

الفصل الثاني عشر الآراء و تأصيلها

في الحقيقة، كل الأفكار الحكيمة
قد درست آلاف المرات، ولكن،
لكي تصبح لك بشكل واقعي،
يجب التبصر فيها، بأمانة، مرة
ومرة، طالما أنها لم تتأصل في
عقلك بعد.

غوته

لا يوجد ميدان من ميادين حياتنا، إلا ووجدَ لتكون له آراء وقناعات محددة لدى الإنسان، وجزء كبير منها قد تكون منذ الطفولة، وجالت في الرأس عبر الحياة كلها. ونحن نادراً ما نشك في الآراء التي تشكلت. ومن الطبيعي أن نعتبرها صادقة، وإلا، فلماذا هي تلزمنا عموماً؟ فإذا كنا واثقين في أن تحصيل النقود ليس سهلاً، وذلك لمجرد أن تحصيل الأموال ذاتها عمل غير بسيط. والإنسان يعتبر نفسه عديم النفع - وهكذا هو الأمر في الحقيقة. ولو بدا لك أن الحياة لا تبشر بشيء جيد - فهي حقيقة لا تبشر بأي شيء جيد. ونستطيع أن تعرّض أي ناحية من نواحي الحياة للشك عملياً، إلا أن القناعات الخاصة، سيقوم الإنسان بمناقشتها في آخر مرحلة.

ما تؤمن به، تحصل عليه

حدث أكثر من مرة، أن استخدم كثيرون قناعات خاصة ضد أنفسهم. وإذا ما حللت مشكلاتك بانتباه، فستلاحظ أن الكثير منها يجري بسبب الآراء المحدودة أو غير الصحيحة. ولذلك، لو تعرضت للصعوبات في علاقاتك المتبادلة مع الناس، حلل آراءك بالعلاقات الإنسانية، وراجعها كلها. وبحسب المناسبة، فإذا كانت لديك مشكلة مع الصحة، راجع آراءك عن الصحة، أما إذا كنت تعاني من صعوبات مادية، فيجدر بك تحويل انتباهك إلى علاقتك مع المال.

فبعد إحدى محاضراتي، اقترب مني رجل، له من العمر قرابة ثلاثين عاماً، وأخبرني بصوت هادئ، إنه لا يجني مبلغاً جيداً - فهو استطاع أن يسد حاجته وأسرته فقط، لكنه لم يتمكن من شراء مجرد شيء ما. «لن تكفيني النقود أبداً، - وهز كتفيه. - ببساطة لا يمكن أن تشق طريقك في الحياة».

هاتان القناعتان السلبيتان: «لن تكفيني النقود أبداً» و «ببساطة لا يمكن أن تشق طريقك في الحياة»، متجذرتان عميقاً في العقل الباطن لهذا الشخص، وتؤثران باستمرار، مشكّلتان واقعاً يحيط به. وقد أبديت له افتراضاً، إن هذا ليس «الرأي السلبي الوحيد لديه، الذي يتعلق بالمال، لأنه وكما بت أعرف بواسطة تجربتي الخاصة، أكثرية القناعات السلبية تسحب خلفها طابوراً من المشابهات لها.

وطلب منه أن يكتب آرائه كلها بشأن النقود والنجاح. وبينت القائمة الحاصلة الكثير. فلقد أدخل فيها تلك القناعات، التي كثيراً ما نقابلها، مثلاً: «لو استقرضت نقوداً من أحد ما، فبسببي يتوجب على ذلك الشخص أن يسد حاجاته بصعوبة». «لقد أخذ الآخرون كل فرص التحصيل الجيد»، «تحصيل النقود صعب جداً»، «كل الأشخاص الناجحين، أنانيون، وأنا لا أريد أن أصبح أنانياً، لكي أتمكن يجب فعل الكثير جداً». أي قائمة محددة للنفس ومهلكة لها!

أليس مدهشاً أن هذا الشخص لم يحقق أي نجاح مالي، ألم يخض حرباً مع عقله الباطن، متصارعاً مع جيش عرمرم من القناعات بأنه حتماً سيصبح أنانياً، وسوف يظهر بواسطة الآخرين، وسيكون مجبراً على القيام بكثير من الأعمال، حتى يحصل النقود بشكل جيد.

وأثناء محاضرة أخرى من محاضراتي، كان هناك امرأة، تمرض بشكل دائم، وحللت آراءها ووجدت أنها تؤكد دائماً لنفسها: «الجميع يمرضون». «أوبئة كثيرة حولنا»، «أصاب بشيء ما كل الوقت»، «جسدي ضعيف لدرجة»، «المرض أقوى بكثير من الصحة». ولحسن الحظ أنها تمكنت، في الوقت المناسب، من تحسين صحتها، متبينة قرارات مدعمة للحياة.

وأنت يجب أن تكثر بمحتويات عقلك الباطن. فإذا ما دخلته أي أفكار مزعجة، سلبية، أو محددة، فهو سيقبلها كحقيقة ويبدأ بالتحرك متوافقاً معها، متسبباً في الحياة، بظواهر متوافقة فلو آمنت بالفقر، عدم التوفيق والشقاء، فإن العقل الباطن سيضع كل قوته، ويستعمل آلاف الأساليب المتعددة، لكي يجسد هذه الاعتقادات في الواقع.

هل اضطرت إلى ابتلاع أفعى؟

توجد قصة عن فلاح غبي، أرسل في زيارة إلى بيت رب عمله. وقاده السيد إلى غرفة خاصة، وعرض عليه الحساء، وما إن تناول الفلاح الملعقة، حتى لاحظ وجود أفعى صغيرة في صحنه. ولكي لا يزعج السيد، أكل كل الحساء الموجود في الصحن. وفي غضون عدة أيام أصابه مرض شديد، لدرجة أنه كان مضطراً للعودة إلى منزل السيد. الذي دعا مرة جديدة إلى الغرفة الخاصة، وحضر له دواء في فنجان صغير، وأعطاه فيما بعد للفلاح. وبينما كان الفلاح يتحضر لتناول أول رشفة، لاحظ مجدداً أفعى صغيرة داخل الفنجان الصغير. وقرر، في هذه المرة، عدم السكوت، وقال بصوت عال، إنه لهذا السبب مرض في المرة السابقة. وبادئاً بالقهقهة، أشار السيد إلى السقف، حيث علق سوطاً كبيراً. «ما تراه في فنجانك ليست أفعى، بل هو انعكاس السوط، - قال السيد. لا توجد أي أفاع».

وأمعن الفلاح النظر في فنجانه وطبعاً، ما كان هناك ليس أفعى، بل انعكاس بسيط، وترك الفلاح منزل سيده، ولم يشرب الدواء، وقد عادت له صحته أثناء يوم. مستوعبين آراء وقناعات محددة عن نفسنا أو العالم المحيط بنا، فسنبتلع الأفعى المتخيلة. وهي دائماً واقعية... حتى ذلك الوقت، طالما أننا لم نقتنع بالعكس.

وينبغي على العقل الباطن أن يستوعب أيّ قناعة أو فكرة، بغض النظر عما إذا كانت صادقة أو لا، حالما تبدأ، بانتظام، إنتاج آراء تؤكد هذه القناعة. ولنفترض أنك، بالاشعور، تعتبر أن إنشاء علاقة مع شخص من الجنس الآخر ليس سهلاً جداً. فعندما تتأصل، ستقوم هذه القناعة بتغذية عقلك بأفكار مثل: «لن أقابل، أبداً، الشخص الذي كان ليعجبني»، «من غير الممكن إيجاد شريك جيد»، «العلاقات دائماً غير مستقرة»، وهكذا دواليك. ومن المفيد لك مقابلة شخص ممتع، حالما يبدأ عقلك: «من المحتمل أنه ليس جيداً البتة»، «لا يستحق مجرد المحاولة، فكل الأمور متساوية ولن يحصل شيء». أو «هي لن تهتم بي أبداً». وأكثر من ذلك، إن عقلك الذي تأصلت فيه قناعة، «أنه من الصعب جداً بناء علاقة وثيقة»، سيكون كالمغناطيس يجذب الأحداث، التي تؤكد هذه القناعة، ويتجاهل أو حتى يصد الحالات، التي تظهر العكس. والعقل قادر على تشويه فهم الواقع، لكي يأخذ إلى مطابقة مع آرائك.

أنت تعتبر نفسك غير ذي فائدة؟ أو تحصيلك المادي سيء؟ هل تؤمن أنك تجذب الأمراض؟ فعقلك سيجد أدلة دافعة لهذه القناعات، وسيكون كل نشاطه موجهاً إلى أن يؤكد ذلك مرة أخرى.

ومن ناحية أخرى، من المفيد الإيمان بأنك منتصر أو أنه يمكن تحصيل النقود من أي شيء، لكي تتمتع بصحة جيدة، ومباشرة يمتلئ المحيط بإثباتات حقيقية لهذه القناعة.

بالتعاون مع عقلك،

اختر قناعاتك

عملياً، في أي مشكلة مهمة لأي مجال من مجالات الحياة، تعتبر أنت نفسك المشكلة وحلها. وقد يبدو هذا غريباً، لكن المقاومة تأتي ليس من الخارج، بل منك أنت نفسك؛ من قناعاتك الخاصة، فأمامك يقف واقع كامل.

ولنقل، أنت تؤمن أنه «من الصعوبة أن تتخذ أصدقاء». فهذا، أنت تبرر عدم رغبتك في التعارف. وفي ذلك، أيضاً، ليس ذنبك - أليس الأمر صعباً! ومنطقياً، من هنا يتبع، أنك تتهرب من تعارفات جديدة، فقناعاتك تجبرك على الافتراض، خطأً، أنك لست مذنباً في ظل غياب الأصدقاء.

وإذا ما غيرت قناعاتك إلى «اتخاذ أصدقاء جدد، أمر سهل»، فإن هاتفك، طبعاً، لن يكف عن الرنين مع دعوات على الغذاء. ومن الممكن أنك لن تتعارف، حتى، مع أحد، لكن غير علاقاتك مع هذه المشكلة، وتذكر، فجأةً، أن مشكلات كهذه غير موجودة: فأنت نفسك خلقتها. وفي إحدى المرات، مدركاً المسؤولية عن الواقع، الذي يزداد صعوبة من حولك، يمكنك التحليل أنه يجب التغيير في نفسك. فأحياناً، تبدل بسيط في الآراء قادر على إيجاد فرص غير محدودة، جديدة.

ومؤمناً، أن اتخاذ معارف جديدة ليس معقداً، ستكتشف إثباتات كثيرة لهذه القناعة وتستطيع تحقيق أي تغييرات، ضرورية لكي تستخرج الفائدة القصوى من هذا الواقع الجديد.

أثبت عظمتك

حاول خلق قناعات جديدة، أكثر إيجابية، حتى ولو لم تؤمن بها كثيراً. وذكر نفسك، أنه يمكنك غرس أي فكرة أو رأي في عقلك الباطن، وعقلك سيقبلها، وما يجب القيام به فقط، هو توصيلها عبر الأحاسيس، مكرراً ذلك عدة مرات. والعقل ينشط بالعادة. فلو سمحت لآراء محددة أن تترسخ في عقلك، فإنك تستطيع إبعادها، بخلافك آراء إيجابية جديدة، وتكرارها لذلك الوقت، حتى تتمكن من إزاحة القديمة من هناك.

وبهذا الشكل يمكن القيام بحملة تنظيف عقلي غير كبيرة: تغيير الفرش وطلاء الجدران. فقد حان الوقت لرمي كل القناعات القديمة، السلبية والمحطمة للذات، حتى ولو كانت قد نشأت على مدى سنوات طويلة، مستبدلاً إياها بأخرى جديدة.

تأمل القائمة التالية، بانتباه، وقل، هل توجد هناك قناعاتك المعتادة، أم لا:

لا يمكنني القيام بذلك.

لا أستطيع تحقيق أكثر.

إمكاناتي محدودة الآن.

لقد حاولت ألف مرة

ما أفعله ليس مهماً.

من الصعوبة بمكان استباق الآخرين.

دائماً وحتماً، هنالك شيء ما سيحدث ليس

كالمطلوب.

هذا مؤقت

الحياة نكتة صعبة.

يلزم عمل الكثير للوصول إلى شيء ما.

لا شيء يأتي، هكذا، ببساطة

ليس وقتي، الآن.

لا أعرف ما العمل

وحتى ولو كانت واحدة من القناعات معروفة من قبلك، فابدأ، من دون تباطؤ، بوضع آراء جديدة وأكثر إيجابية. وتحقيق النجاح يعني امتلاك آمنيات وإرادة للتخلص من كل الذرائع، المبررات و «المزايا» الأخرى، التي تسبب لنا الفشل. وملايين الناس راضون عن أحوالهم الراهنة، ولا يتخذون أي محاولات لتغييرها، فهم مفتنعون، أن الحياة صعبة لدرجة اليأس، ومستسلمون للقضاء والقدر. ولا شيء في يدنا لهزهم وتحريكهم.

وأنت، كيف؟

ادرس إمكاناتك

الخطوة الأولى:

اختر مجال الحياة، الذي تعاني فيه صعوبات، وليكن: الأموال، العلاقات المتبادلة، الجنس، الصحة، الأعمال. وهكذا دواليك، وسجل آراءك كلها، في هذا المجال، ولا تأسف على الوقت الضائع وكن منفتحاً. ولا تكتب عن الأشياء، التي كان يجب عليك أن تشعر بها أو عما يبدو لك صحيحاً. اكتب، فقط، ما تشعر به في حقيقة الأمر. ومتى انتهيت، تأمل القائمة محاولاً إيجاد الآراء المحددة. ولا يجب أن تهتم، الآن، ما إذا كانت هذه الآراء صحيحة أم لا. فإن مهمتك كشف النقص في الآراء. وإذا ما فعلت ذلك بشكل صحيح، فإنه يمكن لهذه العملية، نفسها بنفسها، أن توضع الكثير.

الخطوة الثانية:

اكتب تأكيداً إيجابياً جديداً إلى جانب كل رأي محدد.
مثلاً:

القناعات الجديدة	الرأي المحدد
توجد طرائق كثيرة للتحصيل الجيد	لا أرى طريقة للتحصيل الجيد

المرأي المحدد القناعة الجديدة
التعرف إلى الناس صعب جداً من السهولة بمكان التعرف للناس
من الصعوبة بمكان تحصيل أصدقاء تحصيل الأصدقاء سهل جداً
لن أشق طريقي في الحياة أبداً محكوم عليّ بالنجاح بسهولة
ليس لدي الوقت للعمل على هذا لدي الوقت الكافي لتنفيذ هذا المشروع
المشروع

مستخدمًا تقنية غرس القناعات، الواردة لاحقاً، رسّخ هذه الآراء في عقلك الباطن. واكتسب قناعة جديدة أو اثنتين في الشهر؛ ولا ينبغي محاولة القيام بالكثير في مرة واحدة. عبر الوقت تلاحظ أنك استخدمت كثيراً من القناعات القوية، التي تعمل فيك بقوة، من الآن فصاعداً.

الترسيخ

تقنية الترسيخ بسيطة جداً. وأنت تستخدمها، عملياً، منذ لحظة ميلادك. وفي البداية، استعملتها لكي تتعلم الكلام، وبعد ذلك - لكي تستوعب جدول الضرب. وأصبح بإمكانك الإجابة فوراً، إذا ما سُئِلت ما هي نتيجة 6x6 أو 8x7، حيث إن الإجابات قد ترسخت في عقلك بصورة متينة بمساعدة تأكيدها وتكرارها المتعدد المرات. أتذكر، كم مرة كتبت وذاكرت أمثلة من جدول الضرب؟ والأرجح أنك لا تذكر كيف تعلمت القراءة، لكنك، عند ذلك، فعلت الأمر نفسه: كررت، بشكل دائم، الكلمات والجمل، وقومت لنفسك بنفسك، أو إن أحداً ما قومك عندما لفظتها أو استخدمتها بشكل غير صحيح. والآن، أنت تتحدث بلغتك الأم تماماً ومن دون أي جهد، لأنها ترسخت في عقلك بصورة ثابتة.

وكأي معلومة جديدة، يمكنك، أوتوماتيكياً، استعمال فكرة أو قناعة، فقط، بعد أن ترسخت في عقلك. والانفعال بسبب الأفكار الجديدة لا يدوم طويلاً، لأن الإحياء مهما كان قوياً، سرعان ما يتضاءل ويختفي. وكم كان ليكون الابتهاج الذي يشعر به الشخص بسبب الفكرة الجديدة، لو أنه لا يستطيع أو لا يريد الذهاب في الحماس الابتدائي هذا أكثر، فهو حتماً سيرجع إلى الوراء إلى وضعه السابق، الذي بدأ منه.

ولكي تترسخ الفكرة في عقلك، اجمع بين التأكيدات والتبصر. تأمل الفكرة، مكرراً إيها في نفسك، وتجاهل كل الأفكار المضادة، واسمح لهذه الفكرة، وحدها فقط، أن تصبح واقعاً بالنسبة لك. والفكرة الجديدة طرية كالنبتة الصغيرة: وتحتاج إلى التغذية طالما هي تنمو. وإذا لم تظهر اهتماماً، فإن أفكارك القديمة السائدة، وبالحرَف، هي بذور تفكيرية، تنبت وتمنع نمو الأفكار الجديدة، التي ما زالت ضعيفة.

وأَيّ أفكار أو قناعات جديدة يجب أن تمر في مرحلة الإنبات في البداية، قبل أن ترخي جذورها في وعيك، وهذا يتطلب وقتاً. ولا شيء يمكن أن يحدث، إذا ما حاولت مرة أو مرتين أو حتى عشرين مرة إنبات قناعات جديدة. ولكي تتأصل القناعات الجديدة في عقلك، يجب أن يمر من شهر إلى ثلاثة أشهر. وهذا يعني من ثلاثين إلى تسعين تدريباً يومياً بين الخمس والعشر دقائق لكل تمرين. والآن، هل تذكر لماذا الأشخاص الذين حاولوا استيعاب قناعات أو أفكار جديدة، عندما قرؤوها مرة أو مرتين، لاقوا فشلاً؟ «لقد حاولت الإيمان في هذا، ولكنني لم أستطع بأي شكل من الأشكال» - يقولون ذلك وهم في حالة يأس وقنوط. هل سعوا على هذا النحو باجتهاد.

أنت تحاول إنتاج قناعات جديدة في عقلك الباطن، وهي تتناقض كثيراً جداً، مع تلك الموجودة قبلها. وعقلك ليس في حالة قبول أيّ قناعات جديدة، مهما كانت، إذا لم تقم بتأصيلها يومياً، في غضون شهر أو اثنين. ولماذا تضيع وقتك وتشعر بالخيبة من الفشل، عاملاً بنصف قوتك؟ وكما ترسخ بجلال، فإن أيّ قناعة جديدة تحتاج إلى الوقت والرعاية، وإلا، فالنجاح غير مضمون. والآن، كرر خلفي:

كي تترسخ وتزدهر، فإن أيّ قناعة جديدة تحتاج
إلى الوقت والعناية
كي تترسخ وتزدهر، فإن أيّ قناعة جديدة تحتاج
إلى الوقت والعناية.
كي تترسخ وتزدهر، فإن أيّ قناعة جديدة تحتاج
إلى الوقت والعناية
أأدركت؟