

رسالة إلى أحب الناس لقلبي

د. إبراهيم الفقى



ليس من السهل أن أكتب إليك أو عنك لأن عشرة السنين اختصرتنا فى شخص واحد يتواصل ويدرك كل منا الآخر دون حديث .. لم أتوقع يوماً ما مثل غيري أن تغيب عنا جسدياً،

ولكن روحك تحلق فوقنا فى آفاق الحياة الرحبة فى كل مكان وزمان، وتعاليمك وأفكارك تشعرنا بأنك لازلت بيننا مثل كل الخالدين والمبدعين الذين رحلوا عنا .. انرت لنا الطريق بعلمك، ومنحت لنا الأمل فى حياة أفضل، وغيرت حياة الكثيرين بعد أن كانت تتسم بالسلبية، وحفرتنا على تخطى التحديات مهما بلغت صعوبتها، ونشرت الحب بيننا فاصلحتنا مع أنفسنا والآخرين فأصبحنا نحب الحياة أكثر من قبل، ومع كل كلمة من كلماتك كنت تقربنا إلى الله عز وجل .. والآن جاء دورنا لنرد لك ولو جزء مما قدمته لنا، بإستكمال رسالتك كما أوصيتنا، ووفق تعاليمك ومبادئك التى غرستها فينا ونعاهدك ألا نحيد عنها، وفوق ذلك كله بما يرضي الله سبحانه وتعالى .. وإلى أن نلقاك سنتذكر أن نعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتنا نعيش بحب الله سبحانه وتعالى أن نتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين نعيش بالعلم والكفاح .. بالفعل والإلتزام .. بالمرونة والصبر .. والحب ونقدر قيمة الحياة ، ، ،

أمال الفقى

ترحب أسرة تحرير المجلة بمشاركة كل محبى وتلاميذ المبدع

د. إبراهيم الفقى

فى تحرير صفحاتها لنشر رسالته وعلومه ومفاهيمه ومبادئه الراقية حتى تكون صدقة جارية على روحه الطاهرة

اسرة التحرير

صاحبة الإمتياز
ورئيسة التحرير
أمال الفقى

مديرة التحرير
ايدا صادق

هيئة التحرير
محبي وتلاميذ
المفكر ورائد
التنمية البشرية

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

مكاتب التمثيل
القاهرة
مركز تغيير
9 شارع حسن الشريف
الحي الثامن - مدينة نصر
تليفون 01115000075 (2)
01020226363 (2)

ليبيا
مركز الهالة الأفضل
ليبيا - طرابلس - حي الأندلس - بوابة
الأندلس - مكتب رقم 54
تليفون: 918835914 (218)
217167565 (218)

اليمن
مركز صناع القرار
صنعا - حده - جولة المصباحي
البرج الكندي
تليفون: 711 197 475 (967)

"الحرية"

ملكية شخصية في إطار جماعي



أعلم جيدا أنه موضوع شائك تختلف حوله الآراء، ولكننا نحتاج إلى مناقشته بصوت مسموع نظرا لأهمية تأثيره في مجتمعاتنا، ولذا عندما دعيت لحوار مفتوح مع الجمهور في إحدى ليالي شهر رمضان الماضي، اخترت أن أطرح مثل هذه الأسئلة وخاصة على فئة الشباب، لأرى ماذا يعنى مفهوم "الحرية" بالنسبة لهم، وماذا يريدون فعله بعد الحصول عليها .. وسأنتقل إليك بعض الآراء التي سمعتها في بداية الحوار:

هذه المرحلة من النمو يظهر تأثير البرمجة السابقة للمراهق (أو المراهقة)، التي يتحدد معها نوعية سلوكه تجاه تحقيق رغبته في الإستقلال أو الحصول على مساحة أكبر من الحرية .. فإما يتخذ سلوك المراهق منحى سلبيا أو منحى إيجابيا.

فمن جهة المنحى السلبي، يكون سلبيا منفلقا نتيجة عدم القدرة على التعبير عن الرغبة في الإستقلال، مما يتسبب عنه المزيد من الإحباطات النفسية وفقدان الثقة في النفس وانخفاض التقدير الذاتي، وإما أن يكون سلبيا ثوريا متمثلا في عدم طاعة الوالدين ومن هم أكبر منه سنا، والتمرد على كل القيم والضوابط الأخلاقية، والثقة المفرطة في الآراء الشخصية حتى لو كانت بعيدة عن أي منطق مقبول، واستخدام العنف والحدة في تحقيق الرغبات. أما عن المنحى الإيجابي لسلوك المراهق الذي ينتج عن البرمجة السابقة، فيكون بقبول الحرية في ظل إطار الضوابط والقيم الاجتماعية والدينية، مما يساهم في تنمية شخصيته وإنكاء

• "الحرية" الحقيقية بالنسبة لى تتمثل استناعتى أن أقول "لا" بكل شجاعة لما لايتوافق معي.
• "الحرية" كلمة فضفاضة فلا أحد يحق له أن يكون حرا ويفعل ما يشاء، مادامت حريته ستنتسبه حقوق الآخرين وتسبب إزعاجا لهم.
سمعت الكثير من الآراء، وجاء اختياري لبعض منها لما تعبر عنه من وجهات نظر مختلفة لمفهوم "الحرية" فالطفل عندما ينمو إدراكه لما يدور حوله، يسعى دائما، سواء واعيا أو لا واعيا، إلى تحطيم القيود التي تفرض عليه من الآباء ومن هم أكبر منه سنا. وعندما يصبح شابا يكون أكثر تشبها بالاستقلال، وأكثر رغبة في تحطيم جميع القيود والضوابط العائلية والاجتماعية التي تحد من حريته، وذلك كنوع من إثبات شخصيته وتأكيدا للآخرين أنه تجاوز مرحلة الانقياد للآباء أو الكبار، ومن مظاهر تلك المرحلة العناد الشديد عند النقاش مع الوالدين، أو مع من هم أكبر منه سنا، ورفض قبول آرائهم لإراديا دون تفكير في مدي صحتها، في محاولة للخروج عن طاعتهم، وكسر ما يعقد أنه حصار عليه. عند

• "الحرية" بالنسبة لى شئ مهم مثل الهواء الذى أنتنفسه لكي أعيش، لأن كل شيء أفعله أو أقوله سواء على مستوى الأسرة أو خارجها عليه قيود تكاد تخنقنى، ولم أعد أتحمّل هذا الوضع، وأريد أن أشعر بأننى حر أفعل أو أقول ما أشاء وقتما أريد!
• "الحرية" كلمة مرادفة للإنحلال، والدليل على ذلك انتشار الانفلات الأخلاقي في المجتمعات الغربية، ولذا فعدم وجودها هو نوع من الإلتزام والواجب الدينى!
• "الحرية" بالنسبة لى هي الطريق الذى أتعلم منه معنى "المسئولية" فمن خلال حريتي في اختيار الشيء الذى أرى أنه يناسبنى، سأكون مسئولا عن نتيجة هذا الإختيار سواء كانت إيجابية أو سلبية، في حين إذا كان هذا الإختيار هو قرار الآخرين، فهذا أمر يعلمنى اللامبالاة في حياتي، لأنى في النهاية سأكون غير مسئول عن نتيجة هذا الإختيار.
• كيف أعطى لأبنائي حرية التصرف فى شئونهم وهم أقل منى خبرة فى الحياة، وأراؤهم تمثل طيش شباب؟! وتقييد حريتهم فى الإختيار نابع من حبى لهم وخوفي عليهم .. أي هو نوع من الحماية لهم.

روح الإبداع فيه، وهو ما يعود بالمنفعة عليه وعلى وطنه.

وهناك قطب أساسي في هذه القضية له دور مهم في تحديد أو تشكيل المسار الذي يتخذه المراهق (أو المراهقة) نحو الحصول على مزيد من الحرية، وهو الوالدان، ومدى وعيها وتفتحها لتحقيق متطلبات أبنائهما وفقا لمتغيرات العصر، وإعطائهم المزيد من الإستقلالية في شؤونهم الخاصة، بما لا يخالف قيمنا الشرفية والدينية. فصراع الأجيال شيء منطقي وصحي في كل العصور، ومادام أن كل جيل يتفهم وجهة نظر الجيل الآخر وفقا لمتطلبات العصر الذي ينتمي إليه الجيل الآخر، عندئذ سيحل الإحترام والتقدير مكان الصراع السلبي والتناحر بين الأجيال. وبمواجهة صريحة مع النفس سيجد كل الآباء أنهم عندما كانوا في عمر أبنائهم كانت لهم تطوعات - أيضا - للحصول على المزيد من الاستقلالية، فلماذا نحرم أبنائنا من حق كنا في الماضي نكافح من أجله؟!

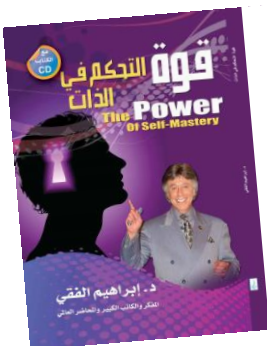
وعدم تفهم الآباء لمتغيرات العصر الذي يعيش فيه الأبناء يؤدي إلى صراع، نتيجة اختلاف الرؤية ورد الفعل تجاه الأشياء والأحداث، مما يسبب صداما ثم قطيعة وفي النهاية تنفكك أسريا. ولذا تظهر الحاجة إلى أن لا يقف الآباء عثرة أمام تلبية

احتياجات أبنائهم إلى المزيد من الاستقلالية والاعتماد على النفس في اطار من المراقبة الحكيمة والتوجيه والإرشاد، ومادام هناك أساسا تربويا دينيا فهذا ضمان كاف للإستقامة. ومن الخطأ إطلاق العنان للأبناء بأسم الحرية، لأن مثل هذا النوع من الحرية غير الموجهة له مخاطر وآثار سلبية وتدميرية للشخص نفسه وللمجتمع. وفي المقابل يجب على الأبناء الإستفادة من خبرة آبائهم، الإصغاء إلى توجيهاتهم، وأن يكونوا على يقين بأن الحرية المطلقة التي بلا انضباط أو حدود هي أساس الانفلات الأخلاقي، وأحد أهم أسباب البعد عن الله سبحانه وتعالى، وهو ما يفسد الحياة بأكملها، لأنها تدفع الإنسان إلى الاندفاع نحو تلبية انفعالاته دون التفكير في ما إذا كانت هذه الانفعالات خطأ أم صوابا، ومع تكرار الأمر يصبح الإنسان عبدا لهذه الانفعالات .. إذا أين الحرية في ذلك؟!

فالوجه الصحيح للحرية هو أن يمارسها الإنسان للتعبير عن شخصيته، ولكن ليس على حساب مجموعة القيم التي تنظم الحياة من حوله .. فعندما يتحكم الفرد في رغباته التي تتعارض مع الضوابط الدينية والاجتماعية، فهذا نوع من الحرية نابع من سلوك واع، يأتي

منسجما مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومن هنا يتضح لنا أنه من شروط ممارسة الحرية أن يتكون الشخصية ناضجة وقادرة على الإختيار والفعل السليم، وليس من حرج على الإنسان الذي ينقصه الإدراك والفهم أن يمارس حريته تحت رقابة شخص آخر واع تجنباً لإزعاج الغير.

أعزائي القراء .. اختتم كلماتي بما قاله الأديب والمفكر الكبير د. مصطفى محمود، من أن الحرية وحدها لا تسعد الإنسان إذا اجتمع معها الفراغ وتوافر الإمكانيات، ولم يكن معها هدف تشغل بتحقيقه، عندئذ تتحول إلى محنة وملل وتلف عصبى. إذن الحرية الواعية تتطلب "النضج النفسي"، والمقصود به استقرار النزعات الغريزية في الإنسان التي تكون متناقضة مثل: تأكيد الذات والتبعية، والحب والكراهية، الثقة في النفس والخوف، وما إلى غير ذلك .. فهذه النزعات تحتاج إلى سلطة ضابطة يبدأ معها نمو شخصية الإنسان، فيصبح قادرا على أن يمكس بزمام أموره، ومن ثم توجيه وتوظيف احتياجاته في تحقيق خيره وخير مجتمعه، ومن هنا تصبح الحرية التي يمارسها هي حرية واعية يحترمها ويتقبلها الآخرون. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.



احصلوا على نسختكم
من إصدارات
د. الفقى

info@ibrahimelfiky.com

لغة الجسد وكيفيه إيجادها

بقلم فريد توفيق

لماذا عندما ترى شخص يبتسم في وجهك، ترد عليه فوراً بالبسمه في وجهه؟ .. والإيجابه" إن عقلنا ييستنفر عضلات الإبتسام لدينا عندما نرى بسمه في وجهنا ولذا نرد على البسمه بمثلاها .

"عدوى الإبتسامه" .. عندما يبتسم احد لى فإننى أبادله الإبتسامه وعندما يراك جيرانك دائما مبتسما وانت تخرج من منزلك، فدائما ستراهم يبتسمون لك عندما يروك من اول وهله وكأنهم يحاولو يسبقوك



فى الإبتسام، بسبب عدوتهم منك فى البسمه .. فالإبتسامه من لغه الجسد، ولذا يجب أن تركز إنتباهك عليها.

و"المصافحة" أيضاً هى من لغة الجسد .. فعندما تصافح أحد ركز إنتباهك على طاقة يده فقد تغنى عن كثير من الكلام ، وكثير ما نلاحظ أشخاص يقوموا بالمصافحه باليد بطريقه تجعلنى ارحب بهم كثيرا، والعكس صحيح، يوجد أشخاص يقوموا بالمصافحه بطريقه تجعلنى لا أريد أن اقوم بالمزيد من الكلام معهم وأريد ان انصرف.

- أحاسيسك ويقتظتها التى تقل شيئاً فشيئاً.
- رغبتك فى التواصل الإجتماعى.
- رغبتك فى الأكل والشرب.

والآن تخيل العكس تماماً – إستيقظت من النوم وجدت زوجتك تجرى عليك بكل حب وحنان، وتدعو لك وأنت ذاهب إلى العمل .. ثم وجدت زميلك فى العمل يقابلك بكل حراره وود ويقول لك إتفضل انا عملت حسابك معايا فى الفطار .. وعندما قابلك مديرك أعطاك مكافاه لتميزك هذا الشهر فى إنتاجك المهنى .. وبالا الحظ فقد إتصلت زوجتك وتقول لك – حبيبى ماما جت وجات معاها متطلبات البيت ومش عايزه تحاسبنى وبتقول أنك كثير جبتلها حاجات، وده أقل واجب عليها لاحظ الان وضعك الجسمانى ومستويات المحفزات لديك ومستويات طاقتك ويقتظها أحاسيسك ومدى قدرتك على التواصل الإجتماعى ورغبتك فى الأكل والشرب.

توضح التجربه التى أديتها حالاً كيف تعمل كل خليه من خلايا جسدك كأداه مستقله للتواصل مع الآخرين وهذا يجعلك أكثر إهتماما بلغه جسدك.

"إذا لم يكن وجهك بشوشاً،

فلا تفتح متجراً" .. مثل صينى

"الإبتسامه" من اسرار"النكاه الإجتماعى" .. فالإبتسامه من احسن السبل، لكسب جميع الأشخاص لأنها أول ما تجذب الناس إليك. وسؤال:



تخيل إنك إستيقظت من النوم وفجأه تجد زوجتك تقول لك إنك أصبحت سلبي أو ممل .. ثم ذهبت إلى العمل تجد زميلك يتعامل معاك بجفاء، تحت حجه إن أسلوبك أصبح لا يعجبه وإنه استحملك كثير لكى تتغير وانت كما انت، واصبحت لا تطاق.

ثم طلبك مديرك وناقشك فى مواضيع تخص العمل، وكان رأيه إن إستراتيجيتك أصبحت، قيمه وغير فعاله .. ثم إتصلت بك زوجتك وتقول لك إن فواتير الكهرباء والمياه جاءت فجأه، وليس معها نقود كفايه لدفعها، نظراً لأرتفاع الفواتير، وانت للأسف ليس معك نقود كفايه لدفع الفواتير، كما ان ظروف العمل لا تسمح بطلب سلفه.

ركز الان فى هذا الإكتتاب التخيلى الحاد – ثم لاحظ ما يحدث لجسدك، ولاحظ الأشياء التالي:-

- إنحناء قامتك.
- وضع جسدك.
- مستويات طاقتك.



ترجمة المدربة هند عبد الفتاح

كيف نتحكم في الخوف؟

يرى البعض أن الخوف لا يمكن اقتلعه من جذوره وإنما يمكن تهدئة الشخص بحيث لا يصل لدرجة الهلع، ومن الممكن تخفيف الخوف بالعقل والحكمة وإعادة تقييم المواقف ووضعها في نصابها.

إن مفتاح التعامل مع الخوف هو التعرف على نوع الخوف الذي نعانیه، ثم تحويل هذا الخوف السلبي إلى أداة للتقدم. وبعبارة أخرى: إننا لا نستطيع أن نتحكم في مسار الأحداث وإذا كانت الأمور ستسير كما نريد أم لا، وإنما نستطيع أن نتعلم كيف نتحكم في أفكارنا وردود أفعالنا تجاه المواقف وسلوكنا، وبذلك نصل تدريجياً للخلاص من مخاوفنا.

النباتات مما يزيد النار اشتعالاً حتى تحرقهم ويموتوا جميعاً. وتحت وطأة هذه الظروف العصبية، تحدث سلسلة من الأحداث القوية في الجهاز العصبي لكل عامل.

فبمجرد اندلاع الحريق أبرز الخوف المثار التصرفات اللاإرادية للجهاز العصبي لكل عامل، فالجهاز العصبي يرسل إشارات للغدد أن تفرز المزيد من الأدرينالين ليساعد كل عامل بهذه الطاقة الجبارة أن يتعامل مع هذا الموقف الطارئ. هكذا رأينا كيف حرك الخوف قوى هذه الأجسام البشرية وجعلها تعمل بأعلى كفاءة لتدافع عن بقائها.

تخيل أيضاً لو كنت تسير في الشارع وفجأة لاحظت سيارة تأتي بأقصى سرعة نحوك .. بالطبع ليس أمامك سوى جزء من الثانية لتبتعد عن هذا الخطر .. إن لم تتحرك بأسرع ما يمكن ستقتل .. ستجد فجأة قوة غير عادية في كل جزء من جسمك تساعدك على القفز والجري بأسرع مما تتخيل وأنت في حالتك العادية! هذه القوة المذهلة التي تدب في كل جزء من جسمك يحدثها الخوف لأنه ينشط الغدد التي تفرز الأدرينالين فيجعلك تتحرك بمنتهى القوة وبشكل تلقائي دون تحليل أو منطق.

ويقصد روزفيلت أن يقول هنا إن الخوف سيبقى دائماً لكن علينا أن نتعلم كيف نتحكم فيه، كما يقصد أن من حق الشعب أن يخاف من الأزمة الاقتصادية، فقد يفقد الشخص وظيفته في هذه الظروف، وله كل الحق أن يخاف من المستقبل ولكن روزفيلت ركز شجاعته في الخطاب الذي قال فيه:

"لاندعوا الخوف يقتلعنا من جذورنا دعونا نعترف أن الخوف موجود ولكن يجب أن نوقفه عند مجرد وجوده في مكانه! فلنتحكم في مخاوفنا بدلا من أن نتركها تتحكم فينا"

فوائد الخوف

أولاً: ما هو الخوف؟ .. الخوف هو شعور سلبي قوي تلقائي مفاجئ عميق وردة فعل لحدث يتعذر التحكم فيه عند وقوع الحدث، نشأ نتيجة حدث معين تسبب في اضطراب نفسي استحوذ على الشخص في وقت ما.

كيف يكون الخوف مفيداً؟ .. دعني أذكر مثلاً بسيطاً يوضح كيف يعمل الخوف لمصلحتنا فقط عندما يكون معروفاً وواضح لدينا بشكل صحيح: تخيل لو حدث انفجار مفاجئ في أحد المصانع الكبرى أدى إلى اندلاع حريق ولاحظ عمال هذا المصنع، الحريق وكذلك اشتعال النار في

الاعتراف بالخوف

أن أهم أسرار التحكم في الخوف هو الاعتراف بـ "الخوف"! .. إذا اعترفت أنك تخاف فإنك بذلك تكون قد خطوت أول خطوة في طريق القضاء على الخوف .. وإذا تمكنت من أن تقول لنفسك "أنا أخاف" .. وإذا تمكنت أيضاً من أن تقولها للآخرين، فإنك في هذه الحالة تظهر الشجاعة أكثر من إظهار الخوف!

فالمعروف لدينا أنه يصعب على أي منا أن يعترف ببساطة أنه خائف أو مريض مما يعقد الأمور ويحول دون الخلاص من الأزمة.

ويرى علماء النفس العسكري -على سبيل المثال- أن الذي لا يخاف المعمارك هو المجنون فقط! فالخوف شيء طبيعي في هذه الحالة وظاهرة صحية، ولكن احذر أن تترك الخوف يقتل أفضل ما في شخصيتك. إذا ظهر الخوف على السطح، يمكننا أن نتحكم فيه ونحوه إلى شجاعة وقوة. لقد فهم الرئيس روزفيلت تلك الحقيقة العميقة، وفي أثناء الأزمة الاقتصادية الجسيمة في الولايات المتحدة خاطب الشعب الأمريكي قائلاً:

"إن أهم ما يجب أن نخاف منه في هذه الأزمة هو الخوف نفسه!"

كيف تصنع التغيير؟؟؟

بقلم أحمد خضر



نقاط ضعفك وتغلب عليها .. تعرف على نفسك أولاً قبل ما تقدم نفسك للآخرين ... ماتستناش من الآخرين يقدروك طول ما أنت مش بتقدر نفسك، وماتستناش إنك مرآة لأفكارك ومعتقداتك، ثقتك الداخلية أو عدمها

هاتنعكس على تصرفاتك، كل حاجة جواك هاتبان هاتبان ... حاول ماتستناش تقدير من الآخرين ... يكفي جدا تقديرك لنفسك، صدقني ده أجمل بكثير من إن الناس تلتف حواليك وتصفق ليك بمنتهى الحرارة ... وإننت من جواك عارف إنك ماتستاهلش.

لما الأمور تروح في إتجاه غير اللي بتتمناه غير فوراً طريقته وإستراتيجيتك ومفيش مانع تفشل مرة وإثنين وثلاثة المهم لما تفشل وتقع ... تقع على ضهرك علشان يكون وجهك باصص للسمما وتعرف تقوم وإننت باصص لفوق، ماتقعش على وجهك علشان ماييقاش في الأرض، وتفضل كدة طول العمر.

قال أحد الحكماء زمان "لا يوجد فشل ... بل خبرات وتجارب" ... بس المهم نستفيد منها بجد ... وماتستناش بكرة هاييجي ... هاييجي ... بس ياترى عملت إيه ولا هايكون مفاجأة؟؟؟

كام واحد فينا بيشتغل في أماكن أو بيئة مش بيطيقتها؟؟؟ كثير مننا بيروح الشغل وهو مش طابق نفسه ولا اللي حواليه وبمنتهى الإحباط يقول: صباح الخير (ملحوظة : أحياناً يرد عليه زميله في العمل: خير؟؟؟ وهاييجي منين الخير ياخويا؟؟؟) ويكمل باقي اليوم بإحباط وقناعة بإنه مش واخذ حقه.

الناس دي بتكون فاقدة الثقة في نفسها بدرجة رهيبه، وفي زملاء ورئيس العمل كمان ... بيقيموا بعملهم وعندهم إحساس أن الجو العام اللي هما فيه ضدهم طول الوقت، وده بيخليهم دايماً محبطين!!

لو كنت واحد من الناس دي ... عندي ليك خبرين كويسين ... الأول ... لست وحدك ... فيه كثير قوي كدة زيك

أما الثاني ... مش عارف إن كان كويس بالنسبة لك ولا لا، لإنك ممكن تكون سعيد بحالك كدة أصلاً (ف ياربت تقف هنا وماتكملش المقالة ... وكمان تقص المنطقة دي بالكامل من الجريدة) ... الخبر بيقول إن فيه أمل .. أيوه .. لإن المشكلة مش في العالم اللي حواليك ... المشكلة فيك إنت ... بتلوم غيرك لإن ده بيريحك أكثر ... إبدأ بتغيير نفسك أولاً علشان كل اللي حواليك يتغير ... شوف نقاط قوتك وركز عليها والمس

"القوة الذاتية"

بقلم محمد فرج



وسمة نزوعاً في كل فرد تشير الى تحقيق ذاته، فنرى حقيقة ما بداخلنا من صبر وجلد لتحديات الحياة ومن هنا ندرك القوة الضائعة من الأفكار اللحظية التي تأتينا ولا نعيها فقد تكون واحدة منها هي سبب سعادتنا ونجاحنا.

إن القوة الذاتية الداخلية التي تتملك الإنسان نتيجة ثقته بالله وبنفسه وتواضعه واحترامه لذاته تنعكس خارجياً وتجعله ناجحاً في حياته وأكثر تحكماً في تعاملاته وتواصله مع الآخرين، لأن القوة الحقيقية مكمناها بداخل كل انسان





دروس من الحياة Life Lessons

قال العامل الفقير للرجل: عفوا
ياسيدي .. محفظتك سقطت
منك، وأحاول اعادتها إليك! ..
"فلنحسن الظن بالآخرين"

نحن نعلم أن للتراييزة أرجل
ولكننا نتقبل أنها لا تسير ..
وأن للقلم ريشة ولكننا نتفهم أنه
لا يطير .. وأن للساعة عقارب
ولكننا متأكدون أنها لا تسع ..
وأن للباب يدا ولكننا لا نريد منه
أن يصفحنا .. وأن كثيرا ممن
حولنا لهم قلوب ولكنهم
لا يشعرون بها .. فلنتقبل ذلك ..
وأهم شي أن الله معنا

أراد إخوة سيدنا يوسف أن
يقتلوه (فلم يموت) !!
ثم أرادوا أن يمحي أثره
(فارتفع شأنه) !!
ثم بيع ليكون مملوكا
(فأصبح ملكا) !!

ثم أرادوا أن يمحو محبته من
قلب أبيه (فازدادت) !!
فلا تقلق من تدايير البشر
فإرادة الله فوق إرادة الكل
وإلى اللقاء في العدد القادم

انتبه!

إن الذي يمدحك بما ليس فيك
وهو راض عنك .. سيذمك بما
ليس فيك عندما يسخط عليك

حاول أحد الموظفين إيهام من
حوله أنه شخص مهم ..
فلما طرق رجل عليه الباب
سارع الموظف إلى حمل سماعة
الهاتف متظاهرا بأنه يكلم
شخصا مهما .. فلما دخل الرجل
قال له الموظف: "تفضل اجلس
ولكن انتظرني لحظة فأنا أحاول
حل بعض المشاكل" .. وبدأ
يتظاهر بأنه يتحدث في التليفون
لمدة دقائق .. ثم أغلق السماعة
وقال للرجل: تفضل ماهو سبب
زيارتك؟ .. فقال الرجل: "جئت
لإصلاح التليفون يا أستاذ!!"
فلتقبل أنفسنا كما نحن .. فإن
الناس تكره المتصنع.

أحس رجل بأن عاملا فقيرا
يمشي خلفه .. فقال الرجل في
نفسه: "هؤلاء الشحاذيين دائما
يلاحقوننا ليطلبوا مزيدا من
المال!!" في نفس اللحظة

شتم رجل أحد الصالحين ..
فالتفت الصالح إليه وقال له: هي
صحيفتك فاملأها بما شئت.

إذا قدت سيارتك وأذاك إنسان
فلا تنزعج .. واستخدم القاعدة
المكتوبة على المرآة الجانبية:
"الأجسام التي تراها هي أصغر
مما تبدو عليه في الواقع"

لا تخجل من أخطائك
فأنت مصنف من ضمن البشر
ولكن اجعل إذا كررتها
وادعيت أنها من فعل القدر.

عندما تنمو أظفارنا نقوم بقص
الأظافر، ولانقطع أصابعنا!!
وكذلك عندما تزيد مشاكلنا
مع الآخرين
يجب أن نقطع المشاكل
لا أن نقطع علاقاتنا
بالآخرين

لو ضربت طفلا ضربة خفيفة
وأنت "توبخه" لبكى
ولو ضربته ضربة أقوى
وأنت "تمارحه" لضحك
لأن الألم النفسي أشد إيذاء
من الألم الجسدي
فالكلمة تجرح

من شجرة واحدة يمكنك
أن تصنع مليون عود كبريت
ويمكن لعود كبريت واحد أن
يحرق مليون شجرة
"لاتدع موقف غضب واحد
يحرق صورتك أمام كل الناس"

رسالة حب وتقدير

بقلم د. فاطمة الروبي



عاش مشغولا
بالذهن والزمن
وبرمجه الافكار مهما
كانت الاعمار، وكان
مشغولا باقوى اعمدة
الاطوان .. وهم
الشباب ، وكان يجد

نفسه اب واخ وصديق لمن يلجأ له ، فكان بمثابة الاب
لابناءه يبيت فيهم الوعي والادراك والافكار
الاجيابه، ومات وهو يحمل في قلبه هموم
البشرية فهو رائد التنمية البشرية في
الوطن العربي (عامّة) وهدية من السماء
لمصرنا الغالية (خاص) فهو يملك
طاقة ايجابية فعالة لا يمكن ان تنتهي
الابرحيله (رحمه الله تعالى)
علمنا كيف نتعامل مع ذاتنا
ونطورها للافضل، وعندما نفكر في
الماضي كيف نجعله قوة دفع لصنع مستقبل
هائل، ونعتبر الماضي الفاشل
مخزون من الخبرات التي
نستخدمها في المستقبل.
وتعلمنا منه انه لا يوجد
مستحيل في الحياة، لان
بداخلنا قدرات ليس لها حدود ،
علمنا الحب والتسامح والثقة
بالنفس وبالآخرين والاحترام



العالمية، فقد علم بعض الامراء في الوطن العربي
فكانت له بصمة في كل مكان وزمان.

كان امله ان يرى مصر (وطنه الغالي) من اقوى الدول
احتراما وعلما وقيمة وعلى درجة عالية من الوعي
والادراك، وكثيرا ما ارى الالاف من المعجبين لكتور
الفقى (رحمه الله) يلتفون حوله في سعادة ورضا
ليعبروا عن حبهم وتقديرهم لعلمه واسلوبه المتميز.

بالنسبة لى، اقوى ما تعلمته من د.الفقى
(رحمه الله) ان اكون حذرة جدا تجاه
اللصوص الـ 12 حتى اصبحت افضل
في الركن الروحاني والتقرب من الله
(سبحانه وتعالى) والنجاح الذي لا
ينتهي ابدًا، وبدات اهتم بصحتي
وبالتالى اهتم بحياتي وتحسين
الحالة النفسية، وغيّرت العادات
السلبية الى عادات ايجابية تدريجيا
بقدر المستطاع، والبعد عن الغرور
والكبرياء والفرق بينهم وبين الثقة
بالنفس، ومن اقواله (رحمه الله)
كن متواضعا يرفعك الله
- كن خدوما يرفعك
الناس.

وعلمنا ايضا الاتزان
في الحياة عن طريق
الاركان السبعة، فالاتزان
هو مصدر الراحة

والسلام الداخلى، لذلك يقول د. ابراهيم الفقى (رحمه
الله) ان الطاقة الروحانية هي المصدر الاساسي للتحكم
في الطاقة السلبية الموجودة بداخلنا.

واخيرا ... لا استطيع القول بان د. ابراهيم الفقى
(رحمه الله) كان موسوعه معلومات، متعدد القدرات
والمهارات النادرة ذو الطاقة الايجابية، فهو الرائد
المتميز ذو الشخصية الجديرة بالاحترام والتقدير، فهو
لا ينسى عبر الزمان لانه ترك علم ينتفع به فهو صدقة
جارية على روحه الطاهرة

فهو في رحمه الله الواسعه وفي جنة الفردوس ان شاء
الله باعظم هدية من السماء والى السماء.

وأداب الحديث، وتعلمنا منه قيمة ادماج العلم بالثقافات
المختلفة والبحث عن المعرفة، وكيفية العيشة بالحب
والامل والكفاح وتقدير قيمة الحياة لانها هبة من الله
سبحانه وتعالى.

عندما تمشي في طريق مظلم مسود سرعان ما تجد
د. ابراهيم الفقى (رحمه الله) هو الشمعة المضيئة
التي تنير لك الطريق بالافكار والبرمجة الايجابية والامل
والصبر، وافضل ما تعلمته ان اواجه اعداء النجاح
بالنجاح والتميز المستمر.

د. ابراهيم الفقى (رحمه الله) هو الذي اكتشف قوة
الذهن والزمن .. هو معلم لكثير من الشخصيات

قوة التوجه

بقلم ميلاد فايز موسي



تصرفاتك الخارجية تجاه الآخرين، ايا كان نوعية وحجم التحديات التي تواجهها في الحياة، فأنت بالمعونة الالهية أقوى، وتبدو العوائق صغيرة أو كبيرة بالنسبة لك اعتمادا على حجمك أنت. فالغالبية العظمى من البشر ترى العوائق، وقلة قليلة هي التي ترى الأهداف .. والتاريخ يسجل نجاحات الفريق الثاني بينما لايجازى الفريق الأول.

ومعادلة الحياة هي "الحياة = أحداث + مشاعر" فأذا لم تستطع احيانا أن تتحكم في الأحداث التي تمر بك، إلا أنه يمكنك أن تتحكم في مشاعرك تجاهها، ولذا قم بتحويل كل شعور سلبي الى شئ ايجابي للتعلم في الحياة. أتخاف من الفقر؟ حوله الى العمل ايجابي .. أتخاف من الطمع؟ حوله الى كرم .. أتخاف من الرفض؟ حوله الى قدرة على التواصل.

فعندما تتحكم في مشاعرك تتحكم في حياتك .. وهناك مثل صيني يقول "تحل بالبهجة التي لاتشعر به، وسريعا ستشعر بالبهجة التي تحليت بها". ونصيحة علماء التنمية البشرية في هذا المجال تقول "تحل بالسعادة حتى العاشرة صباحا، وسوف تتولى بقية اليوم أمر نفسها".

هناك اختلاف بسيط بين الناس، ولكن هذا الاختلاف البسيط يحدث فارقا كبيرا في حياتهم .. والاختلاف هو التوجه .. اما الفارق الكبير فهو نوعية هذا التوجه ما اذا كان ايجابيا أم سلبيا؟

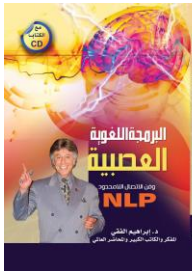
والمقصود بالتوجه هو عالمك الداخلي الذي يشمل صورتك الذاتية، مشاعرك نحو نفسك ونحو الحياة، معتقداتك، اختياراتك في الحياة.. والتوجه هو شعور داخلي يتم التعبير عنه بسلوكيات خارجية، وهو ايضا المعبر عن ماضيك والمتحدث عن حاضرك والمنتبئ بمستقبلك. ولكي تغير حياتك عليك أن تتخذ القرار بتحمل مسؤولية توجهك في الحياة، وأن تفعل كل ما في وسعك لكي يعمل في صالحك، ويأتي السؤال "كيف أتحكم في توجهي؟" والإجابة في التالي:

الصورة الذاتية: أي كيف ترى نفسك .. وليس كيف يراك الناس؟ أفحص الملصقات التي تضعها على نفسك، لان كل ملصق وكل اعتقاد غير سليم عن نفسك يعتبر بمثابة حاجز لن تسمح لنفسك بتجاوزه، وان مايصنع الفارق بينك وبين الآخرين يكمن في داخلك وليس في الآخرين .
مشاعرك نحو نفسك ونحو الحياة: انك اذا لم تغير مشاعرك الداخلية تجاه نفسك فلن تتمكن من تغيير

أن توجهك يضمن لونا على كل جانب من جوانب حياتك، لأنه أشبه بفرشاة طلاء خاصة بعقلك التي بإمكانها أن تغطي كل شئ بلون مبهج ملئ بالحياة، لتصنع تحفة فنية، أو أن تجعل كل شئ من حولك موحشا.

أننا بالسيطرة على توجهنا في الحياة وصورتنا الذاتية ومشاعرنا، سنؤثر في كل حياتنا. فأطباء وعلماء النفس يؤمنون الآن أن تبني التوجه المناسب له تأثير مباشر على أداء خلايا الجسم لوظائفها، وبالتالي أصبح من الممكن استخدامها في كبح الخلايا المريضة.

وتذكر دائما ان نجاح كل يوم يجب أن يتم الحكم عليه في ضوء الحبوب التي تزرع وليس الثمار التي تجني، وبالتوجه السليم نحيا في سعادة، ويكون يومنا حلو .. وبنعمة ربنا بكرة أحلى.



احصلوا على نسختكم
من إصدارات
د. الفقى

info@ibrahimelfiky.com

من واقع الحياة إلى كل أب وأم

في اليوم التالي .. اتجه الأب مع ولديه إلى المكتبة العامة، وهناك استعرضوا التقارير السنوية عن معدل دخل مختلف الوظائف في بريطانيا .. وقاموا بإلغاء كل وظيفة يقل دخلها عن الدخل الذي حدده بالأمس لشراء سيارة أحلامهم .. وفي النهاية توصلوا إلى عدد قليل من الوظائف .. وعن طريق المعلومات المتوفرة في المكتبة .. حددوا سوياً كيف يمكن لأي شخص أن يصل إلى واحدة من هذه الوظائف، وما هي الشهادات المطلوبة، وعن طريق أي كلية أو جامعة يمكن الحصول على هذه الشهادات .. وبالتالي كونوا قائمة أخرى بالجامعات والكليات مرتبطة بالقائمة الأولى .. بعد ذلك أخذوا يبحثون عن متطلبات القبول في هذه الجامعات والكليات، من معدل دراسي وما إلى ذلك، وسجلوا كل ذلك في قائمة تالفة.

وفي المنزل جلس الأب معهما، وقال لهما أن أول خطوة عليهما أن يقوموا بها الآن ليصلوا إلى ما يريدون هو أن يتفوقوا في دراستهم ليحصلوا على الدرجات المطلوبة التي ستؤهلهم للدخول في الجامعات المذكورة في القائمة. ومنذ ذلك اليوم، التفتا الولدان إلى دراستهما بشكل غير معهود، .. وتفوقا في دراستهما، وتم قبولهما على الفور في الجامعات التي يريدان، وبدء حياتهما العملية في القطاعات التي اختارها من ضمن تلك القائمة.

والآن، هما في أواسط العشرينات، أصبح أحدهما مديراً للفرع البريطاني لواحدة من سلاسل المطاعم المشهورة، والثاني يعمل في وظيفة مرموقة في واحدة من الشركات الكبرى في الشرق الأوسط .. وحققت هدفهما في اقتناء السيارة الفيراري.

ترى من منا يناقش مع أولاده في مستقبلهم في هذا العمر المبكر؟ .. ولا أقصد هنا أن نسألهم السؤال المعهود: ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟.. ليجيب الطفل بجواب تم تلقيه إياه بأنه سيصبح مهندساً أو طبيباً .. بل أعني وضع أهداف واضحة لهم يعيشونها، ومن ثم رسم الطريق الذي سيصل بهم إلى هذه الأهداف، بداية من سنواتهم الأولى في الدراسة..

وأنا على يقين من أن التواصل مع أبنائنا بهذه الطريقة العملية، سيمنحهم مستقبلاً أفضل، وأكثر روعة، ونجاحاً.

كان يجلس بجانبى في الطائرة رجلاً كبيراً في السن، من بريطانيا .. عرف نفسه بأنه يعمل مستشاراً في واحدة من كبرى الشركات العالمية .. وحينما عرفته بنفسه وأني مهتم بالطفولة .. قال لي وهو يبتسم: "سأخبرك إذن قصتي مع ولدي"

هذا الرجل لديه ابنان .. وحينما كانا في المرحلة الابتدائية .. لاحظ عليهما قلة اهتمامهما بدروسهم .. فأخذ يوماً يتحدث معهما .. وكان يعرف شغفهما الشديد بالسيارات .. فسألهما عن السيارة التي يريدان اقتنائها عندما يكبران .. فهتف الاثنان سوية: "فيراري..!"

فقال لهما على الفور: "إن مارأيكما أن نذهب الآن ونشاهد السيارة الفيراري التي ستشتريانها؟" .. وطار الولدان من الفرحة .. وبالفعل أخذهما والدهما إلى معرض سيارات فيراري .. وعندما دخلوا استقبالهم البائع، وسأل الأب كيف يمكن أن يساعده .. فأجابه الأب: "ولدي يريدان شراء سيارتي فيراري"

قال لي الأب بأن الحظ ساعده يومها بأن البائع فهم الرسالة، وأخذ يعامل الولدان وكأنهما مشتريين حقيقيين، وقال لهما بأن يختارا السيارة التي يريدان .. وبالفعل اختار الولدان إحدى السيارات المعروضة، وأخذاً يتأملانها ويتلمسانها بكل شغف .. ثم عرض البائع عليهما أن يفتحا السيارة وأن يجلسا فيها ويشاهداها من الداخل.

كاد الولدان حينها أن يجنأ من الفرحة .. ودخلا السيارة وهما لا يكادان يصدقان نفسيهما .. وأخذاً يتبادلان الجلوس خلف العجلة القيادة ويمتلان وكأنهما يقودان السيارة .. وكان يوماً لا ينسى. شكر الأب البائع، وسأله عن سعر السيارة، وما هو القسط الشهري لو أرادوا شراء السيارة بالأقساط .. ثم طلب الأب من ولديه أن يسجلا هذه المعلومات على ورقة ويحتفظا بها.

حينما عادوا إلى المنزل.. كان الولدان يتحدثان طول الوقت عن السيارة التي شاهداها .. وجلس الأب معهما وقال: "أن هذه السيارة غالية الثمن، وأنه إذا أرادوا الحصول عليها لابد أن يكونا في وظيفة مرموقة حينما يكبران، تدر عليهما دخلاً جيداً حتى يتمكننا من دفع القسط الشهري المرتفع" .. وبحسبة بسيطة معهما حددوا سوياً كم يجب أن يكون الراتب الشهري لمن يريد أن يشتري سيارة الفيراري.



اعداد: ايدا صادق

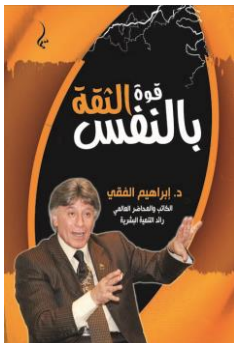
ابتعد عن:

السياسة بلا مبادئ
المتعة بلا ضمير
الثروة بلا عمل
المعرفة بلا قيمة
التجارة بلا أخلاق
العلم بلا إنسانية
العبادة بلا تضحية

احصلوا على نسخكم من إصدارات

د. الفقي

info@ibrahimelfiky.com



كن ممتعاً وليس مملاً

لكي تكون مقبولاً غير ممل يقول لك خبراء العلاقات الإنسانية الآتي:

• اقرأ فمّن خلال القراءة يصبح لديك مزيداً من القصص والمعارف والأفكار التي يمكنك تداولها بين الناس.

• استوعب آراء الآخرين أثناء النقاش، وقم بعرض رأيك بترتيب دون مقاطعة.

• كن جريئاً بطرح ما لديك من أفكار ولو بدت لك غريبة أو مجنونة

• تجنب العنصرية والطائفية والاقليمية فهذه صفات مملّة جداً في أي إنسان.

• افسح المجال للآخر كي يتكلم من خلال أسئلتك حتى يجعله يشعر بأهميته.

• اياك من تكرار القصص نفسها أو تكرار نفس المواضيع.

• لا تكنب!

• تجنب سلبية الحوار التي تجعلك بلا موقف من شيء فقط لأنك تخشى الخول في حوارات.

• اجعل لك مشروعاً يهم الآخرين فيسألونك عنه كثيراً أو على سير الأمور فيه.

• أبتسم واحرص على أن يكون حضورك جالباً للسعادة لا التوتر.

• كن متجدياً باهتماماتك وحياتك وأفكارك وأعمالك، هذا لا يجعل الآخرين يشعرون بالملل منك.

• أهتم بالآخرين فهم يحبون من يهتم بهم ويتقربون منه.

• احترم خصوصيات الآخر ورغبته بعض الأحيان بالصمت.

• لا تقاطع نقاشات أناس آخرين لم يدعوك إليه.

كيف يفكر العظماء؟

يعتبر أينشتاين أن "العبقرية" عبارة عن 1% موهبة و99% عمل واجتهاد. فلا يوجد عباقرة بالفطرة بل يوجد مجتهدون يسعون لتحقيق ما يؤمنون به لأنفسهم ولمن حولهم، ولا يفضل حقاً إلا أولئك الذين يكفون عن المحاولة! .. ويضيف أينشتاين إن أردت أن تبحث عن الفرص فابحث عنها وسط الصعوبات!

وعن "المعرفة" يقول أينشتاين: " المعرفة ليست المعلومات، فمصدر المعرفة الوحيد هو التجربة والخبرة" .. فالمعرفة ليست مجرد مجموعة من المعلومات التي يمكن لأي منا الحصول عليها دون أي جهد يذكر، بل المعرفة الحقيقية هي العمل باجتهاد لاكتساب الخبرات. وبنفس المعنى لأينشتاين كلمة معيرة جداً يقول فيها أن الثقافة هي كل ما يتبقى في عقولنا بعد أن ننسى كل ما أخذناه في المدرسة!

للرجال فقط



سأل طفل والده: "ما معنى رجل؟" فأجابه الوالد: "هو الشخص القوي المسؤول عن أبنائه، ويهتم بأمورهم ويسهر على راحتهم" .. فقال الولد: "أتمنى أن أصبح رجلاً مثل أمي"

الرشاقة في رمضان

بقلم: د. منال الديب



وبجواره كل أنواع التسالي والمكسرات من بندق ولوز وكنافة وقطائف وبالطبع يظل يتناول منها دون وعي أثناء مشاهدة المسلسلات المختلفة والبرامج العديدة التي يزدحم بها التلفزيون في الشهر العظيم ، فيحرم من نعمة العبادة ولا يستطيع القيام لأداء التراويح ولا قراءة القرآن الكريم ويكون المتهم في ذلك هو شهر رمضان.

وشهر رمضان برئ من هذه التهمة براءة الذئب من دم ابن يعقوب ولكن هل معنى ذلك ان لن يسمح لنا بتناول هذه الأطعمة الشهية المتميزة في هذا الشهر لأننا نريد أن ننقص وزننا؟ ماذا تقولون لو عرفت أن هناك أسلوب يمكن اتباعه خلال ذلك الشهر يسمح لنا بتناول أشهى أنواع الأطعمة ولا يحدث زيادة في الوزن بل وبالتمتع بالصحة والعافية ونخرج من هذا الشهر ونحن في أتم صحة ورشاقة؟

هل يعد هذا حلم بعيد المنال؟ لا إنه حقيقة واقعة قابلة للتحقيق سنقوم بوضع خطة استراتيجية تبدأ مع موعد الإفطار وتنتهي مع موعد السحور وأعدكم انكم إذا قمتم بالالتزام بها وتطبيقها كما ينبغي سنجدون من النتائج ما يبهركم ويجعلكم لا تصدقون أعينكم.

(1) عند آذان المغرب: تناول بعض من التمرات وكوب من الماء وأداء صلاة المغرب مما يعطي فرصة للمعدة أن تستعد وتعرف أن هناك طعام قادم في الطريق إليها.

(2) بعد أداء صلاة المغرب تقسم وجبة الإفطار كالتالي:

صلى الله عليه و آله وسلم لنا "صوموا تصحوا"

إذا الصيام هو السبيل الى الصحة والرشاقة في أن واحد وقد ذكرت في كتابي "6 أسرار تجعلك كالفرشة" فوائد الصيام العظيمة التي تعود على الجسم كله بالعافية والصحة شاملا ذلك كل أعضاء الجسم من تأثير الصيام على القلب والدماغ والكبد والكلية والرئتين والدم وكذلك مدي تأثيره على الدهون المخترنة في الجسم والتي يتم حرقها والتخلص منها أثناء الصيام مما يعنى فرصة هائلة للتخلص من الوزن الزائد والوصول للرشاقة.

ولكي يحدث ذلك لابد من الاتفاق على نقاط محددة للتعامل مع هذا الشهر على النحو الأمثل وليس كما يفعل الكثير منا من تحويل الأمر الى شبه معاناة والشعور بالحرمان أثناء فترة الصيام فيحدث مايشبه الانتقام حيث أن موعد آذان المغرب يكون بمثابة دعوة للانطلاق فى التهام الطعام وكما أن الشخص ينتقم من نفسه فيظل يأكل ويأكل من موعد الإفطار حتى موعد السحور ناهيك عن أن ما يتم تناوله من طعام يكون مفتقد للتنظيم والتوافق ولا يعطي للمعدة فرصة للهضم فيتسبب فى حدوث مشاكل الهضم والحموضة وغيرها ويتسبب فى التكاثر لأن 80% من الدم الموجود فى المخ يتحول الى المعدة لتقوم بعملية الهضم الشاقة التى تستنفذ كل الطاقة لدى الجسم فيشعر الفرد بالخمول وبالميل الى النعاس ويستلتي على الكلبة أمام التلفزيون

هانحن نستقبل شهر رمضان الكريم أعاده الله عليكم بالخير واليمن والبركات هذا الشهر العظيم الذي ظلمه كثير من الناس بظلمهم أنفسهم حيث ارتبط هذا الشهر المبارك عند الكثير بكثرة الطعام والشراب حتى أن نفقات هذا الشهر تتضاعف عن باقى أشهر السنة لدي كل أسرة بالرغم من أنه من المفترض أن تقل النفقات حيث أن فترة الصيام التى تتراوح ما بين 12 : 16 ساعة يوميا تقلل من فرصة تناول الطعام. فما الذي حدث يا تري؟ كيف تحول شهر الصيام إلى شهر الطعام؟ ولماذا يخرج الكثيرين وقد ازداد وزنهم.

ويتبادر للأذهان هل شهر رمضان حقا يسبب الزيادة فى الوزن ؟ وهل هناك سبيل للاستمتاع بأطيب الطعام ومع ذلك نخرج من هذا الشهر وقد نقص وزننا وأصبحنا أكثر رشاقة هذا الكلام لا يعد من قبيل الخيال والأحلام بل إن هذا الأمر قابل للتحقيق إذا قمنا باتباع الإستراتيجيات القوية للاستفادة من هذا الشهر وخيراته.

يقول الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم "وأن تصوموا خيرا لكم وأن كنتم تعلمون" ومن نصائح الرسول

يوضع فى نصف الطبق كمية كبيرة من الخضروات المطبوخة ويقسم النصف الآخر إلى جزئين جزء يوضع فيه نوع واحد من البروتينات (لحوم أو فراخ أو أسماك) والجزء الآخر يوضع فيه نوع واحد من النشويات (أرز أو مكرونة أو خبز) وبهذا يكون الطبق متوازن وغنى بكل العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالإضافة لطبق من السلطة المشكلة بكل أنواع الخضروات الطازجة المختلفة يضاف إليها ملعقة صغيرة زيت زيتون وملعقة كبيرة خل (أبيض أو تفاح)

ملاحظة هامة: يتم مضغ الطعام ببطء شديد للاستفادة التامة من الطعام لأن إشارات الشبع تصل للمخ خلال (15 : 20 دقيقة) من بداية الطعام وبهذه الطريقة تجد أنك ستشعر بالشبع التام ولم تتناول كميات كبيرة من الطعام بالإضافة لشعورك بالراحة التامة فى الهضم وتكون المعدة فى حالة ممتازة .

3) بعد تناول وجبة الإفطار بحوالي من 15 : 30 دقيقة يتم أداء التمرين التالي الذي يعمل على حرق الدهون الزائدة عن طريق التنفس العميق وقد أوردت فى كتابي (6 اسرار تجعلك كالفراشة) تمارين عديدة للمساعدة فى حرق الدهون فى كافة أنحاء الجسم و تنحيف المناطق الغير مرغوب فيها ولكنى اخترت لكم تمرين بسيط فى البداية ليسهل عليكم أداءه :-

أ-قف باستقامة وشبك أصابع اليدين معا وخذ 3 تنفسات عميقة شهيق من الأنف مع دفع المعدة للخارج أثناء الشهيق وزفير من الفم مع جذب المعدة للداخل كما لو كانت ستلتصق بالظهر.

ب- خذ شهيق من الأنف مع رفع اليدين أعلى الرأس.

ت- زفير من الفم مع شد الذراعين لأعلى نقطة تستطيع الوصول إليها .

ث- قم بحبس التنفس تمام (لا شهيق ولا زفير) ثم مل للأمام فى 5 عدات سرا ثم للخلف فى 5 عدات سرا ثم للجانب الأيمن 5 عدات ثم للجانب الأيسر 5 عدات.

ج- عد لمنطقة المنتصف وخذ شهيق عميق من الأنف ثم استرخي تماما. كرر هذا التمرين قدر الاستطاعة هذا التمرين يعمل على شد الجسم كله وبالتالي تنشيط الدورة الدموية كما أن عملية التنفس بهذه الطريقة ومنع الأكسجين عن الجسم لمدة ثواني معدودة يجعل الجسم يقوم بحرق الدهون لتحويلها الى أكسجين للحصول على الطاقة اللازمة له.

4) بعد مرور 3 ساعات من تناول وجبة الإفطار تستطيع تناول أي نوع من الحلويات (كنافة أو قطايق أو بسبوسة ..) ولكن من الضروري جدا ملاحظة أن قطعة الحلويات لا تكون كبيرة بل بالقدر المعقول ويتم تناولها ببطء والاستمتاع بطعمها مما يؤدي للإسراع بعملية الشبع ولكنك (إذا تناولتها بسرعة فإن براعم التنوق فى فمك لن يصلها الاحساس بالطعم وبالتالي ستشعر بحاجتك لقطعة أخرى وفى النهاية تجد أنك قد التهمت كميات كبيرة بلا داعي مما يسبب الوزن الزائد)

ولكن ماذا لو جربت هذه الطريقة السهلة التى ستجعلك تشعر بالإشباع التام دون التهام كميات كبيرة؟ جرب بنفسك الآن

5) يتم أداء تمرين التنفس السابق ذكره بعد تناول الحلويات بحوالي 4/1 ساعة. ولا تنسى شرب الماء بعد تناول اي من الحلويات للتخفيف من أثر السكر حوالى 2 كوب ماء بارد وللماء دور عظيم للوصول للرشاقة ويوصي بتناول من 8 : 12 كوب ماء على مدار اليوم ولكن تجنب شرب الماء تماما أثناء تناول الطعام.

بعد مرور 3 ساعات يمكنك تناول وجبة خفيفة مكونة مثلا من:-

2 شريحة توست ريجيم بالجبن أو ثمرة أو ثمرتين من الفاكهة أو إذا أردت بضع حبات من المكسرات (لا تزيد عن 12 حبة) أو علبه زيادي.

أداء التمرين بعد ¼ ساعة من تناول الوجبة ضروري جدا ليعتد التخلص من الدهون والسرعات الزائدة .

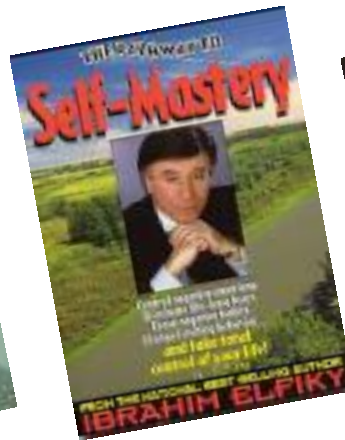
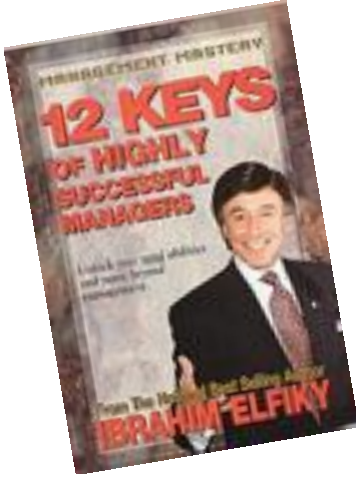
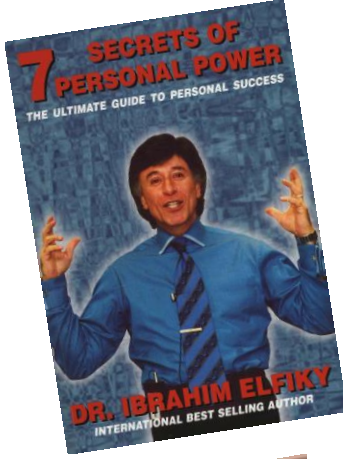
وجبة السحور من الهام جدا تأخيرها كما أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم حين قال (ما تزال أمتى بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور)

يمكن أن تشتمل وجبة السحور على طبق من الفول الشهي وعلبة زيادي و2 شريحة توست ريجيم أو ½ رغيف خبز بلدي أو اي نوع آخر ترغبه من أنواع السحور على ان تلتزم بالكمية المطلوبة دون اسراف.

لا تنسى أداء التمرين بعد ¼ ساعة من تناول السحور

هذه خطة متكاملة للتمتع بشهر رمضان والرشاقة والصحة وهناك تدريبات ذهنية هامة جدا للمساعدة على برمجة الرشاقة فى العقل اللاواعي قد نتطرق إليها فى لقاء آخر ان شاء الله. وأتمنى لكم صوم مقبول واطفار شهى ملئ بالصحة والعافية والرشاقة.

احصلوا على نسختكم من إصدارات
د. الفقى
info@ibrahimelfiky.com



إعلان هام
لكل محبي علوم التنمية البشرية طبقا لمنوال
د. إبراهيم الفقى

"رحمه الله"

بمناسبه مولد رائد التنمية البشريه 5 أغسطس ..
وبناء على اصرارنا على تكمله مسيرته بحب وإخلاص
لتكن صدقه جاريه له بإذن الله

نعلن عن

"منحة تغيير المجانية للتنمية البشرية"
12 ماده مجانيه شهريا .. صباحا ومساء
من علوم التنمية البشريه التى قام بتأليفها

د. الفقى

وعلمنا إياها وبتطوع تام من أقوى مدربي
المركز الكندي للتنمية البشرية
من تلاميذه لينقلوا علومه بطريقة منظمة
لمن يريد أن يحتوى جميع برامج التنمية البشرية

يوم 13 و14 و15 اغسطس صباحا ومساء

للحجز فى منحة شهر سبتمبر 2012

ما عليكم غير الإتصال للحجز برقم التليفون

ومن حق كل فرد أن يدعو معه فرد آخر

للحجز بمركز تغيير

26718628 - 26718627

01115000075- 01020226363

(استثمار شهادة المادة 65 جنيه لمن يرغب فقط)