

*L'Homme entre l'humanité et
la spiritualité*

Nadia keroumi.

2023

Remerciements

Je remercie Allah de m'avoir donné le courage à écrire ce livre, et je remercie tous les gens qui m'ont supporté moralement pour écrire, et à la tête de ces gens ma mère.

Dédicacée

Je dédie ce travail à ma chère famille, mes proffs, mes amies, et à tous ce qu'ils m'aiment.

L' introduction générale

Lorsque nous jetons un coup d'oeil sur nos âmes, où sur les objets qui nous entourent, nous voyons que tout devient vieux, mais malgré tout cela nous essayons de se lever, de recommencer à zéro ,même si on est fatigué et très ennuyeux, nous essayons de reprendre, à fin de nous convaincre que nous sommes encore vivant ,car nous sommes créés pour endurer les épreuves, et pour être fort et patient dans les cas difficiles, même si on est faible et fragile, car ce dernier nous donne des leçons très importantes, qui nous aident à se développer après, et à se convaincre également que nous sommes nous ,et ce n'est pas d'autre ,car la vie n'est qu'un dilemme qui besoin d'un savant et pas un ignorant, qui sait comment résoudre ses problèmes sans attendre les autres..

Lorsqu'on veut traverser un chemin, on est obligé de patienter et d'oublier tout ce qui est amer, et coutumier à chercher de l'espoir dans tous les êtres vivants et les objets qui nous entourent, pour se sentir à l'aise et heureux..

Cependant, malgré tout nous avons besoin toujours des conseils pour savoir notre direction ,et vu à l'importance de ce dernier il est cité dans presque tous les livres religieux dans le monde ,surtout lorsqu'on parle de l'islam, qui englobe toutes les choses dans un seul mot "le conseil"

comme il a dit notre **prophète Mohamed** ,que **le salut et la paix soit sur lui** dans son Hadith: "**la religion est le conseil**".

Alors, ce livre va être un ensemble des conseils sur notre vie quotidienne, qui peuvent aider chaque personne à vivre à l'aise et heureux sans souci dans sa vie.

Le livre est dévisé en deux chapitres, le premier est intitulé "**prenez soin de vous**", où j'ai essayé de donner quelques conseils à mes lecteurs à fin qu'ils puissent résoudre leurs problèmes, et puissent ressentir à l'aise.

Et le deuxième est intitulé "**decouvrez votre monde**", où j'ai essayé de donner des conseils à mes lecteurs sur l'importance de la découverte de notre monde, et de la contemplation dans notre vie, qu'elle a pris une grande surface dans les recherches contemporaines, car elle a aidé plusieurs malades à se guérir, et à être soignés de plusieurs maladies psychologiques tel que "**depression**".

chapitre: 01

prenez soin de vous.

**50%des per sonnes dans le monde ne savent plus
comment pr endre soin de leur corps
à cause de la pluralité de leurs
responsabilité , et des fois
leur ignirance.**

L'introduction de premier chapitre

Lorsqu'on voit l'ancien Homme, et celui d'aujourd'hui nous arrivons un moment de temps pour penser au changement de ce dernier, et comme la meilleure solution pour découvrir la raison derrière tout cela, était de le prendre comme un objet étude, nous avons eu plusieurs problèmes que nous devons les posés citons à cet exemple:

comment peut-on prendre soin de nous?

Et es-ce qu'il y à une certaine méthode pour faire ça?

Et est-ce le progrès scientifique et informatiques peut arriver comme un obstacle devant la réalisation de notre but?

Et si il est vraiment un obstacle quel sont les solutions proposées pour arriver à notre but?

Organiser votre temps

pour vivre à l'aise dans votre vie monsieur organisez votre temps, et mettez toujours un plant dans lequel vous écrivez tous ce que vous allez le faire, et n'oubliez pas de se reposer un bon moment à fin que votre corps prenne une bonne énergie ,qui l'aide à passer les heures et les jours qui suivent..

Séparez les actions dans votre cerveau ;les actions passées sont que des souvenirs ,que vous devez les respecter tous simplement, et les actions présentes sont les très importantes, mais également sont votre but actuel ,les actions futuristes sont que des plants dans votre cerveau où votre cahier et vous devez les oublier à ce moment là, à fin de travailler à l'aise, car les maladies viennent chez vous sans invitation, à cause de stress où la dépression..

-colorer votre emploi de temps pour que vous puissiez concentrer à tous ce que vous faites , que se soit un travail où des études, où un loisir.. ect.

Ne perdez jamais votre temps dans les choses qui ne vous intéressent pas, et faites toujours une chose pour vous ;une chose qui vous montre que la vie a vraiment un goût délicieux et n'est pas amer..

-Exercez la contemplation dans ces deux temps: **avant le lever et le coucher de soleil.**

pour que votre cerveau puisse voir ce qu'il manque, et que ce qu'il veut ajouter pour qu'il soit confortable..

oubliez le passé

pour que vous puissiez réaliser vos buts, vous avez besoin d'effacer de votre cerveau tout ce qui est amer et blessant, et d'essayer de sourire et d'être optimiste qu'Allah va vous récompenser, et les beaux souvenirs vont placer les anciens.

Mettez dans votre cerveau que tout ce qui est amer, triste, misérable est un épice que la vie ajoute sur chaque goûte de soupe que l'on déguste quotidiennement.

prenez du passé que ces leçons et concentrez toujours sur votre présent..

Et commencez votre jour avec un beau sourire pour attirer tous ce qu'est beau.

chaque chercheur porte un chapeau à la fin de chaque soutenance, et toi aussi faites la même chose..

cachez tous qu'il est beau dans votre bibliothèque; des photos, des cédés des livres, ... etc..

Une vie sans souvenir c'est une figure sans sourire..

le passé est un ancien proff, qui nous enseigne, que l'on boise à sa santé un boisson dans chaque réunions nous le faisons avec nous mêmes.

choisissez le vrai ami.

Nous sommes toujours en recherche d'un vrai ami, qui efface nos larmes quand on est triste, et qui nous parle, et nous discute quand on a besoin de quelqu'un avec qui on parle, cependant le vrai ami c'est le livre et des fois l'animal qui nous partage tout quotidiennement même si il ne parle pas, il fait une geste où une action avec ses pieds..

Et comme nous sommes dans l'ère de l'internet , nous recontrons beaucoup des amis à force de notre longue utilisation..

pour réussir dans votre vie monsieur, il faut que vous savez choisir vos amis, et oubliez vos ennies, pour tuer le souci ,et aller vers un chemin stricte, qui vous amène vers le succès double: social et proffessionnel.

Cherchez de ceux qui vous donne de l'inté rêt même si ils sont vos ennemie, le vrai ennemie c'est le jour qui fini sans réaliser un but où faire le bien..

Changez votre bousoule dans votre vie, lorsque votre ami est sans intérêt ,et lorsqu'il est ignorant, la culture est la goûte d'eau qui tue ta sechrèsse après un longtemps de curiosité.

Restez toujours en attente d'une gifle d'une personne prés de vous, et soyez serieux que la vie n'est qu'une vieille qui nous partage chaque fois une histoire de

son grand livre qu'elle a écrit depuis nos arrivée à ce monde..

soyez cultivé..

chaque pas dans ce monde besoin de se lire et s'analyser, des mers et des rivières, des montagnes et des forêts, et des êtres vivants... ect.

c'est pour cela chaqu'un de nous besoin de lire des livres et se cultiver, à fin de découvrir chaque détailles dans ce monde et le comprendre d'une manière simple..

lire et écrire sont deux options très importantes dans chaque emploi linguistique quotidien d'une personne, et tel que le boire et le manger, comme il a dit Victor Higuot: lire et écrire c'est boire et manger, l'esprit qui ne lit pas maigrit comme le corps qui ne mange pas..

Cependant, pour lire et avoir une bonne culture, il faut toujours savoir choisir les titres des livres, surtout ceux qui ont une relation avec notre vie, où avec tout ce qui nous pose un problème; un sujet à savoir où un dilemme à résoudre.

Être cultivé sera tardivement une bonne condition pour avoir une bonne vie; être cultivé c'est savoir les clés de la réussite dans la vie.

soyez un bon internaute.

Grace au progrès scientifique et informatique surtout ,on peut actuellement se communiquer et se discuter de loin, et cela facilite la tâche beaucoup à la personne de travailler en faisant des projects, et des relations professionnels où amicales avec plusieurs personnes de différentes nationalités ,et cela également fait une nouvelle culture, qui nait de mariage de plusieurs cultures ,et malgré tout cela plusieurs utilisateurs souffrent dans leurs vies de plusieurs problèmes qui ont une relation soit avec leur vie sociale où professionnelle.

Donc, si l'internet a aidé l'Homme à avoir le pouvoir d'intervenir un autre monde, très différent que son monde ,comment il a devenu après une raison de plusieurs problèmes dans sa vie?

Et quelles sont les solutions proposées qui aident l'internaute actuel à vivre à l'aise dans sa vie?

L'internet est apparu dans la fin de 18ème siècle, comme étant une nouvelle perspective, qui facilite la tâche à l'Homme actuel de faire facilement ses boulots et ses études ,et depuis son apparition il a eu plusieurs modifications concernant ses outils et concernant ses contenus et son emplois, et chaque fois que l'on fait une modification, le nombre des utilisateurs augmente dans le monde , par exemple lorsqu'on voit

l'utilisation de "facebook" dans l'année 2009 ce n'est pas comme aujourd'hui, sa différence en ce qui concerne le contenu est même le compte est colorés d'une manière différente qu'auparavant ..

Malgré tout cela, l'internaute où l'utilisateur d'aujourd'hui souffre de cette nouvelle outil qu'il a colonisé sa vie .

Et parmi les problèmes qui dirigent l'Homme utilisateur , la fatigue morale et physique à cause de son usage excessif de l'internet , la chute des relations que ce soit matrimoniales où amicales , il souffre avec le temps des maladies psychologiques tel que la dépression , l'oubli, le stress , les maladies de la vision , le sommeil insomnie; il déteste le monde réelle et il a toujours l'envie de rester dans le monde virtuel..

vu à tous ces problèmes on a fait beaucoup de recherches pour donner des conseils à l'Homme utilisateur et le diriger à fin qu'il puisse vivre à l'aise et sans soucis, et parmi les solutions, les suivantes:

-pour être un bon internaute il faut être cultivé, et pas ignorant qui va machinalement dans la mauvaise direction , ça veut dire il perd son temps en communiquant avec des personnes anonymes , dans leurs manières de pensées, dans leurs religions,.. ect

-n'utilisez pas l'internet beaucoup pour protéger vos yeux ,et tout le corps de la fatigue.

-faites attentions aux autres utilisateurs, et pensez bien avant que vous acceptez une invitation.

Dans chaque compte vous entrez, il ya de différents photos et images, alors faites attentions aux images qui sont interdits où tabous.

Finalement, l'internet est un arme à deux figures;l'une est belle et l'autre est mauvaise alors concentrez bien, entant qu'internaute.

soyez sociable..

Lorsqu'on voit cette vie, et ce que nous demande à fin d'être heureux où juste ressentir à l'aise, nous oublions les autres choses que nous avons, qui peuvent justifier notre identité, que nous sommes un membre de ce monde en général et de cette société en particulier..

Alors, si cette identité est très importante dans notre vie, comment peut-on prouver son existence?

Etre sociable: une expression, qui veut dire être membre d'une société où, traiter les autres avec une simplicité et modesté, loin de la grésivité..

mais également, cette exprèsson s'utilise pour montrer l'opinion verbal et moral de l'Homme dans sa société comme étant un membre ,qui l'appartients.

Lorsque l'Homme travaille, il est justement entraine de donner un service à sa société, lorsqu'il écrit il est entraine d'essayer de corréger les fautes qu'ils ont fait les autres membres dans sa société, lorsqu'il fait des manifestations et des grèves sa veut dire qu'il n'accepte pas ce qui se passe dans sa société, et il veut de changement..

cependant, il ya plusieurs personnes ne savent pas tout celà, car la sociabilisation c'est une chose qui n'a pas de valeur qu'avec l'existence de l'Homme, et également son existence est relié

rationnellement à l'existence de cette dernière.

Mais aussi l'Homme existe juste pour vivre et faire ces besoins

biologiques tel que: le manger par

exemple, et il n'est pas censé de prouver son identité car il va mourir un jour et cette identité va disparaître après sa mort..

Enfin, d'être sociable c'est d'être responsable de passer un message

positive à ce monde que vous êtes partie , pour faire un changement

positive dans votre société, il faut décrire et sortir de votre situation de

silence, et parler avec confiance de votre opinion que se soit dans le

monde réel où virtuel..

soyez patient

La vie est un long voyage qui nous ne demande pas d'avoir d'argent ou de grand pouvoir, elle nous demande d'être fort lorsque on est triste, Et plutôt d'être patient à l'égard des autres, notre famille, nos amis, et même devant nous même.

Si on parle de ces idées devant des milliers de personnes dans le monde, ils vont dire tous qu'ils les connaissent, mais ils ne peuvent plus les appliquer.

Alors comment, peut-on être fort et patient devant les autres, et même devant nous même?

Lorsqu'on a un grand problème dans notre vie qui nous pousse de ne pas bien respirer où moment où nous sommes entre les murs de nos maisons, on est sûr et certain qu'on ne peut plus avoir la puissance que l'on cherche, à fin de vivre en calme, si pour cela plusieurs personnes s'isolent depuis leur premier problème, et ils ont peur de la chute. cependant d'autres décident de résister, et chercher d'autres chemins lumineux qui peuvent leur donner un peu d'oxygène pour continuer leurs vies.

la raison qu'il a poussé plusieurs chercheurs dans le domaine de la psychologie de chercher des solutions, qui peuvent être un remède à cette maladie qui menace la vie humaine..

Lorsqu'on a fait des recherches sur deux groupes de personnes, l'un est patient et fort, et l'autre est faible qui n'a pas d'énergie pour résister, nous avons trouvé que le premier groupe sont des personnes qui peuvent continuer leurs vies peut être sans avoir des maladies aiguës, et l'autre groupe sont des personnes qui souffrent de plusieurs maladies physiques et morales tel que: la dépression, le stress, le diabète.. ect..

Donc, pour vivre votre vie il faut toujours être fort et attentive que vous allez avoir de grands problèmes qui vous arrivent comme un obstacle devant la réalisation de vos buts, mais il ne faut pas réfléchir beaucoup, et il faut que vous continuez et n'arrêtez plus.

Et tous cela ne se réalise jamais qu'avec la foi en notre createur, lorsqu'on est proche de lui, on est fort et patient car il est le plus puissant, et non pas d'autres..

Enfin, la patience est un autre clé dans votre vie que vous l'utilisez au moment déficile, à condition d'accepter ce que vous avez eu, et ce que vous avez pas eu comme des buts, à fin de recommencer à zéro

soyez positive.

Le corps humain ne besoin pas tout simplement d'être guéri et protégé des maladies aiguës, mais aussi il besoin d'être reposé afin d'avoir de l'énergie pour vivre, et parmi les idées qui aident ce dernier à vivre c'est : "d'être optimiste et positive".

Alors que veut dire "être optimiste et positive"? et comment elle aide cette dernière l'Homme à vivre à l'aise dans sa vie?

Etre optimiste et positive: c'est éviter de penser aux méfaits des choses, et pensez à leurs bienfaits afin de ressentir à l'aise et de réussir dans ce que vous faites.

En pensant que se sois d'une manière positive ou négative, dans ce cas notre cerveau attire les choses, les êtres vivants, .. ect
automatiquement, mais tout dépend sa situation psychologique.

Alors prenez soin de votre corps, en pensant d'une manière positive; en oubliant le passé et concentrez sur le présent.

priez, car la religion est la raison d'avoir une énergie positive.

lisez un bookin avant d'aller au lit.

Ecoutez aux personnes très âgées, pour prendre des meilleurs leçons de la vie, pour apprendre à parler avec l'autre, et le respecter.

faites du sport pour avoir un corps sain.

Lisez quotidiennement le livre sacré (le coran) , car il vous aide de faire une communication spirituelle avec Allah et votre âme.

Ne fumez pas

La majorité de personnes dans le monde ignorent, les méfaits de fumé où la cigarettes, cuver une cigarettes c'est être près de danger; un morceau de papier lié comme une baguette, et contenant une matière noire et sec, nuise votre coprs, et le tue avec le temps.

Lorsqu'on dit tous celà, la plupart des fumeurs nous disent, oui nous savons tout celà, mais nous sommes incapables de le quitter.

Alors que fait de la cigarette très importante dans la vie de l'Homme actuel, malgré qu'il sait ses inconvénients?

comment peut-on arrêter de fumer, et protéger notre coprs de danger?

L'Homme se trouve dans la dernière époque très ennuyé et fatigué à cause de la pluralité de ses responsabilités, la raison qu'il a poussé de chercher une chose qui l'aide à oublier ses soucis; parlons donc de fumé, qui est la première raison dans le monde à déguster où cuver d'autres drogues, qui causent du tort au coprs humain progressivement.

Après les recherches faites sur les coprs des fumeurs, on a trouvé que le fumé est la vraie raison d'avoir plusieurs maladies dangereux tel que: le cancer, les maladies cardiaques... ect, c'est pour celà la majorité des malades sont conseillé d'arrêter de fumer.

Et vu au danger qu'il a provoqué le fumé ,ils ont proposé quelques solutions à fin de protéger nos coprs, citons à cet exemple:

_Un homme fatigué ne besoin pas d'une cigarettes mais il besoin de prier et parler avec Allah pour ressentir à l'aise, car le vide que ressent l'homme c'est le premier cause de fumer.

-Travaillez lorsque vous êtes libre, et ne laissez pas les mauvaises idées vous attaquent et vous volent, et vous convaincent de prendre une cigarette.

-Exercez un certain type de sport pour que votre cerveau sois occupé et chargé.

-choisissez les amis qui vous supportent à faire le bien et à faire des choses positives, pour être loin des soucis ,qui peut être le résultat de votre cas de stress qui vous convaincre de fumer à fin de se calmer.

Et finalement, soyez cultivé, Allah vous conseille de prendre soin de votre coprs et vous en êtes responsable.

Chapitre: 02

Découvrez votre monde.

**l'ignorance spirituelle
des gens est la première raison
de leur suicide.**

L' introduction de deuxième chapitre.

plusieurs gens dans la vie quotidienne négligent la découverte de leur monde, et ils sont toujours occupés dans leurs bureaux, et dans leurs maisons, où en jouant leurs rôles que ce soit dans la maison où ailleurs, mais ils oublient de contempler le monde qui leur entoure, et de découvrir celui qu'il a créé ce monde, et ils passent leurs vies en vain, et vous les trouvez isolés parfois entraînés d'effacer leurs larmes seules, alors que en la réalité, ils oublient qu'il y a un créateur qu'il l'écoute, et l'aide à oublier le souci, et d'être fort et heureux.

Donc, si la vie nous charge de plusieurs responsabilités, et nous fait parfois ressentir malheureux et faible, comment peut-on être fort?

Et si notre monde nous demande d'être en contact, comment ce contact nous aide à se guérir?

Et est-ce la contemplation est une opération naturelle où spirituelle, et quand peut-on faire cette opération?

Les trois clés indispensables dans la vie

la religion, la lecture, le sport.

Lorsqu'on voit la vie humaine, nous ignorons la raison qu'il a aidé ce dernier d'être un Homme, et un membre respectable dans la société, et nous voyons tout simplement les choses matérielles qui peuvent disparaître avec le temps, cependant les vraies clés de notre vie sont d'autres choses, que l'on oublie et l'ignore tout le temps.

Donc, quels sont les clés de notre vie?

Et comment peut-on les savoir, et nous sommes dans les dernières années chargés de plusieurs responsabilités et plusieurs choses tel que l'internet?

Allah a créé l'Homme et les autres êtres vivants pour faire ce qu'il leur demande de faire dans son livre sacré tel que: la prière, faire le bien, ... ect

Car la foi dans le cœur humain se ressemblent à l'oxygène, et celui qu'il n'a pas, il est toujours dans le monde réel comme une machine, il marche où les autres marchent sans avoir des informations sur sa direction, et sur les résultats de son choix .

Et quand on parle de la religion, on ne peut plus oublier le sport et son rôle à faire cette religion surtout lorsqu'on parle de la prière qui demande un corps sain à fin d'être en contact avec Allah, et ressentir de la paix.

Et cela prouve l'opinion des spécialistes qui définissent la prière qu'un fait physique et moral , qui demande la présence de l'état d'esprit et du cœur, pour savoir le goût de la foi au près de notre createur , et dans ce cas tous les personnes qui cuvent un certain type de drogues sont interdites de faire la prière .

cependant, être un croyant vous demande aussi d'avoir de bonne culture sur ton createur, et sur ta religion, et concernant tous les règles que le livre sacré a cité , ce dernier qu'Allah nous demande de le lire quotidiennement pour savoir le monde et ses détails ,pour avoir un contact spirituel très fort avec notre createur .

Enfin, pour être un bon croyant il faut être un bon lecteur, car la lecture est la première chose qu' Allah a cité dans le coran ,exactement dans sorat "el Alak" ,et il a dit "**lis le nom de ton seigneur qui a creé" verset 01.**

cotemplez votre monde.

Allah nous a créé un monde très beau, et plein de miracles, mais nous ignorons l'importance de tout cela, car nos esprits sont toujours chargés de plusieurs responsabilités dans notre vie réelle ..

Donc, si la contemplation à notre monde nous aide à bien le découvrir, et peut-être à avoir des réponses à nos questions posées, comment peut-on faire un contact spirituel avec notre monde?

Et est-ce que cette opération concerne toutes les personnes dans le monde?

La contemplation : est une opération d'une nature spirituelle, que l'Homme croyant fait en pleine de silence dans le matin ou le soir, à fin d'être en contact avec Allah et tout le monde qui l'entoure, et cette dernière demande de l'Homme croyant avoir la foi à son créateur, et généralement tout les personnes et n'importe leurs nationalités et leurs religions font de la contemplation d'une manière différente, la raison qu'il a aidé les spécialistes dans la psychologie de faire plusieurs recherches dans ce domaine sur plusieurs cas de malades, à fin de voir l'efficacité de cette opération qu'elle est citée dans plusieurs versets coraniques et dans d'autres livres sacrés..

Et vu aux résultats obtenues dans ces recherches, les spécialistes conseillent les personnes malades d'exercer l'opération de la

contemplation pour tuer les maladies suivantes: le stress, la dépression, la phobie , la peur, et l'oubli, pour nettoyer le cerveau de tous les souvenirs blessants, et pour avoir de l'énergie positive..

Pour conclure, un Homme est caractérisé en deux figures: figure corporelle et figure spirituelle , on ne peut jamais les séparer, alors pour traiter un corps malade, il faut guérir l'âme pour avoir une bonne énergie ,qui vous donne de la patience et de courage pour tuer la maladie.

l'autre dans votre vie.

Allah a créé l'Homme au début seul , et comme la vie est très déficile, il l'a guidé après vers une personne ,qui le ressemble dans les cratères physiques, mais il se diffère dans la manière de pensée ,et chacun il a sa nature propre à lui et son monde propre à lui aussi, car le créateur a vu que la différence est la raison de leur reunion , et dans ce cas on a eu plusieurs types de relations dans notre vie quotidienne: amitié, amour, fraternité... ect, mais malgré tout ça nous avons toujours des problèmes avec les autres..

Alors si l'autre est très important dans notre vie, pourquoi nous avons toujours un problème lorsqu'on se trouve en contact direct avec lui?
et quels sont les solutions à fin d'avoir une bonne relation avec lui?
Et qu'ajoute l'internet à ces relations que nous faisons avec l'autre?

l'autre dans notre vie designe le partenaire ,qui nous partage tout ce monde; il y a ceux qui nous partage le même toit citons à cet exemple nos parents et nos soeurs et nos frères, et il y a ceux qui sont loin de nous tel que nos amis, nos collègues, nos voisins, mais ils nous partagent une partie de notre vie, même si on ne les rencontrent pas toujours ,à cause de nos responsabilités.

cependant, nous nous trouvons stressées et tristes et angoissés à cause de notre ignorance en vers l'autre..

l'ignorance de ne pas pouvoir communiquer avec l'autre sans stress, et sans avoir de phobie en vers les gens.

l'ignorance de ne pas pouvoir se résister quand l'autre nous blesse, et laisse et nous quitte.

la majorité de temps, nous nous trouvons tristes à cause de la chute des relations que nous faisons avec l'autre, et nous avons de la phobie de réessayer de faire une relation après une période de nettoyage de cerveau des mauvaises souvenirs, qui peuvent provoquer des balafres dans notre cerveau et de dangereuses maladies tel que le cancer.

si pour cela il y avait plusieurs chercheurs, qui ont fait des recherches dans ce domaine, et ils ont trouvé quelques solutions à fin de vivre à l'aise, citons à cet exemple:

le respect: il faut toujours respecter l'autre même s'il est contre vous, pour que vous apparaissez fort et différent par rapport à lui, et également plein d'énergie positive qui vous aide à réussir dans votre vie.

Dialogue : pour comprendre l'autre il faut toujours le discuter, même s'il est différent par rapport à vous, les mots qui va les prononcer sont les clés que vous aller l'utiliser pour savoir sa manière de pensée.

Ecoutez bien :pour être un bon Homme et aimable, et célèbre dans votre sociétéé écoutez bien les autres, et donnez à eux l'occasion de raconter leurs expériences pour que vous puissiez apprendre les meilleurs leçons de la vie.

Acceptez les points de différences: pour réussir dans n'importe qu'elle relation, il faut que vous accepter les points de différences de la personne avec qui vous discuter.

Il faut savoir choisir vos mots: si vous êtes en contact direct avec l'autre vous devez choisir de beaux mots pour attirer son attention , et si vous êtes en contact avec l'autre dans les réseau sociaux , vous êtes obligé d' utiliser les beaux mots colorés ,et de beaux autoculants pour montrer votre hospitalité indirecte à votre utilisateur.

Enfin une vie sans autre est une plante sans eau, car l'autre dans notre vie est le partenaire ,qui nous partage tout, et le miroir qui nous montre nos cratères et nos pensées et nos sentiments cachés.

La conclusion

Dans ce monde ,où vous êtes l'héro de l'histoire ,il faut que vous jouez votre rôle tel qu'il est cité dans le livre sacré " le coran" ,et prenez soin de vous même en faisant que le bien, et méfiez vous de tout ce qu'il est mal ,qui peut vous causer de mal ,car la vie nous demande d'être fort et plein d'énergie positive en contemplant notre monde et en faisant une prière indirecte , à fin d'être prêt à résister tout ce qui nous blesse.

les tables de matières:

Remerciement

Dédicacée.

Introduction générale..... .. 01

chapitre 01: prenez soin de vous. 03

01-Introduction:..... 04

02-Organisez votre temps..... 05

03-oubliez le passé..... 07

04-choisissez le vrai ami..... 08.

05-soyez cultivé..... 10

06-soyez un bon internaute..... 11

07-soyez sociable..... 14-

08-soyez patient..... 16

09-soyez positive..... 18

10-Ne fumez pas..... 20

chapitre 02: découvrez votre monde 22

l'introduction: 23.

01-Les trois clés indispensables dans la vie (la religion, la lecture, le sport). 24

02-contemplez votre monde..... 25

03-L'autre dans votre vie..... 26

04-**la conclusion**..... 31

