



# الشخصية والذات أسرار

خده بجه قاضي

الشخصية والذات أسرار

# الشخصية والذات أسرار

خديجة قاضي

خديجة قاضي

# الشخصية والذات أسرار

تستعرض لكم دار نسّمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب: الشخصية والذات أسرار

المؤلف: خديجة قاضي

غلاف الكتاب: سمر رشاد

موك اب الكتاب: ملك البقري

تنسيق داخلي: مريم توركان

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسّمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

[نسّمات الادب للنشر الإلكتروني](#)



# الشخصية والذات أسرار

## اهداء

الى نفسي يدي التي كتبت الى احاسيسي الصادقة  
والقلب الطيب بكل عزم الى الروح التي لا تعرف  
استسلام بل باحثه عن النور الى من قراء وفهم  
وجد نفسه بين سطور من فصول الى من اشرقت  
نفسه وضاء وجهه الى من ترك بصمته ولمسته  
في كتابي بل هذه الاحرف اهدتها نفسي في صمت  
عميق اهديه لكل عاشق وشاغف في كتابة.  
اصنع نفسك بنفسك كون ذاتك مهد  
قدرتك عش شخصيتك افرض عالمك  
وتحاربك

## اولا

### الشخصية كاريزما

الجابنية الروح و العاطفة طاقة مؤثرة  
على الفكر والحس والفعل تطلق على  
شخص مسيطر على العقل والحواس هل  
هو ساحر نعم لكن بطبع خاص دعني  
اصحبك في رحلة نحو تهيئة نفسك  
وذاتك الفكري والثقافي وبرمجة نفسك  
تأمل معي. جيد لتصل ستكون بصمة  
على جدار الحياة ارجو منك ولى  
التوفيق اليك بعض مقومات الشخصية  
الجدابة

1. عدم التراجع والاستسلام خذ

نفس عميق واغمض عيونك

## الشخصية والذات أسرار

2. فهم الآخرين احترام وابدى

الراي لهم

3. عدم التكبر فديننا نهى عن

ذلك يعتقد الكثيرون انهم صائبون

لكن من توضع لله رفعه درجات

4. اضهار اعجاب في وقت

مناسب كل انسان يحب المدح

ولكن ليس لدرجات النفاق فطبعه

يحتاج الى مجاملة

5. لا تبوح ل احد حقيقةك دعه

يكشفها اذا ضاقت بك فقل ربي

ان مسني الضر فانت ارحم

الراحمين

6. ايك والندم على نيتك افتخر

انك كنت انسان يحمل قلب من

## الشخصية والذات أسرار

ذهب ف اصل اصلا كن كا الماء  
مهم وضعته في اثن من الاشياء  
بقي ماءا

7. العزة فمن اعتز بماله يذكر  
قارون ومن اعتز ب نسبه يذكر  
ابي لهب ومن اعتز ب منصبه  
يذكر فرعون

8. قلة الكلام فصمت حكمة كن  
ذو هبة ارق الناس اقلهم كلام

9. عدم الياس ان مع العسر  
يسرا

10. عامل ناس ب اخلاقك لاب  
اخلاقهم كن ك نخيل عن الاحقاد  
مرتفعاً يرمى فيلقى الاطيب  
والاحسن





## ثانيا

### ادارة الذات

استغل الامثل في تحقيق الاهداف فمنها  
الاساس والقواعد مطلوب الاول توقف  
عن التفكير لبناء شخصية لاتهمتم بما  
يعتقده الآخرون عنك . . .

مطلوب الثاني لاجابة ان تمتلك جل  
الاصدقاء

مطلوب الثالث مساعدة روح  
الانسانية

مطلوب الرابع سحر الابتسامة فهي  
اثر ايجابي وجذاب تكون لك روح عالية  
قلبك ينشرح

## ثالثاً

نضم اسلوب حياتك ب تراجع عن الضغط

قراءة القرآن الكريم يزيد الوعي  
ونضج الرياضة تعلمك كسب صورة  
الاخلاص خذ دورك جدد نفسك انت  
لكسب شخصية

نسمات الأدب  
للأستاذ الدكتور

## رابعاً

### لغة الجسد

العين مفتحة الشخصية تدلّك بشكل حقيقي فاذا اتسع بؤبؤ العين دلّ علا صدق والسكينة ف اذا صغر دلّ علا كذب وخداع حواجب اذا هز المرء حواجبه ف انه يشك في كلامك واسلوبك الاتف ف اذا حرك انفه دلالة علا انه لم تعجبه ولكن فهم اسلوبك في الحديث الاكتاف اذا هز كتفه دلالة علا انه لا يبالي بك الاصابع اذا حرك اصابعه دلالة علا انه متوتر جداا الارجل اذا حرك رجله اليمنى دلالة عدم الصبر واذا حرك رجله اليسرى دلة علا الراحة

## خامسا

### حسن الاصغاء

أداة رئيسة خاصة في مواقف خلاف  
وصراع تلعب دوار فاعل .

وتقلقين ؟ والله ربك ورب كل العالمين  
أناجيك ولست ببطن الحوت لكنني في  
جوف الليل أصارع وحشة أيامي لا إله  
إلا أنت دلني . أسوأ فترة راح تعيشها  
هي الفترة التي تعاني فيها لوحدك، تخيل  
معاي الموقف لما تكون شخص كتوم  
يجد صعوبة في شرح ما بداخله ، ثم  
يتعرض لخيبة أو حدث قاسي ، ورغم  
كل هذا أنت مستمر في ممارسة حياتك  
بشكل طبيعي ، تطلع وتضحك، تقابل



## الشخصية والذات أسرار

أهلك وأصدقائك، تتظاهر بالخير وأنت  
من الداخل تحترق.

كـ نـيـصـحـه ؟ لا تضايق نفسك عشان  
اشخاص أختارو البعد عنك، يمكن خيره  
يمكن درس يعلمك ويخليك تعرف مين  
الي يعطيك شعور من القلب ومين  
يستغلك، لا تموت على ناس عايشين من  
دونك ومستانسين ترا نفسك انت  
المسؤول عنها لا تسمح لاي احد يكسرك  
أو ينزل دمه منك عيش حياتك  
بلحضاتها وحلوها أمشوا على مبدأ ،  
جيتك عشان أرتاح ماجيت أحارب ، لا  
تشرح نفسك أكثر من اللازم لا تحط  
نفسك بدوامة ماكان قصدي ؟ لاترهق

خاطرک علی شان خاطر غیرک ،، انی  
لک من الناصحیییییین

یتعافی المرء ؟ یتعافی المرء بالله ، بالله  
وحده ، بکرم الله ، ورزق الله وستر الله  
ورضا الله ونور الله وهدایه الله "لسنا  
لأحد .. إنا لله وإنا إلیه راجعون." رسالة  
لک .. إنک مؤمن و المؤمن مبتلى و  
مأجور علی الشوكة التي يشاکها ، فما  
بالک بما أوجع قلبک و أذبل عیناک ؟. الله  
وحده یعلم أن هذا الأمر کُلّه صعب جداً،  
أن یُغلق المرء عینیه کُل لیلۃ وقلبه لا  
یهدأ."

## خاتمة

اختتم موضوعي ورحلتي هذه بـ الشكر  
الى كل من وقف الى جانبي خاصة ابي  
الغالي وامي الغالية والى روعي فهذه  
كلمات من عمق قلبي لكم فسوف ادعكم  
تأملون فهلا بكم يا كل من قراء ب امل  
وتفاعل فشكر لكم جميعا دمتم قراء