

اكتشف وبرمج عقلك الباطن

كيف تسيطر و تبرمج عقلك الباطن

اعداد

امتياز نادر

أخصائية علم نفس

منشورات الحضارة

حقوق الطبع محفوظة

منشورات الحضارة

ص ب 04 (A) بئرالتوتة - الجزائر - 16045.

البريد الإلكتروني: kheddoucir@gmail.com

الإيداع القانوني: السداسي الثاني 2017 ردمك : 978-9931-357-63-6

تم نشر هذا الكتاب بتنازل و ترخيص من دار الإسراء-الأردن-

المقدمة

خلق الله تعالى الإنسان وخلق معه تلك القوه الخفيه التي تحركه وتسير حياته وتقوده إلى تلك التصرفات التي لا يعرف الإنسان كيف تحركه هذه القوه الخفيه.... هل يوما فكرت بنفسك وبذلك القوه التي تحركك وتسير حياتك وهل أدركت يوما أن هناك شيء ما يحركك من داخلك يعرف باسم **العقل الباطن** .

ما هو **عقلك الباطن** وكيف يسيطر على تصرفاتك وواقعك وهل يقودك إلى الأفكار الاجاييه أم السلبية منها هل اكتشفت يوما أن عقلك الباطن هو المحرك الأساسي لعواطفك وانفعالاتك وأفكارك . لقد سيطر عقلك الباطن على جميع أفعالك وأهدافك في الحياة فلا بد من معرفة كيفه اكتشاف هذا العقل الباطني وتقوده نحو تحقيق طموحاتك في الحياة ، ولكن ما هي الطريقة والية التي تساعدك على اكتشاف وبرمجه عقلك الباطني

سوف نوضح في هذا الكتاب كيفيه مساعدتك لاكتشاف هذا العقل الباطني وبرمجته بطريقه تقودك إلى الأفضل وتساعدك بالتفكير والتصرف بطريقه منطقية وواقعية .

(1)

اكتشف وبرمج عقلك الباطن

ما هو العقل الباطني؟

بقدره من الله عزّ وجلّ..جعل لكل انسان قدره داخله بالتحكم في تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلي مع نفسه..

ما هو التخاطب الداخلي وما هو دوره وكيف يمكن للانسان الاستفادة منه؟

ما يبدر من انسان من رضى عن نفسه وثقته فيها أو العكس هو في الواقع تخاطب داخلي يقوم الشخص باقناع نفسه بذلك فتبدر في تصرفاته نتيجة لذلك..

يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات وترسيخها عميقاً فهي لا تقارن بالعقل الواعي، فلو قمت ببرمجة رسالة لفترة زمنية طويلة سوف ترسخ مهما كانت سلبية كأن تقول أنا خجول، أنا عصبي، أنا لا أستطيع ترك التدخين..إلخ

أيضاً له دور كبير جداً في تحديد حالتك النفسية اليومية..لأنك أنت من تحدد يومك إن كنت تريد قضاءه سعيداً أو معبوساً..فلقد قرأت في احدى المقالات تجربة احد الأشخاص التي يقول فيها:

بأنه تعرف على شخص يُعجب الناس لأمره.. فلقد كان دائماً لديه رداً ايجابياً لأسئلتك وكان القدوة لموظفيه فكان يحثهم دائماً ويحمسهم..

في احدى الأيام ذهب هذا الرجل إليه فكان يثير فضوله وقال له لا يمكن أن تكون ايجابياً طوال الوقت فكيف تفعلها؟

قال: استيقظ كل يوم واقول لنفسى..جيري لديك خيارين..إما أن تكون في مزاج جيد أو العكس فطبعاً يقوم باختيار الخيار الأول..فمن سيختار الثاني إذا كان الخيار بيده..

واضاف..عندما يحدث ما هو سيء..إما اختار أن اكون ضحية أو أن اتعلم من هذا الموقف..فيختار الخيار الثاني بلا شك..

وأخيراً..في كل مرة يأتي إليه شخص يشتكي إليه..إما أن يسمع الشكوة دون ردة فعل أو يتحدث إليه عن الجانب الايجابي من الحياة.. فسيكون الخيار الثاني أولى..

فالحياة هي عبارة عن خيارات..إما أن تختار أن تكون في مزاج جيد أو سيء..

واختيارك أيضاً ماذا سيكون تأثير الناس على مزاجك.. باختصار خيارك هو كيف تريد عيش حياتك وكيف تريدها أن تكون..

أحياناً البعض يتمسك بالفشل ولا يسعون لتغيير مسار حياتهم وأهدافهم إلى النجاح. **لماذا؟**

لأنهم قد تمسكوا بفكرة أنهم ليسوا كفيلين بالنجاح فيشعرون دائماً بأن قدرهم الفشل.. فلماذا تبرمجك عقلك برمجة سلبية؟! عقل الانسان كالكمبيوتر ينتظر منك أوامرك ونواهيك، فقم ببرمجته ايجابياً حتى يقودك للنجاح..

تعتمد مدى ايجابية أفعال الانسان أو سلبيتها على المصادر التي ساهمت في برمجة عقله، فكل ما هو حولنا قد ساهم في ذلك كالوالدين، المدرسة، محيط العمل، الأصدقاء، الاعلام والأهم هو برمجة الانسان لنفسه..

فما هي القواعد الأساسية في برمجة الذات ومميزات الرسالة طبقاً لما ذكره الدكتور إبراهيم الفقي في كتابه ((قوة التحكم في الذات)):

حين تقرر تغيير صفة سلبية إلى أخرى ايجابية مرغوبة قم بتحديد ما تريد كأنك تحدد رسالتك التي سوف تقوم بارسالها إلى عقلك وبرمجتها، يجب أن تكون واضحة وإيجابية وتدل على الوقت الحالي كأن تقول أنا شجاع لا أن تقول سوف أكون شجاعاً، يجب أن يصاحب هذه الرسالة رغبة واحساس قوي من جهتك.. وأخيراً يجب تكرارها مراراً حتى يقوم العقل ببرمجتها..

ما هي الخطوة لتقوية ايجابية التحدث مع الذات؟

أولاً: قم بتدوين خمسة أشياء سلبية تخصك (وهي ما نسميها بالرسائل) ثم مزق الورقة وألق بها بعيداً.

ثانياً: قم بتدوين خمسة أشياء ايجابية تمدك بالقوة وأبدأ بكلمة أنا (وهي ما نسميها بالرسائل).

احتفظ بها دائماً في مفكرة صغيرة وخذ نفساً عميقاً وقم بقراءة هذه الرسائل إلى أن يقوم عقلك باستواعبهم.

تخلص من الشعور بالتوتر وقم بقراءة الرسالة الأولى عشر مرات باحساس قوي، تخيل نفسك بحلة جديدة بعد ان تكتسب هذه الصفات.

ابتداء من اليوم الذي تبدأ فيه بهذه الخطوة احذر من الكلمات سواء التي تقولها لنفسك أو للآخرين، وإذا ما حصل وأن لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها واستبدالها بأخرى ايجابية.

بلا شك أن كل شخص يتميز عن غيره بأهدافه، فالبعض يطمح إلى منزلة عالية في حياته المهنية والآخر يرضى بما لديه والمستوى الذي وصله ولا يطمح للرقى، ولكن تبقى هذه الأهداف المختلفة تنصبُّ من نفس المنبع الرئيسي..

الأهداف كثيرة ومتنوعها وأهمها كالتالي:

- 1- الأهداف الشخصية
- 2- الأهداف العائلية
- 3- الأهداف الصحية
- 4- الأهداف التعليمية
- 5- الأهداف الاجتماعية
- 6- الأهداف المهنية
- 7- هدف اكتساب المهارات والتجارب
- 8- الأهداف الثقافية
- 9- الأهداف المالية
- 10- الأهداف الأخلاقية

فقم بتحديد أهدافك واطمح لما هو أرقى، فبطموحك ورغبتك الشديدة والخطة الايجابية سوف يكون لك ما تمنيت بإذن الله تعالى..

كما يقال: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعلاً، راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك. فكل شيء بيدك، تستطيع أن تكون الانسان الذي تتمناه أن تكون، وتستطيع امتلاك وعمل ما تريده، ولكن فقط بتحديد رغبتك وان تتجه إليها بكل ما تملك من قوة.. وطبعاً أولاً وأخيراً كل شيء بعون الله والإرادة الذاتية القوية يمكن أن يتحقق. فقم ببرمجة هذا العقل الباطني يومياً بهدفك في الحياة ورغبتك في النجاح وكل الخيارات الإيجابية لحياة أرقى وأكثر راحة نفسياً جسدياً وفكرياً..

ما هو العقل الباطن

بعد أبحاث طويلة تأكد لدى العلم ان جسم الإنسان يحتوي على ما يسمى بالعقل الباطن (مع ان بعض العلماء يتحفظون على هذا المسمى) وهو ما يتحكم في إنفعالاتنا المتركمة ويتحكم في الساعة البيولوجية في الجسم ويتحكم في الكثير من الأمور.

لو تخيلنا مثلاً ان العقل هو كغرفة لكمبيوتر ضخم يحتوي على كافة المعلومات والصور المخزنة وغيرها من الأشياء التي يستخدمها الإنسان في حياته عامة سنجد ان العقل الباطن يعتبر مثل جزء الأرشيف للعقل في بعض الأمور وعلى وجه الدقة العقل الباطن:

- 1- يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفلاً .
- 2- يحتفظ بالأشياء التي يعتبرها العقل العادي شئ عابر وليس له قيمة (على سبيل المثال: ممكن ان يكون الشخص سائراً في الطريق – وتمرق من أمامه سيارة – الذهن العادي اولاً لم يهتم مثلاً لرقم السيارة مع ان العين رأتها ولكن العقل لا يهتم لذلك ومعني ذلك ان العين البشرية تلتقط الكثير من الأمور ولكن ليس كل ما نراه نفهمه وندرکه – ولكن العقل الباطن حفظ هذه المعلومة وغيرها فيه لا شعورياً).

واذكر في هذا الصدد أعزائي حادثة قرأتها لا أستطيع التذكر على وجه التحديد أين ولكن قرأتها في إحدى المجلات العلمية من قبل – أن شخصاً ما كان حاضراً في حادث صدم سيارة لإنسان أدي إلى وفاته وتم إحضار هذا الشخص – وتنوميه مغناطيسياً وقد تم بالفعل الإتيان برقم السيارة من عقله الباطن – ومن ثم تم القبض على الجاني وإعترف بجرمه.

إن العقل الباطن يؤثر بصورة مباشرة على ذهن الإنسان وتصرفاته وإن لم يكن واعياً أن هذا التغيير نابع من داخله – فمثلاً – لماذا يكون الإنسان في أحيان كثيرة واثق جداً من نفسه في شيء معين ثم يقوم شخص آخر مثلاً بالتعليق السخيف على طريقته في التفكير – إذا تقبل الشخص هذا الكلام وبدأ في التفكير به بدأ هذا الكلام في التسرب للعقل الباطن ومن ثم رويداً رويداً يبدأ الشخص بالفعل في عدم الثقة بنفسه وتهتز صورته أمام نفسه وأظن أن هذا يحدث للكثير منا – ولكن إن لم يسمح الشخص ذلك للآخر بالتثبيط من عزيمته فإن الأمور ستتم على أكمل وجه إن شاء الله.

طبعاً والعكس صحيح – فنجد مثلاً شخصاً متوسطاً وذهاب لمقابلة شخصية وبمجرد مثلاً ما يمدحه أحد في مظهره أو في شيء ما – يبدأ في الثقة بنفسه وبالتالي يكون النجاح. إن قانون الحياة للناجحين هو قانون الاعتقاد والمعتقد هو فكرة في عقلك لا تعتقد في أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى- أعتقد في سلطته وقوة عقلك الباطن تتمثل في أنه يلهم ويعزز وضعك وذلك طبقاً لمعتقدك الذي تم تشكيله داخلك.

إن الكثير منا في بعض الأوقات من الممكن أن يتعرض لأزمة نفسية قد تكون حادة أو مارة مرور الكرام في حياته وذلك لعدة أسباب مثل الخوف والقلق من نتيجة مثلاً أو من نكسة حدثت له في حياته مثل الفشل في إختبار أو فشل في حب أو ما شابه. وتجد هذا الإنسان بدأ في الإنعزال والنوم كثيراً والإبتعاد عن الناس وغيرها من الأمور التي تزيد الأمور سوءاً وإن لم تعالج منذ البداية من الممكن أن تتدهور الأمور أكثر وتتصاعد المشكلة لمرض نفسي أو عدم ثقة في النفس وغيرها.

لمعالجة هذه الحالات يجب علينا إتباع التالي:

- تجنب الشكوى الدائمة لأنها تحسسك بأن بالفعل هناك مشكلة كبيرة – وبالطبع ستكتسب تعاطف بعض الأطراف معك مما سيعطي لك شعوراً باطنياً بأن هناك فعلاً مشكلة كبيرة .

- تذكر / تذكرني أن كل إنسان يتعرض للمشاكل اليومية فليس أنت / أنت من يتعرض لهذا الكم من المشاكل والمضايقات في الحياة وأعتبر في المقام الأول أنه يجب عليك فعل ما عليك والباقي أتركه على الله.

- يجب عليك أو عليكي عند حدوث تأزم نفسي أو فشل في شيء أن تحاولي الخروج من هذه الحالة تماماً عن طريق مصاحبه بعض الأصدقاء المرحين والذين سيقوموا بإلغاء التفكير السلبي في الحياة بصورة غير مباشرة من عقلك الباطن والواعي أيضاً.

- لا تتطلع إلى شيء صعب عليك مرة واحدة بمعنى - كيف أكون متخرج حديثاً وأكون متطلعاً لأن أتعين براتب كبير - أو أبكي قهراً لأنني فشلت في إختبار ما مثلاً - بل عليك ان تحدد أهدافك وفقاً لإمكاناتك الفعلية وحاول أن تكون صادقاً مع نفسك ورحم الله إمرئ عرف قدر نفسه - وفي نفس الوقت لا تقلل من شأنك فأنت إنسان لك عقل يفكر ولا شيء يصعب عليه لطالما عندك العزيمة على ذلك - قل لنفسك نعم سأكون طبيباً مثلاً أو سأقدر على تخفيف وزني وكل شيء بالعقل.

- لا تضع لنفسك خطط كبيرة عليك ثم تفشل فيها - بل ضع خطط محكمة عن طريق التفكير المحكم ومراعاة التغيرات - بمعنى لا تفترض دائماً الجيد في حياتك في كل شيء بل عليك وضع كافة الاحتمالات في ذهنك - لا أقول لك أن تصبح متشائماً فهناك فرق كبير بين التشائم وبين التخطيط السليم.

أعزائي الأعضاء الكرام إن لكل إنسان القدرة على أن يغير ما بداخله وما بخارجه أيضاً - فما هو الخارج؟ - الخارج هو عالم يعيش به بشر مثلك - وأنت بشر ولك تفكير ومنطق وعقل وهبات أودعها الله فيك عليك أن تستثمرها في كل ما هو مفيد ولك مني الهمسات التالية في أذنك:

-افهم أن كل ما تفعله: كل خطوة تمشيها ، كل جملة تكتبها ، كل كلمة تقولها أو لا تقولها محسوبة ، لا يوجد شيء عبثاً ، قد يكون العالم كبيراً جداً ولكن لا توجد هناك أمور صغيرة ، كل شيء له مكان وقدر - أجعل عقلك يخزن كل ما تفعله ولا تجعل أية شيء يمر مرور الكرام في حياتك إلا بعد أن تستفيد من هذه التجربة فالإنسان وخبرته لا تقاس بعمره ولكن بما تعرض له من مواقف وهل أستفاد منها أم لا.

- حتى تكون مثلاً ومثالاً للتغيير الذي تريد أن تراه في العالم ، لا يجب أن تكون مشهوراً ، أو فصيحاً ، كما لا يجب أن تكون ذكياً أو متعلماً ، ولكن يجب بلا شك أن تكون مؤمناً بهذا التغيير وملتزماً به - وهذا هو مرتبط الفرس فكثير من الشباب في أيامنا هذه يبدأون مشروعاً ما ثم يقفون في وسط الطريق لابد أن تجعل الإلتزام نصب عينيك وأن تعتبره واجب وليس شيء اختياري.

- لا تقيد نفسك أبداً في كيفية التطبيق ، إذا كنت متأكداً وواضحاً في الأمر الذي تريد تغييره ولماذا تريد تغييره ، فإن الطريقة ستأتي لاحقاً ، كثير من الأمور تركت في الأدراج لأن أحدهم جعل طريقة حل المشكلة تتداخل مع اتخاذ القرار.

عقلك الباطن

عجز العلماء عن معرفة هذه القوة الخارقة التي يمتلكها الإنسان بعد اندماج الروح بالجسد . ولا يمر يوم من أيام الدنيا إلا والدراسات والاكتشافات العجيبة تخرج عن تلك القوى التي يمتلكها هذا العقل . ولما عكفوا على دراسة العقل لم يجدوا السر داخل المخ المرئي حتى بعد تشريحه وتصويره ومتابعته، فخلصوا إلى وجود عقل أكثر عمقا غير

مرئي ولا ملموس ولا مسموع تنطلق منه أوامر الروح ، وأسموه بالعقل الباطن أو بالعقل اللاواعي .

لدى هذا العقل الباطن قدرات لم يدرك منها العلماء حتى الآن إلا القليل ، ولعل الآيات القرآنية تشير إلى هذا المعنى في الحديث عن الروح : (يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي) . إننا لا نعرف ، وربما لن نعرف ، كنه هذه الروح أو العقل الباطن ، لكننا كل يوم نكتشف قدراته الهائلة وطرق التعامل معه بتقنية أفضل .

إن د. ملتون أريكسون كان يرى أن العقل الباطن قوة خارقة في الحياة ينبغي الاستفادة منها و د. جوزيف ميرفي لما ألف كتابه " قوة العقل الباطن " قبل أكثر من عشرين سنة أحدث ضجة كبيرة في الأوساط العلمية ولاقى شهرة كبيرة . إن ميرفي كان يشير في كتابه إلى أن الإنسان يستطيع أن يحقق ما يريده في ذاته طالما كان هدفه واضحا وطالما كانت طريقه صحيحة في غضون هذا الوقت خرجت فنون وعلوم كثيرة تحمل في طياتها تطبيقات لإحداث التغيير وبرمجة النفس على ما تريده ، منها فن البرمجة اللغوية العصبية وتصميم الهندسة البشرية والعلاج بخط الزمن وطرق التعلم السريع ، والقراءة التصويرية وغيرها الكثير ، وأذكر أنني في بداية التسعينات كنت أنظر المكتبات فيها بحدود عشرين أو ثلاثين كتابا في قسم ما يسمى بالتنمية الذاتية (Self- Help) أما اليوم فالمكتبة تحتوي أكثر من ألف كتاب في هذه العلوم ! في شركة AMAZON يمكن إيجاد هذه الكتب العديدة . كل هذه العلوم في التعامل مع العقل الباطن ، هذا المخلوق الرباني العجيب ، وكل هذه الفنون تحوم حول فكرة التعامل مع العقل الباطن ، أو العقل الخفي ، أو الروح ، وطرق البرمجة للحصول على المطلوب من الصحة النفسية والجسمانية . إن التنويم والبرمجة اللغوية العصبية أحد هذه الطرق ، ومن أجمل الطرق السلسلة في برمجة العقل وحسم صراعات النفس وعقدها وأمراضها .

كيف يعمل العقل الباطن

حتى نسهل الشرح المفضل دعنا نضرب مثلا بجهاز الكمبيوتر . جهاز الكمبيوتر يعمل من خلال أولا جسم : يتكون من مدخلات (inputs) ومخرجات (outputs) المدخلات مثل لوحة المفاتيح (keyboard) والفأرة (mouse) والماسح (scanner) مثلها مثل مدخلات الإنسان من الحواس كالسمع والبصر والشم والتذوق واللمس . والمخرجات مثل الطابعة والشاشة والمودم ، مثلها كمثل مخرجات الإنسان اللفظية واللافظية كالنطق والحركات والسلوك والنظرات .

أن هذا الجسم ، وداخله وحدة عملية مركزية (CPU) يحفظ المعلومات ، مثلها كمثل المخ لدى الإنسان ، وهذه الوحدة برنامج من لغة معينة عادة ما يخاطب لغة الكمبيوتر المسماه بلغة الآلة . (machine language) هذا البرنامج مهم إذ إمكانيات الكمبيوتر معطلة ما لم يكن البرنامج يعمل وبجدارة . أقوى جهاز كمبيوتر بدون برنامج جيد لا

يعني شيئاً . بل كمبيوتر بإمكانات متواضعة جداً مع برنامج عال المستوى أفضل ، لأن العبرة في النتائج ولا نتائج من جهاز ليس فيه برنامج أو برنامج متواضع .
ومثل البرنامج كمثال ما نسميه بالعقل الباطن . البرنامج يدير شؤون الكمبيوتر ويخرج المتطلبات من خلال المخرجات ، والعقل الباطن كذلك يدير شؤون الفرد والجسد ويخرج سلوكيات وتصرفات وأعمال وأقوال.

هناك شخص مهم يعمل على جهاز الكمبيوتر ، ويسمى بالمبرمج ، هذا الشخص يعدل ويضبط في البرنامج حتى يتلقى ويخرج ما يريده ، مثل هذا الشخص كمثال العقل الواعي ، أنت في البداية تحدد ما تريد ، كمبرمج ، ثم تصيغ البرنامج الذي تريد وتأمر العقل الباطن أن ينفذه ثم ترى النتائج من خلال المخرجات . لو رأيت أن النتائج غير جيدة فأعد تضبط البرنامج حتى يعطيك المخرجات التي تريد .

متى وكيف يحدث الخلل في العقل الباطن ؟

أحياناً يصبح لدى الكمبيوتر توقف مفاجيء ، أو تخرج ألوان غريبة في الشاشة ، أو تطبع الطابعة حروفاً غير معروفة ، أو يخرج الجهاز صوتاً شاذاً ، ولا يعمل لك ما تريد عمله . في البرمجة يسمون هذا خطأ (Fault) ويطلقون على هذا الخطأ (bug) ويعني أن المبرمج قد أخطأ في عمل شيء أو نسي أن يعدل في البرنامج لذا حصل ما حصل . وقتها يقوم المبرمج باكتشاف مكان الخطأ ويشرع في تعديله أو إيجاد الحل البديل له . مثل ذلك كمثال بعض التصرفات التي قد تصدر من شخص غير لائقة للموقف . كالعصبية الزائدة في موضع طبيعي أو مزعج بعض الشيء ، أو حزن شديد في موقف لا يستدعي ذلك ، أو احباط أو قلق في مواقف لا تستدعي كل هذا . إن ذلك يعني أن هناك خطأ في البرمجة أو ، (bug) المطلوب تعديل البرنامج .

المبرمج يعلم أن البرنامج مكون من ما يسمى بالأوامر ، (commands) إن هذه الأوامر في الإنسان هي القناعات أو المعتقدات . إن المطلوب تغيير القناعة المسببة لذلك حتى يتعدل البرنامج.

لو سمعت طفلة أن الله لا يوفقك إذا لم تكن أمك راضية "وقبلت الجملة في الوقت الذي أمها لا ترضى أبداً فإنها ستعيش حياتها معتقدة أنها لن توفق ، لذا فهي لا تحاول ولا تجتهد .

لو قيل لطفل وهو عند الطبيب يجب أن تأكل لتعيش " فقد يأكل حتى التخمة ، والعكس لو قيل له أكلت هذا أو ذاك فستصاب بكذا أو كذا فقد ينشأ مرض نفسي في الأكل كالبوليميا ، طفل يسمع من صغره أن الأموال وسخ الدنيا وأنها سبب عناء الناس سوف يعيش على الراتب ولن يفلح أبداً كتاجر ما لم يغير هذه القناعات.

كثير من القناعات على المستوى الشخصي الذاتي والمجتمعي والشعبي بل والعالمي متقبلة دون ادراك من الكثيرين بخطورتها . من هنا ينشأ الناس يعانون دون معرفة المسببات لذلك.

أي سلوك عند الإنسان - مهما كان - فوراءه قناعة مسببة له . ليس هناك أي سلوك انساني إلا وله دافع أو قناعة. مثل أي تصرف من كمبيوتر لا بد له من أمر. من هنا ندرك أن القناعات أهم أمر لبرمجة العقل وفق ما تريد بعد تحديد ما تريد

صفات العقل الواعي واللاواعي

العقل الواعي :

- 1- يعي ما يحدث الآن.
- 2- تركيزه محدود
- 3- يقوم ببرمجة العقل الباطن.
- 4- منطقي ومحلل.
- 5- مفكر.
- 6- ممكن يعطي تعليمات ناجحة او غير ناجحة للعقل الباطن.
- 7- ممكن ان يتغير للاحسن اذا اقتنع وبالتالي يغير العقل الباطن للاحسن.
- 8- يفكر بطريقة متابعة خطوة .. خطوة.

العقل الباطن:

- 1- يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك).
- 2- محرك العواطف والمشاعر.
- 3- ينظم جميع ذكرياتك.
- 4- يحرك الجسم.
- 5- يحافظ على الجسم.
- 6- شيء اخلاقي (يعتمد على الاخلاق والسلوكيات التي يتعلمها من الآخرين)
- 7- يحب ان يخدمك، يحتاج الى خطوات واضحة المعالم ليتبعها.
- 8- يتحكم ويصون جميع الحواس.
- 9- يصنع، يخزن، ويوزع الطاقة.
- 10- يصنع العادات ويحتاج التكرار (من 6-21 مرة) حتى تكون العادة ثابتة.
- 11- مبرمج على اساس الحصول على اكثر وأكثر (هناك اشياء كثيرة ممكن اكتشافها) تمتع في حياتك بالاكشاف اليومي.
- 12- هو متمثل بالرموز فهو يستخدم ويتفاعل مع الرموز (احلامك رموز).
- 13- يأخذ كل شيء شخصياً.
- 14- يعمل بقاعدة الأقل جهداً وهو طريقة الأقل معارضة.
- 15- لا يحرك الاوامر السلبية (كل ما لا تريد يجعله يعطيك ما لا تريد).

- 16- انه يعرف بشكل عفوي ما يفيد وينجح ويعرف ما لا يمكن ان ينجح.
- 17- انه يعطيك افكاراً تتجاوز المعلومات التي أخذتها من الخبرة، لأنها قدرة تتجاوز مجال الوعي في عقلك.
- 18- أنه يعمل 24 ساعة. انه يتابع الامور التي اخذها من العقل الواعي.
- 19- انه يعمل بقوة الاهداف، وما لم يأت الدافع من اهداف تهمننا فلا تعمل هذه القدرة.
- 20- انه يطلق طاقة تكفي لبلوغ الهدف.
- 21- انه يستجيب لتأكيدات ايجابية قوية. كلما قلت: انا راض عن نفسي، وأنا في روح معنوية رائعة، يذهب هذا الكلام الى العقل الباطن ويحركه لصالحك. (امرأة أعرفها شفيت من مرض السرطان فقط بالرضى بقضاء الله).
- 22- انه يحل كل العقبات بشكل آلي حتى تصل الى الاهداف.
- 23- انه يعمل على احسن ما يكون كلما قل اجهد العقل. لا تحاول اجبار عقلك على الابداع. كن هادئاً مسترخياً. الافكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء.
- 24- يصبح انشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه اكثر.
- 25- يعطينا القوة اللازمة للصبر على تعلم الدروس اللازمة حتى نحقق الاهداف.
- 26- يعجل كل كلماتنا وسلوكنا تتناسب مع اهدافنا وتقربنا نحو الاهداف على شرط وضوح تلك الاهداف. ان الاهداف اذا وضحت تماماً فأنا قد نصل الى حال يستحيل ان نقول او نفعل ما يضر بتحركنا نحو الهدف. ويحدث في حالات تزايد النجاح ان سلسلة من الحوادث تحدث بحيث تخدمنا في تحقيق الهدف. حتى اننا نشعر كأن الحوادث تنفق لتحقيق نجاحنا.
- 27- يعمل احسن ما يعمل في حالتين، حينما يكون عقلنا مهتماً بأمر ما الى اقصى حد، وحينما لا نفكر بالأمر على الاطلاق. يقدر الحل في عقلنا كالشرارة ونحن نقود السيارة او نستمع الى الاذاعة. ان العقل الباطن الفائق لا يعمل حينما نكون في حالت التحسر (التفكير السلبي) على عدم وصولنا الى حل.

حقائق العقل الباطن

ونستطيع استخدام هذه القدرة، قدرة ما فوق الوعي، لبرمجة عقلنا حتى ينبهنا على السلوك بطريقة معينة. بعض الناس يصدرون الامر لعقولهم حتى يصحوا من النوم في ساعة معينة، وكثير منهم يصحون بحيث لا يزيد الخطأ عن دقيقة واحدة. والحقيقة ان اي واحد يستطيع ان يأمر عقله حتى يوقظه في ساعة محددة بدون حاجة الى الساعة المنبهة. ويستطيع الانسان اذا ركز على انه يريد ان يجد موقفاً لسيارته في مكان مزدحم، ان يجد

موقفا بانتظاره على شرط ان يكون على ثقة من نجاحه. وهنا ألوف من الناس يطبقون هذه القاعدة وينجحون. ان العقل الباطن يخدمنا الى حد الذي نثق به. تستطيع ان ان تصدر الاوامر لعقلك ان يذكرك بالمواعيد واخذ الشيء الفلاني في الوقت الفلاني، ويوف يذكرك عقلك الباطن في الوقت الصحيح. ستجد الفكرة تلمع في عقلك فجأة كأنها مصباح. انا شخصياً مؤمن بالدعاء (اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلاً وتجعل الحزن اللهم ان شئت سهلاً) واطبقه في العثور على موقف السيارات في الاماكن المزدحمة وفي الغالب اجد الموقف امامي.

إن العقل الباطن له الكمبيوتر الخاص به. انه يجد الجواب الصحيح والوقت الصحيح. ولذلك فحينما تأتيك الفكرة البديهية ثق بها حالا واطبقها حالا. البعض منا اذا لمعت في عقله فكرة بديهية يؤجل العمل بموجبها الى وقت آخر. فاذا كانت الفكرة مثلاً هي الاتصال بفلان لانه عنده ما نريد فقد نؤجل الموضوع ثم نقابل الشخص في وقت آخر فنكتشف ان تلبية مطلبنا كان ممكناً في الوقت نفسه الذي خطر في بالنا. انه الوقت نفسه الذي طلبه العقل الباطن. لذلك بادر في قبل ما يأتيك بديهية واعمل بموجبه حالا. أحياناً تكون الفرصة لثوان اما ان تأخذها او تضيع عليك. لقد رأينا رجال اعمال ناجحين يحققون اعظم النتائج بالعمل حسب البديهية. واخيراً نذكر اهم مبدأ العقل الباطن. ان اي فكرة او هدف يبقى فعالاً نشطاً في العقل الواعي سوف يحققه العقل الباطن سواء اكان لصالحنا ام لغير صالحنا. ولهذا فان علينا ان نجعل العقل الواعي يفكر دائماً بما نريده بوضوح وقوة. ان من صفات الناجحين انهم يضبطون عقولهم دوماً ويوضحون ما يريدون ان يحدث وما لا يريدون. ولهذا فمن المهم الا نتكلم ولا نفكر ولا نكتب عن الاشياء التي لا نريد حدوثها، فالعقل الباطن سوف يحقق ما يدور في عقولنا باستمرار. واجبك اذا ينحصر في عقلك الواعي وكل شيء آخر سوف يتحقق بطبيعته.

يتساءل الإنسان هنا طبعاً كيف يمكن تحريك العقل الباطن؟

تحريك العقل الباطن يتم بثلاث طرق :

1. بوجود أهداف واضحة (وقبل ذلك رغبة كبيرة وملحة).
2. بوجود تحديات هامة وملحة.
3. بسماع أسئلة ذات علاقة بأهدافنا بصرف النظر عن مصدر هذه الاسئلة.

يبرمج العقل الباطن عن طريق :

1. الخيال ، بالصورة والسمع الحس .

2. التكرار : حتى تستقر الفكرة بعمق في العقل الباطن .

لنأخذ السجائر كمثال .

فأنت تحدد ما تريد لا ما لا تريد .

أي بدلا من قولك مثلا لا أريد الرسوب في المادة الفلانية ، تقول أريد التفوق في المادة.

إذا تسترخي وقدر الإمكان تخيل بقوة انك ترى الجميع يبارك لك تركك للتدخين وأن أصبحت بصحة وعافية والناس تقول لك ماشاء الله وجهك صار ابيض ووجهك رد الأولي ، ومع تكرار هذه الصورة وتغيير الخيال فيها لأن العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال.

وهذا ما حدث تماما عند أول مرة لمحاولتك للتدخين . فقد كان لديك معتقد ولمست السجارة وظننت أنها باب للتنفيس وهذا معتقد غير صحيح ووجدت من يشجعك عليها ورأيتها بكامل الصورة والإحساس واستقرت في عقلك الباطن واصبحت عادة لذا دام انها أصبحت عادة بعدما كانت لا شي ، فيمكن العكس أيضا.

كيف تعمل عقولنا؟

ربما كان دماغ الإنسان أعقد جهاز في هذا الكون سواء في التركيب أو في وظائفه أو عمله، فيحتوي هذا الجهاز على ما يفوق عشرة بلايين خلية عصبية وهو رقم يساوي ضعف عدد سكان العالم تقريبا وكل خلية عصبية تعتبر مصنعا كيميائيا إلكترونيا تشارك فيه آلاف الأنواع من المواد ويقوم هذا الجهاز العجيب بعدد كبير من المهمات والوظائف ابتداء من تنظيم الأفعال غير الإرادية كالتنفس ونبض القلب وحرارة الجسم والهضم وانتهاء بالإدراك والتفكير والعواطف والتذكر والخيال والإبداع.

ويتكون هذا العقل من حيث الوظيفة إلى نوعين:

العقل الواعي (Conscious Mind) : وهو المسؤول عن تحركاتنا الإرادية و عن عمليات التفكير ولذلك هو عقل نشط فعال .

-Subconscious Mind والعقل اللاواعي أو العقل الباطن) : وهو يمثل مجموعة من الأفعال والاعتقادات والأقوال والمشاعر المخزنة الآتية من العقل الواعي والتي تتحكم في تصرفات وسلوكيات الإنسان اللاإرادية.

مثلاً : هل تتذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص أو بلد أو مكان ولم تستطع أن تذكره ولكنك فجأة وأنت منشغل بأمر آخر لا علاقة له بذلك الاسم تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟ هل حدث لك أنه في مناسبات معينة كان يتعين عليك أن تستيقظ مبكراً في ساعة معينة على غير عادتك فإذا بك تنتفض من نومك قبل الموعد بدقائق وكأن أحداً أيقظك؟

تذكر كيف كنت في مراحل تعلم القيادة الأولى وكنت تجاهد نفسك على تذكر كيفية وضع يديك على المقود وكيف تضع قدميك على بدالات السيارة ثم أصبحت الآن تقود

سيارتك بكفاءة تامة وأداء لا غبار عليه, وربما وأنت تخاطب أحدًا بجانبك أو ذهنك منشغل بحل مشكلة من المشاكل؟

إن الأجوبة على كل ذلك أنه عقلك الباطن هو الذي يتحكم في هذه المواقف وجميع سلوكياتك اللاإرادية: فهو الذي أيقظك من نومك على غير عادتك وهو الذي أوجد حل المشكلة المستعصية بعد أن أعطيته المشكلة ونسيتها, أي وبإختصار شديد: إن المتحكم الرئيس في تصرفاتنا هو العقل الباطن.

إن العقل الباطن هو الذي يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعتنا, أما الواعي فهو الذي يصوغ حياتنا ومشاعرنا ونفسياتنا تبعًا لتلك الرؤى والقناعات والافتراضات, العقل الواعي يتعلق بالموضوع وبالمنطق يدرك السبب والنتيجة ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس ويقابلها بما هو مخزون في الدماغ من معلومات سابقة فيحلل ويستنتج, أما الباطن فهو يتعلق بالذات وهو لا يفهم المنطق ولا يفرق بين الصواب والخطأ وهو طاقة محايدة يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوأ كل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

يتضح لك بذلك قوة التكامل والتواصل بين نوعي العقل: الواعي واللاواعي، فالواعي: هو الذي يقدم المعلومات التي من خلالها يصوغ اللاواعي القناعات والافتراضات وبالتالي السلوك كما أن اللاواعي هو الذي يوفر الأرضية التي على خلفيتها يفكر الواعي.

إن هذا التأثير والتأثير بين نوعي العقل يعتبر من أساسيات الحلول التي تقدمها البرمجة اللغوية العصبية (NLP) فهي تقدم الأساليب والوسائل للتأثير على أحد النوعين لتحقيق الاستفادة القصوى من النوع الآخر.

الوظائف الرئيسة للعقل الباطن

- 1 - تخزين المعلومات والذكريات: فهو الذي يختزن تجارب الإنسان: ما رآه وسمعه والأصوات وخشونة المواد وصلابتها وليونتها.
- 2 - هو معقل المشاعر والعواطف وبالتالي الرغبات والميول.
- 3 - هو سجل العادات حسنة كانت أو قبيحة كما أنه مستودع المهارات التي يحوزها

الإنسان مثل الكتابة والقيادة ومخاطبة الجماهير .
4- هو الذي يتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها كمًّا ونوعًا.

كيف يصاغ العقل الباطن

إن الحياة اليومية والنشاطات المتنوعة والمعلومات الواصلة لدماغ الإنسان هي التي تؤثر في العقل الباطن ولكنه تأثر غير منظم ولا مبرمج ولا مخطط للأسف أي أنه تأثر عشوائي لأنه يخضع للظروف المحيطة بالشخص فما كان منها إيجابيًا كان التأثير إيجابيًا وما كان منها سلبياً كان التأثير مثله، وهناك أنماط من التأثير في العقل الباطن تتصف بالترتبة والتراكم مثل التربية والتعليم ومجموعة القيم والأفكار السائدة في المجتمع ووسائل الإعلام المتنوعة وهو يستغرق وقتاً طويلاً في أغلب الأحيان.

التأثير غير المبرمج في العقل الباطن:

البيئة

وتشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية، فالبيئة الاجتماعية على سبيل المثال هي من أعظم المؤثرات ابتداء من الأبوين والأسرة ووسائل الإعلام والأصدقاء وما يفرزه هذا المجتمع من ثقافة وأدب لذا نجد إبداع الشخص وإنتاجه معبراً عن بيئته شاء أم رفض.

الانتماء:

فعندما يعلم شخص أنه ينتمي لقوم كرماء فتجده تلقائياً يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ في قومه ولكن سماعه لصفات يمتاز ويشتهر بها قومه يجعله يتكيف معها من حيث لا يشعر.

الشخصية المؤثرة:

سواء كانت دينية أم سياسية أم علمية وليس من الضروري أن يكون التأثير مباشرة عن طريق الرؤية والسماع بل قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول أن يقلده في كل أفعاله وأقواله معتبراً أنه القدوة والأسوة، ولم تكن إنجازات العظماء في التاريخ إلا عن طريق التأثير في العقل الباطن لآلاف البشر.

العواطف الحادة:

عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوة في عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنساني مؤثر فهذا يؤثر في سلوكياته المستقبلية إلى حد كبير.

هذا هو التأثير غير المبرمج ولا المخطط الذي يؤثر في عقولنا، وتعني البرمجة اللغوية العصبية بمحاولة إحداث تأثيرات مبرمجة ومخططة تؤدي إلى نتائج يريدها الإنسان ولا يكون الإنسان عرضة للمؤثرات المجتمعية تذهب وتجيء به حيث شاءت .

لماذا يجب ان نعرف العقل الباطن :

1. الكنز الذي بداخلك
2. طريقة عمل عقلك الباطن
3. قدرة عقلك الباطن على المعجزات

4. دور العقل في الشفاء
 5. طرق عملية في الشفاء عن طريق العقل الباطن
 6. عقلك الباطن يميل إلى الحياة
 7. كيف تحصل على النتائج التي تريدها ؟
 8. كيف تستخدم عقلك الباطن في تحقيق الثروة ؟
 9. كيف تكون غنيا ؟
 10. عقلك الباطن شريك في نجاحك
 11. عقلك الباطن و عجائب النوم
 12. عقلك الباطن و المشاكل الزوجية
 13. عقلك الباطن و سعادتك
 14. العقل الباطن و العلاقات الإنسانية
 15. كيف تستخدم عقلك الباطن في الصفح
 16. كيف يزيل اللاوعي العوائق العقلية ؟
 17. كيف تستخدم عقلك الباطن في إزالة الخوف ؟
- عقلكم الباطن هو مفتاحكم السحري للسعادة و راحة البال قد يتسائل أحد منكم ، ماذا يمكن ان يفعل هذا العقل الباطن ؟ وماهي النتيجة الايجابية التي يمكن ان نحصل عليها من استخدام (العقل الباطن) اللاوعي في داخلنا ؟ هناك أمور كثير يمكن الاستفادة منها اذا عرفتكم كيف تتعاملون مع الكنز الثمين وهو العقل الباطن منها :
- 1- زيادة الحيوية و الصحة حتى شفاء الجسم من كثير من الامراض بإذن الله .
 - 2- الحصول على التقدير الذي تريدهونه ، والنجاح الذي تطمحون للوصول إليه .
 - 3 بناء الثقة لفعل اشياء لم تتجرأو على الاقدام عليها قط ، لكنكم دائما تريدونها .
 - 4 - تنمية الصداقات و تعزيز العلاقات مع افراد الاسرة و الاصدقاء و زملاء العمل .
 - 5 - تقوية اواصر الزواج او علاقات المودة و الحب العائلي.
 - 6 -التغلب على العادات السيئة و التخلص منها .

الكنز الذي بداخلك

هل تعلم ان في باطن كل منكم منجم ذهب ؟
نعم هناك منجم ذهب في باطنكم تستطيعون من خلاله استخلاص كل شي ترغبون فيه ، فمهما كان الشيء الذي تبحثون عنه فإنكم تستطيعون استخراجة من هذا المنجم ، هذا

المنجم هو عقلكم الباطن تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفعوها حوالي عشر مرات من وزنها ، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك ، فهل يمكنها ان ترفع دبوس صغيرة ؟ بالتأكيد لا ، هذا يشبه نوعين من الاشخاص أحدهما به قوة المغناطيس ، فهو يتمتع بالايمن و الثقة الكاملة في نفسه ويعلم انه ما ولد إلا كي ينجح و يحقق الفوز ، أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة ، يملؤه الخوف و تسنح الفرص العديدة امام عينه فلا يستغلها و يقول لنفسه سأفشل ، سأفقد أموالي ، لن احقق احلامي وهكذا ، ان هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من الانجازات في حياته ، لانه إذا كان خائفاً من المضي قدماً ، وسيبقى في مكانه ولن يتقدم ، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحاً او بالاحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن في تحقيق المعجزات اذا اعزائي عليكم ان تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب لتنتقلوا نحو النجاح بكل ايمان وثقة ، عليكم اكتشاف القوة العجيبة الموجودة في عقلكم الباطن التي تحقق المعجزات ، تستطيعون ان تحققوا في حياتكم المزيد من السلطة و الثروة و الصحة و السعادة و الهناء من خلال تعلمكم الاتصال بقوة العقل الباطن و اخراجها من مكنها انكم لستم في حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلاً ، ولكن انتم بحاجة إلى ان تتعلموا كيف تستخدمونها ، لتطبقونها في جميع جوانب حياتكم .

ما هو العقل الباطن

العقل الباطن هو مركز للعواطف و الانفعالات ومخزن الذاكرة ، عليكم ان تنتظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها ، فانتم من يقوم ببذر البذور وهي الافكار في حديقته (عقلكم الباطن) طوال اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد ، واذا كنتم تبذرون الحب و السلام في عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع في جسمكم و حياتكم ، واذا كنتم تبذرون الكره و الشر في عقلكم الباطن فانكم ستحصدون الفساد في جسمكم وحياتكم اذا اعزائي من اليوم لا بل من الان ابدؤوا في زرع افكار السلام و السعادة و الرضا و السلوك الصحيح ، واستمروا في بذر هذه البذور (الافكار) الرائعة في حديقة عقلكم الباطن و سوف تحصدون محصولاً رائعاً ، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التي ستتمو فيها البذور سليمة أو فاسدة ، اذا من المهم ان تتولوا رعاية أفكاركم بطريقة صحيحة لكي يثمر ذلك أوضاعاً مرغوبة فيها فقط ، فعندما تكون الافكار التي اودعتموها في عقلكم الباطن أفكاراً ببناءً خالية من الاضطراب فان القوى العجيبة الفاعلة لعقلكم الباطن سوف تستجيب و تتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعي و عقلكم الباطن سوف تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها ، صحيح اننا لا نستطيع تغيير الظروف المحيطة بنا او العالم الخارجي و لكن نستطيع ان نغير أفكارنا و ما بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف و الاحوال.

العقل الواعي والعقل الباطن فهل يوجد لدى الانسان عقلان !!؟

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا ان عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص مميزة تفصلها والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي العقل الواعي و العقل الباطن ، سأوضح معنى العقل الواعي و العقل الباطن كان هناك شاب في مقتبل العمر يعمل في احدى الشركات الكبيرة ، وكان شاب نشيط ومجتهد وذات يوم طلب منه المسؤول ان يلقي خطابا في ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها و انتاجاتها وما إلى غير ذلك ، فلما حان ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد وقال بأنه صوته اصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف ، أدى الى انقباض عضلات الحنجرة ، وقد تصبب وجهه عرقا و شعر بالخلل لانه على وشك ان يلقي خطاب خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف و الرعب ، وقال : (ان الجمهور سوف يسخر مني ، لا استطيع ان القى هذا الخطاب) ولكن فجأة صرخ قائلا (نقطة الضعف في داخلي تريد القضاء على نقطة القوة عندي) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلا (اخرجني من هنا) ويقصد بنقطة القوة هي القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يقول بتحدى (اخرجني اخرجني نقطة القوة على وشك ان تنطلق) هنا استجاب عقله الباطن و أطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله ، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقي خطابه ، وفرح مرؤوسه بخطابه اذا اعزائي عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل و يستجيب لطبيعة أفكاركم ، وعندما يكون عقلكم الواعي (هو العقل الظاهري المتصل بالعالم الخارجي ويكتسب منه المعرفة) مليئا بالخوف و القلق و التوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلكم الباطن فعندما يحدث ذلك عليكم ان تتكلموا بحزم و احساس عميق بالمسؤولية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلكم الباطن وتقولوا : (إهدأ ، لا تتحرك ، إني مسيطر على الوضع يجب ان تطيعني ، انت خاضع لقيادتي ، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه) أنه امر مذهل ان تلاحظوا كيف تستطيعون التحدث بشكل رسمي وباقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتكم الخفية لكي تجلبوا الهدوء و الانسجام والسلام لعقلكم إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها ، فهو يوجه السفينة و يصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات و الآخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة و السفن الاخرى .. الخ ، فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون اين يتجهون فهم يتبعون الاوامر فقط ، فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة ، فيكون هو المسؤول عن ذلك فهو الذي يصدر الاوامر التي يتم تنفيذها بطريقة آلية ، فاعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته فهم ببساطة ينفذونها هذا يشبه عقلكم ، فعقلكم الواعي هو الربان و القائد لسفينتكم التي تمثل جسمكم و بيئتكم ، ويتلقى عقلكم الباطن الأوامر التي تصدر من عقلكم الواعي ويقبلها كحقيقة فعندما يقول احد ما: (أنا فاشل لن انجح) عندئذ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل ، وعندما يصر على هذه الكلمات فان عقله الباطن سوف يتبع اوامره و سيمضي طوال حياته فاشلا هناك مثال آخر بسيط : عندما تقول امرأة ما : (استيقظ حتى الساعة الثالثة ، إذا تناولت قهوة في

الليل) فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فان عقلها الباطن ينبهها ويقول لها (الرئيس) (عقلك الواعي) يريدك ان تظلي مستيقظة هذه الليلة) إذا هي التي ادخلت هذه الأفكار في عقلها اعزائي ان عقلكم الباطن يعمل اربعاً وعشرين ساعة يوميا ، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم ، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادي في داخلكم .

تمرين بسيط

اعزائي جربوا هذا التمرين ، قبل ان تناموا قولوا و كرروا هذه العبارة عدة مرات باقتناع، اي انكم مقتنعين بقوة عقلكم الباطن وانه يستطيع فعل ذلك : اريد الاستيقاظ في الساعة ((حددوا الوقت)) وسيوقظكم في هذا الوقت الذي حددتموه تماما (تذكروا باقتناع تام حتى ينجح التمرين).

طريقة عمل عقلكم الباطن

هناك مستويان لعقلكم المستوى الواعي و المستوى اللاواعي (العقل الباطن) ، فأنتم تفكرون بعقلكم الواعي (او اي شيء تفكرون فيه باعتياد) ، فهذا التفكير المعتاد يغرق في عقلكم الباطن الذي يبدع طبقا لطبيعة أفكاركم ، ان عقلكم الباطن يمثل مركز العواطف و الانفعالات و الابداع فاذا فكرتم في الخير ، سوف يتدفق الخير في عقلكم الباطن ، و اذا فكرتم في الشر سوف يتدفق الشر في عقلكم الباطن ، اذا هذه هي طريقة عمل عقلكم الباطن وهناك حقيقة عليكم ان تعرفوها وهي أن عقلكم الباطن يتعامل مع أفكار الخير و الشر على حد المساواة فمثلا قلنا ، عندما يكون تفكيركم المعتاد بطريقة سلبية فإنه يكون السبب وراء فشلكم و احباطكم و تعاستكم ، ومن ناحية أخرى اذا كان تفكيركم المعتاد بطريقة ايجابية بناءة ، فإنكم ستتمتعون بالصحة الجيدة والنجاح و الرفاهية وتحققون سعادتكم .

هل تعلمون ماهو قانون عقلكم ؟

قانون عقلكم هو انكم ستحصلون على استجابة او رد فعل من عقلكم الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التي تحتفظون بها في عقلكم الواعي اذا يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله او يؤمن به عقلكم الواعي ، انه لا يجادل عقلكم الواعي بل يطبق الأوامر على انها صحيحة وصادقة _ حتى لو كانت عكس ذلك _ ويشير علماء واطباء النفس إلى ان الافكار عندما تنتقل إلى عقلكم الباطن فانها تحدث انطباعات من خلايا المخ ، و بمجرد ان يتقبل عقلكم الباطن اية فكرة فانه يبدأ في الشروع فورا في وضعها موضع التنفيذ ، ويعمل عقلكم الباطن من خلال ربط الافكار باستخدام كل معرفة اكتسبتموها في مراحل حياتكم لتحقيق الغرض المنشود ، ويعتمد عقلكم الباطن على الطاقة و القوة و الحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلكم ، و في بعض الاحيان يظهر عقلكم أنه قادر على التوصل لحل فوري لمشاكلكم ، ولكن في اوقات أخرى قد يأخذ الامر أياما و اسابيع او أكثر من

ذلك ، فأساليه تفوق الحصر في اول الدورة عرفنا العقل الباطن و العقل الواعي بصورة سريعة ، ولكن الان سنعرفهما بتعمق اكثر ** العقل الواعي يقال عنه احيانا بأنه العقل الظاهري ، اي انه يتعامل مع الاشياء الظاهرية و الخارجية ، و يكتسب الادراك و المعرفة للعالم الظاهر ، حيث يتعلم عقلكم الواعي من خلال الملاحظة و التجربة و التعليم ، ووسائل هذا العقل في الملاحظة هي الحواس الخمسة ، اي ان عقلكم الواعي موجه في اتصالكم بالبيئة المحيطة بكم (البيئة الخارجية) ، وان اعظم وظيفة لعقلكم الواعي هو التفكير فمثلا لنفترض ان كل منكم ذهب إلى مكان محبب حيث الطبيعة الخلابة ، و المناظر الجميلة ، والانهار الجارية وما إلى غير ذلك ، ستستمتعون ان هذا المكان جميل بناء على ملاحظتكم لهذه المناظر والحدائق و الانهار فهذا ما توصل إليه عقلكم الواعي (الظاهري) أما عقلكم اللاواعي او الباطن و الذي يسمى ايضا بالعقل الغير ظاهري ، يفهم عن طريق الحدس او البديهة ، وهو مركز للعواطف و الانفعالات و مخزن الذاكرة كما تم توضيحه سابقا ، ويمتلك عقلكم الباطن القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر وهو ما يطلق عليه الاستبصار او حدة الادراك فالعقل الباطن هو الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الواعي في حالة نعاس او نوم او هدوء في المحاضرات السابقة عرفنا قانون العقل الباطن و هو ان عقلكم الباطن لا يجري المقارنات ، و لا يستخدم المنطق ولا يعتقد في الاشياء خارج نطاق ذاتيتها ايضا هناك قانون آخر للعقل الباطن سنضيفه وهو ان عقلكم الباطن مدعن للايحاء أي سهل الانقياد .

يتسائل احد منكم : ما هو الايحاء ؟

الايحاء : هو عمل او سلوك يستهدف وضع شيء ما في ذهن و عقل احد الاشخاص و هو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي اوحيت إليه و يضعها موضع التنفيذ .

عندما اتحدث عن الايحاء أكثر سيسهل عليكم فهمه ** القوة الرهيبة الكامنة في الايحاء إليكم هذا المثال الذي يوضح القوة الرهيبة للايحاء ، لنفترض ان احد طاقم سفينة اقترب من احد ركاب سفينة يبدو عليه القلق و الهلع ، وقال له (انك تبدو مريضا ، ان وجهك يبدو عليه الشحوب ، انني اشعر بأنك ستصاب بمرض دوار البحر ، دعني اساعدك في الوصول إلى كابينتك) سيتحول لون وجه الراكب إلى الاصفر ، فهل تعلمون لماذا ؟ لان ايحائه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب ذاته و هو اجسه ، و قد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كابينته وبالتالي اصبح ايحائه له أمرا واقعياً ولكن تختلف ردود الفعل تجاه نفس الايحاء في الواقع ان الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الايحاء بسبب حالة العقل الباطن او معتقداته ، فلنفترض ان احد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له (انك تبدو مريضا جدا ، الا تشعر بأنك مريض انت تبدو لي أنك ستصاب بدوار البحر) وهنا اما ان يسخر من دعابته او لا يهتم بحديثه ، اذا احائه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذانا صاغية من جانبه لان ايحائه هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض و بالتالي لا يسبب هذا

الايحاء أي خوف أو قلق و لكنه يحقق الثقة بالنفس اذا كل انسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه ، و لديه معتقداته و آراؤه ، و هذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم و تدير حياتنا ، و هذا الايحاء او الافتراض لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولكم له عقليا ، و هذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود ، ووفقا لطبيعة الافتراض أو الايحاء القوة البناءة و الهادمة للايحاء كثير ما تصادف في حياتنا ايحاءات من قبل الآخرين و هذه الايحاءات تسمى بالايحاءات المتغيرة اي الايحاءات التي تأتي من شخص آخر ، و قد تكون بناءة و قد تكون هادمة فقد يستخدم البعض الايحاء في التدريب على الضبط و السيطرة على النفس ، و لكنه للأسف يستغل في قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل و السيطرة عليها و اذا استخدم في شكله البناء يعطي شيئا رائعا ، بينما اذا استخدم في شكله السلبي و الهدام يصبح من اكثر العوامل الهدامة لانماط استجابة العقل و ينتج عن هذا الجانب السلبي للايحاء انماط من البؤس و الفشل و المعاناة و المرض فكثيرا منا ، في مراحل حياته قابل ايحاءات سلبية من قبل الآخرين او من قبل انفسنا قد نقبلها بدون وعي و من هذه الايحاءات (انت لا تستطيع) (إنك لن تبلغ او تصل إلى أي شيء) (انك سوف تفشل) (ما الفائدة لا احد يهتم) (ان الامور تزداد سوءا) (انك لن تستطيع ان تحقق النجاح) (ستصبح قريبا مفلسا) ان هذه الايحاءات تهدم الانسان و تحطمه فاحذروا اعزائي ، لا تطلقوا هذه العبارات على انفسكم ، فكل انسان لديه قوة و طاقة و موهبة سيتطيع ان يصل إلى ما يريد ، ويمكنكم رفض الإيحاءات السلبية التي يطلقها الآخرين اتجاهكم ، فانتم لستم مضطرين بأن تتأثروا بايحاءات هدامة من الغير انظروا حولكم اعزائي ستجدون ان الاصدقاء و الاقارب و الاخوة كل منهم يسهم في حملة من الايحاءات السلبية ، و سوف تجدون الاكثير من هذه الايحاءات غرضها ان تجعلكم تفكرون و تشعرون و تنصرفون مثلما يريد الآخرون و بالوسائل التي تحقق مصلحتهم و للأسف ، فلا تسمحوا لهذه الايحاءات بهدمكم .

كم هو جميل ان نساعد انسان في اعادة بناء نفسه و اعادة الثقة إليها ، بدل من هدمه ، فلماذا لا نبدأ نحن اولا في انفسنا لنشعر بالسلام و السعادة ثم ننشر هذه السعادة في الآخرين .

قدرة عقلكم الباطن على المعجزات عليكم ان تدركوا ان عقلكم الباطن و عقلكم الواعي يتفاعلان و يتداخلان بين بعضهما البعض و يعملان معاً باتفاق و انسجام و سلام ومع الوقت سوف تحصلون على السعادة و السلام و البهجة و لن يكون هناك مرض او اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن و الواعي بانسجام و هدوء ، فلذلك اجعلوا افكاركم بناءة ، ايجابية ، صادقة لتحقيقوا هذا الهدوء و الانسجام ان عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسمكم ، فمثلا عندما يحدث اضطراب ذهني (قلق ، خوف ، ضيق ،... الخ) فان دقات القلب قد تتسارع ، الجلد قد يفرز كميات من العرق ، الرنتان قد يصعب عليها التنفس وهكذا ، و افضل اجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء و التحدث لعقلكم الباطن و اخباره يضطلع بمسؤولية التنظيم بطريقة هادئة بها انسجام و في تلك

الحالة ستجدون ان جميع وظائف جسمكم تعود لطبيعتها ، تأكدوا إنكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤول و بالاقناع و سوف يستجيب لاوامركم هل تعلمون ان كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء ، و لكن يحتاج لاطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التي يريدها ، فالشفاء الذاتي يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن سأذكر لكم قصة حدثت بمنطقة لوردز الفرنسية ، وهي حالة امرأة اسمها بييري ، هذه المرأة اصببت بالعمى ضمرت الاعصاب البصرية و أصبحت عديمة الجدوى ، ذكرت احدى المجلات الفرنسية عن هذا الموضوع (فقالت) استطاعت تلك السيدة التي اصيب العصب البصري لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق و استعاد العصب البصري عمله و فائدته كما اقر بذلك العديد من الاطباء بعد فحصها عدة مرات و بعد مرور شهر و خلال اعادة فحص عين السيدة وجد ان آلية الرؤية إليها عادت إلى طبيعتها بعد ان كانت لا ترى فيهما وعرف ان السيدة بييري كان لدى لديها الثقة العظيمة بنفسها و قوة عقلها الباطن و أمتألاً قلبها بالايمان انها ستشفى ووفقاً لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن و أطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة في داخلها .

وهنا علينا ان نعرف ما هو مبدأ الشفاء ؟

ان عملية الشفاء تتم بقوة الايمان و الثقة التامة بقدرة هذا العقل الباطن ، اذاً عملية الشفاء التي تمثل المعجزات ترجع للايمان الصادق و الثقة التي تعمل في عقلكم الباطن و تطلق العنوان لقوة الشفاء ويمكن ايضا استخدام عقلك الباطن في مساعدة شفاء الآخرين (بإذن الله) وهذا ما يسمى بالعلاج الغائب الالموجود تعلموا استخدام عقلكم الباطن في مساعدة شفاء الآخرين (بإذن الله) فالشفاء بيد الله وحده ولكن هناك طاقات في الانسان امده الله بها ليستغلها عندما تدعون لمريض و تفكرون به عليكم تهدئوا و بعدها ابعثوا بأفكاركم الايجابية عن الصحة و الحيوية في عقلكم الباطن إلى العقل الباطن لمرضاكم عندما افكر في قدرة هذا العقل الباطن و في الانسان وما اعطاه الله من قدرات ازيد ايماناً ، وتسبيحاً لله عز وجل ، فسبحان الله جلّت قدرته ، لو كل شخص منا عرف ذاته و ما اعطاه الله من نعم لما ترك اليأس و الحزن يتخلخل داخله.

طرق عملية في الشفاء عن طريق العقل الباطن .

إن عقلكم لديه طريقة في ادارة و سيطرة و توجيه حياتكم ، مثل المهندس الذي لديه طريقة لبناء بيت او جسر ، عليكم ان تدركوا ان تلك الطرق و الوسائل هي امور اولية اساسية فهناك طرق ووسائل تتحقق من آخال آمالكم و رغباتكم ، و اذا تحققت فهناك وسيلة قد استخدمت لتحقيقها ، وهذه الوسيلة المستخدمة هي وسيلة علمية سوف اتحدث عن طرق علمية تنمي و تغذي حياتكم ، و يمكنك استخدامها للوصول إلى النتيجة المطلوبة .

طريقة سريعة لتلقيح عقلكم الباطن.

تكمن هذه الطريقة في حث العقل الباطن على تبني و تلقي طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعي ، و تتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة و الاستغراق في التفكير في الحلم عليكم ان تفكروا بهدوء فيما تريدونه و شاهدوه ، و سيتحقق سريعاً ، سأعطيك مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة اصيبت باحتقان في الحلق و كحة ، و اعلنت بنبات و تكرر في نفسها وقالت (الاحتقان يزول الان ، انني اتخلص من الاحتقان) وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن هذه الطريقة جربتها شخصيا أكثر من مرة و فعلا نتائجها سريعة ورائعة ، اعزائي استخدموا هذه الطريقة فهي حقاً فعالة ملاحظة : سأذكر كل طريقة على حدى حتى تفهموا كل طريقة بشكل جيد ، و تطبقونها.

طريقة التخيل.

ان اسهل و اوضح طريقة لصياغة فكرة ما و تشكيلها في عقلكم هي ان تتخيلوا هذه الفكرة ، و ان تروها بشكل نشط في حياتكم كما لو كانت شيئاً محسوساً ، و في يوم ما ستظهر هذه الفكرة في عالمكم المحسوس (الخارجي) ، إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية في عقلكم هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق و خبرات في حياتكم .. إذا اعزائي ، اذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم ان تهدئوا من سرعة عقلكم الواعي لكي يتيح لكم إمكانية تقديم افكاركم إلى عقلكم الباطن عن طريق الاسترخاء و تنفسكم ببطيء ثم التخيل ، فبعدها ستطلقون سراح الصورة الكامنة التي تخيلتموها .

طريقة الشكر

قال الله تعالى في كتابه العزيز (وجعل لكم السمع و الابصار و الافئدة لعلمكم تشكرون) ، (لئن شكرتم لأزيدنكم) ، (ان الله ذو فضل على الناس ولكن أكثرهم لا يشكرون) أليس البصر نعمة ؟ أليس السمع نعمة ؟ أليس الاولاد نعمة ؟ أليس الامن و الامان نعمة ؟ أليست الصحة نعمة ؟ كل هذه نعم من الله عز و جل ، فنعمه لا تعد و لا تحصى ، علينا ان شكر الله على نعمه ، فبالشكر تدوم النعم ، والقلب الشاكر دائماً قريب من الله عز و جل ... فعندما يأتي الانسان مرض ما ، و من خلال تكراره (شكرا لك يا رب) مرات و مرات سيصل عقله و قلبه إلى نقطة الرضى ، ليس في المرض وحده يشكر الانسان ربه و انما في جميع الاوقات يتسلل الرضى إلى قلبه ، فيشعر بالسعادة اشكروا الله في جميع الاوقات ، و جربوا ان لا تفارقكم هذه العبارة (شكرا لك يا رب على نعمك علي) ، و صدقوني ستشعرون بالراحة الرضى ، سيتخلل كل هذا إلى داخل اعماقكم و عقلكم و قلبكم ، وستكونون من اسعد الناس على وجه الارض هناك طرق أخرى و لكن نكتفي بهذه الطرق الثلاث ، ويمكنكم ان تستخدموا هذه الطرق في الشفاء و ايضا لتحقيق مطالبكم ...

أن عقلك لديه طريقة في ادارة وسيطرة وتوجيه حياتك .
يجب ان تتحرك هذه الامال والرغبات لتحقيق شيئاً ما في حياتك .

(1) طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن

تكن هذه الطريقة في حث العقل الباطن على تبني وتلقي طلبك كما هو مرسل من عقلك الواعي ؛ وتتحقق هذه الطريقة على احسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق في التفكير الحالم . اعلم ان عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة وصاعداً .

(2) عقلك الباطن يقبل برنامج عملك

أن اكثر الانشطة الأساسية بعيدة الأثر في حياتك هو ماتقوم ببنائه وتشبيده في عقلك خلال كل ساعة من اوقات يقظتك . ان حديثك النفسي الى عقلك حديث صامت وغير مرئي مع ذلك هو حقيقي. انك تقوم ببناء بيتك العقلي طوال الوقت ؛ وتعد فكرتك وتصورك العقلي برنامج عملك ولديك ساعة بساعة ولحظة بلحظة القدرة على بناء صحة متألقة ونجاح وسعادة بواسطة الافكار التي تعتمل في عقلك والمعتقدات التي تقبلها والمشاهد التي تعيد الاستماع اليها في الاستوديو الخفي في عقلك الباطن .
ضع خطة وبرنامج عمل جديد واسرع في البناء في هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والانسجام والسعادة والخير في اللحظة الحالية ومن خلال سعيك وراء هذه الأشياء وتشبيدها ؛ فان عقلك الباطن سينتقل برنامج عملك ويشرع في تحقيق كل هذه الاشياء .

(3) العلم واداء الصلاة الصادقة

يقصد بمصطلح "العلم" المعرفة التي تكون في حالة متناقضة ومرتبطة ومنظمة .
الدين هو طريقك او منهاجك العلم والمعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لصورتك الذهنية او فكرتك .
وهناك دائماً استجابة مباشرة من الذكاء اللامحدود في عقلك الباطن للفكر الدائم في عقلك الواعي. اذا طلبت خبزاً فلن تحصل على حجر يجب عليك ان تلتمس الثقة والايمان ؛ اذا كان عليك ان تحصل على ما تريد ينتقل عقلك من الفكرة الى الشيء ؛ واذا لم يكن يوجد في البداية صورة ذهنية في العقل ؛ فانه لن يستطيع ان ينتقل لانه ليس هناك ما يستدعي انتقاله . هذا التأمل يجب ان يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شيء مؤكداً لرغبتك .

(4) طريقة التخيل

ان اسهل وواضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلك هي ان تتخيل هذه الفكرة وان تراها بشكل نشط في خيالك كما لو كنت شيئاً محسوساً . انك تستطيع ان ترى بالعين المجردة فقط ما هو موجود بالفعل في العالم الخارجي المحسوس وبطريقة مماثلة .
ان ما تصوغه في خيالك هو الشيء واقعي مثل اي جزء في جسدك . ان الفكرة والخطر هما شيئان حقيقيان وفي يوم ما ستظهر تلك الفكرة في عالمك المحسوس اذا كنت مؤمناً

بالصورة الذهنية في عقلك . هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلك وهذه الانطباعات بدورها تظهر للعيان كحقائق وخبرات في حياتك .

(5) طريقة الفيلم السينمائي العقلي

يقول الصينيون " الصورة تساوي ألف كلمة " ويشدد وليم جيمس عالم النفس على ان الحقيقة هي ان العقل الباطن يحدث اي صورة التقطها العقل الواعي وساندتها الثقة . عليك ان تسترخي وتخيل الصورة التي ترغبها وتصرف كما لو كان الانر واقعاً ومحسوساً وسوف يأخذ العقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الاحداث الجارية في اعماق العقل .

ان الصورة العقلية الموجودة في العقل وتدعمها الثقة سوف تحدث في عالم الواقع .

(6) طريقة البودوان

تشارلز بودوان هو استاذ في معهد روسو بفرنسا . اعلن بودوان ان افضل وسيلة لتترك الانطباع الذهني في العقل الباطن كانت من خلال الدخول في حالة نعاس او حالة قريبة للنوم والتي من خلالها ينخفض المجهود لادنى درجة ومن طريقة هادئة وسلبية ومنفتحة وبواسطة الانعكاس . وهي تكثيف الفكرة والتي تكون موضع الافتراض وان تلخص في عبارة موجزة يمكن بسهولة حفرها في الذاكرة ثم تكرارها مراراً .

(7) طريقة النوم

يقول المجهود الى ادنى درجة عندما يدخل المرء في حالة النعاس والنوم ويتوقف العقل الواعي عن العمل في حالة النوم ؛ والسبب في هذا هو ان اعلى درجات النشاط للعقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة في هذه الحالة ؛ فان الافكار السلبية التي تميل الى تحييد رغبتك ومنع قبولها بواسطة عقلك الباطن لا يعد لها اي مكان . افترض انك تريد التخلص من عادة مدمرة ؛ اتخذ وضعاً مريحاً واسترخ بجسدك وابق ساكناً وادخل في حالة نعاس وانت في هذه الحالة قل بهدوء اكثر من مرة الشيء الذي ترغبه كرر ذلك ببطء وهدوء من خمس الى عشر دقائق باحاً ومساءً ؛ وفي كل مرة تكرر هذه الكلمات يصبح قدر الانفعال لديك أعظم . وبهذه الوسيلة فانك تحت العقل الباطن على قبول الفكرة ومن هنا يتحقق الشفاء باذن الله .

(8) طريقة الشكر

اننا نعلن عن مطالبنا من خلال الشكر والمديح ؛ ويمكن تحقيق بعض المطالب بواسطة هذه الطريقة البسيطة . والقلب الشاكر الحامد قريباً دائماً من الخالق الكون الذي يسبغ نعمته علينا لنشكره عليها .

ماعليك الا ان تردد بانتظام بعض الكلمات مثلاً (شكراً يارب على نعمتك علي) وهو يشعر باسترخاء وسكينة حتى يصبح الاحساس بالشكر هو المسيطر على عقلك ؛ وتخيل انه يحث القوة اللامحدودة والذكاء ؛ ومن خلال تكرار الشكر مرات يوصل العقل والقلب

الى نقطة الرضى ؛ وعندما يتسلل الخوف وافكار الفقر والعوز والياس الى عقلك كان يتعين عليك الشكر.

(9) الطريقة اليقينية

ان قوة اليقين تكمن في الاستخدام الذكي لاثبات محدودة معينة .
هي توافقك وتكيفك مع مبادئ وقواعد الحياة بصرف النظر عن المظاهر الخارجية؛ تأمل للحظة انه يوجد مبدأ أو قاعدة للحساب ولا يوجد مبدأ أو قاعدة للخطأ ؛ ويوجد مبدأ الصدق ولا يوجد مبدأ الكذب ؛ ويوجد الذكاء ولا يوجد مبدأ الجهل ؛ ويوجد مبدأ الانسجام ولا يوجد مبدأ للاختلاف ؛ ويوجد مبدأ الصحة ولا يوجد مبدأ المرض .
انك اذا ما ظللت محتفظاً باتجاه اليقين في عقلك كشئ حقيقي بصرف النظر عن كل الشواهد التي تدل على عكس ذلك ؛ فانك ستحصل على نتائج طيبة .
فكرك هو الوحيد القادر على ان يوقن ويثبت وحتى لو كنت تفكر فى شئ ما فانك بالفعل تثبت وتوقن بوجود هذا الشئ وبتكرار التاكيد والاثبات اليقيني وانت عالم بما تقول وسبب قوله فانك تقود العقل الى حالة من الوعي حيث يقبل الامر الذي تقررته وتعلنه كحقيقة . استمر في اثبات وتاكيد حقائق الحياة حتى يظهر العقل الباطن رد الفعل الذي يرضيك.

(10) الطريقة الجدلية:

هذه الطريقة تمثل ما تتضمنه هذه الكلمة وتستمد جذورها من نهج د.فينيس كويمبي .
فان الطريقة الجدلية او النقاشية تكمن في المنطق الروحي حيث انك تقنع المريض ونفسك ان مرضه يرجع الى اعتقاد كاذب ومخاوف لا اساس لها وانماط سلبية تسكن عقله الباطن . اجعل عقلك يصل الى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها ؛ وهي ان المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذي اتخذ شكلاً ما في جسده وهذه الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى اسباب خارجية يظهر على السطح في شكل مرض ؛ والذي يمكن ان يزول اذا تغير نمط التفكير الخاطئ وتوضح للمريض ان العقل الباطن هو الذي يدير الجسد وجميع اجهزته ؛ ومن هنا فانه يعرف كيف يشفى الجسد ويستطيع ان يشفيه وانه يقول ذلك اثناء الحديث .

(11) الطريقة المطلقة تشبه العلاج بالموجات الصوتية:

يذكر الشخص المستخدم للطريقة المطلقة اسم المريض ثم يفكر بهدوء وصمت في الله وصفاته مثل قدرته اللامحدودة وحكمته وكماله وجبروته ؛ وفي خلال تفكيره في كل ذلك يصل الى مرحلة روحانية جديدة يشعر فيها ان حب الله المطلق يبدد كل شئ يخشاه ويسبب له التعاسة يتم السيطرة عليه وتحييده .
عندما نصل الى درجة من الادراك والوعي نتأمل فيها صفات الله وقدراته ؛ فانه سيتولد عندنا موجات روحانية من الانسجام والسكينة والطأنينة والعافية . عليك باتباع هذه الطريقة التي تحقق نتائج باهرة .

إذا :

- 1 - كن مهندساً لعقلك واستعمل طرقاً مجربة .
- 2 - تستطيع ان تنشئ نجاحاً وسعادة وصحة متأقة من خلال الافكار التي تعتقدها .
والموجودة في الاستوديو الخفي داخل عقلك .
- 3 - ان الصورة الذهنية تساوي الف كلمة وعقلك الباطن سوف يحقق اي صورة يحتفظ بها لا عقل الواعي ويقويها ويعطيها الثقة .
- 4 - تذكر ان القلب الشاكر يكون دائماً قريباً في ان ينال ثروات الدنيا .
- 5 - ولد موجات الكترونية من الانسجام والصحة والسكينة من خلال التفكير في حب الله وعظمته .
- 6 - ان رغبتك في طموحك ؛ تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر انها اصبحت ملموسة وفي الواقع .

الكنز الذي بداخلك

ستكتشف أن الثروات تحيط بك من كل جانب إذا ما جعلت عقلك مفتوحاً ولاحظت الكنز اللامحدود الكامن بداخلك في باطنك يوجد منجم ذهب تستطيع من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيا حياة تتسم بالبهجة والمرح والوفرة .
الكثير من الناس يغطون في سبات عميق لأنهم لا يعلمون شيئاً عن منجم الذهب من الذكاء اللامحدود والمودة التي لا حدود لها تكمن في باطنهم ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه فإنك تستطيع أن تستخرجه من هذا المنجم فقطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفع حوالي عشرة مرات من وزنها و إذا ما نزعنا من نفس القطعة الصلبة قوة المغناطيس تلك فإنها لن ترفع ريشه . و يشبه ذلك نوعين من الرجال أحدهما به قوة المغناطيس فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة في نفسه و يعلم أنه ما ولد إلا لكي ينجح و يحقق الفوز أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة و يملؤه الخوف والشكوك و تسنح الفرص العديدة أمام عينيه فلا يستغلها و يقول لنفسه : (ربما افشل قد افقد اموالي سوف يخدعني الناس) هذا النوع من الرجال لن يحقق الكثير من الإنجازات في حياته لأنه كان خائفاً من المضي قدماً ببساطته- سيبقى في مكانه و لن يتقدم . عليك أن تصبح رجلاً به القوة المغناطيس الجاذبه اكتشف السر العظيم في كافة العصور .

ما هو - من وجهة نظرك - السر العظيم لأطوار الحياة ؟

هل هو سر الطاقة الذرية ؟ هل هو الطاقة النووية الحرارية ؟ هل هو القنبلة النتروجينية ؟ هل هو السفر إلى الكواكب في الفضاء ؟ اين نجد هذا السر ؟ كيف يحدث الاتصال المباشر به و يتحقق على أرض الواقع ؟
الإجابة بسيطه بشكل غير عادي . السر هو تلك القوة العجيبة الموجودة في عقلك الباطن التي تحقق المعجزات وهي آخر مكان ينشده أغلب الناس .
تستطيع أن تحقق في حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة

و الهناء من خلال تعلمك الاتصال بقوة العقل الباطن و إخراجها من مكنها انك لست في حاجة لأمتلاك هذه القوة فأنت تمتلكها بالفعل و لكن أنت بحاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها إنك تريد فهمها لكي تستطيع أن تطبقها في جميع جوانب حياتك. تكن في أعماق عقلك الباطن حكمه لا حدود لها و قوة مطلقة و إمداد لا نهائي لكل ما هو ضروري و التي تنتظر من يخرجها من مكنها .

إن من حقك أن تكتشف هذا العالم الداخلي من الفكر و الأحاسيس و القوة و النور الروحاني و الحب و الجمال و مع أن هذا العالم غير مرئي إلا أنقوته جباره و من داخل عقلك الباطن ستجد الحل لكل مشكله و سبب كل نتيجته و لأنك تستطيع أن تخرج القوى الخفية من إحراز تقدم جوهري في أي نطاق للسعي في حالة عدم وجود اساس عمل شامل في تطبيقه.

إنك تستطيع أن تكتسب مهارة تشغيل عقلك الباطن . و تستطيع أن تطبق عمليا قوى العقل الباطن و تحقيق نتائج مؤكده و ذلك بمقدار معرفتك لمبادئه و تطبيقك لها لأغراض معينة و محدده ترغب في تحقيقها . نود أن نشير إلى انك إذا جعلت الهيدروجين يتحد مع الأوكسجين بمقدار ذرتين من الأول إلى ذرة من الثاني ستكون المحصلة هي الماء و أنت تعلم جيدا الحقيقة التي تقول إن ذره واحده من الأوكسجين و ذرة من الكربون سوف تنتج غاز او اكسيد الكربون وهو غاز سام . ولكن إذا أضفت ذرة اخرى من الأوكسجين فإنك ستحصل على ثاني اكسيد الكربون وهو غاز غير ضار. أنظر في قاعده اخرى المادة تتمدد بالحرارة (و هذه القاعدة تصدق إذا ما طبقتها في أي مكان و تحت كل الظروف انك تستطيع ان تعرض قطعة حديد للحرارة و ستجد انها تتمدد بغض النظر عن مصدر الحديد و مكانه سواء كان في الصين او انجلترا).

..أو الهند فهناك حقيقة عالمية أن المادة تتمدد عندما يتم تسخينها و أيضا هناك حقيقة علمية تتمثل في أنك (مهما كان التأثير الذي تحدثه على عقلك الباطن فإنه سيظهر على ارض الواقع و من خلال التجربة و الأحداث) (إن عقلك الباطن هو قاعده أساسيه تعمل طبقا لقانون الاعتقاد و يتعين عليك أن تعرف ما هو الاعتقاد؟ و لماذا و كيف يعمل ؟ إن قانون عقلك هو ذاته الاعتقادو يقصد بذلك أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك و تؤمن بالمعتقد ذاته و إعتقاد عقلك هو فكر عقلك وهذا هو الأمر ببساطه و لا شيء آخر إن كل افعالك و تجاربك و الأحداث و الظروف التي مررت بها هي ردود افعال عقلك الباطن لأفكارك , و تذكر أن الشيء الذي تعتقد فيه ليس هو الذي يحقق النتيجة . و لكنه الاعتقاد الذي في عقلك . كف عن الإيمان بالمعتقدات الباطلة و الآراء و مخاوف البشر و الخرافات . إبدأ في الاعتقاد في الحقائق الأبدية وحقائق الحياة التي لا تتغير مطلقا . ومن ثم , سوف تنطلق قدما للامام و للمكانة و عبادة الله تعالى . فسوف تملك بالفعل زمام القوة و الحكمة

الضرورتين لكي تنتقل إلى الأمن و السعادة و السيادة. التفكير الايجابي والعقل الباطن هناك حكمة قديمة تقول: "تفاعل بالخير تجده أمامك". هذه الحكمة التي استخلصها قائلها ليعبر بها عن رؤية في الحياة استوعبها مما يمر بالناس، أو ربما مما حدث له شخصيا، تحولت إلى "برنامج" يقول بعض المفكرين المعاصرين في الغرب إن على الإنسان أن يتعلمه ليحصد الخير الكثير في حياته. أي أن "التفاؤل" هنا ليس مجرد رؤية وردية للحياة تخلو مما يدعمها على أرض الواقع، إنما هو نوع من "الاستبشار" الدائم أو "استجلاب" النتائج الإيجابية لأي نشاط يقوم به الشخص. ويؤكد هؤلاء المفكرون أن هذا الأسلوب في التفكير يجلب الخير فعلا على جميع المستويات. وهنا قد تتسارع إلى رؤسنا تساؤلات كثيرة: هل يعني ما يقولونه أن الإنسان بيده مقاليد الأمور بشكل مطلق؟ هل يعني هذا أنه لا دور للقدر فيما يمر بحياتنا؟ ألا نرى في حياتنا الواقعية أننا قد نفعل كل ما يمكننا عمله ثم تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن؟ قبل أن يتأمل القاريء بنفسه أفكار الكاتب "أندرو ماثيو" ليتفق أو يختلف عنها، نستطيع أن نقدم تأملنا في مثل هذه الدراسات التي سنقدمها تباعا. إنها جميعا تتعرض لـ "المساحة" الخاصة بسلوك الإنسان نفسه وأسلوب تفكيره وتفاعله هو بكل ما لديه من قدرات وإمكانات، والتي لا يستعملها الإنسان ثم، إذا حظي بالفشل نتيجة تكاسله عن استعمال أدواته، يرمي بالتهمة على القدر أو الحظ أو ما يفعله به الآخرون. فمثل هذه الدراسات لا تتعرض لما يأتي به القدر مثلا، ولكن تتعرض لـ "تفاعلنا" نحن مع ما يأتي، والذي قد يأخذنا موقف ما في حياة أي منا مثلا إما إلى قاع الانهزام، أو إلى قمة النجاح. بمعنى آخر هذه "العلوم" التي يغوص فيها بعض المفكرين المعاصرين تحت الإنسان على اكتشاف مدى خطورة قدراته في تشكيل ما يحدث له فعلا. فأفكارنا تسبب لنا الأمراض أحيانا، وإذا تعلمنا كيف نتفاعل مع أفكارنا ونوجهها بوعي فإننا يمكننا أن نتخلص من جزء كبير من مسببات بعض الأمراض. ونحن أيضا نستطيع أن نغير أسلوب تفكيرنا فيما يمر بنا من أحداث "سلبية"، فإذا نظرنا لها مثلا من منظور أنها تتضمن درسا ما في الحياة وحاولنا أن نكتشف هذا الدرس ونتعلمه، سيكون في تطبيق ما تعلمناه "ثمرة" وفائدة ما كان يمكن أن نجنيها إلا من خلال ذلك الحدث. عندئذ لن نصف أي شيء يمر بنا على أنه "سلبي" بل سننظر له بإيجابية ولا بد أن النتيجة ستكون دائما التحمس للتعلم والاكتشاف بدلا من الإحباط والتقهقر للخلف. هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه من هذه الأفكار المعاصرة وسنحاول أن نقدم في كل مرة "برنامجا" أو "قانونا" في الحياة مما تحتويه هذه الدراسات وتلفت الانتباه لوجوده لنحاول أن نكتشفه ونتناغم معه.

التفكير الإيجابي

يتحدث الكاتب الأمريكي اندرو ماثيو في كتابه (اتبع قلبك) **follow your heart** عن أهمية التفكير الإيجابي ومدى تأثير أفكارنا علي ما يحدث لنا في الواقع . فيقول : " تخيل أنك مسافر في طائرة جامبو في رحلة إلي أوربا ويحدث عطل مفاجئ للطائرة . ما الأسلوب الذي تفضل أن يتبعه كابتن الطائرة في مواجهة هذا الموقف الخطير؟ هل تريد من الكابتن أن يعلن للركاب ما يأتي: " أرجو منكم الهدوء وربط الأحزمة إننا نواجهه مشكلة ولكننا سوف نصل جميعا إلي بر الأمان بإذن الله فاطمنوا ؟" أم أنك تفضل أن يقول كابتن طائرتك وهو يجري بين المقاعد: " كلنا ها نموت دلوقتي كلنا هانموت دلوقتي شوفوا هانموت"؟

من من هذين الرجلين قادر علي التعامل مع الموقف وإنزال الطائرة بأمان؟

والآن يطلب منا اندرو ماثيو أن نفكر في حياتنا اليومية -والتي نكون نحن الكابتن المسؤول فيها- أي الموقفين يسمح بأن نحل فيه مشاكلنا: الموقف رقم واحد : "سوف نجد طريقة لحل هذه المشكلة ؟" أم الموقف الثاني " هانموت كلنا هانموت"؟
ويضيف الكاتب: هذا هو جوهر التفكير الإيجابي فهو لا يقدم ضمانات ولكنه يوفر لك أفضل الفرص المتاحة .

ونجد أن الفاشلين في الحياة يركزون فقط على كل ما هو مستحيل، إلى أن يصلوا إلي الحد الذي لا يرون فيه سوى المستحيل .

أما هؤلاء المستبشرين الذين يفكرون دائما بصورة إيجابية فنجد أنهم بقدرتهم على التفاؤل يفكرون فيما هو " ممكن " وبقدرتهم على التركيز على ما هو ممكن ينجحون في تحقيق أهدافهم .

كيف يشكل التفكير الإيجابي العقل الباطن؟ يقول الكاتب أن العقل الباطن للإنسان هو المحصلة لجميع أفكاره .

والأفكار التي تطرأ على تفكيرنا بصورة متكررة صباحا ومساء هي المسؤولة عن تكوين سلوك العقل الباطن .

ولكي نفهم ذلك بصورة أفضل يجب أن نتخيل صورة للعقل الباطن .

تخيل أن عقلك قد انقسم إلي قسمين نصف علوي ونصف سفلي
وأن الجزء العلوي هو عقلك الواعي الذي يحتوي علي كل الأفكار التي تفكر فيها طول الوقت .

أما الجزء السفلي لعقلك فهو عقلك الباطن . وفي هذا الجزء سوف تجد البرامج العديدة التي ولدت بها مثل برنامج التنفس وبرنامج الهضم - فضلا عن البرامج التي شكلتها بنفسك - مثل برنامج المشي وبرنامج الحديث .

والآن فلنحاول أن نتخيل أنك تتعلم قيادة السيارة . وفي كل مرة تقترب من ناحية الطريق تفكر بعقلك الواعي بالجزء الأعلى هكذا تقول لنفسك : ارفع القدم اليمنى وانقلها بضعة سنتيمترات إلي اليسار ثم اضغط برفق علي الفرامل ومع مرور الأشهر وتكرار هذه الفكرة تبدأ في تكوين برنامج اتوماتيكي تستطيع به أن تقوم بفرملة السيارة دون الحاجة إلي التفكير في ذلك. وبذلك تكتشف أن برنامج الفرملة قد ترسخ في النصف السفلي لعقلك - وهو النصف الخاص بعقلك الباطن. وبذلك تكون قد نجحت - بسبب التكرار - في إدخال برنامج جديد للعقل الباطن يعمل دون أن تحتاج إلي التفكير فيه. وهذا يفسر كيف يستطيع الشخص الذي اعتاد قيادة السيارة لمدة طويلة أن يصل إلي بيته بعد أن يكون قد قضى خمسة ساعات في قيادة السيارة وأن يقول لنفسه " أنا حتى لا أتذكر أنني كنت أقود سيارتي ! " عقلك الباطن قد قام بتشغيل البرنامج الذي سبق أن أدخلته وبذلك يكون عقلك الباطن هو الذي قام بعملية القيادة .

والآن تذكر ذلك : أن أي فكرة متكررة في عقلك الواعي لمدة طويلة تتحول هي ذاتها إلي برنامج .

والآن اسأل نفسك هذا السؤال : ماذا يحدث إذا ظلت تفكر بعقلك الواعي نفس الفكرة لزمنا طويل ومثال علي ذلك : " أنا طول عمري مفلس " . ببساطة مع الوقت تنتقل هذه الفكرة وهي أنك " مفلس علي طول " من عقلك الواعي إلي عقلك الباطن بحيث تصبح " برنامج " يعمل دون الحاجة إلي تشغيله مثل قيادة السيارة تماما .

وتكتشف أن هذا البرنامج قادر على تحويلك إلي إنسان مفلس دون أن تحتاج إلي بذل أي مجهود . فقد أصبح التشغيل لهذا البرنامج اتوماتيكي ويتساءل الكاتب ما علاقة هذا الكلام بموضوع التفكير الإيجابي وأهميته ؟

فيقول إنك ببساطة تفكر خمسين ألف فكرة يوميا . ومعظمنا يميل إلي أن تكون معظمها أفكار سلبية . مثل " أنا معنديش ذاكرة " " أنا معنديش فلوس " " أنا حظي كده طول عمري فاشل " " أنا عيان علي طول " " أي حاجة بعملها لازم تفشل علي طول " .

الآن بعد أن أدركنا كيف تتحول الأفكار السلبية المتكررة إلي برنامج في عقلنا الباطن تبدأ في العمل اتوماتيكي دون حتى أن نرفع يدنا لتشغلها فهي تعمل ذاتيا - وهنا تكمن الخطورة القصوى - لأنها تبدأ في تخريب حياتنا وصحتنا دون أن نحتاج حتى إلي التفكير في ذلك .. يقول الكاتب اندرو ماثيو الذي باع أكثر من اثنين مليون نسخة من كتابه هذا أن الناس تتساءل بعد ذلك لماذا لا يتمتعون بالوفرة المالية أو بالسعادة في

حياتهم مع أنهم هم الذين قاموا لتكوين برامجهم المدمرة الأتوماتيكية بفكرهم السلبية المتكررة. وفي النهاية يلومون الله على حظهم العسر ويسألونه عما فعلوا في حياتهم لكي يستحقوا ذلك!! ويضيف الكاتب: والآن إليكم النبأ السار : عندما تدركون كيفية تكوين البرامج في عقلنا الباطن تكتشفون أننا نستطيع التخلص من الفشل .

ولذلك يجب أن تدرك بوضوح أن مستقبلك يعتمد على أفكارك الواعية. وكلما نجحت في السيطرة على أفكارك تبدأ أفكارك الواعية الجديدة المتكررة في تكوين برامج جديدة لعقلك الباطن . وبنفس القدر الذي نجحت به في تطوير وترسيخ سلوك آلي في عقلك الباطن لقيادة السيارة تستطيع أن تعمل علي تطوير سلوك في عقلك الباطن ببرنامج لكي تكون ناجحا. ولكن لا تستعجل فالموضوع يحتاج إلي تنظيم لسلوكك ويحتاج أيضا إلي بعض الوقت .

ولكن لا تفعل مثل فريد الذي حضر دورة تدريبية عن التفكير الإيجابي وبدأ فورا في التنفيذ فقال لنفسه : سأغير حياتي بالكامل من اليوم ويكتب أحلامه في الصباح : هاخذ علاوة ، واشتري عربية رولزرويس ، واشتري التاج محل . ثم يمضي باقي الأسبوع في تفكيره السلبي المعتاد وفي نهاية الأسبوع يقول : " واضح أن حكاية التفكير الإيجابي دي مش نافعة خالص". ماذا فعل فريد؟ غالبا هو انتقل من ثمانية وأربعين ألف فكرة سلبية في اليوم إلى سبعة وأربعين ألف وخمسمائة فكرة سلبية في اليوم ولا يصدق أنه لم ينجح في الشفاء من آلامه الروماتيزمية أو في تحسين أحواله المالية . أن تكون إيجابيا في تفكيرك لمدة يوم واحد فقط هو شيء غير كافي بالطبع. إن تقوية عقلك مثل تقوية جسدك بالضبط . هل تستطيع أن تذهب إلي الجيم لعمل التمرينات الرياضية ثم تسرع إلي المرأة بعد يوم واحد لترى النتيجة؟ بالطبع لا . وبالمثل إن التفكير الإيجابي لمدة 24 ساعة لن يؤدي إلي أي نتائج ملحوظة لأن تنقية أفكارنا من الشوائب السلبية هي عملية تحتاج إلي مجهود كبير ولكن نتائجها عظيمة . وكثيرا ما تكمن المشكلة في أن معظمنا لا يدرك حتى أنه يفكر بطريقة سلبية .

وأهم فكرة يجب أن تدركها أن الوفرة المالية والسعادة ، ونجاح علاقاتك الأسرية والاجتماعية وصحتك كلها في الواقع انعكاس لأفكارك الواعية المتكررة .

قوانين العقل الباطن

أولا : قوانين نشاطات العقل اللاواعي :

و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف يتسع و ترى منه الكثير فبفرض أنك نظرت للبحر و رأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك و هكذا، و هذا يوصلك للقانون الثاني ...

ثانيا : قانون التفكير المتساوي :

و الذي يعني أن الأشياء التي تفكر بها و التي سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة و هكذا و هذا الذي يوصلك للقانون الثالث ..

ثالثا: قانون الإنجذاب :

و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع أي أن العقل يعمل كالمغناطيس فإن كنت مثلا تفكر بشيء ايجابي فسوف ينجذب إليك و من نفس النوع و كذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي و يعد هذا القانون من أخطر القوانين فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات و لا تعرف أزمنة ولا أماكن فأنت مثلا لو فكرت في شخص ما و لو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه و ترجع إليك و من نفس النوع كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجيء بعد قليل برؤيته و مقابله وهذا كثيرا ما يحصل، و هذا يوصلنا للقانون الرابع ..

رابعا: قانون المراسلات:

و الذي يعني أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجي يؤكد له ما يفكر به و كذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس ..

خامسا: قانون الإنعكاس :

و الذي يعني أن العالم الخارجي عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلي فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف تؤثر في نفسك و تكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فتدرد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس .

سادسا : قانون التركيز :

ما تركز عليه تحصل عليه و الذي يعني أن أي شيء تركز عليه سوف يؤثر في حكمك على الأشياء و بالتالي على شعورك و أحاسيسك فأنت الآن إن ركزت مثلا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس سلبية و سيكون حكمك على هذا الشيء سلبي و بالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس ايجابية أي أن بإمكانك أن تركز على أي شيء سواء كان إيجابيا أو سلبا، وهذا بدوره يوصلنا للقانون السابع ..

سابعا : قانون التوقع :

و الذي يقول أن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي و هو من أقوى القوانين لأن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة و التي ستعود إليك من جديد و من نفس النوع فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان

ستجد نفسك غير قادر على التفكير و أنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة و هكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل في حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل و بالفعل عندما يركبها و يحاول تشغيلها لا تعمل و هذا يوصلنا إلى القانون الثامن ..

ثامنا : قانون الاعتقاد :

و الذي يقول أن أي شيء معتقد فيه) بحصوله (و تكرر أكثر من مرة و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تتبرمج في مكان عميق جدا في العقل اللاواعي كمن لديه اعتقاد بأنه أتعس إنسان في العالم فيجد أن هذا الاعتقاد أصبح يخرج منه و دون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكي ليحكم بعد ذلك سلوكك و تصرفاتك، و هذا الاعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسي الذي أوصلك لهذا الاعتقاد و هنا طبعا لا نتحدث عن الإعتقادات الدينية لا و إنما عن اعتقادات مثل أنني خجول أو أنني غير محظوظ أو أنني فاشل أو أو أو و هذه كلها إعتقادات سلبية طبعا ..

تاسعا : قانون التراكم

و الذي يقول أن أي شيء تفكر فيه أكثر من مرة و تعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب و بنفس الطريقة سوف يتراكم في العقل اللاواعي كمن يظن نفسه تعبانا نفسيا فيأخذ بالتفكير في هذا الأمر ثم يرجع في اليوم التالي و يقول لنفسه أنا تعبانا نفسيا و كذلك الأمر في اليوم التالي فيتراكم هذا الشيء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه و كل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة و هكذا، و هذا يوصلنا للقانون الذي يليه ..

عاشرا : قانون العادات

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة حيث من السهل أن تكتسب عادة ما و لكن من الصعب التخلص منها، و لكن العقل الذي تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها و بنفس الأسلوب ..

الحادي عشر : قانون الفعل و رد الفعل (قانون السببية) :

فأي سبب سوف يكون له نتيجة حتمية و أنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة أي أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب و نذكر هنا مقولة {من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التي أوجدت هذه المشكلة {فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا و لن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب .

الثاني عشر : قانون الاستبدال :

فمن أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون حيث بإمكانك أن تأخذ أي قانون من هذه القوانين و تستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما و تقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدري مالذي فعلته؟ !أنت بذلك أرسلت له ذبذبات و أرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها و بالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول : أرايت هاهو يتصرف بطريقة سلبية و لكنك أنت الذي جعلته يتصرف بهذه الطريقة لذا علينا الانتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعي لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية لذا عليك بالبدأ و من اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك و كلما وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه و فكر بشكل إيجابي ..

قال فرنك أوتلو :

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

قوانين أخرى تؤثر في عقلك الباطن

1 - قانون السبب والتأثير:

كل شي يحدث نتيجة سبب ما ولكل سبب تأثير ولكل تأثير سواء علمته أم لا أسبابا معينة فليس هناك مصادفات.
يمكن أن تمتلك أي شيء في الحياة إذا ما استطعت أولا أن تحدد ما هو بدقة ثم أن تفعل ما فعله الآخرون لتحقيق نفس النتيجة.

2 - قانون العقل

كل المسببات ذهنية . أفكارك تصبح واقعك . إن أفكارك خلقة .
ستصبح ما تفكر فيه معظم الوقت داوم على التفكير في الأشياء التي تريدها بالفعل وأرفض التفكير فيما لا تريده.

3 - قانون المرادف الذهني:

العالم المحيط بك هو المرادف الذهني للعالم الذي بداخلك ومهمتك الأساسية في الحياة هي أن توجد داخل عقلك المرادف الذهني للحياة التي ترغب أن تحياها.

تخيل حياتك المثالية في كل النواحي وحافظ على هذه الفكرة حتى تتجسد من حولك.

4 - قانون التماثل:

إن حياتك الخارجية هي انعكاس لما بداخلك فهناك تطابق مباشر بين الطريقة التي تفكر وتشعر بها داخليا وبين طريقة تصرفك وتجاوبك خارجيا. إن كل علاقاتك وصحتك وثروتك ومركزك انعكاسات لعالمك الداخلي.

5 - قانون الاعتقاد:

إن كل ما تؤمن به بصدق يصبح واقع فأنت لا تعتقد بما تراه ولكنك ترى بالفعل ما اخترت اعتقاده يجب عليك أن تحدد معتقداتك السلبية ثم تتخلص منها .

6 - قانون القيم:

إنك دائما ما تتصرف بطريقة تتوافق مع قيمك ومعتقداتك الداخلية. إن ما تقوله وما تفعله وما تتخذ من اختيارات - خاصة تحت الضغط - هو أدق تعبير عن قيمك الحقيقة بغض النظر عما تقوله.

7 - قانون الحافز:

كل ما تقول أو تفعل نابع من رغباتك الداخلية ودوافعك وغرائزك سواء كان بوعي أم بدون وعي. إن مفتاح النجاح هو أن تحدد أهدافك ودوافعك بدقة .

8 - قانون النشاط اللاوعي:

إن عقلك الباطن يجعل من كلماتك وأفعالك نموذجا ملائما لمفهومك الداخلي ومعتقداتك عن نفسك عقلك الباطن سيدفعك للأمام أو يعوقك وهذا يعتمد على كيفية تخطيطك له.

9 - قانون التوقعات:

أيا كان ما تتوقعه بثقة يميل لأن يتحقق في العالم من حولك. إنك تتصرف دائما بأسلوب يتلاءم مع توقعاتك وتوقعاتك تؤثر في مواقف وسلوكيات الأشخاص المحيطين بك.

10 - قانون التركيز:

إن كل ما تمنع التفكير فيه ينمو ويتسع في حياتك . إن كل ما تركز عليه وتفكر فيه كثيرا يتزايد في عالمك. لهذا عليك أن تركز تفكيرك على الأشياء التي تريدها بالفعل في حياتك.

11 - قانون السلوك:

إن 95 % على الأقل مما تفعله هو نتيجة عاداتك سواء نافعة أم ضاره.

يمكنك تطوير عادات النجاح بممارسة وتكرار سلوكيات النجاح حتى تصبح تلقائية.

قال رسولنا صلى الله عليه وسلم " العلم بالتعلم والحلم بالتحلم "

12 - قانون الجاذبية:

إنك دائما ما تجذب إلى حياتك الأشخاص والأفكار والظروف التي تتلاءم مع أفكارك المهيمنة عليك سواء كانت إيجابية أم سلبية. بالإمكان أن تكون وتمتلك وتفعل أكثر لأنك تستطيع تغيير أفكارك المهيمنة عليك

13 - قانون الاختيار:

ياتك هي المحصلة النهائية لكل اختياراتك حتى هذه اللحظة. حيث أنك دائما حر في اختيار ما تفكر فيه فأنتك المسيطر تماما على حياتك وعلى كل ما يحدث.

14 - قانون التفاؤل:

الموقف الذهني الإيجابي هو الأساس للنجاح والسعادة في كل مجالات الحياة إن موقفك هو تعبير عن قيمك ومعتقداتك وآمالك.

15 - قانون التغيير:

التغيير شيء حتمي لأنه مدفوع بتزايد المعرفة والتكنولوجيا لذا فهو يتزايد بسرعة غير مسبوقة.

إن مهمتك هي أن تكون متحكم في التغيير بدلا من أن تكون ضحية له.

16 - قانون السيطرة

أنت تشعر بالإيجابية تجاه نفسك بنفس الدرجة التي تتحكم بها في حياتك الصحة والسعادة والأداء المتميز كل ذلك يبدأ بالسيطرة التامة على تفكيرك و أفعالك في العالم المحيط بك .

17 - قانون المسؤولية:

أنت في مكانك و واقعك بسببك أنت . أنت مسئول مسؤولية كاملة عن أي شيء تكونه, أي شيء تمتلكه وأي شيء تصبح عليه.

18 - قانون التعويض:

الكون متزن تماما ومنظم بأحكام . سيتم تعويضك بالكامل عن أي شيء تفعله. سوف تحصد ما زرعت يمكنك أن تحصل على الأكثر لأنه يمكنك أن تشارك أكثر.

19 - قانون الخدمة:

إن مكافئتك في الحياة ستتناسب مباشرة مع قيمة خدماتك للآخرين. كلما عملت واجتهدت و طورت أكثر من مقدرتك على المشاركة في حياة الآخرين وإسعادهم كلما تحسنت حياتك في كل النواحي .

20 - قانون الجهد التطبيقي:

كل آمالك وأحلامك وأهدافك وطموحاتك معتمدة تماما على العمل الجاد. كلما اجتهدت في العمل كلما كنت أسعد حظا. لا توجد طرقا مختصرة.

21- قانون الاستعداد:

الحظ هو لقاء الفرصة و الاستعداد ويأتي الأداء المتميز نتيجة الاستعداد الجاد وغالبا ما يكون ذلك لأسابيع وشهور وسنين مسبقة. الأشخاص الناجحون في كل مجال غالبا ما يقضون في الإعداد وقتا أكثر ممن هم أقل نجاحاً.

22-قانون القوة الفعالة:

لا يوجد وقت كاف لأداء كل الأعمال لكن يوجد دائما وقت كاف لأداء الأعمال ذات الأهمية القصوى. كلما ازدادت سيطرتك على الأمور كلما ازدادت كفاءتك. أنت تتعلم ما يمكنك فعله بمحاولة أن تعمل ما هو أكثر.

23 - قانون اتخاذ القرار:

للناجحين سمه أساسية هي الحسم كل قفزة عظيمة في حياتك تأتي بعد اتخاذ قرار حاسم في أمر ما.

24- قانون الإبداع:

كل ما يمكن لعقلك تصوره وتصديقه من الممكن تحقيقه. كل تقدم في حياتك يبدأ بفكرة من نوع ما وبما أن قدرتك على خلق أفكار جديدة غير محدودة فمستقبلك أيضا غير محدود.

25 - قانون المرونة:

كن واضحا في أهدافك. ومرنا في طريقة تنفيذها. المرونة والتكيف سمتان رئيسيتان للنجاح في عصر التغيير السريع والمنافسة والتطور

26 - قانون الإصرار

إن مقدرتك على المثابرة في مواجهة الشدائد والهزائم وخيبة الأمل هي مقياس ثقتك بنفسك.. الإصرار خاصية النجاح الأساسية فإذا ثابرت بالقدر الكافي فسوف تنجح في النهاية.

27 - قانون الكمال:

تأتي السعادة والأداء المتميز عندما تختار أن تحيا حياة متلائمة مع أعلى قيمك ومعتقداتك الراسخة كن دائما صادقا مع أفضل ما بداخلك.

28-قانون الانفعالات:

أنت انفعالي 100 % في كل ما تفكر فيه وتشعر به فأنت تقرر بانفعال

وتبرر منطقيا .حيث انك مسيطر على أفكارك فستكون سعيدا حسبما قررت أن تكون.

29 - قانون السعادة:

إن قيمة حياتك تُحدد بكيفية شعورك في أي لحظة وما تشعر به يتحدد بكيفية تفسيرك لما يحدث حولك وليس بالأحداث نفسها. إن الوقت ليس متأخر لتعيش طفولة سعيدة في أي وقت يمكنك أن تعود وتغير طريقة تفسيرك لتلك التجارب.

30 - قانون الإحلال:

إن عقلك الواعي يمكن أن يحتمل فكرة واحدة كل مرة إيجابية أو سلبية يمكنك أن تقرر أن تكون سعيدا باستبدال أفكارك السلبية بأخرى أيجابية إن عقلك مثل الحديقة التي تنمو فيها الأعشاب الضارة أو النافعة..

31 - قانون التعبير:

إن كل ما تعبر عنه مؤثراً أياً كان ما تقوله لنفسك بحماس سيولد أفكارا ومعتقدات وسلوكيات متلائمة مع هذه الكلمات. تحدث عن الأشياء التي ترغبها وارفض الحديث عن الأشياء التي لا تريدها. 32-قانون العكسية:

إن أفكارك ومشاعرك تحدد أفعالك وأفعالك بدورها تحدد أفكارك ومشاعرك حين تتصرف بطريقة إيجابية ومتفائلة وسعيدة تصبح شخصا إيجابيا ومتفائلاً ومستمتعا بحياتك.

33 - قانون التخيل:

العالم من حولك هو صورة خارجية للعالم بداخلك فالصور التي تمنع النظر فيها تؤثر على أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. إن كل ما تتخيله بوضوح وحماس سيتحقق في عالمك في النهاية.

34 - قانون الممارسة:

إن ما تمارسه كثيراً يصبح عادة جديدة . يمكنك أن تطور مواقف وقدرات ومواصفات السعادة والنجاح بتكرارها حتى تصبح جزءاً من شخصيتك.

35 - قانون الالتزام :

تتناسب قيمة الحب واستمرارية العلاقات تناسباً طردياً بالالتزام الكامل من كلا الجانبين لإنجاح العلاقة . التزام من كل قلبك وبدون شروط مع الأشخاص الأهم في حياتك.

36 - قانون القيمة:

إنك تميل وتتوافق بشكل تام مع الأشخاص الذين لهم نفس قيمك ومعتقداتك

و قناعاتك الحب ليس أعمى..

37 - قانون التوافق:

سعادتك مع الطرف الآخر تتحدد بدرجة مشاركتك له في نفس القيم والمواقف والطموحات والمعتقدات.

أبحث عن شخص يفكر ويشعر بالطريقة التي تفكر بها في أهم أمور الحياة.

38 - قانون الاتصالات:

تحدد قيمة علاقاتك بكيفية وعدد اتصالاتك مع الآخرين.

تتطلب الاتصالات الجيدة فترات طويلة من الوقت لبنائها والمحافظة عليها .

39- قانون الاهتمام :

إنك تهتم بأكثر ما تحبه وتقدره . إن الاستماع باهتمام للآخرين يجعلهم يدركون حبك لهم ويبنون الثقة وهي أساس علاقة الحب.

40 - قانون الاعتزاز بالنفس:

إن كل ما تفعله بالحياة فهو لزيادة أو لحماية اعتزازك بنفسك فأنت تميل للسعادة مع الشخص الذي يجعلك تشعر بأنك ذو قيمة وأهمية. كلما فعلت أشياء أكثر لتنمية الاعتزاز بالنفس للآخرين كلما ازداد حبك واحترامك لنفسك.

41 - قانون الاعتزاز بالنفس:

إن كل ما تفعله بالحياة فهو لزيادة أو لحماية اعتزازك بنفسك فأنت تميل للسعادة مع الشخص الذي يجعلك تشعر بأنك ذو قيمة وأهمية. كلما فعلت أشياء أكثر لتنمية الاعتزاز بالنفس للآخرين كلما ازداد حبك واحترامك لنفسك.

42- قانون الجهد غير المباشر:

ستكون أكثر نجاحا في بناء العلاقات إذا كنت لا تحاول ذلك مباشرة كن صديقا لتكتسب أصدقاء ولكي تؤثر في الآخرين كن متأثراً بهم . لتطور وتحافظ على علاقات الحب كن شخصا محباً بالفعل.

43 - قانون الجهد العكسي:

كلما جاهدت أكثر في محاولة إنجاح علاقة ما كلما قل هذا النجاح. تنجح العلاقات أكثر عندما تسترخي وتكون مع نفسك وتستمتع بلحظتك.

44 - قانون التطابق:

الحساسية المفرطة أو أخذ الأمور بمأخذ شخصي هما المصدران الرئيسيان لتوتر العلاقات. عندما تجرد علاقاتك وتصورها بشيء من الموضوعية يمكنك أن تستمتع بها تماما وتتصرف بفعالية خلالها " . جميع العظماء في التاريخ كانوا لا ينظرون لأي موقف على أنه شخصي " .

45 - قانون التسامح

أنت في صحة انفعاليه جيدة بالدرجة التي يمكنك فيها أن تسامح الآخرين على أي شيء فعلوه وألحق بك الضرر بأي شكل. إن عدم المقدرة على التسامح هو السبب الأساسي للتعاسة فهو يؤدي للشعور بالذنب والاستياء والغضب والعداء تجاه الآخرين ..

46-قانون الواقعية:

الناس لا تتغير تعامل معهم كما هم ولا تحاول أن تغير أو تتوقع منهم أن يتغيروا " ما تراه هو ما ستحصل عليه" القبول غير المشروط للآخرين هو مفتاح العلاقات السعيدة.

47 - قانون الجهد الأدنى:

من الممكن أن تحاول الحصول على الأشياء التي تريدها بأقل جهد ممكن فكل التقنيات المتقدمة هي طرق للحصول على إنتاج أكبر بمجهود أقل الكسل سمة أساسية للجنس البشري لأنهم يبحثون عن أسهل الطرق الممكنة طوال الوقت.

48 - قانون الجهد الأقصى:

أنت دائما تحاول الحصول على أكبر عائد لوقتك ومالك وجهدك أو لعواطفك ودائما ما ستختار الأكثر إذا مُنحت حق الاختيار بين ما هو أكثر أو أقل في مقابل نفس المساهمة لذلك فأنا الناس دائما ما يكونوا طامعين في ما يفعلونه، وهذا ليس جيدا في حد ذاته لكنه فقط هكذا.

49 - قانون النفعية:

أنت دائما تحاول الحصول على الأشياء التي تريدها بأسرع وأسهل ما يمكن مع أقل اهتمام بالنتائج الثانوية ، أنت تميل إلى إتباع الطريق الأسهل في كل شيء تفعله.

50 - قانون الازدواجية :

دائما ما تعطي سببا من اثنين لكل شيء تفعله ذلك الذي يبدو جيدا أو السبب الحقيقي. السبب الذي يبدو جيدا دائما ما يكون راقيا ونبيلاً أما السبب الحقيقي فهو أن أفعالك هي أسرع وأسهل وسيلة للحصول على الأشياء التي تريدها في الحال.

51 - قانون الاختيار :

كل ما تفعله هو اختيار مبني على قيمك المهيمنة عليك حتى هذه اللحظة وعدم فعل أي شيء هو أيضا اختيار. أنت في مكانك وواقعك بسبب اختيارك وقراراتك في الحياة حتى هذه اللحظة.

52 - قانون القيمة الذاتية:

تكمّن القيمة في عين من يلاحظها فلا توجد قيمة ثابتة لكل شيء إن أي شيء يستحق فقط لأن شخصا ما ينوي أن يدفع في مقابلة. الشخص الذي ينوي أن يدفع بلا حدود هو الذي يحدد القيمة الحقيقية لأي سلعة

53 - قانون أفضلية الوقت:

أنت دائما تفضل أن تعجل من إشباع أي رغبة أكثر من تأجيلها. ولهذا فأنت غالبا ما تكون غير صبور في كل مجالات حياتك.

54 - قانون الهامشية:

يتحدد السعر النهائي لأي منتج أو خدمة بقدر ما ينوي آخر العملاء دفعة في آخر قطعة متاحة من هذا المنتج. إن كل أكازيون أو تخفيض في الأسعار هو بمثابة اعتراف بأن البائع قد خمن خطأ عند وضع الأسعار الأصلية.

55 - قانون العرض والطلب:

عندما تكون كمية البضائع والموارد محدودة فزيادة السعر تؤدي إلى نقص الطلب والعكس صحيح.

أيا كان ما تكافئ به فستجني المزيد وأيا كان ما تعاقب به فستجني الأقل فالضرائب والقوانين النظامية عقاب للأنشطة المنتجة والرفاهية والمنافع مكافآت للأنشطة الغير منتجة.

56 - قانون كوهين:

كل شيء قابل للتفاوض.. إن كل سعر أو اتفاق في البيع أو الشراء هو أفضل تخمين للشخص لما يمكن أن يكون عليه ركود السوق. طالب دائما بسعر أفضل..

57 - قانون داوسون:

يمكنك دائما الحصول على صفقة أفضل إذا علمت كيف تطالب بها. طالب دائما بأكثر مما تريد , ولا تقبل أبدا بأول سعر مقترح , فقط كن صبوراً ثم طالب بالمزيد.

58 - قانون التوقيت:

التوقيت هو عامل حرج جدا في أي تفاوض , فعندما تقدم عرضا أعطي موعدا نهائيا لقبوله . وعلى النقيض من ذلك , اذا حاول شخص ما أن يعطيك موعدا نهائيا لقبول صفقة, فقل ببساطة " ان كان ذلك هو كل ما لدي فالإجابة هي لا"

59 - قانون الشرط :

ان شروط الدفع في اي تفاوض من الممكن أن تكون أهم من السعر نفسه, او اي عامل آخر. يمكنك أن توافق على أي سعر اذا استطعت أن تحصل على أفضل شروط للدفع.

60 - قانون الاستعداد :

80% من نجاح المفاوضات يتحدد بالاستعداد المسبق الذي تقوم بعمله. قبل التفاوض تأكد من الحصول على الحقائق أدي واجبك وافحص افتراضاتك.

61 - قانون الانعكاس:

قبل التفاوض ضع نفسك في مكان الطرف الآخر وفاوض من خلال وجهة نظره. عندما تنمي شعورا جيدا لموقف الطرف الآخر تستطيع أن تفاوض بشكل أكثر تأثيرا للحصول على افضل اتفاق لنفسك.

62 - قانون الرغبة:

الشخص الأكثر رغبة في إتمام المفاوضات بنجاح لديه قدرات اقل مساومة. يمكنك فقط أن تفاوض بشكل فعال بالنيابة عن نفسك , عندما تكون مستعدا للانسحاب إذا كان السعر أو الشروط غير مرضية.

63 - قانون تبادل الامتيازات:

البشر عادلون بالقطرة ، وهم مهينون لأن يدفعوا لك الأشياء الطيبة التي فعلتها من أجلهم. إذا قدمت تنازلات بسيطة في المفاوضات ، يمكنك الحصول على تنازلات أكبر في المقابل.

64 - قانون النهايات:

لا توجد نهاية مطلقا للمفاوضات , فإذا حصلت على معلومة جديدة او لم تكن راضيا عن الشروط فاطلب إعادة فتح المفاوضات ثانية. كن على استعداد أن تعدل السعر والشروط للطرف الآخر اذا ما كان غير راض.

65 - قانون الوفرة:

نحن نعيش في كون عامر حيث هناك أمداد كبير من المال لمن يحتاجونه بحق. لتحقيق الاستقلال المادي ، اتخذ قرارا اليوم بتكوين ثروة ثم افعل ما فعله الآخرون قبلك لتحقيق نفس الهدف.

66 - قانون التبادل:

النقود هي وسيلة التبادل بين البضائع والخدمات التي ينتجها شخص ما والخدمات والبضائع التي ينتجها شخص آخر. إن حاصل ما تكسبه في أي وقت هو انعكاس لقيمة تقدير الآخرين لإسهاماتك.

67 - قانون الرأسمالية :

تمثل الرأسمالية الأصول التي يمكن تنميتها لإنتاج سيولة نقدية. إن أقيم أصولك هي مقدرتك على الكسب ..

68 - قانون الادخار :

أدفع لنفسك أولا . تأتي الحرية المالية لهؤلاء الذين يدخرون 10 % أو أكثر من دخلهم خلال حياتهم. إذا لم تستطع أن تدخر المال فإن بذور العظمة ليست

بداخلك. لذا تحرص المنظمات الكبيرة على توفير صندوق ادخار للعاملين لديها.

69 - قانون المحافظة:

ليس المهم هو كم ما حصلت عليه ولكن الأهم هو كيف تحافظ عليه. الأشخاص الناجحون هم الذين يوفرون في أوقات الزواج وبذلك يكون لديهم وفرة مالية في أوقات الركود. والمثل القديم " القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود " خير دليل.

70 - قانون باركنسون:

دائما ما ترتفع النفقات في مقابل الدخل لهذا يتقاعد معظم الناس وهم فقراء لتصبح ثريا يجب ان تنفق اقل مما تكسب وتحافظ على هذا التوازن.

71 - قانون الاستثمار

تحقق قبل أن تستثمر أقض وقتا في دراسة الاستثمار كالوقت الذي ستقضيه في كسب المال الذي يمكنك استثماره. لا تتسرع في إلزام مادي لا رجعة فيه.

72 - قانون الفائدة المركبة:

تراكم المال و تنميته بفائدة مركبة سيجعلك ثريا). ليس المقصود هنا الفائدة الربوية (وإنما دوران راس المال العامل. إن مفتاح تحقيق الاستقلال المادي من خلال التوفير هو وضع المال جانبا وعدم لمسها كانت الاسباب.

73 - قانون التراكم:

الانجازات المالية العظيمة هي تراكم لمئات وألوف المجهودات الصغيرة التي لا يراها ولا يقدرها أحد على الإطلاق. لا يوجد طريق سهل او سريع لتصبح ثريا

74 - قانون الجاذبية:

عندما تجمع النقود فأنت تجذب المزيد منها لحياتك . التفكير بشكل إيجابي نحو مالك وأنت تدخره يحولك الى مغناطيس للنقود وبالتالي يأتيك المزيد من المال.

75 - قانون الرغبة:

لتصبح ثريا لابد أن تمتلك رغبة مشتعله لتكوين ثروة فالرغبة المعتدلة او الفائده الاستثنائية غير كافية. يمكنك ان تحدد مدى شدة حاجتك للمال بمراقبة افعالك يوما بيوم فهل تتفق مع جمع الثروة ؟

76 - قانون الغرض:

إن تحديد الغرض هو نقطة البداية للثروة فلكي تصبح ثريا يجب أن تقرر بالتحديد ماذا تريد أكتبه ثم خطط لتنفيذه.

كل الناجحون يفكرون على الورق.. كتابة الهدف هي الخطوة الاولى لتحقيقه

77 - قانون الثراء:

تأتي كل الثروات الدائمة من إثراء الآخرين بشكل ما .
كلما إزدادت مقدرتك على أن تمرن نفسك على المشاركة القيمة في حياة
الآخرين كلما إزداد ما تكسبه وإزداد تأكدك من أنك ستصبح ثريا .

78-قانون الالتزام:

الطريق الأكيد للثروة هو ان تبدأ أو تبني عملا ناجحا خاصا بك. إذ لا يصبح
أحد ثريا من العمل لحساب الآخرين. تحتاج منتجاتك و خدماتك أن تكون أفضل
من منافسيك بنسبة 10 % لتبدأ طريق الثروة.

79- قانون العصامية

إن أفضل و أأمن أسلوب لتبني عملا هو أن تبدأ بالقليل أو من لا شيء , ثم
تنمو خطوة بخطوة من نتاج أرباحك. أولئك الذين يبدأون بأقل القليل من المال
يكونون أقرب لإحراز النجاح من الذين يبدأون بالكثير , إذ ان الطاقة والتخيل
هما نقطتي الانطلاق لتحقيق ثروة.

80- قانون الشجاعة:

ان استعدادك للمخاطرة بالفشل هو المقياس الحقيقي لرغبتك في أن تصبح
ثريا. الفشل أمر حتمي للنجاح العظيم , فإذا أردت أن تتجح أسرع ضاعف من
معدل فشلك.

81-قانون المخاطرة:

هناك علاقة بين حدود المخاطرة واحتمالات الخسارة لأي مشروع.
المقاولون الناجحون هم الذين يقومون بالتحليل وتقليل المخاطرة في السعي وراء
الربح.

82-قانون التفاؤل المفرط :

التفاؤل المفرط سلاح ذو حدين , من الممكن أن يؤدي إلى النجاح أو الفشل. في
الأعمال , كل شيء يتكلف ضعف ما توقعته ويأخذ ثلاث أضعاف الوقت الذي
خططت له.

83-قانون الإصرار :

إذا ثابرت بالقدر الكافي في سعيك لتحقيق ثروة فإنك ستنتج غالبا.
إن إزالة العقبات هي السير على الأحجار للوصول للنجاح , طالما أنك تتعلم من
كل عقبة وخيبة أمل.

84-قانون الهدف من العمل:

إن الهدف من العمل هو إيجاد العميل والحفاظ عليه , وكل أنشطة العمل يجب
أن تركز على هذا الهدف الرئيسي. الأرباح هي نتيجة إيجاد العملاء والحفاظ
عليهم يسمح بعائد جيد.

85-قانون المؤسسات :

إن مؤسسة العمل هي عبارة عن مجموعة من الأشخاص تجمعوا للهدف الأساسي وهو إيجاد العملاء والحفاظ عليهم.

كل موظف يجب أن يكون عنصرا أساسيا في وظائف المؤسسة.

86-قانون إرضاء العميل :

كل فرد في العمل يسعى لإرضاء العميل , والزبون دائما على حق.

إن كل عمل ناجح تسيطر عليه فكرة إرضاء العميل.

87-قانون العميل:

يبحث العميل دائما عن الأكثر في مقابل أقل سعر ممكن. التخطيط المتميز للعمل يتطلب التركيز على الشخصية للعميل في كل الأوقات.

88-قانون الجودة:

الجودة هي أي شيء يفكر فيه العميل والعمل هو الذي يقرر قيمة الجودة. إن مقدرتك على أن تضيف قيمة لمنتجك أو لخدماتك هي التي تحدد نجاحك في السوق.

89-قانون الزائل :

إذا كان الشيء يعمل فهو في طريقة إلي زوال. إن كل منتج أو خدمة اليوم هي في طريقها للزوال بفعل التكنولوجيا والمنافسة فماذا سيكون " ابتكارك القادم "

90-قانون الابتكار:

فكرة جيدة واحد هي كل ما تحتاجه لتكوين ثروة. التقدم المفاجئ في العمل يأتي من إيجاد أسرع وارخص وأفضل وأسهل الأساليب لأداء مهمة ما .

91-قانون العوامل الحاسمة :

كل عمل أو منصب لديه ما يزيد عن 5 إلى 7 عوامل حاسمة للنجاح وهي التي تحدد كيفية عملة بكفاءة. حدد الأشياء الهامة التي تعملها فهي التي تحدد نجاحك أو فشلك ثم ضع خطة لتحصل على الأفضل من كل شيء منها.

92-قانون السوق:

السعر الحقيقي لأي شيء هو ما ينوي شخص ما أن يدفعه فيه في ظل سوق مفتوح وملء بالمنافسة وفي وجود بدائل أخرى متاحة.

السوق دائما على حق.

93-قانون التخصيص :

لتنجح في العمل يجب أن تتخصص في منتج أو خدمة محددة لعميل محدد ثم قم بأداء ما تقوم بعمله بطريقة متميزة. " قل ما تفعل وافعل ما تقول " السبب الرئيسي للفشل في العمل هو فقدان التركيز.

94- قانون التميز :

كل منتج أو خدمة يجب أن تكون مختلفة وأفضل ومتفردة بشكل ما لتنجح في سوق مليء بالمنافسة. إن مميزاتك التنافسية يجب أن تكون واضحة وراقية وتستحق أن يدفع السوق مقابلها.

95-قانون التجزئة :

يأتي النجاح في العمل من نجاح وتحديد وتمييز مجموعات معينة من العملاء أو تقسيم السوق لمنتجاتك وخدماتك.

من هو عميلك بالتحديد ؟ أين هو أو هي ؟ لماذا يشتري أو تشتري ؟

96-قانون تركيز العمل :

يأتي النجاح في العمل من التركيز بذهن صافٍ على مجموعة معينة من العملاء وهم الأكثر استفادة من المزايا التنافسية المتفردة لمنتجاتك أو خدماتك. إن تحديد وتركيز مجهوداتك على تلك المجموعة الأساسية هو المفتاح لتحقيق النجاح.

97-قانون التفوق :

يدفع السوق المكافآت المجزية فقط للأداء المتميز والمنتجات أو الخدمات المتميزة. إن تحديد وتطوير " منطقة تفوقك " هو أول مهمات الإدارة.

98-قانون الاحتمال :

كل حدث له بعض احتمالات الظهور ولكي تزيد من فرص ظهور الحدث يجب أن تزيد من عدد الأحداث. كلما ازداد وأختلف عدد الأشياء التي تحاولها كلما ازدادت فرص نجاحك.

99- قانون الوضوح :

كلما كنت أكثر وضوحاً بشأن ما تريده وما تتوي عمله كلما ازدادت الفرص في أن تكون محظوظاً وتحصل على ما تريد. إن وضوح الأهداف المرغوبة بمثابة مغناطيس يجذب لك الحظ الجيد.

100-قانون الجذب :

أنت تستميل لحياتك الأشخاص والأفكار والفرص التي تتواءم مع الأفكار المهيمنة عليك. عندما تنجذب أهدافك لشعورك بالرغبة ستجرب ما يطلق عليه الآخرون " الحظ " .

101- قانون التوقعات:

أنت تزيد من قدر الحظ في حياتك بتوقعك باستمرار حدوث أشياء محظوظة لك أبداً كل يوم بقولك أعتقد أن شيئاً رائعاً سيحدث لي اليوم .

كيف تتحكم بعقلك الباطن

أنت لا تحتاج إلى المال لتبدأ سيرك على الطريق المؤدي إلى النجاح، بل ما تحتاج إليه حالة ذهنية مبدلة، والمال سيأتيك بعد ذلك. أنت تحتاج إلى معرفتك لنفسك لكي تستطيع استكشاف براعاتك المخبوءة، غير المتطورة مواهب ما أن تطلق من عقالها وتنمي، حتى تفعل من أجلك ما فعلت مواهب الآخرين لهم ومن أجلهم. بإمكانك أن تستخدم المبدأ المعتمد لبلوغ العقل الباطن، والسيطرة عليه، وهو يقضي بالتركيز وحصر الفكر، وصنع صورة ذهنية صحيحة عما ترغب في بلوغه من الحياة.

انظر إلى هذا بعين فكرك، تخيل الأشياء التي تود أن تأتيك، أو أن تحدث لك، تصورها بحيوية بحيث ترى نفسك أنك تقوم بها، أو أنك تجسدها. وبقدر ما تزيد قدرتك على تصور ما تريد بوضوح، فإنه سيقترب منك شيئاً فشيئاً. وأخيراً ستجد ما كنت ترغب فيه تحت امرتك، وفي متناول يدك.

إن ذلك يتيح لك بلوغ الجزء الأول أو الأعمق من أفكارك ومشاعرك، وبتيح لك أن تدرس ما تودّ حقاً القيام به - ما تشعر حقاً بأنك تستطيع القيام به. ومن الضروري لدى تحليلك نفسك أن تنسحب حيث يمكنك أن تشعر بالتححرر من آراء الآخرين وأوامرهم. اجعل جسدك يسترخي، واعمل على جعل عقلك الواعي سلبياً، ثم حول أفكارك إلى الداخل وسل نفسك بكل نزاهة ماذا تعتقد أنك أهل له، في أي اتجاه تكمن مواهبك أو ميولك.

ابتعد أيها العقل!! لا تسمح لعقلك الواعي أن يتدخل في تأملاتك ذلك بأنك إذا فعلت ذلك فإنه يجر إلى خوفك وفلقك أفكاراً وعقد نقص يمكن أن تكون فيك. فحاول كل هذه الأشياء أن تقول لك أنه ليس في قدرتك، تريد داخليا القيام به، إذا ما حاولت ذلك.

ولكنك الآن تصغي إلى ذاتك الداخلية تتحدث، وتصغي بأذنك الداخلية إلى ما لدى عقلك الباطن أو اللاواعي من أقوال، وهذا هو الجزء منك الذي يحتوي على كل شيء تود أن تكونه، وهو المجموع الإجمالي لكل ما كنته حتى هذه اللحظة، ولدى هذه النفس الداخلية الجواب الصحيح لكل مشكلة، والسبيل إلى الحصول على هذا الجواب هو أن تضع جانباً كل الأفكار التخمينية، والتشكيكية، والحدرة، وتجعل نفسك هادئاً جسدياً وذهنياً، وتدع عقلك الباطن ينقل الحل إلى عقلك الواعي على شكل فكرة، أو حس باطني، أو شعور قوي في اتجاه ما.

وعندما تتأكد من أنك تلقيت الانطباع الصحيح فيما يتعلق بذاتك، لا تدع عقلك يتدخل ليقنعك بأن تتصرف على هذه الصورة أو تلك، لأنه عندما يتعلق الأمر بأشياء

لم تحققها بعد، فإن عقلك الواعي ميال إلى تحذيرك: "يستحسن عدم الاهتمام بذلك، إنه لعمل طويل، صعب، أن تكون موهوبا ومشهورا كفلانة أو فلان. وحتى لو بذلت الجهد في هذا السبيل، فكر في الأمور التي يمكن أن تحدث للحوول بينك وبين الوصول إلى غايتك!" وإذا أنت أصغيت إلى مثل هذا النوع من "الحديث" الذي يأتيك من عقلك الواعي الملئ تماما بالشعور بالإخفاق في الماضي، فإنه سيحكم عليك بالإخفاق قبل أن تبدأ.

لطالما سمعت بعض أصدقائك يردد: لقد ناقشت نفسي في ما أود القيام به حقا، في ذلك الوقت لم أكن أو من كفاية بنفسي، ولم أكن أود المغامرة، ولكنني لو صممت إذ ذاك، وعملت بوحى ميولي بدلاً من الإصغاء إلى نصائح الآخرين لكنت وصلت إلى حيث وصل فلان اليوم. ولكن الآن، بالطبع، فات الأوان!".

ابداً الواقع أنه لا يفوت أوان تبديل مركزك في الحياة، ماديا، سواء أكنت متقدما في السن أم شابا، فبعض الانجازات، كما هو طبيعي، يتطلب نوعا من طول الوقت لتحقيقه، وبعض الجهد الجسدي أو الذهني.

وفي حين تكون قد فوت على نفسك الكثير من الفرص الممتازة، فبوسعك، مع ذلك، تكيف نفسك مع الظروف التي يمكن أن تحيط بك، فتقوز من الحياة بأكثر مما ظننته ممكنا. وما أن تقرر مرة أين تكمن موهبتك أو ميلك، حتى ينبغي لك أن تتخيل نفسك ناجحا في هذا الميدان، انظر إلى نفسك كأنك تقوم بالعمل الذي ترغب فيه، ولا بأس إذا كانت موهبتك بعد غير نامية، فإن عقلك الباطن سيهتم، حالما يتسلم الصورة الذهنية الصحيحة للنجاح، بتوفير الخطوات الصحيحة التي يمكن بواسطتها تنمية هذه الموهبة إلى حد إحداث هذا النجاح.

ثق بنفسك

إن للفكرة قوة، وينبغي أن يكون لكل منا الثقة بنفسه على مجابهة تجارب الحياة ومحنها، والمعرفة للإفادة إلى أقصى حد من أقل شيء، وتحويل ما يعتبره الآخرون عائقا إلى مصدر قوة. وكما سبق أن ذكرت قبلا ليس عليك أن تمنح أحدا مبلغا ضخما من المال لكي تكون ما ينبغي أن تكون، بل عليك أن تمنح نفسك الكثير الكثير من الاهتمام بنفسك. فالسيطرة على ذاتك الداخلية والطاقة الخلاقة التي تتمتع بها هما - كما لن تلبث أن تكتشف، إذا لم تكن قد اكتشفت ذلك بعد- الإثارة والمتعة في الحياة، ولن تتقدم على الوقت الذي قضيته مع نفسك إذ تتبين الفوائد الجسدية والذهنية المتزايدة التي يمكنك استخلاصها. السلوك يأتي مع التفكير الصحيح وردة الفعل الصحيحة للأمور التي تحدث لك، والموهبة تأتي عبر التطبيق الذكي لبراعاتك الداخلية في الميدان الموهب له، والشهرة تأتي عبر عطائك السخي من مواهبك ومن ذاتك إلى الذين استحقوا أن يكونوا أصدقاءك، والنجاح يأتي بنسبة ما بذلت من جهد لتستحق الأشياء التي تخيلتها لنفسك.

إذن، ابدأ منذ الآن بتحليل قدراتك وإمكانياتك، محددًا ما إذا كنت تنال من الحياة كل ما تستطيع نيله، مقيمًا نفسك لتكتشف ما إذا كنت تقوم بالعمل المؤهب له أكثر من غيره، مدققًا في بعض الصفات أو العادات التي يمكن أن تكون مسيئة إلى الآخرين دون علمك، انظر إلى نفسك وقد نزعت عنها طبقة السكر التي تغطيها، لا تدع كبرياءك تخفي عيوبك.

لا تحاول أن تدافع عن ضعفك أمام ذاتك الداخلية، صمم على تفضيل إيذاء نفسك بنفسك بدلًا من أن تدع الآخرين يؤذونك، بكلمة أخرى، يستحسن أن تعترف بأنك اقترفت خطأ مدمرًا بدلًا من أن يشار إلى هذا الخطأ في العلن. إن حياتك لهي ملكك لتصنع منها ما تريد وتشتهي، ولكن تجرأ على أن تكون أنت نفسك في كل وقت، ولا تدع أي شخص أو أي قوة يحولان دون قيامك بما تود القيام به أكثر من سواء -لأن في ذلك تكمن أكبر إمكانيات النجاح!

شغل عقلك الباطن

خطرت لي فكرة (كثيرًا ما ننطق بمثل هذه الجملة في وقت نكون نسينا الأمر الذي كنا نفكر من أجله، وكثيرًا ما يخطر اسم شخص كنا نحاول استحضاره ولكن عند انشغالنا عنه وعن استحضاره يظهر أمامنا ذلك الاسم الذي نحاول تذكره، وكثيرًا ما نضع قرارات ونقول إن شعورنا هو الذي هدانا إلى هذا القرار.

وكثيرًا يحدث لنا ما حدث لـ«أرخميدس» حين نطق بكلمة (وجدتها) وهو في حوض الاستحمام، وكثيرًا ما تكتمل أبيات شعر أو رواية ناقصة أو حل لغز في أثناء نومنا أو استرخائنا، وكم من المرات وجدنا حلول المشكلات بعد مرور أسابيع أو شهور على حدوثها، ومن ناحية أخرى ماذا يحدث عندما نلامس جسمًا ساخنًا أو نفاجًا بضوء شديد أو نسمع صوتًا مزعجًا؟ وماذا يحدث عندما تفقد السيارة ذاهبًا إلى عملك، وبالك مشغول في أمر ثان، تجد نفسك وقد وصلت إلى مكان عملك، بالرغم من انشغالك في أمور أخرى في أثناء الطريق؟ نعم إنه اللاشعور وهو من كان يقف خلف تلك المواقف التي تحدث لنا.

عالم اللاشعور ذلك العالم العجيب له قوة عظيمة في تزويدنا بالأفكار الخلاقة والإلهامات.. وهو الذي كان خلف الكثير من أفكار وإبداعات العلماء والعابرة. ازدواجية العقل البشري، ينقسم العقل البشري إلى المخ الأدنى أو المخ الزاحف وهو مسؤول عن إدارة بعض الوظائف الجسمية مثل معدل التنفس وضغط الدم، وإلى المخ الأوسط وهو أكثر الأجزاء نشاطًا كيميائيًا وفيه مصدر المشاعر، وإلى المخ الأعلى أو القشرة وينقسم إلى جزأين، أيسر وأيمن، وبالرغم من أن النصفين متشابهان إلا أن كل جزء له طريقة مختلفة تمامًا عن الآخر..

فالأيسر مختص بمعالجة الأفكار المنطقية والنتابية والواعية أي ما نسميه دائمًا (التفكير) ويبرز دوره بشدة في اللغة والرياضيات. أما الجزء الأيمن فيختص بالمشاعر والحدس والتخيلات وهو موطن الإبداع العلمي والفني.

وفي حياتنا المعاصرة نجد أننا نستخدم الجانب الأيسر أكثر كثيرًا من الأيمن مما أدى إلى أن أصيب المخ الأيمن المبدع المتخيل بالضمور عند كثير من البشر!! وهناك مسميات كثيرة للتمييز ما بين وظيفتي العقل، فيطلق عليهما بالعقل المحس وغير المحس، العقل الواعي والعقل الباطن أو اللاشعور، العقل الأنثوي والعقل الذكري، العقل الإرادي والعقل اللاإرادي .. وغيره من المصطلحات التي تذكر للتفريق فيما بينهما.. والعقل الباطن لا يجادل أو يناقش ما يُلقى عليه من العقل الواعي، فقد أظهرت تجارب كثيرة أجراها علماء النفس في أثناء التنويم المغناطيسي أن العقل الباطن غير قادر على أن يختار أو يقارن أو أن يميز بين ما يُلقى عليه من أفكار ومقترحات صحيحة كانت أو خاطئة. وأظهرت أيضًا التجارب أن العقل الباطن يتقبل أي افتراضات أو إichاءات مهما تكن غير صادقة أو صحيحة فهو يستجيب لها وفقًا لما يصل إليه من العقل الواعي الذي يعد بمنزلة الموجه والمرشد.

إن العالم الداخلي للإنسان ليس جامدًا، بل بالعكس فكل ما نفكر فيه نجعل منه واقعنا الملموس سواء أردنا ذلك أم لا. والعقل الواعي يتعلق بالمنطق ويتعامل مع الموضوعات بالتحليل والتركيب، وبالسبب والنتيجة التي يتلقاها عبر الحواس. أما العقل الباطن فيتعلق بالعالم الداخلي للإنسان ويتأثر بطرق أخرى مثل الإichاء والتكرار والتأكيد فهو لا يعرف البرهان والمنطق ولا يستفيد منهما، بل يعمل بموجب قانون الإيمان، حيث إنه عقل الإيمان والعقيدة الراسخة.

وفي السطور التالية شيء من التفصيل عن بعض طرق التعامل مع العقل الباطن وكيفية الاستفادة منه وإظهار طاقاته غير المحدودة.

الإichاء

يقوم الإichاء على مبدأ ما نمسك به بعقلنا الواعي يميل إلى أن يصبح حقيقة بالنسبة لنا . والإichاء إما أن يكون إيجابيًا بناءً، إما سلبيًا هدامًا، والعقل الباطن يستقبل الإichاءات كذببات من الطاقة دون التمييز بإيجابياتها أو سلبياتها، ليجذب بعد ذلك الشروط والظروف المناسبة له.

فالإichاء عبارة عن همزة وصل بين مستوى العقل الواعي، والعقل الباطن، حيث تنتقل الأفكار دون غريلة إلى العقل الباطن بقانون الإichاء ليتولى اللاشعور تنفيذها، ويكون لهذه الأفكار تأثير ملموس في العقل الباطن عندما تمتزج بالعاطفة والمشاعر والوجدان ، وكلمة (إichاء) أو (افتراض) تعني سلوكًا يستهدف وضع شيء ما في ذهن وعقل أحد الأشخاص، وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي أوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ.

وقد ثبت أن للإichاء قدرة عجيبة جدًا على شفاء الأمراض سواء كانت جسدية أو نفسية، كما أنه استخدم على مر العصور كعلاج من قبل الأطباء.

كلُّ منا تعرض خلال مراحل حياته لإichاءات سلبية ممَّن حوله سواء كانت في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع، تغرس فينا بذورًا سلبية مثل الخوف والتردد والأنانية فتؤدي إلى

تشويه نمط حياتنا، وتجعل فرص تقدمنا وتنمية العادات الإيجابية أمراً صعباً، وقد تسبب لنا أيضاً الفشل في حياتنا الشخصية والاجتماعية. لذلك فكلُّ منا بحاجة إلى تغذية عقله بإيحاءات إيجابية، تبطل من خلالها كل الأفكار الهدامة، وأيضاً بمراقبة كل كلمة سلبية تريد أن تعبر إلى عقله الباطن،

تستوطنه من خلال النوافذ الرئيسة له وهي الحواس الخمس التي تقف حارساً على العقل الباطن فإن استطعت توظيفها لصالحك، فليس في تلك العبارات والإيحاءات التي يطلقها الآخرون قوة تضرّك، ولكن القوة تكمن في سيطرتك على حواسك وعلى تفكيرك.

اختر العبارات والإيحاءات التي تحتاج إليها وتساعدك على تحقيق رغباتك وطموحاتك، وقم بعملية الاسترخاء ثم ابدأ بترديد عباراتك وجُمْلِكِ البناءة وبكل عاطفة وشعور إيجابيين، مثل هذه الطريقة تساعدك على ترسيخ صفات إيجابية وتزيد من ثقتك بنفسك، وفي المقابل يجب الانتباه للإيحاءات التي توحىها للغير، بأن تكون عباراتنا بناءة وهادفة، يقول الرسول الكريم: «يسرّوا ولا تعسّروا وبشّروا ولا تنفّروا» رواه البخاري.

التأكيد والتكرار يملك أسلوب التكرار سحر تغيير الاعتقادات التي تسكن في نفوسنا، ونجد هذا الأسلوب في القرآن الكريم وذلك في تكرار بعض الآيات والقصص والمواظ، مما يُعمّق الإيمان في قلوب المسلمين.

وكثيراً ما نستخدم في اللاشعور تأكيدات سلبية هدامة، تؤثر في أداؤنا وتقدّمنا فكل فكرة ترددها تدوّن في عقلك الباطن، حيث إن ما يردده عقلك الواعي ويقتنع بها حتماً سترسل إلى اللاشعور ليقوم بالعمل بمقتضاها.

لذا يجب أن تكون تلك الجمل التي تكررّها إيجابية بناءة، وليس من الضروري أن تؤمن بكل ما تؤكده فيكفي أن تكررّها ليتفاعل معها عقلك وتخلق لك الحالة المناسبة مع تلك الفكرة.

والمسلم يعتمد على أسلوب التكرار والتأكيد في الذكر والدعاء، حيث يساعد الذكر على الإيمان والطمأنينة، فحين تكرر أدعية وأذكاراً، تجد الإيمان وقد تعمق في قلبك، وعشت في حالة سكون واطمئنان تتناسب مع الأذكار وما تحمله من أفكار إيجابية. يقول الحديث القدسي (أنا عند ظن عبدي بي) متفق عليه.

ابداً من اليوم باستخدام أسلوب التأكيد بالأدعية والأذكار وبإيمان تام يصل إلى القلب، ومن ثم راقب التغيرات التي تحصل لأفكارك وواقعك، يقول الرسول الكريم [: «ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة» رواه الترمذي.

تذكر فضائل الله ونعمه عليك وردد كلمات الشكر والحمد (وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ). سورة الضحى التي لها أشد الأثر بالرضا والسعادة التامة، وكذلك حينما تستخدم الرقية الشرعية وتكررها، فإنك ستنتج في تطهير عقلك من المعتقدات السلبية وستحصل على الشفاء بإذن من الله.

التخيل

يعتبر التخيل من أساليب التأثير في العقل الباطن، فما نفكر فيه نستطيع الحصول عليه، وكذلك يساعد على تعزيز الثقة بالنفس. فقد وجد العلماء أن التخيل يمنحنا قدرات غير محدودة لتحسين نوعية حياتنا، فعندما تحتاج إلى صياغة فكرة وتشكيلها في عقلك، فما عليك إلا أن تتخيل هذه الفكرة.

ابداً أولاً بتحديد ما تريد تحقيقه ثم استرخ جيداً محاولاً أن تزيل من تفكيرك كل ما يشغله لعدة دقائق، ثم ابدأ بتخيل الفكرة التي تريدها كما لو كانت شيئاً محسوساً وكأنه يحدث معك حقيقة، فكل فكرة تضعها في عقلك ستظهر تلك الفكرة إلى عالمك المحسوس إذا كنت مؤمناً بها، تخيل كل ما تريده، وغلّف تفكيرك بالميزات التي تحتاج إليها، فإذا كنت في الواقع تحتاج إلى ذكاء أو سرعة البديهة أو أعصاب هادئة يجب أن تقم مثل هذه الصفات والصور التي رسمتها في عقلك إلى مخيلتك وكأنك تشاهد فيلماً سينمائياً بجميع مؤثراته. ويجب أن تعرف أنه لا يكفي أن تشخص رغبتك مرة أو مرتين فالنتائج لا تظهر إلا عندما ينطبع الشكل في وعيك مرات ومرات، لذلك لا تحاول أبداً تقويم النتائج بعد محاولة أو محاولتي تخيل. وهناك مراكز طبية تستخدم هذه الطريقة كوسيلة علاجية يرسل من خلالها الشخص أفكاراً إيجابية تساعد على سرعة الشفاء، فقد استطاع بعض مرضى السرطان الشفاء باتباع التخيل والتفكير الإيجابي إلى جانب الغذاء الصحي الطبيعي.

كيف تتحكم بعواطفك

إنها عملية بغاية البساطة وتحتاج فقط لمعرفة قانون بسيط وممارسة هذا القانون. يخبرنا العلماء اليوم بأن هنالك عقل باطن هو الذي يتحكم بعواطف الإنسان وانفعالاته ومشاعره بل وتصرفاته! ولكننا لا ندرك هذا العقل مباشرة لأنه عقل باطن أي خفي. ولكن التجارب أثبتت حقيقة علمية وهي أن العقل الواعي والذي نفكر فيه ونتعامل معه يتصل مع العقل الباطن بقنوات ضيقة. فأنت مثلاً تستطيع أن تعطي إحياء لعقلك الباطن بأنك يجب أن تفعل شيئاً ما. ومع تكرار هذا الإحياء فإن العقل الباطن يستجيب ويبدأ فعلاً بالتغيير.

لقد وجد العلماء بأن الفترة التي ينشط فيها الاتصال بين العقل الواعي والعقل الباطن هي فترة ما قبل النوم بدقائق، وفترة ما بعد الاستيقاظ من النوم بدقائق أيضاً. فهذا هو الدكتور جوزيف ميرفي يخرج بنتيجة بعد آلاف التجارب في كتابه "قوة عقلك الباطن" (3)، والذي بيع منه أكثر من مليون نسخة! هذه النتيجة هي أن أفضل طريقة للتحكم في الانفعالات والغضب هي أن تردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً..".

لقد عالج الدكتور ميرفي العديد الحالات بهذه الطريقة وكانت النتائج ممتازة والجميع حصل على تحسن في انفعالاته بل منهم من أصبح أكثر هدوءاً من الإنسان العادي!!!

والآن نتمنى أن يعلم الجميع وخصوصاً أولئك الذين لم تقنعهم تعاليم الإسلام أن النبي الكريم قد تحدث عن هذه الظاهرة بوضوح، أي تحدث عن أهمية الاتصال بالعقل الباطن في فترات ما قبل النوم وما بعد الاستيقاظ، وأمرنا باستغلال هاتين الفترتين بالدعاء. ولكن ما هو هذا الدعاء؟

لقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نردد كلمات قبل النوم وهي: (اللهم إني أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك أمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

تأمل معي كم تحوي هذه الكلمات من تفريغ لهموم وشحنات ومشاكل اجتماعية تراكمت طيلة اليوم! وكم تحوي من اطمئنان واستقرار نفسي لمن يقولها قبل أن ينام. إن علماء أمريكا يعالجون مرضاهم ويعلمونهم كيف يخاطبون أنفسهم: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً..".

ولكن الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم يعلمنا كيف نخاطب الله تعالى ونلقي بهومنا وانفعالاتنا بين يدي الله ونسلم له الأمر كله وهو سيفعل ما يشاء، والسؤال: هل هنالك أجمل من أن يكون طبيبك هو الله سبحانه وتعالى!!!

ونتذكر هنا قول سيدنا إبراهيم عليه السلام: (الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ * وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ * وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ) [الشعراء: 78-82].

إن هذه هي البرمجة القرآنية تعلمك أهم قاعدة في الشفاء وهي أن الله تعالى هو من سيشفيك وليس عقلك الباطن أو طبيبك، وما هذه إلا وسائل هيأها الله لك لتستخدمها كطريق للشفاء. وهذا يعني أن قوة العلاج بالقرآن أكبر بكثير من العلاج بكتاب النفس، ولكن إذا تم اللجوء إلى القرآن وإلى علم النفس معاً فستكون النتيجة عظيمة .

كيف تجعل نفسك متحفزاً لكل ما هو سيء

يجب أن تعلم أنه لكي تشعر بالتحفز فإنك تحتاج إلى الإحساس بأنك على وشك مواجهة خطر ما . العالم مليء بالمخاطر من حولك فلا تخف رغم أنك ستجد ما يثير مخاوفك . و إذا لم يكن هناك شيء فمن الممكن أن تتخيل أنك سوف تتعرض لخطر ما و من ثم تشعر بالتحفز .

- حاول التركيز على تهديد معين و درّب نفسك على الانغماس في هذا الشعور حتى يصبح أمراً طبيعياً في حياتك ، و من ثم تكون حساساً جداً تجاه هذا الخطر مع تطوير هذا الشعور .

- يمكنك أن تتخيل أنك عند مقابلة بعض الأشخاص لن تترك لديهم انطباعات جيدة

و من ثم سوف تتصرف بشكل متحفظ تجاه الآخرين الذين اقتنعت داخليا بأنهم لا يحبونك .

- حاول أن تطور هذا الشعور بداخلك و تجعله قاعدة أساسية فى حياتك و ذلك باتباع الخطوات التالية :

- كن متحفزا دائما تجاه فقدان السيطرة على النفس .
- و ذلك بأن تقنع نفسك بأن فقدان السيطرة على النفس هو كارثة فى حد ذاته و عندما يتردد هذا فى ذهنك عدة مرات فسوف تجد أنك تفقد السيطرة على نفسك.
- كن متحفزا دائما تجاه عدم الثقة.
- فمثلا إذا تأخر أحد أفراد أسرتك عن موعد رجوعه ابدأ فى التفكير بأنه قد يكون قد حدث له مكروه ابدأ فى ترديد هذا الأمر داخل نفسك و ابدأ فى محاولة العثور عليه من خلال الاتصال بأحد معارفك أو النظر من النافذة أو الشرفة كل هذا و أنت مقتنع بأنه قد حدث له مكروه ، و كلمة " قد " كلمة تأكيد تعنى أنه حدث بالفعل و ليس مجرد احتمال حدوثه .
- كن متحفزا دائما تجاه الأمور الاجتماعية .
- فإذا دعيت إلى حضور حفل ما يجب أن تذهب و بداخلك تحفز كبير تجاه رأى الناس فيك، و إذا لم تجد قبول لديهم فهذا معناه أنك شخص ليس له قيمة كبيرة ، ثم ابدأ فى الحساسية تجاه أفعالهم أو أقوالهم و من هنا سوف يبدأ عندك الشعور بالتحفز الذى سوف يتطور مع مرور السنين ، حتى يصبح قاعدة أساسية .
- كن متحفزا لدرجة المرض ، فمن الممكن أن تكون متحفزا تجاه أى عرض طارئ فى صحتك حتى لتشعر بأنك قد مرضت مرضا شديدا .
- و من الممكن أن تلاحظ فى هذه الأثناء ضربات القلب مثلا أو سرعة النبض و عند التركيز على هذا فسوف تشعر بالتعبية بأنك مريض فعلا فتزيد بالتالى سرعة ضربات قلبك أو النبض .. إلخ
- و يتطور حتى يصل بك التحفز فى النهاية إلى المدى المطلوب منه و هو أن تكون مريضا بالفعل .
- قل لنفسك إن العالم مكان خطير و إن أى موقف قد يشكل تهديدا ملموسا.
- إن الشك شىء خطير لكن عدم معرفتنا بأن التهديد قد لا يكون موجودا إذا فهو بالتأكيد موجود .
- قل لنفسك إذا لم أكن قادرا على التحكم فى نفسى فأكون بالفعل قد فقدت السيطرة على نفسى.

- قل لنفسك أنه لا يجب أن نثق فيمن حولنا، و إن تصرفات الآخرين لا يمكن التنبؤ بها فبالتالى يجب أن أكون متحفزا دائما.

- كيف تجعل نفسك محببًا

لتجهيز نفسك للشعور بالاحباط عليك باتباع الآتى:

- لا تأخذ حماما و ظل طوال اليوم مرتديا ملابس النوم.

- اقرأ فقط الأخبار السيئة فى الصحيفة .

- استمع فقط إلى الأغاني الحزينة .

- تجنب الاشتراك فى أى حديث مبهج أو مما يجلب السعادة إلى نفسك ، اشترك فقط فى المناسبات التى تعطيك الإحساس بالاحباط خلالها أو بعدها .
حتى إذا شعرت أنك مستمتع بالفعل فاقنع نفسك بأنك قد استمتعت أكثر من ذلك فى مناسبات أخرى .

- قم بعمل أشياء من البديهي أن تفشل و تجنب القيام بأفعال ناجحة بالفعل .

- أما إذا قمت بعمل و قدّر له النجاح فقل لنفسك إنك معتاد على القيام بهذه الأمور أفضل من ذلك أو أنه مادام قد نجح فإن أى شخص يستطيع القيام به .

لجعل الإحباط منهاك اليومى اتبع الآتى

• فكر بطريقة أبيض أو أسود بمعنى أنه إمّا أن أكون محبوبا من الآخرين أو أن أكون مكروها منهم.

• التعميم : بمعنى أنه إذا كان أحد الأشخاص لا يشعر تجاهك بالمحبة فهذا معناه أنك غير محبوب على الإطلاق من جميع الناس .

• التفكير بطريقة " دائما " " أبدا " بمعنى أنه إذا استمر أحد الأشخاص فى عدم الاهتمام بك فهذا معناه أن أحدا لن يهتم بك أبدا .

• المبالغة : بمعنى الشعور الدائم بأن الآخرين لا يكتّون إليك أى مشاعر مودة على الإطلاق .

• التوقع السلبي : و ذلك حينما تشعر أنه إذا حدث و أقمت علاقة صداقة مع أحد فإن هذه العلاقة لن يقدر لها النجاح .

• إغفال الشئ الإيجابى : بمعنى أنه إذا حدث أى شئ سعيد فلا تعطيه الاهتمام الكافى و ركّز تفكيرك فقط على الأشياء السلبية التى حدثت فى حياتك فلا يهتم نجاحك فى إنجاز شئ ما مادمت تشعر أن الآخرين لا يحبونك .

• انعدام الفائدة : بمعنى أنه فى إمكان الآخرين أن يحبوك و لكنك لا تفعل شيئا يمكنهم من إظهار هذه المحبة .

- اليأس : و ذلك بآلا ترى أى أمل فى المستقبل و لتقل لنفسك دائما : مهما حدث فأنا أعلم أننى سوف أكون وحيدا فى المستقبل فرغم أن لدى الامكانيات لتغيير الظروف و لكنها لن تتغير أبدا .
- إذا اتبعت الخطوات السابقة فلا بد أن يكون الإحباط قد تملك منك و حينئذ تكون بالفعل شخصا محبطا و بائسا و يبقى فقط أن تقول لنفسك : إن العالم بلا معنى فمهما فعلت أو أنجزت ففى النهاية هو بلا معنى .
- الآخرين سوف يرفضوننى متى علموا بحقيقتى و ما يدور داخل نفسى بالتأكيد سوف يرفضوننى.
- إن العالم منقسم إلى أقوياء و ضعفاء و أنا لست قويا أو مستقلا فأنا إذا ضعيف و تابع .

كيف تشعر بالغضب غير الصحى

- إن الغضب غير الصحى هو إحساس مدمر . فإذا أردت أن تكون شخصا غضوبا فعليك بالبدء فى الشعور الآتى :
- بالنسبة للقواعد العامة / اغضب دائما بشدة ممن يكسرون القواعد العامة : مثل قواعد المرور أو التدخين فى الأماكن المغلقة أو أى شخص تأخر عن مواعده معك.
- بالنسبة للمعوقات التى تواجهها : اغضب دائما و بشدة ممن قد يتسبب مثلا فى تأخير علاوتك أو ترقيتك اغضب بشدة عندما يفوتك موعد القطار و ابدأ فى لوم نفسك بشدة على هذا اغضب بشدة حينما تحتجز لفترة فى إشارة مرور .
- اغضب بشدة إذا انتقدك شخص ما ووجه اللوم لنفسك على اعتبار أنه إذا كنت مجالا للنقد فهذا يعنى أنك شخص سىء ثم طوّر الأمر إلى اللوم إلى الآخر بأنه إذا تعرض لك بالنقد و أعطاك الشعور بأنك شخص سىء فهذا معناه أنه هو شخصيا شخص سىء و طبق هذا أيضا إذا عوملت بغير احترام .
- إذا تملك منك هذه المشاعر السلبية فعليك مواصلة السير فى هذا الطريق و إكماله إلى نهايته و تطويره و ذلك بالوصول إلى النتائج التالية :
- بالغ فى تقدير مدى الضرر الذى وقع عليك من شخص ما و أدى بك إلى الغضب .

- اعتبر نفسك على صواب دائما، و الآخرين مخطئين على طول الخط .
- ارفض أن تستمع إلى وجهة نظر الآخرين .
- انسحب بغضب بعد أن تكون قد عبّرت عن الغضب الجارف بداخلك .
- بهذا تكون قد أكملت إحكام دائرة الغضب حولك و تكون بالفعل قد أصبحت شخصا غضوبا مما يؤدى بك فى النهاية إلى التعاسة .

حينئذ - فى نهاية هذه المرحلة - من الممكن أن تقول لنفسك الآتى :
إن الناس جميعا أنانيون و لا يهتمون إلا بمصالحهم فقط !
إن من حولى يحاولون النيل منى لذلك لابد أن أسرع و أنال منهم أولا

كيف تشعر بالأذى (الألم)

الشعو بالأذى شعور سلبي إنه شعور يؤدى بك إلى الإحساس بأن الآخرين لا شاغل لهم سوى أذيتك و إيلاملك فإذا تسرب إليك هذا الإحساس، و تملكك هذا الشعور فإنه سيؤدى بك بالتأكيد إلى التعاسة التى تنشدها كهدف أول فى حياتك .
و بداية هذا الطريق - الذى تتخيله أنت فقط - هو الآتى :

- اشعر دائما بأنك محط انتقاد و مرفوض و معزول من الآخرين دون سبب .
- اشعر دائما بأنك مهمل و ليس هناك من يعتنى .
- اشعر دائما بعدم التقدير الكافى لما تفعله أو لشخصك .
- اشعر دائما بالحرمان من كل ما تحبه .

تلك هى الخطوات نحو الشعور بالأذى أو الألم، فإذا اختبرت هذا و عبرت عنه بنجاح فأنت على الطريق الذى رسمته لنفسك و عليك أن تطوره بالخطوات التالية:

1. بالغ فى تقدير الظلم الواقع عليك من تصرفات الآخرين.
2. أنظر لنفسك على أنك وحيد و ليس هناك من يهتم بك أو يفهمك .
3. ذكر نفسك دائما بالأم الماضى .
4. انظر للآخرين دائما على أنهم يقبلون الحقائق و لا يبالون بشعور من حولهم و وجه اللوم لهم دائما .
5. اغلق أى قنوات اتصال بمن حولك حتى تزيد من شعورك بالأذى و الانغلاق

و الانعزال و الاضطهاد .

أنت أصبحت الآن شخصا منعزلا لا يرى فيك الآخرون خيرا بل على العكس يتلذذون فى إيلاملك و أذيتك فلتكن شعاراتك التى ترفعها من آن لآخر كالتالى:

- حينما أفعّل الكثير لمن حولى فإنهم يخذلوننى.
- إذا وثقت فيمن حولى فإنهم سيخونوننى .
- أنا لن أحصل أبدا على مكانتى التى أستحقها .
- إذا قام من حولى بنشاط دون اشتراكى فيه فهذا معناه أننى معزول و مضطهد.

الآن ماذا قررت؟

القرار فى يدك وحدك:

هل اخترت الإحباط طريقاً لك في الحياة حتى تمنع نفسك من التمتع بما حولك ؟
أم قررت أن تعيد حساباتك مع نهاية عام و استقبال عام جديد —————؟
إن اختيار الطريق هو مسئوليتك أنت و عليك أنت " وحدك " تقع المسئولية لأنك
الشخص الذى سيحيا ما اختاره، هل هو اليأس و الإحباط أم الأمل و الرجاء بأن الغد
سيكون دائماً أفضل لأنه مهما واجهتنا من صعاب و آلام فلنقول أن لكل
إنسان فترات ألم و فترات سعادة و قد تطول أو تقصر و لكن ذلك لا يجعلنا نفقد
إيماننا بأن الله سبحانه و تعالى لا و لن يتركنا أبداً

1. تقنيات التعامل مع الروح و عقلك الباطن للوصول إلى الهدف الأسمى
العقل الباطن أحد المفاتيح العظمى في الوصول الى الحقيقة ...
وأحد أهم أصدقاء الإنسان الأوفياء والمفيدة... وقد سمعت أحدهم يقول :
العقل الباطن آلة تحقيق الأهداف ...

ولا اريد هنا أن اعبده من دون الله ولكني أريد أن أعبد الله به ومعه(وقل
اعملوا فسيرى الله عملكم) (..وقد شطح بعضهم حينما قال) : أن الله في قلبك
والصحيح والحقيقة التي يريدون أن يعبرون عنها قول الله تعالى ونفخت فيه
من روحي إذن كل إنسان في جوفه من روح الله بصريح دلالة الآية ...
وليس الله في قلب الناس !!

وإذا سمعت مدرب يقول تلك العبارة السخيفة أن الله في قلبك فأعلمه بالحقيقة
والحق ..

وهذه الروح هي سبب كل المعجزات فهي من السماء وهي من الله عز
وجل ...

فيجب عليك التركيز والتعامل معها برقي ولباقة وبتطهير وزكاء
وأعتقد شخصياً أن العقل الباطن هو أقرب مفهوم لدينا له علاقة بتلك الروح
العجيبة : سيدة المعجزات في الإنسان ... واليك بعض التوجيهات والتقنيات
لكي تتعامل مع الروح والعقل الباطن لتصل الى غايتك بأقرب الطرق
وأكثرها أماناً :

1 - يجب أن تعمل على تطهير الروح بالطريقة الصحيحة كما تظهر ثوبك
وتحمي جسمك من الأمراض :

وبما أن الروح هي أهم الأجزاء في الإنسان فيجب أن نحرص بشدة على
تلقي الطرق الصحيحة لتطهيرها والعناية بها... ولكن عقلنا الى الآن لم
يدركها فكيف نعتني بها؟

ومن نعمة الله علينا أن أرسل لنا رسول يعلمنا ذلك التطهير وتلك التزكية

❖وربي أعلم بروحنا وأعلم بالطرق الروحية والعملية التي تجعلها في قمة
التزكي والتطهير والخير والطاقة ❖

(قد أفلح من تزكى)) ويطهركم ((.. نورهم يسعى بين أيديهم وبأيمانهم) إذن
مهم جداً أن تسعى وتتعلم وتطبق هذه الأعمال والأقوال التي تزكي روحك
فضلاً عن كونها تقربك الى الله وهو هدف أسمى وغاية عظمى وعمل يخدم
أهدافك بشكل مذهل .

**2 - إن عقلك الباطن فطري بمعنى أن كل عمل وقول تعملك يجب أن يوافق
الحق قدر المستطاع**

وإلا أحدث تناقضات وتشويش فيه وأصبح يعمل ببعض طاقاته وليس كلها !!
فإذا مارست الكذب مثلاً أو الخداع والظلم فأنتك تعذب ضميرك وعقلك الباطن
ولا يمكن أن تحصل على الدرجات المطلوبة من الطاقة والكرامات
والخوارق التي تنشدها ...

لسبب بسيط لأنك تعاكس تياراته وتعاكس اتجاهات العقل الفطرية ...
فيجب أن تتحرى الحق وتتعود عليه وسيسهل عليك ...

**3-إن عقلك الباطن يساعدك على ما تكرره وتعوده عليه عندما يرى فيك
الجد والعزم والإستمرار ❖**

عندما تريد التحول مثلاً من رجل عصبي أو مدخن أو أي سلوك خاطيء إلى
رجل رزين أو سوي ، فافعل ذلك واجاهد نفسك عليه وكرر وتب الى الله
واعمل التطبيقات الموافقة للهدوء ومثلها وكررها واستمر عليها
ستجد بعض الصعوبة في البداية ولكن ستجد أنك بعد مدة أنك فعلاً تعودت
على الوضع الجديد وأصبح الجديد السوي أحب اليك واقرب الى قلبك من
الوضع القديم الذي كان فيه سلوك غير طيب ...

وكل تلك هي أسباب تعمل بإذن الله ..

**4- عقلك الباطن عندما تعمل التطبيقات المطلوبة بالموارد الموجوده لديك
فإنه يساعدك بإذن الله على بلوغ هدفك الغير موجود لديك ❖**

مثال :اريد أن أكون سعيد نفسياً هدف عندما ابتسم واتفن النفس.. واغير
بعض ترتيبات الحياة كممارسة التنزه والمشىء وووو اجد نفسي فعلا اقتررب
من السعادة مهما كان حجم المشكلات !!

مثال:عندما اكون خجول ؟؟

اعمل تطبيقات الجرأة :مثل :التنفس، رفع الرأس، الثقة واصطنعها غصباً،

والتأني، ارخاء العضلات الابتسامة....

الخيال: واخطب في مجموعة من الحجارة... واكرر ذلك... وابسط الأمر كما لو كنت أعظم خطيب....

النتيجة: يساعدي الله تعالى على ان أكون جريئاً غير خجول... إذن عندما تعمل تطبيقات النجاح ستقترب منه كثيراً وحرى بك أن تصل اليه ...

5 - العقل الباطن حر وطيّق ويحب الثقة والحرية :

يجب أن تعطيه الثقة وتتعود عليها وهناك دورات وتقنيات تزود الثقة اتبعها... وكذلك الحرية: عليك التخلص من الأعباء الزائدة على نفسك ككثرة الارتباطات وكثرة المواعيد ونظم حياتك لتكون للحرية وخاصة العقلية مساحات هائلة.. وعليك بتقوية الخيال والإبداع فهي متنفس فضاء للعقل يسبح فيه ...

6 - العقل الباطن مخزن للمشاعر :

فعليك أن تراقب مشاعرك وتغذيه بالمشاعر الطيبة والسارة والإيجابية كالفرح واللذة الحلال والأمن والسلام...وعليك ان تخلصه وبسرعة من المشاعر السلبية: كالخوف الطاقات السلبية وعليك أن تبعد عنه الشيطان فهو شر من يلوثه بالوساوس والشؤم عليه لعنة الله ..

7 - العقل الباطن يربط ويستدعي المتشابهات :

لانه بمجرد تفكيرك بشيء يستدعي العقل كل ما يشابهه كم انه قد يعمل قانون الجذب هنا أي : إذا فكرت في الشر دائماً وفي الشؤم وبمشاعر سوف يجذب اليك قانوناً فأحسن الظن في الله وفسر الظواهر وأعمال الناس بالخير وردد الكلمات الطيبة: يصير خير كل شيء على ما يرام نجحنا، جيد نحن بصحة جيدة، وأياك أن تردد الكلمات الغير طيبة حتى ولو بالمزح...عليك أن تحسن الظن مثلاً ، باختصارحاول ان تكون إيجابياً في تفكيرك وقولك وعملك بكل طيب وعطاء ... وستقرأ في المنتدى موضوعات تثري هذا الجانب المهم ...

8 - العقل الباطن يتأثر بحالة الجسم :

فعليك الإهتمام بجسمك ونفسيّتك ونظافتك لكي يكون العقل في أوج نشاطه وطاقاته الإعجازية... ولعلك قرأت الكثير عن الغذاء الجيد والرياضة والتنفس والوقاية ...

9 - العقل الباطن يحب التكرار :

إذا أردت أن تتعود على فضيلة أو عمل صالح فعليك بتكراره والاستمرار عليه مثال: تريد أن تكون مبدع ادع الله أن تكون مبدع في كل يوم عدة

مرات وسوف يرد الكلام من خلال عقلك ويتكرر عليه فيكون العقل سبباً
بإذن الله وطريق الى الابداع فهو كاليد التي تدعو معك وكاللسان الذي يدعو
معك سيدعو الله معك عندما تكرر عليه الكلمات والله سميع مجيب .
مثال: تريد أن تقوم تكون نظيفاً كرر ذلك لعدة ايام أو شهور وستكون النظافة
سجية لك والكاثوب الذي ترتديه لا تكلفك.

10 - العقل الباطن يحب التوافق مع الطبيعة :

فعليك بالنوم في أوقات النوم و عليك بكل عادة طبيعية وفطرية جميله، و عليك
بحب الطبيعة ...

11 - العقل الباطن يحب التركيز :

فإذا أردت تحقيق هدف معين فركز عليه وحدده بوضوح :
مثال : أنا اريد أن اكتب كتاباً عن الإيمان بالملائكة
مثال : أريد أن اكسب مليون ريال خلال سنة حدد الهدف وركز... ويساعدك
على التركيز الكتابة والجمال والحب... الخ .. كما أن من أهم ما يساعدك على
التركيز هو توحيد الله عز وجل... فالتركيز نحو إله واحد هو مطلب روحي
وعقلي هام جداً... والتوحيد يصنع المعجزات ..
فأياك أن تشرك بالله عز وجل فتخسر خسارات في الدنيا وتخسر خسارات
في الآخرة اعبد الله وحدة بدون أن تعبد معه نبي أو حجر أو تدعو مخلوق
مع الله على وجه التقرب والعبادة فذلك شرك وانتبه لنيتك وقلبك وعقلك
يجب أن تكون على التوحيد... متجهه إلى الواحد الأحد.. وهذا سر خطير لا
يعلمه الا القليل من العلماء ودائماً اتجه بعين قلبك إلى الله وأكثر الإنابة اليه
وحبه ، والخلاصة أن العقل الباطن يحب التركيز وتوحيد الإتجاه للغايات
والأهداف ...

إنجاز اتك الشخصية ... أعمال ترغب في تحقيقها ... ولكنها لم
تتحقق ... اقنع عقلك الباطن بها وسوف تتحقق بإذن الله
... واجعل أهدافك ... واقعية ... وممكنة التحقيق..
- ففكر في نفسك كما تتمنى أن تكون عليه وليس كما أنت
عليه اليوم .
كلما كنت إيجابياً عندما تفكر وتعمل نحو أهدافك ... كلما
حققتها أسرع.
- كن دائم التفاؤل بالتفكير المستمر في الأشياء التي تريدها
وارفض التفكير في الأشياء التي تخافها.
- مازالت القاعدة الذهبية هي أفضل مبدأ للنجاح " اعمل

- للآخرين كما تود أن يعملون لك".
- الوقت هو أثمن مواردك ... فاجعل لكل دقيقة ثمناً .
 - *إعمل دائماً على 20% من أنشطتك التي تساهم في 80% من نتائجك .
 - لا أحد يجعلك تغضب ... بل أنت الذي تقرر ذلك.
 - لا توجد مصادفات فالنجاح هو نتيجة عمل شئ صحيح بالطريقة الصائبة ...
 - هؤلاء الذين ليس لديهم أهداف ... محكوم عليهم للأبد أن يعملوا لمن لديهم أهداف .
 - لا يأتي الضغط والشقاء من المواقف ... بل بكيفية إنفعاك بها.
 - إن الأهداف غير الواقعية أسلوب لخداع النفس ولا يمكنك خداع نفسك بالنجاح .
 - ليس الفشل هو ما يعوقك ... ولكن الخوف من الفشل هو ما يعوق حركتك .
 - الأشخاص الناجحون واضحون تماماً بالنسبة لحقيقتهم ... وما يريدون .
 - *إن حياتك اليوم هي نتيجة لكل اختياراتك وقراراتك في الماضي ... فعندما تتخذ اختيارات جديدة تخلق مستقبلاً جديداً.
 - إن أي رأي أو خطة أو هدف أو فكرة موجودة دائماً في عقلك الواعي لابد أن تأتي بها إلى الواقع بواسطة عقلك المتميز .
 - شارك الأشخاص الإيجابيين ... وابتعد عن الأشخاص السلبيين .
 - توقف عن التحدث في المشكلة ... وابدأ التفكير في الحل .
 - قرر ما تريد ثم تصرف وكأنه من المستحيل أن تفشل .
 - تصرف بعزم .. بشجاعة ... بثقة ... بكفاءة ... بذلك ... حتى تختزن هذه الصفات في عقلك الباطن.
 - ليس المهم ما تقوله ... أو ترغبه ... أو تتمناه ... أو تقصده ... إن ما تفعله هو الأهم. إن الرغبة في أن تتبع الطريق الأسهل تحقق الفشل في حياتك .
 - يجب أن تحدد بدقة ما الذي تريده في الحياة ... فلا أحد يمكنه عمل ذلك لك .

- الأفكار متوفرة بكثرة ... لكن الأشخاص الذين يحولونها إلى إنجازات نادرين جداً.

ومن تجربته شخصيه ... لا بد ان يكون الحديث مع الذات ...

1. ان املك قيم ثابتة ايجابيه اثبتها باحكام في حديثي الذاتي ...وعن طريقه وبتكرار يومي او اسبوعي سوف يثبتوبالتالي تنتهي الافكار المتشائمه والسوداويه ...
2. هذه القيم نابعه من الذات التي تعرفها صدق المعرفه العلميه ...وبالتالي تصارحها صراحه تامه صادق معاها ...ولا بد من التشييك يوميا ...كما نقوم بالدخول يوميا على البريد الالكتروني
3. لا تكبت الذكريات الماضيه ...والقواعد السلبيه ...التي ثابتته في حديثك الذاتي والعالم يتغير من حولكوبقيم جديده ومتكيفه...مع الواقع ...واحذر ما تقوله مع الذات وعندما تتحدث معها واذا كان هناك شيء سلبي ...او ظلمك مثلا انسان ...فلا بد من مسحه من ذاكرتك وعقلك الباطن ولا تحاول استرجاعه ...
4. لا بد من الادراك... والوعي للقيم اثناء الحديث مع الذات ...
5. لا بد ان يكون الحديث مع الذات في وقت تكون فيه مسترخي ...غير مشدود الاعصاب ...والحديث مع الذات هو اهم شيء في الوجود ...ولا تخط معه الاحلام .

الخلاصة

الحديث مع الذات هو المحرك النشط وهو التامين النفسي كمصطلح جديد في علم النفس اطلقه عليه لانه هو الذي يحمينا بعد الله في الوقايه من المخاطر وهو الذي يجعلنا ندرك العالم الخارجي .

الفهرس

الصفحة	المحتوى
03	المقدمة
04	ما هو العقل الباطني
09	كيف يعمل العقل الباطن
10	متى وكيف يحدث الخلل في العقل الباطن
11	صفات العقل الواعي واللاواعي
13	حقائق العقل الباطن
14	كيف تعمل عقولنا
24	طرق عملية في الشفاء عن طريق العقل الباطن
31	التفكير الايجابي
34	قوانين العقل الباطن
49	كيف تتحكم بعقلك الباطن
50	ثق بنفسك
51	شغل عقلك الباطن
52	الايعاء
54	التخيل
54	كيف تتحكم بعواطفك
56	كيف تجعل نفسك متحفزا لكل ما هو سيء
57	كيف تجعل نفسك محبباً
58	كيف تشعر بالغضب غير الصحي
59	كيف تشعر بالأذى
66	الخلاصة
67	الفهرس