

# الفصل السابع

## برمجة العقل البشري

أشتمل هذا الفصل على:

- مقدمة. 
- أسس برمجة العقل البشري. 
- كيف تبرمج عقلك من جديد؟ 
- برمج عقلك بالتأكيدات الإيجابية. 
- الطاقة العصبية. 



# 7

## الفصل السابع

### برمجة العقل البشري

#### مقدمة:

البرمجة Programming مصطلح يشير إلى البرامج والأنماط المميزة للسلوك والفكر والخروج بنتيجة متماسكة و متميزة، وأنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية.

ويهتم الفصل الحالي بإلقاء ضوء على أسس برمجة العقل البشري، والإجابة عن سؤال هام، وهو: كيف تبرمج عقلك من جديد؟، مع تقديم شرحاً لمفهوم الطاقة العصبية.

#### أسس برمجة العقل البشري:

يهتم علم البرمجة اللغوية العصبية بوضع أسس واضحة وبسيطة لبرمجة العقل البشري. ولقد حاول محمد عبد الغني هلال تحديد هذه الأسس كما هو موضح في الشكل التالي:

<p>تراكم المعلومات مرتبط بنموها، وليس بجمودها، فالحقيقة نسبية وليست مطلقة</p>	<p>التراكم والنمو</p>	<p>1</p>
<p>تنظيم عملية الفكر من حيث إدخال المعلومات وتخزينها وتكويدها واستخدامها مع وضع نظام معياري للعمل.</p>	<p>تنظيم الفكر</p>	<p>2</p>
<p>بداية مرحلة التفكير العقلي باستخدام قاعدة إحصائية لاستخدام عمليات التحليل والارتباط حتى يكون تشغيل العقل قوياً.</p>	<p>البحث والتفكير</p>	<p>3</p>
<p>إنشاء ملف رئيسي يجمع المفاهيم ويكون القاعدة التفكيرية التي يعممها على الأحداث والظواهر المكررة والمتشابهة ويسهل الاتصال بالآخرين.</p>	<p>تكوين الأساس الفكري</p>	<p>4</p>
<p>بناء معايير التفكير الأساسية لضمان حماية التفكير من الفيروسات وضمان مستوى أداء متميز من التفكير.</p>	<p>الدقة والجودة</p>	<p>5</p>

شكل رقم (10)

أسس برمجة العقل البشري

## كيف تبرمج عقلك من جديد؟

تجيب وفاء محمد مصطفى عن هذا السؤال الهام كالتالي:

- 1- أن تختار أفكاراً جديدة وإيجابية تغذي بها العقل الباطن بشكل متكرر.
  - 2- أن تعيد بناء أفكارك التي تحدد نوعية سلوكك.
  - 3- استبدل أفكارك السلبية عن الفشل بأخرى إيجابية، واجعل منها سُلماً للوصول إلى النجاح.
- تذكر: أعلى شيء تمتلكه في الحياة هو أفكارك.
  - نصيحة: غذ أفكارك بأفكار إيجابية عن نفسك وعن الآخرين وسوف تعمل وظائف جسمك بشكل طبيعي مرة أخرى.

## برمج عقلك بالتأكيدات الإيجابية:

- من أجل برمجة عقلك بالتأكيدات الإيجابية فإنك - كما يشير إبراهيم الفقي - تحتاج إلى خمسة أشياء هي كالتالي:
- 1- يجب أن يكون التأكيد إيجابياً. لا تقل: «أنا لست رجل اتصال سيء»... إنما «أنا رجل اتصال متفوق».
  - 2- يجب أن يكون تأكيدك في صيغة الزمن الحاضر. لا تقل: «سوف أصبح رجل اتصال بارع». هذا جيد إنما يفتقد التأثير.. بدلا منه قل: «إني رجل اتصال ماهر».
  - 3- يجب أن تكون تأكيداتك موجزة. لا تقل جملاً طويلة، فضل الجملة المختصرة والمحددة والهادفة إلى غاية معينة.
  - 4- يجب أن تصاحب تأكيداتك مشاعر قوية.. إذا قلت: «إني رجل اتصال ناجح» دون أن تشعر أو تؤمن بما تقول، فإن عقلك اللاواعي لن يتقبل هذا التصريح.

5- يجب تكرار تأكيداتك يومياً أو عدة مرات في اليوم. إذا اكتفيت بالتأكيد لمدة بضعة أيام أو من حين لآخر، سوف يكون تأكيدك ضعيف التأثير. من المهم التأكيد يومياً بكثرة وكلمة أمكن ذلك.

### ومن أمثلة التأكيدات الإيجابية التي يمكن أن تستعين بها في برمجة عقلك نذكر:

- 1- أو من نفسي وأثق في قدراتي.
- 2- إنني قادر على النجاح بإذن الله.
- 3- يمكنني أن أكون متحدثاً لبقاً.
- 4- أستطيع أن أكون منصتاً جيداً وفعالاً.
- 5- أنا قادر على الاتصال بالآخرين بشكل ناجح.
- 6- يمكنني الابتسام بسهولة.
- 7- إنني أحب نفسي.
- 8- إنني قادر على حب الآخرين، لأن من بينهم من يستحق ذلك.
- 9- أكون سعيداً عندما أساعد الآخرين.
- 10- أحب العطاء دون انتظار المقابل من الناس.
- 11- يمكنني أن أتحكم في انفعالاتي.
- 12- أفكر قبل اتخاذ أي قرار.
- 13- لا أجد غضاضة في استشارة الآخرين في حالة الحيرة.
- 14- أستطيع تغيير العالم عن طريق تغيير نظرتي لهذا العالم.

ننصحك بقراءة هذه التأكيدات كل صباح لمواصلة برمجة عقلك اللاواعي؛ بذلك تبدأ يومك بطاقة إيجابية ومشاعر جيدة.

## الطاقة العصبية:

إنك لست بحاجة إلى أن تعود لمنزلك من العمل كل يوم وأنت شاعر بالتعب والإرهاق، فمن خلال هندسة الطاقة بذكاء يمكنك أن تضيفي الحيوية والحماس على أمسياتك وعطلاتك الأسبوعية أيضاً، ولكن عليك أولاً أن تقلع عن بعض العادات غير المريدة التي تستنزف طاقتك الثمينة.

هناك قصة شائعة نرويها لتوضيح هذه النقطة، وهي تدور حول أستاذ جامعي توجه ذات يوم لزيارة أحد معلمي التعاليم الروحية اليابانية، ويدرك المعلم الحكيم على الفور أن الأستاذ الجامعي يتصف ببعض الجمود والتصلب في أساليبه وأفكاره وأنه بحاجة إلى تعلم درس هام، فيلتقط إبريق الشاي ويبدأ في صب الشاي في فنجان الأستاذ الجامعي الممدود نحوه إلى أن يمتلئ الفنجان عن آخره ويبدأ الشاي في الانسكاب على المائدة والأرض.

صاح الأستاذ الجامعي منزعجاً «يا سيدي المعلم.. ألا ترى أن قذحي قد امتلأ عن آخره وأنه لم يعد به متسع للمزيد من الشاي». فأجاب المعلم الياباني «إن قذح الشاي هذا يشبه رأسك تماماً، فإن كنت ترغب في أن تخلق مكاناً للأفكار الجديدة، عليك أولاً أن تفرغ رأسك من الأفكار القديمة التي يزدحم بها عقلك». إن هذا الدرس يمثل نصيحة ممتازة لإعادة تقويم قذح أفكارك المملوء عن آخره، فمن الصعب على المرء أن يتخلى عن أساليب درج على إتباعها طيلة حياته في أداء الأشياء من أجل المخاطرة بالتفكير في شيء جديد وتجربته، إلا أنك يجب أن تتقبل ذلك إذا ما أردت أن تغير الأشياء نحو الأفضل في حياتك.

ويؤكد خالد بن محمد الخضر أن إدارة الطاقة هي من المعادلات السحرية التي تشي بكثير من النجاحات ودعم الخطط والاستراتيجيات المرسومة، ومن المعروف

أن لمصادر الطاقة أربعة أقسام وهي: الطاقة الجسمانية، الطاقة العاطفية، الطاقة الذهنية، الطاقة الروحية. أما تعريفاتها البسيطة فهي على النحو التالي: الطاقة الجسمانية هي الطاقة الناتجة من احتراق المواد الغذائية بفعل الأكسجين من جسم الإنسان نتيجة عمليات التنفس والهضم، لذا يجب الاعتماد الكلي على مقدار الطعام ونوعية تعاطيه وأسلوبه، وأيضاً معدل ساعات النوم والأوقات المناسبة لذلك. أما الطاقة العاطفية فهي تحويل المشاعر السلبية مثل الخوف والآنزواء إلى مشاعر إيجابية فاعلة كالإقدام والولاء. ويكمن تعريف الطاقة الذهنية في قدرة الشخص على التركيز على المهام الموكلة إليه من أعمال وتنتهي بالطاقة الروحية بأنها تتمحور في الأهداف والغايات، وهي مجموعة المبادئ والقيم والأسس التي تبنى عليها حياة الأفراد وسلوكياتهم.

هذا ويشرح أيمن محمد في كتابه «أعرف نفسك بنفسك» مفهوم الطاقة العصبية كالتالي: «الطاقة Power هي القدرة على الحركة والتغير، وتأدية الأعمال، والحصول على النتائج، أي أنها الحياة».

فإذا كانت الخلايا العصبية لها نصيبها الصحيح من الطاقة، استطاعت القيام بوظائفها بسرعة وقوة ودقة، تفعل ذلك دون أن تشعر أو يكون لها دراية بما تؤديه أجهزة الجسم الأخرى من وظائف.

وقد حرصت الطبيعة على تزويدنا بأجهزة لا واعية، وذلك ببناء حواجز لا حصر لها على طول الطريق في الجهاز العصبي، وتوجت عملها ببناء سد عظيم في المخ، ونتج عن هذا النظام الهندسي البديع؛ إن في إمكاننا توجيه كل انتباهنا إلى العمل واللعب وسائر نواحي النشاط بغير أن نعي ما يدور في أجسامنا، وبفضل هذا النظم أصبحنا نفكر تفكيراً سليماً موضوعياً، فنعلو فوق كل تحيز وتسامح مع الغير، ولا نرتاب في نياتهم بلا مبرر، ونتحمل الإهانة الطارئة والمأساة، دون أن تتأثر بجرح في كبريائنا وشعورنا إلى درجة المرض والانهيار.

ولهذا النظام العجيب أثر كبير في تكوين الشخصية، إن الشخصية المتزنة الناجحة تتوقف على إتقان هذا النظام الهندسي، وقدرته على ضبط الأحاسيس والدوافع، وتنظيم مرورها في كل دقيقة من دقائق الحياة، ومتى كان هذا النظام سليماً أدى وظيفته بغير أن يدرى صاحبه، وبغير معونة منه، ومتى كان وعي الإنسان بعيداً عن نفسه وما يدرى فيه من مشاعر، كان أقدر على تسخيره فيما يدر عليه من النفع والخير من أعمال منتجة. والطاقة في الخلايا العصبية هي ثروتك التي تعتمد عليها في إدارة دقة حياتك، وتستمد منها الزاد لنظامك الهضمي ودورتك الدموية، وسائر نشاطك البدني والعقلي، وكافة ما يتطلبه الإنسان حتى يعيش.

ويتوافر لكل منا عادة الطاقة اللازمة في حياتنا اليومية، وكذلك احتياطي منها يمكن الرجوع إليه عند شدة الحاجة.

فإذا ما تراكمت أعمالنا، وتضاعف الزمن الذي نقضيه في أدائها، وقامت في سبيلنا مشاكل الحياة التي تحمل أجسامنا فوق ما تتحمل، وحدث ما يثير وجداننا وانفعالاتنا، وأصابتنا مأساة أو كارثة من مآسي الحياة وكوارثها إذا ما حدث بعض ذلك أو كله، رجعنا إلى هذا الاحتياطي من الطاقة التي احتفظت لنا الطبيعة به، ليعيننا على النهوض بهذه المشكلات الإضافية.

أما إذا واصلنا الرجوع إلى هذا الاحتياطي كلما دعت الحاجة، بغير أن نضيف إلى تلك الطاقة المخزونة واحتياطيتها شيئاً، تظهر علينا عاجلاً أو آجلاً الأعراض التي تدق ناقوس الخطر منذرة إياناً بالتغيرات الكيميائية التي أخذت تطراً على الخلايا العصبية.

وفي وسعنا أن نضيف إلى هذه الطاقة المخزونة بأنفسنا، وذلك بالإكثار من الراحة واللهو البريء، أو القيام بالرحلات والنزهات.

الراحة قبل كل شيء، هذا أمر بالغ الأهمية، أستلق على فراشك بعض ساعات استيفاء لراحتك، ألزم سريرك مدة أطول يوم الراحة الأسبوعي، حتى تنهض صباح اليوم التالي وقد عرضت ما فقدته من الطاقة بسبب الأعمال الإضافية التي اضطرت للقيام بها خلال الأسبوع السابق، وما أجهد أعصابك من انفعالات.

واللعب عنصر آخر هام، فينبغي أن تتخلل ساعات العمل بضع ساعات للعب، وبذلك تتخلل حياتك السعادة والصحة.

وللأسف الشديد فإن حضارتنا الحديثة تغمر الكثيرين منا بطوفان الأعمال، فلا يجدون فرصة للهو والاستمتاع بمناعم الحياة ومباهجها.

ونقطة أخرى هامة: كف عن توجيه كل همك وتركيز فكرك في نفسك، وفي مهنتك، وفي شؤونك الخاصة، ففي وسعك أن تفعل ذلك تلقائياً وبإرادتك وأنت في مجال الأمن، فإذا ما هبطت إلى مجال النورستانيا، عليك أن تركز تفكيرك في شيء سوى ذاتك.

لتكن لك هواية خارج هذه النفس التي تتخذك سجيناً داخل جدرانها، ولتكن لك هواية خارج نطاق أسرتك وعملك.

وهناك وسائل أخرى بسيطة في متناول الجميع، من شأنها تجديد الطاقة مثل: تغيير جدول أعمالك اليومي من حين إلى حين، وممارسة هوايات جديدة، وتغيير تيار الفكر الذي يجري عادة في ذهنك.

فإذا ما اتخذت هذه الوسائل عوناً لك على مضاعفة طاقتك، تهبك درجة ميلك للقلق وكثرة الحركة التي لا هدف لها، وتقل درجة تأثرك بتوافه الأمور وسرعة غضبك، ونزوعك إلى انتقاد الناس والأشياء بغير مناسبة، وتوجه تفكيرك إلى ما يخرج عن نطاق نفسك.

ولابد لك أن تأكل يومياً كمية كافية من الطعام المغذي الذي يناسب حالتك، وأن تمارس شيئاً من الرياضة البدنية في الهواء الطلق.

درب نفسك على القيام بعملك برأسك ويدك لا بعاطفتك، وهذا قانون هام يجب اتباعه للاحتفاظ بجهاز عصبي سليم.

ارسم خطة عملك مقدماً، واحذف منها ما لا يلزم، ثم اتبع هذه الخطة بدقة. ولا توقف العمل، مندفعاً إلى سواه، في الوقت الذي يساورك الفهم عن عمل ثالث أنت مقدم عليه.

واعلم أن تكدير الخاطر بسبب أشياء عديمة الأهمية، يتطلب الكثير من الطاقة الثمينة بلا داع، كذلك الاهتمام بما عصى أن يقوله الناس عنك، فإياك والانغماس فيه. وإذا كنت تشكو من الأرق، فأفضل ساعة قبيل النوم في حوض ماء ساخن.

وأخيراً، تجنب العدو بسرعة في عملك، ولا تملأ رأسك بأفكار خيالية عما يحتمل أن ينزل بأسرتك أو عملك، أو البيئة التي تعيش فيها من كوارث، إذ أن هذه الأفكار لا تجعل حياتك أسعد مما هي.

إن أضخم ثرة يرثها الإنسان، أن يولد وجهازه العصبي قوي وسليم من كل عيب، فخير لك أن ترث عن أبويك جهازاً قوياً من أن ترث الملايين بجانب جهاز عصبي ضعيف، فليس في استطاعتك أن تشتري الصحة الجسدية والعقلية بالمال، ولكن في استطاعتك أن تصبح من أصحاب الملايين، إذا ولدت سليماً وتوافرت لك المواهب وتمهيات لك الفرص.

فإذا كنت من أولئك الذين ولدوا ضعافاً، فاعمل على تقوية أعصابك بأول فرصة ممكنة، فالعالم ملئ بألوف النساء والرجال الذين ولدوا ضعاف الطاقة العصبية، ومع ذلك يؤدون أعمالهم اليومية بنجاح ويتنجون ويبتكرون رغم هذا العائق.

وهذا سر في الحياة الناجحة، أن يتعلم المرء أن يعيش مع علته، ومواهبه المحدودة، فما من ريب أن لكل إنسان عيوبه ونقائصه، فمن الناس من في مقدوره أن ينتج في يوم ما ينتجه زميله في شهر، ومن الناس من ينهزم أمام أصغر الحوادث، في حين أن شقيقه يصمد أمام أسوأ الكوارث. بيد أن كل إنسان في حدود صحته، وفي حدود طاقته العصبية يستطيع أن يؤدي الكثير وينتج الكثير.

والمهم في الحياة أن تحرص على ما وهبتك الطبيعية من طاقة أيا كان مقدارها، وأن تحافظ عليها ولا تبذر فيها تبذيراً.

إن سبب العصاب هو الخوف من الأحاسيس الغامضة التي تسرى في الجسم بسبب استنزاف الطاقة في الخلايا العصبية.

ويشير أيمن محمد أن في حياة الإنسان مرحلتين خطيرتان، إحداها سن البلوغ، والأخرى سن اليأس، وكل منهما يتسبب عن تغيرات في وظائف الغدد الصماء يتأني عنها اختلال في التوازن وإجهاد للجهاز العصبي.

وفي خلال كل من هاتين المرحلتين، لا تظهر على الأشخاص ذوي الأجهزة العصبية السليمة أعراض غير مألوفة تبعث في نفوسهم الخوف، لأنهم يكتفون أنفسهم تكييفاً يلائم هذه التغيرات؟

بيد أن هذه التغيرات تسبب اضطرابات لأولئك الذين لا تتحملها أجهزتهم العصبية الضعيفة، فيشكون من أحاسيس بدنية أليمة، وأعراض مزعجة، وكثيراً ما تساورهم من جراء هذه الأحاسيس والأعراض مخاوف متنوعة.

والمهم أن يعرف المرء كيف يواجه التغيير الذي يطراً عليه في كل من مرحلتي البلوغ واليأس بكل شجاعة، ولا يتطرق إلى نفسه بسببها شيء من الخوف، لأنه حادث طبيعي لا يستدعي الانزعاج.