

قناة محبي الكتب على التليجرام

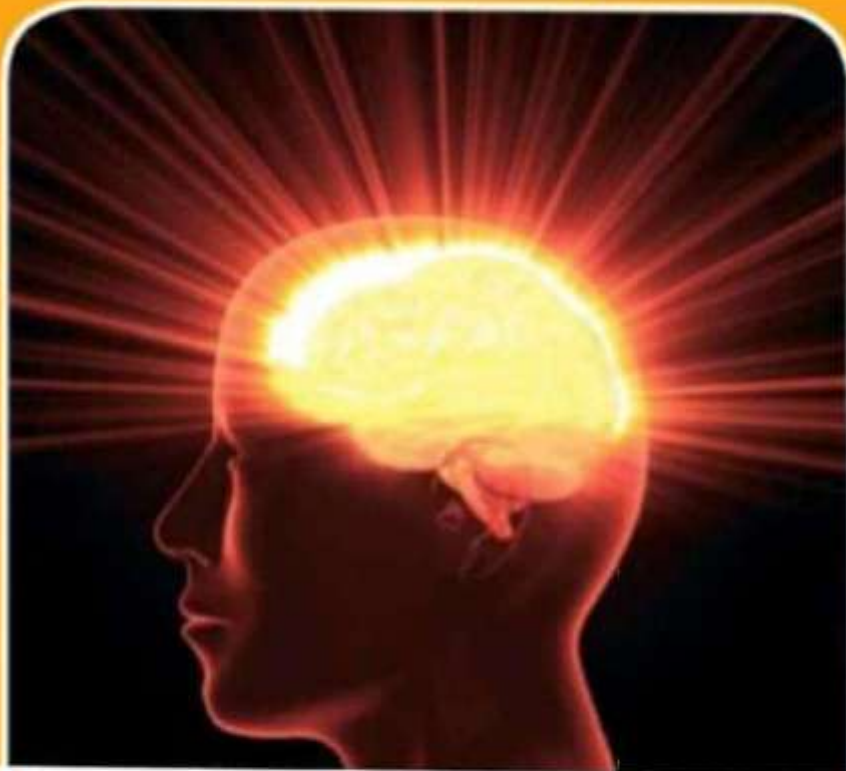


قوة الإدراك

وكيف يحدد مطير
حياتك وسعادتك

للمفكر والكاتب الكبير والمحاضر العالمي

د. إبراهيم الفقي



قوة الإدراك

وكيف يحدد مصير حياتك وسعادتك؟



للمفكر والكاتب الكبير والمحاضر العالمي

د. إبراهيم الفقي

قناة محبي الكتب على التليجرام





العنوان: قوة الإدراك

وكيف يحدد مصير حياتك وسعادتك؟

المؤلف: للمفكر والكاتب الخبير والمحاضر العالمي
د. إبراهيم الفقي

إشراف عام: لجلالة محمد رضا شاسم

النشر



25 امتداد ولي العهد حدائق القبة
تليفون: 01271919100 - 24517300
emil: samanasher@yahoo.com

التوزيع

المجموعة الدولية
للنشر والتوزيع

80 ش طومان باي - الزيتون - القاهرة
تليفون: 01099998240 - 24518068
emil: aldawlah_group1@yahoo.com

تصميم وإخراج: معتز حسنين

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بآلة وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بمقتضى كتابي من النشر القطر

الترقيم الدولي: 978-977-6451-
رقم الإصدار: 04-9
الطبعة الثانية: 2013 / 14730

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بين تلاطم أمواج الأفكار والتحليق في أفق الخيال للبحث عن رؤية
إبداعية لقيمة الإدراك..

تشرق علينا شمس المعرفة بالعالم المصري والمحاضر العالمي..

أحد رواد التنمية البشرية في العالم، والذي تدرب على يديه الملايين
من البشر..

إنه « الدكتور إبراهيم الفقي » ..



ماأروعك حينما علمتنا أن ندرك أن الحياة تتعثر ولكنها لا تتوقف!

ماأروعك حينما علمتنا أن ندرك أن الأمل يبتعد ولكنه لا يموت!

ماأروعك حينما علمتنا أن ندرك أن الصدق يخبوو لكنه لا ينطفئ!

وأن الندى الذي ينزل على الوردة الفيحاء ليلاً، تدرك الوردة أنها تحيا به وتزداد به في الصباح تألقاً ورونقاً وجمالاً!

ماأروعك فقد علمتنا أن ندرك أن الحياة من حولنا تحيا بقوة الأمل والتوكل على الله!

ولانستحي أن ندرك أمور الحياة، وإن كان الإدراك لدينا قليلاً فإنه سوف ينمو ويقوى مع الأيام .. لأن الحرمان من الإدراك حرمان من الحياة!

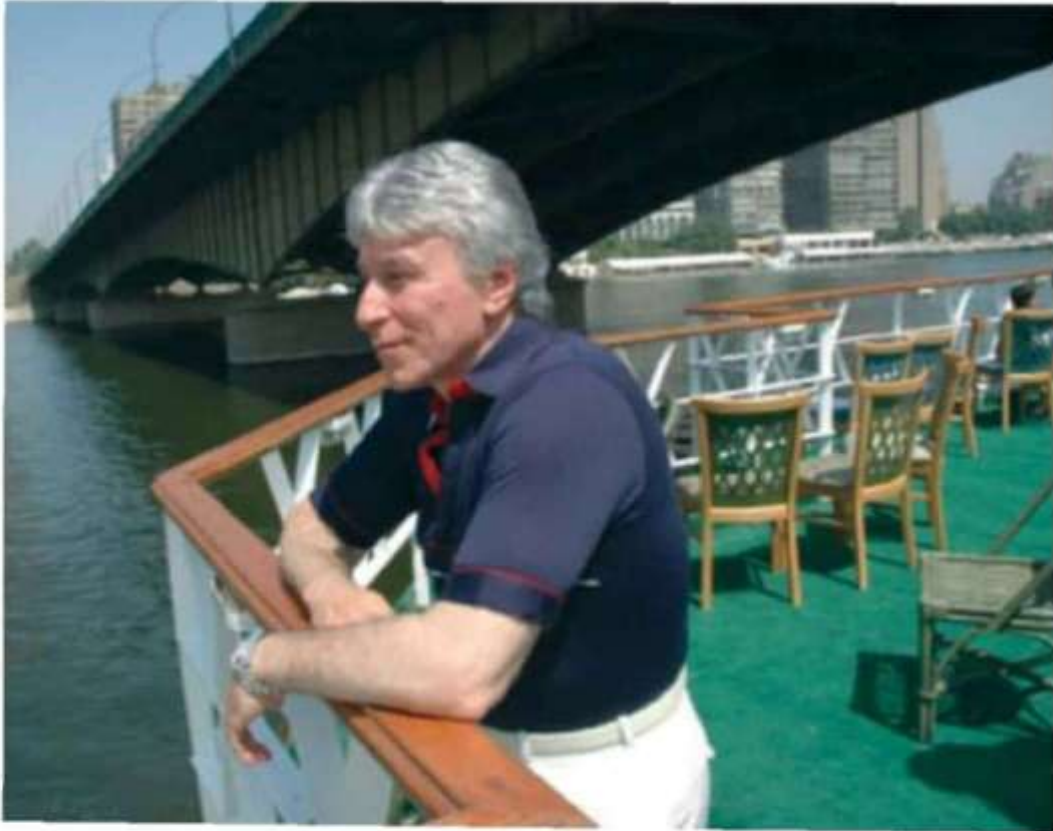
جاء رجل إلى رسول الله - ﷺ - فقال: يا رسول الله متى الساعة؟ قال: « وما أعددت للساعة؟ » قال: حب الله ورسوله قال: « فإنك مع من أحببت ». (رواه مسلم). وكانت الإجابة بسؤال لجعله يدرك قيمة الحياة ليحصل على سعادة الدنيا والآخرة.

والله تبارك وتعالى يقول: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلنَحْيِيَنَّهُ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ (النحل 97).

أخوك المحب

د. رضا طعيمة



الصعب صعب لو أدركته صعبًا،

السهل سهل لو أدركته سهلًا،

الجميل جميل لو أدركته جميلًا،

القبيح قبيح لو أدركته قبيحًا،

كل ذلك من صنع إدراكك..

غيّر إدراكك تُغيّر المعنى، فيصبح الصعب سهلًا والقبيح جميلًا.

من أقوال د. إبراهيم الفقي

الدكتور إبراهيم الفقي في سطور



مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية... والتي تتألف من:

- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) .

- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) .

- المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) .

- والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP) .

مؤسس ورئيس مجلس إدارة المؤسسة العربية الكندية للمدرب المحترف المعتمد.

مؤسس ورئيس مجلس الإدارة الفخري لمنحة د. إبراهيم الفقي - نافذة على المستقبل .

مؤسس ورئيس مجلس إدارة نادي النجاح.

مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي».

Conditioning Dynamics ™ - (NCD™) Neuro .

مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy
™ - (PHE™)

خبير عالمي ومدرب معتمد في: التنمية البشرية - البرمجة اللغوية
العصبية- التنويم بالإيحاء- الريكي- التأمل- اليوجا - الذاكرة
والتذكر.

مدرب معتمد لتنمية الشركات والمؤسسات والهيئات الحكومية من
حكومة كيبيك بكندا .

دكتوراه في علم الميتافيزيقا من جامعة لوس انجلوس بالولايات
المتحدة.

حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة
الأمريكية للفنادق.

حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق
من المؤسسة الأمريكية للفنادق.

حاصل على 23 دبلومًا في علوم التنمية البشرية و ثلاث من أعلى
التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .

شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال -
كندا.

له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية، الفرنسية ،
العربية، الكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في
العالم .



درب أكثر من مليون شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته في 34 بلدًا حول العالم على مدار ثلاثين عامًا - وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنكليزية، الفرنسية والعربية .

مؤلف ومقدم لعدة برامج تليفزيونية ناجحة شاهدها ملايين من المشاهدين حول العالم منها: الحياة أمل، الطاقة البشرية، القوة الذاتية، نجاح بلا حدود، طريق النجاح، نادي النجاح، لقاء مع شخصية ناجحة، الطريق إلى الامتياز، ابن نفسك، دعوة إلى التفاؤل،

ودعوة إلى السعادة.

بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم
في ألمانيا الغربية عام 1969.

د. الفقي مفكر وكاتب ومحاضر ومدرب ومعلم ويعتبر من أكثر
العلماء تأثيرًا على بناء شخصية الإنسان ومساعدته على النجاح
وتحقيق أهداف حياته والوصول إلى التوازن والهدوء النفسي
والسلام الداخلي والتقرب من الله سبحانه وتعالى.



قناة محبي الكتب على التليجرام

إهداء، شكر، عرفان



إلى كل من ساهم في بناء هذا العمل لكي يكون نورا
ياذن الله سبحانه وتعالى في الطريق إلى النجاح.

عن أبي أمامة قال ذكر لرسول الله ﷺ رجلان أحدهما عابد والآخر
عالم فقال عليه أفضل الصلاة والسلام: «فضل العالم على العابد
كفضلي على أدناكم» ثم قال رسول الله ﷺ: «إن الله وملائكته وأهل
السموات والأرض حتى النملة في جحرها وحتى الحوت ليصلون
على معلم الناس الخير». (رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح).

قناة محبي الكتب على التليجرام

قبل أن تبدأ أجب عن هذه الأسئلة



لماذا قررت شراء كتاب قوة الإدراك ؟

.....

.....

الإجابة عن هذا السؤال تجعلك تستحضر المعلومات من ملفاتك

العقلية المخزنة في مخازن الذاكرة من تجارب وخبرات الماضي فتعطيك القيمة التي سببت لك الدافع على الشراء وبذلك يكون حماسك وأحاسيسك مما سبب لك الفعل، فلو حدث في أي وقت أنك تركت الكتاب بسبب بعض الأولويات الأخرى في حياتك، عد إلى الأسباب التي دعتك إلى شرائه وبذلك تعود إليك رؤية القيمة والحماس فتستخدمه وتستفيد منه.

ما الذي تنوي عمله بمعلوماتك الجديدة؟

.....

.....

الإجابة عن هذا السؤال تجعلك تسير على خط زمنك إلى المستقبل فترى نفسك محققا لرؤيتك وهدفك، ويسبب لك هذا الوضوح زيادة قوية لحماسك ويحثك على الاستفادة التامة من المعلومات ووضعها في الفعل حتى تصل إلى الغرض الذي من أجله استثمرت وقتك وجهدك وأموالك في شراء هذا الكتاب.

من أرشيف النجاح للدكتور إبراهيم الفقي



عندما لا تعرف ماذا تفعل، يبدأ عملك الحقيقي،
وعندما لا تعرف أي طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية

من أقوال د. إبراهيم الفقي

ماذا يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي



د. إبراهيم الفقي ليس مجرد رائد التنمية البشرية في الوطن العربي ... بل صانع التنمية الإنسانية في أعماق النفس البشرية.. د. إبراهيم الفقي نموذج رائع ومتميز للاقتداء والتقليد والنمذجة... والفضل بعد الله عز وجل في بروز عدد كبير من مدربي التنمية البشرية يرجع إليه... لن أبالغ إذا قلت إن أغلب من يتحدث عن

التنمية البشرية والتطوير الذاتي لا يخرجون عن إعادة أو تدوير أو
تحويل برامج الدكتور إبراهيم الفقي.. د.إبراهيم الفقي طاقة رائدة
وخلق نبيل وعطاء بلا حدود... وقلب يسع الكثير وللخير متجه..
أعتبره صديقًا وأخًا عزيزًا وأستاذًا معلقًا..

د. مصطفى أبو سعد

مفكر وكاتب ومحاضر واستشاري تربوي-الكويت

بعد قراءتي لكتاب واحد فقط من كتب الدكتور إبراهيم الفقي
المترجم إلى اللغة الإندونيسية، اكتشفت قدراتي اللامحدودة التي
وهبها لي الله سبحانه وتعالى، أصبحت متحكمًا في ذاتي أكثر من أي
وقت مضى في حياتي، وحققت أهدافًا لم تكن تخطر لي على.. أشكر
الله عز وجل أن بعث لي الدكتور إبراهيم الفقي فهو قدوتي في
النجاح والتوازن الروحاني.

فرانس محمد فقيه

رجل أعمال - إندونيسيا

قناة محبي الكتب على التليجرام

المقدمة

الطريق إلى الحكمة



قناة محبي الكتب على التليجرام



لو تدرك حقيقة من أنت،

لما استطعت ألا تكون غير سعيدٍ..

من أقوال د. إبراهيم الفقي



المقدمة

الطريق إلى الحكمة



من أنت؟ هل تعلم؟

هل تدرك نفسك باسمك واسم عائلتك؟

هل تدرك نفسك على أنك ما تفعله؟

هل تدرك نفسك بعلاقاتك ومصادرك؟

هل تدرك نفسك بأموالك وثروتك؟

هل تدرك نفسك بالأمك؟

من أنت حقيقة؟

سؤال فلسفي عميق حير الفلاسفة والعلماء والباحثين على مدار العصور!! وكانت الإجابة دائمًا.. اتصل بربك الذي يقول: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: 56). واتصل بداخلك فقال تعالى: ﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (الذاريات: 21). فهناك تجد قدراتك اللامحدودة وإمكانياتك الحقيقية. وأنه كلما أدركت حقيقة من أنت واتصلت بذاتك الحقيقية كلما كنت سعيدا في كل ركن من أركان حياتك.

مثل الكثيرين من الناس شعرت في لحظة من لحظات حياتي أنه لا يوجد جديد بالنسبة لي فقد درست كثيرا في أي شيء سواء كان ذلك في العلوم القديمة والفلسفات بأنواعها من بداية الفراغنة وحتى

وقتنا هذا، ودرست في العلوم الحديثة وعلم النفس الحديث
وفلسفة الديانات وقرأت أكثر من 11000 كتاب على مدار أربعين
عامًا وحصلت على أكثر من 23 دبلومة أكاديمية من جامعات مختلفة
في أمريكا وكندا... وحضرت أكثر من خمسمائة دورة تدريبية
وبرنامج في التنمية البشرية والإدارية والتربوية والروحانية...
وسافرت كثيرًا حول بلاد العالم أتعلم وأعلم وأنشر فكري لكل من
أراد أن يتعلم مني، وكتبت أكثر من 52 كتابًا، وكتبت ولازلت أكتب
في مجلات وجرائد عديدة باللغة العربية والإنجليزية والفرنسية...
وشعرت أنه لا يوجد جديد بالنسبة لي... وفي يوم كنت في زيارة
لمصر وقررت أن أصلي في جامع الحسين وهناك قابلت رجلا كبيرا
عمره لا يقل عن سبعين عامًا، اقترب مني وسلم على فسلمت عليه
فقال: أنا أعرفك يادكتور إبراهيم وقرأت لك كتاب قوة التحكم في
الذات وهو كتاب جميل وأسلوبه بسيط وأيضًا شاهدت لك أكثر من
برنامج في التلفاز... ثم اقترب مني وقال: الدنيا كلها يابني لها قيمة
واحدة... فشعرت بالسخرية تجاه هذا الرجل وقلت في نفسي بعد
كل ما تعلمته في حياتي وناقشت أكثر الناس علما وكنت دائمًا
أكسب الجدل معهم يأتي هذا الرجل ويقول لي إن كل شيء ينبع
من قيمة واحدة!!! وبينما كنت أفكر في طريق للخلاص منه وجدته
يقترّب أكثر مني ويقول ألن تسألني عن ما هو هذا الشيء يادكتور؟
فأدركت أن هذا الرجل لن يتركني في حالي إلا إذا سألته، وبالفعل
سألته عن هذه القيمة؟ فرد بابتسامة عريضة وقال.. الإدراك! فقلت
الإدراك هو القيمة الأساسية للحياة فقال نعم يابني ويمكنك أن
تتحقق من ذلك بنفسك وتركني ورحل!!! صليت ودعوت الله
عز وجل أن ينير لي طريقي ويجعل ما أعطاه لي من علم أن يكون
علمًا ينتفع به وأن يكون لأعلى درجات الخير... خرجت من الجامع
وكلمات هذا الرجل ترن في أذني وتسيطر على أفكاري... قررت أن

أبحث فيما قاله الرجل وبالفعل اشتريت كل ما وجدت في الأسواق
عن الإدراك من كتب وأبحاث وأشرطة سمعية وبصرية ومن الحكم
العالمية والروحانية والفلسفات الدينية...

وبدأت في البحث دون توقف ومرت الأيام ولم أشعر أنه مر عليّ
ثلاث سنوات من عمري وأنا أبحث في كلمة واحدة هي الإدراك
ووجدت أن هذا الرجل كان على حق فكل شيء ينبع من الإدراك
وكتبت أول حكمة عن الإدراك وهي:

«الإدراك هو بداية العلم والمعرفة والحكمة..»



الإدراك هو الطريق الموصل إلى السعادة والنجاح..

الإدراك هو بداية التغيير والنمو، والتقدم..

الإدراك هو بداية ونهاية كل شيء..

فإن لم تدرك... لن تتعلم ولن تتغير وستضيع في سراب الألم..»

وهذه حقيقة واقعة! فالشخص الذي يدخن إن لم يدرك خطر
السيجارة وما تسببه له من أمراض نفسية وعضوية وأنها حرام
وتسلب منه حياته وأيضًا آخرته... لن يتغير ويتوقف عن التدخين!!!

والشخص الذي يكذب لكي يحظى باستحسان الآخرين... فيدعى أنه
حاصل على درجات علمية عالية من جامعات عالمية وأنه كان بطلاً

رياضيًا كبيرًا وأنه من عائلة كبيرة ... إلخ... من الأكاذيب التي يقولها ويكررها حتى أصبحت جزءًا منه ومن شخصيته... هذا الشخص إن لم يدرك لن يتغير!!

والنصاب الذي ينصب على الناس ويأخذ حقوقهم لكي ينعم بما أخذه منهم... إن لم يدرك خطورة ما يفعله لن يتغير!!!

والأم التي تتحكم في ابنتها الوحيدة التي بلغت من العمر خمسة وعشرين عامًا فجعلت حياة ابنتها جحيمًا حتى فكرت في الانتحار أكثر من مرة أو الهروب من البيت!!! وهي تشعر أنها تفعل ذلك فقط لصالحها!!! فإن لم تدرك هذه الأم أنها مريضة بمرض التحكم وأنها تغذي قوتها ووجودها على حساب ضعف ووجود ابنتها... لن تتغير!!!

والشخص الذي يستخدم شاشات التلفاز في التشهير بالناس لكي يحصل على الشهرة... لن يتغير إن لم يدرك أن ما يفعله بعيدا كل البعد عن الدين والأخلاق!!!



والطالب الذي لا يذاكر بل لا يذهب إلى المدرسة ولا يشعر بالمسئولية... إن لم يدرك خطورة ما يفعله... لن يتغير.

والشخص الذي يتناول كميات كبيرة من الطعام دون الحاجة لذلك إلا لكي يشعر بالبهجة ولكنه يمرض ويزيد وزنه فلا يستطيع الحركة...

إن لم يدرك خطورة سلوكه لن يتغير!!!

والشخص الذي لا يتوقف عن الكلام... يتكلم كثيرًا جدًا ويتدخل فيما لا يعنيه ويغتاب الناس.. لا يشعر بأن الآخرين يجدونه مملاً ومضيقاً للوقت وأن ما يفعله نتيجة ضعف في تقديره الذاتي وثقته في نفسه... هذا الشخص إن لم يدرك حقيقة ما يفعله لن يتغير!!!

والشخص الذي يصلي ولكنه أبعد ما يكون عن الله عز وجل!! فهو يغتاب الآخرين ويسرق حقوقهم ويحوّر في الكلام حتى يقنع نفسه أنه على صواب.. ويفتري على الناس... لن يتغير أيضًا إن لم يدرك أن ما يفعله سيكون السبب في تعاسته في الدنيا وفي الآخرة يحاسب حسابًا عسيرًا قد يؤدي به إلى جهنم وبئس المصير..... إن لم يدرك لن يتغير.

حقيقة كان هذا الشيخ على حق.. وأعتقد أن الله عز وجل أرسله لي لكي يفتح لي بابًا جديدًا من العلم والمعرفة وأدركت تمامًا أن العالم الحق هو الذي يعلم بجهله فيستمر في طلب العلم من الله سبحانه وتعالى فيزداد حبا له عز وجل وإرتباطا به سبحانه وتعالى، فيزداد حكمة بإذن الله ويزداد حبا وعطاءً فيشعر بالهدوء النفسي والسلام الداخلي....

هذا يذكرني بقصة الحكيم الصيني زينو..

الحكيم الصيني زينو كان معروفًا بهدوئه وعلمه الغزير وحكمته فالتف حوله الكثير من الناس لكي يستفيدوا من علمه وحكمته. من بين الذين تتلمذوا على يدي الحكيم الصيني الشاب سوانج لي الذي كان من أكثر المحيطين بزينو حبا وشغفا بعلمه فكان لا يتركه لحظة واحدة لكي يحصل على أكبر قدر ممكن من العلم والمعرفة حتى

أصبح موضع احترام الجميع. وفي يوم قال الشاب لمعلمه: سيدي العالم أعتقد أنني قد حصلت على قدر كبير من العلم والمعرفة والحكمة مما يؤهلني لأن أعلم غيري الحكمة.. ثم قال أعتقد أنه لا يوجد علم لم أتعلمه ولا درس من دروس الحياة لم أتقنه لذلك أعتقد أنني أيضًا أصبحت حكيما ولا يوجد من ينافسني في ذلك من تلاميذك. لم يعلق الحكيم زينو على ما قاله الشاب ولكنه سأله: هل تريد أن تعرف سر الحكمة نفسها؟ فرد الشاب: نعم، فقال زينو الإدراك.

فابتسم الشاب وقال: أعرف كل شيء عن الإدراك ولكن لو كان عندك شيئًا آخر فأريد أن أعرفه. فقال زينو الإدراك. فابتسم الشاب وقال: طبعا الإدراك هو البداية التي منها يعرف الإنسان معنى الأشياء وهي بداية التغيير الحقيقي وأنا أعرف ذلك تمامًا ثم قال بغرور علمني شيئًا لا أعرفه!! فرد زينو مكررا مرة الثانية الإدراك. رد الشاب ساخرا يبدو يا سيدي الحكيم أنك لم تسمعي جيدا فأنا أعرف كل شيء عن الإدراك قل لي شيئًا آخر أجد فيه إضافة جديدة لي! لم يعلق زينو ولكنه قال للمرة الثالثة الإدراك!!! هنا غضب الشاب وقال: يبدو أنك تسخر مني أو أنك كبرت في العمر ولا تدري ما تقول. لم يعلق زينو على رد الشاب أو على سلوكه الغاضب ولكنه صمت لفترة ثم طلب من الشاب أن يرجع خطوة للخلف ثم إلى اليمين ثم يتقدم خطوة للأمام!! اندهش الشاب من طلب الحكيم وكاد أن يتركه ولكن زينو طلب منه أن يلبي ما أمره به ففعل الشاب وخطى خطوة إلى الخلف وأخرى لليمين ثم تقدم خطوة إلى الأمام فوقع في حفرة عميقة وجرح جرحا طفيفا وثار وغضب وصاح في الحكيم واتهمه بالجنون. لم يعلق زينو وبهدوء تام طلب من الشاب أن يذهب!! هنا أدرك الشاب أنه لم يستفد شيئًا فطلب من زينو أن يعلمه الدرس من كل

ذلك، فوافق زينو بشرط أن يعود الشاب إلى التعليم والبحث لمدة لا تقل عن خمس سنوات فوافق الشاب. قال زينو عندما جئت إليّ باعتقادك بأنك عليم وحكيم كان ذلك من منبع الذات السفلى المملوءة بالغرور والسخرية فقلت لك الإدراك وكررته ثلاث مرات وطلبت منك أن تخطو إلى الخلف وإلى اليمين ثم تتقدم خطوة إلى الأمام فوقعت في الحفرة!! ثم قال زينو الإدراك الأول هو إدراك لما يحيط حولك فأنت لم تلاحظ الحفرة!! والإدراك الثاني هو إدراك أحاسيسك فكنت مملوءًا بالغضب وزاد غضبك عندما وقعت في الحفرة، والإدراك الثالث هو إدراكك لسلوكك فكنت تصيح وتقول كلمات جارحة جعلتك تبدو أحمق وليس حكيماً. ابتسم زينو وقال: الحكمة يا بني لا تكتسب فقط من مجالس الحكماء ولكنها هدية كبيرة يختص بها الله سبحانه بعض عباده المخلصين، وعندما يدركون ذلك يزداد حبهم له عز وجل وإيماناً به سبحانه وتعالى ويكون في ذلك تقوية الذات العليا التي تحتوى على الحكمة والطاقة الروحانية ثم اقترب من الشاب وقال: الإدراك يا بني هو بداية كل شيء وبدونه لا يحدث أي شيء، ثم قبل الشاب في جبينه بعطف وحنان الأب وطلب منه أن يستمر في التعليم لتقوية إدراكه حتى آخر لحظة في حياته باحثاً عن الحكمة.



الآن دعني أسألك مرة أخرى:



هل تدرك من أنت؟

هل تدرك تحديات حياتك وتأخذ المسؤولية عنها دون لوم الآخرين؟

هل تدرك سلوكًا سلبيًا تستخدمه حتى الآن؟

هل تغتاب الناس من وقت لآخر؟

هل تضيع وقتًا ثمينًا لا تفعل فيه أي شيء سوى مشاهدة التلفاز واستخدام الكمبيوتر والموبايل؟

هل أنت دائم الشكوى؟

هل تدرك ما تفعله لصحتك؟ هل قررت أن تحسن صحتك بإذن الله؟
هل قررت أن تحفظ القرآن؟

هل تدرك ما تفعله بحياتك؟ هل قررت أن تستخدمها على أكمل وجه؟

هل تدرك ما تفعله مع عائلتك؟ هل قررت أن تكون عضوًا فعالًا بها؟

هل تدرك ما تفعله مع الناس؟ هل أنت اجتماعي ومحبوب منهم؟

هل تدرك أهداف حياتك وتخطط لها وتعمل على تحقيقها؟

وهل تدرك علاقتك بالله سبحانه وتعالى؟ هل قررت أن ترتبط به
عز وجل وتطيعه حق الطاعة وتخلص له حق الإخلاص؟



الآن هل ترى الحكمة التي قالها لي هذا الشيخ؟

هل توافق معي أن الإدراك هو بداية التغيير، وأن التغيير هو بداية
النمو، وأن النمو هو بداية التقدم؟

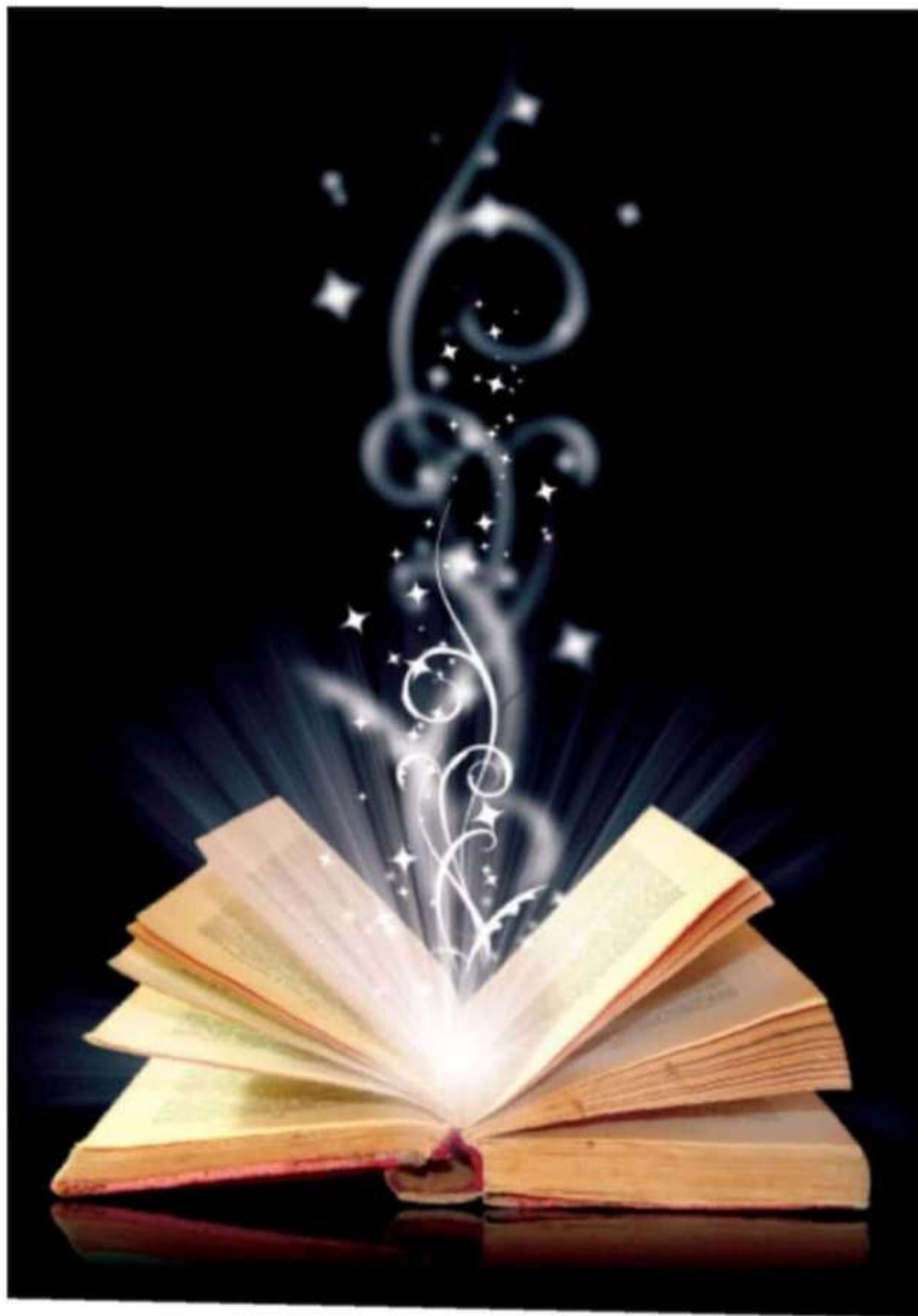
وفي الحقيقة أن ما ندركه نتحكم فيه ، وما لاندرکه يتحكم هو فينا.

تعال معي لنبدأ رحلتنا في عالم المعرفة ونتعمق في الفكر البشري
ونكتشف معًا:



قوة الإدراك

قناة محبي الكتب على التليجرام



الجزء الأول المعرفة قوة

لو تعيش في الماضي الذي مضى،

لضاع منك الحاضر الذي بقى....

ولو تعيش المستقبل الذي لم يكن،

لضاع منك الحاضر وكأنه لم يكن.

أى استفد بوقتك الذي تعيش فيه ولا تجعله
يضيع..

من أقوال د. إبراهيم الفقي



الجزء الأول

كل البشر متساوون في ستة أشياء..

أعطى الله سبحانه وتعالى كل إنسان على وجه الأرض ستة أشياء أساسية تجعله متساوياً مع كل إنسان آخر، وقد تكون هناك اختلافات في بعض الأشياء إلا أنها في النهاية تجعل كل إنسان متساوياً مع الآخرين...

هذه الأشياء الستة هي:



2

3

4

5

6

الروح

العقل

الجسد

الحواس

الوقت

الطاقة

1 - الروح:



ما هي الروح؟ مم تتكون؟ أين هي في الإنسان؟ هل من الممكن

معرفة أي شيء عنها؟ أسئلة كثيرة حيرت العلماء على مدار العصور وهم يحاولون معرفة أي شيء عنها فكان كل ما حاولوا فعله عبثًا ومضيعة للوقت!! لماذا؟ لأنها سر إلهي لم يعطه الله سبحانه وتعالى لأي مخلوق من مخلوقاته بل احتفظ به لنفسه عز وجل.. وقد سأل اليهود سيدنا محمدًا عليه الصلاة والسلام عن الروح وكانوا يعتقدون أنه عليه الصلاة والسلام سيرد ردًا مرتبطًا بالمادة ولكنه رد بما قاله الله عز وجل في القرآن الكريم:

{ وَاسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا } (الإسراء: 85).

والروح من أهم أدلة روعة الخالق سبحانه وتعالى وقدرته على إعطاء الحياة للجسد البشري دون أن يكتشفه فندرك عظمته عز وجل فنؤمن به أكثر ونرتبط به أكثر ويزيد حبنا له أكثر.. ومن ناحية أخرى جعلها الله سبحانه وتعالى دليلًا قاطعًا على وجود الغيب فكل إنسان على وجه الأرض يعرف ويثبت أن الروح موجودة في الجسد والدليل على ذلك هو الحياة وعندما تخرج يموت الإنسان.. ولم يستطع أحد أن يثبت عكس ذلك ومع ذلك لا يراها ولا يعلم أي شيء عنها أي إنسان مهما كانت درجته العلمية.. ما معنى ذلك؟ هو الإيمان بالغيب... الإيمان بما لا نرى ولكننا نعرف أنه موجود ونستطيع الاستدلال عليه بآثاره وبيقين تام فنؤمن بالله عز وجل ونرتبط به أكثر... يقول لنا الله سبحانه وتعالى:

{ أَلَمْ يَكُنْ لَهُ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٣١﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣٢﴾ } (البقرة: 1-3).

الروح سر إلهي لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى... وهي لا تهتم بالعالم المادي ومشكلاته وتحدياته واهتماماته ولكنها مرتبطة بالله عز وجل

وذكرها الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم بمعانٍ مختلفة مثل
القوة والثبات:

{ لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا
ءَابَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ
بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا
عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٢٢﴾ } (المجادلة: 22).

ويارساله سيدنا جبريل عليه وعلى جميع الملائكة السلام: { يَنْزِلُ
الْمَلَكَةُ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ } (النحل: 2).

وأيضًا قد تعني السعادة والمغفرة: { فَرُوحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ
{ (الواقعة: 89).

لذلك عندما يكون الإنسان روحانيًا يكون مرتبًا بالله سبحانه
وتعالى ارتباطًا وثيقًا، محبًا له عز وجل حبا مطلقًا، مطيعًا له سبحانه
وتعالى حق الطاعة، ومتوكلاً عليه في كل شيء، فتعم عليه البركة
والرحمة فيعيش سعيدًا مطمئنًا ينعم بالراحة النفسية والهدوء
النفسي والسلام الداخلي في الدنيا. وفي الآخرة وعد الله بالجنة حق
فهي { جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ثَوَابًا مِمَّنْ عِنْدِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ
{ (آل عمران: 195).

بالروعة الله سبحانه وتعالى..

2 - العقل :



الإنسان يشترك مع مخلوقات كثيرة في عناصر متعددة إلا أن الله سبحانه وتعالى أكرم على الإنسان بشيء عظيم جعله أعلى وأفضل وأقوى من المخلوقات الأرضية سواء كانت نباتية أو بحرية أو حيوانية أو طيور وهذا الشيء جعل الإنسان سيدا على الأرض بفضل الله عز وجل... هذا الشيء هو العقل الذي حير العلماء والفلاسفة على مدار العصور ليعرفوا مكانه وهل هو في المخ أم في القلب أم في الجسد!! ولكن أجمع الجميع على أنه قوة بلا حدود تعطي الإنسان الإدراك الذي به يستطيع أن يفهم المعاني ويعطي لها المنطق ويفكر ويحلل ويقيم ويخطط ويقرر ويساعد الإنسان على تحقيق أهدافه. ويخاطب الله الإنسان دائماً بقوله تعالى أفلا تعقلون وقوله تعالى لعلهم يعقلون.

قال تعالى: { الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ } (آل عمران: 191).

في كتاب روضة المحبين ونزهة المشتاقين لابن قيم الجوزية قال:

عن أمير المؤمنين على بن أبي طالب رضي الله عنه:

« لقد سبق إلى جنات عدن أقوام ما كانوا بأكثر الناس صلاة، ولا

صياما ولا حجا ولا اعتمارا، لكنهم عقلوا عن الله مواعظه فوجلت
منه قلوبهم، واطمأنت إليه نفوسهم، وخشعت له جوارحهم، ففاقوا
الناس بطيب المنزلة، وعلو الدرجة عند الناس في الدنيا، وعند الله
في الآخرة .»

وقال تعالى: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفَلَكَ
الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ
الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ
السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (البقرة: 164).

وقال تعالى: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ
لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴾ (آل عمران: 190).

العقل هو سبب كل شيء، الخير والشر، الحب والكره، الخصام
والتسامح، هو سبب دخول الناس الجنة أو النار، وهو سبب راحة
البدن أو تعبها وهو سبب السعادة أو التعاسة لذلك لا يمكننا أن نتكلم
عن الإدراك دون أن ندرك إدراكا واعيا قيمة العقل وقوته ونعمل على
تطهيره لكي نستقبل البركة والنور من الخالق سبحانه وتعالى

وللعقل وظائف متعددة لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى، أنا في رأيي
أن للعقل ثلاث وظائف أساسية هي:



دعنا نبحث معًا وظائف العقل الثلاث الأساسية...

1 - الاستدلال:



«رب إن من أعطيته العقل ماذا حرمته؟! وإن من حرمته العقل ماذا وهبته?!».

الإمام على بن أبي طالب رضي الله عنه

فالعقل عنده القدرة على الاستدلال والإدراك... وهنا قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز:

{ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ }
{ آل عمران: 190 }.

{ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ } { آل عمران: 191 }.

أي أن الإنسان عنده ما يؤهله على الاستدلال وإدراك الشمس والقمر والنجوم والمخلوقات المتنوعة والمتعددة.. ينظر إليها بحب استطلاع وشغف ويدرك أن هناك نظام قوة لذلك وأنه لا بد أن هناك إله قوي عظيم خالق ومدبر لكل شيء فيقوده إدراكه واكتشافه للمرحلة الثانية وهي:



2 - المعرفة:



«كل ما لدينا من معرفة ينشأ من مداركنا الحسية».

ليوناردو دافينشي

في هذه المرحلة يستخدم الإنسان مداركه الحسية ويتساءل عن أشياء تبدو له غامضة مثل الشمس والقمر والنجوم والسحاب والمطر والرياح والمخلوقات المتنوعة في الصنف والشكل والحجم...

حتى يصل به الأمر إلى أسئلة أكبر وأعمق منها:

- ما هذه القوة الجبارة وراء كل هذه الأشياء والمخلوقات؟
- كيف تُخلق؟ أين تتواجد؟ كيف تبدو؟

وأسئلة كثيرة تتعلق بالخالق عز وجل...الذي يقول لنا عن نفسه: ﴿هُوَ
اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِيُّ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ (الحشر: 24).



ثم أسئلة عن النفس.. مثل:

- من أنا؟

- لماذا أنا هنا؟

- ماذا يريد مني الخالق؟ إلخ...

من الأسئلة التي تنبع من العقل البشري لكي يدرك ويستدل ويعرف ويتعلم. فيرسل لنا الله سبحانه وتعالى الرسل والأنبياء لكي يمدونا بالعلم والمعرفة التي نرغب فيها ويعطونا الحكمة من ورائها ويعلمونا كيف نعبد المولى سبحانه وتعالى ونرتبط به ونطيعه ونخلص له ونحبه. وندرك تمامًا بالعقل... النعم التي لا تحصى التي أنعم علينا بها الله سبحانه وتعالى وكيف أنه عز وجل خلقنا في أحسن تقويم ونفخ فينا من روحه وسخر لنا كل شيء وجعلنا خلفاء في الأرض... فنحبه أكثر ونرتبط به أكثر، ونشعر أنه أصبح لحياتنا معنى أكبر بكثير من التي كنا نعيشها... حياة ذات مغزى حقيقي.

ثم نصل إلى وظيفة العقل التالية وهي:



3 - الابتكار:



{ وَقُلِ أَعْمَلُوا فَسِرِّيَ اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فِيمَنِّي كَمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ } (التوبة: 105)

عندما يدرك الإنسان ويستدل ويعرف المعاني تبدأ عملية الابتكار تأخذ مكانها في العقل فيستخدم قوته الابتكارية في اختراع الأشياء المختلفة التي تسهل عليه العيش وتساعد على النمو والتقدم والرفاهية... في هذه المرحلة نجد بعض الناس يبعد عن الخالق سبحانه وتعالى ويضيع في المعرفة ويعتقد أن ما اكتشفه حدث بفضل ذكائه، وبذلك يفتن بها فتكون السبب في هلاكه: { قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهَلَكَ مِن قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَن ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ } (القصص: 78)... أما المؤمن فكلما اكتشف شيئًا جديدًا يساعده في معاشه وحياته كلما

ارتبط أكثر بالله سبحانه وتعالى فيشكره ويحمده لأنه دائماً يقول
«ربي زدني علماً» وكلما ازداد علمه يتذكر قوله تعالى: ﴿ وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ
الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ (الإسراء: 85). والمعنى أن علمكم الذي علمكم الله
ليس إلا المقدار القليل بالنسبة إلى علم الخالق سبحانه وإن أوتيتم
حظاً من العلم وافراً، بل علم الأنبياء عليهم السلام ليس هو بالنسبة
إلى علم الله سبحانه إلا كما يأخذ الطائر في منقاره من البحر كما في
حديث موسى والخضر عليهما السلام. وهنا نجد روعه الخالق
عز وجل عندما قال: ﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾ (الإسراء: 85).

3 - الجسد:



الجسد به أسرار ومعجزات ليس لها حدود ولن يكفينا كتب عديدة
نكتب فيها عن الجسد وروعته ولكن أكتفي هنا ببعض المعلومات
التي تعطينا الفكرة العامة عما نتساوى فيه مع كافة البشر.

سبحان الله في خلقه وروعته وإبداعه،

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (الذاريات: 21).

دعنا الله سبحانه وتعالى بقوة العقل وقدرته على الاستدلال
والمعرفة والابتكار والاستنباط والاختراع فنور طريقنا بالعلم

والمعرفة لكي نكتشف أسرارًا في داخلنا لم تكن تخطر لنا على بال، نكتشف القلب وصماماته وروعته والمعدة والكبد والكلى وكل جزء من أجزائنا وكيف يعمل بنظام دقيق رائع فننظر أيضًا ونكتشف الجهاز العصبي والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجهاز التناسلي ونستمر في اكتشاف روعتنا ومعجزاتنا اللامحدودة ولا نعرف كيف نعدّها أو نحصيها

قال لنا الخالق سبحانه وتعالى: ﴿ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ ﴾ (إبراهيم: 34).

حاول أن تعد النعم التي أنعم الله سبحانه وتعالى علينا بها، ابدأ بشيء واحد مثل العين أو الأذن أو حاسة التذوق أو الشم أو القلب وصماماته وأعماه أو الكبد أو الكلى أو أي شيء تعتقد أنه بسيط، ستجد صعوبة في معرفة كل شيء عنه فالعلماء يكتشفون كل يوم أشياء جديدة في مكونات الإنسان. عطاء بلا حدود فكيف نشكره وكيف نحمده، ومن أين نبدأ وأين ننتهي؟

لك الحمد والشكر يارب العالمين كما تحب وترضى يا أكرم الأكرمين.

4 - الحواس:



هي مرشحات الإدراك الخمس (السمع، البصر، الشم، التذوق،
الحس)..

هذه المرشحات يستطيع الإنسان من خلالها أن يدرك العالم من حوله
وبالعقل يستطيع أن يعرف ويفهم المعاني للأشياء والأحداث
والأماكن والأشخاص...

فهو يستخدم حاسة البصر لكي يرى العالم من حوله بأشكاله وألوانه
وأحجامه، وبالعقل يقرر كيف يتفاعل معه وكيف يتصل بالأشخاص
من مختلف الأعمار والخلفيات..

ويستخدم حاسة السمع لكي يسمع وينصت وبالعقل يفهم المعاني
فيعطيه منطق وقيمتها ويحللها ثم يقرر كيف يتفاعل معها.

ويستخدم حاسة الشم وبالعقل يفهم الروائح المختلفة ومعناها
ويقرر كيف يتعامل معها...



ويستخدم حاسة التذوق وبالعقل يدرك ويميز بين الأطعمة المختلفة ويقرر ما يأكل أو لا يأكل... ويستخدم حاسة الأحاسيس وبالعقل يفهم من يحبهم فيقرر الاقتراب منهم، أو من لا يحبهم فيقرر الابتعاد عنهم.

وكل البشر متساوون في نعمة الحواس... وقد نجد إنسانًا ضرييرًا ولكن الله عز وجل عوضه عن نعمة البصر بنعمة البصيرة فنجد إنسانًا ضرييرًا يصل إلى أعلى درجات العلم والتقدم، ولو نظرت حولك ستجد الأمثلة كثيرة منها مثلاً... المفكرة الكبيرة رحمها الله هيلين كيلر التي كانت ضرييرة وصماء وبكماء والتي تركت آثار علمها وفلسفتها وعبقريتها على مدار العصور.. والدكتور طه حسين عميد الأدب العربي رحمه الله كان ضرييرًا... و صديقي وحببي الدكتور زكي عثمان وُلد ضرييرًا وكسيحًا ولكنه لم يستسلم للإعاقة الجسدية ولكنه تعلم وحفظ القرآن في سن صغيرة وتعلم اللغات المختلفة ودرس في الشريعة الإسلامية وترعرع مسلحًا نفسه بحب الله عز وجل ثم بالعلم والمعرفة حتى حصل على الماجستير والدكتوراه وأصبح دكتورًا معلمًا في جامعة الأزهر... وقد يفقد شخص ما جزء

من جسمه ولكن الله عز وجل يعوضه عنه بأشياء لم تكن تخطر على باله أو بال من حوله أو حتى بالناس... فمثلا الكابتن مصطفى خليل الذي فقد ساقيه في حادثة وكان من الممكن أن يضيع في اليأس والحزن ولكنه لم يعترف بالإعاقة الجسدية، تقبل الهدية من الله سبحانه وتعالى وقرر أن يكون سباحا متفوقا وبالفعل حقق هدفه ثم سبح المانش وكرر التجربة أكثر من مرة وحققت نتائج فاقت توقعات العالم بأجمعه. وتبعه الكابتن خالد حسان وسبح المانش وهو برجل واحدة ومصاب ولكنه أيضًا فاق توقعات الجميع وفاز بالمرتبة الأولى. وغيرهم من العمالقة الذين لم يستسلموا لعجز في الجسد بل تقبلوا الواقع بدون أي لوم أو مقارنة أو حزن أو أسى بل استخدموا قوة العقل وما عندهم وحققوا نتائج تفوق فكر إنسان عادي لا يوجد عنده أي عجز... وفي برنامجي التليفزيوني بعنوان لقاء مع شخصية ناجحة استضفت فيها الدكتور زكي عثمان والكابتن مصطفى خليل السباح العالمي وأيضًا السباح العالمي الكابتن خالد حسان.. وعندما كنت مع الكابتن خالد سألته لماذا أردت أن «تعدي» المانش وأنت معاق؟ ثم كررت الجملة ثلاث مرات... أنت معاق.. فرد بابتسامة على وجهه وقال: يادكتور إبراهيم المعاق معاق في أفكاره وليس في جسده! فشكرته على هذه المقولة الرائعة التي تعلمت منها الكثير. يا لروعة الله سبحانه وتعالى فهو لا يأخذ حتى يعطي أكثر بكثير بكرمه وعطفه وحنانه.

5 - الوقت:



يضع الله عز وجل في بنك حياة كل إنسان على وجه الأرض ألفًا وأربعمائة وأربعين دقيقة أو أربعًا وعشرين ساعة لا أكثر ولا أقل، فمهما كانت خلفيتك أو علاقاتك أو جنسك أو لونك فلك 24 ساعة.. وهذا تعميم لكل البشر، للرسل والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين... للطيبين والمجرمين... للعلماء والجهلة... للأغنياء والفقراء.. أي أننا جميعًا متساوون في عدد الساعات التي نستخدمها في حياتنا. والشرط أن نستخدمها كل يوم بأكملها فلن نستطيع أن نخزنها لليوم التالي أو للأسبوع التالي بل يجب أن نستخدمها بأكملها كل يوم من أيام حياتك.. هناك قول الرسول ﷺ: « كل يوم يصبح فيه الإنسان يقول أنا يوم جديد على عمك شهيد، فاغتنمني لأنني لن أعود إلى يوم القيامة ».

وهذا الوقت موجود لدينا طالما نحن أحياء وكل منا له الحرية التامة في كيفية استخدام وقته.. هنا نجد البعض يضيع وقته في اللوم والنقد والمقارنة والحزن والغضب والشك والكره لأنه لا يدرك أن هذه اللحظة من الممكن أن تكون الأخيرة وأن الغد الذي ينتظره من الممكن أن لا يأتي أبدًا... وهناك من يستخدم وقته في التقرب من الله عز وجل ثم في تحقيق أهدافه التي تساعد على العيش حياة أفضل وأيضًا تساعد على حياته في الآخرة قال تعالى: ﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا

{ (التوبة: 105)، وفي نفس الوقت لاننسى قوله: ﴿ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾ (الأعلى 17) فكانت حياته بين العمل والخير والبقاء في الآخرة.

6 - الطاقة:

هناك خمسة أنواع أساسية من الطاقة يستخدمها الإنسان.. ومن المحتمل أن يكون هناك أكثر ولكنني سأركز على الطاقات الخمس الأساسية التي يستخدمها الإنسان في حياته:

1 - الطاقة الحركية:



الطاقة الحركية هي القوة المحركة للحركة فتساعد الإنسان على الحركة من مكان إلى مكان آخر وبالسرعة التي يريدها، فمن الممكن أن يمشي ببطء أو بسرعة أو يجرى ببطء أو بسرعة.. هنا يشترك الإنسان مع كائنات أخرى لها القدرة على الحركة مثل الحيوانات والطيور والأسماك والحشرات... ونجد أن معظم الكائنات الأخرى تتفوق على الإنسان في قوة وسرعة الحركة... فمثلاً الشيتا تستطيع الجري بسرعة تتعدى ثمانين كيلومتراً في الساعة وهي تعتبر أسرع حيوان في العالم... فالحيوانات والطيور والأسماك وغيرها من الكائنات قد تكون أقوى وأسرع من الإنسان في الطاقة الحركية... لكن المهم أن نتذكر أن فائدة الطاقة الحركية هي التحرك من نقطة

إلى أخرى ومن مكان إلى مكان آخر، وبالسرعة التي يريدها الإنسان وتكون في قدرته { وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى } (النجم: 40).

2 - الطاقة الفكرية:



الطاقة الفكرية هي القوة الجبارة التي أعطاها الله سبحانه وتعالى للإنسان وبها فضله عز وجل على كثير من المخلوقات تفضيلاً. ففي العقل التحليلي أو ما يسميه العلماء :

نيو كورتكس NEW CORTEX

في هذا العقل يوجد جزء يسمى RETECULAR ACTIVATING

SYSTEM

أو ما أطلقت عليه أنا اسم « منطقة المنطق والتحليل ».

وهذا الجزء من المخ مسئول عن عشرة أشياء أساسية:

1 - الإدراك: أى يدرك (النيو كورتكس) المؤثر سواء كان خارجياً أو داخلياً.

2 - المعنى: يدرك (النيو كورتكس) معنى ما يحدث أو ما يريد أن يحدث.

3 - الإلغاء: هنا يقوم (النيو كورتكس) بإلغاء أي شيء آخر لكي يستطيع أن يتفاعل مع هذا المؤثر؛ ذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على شيء واحد فقط في وقت بعينه.

4 - التعميم: هنا يقوم (النيوكورتكس) بتعميم المعلومة بما لديه من معلومات مدعومة بالقيم والاعتقادات والمبادئ ووجهات النظر تجاه الأشياء.

5 - التحليل: بعد أن قام بعملية الإلغاء والتعميم يقوم (النيوكورتكس) بتحليل المعنى بالملفات العقلية المخزنة في مخازن الذاكرة، وفي عملية التحليل يقوم بعملية التحريف أي أنه يجعل المعلومة تتناسب مع أفكاره واعتقاده هو ومعنى الأشياء بالنسبة له.

6 - المقارنة: هنا يقارن (النيوكورتكس) بين المؤثر الذي أدركه وتعرف عليه وحلله وبين المعلومات المشابهة المبرمجة في المخازن العقلية.

7 - التقييم: هنا يقوم (النيوكورتكس) بتقييم الموقف بما يتماشى مع المعلومات التي استقبلها وقام بتحليلها.

8 - التعديل: بعد أن تمت عملية التقييم يقوم (النيوكورتكس) بالتعديل في المعلومات لكي يعطي الشخص الأسلوب المناسب للتصرف في الموقف.

9 - التخطيط: هنا يبدأ الإنسان في التخطيط سواء كان يدرك ذلك أم لا..

10 - القرار: هنا أصبح عند الإنسان كل ما يحتاجه لكي يقرر ماذا يفعل للتعامل مع المؤثر الذي استقبله سواء كان ذلك من العالم

الخارجي من الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث أو الأماكن... أو من العالم الداخلي بالفكر أو التحدث مع الذات.

- هل ترى معي روعتك؟



- هل ترى معي نعم الله عز وجل التي أعطانا إياها بدون حدود؟
- هل ترى معي أن الله عز وجل أعطى الإنسان نعمة العقل وسخر له ما في الكون وجعله سيدًا عليه؟
- وهل توافق معي أننا مهما حمدناه وشكرناه لن نوفيه أي حق من حقوقه علينا ومع ذلك لو شكرناه يزيدنا خيرًا.

«فالحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته»..

3 - الطاقة الجسمانية:

الطاقة الجسمانية هي الوقود الذي يمد العقل والجسد بكل ما يحتويه بالطاقة اللازمة للحركة والبقاء.

وهي مسؤولة عن أربعة أعمال أساسية هي:

1 - الطعام.

2 - الشراب.

3 - النوم والراحة.

4 - التنفس.

لو اختلت الطاقة الجسمانية التي تمد الإنسان بما يحتاجه للبقاء والنشاط والحيوية كان لذلك تأثير سلبي وأدى ذلك إلى الأمراض الجسمانية وأيضًا النفسية.

فمثلا بالنسبة للطعام، لو تناول الشخص كميات كبيرة منه دون أن يكون له حاجة حقيقة فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة وزنه، وبالتالي تتأثر طاقته الحركية، ومن ناحية أخرى لو تناول الشخص كميات أقل مما يحتاجه جسمه دون أن يستشير طبيبًا متخصصًا في التغذية ستكون النتيجة سلبية على صحته وأيضًا على نفسيته، وبالتالي تؤثر على حركته وطاقته الحركية. كذلك بالنسبة لوقت الراحة والنوم فإن لم يعط الشخص حق جسده من الراحة والنوم فيقلل ساعات نومه لسبب أو لآخر ستكون أيضًا النتيجة سلبية وتؤثر على حالته النفسية والصحية وبالتالي على شعوره المستمر بالتعب مما يؤدي إلى تأثر طاقته الحركية سلبيًا. أما عن التنفس فقد نجد الغالبية العظمى لا تعطي أهمية للتنفس بل وتتنفس بطريقة سريعة من وسط الصدر فلا تعطي الرئتين حقهما في التنفس العميق الذي يمد العقل والجسد وكل أعضاء الجسم الداخلية والخارجية بالصحة والحيوية والنشاط، وذلك يؤدي حتمًا إلى نتائج سلبية تؤثر على صحتهم وحيويتهم وبالتالي على طاقتهم الحركية. ونفس الشيء بالنسبة للمياه، فلو لم يشرب الشخص الكميات المناسبة

لجسمه والتي تعادل حوالي سبعة أكواب يوميًا سيحدث له ما يسمى بالجفاف مما يؤثر على صحته.



ومن ناحية أخرى فإن أي خلل في إستخدام الطاقة الجسمانية يؤدي إلى نتائج سلبية للطاقة الفكرية التي تأخذ وقود البقاء منها. فكمية ونوعية الطعام التي يتناولها الشخص لها تأثير مباشر على عقله وعلى قدرته على التفكير والتركيز والاستيعاب. كذلك نوعية وكمية المياه التي يشربها الإنسان يوميا تؤثر تأثيرًا بالغًا على صحته وطاقته الفكرية، وأيضًا ساعات نومه وراحته لها تأثير كبير على قدرته على التفكير والتركيز والاستيعاب... وأسلوب التنفس أصبح منتشرًا في أنحاء العالم في الدورات والبرامج المتخصصة في الطاقة لأهميتها لصحة الإنسان النفسية والجسمانية وتأثيرها الشدي على طاقته الحركية والفكرية..

إن الطاقة الحركية تمد الإنسان بالحركة من مكان لآخر وأيضًا بالسرعة التي يرغب فيها.. والطاقة الفكرية تعطي الطاقة الحركية معنى وتجعله سيدًا على الكون... والطاقة الجسمانية هي الوقود الذي يمد العقل والجسد بالطاقة اللازمة له وبدونها يموت الإنسان... هل ترى معنى روعة وحكمة الخالق سبحانه وتعالى الذي قال: ﴿ قُلْ

هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ } (الملك: 23).

وروعة الخالق في قوله ...: { أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ } (التين: 8)؟

4 - الطاقة العاطفية:



الطاقة العاطفية يشاركنا فيها مخلوقات كثيرة مثل الحيوانات والطيور فنجد الأم تعطي حنانها وحبها لصغيرها.. ولكنها تفعل ذلك بالفريزة التي منحها لها الله سبحانه وتعالى... أما الإنسان فبفضل العقل الذي أعطاه له الخالق سبحانه وتعالى يستطيع أن يفهم معنى الحب فيعطيه ويستقبله فيغذي روحه وعقله وجسده به... والحب من أهم احتياجات الإنسان الأساسية فبه يكون الإنسان متزنا خاليا من العقد النفسية وذلك يعم على طاقته الفكرية فيكون منتجا ومبتكرا ومبدعا، وأيضا يعم على طاقته الحركية فيشعر بالحيوية والنشاط، ويعم على طاقته الجسمانية فيكون متزنا في استخدامها... ولو حدث خلل في الطاقة العاطفية يعيش الإنسان في مشاكل وتحديات لا حصر لها ويعم ذلك على أعصابه وسلوكياته وعلى حالته النفسية والصحية وبالتالي على نتائجه.

كما ترى فالطاقة الحركية تمد الإنسان بالحركة والانتقال من مكان

لآخر وبالسرعة التي يريدها، والطاقة الفكرية تعطى الطاقة الحركية معنى وتمد الإنسان بالفكر والتفكير والتدبر والابتكار والإبداع... والطاقة الجسمانية تمد كافة الطاقات بالوقود اللازم لبقائها ونموها... والطاقة العاطفية تمد الإنسان بالسعادة والبهجة والاتزان في كافة أركان حياته حديث تقبيل الحسن قال الصحابي: «إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحدا».

وقال تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾ (الإسراء: 23).

5 - الطاقة الروحانية:



الطاقة الروحانية هي الطاقة التي يحصل عليها الإنسان من إيمانه بالله سبحانه وتعالى وارتباطه به عز وجل والعمل على مرضاته وطاعته.. وهي طاقة رائعة نقية يمكنك الحصول عليها في أي وقت تريده... حتى الآن.. تنفس بعمق من الأنف وازفر ببطء من الفم حتى تشعر بالراحة الجسمانية ثم كرر ثلاث مرات الحمد لله... الحمد لله... الحمد لله... كما ترى يمكنك أن تكون إنسانا روحانيا تسامح في الله وتحب في الله وتعطى لوجه الله، وعندما تصلى تضع كل انتباهك في الخشوع والاستفادة التامة من الصلاة فتحمي نفسك من التفكير

السلبى وأيضًا الإيجابى وتجعل كل حواسك وقلبك وروحك مع الله عز وجل. ثم الدعاء من القلب وأنت متوقع الإجابة إن شاء الله، ثم التسبيح والتأمل في حب الله.

الطاقة الروحانية طاقة نقية جميلة تحصل عليها وأنت تصلى، وأنت تدعو، وأنت تسبح، وأنت تذكر الله عز وجل، وأنت تعطى دون أن تنتظر أي شيء من الشخص الذي أعطيته مهما كان نوع هذا العطاء سواء كان عطاء ماديًا أو معنويًا أو حتى عطاء بوقتك والإنصات إلى شخص في كربة من كرب الدنيا وتساعدته للخروج من أزمته.

افعل ذلك ولاحظ بنفسك قدر الطاقة الروحانية التي ستحصل عليها والتي ستكون سندًا عظيمًا لك في الوصول إلى الهدوء النفسى والراحة النفسية والذهنية والسلام الداخلى قال تعالى: ﴿ فَادْكُرُونِي أذْكُرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴾ (البقرة: 152). فإن ذكرت الله سموت روحياً وصفوت نفسياً واطمأن قلبك قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد: 28).

كما ترى هذه الطاقات الخمس:

الطاقة الحركية تعطيك الحركة والانتقال من مكان لآخر وبالسريعة التي تريدها.... والطاقة الفكرية تعطيك قوة الإدراك والمعنى والمعلومات والمعرفة وتساعدك على التخطيط وتحقيق الأهداف والنمو والتقدم.... والطاقة الجسمانية تمدك بالوقود اللازم لطاقتك من طعام وشراب وهواء ونوم.... والطاقة العاطفية تمدك بالحب والسعادة والراحة النفسية... والطاقة الروحانية تربط بالله عز وجل وتساعدك على الوصول إلى أفضل حالاتك النفسية وتساعدك على التعامل مع تحديات الحياة باتزان وحب والاستفادة منها وتحويلها إلى خبرات ومهارات تساعدك على التقدم والنمو.

هذه الأشياء الستة يتساوى فيها البشر جميعًا..

مهما كانت خلفيتهم أو جنسيتهم أو ثقافتهم..

الآن دعني أسألك:



إذا كان كل إنسان على وجه الأرض متساويًا مع كل إنسان آخر في هذه الأشياء الستة... إذن...

لماذا نجد إنسانًا متميزًا وإنسانًا آخر غير متميز؟

لماذا نجد إنسانًا ناجحًا وإنسانًا آخر فاشلاً؟

لماذا نجد إنسانًا متزنًا وإنسانًا آخر غير متزن؟

لماذا نجد إنسانًا سعيدًا والآخر تعيسًا؟

ولماذا نجد إنسان مؤمن بالله عز وجل ومرتبًا به ويحبه ويعمل على مرضاته، وإنسانًا آخر عنده نفس الثقافة الدينية ولكنه أبعد ما يكون عن الارتباط بالله سبحانه وتعالى؟

الإجابة على هذه الأسئلة هو أننا فعلاً متساوون في هذه الأشياء ولكن لكل منا الحرية التامة في كيفية استخدامهم وذلك يؤدي إلى النتائج التي يحصل عليها الشخص.. فلو استخدم ذلك بسلبية لكانت النتيجة من نفس نوع أفكاره وسلوكياته... أما لو استخدمها لصالحه

ولتقدمه ونموه لكانت النتيجة من نفس نوع الفكر والفعل الذي يستخدمه وهي النجاح بإذن الله.

انظر حولك تجد قصص النجاح في كل مكان.. مصطفى خليل وخالد حسان استخدمتا كل شيء عندما سلحا نفسيهما بحب الله سبحانه وتعالى والارتباط به فكانت النتيجة النجاح بإذن الله.

وأنا أتذكر في الصغر عندما كنت أريد أن أكون بطل مصر في تنس الطاولة بدأت في البحث عن الأبطال ومعرفة استراتيجيتهم في النجاح والتفوق والفوز وبالفعل تعرفت على بعضهم فكنت أشاهدهم يلعبون لساعات طويلة وعلمت أنهم يتدربون أكثر من ست ساعات يوميا تدريبات جسمانية وذهنية بالإضافة إلى فنون اللعبة نفسها.. تعلمت ومارست حتى أصبحت بطالا لمصر ومثلت مصر مع الفريق القومى في بطولة العالم التي أقيمت في ألمانيا الغربية عام 1969 وأيضا في بطولة البحر المتوسط التي أقيمت في الإسكندرية عام 1970، وفزت ببطولات عديدة لأنني استخدمت ما عندي من قدرات وهبها لي الله سبحانه وتعالى بطريقة إيجابية وبعدت كل البعد عن أي شيء غير صحي مثل التدخين والمخدرات الخ.... وعندما كنت أدرس في مجال الفنادق كنت دائما أتساءل ما الذي يجعل المدير مديرا؟ وما الذي يمكنني أن أفعله أنا أيضا لكي أحقق نفس النجاح؟ فدرست النجاح ولم أضيع وقتى وطاقتى في التفكير السلبي والنقد والحقد والشكوى واللوم، بل استخدمت كل شيء عندي حتى وصلت إلى الإدارة العليا بإذن الله.. فبحثت أكثر لكي أصل إلى نجاح أكبر بإذن الله كما قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران 159).

الآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة الإدراك ونكتشف معًا الأنماط الأربعة للبشر.

الأنماط الأربعة للبشر..

تعلمت منذ زمن بعيد عندما كنت أدرس في علوم التنمية النفسية والإدارية والبشرية أن هناك ما سماه العالم النفساني الشهير الدكتور كارل يونج بالشخصيات الأربعة للإنسان هم:

المعبر القيادة الوجود المحلل

وقد كتبت عنهم بالتفصيل في كتابي «أسرار الشخصية الناجحة» فلكل من هذا الشخصيات مواصفات معينة يستخدمها يوميا سواء كان واعيا لذلك أو غير واعٍ وتسبب له نتائج قد يكون أو لا يكون راضيا عنها لذلك نصحت أن يتعلم كل منا الشخصيات لكي يعرف نفسه وبذلك يحسن ما يجب عليه أن يحسنه ويبعد عما يجب عليه أن يبعد عنه.

وتعلمت أيضًا من علماء البرمجة اللغوية العصبية أن هناك ثلاثة نظم تمثيلية يستخدمها الإنسان في التمثيل الداخلي ويدرك العالم من حوله من خلالها... وهذه النظم التمثيلية هي:

البصري السمعي الحسي

وقد كتبت عنها بالتفصيل أيضًا في كتابي «البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود» قال تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴾ (الشمس: 7). لكل مافيك المعبر والقيادي والودود والمحلل والبصري والسمعي والحسي فما أروع أن تعيش بقوله: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴾ (الشمس: 9)؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ

كُلُّ أَوْلِيَّتِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا } (الإسراء: 36).

أما أتكلم عنه الآن هو ما أسميه «أنماط البشر الأربعة» من الناحية السلوكية وكيف يدرك كل من هذه الأنماط الحياة وكيف يتصرف على أساسها.

الأنماط الأربعة للبشر:



1 - الشخص الروحاني:

{ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ } (المائدة: 54)

الشخص الروحاني هو الشخص الذي قرر أن يكون مرتبطاً بالله عز وجل ويملاً قلبه بحب الله وعقله بالتعلق بالله، عرف الدنيا فزهد فيها وعرف الله فتعلق به وفهم الحكمة الحقيقية من الوجود وهي عبادة الله، وعرف السعادة في التقرب إلى الله، والتعاسة في البعد عن الله.

يتقبل القضاء والقدر بصدق رحب مهما كانت حدته فهو راض وصابر وشاكر ومهما كانت روعته فهو راض وشاكر.. شخص مستسلم تماماً

لله عز وجل، متقى الله في نفسه وصحته وعمله وماله وعلاقاته مع عائلته ومع الناس. يطيع الله ويخلص له، ويتوكل عليه في كل أمر...

الشخص الروحاني لا تشغله الدنيا وما بها وما لها وما عليها، ولكنه يتخذ الدنيا للتقرب من الله تبارك وتعالى. شخص متسامح، محب للخير والعطاء، متفائل مبتسم حتى في أصعب المواقف لأنه يعرف تمامًا أنه قضاء وقدر فيقبله بحب وصدق رحب.

يقول الله في الحديث القدسي: «عبي إن رضيت بقدري أعطيتك بقدري».

يعلم تمامًا أن الابتلاء هدية كبيرة من الله عز وجل للإنسان فمهما كان العسر يأتى اليسر، ومهما كانت الأبواب مغلقة تأتى الأبواب المفتوحة، ومهما كانت حدة البرد والشتاء يأتى الدفء والصيف. ومهما كان الظلام يأتى النور.

الشخص الروحاني يحب التأمل في خلق الله سبحانه وتعالى فينظر إلى خلق الله مبتسمًا قائلًا: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم... يدرك تمام الإدراك ما أعطاه الله سبحانه وتعالى من نعم لا تحصى لذلك فهو عبد شكور يشكر الله دائمًا في كل شيء ويحمد الله دائمًا في أي شيء.

الشخص الروحاني يحب الله ويحب من يحب الله، يحب أن يتكلم في روعة الله وحنانه ورحمته وأيضًا في قوته وجبروته...

الشخص الروحاني لا يترك فرصة إلا ويذكر فيها الله سواء كان بمفرده أو مع الناس، ويحث الناس على ذكر الله وعلى فعل الخير، قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَالَّذِينَ كَرِهَ اللَّهُ كَثِيرًا وَالَّذِينَ كَرِهَتْ أَعْدَاءُ اللَّهِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ ﴾ (المائدة: 54).

وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: « مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه كمثل الحى والميت ».

وقال الشاعر:

والله ما طلعت شمس ولا غربت إلا وحبك مقرون بأنفاسي
ولا جلست إلى قوم أحدثهم إلا وأنت حديثي بين جلاسي

وقال عليه الصلاة والسلام: « ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم وخير من إنفاق الذهب والورق وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم ؟ قالوا: بلى. قال: ذكر الله تعالى ».

لذلك فالشخص الروحاني يملأ قلبه بذكر الله يشرح صدره بذكر الله ويعسل لسانه بذكر الله، وهو يعلم تمامًا أن الإنسان يستنير بنور ذكر الله فيرزقه الله نورا ينير له طريقه وحياته.

وقد ورد في الآثار: «إذا تمكن الذكر من القلب، فإذا دنا منه الشيطان صرع ما يصرع الإنسان، (إذا دنا منه الشيطان، فيجتمع عليه الشياطين فيقولون: قد مسه الإنس بالذكر)».

والشخص الروحاني ينصح الناس أن يبتعدوا عن الملذات والشهوات التي لا تنفع والتي تنتهي بمجرد حدوثها ولكنها تترك أثرا سيئا في النفس والعقل والقلب وأيضا في الجسد وتسبب الأمراض النفسية وأيضا العضوية.

الشخص الروحاني يدعو إلى الله وإلى حب الله دون أن يحكم على الناس أو يحاول السيطرة عليهم.

ويتذكر قول الله سبحانه وتعالى:

{ فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ ۖ لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ ۖ } (الغاشية: 21، 22).

والشخص الروحاني شخص محب للنفس، بسيط في حياته، يحب أن يساعد الناس بدون شروط مسبقة، ومن صفاته الشخصية الصمت لأنه يعلم أن الصمت حكمة...

يقول الإمام الشافعي رضي الله عنه:

وجدت سكوتي متجرا فلزمته إذا لم أجد ربحا فليست بخاسر

وما الصمت إلا في الرجال متاجر وتاجره يعلو على كل تاجر

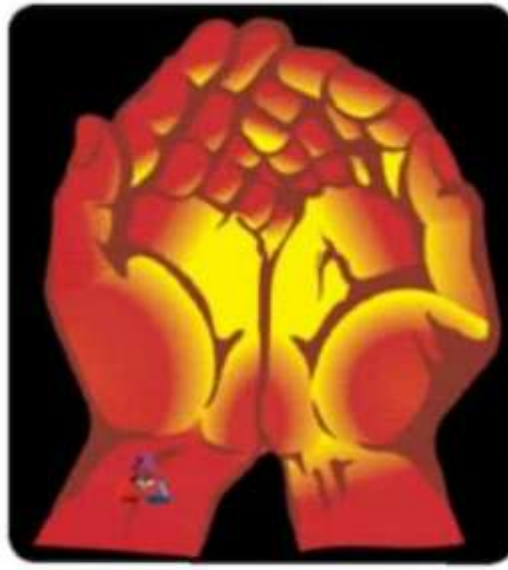
والشخص الروحاني إنسان قنوع لا يسأل إلا الله ولا يطلب إلا من الله..

فقد قيل: « القناعة كنز لا يفنى لأن الإنفاق منها لا ينقطع، كلما تعذر عليه شيء من أمور الدنيا قنع بما دونه ورضى ».

كما ترى... الشخص الروحاني يستخدم كل خاماته من روح وعقل وحواس وجسد ووقته وطاقته في التقرب إلى الله ويجد في ذلك سعادة ليس بعدها سعادة.

إبدأ من اليوم، كن عبداً ربانياً وروحانياً وستجد بنفسك كيف ستكون أسعد وأنجح في كل أركان حياتك..

قناة محبي الكتب على التليجرام



أدعو الله لي ولكم أن نكون جميعًا عبادًا ربانيين روحانيين.

2 - الشخص الروحاني المادي:

الشخص الروحاني المادي شخص يحب الله سبحانه وتعالى ومرتبطة به ويعمل على مرضاته فنجد أنه يؤدي كل فرائض الدين ويصلي ويصوم ويذكر ويذهب إلى بيت الله الحرام ليحج ويسافر للعمرة على الأقل مرة في السنة، متسامح إلى حد ما، يحب العطاء ومساعدة الآخرين، يتكلم بالدين ويدعم رأيه بآيات من القرآن والسنة، يمسك بالسبحة في يده ليسبح كثيرًا ويذكر الله كثيرًا.



في الوقت نفسه فهو إنسان مادي يحب المال والعيش في مستوى مادي عالٍ فلو كان غنيا فهو يحب أن يمتلك أكثر من بيت في أماكن مختلفة ويحب السيارات فيمتلك منها أنواعًا مختلفة، والملابس

فيحب أن يكون عنده أنواع وأصناف كثيرة منها، ويحب أن يكون عنده استثمارات كبيرة ومتوسعة. ولو كان فقيرا يكون إلى حد ما راضيا بما قسم الله له ولكن من الممكن أن يشتكى من وقت لآخر من تحديات الحياة ثم ينهي شكواه بالحمد لله على كل شيء. الشخص الروحاني المادي يعيش في صراع مع نفسه بين حبه لله عز وجل وحبه للمال، ولكنه لا يضحى بالله في سبيل المال.

شخصيته الروحانية تميل إلى الروحانيات بكل معانيها فتجده يريد أن يقضي وقته في طاعة الله وفي مجالس العلماء وحفظ القرآن وبناء المساجد وتعمير بيوت الله والتبرع ومساعدة المساكين واليتامى، يبحث عن فعل الخير ويؤديه بدون تأخير أو مماطلة، يرسل كثيرا من الفقراء لأداء العمرة وأيضا للحج... في داخله يريد حقا أن يعيش حياة روحانية بكامل معانيها. وفي نفس الوقت نجد في داخله شخصية أخرى محبة للمال وجمعه والفرح لإنجازاته المادية والتحدث عنها والعمل على نموها... لكن هذه الشخصية ليست بقوة الشخصية الروحانية لأن روحانياته أقوى وأعلى من ماديته، لذلك من الممكن له أن يضحى بالمال في سبيل الله، فهو يعطى الفقراء بدون أن يندم على ذلك حتى ولو كان متعسرا في هذا الوقت.. انظر حولك ستجد الأمثلة كثيرة من الشخص الروحاني المادي.

أنا شخصيا أعرف كثيرا منهم ولكن أهمهم صديقي الحاصل على درجة الدكتوراه في الطب النفسى وعنده عيادة رائعة يعمل معه فيها أكثر من عشرة أطباء وممرضات.. عيادته غاية في الشياكة والأناقة ويربح منها ربعا سنويا ملايين من الجنيهات، يعيش حياته ببزخ ويسافر إلى الخارج ليتسوق له ولعائلته.. يمتلك سيارات فخمة وقصرا في أفضل المدن بمصر وأيضا فيلا في مارينا وبيتا في لندن.

في نفس الوقت فهو حافظ للقرآن ودارس في أصول الدين ويعول أكثر من خمسين عائلة فقيرة ويتبرع إلى دار الأيتام، ولا يتأخر عن أي شيء في خير وإحسان. في يوم دعاني عنده على العشاء وبالفعل قبلت دعوته لمعرفتي به وبشخصيته المحببة للنفس.. وبعد العشاء سألته: لو تختار بين إنجازاتك المادية وبين روحانيتك، ماذا يكون اختيارك؟ فقال بدون تردد... يادكتور إبراهيم من الذي رزقني وأعطاني وأرضاني؟ قلت الرزاق الرحمن الرحيم... الله. فقال: هل تعتقد أنني أضحي بالرزاق وأبحث عن الرزق؟ ثم اقترب مني أكثر وقال: لا شيء في هذه الدنيا يساوي نظرة رضا واحدة من الله سبحانه وتعالى. هنأته وشكرته وقضينا وقتاً جميلاً في ذكر الله سبحانه وتعالى. هذا هو الشخص الروحاني المادي الذي يحب الله سبحانه وتعالى حباً مخلصاً وأيضاً مادي ولكنه لا يضحي بربه من أجل المال مهما كانت الظروف وهما كانت المؤثرات.. فمن الممكن أن يخطئ ولكنه يعود سريعاً إلى الله سبحانه وتعالى فيتوب ويبتعد عن المغريات وملذات الحياة.. الآن تذكر عزيزي القارئ ما قاله الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز:

{ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا } (الكهف: 110).

3 - الشخص المادي الروحاني:

الشخص المادي الروحاني شخص يحب المال كثيراً ويعتبره قيمة أساسية في حياته، يعمل على جمع المال وعلى توسيع أعماله، تركيزه على الإنجازات المادية عالٍ جداً، يقضي معظم وقته في العمل دون توقف، من الممكن أن يعمل سبعة أيام أسبوعياً وأكثر من ست عشرة ساعة يومياً.. يشعر أن حياته مرتبطة بعمله لذلك لا يشعر

بالراحة لو طلب منه أحد أن يأخذ عطلة لكي يريح نفسه.. يستثمر وقته وحياته في الحياة المادية، لو كان غنيا لوجدته يحسب كل شيء بالربح فلا يشتري شيئًا إلا لكي يبيعه عندما تسنح له الفرصة لكي يضاعف ربحه. ولو كان فقيرا فتجده دائم الشكوى من النقص والغلاء. بفرح ويشعر بالبهجة والسعادة بالمكاسب المادية، ويتأثر كثيرًا ويحزن بالنقص المادي.



أتى لي شخص لاستشارتي في مكتبي بالقاهرة، كان في أواخر الأربعينات من عمره وكان يبدو حزينًا، سألته عن سبب زيارته لي فقال: أريد أن أعلم منك أسلوبًا يجعلني متزنًا في حياتي، ثم قال: أنا شخص ثرى أربح كثيرًا من المال أعمل لساعات طويلة وأشعر أنني أجد راحتي فقط في العمل وأن أي شيء آخر مضيعة للوقت، أقضي يومي في المشاريع والاستثمار في البورصة، أسعد جدًا بالمكاسب التي أحصل عليها وأشعر بالفشل والحزن لو خسرت في البورصة أو في أحد مشاريعي. سألته: أين أنت في حياتك الروحانية؟ أين أنت مع الله سبحانه وتعالى؟ فقال: أصلى ولكن أحيانا عندما أكون مرهقا من كثرة العمل أنام دون أن أصلى، ولا أصلى كل الأوقات!! أصوم أحيانا ولكن ليس بطريقة مستمرة!! لو ذكرني أحد بالزكاة أدفعها دون تردد ولكن من الممكن أن أنسى دفعها!! لم أحج ولكني أريد ذلك وسأفعل قريبا إن شاء الله عندما تسنح لي الفرصة لترك العمل!!

سألته إن كان متزوجا، فقال نعم وعندى أربعة أولاد تتراوح أعمارهم بين الثانية عشرة والواحد والعشرين. فسألته عن علاقته بزوجته وأولاده، فقال: أوفر لهم كل ومائل المعيشة والراحة ولكني لا أقضي معهم وقتًا بسبب انشغالي في أعمالى!! فسألته عن صحته، فقال: كنت أمارس الرياضة والمشي ولكني لا أجد الوقت لفعل ذلك الآن!! فسألته عن علاقاته الاجتماعية، فقال: كنت اجتماعيا جدًا ولكن الآن علاقاتى محدودة بالمصالح المادية والمهنية!! فسألته إن كان ينوى حقًا التغيير؟ فقال: نعم أريد التغيير ولكن ليس على حساب عملى لأنه يعطيني السعادة التي أريدها... فسألته: كيف تتعامل مع الناس في المجال المادي والمهني؟ فقال: عندي بعض المشاكل المادية مع البعض بسبب المال والموضوع الآن في القضاء!!

شرحت له الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي: (الركن الروحاني، الركن الصحي، الركن الشخصي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن المهني، الركن المادي) وعلمته كيف يستطيع الاتزان فيها وطلبت منه أن يتبع برنامج التقييم اليومي لمعرفة أين هو بالتحديد في هذه الأركان. سعد جدًا بذلك وخرج.. مرت الأيام وبعد حوالى ستة أشهر اتصل بي وقال إنه أصبح أكثر اتزانًا فهو يمشى يوميا أكثر من نصف ساعة، يخرج مع عائلته على الأقل مرة في الأسبوع، وأنه سافر للعمرة.. ثم قال: في العمرة شعرت بسعادة لم أشعر بها من قبل ومنذ ذلك الحين وأنا أمارس حياتى الروحانية وأعطيها الأهمية، ثم قال ولكنني ما زلت أجد سعادتي في العمل وفي الإنجازات المادية!!!

هذا هو الشخص المادي الروحاني الذي مجد اهتماماته المادية أعلى من اهتماماته الروحانية.

4 - الشخص المادي:

الشخص المادي يعيش حياته ويراهها بمنظار المادة والمال والمكسب والمشاريع والاستثمارات، وبعيدا تمامًا عن الحياة الروحانية. يسعد جدًا لجمع المال والمكسب مهما كانت الوسيلة أو الظروف!! هنا نجد أنواعًا مختلفة من الشخصية المادية:



1 - الشخص المادي المتزن:

هذا الشخص مادي جدًا ولكنه لا ينصب على أحد ولا يأخذ حق أحد ولا يكذب على أحد ولا يلتفت حول القوانين لكي يربح أمواله. حقًا حياته مادية ولكنها متزنة، لذلك يثق به الناس ويحترمونه ويرحبون بالتعامل معه وهذا السبب يعتبر من ضمن أهم أسباب نجاحه.. ولو نظرنا عن قرب لهذا الشخص لوجدنا أن ما يفعله يتماشى مع الدين وتعاليم الرسول عليه الصلاة والسلام لأنه قبل أن تنزل عليه الدعوة عليه الصلاة والسلام كان يعرف بالصادق الأمين.

من ناحية أخرى نجد هذا النوع من الشخصية المادية بعيدًا تمامًا عن الروحانيات، فهو لا يصلي ولا يصوم ولا يزكي ولا يحج ولا يفعل أي شيء مرتبط بالدين، ويقول دائمًا أنا أتعامل مع الناس بالصدق

والأمانة ولا آخذ حق أحد وهذا يكفي... ثم يقول أنا أفضل بكثير ممن يدعون التدين ولكنهم أبعد ما يكونون عن الدين وعن الله سبحانه وتعالى، فمعظم نصابون وكذابون ولا ينفذون الوعود ويغتابون الناس ويفعلون الفواحش.. هذا الرجل يعيش حياة مادية بإخلاص ولكنه بعيدًا عن الله سبحانه وتعالى.



2 - الشخص المادي غير المتزن:

هذا الشخص مادي جدًا وفي نفس الوقت أناني جدًا ولا يرى إلا نفسه ومكسبه ومنافعه!! لو تعامل مع أحد فهو يركز على الربح الشخصي حتى ولو كان على حساب الشخص الآخر!! لا يتعامل مع الناس بالحسنى فمن الممكن أن ينصب عليهم ويأخذ حقوقهم!! يلتفت حول القوانين ويدفع الرشاوى ويعطى الهدايا لكي يأخذ شيئًا من الممكن ألا يكون من حقه!! عندما تتعامل معه في البداية تجده يتمتع بشخصية جذابة تبدو محترمة ومنتزنة فهو أنيق في ملابسه وأسلوب كلامه.. من الممكن أنت يتكلم في الدين لكي يراه الناس عاقلا ومنتزناً ولكن حين تعمل معه تفاجأ بالمشاكل والتحديات التي ستعاني منها معه. هل صادفت أحد هؤلاء الناس؟



أنا شخصيًا أعطيت عقدًا لأحد الأشخاص في بلد من البلاد العربية
فما كان منه أن سبب لي خسائر مادية كبيرة وسجل اسم الشركة
باسمه في بلده دون أن يعطى أي اهتمام للدين أو القوانين أو
العلاقات!! وآخر كان من الموزعين لإصداراتي لم أكن أتخيل ما فعله
من نصب واحتيال والتفاف حول القوانين وإعطاء الرشوة وتحويل
الكلام والاتهامات الكاذبة، فطبعًا قررنا أن نتخذ الإجراءات القانونية
ضد هؤلاء الناس الذين يستخدمون العلاقات والدين كوسيلة
للخداع والنصب.

هذا الشخص مادي تمامًا ولا يرى إلا مصالحه الشخصية!! فهو لا يرى
أو لا يريد أن يرى أن ما يفعله محرم وأن ربحه غير حلال وأن الله
سبحانه وتعالى لن يتركه في الدنيا وفي الآخرة له عقاب شديد، لأن
أساس الدين المعاملة الحسنة مع الناس وعدم أخذ الحقوق.

يتعلم الإنسان من خلال سبع مراحل..



هل خطر على بالك هذا السؤال من قبل: كيف يتعلم الإنسان؟

هل توجد هناك إستراتيجية عقلية موحدة يتبعها الناس مهما كانت خلفيتهم؟

هل من الممكن للإنسان أن يتعلم أي شيء مهما كان ذلك الشيء صعبًا؟

من خلال رحلتى في العلم والتعليم والدراسة والسفر مجالسة العلماء من مختلف الجنسيات والخلفيات العلمية، كنت أبحث عن الإجابة على هذا السؤال: كيف يتعلم الإنسان؟ وكان السبب الذي جعلني أبحث وأستمر في البحث هو مساعدة نفسى والآخرين على التعلم والتقدم والرقى بالفكر والعلم للتقرب أكثر من الله عز وجل... ومع مرور السنين وجدت أنني أنا شخصيا أتعلم بطريقة معينة أكررها كل مرة أردت أن أتعلم أي شيء، فسألت أكثر من مائة وخمسين شخصًا من مختلف الجنسيات والخلفيات على أسلوبهم في التعلم فوجدت أن الجميع يتعلم من خلال سبع مراحل أساسية... دعنا نبحثهم معًا ثم نضعهم في إستراتيجية مبسطة تساعدنا على التعلم والتقدم.

مراحل التعليم السبع:

- 1 الإدراك
- 2 الاهتمام
- 3 الرغبة
- 4 الفرار
- 5 التنميط
- 6 تنمية الإدراك الواعي
- 7 برمجة الإدراك اللاواعي

1 - الإدراك:



«إدراكك لما تحتاج أو ما تريد يفتح لك الطريق للحصول عليه».

د. إبراهيم الفقي

الآن دعني أسألك:



هل تتذكر شيئًا ما أردت أن تتعلمه في الماضي؟ ماذا كانت نقطة البداية؟

هل تريد أن تتعلم شيئًا ما الآن؟ كيف عرفت ذلك؟

هل تريد أن تتعلم شيئًا ما في المستقبل؟ كيف عرفت ذلك؟

مهما كان الشيء الذي تعلمته في الماضي أو تتعلمه الآن أو تريد أن تتعلمه في المستقبل ستجد أن نقطة البداية الأساسية هي الإدراك..

الإدراك هو بداية كافة المراحل التي يستخدمها العقل البشري في تعلم أي شيء. هنا يدرك الشخص أن عنده احتياجًا هامًا يريد أن يكمله لكي يحقق هدفًا ما في حياته ويدرك تمامًا أنه بدون تكملة هذا الاحتياج لن يحقق هدفه ويحصل على ما يريد.

إليك مثل في المجال المهني ليعطيك فكرة واضحة الإدراك،

أحمد شاب في العشرينات من عمره حديث التخرج من كلية التجارة ولم يسبق له أن عمل من قبل لا توجد عنده الخبرة العملية ولكنه أراد أن يبدأ عمله في شركة من شركات الاستثمار العقارية العالمية، وبالفعل قام بإعداد سيرته الذاتية وأرسلها إلى الشركة وحصل على مقابلة شخصية مع مدير عام شؤون العاملين في الشركة.. في المقابلة رحب به المدير ثم سأله:



هل تعرف اللغة الإنجليزية يا أحمد؟ فرد أحمد: لم أتعلم في المدارس الأجنبية لذلك معرفتي باللغة بسيط!! لم يعلق المدير على ذلك ولكنه كتب شيئاً في نموذج التقييم الذي كان يقيم فيه أحمد.. ثم سأله هل أنت ماهر في الكمبيوتر يا أحمد؟ فرد أحمد وقال: معرفة عامة أستخدمها في الإنترنت أو الشات فقط!! فكتب المدير رأيه في نموذج التقييم. ثم سأل أحمد: هل أنت ماهر في مجال التسويق أو في فن المبيعات؟ فقال أحمد سيدي أنا خريج كلية التجارة وغير متخصص في هذا المجال ولكنني مستعد للتعلم وأعتقد أنني قادر على ذلك في فترة قصيرة جداً إن شاء الله!!

هنا قال المدير: يا أحمد أنت شاب لطيف وعندك طموح ولكن كان عليك قبل أن تطلب هذه المقابلة أن تدرك تمامًا مايتطلبه العمل في شركتنا وتعمل على تكملته لكي يكون عندك فرصة كبيرة للحصول على الوظيفة ثم قال: الطموح وحده لا يكفي يا أحمد بل يجب أيضاً أن تتوافر عندك الكفاءة، ثم شكره ونصحه أن يعمل على تكملة الاحتياجات الأساسية المطلوبة في مجال العمل.

هذا مثل بسيط عن الإدراك وكيف أنه يمثل الجذور الأساسية في التعلم وتحقيق الأهداف.

إدراك الرغبات:

هنا من الممكن أن يكون الشخص لا يحتاج لشيء ما ولكنه يرغب أن

يحصل عليه لأنه يجد في ذلك سعادة... مثل الشخص الذي يسكن في شقة جميلة حجمها مائة وخمسون متراً ويرغب أن يسكن في شقة ثلاثمائة متر... في الحقيقة هو لا يحتاج شقة بهذا الحجم الكبير ولكنه يرغب في ذلك لأسبابه الخاصة. ونجد أيضاً شخصاً يمتلك كثيراً من الملابس ويرغب في شراء ملابس جديدة ليس لأنه يحتاجها ولكن لأنه يرغب في ذلك.. ونرى أيضاً شخصاً تناول الكمية إلى يحتاجها جسمه من الطعام ولكنه يرغب في تناول المزيد مع إضافة بعض الحلويات مع فوجان شاى! في الحقيقة هو لا يحتاج لهذه الإضافة ولكنه يرغب في ذلك لأن ذلك يسعده! ونجد أيضاً الشخص الذي حصل على وظيفة في شركة ما وتدرج في المناصب وحصل على راتب كبير ومركز اجتماعي محترم يغير وظيفته ويعمل في شركة أخرى... ليس لأنه يحتاج ذلك ولكنه يرغب في التغيير.

عندما كنت في زيارة لأمستردام في هولندا ألقى محاضرة عن التحكم في الذات جاءت لي سيدة في الثلاثينات من عمرها وقالت: المحاضرة شيقة جداً يادكتور أشكرك على المعلومات، ثم قالت: عندي مشكلة وهي أنني متغيرة جداً ولا أرضى بسهولة عن أي شيء وأبحث دائماً عن التغيير في حياتي حتى في عملي غيرته خمس مرات في سنتين فقط، وأيضاً محل إقامتي غيرته ثلاث مرات خلال خمس سنوات، وحتى حياتي الزوجية لم أعد راضية عنها مع أن زوجي يحبني كثيراً وكريم جداً معي ومع أولادنا الثلاثة!! شرحت لها الفرق بين الرغبات والاحتياجات واستراتيجية الرضا والاستمتاع ثم بتثبيت القيم حتى شعرت بالراحة والأمان.

الآن دعني أسألك:



هل مرت عليك تجارب مثل هذه من قبل؟

معظم مشاكل الناس ليست في الاحتياجات لأن الاحتياجات الأساسية تكمن في كل ما يضمن لنا البقاء والأمان، ولكن المشاكل الأساسية تتواجد في الرغبات.. لذلك يجب علينا أن ندرك الفرق بين الاثنين لأن ذلك يساعد على التوازن في الحياة..

2 - الاهتمام:



«أن تدرك ما تريد يؤهلك إلى تحقيقه، ولكن إن لم تهتم بذلك لن تبذل المجهود اللازم لكي تحققه».

د. إبراهيم الفقي

كنت ألقى محاضرة في جامعة كونكورديا في مونتريال بكندا فسألني أحد الطلاب. د. إبراهيم عندي هدف أريد تحقيقه وأريد استراتيجية سريعة وفعالة تساعدني على ذلك فما رأيك؟ فسألته: هل تعرف بالتحديد ما تريد؟ قال: نعم... فسألته: ما هي أهمية الهدف بالنسبة لك؟ قال: لا أعرف على وجه التحديد ولكنها نسبة عالية جداً. فسألته هل أنت مستعد أن تضحي بأشياء تفعلها الآن من

أجل تحقيق هدفك؟ فقال: ما هي هذه الأشياء؟ قلت: أن تدرس وتتعلم كل ما تستطيع دراسته وتعلمه، أن تضع الوقت المناسب لذلك، أن تضع معلوماتك في الفعل وتعرف كيف تتعامل مع أي تحد يقابلك، أن تلتزم به كما لو كانت حياتك تعتمد عليه وأن تقيم النتائج وتعديل فيها وتتعلم منها، وأن تكون مرنا في أسلوبك وعلى استعداد للتغيير، وأن تصبر وتبدأ من جديد في حالة الفشل مهما كانت الأسباب، وأحيانا قد تضحي بساعات نومك وتتنازل عن سلوكيات سيئة مثل التدخين وضياع الوقت أمام الكمبيوتر والتلفاز. قال: هذا شيء قاس جدًا من الممكن ألا أستطيع تنفيذه بالكامل ولكني على أتم استعداد أن أبدأ في التنفيذ من الآن لكي أحقق هدفى.. قلت: إذن أنت في الطريق الصحيح لأن الاهتمام بالهدف يؤهلك إلى فعل ما تستطيع فعله لكي تحققه.

هذا مثل بسيط عن قوة الاهتمام وأهميتها في التعلم وتحقيق الأهداف..

أنا شخصيًا أستقبل أعدادًا كبيرة من الرسائل يوميًا ومعظم ما أستقبله في مجال التعلم هو..



هل يستطيع الإنسان أن يتعلم أي شيء؟ أو هل أستطيع أن أتعلم لغة أجنبية في وقت قصير؟ أو هل أستطيع أن أتعلم السباحة وأنا عمري أربعون عامًا؟ وتكون إجابتي دائما... نعم يستطيع الإنسان أن يتعلم

أي شيء لو كان يدرك أولاً هذا الشيء ثم يكون مهتمًا فعلاً بتعلمه وذلك في أي مجال مهما كان هذا المجال ومهما كانت صعوبته... عندي مقولة أعلمها للناس في أمسياتي وبرامجي حول العالم وهي:



إذا كان أي إنسان قادرًا على تعلم وفعل أي شيء مهما كان هذا الشيء، فمن الممكن لأي إنسان آخر أن يتعلمه ويفعله بل ويتفوق عليه، وذلك يتوقف على مدى اهتمامه بهذا الشيء.

كما ترى الإدراك يجعل الشيء الذي تريد أن تتعلمه واضحًا في العقل الواعي ولكن بمفرده غير كافٍ بل يحتاج للمرحلة التي تليه في استراتيجية التعلم وهي الاهتمام الذي يجب أن يكون قويًا وصادقًا ونابعًا من القلب ومسيطرًا على العقل... وذلك يأخذك إلى المرحلة التالية من مراحل التعلم السبع وهي:

الرغبة

3 - الرغبة:



«الرغبة هي وقود الإنسان والقوة الدافعة للسلوك البشري».

عندما يدرك إنسان ما يريد ويحتاج أن يتعلم، ويكون اهتمامه عاليًا وقويًا بتعلم هذا الشيء، يأخذه ذلك إلى المرحلة التالية من مراحل التعلم السبع وهي الرغبة.

كنت في زيارة لإحدى البلاد العربية ألقى أمسية عن «قوة الرغبة». بعد الانتهاء من الأمسية اقترب في رجل قى الستينات من عمره طويل القامة على وجهه ابتسامة عريضة، وقال: أهنيك يادكتور على الأمسية كانت رائعة واستفدت منها كثيرًا وهذا ما أعطاني الثقة لأسألك عن قرار هام أريد أن أقرره ولكني أجد بعض الصعوبات في ذلك! رحبت به وسألته عن هذا القرار.. قال: أنا رجل مسن عمري ثمانية وستون عامًا وحلم حياتي كان وما زال أن أحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة السيربون في فرنسا، سألته: هل تعرف اللغة الفرنسية جيدًا؟ قال تعلمت طوال حياتي في المدارس الفرنسية ولغتي الفرنسية رائعة. قلت ممتاز ثم سألته: هل تعرف ما هو المطلوب من الجامعة؟ وهل عندك المواصفات التي تؤهلك لذلك؟ فقال نعم بل وعندي أوراق القبول.. سألته هل المشكلة مادية؟ قال لا فأنا رجل والحمد لله ثرى وقادر تمامًا على دفع كافة المصروفات... سألته: إذن ما هو التحدي الذي يقف أمامك؟ قال: عمري يادكتور أنا رجل كبير، ثم أضاف ويقول لي الأهل والأصدقاء... بعد ما شاب ودوه الكُتَّاب!!!! سألته: كم مدة الدراسة؟ قال: أربع سنوات.. قلت: لو كنت ما زلت على قيد الحياة كم سيكون عمرك بعد أربع سنوات؟ قال: اثنين وسبعين عامًا.. فسألته: لو حصلت على درجة الدكتوراه سيكون عندك أربعة وسبعون عامًا، وإن لم تحصل عليها سيكون أيضًا عمرك أربعة وسبعين عامًا، أليس كذلك؟ قال لو كنت ما زلت على قيد الحياة نعم.. سألته: إذن في كلتا الحالتين سيكون عندك

أربعة وسبعون عاما؟ قال نعم.. فسألته: لو حصلت عليها كيف سيكون شعورك؟ قال: أكثر من رائع... سألته: وإن لم تحصل عليها كيف سيكون شعورك؟ قال: إحباط تام!! سألته: هل تحتاج ذلك حقا؟ قال نعم... سألته هل تهتم بذلك حقًا ومستعد أن تدفع الثمن من جهدك وتعبك ووقتك ومالك؟ قال نعم، سألته: ما هي نسبة رغبتك للحصول على ما تريد؟ قال: كانت رغبتى كبيرة ولكن الآن أصبحت بعد أن بحثت معك أصبحت رغبتى مشتتة.. ثم أضاف أنا أحتاج لذلك يادكتور واهتمامى بذلك قوى جدًا وبإخلاص تام، وأرغب في الحصول عليها لأن ذلك يجعلني أشعر بالإنجاز وبأنني مازلت أستطيع تحقيق أهداف حياتي... ثم أضاف كما أنني أريد أن أفتح المجال للآخرين الذين وصلوا إلى نفس عمري بأنه طالما أننا أحياء نرزق يجب ألا نترك أهدافنا وأحلامنا... هنأت الرجل على روعة فلسفته في الحياة... مرت الأيام سريعًا وكنت في زيارة لهذا البلد وفوجئت بهذا الرجل يقترب مني وعلى وجهه الابتسامة العريضة وفي يده شيء قدمه لي ووجدت درجة الدكتوراه مع مرتبة الشرف الأولى فهنأته وطلبت منه أن يقول ذلك للحاضرين في أمسيتى فكان تأثيره عليهم بالغا مما زاد في رغبتهم على تحقيق أهداف حياته.



وهذا مثل بسيط على قوة الرغبة... وذلك يأخذك إلى المرحلة التالية من مراحل التعليم السبع وهي:



«ما تعيشه في حياتك الآن سببه قراراتك الماضية، وما ستعيشه في حياتك غدًا سيكون سببه قراراتك الحالية».

د. إبراهيم الفقي

الإدراك يفتح الآفاق، والاهتمام يقوى العزيمة، والرغبة تعطى الوقود للفعل... كل ذلك رائع ولكنه غير كافٍ لكي تتم عملية التعلم بأكملها لذلك يجب أن تقرر أن تتعلم، إن لم تقرر لن تفعل ولن تتعلم ولن تتقدم ولن تحقق أهدافك.

كلمة القرار تأتي من كلمة إغريقية هي (دوكايتيرى) أي قاطع، بمعنى أن قرارك يجب أن يكون قاطعًا ليس فيه رجعة وذلك يحول الإرادة إلى قوة إرادة ويقوى العزيمة ويبني الحماس.

{ فِيمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّمْ يَؤْتِ رِجَالَهُمْ قُوَّةً وَسَاوِرَهُمْ فِي الْأَمْرِ إِذْ عَزَمْتُمْ فَتَوَكَّلُوا عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ } (آل عمران: 159).



الآن دعني أسألك:



هل قررت قرارًا قاطعًا أن تستخدم قدراتك اللامحدودة التي وهبها لك الله سبحانه وتعالى على أكمل وجه؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تحقق أهدافك مهما كانت المؤثرات والتحديات؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تتعلم كل ما تستطيع أن تتعلمه؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تكون ملتزمًا بتحقيق هدفك ومرنا في أسلوبك؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تكون تلميذا في الحياة ومتفتحًا للعلم والعمل؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تكون صبورًا متوكلًا على الله سبحانه
وتعالى مهمًا كانت الصعوبات؟

هل قررت قرارًا قاطعًا أن تكون ملتزمًا بتحقيق هدفك ومرنًا في
أسلوبك؟

تذكر أن إجابتك على هذه الأسئلة سيجعل قرارك واضحًا وذلك
يجعل رؤيتك واضحة واهتمامك أقوى ورغبتك مشتتة، ومستعدًا
للبدء في التنفيذ.

أتذكر عندما كنت في بداية حياتي في مونتريال قررت أن أكون
شخصًا هامًا غير عادي فالتحقت بمعهد الفنادق في مونتريال باللغة
الفرنسية وحصلت على دبلوم الفندقية المهنية، ثم درست في كلية
لاسال كل ما يتعلق بالخدمات الفندقية وإدارة التكاليف بكافة
أنواعها وحصلت على دبلوم تخصصي، ثم درست في جامعة
كونكورديا إدارة الفنادق وحصلت على دبلوم مع مرتبة الشرف
الأولى، ثم درست في مدرسة الفنادق الأمريكية العالمية بالمراسلة
وحصلت على دبلوم عال في إدارة الفنادق، وفي نفس الوقت كنت
أحسن لغتي الفرنسية في جامعة مونتريال.. كان فضل الله سبحانه
وتعالى على عظيمي في كل هذا العلم والتعلم، لذلك تدرجت في
الوظائف الفندقية حتى مركز المدير العام في فنادق الخمسة نجوم
بكندا.. كل ذلك بدا بإدراك أنني أردت أن أكون متميزا وباهتمام كبير
ورغبة مشتتة وقررت ألا أضيع وقتي وطاقتي فيما لا يفيدني ولذلك
بفضل الله عز وجل حققت معظم أهداف حياتي. الآن... هل ترى معنى
قوة القرار؟ هل قررت أن يكون ارتباطك بالله عز وجل وثيقا، وهل
قررت أن تسلك نفسك بالعلم؟ لأن ذلك سيأخذك إلى المرحلة التالية
من مراحل التعلم وتصل إلى:



«شيء غريب عن الإنسان، عندما يرفض أن يستمع إلى الحاقدين والحاسدين ويضع أهدافه في الفعل، يحقق ما لم يكن له في الحسبان».

د. إبراهيم الفقي



مهما كان إدراكك واضحًا، واهتمامك قويًا لدرجة كبيرة، ورغبتك مشتتة وقرارك قاطعًا...

إن لم تضع نفسك في موضع التنفيذ لن تحقق أي شيء!! لأن تنفيذ

الأفكار هو الذي يعطى لها الحياة... التنفيذ هو الذي يفصل بين النجاح والفشل، وبين السعادة والتعاسة. بدون التنفيذ تضع الأفكار وتموت الأحلام... بدون التنفيذ يعيش الإنسان في سراب الألم والضياع.

لذلك... المرحلة التالية هي التنفيذ... هنا فقط يبدأ الإنسان في العمل الجاد لكي يحقق ما يريد تحقيقه من أهداف، هنا فقط يبدأ فعلا في البحث في العالم الخارجي لكي يكمل الاحتياج الذي ينقصه لكي يتعلم ما يريد... وهنا يمر الإنسان بما أسميه المراحل الثماني للتنفيذ:



1 - الدوافع الأولية:



المرحلة الأولى من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة الدوافع الأولية...

هنا يتكون عند الشخص حب استطلاع وفضول لكي يتعلم الشيء الذي يحتاجه في حياته فيخرج للعالم الخارجي ويسأل في أي مكان وكل مكان، أي أنه لا يوجد مكان محدد أو شيء محدد لبحثه فكل الأشياء محتملة وقد يكون ذلك كتبًا أو أشرطة سمعية أو مرئية أو حضور البرامج التدريبية أو المعاهد أو الجامعات... إلخ. فهو يبحث ويسمع ويشاهد ويقوم بتجميع المعلومات اللازمة.

2 - الدوافع المتناوبة:

المرحلة الثانية من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة الدوافع المتناوبة...

هنا بدلاً من البحث في أي مكان وفي أي شيء ينتهي به البحث إلى مصدرين اثنين فقط يرى الشخص أنهما الأفضل بالنسبة له وبذلك أصبح تركيزه وانتباهه أقوى في هذين المصدرين..

في مرحلة الدوافع المتناوبة قد يجد الشخص بعض الصعوبات التي من الممكن أن تواجهه فيجعله ذلك يعود مرة أخرى لمرحلة الدوافع الأولية ويبدأ البحث العام من جديد حتى يستقر على المصدرين الأساسيين في مرحلة الدوافع المتناوبة.

3 - الاختيار:



المرحلة الثالثة من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة الاختيار...

بعد أن مر الشخص بمرحلة الدوافع الأولية التي فيها كان يبحث في أي مكان وأي شيء بالنسبة له احتمال، ثم قرر أن يلخص كل ذلك في مصدرين فقط... يصل إلى المرحلة الثالثة من مراحل التنفيذ الثماني وهي الاختيار، هنا يختار الشخص مصدرًا واحدًا فقط من المصدرين التي اهتم بهما في مرحلة الدوافع الأولية... هنا الاختيار لا يعني أنه قرر القرار الأخير، ولكنه يعني أن قرر أن يضع انتباهه وتركيزه على مصدر واحد والبحث في تفاصيله يكون أسهل من المراحل السابقة... وأيضًا من الممكن أن يواجه بعض الصعوبات أو التحديات فيقرر أن يعاود البحث في المراحل السابقة حتى يشعر بالراحة في اختياره... هنا ينتقل إلى المرحلة التالية من المراحل الثماني للتنفيذ وهي القرار.

4 - القرار:

كافة المراحل السابقة لا تعني أن الشخص قد قرر قرارًا قاطعًا على المصدر الذي يريد أن يتعلم منه لذلك تأتي هذه المرحلة وهي مرحلة القرار القاطع التي من خلالها لا يفكر الشخص في الاختيارات الأخرى

بل يضع كل تركيزه وانتباهه في قراره.. وأيضًا من الممكن أن يعود الشخص عن قراره ويرجع مرة أخرى للمراحل السابقة. عندما يرى الشخص أن قراره يشعره بالراحة يذهب إلى المرحلة التالية من مراحل التنفيذ الثماني وهي... التقييم.

5 - الفعل:

المرحلة الخامسة من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة الفعل...

الفعل هنا معناه أن الشخص اختار اختياره وقرر أن ينفذه، فمثلاً لو كان الشخص يريد أن يتعلم لغة أجنبية تساعد في تقدمه ونموه أو يتعلم مهارات الكمبيوتر، أو يتعلم مهارات التسويق أو المبيعات أو خدمة العملاء أو الإدارة.. الخ .. فهو يقوم بتسجيل نفسه في معهد أو جامعة أو مركز تدريب مختص.

هنا ينتقل الشخص إلى المرحلة التالية من المراحل الثماني للتنفيذ وهي... التقييم.



6 - التقييم:

المرحلة السادسة من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة التقييم...

بعد أن وضع الشخص نفسه في الفعل يقوم بتقييم الموقف لمعرفة مدى الاستفادة التي استفادها من اختياره وقراره.. في رأيي التقييم من أهم المراحل الأساسية لأن بدونه قد يعتقد الشخص أنه يسير في الطريق الصحيح ولكن في الحقيقة قد يكون أبعد ما يكون عن ذلك.. فمثلا الشخص الذي قرر أن يتعلم اللغة الإنجليزية في معهد خاص والحصول على شهادة تساعده في مجال العمل قد يتخرج بعد فترة ومعها الشهادة ولكنه لا يجيد اللغة كما أراد أن يجيدها!!! لذلك التقييم يجعل الشخص يدرك أين هو الآن وهل اختياره وقراره صائب؟ وهل هو يتعلم فعلا أم لا!! في مرحلة التقييم قد يجد الشخص نفسه يعود مرة أخرى لمرحلة الاختيار والقرار لو وجد أنه لم يستفد حقًا كما أراد أن يستفيد. مهما كان شعوره من التقييم فإن ذلك يأخذه إلى المرحلة التالية وهي... التعديل.

7 - التعديل:

المرحلة السابعة من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة التعديل...
مرحلة التعديل مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمرحلة التقييم فلو قام الشخص بالتقييم دون أن يعدل في تقييمه ما يحتاج تعديله ويستمر على أي حال في نفس الطريق ويستخدم نفس الاستراتيجيات، قد يصل إلى إحباط وضياع أهداف وشعور بالفشل.. أنا شخصيا دربت كثيرًا من المؤسسات والشركات الكبيرة والصغيرة على التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي وكنت أنصح دائمًا بعملية التقييم والتعديل المستمرة في الزمن حتى يدرك المسئولون النتائج التي يحصلون عليها وتعديل ما يجب عليهم تعديله لكي يحققوا الأهداف المرغوب فيها

المرحلة الثامنة من المراحل الثماني للتنفيذ هي مرحلة الاندماج ...
الاندماج هي العملية التي من خلاله تصبح المعلومات التي تعلمها
الشخص جزءًا منه وطبيعة ثانية له وذلك لأنه مر بكافة المراحل
السابقة وتعلم وقيم المعلومة ثم عدل فيها ثم وضعها مرة أخرى في
التنفيذ، كل ذلك يساعد على فهمها تمامًا حتى تصبح جزءًا من
تجاربه وخبراته. وذلك أسميه مرحلة الاندماج أي أن المعلومة
أصبحت جزءًا من تجارب الشخص لها ملف عقلي في مخازن الذاكرة
يستطيع أن يتذكرها بسهولة ويستخدمها في حياته.



6 - تنمية الإدراك الواعي:



«انتظرت كثيرًا حتى يأتي المعلم في حياتي فأيقظ المارد الذي في

داخلي فاكتشفت قدراتي وأصبحت ما أنا عليه الآن».

د. إبراهيم الفقي

من الإدراك إلى الاهتمام، من الاهتمام إلى الرغبة، من الرغبة إلى القرار، من القرار إلى التنفيذ وهنا يصل إلى الإنسان إلى المرحلة السادسة من مراحل التعلم السبع وهي تنمية الإدراك الواعي.

الآن أصبح العقل الواعي مدركاً تماماً للمعلومات وتعلمها بالأسلوب المفضل الذي يتماشى مع قيم الشخص ونظراته للحياة....

هنا نجد خمسة أساليب مختلفة يمكن للشخص أن يستخدمها جميعاً أو أن يستخدم أحدها بمفرده أو أن يدمج أكثر من أسلوب معاً لكي يتعلم أي شيء:

1 - الأسلوب البصري:

هنا نجد أن الشخص ذا النظام التمثيلي البصري يستخدم الأسلوب البصري كنظام مفضل له فنجده يفضل أن يرى الصور والأشكال والأشياء بنفسه لكي يفهمها جيداً، ثم يتخيل نفسه وهو ماهر فيها، وعندما يريد أن يتذكر المعلومة مرة أخرى لحاجته لها فهو يلجأ إلى الذاكرة البصرية لكي يسترجع المعلومات ويستخدمها.

2 - الأسلوب السمعي:

هنا نجد أن الشخص ذا النظام التمثيلي السمعي يستخدم الأسلوب السمعي كنظام مفضل له فنجده يفضل أن يسمع المعلومات لكي يفهمها جيداً، ثم يكررها بداخله مستخدماً التحدث مع الذات الإيجابي، وعندما يريد أن يتذكر المعلومة مرة أخرى لحاجته لها فهو يلجأ إلى الذاكرة السمعية لكي يسترجع المعلومات ويستخدمها.

3 - الأسلوب الحسي:

هنا نجد أن الشخص ذو النظام التمثيلي الحسي يستخدم النظام الحسي كنظام مفضل له فنجد أنه يفضل أن يكون في حالة من الاسترخاء الذهني والراحة النفسية ويترك لأحاسيسه الإلهامية أن تتقبل المعلومات لذلك فهو لا يحب التسرع أو الكلام السريع أو الصوت العالي، بل يفضل الهدوء والتأني لكي يشعر بالمعلومة ويفهمها، وعندما يريد أن يتذكر المعلومة مرة أخرى لحاجته لها فهو يستخدم الذاكرة الحسية لكي يسترجع المعلومات ويستخدمها. هذا الشخص يحب أن يمسك الكتاب ويلمسه ويشعر به.

4 - الأسلوب السمعي البصري:

هنا نجد أن الشخص يفضل أن يسمع المعلومة ثم يأخذ وقتًا خاصًا به قد يصل إلى ثلاثين ثانية لكي يرى المعلومة في شاشة عقله لكي يستوعبها... أي أنه يسمع المعلومة ثم ينظر إليها في شاشة عقله لكي يفهمها جيدًا. وعندما يريد أن يتذكر المعلومة مرة أخرى فهم يلجأ إلى الذاكرة السمعية ثم البصرية لكي يسترجعها ويستخدمها.

5 - الأسلوب السمعي البصري الحسي:

هنا نجد أن الشخص يفضل أن يسمع المعلومة ثم ينظر إليها ويشاهدها في شاشة عقله ثم يأخذ وقتًا قد يصل إلى دقيقة لكي يصل إلى مكان في داخله يشعره بالهدوء والراحة لكي يفهم المعلومات جيدًا.. هنا نجد أحد فلاسفة العصور الوسطى الفيلسوف الياباني كوشييدو كوندو يقول:



«لكي أتعلم أي شيء أحب أن أسمعه بهدوء ثم أتمعن في رؤيته وكأنني أراه أمامي، ثم أجلس مع الشموع المضيئة أشعر بالراحة وأتمتع بحكمة المعلومة وروعيتها، وفي ذلك أجد متعة ليس بعدها متعة».

6 - الأسلوب المتكامل:

هنا نجد أن الشخص يسمع المعلومة ثم ينظر إليها في شاشة عقله ثم يشعر بها ثم يكتبها لكي يفهمها جيداً... وعندما يريد أن يتذكر المعلومة فهو يلجأ إلى نفس الاستراتيجية التي استخدمها من قبل ولكي يتذكرها ويستوعبها فهو يكتبها مرة أخرى وبذلك يستطيع أن يشعر بالثقة في نفسه في تذكر المعلومات.

الآن دعني أسألك:



هل تعرفت على نفسك في هذه الأساليب؟ ما هو أسلوبك المفضل في التعلم؟

مهما كان أسلوبك المفضل فهو من اختيارك أنت وعندك القدرة أن تنميه أو أن تستخدم أسلوباً آخر... المهم هو أن تتعلم وتحقق

أهدافك وتعيش الحياة التي تعتقد أنك تستحقها بإذن الله.

الآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة الإدراك ونكتشف المرحلة
الأخيرة من التعلم وهي

7 - برمجة الإدراك اللاواعي:



«أدركت رسالتي في الحياة وهي نشر الخير في الأرض، ومع مرور
الزمن وجدت نفسي أفعل ذلك تلقائياً بدون تفكير كما لو كان بداخلي
شيء أكبر مني يحثني على ذلك مهما كنت مريضاً أو مجهداً، ومهما
كانت التحديات... وأدركت أنه صوت الله عز وجل».

د. إبراهيم الفقي

هذه المرحلة هي مرحلة التلقائيات التي يصل إليها الشخص والتي
من خلالها تصبح المعلومة مخزنة في العقل اللاواعي فتحدث تلقائياً
عندما يريد الشخص أن يستخدمها...

تمام مثل الطيار التلقائي الذي يقود الطائرة، فقبل أن يطير الطيار
بطائرته يبرمج كمبيوتر الطائرة على الهدف الذي يريد أن يصل إليه
وعلى المسافة والارتفاع والسرعة لكي يأخذ عملية القيادة معظم
وقت الرحلة.. نفس الشيء موجود في السفن والقطارات المتقدمة
وأيضاً نجده الآن في السيارات فعند السفر يمكنك أن تظبط معيار
السرعة على المعدل الذي تريده فيقوم القائد الأوتوماتيكي بالقيادة

على نفس السرعة التي برمجته عليها لا أكثر ولا أقل حتى تحدث أنت تغيير في السرعة أو تغير هذه البرمجة بأن تدوس على الفرامل.



تعلمت منذ زمن بعيد من عباقرة العلم والفلسفات المختلفة على مر العصور أن هناك قاعدتين أساسيتين للتعليم هما:

- 1 أن كل التعليم لا واع
- 2 أن كل التغيير لا واع

كيف يحدث ذلك؟ دعنا نبحث هذه القيم معا:

1 - أن كل التعليم لا واع:

لنفترض أنك عندما كنت صغيرا أردت تسوق دراجة، ذلك لأنك رأيت الآخرين يفعلون ذلك فقررت أن تفعل ذلك أنت أيضا... وبالفعل استطعت أن تقنع الوالد أو الوالدة أو أحد أخواتك أو أقاربك أن يقوم باستئجار الدراجة وكنت سعيدا جداً وركبتها فما كانت إلا ثوانٍ حتى وجدت نفسك واقعا على الأرض!!! لماذا؟ لأنك لا تعرف أي شيء عن مهارات ركوب الدراجات!! هنا أدركت أن حماسك لم يكن كافيا وأدركت أنك لا تعرف أي شيء عن ركوب الدراجات فقررت أن تتعلم وبالفعل قام أحد الأشخاص من عائلتك أو شخص مختص في تعليمك وكنت تقنع ثم تبدأ من جديد حتى استطعت أن تحتفظ

بتوازنك على الدراجة بل واستطعت أن تركبها وتسوقها.. ومع التكرار والمثابرة والرغبة بنيت اعتقادا جديدا وهو أنك تستطيع ركوب الدراجات بل وأنت ماهر في ذلك... هنا فقط عندما تعلم العقل الواعي، أدرك العقل اللاواعي الاستراتيجية وخبزها وأصبح لها مرجع في الملفات العقلية فأصبحت أنت قادرا على سواقة الدراجات بدون أن تفكر بل تفعل ذلك تلقائيا تمامًا مثل الطيار التلقائي....



إن كل التعليم لا واعٍ... وهذا المثل ينطبق على كل شيء وأي شيء يريد أن يتعلمه الإنسان؟

2 - أن كل التغيير لا واعٍ:

قناة محبي الكتب على التليجرام



هل فكرت في يوم ما أن تتحكم في سلوك سلبي كنت تفعله لسنوات طويلة، مثل العصبية الزائدة، أو أن تأكل وأنت شبعان؟ أو تحاول تنزيل وزنك والتخلص من الوزن الزائد؟ أو تمتنع عن التدخين؟ أو العادة السرية؟ الخ... من السلبيات التي أدركت أنك تعاني منها؟

- هل استطعت بالفعل أن تتخلص من هذا السلوك نهائياً؟
- أم أن السلوك عاد إليك مرة أخرى بعد فترة من الزمن سواء كانت هذه الفترة قصيرة، متوسطة أو طويلة؟
- هل تعرف شخصاً ما حاول أن يتخلص من سلوك سلبي وبالفعل نجح ثم عاد إلى السلوك مرة أخرى؟

انظر حولك ستجد الأمثلة كثيرة... اسأل أي شخص سمين، هل حاولت أن تتخلص من الوزن الزائد؟ ستجد أن الإجابة نعم ولكنه لم

يستمر في ذلك ومن الممكن أن يعطيك أعضاؤًا كثيرة ولكن النتيجة واحدة وهي أنه لم ينجح في محاولاته!!! نفس الشيء بالنسبة للشخص المدخن الذي حاول كثيرًا أن يقلع عن التدخين ثم يعود مرة ثم يعاود المحاولة مرات كثيرة ولكنه في كل مرة يعود للتدخين مرة أخرى ويعطى لنفسه والآخريين أعضاؤًا لماذا لم ينجح في محاولاته! وأيضا مهما أقنع نفسه فهو لم ينجح في تحقيق ما يريد!!!

لماذا؟



- هل هذا يعني أن الناس لا تريد التغيير للأفضل؟
- هل معنى ذلك أن المدخن يريد أن يستمر في التدخين مع علمه أنه خطر عليه في الدنيا والآخرة؟
- هل معنى ذلك أن الشخص السمين يريد أن يصاب بأمراض عضوية ونفسية لا حصر لها؟

الإجابة... طبعا لا!! فكل إنسان على وجه الأرض يريد أن يكون سعيدا وناجحا ومنتزنا ومرتاحا ماديا...إلخ. ولكنه لا يعرف كيف، لا يوجد عنده استراتيجية يستخدمها لتحقيق ما يريد، ولا يعرف أنه مهما فعل إن لم يبرمج عقله اللاواعي لن يحدث التغيير وإن أحدث التغيير لن يستمر معه لفترة طويلة. لذلك يجب أن تبرمج عقلك اللاواعي المسئول عن مخازن الذاكرة والملفات العقلية... ولكي تحدث ذلك ضع المراحل السابقة في الفعل وستجد بنفسك أنك

تتعلم أي شيء تريده بسهولة بإذن الله... بل وأكثر من ذلك ستجد أنك تستطيع تحقيق أهدافك بإذن الله وتعيش الحياة التي تريد أن تعيشها والتي تعتقد أنك تستحق أن تعيشها إن شاء الله.

الآن تعال معي نستمر في رحلتنا في قوة الإدراك ونكتشف معًا... كيف يتعامل العقل البشري مع تجارب الحياة.

كيف يتعامل العقل البشري مع تجارب الحياة:



«إن في الإنسان قوة شهوانية، وقوة غضبية، وقوة عاقلة، والفضيلة والحكمة تكون عندما يركن الإنسان إلى القوة العاقلة فيكون عندها من الحكماء.»

أفلاطون

فكر:



في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي وسببت لك مشاكل وأحساسيس سلبية..

.. تنفس بعمق واخرج من الحالة..

في تجربة إيجابية حدثت لك في الماضي وسببت لك بهجة
وأحاسيس إيجابية...

.. تنفس بعمق واخرج من الحالة..

في شخص تقدره وتحبه وتحترمه، وتحب أن تقضي معه وقتًا من
حين لآخر...

.. تنفس بعمق واخرج من الحالة..

في شخص لا تفضل أن تكون معه أو أن يكون حولك لأنك لا تشعر
تجاهه بأحاسيس إيجابية...

.. تنفس بعمق واخرج من الحالة..

الآن دعني أسألك:



ما الذي حدث في داخلك لكي تستحضر هذه المعلومات وتفكر في
هذه الأشياء؟

من أين أتت المعلومات؟

عندما انتهيت من استخدام المعلومات التي استحضرتها، أين ذهبت
المعلومات؟

هل تدرك ما الذي حدث في داخلك؟

هل تدرك كيف يتعامل العقل البشري مع تجارب الحياة؟

في برامجي ودوراتي وأمسياتي حول العالم أسأل دائمًا هذه الأسئلة وأجد أن معظم الناس لا يعرف ما الذي يحدث بداخله لأنه مهتم فقط بالنتائج التي يريد أن يحصل عليها!! والحقيقة أنه لكي تحصل على أي شيء يجب أن تعرف ما هو هذا الشيء ثم تعرف ما الذي يحدث في داخلك، أي كيف يتعامل العقل البشري مع التجربة. لذلك قررت أن أساعدك على أن تدرك هذه المعلومات لكي تكون عونًا لك إن شاء الله في أن تعيش حياة متزنة روحانية وتحقق أهدافك وتذهب فيما وراء الأهداف.

الآن... إليك المعلومات:



يتعامل العقل البشري بما أسميه الدورة الذهنية وهي تتكون من أربعة عشر جزءًا.. سأبدأ في وضعها في رسم بياني يوضح لك المعلومات بطريقة مبسطة ثم أقدم لك الشرح للرسم البياني.

رسم بياني توضيحي عن الدورة الذهنية



هل ترى معي روعتك التي وضعها في داخلك الله سبحانه
وتعالى؟ ... قل معي: الحمد لله.. ثلاث مرات...

الآن تعال معي لأشرح لك بالتفصيل كيف تبدأ الدورة الذهنية وكيف
تنتهي وأعطيك بعض الأمثلة التوضيحية..

قناة محبي الكتب على التليجرام

1- التجربة (المؤثر)

14- رد الفعل المناسب

3- استخدام الحواس لإدراك هذا المؤثر



4- تمثيل داخلي لمعنى هذا المؤثر



5- الإلغاء التعميم التحريف التخيل



6- اختيار المفردات المناسبة للرد على المؤثر



7- اتخاذ القرار المناسب لهذا المؤثر

2- العقل الواعي

9- العقل اللاواعي

10- فتح الملفات العقلية من مخازن الذاكرة المختصة
بمعنى هذه المعلومات



12- إضافة الفسيولوجي الجسمانية
(تعبيرات الوجه، وضع الجسم، التنفس)



إضافة الأحاسيس من العقل العاطفي



ربط المعلومات بالفسيولوجي والأحاسيس لكي يكون هناك
رد فعل جسماني شعوري

كيف يتعامل العقل البشري مع تجارب الحياة:



«مهما كان إدراكك أو تفكيرك في نفسك،

مهما كان اعتقادك أو رأيك عن نفسك،

ومهما قال لك الناس عن نفسك..

فأنت أفضل وأقوى وأكبر مما تتخيل».

د.إبراهيم الفقي

عندما بدأت أبحاثي في تأليف ديناميكية التكيف العصبي التي أنعم الله سبحانه وتعالى على بها حتى أصبحت ماركة مسجلة عالمية، درست كثيرًا وقرأت أكثر من إحدى عشر ألف كتاب، ودرست الفلسفات الفرعونية والصينية واليابانية واليونانية والإغريقية والأوروبية القديمة والحديثة، وأيضًا درست في الفلسفات الدينية والروحانية المختلفة، والحكم الفلسفية والعطائية والصوفية، وعلوم التنس التقليدية والحديثة، بالإضافة إلى حضور أكثر من خمسمائة برنامج تدريبي ومجالسة العلماء من مختلف الخلفيات.. كنت دائمًا أتساءل عما يحدث في داخل الإنسان؟ لماذا نجد شخصًا يفقد أحاسيسه بسرعة في مواجهة التحديات ونجد آخر هادئ الأعصاب تمامًا؟ لماذا نجد كل هذه الاختلافات في السلوكيات؟ والسؤال الكبير الذي أسأله لنفسي وللعلماء هو ما الذي يحدث في داخلنا؟ من أين تأتي المعلومات؟ وعندما ننتهي من استخدامها أين تذهب هذه المعلومات؟ وكيف ينتقل الإنسان من تجربة إلى أخرى بهذه السرعة فنجدته مثلًا يتحدث عن موضوع الدراسة ثم ينتقل إلى موضوع عائلي ثم منه إلى موضوع شخصي!!! كيف يحدث كل ذلك؟ وكيف يستطيع الانتقال من موضوع لآخر ومن تجربة لأخرى بسرعة وبتلقائية رائعة؟ أخذت مني أبحاثي في بناء هذا العلم ما يقرب من الثلاثين عامًا حتى استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى ثم بمساعدة كثير من العلماء والناس أن أكتب هذا العلم وأحظى بشرف تسجيله.

وما سأقدمه لك الآن عن الدورة الذهنية هو جزء بسيط لم أذكر فيها دور الأجهزة المختلفة بداية من الجهاز العصبي وحتى جهاز المناعة، ولم أتطرق إلى الأعضاء الداخلية والخارجية وتفاعلها مع الدورة الذهنية... لكني ببساطة أريدك أن تدرك ما الذي يحدث في داخلك فاخترت لك هذا الجزء البسيط من الدورة الذهنية لكي يوسع آفاقك ويساعدك على التوازن في الحياة.... لنبدأ الدورة الذهنية:

1 - المؤثر :

عندما يكون الإنسان في موقف ما أو في تجربة معينة فذلك يسمى المؤثر الخارجي.. أو من الممكن أن يكون الإنسان بمفرده يفكر في أي شيء، فهذا يسمى المؤثر الداخلي.. فمهما كان المؤثر خارجي أو داخلي فهو لا يعني أي شيء للإنسان إلا عندما يذهب إلى المرحلة التالية من الدورة الذهنية وهي...

2 - العقل الواعي :

هنا يستخدم العقل الواعي مرشحاته الخمسة أو ما نعرفه بالحواس الخمس فيحدث الإدراك البصري أي يرى الشخص المؤثر، والإدراك السمعي أي يسمع المعلومات القادمة من المؤثر، والإدراك الشمي لو كان متواجدًا من الروائح المختلفة، أو الإدراك التذوقى لو كان ذلك متواجدًا... عندما يدرك العقل الواعي عن طريق الحواس المؤثر يأخذك العقل إلى المرحلة التالية من الدورة الذهنية وهي...

3 - التمثيل الداخلي لمعنى هذا المؤثر :

هنا يقوم العقل الواعي بما أسميه «العملية الرباعية» لكي يعرف ويفهم معنى المؤثر بالنسبة له.

العملية الرباعية تتكون من أربعة أقسام رئيسية:



1 - الإلغاء:

العقل البشري لا يستطيع التركيز على أكثر من معلومة واحدة في وقت معين فمثلاً لن تستطيع أن تفكر في قطة و كلب في نفس الوقت ولكن أحدهما ثم الآخر، لذلك يقوم العقل بعملية تنظيف داخلية فيستبعد كل شيء آخر لكي تستطيع التفكير والتركيز على هذا الشيء.

لذلك الإلغاء هي العملية التي من خلالها يقوم العقل بإلغاء كل شيء والاحتفاظ فقط بالشيء الذي قرر الشخص التركيز عليه.

2 - التعميم:

هي العملية التي من خلالها يجعل العقل الشيء الذي ركز عليه الشخص عامًا ومطلقاً أي أنه في كل مكان، وكل زمان، وبكل مادة، وبكل طاقة!! وهنا يقوم العقل بفتح كافة الملفات العقلية المدعمة للفكرة الأساسية.. مثلاً لو اختلف الشخص مع شخص إيطالي يقوم العقل بإلغاء كل شيء إيجابي عن هذا الشخص والاحتفاظ بالشيء

السلبى عنه ثم عمم الرأى فى الشخص فأصبح هذا الشخص سلبياً فى كل مكان وزمان وبكل مادة وطاقة... فىقوم العقل بتوسيع المعلومة فىصبح هذا الشخص الاىطالى سلبياً وكل الإىطالیین من نفس نوعه!!!

3 - التحریف:

عندما يقوم العقل بإلغاء كل شىء والاحتفاظ فقط برأى الشخص فى الشىء ثم یعمم هذا الشىء فىصبح مطلقاً، يقوم العقل بتحریف المعلومات لكى تتماشى مع قییم واعتقادات ومبادئ ووجهات نظر الشخص بالإضافة إلى حالته النفسیة فى هذا الوقت!! فمثلاً لو حكى لك شخص قصة ثم طلب منك أن تعیدها له ستفعل ذلك بأسلوبك ونوعیة صوتك من سرعة ونبرة وحدة وقوة، وأيضاً تعبیرات وجهك وتنفسك ووضع جسمك وأفكارك أنت... أى أنت جعلت المعلومة تتماشى معك أنت فقط وهذا یسمى التحریف.

4 - التخیل:



هنا يقوم العقل باستخدام قدراته التخيلية والتصورية فىتخیل

السلبى عنه ثم عمم الرأى فى الشخص فأصبح هذا الشخص سلبياً فى كل مكان وزمان وبكل مادة وطاقة... فىقوم العقل بتوسيع المعلومة فىصبح هذا الشخص الاىطالى سلبياً وكل الإىطالیین من نفس نوعه!!!

3 - التحریف:

عندما يقوم العقل بإلغاء كل شىء والاحتفاظ فقط برأى الشخص فى الشىء ثم يعمم هذا الشىء فىصبح مطلقاً، يقوم العقل بتحریف المعلومات لكى تتماشى مع قىم واعتقادات ومبادئ ووجهات نظر الشخص بالإضافة إلى حالته النفسىة فى هذا الوقت!! فمثلاً لو حكى لك شخص قصة ثم طلب منك أن تعيدها له ستفعل ذلك بأسلوبك ونوعىة صوتك من سرعة ونبرة وحدة وقوة، وأيضاً تعبیرات وجهك وتنفسك ووضع جسمك وأفكارك أنت... أى أنت جعلت المعلومة تتماشى معك أنت فقط وهذا ىسمى التحریف.

4 - التخیل:



هنا يقوم العقل باستخدام قدراته التخیلىة والتصورىة فىتخیل

الشخص نفسه في المستقبل وهو يقترب من الشيء الذي ركز عليه
لو كان هذا التركيز إيجابيًا أو يبتعد عنه لو كان التركيز سلبيًا.

إليك مثل توضيحي للعملية الرباعية..

الآن دعني أسألك:



لو ذهبت إلى مطعمك المفضل وطلبت أكلتك المفضلة وكنت تنتظر
أن تقضي وقتًا رائعًا وأنت تتمتع بالطعام ولكنك وجدت رائحتها
نفاذة وسيئة وطعها سيئًا للغاية وأيضًا وجدت بها جناح حشرة!!

ماذا تفعل؟ هل تستمر في الأكل؟

كيف يكون رد فعلك؟

وهل تعود مرة أخرى لهذا المطعم؟

الآن لو سألك أحد عن الناس عن هذا المطعم ... ماذا تقول له؟

عندما أسأل الناس في دوراتي وأمسياتي حول العالم هذا النوع من
الأسئلة أجد أن أكثر من 95% يقول: لن أعود لهذا المطعم مرة أخرى
ولن أنصح أي شخص أن يذهب إليه لأنه سيئ للغاية!! مع أن هذا
المطعم كان مطعمه المفضل!!! وأجد أن أقل من 5% يقول ما زلت
أحب هذا المطعم وأن تجربة واحدة سلبية لا تدل على المطعم
بأكمله سأعود مرة أخرى وأيضًا سأنصح الآخرين بذلك!!

- هل وضحت لك الصورة الآن؟

- هل ترى كيف يستخدم العقل العملية الرباعية فيلغى ويعمم ويحرف ويتخيل.

- هل أدركت قوة ما يحدث في داخلك؟

- هل أدركت أنك أنت مدير عقلك وليس هو، وأنت عندك القدرة بإذن الله أن تتحكم فيه وتوجهه؟

- وهل أدركت أكثر روعة الله سبحانه وتعالى، وروعة ما أعطاه لنا من قوة وخير غير محدود!

أشكر الله دائماً، أحمده دائماً، وأذكره دائماً.. بذلك تستخدم العملية الرباعية لصالحك.

إليك مثل من أمثلة العلاقات الزوجية:

أتت سيدة في الأربعينيات من عمرها إلى عيادتي في مونتريال بكندا وكانت تبكي بحرقة وهي تقول أنها تفكر جدياً في الطلاق من زوجها الذي أحبته وارتبطت به لأكثر من عشرين عاماً.

سألته: ما هو الشيء الأساسي الذي جعلك تفكرين في الانفصال؟
فقلت: لأنه لم يعد يجبني كما كان من قبل، ولا يقضي معي وقتاً كما كان أيضاً من قبل، ويفتعل المشاكل معي، ولا يساعدني في تربية أطفالنا! سألتها: لماذا تزوجتيه؟ قلت: لأنني أحببته ولم أرد الارتباط بغيره. فسألته: هل زوجك يضربك؟ قلت: لا... فسألته: هل هو يخونك؟ أجابت: لا أعتقد ذلك... فسألته: هل يكفي زوجك حاجات بيته من مصروفات لك ولأولادك ولبيتك؟ قلت: نعم... سألتها: هو يلبي احتياجاتك الشرعية من الناحية الجنسية؟ قلت: ليس مثل الماضي ولكن إلى حد ما نعم...



فسألتها: ممكن أن تقولي لي أشياء أخرى إيجابية عن زوجك؟ قالت: هو إنسان حنون جدًا، يحب الخير، اجتماعي جدًا ويحب مساعدة الناس بدون شروط، مثقف جدًا ويعمل دائمًا على تحسين مستواه المهني والمادي، متزن روحانيًا فهو لا يشرب الخمر ولا يدخن، ولا يتكلم على الناس بالسوء ولا يضيع وقته في مشاكل ليس لها أي معنى... بابتسامة قلت كل ذلك موجود في رجل أم في ملاك؟!!! ضحكت وقالت: نعم كل ذلك في زوجي بالإضافة إلى أنه يعامل أهلي بالحسني وعطوف على والدي المسنة ويحب أخوتي!!! سألتها بعد كل ما قلتيه عنه، هل مازلت تريدين الطلاق منه؟ قالت: لا... لأنني أحبه! ثم أضفت يبدو أنني وضعت تركيزي على ما هو سلبي حتى وصلت إلى هذه المرحلة.. ثم شكرتني وعادت إلى بيتها وزوجها وأولادها وهي سعيدة.



الآن دعنا نرى ما حدث.

أولاً: تزوجت هذه المرأة الرجل الذي أحبته ولم ترض بالارتباط إلا به... فقام العقل بإلغاء أي شيء سلبي عنه، وعمم كل شيء إيجابي عنه، ثم حرف المعلومة لكي تتناسب معها في ذلك الوقت ومع حالتها النفسية، ثم جعلها تتخيل نفسها في المستقبل وهي سعيدة وتقضي معه أحلى أيامها..

ثانياً: مع مرور الزمن، تغير التركيز وأصبح على السلبيات، فقام العقل بإلغاء كل شيء إيجابي عنه، وعمم كل شيء سلبي عنه، وحرف المعلومة لكي تتماشى معها الآن ومع حالتها النفسية في هذا الوقت، ثم استخدم العقل التخيل فرأت نفسها وهي لا تحتمل العيشة بهذه الطريقة لذلك من الأفضل أن تنفصل عنه.

ثالثاً: كل ما فعلته أنا معها هو تغيير تركيزها وإعادته إلى توازنه الأساسي فقام عقلها بإلغاء سلبياته وتعميم إيجابياته، وتحريفها لتتماشى مع حالتها النفسية، ثم تخيلت نفسها وهي سعيدة معه..

هذه هي قوة العملية الرباعية وكيف أنها من الممكن أن تعمل معك أو تعمل ضدك في كافة مجالات الحياة سواء كانت روحانية أو صحية أو شخصية أو عائلية أو مهنية أو اجتماعية أو مادية.

كن حريصاً على تركيزك من المؤثرات، ولو وجدت أن تركيزك سلبي، عد بذاكرتك إلى ما قبل الحدث وضع تركيزك على الإيجابيات حتى لا تفقد الأصدقاء والأحباء أو تضيع منك فرصة من فرص الحياة.

الآن دعنا نستمر في رحلة في قوة الإدراك ونكتشف كيف يقوم العقل بالتسجيل، والتخزين وتكوين العادات.

التسجيل... التخزين... العادات:

الإنسان مخلوق عادات، والعادة هي الشيء الذي يفعله الشخص ويكون صعبًا ثم يكرره أكثر من مرة حتى يصبح سهلًا.. مثلًا المدخن كيف بدأ عملية التدخين؟ من الممكن أن يكون قد تأثر بأحد المشاهير من الفنانين أو الأشخاص المؤثرين وذلك لأنه معجب به فتأثر بسلوكياته وأراد أن يقلده فلو كان هذا الشخص المؤثر مدخنًا فمن الممكن أن يدخن هو أيضًا.. أو من الممكن أن يكون الأب أو الأم مدخنًا أو أحد الأشخاص في المحيط العائلي وقام هو بتقليدهم. وأيضًا من الممكن أن يكون في محيط الأصدقاء وهو محيط شديد التأثير.. فمن الممكن أن يقوم شخص آخر بتعليمه كيف يدخن وأصبحت تربطهم معًا رابطة التدخين حتى أصبحت عادة.



- لكن كيف بالتحديد يقوم العقل البشري بتسجيل المعلومات؟
- وكيف يتطور ذلك في العقل حتى يتحول التسجيل إلى تخزين؟
- ثم أخيرًا كيف يتحول التخزين إلى عادة؟

هذا ما سأقدمه لك الآن. بداية انظر إلى الرسم البياني التالي لكي تبدأ إدراك الفكرة الأساسية من بداية التسجيل وحتى تنتهي إلى العادات.

- 1 - التسجيل: يستقبل العقل لأول مرة.
- 2 - التسجيل أقوى: يستخدم الشخص المعلومات المسجلة في

العقل ويكررها مرة أخرى.

3 - التخزين: يستمر الشخص في استخدام التسجيل وتكراره مع إضافة أحاسيسه.

4 - العادة: يستخدم الشخص التخزين ويكرره مع إضافة أحاسيسه.

المرحلة الأولى: التسجيل:

التسجيل هو العملية التي من خلالها يستقبل الشخص المعلومات من المؤثر الخارجي لأول مرة.. هنا يصنفها العقل بالإسم الذي وضعه الشخص عليها مثلا يكون التسجيل تدخينًا، أو تسامحًا، أو عصبية، إلخ... ويضعها في ملف عقلي في مخازن الذاكرة اللحظية أو قصيرة المدى وذلك يتوقف على مقدار أهميتها. في هذه المرحلة يستطيع الشخص أن يغير التسجيل بسهولة لو لم تكن له أهمية بالنسبة له.. أما في حالة تكرار الشيء مرة أخرى فينتقل إلى...

المرحلة الثانية: التسجيل أقوى:

هنا نجد أن الشخص قرر واختار أن يكرر المؤثر مرة أخرى وبذلك يتحول التسجيل في الملف العقلي من مجرد تسجيل مبدئي ليس له قوة إلى تسجيل أقوى وأصبح له قوة!! لكن مازال الشخص قادرًا تمامًا على أن يتحكم في هذا التسجيل.. لكن في حالة لو كرر الفعل مرة أخرى وأضاف إليه أحاسيس.. أي أنه يقوم بربطه بالبهجة أو الراحة أو السعادة أو أي رابط آخر ينتقل الملف العقلي من مراحل التسجيل في مخازن الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى فتكون...

المرحلة الثالثة: التخزين:

في هذه المرحلة نجد أن الشخص قرر واختار أن يكرر التسجيل القوي أكثر من مرة حتى أصبح سلوكًا يستخدمه من وقت لآخر فقام العقل بتخزينه أي أصبح له مكان دائم في الملفات العقلية المتواجدة في مراكز الذاكرة وأصبح مرجعًا يستخدمه العقل في كل مرة يواجه فيها الشخص نفس المؤثر... مع استمرارية التكرار ينتقل الملف العقلي من مرحلة التخزين إلى المرحلة التالية وهي...

المرحلة الرابعة: العادات:

ما هي العادة؟

في بحث قامت به جامعة موسكو قالت فيه: «العادة هي شيء يفعله الإنسان ويكرره حتى يصبح فعله سهلاً» ... وقال د. كارل يونج العالم النفساني الشهير: «العادة هي شيء يفعله الإنسان ويكرره من وقت لآخر حتى يصبح فعله تلقائيًا وبدون تفكير»... وقال د. ويليام جيمس من جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية والذي يعتبره علماء النفس عملاق علم النفس الحديث: «العادة شيء يفعله الإنسان بسبب تقليده للآخرين فيجده في البداية صعبًا ولكنه يكرره أكثر من مرة حتى يصبح سهلاً فيفعله تلقائيًا وبدون تفكير شعوري»...

أنا شخصيًا تعريفي للعادة هو الآتي:



شيء يدركه الإنسان من المؤثرات المحيطة به، يفكر فيه، يضع

تركيزه عليه، يرغب في تجربته، يضعه في الفعل، يربطه بأحاسيسه فتزداد الرغبة في تكراره، يعطى له قيمة على أنه شيء هام بالنسبة له، فيقرر تكراره مرة أخرى بوعى تام لما يفعل دون أن يقم عواقبه ونتائجه حتى تكيف عصبي وسلوك تلقائي يحدث دون تفكير..

وبما أنا مخلوقات عادات كما قال عنا العالم ألبرت أينشتين .. نرى أن بعض الناس يكوّن عادات إيجابية قوية تدعمه وتقويه وتساعدته على أن يعيش حياة هادئة سعيدة مملوءة بالبهجة والحيوية.. وهناك البعض الآخر نراه يكوّن عادات محطمة تجعله يفقد صحته وتسبب له مشاكل لا حصر لها ومن الممكن أن تجعل حياته سلسلة من المتاعب والتحديات. إليك بعض الأمثلة:

سامح شاب في العشرينيات من عمره التحق بكلية الهندسة قسم عمارة متوفق، متزن، متدين، بعيدًا كل البعد عن السلوكيات التي لا تدعمه والتي تبعده عن الله سبحانه.. مر الوقت وفي السنة الثانية تعرف إلى بعض الشباب الدائمى الشكوى من الحياة ومصاعبها وتحدياتها وصعوبة الدراسة وعدم وجود فرص للعمل.. أقنعوا أنفسهم أنه مادام هذا هو الوضع وأن الإنسان يعيش مرة واحدة إذن يجب أن يتمتع بكل لحظة!! فقرروا التدخين واستخدام المخدرات!! لم يهتم سامح لذلك في البداية ولكن المؤثر كان قويا عليه فقرر أن يجرب ذلك بنفسه وبالفعل بدأ التدخين وكاد يفقد وعيه من شدة وحدة النيكوتين الذي تنفسه فرمى السجارة وشرب كوبًا من الماء، مرت الأيام وأصدقاء السوء يحاولون معه حتى قرر أن يحاول التدخين مرة!! وتكررت التجربة حتى أصبح سامح مدخنًا شرهًا!! فما كانت إلا أيام قليلة حتى بدأ في تعاطى المخدرات بأنواعها المختلفة حتى أصبح مدمنًا!!! رسب سامح في السنة الثانية وأصيب باكتئاب حاد وكان يقضي وقته في البكاء والشعور بالضيق حتى أنه

فكر أكثر من مرة في الانتحار ولكنه كان مازالت عنده قوة إيمانية منعتة من فعل ذلك. قررت عائلته أن تأخذ زمام الأمور فوضعه في مصحة للعلاج النفسي وأيضًا لعلاج الإدمان، بعد وقت كان عصيبًا جدًّا من الله سبحانه وتعالى بالشفاء، قرر العودة إلى الجامعة والبعد كل البعد عن هذه العادات المحطمة التي تحطم نفسية الإنسان وتجعله يعيش في عزلة نفسية وضياع تام.



هذه قصة من القصص التي لو نظرت حولك فستجد منها الكثير من المدخنين الذين لا يدركون خطورة هذه السجارة في الدنيا على صحته ونفسيته ووقته وماله.. وفي الآخرة يحاسب عليها حسابًا عسيرًا، وأيضًا تجد المدمنين الذين يربطون البهجة والسعادة بالمخدرات أو الخمور فيعيش كل منهم حياته وكأنه في غيبوبة تامة لا يفيق منها إلا عندما يصاب بأمراض خطيرة قد تودي بحياته أو قد لا يفيق منها أبداً ويعيش عبدًا لهذه العادات المحطمة.

قناة محبي الكتب على التليجرام



أيضًا قد تكون العادة هي العصبية الزائدة والتي تجعل الشخص يفقد صحته وأصدقائه وفرصًا في الحياة أيضًا أو إدمان حب المال فيضيع الشخص في أهوال جمعه والخوف من نقصه فيتعامل مع الناس بأساليب ملتوية حتى يحصل على ما يريد ولا يضع اعتبارًا للحرام والحلال، ولا يضع اعتبارًا للقوانين والقيم ولا للأخلاق والمبادئ، ونجد أيضًا الكذاب الذي يعيش حياته في الكذب لكي يحظى بالاستحسان والإعجاب من الآخرين، ومع مرور الزمن واستخدامه الكذب أكثر من مرة وشعوره بالرضا لما يحصل عليه يصبح كذبه عادة فلا يدرك واعيًا لما يفعله لأنه أصبح ما أسميه كذابًا صادقًا أي إنه يقول الكذب بطريقة قوية تبدو صدقا حتى صدق كذبه فأصبحت جزءًا من شخصيته!!!

وهناك عادات جميلة ورائعة تساعد صاحبها في التقدم والنمو.. مثلا نجد شابًا صغيرًا عود نفسه أن يستسقط مبكرًا لكي يصلي الفجر ويذكر الله كثيرًا ويسبح ويدعو ويقرأ في كتاب الله، ويفعل ذلك يوميًا ودائمًا مهما كانت الظروف أو التحديات والأمراض والمؤثرات ومهما كان المكان، عادة جميلة تقربه من المولى سبحانه وتعالى فيعزه الله عز وجل ويجعل حياته مملوءة بالبهجة والفرحة والسعادة.

الآن دعني أسألك:



ما هو روتين يومك؟ هل تدركه؟ هل أنت راضٍ عنه؟
ما هي عاداتك؟ لو كانت سيئة فهل تدركها وتعرف خطورتها؟
ما هي عاداتك الروحية وعلاقاتك مع الله سبحانه وتعالى؟ هل تدركها؟

ما هي عاداتك الصحية؟

هل عندك نظام غذائي متزن؟

هل تشرب كمية كافية من الماء؟

هل تمارس الرياضة بطريقة منتظمة؟ هل تدرك ذلك؟



ما هي عاداتك الشخصية؟ هل تدركها؟

هل تدرك نوعية تفكيرك؟

هل تبدأ في فعل شيء ثم تتركه دون أن تكمله؟

هل تلوم أو تنقد أو تغتاب الآخرين؟

هل تنمى نفسك بكل وسائل التنمية المتاحة؟



هل تعرف شخصيتك؟

هل تعمل على تحسين شخصيتك وأساليبك وسلوكياتك؟

هل تهتم بأخلاقك؟ هل تهتم بمظهرك؟

ما هي عاداتك العائلية؟

كيف أنت في عائلتك؟

هل أنت عضو فعال وإيجابي وتساعد أفراد عائلتك وتهتم بهم؟

هل تدرك عاداتك وعلاقاتك معه؟

ما هي عاداتك الاجتماعية وعلاقاتك مع الآخرين؟



هل أنت من النوع الاجتماعي؟

ما هي نوعية الأصدقاء الذين تختارهم؟ هل تدرك ذلك؟

ما هي عاداتك المادية؟

ما هي نظرتك للحياة؟

هل هي إيجابية أم سلبية؟ هل تدركها؟

إجاباتك على هذه الأسئلة تجعلك تبدأ في الإدراك الواعي لما تفعله
وهنا تبدأ عملية التغيير في العقل.

أنا شخصيًا منذ الضغر عودت نفسي البعد عن أي شيء قد يكون فيه
ضرر لصحتي، أن أكون متميزًا وناجحًا، أن أكون رياضيًا متميزًا، أن
أكون مديروًا متميزًا، وبوجه خاص أن أكون مرتبطًا بحبيبي وخالقي
الله سبحانه وتعالى ارتباطًا وثيقًا. أنت أيضًا عندك قوة القرار
والاختيار لكل ما تفعله أو تريد أن تكونه لذلك إبدأ من الآن، تخلص
من العادات السلبية التي لا تسبب إلا الدمار واعتد في حياتك
العادات الإيجابية لكي تكون صدقك في رحلة حياتك للنجاح
والسعادة، واجعل عاداتك الأساسية تكون مع الله سبحانه وتعالى،
كن مرتبطًا به عز وجل بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معانٍ وسترى
بنفسك كيف تكون حياتك وروعتهًا..



تكلّمنا كثيرًا عن الإدراك الآن، دعنا نسرّمًا في طريق المعرفة في

الإدراك... ما هو حقيقةً؟

ستيف شاب في بداية العشرينيات من عمره كان عنده حلم يحلم به منذ الصغر وهو أن يكون ما يسمونه اليابانيون (SWORD) أو سيد السيف... أي إنه يصل إلى أعلى مهارات استخدام (MASTER) السيف في الفنون القتالية، سأل ستيف عن أفضل المعلمين وعرف أنه في اليابان يوجد أحد المعلمين العظماء ولكنه قرر منذ زمن بعيد أن يتقاعد ويعيش فوق سطح جبل في قرية بسيطة تقع في شمال اليابان. قرر ستيف أن يسافر ويحاول مقابلة المعلم وإقناعه بتدريبه، وبالفعل سافر ستيف وكانت الرحلة شاقة جدًا ولكنه كان مصممًا على تحقيق هدفه.. وصل ستيف إلى المنطقة التي يعيش فيها المعلم وسأل عنه فدلته الناس على مكانه فوق سطح الجبل!! نظر ستيف إلى الجبل العملاق وتساءل عما يفعله لكي يصل إلى أعلاه ولكنه لم ييأس وقرر أن يبدأ رحلته في الصعود ومرت ساعات طويلة من المجهود والتعب والإرهاق الشديد في تسلق هذا الجبل الضخم ولكن في النهاية وصل ستيف إلى أعلاه، هناك وجد ستيف أرضًا واسعة وبيتًا صغيرًا يشبه الكوخ، تقدم ستيف وطرق الباب ففتح له رجل مسن لا يبدو عليه أي علامات من القوة بل الضعف. سأل ستيف الرجل عن سيد السيد فرد الرجل قائلًا أنا هو ماذا تريد؟ فرد الشاب وقال أريد أن أكون سيدا للسيف ومن أكبر الأبطال في العالم!! ابیتسم الرجل وترك ستيف ودخل بيته وأغلق الباب!! لم يعرف ستيف ما الذي يحدث وهل سيعود الرجل مرة أخرى أم لا؟ انتظر ستيف في الخارج واقفا أمام الباب لأكثر من ثلاثين دقيقة

كان يفكر خلالها عما يحدث ثم اختار مكانًا وجلس فيه ينتظر المعلم المسن الذي لا يبدو عليه أنه معلم ولكنه مادام جاء إلى هنا وعاني كل هذا العناء فيجب عليه أن يكمل المشوار إلى نهايته، مرت ساعات وستيف جالس ينتظر خروج الرجل، وأخيرًا خرج المعلم!! جرى ستيف مسرعًا تجاهه فسأله المعلم ماذا تريد أيها الشاب؟ فرد ستيف للمرة الثانية أريدك أن تعلمني وتدريبني لكي أكون ماهرا في استخدام السبف في أساليب القتال وأصبح بطلا عالميا وأحقق حلم حياتي. رد الرجل بايتسامة وقال هذا لا يهم أيها الشاب ولكن التزامك وصبرك وإصرارك هم السبب الأساسي الذي جعلني أقرر أن أعلمك. فرح ستيف فرحًا شديدًا وشكر الرجل وسأله سيدي المعلم متى نبدأ؟ فقال المعلم الآن، وطلب من ستيف أن يتبعه حتى وصلوا إلى بئر للماء فطلب المعلم من ستيف أن يستخدم جردلًا كبيرًا مربوطًا بحبل قوى ويخرج الماء من البئر ثم يحضره في داخل المنزل.. فعل ستيف ما طلبه المعلم وهو مندهش ولا يعرف لماذا يفعل ذلك؟ وما علاقة ذلك بالتدريب؟ ولكنه نفذ أوامر المعلم، هنا أعطى المعلم لستيف كمية كبيرة من الأرز في وعاء ضخم وطلب منه أن يقوم بتظيفه!! دهش ستيف لطلب الرجل ولكنه بدأ في فعل ما أمره به المعلم!! استمر الحال على ذلك لمدة أربعة أيام كاملة حتى تعب ستيف وغضب وقرر أن يواجه هذا الرجل الذي لم يعلمه شيئًا بل كان يستغله استغلالًا قاسيًا فقط، طرق ستيف الباب فخرج له الرجل المسن وسأله عما يريد؟ رد ستيف بغضب سائلًا ألا تدري أنك تستغلني استغلالًا ليس له أي معنى وأنت لم تعلمني أي شيء؟ ثم أضاف أنا لم أبذل كل هذا المجهود وأتعب كل هذا التعب لكي أخرج لك الماء من البئر أو أنظف لك الأرز أو أنظف لك هذا الكوخ أو أرعى غنمك!!

رد الرجل بابتسامة أنا سعيد أنك لا حظت ذلك!! وقال لستيف لنبدأ في التدريب في الحال، فرح ستيف لأنه أخيراً سيتعلم فنون القتال ولكنه فوجئ بالرجل يطلب منه ألا يعترض على أي شيء يطلبه منه بعد اليوم، وألا يسأل أي سؤال بل ينفذ التعليمات كما يطلبها منه فقط، وافق ستيف على الفور، فطلب منه الرجل أن يخرج الماء من البئر وأن ينظف الأرز ويرعى الغنم كما هو معتاد!!! لم يعترض ستيف لأنه وعد الرجل أن ينفذ تعليماته، وبينما كان ستيف منهمكاً في عمله إذا بالمعلم يظهر فجأة من خلفه ويضربه على ظهره بسيف من الخشب!! تألم ستيف ونظر إلى الخلف ولكن الرجل كان قد اختفى تماماً!!! استمر ستيف في إخراج الماء من البئر وبينما هو منهمك في عمله إذا بالمعلم يظهر فجأة مرة أخرى ويضربه على ظهره بالسيف الخشب ويختفي عن الأنظار!!! استمر هذا الوضع لمدة أسبوع متكامل حتى تكون عند ستيف حرص شديد لما قد يحدث له فأصبح يرى دون أن ينظر إلى الشيء مباشرة ولكنه يعرف أنه هناك، ويسمع ما لم يكن يسمعه من قبل، ويشعر بما لم يشعر به من قبل. وأصبح قادراً تماماً على أن يدرك المعلم في أي وقت يظهر فيه وأن يمسك بالسيف الخشبي أو أن يبتعد عنه، وفي يوم كان المعلم منهمكاً في طهي الأرز فأخذ ستيف السيف الخشبي وأتى من خلف الرجل وضربه بالسيف كما يفعل هو به فما كان من المعلم إلا أن التف بسرعة وخفة رائعة وبعد تماماً عن السيف، أعجب ستيف كثيراً بروعة هذا المعلم المسن وبدا يعتقد أنه فعلاً معلم وسيد للسيف، ثم سأله سيدي ماذا تعلمت حتى الآن؟ رد عليه المعلم بسؤال: ماذا تعلمت أنت أيها الشاب؟ فرد ستيف: لا أعرف على وجه التحديد ولكنني أشعر بثقة من نوع آخر، ثم سأله أرجوك أن تقول لي ماذا تعلمت؟ رد الرجل بصوت حازم وقال: تعلمت أيها الشاب أقوى شيء يمكن لأي إنسان أن يتعلمه وهو قوة الإدراك... أصبحت ترى بعيون

غير هذه العيون، وتسمع بأذن غير هذه الأذن وتشعر بإحساس غير هذه الأحاسيس، أصبحت أيها الشاب تدرك العالم من حولك دون أن تنظر إليه مباشرة، لقد علمتك أيها الشاب الغريب أهم درس يمكنك أن تتعلمه في حياتك، الدرس الذي يجب أن يتعلمه الناس منذ الصغر، هذا الدرس هو: قوة الإدراك... ثم أضاف:

- «الإدراك هو بداية ونهاية كل شيء، هو السبب الحقيقي وراء التغيير والتقدم والنمو، الإدراك هو المصدر الأساسي للحياة مهما كانت نوعية هذه الحياة».

الآن دعني أسألك:



هل أدركت ما هو الإدراك بعد؟

هل أدركت أهمية الإدراك؟

هل أدركت أنه بدون الإدراك يفعل الشخص أشياء تبعده عن الله سبحانه وتعالى؟

هل أدركت أنه بدون الإدراك يتصرف الإنسان بطريقة تلقائية قد تكون السبب في تعاسته في الحياة؟

هل أدركت قوة الإدراك؟

دعني أقدم لك المعنى الحقيقي للإدراك ثم نستمر معًا في رحلة العلم

والمعرفة ونكتشف معًا عالم الإدراك في قوة الإدراك...



الإدراك هو العيش بطريقة واعية لكل ما يحدث في حياتك لحظة بلحظة سواء كان ذلك..

داخليًا:

فتدرك أفكارك، وتركيزك، وانتباهك، وأحاسيسك، وقيمك، واعتقاداتك، ومبادئك، وأحلامك، ومخاوفك، ووجهة نظرك تجاه الأشياء.

أو خارجيًا:

فتدرك أحاسيس الناس وتشعر بهم، وأهمية قيمهم واعتقاداتهم.. وتدرك الطبيعة وروعته.

كيف تكون الإدراك؟

هناك سبع مراحل أساسية هي التي كونت إدراك الإنسان، هذه المراحل السبع هي الدافع لسلوكياته وتصرفاته وواقع حياته، هي السبب في فشله أو نجاحه، هي السبب في تحدياته، وهي السبب في تعاسته أو سعادته..

الرسم البياني يعطى لك إدراكًا بصريًا لهذه المراحل السبع:



المراحل السبعة للإدراك



المرحلة الأولى: الوالدان:

وصلنا إلى هذه الدنيا بملفات عقلية نقية شفافة وروحانية، لم يكن عندنا القدرة على مواجهة الحياة بأنفسنا بسبب ضعفنا وعدم إدراكنا لما تعنيه الأشياء.. فأخذ الوالدان على عاتقهما مسؤولية الاعتناء بنا وتعليمنا ما تعلمناه.. فلو حرك أحد الوالدين يده أمام الطفل فهو ينظر إلى الحركة لأنه أدركها ولكنه لم يدرك معنى ذلك، ولو تكلم الشخص فإن الطفل يسمع الصوت ولكنه لا يعرف معنى ما سمع، ونفس الشيء مع باقى الحواس من شم وتذوق وإحساس.. ثم يبدأ الوالدان مع تعليم الطفل معاني الأسماء فنجد الطفل ينطق هذه الأشياء ومع الوقت أصبح عنده إدراك لما تعنيه الأشياء، هذا الإدراك أعطاه المعنى وبذلك كوّن له لغة... هذه اللغة لا تعني اللغة العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية أو الصينية أو أي لغة من اللغات، ولكن هذه اللغة هي لغة المعنى الذي أدركه الطفل، ثم تعلم القيم والأخلاقيات والاعتقادات والمعتقدات والمبادئ... فبدأ الطفل يتصل بنفسه

وبالآخرين بما أدركه من معاني وكان يعتقد أن إدراكه هو الحق حتى بدأ يتعامل مع الآخرين وأدرك أنه يوجد هناك إدراك آخر غير إدراكه فبدأ يدافع عن إدراكه لأن الوالدين لم يعلماه أن العالم الخارجي مختلف تمامًا عنه ولم يدرياه على تقبل الآخر واحترام إدراكه وقيمه ووجهات نظره تجاه الأشياء.. إذن الوالدان هما جذرا البرمجة الأساسية وجذرا تكوين الإدراك.



المرحلة الثانية: المحيط العائلي:

بعد الوالدين بدأ الطفل يلاحظ سلوكيات أخرى من المحيط الذي يعيش فيه.. هذا المحيط به إخوته وأخواته، أعمامه وعماته وعائلاتهم، أخواله وخالاته وعائلاتهم، وأفراد العائلة سواء كانوا مقربين أو غير مقربين... أدرك سلوكياتهم وتصرفاتهم وتعبيرات وجوههم وأوضاع أجسامهم ونوعية أصواتهم وقيمهم واعتقادهم، وأخذ منها ما تأثر به وما يتناسب مع جذوره الأساسية التي أخذها من الوالدين ثم أضاف إليها أيضًا بعض السلوكيات التي أعجبتهم وأراد أن يجربها بنفسه، وقد يكون ذلك في كلمة أو جملة أو حركة جسمانية أو تعبير من تعبيرات الوجه. بذلك أصبح عند الطفل إدراك ومعنى ولغة يستخدمها في تعاملاته الذاتية، أي عندما يفكر في شيء أو يريد أن يفعل شيئًا أو يحقق رغبة من رغباته. وأيضًا

يستخدمها في تعاملاته مع العالم الخارجي بما فيه من أشخاص يعرفهم أو لا يعرفهم، وأيضًا الأحداث التي تقابله في حياته والأماكن التي يتردد عليها أو تكون جديدة بالنسبة له ثم مع الأشياء عامة في الحياة.

بعد الوالدين يعتبر المحيط العائلي من أهم أساسيات تكوين الإدراك عند الطفل.. فهو عالمه الذي يأخذ منه المعلومات لكي يتعلم. من الممكن أن يكون هذا التأثير إيجابيًا فيساعده على تكوين إدراك متزن، أو قد يكون سلبيًا ويسبب له تحديات في حياته.



المرحلة الثالثة: المحيط الاجتماعي:

المحيط الاجتماعي هو المؤثر الثالث بعد الوالدين والمحيط العائلي الذي يضيفه الطفل إلى إدراكاته التي تعلمها من قبل. المحيط الاجتماعي يتضمن الآتي:

1 - الجيران: هم الأشخاص الذين يراهم الطفل من وقت لآخر ويرى تصرفاتهم وسلوكياتهم في التعاملات مع أنفسهم ومع الآخرين. فمثلا من الممكن أن يرى الطفل أحد الجيران في حالة عصبية ويتحدث مع نفسه بصوت عالي وتعبيرات وجهه صارمه ويحرك جسمه بعصبية.. قد يعجبه أحد هذه التصرفات فيريد أن يجربها

بنفسه ومن الممكن أن تستمر معه وتصبح أحد السلوكيات التي يستخدمها في حياته. ومن الممكن أن يرى أحد الجيران مبتسماً ولطيفاً وودوداً فيحب أن يكون مثله..

2 - أصدقاء العائلة: لو حدث مثلا أن دعت العائلة بعض الأصدقاء لتناول الغداء أو العشاء معهم يرى الطفل تصرفاتهم وسلوكياتهم ويأخذ ما يراه جديداً أو ما يناسبه من هذه السلوكيات والتصرفات. مثلا لو رأى الطفل أحدهم يتكلم وفمه مملوء بالطعام قد يحب أن يقلده فيفعل ذلك هو أيضا!! أو من الممكن أن يرى أحدهم يتكلم كثيرا ولا يتوقف عن الكلام.. فيحب أن يفعل ذلك هو أيضا...إلخ. ما السلوكيات التي يدركها الطفل ويضيفها إلى حصيلة معلوماته في مخازن الذاكرة؟

3 - كل من يعمل بجوار المنزل: مثل السوبر ماركت أو المحلات المختلفة. أيضا يرى الطفل تصرفاتهم ويختار منها ما يجده مثيرا له.



المرحلة الرابعة: المحيط الدراسي:

المحيط الدراسي من المؤثرات القوية التي تؤثر في حياة الطفل، وهي تنقسم إلى أربعة أقسام رئيسية:

1 - سائق سيارة المدرسة: قد يعتقد البعض أن هذا الشخص ليس له تأثير على الأطفال، بل العكس صحيح، فهناك من يضرب الأطفال، وهناك من يدخن، وهناك من يتعصب ويصرخ... وأيضًا هناك اللطيف المتزن... إلخ. لذلك فإن سائق السيارة له تأثير على تكوين إدراك الطفل.

2 - قسم الإدارة: هنا يرى الطفل مدير المدرسة ومظهره الخارجي، ثم يرى تصرفاته وسلوكياته مع أولياء الأمور والمدرسين و العاملين ثم مع الطلبة.. لو كان هذا الشخص من النوع العصبي المزاج ويتكلم بصوت عالٍ به تهديد.. قد يحب الطفل أن يفعل ذلك هو أيضًا لكي يشعر بما يشعر به هذا الشخص من قوة وثقة. من الممكن أن تكون شخصية المدير مؤثرة للغاية، فلو كان التأثير سلبيًا فقد يجعل الطفل يكره المدرسة، ولو كان إيجابيًا فقد يترك ذلك أثرًا إيجابيًا في نفسه ويجعله يحب المدرسة والدراسة.

3 - قسم المدرسين: هنا يرى الطفل أيضًا مظهرهم ثم تصرفاتهم وسلوكياتهم بما في ذلك نبرة وحدة وقوة الصوت وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم.. يأخذ الطفل ما يراه مناسبًا له ويضيفه إلى حصيلة إدراكاته.

4 - قسم العاملين بالمدرسة: هنا نجد السكرتارية والفراشين والشغالين في النظافة ورجال الأمن. أيضًا هم مؤثر للطفل بسبب احتكاكه بهم ورؤية تصرفاتهم وسلوكياتهم.



المرحلة الخامسة: الأصدقاء:

الأصدقاء من أقوى المؤثرات التي يُكوّن منها الطفل إدراكاته.

قام معهد الأبحاث النفسية والفسولوجية بنيوزيلاند بعمل بحث عن تأثير الأصدقاء على بعضهم البعض وكانت نتيجة البحث مثيرة للغاية، وجد الباحثون أن الأصدقاء يقلد بعضهم البعض في السلوكيات سواء كانت سلبية أو إيجابية، وأن هذا يعتبر جزءًا من نمو إدراك الطفل في مراحل حياته! فمثلا لو كان هناك طفل من النوع العنيف الذي يضرب الأطفال الآخرين فقد يكون ذلك السبب

في أن يخاف الطفل أن يذهب إلى المدرسة، أو أن يصبح عنيفًا هو أيضًا لكي يحمى نفسه أو لكي يشعر بالقوة والثقة. وقد يكون هناك طفل لا يحب المدرسة فيكون ذلك مؤثرًا عليه هو أيضًا.

كنت في زيارة لبلد عربي شقيق لألقي بعض الدورات والبرامج في التنمية البشرية من ضمن هذه البرامج برنامج عن العلاقات الإيجابية بين الوالدين والأبناء. بعد الانتهاء من البرنامج اقتربت مني سيدة شابة في أواخر العشرين من عمرها وشكرتني على البرنامج ثم سألتني لماذا تغير ابنها؟ فسألته كيف ذلك؟ قالت: إن ابنها عمره ثلاث سنوات هادئ الأعصاب لطيف مبتسم ودود، ألحقته بحضانة متخصصة في تربية الأطفال، ومنذ اليوم الأول لاحظت تغييرًا كبيرًا في سلوكياته، وكل يوم كان يزداد في ذلك، ثم قالت أصبح عنيفًا ويصرخ معظم الوقت. طلبت منها أن تذهب إلى هذه الحضانة وتقابل المختصين وتساءل الأطفال الآخرين عن أحوالهم.. بالفعل فعلت ذلك. وجاءت في اليوم التالي من المحاضرة وقالت لي: هناك طفل شرس جدًا يضرب الأطفال ويسبب لهم الرعب، ثم قالت قررت ألا أرسل ابني إلى هذا المكان مرة أخرى!!

كما ترى التأثير من الأصدقاء كبيرًا جدًا وقد يكون خطيرًا للغاية.

قناة محبي الكتب على التليجرام



المرحلة السادسة: المحيط الإعلامي:

كنت في مقابلة مع رئيس قناة من القنوات الكندية وسألته عن قوة تأثير الإعلام على الشخصية وعلى النفس البشرية فقال: إن الشباب المراهقين يشاهدون التلفاز لما يقرب من أربعين ساعة أسبوعيًا، وإن الكبار يشاهدونه أكثر من عشرين ساعة أسبوعيًا. ثم أضاف إن تأثير الوسائل الإعلامية شديد للغاية حتى إنها قد تسبب تحديات للشخص والشخصية أكثر مما يتخيل!! ثم قال: إن الشباب يقلدون الكبار فلو كان الشاب أو الشابة معجبًا بأحد المشاهير، فمن المحتمل أن يتأثر به لدرجة التقليد، أي أنه يلبس مثله ويتصرف مثله، فلو كان

هذا الشخص المشهور مدخناً فقد يجعل المعجب به يدخن مثله... ثم قال: هذا فقط ما يتعلق بالمشاهير... أما ما يتعلق بالأخبار اليومية التي تركز على شد أعصاب المشاهدين فإن ذلك يؤدي إلى وضع الناس في الشعور بعدم الأمان؛ مما يؤدي إلى انعدام التوازن والإصابة بالأمراض النفسية وأيضاً العضوية!! ثم قال أما عن الأفلام التي تتسم بالعنف والقتل فأدت إلى زيادة تعداد الجرائم!! ووجد العلماء أنه في بعض البلاد المتقدمة جداً أن الشخص يشاهد أكثر من عشرة آلاف جريمة قتل وعنف في التلفاز قبل أن يصل إلى سن الثانية عشرة!!! ثم أضاف: هناك طفل لا يزيد عمره على خمس سنوات أخذ مسدس أبيه وأطلق عليه النار فمات الأب في الحال، وعندما قبض عليه وسأله القاضي لماذا فعلت ذلك؟ قال: كنت أريد أن أجرب ما أراه في الأفلام، ثم بكى بحرقة وهو يقول: لم أكن أتخيل أنني سأفقد أبي وأكون أنا السبب في موته!! هذا مثل بسيط من تأثير وسائل الإعلام على الشخص وأيضاً على الشخصية. أما البرامج الكوميدية فوجد العلماء أنها تدخل البهجة على قلب المشاهد وأنها تقوي المناعة عند الإنسان وتساعد على النمو المتزن.

المرحلة السابعة: أنت شخصياً:

هذه المرحلة هي المرحلة الأخيرة في تكوين جذور الإدراك..

بعد أن تعلم الشخص معاني كثيرة من العالم الخارجي واستخدام هذه المعلومات في تعامله مع نفسه ومع الآخرين، وتكونت عنده ملفات عقلية يستخدمها العقل في المواقف والتجارب، يشعر الشخص بالأمان في استخدام ما يعرفه وبعدم الأمان لو خرج عن حيز منطقة أمانه... يستمر الشخص في ذلك حتى تبدأ عملية

التقييم الداخلي لهذه القيم والمعاني فيبدأ الشخص في التغيير الذي يناسبه والذي يساعده على بناء إدراكات جديدة مبنية تساعده في معيشته وإنجازاته.



دعني لأعطيك مثلاً:

خالد جاء من عائلة متوسطة مكونة من الوالدين وخمسة أولاد وبننتين.. لم تكن طفولته إيجابية، بل كانت قاسية مملوءة بالنقد واللوم والمقارنة والعقاب!! كان والده عصبياً جداً، وكان عندما يغضب يرفع صوته جداً ومن الممكن أن يضرب أو يقذف الشخص الذي أمامه بأي شيء!!! تعلم خالد أنه لكي يأخذ حقه في هذا العالم المليء بالفساد يجب أن يتصرف مثل والده!!، وبالفعل كان خالد يتصرف مثل أبيه بعصبية زائدة ويصرخ ويتوعد، ومن الممكن أن يتناول بالضرب أو قذف الأشياء... تماماً مثل والده!!! سببت له هذه السلوكيات مشاكل عديدة في سنوات دراسته وتحديات لا حصر لها مع زملائه في المدرسة... مرت السنوات والتحق خالد بكلية التجارة،

وكما حدث من قبل في المدارس المختلفة واجه خالد تحديات كبيرة بسبب عصبيته وسلوكه.



ما الذي يحدث بدون الإدراك؟

الحياة اللاواعية..

قال الله سبحانه وتعالى في سورة البقرة: ﴿ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ﴾ (البقرة: 31).

لو نظرنا إلى المعاني الرائعة المتواجدة في هذه الآية الكريمة لوجدنا عمقًا وإعجازًا ربانيًا فوق الوصف... دعنا لنرى معًا خواطر عن المعاني.

- عِلْمٌ: هي إدراك لمعنى... أي أنه لكي تتعلم أي شيء يجب أن تدرك

معناه..

- آدم: سيدنا آدم عليه الصلاة والسلام.. عظم الله سبحانه وتعالى
آدم بأن ذكره بالاسم وفضله بالعلم بل وعلمه بنفسه عز وجل..
- الأسماء: لكي تعطي الإدراك معنى يجب أن يكون له إسم، وإلا فلن
تفهم معناه.. لذلك فالأسماء هي روابط تعطي المعنى تفاصيله
ومغزاه..



فلولا وجود الأسماء لما كان للمعنى قيمة...
ولولا وجود المعنى لما كان للإدراك قيمة...
ولولا وجود الإدراك لما كان للتفكير قيمة...
ولولا وجود التفكير لما كان للعقل قيمة...
ولولا وجود العقل لما كان للإنسان قيمة...
ولولا وجود الإنسان لما كان للوجود قيمة...

- كلها: هنا نجد حكمًا قاطعًا في المكان والزمان والمادة والطاقة...
وهي تدل على تعميم متكامل لا ينقصه أي شيء؛ أي أن الله سبحانه
وتعالى علم سيدنا آدم عليه الصلاة والسلام كل الأسماء التي نعرفها
والتي لا نعرفها حتى يسمح لنا الله سبحانه وتعالى بمعرفتها.

الآن دعني أسألك:



هل من الممكن أن نعيش بدون الإدراك؟

الإجابة: لا... لأن الإدراك هو الذي يعطينا المعنى، فلولاها لأصبح الإنسان مثل الحيوان يتصرف بالغريزة، ولكن التقدم والنمو البشري مستحيلًا..

إذن...



لماذا يدخن المدخن؟ هل يدرك معنى خطورة التدخين على نفسه وحياته وأيضًا على آخرته؟

لماذا يدمن شخص ما أي نوع من أنواع الإدمان سواء كان ذلك الخمر أو المخدرات أو الجنس... إلخ؟ هل يدرك معنى إدمانه على صحته وحياته وحياته من حوله وأيضًا على آخرته؟

لماذا يسرق السارق؟ هل يدرك معنى خطورة السرقة في الدنيا والآخرة؟

لماذا يزني الزاني؟ هل يدرك معنى خطورة الزني في الدنيا والآخرة؟

لماذا يكذب بعض الناس؟ هل يدركون معنى ذلك على أنفسهم وعلى الآخرين، وعلى حياتهم وأيضًا على آخرتهم؟

يريد الإنسان أن يعيش سعيدًا أليس كذلك؟ إذن لماذا يفعل ما لا يجعله سعيدًا؟

يريد الناس أن يكونوا ناجحين أليس كذلك؟ إذن لماذا يفعلون ما لا يساعدهم على النجاح؟

الإجابة تكمن في كلمتين: «الحياة اللاواعية» !!!

ما هي الحياة اللاواعية؟

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ ﴿١١﴾ أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِن لَّا يَشْعُرُونَ ﴿١٢﴾ (البقرة: 11-12).

أى أن هؤلاء الناس يفسدون في الأرض ولا يشعرون أنهم يفعلون ذلك!! بل على العكس يعتقدون أنهم يفعلون الخير والإصلاح!! انظر حولك تجد ذلك في معظم حكام هذا الزمان الذين يفسدون وينهبون أموال الشعوب ويعتقدون أنهم على حق فيما يفعلونه، فما كان من الشعوب إلا أن استيقظت وثارَت وأطاحت بهم بفضل الله سبحانه وتعالى..

الحياة اللاواعية هي أن يفعل الشخص أفعالاً قد تكون السبب في مرضه وتعاسته وشعوره بالوحدة والضياع ويستمر في فعلها يوماً بعد يوم وكأنه نائم في عالمه الخاص به، أو أنه تحت تأثير مخدر يجعله لا يشعر بما يفعله!!

إليك مثالاً بسيطاً يوضح لك معنى الحياة اللاواعية..

بعد قصة حب استمرت ثلاث سنوات وبعد جهد ومعاونة من الأهل استطاع أخيراً سمير أن يتزوج نادية، كانت بداية حياتهما الزوجية مملوءة بالسعادة والبهجة. لم يكن عندهما أطفال ولكن نادية ملأت

حياة زوجها حبًا وحنانًا واهتمامًا، وكان سمير يحبها حبًا شديدًا ولكنه كان يؤلمها دون أن يدرك ذلك!! مثلا عندما كانت نادية تريد التحدث معه كان ينصت ولكنه لا يشاركها في الحديث بل بتركها حتى تنتهي من الكلام لكي يعود إلى مشاهدة التلفاز أو القراءة، ولو أصرت نادية على أن يعطيها رأيه في شيء ما كان يرد عليها بأسلوب ساخر أو بالنقد أو اللوم!! بالإضافة إلى أنه لم يعترف لها ولو مرة بأنه يحبها وحين واجهته في ذلك كان يقول: «ألم تري ماذا أفعل لك؟ ألا تري النعمة التي تعيشين فيها؟ عندك كل شيء تريده أي امرأة.. بيت جميل، سيارة فاخرة، وكل ما تريدين من مجوهرات وملابس! ثم يضيف: لماذا تبحثين عن المشاكل وخلق التحديات بيننا؟ كان سمير يعتقد في خياله وفي قرارة نفسه أنه زوج مثالي متكامل يفعل الصواب وأنه غير مخطيء في حق نادية! كان يحبها «لاواعيا» غير مدرك تصرفاته وسلوكياته التي سببت لنادية الحزن الشديد والشعور بالوحدة والتعاسة. مرت الأيام والحال لم يتغير وبدأت نادية تشعر بالآلام شديدة في صدرها حتى إنها في يوم فقدت الوعي وهي تتألم.. قام سمير في الحال بنقلها إلى المستشفى فقام الأطباء بعمل الفحوصات اللازمة، ولكن الألم كان مستمرًا، فقرر الأطباء بقاء نادية في العناية المركزة حتى يكتشفوا الأسباب وراء كل هذه الآلام.. بالفعل قام المختصون بعمل كل الفحوصات اللازمة وأعطوا التقرير النهائي للطبيب المعالج.. طلب الطبيب من سمير أن يكون مع نادية وهو يعطيها نتيجة الفحوصات، وفي الاجتماع بدأ الطبيب بصوت هادئ عميق وقال: إن كل شيء في الحياة قضاء وقدر.. فرد سمير وقال نعرف ذلك يادكتور ولكن أرجوك أن تقول لنا نتيجة الفحوصات بدون مقدمات.. فقال الطبيب: لقد وجدنا أن نادية مصابة بمرض سرطان الثدي وهو منتشر بقوة ووصل إلى حالة متأخرة جدًا لذلك فحالة نادية في خطر كبير. بكت نادية، وسأل

سمير: هل أنت متأكد يادكتور؟ فرد الطبيب وقال: نعم متأكد تمامًا
ويمكنك عمل الفحوصات في أي مكان آخر وأخذ أكثر من رأي لو
أردت ذلك، ولكنني أؤكد لك أن كل الفحوصات ستعطيك النتيجة
نفسها ثم خرج.. كان سمير في حالة ذهول، وكانت نادية تقول الحمد
لله على كل شيء..



في أقل من يومين تدهورت حالة نادية فاقترح الأطباء إجراء
جراحة عاجلة لنادية فوافق سمير ونادية، وفي غرفة العمليات قام
الأطباء بعمل كل شيء ممكن لإنقاذ نادية ولكن القدر قال كلمته
وماتت نادية!! أبلغ الأطباء سمير الذي لم يصدق ما حدث فلم يبك
من قوة الصدمة.. وفي يوم الوداع طلب سمير أن يكون بمفرده مع
نادية وهو ترقد على فراش الموت وكأنها نائمة، وقال: لم أكن أتخيل
كم أحببتك وكم سببت لك الحزن والأسى والآلام... لم أتخيل أنني
سأفقدك وأعيش في الوحدة والألم.. لو أن الأيام تعود مرة أخرى
لقلت لك أنني أحببتك أكثر من أي شيء آخر في هذه الدنيا.. أحببتك
بعقلي وقلبي.. ولكن يا حبيبتي فات الأوان... ثم بكى بحرقة وخرج.

هذه يا صديقي الحياة اللاواعية!!

الحياة اللاواعية:

أكثر من 90 % من سلوكياتنا تلقائية ميكانيكية نعملها دون أن نفكر ودون وعي... الطريقة اللي بناكل بيها، اللي بنتفس بيها، اللي نتكلم بيها، بنتحرك بيها، اللي بنام بيها، اللي عايشين بيها، بنعملها من غير ما نفكر وممكن نعمل حاجات تسبب لنا أو لغيرنا آلامًا ومشاكل بدون أن نشعر!! هاديلك بعض الأمثلة عما أسميه الحياة اللاواعية:



- بدون الإدراك الإنسان يعيش في ضياع تام، يكون عرضة للمفاجآت التي يمكن أن تحطم حياته.
- بدون الإدراك ممكن نفقد شخصًا عزيزًا أو نسبب آلامًا لإنسان نعرفه أو حتى مانعرفهوش.
- بدون الإدراك نعيش في مشاكل ليس لها حدود.
- بدون الإدراك لا يحدث تغيير ونعيش حياة غير متزنة.
- بدون الإدراك نعيش في الظلام، في الخوف، في الشكوى والتركيز على السلبيات.
- بدون الإدراك نعيش في ظلال الآخرين وننسى أحلامنا وأهدافنا.
- بدون الإدراك نعيش حياة دنيوية بعيدة عن الله سبحانه وتعالى.
- هل ياترى الناس نائمة؟ ويصحون فقط حين تحدث مصيبة؟
- تعرف أحيانًا الألم يكون أكبر معلم للإنسان لما نمرض بمرض خطير أو عند فقد إنسان عزيز علينا أو نخسر عملنا أو فلوسنا أو فرصة في الحياة، وقتها فقط نبدأ نفوق!



قناة محبي الكتب على التليجرام

تلقائيات الماضي

لا ندرك عادات سلبية من الماضي

أحاسيس سلبية من الماضي

نسبب آلامًا لمن نحبهم

لا نعي قيمة من نحبهم

لا نعي قيمة ما نملكه

لا نعرف قيمة الصحة

لا نعرف قيمة الحياة

لا نعرف قيمة الوقت

لا نعي قيمة الصداقة

لا نعي قيمة العطاء

لا نعي قيمة التسامح

نعيش حياة لا واعية



«إدراكك لقدراتك واستخدامها على أكمل وجه فيه سعادة ونمو وتحقيق أهداف، وإدراكك لقدراتك وعدم استخدامها فيه تعاسة وإحباط وضياع للفرص».

د. إبراهيم الفقي

هذا مثل بسيط عن أسلوب الحياة اللاواعية التي قد تؤدي إلى التعاسة والضياع. دعني أقدم لك أمثلة عن الحياة اللاواعية في كل ركن من الأركان السبعة للحياة...

روحانياً:

1 - الصلاة: الإنسان يصلي بسرعة مجنونة وكأنه داخل مسابقة جري!!

«تعرف لو كان فيه مخالقات على السرعة في الصلاة كان معظم الناس سحبت منها الرخص!!».

في الحديث أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ دخل المسجد فدخل رجل فصلى، ثُمَّ جاء فسلم على رسول الله ﷺ فَرَدَّ عَلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وَقَالَ: ارجع فصل فإنك لم تصل فرجع فصلى كما صلى، ثُمَّ جاء النَّبِيُّ ﷺ فسلم عَلَيْهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ارجع فصل فإنك لم تصل ففعل ذلك ثلاث مرات فقال والذي بعثك بالحق ما أحسن غير هذا فعلمني قال: إذا قمت إلى الصلاة فكبر، ثُمَّ اقرأ ما تيسر من القرآن، ثُمَّ اركع حتى

تطمئن راکعاً، ثمّ ارفع حتى تعتدل قائماً، ثمّ اسجد حتى تطمئن
ساجداً، ثمّ ارفع حتى تطمئن جالساً، ثمّ افعل ذلك في صلاتك كلها.



2 - الصوم : قصة سواق التاكسي «واللهم ما إني صايم، هافطر عليه
النهاردة».

قال رسول الله ﷺ فقال: « المفلس من أمتي الذي جاء بصلاة وصيام
وذكر -عبادات حج وزكاة وجهاد- ثم قال: جاء وقد سب هذا، وشتم
هذا، أو اغتاب هذا، وسفك دم هذا، وأخذ مال هذا، فأخذ هذا من
حسناته، وهذا من حسناته، وهذا من حسناته، حتى إذا فنيت
حسناته أخذ من سيئاتهم فطرحت عليه فاكب في النار».

3 - الخصام: حرام لأكثر من 3 أيام ولكن الخصام يستمر سنين كما
في قصة نادية في الأردن.

قناة محبي الكتب على التليجرام



4 - الغيبة والنميمة: من أكثر الظواهر المنتشرة بين الناس فمممكن يكون مصلي ومتدين ولكنه يتكلم بالسوء عن الناس في غيابهم ويسبب الغيبة والنميمة والفتنة وإفشاء الأسرار، تفتكر هو يعرف إن ده حرام؟ طبعا!!! ولكنه بيتصرف بدون وعي!! يبدأ يدرك لما الناس تواجهه وتقاطعه..

قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴾ (الحجرات: 12).

5 - النصاب: قصة إلهام في مصر الإخوان استولوا على شقتها تلاقية بيصلي ويصوم ويقرأ كتاب الله ويبكي من التقوة ولكن لما يتعامل مع الناس ينصب عليهم، وأي فلوس تدخل جيبه تبقى بتاعته! ويدعم رأيه بأن الدنيا كلها كده ويستحسن تتغدى بالناس قبل ما يتعشوا بيك!! أو يقول أنا من حقي أعيش زي الناس! ولا يدرك مدى خطورة ذلك في الدنيا وفي الآخرة! يدرك إمتى؟ قبل ما يموت بساعة، أو لما الناس تشتكيه ويتقبض عليه.

قال تعالى: ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ ۗ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴾ (البقرة: 204).

6 - الزاني: ممكن يكون بيصلي ويصوم ولكن يزني ويحللها لنفسه
قائلًا: إني لا أستطيع الزواج الآن!! أو الناس كلها كده، شاب قال لما
أكبرها بطل.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾ (الإسراء: 32).

7 - شارب الخمر: وممكن يكون بيصلي ويصوم ولكن يشرب خمر،
قصة الغني الذي يشرب خارج بلده ويحللها إنها مش حرام، قصة
رجال الأعمال في الحفلات والشرب ومهم أن الاسلام يحترم العقل
جدًا حتى إنه يعاقب على تغييبه.



صحيًا:

1 - عدم الاهتمام بالصحة: تفكير سلبي، طريقة أكل ملخبطة تحتاج
وقتًا كبيرًا للهضم أو لاغير صحي، لا رياضة ويعتبرها تضييع وقت،
احصائية من كلية الطب في هارفارد 1 من 2 يموت بالسكتة القلبية،
ومن 3 بالسرطان، والقرحة العصبية والقولون والصداع النصفي
وضغط الدم العالي وزيادة الوزن، كل ده يجعل الشخص يكتئب

ولكنه يستمر في نفس الفعل، إمتى يفوق: لما يصاب بسكتة قلبية.



2 - المدخن: بيدخن بدون تفكير أو إدراك، وبيعيش كذبة كبيرة يقولها لنفسه وهي أن السجاير بتريح أعصابه، وأنها عادة قديمة اتعود عليها، أو انها بتساعده على الهضم، أو على التفكير وحل المشاكل ومش عايز يواجه الحقيقة بأنها بتسبب أمراضًا خطيرة قد تؤدي للموت غير أنها حرام، إمتى يدرك الخطورة؟ لما يصاب فعلا بمرض السرطان.

قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ (النساء:

29).

والرسول ﷺ يقول: « لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيم أفناه؟ وعن علمه فيم فعل فيه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه؟ وعن جسمه فيم أبلاه؟ ».

عائلياً:

1 - الزوج المهتم فقط بعمله ولكن يهمل بيته: وطلبت منه زوجته أن يهتم بالبيت والأولاد لكنه لم يهتم، إمتى فاق؟ لما رجع البيت

مالاقاش زوجته، سابت البيت وراحت عند والدتها وهناك طلبت
الطلاق!!

وقد قال الرسول الكريم ﷺ: « كلكم راع، وكلكم مسئول عن رعيته ».



2 - الزوجة المهتمة بنجاحها: واكتشفت أن ابنها 14 سنة بيدخن
ويتعاطى المخدرات.

3 - الطلاق: رجل غضبان يرمى يمين الطلاق على مراته من غير وعي
إمتى فاق؟ إنها كانت الطلقة الثالثة وخسر زوجته!

وقد حذرنا رسول الله ﷺ من الغضب بقوله: «لاتغضب».

4 - الحياة الزوجية فيها تحد: والاثنين عارفين كده ولكن ساييين
الحالة زى ما هي بدون حل وكانت حياتهم في جحيم!



5 - الأم التي قالت لإبنتها ياريتك كنت ولد: وسببت لها كل مشاكل حياتها إمتى فاقت؟ لما البنت بدأت تتعاطى المخدرات و هربت من البيت

6 - الأب الذي يضرب ابنه بقسوة: قصة الرجل الذي كان يضرب أولاده بقسوة وفي يوم ابنه عنده 6 سنين وقع اللبن على الأرض فضربه بعصاية فيها مسامير سببت غرغرينة وقطع رجل الولد وفي المستشفى لم يصدق الرجل ما فعله وقال الولد بابا ما تزعلش مني مش هاعمل كدة ثاني بس لو سمحت رجعلى رجلى ولم يستطع الأب تحمل ذلك فخرج ورمى نفسه من الدور العاشر ومات، ففيه ناس بتضرب بقسوة وده يجعل الطفل يخاف ويربي له عقد نفسية وعدم الثقة في نفسه.

مهنيًا:

1 - رجبى نادو: بيعمل كثيرًا ولكن بدون تخطيط ولا تحسين في نفسه فهو فقط موجود حتى طردوه

2 - شخص دائم الشكوى من مديره: ولكنه لا يفعل أى شيء لتحسين العلاقة وتعلم الشخصيات.

3 - شخص دائم الشكوى من عمله: ولكنه لا يفعل أي شيء لتغيير الوضع البقاء والتقدم أو الاستقالة.

4 - الطالب اللي مايزاكرش وسقط أكثر من مرة: إمتى أدرك المشكلة لما طردوه من الجامعة ولقى أصحابه كلهم بيتخرجوا وهو لأ!! هنا بس شعر بضياع وجاله اكتئاب.



الحياة:

- 1 - صديق: هل ممكن تتصرف بسلبية مع صديق وتخسره وبعدين تندم - وتدرك وتبعد وتقول أنا ماكنتش عايش.
- 2 - السواقة بسرعة: يفوق إمتى لما البويس يمسكه أو تحصل له حادثة ويتشل فيها.
- 3 - اللاعب الذي لا يتدرب إمتى يفوق؟: لما يخسر أكثر من مرة والنادى يستغنى عنه!!
- 4 - الموبيل: أصبح تلقائي الناس بتبص فيه كل خمس دقائق يمكن حد إتكلم ولا حاجة!! الموبيل في الجوامع والجامعات ومكة!!!
- 5 - الإشارة الحمراء: ممكن تعدى إشارة حمراء بدون وعى وتفوق لما يمسكك البوليس؟ أو تعمل حادثة.
- 6 - الطقس: أحياناً نساfer من كندا في شهر 11 ونرجع في شهر 2 ولكن البلاد العربية حر جداً فعندما نرجع لكندا نخرج بنصف كم وهنا يخبطك الثلج في الملابس الداخلية تحس بالسقعة حتى في شعر مناخيرك!! الإدراك



ما الذي يحدث بالإدراك؟

الفوائد العشرة

فاكرين فرعون لما قال حينما أدركه الغرق: ﴿ قَالَ ءَأَمِنْتُ أَنَّهُ لَآ إِلَهَ إِلَّا الَّذِي ءَأَمِنْتُ بِهِء بَنُو إِسْرَائِيلَ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾ (يونس: 90).

فكان لا يدرك وحينما أدركه الغرق أدرك أن الذي سينجيه هو الله الذي أمنت به بنو إسرائيل فأعلن الايمان بعد فوات الأوان..



ولكن بالإدراك نلاحظ إحنا فين في كل لحظة من لحظات حياتنا..

بالإدراك نعرف قدراتنا اللامحدودة اللي وهبها لنا الله عز وجل..

بالإدراك نتطبع بأخلاق الرسول ﷺ..

بالإدراك نقدر نغير من سلوكياتنا..

بالإدراك ممكن نتحكم في أحاسيسنا..

بالإدراك ممكن نحسن أفكارنا وحياتنا..

بالإدراك نحقق اهدافنا ونعيش أحلامنا مهما كانت الظروف والتحديات..

بالإدراك ممكن نوصل للاتزان الروحاني والسعادة الداخلية والخارجية..

بالإدراك نفتكر قدراتنا اللامحدودة ونفتكر قيمتنا الحقيقية..

بالإدراك نعرف قد إيه بيحبنا الله سبحانه وتعالى ونفتكر نشكره ونحمده ونعظمه ونحبه بروحنا وقلبنا وعقلنا..

وهنا نجد الله سبحانه وتعالى يقول في القرآن الكريم :

{ أَفَلَا تَسْمَعُونَ } : الإدراك السمعي.

{ أَفَلَا تَبْصِرُونَ } : الإدراك البصري.

{ لَا تَشْعُرُونَ } : الإدراك الحسي.

{ أَفَلَا تَعْقِلُونَ } : الإدراك العقلي.

القاضي الداخلي:

هل تقول لنفسك أو للآخرين هذه الكلمات:

قناة محبي الكتب على التليجرام



- أنا فاشل..
- أنا تعيس..
- أنا ذاكرتى ضعيفة..
- أنا تركيزى ضعيف..
- أنا محبط..
- أنا ضعيف الشخصية..
- أنا غير اجتماعي..
- أنا عصبي جدًا..
- أنا غير محبوب..
- لن أجد عملاً مهما عملت..
- لن أنجح أبدًا في التخلص من الوزن الزائد..
- لا أستطيع أن أتعلم لغة جديدة..
- لا أستطيع أن أقول لا..
- لن أنجح في هذا المشروع...إلخ.

كثيرًا جدًا نواجه تحديات من كل نوع تجعلنا ننسى حقيقة من نحن،
ننسى روعتنا وقدراتنا، ننسى ما عندنا ونركز على ما ليس عندنا،

ننسى إنجازاتنا ونركز على ضعفنا، ننسى سعادتنا وننسى أنفسنا.

نستخدم كلمات من هذه النوعية ولو مرة في حياتنا!!!

قال تعالى: ﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (لقمان:

26).

وقال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾ (الشمس: 7).

عندما يضع الشخص نفسه في سجن من أفكاره السلبية يتكون بداخله ما أسميه القاضي الداخلي الذي يحكم عليك كل الأحكام التي صنعتها أنت لنفسك... هذه الأحكام تستمر وتتسع وتنتشر في داخلك وفي خارجك وتجعل حياتك سلسلة من المتاعب والمعاناة التي لا تستحق المتاعب والمعاناة.. حتى تقرر أنت أن تغير هذه اللغة السلبية وتحولها إلى لغة تساعدك على الحياة السعيدة التي تريد حقا أن تعيشها، انظر إلى القاضي الداخلي وما يقوله وضع ابتسامة على وجهك.

بعد الاطلاع على ما يقوله هذا الشخص لنفسه عن أنه فاشل ويستمر في تكرار ذلك، حكمت المحكمة داخليًا على فاشل ابن فلان بالحكم بالفشل لمدة تتوقف عليه هو شخصيا حتى يتوقف عن ذلك.. ويبطل عبط!!

وتحويل الأوراق إلى قسم عقود الفشل.

«قسم العقود»..

كتابة حكم القاضي الداخلي في عقد ويكون هذا العقد تحت عنوان:

«أنا فاشل»..

مدة العقد مفتوحة حتى يغير الشخص العبط اللي هو فيه!!

«صيغة العقد»..

أقر وأعترف وأتعهد أنا الموقع أدناه أن أفكر وأشعر وأتصرف وأعتقد
بأنني فاشل تمامًا حتى أغير رأبي في نفسي وأبطل عبط ! وهذا
إقرار مني بذلك.

إمضاء الفاشل

فاشل ابن فلان



الملاحظ الداخلي:

1 - دلوقت هاأسالك سؤال:

- هل أحيانًا تشعر أنك على وشك أن تعمل أي شيء غلط أو تقول
حاجة غلط لحد وتلاقي صوت داخلي يحذرك فتغير من أسلوبك أو
أفكارك؟ وتتصرف أحسن؟

فكر شوية هاتلاقى الإجابة: نعم!! بداخل كل إنسان على وجه الأرض فيه حاجة موجوده جوانا بتوجهنا إلى الصواب وده هدية تانية من الله عز وجل.

وده اللي أنا باسميه الملاحظ الداخلي..

2 - ما هو الملاحظ الداخلي:

- هو القوة الداخلية المسئولة عن الإدراك وعن توجيهك إلى العيشة في الوقت الحاضر.

- هو جهاز الإنذار الداخلي اللي بيحذرك من أفكارك وينبهك لأحاسيسك وسلوكياتك وسلبياتك ويوجهك للصواب.

- هو المرشد اللي بيرشدك لقدراتك وبيساعدك على الاتزان.

- هو اللي بيوسع لك آفاقك ويجعلك ترى الأمور في صورة أكبر بدون حكم أو إلغاء أو تعميم.

- الملاحظ الداخلي بيساعدك على التفكير المتزن وإيجاد الحلول ولكن الاختيار الأول والأخير في التصرف يرجع لك أنت شخصيا هو فقط بيديلك أفكار.

تخيله وكأنه شخص صغير واقف على كتفك وبيكلمك في ودنك ويرشدك للطريق الصواب..

3 - أمثلة عن وظيفة الملاحظ الداخلي:

- تكون بتفكر في شيء مضايقك أو شخص مضايقك وكنت على وشك أن تقترف ذنبًا.

- وهنا تسمع صوت يوشوش لك في ودنك ويقولك خلى بالك!!!

- تكون قد بدأت تشعر بإحساس سلبي وتلاقي ضربات قلبك تزيد وجسمك بيترعش، وضيق في التنفس وضغط في صدرك، وهنا تجد الملاحظ الداخلي يفوقك ويخليك تدرك الحالة فتروح بسرعة

المستشفى.

- تكون متترفز جدًا من شخص أو من شيء وتلاقى نفسك بتاخذ نفس عميق وتقول «لا إله إلا الله».

- تدخن وتسمع صوتًا يفكرك بالخطورة فتشعر بالذنب لغاية ما تبطل.

- زى ما أنت شايف الملاحظ الداخلي بيساعدنا أكثر مما نتخيل. 4 -

بدون الملاحظ الداخلي:

- نعيش في التلقائيات والتحديات. ❖ نستمر في الغلط مدى الحياة.

- تعيش برأى واحد هو رأيك اللي ممكن يسبب لك التحديات في جميع أركان الحياة.

- بدون الملاحظ الداخلي ممكن نفقد فرصًا كثيرة في حياتنا. 5 -

ولكن بالملاحظ الذاتي:

- نلاحظ وندرك ونقرر وفي ده بداية التغيير والتقدم والنمو وكمان العلاج.

- بالملاحظ الداخلي بتقدر تستغل الفرص اللي بعتهالك الله عز وجل، وتحقق أهدافك فعلا تعيش أحلامك.

- وبالملاحظ الداخلي تقدر توصل إلى الاتزان في جميع أركان الحياة وتعيش حياتك في سعادة دائمة وسلام داخلي مستمر وراحة البال.

المبادئ العشرة للإدراك:



- 1 - غير إدراكك في المعنى يتغير المعنى وتتغير حياتك..
- 2 - ما تدركه تتحكم فيه وما لا تدركه يتحكم هو فيك..
- 3 - عندما تنظر إلى الحياة أو تنظر إلى الآخرين فأنت تنظر إلى المرأة، فهم إنعكاس لما يوجد في داخلك في هذه اللحظة..
- 4 - ما تراه في الآخرين من نقص ليس إلا انعكاسًا لما تراه في داخلك من نقص..
- 5 - عندما ندرك التحدي ونملكه ونستفيد منه، يتحول إلى قدرات، وتكون البداية الجديدة والأمل الذي يعطينا الحماس لتكملة الطريق..



- 6 - ما نعيشه الآن في حياتنا ليس إلا انعكاسًا من الماضي، ولكي نغير حاضرنا يجب أن نغير الماضي..
- 7 - من المحتمل ان نعتقد أننا ننظر إلى العالم من خلال أعيننا، ثم نكتشف اننا ننظر إلى العالم من خلال أعين الآخرين..
- 8 - لن تذهب أبعد من اعتقادك، فالصعب صعب لو اعتقدت أنه صعب، والسهل سهل لو اعتقدت أنه سهل، والجميل جميل لو اعتقدت أنه جميل، والقبيح قبيح لو اعتقدت أنه قبيح،
- 9 - فما الحياة لإمرأة تنعكس عليك لما يوجد في داخلك من اعتقاد، غير اعتقادك تجد الصعب سهلاً والقبيح جميلاً.
- 10 - «الواقع الذي نعيش فيه أو نمضي إليه أو نلمسه أو نشمه أو

ننظر إليه فإذا أدركنا حددنا واقعنا..».

من أقوال

د. إبراهيم الفقي



قناة محبي الكتب على التليجرام

الخاتمة

أنت أقوى مما تتخيل

«أنت أقوى مما تتخيل»



من أقوال د. إبراهيم الفقي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا }

(الشرح: 6)

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

بها عامل التداخل بين شيئين فلم يقل الله سبحانه وتعالى بعد أو قبل بل قال مع أي أن اليسر والعسر متداخلان يكمل كل منهما الآخر فلا يوجد معنى لأحدهما بدون الآخر ولا قيمة بدون الآخر فلو كان هناك يسر فقط لما شعر الإنسان بقيمته وروعته وتقول الأبحاث العلمية إن أكثر من 90 % من المتيسرين ماديا مصابون بأمراض نفسية مثل الاكتئاب، ونجد بعض المشاهير ينتحر وينهي حياته لأنه استطاع أن يأخذ كل ما يريد من العالم المادي فلم يجد حلاوة اليسر لأنه لم يعرف قيمة العسر. ولو كان هناك عسر فقط لما كان هناك توازن في الحياة..



لولا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولا قيمة..

ولولا وجود اليسر لما كان للعسر معنى ولا قيمة..

وقد بدأ الله سبحانه وتعالى بالعسر أولا فتشعر به وتتعلم منه وتقدره وتتعلم كيف تتأقلم معه وتتعايش معه ثم ذكر الله عز وجل اليسر أخيرا لأنه الفاكهة المنتظرة بعد التعب والمعاناة فتشعر به وتقدره وتكون كفئا للحصول عليه ولأن العقل البشري يبني على آخر تجربة جعل الله سبحانه وتعالى اليسر في آخر التجربة، وبما أن لكل شيء آخرًا فإن آخر العسر يسرًا.

هل من الممكن أن تكون غاضبًا وتسمع حكمة تجعلك تنظر إلى الأمور بشكل مختلف فتشعر بالراحة والهدوء؟

هل من الممكن أن تشعر بالضياع وتساءل شخصًا ما أو تقرأ كتابًا أو تشاهد برنامجًا روحانيًا في التلفاز وتشعر بالحماس والثقة؟

هل من الممكن أن يشعر إنسان بالفشل فيتعلم من فشله ويحوّله إلى نجاح؟

هل من الممكن أن يُطرّد شخص من عمله فيشعر بإحباط شديد ومع مرور الزمن يجد أن ما حدث له كان السبب في تقدمه؟

هل من الممكن أن تنفصل امرأة عن زوجها الذي كان قاسيًا وبخيلًا وتشعر بالضياع ثم تجد أن ما حدث لها كان بداية حياة سعيدة مع زوج آخر حنون وكريم؟

هل من الممكن أن يصاب شخص في حادث سيارة إصابة بالغة لأنه كان يقود بسرعة كبيرة ولا يعبأ بما قد يحدث فتكون السبب في أن يصبح أكثر حكمة فيما بعد ويقود بهدوء وحرص؟

هل من الممكن للشخص المدخن أن يصاب بسرطان الرئة ويعلم أنه سيموت في أقل من سنة فيصبح داعيًا إلى الله عز وجل ويساعد الناس لكي يدركوا خطورة التدخين ويحثهم على الإقلاع عنه؟

الحقيقة لكي يحدث تحول في حياة الإنسان يجب أن يرى الأشياء بطريقة مختلفة فيتعلم من الماضي ويتقبله ويحوّله إلى مهارة وخبرة فيكون عونًا له في حياته...



اللهم لك الحمد كله، ولك الشكر كله، ولك الملك كله، وبيدك الخير كله، وإليك يرجع الأمر كله علانيتته وسره أوله وآخره، ظاهره وباطنه...

لك الحمد والشكر يامالك الملك في الأولى والآخرة حمدًا طيبًا نقيًا طاهرًا مباركًا فيه ملء السماوات والأرض وما بينهما، لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ومداد كلماتك وتعداد مخلوقاتك وسعة عرشك ورضا نفسك وكما تحب وترضى يا حبيبي

يا أكرم الأكرمين..

لك الحمد والشكر يا قادر على كل شيء يا قادر يا مقتدر... يا ذا الجلال والإكرام، يا حي يا قيوم، يا مالك الملك، يا خالق الخلق، يا نور السماوات والأرض وما بينهما، يا بديع السماوات والأرض وما بينهما، يا حبيبي يا الله... يا الله... يا الله... اللهم اغفر لي ما مضى من ذنوبي، واعصمني فيما بقى من عمري، وارزقني أعمالاً طيبة ترضى بها عنى، وتب على ياتواب يا عظيم المغفرة يا أرحم الراحمين، وأكرمني بكرمك في الدنيا والآخرة يا حبيبي يا أكرم الأكرمين..

اللهم صل وسلم وبارك على الرسول الكريم محمد ﷺ بعدد كل من صلوا عليه تسليماً، وبعدد كل من لم يصلوا عليه ويسلموا تسليماً، اللهم صل وسلم وبارك عليك يا رسول الله وعلى آل بيتك وعلى الأنبياء والرسل أجمعين والصحابة والأولياء الصالحين...

اللهم اغفر للمسلمين والمسلمات والمؤمنين والمؤمنات الأحياء منهم والأموات.. اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعف عنا يا أكرم الأكرمين وأدخلنا بفضلك جنات النعيم يا حبيبي يا قريب يا سميع يا مجيب الدعوات... آمين... آمين... آمين.

قناة محبي الكتب على التليجرام