

تم تحميل ورفع المادة على منصة

# المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

# Self development

## التطوير الذاتي

ان نهج التطوير الذاتى يكمن فى عدة أمور من أبرزها القيام باكتساب المهارات و السلوكيات و المعلومات التى تعينه فى تحقيق كل ما يرغب فى الوصول إليه فى حياته .



# ماذا يعنى التطوير الذاتى ؟

إن التطوير الذاتى له العديد من المدلولات فإن القيام بالحرص على تربية النفس والقيام يجعلها افضل هو من تطوير الذات ؛ وأن تحرص على أن تكون ارادتك الذاتية لا يتم التأثير عليها من قبل عوامل خارجية فإن هذا يعتبر تطوير ذاتى وارتقاء بالنفس البشرية . لذا نجد ان لتطوير الذات اهمية كبيرة يجب أن يحرص عليها الإنسان لكي يرتقى بنفسه و يكون واعيا و مثقفا ؛ و قد تسابق كل من علماء الاجتماع وعلماء النفس وعلماء الادارة فيما بينهم من اجل القيام بتأليف كتب و إلقاء محاضرات و القيام بإعدادها . وقد حرص العلماء من خلال هذه الكتب و المحاضرات على توضيح وبيان اهمية التطوير على مستوى الأفراد و المجتمعات حرصا منهم على بناء مجتمع مستقيم و متطور ؛ فإنه مما لا شك فيه أن لبناء مجتمع متطور يجب أن يتطور الأفراد . ان اساس كل ذلك هو العمل على اكتساب الأفراد المهارات التى تؤدى الى نهوض الأفراد و القيام بتطوير ذاتهم وبالتالي فإن ذلك يقوم بالانعكاس على المجتمع ككل فيصير المجتمع كله متطورا و فاعلا .

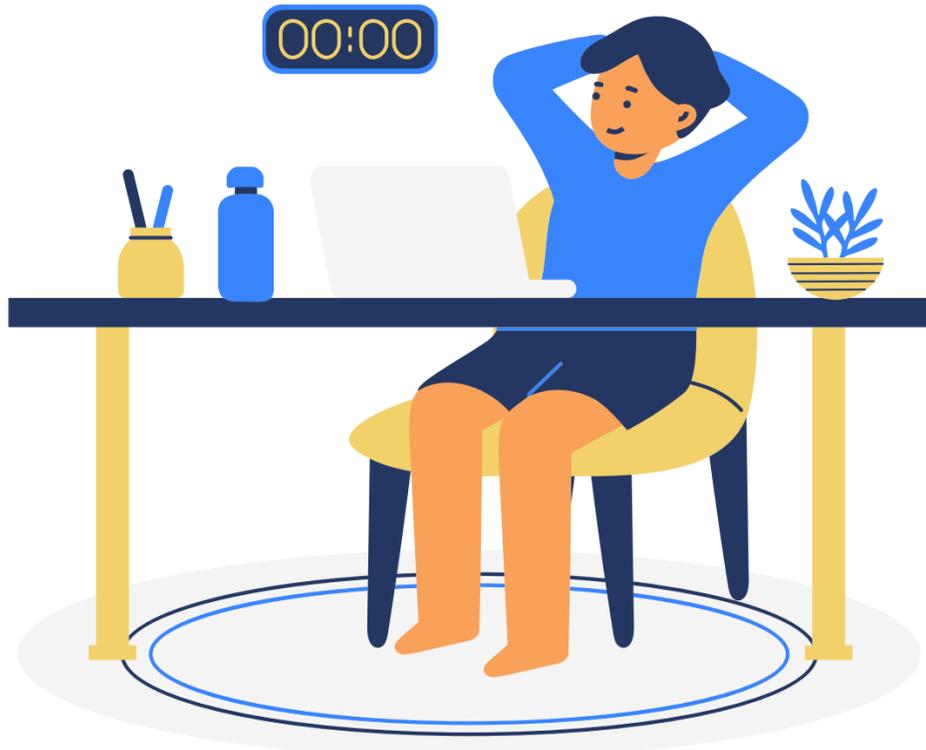


# مفهوم التطوير الذاتي

وان الله سبحانه و تعالى قد أودع في ذات الإنسان الكثير من المهارات و السلوكيات و القدرات العديدة و التي ما ان يقوم الانسان باستغلالها جيدا فانها تساهم بشكل كبير في تطوير الإنسان لنفسه وإلا فانه يصبح أكثر شبيها الحيوان ؛ فإن الحيوان لا يتمكن من تطوير نفسه فإن هذا الأمر يكون غير متاح له .

فإن الله عز وجل قد اختص الإنسان وحده بمجموعة من الصفات و المميزات الكثيرة التي تميزه عن غيره من المخلوقات ومنها أن الله سبحانه و تعالى كرمه ففي كتابه العزيز { ولقد كرمنا بني آدم } فسبحان من قام بتكريم الإنسان وتميزه عن غيره من المخلوقات بجعله قادر على تطوير نفسه و العمل عليها .

و توجد العديد من الصور و الطرق التي يلجأ اليها الانسان كي يقوم بتطوير ذاته و العمل عليها مثل قيامه بالبحث عن رزقه و العمل من أجل كسب ذلك فإن ذلك يعتبر عملا لتطوير حياته المعيشية و غيرها من الامثلة .



# أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق التطوير الذاتي

## الانطلاق من القيم

إن مبادئ الإسلام وقيمه هي المركز لفاعلية المسلم و هي التي تبعث فيه الرغبة في أن يستقيم و تولد فيه النضج وكذلك الشعور بالمسؤولية فيقوم بدفعه إلى أن ينمو بشكل وخطوات ثابتة فإن اردت ان تقوم باحداث تغييرا حقيقيا فكل ما عليك هو ان تلتزم بمبادئ و قيم دينك و منها انطلق لتصحيح سلوكياتك و تصوراتك ؛ فكلما زدت في تمسك بها و التوافق معها كلما تزداد جديتك و تفوقك و قدرتك على تنفيذ العمل بجدية أكثر .

## تعاهد ايمانك

إن الايمان يقوم بتهذيب العقل كما يعمل على تقوية الروح و يبعد النفس عن الاضطراب و الحيرة و القلق و يقوم بدعم الثقة و بعث العزيمة و تجديد الطاقة و يفتح في ذهنك الكثير من طاقاتك و مواهبك و يدفعك إلى النمو والتجدد ؛ فعليك ان تقوم بها نفسك و تقوية ايمانك فإن الايمان يبلى في النفس كما يبلى الثوب .

## قم بتحديد غايتك

إن قام الإنسان بالتعرف على ما يرغب فإنه يتمكن من تحديد المسار والعمل على الوصول اليه و إن هذا ما سوف يجعل لحياته معنى و نظاما فعند البداية يجب ان تكون النهاية دائما حاضرة في ذهنك ؛ فعليك أن تقوم بتشكيل مستقبلك بيدك عن طريق تحديد الاهداف والقيام بوضع الخطة المناسبة لتنفيذها و بعدها قم بتحويل تلك الخطة إلى واقع ملموس و عملي .

## قم بترتيب أولوياتك

إن الأمور تختلف ما بين المه و الغير مهم و الأمور الهامة تنقسم إلى المهمة والأكثر أهمية ؛ وإن الذي يكون أكثر أهمية بالنسبة لك هو الذي يساهم في القيام بتحديد أهدافك بالقدر الكبير فإن سر النجاح يكمن في القيام بترتيب الأولويات وإن تبدأ بالأهم قبل البدء بالأهم .

إذا اردت ان تصل إلى القمة فعليك بالغاء الأنشطة الغير مهمة من حياتك و نفذ زو عش داخل دائرة المهم و في أثناء تواجذك بها تجنب أن تجعل الأمور المهمة للغاية تحت ما هو أقل منها في الأهمية .

## تعلم لتعمل

إن أعلى ساعة في الدنيا هي التعليم و انفسهم متاعا فإنك بالتعليم تستطيع ان تبصر طريق السلامة وأن تحذر من طريق الغواية في دفعك التعليم إلى الابتكار و الابداع و تظل دوما في تجدد و تعرف ماذا يجب عليك أن تفعل و كيف تفعله فدائما ابدل قصاري جهدك في طلبه و تعلم ما سوف تعمل به .

لا تجعل التعليم وسيلة للتجمل أو تعده مجالا للتعرف العقل البعيد عن الواقع لأن معرفتك ان لم تقم بخدمة هدف او ان تمارس من خلالها عملا فانها تتحول إلى عبئ ثقيل لا يستفاد به .

## ارتق بتفكيرك

من أكثر ما يميز الإنسان عن غيره من المخلوقات هو قدرته على التفكير السليم فإن التفكير هو مفتاح النمو للعقل و السلوك و هو البوابة السليمة للابداع و الابتكار ؛ و من خلال اكتساب التفكير والتدرب على المهارات الخاصة به تتمكن من النمو والتطور لكي تمكن من تحسين وضعك و من تجاوز مشاكلك و تقوم بسد الفجوة بين الغاية التي تريدها و الواقع .

# أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق التطوير الذاتي

## قم بتحسين علاقاتك

من أهم ما يصنع النجاح أو يؤدي إلى الفشل هو تعايشك الراقى مع الآخرين و العلاقات الجيدة معهم فدائما بادر بتعزيز هذه العلاقات و اصلاح ما فسد منها عن طريق احترام الآخرين وخفض الجناح لهم وقبولهم ومراعاة مشاعرهم و مصالحهم واحتياجاتهم مع القيام بتخفيف التوقعات الإيجابية من الأشخاص

## تحقيق التوازن

ان تضخم العمل و سعة العلاقات و حبنا لعدة اشياء تجعل بعض جوانب الحياة تحيط بالشخص و تستغرق منه كل أوقاته و حيث ان لك فى حياتك أدوار متعددة فسوف تكون مطالب بأن تعتدل و تتوازن بين ذلك كله إن رغبت في أن تحتفظ دائما بالمعنويات العالية و ابداعك و عطائك و تبتعد عن التوتر و الضغط و الصراع و تحيا حياة سوية بدون تعقيدات .

## ارفق بنفسك

من الافضل لك لكي لا تحيا ضغوطات كثيرة ألا تقوم بالنظر الى الحياة بجدية شديدة و تعنت و لا تقوم بتحميل نفسك ما لا طاقة لك به و بدلا من القيام بذلك ارفق قليلا بنفسك بتشجيعها الدائم و احاطتها بجو من المرح والسرور فإن هذا سوف يقوم بابتعادك عن التوتر و يرفع من معنوياتك و سوف ترك التغيير نحو الافضل فقط ارفق قليلا بنفسك .

# أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق التطوير الذاتي

## التفاؤل الدائم

من الأفضل أن تقوم بزرع روح التفاؤل الحسنة بداخل و ان تقوم بتعديل مواقفك حتى تصبح دوما ايجابية و بعيدة جدا عن التشاؤم فإن هذا سوف يزيد من قدراتك و تفاعلك و سوف تمتلك روح المبادرة و تقودك الى البحث عن الأمل في وسط الظلمة و التركيز على الفرص المتاحة أمامك و تبتعد عن روح الانهزامية و الاحباط و اليأس عند اصابتك بها لن تتطور .

## الثقة بالقدرات

لكي تتمكن من النجاح فإن هذا النجاح لا ياتي الا من خلالك و داخلك لذا فإن النظرة التي تترك بها نفسك و الطريقة التي تتعامل بها معها تؤثر حتما على افكارك و جودة أدائك ؛ ان رغبت في التطور واحترم ذاتك و عزز ثقتك بقدراتك فإن النجاح في حياتك و اتقان عملك مرهون بمدى ثقتك من امكانياتك .  
يجب ان تعرف انه كلما ازداد احتقارك لنفسك و انتقاصك لقدراتك كلما سوف تشعر بهبوط عزيمتك و ضعف في ادائك و تدنى همتك و كل ذلك سوف يؤثر عليك بالسلب فلن تستطيع ان تتقدم و تحقق رغباتك .

## استمع لكي تفهم

أن الاستماع هو أداة الفهم فإن اردت ان تتطور و تنمو فقم بتقليل كلامك وأكثر من الإنصات لهدف التعلم و الفهم ؛ و عندما تسمع افترض أنك لم تتمكن من الفهم و انك ما زالت بحاجة الى ان تستمع اكثر و ذلك سوف يزيد من اطلاعك دائما بما يجري من حولك و بالتالي سوف ينضج تفكيرك وتركيزك و يفهمك الآخرون بشكل اوضح .

# اخطاء تجنبها

إن كنت تريد أن تغير حياتك و تطور نفسك و تحقق أهدافك فعليك أن تتجنب هذه الأخطاء التي قد تقع فيها ، لأنها لن تجعلك تتقدم أبدا و إنما العكس ستجعلك دائما في نفس الموضع و ربما حتى تتراجع للخلف .

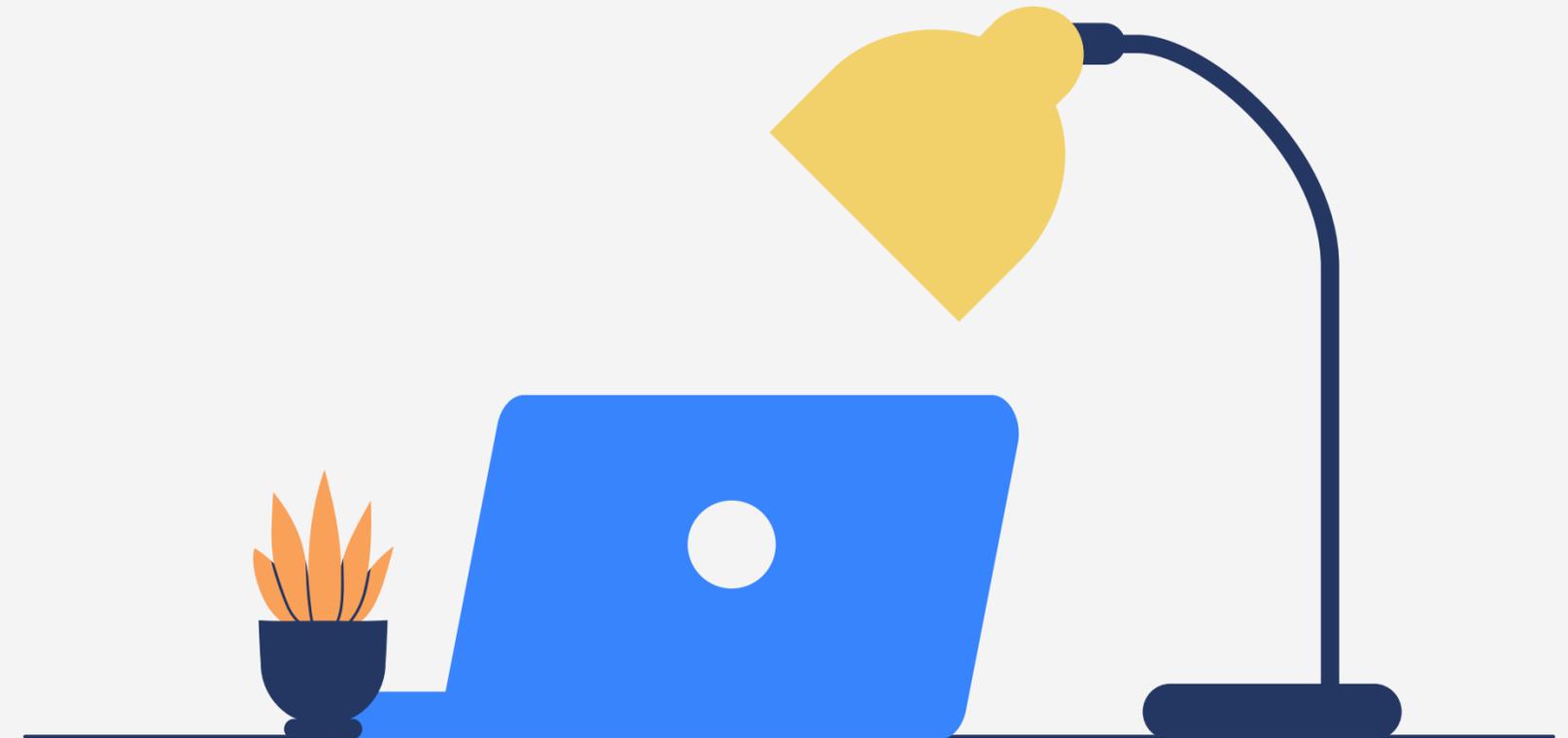
❌ لا تحاول أن تكون شخصا آخر

❌ توقف عن القلق بما يعتقدونه الآخرون

❌ توقف عن التذمر

❌ لا تخف من الفشل

❌ احط نفسك بالاجابيين



# مقولات عن التطوير الذاتي

و من الاشخاص الذين تحدثوا عن تطوير الذات هو الفيلسوف ( أفلاطون ) حيث قال ” إن قيام الإنسان على تربيته لذاته يعد أفضل بكثير من قيام الآخرين على تربيته ؛ و ذلك لأنه يربي نفسه على قناعاته الإيجابية والتي يجد بها السلام .“

## مهارات تطوير الذات

عند إدراكك أن الثابت في الحياة هو التجدد حيث ان المعلومات تتغير و الظروف تتبدل و الاحوال في عالمنا تتقلب بشكل متواصل و سريع فان ذلك سوف يفرض عليك ان تقوم بتطوير ذاتك ان اردت ان يصبح لحياتك معنى و تقوم من تحسين مواقفك وترقى بمستواك بشكل دائم.



## أفضل 10 كتب لتطوير الذات

- قوة التفكير الإيجابي.
- أن تكون نفسك للدكتور شريف عرفة.
- أيقظ العملاق الذي بداخلك للكاتب أنطوني روبنز.
- العادات السبع لستيفن كوفي.
- أسرار الثقة بالنفس لروبرت أنتوني.
- قوة الثقة بالنفس للدكتور إبراهيم الفقي.
- حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي.
- المرحلة الملكية للدكتور خالد المنيف.



وفي ختام البحث عن تطوير الذات عليك أن تتأكد من أن لديك بعض الصفات التي يمكنها أن تساعد على القيام به، مثل البحث الدائم عن المعرفة، والتمتع بروح المبادرة، وترويض النفس وتعويدها على تقبل النقد والرأي الآخر، بل أن عليك استثمار كل المواقف الإيجابية والسلبية حتى يمكنك أن تتعلم منها.





مشروع الوحدة الثانية  
وضيفة شاعرة





يعلن باب رزق جميل بالرياض بتعاونه مع احدى البنوك الكبرى وهناك فرص عمل  
شاغرة للشباب

### الشروط المطلوبة

- 1: ان تكون الجنسية لدى المتقدم هي الجنسية السعودية
- 2: ان يكون المتقدم من سكان الرياض
- 3: الحد الادنى بالعمر 29-31 سنة
- 4: المؤهل (دبلوم \_ ثانوية عامة)
- 5: احضار السيرة الذاتية

موقع العمل : الرياض  
المسمى الوظيفي: كول سنتر  
اجمالي الراتب 3000\_5000 ريال  
عمولة تصل الى 2000 ريال





## السيرة الذاتية

الاسم: إيناس سعود الظاهر  
تاريخ الميلاد: 1415/3/11  
العمر: 28

المؤهل الدراسي : ماجستير \_ دبلوم  
الحالة الاجتماعية: عزباء

الخبرة: التشخيص الاستراتيجي - بناء خطة  
استراتيجية - وضع تصوير تصويبي لاعادة تنضيم  
الهيكلية

الدورات: لا يوجد

العنوان: الرياض حي النصف  
للتواصل: 0572424062





عمل الطالبة: ايمان جابر  
الصف: 2/2 طبيعي  
بإشراف المعلمة: عبير الرفيعي





مشروع الوحدة الثالثة  
كتابة تقرير عن مشكلة





يواجه الطلاب بعض المشاكل في الدراسة وهي

- 1: تأخير دراسي
- 2: العنف ضد الآخرين
- 3: الاكتئاب
- 4: التوتر و القلق النفسي
- 5: الهروب من المدرسة
- 6: التسرب من الحصص
- 7: الشرود الذهني





## مشكلة التخلف الدراسي

تعتبر مشكلة التخلف او التأخر الدراسي من المشكلات التربوية و التعليمية و الاجتماعية الهامة والتي تحتل ماكنك وضاحة عند المشتغلين بالتربية و التعليم بأنحاء العالم





## مشكلة التأخر عن موعد الحصة

لقد شاعت هذه المشكلة بين الكثير من طلاب المدارس و منهم من يتعلل بسوء المواصلات او تأخر الطالب في المذاكرة وقيامه من نومه متأخر ولكن بالحقيقة توجد مشاكل اخرى





## مشكلة الهروب من المدرسة

قد تكون هذه المشكلة قريبة من مشكلة الغياب و لكنها تختلف عنها في ان الهروب قد يكون من موقف معين او من حصه بذاتها نتيجة كره للمدرسة





عمل الطالبة: ايمان جابر  
الصف: 2/2 طبيعى  
ياشرف المعلمة: عير الرفيعى



# مشروع الوحدة الرابعة

## الانضباط الذاتي سر النجاح

...ion. Voilà pourquoi nous faisons plus grand cas  
...ent par l'intermédiaire des jardiniers de profe-  
... à la halle, il y introduira des espèces nouvelles ou d'  
... pas seulement les légumes qu'on trouve couramment  
... tout de bonnes choses dans nos potagers. Il n'y en a  
... écrite dans toute la rigueur du mot. En vérité, nous  
... la plupart des cas, mais en fait de légumes, c'est un  
... à mettre au compte des faiblesses de la garniture. On  
... veut des autres; ce peut être un défaut, un défaut  
... En qui vient de soi-même, dit-on, que ce qu'  
... et que la fraîcheur est leur mérite capi-  
... tal. Ils ne se croient pas  
... à leur ardeur au  
... leur pas. On  
... la ter-

... Avant Lartava.  
... dit la paix dans  
... et de jus-  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.  
... il doit être sacrifié; il faut  
... dans toute com-  
... par un artifice in-  
... déjà séparé leurs talents  
... de César les  
... un peu trop  
... de César les  
... par un artifice in-  
... Dans toute com-  
... doit être sacrifié; il faut  
... personnages accessoires concourent à relever  
... principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.

... En qui vient de soi-même, dit-on, que ce qu'  
... vient des autres; ce peut être un défaut, un défaut  
... à mettre au compte des faiblesses  
... la plupart des cas, mais en fait de légumes, c'est un  
... vérité dans toute la rigueur  
... leur de bonnes choses dans  
... pas seulement les légumes qu'on trouve couramment  
... à la halle, il y introduira des espèces nouvelles ou d'  
... variétés ignorées, qu'il lui serait impossible de se pe-  
... cacher par l'intermédiaire des jardiniers de profes-  
... sion. Voilà pourquoi nous faisons plus grand cas



... En qui vient de soi-même, dit-on, que ce qu'  
... vient des autres; ce peut être un défaut, un défaut  
... à mettre au compte des faiblesses  
... la plupart des cas, mais en fait de légumes, c'est un  
... vérité dans toute la rigueur  
... leur de bonnes choses dans  
... pas seulement les légumes qu'on trouve couramment  
... à la halle, il y introduira des espèces nouvelles ou d'  
... variétés ignorées, qu'il lui serait impossible de se pe-  
... cacher par l'intermédiaire des jardiniers de profes-  
... sion. Voilà pourquoi nous faisons plus grand cas

# مفهوم الانضباط الذاتي

يعرف الانضباط الذاتي على أنه ضبط النفس والسيطرة عليها ،  
والقدرة على اتخاذ قرارات حاسمه بغض النظر عن العواطف  
والمشاعر ،

والانضباط الذاتي هو أحد أهم أدوات التنمية الشخصية المتوفرة لدى  
الشخص والتي تساعد على القيام بأشياء كثيرة جيدة والتخلي في  
نفس الوقت عن اشياء وعادات أخرى سيئه



... les  
... la ter  
... par. Quan  
... leur artificielle au  
... aux vitres et aux pal  
... on ne se croise point  
... remplacé de mieux qu  
... Les cultures poli  
... ent; elles constitue  
... jardinage de tout l  
... rimer ainsi. Le forçag  
... pi les de plantes d  
... zels et facile  
... au marche  
... on les a to  
... et que la fro  
... mérite esp  
... que ce q  
... au préju  
... à mettre au compte des faiblesses  
... la plupart des cas, mais  
... vérité dans toute la rigou  
... leur de bonnes choses doi  
... pages! Il n'y fe  
... pas seulement les légumes, qu'on trouve  
... à la halle, il y introduira des espèces nouvelles ou d  
... variétés ignorées, qu'il lui serait impossible de se pe  
... cacier par l'intermédiaire des jardiniers de prof  
... sion. Voilà pourquoi nous faisons plus grand cas

... un peu trop  
... voisinage de César les  
... déjà sépare leurs talents  
... se accrut par un artifice in  
... les artistes? Dans toute com  
... doivent être sacrifiés; il faut  
... que les personnages accessoires concourrent à exhausser  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.

... la paix dans  
... ble se trouvait

... Avant Lartava.



# الارادة القوية

الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل ليس بسبب نقص في المعرفة أو الموهبة ، انما لنقص الارادة .

وتعد قوة الارادة كراس الحربه في الانضباط الذاتى ، لانها تعمل على تركيز القوة والطاقة التى يكمن بذلها من اجل الدفع الى الامام باستمرار ، ومواجهه الصعوبات والتحديات فى اضعف نقطه فيها مما يتيح لك مساحه كبيره للمناورة فى عمق اراضيها والتغلب عليها . ويتم التطبيق لقوة الارادة على ثلاث مراحل اولهم تحديد الهدف ثم وضع خطه لتحقيق هذا الهدف وبعد ذلك تنفيذ هذه الخطه .



# التكرار

يوجد أشياء كثيرة في حياتنا ليست ضرورية ولا صعبة ولكنها تتطلب استثمارا جماعيا ووقتا طويلا وعملا متكررا، وترك مثل هذة الأشياء يؤدي الى فوضى عارمة في مسيرة حياتنا، مثل التنظيف وأعمال صيانة المنزل ورعايه الأطفال ، والشئ الحيد الذي يجعلنا نفعل مثل هذة الأشياء ونحافظ على تكرارها هو الانضباط الذاتي .5. الصبر: الصبر هو استمرار المقدرة على أداء عمل معين بغض النظر عن عواطفنا ومشاعرنا ، ويكون في معظم الأحيان في أعمال غير مرغوب فيها . وقيمه الصبر لاتأتي من التشبث بعناد الماضي ، انما تأتي من رؤيه للمستقبل ونكون مقتنعين بها وبتحقيقها ، لأن استمرار العمل يأتي من استمرار وجود رؤيه مستقب



# القبول

والقصود به هو عدم قبول الأمر الواقع والاعتراف بالوضع الحالي ،  
فإذا واجهت صعوبات شديدة في وقت ما من حياتك ، فأعلم دائما  
أن هناك حل قوٍى وفرصة قوية على انتهاء هذه المشاكل  
والصعوبات عن طريق عدم قبول الواقع ، قد يبدو هذا شئ بسيط  
وسهل ولكنه من الناحية العملية شئ صعب للغاية .



# عمل الطالبة: ايمان جابر الصف: 2/2 طبيعي بإشراف المعلمة: عبير الرفيعي



...ion. Voilà pourquoi nous faisons plus grand cas  
... par l'intermédiaire des jardiniers de profe-  
... à la hâte, il y introduira des espèces nouvelles ou d'  
... pas seulement les légumes qu'on trouve jardi-  
... tour de bonnes choses doit avoir son poignée. Il n'y a  
... écrit dans toute la rigueur du mot. La véritable ma-  
... la plupart des cas, mais en fait de légumes, c'est un  
... à mettre au compte des faiblesses de la culture. On  
... veut des autres; ce peut être un défaut, mais ce n'est  
... En qui vient de soi-même, dit-on, que ce qui  
... et que la fraîcheur est leur mérite capi-  
... tative supérieure, parce qu'on les a tou-  
... plus qu'elle ne se vendent au marché  
... des moyens naturels et faciles  
... ment. Il s'agit de plantes d'  
... à exprimer ainsi. Le forage  
... se, le forage de tout  
... tiffrent, elles constituent  
... de foyer. Les cultures plus  
... le remplissage de nous qu'  
... ne, on ne se croise pas  
... aux vitres et aux pal-  
... leur ardue au  
... rable par. Quant  
... on ne se croise pas  
... remplissage de nous qu'  
... Les cultures plus  
... ent; elles constituent  
... jardinage de tout  
... rimer ainsi. Le forage  
... plus de plantes d'  
... turels et facile  
... au marché  
... on les a tou-  
... et que la fraîcheur est  
... que ce qui  
... vient des autres; ce peut être un défaut, mais ce n'est  
... à mettre au compte des faiblesses de la culture. On  
... la plupart des cas, mais en fait de légumes, c'est un  
... vérité dans toute la rigueur  
... leur de bonnes choses doit  
... pages? Il n'y a pas  
... pas seulement les légumes qu'on trouve jardi-  
... à la hâte, il y introduira des espèces nouvelles ou d'  
... variétés ignorées, qu'il lui serait impossible de se pe-  
... cacer par l'intermédiaire des jardiniers de profe-  
... sion. Voilà pourquoi nous faisons plus grand cas

... d'aller se trouver  
... dit la paix dans  
... et de jus-  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.  
... doit être sacrifiés; il faut  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.  
... doit être sacrifiés; il faut  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.

... d'aller se trouver  
... dit la paix dans  
... et de jus-  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.  
... doit être sacrifiés; il faut  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.  
... doit être sacrifiés; il faut  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.

... d'aller se trouver  
... dit la paix dans  
... et de jus-  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.

... d'aller se trouver  
... dit la paix dans  
... et de jus-  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.

... d'aller se trouver  
... dit la paix dans  
... et de jus-  
... que les personnages accessoires concourent à relever  
... la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;  
... César y va grandir encore.