

حافظ على الشيء..

أو أتركه يرحل

Even Keep the thing..
or leave it in peace

نصيرة بولسنان

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

حافظ على الشيء.. أو أتركه يرحل

نصيحة بولسنان

نصيحة بولسنان

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب : خواطر

المؤلفة: نصيرة بولسنان

غلاف الكتاب: منى وجيه

مؤك اب الكتاب: منى وجيه

تنسيق داخلي: سها منصور

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

Introduction

مقدمة

English Text:

Life is a journey filled with both beautiful moments and challenging storms. Along the path, we often encounter hardships that test our strength, patience, and determination. These difficulties are not signs of failure—they are invitations to grow, to learn, and to discover the power that lies within us.

This book is a collection of reflections and practical advice to help you face

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

life's toughest moments with courage and hope. It is written for those who have felt lost, broken, or discouraged, and need a reminder that giving up is never the answer.

You are stronger than you think, and every challenge you face is shaping you into the person you are meant to become. Don't give up. Not now. Not ever.

النص العربي:

الحياة رحلة مليئة باللحظات الجميلة
والعواصف القاسية، وأثناء هذا الطريق
نواجه أحياناً صعوبات تختبر قوتنا

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

وصبرنا وعزيمتنا، هذه الصعوبات
ليست علامة فشل بل دعوة للنمو
والتعلم واكتشاف القوة الكامنة بداخلنا.

هذا الكتاب مجموعة من التأملات
والنصائح العملية لمساعدتك على
مواجهة أصعب لحظات الحياة بشجاعة
وأمل، كُتب لأولئك الذين شعروا بالضيق
أو الانكسار أو الإحباط، ويحتاجون إلى
تذكير بأن الاستسلام ليس خيارًا.

أنت أقوى مما تظن، وكل تحدٍ تواجهه
يصقلك لتصبح الشخص الذي كُنت مقدرًا
له أن تكون، لا تستسلم. لا الآن، ولا في
أي وقت.

الفصل الأول

"القوة في الصبر"

English Text:

In moments of hardship, our first instinct is often to escape the pain. We want quick solutions, immediate relief, and fast answers. But real strength lies in patience—the quiet power to endure, to breathe through the storm, and to keep moving forward even when progress feels invisible.

Patience is not weakness. It is the strength to trust that things will change, even when everything seems stuck. It is the courage to wait, while

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

still doing your best, believing that your efforts will bear fruit in time.

Many great victories in life are not won by speed, but by endurance. The person who keeps walking, even slowly, will always reach further than the one who runs and gives up.

النص العربي:

في لحظات الشدة يكون رد فعلنا الأول غالبًا هو الهروب من الألم، نبحث عن حلول سريعة، وراحة فورية، وإجابات عاجلة، لكن القوة الحقيقية تكمن في الصبر، تلك القوة الهادئة التي تتحمل، وتتغلب وسط العاصفة، وتواصل التقدم حتى عندما يبدو أن لا شيء يتغير.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الصبر ليس ضعفًا بل هو قوة الثقة بأن
الأمور ستتغير حتى عندما يبدو كل
شيء ساكنًا، هو الشجاعة في الانتظار،
مع الاستمرار في بذل الجهد، والإيمان
بأن هذا الجهد سيؤتي ثماره في الوقت
المناسب.

الفصل الثاني

"آمن بنفسك حتى لو لم يؤمن بك أحد"

English Text:

There will be times when people doubt you—times when your dreams seem too big or your goals too unrealistic.

You may hear voices telling you that you're not good enough, not smart enough, not strong enough. But the most important voice is your own. If you believe in yourself, you have already won half the battle.

Believing in yourself doesn't mean you have all the answers. It means you trust your ability to grow, to learn, and to overcome. It means you refuse to let

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

the fear or doubt of others define your limits.

The world is full of people who gave up because no one believed in them. But it's also full of those who succeeded because they chose to believe in themselves when no one else did. Let your inner faith be louder than outside noise.

النص العربي:

ستمر بلحظات يشك فيها الناس بك،
لحظات تبدو فيها أحلامك كبيرة جدًا، أو
أهدافك غير واقعية، قد تسمع أصواتًا
تقول إنك لست جيدًا بما يكفي، أو لست

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

ذكياً بما فيه الكفاية، أو لست قوياً بما يلزم، لكن الصوت الأهم هو صوتك الداخلي، إن آمنت بنفسك، فقد قطعت نصف الطريق نحو النجاح.

الإيمان بالنفس لا يعني أن تملك كل الإجابات بل يعني أنك تثق في قدرتك على النمو والتعلم، والتغلب على المصاعب، يعني أنك ترفض أن تجعل الخوف أو شكوك الآخرين تحدد ما يمكنك فعله.

العالم مليء بأشخاص استسلموا لأن لا أحد آمن بهم، لكنه أيضاً مليء بأشخاص نجحوا لأنهم اختاروا أن يؤمنوا بأنفسهم عندما لم يؤمن بهم أحد، دع إيمانك الداخلي يكون أقوى من الضجيج الخارجي.

الفصل الثالث

"الفشل ليس النهاية"

English Text:

Failure can feel like the end of the road. It can make you question your abilities, your path, and even your worth. But failure is not the end—it's a turning point. It's a teacher that arrives with painful lessons, but powerful ones.

Every successful person has failed. Some have failed many times. What made the difference is that they refused to stay down. They used their failure to grow, to adapt, and to try again with more wisdom and strength.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

When you fail, don't see it as proof that you can't. See it as proof that you're trying. And trying, again and again, is the only way to reach success. Let failure shape you—not stop you.

النص العربي:

قد يبدو الفشل وكأنه نهاية الطريق، وقد يجعلك تشك في قدراتك ومسارك، وحتى في قيمتك الذاتية، لكن الفشل ليس النهاية، إنه نقطة تحوّل، إنه معلم يأتي بدروس مؤلمة لكنها قوية ومفيدة.

كل شخص ناجح قد مرّ بالفشل، وبعضهم فشل مرات عديدة، ما أحدث الفرق هو أنهم رفضوا البقاء في

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الأسفل، استخدموا فشلهم للنمو والتكيف
والمحاولة من جديد بحكمة وقوة أكبر.

عندما تفشل لا تنظر إليه كدليل على أنك
لا تستطيع، انظر إليه كدليل على أنك
تحاول، والاستمرار في المحاولة مرة
بعد مرة هو السبيل الوحيد للنجاح، دع
الفشل يشككك، لا أن يوقفك.

الفصل الرابع

"اسكت الأصوات السلبية"

English Text:

Negative voices can come from outside—from people who doubt you, criticize you, or project their fears onto you. But sometimes, the loudest negative voice comes from within. That inner critic that whispers, "You're not enough," or "You'll never make it". You must learn to recognize these voices and challenge them. Ask yourself: Is this voice helping me grow? If not, you have the power to silence it. Speak to yourself with kindness, like

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

you would speak to a friend who is struggling.

Your mind is a powerful tool. Fill it with thoughts that lift you, not ones that tear you down. Surround yourself with people who believe in your potential, and most importantly—learn to believe in it yourself.

النص العربي:

يمكن أن تأتي الأصوات السلبية من الخارج، من أشخاص يشكون فيك أو ينتقدونك، أو يسقطون مخاوفهم عليك، لكن أحياناً يكون الصوت السلبي الأعلى هو ذاك الذي يأتي من داخلك، ذلك الناقد

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الداخلي الذي يهمس: "أنت لست جيدًا بما يكفي"، أو "لن تنجح أبدًا."

يجب أن تتعلم كيف تميّز هذه الأصوات وتواجهها، اسأل نفسك: هل هذا الصوت يساعدي على النمو؟ إذا لم يكن كذلك، فلديك القدرة على إسكاته، تحدث مع نفسك بلطف، كما تتحدث مع صديق يمرّ بأزمة.

عقلك أداة قوية، املاؤه بأفكار ترفعك، لا بأفكار تحطمك، وأحط نفسك بأشخاص يؤمنون بقدراتك، والأهم من ذلك تعلم أن تؤمن بها بنفسك.

الفصل الخامس

"مستقبلك لم يُكتب بعد"

English Text:

No matter what your past looks like—how many mistakes you've made, how many times you've failed, or how long you've felt stuck—your future is still open. It is not defined by your past. You hold the pen now.

Every new day is a blank page. What matters most is not what happened yesterday, but what you choose to do today. The past may shape you, but it does not have to limit you.

If you want a different life, you can start building it now. Small steps, taken

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

with intention and hope, can lead to big changes. You are the author of your story. Make it a story of strength, courage, and new beginnings.

النص العربي:

لا يهم شكل ماضيك؛ كم عدد الأخطاء التي ارتكبتها أو كم مرة فشلت، أو كم من الوقت شعرت فيه بأنك عالق، فمستقبلك لا يزال مفتوحًا، ماضيك لا يحددك، القلم الآن في يدك.

كل يوم جديد هو صفحة بيضاء، الأهم ليس ما حدث بالأمس بل ما تختار أن تفعله اليوم، الماضي قد يكون شكلك لكنه لا يجب أن يقيّدك.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

إذا أردت حياة مختلفة يمكنك البدء في بنائها الآن، خطوات صغيرة، إذا اتخذت بنية صادقة وأمل، يمكن أن تؤدي إلى تغييرات كبيرة، أنت مؤلف قصتك اجعلها قصة قوة وشجاعة وبدايات جديدة.

الفصل السادس

"كل معاناة تحمل هدية خفية"

English Text:

Struggles are not meaningless. They often carry within them hidden gifts—lessons, strength, wisdom, and a deeper understanding of yourself and life. While pain is never easy, it can become a powerful force for transformation if you allow it.

Sometimes, the hardest experiences lead to the greatest growth. You may not see it while you're in the middle of it, but later, you'll realize how it made you wiser, stronger, and more compassionate.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

Don't rush to escape your struggles.
Instead, ask: What is this moment
trying to teach me? The gift may not be
obvious now, but with time and
reflection, it will reveal itself.

النص العربي:

المعاناة ليست بلا معنى، غالبًا ما تحمل
في طياتها هدايا خفية، دروسًا، وقوة،
وحكمة، وفهمًا أعمق لذاتك وللحياة،
صحيح أن الألم ليس سهلًا لكنه يمكن أن
يصبح قوة جبارة للتغيير إذا سمحت له
بذلك.

أحيانًا تؤدي أصعب التجارب إلى أعظم
مراحل النمو، قد لا ترى ذلك وأنت في
وسط الألم، لكن لاحقًا ستدرك كيف

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

جعلك ذلك أكثر حكمة، وأقوى، وأكثر
رحمة.

لا تتعجل في الهروب من معاناتك، بدلاً
من ذلك اسأل نفسك: ما الذي يحاول هذا
الظرف أن يعلمني إياه؟ قد لا تكون
الهدية واضحة الآن لكن مع الوقت
والتأمل ستظهر قيمتها.

الفصل السابع

"لست وحدك في هذا الطريق"

English Text:

In moments of hardship, it's easy to feel like you are the only one suffering.

The world can seem isolating, and the weight of your struggles may feel unbearable. But the truth is, you are never truly alone. There are others who understand, others who have walked similar paths, and others who care about your well-being.

Reaching out for support is not a sign of weakness. It's a sign of strength. The people who care about you want to help you, and sometimes, just sharing

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

your struggles with them can lighten the load. You don't have to carry everything on your own.

You are part of a larger community, a shared human experience. Everyone faces challenges, and together, we are stronger. Let others walk with you, and in doing so, you may find the courage to keep moving forward.

النص العربي:

في لحظات الصعوبة، من السهل أن تشعر أنك الوحيد الذي يعاني، قد يبدو العالم معزولاً، وقد يكون ثقل معاناتك غير قابل للتحمل، لكن الحقيقة هي أنك

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمة الادب للنشر الإلكتروني](#)

لست وحدك أبداً، هناك آخرون يفهمونك، وآخرون ساروا في طرق مشابهة، وآخرون يهتمون لرفاهيتك.

الطلب من الآخرين الدعم ليس علامة ضعف بل هو علامة قوة، الأشخاص الذين يهتمون بك يرغبون في مساعدتك وأحياناً مجرد مشاركة معاناتك معهم يمكن أن يخفف عنك العبء، لا يجب أن تتحمل كل شيء بمفردك.

أنت جزء من مجتمع أكبر، ومن تجربة إنسانية مشتركة، الجميع يواجه تحديات، ومعاً نحن أقوى، دع الآخرين يسيرون معك، وفي هذه العملية قد تجد الشجاعة للاستمرار في التقدم.

الفصل الثامن

"قوة الانتصارات الصغيرة"

English Text:

We often focus on the big, dramatic victories—the moments when we reach a major milestone or achieve a long-sought goal. But sometimes, the most important victories are the small, daily wins that build up over time.

Each small step you take, no matter how insignificant it may seem, brings you closer to your larger goal. Whether it's waking up on time, pushing through a tough day, or simply staying positive despite challenges—these

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

small wins accumulate and create momentum.

Celebrate each victory, no matter how small. They are the building blocks of your success. When you start to see progress in the little things, it will inspire you to keep going, knowing that every step counts.

النص العربي:

غالبًا ما نركز على الانتصارات الكبيرة والمثيرة، اللحظات التي نصل فيها إلى مرحلة هامة أو نحقق هدفًا طالما سعيًا وراءه، لكن أحيانًا تكون الانتصارات الأكثر أهمية هي الانتصارات الصغيرة اليومية التي تتراكم مع مرور الوقت.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

كل خطوة صغيرة تخطوها، مهما بدت غير ذات أهمية، تقربك أكثر من هدفك الأكبر، سواء كان الاستيقاظ في الوقت المحدد أو تجاوز يوم صعب، أو ببساطة الحفاظ على التفاؤل رغم التحديات، تتراكم هذه الانتصارات الصغيرة وتخلق زخمًا.

احتفل بكل انتصار مهما كان صغيرًا، فهي لبنات بناء نجاحك، عندما تبدأ في رؤية التقدم في الأشياء الصغيرة، ستلهمك للاستمرار.

الفصل التاسع

"احتفل بالرحلة، لا بالوصول فقط"

English Text:

We often focus so much on the destination that we forget to appreciate the journey itself. It's easy to get caught up in the desire to "arrive," to reach a specific goal or point of success. But the truth is, the journey is where the magic happens.

The challenges you face, the lessons you learn, the growth you experience—all of these are a part of the process. These moments shape you, build your character, and make

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

the destination all the more meaningful when you finally get there. Don't rush through life, always looking for the next step. Instead, embrace each moment, even the tough ones. Learn to find joy in the journey itself, and you'll discover that the path you walk is just as important as the place you're heading.

النص العربي:

غالبًا ما نركز كثيرًا على الوجهة لدرجة أننا ننسى أن نقدر الرحلة نفسها، من السهل أن تنغمس في الرغبة في "الوصول" في تحقيق هدف محدد أو

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

نقطة معينة من النجاح، لكن الحقيقة هي أن الرحلة هي المكان الذي تحدث فيه السحر.

التحديات التي تواجهها، والدروس التي تتعلمها، والنمو الذي تختبره، كل هذه جزء من العملية، هذه اللحظات تشكلك، تبني شخصيتك، وتجعل الوجهة أكثر معنى عندما تصل إليها أخيرًا.

لا تتعجل في الحياة، دائماً تبحث عن الخطوة التالية، بدلاً من ذلك استمتع بكل لحظة، حتى تلك الصعبة، تعلم أن تجد الفرح في الرحلة نفسها، وستكتشف أن الطريق الذي تسلكه مهم بقدر المكان الذي تتجه إليه.

الفصل العاشر

"قوتك أكبر من معاناتك"

English Text:

At times, the weight of your struggles can feel overwhelming. The challenges may seem too big, and the obstacles too many. You may wonder if you have enough strength to get through it all. But the truth is, your strength is greater than any struggle you face.

Every challenge you face is an opportunity to tap into the strength within you that you may not even realize you have. You are capable of more than you think. The fact that you

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

are still standing, still trying, proves the power you hold.

Remember, strength isn't about avoiding hardship; it's about facing it, learning from it, and using it to grow stronger. You are made of resilience, and no matter how tough things get, you have the strength to overcome them.

النص العربي:

في بعض الأحيان قد يبدو ثقل معاناتك لا يُطاق، قد تبدو التحديات كبيرة جدًا، والعقبات كثيرة للغاية، قد تتساءل إن كان لديك القوة لتخطي كل ذلك، لكن

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الحقيقة هي أن قوتك أكبر من أي معاناة تواجهها.

كل تحدٍ تواجهه هو فرصة للاعتماد على القوة بداخلك التي قد لا تدركها بعد، أنت قادر على أكثر مما تظن، حقيقة أنك ما زلت صامدًا، وما زلت تحاول، هي دليل على القوة التي تمتلكها.

تذكر القوة ليست في تجنب الصعاب بل في مواجهتها والتعلم منها، واستخدامها لتصبح أقوى، أنت مصنوع من الصمود، ومهما كانت الأمور صعبة لديك القوة لتخطيها.

الفصل الحادي عشر

"لا تستسلم لأنك أقوى مما تعرف"

English Text:

There will always be moments when you feel like giving up, when the weight of life becomes too much to bear, when hope feels distant. But in those moments, remind yourself of one simple truth: you are stronger than you know.

You have faced challenges before and come out stronger on the other side. Each time you've fallen, you've risen again. Your strength is not determined by the absence of struggles, but by

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

your ability to keep moving forward,
no matter the odds.

You may not always feel strong, but
your perseverance is a testament to
the power within you. You are capable
of far more than you realize, and you
are closer to your breakthrough than
you think. So never give up. Keep
going, keep believing, and remember:
your greatest strength lies in your
ability to keep going, no matter what.

النص العربي:

سيكون هناك دائماً لحظات تشعر فيها
برغبة في الاستسلام، حين يصبح عبء

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الحياة ثقيلاً جداً، وحين يبدو الأمل بعيداً،
لكن في تلك اللحظات ذكر نفسك بحقيقة
بسيطة: أنت أقوى مما تعرف.

لقد واجهت تحديات من قبل وخرجت
منها أقوى، في كل مرة سقطت فيها،
نهضت مرة أخرى، قوتك ليست في
غياب الصعاب بل في قدرتك على
الاستمرار في الماضي قدماً، مهما كانت
الظروف.

قد لا تشعر دائماً بالقوة لكن إصرارك هو
شهادة على القوة التي بداخلك، أنت قادر
على أكثر مما تدرك، وأنت أقرب إلى
نجاحك أكثر مما تتصور، لذا لا تستسلم،
استمر، وواصل الإيمان، وتذكر: قوتك
العظمى تكمن في قدرتك على الاستمرار.

Conclusion

الخاتمة

English Text:

As you reach the end of this journey, remember that life is a continuous process of growth, learning, and overcoming. The struggles you face are not the end of your story—they are the beginning of your strength. Every challenge, every setback, is simply a stepping stone to a stronger version of yourself.

Never forget that you are capable of more than you think. The path may not

always be easy, and there will be moments when you feel like giving up, but remember: your strength lies not in avoiding difficulties, but in how you rise after each fall.

You have the power to shape your future, to transform your struggles into triumphs, and to create a life filled with hope, resilience, and success. So, never stop believing in yourself, and keep moving forward with the knowledge that the best is yet to come.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

النص العربي:

عندما تصل إلى نهاية هذه الرحلة تذكر
أن الحياة هي عملية مستمرة من النمو
والتعلم والتغلب على التحديات، إن
المعاناة التي تواجهها ليست نهاية
قصتك بل هي بداية قوتك، كل تحدٍ، وكل
انتكاسة، هي ببساطة خطوة نحو نسخة
أقوى منك.

لا تنسَ أبدًا أنك قادر على أكثر مما
تظن، قد لا يكون الطريق دائمًا سهلًا،
وستمر بلحظات تشعر فيها برغبة في
الاستسلام لكن تذكر: قوتك ليست في
تجنب الصعوبات بل في كيفية نهوضك
بعد كل سقوط.

حافظ على الشيء .. أو أتركه يرحل

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

لديك القدرة على تشكيل مستقبلك،
وتحويل معاناتك إلى انتصارات، وخلق
حياة مليئة بالأمل والصمود والنجاح، لذا
لا تتوقف أبداً عن الإيمان بنفسك،
وواصل السير قدماً مع العلم أن الأفضل
لم يأت بعد.
