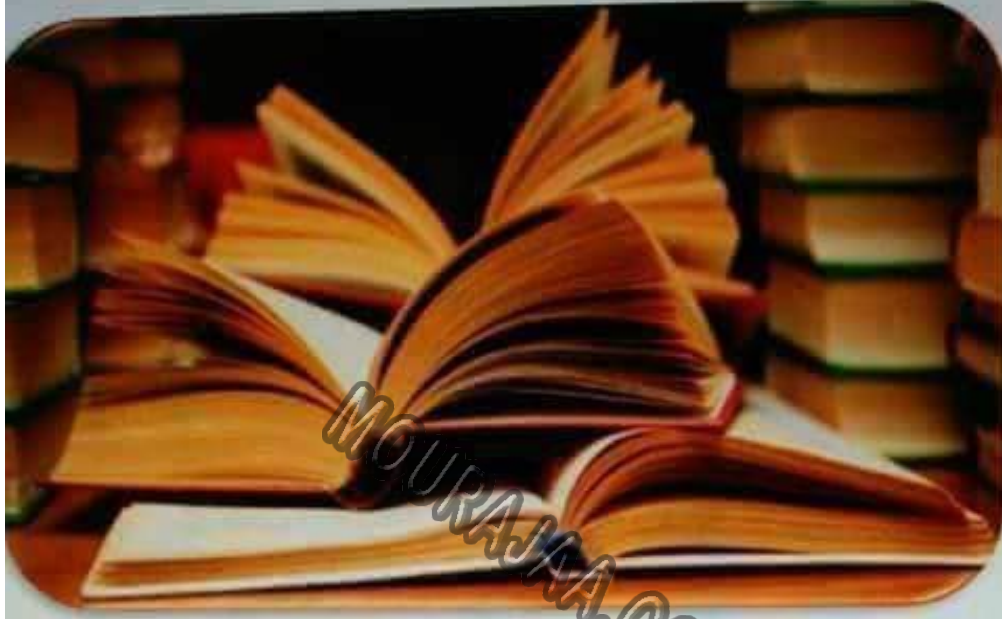


## الكتاب



إن الكتاب كائن جامد ورغم ذلك استطاع أن يحاور و يحدث قارئه ، يجادله و يحاكيه و يسليّه ، فهو يجالسه كما يجالس الصديق صديقه ، والكتاب كتوم للأسرار وفيّ وهو الكريم الذي يجزل العطاء فلا يبخل على قارئه بمنفعة ولا يحرمه من فائدة ، هو الطيب الذي لا يتردد في مواساة صديقه القارئ إذا ما لجأ إليه شاكيا باحثا عن النصيحة فلا يردّه خائبا وإنما يواسيه وينصحه ويرفقه عنه بعد أن يفيدته لذلك يعتزّ كثيرون بمصادقته ف"خير جليس لنا هو الكتاب".\*

من خلاله يبحر القارئ في عوالم عديدة وفي أزمنة مختلفة وأماكن متنوّعة فيقوده إلى رحلات متنوّعة يستفيد من معلوماتها أو حكاياتها أو لغتها .



## الصحة



الصحة من  
أعظم النعم  
التي من الله بها  
على عباده ،  
لذلك على  
الإنسان أن

يحاول جاهدا الحفاظ على صحته وذلك من خلال  
التغذية الصحية المتوازنة ممارسة الرياضة ، إجراء  
الفحوصات الطبية الدورية ، توفير قسط من الراحة و  
النوم ، النظافة الدائمة و الطهارة ، كما يجب على  
الإنسان أن يحفظ نفسه من الأمراض والمهلكات كالجوع  
، والعطش، والبرد والحرّ والتعب وتجنّب ما يضرها  
كالمخدرات، والتدخين و العمل المتواصل الذي يؤدي  
إلى الإرهاق والفتور ، فالصحة و البنية القويّة تجعلك  
مستمتعا بلذة الحياة ، مستعدّا متأهبا للقيام بكلّ  
مخططاتك ومشاريعك ببساطة لأنك تشعر بقدرتك  
على القيام بها .





MOURAJAA.COM

الاجتهاد من السلوكيات المحببة إلى النفس فكلما كان الشخص مجتهدا كلما التف حوله الناس و أحبوه ، فالعمل بصدق و طيب نية يجعلك كالزهرة الفوّاحة التي تأسر النحل و الفراش بعطرها فلا تراه إلا وقد حظّ رحاله فوقها من غير شعور أو إدراك منه .

الاجتهاد عامل هام يؤدي إلى النجاح الدائم ولا بدّ لكل شخص إذا قام بعمل ما ألا يغفل إتقانه ، و على كل واحد منا أن يتحلّى بروح الاجتهاد و العزم و المثابرة ، الحماس التّفاني و الرّغبة في العمل كي يستطيع الإبداع و إثبات وجوده في هذا العالم وإلا كان كسولا متخاذلا متقاعسا مذموما . فكل من زرع حصد فمن زرع الاجتهاد حصد النجاح أما من زرع الكسل فلن يحصد غيره .



## الشجرة



الشجرة كائن حي يتنفس  
ويتغذى، فتجزل العطاء  
لمن يعتني بها وتبخل  
به عن يهملها ويسيء  
معاملتها، وفوائد

الأشجار كثيرة لا تعد و لا تحصى

فمنها ما يوفر الصمغ و منها ما يوفر العقاقير المختلفة وأخرى تجذبك بثمارها اللذيذة أو جمالها فتتخذها تحفة تزين بها حديقتك أو بستانك، ناهيك عن الظل الوافر وتلطيف الجو في الحرارة الشديدة، والأهم من ذلك كله أنها تمدنا بالأخشاب التي تستعمل في صناعة الأدوات وتشيد المباني وفي بعض الأعمال الفنية أو تستعمل وقودًا . تُقَطَّع ملايين الأشجار في غابات العالم كلَّ عام، وتنقل الكتل من هذه الأشجار إلى المصانع لتحوّل إلى أخشاب تدخل في بناء المباني، كما تستعمل في تشكيل العديد من الأثاث. ومنها ما يحوّل إلى عجينة خشبية تعدّ المادة الخام الرئيسية لتصنيع الورق. إن الشجرة ثروة حقيقية يجب الحفاظ عليها.



## النّجّاح



النّجّاح عمل وجد وتضحية

وصبر نهايته دائما تكّل

بقطف الثّمار الطّيبة..

فاعمل واجتهد وابذل الجهد

لتحقيق مسعاك طموحك

وهدفك، فمن جدّ وجد ومن زرع حصد، والإنسان يملك

طاقات كبيرة وقوى عظيمة يحتاج أن ينفذ عنها غبار

التّقصير، الكسل والخمول.. فأنت أقدر مما تتصور وأقوى

مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.. اشطب كل

الكلمات السّلبية من قاموسك مثل " لا أستطيع ... لا

أقدر.. لن أتمكن " وردّد باستمرار " أنا مبدع - أنا متميز -

أنا قادر.. " فالنجاح هو ما تصنعه أنت بأفكارك لذا

عليك أن تؤمن بأنك ستنجح - بإذن الله - من أجل أن

يكتب لك النّجاح فعلا. "النّاجحون لا ينجحون وهم

جالسون ينتظرون وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتّفكير

والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه

بأيديهم، تسلّح بالإيمان والأمل، واجعل منهما دافعا

لتحقيق النّجاح.



## التلوث



التلوث ظاهرة  
عرفت انتشارا  
واسعا في الآونة  
الأخيرة و أصبحت تهدد

البشرية

جمعاء و قد أسهم في انتشار الكثير من الجراثيم التي

تسبب الأمراض للناس منها : أمراض الجهاز التنفسي ،  
الالتهابات الجلدية ، الأمراض الوبائية القاتلة التي تنتشر  
بسرعة في الوسط\* البيئي ، ويبقى الإنسان السبب  
الرئيس لاننتشار هذه الظاهرة بفعل ما يقوم به من  
أعمال فإطلاق الدخان و المنتجات الغازية في الهواء  
الطلق يتسبب في التلوث الجوي وانسكاب السوائل  
ورمي المنتجات و المواد الكيماوية في المياه يؤدي إلى  
تلوث مائي و أما ما يتركه من مخلفات المصانع أو  
الفضلات المتراكمة من البيوت فيعرف بالتلوث الأرضي .  
لذلك على الإنسان أن يتحمل نتيجة تصرفاته و إلا  
فليسرع كي يحاول تصحيح أخطائه و الحفاظ على  
صحته و كوكبه الذي ينتسب إليه و الذي أصبح يعاني  
من مشاكل جمة بسبب قاطنيه .



## حوادث المرور



- استيقظت في  
صباح يوم مشرق  
لأذهب إلى  
المدرسة ، فحملت  
محفظتي و خرجت ،  
وبينما أنا سائر انتبهت

فتقدّمت

إلى جمع عظيم من الناس ،

أستطلع الخبر ، فإذا بطفل صغير ملقى في منتصف  
الطريق ، و قد اسرع إليه رجلان ، فأمسكا بذراعيه و  
أدخلاه السيّارة في اتجاه المستشفى ، لقد كان منظر  
هذا الطفل في وسط الشارع مثيرا للحزن و الألم . و  
لذلك أنصح أصدقائي أن يأخذوا الاحتياطات و أن يحذروا  
عند سيرهم، و أن يجتنبوا الألعاب و التّصرفات السّلبية  
في الطّرق ، و أن يحترموا كلّ إشارات المرور، و جميع  
القوانين احتراماً كاملاً ، و أن يتّخذوا الحيطة و قاية من  
وقوع مثل هذه الأحداث .

و مع ذلك فلا بدّ من توعية شاملة للوقاية من هذه  
الحوادث، لأن الوقاية تبقى دائما خيرا من العلاج.





الصّدق خلق عظيم ، اتّصف به سيّد الخلق محمد صلى الله عليه و سلم فسمي بالصّدّاق الأمين ، به نقضي على " الكذب و الخداع و المكر و نصرع الباطل " هو من صفات المنافق الدّليل الذي يبغضه الجميع و ينفرون منه كما ينفر من نافخ الكير ، أمّا الصّدّاق الأمين فيحبّه الناس و يلتفّون حوله كما يلتفّ بحامل المسك فهو دليل على صدق الإيمان .

و الصّدق خير يؤدّي بصاحبه إلى الجنة و ينجيه من النّار ، يورث الطّمانينة و راحة البال .

فمن كان صادقا كان صابرا قنوعا مخلصا محبا محتشما قوي القلب ثابتا لا يتزعزع جريئا شجاعا ، لأن الرسول صلى الله عليه و سلم كان خير قدوة له .



## التطوع



إنّ العمل  
التطوعي واجب  
اجتماعي،  
فلنساهم جميعا  
فيه حتى تكون  
الفائدة عامة،

وتكون ثمرة العمل نتيجة مجهود الجميع، فلنلب النداء، و  
لنستجب للدعوة ونضع اليد في اليد امتثالا لقوله  
تعالى "وتعاونوا على البرّ والتّقوى ولا تعاونوا على الإثم  
والعدوان."

هلمّوا جميعا مشمّرين على سواعدكم حاملين أدوات  
التنظيف المختلفة من أجل إعطاء وجه جديد مشرق  
لمدينتكم حتّى تستعيد جمالها الأخاذ، وبريقها اللّامع،  
فالنّظافة من الإيمان، وجدير بالمؤمن أن يكون نظيفا  
طاهرا، لأن الرّسول صلى الله عليه وسلم يقول "نظّفوا  
أفنيّتكم ولا تشبّهوا باليهود."

فكونوا في الموعد كرجل واحد حتّى تغيّروا وجه المدينة،  
وتزيلوا عنها الغبار، وتطهروها من مختلف القاذورات،  
فتشرق عليها شمس السّعادة والنّقاوة.



## التعاون



إن للتعاون دورا  
هاما في إنجاز  
الأعمال بأقل جهد

وفي أقل وقت ممكن فكلما كان العمل صعبا كان  
التعاون حلا للقضاء على تلك الصعوبة ، كما أنه ينشر  
روح المحبة و التعاطف بين أفراد المجتمع فيسهم في  
تماسكه ويزيد من قوته ، فيسعى الجميع إلى التطور و  
الازدهار ، وهكذا يحقق الفرد مع الجماعة أفضل مما  
يستطيع تحقيقه بنفسه فالرسول صلى الله عليه و سلم  
يقول : " يد الله مع الجماعة " و يقول سبحانه و تعالى :  
وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ  
وَالتَّعَدْوَانِ .





الانتخابات هي من الأنظمة الشائعة في كل دول العالم والتي من خلالها يتم اختيار مجموعة من المرشحين من قبل الشعب لشغل مناصب معين من مناصب الدولة. فالانتخاب حقّ يتمتع به كل مواطن ليشترك في اختيار الشخص المناسب والذي يمتاز بمجموعة من الصفات التي تؤهله لأن يكون مصدر ثقة كالخصال الحميدة من صدق ونزاهة وقدرة وكفاءة على القيام بأعماله والوفاء بوعوده . والاقتراع تسبقه حملة انتخابية تشهد منافسة شديدة بين مختلف المترشحين المشاركين فتراهم يحثون الناخب على التصويت، يريدون جذب واستثارة المواطن بعرض البرامج المغربية بحثا عن التفاتة كبيرة للشعب حولهم .

والمرشح المحقق للشروط الانتخابية والأوفر حظاً للفوز هو الذي يحظى بأغلبية الأصوات وثقة الشعب به وعليه أن يؤدي واجبه على أكمل وجه لأنه أصبح مسؤولاً في نظر الجميع والمسؤولية تكليف لا تشريف .



## قيمة الوقت



للوقت قيمة كبرى  
في حياة الإنسان،  
كيف لا والله عز  
وجلّ قد أقسم به في

الكثير من السور للدلالة على عظمته؟ ، لذلك على كل  
مسلم أن يحسن اغتنامه و استغلال وقت فراغه فيما  
يفيد و ينفع . الوقت يمضي سريعا فلا يعود أبدا لذلك  
عليك أن تنظّم وقتك كما يجب، عليك أن تقضيه في  
طلب العلم ومصاحبة المجدين المثابرين للاستفادة منه  
ناهيك عن المطالعة المفيدة ، فإن ضاع وقتك لن  
تستطيع شراءه حتى بكنوز الدنيا ، الوقت نعمة الله  
علينا وفي هذه النعمة يتساوى الفقير و الغني المجدّ و  
الفاشل ، العليل والقوي ، الكبير و الصغير ، فمن أحسن  
استغلاله فاز في الدنيا و الآخرة و من ضيّعه خسر الدنيا و  
الآخرة ، فقتل الوقت في الباطل مفسدة و قتله في  
الفائدة منفعة و الوقت كالذهب إن لم تغتنمه في الخير  
ذهب . فهلّموا نغتنم وقتنا في العمل الجادّ الذي يدرّ  
علينا بالخير والنّفع.



## المعلم



إِنَّ الْمُعَلِّمَ هُوَ عُدَّةُ الْأُمَّةِ فِي سَرَائِهَا  
وَضَرَائِهَا، فِي شِدَّتِهَا وَرَخَائِهَا لَا يَزْدَهْرُ الْعِلْمُ إِلَّا بِهِ وَلَا  
يُثْمِرُ إِلَّا بِفَضْلِهِ، وَلَا تَرْقَى هَذِهِ الْأُمَّةُ إِلَّا بِسَهْرِهِ وَجُهُودِهِ.  
هُوَ مُنْشِئُ الْأَجْيَالِ، وَبَاعِثُ الْحَيَاةِ، وَدَاعِي الْيَقَظَةِ وَقَائِدُ  
الزَّمَنِ: هُوَ عُنْوَانُ الْأُمَّةِ وَمَظْهَرُ عِزِّهَا وَضَعْفِهَا وَقُوتِهَا فِي  
عَمَلِهَا لِأَنَّهُ يَضَعُ الْقَوَالِبَ الَّتِي يَصُبُّ فِيهَا أَبْنَاؤُهَا مَا  
عِنْدَهُمْ مِمَّا تَزَوَّدُوا مِنْ عُلُومٍ وَمَعَارِفَ عَلَى يَدَيْهِ، فَإِنْ هُوَ  
عَفْلٌ لَحِظَةٌ حَالَتْ عُقُولُ النَّاسِئَةِ.

(وَلِهَذَا فَالْمُعَلِّمُ تَاجِرٌ وَلَكِنَّهُ تَاجِرٌ فِي الْأَرْوَاحِ وَالْعُقُولِ  
وَالْمَشَاعِرِ) يَخْسِرُ وَيَكْسِبُ نَفُوسًا تَتَعَلَّقُ بِهِ وَقُلُوبًا تَتَجَمَّعُ  
حَوْلَهُ.



## الماء



- إنّ الماء من أعظم النعم التي أنعم الله على مخلوقاته، فهو والغذاء والهواء سواء، فلا حياة بدونه، فلو حبسناه عن إنسان أو حيوان لمات ظمأً، و لو حبسناه عن نبات لذبل بعد نضرة، و اصفرّ بعد خضرة، و يبس بعد حياة، و إذا توافر في أرض قاحلة جرداء دبّت فيها الحياة و استحالت جنة غناء، و قد أصبح الماء في أيامنا هذه نادرا و مكلفا، لذا أنصحك يا بني أن تقتصد في استعماله و تحافظ عليه.



## نماذج في التعبير الكتابي

### ازدهار وطني

حب الوطن ليس كلمة تتردد على الشفاه إنما عمل  
مثمر و اداء للواجب و تضحية في ساعة العسر .  
فواجب علي المساهمة في ازدهار و رقي وطني  
فكم اتمنى ان اصبح شخصا يفيد وطنه فيدخل  
التاريخ و يتذكره كل الناس على مر الاجيال . اجتهد  
لأفلق في دراستي فأمح الجهل و الأمية و أشارك  
في الأعمال الخيرية فلا يصبح وجود لا لفقير ولا  
لعاطل عن العمل وأساهم في حملات التنظيف  
لأحسن من صورة بلدي وأشيد المدارس فيتعلم  
كل الناس قد يقول البعض "ماذا أهذا معقول لا  
يمكنك تحقيق كل هذا" لكني اعدك يا وطني بأني  
ساحطم جدار المستحيل فتصبح بلدا متقدما  
مزهرا . فما اروع حياة العز و الكرامة في مسقط  
رأسي بلدي و وطني .



## نماذج في التعبير الكتابي

### الهاتف المحمول

دخل الهاتف المحمول إلى مجتمعنا بشكل مكثف؛ فلقد أصبح عادةً لا غنى عنها، وشيئًا أساسيًا في حياتنا، لا نستطيع الاستغناء عنه. فتراه في أيدي الناس من كل جنس أو سن. من بين إيجابياته أنه يذكرنا بالمواعيد ومتابعة أحداث ما توصل إليه العلم الحديث فيه الحاسبة والبلوتوث والرسائل القصيرة لتبادل المعلومات مع الأصدقاء والزملاء والأهل والأصحاب .

إلا أن للهاتف المحمول سلبيات كثيرة فهو سبب رئيسي في حدوث المشاكل الاجتماعية فتجد في المجتمع انتشارا للكذب بين عامة الناس والعادات السيئة والمباهاة وكذا اهدار الوقت فيما لا يفيد.

وجود الهاتف المحمول أصبح أمرًا ضروريًا لمن يُحسن استخدامه، وعادة سيئة لمن يسيء استخدامه، فهو سلاح ذو حدين.



## نماذج في التعبير الكتابي

### تعبير عن الأم

الأم كلمة صغيرة مملوءة بالأمل والحب، وكل ما في القلب البشري من الرقة والحلاوة والغذوبة، وهي ينبوع الحنان، والرافة، والشفقة، والغفران، فالذي يفقد أمه يفقد صدراً يسند إليه رأسه، ويداً تباركه وعيناً تحرسه.

كم سهرت لنام؟ وكم جاعت لنشبع؟ كم شقت لئسعد؟  
فهي رحمة من رب العالمين، والأم جعل الله الجنة تحت أقدامها، وجعل النظرة إلى وجهها عبادة، وجعل رضاها من رضاه

قال تعالى: "ووصينا الإنسان بوالديه إحساناً، حملته أمه كرهاً ووضعته كرهاً وحمله وفصاله ثلاثون شهراً".

اللهم أبعدنا عن عقوق الوالدين وعقوق الأم، واجعلها دائماً راضية مرضية عنا، فمهما قلنا لا نستطيع أن نوفيها حقها.



## نماذج في التعبير الكتابي

### التسامح

إن التسامح طريق للوصول إلى رضى الله وحب الناس وهذا يعني الاحترام، والتقدير، والقبول للصفات الإنسانية، وأشكال التعبير، وللتنوع الثقافي، كما أنه من الأمور المهمة التي حث عليها ديننا الحنيف.

وتظهر أهمية التسامح جلية في العديد من جوانب الحياة المختلفة، حيث يزيد التكافل بين أفراد المجتمع، ويبعث على الشعور بالسعادة، مما يقلل نسبة العصبية والتوتر التي تؤدي إلى انتشار الجريمة والعنف في المجتمع، فما أحوجنا إلى هذه القيمة الإجتماعية والدينية العظيمة التي تبعث الراحة والهدوء والطمأنينة بين الناس .

## تعبير كتابي عن الرياضة

تعتبر ممارسة الرياضة واحدة من أهم القواعد في الحفاظ على صحة الجسم وسلامته، وتوجد أنواع مختلفة من الرياضة التي يمكن للإنسان ممارستها، ككرة القدم، وكرة السلة، والسباحة، والسباق، ومن الرياضات التي يمكن ممارستها بشكل فردي، وداخل محيط المنزل كتمارين تخسيس الوزن وحرق الدهون، ورياضة المشي وغيرها من الأنواع الأخرى، كما لها أهمية كبيرة وفوائد صحية، بحيث تساعد الرياضة على الوقاية من العديد من الأمراض، مثل: أمراض القلب، والسكري، ومرض السمنة، من خلال ممارسة الرياضة التي تساعد في حرق دهون الجسم، وتقليل من نسبة الكولسترول الضار في الدم.

إن ممارسة الرياضة سلاح الإنسان للحصول على جسم سليم، فهي تعتبر كنزاً لمن أتقن إحدى أنواعها، وهناك مقولة مفادها أن (العقل السليم في الجسم السليم).