

واحة إبراهيم الفقى

إننا نرى ما لا نريد ..

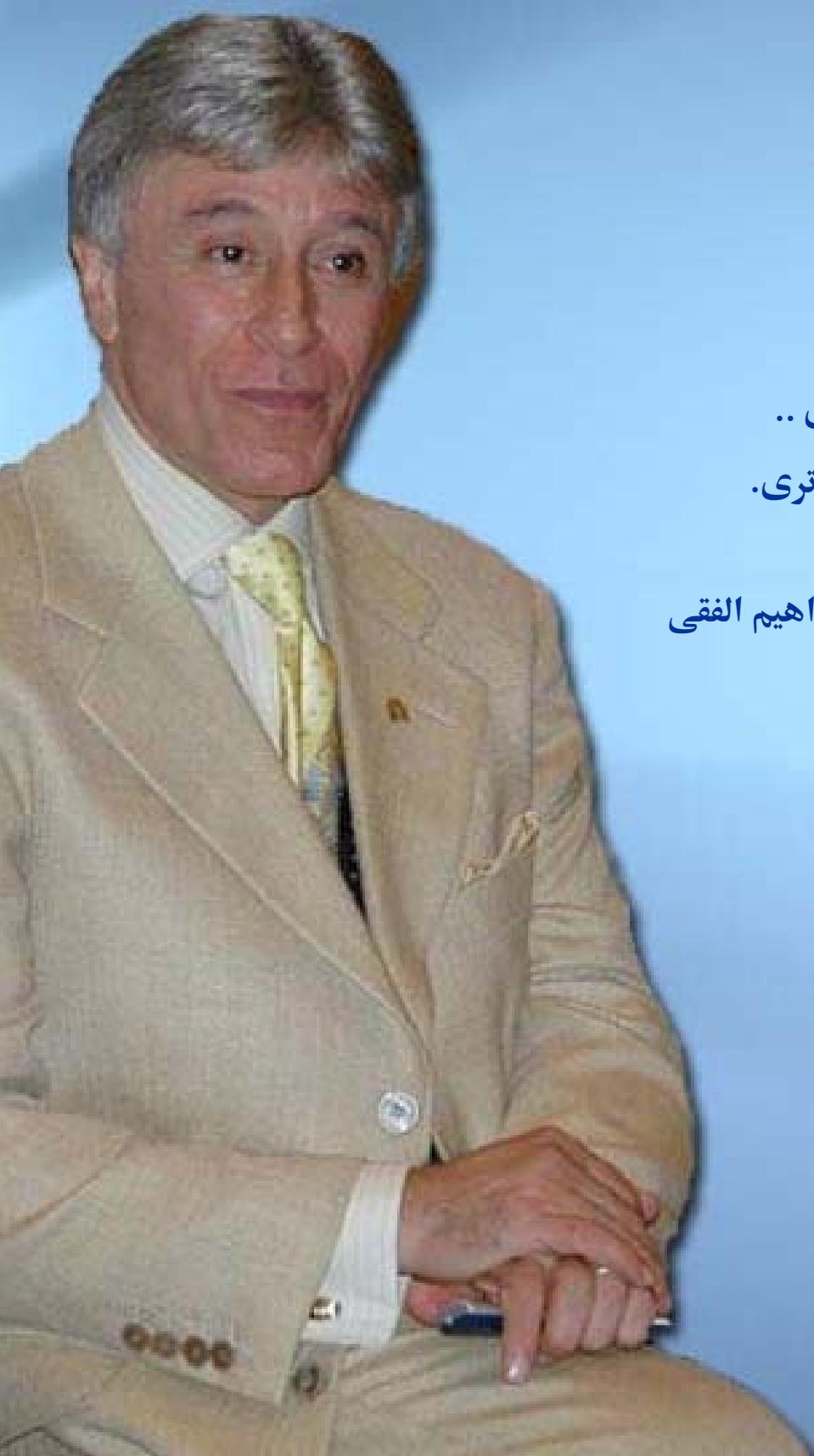
ونريد ما لا نرى ..

فنفقد قيمة ما نرى ..

ونضيع في سراب ما لا نرى ..

فكن حريصاً ألا تفقد قيمة ما ترى.

د. إبراهيم الفقى



كلمات من القلب



أهرة التحرير

صاحبـة الإمتياز ورئيسـة التحرير
د. أمال الفقـى

مديرة التحرير
إيدـا صادـق

هيـة التحرير
محـبـ وـتـلـامـيـدـ المـفـكـرـ العـظـيمـ

الإـدـارـة

357 Roger-Pilon,
D.D.O, Quebec H9G 2W1
Tel.: 1 (514) 624-2322

مـكـاتـبـ التـمـثـيلـ

قـطـرـ

المـحـاضـرـ الأـسـتـاذـ / خـالـدـ صـالـحـ ثـابـتـ
الـدوـحةـ #ـ

تـلـيفـونـ: 09 (974) 44363609
(974) 44363619 / 09 (974) 44365855

لـبـيـاـ

لـبـيـانـ كـاسـلـ لـلـتـنـمـيـةـ الـبـشـرـيـةـ

لـبـيـاـ - طـرابـلسـ - النـوـفـلـينـ - خـلفـ

مـدرـسـةـ بـنـ عـثـمـانـ #ـ

تـلـيفـونـ: 09 (918835914)
(218) 217167565

فـلـسـطـينـ

#ـ مـرـكـزـ جـالـ هـرـيشـ (ـالـنـاصـرـةـ)
تـلـيفـونـ: 09 (546705508)

الـقـراءـ الأـعـزـاءـ .. يـسـعـدـنـيـ دـائـماـ لـقـائـيـ معـكـ
عـبـرـ صـفـحـاتـ مـجـلـةـ "ـواـحةـ الـفـقـىـ"ـ الـتـىـ تـتـبـادـلـ
مـنـ خـالـلـهـ الـأـفـكـارـ وـالـخـبـرـاتـ .. كـمـ اـشـكـرـ تـشـجـيعـكـ الدـائـمـ لـنـاـ .. وـأـدـعـواـ اللهـ
عـزـ وـجـلـ أـنـ يـنـيـرـ لـكـمـ وـلـنـاـ الـطـرـيـقـ لـقـولـ وـعـمـلـ الـحـقـ.

أـعـزـائـىـ .. إـنـ "ـالـضـمـيرـ"ـ هوـ شـءـ حـسـ دـاخـلـ إـلـيـنـ .. يـرـشـدـهـ إـلـىـ مـعـرـفـةـ
الـفـرقـ بـيـنـ الصـوـابـ وـالـخـطـأـ .. بـيـنـ النـورـ وـالـظـلـمـ .. بـيـنـ مـاـ هـوـ حـقـ وـمـاـ هـوـ
بـاطـلـ .. وـفـيـ حـالـ مـاـ إـذـاـ كـانـ الضـمـيرـ سـلـيـمـاـ وـبـيـرـعـيـ مـاـ أـمـرـنـاـ بـهـ اللـهـ سـبـحـانـهـ
وـتـغـالـىـ، فـإـنـهـ يـشـعـرـنـاـ بـالـنـدـمـ عـنـدـمـ نـقـومـ بـشـئـ يـتـعـارـضـ مـعـ الـقـيـمـ وـالـمـبـادـيـ
الـإـلـاـقـيـةـ وـالـإـنـسـانـيـةـ وـالـدـيـنـيـةـ الـتـىـ نـؤـمـنـ بـهـاـ.

وـبـالـطـبعـ درـجـةـ هـذـاـ الـوـعـيـ الـحـسـ أوـ "ـالـضـمـيرـ"ـ يـخـتـلـفـ مـنـ شـخـصـ لـأـخـرـ
حـسـبـ نـشـأـتـهـ وـالـقـيـمـ الـتـىـ تـرـبـيـ عـلـيـهـ، وـمـفـهـومـ الـأـخـلـاقـ لـدـيـهـ .. وـأـيـضاـ وـهـوـ
الـأـهـمـ حـسـبـ تـقـرـبـهـ إـلـىـ اللـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ .. فـكـلـمـاـ كـانـ إـلـيـنـ أـقـرـبـ إـلـىـ
الـلـهـ كـلـمـاـ شـعـرـ بـالـنـدـمـ عـنـدـمـ يـفـعـلـ شـئـ لـأـخـلـاقـيـ .. وـبـالـتـالـىـ يـلـزـمـهـ ضـمـيرـهـ أـلـاـ
يـكـرـهـ .. لـأـنـ هـذـاـ هـوـ الـوـضـعـ الـطـبـيـعـيـ لـلـإـنـسـانـ كـمـ خـلـقـهـ الـمـوـلـىـ عـزـ وـجـلـ،
وـأـرـادـ أـنـ يـكـونـ عـلـيـهـ.

وـلـلـأـسـفـ بـسـبـبـ دـعـمـ التـمـسـكـ بـحـقـائقـ الـأـدـيـانـ، أـصـبـحـ "ـالـضـمـيرـ"ـ شـبـهـ مـعـدـوـمـ
عـنـ الـبـعـضـ، وـغـرـقـتـ قـلـوبـهـ فـيـ فـعـلـ السـوـءـ، وـفـيـ الـإـفـتـرـاءـ بـالـقـوـلـ الـكـاذـبـ عـلـىـ
الـأـخـرـيـنـ دـوـنـ أـيـةـ اـعـتـبـارـاتـ اـخـلـاقـيـةـ، وـلـأـنـ تـحـرـكـ عـقـولـهـ سـوـىـ مـصـالـحـهـ .. فـمـنـ
كـانـ بـالـأـمـسـ سـيـئـ بـالـنـسـبـةـ لـهـ، أـصـبـحـ يـوـمـ جـيـدـ طـالـمـاـ لـهـ مـصـلـحـةـ فـيـهـ.

وـالـإـنـسـانـ السـوـيـ الـعـاـقـلـ يـعـلـمـ جـيـداـ أـنـ غـيـابـ "ـالـضـمـيرـ"ـ يـؤـدـيـ إـلـىـ "ـالـظـلـمـ"
وـهـوـ مـنـ الـأـمـورـ الـتـىـ تـحـرـمـهـ الـقـيـمـ وـالـمـبـادـيـ .. وـقـدـ جـاءـ فـيـ الـحـدـيـثـ الـقـيـسـىـ
عـنـ رـبـ الـعـزـةـ مـخـاطـبـاـ عـبـادـهـ قـائـلـاـ "ـيـاـ عـبـادـ إـنـ حـرـمـتـ الـظـلـمـ عـلـىـ نـفـسـيـ، وـجـعلـتـهـ بـيـنـكـمـ مـحـرـمـاـ فـلاـ تـظـالـمـواـ".

وـمـنـ اـشـدـ أـنـوـاعـ الـظـلـمـ إـتـهـامـ النـاسـ بـمـاـ هـوـ بـاطـلـ وـاـخـلـاقـ قـصـصـ لـأـسـاسـ لـهـ مـنـ الصـحـةـ عـنـهـ. وـقـدـ قـالـ تـعـالـىـ "ـوـلـاـ
تـحـسـبـنـ اللـهـ غـافـلـاـ عـمـاـ يـعـمـلـ الـظـالـمـونـ إـنـمـاـ يـؤـخـرـهـ لـيـوـمـ تـشـخـصـ فـيـ الـأـبـصـارـ"ـ .. وـلـذـاـ أـقـولـ لـكـلـ شـخـصـ دـنـيـوـيـ، يـشـعـرـ
بـالـحـقـ نـحـوـ الـمـجـتمـعـ نـتـيـجـةـ إـحـسـاسـهـ بـالـنـقـصـ الـنـفـسـ وـالـإـجـتمـاعـ وـالـعـلـمـ "ـأـنـقـيـ اللـهـ فـيـ نـفـسـكـ وـاهـلـكـ وـابـنـاـكـ"ـ وـانـ
كـنـتـ الـيـوـمـ فـيـ مـوـقـعـ يـجـعـلـكـ تـسـتـطـيـعـ ظـلـمـ الـأـخـرـيـنـ لـتـحـقـيقـ مـصـالـحـ الـدـنـيـوـيـةـ، فـإـنـ ذـلـكـ لـنـ يـدـوـمـ لـأـنـ دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ
مـجـابـهـ، وـلـاـ يـوـجـدـ بـيـنـهـ وـبـيـنـ اللـهـ حـجـابـ .. وـفـيـ يـوـمـ الـحـجـاجـ .. وـفـيـ يـوـمـ الـدـيـانـ الـعـادـلـ، وـبـيـنـ الـجـرـهـ عـنـهـ.

وـأـخـيـراـ لـاـ يـسـعـنـ إـلـاـ تـوجـيـهـ الشـكـرـ إـلـىـ كـلـ مـنـ يـحـاـوـلـ تـحـطـيمـ الـجـزـءـ الـمـشـرـفـ فـيـ مـسـيـرـةـ دـ.ـ الـفـقـىـ (ـالـلـهـ يـرـحـمـهـ)ـ بـالـخـلـاقـ
الـأـكـانـيـبـ عـنـ مـرـاكـزـهـ الـتـىـ اـسـسـهـاـ بـكـنـداـ وـتـسـكـمـلـ رـسـالـتـهـ بـكـلـ قـوـةـ .. لـأـنـ فـعـلـهـ هـذـاـ يـرـيـدـنـاـ قـوـةـ وـإـصـرـارـاـ عـلـىـ اـسـتـكمـالـ
مـسـيـرـتـهـ بـالـصـورـةـ الـتـىـ أـوصـانـ بـهـ وـطـبـقـاـ لـلـمـبـادـيـ الـتـىـ اـرـسـاـهـاـ وـلـاـ نـحـيـدـ عـنـهـ. وـالـسـلـامـ عـلـيـكـمـ وـرـحـمـةـ اللـهـ وـبـرـكـاتـهـ.

دـ.ـ أـمـالـ الـفـقـىـ



"قوة الفكر" .. قوانين العقل الباطن

مرحبا بكم في رحلة بد菊花 نحو الوصول إلى الاتزان في الحياة لكي نستثمر طاقتنا في التقرب إلى الله سبحانه وتعالى، وفي تحقيق أهدافنا فنعيش حياة أفضل مكملة بالنجاح. وقد كان محور حديثنا هو مدى تأثير قوة الفكر في تحقيق الإتزان. ومؤخرا بدأنا الحديث عن قوانين العقل الباطن وتأثيرها حيث ذكرنا بإسهاب كل من: "قانون نشاطات العقل الباطن" و"قانون التفكير المتساوي" و"قانون التركيز" و"قانون المراسلات" .. عبر السطور التالية ستتعرف على المزيد من قوانين العقل الباطن، ومدى تأثيرها على الإتزان في الحياة.

هنا حدث تحول كبير في حياة أحمد بعد ما وجد من اهتمام ورعاية ممن هم حوله أثناء مرضه، فقرر أن يتوجه إلى الله سبحانه وتعالى، وبدأ يصل كل فرض في وقته وأصبحت أخلاقه أكثر من رائعة فأصبح الشخص المثالى في الفندق. وفي يوم وقع الرجل المسن من سالم الطابق الثاني فصرخ من الألم ثم أغمس عليه فحمله أحمد وأخذه على المستشفى ولم يتركه لحظة واحدة حتى أصبحت حالته الصحية أفضل، وكان يطعمه ويعطيه الأدوية بنفسه حتى بك الرجل وهو يقبله وقال: "كنت أرجو من الله سبحانه وتعالى أن يرزقني بولد يساعدنى في الفندق فبعثك لي" فبكى أحمد وشكر الرجل.

ومرت الأيام وانتهت مدة الرعاية وحصل أحمد على درجة الماجستير وكان عليه أن يعود إلى بلده فقام بتنظيم أغراض السفر وقبل أن يخرج ليسلم على الرجل وعائلته وجدهم جمیعا في انتظاره والمدموع في أعينهم وقالت زوجة الرجل: "هل انتهيت من تنظيم أغراضك؟" فقال احمد: "نعم" فقالت له: "ولكن هناك حقيبتان لن تستطيع أن تأخذهم معك" ... فسأل أحمد متعجبًا: "أي حقيبتين؟" فردت وقالت: "الحقيقة الأولى هي حبنا لك والحقيقة الثانية حبك لنا مهما عملت لن تستطيع أن تأخذهم معك لأنهم في قلوبنا" وتعانق الجميع ووعدهم أحمد أن يعود في أقرب وقت ليس لكى يستكمل الدراسة ولكنه سيعود بسبب حبه الصادق لهم.

هذه القصة تعطينا فكرة عن أن العالم الداخلى الذى كان بداخل أحمد والذى كان مملوءا بالسلوكيات السلبية جعل العالم الخارجى سواء كان من أفراد عائلته أو من

قانون الإنعكاس:

أحمد شاب في العشرين من عمره ومنذ صغره وهو معروف عنه أنه حاد الطياع يتعامل مع الجميع بقوسية وبأخلاق سيئة ولكن من ناحية أخرى كان منتظمًا في دراسته ويحب أن يكون له شأن كبير.

وبعد تخرجه من الجامعة أراد أن يكمل دراسته العليا للحصول على الماجستير ثم الدكتوراه ولكن تخصصه لم يتتوفر في بلده فأضطر أن يسافر إلى بلد آخر لكي يحقق هدفه وبالفعل سافر أحمد ووجد فندق صغير يحتوى على خمسة عشر غرفة يديره رجل كبير وزوجته. وكما هى عادة أحمد فى التعامل مع الناس كان قاسيا يأمر وينهى حتى بدأ الجميع يبتعد عنه ويتفاداه.

وفي منتصف الليل لأحد الأيام شعر أحمد بمغص شديد وصرخ من الألم فجاء الجميع لمساعدته وطلب الرجل المسن سيارة الإسعاف لنقل أحمد إلى المستشفى وهناك قام الأطباء بفحصه فوجدوا أنه مصاب بالتهاب في المcran و يجب أن تجرى له عملية جراحية في الحال قبل أن ينفجر، ويسبب له مشاكل قد تؤدي إلى وفاته. فمضى الرجل المسن على الإقرار بإجراء الجراحة ودفع كافة الرسوم المطلوبة وأجريت الجراحة لأحمد بنجاح والحمد لله وكان جميع نزلاء الفندق والرجل المسن وزوجته وابنتهما في قاعة الانتظار لكي يطمئنوا عليه. وعندما أفاق احمد من أثر التخدير وجد الجميع حوله ومرت الأيام والرجل المسن وعائلته لا يتركونه حتى خرج بسلامة الله من المستشفى ورجع إلى الفندق وهناك لم يتركوه لحظة واحدة حتى أصبح في صحة جيدة.

في حيالك حتى تحدث التغيير في عالمك الداخلي وقد قال غاندي : "كن التغيير الذي تريده أن تراه في حيالك فعندما تغير ما بداخلك سينعكس عليك العالم بنفس المقدار .

قانون وإنجذاب:

كان الملاكم العالمي محمد على كلاي يكرر دائماً ويقول: "أنا أفضل ملاكم في العالم وأنا متوقع تماماً أن أفوز على أي ملاكم مهما كانت قوته". وبسبب إيمانه بالله سبحانه وتعالى ثم باعتقاده الثامن بقدراته وعالمه الداخلي الإيجابي وتوقعه القوي المرتبط بأحساسه وترببيه المستمر أصبح بطل الأبطال على مستوى العالم كله، وعندما سئل في برنامج إذاعي لماذا تقول ذلك؟ قال: "من ضمن التدريبات التي أقوم بها يومياً التدريبات الذهنية التي أعتقد أنها من أهم عوامل النجاح ومن هذه العوامل الذهنية اعتقادى وتوقعى المرتبط بأحساسه وتدريباته الذهنية المبنية عن ذلك".

وكان بطلاً الكاراتيه العالمي والممثل المشهور "بروس ل" يدرس تلاميذه في أساليب القتال على أسلوب لم يكن معروفاً في ذلك الوقت وهو ما كان يسميه السهل الممتنع، فكان في العشرة دقائق الأولى وأيضاً الأخيرة من كل تدريب يدرس تلاميذه على القوة الذهنية لكي يساعدهم على بناء قوة اعتقادهم في قدراتهم وتوقعهم في الفوز.

وعلى سبيل التجارب وضع الباحثون فأرا متاهة ووضعوا له قطعة جبن في آخرها وعلى بعد حوالي عشرة سنتيمترات وضعوا سلك كهربائي يحيط صاعقة كهربائية خفيفة لأى شء يلمسه، ثم تركوا الفأر بدون طعام لمدة أربعة وعشرون ساعة ثم وضعوه في المتاهة فبدأ الفار في السير تجاه قطعة الجبن وعندما لمس السلك الكهربائي حدثت له الصاعقة فجعلته يقفز وينقلب على ظهره ويجرى بقوه في الاتجاه الآخر لكي يتقد حياته!! وتكرر هذا الشء لمدة أسبوع ثم أخذوا السلك الكهربائي بعيداً عن المتاهة ووضعوا الفأر لكي يبحث عن الجبن فكانت المفاجأة أنه عندما بدأ الفار في السير وكان ضغط دمه عادى وكذلك ضربات قلبه، ولكن عندما أقترب من المكان الذي كان فيه السلك الكهربائي توقف وزارت ضربات قلبه وارتفاع ضغط دمه وظهر توتره وعندما وصل إلى المكان الذي كانت تحدث فيه الصاعقة الكهربائية قفز بنفس الطريقة وانقلب على ظهره ثم جرى بقوه في الإتجاه الآخر برغم أن السلك الكهربائي غير موجود! وكانت نتيجة هذا البحث ان الفأر تبرمج على وجود السلك الكهربائي الذي يحيط الصاعقة فأصبح يتوقعها حتى ولو

أصدقائه يبتعدون عنه ويتفادونه فكان عالمه الخارجي انعكاساً لعالمه الداخلي كما قال زينو "ما الحياة إلا انعكاس من أفكارك واعتقاداتك ولكن تغير حيالك يجب عليه أولاً أن تغير أفكارك واعتقاداتك". لذلك لم يتغير الوضع السلبي الذي كان فيه أحمد إلا عندما حدث له تحول إيجابي بسبب المرض وما لمسه من اهتمام الآخرين به، وكيف أنهم مستعدون أن يمدوا له يد المساعدة برغم العلاقات السلبية التي كانت بينهم، وأنه عندما حدث لأحمد تغير إيجابي في داخله وجد العالم الخارجي ينعكس عليه من نفس النوع.

والآن دعني أسألك: ما هي
تصرفات الناس معك؟ ..
هل تجد منهم التعاون
والاحترام أم مقاومة
ومشاكل وتحديات وعدم
احترام؟ .. هل تحقق
أهدافك كما تريده أم تجد أنك
غير محظوظ في
تحقيقها؟ .. هل
أنت الشخص
الذي تريده أن
تكونه أم تجد
أن التحديات



أكبر منك؟

كما ترى إجابتك على هذه الأسئلة سيعطيك فكرة أن ما يحدث لك هو انعكاس من أفكارك واعتقاداتك الداخلية عنك وعن الآخرين فإذا أردت أن تحدث أى تغيير في علاقاتك أو في حيالك يجب أن تنظر إلى داخلك وهناك ستجد الحل الذي تبحث عنه وقد قال لنا الله عز وجل: "وفي أنفسكم أفالاً تتصرون". فسبحان الله الحكيم العظيم الذي جعل لنا القوة على تغيير أنفسنا بإذنه وعلى التقدم والنمو بإذنه وعلى الوصول إلى القمة والعيش بسعادة تامة فجعل لنا القراءة على الاختيار وعلى حرية القرار تلك الحرية أن تختر اللوم أو تختر التسامح .. أن تختر استغلال كل لحظة في حيالك وكأنها فعلاً آخر لحظة أو أن تضيع وقتك في الشكوى والمقارنة واللوم، وفي كل الأحوال سيعمل عقلك بدقة وبنشاط فيفتح لك ملفات العقل من نفس النوع وهنا تجد أن العالم الخارجي ينعكس عليك من نوع أفكارك لأن العالم الخارجي ليس إلا انعكاساً من العالم الداخلي ولن يحدث التغيير الذي تريده

لاه" وهذا قول آخر من أقوال الرسول عليه الصلاة والسلام
تثبت قوة قانون التوقع والانجداب.

كما ترى الأفكار قوتها أبعد مما يتخيّل الإنسان فهي إما تأخذك على السعادة أو على التعasse وفى كلتا الحالتين أنت صانعها. وبمشيئة الله تعالى نستكمّل رحلتنا في العدد القائم ونكتشف معًا قانون الإعتقاد.

وإلى أن نلتقي في العدد القائم .. تنكر دائمًا:

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك ..

عش بحبك لله سبحانه وتعالى

عش بالتطبيع بأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين

عش بالعلم والكفاح .. عش بالفعل والتزام ..

عش بالمرءة والصبر .. عش بالحب ..

وقدر قيمة الحياة

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

لم تكن موجودة وبسبب توقعه كان يتصرف بنفس الطريقة.

والانسان يتصرف بنفس الطريقة فعندها يفعل شيء ويحصل على نتيجة معينة فهو يكون توقع لنفس النتيجة فتنجذب إليه من نفس نوع أفكاره وتوقعه أيضًا بنفس الطريقة ولو أراد الانسان أن يحصل على نتيجة مختلفة يجب عليه أولاً أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي كانت توقعه وجعلت قانون الانجداب يعمل ضده!

هناك صديق لم يستخدم قانون التوقع والانجداب في كل شيء في حياته ووجد أن نتائجه تحسنت وأن حياته تغيرت إلى الأفضل. وقد قال النبي محمد عليه الصلاة والسلام : "تفائلوا بالخير تجدهوا" وفي هذه الجملة نجد قانون التوقع والانجداب واضحًا. وأيضاً قال النبي صلوات الله وسلامه عليه: "ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل

شكوكه في وجهه من يحاول أن يقترب منه.

علمني الورود

انا أكون كالتربة الخصبة اعطي من يزرع في ثمره دون انتظار المقابل.

علمني الورود

ان اجمع بين كل من الحنان والقصوة في آن واحد .. من يحاول ان يقطف الزهره لكن يستمتع بها دقائق ثم يلقى بها في اقرب طريق .. يلقي بها تحت الأقدام ويتحول على ورده أخرى وي فعل بها كما فعل بالترقب لها.

علمني الورود

ان اقابل الخير بالخير .. وانا اقابل الشر بالخير .. وان اقابل الاحسان بالإحسان .. وأقابل الامساقة بالاحسان.

علمني الورود

ان أحارو
اصلاح الكون
من حولي
وتزيينه بلمسات
من الجمال
والحنان.

علمني الورود

اننى عندما افرح اظهر فرحتى لاسعد بها من حولى ..
وعندما احزن او ارى حزنى كما يخفى الربيع آثار الخريف.

علمني الورود

ان ابدو كالفراشات انتقل بين الزهور واحلق بجناحي بحربيه.

علمني الورود

ان ابدو نشيط كالنحة وان امتص الواقع وابتعد عما سواه.

علمني الورود

ان اكون قنوع فتكفيني قطرات
الندى في الصباح لأرتوى.

علمني الورود

ان اكون مثلها وان
أرتدى ثوب
الطهر
والعفاف وان
أصنع لنفسى
ساترا اجعل منه





ماذا جرى لحياتنا نحن الان في القرن الواحد والعشرين .. ماذا حققنا؟؟

منازلنا أكبر .. وعائلتنا أصغر
ممتلكاتنا أكثر .. وقيمتنا أصغر
سيارتنا أفحى .. وعلاقتنا أسوأ
شهادتنا أعلى .. وعقليتنا أدنى
تعلمنا كسب عيشنا .. ونسينا
متعة عيشنا
وصلنا القمر ولم نعبر الشارع
لنعرف جيراننا
طعامنا أكثر .. وتغذيتنا أقل
أعراضنا أعلى تكلفة وأجمل
وحالات طلاقنا أكثر
نضحك قليلا .. ونحزن كثيرا
نتكلم كثيرا .. ونكذب كثيرا
أسغلتنا أحجزتنا كثيرا ونقرأ قليلا
نسهر كثيرا .. ونصلي قليلا
ماذا جرى لحالنا؟؟

ربى ربنا إليك ردا جميلا
إن سلكت طريقا إلى الله فإركض
وان صعب عليك فهروي .. وإن
تعبت فأمش .. وإن لم تستطع فتقدم
حبوا ... وإياك أن ترجع فحالك اليوم
يحدد منزلتك غدا"

قرأت .. فأعجبني

د. فاطمة الروبي

- تسرقون.
- لا تحترمون الوقت.
- تفخرون.
- فوضويون ولا تحترمون النظام.
- تنتقدون الآخر.
- عنصريون.
- تأكلون الأموال بالباطل.
- لا تهتمون بالنظافة.
- تحترمون الغنى وتحتقرن المفقير.
- القانون يطبق على ناس دون ناس.

ثم قال: أنا آسف .. يبجو أنه تضايقـ!! .. فقلـت لهـ: خـذ ما فـي هـذا الـكتـاب واتـرك سـلوـكيـاتـ الأـشـخاصـ!!

هز رأسـه وقلـ: أـنتـ تـضـيـعـونـ فـلوـسـكـ وـوقـتـكـ بـهـذـهـ الـمعـارـضـ ..ـ فـنـحنـ نـعـرـفـ عـنـكـمـ رـبـماـ أـكـثـرـ مـاـ تـعـرـفـونـ عـنـ أـنـفـسـكـ!!ـ

عـودـواـ لـكتـابـ الـعـظـيمـ وـطـبـقـواـ مـاـ فـيـهـ مـنـ سـلوـكيـاتـ وـمـبـادـيـاتـ إـذـاـ أـحـسـتـنـمـ التـطـبـيقـ سـتـجـدـونـ النـاسـ يـخـلـوـنـ فـيـ بـيـنـكـمـ أـفـوـاجـاـ دـوـنـ الـحـاجـةـ لـمـثـلـ هـذـهـ الـمـعـارـضـ لـأـنـنـاـ قـوـمـ يـهـمـنـاـ الـمـنـتـجـ الـمـلـمـوسـ عـلـىـ أـرـضـ الـوـاقـعـ أـكـثـرـ مـاـ يـقـرـأـ فـيـ الـكـتـبـ.

لـوـ سـمـحـتـ تـأـمـلـ هـذـهـ الرـسـالـةـ بـقـوـةـ وـأـبـلـغـهـ إـلـىـ جـمـيعـ مـنـ تـعـرـفـ لـيـعـرـفـواـ حـقـيـقـةـ مـاـ نـحـنـ فـيـهـ ..ـ إـنـهـ رـسـالـةـ قـوـيـةـ ..ـ لـكـنـاـ حـقـيـقـةـ!!ـ

أقام مركز خادم الحرمين معرض تعريفى بالإسلام فى بريطانيا وشارك فيه أحد الدعاة بحكم وجوده هناك، وأورد لنا الحديث التالى:



جاء رجل اسكتلندي وتجول بالمعرض ثم قام بالسلام والتحدث مع قليلا، فسألته إن كان يريد معرفة شئ عن الإسلام .. فأجاب "لا لا شakra .. فأنا لا أحب التنظير الذى اعتدنا أن نسمعه، فقد عشت بينكم في عدة دول عربية إسلامية ولعدة سنوات، وقرأت كثيرا عن الإسلام وأعرف عنه الشئ الكثير! .. فقلـتـ لهـ:

وماذا تعرف عن الإسلام؟

قال: الإسلام دين جميل رائع ينظم علاقتك بالآخر أيا كان .. سواء كان مسلما أو غير مسلم، ويعملك كيف تعبد ربك بشكل واضح، وكيف تتعامل مع والدين وزوجتك وأطفالك وجارك والمجتمع عموما .. الخ .. بينما ما تمارسونه مختلف تماما عن ما تتدرون به .. فأنتـمـ:

- تكذبون.
- تسبون.

عندما نعيش لذواتنا فحسب، تبدو لنا الحياة قصيرة ضئيلة، تبدأ من حيث بدأنا نعي، وتنتهي بانتهاء عمرنا المحدود .. أما عندما نعيش لغيرنا، فإن الحياة تبدو طويلة عميقة، تبدأ من حيث بدأت الإنسانية، وتمتد بعد مفارقتنا للأرض.

نورٌ في داخِلِك

بقلم: خالد رشдан



- القسم الثاني يحتوي على أشخاص طلب منهم كتابة أحلام وطموحات من المفروض أن يكونوا قد حققوها وامتلكوها.

بعد ذلك وصف المشاركون كمية الأحلام والطموحات التي حققوها في الواقع. وأخيراً كانت الخطوة الأخيرة في التجربة هي تقييم كمية المشاعر التي يمر بها المشاركون في هذه التجربة. كانت نتائج التجربة مطابقة للأفكار التي طرحتها هيفنر في نظريته "التناقض الذاتي" .. فالأشخاص الذين لم يطابق مثالمهم الأعلى الذاتي الداخلي مع واقعهم الخارجي كان لديهم إكتاب حاد وأولئك الذين لم يكونوا راضين عن جهدهم في أداء واجباتهم كان لديهم هزة نفسية.

في عام ١٩٨٥ طرح عالم النفس "أليكس مايكالوس" ثلاثة أشياء تسبب للإنسان عدم الرضا عن النفس وعدد من الأزمات النفسية:

- ١ - إذا كان قدوتهم في الحياة يمتلك موارد ومصادر أكثر وأفضل من الموارد والمصادر التي يمتلكونها.
- ٢ - إذا كان لديهم موارد ومصادر في الماضي ولكن لا يمتلكونها في الوقت الحاضر بسبب فقدانها أو لأي سبب آخر.
- ٣ - إذا لم يمتلكوا أي موارد أو مصادر من الأصل.

إذا كلمة السر هنا هي "المصادر" التي تضمن لنا الطريق ولكن ماذا نفعل إذا فقينا هذه المصادر؟ .. هل نستسلم؟ .. هل إنتهى كل شئ؟ .. إن الخطأ الأكبر الذي يرتكبه الإنسان عند إحساسه بالضياع وعدم امتلاكه مصادر أو رؤية، هو عندما يسمح لغيبوم اليوم بأن تُحجب شمس الغد. هو غالباً يتخذ قراره "ال دائم" من أجل وضعه "المؤقت".

وهذا هو الخطأ الذي يرتكبه معظم الناس. ماذا علينا إذا أن ن فعل لنخرج من الظلم الذي نمر به؟ .. نحتاج إلى ضياء ينير لنا الطريق؟ .. وماذا إذا لم يكن هذا المصباح كافياً أو لم يكن متوفراً أصلاً؟ .. هل إنتهى كل شئ؟

كان هناك ثلاثة طيور على شجرة .. واحداً من هذه الطيور قرر أن يطير، فكم طير برأسك قد بقي على الشجرة؟ .. إنها لتنزال ثلاثة .. هل تعلم لماذا؟ لأن هذا الطائر قرر أن يطير ولكنه بقي مكانه ولم يأخذ أي خطوة للأمام كي يطير.

ولكن السؤال هنا ليس كم عدد الطيور المتبقية على الشجرة، ولكن لماذا هذا الطائر لم يطير ولم يحلق بجناحيه؟ .. هل فقد ثقته وإنتقاده بذاته؟ .. ولماذا؟ ليس لديه خبرة أو تجربة في الطيران لوحده مستغنىً عن أي مساعدة؟ .. أليس لديه أي تجربة سابقة ناجحة من غير الإستعانة بمصدر أو نور خارجي يضمن له الطريق؟ .. أليس لديه أي تجربة ناجحة في الظلام؟ .. الإعتقاد يولد الفعل والفعل يولد الإعتقاد.

في عام ١٩٨٧، طرح عالم النفس "إدوارد توري هيفنر" مفهوماً محاولاً من خلاله شرح مصدر الإكتتاب والقلق لدى الإنسان وقد أطلق على نظريته هذه إسم "نظرية التناقض الذاتي". ووفقاً لنظرية هيفنر فإنَّ الإنسان يصاب بالإكتتاب إذا لم تتحقق آماله وطموحاته ويشعر بالقلق عندما لا يحصل على الالتزام بواجباته والعمل على تحقيقها.

بعد أعوام قليلة من طرح نظرية التناقض الذاتي، قام هيفنر وزملائه عام ١٩٩٧ بتجربة علمية لإثبات نظريته.
التجربة كانت مقصومة



للقسمين:

- القسم الأول يحتوي على أشخاص طلب منهم كتابة أحلام وطموحات وأشياء يتحمرون تحقيقها وامتلاكها.

تحتاج إلى نور ولكن عندما تكون لديك ثقة وإيمان، تصبح أنت النور بذاته .. وإذا كان لديك رؤية واعتقاد بذاته فسوف ترى النور.

يمكنكم الحصول على مؤلفات الكاتب "خالد رشدان"
باللغات العربية والإنجليزية والفرنسية من موقع
"أمازون" قسم الكتب كالتالي

Amazon / Books / Khalid Rashdan

أبداً .. إنها فقط البداية .. بداية إطلاق سراح قدراتنا وقوتنا الداخلية الكامنة .. إنها بداية النجاح .. إنها نعمة الظلام الذي هو الدافع والمحرك والموقظ لقدرانتنا النائمة .. إن الظلام الخارجي هو المولد الرئيسي للنور الداخلي الكامن بنا .. هذا هو النور الحقيقي الذي يحتاجه عند حلول الظلام لأن استخدام قوتنا الداخلية يولد "الاعتقاد والثقة بالنفس" .. إن النجوم لاظهر إلا في الظلام الدامس .. في أوقات الظلام، تحتاج إلى ثقة وإعتقاد وإيمان وليس إلى رؤية .. وعندما تكون لديك رؤية

لاتتعجل في الفكر .. أو تتسرع في الكلام

مشاركة من: ندى المصري

فقال له الشيخ "إن أردت أن تستريح فاماً جعبتك بريش الطيور ومر على كل بيوت القرية وضع ريشة أمام كل منزل". نفذ الفلاح ما قبل له ثم عاد إلى الشيخ متلهلاً.

قال له الشيخ "الآن إذهب اجمع الريش من أمام الأبواب" .. عاد الفلاح ليجمع الريش فوجد الرياح قد حملت الريش ولم يجد إلا القليل جداً أمام الأبواب .. فعاد إلى الشيخ حزيناً. عنده قال له الشيخ "كل كلمة تنطق بها أشبه بريشه تضعها أمام بيت أخيك .. وما أسهل ذلك؟! لكن ما أصعب أن ترد الكلمات إلى فمك!!".

والعبرة من القصة هو أن نحاسب أنفسنا على ما نقوله، وأن لا نرمي الكلام عفوياً، وأن نتحكم بأعصابنا وبكل ما يصدر منا .. فمن الصعب أن نرد كلماتنا، ولكن بالإمكان أن نتمالك أنفسنا ونمسك ألسنتنا، وأن نتحكم بالمواقوف قبل أن تتحكم بنا، فالكلمات الطائشة مهما اعتذرنا عنها تبقى أثر طعنتها وجروحوها .. فقد يشفى الجرح الجسدي لكن الجرح النفسي الناتج عن الكلام لن ينسى مهما حاولت ولا تقدر أن تسامح صاحبه .. أبداً

.. ولكنك لم تخبرني لما تحتاج هذا المبلغ؟
الفائدة من القصة "لاتتس오طن .. لكل شء سبب" .. لا تتعجل الحكم على الناس في المواقف وانتظر لتعلم الحقيقة جون أن تظن الطنون السيئة.

تحكم في نفسك .. وامسك لسانك
يحكى أن فلاحاً غضب من صديقه ونعته بكلمة جارحة فلما عاد إلى منزله وقد هدأت أحصابه فكر قليلاً بعقلانية وقال لنفسه "كيف خرجت هذه الكلمة من فمك وكيف جرحت صديقك؟".

ذهب الفلاح إلى صديقه وفي خجل شديد قال له "أنا آسف فقد خرجت هذه الكلمة عفوياً مني فسامحني" .. فما كان من صديقه إلا أن قبل اعتذاره.

عاد الفلاح لمنزله لكن نفسه لا زالت تأنبه من تلك الكلمة ولم يسترخ قلبها لما فعله .. فذهب إلىشيخ القرية واعترف بما ارتكب قائلاً له "ياشيخي نفسي توفيني لما أخطئتني في حق صديقي فكيف أرتاح من هذا التأنيب؟".

لاتتعجل .. وتنسى الظن

مرضت ابنته ولم يعرف ما بها وعندما ذهب بها إلى المستشفى كتب له



الأطباء العييد من الأدوية التي لم يقدر على ثمنها .. فاتصل بأخيه على الهاتف المحمول وطلب منه أن يحضر له ألف جنيه في البيت للضرورة. فأجاب الأخ طلبه قائلاً " أعطيني من الوقت ساعة لأحضر لك المال".

وبينما الأب ينتظر وصول أخيه، حاول الإتصال به مرة أخرى ليتأكد من حضوره ولكنه تفاجأ عندما وجد الهاتف مغلق!! .. حاول مرة أخرى لكن النتيجة لم تتغير.

أخذ يبحث نفسه كيف يختلق أخرى يتهرب منها .. لن أسامحه على فعلته .. وبينما هو في قمة الحزن والأسى من موقف أخيه، دق جرس الباب .. وعندما فتح والدموع تنهمر من عينيه .. وجد أخيه حاملاً المال في يده قائلاً "اعتذر على تأخري فلم استطع بيع هاتف المحمول بالسرعة التي توقعتها .. إليك المال

لما لا نستطيع تعلم تحمل المسؤولية

منقول من النت

من هنا لا يحلم بعالم لا مكان فيه لتحمل المسؤولية عن أخطائنا و اختياراتنا؟

تحمل المسؤولية لا يتجزأ ومن شروط الالكمال الذاتي

إن المحيط لا يتوازي في التحكم والرقابة في شؤوننا وحياتنا الخاصة .. فلديه تأثير قوي وفاعل في توجيهه وتحديد حيز مهم في مساراتنا وتطلعاتنا. وهذه البديهة التي يتأسس عليها تراكمنا الاجتماعي والفكري، هي التي تستقي منها المبررات والذرائع للتخلص والابتعاد عن أعباء الالتزام والمسؤولية.

فعل سبيل المثال، يعد اللون أو الانتماء الثقافي والاجتماعي وكذا الهيئة البدنية .. فهي عناصر لا يد لنا فيها، ولا يمكن التحكم فيها، رغم قوة إرادتنا وصلابة عزيمتنا ووثوقنا في ذواتنا ومقوماتها .. ولكن لا مجال لتعليق إخفاقنا وفشلنا على الظروف والعناصر الغير متحكم فيها، والتي يصعب ضبطها وتطويعها.

فالرهان والتحدي يتمثل في تحمل المسؤولية وتحقيق المبتغى رغم وجود معيقات وکوابح لا إرادية وغير قصصية. ولذا عليك عزيزى القارئ أن تكيف ظروفا غير متحكم فيها لتحقيق ما تصبو إليه.

الشجاعة في تحمل المسؤولية رهين بالتكيف مع المستجدات

إن التحكم في سلوكنا وضبط الطريقه التي يلزم سلوكها لمواجهة المفاجآت والمصادفات التي قد تقع أو تعرض طريقنا، هو اختبار لإرادتك وصلابة ووضوح المنهج والخطيط الذي ترسمه لتحقيق هدفك وغاياتك.

وتحمل المسؤولية في اختياراتنا ومسارات حياتنا، يقتضي هنا أن تكون على دراية ووعي بالمفاجآت والأحداث الغيرمنتظره والغير متوقعة التي تخبئها لنا الحياة .. ولهذا يفترض أن نستلم أدوات وأليات نستطيع من خلالها إبراز مقوماتنا في التحدى والمواجهة .. وقد تخيب محاولتنا وتفشل، لكن الأهم هو التجربة والمحاولة.

ومن الطبيعي أن يكون رد الفعل والمنطق الذاتي الذي نوظفه ونستعمله في مواقف وحالات، يكون فيها العجز وعدم القراءة على مواجهة ظروف قاهرة وغير محسوبة وغير محسومة، هو المعيار والبوصلة التي تسعفنا وتوجهنا في حالة وقوع فشل أو نجاح / سعادة أو تعاسة .. ولكن تحمل الصعاب والمشقات والمفاجآت



إن الواقع الذي نعيش ونتفاعل داخله، يحمل في طياته معيقات وتفاصيل قد تكون حجر عثرة في تقدم وتحسين إنجازاتنا وعطاءاتنا .. لأننا كأفراد لنا تطلعات وأهداف نسعى ونتعب لنيلها، وقد يحدث ألا نتمكن من تحقيقها على أرض الواقع، بسبب معاكسة الظروف.

فهل كل عمل أو فعل يستعصي علينا إنجازه، وليس لنا الإمكانية لتحقيقه واقعيا، يحتم علينا أن نتلمس الذرائع والأعذار للتخلص من انتقادات وربود فعل الآخرين، وأيضا للتنصل من تحمل مسؤولية عمل لم يتم إنجازه؟

إن جميع النوايس والقوانين والأنظمة، لا تتهاون ولا تتسامح مع من لا يتحمل مسؤوليته في خطأ أو جنح أو جريمة مفترضة. وتماشيا مع القاعدة القانونية والفقهية، (لجريمة بدون عقاب) .. أي أن كل من اقترف خطأ أو جريمة، فهو ملزم أن يعاقب ويأخذ جزائه حسب درجة وخطورة الخطأ المرتكب.

فالاكتمال الشخصي لا يتحقق بدون تجميع كل القدرات والشروط والعناصر المساعدة لبلوغ السعادة، ومن هذه العناصر ضرورة تقلد المسؤولية وتحملها مهما كانت الأساليب والنتائج. فمن غير المقبول، الاعتماد على الغير أو تبرير العجز والقصور في أداء مهمة أو عمل معين، بظروف أو ذرائع ربما لا أساس لها في الواقع.

وأنسجاما مع القاعدة التي تقول "المسؤولية يتبعها دائمًا المحاسبة" .. ولذا فلا بد أن ندرك أن تقلد مهمة أو عمل معين، يتبعه بالضرورة المحاسبة والمراقبة، لأن تحمل المسؤولية هو نوع من أنواع الالكمال الشخصي وسمة من سمات النضج والتمرس. وهنا يجب الإشارة إلى ما يلى:

تبيرها وتوظيفها، مع التركيز والتأكيد على تحمل المسؤولية في جميع الحالات، السلبية منها والإيجابية. ومهما كانت العادات والأنمط والأنظمة التي تحكمنا، وكذا تراكم الأحداث والوقائع التي تؤطر مسارتنا، فإنه يجب دائماً أخذ الحقيقة والحر، والعمل على استشراف جميع التوقعات والحالات التي قد تقف أمامنا وتعترض سبينا على حين غرة.

فلا تترك عزيزي القارئ المجال للتأثيرات الخارجية لتحكم في اختيارك ورغباتك، فلزاماً عليك أن تقرر بنفسك وتحدد ما تريده وترغبه باستقلالية ومعزل عن الآخرين .. وإذا لم تستطع بلوغ المراد والهدف المنشود، فإن للمحاولة والتجربة الأثر الكبير والحافز القوي، أي أن مواجهة الفشل بالتجريب والمحاولة، هو قيمة مضافة وخبرة وتجربة تعطينا التمرس والحنكة في دروب الحياة الملتوية والمتباشكة.

مجمل القول عزيزي القارئ، الوعي والإدراك بال حاجيات والرغبات، وكذا رؤية الوجود بارادة وعزيمة لا تعترف بالمستحيل، أساسيات لبناء شخصية قوية وتتحدى جميع الصعاب الظاهر منها والباطن.

والمستجدات، يمكننا من تمكين البناء النفسي لذواتنا ويعطينا قوة وتماسكاً في مواجهة المجهول. وتبعد ذلك نصب مؤهلين لقبول تحمل المسؤولية دون التحجج بالظروف والأحوال الغير مناسبة .. لأن الإيمان بمقوماتنا الذاتية، والاقتناع بصلابة عزيمتنا، يهون علينا قساوة وعبء وصعوبة الظروف والعوامل التي تتحكم في صير أهدافنا وغاياتنا.

تحمل مسؤولية في اختيارتنا اليومية

(لا حياة مع اليأس ولا يأس مع الحياة) مقوله شعبية متداولة، تعبّر عن ضرورة تمثيل التفاؤل وتبنيه في حياتنا اليومية، حتى يتسمى لنا زرع بذور الأمل والثقة فيما يستقبل من الأيام.

إن حسن الاختيار وقوة العزيمة والصمود في إنجاز طموحاتنا وأمانينا، هو إعراب وتجسيد لقوة وتماسك في شخصيتنا وتطوراتنا .. فكل قرار نتخذه هو مناسبة لتحقيق كيان وجود لائق ومنسجم مع توجهاتك وتقديراتك للمعطيات التي بحوزتك، والتي من المفترض إجادتها

عن الصداقة .. قالوا

طريق البدء لصداقة مثالية ودائمة.

ينصحك إذا رأى عيبك، ويشجعك إذا رأى منك الخير، ويعينك على العمل الصالح.

❖ "الصداقة" مدينة مفتاحها الوفاء وسكانها الأوفياء.

❖ "الصديق الحقيقي" هو الصديق الذي تكون معه كما تكون وحدك .. أي هو الإنسان الذي تعتبره بمثابة نفسك.

❖ "الصداقة" كلمة تحمل معانٍ عدة أجملها التضحية من أجل الآخر، والتحرر من الانطوانية، والاندماج مع الآخر.

❖ "الصداقة" الحقيقية هو أن يعرف أصدقاؤك كل أخطائك وعيوبك ولكنهم لا يزالوا يحبونك.

❖ "الصداقة" هي طاقة لا يمكن للإنسان العيش من دونها، هي متنفس حيث يجد المرء منا كل راحته في التعبير عن رأيه بكل طلاقة ومن دون أن يشعر بأنه مقيد.

❖ "الصديق الحقيقي" هو الذي يقبل عذرك، ويسامحك إذا أخطأ، ويسد مسدك في غيابك.

❖ "الصديق الحقيقي" هو الذي



نماذج في تطوير الذات

مشارکة من حازم صدیق

هناك الكثير من الأمثلة الواقعية التي تبين لنا كيف يستطيع الشخص النهوض بنفسه، وتطوير ذاته، فعندما تتأمل هذه النماذج، تجد أنهم ما وصلوا إلى ما هم فيه إلا بعدما أصابتهم انتكاسة، أو حدث لهم إعاقة، أو كان أمامهم تحدي يصيبهم باليأس، وقد يكون في هذا حجة لهذا الشخص لكي يظل في مكانه دون تطوير، ولكنهم نفضوا عن انفسهم غبار اليأس، وتخلصوا بالازدادة والعزمية الصادقة، والتصميم الذي لا مثيل له.

جماعة إرهابية، واعتقال مانديلا
ورأى أصناف العذاب، ولكن بدلاً من
الاستسلام والرضوخ للواقع، ثارت
كتائب أكثر وأكثر، وأصبح الاستعمار
المتجرِّب يفاوض مانديلا للتوصُّل إلى
حل ولكنه يرفض، إلا أن تمكناً من
طرد المحتل، وتحرير البلاد، وعيّن
مانديلا رئيساً للبلاد، وحصل على
جائزة نوبل للسلام.

والنماذج تطول، فهناك مارتن لوثر كنج وغيره، ولا أريد أن اطيل أكثر من هذا ولكن أحب أن أوجه للقارى رسالة، بala يفقد الأمل أو ييأس بل عليه مقاومة مطبات الحياة، ومصارعة المتعاب اليومية، وأن يجعل من المصاعب والمصائب جسراً يعبر به إلى النجاح، وأن يجمع هذه الحجارة المنتاثرة ويصنع منها سلماً ليرتقي للقمة، وعليه أن يتتأكد من أن الطريق للقمة وعر وصعب، وملئ بالمصاعب، ولكن عندما تصل ستجد لذة لا مثيل لها فعليك التحلي بالثقة بالنفس وكن متأكداً بأنك ستكون على بعد خطوة من تحقيق الحلم عندما تيأس ولو أنك صبرت لذلت .. عفواً ع الاطالة ولكن كان لابد من التوضيح والتدعيم بالامثلة الواقعية.

مليار دولار من كراج وعندما
وكبرت وأصبح لها نفوذ وسطوة قام
مجلس الإدارة بطرده منها ولكن له لم
يتأس ويحيط، ولم يصاب بصدمة أو
ينهار، بل أنشأ شركة أخرى وعندما
بدأت أبل تنهار استتجدوا به فعاد
إليها، ودمج الشركتين معاً وعندما
توفي في نوفمبر 2011 قال بيل
جيتس - مؤسس ورئيس
مايكروسوفت- بأنه فقد ملهمه
الوحيد وأن التكنولوجيا قد خسرت
كثيراً.

نیلسون ماندپلا



حاول نيلسون مانديلا القضاء على التمييز العنصري في جنوب افريقيا، وكذلك العمل على استقلالها ككثير من دول العالم، لكن قوبل هذا التوجه بالرفض القاطع من الاستعمار، ومن الطبيعي أن لا يستطيع أحد الوقوف في وجه طاغية متجرد، مدجج بأقوى أنواع الأسلحة، لكن مانديلا وقف وقال لا، ثم تطور الكفاح إلى تكوين كتائب الرمح، التي قامت بالعديد من العمليات العسكرية والاغتيالات، وصنفت على أنها



توماس أديسون

A black and white portrait of a man with white hair, wearing a dark suit, a white shirt, and a dark bow tie. He is looking slightly to his left with a neutral expression.

استطاع "أديسون" تحويل المحنـة إلى منحة، والفشل إلى نجاح.

ستیف جوبز



عملاق شركة أبل - ففي حين كان زملائه الجامعيين ينامون على الأسرة الناعمة والطيرية كان ينام على الأرض ثم أطلق الشركة التي تبلغ 413 قدامتها السموقة الآن أكثر من





**تزوی فیه ادق اسوار حیاتها مع. الفقی
منه التقا لام، صد وحدة، وھاته**

رطلي
مع رفيق العمر

اداب النقد .. وإحترام الآخرين

مشاركة من سميره أبو شقرة

4) الإلتفات إلى الإيجابي:

قد يكون السلبي لدى أحد الأشخاص أكثر من الإيجابي بحيث يغطي عليه، ويكون الإيجابي نادراً للدرجة التي يتعين عليك أن تبحث أو تنتبه عنه، فلا تعد المحاولة لأن ذلك ما يجعلك في نظر المنقود كريم الطبع.
وإليكم هذا المثل .. لقد مر عيسى (عليه السلام) وحواريه على جثة كلب .. فقال الحواريون: "ما أنت جيفة هذا الكلب!" .. وقال عيسى (عليه السلام): "انظروا إلى أسنانه .. ما أشد بياضها!"
لقد كان الحواريون محقين في تقدهم للجثة المتعفنة التي تبعث منها رائحات كريهة ، لكنهم ركزوا على السلبي في الجثة .. أما المسيح (عليه السلام) فكان ناقداً لا تفوته اللفتة الإيجابية الصغيرة حتى وإن كانت (ضاغطة) وسط هذا السلب من النتائنة.

وهذا درس نقدي يعلمنا كيف أننا يجب أن لا نصارِ الإيجابية الوحيدة إذا كان المنقود كثلاً من السلبيات .

5) أعطه فرصة الدفاع عن نفسه:

حتى ولو كان لديك عن شخص صورة سلبية فلا تتتعجل بالحكم عليه .. استمع إليه أولاً .. أعطه فرصة كافية ليقول ما في نفسه وليدافع عن موقفه .. أي افعل كما يفعل القاضي العادل فهو يضع التهمة بين يدي المتهم وبعطيه فرصة للدفاع عن نفسه وموقفه.

6) لا تحاسب على الظواهر:

قبل أن تمضي في نفك وترتباً عليه الآخر، احترم نوايا المنقود ولا تحاسبه على الظاهر فقط .. فقد يكون مضطراً وللضرورة أحکامها .. وقد يكون ساهياً ناسياً غير قاقد ولا متعمداً.

7) استند من تجربتك في النقد:

لكل من تجربه في نقد الآخرين، أو نقد الآخرين له .. وربما أفادتك حصيلة تجاربك أن تبتعد عن أساليب النقد التي جرحتك أو عمقت جراحك القديمة، وجعلتك أكثر إصراراً على الخطأ كرد فعل عكسي ..
وطالما إنك كنت قد اكتويت بالنار فلا تكو بغيرك .. حاول أن تضع نفسك في موضع الشخص المنقود، وتحاشر أية طريقة جارحة في النقد سبق لك أن دفعت ضريبتها.

تحتاج جميعاً إلى التعرف على ضوابط وأداب النقد البناء والمثير والمفيد بدلاً من أن تتخذ أسلوباً يقلل من شأن الآخرين وبغضهم. والنقد يصبح سلوكاً فعلاً إذا استخدم في الوقت المناسب، طمعاً في استمرار العلاقة مع المنقود دون سلبيات إن تراكمت انجرت وأحدثت صداماً يصعب ترميمه. وفيما يلى "آداب النقد البناء"

1) البنية:

ليكن نفك لأي إنسان نقداً بينياً .. أي بينك وبينه ولا تنقد أمام الآخرين، فحتى لو كان نفك هادفاً وهادئاً وموضوعياً إلا أن النقد في حضور الآخرين ممن لا علاقة لهم بالأمر قد



يدفع

المنقود إلى التشبت برأيه، أو الدفاع عن نفسه.

2) الإنصاف:

"النقد" هو حالة تقويم .. فكلما كنت تقيناً في نفك، بلا جور ولا انحياز ولا تعصب ولا افراط ولا تجاوز .. كنت أقرب إلى العدل والإنصاف .. قل في منقودك ما له وما عليه .. قل ما تراه فيه بحق ولا تتعذر ذلك ف «منْ بالغ في الخصومة أثِم» .

3) اجمع الإيجابي إلى السلي:

هذا الأسلوب هو من الأساليب المحببة في النقد، حيث تبدأ بالإيجابي فتشيد بالطرف الآخر وتثنمه ثم تنتهي إلى السلي، وبهذه الطريقة تكون قد جعلت من الإيجابيات مدخلاً سهلاً للنقد، لأنك بذلك تفتح مسامع القلب قبل الأذنين ليستمع الآخر إلى نفك أو نصيحتك.

وهنا نود التأكيد على إنه إذا احترمت إيجابيات الشخص المنقود وحفظتها له، ولم تنسفها أو تصادرها لمجرد ذنب أو خطأ أو إساءة، فإنك سوف تفتح أبواب الاستماع إلى ما تقول على مصراعيه ، وبذلك تكون قد حققت هدفك من النقد، كما إنك لم تجرج إحساسه ولم تخدش مشاعره.

(7) لتكن رسالتك النقدية واضحة:

لا تجامل على حساب الخطأ، فالعتاب الخجول الذي ليس مجبياً، وقد لا ينفع في إيصال رسالتك الناقدة.. فإذا كنت ترى خرقاً أو تجاوزاً صريحاً فكن صريحاً في نقاده، وتعلم خلق الصراحة وعدم الاستحياء في قول الحق.

(9) لا تكل بمكياليين:

إن من مقتضى العدل والانصاف أن لا تكون ازدواجياً في نقادك فإذا انتقدت صديقاً في أمر ما ، وكانت سكتة عن صديق آخر كان ينبغي أن تنتقده للشيء ذاته ، فأنت ناقد ظالم أو منحاز بالنسبة للمنقود لأنَّه يرى أنَّك تكيل بمكياليين ، تنتقده إذا صدر الخطأ منه، وعندما يصر الخطأ نفسه من صديق آخر فإنَّك تخوضُ الطرف عنه محاباة أو مجاملة له .. وهذا عليك أن تتوقع أن يكون الرد من المنقود قاسياً.

ومن مساوى هذه الحالة أن المنقود سوف يستخف بنقادك ويعتبره تجنياً وانحيازاً، ولن ينتبه له أو يعلم به.

(10) لا تفتح الدفاعات القديمة:

انتقد الجيد ودع القديم .. لا تذكر الماضي لأن صفحته انطوت، وذلك حتى لا تفتح الجراح .. فقد يضيع الهدف من النقد لما جرى مؤخراً، وربما تغلق مسامع المنقود عن نقاده وتستثيره لأنك نبشت ما كان دفيناً.

إن أخطاء الماضي قد يخل المنقود من ذكرها ، وربما تجاوزها وعمل على إصلاحها فتنكيره بها أو ربطها بالأخطاء الجديدة يجعلك في نظره إنساناً غير متسامح ، فلا تتصفح ولا تمحو ، وكأنك تريد أن تقول له : ما زلت على ضلالك القديم ، وهذا أمر لا يطيقه ، وربما ثار لنفسه منك .

(11) التدرج في النقد:

ما تكفيه الكلمة لا تعمقه بالتأنيب ، وما يمكن إيصاله بعبارة قصيرة لا تتطوله بالنقד العريض .. فالأشخاص مختلفون، وهناك شخص تنتقده على خطئه ويبقى يجادلك، وأخر يرفع الراية البيضاء منذ اللحظة الأولى ويقر معرفاً بما ارتكب، وهناك ثالث بين الاثنين، ولذا فالامر الذي يستحب معه التدرج في النقد والانتقال من اليأس إلى الشديد طبقاً لرد فعل الشخص المنقود.

(12) انتقده لشخصه:

قد يخرج بعض أصدقائك أو إخوانك عن حدود الأدب واللياقة في النقد، فلا يكتفي بنقادك شخصياً، وإنما

يتعدى إلى والديك وإخوتك فيرشقهم بسهام نقاده مما يعقد الموقف ويتحول النقد إلى مهاترة .. فلا يصح أن تنساق معه، وإذا كان بينك وبينه نقد، أي أردت أن تنتقده أيضاً فانتقده لشخصه لانه هو موضع النقد وليس والديه.

(13) اقتراح حلولاً:

قدم نقادك في تبيان الإيجابيات والسلبيات، وركز على نقطة محددة بذاتها، وإن كان بإمكانك أن تقدم حلّاً أو مقترحاً أو علاجاً فبادر، وبذلك يكون نقادك مقروناً بحل للتخلص من السلبيات.

ومن الأفضل أن تطرح اقتراحاتك بأسلوب لطيف مثل: "الرأي رأيك لكنني أقترح .." "هذا ما أراه وفكّر أنت في الأمر جيداً .." "دعنا نجرّب الطريقة التالية" .. إلخ.

(14) راعي الموقف والمكانة:

لقد أمرنا معاشر الأنبياء أن نخاطب الناس على قدر عقولهم، وأيضاً على قدر مكانتهم .. فمثلاً إذا وجهت نقادك لأبويك أو أحدهما، احفظ احترامك لهما ، ابتعد عن كل ما يخشى إحساسهما، ويمكن أن تصيب نقادك في قالب لطيف، مثل: "مع كامل حبِّي واحترامي لكم، أرى لو أن نعدل عن هذا الموضوع" .. "ما تذهبون إليه صحيح، لكن الأفضل في نظري هو هذا" وما إلى ذلك.

(15) لا تكن متصيداً للعثرات:

التقط العيوب وأصطدام العثرات، وحفظها في سجل لا يغادر صغيرة ولا كبيرة، بغية استغلالها - ذات يوم - للإيقاع بالشخص الذي نوجه نقادنا إليه، خلق غير إنساني .. فخير لك قوله أن تنتقده في حينه، وفي الموضع الذي يسأتجوب النقد ثم يتنهى الأمر بعد ذلك.

(16) النقد هدية .. فاعرف كيف تقدمها:

إن النقد والنصيحة وتسديد المشورة مقبولاً ومرحباً به .. فهو مثل الهدية، ولابد أن يقابل بالشكر والإبتسامة. والهبة - كما هو معلوم - تجلب المودة، فإذا وجهت نقادك بأسلوب عذر جميل، وقدمته على طبق من المحبة والإخلاص، وكانت دقيقةً ومحقاً فيما تنتقد، فسيكون لنقادك وقعه الطيب وأثره المؤثر على نفسية المنقود. أخيراً تذكر .. أن كل إنسان يحب ذاته، فلا تحطم ذات غيرك بـ "نقد" قاسٍ .. وكن أحرص على أن ترى ذاته أجمل وأكملاً وأنقى من العيوب .. وقل له: "إن دافعك إلى النقد أن تراه فوق نقادك .. وعندما تكسب أخاً حبيباً بخلاف من أن تخلق لك عدواً".

الشعور بالراحة والإستقرار النفسي

بقلم: هبه المزنلاوى

أخصائية اجتماعية

مع تزايد الضغوط الحياتية والسرعة الهائلة في إيقاع العصر الحديث، يسقط الكثيرون فريسة للتوتر والقلق والإضطرابات النفسية .. وباتت الراحة النفسية هي غاية الجميع.

حيث تسود أجواء الحب والألفة والتآخي والتفاهم والمودة ومكارم الأخلاق وكافة العواطف الإنسانية الاجتماعية والسلوكيات الحضارية الإيجابية والطيبة التي تغمر الإنسان وتشعره بالراحة والإستقرار النفسي.

أما العوامل الداخلية فهي مجموعة من العوامل التي تخص كل إنسان على حدة والتي تحكم في مدي إستقراره النفسي، وهي تختلف وتتفاوت

وتحكمها أمور متعددة منها عوامل الوراثة أو التربية في الطفولة والتي تبني صفات وملامح شخصيات كل فرد بصورة مختلفة، ومن ثم فإن الإستقرار النفسي بعد ذلك يعتمد على تأكيد الذات وبلورة ملامح صفات الشخصية لأي إنسان، وبالتالي مدى تحقيق الطموحات والأمال ونجاح الإنسان في تحقيق ذاته في الحياة، والوصول لإهدافه وأماناته، والعمل على إرضاء الذات وتحقيق معظم الرغبات المشروعة الشعورية واللاشعورية به.

ومن العوامل التي تؤثر في الراحة النفسية مدى مرنة وسلامة التعامل مع أفراد المجتمع في إطار قيم ومبادئه وعواطف صادقة نبيلة .. وأيضاً نجاح الإنسان في علاقته الاجتماعية مع الناس وعلاقته

خارجية أو داخلية تؤثر على حالة الإستقرار النفسي بصورة إيجابية أو سلبية فقد تجعل الإنسان في حالة استقرار واتزان وراحة نفسية أو على النقيض يجعله في حالة معاناة



وتعاسة وعدم استقرار وشقاء نفسي. المقصود بالعوامل الخارجية هي مجموعة من المؤثرات الاجتماعية التي تؤثر على عامة الناس في محيط البيئة أو المجتمع الصغير الذي يعيش فيه الإنسان، والتي قد تساعد على حالة الراحة والإستقرار النفسي .. أو تؤدي للضغط النفسي والمعاناة وعدم الراحة النفسية مثل الأمان والعدل والحرية والديمقراطية واحترام حقوق الإنسان والإستقرار والرخاء الاقتصادي وتوفير الخدمات الأساسية من صحة وتعليم بصورة حضارية وكذلك التكافل الاجتماعي. فكل هذه الأمور تدفع الكبت والحرمان والقهر والظلم وتعطي الإحساس بالأمان والراحة النفسية لأي إنسان داخل المجتمع .. وكذلك أيضاً الترابط الاجتماعي والأسري بين الأهل والأصدقاء والجيران،

والراحة النفسية من وجهة نظر الطب النفسي تعني خلو الإنسان من الإضطراب أو المرض النفسي .. كما أن لها مفاهيم أخرى مثل الوصول بالعقل إلى الهدوء والاطمئنان وصفاء الذهن والنقاء .. أي أنه في حالة اتزان وانسجام وراحة نفسية وعقلية ولا يعاني من أي مشاكل نفسية أو عقلية سواء كان هو شخصياً، أو ماينعكس على المجتمع المحيط به.

والراحة النفسية كمفهوم عام والإحساس بالإستقرار النفسي من وجهة نظر عامة الناس أمر نسيبي يختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لآخر، بل أنه يختلف لدى الشخص نفسه مع اختلاف ظروفه ومراحل حياته من الطفولة وحتى الشيخوخة. ولهذا فالراحة النفسية والانسجام النفسي والسعادة من الأمور النسبية لكل شخص على حدة، فهي تختلف بين الرجل والمرأة، وبين المتعلّم والأمي، وبين الغني والفقير .. وهكذا.

فقد يجد الإنسان في طفولته السعادة والراحة النفسية في اللعب واللهو وأكل الحلوi والحب والدفء الأسري، أما في مرحلة الشيخوخة فقد يجد راحته النفسية في التقرب إلى الله والعبادة والذكر وفعل الخير.

عوامل تؤثر في الراحة
ان الراحة النفسية للإنسان تتدخل فيها عوامل كثيرة سواء كانت

الخاصة مع ربه ومدى رسوخ القيم والمبادئ الإيمانية والأخلاقية.

علامات الاستقرار النفسي

عندما يكون الإنسان في راحة واستقرار نفسي يتوافر لديه إحساس بالرضا والإنسجام مع النفس ومع الآخرين .. أي أنه يشعر بالصفاء مع نفسه بعيداً عن العقد النفسية والصراعات الداخلية التي تتعكس على الحالة النفسية للشخص وماتؤدي إليه من اضطرابات نفسية وسلوكية تلقي آثارها على الشخص ذاته أو تتعكس على الآخرين، مع العلم أن طبائع النفس البشرية التي فطرها الله سبحانه وتعالى يصعب عليها الوصول لحالة من الاستقرار النفسي التام، لأن الكمال لله وحده سبحانه وتعالى، ولكننا نحاول - قدر المستطاع - أن نصل لدرجة النفس المطمئنة التي يغمرها الإيمان الصادق، والرضا بقضاء الله خيره وشره والقناعة والشكر في كل الأحوال.

أسباب الإضطراب النفسي

هناك أسباب عديدة تؤدي للإضطراب وعدم الاستقرار النفسي، ويمكن تقسيمها لثلاث مجموعات أساسية:

أولاً: أسباب هيئة تؤدي للضغط والصراعات ينتج عنها مرض نفسي إذا كان لدى الشخص الاستعداد لذلك .. فمثلاً ضغوط وصراعات الحياة والتكنولوجيا والحضارة الحديثة هي تساعد على زيادة صراعات ومتطلبات هذه الحياة التي تمنع الهدوء وراحة البال وتشعل الصراع مما يسبب للإنسان قلق وخوف وتوتر دائم.

وهناك أيضاً مشاكل سوء التربية في الطفولة والعوامل المادية والإجتماعية والأسرية السيئة واضطراب العلاقة الزوجية .. وكذلك مشكلة البطالة وصراعات العمل. وهناك أيضاً العامل الوراثي وهو من أهم أسباب الاستعداد لحدوث الإضطراب النفسي لدى الشخص

اختلاف معايير الراحة النفسية إن معايير الراحة النفسية تتحكم فيها عوامل خاصة بكل شخص على حدة مثل العمر وونوع الجنس وطبيعة الشخصية .. وما إلى ذلك من اختلافات نسبية، وما يفعله الشخص لكي يحقق دوافعه ويحصل لإشباع رغباته الغريزية أو تحقيق أهداف سامية.

فمثلاً هناك نوعيات من البشر تجد الراحة النفسية والتمتع في إشباع رغبات وغرائز الأكل والتمتع بجمع الأموال أو إنجاب الأبناء .. وهناك نماذج أخرى من الناس تجد الراحة والسعادة في النجاح العملي والعلمي والوصول للمناصب المرموقة أو تحقيق الذات في المجتمع وربما

والذي يزيد احتمالات حدوث المرض النفسي في العائلات المهيأة وراثياً لهذا المرض.

ثانياً: الأسباب المؤدية أو المرسبة للمرض النفسي .. وهي التي تؤدي بصورة مباشرة لحدث الإضطراب النفسي مثل التعرض للخدمات والهزات الاجتماعية أو المادية أو الأسرية المباشرة والتي تنزلل الإستقرار النفسي لأي إنسان وتؤدي لحدث المرض النفسي مثل: اكتشاف خيانة شريك الحياة والطلاق والوفاة والخسارة المادية المفاجئة والفصل أو التقاعد من العمل .. وكذلك أيضاً التعرض لمواقف امتنان وإنذال للكرامة أو الذات وما إلى ذلك من هذه الصدمات النفسية التي تجعل الإنسان ينهار ويضطرب نفسياً.

ثالثاً: صعوبة التعامل بطريقة صحيحة مع المشاكل الوضغوط الاجتماعية أو المادية أو الأسرية السابق ذكرها، وكذلك أيضاً عدم علاج المشاكل والإضطرابات النفسية بصورة صحيحة مثل اللجوء للدجالين والمشعوذين لإنجاد العلاج النفسي لديهم بصورة خاطئة والتي غالباً لتنفيذ.

الوصول إلى الاستقرار النفسي
العمل بقوله تعالى "واستعينوا بالصبر والصلوة" .. فالصلة والسجود (كما ثبت من الدراسات) يؤدي إلى تفريغ الجسم من الشحنات السالبة .. ودائماً الثقة بالله والصبر والقناعة بما أراده الله هي أساس للاستقرار النفسي .. فالاقرب منه يجعل الله قريباً لك في كل شيء وبهون عليك.

وقد توصل باحثاً في جامعة "امستردام" الهولندية إلى أن تكرار

تحقيق أهداف سامية ونبيلة للآخرين أو لخدمة المجتمع أو الإنسانية .. وهناك من يجد الراحة والتمتع في عدم تحمل المسؤولية واللهو واللعب والرحلات والسهر وما إلى ذلك.

وقد نجد عكس ذلك عند الشخصيات الإنطوائية التي تجد في الإبعاد عن الناس المتعة والراحة والسعادة، وبصاحب ذلك الدخول في عالم الخيال وأحلام اليقظة .. وربما تجد الشخصيات الوسواسية راحتها وسعانتها في النظام والنظافة والدقة والإلتزام في أنماط مقتنة وحقيقة تحكم شؤون حياتهم .. وهناك نماذج أخرى كثيرة، كل يجد راحته بالطريقة التي تتلاءم وتناسب طبيعة ومتطلبات صفات شخصيته.

نطقه إلى حدوث ربط بين الرئتين (مركز الجهاز التنفسي) وبين القلب، وبؤدي إلى انتظام ضربات القلب بصورة طبيعية.

وهكذا يستطيع الإنسان أن يصل بجسده إلى حالة الاستقرار ويفقد كل الطاقة الزائدة والسلبية ومن ثم يشعر بالراحة والاستقرار النفسي ليكون الإنسان نشيطاً، وايجابياً في مجتمعه .. يسعى إلى مستقبل أفضل.

فحرف "الالف" يصدر من المنطقة التي تعلو منطقة الصدر أي بدايات التنفس، وبؤدي تكراره لتنظيم التنفس والإحساس بارتياح داخلي .. وحرف "اللام" يأتي نتيجة لوضع اللسان على الجزء الأعلى من الفك وملامسته ، وهذه الحركة تؤدي لسكون وصمت ثوان أو جزء من الثانية مع التكرار السريع وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس .. أما حرف "الهاء" الذي مهد له بقية حرف اللام، فيؤدي

لفظ الجلالة يفرغ شحنات التوتر والقلق بصورة عملية ويعيد حالة الهدوء النفسي والانتظام التنفسي. وأكد الباحث أنه أجرى الدراسة على مدار 3 سنوات على عدد كبير من المرضى منهم لا ينطقون العربية، وكانت النتائج مذهلة خاصة للمرضى الذين يعانون من حالات شديدة من الاكتئاب والقلق والتوتر وأوضح الباحث بصورة عملية فائدة النطق بلفظ الجلالة "الله".

من فضلك .. تأمل عمل الله

- يكسر بخاطرك بحبيب متعلق بيها، ويخليله يسيبيك علشان ينجيك من اسلوبه الجارح بعد الجوار.
- يكسر بخاطرك في مجموع الثانوية العامة علشان يبعد عنك كلية مكتتش هتمشي فيها.
- يكسر بخاطرك بحلم كان نفسك تحققه علشان كان هيقلب بكا بواس.



- يكسر بخاطرك بجنين يموت او تأخير في الخلفه علشان يرحمك من ابن مريض مكتتش هتتحمل مرضه.

**تأكد ان ورا كل كسر؛ حياة جديدة مبهجة ..
مقولة "اللي اتكسر يتصلح" دي بتنطق على الله ..
لأنه هو اللي بيكسر وهو اللي بيسلاح ..
هو اللي بيجرح وهو اللي بيداوى ..**

من حوالي خمس شهور .. وانا نازل من شغلي وبأتكلم في التليفون، وقع من ايدي على السلام والشاشة اتكسرت، حاولت اشغله لكن منفعش. ووصلت البيت بصراحة متضايق لأنه مكملاً معايا شهر وكان سعره غالى جدا .. لقيت ابوايا بيقولي كلمنتك ومردش، حكتله اللي حصل .. قالى الحمد لله انه اتكسر .. طلبتك اكتر من عشر مرات علشان تستلم لي نتائج التحاليل من برج الأطباء وانت راجع في طريقك ومعرفتش اوصلك .. ولسه على النشرة بيقولوا لقوا قنبلة مرمية جنب برج الأطباء وملحقوش بيطلوا مفعولها وناس كتير اتصابت!!! اوقات ربنا بيكسر بخاطرك علشان ينجيك من جرح أو أصابة مؤكدة.

الآن بالمكتبات الكبرى .. الكتاب الذى انتظموه طويلا

رحلتي مع رفيق العمر د. إبراهيم الفقى زوجى واستاذى ومعلمى وحبيبي .. تأليف د. أهال الفقى

الكتاب الذى وثقته فيه د. أمال حياتها مع رفيق عمرها د. إبراهيم الفقى على مدار 45 عاماً منذ أن تقابلا لأول مرة وحتى وفاته



Wisdom Quotes

"Be more concerned with your character than your reputation, because your character is what you really are, while your reputation is merely what others think you are."

[John Wooden](#)

"Knowledge speaks, but wisdom listens"

[Jimi Hendrix](#)

"Our character is what we do when we think no one is looking "

[Unknown](#)

"Speak when you are angry, and you will make the best speech you'll ever regret"

[Lawrence J. Peter](#)

"Appear weak when you are strong, and strong when you are weak"

[Sun Tzu](#)

"A word of encouragement during a failure is worth more

than an hour of praise after success."

[Anonymous](#)

"Never deprive someone of hope; it might be all they have"

[Unknown](#)

"In the eyes of a child you will see...the world as it should be"

[Unknown](#)

"The truth is hard to swallow when you're choking on your pride "

[Tajada](#)

"In the eyes of a child you will see...the world as it should be"

[Unknown](#)

"The quieter you become, the more you can hear"

[Unknown](#)

"You can tell whether a man is clever by his answers. You can tell

whether a man is wise by his questions "

[Naguib, Mahfouz](#)

"God grant me the serenity to accept the things I cannot change, courage to change the things I can, and wisdom to know the difference."

[Reinhold Niebuhr](#)

" I've always believed that a lot of the trouble in the world would disappear if we were talking to each other instead of about each other."

[Ronald Reagan](#)

"Many people have ideas on how others should change; few people have ideas on how they should change"

[Tolstoy](#)

"When you realize God is all you have, you realize, God is all you needed in the first place"

[Unknow](#)

Facts of Life

Don't educate your children to be Rich .. educate them to be Happy .. so when they grow up they will know the value of things not the price.

The One who loves you will never leave you because even if there are 100

reasons to give us, he will find one reason to hold on.

You are loved when you are born .. You will be loved when you die .. In between you have to work hard to be loved

The important things in life

A philosophy professor stood before his class with some items on the table in front of him. When the class began, wordlessly he picked up a very large and empty mayonnaise jar and proceeded to fill it



with rocks, about 2 inches in diameter.

He then asked the students if the jar was full. They agreed that it was.

So the professor then picked up a box of pebbles and poured them into the jar. He shook the jar lightly. The pebbles, of course, rolled into the open areas between the rocks.

He then asked the students again if the jar was full. They agreed it was.

The professor picked up a box of sand and poured it into the jar. Of course, the sand filled up the remaining open areas of the jar.

He then

asked once more if the jar was full. The students responded with a unanimous "Yes"

"Now," said the professor, "I want you to recognize that this jar represents your life. The rocks are the important things – your family, your partner, your health, your children – things that if everything else was lost and only they remained, your life would still be full. The pebbles are the other things that matter – like your job, your house, your car. The sand is everything else, the small stuff."

"If you put the sand into the jar first" he continued, "there is no room for the pebbles or the rocks. The same goes for your life. If you spend all your time and energy on the small stuff, you will never have room for the things that are important to you. Pay attention to the things that are critical to your happiness. Play with your children. Take your partner out dancing. There will always be time to go to work, clean the house, give a dinner party, or fix the disposal".

"Take care of the rocks first – the things that really matter. Set your priorities. The rest is just sand".





انصرفت مذهولة ثم دخلت محل كافيه، وطلبت من النادلة فنجانا من القهوة .. فأتت النادلة بطلبها .. فلفت نظر المرأة الغنية شحوب وجه العاملة وكبر بطنها .. فسألتها: ما لي أراك متعبة؟ .. فأجبتها: لأنني على وشك ولادة .. فقالت المرأة: ولما لا ترتاح؟ .. قالت العاملة: أعمل لك أوفر تكاليف ولاتني.

ذهبت العاملة إلى المحاسب لتأتي بالباقي من حساب المرأة، التي كانت اعطتها نقود ورقية تساوى قيمة القهوة عشرة أضعاف .. لكنها لم تجد المرأة .. وإنما وجدت ورقة صغيرة مكتوب فيها "تركت باقي الحساب هدية لك" .. ففرحت المرأة كثيرا، وعندما قلت الورقة وجدت كلاما آخر "وتركت ما تحت الطاولة هدية لمولودك!"

كانت العاملة تصرخ من الفرح وهي ترى مبلغ يساوى مرتبها 6 أشهر .. لم تتمالك دمعتها من الفرح، وذهبت سريعا إلى المنزل، وهي متشوقة لإفراح زوجها الذي كان يحمل هم تكاليف الولادة.

دخلت المنزل مسرعة تندى زوجها الذي تعجب من عودتها على غير وقتها، وخشى أن تكون شعرت بالألم الولادة .. فوجدها تقول له "إبشر يا آدم .. لقد فرجها الله علينا".

تذكر .. أن الخير سيعود إليك حتما .. فإذا فعلت الخير مع من تجبيه.

القصر تبين أن هذا الشاب هو أبن الملك والوريث الوحيد والشرعى للملك، ولكنه فقد ذاكرته أثناء تمارين الفروسية.

وعندما عاد الشاب إلى قصره وملكه، قرر أن ينقل الترزي وأبنائه للقصر، ويعيشوا معه جراء عمل الخير الذي قام به.

والحكمة من هذه القصة أن نترك الأمر بيد الله، فهو المدير لكل شئ وبالتأكيد سوف يعود صبرنا خيرا.

* * * *

اعمل الخير .. وسيعود لك حتما

وقفت إمرأة ثرية على خط سريع بعد أن تعطلت سيارتها .. لوحظ بيدها للسيارات المسربعة لكن لم تقف لها .. مضى عليها الوقت



وخشي حلول

الظلم .. وفجأة توقفت سيارة قديمة يسوقها شاب .. نظرت إليه .. وتردبت هل تصعد أم تبقى مكانها !! .. كانت تخشى من الطمع بها لأنها يبدو عليها الثراء .. لكن قررت الصعود.

وفي الطريق سالت الشاب عن إسمه وعمله وقد كان يظهر عليه الفقر وال الحاجة .. فأخبرها ان اسمه "آدم" وعمله سائق أجره .. فاطمأنـت، وعاتـت نفسـها لسوء ظـنـها به .. بعد أن لـفت نـظرـها أن الشـابـ كانـ مؤـديـاـ ولمـ يـلـتفـتـ إـلـيـهاـ.

وصلـتـ إـلـىـ المـدـيـنـةـ، وـطـلـبـتـ النـزـولـ .. وـعـنـدـماـ تـوـقـفـ سـأـلـتـهـ: كـمـ حـسـابـكـ؟ـ .. فـأـجـابـهـاـ: لـاـ شـئـ!!ـ مـضـيـفـاـ: اـجـرـتـ .. أـنـ تـفـعـلـ الـخـيـرـ مـعـ مـنـ تـجـبـيهـ.

اترك الأمر بيد الله

"من يتوكل على الله فهو حسـبـه .. لا بد أن تكون على يقين بأن كل ما يجري لنا مدرج تحت "الخير" حتى لو أن حـنـناـ أـصـابـناـ فـإـنـهـ لـنـ يـدـوـمـ .. نـرـضـ بـمـاـ قـسـمـ اللـهـ لـنـاـ تـاتـيـنـاـ الـدـنـيـاـ رـاغـمـةـ .. إـذـاـ تحـولـ مـاـ نـمـلـكـ إـلـىـ خـيـرـ "ـيـارـبـ خـابـ أـمـلـ الـأـرـضـ وـأـمـلـ السـمـاءـ وـنـقـولـ لـنـ يـخـيبـ".

كان هناك ترزي يعمل ليل نهار، دون أن يستطيع تأمين قوت يومه .. وفجأة وقف على باب بيته، وهو بالرجل هربا من الحياة البائسة التي يشعر بها .. فهو لا يستطيع أن يؤمن قوت أطفاله.

وعندما خرج، بدأ يمشي في طريق طويل، وبصارع قلبه الذي بدأ ينفطر على أبناءه الذين تركهم بدون طعام أو مصدر رزق، ولكنه تذكر أن الله لا يترك أحد.

وبعد أن مش لفترة وجيبة، سمع صوت أنين شخص يتبعـثـ من تحت الجسر، فأـهـالـ بـرـأـسـهـ قـلـيـلاـ، حتى رـأـيـ شـابـاـ يـجـلـسـ ولاـ يـقـويـ علىـ الـحرـاكـ، وـكـانـ يـبـكيـ بـحـرـقـةـ لـفـقـدانـ ذـاـكـرـتـهـ التيـ ماـ عـادـ يـتـذـكـرـ بـهـ أـحـدـ.

عـنـدـهـ قـرـرـ هـذـاـ التـرـزـيـ أـنـ يـأـخـذـ بـيـدـ الشـابـ وـيـنـقـلـهـ لـلـعـيـشـ عـنـدـ أـوـلـادـهـ، عـلـهـ يـنـفـعـهـ فـيـ يـوـمـ مـنـ الـأـيـامـ، أوـ يـكـسـبـ بـهـ الـأـجـرـ.

وعـنـدـمـاـ أـحـلـ الشـابـ ضـيـفـاـ عـلـىـ التـرـزـيـ، وـبـدـأـ يـتـعـاـلـمـ مـعـهـ، أـحـسـ بـطـيـبـةـ قـلـبـهـ، وـعـطـفـةـ، وـقـرـرـ أـنـ يـتـعـلـمـ مـنـهـ مـهـنـتـهـ.

وـفـيـ أـحـدـ الـأـيـامـ خـرـجـ التـرـزـيـ وـالـشـابـ لـلـتـنـزـهـ، وـعـنـدـمـاـ رـأـتـهـ جـمـاعـةـ الـمـلـكـ، ظـهـرـتـ لـفـةـ شـيـدـةـ عـلـىـ وـجـوهـهـمـ، وـتـوـجـهـوـاـ إـلـىـ الشـابـ قـائـلـينـ "ـسـيـدـنـاـ الـمـلـكـ"ـ .. فـتـعـجـبـ التـرـزـيـ وـكـذـلـكـ الشـابـ، وـعـنـدـمـاـ ذـهـبـاـ إـلـىـ



الأكاديمية العالمية للمدربين

International Trainers' Academy

اصرارا على تكملة مسيرة المفكر ورائد التنمية البشرية د. إبراهيم الفقى - رحمة الله، ومن منطلق حاجة الإفراد على فهم ذواتهم بصورة صحيحة، وتنمية قراتهم، وتحقيق الإتصال الفعال بالآخرين، وتطوير الأداء لتحقيق مستقبل أفضل سواء على مستوى الفرد أو المجتمع ومن ثم العالم مما يحقق السلام والعدل، فيعود الإنسان إلى الفطرة السليمة التي تساهم في نقاوة الجانب الروحاني .. جاءت فكرة تأسيس "الأكاديمية العالمية للمدربين"

وتقوم مبادئ الأكاديمية على قيم إنسانية بحثة مدعمة بأحدث تقنيات علوم التنمية البشرية، وتسعى إلى احتواء خبراء ومدربين تطوير الأداء الإنساني، لتبادل المهارات والخبرات فيما بينهم، وأيضاً لنشر رسالتهم السامية في العالم التي هي أساساً مبنية على تعاليم وأفكار المبدع د. الفقى - رحمة الله.

3. الحصول على دبوس "مدرب معتمد".

4. وضع أسماء الأعضاء في كادر المدربين المحترفين للأكاديمية.

5. الإعلان عن دورات الأعضاء في الموقع الإلكتروني لمجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية (蒙特利尔 - كندا) مجاناً خلال فترة العضوية.

6. تقديم الدعم الفني لتطوير دورات الأعضاء.

استثمار العضوية:

100 دولار سنويا، وتدفع بإحدى الطرق التالية:

1. بتحويل مصرفى إلى حساب "مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية" والمرفق ببياناته في الصفحة التالية.

2. نقداً للوكيل الحصري للمركز الكندى للتنمية البشرية المتواجد في بلده والمعلن عنهم بالموقع الرسمي لدكتور إبراهيم الفقى.

ملحوظة:

• يرجى استيفاء بيانات استثمار العضوية (الموجودة لاحقاً) وتسليمها عن دفع الاشتراك السنوى بالأكاديمية.

• عند الدفع بتحويل مصرفى، يرجى إرسال (باليميبل) صورة من قسيمة التحويل واستثمار العضوية على العنوان التالي:

info@ibrahimelfiky.com

• سيتم قبول المنتسبين إلى "المؤسسة العربية الكندية للمدرب المحترف" التي تم وقف نشاطها، والذين لم تنتهي عضويتهم بعد، دون دفع اشتراك إلى أن تنتهي عضويتهم في المؤسسة.

لائحة الأكاديمية:

1. الالتزام بنشر رسالة رائد التنمية البشرية د.

ابراهيم الفقى - رحمة الله.

2. الإنتماء للمجموعة والتخلص عن الإنتماء الشخصي.

3. الحفاظ على السرية التامة لكل ما يدور في اجتماعات الأعضاء.

4. التعاون الكامل بين الأعضاء وتبادل الخبرات.

5. عدم التحدث بالسوء على المؤسسات التربوية الأخرى أو الغير.

6. العطاء المستمر للآخرين.

7. استمرار الدراسة والبحث العلمي في مجال تطوير الأداء البشري.

شروط الالتحاق:

1. حضور دورة "المدرب المحترف المعتمد" أو ما يعادلها من مركز تدريبي معترف به.

2. احترام اللائحة الداخلية للأكاديمية.

3. العمل في التدريب بصفة دورية.

4. القدرة على استخدام دورات تربوية تناسب كافة الاحتياجات.

5. القدرة على التحدث أمام الجمهور بثقة وثبتات.

6. الإشتراك في انشطة الأكاديمية.

7. الالتزام بأهداف التنمية البشرية.

مميزات العضوية:

1. اعتماد أول دورة تدريبية للأعضاء مجاناً ثم بعد ذلك ب الاستثمار خاص.

2. الحصول على شهادة "مدرب معتمد" من إحدى شركات "مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية".

(استمارة العضوية)

بيانات شخصية		
	الأسم	
	العنوان	
العمل:	موبايل:	
	المنزل:	
	الهاتف	
	الإيميل	
	رقم القومي	
بيانات مهنية		
مكان العمل	المهنة	
	عنوان العمل	
المؤهلات العلمية (يرجى كتابة آخر ثلاثة مؤهلات علمية)		
السنة	المعهد	.1
السنة	المعهد	.1
السنة	المعهد	.1
إقرار وتوقيع		
أقر أنا الموقع أدناه بصحة البيانات عاليه، وإنني اطلعت على لائحة الإكاديمية وملتزم بها ومؤمن بمبادئها ..		
التاريخ:	التوقيع:	

إلى اللقاء في العدد القادم



نشكركم على قراءتكم
لهذا العدد من المجلة الإلكترونية

واحة ابراهيم الفقى

كما نشكر كل من شارك فيها
ويسعدنا تلقى اقتراحاتكم
ونعتذر لكل من لم ننشر مشاركته
كما نعتذر عن أي خطأ نحوى أو لغوى
جاء بها سهوا
ويشرفنا مشاركتكم لنا
فى تحرير العدد القادم
على ألا تتعدي الكتابة صفحة واحدة.

مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية

تلفون : 1 (514) 624 - 2322

email: info@ibrahimelfiky.com

www.ibrahimelfiky.com