

ليكن لديك ثلاثة  
أصدقاء على الأقل

ولا تأكل ذبابته

قواعد الحياة من  
وجهة نظر الأطفال

كتبها ١٤٧ طفلاً يعرفون قواعد الحياة

إعداد جيه. إس. سولت

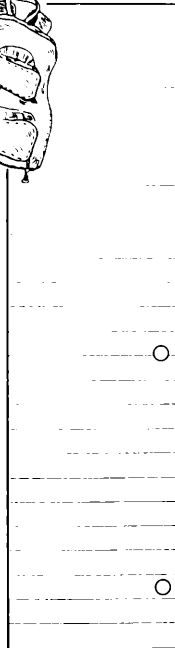
مؤلف كتاب قبلي قبلتي المساء دائماً

ليكن لديك ثلاثة  
أصدقاء على الأقل  
ولا تأكل ذبابة

قواعد الحياة من وجهة نظر الأطفال



إعداد جيه. إس. سولت





## للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان  
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب. ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة. والناجئة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى. بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

## الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2000 by J.S. Salt

All rights reserved.

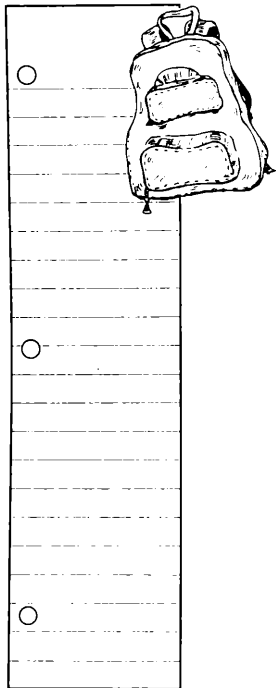
This translation published by arrangement with Three Rivers Press, a division of Random House, Inc.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣



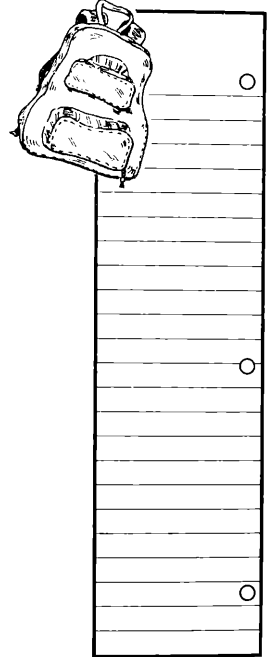
# Always Have at Least 3 Friends & Never Eat a Fly

*The Rules of Life According to Kids*



*Compiled by J. S. Salt*

# المحتويات



المقدمة ٩

علاقتك بذاتك ١١

الأسرة والأصدقاء ٥٧

في المحيط الخارجى ٨٥

## المقدمة



في خمسينيات القرن الماضي أعد "أرت لنكلتر" الكتاب الأكثر مبيعاً *Kids Say The Darndest Things*، أما في عام ١٩٩٧ - ومن خلال كتابي - *قبلي قبله المساء دائماً: وإرشادات الصغار لتنشئة آباء مثاليين*، كتبها ١٤٧ طفلاً يعرفون ماذا يريدون - فقد استطعت أن أرسخ اعتقاداً يثبت أن أطفال اليوم يمكنهم أن يقولوا أشياء غاية في العمق.

والآن، من خلال هذا الكتاب سوف تجد كثيراً من الأطفال (من ٦ - ١٢ سنة) لا يقدمون فقط قواعدهم الخاصة للتربية بل أيضاً قواعدهم الخاصة في الحياة بصفة عامة.

كما ستكتشف أن المبادئ التي يتم عرضها فى هذه الصفحات تضع أساساً لحياة ناجحة للأطفال وكذلك الكبار، ومن بينها "أذهب وابحث دائماً عن مغامرة" ( أوليفيا ، ١٢ سنة ) أو "لا تُصنع أبداً لمن يحبطونك". ( كارى ، ١٠ سنوات ) حيث تعد هذه نصائح سديدة وجيدة لنا جميعاً.

فلربما يقوم هذا الكتاب الصغير القوى - والقائم على رسائل لما يزيد على ١٥٠٠ طفل - بإعطائنا قواعد جيدة أو تذكيرنا بها لكى. ومن بين تلك القواعد : " دائماً ضع قلبك فى أى عمل تقوم به" ( نوربرت ١٠ سنوات ) و "لا تنس الأشياء الجيدة التى قمت بفعالها" ( جيسىكا ١٠ سنوات )

وعندما أتذكر الأشياء الجيدة التى قمت بفعالها، أضع هذا الكتاب على قمة تلك القائمة.

جيه. إس. سولت



## علاقتك بذاتك





عش حياتك دائماً

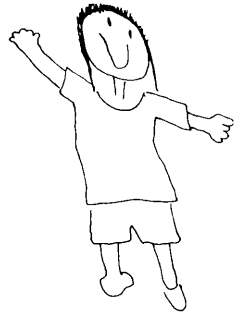
بالطريقة التي تحب أن تعيشها بها ،  
وليس بالطريقة التي يريد لها شخص  
آخر .

كريستال ٩ سنوات

دائماً افعلى شىء بصلبك .

نوربرت ۱۰ سنوات

دائماً فكر أنك تستطيع فعلها!



لا تستسلم أبداً

أو تفقد إيمانك حتى إن لم تكن بالفعل متأكداً.

سوفيا، سنوات



لا تقل أبداً لا أستطيع فعل شيء دون أن تحاول.

راشيل

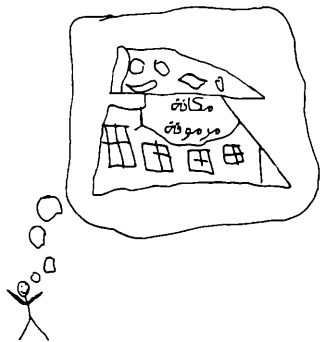
دائماً ضع نصب عينيك أهدافاً صعبة، (لو وضعت  
أهدافاً سهلة المنال؛ فإن ذلك ما سوف تناله)

جوان السن؛ ١٠ سنوات



اسع دائماً لتحقيق أحلامك حتى إن لم يكن هناك أحد يحب تلك الأفكار، من الممكن أن يسخروا الآن، لكن لو قمت بتحقيتها فسوف يغيرون من رأيهم؛ لأن حياتك أصبحت أفضل.

إريك ١٠ سنوات



تذكر دائماً الثناء الذي قد حصلت عليه .

سام ، السنة



لا تغضب أبداً من أخطائك .

مورجان ٨ سنوات

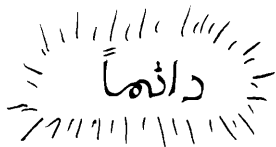
عندما تشعر بالحماسة أو التصرف  
السيئ، فكر في الأشياء الجيدة  
التي قمت بفعلها.

جيسيكا، ١٠ سنوات



لا تتحدث أبداً بلسانك عن نفسك ،

كيجل



امتدح نفسك كل يوم.

أشلى السنة



لا تبوح سريرك بدون هدف إيجابي.

إميلي، السنة

استخدم خيالك دائماً

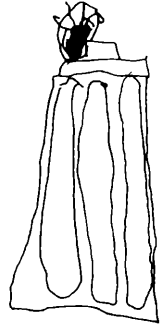
أشلى ١٠ سنوات



أبدًا

لا تلق بأفكارك في سلة  
المهملات .

كودي، ٧ سنوات



دائماً

العب بأفضل أسلوب من  
المرّة الأولى .

راقب

احتفظ بروح الدعابة .

جدين ٩١/٤ سنة



كن دائم الثقة في قدراتك ،

جوردان ؟ أسنة

## دائماً

- اجر حافى القدمين على العشب
- اقتف أثر الفراشة على قدر ما تستطيع
- خوف أختك مردين فى اليوم

فون = اسنته



دائماً  
أرقص

عندما يكون هناك موسيقى

سارة  
٧ سنوات



ابحث عن المتعة دائماً!  
.....

پریانا ۸ سنوات



لا تجعل شعور الجشع يملكك ،  
تشد لـ ٧ سنوات



كن كريماً ،

كيلاً ٩ سنوات

دائماً كن سعيداً بما  
تملك .

إيدي ١٠ سنوات

آمن دائماً بذاكك .

سائدر ا ٩ سنوات



لا تتوقف مطلقاً عن حب أو تصديق والدك .

دائيل

١١ سنة

دائماً اشعر بأنك مهم ،

عندما أعتقد ذلك ستجد أنه ليس هناك أي سبب

لأن تكون غير سعيد ،

ميلودي ١٠ سنوات

دائماً انظر إلى كل جوانب الحياة .

ماديسين ٧ سنوات



كن دائماً متفتح العقل .

ديلون ١٠ سنوات



قف دائماً في شموخ

جوى استوائ



لا تَتَّظَاهِرْ أَدْبَاراً بِأَنْكَ شَخْصٍ  
آخَرَ غَيْرِكَ .

دائياً ۱۰۱ سنه

# دائماً

اصعد إلى المستوى التالي .

بيريانا السن :  $\frac{1}{4}$  سنة



تفعل فقط ما هو مطلوب ، افعّل أكثر .

إيهي ١٠ سنوات

لا تستسلم أبداً وتقول إنك فعلت كل  
ما بوسعك، إن الإبداع لا ينتهي،

سوزان

أساتذتي

دائماً	بهذه
فكر	الطريقة
قبل	ستتجنب
فعل	الوقوع
أى	فى
شء	مشاكل
	كبيرة

---

ماديين السته

دائماً احتفظ بشيء في ذهنك .

نيكول ٩ سنوات



دائماً

اقرأ الأدب الجيد ،



جونسون

اصحك بقهقهة دائماً.

تَرائیر  $\frac{1}{4}$  سنه

استمتع دائماً بحياتك

قبل الكبر!

سامنتاً

١١ سنة



لا تستمر في الخداع أو الغش.

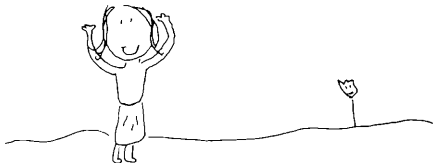
ماريسا ٨ سنوات

# دائماً

... احصل على عطلة نهاية الأسبوع واستمتع بها.

ميشيل

٧ سنوات



استمع دائماً بعظمتك الأسبوعية .

مارفين ٧ سنوات



لا تُضَيِّعْ عظمتك الأسبوعية .

ماريا ١٢ سنوات

دائماً حاول فعل شيء لا تجيده ،

أوسامى ، ٩ سنوات

دائماً رتب حجرتك حتى تجد  
الأشياء التي تريدها.

كيرستى

١٠ سنوات

دائماً ...

تجاوز القيود ،

اذهب إلى ما وراء الممكن ،

اجعل المستحيل ممكناً ،

ديفيد ٢٠ سنوات



... ترقص رقصۃ النصر قبل تحقیقہ .

فارین اسد

اعمل بدأب داثماً وستصل إلى

هدفك العظيم .

بیتانی ۱/۹ سنتہ



لا تتوقف عن فعل ما تحب،

كريس ١٢ سنته



... قستسلا

كريستينا السن : ١١ سنة



لا قستسلا ابدأ !!!



ماكس ١٢ سنوات



لا تتخلَّ عن

معتقداتك أبداً

سيري السنة



## الأسرة والأصدقاء



دائماً دع ~~ك~~ أفراد أسرتك يناموا .

سنوات

٨ سنين

لا

تتدخل أبداً في أسرار من الممكن أن  
تكون شخصية.

ديلون ٢٠ سنوات



لا تكن وضيعاً في معاملتك لأختك،  
فربما لا تصطحبك في أي مكان مرة أخرى،  
كندرا ١٠ سنوات



دائماً كن لطيفاً مع إخوتك، إنهم أفضل  
ما يربطك بـماضيك.

أورين ۱۱ سنته



دع إخوتك وأخواتك يشتركو

معك .

كريستوفر ٦ سنوات

ساعد والدك دائماً ،

الين ٧ سنوات

دائماً

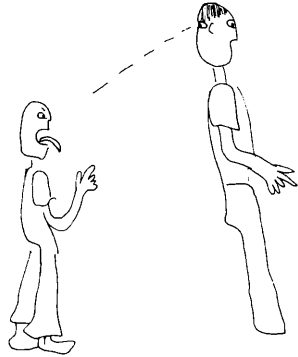
العب مع والدك

أليكس، ٦ سنوات



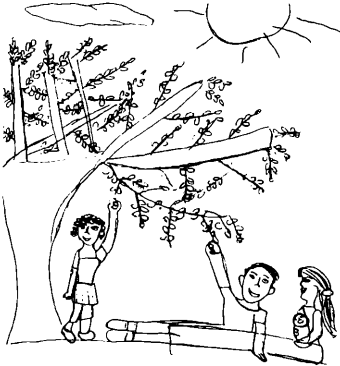
لا تتلاعب بوجهك في ظهر والديك لأن لديهما عيوناً  
في الخلف.

جيريل ١٠ سنوات



اعمل دائماً على إيجاد وقت للحياة الأسرية .

جايولا اسنت



دائماً أطلع والديك ومن يكبرك  
سناً.

تشيلسيا ١٠ سنوات

لا

تؤر غضب و الديق معافى نفس

اللحظة.

ريان 9 سنوات

دائماً

تصرف بشكل جيد أمام

أجدادك .

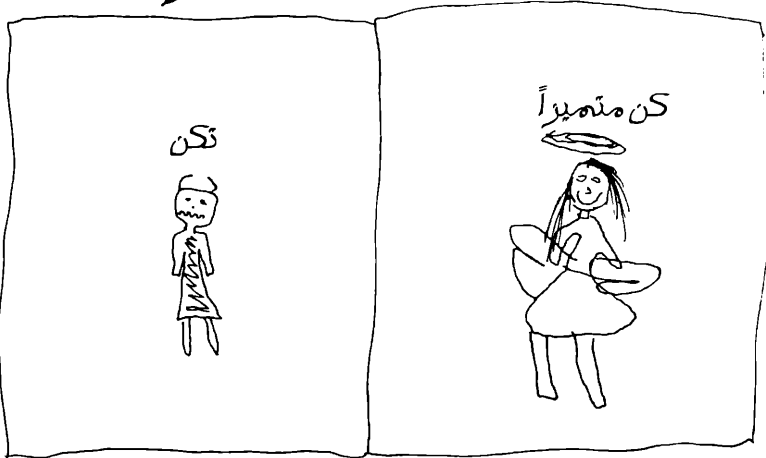


تايلور



دائماً

لا



کریستینا ۱۲

لا تقل " عملاً جيداً "

بينما تسهل العمل ،

ماتيو

9 سنوات

لا تأخذ صور أولادك إلا إذا

أرادواهم ذلك.

إيزابيث ١٢ سنوات

دائماً

احمد أصدقاءك وأسرقتك،

أليكس ١٠ سنوات

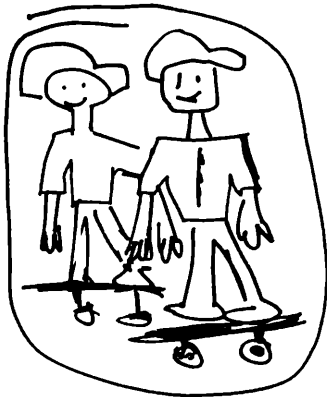
دائماً حب أسرتك مهمما حدث.

إريكا ١٠ سنوات

دائماً تعرّف على السلبيات حتى

لا تفعلها.

أني ١٠ سنوات



دائماً

اعمل على تكوين

صداقات حميمة ،

جاسون ، ٢٠ سنوات

دائماً اعمل على تكوين صداقات جديدة  
مع الاحتفاظ بالصداقات القديمة .

كريستن ٩ سنوات



لا تأمر صديقك ولا تضعه في  
مأرق.

جيسیکا ۱۰ سنوات

دائماً

اعمل على تكوين أكثر ما تستطيع من صداقات.

أليكسندرا اسنت

لا تفض أسرار الآخرين .

إيمى

- ١٠ سنوات



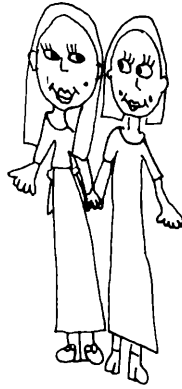
ليكن لديك ثلاثة أصدقاء على الأقل .

إليزابيث ١١ ¼ سنة

دائماً

كونوا أصدقاء

ولا تفرقوا



ليسه 9 سنوات

داثماً

كُونِ صِدَاقَاتٍ وَإِلَّا سَتَكُونُ وَحِيداً .

نور برت ۱۰ سنوات



في المحيط





فى المحيط الخارجى



# دائماً

اذهب وابدأ عن المغامرة ،  
أوليفيا السن ؛ ١٢ سنة



لا تجلس في مكانك طوال اليوم ،

أشكي ١٢ سنة



اعمل دائماً حتى تحقق ما تريد .

میشیل

لا تدع أحداً يجبرك على أن  
تغش أو تسلك الطريق  
الخاطئ.



تغير أخلاقك لمجرد أن شخصاً ما  
يريدك أن تفعل ذلك.

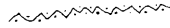
ساندى ١٢ سنة

لا تَغشَ أَيُّ أَحَدٍ ،

وَلَا تَجْعَلْ أَحَدًا يَغشُكَ ،

ہی، چیس، ۹ سنوات

دائماً



شارك في محادثات شيعته ،  
إليسا ١١ سنة



استفد دائماً من أفكار غيرك  
ولا تقتصر فقط على أفكارك ،  
لوران السن : ١٠ سنوات

دائماً ابتعد عن غير المردين

هيزر ١٢ سنته



لا تقلق؛ لأنك مرح.

أرون / ١٢ سنته

لا تصغِ إلى من يحبطك .  
كاري ١٠ سنوات



لا

تحاول تثبيطهم الناس الذين  
لديهم الكثير من الشجاعة .  
فاتاشا ٩ سنوات

دائماً احتفظ ببعض النقود مخبأة في مكان ما ،  
أنتهى ١٠ سنوات



تحقق دائماً من نقودك لتتأكد إن كانت  
حقيقية أم مزورة ،  
توماس ٩ سنوات  
جنيه مزور

تتباہ بنفسك او بھم متلكاتك .

كريستين ۱۰ سنوات



لو استطعت التبرع بملايسك أو لعبك أو طعامك  
للمحتاجين الذين ليس لهم مأوى، كي يحيوا حياة  
أفضل، لمَ لا تفعل ذلك، أ؟

سوران السن : ١٠ سنوات

دائماً اذهب إلى كبار السن وساعدهم .  
أشدين ٨ سنوات



عندما يكون الشخص مريضاً، دائماً  
أحضر له وروداً .

إيانا

٩ سنوات

لا تُفرش للحيوانات مهاداً من قش على المحيط أو البحر  
وإلا فسوف تموت الحيوانات ولن تراها مرة أخرى .  
ديفيد ، سنوات

لا تشتتر منزلاً كبيراً جداً أو صغيراً للغاية؛ لأن المنزل الصغير  
للغاية سيكون ضعيفاً والمنزل الكبير جداً سيكون تنظيفه شيئاً  
صعباً جداً. ماريسا

السنة

دائماً قل الحقيقة ،

كريس  $1\frac{1}{4}$  سنت

لا تكذب أبداً

فالكذب يحط من قدرك .

تشاندر ۷ سنوات

لا... تستخدم كلمة "نسيت" كعذر،  
أوبري ۱۱/۲ سنة



لا تقل: "لقد أكل كلبى كراسته الواجب  
المنزلى" إذا كنت لا تملك كلباً أو كان  
مدرسك صارماً.

تى، جيه،

۹ سنوات

لا تحكم على أحد من خلال ما  
يظهره، لكن احكم عليه بقلبه،  
كارول 9 سنوات



لا تكن أحداً لأنه مختلف، فربما يكون هو أعر  
أصدقائك في المستقبل،  
سوري السنه



لا

تستخدم كلمات جارحة

أموردا ٩ سنوات



لا تَتَلَفْظْ

ببعض الكلمات البديهة .

ماكس ٧ سنوات



لا تقل: "أنا أفضل منك".

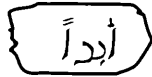
جوليانا ١١ سنة

لَا تَكُنْ وَقِحاً لَهُ جَرْدٌ أَنْ شَخِصاً آخِر  
كَانَ وَقِحاً مَعَكَ .

جینی ۱۰ ۱/۴ سہتہ

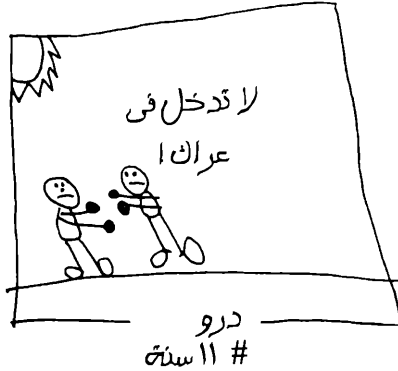


لَا تَكُنْ مَشَاغِباً



ریتا

أسع دائماً لحل المشكلات ،  
دانا ٧ سنوات



دائماً

تذكر الناس الذين ساعدوك للوصول إلى ما  
أنت عليه .

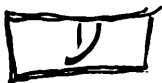
سائدي ١٢ سنته

لا تأخذ النصيحة من شخص لا  
تعرفه .

براندون

دائماً قل لا لمن يريد إعطائك مخدراً فيما عدا الطبيب .

توري السنه



تدع أحداً يعيش حياتك بدلاً منك ؛ لأنها

حياتك الخاصة .

أندرو ١٢ سنوات

لا تَتَّقِ فِي شَخْصٍ غَرِيبٍ .

دائى ۸ سنوات



لا تَسبِبْ مَشَاكِلَ لِلْآخِرِينَ .

دائى ۱۰ سنوات



لا تدع الأطفال الصغار يشاهدوا نشرة الأخبار.

كارولين



لا تقصص شعرك دون

مساعدة أحد.

هنا ٩ سنوات

لا تقرأى مجالات الجمال ؛ لأنها  
سوف تشعرك بأنك قبيحة .

مورال السنه

# لا تأكل دبابته

لأنها سوف تصيبك بالأمراض .

جوش ١٠ سنوات



كن دائماً متسامحاً ولا تحمل أذى  
ضعيفته لأحد .

كريستين ١١ سنه

تذكر دائماً مشاعر الآخرين .

كارولين ، ١٢ سنوات



لا تتعامل مع الآخرين على

أنهم أشياء عديمة القيمة .

أندرو ، ١٢ سنوات

# دائماً

... اطلب المساعدة إن كنت تحتاج إليها .

هنري

١٠ سنوات



تعاون مع الآخرين ، فلا يمكنك فعل  
الأشياء بمفردك .

تشانس ١٠ سنوات

دائماً ألقِ الكرة عندما يريد  
الآخرون التقاطها.

ميلر ٥ سنوات





شارك الآخرين (لن تجد أي شيء جيداً إذا كنت تعيش بمفردك)

جوان السن : ١٠ سنوات

دائماً مديديك لتقديم المساعدة .

ولا

تدر ظهرك أبداً لمن يحتاج إلى

المساعدة .

كريستينا ، ١٠ سنوات

ساعِدْ جِيرانَكَ دائِماً

بالرِّضاعِ نِداكَ ،

بِريَّتائِي ٩  $\frac{1}{2}$

دائماً احصل على

بعض المتعة

كل يوم!

كيلي، 9 سنوات

وستشعر

سنة.

العبد دائماً وكأنته دورك

الأخير في اللعب ،

جيمس ، ٢٠ سنوات

لا تنس هذه القواعد

وسوف تنجح في الحياة

ميلز السنة

## ملخص كتاب " ليكن لديك ثلاثة أصدقاء على الأقل ولا تأكل ذبابة"

في هذا الكتاب، يقدم مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين السادسة والثانية عشرة قواعد الحياة من وجهة نظرهم. ستدهش من مدى الحكمة التي يتحلى بها الأطفال في مثل هذه السن ولا شك أنك ستتوقف للحظات متأملاً المبادئ التي نسيناها أو تناسيناها نحن الكبار في خضم الحياة.

عش حياتك دائماً بالطريقة التي تحب أن تعيشها بها، وليس بالطريقة التي يريد شخص آخر.  
دائماً أعمل على تكوين صداقات جديدة مع الاحتفاظ بالصداقات القديمة.  
دائماً ألق الكرة عندما يريد شخص آخر التقاطها.

هذه بعض القواعد التي ذكرها الأطفال هنا. وهي قواعد تنضح بالبلاغة والحنكة بالرغم من بساطتها الشديدة، كما أنها تدعو إلى الابتسام.





لا تهر على أن تكون شخصاً آخر غيرك \_ دائماً ١٠,٥ سنه  
دائماً اكن على نفسك لمره كل يوم \_ أشلى , ١١ سنه  
لا تفعل ما هو مطلوب فقط , افعل أكثر \_ إيضاً , ١٠ سنوات  
قل الحقيقة دائماً \_ كريس ٨,٥ سنه

تلك النصائح هي " دروس في الحياة " قوية ومؤثرة لتساعدنا وترشدنا جميعاً .  
" مرة أخرى يعد جيه . إس . سولت دروساً في الحياة من خبراء حقيقيين , تعبر عن حقائق  
أساسية واضحة من القلب " . - ليزا جيبونز

جيه . إس . سولت هو مؤلف كتابي «تقبلني قبله المساء دائماً» و «تقبلني دائماً كما أنا» الأكثر مبيعاً .  
وهو يعيش مع زوجته وابنه في لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا .