

بدأ حياته «غاسلاً للأطباق» في فنادق كندا.. د. إبراهيم الفقي:

6 نصائح تحقق للإنسان الاتزان في حياته

حقق المعادلة الصعبة، فبدأ من الصفر في كل شيء ووصل إلى أعلى المستويات حتى كان مفاجأة للناس والأصدقاء وخاصة الأهل والأقارب. قرر أن يكون بطل مصر في تنس الطاولة، فتقدم وطلب الالتحاق بالنوادي الكبرى المختلفة، ولكنه قوبل بالرفض.. فلم ييأس، وبدأ بالتدريب واللعب في النوادي الشعبية، وفاز ببطولاتها ثم أخيراً قبله المدرب «الحديدي» في نادي الإسكندرية الرياضي.. وهنا بدأت رحلة الكفاح والمعاناة المصحوبة بالأمل، وفي خلال سنة واحدة أصبح بطل مصر لتنس الطاولة في جميع المستويات، وقام بتمثيل مصر ضمن فريقها القومي في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩م. ومن ناحية أخرى.. قرر أن يكون مديراً عاماً لأكبر فنادق العالم، فالتحق بمعهد الفنادق وتخرج ثم هاجر إلى كندا وعمل من نقطة الصفر كغاسل للأطباق في أحد الفنادق، وفي رأيه أنه ليس غاسلاً للأطباق، بل هو على أول درجات سلم تحقيق هدفه.. قابلته عقبات وتحديات من أنواع عديدة سواء كانت دينية أو تفرقة عنصرية، ولكن بإصراره المعتاد، وفي خلال ست سنوات حقق حلمه، ووصل إلى درجة مدير عام لأكبر فنادق «مونتريال» بكندا.



٥ طرق لتحفيز الذات ومواجهة التحديات

بثقة وتحكم

• لا بد أن يكون للإنسان أهداف حياتية..!

محدودة.. فلذلك فأننا أردد دائماً أنه لا بد على الإنسان أن يسير في طريق حياته وهو يعلم جيداً قدرته اللامحدودة التي وهبها له الخالق.. لقد قال سبحانه وتعالى: (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم). إذا الإنسان أحسن مخلوق عند الله ولذلك أحث الناس على التركيز على قدراتهم في التعامل مع تحديات الحياة والوصول إلى أعلى الدرجات للعودة بآمتنا إلى قمة النجاح.

(تحقيق الهدف)

• كيف يستطيع الإنسان أن يحقق هدفه مع وجود التحديات والمؤثرات الخارجية التي يقابلها في حياته؟

- لكي يصل الإنسان إلى تحقيق أهدافه يجب عليه أن يعرف أولاً ماذا يريد بالتحديد.. وهذا لوحده غير كاف، ولكن يجب عليه أن يعرف لماذا يريد تحقيقه؟ فالأسباب التي تعطي الرغبة، والرغبة هي الشعور والأحاسيس، والأحاسيس هي وقود الفعل.. وإليك استراتيجية بسيطة لتحديد وتحقيق الأهداف:

١ - المعرفة بالتحديد ماذا يريد الشخص تحقيقه.

٢ - وضع على الأقل ١٠ أسباب لماذا يريد تحقيقه.

٣ - الاعتقاد في أنه يستطيع ذلك.. فلو كان هناك إنسان حقق نفس الهدف إذا هو يستطيع ذلك.

٤ - كتابة الأسباب على ورقة ويقرأها يومياً خصوصاً قبل النوم، وعندما يستيقظ في الصباح.

٥ - التفكير في هدفه يومياً وفي الأسباب.

٦ - أن يرى الشخص نفسه وهو قد حقق هدفه، وكيف أن حياته ستتحسن بتحقيق هذا الهدف، وكيف يستطيع مساعدة الآخرين..

٧ - وضع المدة الزمنية بدون مبالغة لتحقيق هدفه.

٨ - الفعل الاستراتيجي.. أي إنه يومياً يحقق على الأقل ١٠ سم من هدفه.

٩ - التقييم والتعديل و المرونة التامة.

١٠ - الالتزام.

وأخيراً التوقع والتفاؤل.. تفاءلوا بالخير تجدوه.

(استشارات التنمية البشرية)

• ما مدى نجاح استشارات التنمية البشرية التي تقدمها للذين يرغبونها؟

- استشارات التنمية البشرية التي أقدمها

وبعد وصوله إلى هذه الدرجة من النجاح، وإتقان اللغة الإنجليزية والفرنسية بجانب العربية، وجد هاتفاً داخلياً يدفعه إلى التغيير.. وهنا كانت مفاجأة أخرى للجميع حيث قرر إبراهيم الفقي - البطل الرياضي والمدير العام الناجح والحاصل في عام ١٩٩٠م على جائزة المدير المثالي العالمي من مؤسسة الفنادق في الولايات المتحدة الأمريكية- أن يترك كل هذا ويستمر في طريق الامتياز، وبدأ دراسة علوم التنمية البشرية، وحصل على أكثر من ٢٢ دبلوماً في هذا المجال، وبدأ ينتقي ويختار كل ما يجده مفيداً ليقدمه بصورة علمية مبسطة للآخرين، وجاء إتقانه لعدة لغات سبباً له أن ينهل من ثقافات وحضارات متعددة فاستخلص منها ما يميزها ليصغيها بصورة تتناسب مع تقاليدنا وحضارتنا، وكتب أول مؤلفاته «فن المبيعات» الذي بيع منه أكثر من مليون نسخة.. وهنا أيضاً واجه صراعاً شديداً، ولكن أثبت د. إبراهيم الفقي أن الإنسان يجب أن يكون بارعاً في فن المرونة إذا أراد الامتياز.

• بداية.. لماذا بعد المشوار الكبير والكفاح والصبر والوصول إلى أعلى درجات النجاح، تترك مجال الفنادق الذي أحبه؟

- كل إنسان عنده هدف محدد يضعه أمام عينيه، وبالإيمان بالله عز وجل، والتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام، ثم بالعلم يستطيع الوصول إلى هدفه، وعندما يصل إليها سيجد أمامه طريقين.. أولهما أن يظل مستمراً في هذا المجال إلى الأبد، وثانيهما أن هناك طريقاً آخر ينتظره، وعندما يسلك الطريق الآخر، ويصل إلى أقصى درجات الرضا النفسي، عندئذ يعلم أن ما فعله هو اختيار الطريق الذي سخره له الله سبحانه وتعالى لكي يساعد نفسه والآخرين، ويحدث فرقاً في هذه الدنيا، ويترك بصماته للغير وللأجيال المقبلة.. وهو ما لم يكن من الممكن أن أحققه في عملي كمدير لفنادق.

(القوة البشرية)

• معنك تتحدث في محاضراتك وأمسياتك عن القوة البشرية اللامحدودة، وهو ما ذكرته أيضاً في كتاب «الأسرار السبعة للقوة البشرية» آخر إصداراتك باللغة الإنجليزية.. وكما نعلم أنه الآن يترجم إلى اللغة العربية، وسوف يطرح في الأسواق ككتاب وكشرايط سمعية.. فما هي رسالتك هنا؟

- رسالتي ببساطة أن قدرات الإنسان لا محدودة وعندما يضعها في الفعل بإيمان تام بالخالق عز وجل سيصل إن شاء الله إلى أعلى الدرجات. ودعنا نستعرض بعض قدرات الإنسان التي وهبها له الله سبحانه وتعالى:

العقل البشري يحتوي على أكثر من ١٥٠ مليار خلية عقلية، وقد قال الباحثون في جامعة هارفارد: إننا نحتاج إلى حوالي ٥٠٠ سنة لكي نكتب من ١ إلى ١٥٠ مليار ورقة أو صفحة، وكل يوم يكتشف المختصون قدرات جديدة لا محدودة لهذا العقل الذي وضعه الله عز وجل لخدمة الإنسان لذلك عليه أن يتعلم كيف يتعامل معه.

العين تستطيع أن تميز أكثر من ١٠ ملايين لون في الحال بدون تفكير، وقلب الإنسان يدق حوالي ١٠٠.٠٠٠ مرة يومياً بدون أن نفكر في ذلك، وعضلات الإنسان لو وُصلت سوياً وشدت في نفس الاتجاه فهي تملك قوة شد تزيد على أكثر من ٢٥ طن.

أما الطاقة البشرية التي قال الباحثون في الخمسينات أنها غير مجدية، قال عنها أحد الباحثين «نايت أند جيل» في أشرطته السمعية «Lead the field بأن الطاقة البشرية إذا وصلت ببلد ما تستطيع أن تولد كهرباء لمدة أسبوع»..

وأخيراً قال المركز الكندي الأمريكي للطاقة البشرية: إن قدرات العقل وطاقته غير

● شاركت في بطولة العالم لتنس الطاولة

بألمانيا عام ١٩٦٩م

● قدرات الإنسان لا محدودة.. وهذه هي

الأدلة..!

المتزايد عليها والتي لا يتسع لها وقتي الذي يتخلل الدورات والبرامج التدريبية التي أقدمها في الوطن العربي، ويحدث المثل أثناء تواجدي في مكتبي بمدينة «مونتريال»، لأن وقتي هناك أيضاً محدود وجزء كبير منه أكرسه في الأبحاث والدراسات العلمية. كما أود أن أضيف شيئاً وهو أنه عند مقابلتي لأي شخص يرغب في الاستشارة، وبعد معرفتي لطبيعة المشكلة، أشرح له أسلوب العلاج الذي يتوافق مع الحالة التي أتى من أجلها، وفيما بعد يكون له الاختيار في استكمال الاستشارة أو التوقف.

(تحضير الذات)

● بماذا تصح الشخص الذي يريد أن يكون إيجابياً في حياته؟

إن تحضير الذات شيء مهم جداً حتى يستطيع الفرد مواجهة التحديات التي تقابله بثقة وتحكم كامل. وهناك خمس طرق يمكن من خلالها تحضير الذات:

- ١ - تحديد الأهداف: وهي نقطة البداية فلا بد أن تكون للإنسان أهداف في الحياة، وتكون لديه الرغبة القوية لتحقيقها، فإن ذلك من شأنه أن يكون حافزاً قوياً لأن يكون الإنسان إيجابياً، وكلما استطاع تحقيق أهدافه زاد الحافز قوة.
 - ٢ - تنمية الذات: والمقصود به أنه كلما استمر الإنسان في أداء عمل بنفس المنوال عدة مرات، وحصل على نفس النتيجة، فإنه سيدخله في منطقة الملل والرتابة ولا يحقق نجاحات إضافية، وللتخلص من ذلك فإن على الإنسان أن يتعلم مهارات جديدة لكي يطور من إمكانياته ويحصل على نتيجة أفضل، وكلما تعلم الإنسان أكثر كلما تقدم إلى الأمام أكثر وكلما زاد تقديره لذاته، نال احترام الآخرين.
 - ٣ - الاهتمامات والهوايات الخاصة: الحياة ليست عملاً متواصلًا، فالإنسان يحتاج إلى شيء من الترفيه جسمانياً وذهنياً، وهذا يتوفر بالاهتمام بممارسة الهوايات الخاصة على الدوام، فالهواية تساعد على الاستمتاع بالوقت وتمد الإنسان بالنشاط والحافز القوي على مواصلة العمل مرة أخرى باجتهد.
 - ٤ - نادي الامتياز: والمقصود به هنا هو مخالطة الناجحين والأذكياء، والمداومة على لقاءهم حيث إن هذا اللقاء يعود على الإنسان بالإيجابية ويكسبه مهارات جديدة تدفعه إلى التقدم خطوة أكبر إلى الأمام نحو تحقيق الأهداف.
 - ٥ - دفتر الإنجازات اليومية: من المهم جداً أن يسجل الإنسان ما ينجزه يومياً في سجل يوميات، وفيه لا بد أن يركز على إنجازاته فقط، لأنه بإعادة قراءتها سوف تشجعه بالفخر والثقة في النفس بسبب النجاح الذي حققه، كما أنها في نفس الوقت تكون مرشداً له لإنجاز ما لم يحققه.
- الخلاصة أنه ليس هناك شيء مستحيل، وباستطاعة الإنسان أن يخلق الحافز والطاقة لنفسه من أجل حياة أفضل.

(علوم التنمية البشرية)

● ما هي أهمية علوم التنمية البشرية للإنسان؟

في الآونة الأخيرة ازدادت وتفاقت معاناة الإنسان النفسية نتيجة صراع الحياة اليومي برغم التطور العلمي والتكنولوجي الذي يحيط بنا، ومن المعروف أن تلك المعاناة النفسية قد تنشأ عنها بعض الأمراض النفسية مثل الإحباط وانخفاض التقدير الذاتي

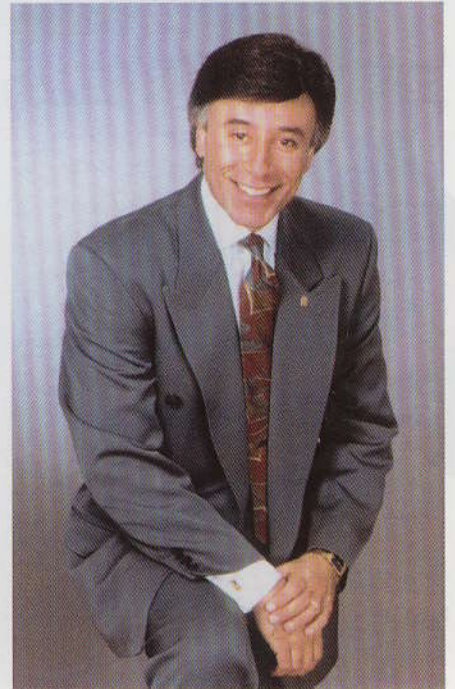
تنقسم إلى ٣ أقسام هي:

- ١ - استشارات مهنية: وهي استشارات تساعد في دراسة جدوى إنشاء الشركات والمنشآت والمؤسسات في تخصصات متعددة، واتخاذ القرارات بشأن ذلك.
- ٢ - استشارات أسرية: وهي استشارات تساهم في حل العديد من الخلافات والمشاكل العائلية وإنقاذ أسر من التفكك والانفصال.
- ٣ - استشارات شخصية: وهي استشارات على المستوى الفردي وتساهم في تحويل العديد من السلبيات الفردية إلى إيجابيات.. على سبيل المثال وليس الحصر: علاج حالات الخوف والمرض والاكتئاب والتدخين وتناول الكحوليات والمخدرات.. الخ.

وهنا أود أن أذكر شيئاً هاماً جداً وهو أنه من عوامل نجاح أي استشارة الآتي:

أولاً: مدى تجاوب طالب الاستشارة مع خبير التنمية البشرية الذي يقدمها له لأن الطبيعة البشرية تجعل الإنسان يتجاوب مع شخص دون الآخر.

ثانياً: مدى تقبل الشخص للاستشارة، فخبير التنمية البشرية لا يصنع المعجزات، هو فقط يقدم الوسيلة، وهنا تأتي أهمية الدوافع الداخلية للشخص، ورغبته في إنجاز الهدف وتحقيقه. أما عن مدى نجاح استشارات التنمية البشرية التي أقدمها فهذا يجب عليه الإقبال



• من المطبخ إلى مدير عام أكبر فنادق

«مونتريال» بكندا...!

• لوركر الإنسان على الطاقة الأرضية

فقط... ستشده إلى أسفل!

وعدم القدرة على اتخاذ القرار و..الخ. وكل ذلك يؤدي إلى الإحساس بالفشل سواء في الحياة العملية أو الشخصية. وهذا الإحساس بالعجز والفشل قد يكون السبب الرئيسي لأمراض جسدية قد يعجز الطب في بعض الأحيان عن علاجها. وعندما يكون الإنسان خالياً نوعاً ما من أي معاناة نفسية، أو بمعنى آخر تقل حدة معاناته النفسية، يصبح متزناً وقادراً على تحقيق أهدافه، وبناءً عليه يكون إنساناً ناجحاً.

وعلوم التنمية البشرية تساعد الإنسان على أن يعيش حياة متزنة، وبالتالي يصبح قادراً على إحداث التغيير الذي يريده في حياته بالتخلص من السلبيات واستبدالها بالإيجابيات، وأيضاً استغلال طاقاته على أكمل وجه، ويزداد مرونة وقوة في التغلب على التحديات التي تواجهه. وإذا نظرنا بعمق أكثر نجد أننا نحتاج إلى تطبيق أساسيات علوم التنمية البشرية في الحياة عامة سواء في العمل أو الدراسة أو في العلاقات مع الآخرين.

ولذا أنا أقدم دورات تدريبية وأمسيات نجاح متعددة منبثقة من علوم التنمية البشرية، وأذكر بعضاً منها على سبيل

المثال وليس الحصر:

- من الخوف إلى القوة.
- المفاتيح العشرة للنجاح.
- قوة التحكم في الذات.
- عش حلمك.
- قوة الحب والتسامح.
- أسرار فن اتخاذ القرار.
- كيفية تحقيق الأهداف.
- أسرار الثقة بالنفس.
- التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي.
- فن الاتصال اللامحدود.
- أسرار العلاقات الشخصية الناجحة.
- الطريق إلى الامتياز.
- أيقظ قوتك واصنع نفسك..الخ.

• إذا ما هي أهم الصفات التي يحتاجها الإنسان حتى يبدأ حياة متزنة وعن طريقها يمكن تحقيق أهدافه؟

للووصول إلى حياة متزنة يمر الإنسان بمراحل متعددة تبدأ بالحب الحقيقي المطلق الذي أساسه التسامح المتكامل المبني على المنطق والشعور والأحاسيس معاً، وعندئذ سوف تتولد طاقة الحب لتمحو كافة الشعور والأحاسيس السلبية، وبذلك يصبح الإنسان نقياً من الداخل، وهذا سينعكس



بالتطبع وبصورة إيجابية في تعامله وتناوله لكافة أمور الحياة مما يسبب له بعض الاتزان. وعندما يشعر الإنسان بالحب الحقيقي والتسامح لكل ما يحيط به، يبدأ مرحلة الثقة بالنفس وهنا يتسع نطاق الاتزان في الحياة ليشمل المراحل التالية الأخرى.

(العلاقات الإنسانية الناجحة)

● ما سبب المشاكل التي تتزايد بين الناس سواء على مستوى الحياة العائلية أو الحياة العامة؟

- أمر طبيعي أن لا يكون هناك توافق تام وتفاهم بين أي شخص وآخر، وهذا يرجع إلى أن كل إنسان منا لديه مجموعة من القيم والاعتقادات والقدرات الخاصة به تكونت منذ الطفولة وتجعله يتصرف بطريقة معينة. والسبب الأساسي لتضخم اختلاف الرأي حتى يصل إلى حد المشكلة هو أن كل إنسان لا يحاول رؤية الأمور من وجهة النظر الأخرى المخالفة له، بل يحاول أن يغيرها لتطابق وجهة نظره، ويصاب بخيبة أمل كبيرة إذا لم ينجح في ذلك. ولذا فمن المهم جداً التركيز على فهم الآخرين وتقبلهم دون محاولة تغييرهم، وأيضاً احترام أفكارهم وقيمهم ومبادئهم ومعتقداتهم ومشاعرهم.. كل هذا يخلق جواً من التفاهم أو على أقل تقدير يقلل الآثار السلبية لاختلاف الرأي ووجهات النظر.

وهناك شيء هام جداً لا بد أن نأخذه في الاعتبار وهو أنه لا بد أن نفرق دائماً بين تصرفات الإنسان وبين نواياه. فقد يرتكب الإنسان خطأ ما، ولكن نيته كانت إيجابية، فمثلاً قد نغضب من كلمة قالها شخص في حين أنه يقصد مصلحتنا وإفادتنا.

● هل معنى ذلك أن طريقة نظرنا للأشياء هي التي تحدد النتائج التي سنحصل عليها؟

بالتطبع.. إن نظرنا للأشياء هي التي تحدد النتائج التي سنحصل عليها. وقد قال غاندي: «إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء»، فهناك مثلاً تجربة سلبية تمر على شخصين:

أولهما: شخص إيجابي.. فكانت التجربة بالنسبة له عبارة عن خبرات جديدة أضافها إلى خبراته ليستعين بها في المستقبل ويحقق النجاح.

ثانيهما: شخص سلبي.. سببت له التجربة معاناة وإحباطاً، وبدد طاقته في الندم الشديد مما أفقده الرغبة في العمل والإنجاز. وبهذا المثل نرى أهمية نظرنا للأشياء وللأمور التي تدور من حولنا. وهنا أود أن أوضح شيئاً هاماً، وهو أن نظرنا تجاه الأشياء هي أساساً نتيجة اعتقاداتنا التي ترسخت وتكونت فينا منذ طفولتنا، ولكن إذا كنا إيجابيين فإننا نستطيع تغيير وتطوير اعتقاداتنا حتى يكون لدينا نظرة وتقييم سليم للأمور.

(الاتزان في الحياة)

● هل يستطيع الإنسان أن يصل فعلاً إلى مرحلة الاتزان في حياته؟
- نعم بالطبع.. وهناك ستة أركان يجب على الإنسان أن يسير فيها معاً لكي يصل إلى الاتزان في الحياة:

الركن الأول: هو الركن الروحاني.. وهنا يجب أن يكون الإنسان على علاقة رائعة مع الله عز وجل، وأن يقوم بالصلاة على أكمل وجه.. ويؤدي الصوم والفرائض المطلوبة كما ينبغي، ويخرج الزكاة ويكون سبيله التسامح والتكامل، والحب المطلق لعباد الله ومساعدة الآخرين، وفعل الأعمال الخيرية التي تقربه من الله عز وجل بقلب مفتوح وبحب صادق.

الركن الثاني: هو الركن الصحي.. وللأسف معظم الناس يهمل هذا الجزء حتى يصابوا بالمرض، وعندئذ يبدؤون بالاهتمام بالصحة. وهنا أود أن أوضح أنه بدون الصحة لا يستطيع الإنسان أن يفعل أي شيء، والشخص الذي يوجه كل تركيزه على الماديات والعمل فقط سيهتّم بصحته عندما يفقدها. ولذا فإنني أؤكد أن الشخص الناجح هو الذي يهتم بصحته بطريقة فعالة، ويكون عنده برنامج صحي يومي يتابعه باستمرار مهما كان الوقت أو المكان، ويجعل صحته ركناً هاماً في حياته لأنها في الحقيقة هكذا.

الركن الثالث: هو الركن الشخصي، وهنا يجب على الشخص أن يهتم بنفسه ويتخلى عن العادات السيئة مثل التدخين والمخدرات.. الخ، لأنها تسرق منه طاقته وتسبب له مشاكل نفسية وصحية لا حصر لها، ويعرف الإنسان أن قدراته تتوقف على كيفية الاهتمام بها والمرونة في أن يتعلم كل ما هو جديد لتتمية تقديره الذاتي وصورته الذاتية وثقته بنفسه.

الركن الرابع: وهو العلاقات الشخصية التي تتضمن العلاقات العائلية والأصدقاء ورفقاء العمل أو الدراسة، فيجب على الشخص أن يكون أحسن أب / أم - أخ / أخت - ابن / ابنة - صديق / صديقة، ويفعل كل ما يستطيع لتحسين علاقاته مع الآخرين وفهمهم والتقرب منهم، ويتعلم فن الاتصال مع الآخرين. وهنا أقول للناس دائماً لا تعد سنين العمل بالأيام والسنين بل بعدد الأصدقاء والأحباء الذين اكتسبناهم.

الركن الخامس: هو الركن المهني، وهو كل شيء يرتبط بمجال العمل والوصول إلى أعلى الدرجات وذلك بالإيمان بالله عز وجل، وبعد ذلك الأخلاق الحميدة، وتؤخذ هنا المثل العليا من الرسول صلى الله عليه وسلم، ثم العلم والتصميم والعزيمة والصبر، وأخيراً الاستمرارية والالتزام.

الركن السادس: هو الركن المادي، وهنا ينظر الشخص إلى إمكانياته المادية، وهل هو راض عنها أم لا؟ وما الذي يستطيع عمله من أجل تحسين قدراته حتى يصل إلى ما يريد؟

وهنا نجد أن معظم الناس يركزون على الجزء العملي والمادي، وهذا يعني أنه لو ركز الإنسان على الطاقة الأرضية فقط ستشده إلى أسفل، وستكون السبب في أمراض وأحاسيس سلبية. لذلك أنصح الناس في كتاباتي ودوراتي التدريبية ومؤتمراتي وفي البرامج التلفزيونية واللقاءات الإذاعية أن يكون الشخص متزناً في هذه الأركان الستة، فلو كان الشخص يضيع وقتاً كبيراً في العمل، ويهمل الصحة فعليه أن يركز على الصحة لكي يكون متزناً، ويفعل ذلك مع باقي الأركان.