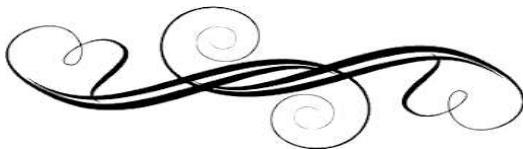


نَارُكُو السَّعَادَة

لِنَمِيَّةِ بَشَرِيَّةٍ



د. محمد فتحي عبد العال

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

ديوان العرب للنشر والتوزيع

عنوان الكتاب: تازاكو السعادة

اسم المؤلف: د. محمد فتحي عبد العال

التصنيف الأدبي: تنمية بشرية

رقم الإيداع: 2022 / 15088

الترقيم الدولي: 6 - 977 - 998 - 476 - 978



التدقيق اللغوي: د. هبة ماردين

تصميم الغلاف: منى الموجي

التنسيق الداخلي: محمد وجيه

رقم الطبعة: الطبعة الأولى

المدير العام: د. فادية محمد هندومة

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع - مصر - بورسعيد

تلفون: 00201030502390 - 00201211132879

بريد الدار: mohamedhamdy217217@gmail.com

تأنز أكو السعادة

تنمية بشرية

د. محمد فتحي عبد العال

دبيان العرب للنشر والتوزيع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى روح والدي الغالية السيدة ناريمان عبد الفتاح أحمد زردق.

وإلى روح أخي العزيز الأستاذ أحمد فتحي عبد العال.

وقد شاء الله أن يكون موعد رحيلهما في نفس اليوم من شعبان لعامين متتاليين، أهدي هذا الكتاب متمنياً أن يكون صدقة جارية على روحهما.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله تعالى عنه: أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٌ جَارِيَةٌ، أَوْ عِلْمٌ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٌ صَالِحٌ يَدْعُو لَهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

د. محمد فتحي عبد العال

مقدمة

يعد مهرجان النجوم (تاناباتا ماتسوري) في اليابان مناسبة يعبر فيها اليابانيون عن أحلامهم وأمنياتهم على قصاصات ملونة ومزينة يطلقون عليها "تانزاكيو"، وتعلق على أعماد من الخيزران، ثم يلقونها في النهر وقصارى أمنياتهم أن تهب لهم الأقدار السعادة.

إن البحث عن السعادة من أعظم الأماني وأطيب الأحلام وكتابي الذي بين أيديكم هو جزء من قصاصات عمري وزاد فكري وحصلة معارفي... أتحدث إليكم فيه وأنا مثلي مثلكم لا أخاطبكم من برج عالٍ أو بكلام المثقف المنمق ولغته المقرعة، أو بحكم ومواعظ جوفاء مضى زمانها، أو من وحي أني أملك مفاتيح الكون وأسرار السعادة الأبدية، بل أطل عليكم بنظم من كلمات يسيرة من وحي تجربتي وخلاصة قراءاتي وما ظننته حقاً، وما طمحت يوماً أن يصلح لي شأنٍ؛ فنجحت في بعضه وبعدت على الشقة في بعضه الآخر، ولعلك يا عزيزي تحقق ما فشلت في تحقيقه وهذا غاية ما أتمناه.

والله من وراء القصد
د. محمد فتحي عبد العال
كاتب وباحث وروائي مصرى

لا تستسلم لواقعك المؤلم...
حاول التغيير ما استطعت واستخدم أقوى أدواتك فأضعفها فلا تدري أيها
أنجح في تغيير واقعك..
ولا تبتئس من الفشل مرات ومرات.
لكن تذكر أن التجاحر ربما يستتر خلف تغيير خطوة واحدة في مسارك.
لذا لا تعيد العمل بخطتك إن فشلت بنفس خطواتها السابقة.
غير وبدل وتمهل وستننجح حتماً.

-2 -

لا يوجد فشل مستمر في الحياة..

الحياة دوران بين نجاح وفشل..

رحلة مستمرة لا توقف..

وكما أن النجاح إرادة ومثابرة فالفشل اختيار واستسلام.

المسألة باختصار...

ضع أهدافك وخططك لبلغها بسيناريوهات كثيرة واحتمالات عديدة،

واحتسب نسبة المخاطر والأخطاء مع كل خطوة تخطوها.

-3 -

الوطن ليس مساحة من تراب نعيش فيها مكبلين..

وإلا لكان القبو وطنًا...

الوطن هو الذي يعينك على اكتشاف مواهبك ويطلق لها العنان.

الوطن واحة شاسعة وافرة الظلال من الحرية والعدالة والأمل والمساواة

والحب والاطمئنان وتوفير سبل ومقومات العيش الكريم...

فأينما تجمعت هذه الحال فهذا هو وطنك.

-4 -

احذف كلمة الحظ السيئ من قاموسك تعيش سعيداً وتغدو عظيماً...
أنت من يصنع عدك..
تزود بالحماس مع التوكل على الله..
لا يوجد حظ سعيد وحظ سيئ..
ولكن يوجد كفاح مستمر أو خنوع وإحباط دائمين.

-5 -

تعود أن تعيش بمفردك واستند على نفسك وصادقها..
أقصد في الابتعاد عن الزحام؛ فالنفس بحاجة لفسحة من العزلة لتفصح
عن كينونيتها...

وتذكر أنك أنت ذاتك لا أحد يشبهك...
لذا عليك أن تكتشف ذاتك عن كثب..
خصص أوقاتاً تتحدث فيها مع ذاتك ستكتشف أن ذاتك نفسها تتغير مع
الأوقات..

اقرب من ذاتك شيئاً فشيئاً حتى تكتشف كوامنها وتعرف أسرارها.
وكيف تروضها في كل الأوقات ولا تتركها في خضم بحر متلاطم من الأهواء..
وتذكر أنك وحدك من يصنع ذاتك السوية..
واعتمد على مواهبك الذاتية ونهاها..
صدقني حينما تصدق نفسك حتماً ستتصدقك الحياة.
هذه هي مفاتيح التميز وصفة سحرية للنجاح في الحياة.

-6 -

أعطِ بلا حساب..

ولكن بعقل..

فكثرة العطاء تفسد النفوس وتجعلها حقوق مكتسبة مع الوقت؛ فتورث التواكل والطمع..

واعلمُ أنَّ ما خرج من يديك لم يعد ملكك فلا تنتظر مقابله..

التنوع في مصادر الرزق ذكاء مكتسب..

وليس دهاءً فطريًا..

أنت من يملك زمام المبادأة..

فلا تضع كل ما تملك في إناء واحد..

بل فكّر وطور من ذاتك وادرس مشروعات عدّة وعدد من أهدافك وضع
خططاً وبدائلً لبلغها..

لكن لا تغامر..

فزمن المغامرة قد ول..

وكل الأمور أصبحت محسوبة؛ فهي رهن النظريات المتنوعة محددة المعالم
والتطبيقات الواسعة والدراسات المتعددة حول جدواها ومؤشرات نجاحها..
والعقل من يحسبها بـإمعانٍ.

ويتخير بحرص ويمنع النظر ويتدبر ويتمهل في اتخاذ القرارات.

-8 -

أينما وجدت الخير كن فاعله..

لا تتردد فالخير باقٍ..

واعلم أنَّ ما خلفه بعد الممات ليس حقائب من مال أو عقارات تحمل
أسماءنا..

فالكل زائل..

أما الخير فهو الميراث الباقٍ عند الله..

لكن تؤخِّي أوجه الخير..

ففي الدلالة على أوجه الخير زيادة في الخير أيضاً.

فهناك من يتبَّعك ويحذو حذوك..

فلا تترك نفسك فريسة سائفة للمدعين ومحترفي التسول فتضل ويضل من
اتبعك...

ازرع الخير ولكن في موضعه.

وأعطِ الحق لمستحقيه..

إنها مسؤولية..

ولا تصدق أنَّ للخير مواضع عشوائية وإلا لما حدد الله مصارف الزكاة
الشمانية..

-9 -

أتدرى أننا نحيا حياة واحدة..
لكن قد نموت فيها عشرات بل مئات المرات..
نموت حينما نخشى الحياة..
نموت حينما نكتب مشاعرنا..
نموت حينما تتملّكنا الرهبة من كل شيء وأي شيء...
نموت حينما نفكّر في ردات الأفعال..
نموت حينما نهرب من مواجهة مشاكلنا بشجاعة..
نموت حينما نترك أنفسنا للأيام تحرّكنا ولا نتمرّد...
نموت حينما نترك أنفسنا لغيرنا ليشكّلوا ملامحنا ويرسموا لنا الطريق..
فاترك الموت وابتغ من ركام واقعك معيناً على الحياة..
وعش حياتك كيّفما تشاء أنت وليس كما يرحب سواك.

-10 -

هل أقول لك أمراً خذه سراً بيّني وبيّنك..

لا تنتظر الحب من أحد..

فلن يحبك أحد..

حتى من يبادلوك مشاعر الحب..

فالحقيقة أنهم لا يحبونك طوال الوقت..

أتدرى لماذا؟

لأنّ الحب مشاعر وقتية مرتبطة بوهج واحتياج يتغير ويتبدل..

ولم أرَ في حياتي مشاعر إلا وتبّدت وتبّدت وسادها الفتور...

لن أقول لك لا تحب....

بالعكس ابحث عن الحب...

وأجمل الحب ما كانت لقياه مصادفة وما أندره..

لذا اصنع الحب في محيطك إن لم تجده...

ولكن لا تنخدع به..

ولا تضع وقتك في ارتياح مغامراته؛ فدرسُ تجربةٍ يغنى عن دروس عدّة

جلّها متشابه، وإن اقتربت من خطر التعلق بشدة؛ فأطلق العنان لمن تحب

ولا تنتظر عودته... كن شجاعاً في تجرب صدمات ومرارات الحياة

واعلم أن أعظم الحب حينما تحب ذاتك وتبادلك الحب..

فهذا هو الباقي..

وهذا هو الانسجام الحقيقي.

- 11 -

أتدرى ما أعظم الصفات في الكون؟
أعظم الصفات هي التعود على الحرث...
الحرث في كل شيء..
الحرث على ألا تتعود..
الحرث في منح مشاعرك وعدم سكبها يافراط..
فآنية الناس لا تمتلك
والكل يقول: هل من مزيد؟!
الحرث في تنظيم أمورك المادية بين أن تعيش حياة متزنة وموفورة
الاحتياجات الأساسية، وأن تتجنب التقتير والإسراف.
الحرث في عدم المبالغة في التوقع.
فلا تتوقع إقبال الدنيا عليك يوماً
ولا تتوقع اهتمام الناس بكل حركاتك وتفاصيل حياتك..
ولا تبحث عن صورتك في مرآة أحد ما دمت تفعل الصواب أو ما تراه
صواباً..

وردد أمام مراتك أنك لست بكل الأهمية التي تجعلك دائمًاً موضع
تفكير الناس ونظراتهم حتى تربصهم بك..
وأعلم أن الحرص على مشاعر الآخرين في كل خطوة تفعلها مضيعة للوقت..
إن لم تجد منهم نفس الحرص على مشاعرك وأكاد أجزم أنك لن تجد..

-12 -

اعقلها وتوكل...

اعمل بذكاء، ثم اجتهد....

وتذكر أن الذكاء نصف العمل..

ابحث دوماً عن نقطة الوصول الأسرع لبلوغك الهدف..

ولا تصدق أن النجاح السريع يعقبه فشل ذريع..

فالنجاح المحسوب الخطي والمبني على العلم هو نجاح حقيقي ووطيد
الدعائم..

أنت يا سيدى لا تخترع العجلة هناك من سبقك فاستفد من تجاربهم..

ثم اصنع تجربتك المميزة ببصمتك وروحك المتفrade بذكاء ومهارة وتحطيب

ولا تخش مرور الوقت لبلوغ مرامك.

-13 -

الحلول خارج الصندوق لا تعني سذاجة الطرح والبحث عن حلول بغير
علم أو فيما وراء الطبيعة...
البحث عن الحلول علم...
فانشد العلم في كل خطواتك، واجعل شعارك أنا أصدق العلم وأحترمه
تبلغ حتماً ما تنشده.

- 14 -

تواضع..

فالتواضع كفيل أن يجعلك تتسم بالحكمة..

وتبحث عن مفاتيح النجاح في تجارب الآخرين..

قارن نفسك الآن بما كان عليها حالها قبل بضع سنين..

ثم حدد ما حفظت وما أخفظت في تحقيقه..

وقارن نفسك بمن حولك ..

وتخير من مواطن القوة في تجاربك وتجارب الآخرين أفضليها..

ولا تتوقف عن السعي للنجاح وبلوغ القمة.

- 15 -

لا تصارع الحمقى..

ولا تدخل في جدال مع أجوف العقل وخالي الوفاض من العلم.

صدقني حتماً ستقع بين برااثن الظلم..

أنت لست في مجتمع مثالي يا سيدى..

لذلك لا تضع وقتك في مبارزة الظلم في معارك تافهة لا تستحق.

حاول الترفع عن مثل هذه المعارك الصغيرة التي سيكسر فيها سيفك حتماً.

وتحجر فيها لتلسن وتباغض مع حمقى لا يعرفون لغة الحوار ولا يفهمون شرف الخلاف.

ووفر وقتك وجهدك لما يستحق وما تضمن أنه قابل للإصلاح والتعديل.

وأعلم أن أخذ الحق حرفة، فاختر أسلم الطرق وأكثرها حكمة لنيل حقيقه.

- 16 -

آمن بمبداً..

وإن خالفت الجميع..

ما دام هو نابعاً من ذاتك ومن فطرتك السليمة..

ولا يخالف نواميس الكون والتدابير الإلهية..

ثق أنك على صواب..

ولا تخسر مبادئك التي اخترتها بمحض إرادتك..

ولا تحد عنها مطلقاً..

لكن لا تكن مندعاً في إعلانها كحد السيف..

ولا تكن مثالياً لحد الإفراط..

هادن ما دامت المهدنة خياراً متاحاً..

ولا تعتبر هذا انهزاماً..

بل الانهزام الحقيقي أن تواجه ما لا قدرة لك على مواجهته..

وضع نصب عينيك دائمًا..

أنك لستنبياً أو رسولاً أو ملهمًا للكون أو مصلحاً اجتماعياً..

واجعل من تدينك السمع طاقة إيجابية في عقول وقلوب الآخرين لا سيفاً

مسلطًا على رقابهم يسلبهم حرياتهم.

وكن حكيمًا كييساً فطناً في قراءة واقعك وانتظار الفرص السانحة
للانتصار لمبادئك..

ثم إصلاح مجتمعك شيئاً فشيئاً.

آمن بنفسك أولاً..

وحتىماً سيأتي يوم يؤمن بك الآخرون...

- 17 -

لا يوجد شيء في الكون يأتي مرة واحدة، ثم يذهب إلى غير عودة..
فالفرصة التي لا تأتي إلا مرة واحدة كلام من سراب لا يستحق أن يكون
شارك في الحياة..
فالفرص ما أكثرها..
ولكن اسع لها وستجدها حتماً..
ولا تنتظرها أن تأتي إليك وأنت خالد للنوم والسكينة على مقعدك..
فالفرص من الرزق..
والسماء لا تمطر ذهباً ولا فضة.

-18 -

القراءة مفيدة حقاً..

ولكن ماذا نقرأ؟

القراءة ليست دائمًا في الماضي.. فالماضي أحياناً رحلة هروب من الواقع
تفقد معها الحاضر والمستقبل..

ابحث عن الحديث من الكتب والماكب لتطورات العصر وخاصة المترجمة
ولا تغرق نفسك في القديم...

أنت تبحث عن العيش والسعادة عام 2022 وما بعدها..

فلا تبحث عن السعادة والعيش بين جنبات كتب من القرن الماضي أو
القرون الوسطى..

عش واقعك بأدواته وتجارب أصحابه حتى تلحق الركب..
وتبلغ المال..

- 19 -

النساء كالفاكهة الناضجة..
لا تصدق أنّ امرأة واحدة تكفي..
فلكل امرأة ميزة وسجايا لا تتوفر بأخرى..
والتعدد من المقادير الإلهية..
التي تواجه مشكلات اجتماعية..
وهو حلّ أفضل من اتخاذ الخليلات أو البحث بين أذيال الرذيلة.
فاغتنم الحال ولا تتردد ما دمت مقتدرًا.

-20 -

لَا أَحَدٌ يَمْلِكُ الْحَقِيقَةَ الْمُطْلَقَةَ..
الْحَقُّ الْمُطْلَقُ عِنْدَ اللَّهِ فَأَرْحَنِي نَفْسُكَ مِنَ الْعَنَاءِ..
كُلُّنَا نَعِيشُ عَلَى مَا تَيَسَّرَ مِنَ التَّفْسِيرِ النَّسَبِيِّ لِلأَشْيَاءِ وَالْحَقَائِقِ..
لَذَا كَوَّنْنَا وَجْهَةَ نَظَرٍ خَاصَّةً بِكَ مِنْ حَصَادِ الْعِلْمِ..
وَاحْتَرِمْ وَجْهَةَ نَظَرِ الْآخَرِينَ وَإِنْ خَالَفُوكَ..
وَلَا تَتَبَعْ أَصْحَابَ الصَّوْتِ الْعَالِيِّ عَلَى غَيْرِ هُدِيٍّ.
نَخْتَاجُ بِشَدَّةٍ أَنْ نَهَذِّبَ لِغَةَ الْحَوَارِ فِي مَجَمِعَاتِنَا، وَأَنْ نَعْتَرِفَ بِهَا حَتَّى نَخْيَا
بِسْلَامٍ.

-21 -

كن أنت..

كن ذاتك...

لا تقاتل نيابة عن الآخرين..

ولا تقاتل تحت مظلة الآخرين..

دون أن تكون جزءاً من القضية وملماً بها..

لا تكن ظالماً

ولا تكن العصا التي يل heb بها الظالمون الضعفاء

و(لا تكونوا إمَّعَةً، تقولون: إن أحسنَ النَّاسُ أحسَنَ، وإنْ ظلموا ظَلَّمَنَا،

ولَكُنْ وَطَنُوا أَنفُسَكُمْ، إنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا، وإنْ أَسَأُوا فَلَا

تُظْلِمُوا) كما قال النبي صلى الله عليه وسلم.

-22 -

الحزن يوهن القلب..

ويضعف الجسد..

لا تستسلم للحزن مهما كانت فداحة المصاب...

دع الذكريات الحزينة تمرأ أو حِدَّها جانبًاً.. وعشْ حياتك..

وابدأ من جديد..

فقد عزيز أو ترك وظيفة أو خيانة صديق أو تخلي عزيز أو هجران حبيب..

ليس نهاية الكون وخاتمة الرحلة.. وحتى تلتمس العزاء لنفسك..

انظر لكم المصائب من حولك..

حتى ستجد من المصائب ما هو أعظم شأنًاً من مصابك وأكثر فداحة..

لذا فالصبر والاحتساب عند الله من فضائل الأعمال وأكثرها تهوييناً على

النفس.

-23 -

حقاً مقوله "احرص في علاقاتك مع الآخرين ألا تقترب جداً ولا تبتعد جداً.."

صحيح أن الاقتراب جداً يجعلك ترى صورة واضحة بتفاصيلها..
ولكنها تبقى غير مكتملة وناقصة.. وصحيح أن الابتعاد جداً يجعلك ترى صورة كاملة..

ولكنها تفتقد للتفاصيل..

وفي كلا الحالتين لن تجني مغناًماً سوى فقدان الأحبة والأصدقاء..
تعلم أننا لسنا أوصياء على الآخرين..

أو موكلين بكشف ستر أنفسهم ودواخلهم..
إذاً ابتعد كي تقترب قليلاً..

فلا تؤذ الآخرين بكشف خصوصياتهم وما لا يريدون البوح به..
واقترب كي تبتعد قليلاً..

فتجعل مع كل لقاء شوقاً وفي كل حديث لذةً وشغفاً ولهفةً..
ابق على مسافة معتدلة..

فهذه هي المسافة الآمنة والذكية التي تحافظ دائماً على علاقات الود والتقدير
والحب المتبادل مع الآخرين..

-24 -

لا تبِدِ لطفاً زائداً..

ولا تجعل نفسك كتاباً مفتوحاً للآخرين.. ولا تحمل نفسك ما يفوق طاقتها. فالإسراف في البذل والتضحية والعطاء عناء زائد..
لا يجني خيراً دائماً في نفوس المحيطين.

بل يجعلك على العكس دوماً في موضع الدفاع عن الذات والتذمر والشكوى من كثرة الأعباء..

كما أن الإسراف في الحديث عن عوامل ضعفك وأمورك الخاصة يجعل مفاتيح شخصيتك في أيدي غيرك؛ مما يجعلها سيفاً مسلطاً على رقبتك في المستقبل ومع أي خلاف طارئ..
فتعلم أن تكون كتوماً..
 وأن يكون كلامك بحساب..
وخير الكلام ما قل ودل..

تعلم أن تقول: (لا) في وقتها، وفي موضعها متى كنت محقاً في قرارك..
وخذ وقتاً في التفكير قبل أن تعطي موافقة على شيء..
فكلمة (نعم) على طول الخط يقابلها استهانة بك، واعتبار أن موافقتك مجرد تحصيل حاصل لدى بعض المحيطين بك.

-25 -

الحادياد كلمة لا تليق بك...
أنت أكبر من ألا تأخذ موقفاً بالحياة..
أنت بين خيارين إما صواب وإما خطأ..
لا شيء بينهما..
وسكونك عن الاختيار يعني أنك جسر لعبور الخطأ.

حتى تنجح..

تخلص من آفتيں..

هما التسويف والتعليل، ...

فاما التسويف: فهو عدو النجاح الأول.. ذلك أن إرجاء الأمور إلى حين ميسرة يعني ضياع العمر دون فائدة ودون تحقيق أي أهداف.. لن يأتي الوقت الذي تنتظره.

أنت من يوفر الوقت ويصنع الفرصة ويقتنصها..

وأنت من بهم الظُّرُوف لنتلها...

أنت بددك الوقت و بددك القرار ..

حاول أن تلغى كلمة (سوف) من قاموسك

استطاعت لذلك سلاً

أَمَا التَّعْلِيَّا : فَهُوَ قَبْنَ الْفَشَاءِ ..

فالبحث عن أسباب للتقاعس عن الأعماال

للس حلأ..

فضلاً عن أن البحث عن تعليقات للفشل هو الفشل الذريع..

فالحياة بين نجاح وفشل والفشل محطة طبيعية للانتظار يمر بها الجميع في طريقهم للنجاح..
فاجعل منها عبرةً ودروساً للتعلم سعياً للنجاح..
وتحل بالشجاعة إزاء الفشل ولا تهرب من مواجهته بالأعذار والحجج.

لا تشق في المقوله الداعية إلى أن تبحث عن العمل الذي تحبه..
لأنك وببساطه قد لا تجده ويمضي قطار العمر دون استقرار..
طالما أنك باحث عن عملٍ..
ولست صاحبَ عملٍ..

الباحث عن العمل يؤقلم نفسه في حدود المتاح..
ويبذل جهده في تطوير أدائه والإضافة لمعارفه وخبراته...
حاول أن تحب ما تعمل..

وأن تبني مهاراتك وقدراتك في ممارسة شيء إضافي تحبه كهواية مثلاً
يشعرك بالرضا عن ذاتك ويلبي طموحاتك..
أما أن تكون أنت صاحب العمل..

فللآن تختار ما تبدع فيه وتضييف إليه ويفضي إلىك.

-28 -

كن وقوراً في مظهرك ولبقاً ومرتبأً في طريقة حديثك..

واجعل الا بتسامة الهادئة رفياً لك..

وكن دائماً حاسماً ومحدداً في حديثك..

وليس هناك ما هو أبلغ من لغة الأرقام والبيانات في استشهاداتك
وابتعد عن الكلمات التي تنقل للمستمع مشاعر الريبة وعدم الثقة وعدم
الاكتراش..

مثل: (أظن) و(تقريباً) و(على ما يبدو).

العثور على السعادة الحقيقية
ينبع من داخلك
ذاتك مكمنك وحرث عنایتك
أنت من يصنع سعادتك
وأنت من يزود عنها
وأنت من يحتفي بها
تستطيع أن تهيء الظروف من حولك للاحتفاء بك.
بل وتكافئ نفسك عن كل نجاح مرّةً بعد مرّة..

-30 -

كونك متواضعاً.
لا يعني أبداً أن تقلل من نفسك
وتحط من ذاتك..
وتكون مطية للآخرين
من أجل كسب ودهم..
بل تعني ألا تدع الخيال والغرور يمتلكانك..
الغرور مرآة خادعة
تحفي عورات ذاتك
وعيوب نفسك
ومواطن ضعفك..
في المقابل كن أيضاً واثقاً من ذاتك
طالما اتخذت قرارك بميزان العلم
مُظهراً ثقتك للعيان..

الإبداع متى استوى على سوقه واشتَدَّ عوده، وتعهدناه بالرعاية الدائمة لا يفني ولا ينضب، لكن إن أهمل حتى جفّ وذبل لا يستحدث من عدم..

الإبداع رحلة شاقة وممتعة في آنٍ واحدٍ هذه الرحلة أنت قائدها ومالك زمامها.

الإبداع بذرة بداخلنا منذ الطفولة

احرص على الاعتناء بها عبر تنمية مواهبك وزيادة خبراتك فإن تركت مواهبك مهملة مع السنوات تغدو هي والعدم سواء.

-32 -

لا تصدق أَنَّكَ مغناطيسٌ تجذب الحوادث سلباً وإيجاباً وأنَّ هذا هو السر..
هذا هراء يا عزيزي..
صحيح أَنَّكَ مالك ذاتك
لَكَنْ لست مالكَ للأقدار المتغيرة من حولك
ولا الظروف المحيطة والخارجية عليك
السر الحقيقي في التوجّه إلى الله والإكثار من الدعاء
فالدعاء يغير الأقدار

-33 -

الحياة قصيرة

احرص أن تتركها وقد تركت خلفك صنيعاً ذا قيمةٍ ومغلفاً بهدف نبيلٍ
قيمة صنيعك أهم من نجاح الصنيع
فليس كُل صنيع ناجٍ ظاهريًّا ذا قيمةٍ في حقيقته
والأمثلة من حولك كثيرة لو تأملتها وأمعنت النظر بها ملياً..
إن شرعت في صنيعك...
فاحرص على الكتمان حتى تصل
فإن لم تصل فقد صُنت نفسك من شماتة الحاقدين وعيون الحاسدين
المتربيصة بطريق كل ناشد للنجاح..
وإن وصلت فأعلن وحدّث الناس بنعمة الله حامداً الله على واسع فضله
وكريم عطائه دائمًا وأبداً..
وأحط نفسك بالإيجابيين من الأصدقاء ورفقاء العمل
فالحماسُ مُعدٍ تذكر ذلك جيداً.

-34 -

من أعظم دروس الحياة
أن تجعل للاستغناء حظاً وافراً في حياتك..
فمن استغنى ملك وامتلك..
ملك استقلاله وامتلك راحته..
خفف من أحمالك التي تشقك كا هلك
من الأفكار السلبية
ومن الأشخاص السلبيين، ومن ذكريات من آذوك، والتي تجلد بها ذاتك
العلية دون هوادة.

سر في الحياة خفيفاً بسيطاً نشيطاً ومتمهلاً
واعتمد على مواردك ومواهبك النابعة من ذاتك..
إنها كنزك الدفين ونورك الحقيقي..

-35 -

ما رأيك برحلاة إلى أي مكان على وجه هذه البسيطة؟
تصور مقدار ما سوف تجنيه من متعة ومقدار الشغف الذي سيتولد لديك؟
أماكن جديدة..

مناظر طبيعية خلابة..
بشر مختلفون..

لهجات ولغات مختلفة..
عادات وتقالييد وأفكار..

معانٍ جميلة بين الشنايا
شوقٌ وتطلع للمعرفة وكشف الأسرار..

حتماً ستشعر بمذاقٍ مختلفٍ للحياة
جرب وتعلم.

-36 -

كَنْ مَهْذِبًاً
مِنْ صَنْعِ لَكَ مَعْرُوفًاً صَغِيرًاً كَانَ أَوْ كَبِيرًاً
فَاشْكُرْهُ..

لَا تَسْتَنْكِفْ عَنِ الاعْتِرَافِ بِالْجَمِيلِ وَلَوْ كَانَ نَزِرًاً يَسِيرًاً..

وَأَجْلِ الشَّكْرِ
مَا كَانَ فِي مَوْعِدِهِ
فَلَا تَرْدِدْ فِي الشَّكْرِ
كَيْ لَا يَبْاغِثَكَ الرَّحِيلُ
وَتَكُونَ مَدِينًاً لِلآخْرِينَ.

لا تبحث عن رأي الناس بك
ونظرتهم إليك
فالناسُ في مآربهم أشتاتُ
فمنهم المجامل
والذى يعلى من قيمتك بغير حق
ومنهم المحب
والذى يراك منزهاً من كل عيب
ومنهم الكاره
الذى يحط من قدرك ويصفك بأشنع الصفات، وإن بذلت له كل الخبر
لذا انظر لنفسك بمرآة ذاتك
فأنت لست إنساناً كاملاً
الكمال لله
جميعنا لديه صفات حسنة وأخرى سيئة
ولكن بقدر
ولكن تستطيع أن تكون إنساناً أفضل
حينما تعزز من طاقات الخير لديك، وتهذب من صفاتك السيئة.

-38 -

يظن الكثيرون
أن الخوف والحرص سيان.
ولكن الواقع أنه شتان بين هذا وذاك
فالحرص آية العقلاء
والخوف آفة الضعفاء
بالحرص تغدو النتائج مشمرة
وبالخوف يتوقف عمران الحياة

إنّ اتخاذ القرارات
بالتأكيد على علم
ففي المؤسسات يعتمد على التشاور
وتتبادل الرؤى والتصورات المستندة للعلم والخبرة ولغة الأرقام.
وعلى المستوى الشخصي لابد وأن يكون مبنياً على العلم والتشاور
والاستفادة من الأخطاء في المرتبة الأولى.
ورغم هذا يبقى للحدس رأي
وهو من قبيل الإحساس الغريزي والعاطفي التلقائي وال سريع ذي الوجهة
في بعض القرارات المصيرية..

-40 -

من قال لك يا عزيزي أنّ المال لا يهم؟!
وأن راحة البال ليست في المال
المال يا عزيزي هو عصب استقرارك المعيشي ومن الأدوات الهامة لتحقيق
أهدافك في الحياة
فاجعله على قمة أولوياتك ولكن على أن يكون وسيلة وليس غاية في حد
ذاته..
فالركض خلف المال كغاية مرض عضال يهلك صاحبه..
أما السعي نحو المال كأداة فهو عين العقل وسبيل الرشاد واليد العليا خير
من اليد السفل.

-41-

إن كنت لا تزال في المرحلة المدرسية أو الجامعية
فتذكر أن الحياة ليست كما تراها بالأفلام والمسلسلات العربية أو
الأجنبية...

دروب الحياة مختلفة
والأشخاص في الواقع أكثر تعقيداً وتنوعاً..
والنهائيات في الواقع لا تأتيك غالباً كما تتوقع أو تنسجها في أحلامك..
دائماً ما تكون مباغطة وغير متوقعة..
الحياة أيضاً ليست كما تقرؤها في حظك اليوم بالجريدة أو على الواقع
الإلكترونية.

فالكواكب مخلوقات..
شأنها شأنك..

لا تملك من أمرها شيئاً..
ولا تعلم ما يخبئ لها الغد..
فهل تملك من أمرك أنت شيئاً؟!

أو تعلم شيئاً عن واقعك أو أمساك أو غدك أو مستقبلك القادم؟!

بالطبع: لا

الكل مرهون بإرادة الله يا عزيزي.

فكن في الحياة طالباً مجتهداً..

تعلم الدروس..

وتأخذ بالأسباب..

وتحسن التوكل على الله..

ثم امض بسلام..

-42 -

- من صفات الشخصيات الناجحة:
- الصراحة والوضوح مع الذات ومع الآخرين.
- المثابرة.
- الاعتماد على الذات.
- الاحترام المتبادل والتحلي بروح الفريق
- يصحح للأخرين دون جرح مشاعرهم وافتعال العداوات معهم..
- لا يرتكب الخطأ مرتين.
- مرن في خططه ويجيد التعامل مع المواقف بحكمة.
- التركيز على تحقيق الهدف أو جملة من الأهداف وفق خطة وفي إطار زمني واضح.
- القدرة على التعلم مهما مضى من العمر.
- عدم التشبث بالرأي والاعتراف بالخطأ والأخذ بالأصح.
- يضع نفسه في موضع المسؤولية والقيادة ولا تجده أبداً متقمصاً لدور الضحية.
- لا يؤدي عمله بل يتقن ويتطور من عمله ومن وسائل أدائه.
- يبادر ولا ينتظر في الظل ولا يخاف.

- اجتماعي.. يعرف أن الحديث فن... وأن لكل مقام مقالاً، فلا يخلط الحد بالهزل.

- لديه القدرة على التواصل الفعال وهي من العلوم التي ينبغي أن تعد لها العدة من بداياتك لتجني ثمارها لاحقاً.

- يجيد فن الإقناع وفهم لغة الجسد.

- يجيد فن التعامل مع الأنماط الشخصية المجتمعية المختلفة بلباقه واستيعاب الآخرين.

-43 -

لا تلتفت للوراء..
إلا لنتعلم..
فما أصابك لم يكن ليخطئك..
تقبل اختيارات القدر مهما كانت..
واعملها نقطة بدايتك الجديدة
نحو الوصول..
البكاء ليس ضعفاً..
اجعله وسيلة وقية
لغسل ما علق بقلبك من أوجاع القدر
ثم انطلق بتحديٍ جديد وآمال أوسع.

-44 -

كُن ذَا بَصِيرَةٍ ..

كُثُرَةُ الْحَاقِدِينَ عَلَيْكَ ..

لَيْسَ بِالْحَيْرَةِ تَعْنِي أَنَّكَ عَلَى حَقٍّ أَوْ عَلَى طَرِيقِ النَّجَاحِ ..
بَادِئُ ذِي بَدْءٍ لَا بُدَّ وَأَنْ تَنْظُرَ لِلْأَمْرِ بِشَكْلٍ أَكْثَرَ افْتَاحًاً وَشَفَافِيَّةً ..

فَهَلْ أَنْتَ بِالْفَعْلِ نَاجِحٌ؟!

هَذَا يَتَطَلَّبُ فِي الْبَدِيَّةِ أَنْ تَكُنْ صَادِقًاً مَعَ ذَاتِكَ ..

فَنَظَرَاتُ الْآخَرِينَ وَآرَائِهِمْ فِيْنَا

لَيْسَ بِالْحَيْرَةِ ..

تَحْمِلُ فِي طِيَّاتِهَا الْحَقْدَ وَالْغَيْرَةَ مِنَّا ..

رَبِّمَا كَنَا عَلَى خَطَاً وَنَحْتَاجُ أَنْ نَعِيدَ تَقيِيمَ مَا نَحْنُ عَلَيْهِ ..

-45-

هل تعلم أن للغذاء دوراً هاماً في مسار حياتك واعتدال مزاجك؟

-تناول الشوكولاتة الداكنة من شأنه تحسين مزاجك وقوية ذاكرتك.

-الفيتامينات ومصادرها مثل فيتامين B12 في علاج الخمول وتحسين

الذاكرة وفيتامين D في حالات الاكتئاب.

-الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتونة لغناها بأوميغا 3

والخضروات الورقية لغناها بالمغنيسيوم يسهمان في علاج الاكتئاب.

-الأطعمة المخمرة لغناها بالبروبيوتيك فهي تساعد على تحسين المزاج.

-المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة قد تسهم في تعديل المزاج

ولكن باعتدال مع مراعاة توقيت تناولها المناسب وعدم شربها قبل النوم حتى لا تسبب الأرق.

لذا اهتم بعذائرك المتوازن ومارس الرياضة بانتظام.

وأجعل للنوم قسطاً مفروضاً فهو موعدك اليومي الدافئ مع عالمك الساحر

من الدعة وإطلاق العنان للخيال.

-46 -

حينما تطالع الكتب
و خاصة الموجهة نحو التنمية البشرية
لا تنخدع بقصاصات من حياة عالم هنا أو سيرة قائد عسكري هناك
فالسير وراء الأجزاء مغامرة....
فإن أعجبك أحدهم
فخذ حياته كاملة واقرب منها ومن كافة جوانبها
ويا حبذا لو قرأتها كما خطها صاحبها بمذكراته
فكل شيء له أسباب وله ظروف
وكل قرار تقف وراءه عوامل عدة نفسية واجتماعية وفلسفية وسياسية
استفد من المقولات والحكم ولكن بعد أن تفهم ظروفها والمقام الذي
قيلت فيه
حتى تتيقن أنها تناسبك حقاً وأنها روشتتك الصائبة المكافحة لعلتك الراهنة
وكي لا تكون سبباً في ارتياحك مساراً خاطئاً.

-47 -

خصص شطراً من وقتك لسماع الموسيقى.
خاصة أيام الشتاء
الموسيقى حقاً غذاءً فريداً للروح..
بين جنباتها دفء يداعب القلوب والأجساد..

-48 -

كن ليّناً
ليس بالضرورة أن تظفر كل معاركك
هناك مكاسب
أعظم من الانتصار للذات
فكسب قلوب الناس
بالتنازل بعض الشيء
وبالتراجع بعض خطوات للوراء
وبالوصول لحلول وسط ومناطق اتفاق
أولى وأعظم وأغل
للحفاظ على تماسك الأسر والمجتمعات

-49 -

كُنْ أَمِينًاً..

وَلَا تَهْنِ الْمَعْرُوفَ بِخَذْلَانِ مَنْ مَدَ يَدَهُ إِلَيْكَ يَوْمًاً
كَيْ لَا تَخْلُقْ سَنَةً مِنْ نَكْرَانِ الْجَمِيلِ
تَجْعَلْ مِنَ الْمَعْرُوفَ عَمَلَةً نَادِرَةً

-50 -

كُن للرحم واصلاً وسندأً وعوناً.
ولكن لا تصدق في أزمنتنا أن الحال والد والعم سند..
كُن حريصاً قدر الإمكان مع الجميع ولا تصرح بمكノنات صدرك ونواياك
لأحد..

واجعل عوامل ضعفك خفية عن الجميع ووارِها قلبك...
فالبِشَرُ ولو كانوا أولى قربى لا يرحمون الضعيف ولو وصل في معاملته معهم
لأوج طيبته ونقاء سريرته..

كن عملياً في كل شيء
واجعل لعقلك قبل قلبك الهيمنة على كل مسارات حياتك..
فطاعة القلب توهن العقل وتسليبه إرادته..
أما طاعة العقل فتورث المسار الآمن في الحياة..
فسر في ظلال عقلك مع شيء لا يأس به من حدسك..

-52 -

خض معركتك مع الحياة متكتأً على الإصرار والصبر والثابرة.
ومتسلاحاً بتجاربك
ولا تلتفت كثيراً لمن يهلكون لك عند انتصارك
أو من يتخلون عنك عند انهزامك
اجعلهم خارج معادلتك نحو النجاح

متى تشعر بحب الله لك؟
حينما يضعك في طريق الخير للناس..
فلا تضن على شخص بمساعدة مهما كانت بسيطة..
واجعل بيومك رصيداً من خير.
فنصح الناس خير ومساعدة رجل مسن على عبور الشارع خير.
والتصدق اليومي حتى لو بقليل من المال خير.
وترك التساحن مع الناس وملاقاة الإساءة بالكلمة الطيبة خير.
والعفو عند المقدرة خير وللين القلب في كل وقت خير.

-54 -

الانتظار الطويل يفسد جمال الأشياء ورونقها ونضارتها.

فمتطلبات النفس تتغير..

ولهفتها على الأشياء تتبدل..

ويتملّك الجسد الكسل والزهد والوهن بمرور الوقت وتغيير الأزمنة..

فكن على الموعد في كل شيء تشعر بحلاؤه المطلوب وطلاؤه المغنم..

-55 -

العتاب هو رغبة في الاحتفاظ وحرص على ديمومة المودة.
العتاب في غالبه محبة.
والتجاهل رغبة في الابتعاد والانسحاب وقطع الصلات.
فاجعل بابك مفتوحاً لمن عاتب ولمن تجاهل أيضاً..
فالنفس المتساخة لا يملكونها سوى العظاماء..
وما أندرهم.

-56 -

وغاب الإنفاق!

تصور أن تجد امرأة تحمل هذا الاسم!!

يا ترى ماذا حل بأبويها حتى يطلقها عليها ذلك؟

ربما كان نوعاً من الرفض وربما كان أيضاً ضرباً من المصالحة مع المجتمع
ومواطنة الذات.

فالعدل في أزمنتنا التي اختلطت فيها المفاهيم أصبح نسبياً، والكل ينظر
للعدل من زاويته ويقدم تبريراته لنفسه وللآخرين.

لذا لا تطمح في مجتمع مثالي يعرف العدل بمعايير دقيقة ويفقمه بكيفيّة
ميزان لا يأتيهما الباطل..

بل حاول أن تتعايش مع صور الضيم المختلفة التي يمكن قبولها
والتتعايش فيها والتأقلم معها.

فلو اخترت أن تكون فارساً مثاليًّا في هذه الدنيا..

فعصر الفرسان المثاليين قد مضى وولى..

فخد حذرك كي لا ينكسر سيفك مبكراً وتصبح الطرف الخاسر والمنبود في مجتمعك.

مآل المثالية المطلقة وللأسف في أزمنتنا العصفورية كما يطلق عليها الشوام.

-57 -

حينما تكون صاحب عمل أو رب أسرة أو مسؤولاً عن أشخاص بمكان ما
لا تنسَ الله في معاملتهم.
فهم شعبك ورعايتك وإن صغرت.
كن أميناً فهي أمانة.
لا تقرب هذا ليهادنك ولا تبعد هذا وتبغضه لأنه لا يروقك.
ولا تكن أصمَّ عن سماع الشكوى معيناً على ظلم الناس.
فنحن نقف أمام الله فرادى بأعمالنا.
وحتى تنزع فتيل الأزمات بين رعيتك...
حدد نطاق أعمالهم بدقة..
فالآلة نجحت في تحقيق عائد أكثر من البشر..
لأنها برمجت على خطوات معينة واضحة وتوظيف معين..
لذا فهي في شغل شاغل بعملها لا تصارع آلة أخرى.

لا تدافع عن قضية خاسرة
أتدرى ما هي القضية الخاسرة؟!
التي تركك فيها أصحاب القضية تقاتل وحدك..
لقد اجتمعوا في الحلم معك حقاً..
ولكن وقت الجسم فروا سرعاً..
فلا تخُض معارك كهذا ولا تكملها وأنت وحدك.
تراجع متى وجدت للتراجع سبيلاً
حتى وإن بدا الانسحاب ثقيلاً على نفسك
ولا تخش القيل والقال..
فالمعارك الخاسرة تقتص من عمرك ما بقي وتسلب من حياتك هدوءها.

-59 -

لقد كبرت يا عزيزي..
وصار لديك مسؤوليات..
لذا فصديقك لن تجده في كل لحظة..
فحاله كحالك سواء بسواء
التمس له بعض العذر إن انشغل بمسؤولياته هو الآخر
أنت لست محور الكون..
حتى يتفرغ لشؤونك الجميع
حاول أن تكتفي بالقدر من الاهتمام الذي يمنحك لك الآخرون
دون اتهام لهم بخيانة الصداقة والزماله وتعمد البعد.

-60 -

إذا ركبت القطار الخطأ
انزل مع أول محطة " مقولة جميلة !!
ولكن مع قطار الحياة
حذار أن تنزل مع أول محطة ...
قطار الحياة ليس كسائر القطارات المخطط محطاتها المقبلة والمعروف
تكلفة العودة منها وحساب الخسائر مقدور عليه ومحدد مسبقاً.
التراجعات في الحياة مكلفة للغاية ..
فوازن بين الأمور بعقلك قبل قلبك ..
واحسب تكاليف التراجع بدقة وقدرتك على سدادها ..
قبل أن تعود أدرجك للخلف لتركيب محطة جديدة.

-61 -

إياك، ثم إياك أن تسرقك وظيفتك الحكومية..
فتستسلم لروتينها..

وتهمل أن يكون لك عمل خاص تخرج فيه موهبك وتستثمر فيه
إمكانياتك وقدراتك..

لحظة الخروج للمعاش مؤثرة..

إنها لحظات الموت الأصغر لمدمني العمل الحكومي..
فستغادر مكتبك وزملائك وأوراقك وتحلّس في البيت مهموماً
لذا ضع هذه الصور أمامك مبكراً كي لا يضيع عمرك سدى..
وتندم وقد مضى العمر وأنت في سبات عنه..

لا تصدق أن عليك خسران كل شيء من أجل سلامك النفسي..

هذا هراء يا عزيزي...

وابياعه هو الخسران الحقيقى...

فما هو السلام النفسي المقصود؟!

هل الاستسلام والخلود إلى الدعة هو المطلوب مع كل مصاب يلم بك؟!

لا يوجد في الحياة سلام نفسي هذه هي الحقيقة..

فلا راحة في الدنيا والإنسان مخلوق في كبد..

أطلق عنان طموحاتك ولا تبتهس وقلل من مساحة التوتر والقلق في

حياتك مع كل خطوة تخطوها..

فليس كل ما تخشاه وتخافه واقعاً..

وخرانك الصحيح لزاماً أن يكون لها بتك وخوفك من الإقدام على

الفعل..

-63 -

لا تبق شجرة على الدوام..
غادر مكانك وتحرك متى وجدت الفرصة سانحة..
واحسب لكل خطواتك بدقة وتمهل ودع عنك مواعظ تدعوك للسرعة
"لاقتناص الفرصة".
تمرد حينما تجد البديل..
ودع دائماً في كل مكان تتركه ذكرى طيبة أو حتى خيط رفيع من مودة..
فقد تعود بك الظروف إليه مرة أخرى..
فإن لم تجد مساراً آمناً يغنيك عما أنت عليه..
فكن على وضعك شجرة ثابتة خير من أن تصبح في مهب الريح..
فالمغامرون يا عزيزي لم يرجعوا على الدوام..
كثير منهم غرقوا في مشكلات أفحى مما فروا منها وربما كانت كلفة
مغامراتهم حياتهم ذاتها..
وال تاريخ حافل بالعظات ولكن هل من مذكر؟!

السيرة الذاتية للمؤلف

د. محمد فتحي عبد العال

من مواليد الزقازيق محافظة الشرقية بمصر عام 1982

المؤهلات العلمية:

1-بكالوريوس صيدلة جامعة الزقازيق 2004.

2-دبلوم الدراسات العليا في الميكروبيولوجيا التطبيقية جامعة الزقازيق 2006.

3-ماجستير في الكيمياء الحيوية جامعة الزقازيق 2014.

4-دبلوم الدراسات العليا في الدراسات الإسلامية من المعهد العالي للدراسات الإسلامية 2017.

5-شهادة إعداد الدعاة من المركز الثقافي الإسلامي التابع لوزارة الأوقاف 2017.

**٦- دبلوم مهني في إدارة الجودة الطبية الشاملة من أكاديمية السادات
للعلوم الإدارية ٢٠١٧.**

المؤلفات الفكرية:

- ١- كتاب تأملات بين العلم والدين والحضارة - دار الميدان للنشر والتوزيع
في جزأين ٢٠١٩ و ٢٠٢٠.**
- ٢- كتاب مرآة التاريخ-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع ٢٠٢٠ .**
- ٣- كتاب على هامش التاريخ والأدب -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع
. ٢٠٢١**
- ٤- كتاب جائحة العصر (الجزء الأول)- دار النيل والفرات للنشر ٢٠٢٠.**
- ٥- كتاب حكايات الأمثال -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع ٢٠٢١.**
- ٦- كتاب فانتازيا الجائحة-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع ٢٠٢٢.**
- ٧- كتاب صفحات من التاريخ الأخلاقي بمصر-دار ديوان العرب للنشر
والتوزيع ٢٠٢٢ .**

8- كتاب حكايات من بحور التاريخ -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع

.2021

الروايات والمجموعات القصصية:

1- رواية ساعة عدل-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020.

2- رواية خريف الأندلس-دار لوتس للنشر الحر 2021.

3- المجموعة القصصية في فلك الحكايات -دار ديوان العرب للنشر

والتوزيع 2021.

4- المجموعة القصصية حق يحبك الله-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع

.2022

تحت الإصدار

1- جائحة العصر مقالات ودراسات الجزء الثاني

وقد شاركت الكتب بمعارض القاهرة والإسكندرية والسودان وإسطنبول
وعمان وتونس.

**المشاركات في كتب جماعية:
أولاً: في مجال الكتب العلمية:**

- 1- المشاركة في كتاب الأمن الصحي كأحد مهددات الأمن القومي والمجتمعي العالمي الصادر عن المركز الديمقراطي العربي ببرلين بألمانيا ببحث تحت عنوان "جائحة كورونا خيارات علاجية" 2020.**
- 2- المشاركة بمقال علمي تحت عنوان "نحو علاج ناجع لفيروس كوفيد 19" في الكراس العلمي الإلكتروني لكلية النسور الجامعية بالعراق "مقالات تثقيفية خاصة بكوفيد 19" 2021.**
- 3- المشاركة ببحث في الكتاب الجماعي الرابع لسلسلة الدراسات الاجتماعية - مجتمع الكورونا إلى أين التداعيات والرهانات الصادر عن مخبر البحوث والدراسات الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية لجامعة 20 أكتوبر 1955 سكيكدة الجزائر 2022.**

**ثانياً: المشاركة في كتب جماعية في مجال القصة القصيرة
والمقال:**

- 1- كتاب ديوان العرب الجزء الثالث (المقال)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020.**
- 2- كتاب أقلام عابرة (قصص قصيرة)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.**
- 3- كتاب صليل الحروف موسوعة أدبية الجزء الثاني (قصص قصيرة) -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.**
- 4- كتاب سفراء الدهشة (قصص) -دار يسطرون للطباعة والنشر 2022.**
- 5- كتاب قصتي لك (قصص قصيرة) -دار كيالك للنشر والتوزيع 2022.**
- 6- كتاب على جناح الحلم (قصص قصيرة) دار لوتس للنشر الحر 2021.**
- 7- كتاب حينما نطرق الأبواب (مقالات) دار لوتس للنشر الحر 2022.**
- 8- كتاب افتراضي (قصص قصيرة) تحت إشراف دكتور عصام محمود أستاذ النقد الأدبي جامعة حلوان -دار السعيد للنشر والتوزيع 2022.**
- 9- الكتاب الذهبي مئة قصة لمئة مبدع من 11 دولة -مؤسسة روزاليوسف 2021.**

10-كتاب دفتر وقلم شموع عربية الجزء الثاني -دار جين للنشر

والتوزيع-ليبيا

11-من إبداعات الملتقى قصص قصيرة-دار الملتقى للنشر والتوزيع 2020.

الجوائز والتكريمات التي حصل عليها:

1-صيدلي مثالي من الهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية 2017 .

2-صيدلي مثالي من نقابة صيادلة الشرقية 2015 ودرعي نقابة صيادلة الشرقية ونقابة صيادلة مصر.

2-درع ملتقى ابن النيل الأدبي في القصة القصيرة 2021.

3-شهادة تكريم ضمن الفائزين في مسابقة القصة القصيرة من مؤسسة روزاليوسف "مائة قصة لمئة مبدع من 11 دولة" في كتابها الذهبي 2021 .

4-شهادة تقدير من نقابة صيادلة الجيزة

ولجنة الثقافة والإبداع ضمن فاعليات مهرجان الإبداع الصيدلي الخامس 2021.

5-درع التميز والإبداع من مجلة آمارجي العراقية 2018.

٦-شهادة تقدير من مهرجان الإبداع والمبدعين العرب في دورته الخامسة
تحت رعاية دار جين للنشر والتوزيع بمدينة البيضاء في ليبيا في ديسمبر
.2020

الحوارات واللقاءات:

١-لقاءات مع التليفزيون المصري برامجي بالريشة والقلم وأنا من البلد
دي.

٢-لقاءات مع الإذاعة الفرنسية راديو مونت كارلو والإذاعة المصرية.
بالإضافة لعدد من اللقاءات الصحفية والإذاعية الأخرى.

المناصب التي شغلها:

١-رئيس قسم الحجود بالهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية سابقاً.

٢-صيدلي ومسؤول إدارة المخاطر وسلامة المرضى ومؤشرات الأداء
بمستشفى الفلاح الدولي بالرياض سابقاً.

٣-كاتب وباحث وروائي مصري.

النشر الصحفي والمقالات بصحف عربية ودولية:

1- مصر: الأهرام - الأهرام المسائي - روزاليوسف - الزمان - العروبة - الجمهورية

2- الجزائر: صوت الأحرار - الجديد - كواليس - الأمة العربية - الجمهورية

3- ليبيا: فيسانيا - صدى المستقبل

4- صحف للجاليات العربية بالغرب: أيام كندية بكندا وصوت بلادي
باليولايات المتحدة الأمريكية

5- العراق: الموقف الرابع - مجلة المرآيا - بانوراما شباب - الصباح - الدستور -
البينة الجديدة

الموسوعات التي ورد ذكر سيرته واسهاماته بها بين عامي ٢٠١٩ - ٢٠٢١

1- موسوعة صحفيون بين جيلين - الجزء الثاني إعداد صادق فرج
التميمي - العراق

2- مجموعة من أدباء العرب شهريار في بغداد سير ونصوص إعداد د. زينب
السوداني وعبد الزهرة عمارة - إصدارات آمارجي الأدبية العراق.

3- الفيصليون وما يسطرون سجنوه في كتاب - إصدارات الفيصل - باريس .

4- دليل آفاق حرية للأدباء والكتاب العرب الإصدار الثالث إعداد الشاعر
محمد صوالحة والروائي محمد فتحي المقداد- الأردن.

5- الموسوعة الحديثة للشعراء والأدباء العرب الجزءان الخامس والثامن عن
دار الرضا للنشر والتوزيع ودار الجندي للنشر والتوزيع- مصر

تنمية بشرية
تanzaako السعادة
د. محمد فتحي عبد العال



الطبعة الأولى
1443 هـ 2022 م
دار ديوان العرب للنشر والتوزيع
مصر - بور سعيد

جوال: 00201211132879
00201030502390

E-mail: mohamedhamdy217217@gmail.com

حقوق الطبع والنشر (هذا المصنف محفوظة للمؤلف، ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر
الكلي أو الجزئي، أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه، أو تحميله رقمياً
وإياه عبر شبكة الإنترنت، إلا باذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر).