الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، وتذكر أيضًا قول **المتنبي** :

على قدر أهل العزم تأتي العزائم وتأتي على قدر الكرام المكارمُ

وتعظم في عين الصغير صغارها وتصغر في عين العظيم العظائمُ

وتذكر باستمرار أن كل شيء يحدث في حياتك يحدث لسبب ، وهذا السبب يخدمك .

والآن ، وقبل أن أختم أريد أن أعطيك استراتيجية جميلة .. **" كيف تشعر باسترخاء جميل ، وتصنع مستقبلك بطريقة جميلة "** ..

فاترك كل شيء تعمله ، واقرأ هذه السطور مرة ، ثم بعد ذلك قم بها بمفردك ..

خذ نفسًا عميقًا في 4 عدات ، ثم أخرج الزفير في 8 عدات .. ببطء .

الشهيق من الأنف ، والعد أربعة ، والزفير من الفم ، والعد ثمانية .

والآن أرِح عضلات عينيك تمامًا لدرجة أن لا تستطيع أن تريحهم أكثر من ذلك .

والآن .. ابدأ أرِح كل مكان في جسمك ، وابدأ من أول أصابع قدمك اليمنى ، ثم أصابع قدمك اليسرى ، واشعر بأنها مسترخية ، وأرِح رجلك اليمنى ، واشعر بأنها مسترخية ، وأرِح رجلك اليسرى ، واشعر بأنها مسترخية ، ولاحظ أن الراحة تصعد إلى ركبتيك ، وأرِح ركبتك اليمنى ، واشعر بأنها مسترخية ، وأرِح ركبتك اليسرى ، واشعر بأنها مسترخية ،

ولاحظ أن الاسترخاء يصعد إلى جسمك بهدوء ، وتلَمَّس كل جزء وكل عضلة في جسمك ، إلى أن تصل إلى بطنك ، وأرِح بطنك تمامًا من الداخل ومن الخارج ، واشعر بأنها مسترخية ، ولاحظ أن الراحة تصل الآن إلى صدرك ، واشعر بأن صدرك مسترخٍ تمامًا ، وأرِح كتفك الأيمن ، واشعر بأنه مسترخٍ ، وأرِح كتفك الأيسر ، واشعر بأنه مسترخٍ ، وأرِح ذراعك الأيمن ، واشعر بأنه مسترخٍ ، وأرِح ذراعك الأيسر ، واشعر بأنه مسترخٍ ، وأرِح أصابع يدك اليمنى ، واشعر بأنها مسترخية ، وأرِح أصابع يدك اليسرى ، واشعر بأنها مسترخية ، واجعل الراحة تصل إلى حلقك ، واشعر بأنه مسترخٍ ، وتصل إلى وجهك ، أرِح كل جزء في وجهك ، واشعر بأنه مسترخٍ .

واجعل الراحة تصل إلى رأسك ، واشعر أنه مسترخٍ ، وبالتالي اجعل الراحة تصل من رجلك إلى رأسك ، وكل جزء من جسمك مسترخٍ ، وأرِح رأسك من الخلف ، واشعر أنه مسترخٍ ، وأرِح حلقك ، واشعر أنه مسترخٍ ، وأرِح أكتافك من الخلف ، واشعر أنهم مسترخون ، واجعل الراحة والاسترخاء ينزلان إلى ظهرك فقرة فقرة ، واشعر أنهم مرتاحون ، إلى أن تصل إلى كعب رجلك ..

فمن أول كعب رجلك إلى رأسك من الأمام ، ومن رأسك من الخلف إلى كعب رجلك .. حولك طاقة هدوء واسترخاء وراحة..

والآن أريدك أن تتخيل أنك تنزل عشر درجات سلم في سلام وهدوء ، وكل

درجة تنزلها تجعلك تسترخي أكثر وأكثر ، وتنزل الدرجة **العاشرة** وتسترخي أكثر ، **والتاسعة** تستمر في الراحة والاسترخاء ، **والثامنة** ترتاح أكثر ، **والسابعة** فتشعر براحة منتشرة في كل خلايا جسمك ، **والسادسة** تكون كل عضلة في جسمك في استرخاء وراحة ، **والخامسة** ترتاح أكثر وأكثر ، **والرابعة** تدخل في شدة الراحة والاسترخاء ، **والثالثة** وكأنك تدخل في عالمك الداخلي وتلغي عالمك الخارجي ، **والثانية** تشعر براحة تامة داخلية وخارجية ، **وفي الأخيرة** تشعر باسترخاء تام ، ومن هنا تلاحظ أن أمامك بابًا ، وأنت تعرف ما هو شكل هذا الباب ، ولا يشترط أن تراه بالتفصيل ، ولكنك تعرف شكله جيدًا ، اقترب من الباب .. وراء هذا الباب يوجد طريق يؤدى إلى مستقبلك ، افتح الباب .. ستجد ضوءًا ، هذا الضوء مريح لجسمك وأعصابك ، ابدأ وامشِ في هذا الطريق ، وتمر الأيام والساعات والدقائق في الضوء المريح ، وكل خطوة تمشيها تحقق فيها هدفًا ، وتمشي والهدف يوصلك إلى هدف آخر ، ويربطك أكثر برؤيتك وغايتك ، وتشعر أن غرضك يزيد قوة ، وتمشي أكثر وأكثر ، حتى تصل إلى رؤيتك وتحقق أهدافك ، وتنظر خلفك من ناحية اليمين وتلاحظ الاستراتيجة التي استخدمتها لتحقيق رؤيتك ، وتقول : الحمد لله .. وتنظر خلفك من ناحية اليسار ، وينتظر إلى التحديات التي مرت بك ، وكيف استطعت أن تتخطاها ، وتقول : الحمد لله ؛ فأنت الآن قد حققت رؤيتك ..

ولاحظ .. يا ترى أين أنت الآن ؟! ماذا تلبس ؟! ومَن حولك ؟! وما هي حاله الطقس ؟! وماذا تسمع ؟! وبم تشعر ؟! ومِن هنا اصنع لنفسك صورة كبيرة ، وضع فيها كل الألوان التي تحبها ، وسلط عليها الضوء بالدرجة التي تفضلها ، وكبِّر حجمها للدرجة التي تريدها ، وقربها منك للدرجة التي أنت تريدها ..

والآن .. كأنك تدخل بداخلها ، وتشعر بها ، وتتنفس بداخلها ، إلى أن تصبح أنت وصورتك شيئًا واحدًا .

والآن اخرج من الصورة ، ودعها إلى أن تطفو فوقك وحولك ، ومن هنا ردد 3 مرات : الحمد لله . . الحمد لله . . الحمد لله . .

ثم ارجع من نفس الطريق التي أتيت منها ، الدقائق والثواني والساعات والأيام ، وارجع إلى مكانك في الوقت الحاضر ، ومن هنا انظر إلى هناك ، ستجد أن صورتك قد تحققت ، ورؤيتك قد تحققت ، ومن هنا تنظر وتقول : إنها مسألة وقت .. إن شاء الله سوف أحقق رؤيتي .. ثم ادخل من نفس الباب الذي خرجت منه ، وستجد الدرجات العشر التي نزلت عليهن ، وكل درجة تصعدها تجد لها قيمة ومعنى ، وتصعد **الدرجة الأولى** ، وهي **التقبل الذاتي** ، وتشعر كيف أنك متقبل نفسك تمامًا ، مهما كانت الظروف والتحديات ، أو آراء الناس ، فأنت متقبل نفسك تمامًا ، وتعرف أنك أفضل مخلوق عند الله ﷻ ، وتصعد **الدرجة الثانية** ، وهي **صورتك الذاتية** ،

وأنت تربي نفسك بوضوح عندما تحقق رؤيتك ، وتصعد **الدرجة الثالثة** ، وهي **التقدير الذاتي** ، أى تقدير نفسك وخبراتك وتجاربك ومهاراتك أكثر من أي وقت آخر في حياتك ، وتصعد **الدرجة الرابعة** ، وهي **الاعتقاد** ، وأي اعتقادك في قدراتك أصبح أقوى ، وتصعد **الدرجة الخامسة** ، **وقد أصبحت تعرف أنك فعلاً تستحق أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك** ، وتصعد **الدرجة السادسة** ، وهي **الرغبة** ، فلقد أصبحت رغبتك مشتعلة أن تصل بإذن الله إلى القمة ، وتصعد **الدرجة السابعة** ، وهي **القدرات** ، فلقد أصبحت تكتشف كل يوم قدرات لم تخطر لك على بال ، وتصعد **الدرجة الثامنة** ، وهي **أن تتعلم استراتيجيات جديدة** ؛ حتى تصنع قدراتك في الفعل ، وتصعد **الدرجة التاسعة** ، وهي **الثقة** ، فثقتك بنفسك الآن زادت أكثر من أي وقت آخر ، وتصعد **الدرجة العاشرة** ، وهي **الطاقة الروحانية** ، ولابد وأن توجه كل طاقتك الروحانية ، لابد أن توجه كل طاقتك بقلبك وذهنك إلى الله ﷻ ، فاشكر المولى ﷻ ، واحمده ﷻ ، وعظمه في نفسك ، واشعر بهذه الطاقة الروحانية الجميلة .

والآن .. خذ نفسًا عميقًا ، ومع الزفير قل : **الحمد لله** .. ثلاث مرات ، وارجع وأنت منتعش تمامًا ، وافتح عينيك ..

وكل يوم قبل أن تنام اشرب قليلاً من الماء ، وخذ نفسًا عميقًا ، واتركه مع

الزفير ، وأغمض عينيك ، وكرر داخليًا : **أنا أستطيع تحقيق أهدافي بإذن الله ﷻ .**

أنا أحقق أهدافي ، وأعيش أحلامي بإذن الله ، ورؤيتي واضحة ، والله ﷻ يحميني ويرشدني إلى الطريق الصواب في كل وقت ، وفي كل مكان ، وأنا أنتمي إلى الله ﷻ ، وعندي القدرة أن أصنع مستقبلي ، **وأنا قررت أن أوقظ قدراتي ، وأن أصنع مستقبلي .**

وفي النهاية ..

تذكر باستمرار .. عِش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك ، عِش بحبك لله ﷻ ، عِش بالتخلق بأخلاق الرسول ﷺ ، وبعد ذلك عِش بالكفاح ، وعِش بالحب ..

وفي النهاية .. قدِّر قيمة الحياة .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

أيقظ قدراتك
واصنع مستقبلك
د. إبراهيم الفقي

الدكتور
إبراهيم الفقي
في سطور

أيقظ قدراتك
واصنع مستقبلك
د. إبراهيم الفقي

الدكتور
إبراهيم الفقي
في سطور

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركات إبراهيم الفقي العالمية
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (ctcphe) ، والمركز الكندي للتنويم بالإيحاء (ctch) ، والمركز الكندي للتنمية البشرية (ctchd) ، والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (ctcnlp) .
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة كيوبس (cis) .
- دكتور في علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيق بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية .
- د . إبراهيم الفقي هو المؤلف لعلم " ديناميكية التكيف العصبي " NCD TM (ro conditioning Dynamics TM) .
- مؤسس علم " قوة الطاقة البشرية " PHE TM (power human energy TM) .

www.ibtesama.com

❁ **مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية** (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية .

❁ **مدرس معتمد** للعلاج بـالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي .

❁ **مدرس معتمد** للعلاج **بخط الحياة** (time line therpy TM).

❁ **مدرس معتمد** في الذاكرة من **المعهد الأمريكي** للذاكرة بنيويورك .

❁ **مدرب معتمد** للتنمية البشرية من **حكومة كيبيك** بـكندا **للشركات والمؤسسات** .

❁ **مدرب ريكي** من ..

(the reiki training center of Canada) بـكندا ، ومن (global reiki association) .

❁ **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 دبلوم ، وثلاث من أعلى التخصصات **في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية** .

❁ شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال بكندا.

❁ له عدة مؤلفات بثلاث لغات هي(العربية والإنجليزية والفرنسية) حققت له لأكثر من مليون نسخة في العالم .

❁ - درب أكثر من 600000 شخص في محاضراته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات (العربية والإنجليزية والفرنسية) .

❁ بطل مصر السابق في تنس الطاولة ، وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية علم 1969 م .

❁ يعيش الآن في مونتريال بكندا مع زوجته آمال ، وابنتيهما التوأم نانسي ونرمين .

أيقظ قدراتك
واصنع مستقبلك
د. إبراهيم الفقي

قالوا عن الدكتور

إبراهيم الفقي

أيقظ قدراتك
واصنع مستقبلك
د. إبراهيم الفقي

ماذا قالوا عن الدكتور
إبراهيم الفقي

❁ **" في رأيي يعتبر الدكتور إبـــراهيم الفقـــي من أفضل المحاضرين العالميين "** .

برناديت ديكارت – مذيعة – ك ب ل ، لويزيانا ، الولايات المتحدة الأمريكية .

❁ **" أكثر من رائع ، ومهارة منقطعة النظير في فن العرض "** .

دكتور كليمنت جونسون – طبيب – تكساس ، الولايات المتحدة الأمريكية .

❁ **" ممتع ومتمكن ، ويصل إلى المستمع بسرعة وقوة لم أرها من قبل "** .

كريستيان ماكدونالد – بريستول مايرز – مونتريال – كندا .

❁ **" دكتور إبـــراهيم الفقـــي علمني فن الحياة ، وأضاء لي الطريق إلى السعادة "** .

ميشيل جويان – محرر بجريدة أكتواليتي – مونتريال – كندا .

❁ " ندوات الدكتور إبـــراهيم الفقـــي هي خبرة العمر ، ويجب أن تتاح الفرصة لكل فرد لكي يحضرها " .

روز سولازو - مونتريال - كندا .

❁ " دكتور إبراهيم الفقي أضاء لي الطريق لحياة أفضل " .

سوزيت جورجدو - شركة الطيران الكندية - كندا .

❁ " فريد من نوعه ، ويعتبر من أقوى وأفضل المحاضرين العالميين " .

فرانس مارتل - مذيعة - تليفزيون كيبيك - قناة س ج م - كندا .

❁ " استطاع الدكتور إبـــراهيم الفقـــي في ثمان ســـاعات أن يثير في نفس المحاضَرين آمالاً وطموحًا ، كما اســـتطاع أن يوضح الرؤية والطريق ، وأن يثير في قلوبنا حبًّا وارتباطًا بشخصه ، وهذه معادلة في منتهى الصعوبـة ، لم أقابل من استطاع النجاح فيها في يوم واحد " .

أوديت اسكندر - رئيس مجلس إدارة شركة مصر والشرق الأوسط - مصر .

❁ " ممتاز ، متميز ، وأسلوبـــه شـــيق ، ومحاضرته لمســـت قـــلبي وإحساسي ، وغيرت مجرى تفكيري في الحياة " .

عزة فرحات - مدير الموارد البشرية - جونسون واكس - مصر .

❁ "دكتور إبراهيم الفقي يعزف موسيقى خاصة ، تملأ العوالم الداخلية طاقة ؛ فتحرك الآخرين نحو أفلاك الحياة مشحونة ديناميت ورغبة في الصعود".

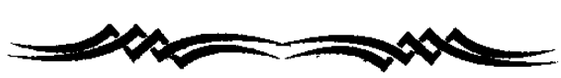
الكاتبة الصحفية منى عبد الجليل - الكويت .

❁ "ممتاز جدًّا ، لم أكن أتوقع أن يكون في مثل هذا التواضع وهذا الاهتمام بالمتدربين".

عبد الله حارث الرميثي - رئيس قسم الموسيقى - إذاعة وتليفزيون دبي - الإمارات العربية المتحدة .

❁ "دكتور إبراهيم الفقي فخر للأمة العربية والإسلامية".

هيثم عبد الغني - نائب المدير العام - الشركة السعودية لاستيراد وتصدير الورق - المملكة العربية السعودية .



أيقظ قدراتك
واصنع مستقبلك
د. إبراهيم الفقي

الفهرس

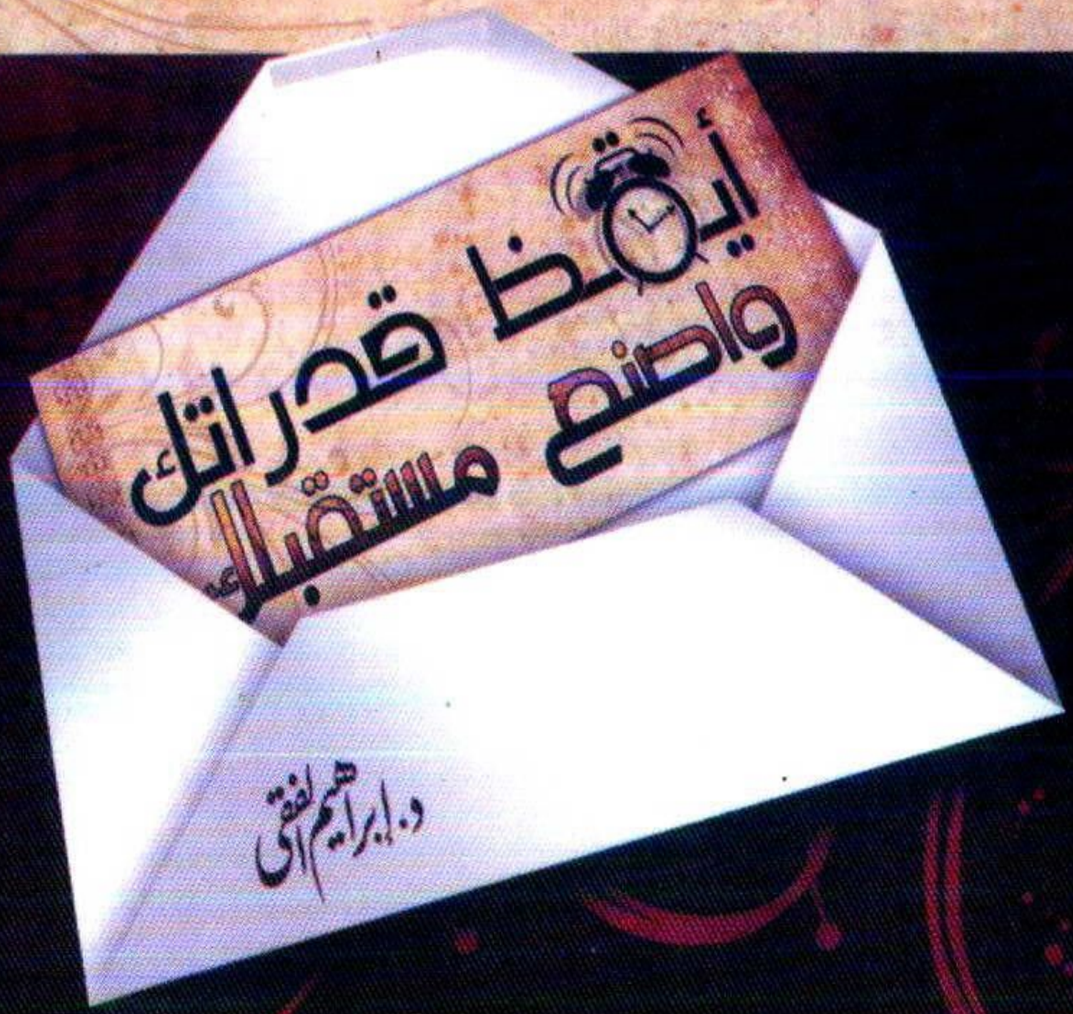
- المقدمة 5
- العقل البشري 10
- العين 12
- الأنف 13
- الجزء الأول: أيقظ قدراتك 17
- فرامل الأعذار 22
- عذر الحالة النفسية 22
- عذر الحالة العائلية 22
- عذر الحالة الاجتماعية 24
- عذر الحالة المهنية 24
- عذر الحالة المادية 25
- عذر الخوف 26
- عذر العادات 27
- عذر العمر 27
- عذر الحالة الجسمانية 29

- عذر الحرص الشديد 29
- لي آيا كوكا 37
- محمد علي كلاي 40
- سعيد معصراني 42
- كنتاكي 46
- توماس إيدسون 47
- إيقاظ القدرات 49
- مون بلن 59
- قصة الدكتور زكي عثمان 60
- الإدراك 68
- التقبل 70
- القرار 70
- الاختيار 70
- تحمل المسئولية 72
- تنظيف الماضي 74
- ترتيب الحاضر 76
- الاستعداد للمستقبل 80
- النية 83
- الإيمان بالله 87

** معرفت ** www.ibtesama.com منتديات مجلة الابتسامة

- الجزء الثاني : اصنع مستقبلك 91
- الاعتقاد الذاتي 98
- الأهداف 99
- الشجاعة 103
- التعلم 108
- القوة الثلاثية 109
- الصبر 113
- الاستحقاق 114
- مساعدة الآخرين 114
- الخاتمة 117
- السيرة الذاتية 129
- قالوا عن الدكتور إبراهيم الفقي 135
- الفهرس 141

أيقظ قدراتك
واصنع مستقبلك
د. إبراهيم الفقي



عيش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ..
عيش بالإيمان .. عيش بالكفاح .. عيش بالصبر ..
عيش بالحب .. وقدر قيمة الحياة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

AL RAYAH
الراية
للنشر والتوزيع

جميع حقوق الطبع محفوظة

برقم إيداع : 2007 / 5535 I.S.B.N : 977 - 426 - 014 - 7

92 شارع أحمد عرابي المهندسين - الجيزة - جمهورية مصر العربية
تليفون وفاكس : 33446727 - 33465252 - 33026637 / 02 +2
Rayatop@hotmail.com

مصريات
مجلة
البتسامة
www.ibtesama.com