

34

A
h
y

M
a
d
y

فوهة
النبي
والرسالة
مكتبتنا



فؤاد الشافعي
شاعر وروائي

Loveopedia

www.alkorob.com

قوة الحب والتسامح

لا شك أن حياة الإنسان لا تستقيم ولا يكون لها معنى بدون الحب،
فبالحب خلق الله تعالى الخلق، وبالحب أمرهم سبحانه بعبادته،
وبالحب سيكافئ المولى تبارك وتعالى عباده الصالحين.
وكى نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن نصل إلى التسامح
المتكامل، ومنه إلى الحب الذى سيقودنا إلى مرحلة العطاء ...
لأنك لن تستطيع أن تعطى بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب
بدون التسامح ..

فالامور الثلاثة (التسامح - الحب - العطاء) مرتقبطة ببعضها،
فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الآخرين.

وحول هذه المنظومة الثلاثية للحب تدور صفحات هذا الكتاب

د. إبراهيم الفقى



طبعة خاصة

كتاب
للمزيد
للنشر والتوزيع

بداية
للتاتج الإعلامى

بداية للاتصال الإعلامى

أحمد خليل - محمود خليل

[00202] 2 39 59 408

[002] 011 47 000 72

Sat 26 /12/2009

Riyadh

منتديات مكتبتنا

Loveforlife Loveforlife Loveforlife



قوة الحب والتسامح

د. إبراهيم الفقي

المفكر والكاتب الكبير
والمحاضر العالمي ورائد التنمية البشرية

مكتبة
1

WWW.IBRAHEEMALFQI.COM

بيت الكتب

www.alkottob.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إعداد

إلى والدتي الحبيبة
رحمها الله سبحانه وتعالى
ونقبلها في فسيح جنانه
والى زوجني أمال الفقي
أهدي هذا الكتاب

كلمة شكر وعرفان

إلى كل من أساهم في
بناء هذا الكتاب
سواء من قريب أو بعيد
جزاكم الله سبحانه ونعالمه كل الخير

د. إبراهيم الفقي

الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ... التي تتألف من:
 - . - المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).
 - . - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
 - . - المركز الكندي للتقويم بالإيحاء (CTCH).
 - . - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي» - Neuro Conditioning Dynamic(NCDTM)TM.
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية - Power Human EnergyTM – (PHETM)
 - خبير عالمي ومدرب معتمد في:
 - البرمجة اللغوية العصبية .
 - التقويم بالإيحاء .
 - الذاكرة .
 - الريكي .
- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات.

قوة الحب والنسامح

- دكتوراه في علم الميتافيزيقا من جامعة لوس أنجلوس 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 ٢٣ دبلوم وثلاث 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 والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويُدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوأم نانسي ونرمين، وأحفادهم مالك وزياد وكایلا وجنة .

مقدمة

لا شك أن حياة الإنسان لا تستقيم ولا يكون لها معنى بدون الحب، فبالحب خلق الله تعالى الخلق، وبالحب أمرهم سبحانه بعبادته، وبالحب سيكافئ المولى تبارك وتعالى عباده الصالحين.

وكي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب والذي سيقودنا إلى مرحلة العطاء..

لأنك لن تستطيع أن تعطي بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب بدون التسامح..

فالأمور الثلاثة:



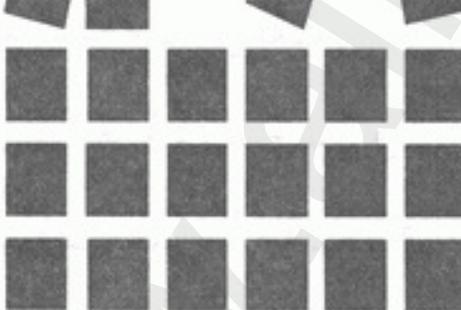
[[التسامح - الحب - العطاء]]

مرتبطة بعضها، فلا تستطيع أن تصلك لواحدة منها دون الآخرين.

وحول هذه المنظومة الثلاثية للحب تدور صفحات هذا الكتاب.

أسئلة محبة

من الخطأ أن يأخذ الإنسان
تجربة من الماهمي بنفس شعورها
واحسيسها للمستقبل، لأنه
سينتج عن ذلك قانون التراجم لأن
هذا يعطي لتلك التجربة قوة أكثر
فتقوى المشاعر والأحساس
أكثر وأكثر



* لدى سؤال يحيرني كثيراً وهو: لماذا يكون الناس في رمضان أكثر تسامحاً وأكثر طيبة، ونرى نفس الشخص يتتحول من شخص إلى شخص آخر حيث يصبح فجأة شخصاً يحب الخير ويحب التقرب إلى الله؟

وأذكر موقفاً حدث لي في القاهرة في رمضان حيث كنت



أركب سيارة تاكسي ومررت سيارة بجانبنا مسرعة وبطريقة فيها نوع من التهور الذي كان سيتسبب في وقوع حادث له ولنا، فقال سائق التاكسي متضايقاً: لو لا أننا في رمضان لما تركته، ثم بدأ سائق نفس السيارة في المبالغة في التهور والتمادي في مضايقتنا، فقال لي السائق: "سأفتر عليه" وقلت في نفسي: سيفطر عليه!! هل سيأكله أم ماذا سيفعل؟

فوجده يلحق بالسيارة فقلت له: ماذا تفعل؟ قال لي:

ـ سأضر به وأضيع صيامي اليوم ثم أوصلك.

* لماذا يتحول الشخص الذي أصيب بمرض ما أو علم أنه سيموت قريباً إلى شخص روحاني؟
وأصدقكم القول إنني أردت الحديث في هذا الموضوع لأن شبع شيئاً ما في نفسي.

كيف يستطيع الإنسان أن يكون متكاملاً تماماً ومتزناً داخلياً؟

والاتزان هنا يشمل:

الاتزان الروحاني والاتزان الذهني
والاتزان العاطفي والاتزان الجسدي.

* هل الإنسان يستطيع أن يسامح غيره؟

أحياناً نجد شخصاً يفكر بالمنطق، ويقول أنا إنسان متسامح لكنه إذا تذكر الماضي وفكر بتجربة معينة سيجد نفسه مازال متذمراً نفسياً من تلك التجربة..



وهنا أقول له: إن كنت لا تزال متضايقاً عند تذكرك لتلك التجربة إذا هناك شيء غير طبيعي بداخلك..

فمن الطبيعي أن يكون لدى كل إنسان منا ماضٍ به الكثير والكثير من التجارب والخبرات التي تحتوي على المشاعر والأحاسيس..

ومن الخطأ أن يأخذ الإنسان تجربة من الماضي بنفس شعورها وأحاسيسها للمستقبل؛ لأنَّه سيتَّبع عن ذلك قانون التراكم وهو قانون من قوانين العقل الباطن، وقانون التراكم يعني أنَّ الإنسان يأخذ تجربة من الماضي ويفكر فيها من جديد بنفس شعوره وأحاسيسه وقت حدوث تلك التجربة، وهذا يعطي لتلك التجربة قوة أكثر فتقوى المشاعر والأحاسيس أكثر وأكثر.

يجب على الإنسان أن يقول لما فيه:

”لقد تعلمْتُ منهُ الكثيـر
والكثير وذلـك من خـلال التجارـب
والخـبرـاتـ لـكـنـتـيـ سـائـرـكـ المشـاعـرـ
والأـحـاسـيـسـ لـكـ ولـنـ أـخـذـهـاـ مـعـيـ
لـلـمـسـنـقـبـلـ أـبـدـاـ“.

قوة الحب والنسامح

بطاقة الإنسان بين أمرتين وهما إما أنها تجعل هذا الإنسان يحقق أهدافه أو أنها ستصبّ بهذا الإنسان إلى مرحلة سيئه على وصوله لها.

ولابد للإنسان أن يفكر جيداً في المعلومات التي يغذي بها عقله، فأنت عندما تأكل تختار أفضل الطعام لتغذى جسدك.. فلماذا لا تختار وتنتقي أفضل المعلومات والأفكار التي تغذي عقلك؟

الواجب العملي

عليك ألا تُدرِ طاقتَك في الندم على ما فاتك.. بل وجه تلك الطاقة إلى أمر يفيدك في حاضرك ومستقبلك



الخطوة الثالثية



التسامح

الحب

العطاء



كي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن
نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب وبعد
ذلك سنصل إلى مرحلة العطاء..

لأنك لن تستطيع أن تعطي بدون الحب،



ولن تستطيع أن
تحب بدون
التسامح ..
فالآمور
الثلاثة (التسامح
- الحب -
العطاء) مرتبطة
بعضها، فلا
تستطيع أن تصل
لواحدة منها دون
الآخرين.

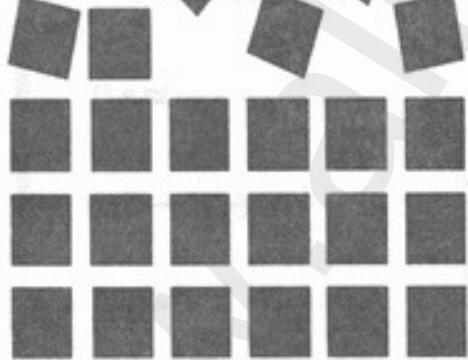
١- التسامح

إن التسامح شيء

يتعلمه الإنسان

بسهولة لكن تنفيذه

صعب..



قوة الحب والتسامح

يجب على الإنسان أن يمر بمرحلة التسامح، وهي تشمل التسامح المنطقي والتسامح العاطفي..



بمعنى أن الإنسان كلما فكر في شخص كان قد غضب منه يتمنى له الخير، فالأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله - سبحانه وتعالى - الثواب..

فندن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد..

إذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتكم في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامح، فأرسل لمن يضايقكم باقة جميلة من الطاقة، فطاقة الإنسان لو وصلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل..

إنها طاقة هائلة أعطاها الله لك تساوي أكثر من ٨٠ مليار دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون لها إعادة..

واعلم أنها حياة واحدة ليس لها (بروفة) وإنما هي حياة حقيقة ليس لها إعادة، فإذا ما انتهت لم تعد، فيجب أن تستخدم

قوة الحب والنسامح

كل لحظة في حياتك وكأنها آخر لحظة من حياتك، فأنت لن تخرج أبداً من هذه الحياة وأنت حي.

إن النسامح شيء يتعلمه
الإنسان بسهولة لكن تنفيذه
صعب..



وأذكر هنا قصة وهي أن راهبين من الصين كانوا يعبران الشارع وكانت امرأة عجوز تعبّر فوقعت أثناء عبورها الطريق فجرى أحد الراهبين مسرعاً نحو السيدة ثم حملها وعبر بها الطريق..

وبعد مرور ساعتين قال الراهب الذي لم يجرأ لمساعدة السيدة، كيف حملت تلك السيدة ونحن لا يحق لنا لمس النساء؟ ما الذي جعلك تحملها على عاتقك؟

فرد عليه صاحبه وقال له: أما أنا فقد أنزلتها بالفعل منذ ساعتين أما أنت فما زلت تحملها.

قوة الحب والتسامح

لماذا نحمل الأشياء التي تضايقنا بداخلنا وعلى عاتقنا؟ لماذا إذا تكلمنا على شيء من منذ سنوات نتكلم عنه وكأنه حدث الآن، فنغضب ونتضايق مرة أخرى؟ لماذا نتضايق من هذا وذاك؟

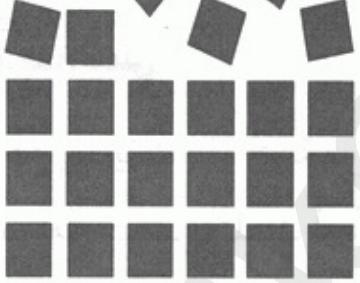
وأذكر عندما كنت صغيراً أنا كنا في أوائل أيام رمضان وكان والدي يتغير كثيراً في رمضان، فقال أخي الأكبر له: أريد مالاً وكان يريد وقتها ١٠ جنيهات وهذا كان مبلغًا وقتها، فقال له والدي: انتظر حتى ينتهي رمضان، فقال أخي: إذن سأسحب من مالي، فسكت والدي ولم يرد عليه، وفي أول يوم في العيد كان أول ما فعله أبي أنه أعطى لأخي "علقة" أي أن أبي ضربه لأنه قال سأخذ من مالي والغريب أن أبي ظل يحملها بداخله حوالي ٢٨ يوماً.

الواجب العملي

أرسل لمن يضايقك باقة جميلة من طاقتك الإيجابية.. وذلك بأن تغفر وتسامح كل من ظلمك أو أساء إليك.. فهل يمكنك ذلك؟

أنواع الذات

كل إنسان
يوجد بداخله
ذات مزيفة وأخرى
حقيقية



وكي نصل لمرحلة التسامح يجب أن نعلم أنواع الذات:

أولاً: الذات المزيفة:

وهي الذات السفلي، فالذات المزيفة هي التي تحتوي على الخوف واللوم والحدق والغيرة والمقارنة..

كما تحتوي على الغضب والخصام والكذب والنميمة والمنافسة، فتصل هذه الذات بصاحبها إلى مرحلة الكراهة ثم التكبر..

فالذات المزيفة مليئة بالضغوط النفسية فهي توصل صاحبها للشعور بالوحدة والقلق والضياع والإحباط والتعاسة، كما أنها توصل صاحبها إلى العيش في الماضي أو العيش في المستقبل، وفي الحالتين سيصل هذا الإنسان إلى مرحلة الشر الداخلي وهي



البعد عن الله سبحانه وتعالى.

وأذكر هنا قصة خيالية وهي أن الشيطان الأكبر أراد أن يتقادع عن عمله فأعلن عن إقامة مزاد وفيه وضع كل الأشياء السيئة كالغضب والحدق والزنا والكذب..

ثم أتى بالشك ووضع عليه سعر مليون دولار فسألته الشياطين: لماذا سعر الشك مرتفع هكذا؟

فلم يجدهم حتى أتى له شيطان صغير لديه حماس للشر فألح على الشيطان الأكبر ليعلمه السر في ارتفاع سعر الشك، فقال له الشيطان الأكبر: لأن الشك من الأسباب الرئيسية للفشل في الدنيا، وإذا تماهى الإنسان في الشك فقد ضاع هذا الإنسان.

إذا شك أحد في نفسه فإنه سيتعب كثيراً، ومثال على ذلك عندما ينظر إليك شخص ويقول لك: ما هذا؟ يبدو من



شكلك أنك مريض؟ وقتها ستشعر أنك مريض فعلاً لأنك جعلك تشك في نفسك.

وأذكر هنا قصة حقيقة تبرهن أن الشك إذا تمكن من الإنسان أصابه بالإحباط وهي أن سيدة قصت شعرها بطريقة معينة وكانت تشعر أن شكلها جميل جداً بتلك القصة حتى أتت إليها صديقة فقالت لها: ماذا فعلت في شعرك؟ لقد أصبح شكلك سيئاً جداً.. أنت كنت جميلة قبل ذلك فأصيبيت تلك السيدة بالإحباط وامتنعت عن الطعام.. كل ذلك لأنها شكت في نفسها.

ثانياً: الذات الحقيقية

وهي الذات العليا التي يصل لها الإنسان كل يوم ومن وقتآخر ، ومن ضمن الأشياء التي تحتوي عليها الذات الحقيقية التسامح الذي سيتتج عنه الحب والذي سيتبعه الحنان ثم العطاء ثم مرحلة الاتصال مع الآخرين ثم الكفاح في سبيل الله ثم

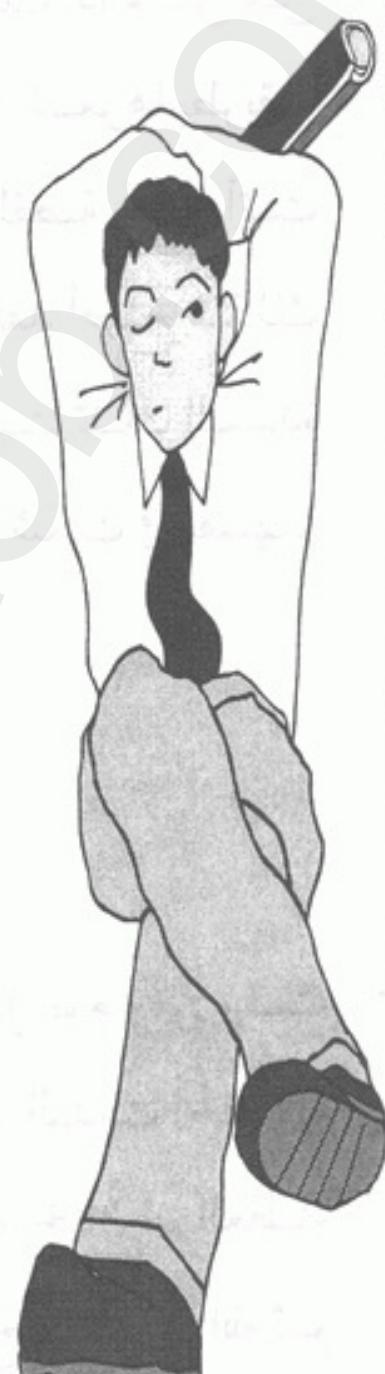
الكافح لستمر في حياتك حتى تصل للثقة والتفاهم مع الآخرين
وتصل للتواضع والتعلم والصبر والصدق..

وكل هذه الأمور الإيجابية ستجعل
صاحب هذه الذات يصل لراحة نفسية
وهدوء نفسي وهو أمر ليس من اليسير
الوصول إليه..

فراحة البال شيء يطمح إليه
الجميع؛ لأنه يجعل صاحبه يتقبل نفسه
كما هي فيصل الإنسان مرحلة الحكمة
والسعادة التي ستجعله يعيش في
الوقت الحاضر لا في امراضي ولا في
اطسقبل.

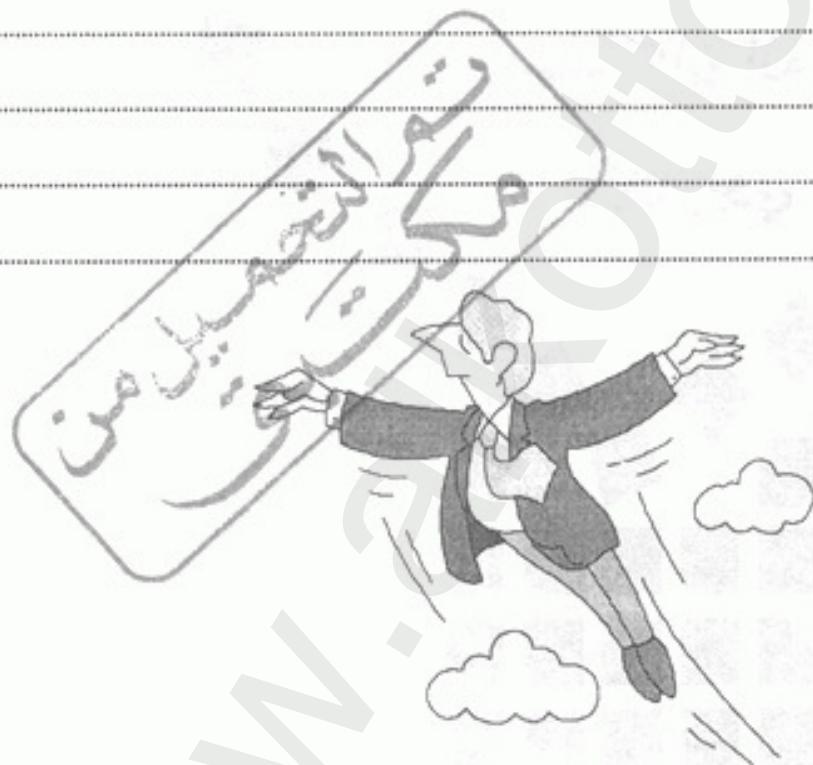
وإنما يعيش هنا في الحاضر بكل
معانيه، فيصل أخيراً المرحلة الخير التي
يتقرب فيها الإنسان من الله سبحانه
وتعالى.

وكل إنسان يشعر من وقتآخر
بالذان اطزيفه وبالذان الحقيقة.



الواجب العملي

حاول أن تكون قناعاتك عن ذاتك مبنية عن قناعة ذاتية
وليس من خلال كل كلمة تسمعها من غيرك



مفاهيم خاطئة عن التسامح

يجب أن يكون إحساسه

إيجابياً مهما كانت الظروف

ومهما كانت التحديات،

ومهما كان المؤثر

الخارجي





* التسامح معناه الضعف

هناك من يقول إن التسامح هو الضعف.. فإذا غضب صاحب هذا الرأي من شخص فإنه يقول: "لن أكلمه حتى لا يظن أنني ضعيف.. عليه هو أن يكلمني أولاً ثم سأسامحه وقتها".



* التسامح معناه التحكم

وهو اعتقاد البعض أن التسامح يعطي الآخر الفرصة ليتحكم في الشخص المتسامح



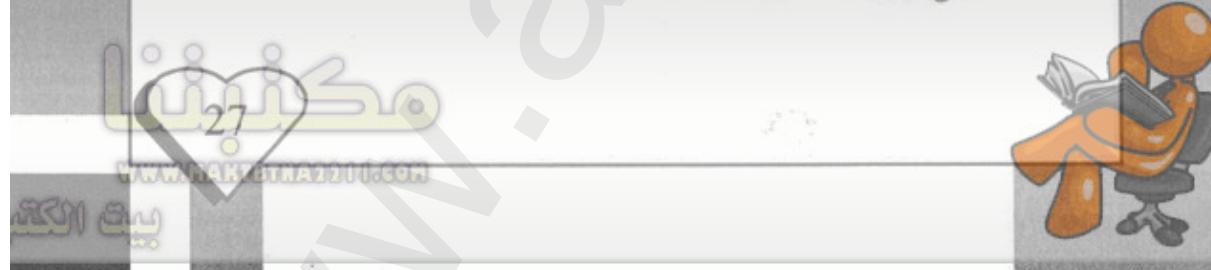
* التسامح معناه تقبل الإهانة

تماماً والتعود على



* التسامح معناه نسيان الأمر

هذا الفعل فيما بعد.



وعدم التسامح سبب أمران:

أولاً: زيادة الشعور والأحساس السلبية

فكلا فكر الشخص في الأمر زادت مشاعره وأحساسه السلبية..



فمن الممكن أن تخرج
مع صديق لك لكي تقضيا
وقتاً طيباً معاً، ولكن بعد
ذهابكما اختلفتما في الرأي،
فتركته وأنت متضايق منه؛
لأنه هو الذي تسبب في هذا
الوقت الضائع، وأنت سائر
تجد أن المخ يدعمك، فيلغى
كل الأمور الطيبة فيه،

قوة الحب والنسمة

ويعمم لك كل الأمور السيئة عنه، ويفتح كل الملفات العقلية عنه من الولادة إلى الآن بكل الأشياء السلبية فتصبح تريده قتله..

ولكن بمجرد أن يتصل بك تليفونياً، ويقول لك: إننا صديقان، وهذا لا يصح، وإذا كنت أخطأت في حبك فأنا أتأسف لك، أنت تعلم كم أنا أحبك، فتقول له: عندك حق.. أنا المخطئ، فيلغى المخ كل سلبياته ويعمم الإيجابيات عنه. فتقول له: لابد أن أراك وعندما تذهب إليه يغضبك مرة أخرى فتقول: أنا السبب، كان يجب ألا أذهب إليه..

كل هذه أحاسيس.

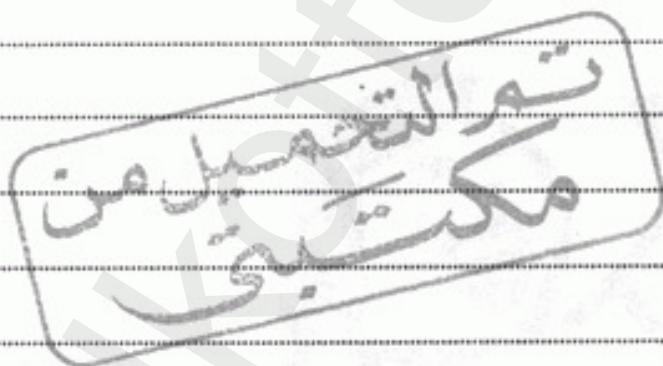
فالشعور والأحاسيس هي وقود الفعل فبمجرد الشعور والأحاسيس يأتي الفعل.

ثانياً: زيادة حدة التجربة



الواجب العملي

اكتب خطة تسجل فيها أهدافك في المرحلة المقبلة وكيف
ستتحققها ولتشرع فوراً في تطبيقها



فوائد التسامح

إذا كان الإنسان لا يتمتع
باتزان روحي فإنه وقتها
يفكر بالذات المزيفة أو
الذات السفلية، ويتهرب منها
ويبني تفكيره من خلولها



إذا كان الإنسان متسامحاً فإن تفكيره سيكون بشكل صحيح وسيكون لديه اتزان في القوة الروحانية التي سيتتج عنها اتزان الذهن الذي سيعقبه اتزان الشعور والأحساس، وينتهي الأمر بأن يكون الجسم كله في اتزان فيحدث اتزان جساني.

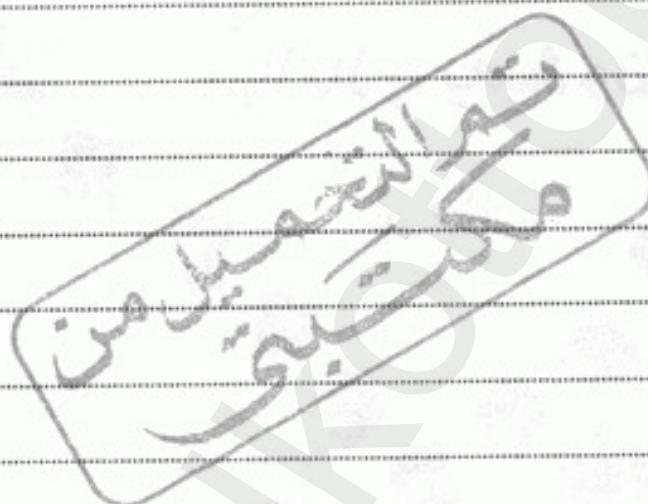
أما إذا كان الإنسان لا يتمتع باتزان روحي فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلية، ويتصرف بها ويبني تفكيره من خلاها.

نوجد حقيقة في علم اطينافيزيكا
نقول إن الإنسان إذا فكر بطريقة صحيحة فإنه سينكلم بطريقة صحيحة، وإذا نكلم بطريقة صحيحة فإنه سينصرف بطريقة صحيحة، وإذا نصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزناً مما ينتجه عن ذلك شعور وأحساس متزنة وليس سلبية.



الواجب العملي

اجتهد أن تصلح من علاقتك بالله لأن ذلك له تأثير كبير على
كل مجريات حياتك



خطوات التسامح



أقل من ٣٪ في العالم كله

فقط يعرفون ماذا

يريدون بالضبط

وبالتالي يعيشون في

سعادة



١ - الإدراك

أولاً يجب على الإنسان أن يدرك أنه يجب أن يكون متسامحاً، فهذا الإدراك يمثل ٥٠٪ من التغيير، فالإدراك يتبعه اتخاذ القرار بالتغيير.

٢ - الاستفادة من التجربة



عليك أن تسأل نفسك بعد كل تجربة تمر بها: ماذا استفدت من تلك التجربة؟

فإذا تعلمت شيئاً جديداً عليك أن تصل للنقطة الثالثة وهي الاحتفاظ بالمهارات.

٣ - الاحتفاظ بالمهارات

إذا نجح الإنسان أن يحتفظ بمهارته في تلك التجربة فإنه سيعمل شيئاً جديداً، وسيتتجز عن ذلك اختفاء للشعور والأحساس السلبية وهي الخطوة الرابعة من خطوات التسامح.

٤ - التخلص من الأحساس السلبية

٥ - الفعل

وهو القرار بالتغير والتصرف بطريقة صحيحة لأن التفكير وقتها سيكون منضبطاً ، ستعرف ماذا تريد بالضبط ..

فأقل من ٣٪ في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط، ويعيشون في سعادة. فهم استطاعوا أن يصلوا إلى مرحلة التحرر الشعوري حيث اختفت لديهم المشاعر والأحساس السلبية..

قوة الحب والنسامح

فعقل الإنسان عندما ينجذب لفكرة جديدة يستحيل أن يرجع كما كان، فنجد أن الطفل يعاني ويبذل مجهوداً لكي يتعلم المشي ولكنه بمجرد أن يتعلم فإنه يصبح شخصاً مختلفاً فيتعلم الجري فيكون أكثر اختلافاً.

الواجب العملي

استعن بالله ولا تعجز



تم التحميل من
مكتبة

دواير التسامح



سامح نفسك

عليك أن تسامح نفسك

أولاً ليس مخله الله

عليك أن تطلب من الله سبحانه وتعالى أن يسامحك وسيسامحك فعلاً لأن الله يغفر الذنوب جميعاً. ثم عليك بعد ذلك أن تسامح نفسك، يقول الله تعالى: "وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرِي اللَّهُ عَمَلَكُمْ..."

عليك أن تسامح نفسك أولًا ليمسامحك الله..



وفي مرحلة مسامحة النفس يصل الإنسان للماضي وإلى أخطائه التي فعلها دون قصد منه فيسامح نفسه على تلك الأخطاء..

وأنا أعرف شخصاً شاهد أخاه وهو يغرق أمام عينيه لكنه لم يستطع أن ينقذه لأنه لا يستطيع السباحة، وكان هذا الشاب يقول: لن أسامح نفسي أبداً على تصرفي هذا، كان يجب أن أفعل شيئاً لأنني.

وأنا نفسي تعرضت لعدم مسامحة نفسي حيث جاء لي خبر وفاة أمي وأنا في الأردن، وأمي تمثل لي كل حياتي وعمرني كله،

فقلت سأرجع لمصر لأراها ثم قلت لم أعود وقد ماتت فعلاً؟ هل
أعود لأشهد جنازتها؟

وقررت ألا أعود.. وسافرت إلى كندا، وبعد مرور أيام قليلة
شعرت بالندم.. لم فعلت ذلك؟ لم لم أسافر وأودعها؟ ووصلت
لمرحلة لم أستطع فيها أن أسامح نفسي على تصرفي هذا فقد كان
ينبغي أن أسافر وأشهد جنازتها فصليت استخارة وبعد تفكير
قررت أن أعود لمصر لأكون بجانب إخوتي في هذا الموقف وأكون
سبباً في تخفيف الصدمة عنهم وهم بالطبع كانوا في حزن شديد
لأنهم شهدوا لحظاتها الأخيرة ولحظات وفاتها..

وعدت إلى مصر فعلاً والتفت عائلتي حولي وذكروني
بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم أن بوفاة الأم ينادي ملك
من السماء ويقول: ماتت من كان نكرمك من أجلها، فقلت لهم:
إن الله هو من أكرمني بأمي وهو حي لا يموت وسيكرمني في
الدنيا إن شاء الله، فكان ردي لهم إهاماً من الله سبحانه وتعالى لي..

وهذا الرد أثلج صدورهم فبدأنا نفكر كيف نفعل لأمنا شيئاً
إيجابياً تستفيد منه فقمنا بعمل صدقات جارية لها، فأسرعنا بعمل

قوة الحب والتسامح

الكثير من الخير والدعاء لها، حتى قال لنا البعض: ياليت لنا أبناء مثلكم، و كنت أجلس أنا وإخوتي نتذكرها بالخير، فبدأت في مسامحة نفسي وأرحت عاتقي من الحمل الثقيل الذي كنت أحمله.

الواجب العملي

تذكرةً أمراً أنت تلوم نفسك فيه، وحاول أن تسامح نفسك على ما كان منك



سامح والديك



علينا أن نسامح والدينا،

ونعلم أنهم كانوا يبذلون

أقسى ما في جهدهم

لتربيتنا وجعلنا أفقنل

منهم

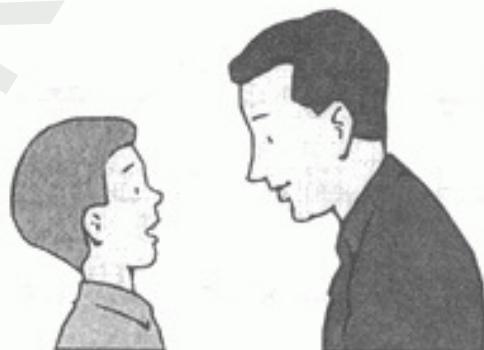
عليك أن تسامح والديك عن الأخطاء التي ر بما وقعا فيها
أثناء تربيتك، عليك أن تعلم أن تلك الأخطاء كانت بلا قصد
منهما.

فأنا أعرف أناساً كثيرين يقول أحدهم: "أنا لع اكن يوماً
الابن المفضل لدى أمي أو لدى أبي".

وأعرف فتاة كانت كلما رآها أبوها قال لها: أنت نحس على..
يوم أن ولدتِ كُسرت رجلي، ثم بعد أسبوع طُردت من العمل.

وأنا شخصياً كان يقال لي كل يوم يا كلب ويا ابن الـ.. حتى
تخيلت أنني فعلاً لست ابنًا لوالدي، فسألت أمي: أين أبي؟!

ووالدي كان رجلاً لا يستطيع القراءة والكتابة، لكنه بدأ من
الصفر حيث علم نفسه، فوصل
إلى أعلى المراكز، وكان حريصاً
كل الحرص على أن يعلمنا..
وأن يربينا على الالتزام بديننا..



فعلينا أن نسامح والدينا، ونعلم أنهم كانوا يبذلون أقصى ما
في جهدهم لتربيتنا وجعلنا أفضل منهم.



وأنا أيضًا أذكر موقفاً لوالدي الذي كان شديد القسوة معي وكانت سني ليست صغيرة، فقد كنت شاباً فأعطياني ١٠ جنيهات لأفكها له، وخرجت من العاشرة صباحاً فعدت له في العاشرة مساءً، وقلت له: لم أجده فكـة، فنظر إليّ وصفعني صفعـة على وجهي أسقطتني على السلم من الدور الثالث إلى الدور الأول، ودخلت المستشفى وحدثت لي كسور في جسمي..

وأذكر أنني رفعت وجهي في وجه أبي لأول مرة وقلت له: أنا سأكرهك طوال عمري على ما فعلت معي ولن أسألك أبداً على ما فعلته بي..

وبعد مرور السنوات كنت أقول لنفسي: أنا ساـمحت أبي وكانت أدعـو له لكنـ كان بداخلي شيء غير طبيعي..

وعندما تعلمت البرمجة اللغوية العصبية لأول مرة في حياتي، استطعت أن أجتاز تلك التجربـة وأن أتذكر لأبي موافقـه الحسنة معي، وأن أسـامـحـه فعلاً على هذا الموقف الذي حملـه بداخلي أكثر من ثلاثة عـاماً، جاءـ لي أبي في المنـامـ في نفسـ الـيـومـ وقالـ ليـ: أنا لم أقصد أبداً أن أفعلـ ما فعلـتهـ معـكـ، ولمـ أقصدـ أنـ أغـضـبـكـ.. أنا لم أكنـ أعلمـ غيرـ ذـلـكـ، واعـلمـ أنـيـ أحـبـكـ جـداًـ.

الواجب العملي

سامح والديك على أي مكرر و حدث لك منها أو من
أحد هما ..

شم الاعتذار
مكرر من



سامح أولادك



يجب علينا أن نغفر لأولادنا

فهُم يَتَّبعُونَا كثِيرًا في كل

الأحوال، وفي كل مراحلهم

سيكون هناك تعب، لكن يجب أن

نغفر لهم ونسامحهم

قوة الحب والنسمة

يعلم الجميع جيداً المعاناة التي يبذلها الوالدان للأبناء في
سنواتهم الأولى..

وأذكر صديقاً لي ذهب للطبيب لأن أذنه فيها صمغ، فقال له
الطبيب: لم وضعت الصمغ في أذنك؟ فقال الرجل: لست أنا من
فعل ذلك وإنما هو ابني الصغير الذي يبلغ من العمر أربع
سنوات، وجدني نائماً ووجد أذني على شكل فتحة فأراد أن يسد
تلك الفتحة بالصمغ..

والحمد لله أنه لم يسد أنفني فكنت مت، فقال له الطبيب: إذن
انتبه لا ترم مرة أخرى..

وأذكر مواقف كانت تحدث لي مع ابتيّ وهما في سنوات
عمرهما الأولى..

أذكر أنني دخلت يوماً من باب المنزل فوجدت ابتي نانسي
تمسك تحفة يصل سعرها لعشرة آلاف دولار فحاولت بكل
خبراتي أن أصل للتحفة قبل أن تسقطها لكنها للأسف أسقطتها
وحطمته فأردت أن أحطم ابتي لكنني قلت لنفسي: أيهما أهم
نانسي أم التحفة؟ وكان الجواب طبعاً التحفة، ثم صعدت لغرفتي



ووضعت ورقة بـ ١٠٠ دولار على المنضدة فوجدت ابنتي الأخرى نرمين أمسكت بها ومزقتها لقطع صغيرة، ثم ألقت بها في الماء قلت: التحفة والـ ١٠٠ دولار في عشر دقائق.

وأنا أشفق على الأمهات لأنهن يعانين كثيراً مع أطفالهن، ونجد السيدة بعد الزواج يتغير شكلها ويكون مرعباً جداً إذا صدر من أطفالها الأخطاء الكثيرة..

وأنا أذكر أنني دخلت على زوجتي ذات مرة، فوجدت شكلها مخيفاً فشعرت أنني في خطر، فقالت لي: عليك الآن أن تقتل نانسي ففرحت لأن نانسي هي التي ستُقتل وليس أنا، فذهبت إلى ابنتي نانسي فلم أجده في وسط رأسها شعر تماماً، قلت لها: أين ذهب شعرك؟ فبكت وقالت لي: لا أعلم، قلت لها: تذكرني أين ذهب؟ فقالت وهي تبكي: لا أعلم، قلت لها: هل رأسك كانت معك طوال اليوم؟



قوة الحب والسامحة

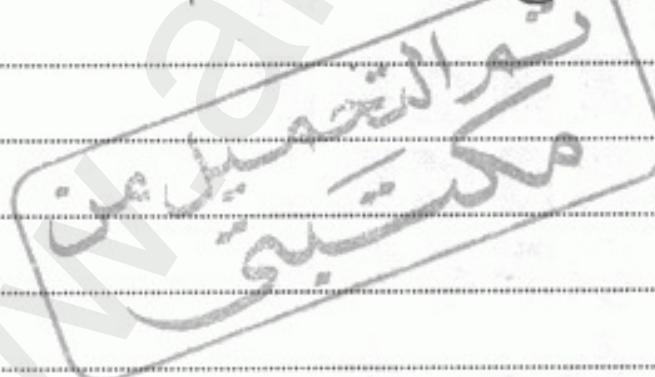
هل تركتك وذهبت لمكان آخر؟ فلم ترد، قلت لها: هل حلقت شعرك؟ فقالت: نعم ..

فتركتها وذهبت لأنختها في الغرفة المجاورة، فوجدتها حلقت حاجبيها، قلت لها: هل ماما رأتك؟ قالت: لا، قلت لها: إذن اختحفي لمدة شهرين.

فيجب علينا أن نغفر لأولادنا.. فهم يتبعوننا كثيراً في كل الأحوال منذ الصغر، وفي المدرسة، وفي المذاكرة، وتنظيف المنزل، وفي كل مراحلهم سيكون هناك تعب، لكن يجب أن نغفر لهم ونسامحهم حتى لا نفقد عقولنا.

الواجب العملي

عليك أن تسامح أولادك وتغفر لهم ما كان منهم



سامح أفراد عائلتك

لقد مكتبت على الدرمان أنه
هربتني حتى تجبي، الرياح
فترزيلها فأنساحتا، وكتبت أنه
انقذتني على المخر حتى لا
تمحي أبداً ولا أنساحتا أبداً



عليك أن تسامح أفراد عائلتك ..

وأنا أذكر أن اختي الكبيرة كان خطيبها في بيتنا فقلت لها: أنا سأحضر لك الكرسي وأحضرته لها ولما جئت بالكرسي لتقعد حركت الكرسي فوقعت على الأرض أمام خطيبها وجرت ورائي لتضربني وكنت أضحك عليها، والآن لما نتذكرة تلك المواقف نضحك سوية.

وأذكر هنا قصة أخرين كانوا يسيران في الصحراء فحدث موقف بينهما جعل الأخ الأكبر يضرب أخيه فكتب الأخ الأصغر على الرمال لقد ضربني أخي ثم أكملا طريقهما، وفي الطريق تعرض الأخ الأصغر للغرق فأسرع له أخوه الأكبر محاولاً إنقاذه، واستطاع أن ينقذه فعلاً فكتب الأخ الأصغر على الصخر لقد أنقذني أخي فقال الأخ الأكبر لأخيه: لماذا كتبت على الرمال أنني ضربتك وكتبت على الصخر أنني

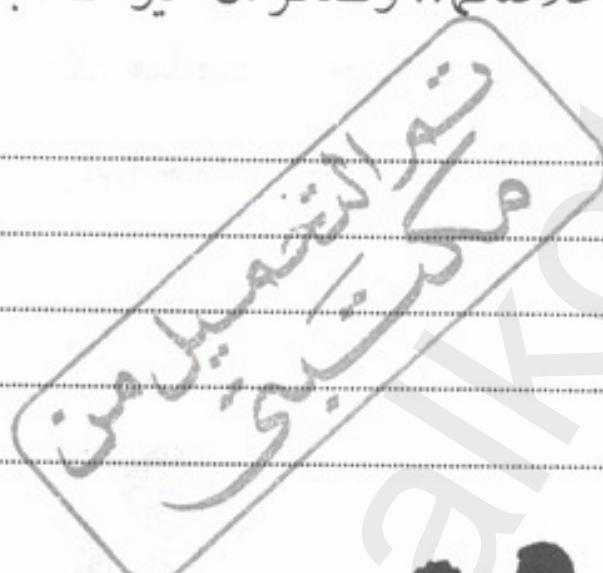


أنقذتك؟! فرد عليه أخوه قائلاً: لقد كتبت على الرمال أنك ضربتني حتى تجيء الرياح فتزيلها فأنساها، أما عندما أنقذتني فكتبتها على الصخر حتى لا تمحى أبداً ولا أنساها أبداً.

الواجب العملي

لو بينك وبين أحد من أفراد عائلتك خصام أو سوء تفahم فعليك أن تصلح فوراً من علاقتكما.. وتذكر أن خيرهما الباقي

بالسلام



سامح الناس

إن الإنسان

لا يستطيع أن يعيش

بمفرده.. لذلك كان عليه أن

يغفر ويسامح غيره ممن

أساؤا إليه



أذكر أنني في بداية حياتي في إلقاء المحاضرات وكنت لا
أمتلك المال، اتصلت بي سيدة من إحدى الدول وقالت لي: نريد
من شرائطك ٥٠ ألف نسخة، فقلت لها: هل أنت متأكدة؟ قالت:
نعم، أريد ٥٠ ألف نسخة..

وفعلاً ذهبت لأطبعها فسألني صاحب المطبعة: هل أنت
متأكد أنك تريدين أن أطبع
لـك ٥٠ ألف نسخة؟ وهل
تملك المال اللازم لذلك؟

فاتصلت بتلك السيدة
أمام صاحب المطبعة والتي
ذكرت موافقتها على الطبع
وأنها ستتجهز المبلغ خلال
أسبوع.. ومر أسبوع والثاني
والثالث والمرأة لم تتصل
فاتصلت بها فعلمت أنها قد



ماتت فكانت تلك مصيبة كبيرة لا أستطيع تحملها فبعثت كل ما
أملك خلال ستة أشهر حتى يمكنني دفع المبلغ لصاحب
المطبعة..

وقد ظللت فترة طويلة لا أستطيع أن أسامح تلك السيدة لما
سببته لي إلا أثني في النهاية ساختها لأنها لا ذنب لها فيها جرى
وإنما الأقدار هي التي شاءت ذلك.

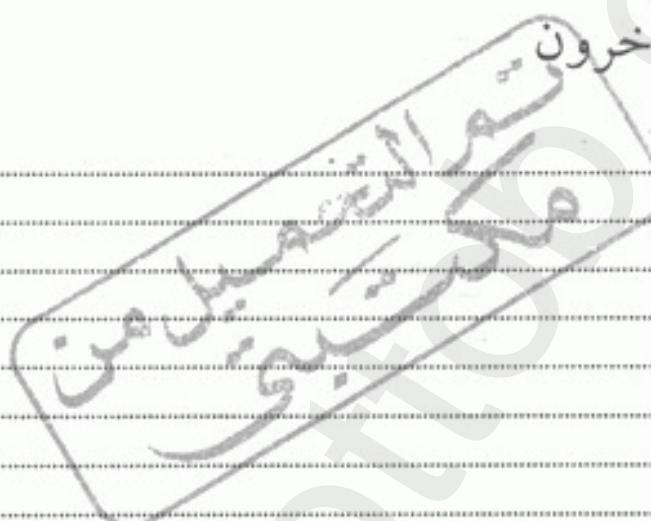
وينطبق هذا الكلام على العلاقة بين الإنسان وبين من يتصل
بهم وقد يسببون له بعض المتاعب مثل مدير العمل أو غيره من
ذوي الأمر..

فعلى الإنسان أن يسامح بشكل مطلق ويلئمس دائمًا لغيره الأعذار..

وهذا ينطبق على كثير من الناس كالبائع الذي قد يغش
المشتري أو من يدلك على عنوان وهو لا يعرف فيضلك أو الجار
الذي قد يؤذيك ببعض تصرفاته.

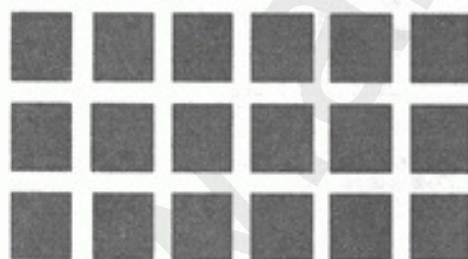
الواجب العملي

سامح غيرك واعلم أن لكل شخص عيوبه فتقبل غيرك حتى
يتقبلوك الآخرون



إستراتيجية التسامح

لقد حان الوقت أن
نتسامح و تكون طاقتنا
الداخلية منفتحة ..





١. التفكير

في الشخص والتجربة

٢. الاسترخاء التام.

٣. التخييل

والرجوع للماضي

٤. الاستدعا

والتسامح
المتكامل

ولقد حان الوقت أن ننسامح
ونكون طاقتنا الداخلية منضبطة..

التسامح أمر في منتهى
الروعه لكن يجب على الإنسان أن
يتعلمها بطريقه صحيحة.



خير الكلام

* من كلام الله سبحانه وتعالى:

وأريد أن أنهي حديثي عن التسامح بقول الله سبحانه تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: ٥٣]

ولنقف على كلمة "جميعاً" حيث إن الله يغفر كل شيء ويغفر
مرات ومرات كثيرة للإنسان وليس مرة واحدة.

* قول الرسول ﷺ في حديث قدسي:

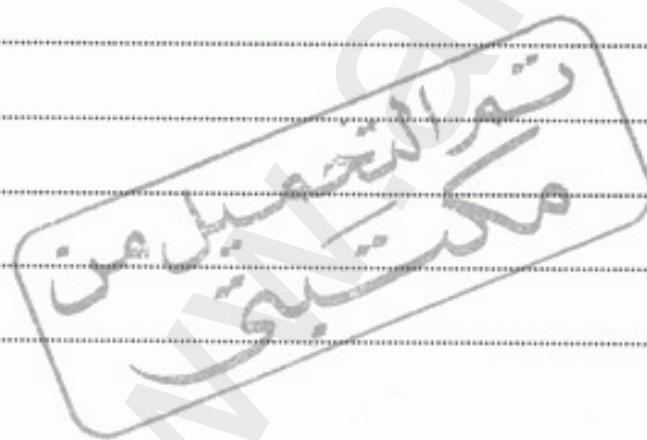
"يا عبادِي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر
الذنبَ بـ جمِيعِه فاستغفروني أغفر لـكم".

* بعض الأقوال منها:

"إن أنت لم ترحم المسكين إن عدم، ولا الفقير إذ يشكوك لك
العدم، فكيف ترجو من الرحمن رحمته؟ إنما يرحم الرحمن من
رحم".

الواجب العملي

سامح لعل الله أن يسامحك



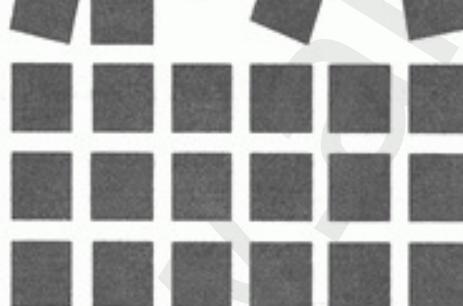
خلاصة القول في التسامح

اعلم أن أي شيء غير

طبيعي يحدث له إنما

هو سبب لعدم انفباط

التسامح لديه



يجب عليك أن تفعل ما يتوجب عليك فعله، فلا ترتكب الذنوب وتضحيق هذا وذاك ثم تذهب لتصلي وتطلب من الله أن يغفر لك ذنوبك..

وإنما يجب عليك أن تجعل نفسك من الداخل شخصاً نقياً ثم تطلب بعد ذلك المغفرة من الله سبحانه وتعالى وبهذا يبارك لك الله في جميع أعمالك..

واعلم أن أي شيء غير طبيعي يحدث لك إنما هو سبب لعدم انضباط التسامح لديك.

ونذكر دائمًا أن أكثر من ٩٪ من الأغنياء هم مرضى نفسانيون لأنهم لا يتعاملون إلا بالطاقة الأرضية فقط ونسوا الطاقة الروحانية ونسوا التسامح.

أعرف شخصاً يمتلك مطبعة تُدخل له أرباحاً قدرها ٢٥ مليون دولار في الشهر لكنه إنسان غير سعيد وقال لي يوماً: أنا في منتهى التعasse.. أنا أعيش في روتين مستمر، فما أفعله اليوم أفعله غداً وفعلته أمس،



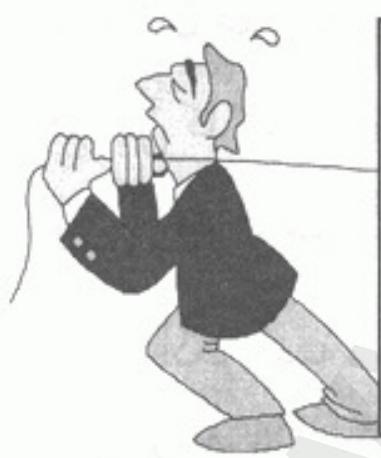
قوة الحب والتسامح

فاكتشفت أن طاقته الروحانية ضعيفة جداً فهو ليس مرتبطاً بالله وإنما منشغل بعمله فقط ونبي الله فأنساه الله نفسه..

فقلت له: لابد أن ترجع للطاقة الروحانية، فتبني طفلاً وذهب لزوجته وقال لها: أنا مسامحك.. ولأول مرة منذ عشرين عاماً جلس مع أولاده في سهرة جميلة كلها دفء وحنان أسرى..

فيبدأ يشعر ببروعة داخلية فرأى الدنيا بشكل مختلف تماماً عن ذي قبل فاكتشف أن التسامح والطاقة الروحانية أساس كل أمور الحياة..

أما اطالة وجمع اطال فيبعان من الطاقة الأرضية التي تحذب الشخص إلى أسفل بينما نعلو الطاقة الروحانية بصاحبها إلى أعلى..



فيجب عليك أن تكون مترنا بين الطاقتين حتى لا تنسى ربك وتقصر في حقه وحق الآخرين أو تهمل حيائنك المهنية.

وأذكر قصة رجل أتى ليعمل معي وقال لي الجميع لا تشاركه في تجارة فهو نصاب ومحтал، لكنني كنت أجده شخصاً ظريفاً جداً ولديه طاقة روحانية هائلة لكنه لا يستطيع أن يضبط علاقات عمله فقلت: هو هدية من الله لي لأساعده، وفي النهاية نصب علي في مبلغ ١٥٠ ألف دولار فسألني أحد الأصدقاء: هل لوعاد ستعمل معه مرة أخرى؟



قلت: نعم لأنني ساخته منذ أن عرفته فأنا أعلم أنه أخذ هذا المال لأنه كان عليه ديون كثيرة جداً، وللأسف الشديد خسر هذا الرجل كل ما لديه وهذا لأنه هناك قانون يسمى قانون الرجوع وهو أن ما ترسله يرجع إليك من نفس النوع..

وأذكر قصة تبرهن على ذلك وهي أن رجلاً ذهب مع ابنه لجبل فأراد الولد أن يدخل الجبل فسأل أبيه: هل أستطيع أن يدخل الجبل؟ فقال له الأب: ادخل فدخل الولد وأثناء وجوده

قوة الحب والنسمة

بالداخل تكلم الولد فسمع صوتاً يقول له نفس كلامه فنادي الولد على أبيه فسمع الصوت ينادي أيضاً على الأب، فقال الولد: يا غبي فسمع الصوت يقول له يا غبي، فرجع الولد مسرعاً إلى أبيه وقال له: هناك من يكلمني في الجبل فدخل معه الأب وعرف أن هذا هو صدى الصوت، فقال لابنه: إن هذا هو صدى صوت الحياة فالذى ترسله يعود إليك من نفس النوع.

الواجب العملي

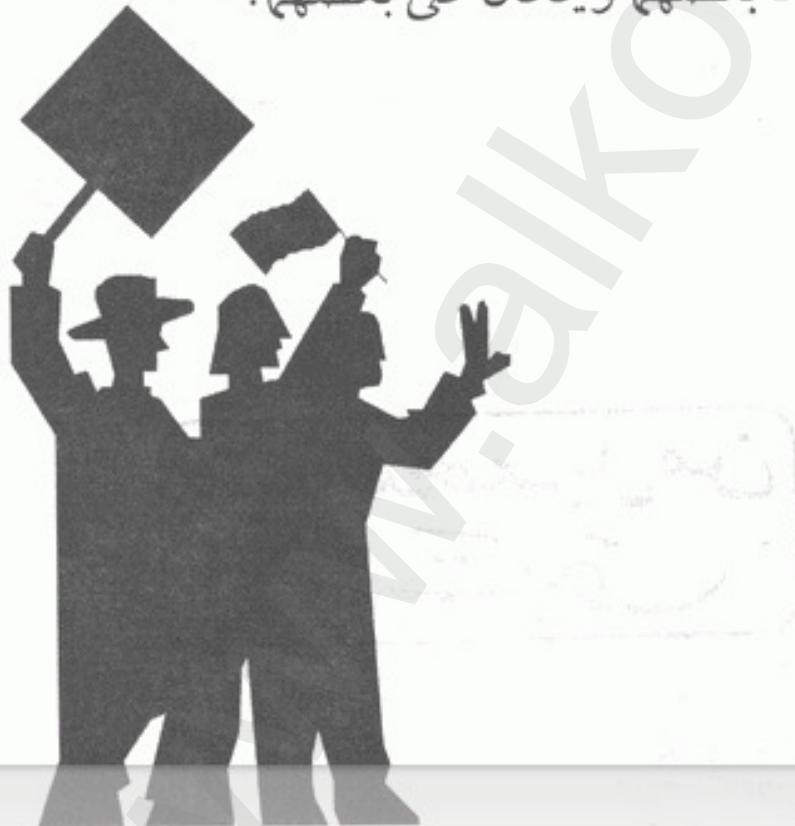
انتبه لما ترسله لأنه سيعود إليك مرة أخرى وبقوة فإذا أرسلت حباً سيعود إليك حباً، وإذا أرسلت غضباً سيعود إليك غضباً

تمر التعميل من مكتبي



الحب

إن الحب يصنع المعجزات،
ولقد رأيت بعيني كلّاً وقطة
نائمين على بعضها ليُدفأ
نفسيهما، فكان الاثنان يجبان
بعضهما ويختلفان على بعضهما.





دواير الحب

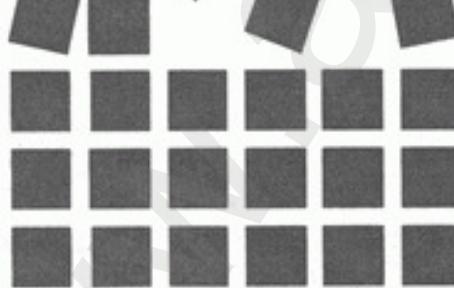
١- حب الله سبحانه وتعالى

إن رحنا الله تبارك وتعالى

يحب أن يكون الشغل

الشاغل لكل إنسان في

هذه الحياة



حب الله سبحانه وتعالى ليس بالكلام وإنما بالفعل..

وأذكر قصة شاب كان يحلم ويتمنى أن يمشي الله بجواره..
يعلم ويتمنى أن يشعر بوجود الله معه.. ويعلم ويتمنى أن يكون
الله بداخله فنام هذا الشاب ورأى في منامه أنه يسير على الشاطئ
وتوجد بصمات قدميه أمامه، وأيضاً بصمات أخرى بجانبه وإذا
بصوت يقول: هذه بصماتي أنا، وأنا معك على كل حال، ألم تكن
ضعيفاً فقويتك ومرضاً فشفتتك وفقيراً فأغنتك، وأنا أحبك
أكثر مما تخيل.

وهناك رجل كان يحب أن يدعو الله ويعظمه بصورة لا يدعو
بها أحد، وأنباء دعائه وجد شيخاً بجواره ثيابه بيضاء ولحيته
بيضاء يدعو الله تبارك وتعالى بدعا رائعة وقد حفظ الرجل دعاء
هذا الشيخ ونظر الرجل بجواره كي يشكر هذا الشيخ على هذا
الدعاء الجميل الذي سمعه منه فلم يجده فذهب هذا الرجل إلى
رسول الله صلى الله عليه وسلم وقص عليه ما حدث فقال له
رسول الله صلى الله عليه وسلم: أتعرف من هذا الرجل الذي
سمعته يدعوه؟ فقال: لا يا رسول الله، فقال رسول الله صلى الله

عليه وسلم: إنه جبريل أتاك كي يعلمك كيف تدعوا الله عز وجل وتعظمه بما يحب الله تبارك وتعالى..

والدعاء الذي سمعه هذا الرجل من جبريل عليه السلام
كان:

"اللهم لك الحمد كله وللك الشكر كله وللك الملك كله وبيدك الخير كله وإليك يرجع الأمر كله علانيته وسره أوله وأخره ظاهره وباطنه.. لك الحمد يا مالك الملك في الأولى والآخرة حمداً دائمًا طيباً نقيناً مباركاً فيه يملأ السموات والأرض وما بينهما كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ومداد كلماتك ونعدك مخلوقاتك وسعة عرشك ورضا نفسك حتى ترضى يا أكرم الأكرمين لك الحمد والشكر يا قادر على كل شيء ويا مقتدر يا ذا الجلال والأكرام يا حبيبي يا قيوم يا مالك الملك يا خالق الخلق يا نور السموات والأرض وما بينهما يا بديع السموات والأرض وما بينهما يا حبيبي يا الله يا الله يا الله، اللهم اغفر لي ما مضى من ذنبوي وأعصمني فيما بقي من عمري وارزقني أعمالاً طيبة ترضى بها عندي وثب علي يا نواب يا عظيم المغفرة يا أرحم الراحمين، أكرم علي بكرمه في الدنيا والآخرة يا أكرم الأكرمين".

قوة الحب والنسمحة

لقد كانت الخطوة الأولى من هذا الصحابي الجليل، فقد أراد تعظيم المولى عز وجل بشكل يليق بعظمته الله سبحانه وتعالى فكان تكريمه الحق تبارك وتعالى له بأن أرسل إليه أعظم رسله من الملائكة كي يعلمه تلك الصيغة من الدعاء..

ان رضا الله ثبارك ونعالى يجب
أن يكون الشغل الشاغل لكل
إنسان في هذه الحياة حتى ان
البعض يقولون ان معرفة الله ثبارك
ونعالى هي المهم وبقية الأمور
كلها نفاصيل.

نحن نعلم أن الله تبارك وتعالى تسعة وتسعين اسمًا مَنْ
أحصاها دخل الجنة..

والواجب على كل مسلم إزاء هذه الأسماء أن يحفظها ويعلم
معناها ثم يتحقق ما وصف الله تبارك وتعالى به نفسه فيها..

فمثلاً إذا علم الإنسان أن الله سبحانه هو الرزاق فلا ينبغي عليه أن يطلب الرزق إلا منه سبحانه وتعالى فلا يذل نفسه لأحد لأنه يعلم أن رزقه في السماء وليس في الأرض ..

إِنَّ الْإِنْسَانَ الْمَوْصُولَ بِاللَّهِ
دَائِمًا لَا يُصِيبُهُ هُمْ وَلَا حَزْنٌ
حَتَّىٰ وَإِنْ أَصَابَهُ مَا فِي
صُورَتِهِ الْخَارِجِيَّةِ ضَرَرٌ إِلَّا أَنَّهُ
فِي حَقِيقَتِهِ الْخَيْرٌ مِّنَ اللَّهِ
عَالَمٌ.

الواجب العملي

حاول أن تتعرف على أسماء الله الحسنى ولو كل يوم تعرف اسمًا ثم تطبق ما ترى أن الله تعالى يستحقه بهذا الاسم

كتاب التعلم من مكتبيتنا

٢- حب المخلوقات

إن حب الله سبحانه وتعالى
ينبع منه حب كل مخلوقاته
سواء من بني آدم أو من
المخلوقات الأخرى



ان من حب الله نبارك ونعاى ان تحب مخلوقاته..

كنت مع مجموعة من اليابانيين وإذا بعنكبوبت أمامي
فأسرعت كي أطأه بقدمي فإذا بأحد هؤلاء اليابانيين يقول لي:
ماذا تفعل؟ أليس بروح مثلك؟ وهل إذا كنت أنت مكانه هل
كنت تحب أن يدهشك أحد؟

وتعلمت من هذا الشخص شيئاً جميلاً وهو أن أحافظ على
حياة مخلوقات الله سبحانه وتعالى ..

وأنا عندي حوض سباحة بمنزلي في كندا فوجدت نملة
تسقط فيه فأسرعت بإنقاذها فوجدت النملة بعدما أنقذتها تقف
رافعة قدميها الأماميتن وكأنها تدعولي، ولقد علمت ابنتي أن
تساعدا الحيوانات وتنقذها إذا كانت تتعرض للخطر ..

فكنت أنا وهما نتسابق في إنقاذ الحشرات التي تسقط في
حوض السباحة خاصتنا ..

ولا أستطيع أن أصف مقدار السعادة التي سيشعر بها
الإنسان إذا نجح في إنقاذ كائن حي .. وكان سبباً في نجاته.

قوة الحب والنسامح

فنجد الشخص الذي يجد في بيته حشرة يذهب ويستعد لقتاها وكأنها جيش جرار.. لماذا هذا؟ ماذا لو أخرجتها من بيتك دون أن تقتلها؟ لماذا تسلب منها حياتها مجرد أنها أخطأت في الدخول إلى بيتك؟ هل لو كنت مكانها ودخلت منزل أحدهم دون قصد هل كنت ستسعد إذا استقبلك صاحب البيت بالأسلحة واللحاقي بك ليقتلوك وليس ليطردك من بيته؟

إن حب الله سبحانه وتعالى ينبع منه حب كل مخلوقاته سواء من بني آدم أو من المخلوقات الأخرى، تستشعر أنك تعيش في سعادة وهذا الحب سيمدك بطاقة في متنهى الروعة والقوة.

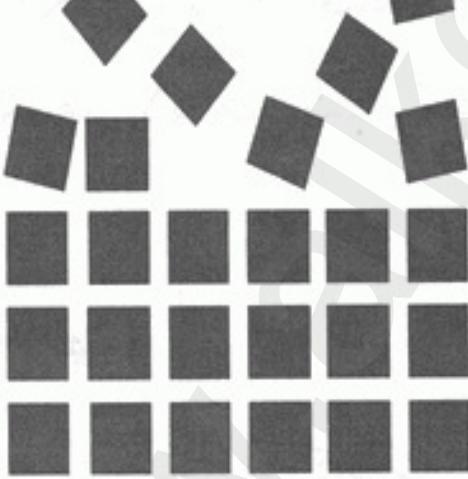
ونجد الكثيرين يقول أحدهم: أنا لا أحب هذا النوع من الحشرات ، وهذا لأنه من البداية لم يتقبل نفسه فكيف يتقبل غيره؟

الواجب العملي

انظر إلى ما حولك من كائنات حية وتفكر فيما يمكنك فعله كي تكون محباً لمخلوقات الله تعالى

٣- حب النفس

عليه أن تحب نفسه
وتقدرها، وتقول أنا أحب
الهدية التي وقبني الله
سبحانه وتعالى إياها



قوة الحب والنسامح

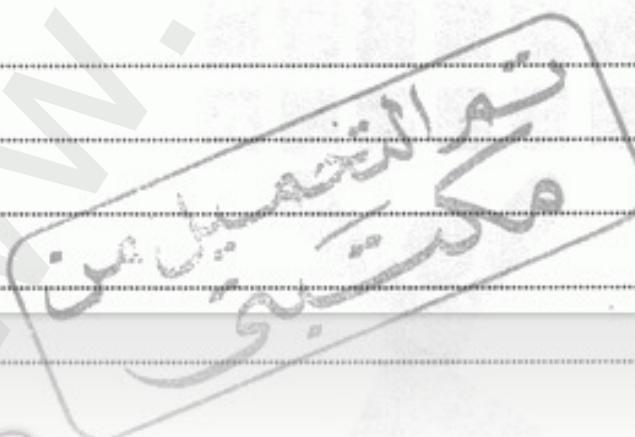
ومن حبك لله سينبع حبك لنفسك لأنك معجزة أبدعها الله عز وجل، فعليك أن تصل لمرحلة تحب فيها نفسك فلقد خلقك الله سبحانه وتعالى في أحسن تقويم، يقول الله تعالى: "ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم".

عليك أن تحب نفسك
وتقدرها، وتقول أنا متنز داخلياً،
وأحب الهدية التي وهبني الله
سبحانه وتعالى إياها.



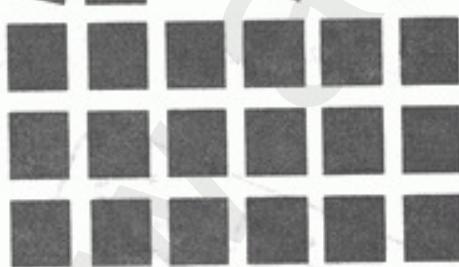
الواجب العملي

برأيك.. ما هي بعض مظاهر حبك لنفسك؟



٤- حب الوالدين

عليه
أن تحب
والديه
مهما فعلوا ..



أذكر هنا قصة شابة تبلغ من العمر ثانية عشر عاماً وكانت هذه الفتاة تشعر أن أمها تطلب منها الكثير من الأعمال اليومية.. ففكّرت الفتاة في طريقة تواجه بها أمها..

و ذات يوم أعطت لأمها ورقة عبارة عن فاتورة بها:

تنظيف المنزل بـ ٥ دولارات

قص الحشائش بـ ١٠ دولارات

رعاية أخي بـ ١٠ دولارات

الإجمالي: ٢٥ دولاراً.. والدفع في الحال

فنظرت الأم في الورقة وقالت لها أمهليني عشر دقائق لأفكر
كيف سأدفع لك..

وبعد قليل استدعت الأم ابنتها وأعطتها ورقة بها فاتورة لكن دون تحديد الأسعار..



حمل لمدة تسعة أشهر ب.....

الولادة وألمها ب.....

الرضاعة ب.....



عناء تربيتك بـ

سهرني وقت مرضك بـ

إطعامي لك بـ

الإجمالي: مدفوع بالكامل.. حب وحنان

فلما قرأت الفتاة الورقة بكى واحتضنت أمها، وقالت لها أنا آسفة.. ولقد علمت أن الفاتورة التي أعطيتها لك مدفوعة بالكامل.

فإن كنت تقول أنا ابن وحيد لوالديّ ويجب أن يعاملاني جيداً، فاعلم أنه ليس لك إلا أب وحيد وأم وحيدة..

فيجب على الإنسان أن يحب والديه مهما فعل معه فلا بد أن نتعلم كيف نحب.. وكيف نحضن.. نتعلم الحب الصحيح والحضن الصحيح،

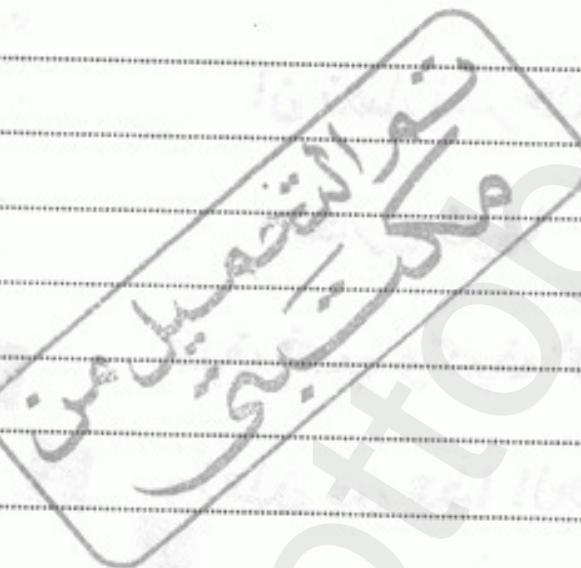
حتى الحضن له طريقة معينة مرتبطة بالطاقة.



الواجب العملي

فكر بطريقة عملية يمكنك بها أن ترد بعضاً من جميل والديك

عليك



٥-حب أفراد العائلة

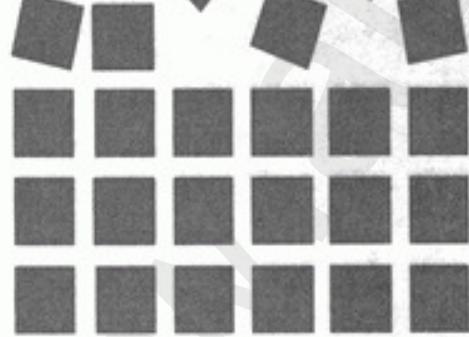
لابد لنا

أن نصل لمرحلة

ندرك فيها

كيف نحب وكيف نجده

ونعلمه عن هذا الحب ..



عليك أن تحب إخوتك كما هم.. هل شعرت يوماً أنك تريد أن تتخلص من إخوتك أو من فرد معين في عائلتك؟

والآن أذكر لكم قصة حقيقة عن حب العائلة وهي أنه كان هناك رجل لديه ستة أبناء، وكان لا يهتم بهم تماماً، حتى قابله شخص وكلمه وأعلمته أنه يجب أن يصارح الناس بحبه لهم ويجهر بهذا الحب..

فعاد الرجل لمنزله باحثاً عن ابنه الأكبر فوجده في غرفته فدق عليه الباب، واستأذنه أن يدخل فقبل الولد، وهذا كان أمراً لا يفعله الأب من قبل..

ولما دخل قال لابنه: أنا أحبك.. ثم احتضنه، فلما أراد الخروج من الغرفة أخرج الولد مسدساً من تحت وسادته وقال لأبيه: خذ هذا لقد كنت أنوي أن أستخدمه اليوم .. لكنني لم أعد أريد استخدامه، ثم قال لوالده: عليك أن تعلم إخوتي جميعاً أنك تحبهم.

**فلا بد لنا أن نصل لمرحلة ندرك
فيها كيف نحب وكيف نجهز
ونعلن عن هذا الحب..**

فإذا علمت أن هذه هي آخر ساعة في عمرك ستكون حينها متسامحة، وستقول للجميع سأمحوني واعلموا أني أحبكم، فلماذا لا تكون هكذا دائمة؟

فإذا كان هناك من يخاصم أحدها في عائلة فينبغي ألا يفعل ذلك ونحن نعلم أن الخصم أكثر من ثلاثة أيام أمر يغضب الله سبحانه



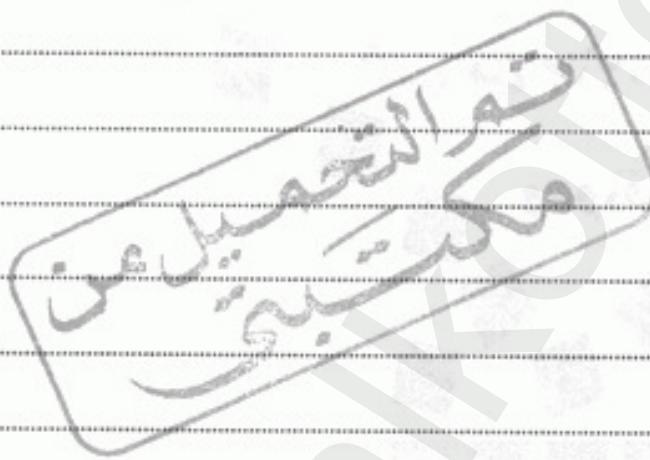
وتعالى والخصام شيء يفقدنا جزءاً من طاقتنا.. فالأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله - سبحانه وتعالى - الثواب، فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد، فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامحه وتنسى ما حدث فتحبه، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، بدلاً من أن يفقدك هو طاقتك التي لو وصلت بيلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل..

قوة الحب والتسامح

إنها طاقة هائلة وهبها الله لك تساوي أكثر من ٨٠ مليار دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون لها إعادة..

الواجب العملي

أعلم أحداً تحبه بأنك تحبه



٦- حب العمل

تعلم كيف تجتاز ما يعترفنـه
من ظروف وعقبات، وكيف
تتكيف مع ما لا تستطيع
اجتيازـه مما لا يرهـنه ولا
حبـه من حالات وظروف
ومواقـف



قوة الحب والنسامح

كم شخصاً يحب عمله فعلاً؟ كم شخصاً يستيقظ صباحاً
وهو سعيد لأنه ذاهب لعمله؟

وكم شخصاً لا يحب عمله ويريد أن يذهب للعمل فلا يجد
زملاء؟ كم شخصاً يتمنى اختفاء مديره؟

عليك أن تتعلم كيف تحب عملك وكيف تعطي فيه بكل
جهدك..

إذا أردت أن تأخذ عليك أن تعطي.. وذلك حتى يكون
راتبك حلالاً.. عليك أن تبذل المجهود لتكون مستحقاً بذلك
المال.

فإذا كنت لا تحب عملك فابذل
فيه مجهوداً للحب لهذا العمل
فربيما كان التقصير منه..

تعلم أن تجتاز ما يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تكيف
مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات

وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى
احرص على أن تحب مجال عملك، وأن تكيف وتأقلم مع ما
يعترىك من ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها..

واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو أن تبدع في مجال لا تحبه.

فلا أحد يقول أنا لا أحب وظيفتي، وإنما عليك أن تتعلم
كيف تحب عملك، فلا تقل عندما أجد وظيفة أخرى سأكون

أفضل.. لأنك لن تكون
كذلك.. لأن لديك شعوراً
وأحساس سلبية من الوظيفة
القديمة فإذا ذهبت لوظيفة
جديدة ستأخذ هذه
الأحساس والشعور معك

لأنك مبرمج، فتأكد أنك في الوظيفة الجديدة ستجد نفس الأشياء
والآمور السلبية التي كانت في الوظيفة الأولى وذلك لأنك
أخذت نفسك دون أن تغير هذه الشعور والأحساس..

**فإياك أن تترك أي وظيفة بناء على
شعور وأحساس سلبية..**

نم نفسك واذهب لوظيفة جديدة وفيها ستجد نفسك تكبر وتنمو لكن طالما لديك شعور وأحساس سلبي من الوظيفة القديمة ستكبر بداخلك تلك الأحساس لأن المخ لن يتركك سيدرك بها من وقت لآخر، ولو حدثت لك مشكلة سيأتي لك المخ بالمشكلتين القديمة والجديدة.

لن تستطيع النجاح والتتفوق في أي مجال من مجالات الحياة إذا كنت تكره هذا المجال، فإذا كنت تكره العمل في مكان معين، فسوف تخفق فيه، وستظل فترة أطول في هذا المكان..

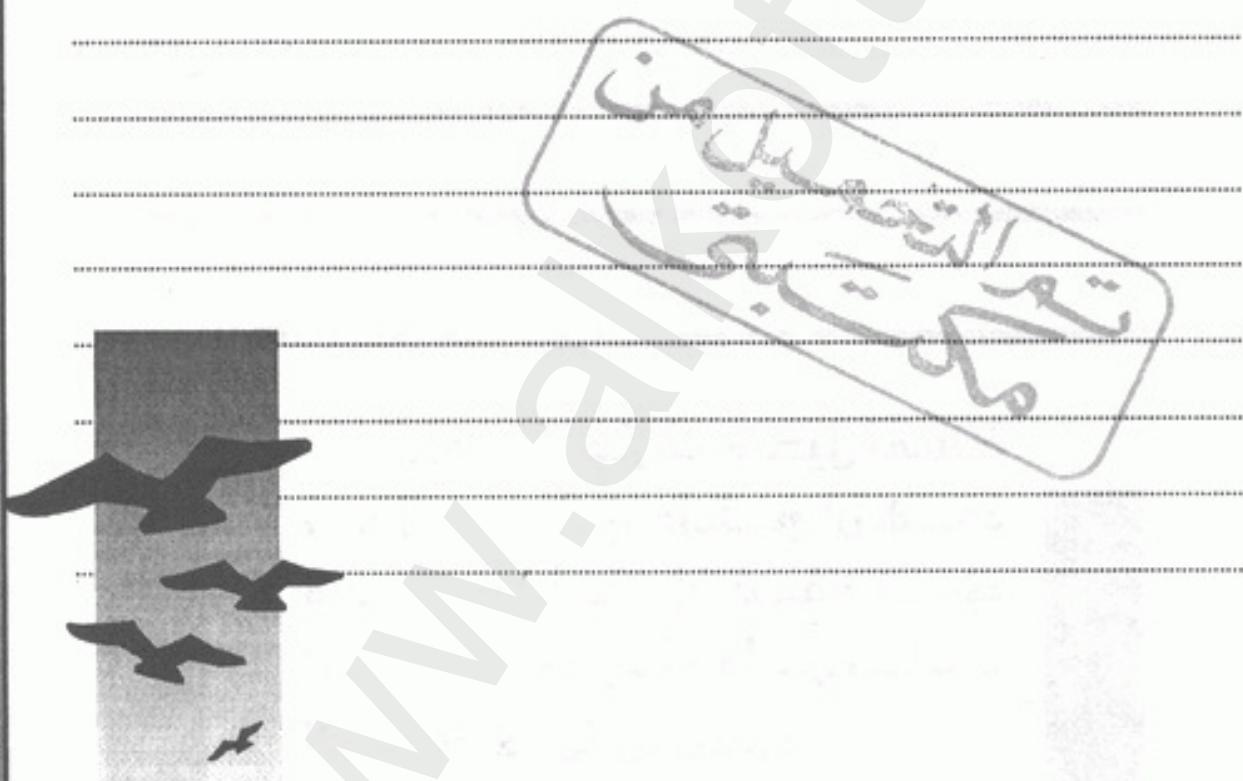
وبفرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستنتقل منه وأنت تحمل طاقة الكراهة..

علم من نجاربك، ولخيل نفسك
في المسبق، وأعلم أن هذه
مرحلة مرحلة، وأن هذه هي
نهايات الحياة، ولن نائي
الظروف دائمًا بما أرجوه..

فيجب عليك أن تحب عملك بدون شروط، فحب العمل قيمة في حد ذاتها ولن يستطيع الإنسان أن ينجز في حياته العملية إلا إذا كان محباً لعمله حريصاً على نجاحه.

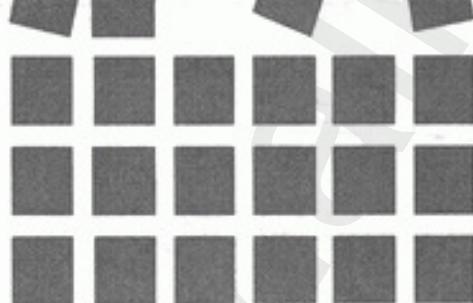
الواجب العملي

حدد ٣ أشياء يمكنك فعلها لتزيد من قدر حبك لعملك



٧-حب الناس

إن طبيعة الإنسان
الداخلية هي التي
تحدد علاقاته
بالآخرين



يجب على الإنسان أن يحب الناس بلا شروط، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش في الحياة بمفرده، فطبيعة الإنسان الداخلية هي التي تحدد علاقاته بالآخرين ..

فإن كان الإنسان محبًا من داخله للآخرين ساعيًّا إلى مد جسور التواصل بينه وبين غيره فإنه سيحب الآخرين وسيسعد بهم وسيقادونه نفس الشعور ..

أما إن كان الإنسان من داخله كارهًا للآخرين متربقًا منهم الزلات لا ينظر فيمن حوله إلا إلى الجانب المظلم من شخصياتهم فهو لا يرى في غيره من الناس إلا كل ما هو سيئ ومظلم فهذا الإنسان بلا شك سيكره من حوله أيًّا كانوا لأن الكره نابع من داخله وليس نتيجة لتصرفاتهم معه ..

ويُحكى أن رجلاً ذهب إلى "سocrates" وقال له: إبني أريد أن أسكن معكم في هذه البلدة فما حال الناس هنا؟ فقال له سocrates: ماذا عن حال أهل بلدتك التي كنت فيها؟ قال الرجل: كانوا قوم سوء.. فلم أر فيهم أحدًا



قوة الحب والنسام

يحبني، فقال له سocrates: وأهل هذه القرية مثل أهل قريتك تماماً لا يختلفون عنهم في شيء فارجع إلى قريتك أو اذهب إلى قرية أخرى غير قريتنا..

وذات مرة جاء رجل آخر إلى سocrates وقال له: إنني أريد أن أسكن معكم في هذه البلدة فما حال الناس هنا؟ فقال له سocrates: ماذا عن حال أهل بلدتك التي كنت فيها؟ قال: إنهم نعم القوم، فهم أناس طيبو العشر، حسنو الأخلاق، فقال له سocrates: وأهل قريتنا مثل أهل قريتك تماماً.

لقد فطن سocrates إلى أن الحب والكره ينبعان من داخل الشخص لذلك حاول إبعاد الرجل الأول عن قريته بينما رحب بالرجل الثاني.

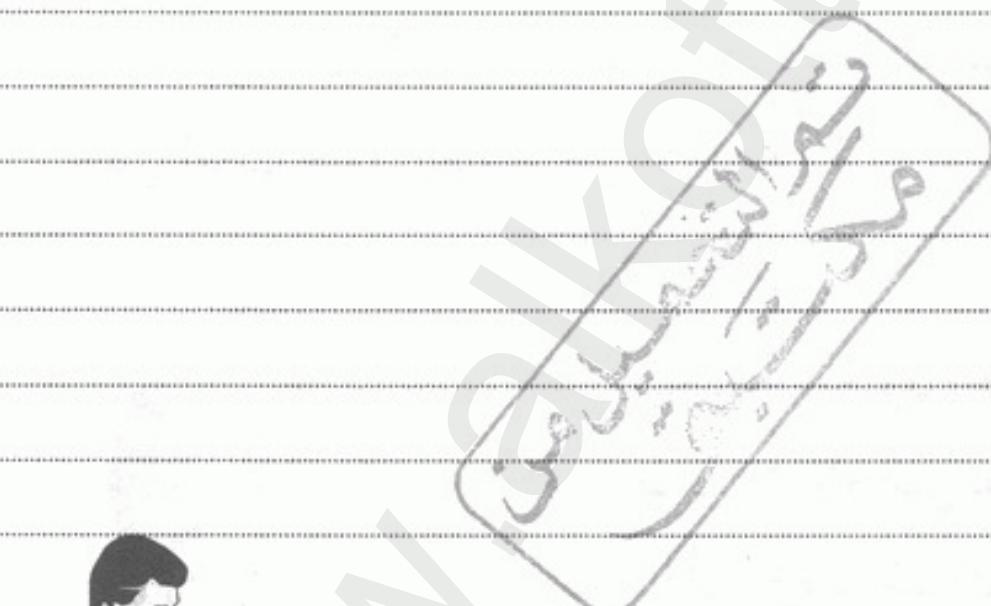
فيجب أن يكون الحب بلا شروط فمثلاً الأم التي تطلب من أبنائها أن ينظفوا غرفتهم حتى يحظوا بحبها.. والأب الذي يقول لأبنائه عندما تحصلون على أعلى



الدرجات سأحبكم أكثر وأكثر.. هذا كله من الأخطاء التي يجب
أن ننتبه إليها.

الواجب العملي

حبك للناس نعمة من الله تعالى كما أن حب الناس لك نعمة
أيضاً



قوة الحب والنسامح

العطاء

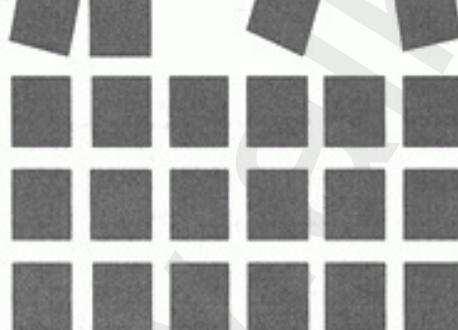


إنقاذ

تلهم

السمكة المغيرة

هي الفائدة



جب أن ينسم الإنسان بالعطاء..

وقد كنت أعطي ذات مرة شيئاً لسيدة مسكينة فقال لي صديق كان بجانبي: ماذا تفعل؟ قلت له أساعدها قال لي: هناك الكثير غيرها..

مساعدتك هذه لن يكون لها تأثير فقلت له سأحكى لك قصة لعلك تتعلم منها شيئاً.. وهي أن رجلاً كان يجلس أمام شاطئ والبحر كان بين مد وجزر وكانت هناك سيدة سيدة تجلس بالقرب من مياه البحر، فكان إذا حدث للبحر مد جاءت أسماك صغيرة وألقت على الشاطئ، فلا تستطيع أن تعود تلك الأسماك إلى البحر مرة أخرى.. فرأى الرجل السيدة تمسك بالسمك ثم تلقى في البحر مرة أخرى..



واستمرت تلك السيدة على هذا الحال مدة ست ساعات والرجل يراقبها وينظر لها فلما وجدها لا تنتهي ذهب إليها وسألها ماذا تفعلين؟

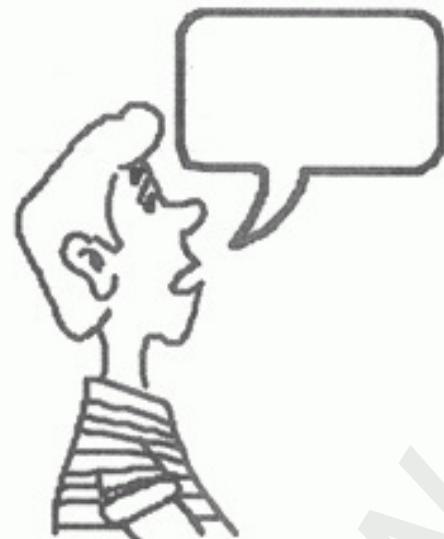
قوة الحب والنسامح

قالت له: ألقى الأسماك الصغيرة في البحر مرة أخرى حتى لا تموت، فقال لها: يوجد الكثير من الأسماك والكثير من الشواطئ.. أنت ترهقين نفسك بلا فائدة..

فأخذت السيدة سمكة صغيرة وألقتها في البحر، وقالت: إنقاذ تلك السمكة الصغيرة هي الفائدة.

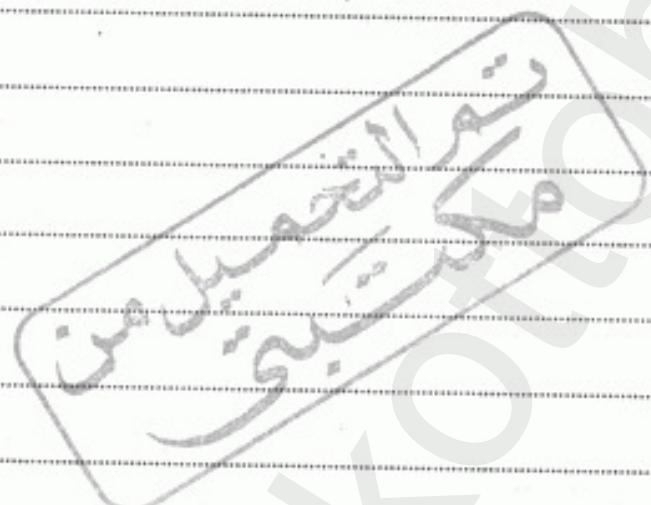
أذكر أنني خسرت كل مالي يوماً ولم يكن معي إلا ١٠٠٠ دولار فذهبت إلى مسجد لأصلي..

وبعد الصلاة قال إمام المسجد إن المسجد يحتاج إلى ١٠٠٠ دولار لعمل إذاعة فيه فأعطيته كل ما كان في جيبي وخرجت قائلاً لنفسي: فوضت أمري إليك يا رب، ثم عدت إلى منزلي فتلقيت اتصالاً من رجل يطلب مني العمل معه ويسألني كم تريد كراتب شهري؟ فضربت الرقم الذي أنفقته في ١٠ أي عشرة آلاف دولار شهرياً، فوافق الرجل، وكتب معي عقداً لمدة ثلاثة سنوات.



الواجب العملي

على قدر عطائك لغيرك سيكون كرم الله تعالى لك



الخاتمة

عش كل لحظة ومكانها آخر

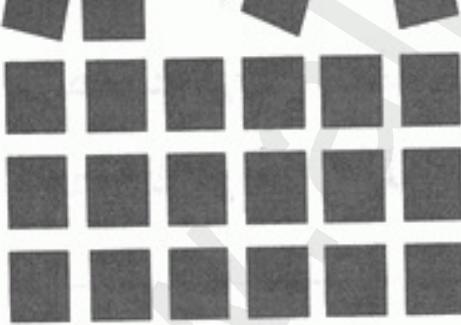
لحظة في حياته، عش بالإيمان ...

وبحب الله سبحانه وتعالى ..

عش بالأمل ..

عش بالحب .. عش بالكفاح ..

وقدر قيمة الحياة



تعلم من تجاربك، وتخيل نفسك في المستقبل، واعلم أن هذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي تحديات الحياة، ولن تأتي الظروف دائماً بها ترجمه..

لكن يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي، فأنت لا زلت حياً.. تنفس.. عندك فرصة لتقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى..

عندك فرصة لتحسين صحتك..

عندك فرصة لتحقيق أهدافك..

عندك فرصة لامتلاك عائلة طيبة..

عندك فرصة لأن تعيش أحلامك..

فما دمت حياً في هذه الدنيا فسوف تدعمك أحاسيسك.. لا تجعل ما بداخلك يضايقك.

قوة الحب والنسامح

واعلم أن الحب هو أساس الحياة ونعمه عظمى من الإله
سبحانه فلا تحرم نفسك أن تعيش في ظل تلك النعمة العظيمة.

* * *

تم التشكيل من
عذر تبرير



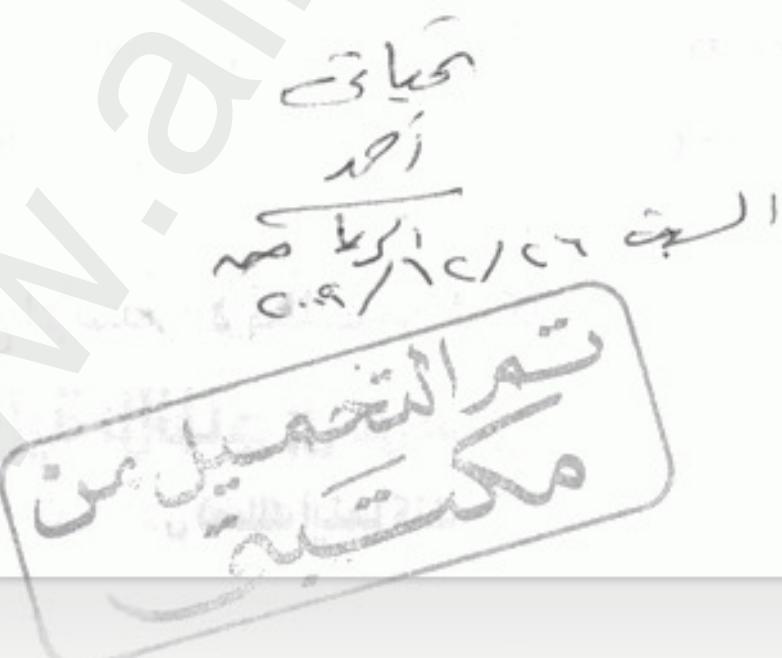
الفهرس

الصفحة	الموضوع
٨	مقدمة
١٠	أسئلة محيرة
١٥	الخطة الثلاثية
١٧	التسامح
٢١	أنواع الذات
٢٧	مفاهيم خاطئة عن التسامح
٣٢	فوائد التسامح
٣٥	خطوات التسامح
٣٩	دوائر التسامح
٤٣	سامح والديك
٤٧	سامح أولادك
٥١	سامح أفراد عائلتك
٥٤	سامح الناس
٥٨	إستراتيجية التسامح
٦٢	خلاصة القول في التسامح
٦٨	دوائر الحب

قوة الحب والنسامح

الصفحة	الموضوع
٦٩	١- حب الله سبحانه وتعالى
٧٤	٢- حب المخلوقات
٧٧	٣- حب النفس
٧٩	٤- حب الوالدين
٨٣	٥- حب أفراد العائلة
٨٧	٦- حب العمل
٩٢	٧- حب الناس
٩٦	العطاء
١٠٠	الخاتمة
١٠٣	الفهرس

* * *



قائمة إصدارات د. إبراهيم الفقي

أولاً، إصدارات الكلب:

- كيف تتحكم في شعورك وأحساسك

- فن وأسرار اتخاذ القرار

- الطريق إلى القمة

- فن وأسرار الشخصية الناجحة

ثانياً، إصدارات الكاسيث

- ألبوم طريق التميز (٦ شرائط) - ألبوم أصنع مستقبلك (٦ شرائط)

- ألبوم الأسرار السبع لقوة بلا حدود (٦ شرائط)

- ألبوم كيف تتحكم في شعورك وأحساسك (٦ شرائط)

ثالثاً، إصدارات C.D [صوت وصورة]

- برنامج كيف تتحكم في شعورك وأحساسك (٥ C.D'S)

- سلسلة النجاح (٦ أمسيات جماهيرية)(١٢ C.D'S)

- فن وأسرار اتخاذ القرار (٢ C.D'S) - قوة الحب والتسامح (٢ C.D'S)

- الطريق إلى القمة (٢ C.D'S) - قوة الثقة بالنفس (٢ C.D'S)

جميع الإصدارات تطلب من شركة

بداية للإنجاح الاعلامي

اتصل الآن نصلك أينما كنت