

٢٠ يوسف بن عثمان محمد الحزيم، ١٤٣٥هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
الحزيم، يوسف بن عثمان محمد  
كيف تصبح بطلاً في ٣ ساعات / يوسف بن عثمان محمد الحزيم -  
الرياض ١٤٣٥هـ  
١٤٤ ص، ٥، ١٤ × ٢١ سم  
ردمك: ٠٠-٤٥٨٥-٠١-٦٠٣-٩٧٨  
١- الثقة بالنفس ٢- النجاح أ. العنوان  
ديوي ١، ١٥٨، ١٤٣٥/٢٧٧٢

رقم الإيداع: ١٤٣٥/٢٧٧٢

ردمك: ٠٠-٤٥٨٥-٠١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة  
الطبعة الثانية

كيف  
تصبح بطلاً..  
في 3 ساعات

# المحتويات

٦	إهداء:
٨	مقدمة:
١٠	الأول: للقصة بداية:
١٤	الثاني: للقصة أبطال:
١٨	الألم والمعاناة:
٢٠	الأدوات والنتيجة:
٢٢	الثالث: الإنسان الأول:
٢٦	رابعاً: أعرف من أنت وماذا تريد:
٣٠	الخامس: هدف واحد كبير:
٣٤	السادس: يقين الحدس:
٣٨	السابع: احذر الوهم:
٤٤	الثامن: لا يوقف.. لا يوقف:
٤٨	التاسع: اعمل.. اعمل.. اعمل:
٥٢	العاشر: افهم التفاصيل:



٥٦	الحادي عشر: التاجر الصغير:
٦٢	الثاني عشر: الحب بلا حدود
٦٦	الثالث عشر: ابحث عن الدور قبل المال
٧٠	الرابع عشر: استعن بصديق:
٧٦	الخامس عشر: دربك خضر:
٨٠	السادس عشر: إنهم روائيون:
٨٤	السابع عشر: بدنا مصاري
٨٨	الثامن عشر: باب رزث جميل:
٩٢	التاسع عشر: هيا بنا نلعب.. هيا بنا نلهو:
٩٨	العشرون: لحظة الانتصار:
١٠٢	الواحد والعشرون: الفارس لا يترجل
١٠٦	اثنان وعشرون: كتب ومواقع إلكترونية مهمة:
١١٠	ثلاثة وعشرون: المراجع.





إهداء:



أود أن أشكر البروفيسور فهد بن صالح العريفي  
والأستاذ أحمد بن عبد الله الكبير اللذين كان لحواراتهما  
الشخصية معي أثرٌ إيجابي وإضافة في صناعة هذا  
الكتاب وكذلك الشكر موصول لابني فراس وعثمان  
اللذين راجعا لغة الكتاب في نسخته الأخيرة كي يكون  
صالحاً لأقرانهما.

إلى كل شاب حائر: أنا اتقهمك بقوة فقد عشت تلك  
التجربة وأهدي لك محاولتي لعلها تأخذك للقممة..  
إلى شباب وارف.. أنتم الطليعة لهكذا أفكار.. وأنا فخور  
بما تعملون.





مقدمة:



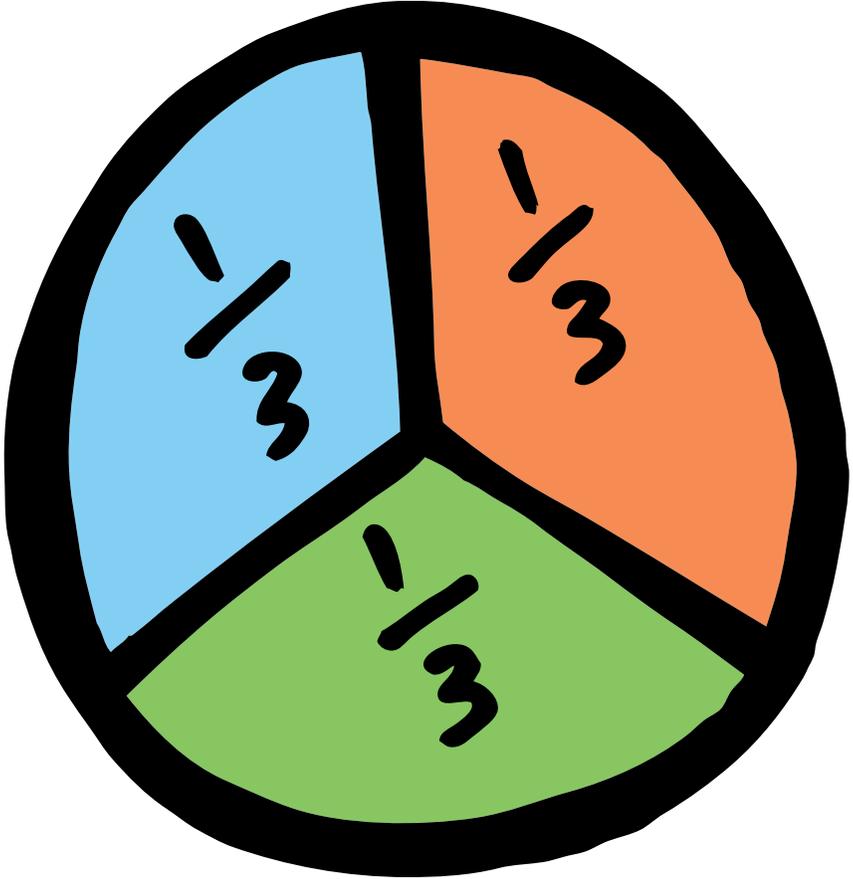
إن الكتاب هو استقراء وتسجيل لمبادئ الأبطال، أي أولئك الذين عرفوا الطريق.

موجه لأولئك الشباب الذي استيقظ ضميرهم وقالوا أين الطريق!!

أرجوك: سمّ الله، وكل بيمينك، واقرأ قصص الأبطال المولودين من رحم واحدة.. فكلنا متشابهون.. ولا جديد تحت الشمس.

شد حيلك يا زعيم.. فيه كلام كبير جوه..





الأول: للقصة بداية:



من قال: لا أقدر قلت له: حاول ومن قال: لا أعرف قلت له: تعلم ومن قال مستحيل قلت له: جرب

## نابليون بونابرت

السعوديون الشباب في بحثهم عن المستقبل ينقسمون إلى ثلاثة أثلاث:

ثلث عرف الطريق والتزم به بسبب عوامل شتى منها: التنشأة المنزلية حينما يكون الأب قدوة أو تربية وتعليم نوعي في مدرسة ممتازة تركز على بناء شخصية الطالب أكثر بكثير من التلقين والحفظ، أو أن هذا الدور قد قامت به أم نشمية لديها وعي حضاري بفنون العيش وإدارة الحياة، وقد لا يكون هذا أو ذلك بل هو صديق عزيز محب نقل عدوى الفروسية لصديقه. يمكن أيضاً وأيضاً قصة ملهمة، أو أزمة أشعلت فتيل القدرات داخل كل أحد، فنحن قد خلقنا بقدرات واستعدادات متساوية باستثناء أقلية ذات اليمين «عباقرة» أو ذات الشمال «مجانين».

الثلث الثاني: باحث عن الطريق ونفسه خائفة وجله وقلقة ومترددة يأكلها الأمل والأمل والفرح والحزن والثقة

وفقدانها.. أنها نفس ضائعة.. تائهة، ولكنها نفس تبحث  
عن الطريق.. تتمنى وتفتش وتفرح بالضوء في آخر  
الطريق..

الثالث الثالث: لا يعرف ولا يبحث، ولا يريد أن يعرف أو أن  
يبحث.. إنه يعيش سهلاً بالعامية يعني: « دلخ» بالعامية  
أكثر: « استبنه» بالعامية المصرية: « مالوش لازمة» باللغة  
الإنجليزية: «Nothing» باللغة الفرنسية: «Rien» باللغة  
الأوردية: «مخ ما فيه».

على سائلة «مخ ما فيه» سئلت سواق تاكسي كنت راكباً  
معه بمشوار داخل مدينة الرياض، ولطالما أحببت  
استطلاع رأي الأخوة الأجانب فينا فبعضهم حاسد  
حاقد، وبعضهم صادق لاسيما إذا اطمئن إلى جانبك  
فقلت له ما رأيك في بعض شبابنا فقال لي: صديق: هذا  
نفر فلوس فيه، مخ ما فيه!!.

إن جماع الشخصية التافهة هوشية واحد ألا وهي أنها لا  
تطرح السؤال أصلاً!!



إذاً هذا الكتاب موجه للثالث الثاني فالأول لا أعتقد أنه سيضيف له شيء جديداً كما أن الثالث الأخير نائم في العسل حسب قوله بل في البصل حسب قولني فأما أن يستيقظ ويشعر بمسؤولية أمانة تكريم الخالق للإنسان العاقل بعمارة نفسه ثم عمارة الأرض بقوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ﴾ سورة الأنعام ١٦٥، أو أن ينحدر فيأكل ويشرب كما تعيش الدواب دون تمييز واختيار وتديبير.

إن الثالث الثاني هم المستهدفون من وراء كتابة هذا السفر، وأزعم أن غالب شبابنا الأكارم السعوديين هم من هذا الثالث فلا نحتاج إلى المال بقدر احتياجنا للوعي بأهمية إدارة الذات مع خريطة طريق معقولة قابلة للتطبيق..

عزيزي: إذا كنت من الثالث الثاني: الحقني..



الثاني: للقصة أبطال:



| لاشي يتم دون جهاد إلا الفقر.. |

## مثل إنجليزي

**سؤال** يطرح نفسه هل البطل هو الناجح فحسب؟..  
كلا و ألف كلا!!.. إن البطولة ليست هي نهاية الرحلة  
«التتويج» إن البطولة هي الرحلة ذاتها حينما تتعقد  
الإرادة الجازمة داخل النفس أولاً، وتحميل الذات  
المسؤولية ثانياً والإيمان بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا  
بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد (١١). صحيح أن  
هناك معوقات أسرية، وتكالب على الأماكن وقلة التوجيه  
والتحفيز؛ إلا أن رحلة البطل هي تحويل الأزمة والضعف  
الى فرصه والفرق بينهم وبين الآخرين أنهم واجهوا،  
والآخرين هربوا لما هو مشروع وغير مشروع.. «ومن  
جرف إلى دحيرة».

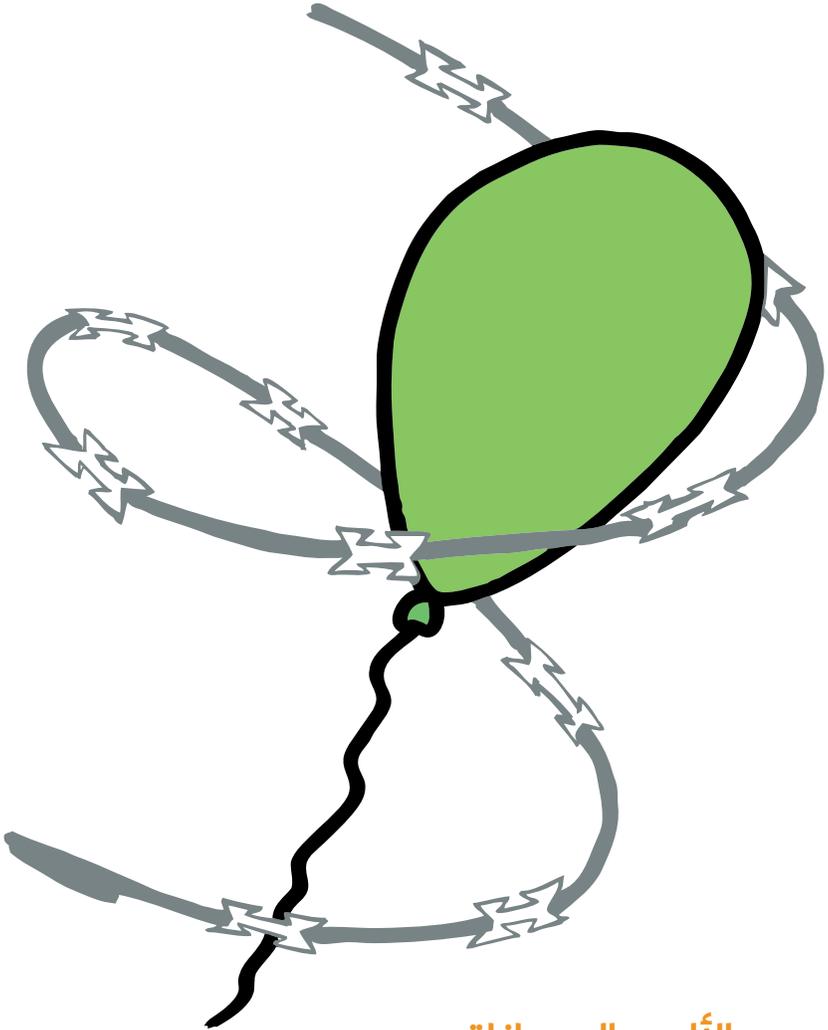
إذاً البطل: باحث ذو إرادة جازمة تحمل مسؤولية صناعة  
مستقبله بيده، طمعاً في لذة النجاح وهرباً من ألم الفشل  
«الدحيرة».

إن قصة الكتاب هي توظيف فكرة الإلهام كأداة توعوية ومحفزة للشباب السعودي، استخدمت بكفاءة من خلال برنامج حكايتي التي رعته مؤسسة الأميرة العنود الخيرية وقد شاركت في إعداده مع شاب ملهم هو الاستاذ: همام بن ناصر الجريد حينما يتلوا الشباب الناجحين عبر أثير المذياع « الراديو» معاناتهم وأدواتهم الشخصية في التغلب عليها ثم صناعة المستقبل المجيد، وكنت أعلق مع نهاية كل حلقة محلاً الشخصية باستخدام خبرتي الذاتية ومعرفتي الثقافية المستمدة من أكثر من خمسين مرجعاً قرأتها في ريعان الشباب حينما كنت أبحث عن نفسي وعن الطريق، والمفاجأة الكبرى أنني استدعيت ذلك المخزون من الذاكرة « اللاوعي» فوجدته حاضراً بقوة.



خلصت من قصص الشباب بمبادئ هي كانت نافعة  
لي في الماضي ونافعة لهم في الحاضر، وستنفع أي شاب  
سعودي كوننا متشابهين كثيراً ونعيش غالباً ذات الألم  
والمعاناة والطموح ثم ذات الأدوات والنتيجة..





الألم والمعاناة:



- درست في جامعة الملك سعود وتخرجت.. تسلفت (١٥٠,٠٠٠) ريال لإنشاء مؤسسه.. اصبحت بمرض كلوي.. طُلقت أمي وغاب تأثير أبي..
- عملت في كبينة اتصالات براتب (١٠٠٠) ريال.. عاطل عن الدراسة إلا من الابتدائية، ثم متعاط ثم السجن..
- سافرت الى جبال الهندوكوش في أفغانستان للجهاد مع الأفغان..
- قصتي بدأت فعلياً في ليلة وفاة والدتي، عندها كنت فتاة عادية لا طموح ولا هواية، ومستواي الدراسي عادي جداً جداً..
- بدأت قصتي في الثالث ثانوي عندما رسبت بإعادة سنة... في هذا الوقت منعتي والدي من المصروف بل منعتني من كل شيء..
- تبدأ قصتي بزواجي ورزقت بولد ثم مات غريقاً بعد ثلاث سنوات..

next

الأدوات والنتيجة:



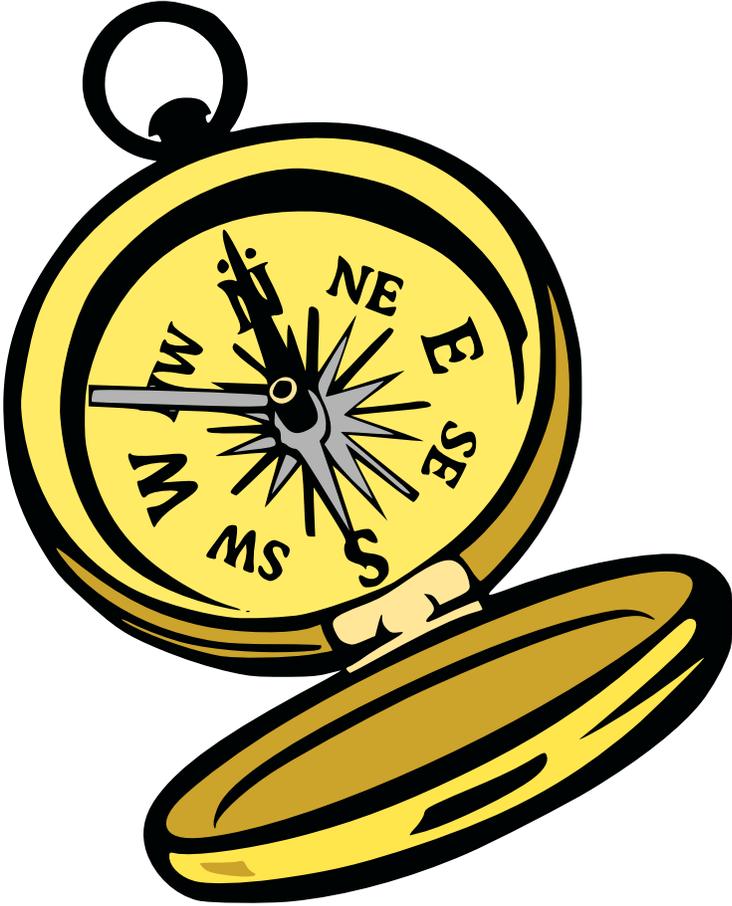
بعد دورات كثيرة في التنمية البشرية واللغة الانجليزية ارتفع راتبي في ثماني سنوات من (٢٠٠٠) ريال الى (١٧٨٠٠) ريال..

- تزوجت ولدى طفل عمره (٤) سنوات..
- حققت نجاحاً باهراً في مشروعى التجاري الخاص..
- أصبحت ملهماً للكثيرين من الناس..
- ترقيت في أعلى السلم الوظيفي..
- حصلت على البكالوريوس في تخصص الحاسب الآلي «نظم معلومات» وأعمل في وظيفة مرموقة بمرتبة جيدة في مصلحة حكومية..
- أتمتع بثقه عالية بالنفس، واكتسبت خبرة تحقيق أي هدف..

• لن تصدق فقد بدأت براتب (١٠٠٠) ريال وراتبي الآن (٣٤٠٠٠) ريال..

- أثناء عملي أكملت البكالوريوس وأحضر الماجستير الآن..
- لم أكره أو أحقد أو أنتقم ممن أعاق طريقي من غير السعوديين، بل أقدم المشورة للشباب الصاعد وأشاركهم تجاربي..

قصة الأبطال واحدة بثلاثة فصول.. ألم ومعاناة ثم طموح تلاه أدوات معقولة فنتيجة.



الثالث: الإنسان الأول:



إذا كان غير الله للمرء عُدَّةٌ

أنته الرّزايا من وجوه المكاسب

### أبو فراس الحمداني

إن قصة الانسان بدأت منذ أن خلق الله آدم عليه السلام قال تعالى: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ سورة ص آية ٧٢، ثم علم الله آدم الأسماء كلها قال تعالى: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا» سورة البقرة آية ٣١، فالإنسان جسد من طين: «الأرض»، وروح: «عاطفة»، وعقل: «معرفة»، والروح والعقل لهما رسالة في الدنيا وهي: استخدام الوقت بفلاحة الأرض بالطيبات المادية والمعنوية، وحصادها في الدنيا بالعمران والنمو قال تعالى: ﴿أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ سورة الأنبياء آية ١٠٥، ثم الفوز بالجائزة الكبرى بعد الموت: «الجنة» قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ سورة فصلت آية ٣٠.

إن قصة البطل لا تنفك عن قصة الانسان الأول، علينا أن نعرف إلى من ننتمي وإلى أين سنذهب وأسميتها أنا: البوصلة الكبيرة.

إن البوصلة الكبيرة سوف تجعل قصتك تتناغم مع قصة الكون الكبيرة ولذا فإنك سوف تؤمن بالعاطفة: «الروح»، وتستلهم تعاليم الدين كي تغذي هذا الوجدان وسيجعلك راضياً البتة، فإن الجزاء ستحصده لاشك في الدنيا، ولن تأسى على شيء فاتك، فإن عملك الصالح ستجده لا محالة في الآخرة، إنك ستؤمن إيماناً راسخاً وهائلاً بالقدر خيره وشره وتباشر الدعاء الذي هو مخ العبادة فتفر من أقدار الله إلى أقدار الله. أن الإيمان لن يجعلك تنجو من العقوبة «النار» ونكد الحياة «الضيق» فحسب بل سيزيد كفاءة وفاعلية عملك وأغلب الناجحين كانوا قطعاً مؤمنين بطريقة أو بأخرى.

يقول نابليون هيل<sup>(1)</sup> (Napoleon Hill): «عندما يمتزج الإيمان مع ذبذبات الفكرة، يتلقى العقل الباطن هذه

---

(1) ماكريدي، كارين، اصنع المزيد من المال، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الثانية، ٢٠١٢م، ص١٨.

الذبذبات فوراً ويحولها إلى العوامل الروحانية المقابلة لها  
ثم يحولها إلى ذكاء غير محدود كما هو الحال بالنسبة  
للمصلي».

إن ذلك هو السبب الذي يجعل المصلي قوياً وفعالاً  
في التأثير على الآخرين، ثم يتأسف نابليون هيل  
(Napoleon Hill) على هذه الأيام التي فصل فيها بين  
الإيمان والعقل قائلاً: «في الأيام الحالية لا يصلي بعض  
الناس عندما تسيّر الأمور بشكل جيد، ولكنهم يصلون  
عندما تنتشر المصائب<sup>(٢)</sup> أو عندما يواجهون مشكلة  
أو مرضاً أو فزعاً.. قد يأتي يوم في المستقبل يتحد فيه  
العلم مع الروحانية مرة ثانية ويفهم فيه الناس أن الأفكار  
مثل القدر.. وقد يأتي اليوم الذي ينفذ فيه الإنسان أوامر  
الله ليس لأنه يخاف من العقاب، بل لأنه هو الطريق  
المستقيم»..

**اصحى يا نايم.. وخذ الدايم.**

---

(٢) قال تعالى: «فَإِذَا رُكِبُوا فِي الْفَلَكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ  
إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» سورة العنكبوت آية ٦٥.



رابعاً: أعرّف من أنت وماذا تريد:



| من الصعب أن نقبض على قطة سوداء في غرفة مظلمة، ولا سيما إذا لم يكن ثمة قطة في الغرفة |

### حكمة صينية

للنفسك وبعمق وفي حوار هادئ حول نقاط ضعفك وقوتك وتجارب نجاحك وفشلك السابقة، ثم تعرف على ميولك العاطفية وقيمك الأخلاقية، وأي القدرات التي تعلقت بها.. إنه حوار جاد فيه الكثير من الأسئلة التي ستجيب عن رؤيتك «الحلم» وشكلك في المستقبل والمعبر عن تطلعاتك الأكيدة والمحبوبة.

تقول مارفا بيك (Marpha Peak): يوجد نجم الشمال فوق القطب الشمالي، ولأنه ثابت ليس كغيره من النجوم فإنه عادة ما يستخدمه المستكشفون والبحارة لتحديد موضعهم الحالي ووجهتهم. إن نجم الشمال الرمز المثالي لما أطلقت عليه: «الحياة الصحيحة» أي الوجود الراضي، والذي هو قدرك الذي ينتظر منك أن تحصل عليه وتحققه. كيف تجد وجهتك «نجمك الشمالي»؟



إن نجمك الشمالي هي: بوصلتك الداخلية فهي صورة ردود أفعالك البدنية وحدسك ورغباتك وأمنياتك المتفرقة عن غيرها من الناس. إن المدخل في إيجاد حياتك الصحيحة أي بوصلتك الداخلية هو أن تعرف الفارق بين ذاتك الأصلية وذاتك الاجتماعية.

ما الذات الأصلية؟ إنها الصوت الهادئ الذي يطلب منك أن تسير على إيقاع مختلف عندما تجد أنك لا تفضل السير كما يسير غيرك من الناس.

أما الذات الاجتماعية فهي: الصوت الذي ربما حدد أو يحدد معظم قرارات حياتنا المصيرية الآن، والذي أمدنا بالمهارات والعلاقات ولذا فإن أغلب الناس حياتهم أسيرة لهذا المحيط الاجتماعي..

إذا أردت أن تحيا راضياً عن حياتك فينبغي أن تعكس هذا الوضع.. أي أن تجعل القيادة لذاتك الأصلية وتترك لذاتك الاجتماعية أن تخدم وتعمل كل ما هو ضروري للوصول إلى ذاتك الأصلية وتذهب إلى حيث تريد أنت»<sup>(١)</sup>.

---

(١) باتلر، توم - باودون، أهم خمسين كتاباً في مساعدة الذات، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ٢٠١١م، ص ٢٩.

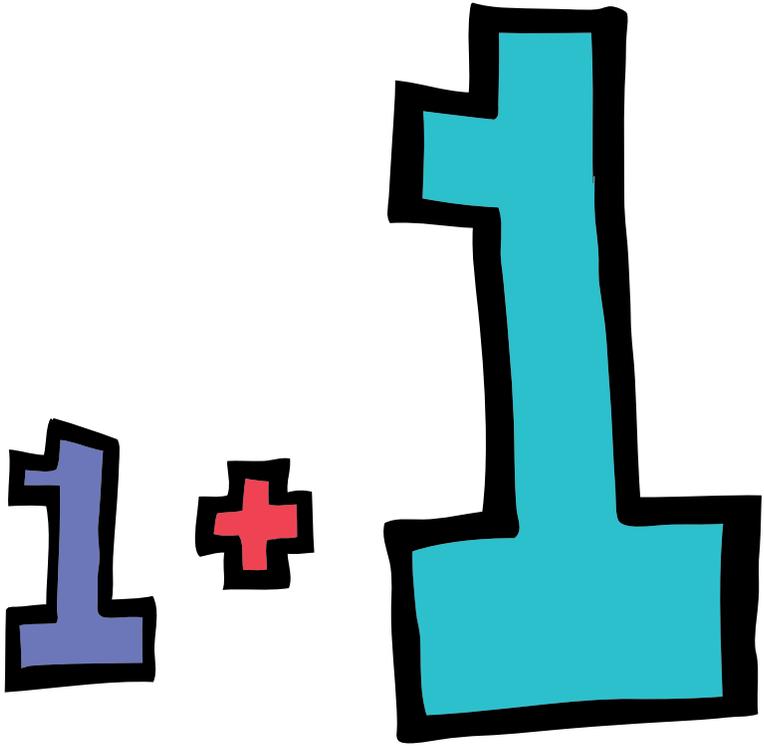


الخلاصة: تحوّل من إنسان ينظر للخارج إلى ناظر للداخل ومستقرّاً نفسك، معتقداً اعتقاد جازماً أن مفتاح الحل هو أنت وأنت بالتحديد ولن يتاح لهذا الحوار أن ينجح دون أن تتوقف عن لعن الظلام وتحميل محيطك المسؤولية المطلقة..

أوقد شمعة المعرفة في عقلك وقلبك وأخرج بهدوء كنزك العظيم الثمين فأنت ابن آدم عليه السلام ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم سيد ولد آدم وأنت معافى صحيح البدن... فقط هي تلك الإرادة حينما تقدر الفكرة وتؤمن بذلك القول: من عجز عن قيادة نفسه فهو عن كل شيء أعجز..

يعني أنت أولاً وثانياً «الذات الأصلية» ومحيطك ثالثاً  
«الذات الاجتماعية».





الخامس: هدف واحد كبير:



| إذا لم يكن لديك وجهة، فكل الطرق ليس بينها  
| فرق

## مثل غربي

**التركيز** فالتركيز ثم التركيز... من أراد كل شيء خسر كل شيء.. فطاقاة الإنسان محدودة ولا تحتمل التشتت وتبديدها على أهداف عدة.. بل إن تعدد الأهداف وكثرتها دليل على أن رؤية الإنسان لنفسه غير محددة أي إنه لم يطرح السؤال من أنا وماذا أريد بعمق؟، فكلما كان قراءة النفس الأصلية أوضح كلما كان الهدف أكثر وضوحاً؛ وعلى الرغم من ذلك يمكن تبني هدف ثاني وكبير أيضاً على أقصى تقدير؛ ولكنه يجب أن يدعم ويردّد الهدف الأول فاختيارك مجال الفندقية والسياحة على سبيل المثال قد يدعمه هدف تعلّم لغة أجنبية أو الحصول على تدريب متخصص ونوعي ومكثف على حسابك الشخصي.



يقول نابليون هيل (Napoleon Hill) <sup>(١)</sup>: «إنه لمن الضروري أن تعرف الشيء الذي تهدف إلى تحقيقه، وفي إحدى الدراسات الشهيرة التي أجريت على طلاب جامعة ييل (Yale University)، أكتشف الباحثون أن ٣٪ من الطلاب الذين استهدفتم الدراسة هم فقط من كتبوا أهدافهم مع الخطط اللازمة لتحقيقها، وبعد مرور عشرين عاماً قابل الباحثون الخريجين الذين لا يزالون على قيد الحياة واكتشفوا أن الطلاب الذين كانوا يمثلون نسبة ٣٪ هم من يمتلكون الآن موقفاً مالياً أقوى من ٩٧٪ الآخرين.

يعود أحد أسباب أهمية هذا الأمر إلى الطبيعة البيولوجية للإنسان، حيث يوجد جزء في المخ يسمى نظام «التنشيط الشبكي»، وهو الجزء المسؤول عن عدد كبير من الوظائف؛ ومنها عملية تنقية المعلومات: فإنك لو أدركت كل المعلومات التي تتلقاها حواسك الخمس خلال الأربع والعشرين ساعة طوال أيام الأسبوع السبعة فقد يصيبك هذا بالجنون!! لتجنب حدوث هذا، فإن نظام التنشيط الشبكي يقيد ويجدد المعلومات التي تدركها

---

(١) ماكريدي، مرجع سابق، ص٧.



من خلال حذف الأمور التي لا تتعلق بك، اعتماداً على أفكارك ومعتقداتك وغير ذلك. هل مررت من قبل بتجربة اتخاذ قرار لشراء شيء ما لنقل سيارة على سبيل المثال، وأصبحت فجأة تراها في كل مكان وكأنك لم تدرك وجود السيارات من قبل. هذه هي الحالة التي يعمل فيها نظام التنشيط الشبكي. لقد كانت السيارات موجودة دائماً - لكنها لم تكن مهمة لك قبل ذلك لأنك لم تقرر أن تشتري واحدة، لذلك فقد أزالها نظام التنشيط الشبكي من عقلك ولم تلاحظها أبداً.

إذاً لا بد أن يكون لديك هدف محدد عليه سينشط نظامك الشبكي ستبدأ في رؤية الفرص، فيساعدك تركيزك على تحقيق ذلك الهدف.

عزيزي الشاب.. أصدر الآن لعقلك أمراً سامياً وكريماً بالتركيز على هدف واحد كبير.





السادس: يقين الحدس:



| من لم يجلس في الصغر حيث يكره لم يجلس في  
الكبر حيث يحب |

### مثل قاله واحد

هل الحدس فراسة؟ أم هو توفيق وإلهام رباني؟ أم خبرة تتطور في مجالات محددة فتصبح أنت ذا حدس في أشياء معينة.

ما أعرفه أن الحدس هو: شعور داخلي حينما يفمرك الإيمان واليقين وتحفك الراحة والطمأنينة باتجاه أهداف أو قرارات أو خيارات.. قد تملك تفسير جزئي له، ولكنه لا يجيب بكل صراحة ولا يعد تبريراً كافياً.. حسبك أن تقول أنا مرتاح بقوة لما أنوي فعله!!

قرأت كتاب لعالم الاجتماع العراقي د. علي الوردي اسمه: «خوارق اللا شعور»، ولم يبق في ذهني من ذاك الكتاب إلا قوله: أن العظماء كانوا ولا زالوا يتسمون بالحدس والإلهام، فالناس تقول شمال وهو يقول يمين ثم يظهر أن الحق معه بعد فترة.



عليه استمع لقلبك واستفته فأنت أعلم بنفسك ، ونفسك  
أمانة على نفسك فالنبي العظيم صلى الله عليه وسلم  
يقول: «لا تكونوا إمعة تقولون إن أحسن الناس أحسنا وإن  
ظلموا ظلمنا ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن  
تحسنوا وإن أسأؤوا أن لا تظلموا» رواه الترمذي.

إن الحدس يقين وليس شهوة عابرة فاحذر من الهوى  
وفرّق بينهما وعليك أن تكتشف الفجر الصادق فيك،  
وليس الفجر الكاذب فتصلي قبل الموعد..

تصف سكوفيل شين (Scofield shin)<sup>(٢)</sup> الدعاء بأنه  
«طريقة تواصلنا مع الله وفي ذات الوقت فإن الحدس هو  
الطريقة التي يتواصل بها الخالق معنا».

وتقول أيضاً: إن بعض الناس يمتطقون الأمور بعناية  
معتمدين على عقلهم فقط في حل المشكلات، فهم يُقيّمون  
الموقف مثلما يُقيّمون عملية بيع وشراء.. لكن الحلول التي  
يصلون إليها في هذه الحالة تكون بعيدة تماماً عن الدقة..  
أسأل نفسك كم مرة تمنيت اتباع حدسك عند التعامل مع

(٢) باودون، توم باتلر، أهم ٥٠ كتاباً عن النجاح، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة  
الأولى، ٢٠١١م، ص٢٥٢.



مشكلة معينة، أن الحدس يشبه السحر!! لأنه تكمن وراءه  
قوة الذكاء غير المحدود كما إن أي جهد تبذله في القيام  
بعمل ما، سيضيع بلا فائدة ما لم تعتمد على حدسك.  
أعطني حدساً.. وارمني في البحر.





السابع: احذر الوهم:



| سأل الممكن المستحيل: أين تقيم؟ فأجابته: في أحلام العاجز |

## طاغور

قاتل الله الوهم، فأنا في هذا السن كم ندمت على توهمي خيالات فيما مضى، فلما انطوت السنون صرت أضحك على تهاة إيماني بذلك الوهم، وكأنه حق قطعي، وكم حجزت وعطلت وأعاقت إقدامي على مشاريع وبرامج خاصة وعامة، وقد يكون فيها شيء من الحقيقة التي لا تتعدى ١٥% - ٢٥%... لذا عندي أن القياديين والمؤثرين هم أولئك الناس الذين حجّموا الوهم والخيالات في حياتهم إلى أقصى درجة ممكنة، وبذا تفوقوا على سائر الناس بالرغم أن معظم الناس يملكون ذات القدرات والموارد.



يصدق هذا الرأي قول الإمام ابن القيم<sup>(٢)</sup>: «طالب النفوذ إلى الله والدار الآخرة، بل وإلى كل علم وصناعة ورئاسة، بحيث يكون رأساً في ذلك مقتدى به فيه، يحتاج أن يكون شجاعاً مقداماً حاكماً على وهمه، غير مقهور تحت سلطان تخيُّله، زاهداً في كل ما سوى المطلوبة، عاشقاً لما توجه إليه، عارفاً بطريق الوصول إليه والصروف القواطع عنه، مقدم الهمّة ثابت الجأش، لا يثنيه عن مطلوبة لوم لائم ولا عدل عاذل، كثير السكون، دائم الفكر، غير مائل، مع لذة المدح ولا ألم الذمّ، قائماً بما يحتاج إليه من أسباب معونته، لا تستقرّه المعارضات، شعاره الصبر، وراحته التعب، محباً لمكارم الأخلاق، حافظاً لوقته، لا يخالط الناس إلا على حذر، كالمطائر الذي يلتقط الحب بينهم، قائماً على نفسه بالرغبة والرغبة، طامعاً في نتائج الاختصاص على بني جنسه، غير مرسل شيئاً من حواسه عبثاً، ولا مسرحاً خواطره في مراتب الكون، وملاك ذلك هجر العوائد، وقطع العلائق الحائلة بينك وبين المطلوب، وعند العوام: أن لزوم الأدب مع الحجاب خير من اطراح الأدب مع الكشف».

(٢) الحزيم، د. يوسف، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، دار ابن الأزرق، الرياض، الطبعة الثالثة، ١٤٢٩هـ، ص ٥٤.

إن الوهم ليس حصراً على الخيالات السيئة بل قد يتوهم السائر في درب البطولة الخيال الوردي المبالغ فيه والتهوين من شأن العمل والمثابرة والتضحية فتتحقق الأهداف ولكن داخل عقله ثم يذهب إلى الناس كي يبشر بها بل يحتفل بالإنجاز وإذا نظرت إلى النتائج الميدانية الملموسة تجدها معدومة، وعندما يكتشف ذلك فلا يسلم ويعيد النظر بل يعززه بحلم ثانٍ وثالث ورابع فيهرب إلى الأمام.

إن علاج الوهم السلبي هو التوكل على الله يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي<sup>(٤)</sup>: «فكم ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة، وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثيرين من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى الحمق والجنون، والمعافى من عافاه الله ووقفه لجهاد نفسه، لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب، الدافعة للعمل، قال تعالى: ﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾ سورة الطلاق آية (٣)، أي كافيته جميع ما يهمله من أمر دينه ودنياه. فالمتوكل على الله قوي

(٤) الحزيم، د. يوسف، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، مرجع سابق،

القلب لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله ويطمئن لوعده، فيزول همه وقلقه، ويتبدل عسره يسراً، وترحه فرحاً (الترح: الحزن) وخوفه أمناً. ففسأله تعالى العافية وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته، وبالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير».



أما علاج الوهم الوردى فهو التبصر في قوله تعالى:  
﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ﴾  
سورة العصر، إن الإيمان بأي فكرة لا يعني نهاية الطريق بل لابد أن يصدق العمل وهو المعول عليه كنتيجة قابله للحصد كثمرة ثم أن تبحث عن الأنصار والمؤيدين لك وتلتف حولهم « التشبيك المهني» وتصبر لأنه ليس هناك نتائج حقيقية ومعبرة إلا والعنصر الزمني « الصبر» شرط لإنجاحها.

شمر عن ساعديك ودع عنك أحلام اليقظة.





الثامن: لا يوقف.. لا يوقف:



| بَصُرْتُ بِالرَّاحَةِ الْكَبِيرَى فَلَمْ أَرَهَا |

| تنال إلا على جسر من التعب |

أبو تمام

إن المثابرة هي الوجه الآخر للصبر أما الوجه الأول هو الالتزام وكلاهما صعب للغاية ذلك أن الصبر بطبيعته مؤلم قال تعالى: ﴿ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ سورة فصلت (٣٥)، فما بالك بالشباب حينما يكون قاصر التنشئة الأسرية والمدرسية فتملي عليهم طبيعة مرحلتهم العمرية: الطفش والانفعال السريع والحب والكره في ساعة واحدة في قلب مزاجي حاد. كل ذلك يجعل من الصبر عملية شاقة لا يحضى بها إلا أولئك المحظوظين وهم أبطال قصصنا. أكاد أجزم أن الصبر يكاد يشكل ٥٠٪ من النجاح.

يقول نابليون هيل (Napoleon Hill)<sup>(٥)</sup>: «إن الإنجاز يعد مستحيلًا بدون اجتياز اختبار المثابرة ويعد هذا الاختبار بمثابة مرشد خفي يتمثل دوره في امتحان الأشخاص خلال جميع التجارب الصعبة التي مر بها هؤلاء حينما

(٥) ماكريدي، مرجع سابق، ص ٤٤.

ينهضون بأنفسهم بعد الهزيمة ويدومون على المحاولة حتى يصلوا إلى أهدافهم « قال تعالى: ﴿ أَلَمْ ( ١ ) أَحْسَبِ النَّاسَ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ( ٢ ) ﴾ ولقد فتنا الذين من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين ﴿ سورة العنكبوت آية ١-٣، إن المثابرة هو السعي الدائم والدائب على اجتياز الاختبارات التي لن تتوقف والصبر على الأذى الذي قد يلحق بك ثم إذا حققت أهدافك فلا تعتقدن أن المعركة انتهت فحياة الأبطال كلها تحديات، يفرحون دوماً بأنهم كسبوها.

يؤمن «دايسون»<sup>(٦)</sup> (James Dyson) بالقاعدة التي تقول إن العديد من الأشخاص يستسلمون عندما يشعرون بأن العالم بأسره يقف ضدهم لكنه يقول: « هذه هي المرحلة التي يجب عليك فيها بذل مزيد من الجهد فأنا أشبهه بسباق الجري... في لحظة ما يبدو كأنك لا تقدر على الجري، لكن إذا اجتزت حد التعب سترى خط النهاية وستكون على ما يرام. غالباً لا تجد الحلول إلا عند المواقف الحرجة».

(٦) مرجع سابق، ص ٤٥.

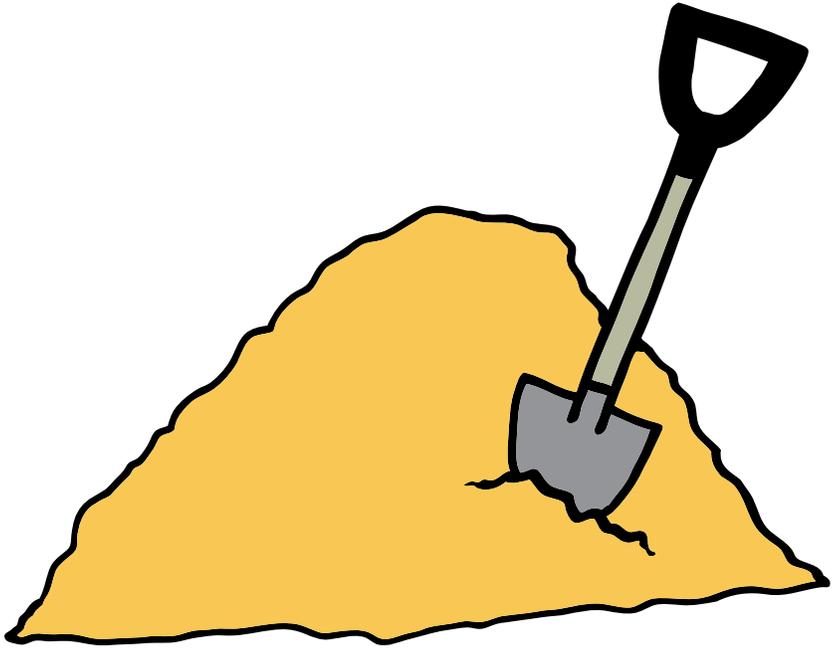


كان «دايسون» (James Dyson) سعيد الحظ فقد كان بداخله إحساس دائم بأنه سيجد النجاح بعد الضيق، حيث عثر على براءة اكتشاف المكنسة الكهربائية بدون كيس غبار بعد أن كلفه هذا الأمر خمسة عشر عاماً من عمره أنفق خلالها معظم مدخراته وعمل حوالي (٥١٢٦) نموذجاً مبدئياً فاشلاً. حصل جيمس دايسون (James Dyson) على لقب سير عام ٢٠٠٦م وهو الآن واحد من أغنى الشخصيات في المملكة المتحدة بثروة صافية يبلغ قدرها بليون جنيه استرليني.

انظريا رعاك الله إلى هذا السيد النبيل وعلى كل بريطاني يقابله أن يقول له: سير.

لماذا؟ هل هي المكنسة؟ أم الزبالة التي تكنسها المكنسة؟ بل هي المكنسة التي كنست زبالة البلادة والكسل وبرود الهمة والهرب إلى عبث وهم اللذة «الجهل».

هل توافقني.. سرّ.



التاسع: اعمل.. اعمل.. اعمل



| بِقَدْرِ الكَدِّ تَكْتَسِبُ المعَالِي

ومن طلب العلا سهر الليالي

ومن طلب العلا بغير كدّ

| أوضاع العمر في طلب المحال

### المتنبي

إن دعوى الصدق ميدانها الصحيح العمل لساعات طويلة، فلا يعقل أن المهموم بالمستقبل والمتطلع لعلاج جراح الفشل والظفر بالفخر؛ أن يكون كسلاناً وخاملاً، فعلى قدر أهل العزم تأتي العزائم... إن هؤلاء الأبطال لم يكونوا هادئين البتة فلديهم قضية رابحة آمنوا بعدالتها وهي أنهم يستحقون الحياة الكريمة.

إن العاملين الأكفاء تجدهم يستيقظون مبكراً وهمتهم عالية مع فجر كل صباح ثم ينقضون على العمل بشراهة لأنهم ينفذون على الإنجاز... يتوقفون للحظة في استراحة محارب... يتجاوزون الحديث قليلاً مع قذح من القهوة ثم ينتفضون بالعودة إلى العمل بل إلى المرح إن جاز التعبير، فلا أعداء واهية أو حجج سمجة للتهرب من العمل والمسؤولية حتى أنهم يساعدون الآخرين عند



الفراغ من عملهم أو يقومون بترتيب المكتب والتخلص من قصاصات الورق وتنظيم الأرشيف وإجراء الاتصالات غير المهمة أو يتفاعلون في ابتكار الطرق التي تطوّر من عملهم أو قراءة أدلة عمل تفصيلية.

إن العامل الكفؤ لا ينظر للساعة بل الساعة تنظر إليه وتسأله أما أن لك أن ترتاح؟ فيرد عليها قائلاً: اليوم سأعمل وأعمل بجد وتعب كي أرتاح ويرتاح أبنائي غداً... بل إنني أتمتع الآن بصحة نفسية وسعادة ما يدركها إلا أمثالي، فلا قلق ولا اكتئاب ولا غيبة ولا نائمة بل لذة تدعوني دائماً للاستمرار...

يقول الشيخ عبدالرحمن السعدي<sup>(٧)</sup>: «ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض المكدرات: الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة. فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته، وربما نسي الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا المؤمن وغيره، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله

(٧) الحزيم، د. يوسف، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ص ٣٤.



بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، ويعمل الخير الذي يعمله.. إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادة أصحابها النية الصالحة، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله، لذلك تجد أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدان، فحلّت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجح: (نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه، باشتغاله بعمل من مهماته). وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه، فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع، والله أعلم».

كل من شافك قال: يا أخي هذا مكيئة!!





العاشر: افهم التفاصيل:



| الخبير هو صاحب أكبر معرفة في أصغر موضوع |

### ستانلي هيغ

كي تصنع الفرق وتصبح محترفاً مميّزاً ومتفوقاً على غيرك عليك أن تأخذ نفسك خطوة الى الأمام، بحيث لا تصبح طالباً عادياً؛ أو موظفاً عادياً؛ بل لديك فهم عميق وخاص، وقد كرّست الوقت الكافي مع الصبر والمثابرة وكثرة الاطلاع وطرح الامثلة الذكية والتودد لأصحاب الخبرة، ثم بين عشية وضحاها أصبح المسؤول والآخرين لا يستغنون عنك وعندها ستعلم أنك مهم.

إن درب معرفة التفاصيل قد يكون مملاً ولكنه طريق أكيد للاحتراف.



إن الاحتراف يعني أنك متخصص وتعرف وتحيط بمعلومات دقيقة حول تخصصك، أما لأنك التحقت ببرامج تدريبية مكثفة ومتخصصة وجاده أو أنك قد أطلعت على المجالات المتخصصة أو تابعت أفلام وثائقية أو تعليمية أو تدريب على رأس العمل تحت مدير أو مشرف فاهم عمله بدقة.

إن الاحتراف يظهر تمكّن الموظف من تفكيك المهمة «الوظيفية» تفكيكاً مادياً أو فكرياً أي معرفة الأجزاء الصغيرة ومهارة إعادة تركيبها.

إن الاحتراف يحتاج إلى التركيز والصبر لقراءة الأدلة وتصفح الأرشيف ومعرفة السوابق المهنية من قضايا نجاح أو فشل.



إن الاحتراف هو طريقة عمل تعتمد فيها على ذاتك  
ويتعدى دورك ما يسمى: «الدوام» أو أن تعمل من أجل  
رئيسك، بل هو طريقة للعيش، تلتزم فيها بجودة الأداء  
وصدق القياس.

إنه العهد الذي قطعتة على نفسك بأنك مهم وما تنتجه  
مهم.





## الحادي عشر: التجار الصغير:



| قال صلى الله عليه وسلم: « نعم المال الصالح للرجل الصالح |

### أخرجه البخاري

**سأل** النبي صلى الله عليه وسلم (أي الكسب أطيب فقال: عمل الرجل بيده وكل بيع مبرور) رواه الطبراني، إذاً فإن مجالات الكسب اثنان: إما العمل وفق قوانين البطولة وهي موضوع جل الكتاب أو التجارة سواء كانت تجارة خدمات مثل: المصارف، المطاعم، الفنادق، تأجير السيارات، الإرشاد السياحي، أو تجارة إنتاج كالمصانع أو مقاولات الطرق وغيرها أو تجارة سلع الاستيراد من الداخل أو الخارج ثم عرض السلع في محل تجارة تجزئة أو نقلها من مورد إلى مورد آخر «تجارة جملة» في منطقة مختلفة.

تختلف حجم التجارة استناداً إلى حجم رأس المال فإن كان أقل من ثلاثمائة ألف ريال سمي مشروعاً صغيراً وإن كان أقل من ثلاثة ملايين سمي مشروعاً متوسطاً فإن كان أكثر سمي مشروعاً كبيراً.

أيضاً يتنوع شكل التجارة استناداً إلى الشكل القانوني التعاقدى فهناك المؤسسة الفردية أو الشركة ذات المسؤولية المحدودة حيث مخاطر الإفلاس وتصفية الشركة تمتد فقط إلى رأس المال المسجل لتلك الشركة فإن أمتد إلى أموالهم الشخصية سميت شركة تضامنية، وهناك الشركة التي تطرح في سوق التداول تسمى الشركة المساهمة.

السؤال المهم هل التجارة مهارة أم شطارة؟ والجواب ما عادت الدنيا تسع الشطارة كما كانت بالماضي وحسب، نظراً لتعدد مفهوم السوق حيث كان تبادل السلع والخدمات وازدياد حدة المنافسة وكثافة المعرفة في التصنيع « السلعة» أو الخدمة، ولذا ليس هناك مناص من العلم والمعرفة في تركيب المنتج أو الخدمة وتسويقها فضلاً عن قيادة العاملين.



إذاً التجارة مهارة وشطارة في آن معاً، والمهارة تكتسب من خلال التعليم وكذلك التدريب المتخصص وهو متاح بقوة عبر برامج ريادة الأعمال إن كان معهد ريادة التابع لمؤسسة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية أو القطاع الخيري السعودي كصندوق الأميرة مضاوي بنت مساعد لتنمية المرأة أو صندوق الأمير محمد بن سعود بن فهد لدعم المشاريع الصغيرة.

إن البرامج التدريبية والتي تقدّم مجاناً تحتوي على تعريف بمفهوم خطة المشروع وكيف تساعدك الخطة على بدء مشروعك ابتداءً من فكرة المشروع مروراً بالجوانب التسويقية والفنية والتمويلية وإدارة الموارد البشرية وانتهاءً بنتائج دراسة الجدوى الاقتصادية.



إن التدريب مصدر مهم للمعرفة واكتساب المهارة التي ستجعلك قادراً على صناعة رؤية واختيار مجال الإبداع التجاري ثم إعداد دراسة تثبت من خلالها فهمك لمخاطر المشروع والعوائد المتوقعة والموارد المالية والبشرية والقانونية، ما سيؤدي بجهات التمويل كبنك الادخار والتسليف أو الصناديق سائلة الذكر لقرضك المبلغ كي تسدده على دفعات تتناسب وتدفقات النقدية لمشروعك التجاري، وسوف تتلقى أيضاً النصح والإرشاد التجاري أثناء التدريب وعند الانتهاء من دراسة الجدوى وأثناء التنفيذ وبعد التنفيذ.

أنني لا أنصح بالبدء مبكراً بالذهاب إلى مشروعك التجاري الخاص دون أن تحظى بفترة كافية من العمل وتكتسب خلالها تقاليد وفن الإدارة فمن الجيد أن تعتبر تلك الخبرة زاداً لك كمحور مكمل للتدريب على تأسيس وإدارة المشاريع الصغيرة الذي سيكون غير كاف لوحده فقط، بل عليك أن تتعلم من كيس غيرك تطبيقياً أفضل أن تتعلم من كيسك!!

إنني أنصح من ملك المعرفة والمهارة والشجاعة المحسوبة والصبر والرغبة الأكيدة في الكفاح ويتمتع باليقظة وسرعة البديهة وذكاء إجراء المقارنة حول أسباب الفشل والنجاح والتقليد الذكي والحرص على المال بالادخار وهجر الملذات والمتع الاستهلاكية أو التفاخرية ولطافة التعامل مع الزبون والمبادرة النشطة باتخاذ القرارات السريعة ولدية العزيمة في كسر حواجز الحياء المذموم... أن يتدرج رويداً رويداً متسلحاً بالتدريب المجاني والقروض الحسنة ثم يعقد النية ألا يعمل أو ينتج حراماً، ملزماً نفسه إرجاع كل قرش اقترضه مع بناء سمعة طيبة.

هذا هو طريق التاجر الصغير... حيث مرّ من هنا التجار.





## الثاني عشر: الحب بلا حدود



| إن المُحِبَّ إذا أَحَبَّ حبيبه

| تلقاه يبذل فيه ما لا يُبذلُ

### كثير عزة

إياك فأياك ثم إياك.. أن تقدم على شيء وأنت لا تحبه  
فالحب سر الحياة أو بعبارة أخرى يسميه علماء إدارة  
الذات بالشغف.

وماذا يعني الشغف؟ الشغف: هي حالة عاطفية تشعر  
فيها بأن ما تفكر به أو تقوله أو تفعله هو جزء منك،  
فيخاطب قلبك قبل عقلك وهناك صوت كبير ودافئ  
يقول لك استمر، فهنا قدرك أو في حده الأدنى هنا المتعة،  
ولذا تجد الشغوفين يعملون ويبدعون لساعات طويلة وإذا  
سألتهم يقولون لك إنما نحن نلعب!!.

إن الشغوفين قد يقعون في خطأين وهما: أن ما أحببته  
وشغفت فيه حب طارئ وغير صادق وهوى متبع، وليس  
له أساس عميق. لذا تترك تنقل من هوى إلى هوى آخر  
«شهوة»، والخطأ الآخر أن يجعلك حلمك لا تتمتع بالمرونة،  
بمعنى قد تضطرنا الظروف لوقت محدود أن نعمل فيما



لا شغف لنا به، وعلينا عندها أن نصير حتى نصل إلى ما نشغف به فأحياناً تجري الرياح بما لا تشتهي السفن!!).

الشغوف يعني صبور، يعني طويل النفس ليس بملول، يعني أنه يطرح كل الأسئلة، يعني أن يفتش عن كل الطرق، يعني أن يقرأ ويتقن نفسه عن ذلك الشيء الذي يجب.

يقول نابليون هيل (Napoleon Hill)<sup>(٨)</sup>: «كان هناك اعتقاد استمر لفترة طويلة يفترض أن المشاعر لا تظهر إلا بعد التفكير. كان هناك اعتقاد بأن الإشارات الحسية تصل إلى المفسر في المخ: «المهام» حيث يتم تفسيرها وترسل إلى الأقسام الصحيحة من الجسم فتنقل الإشارة إلى الجزء الخاص بالإحساس «الجهاز الحوفي» حيث يتم البدء في اتخاذ ردة الفعل الملائمة.

لقد كان «جوزيف ليدوكس» (Joseph Ledoux). خبير الجهاز العصبي بمركز العلوم العصبية في جامعة نيويورك هو أول من اكتشف أن الأمر لا يسير على هذا المنوال، حيث يوجد نسيجان صغيران على شكل اللوزة يسميان: «اللوزتين» ويقعان أعلى جذع المخ على كل جانب من جانبي المخ،

(٨) ماكريدي، مرجع سابق، ص ٢٢.



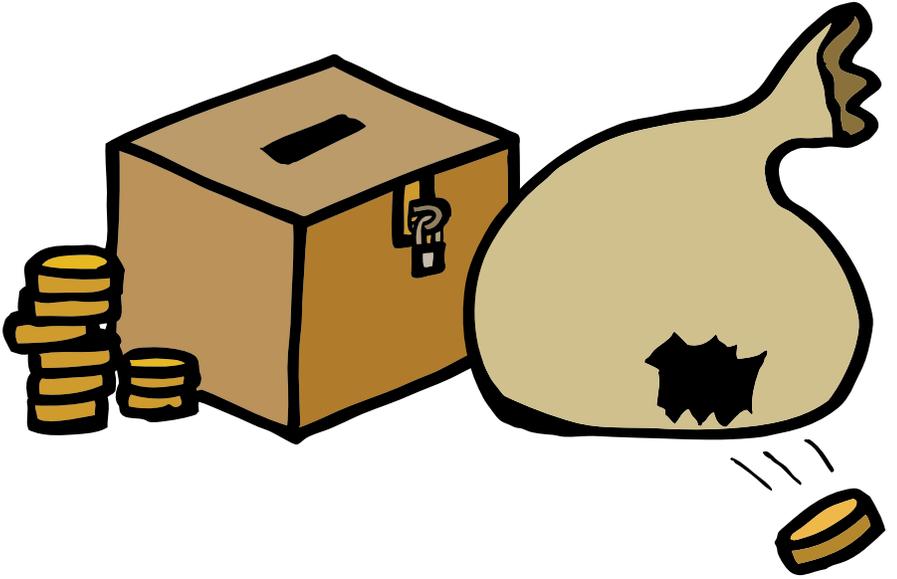
وتتحكم هاتان اللوزتان في العواطف، أثبت بحث «ليدوكس» (Joseph Ledoux) أنه عندما تصل الإشارات القادمة من الحواس إلى المهاد، فإنه يقوم بإرسال رسالتين، وليس رسالة واحدة، تمر إحدهما عبر مشبك واحد لتصل إلى اللوزة بينما تسلك الإشارة الثانية طريقها إلى الغشاء الدماغي الحديث من أجل التقييم العقلي الواعي.

والنتيجة هي أن اللوزة تسطو على التفكير وتلهب حماسك على العمل قبل أن تكون مطلعاً تماماً على ما يحدث، وهذا هو الفعل اللاإرادي الذي سيجعلك على سبيل المثال تقفز في النهر لإنقاذ طفل قبل أن يقوم الجزء الخاص بالتفكير في المخ من تقييم الخطر، وهذا هو السبب الذي يؤدي غالباً إلى وصول الثورة العاطفية قبل التفكير العقلي للأسف!!.

يوضح هذا الاكتشاف حقيقة أن العاطفة لها مدخل مباشر وقوي إلى العقل الباطن، حيث إنها تتسبب في وقوع الحدث أسرع من التفكير المنطقي، ولذلك فقد تكون مسؤولة جزئياً عن السبب الذي يجعل من العاطفة عاملاً فعالاً وضرورياً في تحويل الأفكار إلى واقع ملموس».

**إن الحب عاطفة والعاطفة سلوك...**





الثالث عشر: ابحث عن الدور قبل المال



| إن الرجال صناديق مقفلة |

| وما مفاتيحها إلا التجارِبُ |

### الشبراوي

إن الأذكىء يعلمون أن الكسب كلما تأخر دلّ على أنك في الطريق الصحيح؛ فأنت تطبخ نفسك على نار هادئة، فقدر الانجازات العظيمة هو البحث عن النمو أي أن خياراتي هي المكان الذي يشبع تطلعاتي، ويكسبني المعرفة والمهارة المتسقة مع رؤيتي لنفسى، وهي التنقيب عن الكنز الذي بداخلي في المكان الذي يمنحني الفرصة، والثروة ستأتي لاحقاً. إن التوفيق في اختيار المكان هو اختيار للبيئة الحاضنة ومن تلك البيئات تلقف مسؤول نبيل يسعى لرفعة السعوديين وسؤددهم.

عليك أن تبحت عن الوظيفة أو تستمر في الوظيفة التي تعطيك أمرين لا سيما بداية حياتك المهنية المبكرة ألا وهما:

بناء اسمك التجاري الفردي حينما تلتحق بشركة أو مؤسسة عملاقة لها احترام وسمعة ممتازة بالسوق،



ذلك أن باقي المنظمات سوف تحترمك وتقدرك من احترامهم وتقديرهم لتلك الشركة، ولذا ضحّ بالزيادات أو العروض المادية في مقابل كسب أو تظهير علامتك التجارية الذاتية.

إن بعض المنظمات والهيئات الحكومية أو القطاع الخاص يطلق عليها المنظمات المعلّمة ففي بيئتها مسارات وظيفية وتدريبية واضحة وتبني لك خبرات مكثفة تساعدك في بناء ذاتك وتحديد ملامح شخصيتك المهنية.

بعد بناء الاسم والخبرة فإن الدور الجديد الذي عليك أن تتطلع إليه هو: الإشراف والقيادة التنفيذية ولن تمكن إلا إذا فهمت التفاصيل وبانت عليك المثابرة وحب العمل ومهارة توجيه الآخرين «الاتباع» واحترام جيد لرؤسائك.

إن ممارسة الإشراف سوف تأخذك لمستوى أعلى في السلم الوظيفي وتدخلك في منافسة محمومة ففيها الكثير من الأزمات التي سوف تصقل معرفتك القيادية، وكلما نجوت من مطب أو حققت نجاحاً ازداد دخلك وبدأ المال بالتدفق عليك أكثر فأكثر.

ستتسلق مسارك القيادي وستلعب الفراسة والحدس  
ومهارة الابتكار والتجديد والإبداع والحزم والعزم في  
اتخاذ القرارات وبناء التحالفات غير الرسمية داخل  
المنظمة وتشبيكك بالعلاقات المهنية القيادية خارج  
المنظمة دوراً كبيراً في تسلمك أدواراً قيادية عليا وهنا  
قد حان الوقت لرفع أسهمك التجارية، وتطالب بدخل  
وحوافز كبيرة جداً «عمولة» لأنك ما عدت قيادياً تنفيذياً  
بل قيادياً ذا تأثير وقادر على صناعة الفرق بل تحويل  
بوصلة أي عمل تباشره، أي صناعة الاتجاه وخلق الرؤى  
وهو ما يطلق عليك عندها: القائد الاستراتيجي.

حرك الموتر.. يا زعيم.





الرابع عشر: استعن بصديق:



| الحق والاستقامة والصراحة فضائل تخلصك بسرعة  
| ممن يدعون أنهم أعز أصدقائك |

### فيلب داناواي

يقال في المثل: الرفيق قبل الطريق. عليك أن تخلق مجموعة جديدة من الصداقات تتبادل معها الترفيه والدعم والتنافس الصالح وتبادل المعلومات.

إن الطيور على أشباهها تقع... صاحب السعداء تسعد، فلا يمكن أن تختط طريقاً جديداً، وتحافظ على تلك المجموعة التي رافقتك في الثانوية العامة أو الجامعة.. إن الحياة الحقيقية الجادة قد بدأت، في حين أن بعض أصدقائك «المتعوس وخايب الرجا» لزالوا متعلقين بأهداب المراهقة والرضاعة من جيب الآباء... إذا رأيت حولك صقوراً فقطعاً سأعلم أنك صقر، وهي سمة لازمت ابطلنا الاجلاء.



يقول جورج أس كلاسون<sup>(٩)</sup> (George Clason) في كتابه أغنى رجل في بابل: « هناك تجربة شهيرة أجريت على القروود والتي توضح هذا الأمر بقوة حيث قام العلماء بحجز مجموعة متنوعة من القروود داخل حظيرة كبيرة، وكانت توجد في منتصف الحظيرة سارية خشبية طويلة ويوجد على قممتها سباطة من ألموز، بينما يحاول القروود الوصول إلى الموز الموجود أعلى السارية كانوا يرشون بالماء من خلال خرطوم مياه عالية الضغط، على الرغم من أن هذا الأمر لم يضرهم أو يؤذهم، فقد كان من الواضح أن تلك التجربة لم تكن ممتعة وفي نهاية الأمر توقف جميع القروود عن محاولات الحصول على الموز. ثم عزل العلماء أحد القروود عن المجموعة الأصلية وأضافوا قرداً جديداً إلى المجموعة، على الرغم من تقبل المجموعة للقرد الجديد، إلا أنه بمجرد أن رأى الموز أعلى السارية ذهب ليحاول الحصول عليه ولكن حاول باقي القروود إبعاده عن السارية، حتى مع عدم وجود خرطوم مياه في هذه المرة، لقد تأقلموا وتكيفوا على الإيمان بأن محاولة تسلق

(٩) ماكريدي، مرجع سابق، ص ٧٢.



السارية لا بد أن يصاحبها الألم ولذلك كانوا يحاولون »  
حماية « القرد الجديد من الأذى.

وسرعان ما توقف القرد الجديد أيضاً عن محاولة تسلق السارية، وفي نهاية الأمر تم استبدال جميع قروود المجموعة الأصلية بقروود جديدة واحداً تلو الآخر حتى لم يتبق في الحظيرة أي من القروود التي شهدت أو جربت المعاملة بالمياه، ومع ذلك لم يحاول أي من القروود تسلق السارية والوصول إلى الموز.

كما هو الحال بالنسبة لهؤلاء القروود، فإننا نحكم على الأمر المقبول من خلال حكم من حولنا من الأشخاص، إذا كنت مديوناً وكانت عائلتك وأصدقائك مديونين أيضاً، فلن يكون هذا الأمر سيئاً بالنسبة إليك - أليس كذلك؟ في الحقيقة، أنت لن تشعر بأن الأمر سيء، لكن من المحتمل أنك إذا تعرفت على الأمر وحاولت تغييره فإن من حولك سيحاولون « إبعادك عن الألم»، قد يعود جزء من السبب في ذلك إلى أنهم لا يريدون رؤيتك وأنت تتجح إذا قمت بأي محاولة تغيير لتنتبه إلى الوضع الراهن فمن المحتمل أنك قد تواجه بعض المقاومة، ويجزن بالغ



فإن الأشخاص الذين يحبوننا كثيراً هم من قد يثبطون كثيراً من عزمننا .»

لذا علينا مع كل مرحلة عمرية أو عملية أن نغير محيطنا إلى محيط أكثر إيجابية ومحفز على الهدف الجديد الذي اخترته فكم من أصدقائنا من نقل لنا الإحباط وضعف الهمة والكسل والخذلان وقد يكونون صادقين فتجاربهم كانت مخيبة!! كما هي حال مجموعة القروود التي حاولت الوصول للموز!!

لقد حكموا على محاولتي بالفشل مسبقاً لأنهم قد فشلوا سابقاً والسؤال الكبير ما ذنبي أنا؟ أنها مشكلتكم وليست مشكلتي.. دعوني أحاول.

إذا شرحت وجهة نظرك ووجدت مقاومة شرسة من أصدقائك فخذها مني وأنا شارفت على نهاية العقد الخامس من عمري..



هؤلاء لا يحبون لك الخير ويخافون نجاحك .. على  
البلاطة: يحسدونك ولا تقل لي: هم يحبونني ... بل ألف  
نعم .. فلست أفضل قطعاً من النبي يوسف عليه السلام!!  
الزبدة: لا بد من مجموعة أصدقاء جدد تعزز فيها  
المجموعة السابقة ثم تتلقى الدعم والمساندة منها..  
**كَمَلْ دَرَبِكَ وَاللَّهُ يُوَفِّقُكَ فَالرَّفِيقَ قَبْلَ الطَّرِيقِ ..**





## الخامس عشر: دربك خضر:



| المتفائل هو من ينظر إلى عينيك والمتشائم هو من  
| ينظر إلى قدميك

## نشرتون

كل أحد في الحياة يتعرض لنكسات فالمبارون الأبطال هم مجربون بطبيعتهم الا أنهم يتفوقون على غيرهم بأنهم متفائلون، ويحسنون الظن بالله ثم بأنفسهم؛ فيتعلمون من أخطائهم؛ فينزوون، ويحزنون قليلاً؛ إلا أنهم لا يجلدون أنفسهم بل يستأنفون الطريق ولديهم مرونة عالية في تعديل موقفهم وسلوكهم بحسب مصلحتهم في المستقبل... إنهم لا يتراجعون البتة فقدروهم النظر الى الأمام وإذا نظروا للخلف إنما ينظرون لبرهة من أجل أخذ العبرة من الماضي. إنهم غير قابلين للكسر فعزيمتهم صلبة و يا جبل ما يهزك ريح.

لقد رأيت شيئاً جيداً في هؤلاء الأبطال فهم بعد استئفاف الطريق وتحقيق إنجاز يسارعون بتعزيز الثقة عبر الفخر بالذات، ومكافأة النفس بهدية يهديها لنفسه، فهم مشغولون ذاتياً بأنفسهم فلا ينظرون إلى الثناء الذي لن يأتي للأسف إلا عند نهاية طريق الناجح.

يقول الدكتور جوزيف ميرفي<sup>(١٠)</sup> (Joseph Murphy) في كتابه « قوة عقلك الباطن: » هناك ثمّ طريقة رائعة للإعلام بوظيفة عقلك ألا وهي: أن تنظر إليه كحديقة، وأنت بمثابة بستاني تلك الحديقة، يقوم ببذر البذور «الأفكار» في عقلك الباطن طوال اليوم وعلى أساس تفكيرك المعتاد... وبما أنك تبذر الحب في عقلك الباطن، فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك.

ابدأ الآن في زرع أفكار السلام، والسعادة، والسلوك الصحيح، والرضا والازدهار، فكّر بهدوء واهتمام في هذه السجايا، واجعل عقلك الواعي المنطقي أن يُقرّ بها ويتقبلها.. وقد يكون عقلك الباطن شبيهاً بالتربة التي ستمو فيها البذور سليمة أو فاسدة وأنا أقول: أن تكون بستانياً يعني أن تُوجد فرص النجاح حينما تزرع البذرة الطيبة، ومبدأها حسن الظن بالله تعالى، ثم بالمستقبل المُشرق الذي ينتظرك.

يقول الشاعر الإنجليزي فريدريك لين فبج (Frederick Langbridge) (١٨٤٩م - ١٩٢٣م) نقل له السيد وحيد

(١٠) الحزيم، د. يوسف، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ص٥٤.

خان (Wahiduddin Khan) بقوله: في بيت شعر له:

- نظر شخصان عبر نافذة واحدة
  - أحدهما رأى الوحل والآخر شاهد النجوم.
- ونفس الشيء قد عبر عنه شاعر فارسي بطريقة أفضل حين قال:

- الفرقُ بيني وبينك هو الفرق بين شخصي وشخصك.
  - فأنت تسمع غلق الباب وأنا أسمع فتحه.
- ... ويوجد في هذا العالم الوحل كما توجد به النجوم،  
والأمر متروك للناظر ليرى شيئاً ويتجاهل آخر، وينبعث  
صوت واحد فيظن الأبله أن الباب قد صُدَّ، أما العاقل  
فيرى أن الباب قد فُتِح له.





السادس عشر: إنهم روائيون:



| هذَّب النفس بالعلوم لترقى

وذر الكلُّ فهي للكلِّ بيتٌ

إنما النفس كالزجاجة والعلم

سراج وحكمة الله زيتٌ

فإذا أشرقت فإنك حي

| وإذا أظلمت فإنك ميت

**ابن سينا**

يُغلب على الأبطال سجية اللطف وحسن الاتصال فهم يعبرون عن آرائهم بوضوح ويجذبون الناس إليهم عندما يعرضون فكرة أو رأياً... صادقين جريئين وحازمين ولكنهم لبقين.. إن لغة الأبطال نظيفة ذات مفردات تعبر عن ثقافة جيدة ويستخدمون مصطلحات مهنية وعلمية. يفكرون قبل أن يتكلموا وإذا تكلموا أثروا فكل اناء بما فيه ينضح.

لكن من أين للروائيين هاتك اللغة؟.. اللغة: هي حروف تتنظم في كلمات وتعبّر عن معنى ثم يقوم الجسد كل الجسد بما يسمى: «لغة الجسد» وباللسان في التعبير عن تلك الكلمات ذات المعنى، والمعنى قد جاء أصلاً من الفكرة

التي أنقذت في الذهن ثم أخذت تجمّع أو تستدعي كل موارد الانسان في خزانة العقل (الحافظة) فتفتح الفكر المحتوي على خبراتنا ومعرفتنا وعلاقاتنا مع الآخرين الذين شاطرونا يوماً ما الفكرة.. أنها سلسلة بسيطة ومعقدة، بسيطة حينما يكون العقل منظم الاستدعاء «المعلومات» ومنظم في تحليل تلك المعلومات في شكل جديد «النظر» أو «التأمل» أو الإبداع ثم الكلام حسب الترتيب المذكور أعلاه.

إذاً فالأبطال حينما يتحدثون فهم يتحدثون عن كل تلك العمليات والسادج هو من يتحدث بلا عمق، فلا عمق التجربة ولا عمق المعرفة.. إن كلام الأبطال ثمين ومؤثر ولن تنتهي حكاية كسب القلوب والعقول عند هذا وحسب، بل إن لديك قضية ورسالة رابحة ولغة جديدة تود أن تصل بها إلى مستمعك أو قارئك ولذا عليك باستخدام أدوات الاتصال التي تحتاج منك إلى تأهيل وتدريب متخصص تحت عنوان: (مهارات الاتصال الفعال) فهي سلاح لا يستغني عنه أي سالك طريق باتجاه النجاح مهما كانت فكرته وقضيته واضحة فكم خسرنا في هذه الحياة من



عظماء لم يعرفهم أحدٌ بسبب ضعف ظهورهم، وكم ظهر  
للسطح أناس تافهون بسبب حسن الإعلام والاتصال!!  
مهما كنت قناصاً موهوباً ومحترفاً.. فإن سلاح القنص  
«الاتصال» لا تقل أهميته البتة عن ذلك.

سمعني صوتك.. يا زعيم.





السابع عشر: بدّنا مصاري



| قال صلى الله عليه وسلم: «ما عَالَ من اقتصد» |  
أخْرجه السيوطي

درست الدبلوم العالي والماجستير في الأردن ولذا عشت فيها أكثر من سنتين كما كنت مصطافاً ممتازاً في لبنان وكنت أسمع دوماً في المقاهي عندما يتجاذب الناس الكلام عبارة: بدنا مصاري يا زلمة!!

لا بد أن أشهد أن أهلنا بالشام هم على قدر كبير من المهارة في جمع المال والحفاظ عليه وتدبيره كما كان أهلنا قبل النفط، كنا اقتصاديين بالوراثة والتنشأة بل محاربين أشاوس للطبيعة القاسية وندرة الموارد بل هاجر بعضنا وحققنا نجاحات ملفته بالشام والعراق والهند على وجه التحديد، أما في مجتمعنا اليوم فقط ابتلي البعض منّا وبغض النظر عن مستواه الاقتصادي بالاستهلاك «الإنفاق» لإشباع لذتنا باعتقادنا أنها تحقق السعادة.



نعم إنها سعادة لكنها لحظية سرعان ما تفقد جذوتها، والشباب كل الشباب يتعرضون لضغوط الأصدقاء إما لابتزازهم عاطفياً أو المنافسة وكل ما تراه هو كرم زائف هدفه البحث عن مظاهر خداعة قال تعالى ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ سورة الأعراف (٣١) . فما بالك إذا كان الإسراف على محرم من مخدرات وغيرها بل يسعى لإكرام وتدمير غيره بمال أبيه فأصبح شره ليس قاصراً على نفسه بل متعد إلى غيره.

إن هناك سيل جارف من العادات الاستهلاكية الزائفة قد جعلت إجمالي ديون السعوديين<sup>(١١)</sup> الشخصية (٤٠٠) مليار ريال منها (٥٠) مليار ريال فقط ذهبت للقروض الاستثمارية بشراء أصول معمرة أو عقارات.

إن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعوذ من أربعة قال: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والغم وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من

---

(١١) الحزيم، د. يوسف، معالجة الديون الشخصية، مؤسسة العنود الخيرية، الرياض، ٢٠١٢م، ص٤٧.

ضلع الدين وغلبة الرجال» أخرج به البخاري ومسلم، إن الديون ستحطم معنوية السائر في طريق البطولة فتشغله عن بناء مستقبله وقد وجدت أن الأبطال قد وعوا لهذه المأساة وقاموا بحلها بسداد ديونهم ثم باشروا الادخار.

إن إدارة الذات شقها الرئيسي أن تدير أموالك فتكون مدبراً عاقلاً فلا نجاح بلا مال والجمع بين التبذير والنجاح مثل الجمع بين البنزين وعود الثقاب.. ستذهب حريق الاستهلاك والتبذير بحطب النجاح.

إن أبطالنا قوم مدخرون يتحملون ألم الضغوط الاجتماعية البالية ويستثمرون فائض أموالهم في المستقبل في التعليم أو التدريب أو مشروع صغير أو الثقافة أو صلة الرحم وهم يمارسون عقلية الصرف ويفكرون في العواقب.

إن أكبر ذل قد يتعرض له البطل هو أن يمد يده ليتسول غيره.. إن أبطالنا فيهم شمم وأنفه وأنفسهم عزيزة وكبيره ولذلك هم أبطال.. والكبير كبير.

**بدنا مصاري.. يعني بدنا مصاري.**



الثامن عشر: باب رزق جميل:



حين يُعطى الأب ابنه يَفْرَحُ الأب والابن معاً، وحين يعطي الابن أباه يبكي الأثنان |

**ج. بلادية.**

**قال تعالى:** ﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا﴾ سور الإسراء آية ٢٣، وقال تعالى: ﴿وإذ قال لقمان لابنه وهو يعظه يا بني لا تشرك بالله إن الشرك لظلم عظيم (١٣) ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلى المصير (١٤)﴾ سورة لقمان آية ١٣-١٤.

بالله عليك أي توفيق يتطلع له الإنسان ولا يرق قلبه لتلك الوصايا الربانية حينما ربط الخالق رضاه برضا الوالدين.

إن الوالدين ليسا مشروع وفاء مع الماضي وغفران بالآخرة وحسب، بل باب من أبواب كسب الدنيا يقول صلى الله عليه وسلم: «من سره أن يبسط له في رزقه، وينسأ له في أثره فليصل رحمه» أخرجه البخاري.

إن الحياة قد تأخذها بالأسباب الدنيوية وهذا يتساوى فيه المسلم وغير المسلم إنما بيدك أداة من أدوات الأسباب الدنيوية التي بدعاء الوالدين ستجيك من مصائب الدنيا وأزماتها... أتذكرون قصة أولئك النفر الذين أغلق عليهم الغار قال صلى الله عليه وسلم: « بينما ثلاثة نفر يمشون أخذهم المطر فأووا إلى غار في جبل فانحطت على فم غارهم صخرة من الجبل فانطبقت عليهم فقال بعضهم لبعض انظروا أعمالا عملتموها صالحة لله فادعوا الله بها لعله يفرجها عنكم قال أحدهم اللهم إنه كان لي والدان شيخان كبيران ولي صبية صغار كنت أرعى عليهم فإذا رحتم عليهم حلبت فبدأت بوالدي أسقيهما قبل بني وإني استأخرت ذات يوم فلم آت حتى أمسيت فوجدتهما ناما فحلبت كما كنت أحلب فقامت عند رؤوسهما أكره أن أوقظهما وأكره أن أسقي الصبية والصبية يتضاغطون عند قدمي حتى طلع الفجر فإن كنت تعلم أني فعلته ابتغاء وجهك فافرج لنا فرجة نرى منها السماء ففرج الله فرأوا السماء وقال الآخر اللهم إنها كانت لي بنت عم أحببتها كأشد ما يحب الرجال النساء فطلبت منها فأبى علي حتى أتيتها بمائة دينار فبغيت حتى جمعتها فلما وقعت بين رجلها قالت يا عبد الله اتق الله ولا تفتح



الخاتم إلا بحقه فقمتم فإن كنت تعلم أني فعلته ابتغاء وجهك فافرج عنا فرجة فرج، وقال الثالث اللهم إني استأجرت أجيرا بفرق أرز فلما قضى عمله قال أعطني حقي فعرضت عليه فرغب عنه، فلم أزل أزرقه حتى جمعت منه بقرا وراعيها فجاءني فقال اتق الله فقلت اذهب إلى ذلك البقر ورعاتها فخذ فقال اتق الله ولا تستهزئ بي فقلت إني لا أستهزئ بك فخذها فأخذه فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك ابتغاء وجهك فافرج ما بقي ففرج الله» أخرجه البخاري.

أن برّ ودعاء الوالدين سيقفز بك قفزات كبيرة إلى الأمام قال المصطفى صلى الله عليه وسلم: « من أرضى والديه فقد أرضى الله، ومن أسخط والديه فقد أسخط الله» أخرجه البخاري.

يا سلام.. إذا كانت لديك بوصلة كبيرة وبوصلة صغيرة وبر الوالدين.



التاسع عشر: هيا بنا نلعب.. هيا بنا نلهو:



| الجسم السليم موطن النفس، والجسم العليل هو  
| سجنها |

### فرنسيس بايكون

إن الرياضة البدنية لم تعدّ وسيلة تحقق غاية فحسب بل أصبحت ضرورة في هذا الوقت الذي قلت فيه حركة الإنسان مع استخدام الوسائل والتقنيات الحديثة، وبعد المكان وتفتشي مرض الضغط والسكر والسمنة، وتلوث المناخ، فضلاً عن ازدياد القلق والخوف والاكتئاب والحزن الذي هو من لوازم المدينة الحديثة.

نعم أصبحت الرياضة ضرورة، ومن تخلى عنها فلا يلومن إلا نفسه فالروح مهما بلغت من التقوى فهي تحتاج إلى جسد يقوم بأعباء وواجبات العمل والدعوة والبذل والعطاء ليس هذا فحسب بل لا بد للجسم أن يدافع عن نفسه في مواجهة التهديد البيئي والأمراض الوبائية ووحشية فردية الحضارة والمدينة الحديثة.



إليك هذه التجربة العملية التي أثبتتها دراسة لطلاب هارفرد<sup>(١٢)</sup> عام ١٩٦٢م، حيث راقب الباحث الحالة الصحية لسبعة عشر ألفاً من خريجي جامعة هارفرد خلال فترة زمنية، وقد وجد النتائج التالية: «إن الرجال الذين واطبوا على حرق ألفي سعرة أسبوعياً استمتعوا بصحة أفضل بدرجة ملحوظة عن أولئك الذين حرقوا أقل من خمسمائة سعر، وانخفض معدل إصابتهم بأمراض الشرايين التاجية بنسبة الثلث، وكان معدل إصابتهم بمرض السرطان أقل من غيرهم بنسبة (٢٠٪) تقريباً، بل إنهم أظهروا انخفاضاً طفيفاً في أعداد الوفيات نتيجة للحوادث أو حالات الانتحار... والرجال المواظبون على التريض وجد أنهم ينامون أفضل من غيرهم، كما أنهم يعانون من قدر أقل من التوتر، والاكتئاب والإمساك ونوبات الصرع، كما أنهم يظهرون ثقة أكبر في أنفسهم، إن شدة تمارين الرياضة تعمل على تقوية العظام والعضلات، ولهذا يقل تعرض النشطين من الرجال لمرض هشاشة العظام، أو ضمور العضلات ويعيشون حياة أطول».

(١٢) الحزيم، د. يوسف قوانين الحياة إياك أن تكسرهما، ابن الأزرق للنشر، الرياض، الطبعة الثالثة، ٢٠١٢م، ص١٢.

أما بخصوص الضغوط العصبية، فقد قارنت دراسة أجريت في جامعة جنوب كاليفورنيا بين فئة تعيش على تعاطي المهدئات ولا تمارس التمرينات الرياضية، بفئة أخرى مارست التمرينات الرياضية ولم تتناول المهدئات، فكانت المجموعة الأخيرة أكثر استرخاء ومشاكلها النفسية أقل، ومن بين النظريات الرائدة: أن الرياضة ترفع من مستوى «هرمون النور إيبينفرين أو النور أدرينالين» في المخيخ لدى أولئك الذين ينتظمون في ممارستها. وهذا الهرمون مشهور بأن له تأثيراً مهدئاً ومدخلاً للسرور.

إن الرياضة أداة جد مهمة من أدوات المقاومة والتحفيز على النمو وترويح النفس وإدخال السرور عليها، وتكميلها أيضاً بالترفيه.

في ثقافتنا المحلية نعني بالترفيه: إتلاف وقت الفراغ كيفما اتفق دون سابق تخطيط، ويعني عند بعض أقوامنا هو الوقت الحر الذي تستطيع أن تفعل خلاله ما تشاء، دون قيد أو شرط شرعي وعقلي.

الترفيه هو<sup>(١٣)</sup> ذلك الوقت الذي يهتم الانسان فيه بشكل

(١٢) الحزيم، د. يوسف، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، مرجع سابق، ص ٦٦.

مضاعف باحتياجاته النفسية والجسمانية، والعاطفية والفكرية الخاصة، مستمتعاً بها كي يشحن الطاقة، ويبرد منشاره للعودة إلى حقل الصراع والتنافس الدنيوي من جديد، مضيفاً لنفسه مهارات ومعارف وأخلاقاً وسلوكيات ترفع من شأنه ومقامه، مثل الرياضة ومشاهدة التلفزيون، والاستماع إلى المذياع وقراءة الصحف والمجلات، وتناول العشاء أو الغداء خارج المنزل، وصيانة الحديقة، والتسوق، وزيارة الأندية، وتجاذب الحديث مع من تحب في الثقافة والسياسة والأدب والتاريخ، ومساعدة الأصدقاء وحضور المناسبات ومواساة أحزانهم، والترويح عن الأطفال بالألعاب والملاهي، والاستحمام على البحر والمنتجعات، والتخييم بالنبر، وقراءة القصص والروايات، والمراسلة والكتابة، والتعليق لوسائل الإعلام، وتسجيل المذكرات، والاهتمام بالتراث العائلي والوطني، وإقامة الولائم والابتهاج مع المقربين.

إن الأبطال يعلمون أن الروح تكلّ وتملّ وتقاوم وتقاتل ولذا هي تحتاج إلى استراحة محارب في مكان يستعيد فيه

حيويته وسموه وفرحه، وفيها يكافأ نفسه ويدلّعها ويسن  
منشاره من جديد..

دلح نفسك يا حبيبي.. لكن بشويش.





العشرون: لحظة الانتصار:



ملأى السنايل تتحني بتواضع

والفارغات رؤوسهن شوامخ

### جرجيس بن الحميد

أن الضعف مهم لانطلاقة الإنسان فالشعور به يعني الحياة وأنت يقض ومهتم بالقوة والنهوض، والعجيب أن القوة قد تكون سبب في الفشل حينما يعتري الإنسان الشعور بلذة الانتصار، بالعربي: يأخذ في نفسه مقلب!! وبالمصطلح الفلسفي: «غرور القوة».

إن الانتصار يعطي المرء شجاعة في الحق والباطل ومن الباطل أن يستغني المرء عن عفوربه وستره قال تعالى: ﴿أَنْ رَأَهُ اسْتَغْنَى (١) إِنَّ إِلِيَّ رَجْعُكَ الرَّجْعَى (٢)﴾ سورة العلق الآية ١-٢، ومن الشجاعة الخاطئة أن يتخذ قرارات اقتصادية غبية لم يرى خطأها بسبب انتشاء النفس والثقة المفرطة.

على المنتصر أن يسارع ويداوم على شكر الله عز وجل، وتعجبني تلك اللوحة المعلّقة التي كنت أراها في طفولتي معلقة في البقالات «بالشكر تدوم النعم».

إن نبي الهدى والانتصار عليّة أفضل السلام سنه سنّة  
حسنة حينما طلبت منه زوجه التوقف عن إتعاب نفسه  
بكثرة النوافل وهو المغفور له من سبع سموات فكان يقول:  
«أفلا أكون عبداً شكوراً» رواه البخاري.

إن لحظة الانتصار تقتضي واجب الانتصار على الأنا  
الصفري إلى الأنا الكبرى وهم الناس حينما يقدم لهم  
العطاء والبذل والسخاء. إن للعطاء أثراً على النفس  
البشرية ذاتها فضل عن الراحة والاستقرار العاطفي  
والشعور بالرضى كما أن الله سوف يخلفه في الدنيا  
بالسؤدد وبالغفران في الآخرة.



إن المنتصرين يعبرون ويحتفلون بالنجاح وسيطر عليهم  
«عقل الكثرة» لا «عقل القلة» فالأول يفترض أن خير الله  
كثير وأن الدنيا مليئة بالفرص وما علينا سوى أن نهزّ  
بجذع الحياة كي تساقط علينا النجاحات ولذا فهم  
يعطون بسبب هذا التفكير الإيجابي.

إنهم ينتظرون منادي الصباح: اللهم أعط منفقاً خلفاً  
ويحذرون: اللهم أعط ممسكاً تلفاً.

إن العطاء هو كل العطاء وأن ترى أخاك بوجه طلق..

شوف حالك.. لكن الناس يجب أن تستفيد.





الحادي والعشرون: الفارس لا يترجل



| إذا أردت أن تزرع لسنة فازرع قمحاً، وإذا أردت أن  
تزرع لعشر سنوات فازرع زيتوناً. وإذا أردت أن تزرع لمئة  
سنة فازرع إنساناً |

### مثل صيني

إن فكرة الفاعلية والكفاءة والسقوط والنهوض والألم  
واللذة والحلم والفعل والهدف والأداء هو ديدن الابطال  
فهم مهمومين مشغولين دائماً، كأنما المثابرة والحرص  
والالتزام أصبح يجري في دمائهم فهم لا يترجلون أبداً  
فالحياة عندهم قوله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ  
وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ سورة  
الأنبياء (٣٥)، البعض آمن أن الدنيا دار ابتلاء وامتحان  
على الصعيد الحضاري والاقتصادي والاجتماعي والفرد  
والجماعة والمجتمع والدولة والغالب هم حزب الله قال  
تعالى: ﴿فَإِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْغَالِبُونَ﴾ سورة المائدة  
آية (٥٦)، وغالبون لأنهم زرعوا الدنيا بالعمارة. وما  
وقر في وجدانهم قط أنهم صبيان أو مراهقون بل بناه  
بينون أنفسهم ومن حولهم وقد يتوقفون بين فينة وأخرى  
للراحة في استراحة المحارب فالنفس تكل وتمل ويحتفلون



بالإنجاز مع الفخر بالذات، لكن سرعان ما يعودون للعمل  
ثم العمل والعمل.

إذا فإدارة الذات وتطويرها تحتاج إلى استدامة فهي  
ليست هبة أو يقضه ضمير أو خطة لتحسين أوضاع  
بل هي حياة ملؤها تحويل فن العيش الجديد إلى عادة  
تفقدتها عند التوقف بل قد تصاب بالحزن.. إن الانسان  
يتبدل ويتحوّل بحكم العمر والمكان والزمان فتتغير البيئة  
المحيطة فيحتاج أيضاً لإعادة اكتشاف الذات وهاما جرّاً.



لقد تركت لك عزيزي القاري في آخر الكتاب مجموعة  
من الكتب المهمة والمواقع الإلكترونية في ذات الموضوع  
وكذلك هذا الرابط:

[www.warif.org/programs/mediaprograms](http://www.warif.org/programs/mediaprograms)

فيه فيلم مدته عشر دقائق يحكي خلاصة مبادئ الأبطال  
وكذلك ثلاث ساعات من المقابلات المسجلة من المذيع  
لعشر أبطال عبّروا عن قصصهم، أرجوا منك الاستماع  
ولو لواحدة منها وستكتشف هذا الكنز حيث ستتعلم  
تقنيات عديدة وثرية.

يا بطل.. ما يهزك ريح.





## الثاني والعشرون: كتب ومواقع إلكترونية مهمة:



| تراني انتهيت، وما عاد عندي شي أقوله.. |

### د. يوسف الحزيم

**سألسر**د لك عشرين كتاباً في إدارة الذات قد قرأتها واستقدت منها كما أوددت مواقع إلكترونية ومدونات ليس لي اطلاع عليها وإنما نصحت بها من قبل شباب مهتم ورائع..

- جدد حياتك.. محمد الغزالي.
- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.. ديل كارنجي.
- دع القلق وابدأ الحياة.. ديل كارنجي.
- فن الخطابة.. ديل كارنجي.
- أهم (٦) قرارات يتخذها المراهق.. شون كوفي.
- العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية.. ستيفن كوفي.
- اصنع المزيد من المال.. كارين ما كريدي.
- أهم (٥٠) كتاباً في مساعدة الذات.. توم باتلر.
- أهم (٥٠) كتاباً عن النجاح.. توم باتلر.
- أراك على القمة.. زج زاچلر.
- ١٥ مبدأ للقيادة عند الملك عبدالعزيز.. د. يوسف الحزيم.
- قوانين الحياة أياك أن تكسرها.. د. يوسف الحزيم.

- كيف تغيّر ذاتك .. ستيف أندريان.
- قوة عقلك الباطن .. جوزيف ميرفي.
- أغنى رجل في بابل ..
- الأب الغني والأب الفقير.
- اطلق قواك الخفية .. ستيفن روبرنز.
- صيد الخاطر .. ابن الجوزي.
- الداء والدواء .. ابن قيم الجوزية.
- الفوائد .. ابن قيم الجوزية.

#### مواقع إلكترونية :

- مدونة محمد بدوي <http://www.badwi.com/blog>
- مدونة جاسم هارون <http://www.jass.im/si>
- مدونة تطوير الذات <http://rad1b.blogspot.com>
- مدونة مهيب <http://moheeb.ps>
- مدونة شبايك <http://www.shabayek.com/blog>
- موقع طاقتي <http://www.myupower.com>
- موقع مهاراتي <http://www.maharty.com>
- عالم تطوير الذات <http://tatwiir.blogspot.com>
- موقع الذات <http://www.al-zat.com>



• منتدى تطوير الذات الاحترافي

<http://www.self-developments.org/forum>

• منتدى البرمجة اللغوية العصبية

[.http://www.nlpnote.com/forum](http://www.nlpnote.com/forum)

**حسابات مميزة في تطوير الذات:**

- DrAldbyani.
- @altatwer.
- @peshawarp.
- @maharty.

ختاماً: مع السلامة باي باي.. بالإنجليزي Good by.





الثلاثة والعشرون: المراجع.



| يا أخي قلت لك انتهيت.. وهذه مراجع وبس |

### د. يوسف الحزيم

- باتلر توم - باودون، أهم خمسين كتاباً في مساعدة الذات، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ٢٠١١م.
- باتلر توم - باودون، أهم ٥٠ كتاباً عن النجاح، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ٢٠١١م.
- الحزيم، د. يوسف، شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، دار ابن الأزرق، الرياض، الطبعة الثالثة، ١٤٢٩هـ.
- الحزيم، د. يوسف، معالجة الديون الشخصية، مؤسسة العنود الخيرية، الرياض، ٢٠١٢م.
- الحزيم، د. يوسف، قوانين الحياة إياك أن تكسرها، ابن الأزرق للنشر، الرياض، الطبعة الثالثة، ٢٠١٣م.
- ماكريدي، كارين، اصنع المزيد من المال، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الثانية، ٢٠١٣م.



استمع لثلاث ساعات مؤثرة من قصص الأبطال الذين  
جسدوا أفكار هذا الكتاب على الموقع الإلكتروني:

• [www.warif.org](http://www.warif.org)

• [www.warif.org/programs/mediaprograms](http://www.warif.org/programs/mediaprograms)

أعدك بأنك سوف تكون إنساناً غير إذا استمعت لها..