

# النهوض بعد السقوط

إعداد: فوزية الوثلان

١٤٤٤ هـ



# الإهداء

لأمي وأبي... جزاهما الله عني كل خير  
ولكل إنسان يسعى للنجاح... ولكن  
يصطدم بكثير من العقبات..



# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة على أشرف المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

يجب على **الإنسان** تنمية الإدراك لديه، ويتم ذلك عن طريق الارتقاء بالروح من خلال الإيمان بالله والعمل الصالح.

{من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياةً طيبةً ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون}.

جاءت فكرة هذا الكتيب من مشاهدتي أو سماعي عن إنسان يحاول... ويحاول، ولكن سبحان الله لا يحالفه النجاح.. وآخر يصبه الملل ويتخلى عن هدفه أو مشروعه بكل بساطة **أو** يتخلى عنه لأنه لم يجد من يقف

معه أو يؤيده. وهناك أشخاص تعرضوا إلى أحداث كثيرة ولكن استطاعوا أن يتغلبوا عليها ويعودون أفضل مما كانوا، سوف أورد بعض القصص.. وكيفية النهوض بعد السقوط **أملّة** بأن تكون **دافعة** وحافزة **للتغلب** على مصاعب الحياة.

لن يتوقف الكون لأنك قد كُسرت، لن تُقام  
طقوس العزاء لأنك حزنت، الجميع قادر على تأمل  
لحظة سقوطك لذا قف وانهض ورمّم نفسك  
بنفسك، الحياة لا تقف على أحد فكن سائراً  
دائماً لإسعاد نفسك وتحقيق أهدافك وتوكل عليه



## أعمل ودع العجز

قال صلى الله عليه وسلم ((استعن بالله ولا تعجز))

لا يهم أن تكون الأول، ولا يهم أن تكون الأكثر، المهم أن تسير بكل خطى ثابتة لتحقيق  
نجاحك، فلا تقارن نفسك بغيرك فكل إنسان له ظروف فاستعن بالله.

## قصة نجاح

لنا في قصة نبينا (أيوب) أكبر حافز ومشجع لنا على الصمود  
قال تعالى: ﴿وأيوب إذ نادى ربه أي مسني الضر أنت أرحم الراحمين . فاستجبنا له فكشفنا ما  
به من ضر. وأتيناه أهله ومثلهم معهم رحمة من عندنا وذكرى للعابدين { الأنبياء. ٨٤.  
روى التاريخ أن أيوب عليه السلام قد استنباها الله وبسط عليه الدنيا وكثر أهله وماله، فابتلاه  
الله فذهب ولده، وانهدم عليه البيت فهلكوا وذهب ماله، ومرض قيل ثماني عشرة سنة وقيل  
ثلاث عشر سنة، بعد أن دعا الله كشف عنه البلاء ورزقه الأبناء والمال  
فقصته حاملة بالصبر على البلاء وعدم التسخط على أقدار الله  
والرضا.

قصة زلزال اليابان والدمار الذي خلفه، هل تكاسلوا؟ هل تراجعوا؟  
بل رجعوا أقوى وأكثر نهضةً مما كانوا عليه.



# قصة نجاح

قصة زميلة تروي قصتها أو بموقف تعرضت له تقول: عندما كنت في الصف الثاني ابتدائي.. أرسلتني معلمتي إلى المديرية وقالت: قولي لها (أنا التي كلمتك المعلمة... عنها)

فعلاً ذهبت الطفلة وقالت ما طلب منها ولم تفهم المديرية ماذا تقصد بهذا الكلام؛

فاستدعت المعلمة أمام التلميذة وقالت لها المديرية: ماذا تقصدين بهذا الكلام؟

قالت: هذه التلميذة التي قلت عنها يجب نقلها إلى مدرسة خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة!!

قالت المديرية: أنا فهمت ما قالت كلامها واضح! قالت المعلمة: لكنها تتلعثم و تُتَأَتَّى في الكلام..

بل قالت أكثر وأكثر....

تخيلوا كل هذا الحوار أمام التلميذة!! كيف كان موقفها؟!!

ظلت المعلمة تعاملها بقسوة أحياناً وأحياناً بالتمهيش..

وتقول ظل هذا الموقف يتحكم في شخصيتي وتصرفي وزادت التأتأة والتلعثم بسبب هذه المعلمة في جميع مراحل حياتي الدراسية إلى أن أنعم الله علي بالالتحاق بالدورات وطورت من ذاتي وهي الآن أستاذة في التنمية البشرية نعم أنا الآن الأستاذة - ( فوزية بنت علي الوثلان )  
- معلمة لغة عربية  
- ومدربة معتمدة في تطوير الذات

انت قادر على المواجهة كن قوياً  
وتحكم في حياتك



لو قلنا لرجل سليم الجسم صحيح: إنه مريض  
وهذا القول من طبيب له مكانته وقيمته..

لصدق هذا الرجل وشعر بالمرض

فعبي جسمه واصفر وجهه حتى يمرض حقيقةً، وهذا هو الإيحاء والتلقين  
فعقله صدق ما قيل له.

والعكس لو كان شخصاً مريضاً وكل يوم نقول له إنه بخير  
وبصحة لشعر بذلك.



شجع نفسك ولا تنتظر التشجيع من الآخرين

ردد لنفسك دوماً: أنا ناجح -

أنا ذكي - أنا قادر

على تحقيق ما أريد بالعزم وبالعمل طبعاً وليس فقط بالكلام

العزيمة والصرار هما الذين حولت الدكتور إبراهيم فقي من عامل  
بمهنة مغسل الأطباق في فندق إلى مدير لعدة فنادق وإلى شخصية  
إدارية وإعلامية مشهورة..  
وله عدة مؤلفات في التنمية البشرية في عديد من دورات في الدول  
العربية وغيرها

ولنا في رسول الله قدوة حسنة  
والذي حدث له عندما دعا قريش للإسلام  
نحن جميعاً نعرف القصة، ومع ذلك  
استمر في الدعوة، استطاع رسولنا محمد



أن يواجه المصاعب بقوة إيمانية وعزيمة،  
لقد كان متفائلاً رغم وجود (٣٦٠) صنماً  
يعبد حول الكعبة. كان متفائلاً وهو يرى  
أصحابه يعذبون، ويبشروا الأمة  
بالانتصارات والفتوحات في زمن اشتدت  
فيه المحن إلى أن استطاع نشر الإسلام  
إلى أن أسس دولةً إسلاميةً.

عند التحديات تأمل قوله تعالى: (فصبر جميل عسى الله يأتيني بهم جميعاً)

تأمل قوله تعالى: (فصبر جميل عسى الله يأتيني بهم جميعاً)  
وقوله تعالى: (إن معي ربي سيهدين) قول موسى عليه السلام  
لقومه عندما قالوا له: (إنا لمدركون)، حيث كان فرعون  
وجنوده يطاردونهم من الخلف والبحر أمامهم.  
قوله تعالى: (لا تحزن إن الله معنا)، قالها  
الرسول ﷺ لصاحبه أبي بكر الصديق  
ﷺ وهما مطاردان من قريش.

❖ ابدأ يومك بابتسامة متخيلاً يومك جميلاً حافلاً بالعطاء  
والإنجاز، حاول أن تعمل ثلاثة أشياء أسعد بها نفسك والآخرين  
(امدح - اشكر - ساعد).

❖ تذكر الفرصة لا تأتي مرتين والحظ لا يبتسم  
دائماً في كل موقف (اغتنم أي فرصة تثبت فيها نفسك).

❖ كن إيجابياً، في كل مواقف حياتك ابحث عن الجانب  
المشرق في كل موقف، قد تكون سعيداً ومستعداً لمناسبة عندك  
فيحدث أمر أو مرض يمنعك من المشاركة والذهاب للمناسبة  
• قل: لعلها خيرة.





جاء في قصة الحكيم والرجل الذي سُرق حماره فقال: هذا أسوأ يوم مر علي. فقال له الحكيم: قد تكون خيراً لك..

اصطاد حصان وفرح به فرحاً شديداً، فركب عليه ولده فسقط وكسرت رجله فقال: هذا أسوأ يوم في مر علي، فقال له الحكيم: خيرة لك.

فقال الرجل: كيف يكون كسر رجل ولدي خيرة؟!!

وفي يوم من الأيام كان عند القبيلة معركة فأخذوا كل الشباب ما عدا ولده، فعرف كيف كان كل هذا خيرة له.

❖ سجل أو راجع ما أهم إنجازات وإيجابيات اليوم؟ و  
ما أهم سلبيات اليوم؟ وما أهم الدروس المستفادة هذا اليوم؟

ضع مفكرةً لك واكتب فيها إيجابيات وسلبيات يومك.

(قصة طالبة)

كان عندها الحماس والعزيمة لمبادرة بعنوان صوت الطالبة.

كان الهدف إيصال مطالبات الطالبات للآخرين..

ولكن لم تجد التشجيع من أحد فتركت هذه المبادرة.



• مهما حصل لك من إيجابيات  
أو فشل..

اعتبرها تجارب تقويك وتجعلك  
أكثر قوةً وصلابةً.

أصعب ما يعاني منه المرء في حياته في عصرنا الحديث  
هو الإجهاد الذهني والنفسي، حينما يغرق في معترك  
الحياة والعمل والعلاقات الاجتماعية حينها يجد نفسه أحياناً  
على حافة الانهيار، فيبدأ بالمقاومة والتصادم يسقط أحياناً  
ويقوم أحياناً أخرى..

يحاول النهوض ويكابد وحتماً سينجح طالما أنه يلجأ إلى الله  
وما زال متمسكاً بأهدافه والإيجابية.

ضع نصب عينيك قول الإمام الجنيد - رحمه الله -  
حين قال: (عليك بحفظ الهمة، فإن الهمة مقدمة  
للأشياء) أقنع نفسك بأهمية أهدافك، لا بد أن يكون  
لديك أسباب واضحة وقوية تدفعك على العمل  
والتميز والإبداع والتغلب على أي عقبة في  
طريقك، لذلك يجب عليك أولاً تحديد الأسباب  
لإنجاز هذا الهدف، دَوِّن هذه الأسباب، اكتبها بكل  
حماس وانظر إليها بل اجعلها نصب عينيك.



ضعها في مكان تراه

كل يوم مع كتابة دعاء مناسب مثلاً:

(اللهم ارزقني علماً نافعاً ورزقاً

طيباً وعملاً متقبلاً).

سقوط الإنسان ليس  
فشلًا  
ولكن الفشل:  
أن يبقى حيث سقط



# كيفية النهوض بعد السقوط

## ١- الإيمان بالله:

مهما حدث يكون لدي يقين بأن الله معي إذا خسرت، قد يكون رزقي في مجال ثانٍ في عمل آخر-المهم ألا تيأس- بل أقف من جديد وأرى ما سبب الخسارة وأعتبر ما حصل تجربة تزيدني قوةً وصلابةً، أخذ الخبرة من قصة سيدنا "أيوب" إذا استمر الفشل في نفس المجال أو العمل قد يكون غير مناسب لك، ابحث عن مجال آخر، فتش عن موهبة لديك أو أبدع في مجال ثانٍ، المهم استمر بالمحاولة وانهض.

## ٢- الالتزام بهدف معين:

يجب الالتزام ببرنامج واضح نحو الهدف لذلك يجب تحديد هدفك بوضوح ثم عمل دراسة جدوى واضحة لهدفك.  
من أسباب الفشل العشوائية في العمل، فالنجاح يسير بخطوات مدروسة ومحددة بينما الفاشل يسير بدون خطة والالتزام، قال تعالى:  
(أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ)).

# كيفية النهوض بعد السقوط

## ٣. تنظيم الوقت:

جميعنا نشتهي من ضيق الوقت وكثرة المشاغل، ولكن الحقيقة ما ينقصنا هو التنظيم، تخصيص وقت للنوم ووقت للعمل، فالنجاح الحقيقي يأتي من خلال الالتزام ولو بالقليل.

## ٤. قليل دائم خير من كثير منقطع:

لا نجاح بدون تنظيم الوقت وتحديد الأهداف، والنجاح يحتاج لصبر وتفانٍ في العمل وليس التآفف وضيق الخلق وكثرة الشكوى.

فلو خصصت من يومك **نصف** ساعة

لقراءة القرآن،

ونصف ساعة لتعليم أي لغة أو مهارة وممارسة الرياضة، إذا التزمت بهذه الخطة سيأتي يوم تختتم القرآن وتتميز بعلمك وتتمتع برشاقتك فيه.

لا تقل أبداً لا تملك الوقت الكافي..

فإن جميع العظماء كان يومهم ٢٤ ساعة لم تزد.



## ٥- استغلال الفرص:

والاستعداد لها تمر بحياة الفرد فرص كثيرة ولكن القلة هم من يستفيدون منها،

الأغلبية يتخوف ويخشى الفشل، يجد نفسه

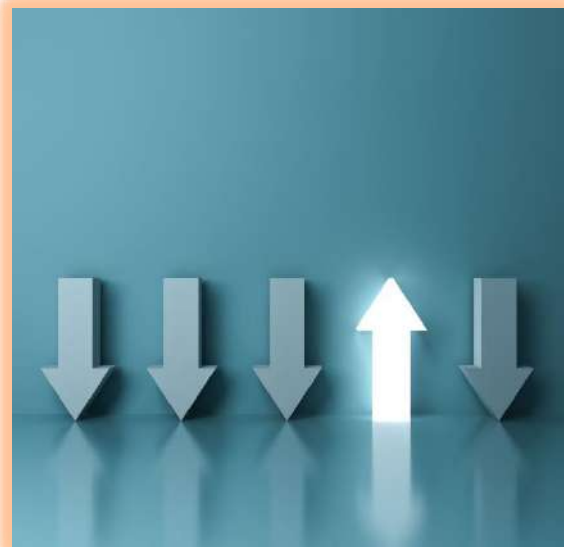
الآن غير مستعد فيلجأ للتأجيل!!

عليك اغتنام الفرصة وتحدي نفسك **والآخرين**،

كن مستعداً لأي فرصة ومفاجآت تأتي مستقبلاً.

## ٥. الثقة بالنفس: التعلم من الفشل:

الجميع يمر بمواقف قد تضعف نفسه، يشعر بالتذبذب والتراجع وهذا ما يجعل النهوض صعباً، إذا تعرضت لموقف أو صدمة مفاجئة لك حاول تجاوزها بقوة الإيمان والصبر والثقة بالنفس؛ قال رسول الله ﷺ: (إنما الصبر عند الصدمة الأولى) من الطبيعي أن تفشل عدة مرات، ولكن اعتبرها تجارب بحيث لا تؤثر بثقتك بنفسك حتى تصل إلى قمة النجاح.



# تحطيم x تحطيم

□ البعض يواجه نقد جارح، عبارات تحطيم من هم حوله..  
قد يكون أحد منا عبقرى، ولكنه يتصرف بحمق ومثل الأغبياء،  
وذلك لأن أحدهم قال له: يا غبي أو أنت لست ذكياً بما يكفي.

□ تذكر: (ليس هنالك من يمسح دموعك سوى يدك، وليس

□ هنالك من يحقق نجاحك سوى عقلك ويدك).

يصبح الإنسان أكثر فعاليةً وأكثر إنتاجيةً وأكثر نجاحاً عندما  
يرى نفسه بشكل مختلف، ويبدأ يتصرف بشكل مختلف أيضاً،  
ويتوقع نتائج ممكنة ويحقق تلك النتائج.

□ تعلم: أنا متفائل دائماً لسبب وجيه هو أنني لم أجد أي  
فائدة تعود علي بالنع إذا كنت عكس ذلك.

اعمل بكل

إخلاص ثم أدر

ظهرك لكل

نقد سخيف



□ تملك مزاجك أغلى ما تملك فاجعله مرتفعاً؛ لتقرأ، لتكتب، لتعمل، لتتفاعل بإيجابية، لهذا لا تعطي أي مخلوق فرصةً لتعكيره.

□ ابتعد عن الأشخاص الذين يحاولون التقليل من طموحاتك، لا تقيد نفسك وتحكم عليها بالفشل فقط لأن أحدهم قال لك: أنك فاشل، علينا دائماً أن نؤمن أن حكم **الآخرين** علينا بالفشل ليس نهاية المطاف، قد يكون البداية لشيء أروع ينتظرنا في الجهة المقابلة.

□ أحسن الظن بالله **إن** الله قادر على كل شيء،

يقول الله تعالى في الحديث القدسي:

(أنا عند ظن عبدي بي فليظن عبدي بي ما يشاء).

نؤمن بالله تعالى ثم بقوة ذاتنا.

# قصة نجاح

طالب وصفه معلموه أنه طالب غبي بليد وغير عملي..  
وطلب منه ترك الجامعة، ورغم هذه البداية السلبية، فقد حصل على براءة الاختراع على  
المحرك البخاري الدوراني، وذلك قبل أن يصل إلى سن العشرين.  
أما الاختراع الثاني: فهو جهاز يعيد القطارات على مسارها، وقد قامت بشرائه كل شركات  
السكك الحديدية في البلاد، ورغم أنه مقعد استمر في اختراعاته مستخدماً كرسي المقعدين  
في تنقلاته،

لقد مات بعد أن أسس إمبراطوريةً صناعيةً..

وأخر اختراعاته: كرسي المقعدين المزود بموتور فهو (جورج وستنجاوس)

لقد رفض أن يقبل الآراء السلبية للآخرين من حوله،

واختار أن يصبح واحداً من أغنى وأكثر الرجال إبداعاً في التاريخ.



# الإحباط والتردد علاج

١- قوة الإرادة والقدرة على التحكم في النفس يؤديان إلى السعادة والنجاح، ابتعد عن الانزواء والجبن وعدم تقدير الذات، هما ألد أعداء النجاح.

٢- التأكيدات أو العبارات الإيجابية الأفضل كتابتها ووضعها بمكان قريب من مثل: أنا سعيد - إنني أتقبل أخطائي - إنني أتقبل كل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها في نفسي..

دائماً ردد: (أستطيع) التي تعتبر واحدةً من أقوى الكلمات في اللغة، ويعتبر الإيمان قوتها وفعالها وسيلةً للإيمان بقدرتك على تحقيق أهدافك بإذن الله تعالى.

٣- ابتعد عن ترديد عبارات التشاؤم مثل: أنا غير قادر، أنا ليس مثل فلان وهكذا،



## والتردد الاحباط علاج

٤. تحسين الحالة المزاجية: قد يحاول البعض تخفيف مدة الاكتئاب، قد يؤدي إلى كسر حدة الحزن في بعض الحالات، وأحياناً يؤدي على عكس ذلك..
- ٥- أبرز كل مهاراتك ومزاياك، اظهر وتصرف كما تود أن تكون وليس كما أنت.
٦. يجب أن تضع في اعتبارك أن هناك دائماً ثمناً يجب أن تدفعه لكي تحصل على شيء ذي قيمة.
٧. تذكر أن من السهل تغيير نفسك بدلاً من تغيير الآخرين.
٨. إذا ضاعت منك فرصة فلا تلقي اللوم على الآخرين.

٩. اغتنم فترات النشاط والقوة لديك.

١٠. تعلم، فكر، اسأل، خطط، تأكد من النتائج ثم

استعن بالله ولا تعجز.

١١ - إذا فشلت مرةً وأخرى جرب طريقةً ثانيةً

يقول ألبرت أينشتاين: السذاجة أن تعمل نفس

الشيء وبنفس الطريقة ثم تتوقع نتائج

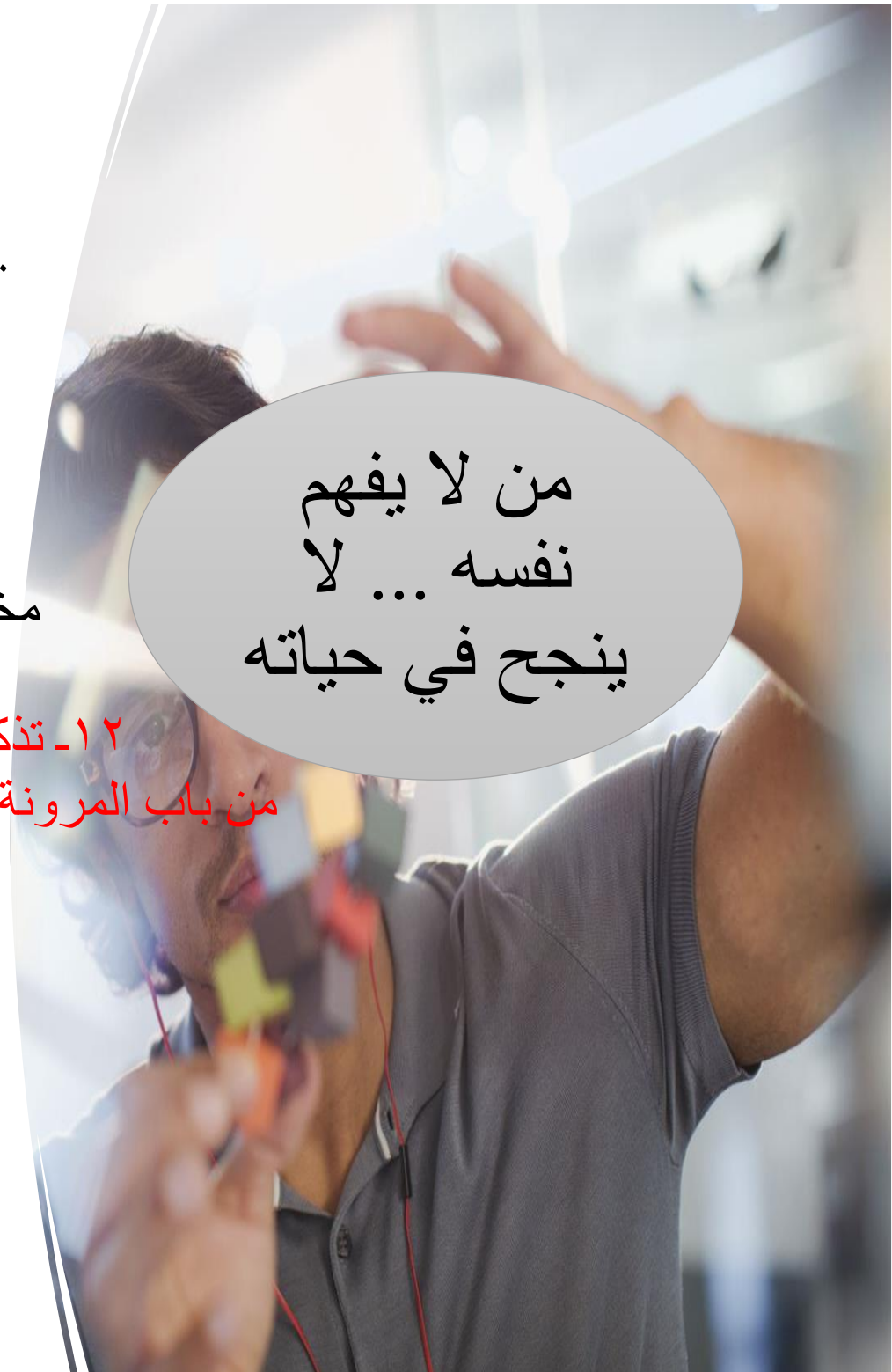
مختلفة، فكن شخصاً مرناً صاحب خيارات حتى

تصل إلى ما تصبو إليه جرب أخرى وهكذا.

١٢ - تذكر لا تعني المرونة التنازل عن القيم والأخلاق

من باب المرونة، قال تعالى: {ومن يتق الله يجعل له مخرجاً}.

من لا يفهم  
نفسه ... لا  
ينجح في حياته



## أهداف للتميز والنجاح

• ذكرنا سابقاً يجب عليك أن تكون لديك أهداف تسعى لها وترددها دائماً

مثلاً:

- أرى نفسي مبدعاً.
- أرى نفسي متميزاً ومختلفاً عن الآخرين.
- أنا مجتهد وأستحق النجاح.
- حياتي مليئة بالالتزامات المالية فلا بد من دخل إضافي.
- أجد نفسي في عدة مجالات لذلك لا بد لي من مشروع.
- لدي خبرة وسبق لي العمل إذاً لماذا الكسل!؟
- نظرة الآخرين عني حافز لي للنجاح والتميز؛ المقصود بها إذا كان الآخرون يجدون فيك شخصاً ناجحاً وإيجابياً فهذا حافز لك لتقدم المزيد من النجاحات بإذن الله.
- هدفي أن أجعل لي بصمةً تذكر بعدي بالخير، ترك الأثر الطيب هذا ما يبقى للإنسان بعد موته.



## (النهوض بعد السقوط يحتاج لثقة بالنفس)

### كيف يبدو الإنسان واثقاً من نفسه؟

#### علامات الثقة بالنفس:

- ✓ الابتسامة والبشاشة الدائمة.
- ✓ يمشي واثقاً من نفسه منتصب القامة مستقيم الكتفين.
- ✓ الواصل من نفسه شخص اجتماعي يقدم على التسليم ومصافحة الآخرين.
- ✓ يمشي بنشاط وحيوية وطاقة.
- ✓ الواصل من نفسه يتصف بالهدوء أثناء الشجار والخصومة.
- ✓ من أبرز علامات الثقة بالنفس مطالعة الآخرين في أعينهم ووجوههم عند الحديث.
- ✓ يستعمل لغة الجسد، وحركة اليد بدون مبالغة.
- ✓ يحرص على اللياقة البدنية وارتداء أجمل وأرتب الملابس.
- ✓ صوته واضح ونبرته متفاوتة على حسب الحديث.
- ✓ ينادي الآخرين بأسمائهم ويحفظ وجوههم.
- ✓ كلامه فيه تفاعل ويتعد عن التشاؤم.



## علامات نقص الثقة بالنفس:

- التبرير الدائم للأفعال في كافة المواقف.
- الرد الفوري على الانتقادات - دون الاستماع لوجهات النظر أو تقبل النقد البناء.
- طريقة الجلوس تظهر عديم الثقة بالنفس.
- ضعف اتخاذ القرارات.
- كثرة التردد.
- الاعتماد على الآخرين.



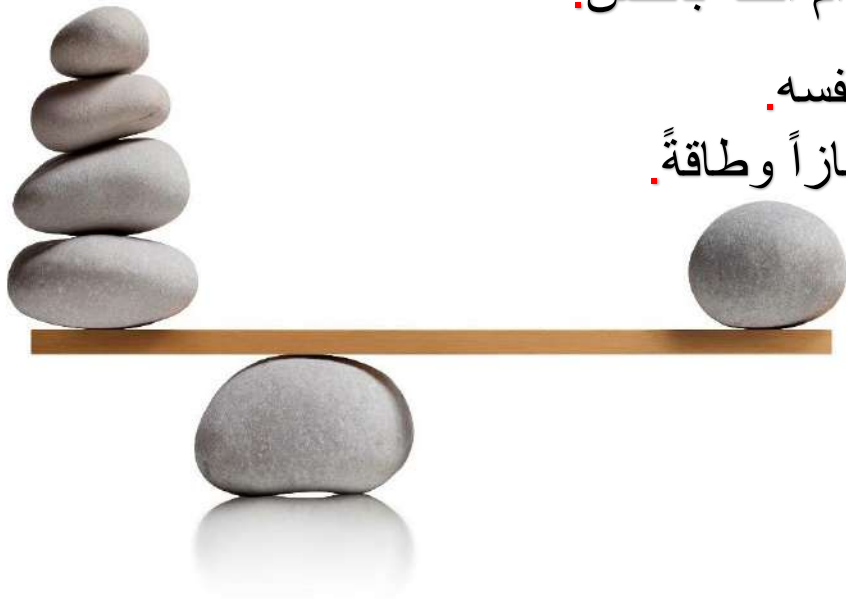


عندما لا تثق بنفسك.. فمن سينثق بك؟!!



## نصائح لتعزيز قوة الثقة بالنفس - من د/ إبراهيم فقي -

- ❖ إن سمات المفهوم الذاتي هي أمور مكتسبة من الأب والأم والمدرسة والأصدقاء، وبالتالي يمكن أن نغيره لأنه عبارة عن برمجة.
- ❖ على الشخص أن يكون دائماً ديناميكياً ويسعى للتغير في حياته، ولكن بمفهومه الخاص لا كما يراه الآخرون.
- ❖ لا تلم نفسك وإنما حاسبها وتعلم من أخطائك، حاول أن تنمي الجوانب الإيجابية في شخصيتك وتصحيح الجوانب السيئة أو تزيلها.
- ❖ ابتعد عن جلد الذات والشعور بتأنيب الضمير الدائم، فكلها تؤدي إلى الدخول في حالة من القلق والاكتئاب وانعدام الثقة بالنفس.
- ❖ على الفرد تقبل حالته كما هي وأن يحب نفسه.
- ❖ التركيز الدائم على أهدافك مما يمنحك إنجازاً وطاقة.





## النهوض بعد السقوط يدعوك:

إلى التقرب إلى الله سبحانه أكثر فأكثر

❑ خذ وقتك في الصلاة.. لماذا الاستعجال!؟

❑ لا تقوم من السجادة مباشرة بعد الصلاة.. ردد أذكار ما بعد الصلاة، والتسبيح واحدة واحدة دون استعجال ولا إهمال.

❑ أمسك بمصحفك واستغفر قبل القراءة واطلب من الله الفتح، ثم استعذ بالله و**اقرأ** كل آية وكأنها تخاطبك أنت تتحدث معك وعنك.

❑ **اقرأ** ولو صفحة واحدة كل يوم مع التفسير والتأمل.

❑ الخلوة مع الله كل ليلة ١٠ - ١٥ دقيقة يومياً اشتكي وابكي واطلب واستعن بالله

❑ اطلب كل ما تريد من أمور الدنيا **والآخرة** من الله الملك القادر السميع المجيب..

❑ تأمل عظمة الله تعالى القريب المجيب في الحديث الصحيح عن النبي ﷺ:

قال الله عز وجل: {أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه حين يذكرني، فإن ذكرني في نفسه؛ ذكرته في نفسي،

وإن ذكرني في **ملا**؛ ذكرته في ملا خير منه وإن تقرب إلى شبراً؛ تقربت منه ذراعاً، وإن تقرب مني ذراعاً؛

تقربت منه باعاً، وإن أتاني يمشي؛ أتيته هرولة}

هذا من الرب ﷻ حث للعباد على ذكره والمسارعة إلى طاعته.

**فما رأيكم أن نطبقها من اليوم؟**

## (الخاتمة)

النهوض بعد السقوط ليس صعباً طالما هناك عزيمة وإصرار،  
انظر لمن حولك وابدأ عمك من جديد،  
اترك لك بصمة شخصية في هذه الدنيا القصيرة،  
بصمة ترضي بها الله سبحانه وتعالى، وتنفع بها الآخرين

"هذا هو النجاح".

أ. فوزية الوثلان

النهوض بعد السقوط

أ. فوزية الوثلان

تصميم / فهدة الوثلان

١٤٤٤هـ