

حوار وتصوير: فاطمة الغرياني

• رحالة.. لا يكف عن السفر.. يحمل علومه على ظهره ليهدئها إلى كل البشر.. يعلمنا التسامح والتغافر حتى مع من يقذفنا بالحجر.. هاجمته الجلطة الدماغية والسكتة القلبية فانتصر.. وعاد يحاضرنا ويمتدنا ولم يشك الضجر.. إنه الدكتور إبراهيم الفقي المحاضر العالمي في التنمية البشرية الذي درب أكثر من 700000 شخص حول العالم فغير نظرتهم للحياة وطور أداءهم الإنساني فتحسنت إنجازاتهم.. التقته "اليقظة" في الكويت وكان لنا معه هذا الحوار..

ديناميكية التكيف العصبي أوصلته لنوبل

الدكتور إبراهيم الفقي: علم الطاقة أصوله إسلامية





نحب ان نكون
طبيين
ومتسامحين

• النجاح والسعادة والجنة.. أهداف بشرية مشتركة

• الغيرة والشك والغضب.. طاقات سلبية مدمرة

قوانين العقل

■ لكن الحياة مليئة بالتحديات نعم .. بدون التحديات في الحياة لا يمكننا وضع الأولويات فالعقل البشري لا يستطيع أن يركز إلا على معلومة واحدة في نفس اللحظة - مثلا - قد يمرض الابن فهذا يجعل الأب يلتفت عن أولوياته ليركز على مرض الابن وعلاجه .. فالمؤثرات الخارجية لها دورها لكننا عندما نتجز أي هدف من أهدافنا نشعر بالسعادة وذلك يوئد داخلنا الرغبة في مزيد من الإنجاز فيظل الحماس على قوته مستمرا وهذا يرجعنا إلى قوانين العقل الباطن.

■ ما هي هذه القوانين؟

■ كيف نحول الإرادة المجردة إلى قوة إرادة؟

كنت في الماضي أنصح الناس بحاسبة النفس قبل النوم وتنظيف النية من الشوائب لتصبح خالصة لوجه الله، لكن الآن نصيحتي لهم أن يقيّموا نياتهم قبل النوم فبهذه الطريقة تتحول الإرادة إلى قوة إرادة ليتكون الحماس اللازم للاستمرارية وتزداد الرغبة في التعلم واكتساب مزيد من المهارات.

■ لكن الحماس قد يفتر بعد كل ذلك .. فما العمل؟

الحل هنا هو ربط كل النوايا والإخلاص فيها لوجه الله سبحانه وتعالى، فهذا يجعل الحماس يستمر.

أن نتعامل وندرك أن هذه اللحظة هي آخر لحظة في حياتنا ونسال أنفسنا: كيف نحب أن تكون هذه اللحظة لو كانت هي آخر لحظة لنا في الحياة؟، من المؤكد أننا سنحب أن نكون طبيين ومتسامحين وكل من حولنا متسامح معنا لأننا نحب أن نلقى الله على هذا الوجه.

■ كيف يصل الإنسان إلى هذا الاتزان الروحاني؟

بالتخلي عن الغيرة والشك والغضب فعندما نكون - مثلا - غير متسامحين مع أحد فإننا كلما نتذكره نشعر بأحاسيس سلبية وضيق، وهذه المشاعر مدمرة بالفعل وقد أثبت ذلك بالتجربة العملية فقد حقنوا فئران التجارب بطاقة سلبية مماثلة لتلك الطاقة التي تجتاحنا عند الغضب أو عدم التسامح فماتت فئران هذه التجربة نتيجة لهذه الطاقة السلبية.

■ وماذا يفعل الإنسان لتلافي هذه الطاقات السلبية؟

الحل هنا يكمن في التمتع بقوة الاتزان .. فبعد أن تكلمنا عن الجانب الروحاني يأتي ضرورة شعور الفرد بالانتماء، فهذه مشاعر تساعد على مزيد من الاتزان فعندما ينتمي الإنسان لأسرة ثم لعائلة ثم لبلد فيها من القوانين والتنظيمات ما توفر له الأمان والبقاء فذلك يساعده على معرفة ذاته وبناء هويته، وقد أشارت النسب المثوية لحالات الاكتئاب طبقا لجامعة هارفارد أن 32% من المكتئبين لا يعرفون هوية حقيقية لأنفسهم، ومثال على ذلك الإنسان الذي يسافر إلى الغرب فيعجب بالحضارة والتكنولوجيا والحرية لدرجة تجعله يتشبه بهؤلاء ويسمع موسيقاهم ويتكلم لغتهم ولكنه في النهاية لن يكون منهم أو مثلهم بنسبة 100% وفي نفس الوقت يفقد هويته الأولى فيدخل في حالة من الضياع.

قوة الحماس

■ كل الناس يسمعون لتسمية ذواتهم منهم من ينجح وهناك من يفشل .. فما السر في ذلك؟

هذا يرجع لقوة الحماس، فكثير منا يجد في نفسه الرغبة في التحسن والتطور ثم لا يلبث أن يتراجع، ولذلك قمت بعمل بحث في قوة الحماس لأبين للناس كيف يبدأ الحماس وكيف يستمر وكيف يثمر، وتناولت ذلك في إحدى أمسياتي مع الناس فوضّحت لهم ما الفرق بين النية والإرادة، فكلنا لدينا نية للتحسن ولدينا إرادة في العقل الباطن لكن وضوح الرؤية وقوة الإرادة هنا هما الفيصل.

■ دكتور إبراهيم عودتا أن تأتي إلينا بسك جديد .. فما هو جديدك هذا العام؟

قمت بتأليف علمين جديدين سأتكلم عن واحد منهما وهو (ديناميكية التكيف العصبي)، وتقدمت به للحصول على جائزة نوبل للسلام، وهذا العلم يهتم بالجزء الديناميكي والجزء المنتظم داخل النفس الإنسانية، ويهدف إلى حل المشكلات الناتجة عن النزاع بينهما بهدف تطوير وتحسين الأداء الإنساني وتنميته.

الديناميكي والمنتظم

■ كيف يكون ذلك؟

الجزء الديناميكي داخلنا يدفعنا دائما لانتماس التحسن والتطوير، فهو مثلا الذي يقول لك اذهب إلى المكتبة واشتر كتابا ما لتستفيد منه وتتمي نفسك به، أما الجزء المنتظم داخلنا فهو الذي يقول لك لماذا تتعب نفسك في القراءة؟ ومن أين ستأتي بالوقت لذلك؟، فيجد الإنسان نفسه يضع الكتاب على الرف ولا يقرأه رغم أنه ساعة اشتراه كان لديه الرغبة في تطوير نفسه وتتميتها، وهذا الحال يمكن أن نلاحظه مع بداية الانتماء بنظام غذائي بغرض تخفيض الوزن، أو شراء جهاز رياضي لتحسين اللياقة البدنية. فالجزء المنتظم داخلنا يبرقلنا عن ممارسة شيء لم يتعود عليه وهذه المشكلات لا تحل إلا بالتوفيق بين الديناميكية والانتظامية داخلنا.

■ حدثنا عن ما تتناوله في الأمسيات الجماهيرية هذا العام؟

إكمال الهدف الأول الذي بدأت منذ أكثر من عشر سنوات في مخاطبة الجماهير تحت عنوان (طريق الامتياز)، لكن هذه المرة أتيت بأفكار جديدة .. فالأفكار دائما تتطور مع الوقت وتأكد لي بعد سنوات من البحث والعمل في التنمية البشرية أن كل البشر لديهم هدف مشترك وهو الرغبة في النجاح والسعادة في الدنيا ودخول الجنة في الآخرة، لكن 90% من سلوكياتنا تقوم بها بشكل تلقائي لأننا تعلمناها بدون تفكير، لذلك كان لا بد لي من التركيز على فكرة (الإدراك) فعندما ندرك سلوكياتنا سيمكننا أن نتطور بشكل أفضل.

الاتزان الروحي

■ وكيف يصل الإنسان لذلك؟

هناك عدة محاور هامة .. أولها الاتزان الروحاني مع الله عز وجل .. يعني علينا

هي 672 قانونا كانت موضوع رسالتي للحصول على الدكتوراه، لكن هذه المرة ركزت على 10 قوانين غاية في الأهمية من ضمنها قانون النجاح.

■ حدثنا عنه

يقول هذا القانون (من الممكن أن يكون النجاح وسيلة لنجاحات أخرى ومن الممكن أن يكون وسيلة للفشل أيضا).

شرح نفسي

■ كيف ؟

عندما ينجح الإنسان مرة يبدأ في العمل لنجاح آخر، ولو جاءت نتائجه أقل من نتائجه في المرة الأولى سيحدث ذلك شرخا في توقعاته عن نفسه مما سيقل حماسه وتقديره لذاته نتيجة لاهتزاز صورته أمام نفسه وثقته في نفسه ستقل إلى أن يصل إلى التفكير السلبي الذي سيتأصل وينتشر طبقا لطريقة تعامل العقل مع الأفكار، وعلى العكس لو كان تفكيره إيجابيا وحاول من جديد للحصول على نجاح أكبر فإن العقل سيتبنى الفكرة الإيجابية ويعمل على تأصيلها وتوسيع نطاقها.

■ كيف نستثمر ذلك لإنجاح الحياة الزوجية ؟

في داخل كل امرأة كائن يبحث عن الأمان والضمآن والحب ولذلك تتزوج الكائن منجز، فالرجل يسعى للإنجاز دائما لذلك فهو يعمل ويكسب ويأتي لأسرته بالطعام والاحتياجات منتظرا أن يلقي لدى الزوجة تقديرا لهذا الإنجاز وتشجيعا على المزيد من تحقيق الإنجازات، لكن كثيرا من الزوجات لا يشعرن الرجال بذلك بل ويلحنن على الزوج لأن يبقى في المنزل لفتترات أطول مما يعده الرجال تعطيلاً لهم عن مزيد من الإنجازات، وكثيرات منهن ينتقدن

أزواجهن وهذا النقد يعتبره الرجل اتهاما له بعدم الإنجاز مما قد يفشل الحياة الزوجية في بعض الأحيان.

دعائيات كاذبة

■ كيف نستعمل مهارات الحماس في الوصول إلى وزن مثالي وصحة رائعة ؟

هناك كثير من الدعائيات الكاذبة استغلت القيم الراسخة لدى الناس، فالوصول على الوزن والصحة الجيدة قيمة موجودة لدى جميع البشر، فقامت هذه الشركات بالضغط على هذا الوتر الحساس لتبيع حبوب تخسيس وهمية أو أجهزة للتخسيس بدون أن يتحرك الإنسان عن مقعده أمام التلفاز، والحل هنا هو بناء الحماس على قيمة مربوطة بالله عز وجل، فإذا أردت أن تنقص وزنك فاجعل ذلك بنية وقيمة عليا كالحفاظ على صحة جيدة لنقوم بمزيد من الإنجازات التي ترضي الله عنا وتجعلنا أقرب إلى الجنة.

■ وماذا عن أسرار العقل العاطفي والعقل التحليلي ؟

العقل العاطفي هو ما يتعامل مع الطاقات الكبيرة لدينا الطاقة الجسمانية والجنسية والغضب والمشاعر الأخرى، أما العقل التحليلي فيأخذ الطاقة من العقل العاطفي ويحولها إلى إنتاج بشري مفيد، ولولا هذين العقلين لتحول الإنسان إلى كائن أشبه بالحيوانات تحركه الغريزة فقط (إذا خاف هرب أو قاتل مثلا)، وأحسن مثال على استخدامنا لهذين العقلين هو مثال الطالب الذي يستذكر للاستعداد للامتحان، فهو في هذه الحالة يستخدم عقله التحليلي وعندما يدخل لجنة الامتحان إذا غلبته الرهبة من الامتحان ينسى كل ما استذكره لأنه في هذه



الدكتور إبراهيم
الفيقي يتحدث
للزميلة هانمة
الفيرياني



يطالع اليقظة

الإنسان بنفسه وتقديره لذاته من أهم العوامل التي تدفعه للشعور بالاتزان .. إما الركن العائلي فهو ما نشعرنا بالأمان والعلاقات السليمة السوية على المستوى العائلي تحقق للإنسان الشعور بأنه محبوب ويجب أن تقوم على الأخذ والعطاء، وبعدها يأتي الركن الاجتماعي فالإنسان عندما ينجح في إقامة علاقات طيبة بالأخرين يشعر بالسعادة، ويبقى بعد ذلك الركن المادي المهني وهما يحققان للإنسان الشعور بالإنجاز والنجاح طالما كان العمل ناعما للمجتمع، والمال الذي يكسبه ينفقه على الأوجه التي ترضي الله.

• تأثير الذات السفلى يدفع لعدم التسامح

• 150 مليار خلية مخية أسرع من الضوء

الحالة يستخدم عقله العاطفي وكثيرا ما حدث ذلك وعندما يخرج من اللجنة يتذكر كل المادة التي نسيها.

أركان الاتزان

■ قوة الاتزان .. كيف يمكن أن نحققها ؟

هذه من الأشياء الجديدة التي سأوضحها للجمهور .. كل إنسان يشعر يوما أنه سعيد ويوما غير سعيد ويوما مرتاحا ويوما غير مرتاح، إذا فما السبب الذي لا يجعلنا سعداء باستمرار ؟ معظمنا يركز على المال والجانب المهني في حياته ويهمل الأركان الأخرى التي نحتاجها لنشعر بقوة الاتزان.

■ وما هي هذه الأركان ؟

ذكرت من قبل الركن الروحاني المتعلق بعلاقة الإنسان بالله ويأتي بعده الركن الصحي، فلا يمكن أن ننجز إلا ونحن في حالة صحية جيدة تمكننا من العمل والسعي لتحقيق الأهداف، وبعد ذلك يأتي دور الركن الشخصي حيث أن ثقة

احتياجات أساسية

■ سمعتك تتحدث عن عشرة احتياجات أساسية للإنسان للحصول على قوة الاتزان .. فما هي ؟ هناك فعلا عشرة احتياجات أساسية لكل إنسان هي :
أولا: البقاء .. فكلنا يسعى بفطرته إلى البقاء ولذلك نأكل ونشرب.
ثانيا: ضمان البقاء .. ولذلك نشترى الأطعمة ونخزنها في الثلاجات رغم أن الأسواق مملوءة بالأطعمة.
ثالثا: الانتماء .. وهذا الاحتياج عبر عنه الإنسان منذ بدء الخليقة فانضم إلى جماعات ثم قبائل ثم بلدان على الشكل الحالي ليحس بالانتماء.
رابعا: الحب .. الإنسان يريد أن يكون



الحب أقوى سلاح

توصلت للمساعدة في شفاء أمراض أخرى كالسرطان ؟

كلمة سرطان كبيرة، لكن خلايا السرطان موجودة في أجسامنا باستمرار وجهاز المناعة يقضي عليها باستمرار، لكنه قد يفشل في التعامل معها عندما يكون تفكيرنا سلبي وعندما نتناول طعامنا بطريقة خاطئة ونمارس أنشطتنا اليومية بطريقة غير جيدة، فهذا يتيح الفرصة لحركة الخلايا السرطانية وتكاثرها وانتشارها وهنا تلعب الطاقة دورها في حصر المرض ومنعه من الانتشار .. لكن هذا لا يعني مطلقاً عن العلاج الطبي التقليدي ومتابعة طبيب مختص، وقد رفضت أكثر من مرة أن أقبّل مريض سرطان لا يتابع علاجه لدى المختصين، فلا يمكن إلغاء دور الأطباء الآخرين وهذا ما علمه لطلابي حول العالم.. فأقول: "لا تقبلوا مريضاً بدون تشخيص طبي من طبيب مختص ولا تقبلوا مريضاً لا يتابع علاجه الدوائي". فنحن في هذه الحالات دورنا تكميلي وليس بديلاً كما يشاع وفي النهاية وقبل كل شيء الشافي هو الله.

خلايا المخ

■ أراك ترجع كل شيء إلى الله فما ردك على من ينقصون من شأن الطب التكميلي وربما يرجعوا بعض فروعه إلى أصول وثنية ؟

المشكلة في هؤلاء أنهم ينقدوننا بغير علم ويخوضون في أمور لا يعرفون عنها شيئاً، فقد أوصانا الرسول - صلى الله عليه وسلم - في حديثه الشريف «اطلبوا العلم ولو في الصين» على الرغم من أنها كانت في زمن النبوة بلاد كافرة وبعيدة جداً عن بلاد الإسلام، وهذا يدل على أن طلب العلم مرغوب ولو كان لدى الكافر أو حتى العدو فينبغي الحصول عليه، وعلم الطاقة له أصول دينية إسلامية وأصول علمية تخضع للقواعد العلمية، فمخ الإنسان هو أعظم ما خلق الله عز وجل فيه 150 مليار خلية وسرعته أسرع من الضوء، وقد جاء في الحديث القدسي أنه عندما خلق الله العقل قال له أقبّل فأقبّل ثم قال له أدبّر فأدبّر فقال وعزّي وجلالي ما خلقت خلقاً مثلك ثم أعطاه هديه للإنسان، وأكثر الناس خشية لله هم العلماء. ومن ناحيتي فأنا انظر لهؤلاء النقاد بنيه حسنة ربما لحرصهم على الدين يهاجموننا لكني أطمئنتهم أن الله ضمن حفظ الدين في قوله تعالى: «إنا نحن نزلنا الذكر وإنا

محبوبنا من الآخرين وعندما يفقد الحب ربما يدفعه ذلك لسلوكيات تضره كالإدمان مثلاً.

خامساً: التقدير.. كل إنسان يريد أن يكون مقدرًا فالطفل الصغير نراه يحاول لفت نظر أبويه إليه ليشعر بالتقدير، وانتظار التقدير يصيبنا بالإحباط. سادساً: الاستقلال.. شعورنا باستقلال شخصياتنا وأن هناك آخرين يحاولون أن يجعلونا مثلهم يجعلنا غير مرتزين. سابعاً: الإنجاز.. ومن منا لا يسعد بإنجازه ؟

ثامناً: الاستمتاع.. ربما لا يجد الإنسان وقتاً للاستمتاع بإنجازاته في سباق الحياة وهي من الأشياء التي تخرجنا عن الاتزان.

تاسعاً: التغيير.. تغيير نمط الحياة من فترة لأخرى والتجديد فيها يساعدنا على مزيد من الاتزان.

عاشراً: المعنى.. فهناك الكثيرون ممن يستيقظون من النوم فلا يجدون لحياتهم معنى، وربما يكون ذلك سبباً في الاكتئاب وفقدان الدافع للحياة، ولذلك أقول اجعلوا لحياتكم معنى واربطوه بالله عز وجل لتقوا اتزانكم.

الذات السفلى

■ عودة إلى التسامح .. كثيرون حاولوا أن يكونوا متسامحين بناء على نصائحك لكن مشاعر عدم التسامح تعاودهم من فترة لأخرى فماذا تقول لهم ؟

عندما لا نتسامح فنحن نقع تحت تأثير الذات السفلى، والإنسان لا يستطيع أن يقوم بأعظم أواره إلا وهو في حالة من الاتزان، والتسامح هو أساس كل طاقة موجبة وعدمه يحملنا أحاسيس سلبية تؤخرنا وتعطلنا عن القرب من الله وعن الإنجاز، وهنا أقول لهم التسامح أسهل وأكثر ربحاً وقد قال الله عز وجل ﴿والصلح خير﴾.

■ كيف ندير موقفاً نشعر فيه بعد الحب لشخص معين حتى لا نخسر توازننا ؟

أحكى لك موقفاً حدث مع ابنتي، فقد أتت يوماً من المدرسة تخبرني أنها لا تحب إحدى زميلاتنا في الصف.. فقلت لها تخيلي إنها أسرت لك غداً بأنها مصابة بالسرطان وطلبت منك أن تسامحها لأنها ستموت في غضون شهر قليلة، وسألتها: ماذا ستفعلن؟ فرددت ابنتي قائلة: لن أتركها أبداً وسأسامحها وأحبها.. فقلت لها هكذا تعامل مع كل الناس فمجرد تغيير فكرتك ستغير أحاسيسك.

■ هل العلاجات التي قمت بإبتكارها في علاج الألم باستخدام الطاقة

تقييم النية يحول الإرادة لقوة

10 احتياجات لتحقيق قوة الاتزان

له لحاظون.

استراتيجية النجاح

■ ما هي أحدث أعمالك الجماهيرية على مستوى الإعلام المرئي ؟

قمت بتسجيل 30 حلقة بعنوان (دعوة إلى التفاؤل) ستعرض قريباً في عدة فضائيات جماهيرية، وسجلت 90 حلقة أخرى عن (طريق النجاح) و (نادي الناجحين) قمت فيها بعمل لقاءات مع أبرز الشخصيات الناجحة لنقدم إلى المشاهدين استراتيجية النجاح من خلال نموذج .

■ وماذا عن المفاجأة التي ستقدمها إلى جماهير أمسياتك قريباً ؟

نعم .. هناك عمل آخر بعنوان " دروس في الحياة "، يقوم الدرس على أسلوب الفيديو كليب في طرح المشكلة من

خلال موقف تمثيلي لتقرب الفكرة إلى أذهان المشاهدين، فربما يرون أنفسهم من خلاله ليعالجوها بأسلوب تعليمي غير مباشر، وهناك أمسيات أخرى ستقوم على طريقة العرض المسرحي المدعوم بالإبهار في الإضاءة وملابس الممثلين الموحية والمؤثرات الصوتية والدخان، وهذه الأمسيات ستكون بعنوان (أيقظ قسدراتك واصنع مستقبلك) وستكون بداية هذه العروض في القاهرة قريباً إن شاء الله.

■ كلمة لقراء اليقظة ليتمتعوا بحياة أفضل

عش كل لحظة من حياتك وكأنها لحظتك الأخيرة فيها .. عش حياتك بحبك لله عز وجل .. تخلق بأخلاق الرسول - صلى الله عليه وسلم - اعمل .. كالفح .. الحب أقوى سلاح .