دون إضعاف أهدافي؟

هل أشتريه لأنني أحتهاجه أم لأنني أقارن نفسي بالآخرين؟

الدرس الخامس: التضخم المعيشي

هذا من أخطر أعداء التراكم المالي.

افترض أن دخلك ارتفع من:

10,000

إلى:

15,000.

بدل أن يزداد الادخار، قد يرتفع:

السكن.

السيارة.

المطاعم.

الملابس.

السفر.

الاشتراكات.

ثم تصبح مصاريفك:

15,000.

فتعود إلى نقطة الصفر.

الخطأ هنا ليس في الاستمتاع بزيادة الدخل.

بل في جعل كل زيادة في الدخل تتحول إلى التزام استهلاكي دائم.

الدرس السادس: اجعل جزءًا من الزيادة يبني مستقبلك

إذا ارتفع دخلك، يمكن تقسيم الزيادة.

مثلاً:

جزء لتحسين الحياة.

جزء للاحتياطي.

جزء للاستثمار.

جزء لتطوير المهارات.

لا توجد نسبة واحدة تناسب الجميع.

لكن الفكرة:

لا تسمح للتضخم المعيشي بابتلاع كل نمو دخلك.

قصة الخمسين من الذهب

من الأفكار المتكررة في الكتاب أن المال يجب أن يعود إلى صاحبه بصورة متزايدة.

الفكرة الرمزية:

الذهب يجذب ذهبًا عندما يوضع في استخدام منتج.

التصحيح الحديث

الأموال لا تتكاثر تلقائيًا.

الأصل المالي يجب أن يمتلك آلية اقتصادية للعائد.

مثل:

الفائدة أو العائد على بعض أدوات الدخل الثابت.

أرباح الشركات.

توزيعات بعض الأسهم.

الإيجارات.

أرباح مشروع.

ارتفاع قيمة أصل.

لكن كل مصدر يحمل مخاطره.

ولا يوجد:

«مال مضمون يتضاعف باستمرار».

الدرس السابع: المال يحتاج إلى أصل منتج

بدل ترك المال يضيع في الاستهلاك، يمكن أن يتحول إلى:

أصل استثماري.

مشروع.

تعليم.

مهارة.

أداة إنتاج.

وهنا يظهر مفهوم حديث مهم:

رأس المال.

رأس المال ليس فقط النقود.

قد يكون:

ماليًا.

بشريًا.

ماديًا.

تقنيًا.

اجتماعيًا.

لكن كل نوع له طبيعة مختلفة.

الدرس الثامن: المهارة قد تكون استثمارًا

إذا أنفقت المال على تعلم:

لغة.

برمجة.

مبيعات.

إدارة.

تحليل بيانات.

تقنية.

لوجستيك.

HSE.

تصميم.

تسويق.

فأنت لا تشتري أصلًا ماليًا.

لكن قد تزيد قدرتك المستقبلية على الكسب.

هذا يسمى في الاقتصاد:

رأس المال البشري. Human Capital.

ولا يعني ذلك أن كل دورة تدريبية مربحة.

اسأل:

هل المهارة مطلوبة؟

هل أستطيع تطبيقها؟

هل توجد سوق؟

هل لدي دليل على الكفاءة؟

هل ستزيد قدرتي على الإنتاج أو الكسب؟

هذه واحدة من أقوى أفكار الكتاب.

قد يقول لك شخص:

«ضع مالك هنا وستحصل على 20%».

لكن لا تعرف:

من أين يأتي العائد؟

من يتحمل المخاطر؟

كيف يمكن سحب المال؟

ما الرسوم؟

هل الاستثمار قانوني؟

هل الجهة موثوقة؟

ما احتمال الخسارة؟

في هذه الحالة، المشكلة ليست أنك لم تجد «الفرصة».

المشكلة أنك لا تفهمها.

الدرس العاشر: اطلب المشورة من الشخص المناسب

الكتاب يشجع على الاستماع إلى أصحاب الخبرة.

وهذا صحيح من حيث المبدأ.

لكن الاقتصاد الحديث يضيف:

الخبرة يجب أن تكون مرتبطة بالمجال.

المستثمر الناجح في العقارات ليس بالضرورة خبيرًا في الأسهم.

والمحاسب ليس بالضرورة مستشارًا استثماريًا.

والمؤثر المالي ليس بالضرورة مؤهلًا لإدارة أموالك.

والشخص الذي حقق ربحًا مرة لا يملك بالضرورة استراتيجية ناجحة.

الدرس الحادي عشر: احذر تضارب المصالح

عندما يقدم شخص نصيحة مالية، اسأل:

هل يحصل على عمولة؟

هل يبيع منتجًا؟

هل لديه مصلحة في أن أشتري؟

هل يعرض المخاطر؟

هل يتحدث فقط عن الأرباح؟

هذه الأسئلة مهمة لأن الحوافز تؤثر في السلوك.

من القصص المهمة قصة الرجل الذي يجد نفسه محاصرًا بالديون ثم يبدأ طريق الخروج منها.

المغزى:

الدين يمكن أن يتحول من أداة إلى عبء إذا فقد الإنسان السيطرة عليه.

التصحيح الحديث

ليست كل الديون متساوية.

هناك فرق بين:

دين استهلاكي مرتفع التكلفة.

تمويل تعليم.

تمويل منزل.

تمويل مشروع.

تمويل أصل منتج.

لكن كل دين يحتاج إلى:

تكلفة.

قدرة على السداد.

مخاطر.

مدة.

وشروط.

الدرس الثاني عشر: اعرف تكلفة الدين الحقيقية

لا تنتظر فقط إلى القسط الشهري.

انظر إلى:

المبلغ الإجمالي.

تكلفة التمويل.

الرسوم.

التأمين عندما ينطبق.

مدة السداد.

وشروط التأخر أو السداد المبكر وفق العقد.

قد يكون القسط صغيراً، لكن المبلغ الإجمالي كبيراً بسبب طول المدة.

الدرس الثالث عشر: أوقف تسرب الدين

عندما تكون الديون مرتفعة، قد يكون من غير المنطقي زيادة المخاطرة الاستثمارية لمجرد البحث عن عائد أعلى.

يجب أولاً فهم:

تكلفة الدين.

العائد المتوقع للاستثمار.

المخاطر.

السيولة.

والقدرة على السداد.

وفي بعض الحالات يكون سداد دين مرتفع التكلفة ذا أولوية اقتصادية واضحة.

الدرس الرابع عشر: لا تستخدم ديناً لمطاردة الربح

أخطر صيغة:

«سأقترض المال وأستثمره، وإذا ربحت أسدد القرض.»

قد تنجح.

وقد تفشل.

إذا انخفض الاستثمار، يبقى الدين.

وهنا تصبح الخسارة مضاعفة:

خسارة في الأصل.

والتزام بالدين.

ولهذا تزيد الرافعة المالية حساسية الثروة للخسائر.

الدرس الخامس عشر: الفرق بين الاستثمار والمقامرة

الكتاب يدفع القارئ نحو الاستثمار وليس المقامرة.

وهذا تمييز مهم.

الاستثمار يعتمد على أصل أو نشاط اقتصادي.

أما القمار فيعتمد على نتيجة لعبة أو حدث وفق احتمالات محددة.

وفي المقامرة يوجد خطر:

مطاردة الخسائر.

تخسر.

ثم تضاعف الرهان.

ثم تخسر.

ثم تضاعفه مرة أخرى.

هذا يمكن أن يحول قرارًا سيئًا إلى كارثة.

قصة بائع الدروع: العمل والقيمة

من دروس الكتاب أيضًا أن الثروة لا تأتي فقط من الادخار.

بل من:

العمل.

الإنتاج.

المهارة.

التجارة.

والقيمة التي تقدمها للآخرين.

الدرس الحديث

السوق يدفع مقابل القيمة التي يراها ويحتاج إليها.

كلما زادت قدرتك على:

حل مشكلة.

توفير وقت.

خفض تكلفة.

زيادة مبيعات.

تحسين جودة.

تقليل مخاطر.

رفع إنتاجية.

تقديم خدمة نادرة،

يمكن أن ترتفع قيمتك الاقتصادية.

الدرس السادس عشر: ارفع قدرتك على الكسب

هناك حد لما يمكنك توفيره.

لكن يمكنك العمل على زيادة الدخل.

تعلم:

التفاوض.

المبيعات.

اللغة.

التقنية.

الإدارة.

التحليل.

القيادة.

الحرف المهنية.

والتخصص.

ثم ابحث عن السوق الذي يدفع مقابل هذه المهارات.

الدرس السابع عشر: لا تجعل الادخار بديلاً عن رفع الدخل

إذا كان شخص يكسب:

5,000 درهم،

فقد يكون تقليل مصروف بسيط مفيداً.

لكن إذا استطاع أن يرفع دخله إلى:

8,000

ثم يحافظ على جزء كبير من الزيادة، فإن أثر رفع الدخل قد يكون أكبر.

لذلك:

خفض المصاريف ورفع الدخل ليسا خصمين.

هما مساران متكاملان.

قصة كوبرسميث: الحظ والمخاطرة

يقدم الكتاب أفكاراً حول الاستثمار والحفاظ على المال.

لكن هنا يجب إضافة مفهوم أساسي من التمويل الحديث:

العائد والمخاطر مرتبطان.

العائد الأعلى المحتمل غالباً يأتي مع درجة أعلى من عدم اليقين أو المخاطرة، وإن لم تكن العلاقة بسيطة أو مضمونة.

أي شخص يقول:
«عائد مرتفع بلا مخاطرة»
يحتاج إلى تفسير استثنائي.

الدرس الثامن عشر: لا تبحث عن العائد وحده

اسأل دائمًا:
كم يمكن أن أربح؟
ثم:
كم يمكن أن أخسر؟
ومتى؟
وما احتمال الخسارة؟
وما سيولة الاستثمار؟
وما الرسوم؟
وما أثر الضرائب؟
وما الذي يحدث في السيناريو السيئ؟

الدرس التاسع عشر: احم رأس المال

إذا خسرت 50% من محفظتك، فأنت لا تحتاج إلى 50% فقط للعودة.

تحتاج إلى 100%.

لأن:

$$100 \rightarrow 50$$

ولكي تعود من 50 إلى 100 تحتاج إلى مضاعفة رأس المال. وهذا يوضح لماذا تجنب الخسائر الكبيرة مهم.

الدرس العشرون: لا تخاطر بكل شيء

الرهان على أصل واحد.

مشروع واحد.

عميل واحد.

وظيفة واحدة.

مصدر دخل واحد.

يمكن أن يخلق خطرًا مركبًا.

كلما أمكن، ابحث عن تنويع مناسب.

لكن التنويع لا يعني شراء عشرات الأشياء عشوائيًا.

التنوع الحديث

في الاستثمار يمكن أن يشمل التنوع:

شركات مختلفة.

قطاعات.

مناطق جغرافية.

أصولاً مختلفة.

لكن مستوى التنوع المناسب يعتمد على:

الهدف.

الأفق الزمني.

تحمل المخاطر.

والقدرة على تحمل الخسائر.

الدرس الحادي والعشرون: الرسوم مهمة

قد تبدو الرسوم صغيرة:

1%.

2%.

رسوم إدارة.

عمولات.

فروق أسعار.

تكاليف معاملات.

لكن مع مرور سنوات، يمكن للتكاليف المتكررة أن تؤثر بقوة في العائد النهائي.

لذلك:

لا تسأل فقط: كم سأربح؟

اسأل:

كم سأدفع للحصول على هذا الاستثمار؟

الدرس الثاني والعشرون: الوقت قوة

هذه من أهم نقاط الكتاب.

إذا استثمرت مبلغًا صغيرًا ثم أضفت إليه بانتظام، فإن السنوات قد تسمح للتراكم بالعمل.

العائد الذي يعاد استثماره قد يصبح جزءًا من قاعدة العائد المستقبلية.

وهذا هو:

Compound Growth — النمو المركب.

مثال رياضي

إذا استثمرت:

1,000 درهم

بعائد افتراضي ثابت قدره:

7%

سنوياً،

فالقائمة بعد عشر سنوات في نموذج مبسط دون مساهمات إضافية تكون:

$$1,000 \times 1.07^{10} \approx 1,967 \text{ درهماً.}$$

لكن الواقع ليس بهذا الانتظام.

قد تكون العوائد:

+10%

-15%

+8%

+20%

-5%

ولهذا يجب فهم أن المثال:

الدرس الثالث والعشرون: الاستثمارية

شخص يبدأ ثم يتوقف.

وشخص يبدأ بمبلغ صغير لكنه يستمر لسنوات.

قد يكون الثاني في وضع أفضل بسبب:

الوقت.

الانتظام.

وإعادة الاستثمار.

والتراكم.

لذلك:

الاستثمارية عنصر أساسي في بناء رأس المال.

الدرس الرابع والعشرون: لا تحاول توقيت السوق باستمرار

الإنسان يريد شراء الأصل في أدنى نقطة وبيعه في أعلى نقطة.

لكن تحديد القمم والقيعان باستمرار صعب.

لذلك تعتمد بعض الاستراتيجيات طويلة الأجل على:

الاستثمار المنتظم.

التنوع.

التكاليف المنخفضة.

والأفق الطويل.

لكن لا توجد استراتيجية مناسبة للجميع.

الدرس الخامس والعشرون: سيكولوجية المال

من أقوى ما يمكن إضافته إلى الكتاب الحديث:

المشكلة المالية ليست دائماً رياضية.

قد يعرف الإنسان أنه يجب أن يدخر.

لكنه لا يفعل.

قد يعرف أن الاستثمار طويل الأجل أفضل من مطاردة السوق.

ثم يبيع عند الخوف.

قد يعرف أن الدين مكلف.

ثم يقترض لإظهار مكانته.

لماذا؟

لأن المال مرتبط:

بالعاطفة.

الهوية.

المقارنة.

الخوف.

الجشع.

المكانة الاجتماعية.

والتجارب السابقة.

الدرس السادس والعشرون: المقارنة تسرق الثروة

إذا رأيت شخصًا اشترى سيارة جديدة، قد تشعر أنك متأخر.

ثم تشتري سيارة لا تحتاجها.

لكن ربما ذلك الشخص:

يمتلكها نقدًا.

أو اقترض.

أو يعيش أصلًا في وضع مالي أفضل.

أو أسوأ.

أنت لا تعرف الصورة كاملة.

لذلك:

لا تبين قرارًا ماليًا على حياة شخص تراها من الخارج.

الدرس السابع والعشرون: لا تقارن استهلاكك بثروة الآخرين

أنت ترى:

السيارة.

المنزل.

السفر.

الساعة.

الهاتف.

ولا ترى:

الدين.

الاستثمارات.

المدخرات.

المشكلات.

الدخل الحقيقي.

الالتزامات.

ولهذا فإن المقارنة البصرية مضللة.

الدرس الثامن والعشرون: الادخار يحتاج إلى نظام

لا تعتمد على الحماس.

يمكن استخدام:

تحويل تلقائي.

حساب منفصل.

ميزانية.

تحديد أهداف.

مراجعة شهرية.

تقليل الاحتكاك.

كلما أصبح السلوك تلقائيًا، قلت الحاجة إلى اتخاذ القرار كل يوم.

الدرس التاسع والعشرون: صندوق الطوارئ

لم تكن لغة كلاسون هي لغة التمويل الشخصي الحديث، لكن المبدأ يمكن تطويره.

وجود احتياطي نقدي مناسب يمكن أن يحميك من:

فقدان الدخل.

الإصلاحات.
النفقات الصحية.
المشكلات العائلية.
والطوارئ الأخرى.
حجمه يعتمد على:
استقرار الدخل.
حجم المصروفات.
الديون.
المسؤوليات.
وإمكانية الحصول على دخل بديل.

الدرس الثلاثون: السيولة لها قيمة

ليس كل مال يجب أن يكون مستثمرًا.
بعض المال تحتاجه قريبًا.
إذا وضعته في أصل متقلب، فقد تضطر إلى البيع أثناء انخفاض
السوق.
لذلك:

المال قصير الأجل يحتاج إلى إدارة مختلفة عن المال طويل الأجل.

الدرس الحادي والثلاثون: الأهداف تحدد الخطة

لا تبدأ بالسؤال:

«ما أفضل استثمار؟»

ابدأ:

«ماذا أريد من المال؟»

شراء منزل؟

تقاعد؟

تعليم؟

مشروع؟

احتياطي؟

حرية مالية؟

ثم:

كم أحتاج؟

متى أحتاجه؟

ما قدرتي على تحمل الخسارة؟

ثم تأتي الأداة الاستثمارية.

الدرس الثاني والثلاثون: لا يوجد «أفضل استثمار» مطلق

الاستثمار المناسب لشخص قد يكون غير مناسب لآخر.
شخص يحتاج المال بعد عام لا يملك نفس أفق شخص لن يحتاجه
لمدة عشرين سنة.
وشخص لديه دخل مستقر ليس مثل شخص دخله متذبذب.
وشخص يتحمل تقلبًا كبيرًا ليس مثل شخص لا يستطيع تحمل
خسارة كبيرة.
لذلك:

الأفضل يعتمد على الهدف والسياق والمخاطر.

الدرس الثالث والثلاثون: المنزل ليس تلقائيًا أفضل استثمار

يمكن للمنزل أن يكون:
مكانًا للسكن.
وأصلًا في الميزانية.
وقد ترتفع قيمته.
لكن شراء المنزل لا يعني تلقائيًا استثمارًا مربحًا.

هناك:

تكلفة التمويل.

الصيانة.

الضرائب والرسوم حسب النظام.

التأمين.

الموقع.

تكلفة الفرصة البديلة.

والسيولة.

الدرس الرابع والثلاثون: العقار ليس سحرًا

العقار قد ينتج:

إيجارًا.

وارتفاعًا في القيمة.

لكن يمكن أن يعاني من:

شغور.

صيانة.

تلف.

مشاكل مستأجرين.

تكلفة تمويل.

انخفاض أسعار.

ومخاطر تركّز.

لذلك يجب حساب صافي العائد وليس الإيجار الإجمالي فقط.

الدرس الخامس والثلاثون: الأسهم ليست ماكينة نقود

امتلاك سهم يعني امتلاك جزء من شركة.

قد تستفيد من:

نمو الأرباح.

التوزيعات.

ارتفاع القيمة.

لكن السعر يمكن أن ينخفض.

وقد تفشل الشركة.

وقد تتغير الظروف الاقتصادية.

ولهذا فإن الاستثمار في الأسهم يحتاج إلى فهم المخاطر والتنوع والأفق الزمني.

من التطورات الحديثة المهمة:

الصناديق والمؤشرات.

بدل شراء شركة واحدة، يستطيع المستثمر في بعض الأسواق شراء صندوق يتتبع مجموعة واسعة من الشركات.

مثل صناديق تتب مؤشرات واسعة.

لكن:

المؤشر ليس الصندوق.

مثلاً:

S&P 500 هو مؤشر.

أما ETF الذي يتتبعه فهو أداة استثمارية منفصلة.

والصندوق نفسه ليس خاليًا من المخاطر.

الدرس السابع والثلاثون: لا تجعل «المؤشر» كلمة سحرية

حتى الاستثمار واسع التنوع يمكن أن ينخفض.

وقد تكون هناك:

رسوم.

مخاطر سوق.

مخاطر عملة للمستثمر الدولي.

ضرائب.

وفروق بين الصندوق والمؤشر.

لذلك يجب فهم الأداة المحددة.

الدرس الثامن والثلاثون: الاستثمار طويل الأجل لا يعني تجاهل المخاطر

عبارة:

«أنا مستثمر طويل الأجل»

لا تعني:

«لا يمكن أن أخسر.»

المدى الطويل يساعد على إعطاء الأصول وقتًا للتعافي في بعض الحالات، لكنه لا يلغي المخاطر.

وقد يكون هناك أصل لا يتعافى أصلاً.

لذلك:

طول المدة ليس ضماناً.

قد ينجح شخص في استثمار واحد ويعتقد أنه عبقرى.
لكن ربما كان جزء من النتيجة:
حظًا.

ظروف سوق.

توقيتًا.

أو مخاطرة لم تظهر نتيجتها بعد.
لهذا لا تقيس مهارتك من نتيجة واحدة.

الدرس الأربعون: النتيجة ليست دائمًا دليلًا على جودة القرار

يمكن أن تتخذ قرارًا جيدًا وتخسر.

ويمكن أن تتخذ قرارًا سيئًا وتربح.

مثال:

تشتري أصلًا عالي المخاطر دون بحث.

ويرتفع.

الربح لا يجعل القرار جيدًا بآثر رجعي.

والعكس صحيح.

قيّم العملية، لا النتيجة وحدها.

الدرس الحادي والأربعون: ابحث عن القيمة لا الإثارة

الاستثمار المثير:

أخبار.

مضاربات.

توقعات.

شائعات.

صعود سريع.

أما الاستثمار المنضبط فقد يكون مملًا.

الملل ليس عيبًا.

في بعض الاستراتيجيات طويلة الأجل، قلة القرارات قد تكون ميزة لأنها تقلل التداول غير الضروري والتكاليف والأخطاء السلوكية.

الدرس الثاني والأربعون: المال يحتاج إلى صبر

يمكن أن تكون:

الادخار بطيئًا.

زيادة الدخل بطيئة.

الاستثمار بطيئاً.

بناء المشروع بطيئاً.

لكن التراكم يحتاج إلى الوقت.

وهنا تظهر قيمة:

الصبر المالي.

الدرس الثالث والأربعون: الصبر لا يعني الانتظار بلا فعل

الصبر الحقيقي:

تستثمر.

تتعلم.

تراجع.

تعدل.

وتستمر.

أما انتظار الحظ دون عمل فليس استراتيجية.

الدرس الرابع والأربعون: حماية رأس المال ليست خوفًا

قد يظن الشخص أن:

«المستثمر القوي يخاطر كثيرًا.»

ليس بالضرورة.

المستثمر العقلاني يسأل:

هل يمكن أن تؤدي هذه الصفقة إلى خسارة لا أستطيع تحملها؟

إذا كان الجواب نعم، فحجم المخاطرة قد يكون كبيرًا جدًا بالنسبة إليه.

الدرس الخامس والأربعون: حجم المخاطرة مهم

ليست المشكلة فقط:

هل الاستثمار جيد؟

بل:

كم من أموالني سأضع فيه؟

قد يكون أصل جيد، لكن وضع 100% من الثروة فيه يخلق خطرًا كبيرًا.

الدرس السادس والأربعون: المال يحب النظام

الثروة ليست فقط معرفة:

«ما هو السهم الجيد؟»

بل معرفة:

كيف أدير:

الدخل.

المصروف.

الاحتياطي.

الديون.

الاستثمار.

المخاطر.

والأهداف.

هذا هو النظام المالي الشخصي.

الدرس السابع والأربعون: سجل ثروتك

مرة كل فترة:

احسب:

النقد.

الاستثمارات.

العقار.

الأصول الأخرى.

ثم اطرح:

الديون.

والالتزامات.

الناتج:

صافي الثروة.

هذا الرقم أكثر فائدة من مجرد النظر إلى الراتب.

الدرس الثامن والأربعون: راقب معدل الادخار

يمكن حساب:

معدل الادخار = المبلغ المدخر ÷ الدخل × 100

إذا كان دخلك:

10,000

وادخرت:

2,000

فمعدل الادخار:

20%.

راقب الاتجاه عبر الزمن.

ليس الهدف عبادة النسبة.

بل معرفة هل يتحسن وضعك.

الدرس التاسع والأربعون: ارفع الفجوة بين الدخل والمصروف

هذه من أهم الأفكار التي يمكن استخراجها من الكتاب.

يمكن التعبير عنها:

الفائض = الدخل - المصروفات.

كلما زادت الفجوة، زادت الموارد المتاحة لبناء الاحتياطي والاستثمار.

لكن يجب ألا يحدث ذلك على حساب الاحتياجات الأساسية والصحة والاستقرار.

الدرس الخمسون: الثروة عملية تراكمية

لا تحتاج عادةً إلى ضربة واحدة.

بل:

راتب.

ثم ادخار.

ثم استثمار.

ثم عائد.

ثم إعادة استثمار.

ثم سنوات.

ثم أصول.

ثم دخل إضافي.

ثم المزيد من رأس المال.

وهكذا.

التراكم أقوى من الاستعراض.

«الأسرار السبعة» بصياغة حديثة

يمكن تلخيص جوهر الكتاب في سبعة مبادئ تعليمية:

ابدأ ببناء فائض من دخلك.

سيطر على مستوى معيشتك.

اجعل مدخراتك منتجة وفق قدرتك على تحمل المخاطر.
احم رأس مالك.
استثمر في فهمك وقدرتك على الكسب.
تجنب الديون التي تضعفك.
اجعل الوقت والتراكم يعملان لصالحك.
لكن هذه المبادئ ليست ضمانًا للثراء.
إنها إطار سلوكي.

ما الذي يحتاج إلى تصحيح من الكتاب؟

التصحيح الأول

10% ليست قانونًا اقتصاديًا.

إنها قاعدة تعليمية.

التصحيح الثاني

الاستثمار ليس مضمونًا.

كل أصل يحمل مخاطر بدرجات مختلفة.

التصحيح الثالث

المال لا يولد المال تلقائيًا.

رأس المال الموضوع في أصل منتج قد يولد عائداً.

التصحيح الرابع

ليس كل دين سيئاً.

لكن الدين له تكلفة ومخاطر.

التصحيح الخامس

ليس كل عقار استثماراً ناجحاً.

العائد يجب أن يحسب بعد التكاليف.

التصحيح السادس

ليس كل ارتفاع في السوق مهارة.

قد يكون حظاً أو مخاطرة.

التصحيح السابع

لا يوجد استثمار واحد يناسب الجميع.

الهدف والأفق والمخاطر مهمة.

التصحيح الثامن

الادخار وحده لا يكفي.

رفع الدخل مهم أيضاً.

التصحيح التاسع

الثراء لا يعتمد على الإرادة فقط.

البيئة والنظام والعادات والحوافز مهمة.

لا يوجد سر مالي سحري.

نظام مالي مستوحى من الكتاب ولكن حديث

مرحلة الدخل

اعرف دخلك الحقيقي.

طوّر مهارتك.

ابحث عن فرص أفضل.

لا تعتمد على مصدر دخل واحد إذا كان ذلك ممكنًا ومناسبًا.

مرحلة المصروف

اكتب المصروفات.

حدد الثابت والمتغير.

قلل التسرب.

لا تجعل زيادة الدخل تعني تلقائيًا زيادة دائمة في المصاريف.

مرحلة الحماية

أنشئ احتياطيًا مناسبًا.

راجع التأمينات والحماية التي تحتاجها.

تجنب الديون غير الضرورية.

مرحلة الدين

رتب الديون.

اعرف التكلفة.

ركز على الديون مرتفعة التكلفة وفق ظروفك.

لا تستخدم دينًا لا تستطيع تحمل تبعاته.

مرحلة الاستثمار

حدد الهدف.

حدد المدة.

حدد تحمل المخاطر.

افهم الأداة.

قارن التكاليف.

نوع عندما يكون ذلك مناسبًا.

استثمر فقط أموالاً تستطيع تحمل تقلبها.

مرحلة التراكم

استثمر بانتظام عندما تناسبك الاستراتيجية.

أعد استثمار العوائد عندما يكون ذلك مناسباً.

راقب الرسوم.

لا تتخذ قرارات اندفاعية بسبب أخبار السوق.

راجع الخطة بدل تغييرها يومياً.

مثال عملي

شخص دخله:

10,000 درهم.

مصروفاته:

7,500.

الفائض:

2,500.

يمكنه بناء نظام، مثلاً:

جزء للطوارئ.

جزء لسداد دين مرتفع التكلفة إن وجد.

جزء للاستثمار.

وجزاء لتطوير مهارة.

الأرقام ليست وصفة عامة.

إنها مثال على كيفية التفكير.

إذا أصبح الدخل 15,000

لا يجب أن تصبح المصاريف:

15,000.

إذا ارتفعت المصاريف إلى:

9,000،

فقد أصبح الفائض:

6,000.

هنا حدث شيئان:

ارتفع الدخل.

وارتفعت القدرة على بناء رأس المال.

هذه هي النقطة التي يحاول كثير من الناس تجاهلها:
ليس المهم فقط كم تكسب، بل كم تستطيع تحويله إلى رأس مال
دون تدمير جودة حياتك.

القوة المالية الحقيقية

يمكن تعريفها عمليًا بأنها قدرة أكبر على:
تحمل الصدمات.

اتخاذ القرارات دون ضغط مالي شديد.

تحمل فقدان دخل مؤقت.

رفض صفقة سيئة.

ترك وظيفة غير مناسبة عندما تتوفر بدائل.

تمويل التعليم.

بدء مشروع بحذر.

والتخطيط للمستقبل.

وهنا يصبح المال:

هامشًا من الحرية.

الاستقلال المالي ليس بالضرورة أن تصبح مليارديرًا.

قد يعني أن يصبح لديك:

احتياطي.

دخل مناسب.

ديون تحت السيطرة.

أصول.

قدرة على الاختيار.

ومصاريف يمكن إدارتها.

الهدف يختلف من إنسان إلى آخر.

أهم درس نفسي

يمكن أن يكون لديك أفضل كتاب مالي في العالم.

لكن إذا كنت:

تشتري اندفاعيًا.

تخاف عند كل انخفاض.

تطارد كل فرصة.

تقارن نفسك بالآخرين.

تخفي ديونك.

وترفض متابعة ميزانيتك،

فلن ينقذك الكتاب.

المعرفة لا تتحول إلى نتيجة إلا عندما تتحول إلى سلوك.

الخلاصة الكبرى

«أغنى رجل في بابل» ليس كتابًا عن تعويذة لجلب المال.

إنه كتاب عن:

السلوك.

والسلوك المالي المتكرر.

جوهره يمكن اختصاره في سلسلة:

اكسب → لا تستهلك كل شيء → ادخر → احم نفسك → تعلم
→ استثمر بحكمة → أدر المخاطر → دع الوقت يعمل →
كرر.

لكن علم المال الحديث يضيف:

احسب التكاليف.

افهم التضخم.

نوع المخاطر.
افهم الضرائب.
احسب العائد الحقيقي.
انتبه للرسوم.
لا تستخدم الرافعة بلا فهم.
لا تطارد الأرباح.
لا تخط الحظ بالمهارة.
ولا تحول أي قصة إلى قانون مضمون.

الخاتمة — التعويذة التي ليست تعويذة

إذا أردت أن تختصر فلسفة كلاسون كلها في جملة حديثة،
فليست:

«ردد هذه الكلمات وسوف يأتي المال.»

بل:

«كلما حصلت على دخل، لا تجعل الاستهلاك يأخذ كل شيء؛
احتفظ بجزء منه، واحمه، واستخدمه لبناء رأس مال أو مهارة
أو أصل منتج، ثم أعط العملية وقتها.»
وإذا أردت صياغتها في معادلة:

الثروة المحتملة = فائض متكرر + رأس مال متراكم + عائد
استثماري محتمل + وقت - تكاليف - خسائر - ديون مدمرة.
هذه ليست معادلة سحرية.

ولا تضمن نتيجة.

لكنها تساعدك على رؤية الآلية.

فالإنسان الذي ينفق كل دخله يحتاج كل شهر إلى البدء من
الصفر.

أما الإنسان الذي يستطيع خلق فائض، ثم تحويل هذا الفائض إلى
احتياطي وأصول ومهارات، فإنه يبني شيئاً يبقى معه.

وهنا يكمن الفرق بين:

استهلاك المال

و

بناء رأس المال.

وبين:

العمل من أجل المال

و

استخدام جزء من ثمار العمل لبناء أصول يمكن أن تنتج قيمة
مستقبلية.

وبين:

مطاردة الثراء

و

بناء الثروة.

وبين:

الحلم بضربة واحدة

و

التراكم عبر سنوات.

أهم درس يمكن أن يخرج به القارئ ليس أن «10% ستجعلك غنيًا».

بل:

لا تترك حياتك المالية للصدفة.

اعرف دخلك.

اعرف مصروفك.

ابن فائضًا.

احم نفسك.

تعلم.

طوّر قدرتك على الكسب.

استثمر ما تفهمه.

أدر المخاطر.

راقب الرسوم والديون.

ولا تجعل المقارنة والاستهلاك يسرقان مستقبلك.

ثم اصبر.

لأن الثروة المستدامة في الغالب لا تُبنى في يوم واحد.

إنها نتيجة قرارات صغيرة تتكرر فترة طويلة.

وهذه ربما هي أقوى فكرة يمكن أن نأخذها من بابل القديمة إلى الاقتصاد الحديث:

لا تبحث عن السر الذي يجعلك غنيًا غدًا؛ ابن النظام الذي يجعل وضعك المالي أقوى سنة بعد سنة.

1000 مقولة جديدة

خلاصة أعمق من أشهر الكتب والأبحاث في الإنسان والمال
والعمل والحياة
العقل والتحيزات

- دانيال كانيمان — «التفكير، السريع والبطيء»: العقل لا يعالج كل المعلومات بالطريقة نفسها؛ بعض القرارات سريعة وتلقائية، وأخرى تحتاج إلى جهد وانتباه.
- كانيمان: سهولة تذكر المثال لا تعني أن الحدث أكثر احتمالًا.
- كانيمان: الإنسان قد يبالغ في تقدير احتمال الأحداث البارزة أو المثيرة.

- كانيمان: طريقة عرض المشكلة يمكن أن تؤثر في القرار.
- كانيمان: الخسارة لا تُعامل نفسيًا دائمًا مثل مكسب بالقيمة نفسها.
- أموس تفيرسكي ودانيال كانيمان: الناس يستخدمون أحيانًا اختصارات ذهنية توفر الجهد لكنها قد تنتج أخطاء منهجية.
- هيربرت سايمون — «Administrative Behavior»: القرار الواقعي غالبًا يتم في ظل معلومات ووقت وقدرات محدودة.
- سايمون: الإنسان لا يبحث دائمًا عن أفضل حل نظري؛ قد يبحث عن حل كافٍ وملائم للظروف.
- لا تتخذ قرارًا معقدًا كما لو كانت لديك معلومات كاملة.
- جودة القرار تعتمد جزئيًا على جودة المعلومات التي دخلت إليه.
- إذا كانت البيانات سيئة، فإن التحليل المتقدم قد ينتج قرارًا سيئًا بثقة أكبر.
- لا تجعل دقة الحساب تخفي ضعف الافتراضات.
- النموذج ليس الواقع.
- الخريطة تساعدك على فهم الطريق، لكنها ليست الطريق نفسه.
- كل نموذج يترك شيئًا خارج الصورة.
- السؤال الجيد يمكن أن يكون أهم من الإجابة السريعة.

- قبل أن تسأل «كيف؟»، اسأل «هل؟».
- قبل أن تسأل «كم سأربح؟»، اسأل «ما الذي قد أخسره؟».
- قبل أن تسأل «كيف أنجح؟»، اسأل «ما تعريف النجاح هنا؟».
- قبل أن تبحث عن الحل، تأكد أنك حددت المشكلة الصحيحة.

التفكير الاحتمالي

- لا تفكر فقط في النتيجة؛ فكر في احتمالها.
- ولا تفكر في الاحتمال فقط؛ فكر في حجم الأثر.
- حدث احتمالته منخفض لكنه أثره كارثي يحتاج إلى إدارة مختلفة عن حدث محتمل وأثره بسيط.
- القرار المالي الجيد يحتاج إلى التفكير في التوزيع المحتمل للنتائج.
- لا تسأل فقط عن متوسط العائد؛ اسأل عن أسوأ النتائج المعقولة.
- متوسط النتائج لا يخبرك دائمًا عن تجربة الفرد.
- الاحتمالات ليست ضمانات.
- حتى القرار ذي الاحتمال المرتفع للنجاح يمكن أن يفشل في حالة معينة.
- النجاح مرة واحدة لا يثبت استراتيجية ناجحة.
- سلسلة نتائج قصيرة لا تكفي دائمًا للحكم على المهارة.

- لا تستنتج قانونًا من خمس تجارب شخصية.
- لا تحول تجربة شخصية إلى قاعدة عامة.
- لا تحول قصة نجاح إلى دليل سببي.
- قصص النجاح تُظهر الناجين، لكنها قد تخفي عدد المحاولات التي لم تنجح.
- اسأل عن النتائج التي لم تصل إلى الجمهور.

المال والسلوك

- مورغان هاوسل — «سيكولوجية المال»: العلاقة بالمال تتأثر بتجارب الإنسان الشخصية مع الاقتصاد والمخاطر.
- شخص عاش التضخم قد ينظر إلى المال بطريقة مختلفة عن شخص عاش فترة استقرار سعري.
- شخص نشأ في بيئة مالية آمنة قد يتحمل المخاطر بطريقة مختلفة عن شخص عاش ندرة مالية.
- لا تفترض أن السلوك المالي الغريب بلا سبب.
- افهم التجربة التي صنعت السلوك قبل أن تحكم عليه.
- المال يعطيك خيارات، لكنه لا يعطيك تلقائيًا الحكمة لاستخدامها.
- زيادة الدخل دون ضبط المصروف قد لا تغير صافي الثروة كثيرًا.

• ارتفاع الدخل قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى المعيشة إذا لم توجد حدود واضحة.

• كل زيادة في الاستهلاك تخلق التزامًا مستقبليًا إذا أصبحت عادة ثابتة.

• المرونة أهم من المظهر في الأزمات المالية.

• الاحتياطي المالي يمنحك وقتًا لاتخاذ القرار.

• السيولة لها قيمة خاصة عندما تكون الحاجة إلى المال غير مؤكدة.

• لا تجعل كل أموالك محبوسة في أصول صعبة البيع.

• ولا تجعل كل أموالك نقدًا إذا كانت أهدافك طويلة الأجل وتحتاج إلى استثمار مناسب.

الادخار والحرية

• الادخار ليس عقوبة؛ إنه شراء للمرونة المستقبلية.

• كل مبلغ لا تنفقه اليوم قد يمنحك خيارًا غدًا.

• الادخار يشتري وقتًا في بعض الظروف.

• المال الاحتياطي يمكن أن يسمح لك برفض فرصة سيئة.

• يمكن أن يسمح لك أيضًا بقبول فرصة جيدة تحتاج إلى وقت.

• الاستقلال المالي لا يبدأ بمليون؛ يبدأ بفهم أرقامك.

• اعرف دخلك الحقيقي.

- اعرِف مصروفاتك الحقيقية.
- اعرِف ديونك.
- اعرِف أصولك.
- اعرِف التزاماتك.
- اعرِف مقدار السيولة المتاحة.
- اعرِف مقدار المال الذي تحتاجه شهريًا للبقاء.
- لا تستطيع إدارة ما ترفض قياسه.

الدين

- الدين ليس شرًا مطلقًا ولا خيرًا مطلقًا؛ أثره يعتمد على تكلفته واستخدامه وقدرة السداد.
- دين يمول أصلًا منتجًا يختلف عن دين يمول استهلاكًا سريعًا.
- ارتفاع تكلفة الدين يرفع نقطة التعادل.
- الدين يفرض التزامًا حتى عندما ينخفض دخلك.
- القرض لا يجعل الاستثمار آمنًا.
- الرافعة المالية تضخم النتائج في الاتجاهين.
- لا تقيس قدرتك على الاقتراض بناءً على أفضل شهر لك.
- اختبر قدرتك على السداد في سيناريو أصعب.
- لا تبني ميزانية لا تعمل إلا إذا سار كل شيء بشكل مثالي.

• الهامش المالي يحميك من المفاجآت.

الاستثمار

• بنجامين غراهام — «المستثمر الذكي»: المستثمر يحتاج إلى التفكير في القيمة والمخاطر لا في حركة السعر وحدها.

• غراهام: مفهوم «هامش الأمان» يعني عدم الاعتماد على دقة التوقع وحدها.

• لا تجعل تقييمك يحتاج إلى أن يتحقق كل شيء بشكل مثالي.

• كلما زادت حساسية الاستثمار لافتراض واحد، زادت أهمية اختبار ذلك الافتراض.

• التنويع لا يجعل الاستثمار خاليًا من الخطر.

• لكنه يمكن أن يقلل أثر فشل أصل واحد على المحفظة.

• جون بوغل — «The Little Book of Common Sense Investing»: التكاليف المستمرة تؤثر في العائد الصافي للمستثمر.

• الرسوم الصغيرة المتكررة تصبح مؤثرة مع الزمن.

• لا تنظر إلى العائد الإجمالي فقط؛ انظر إلى ما يبقى لك بعد التكاليف.

• الاستثمار الطويل لا يعني شراء أي أصل ثم نسيانه.

• الأفق الطويل يحتاج إلى خطة وليس إلى إهمال.

• إعادة التوازن قد تكون وسيلة لإدارة توزيع الأصول وفق الخطة.

• لا تجعل حركة السوق اليومية تغير هدفًا عمره عشرون سنة.

المخاطر

• المخاطرة ليست احتمال الخسارة فقط؛ حجم الخسارة مهم أيضًا.

• المخاطرة التي لا تستطيع تحملها قد تكون غير مناسبة لك حتى لو كان عائدها المحتمل مرتفعًا.

• لا تقترض لتحمل مخاطرة لا تستطيع تحملها من مالك.

• لا تجعل الرغبة في تعويض خسارة سببًا لمخاطرة أكبر.

• الخسارة المالية قد تؤثر في قراراتك التالية إذا أصبحت عاطفيًا تجاه استعادة المال.

• افصل بين قرار جديد وخسارة قديمة.

• السوق لا يعرف سعر دخولك.

• الأصل لا «يستحق» أن يعود إلى سعر شرائك لمجرد أنك اشتريته هناك.

• نقطة التعادل النفسية ليست قانونًا اقتصاديًا.

الشركات

• بيتر دراكر: الإدارة تهتم بتحويل الموارد إلى نتائج.

• الشركة لا تعيش على الإيرادات وحدها؛ تحتاج إلى اقتصاد قابل للاستمرار.

• المنتج الجيد بلا توزيع قد يفشل.

• التوزيع الجيد بلا منتج مناسب قد يفشل.

• التسويق لا يستطيع إلى الأبد تعويض قيمة ضعيفة.

• رضا العميل ليس مجرد شعار؛ قد يؤثر في الاحتفاظ والإحالات.

• العميل الذي يشتري مرة ليس بالضرورة عميلًا دائمًا.

• تكلفة الحصول على العميل يجب مقارنتها بقيمته الاقتصادية.

• النمو الذي يستهلك نقدًا أكثر مما ينتج يحتاج إلى تمويل مستمر.

• كل مشروع يحتاج إلى معرفة أين يذهب المال.

ريادة الأعمال

• لا تبدأ شركة لأن كلمة «رائد أعمال» تبدو جذابة.

• ابدأ عندما توجد مشكلة تستحق الحل.

• تحدث مع العملاء الحقيقيين.

• راقب سلوك الشراء الحقيقي.

• لا تعتمد على الاستبيان وحده إذا كان المال الحقيقي هو الاختبار.

- البيع الأول أكثر معلومات من مئة مجاملة.
- العميل الذي يدفع يقدم معلومة أقوى من العميل الذي يقول «فكرة رائعة».
- النموذج الأولي ليس المنتج النهائي.
- المنتج الأول يجب أن يتعلم من السوق.
- السرعة في التعلم أهم من السرعة في التفاخر.
- المشروع ليس مسابقة في عدد المتابعين.
- المتابع ليس بالضرورة عميلًا.
- العميل ليس بالضرورة مربحًا.

المبيعات

- البيع الناجح يبدأ بفهم المشكلة.
- لا تبيع الميزة قبل أن تفهم الحاجة.
- لا تقدم الحل نفسه لكل عميل.
- الأسئلة الجيدة تكشف الاحتياج.
- الاستماع يساعد البائع على فهم الاعتراض الحقيقي.
- الاعتراض ليس دائمًا رفضًا؛ قد يكون نقص معلومات.
- لا تضغط على شخص لشراء شيء لا يحتاجه.
- الثقة التجارية أهم من صفقة واحدة.

- البيع المتكرر يحتاج إلى قيمة متكررة.
- لا تعد بنتيجة لا تستطيع ضمانها.

التفاوض

- التفاوض ليس صراعًا يجب أن يخسر فيه طرف حتى يربح الآخر.
- معرفة بديلك قبل التفاوض تمنحك وضوحًا أكبر.
- لا تفاوض دون معرفة الحد الذي تستطيع عنده الانسحاب.
- المعلومات أصل تفاوضي.
- الاستماع قد يكشف مصالح الطرف الآخر.
- السعر ليس دائمًا المتغير الوحيد.
- المدة والجودة والضمان وشروط الدفع والتسليم كلها عناصر تفاوضية.
- الاتفاق الجيد هو اتفاق واضح.
- الغموض اليوم قد يصبح نزاعًا غدًا.

القيادة

- القيادة ليست رفع الصوت.
- القيادة ليست امتلاك لقب إداري.
- القائد الجيد يجعل المسؤوليات واضحة.

- الفريق يحتاج إلى أهداف واضحة.
- الفريق يحتاج إلى معلومات كافية.
- الفريق يحتاج إلى تغذية راجعة.
- العقوبة وحدها لا تبني أداءً مستدامًا.
- المكافأة وحدها لا تحل مشكلة نظام سيئ.
- الخطأ المتكرر قد يشير إلى مشكلة في العملية وليس الشخص فقط.
- القائد الذي يخاف من سماع الأخبار السيئة قد يحصل على معلومات سيئة.
- لا تعاقب من يبلغ عن الخطر بطريقة مهنية.
- تعلم من الأخطاء بدل إخفائها.

الإدارة

- بيتر دراكر: الفعالية تتعلق بفعل الأشياء الصحيحة، لا بمجرد الانشغال.
- الاجتماع الذي لا يحتاج إلى اجتماع لا ينبغي أن يستهلك ساعة من الجميع.
- القرار غير الواضح ينتج تنفيذًا غير واضح.
- المسؤولية دون صلاحية قد تنتج فشلًا بنيويًا.
- الصلاحية دون مسؤولية قد تنتج فوضى.

- القياس الجيد يجب أن يرتبط بالهدف.
- المؤشر الذي يمكن التلاعب به بسهولة قد يتحول إلى هدف سيئ.
- ما تقيسه يؤثر في ما يهتم به الناس.
- لذلك اختر المؤشرات بعناية.

الإنتاج الصناعي

- الجودة لا تبدأ عند التفتيش النهائي؛ تبدأ من العملية.
- منع الخطأ غالبًا أفضل من اكتشافه بعد حدوثه.
- Poka-Yoke • هو مفهوم يركز على تصميم العملية لتقليل احتمال الخطأ.
- Kaizen • يرتبط بالتحسين المستمر.
- التحسين المستمر لا يعني تغيير كل شيء يوميًا.
- التغيير الجيد يحتاج إلى قياس أثره.
- لا تحسن عملية لا تفهمها.
- ارسم تدفق العملية قبل أن تبحث عن الاختناق.
- عنق الزجاجة يحدد في بعض الأنظمة القدرة الفعلية على التدفق.
- المخزون ليس دائمًا علامة قوة؛ قد يخفي مشكلة في التدفق.
- الإنتاجية ليست زيادة السرعة فقط.

• الجودة والسرعة والسلامة والتكلفة تحتاج إلى توازن.

اللوجستيك

• اللوجستيك هو إدارة تدفق المواد والمعلومات والموارد عبر سلسلة الإمداد.

• المخزون له تكلفة حتى عندما لا يظهر كفاتورة مباشرة.

• المخزون الزائد يستهلك رأس المال والمساحة.

• المخزون الناقص قد يؤدي إلى توقف الإنتاج أو فقدان المبيعات.

• FIFO يعني «الأول دخوًلاً، الأول خروجاً» في الاستخدام العام للمخزون.

• LIFO يعني «الأخير دخوًلاً، الأول خروجاً»، لكن تطبيقه المحاسبي يختلف حسب النظام والبلد والمعيار.

• FEFO يركز على خروج المنتجات الأقرب انتهاءً أولاً عندما تكون تواريخ الصلاحية مهمة.

• دقة المخزون شرط أساسي للتخطيط.

• البيانات الخاطئة في المخزون قد تسبب قرارات شراء خاطئة.

• زمن التوريد عنصر أساسي في التخطيط.

• المورد ليس مجرد بائع؛ هو جزء من سلسلة الإمداد.

الموارد البشرية

- الموارد البشرية ليست فقط توظيف الأشخاص.
- الاختيار الجيد يبدأ بتحديد الوظيفة المطلوبة.
- الوصف الوظيفي الجيد يقلل الغموض.
- المقابلة لا تقيس كل شيء.
- الأداء الفعلي بعد التوظيف يقدم معلومات مهمة عن الملاءمة.
- التدريب لا يصلح دائماً مشكلة سببها سوء الاختيار.
- الأجر ليس العامل الوحيد في الاحتفاظ بالموظف.
- العدالة التنظيمية تؤثر في تجربة الموظفين.
- المدير السيئ قد يفسد بيئة عمل جيدة.
- النظام الجيد يقلل الاعتماد على شخص واحد.

السيرة الذاتية والمقابلة

- السيرة الذاتية ليست قائمة أمنيات؛ هي عرض مركز للخبرة والمهارات.
- لا تكتب مهارة لا تستطيع شرحها.
- لا تذكر برنامجاً لا تستطيع استخدامه في أبسط المهام.
- في المقابلة، اربط مهارتك بمثال عملي.

• «أنا جيد في حل المشكلات» أضعف من مثال يوضح المشكلة والإجراء والنتيجة.

• لا تدّع معرفة شيء لا تعرفه.

• قول «لا أعرف، لكن أستطيع التعلم» أفضل من إجابة مختلفة.

• المصداقية المهنية أصل طويل الأجل.

التعلم المهني

• لا تتعلم البرنامج؛ تعلم المشكلة التي يحلها البرنامج.

Excel • ليس هدفًا بحد ذاته؛ تحليل البيانات قد يكون الهدف.

SAP • ليس مجرد اسم في السيرة؛ القيمة في فهم العملية التي يديرها النظام.

SCADA • أداة مراقبة وتحكم في أنظمة صناعية بحسب التطبيق.

ERP • يربط وظائف مؤسسية متعددة ضمن نظام متكامل.

SIRH • يرتبط بإدارة معلومات الموارد البشرية.

KPI • هو مؤشر أداء رئيسي يستخدم لقياس جانب محدد من الأداء.

• المؤشر الجيد يجب أن يكون مفهومًا وقابلًا للقياس ومرتبطة بهدف.

• لا تجعل كثرة الاختصارات دليلًا على الخبرة.

التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي

- الذكاء الاصطناعي أداة؛ قيمته تعتمد على الاستخدام والسياق.
- لا تستبدل التحقق البشري في المهام عالية المخاطر.
- النموذج قد ينتج إجابة تبدو صحيحة وهي خاطئة.
- الثقة في الأسلوب لا تساوي صحة المحتوى.
- تعلم كيفية التحقق من مخرجات الأدوات الذكية.
- المهارة المستقبلية ليست فقط استخدام الأداة؛ بل معرفة متى تستخدمها ومتى لا تستخدمها.
- الإنسان الذي يفهم المجال يستطيع تقييم الأداة أفضل من شخص يعرف الأداة فقط.
- لا تجعل التكنولوجيا عذرًا لإهمال التفكير.

الإنترنت

- الإنترنت يوسع الوصول إلى المعرفة ويزيد أيضًا الوصول إلى التضليل.
- المصدر الرقمي ليس صحيحًا لمجرد أنه مكتوب بطريقة احترافية.
- صورة الشاشة ليست دليلًا كاملاً دون سياق.
- المقطع القصير قد يحذف أهم جزء من القصة.
- العنوان ليس المقال.

- المقال ليس الدراسة.
- الدراسة ليست إجماعًا علميًا.
- الإجماع العلمي عندما يوجد أقوى من رأي فرد مشهور في المسألة نفسها.
- تعلم التمييز بين الخبر والتحليل والرأي والدعاية.

العلاقات

- الثقة تُبنى عبر الاتساق.
- الاعتذار دون تغيير السلوك يفقد قيمته مع الوقت.
- الحدود الواضحة أفضل من الغضب المتكرر.
- لا تستخدم الصمت دائمًا كعقوبة.
- التواصل المباشر يقلل سوء الفهم في كثير من المواقف.
- لا تتوقع من الآخر قراءة أفكارك.
- اطلب ما تحتاجه بوضوح.
- لا تجعل كل اختلاف دليلًا على عدم الحب.
- لا تجعل الحب مبررًا لإلغاء الكرامة.
- العلاقات الصحية تحتاج إلى احترام متبادل.
- الاختلاف لا يحتاج إلى إهانة.

- الانفصال قد يكون قرارًا واقعيًا عندما تصبح العلاقة غير قابلة للاستمرار رغم محاولات الإصلاح المناسبة.

الصداقة

- الصديق الحقيقي لا يُقاس بعدد السنوات فقط.
- راقب كيف يتعامل الشخص مع مصالحك عندما تتعارض مع مصلحته.
- راقب احترامه لحدودك.
- راقب قدرته على حفظ الأسرار.
- راقب طريقة اعتذاره.
- راقب سلوكه مع من لا يحتاج إليهم.
- لا تخط بين الصداقة والمصلحة المتبادلة الطبيعية.
- المصالح المشتركة لا تفسد الصداقة تلقائيًا؛ الغموض والخداع قد يفسدانها.

الكرامة

- الكرامة ليست رفض كل تنازل.
- التفاوض تنازل متبادل أحيانًا، وليس إهانة.
- الاعتذار ليس إهانة.
- طلب المساعدة ليس إهانة.

- الاعتراف بالخطأ ليس إهانة.
- التعلم من الأصغر سنًا ليس إهانة.
- تغيير الرأي ليس إهانة.
- الهروب من الحقيقة لحماية الكبرياء قد يكلفك أكثر من الاعتراف بها.

الغضب

- الغضب إشارة، وليس أمرًا يجب تنفيذه.
- افهم سبب الغضب قبل أن تختار الفعل.
- بعض الغضب ناتج عن ظلم حقيقي.
- بعض الغضب ناتج عن تفسير خاطئ.
- وبعضه ناتج عن إرهاق أو ضغط أو تراكم.
- لا تحل مشكلة في ذروة الانفعال إذا كان التأجيل الآمن ممكنًا.
- الكلمات التي تقال في الغضب قد تترك أثرًا بعد انتهاء الغضب.
- القوة ليست في إخافة الناس.
- القوة في القدرة على ضبط السلوك عندما يكون الانفعال مرتفعًا.

الحسد والمقارنة

- المقارنة الاجتماعية قد تجعل الإنسان يقيس حياته بمقياس لا يناسبه.
- لا تعرف دائمًا تكلفة حياة الشخص الذي تحسده.
- ترى السيارة ولا ترى القرض.
- ترى النجاح ولا ترى السنوات التي سبقتها.
- ترى النتيجة ولا ترى الاحتمالات التي سبقتها.
- لا تستخدم صورة شخص آخر لتدمير تقديرك لنفسك.
- استخدم نجاح الآخرين كمصدر معلومات عندما يكون ذلك مفيدًا.
- اسأل: ماذا يمكنني أن أتعلم؟
- لا تسأل فقط: لماذا هو وأنا لا؟

الشهرة

- الشهرة تضخم الانتباه ولا تضمن القيمة.
- الشخص المشهور يمكن أن يكون مخطئًا.
- الشخص المجهول يمكن أن يكون خبيرًا.
- عدد المشاهدات ليس مقياسًا علميًا.
- الانتشار لا يعني الجودة.

• الجدل لا يعني العمق.

• كثرة الكلام لا تعني المعرفة.

القوة والنفوذ

• النفوذ قد يأتي من المال أو المعرفة أو العلاقات أو المنصب أو الثقة أو القدرة على التنسيق.

• السلطة الرسمية تختلف عن النفوذ غير الرسمي.

• الشخص صاحب المنصب ليس بالضرورة الأكثر تأثيرًا في كل موقف.

• المؤسسات توزع السلطة عبر القواعد.

• القواعد الجيدة تقلل اعتماد النظام على شخصية واحدة.

• السلطة دون رقابة قد تخلق مخاطر إساءة الاستخدام.

• النفوذ المسؤول يحتاج إلى مساءلة.

القانون

• القانون ليس مجرد نص؛ تطبيقه جزء من أثره.

• العقد الجيد يقلل مساحة النزاع.

• اقرأ شروط الاتفاق قبل الالتزام.

• لا تعتمد على الوعود الشفوية في المعاملات المهمة.

• احتفظ بالوثائق.

- لا تستخدم نصيحة عامة في مسألة قانونية خاصة دون التحقق من القانون المحلي.

- المسألة القانونية قد تعتمد على تفاصيل صغيرة.

المشتريات

- الشراء المهني لا يعني اختيار السعر الأقل دائمًا.

- السعر والجودة والمدة والضمان والمخاطر كلها عناصر في القرار.

- المورد الأرخص قد يكون أكثر تكلفة إذا تسبب في التأخير أو العيوب.

- دفتر التحملات يحدد المتطلبات التي يجب احترامها بحسب الصفة والإطار القانوني.

- الشفافية في المشتريات تحمي المؤسسة.

- تضارب المصالح يحتاج إلى إدارة واضحة.

- توثيق القرارات يقلل النزاعات.

الجودة

- الجودة هي مطابقة المتطلبات والقدرة على تلبية احتياجات العميل بحسب تعريف النظام المستخدم.

- لا يمكن تحسين الجودة دون معرفة معيار الجودة.

- التفتيش يكشف العيب؛ الوقاية تحاول منع حدوثه.

• تحليل السبب الجذري يبحث عن أسباب النظام لا عن كبش فداء فقط.

• 5 Why يمكن استخدامه لاستكشاف الأسباب، لكنه ليس أداة سحرية.

• Ishikawa يساعد في تنظيم أسباب محتملة للمشكلة.

• PDCA إطار للتحسين: خطط، نفذ، تحقق، تصرف.

السلامة والصحة المهنية

• السلامة ليست ملصقًا على الجدار.

• الخطر شيء يمكن أن يسبب ضررًا؛ المخاطرة تتعلق باحتمال الضرر وشدته في السياق المستخدم.

• إزالة الخطر غالبًا أقوى من الاعتماد على معدات الوقاية وحدها ضمن هرم السيطرة على المخاطر.

• معدات الوقاية الشخصية مهمة عندما لا تكفي وسائل السيطرة الأخرى.

• التدريب لا يعوض دائمًا عن تصميم عمل آمن.

• الإبلاغ عن الحوادث وشبه الحوادث يمكن أن يوفر معلومات وقائية.

• الهدف من التحقيق في الحوادث هو فهم الأسباب ومنع التكرار، وليس فقط العثور على مذنب.

• السلامة مسؤولية مشتركة داخل النظام.

- التنمية المستدامة تحاول الجمع بين الاعتبارات الاقتصادية والاجتماعية والبيئية.
- الطاقة المتجددة ليست بلا أثر بيئي.
- الطاقة الشمسية وطاقة الرياح تحتاجان إلى بنية تحتية وشبكات وتخزين أو إدارة للطلب بحسب النظام.
- الهيدروجين ناقل للطاقة وليس مصدرًا أوليًا لها في المفهوم العام.
- «الهيدروجين الأخضر» يعتمد على طريقة إنتاج الكهرباء ومدخلاتها.
- تحلية مياه البحر تحتاج إلى طاقة وإدارة للمحلول الملحي.
- معالجة المياه العادمة تحمي الصحة والبيئة وتتيح إعادة الاستخدام في بعض الحالات.
- المياه مورد محدود في كثير من المناطق.
- تغير المناخ قضية علمية مرتبطة بتراكم غازات الدفيئة وتأثيراتها على النظام المناخي.

الثقافة

- لا تحكم على شعب كامل من تجربة مع شخص واحد.
- الثقافة تؤثر في السلوك لكنها لا تحدد كل فرد.
- التاريخ يساعد على فهم المؤسسات الحالية.

- المجتمع ليس عقلاً واحداً.
- داخل كل مجتمع اختلافات كبيرة.
- التعلم بين الثقافات يحتاج إلى فضول واحترام ونقد للتعميم.

الأدب الروسي

- تولستوي — «الحرب والسلام»: التاريخ لا يصنعه الأفراد وحدهم؛ القوى الاجتماعية والسياسية والظروف تتفاعل مع قراراتهم.
- دوستوفسكي — «الجريمة والعقاب»: الإنسان يمكن أن يعيش صراعاً داخلياً بين المبررات الأخلاقية والأفعال ونتائجها.
- تشيخوف: الحياة اليومية تكشف كثيراً من التعقيد الإنساني دون الحاجة إلى أبطال خارقين.
- سولجينتسين — «أرخبيل الغولاغ»: دراسة تجربة القمع السياسي تكشف أهمية المؤسسات والسلطة والإنسان في الظروف القصوى.
- لا تقرأ الأدب فقط للحصول على نصيحة؛ اقرأه لفهم البشر.

الفكر العربي

- ابن خلدون — «المقدمة»: فهم المجتمع يحتاج إلى دراسة العمران والاقتصاد والعصبية والمؤسسات والحركة التاريخية.
- الجاحظ — «البيان والتبيين»: اللغة والبيان والقدرة على الإقناع أدوات اجتماعية مهمة.

• ابن مسكويه — «تهذيب الأخلاق»: بناء الأخلاق مرتبط بتدريب النفس والسلوك.

• ابن رشد — «فصل المقال»: العلاقة بين العقل والنظر الديني والفلسفي تحتاج إلى بحث دقيق لا إلى شعارات.

• مالك بن نبي — «شروط النهضة»: مشكلات المجتمعات لا تختزل في نقص الموارد؛ الأفكار والثقافة والاستعداد الحضاري عوامل يناقشها مشروعه الفكري.

• محمد عابد الجابري — «تكوين العقل العربي»: فهم التراث يحتاج إلى تحليل بنية التفكير ومناهج إنتاج المعرفة.

الفلسفة الشرقية

• كونفوشيوس — «الحوارات»: تهذيب السلوك والعلاقات والمسؤولية الاجتماعية عناصر مركزية في الحياة الفاضلة.

• لاوتسه — «داو ده جينغ»: القوة ليست دائمًا في المواجهة المباشرة؛ المرونة وعدم الإفراط في السيطرة موضوعان بارزان في النص.

• «الدامابادا»: الانتباه إلى الفكر والسلوك والرغبة جزء من الطريق الأخلاقي والروحي في النص البوذي.

• مياموتو موساشي — «كتاب الحلقات الخمس»: التدريب والاستراتيجية وفهم المنافسة من موضوعات الكتاب.

- جون لوك: ناقش المعرفة والخبرة وحدود العقل في «مقالة في الفهم البشري».
- ديفيد هيوم: الشك في بعض افتراضات السببية دفعه إلى تحليل طبيعة الاستدلال.
- جون ستيوارت مل — «عن الحرية»: ناقش حدود سلطة المجتمع على الفرد.
- كارل بوبر — «منطق الاكتشاف العلمي»: قابلية الاختبار والنقد عنصران مهمان في التفكير العلمي.
- توماس كون — «بنية الثورات العلمية»: وصف كيف يمكن أن تتغير الأطر التي يعمل العلماء ضمنها في تاريخ العلم.
- برتراند راسل: جعل الوضوح والتحليل المنطقي من السمات الأساسية لفلسفته.

معنى الحياة

- فيكتور فرانكل — «الإنسان يبحث عن المعنى»: البحث عن المعنى كان محوراً أساسياً في منهجه وفكره.
- فرانكل: الإنسان لا يستطيع دائماً التحكم في الظروف، لكنه يناقش أهمية الموقف الذي يتخذه تجاهها.
- إرفين يالوم: مواجهة قضايا الموت والحرية والعزلة والمعنى جزء من التفكير الوجودي والعلاج النفسي الوجودي.

- ألبير كامو: العبث ينشأ من التوتر بين بحث الإنسان عن المعنى وصمت العالم عن تقديم معنى جاهز.
- لا تحتاج إلى إجابة فلسفية واحدة لتعيش حياة ذات معنى.
- المعنى قد يرتبط بالعمل أو الأسرة أو المعرفة أو الخدمة أو الإبداع أو الإيمان وفق منظومة قيم الإنسان.

العادات

- جيمس كلير — «العادات الذرية»: السلوك المتكرر يتأثر بالبيئة والإشارات والمكافآت وبطريقة تصميم النظام.
- لا تجعل الاعتماد الكامل على الإرادة هو خطتك.
- اجعل السلوك المرغوب أسهل.
- اجعل السلوك غير المرغوب أصعب عندما تستطيع.
- اربط السلوك الجديد بإشارة موجودة أصلاً.
- لا تجعل البداية أكبر من قدرتك.
- الاستمرارية أهم من الكمال.
- يوم سيئ لا يحتاج إلى أسبوع سيئ.
- العودة السريعة للنظام تمنع بعض التعثرات من التحول إلى نمط.

- كال نيوبورت — «العمل العميق»: القدرة على التركيز دون تشتيت أصبحت موردًا مهمًا في العمل المعرفي.
- لا تجعل كل دقيقة متاحة للإشعارات.
- خصص وقتًا للعمل المركز.
- ضع الهاتف بعيدًا عندما تحتاج إلى تركيز حقيقي.
- المهمة الصعبة تحتاج إلى وقت غير مقطع.
- لا تقيس يومك بعدد مرات فتح الهاتف.
- قس ما أنجزته في المهمة المهمة.

التأجيل والإشباع المؤجل

- القدرة على تأجيل بعض المكافآت قد تساعد في تحقيق أهداف طويلة الأجل.
- لكن لا تحول الحياة إلى تأجيل دائم للسعادة.
- الاستهلاك ليس خطأ دائمًا.
- الادخار ليس فضيلة إذا أدى إلى إهمال ضرورات الحياة.
- التوازن يعتمد على الموارد والأهداف.
- لا تحرم نفسك من كل شيء لتصل إلى هدف لا تعرف لماذا تريده.

النوم

- النوم ليس رفاهية يمكن حذفها بلا تكلفة.
- نقص النوم قد يؤثر في الانتباه والذاكرة والمزاج والأداء.
- لا تستخدم السهر كدليل على الجدية.
- الإنتاجية التي تدمر النوم قد تكون إنتاجية قصيرة الأجل.
- احترم إيقاع جسمك قدر الإمكان.

الذكاء العاطفي

- دانيال غولمان — «الذكاء العاطفي»: الوعي بالمشاعر وتنظيمها وفهم الآخرين من الموضوعات التي يناقشها مفهوم الذكاء العاطفي.
- تسمية الشعور قد تساعد على التعامل معه بوضوح.
- «أنا غاضب» تختلف عن «أنا شخص سيئ».
- فهم مشاعر الآخر لا يعني الموافقة على كل سلوكه.
- التعاطف لا يعني غياب الحدود.
- تنظيم الغضب أفضل من تفجيره أو إنكاره.

الثقة بالنفس

- ألبرت باندورا — أعماله حول الكفاءة الذاتية: اعتقاد الإنسان بقدرته على أداء مهمة معينة يرتبط بسلوكه ومثابرتة في سياقات عديدة.

- الثقة المفيدة ترتبط بقدرة محددة أكثر من كونها شعورًا عامًا.
- بدل «أنا لا أستطيع»، اسأل «ما الجزء الذي لا أعرفه بعد؟».
- الكفاءة تُبنى بالممارسة والنتائج والخبرة.
- لا تنتظر الثقة الكاملة قبل أول خطوة.
- ابدأ بمهمة يمكن إنجازها.
- النجاح الصغير يمكن أن يقدم دليلًا على القدرة في المهمة المحددة.

الخجل والتواصل

- الخجل سمة أو تجربة يمكن أن تختلف شدتها بين الأشخاص.
- الانطواء ليس بالضرورة مشكلة نفسية.
- الشخص الهادئ ليس بالضرورة ضعيفًا.
- الشخص كثير الكلام ليس بالضرورة واثقًا.
- التواصل مهارة يمكن التدريب عليها.
- ابدأ بالأسئلة البسيطة.
- حافظ على التواصل البصري الطبيعي وفق السياق والثقافة.
- استمع بدل التفكير المستمر في الرد.
- لا تحاول أن تكون محبوبًا من الجميع.

الذكاء الاجتماعي

- افهم السياق قبل المزاح.
- ما يصلح مع صديق قد لا يصلح مع مدير.
- الخصوصية تختلف عن السرية.
- لا تسأل عن تفاصيل شخصية بلا سبب.
- تعلم قراءة الإشارات الاجتماعية دون تحويلها إلى يقين.
- لا تفسر كل تأخر في الرد على أنه كراهية.
- لا تفسر كل ابتسامة على أنها إعجاب.
- الأدلة السلوكية المتكررة أقوى من إشارة واحدة.

التواضع الفكري

- قد تكون مخطئاً حتى عندما تشعر باليقين.
- قد يكون خصمك محقاً في نقطة واحدة.
- لا تحتاج إلى رفض رأيه كله بسبب خطأ واحد.
- افصل بين الشخص والفكرة.
- ناقش الحجة بدل مهاجمة صاحبها.
- اسأل ما الذي يمكن أن يغير رأيك.
- إذا لم يوجد شيء يمكن أن يغير رأيك، فربما لم تعد تختبر الفكرة.

اتخاذ القرار

- القرار ليس تنبؤًا بالمستقبل؛ إنه اختيار تحت عدم يقين.
- لا تحتاج إلى يقين كامل لاتخاذ قرار.
- تحتاج إلى مستوى من الثقة يناسب حجم المخاطرة.
- قرار شراء قهوة ليس كقرار شراء منزل.
- قرار تجربة مشروع صغير ليس كقرار وضع كل مدخراتك فيه.
- اجعل حجم المخاطرة متناسبًا مع قدرتك على تحملها.
- التجربة الصغيرة قد تكون طريقة لتقليل عدم اليقين.

المرونة

- الخطة الجيدة قابلة للتعديل.
- المبدأ قد يبقى ثابتًا بينما تتغير الوسيلة.
- الهدف قد يبقى بينما تتغير الخطة.
- لا تتشبث بطريقة فقط لأنك قضيت وقتًا في بنائها.
- الوقت الذي أنفقته في الخطة لا يجعلها صحيحة.
- هذه إحدى صور تكلفة الغرق: الماضي لا يجب أن يجبرك على استمرار قرار غير مناسب.

تكلفة الفرصة

- كل اختيار يعني التخلي عن اختيار آخر.
- شراء شيء يعني استخدام المال الذي كان يمكن استخدامه في شيء آخر.
- قبول وظيفة يعني التخلي عن وقت يمكن استخدامه في فرصة أخرى.
- دراسة تخصص تعني سنوات لا تُستخدم في تخصص آخر.
- لا تسأل فقط «كم يكلف؟» بل «ماذا أخسر باختياره؟».
- الوقت له تكلفة فرصة مثل المال.

الإنتاجية

- الإنتاجية ليست ملء اليوم بالمهام.
- الإنتاجية هي تحويل الموارد إلى نتائج ذات قيمة.
- حذف مهمة قد يكون أكثر إنتاجية من تسريعها.
- التفويض قد يكون إنتاجيًا عندما يكون مناسبًا.
- الأتمتة قد تقلل العمل المتكرر.
- لكن الأتمتة لعملية سيئة قد تكرر الخطأ بسرعة أكبر.
- أصلح العملية قبل أتمتتها عندما يكون ذلك ممكنًا.

- الكمال قد يؤخر التنفيذ.
- لكن السرعة دون جودة قد تصنع تكلفة أكبر.
- المطلوب هو مستوى جودة يناسب المهمة.
- تقرير داخلي بسيط ليس مشروعًا أدبيًا.
- عقد قانوني ليس مكانًا للتسرع.
- نظام سلامة ليس مجالًا للمجازفة.
- اعرف متى تكون السرعة مهمة ومتى تكون الدقة أهم.

الحياة الواقعية

- لا توجد حياة بلا مشاكل.
- الهدف ليس إزالة كل المشاكل.
- الهدف تطوير قدرة أفضل على التعامل معها.
- بعض المشكلات تحتاج مالا.
- بعضها يحتاج مهارة.
- بعضها يحتاج وقتًا.
- بعضها يحتاج علاقة جيدة.
- بعضها يحتاج قانونًا.

- بعضها يحتاج طبييًا.
- بعضها يحتاج قبول حقيقة لا يمكن تغييرها.

القوة الهادئة

- لا ترفع صوتك لإثبات أنك قوي.
- لا تهدد عندما تستطيع التوضيح.
- لا تكذب عندما تستطيع قول الحقيقة باختصار.
- لا تدخل كل معركة.
- اختيار المعارك جزء من الحكمة.
- الصمت أحيانًا قرار، لكنه ليس حلًا لكل مشكلة.
- الانسحاب من نقاش عقيم قد يكون أكثر عقلانية من الفوز فيه.

الكلمة

- الكلمة المهنية وعد ضمنى بالمسؤولية.
- لا تقل «أكيد» عندما لا تعرف.
- قل «سأتحقق».
- لا تقل «أنجزتها» قبل أن تتأكد.
- لا تقل «مستحيل» قبل فهم المشكلة.
- لا تقل «دائمًا» و«أبدًا» إلا بحذر.

• الكلمات المطلقة تحتاج إلى أدلة قوية.

الحقيقة

- الحقيقة لا تتغير لأنك لا تحبها.
- ولا تصبح الحقيقة لأنك تحبها.
- لا تختار البيانات لأنها توافق رأيك.
- ابحث أيضًا عن البيانات التي قد تخالفه.
- هذا هو الاختبار الحقيقي للانفتاح الفكري.
- لا تجعل الهوية الشخصية مرتبطة بفكرة واحدة إلى درجة تمنعك من مراجعتها.

المعرفة والمال

- المعرفة وحدها لا تنتج مالًا دائمًا.
- يجب أن تكون هناك حاجة اقتصادية أو قيمة يستطيع السوق مكافأتها.
- لكن السوق لا يكافئ كل قيمة بالقدر نفسه.
- بعض الأعمال ضرورية لكنها منخفضة الأجر.
- لذلك المهارة والقيمة والندرة والطلب كلها تؤثر في الأجر.
- لا تقل «أنا أعمل بجد، إذن يجب أن أصبح غنيًا».
- الجهد عامل مهم، لكنه ليس العامل الوحيد.

السوق

- السوق يجمع قرارات ملايين الأشخاص والمؤسسات في أسعار وكميات.
- السعر ليس دائمًا القيمة الجوهرية.
- لكنه يحمل معلومات عن العرض والطلب والتوقعات والسيولة.
- لا تستطيع معرفة كل ما يعرفه السوق.
- لذلك التواضع مهم في الاستثمار.
- توقع المستقبل أصعب من تفسير الماضي.

الذهب والنقد

- الذهب أصل له خصائص مختلفة عن الأسهم والسندات والنقد.
- الذهب لا يولد تدفقًا نقديًا مثل الشركة التي تحقق أرباحًا.
- سعره قد يرتفع أو ينخفض.
- النقد يتمتع بالسيولة لكنه يتعرض لتآكل القوة الشرائية مع التضخم.
- لا يوجد أصل مثالي لكل هدف.

العملات

- سعر الصرف يتأثر بعوامل اقتصادية ومالية وسياسية وسوقية متعددة.

- العملة القوية ليست دائماً أفضل للمستهلك في كل سياق.
- العملة الضعيفة ليست دائماً أسوأ للاقتصاد في كل سياق.
- تحليل العملات يحتاج إلى فهم الاقتصاد والسياسة النقدية والتدفقات المالية.
- لا تختصر سوق العملات في رسم بياني.

الاقتصاد

- آدم سميث — «ثروة الأمم»: تقسيم العمل يمكن أن يزيد الإنتاجية في ظروف مناسبة.
- ديفيد ريكاردو ناقش الميزة النسبية والتجارة الدولية.
- كينز — «النظرية العامة»: الطلب الكلي والإنفاق والاستثمار والتوظيف موضوعات مركزية في تحليله.
- فريدريش هايك ناقش دور المعلومات والأسعار في تنسيق النشاط الاقتصادي.
- ميلتون فريدمان ركز في أعماله على أهمية النقود والسياسات الاقتصادية والأسواق، ضمن مدرسة اقتصادية محددة.
- لا يوجد كتاب اقتصادي واحد يفسر كل الاقتصاد.

التضخم

- التضخم يعني ارتفاع المستوى العام للأسعار عبر الزمن.
- ارتفاع سعر منتج واحد ليس بالضرورة تضخمًا عامًا.

- التضخم المرتفع يمكن أن يقلل القوة الشرائية للنقد.
- من يملك أصولاً مختلفة قد يتأثر بالتضخم بطريقة مختلفة عن من يملك نقدًا فقط.
- الأجور لا ترتفع دائمًا بالسرعة نفسها التي ترتفع بها الأسعار.
- لذلك الميزانية يجب أن تراعي تغير الأسعار.

البطالة

- البطالة ليست دائمًا نتيجة نقص الجهد الفردي.
- الاقتصاد يمكن أن يمر بدورات تؤثر في التوظيف.
- المهارات غير المطلوبة تقلل فرص بعض الباحثين عن العمل.
- الموقع الجغرافي قد يؤثر في الفرص.
- الشبكات المهنية قد تؤثر في الوصول إلى المعلومات والوظائف.
- إعادة التدريب قد تكون مفيدة في بعض حالات تغير السوق.
- البطالة الطويلة قد تضعف الدخل والخبرة والثقة؛ لذلك يحتاج التعامل معها إلى أكثر من نصيحة تحفيزية.

بناء المستقبل

- المستقبل لا يُبنى بتوقعه فقط.
- يبنى بالقرارات التي تتخذها اليوم.

- لكن المستقبل لا يخضع لك بالكامل.
- لذلك خطط، ثم راقب، ثم عدل.
- لا تبني حياتك على أفضل سيناريو فقط.
- اترك مساحة للمفاجآت.
- اجعل الخطة قابلة للحياة في الظروف الصعبة.
- لا تجعل كل نجاحك يعتمد على حدث واحد.

القاعدة الأخيرة

- لا تبحث عن عقل لا يخطئ؛ ابن عقلاً يكتشف أخطاءه.
- لا تبحث عن استثمار لا يخسر؛ ابن استراتيجية تعرف كيف تتعامل مع الخسارة.
- لا تبحث عن وظيفة لا تتغير؛ ابن مهارات تتطور.
- لا تبحث عن علاقة بلا خلاف؛ ابن قدرة على إدارة الخلاف.
- لا تبحث عن حياة بلا ألم؛ ابن قدرة على تحمل الألم دون فقدان الاتجاه.
- لا تبحث عن ثقة بلا خوف؛ تعلم العمل رغم الخوف عندما يكون العمل آمناً ومناسباً.
- لا تبحث عن نجاح بلا فشل؛ تعلم تحويل الفشل إلى معلومات.
- لا تبحث عن مال سريع؛ افهم كيف تتراكم الأصول والدخل والمهارات عبر الزمن.

- لا تبحث عن حكمة جاهزة؛ اختبر الأفكار في الواقع.
- لا تجعل الكتاب نهاية التعلم.
- اجعل الكتاب بداية التطبيق.
- اقرأ.
- تحقق.
- جرّب.
- قس.
- تعلّم.
- عدّل.
- كرر.
- ثم ابدأ من جديد بمستوى أعلى من الفهم.
- لأن الإنسان لا يصبح قويًا عندما يعرف كل شيء؛ يصبح أقوى عندما يعرف كيف يتعلم ما لا يعرفه.
- ولا تصبح الثروة حقيقية عندما يظهر المال فقط؛ تصبح أكثر متانة عندما توجد وراء المال مهارة وانضباط وأصول وإدارة مخاطر.
- ولا يصبح النجاح كاملاً عندما يراك الناس ناجحًا؛ يصبح أعمق عندما تستطيع أن تعيش حياتك باحترام لنفسك وللآخرين.
- وفي النهاية: لا تبحث عن سر الحياة في جملة واحدة؛ ابن حياتك من آلاف القرارات الصغيرة الصحيحة قدر الإمكان.

المنظومة الشاملة لبناء الإنسان والمال والنفس والعلاقات

الفكرة المركزية

- الإنسان منظومة مترابطة: **جسد + عقل + مشاعر + سلوك + علاقات + عمل + مال + معنى + بيئة**.
- لا يمكن بناء حياة قوية بالمال وحده.
- ولا يمكن بناءها بالإيجابية وحدها.
- ولا يمكن علاج القلق بالشعارات.
- ولا يمكن بناء الثروة دون سلوك مالي منضبط.
- ولا يمكن بناء علاقة جيدة دون مهارات تواصل وحدود واحترام.
- ولا يمكن بناء مستقبل قوي دون تعلم مستمر.
- القاعدة الأساسية: **افهم → قس → خطط → طبق → راقب → صحح → كرر**.

الفصل الأول — معرفة الذات

الهدف

فهم من أنت، وما الذي تريده، وما الذي يحركك، وما الذي يضعفك.

المحاور

- القيم الشخصية.
- نقاط القوة والضعف.
- المخاوف.
- العادات.
- الدوافع.
- الاحتياجات.
- الأهداف.
- الشخصية.
- البيئة التي تؤثر فيك.
- الفرق بين حقيقتك والصورة التي تحاول إظهارها للناس.

الخطوة التطبيقية

- اكتب أهم خمس قيم تريد أن تعيش وفقها.
- اكتب أكثر خمسة سلوكيات تريد تغييرها.
- سجل لمدة أسبوع كيف تقضي وقتك فعليًا.
- حدد أكثر الأشياء التي تستنزفك.
- حدد أكثر الأشياء التي تعطيك طاقة ومعنى.

- اكتب ثلاثة أهداف واقعية للسنة القادمة.

المبدأ

لا تستطيع إدارة شيء لا تلاحظه.

الفصل الثاني — العقل والتفكير

الهدف

الانتقال من التفكير التلقائي إلى التفكير المنظم.

المحاور

- التفكير السريع والبطيء.

- التحيزات المعرفية.

- التفكير الأبيض والأسود.

- التعميم.

- قراءة أفكار الآخرين.

- التنبؤ بالمستقبل دون دليل.

- تضخيم الأخطار.

- لوم الذات المفرط.

- التفكير الاحتمالي.

• التفكير النقدي.

الخطوة المعرفية

عندما تواجه مشكلة:

حدث → تفسير → شعور → سلوك → نتيجة

ثم اسأل:

• ماذا حدث فعلاً؟

• ما الذي استنتجته؟

• ما الدليل؟

• هل توجد تفسيرات أخرى؟

• ما أسوأ احتمال واقعي؟

• ما أفضل احتمال واقعي؟

• ما الاحتمال الأكثر منطقية؟

• ما الفعل الذي أستطيع القيام به الآن؟

المبدأ

الفكرة ليست حقيقة لمجرد أنها ظهرت في عقلك.

الهدف

تغيير الأنماط الفكرية والسلوكية التي تحافظ على القلق أو التجنب أو المشكلات النفسية، عندما يكون هذا النهج مناسبًا.

النموذج

موقف → فكرة تلقائية → شعور → سلوك → نتيجة

الخطوة

- سجل المواقف الصعبة.
- اكتب الفكرة التلقائية.
- حدد شدة الشعور.
- ابحث عن الدليل المؤيد والمعارض.
- اكتب تفسيرًا أكثر توازنًا.
- اختر سلوكًا عمليًا جديدًا.
- راقب النتيجة.

مثال

الفكرة:

«الناس سيضحكون عليّ إذا أخطأت.»

الفحص:

- هل حدث ذلك فعلاً في كل مرة؟
- هل أخطأ أشخاص آخرون أمامك؟
- هل استمر العالم بعد خطئهم؟
- ما حجم أهمية الخطأ بعد أسبوع؟

البديل:

«قد أشعر بالحرَج، لكن الخطأ الاجتماعي البسيط لا يحدد قيمتي.»

تنبيه

CBT علاج نفسي قائم على الأدلة لعدد من المشكلات، لكنه ليس وصفة ذاتية مناسبة لكل شخص أو كل اضطراب. عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة، يكون التقييم لدى مختص مهماً.

الفصل الرابع — القلق والخوف

الهدف

تقليل سيطرة الخوف على الحياة.

الخطّة

- تحديد محفزات القلق.
- معرفة الأفكار التي تسبقه.
- ملاحظة سلوك التجنب.
- تعلم تهدئة الاستثارة الجسدية.
- مواجهة المواقف تدريجيًا عندما يكون التعرض مناسبًا.
- تقليل السلوكيات التي تعطي راحة مؤقتة لكنها تحافظ على الخوف.
- بناء نشاط يومي طبيعي رغم وجود قدر من القلق.

قاعدة

الهدف ليس أن تختفي كل مشاعر الخوف قبل أن تعيش؛
الهدف أن تستطيع التصرف رغم قدر مناسب من الخوف.

الفصل الخامس — الضغط النفسي والمعاناة

الهدف

إدارة الضغوط بدل السماح لها بإدارة الحياة.

الخطّة

قسّم المشكلات إلى:

أستطيع التحكم فيه

- النوم.
- تنظيم الوقت.
- طلب المساعدة.
- طريقة الرد.
- الإنفاق.
- التعلم.
- بعض العادات.

لا أستطيع التحكم فيه بالكامل

- رأي الناس.
- الماضي.
- بعض الأحداث الاقتصادية.
- قرارات الآخرين.
- بعض الظروف الخارجية.

ثم:

سيطرة → فعل

عدم سيطرة → قبول + تكيف + حماية النفس

لا تهدر كل طاقتك في معركة لا تملك أدواتها.

الفصل السادس — المزاج والعاطفة

الهدف

فهم المشاعر بدل الخضوع لها أو قمعها.

المحاور

- الغضب.
- الحزن.
- الخوف.
- الإحباط.
- الغيرة.
- الشعور بالذنب.
- الخجل.
- الفرح.
- الضغط.

الخطّة

عند انفعال قوي:

- توقف.
- سمّ الشعور.
- حدد المحفز.
- لا تتخذ قرارًا مصيريًا في ذروة الانفعال إن كان التأجيل آمنًا.
- تحرك جسديًا أو غير البيئية مؤقتًا.
- عد إلى المشكلة بعد انخفاض شدة الانفعال.

قاعدة

الشعور معلومة، وليس دائمًا أمرًا يجب تنفيذه.

الفصل السابع — الذكاء العاطفي

الهدف

إدارة المشاعر وفهم مشاعر الآخرين دون ادعاء قراءة عقولهم.

المكونات

- الوعي بالذات.
- تنظيم الانفعال.

- فهم الآخرين.
- التعاطف.
- إدارة العلاقات.

التطبيق

قبل الرد:

ماذا أشعر؟

لماذا أشعر به؟

ماذا أريد؟

ما أفضل طريقة للتعبير عنه؟

المبدأ

القوة العاطفية ليست عدم الغضب؛ بل القدرة على إدارة الغضب.

الفصل الثامن — الذكاء الاجتماعي والكاريزما

الهدف

بناء حضور اجتماعي حقيقي دون تلاعب.

عناصر الكاريزما العملية

- الاستماع.
- الوضوح.
- التواصل البصري الطبيعي.
- نبرة صوت مناسبة.
- احترام الآخرين.
- الاهتمام الحقيقي.
- القدرة على طرح الأسئلة.
- الحزم.
- الهدوء.
- معرفة متى تتحدث ومتى تصمت.

التدريب

كل يوم:

- تحدث مع شخص واحد.
- ا طرح سؤالاً مفتوحاً.
- استمع دون مقاطعة.
- لخص ما فهمته.

• تدرب على قول «لا» باحترام.

قاعدة

الكاريزما ليست السيطرة على الناس؛ إنها القدرة على الحضور والتواصل وبناء الثقة.

الفصل التاسع — الناس والمجتمع

الهدف

فهم تأثير البيئة الاجتماعية دون الوقوع في عقلية الضحية.

المحاور

- الأسرة.
- الأصدقاء.
- العمل.
- المجتمع.
- الثقافة.
- ضغط الجماعة.
- المقارنة.
- السمعة.

• النفوذ.

الخطوة

قسّم الأشخاص إلى:

• أشخاص يدعمونك.

• أشخاص تحتاج إلى حدود معهم.

• أشخاص تتعلم منهم.

• علاقات محايدة.

ثم اسأل:

هل هذه العلاقة تزيد حياتي أم تستنزفها؟

الفصل العاشر — الأسرة

الهدف

تحويل الأسرة من مصدر صراع دائم إلى مساحة تعاون قدر
الإمكان.

المبادئ

• الاحترام.

• الحدود.

- التواصل.
 - المسؤولية.
 - عدم استخدام الأسرار كسلاح.
 - عدم إدخال الأطفال في صراعات الكبار.
 - الاعتذار عند الخطأ.
 - عدم الخلط بين الاحترام والطاعة العمياء.
- الخطوة الأسرية

اجتماع أسبوعي قصير:

- ما المشكلة؟
- ما الذي يحتاجه كل طرف؟
- ما الحل الممكن؟
- من سيفعل ماذا؟
- متى نراجع النتيجة؟

الفصل الحادي عشر — الحب والزواج

الهدف

بناء علاقة واقعية لا تعتمد على الوهم.

عناصر العلاقة

- التوافق.
- الثقة.
- الاحترام.
- التواصل.
- الحميمية والرضا المتبادل.
- المال.
- المسؤوليات.
- الأسرة.
- الحدود.
- القدرة على إصلاح الخلاف.

قاعدة الاختيار

لا تسأل فقط:

«هل أحب هذا الشخص؟»

بل:

- هل أحترمه؟
- هل أثق بسلوكه؟

- هل نتفق في القيم الأساسية؟
- هل نستطيع حل المشاكل؟
- هل تصورنا للمستقبل متقارب؟

الفصل الثاني عشر — مواقع التواصل والوهم

الهدف

استعادة السيطرة على الانتباه.

المشكلة

- المقارنة.
- الإدمان السلوكي لبعض أنماط الاستخدام.
- الأخبار المستمرة.
- المحتوى المثير.
- صورة الحياة المثالية.
- التسويق المقنع.
- التضليل.

الخطوة

- إيقاف الإشعارات غير الضرورية.

- تحديد أوقات الاستخدام.
 - حذف الحسابات التي تستهلكك بلا فائدة.
 - عدم مقارنة حياتك اليومية بمحتوى منتقى.
 - التحقق من المصادر.
 - عدم اتخاذ قرار مالي أو صحي من فيديو قصير فقط.
- قاعدة

الانتشار ليس دليلاً على الحقيقة.

الفصل الثالث عشر — سيكولوجية المال

الهدف

فهم العلاقة النفسية بين الإنسان والمال.

المحاور

- الخوف من الفقر.
- الطمع.
- المقارنة.
- الاستهلاك.
- المكانة الاجتماعية.

• المخاطرة.

• الخسارة.

• الثقة الزائدة.

• الحظ.

• الصبر.

الخطوة

قبل شراء شيء:

• هل أحجاجة؟

• هل أستطيع دفع ثمنه؟

• هل أشتره للاستخدام أم لإثبات شيء للناس؟

• هل سيؤثر على أهدافي المالية؟

قاعدة

السلوك المالي قد يكون أهم من المعرفة المالية إذا كانت
المعرفة لا تتحول إلى سلوك.

المعادلة الأساسية

$$\text{الدخل} - \text{المصروفات} = \text{الفائض}$$

ثم:

$$\text{الفائض} + \text{الوقت} + \text{الاستثمار المنضبط} = \text{إمكانية تراكم الثروة}$$

الخطوة

- زيادة الدخل.
- ضبط المصروفات.
- التخلص من الديون مرتفعة التكلفة عندما يكون ذلك مناسبًا.
- بناء احتياطي للطوارئ.
- الاستثمار بما يتناسب مع الأهداف والمخاطر.
- إعادة استثمار العوائد عند ملائمة ذلك.

قاعدة

لا يمكن استثمار مال لا تستطيع الاحتفاظ به.

الهدف

بناء استراتيجية وليس مطاردة الفرص.

قبل أي استثمار

- ما الأصل؟
- كيف يحقق العائد؟
- ما المخاطر؟
- ما الرسوم؟
- ما السيولة؟
- ما الأفق الزمني؟
- ماذا يحدث إذا انخفض السعر؟
- هل أحتاج المال قريباً؟

المبادئ

- التنويع.
- فهم المخاطر.
- خفض التكاليف عندما يكون ذلك ممكناً.
- عدم استخدام الرافعة دون فهم مخاطرها.

- عدم الاستثمار بأموال الطوارئ.
- عدم اتباع المؤثرين دون تحقق.

القاعدة

لا تبحث عن الاستثمار الذي لا يخسر؛ ابحث عن طريقة لإدارة المخاطر.

الفصل السادس عشر — العمل والتشغيل

الهدف

تحويل المهارة إلى دخل.

الخطوة

مهارة → مشروع → ملف أعمال → تقديم → مقابلات →
وظيفة أو عميل → خبرة → دخل أعلى

المهارات

- التواصل.
- المبيعات.
- اللغات.
- التكنولوجيا.
- تحليل البيانات.

• الذكاء الاصطناعي.

• الإدارة.

• اللوجستيك.

• الجودة.

• HSE.

• البرمجة بحسب المجال.

قاعدة

الشهادة تفتح بعض الأبواب، لكن الكفاءة والسلوك والنتائج
تساعدك على الاستمرار والتقدم.

الفصل السابع عشر — العمل المستقل

النموذج

مشكلة العميل → خدمة → نتيجة → سعر → تسليم →
سمعة → عميل جديد

الخطوة

• اختيار تخصص.

• بناء نماذج أعمال.

• إنشاء عرض واضح.

• البحث عن العملاء.

• التفاوض.

• توثيق الاتفاق.

• التسليم.

• طلب تقييم مهني عندما يكون مناسبًا.

• بناء قاعدة عملاء.

تحذير

احذر من عروض «الربح السريع» أو الوظائف التي تطلب تحويل أموال دون مبرر واضح.

الفصل الثامن عشر — التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي

الهدف

استخدام التكنولوجيا كرافعة للإنتاجية.

الخطوة

• تعلم الأدوات المهمة في تخصصك.

• استخدام AI في البحث والتلخيص والعصف الذهني والسياسة والتحليل عندما يناسب المهمة.

• التحقق من النتائج.

- عدم إدخال معلومات سرية في أدوات غير موثوقة.
- تعلم مهارات لا يمكن اختزالها في زر: التفكير، التواصل، الحكم، التفاوض، التخصص.

القاعدة

الذكاء الاصطناعي يضاعف قيمة من يعرف كيف يستخدمه، لكنه لا يلغي ضرورة امتلاك أساس معرفي.

الفصل التاسع عشر — القولون العصبي والدماغ والجسم

الهدف

التعامل مع أعراض القولون العصبي بطريقة طبية وعلمية، وليس باعتباره «مرضًا نفسيًا فقط».

الفكرة الأساسية

القولون العصبي اضطراب حقيقي في تفاعل الدماغ والأمعاء، وقد تتداخل فيه عوامل هضمية ونفسية وعصبية وسلوكية.

الخطة الصحية

- تقييم طبي مناسب لتأكيد التشخيص واستبعاد أسباب أخرى عندما تكون هناك حاجة لذلك.
- متابعة نمط الأعراض.

• تسجيل العلاقة بين الطعام والأعراض دون الوقوع في مراقبة مرضية للطعام.

• تنظيم النوم.

• نشاط بدني مناسب.

• إدارة الضغط.

• تناول غذاء متوازن يناسب الحالة.

• قد يستفيد بعض الأشخاص من تدخلات غذائية محددة مثل نظام Low-FODMAP تحت إشراف مختص تغذية أو طبيب، وليس كحمية دائمة عشوائية.

• قد تكون بعض العلاجات الدوائية مناسبة بحسب نوع الأعراض وتقييم الطبيب.

• قد تساعد تدخلات نفسية معينة في بعض حالات القولون العصبي، خصوصًا عندما يتداخل القلق أو فرط التركيز على الأعراض مع المشكلة.

مهم

ظهور علامات غير معتادة مثل نزيف، فقدان وزن غير مفسر، فقر دم، حمى، أعراض ليلية شديدة أو تغيرات مقلقة يحتاج إلى تقييم طبي، ولا ينبغي افتراض أنها مجرد قولون عصبي.

الهدف

رفع القدرة على التفكير والعمل وتنظيم المزاج.

الخطّة

- وقت نوم واستيقاظ منتظم قدر الإمكان.
- تقليل المنبهات المتأخرة إذا كانت تؤثر في النوم.
- بيئة نوم مناسبة.
- تقليل استخدام الهاتف قبل النوم إذا كان يعرقل النوم.
- عدم التضحية بالنوم باستمرار من أجل «الإنتاجية».

القاعدة

الراحة جزء من النظام، وليست عكس الانضباط.

الهدف

منع العقل من الغرق في المعلومات.

النظام

مصدر → قراءة → فهم → ملاحظات → تطبيق → اختبار
→ مراجعة

القاعدة

لا تسأل فقط:

«كم كتابًا قرأت؟»

اسأل:

«ما الذي تغير في سلوكي بسبب ما قرأت؟»

الفصل الثاني والعشرون — التفكير في المستقبل

الهدف

بناء مستقبل قابل للتكيف.

الخطوة

ابن أربعة أصول:

• رأس مال مالي

• رأس مال معرفي

• رأس مال صحي

• رأس مال اجتماعي

وأضف:

• سمعة مهنية.

• مهارات رقمية.

• قدرة على التعلم.

• احتياطي مالي.

قاعدة

أفضل حماية من عدم اليقين ليست التنبؤ الكامل بالمستقبل، بل
زيادة قدرتك على التكيف معه.

الفصل الثالث والعشرون — نظام يومي تطبيقي

الصباح

• الاستيقاظ.

• ترتيب الأولويات.

• حركة أو نشاط مناسب.

• تحديد أهم مهمة.

العمل

- جلسة تركيز.
- تنفيذ المهمة الأساسية.
- فترات راحة.
- تقليل المقاطعات.

التعلم

- تعلم مهارة واحدة مهمة.
- تطبيق ما تعلمته.

المال

- تسجيل المصروفات المهمة.
- عدم الشراء الاندفاعي.

العلاقات

- تواصل حقيقي مع شخص مهم.
- الاستماع.

المساء

- مراجعة اليوم.
- ما الذي نجح؟

- ما الذي فشل؟
- ما الذي سأغيره غدًا؟

الفصل الرابع والعشرون — نظام أسبوعي

كل أسبوع راجع:

المال

- الدخل.
- المصروفات.
- الديون.
- الادخار.
- الاستثمار.

العمل

- عدد الطلبات.
- المقابلات.
- المشاريع.
- المهارات.

الصحة

- النوم.
- النشاط.
- الأعراض.
- الضغط.

النفس

- القلق.
- المزاج.
- التجنب.
- الأفكار المتكررة.

العلاقات

- التواصل.
- الخلافات.
- الحدود.
- الوقت المشترك.

في نهاية كل شهر:

- احسب صافي وضعك المالي.
- راجع تقدمك المهني.
- راجع المهارات التي اكتسبتها.
- راجع صحتك ونومك.
- راجع علاقاتك.
- راجع استخدامك للهاتف.
- راجع أهدافك.
- احذف ما لا يعمل.
- حسن ما يعمل.
- لا تغيّر النظام كله بسبب أسبوع سيئ.

لوحة القيادة الشخصية

يمكن بناء لوحة بسيطة:

المال: هل الفائض يتحسن؟

العمل: هل مهاراتي وقيمتي المهنية ترتفع؟

الصحة: هل نومي ونشاطي مناسبين؟

النفس: هل أتعامل مع القلق بطريقة أفضل؟

العلاقات: هل التواصل والحدود يتحسنان؟

المعرفة: هل أتعلم وأطبق؟

الوقت: هل أستخدمه وفق أولوياتي؟

السلوك: هل أفعل ما أقول إنني سأفعله؟

عند حدوث أزمة

لا تبدأ بالذعر.

استخدم البروتوكول:

توقف → اجمع المعلومات → افصل الحقيقة عن التفسير →
حدد ما تستطيع التحكم فيه → اختر أصغر خطوة مفيدة → نفذ
→ راقب → صحح.

في المشكلة المالية:

الأرقام أولاً.

في المشكلة النفسية:

التقييم المناسب أولاً.

في المشكلة الصحية:

الطبيب والتقييم الطبي عند الحاجة.

في المشكلة القانونية:

النص القانوني أو المختص.

في المشكلة الزوجية:

الحوار والحدود، ومع الحاجة مختص أسري.

القاعدة الكبرى للمنظومة

- لا تجعل المال يعوض انهيار صحتك.
- لا تجعل العمل يبتلع أسرتك.
- لا تجعل الأسرة تمنع نموك الشخصي.
- لا تجعل الخوف يمنع التعلم.
- لا تجعل مواقع التواصل تحدد قيمتك.
- لا تجعل الاستثمار يتحول إلى مقامرة.
- لا تجعل التنمية البشرية بديلاً عن العلم.
- لا تجعل التشخيص الذاتي بديلاً عن الطبيب أو المختص.
- لا تجعل التفكير يتحول إلى اجترار بلا فعل.
- لا تجعل السعي للكمال يمنعك من البدء.

المعادلة النهائية

معرفة الذات



فهم العقل والمشاعر



إدارة السلوك



صحة جسدية ونفسية أفضل



مهارات ومعرفة



عمل ودخل



انضباط مالي



ادخار واحتياطي



استثمار مناسب للمخاطر



علاقات صحية وأسرة مستقرة قدر الإمكان



قدرة أكبر على مواجهة المستقبل



حياة أكثر استقلالاً ومعنى

الدستور النهائي

اعرف نفسك.

اختبر أفكارك.

راقب سلوكك.

احمِ صحتك.

تعلم باستمرار.

ابنِ مهارة قابلة للقيمة.

ارفع دخلك.

أنفق بوعي.

احتفظ بفائض.

استثمر بعقل وإدارة مخاطر.

ابن علاقات قائمة على الاحترام.

ضع حدودًا.

لا تجعل الناس مرآتك الوحيدة.

لا تجعل الإنترنت واقعك.

لا تجعل القلق قائدك.

ولا تجعل التنمية البشرية بديلاً عن العلم.

وعندما لا تعرف، لا تتظاهر بأنك تعرف؛ ابحث، اسأل، اختبر، واستعن بالمختص المناسب.

هذه ليست وصفة لحياة بلا ألم؛ إنها منظومة لزيادة قدرتك على فهم الألم، إدارة المخاطر، اتخاذ القرارات، وبناء حياة أكثر استقرارًا وقوة على المدى الطويل.

الفصل — القوة الداخلية والراحة النفسية

القوة التي تبدأ من الداخل

الإنسان يقضي جزءًا كبيرًا من حياته وهو يحاول تغيير العالم الخارجي:

يريد أن يتغير الناس.

يريد أن تختفي المشاكل.
يريد أن يصبح المال أكثر.
يريد أن يحبه الجميع.
يريد أن يتوقف الآخرون عن انتقاده.
يريد أن يضمن المستقبل.
يريد ألا يمرض.
يريد ألا يخسر.
يريد أن تسير الحياة وفق الخطة التي وضعها في ذهنه.
لكن الحياة لا تقدم هذا الضمان.
هناك أشياء يمكن للإنسان التأثير فيها، وأشياء يستطيع التأثير فيها جزئيًا، وأشياء لا يملك السيطرة عليها أصلًا.
ومن هنا تبدأ فكرة القوة الداخلية.
القوة النفسية ليست القدرة على التحكم في العالم؛ بل القدرة على إدارة نفسك وأفعالك عندما لا يسير العالم كما تريد.
وهذه الفكرة نجد لها جذورًا في الفلسفة الرواقية، وفي علم النفس الحديث، وفي أبحاث تنظيم الانفعال، وإدارة الضغط، والعلاج المعرفي السلوكي.
لكن يجب ألا تتحول إلى شعار مبالغ فيه.
فالإنسان لا يستطيع التحكم الكامل في أفكاره ومشاعره أو منع جميع الضغوط.

لكنه يستطيع أن يتعلم مهارات أفضل في:
الانتباه.

تفسير الأحداث.

تنظيم الانفعال.

اختيار السلوك.

حل المشكلات.

وضع الحدود.

وطلب المساعدة عند الحاجة.

ما الذي تستطيع التحكم فيه؟

ابدأ بهذا السؤال:

ما الذي يقع داخل دائرة تأثيري؟

يمكنك غالبًا التأثير في:

قراراتك.

سلوكك.

كلامك.

طريقة تعاملك.

الوقت الذي تخصصه.
ما تتعلمه.
ما تنفقه.
كيف تدير مالك.
ما المهارات التي تطورها.
من تمنحه مساحة في حياتك.
الحدود التي تضعها.
كيفية استجابتك للنقد.
كيفية تعاملك مع الخطأ.
طلب المساعدة.
والخطوة التي ستقوم بها اليوم.
لكن لا يمكنك التحكم الكامل في:
رأي الناس.
الماضي.
الطقس.
الاقتصاد العالمي.
قرارات الآخرين.
كل أحداث المستقبل.

مشاعر الآخرين.
نتائج كل مشروع.
والمرض أو الحوادث بشكل مطلق.
القوة تبدأ عندما تتوقف عن استنزاف طاقتك في محاولة السيطرة
على ما لا تملكه.

دائرة السيطرة

عندما تواجه مشكلة، ارسم ثلاث دوائر في ذهنك.

الدائرة الأولى:

ما أتحكم فيه.

الدائرة الثانية:

ما أستطيع التأثير فيه.

الدائرة الثالثة:

ما لا أستطيع التحكم فيه.

مثال:

أنت تبحث عن عمل.

لا تستطيع إجبار شركة على توظيفك.

لكن تستطيع:

تحسين CV.

تطوير مهارة.

إرسال طلبات مناسبة.

التدرب على المقابلة.

بناء شبكة مهنية.

تحسين اللغة.

إنشاء Portfolio.

هنا تنتقل من:

«لماذا لا يقبلني أحد؟»

إلى:

«ما الخطوة التي أستطيع تنفيذها اليوم؟»

هذا التحول وحده يغير السلوك.

لا تحاول السيطرة على العالم

من أكثر مصادر المعاناة أن الإنسان يقول:

«يجب أن يتصرف الناس كما أريد.»

لكن الناس ليسوا تحت سيطرتك.

قد تكون محترمًا، ومع ذلك ينتقدك شخص.
قد تكون صادقًا، ومع ذلك لا يثق بك شخص.
قد تساعد إنسانًا، ومع ذلك لا يقدرك.
قد تعمل بجد، ومع ذلك لا تحصل على الترقية.
قد تحب شخصًا، ومع ذلك لا يبادلك الشعور.
هذا مؤلم.
لكن قبوله أكثر واقعية من بناء حياتك على وهم السيطرة الكاملة.

الفكرة والواقع

هناك حدث.
ثم تفسير.
ثم استجابة.
ليس كل شيء يحدث مباشرة من:
حدث → شعور.
غالبًا توجد عملية ذهنية بينهما.
مثال:
المدير يقول:

«نحتاج إلى تحسين هذا التقرير.»

قد يفسر الموظف ذلك:

«أنا فاشل.»

وقد يفسره:

«هناك خطأ محدد يحتاج إلى تحسين.»

الحدث قد يكون واحدًا.

لكن التفسير مختلف.

والتفسير يؤثر في الانفعال والسلوك.

هذه الفكرة جزء مهم من المنظور المعرفي في علم النفس.

لا تصدق كل فكرة

العقل ينتج أفكارًا باستمرار.

بعضها مفيد.

وبعضها غير دقيق.

وبعضها مبني على الخوف.

وبعضها مبني على تجربة قديمة.

وبعضها مجرد احتمال.

إذا فكرت:

«سأفشل.»

فهذا ليس دليلاً على أنك ستفشل.

إذا فكرت:

«الجميع يكرهني.»

فهذا ليس قياساً حقيقياً لمشاعر الجميع.

إذا فكرت:

«لن أجد عملاً أبداً.»

فكلمة «أبداً» تحتاج إلى دليل.

القوة العقلية لا تعني التفكير الإيجابي القسري.

بل تعني:

فحص الفكرة قبل تصديقها.

التفكير الكارثي

العقل القلق قد ينتقل بسرعة:

«حدثت مشكلة.»

إلى:

«كل شيء انتهى.»

ثم:

«سأخسر كل شيء.»

ثم:

«مستقبلي انتهى.»

هنا يجب التوقف.

واسأل:

ما الدليل؟

ما الاحتمالات الأخرى؟

ما أسوأ سيناريو واقعي؟

ما أفضل سيناريو؟

ما السيناريو الأكثر احتمالاً؟

ما الذي يمكنني فعله الآن؟

هذه ليست طريقة لضمان نتيجة إيجابية.

إنها طريقة لتقليل التفكير غير المنظم.

توقع الأسوأ لا يعني تخويف نفسك.

يعني:

تحويل الخوف الغامض إلى سيناريو قابل للإدارة.

مثال:

«ماذا لو خسرت وظيفتي؟»

بدل البقاء في الخوف:

ما المصاريف الأساسية؟

كم أملك من احتياطي؟

كم عدد الطلبات التي يمكنني إرسالها؟

ما المهارة التي يمكن تطويرها؟

من يمكن التواصل معه؟

ما العمل المؤقت الممكن؟

متى أحتاج إلى طلب مساعدة؟

عندما يصبح الخوف خطة، تتحول بعض الطاقة من القلق إلى الفعل.

التخطيط يقول:

«هناك احتمال للمشكلة، وهذه خطواتي.»

القلق يقول:

«ماذا لو حدث؟ وماذا لو حدث شيء آخر؟ وماذا لو حدث
الأسوأ؟»

ثم يعيد السؤال نفسه دون إجراء.

الفرق:

التخطيط ينتهي بقرار.

الاجترار ينتهي غالبًا بإعادة السؤال.

إذا لم تضيف الفكرة معلومة أو قرارًا أو إجراءً، فقد تكون مجرد
اجترار.

السيطرة على رد الفعل

تخيل أن شخصًا استفذك.

هناك عدة مراحل:

الاستفزاز.

الإحساس بالغضب.

الفكرة.

الاندفاع.

ثم السلوك.

الهدف ليس أن تصبح بلا غضب.

هذا غير واقعي.

الهدف:

زيادة المسافة بين الشعور والتصرف.

قد تقول:

«أنا غاضب الآن، ولن أتخذ قرارًا وأنا في هذه الحالة.»

ثم:

تنفس.

ابتعد مؤقتًا.

اشرب ماء.

امش قليلًا.

اكتب ما تريد قوله.

ثم عد للحوار.

هذه مهارة تنظيم انفعالي، وليست سحرًا.

عندما ترتفع شدة الانفعال:

توقف.

لا ترسل الرسالة.

لا تتخذ قرار الطلاق في لحظة غضب.

لا تستقل من العمل فورًا.

لا تهدد.

لا تشتتم.

لا تنشر شيئًا على وسائل التواصل.

أعط نفسك وقتًا.

ثم قرر.

القرار المؤجل قليلًا أفضل من القرار الاندفاعي في كثير من
المواقف.

الغضب ليس عدوك

الغضب شعور.

قد يخبرك أن هناك:

حدًا تم تجاوزه.

ظلمًا تشعر به.

حاجة لم تُلبَّ.

أو ضغطًا متراكمًا.

لكن الشعور لا يعطيك تلقائيًا الإذن بأي سلوك.

يمكن أن تغضب دون أن تؤذي.

يمكن أن ترفض دون أن تهين.

يمكن أن تضع حدًا دون أن تنتقم.

المشكلة ليست وجود الغضب؛ المشكلة فيما تفعله به.

الحزن

الحزن ليس ضعفًا.

الفقد.

الفشل.

الانفصال.

المرض.

الضغط.

كلها قد تنتج حزنًا.

لا تحاول دائمًا سحق الحزن.

اسأل:

ما الذي فقدته؟

ماذا يعني لي؟

ما الذي أحجته؟

من يمكن أن يدعمني؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع القيام بها؟

الحزن الطبيعي يختلف عن حالات الصحة النفسية التي قد تحتاج تقييمًا متخصصًا عندما تكون شديدة أو مستمرة أو تعطل الحياة.

الخوف

الخوف يحاول حمايتك.

لكن نظام الإنذار يمكن أن يبالغ.

هناك فرق بين:

خطر حقيقي.

واحتمال مخيف.

مثال:

الذهاب إلى مقابلة عمل ليس خطرًا جسديًا بالضرورة.

لكن العقل قد يتعامل معه كأنه تهديد.

يمكن أن تقول:

«أنا أشعر بالخوف، ومع ذلك سأدخل المقابلة.»

هذه هي الشجاعة الواقعية.

الشجاعة ليست غياب الخوف؛ بل القدرة على التصرف رغم وجود قدر من الخوف عندما يكون الفعل آمناً ومناسباً.

القلق

القلق يمكن أن يدفع الإنسان إلى:

التفكير المستمر.

البحث عن الضمان الكامل.

مراجعة الرسائل.

طلب الطمأنة باستمرار.

تجنب المواقف.

توقع الكارثة.

لكن محاولة الوصول إلى يقين 100% في الحياة غير ممكنة.

المهارة ليست:

«أريد أن أتأكد من كل شيء.»

بل:

«أستطيع تحمل قدر معقول من عدم اليقين واتخاذ قرار بناءً على المعلومات المتاحة.»

العلاج المعرفي السلوكي

العلاج المعرفي السلوكي CBT من الأساليب النفسية المدعومة بالأدلة في عدد من المشكلات النفسية.

من الأفكار العملية فيه فحص العلاقة بين:

الموقف.

الفكرة.

المشاعر.

السلوك.

والنتائج.

مثال:

الموقف:

لم يرد شخص على رسالتك.

الفكرة:

«هو يكرهني.»

الشعور:

قلق.

السلوك:

إرسال عشر رسائل.

النتيجة:

زيادة القلق.

يمكن إعادة الفحص:

ما التفسيرات الأخرى؟

قد يكون مشغولاً.

قد لا يكون رأى الرسالة.

قد يكون متعباً.

لا نعرف.

ثم السلوك:

انتظر.

تابع حياتك.

وإذا كان الموضوع مهمًا، تواصل بطريقة واضحة لاحقًا.

من الأنماط التي يمكن تعلم التعرف عليها:

التعميم المفرط:

«فشلت مرة، إذن أنا فاشل.»

التفكير الثنائي:

«إما أن أنجح تمامًا أو أنا صفر.»

قراءة الأفكار:

«أعرف أن الجميع يحتقرني.»

التنبؤ بالمستقبل:

«أنا متأكد أن كل شيء سيء.»

التضخيم:

«هذه المشكلة كارثة لا يمكن إصلاحها.»

التقليل:

«كل نجاحاتي لا قيمة لها.»

الشخص القوي لا يخلو من هذه الأفكار.

لكنه يتعلم ملاحظتها.

عندما يسيطر عليك قلق، اكتب:

الموقف.

الفكرة التلقائية.

درجة تصديقك لها.

المشاعر.

الأدلة المؤيدة.

الأدلة المعارضة.

التفسير المتوازن.

الخطوة العملية.

هذا يحول الفكرة من شيء غامض داخل الرأس إلى شيء يمكن فحصه.

لا تستخدم «الإيجابية» للهروب من الواقع

ليس من المفيد أن تقول:

«كل شيء سيكون رائعًا.»

دون دليل.

ولا:

«الكون سيعطيني ما أريد.»

هذه ليست قاعدة علمية.

الأفضل:

«قد تكون النتيجة صعبة، لكن يمكنني الاستعداد.»

«لا أعرف المستقبل، لكن أستطيع تحسين احتمالاتي.»

«قد أفشل، لكن أستطيع التعلم.»

هذه عقلية واقعية.

المرونة النفسية

القوة ليست أن تنكسر ثم تقول:

«أنا لا أشعر بشيء.»

القوة قد تكون:

أشعر.

وأفهم.

وأهدأ.

وأطلب الدعم.

وأعدل الخطأ.

وأعود للحركة.

هذه أقرب إلى المرونة النفسية Psychological Resilience من فكرة الصلابة المطلقة.

الصلابة ليست الجمود

الصخرة لا تتغير.

أما الإنسان القوي فيستطيع التكيف.

إذا تغير سوق العمل:

يتعلم.

إذا فشل مشروع:

يحلل.

إذا انتهت علاقة:

يتعامل مع الفقد.

إذا تغيرت الظروف:

يعدل الخطة.

إذا اكتشف أنه مخطئ:

يغير رأيه.

القوة ليست:

«لن أغير.»

بل:

«لن أفقد اتجاهي لمجرد أن الظروف تغيرت.»

الانفصال العاطفي

الانفصال العاطفي الصحي لا يعني أن تصبح باردًا.

يعني:

لا تجعل كل رأي يحدد قيمتك.

لا تجعل كل رفض يحدد هويتك.

لا تجعل نجاح شخص آخر يعني فشلك.

لا تجعل غضب شخص آخر يقرر سلوكك.

لا تجعل خسارة مالية واحدة تحدد مستقبلك.

يمكنك أن تهتم دون أن تصبح عبدًا للنتيجة.

الرأي الخارجي

إذا قال شخص:

«أنت فاشل.»

اسأل:

هل لديه معلومات كافية؟

هل كلامه محدد؟

هل توجد أدلة؟

هل هناك شيء يمكنني تعلمه؟

إذا كان النقد مفيداً، خذ منه المعلومة.

إذا كان مجرد إهانة، لا تجعلها تعريفاً لنفسك.

استخرج المعلومة واترك السم.

المقارنة

المقارنة المستمرة قد تجعل الإنسان يرى:

راتب الآخرين.

سياراتهم.

منازلهم.

زواجهم.

أجسامهم.

سفرهم.

ثم يقارن ذلك بأكثر لحظاته ضعفًا.
هذه مقارنة غير عادلة.

الأفضل:

قارن:

مهاراتك الحالية بمهاراتك السابقة.
مدخراتك الحالية بالسابق.
قدرتك على التحكم بانفعالاتك سابقًا.
جودة علاقاتك.
انضباطك.
معرفتك.

مواقع التواصل الاجتماعي

وسائل التواصل قد تكون:

أداة تعلم.

تواصل.

تسويق.

عمل.

لكنها قد تصبح أيضاً:

مقارنة.

إدمان انتباه.

استهلاكاً للأخبار.

مثيراً للغضب.

ومصدراً للتشتت.

لا تجعل هاتفك هو الذي يقرر مزاجك.

حدد:

متى تستخدمه.

ماذا تتابع.

كم من الوقت.

وماذا تفعل عندما تشعر أن المحتوى يؤثر فيك.

الأخبار

ليس مطلوباً أن تعرف كل شيء.

الخبر الذي لا تستطيع التأثير فيه قد يستهلك طاقتك.

اسأل:

هل هذا الخبر مهم لعملي؟

مالي؟

سلامتي؟

دراستي؟

أسرتي؟

قراراتي؟

إذا كان لا، فقد لا تحتاج إلى متابعته عشرين مرة.

المعلومة المفيدة تزيد قدرتك على اتخاذ القرار؛ أما التكرار بلا فائدة فقد يزيد التوتر فقط.

القوة في العمل

عندما تحدث مشكلة في العمل:

لا تبدأ باللوم.

حدد:

ما حدث؟

ما السبب؟

ما الأثر؟

ما الذي يمكن إيقافه الآن؟

ما الإجراء التصحيحي؟
ما الوقاية من التكرار؟
هذه عقلية حل المشكلات.

القوة في المال

القوة المالية ليست:

امتلاك أغلى سيارة.

بل:

أن يكون لديك هامش مالي.

أن تعرف مصروفاتك.

أن تتجنب ديوناً غير ضرورية.

أن تبني احتياطياً مناسباً.

أن تطور دخلك.

أن تستثمر وفق قدرتك على تحمل المخاطر.

وأن لا تجعل مظهرك المالي أهم من وضعك المالي الحقيقي.

القوة ليست السيطرة على الشريك.

القوة:

احترام.

حدود.

تواصل.

مسؤولية.

اعتذار.

وفاء.

قدرة على الحوار.

وعدم تحويل الخلاف إلى حرب.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن تمتلكه.

ويمكنك أن تضع حدوداً دون أن تكرهه.

لا تحتاج إلى أن تجعل الجميع يحبونك.

ستجد:

من يحبك.
من لا يهتم بك.
من يختلف معك.
من ينتقدك.
من ينافسك.
وهذا طبيعي.
لا تحول حياتك إلى حملة لإقناع الجميع بقيمتك.

الحدود

الحدود ليست تهديدًا.
يمكن أن تقول:
«لا أستطيع فعل ذلك.»
«لا أقبل هذه الطريقة في الحديث.»
«أحتاج إلى وقت.»
«هذا الأمر خاص.»
«لن أشارك هذه المعلومة.»
«إذا استمر الإهانة، سأنتهي الحوار.»

الحدود تحتاج إلى تطبيق.
والأ أصبحت مجرد كلمات.

قول «لا»

«لا» ليست كلمة عدوانية.

يمكن أن تقول:

«لا أستطيع الآن.»

«هذا لا يناسبني.»

«أقدر طلبك، لكنني لن أستطيع القيام به.»

كلما تعلم الإنسان قول «لا» بطريقة محترمة، قل احتمال أن يعيش حياته وفق رغبات الآخرين فقط.

لا تبحث عن السيطرة الكاملة

لا يوجد إنسان يتحكم في نفسه 100%.

نحن نتأثر:

بالنوم.

الجوع.

الإرهاق.

الضغط.

الهرمونات.

البيئة.

التجارب.

العلاقات.

والظروف.

لذلك لا تحول التنظيم النفسي إلى جلد للذات.

إذا فشلت في التحكم بانفعالك مرة، لا تقل:

«أنا ضعيف.»

قل:

«حدث ذلك. ما الذي يمكنني تعلمه؟»

البيئة أقوى مما نعتقد

إذا أردت تحسين سلوكك، لا تعتمد على الإرادة فقط.

عدّل البيئة.

إذا أردت القراءة:

ضع الكتاب أمامك.

إذا أردت تقليل الهاتف:

أبعده أثناء العمل.

إذا أردت الادخار:

اجعل الادخار تلقائيًا عندما يكون ذلك ممكنًا.

إذا أردت الرياضة:

جهز ملابسك مسبقًا.

إذا أردت التركيز:

قلل الإشعارات.

القوة ليست فقط أن تقاوم الإغراء؛ بل أن تصمم بيئة تقلل الإغراء.

العادات

السلوك المتكرر يصبح أسهل مع الوقت.

أنشئ أنظمة بسيطة:

وقت نوم ثابت نسبيًا.

وقت تعلم.

وقت عمل عميق.

وقت للحركة.

مراجعة مالية.

وقت للأسرة.

وقت للراحة.

لا تحتاج إلى تغيير حياتك في يوم واحد.

التراكم أهم من الحماس المؤقت.

العمل العميق

الانتباه مورد محدود.

إذا قسمت يومك بين:

رسائل.

هاتف.

فيديو.

إشعارات.

محادثات.

وأعمال كثيرة،

يصعب إنجاز العمل الذي يحتاج تفكيرًا.

خصص فترات بلا مشتتات لمهمة واحدة.

حتى ساعة مركزة يمكن أن تكون أكثر قيمة من ساعات كثيرة من التشتت.

النوم

لا يمكن بناء عقل منظم على جسد منهك باستمرار.

النوم يؤثر في:

الانتباه.

المزاج.

التعلم.

القدرة على اتخاذ القرار.

والتنظيم الانفعالي.

لذلك النوم ليس كسلًا.

إنه جزء من البنية الأساسية للأداء.

إذا كانت مشكلات النوم شديدة أو مستمرة، فقد تحتاج إلى تقييم طبي.

الجسم والعقل

المشي.

النشاط البدني.

الغذاء المناسب.

النوم.

التنفس الهادئ.

التواصل الاجتماعي.

كلها يمكن أن تكون جزءًا من إدارة الضغط.

لكنها ليست علاجًا سحريًا لكل مشكلة نفسية.

إذا كانت الأعراض شديدة أو مستمرة، فالمساعدة المهنية مهمة.

الراحة ليست الهروب

هناك فرق بين:

الراحة.

والهروب.

الراحة:

تستعيد الطاقة ثم تعود.

الهروب:

تستخدم الترفيه لتجنب كل مشكلة باستمرار.

يمكن أن ترتاح دون أن تهرب.

يمكن أن تشاهد شيئاً ممتعاً.

تجلس.

تسافر.

تضحك.

تنام.

لكن ثم تعود إلى مسؤولياتك.

الراحة النفسية لا تعني غياب المشاكل

الراحة الواقعية هي:

«أستطيع التعامل مع المشكلة.»

وليست:

«لا توجد مشاكل.»

هذه نقطة جوهرية.

لن تحصل على حياة بلا:

ضغط.

خسارة.

مرض.

رفض.

تأخير.

فشل.

سوء فهم.

لكن يمكنك تطوير قدرتك على التعامل معها.

القوة ليست القسوة

هناك فرق بين:

القوة.

والقسوة.

القوة تقول:

«أستطيع تحمل الصعوبة.»

القسوة تقول:

«لا أشعر بشيء.»

القوة تقول:

«أطلب المساعدة عندما أحتاجها.»

القسوة تقول:

«لا أحتاج أحدًا.»

القوة تقول:

«أستطيع الاعتذار.»

القسوة تقول:

«الاعتذار ضعف.»

القوة أكثر مرونة.

طلب المساعدة

طلب المساعدة لا يلغي الاستقلالية.

يمكن أن تحتاج إلى:

صديق.

أحد أفراد الأسرة.

مدرب.

مستشار.

طبيب.

أخصائي نفسي.

محامٍ.

مستشار مالي.

بحسب المشكلة.

الاستقلال الحقيقي ليس أن تفعل كل شيء وحدك.

بل أن تعرف متى تستطيع وحدك، ومتى تحتاج إلى شخص متخصص.

متى تحتاج إلى مختص؟

إذا أصبحت المعاناة:

شديدة.

مستمرة.

تمنعك من العمل.

تمنعك من النوم.

تؤثر في العلاقات.

تسبب نوبات هلع متكررة.

تؤدي إلى تجنب شديد.

أو تجعل الحياة اليومية صعبة،

فلا تعتمد فقط على كتب التنمية الذاتية.

اطلب تقييمًا من مختص مناسب.

وإذا كانت هناك أفكار بإيذاء النفس أو الانتحار، فهذه حالة طارئة تستدعي طلب مساعدة فورية من خدمات الطوارئ المحلية أو شخص موثوق أو مختص صحي.

بروتوكول القوة في لحظة الأزمة

عندما تحدث مشكلة كبيرة:

توقف عن رد الفعل.

تنفس واهداً قدر الإمكان.

حدد الوقائع.

افصل الوقائع عن التفسيرات.

حدد ما تستطيع التحكم فيه.

حدد ما تستطيع التأثير فيه.

حدد ما لا تستطيع التحكم فيه.

حدد أسوأ سيناريو واقعي.

حدد أفضل سيناريو واقعي.

حدد السيناريو الأكثر احتمالاً.

اختر الخطوة الأولى.

نفذها.

راجع النتيجة.

عدل الخطأ.

هذه هي القوة العملية.

بروتوكول يومي

في بداية اليوم:

ما أهم شيء؟

ما الذي أستطيع التحكم فيه؟

ما الشيء الذي إذا أنجزته سيكون اليوم أفضل؟

أثناء اليوم:

هل أنا أعمل أم أهرب؟

هل أستجيب أم أندفع؟

هل هذه المشكلة تستحق طاقتي؟

في نهاية اليوم:

ما الذي نجح؟

ما الذي فشل؟

ما الذي تعلمته؟

ماذا سأفعل غدًا؟

بروتوكول عند الغضب

ماذا حدث؟

ماذا شعرت؟

ما الفكرة التي ظهرت؟

ما السلوك الذي أفكر فيه؟

ما نتيجته؟

هل أحتاج إلى التوقف؟

ما الرد الذي سأكون راضيًا عنه غدًا؟

إذا كان الرد الذي تريد إرساله الآن سيجعلك تندم عليه غدًا،
انتظر.

بروتوكول عند الخوف

ما الخطر الحقيقي؟

ما الاحتمال؟

ما الدليل؟

ما أسوأ نتيجة واقعية؟
كيف أستعد لها؟
ما الذي أستطيع فعله اليوم؟
هل أتجنب لأن الأمر خطر فعلاً أم لأنني خائف فقط؟
إذا كان الموقف آمناً ومناسباً، خذ خطوة صغيرة بدل انتظار
اختفاء الخوف.

بروتوكول عند الفشل

لا تقل:

«أنا فاشل.»

قل:

«هذه المحاولة فشلت.»

ثم:

ما السبب؟

هل كان القرار؟

التنفيذ؟

المهارة؟

الوقت؟

السوق؟

الموارد؟

الحظ؟

ما الذي يمكن تغييره؟

هل يجب أن أكرر التجربة؟

هل يجب أن أعدلها؟

هل يجب أن أتوقف؟

الفشل معلومة فقط عندما تحللها.

بروتوكول عند النجاح

حتى النجاح يحتاج إلى عقل.

لا تجعل نجاحًا واحدًا يجعلك تعتقد أنك لا تخطئ.

اسأل:

ما الذي نجح؟

لماذا؟

ما الذي كان بسبب المهارة؟

ما الذي كان بسبب الظروف؟

ما الذي يمكن تكراره؟
ما الذي لا يمكن تكراره؟
التواضع يحمي النجاح.

البروتوكول المالي

كل شهر:

راجع الدخل.

راجع المصاريف.

راجع الديون.

راجع الادخار.

راجع الاحتياطي.

راجع الاستثمار.

راجع الأهداف.

واسأل:

هل زاد هامشي المالي؟

هل زاد دخلي؟

هل زادت مهاراتي؟

هل أنفقت لأبدو غنيًا أم لبناء وضع مالي أقوى؟

البروتوكول الاجتماعي

اسأل:

من الأشخاص الذين أخرج معهم أفضل؟

من يجعلني أكثر فوضى؟

من يحترم حدودي؟

هل أنا أيضًا أحترم حدود الآخرين؟

هل علاقاتي مبنية على:

المصلحة فقط؟

الخوف؟

الوحدة؟

أم الثقة والاحترام والتبادل؟

البروتوكول العاطفي

عندما تشعر بشيء قوي:

لا تتكره.

سمّه:

غضب.

خوف.

حزن.

غيرة.

إحباط.

خجل.

قلق.

ثم اسأل:

ما الذي أحতاجه؟

أمان؟

حد؟

توضيح؟

راحة؟

معلومة؟

مساعدة؟

لا تحول كل شعور إلى أمر يجب تنفيذه.

«أشعر، لكنني لا أُجبر على التصرف وفق كل ما أشعر به.»

يمكن أن تشعر بالغضب ولا تضرب.

يمكن أن تشعر بالخوف ولا تهرب.

يمكن أن تشعر بالغيرة ولا تسيطر.

يمكن أن تشعر بالحزن ولا تستسلم.

يمكن أن تشعر بالضغط وتأخذ استراحة.

يمكن أن تشعر بالفشل وتتعلم.

هذا هو الفرق بين:

الشعور

و

القرار.

القوة الداخلية والمال

عندما يكون الإنسان أسيرًا للرأي الآخرين، قد يشتري ما لا يحتاجه.

عندما يكون أسيرًا للمقارنة، قد يدخل في ديون.

عندما يكون أسيرًا للاندفاع، قد يخاطر بأمواله.

عندما يكون أسيرًا للخوف، قد لا يتعلم.
لذلك التنظيم النفسي له علاقة غير مباشرة بالمال.
لكن لا يعني ذلك أن ضبط النفس وحده يصنع الثروة.
الثروة تحتاج أيضًا إلى:
دخل.

مهارة.

ادخار.

استثمار مناسب.

وقت.

معرفة.

وإدارة للمخاطر.

القوة الداخلية والعمل

الموظف القوي نفسيًا لا يعني أنه يتحمل الظلم إلى الأبد.
بل يستطيع:

التفاوض.

طلب التوضيح.

وضع الحدود.
تطوير مهاراته.
البحث عن فرصة أخرى.
الإبلاغ عن المشكلة.
وترك البيئة المؤذية عندما تكون المغادرة هي الخيار المناسب.
التحمل ليس دائمًا فضيلة.
أحيانًا يكون التغيير أكثر عقلانية.

القوة الداخلية والعلاقات

لا تحاول السيطرة على الإنسان الذي تحبه.
احترم اختياره.
تحدث بوضوح.
ضع حدودًا.
استمع.
اعتذر.
وإذا كانت العلاقة مؤذية بشكل مستمر ، فالقوة قد تكون في طلب المساعدة أو الابتعاد، وليس في تحمل كل شيء.

هناك حقيقة لا يستطيع الإنسان إغائها:

الوقت محدود.

الحياة ليست مضمونة.

وهذا لا يعني التشاؤم.

بل يعني:

لا تؤجل كل شيء إلى المستقبل.

تعلم.

اعمل.

أحب.

اعتن بصحتك.

ابن شيئاً.

سامح عندما يكون التسامح مناسباً.

ضع حدوداً عندما تكون الحدود ضرورية.

وعش وفق قيمك.

الموت ليس سبباً لاحتقار الحياة؛ بل تذكير بقيمة الوقت.

لا توجد تعويذة علمية تغير العالم الخارجي لمجرد ترديد كلمات.

لا يوجد نص سحري يضمن:

المال.

الحب.

الترقية.

القوة.

الراحة.

النجاح.

لكن توجد أدوات حقيقية يمكن أن تغير احتمالات حياتك:

التعلم.

العمل.

الادخار.

الاستثمار المنضبط.

النوم.

العلاج عند الحاجة.

التواصل.

بناء العلاقات الصحية.

حل المشكلات.

التخطيط.

وإدارة السلوك.

إذا كنت تؤمن بالدعاء والعبادة، يمكن أن تكون جزءًا من حياتك الروحية ومعناك الشخصي، لكن لا ينبغي تقديمها كبديل عن الأسباب العملية أو كضمان مادي محدد.

الدستور النهائي للقوة الداخلية

لا تحاول التحكم في كل شيء.

تحكم في ما تستطيع.

أثر في ما يمكنك التأثير فيه.

واترك ما لا تملكه.

لا تصدق كل فكرة.

افحصها.

لا تجعل الشعور أمرًا.

اجعل بين الشعور والسلوك مساحة.

لا تهرب من كل خوف.

ميز بين الخطر والخوف.

لا تحول الفشل إلى هوية.
اجعله معلومة.
لا تحول النجاح إلى غرور.
اجعله مسؤولية.
لا تجعل رأي الآخرين مرآتك الوحيدة.
لا تجعل المال مقياس قيمتك.
لا تجعل الزواج علاجًا لكل مشاكلك.
لا تجعل العمل هويتك كاملة.
لا تجعل الهاتف مديرًا لعقلك.
لا تجعل الأخبار تسرق يومك.
لا تجعل المقارنة تدمر تقديرك لذاتك.
لا تخجل من طلب المساعدة.
لا تعتبر الحدود قسوة.
ولا تعتبر التحمل واجبًا أمام الأذى.

الخاتمة

القوة الحقيقية ليست أن يصبح العالم كما تريد.

لن يحدث ذلك.
ستقابل أشخاصًا لا يفهمونك.
وستعرض للرفض.
وستفشل أحيانًا.
وستخسر.
وستتأخر بعض النتائج.
وستتغير الخطط.
وستمر أيام تشعر فيها بأنك ضعيف.
لكن يمكنك أن تتعلم شيئًا أهم:
كيف تقود نفسك عندما لا تستطيع قيادة الظروف.
يمكنك أن تتعلم أن تتوقف قبل الاندفاع.
أن تفكر قبل أن تصدق.
أن تفحص قبل أن تحكم.
أن تخطط بدل أن تقلق.
أن تتعلم بدل أن تستسلم.
أن تضع حدودًا بدل أن تجمع الغضب.
أن تطلب المساعدة بدل أن تختبئ.
أن تتكيف بدل أن تنهار.

أن تعمل بدل أن تنتظر المعجزة.
وأن ترتاح دون أن تهرب من حياتك.
الراحة الحقيقية ليست حياة بلا مشاكل.
الراحة هي أن تعرف أنك تستطيع مواجهة المشكلة خطوة بعد خطوة.
والقوة الحقيقية ليست السيطرة على الآخرين.
القوة هي أن لا يكون كل استفزاز قادرًا على التحكم فيك.
وليست القوة أن تمنع الخوف.
القوة أن تستطيع اتخاذ قرار عقلاني رغم وجود الخوف.
وليست القوة أن لا تحزن.
القوة أن تسمح لنفسك بالحزن ثم تبحث عن طريق للعودة إلى الحياة.
وليست القوة أن تتحكم في المستقبل.
القوة أن تستعد له دون أن تعيش أسيرًا له.
ولهذا يمكن اختصار فلسفة هذا الفصل في جملة واحدة:
غير ما تستطيع، وتقبل ما لا تستطيع تغييره، وتعلم التمييز بين الاثنين، ثم استخدم طاقتك في الخطوة التي تقع أمامك الآن.
هذه ليست تعويذة.
إنها مهارة.

والمهارة تُبنى بالممارسة.

أنت لا تحتاج إلى السيطرة على العالم حتى تصبح قويًا؛ تحتاج إلى أن تتعلم كيف لا تفقد نفسك عندما يرفض العالم أن يسير كما تريد.

مقدمة

هذه قصص سيلو، عيرسلا، ارثلاب، أدعو سيلو باتكلا اذه
ملاحلاً من مجموعة سيلو، حاجنلا يرحس
يؤر، انبله لواحمه نإ. سيستمرث لاقُت يثلا قليمجلا
لمعلاو لاملا ينير عمجة يؤر؛ قايحلا قيلم
قيسغلا حصلاو قيصخشلاو لقعلاو رامثتسلاو
قوفتلاو حارلاو داعمسلاو تاقلعلاو

يفه قيمعو طيسر مركف من باتكلا اذه تبثك
لر، دحاو رارق هتايح ريغي لا ناسنلا: هسفت قول
حبصت يثح رركتة قريغص تارارق مجموعة هريغي
كولسلاو، كولسلاو ل لوجتة تاداعلاو، تاداع
عنصتة مكارتملا جئاتنلاو، جئاتنلا عنصير رركتملا
ل بقتسملا

يذلا لاملا رادقم من أمئاد أدبت لا قيققحلا دورثلا
ظافحلاو، قميوق لاخي لاءك تردق من لر، هكلمت
رامثتساو، كرتاخم قرادإو، كاخد من عزج لاء

لك حلاصل لمعيلة صرفت قولاً عاطعاً ، ضئافلاً
 لرب ، طقف لاملأ كلاتما ينعير لا يقيقحلاً حاجزلاً
 ريوطتو ، كتقوي فمكحتلا يلىء ةردقلاً كلاتما
 ةيلوؤسم لمحتو ، كتاقلاء رايتخاو ، كتاراهم
 ةحارو كتحصو كتمارك يلىء ةظفاحملاو ، كتارارق
 كلقع

بتارلاً لاو ، ةيفاك اهدحو ةداهشلاً دعت مـ ، ريغتلاً عيرسد ملاء ي فـ
 حبصاً . زاجزلاً عنصيد دحو سامحلاً لاو ، ل بقتسملاً أنامض دحو
 ةردقلاًو ، يدقنلاً ريكفتلاًو ، رمتسملاً ملعتلاً يلىء ةجاحب ناسنلاً
 ، ةيرشبلاً س فنلاً مهفو ، قوسلاً مهفو ، لاملأ مهفو ، فيكتلاً يلىء
 ، ةرماقملاو ةرطاخملاً نيبو ، ةجاحلاًو ةبغرلاً نيب قرفلاً ةفرعمو
 مـ هولاًو حومطلاً نيبو

هناكم نم أدبين أ ديري يذلا صخشلاً يلىء هجوم باتكلاً اذه
 ناكملأ اذه ناك امهم ، يقيقحلاً

رفصلأ نم أدبين مـ يلىء

ةداراًو لاقعو اتقو كلميد هنكلو ار ييك لاملأ س ار كلميد لا نم يلىء
 ملعتلاً

نم هتايدل او طلمعين أ لدبل لاملأ مهف ديري يذلا فظوملاً يلىء
 طقف بتارلاً لجا

هلام س ار ي محيفيك ملعتين أ ديري يذلا عورشملاً بحاص يلىء
 هتفاعضم ن عثحبين أ لبق

ةايحلاً ي فرخأت هأ رعشيد يذلا باشلاً يلىء

ةفرعم يلىء هتبرجت ليوحت ديريو لشفلاب رم يذلا ناسنلاً يلىء

نأ نود هتيصخش في يوقاً حبصيناً ديريد صخشلكي لئ
لألاقتسا رثكأو ،رورغنود ةقثرثكأو ،سأق صخشكي لئ لوحتي
هتداعسو هتدار دقفي نأ نود أحوط رثكأو ،ةلزع نود

ريدقتو ركش

ةلئسلأاو برأجتلاو ةفرعلا نم ليوط مكار ةجيتن وه باتكلك
نم لك ريدقتلاو ركشلاب مدقتاً لكذل .تاضحلاملاو عاطخلاًو
ةفرعلا ءاذغاي في ،ةرشابم ريغو أةرشابم ةروصب ،مهاس
ءاملعلاو نوثحابلا :لمعلا اذه اهنم ديفتسي تيلا ةيناسنلا
لامعلاً داورو سفنلا ءاملعو نويدا صتقلااو ةفسلافلاو
تبعص ةبرجت لؤد ناسنلا لكونو وملعلاو باتكلاو نورمتسملاو
هنم ةداقتسلاا نيرخلال نكمي سرد كي لئ

لأيمج سردلا ناك ءاوس ،أسرد في نمء صخشلك لكذل ركشأو
نم في تآت املأو ،بتكلا في في تآت لا سوردا ضعبن لأ ؛أملؤم وأ
بعقاولا

ثحبيل لا ،حتفنم لقعب باتكلا اذه حتفي ئراق لك ركشلاب صخاو
كي لئ اهليوحتن نكمي ةركفن ءثحبيل املأو ،ةعيرس دوعون ء
ل عف

ءادها

لمعلاو ربصلا كي نعم في نمء نم لكو في تدلاو وي دلاو كي لئ
ةماركلاو

هديب هلبقتسم في نيين أب ملحي في برغم باشلكي لئ

فورظ لعجيناً ضفرو ةدودحم فورظ نم أدبناسنلا لك كي لئ
هتايد كي لئ آيناهن أمكد ةيادبلا

اهضوخدي تلاته كرملا مجد دحا ىري لاو ت مصبل معينم ىلا
بهلخاد

ضهنه مڭ طقس نم ىلا

ملعتو لاملا رسخنم ىلا

ىرخا تصرف نصفه صرف رسخنم ىلا

لاو قحار لاجنلا نأ فشتكا مڭ ، حاجنلا ن عث حيينم ىلا
لاماك احاجن سيلة تميلس قيناسنات اقلاء لاو قحص

ههجو امام لضافاً آئيشهءارو كرتينأ ديريه صخشلك ىلاو

أدبتنأ لبقه حيصن

ىرسلا رسلا ن عث حبلا قيلقعب باتكلا اذه ارقته لا

ىلا أديعس وأ احجان وأ أينغن اسنلا ل عجين دحاو رسد جويد لا
دبلاً

،تارارقو ،تاراهمو ،تاداعو ،تلامتدحو ،ئدابم لكانه
رطاخمو ،ظحو ،فورظو ،مكارتو

أعورشم نأ وأ ،نومضم رامثتسلان إكل لوقيه نم ق دصت لا
ريكفتلا ىلا طقف جاتحي حاجنلا نأ وأ ،أمتد أيرث لك لعجيس أنيعم
ىلا باجبلأ

؟ل يلدلا ام :ل أستنأ ملعت

؟قرطاخما مجد ام

؟قفلكتلا ام

؟تلامتدلا اام

؟رسخا نأ نكمي اذام

؟ملعتا نأ نكمي اذام

؟أئطخم تنك اذا ثدحي اذامو

لا فيك فرعتنأ بجي ؛حبرت فيك فرعتنأ فيكي لا ،لاملا في ف
ءي شل ك رسخت

ماجتلا في فل معتنأ بجي ؛أريثك لمعتنأ فيكي لا ،لمعلا في فو
بحيحصلا

أرداق نوكتنأ بجي ؛أبوبحم نوكتنأ فيكي لا ،تاقلاعلا في فو
نيرخلاو لكسفن مارتحاو دودحلا عضو لء

وقلا ؛نيرخلاو لءر طيستنأ وقلا في نعت لا ،قيصخشلا في فو
دودرو كتارارقو كتاعافدنا لءر طيسلا نم أدبتة يقيقحلا
لكلاعفا

نع ثحبا ؛لكاشملا نم قيلاخ قايد نع ثحبت لا ،ةداعسلا في فو
لكاشملا عم لماعتلا لءر قردقلا اهيف لكلمت قايد

حومطلا لعجت لاو ،حومطلا اودع ةحارلا لعجت لا ،ةحارلا في فو
قايحلا اودع

؛كتيصخش تسيل قيصخش لثمتنأ لواحت لا ،امزيراكلا في فو
عامتسللاو ةقتلاو روضحلا نم أدبتة ابلاغ لوقلا امزيراكلا
نيرخلاو مارتحاو حوضولاو

رخا صخش قايد ةهجاوب كتايد سيلاوكن راقته لا ،حاجنلا في فو

نير خلا نأ درجما همهفت لا اميف رمثتست لا ،رامثتسلاا في فو
هنم نوحبري

قبيطتلا نء لايدبتامولعما عمجل عجت لا ،ملعتلا في فو
عاجرتسا نكمي لا لصأ تقولا نأ ركزت ،قايطا في فو
ديدجنم هبسكتو لاملا رسخت دقف

يرخأ دجتو تقيظو رسخت دقو
أديدج أعورشم أدبتو عورشم في فل شفت دقو
دوعي لا رمي يذلا تقولا نكل

ةقاطلاو تقولا قرادإ اهر هو ج في في ه قايطا قرادإ نإف اذه
تارارقلاو تاقلاطاو لاملاو مابتتلاو
باتكلا قر كف

لوح تيلمعا راكفلأا نم تبتكم ءانبلا قلو احم وه باتكلا اذه
هتايحو ناسنلا

لشفاو حاجنلاو عيراشملاو لمعاو رامثتسلاو لاملا ربع رمند
امزيراكلاو لصاوتلاو ملعتلاو تيلقعاو تاداعلاو طابضنلاو
ي دقنلا ريكتلاو تدارلاو دواعسلاو تاقلاطاو سفلاب تفتلاو
رطاخملا قرادإو

نكمي يتلا قرصتخملا راكفلأاو تلاوقملا فلا باتكلا مضيسو
لمأنلا طاقنك اهمادختسا وأ ددرفنم اهتءارق
تلقوم فلا قرشع ظفحتن أسيل فدهلا نكل

كريگفت ٲقير ط ريغت ي تلا راكفلاً ا ت ارشد اهنيد دجت ن ا فدهلا
قر يغصلا ل اعفلاً ا تائم ي لا اهلوحت مڅ

ت امولعم ي قبت ك ولس ي لا ل وحتت لا ي تلا ٲقر عملان لا

ٲعناض ٲصرف ي لا ل وحتي راډي لا ي ذلا ل املاو

عريض ر مئتسي لا ي ذلا ت قولاو

فعضت م دختست لا ي تلا قر دقلاو

ٲئينما ي قبي ٲطخ ي لا ل وحتي لا ي ذلا فدهلاو

ٲقرو ي قبت ل عف ي لا ل وحتت لا ي تلا ٲطخاو

مكار تلا ع نصي ي ذلا وهف ،ر ركتما ل عفلا اما

:ب اتكلا اذهل ٲيز كر ملا قر كفلا ا دبت انهو

ك تايد ريغت ٲدحاو ٲبرض ن ع ث حبت لا

ايجير دت ن سحتت ك تايد ل عبي ماظن ن ع ث حبا

بسكلا ي لع ك تردق دز

ردهلا ض فذ

ك لخد ن م اعز ج ر خدا

ي راو طلا اي ط ايتحان و ك

ك لاو ما بر طاخت ن ا ل بق را مئتسلا م لعت

قوسلا ي ف ٲمية ت اذ قر اهم روط

فَيُنْهَوِهُمُ فَيُحْصَتِ أَقْلَاعُنِ بَا

١٠. اکتھد یاء ظفاد

۱. اَلتَّقْوَىٰ مَحَا

كِنَاطْخَا نَم مَلَعَتْ

ج. جنیbam ررک

اكر مديام راركتن ع فقتو

۱. اهتقو قيلمعا هذه طعاً مٲ

طَقْفَلَامَايِفَلْمَعْتَلَا تَبْكِرْمَا ءَدْنَأَفَلَف

تفرعما في تبرم ءءاف لكانه

تاداعلا في فقبكرم ةدئافو

تاقلا عی ف تبکرم ەدئافو

.تعمسلا في فاكبر مةدئافو

تاراھما فی تبرم عدنافو

تَبَيَّنَتْ أَدْعَاؤُهُ وَوَيْدَايُ فَيَبْلِسُ تَبَكُّرُهُ دَعْوَاهُ دَجْوَاهُ

ل.امهلاو یضوفاو فیوستناو

۱. لایق تقسمه فی انبیش عتد مویلد

لا مأكموير متستلھسيل اؤسلا

هيفر ممتست اذام :وهل اؤسلا

بانه نم أدبب باتكلا اذهو

ل ماما ل بق ن اسنلا نم

ر ارقلا ل بق ل قعلا نم

ة جبتنلا ل بق لك ولسلا نم

أفلتخم أدغ عنصين أن كميد يذلا ريغصلا مويلا نمو

نأ وجرأف ، طقف ةدحاو ةركفب باتكلا اذه نم ىراقلا جرخ اذا
هذه نوكت

بائهانب ي ف أدبتى تد ةيلاثم لك تايد حبصت نأ رظتنت لا

لكلمت امب أدبا

ملعت

ل معا

رخدا

ل قعب رمثتسا

لك سفن روط

لك تقو مرتحا

لك تحصد مـحا

ة يانعب لك تاقلع رتخا

موي لك ةدحاو ةوطخ مدقتو

موي لکي نبي منکلو ، دحاو موي في في نبي لا لبقتسملاف

ت لاوقملا ل و د تمهم ةظحلام

ي لا تمسقمو ةيلصاً ةغايبب باتکلا اذه في ت لاوقملا ن وکتد
، ي لمعلا أدبماو ، ةيفسلفا تمکحلا ن ي زيمتلا عم ، تاعوضوم
ل يلد ي لا جاتحي ي ذلا ءاعدلاو ، ثاحبأ ي لء ي نيملا جاتنتسلاو
ن وکت امدنع لا ةسارد و أ فوسليف و أ ملء ي لا ةرکف بسندن ل
ق قحتلا ةلباق ةرکفلا ةبسن

طقف ل يمج ملاک جاتنا س يلا فدهلاف

حلصيام قيبطتو ، ه رابتخاو ، هيف ريکفتلا ن کمي ملاک جاتنا فدهلا
ع قاولا في ه نم

ملا لاد قايد ن ء ثحبلا ةلحر تسيل ه ذه

ل حمسين أ نود ملا عم ل ماعتلا عيطتسين اسنا ءانب ةلحر اهنا
ه لبقتسم ريمدتب

ن مذي ي ابل املا ن ء ثحبلا ةلحر تسيلو

ن أ ل دب قايلما مدخت ةادأ نوکي ن أ ل املا ن کمي فيک مهف ةلحر اهنا
ل املا ةمداخ قايلما حبصت

ن ير خلا باجعا ن ء ثحبلا ةلحر تسيلو

ي لا ةرمتسما ةجاحلا نود اهتمية فرعت ةيصخش ءانب ةلحر اهنا
ق يفصتلا

ل امکلا ن ء ثحبلا ةلحر تسيلو

مدقتلا ةلحر اهنا

تقحرلا أدبت انه ن مو

برغملا اشاش ردر

لولا ل صفا

ريصملا عنصدي ذلا ل قعلا

ي ذلا ن اسنلا ن ع ث دحتن أ بجي ، ل املا ن ع ث دحتن أ ل بقو
ظفاحي فيكو معضين ن أ ررقيو هريديو ل املا ن ع ل صحيس
بهيع

ددحي ي ذلا ل قعلا مهفن ن أ بجي ، حاجنلا ن ع ث دحتن أ ل بقو
ي تلا ت اداعلاو ، لعف ن ل فدهلا ل وحي ي ذلا ل كولسلاو ، فدهلا
ةجيتن ن ل رر كتملا ل عفلا ل وحت

رثاتي كاردلاو ، كارد ن م أدبي رارقلاو ، رارق ن م أدبت قورثلا
ن اسنلا ريكفتة فقير طب

ي فل ب ، ق او سلا ن ف أمئاد س ي ي قيقدرامثتسلاو ن إ ف اذهل
ريكفتلا ن ع قردقلا

ةداع ل ب لاعف س ي ن ذ ا ق وفتلاف ؛ ا ر ا ر م هلعفن ا م ن حن : وطرأ

قيوه ددحت لا : أهمهم أدبم ص خلت وطرأ ن ل اقبوسنملا قركفلا هذو
قركتملا هلاعفا اهددحت ل ب ، طقف ماياو ن اسنلا

طابضنلا اب روعشلا رظتتي لا ا طبضنم حبصين أ ديرين م

طابضنلا اسراميد

لأو ا ةءارقلا بحين أ رظتتي لا أنراق حبصين أ ديرين م

ةءارقلاب أدبيد.

قرادإ ملعتي تدأينغ حبصين أ رظتنيد لا قورثلا ءانب ديرين مو
ل.املا

مدراوم ربكتن أ لبق ل.املا قرادإ ملعتي

جاتخذ تبعد اهذلا لب، ورجذ لا تبعد روملا ن لأ سيل: باكينيس
ةأرجلا ي لإ.

لا: تابوعصلا تهجاوم ي فأمهم أسرد ي طعت تيقاورلا تفسلفلا
ي لعل معلا عيطتسي هنكل، ثادحلا ل ك ي ف م كحتلا ن اسنلا ن كميد
باهل متباجتسا

عقت لا اهضعبو انترطيس تحت عقت ءايشلا أضعب: سوتيتكييا
انترطيس تحت

ي لمعلا ريكفتلا دعاوق مها ن م قركلفا هذو

ي ملعلا داصتقلا ي ف م كحتت لا دق

ن يرخلا ي أ ر ي ف م كحتت لا دق

ي ضاملا ي ف م كحتت لا دق

ل ماكلاب قوسلا ي ف م كحتت لا دق

قرادإو، كطابضناو، كملعتو، كرارقي ف م كحتلا عيطتست نكل
جئاتنلا كتباجتسا تقيروطو، كترطاخم

ي لعل سيلو، كلقع ي لعل تطلسد كيدل: سويليروأ سوكرام
وقلا دجتسو كلذ كردأ. تيجراخلا ثادحلا

هر ييغت نكمي ام نيب زيمتلا لب ،عقاو لا ل هاجت سيلا انه سردلا
هر ييغت نكمي لا امو

عيطتسي لا ام تمواقم ي فل ماكلاب متقاط كلهتسي يذلا صخشلا
هر ييغت عيطتسي امل تمزاللا متقاط دققي ييف ماحتلا

تفر عملا ص حفا تليسو ي جهنملا كشلا ل عجت تراكيدي مينير

:تيلم ع د عاق جارختسا نكمي جهنملا اذه ن مو

هر شنتم اهذلا قر كفا ق دصت لا

تديج اهذلا اهضفرت لاو

ل يلدلا ن ع ل اسا

ردصملا ن ع ل اسا

ل نادبلا ن ع ل اسا

تطاخ قر كفا ن ا تبثي ن ا نكمي اذام ل اسا

ل قعلا لب ، عي شل كي ف ايار كلمي يذلا ل قعلا سيلا يوقلا ل قعلا
ل ضفا تلدأ رهظت امدنع ايار رييغت عيطتسي يذلا

توق تفر عملا ن ا قر كفب طبترا نو كيدي سيسنارف

ي فكت لا اهدحو تفر عملا ن كلا

ل عفلا ي ل ع قر دقي لا ل وحتت امدنع توق حبصت تفر عملا

فرعي لاو رامتسلالا ن ع بتكلا تائم فرعي ن ا ناسنلا نكمي
تتيازيم ريدي فيك

عيطتسي لاو حاجنلا تايرظن لك فرعي نأ صخش نكميو
قدحاو قداعب مازتلا

تامولعما صقذ أمئاد تسيل لكشما

قبيطتلا فعضي ه لكشما أنايحا

ي فرعما س فنلا مءع في فنيثحابلا زربأ دحا ، ناميناكل ايناد
ي كسريفت سومأ عم هلامعأ لالاخنم نيي ، ي كولسلا داصتقلااو
تازيحتلاو قينهذلا تاراصتخلااب رثأت ي رشبلا مكحلا نأ

لأملا في فادج مهم اذهو

قيلاثم قيباسد قروصب هتارارق أمئاد ذختي لانسلا

يئيسد تقو في فعييلا ي لاءعفيدي دق فوخلا

ةطرفملا قراطخملا ي لاءعفيدي دق عشجلا

ل عفي امم رثكأ قوسلا مهفي هئا دقتعي ملعجت دق دئازلا ققتلا

نيرخلاا نأ لطف أنيش ي رتشيع ملعجي دقة عامجلا ريثأتو
هنور تشي

قوسلا قفرعم ي لاءطف جاتحي لامتسملا نإ لكلا

هسفد قفرعم ي لاءجاتحي

قغيرطب رثأتين انسلا نأ ي كولسلا داصتقلاا مءع راكفأ نمو
تاراخلا ضرع

لامتحم احبر هرابتعاب ضرعي امدنع أفلتخم هسفد رارقلا وديي دق
قلمتحم قراسخو

لك كرتل دب تقبسم قيلام دعاوق تباتك بجي اذام لحضوي اذهو
ل اعفلا تظحلا رارق

"دودحملا قينلاقعلا" موهفم مدقن ومياس تربره

، يفاكلا تقولا لاو ، قلماكلا تامولعملا امئاد كلتمي لا ناسنلا ف
ل نادبلا عيمج ص حقبلا حمستي تلا قيباسحلا قردقلا لاو

لحلا لدب ي فكي امب ديج لدن ناسنلا تحبي ام اريثك كذا
ي لاثملا

، قينهملا قايحلا ي فتمهم قركفلا هذه

، قلماك تامولعم ي لء امئاد لصحتن

، ثدحيسد اذام امئاد فرعتن

ل امتحالك قسارد عيطتستن لو

، قهمملا تامولعملا ل لاخن م رارقلا قدودج نيسحت كنكمين كل
رارقلا ناختا م ، قراسخلا دودع ضوو ، رطاخملا ديدحتو

عائشلا ي لء لمعلاو قيلاعفلا قيمها ي لء ددش ركارد رتيب
ل اغشنلا درجم لا ، قحيحصلا

، ثيدحلا رصعلا قلكشم رهظت اذهو

، قيجاتنلا ي لء لايلد سيل اغشنلا

نأ نود بوساخواو فتاهلا مامأ تا عاسد رشع ناسنلا ي ضمي دق
مهم فدهنم برتقي

موي في فمققحيد ملام ققحيو قيمع زيكرتب نيتعاسد لمعيد دقو
تشتلا نملما

كسفلأست نأ بجي كذا

لوعشم انا ل

جتنم انا م

كرحتا ل

مدقتا م

تامولعما كلهتسا ل

قراهم يئبا م

ططخا ل

ذيفنتلا نم بورهلا طيطختلا مدختسا يئبا م

رثا تسرد ، "ومنا قيقع" لود اهثاحبأ للاخنم ، كيود لوراك
هتاناكماو هتاردقل ناسنلا روصت

قراهملا عملماعتين أنكميناسنلا أن قيلمعلا سوردلا مها نمو
لماكلاب أتباث أنيش لا ، ريوطتلا لأباق أنيش اهرابتعاب

لضفا لاؤس يلا ل وحتين أنكمي "عيطتسا لا انا" لوقلا

"؟ملعتا نأ عيطتسا فيك"

نيلأؤسلا نيبلئاه قرف كانهو

ناسنلا داقتعاً ي أ ،تيتاذلا ءافكلا موهم سرد ارودنا ت ربلا
ةجيتن قيقحتو كولس ءادأ ي لء متردق

ارور غتسيل تيتاذلا ءافكلا

أمئاد حجتسد كنأب داقتعلا تسيل ي ه

لماعتلاو قلوأحملاو ملعتلا ي لء ةردق كيدل نأب داقتعلا ي ه ل ب
تايدحتلا عم

ماهولأ ي لء قينبملا ققتلا ن م ءنأف رثكأ ققتلا ن م عونلا اذهو

ي لء هزكرتلا لاخ ن م سفنلا قسارد خيرات ريغ ديورف دنومغيس
ليصافت ن م ديدعلا ن أ م غر ،قيعاولا ريغ قيسفنلا تايلمعلا
أثيدح أيبيرجت أملء اهر ابتعاب مويلال ماعت لا قخيراتلا متايرظن

ناسنلا ن أ وه قماء ةروصب ب ظافتدلا ن كم ي ذللا سردلاو
هسفن مامأ أفافش أمئاد سيل

هنا فشكي ي مويلال هكولس امنيب ،حاجنلا دير ي هنا ناسنلا ل وقيدق
قيروفلا قدارلا ل ضفي

جاتح لا عايشأ رارمتساب ي رتش ي هنكلا ،راخدلا دير ي هنا ل وقيدق
اهيلا

تتشلا ي فتاعاس ي ضقي هنكلا ،ملعتلا دير ي هنا ل وقيدق

طقف كاياون س يفت لا كلدل

ككولس بقار

ريثكلا فشكي كولسلا

في فاهرودو تاداعلاب متهها ،سفنلا مءء داور دحأ ،سميج مايلو
تيسفنلا قايحلا

ديدج رارق ناختا ي لاءة جاحلا ل لقتة دءاعلا ،ي لمعلا روظنملا ن مو
قرم لك

ءءبلا ءمواقم لقتة ،ءءاء لكولسلا حبصيا امدنع

ميمصت ي لاء جاتحيل ضفأ قايد ءانب دير ي ذللا ن اسنلا ن اءا اءهلا
ءدارلا ءوق ي لاء دامتءلا ل دب جاحصلا لكولسلا ي لاء هءعاست ءئيء
باهدحو

لكنم ابيرق باتكلا ل عجا ،ءءارقلا تءرأ اذا

ل معلا ءانثأ اءيعب ل عجا ،فتاهلا مءختسا ليلقت تءرأ اذا

ن اكمللا رءق اءياقلت ءءحيل راخذلا ل عجا ،راخذلا تءرأ اذا

لأهس اهيلل لوصول ل عجا ،ءضايرلا ءسرامم تءرأ اذا

ءئيبلاب رثاء لكولسلا

نيد ءقلاعلا س رد ،ءيكولسلا ءسردملا ي ف ،رنيكس ف ا ي ب
زيزعتلاو هجئاتنو لكولسلا

اهر ابتعاب تاداعلا ن م ريثكلا مهف ن كم ي لمعلا روظنملا ن مو
ءجيتنو لعف ن م تاقلد

مءاركت ءيلامتءا ءاءزت ،قرشابم ءافاكم لكولسلا ي طءأ اذا

رصعلا تلاكشم ي دحأ رهظت انهو

ءعيرسو قرىغص تافاكم مءقت ي عامتءلا ل صاوتلا لئاسو

ماظني لئلا تياغلا تمجرتي لئلا تضيا جاتحت تيعقاولا قايلحا نكل

ماجتلاا يطيعي فدهلا

راركتلا يطيعي ماظنلاو

مكارتلا يطيعي راركتلاو

جئاتنلا يطيعي مكارتلاو

لاقتعلا تاركسعم ن م ي جانلاو ي سفنلا بييطلا ، لكزار ف روتكيف
تيمها ي لء "ي نعملا ن ع ث حبي ن اسنلا" مباتك ي ف زكر ، تيزانلا
قانا عملما تهجاوم ي ف ي نعملا

قيمع ي ناسنلا سرد انهو

قايلحا ن م عزج مللا

ي تد تباجتسا تقيروطو ي نعم ن ع ث حبي ن ا عيطتسي ن اسنلا نكل
تيسا قلا فورظلا ي ف

لك ن عل وؤسم ن اسنلا ن ا لاو ، ديفم قانا عمل ل كن ا ي نعي لا اذه
بلا ث دحي ام

ن ا نكمي تيلمع تباجتساو ي نعم عانبي ي لء قردقلا ن ا ي نعي لب
دومصلا امهم ا ر دصم ن وكت

تلا ادعلاو س فنلا تعييطو تليضفلاو تفر عملاب متها ن وطلافا

راكفلا ص حفو ي راوحلا جهنملا ب طبترا طارقسو

: ددعاقي تات تيطارقسلا تفسلفلا حور ن مو

دقتعت ام دقتعت اذا ملا لك سفنل لاسا

٢رسلأا ن م اهنثرو لك تا عانق ضعب ن وكت دق
 .ع متجملأ ن م اهنضعبو
 .٢سر دملأ ن م اهنضعبو
 .ء اقدصلأا ن م اهنضعبو
 .٢ميدق ب راجت ن م اهنضعبو
 .أ طخ هتثرو ام لك سيل
 .أضيا ٢قيقد هتثرو ام لك سيل ن كل
 .ع متجملأ ض فر ي نعي لا ل قتسملا ل قعلا
 .اهينبت ل بق ر اكفلأا ص حفي لء ٢ردقلا ي نعي
 .٢ر ركتم ٢سر امم اهر ابتعاب ٢ليضفلا ٢ركفب متها و طسراً
 اهنضر عذ ٢ر و ص ت سيل اهنأ ي لء ٢يصخشلا مهنف ن كمپ انه ن مو
 ن ير خلأا مامأ
 .٢ر ركتملا ت ا ر ايتخلأا ن م لك شتت ٢يصخشلا
 .ل هسأ ب ذكلا ن وكي امدنع ق دصلا
 .دحأ لك بقاري لا امدنع طابضنلا
 .أبضاغ ن وكت امدنع ءودهلا
 .س امحلا ب رعشت لا امدنع ل معلا
 .ي طخت امدنع ر اذتعلأا

درجم سيلاملان مهفل راكفلأ هذه تسارد نم ةدافتسلاا نكمي
جاتنلاو لمعلاب اُضياً طبترم وهف ؛يكنبلا باسحلا يف ماقراً
.ةيعامتجلا تاقلاعو تاسسؤملاو ةيكلملاو

نرقلا يف نبيداصتقلاا زربأ نم ناك زنيك درانيام نوج
مدعوت اعقوتلاو رامثتسلاو بالطلا رودى لعزكرو ،نيرشعلا
.داصتقلاا يف نيقبلا

لماكلاب اُمولعم سيل بقتسملا نأ وه رمثتسملا مهملا سردلاو
مدعونييو اهتلامتدا ريدقت نكمي يتلا قرطاخلما نيدقرف لكانه
.هتلامتدا سايق بعصي يذلا نيقبلا

،هيف رامثتسلاا لبق طاشنلا مهفل قلعتت ةدعاقبر هتشتا تيفاب نراو
لجلاا ليوط طابضنلاو ناملاا شماه ةيمهأبو

.تيفاب ديلقت سيل يساسلاا سردلاو

مبيقتو ،ربصو ،مهفى لئ جاتحير رامثتسلاا نأ وه سردلا
طابضناو ،رطاخلما

زكر ،ةميقل يف رامثتسلاا يرضنم زربأ دحأ ،ماهارغ نيماجنب
."ناملاا شماه" قركى لع

:ةيمهألا ةديدش قركى هذهو

ةيلانم ةروصب فورظلا لك ريست نأى لئ جاتحير لكرارق ناك اذا
.أشه رارقلا نوكى دقف ،ججنيى تح

للقنت ناف ،تاجافلماو تابلقتلاو عاطخلاا ةحاسم تينب اذا امامأ
ةطخلاا ةشاشه

•.ايحداو ل معطاو ل املا ي ل ع اهقيبطت نكمي ةر كفا هذه

اَلْخَدْلُكَ قِفْنْتَ لَا

لكفورظ تناك اذا دبلاً اى لا دحاو لخد ردصمى لع دمتعت لا
تيفاضا رداصم ءانبب حمست

٢٠٠٠

۴. دحاو قرطاخمی فکلام سار لک مدختست لا

تاعیما ضافخذا لمتحیلا أعور شمن بت لا

٥٤٠. دحاو ءجيتت يء دمتعت اهلك كءايد لءجت لاء

ضعب نكل ، حاجنلا لود ةيزيفحت تاباتكر رعتشال يه نويلبان
 نيناو قك اهتلماعم يغبني لا حاجنلا تايبدا يفةعئاشلا تاءاعدلا
 ةبمء

نيناو قك اهتلماعم يغبني لا حاجلا تايبدا يفة عاشلا تاءاعدلا
تيماء

قیما.

ب:اتكلا اذها ةدعاق عضنأ بجي اذهو

أَمْ لَمْ يَلِدْ زَيْفَتَا

أَيُّاصِدْ أَلَايِدْ تَسِيْلَة حَجَانْدَا قَصَقْلَاوْ

حجنتس اہسفن فقیر طاناً تثبت لا دحاو لامعاً لجر قبرجتو
عیمجالا

ع.ي.م.ج.ل.

آیبیس لایلد قرور ضابط سیل اهنکلا ، تمهلم تصقلا نوکت دق

مہتار ارقہ سار د ن کمید نور خآ لامعاً داورو کسام نولیا
 قماء قفصوی لا مہتریس لیوحتی غنید لا نکلا ، مہتایجیتار تساو
 . حاجنالا

تَمَاء تَقْصُو۟یْ لِاِمْهَرِّیْسَ لِیُوْحٰدِیْ غَبْنِیْ لَاۤ اَنْکَلُ ، مَهْتَاجِیْتَ اَرْتَسَاوِ
حَاجِنَاۤ

ح. حاجنلا

ۋەراھم كىلمىدۇق جانلار

ل.ام س ار كلمي دقو

ت.يقوتلا ن م ديفتسي دقو

ص.ر ف ي لء لصحي دقو

أ.ضياً عاطخاً بكتري دقو

ةصقلا ن ع ميمعتلا لباقلا س ردلا ل صف ي ل ا ج اتحن ك لاذ
ةيصخشلا

ة.صرفلا تفلكت مهف أضيأ مهمل ن م ، رارقلا مء ع ي ف

رخأ رايد ن ع ي لختت ألباغ كناف ، أنيش راتخت امدنع

ةعاس اهنأ ؛ةعناضة عاس درجم تسيل حفتلا ي ف اهيضقتة عاس
ةرسلا وأ ل معلا وأ ملعتلا وأ مونلا ي ف مدختست م ل

ي ف رخأ ل صأ ي ف هرامتسا ن كمي لا مويلا هفتت ي ذلا ل املاو
هسفتت قولاً

ةربخاو ملعتلا لمشيل ب ؛بتار درجم سيل ي نهمل رارقلاو
ل بقتسما ص رفو طغضاو تقولاو تكبشلاو

طف ل املاب تارايخلا ن راقته لاأ بجي اذهل

ةلماكلا تفلكتلاب اهنراق

"ةقراغلا تفلكتلا" تيفر عملا عاطخلاً ارطخاً ن مو

ل عجت لا ةقبا سلا كتر اسخ ن ا ف ، يئيس عورشم ي ف لأم ترسخ اذا
أحيحص عورشملا رارمتسا

وه ج يحصل ل اؤسلا

أديج لآام عؤأس تنكل ه ،لأصأ لآاملا اذه تقفناً دقن كأ مـ ول
؟مويلا عورشملا اذه في

تيسفد تلوأحم درجم رارمتسلأا نوكد دقف ، لا تباجلأا تناك اذا
عاضام ةداعتسلأا

ديكأتلا زايحلأا أضيأ تعنأشلا عاطذلأا نمو

هدقتعيام ديؤتي تلا تامولعلما ن ع ثحبلا ل ليميد ناسنلأا

ثحبته دق ، زاتم نيعم لصأ في رامتسلأا نأب أعنتقم تنك اذا
تباجلأا رابذلأا ن ع طقف

لعجت دق في تلا بابسلأا ن ع أضيأ ثحبيف طبضنملا رمتسملأا أما
أنطخم

ةداضملا تبحلا ن ع ثحبلا

عقاو لا اهلتقي ن أ لبق لكتر كفل تقول واحد

"ةدنألا تفتلا" عاطذلأا رطخأ نمو

اتراهم ميبس ه حاجذ ن أ دقتعيف تارم ثلاث صخش حجنيد دق
ل مأكلاب

تيقوتلاو فورظلاو ظحلاب رثأتته دق جئاتنلا نكل

تيلمعلا ةدوج أمئاد تبثي لا حاجنلا

تيلمعلا عوسد أمئاد تبثي لا لشفلاو

ظحلا ببسب تئيس تيجيت ل ل ي دؤي ن أ زاتم رارقن كميد

ظحلا ببسب ةديج تيجيت ل ل ي دؤي ن أ ئيس رارقن كميو

نم رارقلا ةدوجى لء مكحت لاو ، اعم ةجيتنلاو ةيلمعا ميق لكلا
اهدحو ةجيتنلا

ل ام س ار ةعمسلا ، ةينهما ةايحلا في

فقوم في فاهر سخت نأ نكميو ، ةقتلا ءانبلا تاونسد قرغتست دق
دحاو

لأصاً أضيأ نوكن نأ نكمي ؛ ةيقلاخاً ةمية درجم سيل ق دصلا انه
أينهم

بعم لماعتلا ةيلباق رثكأ حبصي هدو عوب مزتلي يذلا صخشلا

رثكأ ةقتلا لء ظفاحي نأ نكمي ءطخب فرتعي يذلا صخشلاو
رارمتساب راذعلاً قلتخي صخش نم

ار حسد تسيل أضيأ امزيراكلا

لى لء ةردقلاو ، عامتسلالو ، حوضوللو ، روضحلا لمشت نأ نكمي
بي عامتجلال قايسل مهفو ، ءودهلاو ، لصاوتلا

ار يثأت رثكأ ةرورضلاب سيل ار يثك ثدحتي يذلا صخشلا

ةوق رثكأ ةرورضلاب سيل ءتوصع فري يذلا صخشلاو

نوكن دق اديج لأاؤسد حرطيو عمتسي فيك فرعي يذلا صخشلاو
تقولال ل اوط ثدحتي صخش نم ار يثأت رثكأ

نير خلا لى لء ةرطيسلا ي نعت لا ةيصخشلا ةوقلا

لكسفن ةرادا لى لء ةردقلا ي نعت

لا لوق عيطتست نأ

.تفر عملا مدعب فار ت علا عيطتست نأ
 .أبضاغ ن وكت امدنع رارق ليغات عيطتست نأ
 .تيرور ضلا دودحلا حبصت امدنع تيزؤم تقلاء ءاهنا عيطتست نأ
 .تعضاو
 .ق يفصتلا راطتنا نود ل معلا عيطتست نأ
 .ل يلدلا ريغت امدنع كيار ريغت عيطتست نأ
 :باتكلا اذه في تيزكرم قدعاقي ل لصناذهو
 .فاخي لا هنلا أيوق حبصي لا ناسنلا
 .دوجو م غر بسانم رارق ناخنا عيطتسي امدنع يوقا حبصي
 .فو خلا
 .عي شل ك فرعي هنلا أيكذ حبصي لاو
 .تفرعم دودح فرعي هنلا لب
 .ل شفي لا هنلا أحجان حبصي لاو
 .هلقتسم ريمدت ن م سفنأ طخا عنميو ل شفا ن م ملعتي هنلا لب
 .طقف اريثك بسكي هنلا أيرث حبصي لاو
 .ريديو ،اهجتني تي تلا تميقلا ن م عز جب ظفتحي فيك فرعي هنلا لب
 .هفادها عم بسانتي امب ليوطلا ي دملا ي لع رمتسيو ،رطاخملا
 .رئاسخلا لمحت ي لع متردقو
 .ديري ام لك ي لع لصحي هنلا أديعسد حبصي لاو

،ی نعم تاذ تاقلاء ءانبو ،هیدل ام ریدقت اُضیا ملعتی هذلاً لب
قحتسی لا امو هتدر اطم قحتسی ام دیدحتو ،هتصب ةیانعلو

؟شیعاً نأ یغبنی فیک :لأست ةفسلفلا

؟ناسنلا ل معی فیک :لأسی س فنلا مدع

ذختنو رکذتنو رکفنو لکردن فیک :لأست ةیفر عملا مولعلا
؟تارارقلا

؟تارایتخلاو زفاو حلاو دراوملا عزوتت فیک :لأسی داصتقلا

؟هلعفد ام ل عفد اذامل :لأسی لکولسل مدع

؟جئاتنی ل در او ملا ل وحن فیک :لأست ةرادلا

؟نیقیلا مدع لظ یفل املا س ار مدختسن فیک :لأسی رامثتسل او

:عسوا ةروصی ل ل صند ،تلااجملا هذع مجذ امدنعو

.طقف لام تسیل ةورثلا

.طقف ابصنم سیل حاجنلاو

.نیر خلا ی لء ةطلسد تسیل ةوقلاو

.تامولعمل ةرثک سیل ءاکذلاو

.لکاشملا بایغ تسیل ةداعسل او

.ل معلا بایغ تسیل ةحارلاو

.ءاشت ام ل ل عفد تسیل ةحارلاو

بتارایتخلا جئاتن ل محتى لاء قر دقلا ی لا جاتحت تیقیقحلا تیرحلا
 بسفنت قولای ف ج راخلاو ل خادلا نم ل بقتسملا ءانب أدیب اذهل
 بع قاولا لمهت لا نکل ، کریکفت ءقیر ط ریغ
 قوسلا تاراهم لمهت لا نکل ، کتیصخش روط
 بسحلا نکل ، ملحا
 رطاخملا ردأ نکل ، رطاخ
 تیوه فازنتسلاا لعجت لا نکل ، دجبل معا
 کلاوملا اریدم معمطلا لعجت لا نکل ، رمتثسا
 کسفنت ءعجار م ی لاء قر دقلا بظفتحلا نکل ، کسفنب قث
 ی تای لا دق موی ی لا ل ماکلاب کتاید لجوت لا نکل ، احو مط نک
 فقوتین اوه ناسنلا هذختین ا نکمیر رارق مظعا ، تیاهنلا ی فو
 تیلاثملا ءظحلا راطتنا ن ع
 تیلاثم ءظح دجوت لا
 اهیف أدبت ءظح کانه
 اهیف ملعتت ءظح مژ
 اهیف ی طخت ءظح مژ
 ج حصت ءظح مژ
 ن سحتت ءظح مژ

امدنع اهترركي تلا قريغصلا ءايشلا نأ فشتكتو تاونس رمت مڭ
لكتايد يه تحبصا لكبقاري دحأ نكي مڭ

مكار تلا قوق يه هه

:هك باتكلا اذه اهيلع ي نبيس ي تلا قركفا يه هه

ريغصلا رارقلا بنهتست لا

رركتت قريغصلا ةداعلاف

لكولسلا عنصيد راركتلاو

تيصخشلا عنصيد لكولسلاو

تارارقلا ي فرثوت تيصخشلاو

مكارنت تارارقلاو

جئاتنلا عنصيد مكار تلاو

:ةلماك قايد راسم ريغت نأ نكمي ،تقولا رورم عم ،جئاتنلاو

ي ناثل لصفلا

ةايحلا ةلماكلا ةفسلفلا

اهميق نع سفنل أسيد لاو ناسنلا اهلصيفي لا ي تلا ةايحلا :طارقس
بي عولا ةلمتكم قايد تسيل اهفادهأو

ملاعلا رييغت لواحت نأ لبق لكسفن فرعا :طارقس

ملعتلا ةمهم ةيادب لكفر عم دودحب فارتعلا :طارقس

.تغير سلا تباجلإا نم مهأ نو كي دق دي جلا ل أو سلا :طار قد
 .ري كفتلا ن ع لأيد بة عام جلا ي أر ل عجت لا :طار قد
 .باهل أد بع حب صيد دق متا بغر ص حفي لا ي ذلا ن اسنلإا :طار قد
 .باهو ق ن ز او تو س فنلا بي تر ت ن م أد بتة قلا د عل ا :ن و ط لافأ
 .ل ع فلاب دي ج و ه امو أد يج و دي ب ا م ن ي ب ط لخي دق ن اسنلإا :ن و ط لافأ
 .ة قير ط ل ي كشت ل ب ، ت ا م و ل ع م ل ق ن در جم ت سي لة يير ت لا :ن و ط لافأ
 .م ل ا عل ا ي ل ا ر ظ ن لا
 .ن ير خ لا ا ع ا ر آ ق فو ش ي ع ي دق ري كفتلا م ل ع ت ي لا ن م :ن و ط لافأ
 .ة لي سو ت حب ص ا لا و ، ة قلا د ع و ة فر ع م ي ل ا ج ا ت ح تة ط ل س لا :ن و ط لافأ
 .د ا س ف لا
 .ة ي ا غ لا ي ل ا ه ل يو ح ت ن ك ل ، ا ع ف ا ن نو كي ن ا ن ك م ي ل ا م لا :ن و ط لافأ
 .م ي ق لا بي تر ت ري غ ية ا ي ح ل ا ا ي ل ع لا
 .ة قير ط ب ط ب تر ت ل ب ، ر ب ا ع ر و ع ش در جم ت سي لة قلا د ع س لا :و ط س ر ا
 .ل ن ا ض ف لا ة س ر ا م م و ة ل م ا ك ش ي ع
 .ح ب ص تة ل ذ ل و ، ة ر ر ك ت م لا ة س ر ا م م ل ا ب نو ك ت تة ق ل ي ض ف لا :و ط س ر ا
 .ة ي ص خ ش لا ن م ا ع ز ج ت ا د ا ع لا
 .ة ا ي ح لا ي ف م ه م ر ص ن ع ط ي ر ف ت لا و ط ا ر ف لا ا ن ي ب ل ا د ت ع لا ا :و ط س ر ا
 .ة ل ا ض ا ف لا
 .ه ت ا ي د م ه ف ن ك م ي لا ل ذ ل و ، ي ع ا م ت ج ا ن ن ا ك ن اسنلإا :و ط س ر ا
 .ع م ت ج م لا ن ع ل ا ص ف ن م

ٲليسو درجم تسيلو ٲديجلا قايلحا رصانع نم ٲقاصلا :وطسرا
ٲحاصللا

اٲيرعت اهدحو تسيلو قايلحا لئاسو نم ٲليسو ٲورثلا :وطسرا
ٲديجلا قايلحا

عم ل ماعتلا في ٲمكلحا يلا جاتحي لمعلا حاجنلا :وطسرا
اهدحو ٲيرظنلا ٲفرعما يلا سيلو ،فورظلا

في فحلصي ام نلا ،قايسلا مهفي يلا جاتحي ديحلا رارقلا :وطسرا
رخا فقوم في فحلصي لا دق فقوم

ءي شل كل كلاتما يلا جاتحت لا ٲداعسلا :روقيبا

نكمي اهضعبو ،ٲيرورضو ٲيعيبط تابغرلا ضعب :روقيبا
بي عامتجلا معمطلا معنصي اهضعبو ،هذع ءانغتسلا

رصانع في سفنلا بارطضلا بايغو ناملا او ٲقاصلا :روقيبا
ٲديعسلا قايلحا في ٲمهم

امئاد ار دصم ءايشلا في ٲدودحملا ريغ ٲبغرلا لعجت لا :روقيبا
قلقل

كل اهتسللا اهنمي لا ٲيرحناسنلا حنمت دق ٲطاسبلا :روقيبا
رمتسلا

لا ي تلا عتملا ٲدراطم نم مها في لخاللا نازتلا :س طير قوميد
بي هتنت

عيطتسي هنكل ،ثا دحللا لك في مكلحتي لا ناسنلا :بي قاورلا نونيز
اهل هتباجتسا يلا ل معلا

كتر دق جراخ عقيد امو كتر دق تحت عقيد امو نيد قر ف : سوتيتكييا

ماكدلا انيف رثوت امو ردق اهدحو عايشلا انملوت لا : سوتيتكييا
باهذ اهتوكذ ي تلا

ي تلا تابغرلاو ماكدلا ي لء قرطيسلا نم أدبت اغيرحلا : سوتيتكييا
باهيف مكحتلا عيطتست

ي ار ي لء ماكلاب تفقوتم كسفن عميق لعجت لا : سوتيتكييا
نير خلا

هر ييغت كنكمي امو نيد زيمت نأ ملعت ، ملاسلا تدرأ اذا : سوتيتكييا
هر ييغت كنكمي لا امو

نوكي دق ، طقف لاملا اقلق ببسب اريقف ناسنلا نوكي لا : باكينيس
ي هتنت لا تابغرلا اريسا

ءافتكلا ي لء قر دقلا مدع نوكي دق ي قيقحلا رقفلا : باكينيس

هر دهي لا ابجي كذللو ، ناسنلا دراوم نمثا نم تقولا : باكينيس
بهينعت لا رومأ ي ف

اهنم اريبيك اعزج ردهي هنكلا اقليوط قايد كلمي دق ناسنلا : باكينيس
بتشتلا ي ف

ي لء هبردتو ناسنلا قوق فشكت نأ نكمي بعاصملا : باكينيس
ل امتدلا

بهمصذ رضي نأ لبق بهباصد رضي بضغلا : باكينيس

نأ لدبن لا املع عيطتست امو ي لء زكر : سويليروا سوكر امو
بهيف مكحتلا عيطتست لا امو لود قلقلا ي ف كسفن كلهتست

لب ،مؤاشتلای لآ ؤوعد سیل توملا رکذت :سویلیروآ سوکرام
دودحم تقولان آب ریکذت

ددحیرخآ صخش فرصت ؤوسل عجت لا :سویلیروآ سوکرام
بتنا کقلاخا

مبیقت ؤداعا عیطتست ،فورظلا تریغت اذا :سویلیروآ سوکرام
بتمیدقلا ؤطخاب قلعتلا لدب کفقوم

هتمارکی لء ظفاحینا عیطتسیناسنلا :سویلیروآ سوکرام
بئجراخلا ثادحلا فی مکتلا عیطتسینا امدنع ی تد

بعقاولا نم یساسا عزج ریغتلا :سطیلقاریه

م هو ب اقلعتل قأ حبصیر ریغتلا مهفی ی ذلانا اسنلا :سطیلقاریه
بتابثلا

نال قعلان کمینامو دوجولا ؤعیبط فی ثحبت ؤفسلفلا :س دینمراب
هذع هفرعی

بئیرحلا دیزینا ن کمیت ایلامکلا ن ؤ ل لاقتسلا :نیجوید

ءایحلا بئیرورضت سیل تاجایتحا عنصیدق عمتجملا :نیجوید

کولسلا حلاصا نم ادیب عمتجملا حلاصا :س ویشوفنوک
بتایلوؤسماو تاقلاعاو

بتاذلا ؤاغلا ینعی لایرخلآا مارتحا :س ویشوفنوک

رصانع بئیرعامتجلاا بئیلوؤسماو تاقلاعاو ؤرسلأا :س ویشوفنوک
یناسنلا رارقتسلاا فی ؤمهم

ناسنلا ریوطتل ساسا رمتسما ملعتلا :س ویشوفنوک

.تیسکء جناتنہی لای دویہ دقہ قرطيسلا فی طارفلا : هستولا

نم تیل عاف رثکأ ن انوکیدق ع قاولا عم ماحسنلا او تاسبلا : هستولا
رمتسما عارصلا

ريدقتى لاء قردقلا دقفيدق عيشد لك دراطيد يذلا ناسنلا : هستولا
ميدام

٥٠. قاناعما رداصم نم مهم ردصم طرفملا قلعتلا : اذوب

ميف ب غر زامد يرهقا قلعتا نكل ، تئيس اهلك تسيل قغرلا : اذوب
 . قاناعلا ديز ين أنكم

لما اعتلّٰى لءن اسنلّا دعاسيد س فنلا ل خاد ث دحي امبي عولا :اذوب
 .اهل اريسأ حبصيد نأ لدب هر عاشمو هر اكفأ عم

دودحطان عي لختلا ي نعت لا نير خلا ماجت تمحرلا :اذوب
تصخشلا

ی قبیسد عی ش ل ک ن ا ؤ رکفب قلعتلا ن إف لک لذلو ، ؤریغتم قایحلا : اذوب .
 ؤررکتم تبیخ ی لإ دوقی و ه امک

قيرط نم ءزج ملالعلاب متقلاعو مسفنل ناسنلإا تفرعم :بي لازغلا
تفرعما

اهدبعي تلا ةديحولاً ةتياغلا ىلإ ايندلا لوحتت نأ يغبني لا :يلازغلا
ن.اسنلا

رِثْلًا مَصْقَادِي قَبْتِ كَوَلْسَا فِي فَرِثُوْدَ لَا فِي تِلَا مَقْرَعَمَا فِي لَازِخَا

سایلو، تغییر تو تسراممی لا جاتحیق لاخلأ بیذهت: میوکسم ن با
طقف تغییر ظنلا تفر عملا می لا

لجأ ن م نواعتلاو عامتجلاا ىلإ جاتحيدناسنلاا :نودلخنبا
شيعلا

عم ةطبارتم نارمعلاو جاتنلااو لمعلاو داصتقلاا :نودلخنبا
بعمتجملا ةعيبط

فعضلاو ةوقلا ن م لحارم برمت تاعمتجملاو لودلا :نودلخنبا
ريغتلاو

لا رهاوظلا بابسا ليلحت ىلإ جاتحيدخيراتلا مهف :نودلخنبا
رابخلاا ظفد درجم

ةقيقحلا ن ع ثحبلا عم ضراعتي لا لقلا لامعتسا :دشرنبا
ءافتكلاا مدعو ةلدلاا صحف بلطتي دقنلا ريكتلا :دشرنبا
ديلقتاب

ىلإ لوصوللا ةليسو نوكنأ ن كميد يجهنملا كشلا :تراكيد
أحوضو رثكأ ةفرعم

اهذا تلاق ةعامجلا وأ ةطلسلا نأ درجم ةركفلا لبقث لا :تراكيد
ةحيحص

اهعم لامعتلا ىلإ هدعاسيدناسنلاا تلامعنا بابسا مهف :ازونييس
ةينلاق رثكأ ةروصب

ناسنلاا مهف ةدايز لب ،بابسلاا بايغ ينعث لا ةيرحلا :ازونييس
بيف رثؤي امل

ةفرعملا نيوكتي ف نامهم نارصد ةبرجتلاو ةربخلا :كولنوج
ةيناسنلاا

رشبلا كولسي ف رثوت نملأاو ةحلصملاو فوخلا :زبوه س اموت
ت اعمتجملاو

، ناسنلإا في ف ن ارثويت تاسسؤملاو عمتجملا :وسور لكاج ن اج
، ةئيبلان عل زعمب ي درفلا كولسلا ريسفت نكمي لا لكذلو
في ساسأ عوضوم اهزيكرت ن مدحاو ةطلسلا عيزوت :ويكستوم
في سايسلا ريكفتلا في

ءارلا هيف ددعتت عمتجم في ف مهم ي ركفلا حماسنلا :ريتلف
، في ناسنلإا كولسلا في ف امهم ارود بعلت ةقطاعلا :مويه ديفيد
ت ابغرلانا ء لاصفم سيل قعاو
هنا ت ابثا نكمي امو ببس هنا دقتعنا م نيد زييمتلا بجي :مويه
ل عقلاب ببس

سيلو ةتياغ ه رابتعا بل ماعين ا في غبني ناسنلإا :طناك ليوناميا
، ةليسو درجم

، ةيصخشلا ةحلصملا في ء طقف دمتعت ن ا في غبني لا قلاخلا :طناك
ت ا قلاعلا في في ساسأ أدبم هتماركو ناسنلإا مارتحا :طناك
، ةيقلاخلا

راكفلأا في ف ت لاوحتو ت ا عارص ن مضتي خيراتلا :ل غيه
ت اعمتجملاو تاسسؤملاو

في ف ناسنلإا ل عجت ن ا نكمي ةدودحما ريغ ت ابغرلا :رواهنبوش
طابحلأاو ت بغرلانا م ةرود

أعزج ففخيد نأ نكميد ةيعقاو لا ريغت اعقوتلا ليلقت : رواهنبوش
ةاناعملا نم

ربتعيد نأ لدب مسفند ليكشت ديعيد نأ عيطتسيد ناسنلا : هشتين
أتابثا ارددق هتيصخش

لكتايد ةميقا ديحولا رايعلما ةعامجلا مكد لعجت لا : هشتين

ةوقلا ءانبد نم أعزج حبصت نأ نكميد تابوعصلا ةهجاوم : هشتين
باهتاذ في ةميقا تسيل ةاناعملا نكل

نم ريثكل محت عيطتسيد ةحضاو ةياغ لكلميد نم : هشتين
باهيلأ قيرطلا في تابوعصلا

تاناكماو رايئخلا ةيرحب أضيأ طبترم قللا : دراغكريك
لبقتسملا

ةيلوؤسم نم لماكلا بورهلا عيطتسيد لا ناسنلا : دراغكريك
رايئخلا

ةيكلملاو جاتئلاو لمعلا مهفي لإ جاتحيد متجملا مهف : سكرام
ةيداصتقلا تاقلاعاو

مهتاسسؤمو رشبلا قايد في رثؤت ةيداصتقلا فورظلا : سكرام

امدنع دودحي لإ جاتحت ةيدرفلا ةيرحلا : ليم تراو يتسد نوج
نيرخلال ررضي لإ لعفلا لوحتي

نم عزجل قتسملا ريكفتلا في ءع هتردقو درفلا ريوطت : ليم
رحلا متجملا

لكولسي فرثوتة تقيعامتجلالات اداعلاو تاسسؤملا :ليفكوت
تاعمتجما رارقساو نينطاوملا

تمواقمى لء ناسنلا دعاسي دقنلا ريكفتلا :لسار دنار ترب
بصعتلاو تفارخلا

لماكلا نيقبلا كلاتما ينعى لا تفرعما كلاتما :لسار

قوقع م بساننت كشلا نم تجرد انيدل نوكت نأ مهملا نم :لسار
تلا لا

ملاعلا اهد فصدي تلا تقيرطلا ي فرثوتة غللا :نياتشنغنف غيفدول
بهيف ركفنو

نمزلا تيدودحمبو هدوجوب عاو وهو شيعي ناسنلا :رغدياه

ي فريكفتلا ل ناسنلا عفدي نأ نكميت وتولاب ي عولا :رغدياه
هدوجو ي نعم

ي تلا فورظلا نمض هتار ايتخان علوؤسم ناسنلا :رتراس
باهيف شيعي

تيلوؤسم لمحت لب ،دير نام لعف درجم تسيل تيرحلا :رتراس
رايتخلا

لماكلا ب نيلوؤسم نيرخلا لعجدي نأ ناسنلا نكمي لا :رتراس
هتايد ن ع

للاخنم قايحلا تيثبع تهجاوم عيطتسي ناسنلا :وماك ريبلأ
هشيء تقيرط رايتخا

تميق لاب قايحلا نأ ينعى لا توملا كاردإ :وماك

ن ع تقيأهذ تباجا هكلاتما مدع م غر شيعي نأ ن اسنلا نكمي :وماك
دوجولا قلئسا لك

تاقلاعل ل خاد أضيأ لكشتي ن اسنلا :راوفوب ي د ن وميس
تخييراتلاو تيعامتجلاا فورظلاو

ن يي تاقلاعل مهف ي لا ن اجاتحت تيسايسلاو تطللسا :تدنرا تاند
تاسسؤملاو عمتجملاو دار فلأا

نأ نكميل ب ،تموكلما ي ف طقف رهظت لا تطللسا :وكوف ليشيم
تيعامتجلاا تبقارملاو ريياعملاو تاسسؤملا ل لاخ ن م لمعت

بأخيرات ريغتيدق لأوبقم وأ أعيبط عمتجملا هربتعيم ام :وكوف

راكفلأا رابتخا تيناكما ي لا جاتحت تيملعلما تفرعما :ربوب لراك
ابهظذ راهظا تلو احمو

ي ملعلما دقلا ماما تيرظني لأ تعلقم تناصر دجوت لا :ربوب

ي ف تريبك ت لاوحت أنايحا ن مضتي ملعلما خيرات :نوك ساموت
ابهلاخ ن م ءاملعلما ركفي ي تلا رطلا

ص صختلاو تيجاتتلاا ديزي نأ نكميل ملعلما ميسقت :ثيمس مدأ

ي داصتقلاا كولسلا ي ف رثوت حل اصملاو زفاوحلا :ثيمس مدأ

اريغنأ نكميل ودلا ن يي ملعلما ميسقتو تراجتلا :ودراكير ديفيد
تيداصتقلاا عفانملا عيزوت

ن يقي مدع ن مضتي ي داصتقلاا ل بققسما :زنك درانيم نوج
ةدكؤم تاباسد درجم سيلو ،ي قيقد

نیریتک دارفا نیدة عزوم تیداصتقلاا تفر عملا :کیاه شیردیر ف
ةدحاو تهجد دی فی اهلک تسیلو

لکولسلا فی وقبر رثوت تیداصتقلاا زفاوحلا :نامدیر ف نوتلیم
تارایتخلااو

نم همحید ناما ش ماه یلا جاتحیر ممتسما :ماه ارغ نیماجنب
نیقیلا مدعو ریدقتلا عاطخا

ی تلا تمیقلا ایواسم امداد سیل قوسلا رعس :ماه ارغ نیماجنب
رمتسما اهر دقید

بهمهفت لا طاشد فی رمتست لا :تيفاب نراو

فی تمهملات افصلا نم طابضنلااو ربصلا :تيفاب نراو
لجلال یوط رامتستلاا

ردقب امهم نوکین انکمید قریبکلا عاطخلاا بنجت :رغنوم یلراشت
قراتمملا تارارقلا نء ثحبلا

یلع ناسنلاا دعاسید تیسفنلا تازیحتلا مهف :رغنوم یلراشت
هتارارق نیسحت

ریکفتلا فی تئیطبو تعیرسد اطامنا مدختسید ناسنلاا :نامیناک لایناد
ریکفتلا یماظن لوح هلامعا فی حرش امک ، رارقلا داختاو

تالادتسلاب رثانت تیرشبلا ماکحلاا :یکسریفتو نامیناک
ءاسترلااو لیثمتلاو رفاوتلا تازیحتا هنمو ، تازیحتلاو

ةدودحم تینلاقع لظ فی تارارق ذختی ناسنلاا :نومیاسد تربره
ةدودحم تیفیرعم دراومو تامولعمو

نبيداصتقلا ءلاكولاك اُمئاد نو فرصتي لا رشبلا :رلاث دراشتير
ةطسبملا جذامنلا ضعب مهضرتفت نيزلا نييلاثملا

ام و هو ،كولسلا في رثوتن ان كمير ايتخلا ميدقتة قيرط :رلاث
تار ايتخلا ميمصت و ا "هينتلا" مو هفمب طبتري

في في تدى نعم ن ع ثحبلا عيطتسين اسنلا :ل كنار ف روتكيف
ةيساق فورظ

ى لء لمعلا عيطتسين هنك ،هفورظ اُمئاد راتخي لا ن اسنلا :ل كنار ف
اههاجت هفقوم

لدب هسفنم بناو جة هجاوم ى ل ا جاتحين اسنلا :غ نويل راک
ل ماكلاب اهر اكن ا

ي مويل ا كولسلا ليكشت في قيمع ريثا اهل ت اداعلا :س ميچ مايلو

نم أدبتة ددعتم تاجايتحا ميدل ن اسنلا :ولسام ماهاربا
،تاذلا قيقحتو ةيسفنت تاجادى ل ا دتمتو ةيساسلا تاجايتحلا
ل كل امر اصد ايماء انونا ق س يل ريهشلا همره ن ا ةظحلام عم
رشبلا

ةقلاع بن اطبتري في صخشلا ومنلاو تاذلا لبقت :زر جور ل راک
ن ير خلا ابو هسفنم ن اسنلا

في فرثوية مهم ءاد ا ى لء متردق بن اسنلا داقتع ا :ارودنا ب تربلا
هرار متساو دهجو هتار ايتخا

ن كمير و طنتلا تاردقلا ةيلباق ل و د ريكتلا ةقيرط :ك يود ل و راک
ت ايدحتلاو ملعتلا عمل ماعتلا في فرثوتن ا

طبترت ةيناسنلا ةيعفادلا : نايار دراشتيرو ي سيد دراودا
ةيرظن مض ءامتلا او ءافكلاو ةيللاقتسلا لثم تاجايتحاب
ي تاذلا ديدحتلا

رعاشم مهفو اهميظنتو رعاشملا ب ي عولا : ناملو غل ايناد
ي فطاعلا ءاكذلا موهفم نم مض اهشقان ي تلا رصانعلا نم نيرخلا
نم ةفلتخم لحارم ربع رمتسيد ةيصخشلا روطت : نوسكير اكير
ب تاي دحتلاو تاقلا علاو ءايحلا

ةقيرط هسفن وه ةرورضلاب سيل ءايشلا كلاتما : مورف اكير
ءايحلاو دوجولا

قطنمب و ا "كلاتملا" قطنمب شيعي ن ا نكمي ناسنلا : مورف
ب ءكراشملاو دوجولاب ا طابترا رثكا

نم ن سحتلا ي لا ي عسلاو صقنلاب روعشلا : رلدا درفلا
ب ءيسفنا هتيرظن ي ف ءيزكرملا تاعوضوملا

لا ءيسفنتا يلمعو عفاو دب رثاين ا نكمي ي ناسنلا كولسلا : ديورف
ليصافت نم اريثك ن ا ملعلا عم ، ل ماكلاب اهد ايعاو ناسنلا نوكي
ب ثيد ي ماء دقن لحم ءيخير اتلا هتيرظن

طامنا ل لاخ نم اهليلحت نكمي ءيناسنلا تاقلا علا : نرب اكير
ب تلاماعملا ليلحت ي ف حرط امك ، ءيسفن راودا و ل صاوت

سامغنا ءلاد فص ي "قفتلا" موهفم : ي لاهيمنتسكيش ي لاهيم
ءراهملا عم ي دحتلا هيف بسانتي طاشن ي ف قيمع

ل معل ءمهم ءركفلا هذ

ل لملا ب رعشت دق ، اءج لاهسل معل ناك اذا

ز جعلا ب رعشت دق ، أدج أبعد ناك اذا

ز يكرتلا ی لع د عاسی دقف قراهملا عم نزاوتملا ی دحتلا اما
س امغذلا او

ل معلاو تفسللا

ل اما ی لع ل وصللا ةلیسو طقف سیل معلا

قراهملا ءانب ةلیسو نوکی نأ ن کمی

ةعمسلا ءانب ةلیسو

ةینهملا تاقلاعلا ءانب ةلیسو

تاردقلا فاشتکلا ةلیسو

نیر خلا ةمدخل ةلیسو

ی لاملا ل لاقتسلا ءانب ةلیسو

ناسنلا ناک اذا بتارلا ةیدوبع ی لا ل معلا ل وحتی لا أبجی نکل
ی رخأ تارایخ ءانب ی لع ایجیردت ار داق

ةلماکلا کتیوه کتفیظو ل عجت لا

کتمیق کفیرعت کبتار ل عجت لاو

قراهم ملعت

قوسلا مهفا

ضوافتلا ملعت

بتقولاً تميق فرعا

بعيلاً ملعت

لأملأ قراداً ملعت

لصاوتلاً ملعت

قيرف ن مضل معت فيك ملعت

دوقت فيك ملعت

لأملأو ةفسلفلاً

ةاداً لأملاً

ةياغى لى ةادلاً ل وحي دق ناسنلاً نكل

ناسنلاً عفدي دق ، حاجنلاً ديحولاً رايعلماً وه لأملاً حبصيد امدنع
ةماركلأو ةحارلاًو ةلئاعلاًو ةحصلاً في فأنمئ

ةحارلاً لأكشأ ضعب ءارشع عيطتسيل لأملاً

ةايحلاً نى نعم ن مضيد لا هنكل

قلقلاً رداصم ضعب ل لقين أن كميد لأملاً

قلقلاً عاوناً لكى غلي لا هنكل

لأزنم ي رتشين أن كميد لأملاً

هلخاد ةديعسد ةرسأ ن مضيد لا هنكل

تأمدخو أجلاء ي رتشين أن كميد لأملاً

دولخلا ناسنلا حنمي لا هنكلا

طقفل أست لا لكلا

أينغ حبصاً فيك

لأسا

لأما ديراً اذام

لأما عفأس اذام

في فادهأ لآ قيسنلا بي فاكلا لأملا رادقم ام

لأما بقأ بي تلا رطاخما ام

لأما لجأ ن م بي حضأ ن لآ ذلا ام

رامتسلا او قفسلفلا

دئاعلا ن ع طقف لآسي لا في فسلفلا رمتسما

رطاخما ن ع لآسي

لأدبلا ن ع لآسي

ن مزلا ن ع لآسي

لأويسلا ن ع لآسي

لأطخلا امتحان ع لآسي

ويرانييس أوسا ن ع لآسي

قبطنت ثيد بنارضا او فيلاكتلا او موسرلا ن ع لآسي

رطاخملا عيونتن علأسيد

رامثتسلاا ةميق ضافخنا لمحتى لء ةيسفنلا متردقن علأسيد

هذء ثءءء ارءهشم أءصءشنأ درءملا ن ومضم رامثتسا ءءوينا

فء ءءصء ففنايلا مءرلا نأ درءملا ن ومضم ءءر ءءوينا
ففضا ملا

ءفلبءءسملا ءءائءلا ن مضف لا قءاسلا ءاءلا

ءرطاخملا ففءءلابف ن اسءلا لءءفء معملا

ءفئفس ءظء ففءءفء ءظءن ءف لءءف أنافءا لءءفء فوءلا

لءءفءلا لءق ءءاوقو مءظن ففلا رامثتسلاا ءاءءف اءءلا

ءاوازلاو ءفسلفلا

ءااءءنا درءم سفل ءاوازلا

ءااءافءءاوءءاءقوءو مفا مءل ن ففءصءن ففء ءقلاء هءا
ءافلوؤسمو

ءفءولا رصءلا سفل هءكل ،مهم بءلا

ءمهم ءقءلا

مهم مارءءلا

مهم لءاوءلا

مهم مفا ففءق فاءوءلا

مهم تيلاملا تيؤرلا في فوقاوتلا
 تمهم تافلاخلا عم لماعتلا تقيوط
 تمهم راذتعلالا في لء قردقلا
 تمهم دودحلا عضو في لء قردقلا
 فلاخلا بايغ في نعي لا حجانلا جاوزلا
 تقلاخلا ريمدت نود فلاخلا قراڊا في لء قردقلا في نعي لا
 اهيلء حبصين ا في نمئت في تلا قروصلا في لء قايلحا لكيرش راتخت لا
 وه امك صخشلا في لا فرعت
 لاملا عم لماعت فيك بقار
 ءافعضلا عم لماعت فيك
 بضغا عم لماعت فيك
 اطلخا عم لماعت فيك
 فلاتخلا عم لماعت فيك
 تيلوؤسما عم لماعت فيكو
 ميقلالا في تقيمعلات فلاتخلا ائماء لحي لا هذحو بحلا
 قودوملا عنصين لا هذحو لاملاو
 قليوط تكارش في نبي لا هذحو لامجلاو
 بحلاو تفسلفلا

ردصم حبصيد دق هنكل ، حرفو ى نعم ردصم نو كي نأ نكمي بحلا
ى لء لماك دامتعا وأ قرطيس وأ كلاتما ى لاء لوحتي امدنع ملأ
رخآ صخش

لكسفن دققت لا نكل ، بدأ

لكلقع غلت لا نكل ، قث

ةءاسلا امداد أحيرو صت حماسلا لعجت لا نكل ، حماس

لكتاجيتحا ءاغلا لأقيرط ءاطعلا لعجت لا نكل ، حنما

دودحو ءيلوؤسمو ءيرد ى لاء جاتحي جضانلا بحلا

ةءاعسلاو ءفسلفلا

ةتباث ءلاد تسيل ءاعسلا

ريغت رءاشملا

للملاو س امحلاو ءودهللو قلقلاو حرفلاو نر حلاب رمين اسنلا

بتقولا ل لوط ءاعسلاب رعشت نأ كفه لعجت لا

، ءبسانم ءحصو ، ءديج تاقلاعو ، ى نعم اهل ءايد ءانب كفه لعجا
لكتقو قحتست تاطاشنو ، ى بسن ل لاقتساو

ةروشنملا نير خلا تاطحلب ءيمويلا كتايد نراقت لا

لكتايد ءميقلا ار ايعم ى عامتجلا ل صاوتلا لئاسو لعجت لا

ةيلاثم كتايد نوكت نأ ى لاء جاتحت لا ءاعسلا

ل كاشم دوجو مغر ءديج ءايحلا نوكت دق

ةحارلاو ةفسلفلا

بأمئاد لأسك تسيل ةحارلا

ةحار مونلا

ةحار فقوتلا

ةحار ءاضوضلا نء داعتبلا

ةحار ةرسلأا عم تقولا ءاضق

ةحار نوكن أن كمى شملأ

حبصت دقةيلوؤسملأ نم مئاد بوره ىلإ لوحتت ي تلا ةحارلا نكل
ةلكشم

ل معلا ىلإ جاتحت امدنع لمعا

ةحارلا ىلإ جاتحت امدنع حرتساو

رخلا مهتلي امهنم أيأ لعجت لاو

ل شفلأو ةفسلفلا

ةتيوه سيلو ، ةجيتنل شفلأ

بلاشاف أناسنأ نوكتن أنود عورشم يفل شفتن أنكمى

بحلال باق ريغن نوكتن أنود ةقلاء يفل شفتن أنكمى

ملعتلأ نء أزجاع نوكتن أنود لاملا رسختن أنكمى

ل شفلأ دعب مهملأ ل أو سلا

؟ثدد يذلا ام

؟ي ترطيس تحت ناك يذلا ام

؟ي ترطيس تحت نكي م يذلا ام

؟بنجتلا ل باقلا أظلا ام

؟ن يقي مدء ةجيتن ناك يذلا أظلا ام

؟هريغأ نأ بجي يذلا ام

رركتي دقة فرعم جتني لا يذلا ل شفا

توملاو ةفسلفلا

ةايحلا أحوضو رثكلأا دحلا وه توملا

ةصقاند ي قبتن مزلا ةيدودحمل هاجتت ةايحلا ةفسلف لك

فو خلا ي لإ ةوعد سيل توملا ركزت

تايولولأا بيترت ي لإ ةوعد نوكين أنكمي

لأساف ،دودحمل تقولان أ فرعت تنك اذا

؟ي تقو ي ضقأ نأ ديرأ نمعم

؟يرمعنم تاونسق حتسي يذلا لمعلا ام

؟رارمتساب ملجوأ يذلا ام

؟نيرخلأا ءاضر لإ طقف ملعفا يذلا ام

؟ملعفا م ي نذلا مدنا يذلا ام

هذه فقتاً نأ بجي ذي ذلا ام

أحوضو رثكاً ةايحلا لعجي نأ نكمي توملاب ذي عولا

هذي قب مكي طبضلاب فرعي دحاً لا

"كلذ دعب" ذي لآ ةلجؤم كتايح لك لعجت لا كلذل

ةطلسلاو ةفسلفلا

بصنم درجم تسيلا ةطلسلا

لأاملا ةطلس نوكت دق

ةفرعلا وأ

بصنملا وأ

تاقلاعلا وأ

ةرهشلا وأ

ريثأتلا ذي لع ةردقلا وأ

ةيلوؤسم ذي لآ جاتحت ةطلس لك

رثكاً نوكن نأ بجي نيرخلاً ذي ريثأتلا عيطتسي ذي صخشلا
مريثأت مادختسا ذي ارذح

نيرخلاً ءاذيا ذي لع ةردقلا تسيلا ةقيقحلا ةوقلا

عيطتست امدنع لكسفن ذي مكنحلا ذي لع ةردقلا ذي هةقيقحلا ةوقلا
مهءاذيا

تغير حلاو تفسلفلا

لكلاب في رطخيا م لك لعفت نأ تسيل تغير حلا

ل ملامب ديقم تنأف ، كقافنا في م كحتلا عيطتست لا تنك اذا

لكل اعفنا ب ديقم تنأف ، كبضغ في م كحتلا عيطتست لا تنك اذا

نير خلاا عاضرا ب ديقم تنأف ، لا لوق عيطتست لا تنك اذا

ديقم تنأف ، رمتسم زيفحت نود ل معلا عيطتست لا تنك اذا
لك جازمب

تقلا عي لا اريسأ حبصت دقف ، دحول ل محت عيطتست لا تنك اذا

رايتخلاا ي لع كتر دق داي ز نم أدبت تغير حلا

تقولاو تفسلفلا

فور ظلا ضعب في مضيوعت نكميل املا

بمداعا نكميل لا تقولا

طقف ل ملامب عايشلاا تفلكت سيقت لا كلالا

بجاتحتي ذلا تقولا نعل أسا

؟ عي شلا اذه عار شل جاتحت كتايد نم ةعاس م

؟ ل معلا اذهل جاتحت كتايد نم ةعاس م

؟ أديج هيف ركفت مل رارق ل باقم ا هعفدتس ةعاس م

لكلاهتسلا ب كتقلا ع ريغت دق ريكتلا في تغير طلا هذ

دولخاوت و ملاو تفسلفا

وأقرهشلا وألاملا ل لاخنم دولخا ن ع ن اسنلإا ثحب دق
تطلسلا

ن مزلا تقيقد ءاغلا ن وعيطتسي لا قرهش س انلا رثكأ ي تدن كل

باهليختي ي تلا تقيير طلاب ن اسنلإا أحاتم سيل ي جولوييلا دولخا

ل او سلا ح بصي ك لذل

؟ هكرتأ ي ذلا رثلا ا ام

أباتك رثلا ن وكي دق

أحلاص أنبا ن وكي دقو

أعورشم ن وكي دقو

أملع ن وكي دقو

ص خشل ددعاسم ن وكي دقو

ن اسنإ قايد ريغ هنا مباحاص فرعي م ا عفان لامع ن وكي دقو

همسا فرعي ن م ددع ي ف طقف ن اسنلإا تميقت سيل

تمار كلاو تفسلفا

ك تمارك ي رتشيل املا لعجت لا

كئدابم تنايخ ي لع ك رجي فو خلا لعجت لاو

رمدت تارارق ذاختا ي لا كعقدت عيдавستقلاا ةجاحلا لعجت لاو
ةيعقاو لئادب كيدل تناك اذا كلبقتسم

أضياً أيلمع نك نكل

قبيطتلا في فةمكد ي لا جاتحت يءابملا

ببرحلا قحتسي عازنل كسيل

درلا قحتسي ي أرل كسيلو

كثقاط قحتسي زازفتسا ل كسيلو

ةلاابملا لاو ةفسلفلا

ءي شل كب مامتهلاا ن ع فقتت نأ تسيل ةيحصلا ةلاابملا لا

كمامتها قحتسي ام رايتخا ي لع ةردقلا اهنا

قيلعتل كب متهت لا

ل ادجل ك ل خدت لا

زازفتسا ل ك ي لع درت لا

صخشل كب كسفن ن راقث لا

عيمجلا ماما كتميق تابثا لواحت لا

كتايح في لاعف رثوت ي تلا ءايشلا ي لا كثقاط هجو

ةيصخشلاو ةفسلفلا

ةدحاو ةظح ي في نبت لا ةيصخشلا

مكارته اهنأ

ةقتلا ينيبر ركتما ق دصلا

طابضنلاا ينيبر ركتما مازتلاا

فعضلا ينيبر ركتما برهتلا

ليجاتلا ةداء ينيبر ركتما ليجاتلا

تبارغل قأ تابوعصلا ةهجاوم لعجت ةر ركتما ةعاجشلا

هرركي ام ريبك ددي لآ حبصين ناسنلا

امزير اكلوا ةفسلفلا

ارثوم نوكتي تد ةوقلاب رهاظتلا ي لآ جاتحت لا

خارصلا نم يوقأ نوكتي دق ءودهلا

ملاكلا نم يوقأ نوكتي دق تاصنلا

ةرضاحملا نم يوقأ نوكتي دق ديخلا ل اؤسلا

دمعتملا ضومغلا نم ةيبذاج رثكأ نوكتي دق حوضولا

نيرخلاا راقتحا ينعدي لا ةقتلا

تاذلا راقتحا ينعدي لا عضاوتلاو

أمرتحم ،أحضاو ،أرضاد نوكتن أ يه ةيحصلا امزير اكلوا

لكسفن ن ع ريبعتلا ي لآ ار داقو ،عامتسلاا ي لآ ار داق

حاجنلاو ةفسلفلا

حاجنلا دحاو فيرعت دجويد لا
 ةكرش ءانب وه صخش حاجنلا نو كي دق
 ةرسأ ةبيرت رخأ صخش نو كي دقو
 بي ملعلا ثحبلا ثلاث صخش نو كي دقو
 بي لاملا لاقتسلاا عبار صخش نو كي دقو
 ةئداهو ةطيسب قايد س ماخ صخش نو كي دقو
 ح حاجنلا رخأ صخش فيرعت شيعت امدنع أدبت ةلكشملا
 لك سيباقم ددح
 اهر بتخا م
 ؟ن مثلا قحتسي حاجنلا اذه ل ه
 ؟اهب ةطبرملا ةيعامتجلاا ةروصلا ديرت م ةجيتنلا ديرت ل ه
 ؟اهيا لك حنميسل لاملا نأ دقتعتي تلا ةيرحلا م لاملا ديرت ل ه
 ؟فارتعلاا م ةرهشلا ديرت ل ه
 ؟ريثأتلا يـء ةردقلا م ةطلسلا ديرت ل ه
 ح ضوأ لك تارارق حبصأ ،يقيقحا عفاذلا تمهف املك
 ةايحلا ةيناهنلا ةفسلفلا
 لك سفن فرعا
 رار متساب ملعت

بتقولنا مرتحا
 لك تاداء بقار
 لك تحصد ظفدا
 لاملنا قرادا ملعت
 قدحاو قصرفى لءى شىء لكب نهارت لا
 رورغلاو ققتلا نيب طلخت لا
 بتاذلا ءاغلاو عضاوتلا نيب طلخت لا
 باكلاتما بحلا لعجت لا
 باهلا لاملنا لعجت لا
 باهلك كتايد لمعلا لعجت لا
 قاىحلا نم أبور هة حارلا لعجت لا
 كتيوهل أفيرعت لشفلا لعجت لا
 نير خلا راقحتلا أببس حاجنلا لعجت لا
 لك لقعلا اريدم سانلا يار لعجت لا
 رارق لك ناختا لبق لماكلا نيقىلا معقوتت لا
 بهتراسخ لمحت عيطتست لامبر طاخت لا
 قراهملا بناجى لاجئاتنلا يفن ارثوي فورظلاو ظحلا نأ سنت لا
 لمعلاو

ي.ملاء نوناقي لاء دحاو صخش تهرجت ل وحت لا
ل.يلد نود عير سلا ءار ثلاب دعولا ق دصت لا
ت.يملعا تقيقحاو ليمجلا س ابتقلاا نيب طلخت لا
ل.عفلان ءالايدب تفسلفلا لعجت لا
رارقي اذاختا مدعلا تعيرذ ملعلا لعجت لا
ركف

ر.بتخا

ل.معا

ج.ئاتنلا بقار

ج.حص

ر.رك مژ

اهب شيعت ءز هاج تفسلف كيطعين ا عيطتسي دحا لا ،تياهنلا يفو
دبلاا ي لاء

ر.اكفلاا كذا اومدقين ا نير خلاا نكمي

،كتارارقا تيلوؤسم ل محتتو ،كميق راتختن ا تنا كيلع نكل
ي.قيقحا ملعلا ي فكتايد ي نبتو

طقف هارقن اباتك تسيلا قايقلا

موي لك شيعن رارقا هان

قيصخشلا :متهبرجت في اهتسارد نكمي تي تلا سور دلا ن مو
لا مابتتلا بذج نكل ،مابتتلا بذج عيطتست قيو قلا قيملا علا
رار قلا قدوج وأ قمولعلا قحص قورور ضلاب يواسي

لايلد تسيل قرهشلا :ل صاوتلا لئاسو رصدي في قتمهم قطقند هذهو
أيملاء

رلته فلودأ ل اوقأ

قيناثلا قيملا علا برحلاو قيزانلاب تطبتر ا قخير ا قيصخش رلته
انه ملاوقأ ركذت لك لذل .ق اطنلا قعساو مئارجو تسو كولوهلاو
،فرطتلاو قطلسلاو قياعدلا قسار دلا قخير ا قدام اهر ابداع
باهدي دتقي اراكفا وأ حئاصن اهر ابداع سيلو

قضر ع رثكأ ريها مجلا» :هيل اقبوسنملا تارابعلا رهشأ ن م
«قريغص قبك ن م قريبك قبك قيدصتلا

ج ا تحت ققيقدلا اهتغايسو اهتبس نكل ،قرثكل ل وادنت ق رابعلا هذو
اهما دختسل بقه قايسو ي ناملا ا ي لصلأا صنلا ي لا عوجرلا ي لا
أيفر د أسابتقا اهر ابداع

:قيزانلا قياعدلا ن م اهتسارد نكمي تي تلا قخير ا تلا سور دلا ن مو
بضغلاو فو خلا م ادختساو ،روهمجلا ي ف رثوي دق قلاسرلا راركت
قريطخ قيسايس قئبعت ت اودأ حبصين ا نكمي لكرتشملا ودعلاو

.قحيحص قركفلا لعجت لا قباطخلا قوق :مهلا سور دلا ن مو

.قثيراك هجئاتن نوكت امنيب ريثا تلا ديدش باطخلا نو كي دقو

"ودع" ي لا ن اسنلا ليوحت قروطخ حضوت قيزانلا قسارد ن ا امك
قوقد ملا ن اسناك هتيور لدب "قئف" وأ

عمتجت امدنع ةياعدلا :حضاو انه ي خيراتلاو ي قلاخلا س ردلاو
ةادأ ي ل ل وحتت ن أ ن كميد رشبلا ن م ةئفن ع ةينا سذلا ع ز ن ع م
ي عامجلا داهطضلا

ي ناثلا ن سحلا

1999 ةنس ي ل ل 1961 ةنس ن م برغملا لك م ن ا ك ي ناثلا ن سحلا
ي سايسلا برغملا خيرات قاييس ي ف أ رقت ن أ ب ج د ه ل ا و ق أ ن ا ف لك ل ذ ل و
ب ه م ك د ق ر ت ف ل ل ا خ ي تاسسؤملاو

:ي برغملا باطخلا ي ف ةلوا دتملاو ه ي ل ا ةبوسنملا ت ا ر ا ب ع ل ا ن م
«ابوروأ ي ف ا ه ن ا ص د غ ا و ا ي ق ي ر ف ا ي ف ا ه ر و ذ ج ق ر ج ش ب ر غ م ل ا»

ي ف ا ر غ ج ل ا و ي خ ي ر ا ت ل ا ع ق و م ل ا ن ع ر ي ب ع ت ل ا م د خ ت س ت ق ر ا ب ع ل ا ه ذ ه
ة د د ع ت م ل ا م ت ا ق ل ا ع و ب ر غ م ل ا

ة د ح و ة ي م ه ا :ي سايسلا ه باطخو ه بطخ ي ف ر ه ط ت ي ت ل ا ر ا ك ف ل ا ن م و
ب ر غ م ل ا ر ا ر ق ت س ا ي ل ع ط ا ف ح ل ا و ، ت ا س س ؤ م ل ا ر ا ر م ت س ا و ، ة ل و د ل ا

ا ي ا ض ق ب ر ر ك ت م ل ا ه م ا م ت ه ا ة ط ح ل ا م ن ك م ي ه بطخ ة س ا ر د ل ل ا خ ن م و
ت ا س س ؤ م ل ا و ة ل و د ل ا و ة ي ل و د ل ا ت ا ق ل ا ع ل ا و ة ي ب ا ر ت ل ا ة د ح و ل ا و ة د ا ي س ل ا

، ه د ه ع ة س ا ر د ن م ا ه ص ل ا خ ت س ا ن ك م ي ي ت ل ا ة ي س ا ي س ل ا س و ر د ل ا ن م و
ن ع ة ل ص ف ن م ه ف ت ل ا ة ي س ا ي س ل ا ت ا ر ا ر ق ل ا :ي م ي ي ق ت م ك د ر ا د ص ا ن و د
ق ر ت ف ل ا ل ك ت ل ل ا خ ة ي ل و د ل ا و ة ي ل خ ا د ل ا ب ر غ م ل ا ف و ر ط

ة ل و د ل ا خ ي ر ا ت ن م ة ل ح ر م م ه ف ة ة م ه م ي ناثلا ن سحلا ة س ا ر د ن ا م ك
ت ا س ا ب ت ق ل ا ع م ج ط ق ف س ي ل و ، ة ي ب ر غ م ل ا

ل ك س ا م ن و ل ي ا

ةعانصلاو ايجولونكتلا تلاما جي فل امعأ لجر لكسام نوليا
ةديدش ةماء ةيصخش اًضيأ حبصأو ،تارايصلاو ءاضفلاو
ملاعلا لئاسو في روضحلا

لكناف ،في فكي امب مهم ءي ش لكانه نو كي امدنع» :هتارابع رهشأ نم
«لكدضت لامتدلا تناك ولي تد ملعت

م اذا .انه رايخل شفلا» :هيلأ ةبوسنملا ةروهشملا تارابعلا نمو
«في فكي امب ركتب لا تناف ،لشت

ئدابملا نم أدبا :راكتبلا ن ءهثيد في ةرركتملا راكفلاأ نمو
قئاقدهر ابتعاب ةدئاسلا تاضار تفلأا لوبق لدب لي لولأا

:لأست نأ في نعي لي لولأا ئدابملا نم ريكتلا

؟اهفر عأ في تلا ةيساسلا ةقيقحلا ام

؟لبلد نود هب املسم هربت عأ في ذلا ام

ل ولحلا ديلقت لدب ةيساسلا تانوكملا نم لحلا ءانب نكميل ه
؟ةدوجوملا

ةسدنهلأ لي ءع زيكرتلا :هلم ءعير طبة طبرملا راكفلاأ نمو
نيسفانملا ديلقتب ءافتكلا لدب ةيساسلا ءلكشملاو

ةينقتلا معيراشملا :معيراشم نم ءسار دلا ءلباقلا سور دلا نمو
،ديروتل سلاسو ،ةسدنهو ،قرفو ،لام س أري لا جاتحت ةريبكلا
.هدهو سامحلا في فكي لاو ؛رطاخم ةراداو ،تيقوتو

ةبرجت لثمت لا لامعلاأ دئار ءصق :اًضيأ ءمهملا سور دلا نمو
ل لامعلاأ داور عيمج

رخآ عاطق في فحاصت لاو نيعم عاطق في فةيجيتار تساج جنت دق

نوسنوج س يرو ب

بصنم لغش ،ق باس في نا طير ب في فحسو في سايس نوسنوج س يرو ب
2022. في لا 2019 نم ةدحتما ةكلملا ءارزو سيئر

«مستست لا» :هتاباطخ في فةبطتر ملا تارابعلا رهشأ نم

مادختسا :في سايسلا هباطخ في فاهتسارد نكمي في تلا تامسلا نمو
باهر كذتل هسي في تلا تاراعشلاو ةيغلابلا روصلاو ةطيسبلا ةغللا

ةسايسلاو ملاعلا نيب ةقلاعلا ةسارد نكمي ةيسايسلا هتبرجت نمو
ةماعلا ةيصخشلاو

ميدقتو نيبخانلا ةتبع في في سايسلا باطخلا رود ةسارد نكمي امك
ةرستخم ةروصب ةدقعلما اياضقلا

باهنومضم ةحص نيبو ايسايس ةرابعلا ةوق نيب زيمتلا بجي نكل

لايلد ةرورضلاب تسيل ةرثؤملا ةرابعلاف

لك في ةربخلا ارايعم ةرورضلاب تسيل ةيملاعلا ةيصخشلاو
ل. لاجم

لصفلا اذه ةدعاق

نوسنوج س يروبو كسام نولياو في ناثلا نسلحاو رلتهو بمارت
ل. لاجملاو رودلاو خيراتلا ثيد نم ادج ةفلتخم تايصخش
ق. ايسلاو

ةدحاو ةناخ في فمعضو في غبني لا

ٲسايسلاو ملاءلاو لامعلاء ٲيواز نم هتسارد نكمي بمارت
ضوافتلاو

فرطتلاو ٲياعدلاو ٲيزانلا مهفلا آخيرات سرئي رلته
تسوكولوهلاو برحلاو ٲيروتاتكيدلاو

ٲسايسلاو ٲيبرغملا ءلودلا خيرات مهفلا سرئي نائلا نسللا
نيرشعلا نرقلا نم نائلا فصللا لالا ٲيبرغملا

راكتبلاو ٲسدنهللاو لامعلاء ءداير ٲيواز نم سرئي كسام نوليا
ايحولونكتلاو ءرطاخملاو

باطلاو ٲسايسلاو ءفاحصلا ٲيواز نم سرئي نوسنوج سيروب
ٲيموكحلا ءدايقلاو يسايسلا

اهديقتي نعتلا تايسخشلا هتسارد نأ وه ربكلاء سرءلاو

ءوذة لى لى اهباحصل يوحء نود اءجانء ارارة سرءت نأ كنكمي
ءلماك

هريربت نود آخيرات اءذ سرءت نأ كنكميو

هفقاوم لك يئبء نود لامعلاء لجر نم ملعتت نأ كنكميو

هتسايس يئبء نأ نود آيسايس ارقت نأ كنكميو

نم اموصعم اهباحصل عجت نأ نود ءركف نم ديفتست نأ كنكميو
باطلا

لئللا صحفيو ،يلقعلا ربتخملا لى لى ءركفلا ذخايل قتسملا لقعلا
اهتميق ررقمء ،قايسلا سرديو

روهشم هنا درجملا ءقيقء سيل ساىبءقلا

بلايد تسيلا قرهشلاو

بلايد تسيلا قطللسلاو

بلايد سيبلا ملاماو

بلايد تسيلا قيبلا غلاو

بلايد سيبلا راركتلاو

نئارقو قايسو ردصمى لاجاتحيل يلدلا

ملك باتكلا اذهل قيساسلا دعاوقلا يدحا مذهبو

قمتت — يئائلا لصفلا

كسفن صحب ادبتن البة ملعلل رييغت ادبت لا — طارقس

بجيتنلا لىء مكحتن البة ببسلا نعل لاسا — طارقس

بفرعلل قبادب نوكدق فرعت لا كناب فارتعلا — طارقس

بقيقحلل نعل لايدبرهظملل عجت لا — نوطلافا

قيمك لا ،ريكفتلا فقيرط ريغت قيققحلل قيرتلا — نوطلافا
طققتامولعملل

قرركتملل قسرامملل لالاخ نم قليضفلا نبا — وطسرا

طيرفتلاو طارفلا لدب نزاوتلا نعل ثحبا — وطسرا

بديجلا قايقحلل نم عزجت اقلاعلل ققادصلل — وطسرا

قلماك قايد ءانب منكمي لا كلذلو ،بي عامتجا ناسنلا — وطسرا
نير خلا نعل زعمب

قلقا رداصم لقلتل تيرورضا ريغت تابغرلا لق — روقيبا

رداصم نوكت نأ نكمي قطاسبلاو ناملا او تقادصلا — روقيبا
اضرلا قمهم

عيطتست لا امو هيف مكتلا عيطتست ام نييل صفا — سوتيتكيبا

كتايح اريدم نير خلا اي ار لعجت لا — سوتيتكيبا

رييغت يلع لمعا ،ثدحا رييغت عيطتست لا امدنع — سوتيتكيبا
هك تباجتسا

كتقو قحتست لا ايشابل اغشلاا يفتايد ردهت لا — اكينيس

بي هتنت لا عجاد يلا لوحتي ايشلاا كلاتما لعجت لا — اكينيس

نلاا كاما ءدوجوملا قمهملا يلع زكر — سويليروا سوكرام

ددحين اب نير خلاا كولسل حمست لا — سويليروا سوكرام
كقلاخا

بيترت دنع رمعا تيدودحم ركزت — سويليروا سوكرام
كتايولوا

ناسنلا ءانب نم عزج رمتسما ملعتلا — سويشوفنو

تيلوؤسمو مارتحا يلا جاتحت قميلسا تاقلاعا — سويشوفنو

عي شلك يلع قرطيسلا لواحت لا — هستولا

قانا عمل رداصم نم مهم رصم طرفملا قلعتلا — اذوب

رماو اهلعتن لبقه كراشمو كراكفا بقار — اذوب
 يلع مكلال بقه خيراتلاو داصتقلااو عمتجلا مهفا — نودلخنبا
 بقعامتجلا رهاوظلا
 ريكفتلا نعاليدب ديلقتلا لعجتلا — دشرنبا
 يلا جاتحت كولسلا يفرثوت لا يثلا قفرعلا — يلازخلا
 بقعجارم
 اهيلع جئاتنلا عانبل بقه تاضارتفلا صحفا — تراكيد
 اهلعل ماعتلا يلع دعاسيت لامعفللا بابسا مهفا — ازونيبس
 بقليسو درجم سيلو قياغكن اسنلا ل ماء — طناك
 روصتتلاف، يرشبلا كولسلا يفرثوم رصنع ققطاعلا — مويه
 قدرابت اباسد اهلك تارارقلا نأ
 امدنع دودح يلا جاتحت قيدر فلا قيرحلا — ليم تراويتسنوج
 نيرخلال ررض يلا لوحنت
 زايتما درجم سيلو، قيلوؤسم رايتخلا — دراغريك
 لكتميقلا قفيرعت عامجلا يار لعجتلا — هشتين
 لكلا ايئاهذ قفيرعت فورظلا لعجتلا نأ لدب لكسفن روط — هشتين
 اضرلا مدع جتنتن أنكمي فقوتت لا يثلا تابغرلا — رواهنبوش
 رمتسلا
 بقلا لا قوقع ميساننتن أن بجين يقيلا قجرد — لसार دنارترب

تبثيد دقام فاشتكا ةلواحمب كراكفا ربتخا — ربوبل راک
بهاطخ.

ناسنلا دعاسيد نأ نكمي نعما ن عثحبلا — لکنارف روتکيف
ببعصلا فورظلا لمحتي لء

ناسنلا شيع ةقيرط ي ف ةوقب رثوت تاداعلا — سميچ مايلو

ي ف رثويل معاو ملعتلا ي لء ةردقلاب ناميلا — ارودنابت ربلا
رارمتسلااو دهجلا

لدب ريوطتلا لباقي شك ةراهملا ي لا رظنا — كيود لوراک
بايئاهذ امكد فعضل ك رابتعا

تارارقلا ضعب ؛لولا عابطنلاب امئاد قثت لا — ناميناك ل ايناد
رثكا صحفو اطبا ريکفت ي لا جاتحت

تازيحتل ضرعم ناسنلا — ناميناك ل اينادو ي کسريفت سومأ
بماکحأ ي ف رثوت ةيفرعم

لظ ي ف ابلاغ ذختت ةيعقاو لا تارارقلا — نومياس تربيهر
ةدودحم تاردقو تقوو تامولعم

رثوين نأ نكمي تارايخلا ضرع ةقيرط ميمصت — رلاث دراشتير
كولسلا ي ف

نيرخلاا عمل ماعتلاو اهميظنتو رعاشملا مهف — ناملوغل ايناد
ةيعامتجلاا ةعافکلا نم مهم عزج

ي وتسم بسانم طاشن ي ف سامغزلا — ي لاهيمنتنسکيشت ي لاهيم
"قفتلا" ةلاد ي لا ي دويد دق کيدحتو کتراهم

سقة؛ لـ اغشلا تا عاسد ددعب ةيجاتنلا سيقته لا — ركار د رتيب
ةميقلا تاذ جئاتنلا

فيكل أست نأ لبقه لعف بجي يذلا ام فرعا — ركار د رتيب
هلعفت

لـ ريثأت قرئاد ن مضع قيعامب أدبا — ي فوك ن فيتسد

لـ امعلا أب كـ تقو لأمت نأ لبقه تا يولولأ عض — ي فوك ن فيتسد

ي نعت هـ تعاضا؛ يـ داصتقا دروم تقولا — ن يلكنارف نـ يماجنب
ةصرفه عاضا

لـ امس أر انوكت نأ نكمي ةقتلاو ةعمسلا — ن يلكنارف نـ يماجنب
بأيعامتجا

ةيجاتنلا عـ فري نأ نكميل معلا ميسقتو صـ صختلا — ثيمس مـ دأ

قر اجتلا مهفـ يـ لـعـ دعاسي ةيبسنلا ةزيملا مهف — و دراكير ديفيد
صـ صختلاو

مولعم هـ نأكو لـ بقتسملا عمـ لـ ماعتت لا — زنيك درانيم نـ وـ جـ
داصتقلا نـ مـ عزج نـ يقيلامـ دـعـ؛ لـ ماكـلابـ

دارفأ نـ يـ بـ ةـ عزوم ةيداصتقلاا ةفرعملا — كـ يـ اهـ شـ يـ رـ ديرفـ
ةديدع تا سسؤمو

سـ انلا كـ ولسـ يـ فـ رثؤت زفاوحلا — نـ امـ ديرفـ نـ وـ تـ لـ يـ مـ

رـ عـ سـ لاو ةـ مـ يـ قـ لا كـ رـ يـ دـ قـ تـ نـ يـ بـ نـ اـ مـ اـ شـ مـ اـ هـ عـ ضـ — مـ اـ هـ اـ رـ غـ نـ يـ مـ اـ جـ نـ بـ
هـ عـ فـ دـ تـ يـ ذـ لا

لکتمیق ددحی هدحو قوسلا بلقتل عجت لا — ماهارغ نیماجنب
لصلال تهیققلا

یهف رمثتست یذلا لمعلا مهفا — تیفا بنراو

یف نایساسا نارصنع طابضنلااو ربصلا — تیفا بنراو
لجلال لیوط رامثتسلالا

لکتارارق یف مکحتت نیرخلالاتاعقوتل عجت لا — تیفا بنراو
تهیلاملا

نع ثحبلا لدب قریبکلا عاطخلال بنجت — رغنوم یلراشت
رارقلکی فتهیرقبعلالا

دعدعتم تللاجمن متهینهذلال جدامنلا ملعت — رغنوم یلراشت

یهیرتشت نأل بقیهف رمثتست یذلا عیشلا مهفا — شنیل رتیب

لجلال لیوط دئاعلا یفرثوت موسرلاو فیلاکتلا — لغوبنوج
ابهیلا مابتنلالا یغبنی لکللو

تفرعملا یلعدمتعی لایلاملا کولسلا — لسواهن اغروم
رثوت فواخملاو براجتلاو یصخشلا خیراتلا ؛اهدحو تهیضایرلا
لاملا تارارق یف

کولسب رثاتت نآنکمیق اوسلااو راعسلالا — رلیشت تربور
تایدرسلاو تاعقوتلاو نیرمتمتسلالا

بسکمن ربکا قوقب ایسفن رثوت دق قراسخلا — نامیناک لایناد
قراسخلا روفن موهفمب طبریام وهو ،لثامم

یربکلا تهیلاملا تهیصنلا

بسکت ام لک قفنت لا

لک قافنا رادقم ايواسم بتارلا لعجت لا

لک فورظ عم بسانتي امب ئراوطلا ايطايتحا نوک

اهما دختسا لبق نویدلا مهفا

هرطاخم مهفت لا عي شي فرمتست لا

نیر خلا نأ درجمل دحاو لصأ ي فکلام سار لک عضت لا
هذع نوئدحتي

رامتتسلا ةدوجی لء لایلد رعسلا عافترا ربتعت لا

حبصا لصلأ نأ ی لء لایلد هدحو رعسلا ضافخنا ربتعت لا
أصیخر

قرماقماو رامتتسلا نید لصف

قرطاخماو عقوتما دئاعا نید قرفلا ملعت

فیلاکتلاو موسرلا رثأ ملعت

لک عضو ی لء قبطنت ثید بئارضلا ی فرکف

لأملا تیئارشلا توقلا مپیقت دذع مخضتلا ی فرکف

لبقتسملا أنامض هرابتعابی ضاملا ی لء دمتعت لا

ارمئتسم لاملا کرت اهلاخ عیطتست ی تلا ةدملا ددح

رمتتست نأ لبق قراسخلا لکلمحت ی دم فرعا

لكتطخ ريغي مع مطلا ل عجت لا
 بي ليلحت ببسد لاب اهر يغي فو خلا ل عجت لا و
 لمعلا في فة حيصنا
 قوسلا اهجاتحيرة اهرهم ملعت
 لكتراهم ةميق حرشت فيك ملعت
 بأفرتحم أعناب نكت م و لى تدع بيلا ملعت
 ضوافتلا ملعت
 ةينهملا ةباتكلا ملعت
 نير خلا ماما ثدحتلا ملعت
 عامتسلا ملعت
 قير فنمضل معلا ملعت
 تلاكشما لد ملعت
 ايجولونكتلا مادختسا ملعت
 بسحب ةينهملا لك صرف فعاضة ةغلي أ و أ ةيزيلجنلا ملعت
 لكلاجم
 ملعتلا ةياهن ةداهشلا ل عجت لا
 ملعتلا مدعل ارذع ةداهشلا بايغل عجت لا و
 معيراشما في فة حيصنا

.ةليمج ودبتة ةركفلا ن لأ عورشملا أدبت لا
 .اهلح سانا عفديس ي تلا ةلكشملا ةساردب أدبا
 .جتنملا ي نبت نأ لبق ليمعلا ل أسا
 .ةنكمم ةفلكت ل قابب لطلا ربتخا
 .ي دقنلا قفدتلا بقار
 .حابر لأوات اداريلا نيد ل صفا
 .ةريغتملاو ةتباتلا كفيلاك ةفرعا
 .بماقرا مهفت لا عورشم عسوت لا
 .ةحبرلاو تاعيبملا ةرثك نيد طلخت لا
 .عورشملا بةطبرم ةيصخشلا كلاوما لك لعجت لا
 .لشفلا ويرانيسو طغضلا ويرانيسو حاجنلا ويرانيسو
 رطاخملا ي فةحيصنلا
 ؟رسخا نأ نكمي اذام :أمئاد ل أسا
 ؟ةراسخلا هذهل محت عيطتسا ل ه :ل أسا م
 ؟ةرطاخملا رريدل متحملا دئاعلا ل ه :ل أسا م
 .ةدحاو ةصرف ل جا نم ملك لك لبق تسمب رطاخت لا
 ةراسخي لا لك عفدت ةقباس ةراسخ ضيوعتي فةبغرلا لعجت لا
 ربكأ

ترسذ كذلاً طقف قرطاخلما فعاضت لا
 بقلدلاً رهظت امدنع اركيم أطلخاب فرتعا
 رارقلا ذاختا في ةحيصنلا
 بضاعتناو ارييك ايلام اراق ذختت لا
 طقف ةعامجلا طغض ببسب اراق ذختت لا
 لدادبلا بتكا
 رايذل كدناوف بتكا
 مرطاخم بتكا
 بقلو قعم ةجيتت اوسا بتكا
 رارقلا حجنيدى تد احيحصن وكي نأ بجيد يذلا ام بتكا
 امداد لكقفاويد نم لواوس لدب لكعم فلتخيد اصخش لاسا
 رارقلا ةعجارم ادعوم ددح
 ظلما ببسب ةئيس ةجيتت لانايد ايدويد ديدجلا رارقلا نأ ملعت
 ببسب ديدج ةجيتت لانايد ايدويد ديدجلا رارقلا نأ ملعتو
 ظلما
 ملعتلا في ةحيصنلا
 طقف ارققت لا
 لكسفن ربتخا

طقف دهاشت لا

قبط

تارودلا عمجت لا

أعورشم نبا

اهما دختسا نود تمولعما ظفحت لا

رخا صخشلا متملعت ام مء

تار تفي لء تامولعما عجار

طشنا عاجر تسلا مدختسا

ءاز جأى لء قراهملا مءق

ءعجار ءيذغت لء لصحا

ررك

ءيصخشلا في ءحيصنلا

"لا" لوق لء ارءا قنك

هذخت رارق لك حرش لء جاتحت لا

أموجه داقتنا لك لعجت لا

ءقيقء حءم لك لعجت لا

فرعت لا امدنع فرتعا

ئطخت امدنع رذتعا

نير خلا اتناها نود كدودح ن ع فاد

يوق كذا تابثلا ةوقلا مدختست لا

فعضلاو عودها نيب طلخت لا

ةوقلاو ن اودعلا نيب طلخت لاو

س فنلاب ةقتلا

لضفلا كذا ينعث لا تيحصل ةقتلا

لضفلا نوكت لا لامتحا عم لماعتلا عيطتست كذا ينعث

نير خلا ريقحتي لا جاتحت لا ةقتلا

فرعأ لا :لوقت نأب كل حمست ةقتلا

كنم رخصاً ص خشنم ملعتت نأب كل حمست ةقتلا

يوقا ليلد رهظي امدنع كيأر رييغتب كل حمست ةقتلا

امزير اكلا

رثكأ عمتسا

رار متساب عطاقت لا

تيعيبط ةقيرطب ثيدحلا ءانتأ ص خشلا ي لا رظنا

حوضوب ثدحت

ملاكلا بت مصد لك لأمت لا

عوضوم لك يفة فرعما راهظا لواحت لا

قدیج قئسأ ل أسا

نیر خلا فلاتخا مرتحا

بلايتمت امزیرا كلا لعجت لا

مارتحلا او ققتلاو حوضولاو روضحلا قجيتت اهلعجا

تاقلاعلا

بقيسفن باعلأ بسانلا ربتخت لا

قرطيسلا قليسوك قريغلا مدختست لا

بباقللا قماء قليسو يباقللا تمصلا لعجت لا

حوضوب هيل جاتحت ام لق

رخلاا فرطلا تاجايتحا يلا عمتسا

أوددع ضد

دودحلا مرتحا

طقفت املكلا لا لعفلأا بقار

قلكشم لاملا حبصين ألبق لاملا ن عثدحت ، جاوزلا ي ف

ل لافطلا ن عثدحت

ل معلا ن عثدحت

ن كسلا ن عثدحت

قدتمملا قرسلا ن عثدحت

مبقلا ن ع ث دحت

ت افلا خلا ل د تقير ط ن ع ث دحت

بحلا

بأكلاتما سيذ بحلا

فتاهلا تقبقارم سيذ بحلا

س انلا ن ع ر خلاا فرطلا لز ع سيذ بحلا

تقيصخشلا ءاغلا سيذ بحلا

مارتداو دودحو تققثي لآ جاتحي بحلا

تقلاعلأا أدبي نأ نكمي بانجذلا

باهرار متسا ي لء نود عاسي تيلوؤسملأا مارتدلاو ل صاوتلا نكل

تداعسلأا

ءارثلا موي ي لآ تداعسلأا لك لجؤت لا

تقيلاثملا تقفيظولأا ي لء لصحتي تد قايلحا لجؤت لا

بأينذ حبصتي تد قرسلا لجؤت لا

لكاشملا لك ي هتنتي تد تءارلا لجؤت لا

قايلحا هدعب أدبت مڤ ي هتني ءعورشم تسيذ قايلحا

تءارلا

تقولأا تميم سيذ مونلا

أفعض س ي فاعتلا

ر ار متسلا ي لء كتر دق ديزتة مظنملا ةحارلا

نأ نكمية يلوؤسملا نم أمئاد أبوره حبصت ي تلا ةحارلا نكل
ةراضة دءا ي ل ل وحتت

ل شفلأ

؟ تلشف اذام : طقف ل أست لا

؟ تملعت اذام : أضيا ل أسا

؟ ريغأس اذام

؟ ي ترطيس تحت ناك ي ذلا ام

؟ نكي م ي ذلا ام

؟ ةفلتخم ةقيرطب هربتخأس ي ذلا ام

توملا

دودحم تقولا

نير خلاا ءاضر ل ةكرعم موي ل كل عجت لا اذهلو

لكتايولوا بتر

به حلاصا نكمي ام حلاصا

به بحت كنل بحت نملق

به ملعت ديرت ام ملعت

ی.نعم اذ هارتامی لعل معا

ی.رخاً ةصرفك حنمیس ل بقتسملا نأب أنامض رظتنت لاو

ةریخلاً ةمکحلا

فوسلیفلا لقعب رکف

ملاعلا لقعب ربتخا

ی.داصتقلاا لقعب بسحا

طابضناب رمتتسا

دجب لمعا

رار متساب ملعت

لككولسد بقار

نیرخلاً امرتخا

لكتحصم حا

لكتقو ظفحدا

ةصرفلك دراطت لا

ةرطاخم لك نم فخت لا

روهتلاو ةأرجلا نیب طلخت لاو

لكتايدی لعل أدیس لا ،كفادهلاً أمداخل املا لعجا

كتايد ريمدتل آبسد لا ،ي نعم تاذ قايد ءانب ءليسو حاجنلا لعجا
ءيعامتجا ءروصل جا نم

ءءيصنم هاو

بءابا بءلا لك كيطعي دءاو صءشن ءءءبء لا

ىلإ ءمءساو ،ي ءاصءقلا مهفاو ،ملاءا س رءاو ،فوسليفلا أرقا
بءا لكء مءءءسا مء ،ءبرءءا بءاصء

ءامظءلا ل اوقا ظفءنأ ءسبل ءيقيقءا ءمكءلا نلأ

ن وءءى ءمو ،ءءيصء ءركءلا ن وءءى ءم فرءءنأ ءمكءلا
ن ءءءبءنأ بءبى ءمو ،كءلاءى لءق بءنء لا ءمو ،ءصقان
ءيءءل يءلء

ىلولا ءركءلا

ءءبرا اءام :ءقف لأسء لا

ءءبرا ام بءلءءي ءءل ن مءلا ام :لأسا

وأ ءرطا ءملا وأ ل املا وأ ءهءلا وأ ءقولا ن م ءفلءا اءل ءءبءنأ لك
ءفلءءلا ىرء امءءء أءببء ءضائلا ريكءءلا .ىرءا ل ئاءبءن ءل زائءلا
ءقف ءزئاءلا س يلو ،ءلماكلا

ءبئائلا ءركءلا

روءءلءل لك مءقء س يقء لا

لا امئب مءقءنأ لك نأ رءءء ءقو ،مءقءنأ لاو ارئءل مءءنأ لك نأ رءءء ءق
لءءلا :ءيقيقء ءارءوء مءءءسا لك لءل .س ايقلل ءلباق ءءبءن ءءوء

تقولوا ،مازتلا ،تاقلاعا ،ةحصلا ،جاتنلا ،قراهما ،راخدلا
ةمهمل ءايشلا ي فرمتسما

ةثلاثا ةركفلا

جئاتنلا عنصت ةيمويلا ةمظنلا نكل ،ماجتلا ددحت فادهلا

بماظن سيل «أينغ حبصا نأ ديرأ» لوقت نأ

روطتو ،رامتسلا او راخدلا لكخد نم أتبثا ءزج صصخت نأ
،أيرود لك تافورصم عجاتو ،بسكلا ي لع لك تردق ديزت قراهم
بماظن اذهف

ةعبارلا ةركفلا

موي لك أيوق نوقت نأ سيل طابضنلا

اراركت لهسا جح حصلا لكولسلا لعجت نأ وه ي قيقحا طابضنلا
ةفيعض ةبغرلا اهيف نوقت ي تلا مايلا ي في تد

لمعلا تاودأ رّضد ،تاتتسما دعبا :ةمهم ةئييلا حبصت اذهل
ددحو ،أبسانم لكذن وكي امدنع أيئاقلت راخدلا لعجا ،أقبسم
ةحارلاو لمعلا ةحضاو اتاقوا

ةسماخلا ةركفلا

ةلوطب ي لا جاتحت لا ةداعلا

ةمخضة عافدنا نم اريثات رثكا نوقت دقة ليلقلا ةيمويلا ةءارقلا
ي فتخت مة ةدحاو قرم ثدحت

مكارت ي لا ريغصلا لكولسلا لوحه ةغيرارمتسلا

تسداسلا قر كفلا

طقفل اما ل ي ف تسيلا تبكر ملا ةدئافلا

ةدوجوم تبكر ملا قراهملا

ةدوجوم تبكر ملا تاقلا علا

ةدوجوم تبكر ملا تعمسلا

ةدوجوم تبكر ملا ةفر عملا

بحيحصت نود اهتكرت اذا مكارتن أن كميد أضيأ عاطذلاً أو

ي لإ قريغصلا تارارقلا لوحيد راركتلا ن لأ ، هرركتام بقار لك لذل
قريبك جئاتن

تعباسلا قر كفلا

م اقرأ درجم سيل اما

اهما دختسا ي ف تمكحلا ن مضيد لا هنكل ، تارايذ لك حنميد اما

هقافنا عفترا اذا أيلام أرجاء لظيو هلد عفريد ن أص خشل ن كميد
هسفند دعملاب

؟ بسكت مك : ل أو سد ي فكي لا اذهل

قرطاحملا رادقم امو ؟ ي قابلاب لعفت اذام ؟ ي قبيد مك : مهلاً ل أو سلا
؟ ل خدلا اذه ي لإ ل وصولا اهل محتت ي تلا

تئماتلا قر كفلا

رهظملا ن م هأ تيفا صلا قورثلا

ٲورثلا ىلء لآللد ٲرور ضلاب تسيل ٲيلاغلا ٲرايسلا

ٲورثلا ىلء لآللد تسيل ٲرخافلا س بلا ملا

ٲورثلا ىلء لآللد سيل رمتسما رفسلا

، ٲتامازتلا حرط دعب ٲكلمل ام وه در فلا م هلا ا ىلءا صتقلاا رشؤملا
رطاخملا ٲراداؤل خدلا ديلوٲى لء ٲيلبقئسملا ٲتر دق ىلءا ٲفاضلا

ٲعساتلا ٲركفلا

ن افلتخم نائيش ٲورثلاو لخدلا

ق فدت وه لخدلا

ب تامازتلاا صقانل و صاؤ قوقو ٲميقو نوزخم ىلء ٲورثلا

اذا ىلءاملا زكرملا فيعض نوكي نأ لخدلا ع فترم صخشلا نكمي
ٲعفترم ٲتافور صمو ٲنو يد تناك

ايجير دت ايوقة ايلام اعضو ىلءي نبي نأ لخدلا طسوتم صخشلا نكميو
اديج ٲتامازتلا راداؤ رمتساو ر خدا اذا

ٲرشاعلا ٲركفلا

لخدلا ٲلكشملا اءلاع رامئئسلاا ل عجتلا

لك لكهئئت ٲيساسلاا لكفير اصمو اءج اءففخنم لك لخد ناك اذا
ئحبلا ن م اريئائ رئاك بسكلا ىلء ٲردقلا ٲدايز نوكئ دقف ، ٲيئئ
ق راخ رامئئسا ن ع

ىلء ٲيلمعلا ٲلءاعملا

+ ي طايثدا ءانب + تافور صملا في م كحتلا + ل خدلا ةدايز
ليوط تقو + طبضنم رامثتسا

قرشء ةيداحلا ةركفلا

طقف دئاعى لعا نء ثحبء لا

ةدملاو ةلويسلو رطاخملاو دئاعلا نيب ةقلاعلا نء ثحبا

لى لى دؤيد دق هنكل ادج اعفترم لامتحم ادئاعى طعي رامثتسا
دئاعلا نأ درجمل ابسانم سيل اهل محت عيطتست لا ةريبك ةراسخ
بعفترم ع قوتملا

قرشء ةيناثلا ةركفلا

ةميق اهلا ةلويسلو

تر رطضاو ادغل املا تجتدا اذا نكل ،ديجل صأ لكيدل نوكد دق
ةلكشم حبصيد ةلويسلو صقن افا ،ةئيس فورظ في هعبي لى لى

فورظلا بسانم ي طايثدا لى لى لاملا طيطختلا جاتحي اذها
ءي شلك رامثتسا لى لى لا ،ةيصخشلا

قرشء ةثلاثلا ةركفلا

ةينا جم دئاوع دجوت لا

ثحبا ،ةنلعلما رطاخملا بةنراقم ادج اعفترم دئاعلا وديب امدنع
ةيئر ملا ريغ رطاخملا نء

رعسلا بلقت في ةرطاخملا نوكت دق

ن امثلا لى لى فوا

ٲلويػلا في ؤوا

ٲلمػلا في ؤوا

ٲللاملا ءػػارلا في ؤوا

للايآءلا في ؤوا

ٲلػػاو ريػ ءاػار ءفا في ؤوا

ػرػء ءػػارلا ػرػػلا

للاٲػػملا اءػو في ػاملا لػءء لا

لاػػء ءػيػػلا ررػيػ ءنا في نػي لا ءاونسلا لالا ؤا ػاػػرا

انا مػءس يلو ، ءمولػم في ػيرالا ءاا

ػرػء ءػماػلا ػرػػلا

للاءوءء ءػرػم في لالا ػاآءي رامػػلا

امو ، ءناػلا في ءاين يا ن مو ، لاما لالا ػا ػا ػيػ فيػ مػػء م اذا
ءناػ ، ػورػلا عيطػػء في ءمو ، موسرلا مو ، ءيساػلا رطاػملا
ملاػلا ءلػرم في ؤلا ءلا

ػرػء ءػءاػلا ػرػػلا

للاءاػر ػيقػػلا ءلا ءسيلا ػاوسلا

للاملا ػاآءء لكا ءرػي لا ػوسلا

ءبعء لكا ءرػي لاو

مع فترم رعب تير تشا كذا فرعي لاو

مع ننتقم كذاب متهيد لاو

ةلوي سلاو تاعقوتلاو تانايبلاو قوسلا ىوق قفو كرحتي رعبلا
لماو علا نم اهر يغو كولسلاو

قرشع ةعباسلا قر كفلا

ن يقبلاو ةقتلا نيب طلخت لا

أدكأتم نوكتنأ نود ةتيوق ةيضر ف كيدل نوكتنأ نكمي

لوقي ملعلا لقعا

ةيضر فلا يه هذ

ةلدلا هذ

فعضلا طاقن هذ

ييار ريغأ ي نلعجتنأ نكمي تلا تامولعما هذو

قرشع ةنماتلا قر كفلا

؟ئى طخم ي نذأ تبثينأ نكمي يذلا ليلدلا ام :أمئاد ل أسا

ناسنلا ا ثحبثيد ،يديكأتلا زايحنلا نم كيمحيل أو سلا اذ
ةفلاخملا تامولعما ل هاجتيو ييار ديؤت ي تلا تامولعما ن ع

قرشع ةعساتلا قر كفلا

لكيارب ةطبترم كتيوه ل عجت لا

لصلأا عيب حبصيدق، «لصلأا اذه في رمتسم انا» :تلق اذا
لشفلا فارعا هناكو أيسفد

حبصيد، «ريغت نأ نكمي تيرامثسا تضر في دل» :تلق اذا اما
لقلأا ريغت امدنعل هسأ رارقلا ريغت

نورشعلا ةركفلا

يئيس رارقى لعلأا ايلد امئاد تسيل ةراسخلا

ديج رارقى لعلأا ايلد امئاد سيل حبرلاو

عقوتم ريغ ثدح بسب رسخين أ زاتم رارقلا نكمي

لقلصلاب حبرين أ يئيس رارقلا نكميو

طقفة جيتلا سيلو تيلمعلا مية لكالذا

نورشعلاو تيداحلا ةركفلا

يعلقلا ريكتلا نم أجضد رثكأ لامتدلا ريكتلا

للد:

ديكاتلاب حجناس

للق:

دئاعو فلكتو لامتحة جيتل كلو، لمتحم جئاتن ددع لكالذه

نورشعلاو تيناثلا ةركفلا

«لشفلا أقبسم أحيروشت» يئشأ، رييك رارق داختا لبق

ز فاحلا ي لء دمتعت لا

ريغت ز فاحلا

ي قبي ماضنا

أتباث أدعوم عض

ةدحم تيمك عض

أدحم أناكم عض

أسمحتم نوكت لا امدنع ي تد ذفند م

نورشعلاو تسماخلا ةركفلا

مويلا ءلم تسيل تيجاتنلا

تةميق تاذ جئاتن ي لا ت قولاً ليوح ت ي ه تيجاتنلا

تةميقلأ تةليلق لامعاً ي فتاعاس رشع لمعت دق

تةمهملأو أقيم زيكرتلا ناك اذا أهمم أنيش نيتعاس ي فتنتت دقو
ةحضاو

نورشعلاو تسداسلا ةركفلا

أهمم ل جاء لك سيل

ت قولاً ةراد ي فتيزكرملا راكفلأا ن م هذو

لكتايد ريغت لا اهنكل ،ةلجاء اهنلا خرصت لامعاً لكانه

للبقتسم ددحت اهنكل ،ن لا ا كيلع طغضت لا تئداه لامعاً لكانهو

راخذلا ،تمهملات اقلاعل ،قراهملا ءانب ،ةحصلا ،ملعتلا
لجاعلا طغض نم قيامد ي لا جاتحت ابلأ طيطختلاو

نورشعلاو ةعباسلا ةركفلا

أطبترم ص صختلا نو كي امدنع قراهملا ةميق ديزي ص صختلا
ةقيققد لكشمب

ت امولعم فرعت كذلا طقف ك ا عفدي لا قوسلا

وأ ص خشا هجاتحي ةجيتن ي لا ةفر عملا ليوحت عيطتست امدنع عفدي
ةسسؤم

نورشعلاو ةنمائللا ةركفلا

ار جاتن كت م و ل ي تد عيبلا ملعت

لكتميق حرشت ت نأ ،ةفيظول مدقتت امدنع

لك عورشم حرشت ت نأ ،أليومت باطت امدنع

لك تلصم حرشت ت نأ ،ضوافقت امدنع

ةطخو ةيؤر عيب ت نأ ،أقيرف ريدت امدنع

حيضوت ةيلمع نو كين أن كميد ؛أعادخ سيل هر هو جي ف عيبلا
لحلاو ةلكشملاو ةميقلا

نورشعلاو ةعساتلا ةركفلا

عيمجلا عانقلا لواحت لا

ص خشل كل ةرور ضلاب اًبسانم سيل ديحلا ج تنملا

تفلا فيعضل كشب تفسانمو تفلا عز اتمن نوكت دق ديجلا تمدخاو
ىرخأ

قوسلا تفرعم نم عزجل يمعلا تفرعم

نوثلثلا توكفلا

سوملم ريغل لصأ تعمسلا

لوقتو لك تامازتلاب يفتو ديعاوملا مرتحت كنأ سانلا فرع اذا
لقتن أن كميت مكارتملا تفتلا نإف، طخت امدنع تقيقحلا
تاقلعلاو لامعلاا في لك اكدلا

ررضلا تعميرسو ءانبلا تئيطب تعمسلا نكل

نوثلثلاو تيداحلا توكفلا

رسخير خلاا فرطلا لعجتن أني نعي لا ضوافتلا

تقيقحلا حلاصملا نعت حبتة مادتسملا تاوضوافتلا لضافاً
لئادبلاو دودحلا حوضوعم، نيفرطلا

نوثلثلاو تيناثلا توكفلا

توصلما عفر تسيل تيصخشلا توقلا

سفنلا طبضى لع توكفلا في رهظت دق توقلا

نأودع نود «لا» لوقت نأ

رايهنا نود دقنلا لبقت نأ

رامعلاو روعشنود لكيار ريغت نأ

م.مقتنلا نود مقيذوم مقلاء رداغت نأ

لك رارق مقيتند لمحتند نأ

نوثلاثلاو مئثلاثلا مرقفلا

بلاقتسم أفده امزير اكلا لمجت لا

م.متمسم مقاط م.ل. جاتحت لميتمتلا م.ل.م.متعتي تلا امزير اكلا

مارتحلاو مقنلاو تاصنلاو حوضولا ن.ع.جتانلا روضحلا اما
ا.رارقتسا رثكأ نوكيف

نوثلاثلاو مقبارلا مرقفلا

س.انلاب ب.ع.لاتلا مقيفيك مفرعم م.ن.ع.ي.لا م.ع.امتجلا م.اكذلا

ل.صاوتلاو دودحلاو زفاوحلاو رعاشملاو رظنلا تاهجو مهف م.ن.ع.ي.
م.مرتحمو ملاعف مقيرطب

نوثلاثلاو مسماخلا مرقفلا

م.ب.لسد ريسفت رثكأب لكولسد لك رسفت لا ،ت.اقلاعلا م.ي.ف

لأ.وغشم صخشلا نوكمي دق

ا.رتوتم نوكمي دق

لك.ذ.ع.أفلتخم نوكمي دق

م.ع.اسلا م.م.عتي ملاعف نوكمي دق

ن.يقي م.ل.ا.ر.و.ف.ل.و.حتند نأ م.ي.غبني لا م.صقانلا م.مولعملا

نوثلثلاو تەسدا سلا ەركفلا

بلاشف ەروور ضلاب سىل فالاخلا ، جاوزلا ي ف

وھ مھملا ل اوسلا

؟فالاخلا تەدھى فىك

؟مارتھا دجويل ھ

؟دېدھت و ا فوخ دجويل ھ

؟ضوافتلا نافرطا عىطتسىل ھ

؟حلاصللاو راندتعلالا ىل ە ەردق دجوتل ھ

؟ەجلاعم نود ەلكشملا رركتل ھ

نوثلثلاو تەعباسلا ەركفلا

دودحلا ي غلى لا بحلا

بەعم فالتختو اصخش بحتن ا كنكمى

ن بعم كنولسىل ە قفاوت لاو بحتن ا كنكمى

بەيصخش ەحاسمىل ل جاتحتو بحتن ا كنكمى

نوثلثلاو تەنماتلا ەركفلا

بەيفافش ىل ل جاتحتو ەقلاعلال خادل لاملال

نويدلا

لخدلا

فير اصملا

راخدلا

ٲٲلئاعلا تامازتلا

فادهلأا

يرسلأا رارقئسلاا في رثؤتنأ نكمي ؛ٲٲوناثل يصافت تسيل هذه

نوثلثلاو ٲٲساتلا ٲركفلا

لكاشم لاب ٲايدن عثحبث لا

ٲٲٲقاو ٲٲٲٲت تسيل هذه

لكاشملا عم لماعئلا لعل لعلأا ٲردقن عثحبثا

ٲٲسفن دراوم دوجولب ،ملأا بايغ تسيل ٲديجلا ٲايحلا
بعم لماعئلا لعل لكعاست ٲٲدامو ٲٲعامئجاو

نوعبرلأا ٲركفلا

حاجئلا وءع تسيل ٲحارلا

مءءتنأ نكمي ٲٲعامئجلاتا ٲاقلعلاو ٲكرحلاو في فاعئلاو مونلا
ليوطلا لدملا لعل ءادلأا

أٲابضنا ٲرورضلاب سيل ءافشئسا نود رمتسملا لمعلا

بتأل لملست في تلا ٲٲيرشبللا دراوملا ٲرادا ءوسن وكي دق

نوعبرلأاو ٲٲداحلا ٲركفلا

ةديقع ةيجاتنلا ل عجت لا

ةلأ تسل ت نأ

ل معلل تقو كانه

م لعنلا تقو كانهو

ةلئاعلا تقو كانهو

ةحارلا تقو كانهو

ب مصلل تقو كانهو

ح رفلل تقو كانهو

در او ملا ص يصخت لب ، ي واستلاب تقولا ميسقت ي نعي لا ن زاوتلا
ةيلاحلا ةلحر ملا ي فاهجاتحي امل

ن وعبر لأ او ةيناثلا ةر كفلا

ع قاولا هوشتن أن كمى ةيعامتجلا ةنراقملا

قلقاو نويدلا أمئاد ىرت لاو نير خلا دنع ةجيتنلا ىرت ت نأ
باهتقبس ي تلا تاو نسلو ل شفاو

ةلباق تار شؤم م ادختساب ةقباسلا كسفنب ةيلاحلا كسفنب ن راق ك لذل
س ايقلل

ن وعبر لأ او ةثلاثلا ةر كفلا

ةيعقاو لا ةايحلل أسايقم ي عامتجلا ل صاوتلا لئاسو ل عجت لا

ةلماكلا ةايحلا تسيل ةراتخملا ةروصلا

بي قيقحلا يلاملا عضو لا أمئاد سيذ ضرور عملا حاجنلاو

ةداعسلا أيملاء أسايقة تسيلا ةروشنملا ةداعسلاو

نوعبر لأاو ةعبار لا ةركفلا

ءارثلا ةيرحسة قصونء ثحبء لا

ءارثلا ةتباثو ةعيرسو ةنومضم ةقيرط كانه نإ صخشلا اذإ
لأسا

؟لخدلا ردصم ام

؟ةرطاخملا لمحتينم

؟تانايد دجوتل ه

؟ةيفخم فيلاكت دجوتل ه

؟ةيباقر ةهجدجوتل ه

؟جئاتنلا نم ققحتلا نكميل ه

؟ةحيصنلا مدقي يذلا صخشلا ةحلصم ام

نوعبر لأاو ةسماخلا ةركفلا

مدحو ءاكذلا تسيلا لايئدلا نم ةقيامدل ضفأ

ققحتلا تاءارجا ماهذا

دقلا

ردصملا

لجسلا

ةعجارملا

لقتسملا ققحتلا

طغضلا تحت لاملا ليوحت مدع

«مويلا يهتنتة صرفلا» لوقيأ صخش ن لأ رييك رارق ذاختا مدع

نوعبر لأ او ةسداسلا ةركفلا

لماكلا ةرطاخملا ي غلي فو خلا لعجت لا

رطاخم ي لع يوتحت اهسفن ةايحلا

«ةرطاخم رقص» سيل فدهلا نكل

اهجئاتن لمحتن كميو ةبسانتمو ةموهفم ةرطاخم وه فدهلا

نوعبر لأ او ةعباسلا ةركفلا

عفترم دناء تاذا طقف تسيلا ةديجلا ةصرفلا

لمعتلا ةزاتمم ةصرفن وكت دق

تاقلاء ةكبش ءانبلا وأ

ةراهم تابثلا وأ

ديدج قوس ي لا لوصولا وأ

أضيا ةصرفلا ةفلكت بسحتن أ بجين كل

نوعبر لأ او ةنماثلا ةركفلا

ی.رخا تارایتخان عی لختلای نعی رایتخان لک
ی فامهمدختست م نیتعاس ناینعت عی ش ی فامهیضقت نیتعاس
رخا عی ش

بایدبلا تصرفلا تفلکت ی ه هذ

نوعبرلا او تعساتلا قرکفلا

کباسدنم جرخ مقر درجم سیل مویلا هفتت ی ذلالاملا

کعم یقب ول هلعفی نأ لاملا اذهل نکمیناکام اضیأ هئا

سیلو ،ل بقتسملاب قلعتی ارارق رامتتسللاو راخدلاا حبصی اذهل
رضاحلا ی فن امر د درجم

نوسمخلا قرکفلا

نوکیدق تینهملا کتاید تیادب ی فمینبت نأ نکمیل صا یوقا
بسکلا ی لع کتر دق

لخدلا عفرت نأ نکمیتبولطملاو قردانلا قراهملا

راخدلا ی لا لخدلا نم عزجل وحتی مژ

لوصا ی لا راخدلاا ل وحتی مژ

دئاوعل وصلأا جتنت نأ نکمیت مژ

تیمکارت تلسلس نوکتت اذکهو

نوسمخلاو تیдахلا قرکفلا

ثیدحت ی لا جاتحت هسفت قراهملا نکلا

أدغ مەتمیق ریغتت دق مویلا بولطم وهام

ریغت نیناوقلاو قاوسلاو یعانطصلاا ءاکذلاو ایجولونکتلا
ل معلا مەعیبط

یلع دامتعلالا ن مەمادتسا رثکا نوکت دق ملعتلا یلع قر دقلا کالذل
طقف ةدحاو قر اهم

نوسمخلاو میناثللا قر کفلا

راعشک یعانطصلاا ءاکذلا ملعتت لا

ةاداک مملعت

لأسا

؟أتقو رفوی فیک

؟ةدوجلا نسحید فیک

؟ثحبلا یف دعاسید فیک

؟ل یلحتلا یف دعاسید فیک

؟قر رکتملالامعلاال لقی فیک

وأنیناوقلاو أةیصوصخلا کاهنتا نود مەمادختسا نکمید فیکو
؟ققحت نود مەیلع دامتعلالا

نوسمخلاو میناثللا قر کفلا

قوسلا ریغت اهنلا طقف ایجولونکتلا براحت لا

اهمهفا

لکتر دق دیزت نیأ ددح مژ

لکلمی دق ٲینقتلا تاودلا او ٲینهملا ٲفر عملا نیب عمجی یذلا ناسنلا
طقف امهدحأ یلع دمتعی صخش ن ع ٲفلتخم ٲردق

نوسمخا و ٲعبارلا ٲرکفلا

بباتکلا نود ٲفر عملا مادختسا عیٲتست امدنع ادبی یقیقحلا ملعتلا
لکمامأ

ٲینازیم ل لد ،ٲبساحملا تملعت اذا

أجمانرب نبا ،ٲجمربلا تملعت اذا

ٲبرجت قلطأ ،قیوستلا تملعت اذا

بتکاو ثدحت ،ٲغل تملعت اذا

أماظن قبط ،ٲرادلا تملعت اذا

نوسمخا و ٲسماخلا ٲرکفلا

ٲیادبلا لبق لامکلا ن ع ثحبت لا

نوکت امدنع طیٲختلا لامهل ٲعیر ذک «نلا ادبا» مدختست لا نکلا
ٲریک رطاخملا

ٲعرسب اهر ابتخان کمی ٲریغصلا تا عورشما

قمعأ لیلحتی لا جاتحتف رطاخملا ٲیلاء تارارقلا اما

نوسمخا و ٲسداسلا ٲرکفلا

ٲضفخنم أٲخلا ٲفلکت نوکت امدنع ٲمهم ٲعرسلا

١٠٠
١٠١
١٠٢
١٠٣
١٠٤
١٠٥
١٠٦
١٠٧
١٠٨
١٠٩
١١٠
١١١
١١٢
١١٣
١١٤
١١٥
١١٦
١١٧
١١٨
١١٩
١٢٠
١٢١
١٢٢
١٢٣
١٢٤
١٢٥
١٢٦
١٢٧
١٢٨
١٢٩
١٣٠
١٣١
١٣٢
١٣٣
١٣٤
١٣٥
١٣٦
١٣٧
١٣٨
١٣٩
١٤٠
١٤١
١٤٢
١٤٣
١٤٤
١٤٥
١٤٦
١٤٧
١٤٨
١٤٩
١٥٠
١٥١
١٥٢
١٥٣
١٥٤
١٥٥
١٥٦
١٥٧
١٥٨
١٥٩
١٦٠
١٦١
١٦٢
١٦٣
١٦٤
١٦٥
١٦٦
١٦٧
١٦٨
١٦٩
١٧٠
١٧١
١٧٢
١٧٣
١٧٤
١٧٥
١٧٦
١٧٧
١٧٨
١٧٩
١٨٠
١٨١
١٨٢
١٨٣
١٨٤
١٨٥
١٨٦
١٨٧
١٨٨
١٨٩
١٩٠
١٩١
١٩٢
١٩٣
١٩٤
١٩٥
١٩٦
١٩٧
١٩٨
١٩٩
٢٠٠

قبيطتلا تفرعمي لاء كدعاست ةربخاوا

هلغفي غبنيام ددحت قلاخلااو

نوتسلا ةركفلا

ريغتت لا يتلا تسيل تيصخش يوقا

اهئدابم دقتت نأ نود اهسفد عجار تو ملعتت نأ عيطتست يتلا لـب
تيساسلا

لـلدلا ريغتت امدنع يارلا ريغ

لـشفت امدنع ةطخلا ريغ

باهر رض فشتكت امدنع ةداعلا ريغ

لكميق نـع يـلختت لكـلـعـجـي جـراـخ طغض لكـلـعـجـت لا نـكـلـ

نوتسلاو تيداعلا ةركفلا

تقيقطا رايعم ةرهشلا لـعـجـت لا

أئطاخو اروهشم صخشلا نوكدق

أحيصو لأوهجم صخشلا نوكدقو

لـاؤسلا تـبـسانـمـا ةربخاوا ةججلاو لـلدلا وه رايعلما

نوتسلاو تيناثلا ةركفلا

أيمـع لأـيلـد ةطلسلا لـعـجـت لا

يـسـايسـمـا درجـمـا أيمـع لأـيلـد سـيـلـي سـايسـلا يـأـر

ج ج ا ن ا در ج م ا ق د ا ص ت ق ا ت ق ي ق د س ي ل ا م ا ع ل ا ل ج ر ي ا ر و
ي ل ا ا ي ا ق ل ت ل و ح ت ي ل ا م ص ص خ ت ج ر ا ذ ع و ض و م ي ف ب ي ب ط ل ا ي ا ر و
ب ق ي ق د

ل ا ج م ج ر ا ذ ث د ح ت ي ا م د ن ع ل ي ل د ي ل ا ا ض ي ا ج ا ت ح ي م ل ا ع ل ا ي ا ر و
ب م ص ا ص ت خ ا

ن و ت س ل ا و ا ت ل ا ت ل ا ق ر ك ف ل ا

ن ي م و ص ع م ا م ل ع ل ا ل ع ج ت ل ا

ي ط خ ي ن ا ن ك م ي م ل ا ع ل ا

ب ح ي ح ص ت و ا ط خ ل ا ف ا ش ت ك ل ا ت ا ي ل ا ر ف و ي ي م ل ع ل ا ج ه ن م ل ا ن ك ل

م ل ع ل ا ق و ق ط ا ق ن ي د ح ا ه ذ ه و

ن و ت س ل ا و ا ع ب ا ر ل ا ق ر K ف ل ا

ا ق ي ا ه ن ت ا ب ا ج ا ب ا ح ص ا ا ق س ل ا ف ل ا ل ع ج ت ل ا

ج ي ح ص ت ل ا و ت ا ض ا ر ت ع ل ا و ا ق ل ا س ل ا ن م ل ي و ط خ ي ر ا ت ا ق س ل ف ل ا

ه د ق ت ن ا ن م ا ر ق ا م ث ، ف و س ل ي ف ل ا ا ر ق ا

ن و ت س ل ا و ا س م ا خ ل ا Q ر K ف ل ا

ب ل ا م ا ك ا ج ذ و م ن ا د ح ا و ا ص خ ش ل ع ج ت ل ا

ر ا م ث ت س ل ا ي ف ر م ث ت س م ن م م ل ع ت ن ا ن ك م ي

ر ي K ف ت ل ا ي ف و س ل ي ف ن م و

ج.هنملا في فملاء ن مو
 طابضنلاا في في ضاير ن مو
 ذيفنتلا في فل امعاء دئار ن مو
 بي ضاملا مهف في في خرؤم ن مو
 قلماك مهتايد دلقت نأ أبولطم سيلا
 ن وتسلوا قسداسلا قركفلا
 اهلقيسد في في قخيراتلا تايصخشلا أرقا
 اهلؤحتو لامعاء لجر وأ ركفم وأ ي سايس دئاق ن م قلمج ذخأت لا
 بي ملعاء ن وناق ي لا
 ل:أسا
 ؟تليق ي تم
 ؟تليق اذاملا
 ؟فورظلا ام
 ؟ردصملا ام
 ؟قفلتخم قمعرت كانه ل ه
 ؟لأصاً قثوم ملاكلا ل ه
 .«س ابثقلاا قروطسأ» عنمت ققيرطلا هذه
 ن وتسلوا قعباسلا قركفلا

ن.ناهربلاو ةمكحلا نيد قرف لكانه

ل.ماتلا ةديفم نوكت دق ةليمجلا ةلمجلا

.ةليمج اهذلا أيماء أنونا قحبصت لا اهنكل

.ةماء ةحيصن «ةيباجيا ربكف»

ءاعدا وهف حاجنلا ن مضيد دحو ي باجلا ريكتلا نأ ءاعدا اما
يوق ليلدي لا جاتحي

نوتسلاو ةنماتلا ةركفلا

.ةيببساو طابتر لا نيد قرف لكانه

تبثي لا اذهف ، اريتك نوؤرقين يحجانلا صاخشلا نأ تظحلا اذا
مهحاجنت عنص اهدحو ةءارقلا نأ

ي:رخا ل ماوع دجوت دق

.ميلعتلا

.ةئيبل

ل.خدلا

.صر فلا

.تاكبشلا

.تار دقلا

.ةحصلا

ظحلا

ي قيقحلا ي ببسلا ريكتلا وه اذهو

نوتسلاو ةعساتلا ةركفلا

دوجوم ظحلا

هتاردق ريقتي فغلابيد ناسنلا ل عجي ظحلا راكنا

ي تلا ءايشلا ن عي لختي ناسنلا ل عجي ظحلا ي لاء دامت علا ن كلا
باهيف م كحتلا عيطتسي

جضانلا فقوملا

باهيف م كحتلا كنكمي ام ي لاء لمعا

باهيف م كحتلا كنكمي لا امب فرتعاو

نوعبسلا ةركفلا

تناك ةقباسلا كتارارق ل كن أ ي لاء لايلد حاجنلا لعجت لا
ةحيحص

ججنت امدنع ي تد كتارارق عجار

لأساو

؟ي تراهم ببسب ججني ذلا ام

؟فورظلا ببسب ججني ذلا ام

؟ظحلا ببسب ججني ذلا ام

؟ل شفي نأ نكمين اكي ذلا امو

.حاجنلا دعبرورغلا عنمتةلئسلأا هذه

نوعبسلأا ةيداحلا ةركفلا

.ةميقلأا مبدء كئأى لء لآيلد لشفلا لعجت لاو

.ددحم فرظ في ةددحم ةيلمع ةجيتن لشفلا

.اهللح

.اهنم ملعت

.«لشاف انا» و «لشف عور شما اذه» نيب لصفامث

نوعبسلأا ةيناثلا ةركفلا

:لوقتةيحصلا ةيوها

.ةلواحملا هذه في ةلشف دقل

:لوقت لا

.دبلأا لشاف ناسنا انا

ةداعإو ةلك شما ليلحتةقيرط ريغنأ نكمي يوغلاا قرفلا اذه

.ةلواحملا

نوعبسلأا ةثلاثلا ةركفلا

.ةسر دم هحو ملأا لعجت لا

.هذه ثحبت نأ اطرش سيل هنكل ،كملعي دق ملأا

بـتـكـلا نـم مـلـعـتـنـا كـنـكـمـي

بـتـانـايـيـلا نـمـو

نـيـر خـلا ءـاطـخـا نـمـو

ةـريـغـصـلا بـراجـتـلا نـمـو

مـلـأ ءـعـانـصـا بـبـسـيـل مـلـأ نـم مـلـعـتـلا

نـو عـبـسـلاو ءـعـبارـلا ةـر كـفـلا

بـأـطـبـضـنـم نـو كـتـي تـد كـسـفـنـي لـء أـيـسـاق نـو كـتـنـا أـي لـا جـاتـحـت لـا

لـلـشـي لـا لـو حـتـي نـا نـكـمـي رـمـتـسـمـلا يـتـاذـلا دـقـنـلا

:جـيـر صـلا مـيـقـتـلا و هـل ضـفـلا

بـأـطـخ اذـه

بـبـسـيـل اذـه

بـحـلـاصـا عـيـطـتـسـا مـا اذـه

نـلـا مـلـعـفـأسـا مـا اذـه

نـو عـبـسـلاو ءـسـمـاخـلا ةـر كـفـلا

بـتـاذـلا دـلـج نـم يـوقـا ءـمـحـرـلا عـم طـابـضـنـلا

:فـر تـحـم بـر دـمـك كـسـفـنـل مـاء

رـيـيـاعـمـلا يـف مـر اصـد

نـا سـنـلـا تـاعـقـوتـي فـي عـقاو نـكـا

نوعبساو ةسداسلا ةركفلا

.ةديحولل كتيوهل معلا لعجت لا

.لكتيصخش ترسخ كنأ رعشت لأ بجي ،ةفيظولا ترسخ اذا

.ةيناسنلإا كتمية ترسخ كنأ ينعى لا ،عورشملا رسخ اذا

.هلخدو مبصنم نم ربكأ ناسنلإا

نوعبساو ةعباسلا ةركفلا

.ةادأ لاملا

.أتقو يرتشين أنكمي

.طغضلا عاونأ ضعب لقي أنكمي

.بتارايخلا عسوين أنكمي

.عيراشملاو ميلعتلا لومين أنكمي

.قلاخلأا وأ تاقلاعلا وأى نعملا عنصين أ هدحو عيطتسي لا نكل

نوعبساو ةنماثلا ةركفلا

.طقف مقرلا سيل ةورثلا ءانب نم يئاهنلا فدهلا

:نوكيدق

.للاقتسلا

.ناملأا

.رايتخلاا ةيرد

قرسلاً اتياعر.

عورشمل يومت.

نير خلاا قدعاسم.

ملعلل غر فتلا.

لكميق قفو شيعلا.

لكل تبسئلاب لاملا ى نعم ددحتنأ بجيد اذهل.

نوعبسلاو ةعساتلا قر كفلا.

نع ف قوتت ى تم فرعتن لف، «ةيفك» ى نعم ددحت مل اذا
قدراطملا.

قايحلا لعجن يور رار متساب ى لاملا عوضولا نيسحتن يرقرف لكانه
مل ةياهن لا أقابسل اهلك.

نونا مثلا قر كفلا.

لوقت لا ةجضانلا ةيلاملا قايحلا

؟ ةعرسب اينغ حبصأ فيك

لأستل ب

؟ ءاقبلا عيطتسي ايلام اماظن ى نبأ فيك

؟ تامدصلا نم ى سفن ى محأ فيك

؟ بسكلا ى لع ى تردق ديزأ فيك

؟لوصلاً مكاراً فيك

؟تثيرا كلاءاطخلاً بنجتاً فيك

؟ي نعم تاذ قايد تمدخل املا مدختساً فيك

تصلاخلا

ل.يلدلا بلطت نأ كملعي ملعا

.ي نعملا نعل أست نأ كملعتة فسلفلا

.تفلكت اهلا تارايثخلا نأو قدودحم دراوملا نأ كملعي داصتقلا

ل.ماكلاب تينلاقع ةلاً سيل ناسنلا نأ كملعي سفلما ملء

.جئاتن ي لا دراوملا ليوحت كملعت لامعلاً قرادإ

.مكار تلاو رطاخملاو ربصلا كملعي رامثتسلا

.ريغتت فورظلا نأ كملعي خيراتلا

.تاراعشلا نم دقعا معقاولا نأ كملعت تبرجتلاو

.«دحاو رس» ي لء كتايد نبت لا اذها

:تموظنم ي لء اهنبأ

.ي دقن ريكت

.رمتسم ملعت

.جتنم لمء

.تيلام قرادإ

أحاجن اهدحو تيدسجلا قوقلا سيلو

ردقب ،ع مجتن أ اهيف عيطتست قايد ي نبتن أ وه ي قيقحلا حاجنلا
رارقتسلاو ،ج تنملا لمعاو ،ةحصلاو ،ناميلا نيد ،ناكملإا
،رارقلا ذاختا ي لع قردقلاو ،تمار كلاو ،تميلسلا تاقلعلاو ،ي لاملا
ل بقتسملا دادعتسلاو ،تيسفنا تدارلاو

ن ع ايندلا ي في عسلا ل صفني لا ،ي ملاسلإا روظنملا ن مو
قردخلاو تيقلاخلا تيلوؤسملا

ي لاعتل اق:

(ي عسلا م لا ن اسنلا س ي نأو)
39 :مجنلا

ي لاعتل اقو:

(ن ونموؤملاو هلوؤسرو م كلم ع الله ي ريسف اولمعا لقو)
105 :تبولتا

قلا ي لا ل وحتي لا ن اسنلا ن كل ،قايحلا ن م عزج ي عسلاو لمعلاف
ل املا مع مجط

ل خادلا ن م أدبي حاجنلا

لكسف قردا ي لع قردقلا ن ع ثحبا ،لاملا ن ع ثحبتن أ ل بق

تقفص رسخي دق مبضغ قردا عيطتسي لا ي ذلا ن اسنلا

هلخد ددبي دق هقافنا طبض عيطتسي لا ي ذلاو

هظأ أوسأ ي ف هرامثسا عيبب دق ربصلا عيطتسي لا يذلاو
لا تارارق ذختي دق نير خلا باجعا ي لا امداد جاتحي يذلاو
بالصا اهديري

ملعتلا ميلع بعصي عطخب فار تعلا عيطتسي لا يذلاو
:تاقبط لكش ي لع حاجنلا ي لا رظنلا نكمي كلذلا

ميقو ناميا

طابضناو تيصخش مڭ

تاراهمو تفرعم مڭ

جاتناو لمع مڭ

لاملا قرادا مڭ

رامثتسلا مڭ

للاقتسلا عانب مڭ

ي نعم تاذ قايد ي فل املاو قوقلا مادختسا مڭ

لمعلا ن عالايد بسيد ناميلا

بابسلاا كرتي نعي لا الله ي لع لكوتلا

:ي لاعتلاق

(هَوَق نَم مُعَطَسَا اَم مُهَذَا اَوْدُعَاو)
60: لافلا

ي: لاعتل اقو

(الله ي اعل كوتف تَمَز ع اذاف)
159: ن ارمعل ا

مهم بيترتلا

ريكت

طيطخت مڭ

بابسلا اب ذخا مڭ

ذيفنت مڭ

ل كوت مڭ

ةجيتتلا لوبق مڭ

باهيرت ي تلا ةجيتتلا ي اعل صحتن ا نامض سيل كوتلا

ا ريسا ابلق ل عجت لا مڭ ، عور شما ببسلا ل ذبتن ا وهل كوتلا
ل ماكلاب اهكلت لا ةجيتتلا

ةميظع ايسفند هوق رهظت انهو

لله عيطتست لا ام كرتاو ، عيطتست ام ل ذبا

ملاسلا ميلء بوقعيل اقا

نم اوسايت لاو ميخاو فسوي نم اوسسحتف اوبهذا ي نب اي)
﴿الله حور﴾
87 :فسوي

نبييش نيد عامتجا قيلآا هذي ف

ةكرحا

لملاو

اورظتناو اوسلجا مهل لقي مـ

تنومضم ةجيتنلا نإ مهل لقي ملو

ل اقا

اوسسحتف اوبهذا

مـ

اوسايت لاو

ةميظء ةدعاق هذو

سأيلآا أببس لمعلا لعجت لاو ،لمعلا كرتنأ أببس ناميلآا لعجت لا

لابلا ثلحىنأ ءيشل كل حمستنأ سىلا قايطا في ربصلا
فقوم

ينعينأ نكمى ربصلا

جئاتنلا عظمى ل معلا في رمتستنأ

كبضغ طبضتنأ

ةأفاكلا رخأتل محتتنأ

روهتمى لام رارقنم كسفن عنمتنأ

ملعتلا في رمتستنأ

تقيا دبلا تلحرم ل محتتنأ

ىلاعتل اق

(نيرباصلا عم الله نأ)

153: قر قبلأ

نم رخأ عونى لإ جاتحى رامثتسلا او عيراشملا في ربصلا او
ربصلا

ملعتلا ىلء ربص

مكارتلا ىلء ربص

جئاتنلا بلقت ىلء ربص

اروف ةأفاكلا تقيور مدعى لء ربص

س امحلا ب روعشلا تسيلا تميزعلا

ض فخنو عفتري س امحلا

أدوجوم س امحلا نو كي لا امدنع رهظت تميزعلا

لوقت نأ نكمي

تبغرلاب روعشأ امدنع أرقأس

لوقت وأ

به مزتأسو ةءار قلا ددحم تقوي دل

ماظنلا ل برقا تيناثلا

لعل لب، ةدار لإا ةوق لعل طقف دمتعي لا تيصخشلا ءانب نإف اذهلو
تاداعلاو تئيبلما ميمصت

دودحم دروم ةدار لإا

ةدار لإا ةوق لعل كتايح لك ي نبت نأ عاطخلا رطخأ نم

تاعاس رشع همواقته تناو، مويلال او ط كماما كفتاه ناك اذا
بعصا تمهملا تلعب دقف

أمأد كماما ةدوجوم اهلوانت ديرت لا ي تلا تمعطلا تناك اذا
يرورض ريغ اككتحا فيضت تناف

أقبسم ناكما زهج ،ةساردلا ديرة تنك اذا

ماظنلا نم أيئاقلة اعزج راخدلا ل عجا ،راخدلا ديرة تنك اذا
أبسانم لكذ ناك امثيد يلاملا

ءار غلا موافقة نأ طقف تسيل قولا

ءار غلا دوجو لقت نأ أضيا قولا

ةحيحصلا ةلابملا

رعاشم لاب حبصت نأ تسيل ةلابملا

سانلا هركت نأ تسيلو

ةرسلاو جاوزلاو لمعاب مامتهلا نأ فقت نأ تسيلو

بي هةحيحصلا ةلابملا

كلق عي لعة طلس عي شل حنمت لا

بيف ريثاتلا كنكمي امب مته

كتايد كلهتست كترطيس نأ عةجراخلا عايشلا لعجت لاو

تزييم ي تلا ،ةيقاورلا ةفسلفا ي فةيزكرما ةركفلا نم بيرق اذهو
باهجراخ عقيامو انتردق نمض عقيام نيب

نأ رقلا ي فو

﴿عِي شَرَمَلَا نَم كَذ سَيْل﴾

128 :نأ رمعلا

ل باقملا ي فو

ل عسا ام لا ن اسنلا س ي ناو

ن ذا

عيطتست اميف عسا

كلمت لا ام قيلوؤسم كسفن لمحت لاو

قرطيسلا قودنص

ع او نا قثلاث ي لا كلكاشم مّسق

كترطيس تحت عايشا

ايئز ج اهيف ريئأتلا عيطتست عايشا

كترطيس جراخ عايشا

ل اثم

ريبك دد ي لا كترطيس تحت :تسار دلا ي ف ك ر ا ر ق

ل ماكلاب هيف مكحتت لا ن كل ،هيف ريئأتلا عيطتست :كيف ريئدلا ي ار

كترطيس جراخ :بي ضاملا

كترطيس جراخ :رخا صخش ك ولس

هيف مكحتت لا :قوسلا

لكتر طيسد قاطن مضد عقي معمل ماعتلا تيفيك في كراقة نكل.
تيسفنا تقاطلا رادها عنمت تقيير طلا هذه.

تيسفنا توقلا

ن زحلا مدع تسيل تيسفنا توقلا
فو خلا مدع تسيلو
أديعد أمئاد نوكتن أ تسيلو
مغر لكميق قفو فرصتلا في رارامتسلا لى لىء قر دقلا في ه توقلا
تبعصر عاشم دوجو
لمعتو أفئاذ نوكت دق
لكتيلوؤسم ي دؤتو أنيز د نوكت دق
ل يلحتلا ديعتو ل شفت دق
لكتيوه ريمدتب لى حمست ن أ نود هنم ديفتستو دقنلا ضرعتت دق

تيوخلا تيصخشلا

س انلا فيخي يذلا صخشلا تسيل تيوخلا تيصخشلا
تأدها نوكتن أ نكمي تيوخلا تيصخشلا
لوقت:

معد دصقت امدنع معد

لا دصقت امدنع لاو

ی طخت امدنع ت ا طخأ

فرعت لا امدنع فرعأ لا

ملعتلا ی لا جاتحت امدنع ملعتأس

تقو ی لا جاتحت امدنع تقو ی لا جاتحاو

ل امكلا برهاظتلا نم یوقأ ةطاسبلا هذه

ة یقیقحلا امزیراکلا

ار حسد تسیل امزیراکلا

ل امجلانء فالتختو

:ة یعامتجلات ایكولسلانمة عومجم نم نوکتتنأ ن کمید

ت اصنلا

ملاکلا حوضو

ءودهللا

رخلآاب ی قیقحلا مامتهلا

ةبسانم دسجة غل

دودحلا مارتحا

ءلاعتسانود ءقتلا

حوضوب ءركفة ءياور ى لء ءردقلا

عومسم ءنأب رعشدر خلاا فرطلا لعج ى لء ءردقلاو

ءيبذاجلقاء نوكدق ءقولا ل اوط ءسفن ء ءدحتي يذلا صخشلا
ي غصي ى ءمو ملكتي ى ءم فرعي صخش نم ايعامتجا

عيمجلا راهبلا لواحتلا

لك ءيصخش ريغت ى لاء رطضء دقف ، عيمجلا لكبحي نأ لكفده ناك اذا
رار ءتساب

ءكسامءم ءيصخش ي نبت نأ ل ضفلاء

ءحضاو ميق

ءحضاو دودح

ءحضاو فادها

م رءم بولسا

ل ماكلاب لك ءميق سايقم نير خلاا لوبق لعجت لاء

نيد قرفلا فرعتن أتي عامتجلا تاراهملا ىوقأ نم

مارتحلا

عوضخاو

تبيطلا

ةجاندسلاو

تقتلا

ىمعلا اقيدصتلاو

مزحلا

ن او دعلاو

عضاوتلا

تاذلا ءاغلاو

بسفدت قوللا يف امزاحو امرتحم نوكتن أ كنكمي

ةكرعمل لىل خدت لا

لك تقاطق حتست لا كراعملا ضعب

درلا وه أنايحا حيحصلا درلا نوكدق

لضفلأ درلا وه تمصلا نوکي دقو
لضفلأ لحلا وه باحسنلا نوکي دقو
ةوق تابتا ی لا جاتح زازفتسا لک سيل
بلاصأ لخدت لاأ وه رارق یوقاً أنايحأ

کولسلانم أدبيلاملا

:ملعت ،عيراشملاو راقعلاو مهسلأا ي فرمتتست نأ لبق
قفنت فيک
رخدت فيک
نويدلا ريدت فيک
رطاخملا مهفت فيک
مأقر لاأ أرقته فيک
مازتلااو لصلأا نيد قرفت فيک
تبغرلاو ةجاحلا نيد زيمت فيک

ةورثلا ةيساسلا ةدعاقل

:ی لا ةورثلا ءانب طيسبت نکمي

ضئافلا = تافورصملا - لخدلا

مڭ:

بسكلا يءء ةردقلا ريوطت + رامئتسا + يطايتحا → ضئافلا
مكارت يءا طبضنملا رامئتسلاا يءوئن أن كمين مزلا رورم عمو
ءئاوعلاو لاملا سار
ءارثلاب أءعو تسيلو ءيفصو ءءاعم هءهن كل

مهفتنأ لبق رمئتست لا

لأسا لصأ يءا ءارش لبق

؟هيرتشأ يءلا ام

؟أءءاء ققحين أن كمين فيك

؟رطاخملا ام

؟ءراسخلا لامتحا ام

؟رامئتسلاا ءءم ام

؟ءلويسلأا ام

؟فيلاكءلاو موسرلا ام

؟ءلصلا تاء ءينوناقلأا تامازءلأا وأ بئارضلا ام

؟ئيسلا ويرانيسلأا ام

؟تطاذ ي تضر فل عجي ي ذلا ام

ل بق ملعتا ن م ديزم ي لا ةجاد كانهف ،ةباجلا عطتست م اذا
ةرطاخملا

ةبكر ملا ةدئافلا

أديب ثيحب ،هرامثتسا داعي ن أن كميد دئاعلا ن أ ي نعت ةبكر ملا ةدئافلا
ةيلبقتسما دئاوعلا ي فةمها سملاب مسفن دئاعلا

ةطسبم ةغيص

$$FV = PV \times (1 + r)^n$$

ثيحب

ي ئادتبلال لامل س أر PV

ةرتفلا ي ف دئاعلا ل دعم r

تار تفلاد ددع n

أديقت رثكأ عقاو لا نكل

ةرور ضلاب ةتباثت سيل دئاوعلا

موسر دجوت دق

بئارض دجوت دق

رئاسخ دجوت دق

مخضتلا ريغتيدق

طورشلا س فنب دئاعلا رامنتسا داعي لا دقو

دئاعب ادعو تسيلو ،تيوق تيضايير ةادأ تبكرملا ةدئافلا لكاذ
ن ومضم

مكارتلا رصادع مها دحا وه ت قولا

دئاعلا ن اكو ،كترطاخم ي وتسملا بسانم رامنتسا لكيدل ن اكا اذا
ببسب ادج امهم ن وكي ن ا ن كمي ةدملا لوط ن ا ف ،هرامنتسا داعي
مكارتلا

ي ف ريكفتلاب نيرمنتسملا ن م ريثك ادبي اذهلو

ةدملا

مماظنتلا

ةفلكتلا

عيونتلا

رطاخملا

موي ل ك قوسلا تكرر ح تفرعم تلواحم لدب

قرفلا تمهف اذا قرقماقم سید رامنتسلا

تبعلا دعاوق قفو تئواوشع تچیتت یلع دمتعت قرقماقما
باهتلا امتحاو

لوصحلا فدهب یداصتقا قدا واصلأ کلاتما وهف رامنتسلا اما
لمحت عم، رعسلا عافترا و اتاقتتلا و اتمیقلاط طبترم دئاع یلع
قوسلا رطاخم

تهبیش حبصتن أن کمیتیرامنتسلا تايکولسلا ضعبن کل
مهفلا بیغی امدنع اصوصخ، قرقماقما و اددیشلا تبراضملاب
طقف قرائتلا یلع ائماق رارقلا حبصیو

عیرسلا جبرلا دراطتلا

ی ف عوقولا تیلباق تداز، عیرسلا جبرلا یلع کزیکرت داز املک

تطرفلا تعفارلا

یئاوشعلا لوادتلا

لایتدلا

تبداکلا دوعولا

تفیطاعلا تارارقلا

باهتراسخ لمحت عیطتست لا ل اومأ قرقطاخما

تقو یل جاتحت ابلاغ تمادتسملا قورثلا

ع يوننتلا

ةراسخلا ي غلي لا ع يوننتلا

وأ دحاو لصأ ي لء ةيلكلا ةجيتنلا دامتعا ل لقين أن كميد هنكل
رطاخملا دحاو ردصم

:ةطبترم اهلك ةيلاملا لك تايد لعجت لا

طقف ةدحاو ةفيظوب

طقف دحاو ليمع

طقف دحاو عورشم

طقف دحاو لصأ

طقف دحاو لخد ردصم

.ةيرحسد ةدعاق س يلو ، فيلاكتو دودح لا ع يوننتلا أن قاعارم عم

ي لاملا ي طايتحلا

.ةيرامثتسلا ةطخلا نم عزج ي راوطلا

رامثتسا عيب ي لا تررطضاو بسانم ي طايتحا لكيدل نكي مل اذا
فورصم وأ ةفيظون ادقف وأ ضررم ببسب ي يسد تيقوت ي ف
ابهنجت نكمين اك ةراسخ قيقحت ي لا رطضت دقف ، ي جافم

ق فو ي طاي ت ح ل ا د ي د ح ت ي غ ب ن ي ك ل ذ ل

ل خ د ل ا ر ا ر ق ت س ا

ت ي س ا س ل ا ف ي ر ا ص م ل ا

ت ا م ا ز ت ل ا ل ا

ل ك ي ل ع ن و د م ت ع ي ص ا خ ش ا د و ج و

ت ي ن ه م ل ا ر ط ا خ م ل ا ت ج ر د

ن و ي د ل ا

ت ي و ا س ت م ن و ي د ل ا ل ك ت س ي ل

ف و ر ط ي ف ج ت ت م ل ص ا ء ا ر ش ل م د خ ت س ي د ق ن ي د ن ي د ق ر ف ك ا ن ه
د ق ف ي ع ي ش د ء ا ر ش ل ت ف ل ك ت ل ا ع ف ت ر م ي ك ل ا ه ت س ا ن ي د ن ي ب و ، ت ب و س ح م
ت ع ر س ب ت م ي ق

ل ا س ا ن ي د ل ا ل ب ق

؟ ت ل م ا ك ل ا ت ف ل ك ت ل ا م ك

؟ ت د ن ا ف ل ا ل د ع م ا م

؟ د ا د س ل ا ت د م ا م

؟ ي ل خ د ض ف خ ن ا ا ذ ا ث د ح ي ا ذ ا م

؟ ت ا ع ف د ل ا ل م ح ت ع ي ط ت س ا ل ه

؟ویرانیید اوسا یی فثدحیید اذام

حاجن لیلد کلاهیئتسلاا لعت لا

هعم کفیر اصم عفرت مژ کلد عفرتن انکمپ

قایحا طمن مخضت انایدا قلاکشملا هذهی مست

قافنلاا یوتسم عفری، لخدلا داز املک

ةجیتنلاو

یلعأ لخد

هسفن ردقلا بنسحت لا قیفاصد قورثن کل

لخدلا ومنعم اضرأ رامثتسلااو راخدلاا ومنین ا یغبنی اذهل

کسفن یی رامثتسلاا

یلاملا طیسولا باسد یی رهظت لاتارامثتسا کانه

ةغل ملعت

ةینقت قراهم ملعت

عیبلا ملعت

ةیساسلاا قیساحملا ملعت

معيراشما قرادإ ملعت

لصاوتلا ملعت

ضوافتلا ملعت

بيعانطصلا ءاكذلا تاودأ مادختسا ملعت

تيدقنلا ءارقلا ملعت

دجويد لانكل ، ءميق قلخي لءك تردق ديزتن أن كميت تاراهملا هذھ
لخد ءدايزي لإي دؤتسد قراهم لك ن أن امض

بي قيقحلا لمعلا

: ءفيظول كي فلأسا

؟ اهلحأ ي تلا ءلكشما ام

؟ اهفيضأ ي تلا ءميقلأ ام

؟ اهسيقأ فيك

؟ اهبيستكأ ي تلا قراهملا ام

؟ مدقتأ لھ

؟ لبقتسملا في فيلءا ءميقي لإي تربخل يوحتع عيطتسأ لھ

ديجي نهم راسم ديحولأ رشؤملا سيلءنكل ، مهم بتارلا

عور شما بحاصه تيلقعو فظوملا تيلقعو

يوقلامعلا ل جرو فيعض فظوملا نأ تأسما تسيلا

تتطاخو تفسبم قروص هذه

تاقلاء تكبشو ارارقتساو قربخو لآخذ رفوت نأ نكمي تفيظولا

ياعا رطاخمل محي هنكلا ، او منو تيكلم رفوين نأ نكمي عور شما
تلا احلا ن مريثكي في

لخاد لمعتي ذللا يداصتقلا ج ذومنا مهفو وه مهلا

عور شما

اراعشد سيل عور شما

ماظن وه

تلكشم

ليمع

لح

تميق

رعسد

تفلاكت

عيزوت

ق يوست

ل يغشت

ل يومت

ر طاخم

ن وناق

ي دقن ق فدت

س امحلاف ،اهلد ل باقم س انلا عفدي ة يقيقدة جاد لك انه ن كت م اذا
أما دتسم أعورشم ع نصي لا ه دحو

ل شفلا

بأبناقلت أسرد أمئاد س يه نكل ،ةمولعم ل شفلا

ه سفن أظلا ر ركيو ن اسنلا ل شفيع دق

ل أست ن أ بجي ،أديفم ل شفلا ح بصي ي كل

؟ةيضر فلا ام

؟ثدد ي ذلا ام

؟ثدد اذا م

؟ي ترطيس تحت ن ا ك ي ذلا ام

؟ي ترطيس تحت ن كي م ي ذلا ام

هريغاسي ذلا ام
هرركا نل يذلا ام

ليحتي لا جاتحي اذيا حاجنلا

طفق لقت لا ، حجنت امدنع

ي رقبعا انا

لأسا

حجذي ذلا ام

حجذا اذاملا

هراركتن كميل ه

تقياننتسا فورظ لكانه تناكل ه

رود ظللنا ناكل ه

دعب رهظتم لراطخم دجوتل ه

دنازلنا تفتلنا نم ليمحي اذه

ي لاملا س فنلا مء

تايضايير درجم سيل لاملا

لڪانه

فو خلا

مع مطلا

مدنلا

ديكاتلا زيحتلا

قرا سخلا هرڪ

به تير تشا يذلا رعسلا بقلعتلا

ةعامجلا ريثأت

ةدئازلا ةقتلا

ةصرفلا تيوفت نم فو خلا

تحت اهفلاخيوة حيحصلا ةدعاقلان اسنلإا فرعي دق اذهلو
طغضلا

ةعامجلا دراطتلا

هنا يلع لآيلد سيد آئيش نور تشين يذلا صاخشلأا ددع عافترا
ديج رامثتسا

ةصرف هنا يلع آيئاقلت لآيلد سيد رعسلا ي فضافخذلاو

تايساسلا ن ع ثحبا

رطاخملا ن ع ث حباو

عونلا أبسانم لكاذ ناك اذا تميقلا ي لإ تبسنا ر عسلا ن ع ث حباو
ل صلا

لاملا في تميقحلا قوقلا

اريثك بسكت نأ طقف تسيلا قيلملا قوقلا

لوق ي لع ار داق نوكت نأ أضيا ي هـ

لا

نيدلا اذه ي لإ جاتحاً لا

كلا هتسلا اذه ي لإ جاتحاً لا

تقفصلا هذه ي لإ جاتحاً لا

س انلا مامأ ي سفن تابثا ي لإ جاتحاً لا

ي عضو ناك اذا تقوّم طغض ببسب ديج لصاً عيب ي لإ جاتحاً لا
راظنتلا اب ي ل حمسي ي لاملا

تارارق ناختا ي لع كرابجا ليلقت ن م أئيزج أدبي ي لاملا ل لاقتسلا
طغضلا تحت

لسكلا تسيلا ةدارلا
ءادلا نم عزج مونلا
ليوطلا لمعلا نم عزج ءافشتسلا
فازنتسلا ل لقتا تيلقلا ةدارلا
م عد ردصم نوكت نأ نكمي ةديجلا تاقلاعا
تسيلا تيلوؤسملا نم مدأد بوره يلا ل وحتت ي تلا ةدارلا نكل
تحيص ةدار
وه رايعلما
؟قر دقلا كل ديعت ةدارلا له
؟قايطلا نم لك عنمت مأ

أتباتا أروعث تسيلا ةداعسلا
ي لء ي وحتت تيعيبطلا قايطلا
حرف
ن زح
قلق

حاجن.

لشف.

قراسخ.

لما.

لم.

ريغت.

بقيقد لك أديعسن وكتن أسيل عقالا فدهلا كلكل.

تاقلعلاو نعملانم لوقعم ردق اهيف قايد نبتن لب
ةديجلا تاظحلاو رايتخلاو رارقتسلاو

نعملان

لكنارف روتكيف شقان، «نعملان عتحيب ناسنلا» مباتك في
ةناعملان تهجاوم في نعملان قيمها

لء روثعلا» نأب طسبم دعوى لء مراكفأ ليوحتي غبني لا نكل
«لكشم لك لحي نعملان

اهلمحتو متبرجت ريسفت لء ناسنلا دعاسين أنكمي نعملان
تيسفنلا وأ تيداملا تلاكشما وأ ملأا يخلي لا نكل

مهبت نيزا سانلا لامها عم تيقو قايد ءانب نكمي لا
ةريثك تامدخ ءارش عيطتسيل املا
ةتيقحا ءقتلا يرتشي لا هنكل
ةقداصلا ءقداصلا يرتشي لاو
ءتدقف صخش عم نمزلا ديعي لاو
يلا ملجؤت ءئيش لا ،كتايد ءطذنم ءزجت تاقلاعا لعجا كلذل
«حاجنلا دعب».

جاوزلا

طقف ايلام ءعورشم سيلو ،قايد ءكارش جاوزلا
في فريكتلا يغبني جاوزلا لبق
ميقل
نيدلا
ل.املا عم لماعتلا ءقيرط
ل.افطلا
ل.معا
ةيلزنملا تايلوؤسملا

نيتلأعلا عم ةقلاعلا

دودحلا

فلاخلا

عازنلا لد ةقيرط

ةيلبقتسما فادهلأا

ةرقتسم ةكرتشم قايد ءانبلا ددحو بانجنلاا في فكي لا

ةقلاعلا لخاد مارتخلاا

ةيذؤم ةقلاء حبصيد نأ نكميد مارتخا نود بحلا

ةناهلأا في فحقحلا في طعيد لا فلاخلا

فنعلأا في فحقحلا في طعيد لا بضغلا

ةرطيسلا في فحقحلا في طعت لا ةريغلا

للاذلا في فحقحلا في طعيد لا فلاتخلاا

رخلاا فرطلا في لء ةرطيسلا تسيلا ةقلاعلا لخاد ةوقلا

ريبعثلا نافرطلا اهميف عيطتسيلا ةقلاء ءانب في لء ةردقلا في ه ةوقلا
مارتخا ونامأ بضوافتلاو

:أبیرقت دقنلا نم عاونأ ثلاثا كانه

.ةديفم ةمولعم ىلع يوتحي دقن

.ديفم ريغ ي صخش دقن

.ج حيحص ريغ عز جو ج حيحص عز ج ىلع يوتحي طلتخم دقنو

.دقن لك ضفرت لا

.دقن لك لبقت لاو

.للد

أنجسد سانلا ي أر لعجت لا

:ىل لعتل اقا

(نَينِمْؤُم مُّتَّكِنِا نِوُفَاخَو مُهُوْفَاخَتَ الْفَ)

175: ن ارمعلا

.نير خلاا حاجت سحلا ميدع ناسنلا ج بصيد نأ تسيل انه ةركفلا

أقد هاري امب همازتلا نم ىلعأ سانلا نم هفوذل عجيل لأ لب
بأعور شمو

لوقت نأ سید عضاوتلا

بأئیش یواسأ لا انا

تاذلا اراقتحا نوکی دق اذه

بی حصلا عضاوتلا

فرعأ ام فرعأ

فرعأ لا ام فرعأو

ملعتلا لبقأو

أطخاب فرتعأو

ن اکمل کی فلضفلأ ی نأ تابثأ ی لا جاتحا لاو

تاذلا ریوطتو ةفسلافلاو عاملعلا

باهطلخ نود ةریشک سرادم معمج ن کمید

ةلئسلأو سفنلا ص حفة تمیة ملعتن طارقس ن م

ةدیجلا ةایحلاو ةداعلاو ةلیضفلا ی فاعساو اثحب دجن و طسرا ن م

هیف مکحتلا عیطتسن ام نید زییمتلا ی لعزیکرتلا دجن نیقاورلا ن م
عیطتسن لا امو

داصتقلااو تقيصعلاو لمعاو نارمعا ليلحت دجن نودلخنبا نم
بي خيراتلا مهقايسن مض عامتجلااو

ججهنملاو بي جهنملا لكشلا تيمها دجنت راكيد نم

بي في لقعا لاقتسلااو تيقلاخلاا تيلوؤسملا تيزكرم دجن طناك نم
تفسلف

ناسنلاا نيوكتن عل اوسلاو عدئاسلا ميقلل ضعبدقن دجن هشتين نم
مدعول ماكلا مهقايسن بي فمراكفا ءارق ةرورض عم ،هسفنل
تنتلا تاراعش بي فاهلازتا

بي نعملا تيمها دجنل كنار فروتكيف نم

عم ،«ومنلا تيلقع» موهفمب اهثاحبأ تطبترل كيودل وراكنم
لوقي راعش ل موهفملا ليوحت مدعو تيملعلل قللا مهف ةرورض
امئاد بي فكيد دحو دهجلان

مهف بي فةرئوم لامعأ تءاج بي كسريفت سومأو ناميناك لاينادنم
نيقلا مدع تحت مكللاو تازيحتلا

بي كولسلا داصتقلاا بي فةمهم راكفا تروطت رلاذ دراشتير نم
بي في رشبلا كولسلاو تارايتخلاا ميمصت ريثأ تيفيك لود
تيداصتقلاا تارارقلا

مئاقلا رامثتسلاا لود تيزكرم راكفا بي تأت ماهارغ نيماجنب نمو
ناملاا شماهول يلحتلا ل

زيكرتلاو لجلال يوط رامثتسلاا تفسلف رهشتت تيفان راو نمو
ليوحت مدع ةرورض عم ،هيرتشت ام مهفول لامعلاا ةدوج ل
تيلبقتسم جئاتنل نامض ل رامثتسملا ل اوقا

تير شيدا تيمنتلا بتك س دقت لا

باهارقا

باهنم دفتسا

باهر بتخانكا

نيد قرف كانه

تيزيفحت ةركف

تيسفند تير ظنو

تبيير جت تيساردو

تيجهنم تعجار مو

تيصخش تير جتو

«حاجذ تصق»و

ل يلدلا نم دحاو يوتسم ي فاهلك امعضت لا

ةعارقلا تيبهذ ةدعاق

لوقي اصذ ارقتمدند

«...نأ اوتبتأ عاملعا»

لأسا:

؟ءاملء ي أ

؟تسارد ي أ

؟تلمشأ صخش م ك

؟مىمستلا ام

؟ةجيتنلا ترركتل ه

؟ةلقستم تاعجارم دجوتل ه

؟اهدودح ام

ي دقذ ئراقى لئ تاملعمللا كلهتسم نم لوحتت اذهب

نيدلاو لاملاو لمعلا

بايندلا كرتى لئ ناسنلا و عدي لا نيدلا

:ئى لاعتل لاق

(أَيْنُذِلَا نِمَ كَبِيصَنَ سَنَتَ لَاوَ قَرِخَلَا رَادُّاُ اللَّهُ كَاتَا امِيْفَ غَتَبَاوَ)
77: صصقلا

مهم نزاوتلاو

أهلا لاملا لعجت لا

أفده رقفلا لعجت لاو

قايحلا ى نعم وه كلاهتسلال عجت لاو
ربكأ قموظنم نمض قليسوك لاملا مدختسا

قلاخلأ عم قوقلا

ملظ ى لا ل وحتنأ نكمي قلاخأ نود قوقلا
للاغتسا ى لا ل وحتنأ نكمي قلاخأ نود لاملاو
عادخلا عادأ حبصينأ نكمي قلاخأ نود ءاكذلاو
بعلاتلا قليسو حبصتنأ نكمي قلاخأ نود امزيراكلاو
لأست نأ ى فكي لا كذا
؟ىوقأ حبصأ فيك
لأسا

؟دودح ى أبو ؟قياغ ى لأو ؟انام ى ف ىوقأ

بباص رمدي لا ى ذلا حاجنلا

بلكشم كانهف ،لماكلاب كتحص ترسخو لاملا ى لء تلصد اذا
كملاسو كتيصوصخ ترسخو قرهشلا ى لء تلصد اذا
كقلاخأ ترسخو بصنملا ى لء تلصد اذا

لكتلئاء ترسخو عورشما ی لء تلصد اذا
لکبضغا أدبع تحبصأو قوقلا ی لء تلصد اذا
لکتاید ءموظنم باسد ی لء ءئیزج ءجیتت تققد دقف
حاجنلا ءیناسنلا ءفلکتلا قرادإ ی لء جاتحی قیقحلا حاجنلا

توملا

هلهاجت بجی ءعوضوم سیل توملا

ی لءعتل اق:

(تَوَمْلًا ءَقْنَادٌ سِ قَدْ لُكُّ)

185: ن ارمعل أ

بتایولولأا بیترت دبعین أن کمیل ءایحلا ءانفبن اسنلا ی عو

ءریغصلا روملأاب ءمامتها لقأ هللعجی دق

مرثأ ن م ی قبی ءمب ءمامتها رثکأو

ءایحلا ن م س أیلا ی نعید لا توملا ی فریکفتلا ن کل

بتقوللا ءمیقبن أبعو رثکأ ن اسنلا ل عجین أن کمیل لب

تقوللا

دوعین أن کمیل لاملا

ريغتت نأ نكمي ةقيظولا

بهئانب ةداعإ نكمي عور شما

دوعيد لا يهتنا يذلا مويلا نكل

ةيجاتنا ةينقت درجم تسيلا تقولا ةرادإ اذهل

باهسفت قايلحا نم عزج ةرادإ اهنإ

ةيناهنلا ةفصولا

دحاو رسن عثحت لاف ،ةيوق قايد ءانب تدرأ اذا

:ةموظنملا هذهن با

ناميلا

بلاكوتو ةيلوؤسمو ينعمو ةيعجرم كييطعي

ملعلا

مهولاو ليلدلا نيد قرفلا كملي

يدقتلا ريكفتلا

ةدئازلا ةقتلاو ليلضتلا نم كيمحي

قراهملا

ةميقلالخي لءك تردق عفرت

لمعلا

ةجيتت ي لإ ةفر عملا ل وحي

راخذلا

أيلام أضئاف عنصدي

رامثتسلا

لمحت عم ليوطلا ي دملا ي لع لوصأ ي لإ ضئافلا ل وحي نأ نكمي
رطاخملا

ربصلا

ل معي نأ مكار تلة ح مسي

طابضنلا

س امحلا ي فتخي امدنع ماظنلا ي لع ظفاحي

ةنورملا

فورظلا ريغتت امدنع ةطخلا ريغتت لك ح مست

تاقلعلا

م اقرلا هرفوت لا أيناسنإ أدعب قايطا ي طعت

ةحارلا

رار متسلا ي لع ةردقلا ي محت

امزيراكللا

نم ومنت امم رثكأ مارتحلااو تاصنلااو تفتلاو لصاوتلا نم ومنت
رهاظتلا

ةوقلا

ذاختاو لكسفن قرادإ ىلء قر دقلا لب، نير خلا ىلء قر طيسلا تسيلا
باهجئاتل محتو كتارارق

لكوتلا

لله هكلمت لا ام ملست مڤ، بابسلأاب ذخأت نأ

لصفلا اذهل ىلمعلا روتسدلا

لمعلا عيطتست امدنع لمعا

ملعتلا ىلء جاتحت امدنع ملعت

بسكت ام لك كهتست نأ لبق رخدا

هلمحت عيطتست قر طاخم ىوتسمبو همهفت اميف طقف رمتتسا

كتايد ىلء رطيست نويدلا لعجت لا

عيرسلا حبرلا دراطت لا

تنرتنلا ىلء سابتقا لك قدصت لا

تقيقحلا ىلء لآيلد قر هشلا لعجت لا

تيوه لشفلا لعجت لا

أرور غ حاجنلا لعجت لا

أنجسد سانلا ي أر لعجت لا

ةكرعم لك لخذت لا

ةجاندسلا بةبیطلا طلخت لا

ن او دعلاب قوقلا طلخت لا

ل سكلاب لكوتلا طلخت لا

ملاستسلا اب ربصلا طلخت لا

ةيسجر نلاب ةلا ابملا لا طلخت لا

ب ورهلاب ةحارلا طلخت لا

ةداعسلاب لاملا طلخت لا

لكلا هتسلاب ةداعسلاب طلخت لا

ب علا تلاب امزير اكلا طلخت لا

سانلا مامأ أحجان ودبت نأ كتايد فده لعجت لاو

ي نعمو قوقو ةماقتسا رثكأ اهسفن كتايد نوكت نأ كفده لعجا

ةياهنلا ي فو

ةجيتنلا ن لأ الله ي لع لكوتو ،كيد ةيلوؤسملا نأك بابسلأاب ذخ
كديب اهلك تسيلا

ل معا

ملعت.

ربصا.

كسفن مع جار.

كلام ظفحا.

كتاراهم مذ.

سانلا مرتحا.

كدود معض.

لقعب رمتسا.

بورهنود حرتسا.

ببسب راهنيك بقلع عجت لا ، عجيتنلا في مكحتلا عيطتست لا امدنعو
بلاصا كترطيس تحت نكي مل عي ش.

يلاعتل اق:

(هُبَسَدَ وَهَفَ اللَّهُ يَأْعَلْ كَوْتَيْ نَمَوَ)

3: قلاطلا

لمعين اسنلا نأب ريكدتل ب ، بابسلأا كرتي لا قوعد تسيل هذهو
يعلسانيد معجدي قيقحلا حاجنلا نأو ، متردقن م ربكأ ملأع لخاد
قلاخلاو لكوئلاو قيلوؤسماو

نوكتي كل خرصتنأ ي لا جاتحت لا ي تلا قيصخشلا أدبت انهو
ي لا جاتحت لاو ، قينغنوكتي كل رخافتتنأ ي لا جاتحت لاو ، قيوقة

فرعتن اٰی لا جاتحت لاء ، ءوقلاب رعشتي كل نير خلا نيھت ن ا
 . موحد كرحتت ي كل ل بقتسما

فرغتے ہی صخشہا

عيطتست اذام

عيطتست لا اذام

ديرت اذام

هدير ت اذامل

ۛعقد لبقۛی ذلّا نمثلا امو

ل.معا أدبہ حث

عبارتہ لفظاً

تيعقاولا قايقاوت اقلعلا نيناوق

لصفلا ةمدقم

طقف لأم قلاسم تسيلا قينا سذلا قايجا

أَيْلِئَاءَ أَعَارَصَ شَيْعِيوُ لَامِلًا نَاسِئِلًا كَلْمِي دَقْ

أَرْمَتْسَم أَقْلَقْ شَيْعِيو تَفِيْظُو كَلْمِي دَقُو

ةَدَحَوْلَاب رَعَشِيو أَجُوز تَم نَوَكِي دَقُو

ي نَعْم تَاذُو ةَرَقْتَسَم ةَايِد شَيْعِيو جُوز تَم رِيْغ نَوَكِي دَقُو

ل صَاوَتْلَا ي فَيَعِضْ هَنْكَلْ أَيْنَهْم أَحْجَان نَوَكِي دَقُو

هَسْفَنِي نَبِيو مَلْعَتِي هَنْكَلْ أَتَقْوَم أَرِيْقَف نَوَكِي دَقُو

أَهْلَك ةَايْحَلَا رَسْفَت ةَدَحَاو ةَدْعَاق دَجُو ت لَا كَلْذَلَا

ن م ةَمُوظْنَم نَاسْذِلَا

بَسْفَنَلَا

دَسْجَلَا

ةَلْنَاءَعَلَا

ل مَعَلَا

ل مَلْمَلَا

بَعْمَتَجْمَلَا

مَيَقْلَا

ن مَامِيْلَا

تَارْبَخَلَا

فَوْرَظَلَاو

أَعْم بَنَاوَجْلَا هَذَه ةَرَادِي لِأ جَاتَحِي ي قِيْقَحْلَا حَاجَنْلَاو

ٲٲصخشلا ءٲلوؤسملا نوناٲ

:ءء عاقل واً

لك نـم كسفن فعت لاو ، عـي شـلـك ءٲلوؤسم كسفن لمحت لا
عـي شـ.

:كـتر طـيسـت تحت ءـايشـاً كـانهـ

كـكولـسـ

كـتار اـرقـ

كـملاك ءـقـير طـ

كـملعتـ

كـقافـناـ

كـتار اـيتـخـاـ

:ءء عاسملا كـبلطـ

:لـماكلاب كـتر طـيسـت تحت تـسيلـ ءـايشـاً كـانهـوـ

نـير خـلاـيـ اـرـ

بـي ضاملاـ

دلبلا داصتقاـ

رخـاً صـخـشـ رارقـ

ب.ابسلأ ذخأو

ديرتام لكى لى لصحنأ كلن مضت قىملاء ققيرط دجوت لا

ب.ئانتسلا ليلدى لى لى جاتحيد كلذ بى عدي ن مو

ج اوزلا

ل.فد درجم سيل ج اوزلا

بى لى جاتحت دملأ ققيوط ققلاء هنا

ب.سانم رايخوا

بى بسنق فاوت

م.ارتحا

ل.صاوت

ب.قيلوؤسم

ب.قيلام قرادإ

ب.فلاخلا قرادإ

ب.قنورم

ب.حلاصلإ لى لى قر دقو

ب.ديحولأ رصنعلا سيل هنكل ،مهم ب حلا

جاوزلا لبق رایتخلاا نوناق

طقفل أست لا

؟صخشلا اذه بدأ ل ه

بأضیا ل أسا

؟عم ل صاوتلا عیطتسأ ل ه

؟ی نمر تحیل ل ه

؟ممر تحأ ل ه

؟بضغلا عم ل ماعتی فیک

؟ل املا عم ل ماعتی فیک

؟لهأ عم ل ماعتی فیک

؟هنم فعضلاً صاخشلاً عم ل ماعتی فیک

؟مطخب فر تعیل ل ه

؟قناها نود فلاتخلاا عیطتسن ل ه

؟قبر اقتم قیساساً میق انیدل ل ه

فاشتکا ی لدعاست اهنکل ، جاوزلا حاجدن مضت لا قلسلاً هذھ
ارکبم تلاکشماو قفاوتلا

يلاثما ناسنلا ن عثحبث لا

دوجوم ريغ يلاثما ناسنلا

نيد قرف لكانه نكل

،معمل ماعتلا نكمي يرشب بيع

،رركتم ذؤم كولسو

،فذعو

،ن امدإو

،قنايخو

،قناهاو

،قرطيسو

نمزم بذكو

رمتسما يذلا ريربت «لماك دحأ لا» قرابع مادختسا يغبني لا

مارتدلا نوناق

فوخلا سيل مارتدلا

لكمرتحي هنا ينعى لا صخش كنم فاخين أ

فلاتخلا رخلا فرطلا عيطتسي امدنع رهظي يقيقحلا مارتدلا

ماقتنلا وأقناها لا ي شخين أ نود كعم

هتناكم ى لء ظفاحيا رمتسما فيوختلا ى لء جاتحي يذلا صخشلاو
ةيحص ةطلس نبيد مل ابلغا

ي جوزلا فلاخلا

تاقلاطا في في عيبط رما فلاخلا

فلاخلا دوجو امئاد تسيل ةلكشما

بتر ادا ةقيرط في نوكت دق ةلكشما

في حصلا فلاخلا

ةلكشما شقاند

صخشلا نيهد لا

ددهد لا

حلاسك في ضاملا رارسا مدختسد لا

ةلكشم لك مخضد لا

ل دى لء لوصول ل واصل

ل اعفلا ديدش شاقنلا حبصا اذا فقتد ى تم فرعنو

راذتعلانا وناق

س ي قيقحلا راذتعلانا

«أطخ ي نتمهف كذلاً فساً».

لـب:

اذك تلحف دقل

أطخ ناك

كيلة مرثا مهفأ

كولسلا رييغت لواحاسو

حلاصا مهعتي امدنع تميق رثكأ حبصي راذعلا

قلاطلا نوناق

أيقلاخا لأشف أمئاد سيل قلاطلا

أحاجذ أمئاد سيل جاوزلاو

أيدؤم وأ أychص نو كي دق جاوزلا

تلا احلا ضعب في أيرورض وأ أملؤم نو كي دق قلاطلاو

تملاسلا حبصت، قمرمتسم ةعاسا وأ ديدهت وأ فذع دوجو دنع

تيساسا أروما صصختما معدلا بطو تيامحلاو

بضغ ةظط في فل اصفنلا رارق ناختا في غبني لا، لباقملا في فو

وأ لافطأ دوجو دنع أصوصخ، بقاوعلما في فريكتلا نود قرباع

تيلام تامازتلا

ل محيد دق قلاطلا

.أنزح

.أبضغ

.أفوخ

ل شقلاب أساسح

.أيعامتجا أظغض

.تيلام تلاكشم

ل لافط لأاب تطبترم تايلوؤسم

:عامس ي ل قلاطلا دعب صخشلا جاتحي لا ك لذل

.«طقف رملأا سنا»

:ي ل أنايحأ جاتحي ل ب

.ي عامتجا م عد

.ي لام ميظنت

.ديدج نيتور

رخلاا فرطلا عم قحضاو دودح

.ةجاحلا دنع صصختم ي سفن م عد

.فيكتلا تقوو

لأصفنلا دعب لافطلا

وأقوبلاً ءاهتنا ينعى لا جاوزلاً ءاهتنا نإف، لافطاً كانه ناك اذا
بموملاً

ىل لفظلا ليوحت مدع، ناكملاً ردق، يغبني

نيدلاولا نيد لوسر

سوساج

طغض ءادأ

مكد

رابكلا عارصى ففرط وأ

باءلاولا عارصنم قيامدى لى جاتحت لفظلا ءحلصم

قبوزعلا

لشفلا أينقلت ينعى لا ءايحلا نم ءنيعم ءلحرم ي ف جاوزلاً مدع

حاجنلا ينعى لاو

رخلاً صخشنم اهبابساً فالتخت ءيعامتجا ءلاد اهنأ

ببسلا نوكدق

أيصخش ارأيتخا

مهلأ ل اؤسلا

في تردقو في ميقو في فورظلا قيسانم تارارقلا هذهل هـ

قنراقملا نوناق

ام دد ي لا قيعيبط قيعامتجلاا قنراقملا

قروظخرثكأ قنراقملا لعجت في عامتجلاا ل صاوتلا لئاسو نكل
بضرع رخأ صخش راخي امب قلماكلا كتايد نراقت كذلا

يرت تنا

قرايسلا

رفسلا

جاوزلا

دسجلا

قففظولا

لاملا

قرورضلاب يرت لا نكل

نويدلا

تلاكشما

تافلاخلا

ق لقا

ل شفا

ةئيسلا مايلا

ةاقتنملا ةروصلا ةدعا

ن اسنلا ةايح لء ةفافش ةذفان تسيلا عامتجلا ل صاوتلا ةصنم

ر اتخم ي وتحم ي ه

ك تميقلا ماك سايقمك نير خلا تاروشنم مدختست لا ك لذل

كسفنك كسفن ةنراقم

ل أسا:

ةيضاملا ةنسلا نم ايلام ل ضفا انا ل ه

ل ضفا ي تاراهم ل ه

ل ضفا ي تحصل ل ه

أجضن رثكا ي تاقلع ل ه

ربكا ي عوبق فنا ل ه

رثكا ي بضغ ي فم كحتا ل ه

؟ملعتأ ل ه

ل:لأؤس ن م ةدئاف رثكأ ةنراقملا هذ ه

؟ي ن م ل ضفأ و ه اذاملا

ي عامتجلا ل صاوتلا ع قاوم

ن:ن وكت ن أ ن كميل صاوتلا لئاسو

م.يلعت ةادأ

ل.مء ةادأ

ق.يوس ت ةادأ

ل.صاوت ةادأ

ة.للضملا ت امولعمالو ةنراقملاو ت تشتلا ا ر دصم ا ضياو

ب.اهدحو ايجولونكتلا دوجو ي ف تسيلا ةلكشملا

م.ادختسلاا ةقير ط ي ف ةلكشملا

ي مقرلا ك لاهتسلاا ن وناق

ل خاد ءاقبلا و ه فدهلا حبصيدة ، فده نود ةصنملا تلخد اذا
ة.صنملا

ددح:

؟ديراً اذام

؟تقولا نم مک

؟تميق فيضتي تلا تاباسحلا ام

؟دئاف لاب بضعلا وأ قللا ريشتي تلا تاباسحلا ام

؟متعباتم ءاغلا بجي يذلا ام

رابخلأا

.تلكشما تسيلا رابخلأا تعباتم

.تلكشما وه رمتسما فازنتسلا

نوكتي تحه تقيد لك في ربخل لك تفرعمي لا ابلغا جاتحت لا
بايعاو انطاوم

.دديدج تامولعم روهظ عم ريغتت ابلغا تلجاعلا رابخلأا

:لكلذا

.تقوثوم رداصم نم أرقا

.مهم ربخ دوجو دنع نراق

.يأرلاو ربخا نيد قرف

.ريسفتلاو تمولعما نيد قرف

.بضعلا ريشتي هذا درجما آئيش رشتت لا

مويلا ل او ط ك سار ل خاد شيعت رابخلأا ل عجت لاو

ي ملاعلا ب ضغلا ن وناق

ما بتلاا بذجيدق ب ضغلا ريثي ذلا ي وتحملا
بهتحد واربخلا تيمها ي لء لايلد كرو عشد ةدش ل عجت لا ك لذل
:تر عشد املك

«!ن لا اذه رشنا نأ بجي»

فقوت

ققحت

ردصملا أرقا

قايسلان عثحبا

ررق مٲ

ةلاطبلال معلا

تقيوه تسيلو ،تقيداستقا ةلاد ةلاطبلال

:كلوق

«ل طاع انا»

أينهم أعضو فصي

ألماك ناسنلا أتمية فصي لاو

أعضو ريغتست اراهم ينبتو مويلا أفيظو لابن وكتن أنكمي
أقدا

ي فكي لا هحو لملا أنكل

أطذي لا جاتحي

ألاطبا نونا

ي لا كتقو مّسق ،ألاطبا أرتفي ف

أفيظو ن ع ثحبا

ت اراهما ريوطت

ي نهمل ل صاوتلا

أيتاذلا أريسلا نيسحت

ت لا باقما ي لع بردتلا

أبسانم نوكي امدنع رحا وأ تقؤملا ل معلا

ت افور صملا أراا

أعقاو صرفن ع ثحبا

تيلاثملا تفيظولا رظنت لا

تيلاقنتا تفيظو ى لا جاتحت أنايحا

راسملا تياهن نوكن أ بجيل مع لك سي

نوكي دق:

لخد ردصم

قربخ

تاقلاء تكبش

ملعتا تصرف

تيلاقنتا لحرمة

لكلذ دعب كرحتن أ ديرت نيأ ى لا فرعتن أ بجين كل

قراهملا نوناق

تهمه نوكتن أ نكمي دهاشلا ، لمعلا قوس ي ف

أمداد ي فكت لا اهدحو دهاشلا ن كل

نم نوكتن دق تينهملا تميقلا

تفرعم

قراهم

قربخ.

تلاكشما ل دى لء قردق

ل صاوت

طابضنا

ةعمسد

جئاتن قيقحتى لء قردقو

قرسال ل خاد لاملا

:أعويش يرسال عارصلا رداصم رثكأ نم

ي لاملا ضومغلا

ةيفخملا نويدلا

بيلاء قفتملا ريغ قافذلا

ل هلا ةدعاسم لود فلاتخلا

ةشيعلما يوتسم لود قافتلا مدع

ةلكشم حبصين ألبق لاملا نء ثدحت كاذ

:ٲشقلم ٲٲغبٲٲ؁ ٲءلجلل ءلقلل ٲٲ

لءلل

نولءلل

فٲرلصلل

رلءلل

ءلمل ءلل

فلهلل

ءللوؤسلل

لرؤظم أعوضوم لملل لءءل

ٲسفنل عارصلل

:لثم ءلعارصل ءءوٲ ءق نلسنللال ءلءل

لشفلل فلأل نكل ءلءلل ءلرأ

قرطلءلل فلأل نكل لملل ءلرأ

مزل ءللل فلأل نكل ءلوزلل ءلرأ

ءءولل فلأل نكل للاقءسلل ءلرأ

س.انلا ي أر فاخأ نكل حاجنلا ديرا
ة.حارلا ي لا قاتشأ نكل رييغتلا ديرا
فيعض كذا ي نعت لا تاضقانتلا هذ
ي.ناسنلا ديقعتلا نم عزج اهنا

فوخلا نوناق

اودع أمئاد سيل فوخلا
ي.قيقد رطخنم كرزحينا أنكمي فوخلا
ة.برجت لك نم كعنمي ماظني لا لوحتي امدنع لكشما
لأسا:

؟ي.قيقد رطخلا ل ه
؟هثود دل امتحا ام
؟ة.جيتنأ أوسأ ام
؟ة.جيتنأ ل ضفأ ام
؟رطخلا ل يلقنأ ل لعف عيطتسأ ي ذلا ام
؟ة.جيتنأ ل محت عيطتسأ ل ه
رارقلا دختا لكذ دعب

لجخلا

أيقلاخأ أبیء قرور ضلاب سیل جخلا

أیعامتجا أظفحت رثكأ سانلا ضعب

نم ناسنلا ع نمیل جخلا حبصأ اذا نكل

ل معلا

تسار دلا

ل صاوتلا

هقوقد باط

تاقلاء عانب

تلباقمل مدقتلا

أنايحاو ،تيعامتجلا فقاوملا یلعي جيردت بيردت یل جاتحي دقف
قايحلا لأطعمو أديش ناك اذا ص تخم د عاسم یل

تناهلا ل جخلا براحت لا

كسفنل قتل لا

فيعض انا

ي بغ انا

ل.يوط ليلحتي لاجاتحيد رارق لك سي.
ربكأة عرسب هداختا نكميس كعلل باقلا رارقلا
قمعأ ليلحتي لاجاتحيد هذع جار تلا بعصلا رارقلا
لزنم ءارش لثم سي يقبجو ءارش
ي.نهم صصخت رايثا لثم سي باتك رايثا
لك تارخدم لك رامثتسا لثم تسيل ريغص عورشم تبرجت

كشلا

لوقي يحصلا كشلا
ليد ي لاجاتحا
لوقي دق طرفملا وأ يضرملا كشلا
ءيشي بأقو ثولا ي نكمي لا
كيمحيل ولا
لك لزعين أنكمي ي ناثلاو
ق.لطملا نيقيل ي نعت لا ةجضانلا ةقتلا
لكولسلاو ةلدلا عم بساننت ةجردب ةقتلا ءاطعا ي نعت

راركتلا ن م ی نُبْت ٤٢١
 تیفوو تدعو اذا
 تفرتعاو تاطخا اذا
 رسلا تظفد اذا
 دودحا تمرثا اذا
 هذص خشلا فعض مدختست م اذا
 :٤٢١ کولسد ٤رکا ذ لکانه حبصت تقولا عم
 «.٤٢١ دامتعلالا ن کمید صخشلا اذه»

دودحلا ٤٢١ طعتلا

:٤٢١ نعتلا لا ٤٢١
 رورملا تاملك عاطعا
 دقع نود لاملا عاطعا
 ٤٢١ عارق نود عیقوتلا
 صخشلا لا لکراسا عاطعا

ءارمحلأ تاراشلإا ل هاجت

ةقيامد تاءارجا دوجو عم ةينلا ن سدنو كتنأ نكمي

ب علائلا

دصقما ي فخت ةقيرطب صخش ي فيثأئلا ةلواحم وه ب علائلا
لك تلصم لكاردإ هوشة وأ هفعض طاقن ل غتست وأ ي قيقحا

:ةلمتحملا تاملاعلأ نم

ةرطيسلا بنذلا م ادختسا

رمتسما ديدهتلا

لك ملاك فيرحت

رركتملا بذكلا

نيرخلآا ن ع ل زعلا

فو خلا ل لاغتسا

ةرركتمو ةدمعتم ةروصب باقعلأ تمصلا م ادختسا

فلاخل لك ياء «ب علائلا» ةملك مدختست لا نكل

بأعلائلا ةرورضلاب سيل فلاخلا

أريصق أبسكم ي طعي دق ش غلا

فيلاكته ن كل

بقتلا ن ادقف

ت ابوقعلا

بئيسلا تعمسلا

بئنوناقلا تلاكشما

ن ير خلاأ ي لع ررضلاو

أضياً نوكت نأ نكمي ؛ بئقلاخأ تميق طقف تسيلته هازنلا ، ل معلا ي ف
دملاأ ل يوط أينهم لأصأ

ررضلا

ن ير خلاأ ءاذيلأ بئلاملاو بئعامتجالاو بئسفنلا ةوقلا مدختست لا

دودح نود كئاذياب ن ير خلاأ مسفنت قولأ ي ف ح مست لاو

بي حصلا دحلا

بي ذوأ لا

ي ذلأ ل بقأ لاو

بئسانملا ةدعاسملا بالطأ ، أريطخ عضولا حبصيد امدنعو

عضاوتلا

تاذلا راقثا س يعضاوتلا

لوقى لء ةردقلا وه عضاوتلا

فرعاً لا

تأطخاً

ةدعاسملا لى لء جاتحاً

بأطخم نو كاً دق

ل اجملا اذه لى فى نم لضافاً ص خشد كانه

لكتميق ل لقت لا ل مجلا هذ

ةدئاز لا ةقتلا نم لكيمحت لب

مارتحلا

م رتحا

ريبكلا

ريغصلا

فظوملا

ل.ماعلا

ر.يدملا

ر.يقفلا

ي.نغلا

ل.كذء فالتخملا

ل.ب.،أتباث امارتخا سيل ةناكملا بسد ريغتي يذلا مارتخا لاف
ب.تي عامتجا ةحلصم

ملاكلا نوناقة

ب.فرعت ام لك لقت لا

ب.ذكت لاو

س.انلا رارسا رشت لاو

ب.دذ صخش فعض ةطقن مدختست لاو

ب.ذيفنت عيطتست لا امب دعت لاو

ي.عامتجا دروم ملاكلا

م.ملاكلا ب.مدهت و ا.ي.نبت ن ا.ن.كمي ةقتلاو

لكرود رظنتت امنيب توكسلا سيل عامتسلان

مهفل عمتسا

لوقي اذام

هلوقي اذامل

هنم فاخي يذلا ام

هدير يذلا ام

لأعف هتمهل ه

لحلا ديرين لبق اعومسم نوكين ناسنلا ديرين انايحاً

امناد احيصنلا مدقت لا

صخش لوقي دق

بعتم انا

ةطقن يرشع نم ةطخذ كنم بلط هنا قرور ضلاب سيل

هلاسا

هي يار ديرتم اكعمسان اي نديرتل ه

لصاوتلا نم اريثكن سحين ناكمي طيسبلا ل اوسلا اذه

دودحلا نوناق

بأبقاء تسيد دودحلا

:بي نعت دودحلا

بي لا تبسندابل وبقم اذه

ل وبقم ريغ اذهو

اذكل عفأس ، اذك ثدد اذا

:لائم

أدهن امدنع ميللا دوعنو شاقنلا فقوأس ، قناها ثيدحلا حبصأ اذا

:نم لضافاً اذه

«بي يسد أمئاد تنأ»

قماركلا تابثلا عارصي فل خدت لا

قمرم لكي فةكرعمي لا جاتحت لا قماركلا

:بي فكيد أنايحاً

ب احسنلا

ضرعلا ضفر

شاقنلا ءاهنا
ن اكما ريغت
قلوؤسم تهجى لاء رملأا عفر
ةدعاسملا بط
اهلختى تلاء كراعملا ددع تسيل ةوقلا

ءاقدصلاً رايئخان وناق

عتمملا صخشلاء ع طقف ثحبء لا
بى ذلاء صخشلاء ع ثحباء
لك مرئب
لك حاجنل حرفب
لك سفن ريمءى لاء لك عجبش لاء
لك رارسأ ظفب
بئناها ن وء ءقيقحلاء لك لوقب
لك فعضل غتسب لاء

ةلزلعلاب ةدحوللا طلخت لا

ملاسلا ب رعشيو ه دحو ن اسنلا نوكي دق
ةدحولاب رعشيو س انلا تارشع طسو نوكي دقو
ت اقلعلا ةدوج وه سيل ددعلا

ةلدابتعلا ت اقلعلا نونا

ةظحل لك في 50/50 عي شل كن أ ي نعت لا تيحصلا ةقلعلا
رثكأ جاتحين يفرطلا دحأ أنايحا
نم ردق دجوين أ بجيل يوطلا ي دملأ ي لعن كل
ءاطعلا
مارتحلا
مامتهلا
تيلوؤسملا
حلاصلأ

ةريغلا

ي ناسنأ روعش ةريغلا

هذيفنت بجيد ارمأ سيد روعشلا نكل.

قرطيسو بقارمى لال وحتت لاو قرىغلاب رعشت نأ نكمي
تاماها تاول

لأسا

؟هبر رعشأ يذلا ام

؟اذا مل

؟ل يلد دجويل ه

؟هبر مايقلا عيطتسأ يذلا ي حصلا ك ولسلا ام

ةقلاعلا ي ف كشلا

ةقلاعلا كهتسيد رمتسما كشلا

دودحلا ددحو عودهب اهشقان ،ةلكشمى لعل يلد كانه ناك اذا

ةقيقد لال وحتيل لاخلا لعجت لا ،ل يلد كانه نكي مل اذا

ل صاوتلاو ةقتلان علايدب سيد تاباسحلاو فتاهلا ي ف مكحتلاو

رعاشملاو لاملا نونا

تتاو اريبك ايلام اراق ذختت لا

أدج بضاغ

أدج فئاخ

جبر لابي شتتم

أدج طبحم

أيعامتجا طوغضم

رطاخملا كمبيقت ريغت دقة يوقلا رعاشملا ن لأ

«طغضلا تحت رارق لا» نوناق

صخش كل لاق اذا

ن لا رارقلا دختا

ةعاسل لاخي هتنته تصرفلا

اروف لاملا لسراً

أدحا ربخت لا

روملاً في أصوصذ، ققحتلاو فقوتلا قحتستة راشا هذه ألباغ
ةيلاملا

ريكتلا ةحاسم لقيد طغضلا

لاملاو رابخلاً

عيب واءارشا أببس ربخل كل عجت لا

دقعم ل صاً ةكر د ةرور ضلاب حرشيد لا دحاو ي داصتقا ربخ

لأسا رارقلا لبق

؟قوئوم ربخا اذه لھ

؟لأعف ديدج وھ لھ

؟أقبسم مفرع قوسلا لھ

؟يقيقحلا ھرثأ ام

؟رطاخملا ام

؟فأخذ طقف ي نأ م أ تيرامثتسلا ي تضر ف تريغت لھ

فتاهلا ةدعاق

ةادأ فتاهلا ل عجا

لكمويلا ارّيدم ملعجت لا

تيرور ضلا ريغت تاراعشلإا فقوأ

فتاهلا ب تار تف ص صخ

بعيمجلا تلاكشمو ملعلا رابخأ ةرور ضلاب لكمويلا أدبت لاو

تاملعمل قفدت ي فل خدين أ ل بق ةحاسم كلقع حنما

ةفرعم امداد تسيل ةريثكلا تامولعمالا

ىلإ جاتحتة فرعمالا

مهف

بيترت

مبيقت

طبر

قبيطت

اهمدختستى تم ةفرعمى لىل جاتحتة مكحلاو

ردصم لابتاسابتقلاا ق دصت لا

ىلإ تقبوسنملا تارابعلا فلا لكانه

ن ياتشنيأ

ن ويلبان

طارقس

بلاطى بى ن بى لى

ن و دلخ ن با

.اذوب

.هشتين

.كسام نوليا

.مهر يغو

.ج حص اهضعب

.ة غايص ةداعا اهضعبو

.ه حضاو ل صا لا اهضعبو

.ة رابعلا ة حص ي لاء لايلد ص خشا مسا ل عجت لا ك لاذ

ة قيقحا نونا

:اهذلا ة قيقد رثكا ح بصت لا ة قيقحا

.ةليمج

.ةميدق

.اهلئاق روهشم

.ةرو ص ي ف ةبوتكم

.ةرم نويلم ةر شتم

.ءاعدلا عونا بسانم ليلد ي لاء جاتحت ة قيقحا

ءى شل كو ناسنل ل كى فلكشت لاول

دودحلا عضد

قرطيسلا دودحلا مدختست لاول

بعلاتلا ضفرا

ليلد نود بعلاتلاب نير خلا مهتت لاول

شغت لا

لكرىمدتلا اببسد نير خلا شغ حبصيد ناب حمست لاول

سانلا مرتحا

لكسفد مرتحاو

لق، فرعت لا امدنعو

دعب فرعاً لا

ملعت مڭ

لق، فاخت امدنعو

عيطتسا ام قفو فرصتاو رطخلا مهفاس ي ننگا، فناذا نا

لق، ددرتت امدنعو

اهلمحت ي ننگمى ءجيتت اوسا امو؟ نصقتت ي تلا تامولعما ام

لق، لشفء امدنعو

ثدح اذام

لا:

؟انا نم

ل ق ، ح جنت امدنعو

؟هل اريسا ح بصا ن ا نود ح اجنلا ي لع ظفاحا فيك

ركزت ، تشاشلا ي لع نير خلا قايد ي رت امدنعو

باهلك قروصلا لا ، قروصلا نم اعزج ي رت تنا

ركزت ، كوقبس عيمجلا ن ا رعشت امدنعو

لاو دحاو راسم لاو دحاو قيا د ب ط خ هل اقابس تسيك قايحلا
عيمجلا دحاو تيقوت

:قياهنلا ي فو

س انلا فيخت ن ا تسيك قوقلا

ي طخت لا ك ن ا ن ظت ن ا تسيك ققتلا

كسفن نم ل لقت ن ا سيك عضاوتلا

بحلا ن ع ف قوت ن ا تسيك قلا بملالا

ملاستسلا سيك ربصلا

قدا عسللا انا مض سيك جاوزلا

ن اسنلا قمية قياهن سيك قلاطلا

قينا سنلا كتمية سيك لمعلا

كتمارك سايقم سيلا ملاما

ةقيقحلا ليلد تسيلا قريهشلاو

عضت نياو ،كمامتها عضت نيا فرعت نيا هي هةجضانلا قايحلا
يتمو ،ربصتي تمو ،عجارتتي تمو ،كدهجل ذبت نياو ،كدودح
يتمو ،«معن» لوقت يتمو ،«لا» لوقت يتمو ،ةدعاسملا بلطت
فرعت لا كنأب فرعت

ي لاملاو ي عامتجلاو ي سفنلا ل لاقتسلاا قيادي ي ه هه

ةيملاعلا راكفلاو مكحلا ةعوسوم

ديهمت

- ةمكحلا لك تكلتما ةدحاو قراضد دجوت لا
- ةقيقحلاو ي نعملا ن ع ثحبي فوسليفلا
- ليلدلا ن ع ثحبي ملاعلا
- تارايثخلاو زفاوحلاو دراوملا سردي ي داصتقلاا
- ن مزلا لخاد ن اسنلا سردي خروملا
- رعاشملاو كاردلاو كولسلا سردي سفنلا ملء
- عقاولا ي فةميقلا ربتخيل امعلا لجر
- ،ةلاسراو قيادهلاب ن ايتاي ي نيدلا روظنملا ي فلوسرلاو ي بنلا
- ءارآ مع مسفني وتسملا ي فءايينلا ملاك عضو حصي لاو
- تيرشبلا ةيمنتلا بتك و ءفسلا فلا

- ناميلا نيب معجلا يلا جاتحتا تماكتما تماكتلا نإف لكاذ .
ي دقنا ريكفتلاو تبرجتلاو ملعلاو قلاخلاو

ميركلا ن آرقلا

- لاق ، قيلوؤسماو لمعلاو ي عسلا ن اسنلا تمايق طبري ن آرقلا .
(ي عسا ام لا ن اسنلا سي ناو) : ي لاعت
- اذاف) : ل كوتلا مذباب سلااب ذلااب رارقلا داخا طبري ن آرقلا .
(الله ي لع ل كوتف تمرع
- لمعلاو تابثلا طبري لب ، املاستسا ربصلا لعجي لا ن آرقلا .
(ن يرباصلا عم الله نا)
- عضيو ، عاخلاو شغلاو ناو دعلاو ملظلا نم رذحي ن آرقلا .
باهجراخلا توقلا لخاد قلاخلا
- تمايق سيلو ، رابتخاو قليسو لاملا ناب ن اسنلا ركزي ن آرقلا .
ديحولا ن اسنلا
- (اوفرست الو) : قافلا ي فل ادتعلالا ي لا تفلين ن آرقلا .
- بساكتلا نم عسوا موهمب ي قيقحا حاجنلا طبري ن آرقلا .
مقلاخاو لمعن علوؤسم ن اسنلا ن لا ، قيداملا
- لا ، ملظت لا ، ربصا ، ططخ ، عسا ، لمعا : قيلمعا تماخلا .
جئاتنلا ي الله ي لع ل كوت مذبعتستام زجناو ، شغت
- ي ملاسلا روظنملا ي فل سرلاو عايبنلا
- قبتلاو قيلوؤسماو ن اسنلا تصقا قيا دلب ثمي ملاسلا ميلع مدآ .
أطخلا نم ملعتلاو

• م غر تمهما ی لعل یوطلا ربصلا أجذومذ مدقی ملاسلا هیلع حوند .
• قرهاظلا جئاتنلا فعض

• دادعتسلااو ددیقلای لعل تابثلا لثمی ملاسلا هیلع میهاربا .
• قحلا ن عثحابو تیحضتلا

• تامزلا قراداو ربصلا أبکرم أجذومذ مدقی ملاسلا هیلع فسوی .
• یلا تمحملا لیوحتی لعل قردقلاو تیداصتقلاا قرادلایاو قفعاو
• تیلوؤسم

• قطلسلا تمهاومذ جذامذ متصق ی ف مدقی ملاسلا هیلع ی سوم .
• بعامجلا عمل ماعتلاو ، دایقلاو ، قرجهاو ، فوخواو ، تملاظلا

• قوقلاو مکحلاو کلملابن آرقلا ی ف طبری ملاسلا هیلع دواد .
• لدعلاو

• عم دراوملاو قوقلا م ادختسلا أجذومذ مدقی ملاسلا هیلع ن امیلد .
• لله تمعنلاب فارتعلاا

• ل ازتخا ی غبنی لاو ، علابلا مامأ ربصلا لثمی ملاسلا هیلع بویأ .
• د عاسملا بلط لابی ش لکل محت ن ع ی حطس راعش ی ف متصق

• ض وافتلاو ، ربصلاو ، دایقلا أجذومذ قریسلا ی فلثمی ﷺ دمحم .
• عاجشلاو ، لدعلاو ، تمحرلاو ، تامزلا قراداو ، معمتجملا عانبو
• عافوللو

• لب ، طقف تیدام قوق تسیل یوینلا جذومذلا ی ف قوقلا : تصلاخلا .
• تیلوؤسمو تیحوور و تیقلاخأ قوق

- ص ح ف ة ر ك ف ة ي ف س ل ف ل ر د ا ص م ل ا ي ف ه ب ط ب ت ر ا م ر ه ش ا ن م .
ب س ف ن و م ت ا ي ح ن ا س ن ل ا
- ا م ل ع ف ت ا ذ ا م ل ا س ا ؛ ت ي ل ا ت ق ي ر ط ب ش ي ع ت ل ا : ت ي س ا س ل ا ة ر ك ف ل ا
ل ع ف ت
- ر ي ك ف ت ل ا ن ع ل ا ي د ب ة ع ا م ج ل ا ي ا ر ل ع ج ت ل ا
- ن و ك ي ن ا ن ك م ي ر و م ل ا ض ع ب ي ف ن ا S ن ل ا ل ه ج ب ف ا ر ت ع ل ا
ب ة ف ر ع م ل ا ت ي ا د ب
- ب ة ل ي ض ف ل ا ن ع ل ا د ا ب ة ط ل س ل ا و ة ر ه ش ل ا و ل ا م L ل ع ج ت ل ا
- ي ن ع ي ا ذ ا م ل ا S ا ، ح ج ن ت ف ي ك ل ا S ت ن ا ل ب ق : ت ي ل م ع L ا ت ص ل ا خ L ا
ل ك ل ا ت ب S ن L ا ب ح ا ج ن L ا

ن و ط ل ا ف ا

- م ي ط ن ت و ت س ا ي S ل ا و ت ف ر ع M ل ا و S ف ن L ا و T L ا D ع L ا ب ن و ط L ا ف ا M ت ه ا
ب ع M ت ج M L a
- ب ة T ق ي ق D ا ه ن ظ ي و M ا ه و ا ل خ ا D ش ي ع ي D ق ن a S ن L a
- T ق ي و ر T ق ي R ط L R ي ي غ T ل B ؛ T ا M و L ع M ظ ف D D ر ج M S ي L M ي L ع T L a
ب ع ق ا و L a
- ب ة L ي ض F ل a و L ق ع L a B M ي ط N T ي L ا ج ا T C T a B غ R L a
- F ي K M ل ع T ؛ M ع M S T و ا ه ا R T a M L K ق D S T L a : T ي L M E L a T ص L a X L a
ب ة T ق ي Q T L a N M R ه ا ظ L a Z ي M T

وطسراً

- ةداعلاو ةسرامملاو ةليضفلا ةديجلا ةايحلا وطرأ طبر .
- عنصير رركتلا لكولسلا ؛ اهدحو اياونلا نم نوكتت لا ةيصخشلا .
تاداعلا
- بعم بسانملا لماعتلا لب ، فوخلا بايغ تسيلا ةعاجشلا .
- وطرأ دنع ةليضفلا ؛ ةلكشم نانوكي دق طيرفتلاو طارفلا .
فقوملا بسانملا نزاوتلاب طبترت
- ؛ أدبت مثأ طبضنم أصخش حبصت نأ رظنتت لا : ةيلمعلا ةصلاخلا .
لكتيصخش نم أعزج حبصتي تدطبضنملا لكولسلا سرام

روقيأ

- امك ةيحطسلا ةعتملا نعتحبلا درجم روقيأ عورشم نكي مل .
بأنايحاً روصي
- رثكأ قايدى لىل لوصولاو بارطضلاو ملألا ليلقتى لىل زكر .
أعوده
- بةفلسف في ةرييك ةيمها تاذ تناك ةقادصلا .
- مل ةياهن لا اهنضعبو ، اهنعابشاً نكمي تابغرلا ضعب .
- رعشت لا دقف ، دودحلاب لكتابغر تلعب اذا : ةيلمعلا ةصلاخلا .
تكلتما امهم ةيفكلاب

نویقاوړلا

- لا امو انترطيس ن مضع قیام نیب زیمتلا یی لء زکر س وتیتکبا .
باهنمضع قیام .
- بتوملاو ؤورثلاو بضغلاو ن مزلا نء اړیثک بتک اکینیس .
- بجاولاو یی لځادلا طابضنلا نء بتک سویلیروا س وکرام .
قایحا ت ابو مصعم ل ماعتلاو .
- لمعلا کنکمین کلا ، ملک ملاعلا یی فم کحتت لا : بکرتشملا ؤر کفلا .
هلکتباجتسا یی لء .
- یی لء ؤرطیسلا ؤلواحم یی فکمویر دهت لا : بیلمعلا ؤصلاخلا .
رخا ص خشی یی ار .

سویشوفنوک

- مارتحاو ؤیلوؤسملاو تاقلاعلاو طابضنلاو قلاخلا یی لء زکر .
بع متجملاو نیدلاو لا .
- طقف ملاکلاب هتیسخش یی نیب لا دیجلا ناسنلا .
- بقلدابتم تابجاو یی لء جاتحت تاقلاعلا .
- مهم دنأقلا یی صخشلا کولسلا ؛ اهدحو ؤوقلاب میقتست لا ؤدایقلا .
- سانلا عم کلماعت ؤقیرط یی فرهظت هتیسخشلا : بیلمعلا ؤصلاخلا .
مهیلل جاتحت لا نیدلا .

ي واطلا ركفلاو هستولا

- ريغ ةقير طبع قاو لا ةمواقم مدع ةركفب ي واطلا ركفلا طبترا .
ةميكد

• طغضلا ي ف امداد تسيلا ةوقلا .

• دو مجلا ن م ي وقا نوكت ن ا ن كميد ةنورملا .

• ةميق ةطاسبلا .

- ضعب ؛ عارص ي لا جاتحي عي ش ل ك سيل : ةيلمعلا ةصلاخلا .
ةوقلا ةدايزب لا بولسلا رييغتبلحت تلاكشما

ةيذوبلا

- ةبغرلاو قلعتلاو ةاناعملا ةعيبط ي لع ةريثك ةيذوب ميلاعت تزكر .
مابتتلاو

• ريغتي امدنع ةاناعملا ديزي ن ا ن كميد عي ش ل كب ديدشلا قلعتلا .
بع قاو لا

• ن م ديدعلا ي ف مهم رصنع ن هذاو لكولسلاو ةظحلا مابتتلا .
ةيذوبلا س رادملا

- لك تيوها ارايهنا قايحلا ي ف ريغت ل ك لعجت لا : ةيلمعلا ةصلاخلا .

نودلخنبا

- ةقيصعلاو لمعلاو ةلودلاو ي رشبلا ن ارمعلا نودلخنبا س رد .
ي خير اتلا مقاييس ن مض داصتقلاو

- طقف ظعاوملاب لا ،ديوعتلاو تسرامملاطبترتقلاخلاا .
- تقيصخشلا ينيبرركتملا كولسلا :تيلمعلا تصلاخلا .

يبنتملا

- تماركلاو مزعلا عوضومل يوق روضديبنتملا رعشي في .
ةعاجشلاو حومطلاو
- يبرعلا ملعلا في تيفاقث لاثما تراصد متايأ نم ريثك .
- سفنلا ملع في تيملع تسارد سيلو ،بدأو تمكد رعشلا نكل .
- نكل ،تيونعم ةوق بدلأا نم دمتست نأ نكمي :تيلمعلا تصلاخلا .
يملع نوناقي لا ملوحت لا

عفقملا نبا

- تيعامتجلااو تيسايسلا تمكحلاب «تندو تليك» باتك طبتر ا .
ل لاثملااو صصقلا لاخنم تيقلاخلااو
- عابطلاو حلاصملا مهفي لا جاتح يرشبلا مهف :سوردلا مها نم .
بقاو علوا
- ةحلصملا ي لا رظنا ؛طقف ملاكلا ي لا رظنت لا :تيلمعلا تصلاخلا .
ةجيتنلاو كولسلاو

نيسدهط

- تفرعملا ي لع دامتعللاو دقنلاو لقعلاو ميلعتلا نع عفاد .
- صر فلا عيسوتو لقعلا ريرحتل تليسو ناك هدنع ميلعتلا .
- تئاشد و ا تميدق اهنا درجمل راكفلا ل بقث لا :تيلمعلا تصلاخلا .

داقعا دومحم سابع

- بدلأو خيراتلاو ركفلاو تيصخشلا يلع هبتكي ف زكر .
- اهقايسد مهف يلا جاتحت تايصخشلا تسارد :تعاملا هسورد نم .
- اهذعل او قلا عمج درجم سيلو
- تيصخش دلقتن ألبق تلماك قريسلا أرقا :تيلمعلا تصلاخلا .
- قدحاو

ي بن بكلام

- تضيها طورشو رامعتسلا تيلباقلاو قراضحلا تلكشمب متها .
- دراوملاو تقولاو راكفلا أب ناسنلا تعلقا يلع زكر .
- راكفلاو ناسنلا نم أدبي قراضحلا ءانب :تيلمعلا تصلاخلا .
- اهدحو تاراعشلا نم سيلو ،ماظنلاو

ل ابقا دمحم

- ملاستسلا مدعو تكرر حاو قدار لاو تاذلا ءانب يلع زكر .
- دومجلا
- ل عافلا ناسنلا قركف يوق روضد هركفو هرعش ي ف .
- ي عسلا لكرتلا أمئاد ا رذع فورظلا لعجت لا :تيلمعلا تصلاخلا .

ي دناغ امتاهملا

- ي خيرات قاييسد ي ف تيندملا تمواقملاو فنعلالا أدبمب همسا طبتر ا .
- ددحم
- فنعللا تفدارم نكت مل هيدل قوقلا .

- ۛل ل وحتت ن ا نود اآبائ ن وكت ن ا ن كمى : ٲيلمعا ءصلاخا .
ي ناودع

لايدنام ن وسليد

- ۛر صناعا ل صفا ل ماظن دض ل اضناب ٲتبرجت ت طبرا .
ايقيرفا بونجى ف ءيسايسلا ءحلاصما ءانب ن م ءقدلا ءلحرمبو
- ءردقلاو ۛسايسلا ميظنتلاو ربصلا ءيمها زربت ءخيراتلا ٲتبرجت .
ت اسسؤملا ءانب ۛل ل عارصلا ن م ل اقتتلا ۛل ل
- ن ع ءلصفنم ءيزيفحت ت اسابتقا ۛل ف ٲتبرجت ل ازتخا ۛل غبني لا .
بخيراتلا
- ءاھنتا دعب عقاولا عم ل ماعتت ءقيقحلا ءدايقلا : ٲيلمعا ءصلاخا .
اضيا ءكرعما

ۛاام ۛ راغداو

- اينيك ۛل ف سانلا ن يكمتو عمتجماو ءيمنتلاو ءئييلا ن يد ت طبر .
- ءئييلاو ءيعامتجلاو ءيداصتقلاا ت لاکشما : ٲيلمعا ءصلاخا .
ءطبارتم ن وكت ن ا ن كمى

وغنويآ او ۛ جوغد

- بدل او ركفلا ۛل ف ءيوھلاو رامعتسلاو ءفاقثلاو ءغلاب مھا .
ۛل نيكلا
- ءوقلا ن م اءزج انوكت ن ا ن كمى ءفاقثلاو ءغلا : ٲيلمعا ءصلاخا .
ءيسايسلاو ءيعامتجلا

يوتسلوت ويد

- توملاو ٲٲلسلاو ٲرسلاو بحلاو قلاخلا بدلأا في فش قاذ .
ي نعملاو

• بهتاضقانتو ناسنلا ديقعت رهظت هلامعأ

- تاعارص هيدل ؛حبر ٲلأ درجم سيل ناسنلا :ٲيلمعلا ٲصلاخلا .
ٲيدوجوو ٲيقلاخأ

ي كسفيوتسود رودويٲ

- ٲميرجلاو ناميلاو ٲيرحلاو بنذلا ي لع هتاياور في زكر .
ي لخادلا عارصلاو

- لخاد ثدحي ام مهف بلٲتي ناسنلا مهف :ٲيلمعلا ٲصلاخلا .
ٲقف في جراخلا كولسلا ٲبقارم لا ،سفنلا

فوخيشت نوطناً

- ٲبيخلاو تاقلعلاو ٲيرشبلا سفنلاو ٲيمويلا ليصافتلاب مٲها .
ل ملأاو

- ن ع ٲريغصلا ليصافتلا فشكت أنايأ :ٲيلمعلا ٲصلاخلا .
ٲرييكلتا تاباطخلا ن م رثكأ ناسنلا ٲيصخش

ي كروغ ميسكم

- ٲيعامتجلا تاقيبلاو لمعلاو رقلا براجتب هبدأ ٲبٲرا .
ي داعلا ناسنلاو

- فورظلا مهف ي لا أنايأ جاتحي حاجنلا مهف :ٲيلمعلا ٲصلاخلا .
ناسنلا اهيف شيعي تلا ٲيعامتجلا

نښه ريميدلا

- لدجاو ريتاټا ټديش ټيسور ټيروټو ټيسايس ټيځځځ.
- حټاښي لښ اهلويوحت لا آيخيرات هراکفا ټسارد مهملا ن م .
ټماء ټيځځځ.
- لښ عارصلاو ټروټلاو ي سايسلا ميظنتلا مهفي فيديت هتسارد .
ټيخيراتلا ټبرجتلا جټاټي لښ ديقتلا رظنلا عم ، ټطلسلا

يوتسلوت شتيفيلاو کين وي

- فنلواو عمطلا دقت ټررکتلا ټيفسلفلاو ټيبدلا هراکفا ن م .
ټايحلا ي قلاخا ي نعم ن ع ثحبلوا
- لکلاتما ن ع لايدب ءايشلا لکلاتما لعت لا : ټيلملا ټصلاخلا .
ي نعم تاذ قايد

نيسټينيجلوس رډنسکلا

- لملا تارکسعمو ي سايسلا عمقلا ټبرجت هتاباک تطبټرا .
ټيتيفوسلا
- ټمارکلاو ټيلوؤسماو ټقيقحلا لود تلاماټو ابدأ مدق .
- حبصيدق دصلاو ټمارکلا ي لښ ظافحلا : ټيلملا ټصلاخلا .
ټطغاض فورظلا نوکت امدنع اډج اهمم

لاست لاو کين

- ءابر هکلاو ټسډنهلواو عارتخلااب همسا تطبټرا .

• تېرجتو ټفرعمو لايځي لږ جاتحي راكتېلا نأب انركذت هتايډ .
خيراتلا زواجته دق رقابعل لود ريطاسلا نأب ريكدت اُضيا هنكل
ي لعفا .

• لږ جاتحت ؛ ټركف كيدل نوكت نأ ي فكي لا : ټيلمعلا ټصلاخلا
ذيفنتو رابتخا .

نياتشنيأ تربلا

• لء ټردقلاو لايخاو لؤاستلا : ټيلمعلا ټتريسم سورد مها نم .
ټلكشملا ټغايد ټداعا

• ققحتنود همساب رشتتم سابتقال ك م ادختسا حصي لا .

• ټباجا ظفد نم مها نوكي دق ديچلا لؤسلا : ټيلمعلا ټصلاخلا
ټزهاج .

ي روځ ي رام

• ي ملعلا ل معواو ټبرجتلاو ثحبلا ي لء لاثم ملعلا خيراتي فلثمت .
دملا ل يوط

• ټردقلا تلخادته دقف ؛ «ټدارا درجم حاجنلا» نأ ي نعي لا ماهزاجنا .
قاشلا ل معواو صرفلاو ميلعتلاو فورظلاو ټيلمعلا

• ل معلا نم تاونس ي لږ جاتحي ي ملعلا زاجنلا : ټيلمعلا ټصلاخلا
ي جهنملا

نيوراد زلراشت

• ءايدلا مهف تريغ ي عيبتلا باختلااب روطتلا ټيرظن .

- نم ريسفتلا ءانبو ةلدلا ةظحلام :مهملا يجهنملا هسرد .
بتانايبلا

- ءائيش لاق اروهشم اصخش ن لا كيار ريغت لا :ةيلمعلا ةصلاخلا .
ةلدلا ريغت امدنع هرّغ

ديورف دنومغيس

- ي سفنلا ليلحتلا وسفنلا مدع خيرات ي في اريثك ديورف رثا .
- ةتبثم ةيمع قئاقحك مويلا لماعت لا ةخيراتلا مراكفا نم ريثك .
بثيدحلا ينعملاب

- ةيرظنلاو ي خيراتلا ريثاتلا نيد قرّف :ةيلمعلا ةصلاخلا .
ةثيدحلا ةلدلا اب ةموعدملا

غنويل راک

- ليلحتلا ي في عولالاو ةيصخشلاو ملاحلاو زومرلاب مّتها .
ي سفنلا
- نيد قيرفتلا ةرورض عم ،ي بعشلا سفنلا مدعو ةفاقثلا ي في رثا .
ةثيدحلا ةبييرجتلا ةلدلاو ةيرظنلا مراكفا

لكنارف روتكيف

- ةناعمللا ةهجاوم ي في نعملا ي لع زكر .
- نم شيعي ببس ي لا انايحاً جاتحين اسنلا :ةيلمعلا ةصلاخلا .
طقف ةيدام بساكم ي لا لا ،هلجأ

زر جور لراك

- ومنلاو تا صندلاو لبقتلاو ةيجلا عا ةقلا عا لى لى زكر .
ي صخشلا

- نأ اهيف عيطتسيد ةئيبي لى لى جاتحين اسنلا : ةيلمعلا ةصلاخلا .
ل لاذا نود ومنين أو مسفن عم أقدا ص نوكي

ولسام ما هاربا

- تاجايتحلا ل سلستب رهتشا .
- هعمل ماعتلا يغبني لا نكل ، أيوبرتو أيخير ات ديفم جذومنا .
ببترتلا س فنبن اسنلا لك ةايح ددحي دما جي ملع نوناك
- ةينماو ةيدسج تاجايتحا هيدل ن اسنلا : ةيلمعلا ةصلاخلا .
ةلخادتم ةيونعمو ةيسفنو ةيعامتجاو

ارودنا ب تربلا

- ةيتاذلا ةءافكلاو ي عامتجلاا ملعتاب همسا طبترا .
- نم طقف سيلو ، لكولسلا جئاتن مو ةظحلاما نم ملعتين ن اسنلا .
قرشابملا ةبرجتلا
- لكولسي فرثوت اهارتي تلا جذا منلاو ةئيبيلا : ةيلمعلا ةصلاخلا .

لكيود لوراك

- ومنلا ةيلقء شاحبأ ترهتشا .
- نكمي روطتلا ةلباق اهرابتعاب قر دقلا لى لى رظنلا : ةديفملا قر كفلا .
قر باثماو ملعتلا م عدي نأ

- هدحو دهجلا نإ لوقي طسبم راعش ی لا اهل یوحت ی غبني لا نكل .
حاجنلا ن مضی

ن امیناک ل ایناد

- مدع تحت رارقلا ناختاو مکحلاو تازایحنلا مهف ی فم هاس .
ن یقلا

- .قیلاثم قینلاقع ققیرطب متارارق لک ذختی لا ناسنلا

- لک تقب قثت لا ، قیوق رعاشملا نوکت امدنع :قیلمعلا قصلاحلا .
بقلم ققث لک سفنب

ی کسریفت سوما

- تلامتحلاو رارقلا ناختاو مکحلا ثاحبأ ی فن امیناک عم م هاس .
تازایحنلاو

- قینهذ تاراصتخا مدختسین أن کمیل قعلا :قیلمعلا قصلاحلا .
ی رخأ أنایحا عاطخأ ببست اهنک أنایحا قدیقم

ن ومیاسد تربره

- .«قودوحملا قینلاقعلا» موهفم روط

- .قودوحم تاردقو تقوو تامولعب متارارق ذختی ناسنلا
- تامولعملا نوکت امدنع قیلاثم ارارق رظنتت لا :قیلمعلا قصلاحلا .
هنع عافدلا لباقدیج رارق نع ثحبا ؛قلماک ریغ

رلاذ دراشتیر

- .ی کولسلا داصتقلا عاملع زربأ نم

- تارارقلا یلء تارایتخلا میمصتو یسفنلا کولسلا ریثأت سرد .
قیصاصتقلا

- دامتعلانی م یوقاً نوکی دقئیبلا میمصت :قیلمعلا قصلاخلا .
قدارلای یلء رمتسما

رکارد رتیب

- قفرعماو قیلوؤسماو جئاتنلاو قرادلای یلء زکر .
- لیوحت لب ، طاشند درجم تسیل قرادلای :قیلمعلا هر اکفا مهأ نم .
جئاتن یلء دراوملا
- اذام» لب «؟ تلمع مک» طقف لآست لا :قیلمعلا قصلاخلا .
«؟ تزجنا

ی فوکن فیتسد

- تاقلاطاو قیلعفاو تایولولأاو قردابملا یلء زکر .
- مهملاباسدی یلء لآجاء عی شل کل عجت لا :قیلمعلا قصلاخلا .

نیلکنارفن یماجنب

- لمطاو قبرجتلاو راخدلااو ملعتلاو طابضنلااب همسا طبترا .
ماعلا
- قراجتلاو قعابطلاو قسایسلاو ملعانید عجت هتریس .
- تاداء ربء افسندی نبت قیلمعلا قیصخشلا :قیلمعلا قصلاخلا .
قروکتم قریغص

تيمس دآ

- ر عاشملاو قلاخلاا في فاضيا بتك ؛ طقف ايداستقا اركفم نكي مل .
بتيقلاخلاا
- نمضق اوسلااو زفاوحلاو لمعلا ميسقت سرد داستقلاا في ف .
بي خيراتلا مقاييس
- اياونلا سيلو زفاوحلا سردا ، داستقلاا مهفل : بتيلمعلا تصلاخلا .
طقف

زنيك درانيام نوج

- نيقبلا مدعو رامثتسلااو بلطلاو في لكلا داستقلاا سرد .
- بي درف باسد درجم سيل داستقلاا : بتيلمعلا تصلاخلا .
رامثتسلااو قلاخلااو فئاظولا في فرثوت بتيلكلا فورظلا

كياهش يرديرف

- رامعسلاا تيمهاو اعزوملا افرعلا تلکشم في لع زکر .
بي داستقلاا قيسنتلا في فتامولعملاو
- لک دحاو صخش کلتمين آل هسلانم سيل : بتيلمعلا تصلاخلا .
دقعم داستقا قرادل بتمزلالا تاملعملو

نامدير فن وتليم

- بتي داستقلاا زفاوحلاو دوقنلاو قلاخلاا رود في لع زکر .
- في لارظنا ، بتي داستقلاا تساييسلا ليحت دنع : بتيلمعلا تصلاخلا .
طقف اياونلا سيلو بتيلعفلا بچئاتنلاو زفاوحلا

ماهار غن يمايند

- ن.املا ش ما هو ل يلحتا ي لء مئا قلا رامنتسلااب همسا طبترا .
- مهفا ؛ ميرتشيعيمجلا ن لا طقف ائيش رتشت لا :تيلمعلا ةصلاخلا .
رطاخملاو ةميقل

تيفابن راو

- يتلا لامعلا ي لء زيكرتلاو لجلال يوط رامنتسلااب رهتشا .
ةكرشلا ي ساسلا داصتقلااو قرادلا ةدوج ي لءو اهمهف
- تارارقلا تار شعب مايقلا ي لا جاتحت لا :تيجهنملا سور دلا ن م .
أديج ار منتسم نوكت ي تد موي لك
- لو ادتلا قرثك ن م ها رامنتسلاا مهف :تيلمعلا ةصلاخلا .

رغنوم ي لراشت

- ي ربكلا ءاطخلاا بنجتو تاصصختلا ددعتم ريكفتلا ي لء زكر .
- بجي ام ةفرعم ي لء طقف دمتعي لا حاجنلا :تيلمعلا ةصلاخلا .
ببنجت بجي ام ةفرعم ي لء اضيأ دمتعي ؛لعف

شنيل رتيب

- ي لمعلا ثحبلو تاكرشلا مهفو رامنتسلااب همسا طبترا .
- اهدحو ي فكت لا تاجتملااب ةيمويلا ةفرعما :تيلمعلا ةصلاخلا .
ي داصتقاو ي لام ليلحت ي لا جاتحت ؛رامنتسلاا

ل غوبن وچ

- ٺٺير شوٺا قيديانصلاو ٺٺفلكتلا ض فخنم رامٺٺسلاا ٺٺركفب طٺٺترا .
لجلال ليوٺ عيونٺلاو
- جٺائٺلا ي فرٺوٺن ان كمي فيلاكتلاو موسرلا :ٺٺيلمعلا ٺٺصلاخلا
لجلال ٺٺليوط

لسواهن اغروم

- لامل ي كولسلا بناجلا ي لء ٺٺتاباٺكي فزكر .
- بر اجٺلاب ٺٺطٺٺرم ٺٺيلاملا تارارقلا :ٺٺيزكرملا ٺٺركفلا .
طقف تايضاير تسيلو ،فورظلاو رعاشملاو ٺٺيصخشلا
- هيڊا صخشب ٺٺيلاملا لكتارارقن راقٺلا :ٺٺيلمعلا ٺٺصلاخلا .
بايرذج ٺٺفلٺخم فورظ

رليش تربور

- لڪولسلاو تاعقوتلاو قاوسلااو لوصلاا راعسا سرد .
- ،تايدرسلاو س فنا ملعب اُضيا رٺائٺ قاوسلاا :ٺٺيلمعلا ٺٺصلاخلا .
باهدحو ماقرلااب سيلو

ليهن ويلبان

- زيفحتلاو حاجنلا تايبدا برهٺشا .
- ،ٺٺيتاذلا ٺٺيمٺٺلا تايبدا نم اهر ابتعاب ٺٺبٺك عم ل ماعٺلا مهملانم .
باهيفء اعدا ل ڪلا ايماء اٺابٺا اهر ابتعاب لا

- لا هنكل، زيكرتلا ي لء دعاسيدق فدهلا ديدحت: ةيلمعلا ةصلاخلا
- ذيفنتلاو صر فلاو ةراهملا ن ع ي نغي

ي غيرا دل يد

- س.انلا عمل ماعتلاو لصاوتلاو تاقلعلا ي لء زكر
- رعشت مهتلج فيك ابلاغ نور كذتي س.انلا: ةيلمعلا ةصلاخلا
- مهتلماع فيكو
- مارتحلا ن مض ي قبي ن أ بجي؛ ابعلا ت سي ل دي جا ل صاوتلا ن كل
- ق.دصلاو

نور مي ج

- تاداعلا ن ع ثيدحاب ي صخشلا ريوطتلا تايبدا ي فرهتشا
- ةيصخشلا ةيلوؤسماو طابضنلاو
- ن م ةدئاف رثكا ن وكي دق تاداعلا ريوطت: ةيلمعلا ةصلاخلا
- ز فاحلا راطتنا

ريلك س مي ج

- ةريغصلا تاداعلاو ةمظنلا ي لء «ةيرنلا تاداعلا» ي فزكر
- ةئيبلو
- ن م ارييك اءزج عنصير رر كتملا لكولسلا: ةيلمعلا ةصلاخلا
- بجئاتنلا

ن يرغ تربور

- بخيراتلاو ي رشبلا لكولسلاو ةيجيتار تسلاو ةوقلا ن ع بتك

- رابته عاب لا ، تهيجيتار تساو لآيلحت اهر رابته عاب هرا كفا ةءارق بجي .
باه عابتا يغبني تهيقلاخا ةدعا هفصيد ام لك
- لك سفن تهيامد ي لء د عاسيد س انلا عفاود مهف : تهيلمعا تهصلاخا .
نير خلا ءاذيلا همدختست نأ ينعيد لا بعلا تلاء مهف نكل

زبوج فيتس

- نيدل ماكتلاو تهطاسبلاو تاجتتملاء ميمصتب همسا طبتر ا .
ميمصتلاو ايجولونكتلاء
- لب ، طقف اياز ملاب قلعتي لا ديچلاء جتتملاء : تهيلمعا تهصلاخا .
مدختسملاء تهبرجتب

كسام نوليا

- لحو ي لولأا يءابملاء نم ريكتلاء موهمب نلعملاء هريكتف طبتر ا .
يلاعلاء حومطلاو تهينقتلاء تلاكشملاء
- نكل ، تاعور شملاو تاكرشلاء ءانب ي فتهقير طتهسارد ديفملاء نم .
بعيمجللاء نومضم حاجذ تهقصو ي لاء تهيدرف تهبرجتب ليوحت يغبني لا
- قئاقطلاء ي هاملأسا ، تهلكشم هجاوت امدنع : تهيلمعا تهصلاخا .
لكانه نم لءلاء نبا مء ، اهلهاجتن كميد لا ي تلاء تهيساسلاء

بمارت دلانود

- لصفلاء يغبني لك لءلو ، يكيرمأ ل امعأ ل جرو تهيسايس تهيصخش .
تهيلمعلاء قئاقطلاء نيبو تهيراجتلاء تهيسايسلاء هتأحير صتنيد
- ي سايسلاء لاصتلاء وضوافتلاء ي فبولسأ تهسارد ديفملاء نم .
تهماء تهقيقد حير صتواء تهحيصنل ك رابتهعلاء لا ، قرهاظ هفصوب

- هابتتلاا بذجيد دق يوقلا لصاوتلا بولسا :تيلمعلا تصلاخلا
- ةركفلا ةحصى لء لآيلد سيل هابتتلاا بذج نكل

نوسنوج س يرو ب

- ةينا طير ب ةيفحصو ةيسايس ةيصخش
- نمض ةسايسلاو ملاعلاو ةباطخلا ي فبولسا ةسارد نكمي .
بهقايس
- نايكت لا عانقلا لاء ةردقلاو ةغابلا :تيلمعلا تصلاخلا
- ءاعدلا ةحصت ابثلا امهدحو

لايدنام نوسلين

- ربصلا :ةيسايسلا هتبرجت لاء ةبوسنملا سور دلا مها ن م .
- ةلود ءانب لاء ماظنلا ةمواقم نم لاقنتلااو ،ميظنتلا ،ليوطلا
- ي رصنعلا لصفلا ماظن ءاهتنا دعب ةكرتشم
- ةهجاوم لاء ةردقلاب طقف ساقت لا ةدايقلا :تيلمعلا تصلاخلا
- ةهجاوملا دعب ي تأي ام ءانب لاء ةردقلاب أضيأ لب ،مصخلا

ن بلا غنيك رثول ن ترام

- ي في رصنعلا زيمتلا دض ي ندملال اضنلاب همسا طبترا
- ةدحتملات ايلاولا
- ةكرح لاء ي قلاخلا أديملا ليوحت نكمي :تيلمعلا تصلاخلا
- ي عامجلا لمعاو ميظنتلاب ن رتقي امدنع ةيعامتجا

غنيكوه ن فيتس

- روهمجلا عم لصاوتلا لاء ةردقلاو ي ملعلا ثحبلا نيد عمج

- ددحت لا تبعضلا فورظلا وأ تقيسجلا دويقلا نأب ركذت متبرجت •
 ىلإ متبرجت ليوحت يغبني لا نكل ، ناسنلا يركفلا لاجملا اهدحو
 قنائلكى لء ائمئاد بلغتت ةدار لإا نأب دعو

ربوبلراك

- دقنلاو رابتخلالات تايرظنلا تيلباق ىلإ زكر •
 ضارتعلاا نكمي لا ي تلا تسيلا تيوقلا ةركفلا : تيلمعلا ةصلاخلا •
 دقنلاو رابتخلالاب حمست ي تلا لب ، اهيلع

نوكس اموت

- تيلمعلا جذامنلا ريغتو تيلمعلا تاروئلا خيرات سرد •
 مهسفنأ عاملعلاو ، روطتت تيلمعلا ةفرعلا : تيلمعلا ةصلاخلا •
 ريغتت دق ةيركف رطأ لخاد نولمعي

لسار دنار ترب

- ةماعلا ةايحلاو ميلعتلاو ملاسلاو قطنملاو ةفسلفلا ي فبتك •
 ي قلاخا بناج ىلإ جاتحي قطنملا ريكتلا : تيلمعلا ةصلاخلا •
 طقف درجملا اكدلا ىلإ سيلو ، ي ناسناو

رتراسلوبن اج

- دوجولاو ةيلوؤسملو ةيرحلا ىلإ زكر •
 لمحت اهنا ؛ ديرتام رايئخا طقف تسيلا ةيرحلا : تيلمعلا ةصلاخلا •
 بضيا رايئخلا ةيلوؤسم

وماك ريبلأ

• تاباجا دوجو مدع مغر شيعلاو درمتلاو ىنعملأو ثبعلا شقاند .
ةطيسب

• لا ةايحلا ىنعم ن ع ةلماك ةباجا ةكلا تما مدع :ةيلمعلا ةصلاخلا
ل معلاو شيعلا ن ع فقولتا ىنعيد

راوفوب يدنوميس

• دوجولاو عمتجملأو ردنجلأو تاقلاعلأو ةيرحلا تشقاند .
• ىفأضيا رظنلا ىلإ جاتحين اسنلا مهف :ةيلمعلا ةصلاخلا
ةحاتملا تارايخلا ددحت ىتلا ةيعامتجلا فورظلا

وكوف ليشيم

• طابضنلااو تاسسؤملاو ةفرعملأو ةطلسلأو سرد .
• لخاد ةطلسلأو لمعت فيك أمئاد ل أسا :ةيلمعلا ةصلاخلا .
• أيمسر ةطلسلأو ةلمين م طقف س يلو ، ريياعملأو ةغللاو تاسسؤملا

هشتين كيردير

• قوقلاو تاذلا نيوكت ىلأ زكرو ةدئاسلا ميقلأ ضعب دقتنا .
• ىفافتنا دقنلاو ةدارلأو
• روصلاخنم لا ، هقايسو هصوصن ىف هشتين ةءارق بجي .
• بتنرتنلا ىلأ ةرشتنملا تاسابتقلا
• نكل ، لماكلا بكتيوه ررقيع عمتجملأو ل عجت لا :ةيلمعلا ةصلاخلا
• ةايحلا ةفسلف هذحو درمتلا ل عجت لا

رواښوښ

• ځاناعمل او ټبرلاو ځدار لا ځي ځع زكر .

لا ځي تلا تا ټبرلا نم اشنه ځاناعمل اضعب : ټيلمعلا ټصلاخلا .
لك ځدر اطم نم ځدئاف رثكا ټبرلا طبض نوكي دق اذهلو ، ځي هتنه
ټبر .

تراكيد

• س سا ځي ځع ټفر عمل اءانب ټلواحمو ځي جهنملا لك شلاب طبترا .
ټحضاو .

• ارا ر ق ن ب ت لا ، ټمهم ټمولعمل نوكه امدنع : ټيلمعلا ټصلاخلا .
ص و ح ف م ريغ ضا ر ت فا ځي ځع ارييك .

ازونيبس

• ل قعاو فطاو عاو ټير حاو ټعيبطلاب متهه .
• ځي ځع كدعاسي ن ا ن كميد كر عاشم بابسا مهف : ټيلمعلا ټصلاخلا .
باهل اريسا حبصه ن ا ل دب اهمع ل ماعتلا

طناك ليوناميا

• بجاو لاو ل قعاو قلاخلا ځي ځع زكر .
• لا ټياغ م رابتعاب ن اسنلا عم ل ماعتلا ټيقلاخلا مراكفا مهه نم .
ټليسو درجم .
• لك حلاصم قيقحتل طقف س انلا مدختسته لا : ټيلمعلا ټصلاخلا .

مويه ديفيد

- فطاو عداو تير شيدا تعييطااو تفرعما سرد
- تقطاعا ؛ طقف أيقطنم لآقع سيل ناسنلا : تيلمعا تصلاحا .
بتارارق في فنار ثوي زفاحااو

ليم تراو يتس نوج

- تيسايسلاو داصتقلااو قلاخلااو تيرحلا في فبتك .
- مدعب تبطترم دودحى لآ جاتحت تيرحلا : تيلمعا تصلاحا .
نير خلا بادرار ضلا

ليفكوت و دسيسكلا

- في فة او اسملاو تيرحلاو في ندما مع متجمااو تيطار قميدلا سرد .
تخيرات تاقايس
- في فرثوت تيعامتجلاات اداعلاو تاسسؤملا : تيلمعا تصلاحا .
دار فلا اكولس

اتيس نبا

- تيملاسلا تراضلا ملاعاً زرباً نم بييطو فوسليفو ملاع .
- تفسلفلاو بطلا نيدل عافتلا نم لايطوط أخيرات هلامعاً لثمت .
قطنملاو
- تعمساو تفرعمى لآ جاتحي قيقحلا صصختلا : تيلمعا تصلاحا .
ج هئمو

يزارلا

- تيملاسلإا قراضحلا في فاملعلاو ءابطلا زرباً نم.
- ملعلا خيرات في قيبطلا قربخاو ءظحلاملا تيمها لثم.
- قبرجتلاو ءظحلاملا مدقتت تيملعلا ءفرعلا :تيملعلا ءصلاخلا بححصتلاو

ي مزاراوخلا

- تايمزاراوخلاو ربجلا خيراتب همسا طبترا
- نكميد ءاوقوت او طخي لا ءلكشملا ليوحت :تيملعلا ءصلاخلا .
ي جهنملا ريكتلا تايساساً نم اهذيفنت

ي نوريبلا

- ءساردو ايفارغجلاو تايسايرلاو لكفلا تلاجم في فرهتشا .
تافاقتلا
- ءنراقمو سايق لا جاتحت ءيوقلا ءفرعلا :تيملعلا ءصلاخلا .
ءظحلامو

نايد ندر باج

- عم ،ي ملاسلإا ثارتلا في ءايميكلا خيرات في ءيروحم ءيصخش .
هبلال امامءلا ضعب ءبسن لود في خيرات شاقند دوجو
- نود ائخيرات ءتسارد بجي ملعلا ثارتلا :تيملعلا ءصلاخلا .
ءغلابم واً قراطسأ

تَقِيرُ فَلَا تَمْكُحُ

- تاقلاعلاو عمتجما تيمها دكوٲ تيقير فلا ديلاقٲلا ن م ريٲك •
ل فاكتلاو
- ل خاد ل كشتت در فلا تيناسنا ن أ ٲركفب طبترا «وتتوبوأ» موهم •
ن ير خلا ع م متاقلاء
- ؛ تاكٲتما ي ف ءايحا ءدو ج ل از تخا ن كم ي لا : تيلمعا ءصلا خلا •
ءامتناو عمتجم ي لآ جاتحين اسنلا

تینا یا یاد ممکنہ

- رمتسما نيسحتاب ةينابايلا قرادلا ي ف طبترا «نزيك»
- رثكأ نوكد رمتسما ريغصلا نيسحتلا :ةيلمعلا ةصلاخلا
رمعلا قريصق فينعلا رييغتلا تلاواحم نم ةمادتسا
- ةخسنلا نكل ،ي نعملا راطاك ايمعاش «ي اغيكيا» موهفم
موهفملا اقيقد لا يثمتة ورر ضلاب تسيل تنرتنلا يلع قرشتنملا
ي ديلقتلا ي نابايلا
- تاقلعلاو لمعلا نم ي تأين أن كمدي نعملا :ةيلمعلا ةصلاخلا
طقف ةدحاو ةفيظو نم سيلو ،ةيمويلا ةايحلاو لمعتلاو ةمدخلاو

طابضنلا او نابايدا

- [illegible]

- ووقاً نو كيد نأ نكمي ي سسؤملا طابضنلا :ةيلمعلا ةصلاخلا
- طقف ةيدرفلا ةدار لإا س يلو ،ماظنلاو ةفاقتلا ممدت امدنع

ن يصلا

- بجاولاو ةرسلااو ميلعتلا ي لء زكر ي شوفنو كلا ركفلا
- ي عامتجلاا طابضنلااو
- ةنورملاو ةطاسبلاو ماجسنلاا ي لء زكر ي واطلا ركفلا
- برحلاو ةيجيتارتسلاا تلوانت ي نيصلا ركفلا ي ف ر خأ ديلاقت
- مكحلاو
- ي تمو اهمدختست ي تم ةفرعم ي لا جاتحت ةوقلا :ةيلمعلا ةصلاخلا
- اهمدختست لا

وزن وس

- عارصلاو ةيجيتارتسلاا ب «برحلا ن ف» باتك طبتر ا
- ةفرعمو لك سفن ةفرعم :ب ةطبترملا ةيجهنملا ي دابملا رهشأ ن م
- لك مصد
- تاقلعلا ي ف ب علالتا ريربتل ممدختسا ي غبني لا باتكلا ن كل
- ةيمويلا
- لك دودحو لك تاردق فرعا ،ةسفانم لوخذ ل بق :ةيلمعلا ةصلاخلا
- لهيف لك رحتت ي تلا ةئييلاو

ايروك

عـينـصـتـلا ءـيـمـهـأ زـرـبـت ءـيـيـونـجـلا ءـيـروـكـلا ءـيـدـاـصـتـقـلا ءـبـرـجـتـلا •
فـي فـى رـبـكـلا تـاـكـرـشـلاو تـاـسـسـؤـمـلا ءـانـبـو تـاـرـدـاـصـلاو مـيـلـعـتـلاو
ءـيـمـنـتـلا رـاـسـم

سـاـمـحـلا نـم يـتـأ تـأ لا ءـيـدـاـصـتـقـلا ءـيـمـنـتـلا :ءـيـلـمـعـلا ءـصـلاـخـلا •
تـاـسـاـيـسـلاو تـاـسـسـؤـمـلاو مـيـلـعـتـلاو لـاـمـلا سـأ رـن مـل بـ، طـقـف يـدـرـفـلا
تـقـولـاو رـاـمـنـتـسـلاو

دنهلا

فـذـعـلا لـو دـأ مـهـم أـيـقـلاـخـاو أـيـسـاـيـسـا رـأـيـتـل ثـمـي يـدـناـغ •
ءـيـنـاـسـنـلا ءـيـمـنـتـلاو ءـيـرـحـلاو تـاـرـدـقـلا يـءـزـكـر نـسـاـيـتـرـاـمـأ •
لـخـدـلا يـءـدـمـتـعـي نـأ يـغـنـيـ لا ءـيـمـنـتـلا سـاـيـق :ءـيـلـمـعـلا ءـصـلاـخـلا •
ءـمـهـم لـماو ءـيـرـحـلاو صـرـفـلاو مـيـلـعـتـلاو ءـحـصـلا ؛ءـدـحـو

نـسـاـيـتـرـاـمـأ

لـكـمـي يـتـلا ءـاـيـحـلا شـيـعـي نـأ يـءـنـاـسـنـلا تـاـرـدـقـب ءـيـمـنـتـلا طـبـر •
بـاـهـر اـيـتـخـلا ءـيـقـيـقـد أـبـاـبـسـأ
تـسـيـلو ،تـاـرـاـيـخـلا عـيـسـوتـلا ءـيـسـو ءـورـثـلا :ءـيـلـمـعـلا ءـصـلاـخـلا •
ءـدـيـحـولا ءـيـاـغـلا

اـيـقـيـرـفـأ بـونـجـ

ءـجـلاـعـم ءـلـواـحـم زـرـبـت ءـحـلاـصـلاو ءـيـقـيـقـطـا ءـنـجـلو لـاـيـدـنـاـم ءـبـرـجـتـ •
قـاـيـسـي فـءـحـلاـصـلاو ءـلاـدـعـلاو فـاـرـتـعـلا لـاـخـن مـعـا رـصـلا ثـرا
دـدـحـم يـخـيـرـاـتـ

- ىلإ جاتحت عارصلا نم ةجراخلا تاعمتجلا :ةيلمعلا ةصلاخلا .
ي.ضاملا راثا ةجلاعم ىلإ جاتحت ؛ي.سايس رييغت نم رثكأ

برغملا

- ةفسلفاو ي.ملاسلا ثارتلا نبيد معجيد ثيدحلا ي.برغملا ركفلا .
ي.سايسلاو ي.عامتجلا ركفلاو بدلأاو هقفلاو

- ةظحلاملاو ةلحرلا جذومن خيراتلا ي.فل ثميد ةطوطب نبا .
ةفلتخم تاعمتجم ىلإ فرعتلاو

- تايلأو ثارتلاو ي.برعلا لقعلا سرد ي.رباجلا دباع دمحم .
ريكفتلا

- ةيسايسلا ميهافملاو ةثادحلاو خيراتلاب مته ي.ورعلا الله دبع .
ةيعامتجلاو

- قايسلا ي.ف ةفسلفاو ركفلاو قلاخلأاب مته ن محرلا دبع هط .
ي.ملاسلا

- ىلإ نينحلاب لبققسما ءانب نكمي لا :ةمهملا ةيبرغملا ةصلاخلا .
بولطملا ؛خيراتلا ءاغلأب ةثادحلا ءانب نكمي لاو ،هدحو ي.ضاملا
امهدقنو نينثلا مهف

ةطوطب نبا

- ةبرجتلاو ةظحلاملاو لوضفلا أخيرات أجذومن ل ثمت هتلحر .
- اعسوين أنكميت افاقثلا ىلإ فرعتلاو رفسلا :ةيلمعلا ةصلاخلا .
ماكدأ ىلإ فلاتخلا لاوحي لأ طرشب ،ملاعلان اسنلا روصت
ةعرستم

ي ربا جلا دباء دمحم

- ثارتلا تيفر عملا تينبلابو ي برعلا لقعا دقنب مدها .
- ريكفتلا تقيير ط ص حفا ،جئاتنلا ريغت نأ ل بق :تيلمعلا تصلاخلا .
باهجتنت ي تلا

ي ورعلا الله دبع

- تئادحلاو ميهافملاو خيراتلا ي لع زكر .
- نود تيعامتجاو تيسايس ميهافم مدختست لا :تيلمعلا تصلاخلا .
باهخيرات مهف

ن محرلا دبع هط

- هعورشم ي ف تيزكرم تناكم ي لمعلا لقعاو قلاخلا ي طعأ .
ي ركفلا
- تيقلاخلا تيلوؤسملاب طبتري لا ي ذلا ءاكذلا :تيلمعلا تصلاخلا .
قرطخة ادا ي لا لوحتي دق

ي برعلا مكحلا تصلاخ

- لكديسل املا لعجت لا .
- لكتيوه رقفلا لعجت لا .
- بأقلطم أنوناقة متجملا ي أر لعجت لا .
- أنجس ي ضاملا لعجت لا .
- رضاحلا لامهلا أببس ل بققسما لعجت لا .

- املظ قوقلا لعجت لا
- ةجاندس ةبيطلا لعجت لا
- س فنلا اراقحتا عضاوتلا لعجت لا
- بابسلأا لكرتلة عيرذ نيدلا لعجت لا
- لكوئلا نء لايدب بابسلأا لعجت لا

يسورلا ركفلا ةصلاخ

- لخادلان مناسنلا ارقا
- ةخيراتلا فورظلا رثا مهفا
- لاملا يفقلا خلا لزتخت لا
- ىنعملا ل اؤسد سئنت لا
- باهراتلا ىلإ رظنلا نود ةطلسلا ىلإ رظنت لا
- معقي امدنع منم ملعتن كل ، ةلوطب ملأا لعجت لا

ويسلا ركفلا ةصلاخ

- طابضنلا
- ةطاسبلا
- ملعتلا مارتحا
- معمتجملا ةيمها
- ةنورملا

- رمتسلا نيسحتلا .
- ةيجيتارتسلا مهف .
- ةيظحلاا ةبغرلا ملاستسلا مدع .

ي قيرفلا ركفلا ةصلاح

- مع متجملا نم عزجن اسنلا .
- طقف لام تسيلا ةيمنتلا .
- ةطبارتم مع متجملاو داصتقلااو ةئييلا .
- ةماعلا قايحلا يف نايساسا نارسنع ةيرحلاو ةماركلا .
- ةيلوؤسمو ةكراشموت اسسؤمى لا جاتحي مع متجملا ءانب .

ي بورولا ركفلا ةصلاح

- ي دقنلا ريكفتلا .
- ي ملعلا جهنملا .
- ةيلوؤسملاو ةيرحلا .
- قلاخلا .
- مع متجملاو درفلا .
- زفاوحلاو داصتقلاا .
- ةطلسلا دقن .
- اهنسيدقتل دب راكفلا رابتخا .

ي کيرملاً رکفلاً ةصلاخ

- ةردابملا
- لامعلاً ةداير
- راکتبلا
- ةيتامغاربلا
- ةرادلا
- رامثتسلا
- قوسلا ي فراکفلاً ةبرجت
- حلصي ي کيرماً جذومنل کنأ ي نعي لا ي کيرملاً حاجنلا نکل
- معمتجمل کل

تاراضحلا نيبةکرتشملا سوردلا یوقاً

- ی نعم ی لا جاتحين اسنلا
- تاقلاء ی لا جاتحين اسنلا
- دراوم ی لا جاتحين اسنلا
- ن ماً ی لا جاتحين اسنلا
- مارتحا ی لا جاتحين اسنلا
- ةيرحلا ن مردق ی لا جاتحين اسنلا
- دودح ی لا جاتحين اسنلا

- ملعتي لاجاتحين اسنلا
- ماظني لاجاتحين اسنلا
- قراسخلا لمحتي لاء قردقلا ي لاجاتحين اسنلا
- ملهجب فارتعلا ي لاجاتحين اسنلا
- لامو هريغت عيطتسي ام نيد قرفلا قفرعم ي لاجاتحين اسنلا
- عيطتسي

لاملا ي ف

- قمية قلذل لاخنم بسكا
- حمستك فورظ تناك اذا دبلا ي لاجادحاو لكخد ردصم لعجت لا
- يرخا رداصم ءانبب
- ي ف عي ش لكب قراطخما ي نعيد لخدا رداصم ددعتن أ دقتعت لا
- قريثك عيراشم
- رخدا
- ايطايتحا ي شنا
- نويدلا مهفا
- قلاصلا تاذنيناوقلاو بئارضلا مهفا
- همهفت عي ش ي ف طقف رمتتسا
- موسرلا مهفا
- رطاخما مهفا

- ليلحتلا في في شي شد مها ع قوتما دئاعلا لعجت لا
- عيرسلا حبرلا دراطت لا
- لقطذلاب في شي شد لك عيبته كلعجيه فو خلا لعجت لا
- دحاو لصا في في شي شد لك عضته كلعجيه عمطلا لعجت لا

لمعلا في

- لاملا نم لصحاسد مك طقف لاسته لا
- ملعتاسد اذام لاسا
- جتناسد اذام
- بهلا فرعتاسد نم
- بهد جرخاسد ي تلا تاراهملا ام
- بسكلا ي لعا قيلبقتسملا ي تردق ديزيل معلا اذه له
- في لمع جئاتن سايه عيطتسا له
- قحضاو قلمج في في تميق حرش عيطتسا له

للاطبلا في

- قيوه ي لا للاطبلا لوحته لا
- لكذاقنلا دحا ي تاين ا رظنتت لا
- لكفورظلا ابسانمو اعورشم ناك اذا تقوئما لمعلا ضفرته لا
- لقبولطم قراهم ريوطت في فرمتسا

- تَينَهِمَا لِكَتَاقْلَاعِ تَكْبِشٍ عَسُو .
- تَيتَاذِلَا لِكَتْرِيسِ عَجَار .
- تَلَابَقْمَا يِلْءِ بَرْدَتِ .
- قَوْسِلَا سَرْدَا .
- تَيرُورُضَا رِيغَ فِيرَا صَمْلَا ضَفْذِ .

جَاوَزْلَا يِفْ

- مَدَحُو بَاذْجَزَلَا سِيلُو قِفَاوْتَلَاو مَيَقْلَا سَاسَا يِلْءِ رَتَخَا .
- لَامْلَا شَقَانْدِ .
- لَافْطَلَا شَقَانْدِ .
- تَايِلُوؤَسْمَلَا شَقَانْدِ .
- لَمْعَلَا شَقَانْدِ .
- مَيَقْلَاو نِيدَلَا شَقَانْدِ .
- نَيْتَلْنَاعَلَا عَمَّ تَقْلَاعَلَا شَقَانْدِ .
- فَاخْلَا قَرَادَا مَلْعَتِ .
- تَنَاهَلَا مَدَخْتَسْتِ لَا .
- دِيدَهْتَلَا مَدَخْتَسْتِ لَا .
- عَارِصَلَا يِفْ أَفْرَطِ لَفْطَلَا لِعَجْتِ لَا .

قلاطلا في

- تاذلا ميطحتا أبيس ل اصفلا ل عجت لا
- حلاسك ل اظلا مدختست لا
- بي لاملا بناجلا مظن
- تينوناقلاتا امازتلاا مرتحا
- تاجاحلا دذع تصصختم د عاسم باطا
- رشبلا عيمجى لء مكدي لاد دحاو تقلاء تبرجت ل وحت لا

فوخلا في

- رطخلا مهفا
- مركنت لا
- بمخضت لا
- تلاكشما مسق
- ميف مكحتلا عيطتست يذلا عز جلاب ادبا
- تايجلا لاطعم فوخلا حبصا اذا د عاسملا باطا

لجخلا في

- لكسفن نيته لا
- تريغص تيعامتجا براجتب ادبا
- ملاكلا لء بردت

• نير خلا ل أسا .

• لك رحتي تد تئما في فئمة تبسنب ل جخلا ءافتخا رظتنت لا .

ددرتلا في

• رارقلا ددد .

• ةصقانلا تامولعما ددد .

• ريخأتلا ةفلكت ددد .

• ةجيتت أوسأ ددد .

• مع جارتلا ةيناكما ددد .

• ررق مڭ .

ةقتلا في

• ةعرسب ةلماكلا ةقتلا حنمت لا .

• ةجر دتم ةقتلا لعجا .

• طقف ملاكلا لا كولسلا بقار .

• بي ذؤما كولسلا رركت اذا أيفاك لأيلد راذتعلالا ربتعت لا .

• ةنايخلا لء لأيلد لكشلا ربتعت لا .

• ناملأا أنامض بطلا ربتعت لا .

معضاوتلا في

• فرعاً لا لق .

• لأسا .

• ملعت .

• رذتعا .

• ءارقلا رقتحت كلعجیل املا لعجت لا .

• كسفن رقتحت كلعجیل رقلا لعجت لاو .

بعلاتلا یف

• كسفن تیامح بیلأسلا مهفا .

• سانا عا دخل س فنا مء مدختست لا .

• بعلات هنا یء فلاتخا لك رسفت لا .

• ةدحاو ةثدادن لا رركتملا طمنلان عثحبا .

• ةحضاو أدودد عض .

شغلایف

• ةفلكتلا یغلی لا عیرسلا بسكما .

• لصاً تفتلا .

• لصاً ةعمسلا .

• بقاوع مل نوناqlا .

• رمتسما بذكلا یل جاتحی لأبقتسم نبت لا .

لصاوتلا معقاوم في

- تيجراخلا نير خلاا ةرو صبة قيلخادلا لك تايد ن راقته لا
- لك تميقلا أسايقم ن يعباتملا ددع ل عجة لا
- لك تايد ليصافته لك رشنت لا
- ش اقله لك في ل خدته لا
- لك موي في في ش رخواو لوأ فتاهلا ل عجة لا
- لك مدختسته نأ ل دب تاصنملا مدختسا

رابخلاا في

- ردصملا نم ققحت
- ق ايسلاو خيراتلا أرقا
- ق يلعتلاو ربخا نيد قرف
- ق قحتلا ل بق رشنت لا
- مويلا ل اوط لك جازم في م كحتتة ق لجاخلا رابخلاا ل عجة لا
- مهفلا نء لا يدب تامولعملا ةرثك ل عجة لا

قايطا في

- عيمجلا نم أبوبحم نوكت نأ ل واحة لا
- ةكرعم لك ل خدته لا
- ضفر كتمصل كرسفته لا

- ءادعك دقنل ك رسفت لا .
- بقرقبع هنا ي لع حاجنل ك رسفت لا .
- ءابغ هنا ي لع لشفل ك رسفت لا .
- ل بقتسما مكحي ضاملا لعجت لا .
- رضاحلا قرسيد بقتسما لعجت لا .
- بأينغ حبصتنأ ي لا قايطلا لجؤت لا .
- رضاحلاب عاتمتسلاا ءجحب بقتسما ءانب ن ع فقوتت لاو .

ي ربكلا ءصلاخلا

- ل كوتلا عم ي عسلا : ن أرقلا ن م .
- بتابثلاو قلاخلاو ءلاسراو ربصلا : ءايبنلا ن م .
- لكسفن صحفا : طارقسن م .
- بتاداعلاب ءليضفلا ن با : وطسرا ن م .
- بهيف مكحتلا عيطتستام ي لع زكر : ن ييقاورلا ن م .
- لك تاقلعو لكسفن حلسا : سويشوفنو ك ن م .
- ءطاسبلاو ءنورملا ملعت : ءيواطلا ن م .
- بعم داصتقلاو خيراتلاو عمتجما مهفا : ن ودلخن با ن م .
- ل لادتسلاو لقعلا مدختسا : دشرن با ن م .
- ي نعمان عثحبا : لكنارفن م .

- تمهم ةظحلاملاو ملعتلاو ةئييلا :ارودناب نم •
- لكقء تا عابطناب امداد قئت لا :ي كسريفتو ناميناك نم •
• ةعيرسلا
- ةردقلاو تقولاو تامولعملاب ةدودحم لك تارارق :نومياس نم •
- باهحو ةدار لا اى لء دامتء لا لدب ةئييلا ممد :رلاث نم •
- ناملأا ش ماهو رطاخملا مهفا :ماهارج نم •
- مكار تلاو مهفلاو ربصلا :تيفاب نم •
- تمهم ةقيرار متسلاو عيونتلاو فيلاكتلا :ل غوب نم •
- تايلولأا مظن :ي فوك نم •
- ارر كتم اماظن ج يحصلا لكولسلا لعجا :ريلك سميچ نم •
- ةطلسلاو ةناعمللاو ،دقعم ناسنلا :ي سورلا خيراتلا نم •
• ةقيمع ةءارق لى لجا تحت قلاخلاو
- ةيجيتارتسلاو رمتسلا نيسحتلاو طابضنلا :ايسا نم •
- ةئييلاو عمتجملا نء لاصفنه شيعي لا ناسنلا :ايقيرفا نم •
- ةطلسلا سدقت لاو ،شقان ،ربتخا ،لأسا :ابوروا نم •
- ةجاطا ي غلت لا اهنكلا ،ةيوق ةادأ ايجولونكتلا :ثيدحا ملعلان نم •
• يرشبلا مكطاو قلاخلا اى لى
- ةدحاو ةدعاق ءانب نكمي سرادملا هذ لك نم •

س انلا عم لماعت ، رارمتساب ملعت ، دجب لمعا ، دقان لقعب ركف
 لا ، ربصبرمئثسا ، لقعب كلام ردا ، كدودح ظفحا ، مارتحاب
 لعجت لا ، أظخاب فارتعلا ن م فخت لا ، عمست ام لك قدست
 لكوتو بابسلأاب دخو ، قيوه كشف لعجت لاو ، ارورغ كحاجن
 الله ى لع

- ل او قلا فلا ظفحت ن أ تسيل قيققحا تمكحلا .
- فقوم ي أ ى لع قبطنت تركفي أ فرعت ن أ تمكحلا .
- ل يلدا ى لا جاتحت ى تم كملي ملعاو .
- ل أست فيك كملة قفسلفاو .
- ق لا خلاو ن اميلا قيعجرم كي طعي ن يدلاو .
- ء ا طخلا ن مث كملة قربخاو .
- رطاخملاو تقولاو دراوملا قمية كملي لاملاو .
- ه دحو شيعي لا ن اسنلا ن أ كملة تا قلاعاو .
- دودحم تقولا ن أب كركذي توملاو .
- عي شل ك فرعت ن أ ك فده لعجت لا ك لدا .
- ل معلاو ، ملعتلاو ، ريكفتلا ى لع ار داق حبصت ن أ ك فده لعجا ،
 رارمتسلا ن وكي امدنع رارمتسلاو ، أظخلا دنع ع جارتلاو
 أحيص
- ض ا رعتسا ى لا جاتحت لا ي تلا قوقلا ي ه ه ذه .
- ه دحو لاملاب ساقت لا ي تلا قورثلا ي ه ه ذه .

- لكبقاري لا امدنع اهد شيعت نأ عيطتست ي تلا تيصخشلا ي ه هذهو دحأ.

- ءاوضلاً ي فتخت امدنع ي نعم ه ي قبي ي ذلا حاجنلا وه اذهو.

س ماخلا ل صفلا

ةطللسلاو لمعاو ةلودلاو معمتجلاو لاملاو ناسنلا

- ،ةنيدم ،يحو ،قرسأ لخاد شيعي ؛أدرفنم شيعي لا ناسنلا .
- بتاسسؤمو ،ةلود ،داصتقا ،عمتجم
- ي فهد طيحملا ماظنلاو درفلا مهف ي لا جاتحي ةايحلا مهف نإف لكذل .
- بسفتت قولاً
- هذحو ي صخشلا عفا دللاب ناسنلا حاجن ريسفت نكمي لا .
- رثؤي ميلعتلا .
- رثؤت قرسلأا .
- رثؤت ةحصلا .
- رثؤت ةيعامتجلاا ةئييلا .
- رثؤي داصتقلاا .
- رثؤت نيناوقلا .
- رثؤت صرفلا .
- بأضيأ رثؤت دقة عقوتما ريغ فورظلاو ظحلا .

- نم أدبیدن اسنل لک نأ ی نعت لا اهنک ، تمهم تیصخشلا تیلوؤسملا .
تیواستم تطقن

ن اسنلإ

- ناملأ یلإ اُضیا جاتح ینک ، لاملا یلإ جاتح ن اسنلإ .
ی نعلماو مارتحلااو عامتنلااو
- تقادصلا ن مضی لا ینک ، عایشلا اضعب ءارش عیطتسیل لاملا .
تمکحلا و أمحصلا و أمحلا و أمقیقحلا
- یغبنی لا کذلک ، ن اسنلإ یلإ اُقیقح اُطغض ق لخدق رقلا .
ریکفتلا یلإ لکشم درجم مرابتعاب معمل ماعتلا
- تیلوؤسملا نم ن اسنلإ یلإ لاملا کلاتما ، ل باقملا یلإ فو .
تیقلاخلأا
- ن یرخلأا یلإ قرطیسلا عیطتسیل نم سیل یوقلا ن اسنلإ .
- تارارقلاو دراوملاو سفنلا قرادإ یلإ قرقلای هق مءلا قوقلا .
طغضلا تحت
- عم ءحاصلما ضراعنت امدنع ءحضاو قروصب رهظت تیصخشلا .
أدبملا
- قلوأحم یلإ سفن رسخیدق «لا» لوق عیطتسیل لا یذلا ن اسنلإ .
ن یرخلأا ءاضرا
- صر فو ءتاقلا رسخیدق عیمجل «لا» لوق یلإ ن اسنلإاو .
نواعنلا
- ضفرت یلإ تموق فاوت یلإ تم ءفرعم وه جضنلا .

- وأكلاهتسلال هصيصخت نكمي أدودحم أدروم لثميل لاملا .
رطاخملا نم تيامحلا وأ ميلعتلا وأ رامثتسلالا وأ راخدلا .
• ةورث سيل خدلا .
- ام صقانه كلمت ام ةطسبم ةروصب يه ةيفاصلا تيلاملا ةورثلا .
نويدو تامازتلا نم كيلع .
- يدؤي لا تبسنا سفنب تافورصملا عافترا عم لخدلا عافترا .
• ةورثلا مكارتي لا ةرورضلاب .
- أدج مهم قافنلا او لخدلا نيد قرافلا نإف لكاذ .
- ةروانملا أشماه كحنمي راخدلا .
- دنع ةفلكم نويدي لا عوجللاي لا ةجاحلا لقيي راوطلا قودنص .
• ةجافم ةلكشم ثودح .
- لو صأ ي لااحلا لاملا نم عزجل يوحتي لا فدهي رامثتسلالا .
• رطاخم دوجو عم ،ألبقتسم لأخد وأ ةميق جتنت دق .
• بأمداد عفترم دناعبن ومضم رامثتسا دجوي لا .
- نيقيد مدع وأ يلعأ رطاخم عم ةداع ي تأيل متحملا يلعأ دناعلا .
• ربكأ .
- يلعأ لصأ ي فاهتراسخ لمحت عيطتست لا لااوما عضت لا .
• رطاخملا .
- رطخي غلي لا هنكل ،زيكرتلا رطاخم لقيي نأ نكمي عيونتلا .
• لاملا قراسخ .

- دئاعلا في فرثوت، قبطنت ثيد، بئارضلاو فيلاكتلاو موسرلا •
في فاصلا

- امدنع تقولا رورم عم دوقنلا تئيارشلا قوقلا لقي مخصتلا •
راعسلأ عفترت

- دقفي دق هنكل، قلويسلا ثيد نم دئاف مل دقنلاب طاقتدلا لكذل •
مخصتلا عم تئيارشلا متوق نم اعزج

رققلا

- لسكلا ةجيتت امداد سيل رققلا •
- لمعلاقوسو قرسلاو ةحصلاو صرظلاو ميلعتلاب طبتري دق •
• تئخيراتلا فورظلاو تاسايسلاو تئياصتقلا فورظلاو
- ةبوعص ديزتنأ تاكولسلا ضعبن كميد، مسفنتقولا في فو •
• وأ ةطبضنملا ريغ تئيكلاهتسلاا نويدلا لثم رققلا نم جورخلا •
• طيطختلا بايغ وأ نامدلا
- ناسنلا ةميق لعي قلاخا مكدي لا تيلام ةلادل وحتلا •

- تئياسنلا لقأ سيل ريققلا •

- تئياسنلا ةميق رثكأ سيل نغلاو •

ي نغلا

- بتلااجملا ضعب في رايثخلاا ربكأ ةحاسم في طعي لامل ي نغلا •
- بأضيا تايلوؤسم فيضي هنكل •
- رطاخم قراڊا ل جاتحي رييكلال املا •

- تېسانم تېنونا قېيامد ى لاجاتحيد •
- ھبل ومعملا ماظنلا بسحب ى نونا قې بيرض طيطخت ى لاجاتحيد •
- قلويسلا قرا دى لاجاتحيد •
- لاي تھلا ن م قېيامد ى لاجاتحيد •
- قرسلا ل خاد قېلام قېيرت ى لاجاتحيد •
- لب، لاملا قلق امداد تسيل تاورثلا باحصا ضعب عاطخا ربكا •
- لاملا قرا دى عوس

قناعلاو لاملا

- ماقرا درجم سيل قرسلا ل خاد لاملا •
- تاعقوتلاو قناعلاو قطلسلاو ققتلاب طبتري ھنا •
- موھفم ى ف طيسب فلاتخا ن م ادبت دق قېلاملا تافلاخلا •
- «قجاطلا»
- قوررض قرايس عارش ى ري صخش •
- قېھافر اھاري رخاؤ •
- اريبك ايلام ابجاو نيدلاولا قدعاسم ى ري صخش •
- لافطلاو نيجوزلا ل بقتسم عانبلا قېولولا ن ا ى ري رخاؤ •
- رسلا ل كل قدحاو قجاجا دجوتلا •
- قېعقاولا قېلاملا قردقاو حضاولا قافتلا وھ مھملا •

قرسلا

- نم ارينك ناسنلا اهيف ملعتي قيعامتجا قئيبلوا قرسلا .
بهتايكولسد
- بع مسي امم رثكا بقاري لفظلا .
- مارتحلا ملعتي ،امارتحا ي ار اذا .
- لماعتلا قليسو فنعلنا نأ ملعتي دق ،فنعلنا ي ار اذا .
- راوحلا ملعتي ،راوحلا ي ار اذا .
- ي لا جاتحي دروم لاملا نأ ملعتي ،لاملا قديج قرا دا ي ار اذا .
طيطخت
- امداد قيلائهم تسيل قرسلا .
- م عد ردصم رسلا اضعب .
- عارصو ا طغض ردصم نو كي دق اهضعبو .
- اهنا درجمل قيص قيلئاء ققلاء لك نأ ضار تفا يغبني لا لكلا .
قيلئاء

ن ادلاولا

- نيدلاو قفاقتلا ي ف قهمهم قمية نيدلاولا مارتحا .
- للاغتسلا و ا فنعلنا و ا ملظلا لوبق ي نعي لا نيدلاولا مارتحا نكل .
دودح لاب
- تقولا ي ف قيص اودح عضيو هيدلاو مرتحين نأ ناسنلا نكمي .
هسفن

- تقيهار كلا ينعيد لا للاقتسلا
- تقيصخشا ءاغلا ينعيد لا ربلاو

ءانبلا

- نيدلاولا ملاحاً قيقحتا ءعورشم سيل فطلا
- كنم ءخسن كنبا لعجت لا
- بتاردق ريوطتي لء هدعاس
- تيلاكثلا لدب تيلوؤسما همء
- رهظماب سيلو تميقلاو لمعاب بستكيل اما نأ همء
- تناها سيلو تيميلعت تبرجت لشفانا همء
- بأفضد سيلو ءوق راذتءلا نأ همء

تاوخلأاو ءوخلأا

- دودحلا لءا ءجاحلا يغلث لا تبارقلا
- بتاقلعلا ريمدتل أمئاد أببسل اما لعجت لا
- يمحتن أن كميد تيوبو تكملتا تاقافتلا ، تيلئاعلا تاكارشلا دء
- تئقثلا مءعنا ينعتن أن لدب تئقلاعلا
- لقيدق ءضاولا تيلاملا تاباسحلا نء تيلئاعلا تئقلاعلا لصف
- بتاعازنلا

ي حلا

- نكسلا ناكم درجم سيل ي حلا •
- نام لأاب روعشلاو صرفلاو تاقلاعا في رثؤتة قيلملا قئيلا •
ءامتلااو
- قئراطلا فورظلا في م عد رصم نوحبصيدق ناريجلا •
- ققلملا ققئلا قورر ضلاب ينعيد لا في فارغجلا برقلا نكل •
- ناريجلا عم أمرتحم نكل •
- مهتايصوصخ في فل خدتت لا •
- مهرارسا رشتت لا •
- لك تايد في حصلا ريغل خدتلاب مهل حمست لاو •

عراشلا

- ضواقتلاو لصاوتلا ل اكشأ ضعب ناسنلا ملعيد عراشلا •
عقاولاب لك اكئتلااو
- مظنملا ميلعتلا نء لايدب سيل هنكل •
- أضيا لمحتدق اهنكل ، قيلمء تاراهم لكيطعتدق اهدحو قربخلا •
تازيحتو ءاطخأ
- فياك ريغنوكيدق هدحو ي رظنلا ميلعتلا •
- قبيطتلاو قفرعما نيدع مجلا وه لصفلا •

- ءققيقد عراشلا ي ف هارتا مل كل لعجت لا نكل ،عقاولا نم ملعت .
ءماء

ءاقدصلاً

- بأمداد لكقاوي يذلا صخشلا سيل قيدصلا .
- لكلا لوقي نأ عيطتسيد ديجلا قيدصلا .
- يءطخم تذا .
- ل لاذا نود اهلوقي هنكل .
- مارتحلا او لدابتلاو ءقتلا ي لا جاتحت ءقادصلا .
- لاملما وأ ءرهشلا ساسا ي لء طقفك ءاقدصاً رتخت لا .
- تامزلاً دنع لكولسلا بقار .
- ندعم رهظيو ،ءديج روملاً نوكت امدنع ءافطلا سانلا ضعب .
ءلكشم ثدحت امدنع ءقلاطا

ءاقدصلاً ريشأت

- لكولسلا ي ف رثوت نأ نكمي ءيعامتجلاً ءئييلاً .
- طرفملا قافذلاً حبصيد دق ،ءابغ راخذلاً ربتعي طيحملاً ناك اذا .
أيعيبط
- ءداع ملعتلا حبصيد دق ،أمهم أنيش ملعتلا ربتعي طيحملاً ناك اذا .
- يذلا صخشلا حبصت نأ ي لء كدعاستي تلا ءئييلاً رتخا لكاذ .
هنوكت نأ ديرت

- لک دو عصا ت او داک س انلا ی ل ا رظنت لا نکلا .
- طقف ح لاصم ةکبش تسيل ةیناسنلا تاقلا علا .

ع متجملا

- میقلاو دعاوقلاو تاسسؤملاو تاقلا علا نم ةکبش وه ع متجملا .
- ن وناقلا ی ف ةبوتکم دعاوقلا ضعب .
- ت ادا علا ی ف بوتکم ریغ اهضعبو .
- عم و ا ن وناقلا عم ةیعامتجلا ا ةدعا قلا انا یحاً ض راعتت دق .
- ق لا خلا ا
- ةحص ی ل ا لایلد «لک اذ ل عفیع عیمجلا» ةرابع ل عجت لا لک اذلا .
- ل عفا

دا صتقلا ا

- ةدودحملا دراوملا مادختسا ةیفیکب قلعته هر هو ج ی ف دا صتقلا ا .
- ةددعتم تاجاد ةییلتا
- لک ی ف هر یفوت ةحاتملا دراوملا نکمیدامم رثکا ن و دیرید س انلا .
- ةظح
- ت لاضافملاو تارایتخلا رهظت لک اذلا .
- بل رخا مادختسا ن ع ی لختت لکنا ف ، ع ی ش ی ل ا ل املا ق فنت امدنع .
- ةصرفلا ةفلکت ةرکف ی ه هذ ه .
- ی دا صتقا دروم ا ضیا ت قولا .

- اهتداعتسا كنكمي لا عي شدي فاهيضقت ددحاو ةعاسد .

ةصرفلا ةفلكت

- ن عي لختت دق ؛ طقف كتقو عيبت لا كنإف ، تفيظو لبقت امدنع .
ي رخأ تفيظو وأ عورشم وأ ملعت ةصرف
- ل متحملا لخدلا ضعبن ع اتقؤم عي لختت ، س ردت امدنع .
- مراخدا ةيناكمي ن عي لختت ، كلاهتسلا عي لع لامل قفنت امدنع .
مرامتنسا وأ
- عيئس قافنل كنأ كاذ عي نعي لا .
- بأضيأ ةميقة امهلا ميفرتلاو ةحارلا .
- رارقلا عي قيقحلا ن مثلا ةفرعم نود قافنلا عي هةلكشما .

جاتنلا

- تامدخاو علسلا جاتنلا عي لا جاتحي داصتقلا .
- ةمادتسم ةورث ع نصي لا ددحو كلاهتسلا .
- ةشيعلما تايوتسم عفر ابلاغ عيطتست اهتيجاتنلا ديزت عي تلا لودلا .
تاسسؤملا بسحب جئاتنلا فلاتخا عم ، ليوطلا عي دمل عي لع
فورظلاو عيزوتلاو تاسايسلاو
- جاتنلا وأ اهسفن دراو ملاب ربكأ ةميقة جاتنلا ابيرقت عي نعت ةيجاتنلا .
لقأ دراو ماب اهسفن ةميقل

لمعلا

- طقف لامل رصم سيل معلا .

• تيو هو تاراهمو تاقلاعو قربخ ردصم نوكن أن كميل معلا .
• تينهم

• اهلك كتايح مهتليل معلا لعجت لا نكل .

• مادتسما عادلا أنم عزج عدارلا .

• جاتنا علا سيل ناسنلا .

تفيظولا

• ايازمو رجأل باقم كتاراهمو كتقو أنم أعزج عيبت تفيظولا .
• اهيلع قفتم لمع فورظو

• أفظوم نوكن أني فتيقلاخأ لكشم دجوت لا .

• تكبشو قربخو لام سار ءانبلا تليسو نوكن أن كميل تفيظولا .
• تاقلاء

• تفيظولا أنم أيقلاخأ عا تسيل لامعلا أداير .

• رحلا لمعلا مهبسانيساندا ضعب .

• يسسؤولم معلا مهبسانيس مهضعبو .

• فورظلاو فادهلاو تاردقلا عا دمتعين أن بجيرارقلا .
• رطاخملا لمحتو

ريدملا

• طقف تااعاسلا ددعب فظوملا سيق لا ديچلا ريدملا .

• عامجلا لمعلاو تملاسلاو مازتلااو ةدوجلاو جئاتنلا عا لارظني .

- قريصة عايطي لعل صحيان فيوختلا يلى لعل دمتعي يذلا ريديما
نم تقداصلا تامولعلماو قردابما رسخي دق هنكل ، يديما
ن يفظوما

- عايطخلأا ي فخي دق ريديما فاخي يذلا فظوما
- دعاسي اركبم قلكشملا ن ع غلابلا عيطتسي يذلا فظوماو
باهحلاصا يلى لعل قسسؤما

فظوما

- لك تايلوؤسم ي فاحضاو نك
- م هملا ل معلا قثو
- م هفت لا امدنع ل أسا
- ع عرسب ي نهما أطخاب فار تعلا ن م فخت لا
- عديفم تناك اذا ي فيظولا لك فصوص زواجنت تاراهم ملعت
- عنيهما لك تعمس يلى لعل ظفاد
- عجاد لاب بتكملا تاعارص ي فل خدت لا
- عنيهم عيجيتار تسا قميمنلا ل عجت لا

بتكملا

- مسفنت قولما ي فن وواعتو قسفانم يلى لعل يوتحت ل معلا قئييد
- عيمجلا لكبحين أ ع قوتت لا
- فلاخل لك ل خدت لا

- اهتعمس ةمك لك لقت لا .
- ةجاد لاب ةينهم ارارسا كراشت لا .
- ليمز ءاذيل تاملعلا مدختست لا .
- ةيقو ثوماو ةقدلاب افورعم نك .

ةءافكلا

- يء ةردقلا اهدحو تبتت لا اهنكلا ، ميلعتلا نم انيش تبتت ةداهشلا .
ةمهم لك زاجنا .
- ةمهم ةربخا .
- ةمهم ةراهملا .
- ةمهم ةينهملا ةيصخشلا .
- ةمهم لصاوتلا يء ةردقلا .
- مهم ديعاوملاب مازتلا .
- مهم تلاكشملا لد .
- نوكت دق ةدوجلاو لاثملاو ةملاسلا ، ةساسحلا تلاجملا يفو .
ةعرسلا نم مها .

ةلاطبلا

- قيرطلا ةياهن تسيلا ةلاطبلا .
- يقيقدي سفنو يلام طغض اهنكلا .

- طقف تاراعشلاب اهجلاعت لا كاذلا .
- لمعلان عثحب ةطخي شئاً .
- ببولطم قراهم ملعت .
- بئينهما لك تاقلع عسو .
- ةددعتم صرفي لع مدق .
- بيتاذلا كتريس عجار .
- بلباقملا يلع بردت .
- بئوررضا ريغت افورصملا لق .
- أبسانم نوكي امدنع لقتسم وأ تقوم لمعن عثحبا .
- بأورشمو

ةلودلا

- نوؤش ريذت تااطلسو نيناوقو تاسسؤمة عومجم ةلودلا .
- نيعم ي نوناقي سايس راطل خاد عمتجملا
- تاسسؤم ي لإ جاتحت ةثيدحلا ةلودلا .
- نيناوق ي لإ جاتحت .
- عاضق ي لإ جاتحت .
- قراد ي لإ جاتحت .
- نمأ ي لإ جاتحت .

• تماء تامدخي لاجاتحت •

- يروتسدلاو يسايسلا ماظنلا بسحب ةلاءاسملا تايلآ لاجاتحتو •
• دلبل كي في

نطاوملا

- بلطي وأ بئارضلا عفدي صخش درجم سي دنطاوملا •
• تامدخلا

• نوناقل بسحب تابجاو ميلعو قوقد ميلد •

• ماعلا ماظنلا نم عزج نوناقل مارتحا •

- نوناقل قيبطن ءةلوؤسم ءماعلا تاسسؤملا ،لباقملا في فو •
• تينوناقل رطلا أن مض ءءافكو ءءاءعب

• طقف فوخلآ لء دمتعي لا يوقلا معتمجلا •

• دءاوقلاو تاسسؤملا بءقنلا لء دمتعي •

ءطلسلا

- لكولسلاو تارارقلا في ريئائلا لء ءردقلا في هءطلسلا •

• تيسايس نوكت دق •

• تءيداستقا وأ •

• تءيعامتجا وأ •

• تءيفرعم وأ •

• تءيميظنت وأ •

- ذوفنلا نم أعوذ بي طعيد لاملا .
- رخأ أعوذ بي طعيد بصنملا .
- أذوفذ بي طعتة فريملا .
- أذوفذ بي طعتة تاقلاعلما .
- أمئاد ميعر شلا وه سيل ذوفنلا نكل .

ةطلسلاو لاملا

- ذوفنلا ل اكشأ ضعب ءارشع يطتسيل لاملا .
- في في نوناقلما وأي قلاخلأا قحلا أيئاقلة بحاصد بي طعيد لا هنكل .
نيرخلأا يءة قرطيسلا
- ءوسلة ضرع حبصتة دق دويقلع ضخت لا ي تلاةطلسلا .
مادختسلالا
- بلاءاسمو دعاوقو تاسسؤم ي لئات اعمتجملما جاتحت لكلا .

ذوفنلا

- بتوصلا عفردرجم سيل ذوفنلا .
 - بهذلا ارثؤم نوكدق رثؤملا ناسنلا .
- فرعي .

نورخلأا بهقثي .

دراوم لكلتمي .

بأبصنم لكلمد

تاقلاء ةكبش لكلمد

مبظنتلا عيطتسد

نير خلا عانقلا عيطتسد وأ

• ةعمسلا لئلا جاتح مادتسلا ذوفنلا

• تقولا لئلا جاتحت ةعمسلا

• ةظحلا في فاهريمدت نكميو

ةسايسلا

• قراداو ةمعلات اراقلا ذاختاو ةطلسلا عيزوتب قلعتت ةسايسلا
• ةضراعتلا حلاصلا

• بظخ درجم تسيل ةسايسلا

• نيناوقو تاينازيمو تاسسؤم دجوتي سايسد رارق لك ءارو
• جئاتنو دويقو حلاصمو

• نيب قرفي عاولا نطاوملا

ربخلا

بيأرلاو

ةتياعدلاو

ل يلحتلاو

تانايبلاو

- مراکفالک ءحصى لء لآيلد ي سايسلا ءيبعد ل عجت لا
- بلوقيد ام لک اءخذى لء لآيلد ص خشل ک تيهار ک ل عجت لاو
- بسفء ءاعءلا ص حفا

ءيلوؤسملاو ءطلسلا

- تءاز ، نيرءلاا ي فريءاءلا ي لء ناسءلا ءرءق تءاز املك
- ءيلوؤسملا ءيمها
- نيفظوملا ي لء ءطلس ميءل ريءملا
- لفظلا ي لء ءطلس ميءل ءلاولا
- بلاطلا ي لء ءطلس ميءل ءااءلا
- ءماء ءطلس ميءل لوؤسملا
- بآيءاصءقا اءوفء كلمي ءقل املا بحاص
- ءيصءشلا ءوقلا ي لء لآيلد سيل فعضلا ءناهل ءوقلا مءءءسا

ءاسفلا

- رضيو تلاماعملا ءفلكت ءيزيو تاسسؤملا ب ءءءلا فعضي ءاسفلا
- صرفلا وءاكتب
- ءلكشم قلءء اهنكلا ، ءيءرف ءلكشملا اءيرس لاء وءبء ءق ءوشرلا
- ملك ماظنلا ربكأ
- ءءاو صءشء معفءي امب طقف ءاسفلا سيقت لا

- تَقْتَلَوُا قَتْلًا دَعَاوًا تَامِدْخَاوًا تَسْفَانِمَايَا لَعْمَرْتَايَا لِرَظْنَا •

نوناقلدا

- تَبُوقَعُ دَرَجَمُ سِيْلُ نوناقلدا •
- تَايِلُوْوُسْمَاوُ دُوْقَعَاوُ تَيْكَلْمَاوُ تَاَقْلَاعِلَا مَظْنِيْن نوناقلدا •
- تَاعَاَزْنَلَا لَلْقِيَحْضَاوُلَا دَقْعَلَا ، تَرَاَجْتَلَاوُ لَمْعَلَا يِفْ •
- بَمَهْفَنُودُ أَمَهْمُ أَيْشِدْ عَقُوْتُ لَا •
- نَمَلْضَفَا تَيْنَهْمَا تَرَاَشْتَسْلَا ، تَدَقْعَمَا تَيْنُونَاَقْلَا لِنَاسْمَا دَنْد •
- تَيْئَاوُشْدُ تَحِيصَنْدِيَا لَعْمَا تَامْتَعْلَا •

قوسلدا

- قَفُوْرَاعَسْلَا هَيْفَلْ كَشْتَتُوْ نِيْرَتَشْمَاوُ نِيْعَائِبِلَا عَمَجِيْقُوسْلَا •
- يِرْخَا لَمَاوَعُوْ بَلْطَاوُ ضَرْعَلَا •
- أَحْبَرْمُ سَانَلَا هَدِيْرِيَامُ لَكْ سِيْلَا •
- تَيْوُقُ تَسْفَانِمُ لِكَا نَهْمُ نُوْكْتُ دَقْ •
- تَعْفَتْرُمُ جَاتَنْدَلَا تَفْلَكْتُ نُوْكْتُ دَقُو •
- تَطْشَنْدَلَا ضَرْعُبُنِيْنَاوَقْلَا عَنَمْتُ دَقُو •
- عَوْرَشْمَلَا قِلَاطِيْ قَبْسْتَنْ أَبَجِيْقُوسْلَا تَسَارْدُ لَكْلَذْ •

عورشملا

- طَقْفُ تَلِيْمَجُ تَرْكَفُ سِيْلُ عَوْرَشْمَلَا •

- تقيقد تلكشم ي لآ جاتحي عورشما
- مع فدللا دعتمسم ليمع
- تمدخ و أ جتتم
- تفلكت
- مع يزوت
- ق يوست
- ل يغشت
- ي دقن ق فدت
- رطاخم قرادإ
- ن وناقلل ل اثتماو

قر كفلا

- آيبسن ت صيخر راكفلأ
- ب عصأ ذيفنتلا
- آفلكم ن وكي دق ت سارد نود ذيفنتلا نكل
- ن يأطخي ف عقت لا ك لذل
- ذيفنت نود دبلا ي لآ س ردت لا
- رابتخا نود ت عرسب ذفنت لاو
- آنكمم ك لذل ن وكي امدنع ريغص قاطن ي لآ قر كفلا ربتخا

رجاتلا

- طقف عيب لا حجانلا رجاتلا
- ليمعلا مهف
- تفلكتلا مهف
- ش ماها مهف
- نوز خما ريدي
- نيدروملا عمل ماعت
- يدقنلا قفدتلا لىء ظفاحي
- تسفانملا بقاري
- تعمسلا لىء ظفاحي

عيبلا

- عيشه ارش لىء صخش رابجا سيل عيبلا
- اها بسانم لد ميدقتو ليمعلا تلكشم مهف وه ي حصلا عيبلا
- حوضوب
- أقدلا تفتلا رمدت دق اهنكل ،تقفص قحت دق دوعولا يفة غلابملا
- ليوط لمع عانب ديرت امدنع دحاولا تفصلا نم مها تعمسلا
- لجلأا

تَينَهُمَا تَاقلَعَا

- ببس نود اَرَسَج ق ر ح ت لا
- ت ا و ن س د ع ب م ع م ت ل م ع ص خ ش ي ل ا ج ا ت ح ت د ق
- ت ك ب ش ة ر ا س خ ن م ا ف و خ ت ي ز و م ت ي ن ه م ت ق ل ا ع ي ف ق ب ت لا ن ك ل
ت ا ق ل ا ع
- م ا ر ت ح ل ا و ت ق ت ل ا و ت م ي ق ل ا ي ل ع م و ق ت ت ي و ق ل ا ت ي ن ه م ل ا ت ا ق ل ا ع ل ا

قرسلأاو داصتقلاا

- قيديداصتقا ةدحو اُضيأ يه ةرسلأا
- لخد اهيدل
- لكلا هتسا اهيدل
- راختا اهيدل
- رطاخم اهيدل
- لجلأا ةقليوط تارارق اهيدل
- قينازيما تايساسأ ةرسلأا ملعتت نأ ديفملا نم لك لذل

تینازیمدا

- لخدلا بتکا
- تبتاٹلا فیر اصملا بتکا
- یر یغتملا فیر اصملا بتکا

- نويديلا بتكا .
- راخدلا بتكا .
- رامثتسلا بتكا .
- بي لعفاو ططخملا نيدق رفلأ بقار .
- بأباقء تسيلأ قينازيما .
- ةدايقأ ءحولأ اهنا .

لكلاهتسلا

- بأيسق افنأ لك سيل .
- وأ تاجايتحا اهلك ميقرتلاو ميلعتلاو ءحصلاو نكسلاو ماعطلا .
- ءلمتحم ميق .
- بي عاولا ريغق افنأ لا في ءلكشملا .
- بي ذغ لكأ تابتلا رتشت لا .
- أناماأ اهبي نبت نأ نكميناك في تلا ءورثلا لكلاهتسيدق رهظملا .
- بأيققد .

نويديلا

- بءيلام ءاأ نيدلا .
- بتلا احلا ضعب في أءيفم نوكدق .
- ىرخأ تلاما في ارمدم نوكدق .

دادسلا ی لء ٲردقلاو م ادختسلااو ءفلكتلا ی لء دمتعید قرفلا •
رطاخملاو

لا ك لاهتسا ل یومتد نیدلا ن ء فالتخید چتتم ل صأ ءارشلا نیدلا •
ءمیه دلوی

طقف ی رهشلا طسقا ی لا رظنت لا •

ءیلما مجلا ءفلكتلا ی لا رظنا •

ن امتلا

وه امم ی ذغا هنا رعشید صخشلا ل عجت دق ض ارتقلاا ءلوهسد •
هیلء

ءیلما ل ك تردقلا ار ايعم ض ارتقلاا ی لء ٲردقلا ل عجت لا ك لذل •
ءیقیقحلا

ی راوطلا

أمئاد ءطخلا قفو ریست لا ءایحلا •

ل طعتت ٲرایسد •

ی هتنت ءفیظو •

ثدحید ضر م •

ع جارتید عورشم •

أموأشت سیل ی لاملا ی طایتحلاا ك لذل •

ن یقیلا مدعب فارعا هنا •

ةحارلا

- لاسك تسيلة حارلا
- ءادلأا نم عزج مونلا
- دهجلا ةمادتسا لىء دعاست ةحارتسلا
- ضافخناو قاهر لآ لىء لىء دؤيد ةحارلا لابرمتسملا لمعلا ءادلأا
- حبصت ةيلوؤسملا نم مئاد بوره لىء لوحته لىء ةحارلا نكل
- ةلكشم

نزاوتلا

- تبث لىء لاثم نزاوت دجوي لا
- لمعلا لىء زيكرتلا لىء جاتحت ةقنيعم ةرتف في ف
- ربكأ مامتها لىء ةرسلا جاتحت لىء رخأ ةرتف في فو
- ةيلوؤ ةحصلا حبصت ضرملما في فو
- ةقاطلاو تقولا ةرمتسم عيزوت ةداعا ةيلمع نزاوتلا

ةيصخشلا ةوقلا

- خارصلا تسيلة ةوقلا
- تاقلاعلا ددع تسيلة
- طقف لىء كنبلما باسحلا مجد تسيلة

• نـمضتت ةيصخشلا ةوقلا •

سـفـنـلا طـبـضـ

ةـيـلوؤـسـمـلا لـمـحـتـ

مـلـعـتـلا يـلـعـ ةـرـدـقـلا

لـا لـوـقـي لـعـ ةـرـدـقـلا

رـاـذـتـعـلا يـلـعـ ةـرـدـقـلا

دـيـدـجـنـم ءـدـبـلا يـلـعـ ةـرـدـقـلا

ةـرـاـسـخـلا لـمـحـتـي لـعـ ةـرـدـقـلا

اـمـزـيـر اـكـلا

• اـرـحـسـت سـيـلـ اـمـزـيـر اـكـلا •

عـاـمـتـسـلا او لـصـاـوـتـلاو ةـقـتـلاو رـوـضـحـلـاب رـثـأـتـنـا نـكـمـي •
حـوـضـوـلـاو

• اـقـلاـخـا و اـءـاـكـذ رـثـكـا ةـرـوـرـضـلـاب سـيـلـي مـزـيـر اـكـلا صـخـشـلا •

• مـاـكـلا ةـحـصـي لـعـ لـاـيـلـد ةـيـصـخـشـلا ةـيـيـذاـجـلا لـعـجـتـ لا لـكـاـذـل •

سـاـنـلا عـمـلـمـا عـتـلا

• حـوـضـوـبـث دـحـتـ •

• بـيـجـتـنـا لـبـقـع مـسـا •

• رـاـر مـتـسـاب عـطـاـقـتـ لا •

- ئەنداحم لىكېزوفلا لىواحتە لا .
- نىر خىلا دىدە ساسىدا تامولعملام دىختىستە لا .
- تاونىدە مىللىيەلە لى جاتتە دىق بىزغا لى فائىشەل قىتە لا .

ئەمىسلا

- لى عامتىجالام سار ئەمىسلا .
- قىررىكتە قىرىغىدە تايكولسىنەن نوكتە .
- تىقولا لى فەل وىصولا .
- دىعولابە فافولا .
- بىلەن تىقولا لى فەل وىصولا .
- تىقولا لى فەل وىصولا .
- شىغلا مەدە .
- قىرىكە قىرىغىدە تايكولسىنەن نوكتە .

تىقولا

- بىلەن تىقولا لى فەل وىصولا .
- دىعولا لى فەل وىصولا .
- مازتلا لى دىدە لى فەل وىصولا .
- تىقولا لى فەل وىصولا ؟
- لى فەل وىصولا ؟

؟يترسأ مدخيل ه

؟ي تحصى لء ظفاحيل ه

؟هنم ملعتأ ل ه

•.أجتتم عي شل كنوكين أ أبولطم سيل

•.ي داصتقا جاتنا نود ي تدمةمية ط قايلوا ةدارلا تقولا ضعب

فلاتخلاو مع متجما

•.ةسايسلاو ميلعتلاو لخدلاو ةفاقتلاو نيدلا ي ف ن و فلتخي سانلا
•.ةي صخشلاو

•.أديدهتة ورر ضلاب سيل فلاتخلا

•.رثكا ن و ناقلوا راو حلاب فلاتخلا ةرادا عيطتسي ي ذلا مع متجما
•.فلاتخلا لك ءاغلل لواحي مع متجم ن م ا ر ا ر ق ت س ا

ةيقيقحلا ةوقلا

•.لكهلا لاملا حبصين أ نود لاملا بسكتن أ عيطتستن أ

•.ملظ نود ةطلسلا مدختستن أ عيطتستن أ

•.ةناها نود ضفرتن أ عيطتستن أ

•.لكسفن نادقف نود بحتن أ عيطتستن أ

•.لمعلا أدبع حبصتن أ نود لمعتن أ عيطتستن أ

•.بورهي للة دارلا لوحتن أ نود حاترتن أ عيطتستن أ

- مرکت نأ نود فالتخت نأ عيطتست نأ •
- دعب حجنید م ن م راقحتا نود حجنت نأ عيطتست نأ •

لصفلا یئاهنلا روتسدلا

- بهبصنم لبقة ناسنلا مرتحا •
- هدرائط نأ لبقة لاملا مهفا •
- بهبأبنتت نأ لبقة داصتقلا مهفا •
- بهبفیظولا رقتحت نأ لبقة لمعلا مهفا •
- بهبهدجمت نأ لبقة لامعلا قداير مهفا •
- بهبهبلطت نأ لبقة طلسلا مهفا •
- بهبمدختست نأ لبقة ذوفنلا مهفا •
- بهبقفص یفل خدت نأ لبقة نوناقل مهفا •
- بهبمشتست نأ لبقة رطاخملا مهفا •
- بهبقیلائم املاحا بهبهبی نبت نأ لبقة قرسلأ مهفا •
- بهبكرارسأ ملست نأ لبقة تقادصلا مهفا •
- بهبهدارفأ یلع مكحت نأ لبقة معمتجملا مهفا •
- بهبتياعدلا قدصت نأ لبقة تسایسلا مهفا •
- بهبهرشنت نأ لبقة رابخلأ مهفا •
- بهبملاعلا رییغت لواحت نأ لبقة لكسف مهفا •

- ةادأ لاملا .
- ةادأ ةقفيظولا .
- ةادأ عور شما .
- ةادأ ةطلسلا .
- ةادأ ميلعتلا .
- س انلا ل لاغتسلا ت اودأ تسيلو ةكرت شما ةايحلا ةادأ تاقلا علا .
- ضرأ درجم سيل ن طولا .
- ةركاذلاو ن وناقلاو تاسسؤملاو س انلاب طبتري ن طولا .
- ةماعلا ةحلصملاو
- ةصروب درجم سيل داصتقلاا .
- ةراجتلاو رامثتسلاو لكلا هتسلاو جاتنلاو ل معلا وه داصتقلاا .
- تاسسؤملاو تاسايسلاو دراوملاو
- ص اخشأ ةعومجم درجم سيل عمتجما .
- تاقلا علاو جلاصملاو ةقتلاو دعاوقلا ن م ةكبش هنا .
- ةبارق درجم تسيل ةرسلاو .
- ن واعتو ةدومو دودحو ةياعرو ةيلوؤسم هنا .
- بتار درجم سيل ل معلاو .
- ةربخو ةميقو ةراهمو ةقاطو تقو هنا .

- حاجنلا لاماك أسايقم سيلا لاملوا .
- ةمار كلا أسايقم تسيلا ةطلسلاو .
- ةقيقحلا أسايقم تسيلا ةرهشلاو .
- ناسنلا ةميقلا أسايقم تسيلا ةفيظولاو .
- ارءا سيلا رقفلاو .
- ةيئاقلا ةليضف سيلا نغلاو .

امدنع اهمر تحت نأ عيطتست ةايد ي نبت نأ وه ي قيقحلا حاجنلاو .
 فرعت نأو ، سانلا عم نوكت امدنع اعفان نوكت نأو ، كدحو نوكت
 كئدابم ي لع ظفاحت نأو ، كئاقلاعو كلعو كلام ريديت فيك
 بهذع ي لختلا ي لع ةردقلا كيدل حبصت امدنع

• كئذل كةصلاخو :

كئلوصا نبا مئ ، كئخد نبا مئ ، كئتراهم نبا مئ ، كئسفن نبا
 ردقب كعمتجم مدخو ، نوناقلا مرتحاو ، كئاقلاعو كئحص ظفحاو
 ةرهشلاو ةفيظولاو ةطلسلاو ةلاملا لعجت لاو ، كئعاطتسا
 بهنوكت نأ ديرت ي ذللا ناسنلا نأ ليدب ي لا ل وحتت

ةبعصلا فورظلاو قلقلاو تشنتلاو ددرتلاو فوخلاو لشفلا

لشفلا

لا ملعتلا : هلامعاب ةطبرملا راكفلا نأ — نياتشنيأ تربلا
 ةلواحملا نأ فقوتلا ي هةقيقحلا لكشملا ؛ أظلا دنع فقوت
 ملعتلاو

• **دقل لشفأ مـ»:** بقثوملا ملاوقأ رهشأ نم — نوسيدا ساموت •
 غيصب سابتقلا ركذيو **«ججنت نل ةقيرط 10,000 تدجو**
 ةخييرات ةقيقحك أيفرح مقرلا عم لماعتلا يغبني لا كذا، ةفلتخم
 بهراجت ددع ن ع

• **نأ اما؛ أبدأ رسخأ لا»:** ملاوقأ رهشأ نم — لايدنام نوسلين •
 اهمهفل ضفلأ او، ةددعتم غيصب ميلأ بسنتو **«ملعتأ وأ زوفأ**
 ةبرجتلا نم ملعتاو قرباثملا ن ع متركظ ةصلاخك

• **سيل حاجنلا»:** ميلأ بسنام رهشأ نم — لشرشت نوتسنو •
«مهيدام يه رارمتسلا ةعاجشلا؛ لاتاق سيل شفلأو، أيئاهن
 ردصملاو ةغايصلا يف تافلاتخا دجوتو

• **أمداد ديجل شفلأ نأ تسيل يوقلأ ةميلعلا قركفلا •**

• **ألعف ةفلكم عاطخلأ ضعب •**

• **هتالد اذا ةمولعم حبصين أن كميد أطخلا نأ يه لصفلا قركفلا •**
 هددع كولسلا تلدعو

• **لأما س أرمدين أن كميد يلاملا لشفلا •**

• **ي فيظولا راسملا يف رثوين أن كميد ينهمل لشفلا •**

• **أيقيقح أملأ ببسيد دق ةقلاء يف لشفلا •**

• **لشفلا دّجمت لا كذا •**

• **بثدحي امدنع هنم مّلعت •**

فو خلا

تسيلا : ةيقاورلا ةفسلفلا في ةميزكرملا ةركفلا — سوتيتكبا •
ةقيرطلا لب ، ناسنلا بارطضا ددحتي تلا في هاهدحو ثادحلا
باهيلا ههد مكحي تلا

- هابتتلا هيجوتي لء مئاباتي في فزكر — سويليروا سوكرام •
• هيف مكحتلا عيطتسن لا ام عم لماعتلاو انتردق نمض عقيام في لا
• نأ هراكفأ نمو ، لبقتسما نم قلقلاو فو خلا لوانت — اكينيس •
• هعوقول بقراطخلا عقوتي في ناعيدق ناسنلا •
• م هو فوخل كنأ في نعي لا اذه نكل •

- في قيقدرطخي لا ةديفم ةراشا نوكينأ نكمي فو خلا •
• ديفم رانلا نم فو خلا •

- ديفم ةسارد نود رامثتسلا نم فو خلا •
• ةمهم ةراشا نوكيندق ةيذؤم ةقلاء نم فو خلا •
• مدأد لش في لا فو خلا لوحتي امدنع ةلكشما •

غامدلاو فو خلا

- ةدقعم ةيسفنو ةيجولويب ةباجتسا فو خلا •
• ةريكة ةعرسب تاديدهتلا فاشتكا عيطتسي غامدلا •
• ةيعافد تايلاب طبترم وأ يرطف فو خلا ضعب •
• ملعتلاو ةبرجتلاب بستكت فواخملا ضعبو •

- «أيقونك» قرابعب أمئاد فوخوا جلاعت لا كئلذل.
- فقوملا يجيردتلا ضرعتلا ي لئاسنلئلا جاتحي أنايحأ.
- قلقللا ميظنت تاراهم ي لئاسنلئلا جاتحي أنايحأ.
- صتخم ةدعاسم ي لئاسنلئلا جاتحي أنايحأ.

ددرتلا

- ؛يجهنملا كشلا ي لءماقي فسلفلا هعورشم — تراكيد هينير
تادقتعملا صحف ي لئالب ،مئادلا ددرتلا ي لئاقوعدن كي مل هئكل
أكسامت رثكأ ةفرعم ي لئالوصوللا
- لكشلا ي لئاسنلئلا جاتحي دقنلا ريكفتلا.
- ةلكشم ي لئالوحتي رارق لك عنمي ي ذللا كشلا نكل.
- لئماكن يقدي لئاسنلئلا جاتحي لا ديچلا رارقلا.
- ةصقان تاملعم فورظ ي فذختت تارارقلا نم ريثك.
- ؛ةدودحملا ةينلاقعلا موهفم نءثدحت نومياس تربه
قرقلا لاو تقولا لاو تاملعملا لك ةدءا كئتم ي لئاسنلئلا
ي لئاملا لئلا ي لئالوصوللا ةيباسحلا
- لظ ي ف «ي فكي امب ديچ» لذن ءبلاغ ناسنلئلا ثحب كئلذل.
ةيعقاولا دويقلا

ددرتلا دض ةدءاق

- ةيروزلا تاملعملا عمجا.
- تارايخلا دد.

- ٲلوقعم ٲجيتت أوسأ دد.
- ٲلوقعم ٲجيتت لضافأ دد.
- ٲتراسذ كنكمي ام دد.
- ٲملعت كنكمي ام دد.
- رارقلا ذاختلا أدعوم دد.
- ررق مٲ.
- ٲايحلا ليجأتل ٲعيرذ ن يقيلان ع ثحبلا لعجت لا.

ناميناك ل ايناد

- رثأتري رشبلا مكلان أ ي كسريفتو ناميناك ثاحبأ ترهظأ .
تازايحللاو ٲينهذلا تاراستخلااب
- ٲيلاثم ٲيباسد ٲلأ سيل ناسنلأا .
- ٲلوهسب هر كذتي امب رثأتي دق .
- ٲمولعلما ضرع ٲقيرطب رثأتي دق .
- ٲقنلا ي فغلأبب دق .
- بسكلما نم رثكأ ٲراسخلاب رثأتي دقو .
- عابطنلا لوأب أمئاد قئت لا كلذل .
- دببشل اعفنا ٲلاد ي فتأو أريبك أيلام أراق ذختت لاو .

ق لقا

- تقيخش فعض درجم سيل ق لقا .
- تقيقد تيدسجو تيسفد تبرجت نو كين ان كميد ق لقا .
- تقاطاو مابتلاا كلهتسيد دل بقتسما في درر كتما ريكتلا .
- مهم رارق و اقلابم و ان احتما لبقرهظيد دقي عيبطلا ق لقا .
- لمعلا لطعي و اارمتسم و اديدش ق لقا حبصيد امدنع ت لكشما .
- تيمويلا تايقلاو تاقلعلاو مونلاو
- «تياجياي ركف» صخشلا لوقت ن ا في فكيد لا تلاحا هذي في .
- نم ديدعلا في دعاسيد ن ان كميد تادلا ا في لع مئاقلا في سفنلا جلاعلا .
- ق لقا ت ابارطضا
- يبط فارشا تحت تلاحا ضعب في تيدودا مدختست دقو .
- بلاشف سيل ددعاسما بالط .

ل كنار ف روتكيف

- تار كسعم نم في جانلاو في سفنلا بيبيطا ، ل كنار ف روتكيف .
- دوجو قيمها في لع في نعملاب جلاعلا في فزكر ، تيزانلا لاقتعلا .
- تيساقلا فورظلا لمحت في لع ناسنلا دعاسيد في نعم
- في تد في نعم ن عثحيب ن اعيطتسيد ناسنلا ن ا مراكفا رهشا نم .
- ل ماكلاب اهر بيغت عيطتسيد لا فورظ في
- طيسب م لا ن ا في نعت لا قركفلا هذي .
- جضاو ريسفت اهلا تاناعم ل كن ا في نعت لاو .

- لا ام هاجت هفقوم راتخين اَ اَنايحاً عيطتسين ناسنلا ن اَ ني نعتل ب.
- هرييغت عيطتسيد

ي سفنلا ضرر ملا

- اَيقلاخاً اَبيء سيل ي سفنلا ضرر ملا
- ل سك درجم سيل ب ائتكلالا
- ن بـج درجم تسيل قلقلا ت ابار طضا
- «دناز ريكتف» درجم سيل ي رهقلا س اوسولا
- اَيسفنو اَيجولوييل ماوع اهلا اَيسفنلا اَحصلا ت ابار طضا
- اَدقعم اَيعامتجاو
- ل هؤم ص تخم ي ل ا ج ا تحي ص ي خشتلا
- ج ا علان ع ل يدبك اَفسلا فللا ل اوقاً م دختست لا
- بار طضا ن م ي ناعيد اَصخش مولتا اَيتاذلا اَيمنتلا م دختست لاو
- ي سفن

ديورف دنومغيس

- اَيعاولا ريغ اَيسفنلا ت ايلمعلا ريثا اَ ي اَ زكر ديورف
- ل كولسلا ي ف اَيلخادلا ت اعار صلاو
- س فنلا م اَعو اَفاقثلا ي ف اَ رثؤم ت ل ا ز ام اَخير اَنتلا ه ا كفاً ض عب
- مويلا اَلوبقم تسيل اَيسفنلا اَتاير ظن ل ي صاقت ن م اَريثك ن كل
- اَتنبثم اَيملا ع ق ناقد اهر ا ب ت عا ب
- ل ماكلاب اَمداد هسفن مهف ي لا ن اسنلا ا : م هملا س ردلا

غنویل راک

- نم اهد فرتعلما ریغ بناوطلا تهجاوم ٲرکفب مٲها غنوی.
ٲٲصخشلا
- هبناو ج مهف ی لا جاتحن اسنلا : به ٲٲترملا راکفلا نم.
اهنم بورهلا لدب ٲیلخادلا
- ٲٲبیرجت قناقد ی لا اهلک غنوی میهافم لیوحت مدع بجین کل.
ٲٲیدد

زر جور ل راک

- ی لع ٲمئاقلا ٲیجلاعلا ٲقلاعلا ٲیمها ی لع زکر زرجور.
ق دصلاو لوبقلاو فطاعتلا
- نود هسفن ن ریبعتلا اهیف عیٲتسیه ٲحاسم ی لا جاتحن اسنلا.
ل لا ذلا
- تارشع میدقت نم ٲدئاف رثکا نوکین ا نکمی قیقحلا عامتسلالا.
بحئاصنلا

ارودناب تربلا

- داقتعانا ی لا ریشٲ ٲیتاذلا ٲعافکلا لود ارودناب ثاحبا.
دهجوت امهملا مرایتخا ی فرثوی ٲمهم ذیفنت ی لع ٲتردقبن اسنلا
مرارمتساو
- أدبتنأ لبقةقتلاب رعشتنأ أمئاد رظنتت لا لکلا.
- ایجیردت ٲقتلا ٲحجانلا ٲریغصلا براجتلا ی نبت انايأ.

لكيود لوراك

- ومنلا ةيلقء موهفم تسرد لكيود
- رثوتن أنكمي متاردقل ناسنلإا ريسفت ةقيرط :ةيساسلأا ةركفلا
- ملعتلاو تايدحتلا عم الماعت ةيفيك في
- ةذيوعت تسيل «ومنلا ةيلقء» نكل
- بأضيا ةمهم ةعجارلا ةيذغتلاو ميلعتلاو دراوملاو ديحلا بيردتلا

تشتلا

- تامولعلما رصء في ةقيقء ةلكشم تشتلا
- تاهويديفول ئاسرو رابخا لءي وتحين أنكمي دحاو فتاه
- ةيعامتجلاا ةنراقملا رداصم تارشعو تانلاعإو باعلاو
- دودحم دروم مابتدلاا
- «زكرأس» لوقت نأ في فكيد لا لكذل
- تانتشملال يلقئل ةئييلا ميمصت بجيد
- ةيروزلا ريغت تاراعشلإا قلغأ
- قيمعلال معلأ ءانثأ أديعب فتاهلا عض
- ةدحاو ةمهم ددح
- ةددحم ةرتفل لمعا
- ةحارتسا ذخ

• تمهملای لاء د مڅ.

تروبوین لاک

• قیمتل معلل ټرکفږ رهتشا تروبوین.

• تمهم ی ف تیتشت نود زیکرتلا ی لاء ټردقلا : ټیساسلا ټرکفلا .
ټمیه تاذ ټراهم تحبصاً ټبعص ټیفرعم

• قیمتل زیکرتلا ن م نیتعاسد ی لاء جاتحت لامعلا لک تسیل.

• ریغ مابتدلا ن م تارتف جاتحت تمهملا لامعلا ن م اړیثک نک .
بع طقنملا

ملاکلا ټرثک

• دنازل ملاکلا ن م رذحت ټرثک تافاقت ی ف ټیبعشلا تمکحلا .

• امداد ټلیضف سیل تمصلا نک .

• ،ایرورض ملاکلا نوکی امدنع ملاکلا ی لاء جاتحدی دیجلال صاوتلا .
ټمکد رثکاً تمصلا نوکی امدنع تمصلاو

• لک ططل لک ن ع ث دحتت لا .

• لک تایدل یصافت لک فشکت لا .

• باهمست ټمولعمل لک لقنت لا .

• شلاقن لک ی فل خدت لا .

• زازفتسا لک ی لاء درت لا .

• لک افده عی شد لک فرعت کنا تابثا لعجت لا .

ةميمنلا

- ةقتلا رضة ةميمنلا
- لئلا كرا رسأ لقني دق نير خلاا رارسأ لك لقني ذلا صخشلا نير خلاا
- ةوقلا لئلا لوصحلا ةليسو سانلا رارسأ ةفرعم لعجت لا
- لاو ةلكشم لد في دعاسي لا بئاع صخشن ع ملاكلا ناك اذا
- بهيلا ةجاد لا ابلاغف ، ررضنم ادحا في محي
- وأ رطخن علوؤسما غلابلا نيبو ةميمنلا نيد قرف لك انه
- ةصتخم ةهج لئلا في قيقد لئلا وأ داسف

ةطلسلاو ملاكلا

- ةرطيسلا ملاكلا مدختسي سانلا ضعب
- ةجد سيل توصلا عفر
- ةقيقحلا لئلا لايلد تسيلا ليصافتلا ةرثك
- ةمولعما ةحص في نعت لا ةربنا في ةقتلا
- بأطخن نوكي دق ةقثب ثدحتي ذلا صخشلا
- طقف بولسلا لا ليلدلا ميق لك لذ

دئازلا ريكفتلا

- بتلاكشملا لد لئلا دعاسي ريكفتلا

- يا ذاختا نود هسفنل اؤسلا ديعي يذلا يرئادلا ريكفتلا نكل.
- رارتجا يلى ل وحتيدق ةوطخ

• ديفملا ل اؤسلا

؟ ةلكشملا ام

؟ هفرعأ يذلا ام

؟ هفرعأ لا يذلا ام

؟ نلآا ملعف عيطتسأ يذلا ام

؟ ةيلاتلا ةوطخلا ام

• ل عفلا يلى لقتنا مڭ

ل بقتسملا نم قلقلا

• فورعم ريغل بقتسملا

• ةجيتنلا نامض عيطتست لا

- ، دادعتسلا او طيطختلا ربع ةنيعم ةجيتنل امتحا ةدايز عيطتست
- بتا ريغتملا لك ي فم كحتلا عيطتست لا نكل

• ططخذ لكاذلا

• رخدا

• ملعت

• لك تحصى لء ظفاد

• ٲديج تاقلانبا

• لاماكانامض ءايحلا نم بلطت لانكا

ٲبعصلا فورظلا

• ططخلا دودح فشكت ٲبعصلا فورظلا

• ل معلان ادقف

• نويدلا

• ضر ملا

• قلاطلا

• بـيرقـصـخـشـ ءافو

• عورشملالشف

• ءرجهلا

• ٲـيرـسـلاـ تاـعـازـنـلا

• ٲـيدـاصـتـقـلاـ تاـمزـلا

• ناسنلا قايـد ريغتـنـانـكمـيـ ءايشـا هـذـلـكـ

• «لكلقـيـ فيـ ءيـشـلـكـ» ءمزـاـيـ فيـصـخـشـلـقـتـلا

• لـاعـفـ ءرـطـيسـلا جـراـخـتـلاـكـشـمـلا ضـعـبـ

• يـقـيـيـ لـمـعـلاـلـ اوـسـلاـنـكا

• نـلاـاـمـيـفـمـكـحتـلاـمـيـطـتـسـاـيـذـلاـام

في فوك ن فيتس

- مامتهلا قرئادى لى زىكرتلا متاباتكى في قيساسلا راكفلا ن م .
ريثأتلا قرئادو

• باهريغت عيطتست لا ءايشأ في ك تقاط لك ك لهتست لا

- ي تلا ك تاقلعو ك تايلوؤسمو ك تارارقو ك لعفاً لى لى زكر .
باهيف ريثأتلا عيطتست

س ويليروا س وكرام

- : قيلمعا قيقاورلا قر كفلا

• لك ش دحيام لك في م كحتت لا

- لك كولسو ك رارقو ك تباجتسا في م كحتلا قلو احم عيطتست .
- رارقلا داختا درجمب في فتخت ر عاشملا نأ في نعي لا اذه ن كل .
- فيك راتخي مذب ضغلاو ن زحلاو فو خطاب ر عشي دق ن اسنلا .
فرصتي

اكينيس

- ن م في تأي انتاناعم ن م اعزج نأ م طبرملا قيقاورلا راكفلا ن م .
ل بقتسملا ن أشب انفواخمو انتاعقوت

• : لمعلا س ردلا

• باهثو دحل بق ك نهذ في فاتارم رشع مثر اكلا شعت لا

- قلو قعملا تاهو يراني سلا دعنتسا

• رضاحلا ى لا دع مڭ •

هشتين

• **ي نلعجي نلتقي لا ام»** :هيدا يقوسنملا تارابعلا رهشأ نم •
«ىوقأ

• بي ملع نوناقي لا اهليوحتي غبني لا •

• ىوقأ ناسنلا لعجت قاناعم لك نأ احيحص سيل •

• بقيقم عيسفند اراثا لكرتت تامدصلا ضعب •

• ملأا نم لا ،ملعتاوا جلاعتاوا معدتاوا يفاعتلا نم ي تأتدق قوقلا •
هدحو

ي كسفيوتسود

• ي لخادلا عارصلاو بنذلا تا عوضوم قوقبرهظت هلامعأ ي ف •
قاناعملاو قيلوؤسملاو قيرحلاو

• نأ نكمي ؛عطيسب قيصخش سيل ناسنلا :مهمل ي بدلأا سردلا •
بضراعتم اراكفاو قضاقتم تابغر لمحيد

ي وتسلوت

• بحلاو قرسلاو توملاو قايطاو قلاخلا ى لع هلامعأ تزكر •
شيعلا ى نعمو

• ي فل زخت لا قيناسنلا قدامعلا :مبدأ ي فرركتت ي تلا قركفلا •
قاناكلماو لاملا

وطسراً

- تفسر امملوات اداعلا ل لاخن م ي نبت ل ئاضفلا ن أ ي أ ر .
- عاجشلا ي ف ريكفتلا درجمب أ عاجش حبصت لا .
- طابضنلا اب باجلا درجمب أ طبضنم حبصت لا و .
- تقيصخشلا ن م أ رييك أ عزج عنصير رر كتملا ك ولسلا .

طارقس

- قلئسلأ او راوحلاو ي تاذا ص حطاب همسا طبترا .
- سر دلا :

• كراكفأ اهنا درجمب كراكفأ ل بقت لا .

• كسفنل أسا :

؟ اذه دقتعأ اذام

؟ ليلدلا ام

؟ أنطخم نو كأ ن أ نكميل ه

نوطلافأ

- س فنلا ميظنتو قلا دعلاو ل قعلاب تا بغرلا ققلا ع ش قان .
- ي لمعلا سر دلا :

• قردق لقأ حبصير قيعظ قيعر لك ميلع رطيست ي ذلا ن اسنلا .
• بتايد قرا دأ ي لع

نویقاوړلا

- لكتمیقا اُمډاد اُسايقم س انا ي اُر ل عجت لا
- لك تيڅڅل اُفير عت اُتقوُملا قر اسخا ل عجت لا
- .عي ش ل ك ي ل ع قر طيسلا ل و ا ح ت لا
- لك نكمي لا امو هر ييغت لك نكمي ا م ن ي د ز ييمتلا ي ل ع ك سفن ب ر د .هر ييغت

نودلخنبا

- ن ا ر م ع ل ا و ع م ت ج م ل ا ل خ ا د ن ا س ن ل ا ا ق س ا ر د ه ر ا ك ف ا م ه ا ن م .
- ق ل و د ل ا و ا ق ي ب ص ع ل ا و د ا ص ت ق ل ا و
- س ر د ل ا :

- .ا ه د ح و د ر ف ل ا ق ل ا خ ا ب ا ق ي ع ا م ت ج ا ق ر ه ا ظ ل ك ر س ف ت لا
- .ا ض ي ا ر ث و ت ا ق ي ع ا م ت ج ل ا ا ق ي ب ل ا و د ا ص ت ق ل ا و ت ا س س و م ل ا

ي ل ا ز غ ل ا

- ق ل ا خ ل ا و ا ق ي ن ل ا و ت ا ب غ ر ل ا ا ق ب ق ا ر م و س ف ن ل ا ا ق ي ك ز ت ب م ت ه ا
- س ر د ل ا :

- .ا ق ص ق ا ن ي ق ب ت د ق ل م ع ن و د ا ق ر ع م ل ا
- .س ف ن ل ا ا ق ب س ا ح م ي ل ا ج ا ت ح ي ك و ل س ل ا و

دشرن با

ل لادتسللاو رظنلاو لقعا تقيمها ن ع ع فاد •

• ي لمعا سردلا •

• نو كي امدنع ريكتلا ن ع لايدب داعلا و ا داقتعلا ل عجت لا •
ص حفلا لابقا ل اوسلا

ماهار غن يماجنب

• ن املأ ش ماه موهم ميلا رامنتسلا راكفا مها ن م •

• ويرانيسلا قفو ي رجيس عي ش ل ك ن ا ع ك رارق ن بت لا •
ي لاثملا

• ن يقيا مدعو اطللا ع حاسم كرتا •

• تيلاملا قايلحا ع ا ضيا ق بطننت تيرامنتسلا ا قركفا هذ •

تيفابن راو

• ام م هفول جلا ل يوط ريكتلا تيمها قركتلا مراكفا ن م •
جيجضلا عارو رارجنلا مدعو ميرتشت

• ع صرف ل كي فة كراشما ع ل ا جاتحي لا رمنتسما •

• تيرامنتسلا تيلمعا ن م عزج ربصلا •

• جبرلا ن امض ع ل ا تيفابن ل اوقا ل يوحتي غبني لاو •

رغنوم ي لراشت

- ددعتم ريکفتلا ی لعو قریکلا ءاطخلأا بنجت ی لء زکر .
تاصصختلا

• :قیلمعلا سور دلا نم

• .ججنیس ی ذلا ام قفرعم طقف لواحت لا

• ؟ی نرمیدق ی ذلا ام :أضیا ل أسا

لزواهن اغروم

- ت ایضا یرلأب قلعتی لا ی لاملأا کولسلأا نأ قیساسلأا هر اکفأ نم .
طقف

• مهفوخو مهبراجت ی لء ءانب قیلما تارارق نوذختی سانلا .
مهتایر کذو مهتاحومطو

• ن یرارق ن اذختیو اهسفندة مولعلما ن اصخش فرعی دق کذلأا .
ن یفلتخم

رکارد رتیب

- بجیامو قیلاعفلاو جئاتنلا ی لء زیکرتلا قیرادلأا هر اکفأ نم .
هز اجنأ

• ل اعفلأا لمعلا قرورضلاب ی نعید لا ریثکلا لمعلا

• :ل أسا

• ؟قبولطملا ةجیتنلا ام

• ؟لعفأ نأ بجی ی ذلا ام

هل عف ن ع ف قوتاً ن أ ب ج ي ذ لا ام

ريلك س ميچ

- تا يكو لسلا ن أ «ةير ذلا ت ا د ا ع ل ا» مباتكبة ط ب ت ر م ل ا ر ا ك ف ل ا ن م .
- ن م ز ل ا ع م م ك ا ر ت ت ن أ ن ك م ي ة ر ر ك ت م ل ا ة ر ي غ ص ل ا
- د ح ا و م و ي ي ف ل م ا ك ل ا ب ك ت ا ي د ر ي ي غ ت ر ط ت ت ت لا
- ر ا ر ك ت ل ا و ء د ب ل ا ل ه س ب و ل ط م ل ا ك و ل س ل ا ل ع ج ا

ي غ ي ن ر ا ك ل ي د

- ل ي ل ق ت و ل ص ا و ت ل ا و ة ي ن ا س ن ل ا ت ا ق ل ا ع ل ا ي ل ع م ت ا ب ا ت ك ي ف ز ك ر
- ي ر و ر ض ل ا ر ي غ م ا د ص ل ا
- س و ر د ل ا ن م :
- ر ا ر م ت س ا ب س ا ن ل ا د ق ت ت ت لا
- ر خ ل ا ف ر ط ل ا ر ظ ن ة ه ج و م ه ف ل و ا د
- ة ك ر ع م ة ت د ا ح م ل ك ل ع ج ت لا

ح ا ج ن ل ا

- ا د ح ا و ا م ق ر س ي ل ح ا ج ن ل ا
- ي ل ا م ل ل ل ا ق ت س ل ا ي ن ع ي د ق ص خ ش ة ب س ن ل ا ب
- ة ر ق ت س م ة ر س ا ي ن ع ي د ق ر خ ل ا
- ة ح ج ا ن ة ن ه م ي ن ع ي د ق ث ل ا ن ل

• مع متجملًا تمذخي نعي دق ع بارل •

• كنم لأدب كتايح فير عتب س انلا حمست لا ك لذل •

رار قلا باحصاً

• بأعاجش وديي ذل رارقلا سيل يوقلا رارقلا •

• مهفيو تبسانم تامولعم لىء دمتعي يذل وه يوقلا رارقلا •
لئادبلاو رطاخما

• بلماك تامولعم نوكلمي لا نوديجا رارقلا باحصاً •

• عاخذلاً ل لقت تمظناً نونبي مهنكل •

• بفلتخم عارآ نوبلطيد •

• تااضار تفلان نوجاري •

• تايلوؤسما نوددحي •

• بجئاتنلا نم نولمعتيو •

تيرادلإاو تيسايسلا ةوقلا

• به نيطيحملا نم ةقداص تامولعم لىل جاتحي ةطللسا باحص •

• تامولعما عافخاب س انلا أدبيسد ، عفاخي ص خشل ك بقاء اذ •

• تممص دئاقلا لىل لصتي تلا تامولعما تحبصاً اذ •
أوساً تارارقلا حبصت ، طقف هئاضر لإ

• ضار تعلقا ةحاسم دوجو تميلسلا ةرادلإا تاملاء نم ك لذل •
مماقتنا نود تئيسلا رابخلاً ميدقتو ي نهمل

تبعصلا فورظلا في

• طقف ل أست لا

؟ لا اذه ثدد اذام

• بضيا ل أسا

؟ لأعف ثدد ي ذلا ام

؟ ةحاتما دراوملا ام

؟ ي تدعاسم عيطتسي نم

؟ ل وقعم ويرانييس أوسا ام

؟ ةوطخل و أ ام

؟ هفاقيا بجي ي ذلا ام

؟ هتيامد بجي ي ذلا ام

ل ناسمة عومجم ي لا فوخة لكتك نم تمزلا ل وحتة لئسلا هذه •
ل ماعتلا لباقة

ل شفتة امدنع

• ةدحاو ةجيتن ببسب لكتيوه مدهت لا

• ل ق

عور شملا ل شف

س يلو

لشاف انا

• لق:

ناحتملا في فحجنا مـ

سيلو:

بي بغ انا

• لق:

ت هتنا قلاعا مـ

سيلو:

ب و بـم ريغ انا

- قرو صـبـ قـلـو احملا قـدا عـيـ لـعـ دـعـاسـيـ قـيـو هـلا نـ عـ قـجـيـتـنـلا لـصـفـ
قـيـنـلا قـعـ رـثـكـا

فاخت امدنع

- فـو خـلا يـ فـتـخـتـ فـيـكـ طـقـقـ لـأـسـتـ لا

• لـأسـا:

؟يـ قـيـقـد رـطـخـلا لـهـ

؟هـلـيـقـتـنـ كـمـيـلـهـ

؟تـا مـولـعـمـي لـا جـا تـحـا لـهـ

؟بـيـر دـتـي لـا جـا تـحـا لـهـ

؟ ةدعاسمى لآ جاتأ ل هـ

؟ ةيجير دت ةهجاومى لآ جاتأ ل هـ

- ةمولعمى لآ ودع نم لوحتين أن كميفو خلا

ددرتت امدنع

- عيباسأ لآ جاتحت لا ،سكعلا ةلباقو ةريغص رطاخما تناك اذا
- ريكفتلا نم

- ربكأ أتقو ذخ ،سكعلا ةلباق ريغو ةرييك رطاخما تناك اذا

- لزنم ءارش لثم سيل باتك ءارش

- ةطخنود ةرقتسم ةفيظو لكرت لثم تسيل ةديدج ةراهم ةبرجت

- بقاوعلما مجدعم بسانتين أن بجيرار قلا

تشتت امدنع

- ةيلاحلا ةرتفلا أدحاو أفده رتخا

- ةيفيقدتايولوا ثلاث دد

- تانتشملا لزأ

- دحاو تقو يف عيراشم ةرشد حتفت لا

- لمعلان ءلايدبتامولعملما عمجل عجت لا

ملاكلا نم رثكت امدنع

- لكسفنل أسا

؟ي رورض ملاكلا ل ه

؟ح يحصو ه ل ه

؟ديفم و ه ل ه

؟بسانم تقولا ل ه

لضفا نو كي دق تمصلاف ، لا قبا جلا تناك اذا •

ةميمنلا ي ف ك سفن دجت امدنع

• ف قوت •

• ع وضوملا ريغ •

• ةديجت امولعم فضت لا •

• وأ ي نعملا ص خشلا عم ث دحت ، تقيقق ةلكشم كانه تناك اذا •
س انلا ن ي د اهر شنل دب ةبسانملا ةهجا

ق لقلاب رعشت امدنع

• .ةقلطم ةطلس مي طعتن أنود ةي دجب ق لقا ذخ •

• ن اكملا ردق ك مون مظن •

• .أبسانم أينذب أطاشن س رام •

• .ضار علا ديزت تناك اذا تاهبنملا لق •

• .ماهملا مظن •

• .قو ثوم ص خش عم ث دحت •

- نم اُمیقت بِلطا ، قایحلا لاطعم وَا اَرمتسم قلقلا حبصاً اذإو .
ص تخم

ی سفن ضر مبرمت امدنع

- لك سفن بقاعت لا .
- ةدارا فعض درجم ی سفنلا ضرر ملا نإ لوقین نم ق دصت لا .
- ببیطلا قراشتسا نود أفوصوم أجلاء فقوت لا .
- ص یخشتلا ن ع لآیدب تنرتنلا ل عجت لا .
- اراء سیل جلاعلا .
- قر دقلا ةداعتسا وحن ةیلمع ةوطخن وکی نأ نکمید ةدعاسملا بِلط .
قایحلا ی لع

ةیساق کفورظ نوکت امدنع

- رخأ صخش ةیاهنب کتیادب ن راقته لا .
- بنس نیرشعب کلبه أدب صخش ةورثب ی لاحلا کلخد ن راقته لا .
- ل صاوتلا لئاسو ی لع صخش ةروصب ةیعقاو لا کتاید ن راقته لا .
- کیدل ةدوجوملا دراوملا نم أدبا .
- ملعت .
- لمعا .
- ناکملا ردقرخدا .

- قراهم ن با .
 - لك تحصد م حا .
 - ن يقو ثوم ص اخشا ن ع ث حا .
 - بة طخلا ريغ ، فورظلا ريغتت ن يحو .
- ى ربكلا ةصلاخلا
- ةيوه س يلو ، ةجيتت ل شفلا .
 - ةعاطلاب ارمأ امداد س يلو ، قراشا فو خلا .
 - لا ريكتى ل س يلو ، ةينمز دودحو تامولعم ل جاتحي ددرتلا .
ي ناهن
 - ةوق ل س يلو ، تانتشما ل لقي يئيب ماظن ل جاتحي تئشلا .
طقف ةدار
 - ميكحلا ملاكلا ؛ ةعمسلا رضة دقو هابتلا كلهتست ملاكلا قرثك .
تيقوتو قوررضو ةقيقدي ل جاتحي
 - ررضلا ن علوؤسما غلابلا امنيب ، ةقتلا فعضة ةمينا .
فالتخم عي ش
 - ايقلاخا ابيد س يلو ، ةيقيقد ةبرجت قلقلا .
 - ةيصخشلا ي ف لاشف س ي ل سفنلا ضرما .
 - ه دحو درفلا تارارق ةجيتت امداد تسيلا ةبعصلا فورظلا .
 - ثحبت ن ا بلاء عيطتست ، لكشما راتخت لا امدع ل تدن كل .
هاذاختا كنكمي تلا ةيلاتلا قوطخلا ن ع

- ح.اجنلاب أنامض كيطعي لا ملعلا .
- م.لاأ ي غلت لا ةفسلفلاو .
- ف.وخلا ي غلي لا لاملاو .
- ي.ناسنلا فعضلا ي غلت لا ةطلسلاو .
- أيئقلت ي نعملا حنمت لا ةرهشلاو .
- أ.طخلا ن م.أموصعم ناسنلا ل عجي لا ملعلاو .
- تاودأ ناسنلا حنمت ن أعيطتست ةربخاو ةفسلفلاو ملعلا ن كل .
ع.قاولا مهفل ل ضفأ
- ةروانملا ربكأ أشماه هحنمي مظنملا لاملاو .
- ةراهملا ي نبي داجلا لمعلاو .
- م.عدلا هحنمت ةيحصلا تاقلعلاو .
- ر.ارمتسلاا ي لء هءعاسي طا بسنلاو .
- زواجتت امدنع ةيروز ن وكت دق ةصصختما ةدعاسملاو .
ةيدرفلا ناسنلا ةردق ةلكشملا
- «ي.رحس رس» ن ع ثحبت لا لكلا .
- ةقيقحلا ن ع ثحبا .
- لكسفن مهفا .
- ع.قاولا مهفا .

• قلداً مع مجا .

• رطاخما بسحا .

• عيطتست امدل معا .

• عجيتتلا ن م ملعت .

• قيرطلا لّدعو .

• طقف اماًياً لا ، تاونسك لذ رركو .

لماعتت فيك افرعم افسلف اهنا ؛ طوقسلا مدع افسلف تسيلا هذه
كتايح افيرعت طوقسلا لعجت نأ نود طوقسلا عم

ايقولسا س فنلا روتسد

اهريغت اهلواحم لب س فنلا افرعم

• «يوق انا» لوقت نأ تسيلا ايسفنلا توقلا ي فوطخلوا .

• يه امك لكسفن فرعت نأ يه فوطخلوا .

• في نفيخي يذلا ام .

• بضعاً ي نلعجي يذلا ام .

• سانلا بنجتأ ي نلعجي يذلا ام .

• نيرخلاا اقفانم ن ع ثحبأ ي نلعجي يذلا ام .

• لشفأ امدنع العفا يذلا ام .

• حجنأ امدنع العفا يذلا ام .

- هئم برها يذلا ام.
- هجؤا يذلا ام.
- هقفو شيعا نأ ديرأ ي تلا ميقلأ ام.
- هريغت عيطتسا ي تلا ءايشلاأ ام.
- هريغت عيطتسا لا ي تلا ءايشلاأ امو.
- تاذلا أدلج تسيل س فنلا ءفرعم.
- لكولسل يدعت عيطتستى تدك سفن نء تامولعم عمج ي ه.

فوخلا

- ناسنلا ي فءيعييط ءفيظو فوخلا.
- فيعضد كذا ي نعي لا فوخلا دوجو.
- فوخلاب رعشي لا أصخش سيل عاجشلا صخشلا.
- فوخلا دوجو مغر مهم وه ام لعفت نأ أنايحا ي نعت ءعاجشلا.
- ءيروزلا ريغ ءرطاخما ديجمت ي غبني لا نكل.
- سيلو هءء داعتبلاا نوكي دقل حلاف ، ي قيقد رطخ كانه ناك اذا .
هتهجاوم
- «ءعاجش» ى لا جاتحت ءلكشم سيل ءعرسم ءرايس ن م فوخلا .
- جححصلا لكولسلا وه ءرايسلا نء داعتبلاا .

- ساناا عم ثيدحلا وأ لمع ةلباقم نم كعنمي يذلا فوخلا اما
- ضررعتو بيردتى لا جاتحيدقف ،يقيقدر طخدوجو مدع مغر
- يجيردت

أيلمع فوخلا جلاء

- .ةقديهنم فاخديذلا عيشلا بتكا

- .«قايحلا نم فاخا انا» لقت لا

• ل ق:

س.اناا ماما ثدحتلا نم فاخا

ن.يرخلاا ضفرنم فاخا

ل.معلا يفل شفلانم فاخا

أ.طخب اكترانم فاخا

س.اناا قرظنم فاخا

- .تسار دلا لآباق حبصيفو خلا ددحت امدنع

• ل.أسا

؟هثودع قوتأ يذلا ام

؟هثوددل امتحا ام

؟لعفأس اذام ،ثدد اذا

؟هلمحت عيطتسأ ل ه

؟تيثراكنوكتسةجيتنلاناىلعليلدلاام

- ضماغساسدا نم فوخلاليوحتىلعدعاستةقلسلا هذه
- .ةددمةلكشمىلا

لشفلا

- .كتيصخش رصتخت «لشف» ةملك لعجت لا
- .ناسناكلشافكناىنعىلا عورشملشف
- .ةميقلاميدعكناىنعىلا ةقيلظو ضفر
- .ملعتلاىلعدرداقرىغكناىنعىلا رابتخاىفبوسر
- .بوبحم رىغكناىنعىلا ةقلاءءاهتنا
- .ىرخا ةرم ايلام حجنت نل كناىنعىلا ةقيلام ةراسخ
- .نيعم فقوم ن ةمولعم ةجيتنلا
- .كتيوهىلعاىناهندامكداهلعجت لا

لشفلا دعب

- .راكذلائن ةفقوت
- .لilhتنلان ةرعاشملا لصف
- .ثددام بتكا
- .كترطيس تحت ناك ام ددد
- .كترطيس تحت نكي مل ام ددد

- جیحستلا ل باقلا اَطخا دد.
- هتملعت ام دد.
- هَطخا ريغ.
- قحتسيل از ام فدهلا ناك اذا اقلواحملا دعاً.
- قيرطلا ريغ ، بسانم ريغ قيرطلا ن ا قيرجتلا تتبثا اذاو.
- اھسفن هَطخا ل ع م علا رار صلا تسيلا قرباھملا.

لجخلا

- ءاوطنلا ن ع فالتخيل جخلا.
- بي عامتجلا لقللا بارطضا ن ع فالتخيل ءاوطنلا او.
- لا و ج ذ ةرور ضلاب سيل ءاھملا صخشلا.
- باقثاو ةرور ضلاب سيل بي عامتجلا صخشلاو.
- و ا ل معلا و ا قسار دلا عنميد و ا قريپك قاناعم ببسيل لجخلا ناك اذا.
- ص تخم ل دل هميقت ديفملا ن م ن و كي دقف ، تاقلاعلا

لجخلا جلاء

- ل صاوتلا ادبت ل تلجخلا ءافتخا رظنت لا.
- ةريغص فقاومب ادبا.
- ص خشد ل ع م لاسلا لق.
- باطيسب لا اوسد ل اسا.

- ليمز عم ثدحت .
- ةمولعم بلطا .
- عامتجا في ةلمجب لكراش .
- أيجيردت ي دحتلا ي وتسم عفرا مڭ .
- أبخاصد أخصد حبصتن أ سيل فدهلا .
- ل صاوتلا ي لإ جاتحت امدنع ل صاوتلا عيطتستن أ فدهلا .

سانلا ملاكنم فوخل

- نوثدحتي سانلا .
- كنو حدمي دق .
- كنو دقتني دقو .
- قئاقد دعب كنو سني دقو .
- كنذع صخش لك راكفأ في م كحتلا عيطتست لا .
- ي هتنتن لف ، عيمجلا ءاضر لإ ءعورشم كتايحت تلعب اذا .
- ل أسا .

؟ ةقيقدي لء ي نيم دقنلا اذه ل ه

؟ عوضوملا فرعي صخشلا ل ه

؟ ديفم هملاك ل ه

؟ ي كولسل يدعتي لإ جاتحا ل ه

- دفتسا ، معذتبا جلا ت ناك اذا .
- توصل ل لعجت لا ، تغير خسد و أتناها درجم ملاكلا ناك اذاو .
أيلخاد أمكد حبصدي جراخ

مع متجملا قرظن

- مهم مع متجملا .
- بي عامتجان ناك ناسنلا .
- بي قيقدر يثأتاها بي عامتجلال لوبقلاو تاقلعلاو تعمسلا .
- أدحاو لاقء سيل مع متجملا نكل .
- ءارلا ف لا آكانه .
- أيعيبط رخا هاري دق أبيع صخش هاري ام .
- رخا مع متجم مضفري دق لأوبقم نيعم مع متجم هربتعي امو .
- رارق لك في م كحتي أضماغ أنايك «سانلا» لعجت لا كذا .
- ؟ رايعلما امو ؟ اذاملو ؟ ساندي أ : ل أسا .

تقراقملا

- ل هسا تقراقملا تلعل صاوتلا لئاسو .
- بتقبس ي تلا ليصافتلا لك ألباغ يرت لاو صخش حاجذ يرت .
- نيدلا يرت لاو قرايس يرت .
- لكاشملا يرت لاو أرفس يرت .

- ليدعتلاو ةءاضلا ىرت لاو ايلاثم ادسج ىرت •
- حاجنلا تقبس ي تلا تاونسلا ىرت لاو اءجانء عورشم ىرت •
- ي تاذلا مبيقتلا ي ذؤت ةلءاعلا ريغ ةنراقملا •
- اءيفم لكذ نو كي امدنع ةقبا سلا لك سفنب ةيلاحلا لك سفن نراق •

طوقسلا

- ملؤم ي لاملا طوقسلا •
- ملؤم ي نهملما طوقسلا •
- ملؤم ي عامتجلا طوقسلا •
- ملؤم ي فطاعلا طوقسلا •
- ةياهنلا امداد سيل طوقسلا نكل •
- ريغ ميلء دمتعت تنك ي ذلا ماظنلا نأ ىلإ ةراشإ نو كي انايحأ •
مءتسم
- رطاخملا ةرادإ ملعت ، كلمء ترسخ اذا •
- لمعلا جذومن صءفا ، لك عورشم لشف اذا •
- اهيلإ تءا ي تلا طامءلا مهفا ، ةقلاء تالشف اذا •
- ةيوه ىلإ ملألا ل وءت لا •

حاجنلاو عافترا لا

- نأ بجي لا حاجنلا ، ةيوه حبصي نأ بجي لا لشفلا نأ امك .
ارورغ حبصي .
- ةبسنلا س فنب ايناقلت لك تا فورصم ع فرت لا ، لكخد ع فتر ي امدنع .
- لك ترا دا تحت مهنم رقتحت لا ، بصنم ي لء لصحت امدنع .
- ام لك ةحص ي لء لايلد ةر هشا ربتعت لا ، اروهشم حبصت امدنع .
ملوقت .
- ملعتلا ي لء ةر دقلا ي لء ظفاد ، حجنت امدنع .

ن زحلا

- ةينا سنلا ا ةبرجتلا نم ي عيبط عزج ن زحلا .
- صخش ن ادقف .
- ةقلاء ةياهنذ .
- ةفيظو ةراسخ .
- عورشم لشف .
- ةايحلا ريغت .
- ن زحلا ببست دقا هلك .
- ايسفند اضرم ن زحل لك سيل .
- ن ع حضاو زجعب بو حصلا و ا رمتسما و ا ديدشلا ن زحلا نكل .
ي نهملما مييقتلاو هابتلا ي لا جاتحي ةايحلا ءادا .

- «دار اقلق» در جم س یلو ، ی قیق دی حص بار طضا بائتکلا .
- عتملاو زی کرتلاو مونلاو تقاطلاو جازملا ی فرثوین ا نکمی .
ی موپلا ءادلاو
- تیودلا و ا ی سفنلا جلاعلا ل مشیدقو قلاحلا ی لء دمتعی جلاعلا .
ص تخملا اهددی رخا تلاخت و ا امهیلک و ا
- «تیاجیا رکف» قرابع ی ف بائتکلا ر صتخت لا .
- «عتمتساو طقف جرخا» بئتکم ص خشل قتل لاو .
- ضار علا ن وکت امدنع مهم ی نهمل جلاعلاو ، مهم مدلا .
تیضرم

؟ ءد عاسملا بالطتی تم

- تساردلا و ا لمعلا ی ف حوضوب رثوتو ضار علا رمتست امدنع .
ت اقلعلا و ا مونلا و ا
- تیموپلا لک ما هم ءاد ا ی لء رداق ریغ حبصت امدنع .
- ت ایکولسد و ا راکفا ی لء قرطیسل عیطتست لا ک ناب رعشت امدنع .
تینعیم
- قررکتع علھ تابون م ی ناعت امدنع .
- ار متسمو ایدش قللا و ا نزحلا حبصی امدنع .

- باط بجي، راحتتلا و أسفنا ءاذايا راكفا دوجو دذعو .
- صخش و أةيلحما ئراوطلا تامدخن مةيروفو ئئراط ةدعاسم
- رطخلا عم أديحو ءاقبلا مدعو، صتخم و أقوئوم

CBT يكولسلا يفرعما جلاعلا

- :ةيساساً ةركفي لء موقبي يكولسلا يفرعما جلاعلا .
- .اهضعب عمل عافتت نأ نكميتا يكولسلاو رعاشملاو راكفلا
- .درجمب هرعاشم لك في مكحتلا عيطتسين اسنلا نأ لكاذ ينعيل لا .
- .ريكفتلا
- .رئوين نأ نكمي كولسلاو ريكفتلا طامناً ضعب ليدعت نأ ينعيل بـ .
- .ةيسفنلا ةبرجتلا في

طيسب جذومن

- :ثدحلا .
- .بي لمء دقتنا يريدم
- :ةيئاقلتلا ةركفلا .
- .لشاف انا
- :روعشلا .
- .قلقو فوخ
- :كولسلا .
- .ةردابملا نء فقوتأو ريديملا بنجتأ

• ةجيتنلا :

في فوخ دادزي

• ةركفلا ص ح ف ن ك م ي ا نه :

؟ ءي ش ل ك ي ف ل ش ا ف ي ن ذ ا ي ن ع ي د ق ن ل ا ل ه

؟ ةظ ح ل ا م ل ا ن م ح ي ح ص ء ز ج ك ا نه ل ه

؟ ء ح ل ا ص ا ع ي ط ت س ا ل ه

• ةق د ر ث ك ا ة ر ك ف :

ء ح ل ا ص ا و ء ب ب س ة ف ر ع م ي ن ن ك م ي و ، ة م ه م ل ا ه ذ ه ي ف ا ط خ ك ا نه

• « ة م ا س ة ق ي ا ج ي ا » ت س ي ل ه ذ ه .

• ةق د ر ث ك ا ر ي س ف ت ة غ ا ي ص ل ة ل و ا ح م ا ه ن ا .

ر ا ك ف ل ا ل ج س

• ب ت ك ا ، ي و ق ق ل ق ب ر ع ش ت ا م د ن ع .

ف ق و م ل ا

• ة ي ا ق ل ت ل ا ة ر ك ف ل ا

ق ل ق ل ا ة ج ر د

• ة ر ك ف ل ا د ي و ي ي ذ ل ا ل ي ل د ل ا

ء ا ه د ي و ي ل ا ي ذ ل ا ل ي ل د ل ا

• ة ي ع ق ا و ر ث ك ا ل ا ي د ب ا ر ي س ف ت

• هـ موقتس يذلا كوسلا

• ةرركتما ريكتلا طامناً فاشتكا نكميراركتلا عم •

• ةيفرعلما تاهوشتلا

• طرفلما ميمعتلا •

• أمئاد لشفأس نذا ، ةرم تلسف

• دوسلا او ضيلأاب ريكتلا •

• لشفانأ وأ أمامت أحجان نوكانأ اما

• نيرخلاا راكفأ ةءارق •

• ينورقتح مهنأ دكأتم انأ

• لبقتسملاب وبنتلا •

• ةئراكت دحتسد ديكأ

• أطلخا ميخضت •

• ةئينهلما يتايد تهنتا نذا ، ارينصد أطلخت بكترا

• تايباجيلانم ليلقتلا •

• أظدنالك لنكل ، تحنج

• ةفلتخم تاجردب رشبلا نم ريثكي دل رهظت دق طامناً هذه •

• ةئطاخ ةيبلس ةركفل كنأ ينعيلاهيلع فرعتلا •

• اهلقيدستل بقص حفلان قحتست ةركفلان أطقف ينعيلاهيلع

ي جير دتلا ضرعتلا

- ي سفنلا جلاعلا مدختسي ، قلقلاو فو خلا ت لا ا د ض ع ب ي ف .
بمظنم ةقير ط ب ةقيخما فقاوملا ي جير دتلا ضرعتلا
- ةعقد فو خ ر ب ك أ ةهجاوم ي ل ع ن اسنلا رابجا لكذ ي نعي لا .
ةدحاو
- ب ع ص ل ا ي ل ا ل ه س ل ا فقاوملا ن م م ل س ءانب ن ك م ي ل ب .
- ل ا ن م :

ن او ث ل ص خ ش ل ن ي ع ي ف ر ظ ن ل ا

ب ة ي ح ت ل ا ء ا ق ل ا م ث

ط ي س ب ل ا و س م ث

ة ر ي ص ة ة ت د ا ح م م ث

ن ي ص خ ش م ا م ا ث ي د ح ل ا م ث

ة ر ي غ ص ة ع و م ج م م ث

- ف ا ر ش ا ت ح ت ن و ك ي ن ا ل ض ف ل ا و ، ة ل ا ح ل ا ي ل ع د م ت ع ي ج ر د ت ل ا .
ا د ي د ش ق ل ق ل ا ن و ك ي ا م د ن ع ص ت خ م

س فنلا ةوق

- ء ا ك ب ل ا م د ع ت س ي ل س ف ن ل ا ة و ق .
- ف و خ ل ا م د ع ت س ي ل .
- ن ز ح ل ا م د ع ت س ي ل .

- لكدحو عيش لكدل محتت نأ تسيل.
- تقير طبع قاو لا عمل ماعتلا ي لء قردقلا ي نعت تيسفنا قوقلا .
- لك تايد رمدت نأ لدب لكدعاست
- لمعت نأ قوقلا أنايدأ .
- حاترت نأ قوقلا أنايدأو .
- دعاملا بلطت نأ قوقلا أنايدأو .
- تيزؤم ققلاء نم بحسنت نأ قوقلا أنايدأو .
- رذعت نأ قوقلا أنايدأو .

سفنلا طبض

- تابغرلا لتق ي نعي لا سفنلا طبض .
- رمأ ي لا تبغر لكدل وحتت لاأ ي نعي .
- ركفت نكل ، قافلا ي هتشت .
- برضت لا نكل ، بضغت .
- رظنتت نكل ، درلا ديرت .
- تطخعت نكل ، اروف لمعا لكرت ديرت .
- اهلجؤت نكل ، تبضاغ قلاسرا لاسرا ديرت .
- اهبيردت نكمي قحاسم دجوت ل عفاو روعشلا نيي .

فقوتلا ةدعاق

• فو خلا وأ بضغلا ةمقي ف ن وكت امدنع •

فقوت

س فنت

ل سرت لا

ع قوت لا

ر مئتست لا

أيريصم اراق ق ل طت لا

• لاند ن وكي امدنع ل اعفل لا ةدش ض فختي تد اتقو لك سفن طعأ •
أنكم

ربصلا

• م لاستسلا س ي ربصلا •

• ةيعاو ةقير طبر اظتنلا وأ رار متسلا لى لء ةردقلا وه ربصلا •
ةجيتنلا رخات م غر

• رارق لى لى بلقت ل كل يوحه مدع ي نعيد رامئتسلا لى ف ربصلا •
ي فطاء

• تقو لى لى جاتحت ةراهملا نأ لوبق ي نعيد ملعتلا لى ف ربصلا •

• أيجير دت ةربخلا ءانب ي نعيد لمعلا لى ف ربصلا •

• راض عضو لى ف دبلأ لى لى ءاقبلا ي نعيد لا ربصلا نكل •

- يدملای رابصلا رارقلا وه قیرطلا رییغت نوکی انايحاً •
لیوطلا

تَمیز عَلا

- حابصلک س امحلاب روعشلا تسیل تَمیز عَلا •

- ریغتم س امحلا •

- س امحلا ی فتخیا امدنع کدعاسی ماظنلا •

- ل معلا اتقو دد •

- تَمهم دد •

- أدبا •

- تانتشما ل لق •

- ررک •

- ی لمعل کشی ف تَمیز عَلا ی ه هذ •

ةدار لا

- تَمهم ةدار لا ةوق •

- دیحولا دروملا تسیل اهنکلا •

- ةدار لا ی لا ةجاحلا لقی نأ نکمی ةئبلا میمصت •

- ل معلا ءانثأ کماماً معضت لا ، فتاهلا م ادختسا ل یلقت تدرأ اذا •

- آنکم کاذ نوکی امدنع لیوحتلا تمتأ ، راخدلا تدرأ اذا •

- تەساردلا دعوم لبق ناكما زهج ،تەساردلا تدرأ اذا .
- .عيشل كى فەدار لاى لىء دمتعت لا .
- لىهسأ جىحصلا كولىسلا لىعجى اماظن با .

لصاوتلا

- طقف ملاكلا سىل لصاوتلا .
- .يىساسأ عزج عامتسلالا .
- .مكحتنأ لبق لىاسا .
- .بتمهفامە غايىد دعأ .
- .لكفقوم تابثلا قناهلالا مدختست لا .
- .تەيىخشلا تەمجاھم لىدب كولىسلا نىء ثدحت .
- :لىدب .

.يىئىس ناسنلا تىنا

• :لق .

.يىد رىضأ فرصتلا اذھ

- .أدىدحت رثكأ تەلكشملا لىعجىو دىعصتلا لىلقى اذھ .

تەفرىملا عانب

- .تەيىئاوشىء تامولعم عىمجت سىل تەفرىملا .
- :يىنعت تەيىقىقحلا تەفرىملا .

مهف.

قبيطت.

رابتخا.

جیحصت.

• أرقا.

• لأسا.

• بّرّج.

• بتكا.

• شقاند.

• رداصملا صحفا.

• بي قيقحا ملعتلا نء لآيدب تا هو يديفلا تائم ةدهاشم ل عجت لا .

نير خلا او تاذلا ةفرعم

• ساندلا لوقع ةءارق عيطتست لا .

• رخلاا ميف ركفي ام فرعت كذا ضرقت لا .

• لأسا.

• معمتسا.

• رركتملا لكولسلا بقار .

• بتنا متجتنتسا امو صخشلا ملقا ام نيد قرّف .

- تيسفد باعلاب سائلا ربتخت لا .
- لكيرش يء قرطيسلا ل واحت لا .
- ايجير دت ي نبت ءقتلا .
- مارتحلاا ي لا ءجااطا ي غلي لا بحلا .
- فلاتخلاا بايغ ي نعي لا مارتحلااو .

صخش لكضفري امدنع

- ملؤم ضفرلا .
- تيناسنلا لكتميق ددحي لا هنكل .
- بسانم ريغ صخشلا نوكت دق .
- تبسانم ريغ فورظلا نوكت دقو .
- اهفرعت لا بابسا لكانه نوكت دقو .
- اهلك كتايد نء تيرظن ي لا ادحاو اضفر ل وحت لا .

كيلء سائلا لكضفي امدنع

- يقيقحا رطخلاو جارحلاا نيدل صفا .
- لكفيرعت ءطلس ايئقلت هحمت لا ، كنم رخسي صخش ناك اذا .
- يءاهلا درلا ملعت .
- لضافا لكذ نوكت امدنع زازفتسلاا ل هاجت .

- لئاسو مډختسا ،رمتسم ديدته وړمنتی لړملا ل وخت اډاو .
تېسانملا غلابلاو تېامحلا

ایډیم ل ایشوسلا

- لکتمیة ددحت تېعامتجا تېنم تېمزر اوځل عجت لا .
- حاجنلا آقیدد آسایقم سیل ت ابا جعلا ددع .
- عاقدصا قرور ضلاب اوسیل نو عباتملا .
- دداعسد قرور ضلاب تسیل قرهشلا .
- وأقللا دیزیم مډختسلا نأ تظحلا اذا داعتبلا نم تارتف دځ .
مونلا بارطضا و ا تئراقملا

تېعصلا قايحلا

- فورظلا لک رایتخا لکنمې لا .

رایتخا آنايحا لکنمې .

لکمويد مظنت فيک

دعاسملا هنم بالطت نم

اهملعتت ي تلا قر اهملا ام

هقفنت ي ذلا ام

لکنويد ريدت فيک

هذع ثحبت ي ذلا لمعلا ام

س.انلا عم ثدحتت فيك

دقنلا بيجتست فيك

ب.ضفرتي ذلا امو هلبقتي ذلا ام

• ةايحلا ي لع اقلماك ةرطيس تسيل هذو

• ريثأتلا تقيققد ةحاسم اهنا

ي عقاولا س فنلا ن وناق

• ر عشي لا أ صخش حبصت ن أ ل واحت لا

• ب ر عشي ام مهفيا أ صخش حبصت ن أ ل واد

• ل شفت لا أ ل واحت لا

• ل شفلا ن م ملعتت ن أ ل واد

• م لاكلان م س.انلا عنمت ن أ ل واحت لا

• جيجضلاو ديفلا دقنلا نيد زيمت ن أ ملعت

• فو رظلا لك ي ف م كحتت ن أ ل واحت لا

• فيكتلا ي لع ةردق ن با

• لك دحو أمئاد أيوقن وكت ن أ ل واحت لا

• نير خلا ي لا جاتحت ي تم فرعا

• ةوقلاب قلقلا ل تق ل واحت لا

• ةلكشم ي لا ل وحتيا امدنع هجلاعو مهفا

ي لمعلا روتسدلا

• ي سفد فرعاً

• ي راكفا بقاراً

• ي نهذى لى ي تأت قر كفل ك قدصاً لا

• بةقيقحلاو روعشلا نيد زيماً

• بع قوتما فو خلاو ي قيقحلا رطخلا نيد زيماً

• بةقيوه لى لى ليوحت نود ل شفا نم ملعتاً

• أبسانم لكذ نو كي امدنع أيجير دت فو خلا هجاوا

• س انلا لك عاضر لى شيعاً لا

• ديفملا دقنلا مرتحاً

• ل لاغتسلاو قناهل لى اض فرأ

• أديفم ملاكلا نو كي امدنع ملكتاً

• ار ارض ملاكلا نو كي امدنع تمصاً

• بةميمنلا لقناً لا

• م هذض س انلا رارسا لمعتساً لا

• أدودد عضاً

• رار متساب ملعتاً

• ماظنب لمعاً

- جئاتنلا لمحتأ .
- اهللا جاتحا امدنع دعاملا بلطأ .
- بي تصدى لء ظفاحأ .
- امهناكم ةحارلاو مونلا بي طعأ .
- هديجمت نود ملاأ لمحتأ .
- تاذا دلج نود ةيلوؤسملا لمحتأ .
- اينلاقع رارمتسلاا نوكي امدنع رمتسأ .
- لضافا رييغتلا نأ ةلدلاا تبثت امدنع قيرطلا ريغاو .

ةصلاخلا

- لعجت لا نأ لب ؛ فوخلاب حبصت نأ تسيلا ةيسفنلا ةوقلا .
كئتارارق لك ذختي فوخلا
- اماظني نبت نأ لب ؛ سامحلا بي لء دمتعت نأ تسيلا ةدارلا .
سامحلا بي فتخي امدنع بي تدك دعامي
- قحتسيد ام فرعت نأ لب ؛ عيشد لك لمحتت نأ سيلا ربصلا .
رييغت بي لء جاتحي امو راظنتلا
- كئنا فرعت نأ لب ؛ طخت نأ كئنا دقتعت نأ تسيلا سفلاب ةقتلا .
أطخلا عم لماعتلاو ملعتلا عيطتست
- نود ةقيقحلا لبقت نأ لب ؛ دقتلا صفرت نأ سيلا تاذا مارتحا .
كئتيوه ددحت نأ ةناهلاب جاست نأ

أفعض سي ي سفنلا ضرماو ؛أبيء سي ي سفنلا جلاعا •
أيقلاخأ

ةفرعما لوحتنأ لب ؛ةريثك عامسأ فرعتنأ تسيلا ةفرعما •
رارقو كونسو مهفي لا

،بسانملا عيشلا لوقت نأ لب ؛رثكأ ملكتنأ سي ل صاوتلا •
فيك فرعتنأ أو ،بسانملا تقولا ي ف ،بسانملا صخشلا
عمتست

• ملعتين م لب ،ملاعلا ي لع رطيسي ن م سي جضانلا ن اسنلا او
باط ي لا جاتحين ياو ،فيكتلا ي لا جاتحين ياو ،أريثأت كلمين يا
ةدعاسملا

• مهفينأ عيطتسي ي ذلا لب ؛طقسي لا ي ذلا سي ن اسنلا ي وقأ
ن كميا م جليص ،ةجاحلا دنع م عدلا بطي ،هطوقس ببس
أفيرعت هطوقس لعجينأ نود قيرطلا ي لا دوعيو ،هحلاصا
هسفنلا أيئاهذ

ملاعلا بتك رهشأ ةصلاخ — لصفلا

ةفسلفلاو ةمكحلاو ركفلا بتك

• ن وطلافلأ «طارقس عافد» — طارقس •
ةصوحفم ريغ قايد شعت لاو كراكفأ صحفا :ةيساسلا ةركفلا
ريكتلا ي لع متردق لب ،هكلي م بطقس ساقنت لا ن اسنلا ةميق
هلاعفاو هسفن صحفو

• «ةيروهمجلا» — ن وطلافلأ •
ةركفلا .ةلودلا ةعيبطو ةطلسلاو ميلعتلاو س فنلاو ةلادعلا شقاني

تغيرتو تطلسل مپننتی لا جاتحل داعلا عمتجلا :تمهلا
نیلدا ع اونوکی کل عوقلا سانا لکتمین أ ی فکی لاو ، ناسنلا

«تخاموقینلا قلاخلأا» — وطسراً •

تایحلاب وطسراً دنع طبترت ؛ تیظح تعتم درجم تسیل دواعسلا
تاداعلا نم لکشتت تیصخشلا . لئاضفلا تسراممو تاضافلا
عررکتلا

«روقیبأ لئاسر» — روقیبأ •

تقادصلا ریدقت هر اکفأ نم . دودح لاب تاذللا مکار تسیل دواعسلا
تیرورضلا ریغ فواخملال یلقتو لادتعلاو

«رستخما» — سوتیتکیا •

باهنمض عقی لا امو انتر دق نمض عقی ام نیب ی قاورلا رکفلا زیمی
ی لعل معلا عیطتست نکل ، ثادحلأا لکی فم کحتلا عیطتست لا
لک تارارقو لک تباجتسا

«تلاماتلا» — سویلیروأس وکرام •

توملاو بجاولاو سفنلا طبضل وده تیصخش تلامات باتک
لاو ، نلاا لعل عیطتست ام ی لعل زکر : تیلمعلا عرکفلا . تلیضفلاو
لکولسد ددحت اهدحو تیجراخلا ثادحلأا لعت

«سویلکول ی لا لئاسر» — اکینیس •

مها نم . بضرغلاو فوخلو عورثلاو توملاو نمزلا شقانی
ی ف تايحلا ردهن لاأ ی غبیل لکللو ، دودحم دروم تقولا : راکفلأا
انمیة مدخت لا روما

«ریملاا» — یلیفایکم ولوکیذ •

لیلک هتءارق ی غبیل لا . تلودلا قراداو تطلسلو تسایسل ی ف باتک

ٲٲلسلا ٲسار دل یرکفو ی خیراتل معکل ب ،ٲیمویلا ٲایحلا ی قلاخأ
ی ساییسلا رارقلاو

«ی لولأا ٲفسلفلا ی ف تلامأا» — تراکید هیئیر •
عافدلا ن کمیس سسأ ی لء ٲفرعما ءانب ٲلواحمو ی جهنملا کشلا
وأ اهنثرو کذا درجم ٲرکفل کل بقت لا :ی لمعلا سر دلا .اهنع
باهتعمس

«قلاخلأا» — ازونییس خوراب •
مهف نأ هر اکفأ ن م .ٲیرحلاو لقعلاو ٲقطاعلاو ٲعیبطلا شقانی
ی قبیل نأ لدب اهنم لماعتلا ی لء ن اسنلأ دعاسی ٲلا عفلا بابسأ
.اهل اریسأ

«ضحملا لقعلا دقت» — ٲناک لیونامیا •
:ی ساسلا سر دلا .ٲفرعماو لقعلا دودل لود دقم ی فسلف لمع
هنع ٲباجلا ن کمیل اؤسل کس یلو ،دودحو تاردق مل لقعلا
.اهسفن ٲقیر ٲلاب

«ٲیرشبلا ٲمهاقلا ی ف ثحب» — مویه دیفید •
ی لء زکریو ،نیقیک اهنخان ی تلا تاضار ٲفلا ضعب ی ف ککشید
داقتعلا نیوکت ی ف داعلاو ٲبرجتلا

«ٲیرحلا ن ع» — لیم تراویٲس نوج •
عمتجملا لخدٲ دود ٲشقانم عم درفلا ٲیرد ٲیمها ن ع فادی
ن یرخلأاب اررض درفلا قحلی امدنع

«تشارز ملکت انکھ» — هشتین کیردیرف •
لا .ی صخشلا لوحلاو ٲدارلأاو میقلا لود ی بدأ ی فسلف باتک
ادیقت رثکأ هر اکفأ ؛ل صاوتلا لئاسو تاسابتقا ی ف ملازتخا ی غبید
هنع ٲرشتنملا تارعشلا ن م

«شاعتراو فوخلأ» — دراغكريك ن يروس •
ع ضيو ، ةيدر فلا ةيلوؤسماو قلقاو رايثخلاو ناميلأ شقاني
ريكتلا زكرم في ةيصخشلا ةبرجتلا

«لأثمتو ةدارا ملعلأ» — رواهنبوش رثرا •
سر دلا . ةيناسنلا ةبرجتلا ةعيبطو ةناعمالو ةبغرلا يـ لـ زكري
ةلاد في أمئاد ناسنلا ل عجت دة ةودحما ريغت ابغرلا : نكمما
ءافتكا مدع

«ةفسلفلا تلاكشم» — ل سار دنار ترب •
ملعي . ن يقيلو عقاو لاو ةفرعما ل و د ةيفسلفلا ةلئسلأ يـ لـ لخدم
هنظنمو ةفرعنام نيد زييمتلا يراقلا

«فيزيس ةروطسأ» — وماك ريبأ •
هـ مدقي لا أملاء ناسنلا هجاوي . ةايحلا يـ نعمو ثبعلا شقاني
لأؤس شيعلا ةيفيك لأؤس حبصي لكذلو ، أزهاج يـ نعم ةرورضلاب
أيساسأ أيفسلف

«مدعلاو دوجولا» — رتراس لو بـ نـ اج •
هـ راكفأ نـم . ةيلوؤسماو ةيرحلاو يـ عولا ل و د يـ فسلف لـ مدع
هـ فورظ نـمض هـ تارايثخا ةيلوؤسم هـ جاوي ناسنلا نأ ةيزكرملا

ةيملاسلاو ةيبرعلا بتكلا

«ةمدقملا» — نودلخ نبا •
داصتقلاو نارمعلاو عمتجملا ةسارد في ةيبرعلا لامعلا مهأ نـم
نارمعلاو بنارضلاو داصتقلاو ةييصعلا رثأ حرشي . ةلودلاو
فعضلاو ةوقلا تارودو

«نيدلا مولدء اءاا» — يلازغلا دماء وءا •
تاقلالعاو لولسلاو ءيناو س فنا ءيكزتو قلاذلا اى لء زكريد
قلاذو لمء اى ل وحتن اى غبنيء فرعما :ءيزكرملا ءركفلا

«قارءلا ريهطتو قلاذلا بيذهت» — هيوكسم نءا •
لولسلا اى فل اءءءلاو س فنا بيرءتو قلاذلا اءب اى لء زكريد

«للقملا لصف» — دشر نءا •
هقايسء نمضء ءعيرشلاو اى فسلفلا رظنلاو لقءلا نيبء ءقلاءلا شقانيء
اى خيراءلاو اى ركفلا

«ءمامءا قوط» — مزد نءا •
زيمءيو ،س فنا براءتو تاقلالعاو بءلا لوء ريهش باءك
ءيءامءءلاو ءيبءلا ءاظءلامء

«نيبءلاو نايءلا» — ظءاءلا •
اى ءءمكلا ءوقء ءضويء ل صاوءلاو ءباطءلاو ءءلابلاو ءءللا لوانءيء
اى ركفلاو اى عامءءلا رياءءلا

«ن اويا» — ظءاءلا •
قفو ءيءيبءلا ءفرعماو تاياكءلاو تاظءلاملاو بءلا اءمءيء
اى غبنيء لا نءلا ،اى برءلا ءارءلا اى ءرييك ءءيمها .ءرصد ريباءم
ءءيءء اءء اهفصوبء ءيمءلا ءامولءم لك عم ل ماعءلا

«ن بءءملا ن اويد» — اى بءءملا •
ءءملاو ءماركلاو ءايعلاو ءومءلاو ءزءلا لوء رءشلاب اى لءمءيء
ءااءلا اى ايمء اءاءك ءسيلو ءعيركفو ءيبءا ءيئاسءلا ءءميق

«ءءمءو ءليلك» — عفقءلا نءا •
تاياكءلا لاءنم ءيقلاذلاو ءيءامءءلاو ءيئاسيئلا ءمكءلا

عادخلا نم رنحلاو ةطلسلا ةعيبط مهف هسورد نم . ةيناويحلا
ةوقلا م ادختسا ءوسو

• «مايلا» — نيسد هط •

لوحتلاو تابوعصلاو حومطلاو ملعتلا س كعتا ةيبدا قريس
مغر لمعلاو ةدارلاو ميلعتلا بطترم انه حاجنلا . ي صخشلا
فورظلا

• «رسم ي ف ةفاقتلا ل بقسم» — نيسد هط •

هقايس نم مض ةثيدحا ةلودلاو عمتجما ءانبو ةفاقتلاو ميلعتلا شقاني
ي خيراتلا

• «دمحم ةيرقبع» — داقعلا دو محمد سابع •

نم مض هتريسو ﷺ دمحم ي بنلا ةيصخشلا ةيركفو ةيبدا ةءارق
تا يصخشلا ةسارد ي ف داقعلا عورشم

• «ةضهنلا طورش» — ي بن ذكلام •

راكفلاو ناسنلا ةقلاعو فالختلاو ةراضحلا ةلكشم شقاني
لا ةراضحلا ءانب نأ هراكفأ نم . ةيراضحلا ةئيبلو دراوملاو
ةيداملا ءايشلا داريتسا ي فل زتخي

• «ي برعلا لقعلا نيوكت» — ي ربا جلا دباع دمحم •

قرط مهف ةلواحم عم ، ي فرعما هثارتو ي برعلا ركفلا ةينبل ليلحت
ةيرعلا ةفاقتلا لخاد ةفرعما جاتنا

• «ةلودلا موهفم» — ي ورعلا الله دباع •

ي ف ةطلسلاو ةثادحلاو ةلودلا موهفم ي ركفو ي خيراتل ليلحت
ي برعلا قايسلا

ٲيسورلا بتكلا

«ملاسلاو برحلا» — يوتسلوت فيلا •

ٲيصخشلا قايلحاو خيراتلاو ٲطلسلاو ٲرسلااو عمتجملاو برحلا
ٲلئاه ٲكبدل ب ، ٲقف دحاو درف رارق معنصلا لا خيراتلا نأ حضوي
ل. لاعفلاو ل ماوعلا ن م

«انينيراك انا» — يوتسلوت •

تارايٲخلاو ٲبغرلاو عمتجملاو ٲرسلااو جاوزلاو برحلا
ن ع اديعب ٲيناسنلا تاقلاعا ديقت حرشت ٲياورلا . ٲيقلاخلا
بحلا ٲيلاثملا ٲروصلا

«باقعلاو ٲميرجلا» — يكسفوتسود رودويلا •

ي. سفنلا ل وحتلاو ٲبوقعلاو ٲميرجلاو رقلاو ريمضلاو بنذلا
عارصلاو ريمضلا نكل ، اينلاقع لماعلا ريربت ل واعي دق ناسنلا
ٲوقب ن ادوعي دق ي لخادلا

«فوزاماراك ٲوخلا» — يكسفوتسود •

ن م . ٲيرحلاو رشلاو ٲيلوؤسماو ٲرسلااو قلاخلاو ناميلا
ٲيركفلاو ٲيسفنلا تاضقانتلا ٲسار دل لامعلا مظعا

«ضرلا ت تحت ن م تاركذم» — يكسفوتسود •

ضفرلاو ي لخادلا ضقانتلاو ٲرفملا ي عولاو ٲلزعا شقاني
ٲينلاقع ٲقيرٲب امداد فرصتي لا ناسنلا نأ نيبلا . ي عامتجلا
ٲتحلصم فرعي امدنع ي تد

«زرکلا ن اتسب» — فوخيشتن وٲنا •

ي. ضاملا ب لك سمتلاو ي قبطلا ل وحتلاو لاوزلاو ي عامتجلا رييغتلا
حبصتي تد فرصتلا ضفري هنكل امداق رييغتلا يري دق ناسنلا
ٲدودحم تارايخلا

«غلاوغلأ ليبرأ» — نيستيجلوس ردنسكأ •
 لاقتعلا تاركسعم ماظن لود ي تاداهشو ي خيرات لمع
 ناسنلا أبرجتو معقلاو عطلسلا تسارد ي فتهيمها ي تيفوسلا
 ي رسق ي سايس ماظن لخاد

«اتيلول» — فوكوبان ريميدلاف •
 قوئولما ريغ ي وارلاو بعلا تلو درسلا لود عتقم تيبدا تياور
 ريسفتب يراقلا عانقلا لواحي دق ي وارلا نأ اهسورد مها نم
 اهسفن تياورلا صحف بجي لك لولو ،همدخي

لمعلاو حاجنلا ي فتهيرغلاو تيكيرملا بتكلا

«سانلا ي فرتوتو عاقدصلا بسكت فيك» — يغيراك ليد •
 ي لع قر دقلاو مادصلا ليلقتو نير خلااب مامتهلاو لصاوتلا
 لا تقيقحلا تاقلاعلا نكل ،لصاوتلا ي فديفم باتكلا .عانقلا
 بعلا ت تايقت ي لا ل وحتنأ ي غبني

«تيلاعف رثكلا سانلا عيسلا تاداعلا» — ي فوك نفيتس •
 رارمتسلاو ،نواعتلا ،تايولولا ديدحت ،ميقلا حوضو ،قردابملا
 ؛لاو غشم نوكتنأ ي فكي لا :يربكلا قر كفلا .تاذا ريوطت ي ف
 تمهملأ عايشلا ي لع لمعتنأ بجي

«تهيرذلا تاداعلا» — ريلك سميچ •
 ديجلا كولسلا ليهستو تئيلا ميمصت .مكارتت قر يغصلا تاداعلا
 بتاداعلا عانب ي لع نادعاسي لك اكدلا ليلقتو

«قيمعلا لمعلا» — تروبوين لاد •
 تيفر عملا لامعلا ي فتميق تاذا قراهم تيتشتنود زيكرتلا
 مابتنلا لكهتسي ماهملا نيد رمتسملا ليدبتلاو تاراعشلاو فتاهلا

«ي فطاعلا ءاكذلا» — ناملوغل ايناد •
 ءاكذلا .بي عامتجلا ل عافتلاو اهميظنتو رعاشملا ببي عولا لوانتي
 نمرخا بناجل ببي فرعملا ءاكذلا نعلأيدب سيل بي فطاعلا
 .بي ناسنلا ءادلا بناوج

«بي نعملا نعل تحبب ناسنلا» — ل كنارف روتكيف •
 بي فاصوصخ ،بي سفنلا دومصلا اردصم نوكين أنكمي بي نعملا
 قينهملا ل كنارف قيرجت بي لع مئاق باتكلا .قيساقلا فورظلا
 بي سفن جلاء بي لايهيف قركفل كل يوحتي غبني لاو ،قيصخشلاو
 .تلااحلا ل كل ماشد

«قيلقعا» — كيودل وراك •
 .قرباثملاو ملعتا بي لع متاردق لوح ناسنلا تادقتعم رثا شقانت
 ميلعتا بي لايضيا جاتحي حاجنلا نكل ،قمهم «ومنلا قيلقع» قركف
 .قبسانم فورظو قعجار قينغتو دراومو

ملعتا قيرظني فلامعاو «قيتاذلا ءافكلا» — ارودناب تربلا •
 بي عامتجلا
 رايخا بي فرثوين أنكمي قمهم ذيفنتا بي لع قردقلاب ناميلا
 تا حاجنلاو قيلقعا قربخا .رارمتسلاو دهجلاو تايدحتلا
 .قيتاذلا ءافكلا ءانب بي لع دعاستن أنكمي قريغصلا

«بي طبلاو عيرسلا ،ريكفتلا» — ناميناك ليناد •
 مكحلاو ،لاماتو انطب رثكا يرخاو قعيرسد اطامنا مدختسيل قعلا
 عم ،تارارقلا مهفل مهم باتكلا .تازايحنلا ضرعم يرشبلا
 قيراركتو تاشاقتاهل بي كولسلا سفنلا ملاء جئاتن ضرعبن أنملا
 .قثيدحتا تايبلا بي فلتوافتم

«كولسلا عوس» — رلاث دراشتير •
 امك لا ،ايلعف رشبلا فرصتي فيك سردي بي كولسلا داصتقلا

• **«One Up on Wall Street» — شنيډ رتيډ**
 درجمل مهسء ارشد مدعو تاعاطقلاو تاكرشلا مهفـي لء زكري
 بهير تشيډي ذلا امام ءفرعمـي لا جاتحير مئتمسلا بهترهش

• **«Irrational Exuberance» — رليش تربور**
 ءيلاملا تاعاطقلا نيوكتـي فتاعقوتلاو كولسلا رود شقانيډ
 لوصلا راعساو

• **«للاملا ءيجولوكيس» — لزواه ناغروم**
 ءيصخشلا براجتلا بتايشاير نوكنـا لبق كولسللاملا
 ءيلاملا تارارقلا في رثوت ظحاو ءنراقملاو عمطلاو فوخواو

• **«ريقفلا بلاو في نغلا بلا» — يكاويك تربور**
 ديفم للاملاو لمعاو لخدلاو لوصلا لود ءيبعش اراكفا مدقي
 دعاوق تسيلء تاميمعتو هراكفا ضعب نكل، يلاملا ريكتلا لخدمك
 ءيلاملا رداصلانء لايدب هرابءعا مدء في غبنيو، ءيلمء ءيلام
 ءصصختلا

داصتقلا

• **«ملا ءورث» — شيمس مدآ**
 باتكلا بءيجانتلاو ءراجتلاو قاوسلاو زفاوحلاو لمعا ميسقت
 «ءيشل كل عفيقوسلا» ءركفنم ريثكب عسوا

• **«بنارضاو ي سايسلا داصتقلا ءدابم» — ودراكير ديفيد**
 ءراجتلا ءزيم هراكفا رهشا نمو، ي كيسلا كلا داصتقلا لامءا نم
 ءيبسلا

• **«ءنافلاو فيظوتلا ءماعلا ءيرظنلا» — زنيك درانيام نوج**
 «دوقنلاو»

رودو ټيداستقلال تارودل او فيظوتل او يلكلا بطلا شقاني
ټيداستقلال ټسايسلا

• «ټيدوبعلا قيرط» — كياه شيرديرف •
ټيسايسلاو ټيداستقلال ټطلسلا ديدشلا زيكرتلا رطاخم شقاني
ق اوسلاو مع متجما يفة عزوملا تامولعما ټيمهاو

• «ټيرحلاو ټيلامسارلا» — نامديرف نوتليم •
ټقلا ع شقانيو ټيداستقلال ټيرحلاو ق اوسلاو رودن ع فادي
،حضاو يركف فقوم وذب اټك ټيسايسلا ټيرحلاو داستقلال
أدياحم اصن سيلو

لمعلاو ټرادلا

• «The Effective Executive» — ركارډ رتيب •
عضيديا ټفرعم يلا جاتحيريديما .لمعلا ټرثك تسيل ټيلاعفلا
ټمهما تارارقلاو جئاتنلا يلع زكريفيكو ټتقو

• «Management: Tasks, Responsibilities, Practices» — ركارډ رتيب •
تسيلو ،جئاتنلاو دراوملاو صاخشلاو فادهلااب قلعتت ټرادلا
رماولاو رادصا درجم

• «The Goal» — تردلوغ وهايل •
لسلاسو ټيجاتنلاو دويقلا يفر يكتنلا حرشت ټيرادا ټياور
ماظنلا دحيي ذلق انتخلا نعثحبا اهر اكفا مها نم .تايلمعلا
هك

• «Good to Great» — زنيلوډ ميج •
ليوط لاقتنا تققد يتلا تاكرشلا نم ټعومجم صئاصخ سردي

تيرادلإا تاساردلأا نأى لآ مابتلأا قرورض عم ،ءادلأا فى لجلأا
تءماء تيبس نىناوقى لآ أئأاقت ل وحتت لا

لكولسلاو س فنلا مء

• «ملاخلأا ريسفت» — ديورف دنومغيس •

مء هءحو لثمى لا نكل ،س فنلا مء خيرات فى مهم فى خيرات ل مء
فى مء فلاخل حم تيرظنلا مراكفأ ن م ريثكو ،ثيدحلا س فنلا

• «زومرو ناسنلأا» — غنويل راك •

هتيمها .فى عوللاو زومرلا لود مراكفأ ضعبى لآ طسبم لخدم
جئاتن اهرابتعاب هميهافم لك مءقت فى غنبد لا نكل ،تيسفنو تىفاقت
تثيدح تيبيرجت

• «تصخشلاو تيعفادلأا» — ولسام ماهرأ •

هتروصب «ولسام مره» نكل ،تينا سنلأا تاجاحلا روصتب رهتشا
ببترتلا س فنبق بطنى أطيسب أيمء أنوناق سىلأا تبصلا تيعشلا
ناسنلأا لى لء

• «On Becoming a Person» — زرجور لراك •

تقلاطاو فطاعتلاو قءصلاو فى صخشلاو منلا لى لء زكري
تينا سنلأا

• «Flourish» — نامغيس ن ترام •

لى لء زيكرتلا عم ،ءىجلا ءايحلا رصاعو فى سفنلا مافرلا لوانتى
فى ظللا روعشلا فى ءءاعسلا ل ازتخا لءب ءءءتم ءاعبأ

رىكفتلاو رارقلا بتك

• مكحلا فى امهلامء — فى كسرىفت س وماؤ ن اميناك ل ايناد •
رارقلا نااختاو

دذع ءيجهنم تازايحنا ي ف عقي نأ ناسنلا نكمي فيك ارهظأ
تلامتحلا او ريدقتلا

• **«Administrative Behavior»** — نومياس تربي ره •
ةدودحم تاردقو تقوو تامولعم لظ ي ف مهارا رة ذختي ناسنلا
تاسسؤملا مهفلا مهم ةدودحملا ءينلاقعلا موهمف

• **«The Six Pillars of Self-Esteem»** — ن دنارب ل ايناتاند •

شيعلاو ءيلوؤسماو ي عولا لثم تاسراممب تاذلا ريدقت طبري
أيريرسد لأيلد سيلو ءيسفنلا ءيمنتلا لاجم ي ف باتكلا . ي عوب
لأماش

ي نعملاو توملاو قايحلا بتك

• **«ي نعملا ن ع ثحبين ناسنلا»** — ل كنارف روتكيف •
نكلا ، ءبعصلا فورظلا لمحت ي لع ناسنلا دعاسيدق ي نعملا
أدمع هذع ثحبلا وأ هديجمت ي غبني أئيش تسيل ءاناعملا

• **«توملا راكنا»** — ركيبتسنرا •
وهو ، ءفاقنلاو لكولسلا ي لع توملاب ناسنلا ي عورثا شقاني
ي فاقنلا سفنلا مء ي ف رثؤم لمء

• **«Love's Executioner»** — مولاي نيورا •
توملا اياضة اهيف رهظتو ، ي سفنلا جلاعلا نم براجتو صصق
ءيجلاعلا ءقلاعلاو ءيلوؤسماو ءيرحلاو بحلاو

ٲيجيتارتسلالو برحلا بتك

«برحلا ن ف» — وزتنوس •

تلقوتلاو تامولعلما .طقف قرشابملا قوقلا لق نعت لا ٲيجيتارتسلالا
ٲمهم رصانع ٲلرورضلا رلغ تاهجالوما بنجتو ٲئبلا مهفو

«برحلا ن ع» — زلفزولاك نول لراك •

مدعو لك اكتحلاو دراوملاو فدهلاو ٲسايسلاب ٲطبترم برحلا
لىل قرشتنملا تاسابتقلاا نمدلقعت رثكا باتكلا .نلقلا
بترتلا

ٲطلسلاو ءاقللا بتك

«رلماالا» — للفلكم •

عادللا رلربتلا اقلالا اباتك سللو ،مكحلاو ٲطلسلا ٲسايس ءسارد
ٲلموللا تاقلاعللى ف

«قوقلا انونا 48» — نلرغ تربور •

باتكلا .ٲسفانملاو ٲطلسلا نل ٲلخراتل ٲلثماو اوصق معمجل
لمعت «قوقلا نلناوق» نل تبثل املل اباتك سلل ملكل ،روشم
املاد

«نلاقتلاالا» — نلرغ تربور •

ملعتلاو قرבחلاو بلردتلا ربل قرالهما باسلكا لىل زكرى
للوللا

«ٲلرشبلا ٲعللظلا نلناوق» — نلرغ تربور •

ءارقلل دلفم .ٲلرشبلا عفاو دلاو لكولسلا طاملا رلسفتل واصل
ملل علفل ائللهل امللداكا اعجرم مرابتعللى غبلل لا نكل ،ٲللماتلا
سل فنلا

زاجنلاو حاجنلا بتك

• «أينغ حبصت ركف» — ليه نويلبات

رييك يفاقتلا هرثا. زيفحتلاو حاجنلا تايبدا ي في كيسلاك باتك
بقتبثم تيماء نيناوقا هرابتعا يغبني لا متاءاعدا نم ديدعلا نكل

• «عبسلا تاداعلا» — ي فوك ن فيتس

ماظنوت اقلاعو تايلولو او ئدابم ي لا جاتحي مادتسملا حاجنلا
ي صخش

• «تيرنلا تاداعلا» — ريلك سميچ

رركتملا لكولسلاو ماظنلا ي لا طقف فدهلا نم زيكرتلا ريغ
تئيبلما ميمصتو

• «So Good They Can't Ignore You» — تروبويز لايك

نع تيسنامور تركف ي لاء دامتعلالا لدب قردانلا قراهملا عانديش قاندي
طقف «كفغش عبتا»

• «Grit» — ثرووكد لايچنا

ي دملما تليوط فادها وحذرار متسلالاو قرباثلما ي فثحبت
صرفللاو دراوملا ؛ديحوللا لماعلا تسيلاهنكلا ،تمهم قرباثلما
أضيا تمهم فورظلاو تاراهملاو

ناسنلاو تاقلعلا بتك

• «بحلا ن ف» — مورف كيرا

أمارتداو تيلوؤسمو أمامتها نمضتي ؛روغش درجم سيل بحلا
تفرعمو

«هسفنل ناسنلا» — مورف كيرا •
تيلوؤسماو تيصخشلاو قلاخلا شقاني

«ي عامتجلا اكاكلا» — ناملوغل ايناد •
فطاعتلاو ي عامتجلا ل عافتلاو تاقلعلا مهفل وانتي

تاقلعلاو جاوزلا لود هلامعا — نامتوغل وچ •
لخاد عارصلاو لصاوتلا طامنا ي لع تزكر نامتوغل تاسارد
وأ «دحاو رابتخا» ي ف جاوزلا ل ازتخا مدع تيمها عم ، تاقلعلا
تطيسب ددعا

خيراتلاو عمتجلا بتك

«ي ملاسلا ملاعلا ي ف راكفلا لكشم» — ي بن بكلام •
عمتجلا عاندي ف تيراضحا تيلاعفلاو راكفلا رود ي لع زكري

«تدمقلا» — نودلخنبا •
ريغتلاو تيبصعلاو بنارصلاو لمعلاو نارمعلاو تلودلاو قورثلا
تطبارتم اهلك ي عامتجلا

«اكيرما ي ف تيطارقميدلا» — ليفكوتود سيسكيلا •
تايلاولا ي ف تيسايسلا تاداعلاو تاسسؤولاو عمتجلا تاسارد
رشدع ساتلا نرقلا ي ف دحتملا

«هوادعاو حوتفملا عمتجلا» — ربوبلراك •
تيركفلا تمظنلا رطاخمو ي سايسلا دقنلاو حوتفملا عمتجلا شقاني
تيئاهنلا تيخيراتلا تقيقحا كلاتما ي عدتي تلا

ي ملعا ريكتلاو ملعا بتك

«عاونلا ل صا» — نيوراد زلراشت •
فيكتلاو عونتا ريسفتن مض ي عيبلا باختلاا تيرظن مدقي
ي جولويلا

«ن مزلا زجوم خيراته» — غنيكوه ن فيتس •
بوقنلاو ن مزلاو نوكلو ايزيفلا راكفا ضعي لا ي بعشل خدم
ا صصختم ايعماج اباتك سيلو ، ا دوسلا

«ي ملعا فشكلا قطنم» — ربوب ل راك •
امهم ا ر صنع ه ر ابتعاب بيذكتلا ايلباق موهفم تفور عملا ه راكفا ن م
ملعا تفلسف ن مض ايملعا تايرظنلا زيمت ي ف

«ايملعا تاروتلا ايني» — نوک ساموت •
رثا . ملعا خيراته ربع ايملعا جنامنلاو رطلا ريغتت فيک حرشي
ملعا تفلسف ي ف ريک باتکلا

ايسلااو قرشلا بتک

«تاراتخما» — سويشوفنوک •
ملعتلاو ايعامتجلاا تاقلعلاو مارتدلاو طابضنلااو قلاخلاا

«غنيج ه د واد» — هستولا •
ي فلسف باتکلا . قرطيسلا ي ف طارفلا مدعو طاسبلاو تنورملا
ددعتم تاريسفتل متحيو ي زمر

«برحلا ن ف» — وزتنوس •
تيقوتلاو تنيبلاو مصخلا مهفو طيختلاو امولعملا

«ادابامادلا» — ادوباماتوغ •
ررحتلاو طابضنلاو لكولسلاو تبغرلاو ن هذا لوانتي يذوب صند
ي فسلفلاو ينيديا هقايس ن مض ، قلعنلا ن م

«س مخلا تاقلحلا باتك» — هيشوم •
ن ونفو تهجيتار تسلا لود ي شاسوم وتومايم ي لا بوسنم لمع
عدايقلا تاقايس ي فاضيا مويلا ارقيو ، طابضنلاو لاتقلا
بيردتلاو

ثيدحلا ناسنلا ن عثدحتت ي تلا بتكلا

«1984» — ليوروا جروج •
تسيلا بطلسلاو تياعدلاو تغللاو تبغارملا ن عتيسايس تياور
تامولعملاب مكحتلا ن م يوق ي بدأ ريذحتا هينكلا ، تيملع تسارد
تغللاو

«عاجش ديدج ملع» — يسكه سودلا •
كلاهتسلا ربع هيف مكحتلا متي ايرهاظ رقتسم عمتجم ن عتياور
ناك اذا تمهم تيرحلا ل ه : لااوس حرطت ي عامتجلاا فييكتلاو
ايرهاظ اديعد ناسنلا

«ي معل» — وغاماراس هيزوج •
فورظ ي فقلاخللاو ي عامتجلاا ماظنلا رايهنا ن عتيزمر تياور
تياننتسا

«هلبلأا» — ي كسفيوتسود رودويف •
عارصلاو تحلصلاو عمتجملاو عءاربلا نييذض قانتلا تيبدا تسارد
ي سفنلا

بټكلا هډه ل كډه عماجلا ته صلاحلا

- ل.أست ن أ كملعي طار قدس
- مع متجملاو ته ادا علا في ركفت ن أ كملعي ن وطلافاً
- ته صخشلا مع نصت ت ادا علا ن أ كملعي وطرأ
- لا امو هريغت عيطتست ام نيد زييمتلا كنو ملعي ن وبقاورلا
عيطتست
- ته ديخلا ته ايخلا ن م عزج ته قدا صلاو ته طاسبلا ن أ كملعي روقيباً
- مع متجمو داصتقا ل خاد شيعي ن اسنلا ن أ كملعي ن و دلخ ن با
ته لودو
- ق.لا خلاو س فنلا ته بقارم كملعي في لاز خلا
- رظنلاو لقلا ته يمهأ كملعي دشر ن با
- ته ظحلاملاو ته غللا قو كملعي ظحاجلا
- ته رسلا ديقعت كملعي في وتسلاو ته

ته حيض 1000 ته عوسوم

ته ورثلاو لاملا

- ته تفاضم في ركفت ن أ ل بق ك لخد مهفا
- ته ركاذلا في لاء دامت علا ل دب مهم فور صم لك بټكا
- ته بغرلاو ته جاحلا نيد قرف

- عايحلا طمن عافترا لا ايناقلت اببسل خدلا عافترا لعجت لا
- ماظنتاب لكخد نم اعزج رخدا
- ايجازم اراق لا عدا راختلا لعجا
- كفورظ بساني راورط قودنص نبا
- باقتلا ديدش لصا يف ابيرق اهيل جاتحت لا اوما رمتتست لا
- همادختسا لبق نيدلا مهفا
- طقف طسقا سيلو ضرقل ايلامجل اقلكتلا فرعا
- لا يشيعم يوتسم راهظلا ي كلاهتسلا نيدلا مدختست لا
بلمحت عيطتست
- يكنبلا كباسد فشكة عارق ملعت
- كتورث ي فاصد فرعا
- تيرهشلا كتامازتلا بقار
- ايلاملا قرادلا عوس ي فخيع فترملا بتارلا لعجت لا
- ايسفند كرمدي اراء رقفلا لعجت لا
- نيرخلا راقحتلا اببسل نغلا لعجت لا
- تيوه سيلو عادلا املا
- عيشل كيرتشيل لا هنكلا رثكا تارايز ي رتشيل املا
- اقلكتلاو رطاخملا مهفل بق رامتتسلا ضرقت لا

- ن ومضم عفترم دئاعب لك دعينم قدصت لا .
- ةفلتخم تاجر دب رطاخم لا رامثتسا لك .
- مخضتلا مهفا .
- ةدئافلا مهفا .
- ثيد بئارضلاو فيلاكتلاو مخضتلا دعبي قيقحلا دئاعلا مهفا .
قبطنت
- دحاو لصأ في فلكلاو مأ لك عضت لا .
- ةراسخلا في غلي لاو زيكرتلا رطاخم لقيعيونتلا .
- دئاعلا هقيقحت هقيرط حرش عيطتست لا عي ش في رمثتست لا .
- لاملا لصلا بسكي فيك مهفا .
- بي لام جتنم في عيقوتل بق طورشلا أرقا .
- دبحو في رامثتسا رارق ردصم لصاوتلا لئاسو لعجت لا .
- ةصرفلا تاوفنم فوخلا عفادب راعسلأ تا عافترا دراطت لا .
- تريغت اذا لا ، روعذم تناو ضفخنا قوسلا ن لأ طقف عيبت لا .
بحضاو في لام ببسكيدل ناك وأ لاملا في لا تجتدا وأ لك تيضر ف
- رامثتسلا ل بق في نمزلا لك قفأ دد .
- رطاخملا يوتسم رايتخلا ل بق ةراسخلا لمحت في لعك تردق دد .
- عي ش لك رامثتسا لدب في راوطلا ةلوي سب ظفتحا .

- تېبراضملاو رامنتسلاو راخدلا نيد قرفلا ملعت .
- ةرماقملاب رامنتسلاا طلخت لا .
- ةطخي لا جاتح رامنتسلاا .
- ةعجارم ي لا جاتحت ةطخلا .
- عوبسا لك كتيجيتار تسا ريغت لا .
- تاونس دمي لع مكارتن انكمي ةريغصلا موسرلا .
- وأ ةورثلا مخضتن انكمي ؛ نيهاجتلاا ي فل معت ةبكرملا ةدئافلا .
نويدلا ةفلكت
- مكارتلا ي ف مهم لماء تقولا .
- لك تردق نمض تناك اذا ةيادبلا مدع نم لضافا ةريغصلا ةيادبلا .
- لخدلاو رمعلا ي ف فاتخم صخشبك تظفحم نراقت لا .
فادهلاو
- بهكلميد اروهشم اصخش ن لا طقف لاصا ي رتشت لا .
- لمتحملا دئاعلا لبق رطاخملا صحفا .
- ؟ رسخا ن انكمي اذام : ائناد لاسا .
- رطاخملا ةطخي غلي معمطلا لعجت لا .
- ريكتلا ي غلي فوخلال لعجت لا .
- تيرامنتسلاا لك تارارق ل جسب ظفتحا .

- لصلأا ءارش ببسب بتكا .
- طقف ةجيتنلا نم رارقلا يء مكحلا لدب أقدلا ببسلا معجار .
- ظلحا ببسب ةئيس ةجيتنب يهتني دق ديحلا رارقلا .
- ةفدصلا ب ةديج ةجيتنب يهتني دق يئسلا رارقلا .
- اهدحو ةجيتنلا سيلو ةيلمعلا مية .

لخدلا ءانب

- لمعلا قوس ي ف كتمية معفرا .
- اهلباقم سانلا عفدي ةراهم ملعت .
- ةدحاو ةراهم تناك اذا ي حطس قمعبت اراهم رشع ملعتت لا .
- لكخد ءانبل ي فكت ةيوق .
- لصاوت ةراهمو ةينقت ةراهم نيي معجا .
- معيبلا ملعت .
- ضوافتلا ملعت .
- ةباتكلا ملعت .
- ميذقتلاو ضرعلا ملعت .
- ةيمقرلا تاودلا مادختسا ملعت .
- لكصرف عسوت ي تلا ةغللا ملعت .
- ةينهم ةعمس نبا .

- ٲٲقوئو ملاٲ آفور عم ن ك .
- ءانبٲ ءمست ك فورظ تناك اذا دءاو ل ءد رءصم ى لء دمتعت لا .
- ٲٲفاضا رءاصم
- دءاو ءقو ى ف ع ىر اشم ءسمء أدٲء لا ن كل .
- رىبك ل ام س ار ق افنا ل بق عور شما ءر ك ف رٲءا .
- ل ماكلا ءءنملا ءانب ل بق ءلامعا عم ءءء .
- اهلل ل ىمعا ع فءى ى ءلا ءلك شما مهفا .
- ل املا ع فءل مهءا دعتساو ءر ك فلاٲ س انلا باءعا ن ىٲ طلءء لا .
- ى دقنلا ق فءءلا ب قار .
- ءلوىسلا ص قء ب بسب ل شفء ءق رولا ى لء ءبر ملا عور شما .
- بهاءر أب عور شما ءا ءار ىا طلءء لا .
- ءر شابملا رىغو ءر شابملا فىلاكءلا بسءا .
- ل ىمعا باسءكا ءقلء بسءا .
- ءبر لا ش ماه بسءا .
- نوزءملا ب قار .
- ءئىنهم ءر و صء ن ىءرو ملا عم ض وافت .
- ءءو ءلا ى لء ظفاد .
- ع ىبلا ى ف بءكء لا .

- دبلا هرسخت دق م هعدخت يذلا ليمعلا •
- يراجتل صأةعمسلا •
- ةديحولا كتيجيتار تسا ضفخنملا رعمسلا لعجت لا •
- ةحضاو ةميق ميدقت لوا د •
- ةيفيقد ةلكشم ل د •
- ءلامعلا يواكش نم ملعت •
- أيصخش أموجه يوكشل ك ربتعت لا •

حاجنلا

- هتدراطم لبق حاجنلا فرء •
- طقف ةرهشلا سيل حاجنلا •
- طقف لاملا سيل حاجنلا •
- طقف بصنملا سيل حاجنلا •
- زاجنلاو رارقئتسلاا نم أجيزم حاجنلا نوكين أنكمي •
- ينعملو ةحصلاو تاقلاعلو •
- ةظحلاملا ةلباق أفادها دد •
- يمويلكولس يلا فدهلا لود •
- «حاجنلا ديرأ» طقف لقت لا •
- مويلا لعفتس اذام دد •

- س امحلا ي لء دمتعت لا .
- أ ماظن با .
- قلهد قيا دبلا ل عجا .
- ديچلا ك ولسلا مامأ ك اكدلا ل لق .
- ه ليلقت ديرت ي ذلا ك ولسلا مامأ ك اكدلا دز .
- ل معلا ءانثأ أديعب فتاهلا ع ضد .
- باهد عوم ل بق قسار دلا ت اودأ ز هج .
- تايولولأا ن م قريصق قمئاق مدختسا .
- قيلولوا عي شل كل عجت لا .
- «لا» لوق ملعت .
- زيكرتلا تقو محا .
- راعشاب قمهم لك ع طاقت لا .
- قيمع زيكرت ي لا جاتحت امدنع ق دحاو قمهم ي لء ل معا .
- قهار تارتف ذخ .
- بقوللا قعيضم سيل مونلا .
- ءادلا رضين مزمل قاهر لا .
- اهلك كتيوه وه ل معلا ل عجت لا .
- بجئاتنلا بقار .

- ل معيد م اذا ماظنلا لّ د ع .
- ةفلتخم ةجيتنم ع قوتتو ا هسفن ةقيرطلا ر ركت لا .
- ةمعجار ةيذغت باطا .
- ةربذ رثكلاً ص اخشلاً ن م ملعت .
- ل اؤسلا ن م لجخت لا .
- بهفرعت لا ام فرعت كنأب رهاظتت لا .
- ملعتلا ةيادب ل هجلا ب فارتعلا .

ق وفتلا

- ل اجملا مهفب أدبي ق وفتلا .
- اريثك ل معتن أ ي فكي لا .
- ةجيتنلا ي ف لأعفر ثؤتي تلا ءايشلاً ي لعل معا .
- ل يصافتلا ل بق ت ايساسلاً ملعت .
- ةسار دلا ي ف طشنلا عاجر تسلا مدختسا .
- طقف ةيبلسلا ةءارقلا ل دب كسفن ربتخا .
- رخا ص خشل ةمولعما حرشا .
- ةفرعما قبط .
- لك ءاطخاً معجار .
- ت امولعما ظفد دنع دعابتما راركتلا مدختسا .

- تاراهملا باستكان ءلايدبت اداهشلا عمجل عجت لا
- مهم قبيطتلا نكل ، نهملاض عبدي فتمهم نوكت دقة داهشلا بأضياً
- ءادلأل حضاو رايعم ن ءثحبا
- طقفر عاشملا لا رايعلاب لك ءادأ ن راق
- نيقوفتملا صاخشلأا نم فخت لا
- مهنم ملعت
- ل ماكلاب مه دلقته لا
- صاخلا لك بولسا ن با
- لكز فخت نأ نكمي ءسفانملا
- لكفر نتست دقة ءرمتسملا ءنراقملا نكل

امزير اكلا

- ار حسد تسيل امزير اكلا
- ءقنلاو لصاوتلاو روضحاب رثاينأ نكمي اهنم عزج
- ءيعامتجلا
- أديج عمتسا
- رارمتساب عطاقت لا
- ثيدحلا ءانثأ ءيعيبط ءروصب صخشلا ل رظنا

- 579

تەيىخشا

- رر كتما لكولسا ن م ي نبت تەيىخشا
- تەقتا ي نبي دعو لاد ءافولا
- جضنا ي نبي أطخا دذع راذتعالا
- تەيىخشا ي وقي تيلوؤسملا ل محت
- اهي محيد دودحا عضو
- «لا» لوق ملعت
- عيش ل ك ر ربت لا
- شاقن ل ك ل خدت لا
- راو د ل ك ب زو فل ل واحة لا
- لك افيرعت دحاو ص خش ي ار ل عجت لا
- بضيا لك افيرعت دحاو ص خش حدم ل عجت لا
- ض فرلا ل محت ملعت
- دقنلا ل محت ملعت
- تناهلا ن ع دقنلا ل صفا
- زواجنلا كرتاو ديفملا ذخ
- ن اكمل لا ردق تامز لا ي ف انداه ن ك
- بضغا تور ذ ي ف ايريصم ارارق ذخت لا

- اَرَوْفَة بضاغَة لاسر لسرت لا
- لاعفلا ةدش ضفختى تد رظتنا

فوخلا

- بي عيبط فوخلا
- جلاءى لاجاتحيد فوخل كس يلا
- كيمحيد فوخلا ضعب
- أديفم نوكدق يقيقحا رطخلا نم فوخلا
- رطخ دوجو مدع مغر ةمهم ةايد نم كعنمي يذلا فوخلا
- ةجلاعمى لاجاتحيد دق يقيقد
- ةقذب فوخلا دد
- «ءيشل كنم فاخأ» لقت لا
- «ةعومجم مامأ ثدحتلا نم فاخأ» لق
- ثدحين أ معقوتت اذام ل أسا
- ليلدلا ام ل أسا
- ليدبلا ام ل أسا
- ةئيسلا ةجيتنلا تثدح اذا ل عفتسد اذام ل أسا
- ةريغصت او طخى لاقوملا مسق
- ةبسانم نوكت امدنع ةيجيردتلا ةهجاوملا سرام

- وأن ما ريغ كاذن اكا اذا فقوم بعصاً ي لإ قرشابه زفقت لا .
بسانم ريغ

• لك مدقت لجسد .

- أدبت ي تدل ماكلاب فو خلا ءافتخا رظنتت لا .

• فو خلا م ادعنا سي فدهلا .

- قرادلا لأباق فو خلا حبصين أ فدهلا .

ل شفلا

- ص خشك ل شفلا عم تمهم ي فل شفلا طلخت لا .

• ثدد ام ل لد .

• أظلا دد .

• تيجرا خلا فورظلا دد .

• هيف م كحتلا كنكمي ام دد .

• هيف م كحتلا كنكمي لا ام دد .

• هحلاصا كنكمي ام حلاصاً .

• هرييغت كنكمي لا ام ل بقا .

• أدحم أسرد جرختسا .

• طقف «ريثكلا تملعت» لقت لا .

ٲسار دى لآ جاتآ» و ا «رىعستلا نىسحتى لآ جاتآ» ل ق .
«قوسلا

• قرباثملا مساب مسفن اطلآ رركت لا

• لىدعتى لآ جاتحت قرباثملا

• جىحصلا قىرطلا لى فكنا لى لآ لآللد امداد سىل شفلا

• قىرطلا رىبغت قرورض لى لآ لآللد نوكل اناىآ

فعضلاو فوطلا لىقت

• هلا ماستسلا لى نعل لا روعشلا دوجو لىقت

• لىوقت نأ كنكمى

• فئاذا

• لىاست مآ

• ٲسسانملا قوططلا ام

• لىمعتو انىزد نوكت نأ كنكمى

• لمعتتو ارتوتم نوكت نأ كنكمى

• بثحبتو لكشت نأ كنكمى

• ٲللاثم ٲسفن ٲلاد راطتنا لى لآ جاتحت لا

• لى لآ لكهنم و ا اضىرم نوكت امدنع كسفن لى لآ طغضت لا نكل
• ءادلا اعنمتةجرد

كشلا

- ريكفتة ةادأ نوكي نأ نكمي كشلا .
- بأقئاء حبصين نأ نكمي طرفملا كشلا .
- رارق لك ي ف 100% نيقين ع ثحبت لا .
- لقأ تامولعم جاتحت ةريغصلا تارارقلا .
- ربكأ لايلحتو اتقو جاتحت ةميريصملا تارارقلا .
- ليلدلا ةدوج نعل أسا .
- بتامولعملا ةدوج ي نعت تامولعملا ةرثك لعجت لا .
- ةمهملا لئاسملا ي ف ائمئاد ي فكي لا دحاو ردصم .

ريكفتلا ةرثك

- ارارق وأ ائمهف جتنين امدنع ديفم ريكفتلا .
- مدقت نود راكفلأا ديعي رار تجلاا .
- ةلكشملا بتكا ، مسفنل اوؤسلا ديعت لكنا ظحلالت امدنع .
- رارقلا ددد .
- ةصقانلا تامولعملا ددد .
- رارقلا ادعوم ددد .
- ةدحاو ةوطخ ذفد .
- ريكفتلا ةرئاد انايحا عطقي مضمنلا لعفلا .

- ډريکله تار اړکله يې ډريکفتله نه بوره لعل غلله مډختست لا
- بولطمه وه نه ز او تله

قللا

- ټيقيقه ټبرجته قللا
- ايقلاخه ابيعه سيل
- «طقه ايوکه نه» قللا نه ي ناعيه صخشه لقه لا
- نه اکمله اړدقه مونه مظه
- ايسانه اينده اطاشنه سرام
- ضار علاوه ديزته تهاکه اذاته هينمه لقه
- مهله مظه
- ډرمتسمه رابخله افخه
- فتاهله نه اديعه تارته دخه
- قوومه صخشه مته دته
- ټبسانمه ااخريته لاته اينقه ملته
- امييه بلطه ، قايحه لاطعمه و ا اديشه و ا ارمته قللا نه که اذاته
اينهم

ي سفنلا طغضلا

- وأ تاقلاعلأ وأ لاملا وأ لمعلا نم ي تأيدق ي سفنلا طغضلا .
- .تئيبلأ وأ ضرر ملا
- .ردصملا قلازا ائمئاد كنكمي لا
- .ءبعلا ل يلقثأ نايدا عيطتست
- .تايولولأا بتر
- .ةدعاسملا بلطا
- .ةلكشملا مسق
- .ةحارتسا ذخ
- .ن اكملأا ردق تيفاك ةروصب مذ
- .ةدحاو ةليل ي فاهلك كتايد لدل واحت لا
- .ثحبا ، فينع وأ ن مآ ريغل معبأ طبترم طغضلا نو كي امدنع
- .موللا كسفنل يمحتل دب تبسانم ةيامدل ئاسو نع

ي سفنلا ضرر ملا

- .بلاسك سيل ي سفنلا ضرر ملا
- .تبيصخش فعض سيل
- .ناسنلا ل شفي لء لايلد سيلو
- .ي سفن وأ ي بط ميقت ي ل جاتحت ضار علا ضعب

- تابار طضلانا م ددع في مدختسي كولسلا في فرعما جلاعلا .
تيسفنا تلاكشماو
- بي بط فارشا تيو دأ ي لا صاخشلا اضعب جاتحي دق .
- لكسفن م أفوصوم ءاود فقوط لا .
- صيخشنا ن ء لايدب تنرتنلا ي لء ويديفل عجت لا .
- ديفم في عامتجلا م عدلا .
- اسيلامهنكلا ، تماعلا ءحصلا نامعدي دق في ندبلا طاشنلاو مونلا .
ءاجاحلا دنع جلاعلا ن ء لايدب
- ءلجاعلا ءدعاسملاف ، راحتنلا و أسفنا ءاذياب راكفأ ترهظ اذا .
ءيلحملا ي راوطلا تامدخم ار و فل صاوتلا بجيو ، أدج ءمهم
رطخلا عم اديحو ءاقبلا مدعو قوئوم صخش و ص تخم و

في كولسلا في فرعما جلاعلا

- فقوملا بتكا .
- ءيئاقلتلا ءركفلا بتكا .
- روعشلا بتكا .
- روعشلا ءدشميق .
- ءلدلا ن ء ثحبا .
- ءفلأخم ءلدلا ن ء ثحبا .
- ءقد رثكا ار يسفت غصد .

• آديدج اگولسد ددد.

• بهرج.

• بهجيتنلا بقار.

• بهيلمعلا ررك.

• «ي باجيللا ريكتلا» ل راصتخاك CBT مدختست لا.

• تنورمو تيعقاو رثكلا ريكتلا وه فدهلا.

ي لمعل اثم

• فقوملا:

• ادر قلتا ملو تيتاذلا ي تريس تلسرا

• قركفلا:

• دحا ي نفطوين ل

• روعشلا:

• ديدش قلق

• ليدبلا ريكتلا:

• لكاذ ببس فرعا لاو ، تهجلا هذهنم دري لعل صدام ل

• لعفلا:

• لعل بردتلاو ىرخا صرفى لعل ميدقتلاو قريسلا تعجارم
• تلباقملا

• ةجيتنلا

يئاهنلا جاتنتسلاا لدب هيف مكحتلا نكمي امي لع زيكرتلا ج بصأ

تشتلا

• ةريثك فادهلأا نوكت امدنع ديزي تشتلا

• ةيلاحلا ةرتفلا آيساسأ أفده ددح

• أبسانم كلذ ناك اذا مويلا صقأ دحك تايلولأ ثلاث عض

• تاراعشلأا قلاغأ

• زيكرتلا ءانثأ فتاهلا دعبا

• ةجاذ نود بيوبت تاملاء رشع حتفت لا

• زيكرت تاسلج مدختسا

• ةريصق لصاوف ذخ

• ناكملا ردق لمطاب أطبترم لمعلا ناكم لعجا

• لصاوتلا لئاسوو رابخلاأاب أمئاد كموي أدبت لا

• لك هابتنا ديدحتب فتاهلا حمست لا

ملاكلا ةرثك

• أدبين ألق عورشم لك نع ثدحتت لا

• عيمجلا كراسأ فشكت لا

• ذيفنتلا نع لأيدب ملاكلا لعجت لا

- مهفلا ديريد لا صخشلا تارم رشع كسفن حرشت لا
- شاقن لك لخدت لا
- زازفتسا لكى لء درت لا
- اهنم ققحتلا لبق ةمولعم رشت لا
- ةقيامد انايحا تمصلا
- ةيلوؤسم انايحا ملاكلا

ةميمنلا

- ةجاء لاب اصاخ املاك لقنت لا
- لك تناكم ءانب نير خلا رارسا مدختست لا
- و اى نعملا صخشلا عم ثدحت ،ةقيقدة لكشم كانه تناك اذا
- ةبسانملا ةهجل
- رطذ و اى ذان علوؤسملا غلابلا او ةميمنلا نيد قررف
- لك تامولعم ردصم تاعناشلا لعجت لا
- ثدحتيدق كماما نير خلا ن عثيدحلا نم رثكي يذلا صخشلا
- مهماما كذع

سانلا قرظن

- عيمجلا ءاضرا عيطتست نل
- مهمكحب قثت نيدلا صاخشلا اى ار ن علأسا

- قريبيك قطلسد آينأوشدع آيار طعت لا .
- أمهم نوكي دق ريبد صخشد ن م دقنلا .
- كتايد ءانب دداعإ ي لإ جاتحت لا لوهم صخشد ن م قيرخسلا .
اهلود
- عورشم قايد ن م كعنميس انلا ملاك ن م فوخلال عجت لا .
كل قمهمو

ع متجملا

- قيلمع ققيقد دداعل ك لعجت نأ نود ت اداعلا مرتحا .
- ديفم ت اداعلا ضعب .
- مريغت نكمي اهضعبو .
- ريكفتلا ي غلي ع متجملا طغض لعجت لا .
- عي شل كل ضفر ي لإ لوحتي ع متجملا كضفر لعجت لاو .
- زيمتلا ملعت .

قرسلأا

- حوضوب قرسلأا لخاد لاملان عثدحت .
- قايلحا كيرشن ع قمهملان ويديلا فخت لا .
- تايولولأا ي لع قفتا .
- رابكلتا تاعارصن ولمحتيل لافطلا لعجت لا .

- تقلاعلای ف حلاسکل اما مدختست لا
- لاغتسلال ارربم بحال عجت لا
- دودحلا مرتحا
- عازنلا مقافت دنع دعاملا باطا

عاقداً صلياً

- لك مرتحين مرتخا
- تيسفد بالعلاب قيدصلا ربتخت لا
- سانلا رارسا برست لا
- يضا ملا ببسب طقف تيزؤم عقلاء ي فرمتست لا
- امداد لك قفاويد نأ جاتحي لا ديلا قيدصلا
- نكمم ي حصلا فلاتخلا
- قباطتلا ن م مها مارتحلا

تبعصلا فورظلا

- تقوّم فرظي في كتابه رصتخت لا
- كتابه تقياهند سيل معان ادقف
- ملعتاى اء كتر دق تقياهند تسيل اما قراسخ
- رخا عورشم ءانب عنميد لا عورشم في شفا
- معقاولا ل هاجتت لا نكل

- تميزه سيل خدلا ضافخدا دذء تافور صملا ضفخ.
- ارءا سيل ءءعاسملا باط.
- زواجءى لء كءعاسي ناك اذا ءميق لقأ سيل تقؤملا لمعلا .
بءلحرم
- ءرءقلا في فرامءءسا ءلاطبلا ءرءفي فملءءلا .
- بأصرفء ءءفيء ءق ءئينهم ءاقلء ءكبش ءانب .

لاملا كءلءما مءءو رقفلا

- لك ءيصءشل أفيرءء رقفلا لمءءء لا .
- رارقفءلا لء لآوا زكر .
- ءيروزءلا ريغء تافور صملا لءق .
- ءرءطءلا نويءلا بنءء .
- لءءن ءءءبا .
- بعيبلا ءلباق ءرءهم ملءء .
- ءاقلء ءكبش نبا .
- بعيطءسء امء أءبا .
- ءءرسب ءارءلا ءيرء لكءلأ رءاءملا ءيلءء ءارامءءسا لءءء لا .
- في فرامءءسلا نوكي ءق ، ارريغءء لاملا سار نوكي امءءء .
- بعيرسي لام ءئاء ءءراطم نم ارريءاء رءكأ لءءلاو ءرءهملا

ناسنلا طيحم

- لكولسلا في رثوتة ئيبلا .
- رارمتسلاا بعصيد دق ، ملعتلا نم رخسيد لكطيحم ناك اذا .
- لكولسلا ضعب حبصيد ، طابضنلااو لمعلا م عدي لكطيحم ناك اذا .
ل هسأ
- ةفلتخم ةقيرطب نوشيعين يذلا سانلا رقتحت لا .
- لكفادها دعاستة ئيب رتخا .
- ةقراخ ةدارا ةوق راطتنا لدب ةئيبلا ت اداع ضعب ريغ .

لاملاو تاقلعلا

- حضاو قافتا نود ةيلام ةكارشل خدت لا .
- تابجاو لاو قوقحا بتكا .
- ةريكلال او ملا في ةركاذلا ي لع دمتعت لا .
- دعاوق نود ةكارشلاب ةقادصلا طلخت لا .
- تاقلعلا ربتخيل املا .
- هعوقو دعب فلاخلا لدنم لضافا فلاخلا لبق حوضولا .

ةداعسلا

- ائماد اروعشت سيلة ةداعسلا .
- حرفلاو فوخواو بضغلاو نزحلاب رعشي عيبطلا ناسنلا .

- تقيقد لك في فداعسلا دراطت لا
- ديدج رصانع اهلا قايدن با
- تقيصد تاقللاء
- ي نعم وذل مع
- مونو تة كرح
- ي لاملان املأان م ردق
- تة حارلا تقو
- تة عمللا تقو
- تقيصخش ديق وأ ي نعم
- ملعت

• ار داق نوكت امدنع نير خلاا تمدخ

تة حارلا

- لاسك تسيل تة حارلا
- ي فاعتلا ي لآن اجاتحيل قعلاو مسجلا
- تيجاتنلا ي نعي لا فقوت نود لمعلا
- تة حارلا اتقو دد
- ديحوللا تة حارلا لكش وه فتاهلا لعجت لا
- جفصتلا نم تيفاضا تا عاسنم مها ديچلا مونلا

طابضنلا

- نوکي امدنع جازملا ريغت مغر هتررقام ذيفنت وه طابضنلا .
بأينلاقع رارقلا
- ار ريغص أدبا .
- أحضاو كولسلال عجا .
- تقوبه طبرا .
- ذيفنتلا عبات .
- فدهلا رمدتلا قرطب كسفن يفاك .
- يلاتلا مويلا ي ف د ع ،أمويد تلشف اذا .
- ملاستسلانم لماك عوبسأ ي لا ادحاو أطل ل وحت لا .

قدارلا

- باهحو قدارلا ي لع دمتعت لا .
- تقييلا ممد .
- عوجلا رارق ي لع دامتعلالا لدبي حصلا ماعطلا رّضد .
- تتشمتلا تاقبيطتلا دعبا .
- أبسانم كلذ نوکي امدنع راخدلا تمتأ .
- أقبسم قضايلا سبلام زهج .
- قلهمس تيا دبلا ل عجا .

ربصلا

- قةليلق مایأ ی ف قریبکة جیتت ع قوتت لا .
- بتقوی لآ جاتحت ت اراهملا .
- ربصدی لآ جاتحد ل جلاأل یوط رامتتسلالا .
- بتقوی لآ جاتحدیة عمسلا ءانب .
- بتقوی لآ جاتحت ت اقلاعلالا .
- بتقوی لآ جاتحدی دق ی سفنلا ی فاعتلالا .
- قةدعاسملا ض فر ی نعید لا ربصلا .
- ملظلالو بقی نعید لا ربصلا .

ل صاوتلا

- درلا ل بقی عمتسالا .
- مهفتلا ل أسالا .
- قةینلا ضررتفت لا .
- صخشلا قةمیقن ع لا قةلکشملان ع ثدحت .
- أبسانم لکلذن وکی امدنع «ر عشا انا» مدختسالا .
- باقعلات مصلا مدختست لا .
- قةرطیسلا دیدهتلا مدختست لا .
- ض وافتلا ملعت .

• ئىطختامدند فرتعا •

• جىضوتلا بلطا •

تەفرىملا

• تەددىتم رداصم نىم ارقا •

• طقف ناونى لىلىمىتە لا •

• لىلدلاو ئىرلا نىيىق رىف •

• ئىلىمىتە لىلىمىتە •

• تىلىمىتە لىلىمىتە •

• ئىلىمىتە لىلىمىتە •

• ئىلىمىتە لىلىمىتە •

• روىشىم ئىلىمىتە لىلىمىتە •

• لىلىمىتە لىلىمىتە لىلىمىتە •

• لىلىمىتە لىلىمىتە •

رارقلا ئاقتا

• لىلىمىتە لىلىمىتە •

• تىلىمىتە لىلىمىتە •

• لىلىمىتە لىلىمىتە •

• رىلىمىتە لىلىمىتە •

- ٲلوقعم ٲجيتت اوساؤ لضافأ دد.
- سكللا لأباق رارقلا ناك اذا ام دد.
- ربكأ ٲعرسب اهذاختا نكمي سكللا ٲلباقلا تارارقلا.
- ربكأ ليلحتي لإ جاتحت سكللا ٲلباقلا ريغت تارارقلا.
- لماكلا نيقيلارظنتت لا.
- ديدشل اعفنا تحت أيريصم ارارق ذختت لا نكل.

حاجنلاو ٲطلسلا

- لكقلاخأ ريغب صنملا لعجت لا.
- ٲيلوؤسمي لإ جاتحت ٲطلسلا.
- ٲرادا ي لإ ٲجاحلا ديزي نكل رايتخلاا ي لع ٲردقلا ديزيل املا.
- رطاخملا.
- مابتتلاا ديزت ٲرهشلا.
- أمارتعا ٲرورضلاب سيل مابتتلاا.
- قحلاب ذوفنلا طلخت لا.
- باوصلاب ٲقتلا طلخت لا.

نيرخلاا نم ملعتلا

- نيحجانلا نم ملعت.
- نيلشافلا نم أضيأ ملعت.

- عور شما لشف اذامل سردا .
- تيلمعا مهف نود ةجيتنلا دلقت لا .
- س فنب حجنيد لا دق ةنيعم ةئييد في ةورث ق قد يذلا صخشلا .
ةفلاتخم ةئييد في ةقيرطلا
- مهم قايسلا .

عافترا لا او طوقسلا

- تيوه طوقسلا لعجت لا ، طقست امدنع .
- ارورغ عافترا لا لعجت لا ، عفترت امدنع .
- لكتنب ي تلا ت اداعلا ي لع ظفاد .
- بت حجن كذلا طقف رطاخما عفرت لا .
- مداقلا حاجنلا ن مضيد ادحاو ا حاجن ا دقتعت لا .
- لشفلا لثم ةرادا ي لا جاتحيد حاجنلا .

ةيلخادلا ةوقلا

- لكمة فرعا .
- لكودد دد .
- لكفعض طاقن فرعا .
- ةدعاسملا باطنم لجخت لا .
- ةكرعم ةلكشم لك لعجت لا .

- قاسام قراسخل لك لعجت لا .
- يرقبع كنأى لء لأيلد راصتلا لك لعجت لا .
- بح حصتلا لأباق نك .
- يوقل يلد روهظ دنع كيار ريغت لء ارءا ق نك .

ةدحاو ةلمجى فة حيصن 1000

- ءارثلا دراطت لا ، لقعب رمثتسا ، كتراهم روط ، كلام ظفحا .
- لك ق دصت لا ، ةيانعب كءا قلاء رتخا ، كءحصب نءعا ، عيرسلا
- هجاو ، كءايد مكحيسانلا ملاك لعجت لا ، كنهذ لى لاءى تاءت ءركف
- طبضا ، كهابتنا مظن ، لشفلا نم ملعت ، أيجيردت فواخما
- ىدملا ةليوط ءايد نباو ، ءجاحلا دنع ءدعاسملا بطا ، ككولسد
- ةعيرس جئاتن ءدراطم لدب

ةمءاخلا

- ماضى لاءى جاتحيل املا .
- رطاخمو مھفى لاءى جاتحير رامثتسلا .
- لى لاءى سيلو ، فورظو ظحو ملعتو لمء لى لاءى جاتحير حاجنلا .
- لاءى لى لاءى جاتحت ءداعسلا .
- أبعلا تسيلىو ، روضحو مارتحاو لصاوت لى لاءى جاتحت امزيراكلا .
- نيرخلآاب
- رركتملا ككولسلا نم لى نبت ءيصخشلا .

- تيجير دتة هجاوم ی لآ انايحا جاتحي فوخلا •
- صصختم جلاع ی لآ انايحا جاتحي ديدشلا قلقلا •
- ايقلاخا افعض سيل ی سفنلا ضرما •
- تيوه سيل لشفلا •
- اراء سيل رقفلا •
- تيئاقلتة ليضف سيل ی نغلا •
- لاشف تسيل تفيظولا •
- تيرحلا اناض سيل عور شما •
- قدي لء امداد سيل مع متجما •
- اضيا قدي لء امداد سيل در فلا •
- ص حفي لآ جاتحت تقيقحلا •
- تامولعم ی لآ جاتحت تارارقلا •
- دودحو مارتحا ی لآ جاتحت تاقلعلا •
- طبض ی لآ جاتحت توقلا •
- تيلوؤسم ی لآ جاتحت تيرحلا •
- قلاخا ی لآ جاتحيل املا •
- ن آل ب ،عيمجلا هفاخي اصخش حبصت نأ سيل ی قيقحلا حاجنلاو •
- هتاقلعو هتقوو هدر او مو هسفن ذرا دا عيطتسي اصخش حبصت •

ريغتت امدنع فيكتلاو ملعتلا ىلع اَرِداق ىقيدن او ،متارارقو
فورظلا

تيعقاو لا قايحلا تسدنه

قرادلا ىل ل لعفلان درنم

تجوتكم تظق قو ريسيد ايلاثم اعورشم تسيلا تيمويلا قايحلا
بقبسم

تديدج فيراصم رهظت مث لخدلا عفتري دق

بلمع ناسنلا دقفيد دق

قرسلا دارفا دحا ضرمد دق

راعسلا عفتري دق

عورشم رخاتي دق

نويديلا مكارتن دق

تلكشم هيف دجوتي ذلا مسفنت قولاي في لئاء فلاخ تدي دق
تئينهم

اتقو لا اكلمي لا امنيد ،تلكشم رشع ماما مسفنت ناسنلا دجيد دقو
ادودحم لامو تقاطو

عي شلك ىلع قرطيسلا تلو احم تسيلا قايحلا قرادان اذهل

ديدحتي ىلع قردقلا اهنا

تدي دق ذلا ام

؟هيف م كحتلا عيطتسا ي ذلا ام

؟هيف م كحتلا عيطتسا لا ي ذلا ام

؟هاتما دراوملا ام

؟ربكلأا رطخلا ام

؟ن لا ا هذاختا بجي ي ذلا رارقلا ام

؟هليجاتن كم ي ذلا ام

؟أئيش ل عفا م اذا معفدأس ي ذلا ن مثلا امو

ي قيقحلا ي رادلا ريكتلا اتيادب ي ه هذ

ةيلاملا دراوملا قرادا

ب. باسحلا ي ف مقر درجم سيل ل املا

ل. بقتسماو رضاخلا نيب معيزوت بجي دودحم دروم وه ل املا

ل. خادلا قفدتلا ل ثميل خدلا

ج. راخلا قفدتلا ل ثميل فورصملا

ك. لهتسي م ي ذلا عزجلا ل ثميل راخدلا

ج. تننت دق لوصا ي لا اتيلاخلا دراوملا ن م اعزج ل وحي رامثتسلا
ر. طاخملا ل محت عم ايلبقتسم اتميق

م. ويلا دراوم ي ل و صخلا ل باقم ايلبقتسم امارتلا ل ثميل نيدلاو

عئاش اٲذ كانه

لك ضيفخن اسنلا لواحى؁ ءللق در او ملا نوكت امدنع
فير اصملا

ٲقواسم فير اصملا لك تسيل نكل

لك تحصى محى فور صم كانه

ل معلا لء لك تردق ديزى فور صم كانه

اٲقو رتشى فور صم كانه

ءريبك ءمىق فيضى لا لى كلاهتسا فور صم كانه

اينهم و ائينونا قى رورض فور صم كانه

طقفى عامتجا طغض ببس فور صم كانهو

ل اسن لا كاذل

«ل قأ قفنا فىك»

طقف

ل اسنا

«ل ٲدقن ءحو لك نم ءنكم ءمىق ربكأ لء لصا فىك»

ل هلفرت عىش ءارش نم لصفأ لمع ءا ءارش نوكى دق

أتقو رفويد ناك اذا أيقظتم تنيعم تلاصاوم تفلكت عفد نو كي دقو
ل معلاب حمسي

تعلسد ءارش نم أيلام لضافاً قراهم في رامتتسلانا نو كي دقو
ةديج

ةيداستقا ةموظنمك قرسلاا قراا

فقس تحت نوشيعي صاخشا ةعومجم درجم تسيل قرسلاا
دحاو

رطاخمو رارقو جاتناو كلاهتسا ةدحو أضيا يه

:ةفرعم بجي كذا

ي رسلاا لخدلا

ةيساسلاا فير اصملا

نويدلا

ةلمتحملا ةبيطلا فير اصملا

مليعتلا فيلاكت

نكسلا فيلاكت

تلاصاوملا

ءاذغلا

تلاصتلاا

بِقِيَامَتِجَلَا تَامَا ز تَلَا

راخدا لا

رامنثسلا

تَبَايَقْتَسَمَا فَاذْهَلَاوْ

لصفنہ قطنمب قرسلأا لخاد درفلک شیعید امدنع أدبتة تلکشما
أامامت

رخدي مهڊا

۲. ضرورتی در خلا او

ع.متجما ءاضر لإ ق فني ث لائلاو

نویدلا مجداً لاصاً فرعی لا عبار لاو

بیتلام قراداً تسبیله هذھ

.تكر تشم تيلام ي ضوف هذه

نیجوزلا نیب لاملا

ردصمى لى ل وحتت نأ نكمي تي تلتا عوضوما رثكأ نمل املا
 .قرسلأا لخاد عازن

ناملأب طبتري لاملان لأامناو ،بحلان مملاملان لأسيل
 .تيلوؤسماو تيرحاو قطلساو

٢٠١٤

؟ اذام عفدي ن م

؟ تافور صملا قرادا متت فيك

؟ راخذلا مجد ام

؟ ةدوجوملا نويدلا ام

؟ فادهلا ام

؟ كرتشم رارقى لا جاتحتي تلا تايرتشملا ام

؟ فرط لكلا تقيصخشلا تقيلاملا ةحاسملا امو

. ةقباطتم رسلا لك نوكت نأ بولطملا سيل

. حوضولا وه بولطملا

ن م ربكأ تلكشمى لا ي دؤيدق قرييكلما فيراصملاو نويدلا ءافخا

. بسفذل املا ةميق

تقيلاملا ةمزلا ي ف قرسلأا

«تيعيبطلا قايعلا» ماظن ن م لاقتتلاا بجي ،ل خدلا ضفخني امدنع

. «تيامحلا» ماظن ي لا

:لأوأ

. تيرورضلا تلاصاوملاو ةحصلاو نكسلاو ءاذغلا تيامح

:مث

لخدلا ردصم رارمتسا نيمأت

مٲ:

ليجأتلا ءلباقلا تافورصملا ليلقت

مٲ:

آنكمم لكذ نوكي امدنع تامازتلا لاى لء ضوافتلا ءءاعا

مٲ:

ءيرورضا ريغ ءديءلا نويءلا بنجت

مٲ:

ليءب واءى فاضا لخد نء ثءبلا

مٲ:

رارقتسلا ءءاعتسا ءعب رامئتسلا لاى لاءايجيرءء ءءوعلا

ءئاء لاى لءا قيقءء تسيل ءمزلا لاى فءقيلولاءا

للاملا ءاقبلا لى هءقيلولاءا

ئراوطلا قوءنص

ءئاء لاى لءا قيقءء فءهب ارامئتسلا سيل ئراوطلا قوءنص

ءءوءء ءنع ءلويءلا ريفوء لى هءقيساسلااءا ءءفيظو

ل.معلنا ادقف.

ي.رورض حلاصا.

.ةعقوتم ريغ ةيحصد فيراصم

ل.خدلا في فتقوم ضافخنا

.ي.ئانتتسا ي.لام ثدد وأ

:بسد فالتخي بسانملا قودنصلا مجد

ل.خدلا رارقتسا

.ةرسلا دارفا ددع

.نويدلا

ل.معلنا عون

.نكسلا تامازتلا

.نيمأت دوجو

ل.يدب لخد داجيا ي.لء صخشلا ةردقو

.عيمجلا ةيحصد ةدحاو ةبسن دجوت لا لكاذ

نويدلا قرادا

.أيواستم نيد لك سيل

يلا رظنا بجي:

ةدئافلا رعس

ةدملا

موسرلا

تاما رظا

طسقا

ةيلامجلا ةفلكتا

نيدلا نم ضررظاو

نأ نكمي ةعفترم ةفلكت عم أعيرس أكلاهتسا لومي يذلا نيدلا
بأئبع حبصي

لا هنكلا ، فاتخم قطنم هلف ، عورشم وأ جتنم لصا ليومت اما
أينأقلت أديج حبصي

يقيقحلا ل أو سلا

؟ ليومتلا ةفلكت ن ارربي رطاخماو معقوتما دئاعلا له

رامثتسلا قرادإ

ديدحت بجي رامثتسلا لبق

فدهلا

بي نمزلا قفلاً

ببولطملا ةلويسل

رطاخملا لمحت

لوصلأا عيوننت

فيلاكثلا

قبطننت ثيد ةيلحملا دعاوقلاو بئارضلاو

ةرطاخم لاب رامثتسا دجوي لا

مخضتلا رطاخم ضررعتي دقنلا ي تد

تابلقت ضررعتت مهسلأاو

قوسلاو ةنايصلأاو ةلويسل رطاخم ضررعتي راقعلاو

ةسفانملاو ليغشتلا رطاخم ضررعتت ةيراجتلا لامعلاو

«رسخي لا يذلا رامثتسلأا» ن ع ثحبت لا لكاذ

ن ع ثحبا

بسانم قفأ + عيوننت + بسانم لمتحم دئاع + ةموهفم رطاخم
ةلوقعم ةفلكت +

لئادبلا نيب ةنراقملا

نوكي لا يقيقحلا يلاملا رارقلا

«؟ديج اذه له»

ل:ب

«؟في فدهله ةحاتملا لنأدبلا ي لإ ةبسنلاب لضفأ اذه له»

ل:اثم

ت:ارايخ مامأ نوكت دقف ،دودحم غلبم لكيدل ناك اذا

.يرامثتسل صأ ءارش

.ةفلكتلا عفترم نيد دادس

.ىراوط قودنص ءانب

.بسكلا ي لء لكتر دق ديزت تادعم ءارش

.بيردتلاو ميلعتلا

.ةلويسلاب ظافتحلاا وأ

.ناسنإ لكلا ةدحاو ةباجا دجوت لا

نإف ،ىراوطلا ةلويسد دجوت لاو ةفلكتلا عفترم نيد لكيدل ناك اذا
.تيولوا نوكي لا دق بلقتلا ديدش ل صأ ءارش

.ةيمها رثكأ ةلويسلان نوكت دقف ،رقتسم ريغ لكخد ناك اذاو

ةيساسأ ةادأ ي لإ رقتفت كنكل ةبولطم ةراهم لكيدل تناك اذاو
.بايقطنم ةيجاتنلاا ةردقلا ي ف رامثتسلان نوكي دقف ،لمعلا

.ةيقيقحلا ةنراقملا ي ه هذه

مونلا

لمعلا

تلاصاوملا

قرسلاً

ةحصلا

لمعتلا

ةحارلا

تامازتلا

مهم دئاع نود عبيضي ذللا تقولا ن عثحبا مڭ

ةقاطلا ردأ ؛ طقف تقولا ريديتلا

ناتحاتم ناتعاسد كييدل نو كي دق

نيتعاسد ةقيواسم لكتيجاتنل نوكت نلف ، أمامت أكهنم تنك اذا نكل
ةديج ةقلا دي ف

قراداد بجي لالذل

مونلا

ءاذغلا

ةكرحلا

زیکرتلا

ةحارلا

ي سفنلا طغضلاو

ةعاسد رخآ قرورضلاب سيل زیکرت ی لا جاتحت ةمهملا تقول ضفأ
قهرم موي نم

تايولولأا ةدعاق

تيواستم ماهملا لك تسيلا

ی لا ايلمع اهميسقتن كميد

ةلجاعو ةمهم ماهم

ةلجاع ريغو ةمهم ماهم

ةميمهلا اقليلق ةلجاع ماهم

اهفذدن كميد ماهمو

لولاا مسقلا ي فمتايد ل اوطن اسنلا شيعين ا وهرطخلا

ل بقتسملا انيش ي نبيل او ايمويق نأرحلا ي فطي

ةساردلا

ةحصلا

ةراهملا عانبد

راخذلا

تاقلعلا

طيطختلا

تامزأى لا ل وحتت نأ ل بق اهيلع ل معلاى لا جاتحت ابلغا

تامزلا قرادإ

قرىبك قلكشم درجم تسيل قمزلا

رارقى لا جاتحيو قمهم دراوم وأ أفادها ددهيع ضوى ه قمزلا
تصقازت امولعمو دودحم تقوو طغضتحت

قمزلا دنع

بى ضوفلا فقوا

مڭ

قلكشما دد

رشابملا رطخلا دد

لاوا ناسنلا مڭا

تيساسلا دراوملا مڭا

تامولعملا عمجا مڭا

تارايخلا دد مڭا

ذيفنتلا ةيلباق رثكلاو اررضد لقلا ءارجلا رتخا مڭ

ةجيتنلا بقار مڭ

ةطخلا لدع مڭ

تقو كيدن اك اذا رعذلا تحت اريبك اراق ذخت لا

مابتنلا قيصي طغضلا

جئاتنلا سنيو يلاحا رطخلا يلع زكري ناسنلا لعجيد دقو
ةقحلالا

ةدهتلا اريصة اتقو ذخ، يروف رطخ كانه نكي م اذا كذا

س فنت

بتكا

تامولعما بتر

بسانملا صخشلا بصتا

ررق مڭ

ةيولولاف، ةملاسلا و اقايحلا يلع يروف رطخ كانه ناك اذا اما
ليوطلا ليحتنلا لا، لجاعلا يئاقولا ءارجلا

لآلآ نلآلقف ذنع

ٲٲلرورضلا رلغ فلرلصللآ فقلوآ

ٲلآللآ مزللآ لآ نذلآ دحلآ دد

ٲٲلآٲٲلآ ٲلولسلآ ٲدم بسلآ

ٲٲلآللآ ذنع ارآلم ٲٲلآللآ ءلآللآ عم لصلآوآ

لآلآلآ نلآلآ ءلآلآ

ٲلآلآلآ ءلآلآ

دوآللآ

ٲلآلآلآ ءلآلآ

ضلآلآلآ ٲٲلآلآ ٲلآلآلآ ءلآلآلآ ءلآلآلآ ءلآلآلآ
ٲٲلآلآلآ

دللآلآلآ ءلآلآلآ ءلآلآلآ ءلآلآلآ ءلآلآلآ

لآلآلآ ءلآلآلآ

لآلآلآلآ ءلآلآلآ

لآلآلآلآ ءلآلآلآ ءلآلآلآ

دد

؟ثدد يذلا ام

؟هرثأ ام

؟ببسلا ام

؟يحيصتلا ءارجلا ام

؟يئاقولا ءارجلا ام

؟لؤسملا نم

؟ماظنلا ي ف هرييغت بجدي ذلا امو

.بمولذ صخشى لء روثعلا طقف سيل فدهلا

.ةلكشملا راركت عنم وه فدهلا

أطخلا قرادإ

نيد قرف كانه:

.يرشب أطخ

.ببردت ءوس

.ءارجا ءوس

.لصاوت ءوس

.ميمصت ءوس

ل.امها.

دمعتم لكولسد وأ

ن اوذع تحت عي ش ل ك عضو ل دب بابسلأ ن ي ب ق ر ف ت ة د ي ج ة ر ا د ا
«أطخلا».

ي لكلا داصتقلا او ي صخشلا داصتقلا

داصتقلا ج راخ ش ي ع ي لا ص خ ش لا

ة ر س لا ا ي ف ر ث و ي ر ا ع س لا ا ع ا ف ت ر ا

ل ي و م ت لا ي ف ر ث و ت ة د ن ا ف لا ر ا ع س ا

ل خ د لا ي ف ر ث و ت ة ق ل ا ط ب لا

ل م ع لا ص ر ف ي ف ر ث و ي ي د ا ص ت ق ل ا و م ن لا

ة د ر و ت س م لا ع ل س لا ي ف ر ث و ي د ق ف ر ص لا ر ع س

ل خ د لا و ر ا ع س لا ا ض ع ب ي ف ر ث و ت ب ن ا ر ض لا

ه ل ك د ا ص ت ق ل ا ي ف م ك ح ت لا ع ي ط ت س ي لا د ر ف لا ن ك ل

ع ي ط ت س ي ا م ة ر ا د ا ه ي ل ع ل ا ن لا

ه ت ا ر ا ه م

ه ت ا ر خ د م

ه ن و ي د

بهكلاهتسا

بهعيونت

فيظوتلا هتيلباق

هتينهما هتاقلاع هكبشو

مخضتلا

عفتريه م اذا دوقنلا هتيئارشلا قوقلا ضفخت ، راعسلأ عفتريه امدنع
بي فكي امب دئاعلا وأ لخدلا

رطخل محيد دق هتليوط تارتفل أدقن هورثلا لكب ظافتدلا لكاذ
هتيئارشلا قوقلا نادقف

هتيلعاء تارامثتسا ي لامل لاكل يوحتي نعي لا اذه نكل
رطاخملا

هتفيظو اهله هتلويسلا

هتفيظو هله رامثتسلأاو

فورظلاو فادهلأ ي لء دمتعي نزاوتلاو

هتلاطبلاو لمعلا

بي درفلا دهجلا صقن هتجيتت أمئاد تسيله هتلاطبلا

تقيوسو تيليكيهو تيدا صتقا ل ماوع كانه

ربع مصر ف دايذ عيطتسي در فلا نكل

تاراهما ريو طت

تيتاذلا قريسا نيسحت

تالبا قما ي لع بيردتلا

تينيهم تكبش ءانب

رمتسما ميدقتلا

تجاحلا دنع تيلافتنا صرف لوبق

تبولطم تاراهم ملعتو

قر دق كيدا تناك اذا ل ماك غار في ل لا ل وحتت تلاطبا قرتف لعجت لا
ل معلاو ملعتلا ي لع

عور شملا ل باقم لمعلا

تلا احلا ض عبي فر فوت تفيظولا

ارارقتسا رثكا لاخذ

قربخ

ابيردت

تاقلا ع تكبش

ماظنلا بسحب اياز مو تينوناقة تيامد

رفويد دقف عورشملا اما

تايكلم

عسوتلا تيلباق

ربكا تئورم

عم نكل

يلاء رطاخم

ربكا بلقت

ربكا تيلوؤسم

قراداو لام سار يلاء تاجاو

لامعا داور او حبصين ابجي عيمجلان لوقي نوناقة دجوي لا

للاؤسلا

رطاخملا لمحت يلاء كتردقو كتلحرم بسانيج نومذ ي

تقولاو لمعلا

بلاطنت دق لخدا قدائز نإف، لاملا لباقم كتقو عيبت تنك اذا

يلاء قراهم

ي.ل.ع.أ.ة.م.ي.ق.

أ.ص.ص.خ.ت.

ر.ب.ك.أ.ة.ي.ل.و.ؤ.س.م.

ع.س.و.ت.ل.ا.ب.ح.م.س.ي.أ.ج.ذ.و.م.ذ.و.أ.

د.ب.ل.أ.ي.ل.إ.ر.ث.ك.أ.ت.ا.ع.ا.س.ل.م.ع.ا.ي.ف.ك.ي.ل.ا.ك.ل.ذ.ل.

ي.ف.ي.ر.ي.ك.ف.ت.ل.ا.ب.ج.ي.

ة.م.ي.ق.ر.ث.ك.أ.ك.ل.م.ع.ة.ع.ا.س.ح.ب.ص.ت.ف.ي.ك.

ي.ن.ه.م.ل.ا.ط.غ.ض.ل.ا.

ب.ت.ل.ا.ق.ت.س.ل.ا.ب.ط.غ.ض.ل.ك.ة.ج.ل.ا.ع.م.ل.و.ا.ح.ت.ل.ا.

ل.م.ح.ت.ل.ا.ب.ط.غ.ض.ل.ك.ة.ج.ل.ا.ع.م.ل.و.ا.ح.ت.ل.ا.و.

ر.د.ص.م.ل.ل.ل.د.

ة.ل.م.ع.ا.م.ج.د.و.ه.ل.ه.

م.ي.ظ.ن.ت.ل.ا.ء.و.س.

ر.ي.د.م.

ة.ل.ي.م.ز.

ة.ت.ا.ي.ل.و.ؤ.س.م.ل.ا.ض.و.م.غ.

؟ در او ملا تعلق

؟ قماشه تئيد

؟ قراهملا ص قن

؟ قيصخش قلكشم

. بسانملا ل خدتلا رتخا مڅ

قوسلا طغض

. طقف ل املا تسيل قلكشملا ن وكت دق

: ن وكت دق

. قفلتخم تاعقوت

. ل صاوتلا بايغ

. قيجراخت لاخذت

. قريغ

. قبيرتلا ققيرطي ف افلاتخا

. آنويد

. تايلولولاي ف افلاتخا

. اهتشقانم منت م قريغصل كاشم مكارته و أ

«اروبص دنك» اُمّاد سِيْل حلّا

يِلّا قِرسلّا جاتحت اَنايحاً

مظنم راود

دعاوق

دودد

تايلوؤسم ميسقت

تيرسا قِراشتسا

قِريطخ تلکشم دوجو دذع ص صختم ل خدت وَا

ي مويلّا ي سفنلا طغضلا

قايحلا نم طوغضلا لك فذد نكمي لا

ي لكلا لمحلا ليلقت نكمي نكل

ن اكملا ردق كمود مظن

تكرحلا سرام

ل صاوف ذخ

رابخالل طرفملا لكلاهتسلا ففخ

رمتسم رتوت ردصم كفتاه ل عجت لا

بەقەشتە خەشەم تەدەت

تەدەتە تەدەتە مەهەمە زەجە

تەخەتە تەلەتە تەلەتە

تەخەتە تەلەتە تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە تەلەتە تەلەتە
تەلەتە تەلەتە تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە

تەلەتە تەلەتە

طفقلأست لا ،مهملا رارقلا یف

«؟ج جذ ول اذام»

ب تکا

ویرانیسل ضفا

ج جر ملا ویرانیسلا

ل وقعم ویرانیسل أوسأ

لأسا مژ

؟دحاو ل كل امتحا ام

؟قراسخلا تفلكت ام

؟اهلمحت عیطتسا ل ه

؟اهنم دحلا ی نكمل ل ه

؟رارقلا ن م جورخلا ی نكمل ل ه

ب تاينم لأاب ريكفتلا ن م ل ضفا تقيوط هذھ

نملاأش ماھلا أدبم

لك تشاشھل لقين اماأش ماھ دوجو ،تامز لأاو ل معطاو ل املا یف

بي طايتحا لام

بي طايتحا تقو

ليدب دروم

تيفاضا قراهم

ءلا ادب نودروم

تانايبلا تيطايتحا ةخسن

تليدب ةطخ

بمؤاشت تسيل هذه

رطاخملا قرا دا مهنا

ويرانيس لضافا يء كتايد نبت لا

يلا جاتحيد ةطخلا حاجذ ناك اذا

يراط يء ثودد مدء

تفيظولا نادقف مدء

راعسلأ عافترا مدء

ضرم دوجو مدء

عورشملا رخاء مدء

أطخث ودد مدع

تقوة طخث تسيل يهف

تاعقوتلا ن ع فار حذلا اض عبد لمحت عيطتست يوقلا طخلا

تامولعما قرادإ

طقف تامولعما صقذ تسيل لكشما ، فتاهلا رصع ي ف

تامولعما ضئافل ب

ددحم رداصم رتخا

رابخلال اتقو دد

قئاقذ س مذل ك رابخلال ن م ققحتت لا

ل و هجم روشنم ي ل ع اانب ا رارة ذختت لا

قيلعتلا ن ع ربخلا لصفا

ريسفتلا ن ع تانايبلا لصفا

تقيقحلا ن ع عقوتلا لصفا

هابتلا قرادإ

ي داصتقا دروم هابتلا

هنم ديفتست كهابتنا ى لعل صحتي تلا ةصنملا

:كلذل

دصق نود كموينم تا عاسق يبطتل كحنمت لا

كللق ريدت تاراعشلال عجت لا

لئاسرلا آتاقوا دد

لمعلا آتاقوا دد

ةحارلا آتاقوا دد

رابخلال آتاقوا دد

اهسفة ظحللا في عي شل كةفرعم ىل جاتحت لا تذا

ةيلمعلا ةيمويلا قرادلا

:مويلا ةيادب في

ةمهم مها دد

ةتباثلا كتامازتلا دد

زيكرتلا آتقو دد

لئاسرلا آتقو دد

ةحارلا آتقو دد

مويلا تياهندي في

هتترجنا يذلا ام

هزجنت م يذلا ام

اذا م

تقولا في فة لكشما ل ه

تيولولا م أ

ةقاطلا م أ

قراهملا م أ

تاعطاقملا م أ

ي لاتلا مويلا ل دع م ث

ةعوبسلا ةعجارملا

عوبسأ لك قرم

ل املا معجار

ل معلا معجار

قرسلا معجار

ةحصلا معجار

ملعتلا مع جار.

تقولنا مع جار.

قرر كتملا تلاكشما مع جار.

لأسا مڤ:

لهمسا عوبسلا أيقبل عجتسد تّلد اذا ي تّلا لكشما مام

باهد أدبا.

تير هشا تعجار ملا

مع جار:

لخدلا

فير اصملا

نويدلا

راخدلا

رامتتسلا

لمعلا

تاراهملا

تاقلاعلا

ةحصلا

فادهلأا

تاذلا أدلج ةعجارملا لعجت لا نكل

سايقة ماضني هـ

يئاهنلا أدبملا

موي لك اهيف رصتنت نأ بجي ةكرعم تسيل ةايحلا

رارمتسلا ةلباقى قبت نأ بجي ةموظنم اهنا

ةيلام ةلكشم دجوت ، رارمتساب بسكت امم رثكأ تقفناً اذا

ةقاط ةلكشم دجوت ، رارمتساب لمحت عيطتست امم رثكأ تلمع اذا
ةحصو

رطاخم ةلكشم دجوت ، مهف نود ترمثتسا اذا

ةلكشم دجوت ، ةايحلا نم لكسفت تمرحو عي شل لك ترخدا اذا
نزاوت

لبقتسم ةلكشم دجوت ، عي شل لك تقفناً اذا

ذيفنت ةلكشم دجوت ، لعف نود تقولا ل او ط تركف اذا

رارقة ةلكشم دجوت ، ريكفت نود تلعف اذا

دودح ةلكشم دجوت ، سانلا ءاضر لإ تشع اذا

تاقلا ةلكشم دجوت ،أمامت كسفن تلزء اذا

دراوملا ةرادا في ةلكشم دجوت ،ةدعاسملا باط تضفر اذا
تيسفنلاو تيرشبلا

كسفن كهنسد ،ءي شل كي فمكتلا تلواحد اذا

ريثأتلا لء كتر دق دقفست ،ءي شل كل تملستسا اذا

ن ينثلا نيد قرفلا فرعتن أ ي ه تيلمعلا ةمكحلا

ةايحلا ةيعقاولا ةلداعملا

+ تارارقلا + رطاخملا + دودحملا تقولا + ةدودحملا دراوملا
ةيعقاولا ةايحلا = ةيجراخلا فورظلا + تاقلاعلا

بي نعت ةديجلا ةرادلاو

→ دراوملا صيصخت → تايولولأا ديدحت → عقاوولا سايق
→ عاطخلا حيحصت → جئاتنلا ةبقارم → رارقلا ذيفنت
طيطختلا ةداعا → ئراوطلا دادعتسلا

نم ناسنلا لقنت ي تلا تيلقعلأ ي ه هذ

«؟ي لثدحي اذام»

ي ل:

«؟ن لا لعف عيطتسا ي ذلا امو ؟ثدحي ي ذلا ام»

ن مو:

«؟تبعص ي تايد اذامل»

يلا:

«فورظلا هذهل خاد قدودحملا ي دراوم ريدأ فيك»

نمو:

«؟ة عرسب أينغ حبصأ فيك»

يلا:

«قريبكلا عاطخلأ ن م هيما ،أما تسم أيلام أضأ في نبدأ فيك»
«؟في فادهلأ تيسانم لوصأ يلا أيجيردت هلقوأو

نمو:

«؟طغضلا ن م صلختأ فيك»

يلا:

ملعتأو ،اهريغت ي نكمي ي تلا طغضلا رداصم ضفخأ فيك»
«قصختم قدعاسم بلطأو ،هريغت عيطتسأ لام عم لماعتلا
«؟ي تردق رملأا زواجتي امدنع

قايحلا تقيقحلا قرادلأا أدبت انهو

ملاعلا يلع ارطيسم حبصتنأ بولطملا سيل

«كتقو ،كلام :كيدي نيب امل لضفأ اريدم حبصتنأ بولطملا
«كرطاخمو ،كتارارق ،كتاقلع ،كلمع ،كتحص

حاجنلاو لاملا في فيلسافو تيمدع ةصلاخو ةلوقم 1000 قوفتلاو ةداعسلاو

ريكفتلاو لقعا

- — ئطخين أن كميل لقعا نأب فارتعلا نأ أدبيديجا ريكفتلا •
«ءي طبلاو عيرسلا، ريكفتلا»، نأ ميناك ل ايناد
- درجم راكفلأا ضعب؛ ةقيقح كنهذ في لاء في تأت ةركفل ك تسيل •
في فرعملا سفنلا مدع — تاريسفت وأ تاعقوت
- ارارق ديجا رارقلا حبصيد، ةصقانت امولعملا نوكت امدنع •
، نومياس تربره — أقلطم أنيق لا أيلامتحا
«Administrative Behavior».
- — اهتجتأ في تلا تيلمعلا نأ ل أسا؛ ةجيتنلا نأ ع طقف ل أست لا •
رارقلا ناختا مدع
- جاتحيد ك لذل؛ هدتعيد ام ديوت ةلدأ نأ ع ثحبلا في لاء ليميد نأ سذلا •
، في كسريفتو نأ ميناك — ةقلاخملا ةلدأ نأ ع دمعتلا ثحبلا في لاء
، تيفرعملا تازيحتلا ثاحبأ
- في فعقيدق هنكل، تيمويلا فقاوملا في ديفم عيرسلا لقعا •
نأ ميناك — ةلضم تينهذ تاراستخا
- تيلع وأ ةدقعم ةلأسملا نوكت امدنع ديفم ءي طبلا ريكفتلا •
نأ ميناك — رطاخملا
- — اهرابتخلاا تليسولب، ةفرعملا أضفر سيل في جهنملا كشلا •
«ئولأا ةفسلفلا في فتلامات»، تراكيد

- — تعير سلا تباجلًا نم تميقة رثكاً نو كي دق ديجلال أو سلا .
تيطار قسلا تفسلفلا
- — اهل اريساً حبصيدق متاضارتفا مع جاري لا يذلا ناسنلًا .
ي دقنلا ريكتلا
- ريكتلا جهنم — ليلدلا قوق نم ربكأ كيأر ي فكتقتل عجت لا .
ي ملعلا
- ي لء كتر دق لب ، اهلظفت ي تلا تامولعما تيمك تسيل تفرعما .
تغيرتلا ي فلامعاً ، يويد نو ج — اهلصحفو اهمادختسا
ريكتلاو
- داصتقلا — اهفيلاكترول نادبلا تفرعما ي ل جاتحي مهم رارق لك .
رايتخلاا تيرظنو
- أحضاو قرو رضلاب نكي مل ثدحلا عوقو دعب أحضاو وديبام .
«عي طبلاو معير سلا ، ريكتلا» ، ناميناك — هلبق
- ريكتلا — قدحاو تيجيتت ميقت امدنع قراهملاو ظحلا نيب طلخت لا .
ي لامتدلا
- ذاختا ملء — أديج ناك رارقلا نأ أمئاد تبثت لا قديجلا تيجيتتلا .
رارقلا
- ملء — أئيس ناك رارقلا نأ أمئاد تبثت لا تئيسلا تيجيتتلاو .
ت لامتدلا
- جهنملا — ت لامتدلاو حومطلا نيب معجدي عقاولا ريكتلا .
ي نلاقعلا
- ي دقنلا ريكتلا — ؟ أنطخم تنك ول اذام : تئسلأا يوقاً نم .

- — يوقاً لئلا رهظت امدنع هيار رييغت عيطتسي يوقلا لقلا •
«يملعا فاشتكلالا قطنم»، ربوب لراك

تاذلا ةفرعم

- لك عفاود ةفرعم اهنا ؛ طقف كتيصخش اقصو تسيل تاذلا ةفرعم •
سفنلا مء — لكولسد طامناو كفعض طاقنو
- نء اهليختت ي تلا ةروصلا نم رثكا رركتلا لكولسد بقار •
لكسفن
- اهنء هلوقت امم رثكا كتيولوا فشكي رارمتساب هلعفت ام •
لكتيوهل لماك فيرعت ي لا ل وحتي ادحاو اأخذ لعجت لا •
- بيردتلا ل لاخ نم هتاداء نم ريثك لي دعت عيطتسي ن اسنلا •
هسراملاو هئيبلو
- لكسفن نيسحت ي ف أدبت ي تحايلام نوكت نأ ي لا جاتحت لا •
- ةرادلا ا هتادب اهنا ؛ سفنلا هتاهنا تسيل فعضلا طاقن ةفرعم •
هيف ريثاتلا نير خلا ي لء لهسيدق عفاود فرعي لا نم •
- يذلا لاملا رادقم ددحت نأ لبق لاملا ديرت انامل لكسفن لاسا •
هدير
- حاجنلا لكش راتخت نأ لبق حاجنلا ديرت انامل لاسا •
- ةداع ي لا جاتحي دق كتاقلاء وأ كتحصر مدي يذلا حاجنلا •
فيرعت
- آقاستا رثكا تارارق ناختا ي لء كدعاست كميقة ةفرعم •

- لكذع ةبائنباب لكفادها ل ك ددحيع متجملا ل عجت لا .
- لكتميق مدع لء لائلد دحاو صخش ضفر ل عجت لا .
- بحجان لكنا لء لائلد لائلد نير خلاا حدم ل عجت لا .
- لكتيوها لئجس لكضام ل عجت لا لكذلوا ، ريغتينا اسنلا .
- تاردقلا ضعب ءانب ةداعاب حمسيد رمتسما ملعتلا .
- روطتلا ةلباق ةيصخش ن ع ثحبا ؛ ةيلائمه ةيصخش ن ع ثحبت لا .
- ل ماعتلا لء ةردقلا لب ، فعضلا باباغ تسيل ةيسفنلا ةوقلا .
- بئحبا اديد مئلهجب فرتعي ن اعيطتسي جضانلا ن اسنلا .

طابضنلااو تاداعلا

- ةراشايب طبيري امدنع تقولا عم لهسا حبصير رركتملا كولسلا .
- كولسلاو تاداعلا ثاحبا — ةبسانم ةافاكمو ةئييو
- رلاث دراشتير — لهسا لئسلا و اديجلا كولسلا ل عجت دق ةئييلا .
- «Nudge» .
- — لك دعاستي تلا ةئييلا ممد ؛ اهدحو ةدار لا لء دمتعت لا .
- كولسلا مء
- باهراركت لامتحا ديزيل لهسا ةداعلا لعج .
- هذيفنت لء دعاسيد بوغرمل كولسلا ماما لك اكدحلا ليلقت .
- هليلقت لء دعاست دق راضلا كولسلا ماما لك اكدحلا ةدايز .

• س امحلا ى لء دامتءلا نم رار متسللا ءيلباق رثكأ ي مويدا ماظنلا .
مدحو .

• — ي مويدا ك ولسلا ددحي ماظنلا نكل ، هاجتلا ددحي فدهلا .
«ءيرذلا ت اداعلا» ، ريلك س ميچ .

• ن مزلا عم مكارتي دق رركتلا ريغصلا نسحتلا .

• ءدبلا اطرش ءيلاثملا ءيادبلا لعجتلا .

• عوبسأ ى لا ل وحتي أنيس ءمويل لعجتلا ، دحاو موي في فتلشف اذا .
ىئيس .

• نوكي لا امدنع ى تد مهم هنا تررقا م ذيفنت ي نعي طابضنلا .
ايلاثم جازملا .

• ءدارلاو ءحصلاو مونلا ل هاجت ي نعي لا طابضنلا نكل .

• رارقلا ناختاو زيكرتلا ى لء قردقلا لقيدق قاهر لا .

• ءبوقع ى لا ، قايحلا ل باق ماظن ى لا جاتحت ءيرار متسللا .
س فنلا قمر متسم .

لمعلاو زيكرتلا

• تقولا ي ف قريثك ءايشأ ي ف ءمادختسا ؛ دودحم دروم مابتتلا .
ي فرعما س فنلا مء ثاحبأ — ءفلكت مء سفن .

• ، تروبويزلا ك — تاعطا قملا ليلقت ى لا جاتحي قيمعلا لمعلا .
«Deep Work» .

• ار متسم ار دصم حبصين أنكمي ؛ زاهج درجم سيل فتاهلا .
مابتتلا ءنزجتلا .

- تيجانتلا او ل اغشلا نيد طلخت لا
- زاجنلا قرثك ينعته لات عامتجلا قرثك
- لمعلا قيميها ينعته لات ئاسرلا قرثك
- يلعلالا تميقلات اذ مهملاب ادبا
- ديفنتلا لقباتا و طخي لا قرىكل عيراشملا مسق
- قحارلا اتقو لمعلا اتقو معضد
- نيرخلال قحاته مويلا تا عاسل كل عجة لا
- دودحي لا جاتحتا يولولا
- لجاعلاو مهملاني ل صفلا يل علا دعاست رواهنزيا تقوفصم
- ميظنتي لع صاخشلأاض عبداستا نا نكمي ورودوموب قينقت
- زيكرتلا تارتف
- عيمجل القسانمة دحاو قيجانتي قينقت دجوت لا
- بسفد ماظنلا سيدقت لدب لكماظن جنات بقار
- بلعد ، قجييت ماظنلا جتنيد مل اذا

- **مِلْعَتَا مِلْعَتَا حَبَابُ — مِلْعَتَا حَبَابُ**
- **مِلْعَتَا حَبَابُ مِلْعَتَا حَبَابُ**

- ملعتا تيبت يـ لـ د عاسي يـ تاذا رابتخلا •
- — قعجار قيزغتو قيسانم ماهم يـ لـ جاتحت دمعتما قسر املا •
ءادلاو قربخا ثاحبا
- بـمـدـقـمـلـا تـاينـقـتـلـا قـدر اـطـم لـبـق تـايسـاسـلا ملـعت •
- ؟ قـفـر عـمـلـا هـذـه مـدـخـتـسـاس فـيـك : اـمـدـاد لـ اـسـا •
- طـقـفـي و تـحـمـلـا قـد هـاشـم نـم سـيـلو ، قـسـر اـمـلـا نـم و مـنـت قـر اـهـمـلـا •
- بـتـيـفـر عـم قـو جـف فـشـكـي نـا نـكـمـي بـيـر دـتـلـا ءاـنـثـا اـطـخـلـا •
- فـر عـتـلـا اـمـدـعـلـا و سـلـا نـم لـجـخـتـلـا •
- لـا و سـلـا دـيـدـحـتـب اـدـيـد دـيـجـلـا ثـحـبـلـا •
- اـمـدـعـق ايسـلـا بـهـر صـتـخـيـر و شـنـم نـم لـضـفـا يـلـصـلـا رـدـصـلـا •
بـتـمـهـم قـقـدـلـا نـو كـتـ
- يـبـيـر جـتـلـا لـيـلـدـلـا و يـا رـلـا نـيـد و اـسـتـلـا •
- يـمـلـع عـا مـجـا و قـد حـا و قـسـار د نـيـد و اـسـتـلـا •
- رـا رـكـتـلـا و قـايسـلـا و جـهـنـمـلـا يـ لـعـ د مـتـعـتـلـا يـلـدـلـا قـد و جـ •
- بـا هـيـلـع ءا نـب قـيـلـام تـا رـا رـق ذـا خـتـلـا لـبـق مـا قـر لـا قـءا رـق تـيـفـيـك مـلـعت •
- تـا جـا تـنـتـسـلـا نـم رـيـثـك نـم لـكـيـمـحـي يـسـاسـلـا ءا صـدـلـا مـلـعت •
بـلـلـضـمـلـا

لـشـفـلـا

- نـا سـنـلـا يـ لـع اـيـنـا هـذ اـمـكـد سـيـلو ، قـد حـم قـجـيـتـلـا لـشـفـلـا •

- تاذلا دلجن ع لا ، ةيلمعنا ن علأسا لشفلا دعب .
- م ادختسلا ةلقباقتا مولعم ي لا ل وحتي امدنع أديفم حبصي أطخلا .
- ظلحا ببسب اهضعبو ، رارقلا ءوسد اهبيسد ةئيسلا جئاتنلا ضعب .
فورظلا وأ
- باهذحو كتر اهم ي لا حاجزل ك بسنت لا .
- بي صخشلا كزج ع ي لا ل شفل ك بسنت لاو .
- رارقلا اهيلع تينب ي تلا تا ضار تفلأا ع جار .
- ةمداقلا قلو احملا ي ف هريغت عيطتست ام ددح .
- ججهنملا ريغت ي لا جاتحي اهسفن ةقيرطلاب رر كتملا لشفلا .
- ليدعت لاب أطخلا راركت تسيل ةرباثملا .
- فيكتلاو ةعجارملا ن مضتي ي كذلا ربصلا .
- بأينلاقع اراق رساخ عورشم ن مباحسنلا نوكي أنايحاً .
- — أضيأ ةصرف ةفلكت ي هـ دجم ريغ عي ش ي ف رارمتسلاا ةفلكت .
داصتقلاا
- درجملا ديزملا قراسخ ي لع ك ربجي هترسخ ي ذلا لاملا لعجت لا .
بهتداعتسا

ددرتلاو فوخلأا

- ي لع أيئاقلت لأيلد سيلو ، ةيعيبط ةيناسنإ ةباجتسا فوخلأا .
فعضلا

• ريغل امتحان أشب قلقلنا نء فالتخي يقيقدر طخنم فوخلأ
دكؤم

• لأوأ متفيظو مهفا ؛ روعشل كبراحت لا

• دعاسيد نأ نكمي ةفيخملأ فقاوملأ ضعبل يجيردتلا ضرعتلا
بسانم جلاء نمض ، قلقلأ تآبارطضا ضعب جلاء يف

• يف فوخلأ لء ظفاحيدق كفيخي فقوم نم رمتسلأ بورهلأ
تلااحلأ ضعب

• مبيقتلاف ، تاقلاعلأ وأ لمعلأ وأ ةساردلأ لطيعي فوخلأ ناك اذا
أديفم نوكي دق ي نهملأ

• ةحضاو رارق رييعم لئأ نأيدأ جاتحي ددرتلا

• لأماك أنيقي مدقي لا ملأ يف ةئيأهذ لا تامولعم رظنتت لا

• رارقلا لئأ لقتنتو ثحبلا نء فقوتت ي تم دد

• نء فالتخم لكشب اهمم لماعتلا نكمي سكلأ ةلباقلأ تارارقلا
سكلأ ةبعصلأ تارارقلا

• ةليختملأ ةيسفنلأ ةراسخلأو يقيقطأ رطخلأ نيدل صفا

• باهرثأ مجو ةجيتنلا لامتحا نء لأسا

ةايحلاو ةفسلفلا

• عافد» — ةديجلا ةايحلا نم أءزج ةايحلا صحتل عجارقس
«طارقس

- ٺٺير ٺٺنلا ٺٺٺر عملاب لا ، ٺٺدا علواو ٺٺسر امملاب ٺٺليضفلا طبر و طسراً •
«ٺٺيخامو ٺٺينلا قلاخلأا» — اهدحو
- لا امو انتر طيسد تحت عقي ام نيد زييمتلا ي لء اوزكر نويقاو رلا •
«رستخملا» ، سوتيتكبا — عقي
- نم اءز جي لخالدا مكللا ٺٺبقارم ل عجس ويلير و ا س وكرام •
«تلامأتلا» — ٺٺادلأا عمل ماعتلا
- لا ايشأ ي في عيضي ن ا نكمي فيكو ن مزلا ٺٺميق شقاند اكينيس •
«ٺٺايحلا رصقن» — ي عوب اهراتخذ
- فيفختو ٺٺقادصو تاقلاعو ٺٺطيسب ٺٺايحب ٺٺداعسلا طبر روقيبأ •
هلامعاو هئاسر — ٺٺير ورضلا ريغت ابغرلا
- ٺٺييصعواو داصتقلااو ن ارمعواو عامتجلاا رٺا سرد نودلخنبا •
«ٺٺمدقملا» — تاعمتمجلا روطتي في
- لصف» — ملاعلا مهفي في لقعلا رظنلا رود ن ع فاد دشر نبا •
«ل اقملا
- اايحأ» — قلاخلأاو عفاو دلواو س فنلا بيذهت شقاند ي لازلخا •
«نيدلا مولء
- نيوكتلا ايلمء اعورشم قلاخلأا بيذهت ل عجس هيوكسم نبا •
«قلاخلأا بيذهت» — ٺٺيصخشلا
- حاجت هفقوم رايتخا ي فن اسنلإا رودو ي نعملا ي لء زكر ل كنارف •
«ي نعملا ن ع ٺٺحبين اسنلإا» — هفورظ ضعب
- ملء ي في نومضم ي ئاهن ي نعم ن ع ٺٺحبلا ٺٺيثبع شقاند وماك •
«فيزيسد قروطسا» — نومضم ريغ

- حرط يء قردقلا لب؛ دحاو باوج كلاتما ي نعت لا قايقلا تفسلف .
لضفا قلئسا

لاملا

- ضعب قيقحتو رامثتسلااو راخدلااو لدابتلا ةادأ لاملا .
تارايخلا
- ةورث سيل خدلا .
- تامازتلا نم كيلع ام صقان لكمت امب طبرت ةيفاصلا ةورثلا .
- ةعرسلاب تافورصملا تدار اذا ي فكت لا اهدحو لخدلا ةدايز .
اهسفن
- لكلاهتسلااو لخدلا نيب ةوجفلا وه راخدلا .
- رطاخم لمحت عم لصأ ي فل لاملا س أر فيظوت ي نعي رامثتسلاا .
تنيعم
- ةلباقم رطاخم لابن ومضم عفرم دئاع دجوي لا .
- فيلاكتلاو رطاخملا ص حفي غبني ،دئاعلا لامتحا دار املك .
ةلويسلاو
- ئيسد تقوي فلوصأ عيب ي لا ةجاحلا لقي ي دقنلا ي طايثدلا .
- اهمادختساو اهورشو اهتفلكت ؛تيواستم اهلك تسيلا نويدلا .
ةمهم
- لصأ ليومت ن ع أيرنج فلتخي دق اكلاهتسا لومي ي ذلا نيدلا .
جتنم

- بهمهفت لا لصاً في رامثتسلال ضررقت لا
- رقتسم ريغل خدي لء دمتعي ةفلكتلا عفترم ةايح طمزل عجت لا
- لمحتي لء كتر دقت داز ، كتافور صم ةنورم ت داز املك
- بت امدصلا
- ءارش اهنا ؛ ةرور ضلاب انا مرحت سيلا تاقفنلا في لء ةرطيسلا
- بةيلاملا ةنورملا

رامثتسلالا

- رطاخملا بايغي نعي لا لجلا ليوط رامثتسلالا
- رطاخم في غلي لا هنكل ، زيكرتلا رطاخم ضعب لقيعيوننتلا
- قوسلا
- — لجلا ةليوط جئاتنلا في لء اريثك رثوت دقت ريغصلا فيلاكتلا
- ل غوبنوج
- ارمثتسم في قبي لا فيلاكتلا في عوفدملا لاملان لا ةمهم موسرلا
- اقباس عفترا هنلا طقف لاصاً يرتشت لا
- بي لبقتسملا ءادلأا انا مض سيل في ضاملا ءادلأا
- هءارش لبق لصلأا مهفا
- دناعلا ردصم مهفا
- رسخير رامثتسلالا لعجي دقي ذللا ام مهفا
- ةلوييسلا مهفا

- كدلب قفو موسرلاو بئارضلا مهفا .
- تيارشلا قوقلا يء مخصتلا رثأ مهفا .
- ي صخشلا كئاكذلا ارباختا رامثتسلاا لعجت لا .
- تاعقوت يءا جاتحنأ لبق ةطخي لءا جاتحي نلاقعلا رامثتسلا .
- ق او سلا نم ريثكي ف ةليحتسم ةقذبل بقتسملا بؤبنتلا .
- نيماجنب — يميقللا رامثتسلاا ي في زكرم موهفم ناملاأ ش ماه . ماهارغ .
- ناتمهم مرطاخمول صلاأ ةدوج نكل ، مهم معفدت يذلا رعسلا .
- ريبك دحاو أطنم ي محيدق عيوننتلا .
- أطنم رثأ أضيا ديزي هنكل ، دئاعلا ديزي دق ريبكلا زيكرتلا .
- ةمزأ وأ ةصرف رهظت امدنع ةميقا اهل ةلوييسلا .
- لجلأا ليوط رامثتسلاا ي في مهم رصنع ربصلا .

لاملا ةيجولوكيس

- — ةقباسلا كبراجتب رثأتت لاملا عم اهل ماعتت ي تلا ةقيرطلا .
- «لاملا ةيجولوكيس» ، لسواهن اغروم .
- نيرارقن اذختيو افسند ةيلاملا ةمولعلما ناييري دقن اصخش .
- امهبراجت ببسبن يفلتخم .
- أضيا كولس هنا ؛ طقف ةيضايير ةلأسم سيل لاملا .

- قوسلا تارارق في فنان ثؤيد دق مع مطلاو فو خلا .
- هجاتحت لا كلاهتسا ي لا ع فدت دق قيعامتجلاا قنراقملا .
- درجم سيلو ، رثكأ تارايخ كلاتما ي نعي ي لاملا ل لاقتسلاا .
رييك مقر كلاتما
- كلاهتسلاا نم قعامدسا رثكأ نوكت دق رهظت لا ي تلا قورثلا .
رهاظلا
- دنأعلا ن ع ثحبلا لثم قهمم لاملا س أر قيامد .
- لأو أ ي لاملا بارخلا بنجت .
- لجلأا ل يوط رامثتسلاا ي ف مهم قبعلاا ي ف عاقبلا .
- هتراسخ لمحت عيطتست لا امبرطاخت لا .
- كلبقتسم ددحت دحاو قفصل عجت لا .

ق اوسلااو مهسلاا

- بكرش ي ف قصل لثم مهسلا .
- مهسلا رعدن كل ، قيدا صتقلاا اهتر دق قبطترم بكرشلا قمية .
نير مئتمسلا تاعقوتب أضيا رثا تي
- س فنب ل امعلاا ريغتت لا امدنع ي تد ابلقتم نو كي دق قوسلا .
قجر دلا
- قفلتخم تاجر دب نيكراشما تاعقوت س كعت راعسلاا .
- وأ حابر لأا ل باقم ر مئتمسلا معفدي ام مهف ي ل ع دعاسي مبيقتلا .
قيلبقتسما تاقفدتلا

- دحاو رشؤم في رامنتسلا ل ازتخا نكمي لا .
- ت لا احلا نم ريثكي في ارييك اعيونت حنمتة عساو لا تار شؤملا .
- ةليسو نوكتن انكمي ةفلاكتلا ةضفخنم تار شؤملا قيدانصد .
- بسحب ،نير منتسما نم ريثكل لجلال يوط عيونتلا ةيلمع مهعضوو مهفادها .
- قوسلا رايهنا ل لاخر سختن ل كنأ عيونتلا في نعي لا .
- ةرطخلا ل وصلأا في رامنتسلا انم ل متحم عزجت اضافخنا لا .
- اهكلمي لا ةردق ل ل جاتحت طوبهو دوعصل كتيقوتة ةلواحم .
- رار متساب نير منتسما مظعم .
- ةيلامو ةيسفد رطاخمو فيلاكتة طشنا ل وادتلا .

ل وادتلا

- ل املا ةعانصلا ةلا س ي ل وادتلا .
- اعم رئاسخاو حابر لا مخضتة ةيلاملا ةعفار لا .
- كتر دق نم عرسا ل املا س اري ل عي ضقت دق ةرييكل ةراسخلا .
- في فاعتلا ل عي .
- ةيلاثم ةقفص ن ع ثحبلا نم مها ةقفصلا مجد ةرادا .
- مر سختن انكمي ام رادقم ةفرعم نود ةقفصل خدت لا .
- جبر لا انا مضت سيلو طي طختلا ةادأ دئاعلا ل ةرطاخما ةبسند .
- فاعضا ةثلاث جبر تسد كنأ في نعت لا دحاو ل ل ةثلاث ةبسند .
- رار متساب .

• رئاسخو حابرأ مجحو حاجذ تفسندى لآ جاتحدي ضايرلا معقوتلا .
فيلاكٲو

• بـضـغـلاب ةراسـخـضـوعـتـ لا .

• بـتـرـسـخـ ةـقـبـاسـلا ةـقـفـصـلا نـلـا طـقـفـ ةـرـطـاـخـمـلا فـعـاضـتـ لا .

• دامتـعـلا لـدـبـ جـئـاتـنـلا عـجـارـو ، لـوـادـتـتـ تـنـكـ اـذا لـكـ تـاقـفـصـلـ جـسـد .
ةـرـكـاـذـلا لـعـ

• لـكـيـدـلـ نـكـتـ مـلـ اـذا لـيـ سـاسـأ لـخـدـلـ اـديـحو اـرـدـصـم لـوـادـتـلا لـعـجـتـ لا .
بـهـرـطـاـخـم لـمـحـتـى لـعـ ةـيـقـيـقـد ةـرـدـقـ

• ةـرـاـثـلـا نـم مـهـأ طـابـضـنـلا .

راقـعـلا

• رـطـاـخـمـلا نـم اـيـلاـخـ سـيـلـ مـنـكـل ، لـيـ قـيـقـد لـصـأ راقـعـلا .

• بـمـيـقـلاو ةـلـوـيـسـلاو بـلـطـلا لـيـ فـرـثـوـيـعـ قـومـلا .

• بـئـارـضـو ةـنـايـصـد لـكـانـه ، ةـلـمـاـكـلا ةـفـلـكـتـلا سـيـلـ ءـارـشـلا رـعـسـد .
لـيـ رـخـأ فـيـلاـكـتـو رـوـغـشـتـ اـرـتـفـو لـيـومـتـو

• طـقـفـ اـهـلـبـقـ لا فـيـلاـكـتـلا دـعـبـ بـسـحـيـنـا بـجـيـ لـيـ راجـيـلـا دـئـاعـلا .

• مـخـضـيـد دقـو لـامـلا سـأر لـعـ دـئـاعـلا مـخـضـيـد لـيـ راقـعـلا نـيـدـلا .
بـأـضـيـأ ةـرـاسـخـلا

• بـمـيـلاـمـلا قـارـولـا نـم رـيـثـكـ نـم ةـدـاعـ ةـلـوـيـسـلـ قـأ راقـعـلا .

• بـهـذـ ثـدـحـتـيـعـيـمـجـلا نـلـا اـرـاقـعـ رـتـشـتـ لا .

• لـيـ دقـنـلا قـفـدـتـلا بـسـحـا .

- راقعلا تينونا ص حفا •
- ءانبلا ةلاد ص حفا •
- ليومتلا ص حفا •
- ي لحملا باطلا ص حفا •
- لي مجلا ويراني سلا لبق ئيسلا ويراني سلا ص حفا •

لامعلا ةدايرو ةراجتلا

- اهلح سانا مع فدي ةلكشم نم أدبي عور شما •
- تكرش تسيلا اهدحو ةركفلا •
- باطلا دوجو تبثي ذلا وه ليمعلا •
- قوسلا ي لمع رابتخا تاعيبملا •
- حابر لاا تسيلا تاداريلا •
- ي دقنلا قفدتلا تسيلا حابر لاا •
- تقولا ي ف تمامازتلا مع فدي لع عور شما ةردق وه ي دقنلا قفدتلا •
بسانملا
- تمزأل خدي دق ةلويسلا ةرادا نود ومن ي ذلا عور شما •
- ليمعلا ةمية ق لخيوطا خملو فيلاكتلا ي طغينأ بجير عسلا •
- رابتخلاا نو كي امدنع ةجاحلا رابتخا لبق لاماك اجتنم نبت لا •
أنكم

• علامعا عم ثدحت •

• طقف مهتاحير صت لا علامعا لكولسد بقار •

• نعتامولعم ردصم نوکين أن کمي ؛اودع أمئاد سيلس فانملا •
قوسلا

• جضاو ضرع ءانبى لء عورشملا دعاسيد دق صصختلا •

• دبلا لى لئ أنيس اجتتم ضوعيد لا هنكل ،تمهم قراهم عيبلا •

• لجلال يوط لصال تيراجتلا تعمسلا •

ةنهملاول معلا

• صر فو ضيوعتل باقم هتاراهمو هتقونم ءزج عيبف فظوملا •
قربخو

• قوسلا يفل ماعلا تميق ديزت دق تبولطملاو قردانلا قراهملا •

• لك تايدل او ط دحاو قراهم لى لء دمتعت لا •

• بضيا لك تاراهم ريغتت أن بجي لك لذل ؛ ريغتيل معلا قوسد •

• تمئاق درجم تسيلو ،هميدقت عيطتستام ضرعت تيتاذلا قريسلا •
تاينما

• تاردقلل ماء فصونم لى وقأ ساقللا تلباقللا تازاجنلا •

• تيداصتقا قراهم لينهملا لصاوتلا •

• راودلا ا حوضو لئ جاتحي عامجلا ل معلا •

جئاتنلا ىلإ رظني؛ طقف ملاكلا سانا س يقي لا ديلا ريديما •
تقو ثوماو لكولسلاو

ملعتي؛ متمية نور خلاا فشتكين اأمئاد رظنتي لا ديلا فظوما •
تينيهم تقيرطب متاز اجنا ضرع

تافر صتا نم تليوط تلسلس نم نوكتت تينيهملا تعمسلا •
تريغصلا

ي نبتا هنيكلا تطيسب روما دوعولاب مازتلااو تقولا يفل وصولا •
تقتلا

راذعلا عارتخا نم انايحا عرسا اطلخاب فارتعلا •

اينيهم لام سار نوكي دقل معلا لخاد ملعتلا •

تدايقلا

بصنم درجم تسيلا تدايقلا •

لصاوتلا ىلإ تردقو تيقادصمو تفت ىلإ جاتحي ريثأتلا •

تمهم تامولعم دقيع متسي لا يذلا دئاقلا •

ىلإ دعاست تفتلا نكل، ذيفنتلا ىلإ سانا رجت نأ نكمي تطلسلا •
نواعتلا

ىضوفلا لقي فدهلا حوضو •

تلاءاسملا نعي لختلا ينع لا تيلوؤسملا عيزوت •

يذلا امو مسفنب مرقي نأ بجي يذلا ام فرعي ديلا دئاقلا •
مضيوفت نكمي

- أنواعه رتکأ تئيب ينيب نير خلاا دوهجب فارتعلاا .
- تفتلا أدیج أساساً سيل هنكل ،تقوم ةعاط جتنی دق فو خلا .

ةداعسلا

- بتقولا ل او ط أتباث اروعش تسيل ةداعسلا .
- أمئاد أدیعد ءاقبلا سيل ي عقاولا فدهلاو ،ريغتت رعاشملا .
- ةحصلاو ی نعملاو تاقلالاب سانلا نم ريثك دنع طبترت ةداعسلا .
ي سفنلا مافرلا ثاحباً — تيللاقتسلااو
- ی لع ةردقلا ديزيو رقفلا رارضأ ضعب ففخين أنكميل املا
مقر ي فاطيسب لآ ازتخا سيل مافرلا ی لع هريثأت نكل ،رايتخلاا
دحاو
- باضرلا ل لقت دق نير خلااب لكسفن تئراقم .
- سيل هنكل ،سانلا ضعب ةديفم تئسرامم نوکين أنكمين انتملاا .
تلكشم ل كل اجلاء
- ي ناسنلا مافرلا دراوم مهأ نم ةديجلا تاقلالاب .
- ةوقلا أقدارم تسيل تئمز ملا تئعامتجلاا تئزحلا .
- زاجنلا ی لا جاتحي امك ةحارلا ی لا جاتحين ناسنلا .
- لكيلع طغضي أدیج ءعورشم ةداعسلا لعجت لا .
- ةايحلا نم ي عيبط عزج نزحلا ضعب .
- لآشف سيل ةديدشلا ةاناعملا دنع ةدعاسملا بلط .

تيسفنلا ةحارلا

- تلاكشما نم ةيلاد ةايحلا نأ ينعث لا تيسفنلا ةحارلا .
- باهمع لماعتلا ي لء كدعاست تاردقو دراوم كلاتما ينعث .
- ءادلأاو ةحصلا ي فمهم رصنع مظنتما مونلا .
- ةددعتم ةيحص دنأوفب طبتري مظنتما ي ندبلا طاشنلا .
- طوغضلا لمحت ي لء دعاست ةمعادللا تاقلاطلا .
- ي عامتجلا فازنتسلاا ل لقت ةيحصلا دودحلا .
- بتقوللا ل اوط عيمجلا أحاتم نوكت نأ نكمي لا .
- رارمتسلاا ي لء ةردقلا نسحي دقل معلا ن ع تقوئما فقوللا .
- ةوقلا ي لء ةملاء ةرورضلاب سيل ةحار لابل معلا .
- نزاوتم ماظن نم أءزج تناك اذا أبوره تسيل ةحارلا .

ةرسلااو جاوزلا

- ةيلوؤسمو لصاوتو مارتحا ي لء جاتحت ةكارش جاوزلا .
- ةيلمعلا تلاكشما لك لحي لا هدحو بحلا .
- نيب حضاو شاقن ي لء جاتحت ي تلا تا عوضوملا نم لامللا .
نيجوزلا
- قرط ي لء جاتحت اهنك ؛ تافلاخلا نم ولخت لا ةرقتسما رسلاا .
باهترادلا لضافاً

- رځلآ فرطلا مهفل ټلواحم لب ،ټقفاوم سيل عامتسلالا •
- كولسلا ټشقانم نم اړيمدت رثكأ نو كي دق صخشلا رمتسلالا دقنلا •
ددحملا
- رييغت هعبتي امدنع ټميټ رثكأ حبصير اذتعلالا •
- زوفلا ټسفانم فلاخلا لعجت لا •
- هعم شيعلا نيفرطلا نكميل دن عثحبا •
- تاميمعت ساسأ يلع لاجرلا وأ ءاسنلا ن ع اړوستن بت لا •
ټرييك ټيډرفلا قورفلا ؛ټقلطم
- مارتحاو دودحو لدابت ماضري لا جاتحت ټيحصلا ټقلاعلالا •
- بحلا اًفدارم تسيلا ټرطيسلا •
- بحلا يلع ايملاء لايلد تسيلا ټريغلا •
- فلاخلا ټرادلا ټيحص ټقيرط سيل فنعلالا •
- ټكرتشم ټيلوؤسمو كرتشم تقوي لا جاتحت ټديجلا ټرسلالا •
- يكولسلا نيدلاولا جذومن نم اړيټكن وملعتيل لافطلالا •

سانلا عم لصاوتلا

- نأ ي لا نوجاتحي انايحا ؛ټحيصن ي لا اًمئاد نوجاتحي لا سانلا •
نوعومسم مهنأب اورعشي
- ضرقتنأ لبق لاسا •
- ليلد نود صخشلا ټيز رسفت لا •

- ناسنلا امارك لا كولسلا دقتنا .
- ءادعلا ينعيد لا فلاتخلا .
- باوج عارتخانم لضاف «فرعاً لا» لوق .
- لكشما ديزي ذلا ملاكلانم لضاف انايحاً تمصلا .
- قيسم ودبت امدنعى تدقتلا رضى قمينلا .
- قورضنود قساسد قمولعمل قنت لا .
- نيرخلا اقصوصذ مرتحا .
- بكولس فرعت لا صخش قلماك ققت حنمت لا .
- قاستلا او راركتلانمى نبقتلا .

مارتخلا او عضاوتلا

- بتاردقلا راكنبا ينعيد لا عضاوتلا .
- نيرخلا راقتحانود كتميق فرعتنأ كنكمي .
- طقف بصنملا وأى نغلاى لء دمتعي لا مارتخلا .
- يذلا صخشلا لثم مارتخلا قحتسي كمدخي يذلا صخشلا .
لكريدي
- لقأ كلمينم ل لا ذلا لاملا مدختست لا .
- اهيلع لصحي ملنم قناهلإ دهاشلا مدختست لا .
- عورشما دقتلا تاكسلإ قوقلا مدختست لا .

- جضنملاء نير خلا ل ضفب فار تعلا .

تقولا

- به عاجرتسا نكمي لا دروم تقولا .
- بتايولولأاو مابتللا قرادإ ماهر هو جي فتقولا قرادإ لكلا .
- أمهم لأجاء عي شل ك سي .
- يرو ف ذيفنتي لإ جاتحي أمهم عي شل ك سيلو .
- أنكم نو كي امدنع ضيوفتلا ملعت .
- تميق فيضنت لا ي تلال امدلأا فذحا .
- كلودج ررقيفتاهلا لعجت لا .
- فقوللا أدعومو ادبلا أدعوم عض .
- اينهم ار امنتسا حبصيدق ملعتلا ي فيضنتي ذلا تقولا .
- اعناض اتقو قرورضلاب سي قرسلأا عم تقولا .
- عقاطلا قرادإ نم عزج عجارلا .

قدار لإاو ربصلا

- أمئاد ايبلس ار اظنتا سي ربصلا .
- ميقتلاو لمعا عم راطنتلا مع مجي كذا ربصلا .
- دفني لا أدروم تسيلاهنكلا ، تسرامملا ي وقتت قرار لإا .
- اهدحو قرار لإا قوق ي لع كدامتعال لقي تيبلا ميمصت .

- قيرطلا مّسق ؛ ز فاحلا كدقفية جردل أديعب فدهلا لعجت لا
- بهلاء رارمتسلا اعيطتست لا ماضنم لضافأ عي طبلا مدقتلا
- بتقؤملا سامحلا نم مهاأ تيرارمتسلا
- اعيطتست ام عرسأب ماضنلا عي لإ دع ، رثعتت امدنع
- تقيوه عي لإ لوحتي أئيس أمويد لعجت لا
- عي شل ك تيلوؤسم كسفدل يمحتي نعي لا تيلوؤسملا لمحت
- لكترطيس جراخل ماوع كانه
- بهكلمت لا امو بهكلمت ام نيد زييمتلا عي ه تيجضانلا تيلوؤسملا

تفرعماو رفسلا

- شيعلا تفلتخم قرط عي إاع لكقر عي رفسلا
- تسيل لك تاداع ضعبن أ فشكين أن كميت تافاقتلا فلاتخا
- تيعيبط نيناوق
- ملعتلا تليسو حبصين أن كميد ؛ تفرعماو صقذ ضوعيد لا رفسلا
- أدوصقم ناك اذا
- سانلا عم ثدحت
- تاسسؤملا بقار
- تاغللا ملعت
- عي لحملا داصتقلا مهفا

- بهيء مڪھلا لبق ناکملا خيراته ارقا •
- ٽيڊر فٽبرجت ي فلاماڪ ابعش لز تخت لا •

ٽبعصلا فورظلاو رقفلا

- ناسنڊلا عوسي لء ايقلاخا لالايد سيل رقفلا •
- ناسنڊلا ٽليضف ي لء ايقلاخا لالايد سيل ي نغلا •
- صر فلا ي فرثوٽ ٽيداصتقلا فورظلا •
- ٽردقلا ي فرثوٽ دق ٽيعامتجلا تاكلشلوا تاراهملاو ميلعتلا •
لخدلا نيسحت ي لء
- طقف «داهتجلا ٽلق» ي فرقفلا لز تخت لا •
- طقف «ظحلا» ي فحاجنلا لز تخت لاو •
- نكمي ي درفلا كولسلاو تاسايسلاو ٽيداصتقلا ٽينبلاو فورظلا •
جئاتنلا ي فلخادتنأ
- رثكا تايولولا بيطرت حبصيد، ٽدودحم دراوملا نوكت امدنع •
ٽيمها
- تايوررضا ٽيامحب اديا •
- لخدلا ٽدايز نء ثحبا مٺ •
- تاراهملا روط مٺ •
- ايطايتحا نبا مٺ •
- بسانملا رامثتسلا ي فرقف مٺ •

ههزانداو داسفلا

- در او ملا ص یصخت هوشیو هقتلا فعضی داسفلا •
- ماظنلا هقتلکت عفرت دق ؛ هتصخش هلماعم درجم تسیل هوشرلا •
هلاک
- طبواضو هتفافش یلا جاتحد جلاصملا براضت •
- لهقیبطت نکمد دعاوق یلء دمتعت هتیوقلا تاسسؤملا •
- زفاوحو هتباقرو هتمظنا یلا جاتحت ؛ راعش درجم تسیل ههزانلا •
هتسانم
- هتصخشلا لکمیه ریمدتلا ارربم لکب طیحمللا داسفلا لعت لا •
- لکلمء مکحت ی تلا نیناوقلا مهفا •
- هتمهملا تلاماعملا قثو •
- بهمهفت لا عی ش یلء عقوت لا •
- هتصصختمللا لئاسملا یف هتینهم واً هتینوناق هروشم بلطا •

هیملعلا هفرعملا

- رابتخلا هتقیرط هنا ؛ طقف هدماج قئاقده عومجم سیلا ملعلا •
تاءاعدلا
- لئاوسلا بسانم جهنم یلا جاتحت هدیجلا هیملعلا هجیتنلا •
- هتیبیسلا تبث لا طابتر لا •
- میمعتلا أمئاد یفکت لا هریغصلا هتیعلا •

- ٲقلطم ٲقيقد اهل عجي لا هنكل ٲقتلا ديزي جئاتنلا راركت .
- ٲٲياوشعلا بر اجتلا ن ع فلتخت ٲيدصرلا تاساردلا .
- ٲددعتم تاسارد جئاتن ع مجت ن ا ن كمي ٲيجهنملا تاعجارملا .
ٲمظنم ٲقيرطب .
- اهجئاتن بناجي لا ٲساردلا دودع ٲءارق بجي .
- ٲمخض ٲركف تابللا ٲدحاو ٲسارد مدختست لا .
- ملعلا ن م عزج ن يقيلا مدعب فارتعلا .

س فنلا مدع

- ضعب ي ف اھضعب رثوين ا ن كمي كولسلاو رعاشملاو راكفلا .
- راكفلا لا لا ل معلا مدختسي ي كولسلا ي فرعما جلاعلا .
تلاكشملاو تابار طضللا ن م ددع جلاع ي ف تايكولسلاو
ٲيسفنلا .
- اضر م ي بلس ريكت ل ك سيل .
- اباتكا ن زدل ك سيلو .
- ابار طضا فوخل ك سيلو .
- ص صختم ميقت لا جاتحي صيخشتلا .
- لك سفن صيخشتلا اذلا ريوطت ي ف اباتك مدختست لا .
- اينلاقء اراق نوكن ا ن كمي ٲينھملا ٲدعاسملا بلط .
- مھم ي عامتجالا مدعلا .

• تماعلا ةحصلا نم عزج ةيسفنلا ةحصلا •

• يتاذلا ةءافكلا

- عادأى لىء مئردقب صخشلا داقئعا ةيمها لىء زكر ارودناب •
«Self-Efficacy» — ةنيعم ةمهم
- بئلعف بر اجت لىء لىء نبت امدنع ةيعقاو رثكأ حبصت ةقتلا •
- في ةءافكلا ءانب لىء دعاسي نأ نكمي ةريغص مامهم في حاجنلا •
تاقايسلا ضعب
- أمئاد حجنتس لكأ ةقتلا في نعت لا •
- «فيكتلاو قلو احملاو ملعتلا عيطتسأ»: لوقت ةيعقاو لا ةقتلا •
- «تلعف مامهم حجئاس»: لوقت ةيمهولا ةقتلا •
- بعقاو لا مارتحا وه مهنيد قرفلا •

• ومنلا ةيلقع

- روطتلا تاردقلا ةيلباق ن عسانلا تاروصت رثأ تسرد لكيود •
«Mindset» —
- نم ةدئاف رثكأ نوكي دق ملعتلا ةصرفك أظخا عم لماعتلا •
تاذلا لىء أيئاهذ أمكد مرابتعا
- بيردتلا ؛ تلاكشما لك لحي لا ةيلقعا رييغت درجم نكل •
أضيا ةمهم ةئيبلو دراوملاو
- نكمي يذلا ام» لاسا ؛ «نكمم عي شل ك» كسفنل لقت لا •
«فورظي أحتو ، ةفلكتي أبو ، مريوطت

- باعتمجين أن كميد حومطلاو تيعقاو لا .

في فطاعلا ءاكذلا

- امنيد ،عساو قاطذى لء في فطاعلا ءاكذلا موهمم رشدن ناملوج .
- س فنلا مء في فءدعتم ثا حباب متانوكم طبترت .
- بتعاط في نعيد لا ل اعفلا مهف .
- هذيفنت بجيد ارما س يلو ،تيلخاد قلادن ء ءمولعم بضغلا .
- مءاد راكنل لى لا ،ءحاسم لى لء جاتحين زحلا .
- تءقاوملا في نعيد لا فطاعتلا .
- بعمق في نعيد لا ل اعفلا ميظنت .
- بءر عشت امبي عو لى لء جاتحين ءاها ل صاوتلا .

ءيرحلاو لاملا

- بتارايخلا ضعب في رتشين أن كميد لاملا .
- ءطبترملا طوغضلا ضعب ل لقيء ءق في لام في طايحا ءوجو .
- تءراطلا تافور صملا .
- ءءايز في نعيد ؛ءحا لى لء ءجاخلا مءء في نعيد لا في لاملا ل لاقتسلا .
- رايئخلا لى لء ءرءقلا .
- ءايخلا طمذ في ءءايز لى لء ل وحتت لءلا في ءءايز لك ل عجت لا .
- تءلاملا ءوجفلا عسويء تاقفلا طبض عم لءلا عفر .

تارخدملا ءانبلا يساسلا دوقولا يه تيلا ماما ةوجفلا •
تارامتسلا او

ةداعاو دئاعو تقوولام سار يلا جاتحت تبكرما ةدئافلا •
ارحست سيلو ،رامتسا

ضعب يه في لعفلا دئاعلا لقت مخضتلاو بئارضلاو موسرلا •
تارامتسلا او

مدحو يمسلا دئاعلا يلا رظنت لا •

داصتقلا

ةفلكت موهفم دجوي لكلا ؛ةعساو تابغرلاو ،ةدودحم دراوملا •
ةليدبلا ةصرفلا

رخا عيشي في دروملا مادختسا نع يلختت ،أئيش راتخت امدنع •

ي دمل يلع ةيداصتقلاا ةردقلا عفر يه في ساسا رصنع ةيجاتنلا •
ليوطلا

،ثيمس مدآ — ةنيعم فورظ يه في ةءافكلا ديزيدق لمعا ميسقت •
«مملأا ةورث»

دعاوقلاو تامولعملاو زفاوحلا يلع دمتعتق اوسلا •
تاسسوملاو

نيدلا مه تاسسوملاو رشبلا ؛أيرحس أنايك سيل قوسلا •
هنوعنص

ةصروبلا يه في لزتخ لا داصتقلا •

ةيداصتقاو ةيسسومو ةيدرف داعبأ اهلا ةلاطبلا •

- في رثؤيو ، راعسلاً يوتسم في فأماء أعافترا ينعيد مخضتلا .
تقيأار شلا قوقلا

- راخذلا زفاوحو ضار تقللا تفلكت في رثؤيو ةدئافلا رعس .
رامتتسلا او

قرادلا

- «The Effective Executive» — تايولولأا يلع لمعاو تقيلاعفلا يلع زكر ركارد .
- يورورض ريغ مسفد عي شلا ناك اذا ةعافكب عي شلا لعفت لا .
- طاشنلا ةدايز لبقه تقبولطما ةجيتنلا نعل أسا .
- مسايقة بجي ام ددحي ديچلا ريديما .
- امدنع دعاسيس ايقلان كل ،أمهم لظيدق تقديب مسايقة نكمي لا ام .
أبسانم نوكي
- لاملا لثم قرادلا يلا جاتحي يرادلا تقوللا .
- نوكي امدنع ةمظناً يلا لوحتن أقحتست قرر كتملا تارارقلا .
أنكم لكاذ
- ةطلساو ةجيتنلا في حوضو يلا جاتحي تيلوؤسما ضيوفت .
- قبيطتلا ةلباق ةفرعم يلا عاطذلا لوحت امدنع ملعتت مسؤملا .

حاجنلا

- أدحاو أمقر سيد حاجنلا .

• وأَيفرعم وأَيلئاء وأَينهم وأَيلام حاجنلا نوكن أنكمي.
بأحص

• تيلاحلا بساكملان يبنزاوتلاي لإ جاتحي مادتسما حاجنلا.
رارمتسلاي لع قردقلاو

• نورخلاً هاري امب طقف كتايد سيقته لا

• كتناسر قيقحتلا اهيلإ جاتحتن كتم اذا أفده قرهشلا لعجت لا

• لمعلان عكفقوته درجمبي فتخت لا لأوصانبا

• لاملاو تاقلالعو تعمسلاو قراهملاو قفرعما: لوصلاً مهانم.
توصلوا

• كتروصل دبعي لإ كلوحن أن لدبكتارايخ ديزي قيقحتلا حاجنلا.
سانلاماماً

• تئراقملان امداي لإ لوحتي حومطلا لعجت لا

• تئبرجتلانم كنعمبي عامتجلال شفلال لعجت لا

قوفتلا

• تئقراخ تئيرقبعي لإ أمئاد جاتحي لا قوفتلا

• تئيزغتو تئسراممو ديج ملعتي لإ تلامجلمانم ريثكي فجاتحي.
تئيرارمتساو تئعجار

• ضعببي ف قريغصلا تارارقلا فلالانم نوكتت قراهملا.
تدقعلاتلامجلا

• لاجمبي أناقتلإ تدحاو تئينمز تئقصو دجوت لا

- تاراهملا نم ار داند اُجيزم كالتمت امدنع ل هسأ حبصتة سفانملا .
- ةفلتخم ةميق عنصيدق ن يديج ن يصصخت ن يد مع مجلا .
- ص ر ف ف عاضيد ن ا ن كميد ل صاوتلاو ايجولونكتلاو ةغللا ملعت .
- ل اجملا بسد ص اخشلاا ضعب .
- اهي ف ح ج ذ ي تلا ف ور ظلا مه ف ن ود ا ح ج ا ذ ا ص خ ش د ل ق ت لا .
- ةروصلا نم مها اديملا .

مع متجملاو سائلا

- نم ريثكي ف تاقلاعا رثوت ك ل ذ لو ، ي عامتجا ن ئا ك ن اسنلا .
- ةايحلا بناوج .
- تقولا ي ف ا ط و غ ض و ا ص ر ف و ا م ع د ر ف و ي ن ا ن ك م ي ع م ت ج م ل ا .
- هسفن .
- طقف ل ا م ل ا س ا س ا ي ا ع ك ا ق د ص ا ر ا ت خ ت لا .
- ك د و د ح و ه د و د ح م ر ت ح ي و ك م ر ت ح ي ن م ر ت خ ا .
- ك ع ج ش ي ذ ل ا ن م ل ض ف ا ر ي ك ف ت ل ا ي ا ع ك ع ج ش ي ذ ل ا ق ي د ص ل ا .
- ا ي م ع ل ا ة ر ط ا خ م ل ا ي ا ع .
- لا ا ل ا غ ت س ا س ي ل و ل د ا ب ت ي ل ا ج ا ت ح ت ت ا ق ل ا ع ل ا .
- ك م ي ق ة ف ل ا خ م ي ل ا ك ع ف د ت ا م ت ل ل ا ك ت ج ا د ل ع ج ت لا .
- مع متجملا ض فر ي ن ع ي لا ي ر ك ف ل ل ا ق ت س ل ا .
- ة ي ن ا س ن ا ل ق ا ن ي ف ر ط ل ا د ح ا ن ا ي ن ع ي لا ي ف ا ق ت ل ا ف ل ا ت خ ل ا .

لما تلتا

- س يلو ،كولسلاو راكفلا ةعجارم ف قوتلا ينعين أن كميل ما تلتا .
- ةددحم ةيحور ةسرامم ةرور ضلاب
- لك قلقب ام بتكا .
- بهلعف عيطتست ام ددد .
- بهتفرعم ي لآ جاتحت ام ددد .
- بهكرتنأ بجي ام ددد .
- مئاد رارتجا ي لآ لوحتي لخادلا ريكفتلا لعجت لا .
- ةطخو ا رارقو مهف ي لآ ابلاغ ي هتني جتنملا ريكفتلا .
- لدبل عف ي لآ جاتحت دق ،ةديدج تامولعم نود لاؤسلا رركت اذا .
- ريكفتلا نم ديزملا

ةيلمعلا ةمكحلا

- يريصم رارق مجد اريغص ا رارق ي طعت لا .
- ريغص رارق ةيلقء ايريصم ا رارق ي طعت لاو .
- بهببس فرعت لا ةكرعم ل خدت لا .
- لك تناكم تابلل لاملا قفنت لا .
- بهيعامتجا ةرظن ءاضر لا ضرقت لا .
- نومضم هنا لك لاق اقيصدن لا ارامتنسلا ل خدت لا .

- جاوزلا نعل أسيد متجملا نلأ طقف جوزتت لا .
- لصاً مهف قلو احم نود رباء فالاخ ببسب طقف جاوزلا كرتت لا .
بلكشملا
- رارقلا نو كي امدنع يلاملا كعضو مهف نود تفيظو كرتت لا .
رطاخملا يلاء
- تناك اذا سانا ملاك نم أفوخ طقف تيزؤم تفيظو ي في قبت لا .
تيعقاو تارايد كيدلا
- تبرجت لك عنميد لشفلا نم فو خلا لعجت لا .
- رطاخملا باسد ي غلي س امحلا لعجت لاو .

تيناهنلا ئدابملا

- تفر عملا ي عدت نأ لبق ملعت .
- رطاخت نأ لبق بسحا .
- ضر تفت نأ لبق لاسا .
- مكحت نأ لبق عمتسا .
- ثدحتت نأ لبق ركف .
- بتشتت نأ لبق بتكا .
- أنكمل ليجأتلا نو كي امدنع ايلاعفنا ارارق دختت نأ لبق مذ .
- لك صصخت جراخ قلاسملا نوكت امدنع رشتسا .
- ليلدلا رهظي امدنع اطلخاب فرتعا .

- لشفته امدنع ةطخلا ريغ .
- لكلبقتسم ءانب ءانثأ لك تحصى لء ظفاد .
- لك تايد ديسل لاملال عجت لا .
- ةتيوه رقفلا ل عجت لا .
- ارورغ حاجنلا ل عجت لا .
- ةتياهزل شفلال عجت لا .
- لك لقل نيريدم سانلا ل عجت لا .
- ةايحلا نم لك عنمي فوخلال عجت لا .
- ةحارلا نم لك عنمي حومطلال عجت لا .
- ةيلوؤسملا نم لك عنمت ةحارلا ل عجت لا .
- ناسنلا مرتحت تاقلا نبا .
- لاهتأفاكم قوسلا عيطتست تاراهم نبا .
- رطاخمال لمحت لء لك تردق بسانت لأوصا نبا .
- ليلدلا ماما ميار رييغت عيطتسي لاقع نبا .
- جئاتنلا لمحت عيطتست ةيصخش نبا .
- لاهيف رارمتسلا عيطتست قايد نبا .

يربكا ةصلاخلا

- ربتختنأ كملي ملعلا .

- ل.أست نأ كملعتة فسلقلا .
- ك.ولسلا مهفت نأ كملعي س فنلا مدع .
- تليدب ص رفو تفلكت اهلا دراوملا نأ كملعي داصتقلا .
- ر.عسلاو ن مزلاو رطاخملا ب طبرم دناعلا نأ كملعي رامثتسلا .
- ج.اتنلأ ل.إ جاتحتة ميقلأ نأ كملعي ل معلا .
- ن.يرخلأا ن ع لأصفنم شيعي لا ن اسنلأ نأ كملعت تاقلاعلا .
- ك.ترطيس ت تحت أمئاد تسيلا تيجيتنلا نأ كملعي ل شقلا .
- س.امحلا ن م ها قرركتملا ل اعفلأ نأ كملعي طابضنلا .
تقوئما
- ن.مزي ل.إ جاتحت جئاتنلا ضعب نأ كملعي ربصلا .
- ت.قاط ل.إ جاتحي رارمتسلا نأ كملعتة حارلا .
- د.عب فرعأ لا :لوقت نأ كملعتة فرعملا .
- ت.دحاو قايد ي ف.ك.ل.ل ك معجت نأ ي ه تيناهنلا تمكحلاو .
ت.نز او تم
- ت.لك حاجنلا رسفي دحاو رس ن ع ثحب ت لا .
- ت.موظنم ن ع ثحبا .
- ت.ارثلا ل.إ ن ومضم قيرط ن ع ثحب ت لا .
- م.لعتلا ل.إ ك.تردق ديز تو ك.عاطخأ ل لقتة قيرط ن ع ثحبا .
ع.اقبلاو

- ملأ لاب قايد ن ع ثحبت لا .
- ملأ اع عمل ماعتلا ي لء قر دقو ي نعم اهل قايد ن ع ثحبا .
- بعيمجا اضر ن ع ثحبت لا .
- نير خلال كمارتداو كسفنل كمارتدا ن ع ثحبا .
- س انلا ي لء قرطيسلا ي فوقلا ن ع ثحبت لا .
- كسفن قراد ي لء قر دقلا ي فاهذع ثحبا .
- رسخي لا أصخش حبصت نأ كفده ل عجت لا .
- هسفن ي محيو ، فيكتيو ، ملعتي أصخش حبصت نأ كفده ل عجا .
رمتسيو ، ملتاقلا ءاطخلأا ن م
- نبا مڤ ، لاوأ بارخلا ن م كسفن مڤا : قايلحا ي فامك لامل ي فو .
قر قستم ةدعا قوف ومنا
- ةمية جاتنا ي لء كتر دق دز : لمعا ي فو .
- قراهم ي لء مڤ مهف ي لء ةفرعما لود : ةساردلا ي فو .
- أساساً دودحاو ق دصلاو مارتدلا ل عجا : تاقلاعا ي فو .
- رارمتسلااب كد حمسي ي ذلا ساسلا مڤا : ةحصلا ي فو .
- عيطتست لا امو هريغت عيطتست ا م نيب ل صفا : تامز لا ي فو .
هريغت
- كتايد ي نبت تناو كسفن دقفت لا : حاجنلا ي فو .

- هيف ق قحت ي ذلا مويلا ي لا اهلك قايحلا لجوؤ لا : ةداعسلا ي فو .
كفادها

- حاجنلاو ةورثلا ل مدع ي طتسي ي ذلا ن اسنلا ن با : ةياهنلا ي فو .
هتينا سناو هتاقلعو هتخصو هلقء دققي ن أ نود هيلو و سملاو

ةيفسلفو ةيماء ةلوقم 1000 ل امكتسا

ةئيبلان اسنلا

- ن ادق في نعي لا رثأتلا ن كل ، ةيعامتجلا ةئيبلان رثأتين اسنلا .
رايتخلا ي لء ةردقلا
- تاز فحم ةمواقم ةلواحم ن م أنايحأ ل هسأ نوكي دق ةئيبلان رييغت .
مويلا ل او ط ةئيس
- ي ف ك ولسلا راركت ؛ ةرم لك ي ف لأصفنم ارارق تسيل ةداعلا .
ةيئاقلت رثكأ هلعجي هسفنق ايسلا
- أيعيبط هربتعتا م ي ف اورثوين أ نكمي لكود نيزلا صاخشلأا .
لأوبقمو
- ي لء لك دعاست ةئيبن ع ثحبا ؛ لك عجشت ةئيبن ع طقف ثحبت لا .
ي لعفلان معلا
- .ةيدرفلا هيلو و سملان ي غلت لا ةديجلا ةئيبلان
- .ل يحتسم عي شل كن أ ي نعت لا ةبعصلا فورظلا
- .ن ومضم حاجنلان أ ي نعت لا ةديجلا فورظلاو

• لمعاو ميلعتاو قرسلا ن م ءكبد ل خاد شيعي ن اسنلا .
• ءفاقتاو داصتقلاو

• لكولس ن م عزج مهف ي لع كدعاسي ءئيبل مهف .

• . عي شل ك ي لع ءئيبل مولت لاو ، عي شل ك ي لع كسفن مولت لا .

• م لاسنلاو راكنلا ن يبع قء ءجضانلا ءيلوؤسما .

• ت اداعلا ريغت انايأ كنكمي ، اروف ن اكما ريغت ع طتست م اذا .
• . ل خاد اهرامت ي تلا

• ن يذلا ل دب ك تفرعم نو عسوي ن يذلا صاخشلا ن ع ثحبا .
• لكفواخم نورركي

• ت قولاي ف طغذ ردصمو م عد ردصم نو كي ن ا نكمي ع متجملا .
• . بسفن

• . ل قتسما ريكتلا ي غلين ا ي غني لا هنكل ، ءيناسنا ءجاد عامتلا .

ت اقلعاو س انلا

• . ن مزلا ربع قاستلاب ي نبت ؛ دحو ليمجلا ملاكلاب ي نبت لا ءقتلا .

• . لكعم افيطل ناك اصخش ن ا درجل ءساسحلا لك تامولعم حنمت لا .

• . امداد ن املا ي واسي لا فطلا .

• . ن اودع ي لا جاتحي لا مزحلا .

• . صخشلا ءميض فر نود بلطلا صفر عيطتست .

• . مهفلا عوسد لقت ءحضاولا دودحلا .

• لئلا فلاتخلال ليوحتنود فلاتخلالاجمستةيحصلاتاقلاطلا
• تقيصخشبرد

• قوماؤم هذا لى لى فرصت لى كرسفت لا

• تقيزنسد هذا لى لى فرصت لى كرسفت لاو

• باياونلا لى لى مكطال بقلةلأاعمجا

• لئلاؤسلان لى لى يدبك راكفلا ةءارق مدختست لا

• لئلاسا، مهفت مل اذا

• رذتعا، تاطخا اذا

• أددععض، ررضلا رركت اذا

• دودد لادى ذلا راركتب حامسلا لى نعي حماستلا لى عجت لا

• لئلاماك لئلاز لى لئلا لوىحتير ذحلا لى عجت لا

فعضلاو ةوقلا

• رطاخملا قرا دلى لى لى قردق رثكا لى لى عجت لى فعض لى قفرعم

• فعض لى لى فختنأ تسيلا ةوقلا

• ةدعاسم لى لى جاتحتنأ فرعتنأ لى ه ةوقلا

• لئلاكشم لوى دق أمئاد ةدعاسملا بلطض فرى ذلا ناسنلا

• قرييك لئلاكشم لى لى قريغص

• لئلازحلا لى نعي لى لى لاقتسلا

- تقيعامتجلا قايحلا ن م ي عيبط عزجل دابتملا دامتعلالا .
- رعاشملا ن ع ريبعتلا مدعب قوقلا وأ قلوجرلا سيقلا .
- مهتفاخا عيطتست ن يذلا صاخشلأا ددعب قوقلا سيقلا لاو .
- نيرخلآا ي لع هغيرفت ن م يوقأ بضغلا ي لع قرطيسلا .
- تمهم قرأهم درلا لبق فقتلا ي لع قردقلا .
- س فنلا طبضا ةادأ أنايحأ تمصلا .
- بهتماركن اسنلإا بلسي لا راذتعلالا .
- ارارقو أعورشمو أةقلاعي محين أنكمي أطلخاب فارتعلاالا .

فوخلا

- جاتحي يقيقحلا رطخلا ؛اهسفن ةقير طلبا ملك فوخلا جلاعت لا .
- ةفلتخم ةجلاعم جاتحي دق بسانتملا ريغ قلقاو ،تيامد .
- لهاجتي نعت لا ةعاجشلا ،أيققد رطخلا نوكي امدنع .
- فرصتلا مژتاطايتدلالا ذاختا ي نعت دقة عاجشلا .
- يذلا بنجتلا رادقم بقار ،أيعامتجا فوخلا نوكي امدنع .
- لكيلع هضرفي .
- فوخلا طامناً ضعب ي لع ظفاحين أنكمي رمتسملا بنجتلا .
- تاجلاعي ف مدختسي ةفيخملا فقاوملا ي جيردتلا ضرعتلا .
- قلقا تابارطضا ضعبا ةلدلا ي لع ةمئاق ةيسفن .
- يقيقحلا رطخلا ةروهم ةهجاوم ي لا ضرعتلا لوحت لا .

• عاجش كنأ تابثلا اَرطخ اَقيرط لخت لا

• **لَاوَأُطَاخَمًا بِسَحَا**

• **بَدَحِيْسِلْ شَفْلَا نَأَى لَعْلَايِلْد سِيْلْ شَفْلَا نَم فَوْخَا .**

• **تجيتلا وه سيل تجيتلا مع قوت.**

• **لِ مَاكَلَابِ أَمْوَالِهِمْ سِيْلًا بِقُتْلِهِمُ الْمُؤْمِنِينَ**

ددرتلاو ڪشدا

• ليلدا ن ع ث حبيي ملعا كشلا

جائتا نود رارقلا عنميدق رارتجلاا وأي ضرما لكشلا •
 ةديدج تامولعم

ۋەدىج تاملەم

• **ي ر ا ر ق ر ي غ ت س د ا ه ت ف ر ع و ل ي ت ل ا ت ا م و ل ع م ل ا م : ل ا س ا**

• تامولعما هذين عثجا

• امل ضفأى لءءانب رارقلا ذختا ،تمساح تامولعم دجوت مل اذا
بقلا نمل كيدل

بِقَدْرٍ مَا كُنَّا نَعْلَمُ

• ل. ماكن يقى لى امداد جاتحى لا ديچا رارقلا

• ليدعتلاو تېر جتلاب حمست س كعلا تلباقلا تارارقلا

• ربكأ رذدی لا جاتحت س كعلما قبا ر یغت ار ار قلا

• رارق لك نم لك عنمي أظخلا نم فو خلا لعجت لا

جاءت في ثلاث اوراق قلنا من كعنمة عرسلا في فابغرا لاجت لا .
تساردي لا

تضاردي لاءِ

لمأثلاو ريكفتلا

- بتقولال او طهيف شيعت نأ بجي أناكم سيلو ، ةادأ وه ريكفتلا •
- لئلا ةدوعلا لئلا جاتحت ، رارتجال لئلا ةعجارملا لوحتت امدنع •
- لعللا •
- ةدحاو ةلمج في ةلكشملا بتكا •
- دحاو ريسفت لدب ةلمتحت تاريسفت ةثلاث بتكا •
- ريسفت لكال ليلدلا ن عثحبا •
- هلعف عيطتست امدد •
- لئلا ةوطخلا ذفد •
- ةجيتلا بقار م •
- ليدعت ، ةجيتن ، رابتخا ، ةيضر ف ، ةظحلام : ةرود ديحلا ريكفتلا •
- ، ةيمويلا تارارقلا في ةدي ملعلا جهنملا حور نم بيرق اذه •
- ةمارصلا لئلا ةتسم فالاتخا عم •

ةقيقحلا ن عثحبا

- طقف لكيار دكؤت ةمولعم ن عثحبت لا •
- لكيار دض ةجد لوقا ن عثحبا •
- ةمولعلا ردصم ن علأسا •
- لهخير ات ن علأسا •

- بهقايسن علأسا.
- بهملء ءسارد نوكء امدنع ءنلعل مءدن علأسا.
- بهبللس مأ بهطابءرا ءقلاءل هلأسا.
- بهبلءلا ءرركءل هلأسا.
- ءاءءءسلالا ءوءءاملأسا.
- لكلمء لا ءاساردلا ؛قلءءى لءا ءاءء «ءبءء ءسارد» ءرابع.
- ءوقلا نم اهلصفء ءءردلا اهلعلمء.
- امدنع ءءبلا ءءارقن علأللءبى فءصل لاقمن اوءءل ءءء لا.
- بهمهم ءلأسملا نوكء.
- لئلءلان علأللءب روهشمى ارل ءءء لا.

لمءلا

- ءءاعاسلا ءءعب طقف ساقت لا لمءلا ءمىة.
- بهبلءلا ءمءءءسملا ءراوملا نبل ءقلاءل هء بهءاءءلإا.
- بهءقءءملا.
- هنكل ،فورظلا ضعبى فءلرورض نوكل ءقلىوطلا لمءلا.
- ءءوءلا ألفاك أسالقم سبل.
- ءلاكشملا لءى لء لكءرءق ءلرء ءراملما.
- ءمىة ءاذنوكء ءقلاء ءراملء اهلء عىطءسءى ءلا ءلكشملا.
- ربلأ بهءا صءقا.
- لكلمء بهبلءن سلقء فىك ملءء.

- لكلا جمل ةبسانملا ةيمقرلا تاودلا مادختسا ملعت .
- ةيقوثوملاو ةءافكلا يء دمتعت ةعمسربا .
- ةكبش نوكتن أن كميد ؛ ةيبوسحملا ينعء لا ةينهملا تاقلعلا .
- ةعورشم صر فو ةفرعم لدابت .

ةلأطبلا

- بسفت تقولا ي ف ةيصخشو ةيداصتقا ةلكشم ةلأطبلا .
- «ل طاء» ةملك ي فل طاعلا صخشلا لزتخت لا .
- اهنضر عي فيك فرعي لا تاراهم ميدل نوكت دق .
- أدوحم ةتقطنم ي ف قوسلا نوكت دقو .
- ببردت ةءاع ي لءا جاتحي دقو .
- هءحول ملأا ي لء دامتءالا لدب ةبولطملا تاراهملا نء ثحبا .
- أنكمم لكاذ نوكت امدءء ثحبلا ةرئاد عسو .
- ي رشبلام سار ءانبلا ةلأطبلا ةرتف مدختسا .
- ميق ؛ ةلجاء ةيلام ةجاء لكيدل تناك اذا ةيلاثملا ةفيظولا رظنتت لا .
- لكفورظ قفو ةحاتملا تارايخلا .
- لبقتسملا ي لء ايئاهذ أمكد سيلو ار سجن نوكت دق تقوئملا لمعلا .

ةساردلا

- تسيلاهنكل ، نهملانم ريئك ي ف ةمهم نوكتن أن كميد ةداهشلا .
- ي نهملانم حاجنلا رصاء لك .

- بي مسرلا ميلعتلا لمكتةيلمعلا قراهملا
- تيجهنملاو تايساسلا لكملعتةساردلا
- قيبطتلاو مهفلا نيب ةوجفلا فشكتةسرامملا
- بيلمعلا بيردتلا نءثحبا
- لكتردق تبتتةريغصعيراشم نبا
- بتقبطامو تملعتاملا لجسبظفتحا
- بتنهم ءانب لكفده ناك اذا ناحتملالا طقف سردت لا
- ريغتلا تعيرست لاجملا في فهم رمتسملا ملعتلا

رفسلا

- يري امدنع تيفاقثلا تااضارتفلا اضعب انايحا رسكي رفسلا
- قايللا تفتخم اقراط ناسنلا
- لماك دلبى لء املك ةدحاو رفس تبرتجتل عجت لا
- تافاقثلاو قاوسلاو نيناوقلا فلاتخانم ملعت
- باهروزي تلا نكاملا في فتاسسوملا لمعت فيك ظحلا
- دلبلاتغل نم تاملك ملعت
- مارتحاب سانلا عم ثدحت
- تقييرطلا في هكتقيرط نأ تيلقعب ديدج ناكمى لارب هذت لا
- تاحيحصلا ةديحولا

- بي نهذلا ج ذومنا عيسوتلا ةصرف رفسلا •

لاملا

- كنم لأدب كتايح ريدي دق هر يدي لا يذلا لاملا •
- كتورث ي فاص فرعا •
- ير هشا ي دقنلا كقفدت فرعا •
- تيلبقتسما كتامازتلا فرعا •
- ةايحلا ةفلكت ن ء لأصفنم بتارلا ي لإ رظنت لا •
- ةورث جتني لا دق عفتريما فورصملا عم عفتريما لخدلا •
- كلاهتسلا او لخدلا نيبة حاسم قلخير اخدلا •
- ةلمتحم لوصاً ءانبلة حاسملا هذو نم ءعزج مدختسي رامثتسلا •
ومنا
- بتامدصلا ضعب نم ي محي ي لاملا ي طايثدلا •
- ةددحم ةفلكت لباقم ةرييكل رطاخملا ضعب لقني دق نيماثلا •
- ةدعل دادعتسلا لا ؛ ةقدبل بقتسما مع قوت سيل ي لاملا طيطختلا •
بت لامتخا

رامثتسلا

- ةرطاخم لاد رامثتسا دجوي لا •
- نودة عورشما ق او سلا ي ف عفتريما ن ومضم دئاع دجوي لا •
ل باقم رطخ و أ ل باقم

- دحاو لصاى لء دامتءلا رطذل لقيء عيونتا •
- بسانم ي نمز قفاى لء جاتحء رامتتسلا •
- ةمهم ةلويصلا •
- ةمهم فيلاكتلا •
- ةمهم بئارضلا •
- مهم مخضنتلا •
- ةمهم ةيكولسلا رطاخملا •
- نوكدق رطخلا ؛ رطخلا أفيرعت هءحو رءسلا بلقتل عجت لا •
- ئيسء تقو في عيبلاى لء ةجاطلا وأ لاملأ س أر ن ادقف أضيأ •
- نيماجنب — ريءقتلا ءاطخأ ض عء رثأ لقيء ناملأ ش ماه •
- ماهارغ •
- ل بقتسملا دحاو ع قوتى لء دمتعت لا •
- ئيسلاو طسوتملاو ل ئاقتملا ويرانيصلا ربتخا •
- دق ي لائم لكشب ءي شء لك ريسء نأى لء جاتحء ي ذلا رامتتسلا •
- أشه نوكي •

رمتتسملا

- ةرائلاى لء متجادنم رثكأ ربصلاى لء جاتحء رمتتسملا •
- ءاكذلا اربتخا قوسلا لعجت لا •
- ةقفصل كب نيرخلاا نم كذا كذا تابتا ل واحت لا •

- مع شجلا وأ فو خلا ريثأت تحت أرييك أيلام أراق ذختت لا
- اولخد عيمجلا ن لأ ل خدت لا
- اوفاذ عيمجلا ن لأ طقف جرخت لا
- لصالأ لكلا تما ببسد مهفا
- رامثتسلا مبيقت دعا ، ببسلا ريغت اذا
- دانعلاو تفتلا نيد طلخت لا
- مبدق رارقب قلعتلا ن م ل ضفا تيرودلا تعجارملا

ل وادتلا

- دار فلأ ن م ريثكل تيسنلاب رطاخملا ي لاء طاشن ل وادتلا
- جبرلا مخضت امك قر اسخلا مخضت تيلاملا تعفارلا
- ل وادتلا ببسد أيناقلت أرييك حبصي لا ريغصلا لاملا س أ
- ءادلا أ دودج ي نعت لا تاقفصلا قر ثك
- تيجيتلا ي فرثوت ي رعسلا ق لازنلاو ت لاومعلاو فيلاكتلا
- ل وادتلا تيجيتار تسلا ن م عزج رطاخملا قر ادا
- بتر اسذل محت عيطتست لا لام مدختست لا
- تيفطاء وأ تيصخش قر اسذل ض يوعتلا تليسو ل وادتلا لعجت لا
- قوسلا ن م مقتنت لا
- ترسذ كذا فرعي لا قوسلا

- ضيوعتلاب لكلا نيدى لا قوسلا .
- نم بضغلا ىلء لا ،ةطخلا ىلء دمتعينأ بجى مءاقللا رارقلا .
- قباسلا رارقلا

راقعلا

- لىومتلاو ءقلكتلاو بلطلاو معقوما لىلحتى لآ جاتحى راقعلا .
- رامئتسلا سايقم هءحو سىل راقعلا رعس .
- موسرلاو لىومتلاو روغشلاو ءناىصلا فىلاكت باسد بجى .
- قبطنت ثىد
- رجؤملا راقعلا مهم ىلءقلا قفءتلا .
- ءلوىسلا طىطختى لآ جاتحى لئاسلا رىغ راقعلا .
- عافترلا رارمتسا نمضى لا ىضاملا ىلء راعسلأ عافترلا .
- ىلء رطاخملا دىزىو ءارشلا ىلء ءردقلا دىزى نأ نكمى نىءلا .
- بسفءت قوللا
- لكئلوىسل لكلا ءهتسى ىلءتشت ىلءلا راقعلا لءجت لا .

ءراجءلا

- قوسلا ىلء ءهعوى ءمىق مىءقتو ءا جاتئو ءارشى هءراجءلا .
- ءارىلأ سىل شماهلا .
- جبرلا سىل ءاعىبملا مجد .
- ءءاتملا ءلوىسلا ءمءا ىلءواسى لا ىلساحملا جبرلا .

- لك رحتي مد اذا عب عى لا ل وحتي نأ نكمي نوز خملا •
- تبرجت وأة عفم وأ لأد ي رتشي ؛ طقف ج تنملا ي رتشي لا ليمعلا •
- ليمعلا باستكا تفلكت مهفا •
- لك طاشنأ أبسانم نو كي امدنع ءلامعلا ب طاقتحلا ل دعم مهفا •
- عورشما داصتقا به ج مسي امم رثكأ ق يوستلا عى لء ق فنت لا •
- عيطتست امدنع ريكلأ ع سوتلا ل بق باطلا ربتخا •

ةداعسلا

- داعبلا ءد دعتم تينا سلا ءداعسلا •
- مافرلا عى ف مهم رصنع تيعامتجلا ت اقلعلا •
- ل معلاو عاتمتسلا عى لء قر دقلا عى ف رثوة حصلا •
- فورظلا عى ف رار متسلا ل أبسد س انلا ض عى طعي عى نعملا •
- ل كنار ف روتكيف — تبعصلا •
- ن املا مدعو ن امرحلا ن م ن اسنلا ع فري امدنع أ دج مهم ل املا •
- ص اخشلا ل كل ءدحاو ءطيسب ءدعا ق س ي ءداعسلا عى لء مرثأ ن كل •
- فورظلاو •
- لك تايط لك مييقت هوش دق ن ير خلا اب لك سفن ءنراقم •
- ءلماكلا ءايحلا لا ، ءاقتنم تاظح ضرعت ل صاوتلا لئاسو •
- روص ءقباسم لك تايد لعجت لا •
- ل بقتسملا عى لا حرفلا لك لجوة لا •

- قايڊنم عزج اُضيأ تاقلعلاو ةحارلا نكل ، مهم زاجنلا .
- ةنز اوتم

ةيسفنلا ةحارلا

- .ةيلوؤسما ببايغ تسيلا ةحارلا
- رارمتسلاا لىل ةردقلا نم عزج يه ةحارلا
- .ءادلاو ةحصلا مهم مظتملا مونلا
- .ةددعتم ةيسفنو ةيحص دنأوف لىل ندبلا طاشنلا
- .مهم مءادلا ي عامتجلاا لصاوتلا
- .ضعب دءاسيد دق ةيمقرلا تازفحملا رمتسما ضرعتلا ليلقت
- .مابتئلا ةءاعتسا لىل صاخشلأا
- .لكموي لك لكهتست رابخلاا لعجت لا
- .لكزيكرت تشت اهنأ تدجو اذا رابخلاا اتقو دد
- .فتاهلا ببسب ةمئاد لىل راول طءاد لىل فشعت لا
- .ليروف در لىل جاتح راعشا لك سيل

ةيمويلا تلاكشما

- ،لوبق لىل جاتح اهضعبو ،لد لىل جاتحت تلاكشما ضعب
- .دود لىل جاتح اهضعبو
- .ةلكشم لك ةدحاو ةادأ مدختست لا
- .مافرا لىل جاتحت ةيلاملا ةلكشما

- تارايخو تاراهم ي لا جاتحت ةينهما ةلكشما .
- ةيلوؤسمو ل صاوتي لا جاتحت ةيجوز لا ةلكشما .
- بسانم مبيقت ي لا جاتحت ةيحصلا ةلكشما .
- ةراشتسا و انوناqlا ةفرعم ي لا جاتحت ةينوناqlا ةلكشما .
ص تخم
- ةحصلا ي ف ص تخم ي لا جاتحت دق ةر متسما ةيسفنا ةلكشما .
ةيسفنا
- ةئييلا و ا دودحا رييغت ي لا انايأ جاتحت ةيعامتجلا ةلكشما .
- اهوم لامعتلا و حنق يرطلا ف ص ةقذ ةلكشما ةيمست .

ةيلوؤسملا

- عي ش لك ي لع تاذلا مول تسيل ةيلوؤسملا .
- لك ريثأت قاطنب فار تعللا ي ه ةيلوؤسملا .
- بهلصا كنكمي ام حلصا ، تاطخا اذا .
- هر ييغت عيطتست ام عجار ، ترسخ اذا .
- ملعت ، فرعت مل اذا .
- ةدعاسملا بلطا ، كدحو ل حلا ن ع تزجء اذا .
- ةلواحم اهلك ك تايد ل عجت لا ، كترطيس جراخ عي شلا ناك اذا .
هيلع ةرطيسلا
- ملظلا لوبق ي نعي لا ةيلوؤسملا لمحت .

- ٲيلوؤسم ل مٲت سفن ت قولا ي فو ر رضلا ض فر كنكمي .
لكتار ارق

ربصلا

- ل مع لابل اراظتنا سي ر بصلا .
- رخأت م غر بسانم كولسي فرار متسللا ي لء قر دقلا وه ر بصلا .
ةجيتنلا
- تاونس جاتحت فادهلا ضعب .
- آتقو جاتحي مكار تلا رامثتسللا .
- آتقو جاتحي قر اهملا ءانب .
- آتقو جاتحي ءقتلا ءانب .
- آتقو جاتحي ءعمسلا ءانب .
- آتقو جاتحت لافطلا ءبيرت .
- قر متسم ءنايص جاتحت تاقلا علا .
- دحاو عوبسا ءجيتتب ءي شل كس يفت لا .
- ءعجار م لابل شاف عورشم ريربتا «ربصلا» م دختست لا نكل .

ةدار لا

- لكولسللا ديحوللا دروملا تسيلا هنكل ، ءمهم ءدار لا .
- ميظنتلا ي لء كتر دقي فر ثوت تاداعلاو ءئيبللاو طغضلاو مونلا .
ي تاذلا

- لهسأ بولطما كولسلا لعجت ثيحب ءئييلا ممص.
- لكنتشيناك اذا ءساردلا ءانثأ أديعب فتاهلا معض.
- هءعوم لبقل معلاتاودأ زهج.
- بلاهس ءدبلا لعجا.
- ءمهملما مسق.
- مءقتلا لجس.
- فءهلا رمدت لا قرطب لكسفن ءفاك.
- هءحوسامحلا ءءءمءت لا.

يقيقحلا حاجنلا

- ار وهشم حبصتنأ سيل حاجنلا.
- بعيمجلا لكاري نأ سيل حاجنلا.
- ت لاجم ءسمخي فراهنتو لاجم ي فوفتنأ سيل حاجنلا.
- رءأ.
- باءعقاو اءصخش افيرعت جاتحي حاجنلا.
- ءكرش ءانب وه صخش حاجنلا نوئي ءق.
- ءرقتسم ءفيظو ءءلوصحلا رءأ صخش نوئي ءقو.
- ءساردلا لامكا رءلأ نوئي ءقو.
- ءرقتسم ءرسأ ءانب رءلأ نوئي ءقو.

- حاجنلا تذا كفيرعتي غلينير خلا حاجنلا عجت لا .
- ل هاجت ريربت «حاجنلا صاخلا فيرعت» مدختست لا نكل .
عقاولا

ةيناهنلا تمكحلا

- تمهم ةمولعلما نوكت امدنع ثحابلا لثم ركف .
- ةدودحم دراوملا نوكت امدنع يداصتقلا لثم بسحا .
- ةريثك تايلوؤسملا نوكت امدنع ريذملا لثم ططخ .
- ةقيقدر طاخملا نأ فرعي صخش لثم رمتسا .
- نير خلا مرتحيناسنلا لثم ثدحت .
- عيشل ك فرعي لا هنا فرعي صخش لثم عمتسا .
- بتقولا ةميق مهفي صخش لثم لمعا .
- رارمتسلاا دير صخش لثم حترا .
- ةيلوؤسم ةقلاعلما نأ فرعي ناسنلا لثم بدا .
- ءادفش بكن ع ثحب صخش لثم لا ، ملعت لثم لشفلا هجاو .
- عضاوتب حاجنلا هجاو .
- لقعل املا هجاو .
- ليلحتب فو خلا هجاو .
- ثحبلا ب ك شلا هجاو .

- زيكرتلاب تشتلا هجاو .
- لكيفتلاب قلكشما هجاو .
- بقنورملا قايحلا هجاو .
- م هولاب لا ، دادعتسلاب ل بقتسملا هجاو .

قد عاقرخا

- أناسنا حبصتنا ل واد ؛ فعض لاب أناسنا حبصتنا ل واد لا .
هريديو هفعض فرعي
- لكاشملا ل دي لاء قردق نبا ؛ لكاشم لاب قايدن ع ثحبت لا .
- رطاخملا قرا دا ملعت ؛ قراطخم لاب لامن ع ثحبت لا .
- لشفلا نم ملعت ؛ لشف لاب حاجدن ع ثحبت لا .
- تاقلعو نعم اهيف قايدن با ؛ أمئاد قداعدن ع ثحبت لا .
زاجناو قدارو قحصو
- كمارتداو كسفنل كمارتدا نبا ؛ عيمجلا باجدا ن ع ثحبت لا .
نيرخلاا
- ن ع ثحبت فيك ملعت ؛ عيش ل كل قزهاج تاباجا ن ع ثحبت لا .
باجلا
- كحومط كلعجي لاو ، فقوتلا قجرد ي لا كفيخي ملعلل عجت لا .
عقاو لا ن ع م عا
- بسحان كلو ، أحومط ن ك .
- اروهتمن كت لا ن كلو ، أعاجش ن ك .

- كسفن رقتحت لا نكلو ، أعضاء وتم نك .
- أدودد عضد نكلو ، أميحر نك .
- كتحصد مدهت لا نكلو ، دجب لمعا .
- كتيوه زكرم لاملا لعجت لا نكلو ، رمثساو رخدا .
- شيعت نأ س ننت لا نكلو ، رارمتساب ملعت .
- يذلا ناسنلا وه هوانب كنكمي عورشمل ضفا ، تياهنلا ي فو .
- تنأ : كتايد ل اوط معم ي قبتس

ريخلأا لصفلا

لاملاو ناسنلا ي فةيلمعو تيفسلفو تيماءة لوقم 1000
قايطاو حاجنلاو

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- نأ ي نمئت امب لا ، لأعف ملعت ام تظحلامب أدبت كسفن تفرعم .
هنوكت
- ريغيو مراكفا عجارين أ عيطتسي ؛ اهلك مراكفا سيل ناسنلا .
اهضعب
- عقاو لا كريسفت لعجي لا هنكلا ، تيسفن تبرجتك ي قيقدر وعشلا .
أيناقلت تقيقد
- كنهذ ي فرهظت قركفل ك قدصت لا .
- ؟ل يلدلا ام : أمئاد ل أسا .

- ؟ئطخم ي نذا تبثي دق ي ذلا ليلدلا ام :أضياً لأساو
- هريغي ي ذلا لب ،هيار ريغي لا ي ذلا لقعا سيل يوقلا لقعا .
بقلدا ريغت امدنع
- .تيمهولا ةفرعما نم لضافا ددحما لهجلا
- .لقع ةياهن تسيلو ثحب ةيادب «فرعاً لا» لوق
- .كسفن ةفرعم نم عزج كدودح ةفرعم
- .نأ عيطتسي هنكل ،فورظلا لك ي فم كحتي نأ ناسنلا نكمي لا .
باهل هتاباجتسا ضعب راتخي
- .ةقيرط ريغي دق ثدحي ي ذلا نع هرسفت امو ثدحي ام نيي قرفلا .
لك فرصت
- .لك تيخشلا أمئاد أفيرعت ةدحاو ةثداد لعجت لا
- .ل بقتسما ي لع أمكد ةرورضلاب سيلو ،ةربخ ردصم ي ضاملا
- .قايصلاو ةربخاو ملعتلاو ةئيبلو ةثارولاب رثأتت ةيخشلا
- .ةيرشب ةيخشل كرسفت ةدحاو ةقصو دجوت لا
- .ت نرتلا ي لع ةيخش رابتخا نم أديقت رثكأ ناسنلا
- .ن احتما ةجيتن وأ ةقص وأ صيخشت ي ف كسفن لزخت لا
- .ملعتلاب هريوطت نكمي اهضعبو ،ةتباث اهلك تسيل كتاردق .
تسر املاو
- .سفنلا ةيهارك ي لا لوحتت روطتلا ي ف ةبغرلا لعجت لا

• تاذلا راقثا نم لا ،عقاولا نم أدبي يقيقلا تاذلا ريوطت •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• صحفلا لباقل أو سب أدبي ملعلا •

• بهمجد عم بسانتيل يلد ي لا جاتح رييكلما ءاعدا لا •

• رخلاا ببس امهددا نأ ي نعي لا نيريغتم نيد طابتر لا •

• رابتخا ي في صخشلا عابطنلا نم ةداع يوقاً تمكحما تبرجتلا •
• تيببسل تاقلاعل اضعب •

• دقعم يملع ل أو سد مسط ي فكت ام ار دانه دحاو تسارد •

• ةديجت تاساردلا نوكت امدنع اهبة قتلا يوقي جئاتنلا راركت •
• تقستم •

• ءاعدا لا بحاص قرهش نم مها جهنملا ةدوج •

• ةقيقحلا أسايقم نيعباتملا ددع لعجت لا •

• ليلدلا نء لايدب ثدحتملا ي فةقتلا لعجت لا •

• تمهم ليصافتلا نوكت امدنع مهم ي لصلأا ردصملا •

• بهجئاتن ارقتمك ثحبلا دودد ارقا •

• ميمعتلا تيلباق ي فن ارثوي اهر ايتخا تقيرطو تنيعلا مجد •

• بهأفذلأ قلا سيلو ،ن يقيلما مدع مهفل ةادأ ءاصدلا •

• درفل كفصي لا طسوتملا •

- ٲقير طلاب ق بطنٲا اهاٲا ٲي نعت لا ءة عومجم ٲى لء ق بطنٲا ٲي تلاء ءجيتٲلاء .
ص خشل كى لء افسفٲ
- ٲسار دلاء اهنٲبٲٲ مل ءجيتٲ رير بٲلاء اٲقٲقء املء مءختست لا .
- فعضء لا ، ءيملاء ءملاء نٲقٲلاء مءعب فارءعلاء .
- ل ضفاء ءلءاء رهظٲا امءنء روطٲٲ ملءلاء .
- دءحم ٲى نعم اهل ؛ ٲي ءاوشء نٲمءء ءرجم ءسٲلاء ءمٲلءلاء ءقيرظٲلاء .
ٲي ملءلاء ءهنملاء ٲي ف
- بهصفء لب ، ءى شءل ك ضفر ٲى نعت لا ٲي ءقٲلاء رٲكفتلاء .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- ءمكءلاء نم اءزء مر اكفاء وءٲاٲء ن اسءلاء صءل ءء طارءسء .
«طارءسء عافء» —
- — ءاءاعلاء نٲوكتو ءسرامملاء ق لاءلاء طبر وطرأ .
«ءٲخامو قٲٲلاء ق لاءلاء»
- لا امو انءرطٲسء ءءء عقٲام نٲب زٲٲمٲلاء ٲى لء ءءش س وءٲٲكباء .
«رصءءملاء» — عقٲ
- وءٲاٲء رءهٲن ا ن اسءلاء ن كمٲ فٲكو ءقولا ءمٲقش قاءاكٲٲسء .
«ءاٲءلاء رصق نء» —
- بءاولاء س فنلاء ٲي فل مائلاء س رام س وٲلٲروأ س وكرام .
«ءلامائلاء» — ءاءءلاء ن م فقوملاء

- ريغت ابغرلا ليلقتب طبرتت تببطلا قايلحا نأى ار روقيبأ •
هلئاسر — تنيئامطلاو تقادصلاو تيرورضلا
- يف تفرعماو تلودلاو س فنلاو تلادعلا شقان وطلافا •
«تيروهمجلا»
- قايد يف داصتقلااو نارمعلاو عامتجلاا رثأ سرد نودلخنبا •
«تمدقما» — تاعمجملا
- — ايزكرم اعوضوم قلاخلااو س فنلا بيذهتل عجب لازغا •
«نيدلا مولء ايلحا»
- بيذهت» — س فنلا بيذهتو قلاخلاا عانب شقان ميوكسم نبا •
«قلاخلاا»
- «لاقملا لصف» — يلقعلا رظنلا تيمها ن ع عفاد دشر نبا •
- انيقير رثكا تفرعما لى لا لوصولي جهنملا لكشلا مدختسا تراكيد •
«ى لولا افسلفلا يف تلامات» —
- لقعلا دقن» — تفرعما طورشو لقعلا دودح يف ثحب طناك •
«ضحملا»
- — ايزكرم ايفسلف اعوضوم ميقلما مبيقت دباعا لعج هشتين •
ىرخلاا هلامعاو «تشارن ملكت اذكه»
- قايلحا يف رارمتسلاا ى نعمو ثبعلا تلكشم شقان وماك •
«فيزيس قروطسا»
- دوجولا» — دوجولاو تيلوؤسماو تيرحلا ى لعزكر رتراس •
«مدعلاو»

• هتبرجت رواح من م اروح من نعمان ع ثحبلا لعجل كنارف .
 «من نعمان ع ثحبلا ناسنلا» — هر كفو

• لا اوس كيطعت انايحا ؛ ايئاهذ اباوج امداد كيطعت لا تفسلفلا
 لضاف

• بتاباجلا عيمج كالاتما تسيل تمكحلا .



• ادحاو ايملاء افيرعت سيل حاجنلا .

• ملك من ناسنلا حاجنلا من واسيل لا من لاملا حاجنلا .

• تفحصلا رايهنا امداد ضوعيل لا من نهمل حاجنلا .

• فءاعسلان مضيل لا من عامتجلال حاجنلا .

• رارمتسلال من لع ءرءق من لال جاتحيل مءتسلما حاجنلا .

• زاجنلا مناء ءمءعيل ذلال ساسلال ريمءنل ابيل زاجنلا لعجت لا .

• هتياهذ فرعت لا اقابيل لءنل لبق حاجنلا ءء .

• ل ماكلابل كفاهل نوراءنيل نيرءلال لعجت لا .

• فميقلان ع لايب ءرهشل لعجت لا .

• بتاقلعلان ع لايب لاملا لعجت لا .

• فايحلان ع لايب ففيلول لعجت لا .

• ل معل مءل امداد ارءع ءءارلال لعجت لا .

- ماچتا یِ لا جاتحیل عفا ن کل ، ل عفی لا جاتحیل حاجنلا .
- فدهلا ن ع ةفاسملا دیزیدق ا طخلا ماچتلا ی ف ریتکلا ل معلا .
- هدحو تاعاسلا ددع لا ، جئاتنلا سق .
- لكفورظ ریغتت امدنع كفادهأ عجار .
- بهتيا محل ةليسو نوکيدق ؛ فدهلا ةنايخ سيل فيکتلا .
- ةايحلا ی فل شفلا ی نعي لا ةطخي فل شفلا .
- ةقيرطلا ل معتل لا امدنع ةقيرطلا ريغ .
- ربصی لا جاتحیل قيرطلا ن أ درجمل فدهلا ریغت لا .



- ةميقی لع ا مکد سيلو ، ةددحم ةجيتن ن ع ةمولعمل شفلا .
ن اسنلا
- ؟ثدد اذام :ل شفلا دعب ل أسا
- ؟ثدد اذامل :مژ
- ؟ريغأ ن أ عيطتسأ اذام :مژ
- ؟فالتخمل كشبل عفأس اذام :مژ
- ررکتيدق هنم ملعتت لا ی ذلا ا طخلا .
- مءاقلل رارقلل حاجذن مضيد لا قباسلا حاجنلا .
- دهجلل صقن وه ببسلا ن أ امداد ی نعي لا ل شفلا .

- جئاتنلا في فرتوت دراوملاو تيقوتلاو ظحلاو فورظلا •
- تيرقبلا في لاجذل ك بسنت لا •
- ءابغلا في لاشفل ك بسنت لاو •
- ةراهملاو ظحلا نيد طلخت لا •
- ةئيس ةجيتن في لانايا في دوي دق ديچلا رارقلا •
- ظحلا ببسب اتقؤم حجنيد دق ئيسلا رارقلاو •
- اهدحو ةجيتنلا لا ، رارقلا ةدوج في لع زكري ديچلا مبيقتلا •
- اطحلا راركت في لالوحتت دق ملعت نود ةرباثملا •
- بي نلاق رارق انايا باحسنلا •
- بي نلاق رارق انايا رارمتسلا •
- بت لامتحلاو لنادبلاو فيلاكتلاو تامولعما هددحت قرفلا •
- ربكا ةراسخ في لع ك ربجت ةقباسلا ةراسخلا لعجت لا •



- اوّء اّمءاد سيل فوخلا •
- لكيمحي دق في قيقدر طخنم فوخلا •
- وأرطخلا نم ريثكب ربكا ةباجتسلاا حبصت امدنع أدبت ةلكشملا •
- بسانم رربم نود ةايحلا عنمت •
- فوخلا بايغ في نعت لا ةعاجشلا •

- فو خلا م غر رنح ب فر صتلا ي نعت دقة عاجشلا .
- ك توف ت ابثلا ايققد ار طخل خدت لا .
- اديحت هفاخت ي ذلا ام مهفا .
- ددحم ل اوسى لا ماعلا فو خلا ل و د .
- ي نكمي ي ذلا امو ل شفا ل امتحا ام» ن م ةدئاف ل قا «ل شفا س»
«؟ هليلقتل هلعف
- ك نهذ ي ف ةقيقدل بقتسملا ع قوتل عجت لا .
- ل ماكن يقى ل ع لا ، ت لامتحا ل ع ي وتحي ل بقتسملا .
- ي جيردتلا ضرعتلا مدختسي ، قلقلا ت ابارطضا ض ع ي ف .
• قل لا ل ع ي نيملا ي سفنلا جلاعلا ن م عزجك
- فو خلا طامنا ض ع ي ل ع ظفاحي دق رمتسملا بنجتلا .
- ا صصختهم اميقت بلطاف ، ك تايد ل طعي فو خلا حبصا اذا .



- ت امو ل عملا ص قنة جيتن نو كي دق ددرتلا .
- فو خلا ة جيتن نو كي دقو .
- ت ارايخلا ةرثك ة جيتن نو كي دقو .
- مي قلا حوضو مدع ة جيتن نو كي دقو .
- ر ارقلا ن ع ث حبت ن ا ل بق ة لكشملا ددح .

• تهاتما تارايخا دد.

• رايخل كفلكته دد.

• هسكع بعصي امو هسكع نكمي ام دد.

• تنورم رثكا تبرجتب ابلاغ حمست سكهلا قلابلا تارارقلا.

• تارارقلا نم رثكا تامولعم يلا جاتحت قرييكل تارارقلا
قريغصلا.

• بهيلع لوصحلا نكمي لا تامولعم رظنتت لا.

• رارقلا تقو نوكي دق، ديدج تامولعم لاب ثحبلا حبصي امدنع.
ن ا د ق

• قلقلانم صلختلا ديرت كنلا طقف ايريصم اراق دختت لا.

• لاماك انيق ديرت كنلا رارق لك لجوت لاو.



• دودحم دروم هابتتلا.

• تيفرعم قفلكته اهلا قركتملا تاعطاقملا.

• ققيرط بسد تشت ردصم و ا جاتتا ادا نوكي دق فتاهلا.
همادختسا.

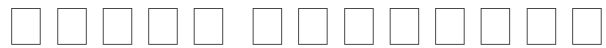
• كتايولوا ددحت تاراعشللا لعجت لا.

• لاك — تاعطاقملا نم قيامدي لا جاتحي قيمعلا لمعا.
«Deep Work»، تروبويند.

- قیحتسد ماهم رشع نم لضافاً نوکت دق قهمم قدحاو قهمم
- ملعتا نیو تا حفسد رشع حتف نیب طلخت لا
- قراهما ناقتاوی و تحما قدهاشم نیب طلخت لا
- زیکرتلا آتقوو لصاوتلا آتقو دد
- قدار لا ی لء دامت علا ل لقت ادیج قممصما قئیلا

- ق. ییبتلا مژ مهفلا ی لا تفرعما ن م ل قنتی ی قیقحلا ملعتلا
- ن م ریثک ی ف ملعتلا ی لء دعاسیة قرکاذا ن م عاجرتسلالا
- تاقایسلا
- قیللسلا ءدهاشملا ن م یوقاً ءعجارلا ءیزغتلا عم ءسرامملا
- اهدحو
- اھسرامت نأ نود قرأهم ن عأباتک نیرشد ارقث لا
- هرارسا ءدراطم لبق لاجملا تایساسا ملعت
- جاتحت قرأهملا نوکت امدنع «یرحس راصتخا» ن عثحبث لا
- بیردت ی لا
- ءقلکم ءاطخا حبصت نأ لبق قریغصلا ءاطخلالا ن م ملعت
- ءصاخلا لک تغلب ءتملعت ام بتکا
- اھتمھفلھ یرتل رخا صخش قرکفلا حرشا
- ت اوجفلا فشکی ی تاذا رابتخلالا

- تامل عملاب ظافتدلا اى لاء دعاسيد نأ نكميد دعابتما ملعتلا •
- فدهلا وه قيبطتلا نو كي امدنع مهفلا نء لآيدب طفلا لعجت لا •
- ردصملا نء ثحبلا ملعت •
- ماقرلا او موسرلاو ل وادجلا ةءارق ملعت •
- ةديدج رداصم لك حفتت ي تلا ةغللا ملعت •
- تايبدا لا نء رييك عزجى ل لوصولا عسوت نأ نكميد ةيزيلجنلا •
• ةيملاعلل ةيملاعلل



- ةكبشو ةربخ ردصم أضيأ نوكت دق اهنكل ،لخد ردصم ةفيظولا •
• تاقلاعو
- هدحو بتارلا ي فل معلا ةميق لز تخت لا •
- ناسنلا ةميق ي ف بتارلا لز تخت لاو •
- ةلمتحم ةيداصتقا ةميق اهل ةيقيقد ةلكشم لحت ي تلا ةراهملا •
- تاكرشلا نيدل قنلا ةلباق تاراهم ملعت •
- ةينهم ةراهم لصاوتلا •
- ةينهم ةراهم ضوافتلا •
- ةينهم ةراهم ريراقتلا ةباتك •
- ةينهم ةراهم تقولا ةرادا •

- تبتاڻا فير اصمو طاسقاب اُمرتلم لكخدل كل عجت لا .
- اهتاذ دحب ةميق ةيلاملا ةنورملا .
- ةروطخر ثكال خدلا ن ادقفل عجت ةيلاعلا تبتاڻا تافور صملا .
- دقعم رامثتسا ن عث حبت نأل بق ي دقنلا قفدتلا بقار .
- بسانت لا رطاخملا اضرعم ابيرق هجاتحت يذلا لاملا لعجت لا .
ي نمزلا لكقفا
- اهمادختسا نم لكعنمت دق ةقيرطب تايرورضلا ل اوماً رامثتست لا .
ةجاحلا دنع
- همادختسا ل بق نيدلا مهفا .
- ضار تقلاا ةفلكت نم يساسا عزج ةدئافلا رعس .
- ةدشب رطاخملا ديزي دقو ، لصا ليومت ي لع دعاسي دق نيدلا .
- ةايحلا طمني فلكشم ءافذلا نيدلا مدختست لا .
- ي دقنلا قفدتلا ي لع ةرطيسلاب ابلغا ادبي لاملا ل لاقتسلاا .



- بباسد وه ام ردقب لكولسد لاملا .
- لاملا ناسنلاا ةرظني فرثوت دق ةلوفطلا براجت .
- ضعب دنع راخدلاا ي فطار فلا ي لا ي دوي دق رقفلا نم فوخلا .
سانلا

• دذع كلاهتسلاا في فطار فلإا لي دؤيد دق ن امرحلا نم فو خلا .
نيرخآ

• قافذلا ديزت دق تيعامتجلاا تئراقملا .

• ةورث ةرورضلاب سيل رهاظلا لاملا .

• ةورث لي لع لايلد لا اكلهتسم لاصأ نوكت دق ةرخافلا ةرايسلا .
ابهبحاص

• ةورثلا في فاص امئاد فشكي لا لي لاملا رهظملا .

• كلاهتسلاا نم تميمها رثكأ نوكت نأ نكمي ةرهاظلا ريغ ةورثلا .
«ل لاملا تيجولوكيس» ، لسوا ه ن اغروم — رهاظلا

• لي لاملا كحاجنلا ارايعم نيرخلاا قايد لعجت لا .

• ةفلتخم تيلام جئاتن امهيدل نوكت دق مسفل لخدلا امهل ناصخش .
رطاخملاو تامازتلااو كولسلا ببسب



• بهقنت امو بهسكت ام نيب اشماه ق لخير اخدلا .

• رثكأ تارايخ كحنمي لي لاملا ش ماهلا .

• ر اخدلال تطخعض ؛ طقف لي قبتلي ام رخذت لا .

• عيمجلا بسانت تسدقم دعاوق تيلاملا بسنلا لعجت لا نكل .

• ةرسلأاو نويدلاو لخدلا بسد فلتخت صخشلا تاجايتحا .
دلبلاو

- لبقتسما أنا مضى ضاملا لعجت لا
- لصلأ بسد ، لمتحملا لبقتسما دئاعلا لقي دق ع فترملا رعسلا
بهميقتو
- م. ماهار غ ن يماجنب ى دل ي ساسأ موهفم ناملا ش ماه
- هريربت عيطتست لا ارعسع فدت لا
- بهتميق ردصم مهفت لا لاصأ رتشت لا
- رطاخملا ةطذنم مها قوسلا كعقوت لعجت لا



- بةكرش في ةئيئزج ةيكلم مهسلا
- طاشنلا صر فو رطاخم في فكراشيد مهسلا في رمتتسما
بةكرشلا يداصتقلا
- اهلختت ي تلا ةيداصتقلا ةميقلأ أمئاد ي واسي لا مهسلا رعس
بةكرشلا
- راعسلأ في رثوت ةيلبقتسما تاعقوتلا
- لماوع ةرادلاو ةسفانملاو نويدلاو ةيدقنلا تاقفدتلاو حابرلأ
بةكرشلا ليلحت في ةمهم
- رعسلا ي نايد مسر في بةكرشلا رصتخت لا
- ةليمج ةصق في رامتتسلا رصتخت لاو
- أيلام رارقلا نوكي امدنع ماقراً ل جاتحت ةصقلا

- حاتملا دقنلا تقيواسم أمئاد تسيلا تقيساحملا حابر لأا •
- تمهم حابر لأا ةدوج •

- رئاسخاو دنأوعلا مخضت دقن ويدلا •
- تكرشلا شماوهي لء طغضت نأ نكمي ةسفانملا •
- أيدبا أدعو تسيلا تيسفانتلا ةزيملا •
- ريغنت قاوسلاو ريغنت تاكرشلا •
- تايضرفلا ةعجارم بجي لكلا •



- ءارثلا هي لئانومضم أقيروط سيل طشنا لوادتلا •
- رئاسخاو بساكملا مجد ديزت تيلاملا ةعفارلا •
- سار ةداعتسلا ريثكب ربكأ حبر هي لئاجاتحت ةريبكلا ةراسخا
للاملا •
- يقابلا ةفعاضم هي لئاجاتحت ،كلام سار فصنت رسخ اذا •
• تبادبلا ةطقن هي لئادوعلا أبيرقت •
- ةلمتحملا ةراسخا مجد ةفرعم نود ةقفصل خدت لا •
- رطاخملا تيلاء تايراضم هي ةتشيعلال او مآ مدختست لا •
- قوسلا نم ماقتنلا عفادب ةقفصلا فعاضة لا •
- ترسخكنا فرعي لا قوسلا •

- ضيوعتلاب لكلا نيدى لا قوسلا .
- ةركاذلا ىلء دامتءلا ل دب لكجئاتنل جسد .
- قبطنت امدنع بئارضلاو قلاز نلاو موسرلا بسحا .
- ةراهملا ىلء لائلد تسيل ل وادتلا ةرثك .
- حاجن ةيكد ىلء لا رابتخا ىلء جاتحتل وادتلا ةيجيتارتسا .
ةيدرف
- ةيجيتارتسا مبيقتل ىفكت لا اهدحو جبرلا ةبسن .
- اهلك حاجنلا ةبسنو ل وادتلا فيلاكتو ةراسخاو جبرلا مجد .
ةجيتلا ىفل خدت



- رطاخم لابل ارامنتسا سيل هنكل ىقيدل صا راقعلا .
- بلطلا ىف رثويع قوملا .
- بعيبلا وارىجاتلا ةيلباق ىف رثويع بلطلا .
- ةلماكلا ةفلكتلا سيل ءارشلا رعد .
- ةفلكت ةنايصلا .
- ةفلكت روعشلا .
- ةفلكت ليومتلا .
- ةفلكت نوكت دق بئارضلاو موسرلا .

- عابطنلا نم مها ي دقنلا قفدتلا .
- يلام ي طايثدا ي لا جاتحيل ناسلا ريغ راقعلا .
- عافترا لا رارمتسا ن مضي لا ي ضاملا ي فرعسلا عافترا .
- عفريهنك ، لصا ءارش ي لء ةردقلا عفري ي راقعلا ضرقل .
- بضيا مازتلا
- رطاخملاو قلويسلا قنراقم نود ي لام رامثساب اراقع ن راقن لا .
- فيلاكتلاو



- قوسلا عيطتسيه فقير طبه قيققه قلكشم لحي جانا عورشما .
- باهنم عفد
- قكرشلا تسيله قركفلا .
- بلطلا ي لمعلا رابتخلا وه ليمعلا .
- حاير لا تسيله تاعيملا .
- قلويسلا تسيله تاداريلا .
- بتاعيم ي لا لوحتي تدمجتم لام نوزخملا .
- حاير لا ومناء ي نعي لا تاعيملا ومن .
- ربكاليومت ي لا جاتحيدق عيرسلا ومنلا .
- قلكشملا فعاضي دق جذومنلا تابثا لبق عسوتلا .
- انكم رابتخلا نوكي امدنع عسوتلا لبق قوسلا ربتخا .

- طقف لكتر كفي في هيار ن ع لا ت لكشما ن ع ل يمعلا ل أسا .
- هدحو هلو قي ام لا ، ل يمعلا هلعفي ام بقار .
- ي راجت ل صا تعمسلا .

- ة عرسب عيضت ن أن كميو ع طيب مكار تت ةير اجتلا ةقثلا .



- باهر بتخيو ةميق ي نبي ؛ طقف املد عيبي لا ل ام علا دئار .
- أفده تسيل ةر طاخملا .

- ءايمعلا ةر طاخملا ن م ل ضفا ةبوسحملا ةر طاخملا .

- ويرانييس أو سا ن ع ل أسا عور شما قلاط ل بق .

- ؟ هلمحت عيطتسا ل ه : ل أسا مڭ .

- ؟ هلامتدا ل لقا فيك : ل أسا مڭ .

- لك تي صخش ل شف ي نعي عور شم ي ف ل شفا ل عجت لا .

- ن اسنلا ةميقلا ا ر ابتخا س يلو ، ةيدا صتقا ةبرجت عور شما .

- ع سوتلا ل بق عيبلا ملعت .

- ةر ييكلال او ملا ةر ادا ل بق ةيساسلا ةبساحملا ملعت .

- ي دقثلا ق فدتلا مهفا .

- ل يمعلا باستكا ةفلكت مهفا .

- جبر لا ش ماه مهفا .

- ل.داعنلا تطقذ مهفا .
- ن.وزخملا مهفا .
- ت.امازتلاا مهفا .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• تيلوؤسمو تيفطاعو تيداستقاو تيناسنا تكارش جاوزلا .
تكرتشم

- ت.قلاعلل ماكللا ماضنلا سيل هنكل ،مهم بحلا .
- ت.يحصلا ت.قلاعلل يساسا طرش مارتحلاا .
- ع.امتسللا اُضيا وه ؛ملاكلا درجم سيل لصاوتلا .
- ت.قفاوملا ينعيل لا عامتسللا .
- ج.اوزلا لشف ينعيل لا يعبيطلا فلاتخلاا .
- اُمامت فلاخلا بايغنم مها فلاخلا قراد تقييرط .
- ي.لا ي.عسلاو رثلااب فارتعلاا ن.مضتي يقيقحا راذتعلاا .
رييغتلا
- ص.خشلا ت.ناها ي.لا فلاخلا لوح ت لا .
- ت.يصخشلا ت.مجاهم ل.دب.د.دحملا ت.لكشملا ش.قاند .
- ن.يجوزلا ن.يد.ت.حضاو ت.اقافتاو ت.يفافش ي.لا ج.اتحيل.املا .
- ت.مزأ ي.لا لوح ت نأ لبق ش.اقدي ي.لا ج.اتحت ت.ريبكلا نويدلا .
ت.يرسأ

- ضومغلا رداصم ضعب لقتة تکر تشملا قیلما فادهلأا •
- قیعاو ریغ قیلثم قرو صی لء جاوز لا نبت لا •
- عی شلک ی ف ن اقباطتم ناجوز دجوی لا •
- ن ع قز هاجلا تامیمعتلا ن م ریثک ن م ربکا قیدرفلا ت افلاتخلا •
- ءاسنلاو لاجرلا •
- ریربت «قیو ثلأا قعیبطلا» وأ «قیرو کذلا قعیبطلا» مدختست لا •
- ی ذلأا •
- دودحو مارتحاو اضری لآ جاتحت قیحصلا ققلا علا •
- فلا خلا ل ح ل یحص د بولسا س یل فن علا •
- أب د تسیل قو طیسلا •



- لکولسلای لوأ قسر دم قو سلأا •
- میلعتلا ن م ن وملعتی امک قظحلاملا ن م ن وملعتی ل افطلا •
- رشابملا •
- بتار ضاحملا ضعب ن م یوقأ قیمویلا قودقلا •
- رمعلا بسانم رکبم میلعتی لآ جاتحتی قو سلأا ل خاد ل املا •
- مارتحاو بحو قحضاو دودحی لآ جاتحتی ل فطلا •
- قیلثم قیلمع تسیل قیرتلا •

• راذتعللاو ةعجار ملاب هراثا ضعب حلاصا نكمي يوبرتلا اظلا .
رييغتلاو

• مهضعب رار متساب لافطلا نراقت لا .

• تبيللا لخاد ةسفانم يلا تبيرتلا لوح دق ةنراقملا .

• ةيصخشلا ةميقل طبر لدب ملعتلاو ةيجيتارتسلاو دهجلا عجش .
طقف ةجيتنلاب

• لك رتشم تقو يلا جاتحت ةرسلأا .

• ةرييك ةيلام ةفلكت يلا امداد جاتحي لا لك رتشملا تقولا .

□ □ □ □ □ □ □ □

• امداد اروعثت سيل ةداعسلا .

• ةفلتخم رعاشم برمي عيبطلا ناسنلا .

• نزحلا عاغلا سيل فدهلا .

• لهبناو جب عاتمتسلاو اهتابوعصل محت نكمي قايد ءانب فدهلا .

• هافرلا يف مهم رصد ةديجلا تاقلعلا .

• قايلحا ةدوج يف مهم رصد ةحصلا .

• باضرلا امهم اردصم نوكي دق ينعما .

• ةءافكلاب اروعثت حنمي دق زاجنلا .

• رار متسللا تيرورض ةحارلا .

- باضرلا ل لقت دق ةرمتسما ءنراقملا .
 - قايد نم ي قنتم اءزج ضرعتي عامتجلاا لصاوتلا لئاسو .
نيرخلاا
 - نيرخلاا تاقلب ءلماكلا كتايد نراقته لا .
 - نم جورخلا ي لء ناسنلا دعاسي امدنع اصوصخ مهم لاملا .
مدحو لاملا ي فل زتخت لا دءاعسلا نكل ، ناملأا مدعو ن امرحلا
 - لصفلاا روعشلا ايواسم امداد سيل رثكا كلاتما .
 - ي رتشت لا تاقلعلا .
 - ي رتشي لا مارتحلاا .
 - ي رتشي لا نعملا .
- □ □ □ □
- ي لء ةردقلا دءعاق اهنأ ؛ طقف ايليمجت اعورشم تسيلا ءحصلا .
شيعلاو لمعلا
 - ءحصلا نم ي ساسا ءزج ي فاكلا مونلا .
 - ءددعتم ءيحص دئاوفب طبتر ي مظتملا ي ندبلا طاشنلا .
 - ليوطلا ي دمل ي لء ءحصلا مهم نزاوتملا ءاذغلا .
 - بعيمجلا بسان ي رحس ي ئاذغ ماظن دجوي لا .
 - اهبجتن كم ي تلا رطخلا لماوع مها نم نيختنلا .
 - ةرييك ءيحص رطاخم لمحتن ان كم ي ةردخما داوملاو لوحكلا .

- لما وعو سنجلاو رمعلا ى لع دمتعت ةبسانملا ةبيطلا صوحفلا .
- ةيلحملا تايصوتلاو رطخلا .
- ةلكشم ي فبيطلا ن ع لآيدب تنرتنلا ى لع ةحيصنل عجت لا .
- ةمهم ةيحص .
- ةحصلا نم عزج ةيسفنلا ةحصلا .
- بآئتكا أمئاد سيل نرحلا .
- بآار طضا أمئاد سيل قللا .
- صصختم مبيقت ى لا جاتح صيخشتلا .
- أفعض سيل ةدعاسملا باط .
- أمبيقت قحتست ةايحلا ل طعتي تلا ضار علا وأ رمتسملا ملأا .
- أبسانم .



- حاجنلا سكع تسيلا ةحارلا .
- ةقيرار متسللا نم عزج ةحارلا .
- هدر اوم لكهتسيدق أدباً فقوتيد لا يذلا ناسنلا .
- ديجلا لمعلا ن مضي لا رمتسملا لمعلا .
- بعاضد اتقو سيل مونلا .
- ى لع ظافحلا ى لع صاخشلأا ضعب دعاست ةحار تسلا تارتف .
- ءادلاو زيكرتلا .

- تامل عملك أماد ارددصم كفتاه ل عجت لا
- ك هابتنا قحتسيه ربخل ك سيلا
- كلوخذ قحتسيه شاقذل ك سيلا
- بلايوط اريسفت قحتسيه صخشل ك سيلا
- تيسفنا تقاطلا يمحيدق دودحلا عضو
- تمهم تيعامتجا قراهم «لا» لوق
- ليوط ليصفتب ضفرل ك ريربتى لا جاتحت لا
- عيمجلا عاضرا بلطتي لا مارتدلا



- بهن يطيحما صاخشلأاب رثاين ناسنلا
- بعصا وألهسا تاكولسلا ضعبل عجت دق تيعامتجلاا تئيلا
- هدير تيذلا كولسلا عاندى لء كدعاستي تلا تئيلا رتخا
- أماد كقفاوي نم سيل ديحلا قيدصلا
- مارتحاب ضر تعين أعيطتسيه ديحلا قيدصلا
- تيصخش قوادعى لا ل وحتي يركفلا فالاخلا ل عجت لا
- كميق يغلته عامتلاا لا ل عجاخلا ل عجت لا
- تلعزعى لا ل وحتي لاقتسلاا ل عجت لا
- عاطعو ذخا اهيفه تيحصلا تاقلاطلا

- دحاو فقومى لءءانب ءلما ءقءى طءء لا
- ن مزلا ربع قاسءلا بقار
- س انلا ن بء ءقءلا فعضء ءمبمنا
- لك رىءل كر ارسل ل قنء ءق ن بءر ءلا ارسل لك ل قنء ن م
- رشنلا ءلباق اءممسء ءمولعم لك ل عءء لا
- بءلوؤسم ءبصوصءلا

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- س فنلا قر اءا ن م اءبء ءبققءا ءوقلا
- ءوق بضعءلا لء ءر طببسا
- ءوق اءءلاب فارءءلا
- ءوق ءءاءلا ءءء ءءءاسملا بط
- ءوق ءءاءءلا لمءء
- ءوق «لا» لوقى لء ءر ءقلا
- ءوق «فرءا لا» لوقى لء ءر ءقلا
- ءوق لبلءلا مامأ ب ارلا رببءى لء ءر ءقلا
- ءوق روءءم فرسءء نوء راءءءلا لء ءر ءقلا
- ءوق قبفصءء نوء لمءلا لء ءر ءقلا
- ن بءر ءلا لء ءر طببسا ببءء ءوقلا ل عءء لا

- ةدعاسم لك ضفر ينعث ةمار كلا ل عجت لا
- دحأ ي لا ة جاحلا مدع ينعيل لاقتسلا ل عجت لا

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- ملعلان عكتاضار تفر بتخير فسلأ
- ي نهذلا جذومنا عسوت ةفلتخم تافاقت ةيؤر
- ل مأك بعش ي لع أمكد ةدحاو ةبرجت ل عجت لا
- مكحتن أ ل بق ملعت

• مارتحاب ن ييلحملا ن اكسلأ ل أسا

• ن اكملأ خيرات أرقا

• بهنيناوق مهفا

• هداصتقا مهفا

• لمعلا قرط فلاتخا ظحلا

• بعيطتست امدنع ةديدج ةغل ملعت

• ريكفت ةقيرطو ةفاقت ي لا ةذفان اهنا ؛ طقف تاملكت سيل ةغللا

• بسحب ، أميلعتن وكي ن أن كميو ، أكلاهتسا ن وكي ن أن كمي رفسلا
بهما دختسا ةقيرط

□ □ □ □ □ □ □ □

• ةمظنلا ي فعضلاو ةوقلا طاقف فشكت ةمزلا

- ليجأتا ناك اذا ديدش لعفنا تحت قريكة تارارق ذخت لا .
 .أنكم
- ق ناقطاب ادبا ،تمز لا ا ي ف .
- تمعناشلا ن ع قيقطال صفا .
- ل جاء وه ام ددد .
- مهم وه ام ددد .
- هليجاتن كميد ام ددد .
- هيف مكحتلا عيطتست ام ددد .
- اهسفن عظحلاا ي ف تلاكشم رشع لد لواحت لا .
- لاوا ربكلاا رطخا جلاء .
- عيطتست امدنع ي طايتحاب ظفتحا .
- تمهملا تامولعلا قثو .
- كتفرعم تلاكشما زواجتت امدنع قصصختما قدعاسما بلطا .
- قدرادا ي لا جاتحت ؛قلوطب ي لا امداد جاتحت لا تمز لاا .
- اهثودحب حمس ي ذلا ماظنلا لد ،تمز لاا دعب .
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- تاذلا دلج تسيل قيلوؤسما .
- هيف ريثأتلا كنكمي امب فار تعلاا ي ه قيلوؤسما .

- بهيف م كحتلا ليحتسم عي ش قيلوؤسم ل محت لا
- عي ش ل ك ريربتا فورظلا مدختست لا نكل
- ج ل صاً ، ت ا ط خ ا اذا
- م ل ع ت ، ف ر ع ت م اذا
- ع د ع اس م ل ا ب ل ط ا ، ع ط ت س ت م اذا
- ا ه ل د ع ، ع ط خ ل ا ت ل ش ف اذا
- بي ع ق ا و ل ي د ب ن ع ث ح ب ا ، ل ك ب ر ض ي ن ا ك م ل ا ن ا ك اذا
- ق ر ي غ ص ل ا ل ا ع ف ل ا ن م ا د ب ت ق ي ل و ؤ س م ل ا
- ق ي ل و ؤ س م ل ا ن م ل ك ش د ي ع ا و م ل ا ب م ا ز ت ل ل ا
- ق ي ل و ؤ س م ل ا ن م ل ك ش ل ا م ل ا م ا ر ت ح ا
- ق ي ل و ؤ س م ل ا ن م ل ك ش د س ج ل ا ع ح ص م ا ر ت ح ا
- ق ي ل و ؤ س م ل ا ن م ل ك ش ق ر س ل ا م ا ر ت ح ا



- ع ا ج ر ت س ل ل ل ب ا ق ر ي غ د ر و م ت ق و ل ا
- م و ي ل ا ع ا ه ت ن ا د ع ب ق ي ف ا ض ا ع ا س ع ا ر ش ل ك ن ك م ي ل ا
- م ه م ت ا ي و ل و ل ا ب ي ت ر ت ل ل د ل
- ب ل ا ج ا ع ع ي ش ل ك س ي ل
- ا م ه م ع ي ش ل ك س ي ل و

- تمههلا روملاً اُمئاد قرست ةلجاعلا روملاً لعجت لا
- ملعتلا اَتقو ص صخ
- لمعلا اَتقو ص صخ
- ةلئاعلا اَتقو ص صخ
- ةحارلا اَتقو ص صخ
- كتايح ةعجارم اَتقو ص صخ
- لاوا أدبي ذلا ام فرعت نلف ،أمهم ءي شل كن اك اذا
- رخا ائيش ق بسيد ائيش ن ا ي نعت ةيولولا



- كتاردق نم ليلقتلا ي نعي لا عضاوتلا
- نير خلا ةناها نود كتميق ةفرعم كنكمي
- ءي شل كي ف املء اهبحاصل لعجت لا ةداهشلا
- ءي شل كي ف اربخ بهبحاصل لعجي لا ل املا
- بت لاجملا ل كي ف حاجنلا ي نعي لا لاجم ي ف حاجنلا
- بهتفرعم ي هتنت نيا فرعي كذلا صخشلا
- بهصصخت ي ف ص تخملا ي اربلطا
- بهتقيقحلا اربصم ةرهشلا لعجت لا
- بهمكحلا ي لء لايلد هذحو رمعلا لعجت لا

- ۛابغا ى ۛء لآلڊ رققا ل عجت لا
- ۛقرقبعا ى ۛء لآلڊ ى نغا ل عجت لاو

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- ۛقواسقم ۛقڭاڊب ۛطقن عىمجا ى طعت لا قاىحا
- ص رققا ى فرثوۛ ۛقعامتجلا او ۛقڭا صققلا فورظلا
- ۛقڭرققا ۛقيلوؤسما ى غلى لا اڭهب فارققلا
- فورظلا رثا ل هاجت رربۛ لا ۛقڭرققا ۛقيلوؤسما ن ا مك
- لقا دراوم نم نو اڊب سانا ضعب
- لو طأ تقو ى لا نوجا تحڭ ڊق ك لڭا
- اضا فورظلا ۛقراقم ى لا جاتحت ۛقڭا عا ۛقراقما
- نو عىطققى عىمجا ن ا تابثلا دحاو صخش حاجن مڭققست لا
- اھسفن ۛققڭر طلاب حاجنلا
- لىققسم حاجنلا ن ا تابثلا دحاو صخش ۛقبوعص مڭققست لاو
- ۛقڭزققققلا صققلا نم اڭققعت رثكا عقاو لا
- اققلاخا ابقع سىڭ رققلا
- ۛقڭاقت ۛقققلاخا ۛقلىضف سىڭ نغا
- لكلمى امل ن اسنلا م اڭققسا ۛقققىك ى فرھظت قلاخلا

- تيعامتجاو تيداستقلا ل ماوع ل خادته تجيتن نو كي دق رقفا .
- تيسسؤمو تيحسو تيميلعتو .
- هسفت قولاي في صرفلاو قربخاو لخدلا ل لقتن أن كميد قلاطبلا .
- أنامض سيد هكل ، صاخشلأا ضعب صرف ديزيد دق ديحلا ميلعتلا .
- ءارثلا .
- في لمعلا تميقة عفرتن أن كميد قوسلا في فقبولطملا تاراهملا .
- تنييم فورظ .
- بعيراشملا سيسأت صرف في فرثؤيل لامللا س أري لا لوصوللا .
- درفلا صرف في فرثؤت تيداستقلاا تئييلا .
- ل سكللا في فرقلا لزتخت لا كلالا .
- ةدحاو تحيصن في فرقلا نم جورخلا لزتخت لاو .
- تنكمملا تاراسملا دحأ تاراهملا نيسحت .
- تاراسملا دحأ لخدلا ةدايز .
- تاراسملا دحأ تافورصملا ليلقت .
- تاراسملا دحأ تينهم مكبش ءانب .
- تيداستقلاا قردقلا تيامد ل اكشأ دحأ تحصلا تيامد .

- لا امدنعى تدكميةى لا برقا كلعفا نوكتن ايه ههازنلا •
دحا كبقاري
- عادخلا امداد ارربم قيلاملا عجاخلا لعجت لا •
- عطبى نبتة عمسلا •
- اقدلا ربكا لكشم قلخيو اريصة افقوم لحيدق بذكلا •
- هذيفنت عيطتست لا امب دعت لا •
- تاعازنلا لقيد طورشلا حوضو •
- تمهملات اقاقتلا بتكا •
- عيقوتلا لبق دوقعلا ارقا •
- تينوناقلال ناسملا يف ص تخملا رشتسا •
- رطاخملا قيلعاء تلامس يف «صخشى للاق» ىلء دمتعت لا •

- دراوملا صيصختو زفاوحلا هوشيو تقتلا رضى داسفلا •
- تاسسؤملاو عمتجملا ىلء قرهاظ ريغ تفلكت قلخت قوشرلا •
- طباو ضلاو حاصفلا ىلء جاتحى حلاصملا براضت •
- تلامسمو تاءارجاو دعاوق ىلء جاتحت تلعفلا تباقرلا •
- تطلسلا مادختسا ءاسا صرف ضعب ليلقت ىلء دعاست تيفافشلا •

- فدهلا ديدحتب أدبيديجلا رارقلا .
- لئادبلا ءفرعم مڭ .
- تلامتحلا ريدقت مڭ .
- فيلاكتلا باسح مڭ .
- لوقعم ويرانييس اوسأ لئارظنلا مڭ .
- لكدرامو كميق بسانيم رايثخا مڭ .
- ررقي هحو فوخلا لعجت لا .
- ررقي هحو سامحلا لعجت لاو .
- ررقي هحو ءاقدصلا لئار لعجت لا .
- ائماء لئيلد دحاو صخش ءبرجت لعجت لا .
- رثكا تامولعم لئار جاتحت رطاخملا ءيلاء تارارقلا .
- باهر ابثخان كميس كعلا ءلباقلا تارارقلا .

- يرثشتن لبق بسحا .
- رمتشتن لبق مهفا .
- لكلاهتسلا لئار فحسوتتن لبق رخدا .

- لك تاجايتدا بسانت ةلوي سب ظفتحا .
- ةيعامتجلا لك تناكم تابلإ ضر رقت لا .
- ةقباسم رامثتسلا لعجت لا .
- ةرماقلا أببس ةراسخلا لعجت لا .
- رورغلا أببس جبرلا لعجت لا .
- لك تميقلا أفيرعت هذحو لك بتار لعجت لا .
- لاهب بسكت نأ عيطتست ةراهم نبا .
- لك صرف لاهب يمحنت نأ عيطتست ةعمس نبا .
- رطاخملا لمحني لء لك تردق بسانت لأوصا نبا .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- ميلء دامتءلا نكمي يذلا صخشلا نك .
- بهت دعوام زجنا .
- ار كبل لوؤسما ربخا ، ترخاذا اذا .
- أطلخاب فارءعلا عم لحلا مدق ، تأطخا اذا .
- لاسا ، ةمهملا مهفت مل اذا .
- ةئينهم ةقيرطب معفرا ، ار طختيار اذا .
- بتقوم فالاخ ببسب ةئينهملا تاقلعلا قرحت لا .
- ةميمنلا اناكم بتكملا لعجت لا .

- به قیاس مهف نود حجان ص خشد بولسا دلقت لا
- قربز رثکلاً ص اخشلاً ن م ملعت
- به قیاس نود قیرست امولعم کراشت لا



- شاقنل کب زو فلای ل جاتحت لا
- اهیل لو خدلا قحتست لا تاشاقنلا ضعب
- هدحو ملاکلاب اهیلعل صحت لا تامولعم فشکی دق عامتسلالا
- درلا دیرت کذا در جماع طاقت لا
- مکحلا رادصل بقایفاضا لا اوسل اسا
- ن او دعلو مزحلا نیب طلخت لا
- فعضلاو فطلالا نیب طلخت لا
- فوخلو تمللا نیب طلخت لا
- تقنلاو ریثکلا ملاکلا نیب طلخت لا
- روضحلاب طبرت اهر صانع ن ریثک؛ ار حست سیلا امزیراکلا
- نیر خلااب مامتهلاو حوضولاو عامتسلالاو



- أبضاغ نو کت امدنع در لال بقه قظط فقوت •

• لڪناڪمڀڻاڪ اڌا ليعفلا قورڌي فتاؤ تمهم ٿلاسر ل سرت لا
راظتلا

• رخا صخش عي شتابثلا ايلام اراق ذخت لا

• لڪلاوملا اريدم بضغلا ل عجت لا

• لڪتاقلاط اريدم قريغلا ل عجت لا

• لڪلبقتسملا اريدم فوخلا ل عجت لا

• لڪرطاخملا اريدم سامحلا ل عجت لا

• رعاشملا امداد آتبيڪ سيل س فنا طبض

• روعشل لڪ حبصين ا نود معمل ماعتلا ينعيل اعفلا ميظنت
ذيفنتلا بجاو ارمأ

□ □ □ □ □

• عي شل لڪ لوبق ينعيل لا ربصلا

• ٿيڙوم ٿقلاء ي فءاقبلا ينعيل لا ربصلا

• ٿطخلا ب راظتلا ينعيل لا ربصلا

• ٿعجار ملاو ل معاو تقولا نيد معجيد ديچلا ربصلا

• بتقو ي لا جاتحيد رامثتسلا

• بتقو ي لا جاتحيد ملعتلا

• بتقو ي لا جاتحيد ٿقتلا عاندي

- بتقوى لئلا جاتحتة ممسلا ءانب •
- بتقوى لئلا جاتحت ءانبلا ءيبرت •
- بفلكت لابل اهيرست نكمي لا جئاتنلا ضعب •



- بحضاو فدهى لئلا جاتحتة مميزات •
- بأضماغ أگولس جتنيد ضماغلا فدهلا •
- بتاوطضى لئلا فدهلا مسقة •
- بءبلا بى فكي امب قريغصى لولأا قوطخلا ل عجا •
- مدقتلا لجسد •
- ماظنلا عجار •
- بقوتتن أنود مدقتلاب لفتحا •
- بملك ماظنلا مدهيد أنيس أمويل عجت لا •
- برثعتلا مدع ءاعدا نم مها رثعتلا دعب قودعلا •

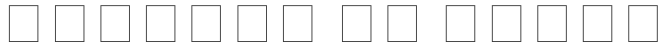


- بئيجاتنلا وعدع تسيلة حارلا •
- بقاطى لئلا جاتحتة ئيجاتنلا •
- بةحارو ءكرحو ءاذغو موزى لئلا جاتحتة قاطلا •

- فرشد تملاء قاهر لإل عجت لا .
- ءادلاً ل لقي دة داعتسا نود رمتسما ل معلا .
- عيطتست امدنع ل معلا أدودح عض .
- أنكمم كاذن وكي امدنع ةحار لاو ل معلا نيد ل صفا .
- مونلا ةفرغى لإ ةينهم ةلكشم لك ل محت لا .
- ل معلا ناكمى لإ ةيرسأ ةلكشم لك ل محت لاو .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- ةيصخشلا كتبرجت نم ربكأ ملعلا .
- ةايحلا ىرخأ أقراط كيرى رفسلا .
- لكسفنبا هشتعت مل اراكفأ كيرت ةءارقلا .
- ءاطذلاً اضعب رصتخي ةربخلا باحصأ عم ثيدحلا .
- اهدحو بتكلا مملعت لا ام كملعت ةبرجتلا .
- لكسفنبا اهلك ةبرجت عيطتست لا ام كملعت بتكلا .
- ةبرجتلاو ةءارقلا نيد عمجا .
- قيبطتلاو ةيرظنلا نيد عمجا .
- طقف فتاهلا ىلء ةروص رفسلا ل عجت لا .
- ملعتلاو ةظحلاملا ةصرف هلعجا .



- هر يمدت بجيد ودعك لا ريوطة ى لآ جاتحي ن اسناك كسفن ل ماء •
- ريغت ى لآ جاتحي ي ذلا ك ولسلا ددحي ديفملا ي تا ذلا دقنلا •
- ريوطة ةيجيتار تسا تسيلا ةيتا ذلا ةنا هلا •
- كسفن ةيهار كل أببس أ طخلا لعجت لا •
- نير خلا ن م ل ضفأ ك نأ داقتعلا أببس حاجنلا لعجت لا •
- كئاطخا راكنا نود ك تمارك ى لء ظفاد •
- رور غ نود ك تا حاجنب فرتعا •
- ملاستسا نود ك فعضب فرتعا •



- م كحت ن أ لبق ملعت •
- ق دصت ن أ لبق ق قحت •
- رطاخت ن أ لبق بسحا •
- درت ن أ لبق عمتسا •
- ملكت ن أ لبق ركف •
- كلاهتسلا ي ف عسوتت ن أ لبق رخدا •
- رمثست ن أ لبق مهفا •

- عورشم يفعسوتت نأ لبق ربثخا .
- ةربخلا يعدت نأ لبق ملعت .
- ةداعى لئلا لولحتي نأ لبق أطخلا بفرتعا .
- رايهنا يئلا قاهر لئلا لولحتي نأ لبق حرتسا .
- طمئ يئلا للاغتسل لا لولحتي نأ لبق أدودد عض .
- كتردق نم ربكأ لكشما حبصت نأ لبق ةدعاسملا بلطا .
- يئلا عأ بئار بلطت نأ لبق ةراهم نبا .
- أدوفد بلطت نأ لبق ةعمس نبا .
- عيرسلا ءارثلا نء ثحبت نأ لبق لأوصأ نبا .
- ةيعامتجا ةناكم نء ثحبت نأ لبق ةميلست تاقلاعنبا .
- حاجنلا بلطت نأ لبق حاجنلا لمحت عيطتست ةيصخش نبا .
- ةيوه لشفلا لعجت لا .
- ةلما ةيوه حاجنلا لعجت لا .
- ناسنلا رايعم لاملا لعجت لا .
- ةميقلا رايعم ةفيظولا لعجت لا .
- ةقيقحلا رايعم سانلا يئر لعجت لا .
- كئايح اريدم فوخلا لعجت لا .
- كئحص رمدي حومطلا لعجت لا .

- تيلوؤسملا نم كنعمتة حارلا لعجت لا .
- تاذا دلي لا ل وحتتة تيلوؤسملا لعجت لا .
- دودحلا ي غلي بحلا لعجت لا .
- تاقلعلا ي غلي لاقتسلا لعجت لا .
- تمكحلا ي غلي ملعلا لعجت لا .
- ليلدلا ي غلتة تمكحلا لعجت لاو .
- لحلا وه لمعلا نو كي امدنع لمعا .
- لحلا نم أعزج تقولا نو كي امدنع رظتنا .
- بي نلاقع ريغ رارمتسلا حبصي امدنع بحسنا .
- تمواقملا قحتستة يضقلا نوكت امدنع مواق .
- لعجت نا نود ،ةقلعللو كذا ديفم حماستلا نو كي امدنع حماس .
- ي ذلا راركتب احيروست حماستلا
- بهيف نكست نا نود بي ضاملا نم ملعت .
- رضاخلا سنت نا نود لبقتسملا ططخ .
- كلقع ةدايق مهلمست نا نود سانلا مرتحا .
- نيرخلاا رقتحت نا نود كسفن مرتحا .
- تيوهك لا ،ةاداك لاملا باطا .
- ةايحلا نع ليدبك لا ،لضفا ةايح تليسوك حاجنلا باطا .

- ىءء ةردقلا نء اءهمء ءءبا نكل؁ ةءفرعما نء ءءبا .
ااءماءءءسا
- كسفنء وه ةوقلا لاءم لوأ لءبا نكل؁ ةوقلا نء ءءبا .
- أماء ارورعء نوكء نأ اءنم باطء لا نكل؁ ةءاعسا نء ءءبا .
- ةاىءلا نم أماء أبورء اءلءءء لا نكل؁ ةءارلا نء ءءبا .
- بهءاء كءمارك ءقفء لا نكل؁ بءلا نء ءءبا .
- بهءأ نم كءلأعو كءءص رسءء لا نكل؁ لاملا نء ءءبا .
- شىعء نأ ءىرء ىءلا ناسنلا سناء لا نكل؁ ءاءنلا نء ءءبا .
لوصولء ءعب
- ءازاءنلا نم ءءء ربكأ عمء بهءءه أعورشم ءسىء ةاىءلا .
ىءعماو لمعاو ءاقلعاء ناسنلا ةرمءسم ءانب ءىلمء اءنا
- أناءأ ؛ءبر ربكأ ىءعء ىءلا رارقلا أماء سىء رارق لضاء .
ااءمءء عىطءسء لا ةراسء عنمء ىءلا رارقلا نوكى
- رامءءسلانوكى ءءء ؛ءرائء رءكلاء أماء سىء رامءءسا لضاء .
كنمزو كرطاخمو كفاءها بسانى ىءلا
- أضىأ رظنلا بءىء ؛أبءار ىءءلاء ةرورضلاب ءسىء ءفىظو لضاء .
نزاوئلانءءصلاو صرقلانءئىبلاو لمءئلانء رارقلءسلانءىلا
صءءلا فورظ بسءب
- ىءللاءءقلعاء لبء ؛فلاءلا نم ءىلاءلا ءسىء ءقلاء لضاء .
ءىلوؤسمو نامأو مارءءاب فلاءلا ةرءاءا اءافرط عىطءسىء

- فيك فرعي يذلا لب ؛ عيشد لك فرعي يذلا سيذ لقء لضافاً .
فرعي لا امدء تحيد
- يذء قردقلا لب ؛ نيرخلاً عاضخا يذء قردقلا تسيذ ةوق لضافاً .
أعامط وأ أفناذ وأ أبضاغ نوكء امدء كسفن قرادا
- تنأ عيطتست يذلا لب ؛ طقف سانلا هاري يذلا سيذ حاجذ لضافاً .
كسفن دقفنأ نود هجئاتن شيعنأ
- هلقء : هسفن ناسنلا وه عيشد لك ةياهن يذ رامثتسا م هأو .
هتقوو ، هتاقلاء ، هتاراهم ، هقلاذ ، هتحص

ةديدج ةلوقم 1000

لاماوان اسنلا يذ ثاحبلاو بتكلا رهشأ ن م قمءا ةصلاخ
ةايحلاو لمعاو

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- لا لقءا : « عي طبلاو عيرسلا ، ريكفتلا » — ناميناك ل ايناد
ةعيرس تارارقلا ضعب ؛ هسفن ةقير طلبا تاملولعما لك جلاعي
مابتناو دهج يذ جاتحت ىرخاؤ ، ةيئاقلتو
- لا امتحا رثكا ثدحلا نأ ينعء لا لاثملا ركذت ةلوهس : ناميناك .
- وأ ةزرابلا ثادحلا ل امتحا ريذقت يذ غلابيدق ناسنلا : ناميناك .
قريثملا
- رارقلا يذ رثؤتنأ نكمي ةلكشملا ضرء ةقيرط : ناميناك .
- ةميقلاب بسكم لثم امداد ايسفن لماعت لا قراسخلا : ناميناك .
هسفن

- أنايحاً ن ومدختسيه س انلا : ن اميناك ل اينادو ي كسريفت س وما .
تيجهنم ءاطخاً جتنت دق اهنكلا دهجلا رفوت تينهذ تار اصتخا
- «Administrative Behavior» — ن ومياس تربره .
تار دقو تقوو تامولعم لظ ي ف متي ابلاغ ي عقاولا رارقلا
ةدودحم
- دق ؛ يرظن دل ضفا ن ء امئاد ثحبي لا ن اسنلا : ن ومياس .
فورظلا مئلامو فاك دل ن ء ثحبي
- تلماك تامولعم كيدل تناك ولا امك ادقعم ارارق نختت لا .
- تلخد ي تلا تامولعما ةدوج ي لء ايئزج دمتعت رارقلا ةدوج .
بيللا
- أنيس ارارق جتني دق مدقتملا ليلحتلا ن اف ، أنيس تانايبلا تناك اذا .
ربكا تقنث
- تاضار تفللا فعض ي فخت باسحلا تقدر لعجت لا .
- بعقاولا سيل جذومنا .
- قيرطلا تسيل اهنكلا ، قيرطلا مهف ي لء كدعاسته قيرطلا
بسفند
- ةروصلا جراخ أنيش كرتي جذومن لك .
- تعيرسلا تباجلا ن م ها ن وكي ن ا ن كمي ديحلا ل اوسلا .
- «؟ل ه» ل أسا ، «؟فيك» ل أست ن ا ل بق .
- «؟هر سخا دق ي ذلا ام» ل أسا ، «؟حبر أس م» ل أست ن ا ل بق .

- «؟انه حاجنلا فيرعت ام» ل أسا ،«؟حجنأ فيك» ل أست نأ ل بق .
- ةحيحصلا ةلكشملا تدد كذا دكأت ،لحلا ن ع ثحبت نأ ل بق .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- اهلامتحي في ركف ؛ةجيتنلا في طقف ركفت لا .
- رثلا ا مجد في ركف ؛طقف لامتدلا في ركفت لاو .
- ةرادا ي لا جاتحي يثراك مرثا هنكل ضفخنم هلامتحي ثدد .
طيسب مرثا و لامتحم ثدد ن ع ةفلتخم
- لامتحملا عيزوتلا في ريكفتلا ي لا جاتحي ديخلا ي لاملا رارقلا .
جئاتنلا
- جئاتنلا أوسا ن ع ل أسا ؛دئاعلا طسوتم ن ع طقف ل أست لا .
ةلوقعملا
- درفلا ةبرجت ن ع أمئاد ك ربخي لا جئاتنلا طسوتم .
- تانامضت سيلت لامتدلا .
- في ل شفي نأ نكمي حاجنلا ع فترملا لامتدلا ي ذ رارقلا ي تد .
ةنيعم ةلاد
- ةحجان ةيجيتارتسا تبثي لا ةدحاو ةرم حاجنلا .
- ةراهملا ي لع مكحلل أمئاد ي فكت لا ةريصق جئاتن ةلسلس .
- ةيصخش براجت س مخنم أنوناقتنتست لا .
- ةماء ةدعاقي لا ةيصخش ةبرجت ل وحت لا .

- بي بيسل يلد ي لا حاجه قصه لوحه لا
- ت لا واحملا دد ي فخته دق اهنكل ، نيجانلا رهظت حاجنلا ص صقه
- بح جنت م ي تلا
- روهمجلا ي لا لصت م ي تلا جئاتنلا ن عل أسا

- رثأت لاملاب ةقلا عا : «ل املأ ةيجولو كيس» — ل سواه ن اغروم .
 رطاخملاو داصتقلاا عم ةيصخشلا ن اسنلإا بر اجتب
 ن ع ةقلتخم ةقيرطب ل املأ ي لإ رظني دق مخضتلا شاع ص خشد .
 ير عس رارقتسا ةرتف شاع ص خشد
 • ةقيرطب رطاخملا ل محتب دق ةنمأ ةيلام ةئيبي ف أشن ص خشد .
 ةيلام ةردن شاع ص خشد ن ع ةقلتخم
 • ببس لاب بيرغلا ي لاملا ك ولسلا ن أ ضر تفت لا
 • ميلع مكحت ن أ لبق ك ولسلا ت عنص ي تلا ةبرجتلا مهفا
 • ةمكحلا أيئاقلت ك يطعي لا هنكل ، تارايذ ك يطعي ل املأ
 باهما دختسلا
 • ةورثلا ي فاص ريغت لا دق فورصملا طبض نود ل خدلا ةدايز
 ار يثك
 • دجوت م اذا ةشيعلما ي وتسم عافترا ي لإ ي دؤيد ق ل خدلا عافترا
 ةحضاو دودح

• تحبصاً اذاً ايلبقتسم اُمازتلا ق لخت ك لاهتسلالا في فدائز لك .
• ةتباث ةداء

• .تيلاملا تامزلاً في فرهظملا نم مها ةنورملا

• .رارقلا ناختلا اتقو كحنمي لامللا في طايثدلا

• .ريغل لامللا في لاةجاحلا نوكت امدنع ةصاخ ةميقا اهل ةلويسللا
• .ةدكؤم

• .عيبلا ةبعصل وصال في ةسوبحم كلاوما لك لعجت لا

• .لجلالا ةليوط كفادها تناك اذاً أدقن كلاوما لك لعجت لاو .
• .بسانم رامثتسا في لاةجاحتو



• .تيلبقتسملا ةنورملا ءارش هنا ؛ ةبوقع سيل راخدلا

• .أدغ ارايخ كحنمي دق مويلا ةقفنت لا غلبم لك .

• .فورظلا ضعب في اتقو يرتشيد راخدلا

• .ةئيس ةصرف ضفرب كل حمسين أن كمي في طايثدلا لامللا

• .بتقو في لاةجاحت ةديج ةصرف لوبقب أضيا كل حمسين أن كمي .

• .لكماقرأ مهفب أدبي ؛ نويلمب أدبي لا في لامللا للاقنسلالا

• .في قيقحا لكخد فرعا

• .ةقيقحا لك تافورصم فرعا

• .لكنويد فرعا

- لك لوصاً فر عا
- لك تامازتلا فر عا
- ةحاتملا ةلويسلأ رادقم فر عا
- ءاقبلأ أير هشد هجاتحتي ذلأ لاملا رادقم فر عا
- هسايق ض فر تام ةرادإ عيطتست لا



- هتفلكتي لء دمتعي مرثأ ؛أقلطم اريخ لاو أقلطم ارشد سيل نيدلا
- دادسلا ةردقو همداختساو
- بأعيرسأ اكلاهتسا لومي نيد نء فلتخي أجتنم لأصاً لومي نيد
- لء داعنلا ةطقن ع فرين نيدلا ةفلكت عافترا
- لك لخد ض فخنيد امدنع ي تدأ مازتلا ض رفين نيدلا
- بأنمأ رامثتسلاا لعجي لا ضرقلأ
- نيهاجتلاا ي فجناتنلا مخضت ةيلاملا ةعفرلا
- لك رهشل ضفأ ي لء ءانب ض ارتقلاا ي لء كتر دق سيقت لا
- بعصاً ويراني سي ف دادسلا ي لء كتر دق ربتخا
- ي لاثم لكشب عي شل ك راس اذا لاإ لمعت لا ةينازيم نبت لا
- بتأ جافملا نم لكيمحي ي لاملا ش ماهلا

- یلإ جاتحیر مئتسملا :«ی کذلا رمئتسملا» — ماهار غن یماجنب .
باهدحو رعسلأة کرحدی فلا رطاخملاو تمیقلا یفریکفتلا
- یلأ دامتعلأا مدعی نعی «ناملأاش ماه» موهفم :ماهار غ .
باهدحو عقوتلا
- یلأثم لکشب عی شلک قحتین أ یلإ جاتحیر کمییقت ل عجت لا .
- تمیهاأ تدار ، دحاو ضار تفلأا رامئتسلأا تیساسد تدار املک .
ضار تفلأا لکذ رابتخا
- رطخلا نم أیلأخ رامئتسلأا لعجی لا عیونتلا .
- یظفحملا یلأ دحاو لصأل شفر ثأل لقین أ نکمی هنکلا .
- دئاعلا یفرثوتة قرمتسملا فیلاکتلا :«The Little Book of Common Sense Investing» — لغوب نوج .
رمئتسملا یفاصلأا
- ن مزلا عم قرثوم حبصتة قررکتما قریغصلا موسرلا .
- دعب لک یقیدام یلأ رظنا ؛ طقف یلامجلأا دئاعلا یلأ رظنت لا .
فیلاکتلا
- بنایسند مذل صأ یلأ ءارش ی نعی لا لیوطلا رامئتسلأا .
- لاملها یلأ سیلو ةطخی یلإ جاتحیر لیوطلا قفلأا .
- قفولوصلأا عیزوتة قرادلأا تلیسو نوکتة دنزاوتلا ةداعا .
ةطخلا

- تهنس نورشع هر مع أفده ريغت تيمويلا قوسلا تكرر دل عجت لا



- مهم قر اسخلا مجد ؛ طقف قر اسخلا لامتحا تسيل قر طاخما
أضياً
- ي تد لك تبسانم ريغ نوكت دق اهلمت عيطتست لا ي تلا قر طاخما
أعفترم ل متحما اهدئا ناك ول
- لكلام نم اهلمت عيطتست لا قر طاخم ل محتا ضرقت لا
- ربكأ قر طاخم أبسد قر اسخ ضرعت ي ف تبغر لا لعجت لا
- أيفطاع تحبصاً اذا تيلاتلا كتار ارق ي فرثوت دق تيلاملا قر اسخلا
ل املا داعتسا حاجت
- تميدق قر اسخو ديدج رارق نيدل صفا
- لك لوخذ رعد فرعي لا قوسلا
- كنأ درجمل كنارشد رعد ي لا دوعين أ «قحتسي» لا ل صلأا
كانه متيرتشا
- أيداصتقا أنوناقت سيل تيسفندا ل داعتلا تطقند



- بجئاتن ي لا دراوملا ليوحتب متهت قر ادلا : ركار د رتيب
- داصتقا ي لا جاتحت ؛ اهدحو تاداريلا ي لعشيعت لا تكرر شلا
رار متسلال ل باق

- لشفيد دق عيزوت لاب ديجلا جتنملا .
- لشفيد دق بسانم جتنم لاب ديجلا عيزوتلا .
- تفيعض تميض ضيوغت دبلأا ىلإ عيطتسيد لا قيوستلا .
- طاقتحلاا في فرتويد دق ؛ راعش درجم سيل ليمعلا اضر .
تلا اءلا او
- اءمءاد لآيمع ةرور ضلاب سيل ةرم ي رتشي يذلا ليمعلا .
- تيداصتقلاا تميقب اهتتراقم بجيل ليمعلا ىلإ لوصحلا تفلكت .
- ليومت ىلإ جاتحي جتنم امم رثكأ أدقذ كلهتسي يذلا ومنلا .
رمتسم
- لاملا بهذين يا تفرعم ىلإ جاتحي عورشم لك .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- تباذج وديت «لامعا دئار» تملك نلأ تكرش أدبت لا .
- لحلا قحتست تلكشم دجوت امدنع أدبا .
- نبييقحلا علامعلا عم ثدحت .
- بيقيقحلا ءارشلا كولسد بقار .
- وه بيقيقحلا لاملا ناك اذا هدحو نايبتسلاا ىلإ دمتعت لا .
رابتخلاا
- تلاما جم تئم نم تامولعم رثكأ لولأا عيلا .

- لوقي يذلا ليمعلا ن م یوقاً تمولعم مدقي ع فدي يذلا ليمعلا •
«تعدار قرکف».

- يئاهنلا جتنملا سيل لولأا جذومنلا •
- قوسلا ن م ملعتين أ بجيل لولأا جتنملا •
- رخافتلا يفة عرسلا ن م مها ملعتلا يفة عرسلا •
- نيعباتملا ددع يفة قباسم سيل عورشما •
- بلايمع قرور ضلاب سيل عباتملا •
- أحبرم قرور ضلاب سيل ليمعلا •



- تلكشملا مهفب أدبي حجانلا عيبلا •
- تجاحلا مهفت ن أ لبقه قزيملا عيبلا لا •
- ليمع لکل سفنل حلا مدقت لا •
- جايثحلا فشكتة ديجلا تئسلأا •
- يقيقحلا ضارثعلا مهف يلع عئابلا دعاسي عامتسلأا •
- تامولعم صقن وكي دق ؛أضفر أمئاد سيل ضارثعلا •
- بهجاتح لا عيشه ارشلا صخش يلع طغضت لا •
- دحاو تققص ن م مها تيراجتلا تفتلا •
- قررکتة تميق يلع جاتح ررکتما عيبلا •

• اهنامض عيطتست لا ةجيتتب دعت لا

□ □ □ □ □ □ □

• جبريى تد فرط هيف رسخين أ بجي أعار صدى ض وافتلا
رخلاً

• ربكأ أحوضو كحنمت ض وافتلا لبق كليلدب ةفرعم

• باحسنلا هدنع عيطتست يذلا دحلا ةفرعم نود ض وافت لا

• ي ض وافت لصاً تامولعما

• رخلأا فرطلا حلاصم فشكي دق عامتسلا

• ديحولاً ريغتملاً أمئاد سىل رعلما

• رصانع اهلك ميلستلاو عفدلا طورشو نامضلاو ةدوجلاو ةدملا
ةيضوافت

• جضاو قافتا وه ديحلا قافتلا

• أدغ أعار ذج بصيد دق مويلا ض ومغلا

□ □ □ □ □ □ □

• بتوصلا عفر تسيلا ةدايقلا

• يرا دابقلا كلاتما تسيلا ةدايقلا

• ةحضاو تايلوؤسملا لعجي ديحلا دئاقلا

• ةحضاو فادهأ لىل جاتحيقيرفلا

- تيفاك تامولعم ىلإ جاتحيقيرفلا .
- تيجار تيزغت ىلإ جاتحيقيرفلا .
- ائادتم ءادأ يئبت لا اهدحو تيقوعلا .
- ئيس مائظن لكشم لحت لا اهدحو ءافاكما .
- صخشلا سيلو تيلمعلا يفةلكشم ىلإ ريشيدق رركتملا أطخلا .
طقف
- ىلعل صعيدق تئيسلا رابخلأا عامسنم فاخي يذلا دنأقلا .
تئيس تامولعم
- تينهم تقيوطر طخلا نغلبينم بقاعت لا .
- اهنأفخا لدب ءاطخلأا نم ملعت .



- درجمب لا ، تحيحصلا ءايشلا ل عبق قلعتت تيلاعفلا : ركاردرتيب .
ل اغشذلا
- ءعاسد لكهتسينأ يغبني لا عامتجا ىلإ جاتحي لا يذلا عامتجلا .
عيمجلا نم
- جضاو ريغ أذيفنت جتنيجضاولا ريغ رارقلا .
- أيوينب لاشف جتننتدق تيجلاصنود تيلوؤسملا .
- ىضوف جتننتدق تيلوؤسمنود تيجلاصلا .
- فدهلاب طبتري نأ بجيديجلا سايقلا .

فده ى ل وحتي دق ةلو هسب هب ب علانلا نكمي يذلا رشؤملا •
ىئيسد

س انلا هب متهيد ام ي ف رثؤي هسيقت ام •

ةيانعب تار شؤملا رتخا لكلا •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ةيلمعلا ن م أدبت ؛ي ناهنلا ش يتفتلا دنع أدبت لا ةدوجلا •

هثودح دعب هفاشتكا ن م ل ضفاً ابلاغاً اظها عنم •

ل يلقنلا ةيلمعلا ميمصت ى ل زكري موهفم وه Poka-Yoke •
أظها ل امتحا

رمتسملا ن يسحتلاب طبتري Kaizen •

أيموي عي ش ل ك ريغت ي نعي لا رمتسملا ن يسحتلا •

هرثا سايق ى ل جاتحي ديحلا ريغتلا •

اهمهفت لا ةيلمع ن سحت لا •

ق انتخلان ع ثحبت ن أ ل بق ةيلمعلا ق فدت مسرا •

ى ل ةيلمعلا ق ردقلا ةمظنلا ضعب ي ف ددحي ةجاجزلا قنع •
ق فدتلا

ق فدتلا ي ف ةلكشم ي فخي دق ؛ةوق ةملاء أمئاد سيل نوزخملا •

طقفة عرسلا ةدايز تسيل ةيجاتنلا •

ن زاوت ى ل جاتحت ةفلكتلاو ةملاسلاو ةعرسلاو ةدوجلا •

- ربع در او ملاو تامولعملواو داوملا قفدتۀ را دا وه كيتسجوللا دادملا ءلسلس.
- ءرشابم ءروتافك رهظي لا امدنع ي تد ءفلكت مل نوز خملا .
- ءحاسملاو لاملا س ار كهتسيه دنازلا نوز خملا .
- نادقف و ا جاتنلا ففوت ي لا ي ءويءه صقانلا نوز خملا بتاعيبملا .
- م اءختسلا ي ف «ا جورء لولا ، لاوخذ لولا» ي نعي FIFO . نوز خملا ماعلا .
- هقيبطنلا ، «ا جورء لولا ، لاوخذ ريءلا» ي نعي LIFO . رايعلماو دلبلاو ماظنلا بسء فالتخي ي بساحملا .
- امدنع لا و اءهتنا برءلا تاجتملا جورء ي لء زكري FEFO . ءمهم ءيءلاصلا خير اوءه نوكت .
- طيطنلا ي ساسا طرش نوز خملا ءقء .
- ءءطا ءارشء تاراق ببستءه نوز خملا ي ف ءءطا ءا تانايبلا .
- طيطنلا ي ف ي ساسا رصنع ءيروتلا نمز .
- دادملا ءلسلس نم ءزء وه ؛ ءءاب ءرءم سيل ءروملا .

- صاخشلا فيظوء طقف تسيل ءيرشبل ءراوملا .

- تقاتخه تباجا نم لضافاً «ملعتا عيطتسا نكل، فرعاً لا» لوق.
- لجلال يوط لصال تينهما تيقادصملا.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- جمانربلا اهليحي تلاتا لكشملا ملعت؛ جمانربلا ملعتت لا.
- فدهلا نوكدق تانايبلا ليلحت؛ هتاذ دحب أفده سيل Excel.
- يتلاتا تيلمعلا مهف في فتميقلا؛ تريسلا في فمسا درجم سيل SAP.
- بسحب تيعانص تهمظناً في فمكتو تبقارم ةادأ SCADA.
- قبيطتلا.
- لماكتم ماظن نمض ةددعتم تيسسؤم فئاظو طبري ERP.
- تيرشبلا دراوملا تامولعم ةرادا طبري SIRH.
- نم ددحم بناج سايقلا مدختسي سيئر ةادأ رشؤم وه KPI.
- ءادلاً.
- أطبترموسايقلا لأباقو أموهفم نوكنأ بجيديجا رشؤملا.
- فدهب.
- ةربخلا لءلايلد تاراستخلا ةرثكل عجت لا.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- قاييسلاو مادختسلا لءلا دمتعت هتميق؛ ةادأ في عانطصلا ءاكذلا.

- رطاخملا ةيلاء ماهملا في فيرشبلا ققحتلا لدبتست لا
- ةنطاضي هو ةحيحص ودبت ةباجا جتتي دق جذومنا
- يوتحملا ةحص يواست لا بولسلأا في ةقثلا
- ةيكدلا تاودلأا تاجر خم نم ققحتلا ةيفيك ملعت
- ي تم ةفرعم لب ؛ ةادلأا مادختسا طقف تسيلا ةيلبقتسما ةراهملا
اهمدختست لا ي تمواهمدختست
- نم لضافاً ةادلأا مبيقت عيطتسيل اجملا مهفي يذلا ناسنلأا
طقف ةادلأا فرعي صخش
- ريكفتلا لامهلا ارذع ايجولونكتلا لعجت لا



- لوصولا أضيأ ديزيو ةفرعملا ي لا لوصولا عسوي تنرتنلا
ليضتلا ي لا
- ةقيرطب بوتكم هنا درجملا أحيحص سيل ي مقرلا ردصملا
ةيفارتحا
- قاييس نود لاماك لايد تسيلا ةشاشلا ةروص
- ةصقلا نم عزج مها فذحي دق ريصقلا عطقما
- لاقملا سيل ناونعلا
- ةساردلا سيل لاقملا
- أيملاء أعامجا تسيلا ةساردلا

• في روهشم در في آر نم يوقاً دجوي امدنع يملعلا عامجلإا .
اهسفن ةلأسملا

• تيعادلوا يارلاو ليحتلاو ربخا نيد زيمتلا ملعت .

□ □ □ □ □ □ □ □

• قاستلا ربع ينبؤ ةقتلا .

• بتقولا عم متمية دقف لكولسلا رييغت نود راذتعلالا .

• رركتملا بضغانم لضفا ةحضاولا دودحلا .

• تبوقعك امداد تمصلا مدختست لا .

• فقاوملا نم ريثك في مهفلا عوسد لقير شابملا لصاوتلا .

• لكراكفا ةءارق رخلاا نم معقوتت لا .

• حوضوب هجاتحت ام بلطا .

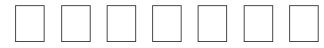
• بحلا مدعي لع ايلد فلاتخلا لك لعجت لا .

• ةماركلا ماغللا ارربم بحلا لعجت لا .

• لدابتم مارتحا يلا جاتحت تيحصلات اقلاعلا .

• ةناها يلا جاتحي لا فلاتخلا .

• ةلباق ريغ ةقلاعلا حبصت امدنع ايعقاو ارارق نوكدق لاصفنلا .
• ةبسانملا حلاصلالا تلاواحم مخرار متسلالا



- طقف تاو نسل ددعب ساقيد لا يقيقحلا قيدصلا •
- عم ضر راعتت امدنع لك حلاصم عم صخشلا لماعتني فيك بقار •
• متخلصم •
- لك دودح همارتحا بقار •
- رارسلا ظفدي لعمتر دق بقار •
- مرادتعاً مقيرط بقار •
- مهيل جاتحي لانم عم هكولس بقار •
- يعيبطلا لادابتملا لحصلاو تقادصلا نيب طلخت لا •
- عا دخلاو ضومغلا ؛ ايئاقلت تقادصلا دسفت لا لكرتشملا حلاصملا •
• لاهنادسفيدق •



- لزانت لك ضفر تسيلا قماركلا •
- قناها سيلو ، انايحاً لدابتم لزانت ضوافتلا •
- قناها سيل رادتعلا •
- قناها سيل دعاملا بلط •
- قناها سيل اطخا ب فارتعلا •
- قناها سيل انس رغصلاً نم ملعتلا •

• تَناها سِيْ اَرْلَا رِييغت .

- نَم رتْكا كُفلكي دَقْ ءاير بَكْلا تَيا مَطْ تَقِيْقْطَا نَم بَوْرَهْلا .
بَاهِدْ فَا رْتَعْلَا



- هَذِيْفَنْتْ بَجِيْدْ اَرْمَا سِيْلُو ، قَرَا شِإْ بَضْغْلا .
- لَعْفْلا رَا تَخْتَنْ اَلْبَقْ بَضْغْلا بَبْسْ مَهْفا .
- يِي قِيْقَدْ مَلْظَنْ ءَجْتَاذْ بَضْغْلا ضَعْبْ .
- يِي طَاذْ رِيْسَفْتَنْ ءَجْتَاذْ بَضْغْلا ضَعْبْ .
- مَكَا رْتَوَا طَغْضْ وَأَقْا هِرَا نْ ءَجْتَاذْ مَضْعَبُو .
- اَنْكَمْ نَمْلَا لِيْجَا تَلَا نَا كَا اِذَا لَعْفْلا قَوْرْذِي فِئْ لَكْشَمْ لَحْتْ لَا .
- ءَاهِيْتَا دَعْبْ اَرْتَا كَرْتَتْ دَقْ بَضْغْلا يِي فِلَا قَتْ يِي تَلَا تَامْلَكْلا .
بَضْغْلا
- سَا نَلَا تَفَاخِيْ فِئْ تَسِيْلْ قَوْقْلا .
- لَعْفْلا نَوْكِيْ اَمْدَنْدْ كَوْلَسْلا طَبْضِيْ لَعْ قَرْدَقْلا يِي فِئْ قَوْقْلا .
بُاعْفْتَرْمْ



- لَا سَا يِقْمَبْ هَتَا يِدْ سِيْقِيْ نَسْزِلَا لَعَجْتْ دَقْ تَعِيْءَا مَتْجَلَا تَنَرَا قْمَلَا .
بَهْسا نِيْ
- هَدَسَحْتْ يِي ذَلَا صَخْشْلا قَا يِدْ تَفْلَكْتْ اُمْنَادْ فَرَعْتْ لَا .

- ضرقلأ یرت لاو قرایسلأ یرت.
- بهتقبس ی تلاتاونسلأ یرت لاو حاجنلا یرت.
- بهتقبس ی تلاتلامتدلأ یرت لاو ةجیتنلا یرت.
- لكسفنل كريدقت ريمدتل رخآ صخش قرو ص مدختست لا
- لكاذ نوکي امدنع تامولعم ردصمک نیر خلاأ حاجن مدختسا .
أديفم
- ؟ملعتأ نأ ي نكمي اذام :لأسا
- ؟لا اناو وه اذام :طقف لأست لا



- ةميقلأ ن مضت لاو هابتنلاأ مخضت قرهشلا
- .أئطخم نوکي نأ نكمي روهشملا صخشلا
- .أريبخ نوکي نأ نكمي لوهجملا صخشلا
- .أيمع أسايقم سيل تادهاشملا ددع
- .ةدوجلا ينعيد لا راشتنلا
- .قمعلا ينعيد لا لدجلا
- .ةفرعملا ينعيد لا ملاکلا قرثک



- وأبصنملا وأتاقلاعلما وأتفرعملا وألاملا نم يتأيدق ذوفنلا •
قيسنتلا ىلء قردقلا وأتقتلا
- يمسرلا ريغ ذوفنلا نء فالتخت تيمسرلا تطلسلا •
- في اريثأت رثكلأا قرو ر ضلاب سيل ب صنملا بحاص صخشلا •
فقوم لك
- دعاوقلا ربع تطلسلا عزوت تاسسؤملا •
- ةدحاو تيصخش ىلء ماظنلا دامتعا لقت ةديجلا دعاوقلا •
- مادختسلا ةءاسا رطاخم قلخت دق تباقر نود تطلسلا •
- تلاءاسم ىلء جاتحيل ووئسملا ذوفنلا •



- مرثأ نم عزج تقيبطت ؛ صذ درجم سيل نوناقلما •
- عازنلا تءاسم لقي ديجملا دقعلما •
- مازتللا لبق قافتلا طورش أرقا •
- تءمهملا تلاماعملا في تيوفشلا دوعولا ىلء دمتعت لا •
- قناتولاب ظفتحا •
- ققحتلا نود ةصاخ تينوناقلءاسم في تءماء تءيصن مدختست لا •
ي لحملا نوناقلما نم

• ڦريغصل ي صافتى لى دمتعت دق ڦينوناڦلا ڦلأسملا •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• اُمئادل ڦلأا رعلسا رايتخا ي نعي لا ي نهملأ ءارشلا •

• ي فرصادء اهلك رطاخملاو ن امضلاو ڦدملاو ڦدوجلاو رعلسا
رارڦلا

• وأ ريخأتلا ي فببست اذا ڦڦلكت رثكأ نوڦي دق صخر لا دروملا
بويعلأ

• بسحب اهمار تحا بجي ي تلا تابلطتملا ددحي تلامحتلا رتفد
ي نوناڦلا راطلا او ڦقفصلا

• ڦسسؤملا ي محت تاير تشملا ي ڦڦفافشلا •

• ڦحضاو ڦرادا ي لا جاتحي حلاصملا براضت •

• تاعازنلا لڦيت تارارڦلا قيثوت •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• تاجايتحا ڦييلت ي لى ڦردڦلاو تابلطتملا ڦقباطم ي ه ڦدوجلا
مڦختسملا ماظنلا فيرعت بسحب ليمعلأ

• ڦدوجلا رايعم ڦفرعم نود ڦدوجلا نيسحت نكمي لا •

• بشودد عنم لواحت ڦياڦولا ؛ بيعلا فشڦي ش يفتتلا •

• ش بكن ع لا ماظنلا بابسا ن ع ثحي ي رنڦلا ببسلا ليحت
طقف ءادف

- ةيداصتقلاا تارابتعلاا نيب عمجلا لواحت ةمادتسما ةيمنتلا .
ةئيبللاو ةيعامتجلااو
- يئبرثا لابتسلا ةدجتلا ةقاطلا .
- تاكبشو ةيتحت ةينبى لاجاتحت حايرلا ةقاطو ةيسمشلا ةقاطلا .
ماظنلا بسحب لطللا ةرادا وانيزختو
- موهفملا في اهلايلوا ارضم سيلو ةقاطلا لقان يجورديهلا .
ماعلا
- عابرهكلا جاتنلا ةقيرطى لء دمتعي «رضخلاا نيجورديهلا» .
اهتلاخدمو
- ي حلملا ولحملا ةراداو ةقاطى لاجاتحت رحبلا مايم ةيلحت .
- ةداعا حيتتو ةئيبللاو ةحصلا في محت ةمداعلا هايملا ةجلاعم .
تلااحلا ضعبى في مادتسلا
- قطانملا نم ريثكى في دودحم دروم هايملا .
- ةئيفدلا تازاغ مكارتب ةطبرم ةيملاء ةيضق خانملا ريغت .
ي خانملا ماظنلا لء اهتاريثاتو

- دحاو صخش عم ةبرجت نم لماك بعش لء مكحت لا .
- درفل كدحت لا اهنكل كولسلا في رثوت ةفاقتلا .
- ةيلاحلا تاسسؤملا مهف لء دعاسي خيراتلا .

• أدحاو لآقء سىل عمتجما •

• ةريىك تافلاتخا عمتجم لك لخاد •

• ميمعتلا دقنو مارتحاو لوضفى لآ جاتحيت تافاقتلا نيد ملعتلا •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• دارفلا معنصلا خيراتلا: «ملاسلاو برحلا» — يوتسلوت
عمل عافتت فورظلاو ةيسايسلاو ةيعامتجلاا ىوقلا ؛مهدحو
مهتارارق

• نأ نكمين اسنلا: «باقعلاو ةميرجلا» — يكسفيوتسود
باهجتاتنو لاعفلاو ةيقلاخلا تارربملا نيد ايلخاد اعارص شيعي
• نود يناسنلا ديقعتلا نم ارثك فشكت ةيمويلا قايلحا :فوخيشت
ن يقراذل اطبا ىلآ ةجالحا

• عمقلا ةبرجت سارد: «غللاو غلا ليخرا» — نيستنيجلوس
ي فناسنلاو ةطلسلاو تاسسؤملا ةيمها فشكت ي سايسلا
ىوصقلا فورظلا

• رشبلا مهفلا هارقا ؛ةحيصنى لءل وصلل طقف بدلأا ارقته لا •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• ةسارد ىلآ جاتحيت عمتجما مهف: «ةمدقما» — نودلخنبا
ةخيراتلا ةكرحلاو تاسسؤملاو ةييصعلاو داصتقلاو نارمعلا

• ىلآ ةردقلاو ناييلاو ةغلا: «نبيبتلاو ناييلا» — ظحاجلا
ةمهم ةيعامتجاتاودأ عانقلا

- طبترم قلاخلا ءانب: «قلاخلا بيزهت» — ميوكسم نبا
- لكولسلاو سفلنا بيردتب
- ينيديلا رظنلاو لقلا نيبةقلاخلا: «لاقملا لصف» — دشر نبا
- تاراعشي لا لا قيقد ثحبى لا جاتحت يفسلفلاو
- لا تاعمتجملا تلاكشم: «تضهنا طورشد» — يبن بكلام
- يراضحلا دادعتسلاو تفاقثلاو راكفلا؛ دراوملا صقدي فلزتخت
- يركفلا هعورشم اهشقانيدلماو
- ثارتلا مهف: «يبرعلا لقلا نيوكت» — يرباجلا دباعدحم
- تفرعملا جاتناج هانمو ريكفتلا تينيدل يلحتى لا جاتحي



- تاقلاخلاو لكولسلا بيزهت: «تاراو حلا» — سويشوفنو ك
- تاضافلا قايلحا في تيزكرم رصانع تيعامتجلاا تيلوؤسملاو
- تهجاوملا في امداد تسيل توقلا: «غنيج هد واد» — هستولا
- ناعوضوم قرطيسلا في طارفلا مدعو تنورملا؛ قرشابملا
- صنلا في نازراب
- نم عزج تبحرلاو لكولسلاو ركفلا لا مابتدلا: «ادابامادلا»
- يذوبلا صنلا في حورلاو قلاخلاا قيرطلا
- بيردتلا: «سمخلا تاقلحلا باتك» — شاسوم وتومايم
- باتكلا تاعوضوم نم تسفانملا مهفو تيجيتار تسلاو



- في فةلقم» في فلقعلا دودحو قربخاوا ففرعما شقاند: كولد نوج.
«يرشبلا مهفلا
- ليلحتي لا معقد قيببلا تاضارتفا ضعب في فكشلا: مويهد ديفيد.
للا دتسللا قعيبط
- قطلسد دودح شقاند: «قيرحلا ن» — لم تراو يتسد نوج.
درفلا يلع معتمجلا
- رابتخلاا قيلباق: «يملعلا فاشتكللا قطنم» — ربوبل رماك.
يملعلا ريكفتلا في نامهم نارصنع دقنلاو
- نكمي فيك فصوص: «قيملعلا تاروثللا قينب» — نوكد ساموت.
ملعلا خيرات في فاهنمضء املعلا لمعي تلا رطلالا ريغتت نأ
- تامسلانم في قطنملا ليلحتلاو حوضولا لعج: لسار دنار ترب.
بفسلف قيساسلا



- نء ثحبلا: «ي نعملانء ثحبين اسنلا» — لکنارف روتکيف.
مرکفو هجهنم في آيساسا اروحم ناک ي نعملا
- هنکل، فورظلا في مکحتلا امئاد عيطتسي لا ناسنلا: لکنارف.
باهاجت هذختي ذلا فقوملا قيميها شقاني
- ي نعملاو قنزعلاو قيرحلاو توملا اياضق قهجاوم: مولاي نيفرا.
ي دوجولا ي سفنلا جلاعلاو ي دوجولا ريكفتلا نم عزج

- ن ع ن اسنلإا ثحب نيد رتوتلا ن م أشنيث ثبعلا :وماك ريبلأ
- زهاجى نعم ميدقت ن ع ملعللا تمصوى نعملا
- .ى نعم تاذ قايدش يعنل ددحاو ةيفسلف ةباجا ىلإ جاتحت لا
- وأ ةمدخلا وأ ةفرعلا وأ ةرسلأ وأ ل معلاب طبتري دق ى نعملا
- ن اسنلإا ميق ةموظنم قفوناميلإا وأ ع ادبلإا



- رثأثير رركتملا كولسلا :«ةيرذلا تاداعلا» — ريلك سميح
- ماضنلا ميمصتة قيرطبوت آفاكمللاو تاراشلإاو ةئيبلاب
- لك تظذوه ةدارلإا ىلإ ل ماكللا دامتعللا لعجت لا
- ل هسأ بوغرمللا كولسلا لعجا
- بعيطتست امدنع بعصأ بوغرمللا ريغ كولسلا لعجا
- لأصأ ةدوجوم ةرأشاب ديدجلا كولسلا طبرا
- لك تردق ن م ربكأ ةيادبلا لعجت لا
- ل ماكللا ن م هأ ةيرار متسللا
- ىئيس عوبسأ ىلإ جاتحي لا ىئيس موي
- ىلإ لوحتلا ن م تارثعتلا ضعب ع نمتم ماضنلا ةعيرسلا ةدوعلا
- طمن

- نود زیکرتلا ی لء ٲردقلا : «قیمعلا ل معلا» — تروبویند لاک .
ی فرعما ل معلا ی ف اُمهم اُدروم ت حبصاً تیتشت .
- تاراعشلال ةحاتم ةقیقد لک لعجت لا .
- زکرما ل معلا اُتقو ص صخ .
- ی قیقد زیکرتی ل ا جاتحت امدنع اُدیعب فتاهلا معض .
- مع طقم ریغ تقوی ل ا جاتحت ةبعصلا ةمهملما .
- فتاهلا حتف تارم ددعب کمو ی س یقت لا .
- ةمهملما ةمهملما ی ف ةمتزجناً ام سق .

□ □

- فادهأ قیقحتی ف دعاست دق ت افاکما ضعب لیجاتی لء ٲردقلا .
لجلأاً ةلیوط .
- ةداعسلما مئاد لیجاتی ل ا ةایحلا لوحه لا نکلا .
- اُمئاد اُطخ سیل کلا هتسلالا .
- ةایحلا تارورضل امامها ی ل ا ی دأ اذا ةلیضف سیل راخدلالا .
- فادهلأاو دراوملا ی لء دمتعین زاوتلا .
- اذاملا فرعت لا فدهی ل ا لصتلا عی ش لک نم کسفن مرحته لا .
هدیرت .

- تفلكت لابل اهفد نكمي تيهافر سيل مونلا .
- ءادلأاو جازملاو ةركاذلاو مابتلاا في رثوي دق مونلا صقذ .
- تيدجلا ي لعل يلدك رهسلا مدختست لا .
- لجلأا ةريصة تيجانتا نوكت دق مونلا رمدت ي تلا تيجانتلا .
- ناكملا ردق كمسج عاقيا مرتحا .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

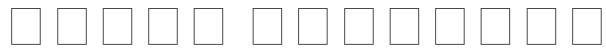
ر عاشملا بي عولا : «بي فطاعلا ءاكذلا» — ناملوغل ايناد .
موهفم اهشقاني ي تلا تا عوضوملا نم نير خلا مهفو اهميظنتو
بي فطاعلا ءاكذلا

- حوضوب معم لماعتلا ي لعل دعاست دق روعشلا تيمست .
- «ئييس صخش انا» ن ع فلتخت «بضاغ انا» .
- هكولسل كي لعل ةقفاوملا ي نعي لا رخلا ر عاشم مهف .
- دودحلا بايغ ي نعي لا فطاعتلا .
- مراكنأ وأ مريجت نم لصفأ بضغا ميظنت .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ناسنلا داقتعلا : تيتاذلا ةءافكلا لوح هلامعا — ارودناب تربلا .
تاقايس ي ف هتر باثمو هكولسب طبتري تنيعم تمهم ءادا ي لعل هتر دقب
ةديدع

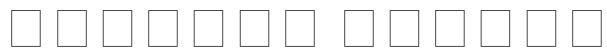
- اُماء اَر وعش اهنوك نـم رثكأ ةددم ةردقب طبرت ةديفملا ةقتلا .
- «؟دعب هفرعأ لا يذلا عزجلا ام» لأسا ، «عيطتسأ لا انا» لدب .
- ةربخاوا جئاتنلاو ةسرامملا بى نبتة ءافكلا .
- ةوطخلوأل بق ءلماكلا ةقتلا رظنت لا .
- اهنز اجنإ نكمي ةمهمب أدبا .
- ةمهملا ي ف ةردقلا ي لع لآيلد مدقيد نأ نكمي ريغصلا حاجنلا .
ةددمحلا



- صاخشلأا نيد اهتدش فالتخت نأ نكمي ةبرجت وأ ةمسد ل جخلا .
- ةيسفد ءلكشم ةرور ضلاب سيل ءاوطنلا .
- أفيعض ةرور ضلاب سيل ئداهلا صخشلا .
- أقتاوا ةرور ضلاب سيل مالاكلا ريثك صخشلا .
- اهيلع بيردتلا نكمي ةراهم لصاوتلا .
- ةطيسبلا ءلئسلأاب أدبا .
- ةفاقتلاو قايسلا قفوي عيبطلا ي رصبلا لصاوتلا ي لع ظفاد .
- درلا ي ف رمتسملا ريكتلا لدب عمتسا .
- عيمجلا نـم أبوبحم نوكت نأ لواحت لا .



- حاز ملا لبق ايسلا مهفا .
- ريدم عم ح لصد لا دق ق يدص عم ح لصد ام .
- تيرسلا ن ع فالتخت تيصوصخلا .
- ببسلا ب تيصخش ل يصافت ن ع ل أست لا .
- ن يقى ل اهل يوحت ن ود تيعامتجلا تاراشلا ةءارق ملعت .
- تيهار ك هذا لى لء درلا لى فرخاتل ك رسفت لا .
- باجعا لهذا لى لء تماستبا ل ك رسفت لا .
- ةدحاو ةراشا ن م لى وقأ ةرر كتملا تيكولسلا ةلدلا .



- ن يقىلاب رعشت امدنع لى تد أنطخم نوكت دق .
- ةدحاو ةطقن لى ف أقحم ك مصذن وكي دق .
- دحاو أ طذب ببسب ملك لى ار ض فر لى ل جاتحت لا .
- ةر كفلاو ص خشلا ن يى ل صفا .
- لاهباص ةمجاهم ل دب ةجحلا شقاند .
- لكيار ريغن أن كمي ل ذلا ام ل أسا .
- ربخت دعت ل امبر ف ، لكيار ريغن أن كمي لى ش دجوي ل اذا .
- ةر كفلا

- نيقيد مدع تحت رايتخا هنا ؛ل بقسملا ب اؤبنت سيل رارقلا .
- رارق ناختلا لماك نيقيدى لا جاتحت لا .
- قرطاخلما مجد بسانيد ققتلا نم ى وتسم ى لا جاتحت .
- لز نم ءارشد رارقك سيل قوهق ءارشد رارق .
- لك تارخدم لك عضو رارقك سيل ريغص عورشم قبرجت رارق .
بيف .
- اهلماحت ى لء لك تردق عم اُبسانتم قرطاخلما مجد ل عجا .
- نيقيلما مدع ل يلقن ققير ط نوكت دق قرىغصلا قبرجتلا .

- ل يدعتلا قلابا قديجلا قطخلا .
- قليسولا ريغتت امنيد آتباث ى قبيدق ادبما .
- قطخلا ريغتت امنيد ى قبيدق فدهلا .
- اهنانب ى ف آتقو تيضق لك ذلا طقف ققير ط بشتت لا .
- قحيحص اهل عجي لا قطخلا ى ف قفقنأ ى ذلا تقولا .
- لك ربجيد نأ بجيد لا ى ضاملا :قرغلا قفلكت روص ى دحا هذه .
بسانم ريغ رارق رارمتسا ى لء .



- رخا رايختا ن ع ي لختلا ي نعي رايختا ل ك .
- ي ف ه مادختسا ن كمپ ن ا ك ي ذلا ل املا م ادختسا ي نعي ع ي ش د ء ار ش د .
رخا ع ي ش د
- ة صرف ي ف ه مادختسا ن كمپ ت قو ن ع ي لختلا ي نعي ة فيظو ل و ب ق .
ي رخا
- رخا ص صخت ي ف م دختست لا ت اونس ي نعت ص صخت ة سارد .
- .«؟ هر ايتخاب رسخا اذام» ل ب «؟ فلكي م ك» طقف ل است لا .
- ل املا ل ثم ة صرف ة فلكت ه ت قولا .



- م ا ه م ل ا ب م و ي ل ا ع ل م ت س ي ل ة ي ج ا ت ن ل ا .
- . ة م ي ق ت ا ذ ج ا ت ن ي ل ا در ا و م ل ا ل ي و ح ت ي ه ة ي ج ا ت ن ل ا .
- . ا ه ع ي ر س ت ن م ة ي ج ا ت ن ا ر ث ك ا ن و ك ي د ق ة م ه م ف ذ ح .
- . ا ب س ا ن م ن و ك ي ا م د ن ع ا ي ج ا ت ن ا ن و ك ي د ق ض ي و ف ت ل ا .
- . ر ر ك ت م ل م ع ل ل ق ت د ق ة ت م ت ل ا .
- . ر ب ك ا ة ع ر س ب ا ط خ ل ا ر ر ك ت د ق ة ئ ي س ة ي ل م ع ل ة ت م ت ل ا ن ك ل .
- . ا ن ك م ل ك ا ذ ن و ك ي ا م د ن ع ا ه ت م ت ل ا ل ب ق ة ي ل م ع ل ا ح ل ص ا .

- ذيفنتلا رخؤيد دقل امكلا .
- ربكأ تفلكت عنصت دقة دودج نود ةعرسلا نكل .
- تمهملاب سانيد دودج يوتسم وه بولطملا .
- أيبدا أعورشم سيل طيسب ليخاد ريرقت .
- عرستلا أناكم سيل ينوناق دقع .
- تفر اجملا لاجم سيل تملاس مازن .
- مهابا تقدا نوكتي تمو تمهمل ةعرسلا نوكتي تم فرعا .



- لكاشم لاب قايد دجوت لا .
- لكاشملا لك تالازا سيل فدهلا .
- اهمم لماعتلا لي لضافا ةردق ريوطت فدهلا .
- لآام جاتحت تلاكشما ضعب .
- ةراهم جاتحي اهضعب .
- اتقو جاتحي اهضعب .
- ةديج ةقلاء جاتحي اهضعب .
- أنوناق جاتحي اهضعب .

• أبببط جاتحدي اهضعب •

• باهر بيغت نكمي لا ةقيقدل وبق جاتحدي اهضعب •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• يوق كنأ تابتلا كتوصع فرت لا •

• جبيضوتلا عيطتست امدنع ددهت لا •

• راصتخاب ةقيقحلا لوق عيطتست امدنع بذكت لا •

• ةكرعم لك لخت لا •

• ةمكحلا نم عزج كراعملا رايثا •

• ةلكشم لك لأد سيل هنكلا ، رارق أنايحاً تمصلا •

• بهيف زوفلا نم ةينلاقع رثكأ نوكدق ميقع شاقنم باحسنلا •

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

• ةيلوؤسملا بي نمضدعو ةينهملا ةملكلا •

• فرعت لا امدنع «ديكأ» لقت لا •

• «قحتأس» لقت •

• دكأتنأ لبق «اهتزجنأ» لقت لا •

• ةلكشملا مهفل بق «ليحتسم» لقت لا •

• رذحب لا «أدبأ» و «أمئاد» لقت لا •

• تقيوة قلداً ي لا جاتحتة قلطما تاملكلا •



• اهبحت لا كذلاً ريغتت لا تقيقحلا •

• اهبحت كذلاً تقيقحلا حبصت لاو •

• كيار قفاوت اهذلاً تانايبلا راتخت لا •

• بهفلاخت دقي تلا تانايبلا نء اضياً ثحبا •

• يركفلا حاتفنلال يقيقحلا رابتخلا وه اذه •

• ةجرد ي لا ةدحاو ةركفب ةطبترم ةيصخشلا تيوهلا لعجت لا •
• اهتجارم نم لكعنمت



• ائماد لام جتنت لا اهدحو ةفرعملا •

• قوسلا عيطتسيه ةمية وا تيداصتقا ةجاد كانه ن وكتن ا بجي •
• اهتافاكم

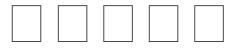
• بسفد ردقلا ةميق لك ي فاكي لا قوسلا نكل •

• رجلاً ةضفخنم اهنكل ةيرورضل امعلاً اضعب •

• رجلاً ي فرثوت اهلك باطلاو ةردنلاو ةميقلو ةراهملا كذا •

• «أينغ حبصاً ن ا بجي نذا ، دجل معاً انا» لقت لا •

• ديقولاماعلا سيل هنكل ، مهم ل ماء دهجلا •



• في فتاسسؤملاو صاخشلأا نبيلام تارارق مع مجيقوسلا
تايملكو راعسأ

• تير هو جلا تميقلا أمئاد سيد رعسلا

• تاعقوتلاو باطلاو ضرعلا نعتامولعمل محي هنكل
تلويسلاو

• قوسلا هفرعي ام لك هفرعم عيطتست لا

• رامثتسلاا في مهم عضاوتلا لكاذ

• يضا ملا ريسفتنم بعصأ لبقستما ع قوت



• دقنلاو تادنسلاو مهسلأا نعتفلتخم صئاصخا لصأ بهذا

• أحابرأ قحتي تلا هكرشلا لثم أيدقنأ أفدت دلوي لا بهذا

• ضفخني وأ عفتري دق هرعد

• عم هئيارشلا قوقلا لكاتل ضرعتي هنكل تلويسلاب عتمتي دقنلا
مخضتلا

• فدهل كل يلاثم لصأ دجوي لا



• هيقوسو هيسايسو هيلامو هيداصتقا لماوعب رثاتي فرصلا رعد
هدهدعتم

- قاييد لکي فکلهتسملا لضافاً اُمُاد تسيل تيوقلا قلمعا .
- قاييد لکي فداستقلالاً اوساً اُمُاد تسيل تفيعضلا قلمعا .
- تيدقنلا تسياسلاو داستقلا مهف يلا جاتحي تلامعا ليلحت .
تيلاملا تاقفتلاو
- ي.نايد مسر ي ف تلامعا قوسد رصتخت لا .



- ديزيناً نكميل معلا ميسقت: «ملاً تورث» — تيمسد مدآ .
تيسانم فورظ ي ف تيجاتنلا
- تيلودلا قراجتلاو تيبسنا قزيملا شقاند ودر اكير ديفيد .
- رامتنسلاو قافنلاو ي لکلا بلطلا: «تعاملا تيرظنلا» — زنيک .
هيلحت ي ف تيزكرم تاعوضوم فيظوتلاو
- قيسنت ي ف راعسلاو تامولعلا رود شقاند كياه شيردير ف .
ي داستقلا طاشنلا
- تاسايسلاو دوقنلا تيمها ي لع هلامعا ي ف زكر نامدير ف نوتليم .
ددحم تيداستقا تسردم نمض ، ق اوسلاو تيداستقلا
- داستقلا لک رسفي دحاو ي داستقا باتک دجوي لا .



- ن.مزلا ربع راعسلا ماعلا ي وتسملا عافترا ي نعي مخضتلا .
- اُماء اُمخضت قرو ر ضلاب سيل دحاو جتنم رعد عافترا .

- دقنلا تقيار شلا قوقلا لقين أن كميد عفتري ملا مخضتلا •
- ن ع قفلتخم ققير طب مخضتلاب رثأتيد دق قفلتخم لأوصأ كلمين م •
طقف أدقن كلمين م
- راعسلأا اهدب عفتري تي تلا افسفد عرسلاب أمئاد عفتري لا روجلأا •
- راعسلأا ريغت ي عارتن أ بجيد تينازي ملا كذل •



- ي درفلا دهجلا صقن عجيئت أمئاد تسيل علاطبلا •
- فيظوتلا ي فرثوت تارودب رمين أن كميد داصتقلا •
- لمعان ع نيثحابلا ضعب صرفل لقت قبولطما ريغت تاراهملا •
- صرفلا ي فرثويدق ي فارخجلا ع قوملا •
- تامولعملأا ي لإ لوصولا ي فرثوت دق تينهملا تاكيشلا •
فناظولاو
- قوسلا ريغت تلاماد ضعب ي فديفم نوكت دق بيردتلا قداعا •
- جاتحي كذل ؛ ققتلاو قربخاو لخدلا فعضت دق قليوطلا علاطبلا •
تيزيفحت عحيصن م رثكأ ي لإ اهدم لماعتلا



- طقف عقوقتب ي نبئ لا لبقتسملا •
- مويلا اذختت ي تلا تارارقلاب ي نبئ •

- ل. ماكلاب لك. ع. ضخي لا. ل. بققسما ن. كل.
- ل. د. ع. م. ث. ، ب. ق. ار. م. ث. ، ط. ط. خ. ك. ل. ذ. ل.
- ط. ق. ف. و. ير. ان. يس. ل. ض. ف. أ. ي. ل. ع. ك. ت. ا. يد. ن. ب. ت. لا.
- ب. ت. آ. ج. اف. مل. ل. ع. ح. اس. م. ك. ر. ت. ا.
- ب. ت. ب. ع. ص. ل. ا. ف. و. ر. ظ. ل. ا. ي. ف. ق. ا. ي. ح. ل. ل. ا. ب. ا. ق. ط. خ. ل. ل. ع. ج. ا.
- ب. ح. ا. و. ث. د. د. ي. ل. ع. د. م. ت. ع. ي. ك. ح. ا. ج. ن. ل. ك. ل. ع. ج. ت. لا.



- ه. ع. ا. ط. خ. أ. ف. ش. ت. ك. ي. ل. أ. ق. ع. ن. ب. ا. ؛ ي. ط. خ. ي. لا. ل. ق. ع. ن. ع. ث. ح. ب. ت. لا.
- ف. ي. ك. ف. ر. ع. ت. ي. ج. ي. ت. ا. ر. ت. س. ا. ن. ب. ا. ؛ ر. س. خ. ي. لا. ر. ا. م. ت. ت. S. a. ن. ع. ث. ح. ب. ت. لا.
ق. ر. اس. خ. ل. ا. ع. م. ل. م. ا. ع. ت. ت.
- ر. و. ط. T. ت. ت. ا. ر. ا. ه. م. N. B. a. ؛ ر. ي. غ. T. ت. لا. ت. ق. ف. ي. ط. و. N. E. ث. ح. B. T. لا.
- ف. ل. ا. خ. L. a. ق. R. ا. د. ا. ي. ل. E. Q. R. D. Q. N. B. a. ؛ ف. ل. a. X. L. a. B. T. Q. L. a. E. N. E. ث. ح. B. T. لا.
- N. a. D. Q. F. N. o. D. M. L. A. L. M. H. T. Y. L. E. Q. R. D. Q. N. B. a. ؛ M. L. A. L. a. B. T. Q. a. I. D. N. E. ث. ح. B. T. لا.
م. ا. ج. T. L. a.
- ا. M. D. N. E. F. o. X. L. a. M. G. R. L. M. E. L. T. ؛ F. o. X. L. a. B. T. Q. T. N. E. ث. ح. B. T. لا.
أ. B. S. a. N. M. o. A. N. M. A. L. M. E. L. T. N. o. K. i.
- B. T. a. M. o. L. E. M. Y. L. I. L. S. F. L. a. L. i. o. U. C. H. T. M. L. E. T. ؛ L. S. F. L. a. B. T. H. a. J. N. E. ث. ح. B. T. لا.
- L. X. D. L. a. o. L. o. V. S. L. a. M. K. a. R. T. T. F. i. K. M. e. H. f. a. ؛ E. i. R. S. L. a. M. N. E. ث. ح. B. T. لا.
N. M. Z. L. a. R. B. E. T. a. R. a. H. e. M. L. a. o.

• مع قاولا في فرا كفلأا ربتخا ؛ ةزهاج ةمكدن ءث حبت لا

• ملعتلا ةياهن باتكلا لعجت لا

• قبيطتلا ةيادب باتكلا لعجا

• أرقا

• ققحت

• برّج

• سق

• ملّعت

• لدء

• ررك

• مهفلا نم ىلعا ىوتسمب ديدج نم أدبا مّث

• حبصيد ؛ ءيش لىك فرعي امدنع أيوق حبصيد لا ناسنلإا نلأ
• به فرعي لا ام ملعتي فيك فرعي امدنع ىوقاً

• رثكأ حبصت ؛ طقف لاملما رهظي امدنع ةقيققد ةورثلا حبصت لاو
• ةراداؤ لوصاؤ طابضناو ةراهم لاملما ءارو دجوت امدنع ةناتم
رطاخم

• حبصيد ؛ أحجانس انلا لكاري امدنع لاماك حاجنلا حبصيد لاو
• نير خلاؤ لكسفنل مارتحاب لك تايد شيعت نأ عيطتست امدنع قمعاً

• نبا ؛ ةدحاو ةلمج في ةايحلا رسن ءث حبت لا : ةياهنلا فيفو
• ناكملا ردة ةحيصلا ةريغصلا تارارقلا فلا أنم لك تايد

في كذلا رمثتسلا — ماهار غ نيماجن

- ع قوت س يذ رامثتسلا : ماهار غ نيماجن — «في كذلا رمثتسلا»
ن ارفوي طورشو ر عسبل و صأ ءار ش ل ب ؛ اذغ ر عسلا ةكر د
أبسانم ن ا م ا ش ماه
- ةميقلا ةرور ضلاب س يذ قوسلا هضر عي يذلا ر عسلا : ماهار غ
ل صلا ةميقلا ةيداصتقلا
- رمثتسلاو ، ةبلقتم ةرو صب فرصتي ن ا ن كمي قوسلا : ماهار غ
هر ارق اذنا قوسلا جاز م ل عجي ن ا ب جي لا
- وبننلا ةقدي لء رارقلا دامتعا لقي ن ا م لا ش ماه : ماهار غ
- ل ا هتجاد ن م رثكا طابضنلا ل ا ج ا تحي رمثتسلا : ماهار غ
في ضار عتسلا ا ءاكذلا
- ةعيبط ن م اديب ةبراضملاو رامثتسلا ن يذ قرفلا : ماهار غ
طابضنلاو رطاخملا يوتسمو ل يلحتلا
- ل صلا ن ا ل ا ا يفاك ل ا يذ ر عسلا عافترا ل عجت لا : ماهار غ
ل ضفا حبصا
- ل صلا ن ا ل ا ا يفاك ل ا يذ ر عسلا ضافخنا ل عجت لاو : ماهار غ
أصيخر حبصا
- بهصخر ر ربي ب س ي ل ا ج ا تحي صيخر ل ا ل صلا : ماهار غ
- ت ا ن ا يلاو ل ا م علا ل ا ر ظني ن ا ب جي في لاملا ل يلحتلا : ماهار غ
ا هذحو ر عسلا ةكر د ل ا لا

Berkshire Hathaway لئاسر — تيفابن راو

- طاشنم عزج ءارش هر هوڄي في نعيه ءكرش ءارش :تيفاب .
ي. قيقدي داصتقا
- ءكر د ريسفتي لء ءردقلا نم مها ي راجتلا طاشنلا مهف :تيفاب .
ي. نايبلا مسرلا
- مبيق دء مهم رصء ءمادتسما ءيسفانتلا ءزيملا :تيفاب .
ب. تاكرشلا
- في ءقتلا ل وحتن ا ي غبني لا نكل ، ءمهم ءديجلا ءرادلا :تيفاب .
م. اقرا لا ل هاجتي لا ري دمل
- تارارق ناختي لا ءاجاطا ل لقي ل جلا ل يوط رامنتسلا :تيفاب .
ي. مويل جيجضلا ببسب
- رامنتسما ي قبي ام ل لقت اهذلا ءمهم رامنتسلا فيلاكت :تيفاب .
- لك ماما رهظت ءصرف ل ك في ءكراشملا ي لا جاتحت لا :تيفاب .
- رامنتسلا نم اءزج نوكن ا نكمي راضتتلا :تيفاب .
- ءرييكل ءاطذلا ا ضعب نم لكيمحي ك تفرعم دودح مهف :تيفاب .
- ءيرامنتسا ءيجانتا هناك كل وديي مءادلا طاشنلا ل عجت لا :تيفاب .

Poor Charlie's Almanack — رغنوم ي لراشت

- ءينهذ جنامذ ءء م ادختسا نم ي تاء تارارقلا ل ضفا : رغنوم .
دحاو ج ذومذ لدب

- ن ع ث حبلأ نم مها نو كي دق قرييكلأ ءاطخلأا بنجت : رغنوم .
تير قبعلا
 - ز فاحلا ام» أمئاد ل أسا ؛كولسلا في فوقب رثوت ز فاولحلا : رغنوم .
»؟ انه
 - ج اتحي لك لذلو ،تيسفنلا تاز ايحنلا ضرعم ناسنلا : رغنوم .
باهنم هيمحي ماظني لا رمتتسملا
 - بي غبني ام قفرعم ردقب تمهم هلعف بي غبني لا ام قفرعم : رغنوم .
هلعف
 - باهيف تكراشملا قوررضي نعت لا صرفلا قرتك : رغنوم .
 - ل املا س أر مكارتنم دافتسلا في فمهم رصد ربصلا : رغنوم .
 - طاشنلا داصتقا ن ع كيمعت تبادج تصقل عجت لا : رغنوم .
 - تارارقلا مهفي ل ع دعاست تاصصختلا ددعتم تيلقعا : رغنوم .
دقعمللا
 - حاجنلا بيلاسأ نم مهم بولسأ ءابغلا بنجت : رغنوم .
- تفلكتلا ضفخنم رامثتسلا — ل غوبنوج**

- لا بي ذلا دئاعلا نم عزج رامثتسلا فيلاكت : «The Little Book of Common Sense Investing» — ل غوبنوج .
رمتتسملا في دوعي
- تحت ايلمع لاماء نو كي نأ نكمي فيلاكتلا ضفخ : ل غوب .
رمتتسملا قريطس

• تکرشد حاجدی لاء دامتعلالا ل لقي نأ ن کمي عساو لا عيونتلا :ل غوب .
• ةدحاو

• ليوط حجانلا رامنتسلال اطرشد سيل ررکتلا ل وادتلا :ل غوب .
• لجلأا

• ساسأل لجلأا ةريصة قوسلا تاعقوت ل عجت لا :ل غوب .
• لجلأا ةليوط ةيجيتارتسا

• ارايذل ثمي ةفلكتلا ضفخنم عيونتلا عساو رشؤملا :ل غوب .
• رارمتساب مهسلأا رايتخا ةلواحم ن عأفلتخم ايرامنتسا

• فيلاكتلاو ءاطخلأا ل لقت امدنع ةزيم نوكت دقة طاسبلا :ل غوب .
• بهيلا جاتحت لا ديقعت ن عث حبت لا :ل غوب .

• ايلعف رمنتسملا مهيدام وه موسرلا دعب يفاصلأا دئاعلا :ل غوب .
• ةادلأا رايتخا نم بعصأ نوكت دقك ولسلا طبض :ل غوب .
• بهيرامنتسلالا

ل املا ةيجولوكيس — لسواھ ن اغروم

• ةلأسم سيل ل املا :«ل املا ةيجولوكيس» — لسواھ ن اغروم .
• ي ف ةوقب ن لاخدي ةيصخشلا ةبرجتلاو ك ولسلا ؛ طقتا يضاير
• تارارقلا

• ةيفيك ةفرعم ن ع فالتخت ل املا ةرادا ةيفيك ةفرعم :ل سواھ .
• بهبسك

• ي فرهظت اهذلا ةيئرم ريغن نوكت دقة ةيقيقحلا ةورثلا :ل سواھ .
• بهقفنت لم يذلا ل املا

- باسحلا في مقر درجم سيلو ةنورم كحنمير اخدلا :ل سواه •
- لء قرطيسلا نم ارددق كل ي رتشي نأ نكميل املا :ل سواه •
- بايلام أشماه كلمت امدنع كتقو
- هارت يذلا صخشلا ةلماكلا ةيلاملا ةصقلا فرعت لا :ل سواه •
- بأحجان
- ةيلاملا جئاتنلا في نادوجوم قرطاخلماو ظحلا :ل سواه •
- اهدحو قرأهملا لئاحاجنل كبسنت لا :ل سواه •
- هدحو قرأهملا صقن لئاشفل كبسنت لاو :ل سواه •
- مكارتلا في مهم رصنع ةليوط قرنفل ةبعلا في ءاقبلا :ل سواه •
- يلاملا

زيحتلاو ريكتلا — ناميناك لايناد

- سيل ناسنلا :«ءي طبلاو عيرسلا ،ريكتلا» — ناميناك لايناد
- ةيلاثم تلامتعا باسد ةلا
- ةيلاملا تارارقلا في رثوت دق ةينهذلا تازايحنلا :ناميناك •
- رارقلا في ريبيك في سفن نزو اهل نوكدق قراسخلا :ناميناك •
- ريدقت في غلابين ناسنلا لعجت دقام ثدح ركذت ةلوهد :ناميناك •
- هلامتعا
- وبنتلا ةقد قرورضلاب في نعت لا ةيلاعلا ةقتلا :ناميناك •
- لعجت ي تلا صصقلا نم رذحلا لئاحاتحير مئثسما :ناميناك •
- بأحضاو ودبيل بقئسما

لأباق ناك لبققسما نأ ينعى لا ريسفتلا ل هسلأ ي ضاملا : ن اميناك •
 ا هسفن ةقير طلاب و بنتلا

عوقو دعب ةيبسد ةصق ن ع ثحبا ي لا ليمى ن اسنلا : ن اميناك •
 ث دحلا

ي ذلا رارقلا ةدوج ن ع ةجيتنلا ريسفت ل صف بجى لك لذل : ن اميناك •
 ا هقبسد

ءتجاد ردقب تازيحتلاب ي عو ي لا جاتحى ي لاملا رارقلا : ن اميناك •
 م اقرلا ي لا

ةظفحملا ةيرظن — زتيوكرام ي راه

ل صلا ي و تسم ي لء امداد مهفت لا رطاخملا : زتيوكرام ي راه •
 ا ضيا ةمهم ا هضعب ل و صلا ةقلاء ؛ درفنملا

ةيلامجلا رطاخملا ص ئاصد ريغى ن ا ن كمى ع يونتلا : زتيوكرام •
 ةظفحملا

ج تنى امهعج ن ا ةرورضلاب ي نعى لا ن يرطخ ن يلصا لك لاتما •
 ا درفنم دحاو لك ا هلمح ي تلا ا هسفن ةرطاخملا

ل و صا ةمئاق درجم تسيلو ، ماظنلا ي ه ةظفحملا •

رطاخملا ةرادا ن م عزج ل و صلا ع يزوت •

فلا تخلا مهف ن ود ةلماك ةظفحمب ا درفنم لاصا ن راقته لا •

One Up on Wall Street — شنىل رتيب

ي ساسا طرش ا هيف رمتتست ي تلا ةكرشلا مهف : شنىل رتيب •

لِيلِحْتَلَا نَءْ لَأَيْدِبْ كِلَهْتَسْمَكْ جَتَتَمَلَا ةَفَرَعَم لَعَجْتْ لَا :شَنِيلَا •
يِلَامَلَا

• أَصِيخِرْ أَمَهْسِدْ قَرُورْ ضِلَابْ تَسِيلْ ةَبُوبَحْمَلَا ةَكْرَشَلَا •

• اذْهَلْ بَاقِمْ مَعْفَدْتْ يِذَلَا رَعْسَلَا مَيِيقْتْ يِلَا جَاتَحْدِ حَابِرْ لَأَا يِفْ وَمَنَلَا •
وَمَنَلَا

• رَوَهْشَمْ اِهْجَتَنَمْ نَأْ دَرَجْمَا ةَكْرَشْ يِرْتَشْتْ لَا •

• مَهْسَلَا رَعْسُو ةَكْرَشَلَا ةَدُوجْ نِيْدْ ةَقْلَاعِلَا نَءْ ثَحْبَا •

• أَضِيَا عَفْتَرَمْ رَعْسَلَا نَوَكِيْدَقْ عَفْتَرْمَلَا وَمَنَلَا •

• اِهْمَعَدْتْ مَاقْرَأْ يِلَا جَاتَحْتْ ةَيِرَامْتَسْلَا ةَصَقْلَا •

• لَا كِلَاذْ نَكْلَا ، ةَدِيْفَمْ ةَقِيلَحْمْ ةَفَرَعَم كِلْتَمِيْدَقْ يِدْرَفَلَا رَمْتَسْمَلَا •
لِيلِحْتَلَا نَمْ مَيِيفَعِي

• ةَلْمَاكْ ةَظْفَحْمَلَا أَسَاسَا كَنَمْ بِيْرِقْ رَجْتَمْ ةَبْرِجْتْ لَعَجْتْ لَا •

قَاوَسْلَاوْ كُولْسَلَا تَايِدَا صَتَقَا — رَلِيْشْ تَرْبُورْ

• رَاعَسَا : «Irrational Exuberance» — رَلِيْشْ تَرْبُورْ •
لَا ، تَاعْقُوتَلَاوْ يِ عَامَجَلَا كُولْسَلَابْ رَثَائِتْ نَأْ نَكْمِيْلْ وُصْلَا •
بَاهْدَحُو تَايِسَاسْلَا بَا

• قَاوَسْلَا تَامِيِيقْتْ يِفْ رَثُويْدْ نَأْ نَكْمِيْلْ يِ عَامَجَلَا لُؤَافْتَلَا : رَلِيْشْ •

• رَمْتَسْتَسْ اِهْذَا تَبْثِيْلَا ةَرْتَفَلْ رَاعَسْلَا عَافْتَرَا •

• أَيْفَاكْ لَأَيْلِدْ «ةَفَلْتَخْمْ قَرْمَلَا هَذَهْ» ةَرَابْعْ لَعَجْتْ لَا •

• وأحابر لأاب تخر اقم ر عسلا في ف رظنلا في لإ جاتحيد ل و صلاأ مبيقت •
ل صلاأ تفسانملا س سلاأ وأ ت ا قفدتلا

• نير مئتسملا ك ولسد ريغت نأ ن كمي فطر فملا ت ا عقوتلا •

• فظحل ك في ف قينلاقع وأ فئداه أمئاد تسيل ق او سلاأ •

في كولسلا داصتقلاأ — رلاث دراشتير

• في لاملا ك ولسلا في ف رثوي نأ ن كمي فئييلا ميمصت : رلاث دراشتير •

• فقير طب أمئاد ف داصتقلاأ ت ا رارقلا ن و ذختي لا س انلا : رلاث •
فيلاثم

• راخذلا او ق افذلا في ف رثوي دق أينهدل لاملا ميسقت •

• هنم ن صحم كنأ في نعت لا في كولسلا زايخذلاأ ففرعم •

• فف عافذلاأ ت ا رارقلا ل قيق ثيحب في لاملا ك ماظن ممص •

• ففسانم فتمتلاأ ن و كت ا مدنع أيئاقلت راخذلاأ ل عجا •

• باهدحو فدار لاأ فوقي لع دمتعت لا •

• باسحلا في فل لاملا فقيور دنع عفدنت كنأ ف رعت تنك اذا •
ءار غلاأ ل لقت ففلاأ ممص ، في راجلا

• ففجيتار تسلاأ ن م عزج ففلاملا فئييلا •

• ديج ماظن ممص ن كمي ديجلا رارقلا •

ريقفلا بـ لا او يـ نغلا بـ لا — يـ كاسويك تربور

- باتكلا : يـ كاسويك تربور — «ريقفلا بـ لا او يـ نغلا بـ لا»
هتا حورطاً نـ م اريثك نـ كل ، تـ يبعشلا تـ يلاملا تـ فاقتلا يـ فـ روهشم
تـ لا و ا تـ يداصتقا نـ يذاو كـ اهعم لـ ماعتلا يـ غبني لا و تـ يطيست
تـ يملع .
- لو صلا او لـ خدلا نـ يـ قـ رـ فلا مـ لعت : تـ يـ فـ ملا تـ يـ لمعلا تـ رـ كـ فلا
تـ اما زـ تلا او
- ايئاقلت احبرم لاصاً راقع لـ كـ ربتعت لا .
- رقفلا اقيرط تـ فيظو لـ كـ ربتعت لا .
- تـ ير حلا اقيرط عورشم لـ كـ ربتعت لا .
- تـ ا راعشلا يـ لـ دامت علا لـ دـ بـ يـ دقنلا قـ دتلا صـ حـ فا .
- تـ يـ داصتقا تـ مية دلوي لا عـ يـ شـ دـ ا رـ شـ لا بـ بس «لـ صـ ا» تـ مـ لك لـ عـ جـ تـ لا
لـ كـ تـ بـ سانم
- يـ لـ عـ لا عـ قاو لا و مـ اقر لا يـ لـ دـ دمتعين ا بـ جي يـ لاملا مـ يـ لعنلا
طقف سـ امحلا

ريثأتلا — يـ نيدلايس تربور

- نورثاثيرشلا : «Influence» — يـ نيدلايس تربور
يـ عامتجلا قـ ايسلاو عـ انقلا تـ ايلانـ مـ تـ عومجبـ
- دـ ا رـ شـ لا ايئاقلت ابـ بس تـ يـ قيوستلا تـ رـ دنلا لـ عـ جـ تـ لا .
- جـ تنملا تـ دوج يـ لـ دـ لايلد نـ ير تـ شـ ملا تـ رـ ثـ كـ لـ عـ جـ تـ لا .

• ءاعدلا صحن ءلايدبر وهشما تطلسل عجت لا

• تيلام ءجد تسيل «هير تشيعيمجلا»

• لكلاوما تيامح عانقلا بيلاسا فاشتكا ملعت

• دحا هريد مل ول هجاتحا له :لأسا ءارشلا لبق

• ءقفص هنا دحا ي نربخي مل ول هسفن رعسلاب هير تشأس له :لأسا
؟ ءردان

نيدلا تيصخشلا ءرادلا — ي زمار فيد

• ءانبو نويديلا نم صلختلا لىء ءوقب زكرت ي زمار فيد راكفا
ي لاملا طابضنلا

• ي فاضل لخد هناك نيدلا عم لماعت لا :تيلمعا ءدعاقلا

• لمحت لىء تيقيقحا ءردقلا لىء لايلد سيل ي رهشلا طسقا
ءفلكتلا

• ليومتلا ءلماكلا ءفلكتلا بسحا

• ي لاحلا لكخد لكاي ي لبقتسما لكلاهتسلا ل عجت نأ بنجت

• هليومت عيطتست لا ءايد طمن تيطغتلا نامتلا ءقاطب مدختست لا
ظفاحملا ي زمار جهنم قفو ، آدقن

• لا ؛ فورظا فلاتخاب تيلاملا تايجيتار تسلا ءمءلام فلتخت
عيمجلا ءدحاو ءقصو دجوت

رامتسلال تيبهذلا ءدعاقلا

• لكلا لاقا روهشم اصخش نلأ رمثتست لا

- س ما عفترا ر عسلان لا رمتتست لا .
- مويلا فاخذت نرتلا لا ي لء ا صخش ن لا عبيت لا .
- .تيجيتار تسا هدحو فو خلا ل عجت لا .
- .تيجيتار تسا هدحو ع مطلا ل عجت لا .
- .ك تظفحما ار يدم تيمويلا رابخلا ل عجت لا .
- بسانت لا قرطاخمي فابيرق هجاتحتي ذلا لاملا مدختست لا .
• .تلويسلا لا ك تجاد
- .قراسخلا قتيلا مهفل بق قتيلا ملا تعفارلا مدختست لا .
- .رمتسم كذا تبتل ضرقت لا .
- .تا ذلا تابثا قبط رامتسلال عجت لا .
- **ةورثلا ءانبلا تيبهذلا ةدعا قلا**
- .بسكلا لا ك تردق عفرا .
- .ك كلاهتسا طمن طبضا .
- .ايلام اضا ف ق ل خا .
- .ابسانم ايطايتحان وك .
- .تفلكملا نويدلا جلاء .
- .ك رطاخمو ك قفاو ك فده ق فو ضا فلان رمتتسا .
- .تيرورضلا ريغ فيلاكتلا ل لق .

- أبسانم عيونتنا نوکي امدنع عوؤذ.
- رطاخما بقار.
- آتقو مکار تلا طعاً.
- قراسخدا لامتحا باسدی لءع یرسلا ءارثلا نء ثحبت لا.
- قریبکلا.
- لک ءعرسل ارایعم نیر خلا حاجنل عجت لا.
- بستکم قد هناک ءنس لکل اما لءفعاضم لواحت لا.
- مدء وای لءعاً رطاخم عم ءدءای تأیل متحملاً عفتراً دئاعلاً.
- ربکاً نیقی.
- أمئاد حبرلا ن مضی یرامئتسا ماظن دجوی لا.
- ءدحاو لءقفص سیل حجانلا رامئتسلا.
- ن مزلا ربع تارارق لءلسل هنا.
- عیطتست لا تنک اذا ءئیس حبصت قرولا لءع ءیجیتار تسال ضفأ.
- لاهب مازتلا.
- اهذیفنت لکنمییو لک عقاو بسانتی تلالی هءیلام ءطذل ضفأ.
- لاهتجار مو.
- مکار ءجیتت هنا ؛ ءأجف رهظی امقر تسیل ءورثلا : ءیاهنلا یفو.
- ءرادا عم ، تقولوا طابضنلاو رامئتسلاو راخذلاو لخدلا.
- لاملا سار یمدت مدعو رطخلا.

بتكلا ن م راكفلأا م ها ع مجة ةيلمع ةصلاخ 100 هذ ه . ديكأ
 ، ةلاابملا — لاملا ةيجولوكيس — ةيرذلا ت اداعلا : ةثلاثا
 لاملاو ي صخشلا ريوطتلا ي موي روتسدك حلصت ةزكرم ةغايصب
 ل معلو .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ — 35 □ □ □ □ □ □

- رار متساب رر كنت ةريغصت اداعب أدب ريكلا ريغتلا
- موي ل ك لمعي أماظن با ؛ ةعرسب ةمخض جئاتن عث حبت لا
- نأ ديرت يذلا صخشلا نك : كفادها ل بق كتيوه ي لع زكر
 به حبست
- ةيلبقتسما كتيوه حلاصل تيوصت وه ريغصل عف لك
- مثةباجتسلا مثةبغرلا مثةباشلا ن م نوكتت اداعلا
 ةأفاكلا
- إكماما ةحضاو ةديجلا ةداعلا لعجا
- بأحوضو لقأ ةئيسلا ةداعلا لعجا
- ذيفنتلا ةلهس ةديجلا ةداعلا لعجا
- ذيفنتلا ةبعص ةئيسلا ةداعلا لعجا
- لأصاً ةدوجوم ةداعب ةديدجلا ةداعلا طبرا
- نايحلا ن م ريثكي فةدار لا ةوقن م يوقأ ةئيلا
- بأيناقلت حاجنلا ي لع كدعاست ثيحب كتنيد بتر
- هدحوس امحلا ي لع دمتعت لا
- لامكلا ن م ها ةيرار متسلا
- نيتيلاتتم ن يترم ةداعلا توفت لا
- إكولسلا ن م ةنكمم ةخسن رخصاب أدبا
- لماك باتكة ءارق ت قو راطتنا لدب ةدحاو ةحفص أرقا
- قلماك ةعاس راطتنا لدب قئاقل ةضاير لا سرام

- . قريبيك قفرعم ي لا مكار تيل يلقلما ي مويلا ملعتلا
- . قيا دبلما ي فرهظت لا دقت ادا علما قمار تما قجيتنلا
- . بي طذ ريغ ابلا غن سحتلا ن لا يرو ررض ربصلا
- . طقف فادهلا س يلو قمظنلا ي لع زكر
- . قجيتنلا عنصدي ذلا وه ماظنلاو ،ماجتلا ددحي فدهلا
- . بي كنبلا كباسد بقارت امك ك تاداع بقار
- . بهر مايقلا ديرت ي ذلا كولسلا ماما ك اكدلا ل لق
- . بنم ص لختلا ديرت ي ذلا كولسلا ماما ك اكدلا دز
- . قدا علما رمدت لا ققير طب ك سفن ي فاك
- . بي يس عو بسا ي لا ل وحتي انيس اموي ل عجت لا
- . ابعد فيوستلاو لاهس حاجنلا ل عجا
- . قمهملما ت ادا علما اتباث اتقو ص صخ
- . ادبت ي تد قير لاب رعشتن ا رظنتت لا
- . بايقلا كولسلا حبصي امدنعل هسا حبصي طا بطنلا
- . قور كتمو قريغص قفسن سحتلا ي لع زكر
- . ن ع اهلختت ي تلا قرو صلا ن م ها اموي ملعتت ي ذلا ص خشلا
- . ك سفن
- . قريبيك جئاتن = قيرار متسلا + تقولا + قريغصلا ت ادا علما

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ — 35 □ □ □ □ □ □

- . قيباسد قيلم ع نو كين ا ل بق ي سفن كولسل اما عمل ماعتلا
- . قيصخشلا مهرباجت ي لع عانبا قيلام ت ا رارقن و دختس انلا
- . ببسب رخا ص خشلا ابير غ و دبب دق ص خشلا ايقطنم و دبب ام
- . بر اجتلا فلاتخا
- . نير خلا قايح رهاظ بي لاملا ك عضو ن راقته لا
- . بهقنت ملو كلمت ام ي ه قورثلا ؛ قيرتشت ام تسيل قورثلا

- . رايئخلا ائيرد كحنمير ائخلا
- . رايئخلا ددحم ببس ي لا ائداد جاتحت لا
- . بت آجافملا ن م كيمحي ي لام ش ماه دوجو
- . ن كمم ويرانيسل ضفا ي اء كئايد ن بت لا
- . بءقوتما ريغ فورظلاو اءطخلا اءحاسم كرتا
- . باهتر اءا ببجي بئفتخت لا رطاخملا
- . بئ اءا رطاخم عم ي ئاي اءلاغ عفتريما دئاعلا
- . بورتلا اءب ي فئ ساسا رصء تقولا
- . باهتوق ربهظئ ي تءا وئس ي لا جاتحت بءكرما ءءافلا
- . ل ماكلاب كلام سار ي اء ي ضقت ءق ي ئلا تارارقلا بئجت
- . دئاعلا قيقحت رءقب مهم قوسلا ي ف اءقلا
- . بلك ي لاملا كلبقتسم دءهئ اءاو ارارق لءجت لا
- . بئوررضا ريغ بئكلا هئسلا ن وئءلا بئجت
- . باضيا مهم قافءلا ي ف مكحتلا ن كل ، ءمهم لءءلا ءءايز
- . لءءلا ي ف ءءايز لء عم كئشيعم ي وئسم عفرئ لا
- . طغضت تحت تارارقلا ئاخذلا ءب اءبسم بئلام ءءاوق عض
- . بءطاعلا
- . راءسلا عفتريما ءءء كءوق بءشءلا لءجت لا
- . راءسلا ضفءءء ءءء كءوق فوئلا لءجت لا
- . بءقب اءب وئئلا ن كمئ لا بئقير طب ائايءا كءحت ق اوئلا
- . بئلبقتسملا بئئائئلا ن مضئ لا بئباسلا بئئائئلا
- . بئئائئلا ي ف ن ارئوئ ءق يئسلا ظءلاو ظءلا
- . طقف ءر اءملا ي لا ءاؤل ك بسئئ لا
- . طقف ءر اءملا بئلق ي لا لشفل ك بسئئ لاو
- . ن بئقلا مءء مامأ اءضاوئم ن ك
- . تارطاخم ي فلءءئ ن اءلق ك بئسئلاب ي فكئام ءءء
- . بئفاضا

- . بآيرورضضفرلانوكنامدنع «لا» لوقملعت
- . بعيمجلاءاضراىلاجاتحتلا
- . سانلاباجعانرمتسملاثحبلا نمها ميقلا
- . كمامتها قحتسيامرتخا
- . عيشل كى لاءهردهتلا ؛دودحم دروم مابتنلا
- . بتيانعبتايولولا رايخوا بجيك لذلوقريصة قايقلا
- . بتلاامجلال كى فازيممنوكتنلا كئال بقت
- . بعيمجلاكسفتتابثاىلاجاتحتلا
- . كفعض طاقذنأشبكسفنعمأقداصنك
- . كتارارقن عتيلوؤسملا لمحت
- . كاضر قرستةرمتسملا تئراقملا لعجتلا
- . أظريستكئال لاءلايلدتسيلو قايقلا نم عزجل كاشملا
- . بأمداد
- . لمحتلانيلباقملاأاو دهجلال عجيدى نعمن عثحبا
- . مويلا هلعف عيطتستامى لاء زكر
- . يفمكتتلا تلوأحم ن ع فقتت امدنع أدبتةيسفنلا تيرحلا
- . عيشل ك

100 دجوتلا :تقد جاتحت «ةطوبضم تيملاء» تملك نكل .ديكأتلاب
 كئال بعيمجلا ةداعسلا وأ جاوزلا وأ حاجنلا نمضتة دعاق
 شاحبأ نم ةفلتخم تاجردب أموعدم أيلمء أدبم 100 كيطعأس
 بنجتأو ، ةرادلااو ةحصلاو داصتقلااو كولسلاو سفنلا ملاء
 تبتثملا ريغ تيرشبلا تيمنتلا تافصو



- . تارارقلاى لاء زكر ؛عيشل كى فمكتتلا لواحتلا
- . كترطيسن مضعقتي تلا تاكولسلاو

- . بةماعلا اياونلا لدب سايقلا ةلباقو ةدحم أفادها عض
- . هذيفنت نكمي مويكولسي لا فدهلا لود
- . كولسلا ليدعتي لعدعاستة عجارلا ةيذغتلا ؛ كمدة بقار
- . ححصلا كولسلا لعجة ةئيبد ممد ؛ سامحلا ي لعدمتعت لا
- ل هسأ
- . ةمخضت ارييغت لدبرار متسلال ةلباق ةريغصت اداعنبا
- رمعلا ةريصة
- . ي لعدمكي لا لشفلا ليوحت لدب بسلا لاد ، لشفة امدنع
- ك تيصخش
- . ل هـ : سانلا لاؤسل دب كئادا ن ع ةدحم تاظحلام بلطا
- » ؟ ديجانا
- . رشنيد كسفت يتشت لبق مقعة دحاو ةراهم ملعت
- ت اراهم
- . بةمهملات اراقل اذختاوي داهلا ريكتلا اتقو صص
- . هتفرعم ريقتي فغلايدقن اسنلا ؛ ةدازلا ةقتلا رذحا
- ؤبنتلا ي لعدمتردقو
- . يوقا ةلدا رهظت امدنع كيأر ريغ
- . نوكتسل بقستما ل كنأ ي لعدلايد ةدحاو ةبرجت لعجة لا
- باهلثم
- . ن ع رمتسما ثحبلا لدبة حارلا مدع ضعب لمحت ملعت
- ةحارلا
- . فورظ ؛ يساسلا لكرايعم نير خلااب كسفت ةنراقم لعجة لا
- ةقلتخم صر فلاو ةيادبلا

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- . مابتلاا ي فرثوت مونلا ةلق ؛ ةيولوا مظنملا مونلا لعجا
- ءادلاو جازملاو

- ماظنتاب أيندب أطاشند سر رام
- لكتر دق قفو قوقلا نيرامتو يئاوهلا طاشندا نيدع مجا
- بئىحصلا
- ةرركتم ةكر دتار تغبل يوطلا سولجلا لق
- لقلأا ةمعطلاأى لء ةريكة جردب دمتعيأ عونتم ءاذغل واند
- بأعينست
- ئيس ةايد طمنض يوعتل «يرحسل مكم» نءث حبتلا
- صتخم عم نواعتلاب لك نيبسانم ةحصو نزوى لء ظفاد
- ةجالحا دنع
- طغضلا عم لماعتلا تاولءا نىخذتلا وأ لوكلال عجتلا
- ةرمتسلا بئىحصلا ضار ءلا لمهتلا
- لءتايكولس مكارتي ه؛ أغير سدأ عورشم تسيل ةحصلا
- تاونسد

- ديعاوملا ب ماز تلالا : بهيلاء دامت علا نكمي يذلا ص خشا نك
- ل صاوتلاو ةدوجلاو
- بتاميلعتلا ذيفنتب ءافتكلا ل دب تلاكشما ل د ملعت
- لك تفيظو ي فجناتنلا ساقت فيك مهفا
- بهيجاتنلاو ل معلاتا عاس ةرثك نيد طلخت لا
- بهحضاو بهينهم ةلاسرو دير بهباتك ملعت
- بهيعقاو بهقير طبهقيقد نمل قا ي فاك سفد ميدقت ملعت
- لك لمع جئاتنو بهينهما لك تازاجنلا ل جسب ظفتحا
- ديدته و ا ع اذخ نود ضوافتلا ملعت
- علامعاو لك نلامزو كر يدم تاجايتحا مهفا
- بلا عف قوسلا اهجاتحت اراهم ن ع ثحبا

- بناجى لىلحتلاو تباتكلاو لصاوتلا تاراھم روط
كصصخت
- فقير طبي عانطصلا ءاكذلاو تيمقرلا تاولدلا مادختسا ملعت
تلوؤسم
- تفيظولا لىل واصل دعب ملعتلان عفقت لا
للاخنم لا ، تقيقدة ميق ميقتللاخنم تينهم تكبش نبا
سانلا لاغتسا
- ملاكلانم سيلو رركتلا كولسلانم نبت تينهملا تعمسلا
كسفنن



- آنكم كلذنوكي امدنع كلخدنم لقاقفنا
ىراوطلا ايلام ايطايتحانوك
- تافورصملا عبتتللاخنم لاعفكلام بهذينيا فرعا
نالكملار دقة فلكملا تيكلا هتسلانويدلا بنجت
- مرطاخمو هحبر فقير ط مهفت لا عيشي فرمشتست لا
ءارثلا انومضم اقيرط رامثتسلانربتعت لا
- دحاو لصا لىل املا سارل كعضول دبر طاخما عوذ
رامثتسلانم يقة دنع فيلاكتلاو بئارضلاو موسرلا هبتنا
- صصخملا لاملاو ابيرقه جاتحتي ذلالاملا نيدل صفا
لجلاا تليوط فادهلا
- تصرف تيوفتنم فوخلا ببسب ايرامثتسلانرارقة ذخت لا
نيرخلاان ادرجمل صا عافترا دعب حابرلا ادراطت لا
هنم نوحبري
- كجئاتن ميق دنع قراهملاو ظحلا نيد تلخت لا
تاجافملا لمحتب كلحمسي لامش ماهى لء ظفاد

- يغل يدق لخدلا عم قافنلا عافترا نكل ، تمهم لخدلا قدائز باهرثأ
- قيقحت لب ؛ عايشلا نم ددع ربكأ كلاتما سيل لالما فدها كراقتسا ريمدت نود تيلالما كفادهأ



١. اهلحلساندا ع فدي قيققد لكشم ن م ادبا
 ٢. عور شملای لء قریبک غلابم قافنا لبقء علامعلا عم ثدحت
 ٣. عسوتلا لبقء قریغصد ءخسنب بلطلا ربتخا
 ٤. لیمعلا ی لء لوصحلا ءفلکت بسحا
 ٥. طقف ءاعییملا سیلو ، حبرلا ش ماه فرعا
 ٦. دوجو امدادی نعی لا ی بساحملا حبرلا ؛ ی دقنلا قفدتلا بقار
 ٧. حاتم دقن
 ٨. قیصخشلا کلاو ما ن ع عور شملال او ما ل صفا
 ٩. قرا کاذلا ی لء دامء علا ل دب ءمهملا ءایلمعلا قثو
 ١٠. ج ذومنا حاجذ ببس مهفت ن لبقء عسوت لا
 ١١. ، علامعلا بظافتدلا ، ءاعییملا لثم قیققد ءارشوم سق
 ١٢. ی دقنلا قفدتلاو ش ماہلا
 ١٣. ج تنملا ن ع ءامولعم ردصم اہذلا علامعلا ی واکشلا عمتسا
 ١٤. بلط دوجو ن م ققحت ؛ ہجت کذلا طقف ا عور شم ن بت لا
 ١٥. ہفورظ مہف نود ا حجان ا عور شم دلقت لا
 ١٦. ل املا س ار رامنتسلا لبقء قراسخلا ویرانیس عض
 ١٧. مہف نود دحاو عور شم ی فک ءار خدم ل کبر طاخت لا
 ١٨. بقاوعلا



- س یلو ،کولسلاو ق فاوتلاو میقلا ساسا ی لع اکیرش رتخا
هدحو ب اذجلا
- دودحلاو نکسلاو ل افظلاو ل معلاو ل املا ن ع حوضوب اندحت
جاوزلا ل بق
- ةدوجوم ةیلما و ا ةیسفنت لاکشم ل حیسد جاوزلا ن ا ع قوتت لا
باقسم
- ش اقل ل کب زو فلا ةلواحم ن م ها دیجلا عامتسلا
- کیرشلا ةیصخش ةمجاهم ل دب ةلکشملا ن ع ث دحت
- ةماعلا تاما هتلا ل دب «ر عشا انا» لثم ت ا رابع مدختسا
- ف لا خلا ل ح فنعلا و ا دیدهنلا و ا ةناهلا مدختست لا
- لاب ةقلا ع راطتلا ل دب ةثود دعب ف لا خلا ح لاصا ملعت
ت افلاخ
- کولسلا ی لع ةافاکم س یلو ،ی ساسا طرشل دابتملا م ارتحلا
دیجلا
- بت قولا رورم مع ق دصلاو ق استلا ن م ی نبث ةقتلا
- م اظتناب ةیلما م ت اعقوتلا ش قان
- کتاید کیرشن ع ةرثوم ةیلما تامازتلا و ا ا نوید فخت لا
- فتاهلاو ل معلا ن ع ا دیعب ةقلا علا اتقو ص ص
- حوضوب ل اسا ؛ککیرش را کفا ة عارقل واحت لا
- ةملا سلا ةیولول ا اف ،ةرطخ و ا ةیزوم ةقلا علا ت حبصا اذا
ص صختما م عدلاو



- ریغتت اهتعیبطر عاشملا ؛ةمئاد ةلاد تسیلا ةداعسلا
- مافرلاو ةحصلاب ةوقب طبرت ةدیجلا ةیعامتجلات اقلا علا

- ن يذلا صاخشلا او قلئاعلاو ءاقدصلا اُمظتنم اَتقو ص صخ
• مه بقث
• ءعتم ءطشنا طقف س يلو ، كل ءبسنلاب ي نعم اهل ءطشنا س رام
• اَيظح
• هنكل ، ما فرلا ن يسحت ي اء س انلا ض عب د عاسي دق ن انتم لا
• ءلكشم ل كل اءلا ع س ي
• ا هم عمل ماعتو اهمهفا ؛ ءيبلسا ر عاشملا عمق لواحت لا
• م اءتسملا ءا دلا ن م ءز جي فاعءلا ؛ لاسك تسيل ءا ر لا
• اك تقو ل كل لهتسي لا ي ءدل معلا اءو دد ع ض
• حفصت ي لا ءا ر لا ليوحت ل دب ءيقيق ءا ر ءا ر ءف ذ
• ر متسم
• ءنراقملا و ا ق لقلا ريئي ذلا ي و ءحمل ر متسملا ضر عءلا ل لق
• اك ءميقل ا سايقم ءا باءع لا دد ع ل عء لا
• ا ر ي ك ا قافنا ب ل طنت لا ءطيسب ءا يشاب عا ءمءسلا م لعت
• ءا عسلا ن مضى لا هنكل ، ءا ر ا ي خلا ديزي دق ل املا ك ءلا ءما
• «ا ي نغ حبصا ا مدنع» ي لا ك ءايد ل كل جو ء لا
• ا هيل ل و صولا دعب لا ، ك فادها و ح نل معلا ءانءا ءديج قايد ن با
• طقف

- نكميۀ تعامتجا تاراهم اهنم عزج؛ اَر حست سيلا امزير اكللا
اهملعت
- نود تعيبيط تقير طبعه مع ثدحتت يذلا صخشلا يلا رظنا
قيدحت
- فقاوملا ضعب ي فثدحتت امم رثكأ عمتسا

- . مـلاكلـا يـفـكـرود رـاظـتـنا لـدبـتـيـقـيـقـد تـلـئـسـا حـرطـا
- . لـا دتـعـابـا هـمـدـخـتـساو صـاـخـشـلا ءـامـسـا رـكـذتـ
- . تـبـسـانـمـة عـرـسـبو حـوـضـوبـتـدـحـتـ
- . تـفـرغـلا يـفـصـخـشـي كـذا كـذا تـابـثـا لـواـحـتـ لا
- . تـبـاجـلا فـرعتـ لا اـمـدـعـ فـرـتـعا
- . تـعـيـبـطـو تـحـتـفـنـمـ دسـجـة غـلـي لـعـ ظـفـاد
- . تـيـلـعـفـلا ءـافـكـلا نـبا ؛ تـعـنـطـصـمـلا تـقـثـلا دـلـقـتـ لا
- . كـقـوقـد نـورـخـلا زوـاجـتـيـا اـمـدـعـ تـمـرـتـحـمـ اـدودـعـضـ
- . نـاو دـعـلـابـ تـوقـلا طـلـخـتـ لا
- . مـار تـحـلا يـلـعـلـو صـحـلـابـ عـلا تـلا مـدـخـتـستـ لا
- . مـكار تـتـ تـيـقـادـصـمـلا ؛ كـدو عو يـفـا تـبـا ثـنـكـ
- . بـر اـقـتـمـ مـار تـحـابـ رـيـقـفـلاو يـنـغـلاو رـيـدـمـلاو لـمـاعـلا لـمـاعـ



، بـسـكتـ اـمـمـ لـقـا قـفـنا ، تـمـيـقـة تـاذ تـار اـهـمـ مـلـعتـ ، ءـديـجـة حـصـنـبا
عـيـر اـشـمـ يـلـعـلـمـعا ، تـيـحـصـتـا قـلـاعـ رـتـخـا ، يـعـوبـ رـمـثـتـساو رـخـدا
كـنا مـهو نـود كـكولـسـي فـمـكـحـتـلا مـلـعتـو ، تـيـقـيـقـد تـلا كـشـمـ لـحـتـ
مـلـاعـلا يـفـمـكـحـتـلا عـيـطـتـستـ

وألـامـلا نـمـضـتـة فـصـو دـجـوتـ لا : «حـاجـنـلا» ءـر كـفـلـا حـيـحـصـتـ مـهاو
، تـلا مـتـحـلا دـيزـتـ لـماو عـدـجـوتـ . اـمـزـيـرا كـلا وأةـا عـسـلا وأةـا وـزلا
فـور ظـلـابـ اُضـيا رـثـأتـتـ جـئـاتـنو ، رـطـاخـمو فـيـلا كـتـا هـلـتـا رـارـقـو
ظـلـاو