Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

(هذا، إني عبد الله سليمان...)، أو ما سماه (بأول النشأة)، ومختتمه نهاية الكتابة السيرذاتية والتوقيع بالتوقف التام بتاريخ 1205هـ (1790م)، أو ما سماه ب(تمكن الاستقرار).

ويمكن تعداد تلك العناصر بحسب تواليها في النص على نحو ما يلي :

- البسملة، أو صيغة الافتتاح، وفيها ضمنيا الاعتقاد فيما سيقع افتتاحه : الله هو المبتدأ، مبتدأ الفعل.
- تحقيق النسب الشريف، الذي ينطلق به المؤلف من نفسه عائدا به، تدقيقا في الأصول، إلى البيت النبوي الشريف (فاطمة بنت الرسول)، قصد تأكيد السلالة الشجرية وتمجيد الشرف.
- ذكر الوالد وزوجاته، فضلا عن زواجه من أمه (أربع زوجات، أم المؤلف هي الثالثة، حكايات عن الزوجات وأصولهن وطريقة الزواج منهن).
- الولادة (شفشاون 1160 هـ).
- الدخول إلى المكتب، مع ذكر الفقهاء الذين تلقى الدراسة الأولية عنهم.
- حفل الختم، مع ذكر أحوال الطقس التقليدي الذي ينعقد حول ذلك باعتباره أنهى حفظ القرآن.
- زيارة الولي الصالح مولاي عبد السلام بن مشيش للتبرك، وزيارة زاوية (تازروت) مركز الحرم العلمي ومقر الأعمام والأشراف الذين ينتمي إليهم المؤلف، مع ما يرد حول ذلك من ذكر للمشاهد الغيبية للشيخ محمد بن ريسون، وزيارة مدشر « السلاليم».
- القراءة والتعلم، مع ذكر محفوظاته ومطالعاته.
- الذهاب إلى فاس (1180 هـ) وأخذه عن فقهائها البارزين، وقد جعلهم إثنا عشر.
- النبوغ في نظم الشعر وهو ابن العشرين، وكذا رياسته في البلاغة.
- التدريس والإفتاء بمدينة شفشاون بعد الإجازة.
- حياته بفاس وهو أعزب وعلاقته بأمه وابن خاله وخادمه «صهيب».
- الذهاب إلى زرهون لزيارة ضريح المولى إدريس (1192 هـ).
- علاقته بالسلطان اليزيد، وذكر علماء البلاط.
- مهام سلطانية (جبل «العلم»، سلا ...)
- علاقات ببيوتات أكابر فاس