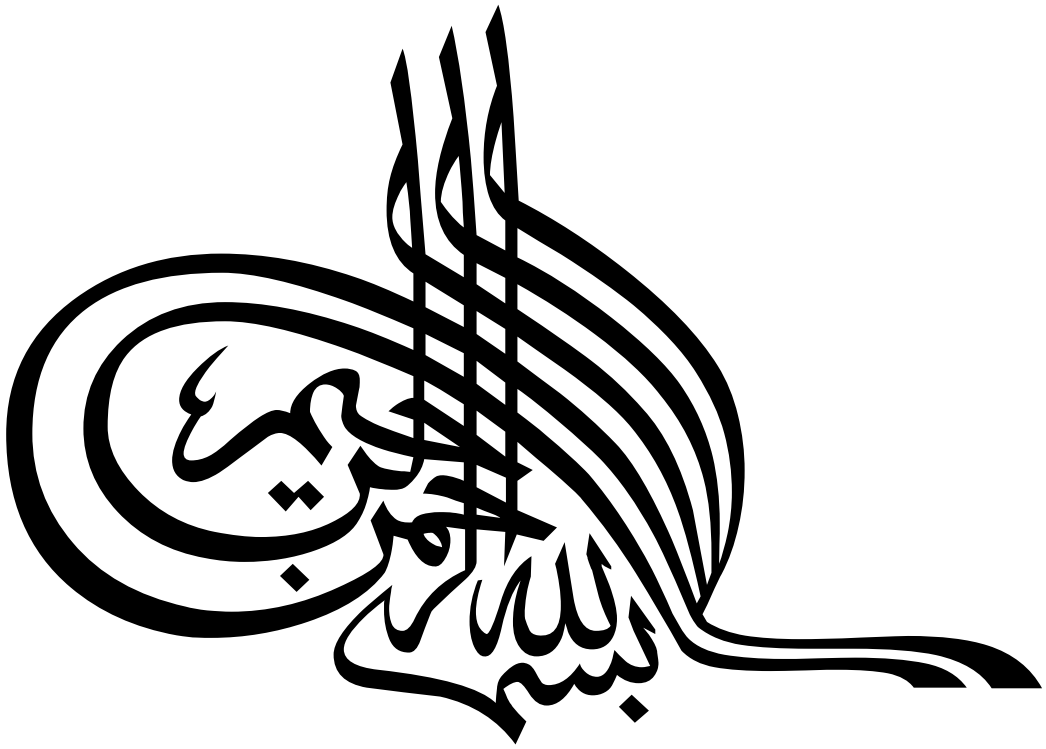


# عشرون قاعدة لتطوير ذاتك

لتغيير نفسك، والرقي بمستوى شخصيتك

إعداد الدكتور

إبراهيم بن فهد بن إبراهيم الودعان



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين  
 نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين،

أما بعد:

فما أحوجنا إلى تطوير ذواتنا، وتغيير أنفسنا، إلى الأفضل، وتجديد حياتنا  
 إلى الأحسن، فإله سبحانه وتعالى خلقنا لعبادته: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا  
 لِيَعْبُدُونِ ﴾<sup>(١)</sup>، وأمرنا أن نخلص العمل ونحسنه، ﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ  
 الدِّينَ ﴾<sup>(٢)</sup>، وقال سبحانه: ﴿ لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾<sup>(٣)</sup>.

وإن من إحسان العمل أن يغير الإنسان من حاله، وأن يطور من ذاته، و  
 يرتقي للأفضل بنفسه. فلا يرضى بالدون كما قال الشاعر:  
 أترضى أن تكون رفيق قوم لهم زاد وأنت بغير زاد

فلنبداً و نحاول تطبيق هذه القواعد على أنفسنا وسنجد الفرق - بإذن الله -  
 في حياتنا، والسعادة لأنفسنا، وهذا جهد المقل، الذي لا يسلم من الزلل والخطأ،  
 وأسأل الله أن يبارك فيه، وأن يطرح له القبول في الأرض، ويجعله خالصاً  
 لوجهه، مدخراً لنا عنده يوم أن نلقاه، إنه جواد كريم.  
 وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم،،،،

## المؤلف

د. إبراهيم بن فهد بن إبراهيم الودعان

ص . ب . ٣٨١٣١ . الرمز ١١٤٥٩

الرياض . المملكة العربية السعودية

ebrahim.f.w@gmail.com

(١) سورة الذاريات، آية (٥٦).

(٢) سورة البينة، آية (٥).

(٣) سورة هود، آية (٧).

## القاعدة الأولى اتصل بالله، وجدد العلاقة معه

وهذه من أهم القواعد، لبناء الذات، وتغيير النفس، والسمو بالروح، والرقى بها إلى درجات عالية من الرفعة والعلو. فلا بد للمسلم أن يحرص على الاتصال بربه سبحانه، حتى يصل إلى نفس مطمئنة، وذات راضية، و من ثم يفوز بجنة الرحمن، يقول سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾<sup>(١)</sup> فإذا أصلحت ما بينك وبين ربك، أصلح الله لك أمور حياتك كلها، وعشت حياة طيبة، وأوقات سعيدة. لذلك يقول النبي ﷺ موصياً ابن عباس رضي الله عنهما: {يا غلام احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك...}<sup>(٢)</sup> فمن ضيع حقوق الله، وقطع صلته بالله، فقد ضيع نفسه، وخسر كيانه وذاته. والاتصال بالله أنواع كثيرة، أذكر بعضها منها:

- ١- الصلاة: وهي عمود الدين، ولا بد لمن أراد تغيير نفسه إلى الأحسن، والرقى بها إلى معالي الأمور أن يحافظ عليها؛ لأنها الفارق بين الكفر والإيمان. فانظر إليها كيف رفعت كعب بن ربيعة الأسلمي بل وأوصلته إلى ما يصبو إليه بإذن الله، يقول كعب: كنت أبيت مع رسول الله ﷺ فأتيته بوضوئه وحاجته. فقال لي: سل، فقلت: أسألك مرافقتك في الجنة. قال: أو غير ذلك؟ قلت: هو ذلك. قال: {فأعني على نفسك بكثرة السجود}<sup>(٣)</sup>.
- ٢- الصيام: ولا شك أن الصيام يغير النفس، ويسمو بها إلى درجات عالية من الإيمان، والصفاء الروحي، يقول ﷺ: {من صام يوماً في سبيل الله باعد الله وجهه عن النار سبعين خريفاً}<sup>(٤)</sup>.
- ٣- الذكر: وما أجمل أن يكون لسان المسلم رطباً ومعطراً بذكر الله ﷻ، وهي عبادة سهلة، لا تكلف شيئاً، وفضلها عظيم، قال ﷺ: {ألا أنبئكم بخير أعمالكم، وأزكاها عند مليككم، وخير لكم من إنفاق الذهب والورق<sup>(٥)</sup>، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم، فيضربوا رقابكم،

(١) سورة النحل، آية (٩٧).

(٢) الترمذي (٢٥١٦)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٧٨٣٤).

(٣) مسلم (٤٨٩).

(٤) البخاري (٢٨٤)، ومسلم (١١٥٢).

(٥) أي: الفضة.

- وتضربوا رقابهم، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: ذكر الله<sup>(١)</sup>.
- ٤- الصدقة: وهي تدل على طهارة قلب منفقها، وصدقه، وقوة إيمانه، يقول ﷺ: {صدقة السر تطفئ غضب الرب}<sup>(٢)</sup>.
- ٥- الاستغفار: وهو باب واسع من الخير، فأنت حينما تستغفر فأنت تطلب ستر الذنوب ومحوها من الله سبحانه، فتنقل من حال التلبس بالذنوب والمعاصي إلى حال الطهر والنقاء، يقول ﷺ: "إن العبد إذا أخطأ خطيئة، نكتت في قلبه نكتة سوداء فإن هو نزع واستغفر وتاب صفق قلبه، وإن عاد زيد فيها حتى تعلق على قلبه، وهو الران الذي ذكر الله تعالى: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾<sup>(٣)</sup>.
- ٦- قيام الليل: وهو دأب الصالحين، ومن صفات المؤمنين قال سبحانه: ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾<sup>(٤)</sup>، وقال ﷺ: {عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى الله تعالى ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطهرة للداء عن الجسد}<sup>(٥)</sup>.
- ٧- التوبة إلى الله: وهي محبوبة إلى الرب، وواجبة على المؤمنين يقول سبحانه: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾<sup>(٦)</sup>.
- ٨- زيارة المقابر: ورؤية القبور ترقق القلب وتلينه، وتزهد الإنسان في الدنيا، وتنشطه، وتحفزه في العمل للأخرة. قال ﷺ: {زوروا القبور فإنها تذكركم الموت}<sup>(٧)</sup>.
- ٩- الدعاء: وهو سلاح عظيم، وعبادة لها شأن كبير في حياة المسلم قال سبحانه: ﴿أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾<sup>(٨)</sup>، وقال ﷺ: {الدعاء هو العبادة}<sup>(٩)</sup>، وكل عمل خير وبر عمله تبتغي به وجه الله، فهو يوصلك إليه، ويقربك منه سبحانه، إضافة إلى أنه يقوي إيمانك، ويكون سبباً في

(١) الترمذي (٣٣٧٤)، والحاكم في المستدرک (٤٩٦/١)، وصححه ووافقه الذهبي.  
(٢) الحاكم في المستدرک (٥٦٨/٣) وصححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة (١٩٠٨).  
(٣) الترمذي (٣٣٣٤)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٣٤٣/١) رقم (١٦٧٠)، والآية (١٤) من سورة المطففين.  
(٤) سورة الذاريات، آية (١٧).  
(٥) الترمذي (٣٥٤٩)، والحاكم في المستدرک (٣٠٨/١) وصححه.  
(٦) سورة النور، آية (٣١).  
(٧) مسلم (٩٧٦).  
(٨) سورة غافر، آية (٦٠).  
(٩) الترمذي (٣٢٤٧)، ابن ماجة (٣٨٢٨)، أحمد في مسنده (الموسوعة الحديثية) (١٨٣٥٢)، وصححه إسناده شعيب الأرنؤوط.

تغيير نفسك، وتجديد حياتك.

## القاعدة الثانية

### حدد هدفك

- والأهداف هي النتائج المطلوب تحقيقها في المستقبل<sup>(١)</sup>. والأهداف مهمة جداً لتنظيم الحياة، وتجديدها، ومن شروطها:
- ١- أن تكون واضحة: مفهومة وغير مبهمه ومجهولة.
  - ٢- القناعة بالهدف المراد تحقيقه .
  - ٣- الواقعية، أي : لا يكون مستحيلاً ويمكن تحقيقه .
  - ٤- المشروعية: أي يكون مباحاً فلا يخالف أوامر الشرع، ولا قيم المجتمع.

فهل رأيت ربان سفينة، يقود سفينته في عرض البحر دون خريطة، أو نظام ملاحي؟ لو مشى هذا الربان دون ذلك، لتلاطمت سفينته بالأمواج صعوداً وهبوطاً، وأصبحت تسير إلى مصير مظلم، فما بالكم بأناس يعيشون في هذه الحياة بلا هدف؟

لقد ذهب شاب في الثلاثين من عمره إلى طبيب نفسي، يشعر بضيق في صدره، وهم جاثم على قلبه، ونظرة سوداوية للحياة، سأله الطبيب: هل لديك هدف في حياتك؟ لم يفهم السؤال، فأعاده عليه بصيغة أخرى، ففهم فرد بقوله: لا. إن هذا الشاب وأمثاله من الناس، يعيش ضائعاً، بلا هدى، وبلا هدف<sup>(٢)</sup>.

وها هو سلمان الفارسي رضي الله عنه خرج من بلده أصفهان في بلاد فارس باحثاً عن الحقيقة له هدف واحد، عاش من أجله، كسر القيد الذي قيده به والده خوفاً عليه أن يعتنق ديانة أخرى غير المجوسية، فخرج ينتقل بين المدن، وبين عدة ديانات، له هدف واحد هو الدين الحق؛ حتى أصبح عبداً رقيقاً بيع إلى بعض اليهود في طريقه إلى المدينة، ومن الله عليه بالإسلام على يدي النبي صلى الله عليه وآله، فكان سابق الفرس، حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وآله: {سلمان منا آل البيت}<sup>(٣)</sup> عاش عمره كله لهذا الهدف السامي، قيل عاش ٢٥٠ سنة، وقيل غير ذلك. وانظر يا رعاك الله إلى عمر بن عبدالعزيز الخليفة الأموي، كان عنده مجموعة أهداف، فما هي هذه الأهداف؟

هدفه أن يتزوج من فاطمة بنت عبدالمك فتزوجها، ووضع هدفه بعد ذلك في أن ينال الخلافة فتولاها، ثم وضع له هدفاً عالياً ثالثاً ألا وهو الوصول إلى

(١) الإدارة العامة الأسس والوظائف، د/ سعود بن محمد النمر وجماعة ص ١٠١.

(٢) فجر طاقاتك، وفاء محمد مصطفى ص ٨٣.

(٣) الحاكم في المستدرک (٥٩٨/٣)، وضعفه الذهبي في التلخيص. الطبراني في المعجم الكبير = (٢١٢/٦) رقم (٦٠٤٠)، قال العجلوني في كشف الخفا سنده ضعيف (٥٥٨/١)، رقم (١٥٠٥)، وقصة سلمان الفارسي رضي الله عنه في سير أعلام النبلاء للذهبي (٥٠٦/١). وانظر كتابي (قصة سلمان الفارسي دروس وعبر) موقع صيد الفوائد.

الجنة، وقال: وإني أسأل الله الجنة. ولقد مات شهيداً رحمه الله<sup>(١)</sup>.  
 إن الذين يعيشون في الحياة بلا أهداف لن يتطوروا أبداً، بل سيظلون في  
 مكانهم، مهما طال بهم الزمان، لا يؤبه لهم ولا يلتفت إليهم، ويعيشون أناساً  
 عاديين بسطاء .

لقد شهدت مدينة "مونكرابو" الفرنسية المسابقة الدولية الثالثة لمقدرة  
 الإنسان على تحويل وجهه إلى أقصى درجات الدمامة ففاز رجل إنجليزي  
 اسمه: "جوردن بلا كوك" بكأس البشاعة في عامين متتاليين، فطلع له منافس  
 ألماني اسمه "هربرت كرافت" فقرر أن ينافس على المركز الأول، فكان  
 يتدرب ٨ ساعات يومياً على "تغيير وجهه ليكون دميماً" لمدة سنة، حتى تكلفت  
 جهوده بالنجاح، وانتخبه الحكام صاحب أبشع وجه لعام ١٩٨٥م<sup>(٢)</sup>.

فهذا حال الفارغين البطالين، وأصحاب الأهداف الدنيئة، التي تدل حقيقة  
 على العيشة التافهة والحقيرة التي يحياها أولئك، وأعداء الدين يخططون  
 ويرسمون، ليجعلوا من شباب الإسلام أناساً لا هممة لهم، ولا أهداف سامية  
 يعيشون من أجلها، وإن كان ثمة أهداف، فإنها دونية وسافلة لا تتعدى الشهوة،  
 شهوة الأكل والشرب والفرج.

(١) المرجع السابق (١٣٤/٥).

(٢) الوقت دمار وعمار، جاسم المطوع (٩٢/٢).



### القاعدة الثالثة استثمر وقتك

لو افترضنا أن عمر الإنسان ٧٠ سنة، وضيع كل يوم خمس دقائق من عمره، لو حسبناها، لوجدنا أنه أضاع من عمره...كم؟ نعم، ثلاثة أشهر، ولو ضيع كل يوم عشر دقائق، لأضاع من عمره ستة أشهر، ولو ضيع عشرين دقيقة، لأضاع من عمره سنة كاملة، ولو ضيع كل يوم ساعة، لأضاع من عمره ثلاث سنين، ولو أضاع من عمره عشر ساعات في كل يوم، لأضاع من عمره ثلاثين سنة<sup>(١)</sup>، فكيف لو نام كل يوم عشر ساعات، وضيع عشر ساعات؟

الجواب: أضاع ستين سنة، وإذا قلنا إن الإنسان منذ أن يولد إلى عشر سنوات، فهو يعيش حياة الطفولة، إذاً يكون الشخص قد أضاع عمره كله.

بعض الدراسات تقول: إن الإنسان يضيع في الأكل والشرب ما بين ٥٠٠ - ٨٠٠ ساعة في السنة، والنوم ما بين ٢١٠٠ - ٣٥٠٠ ساعة في السنة<sup>(٢)</sup>.

فأوقات كثيرة تهدر وتضيع من عمر الإنسان<sup>(٣)</sup>.

البعض من الناس إذا كان ينتظر في صالة المستشفى، تجده يذهب في أفكار وهو اجيس، أو يحلق بعينه يميناً وشمالاً، والبعض الآخر يسلم عينيه في الوجوه سواء كانت لمرضة أو امرأة، ويأخذ الجاي والرائح من أول الممر إلى آخره، وهكذا حتى ينتهي انتظاره، ويأتي دوره، والمطلوب من المسلم أن يستثمر هذا الوقت لأنه حياته، فيستغله بتسبيح أو تحميد وتكبير أو تهليل، أو قراءة كتاب، أو ترتيب لأعماله اليومية، أو تسجيل لخوطة أو أفكار لموضوع من الموضوعات ونحو ذلك من الاستغلال المفيد.

هناك دراسة أعدها معهد البحوث في جامعة أم القرى بمكة وجد أن:

٧٥% تذهب أوقاتهم عند التلفزيون.

٣٢% دوران بالسيارة في الشوارع.

٢٤% لعب الورق (البلوت والكنكان)<sup>(٤)</sup>.

هذا علي بن عقيل الحنبلي، وهو من أذكاء العالم، يقول عن حاله: "إني لا يحل لي أن أضيع ساعة من عمري، حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة أو مناظرة، وبصري عن مطالعة، أعملت فكري في حال راحتي، وأنا منطرح، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره"<sup>(٥)</sup>.

(١) فن إدارة الوقت، للبوصي ص ٦٩ .

(٢) كيف تستغل وقتك لكرسوم ص ١٢ .

(٣) لكن إذا احتسب الإنسان نومه وأكله وشربه ؛ فإنه يؤجر بنيته الصادقة .

(٤) كيف تستغل وقتك لكرسوم ص ١٢ .

(٥) الذيل على طبقات الحنابلة لابن رجب (١٢١/١).

فالمحافظة على الوقت تعني المحافظة على الحياة؛ لأن وقت الإنسان هو حياته، فوقتك هو أغلى ما تملك لأنه قيمتك وحياتك، وأن ما مضى منه لا يعود أبداً، والحرص عليه مطلب شرعي، فالأمم الكافرة حرصت عليه، وانتفعت به، مما جعلهم يتقدمون علينا، فاهتم به لأنه سبب في تغيير النفس، وتطوير الذات، وتكوين الشخصية.

### القاعدة الرابعة لا تلتفت إلى الوراء

إن من يجري ويهرب من عدوه أو سبع يخشى غائلته، عليه أن يمضي قدماً، ويهرول سريعاً، ولا يفكر أدنى تفكير أن يستدير، أو ينحرف بجزء من جسمه يميناً أو شمالاً؛ لأن هذا الالتفات، سيؤثر عليه تأثيراً كبيراً، فما بالك بإنسان له أهداف، كلما دنا أو أوشك للوصول إلى الغاية وإذا به يتذكر الماضي، ويتحسر عليه ويندب حظه، فمهما كثرت المصائب، وتكالبت المحن، فإنها لا تعيق المسلم صاحب الهمة، من المضي قدماً، بل عليه أن ينسى ذلك الماضي، ويردمه بما فيه من أحزان وهموم. ويبدأ صفحة جديدة ملؤها الإشراق والأمل.

أذكر شاباً فوق الثلاثين، جلست معه عدة أيام، وفي كل يوم من هذه الأيام لا يزال يتحدث لي عما لاقاه من قسوة أبيه، وسلطة لسان والدته عليه، فكلما تذكر ذلك تألم ألماً شديداً وتغيرت ملامح وجهه، وهذا الحدث ما زال ملازماً له حتى أثر على حياته وحتى بعد زواجه، أصبح شبح والده وسلطة لسان أمه يلاحقه بسبب كثرة ما يجترّ الماضي ويتذكره، فأصبح يعيش في قلق واضطراب وتعاسة، لذا طلق زوجته.

يقول د. علي الحمادي<sup>(١)</sup>: "إن نعمة النسيان نعمة عظيمة، فمن أراد راحة البال وحسن العاقبة والمآل، فليحاول أن ينسى ما يلقاه من الآخرين، أو ما يبنتلى به من مصائب الدنيا، وليبدأ صفحة جديدة مع إخوانه الذين قصرُوا في حقه، فإن ذلك من علو النفس، وسمو الهمة".  
فإذا حققت ذلك، فسوف ترى تغييراً في حياتك، وتطوراً في تصرفاتك وأخلاقك، وستفتح لك الدنيا من أوسع أبوابها بإذن الله.

(١) لا تكن شبحاً، د. علي الحمادي ص ٥٠ .

## القاعدة الخامسة

### كن متفائلاً

ملايين من الناس تراودهم، وترد على أذهانهم في لحظات كثيرة البداية في عمل، أو نشاط، أو مشروع خاص، ولكن الناجح من هؤلاء قلة لا تتجاوز نسبتهم ١٠% فقط لماذا؟

الإجابة: لأنهم بدؤوا أعمالهم، أو أنشطتهم بنفسيات متفائلة<sup>(١)</sup>.

أجرى فريق من العلماء في إحدى الولايات الأمريكية أبحاثاً عن مدى تأثير التفاؤل على الحياة، فتوصلوا إلى:

١- الإنسان المنشرح القلب، المليء بالتفاؤل يعيش مدة أطول مقارنة بالإنسان المتشائم، ولا شك أن الأعمار بيد الله، لكن هذا سبب من الأسباب.

٢- من يخاف من الشيخوخة تظهر عليه الأعراض بسرعة، بخلاف الذي لا يبالي ولا يهتم.

٣- أن التوتر والقلق والاضطراب الناشئة من التشاؤم لها تأثير سيء على الصحة والنفس<sup>(٢)</sup>.

وجد شاب قد انتحر، وقد رمى بنفسه من أحد الجسور، وكتب ورقة قبل انتحاره: "قد يئست من الحياة، وليس لي أمل أو رجاء فيها".

فهذا لو عنده تفاؤل، ونظرة إيجابية للحياة، رغم ما مر به من ظروف لما أنهى حياته بهذه الصورة البشعة.

فالمتفائل يفسر المصائب والأزمات التي يمر بها تفسيراً إيجابياً، بينما المتشائم يرى المشكلة أو الأزمة التي تمر به، كارثة ومصيبة تعميه، وتشل تفكيره، وتظلم الدنيا في عينيه، فلا يرى إلا السواد فيها، فتضيق حتى وكأنه ينظر من خرم إبرة، ولسان حاله يقول، الدنيا لا تساوي شيئاً، إنها نظرة سلبية سيئة ضيقة.

فتكون النتيجة النهائية المشينة "الانتحار". خاصة إذا كان ضعيف الإيمان.

إذن المتفائل ينظر بمنظار إيجابي:

أولاً: يحمد الله على هذا البلاء؛ لأن الله يحمد في السراء والضراء.

ثانياً: يستسلم ويرضى بقضاء الله، ويعلم أن ما أصابه فهو من الله، قال

ﷺ: {فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط}<sup>(٣)</sup>.

(١) كن متفائلاً . ماجد بن سعود آل عوشن ص ٩ .

(٢) المرجع السابق ص ٣٣ وما بعدها بتصرف.

(٣) الترمذي (٢٣٩٨)، ابن ماجة (٤٠٣١)، وحسنه الألباني في صحيح سنن ابن ماجة (٣٢٠/٣) رقم (٣٢٧٢).

ثالثاً: ينظر للأمر على أنه تجربة مر بها، والحياة تجارب.  
رابعاً: التعلم من الخطأ، فليس العيب أن تخطئ، لكن العيب الاستمرار في الخطأ .

خامساً: أن ما حصل يكون فرصة لتصحيح المسار، فكم من المسارات التي يمر بها الإنسان وتكون غير صحيحة، أو غير واضحة ونحو ذلك، فهي فرصة لتصحيح مسارك في الحياة .

سادساً: يحمد الله على أن المصيبة لم تكن أكبر، فإذا كانت مثلاً في المال فيحمد الله أنها لم تكن في نفسه أو زوجته، أو ولده، أو أنها أخذت كل ما يملك .

سابعاً: أن ما أصاب العبد فإنه قد يكون بسبب ذنوبه وتقصيره في

الواجبات كما قال سبحانه: ﴿ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا

عَنْ كَثِيرٍ ﴾<sup>(١)</sup>.

ثامناً: من أصيب بمصيبة، فينبغي له أن ينظر إلى مصائب الآخرين، فعندها تهون عليه مصيبته.

تاسعاً: فرصة للانطراح بين يدي الله واللجوء إليه بالدعاء، فهو سبحانه قادر على تخفيف المصيبة وتهوينها، والتعويض عنها، والإبدال خير منها، عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: {ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمر الله إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى، واخلف لي خيراً منها إلا أخلف الله له خيراً منها}، قالت: فلما مات أبو سلمة قلت: أي المسلمين خير من أبي سلمة، أول بيت هاجر إلى رسول الله ﷺ، ثم إنني قلتها فأخلف الله لي رسول الله ﷺ.."<sup>(٢)</sup> .

يذكر عن أحد العلماء أنه دخل السوق فوجد رجلاً مقطع الأطراف، وهو يحمد الله، قال له العالم: تحمد الله على ماذا؟ قال: على نعمة الإسلام. وأنعم وأعظم بها من نعمة.

فمن أعظم مفاتيح تغيير النفس وتطويرها، هو النظرة إلى الحياة، نظرة تفاؤل، وأمل، وإشراق، فكن جميلاً ترى الوجود جميلاً، يقول ﷺ: {وخيرها الفأل قالوا يا رسول الله وما الفأل؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم}<sup>(٣)</sup>، وفي

رواية: {ويعجبني الفأل الصالح، الكلمة الحسنة}<sup>(٤)</sup>.

(١) سورة الشورى، آية (٢٠).

(٢) البخاري (٦٤٢٤)، مسلم (٩١٨).

(٣) البخاري (٥٧٥٤).

(٤) البخاري (٥٧٥٦).

### القاعدة السادسة ثق بقدراتك واعتز بنفسك

إن مشكلة بعض الناس في هذا الزمان، أنهم يشعرون بالإحباط، وعدم الثقة فيما يخص ذواتهم، فبمجرد موقف، أو مصيبة أو كلمة، يتلاشى التقدير للنفس، ويهدم بناء الثقة لذاته.

والحقيقة أن الإنسان كلما احترم نفسه، وقدرها، وحافظ على تصرفاته وضبطها، كملت صورته وازدانت، وأصبح إنساناً له قيمة واعتبار.

فهذا الأحنف بن قيس<sup>(١)</sup> ساد قومه بني تميم بحلمه وحسن أخلاقه، ومنطقه حتى ضرب به المثل في الحلم والسؤدد، ومع ذلك كان قصير القامة، وبه عوج في قدميه ولا ينبت الشعر بعارضيه، والعرب كانت تعيب بذلك، وهذا عطاء بن أبي رباح<sup>(٢)</sup> مفتي الحرم، كان عبداً مملوكاً لامرأة من أهل مكة، وجمع عدة صفات ذميمة، فكان أسود اللون، أعور، أفتس الأنف، أشل اليد، أعرج، ثم عمي في آخر عمره.

وما منعه هذا من أن يكون فقيهاً، عالماً، نفع الأمة، وذكره التاريخ، وولد اسمه، ومما زاده شرفاً وعزا أنه كان يقول: "أدركت مائتين من أصحاب رسول الله ﷺ" حتى إن عبدالله بن عباس رضي الله عنه وهو ترجمان القرآن، إذا سئل عن شيء يقول: "يا أهل مكة تجتمعون علي، وعندكم عطاء" فاحترم نفسك، واعتز بها، وقدر ما فيك من طاقة حباك الله بها، وثن ما عندك من حيوية ونشاط، ولا تتأثر بالكلمات السلبيه المثبطة العابرة، ولا بالنظرات السطحية المستهزئة. إن تقديرك لذاتك، هو الشعور العميق في داخلك والشعور الحقيقي عن نفسك، فهو ليس شيئاً يمكن لشخص آخر أن يقدمه لنا<sup>(٣)</sup>.

أقول قف وتأمل نفسك، وتأكد أن الأمة تحتاجك، فاحترم نفسك، وقدر ما عندك من خير مهما كان شكلك.

(١) انظر: ترجمته في سير أعلام النبلاء للذهبي (٨٦/٤).

(٢) المصدر السابق (٧٨/٥).

(٣) الدروس الكبرى للحياة لهال أوربان ص(٢١٥).

## القاعدة السابعة استفد من أخطائك وفشلك

مهما زللت، أو أسأت، أو أخطأت، فهذا طبع البشر، فلا الدنيا انتهت، ولا الخطأ ذاته سينتهي.. النبي ﷺ يقول: {كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون} (١).

ويقول ﷺ: {لو لم تذنّبوا لذهب الله بكم ولجاء بقوم يذنبون، فيستغفرون الله فيغفر لهم} (٢).

فلا تتكدر من الخطأ الذي بدر منك، أو وقعت فيه، مهما كانت جسامته، ومهما بلغت خطورته، فإن التوبة الصادقة تزيل أثر ذلك الذنب يقول سبحانه:

﴿إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ

غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (٣).

وتجربة الخطأ – هي بإذن الله – بداية تصحيح المسار، وأول درجة على سلم النجاح، بل قد يكون الخطأ الذي وقعت فيه هو السبب – بعد توفيق الله – إلى بلوغ الهدف المنشود فهذا عمر بن عبدالعزيز، تغير مسار حياته ١٨٠ درجة بسبب خطأ ارتكبه، فتاب توبة ارتفع بها، وعلا شأنه.

ففي سنة ٩٣ هـ ضرب عمر بن عبدالعزيز (وكان والياً على المدينة) خبيب بن عبدالله بن الزبير خمسين سوطاً بأمر الوليد بن عبدالملك، وصب فوق رأسه قربة من ماء بارد في يوم شتاء بارد، وأقامه واقفاً على باب المسجد حتى مات. فتغير عمر بعد موت خبيب، فكان شديد الخوف لا يأمن، وكان إذا بشر بشيء، قال: كيف وخبيب لي بالطريق، ثم يصيح كالمرأة الثكلى، وكان إذا أثني عليه، يقول: خبيب، وما خبيب إن نجوت منه فأنا بخير، واستقال من الولاية بعد هذا الحدث، ولزم التوبة، وأخذ الهمة، وركبه الحزن والخوف، وأخذ في الاجتهاد في العبادة مع البكاء. قال ابن كثير – رحمه الله –: "وكانت تلك هفوة منه وزلة، ولكن حصل له بسببها خير كثير، من عبادة، وبكاء، وحزن، وخوف، وإحسان، وعدل، وصدقة، وبر" (٤).

أرأيت كيف أن خطأ واحداً غير إنساناً، وبدله من حال إلى حال، ونقله نقلة عظيمة، فلولاها – بعد الله – لما حصل له ما حصل من الخير، والذكر

(١) الترمذي (٢٤٩٩)، ابن ماجه (٤٢٥١)، وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه (٣٨٣/٣) رقم (٣٤٤٧).

(٢) مسلم (٢٧٤٩).

(٣) سورة الفرقان، آية (٧٠).

(٤) البداية والنهاية (٧٦/٩).

الجميل، والتأثير الذي تعدى وتجاوز حتى أصبح اسمه يذكر بعد الخلفاء الراشدين، بل ولم يكن من الخلفاء - بعد الصحابة - من يعتد بكلامه وتصرفاته وأخلاقه وتعاملاته ويعتبر مثلما يعتد بعمر بن عبدالعزيز رحمه الله

يقول هال أوربان: "إن الإخفاق حقيقة من حقائق الحياة، وهو جزء ضروري للعملية التي لا ينجوا أحد منها... إن ألبرت آينشتاين وتوماس إديسون هما اثنان من أكثر المخفقين شهرة.. إذ أن أعظم رياضي، وأعظم مخترع لدينا، عانيا عبر السنوات من المحاوله، والخطأ، والأغلاط، والخيبة، والإحباط، والهزيمة، وذلك قبل وقت طويل من إجلالهما نظراً لإنجازتهما، ولم يكن أي منهما ليحقق النجاح الذي حققه لو لم يكن راغباً في التعلم من انتكاساته، والاستمرار في المحاوله في أوقات الشدة... فالإخفاق من أعظم المعلمين في الحياة"<sup>(١)</sup>.

(١) الدروس الكبرى للحياة، هال أوربان ص(٢٣٤).



## القاعدة الثامنة افعلها ولا تتردد

أحد الإخوة يعاني من مشكلة أرقته، وأسهرت ليله، وقلبت حياته رأساً على عقب منذ ثلاث سنوات. فما هي هذه المشكلة؟  
أنه أخذ من أحد زملائه مبلغاً من المال، وساهم به، ولكن ذهب أدراج الرياح مع هبوط الأسهم، وخسارة الملايين من البشر، فأوهم صاحب المال أنه احتفظ برأس المال، وأنه لا زال يساهم به مرة أخرى، والحقيقة خلاف ذلك، وكلما سأله صاحب المال عن حال السوق، وحال رأس المال، طمأنه، وأن الأمور لا بأس بها، وهو يخفي الحقيقة عن صاحبه، وهو في هذا الوهم، يعيش مأساة عظيمة من القلق، والاضطراب، والتوتر، بل والذل، والإهانة، وإطالة اللسان من صاحبه.

فطلب مني مقابته، وجلست معه قرابة الساعة وشكا لي حاله، والألم والقلق الذي كدر عليه حياته، فطلبت منه ورقة وقلماً، وأخذت أكتب.

ما هي المشكلة؟

ما أسباب المشكلة؟

ما الحلول الممكنة لحل هذه المشكلة؟

ما هي أفضل الحلول لحل هذه المشكلة؟<sup>(١)</sup>

ووضعنا سلبيات السكوت على هذه المشكلة، وعدم مواجهتها، ووضعنا الإيجابيات في حال مواجهة المشكلة وحلها، وعدم التأخر في ذلك.  
وخرجنا - خلال مداوولات - بملخص لحل هذه المشكلة، وهو:  
مواجهة صاحب المال بحقيقة ماله، وإخباره عن الوضع بكل تفاصيله، واتفقنا على أن يفعلها ولا يتردد، واتصل بي بعد أيام، والبشر ينطق من بين حروف عباراته، والسرور ينطلق من خلال نبرات صوته، نعم لقد فعلها وارتاح، وانزاح الكابوس الجاثم على صدره، فحل مشكلته بمواجهتها.  
فتحمّل أذى ساعة، ولا تحمّل شقاء وتعيب سنوات قادمة. فالهروب من المشكلة، يعقدها، ويصعب حلها، بل قد يورث مشاكل أخرى تتفرع منها.

(١) دع القلق وأبدأ الحياة، ديل كارنيجي ص(٧٦).

## القاعدة التاسعة

### اتخذ القرار الآن

اتخاذ القرار مهم جداً في حياتنا، إن كل نجاح في العالم في أي مجال من مجالات الحياة، ليكون نجاحاً ويستمر في نجاحه، لأبد أنه قد اتخذ قرارات كثيرة على مستوى حياته اليومية.

فأي قرار ستتخذه معناه تغيير جديد، وتطوير حديث لحياتك، فكلما اتخذت قرارات أكثر كلما استمتعت بحياتك أكثر، لماذا؟

لأن القرارات هي الطريق الصحيح للحصول على ما تريد في هذه الحياة. انظر إلى أبي بكر اتخذ قرارين مهمين في التاريخ: ما هما؟

١- قرار إنفاذ جيش أسامة بن زيد.

٢- قرار محاربة المرتدين.

وكان لهذين القرارين شأن عظيم في التاريخ الإسلامي.

انظر إلى الإمام أحمد بن محمد بن حنبل، لقد قرر هذا الرجل أن يقف بجانب السنة، ويناصرها ضد البدعة، فقدم تضحيات على مدى ١٨ سنة، تعرض للتعذيب والأذى والإهانة، ومع هذا لم ينثن عن قراره، ولم يتنازل.

ما كان عنده أي نفوذ، ولا مال، ولا منصب، لكن عنده إيمان، وعلم وإرادة وتصميم وثبات على الحق، فاجتمعت هذه مع القرار الكبير الذي صمم عليه، واتخذه داخل نفسه، وكان مستعداً أن يضحي من أجله، بعدها رفع الله ذكره، لذلك يقول أهل التاريخ وقفتان في التاريخ لولاهما - بعد الله - لضعف هذا الدين، ووقفة أبي بكر في الردة، ووقفة أحمد بن حنبل ضد المبتدعة<sup>(١)</sup>.

فإلى متى تتأخر، وتسوف في اتخاذ القرار، إن الأمر بيدك، وليس لأحد سواك، فقرارك بيدك، فاعزم، وبادر باتخاذ.

اتخذ قرار التصحيح، وقرار التطوير والتغيير، فأنت محتاج إلى هذا القرار في هذه اللحظة، وهذه الساعة، وكلما تأخرت، كلما بعد عنك النجاح، وتجاوزك الطامحون، وظللت في مكانك.

يقول د. سليمان العلي: ويوم أن كنا طالبة درست في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية قصة لطيفة ظلت في ذهني، أن امرأة اسمها (روزا باركس) وهي امرأة سوداء، وفي عام ١٩٥٥م كان فيه تفرقة عنصرية، فالسود لهم مطاعمهم الخاصة بهم، ولهم وضع معين يخالف البيض، وحينما يركبون في الحافلات، لأبد أن يقفوا ولا يجلسوا ولما ركبت هذه المرأة، وقررت في داخلها عدم الوقوف، وأن تجلس مثلها مثل البيض، ولما جاء البيض وركبوا الحافلة لم تقم، ونفذت ما كانت قد عازمت عليه.

(١) مستفاد من: متعة الفشل، د. سليمان بن علي العلي، مجموعة أشرطة، اليوم السادس قوة اتخاذ القرار وجه ب، قرطبة للإنتاج الفني بالرياض.

هذا الفعل منها أشعل حركة في كل أنحاء أمريكا، سميت فيما بعد: "حركة الحقوق المدنية في الولايات المتحدة الأمريكية" التي كانت نتيجتها أن وضع في الدستور قضية حقوق الإنسان، وعدم التفرقة بينهم، بناء على العرق أو اللون أو الدين<sup>(١)</sup>.

فقرار هذه المرأة، وتنفيذه على أرض الواقع كان له تأثير كبير في تغيير الوضع بالنسبة للسود. فاتخذ القرار الآن، ولا تؤجل ساعة الميلاد الجديدة، فقرارك بيدك، فابدأ الآن.

---

(١) المرجع السابق.

## القاعدة العاشرة احرص على الجليس الصالح

إن اختيار الصحبة، والرفقة التي يعيش معها الإنسان لها أثر عظيم في حياته، ولا أحد يقول: أنا قد كبرت، وعقلت، ولا أحد يؤثر علي فهذا كلام غير صحيح، تعال معي وانظر إلى حال أبي طالب عم النبي ﷺ، وكيف أثر عليه جلساؤه، وسحبوه معهم إلى عقيدتهم وملتهم، وثبت على ذلك ومات عليه، لما علم النبي ﷺ بمرض عمه، وأنه سيودّع الدنيا، أتاه متأملاً خيراً في إسلامه، وقال له: {يا عم، قل: لا إله إلا الله، كلمة أشهد لك بها عند الله}، وكان عنده بعض صناديد قريش، أمثال أبي جهل، وعبدالله بن أبي أمية، وكان لهم ثقل ووزن عند أبي طالب، فقالوا له: أترغب عن ملة عبدالمطلب؟ ، فلم يزل رسول الله ﷺ يعرضها عليه، شفقة ورحمة به، لكنه أبى أن يقول: لا إله إلا الله، وقال كلمته الأخيرة التي تدل دلالة واضحة على قوة تأثير الرفيق السيء، فقال: هو على ملة عبدالمطلب<sup>(١)</sup>.

ويقول عليه الصلاة والسلام: {المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال}<sup>(٢)</sup>.

فهي دعوة لكل إنسان مسلم أن يفكر في اختيار من يجالس ويصادق ويعاشر؛ لأن الصاحب إما أن يأخذك ويدلك على الخير ثم إلى الجنة، أو يسحبك ويزج بك في مدارك الشر إلى أن تهوي في النار والعياذ بالله .  
فإن رمت التغيير في نفسك، وابتغيت التطوير لذاتك، فانظر إلى أصدقائك فإن كانوا صالحين نافعين فتمسك بهم، وإن كانوا غير ذلك فاستبدلهم بخير منهم.

(١) البخاري (١٣٦٠)، ومسلم (٢٤).

(٢) مسند الإمام أحمد (٤٠٦/٢) رقم (٨٠٤٨)، أبي داود (٤٨٣٣)، الترمذي (٢٢٧٨)، صحيح الجامع (٣٥٤٥).

## القاعدة الحادية عشرة خطط لمستقبلك

لقد أعطاك الله العقل والصحة، فلا يمنع أن تجلس مع نفسك قليلاً، وتفكر في وضعك، وتأخذ ورقة وقلماً، وتبدأ رسم الخطوط، وتضع الأرقام والبنود وتحدد رغباتك، وتخطط لمستقبلك، فهو حياتك وعمرك، وإذا وضعت المخطط لأهداف واقعية قابلة للتحقيق، فقد بدأت السير نحو التغيير واتجهت مباشرة إلى بوابة التطوير، عندها ستصعد - بإذن الله - حسب خطتك سلم المجد والعز.  
والتخطيط الإيجابي، هو الذي يحفزك على الإنتاج والعمل، ويدفعك إلى التغيير، ويفتح لك باب الأمل، فبدون التخطيط السليم، تصبح جميع الأعمال والأنشطة من دون جدوى، ولا تحقق الفائدة المرجوة منها فاحرص على التخطيط لمستقبلك بفاعلية، كي تنجز أعمالاً نافعة مفيدة، يعود خيرها على نفسك وعلى أمتك.

## القاعدة الثانية عشرة لا تكثرت بالمثبطين

يقول : حصلت على بكالوريوس الآداب، ثم بعد فترة قررت أن أقوي قاعدتي العلمية بالدخول في كلية شرعية لأحصل على البكالوريوس مرة أخرى، وتوقعت أن أسمع عبارات التشجيع والثناء من زملائي، ولكنني قابلت سيلاً جارفاً من عبارات التثبيط، والتخذيل، ومن أصعبها على نفسي أن مسؤولاً في عملي قال لي: أنت خبل؟! أنت مجنون تضيع وقتك؟! لكنني بفضل الله واصلت مسيرتي، حتى حصلت على الدكتوراه، وقابلت ذلك المسؤول في مناسبة زواج، وقلت له: تتذكر ذلك الخبل، فضحك، قلت: الآن أصبحت دكتوراً ففرح وابتهج وبارك لي، وأخذني بيده يعرفني على زملائه.

أقولها حقيقة: ما دمت مقتنعاً بما تصنع، وأنه أمر مباح ، وأنه من الممكن تحقيقه، فلا تلتفت للكلمات اللاذعة، ولا للعبارات الناقدة، خاصة تلك الألفاظ التي تهدم ، ولا تبني، تقتل، ولا تحيي، وما أكثر المخذلين والمرجفين لا كثرهم الله، كم من إنسان لديه طموح، ضعف وخارت قواه وتكسرت مجاديفه، أمام عبارات سمعها من هنا أو هناك.

أذكر شاباً أعرفه، اشتد حماسه، وتقدم مرة ومعه ورقة ليلقي كلمة في المسجد، فأخذت ترتجف يداه، واصطكت أسنانه، وخارت قدماه، حتى انتهى. وسمع من يقول له: ليتك لم تقف، لقد رأيناك وأنت في حالة يرثى لها، ترتجف في يديك وقدميك وفي كلامك، ولم يسمع كلمة ثناء، أو عبارة ترفع من همته، فما كان منه إلا أن حلف ألا يقف مرة أخرى.

كيف لو أن هذا الشاب وثق بالله، ثم وثق في نفسه، وترك عنه كلام الناقدين، أو حتى الذين لا يقدرّون العبارات التي تخرج من أفواههم، ثم جعل ما حصل منه فرصة لانطلاقة جديدة قوية، ملؤها الإيمان بالله ، ثم التناول، والجد والاجتهاد والمثابرة، مع الدعاء الخالص بأن يوفقه الله ويسدده ويثبتته، وأن يكون معه، وينطرح بين يدي مولاه وخالقه، فوالله لن يخذله الله، وسينطلق عبر بوابة النجاح ويصدق بكلمات الحق على المنابر.

تأمل هذا الموقف، وكيف أن، صاحبه صدمت، بسبب كلمة قيلت لها، لكن تلك الكلمة قوية ومؤثرة، قالت لها زميلتها على إثر مشادة كلامية حدثت فيما بينهما، وسط الزميلات في الجامعة، أنت مجنونة، فردت عليها باستنكار: أنا مجنونة؟! وانخرطت في بكاء مرير<sup>(١)</sup>.

فرب كلمة واحدة تحمل طابعاً سلبياً، موجهة إلى صاحبها كأنها قنبلة مدمرة، تصيب منه مقتلًا يكون فيها أجله، فلا يرتفع بعدها أبداً.

(١) فجر طاقتك ، وفاء محمد مصطفى، ص(٢٢٣).

فاجعل على نفسك هالة من القوة تحصن بها نفسك من كلمات المخذلين الذين يعيقونك عن التقدم والاستمرار، وذلك بالصبر، والابتسامة، وتحوير العبارات، وصياغتها إلى الجانب الإيجابي، وهز الكتف، وعدم الاكتراث بها.

### القاعدة الثالثة عشرة رُوح عن نفسك

لا أظن أننا نحتاج إلى من يبين لنا أهمية الترفيه وحاجتنا له؛ لأن الكثير منا جعل حياته لهواً ولعباً، لكن لا يمنع أن الإنسان إذا وجد أن حياته العملية قد طغت عليه، وأصبح جدياً في أموره كلها، فلا بأس أن يروح عن نفسه حتى لا يكلّ أو يمل. كما قال ﷺ: {يا حنظلة ساعة وساعة} (١).

فالترويح عن النفس بعد العمل الدؤوب، والكد الكثير، لا بد منه؛ لأنه يبعث النشاط من جديد، ويحرك الدورة الدموية، مما يجدد الحيوية فيها مرة أخرى. وجاء عن علي رضي الله عنه أنه قال: "روحوا القلوب واطلبوا لها طرف الحكمة، فإنها تملُّ كما تملُّ الأبدان" (٢).

وما زال أهل الفضل، والعلم، والأدب يعجبهم الملح، وشيء من الطرف، وعجائب الأخبار، ويبشون لها، ويسعدون بها، وما ذلك إلا لأنها تريح القلب، وتنعش النفس، وتجدد النشاط (٣).

فإن من العوامل المهمة في تغيير الذات، وتطوير النفس أخذ شيء من الاستجمام، والترفيه البريء للنفس والجسد؛ لأن الحياة مليئة بالضغوط، وكثرة المصاعب، فيخفف الإنسان أحمال الهموم، ومتاعب العمل، فيذهب - مثلاً - إلى رحلة في الصحراء، أو في روضة من الرياض الخضراء، فيدخل على قلبه البهجة والسرور، ويملاً نفسه بالسعادة والحبور، فتزداد رغبته في العمل، ويكون عنده همة عالية لمواصلة السير في دروب الحياة.

(١) مسلم (٦٩٠٠).

(٢) الجامع لأخلاق الراوي وآداب السامع للخطيب البغدادي (١٢٩/٢) رقم (١٣٨٩).

(٣) أخبار الحمقى والمغفلين لابن الجوزي ص(٦) وما بعدها.



## القاعدة الرابعة عشرة حوّل خوفك إلى نجاح

في ظل مشكلات العصر المعقدة، والأزمات السياسية المتقلبة، والاقتصاديات العالمية المتردية، أصبح البعض من الناس يتساءلون بكل حسرة وألم كيف سيكون وضعنا في هذا المستقبل المجهول؟ هل سنجد مجالات تجارية نفتحها؟ أو جامعات تقبل بنا؟ هل سنحصل على وظائف تناسب شهادتنا؟ مجموعة تساؤلات مثل هذه وغيرها تدل على الخوف والفرع، وتصور المستقبل وحشاً مخيفاً سيقدمون عليه.

ومما يزيد الأمر سوء، حينما يتولد لدى بعضهم الشعور بالخيبة، والإحباط وفقدان الأمل من كثرة تلك الأفكار، فتتحول بذلك حياتهم إلى بؤس وشقاء، وتعاسة وبلاء، والسبب: أنهم بنوا خوفهم على افتراضات غير حقيقية وإنما هي قائمة على الظن والتخمين.

إن ضعف الثقة بالله، ونقص التوكل عليه، إضافة إلى الإغراق اللامتناهي في استشراف المستقبل، يؤدي إلى التحليلات السلبية والنظرات القاتمة، وقصور الفهم حول الهدف من الإيجاد في هذه الدنيا<sup>(١)</sup>.

فحول خوفك وقلقك إلى نجاح، وغير توترك وهلعك إلى تقدم بعدة أمور منها:

- ١- التوكل على الله، كما قال سبحانه: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾<sup>(٢)</sup>، وأن يستشعر الإنسان ذلك ويملاً قلبه به.
- ٢- المواجهة، بأن يقدم على الشيء الذي يخاف أو يحذر منه، فبهذا يقهر المخاوف بإذن الله.
- ٣- اكتب كل مخاوفك، وقرأها بتمهل ثم خذ في تحليلها<sup>(٣)</sup>.
- ٤- ألزم الدعاء فهو سلاح عظيم لطرد الخوف والقلق.
- ٥- ولا بأس بأن تقرأ على نفسك الرقية الشرعية، فإنها تريح النفس، وتنشر الطمأنينة في جوانبها.

(١) ضغوط الحياة، عبدالعزيز الحسيني ص (٦٧) وما بعدها، بتصرف.

(٢) سورة الطلاق، آية (٢).

(٣) الخوف أسبابه وعلاجه، د. علي بن موسى الشاردي، ص ٣٥، ص ٥٩.

## القاعدة الخامسة عشرة تأمل فيما حققه الآخرون وكيف وصلوا؟

انظر إلى أحوال من وصلوا إلى رتبة المجد والشهرة، ممن فتح الله عليهم في شتى علوم الحياة، فقدموا للأمة، وكشفوا الغمة، ونفع الله بهم أهل الأرض، فاحذ حذوهم، واقتد بهم، وسر على طريقهم، فإن النظر إلى مثل هؤلاء، وقراءة سيرهم، والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم وكيف شقوا طريق حياتهم، وكافحوا من أجل الرفع والارتقاء بأنفسهم، لهُو من أنفع الأمور، وأعظمها أثراً في حال الشخص الذي يريد أن يطور نفسه، ويرتقي بها إلى الأحسن، بل إن بعض هؤلاء الذين شقوا طريقهم كان عصامياً نحت الصخر بأظفاره، وكسر الخرسانة الصلبة بأنامله حتى يخرج من تحت الأنقاض، ويكون شخصيته، ويجعل له مكانة مرموقة ويشار له بالبنان، وأعظم الشخصيات على مر التاريخ سيرة حبيبنا محمد ﷺ وكيف أنه نشأ يتيماً، وشق طريقه في الحياة مع جده عبدالمطلب، ثم مع عمه أبي طالب، وكيف أخذ في الدعوة السرية، وجهر بالدعوة بعد ذلك حتى فتح الله عليه، وترك الأمة على المحجة البيضاء ليلها كنهارها، لا يزيغ عنها إلا هالك.

ثم تأمل في سير الصحابة، وكيف فتحوا الدنيا ونشروا الإسلام، وأصبح مجموعة منهم قادة عظماء سطروا أسماءهم على صفحات التاريخ .  
وتأمل في أحوال من بعدهم حتى تصل إلى زمن الشيخ محمد بن عبدالوهاب - رحمه الله - ، وكيف أخرج بلاد المملكة من عبادة القبور، والشرك بالله، إلى عبادة الله وحده، وجعلهم بفضل الله على عقيدة صحيحة.  
وتأمل في سير علماء الأمة في هذا الزمان كيف شقوا طريقهم، وأصبحوا منارات يهتدى بها، وكذلك في سير بعض الأطباء، وبعض الأدباء وكل من كان له تأثير ونفع لمجتمعه وأمته، ففي ذلك شحذ للهمم، وتغيير للحياة الرتيبة، وتطوير للذات والرقى بها إلى معالي الأمور وخيرها.

## القاعدة السادسة عشرة لا تنتظر أحداً ينتشلك

توفي والده وهو صغير، فتلقفه عمه بالرعاية، لكن ذلك لم يدم، فأخذ عمه يتململ، ويتضجر من هذا الوضع، وأحس بذلك لكن كان يصبر على الممض والألم، فلم يكن هناك مكان آخر يأوي إليه غير بيت عمه، ولكن هذه الأفكار ما فتئت أن تفجرت بالحقيقة المرة، عندما أعلن عمه طرده من البيت لأنه لا يحتمل نفقته مع أبنائه، فخرج لا يلوي على شيء فوجد أفضل مكان لمشرد مثله، هو الرصيف، وحاوية النفايات فما كان منه إلا أن صاحب ذلك المكان، حتى إنه كان يأكل من بقايا الطعام التي ترمى في تلك الحاوية، وذات يوم وهو يأكل بقايا طعام ملفوف ببعض الجرائد، وتفتقت في ذهنه فكرة، وهي: لما لا يعمل صحفياً يكتب في الجريدة، فهو قد عاش حياة واقعية تحتاج إلى كتابة وصياغة لتري النور.

أخذ يبحث عن وظيفة، وبالكاد وجد وظيفة متواضعة في مؤسسة صحفية "عامل نظافة" كان يعمل بعزيمة وجد في تنظيف الطاولات وبقايا الشاي ونحو ذلك، وكأنه رئيس تحرير تلك المؤسسة، وهو الهدف الذي يسعى إليه، ويستشرفه من خلال زاوية من الأمل ينطلق فيها النور، ثم يعود بعد عمل شاق إلى مكانه عند النفايات، ويكتب مذكراته وخواطره هذا الواقع الذي يعيشه صنع منه كاتباً تتفجر من داخله المعاني فتخرج كلمات مليئة بالصدق والواقعية.

في يوم من الأيام كان يحمل الدفتر في يده، ويمشي بخطى سريعة في أحد ممرات المؤسسة، وفجأة يرتطم برجل يظهر عليه كبر السن فينأسف، وكان الرجل مؤدباً، فالتفت إلى ذلك الدفتر الذي وقع إلى الأرض، وانثنى بجسده وأخذ الدفتر، واعتذر للشاب، ثم سأل: هل تعمل في هذه المؤسسة، قال: نعم. أنا أعمل من عدة أشهر، فقال الرجل: ما شاء الله. تعمل عندنا، أنا رئيس تحرير هذه الجريدة، وما هذا الدفتر الذي في يدك؟ قال الشاب: هذه خواطري، ووجدها فرصة، فقال: لعلك تنظر وتقرأ بعض الصفحات، فقال الرجل: تفضل معي في مكتبي حتى أقرأ خواطرك، ولما قرأ وجد أن هذه الخواطر تتكلم عن مأساة، وتنطق عن تجربة، فأعجب بهذه الموهبة الواعية، ووعد أن يدعمه حتى يستمر في الكتابة وتطوير نفسه، ونشر له مقالاً في تلك الجريدة، فكانت أول انطلاقة له، فكان ينظر إلى المقال المنشور في الجريدة، فيرى فيه الحلم، ويرى فيه الطموح بعد فترة أصبح رئيس تحرير تلك الجريدة، ثم استطاع أن يمتلك أكبر مؤسسة صحفية في لبنان<sup>(١)</sup>، ولا شك أن هذا كله بفضل الله وتوفيقه.

(١) صناعة الذات، د. مريد الكلاب، شريط كاسيت الوجه الأول. توزيع مؤسسة الحكمة . جدة .

لقد استطاع – بفضل الله – أن ينتشل نفسه، وأن يصنع ذاته إذ كان بإمكانه أن يستسلم لوضعه، ويتحطم من داخله بعد أن طرده عمه، ويصبح أسيراً للهموم والأوجاع، وينظر إلى الدنيا من الزاوية السلبية الضيقة، والنافذة المظلمة القاتمة، ولكنه ركز على شيء تميز به، واختص به من سائر الناس، وهي الرغبة الجامحة، والعزيمة الصادقة في التغيير والتطوير.

فلا تحتقر ما عندك من الكنوز، وما تملكه من القدرات، والإمكانات التي أودعها الله فيك، فتركن إلا الخمول والدعة، والتحسر، ولوم الذات، وتقبل نفسك وتحشرها في زاوية ضيقة، فتصبح كما مهملاً لا قيمة له.

## القاعدة السابعة عشرة حدد موقعك

فكر في وضعك، وتأمل في حالك، كيف أن رفاقك أو بعضهم، تغيروا، وتطوروا، وأصبح للبعض منهم مكاناً مرموقاً في المجتمع، وأنت بعد لم تحدد لك موقعاً، ولم تتخذ لنفسك مكاناً، لا تقل الوقت قد ضاع، والعمر قد فات، إياك ومثل هذه العبارات المميتة إن الوقت لم يفت ، ولا زال في العمر فسحة، فإن الأمر متعلق بك، لا ترضى بالدون، وتعيش في الهوان. قد هيؤوك لأمر لو فطنت له فاربأ بنفسك أن ترعى مع الهمل لقد خلقك الله لكي تكون فاعلاً، ومنتجاً، وعاملاً، إن الله لم يخلقنا عبثاً، ولم يتركنا هملاً، فلا يليق بالمرء أن يجلس، ويضل في مكانه لا يتحرك ولا يبدع، ولا يظهر أي تأثير في مجتمعه. واعلم أنك إذا حددت مكانك وموقعك في نفسك، وسعيت في ذلك، فأنت بإذن الله ستصل إلى ما تصبوا إليه وتحلم به، وإذا رسمت صورة جميلة، وحددت لك موقعاً أمام نفسك، فالناس سيرونك بعين ذاتك، فحاول أن ترسم لك صورة حسن، وتحدد لك موقعاً عظيماً في داخلك<sup>(١)</sup>.

(١) أولى خطوات النجاح إدارة الذات، لنور السيد ، مقال منشور في مجلة حورية ، عدد ١٦ ربيع الأول ١٤٢٨ هـ ص ٢٢، بتصريف.

## القاعدة الثامنة عشرة حاسب نفسك

يقول عبدالله بن وهب - وهو من أتباع التابعين - : أخذت على نفسي كلما اغتبت إنساناً أن أصوم يوماً واحداً، يقول: فاعتادت نفسي على الصيام، أي: أصبح الصوم على نفسي شيئاً سهلاً، ومقدوراً عليه، يقول: فأخذت على نفسي كلما اغتبت إنساناً أن أتصدق بدرهم ، يقول : فتركت الغيبة<sup>(١)</sup>، فترك هذه المعصية، وهذا الفعل القبيح، بعدما جرب عدة وسائل، ووجد أن أنفعها إنفاق الدراهم، وذلك لأن المال عدل الروح ويصعب إخراجه إلا على نفس ترجو ما عند الله، المقصد أن في المحاسبة تغيير للنفس من الحال الدنيئة التي تعيش فيها، إلى حال رفيعة ومشرفة، تسمو بها إلى معالي الأمور وشريفها. إن لم تحاسب هذه النفس، وتعد عليها زلاتها وأخطاءها، وتلمها على ذلك، فلن تتطور ولن تغير من تلك النفس، وستظل في مكانك قابلاً، والصالحون والأخيار والتائبون يصلون القمة، وأنت لا زلت في القاع والوحل.

أخي المبارك: متى تحاسب نفسك؟ متى تقف مع نفسك وقفة الشريك لشريكه؟ هل تقف مع نفسك عندما تغرغر؟ هل تغير من حالك عندما تلف في الخرقه البيضاء، وتوضع في اللحد؟ أم تطور نفسك وتغيرها حينما يبعثر ما في القبور، ويحصل ما في الصدور.

يقول الحسن البصري - رحمه الله - : "إن المؤمن والله ما نراه إلا يلوم نفسه، ما أردت بكلمتي، ما أردت بأكلتي، ما أردت بحديث نفسي، وإن الفاجر يمضي قُدماً ما يعاتب نفسه"<sup>(٢)</sup>.

(١) سير أعلام النبلاء للذهبي (٢٢٨/٩).

(٢) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (٤٧٧/٤).

## القاعدة التاسعة عشرة تكيف مع واقعك

إذا وقع الأمر، ونزل البلاء، أو حلت المصيبة، ولا شك أنها شيء صعب يواجه الإنسان، لكن أصعب منه كيف تواجه هذا الحدث، ما هو تصرفك تجاه المشكلة؟ وكيف تتعامل معها؟ لذا حاول دائماً التكيف مع ما يحيط بك، بدلاً من إعلان الحزن أو الحسرة والتأفف، وعندما تشعر بالغضب، حاول السيطرة على نفسك، وكن هادئ النفس، ولا تتكلم مجدداً بمتاعبك وهمومك وأحزانك لأنك ستزيد من الجرح وتوسعه، وتهيج عليك المواجه، وإن لم تسع وراء إسعاد نفسك فستظل طول عمرك حبيس أفكارك السلبية<sup>(١)</sup>، فأوقد شمعة بدلاً من لعن الظلام وسبه.

قد يبئلى الإنسان - مثلاً - فينقل من وظيفته إلى وظيفة أخرى وقد تكون في منطقة غير منطقتها، فتجده يتأفف ويتضجر، بل ويسب - نسأل الله العافية - وهذا المسكين يحرق نفسه، ويأكل بعضه فحسب، ومثل هذا لا يمكن أن ينتج ولا يقدم شيئاً سواء لنفسه أو لغيره، بل سيصاب بالشلل التام.

وها هو النبي ﷺ يخرج من مكة بلده التي ولد فيها، ووطنه التي شب فيها وترعرع، وقبل أن تختفي عن عينيه، نظر إليها نظرات ملؤها الذكريات، وعواطف مشحونة بالعبرات، تدل على حبه ﷺ لها، فقال: ﴿والله إنك لخير أرض الله، وأحب أرض الله إلى الله، ولولا أني أخرجت منك لما خرجت﴾<sup>(٢)</sup>.

إنه موقف مؤثر، وحال معبر، يبعث على الألم والحسرة، ومع ذلك فالنبي ﷺ، تأقلم مع الموطن الجديد، وبنى المسجد في المدينة، ثم بعد ذلك بنى له سكناً، وتكيف مع واقعه، وأسس دولة ونظاماً ساد البشرية كلها.

هذه قصة لامرأة اسمها "ثالما تومسون" قالت: "في خلال الحرب العالمية الأخيرة صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء "موجيف" بولاية نيو مكسيكو. وصحبته إلى مقره الجديد، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته، وكان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء، خلفني وحيدة نهياً للضييق والضجر، فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره، فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الإنجليزية، وكان الطعام الذي أطعمه، والهواء الذي أستنشقه محملين بذرات الرمال. وبلغ بي الشقاء مبلغاً كبيراً، حتى أنني كتبت لوالدي خطاباً قلت لهما فيه: إنني عقدت العزم على ترك زوجي والعودة إليهما، ورد

(١) أولى خطوات النجاح إدارة الذات، نور السيد، مقال في مجلة حورية العدد ١٦ ربيع الأول ١٤٢٨ هـ ص (٢٢).

(٢) الترمذي (٣٩٢٥)، ابن ماجه (٣١٠٨)، المستدرک علی الصحیحین للحاکم وصححه (٧/٣).

أبي على خطابي هذا بسطرين فقط، سطرين سأذكرهما ما حييت؛ لأنهما غيرا مجرى حياتي تماماً، وهذان السطران هما: "من خلف قضبان سجن، تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء" وقد قرأت هذين السطرين، وأعدت قراءتهما مرات، فخلجت من نفسي، وعولت على أن أتطلع إلى نجوم السماء، وما هي إلا فترة وجيزة عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالي تلك المنطقة، وبادلوني هم وداً بود... ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس في جوف الصحراء"<sup>(١)</sup>.

فحينما تتغير نظرتك للأشياء، ويتبدل تفكيرك للأمور من النظرة السلبية إلى النظرة الإيجابية، فقد وقعت على السر، وهنا سترتاح نفسك، ويطمئن قلبك، وستنشغل بكل ما هو نافع ومثمر.

(١) دع القلق وابدأ الحياة، دائل كارنيجي ص (١٩٢) وما بعدها .



## القاعدة العشرون كن متعدي النفع

ابذل الخير للآخرين، فأنت بنفعك المتعدي لغيرك، فأنت نفعت نفسك، وأحسنت إليها لأن كل عمل تؤديه للناس، فيه راحة وهناء بل وسعادة داخلية تملأ جوانحك، فما أجمل أن تقدم المساعدة لغيرك، فتدخل السرور على قلبه، وبالتالي ينعكس عليك، خاصة عندما يقول لك كلمة طيبة، كبارك الله فيك، أو أسعدك الله، أو يجزيك ربي بالجنة.

جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله أي الناس أحب إلى الله فقال: {أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله ﷻ سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلي من أن أعتكف في المسجد شهراً، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظاً، ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة، ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يثبتها له، أثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام} (١).

فإذا أردت التغيير في نفسك، وتطوير ذاتك، فابذل النفع لأخيك المسلم، ولا تتوانى في ذلك، فأنت بفعلك تحقق ذاتك، وتنتصر على أنانية نفسك، وتسمو بها إلى أخلاق عالية، ومثل نبيلة، مع ما تناله من الثواب من الله .

(١) رواه الطبراني في المعجم الكبير (٣٤٦/١٢) رقم (١٣٦٤٦)، وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٩٧/١) رقم (١٧٦).

### الخاتمة

وفي نهاية المطاف، وبعد الجولة بين قواعد هذا الكتاب استخلص بعض النتائج:

- ١- إن أهم القواعد، وأعلاها شأنًا هي قاعدة: "اتصل بالله وجدد العلاقة معه" لأن هذا الاتصال سبب كاف لسعادة الدنيا والآخرة.
- ٢- جابه مشاكل الحياة، وضغوطها بالابتسامة والتفائل.
- ٣- وقتك هو حياتك، فإذا أضعت وقتك، فقد أضعت حياتك وخسرتها، وبالتالي لن تستطيع النهوض بها، والرقى بمستواها.
- ٤- احرص أن تعيش بأهداف واضحة ومحددة؛ لأن الذي يعيش بلا أهداف، كرجل سفينه بلا خارطة أو بوصلة.
- ٥- إياك أن تجتر الماضي بهومته وأحزانه، بل ابدأ بحياة مفعمة بالأمل، وصفحة جديدة مشرقة، وانس ماضيك؛ لأن ذلك من علو الهمة.
- ٦- لا تكثر بكلام المثبطين، ونظرات المخذلين، واتخذ حصناً واقياً وسداً منيعاً من عباراتهم، وتعامل معها بعد ذلك بشكل إيجابي.
- ٧- ثق ثقة تامة أنه لا أحد سينتشك مما أنت فيه، ولا أحد سيغيرك مما أنت عليه، إذا أنت لم تبدأ من داخل نفسك، لذلك قدر ما عندك من الطاقات، وما تملكه من كنوز وإمكانات، وانطلق إلى مستقبل مشرق وواعد بإذن مولاك.

وأخيراً أتمنى أن يحوز هذا الكتاب على رضى قارئه الكريم، وأن يجد فيه بغيته ومراده لتحقيق ذاته، وتطوير نفسه، والرقى بمستوى شخصيته. وبالله التوفيق،،،،

## قائمة المراجع

- ١- فن إدارة الوقت، عبدالله بن مبارك البوصي، دار طيبة، الرياض، ط١، ١٤٢١هـ.
- ٢- كيف تستغل وقتك، محمد مرزوق كرسوم، ط١، ١٤١٧هـ.
- ٣- فجر طاقاتك وتمتع بقدرات غير محدودة، وفاء محمد مصطفى، دار ابن حزم، بيروت، ط١، ١٤٢٩هـ.
- ٤- تفسير القرآن العظيم، للحافظ إسماعيل ابن كثير، دار المعرفة، بيروت، ط٧، ١٤١٥هـ.
- ٥- سنن ابن ماجه للحافظ محمد بن يزيد ابن ماجه، إشراف الشيخ صالح بن عبدالعزيز آل الشيخ، دار السلام، الرياض، ط١، ١٤٢٠هـ.
- ٦- أولى خطوات النجاح إدارة الذات، نور السيد، مقال منشور في مجلة حورية، العدد ١٦، ربيع الأول، ١٤٢٨هـ.
- ٧- صحيح البخاري، لأبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري، اهتمام عبدالملك مجاهد، دار السلام، الرياض، ط١، ١٤١٧هـ.
- ٨- صحيح مسلم، لأبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري، دار المغني، الرياض، ط١، ١٤١٩هـ.
- ٩- سنن الترمذي (جامع الترمذي)، لمحمد بن عيسى الترمذي، إشراف الشيخ صالح بن عبدالعزيز آل الشيخ، دار السلام، الرياض، ط١، ١٤٢٠هـ.
- ١٠- سنن النسائي، لأبي عبدالرحمن أحمد بن شعيب بن علي النسائي، إشراف الشيخ صالح بن عبدالعزيز آل الشيخ، دار السلام، الرياض، ط١، ١٤٢٠هـ.
- ١١- صحيح الجامع الصغير وزيادته، لمحمد ناصر الدين الألباني، إشراف زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت، ط٣، ١٤٠٨هـ.
- ١٢- المستدرک علی الصحیحین، للحافظ أبي عبدالله الحاكم النيسابوري وبذيله التلخيص للحافظ الذهبي، دار المعرفة، بيروت، إشراف د. يوسف عبدالرحمن المرعشلي.
- ١٣- الذيل على طبقات الحنابلة لزين الدين أبي الفرج عبدالرحمن ابن رجب، خرج أحاديثه أبو حازم أمارة بن حسين، أبو الزهراء حازم علي بهجت، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٧هـ.
- ١٤- الوقت عمار أو دمار، جاسم محمد المطوع، دار الدعوة، الكويت، ط١، ١٤١٠هـ.
- ١٥- كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس، لإسماعيل بن محمد العجلوني، أشرف على طبعه أحمد القلاش، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط٤، ١٤٠٥هـ.

- ١٦- البداية والنهاية، لأبي الفداء الحافظ ابن كثير الدمشقي، توثيق الشيخ علي محمد معوض وجماعة، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٥هـ.
- ١٧- المعجم الكبير، للحافظ أبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، تحقيق: حمدي عبدالمجيد السلفي، دار إحياء التراث العربي، ط٢، ١٤٠٤هـ.
- ١٨- الإدارة العامة الأسس والوظائف، تأليف د. سعود بن محمد النمر وجماعة، الرياض، ط٤، ١٤١٧هـ.
- ١٩- سير أعلام النبلاء، للإمام شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي، إشراف شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط٧، ١٤١٠هـ.
- ٢٠- ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها، عبدالعزيز بن عبدالله الحسيني، كنوز إشبيليا، الرياض، ط٢، ١٤٢٦هـ.
- ٢١- كن متفائلاً، ماجد بن سعود آل عوشن، ١٤٢٨هـ.
- ٢٢- دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، تعريب عبدالمنعم محمد الزيايدي، مكتبة الخانجي، القاهرة، ط١٦، ١٩٨٠هـ.
- ٢٣- الدروس الكبرى للحياة (عشرون أمراً لها أهميتها) هال أوربان، تعريب غادة الشهابي، مكتبة العبيكان، ط١، ١٤٢٦هـ.
- ٢٤- لا تكن شبهاً، د. علي الحمادي، دار ابن حزم، بيروت، ط٢، ١٤١٨هـ.
- ٢٥- صناعة الذات، د. مريد الكلاب (شريط كاسيت الوجه الأول)، توزيع مؤسسة الحكمة، جدة.
- ٢٦- متعة الفشل، د. سليمان بن علي العلي، (مجموعة أشرطة، اليوم السادس قوة اتخاذ القرار وجه ب) إصدار قرطبة للإنتاج الفني، الرياض.
- ٢٧- الخوف أسبابه وعلاجه، د. علي بن موسى الشاردي، دار المجتمع، جدة، ط١، ١٤٢٨هـ.
- ٢٨- أخبار الحمقى والمغفلين، للحافظ جمال الدين أبي الفرج عبدالرحمن بن الجوزي، مكتبة الرياض الحديثة، الرياض.
- ٢٩- سنن أبي داود، للحافظ أبي داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق الأزدي السجستاني، إشراف الشيخ صالح بن عبدالعزيز آل الشيخ، دار السلام، الرياض، ط١، ١٤٢٠هـ.
- ٣٠- مسند الإمام أحمد بن حنبل، رقم أحاديثه محمد عبدالسلام عبدالشافعي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٣هـ.
- ٣١- الجامع لأخلاق الراوي وآداب السامع للخطيب البغدادي، تحقيق: د. محمود الطحان، مكتبة المعارف، الرياض ١٤٠٣هـ.

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٢	المقدمة
٣	القاعدة الأولى: اتصل بالله، وجدد العلاقة معه
٦	القاعدة الثانية: حدد هدفك
٨	القاعدة الثالثة: استثمر وقتك
١٠	القاعدة الرابعة: لا تلتفت إلي الوراء
١١	القاعدة الخامسة: كن متفائلاً
١٤	القاعدة السادسة: ثق بقدراتك واعتز بنفسك
١٥	القاعدة السابعة: استفد من أخطائك وفشلك
١٧	القاعدة الثامنة: افعلها ولا تتردد
١٩	القاعدة التاسعة: اتخذ القرار الآن
٢١	القاعدة العاشرة: احرص على الجليس الصالح
٢٢	القاعدة الحادية عشرة: خطط لمستقبلك
٢٣	القاعدة الثانية عشرة: لا تكثرث بالمشبطين
٢٥	القاعدة الثالثة عشرة: رُوِّح عن نفسك
٢٦	القاعدة الرابعة عشرة: حوّل خوفك إلى نجاح
٢٨	القاعدة الخامسة عشرة: تأمل فيما حققه الآخرون وكيف وصلوا؟
٢٩	القاعدة السادسة عشرة: لا تنتظر أحداً ينتشاك
٣١	القاعدة السابعة عشرة: حدد موقعك
٣٢	القاعدة الثامنة عشرة: حاسب نفسك
٣٣	القاعدة التاسعة عشرة: تكيف مع واقعك
٣٥	القاعدة العشرون: كن متعدي النفع
٣٦	الخاتمة
٣٧	قائمة المراجع
٤٠	فهرس الموضوعات