

بحسب نفسى عملى

العقل الباطن ما هو وكيف تصل إليه ؟ للأستاذ عبد العزيز جادو

كثير من أساتيد علم النفس والعلوم العقلية يؤكّدون أهمية العقل في الهيمنة على التصرفات الإنسانية ، كما في حالة الصمت مثلاً ، فقد يكون الصمت مطلوباً لذاته ، بيد أن طلاب العلوم النفسية يكابدون آلاماً في سبيل هذا الصمت . وإذا حملنا النفس في مثل هذه الحالة على الرضوخ إلى الفكرة اللاشعورية يكون التأثير إغماً أكثر من نفعه

والطرق المتبعة يمكن أن تُمارس في الطريق إلى عملك ، وفي عملك ، وفي بيتك ، ومهما يكن عملك . يحكّمك الوصول إلى اللاشعور طول يومك ، وبواسطة الإيحاءات النروسة فيه تحوّل حياتك كما تريد

١ - لقد تعلمنا أن اللاشعور هو مستودع لجميع الأفعال الانعكاسية والاعتيادية . وكل عادة من عاداتك تكون كأمر محقق ، عاملة على التأثير في العقل الباطن . ونحن نبني العادات بتكرار أفعال ثابتة . وكل عادة تطبع نفسها على اللاشعور ؛ تكون في الواقع شيئاً من اللاشعور Subconscious وأنت لا يمكنك أن تكون عادة من غير أن تعمل تحطيطاً في العقل الباطن ، ومن ثم تسمى هذى العادات انعكاسات . وأنت تتصرف بطرق مبهمة بدون فكرة متيقظة أو إرادة . وهذه العادات تبشر سلوكك حتى أن الطريقة العملية للوصول إلى اللاشعور تكون ببناء العادات الحسنة ، وهذه تُبنى بالتكرار الدائم . أبدل عاداتك السلبية بعادات إنشائية . وبذلك تتحول حياتك بواسطة هذه الطريقة الوحيدة - طريقة القيادة اللاشعورية - مثال ذلك أن رجلاً في السادسة والسبعين من عمره اعتاد الإسراف في التدخين . ولقد حاول مرات عدة أن يقلع عن هذه العادة . والآن ، ما عادة التدخين ؟ هي التدخين ، مراراً وتكراراً إلى أن سارت حركة عادية . فلكي تقطع العادة عليك أن تغطيها بمادة أخرى . لقد بدأ هذا الرجل بالإقلاع عن التدخين . لقد شعر أول مرة أنه يحب التدخين ، ولكنه قال « لا » تلبية للمؤثرات الداخلية . إن له رغبة في التدخين ولكنه لم يفعل . وفي المرة الثانية استجاب كذلك للرغبة ، على حين كاد يبدأ في تكوين عادة أخرى . وفي المرة الثالثة كان ينمى ببطء عادة معاكسة للتدخين « لا . لن أدخن » فبعد أن فعل هذا عدداً

شبه وليم جيمس العالم النفساني المعروف العقلين الواعي والباطن بكتلة من الجليد عائمة في البحر . عشرها يرى طافياً على سطح الماء ، وتسعة أعشارها مغمورة فيه . وبهمنّا أن نذكر أن ليس هناك كتلتان - واحدة فوق سطح الماء وأخرى تحته - ولكنها واحدة فقط تسعة أعشارها مغمورة

وفي تشبيه البروفيسور جيمس ، نرى أن العقل ككتلة الجليد ، عشره واع . والعقل الواعي هو العقل المفكر ؛ عقل الدراية ؛ العقل الذى يبت في الأمور . وتسعة أعشار العقل باطن - أى تحت مجال الشعور ... ليس هناك عقلان ، وإنما هما حالتان متباينتان للعقل

العقل الباطن هو مستودع الذاكرة . هو مركز عواطفنا وغرائزنا ؛ يسيطر على أفعال الجسم المادية المنمكة وغيرها من الأفعال اللاشعورية . وهو يباشر تجديد بناء الجسم حينما تموت خلايا قديمة وتولد أخرى جديدة . العقل الباطن لا يناقش قانونه الإيحاء ، فهو يتلقى الإيحاءات الموجهة إليه من العقل الواعي ثم يبدأ في العمل على إبداع الحالات التى توافق تلك الإيحاءات . وهذا هو السر الأعظم للنفوذ العقلي على الإنسان . وإن الرجال أو النساء الذين يقدرون هذى الحقيقة ويتعلمون بالتمرين ليصلوا العقل الباطن ويفرسون فيه إيحاءات الصحة والسعادة والقوة والتحصيل ، يمكنهم أن يكونوا أساتذة أحراراً لأنفسهم ومصيرهم مجددين بناء أنفسهم في حدود كون أوسع وأنبى وأقرب إلى الناية البشرية العليا

والطرق التى ينصح بها علماء النفس للوصول إلى العقل الباطن تتطلب هدوءاً وجهداً ذاتياً ، وانسحاباً من مشاغل الحياة

من المرات كَوْنُ عادة عدم التدخين . وهكذا ركب عادة على أخرى بهذه الطريقة حتى أصبحت السابقة . إن هذا سيعطيك مفتاحاً مع أية عادة ، أيا كانت لا سيما إذا كانت عادة طبع سيء . والفتح هو تلبية تؤثر في الإحساسات لتجنبه من الخارج الذي يلقنا

٢ - العقيدة هي الوسيلة . سترة للوصول إلى اللاشعور . فالذي تعتقد فيه يرسوخ بصب في العقل الباطن أثراً سائداً . وآثارك السائدة هي التي تقود . ولهذا يجب أن يكون لك عقيدة ، لأن وجهة نظرك مستحكة أفعالك إذا كان لك عقيدة غير معتدلة - عقيدة مبنية على خرافة وجهل وخوف وكذب لا تقوى على البحث العلمي - وتضحي حياتك ملتوية ، ضيقة وبيلة ؛ رنكن إذا كانت لك عقيدة غير مكبلة بقاعدة أو مبدأ ، لم يفسدها خوف ، عقيدة في سمو الحياة ، والاعتقاد الذي لا شك فيه للوجود غير المتناهي ، عقيدة في الاستقامة الجوهرية للأشياء - هذه العقيدة السماوية هي التي سوف تجمل من حياتك جنة ، وتظهر شعورك الباطن ، وفي هذا تطهير لقواك الواعية

٣ - لقد بينا أن اللاشعور ذو مستودع الذاكرة ، وكل شيء تذكره يهبط إلى اللاشعور ، فإذا أردت أن تصل إلى العقل الباطن فاعليك إلا أن تستذكر شيئاً . استذكر الفكر العظيمة ، فإن لها أثراً مدهشاً ، وهذا هو السبب في أنك في السيف يروك كثيراً أن تحوطك المناظر الجميلة . خذ أجازة أسبوعين تمضيها في جهات خلوية تر فيها عجائب الطبيعة منتشرة أمامك . ثبتت هذه الصور في اللاشعور . استذكر بعض أبيات شعر جميلة ، أو فكرة منبهة ، أو عبارة نبيلة ، ستفتح باباً من أبواب اللاشعور ، وتضع فيه اهتزازات شافية وتأثيرات فعالة

٤ - قانون الهدوء يتطلب تركيز قواك الباطنة على شيء محدود فتكون سيداً وعقلك الباطن خادماً . إلق مطالبك على اللاشعور فتمنحه القوة على إجابة طلبك ، وله القوة على العمل بأمرك إذا عملت على إلقاء طلباتك بقوة كافية . إذا أعطيت إبحاءاتك إلى اللاشعور بطريقة مترددة ومسايرة للزمن ، لا يمكنك أن تنتظر نتائج من أي نوع

عندما تذهب إلى عقلك الباطن لا ترجع ولا تتعلق . بل إلق أوامرك على اللاشعور كأنما أنت قائد وهناك ملايين الجنود في انتظار سماع أوامرك لتفعلها . إلق أوامرك ؛ وليكن رجاؤك هو الأمر الهادي بدلاً من الالتماس الحقيق - هذا هو الرجاء حسب الأصول العلمية

٥ - قدّم رجاءك الاصطلاحي إذا شمعت بدافع . ادفع الإبحاء إلى جميع مشاعرك على قدر ما تستطيع . مثال ذلك : إذا أردت نظراً صحيحاً فكر فيه ، وقل : « أعين سليمة ، أعين سليمة » ، ما الذي يفعله هذا ؟ إنه يدفعها إلى الأذنين . ثم انظر لنفسك في مرآة وتصور عينيك كأنهما سلیمتان تماماً . اكتبها على قصاصة ورق . اكتب خمسين مرة « نظر صحيح » فهذا ينبه حاسة النظر . اطبعها على اللاشعور بواسطة جميع الحواس المختلفة

٦ - صور الأشياء غير منظورة لعقلك في رسوم . يمكنك أن تطبع في اللاشعور رسماً بأكثر سهولة من فكرة مختلصة - ازرع القدرة على التصور ، أي القدرة على إنيان صور عقلية واضحة وعينيك مغلقتان . شاهد نفسك كاملاً ، فاعلا الشيء العظيم الذي تمنى أن تفعله ، ما حاجتك ؟ أنت تشتغل في شركة بكفايتك الضئيلة بأجر زهيد ؟ إذن صور نفسك لعقلك أنك رئيس أو مفتش . انظر لنفسك كأنك أنت هذا الرجل وأنت تقوم بعمله . احتفظ بهذه الصورة دائماً أمامك

٧ - في الصباح المبكر عند استيقاظك من النوم ، وفي المساء قبل أن تأوى إلى فراشك ، لحظتان سيكولوجيتان . يكون الشعور فيهما في تأدية وظيفته عن جزء فقط ، واللاشعور في رقبته مفتوحاً . خالماً تفتح عينيك في الصباح ، لتكن أول فكرة لك هي الفرح . الفرح باستقبال فجر يوم جديد . استقبله بإبتسامة واغبط بمرور ليلة وبدء يوم آخر . ردد قولك : (اللهم ما أصبح بي من نعمة فنك وحدك ، فلك الحمد ولك الشكر)

هذه الأفكار الحسنة ترفعك فوق كل شيء حقير ، وتضعك في جو من الأمن والفرح والجمال والقوة

استعمل اللحظة السيكولوجية فإنها ستفتح اللاشعور

(اسكندرية) هب العزيم