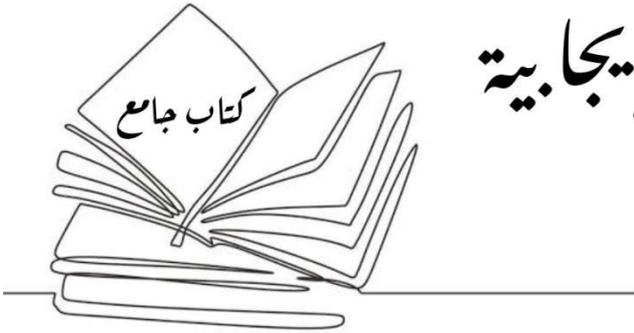


الطاقة

الإيجابية



إهداء

إلى كل من تعثر ونهض .. يسقط و وقف .. خسر وحاول فشل ونجح
إلى كل ناجح أعاد الكرّة حتى وصل .. إلى كل متحفز لم يخمد لهيب
عزيمته ولم تنطفئ نار إرادته إلى كل أعزاءنا وأحبّتنا .

إلى كل من حاول وسقط .. تعثر وفشل أنت لها أنت تستطيع .. فقط
حاول من جديد استمد من كلامنا الطاقة الإيجابية بل عليك إيقاظ
طاقتك الداخلية أن في داخل كل شخص قوة تدفعه للأمام لا تدع قوتك
ولهيب عزيمتك ينطفئ بسبب بعض العثرات

أنت لها وتستطيع

مقدمة

إليك يا قارئ الكلمات إليك يا ملماً بالحياة إليك يا من تظن أن الوقت فات اعلم أن الألم فات و ما فات قد مات، فدعك منه ولننظر إلى ما هو آت ما زلت هنا تقرأ الكلمات؟! .. إذن أبشر فإنك في الطريق الصحيح الذي لا غبار عليه ولا ريح.

مادمت قد فتحت الكتاب فبيدك مفتاح الباب وقد تكون هذه هدية الله لك كي تصل وتحقق أحلاماً وأهدافاً لربما ظننت بالأمس أنها تلاشت؛ فهانحن اليوم قد جمعنا أروع الكُتاب وعزمنا أن نضع يدين بيد كي ننتشلك من هذا الضياع ونعطيك من طاقتنا ما استطعنا، علنا نكون سبباً في سماع نجاحك بالغد، فهنيئاً لك يا صاح فقد خطوت أول وأكبر خطوة لتقدم والتغيير ألا وهي سعيك لكسب ما نود أن نهديك من طاقة، أولست أنت الذي قبل قليل فتحت الباب؟! إذن هيا بنا معاً لنمضي من باب إلى باب لأهدافنا نبلغ الأسباب وبتحقيقها نفرح الأحباب.

بقلم: سينور نضال

أرني أراك في القمم

عزيزي قارئ كلماتي مهما تعرضت لخيبات وآلام ومهما خضت تجارب فاشلة ومهما حدث وحدث في حياتك يمكنك البدء من جديد كن على ثقة بأنك تستطيع أجل أنت فعلا تستطيع؛ وستصل هذه المرة؛ كن على يقين بأن تعب المجتهد لن يضيع ولكل مجتهد نصيب، تذكر دوماً أن الله لن يضيع تعبك ..

فقط انهض من جديد واعد الكرة فأنتك ستنتصر لا محالة؛ جدد الهمة والنشاط.. لا تترك مجال لليأس أو الاستسلام في قاموسك لا تنسى أن في إعادة إفادة كرر واعد ولكن بطريقة مختلفة وستجد الطريقة المناسبة لك التي ستوصلك إلى ما تريد، تذكر أن الحياة مجرد رحلة عابرة نتعرض فيها للعديد من المشاكل والأحزان ونفشل ونسقط لكن علينا أن نهض من جديد بلا كلل أو ملل، كل شيء سيمضي ويصبح من الماضي وتذكر أن ما فات فات و ما هو آت، فركز على حاضرک لتصنع مستقبلا تفرح وترتاح فيه؛ كن لها بل أنت لها انفض غبار اليأس والكسل وانهض للعمل والمحاولة من جديد أنت تستطيع وتقدر أنت قوي وأكثر من ذلك؛ ستنجح ستحقق أحلامك وطموحاتك ستبهر أعدائك بإنجازاتك وستفرح أحبابك بوصولك للقمم..

لا مجال ولا مكان لك في القاع أو الصفوف الأخيرة أنت إما أن تكون في القمة أو تكون في الصفوف الأولى أنت أين ما تقف يبدأ العد.. أنت لها فقم وتسلح بالإرادة والعزيمة وخذ معك الصبر وحب المحاولة فهيا انهض اركض و واصل طريقك للإمام فالحياة لم تتوقف بعد مدام قلبك ينبض و الوقت مزال يمشي ويمر فهيا ارني شعاع عزيمتك وقوة إرادتك ارني أراك في القمم تسطع كالقمر ..

بقلم : صفية بن حمزة ولاية الجلفة

حلاوة الحامض

الفشل هو الانطلاقة الأصح لكل نجاح، والفشل هو الذريعة الأقوى لسبل السداد، لو لم تمر بالفشل لما أحسست بقيمة الشيء الذي وصلت إليه فلولا وجود الحامض لما كان للحلو طعم ولولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى، ولولا العطش لما شعرت بلذة الارتواء، ولولا التعب لما استلذذت جمال الراحة، فلا بد من الحافز الأقوى الذي يوصلك إلى أبعد المعابر، والأهم من هذا وذاك هو الاستمرارية في المحاولة... هنا تتبع النقطة الأنبل في النجاح والتوفيق وهي المحاولة، فإذا لم يكن لك إيمان قوي بتخطي كل فشل كل إحباط كل هاجس يمنعك من تحقيق هدفك فعليك بالإرادة... لأنك حقا تستطيع... نعم تستطيع أن تتخطى... تستطيع أن تغير مجرى الأمور... لكل منا روايته، وكل منا بطل في روايته والبطل يمرض ولا يموت، يتعثر ولا يسقط، يأخذ الدرس ولا يفشل... اجعل لك بصمة اترك الأثر الذي لا ينسى. فأنت إنسان والإنسان ذو مكانة عند خالقه... نعم أنت لها... أنت كفاء... أنت الأجدر بها... لا تدع غيرك يعيش حلمك أسعى لتحقيقه فإن الله لا يضيع تعب المجتهدين.

بقلم : نوري أمينة قطر الندى ولاية الجلفة

هدفك يتحقق

عزيزي القارئ سوف أخبرك بسرٍ صغير، أنصت إلى كلماتي جيداً أن أردت أن تكون سعيداً ضع هدفك أمامك وامضي في سبيل تحقيقه حتى وان سخر منك البعض، سيكون طريقك مليء بالعثرات، لذا لا تستسلم أبداً، وتذكر أن من جاهد للحصول على شيء يناله، وان الله لا يُضيع جهد عبده سداً، امضي نحو حلمك دون خوف، دون كلل أو ملل، لا شأن لك بحديث يتداوله شخص فاشل لان ذلك إنما يعكس مستواه الكبير في الغيرة على أشخاص ناجحين لا تصغي إليه وفي المقابل لا تتجاهل انتقاده خذ ذلك النقد وظفه إلى سلم أولوياتك بهذا ستصعد نحو الأعلى بدل النزول إلى الأسفل أما استهزائه تذكر؛ انك المبدع وانه هنا فقط ليُشاهد إبداعك ويرحل... خذ المواقف بإيجابية لعل بين كلماته الاستهزائية شيء غفلت عنه و عليك إصلاحه..، أو تشجيعك لتحقيق هدفك.

حتى الطريق إلى بستان الزهور تزيينه الأشواك

لتستحق النجاح يجب أن تنسحق بالتعب تعب نفسي، جسدي، وكثير من الانتقادات

أصلاً لا تنتظر أن يدعمك احد يكفيك دعم الله ولا تثق بهمسة شخص وحدها همسة الأم صادقة

وتذكر دائماً... أن ابتسامات البعض ليست سوى تكشيرة أنياب... لذلك تقبل خسارة بعض الأشخاص... ذلك أفضل من خسارة نفسك فمستقبلك لن يصلحه لك أحد إذا ما فسد.. وركز على أحلامك وحقها بطرق ترضي الله وحده فقط.

فلن ينفكك احد يوم يقال «نفسي نفسي»

بقلم: شنيقي ندى الريحان ولاية قسنطينة

شمس القلوب

دع الشمس تشرق في قلبك
لترى الضياء من حولك
وسلم أمورك لخالقك
فمن غيره يعلم ما بداخلك
في دربك إن ضاقت بك
ولم تجد حل لمشاكلك
فابتغي طريق الله فهو خلاصك
فالقلوب إذا تعلقت بخالقها
نالت طيب الدنيا رغم صعوبتها
وخير الآخرة جزاء من الله على صبرها
تأكد أن الكريم لا ينسى ...
الأمانى والدعوات السائرات بالدجى
فهو سبحانه يسمعها ويحفظها.
فتنزل غيثا في وقتها
على الروح تجري على طيف الأمل
مسافرة ترجوا النجاة من المحن
فابتسم ثم ابتسم

وتجاهل واصمت...
وسامح إن استطعت
لتعش مرتاح في دنياك...
فأنز باخرتك

بقلم: بوجلال نادية ولاية قسنطينة

تستطيع يا صديقي

يا صديقي العزيز لا بد و أن تعرف أنه ما من إنسان ناجح على هذا الكوكب إلا و كانت بدايته من نفسه، و يكفي في هذا السياق قوله تعالى " لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " وهذه الآية جاءت لتبين أن التغيير الحقيقي يبدأ من الذات و أن النجاح و الفلاح كذلك لا يأتیان بين ليلة و ضحاها و إنما بانضباط منك و التخلي عن ما كنت تعتبره ضروريا في يومك وهو لا نافع لك ولا ضار و تبدأ في اكتساب عادات جديدة و تطوير مهارات غير التي تمتلك و اكتشاف موهبتك و أين مجالها.

و أن تضع نفسك في مكان يليق بك غير ذلك فإن أي إنسان يملك القدرة على التغيير لكن ليس كل الناس يمتلكون العزيمة، العزيمة هي الفاصل بين الناجح و غير الناجح، بين من وصل و من لا يزال يلتفت في الطريق، بين من غير واقعه و من لا يزال يتكلم فقط وأنت يا صديقي(ة) القارئ أريد أن أراك في منصات النجاح بين الأكابر و العظماء، و تذكر كلماتي جيدا ما تواجهه الآن مقدر لك أن تواجهه لتحصل على ما تريده غدا لذلك لا تستسلم، و لا ترفع الراية البيضاء.

أستذكر قولاً مر على مسامعي ذات يوم و غير طريقة تفكيري 180 درجة " تقبل ما لا يمكنك تغييره و غير ما لا يمكنك قبوله " هذه العبارة لخصت كل ما كنت أقوله لك، ما من إنسان إلا وله قدرات، ما من شخص إلا وله شيء يتميز به، يمكنك القيام بأشياء عظيمة، لديك كل المقومات لتصبح ما تريد أن تصبح في لغد؛ فقط لا تستسلم .

إهداء إلى رفيقتي آية

لوقراشي صلاح الدين/ تيارت

ضوء في آخر النفق

اعلم بمأساتك اعلم انك بكيت أكثر من أن تضحك .. جرحت أكثر من أن تعانق تحملت أكثر من عمرك .. أشجعك على ما مررت به ومني أقف إجلالاً لبطولتك .. وواجه الحياة وقل للعدوان انك إنسان لا يغدره الزمان .. اثبت وجودك في كل مكان .. وثق بأعمالك في كل الأيام ابتسم في كل عذاب .. فالיום أحياء وغدا أموات .. اجتهد من اجل أن تحيا بسلام

دافع عن حقاك تكلم عن أمنياتك ارفع صوتك واري العالم من تكون

أسدل الستار .. استمتع بالحياة .. اركب قطار الأمل تنفس التفاؤل والإيمان .. واخرج كل الأحزان .. كن صامداً لا تميل ولا تسقط .. كن كالشجر من الثمر ينبع .. دعي الانتحار وابتعد عن الأفكار .. شغل القرآن واسجد الى رب العالمين رغبتنا في الدعاء .. لا تهتم للناس .. فالإنسان ثعبان يعانقك من الأمام ويلدغك في احد الأيام .. تريد مال!!! احصل عليه

تريد الجاه احصل عليه .. تريد سيارة احصل عليها .. تريد نجاح احصل عليه ..

بالمختصر احصل على ما تريد .. لا تخرج من مكان الا وأنت حاصل على ما أردت .

بقلم: لعراجي هديل ولاية شلف

يا أهل التراكُمات

كم من مهمّةٍ أكثرت تأجيلها، وأثقل يومك التسوييف والتأخير، تنشغل بكل شيءٍ إلا بالمهم، ثم ماذا بعد؟ هروبٌ من المسؤولية، شتاتٌ واضح، أعصابٌ لا راحة فيها، ضياعٌ في الواجبات، ثم انشغالٌ ذهنٍ دائمٍ وضيق صدر.

ألم يكفِكَ تأنيب الضمير، وكثرة التفكير؟ تحتاج فقط، أن تلزم نفسك، أن تضع حدًا لكل سفاسف الأمور، للتصّفح الذي لا جدوى فيه، للمقاطع التي لا تضيف لك قيمة، للبرامج التافهة، للتطبيقات الفارغة، تحتاج أن تكون حازمًا عليك قليلًا، أو كثيرًا إن لزم الأمر لا تكثر بكاءك، هناك جوانب عليك النّظر فيها مجددًا، لحظّاتك التي تحبّها، كتابك الذي تقرؤه، صديقك الذي تدعو له، بيتك الذي تطمئنّ فيه، مشروعك الذي تعمل عليه، حسناتك التي تجمعها، آخرتك التي تسير إليها والأخيرة تكفيك لتقوم الآن، دون تأجيل

يا سيدي ربما يرفضك الناس ويرونك فاشلا، لكن في قرارة نفسك أنت القوي العظيم الناجح، قرار الناس بك لا يعكس الحقيقة التي أنت عليها، فأنت من يصنع الفشل وأنت من يقرر الفشل، الفاشلون يا سادة هم الذين استسلموا لأراء الناس عنهم، الفاشلون يا سادة أولئك الناس الذين اقتنعوا بكلام الناس عنهم، الفاشلون يا سادة أولئك الناس الذين رأوا واعتمدوا رأي الناس فيهم أنهم فشلة فأصبحوا فاشلون

فمن يقول لك أنك لا تستطيع، تأكد أنه هو من أهم مكونات قصة بطولتك تمسك بتلك الفكرة وأثبت خطأهم بخطى ثابتة نحو الأمام مهما كان الطريق شاقا يجب أن أصل لما ولمن أحب، هذه هي الحياة الحقيقية، معرفة أنه مهما جرى لقد فعلت ما بوسعي ادفع نفسك اليوم يا بطل ويا بطلة اليوم سيكون أفضل ما حققت لا يهم كم

قصرت، المهم هو ما ستفعل بشأن ما قصرت به، اليوم سيكون
أفضل من الأمس هذا هو هدف كل بطل وبطلة استمر..... كرر.....
تصل

عكرمي أمينة أمال ولاية تيارت

الطاقة الإيجابية

الطاقة الايجابية هي تلك الطاقة التي تكسبك عوامل مساعدة للنجاح فهي تجعل الشخص يشعر بالتفاؤل والنشاط والحيوية ، فيفكر دائما بالإيجابيات لا بالسلبيات. فالطاقة الإيجابية هي مفتاح النجاح فعندما تفكر بالإيجابية تكون إيجابيا .

الطاقة الإيجابية تعزز قدراتنا في مقاومة التحديات والتقدم نحو تحقيق الأهداف وتدعم روح العزم و الإصرار خير مثال على ذلك الصلاة.

فالصلاة مهمة جدا لتفريغ الطاقة السلبية وتشعرك بالراحة النفسية و الاطمئنان أثناء السجود فالسجود يجعل الإنسان قريب من خالقه ولا يستسلم في لحظة يأس فهو يرمي كل المتاعب وراء ظهره ويتفرغ لمناجاة خالقه سبحانه عز و جل إن عبادة الله سبحانه وتعالى تملأ الروح والجسد بالطاقة الإيجابية، فهي تجعلك تتوكل على الله في السراء والضراء مما يساعدك على التغلب على كل المصاعب وتتحداهها بروح قوية و بشجاعة فحاول دائما أن تشحن نفسك بالطاقة الايجابية فالتبسم في وجه أخيك صدقة فالابتسامة أيضا تعد من الطاقة الايجابية فلعل غيرك إن رآك مبتسما طرح الكأبة جانبا وتبسما.

الطاقة الإيجابية تمنح لك الشعور بالسعادة وتساعدك على كيفية معاملة الآخرين والتواصل معهم فتحسن العلاقة الاجتماعية بين الأشخاص .

وأيضاً الطاقة الإيجابية تحميك من الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية.

بقلم: تمرحولت مسعودة ولاية باتنة

كن ايجابي

الطاقة السلبية هي عبارة عن شحنات تدخل جسم الإنسان وتنعكس تلقائيا على حياته

فتجعل الإنسان شخص سلبى لفترات معينة ،عصبي حزين، محبط غير متفائل ،فاقد الأمل ،يبتعد عن جميع الحلول لجميع المشاكل بسبب الطاقة السلبية .

صلب الموضوع هو لماذا القلق؟ إذا كان القلق لا يغير أي شيء ،أما الثقة بالله تغير كل شيء .فدع كل الطاقة السلبية جانبا مع القلق وعش حياتك وستمتع بها وأنسى الماضي وعش يومك كما تريد أنت وترك الضغوط النفسية ،لا تبالغ في تحمل الهموم لا تستسلم للآزمات ،لا تجعل الدنيا فوق رأسك.

لماذا الكآبة تسيطر على الإنسان والغمامة السوداء بين عينيه؟!
لماذا يرى الناس أن الدنيا مظلمة !!

_أترك الدنيا تمشي كما هي لا تعطي المشكل أكبر من حجمه عش سعادتك ، تفاعل حاول مسح جميع الطاقة السلبية واجعلها إيجابية في نظرك. لا تفكر في المستقبل عش يومك لا ندري متى سنموت .

الحياة بسيطة جدا والحل هو قربك من الله .هو من يرجع الدنيا إلى حجمها الطبيعي ويجعلها تافهة ويجعل الضر أمام عظمته لا شيء .

الدنيا التي نحزن من أجلها لا تساوي عند الله جناح بعوضة، فإن أزعجتك أشكوا إلى الخالق ولا تغفل عن ذكره سبحانه، ولا تلجأ

للناس لكي تنسى حزنك فإن بعض الهم ابتلاء الله في العبد، فلا تقف
حزينا بأثسا عاجز فلا شيء يدوم .

أطلق طاقتك الإيجابية والتفاؤل والأمل في بندقيتك كرصايات
تطفئ بها لهيب كل حاسد لك .

بقلم: إكرام ولاية الجلفة

سر الطاقة الايجابية

بطبيعة الإنسان انه محاط بهالات وطاقات منها الايجابية ومنها السلبية ولكل منا قدرات على التحمل والاستيعاب يمكن أن يستغل نفسه للسلب ويكون ضعيف الشخصية أو العكس له نشاط خيالي وقدرة رائعة لذا عزيزي القارئ يجب أن تأخذ من هذه الحياة كل ايجابياتها لا تياس حتى وان فشلت مثلا في الدراسة أو العمل لا تترك المجال للطاقة السلبية في احتوائك بالعكس خذ الايجابيات فقط حاول مرة واثنان و... حتى تصل لهدفك المنشود وتصل فمن سار على الدرب وصل فنفسنا كالطفل الصغير عندما يأخذ قوته من والديه ويستقوي بهم نحن أيضا نأخذ كل ما هو إيجابي ويدفع فينا روح المثابرة والنجاح في هذه الحياة هيا إذا فشعارنا قوة النجاح الطاقة الإيجابية.

بقلم: عثماني مريم ولاية الجلفة

أنت تستطيع

قد لا تكون بنفس القوة التي تتمناها لنفسك لكنك لست بنفس الضعف و العجز الذي تعتقده في نفسك، تستطيع لَمْ شتاتك و أعد بناء طموحاتك .

لا تنتظر كلمة لطيفة تعدل صفوك و تعينك في ضعفك حتى من المقربين لك فحتى وراء تلك البسمة المتأمل بها يتخفى وراءها سعادة و سرور لسقطتك فلا تنتظر و احرص للوصول و تجسيد تلك المخططات التي احتوتها أوراق مخيلتك .

أتدري يا قارئ حروفي أنه تنتظر حياة جيدة و الكل يستحقها !؟؟
لكن حياتك الجيدة أمامك لا خلفك فما مررت به في الماضي و ما قمت به، السقطات و السياهيج التي عصفت بك ليس باستطاعتك العودة لتصحيحها و تقاديها اجعل منها دروسا لتتعلم لا أزمات و عليها تتألم و اعلم أنه لولاها لما وصلت لما أنت عليه الآن إذن قف عند كل سقطة يا رفيق و امسح غبار ما علق بك ابتسم و قل لن توفقني بضع من العثرات لا حتى و إن تعددت السقطات حُدَّتْ و في غزارتها بالمطر تشبثت لما أريد سأصل و إن طال و لحلمي سأحقق و على تراب الواقع سأراه أمامي غدا مجسدا .

و مهما اشتدت بك المحن و الآهات لا تجعل الفشل أول الحلول بل اجعله آخر الجالسين في مؤخرة الصفوف .

و اعلم أن يعد كل عسر يسر و ردد دائما أن الله لا يضيع أجر أحد و يبذل الضيق بالفرج إن صبر أبشر

بقلم: خديجة بن جدو ولاية الجلفة

صمود

مرحبا عزيزي أرجوا أن أكون خفيفة ظل عليك في هاته الأسطر .
لما كل هذا اليأس وضجر ، هل انتهت الحياة ولم يعد هناك أمل .يا
صديقي كاذب من قال لك انه لم يتعثر في هذه دنيا المهم هو أن لا
نقف في منتصف الطريق . أعلم أنك تستطيع فأنت قوي و صامدا
مثل جبال التي لا تهزها رياح وعزيمتك من حديد إياك ثم إياك و
الفشل ، تذكر دائما أن بداية النجاح هي الفشل ، و لك في العلماء
أمثلة اقتدي بها ، اجزم أن محيطك مليء بالأمثلة والنماذج التي
تحدث الظروف وعتبات الطريق و مطباته .

خذ العبرة منهم يا بطل وأكمل درب كلما تعثرت انهض وابدأ من
جديد لا شيء في هذه الحياة يقف في وجهك طالما أنت تسعى في ما
يرضي الله حارب خوفك واقتله ولا تدعه يفتلك ، تستطيع لا للتشاورم
يا عزيزي اجعل الدنيا مختبرك للتجارب وكلما فشلت تجربة أعد
ثانية حتى تصل للقامة .

أنت بطل يا صديقي تستحق ذلك لا تهتم بتعثراتك بل اصنع منها
سلمك للمجد ، لا تتعجب وتقول ماذا تهذي هذه الفتاة ركز وأقرأ
جيدا كلامي وستجدني منارتك التي تنير لك سبيلك إلى قمة المجد
وحينها ستتحسر على كل لحظة أضعتها فلحزن والاستسلام يا
عزيزي قسم الله بجلالته . في كتابه العزيز أن مع العسر يسرا
مرتين . هذا فقط يكفيك لتكافح وتنهض بعد كل سقوط . لكل منا مواطن
ذكاء و طاقة داخلية يستغلها في مجال ما هيا شمر على ساعدك
وأطلق العنان لطاقتك لتتجسد في واقعك وتغيره .

يا خليلي أنت موهوب و مجتهد فقط رتب أفكارك وانطلق دون
تردد أو خوف من المجهول . أعلم أنك تخبي الكثير وتحتاج فقط

لدافعية هيا هات يدك في يدي واقفز وغص في بحر الحياة وأنا اجزم انك غواصا ماهرا. وقبل أن أختم كلامي دعني أنصحك ببعض الكتب اقرأها أنا شخصيا ساعدتني كثيرا :فن اللامبالاة ، لاكنود، فاتتني صلاة صدقني ستغير نظرتك فالحياة بأكملها. يا رفيقي أنت من تتحكم في زمام أمورك كل ما كان تفكيرك إيجابيا كلما حصدت الكثير من نجاح هيا خذ نفسا عميقا وعانق أحلامك بيدك ،وأخيرا وليس آخرا أكثر من المطالعة والرياضة وسترى كيف تتخلص من كل منغصات الحياة. فالمطالعة غذاء الروح و الرياضة بلسمها .

وأخيرا إذا أردت البحث عني انظر هناك الى اخر نفق ستجدني هناك عندك ذلك النور .هل علمت من أكون؟ أنا الأمل سأكون دائما حارسك الخفي كلما رأيتك تتعثر أنقذك.

تقبل مني عزيزي القارئ كل الحب و التقدير. إلى لقاء آخر .

بقلم: أحلام ابراهيم منصوري ولاية سكيكدة

الأمل

الأمل هو شعور عاطفي يعيشه الإنسان حيث يتفاعل بنتائج إيجابية لسليبات التي يعيشها من دهر و تحطم لأحلامه و طموحاته مهما كانت عسيرة أو مستحيلة.

و من اجل أن تكون متفائلا يجب عليك :

أن تكون ايجابيا وتحذف كلمة مستحيل من قاموسك اليومي واللغوي وأن تقوم باستبدالها بكلمة تبعث روح التحدي فيك وتفتح لك آفاق جديدة وتستطيع مواجهة كل الصعاب في هذه الدنيا وتقدر تجاوزها بكل سلاسة.

يجب عليك أن تؤمن بالقضاء والقدر خيره أو شره فمن تفاعل بالله خيرا وجده ومن تفاعل بالله شرا وجده.

تبسم لان الله لا يشقيك إلا ليسعدك وما أبكاك إلا ليضحكك وما أخذ منك إلا ليعطيك وكن على يقين أنه ما ابتلاك إلا لأنه يحبك.

لا تيأس و تفقد الأمل إذا رجعت خطوة للوراء تذكر أن السهم يحتاج ان ترجعه للوراء لينطلق بأقصى سرعة ليصل للهدف.

تمسك بالأحلام مهما تحطمت وتفاعل بغد أفضل لأن الحياة بلا أمل كطائر منكسر الجناحين لا يمكن له الطيران أو كشجرة بلا أوراق أو انهار بلا مياه.

يجب عليك التمسك بالأمل لان الأمل هو الحياة فإذا فقدت الأمل أصبحت الحياة بلا طعم ولا رائحة.

يجب عليك يا بنى ادم أن تدرك أن الأمل هو تلك النافذة الصغيرة التي مهما صغر حجمها إلا أنها تفتح آفاقا واسعة و جديدة.

يجب يا صديقي أن تدرك أن الأمل صديق رائع ربما يغيب عنك
إلا أنه لا يخون .

والأمل يبقى ناقصا بدون بذل الجهد و العمل و الكفاح.

بقلم: الكاتبة :قنانة سورية (بجاية).

ازرع الطاقة في نفسك

لا تتوقف يا صاحبي عن المحاولات بل حاول وحاول... أنت لها أنت تستطيع

لقد خلقك الله ليتسعى وتكون في أعلى وأدهش المراتب لا تقل لي ظروف ولا تقل لي مصاعب هنالك شخص قد كتب أعذار عن سنة كاملة لأنه فاشل لا تجعل فشلك يحطمك وتكون إنسان جاهل بل اجعل هذا الأمر الذي أحبطك وخسرت به ألف معركة لتنتصر بها

يا رفيق لا أحد لا يفشل ولا أحد لا يتعثر لكن هذا اختبار لك لتتخطى الصعاب ولتبرهن ذاتك وقوتك فلا تستسلم للواقع الجميل وحاول جاهداً أن تفعل المستحيل من أجل أحلامك

بالنهاية لديك قدرات خارقة.. وأنت تستطيع.. ثق تماماً أنه.. لا يوجد إنسان فاشل

و لكن يوجد إنسان بدأ من القاع و ارتقى لل قمة!! اعمل دائما بكل طاقتك

ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد فربما لا يأتي ذلك الغد!!

يقول توماس أديسون :

الفاشلون هم أناس لم يعرفوا كم كانوا قريبين من النجاح حين توقفوا
!!.."

الإصرار على النجاح يولد النجاح فلا تفقد الأمل فيه .. فعندما تفقد الأمل .. ستفقد كل شيء

بقلم: ساجدة عصمة الدين/ الجزائر

خطوة إيجابية

أنت ! أجل أنت، الذي كان يحلم بلف العالم في صغره و إذا بك اليوم تتساءل: أين كل ذلك من الأمس؟ أنا الذي كنت مصمما على الحياة و أصبحت لا أملك موطأ قدم فيها ماذا جرى بين الأمس و اليوم ؟ تعال معي، اليوم سأبوح لك بكلام يشحذ همتك من جديد و يدفعك مجددا نحو أهدافك.

تخبرني أنك سعيد لدرجة أنك تحتفل بتدخين آخر سيجارة لك في مشوارك؟ إن ذلك مدهش للغاية صدقتي! ثم ما الذي يمنعك من أن تكون سعيدا؟ أنت في الأخير فرد يتميز بالعقل، هذا الشيء المعجزة داخل رأسك بإمكانه خلق سعادة لك من العدم صدقتي، أتذكر الأمس القريب الذي همس لك وقال: إنك فاشل! و مجرد كومة طين حية ؟ يا لها من مهزلة يمكنك الآن و تحديدا في هذه الدقيقة أن تبصق في وجه الأمس، لا تبخل عليه بلعابك فأنت في الأخير وصلت و وضعت أولى الخطوات على أرض أحلامك لا تنسى كوب قهوتك معك، تقدم معي الآن أخبرني: كيف كان شعورك و قدمك تطأ شبرا من حدود أرض أحلامك؟

إنني أرى في ملامحك شيئا يدعوك إلى احتلال أرضك يا للدهشة! أين كنت و أين أصبحت؟ إذن ما الذي يمنعك؟ تخبرني أن الحياة كسرتك ما فيه الكفاية، و أن ظروفك حالت بينك وبين أهدافك! حسنا دعني أوضح لك، أنظر هناك بعيدا هل ترى شيئا؟

لا، أنا لا أرى شيئا البتة.

حسنا ماذا عند رجلك، أبصر عند رجلك تحديدا عند خطوتك الأولى هاته التي وصلت لها، ما الذي ترى؟

إنني أرى شيئاً جميلاً، مشعاً يخرج من تحت الأرض، شيئاً لا أكاد أميز ماهيته.

حسناً ذلك مجرد مصباح فاسد عاد للاشتغال بعدما وطأت قدمك فوقه ، ماذا الآن؟ ألا تريد إضاءة كامل المصابيح هناك في آخر الدرب؟ أحقاً أنت جبان لدرجة أنك تخاف عالمك المنير؟

إن الشيء الإيجابي من كل تلك الصراعات التي يخوضها المرء مع نفسه و مع الظروف التي أنهكت كاهله انها هي ما سيجملك بين طيات الزمان ، أن الشيء الذي قد يؤذيك هو صديقك الذي سيمسك بك ويأخذك أينما تريد، هي قصتك الفريدة التي ستقصها حين تقف هناك قائلاً أنها قدرك الذي كان لا بد أن يحدث كي تخطو أول خطوة إلى وجهتك وتنير جميع مصابيحك.

بقلم: سامية يحيوي ولاية الجلفة

إليك أنت أيها القارئ

نعم هل تسمعي، اعلم انك ظلمت ، تم قهرك عمدا ، بكيت وحدك في ليال لا يعلمها الا الله، نعم اعرف كل هذا لكن اسمعها مني ، من منا لم يتم جرحه ، من منا لم يؤذوه ولم يسخروا منه لكن هناك فروق ، هناك من تحدى الصعاب ليصل ، وهناك من تخلى عن كل ما يحبه لأجل طموح واحد فقط جعله سيد قومه ماذا احتاج منك ؟

احتاج منك قوة وصبرا، أريدك أن تمضي في طريقك بقوة أريدك أن تصل لما تريده بقوة، لا تسمع كلام الناس عنك ، اترك عنك كلامهم وانظر ناحية هدفك، انتظر الوقت المناسب ؛لكل شيء وقته كذلك حلمك ، كثير من الناس تركوا أحلامهم لأجل لاشيء ، تركوها لأجل أناس لا تعرف قيمة الطموح فهل ستكون منهم ، هل ستبكي حظك لأجل أن الناس قالوا عنك ما ليس فيك أو تركوك وحدك ! كل هذا لأجلك لتحقيق ما تريده وليس ليحققوا هم ما يريدونه منك، تحدى ،قاوم ،اعمل.. الم تقرا قوله تعالى : " وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون " عليك أن تتحدى حتى تصل إلى ما تريده تذكر فقط اللحظة التي ستصل فيها لتحقيق مرادك وما تطمح إليه من هاته الحياة ، لا احتاجك ضعيفا ولا متباكيا ، احتاجك شخصا مليئا بالطموح والأمال ، شخصا ذو أهداف لتثبت ذاتك لا لتعيش وكأنك ميت ! ، خلقت لغاية فاطمحين لتثبت ذاتك ولتحقق مرادك ، نعم أنت خلقت لغاية فاعمل لها ، كل الذين جاهدوا لأجل طموحهم نالوا ،فلا تستسلم : " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " .

قاوم واطمح لتصل إلى العلا ،نعم أنت !

خذ بالأسباب أ عقلها وتوكل ، الم ترى كيف كانت قصة بيل غيتس
الم تسمع قصص كل الناجحين كلهم مروا بما مررت به ! استمر
إلى غاية وصولك إلى هدفك ! كن قويا لأجلك ولأجل ام تعبت لتراك
ناجحا ! استمر فيما تفعله وحقق ذاتك ليس مهما ما تعرضت له بقدر
ما تهم النتيجة .

ستصل إلى ما تريده ذات يوم ! أنا واثقة .

بقلم: صالحى نور الهدى /ولاية ميعة

جرعة أمل..

في أحد الليالي الصامتة و بالقرب من أحد الشواطئ كنت قد بلغت من الانهيار حدا لا أكاد أقوى على التحمل فقد نال مني الاكتئاب لإحساسي بالفشل .كنت قد انتهيت كليا لم يبق أحد بجانبني أصبحت وحيدة ،فشلت في كل مشاريعي و أعمالني و مخططاتي للحياة فقد عادت أدراجي إلى الخلف بمحض إرادة الاكتئاب بقولي : "أنا حقا فشلت هاته المرة!!" هاته كانت إحدى همسات ترتابني عندما ينال مني الفشل .

و لكن رغم كل ما مررت به إلا أنني الآن لم أعد كذلك فأنا أقوى من ذي قبل، فأنا نحو الطريق الصحيح بل نحو طريق أرتاح في ارتياده

قصة مختصرة أردت مشاركتها معكم بكوني على يقين أنني لست الوحيدة التي مررت بهذا الأمر .

ولكن هيهات لكل هذا أن نستسلم نحن له، فنحن لم نخلق عبثا و لم نولد لنكون فاشلين ، فنحن منا من سيصنع المستحيل و منا من سيكافح و يصل ، نحن أقوىاء عكس تفكير الحدس السيئ و الآخرين ،حقا متميزين فنحن ببساطة فئة تعاتب نفسها على خطأ تافه ليس لأننا جبناء و فاشلين بل لأننا طبيبين و قادرين على التغيير للأفضل ،فأنت تستطيع الوصول إلى ما تريد ،فقط صمم، و واجه الصعوبات ،تحمل النتائج ،و أصمد حتى آخر نفس ،كافح ،وقاوم وحاول أن تتخطى كل العقبات التي قد تواجهك، فأنت في الأخير ستلقب باسم كنت تحلم به في صغرك ،تذكر بأنك فقط أنت من تستطيع ذلك،دعك من الأفكار السيئة و العادات السلبية و الأصدقاء التافهين الذين يسخرون منك على شيء كان و لم يكن ،أقولها للمرة الثانية

أنت لم تخلق من أجل أحد فأنت خلقت لنفسك فقط فلا داعي لأن تعاتب أحدا على جهله، و لا للتفكير فيما سبق، فالماضي كان مجرد فترة تعلمنا منها معنى قسوة الحياة و معنى الصبر و التحدي و ها أنا أدعوك للإقدام من جديد ما عليك أن تفعله هو أن تكون قويا تسعى دائما وراء حلمك قبل فوات الأوان.

فقط أيقض الأسد الذي بداخلك و إبدأ، ولا تنسى توفيق الله و توكلك عليه فلا شيء إلا بتوفيق منه، أنا أو من أنك إذا أردت الوصول إلى شيء و سعيت لتحقيق ذلك بعد عدة محاولات باتت بالفشل و انهيارات تكاد لا تحتمل فإن رب العباد لن ينساك أبدا، تذكر دائما أن الله معك و بجانبك فقط كن أنت و ابدأ!!!

أنت لها ابتسم فالحياة ليست بالصعوبة التي تتخيلها...

الكاتبة: هاني هيفاء ولاية البلدية

التفكير الايجابي

بينما أنت تسير في أروقة المتوسطة...الثانوية...ساحات الجامعة.
تتساقط في الأذان و تتناثر العبارات السلبية.
أغلبها تدور حول الفشل...الإحباط...الكره.
هذا يقول كرهت الدراسة، و ذاك يقول لن أكمل المشوار.

عبارات و عبارات لا بد من تغييرها

بل لا بد أن نتصدى لها، حتى نبني جيلا فكريا سليما.

عزيزي الطالب عليك أن تفكر تفكيراً إيجابياً و أن تعتنمه، فكل ما
تفكر فيه فإنه يجذب إليك كل ما يحدث في حياتك حتى و إن كنت
تكرهه فإنك تجذبه.

أي أنك إذا فكرت بشيء إيجابي فسوف ينجذب إليك و من نفس
النوع ، و كذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي.

تذكر جيداً أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي
فإذا برمجت نفسك بطريقة إيجابية تجد أن عالمك الخارجي يؤكد لك
ما تفكر به، عندما تغير أفكارك بإمكانك تغيير أي ظرف حولك و
تستطيع تغيير حياتك كلها بتغيير طريقة تفكيرك في الأشياء.

تذكر دائماً أن الأفكار تتحول إلى حقائق، فكلما كانت أفكارك تحمل
مشاعر السعادة و الفرح و التميز فإن ذلك ينعكس عليك و ستتغير
حياتك و نفسيتك إلى الأفضل.

و اعلم جيدا أن من الفرص الثمينة التي تكتسبها أن ما تركز عليه تحصل عليه بفضل الله طبعاً و التوكل عليه سبحانه و تعالى

فأنت إذا ركزت على الحزن و التعاسة فسوف تشعر بمشاعر حزينة و سلبية و يكون حكمك على شيء سلبياً لكن في مقابل إذا ركزت على الفرح و السعادة و الأمل فسوف تشعر بمشاعر السعادة و الطاقة الايجابية.

بقلم: بهلولي ريان ولاية برج بوعرييج

باشري نحو حلمك

أنا اكبر وكل يوم يكبر معي حلمي وهو أن انجح واثبت حالي في عالم يسوده الرجال أو أشباههم يحتقرون المرأة وينفون وجودها كعضو فعال في المجتمع أو يقولون أن الإسلام فرض على المرأة المنزل بالأحرى أنا رأيي أنهم يخافون من نهوضها تلك المرأة الضعيفة الإسلام ليس ضد تطور الإنسان وان كانت امرأة فجل النساء التاريخ قدموا وقدموا الشيء الذي لم ولن يأتي به أي رجل.

والدي يريد رؤيتي ناجحة و رؤيتي تلك المرأة العصرية التي تواكب عصرها في كل شيء ولكن يراني أيضا تلك المرأة وبتلك النظرة أيضا للأسف المرأة التي تكبر وتتعلم وتنهي دراستها وتعمل لتتزوج دون أي تغيير ومن خلال هذا كله أريد أن أوجه له رسالة يا أبتاه أنا تلك الفتاة التي رأيتني اكبر أمام عينيك فمدني بيدك وامنعني من السقوط في ذلك الروتين الذي ليس فيه ما أريد فحلمي يا أبي هو رؤيتك في عالمي فمتى تدخله بكلماتك العذبة وتواسيني لكي انهض بعلمي وتفكيري فانا انتظر الجواب منك لأنك أنت هو مفتاح نجاحي فرضاك ثم الجنة.

أكون أو لا أكون سأكون إن شاء الله عبارة تلهمني وتمدني للأمام لأرسم في مخيلتي مستقبلا اجد فيه نفسي ناجحة أنجز شيئا انفع به غيري ونفسي أيضا فهل سيأتي اليوم الذي ستشرق فيه الشمس على أحلامي فنتير دربي وان فشلت سأنهض وأحاول مره أخرى وأخرى وأخرى حتى اجد نفسي أنير درب الآخرين بأن أمد لهم يد العون وان أكون قدوة لهم .

لكل فتاه أرغمت على ترك أحلامها بسبب ظروف الحياة الصعبة أنت يا أختي انهضي بنفسك حاربي الظروف فأنت من يجب أن

تأسريها ولا هي لا تقولي لا أستطيع بل تستطيعين إذا أجبرت على ترك المدرسة فباشري بالتعلم لوحدهك وجدي طريق ترسمي فيه خطاك بنفسك لا تجعلي من نفسك عبيدة للظروف فظروف هي إلا بحجة فاخلقي بنفسك الظروف التي ترغبين بها

فانا لان ساهرة الليالي وحالم في النهار وهذا كله في سبيل حلمي البعيد والقريب في نفس الوقت بعيد لأنني يجب أن اكتشف نفسي وأنا أعلم أكثر وأكثر وان افشل أيضا لأصح بذلك أخطائي يقولون أن أسباب النجاح هو الفشل لأن الفشل يولد الإصرار والعزيمة لتصحيح الخطأ. وقريبة لأنني وأنا اكتب هذه الفقرات أنا ألامس حلم من أحلامي.

الصبر هو زاد العظماء والجد والكفاح شعارهم من خلال هذه الحكمة خرجوا عظماء غيروا مجرى التاريخ وتركوا من خلالها بصمتهم التي خدمت البشرية لقرون عده مثال ألبرت اينشتاين فهو يوصف بأنه العقل الأكثر ذكاء و عبقرية بين العلماء في شتى مجالات العلم فلقد غير نظرتنا للكون بأفكاره ونظرياته وكأنه أعاد اختراع علم الفيزياء من جديد وأيضا نساء غيروا نظرتنا للعالم بأفكارهن و أعمالهن فلذلك أنا أقول لنكن مثلهم لنقدم شيء لنطور أنفسنا لننظر للعالم بنظرة أخرى بنظرة غير محدودة يغمرها التفاؤل والإصرار ومن هذا أقول أيضا التفاؤل والصبر مفتاح النجاح هيا لنبادر في ذلك لتتعلم لنكتشف الكنز المخبئ في أنفسنا لننهض بعلمنا بفكرنا كفى كسلا وتساءما نعم للحياة .

واختم كلامي هذا بأمنية أن كل من يقرأ هذه السطور التي لطالما كانت مكتومة في قلب فتاة حاملة أن ينظر لنفسه ويقول نعم للحياة نعم لتغيير .. نعم لنجاح.

بقلم: بن عدودة زينة الجزائر العاصمة

جرعة ايجابية

إليك يا من تتصفح سطوري لان، قد يصادف انك مررت ببعض الإحباط يوما وشعور اليأس يحيط بك من كل مكان، ولاشك في انك قد قلت في نفسك لماذا أنا؟..

ماذا فعلت حتى توصل في وجهي الأبواب!.. مالا تعلمه من كل هذا وذاك انك مبتلى وأفضل ما يقربك لخالقك هو الابتلاء فيا عزيزي القارئ أينما كنت وحيث ما كنت أصغي إلي جيدا "أنت لها"

كل ما تعلمناه عن الحياة أنها متعبة ومليئة بالهفوات لكن ما نجهله أعظم خلقنا في الحياة للعبادة والسعي للرزق لا للحيرة والأسى، فكن على يقين أن النجاح لا يأتي إلا بعد فشل وانك لن تطعم الفوز إلا بتذوق الخسارة، ثق أن الدنيا وما فيها لن تعجزك مدام كل شيء خلق بقدر، اسعي واجتهد واترك المكافأة لله، إنسي الهموم والأحزان التي لا مفاد منها وتجاهل كل ما يعيق فرحك، فما نحن إلا أناس منا المخطئ والمصيب ومالنا من الكمال في شيء، اغتم جميع الفرص التي تتاح لك ولا تنشغل بما لا ينفكك و يسلب منك طمأنينة القلب وراحة البال، واسعي لبناء ذاتك وإسعادها ولا تسلم مشعل حياتك لنفسك فالهوى غلاب ولن تجني منه إلا الأسى، اشعر بالامتنان دوما لأنك مازلت تحاول النهوض في كل مرة سقطت فيها، واعلم أن طريقة تفكيرك ونظرتك للأمر هي المسؤولة عن اختيارك فالسعادة اختيار شخصي كما الحزن كذلك، كن أنت من يتخذ القرار ولا تقلل من شأن قدراتك ومن ما تستطيع فعله، كرر محاولاتك حتى تصل لمرحلة الرضا والاكتماء الذاتي حيث انك قد حققت ما سعيت لأجله بمعنى الكلمة، تلك المرحلة التي تكون فيها قد

أنجزت ما تعبت لأجله وتجاوزت صعوبات لم تدرك إنها ستزول،
صعوبات ظننتها في الأمس القريب ستدوم.... "لذا أنت لها"

بقلم: إيمان بورزق _ الجلفة

أسرار الحياة السعيدة

حُلماً أردت وقد أتاك محققاً يا من على الطرقات لست بواقف ابدأ
منك أولاً وحينها ستستطيع المواصلة .

من قال بأنها مجرد إعجاب روحاني فا القلوب حتماً لا تخاف إلا إذا
كان صاحبها ذا قلباً ضعيف الإرادة ستعبر في ليلة ما وتنتصر على
مخاوفك، فطمئن ولن تبقى الحياة حياة حتى تصنع منها حياة
تخصك .

تعلم بأنك تستطيع فعل كل شيء بمفردك فما القوة إلا إرادة لمن أراد
أن يبقى قوياً الشمس تشرق في السماء، إلا أن الأمل يشرق في
قلوبنا .

بعض الأحلام نتمناها وننتظرها وحين تصبح بالقرب منا ندفنها بلا
ندم لأننا ارتفعنا بأحلامنا درجة ورفعنا هممنا درجات

فلا نخاف .. فلا نقول بأن الحياة مجرد خلاف .. فنحن التقينا بصبح
مباح ونوره أتى إلينا ضِعاف ثم ما تسعى إليه آتاك هناك من وسط
الزحام مُلبياً لِنَدَاكَ

أعزف على أوتار اعتيادك جلسة لتناجي

كلما أشد زحامك كلما حاولت أن تعود لنفسك ستجدها حتى وإن
كثر الزحام وقل الاهتمام، ومهما فقدت كل شيء لن تفقد نفسك، لا
تبحث عنها هي هنا ستجدها حتماً

بقلم: مشتهدى عوض الكريم/ السودان

سر السعادة من الطاقة الايجابية

عندما أسمع أصدقائي يخبروني بالنور الجديد الذي حل على قلوبهم بمحاولات متواضعة مني لمساعدتهم بحل مشاكلهم فنلتقي جميعا ساجدين تحت عرش الرحمن، هنا يكمن سر الطاقة الإيجابية والسعادة الحقيقية للمرء، عندما يجتمع على النور الأوحد وعلى الخير وعلى بركة الله.

يختلف منظور ومفهوم السعادة من فرد لآخر؛ إلا أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به؛ أي أنها متاحة في يد الجميع، فالناس تختلف في طباعها واتجاهاتها من خلال خزان الطاقة الإيجابية لديهم.

يشحن خزان الطاقة الإيجابية من الرضا والراحة؛ حيث تجد النفس البشرية الهدوء وراحة البال التي يلجأ إليها الناس من مثيرات العالم الخارجي الصاخبة والملئية بالحروب والصراعات، فالسعادة هي مفهوم من غير الممكن رؤيته ولمسه، بل يظهر على الفرد الذي يعيش داخل محيطها، ومن الممكن تعريف وشرح مفهوم السعادة لغة على أنها بموقع الاسم الذي يُعبّر عن الفرح والابتهاج وكل ما يُدخل ويزرع الفرح والسرور على النفس البشرية الايجابية، يشع نور السعادة على حسب الطاقة الإيجابية الداخلية للإنسان وهو ما يعرف بالسلام الداخلي.

إن السعادة تنبع من أعماق الإنسان، ونظرته تجاه الأمور؛ لذلك قد نجد أغنى الناس تعيساً يشكو الاكتئاب والضرر، ونجد أفقرهم يحمد الله وبيتسم من أعماقه. فالسر في قناعة الإنسان فيما بين يديه، ودرجة إيمانه. والسعادة معدية تنتقل طاقتها سريعاً وبشكل ملحوظ، فكما يقول المثل: "جاور السعيد تسعد".

فالصحة الصالحة الإيجابية أحد أهم أسباب السعادة. ستكون سعيدًا متى قررت ذلك، فمجرد حزنك على أي شيء، أو ندمك على آخر والوقوف على أطلال الخيبة لن يغير من الواقع شيئًا إلا أن تشحن نفسك بالطاقة السلبية وهو ما يزيد الأمر تعقيدًا وسوءًا. فمهما حدث لك احمد الله، وتذكر نعمه التي بين يديك، وأشكره عليها فبالشكر تدوم النعم كما قال تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم " .

ولا تنسوا الاستغفار فيه رزق عظيم من غيب ومال وأولاد وراحة نفسية، كما قال تعالى "فقلتُ استغفروا ربكم إنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا".

ولا تنسوا الصلاة على سيدنا محمد كل يوم ففيها قضاء للحاجات، وشفاعة يوم لا ينفع مال أو بنون، فالقرب من الله هو سر السعادة، وأقصر طريق للوصول إليها على عكس البعد عنه.

قال تعالى: "ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى". فالقرب من الله راحة وسكينة، ومحصلة البعد عنه ضنك وأرواح سقيمة. وفي الآية أدناه إشارة لسببين من أسباب الرضى المؤديان للسعادة هما الصبر والتسبيح قبل طلوع الشمس وغروبها. "

فأصبر على ما يقولون وصبِحْ بحمد ربك قبلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى". وفي قوله تعالى: "وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا".

أمر بالصبر، وإشارة أخرى لأهميته، ووجوب التحلي به في التعامل مع أذى الناس، مع هجرهم الهجر الجميل المتسم بالأخلاق في حالة رؤية الأذى منهم، أو السوء.

والسعادة ينال الإنسان حظًا منها بقدر ما يقدمها لغيره، بكلمة طيبة أو ابتسامة أو مواساة أو تقديم أي مساعدة، تذكر دائمًا أنك تستحق السعادة، وأن الله ما خلقك ليعذبك في الحياة، وأن الصعب الذي يعترض طريقك يكون كبوصلة نجاح تهتدي بها للوصول إلى ما تنشد. فابحث عن السعادة في كل درب فيذورها مفرقة، وبعض أبوابها مغلقة تحتاج منك لطرفها بشغف وحب. فكن سعيدًا وابتسم، واترك الرضى على محياك يرتسم.

طاقتك الإيجابية هي سر سعادتك لا يمكنك إحداثها لوحدك إن لم تشاركها مع الآخرين، إذا أردت السعادة لنفسك كن إيجابيا مع نفسك ومع غيرك ولا تحكم على نفسك بالسجن وتعيش بعالمك بسعادتك.

اعتبر نفسك أنك سفينة نوح التي ستحمل وستُنجى عائلتك معك بدل الغرق بسفينة الجهل والظلمة والتعاسة. وبهذا العمل تكون أتممت مهمتك التي أتيت لأجلها بهذه الحياة وتخرجوا جميعا من الظلمة الى النور وتكون أنت عمود النور الذي غرسه الله في الأرض ثمرة عملك للخير لتشع من أنوار الله على غيرك لتكون رواسي في هذه الأرض ليتم نور الله بك.

فأنت وسيلته وهو مقصدك لتستوي سفينتك على الجودي من جود كرمك على غيرك. فأنت لا تستطيع أن تنجو لوحدك إلا كما نجا نوح ومعه أهله.

بقلم: المدربة الحاجة لغويطر/غرداية

نعم تستطيع

الكثير من التلاميذ من يصاب بالإحباط عند الفشل من أول محاولة، فيقرر الاستسلام و الانسحاب.

لكم مني كلمات تشجعكم للرجوع عن قراركم و البدء من جديد.

ستقول: إن هذا مستحيل جدا ..نعم كيف السبيل إلى ذلك؟ لا لا.....مستحيل, نعم لا يمكنني فعلها.. ماذا لو كان الفشل حليفي؟

و أنا أقول لك..:

بلى أنت قوي و جدا ..لست و لن تكون وحيدا.. معك الله العزيز القوي ..فقط أنت تحتاج إلى بعض من الإرادة ..و الأمل و اليقين انك ستنجح ..انزع من قاموسك كلمة لا يمكن ..بل يمكن و بالثقة قلها ..لا تستلم لمجرد السقوط ..أعيد الكرة وراء الكرة ..و جدد الأمل في قلبك كل مرة ..أما النجاح بالسعي لا بالكسل ..فالتفوق مفتاحه الصبر و العمل ..لا تستسلم و كن أنت الأفضل ..فكل من سار على درب وصل ..و من قصتي خذ العبرة ..

كنت متحمسة للانتقال من مرحلة التلميذة إلى مرحلة طالبة لم انجح لكن لم افشل و ما زلت في ذلك اللقب راغبة أعدت الكرة لم أياس فكانت الرابعة صائبة الجامعة دخلتها و الحمد لله و أصبحت طالبة و على شهادة الليسانس حصلت و الماجستير.

نجحت بفضل الله و بنفس أبت أن تخسر بل نجحت و لسنوات عمري في فراغ لم أهدر كن مثلي بل أحسن لما لا و دعك من قول

محال و كلا و النجاح نصب عينيك ضع لا يغلبنك الخوف و الجزع
لتكون ممن انتفع و نفع

بقلم: حاجن دهيّة ولاية البويرة

إِلَيْكُمْ

إلى كل شخص حزين منكسر وحيد، إلى كل قلب سرقت منه لهفته وحب الحياة

عند شعورك بالوحدة وعند شعورك بأنك شخص لا نفع منه ولا احد يحبك بل ولا احد يهتم أمرك إن كنت بخير أو سعيد أو أنك قد سرحت في غياهب الأحزان أو شعرت بأنك هامش في حياتهم لا تحزنوا تذكروا هذا الأمان الموجود في هذه الآية في قوله تعالى "وهو معكم أين ما كنتم" الحديد

"وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ"

وحين ينكسر خاطركم ويتم خذلناكم وتحسبون أنكم كنتم الرفاق وكنتم لهم أعزاء فلا تحزنوا

حين تشعرون بأنكم لم تصلوا لأبعد مكان لا تستسلموا أن حياتنا يتم تدبيرها وتسطيرها من خالق أحسن خلقه وهو أعلم كيف يدبر حياتك للأفضل والأجمل

المطلوب منا السعي لا الحزن و الاستسلام إن الله قد نهانا عن الحزن والضعف واحتقار الذات

"ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين"

عند شعورك بأن الدنيا قد ضاقت ولا أحد معكم وكل الأبواب غلقت لا تنسوا باب الله فإن بابه مفتوح دائما

"أنا عند ظني عبدي بي"، وأنا معه إذا ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، إن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم ، وان تقرب إلي

شبرا تقربت إليه ذراعا، وان تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا وان
أتاني يمشي أتيته هرولة

استعينوا بالله والصلاة والصبر وتفاعلوا خيرا تجدوه ثم أبشروا بأن
الله معكم أينما حللتم وأن الله ولي التوفيق وهو نعم الوكيل، انتم لها
وستصلون .. فقط ثقوا بالله وأنفسكم

بقلم: بلونيس سعيدة ولاية تيسمسيلت

ثق بذاتك

كيف ترى نفسك؟! أما هي رؤيتك المستقبلية لذاتك؟

تخيلك أو معرفتك لصورة ذاتك المستقبلية هي مفتاح للسعادة و النجاح حيث انك تعلم توجهك مما يبعث الراحة فيك

هناك مقولة شائعة تقول "بعض الأشخاص هم أسوأ الأعداء لأنفسهم" هذه الفئة تعاني من عدم تقدير الذات و تحطيمها فهم دائما يقللون من شأن أنفسهم و يرسمون سيناريوهات في خيالهم عن فشلهم دائما و أنهم و السعادة خطان متوازيان

في أغلب الأحيان يتم الحديث عن الثقة بالنفس بطريقة سلبية و ذلك بالتركيز على النقص في الذات بدلا من التركيز على كيفية تنمية الذات و تقديرها بشكل كبير للوصول إلى نتائج أفضل

تعتبر الثقة في النفس و تقدير الذات القاعدة الأساسية لتحقيق السعادة، لذا عزيزي القارئ مهما كانت فيك نقائص لا تجعلها عائق لك و لسعادتك بل اعمل على تحسينها و ركز بشكل كبير على ما يمكنك فعله و التميز فيه بذلك ستجد نفسك متخط النقص (في الحقيقة هي ليست نقائص بل نقاط أهملناها و لم نركز على تطويرها) ولا تنسى أن كل البشر لديهم نقائص و الفرق بين السعيد و التعيس هو طريقة التفكير و على ما يركز، لذا كن من هؤلاء الذين طوروا نقاط قوتهم و أطلقوا العنان للإيجابية و نسوا ما يسمى عكس ذلك .

و يبقى شعارنا "الثقة بالنفس و المهارة جيش لا يقهر"

*Always keep your eyes Open,keep watching
because whatever you see Can inspire you

*If the plan doesn't work ,change the plan but
never change the goal

*There is no way to happiness,happiness IS
the way

*You must be the change you wish to see in
the World

*If you want to live a happy life,Tie it to goal not
to people or objects

بقلم: نفيسي ملاك ولاية باتنة

إنني أراك في القمة

في لحظة ما وفي يوم من الأيام تشعر أنك تسير إلى غير الاتجاه الذي تريد فتنظر إلى سنين عمرك التي مضت فتشعر بالخيبة والإحباط تنتظر إليها فلا تجد ما كنت تطمح إليه أحيانا ما تفشل في عمل معين فيكون السبب في كل ما تبقى من عمرك تحت شعار " أنا فاشل" تنظر إلى ما تبقى من عمرك فتسال الله أن يهبك الصبر والقوة لتكمل طريق الشوك و تكمل حركك دون ذخيرة فإنه وفي الحقيقة ليس علينا أن نقلق من جراء هدف يلوح لنا باهت الصورة و نطمع إلى بلوغه في المستقبل و إنما علينا أن ننصرف إلى ما بين أيدينا من عمل في الوقت الحاضر فنستجلي حدوده ونرسم أبعاده ثم نركز جهدنا عليه فالمستقبل كفيل بتدبير أمره بنفسه ليس علينا أن نأخذ تجربة فاشلة ونعمم ذلك على كل ما تبقى من أحلامنا.

و طموحنا فلكل منا قصص وتجارب منها الناجحة ومنها الفاشلة ليس كل ناجح رأيته ضننت أنه لم يخضع لحرب من أجل هدفه كل منا سقط ونهض فشل و حاول وأعاد الكرة مرارا يقول توماس أديسون(لو أننا فعلنا كل ما نريده لصعقنا أنفسنا) تقول أنا سائر وإلى أين الوجهة يقول صلى الله عليه و سلم(كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها) أي بمعنى أن كل شخص في هذه الحياة يسير ويمضي إلى طريق معلوم واضح يفيد نفسه في الدنيا وهناك من لا يعلم يغدو متخبط ليس في جعبته أي ذخيرة من أسهم الرؤى المستقبلية لدى كل شخص أحلام وطموحات لكن منا من لا يهدا له بال ولا يرف له جفن إلا وقد تحقق هدفه وأصبح واقع ملموسا يعيشه و منا من ينسى حلمه الجميل ويسير في الحياة لا يعلم أين الوجهة، أبسط أهدافه أن يسدد ديونه و الموت بهدوء لا تكن مثلهم.... قد تنطفئ ويختفي بريق حلمك ويبهت أملك ويبرد شغفك و

تثقلك الأيام وتشعر بان الكون بأرجائه الفسيحة قد ضاق عليك ثق بأنها سحابة عابرة لن تطيل المكوث وفترة ستتجاوزها بكل ما فيها فذلك الشخص الحزين الفاشل ليس أنت ستعود مضيقاً كما كنت فقط اعد الكرة مرة أخرى حاول و لا تترك أحلامك ،ستكون ناجحاً في يوم ما إذا قمت بالمحاولة تحرك من اجل نفسك فلن يتحرك احد من أجلك اخرج من قوقعتك واجه مخاوفك لا مزيد من الوقت لإضاعته اعمل بجد لتعيش ما تستحق فهناك أحلام لم تحققها ثمة أمور تنتظرك مشاعر لم تعيشها كلمات لم تحكى تجارب لم تخضها مهارات لم تكسبها ثمة أمور عظيمة لم تحدث بعد إنها بانتظارك أنت إياك والانقطاع استمر..... برغم من قدرة الإنسان الهائلة إلا اننا نستخدم جزء ضئيل منه والنجاح في الحياة يشمل جميع الجوانب الروحية والشخصية و المادية و المعرفية والثقافية فهو لا يكون مادياً بحتاً ولا نحصل عليه فقط بالصحة الجيدة أو بالشهادات أو بعدد الأصدقاء وإنما النجاح المتزن هو الذي يمس كل النواحي وفي الأخير نسأل الله عز وجل التوفيق والسداد أينما حلت خطانا وندعو الله أن يحقق لنا سبل النجاح وتحقيق كل ما نصبوا إليه.

بقلم: مريم اوشن ولاية باتنة

قصة كفاح

مرحبا يا صاح!! أنا هنا أفهمك

أنت مكسور خاطر اعلم ذلك فأنا أرى ذلك القليل من الكلام والكثير من الوجد أنا أرى بوضوح أرى تلك الابتسامة الصغيرة المزيفة التي تعتلي ثغرك الجميل أرى تلك الخدوش الداخلية أنا أعلم جيدا بأنك لست بخير وأسمع ذلك الصوت الداخلي يصرخ بقول: أنا لست بخير أنا خائف أنا وحيد أنا مكسور خاطر،

أعي ذلك جيدا أعلم كيف يكون الإنسان في صراع داخلي يكون معلق بين الموت والحياة، لكن هون عليك ورفقا بتلك المضغة الطيبة رفقا بمشاعرك رفقا بجسدك الهش أترك ذلك اليأس بعيدا أرمي ثوب الحزن بعيدا أو مزقه أو حتى أحرقه، أدفنه لا يهم ما تفعل به المهم أنك تتخلص منه، قف بشموخ وبقوة قاوم الصدمات فرب العزة موجود رب القوة والرحمة موجود دق أبواب الخالق في خشوع أسجد، صلي واصل دربك بثقة بأن كل مر سيمر وبأن الله معك وأن الغد سيكون أجمل أتعلم بأن الله رزق نملة في جوف حجر في قاع البحار أتظن أنه نساك؟ أتظن بأنه لا يسمع مناجاتك، وصوت دعواتك؟ والله لا تعرف لطف الله الموجود

ضم قلبك بسم الله السميع العليم بما في الصدور وهمس له بأن الله معي أن الله لن يخذلني

الأمر سهل جدا "قاوم؛ حتي لو وصلت ممزقاً فلذة الوصول سترممك هيا يا صاح ضع يدك بيدي ونسير معا في درب الأمل

بقلم: أتراي سارة(ببئة) سوق أهراس

الشخصية المثالية

كن مثالي كن أنت المثال، أسعى جاهدا لتصبح شخصا يمثل نموذجا يقتدى به، كن للآخرين منير الدروب مسدد الخطايا ومنعش الوجود. كن ملهما ومثاليا في الأفعال والسلوك، أعمل بجد، حقق أهدافك، تعلم في كل يوم شيء جديد حرفة جديدة كن مبدع وللمجتمع مفيد. ألهم الآخرين للتطور والنجاح، أعطهم القوة، كن سبب في تحقيق أحلامهم طموحهم أهدافهم. كن مثالي أخرج الجميع من غياهب الجب والظلام إلى السفوح والأنوار، كن أنت المثال.

كن مثالي كن أنت المثال، اشحن ذاتك وغيرك بالطاقة الإيجابية، وأغرس في الجميع الشعور بالسعادة والانتعاش، أرفع لديهم مستويات الثقة بالنفس والحماس، الحماس في التعلم والرغبة في الحياة، كن أنت القدوة كن أنت من يقتدى به.

كن مثالي كن إيجابي، كن متحمس، زد في قوة وترابط دوافع وإدراك الفرص، أجعل من لاشيء كل شيء ومن الصحراء القاحلة واحة خضراء، أنظر للعالم من زاوية تفاؤل وتقدم بخطى ثابتة وكن مؤمن متيقن أن النجاح ممكن، النجاح حليفك، تحرك وحقق النجاح، كن مثالي.

كن مثالي كن إيجابي، كن قوي لا انطوائي، كن شامخا لا متراخي، كن كالصقر لا كالأرنب في البراري، كن مثالي أنت حقا مثالي قوي وإيجابي. كن مثالي وحفز الآخرين أغرس فيهم الحيوية والإلهام، أجعل منهم كتلة موجبة وأصنع منهم أرضية خصبة ومنصة إطلاق لبيئة إيجابية خارقة تزيد فرص التعاون والنجاح، كن قائد مثالي كن أنت الربان.

كن كما يجب أن تكون، أنظر للعالم نظرة تفاؤل وحماس، أغرس الأمل وكن مصر على تحقيق الأهداف وتخطي الصعاب، كن مثالي كن إيجابي وأجعل لذاتك صفات:

كن صادق أمين شجاع واثق من نفسه متواضع ومتشبع بالإصرار والعزيمة، أحترم الآخرين وأهتم بالجميع، فكر بإيجاب وحدد الأهداف، أعني بنفسك وأخلق بيئة سليمة إيجابية تحافظ على راحتك النفسية، كن ممتن وشاكر لمن قدم لك الجميل، كن اجتماعي وقوي علاقاتك الاجتماعية فهي أنسك الأبدى...
كن مثالي كن إيجابي تكون أنت المثال.

بقلم: بونور أحمد - سكيكدة -

المشمة

- 1/ طِلابُ المجد سلّمهُ البِدَارُ*** و صَيَدُ الدرِّ مركبه البحارُ
- 2/ ينامُ العِرُّ في سَبْتِ عميقٍ*** و نومُ السّاعي فالنومُ العُراؤُ
- 3/ هنيئُ العيش يُدنيه البُكُورُ*** فحنّامُ الرِقادُ والانتظارُ!؟
- 4/ كَريمٌ من تأسى بِالكَرامِ*** يَفُوفٌ سِيرُهُم من حيث سارُوا
- 5/ فلولا القُدوة تاهت أُلُوفُ*** كذاكَ النَجْمُ في الهيمِ مَنارُ
- 6/ شبابُكَ قوّةٌ لا ريبَ فيها*** وللشيبِ الغنيمَةُ والتمارُ
- 7/ تصبّرُ في الكُرُوبِ إذا المَتُّ*** ولا تجزعَ فِيمَتَنَعَ القَرارُ
- 8/ ولا تَرُكُنْ إلى هَمِّ الليليِ*** همومُ الليلِ يُجلبها النّهارُ
- 9/ عزيزُ القومِ من كَفّ يداهُ*** عن السُّؤلِ فتُعليه الكبارُ
- 10/ وعبُدُ النفسَ عجزَ قد سبّاهُ*** فلا رأيٌ لديه ولا خيارُ
- 11/ أترضى بالفَتاتِ وقد علمتِ!*** فَناتُ الأرضِ تحقرُهُ الصغارُ
- 12/ حُدَيّاكَ إذا ما رُمْتُ عِزًّا*** تسعّرتُ فأعقبني الشّرارُ
- 13/ وأمرَعتِ البِلاقِعَ بعد قَفْرِ*** كَأني المَزُنُ للخَصبِ شِعارُ

بقلم: يزيد بو عجاجة ولاية خنشلة

مصاحبة العظماء

مصاحبة العظماء طريق يسلكه الفطناء، فالعالم يتميز بوعي وخبرة حريص، رشيد لكل الضعفاء.... فهم خير للمجتمع وفيهم كل الوفاء نادرون..... لكن موجودون.... متعلمون، مثقفون وكرماء، قالوا في وعي واحتواء.... "خير جليس في الأنام كتاب، فختاروا لي ما يستحق الثناء، كتب أدب وفكر ودين، منهم مسلمون وبعضهم لغير المسلمين، متبعا مبدأ: "اطلب العلم ولو كان في الصين". فلا يهم جنسك، لونك ولا دينك فأنت أنت بفكرك وأخلاقك وهذا ما يحدد قيمتك... فكلمنا ازداد الإنسان علما واطلاعا ، ارتقى تفكيرا وأصبح ذو سيادة.... التواضع مبدأه والمعرفة ريادة، فكن مرنا وغير بعض طباعك وكن صاحبنا صالحا فالصاحب صاحب وقالوا: كن ذا مبدأ وشخصية قوية، حدد قوانينك في الحياة وعمل على الالتزام بها ، فلا ينجح في الحياة إلا ملتزم، محدد للأهداف وعلم أن كل شيء ممكن ولا مستحيل مع الأمل المتجدد، فالارادة والعزيمة تحقق الأحلام وكن على يقين أن الشخصية القوية نتيجة تجارب معاشة وخبرات مكتسبة قومي الشخصية: طموح ، مثابر للوصول للغاية المسطرة، لا يستسلم يقاتل.. من أجل الحصول على أحلامه المبنية واعلم أن شخصيتك تتحدد عندما: لا تملك شيء... وعندما تملك كل شيء فالحياة تفسح الطريق للإنسان الذي يعلم إلى أين هو ذاهب، ارسم أحلامك ، أهدافك وطريقك ولون حياتك بريشتك الخاصة

بقلم: سلمى ميهوبي ولاية سطيف

وصايا ..

وها أنا ذا أهديك مني هذه النصائح راجية منك العمل بها
أولاً: لا تؤجل لا تؤجل عمل ما في بالك ولو دقيقة: لا أقل لك ابداً
اليوم ولا هذه الساعة ولا هذه الدقيقة بل الآن وبمجرد غلقك للكتاب
في تلك الثانية بالضبط توكل على الله وابدأ بدون كثرة تفكير أو
عرقلة.

ثانياً: أحط نفسك دائماً بالإيجابيين وابتعد عن كل ما هو سلبي؛ وإن
كنت تظن أنك أنت السلبي فاعلم أن الإلكترون رغم سلبيته إلا أنه
أكبر سبب في إشعال مصباحك، لكن فقط إن استعملته بالطريقة
الصحيحة، لهذا استغل كل ما هو سلبي داخلك وذلك بالتركيز عنه
ثم تصحيحه بقول عكسه. ألم تقتنع بقول عكسه؟! ... كرر العملية ثم
كررها إلى أن يفتنع عقلك بكل ما هو إيجابي ذلك بالضبط إشعال
أول مصباح لمسيرة نجاحك.

ثالثاً: لا تكن كالحديد الهين سرعان ما يصدأ.

بل كن كحجر الألماس كلما انكسر زاد لمعانه.

وفي الأخير: كن أنت، كن أنت بتميزك واختلافك. وانظر إلى ما
تظنه أكبر مشكل في حياتك واجعله بداية قصة نجاحك.

ودعني أختم كلامي بأن أقل لك وإن لم تكن قد سمعته من قبل "انك
رائع... نعم أنت رائع" ففي النهاية تذكر دائماً أنك معجزة الله في هذه
الأرض.

بقلم : سينور نضال / الجزائر

الخاتمة

النفس البشرية مجموعة من الأحاسيس والطاقات الكامنة .. للإنسان الحرية في السيطرة عليها والتحكم فيها، فإن فشل واستسلم للكسل تغلبت عليه الطاقات السالبة فتخدم نار عزمته و ييأس لكن ان وجد من يحفره وينفخ فيه الطاقة الإيجابية يعيد له ثقته بنفسه وينهض وينجح وهذا الذي كان هدفنا في هذا الكتاب .

بقلم: عائشة .ع..

الفهرس

3	الإهداء
4	مقدمة
5	ارني أراك في القمم
6	حلاوة الحامض
7	هدفك يتحقق
8	شمس القلوب
10	تستطيع يا صديقي
11	ضوء في آخر النفق
12	يا أهل التراكمات
14	الطاقة الإيجابية
16	كن ايجابي
18	سر الطاقة الايجابية
19	أنت تستطيع
20	صمود
22	الأمل
24	ازرع الطاقة في نفسك
25	خطوة إيجابية

- 27إليك أنت أيها القارئ
- 29جرعة أمل
- 31التفكير الايجابي
- 33باشري نحو حلمك
- 35جرعة ايجابية
- 37أسرار الحياة السعيدة
- 38سر السعادة من الطاقة الايجابية
- 41نعم تستطيع
- 43إليك
- 45ثق بذاتك
- 47إنني أراك في القمة
- 49قصة كفاح
- 50الشخصية المثالية
- 52المشمة
- 53مصاحبة العظماء
- 54الوصايا