

أحدث مجلة اليكترونية شهرية ثقافية تهتم بالتنمية الذاتية

العدد الثاني - سبتمبر 2012

واحة ابراهيم الفقي



كلمات من القلب

يسرنى كثيرا ارتفاع وعى واهتمام الإنسان العربى بالتنمية البشرية لما لها من دور كبير فى رفع كفاءة الإنسان ورفع مستوى قدراته، وهو ما يؤدى بالتبعية إلى رفع مستوى مجتمعه ووطنه وبالتالي يرتقى مستوى البشرية فى العالم أجمع. وترتكز التنمية البشرية على بعدين



اساسيين هما النمو الإنسانى واستثمار الموارد البشرية. ففى البعد الأول ينصب هدف التنمية البشرية على الإرتقاء بمستوى مهارات الإنسان، وقدرات طاقاته الذهنية والبدنية بالإضافة إلى الإرتقاء بالناحية الروحانية والإسرية والإجتماعية والمهنية. أما البعد الثانى فهو يتركز على كيفية استثمار الموارد المتاحة لدعم وتطوير المؤسسات بما يتيح الانتفاع بمختلف قدرات الإنسان.

وكما نرى أنها عملية متداخلة، ولكى نضمن نجاحها لابد أن تكون التنمية شاملة كل جوانب الحياة، وفى نفس الوقت مستمرة مع الزمن. وهنا أود الإشارة إلى شيء هام وهو أن هناك شيء من القصور فى نظرتنا كعرب لأنفسنا، ودائما ما نردد أنه لابد لنا من أن نلحق بركب الدول المتطورة، وهو ما اعتبره قصور فى إدراكنا للأمور، فى حال ما إذا اتخذ مسلكنا تقليد هذه الدول. وهنا أود الإشارة بأنه ليس هناك نموذج مثالى للتقدم أو التطور يمكن أن يحتذى به، لأن لكل بلد طبيعة مختلفة عن غيرها، وهو ما يؤثر بالطبع على نشأة شعبها وقدراتهم وبالتبعية احتياجاتهم ووسائل تنمية مهاراتهم. ومن جهة أخرى كثيرا ما يخطئ البعض فى اطلاق مسمى "علم التنمية البشرية" لأن التنمية البشرية ليست علما له قواعد ونظرياته الخاصة به، وإنما هو أحد فروع العلوم الإنسانية التى هى نتاج أبحاث تتناول النشاط البشرى وكيفية تطويره بما يؤدى بنا فى النهاية إلى حياة أفضل. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أمال الفقى

مفاجأة سارة

قريبا بالأسواق .. الكتاب الذى انتظرتموه كثيرا .. قصة حياة المفكر

د. إبراهيم الفقى

(الله يرحمه)

بقلم رفيقة مشوار كفاحه وحياته .. زوجته

أمال الفقى

على صفحات هذا الكتاب ستتعرفوا على أدق التفاصيل التى لم تذكر من قبل كزوج وأب وباحث ومفكر سيتضمن الكتاب صور نادرة لمراحل حياته المختلفة وسنعلن قريبا عن موعد طرحه للبيع

اهرة التحرير

صاحبة الإمتياز ورئيسة التحرير

أمال الفقى

مديرة التحرير

ايدا صادق

هيئة التحرير

محبى 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 المصباحى

البرج الكندي

تليفون: 711 197 475 (967)

تونس

المركز الكندي للتنمية البشرية

فلسطين

مركز ابداع بلا حدود

الضفة الغربية

تليفون: 926 775 77 (970)

حوار من القلب حول "الحب والتسامح" للمصالحة مع النفس والآخرين



هل أصبح "الحب والتسامح" لا وجود لهما في الحياة وسط الصراعات التي نشهدها الآن؟ .. هل فقدنا الحب تجاه الآخرين والتسامح معهم نتيجة تحديات اليومية؟ .. هل أصبح أساس العلاقات بين الناس هش مع عدم وجود ترابط مما أدى إلى انتشار اللامبالاة وعدم احترام مشاعر الآخرين؟ .. وكيف سيطرت المادة على عواطف البشر وأصبحت هي شاغلهم الشاغل؟ .. وكيف تلاشت الروابط وصلات الدم بين الأخوة وأصبح كل منهم يتشاجر مع الآخر بسبب إرث أو أمور تافهة، ويؤدى الخلاف بينهم إلى قطيعة؟ .. هل فعلا فقدنا "الحب والتسامح" وأصبح وجودهما معدوما إلا في مدينة أفلاطون المثالية؟ ..

يأخذ منها دروس مستفادة وخبرات إيجابية ليعيش حاضر ومستقبل أفضل تاركا المشاعر والأحاسيس السلبية للماضي فقط لأنه إذا نقل التجربة بمشاعرها السلبية إلى الحاضر والمستقبل، فإن الألم النفسي سيستمر معه بما يجعله يخسر الحاضر والمستقبل أيضا. وبموجب هذه الحقيقة، فإنني - دائما - أحرص الجمهور في كل محاضراتي ولقاءاتي من نوعية الأفكار التي يغذى بها الإنسان عقله. أما بالنسبة للتسامح، فإنه يتكون من "تسامح منطقي" و"تسامح عاطفي" .. وهو ليس بالسهل تنفيذه، ولكن من الممكن التدريب عليه حتى يصبح عادة يومية إذا كانت النية صادقة نحو تحقيقه. فعندما يفكر الإنسان في شخص ما كان له معه تجربة سلبية، وبدأ يشعر بالضيق، فإنه على الفور يتمنى له الخير، ومع تكرار هذا السلوك، ستبدأ المشاعر السلبية تختفي تدريجيا، ويشعر الإنسان بالتسامح الحقيقي لأنه من الأفضل أن تسامح بنية صادقة لأن الله سبحانه وتعالى سيعطيك القوة على ذلك، كما أنه سيجازيك خيرا.

ساد القاعة شئ من الهدوء لمدة ثوان كأنني تحدثت عن أمر غريب، ثم فاجأتني طالبة، يبدو أنها مرت بتجربة قاسية جعلتها تنظر إلى الحياة بنظرة سوداء، قائلة: "هل من الممكن أن أعلن في أي لحظة عن التسامح مع كل ما أساء لي مهما بلغت شدة هذه الإساءة؟" ثم بادرت: "كيف تطلب مني أن أكون مثالية مع الآخرين، وهم يسيئون إليّ" .. فأجبتها: من الخطأ أن يأخذ الإنسان تجربة حدثت في الماضي بما تحمله من شعور وأحاسيس سلبية، وينقلها إلى المستقبل، لأنه سينتج عن ذلك "قانون التراكم" وهو من قوانين العقل الباطن، ويعنى أن الإنسان يأخذ تجربة من الماضي ويفكر فيها من جديد بنفس الشعور والأحاسيس التي نتجت وقت حدوث تلك التجربة، وهو ما سوف يعطى للتجربة قوة أكبر مما هي عليه، فإذا كانت تجربة سلبية فإنها ستقوى المشاعر السلبية وتصبح أعمق مما كانت وأكثر تأثيرا على عدم توازن الإنسان، والعكس صحيح إذا كانت التجربة إيجابية. ولذا فإن تجارب الماضي مهما بلغت شدة قسوتها فإن على الإنسان أن

كل هذه الأسئلة وغيرها الكثير واجهني بها مجموعة من الشباب عندما لببت دعوتهم في لقاء خاص بجامعة "كونكورديا" بمدينة مونتريال، فبدأت حديثي معهم بأن كل تساؤلاتهم تعبر - للأسف - عن حقائق تسود واقعنا الآن، ولكن من الخطأ أن نأخذ تلك الأمور بأنها شئ مسلم به لأن حياة الإنسان لا تستقيم بدون "الحب والتسامح" .. فبالحب خلق الله تعالى الخلق، وبالحب أمرهم سبحانه بعبادته، وبالحب والتسامح سيكافئ المولى تبارك وتعالى عباده الصالحين .. إذن "الحب والتسامح" هما أصل التعامل بين الناس، وفقدنا لهما جاء نتيجة ابتعادنا عن الله سبحانه وتعالى، واهتمامنا المفرط بأمر الدنيا مما جعلنا نتناسى هذه الحقيقة، ولكي نصل لمرحلة الحب والتصالح مع النفس والآخرين يجب أولا أن نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب الذي سيقودنا إلى مرحلة العطاء .. فالحياة تستقيم بالمنظومة التالية: "التسامح - الحب - العطاء".

وهنا بادرنى أحد الطلبة قائلاً: "د. الفقى .. في الماضي كان التسامح يحمل معاني نبيلة يقدرها الآخرون، أما الآن فإنه يعنى الضعف والمهانة أمام الغير، ولا أعتقد أن هناك من يرضى لنفسه بالمهانة" .. فأجبتته "هذا مفهوم خاطئ لأن التسامح هو معنى مرادف للقوة والشجاعة، فهو بلا شك أمر شاق أن تحب شخص أساء إليك، ولبلوغ هذه الدرجة فإنك بحاجة إلى صبر وتدريب شاق على العفو عن الإساءة والتماس العذر للمسى، ومحاولة تفهم ظروفه، وتنقيته ما بداخلك من أحاسيس سلبية وتحويلها إلى إيجابية .. فكم شخص قوى وقادر أن يفعل ذلك؟ .. كما أن التسامح هو نوع من أنواع رضا النفس مع الحياة والآخريين، ومعنى أنك سامحت من أساء إليك، هو أنك متزن روحانياً، وأصبحت أكثر قرباً من لله سبحانه وتعالى، وهذه قوة لا تضاهيها أي قوة في العالم. فإذا كان الإنسان متسامحاً، فإن تفكيره سيكون بشكل صحيح، ويكون لديه اتزان في القوة الروحانية التي ينتج عنها اتزان الذهن الذي يعقبه اتزان الشعور والأحاسيس، وينتهي الأمر بأن يكون الجسم كله في اتزان تام. وهناك حقيقة فى علم الميتافيزيقا تقول "إن الإنسان إذا فكر بطريقة صحيحة، فإنه سينتكم بطريقة صحيحة، وإذا تكلم بطريقة صحيحة، فإنه سيتصرف بطريقة صحيحة، وإذا تصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزناً مما ينتج عن ذلك شعور وأحاسيس متزنة" .. إذن أين الضعف فى كل ذلك.

فى هذه اللحظة شعرت أن هناك طاقة من الهدوء والسكينة بدأت تنتشر بين الحاضرين، وسألني

أحدهم "لقد سمعتك كثيراً تتحدث عن "مسامحة النفس" فماذا تعنى بذلك؟ .. قلت له: هذا يعنى أن يعود الإنسان إلى الماضي، وإلى أخطائه التي فعلها سواء بقصد أو بدون قصد ليسامح نفسه عليها حتى يغفر له الله سبحانه وتعالى، وبذلك يبدأ صفحة جديدة من رحلة الحب والتسامح .. أى يبدأ بنفسه أولاً ثم يستكمل المسيرة بأن يسامح والديه، ويرسل إليهما طاقة حب لأنهما بذلا أقصى ما فى وسعهما لتربيته وجعله أفضل منهما، ويسامحهما عن الأخطاء التي ربما وقعاً فيها أثناء تنشئته لأنها بالتأكيد كانت أخطاء ناتجة عن عدم دراية وتمت بدون قصد. وبعد ذلك ينتقل إلى سماح أبنائه على ما يسببه له من متاعب فى مراحلهم حياتهم المختلفة، كما يسامح جميع أفراد عائلته، وكل من تعامل ويتعامل معهم .. أى يكون التسامح بشكل مطلق، وأن نلتمس الأعذار للآخرين. وقد قال تعالى: (ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) .. وكقول الرسول عليه الصلاة والسلام فى حديث قدسي "ياعبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعاً فاستغفروني لأغفر لكم" .. فالتسامح يجعل الإنسان يرى نور الله فى كل ما هو حوله، وهو طاقة تقوى أجهزتنا المناعية، وله القدرة على إزالة آثار الماضي والحاضر المؤلمة، وهو أيضاً أقصر الطرق إلى الله عز وجل.

ومع اقتراب انتهاء موعد اللقاء بادرنى مدير الندوة قائلاً: "وماذا تقول عن الحب؟" .. فأجبتته: إن الحب بمفهومه السامي والشامل هو تلك الطاقة النقية التي تنبع من القلب وتنتشر بين البشر عبر الكلمة

والنظرة والسلوك .. هو عطاء يجعل الإنسان يخرج أفضل ما عنده .. وأنتقى أنواع الحب هو أن نحب الآخريين دون قيد أو شرط، لأن الحب يعود على الإنسان بالطمأنينة القلبية والصحة النفسية والجسمانية، بينما الكراهية تشعل القلوب بالوساوس والشكوك والقلق الذي تنتج عنه الأمراض .. الحب والتسامح هما جنة الدنيا، وقد قيل إن لم تدخل جنة الدنيا فإنك لن تستطيع أن تدخل جنة الآخرة .. أى أنك إن لم تشعر بالحب والتسامح فى الدنيا فإنك لن تستطيع أن ترى جنة الآخرة. ودوائر الحب هي كالتالى:

(1) حب الله سبحانه وتعالى: فإن رضا الله تبارك وتعالى يجب أن يكون الشغل الشاغل لكل إنسان فى هذه الحياة، على أن يكون حب الله عز وجل ليس بالكلام فقط وإنما بالفعل أيضاً. فنحن نعلم أن لله تبارك وتعالى تسعة وتسعين اسماً من أحصاها دخل الجنة .. إذن الواجب على كل مسلم إزاء هذه الأسماء أن يحفظها ويعلم معناها ثم يحقق ما وصفه الله تبارك وتعالى به نفسه فيها.

(2) حب المخلوقات: من الأهمية أن نشعر بالحب نحو كل مخلوقات الله سبحانه وتعالى سواء من الادميين مثلنا أو من المخلوقات الأخرى، وهو ما يجعلك تشعر أنك تعيش فى سعادة بلا حدود وتكون لديك طاقة فى منتهى الروعة. ففى بعض الأحيان نجد من يقول: "أنا لا أحب هذا النوع من الحشرات" .. وهذا لأنه من البداية لم يتقبل نفسه، فكيف يتقبل غيره من المخلوقات؟!

(3) حب النفس: حب نفسك كما هي وقدرها لأنك معجزة أبدعها الله عز وجل، فهو خلقك فى أحسن تقويم ..

يعيش في الحياة مفردة، فإن كان محبا من داخله للآخرين ساعيا إلى مد جسور التواصل بينه وبينهم، فإنهم سيحيونه وسيبادلونه نفس الشعور.

وعند هذه الكلمات انتهى لقائي مع الطلبة مع وعد بحوار آخر من القلب .. أما أنت عزيزي القارئ فأبدأ من الآن في العمل على تنقية ما بداخلك من أحاسيس سلبية مهما كانت التحديات فلقد حان الوقت لكي تصفو النفوس بالحب، وأن يشيع السلام بين الناس، وأن نرسل طاقة حب وتسامح نقية إلى الآخرين وتأكد أنك ستجد الخير فيما تفعل وأينما تذهب .. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامحه وتنسى ما حدث، وأن ترسل له طاقة نقية بدلا من أن يفقدك هو طاقتك.

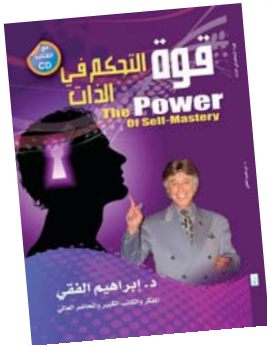
(6) حب العمل الذي تقوم به، لأنك لن تستطيع أن تتفوق أو تبعد في مجال لا تحبه، وتعلم كيف تجتاز ما يعترضك من عقبات وتحديات، وكيف تتكيف مع المواقف الصعبة .. وعندما تحب عملك ستعطيه كل جهدك وإبداعك .. ونصيحة منى "أياك أن تترك وظيفة بناء على شعور وأحاسيس سلبية" لأن شعورك هذا سينتقل معك في الوظيفة الجديدة.

(7) حب الناس: فإن طبيعة الإنسان هي التي تحدد نوعية علاقاته مع الآخرين، فيجب عليك أن تحب الغير بلا شروط لأن الإنسان لا يستطيع أن

ولذا عليك أن تحب نفسك وتقدرها، وتقول "أنا متزن داخليا، وأحب الهدية التي وهبني الله سبحانه وتعالى إياها"

(4) حب الوالدين: مهما فعلا معك فلا بد أن تتعلم كيف تحبهما، وتوفيهما حقهما وأن تصبر عليهما في كبرهما وتمدهما بما يحتاجان إليه دون كلل كما فعلا معك وأنت طفل.

(5) حب أفراد العائلة: حب أخوتك وأقاربك كما هم، وإذا كان هناك من يخاصم أحدا من عائلته، فينبغي عليه أن يعلم أن الخصام أكثر من ثلاثة أيام أمر يغضب الله سبحانه وتعالى، كما أن الخصام يفقدنا جزءا من طاقتنا .. فإذا غضبت من شخص أو موقف معين، فلا تهدر



احصلوا على نسختكم من إصدارات

د. الفقي

info@ibrahimelfiky.com

كيف تُصبح كاريزمياً

بقلم وائل بخاتي



بالإنجليزية Charisma التي ترجع لأصل يوناني وتعني الهدية أو التفضيل الإلهي. وعلى الرغم من صعوبة إيجاد تعريف دقيق لهذه الكلمة إلا إنه يمكن ربطها بشخصية معينة والقول إن الشخصية الكاريزمية هي التي لها قدرات غير طبيعية في القيادة والإقناع، كما أنها تمتاز بالقدرة على إلهام الآخرين عند الإتصال بهم، وجذب انتباههم بشكل أكثر من المعتاد.

الصورة التي سيرك عليها الآخرون قبل أن تفكر في التأثير عليهم.

(2) ارفع معنوياتك: كلنا متفقون على أن الشخص السعيد المبتهج يؤثر ايجابياً في من حوله، وكلنا أيضاً متفقون على أن الشخص المكتئب المحبط ينفر الناس منه، ولكي تؤثر في الآخرين ايجابياً يجب ان تكون في حالة معنوية مرتفعة، واسهل الطرق لرفع معنوياتك ممارسة الرياضة، فالرياضة تحسن الحالة المزاجية وتخفف التوتر وتحافظ على الصحة وتطيل العمر، اجعلها روتيناً يومياً في حياتك.

(3) اشعرهم بأهميتهم: كلنا ننجذب الى الشخص الذي يهتم بنا، فإذا اردت ان تجذب اليك شخصاً فاستمع الى ما يقوله وتعرف عليه وافهمه أكثر وأجعله يشعر أنه أهم شخص في المكان.

(4) طور معلوماتك وثقافتك: المعرفة والثقافة تزيد حاملها جاذبية، كل شخص لديه اهتمامات وخبرات ومعارف في أحد شؤون الحياة، تحدث مع الآخرين عن الأشياء التي تهتم بها وتؤثر فيك وترفع معنوياتك وتؤثر في نظرتك للحياة، شارك الآخرين اهتماماتك وقناعاتك وافكارك ومعلوماتك.

(5) اهتم بمظهرك: المظهر مهم جداً، المظهر الصحي واللياقة

الكاريزما هي الجاذبية الشخصية، والشخص الكاريزمي هو القادر على التأثير في الآخرين، وتزداد الكاريزما كلما أصبحت قادراً على التأثير في المزيد من الناس. والكاريزما هي تلك الصفة الموجودة في أعماقك والتي تجعل الآخرين ينجذبون إليك ويرغبون في قضاء وقت أطول معك ويستمعون لما تقول ويتأثرون به ويراقبون ما تفعل ويتعلمون منك. أن تكون كاريزمياً يعني أن تكون قادراً في التأثير على الناس واقناعهم وتوجيههم، وهذا بالضبط ما يميز شخصيات القادة والزعماء والمرشدين الروحيين والدينيين.

ورغم أن الكاريزما لا تتوافر لدى كل الناس إلا أنها لحسن الحظ إحدى الصفات والمهارات المكتسبة والتي يمكن تعلمها، وإليك ١٠ طرق ستجعلك صاحب شخصية جذابة كاريزمية:

(1) أعرف نفسك: قبل أن تؤثر في الآخرين يجب أن تفهم نفسك أولاً وتفهم مفاتيح شخصيتك وتتعرف على أفعالك وردود أفعالك وتنتبه إلى حركات جسدك وتعبيراتك في المواقف المختلفة .. فهماك لنفسك وقدرتك على فهم تصرفاتك يعطيك قوة وقدرة على التعامل مع نفسك بذكاء ووعي .. يجب أن تعرف تلك

البنية والقوام السليم وطريقة الملابس جميعها تؤثر في نظرة الناس اليك لأنها اول رسالة ترسلها للآخرين عن نفسك، مظهرك يشير الى مدى اهتمامك بنفسك واعتدائك بها ورضاك عنها، اهتم بصحتك وممارس الرياضة وارتي افضل ما تسمح به ميزانيتك، لكن لا تجعل هذا يرهقك، فانت غير مضطر لرهن بيتك أو الحصول على قرض لتهتم بمظهرك، خذ الأمور ببساطة ولا تكلف ميزانيتك الاوسعها.

(6) تعاطف معهم: الاستماع باهتمام والتعاطف الصادق هما اقصر الطرق لتكون شخصية جذابة، اذ كيف ستؤثر في الناس اذا كنت لا تستطيع ان تفهمهم.

(7) اجعلهم يتذكرون كلامك: في حديثك استخدم دائماً الامثلة التشبيهية والقصص لأنها من أكثر الأدوات التي تجعل حديثك ممتعاً مؤثراً ، وتساعد الآخرين على تذكر كلامك دائماً بما يتضمن من معان وعبر ، حاول دائماً ان يحتوي حديثك على أمثلة وقصص توضيحية أو تشبيهية.

(8) اهتم باسمائهم: كل شخص يحب ان يسمع اسمه، لذلك عندما

تتحدث الى شخص احرص على أن تذكر اسمه أثناء حديثك، لكن تجنب ذكر اسمه في كل جملة تقولها، يكفي ان تذكر اسمه في بداية الحديث وفي نهايته. هذا سيجعل حديثك أكثر حميمية وسيزيل الكثير من الحواجز بينك وبينه.

(9) كن راضياً: أن تكون راضياً عن نفسك وعما لديك هو مفتاح السعادة الشخصية .. فالناس ينجذبون إلى الشخص السعيد الراضي المبتهج.

(10) كن خفيف الظل: الناس بطبيعتهم يميلون الى الشخص الذي يجعلهم يضحكون، حاول ان يتضمن حديثك بعض الدعابات وحاول أن تضفي جواً من البهجة أثناء وجودك.

ابدأ الآن في تطبيق هذه الطرق العشر واستمتع بقوة جانبيتك الشخصية.

كيف تصبح كاريزميا

يورد زج زجلر في كتابه قمة الأداء (Top Performance) بحثاً قامت به كل من مؤسسة ستانفورد وجامعة هارفارد ومؤسسة كارنيج. ويوضح هذا البحث أن 85% من أسباب الحصول على وظيفة ومن ثم الحفاظ عليها والتقدم فيها مرتبط بمهارات الأشخاص ومعرفتهم في الاتصال والتعامل مع الآخرين (وليس بقدراتهم التقنية) وبهذا فإنه بإمكاننا ان ندرك اهمية تنمية الشخصية وتطوير قدراتها في التعامل مع الآخرين. ولقد استطاع بعض المفكرين استخراج مجموعة من العوامل المكونة للشخصية الكاريزمية. وعلى الرغم من الإبهام

الذي يحيط بالكاريزما إلا أنه يمكن تحديد صفات (أو خطوات) يقترب المرء أكثر من الكاريزمية كلما جمع عددا أكبر منها وأداها بإتقان وعائشها بجدية واهتمام.

1. إياك وتقليد الآخرين (Never Imitate Others).
ممکن

يكون لديك نموذج بشري متميز Benchmark. أي تتبع خطواته وليس تقليده لتحصل على نفس النتيجة.

2. الثقة بالنفس (Self Confidence) إن لم تثق في نفسك فكيف تريد أن يثق بك الناس.

3. الاسترخاء (Relaxation) إن لبدنك عليك حق فعليك الإهتمام بجسدك ولذلك قم ببعض تمارين الإسترخاء كاليوجا والتأمل.

4. العواطف القوية (Get in touch with your emotions) هي الحياة للمعنى فوجودها يقوي المعنى وعدمها يضعف المعنى.

5. التزامن بين لغة الجسم والحديث (Match your body language to your speech) من ضمن

الإفتراضات الخاصة بالبرمجة اللغوية العصبية العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر. فمثلاً فإذا وقفت في وضع مكتئب وقلت أنا سعيد هل هذا يمكن؟ بالطبع لا ولهذا تحكم في جسدك ليقوي كلامك.

6. فكر ثم تكلم (Think before you speak) من ضمن العادات السبع للناس الأكثر فاعلية قال ستيفين كوفي في العادة الخامسة Seek First To Understand... Then to be Understood فيجب أن تفهم في المقام الأول ثم تكلم وأيضاً فكر في الكلام قبل أن تقوله أي ضع نفسك مكان الآخر ثم مكان أحد خارج الموضوع للإحساس بالآخر.

7. التكلم بإقناع (Speak with conviction) في فن المبيعات هناك نصيحة هامة جداً وهي Sells not Tells أي بيع ولا تقل؛ أي اذكر المميزات التي تهم العميل ولا تقم بسرد المعلومات المتاحة لديك فقط وهي لا تمثل أي أهمية لديه.

8. عامل الناس كما يحبون أن يعاملوا (Treat people as they want to be treated) وهذه هي القاعدة البلاطينية ولكن بعض الناس تقول عامل الناس كما تحب أن تُعامل ولكن نحن نختلف عن بعضنا البعض فالذي يعجبني ليس من الضروري أن يعجبك.

9. الصبر (Patience) هناك جملة معروفة وهي Hold your Fire وهي في الإتصال تعني لكي تكون منصت جيد يجب عليك أن تتحكم في ردود أفعالك ولا تستعجل في الحكم على الأشياء. فكن صبوراً في الحكم على الآخرين.





الثقة بالنفس

بقلم: هند ماهر عبد الفتاح

فى البحر يعنى اذا
خافت ام موسى
على موسى - عليه
السلام- تلقىه اين؟
فى البحر .. نعم انها
الثقة بالله .. هى
واثقة كل الثقة ان

ربنا سوف ينجيه وانه يعود اليها وقال تعالى فى نفس
السورة (فرددنه الى امة كى تقر عينها ولا تحزن ولتعلم ان
وعد الله حق ولكن اكثرهم لا يعلمون) نعم وعد الله حق
سبحان الله.

حاسة بالحماس ماشاء الله زاد لا قوة الا بالله وما كان
انقطع الامل من امننا هاجر ام اسماعيل حين تركها
سيدنا ابراهيم فى الارض التى ليس بها زرع ولا ماء ولا
انسان ولكن قالت له الله امرك بهذا قال خليل الله نعم
قالت السيدة هاجر إذن لن يضيعنا .. ما هذه الثقة بالله؟
يا الله ما هذا الحب؟ الله اكبر سبحان الله وايضا سيدنا
سليمان عليه السلام حينما قال تعالى فى سورة النمل اية
38 (قال يا ايها الملائكة ايكمن ياتينى بعرشها قبل ان ياتونى
مسلمين) سبحان الله هو عنده ثقة بالله انه عندما ترى
بلقىس عرشها عند سليمان انها تسلم هى وقومها وفعلا
قال تعالى فى اية 44 من نفس السورة (قلت ربى انى
ظلمت نفسى واسلمت مع سليمان لله رب العالمين).

إذن لابد ان تكون ثقتك بالله ليس لها حدود ولأنه من
يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لم يحتسب
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته كانت معكم.

خاطرة اليوم هى عن الثقة بالنفس .. وهذة الثقة هى
مستمدة من الثقة بالله سبحانه وتعالى يعنى كن واثقا
بالله كل الثقة كما حدث لربى بن عامر عندما أرسله
سعد بن ابى وقاص (رضى الله عنه) ليفاوض قائد الفرس
رستم .. دخل عليه ربى بثيابه الرثة ورمحة وبغلته
ورستم بين حراسه وجندة .. ودارت مفاوضات قذفت
الرعب فى قلب رستم وكانت بداية لهزيمة الفرس إذ سأل
رستم ربى فقال له : ما الذى جاء بكم ؟ فقال ربى بكل
ثقة : "الله ابتعثنا لنخرج الناس من عبادة العباد إلى
عبادة رب العباد ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام ومن
ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة" .. فخاف رستم وأيقن
انه لن يستطيع ان يكسب الجولة مع هذا الصنف من
البشر .. وصدق رسول الله (صل الله عليه وسلم) الذى
يقول "ونصرت بالرعب مسيرة شهر"

أرأيتم هى ثقة بالله سبحانه وتعالى قبل كل شىء وإيمان
قوى بالله إذن يجب عليك اذا أقدمت على شىء فعليك ان
تتوكل على الله وتفعله طالما انه خير ان شاء الله ولأن
ديننا دين العزم والقوة ولا مجال فيه للكسل فقد قال الله
تعالى (فإذا عزم فتوكل على الله) وكان رسول الله (صل
الله عليه وسلم) يقول فى دعائه (اللهم انى اعوذ بك من
الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وغلبة الدين
وقهر الرجال)

انا حاسة دلوقتى ما شاء الله قوة الحماس زادت طب
ما تيجى نزويد جرعة الثقة دى كمان شوية بقصة ام
سيدنا موسى - عليه السلام - ماذا قال لها المولى عز
وجل؟ قال سبحانه (فإذا خفت عليه فألقيه فى اليم) يعنى

تشكر أسرة تحرير المجلة السادة القراء ومحبي وتلاميذ المبدع

د. ابراهيم الفقى

على دعمهم وتشجيعهم لنا

كما تخصص بالشكر كل من ساهم ويساهم فى تحرير صفحات المجلة

وأيضاً تشكر من تقدم بإقتراحات بناءة لتطوير الأعداد القادمة.

وتعتذر أسرة التحرير لمن تنشر مشاركتهم فى هذا العدد وتعددهم بنشرها فى العدد القادم

وتتمنى للجميع نجاحاً دائماً

سيرة ومسيرة المفكر والمحاضر العالمي والأب د. ابراهيم الفقي

بقلم: المدرب وليد صلاح الدين



من جرسون بأحد الفنادق الصغيرة إلى دكتور في علم المتافيزيقا ومحاضر عالمي .. لطالما عجبت من سير اجدادنا الأفاضل في العلم والشجاعة والأقدام، وكنت كثيرا اعتقد ان ارحام النساء لن تلد مثل اولئك العباقره .. كابين سينا .. وابن رشد الذي سرق الغرب فلسفته وامهروها باسمانهم .. وابن حزم .. وابن خلدون، وجمع غفير لا يحصى ولا يعد .. ولكني تيقنت ان ارحام النساء لازالت قادرة على انجاب العباقره مثل ابراهيم الفقي

وهو مؤلف علم ديناميكية التكيف العصبي (ماركة مسجلة عالميا) ومؤلف علم قوة الطاقة البشرية (ماركة مسجلة عالميا) .. كما انه محاضر معتمد لتدريب المدربين والقادة من الحكومة الكندية في مقاطعة كيبيك ومحاضر معتمد في البرمجة اللغوية العصبية ومحاضر معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي ومحاضر معتمد للعلاج بخط الزمن ومحاضر معتمد في الذاكرة ومحاضر ريكي من مؤسسة الريكي العالمية.

حصل د. الفقي على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق وجائزة احسن مدير عام في امريكا الشمالية من المؤسسة الامريكية للفنادق وحاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري و23 دبلوم وثلاث من اعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية.

شغل د. الفقي منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم بمدينة مونتريال بكندا - وله عدة مؤلفات ترجمت الى الفرنسية والعربية والانجليزية والكردية والانديوسية حققت مبيعات ملايين النسخ في العالم، وهو يحاضر

... وتشبهوا إن لم تكونوا مثلهم .. إن التشبه بالكرام فلاح ..

د. الفقي نموذج النجاح المتزن والقائد الذي طالما اثبت وجوده وعلمه الغزير على مختلف الساحات العلمية الدولية في كبرى قاعات التدريب والمؤتمرات في العالم .. قام بتدريب 300 شركة من اكبر 500 شركة عالمية رائدة في جميع المجالات مثل (فودافون مصر وكوداك اكسبيرس وكليزير العالمية وبنك اوف مونتريال وباركليز بنك وهيئات اخرى من المهتمين بمجالات التنمية البشرية كوزارة الخارجية المصرية والبحرية المصرية ومركز اعداد القادة والهلال الاحمر المصرى واكاديمية الشرطة هو مؤسس ورئيس مجلس ادارة مجموعة شركات ابراهيم الفقي العالمية التي تتالف من اقوى شركات التنمية البشرية في العالم وهم: المركز الكندي للتنمية البشرية - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية - المركز الكندي للتنويم بالايحاء - المركز الكندي لديناميكية التكيف العصبي.

د. الفقي حاصل على درجة الدكتوراة في علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيق بلوس انجلوس

كان شابا مصريا هاجر وزوجته السيدة آمال، لكندا وكانوا لا يملكون معهم إلا مال قليل .. سكن في غرفة واحدة وتعب واجتهد وصبر وكافح ليتحول من وظيفة " جارسون" بأحد الفنادق الصغيرة، الى مدير عام للفندق، ومن غرفة صغيرة 4 حوائط وليس لحمامها باباً إلى شقة ثم بيتاً متواضعا ثم بيتاً فخماً , ثم صار به طموحه وعبقريته وهمته العالية، ليصبح عالما في الميتافيزيقا (علم ماوراء المادة) ومفك ومحاضر عالمي في التنمية البشرية.

حقا...؟؟ أن حياة هذا الرجل العصامي مدعاة لفخرنا كمسلمين وعرب، فهذا المسلم المصري البسيط، تعلم على يده أكثر من مليون شخص في كل انحاء العالم .. شرقا وغربا وشمالا وجنوبا .. وقد شرفت بالحضور له وان اتدرب على يديه و قرأت جل كتبه، وتابعت الكثير من اصداراته السمعية والمرئية، واستفدت منها الكثير..

د. الفقي "اسطورة" لديه من المهارات والقدرات والطاقات الايجابية مايجعلك تندهبش من قدراته، وترتاح لأسلوبه وخفة دمه وإيجابيته الهائلة .. وحتى لا اطيل عليكم، أقدم شيئا من حياة د. الفقي

ويدرب بثلاث لغات الانجليزية والفرنسية والعربية، كما أنه بطل مصر السابق فى تنس الطاولة لعدة سنوات وقد اشترك فى العديد من البطولات الدولية منها بطولة العالم بالمانيا عام 1969

اصيب د. الفقى بجلطة دماغية وورم بالمخ وقد اخبروه كبار الاطباء انه لن يعيش الا ايام معدودة أو أن يجرى له عملية جراحية فى المخ نسبة نجاحها لا تتعدى 10% قد يكون لها اثار جانبية مثل الشلل أو الفقد الذاكرة أو التخلف العقلى .. ولأنه لايعرف المستحيل ويملك قوة إيمان وثقة بالله عز وجل وحسن ظن فى خالقه - فقد دعا ربه فى جوف الليل حتى كانت المعجزة وتكونت قشرة حول الورم لتمنعه من ان يزداد -

وظل يعيش بـورم بالمخ والتهاب بالمخوخ والاطباء حذروه من اى جهد او انفعال وقد رأيتـه بنفسـي قبل وفاته فى محافظة المنصورة وظهر عليه التعب وكشف عليه الطبيب قبل القاء المحاضرة وطلب منه أن يلزم الراحة، ولكنه اصر على القاء المحاضرة برغم اعيائه الشديد وتحذير الطبيب له ولكنه ليس بالشخص العادى انه اسطورة حقيقية فهو يتق بربه ومؤمن برسالته - ويعلم أن الله اختصه بعلم عليه أن يوصله للناس حتى لو كان ذلك سببا فى انهاء حياته فهو يعلم انه له هدف لايد أن يحققه فقد كتبه فى ورقة صغيرة منذ ان كان فى كندا - انه سيأتى الى الوطن العربي وينقل لهم هذه العلوم القوية

التي ستكون سبباً فى اسعاد الناس وخلق كوارر جديدة قادرة على رفعة حال امتنا العربية - فإستحق ان يكون رائد التنمية البشرية فى الوطن العربي وإستحق حب الملايين له فهو الأب الذى احبه الملايين لما يملكه من حب وتسامح وقلب مفعم بالإيمان .. عاش أغلب حياته فى مونتريال بكندا مع زوجته امال وابنتيهما التوام نانسى ونرمين .. قبل أن ينتقل ليعيش فى مصر حتى وفاته.

ومن جميل اقوال د. الفقى : "عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك، عش بالإيمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة"

الفرق بين الحب والرومانسية

تقديم: نضال الأشقر

عندما تفعل المستحيل من اجل سعادتها .. { هذه رومانسية}
عندما تسعد بالمستحيل من اجلها .. { هذا حب}
عندما تنظر لعينيها .. { هذه رومانسية}
عندما تنظر بعينيها .. { هذا حب}
عندما لا يتبقى فى الكون الا ورده واحده فتقطفها لها .. { هذه رومانسية}
عندما تزرع لها الورد .. { هذا حب}
عندما يذكرها لسانك فى كل وقت .. { هذه رومانسية}
عندما يشعر بها قلبك فى صمت .. { هذا حب}
عندما تضحك اذا احاط بها الخطر .. { هذه رومانسية}
عندما تضح الخطر حتى لا يحيط بها .. { هذا حب}
عندما تحملها على يديك لتسير بها .. { هذه رومانسية}
عندما تعلمها السير وحدها .. { هذا حب}

عندما تهديها ورده .. { هذه رومانسية}
عندما تكون انت الورد .. { هذا حب}
عندما تدمع عينك لدمعها .. { هذه رومانسية}
عندما تدمع لدمعها .. { هذا حب}
عندما تفعل كل شىء تحبه هي .. { هذه رومانسية}
عندما تحب كل شىء تفعله لها .. { هذا حب}
عندما تروبها اذا ظمأت .. { هذه رومانسية}
عندما تظمأ لتروبها .. { هذا حب}
عندما تطبع على عينيها قبله .. { هذه رومانسية}
عندما تقبلها عينك دائما .. { هذا حب}
عندما تترك كل شىء تحبه لها .. { هذه رومانسية}
عندما تترك كل شىء تحبه من اجلها .. { هذا حب}
عندما تفكر بأنه ليس لديك سواها .. { هذه رومانسية}
عندما تفكر بأنه ليس لسواها ما لديك .. { هذا حب}

عندما تعيش كي تحبها .. { هذه رومانسية} .. عندما تحبها كي تعيش .. { هذا حب}



دروس من الحياة Life Lessons

"العاشق" طفل يلهو بمسحس
لايعرف أنه محشو
بالرصاص

إحذر من جعل المرأة .. تبكي
فالمرأة خلقت من ضلعك ..
وليس من قدمك لتمشي عليها،
أو من دماغك لتتعالى عليها
بل من جانبك لتتساوى بك
وبالتحديد الأكثر من جانب
قلبك لتحبه

ليس كل سقوط نهاية،
فسقوط المطر أجمل بدايةً
حكمة يابانية

إذا أردت "النجاح"
فاستيقظ باكراً وإبتسم
واغلق أبواباً حديدية
على الماضي الذي لم
يتبق منه إلا التجارب
واغلق أبواباً حديدية
على المُستقبل الذي
لم يات بعد
وعيش يومك الحاضر
بحيوية ونشاط بتفاؤل

وإلى اللقاء فى العدد القادم

كلما إرتفع الإنسان،
تكاثفت حوله الغيوم
والمحِن.

الخبرة .. هي المُشط الذي
ثُعطيك إياه الحياة..
عندما تكون قد فقدتَ
شعرك.

أنواع الصمت:

1 - عندما لاتقتنع بكلام
الشخص الذي أمامك خاصة
الأكبر سناً ! يكون الصمت
"إحتراماً"

2- عندما يتجاهلك عزيز ليلتفت
إلى اولويات أخرى!
يكون الصمت
"الماً"

3 - عندما يجرحك شخص
وتذهب لتبكي بمفردك!
يكون الصمت
"فهرأ"

4- عندما تشعر بأن قلبك اصبح
ضعيفاً لايحتمل الألم!
يكون الصمت
"حنقاً"

5- عندما يتلفظ الذي أمامك
بكلمات جارحة!
يكون الصمت
"قوة"

"المرأة" ك (الإسفنجه) إذا
ضميتها بيديك أفرغت
كل حنانها وعواطفها لك
وإذا تركتها جفت وذبلت

"الفاشلون" نوعين ..
الأول: فكر ولم يفعل
والآخر: فعل ولم يفكر

الوسادة تحمل رأس الغني
والفقير والصغير والكبير
والحارس والأمير لكن لا ينام
عليها بعمق إلا مرتاح الضمير

قمة الصبر أن تسكت
وفي قلبك جرح يتكلم
وقمة القوة أن تبتسم
وفي عينك ألف دمعة

هل كان العصفور يبني بيتاً،
لو لم يكن يملك ثقة بالله

إذا كرهت الدنيا بسبب شخص
واحد فأنت كالذي أحرقت بيتاً
من أجل حشرة
"حكمة فرنسية"

الكرامية تكلف أكثر من الحب
لأنها إحساس غير طبيعي ..
إحساس عكسي مثل حركة
الأجسام ضد جاذبية الأرض..
تحتاج إلى قوة إضافية
وتستهلك وقوداً أكثر
د. مصطفى محمود

العين التي لا تبكي، لا تُبصر
في الواقع شيئاً.

إعمل على أن يُحبك الناس
عندما تُغادر منصبك
كما يحبونك عندما تتسلمه.

إنك تخطو نحو الشيخوخة يوماً
مُقابل كل دقيقة من الغضب

نحن نُحب الماضي لأنه ذهب،
ولو عاد لكرهناه.



"الحياة" .. اختيار

بقلم ميلاد فايز موسى

ويمكنك اختيار أفكارك بأن تستخدم ملكة "التفكير" وتحدد ماذا تريد في الحياة؟ وكيف تضع الخطط وتتخذ الخطوات العملية التي تضعك في الاتجاه الذي تريده؟ وحسب نوعية الأفكار التي تدور في ذهنك تكون النتائج الذي ستصل فيها في الحياة.

يمكنك اختيار مشاعرك .. فنحن يمكننا السيطرة على أفكارنا، ومشاعرنا تنبع من أفكارنا .. فاذن يمكننا السيطرة على مشاعرنا من خلال تغيير طريقة تفكيرنا، ولكي تعيش سعيدا لابد أن تسعد وتستمتع بفعل كل شئ تفعله .. فأنت تستطيع أن تحب النوم والاستيقاظ والظهور والذهاب الى العمل، وكلما زادت الاشياء التي تفعلها بسعادة فان حياتك ستكون أسعد.

يمكنك اختيار عاداتك وسلوكياتك .. فالانسان عنده قدرة على تعلم اللغة، وايضا عنده قدرة على تعلم السلوك .. فاذا كنت قد تعلمت الخوف فبإمكانك أن تتعلم ألا تخاف. فالتعلم هو الطريق الى الحرية الشخصية .. تعلم عادات نافعة جديدة، وسلوكيات مختلفة. فاذا أردت أن تفعل شيئا لكنك لم تعرف بعد كيف تفعله، ابحث عن شخص يستطيع فعله وأسأله .. تعمل من

اننا كبشر لانتفاعل مباشرة مع العالم الخارجي، بل نتفاعل أولا مع عالمنا الداخلي .. كل منا يخلق داخله صورة تمثيلية للعالم الذي يحيا به، وتحدد هذه الصورة الشكل الذي ستكون عليه حياتنا والخيارات المتاحة لنا في الحياة، وعندما نستطيع أن نؤثر في عالمنا الداخلي "أفكار .. مشاعر .. عادات" فأنا سوف نؤثر في اختياراتنا وبالتالي في حياتنا.

فاذا كان لدى الناس الخيار فأنتهم سيختارون الأفضل، ولكن المشكلة هي أنهم يعيشون معظم حياتهم وليس لديهم اختيارات، ساجنين أنفسهم في تبني نفس الافكار والاحساس بنفس المشاعر وممارسة نفس العادات .. أي منساقين الى أقوى غريزة انسانية وهي جعل الاشياء مألوفة، أي التعود على نفس طريقة الحياة التي يحيونها.

وماذا يمكنك أن تختار في الحياة؟ عندك حرية تامة في أن تختار أفكارك .. مشاعرك .. عاداتك، وكلما زادت أختياراتك ستشعر بتحسن وتسعد بحياتك. وهناك مبدأ أساسى فى علوم التنمية البشرية يقول "كل المحادثات لابد أن توسع من الاختيارات" محادثاتك مع نفسك ومع الآخرين .

الناجحين فى الحياة ماهى عاداتهم؟ وكيف يسلكون؟

لقد أثبتت الدراسات أن كل الأشخاص الناجحين يعرفون أين يذهبون، ومستعدون لتبني عادات وسلوكيات مختلفة لينتقلوا من حيث هم الآن الى المكان الذي يرغبون فيه.

انك عندما تغير وتوسع من أختياراتك فى الحياة ستتغير كل حياتك، والتغيير الإيجابى فى الحياة يعتمد على مبدأ واحد مهم هو "استمر فى العمل فى الحياة واستكشف مايجدى وما لايجدى ثم أستبعد مالا يجدى واستبدل به أشياء اخرى تعمل بشكل أفضل"

وهكذا الأمر ببساطة، بمعنى أن يكون لى أختيار أن أختار طريقة تفكيرى وهى التى تملى على كيف أشعر وكيف أتصرف وكيف أعيش الحياة .. اننا بتوسيع أختياراتنا نسعد بحياتنا ونجعل يومنا حلو، وبنعمة ربنا بكرة أحلى.



احصلوا على نسختكم
من إصدارات
د. الفقى

info@ibrahimelfiky.com

"الضعف والقوة" .. قصة من الواقع

وكان على وشك إيقاف المباراة عندها تدخل سنسي قائلاً:
"لا"، وأصر دعه يستمر.

بعد وقت قصير من استئناف المباراة، ارتكب الخصم خطأً قاتلاً لقد استغنى عن وضعه الدفاعي، وعلى الفور، استخدم الصبي حركته الوحيدة وثبت خصمه .. وفاز بالمباراة وبالبطولة . وأصبح الصبي هو البطل.

في طريق العودة ، استعرض الصبي وسنسي جميع الأحداث في كل المباريات، ثم استجمع الصبي شجاعته وسأل عن ما يشغل باله. "سنسي .. كيف فزت في البطولة بحركة واحدة فقط؟"

أجابه سنسي "لقد فزت لسببين اثنين. الأول: لقد كنت تتقن واحدة من أصعب الحركات في الجودو على الإطلاق .. والسبب الثاني: أن الحركة الدفاعية المعروفة والوحيدة لتلك الحركة هو أن يقوم الخصم بالإمساك والسيطرة على ذراعك اليسرى.

لقد كانت أكبر نقطة ضعف للصبي هي أكبر نقاط قوته أحياناً نرى أن لدينا بعض نقاط الضعف وقد نسخط على قدر الله أو على الظروف أو على أنفسنا بسبب ذلك، لكن لنعلم أن ضعفنا يمكن أن يصبح قوتنا في يوم ما. كل واحد منا مميز ومهم ، لذا لا تعتقد أبداً أنك ضعيف ولا تغتر بنفسك ولا تشعر بالأسى، فقط عش حياتك على أكمل وجه وقدم أفضل ما لديك وأتكل على الله.

قرر صبي يبلغ من العمر 10 سنوات تعلم رياضة "الجودو" على الرغم من حقيقة أنه قد فقد ذراعه اليسرى في حادث سيارة عنيف. وبدأ الصبي الدروس مع مدرب جودو ياباني مسن، وكان أداء الصبي حسناً، إلا أنه لم يستطع أن يفهم لماذا بعد ثلاثة أشهر من التدريب لم يعلمه المدرب سوى حركة واحدة فقط.

أخيراً قال الصبي لمدربه: "سنسي" .. هكذا يسمى المدرب باليابانية .. "لماذا لا أتعلم حركات أخرى؟" .. قال سنسي: هذه هي الحركة الوحيدة التي تعرفها، وهي الحركة الوحيدة التي سوف تحتاجها دائماً وإبداً. لم يفهم الصبي ما يقصد سنسي، لكنه كان يؤمن بمدربه، لذا استمر الصبي في التدريب.

بعد عدة أشهر، أشرك سنسي الصبي بالبطولة الأولى له، وكان مما أدهش الصبي، أنه فاز بسهولة في المباراتين الأوليين .. كانت المباراة الثالثة أكثر صعوبة، ولكن مع مرور الوقت، فقد خصمه الصبر واشتاط غضباً، واستطاع الصبي الفوز بالمباراة باستخدامه حركته الوحيدة بإتقان. زاد اندهاش الصبي بنجاحه، ووصل الصبي الآن للمباراة النهائية في البطولة.

هذه المرة، كان منافسة أكبر وأقوى وأكثر خبرة. لبعض الوقت، بدا أن الصبي سوف يخسر. وخوفاً أن يقع ضرر كبير على الصبي، قام الحكم بإعطاء استراحة.



الصديقان والدب



تثق أبداً
بصديق
يتخلسى
عناك عند
الحاجة".

وصل الدب إليه وقرّب أنفه من أنفه
وتشممه، ثم هزّ رأسه مزمجرأً
ومشى بترهل مبتعداً، لأن الدببة لا
تلمس اللحم الميت.
ثم خرج المختبئ في الشجرة
ضاحكاً وقال لصديقه: "بماذا همس
لك الدب؟" أجاب الآخر: "قال لي، لا

كان هناك صديقان يتجولان سوية
في الغابة عندما اندفع نحوهما دب.
.. كان الأول يقف في المقدمة
فأمسك بجذع شجرة واختبأ بين
الأوراق دون أن ينبه صديقه الآخر ..
أما الآخر فلم يجد حلاً سوى
الانبطاح أرضاً ووجهه على التراب.



اعداد: ايدا صادق

أوراق النبات الخضراء .. ويجري بين نسييم الصباح بخفة.
متواضعا: ألا ترى أنه ينزل من أعالي السماء فوق السحاب .. ويختفي في أعماق الأرض.

احصلوا على نسختكم من إصدارات

د. الفقى

info@ibrahimelfiky.com



القاعدة 9: المدرسة تتيح لك فرصة لاختيار الجواب الصحيح .. وهذا لا وجود له في الحياة الحقيقية.
القاعدة 10: الحياة غير مقسمة إلى فصول .. والصيف ليس بفترة عطلة .. والقليل من أرباب العمل هم على استعداد لمساعدتك.

القاعدة 11: التليفزيون ليس هو الحياة الحقيقية .. فلا تصدق كل ما تراه.

كن كالماء

واسع الصدر والأفق: ألا ترى أنه لا يميّز حين يتساقط بين قصور الأغنياء وأكواخ الفقراء!! بين حدائق الأغنياء وحقول الفقراء!!
ليناً: يسكب في أوعية مختلفة الأشكال والأحجام والألوان فيغيّر شكله .. لكن دون أن يبذل تركيبه.

نقياً: ألا ترى أن البحر طاهر مطهر لا يكثره شيء لو رميت حجرا .. سينكسر سطحه لبرهة لكن سرعان ما يعود إلى ما كان عليه.

حكيماً: ألا ترى أنه إذا اشتد الحر تبخر وانطلق نحو السماء وحين يبرد الجو ويلطف يتكاثف ثم يعود إلى الأرض في قطرات المطر.

صبوراً: ألا ترى كيف تندفع الأمواج نحو الصخور تارة تلو الأخرى يوماً تلو يوم أسبوعاً تلو أسبوعاً وقرناً بعد قرن .. حتى تترك آثارها في الصخر الأصم.

ودوداً: ألا ترى كم هو لطيف ذلك الندى الذي يظهر كل صباح يداعب

كيف يفكر الناجحين؟

قام بيل جيتس - ثاني أغنياء العالم - مؤخراً بإلقاء خطاب في مدرسة ثانوية، تناول فيه قواعد يستلزم علينا استيعابها والعمل بها .. خاصة وأن هذه القواعد لا يتم تلقينها في المدارس.

القاعدة 1: الحياة غير عادلة .. فعود نفسك عليها.

القاعدة 2: العالم لا يهتم بحبك لذاتك فهو ينتظر فقط إنجازاتك حتى قبل أن تهني نفسك.

القاعدة 3: إذا ظننت أن لديك معلم قاس معك، فاعلم أنه ينتظر رب عمل ربما يكون قاسياً أكثر منه.

القاعدة 4: العمل في مطعم سريع لا يحط من قيمتك، فالأذكىاء لهم نظرة أخرى لها، فهم يسمونها "فرصة"

القاعدة 5: إذا أخطأت، فهي ليست غلطة الآخرين .. توقف عن اللوم وتعلم من أخطائك.

القاعدة 6: قبل أن تولد، أبويك لم يكونا مملين كما هما الآن .. فقد أصبحا هكذا لأنهما: دفعا ثمن احتياجاتك - قاما بتنظيف ثيابك - وقاما بتعليمك.

القاعدة 7: قبل إنقاذ الغابات الاستوائية، إبدأ بترتيب غرفتك.

القاعدة 8: ربما تخلصت المدرسة من نظام "الرابح - الخاسر" .. أما الحياة فلا!

للمتزوجين فقط

لكي تكوني سعيدة معه يجب ان تفهميه كثيرا وتحبيه قليلا ..

ولكي تكون سعيدا معها يجب ان تحبها كثيرا ولا تحاول فهمها ابدًا

أنيس منصور

Make your life better in 30 steps

By: Nada El Masry



1. Don't compare your life to others'. You have no idea what their journey is all about.
2. Don't have negative thoughts of things you cannot control. Instead invest your energy in the positive present moment
3. Don't overdo; keep your limits.
4. Don't take yourself so seriously; no one else does.
5. Don't waste your precious energy on gossip.
6. Dream more while you are awake.
7. Envy is a waste of time. You already have all you need.
8. Forget issues of the past. Don't remind your partner of his/her mistakes of the past. That will ruin your present happiness.
9. Life is too short to waste time hating anyone. Don't hate others.
10. Make peace with your past so it won't spoil the present.
11. No one is in charge of your happiness except you.
12. Realize that life is a school and you are here to learn.
13. Problems are simply part of the curriculum that appear and fade away

like algebra class but the lessons you learn will last a lifetime.

14. Smile and laugh more.
15. You don't have to win every argument. Agree to disagree.

Community:

1. Call your family often.
2. Each day give something good to others.
3. Forgive everyone for everything.
4. Spend time with people over the age of 70 & under the age of 6.
5. Try to make at least three people smile each day.
6. What other people think of you is none of your business.
7. Your job will not take care of you when you are sick. Your family and friends will. Stay in touch.

Life:

1. Put GOD first in anything and everything that you think, say and do.
2. GOD heals everything.
3. Do the right things.
4. However good or bad a situation is, it will change.
5. No matter how you feel, get up, dress up and show up.
6. The best is yet to come.
7. Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful.
8. When you awake alive in the morning, thank GOD for it.





الأكاديمية العالمية للمدربين International Trainers' Academy

اصرارا على تكملة مسيرة المفكر ورائد التنمية البشرية د. إبراهيم الفقى - رحمه الله، ومن منطلق حاجة الأفراد على فهم ذواتهم بصورة صحيحة، وتنمية قدراتهم، 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 تقوية 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 ومدربي تطوير الأداء الإنساني، لتبادل المهارات والخبرات فيما بينهم، وأيضا لنشر رسالتهم السامية فى العالم التي هى أساسا مبنية على تعاليم وأفكار المبدع د. الفقى - رحمه الله.

2. الحصول على شهادات معتمدة من إحدى شركات "مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية" للمدربين فى الدورات الخاصة للأعضاء، وذلك بإستثمار خاص.
3. تسويق الدورات التدريبية للأعضاء.
4. وضع اسماء الأعضاء فى كادر المدربين المحترفين للأكاديمية.
5. الإعلان عن دورات الأعضاء فى الموقع الإلكتروني لمجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية (مونتريال - كندا) بإستثمار مخفض.
6. تقديم الدعم الفنى لتطوير دورات الأعضاء.
7. حضور حلقات نقاش أعضاء الأكاديمية لتبادل المهارات ومناقشة الأفكار والإقتراحات التى تعمل على تطوير الأداء.
8. خصم 10% من استثمار الدورات والبرامج التدريبية التى تقام تحت رعاية "مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية".

استثمار العضوية:

100 دولار سنويا، وتدفع بإحدى الطرق التالية:

1. بتحويل مصرفى إلى حساب "مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية" والمرفق ببياناته فى الصفحة التالية، أو نقدا إلى شركة "تغيير للتدريب والتنمية البشرية" الممثل الحصري لـ "مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية" بجمهورية مصر العربية.

لائحة الأكاديمية:

1. الألتزام بنشر رسالة رائد التنمية البشرية د. إبراهيم الفقى - رحمه الله.
2. الإلتزام للمجموعة والتخلي عن الإلتزام الشخصي.
3. الحفاظ على السرية التامة لكل ما يدور فى اجتماعات الأعضاء.
4. التعاون الكامل بين الأعضاء وتبادل الخبرات.
5. عدم التحدث بالسوء على المؤسسات التدريبية الأخرى أو الغير.
6. العطاء المستمر للآخرين.
7. استمرار الدراسة والبحث العلمى فى مجال تطوير الأداء البشرى.

شروط الإلتحاق:

1. حضور دورة "المدرّب المحترف المعتمد" أو ما يعادلها من مركز تدريبي معترف به.
2. احترام اللائحة الداخلية للأكاديمية.
3. العمل فى التدريب بصفة دورية.
4. القدرة على استحداث دورات تدريبية تناسب كافة الاحتياجات.
5. القدرة على التحدث أمام الجمهور بثقة وثبات.
6. الإشتراك فى أنشطة الأكاديمية.
7. الإلتزام بأهداف التنمية البشرية.

مميزات العضوية:

1. اعتماد الدورات التدريبية الخاصة للأعضاء، وذلك بإستثمار خاص.

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.

ملحوظة:

- يرجى استيفاء بيانات استمارة العضوية (الموجودة لاحقاً) وتسليمها عن دفع الإشتراك السنوي بالأكاديمية.
- عند الدفع بتحويل مصرفي، يرجى إرسال (بالإيميل) صورة من قسيمة التحويل واستمارة العضوية على العنوان التالي:

(استمارة العضوية)

بيانات شخصية			
			الاسم
			العنوان
العمل:		موبايل:	التليفون
		المنزل:	
			الإيميل
تاريخ الانتهاء		الرقم 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 ..			
التوقيع:			التاريخ:

إلى اللقاء في العدد القادم

نشكركم على قراءتكم
للعدد الشهري للمجلة الإلكترونية
واحة ابراهيم الفقى
ويسعدنا تلقى اقتراحاتكم
ونعتذر عن أى خطأ نحوي أو لغوي جاء بها سهواً
وبشرفنا مشاركتكم لنا
فى عدد شهر أكتوبر 2012
على أن تصلنا مشاركتكم
قبل نهاية شهر سبتمبر 2012
وأن لا تتعدى صفحة كتابة.

مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية

تليفون : 2322 - 624 (514) 1

email: info@ibrahimelfiky.com

www.ibrahimelfiky.com