

الباب الأول

قوة الفكر



«الفكرة قوة

فعالة، دونها كل

قوة هائلة».

فيكتور هوجو

قوة الفكر

«كرامة الإنسان تكمن
في فكره»
باسكال



في كتابه «خواطر» كتب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي: «إن الفكر هو المقياس الذي يميز فيه الإنسان البدائل، ويختار ما يراه أفضل لسعادته، وأحفظ لمستقبله ومستقبل أسرته». وفي كتابه «ما يفكر فيه الإنسان يصبح» كتب جيمس آلن: «بواسطة الفكر يستطيع الإنسان أن يقيم اختياراته». وفي علم النفس الاجتماعي عرّف العلماء الفكر على أنه من أهم الأشياء التي تميز الإنسان عن الحيوان أو النبات أو الجمد، بواسطة يستطيع الإنسان أن يقيم بين ما هو مفيد أو غير مفيد، وما هو حلال أو حرام، وما هو إيجابي أو سلبي، وبذلك يستطيع أن يختار ما يناسبه من الأشياء ويكون مسئولاً عن اختياره.

وفي كتابي «قوة التحكم في الذات» كتبت عن حكمة قرأتها في الفلسفة الهندية القديمة تقول: «أنت اليوم حيث أنت أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك». وفي ذلك حقيقة؛ فلن يحدث إحساس أو سلوك يجب أن يبدأ بالفكر، فالفكر هو جذور كل سلوكياتنا وأيضاً نتائجنا وهو السبب في حالتنا النفسية والعضوية وصورتنا الذاتية وتقديرنا الذاتي، وأيضاً في الثقة في النفس أو عدمها! وفي خلال أبحاثي وقراءاتي وجدت معلومة أثارت انتباهي - في كتاب «Aladin Factor» الذي كتبه جاك كانفيلد، ومارك فينسون هانسون - وهي أن الإنسان يستقبل أكثر من 60000 فكرة يومياً، كل ما تحتاجه هذه الكمية الهائلة من الأفكار هو اتجاه، فلو كان الاتجاه سلبياً أخذ معه ملفات وأفكاراً من مخازن الذاكرة تعادل 60000 فكرة من نفس نوعها، ولو كان إيجابياً أخذ معه العدد نفسه من ملفات وأفكار إيجابية من مخازن الذاكرة من نفس نوعها!!





ووجدت في بحث لكلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986 أن أكثر من 80 % من أفكار الإنسان سلبية وتعمل ضده، وهذا يدعم ما نعرفه عن النفس وأنها أمارة بالسوء.. ولو قمنا بإجراء حاسبة بسيطة وأخذنا نسبة الـ 80 % من الستين ألف فكرة نجد أن محصولنا اليومي من أفكارنا هو 48000 فكرة سلبية، كل منها تسبب أحاسيس وسلوكاً وأمراضاً نفسية وأيضاً عضوية.. ألا يستحق ذلك منا أن نكون حريصين كل الحرص قبل أن نضع أي فكرة في ذهننا؟ والآن دعني أسألك:

لو أحسست بالجوع ووجدت أمامك ثلاثة خيارات، الأول طعام من بيت العائلة، والثاني من فندق خمسة نجوم، والثالث من سلة المهملات.. فماذا يكون اختيارك؟ كلما سألت هذا السؤال في أمسياتي ودوراتي حول العالم لم أجد من قال: والله أنا أفضل أكل القمامة!!

بل على العكس اختار البعض طعام البيت، واختار البعض الآخر طعاماً من الفندق.. لماذا؟ لأن كلاً منا حريص على حياته؛ فلن يختار أي شيء يؤثر على بقاءه أو على حياته.. أليس كذلك؟

لو كان ذلك فعلاً صحيحاً ولو كان الإنسان حريصاً ألا يضع في جسمه شيئاً يؤذيه، فلماذا إذن يضع في ذهنه أفكاراً قد تؤثر على كل أركان حياته بما في ذلك صحته النفسية والجسمانية؟ لماذا يضع في ذهنه غذاءً فكرياً من سلة المهملات؟ ويرجع ذلك إلى البرمجة السابقة التي تبرمجنا بها من الوالدين ثم من المحيط العائلي ثم المحيط الاجتماعي ثم المدرسة ثم الأصدقاء ثم وسائل الإعلام.. وبذلك لم يكن لنا في الحقيقة اختياراً لأسلوب تفكيرنا ولا برمجتنا؛ لذلك أظن أن الوقت قد حان كي نختار أفكارنا كما نختار الطعام الذي نأكله والثياب التي نلبسها، ولكي يحدث ذلك يجب أن نتوكل على الله سبحانه وتعالى، ثم نبدأ بمعرفة كل ما نستطيع أن نعرفه عن الأفكار وقوتها؛ لأن المعرفة قوة، وقد فرق الله عز وجل بين الذين يعلمون والذين لا يعلمون في كتابه الكريم، حيث قال سبحانه وتعالى:

﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾



لذلك سنبدأ معاً إن شاء الله رحلتنا بـ «قوة الفكر» .

قوة الفكر



الفكر وتأثيره على التقدير الذاتي

الفكر وتأثيره على الثقة بالنفس

الفكر يؤثر على الحالة النفسية

الفكر يؤثر على الحالة الصحية

الفكر يتخطى الزمن

الفكر لا يعرف المسافات

الفكر لا يعرف الوقت

الفكر يرفع أو يخفّض الطاقة

الفكر يولّد العادات

الفكر له برمجة راسخة

الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل

الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية

الفكر يؤثر على الذهن

الفكر يؤثر على الجسد

الفكر يؤثر على الأحاسيس

الفكر يؤثر على السلوك

الفكر يؤثر على النتائج

الفكر وتأثيره على الصورة الذاتية

الفكر والتسلسل الذهني

الفكر وتأثيره على قوانين
العقل الباطن



الفكر له برمجة راسخة



مع أن الفكر قد يكون بسيطاً ولا يستغرق من الوقت أكثر من لحظات فإن له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر مختلفة جعلت منه قوة راسخة ومرجعاً للعقل يستخدمه الإنسان داخلياً وخارجياً، وهذه المصادر السبعة هي:

1 الوالدان:

أول برمجة اكتسبناها في حياتنا كانت من الأب والأم. وقد قالت في ذلك الملكة إليزابيث الثانية: «لقد تعلمت كما يتعلم القرد، من مشاهدة الأب والأم وتقليدهما تماماً!!». تعلمنا من الوالدين الكلمات ومعناها، وتعبيرات الوجه، وتحركات الجسم، ومعنى الأحاسيس والسلوكيات والقيم والاعتقادات الدينية والمبادئ والمثل العليا، ولأنها أول برمجة لنا في هذا العالم ومن أهم الأشخاص لنا، أصبحت برمجة راسخة ومرجعاً أساسياً في التعامل مع أنفسنا أو مع العالم الخارجي.

2 المحيط العائلي:

بعد الوالدين لاحظنا أن هناك عالماً آخر هو المحيط العائلي، سواء كان من الإخوة والأخوات، أو من الجد والجدة، أو من العم والخال، ومن أولادهم. وهنا يربط العقل المعلومات التي يتلقاها من المحيط العائلي بما تبرمج به من قبل، وبذلك أصبحت البرمجة أقوى من ذي قبل.

3 المحيط الاجتماعي:

سواء كان ذلك من الجيران أو من البقال أو سائق التاكسي أو سيارة المدرسة أو الأتوبيس وما يقوله الناس في المحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه، ويستمر العقل بربط المعلومات التي يتلقاها من أي مصدر خارجي إلى أساس البرمجة المخزنة في العقل اللاواعي، وبذلك تزداد البرمجة قوة.

4 المدرسة:

أسلوب المدرسين والمسؤولين بها من كلمات وتعبيرات وأخلاق وسلوكيات وفعل، وبسبب أن المدرسة مؤثر قوي في برمجتنا التعليمية كان من السهل أن نأخذ بعض هذه السلوكيات، سواء كانت سلبية أو إيجابية، ونضيفها على برمجتنا السابقة، فأصبحت راسخة بقوة في العقل الباطن.

5 الأصدقاء:

هذا المصدر يعتبر من أخطر مصادر برمجتنا بعد الوالدين. يعتبر الأصدقاء هم أول إنجاز شخصي في حياتنا؛ لأن الاختيار كان من أنفسنا بدون أي تأثير من الوالدين، وأيضاً للشعور بالاستقلال وللتقبل الاجتماعي، فمن الممكن أن نتعلم سلوكيات سلبية مثل التدخين أو المخدرات أو الكحول أو الهروب من المدرسة أو عادات سيئة من شتى الأنواع، ثم أثر ذلك على برمجتنا الأساسية، وبذلك أصبحت البرمجة لها معانٍ متنوعة وملفات مختلفة في مخازن الذاكرة.



إن معظم الشباب يشاهدون التلفاز لفترات طويلة قد تصل إلى خمسين ساعة في الأسبوع الواحد؛ لذلك فهو يتأثر بأحداثه سواء كان سلبياً أو إيجابياً. فلو وجد الشاب أو الشابة ممثله المفضل أو مغنيه المفضل يدخل، فمن الممكن أن يتأثر به ويدخن هو كذلك!!

وقد قال الدكتور «واين داير» في برنامجه التليفزيوني: «هناك حل روحاني لكل مشكلة». . إن الطفل العادي قبل أن يصل إلى الثانية عشرة قد شاهد ما يعادل 12000 جريمة قتل في البرامج والأفلام على شاشة التلفاز، مما أدى إلى أن واحداً من كل اثني عشر من الأطفال تحت الثانية عشرة يمتلك مسدساً.

وقد أكد معهد الأبحاث النفسي والسيولوجي في نيوزيلاند أن أكثر من 60% من حالات الاكتئاب يرجع السبب فيها إلى وسائل الإعلام التي تركز على السلبيات والصعوبات والحروب والجنس وضياح القيم. ونرى الآن موجة الفضائيات والتركيز على الأخبار السلبية والأغاني الخليعة التي لا تمت إلى قيما بأية صلة منتشرة، وتزداد انتشاراً في عالمنا، وتؤثر في أخلاقيات شبابنا بعمق. وهذا المؤثر الخطير يضيفه الناس على برمجتهم فتصبح أقوى وأعمق من ذي قبل.

7 المصدر السابع لبرمجتنا الذاتية هو أنفسنا:

فبعد كل هذه البرمجة السابقة التي تبرمجنا بها من العالم الخارجي، وأصبح عندنا قيم واعتقادات ومبادئ راسخة أصبحت عندنا القدرة على إضافة سلوكيات جديدة من الممكن أن تكون سلبية أو إيجابية، ويربطها العقل بالمعلومات السابقة فتصبح برمجتنا راسخة وعميقة، ويصبح لدينا تكيف عصبي وعادات نقابل بها العالم الخارجي، وتكون السبب في نجاحنا أو فشلنا وفي سعادتنا أو تعاستنا.

كما تلاحظ، فالفكرة قد تكون بسيطة وقد تبدو ضعيفة، ولكنها في الحقيقة أعمق وأقوى مما تتخيل، وتسبب لنا الإدراك والمعنى والقيم والاعتقادات والمبادئ، والفكرة هي بداية الأهداف والأحلام وهي مرجع العقل في التجارب والخبرات ومعنى الأشياء وكيفية ربط السعادة والألم في حياتنا. والفكرة قد تكون السبب في الأمراض النفسية وأيضاً الأمراض العضوية. وفكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة، وفكرة ألم تسبب الإحساس بالألم،



وفكرة خوف تسبب الخوف ، وفكرة شجاعة تسبب الشجاعة . وقد قال سقراط عن الفكرة :
«بالفكر يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورد أو من الشوك» .

الفكرة ليس لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن . الفكرة عندها القدرة أن تظهر في الصباح أو المساء أو الظهر مهما كانت حالة الطقس أو البلد . الفكرة هي سبب سلوكياتنا وتصرفاتنا وأيضاً نتائجنا . بالفكرة قد تكون روحانياً أو لا ، أن تتبنى أسلوب حياة صحية أو لا ، أن تكون أباً رائعاً أو أمّاً رائعة أو لا ، أن تكون عاملاً أو موظفاً أو مديراً ممتازاً أو لا . أن تخطط لأهدافك وتحققها أو تدخل في دوامة الأحاسيس السلبية حتى تصاب بالإحباط . وقد قال عنها بلاتو : «أجداد كل سلوكياتنا هي الفكرة ، وبها نتقدم وبها نتأخر ، وبها نسعد وبها نشقى» .

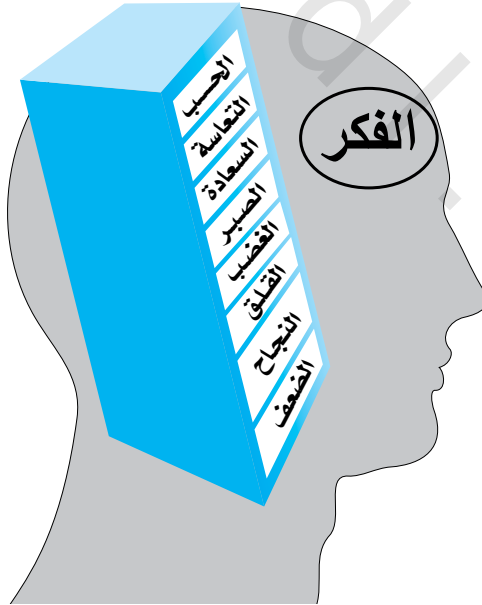
الحقيقة أنك أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض وصلنا إلى ما قد وصلنا إليه اليوم بسبب أفكار الأمس ، وسنصل إلى ما سنصل إليه غداً بسبب أفكار اليوم ، وقد قال لي أحد العلماء الذين تتلمذت على أيديهم : «إبراهيم . . لو أردت أن تكون ناجحاً فمارس النجاح وفكر كالناجحين ، وإن أردت أن تكون سعيداً فمارس السعادة وفكر كالسعداء ، وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت ، فقبل أن تكون فكرة في ذهنك قيمها ، وإن كانت لها فائدة إيجابية فتبنّنها وضعها في الفعل وكن ملتزماً ومرناً» .

ومن جولاتي حول العالم وتدريب أكثر من مائة ألف شخص سنوياً ، بفضل الله سبحانه وتعالى أزدادُ يقيناً بأن نتائج الإنسان سببها أفكاره المتكررة التي يربطها بأحاسيسه حتى تصبح اعتقاداً وعادة يتصرف بها تلقائياً بدون تفكير ، وتكون السبب في فشله أو نجاحه وسعادته أو تعاسته . حتى في عالم الرياضة نجد لاعب التنس الشهير أندريه أجاسي الذي كان مصنفاً من ضمن أفضل عشرة لاعبين في العالم يخسر من الناشئين الذين يفقرون إلى الخبرة ، ونصحه الخبراء بأن الوقت قد حان لكي يعتزل؛ لأنه تجاوز الثلاثين ولن يستطيع بأي حال من الأحوال أن ينتصر على الشباب الجديد المملوء بالحماس والنشاط والحيوية . وقال له أحد أصدقائه: لكي تحفظ كرامتك وتترك ذكريات إيجابية في ذهن جمهورك يجب عليك أن تعتزل . وكان أندريه يتألم من هذا الكلام الذي يعتبر منطقياً ، وسمع صوتاً داخلياً يقول له: «لا تنصت لهؤلاء الناس؛ فكل منهم يتكلم من وجهة نظره هو ، حاول مرة أخرى ولكن غير من أسلوبك وأفكارك» . وبالفعل بدأ أندريه من جديد



فأخذ فترة ابتعد فيها عن الجميع لكي يفكر في هدوء ويخطط لمستقبله، وبعد مرور شهر قرر أندريه أن يشترك في البطولات الدولية حتى آخر يوم في عمره، وعُين خبيراً في التنمية البشرية وخبيراً في الرياضة النفسية، واكتشف الجميع السر وراء خسارة أندريه المتكررة، وهي أفكاره واعتقاده الشخصي، فكانت أفكاره الداخلية كلها سلبية وتدور حول السن والضعف وعدم القدرة على الانتصار، وأيضاً كان اعتقاده سلبياً فكان مؤثراً كبيراً على أحاسيسه وسلوكياته فكان يبدأ البطولة وهو معتقد داخلياً أنه لن ينتصر فكانت النتيجة من نفس نوع أفكاره، واعتقاده. وبدأ التدريب، وكان أولاً داخلياً، وذلك بأسلوب يسمى التخيل الابتكاري، فكان يتدرب ساعات طويلة على ذلك حتى تحول اعتقاده إلى النصر، وأصبحت أفكاره إيجابية، ومع التدريب النفسي والجسماني والفني أصبح مرة أخرى مصنفًا من أفضل عشرة لاعبين في العالم، بل أصبح موضع احترام الناس وحديثهم؛ لأنه استطاع أن ينتصر على نفسه رغم المؤثرات الداخلية والخارجية.

الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل



الفكر يصنع

ملفات الذاكرة في العقل

عندما يولد الطفل فهو يأتي للدنيا نقيًا تمامًا وكل ملفات عقله روحانية ونقية، ولا يوجد عنده أي إدراك لأي معنى ولا لأي لغة، ولا يدري ما يجري حوله، ثم يبدأ الوالدان في التكلم معه بتعابير وجه، وتحركات جسم وتكرار حتى يبدأ الطفل في النطق، ويمر الوقت ويكبر الطفل ويتكون عنده إدراك بسيط لمعنى ما يحدث حوله، وهذا الإدراك يعطيه معنى لما فهمه ولغة معينة تمثل هذا المعنى، وهنا يبدأ العقل في فتح ملفات ذهنية لهذا المعنى، وكلما أدرك الطفل معنى آخر للغة يتكون عنده ملف خاص بهذا المعنى، وكل ملف خاص بإدراك ومعنى محدد، فكلما قابل الطفل تجربة من نفس المعنى يخزنها العقل في نفس الملف الخاص بها، فمثلاً لو كان هناك ملف للحب كلما وجد الطفل أي شيء فيه معنى الحب يخزنه العقل في ملف الحب، ولو كان هناك ملف للغضب يخزن العقل أي تجربة غضب تمر على حياة الطفل في هذا الملف، ويستمر العقل في فتح الملفات وتخزين كل التجارب المماثلة لكل معنى في الملف الخاص بهذا المعنى، فنجد ملفاً للحنان و ملفاً للتسامح و ملفاً للراحة و ملفاً للعصبية وآخر للخوف أو القلق أو الإحباط أو التوتر أو الوحدة أو الضياع، وأيضاً ملفات التقدير الذاتي والصورة الذاتية والثقة بالنفس والاستحقاق والفشل والنجاح والسعادة والصبر والالتزام... إلخ من ملفات العقل. فتتكون عند الإنسان ملفات عقله وبها الإدراك والمعنى واللغة والقيم والاعتقادات والمبادئ، وكلما واجه الإنسان في رحلة حياته تجربة من التجارب فإن المخ يتعرف عليها من الملفات الموجودة به فيخزن المعلومة الجديدة في نفس المكان. لذلك لو شعر الإنسان مثلاً بالخوف من شيء ما يفتح له العقل ملفاً للخوف من هذا الشيء، وكلما واجه الشخص هذا الخوف سواء بالتفكير فيه أو بوجوده أمامه مباشرة تتصاعد الأحاسيس ويتراكم الخوف في ملف الخوف، فإذا أراد الشخص





التخلص من هذا الخوف وبدأ فعلاً في العلاج بالتزام تام واستطاع التخلص منه، هنا تأتي المفاجأة.. إنه تخلص من الملف بأكمله لأنه من نفس النوع.

لذلك نرى أن الشخص الذي يبحث عن العلاج من أي شيء سواء كان ذلك الشيء قلقاً أو توترًا أو خوفاً أو شعوراً بالوحدة والضياع.. إلخ، فإنه يخرج للعالم الخارجي ليجد الحل في شيء موجود عنده هو في داخله، فيأخذ الأدوية الكيميائية التي قد تساعد في العلاج، ولكن لن تغير هذه الحبوب أو الأدوية الملفات المخزنة بعمق في العقل الباطن.

ذات يوم جاءت سيدة إلى عيادتي في مونتريال بكندا، وهي من أصل مكسيكي، وكانت محطمة تماماً بسبب طلاقها من زوجها الذي أحبته وعاشت معه عشر سنوات أنجبت خلالها ثلاثة أطفال، وكانت حياتها مستقرة حتى لاحظت تغيراً مفاجئاً على زوجها، فكان يعود للمنزل في ساعة متأخرة من الليل وكان عصبي المزاج، على غير عادته، واكتشفت أنه على علاقة بفتاة كندية فرنسية، وواجهته بالموقف وطلبت الانفصال، وبعد ثلاثة شهور وجدت نفسها منفصلة تعيش في وحدة وخوف وضياع تام، وقررت السفر مع أولادها إلى بلدها المكسيك؛ لتغير زيارة الأهل والأصدقاء، وفعلاً سافرت لمدة شهرين شعرت فيهما ببعض للتغيير، ولكن عند عودتها إلى مونتريال عادت إليها نفس الأحاسيس القديمة، وبدأت رحلة العلاج وزيارة المختصين في مجالات مختلفة، وكانت تشعر ببعض الراحة لفترة، ولكن عندما كانت تنفرد بنفسها كانت تبكي بشدة وتتفجر الأحاسيس السلبية من جديد مما سبب لها الخوف من الوحدة.

وفي عيادتي في مونتريال شرحت لها أن عندها ملفاً خاصاً بالحدث بأكمله وصارت له تفرعات مع ملفات أخرى هي أيضاً مفتوحة، ولكي يحدث تغيير شامل فإنه يجب أن ينبع من الداخل. وبدأنا رحلة العلاج، وفي الجلسة الأولى استخدمت أسلوب الاسترجاع بالعمر وعلاج الذات الشابة، وأحست براحة تامة لم تشعر بها من قبل. وفي الجلسة الثانية استخدمت أسلوب قطع الحبل اللاواعي، وهذا الأسلوب خاص بقطع الحبل الذي كان مربوطاً مع زوجها حتى تُحرر طاقتها منه تماماً. وفي الجلسة الثالثة استخدمت العلاج بقوة الطاقة البشرية؛ وذلك لتنظيف مراكز الطاقة عندها وارتزائها في المناطق السبع للطاقة في الإنسان. وفي أقل من عشرة أيام استطاعت، بفضل الله سبحانه وتعالى أن تتخلص من هذه التجربة القاسية، والجلسة الأخيرة كانت في كيفية بناء مستقبل مشرق بمفردها مهما



كانت التحديات . والآن ، بفضل الله عز وجل ، عادت إلى حياتها الطبيعية أقوى من أي وقت آخر في حياتها ، وتحولت الملفات السلبية إلى ملفات إيجابية تدعمها وتقويها لما تحتويه من مهارات اكتسبها العقل من هذه التجربة .

هذا مثال من ملفات العقل المخزنة بعمق في العقل الباطن ، وإنه لكي يحدث أي تغيير متكامل يريده الإنسان يجب أن يبدأ من الداخل ، وذلك بتغيير الملف الخاص به . وهنا نجد أن الله عز وجل يقول في كتابه العزيز :

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ .

فلكي يكون التغيير متكاملاً يجب أن يبدأ الإنسان به من الداخل ، فمهما كانت المساعدات الخارجية قوية وفعالة فلن تساعدك إلا إذا ساعدت أنت نفسك ، وذلك بالرجوع إلى الله سبحانه وتعالى ، ثم بتغيير معنى الإدراك الموجود في الملفات الداخلية ، وهنا يكون التغيير شاملاً ، فعندما تغير إدراكك تغير معنى الأشياء بالنسبة لك ، وتغير الملفات الداخلية ، وتغير حياتك بإذن الله كما تريدها أن تكون .



الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية

عندما أركز على أي
شيء أشعر بصداع
شديد



هل سمعت أحداً يقول: عندما أستيقظ من النوم في الصباح أشعر بإجهاد أو تكاسل شديد، ولكي أنشط يجب أن أشرب فنجاناً من القهوة؟ أو شخصاً آخر يقول: لو شربت كوباً من الحليب الساخن أشعر بمغص؟ أو شخصاً آخر يقول: دائماً في شهر يوليو أصاب بحساسية شديدة في الأنف والحلق تستمر معي طوال فصل الصيف!

للأسف الشديد معظم الناس لا يعرفون أنهم باستخدامهم هذه الكلمات والأساليب يكونون استراتيجيات عقلية سلبية بدون أن يشعروا؛ فتتكون هذه الاستراتيجيات وتخزن بعمق في العقل الباطن وتسبب لهم الشعور والأحاسيس السلبية. إن الاستراتيجية هي متتالية من أفكار محددة وتصورات داخلية وخارجية لتجارب معينة تؤدي إلى نتيجة محددة، فالشخص الذي يقول إنه يصاب بالصداع عندما يستيقظ في الصباح إنما يستخدم متتالية من الأفكار والتصورات الداخلية التي بدورها سببت له الصداع.



أتذكر في وقت كنت فيه في لويزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت أحاضر في فندق هيلتون لافاييت عن فلسفة النجاح، وهناك اقترب مني رجل في العقد الخامس من عمره



وكان واضحًا أنه مصاب بالإنفلونزا وقال لي: في كل سنة يا دكتور وفي شهر أغسطس بالذات أصاب بإنفلونزا حادة تستمر معي طوال الشهر. فسألته: منذ متى وأنت مصاب بهذه الحالة؟ فقال: منذ أكثر من عشر سنوات. فسألته: هل كنت قبل ذلك الوقت في صحة جيدة؟ أجب: نعم. فسألته: هل تتذكر كيف حدث ذلك؟ فقال: لا، ولكن عمومًا عندما أعرق بسبب الرطوبة العالية أصاب ببرد شديد وبعدها مباشرة أصاب بالإنفلونزا.

والآن دعنا نراجع معًا ما قاله هذا الرجل:

- 1 - في كل سنة (هنا هو وضع الزمان مستمرًا).
- 2 - في شهر أغسطس (هنا هو وضع يصور تحديدًا للوقت الذي يصاب فيه، وهذا التحديد مستمر في الزمن ويحدث كل سنة).
- 3 - أصاب بإنفلونزا (هنا هو حدد نوع المرض الذي يصاب به فأصبح المرض مرتبطًا بالشهر والزمن).
- 4 - عندما تكون الرطوبة عالية أعرق وأصاب ببرد شديد (هنا هو ما حدد السبب والنتيجة).
- 5 - بعدها مباشرة أصاب بالإنفلونزا (هنا هو وضع النتيجة النهائية والواقع الذي يعيش فيه سنويًا).

إن ما استخدمه هذا الرجل ليس إلا عدة أفكار متتالية محددة مرتبطة بالزمان والمكان ومدعمة باعتقاد وتوقع حتى أصبحت حقيقة وواقعًا به وينتظره كل عام في نفس الوقت.. هذه هي الاستراتيجية العقلية.

وفي الواقع أن كل حياتنا وتصرفاتنا ليست إلا استراتيجيات عقلية نعيش بها في أي مكان أو زمان، فعندنا استراتيجية للنوم نستخدمها لننام أو نستمر مستيقظين، واستراتيجية للتعامل مع الناس سواء كانوا أقارب أو زملاء أو غرباء عنا، واستراتيجية للأكل وتناول الطعام، فهناك من يأكل بسرعة وهناك من يأكل ببطء، وهناك من يأكل وهو فعلاً جوعان وآخر يأكل وهو غير جوعان، إنه يأكل لأنه جوعان شعورًا لكي يشعر بالسعادة والبهجة.



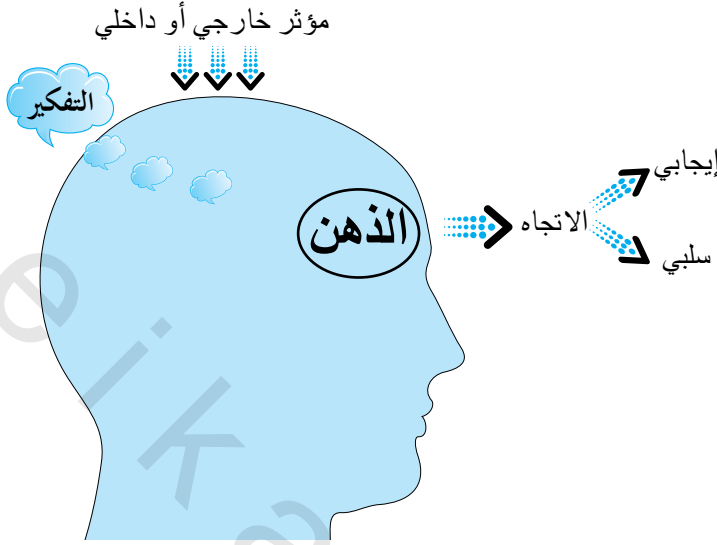
والآن دعني أسألك:

- ما استراتيجيتك في النوم؟
- ما استراتيجيتك في التعامل مع شخص تحبه، وفي التعامل مع شخص لا تحبه؟
- ما استراتيجيتك في التعامل مع التحديات والمؤثرات الخارجية؟
- وما استراتيجيتك الروحانية والصحية؟

«كما ترى أن كل شيء في الحياة يتكون من استراتيجيات تتكون من أفكار محددة ومتتالية يؤدي إلى نتيجة يستخدمها الإنسان في حياته».



الفكر يؤثر على الذهن



العقل البشري يعمل بالاتجاهات . . بمعنى أن أي فكرة تفكر فيها يأخذها العقل ويسير في اتجاهها ويبحث في مخازن الذاكرة عن كل الملفات التي تساعدك وتدعمك في هذا الاتجاه ، تساعدك على النجاح فيه سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً . فأى شيء تفكر فيه يصبح اتجاهًا للعقل وسيفعل ما يستطيع لكي يساعدك على النجاح فيه ، ومن المهم أن تعرف أن أي شيء تدركه وتفكر فيه يجعل الذهن منتبهاً لهذه المعلومة في الحال ، فيقوم بفعل الآتي:

- 1 - الانتباه للمعلومة والفكرة والتعرف عليها .
- 2 - فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات مخازن الذاكرة .
- 3 - تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة .
- 4 - البحث في كل ملفات ذاكرتك عن المعلومات التي تدعمك وتقوي رأيك .
- 5 - إلغاء أي معلومات أخرى لا تمت للفكرة بصلة لكي يساعدك على التركيز على هذه الفكرة فقط وذلك؛ لأن العقل البشري لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين .



فلو أن فكرتك سلبية عن عملك أو زوجتك
أو زوجك فسيلغي العقل كل شيء آخر عن
هذا الشخص أو هذه المهنة لكي يستطيع
الذهن التركيز على هذه المعلومة فقط، ثم
يدعمها ويقويها من كل الملفات المشابهة
الموجودة في مخازن الذاكرة.



وهناك قصة طريفة وحقيقية حدثت في مونتريال نُشرت في الصحف على أنها خبر اجتماعي وأيضاً فكاهي. في عيد ميلاد زواجهما الخامس والعشرين قال مايكل لزوجته ساندرا: دعينا نحتفل بهذه المناسبة السعيدة بتناول العشاء في الخارج اليوم. فردت عليه ساندرا: أنت دائماً تنسى المواعيد ولا تهتم إلا بعملك ومهما كانت المناسبات فأنت دائماً متأخر في مواعيدك. فرد مايكل قائلاً: هذا كان في الماضي، ولكن هذه مناسبة أخرى ومهمة بالنسبة لي، وسأثبت لك ذلك عندما أعود من العمل الساعة السادسة تماماً. فقالت ساندرا: أنا مستعدة أصدقك وسأذهب للكوافير وأكون جاهزة الساعة السادسة تماماً. وبالفعل كانت ساندرا لابسة أفضل فساتينها، وانتظرت مايكل كما وعدھا. ومر الوقت وكانت الساعة السادسة وعشر دقائق وبدأت ساندرا تتأثر ببعض الشيء ولكنها قالت في نفسها: من الممكن أن يكون التأخير بسبب خارج عن إرادته. ومرت نصف ساعة ولم يُعد مايكل للمنزل وأحاسيس ساندرا تتصاعد سلبياً، ومرت ساعة ولم يحضر مايكل ثم ساعتان ولم يُعد مايكل ولا حتى اتصل بها لكي يعتذر عن التأخير. وقررت ساندرا أن تلقنه درساً لا ينساه في حياته، فقامت بغلاق جميع الأبواب من الداخل، وقامت بتشغيل جهاز الإنذار وأبلغت الشرطة أن هناك شخصاً يحاول الاعتداء عليها وأعطتهم العنوان، وبسرعة حضرت الشرطة وانتظروا حتى جاء مايكل في الثامنة والنصف وعندما حاول فتح الباب هجم عليه رجال الشرطة وقبضوا عليه وهو في دهشة كادت أن تصيبه بسكتة قلبية، وأخذ يصيح: هذا بيتي وهنا تقيم زوجتي. وطلب من رجال الشرطة أن يطرقوا الباب ويسألوا ساندرا لكي يتأكدوا من أن هناك سوء تفاهم، وبالفعل طرق رجال الشرطة الباب وفتحت ساندرا وهي هادئة تماماً وعندما رآها مايكل قال لها: ساندرا هناك سوء تفاهم، قولي لرجال الشرطة من أنا؟ وكانت ساندرا صامته تماماً فسألها رجال الشرطة: «سيدتي هل تعرفين هذا الرجل؟»



فردت ساندرا بهدوء وقالت: «لا لم أره في حياتي»!! ولم يصدق مايكل ما قالته زوجته وكان في ذهول وكأنه يحلم بحلم مزعج حتى بكى من الغضب والحزن ، وهنا قالت ساندرا لرجال الشرطة: «نعم هذا الرجل هو مايكل زوجي ، وهو لا يهتم بأي شيء إلا عمله فلا يحترم المواعيد ودائم التأخير والشكوى . واليوم هو عيد زواجنا الخامس والعشرين وقد وعدني أن يكون في المنزل لكي نحتفل بهذا اليوم في الساعة السادسة ، وذهبت أنا للكوافير وتعبت ولبست أفضل فساتيني ، ولكنه كالعادة لم يعبأ بأي شيء ولم يحترمني وتأخر كعادته ففكرت أن ألقنه درسًا لا ينساه مدى الحياة» . فضحك رجال الشرطة وتركوا مايكل وطلبوا إلى ساندرا أن تدفع مبلغ ألفي دولار غرامة إزعاج السلطات!!

هذا مثل بسيط عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر في ذهن الإنسان ، فلو كانت الفكرة تعبر عن الخوف فسيكون كل تركيز الذهن في التخلص من هذا الخوف ، وذلك بالهروب منه أو بمواجهته والقضاء عليه . ولو كانت الفكرة تعبر عن قلق فسيركز الذهن عليه ويبحث عن تدعيم للفكرة ويفتح العقل الملفات التي تساعد الإنسان على تدعيم رأيه ، وقد يكون ذلك السبب في زيادة حدة القلق أو في البحث عن الحل .

وتستطيع أن تقيس على ذلك في كل ركن من أركان الحياة . ففي الركن الروحاني لو كانت الفكرة هي قيام الليل للصلاة وصلاة الفجر في أوقاتها فستجد أن الذهن يركز على ذلك ويفتح كل الملفات التي تساعدك على تحقيق هذا الهدف . وأيضًا في الركن الصحي ، لو كانت الفكرة الملحة هي تحسين الصحة والوصول إلى الوزن المناسب وربطها بالسعادة فستجد أن تركيز الذهن ينشط ويفتح كل الملفات الخاصة بتحسين الصحة والوصول إلى الوزن المناسب ، ومع الفعل والإصرار والصبر يصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه . ومن ناحية أخرى لو أن الطالب يفكر في الخوف من الامتحانات واحتمال الرسوب سيساعده الذهن على البعد عن هذا المصدر الذي سيعتبره العقل خطرًا على حياته ، وبذلك يزيد قلق وتوتر الشخص وتتصاعد الأحاسيس السلبية لدرجة أن بعض الشباب لا يدخل الامتحان من شدة الخوف!!

والآن دعنا نستمر في رطلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي لنكتشف معًا أسرار قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الجسد.



الفكر يؤثر على الجسد



«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر».. هكذا بدأ دكتور هربرت سبنسر محاضراته في كلية الطب بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية، ولكي يثبت هذا المبدأ طلب إلى أحد الطلبة أن يقف أمام الجميع ويتنفس بعمق ثم يغمض عينيه، وفعل الطالب ثم بدأ دكتور سبنسر يتكلم بصوت هادئ وبطيء ويعطي تأكيدات للطالب قائلاً: «تخيل أن معك في يدك اليسرى ليمونة وأن في يدك اليمنى سكين حادة وأن أمامك طاولة»، وهز الطالب رأسه مؤكداً أنه فعل ذلك في داخله وأنه وضع في يده اليمنى السكين وفي اليسرى الليمونة. ثم طلب إليه دكتور سبنسر أن يتخيل أنه يضع الليمونة على الطاولة ويمسكها بيده اليسرى وباليمنى يمسك السكين ويقطع الليمونة نصفين، وفعل الطالب وأكد ذلك بهزة رأسه. ثم طلب منه دكتور سبنسر أن يترك السكين على الطاولة ويأخذ نصف الليمونة المقطوعة ويقربها من فمه ويشم رائحتها الحمضية وهو يقول له: «الآن قرب الليمونة من أنفك وشم بعمق الليمونة واشعر برائحتها الحمضية في جسمك وقربها من فمك وضعها في فمك واقضمها بأسنانك واشعر بطعمها الحمضي اللاذع المر في فمك وعصيرها يتساقط من فمك وينزل على شفتك السفلى والعصير يدخل في حلقك



ويجعلك تشعر وكأنك ستتقيأ...»، واستمر دكتور سبنسر في التأكيدات والإحياءات التي جعلت جسم الطالب يقشعر وتعبيرات وجهه جامدة ومشتمزة حتى تقيأ فعلياً! وهنا طلب منه دكتور سبنسر أن يفتح عينيه وأن يأخذ نفساً عميقاً ليخرج من الحالة، ثم سأله ماذا حدث له، فرد الطالب: كل كلمة كنت تقولها كنت أفكر فيها وأشعر بها بشدة في جسدي وكأن الموقف حقيقي فعلياً. وضحك الطالب وضحك الدكتور وباقي الطلبة، ثم شكر الدكتور الطالب ونظر إلى الجميع وكرر نفس الجملة التي بدأ بها المحاضرة:

«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر، فما تفكر فيه وتقله لنفسك يأخذه المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف، فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة.

وهناك بحث يقول: إنه في خلال الحرب العالمية الثانية أراد هتلر أن يعاقب ثلاثة من جنوده لأنهم لم ينفذوا الأوامر كما ينبغي، فطلب إلى المختصين أن يستخدموا معهم عقاباً نفسياً لا ينسونه أبداً، فوضعوا كل شخص بمفرده في غرفة صغيرة جداً وتركوا المياه تتساقط قطرة قطرة ببطء شديد وأخبروا كل واحد منهم على حدة أنه تنفس صنفاً من أصناف الغازات السامة وأنه لن يبقى على قيد الحياة أكثر من ست ساعات، ثم أغلقوا الأبواب عليهم وتركوهم على هذه الحالة بمفردهم لمدة ثلاث ساعات، بعدها فتحو الأبواب على كل منهم فكانت لهم المفاجأة الكبرى وهي أن اثنين من الجنود الثلاثة ماتا فعلياً، وأن الجندي الثالث كان في حالة خطيرة جداً وعلى وشك الموت! وكتب المختصون في أبحاثهم أن الجنود الثلاثة أخذوا المعلومات باعتقاد تام أنهم تنفسوا فعلاً سماً، فكان التركيز كله على ذلك فأرسل المخ الملفات الخاصة بذلك إلى الجسم والأعضاء الداخلية فزادت ضربات القلب وزادت حدة التنفس وزاد ضغط الدم وتصيب العرق على جبين الشخص وبدأ جسمه يرتعش بشدة والفكرة الملحة هي الموت فتذهب إلى الجسم فتزيد من التشنجات الجسمية الداخلية والخارجية فتعود الرسالة إلى المخ فتزداد الفكرة قوة، وتستمر هذه الدورة التي تسببت في الحالة التي وصل إليها الجنود. وكانت نتيجة هذا العمل رغم قسوته ونقده في الأوساط العلمية أن العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر.

وفي المستشفى الرئيسي بسان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية يعالجون المرضى بالضحك والأخبار الإيجابية، وكانت نتيجة هذه الطريقة من العلاج هي ارتفاع نسبة





الشفاء بدرجة تتعدى 35 % فعندما يفكر المريض في أفكار إيجابية ويبتسم ويتفاعل ويضحك ترتفع نسبة الأندورفين في جسمه مما يساعده على الشفاء، وهنا أيضًا إثبات أن العقل والجسد يؤثر كل منهما في الآخر.

والآن دعنا نجرب شيئاً معاً.. فكر في شخص تحبه ولم تره منذ فترة طويلة وتخيل أنه أمامك ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك. الآن فكر في شخص لا تحبه وتخيل أنه أمامك الآن، ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك. هل لاحظت الفرق في الحالتين؟

دعنا نجرب معاً شيئاً آخر:

فكر أن الساعة الثانية بعد منتصف الليل وأنت تشاهد التلفاز، وكان ما تشاهده هو فيلم رعب، وعندما كانت أعصابك مشدودة مع الأصوات التصويرية رن التليفون فجأة.. ترى ما الذي حدث لأفكارك وتعبيرات وجهك وتحركات جسمك؟ أعتقد أنك لاحظت الفرق. ولو فكرت أنك في محاضرة وأن المحاضر أخذ مسماراً ومر به بقوة ومرات متعددة على السبورة ستلاحظ القشعريرة في جسمك.

معنى ذلك أن ما تفكر فيه يركز عليه ذهنك، ويفتح من مخازن الذاكرة الملفات الخاصة به فيتأثر به جسمك في الحال، فلو كنت تفكر في شيء يخيفك فستشعر بذلك في جسمك، ولو فكرت في شيء يحبطك فستشعر بذلك في جسمك، وهذا عن التفكير وكيف أنه يؤثر على جسمك. ومن ناحية أخرى فإن وضع جسمك يؤثر على مخك ويجعله يفتح ملفاً من نفس نوع وضع الجسم، فلو كان وضع جسم الشخص وضع قوة وثقة يأخذ المخ ذلك الوضع ويفتح ملفات الثقة والقوة.

ومن المهم أن تعرف أن العقل عنده القدرة بإذن الله على علاج الجسم ومساعدته على التخلص من الآلام؛ لذلك من اليوم قرر فيم تفكر لأن ذلك سيؤثر على جسمك وطاقتك ومدى نشاطك أو عدمه وأيضاً ولاحظ أيضاً وضع جسمك؛ لأنه سيؤثر على ذهنك سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً.



الفكر يؤثر على الأحاسيس



كلما فكرت في هذه
التجربة شعرت
بالسعادة

في رحلتي للعالم العربي ركبت الطائرة من مونتريال في طريقي إلى البحرين وبعد أن جلست في مكاني وبدأت الطائرة في الصعود سمعنا صوت قائد الطائرة يأتينا عبر الميكروفون الخاص به، وبعد أن حيانا وشكرنا على استخدام شركة الطيران هذه، وصف لنا تفاصيل الرحلة، وأن الطائرة ستكون على ارتفاع 150000 قدم ودرجة حرارة 80 تحت الصفر، وأن السرعة ستكون 700 ميل في الساعة، وأن الطائرة ستكون معظم الوقت فوق المحيط، وأن طاقم الطائرة سيكون في خدمتكم لو اضطررنا إلى الهبوط، وأن هناك أجهزة للإنقاذ متوافرة للجميع، وأن هناك مخارج في كل مكان، ثم ختم كلمته قائلاً: أتمنى لكم رحلة هادئة وسعيدة، مع كل كلمة كان يقولها الكابتن كنت أنطق بالشهادتين وأستغفر الله سبحانه وتعالى وأقرأ شيئاً من القرآن، ووجدت إحدى المضيفات تتكلم مع زميلتها تقول لها: على فكرة يا حبيبتي في هذه المنطقة وقعت الطائرة المصرية!! ووجدت أحاسيسي تتصاعد، وأخذت السيدة التي كانت تجلس خلفي تبكي بحرقة من الخوف حتى اضطررت لأن استخدم معها أسلوب علاج الخوف المرضي حتى اطمأنت تمامًا والحمد





لله. وقررت أن أفتح التلفاز لتغيير أفكارى وتركيزي، وكانت المفاجأة هي أن الفيلم الذي كانوا يعرضونه على هذه الطائرة كان فيلم «تيتانيك» وهو عبارة عن سفينة ضخمة غرقت في المحيط!! وأحسست وكأنني في حلقة من حلقات الكاميرا الخفية! وحاولت النوم بعد ذلك ولم أستطع ولا حظت أن كل تركيزي أصبح سلبياً وأن أحاسيسي تجاه الكابتن والمضيفات كانت أيضاً سلبية، ووجدت أن أفكارى في تصاعد مما أثر على تعبيرات وجهي فكانت تعبيرات حادة تشبه دراكولا! وتحركات جسمي كانت متشنجة وكأنني على وشك الدخول لمباراة في الملاكمة مع ديناصور!! ووجدت ضربات قلبي تزداد قوة ومعدتي تصبح وتقلصات في بطني وأحسست بسخونة في صدري، وكنت أفكر كيف أن هذا الطيار وفريقه سببوا لي وللركاب كل هذه الأحاسيس السلبية!

وكما هي عادتي أخذت ورقة وقلماً وبدأت أكتب عن قوة الأفكار وكيف أنها تؤثر على الأحاسيس وكيف أن الأفكار من صنع الإنسان وأن العالم الخارجي لا يستطيع أن يؤثر في أي إنسان بدون إذنه الشخصي، فأنا الذي قررت أن أشعر بهذا الإحساس وكان عليّ أنا أن أتحكم في هذا الإحساس وليس العالم الخارجي وأن الأحاسيس لن تتغير من تلقاء نفسها بل عليّ أنا أن أقوم بتغيير أفكارى وتركيزى وفعلاً فعلت ذلك فوجدت أحاسيسي تتبع أفكارى وشكرت الله سبحانه وتعالى على هذه المعلومات ونمت بعد ذلك ولم أستيقظ إلا عند الوصول بسلامة الله.

والآن دعني أسألك:

- هل واجهت شيئاً مماثلاً لهذا الموقف في حياتك؟
- هل تشعر أحياناً بأحاسيس سلبية لمجرد التفكير في شيء حدث لك في الماضي؟
- وهل يحدث العكس.. أن تشعر بأحاسيس إيجابية عندما تفكر في شيء جعلك سعيداً من قبل؟
- هل توافق معي أن الأفكار تسبب الأحاسيس، وأن الأحاسيس لن تتغير إلا بتغيير الجذور الموجودة في الأفكار؟

أتذكر يوم كنت سألقي محاضرة بعنوان «من الخوف إلى الثقة ومن الثقة إلى القوة» وقررنا أنا والشركة المنظمة أن نقدم هذا البرنامج الفريد من نوعه على ظهر سفينة، فكانت



الفكرة رائعة وناجحة واستقطبت عددًا كبيرًا من المهتمين ، من بينهم أشخاص يخافون من الارتفاعات وآخرون يخافون من الماء ، فكنت واقفًا خارج السفينة أساعد الناس في تغيير هذا الاعتقاد وفي التخلص من الخوف ، وبدأنا الرحلة وقبل أن يقدمني أحد المنظمين قال للحاضرين: إن السفينة قد تواجه بعض الأمواج ، فلو شعر أي شخص بدوار وإحساس بالقيء فهذا دوار البحر فنرجو أن يطلب الحبوب الخاصة بذلك؛ لكي يستطيع التمتع بالبرنامج . ولم يتم كلماته حتى شعر معظم الحاضرين بدوار البحر وطلبوا الحبوب الخاصة بذلك والتي لم تؤثر تمامًا على بعض الناس . قررنا أن نعود ونكمل البرنامج في الفندق!!! وعندما سألني المنظم عما حدث هنأته على قوته وقدرته في إقناع الجميع بدوار البحر ، فضحك وهو يقول: «غير معقول!».

وهذا مثل آخر لقوة الأفكار وكيف أنها تؤثر على الذهن وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم والأحاسيس وتزداد حدة حتى تسيطر تمامًا على صاحبها.

والآن دعنا نقوم ببعض التدريبات معًا:

- أغمض عينيك ، تنفس بعمق وفكر في شخص تحبه وتخيل أنه يأتي من خلفك ويلمس كتفك اليمنى وأنت تنظر خلفك وتجده أمامك . لاحظ أحاسيسك . افتح عينيك وتنفس بعمق .
- الآن أغمض عينيك مرة أخرى وفكر في شخص لا تحب أن تراه على الإطلاق وتخيل أنه يأتي من خلفك ويلمس كتفك اليسرى فتنظر خلفك وتجده أمامك ولاحظ أحاسيسك ثم افتح عينيك وتنفس بعمق .
- الآن فكر في تجربة إيجابية من ماضيك وعشها وكأنها تحدث الآن ولاحظ أحاسيسك . ثم تنفس بعمق وفكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي البعيد وأثرت عليك سلباً في ذلك الوقت ولاحظ أحاسيسك .

كما ترى كل تجربة أثرت على أحاسيسك من نفس نوع أفكارك والملف الخاص به . إن الأحاسيس هي وقود الإنسان ، وهي رد الفعل الطبيعي لما يحدث بداخلنا من أفكار وملفات ذهنية ، ومن نعم الله سبحانه وتعالى علينا أن جعلنا نعرف معنى كل إحساس مهما كان ، سواء كان إحساساً إيجابياً كالحب والحنان والسعادة والهدوء والراحة



والاسترخاء... إلخ أو إحساساً سلبياً مثل الغضب والغيرة والكراهة... إلخ وأعطانا
الله سبحانه وتعالى القدرة على التحكم في أفكارنا، وقال لنا عز وجل في كتابه العزيز:

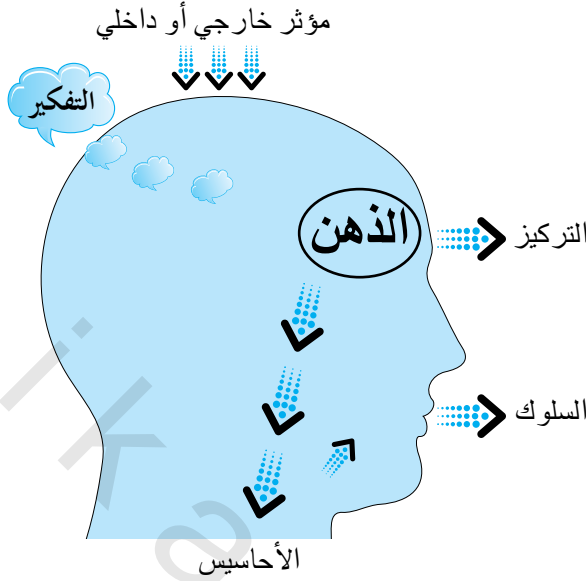
﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

وكلما درسنا العلوم الحديثة وجدنا قوة هذا المعنى لأن التغيير فعلاً إنما يكون من
الداخل، من الأفكار والملفات والصورة الذاتية والتقدير الذاتي، من القيم والاعتقادات
الراسخة المخزنة في العقل الباطن، كل ذلك داخلي وكذلك الأحاسيس والشعور والجذور،
كل ذلك سببه «الأفكار»، لذلك إذا أردت فعلاً أن تغير حياتك للأفضل وعندك الرغبة في
هذا التغيير، وقررت أن تبدأ فابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وتحكم فيها وسترى بنفسك
الفرق الكبير والتغيير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك.

ولنكمل رطبتنا معاً في رحلة قوة التفكير
الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونكتشف أسراراً
أكثر عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر في كافة
سلوكياتك.



الفكر يؤثر على السلوك



حتى الآن تكلمنا عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الذهن وتجعلك تركز على الشيء الذي تفكر فيه وهذا التركيز يسبب لك الأحاسيس ، والأحاسيس ستأخذك إلى السلوك ، وهنا تظهر على وجهك التعبيرات ويبدأ جسمك في التحرك لكي يدعم الكلام الذي سيخرج من فمك ، وكل ذلك سببه الأساسي هو الفكر .

وقد صنف العلماء السلوك إلى ثلاثة أصناف مختلفة ، وقبل أن أقدم لك تفاصيل كل سلوك على حدة من المهم أن تعرف قاعدة في غاية الأهمية وهي :

«إن الشخص ليس سلوكه»

فالإنسان هو أفضل وأحسن مخلوق خلقه الله سبحانه وتعالى ، ولكنه تيرمج بأسلوب حياة وإدراك وقيم واعتقادات سببت له هذا السلوك ، لذلك فإن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية تحدث بدون تقييم أو أي تفكير منطقي ؛ لأننا عادة تعودنا عليها واكتسبناها من العالم الخارجي . لذلك لا تعمم الكلام ولا تقل : إن فلاناً سلبي أو : إن زوجتي سلبية





أو: إن ابني فاشل؛ لأن ما تصفه هو السلوك وليس الشخص نفسه. ومن ناحية أخرى لا تقل عن نفسك إنك محبط أو قلق أو خائف أو أي سلوك سلبي ولكن افصل بينك وبين سلوكياتك، فأنت لست خوفًا أو قلقًا أو توترًا، ولكن هناك مواقف تجعلك تفكر بالخوف أو القلق، وهي حالة لا تدل عليك كأحسن مخلوق عند الله سبحانه وتعالى.

بعد أن عرفنا أن سلوكياتنا لا تعبر عن حقيقتنا كأفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى ولكنها برمجة تَبَرَّمَجْنَا بها من العالم الخارجي حتى أصبحت تلقائية. الآن سأقدم لك تفاصيل كل سلوك على حدة.

1 السلوك العدواني أو الهجومي:

وهذا السلوك يتسم بالشراسة؛ لذلك يسميه بعض علماء النفس السلوك الشرس. يحدث هذا السلوك عند الشخص إذا أدرك أن هناك خطرًا يحيط به أو إذا وجد أن هناك من يمنع منه شيئاً يريد تحقيقه، ومن الممكن أن يكون سببه الخوف أو التقدير الذاتي الضعيف، أو عدم التحكم في المواقف بأسلوب آخر. وهنا يستخدم الشخص كلامًا حادًا وبصوت مرتفع غاضب وبتحركات جسم هجومية مثل قبضة اليد أو الإشارة باليد أو الأصابع وأيضًا تعبيرات على الوجه مثل الضغط على الأسنان أو رفع الحواجب أو تركيز حاد بالعينين... إلخ، ويستخدم الشخص هذا السلوك العدواني لكي يتفادى تحمل المسؤولية ويفرض رأيه على الآخرين.

2 السلوك المطيع أو المستسلم:

هذا السلوك يستخدمه الشخص للأسباب الآتية:

- لكي يتفادى أي نزاع مع الآخرين.
- لكي لا يتحمل المسؤولية في مواجهة التحديات.
- لكي يتفادى النتائج السلبية التي قد يحصل عليها.
- لكي لا يجذب إليه الأنظار.

وترجع أسباب هذا السلوك إلى الخوف من المواجهة أو من النتائج التي قد تحدث، وأيضًا بسبب التقبل الاجتماعي الذي قد يكون مهمًا عند الشخص، لذلك فهو لا يريد أن يغضب الآخرين منه بل يريدهم أن يتقبلوه فيتنازل عن بعض حقوقه ولا يقول: «لا»



لأحد، وبذلك فهو يشعر بالراحة اللحظية في تفادي المشاكل، وأيضًا بسعادة في إرضاء الآخرين وتقبلهم له. ومن المحتمل أن يستغله بعض الناس استغلالاً قد يؤثر على حالته النفسية.

وعموماً نجد أن الشخص يتخذ هذا السلوك أسلوباً وطريقة يستخدمها ويتأقلم معها في الحياة. وقد يؤدي ذلك إلى شعوره بالإحباط والتعاسة وبأنه أقل من الآخرين؛ مما يجعله لا يثق في نفسه وفي قراراته. وفي بعض الحالات قد يصاب الشخص بمشاكل نفسية مثل ضعف التقدير الذاتي والشعور بالفشل والقلق وأيضًا الخوف المرضي وعدم الاتزان في الحياة.

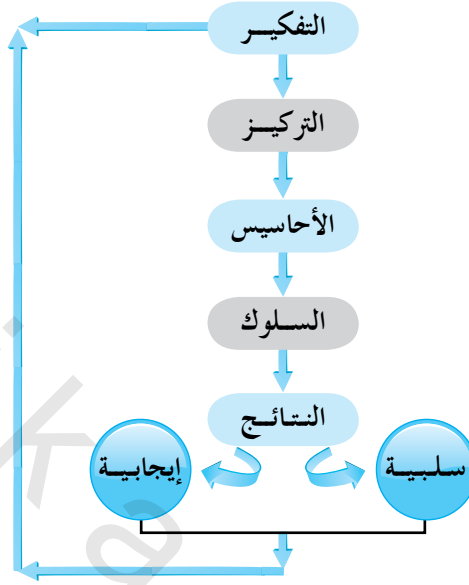
3 السلوك الحازم والواثق من نفسه:

هذا السلوك يختلف بين الرجل والمرأة حسب جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث قيل عنه: إن الرجل الذي يتسم بهذا السلوك يكون عنده القدرة على التحكم في الأمور والسيادة التامة على نفسه في معاملاته واتصاله بالآخرين. أما عن المرأة فقالوا: إن المرأة التي تتسم بهذا السلوك تكون متحكمة ومنتزعة ودكتاتورية وتريد أن تثبت لنفسها وللآخرين أنها قادرة على تحمل المسؤولية بقدرتها ومهارتها الشخصية.

أما عن التفسير الحقيقي للسلوك الحازم والواثق من نفسه حسب معهد «لامالي للأبحاث في نيويورك» فهو حماية المحيط الذاتي بأمانة وإخلاص حسب الاحتياجات والمتطلبات وبناء التوافق مع الآخرين واحترام آرائهم وأفكارهم، وهذا السلوك معروف بأنه مكتسب للجميع بالتساوي، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج سواء على الصعيد الشخصي أو المهني، ويبحث الشخص دائماً عن أساليب جديدة لكي يحسن من مهاراته وقدراته، ولكي يستطيع الاستمرارية في التفوق.



الفكر يؤثر على النتائج



الفكرة تؤثر على الذهن وتجعله يركز على المعنى، وبذلك يفتح لك المخ كل الملفات من نفس نوع الذاكرة، وذلك يؤثر على أحاسيسك فتكون مشتتة أو هادئة، حسب نوع الفكرة، والأحاسيس هي وقود السلوك الذي يستخدمه الإنسان في تحركات الجسم وتعبيرات الوجه والحديث، وذلك بسبب النتائج التي يحصل عليها الإنسان في هذا الوقت، ثم يأخذ المخ النتائج ويخزنها في الملف الخاص بها في مخازن الذاكرة، فتصبح الفكرة أقوى وأعمق، وتبدأ الدورة من جديد من الفكرة إلى التركيز إلى الأحاسيس إلى السلوك إلى النتائج وهكذا إلى الأبد. فإذا رأى الشخص أن النتائج التي يحصل عليها لا تساعد في التقدم في حياته بل وتسبب له متاعب نفسية ومادية، وأراد أن يحصل على نتائج أخرى إيجابية يجب عليه أولاً أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي وضعها في ذهنه وكررها أكثر من مرة حتى أصبحت اعتقاداً راسخاً. وهذا يذكرني بقصة الصديقين سمير ومنعم اللذين قابلتهما في إحدى جولاتي في العالم العربي:



بعد عشر سنوات من العمل والجهد في شركة من شركات التأمين قررت الإدارة دمج بعض الأقسام؛ وذلك للحد من المصروفات الضخمة التي أثرت على الشركة تأثيراً سلبياً وبسبب هذا الدمج كان لابد من التخلص من بعض الموظفين وكان من بين الذين وقع عليهم الاختيار سمير ومنعم وذلك بسبب مبيعاتهما المنخفضة، وكانت الصدمة عنيفة للصديقين اللذين كانا يعتقدان أنهما من المتميزين في الشركة. وخرج الصديقان وهما في منتهى الدهشة مما حدث لهما، ولكن سرعان ما بدأ سمير يفكر في الحل وقاله لصديقه: تأكد أن الله سبحانه وتعالى لن يتركنا أبداً فالرزق بيده وحده فلا تخف يا منعم بل علينا من الغد أن نبحث عن عمل آخر، وكما وجدنا هذا العمل نستطيع بإذن الله أن نجد عملاً غيره. وكان صوت سمير مملوءاً بالأمل والثقة. ولكن كان منعم منهزماً تماماً ورد على صديقه قائلاً: أنت دائماً تحلم يا سمير كيف نجد عملاً آخر الآن؟ ألا تنظر حولك؟ لا يوجد وظائف خالية والمنافسة على الوظائف قوية جداً أعتقد أننا لن نجد شيئاً ومن الأحسن أن نسافر لأي بلد آخر. ورجع الصديقان كل منهما إلى منزله. وفي اليوم التالي بدأ سمير في البحث عن عمل ولم يجد ولكنه لم ييأس أبداً ومر عليه أسبوع وهو يسمع نفس الجملة: لا يوجد وظائف خالية.. أو اترك لنا سيرتك الذاتية وسوف نتصل بك لو جد جديد!!! وقرر سمير أن يقبل بأي عمل في أي تخصص آخر مادام هذا العمل لا يغضب الله سبحانه وتعالى. وبالفعل وجد عملاً كموظف بسيط في أحد البنوك، وكان في منتهى السعادة، وكان كل يوم ينقدم أكثر ويتعلم أكثر حتى حصل على وظيفة أعلى براتب أعلى واستمر سمير في الكفاح متوكلاً على الله سبحانه وتعالى حتى أصبح مديراً للفرع.

ومن ناحية أخرى لم يحاول منعم أن يبحث عن عمل وكان يعيش في الماضي وما حدث له وكان دائم الشكوى ويكرر نفس الجملة: «لقد طردوني ظلماً!!!» وكانت حالته النفسية تسوء يوماً بعد يوم حتى أصيب باكتئاب حاد مما سبب له شعوراً بالوحدة والضياع لدرجة أنه حاول الانتحار أكثر من مرة وأصبحت حياته عبارة عن سلسلة من الآلام والأمراض النفسية وأصبح عميلاً مستديماً عند الأطباء النفسيين والمستشفيات، وأصبح يخاف من كل شيء ويشك في كل الناس حتى أقرب الناس إليه، وكان يرفض أي تغيير حتى ولو كان بسيطاً فكان ينام لساعات طويلة وعندما يستيقظ من النوم يجلس أمام التلفاز بالساعات يشاهد أي شيء لكي لا يفكر في التغيير.





وهذا مثل بسيط عن قوة الفكر وكيف أن فكرة واحدة سواء كانت سلبية أو إيجابية تتسع وتنتشر من نفس نوعها وتفتح لك كل الملفات الخاصة بها منذ الولادة وحتى هذه اللحظة، وكيف أنها تجعل كل تركيزك يتجه إليها، وذلك يؤثر على أحاسيسك وسلوكياتك التي ستؤثر بدورها على نتائجك وتجعل الملف الخاص بها يزداد قوة وعمقاً في برمجتك الذاتية في العقل الباطن .

الفكرة لها القدرة على أن تجعل الطالب مجتهداً فيذاكر بجد ويسهر الليالي وينجح بتفوق ، أو تجعله لا يذاكر بل على العكس يكره الدراسة والمدرسين فلا يبذل أي مجهود لكي ينجح ، مما يؤدي إلى رسوبه في الامتحانات . والقصص في المجال الدراسي لا حد لها وكلها نجد جذورها في الأفكار .

وفي الحياة الزوجية نجد أن فكرة واحدة سلبية لها القدرة على أن تكون السبب في الطلاق وأيضاً لها القدرة على أن تجعل حياة الزوجين متزنة وسعيدة . والفكرة من الممكن أن تجعل الأم رائعة في تربية أولادها أو تجعلها تركز على السلبيات مما يسبب لها العصبية الزائدة والانهايار . وكذلك في كل الحرف والمهن مهما كانت إمكانات الإنسان ومهما كان عنده من المال أو العلاقات فإن أفكاره ستكون السبب في نتائجه وفي سعادته أو تعاسته .

ونجد المريض النفسي الذي يعيش حياته في دوامة تحديات الماضي ولا يتحرك إلا ومعه حبوب الأعصاب ، ومن وقت لآخر يطلب من طبيبه أن يعطيه حبوباً أقوى لأن الأدوية التي يأخذها لم تعد فعالة ، ونجده دائم الشكوى من الأطباء وبأنهم لم يستطيعوا مساعدته وعلاجه فيبحث عن أي شيء أو أي شخص يساعده . ولكنه لا يفعل الشيء الأساسي الذي فيه خلاصه من هذه الدوائر المفرغة وهي تحمل مسؤولية حياته فيبدأ بتغيير نشاطاته اليومية ويتعلم من تحديات الماضي ويحدد أهدافه ويبدأ في تحقيقها فيشعر بالإنجاز وبتحقيق الذات وكل ذلك يحدث عندما يقرر الشخص أن يغير أفكاره السلبية إلى أفكار إيجابية .

وهناك حكمة صينية تقول: «لو فعلت الشيء نفسه فستحصل على نفس النتيجة» . . فالفاعل يسبب رد فعل من نفس نوعه وقد سمي ذلك الفيلسوف الإغريقي سقراط بـ «قانون السببية» ، فالبذور التي تزرعها تعطيك محصولاً من نفس النوع فلو زرعت بذور التفاح فستحصل بإذن الله على تفاح ولو زرعت بذور العنب فستحصل بإذن الله على عنب



وهكذا مع الأفكار لو زرعت في ذهنك بذور التفكير السلبي فسيكون محصولك ونتائجك سلبية، ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح فسيكون محصولك من النوع نفسه.

فأي فكرة تضعها في ذهنك ستتحوّل إلى التركيز ثم الأساسيس ثم السلوك ثم النتائج من النوع نفسه وسوف تستمر في الحصول على النتائج نفسها ولن يحدث التغيير إلا إذا اتخذت قراراً قاطعاً بتغيير الجذور التي بدأتها وهي الأفكار. كما قال الفيلسوف بلاتو: «غير أفكارك تغير حياتك».





الفكر وتأثيره على الصورة الذاتية

دكتور ماكسويل مولتز الإخصائي في جراحة التجميل والكاتب المعروف عالمياً في تخصصه عن الصورة الذاتية. كتب في كتابه «سيكو سيبرنتك Psycho Cybernetics» أن كل إنسان يرسم في داخله صورة عن نفسه في جميع أركان حياته، قص قصة عن الشابة «ناتالي» التي كانت تعاني من تشوه في أنفها فأصيبت بإحباط وخجل فابتعدت عن الناس وتركت المدرسة وأصبحت نعيسة جداً، مما جعل والدها يلجأ للدكتور مولتز لكي يجري لها جراحة تجميل في الوجه وبالفعل أجريت لها الجراحة بنجاح كبير وكان كل من يرى ناتالي يهنئها على التغيير ولكنها لم تكن سعيدة على الإطلاق ولم تر أي تغيير في وجهها. وعندما سألتها دكتور مولتز: هل ترين الفرق بين أنفك الآن وفي الماضي؟ ردت ناتالي: نعم أرى أن هناك فرقاً ولكني لا أشعر بهذا الفرق!

وكتب د. مولتز تعليقه على ذلك بأنه كان عليه أولاً أن يحدث تغييراً في الأفكار التي تسببت في الصورة الذاتية التي رسمتها ناتالي لنفسها في داخلها، ثم يقوم بعد ذلك بإجراء العملية الجراحية لكي يحدث التغيير الخارجي.

إن الصورة الذاتية تعتبر من أسباب التغيير أو عدمه، فنجد أن الشخص السمين الذي يريد أن ينقص وزنه بكل الطرق المتاحة لا ينجح في تحقيق هدفه لأنه يريد التغيير من الخارج بدون أن يحدث التغيير أولاً من داخله حتى يرى نفسه داخلياً وباعتقاد تام بالوزن الذي يريده. وأيضاً نجد المدخن الذي يريد أن يقلع عن التدخين يستخدم شتى الوسائل الموجودة في الأسواق، وقد ينجح لفترة، ولكنه عندما يواجه أي تحد من تحديات الحياة يعود مرة أخرى للتدخين، وذلك لأن صورته الذاتية التي رسمها عن نفسه في داخله بأنه مدخن لم تتغير.



في عيادتي في مونتريال قابلت سيدة في الثلاثينيات من عمرها، متزوجة وعندها أربعة أطفال، وكانت تدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميًا حتى أصيبت بجلطة ولكن الله عز وجل أنقذها فلم يحدث شيء يذكر، فكانت الجلطة مجرد إنذار لها من الله عز وجل لكي تبتعد عن هذه العادة السيئة، وبالفعل ابتعدت تمامًا لمدة ستة أشهر ولكنها عادت للتدخين مرة أخرى بسبب انفصالها عن زوجها، ومنذ ذلك الحين وهي تدخن بشراهة، وحاولت أشياء وأساليب عديدة ولكنها لم تحقق هدفها في الإقلاع عن التدخين. وفي عيادتي بمونتريال دار بيني وبينها هذا الحديث:

سألتها: «هل التدخين مهم بالنسبة لك؟» قالت: «نعم، لأنه عادة تعودت عليها منذ أن كان عمري خمسة عشر عامًا وأنا الآن عمري خمسة وثلاثون عامًا، فأصبح التدخين جزءًا من حياتي. ثم قالت: وأحيانًا أشعر بأنها تريحني وتساعدني على تغيير تركيزي فلا أفكر في المشاكل التي تحيط بي من كل جانب وكأن السيجارة هي صديقي الذي أستخدمه في الهروب من نفسي!!!!» ثم سألتها: «هل تعتقدين أنك قادرة على الإقلاع عن التدخين؟» فأجابت بسرعة: «حاولت كثيرًا ولم أنجح، والآن لا أعتقد أنني قادرة على ذلك». وسألتها: «لو حدث أنك أقلعت فعلاً عن التدخين، هل ترين نفسك بدون السيجارة؟» أجابت: «لا على الإطلاق فأنا أرى نفسي مدخنة منذ أكثر من عشرين عامًا ولا أعرف كيف كنت قبل ذلك!!!!». وسألتها: «هل تدخين أمام أولادك؟» فردت بسرعة: «طبعًا لا. وأضاف: لا أريد أن يدخن أولادي ولا أريد أن أكون السبب في ذلك، وكلما فكرت في هذا الأمر شعرت بألم شديد في صدري. وأيضًا لا أدخن أمام والدي أو إخوتي وأخواتي ولا في الطيارات أو الأماكن الممنوع فيها التدخين».

واستمرت أسئلة التقييم لمعرفة روتينها في التدخين بالنسبة للوقت والمكان والأحاسيس ونسبة اعتقادها وصورتها الذاتية وتقديرها الذاتي والأوقات وأيضًا الأشياء التي تمنعها عن التدخين... إلخ، وكان علينا في البداية أن نحدث تغييرًا في الاعتقاد ثم في الصورة الذاتية وربط الألم بالتدخين في العقل الباطن، وبعد ذلك الإنجاز التدريجي وتغيير العادة بشيء آخر مهم بالنسبة لها. وبفضل الله سبحانه وتعالى ابتعدت تمامًا عن التدخين.

كما ترى.. الصورة الذاتية قد تكون من أهم أسباب النجاح أو الفشل، وأيضًا السعادة أو التعاسة، وهناك مؤثرات قوية تؤثر على الصورة الذاتية، ومن هذه المؤثرات وسائل





الإعلام، فقد نجد في إحدى الفضائيات برامج عروض الأزياء وكيف أن العارضات يمتلكن أجساماً نحيفة تجعل بعض الفتيات يردن أن يكون عندهن نفس الجسم فيضعن أنفسهن في ريجيم قاسٍ حتى يصاب بعضهن بمرض الأناريكسيا، وهو الخوف من الطعام حتى لا يزداد وزنهن.

وهناك حكمة إفريقية نقول: «لو أن العدو الداخلي ليس له وجود فالعدو الخارجي لا يستطيع إيذاءك». بمعنى أن أكبر عدو للإنسان هو نفسه كما قال أرسطو: «مشاكلي مع نفسي تتعدى بمراحل مشاكلي مع أي مخلوق آخر». وكل ذلك سببه الأول والأخير هو الأفكار التي كانت السبب في الصورة الذاتية.



الفكر وتأثيره على التقدير الذاتي

كتبت دكتورة كارولين ميس في كتابها «لماذا يمرض الناس؟ ولماذا لا يعالجون؟»: «التقدير الذاتي قد يكون من الأسباب الرئيسية في تعاسة أو سعادة الإنسان لأنه يتعامل مع الشعور والأحاسيس وإذا كان الشخص متقبلاً نفسه ويقدر نفسه أم لا». قال دكتور ناتانين براندين الدكتور في علم النفس التحليلي ومن المختصين في علاج التقدير الذاتي: «التقدير الذاتي الضعيف هو السبب الأساسي وراء الإدمان ومعظم السلوكيات السلبية».

التقدير الذاتي الضعيف يحدث للإنسان لأسباب متعددة، من أخطرها عدم الشعور بالحب والحنان، فعندما يشعر الإنسان بأنه غير محبوب يفقد التوازن ويبحث عن أي شيء يعوضه عن هذا الحب فمن المحتمل أن يهرب إلى المخدرات أو الخمر أو السلوكيات السلبية بأنواعها أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد غير إضاعة الوقت، أو البعد عن الناس أو النوم لساعات طويلة. وأيضاً شراء أشياء لا يحتاجها ولكنه يشعر بحب ذاتي في عملية الشراء نفسها. وعدم شعور الشخص بأنه محبوب يجعله يشعر بالوحدة كأنه منبوذ من الناس فيسبب له ذلك انعكاساً نفسياً يؤدي إلى عدم ثقته بنفسه أو بالآخرين.

وهذا يذكرني بقصة هزت كياني تماماً عندما كنت في زيارة لأحد البلاد في جولاتي حول العالم، أن سيدة في الأربعينيات من عمرها جاءت لمقابلتي وهي تبكي بحرقة وتشتكي من ابنتها التي تعاني من مشاكل نفسية ولا تهتم بنفسها أو دراستها وكل يوم تزداد سلوكياتها سوءاً. وسألت الأم: هل لها إخوة؟ قالت: نعم. أربعة أولاد. فسألتها: هل يوجد بينهم من يتصرف بنفس الطريقة؟ أجابت الأم: لا، فقط هي. وطلبت مني مقابلة هذه الفتاة التي تسبب لها مشاكل لا حصر لها منها انفصالها عن زوجها!!!

وطلبت مقابلة هذه الفتاة وعندما قابلتها كانت لا تتعدى السادسة عشرة من عمرها، هادئة جميلة، في وجهها حزن عميق، وقبل أن أسألها أي سؤال تكلمت هي وقالت: «لا أحد





يحبني لا أحد، بل كلهم يكرهونني ولا يريدونني معهم!!!» وبصوت هادئ سألتها: «من الذي لا يحبك بالتحديد؟» فقالت: «أمي؛ فعندما كنت صغيرة قالت لي بغضب: «أنا لا أحب البنات لبتك كنت ولداً»!!!!» «فشعرت بأنني وحيدة تماماً في هذه الدنيا فلو كانت أمي نفسها تقول لي ذلك فمن إذن يحبني؟» وقلت لها: «أنا أشعر تماماً بك». وسألتها: «كيف تقضين وقتك؟» قالت: «لا أفعل أي شيء محدد، ولماذا أفعل أي شيء أو أنجح فأنا لا أشعر بأي إنجاز في حياتي وإخوتي يضربونني، وهم يخرجون في أي وقت يريدون، أما أنا فممنوع عني الخروج أو الاشتراك في أي نادٍ أو أي نشاط». ثم قالت بحدة: «مادامت أمي أرادت أن أكون ولداً فأنا ألبس مثل الولد وأنكلم مثل الولد وأيضاً أصاحب الأولاد!!!» ثم قالت: «كانت أمي تعتقد أنني لا أستطيع الخروج ولكنها اكتشفت أنني أخرج في الليل عندما ينام الجميع». وقلت لها: «إنني أدخن أكثر من أربعين سيجارة يوميا وأيضاً أصبحت مدمنة مخدرات وأستطيع أن أحصل عليها في أي وقت وفي أي مكان أكون موجودة فيه!!!» ثم أضافت: «مادمت لا يحبني أحد ولا يريدني أحد فأنا حرة في أي شيء أفعله ولا يهمني أحد لأنني أكرههم جميعاً!!!!». وعندما علمت الأم بذلك قالت: «لا أتذكر أنني قلت ذلك، ولو حصل فعلاً فأنا لم أكن أقصد ما قلت، فأنا أحبها مثل إخوتها بل قد يكون أكثر!!!!».

وهذا مثال على التقدير الذاتي الضعيف الذي قد يكون سببه عدم الشعور بالحب والحنان، والذي قد يحدث من أقرب الناس إلينا بدون قصد.

ما التقدير الذاتي؟

هو إحساس الشخص عن نفسه، ورأيه في نفسه، وسماعته مع نفسه، وله ثلاثة جذور أساسية:

1 التقبل الذاتي:

أن يتقبل الإنسان نفسه كما هو، يتقبل شكله فلا يشعر بأن هناك جزءاً منه لا يحبه سواء كان جسمانياً أو شخصياً، ويتقبل عائلته فلا يشعر بأنه لا يحب عائلته أو يتمنى أن يكون من عائلة أخرى. وأيضاً تقبل وطنه، وهنا قد يسافر الشخص إلى الخارج لأنه لا يحب وطنه، ولا يشعر فيه بالانتماء، وقد يسبب له ذلك تقليد أهل العالم الخارجي وسلوكياتهم مما يجعله يشعر ببعض الراحة الوقتية، ولكن على المدى البعيد لن يعرف من هو حقيقة؛ لأنه لن



يستطيع أن يكون واحدًا من هذه النوعية من الناس ، ومن ناحية أخرى لا يحب وطنه!! وهذا من ضمن الأسباب التي تجعل الإنسان يشعر بالضيق مهما كان ناجحًا .

2 القيمة الذاتية:

وهنا يشعر الشخص بأن له قيمة وأنه عضو مهم في المجتمع وعنده القدرة على الإنتاج والتقدم والإنجاز ، وأن حياته لها معنى ، وأن ما يفعله مفيد ومهم ، وأنه يجد تقديرًا من الآخرين عن قيمته وقيمة ما يفعله . وهنا لو شعر الشخص بأنه لا يجد تقديرًا من العائلة أو من مدرسيه أو من مديره يشعر بعدم الاتزان والشعور بالتمرد والغضب والعصبية الزائدة أو بالبعد عن الجميع والهروب منهم ، ويجعله حساسًا لأي رأي يقال عنه لأنه يشعر بأنه أقل من الآخرين وأنه مهما عمل فلن يجد التقدير .

3 الحب الذاتي:

بمعنى أن يحب الشخص النعم التي أنعم الله سبحانه وتعالى عليه بها ، فمهما كان طوله أو لون جلده أو شكله فهو يحب كل جزء فيه كما هو . ومن الأسباب الأساسية في الحب الذاتي أو عدمه البرمجة الأولى التي تبرمج بها الطفل من الوالدين وحملها معه في حياته وفي اتصالاته مع العالم الخارجي . وكل هذا سببه الأساسي وجذوره الموجودة في العقل الباطن هو الفكرة التي بدأت بها ، ولكي يحدث تغيير في التقدير الذاتي يجب أن يحدث تغيير في الأفكار .



الفكر وتأثيره على الثقة بالنفس



الثقة بالنفس هي، الفعل مع الاعتقاد أنه مهما كانت التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية، ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية، فسيصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه. الثقة هي القوة الذاتية التي تدفع الإنسان إلى التقدم والنمو والتحسين المستمر، وبدون الثقة يعيش الإنسان في ظلال الآخرين ويشعر بالخوف من الفشل ومن المجهول، فلا يجرؤ على أي تغيير يجعله يخرج من حيز منطقة الراحة والأمان التي تعود عليها، فمن الممكن أن يكون الشخص تعيساً جداً في عمله ودائم الشكوى من رئيسه ومن عدم التقدم، ولكنه لا يجرؤ على التغيير لخوفه من الفشل!!! وقد نجد زوجة تعيسة جداً في زواجها ولا تحاول أن تحدث أي تغيير إيجابي في حياتها، سواء كان ذلك بتغيير أسلوب حياتها مع زوجها أو حتى الخروج المتكامل!!! وقد نجد الطالب يذاكر ويجتهد وفي يوم الامتحان يفكر في الفشل فيكون هذا هو السبب في ضياع ثقته ورسوبه في الامتحان. وأيضاً الرياضي الذي يفقد ثقته، لا يفوز لأن الفوز يحتاج لثقة بجانب التدريبات النفسية والذهنية والجسمانية.



ومن الممكن أن يكون الإنسان واثقًا في نفسه في شيء معين ولكنه يصادف تحديًا في حياته يجعله يعتقد أنه فاشل، وبذلك فهو يفتح في ذهنه ملفًا للفشل في هذا الشيء.



وفي جولة من جولاتي حول العالم كنت أنا وزوجتي نזור لويزيانا في الولايات المتحدة الأمريكية، وكنت أقدم برنامجًا عن القوة الذاتية والثقة في النفس، وبعد انتهاء البرنامج اجتمع حولي بعض المدربين وقالت لي سيدة في الثلاثينيات من عمرها: «دكتور إبراهيم، أنا عندي خوف من الزواج، فقد تزوجت مرتين وفشلت في زواجي وأنا أرفض أي شخص يتقدم لي لأنني لا أثق بأحد، ولا بنفسي وأعتقد أن زواجي سينتهي بالفشل!!

وقال شاب في العشرينيات من عمره: أنا كنت متميزًا جدًا في الدراسة، وكانت درجتي فوق التسعين بالمائة، ودخلت كلية الطب كما كنت أريد ولكن في الكلية رسبت في مادتين، ومنذ هذا الوقت فقدت الثقة بنفسي وأصبحت أخاف من الفشل بطريقة لم تكن تخطر لي ببال وأشعر بالضيق التام!!!

وقال رجل في الأربعينيات من عمره: «أنا كنت أملك مطعمًا صغيرًا، وكنت ناجحًا جدًا فقررت أن أتوسع وبالفعل اشتريت مكانًا أكبر وصرفت مبالغ طائلة في المكان الجديد وفي التسويق والإعلام، ولكن للأسف لم أحصل على النتائج التي كنت أتوقعها ولكني لم أياس وعملت ليل نهار، ولكن النتائج كانت كما هي بدون تحسن فلم أستطع دفع ديوني للبنوك فحجز عليّ البنك، وأخذ مني المطعم، والآن أعمل كموظف في مطعم متواضع جدًا وأملّي أن أفتتح مطعمًا آخر، ولكنني أشعر بضعف شديد في ثقتي بنفسي لذلك لم أتخذ أي خطوة إيجابية لتحقيق هدفي!!».

هذه القصص الثلاث تعطيك فكرة جيدة عن ضعف الثقة بالنفس، وكيف أن تحديات الحياة قد تؤثر على أفكار الإنسان وتجعله يفكر بطريقة سلبية تسبب له اعتقادًا سلبيًا عن نفسه وقدراته، وتجعله سجينًا في سجن أفكاره السلبية التي قد تؤثر على كل أركان حياته.

ومن ناحية أخرى نجد أن الأفكار الإيجابية تساعد على بناء الثقة بالنفس، مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعبًا.





وكان محمد علي كلاي، الملاكم الشهير، يقول ويكرر لنفسه دائماً: «أنا ملاكم رائع، مهما كانت الظروف أنا ملاكم رائع، أنا أفضل ملاكم في العالم». وعندما سئل في مقابلة تليفزيونية: لماذا يقول هذا الكلام ويكرره؟ أجاب:

«لأن ذلك يعطيني الثقة في نفسي، ويقوي عزيمتي ويجعل تركيزي على الفوز وحتى لو كانت هناك خسارة فسأتعلم منها وأتدرب بطريقة أفضل حتى أفوز». ثم قال: «الأفكار خطيرة جداً وقد تكون هي السبب في الخسارة أو المكسب لأنها جذور الثقة في النفس».

ونفس الشيء تكرر مع مايكل جونسون الأمريكي، لاعب السلة الشهير، عندما كان في حفل تكريم له قال: «من أهم أسباب نجاحي هو المهارات الذهنية، فأنا أضع الأفكار الإيجابية في ذهني وأربطها بأحاسيسي، وأتخيل نفسي وأنا متمكن وواثق بنفسي تحت أي ظرف من الظروف التي قد تقابلني، وبذلك فأنا أساعد ذهني على أن يساعدني في تحقيق أهدافي».

وأذكر في وقت كنت فيه في «كاب كود» بالولايات المتحدة الأمريكية لأدرس التنويم بالإيحاء الكلينيكي، وبعد الانتهاء من الدراسة التي كانت حوالي عشر ساعات يومياً لمدة عشرة أيام سمعت عن فتاة صغيرة عمرها تسع سنوات حصلت على جائزة أفضل بائعة في أمريكا لأنها باعت أربعين ألف علبة بسكويت في أقل من ستة أشهر وأنهم سيعرضون حفل التكريم وتوزيع الجوائز في التلفاز في الثامنة مساءً وطبعاً شاهدت البرنامج بأكمله وكنت مندهشاً من قوة ثقة هذه الفتاة الصغيرة في نفسها. وعندما سألتها المذيع بعد أن تسلمت جائزة أفضل بائعة في أمريكا: كيف استطعت أن تبيعي كل هذه الكمية الهائلة في فترة تعتبر قليلة؟ أجابت الفتاة: «والدي توفي وأنا عمري خمس سنوات وكنت أحبه جداً فشعرت بالوحدة الشديدة وأصبت باكتئاب حاد ولكن بفضل الله سبحانه وتعالى ثم بمساعدة أمي التي أحبتها جداً استطعت أن أغلب على نفسي، وعلمت أن والدتي مريضة بالسرطان وأن الأطباء قالوا: إنها لن تعيش أكثر من سنة واحدة فشعرت بالضياع التام، وكنت أعرف أن أمي لم تسافر إلى أي مكان في العالم، وأن حلم حياتها هو أن تزور بعض البلاد الأخرى، وعلمت أن هناك مسابقة في المبيعات والجائزة فيها عبارة عن عشرين ألف دولار وجولة حول العالم فقررت أن أربح هذه المنافسة مهما كانت التحديات، وذلك من أجل أمي الحبيبة. وتقدمت فعلاً ولكن أعضاء لجنة التقييم رفضوني لصغر سني وعدم خبرتي في المبيعات، ولكنني لم أئس وأصررت حتى لم يجدوا أمام إصراري غير الموافقة، وبالفعل بدأنا، وكانت خطتي أن أدق كل باب أراه أمامي وأقول للناس: أنا فتاة عندي تسع سنوات وأمي مصابة بالسرطان وقال الأطباء إنها لن تعيش أكثر من سنة، وحلم حياتها أن تسافر



حول العالم قبل أن تموت ، وأنا هنا أبيع علب البسكويت هذه لكي أربح الجائزة لكي تسافر أُمي». ثم أضافت الفتاة: «ثم أقترّب من العميل وأنظر في عينيه وأسأله بصوت حنون وبنّقة تامة بنفسي: كم علبة تريد حضرتك كي تساعدني على تحقيق حلم أُمي؟ وبذلك كنت أبيع بمعدل خمس علب في كل بيت أزوره».

وعندما انتهى البرنامج نظرت الفتاة مباشرة إلى الكاميرا لكي توجه رسالتها لجمهور المشاهدين وقالت: «لقد سمعتم قصتي وتعرفون أن كل ما أفعله لكي أساعد أُمي الحبيبة حتى تحقق حلمها فكم علبة تريدون؟!» وتحت دهشة الجميع استطاعت أن تنتهز هذه الفرصة وكسبت عطف الآلاف من المشاهدين الذين كانوا يشاهدون هذه الفتاة النابغة الوائقة بنفسها وباعت سبعين ألف علبة أخرى من البسكويت. وذلك يرجع إلى اعتقادها التام في هدفها وثقتها في نفسها أنها مهما كانت التحديات أو الظروف فستربح بإذن الله الجائزة.

وهذا مثل عن قوة الفكرة وكيف أنها تقوي جذور الثقة بالنفس. لذلك إذا أردت فعلاً أن تكون ثقتك في نفسك عالية وقوية ازرع الأفكار الإيجابية التي تغذي ذهنك وتجعل تركيزك الإيجابي يكون في ثقتك بنفسك مهما كانت الظروف أو التحديات، فيفتح لك المخ الملفات الخاصة بالثقة فتصبح أقوى وأعمق في مخازن الذاكرة في عقلك الباطن، مما يؤثر تأثيراً كبيراً في سلوكياتك ونتائجك.

والآن بعد أن قطعنا شوطاً كبيراً في رطلتنا ومررنا عبر محطات قوة الفكر وعرفنا أن الفكرة لها برمجة راسخة وأنها تصنع ملفات العقل وأنها تؤثر على الذهن وعلى الجسد وعلى الأساسيس وعلى السلوك وعلى النتائج، والفكر يؤثر على صورتك الذاتية وتقديرك الذاتي وأيضاً على ثقتك بنفسك، دعنا نستكمل رطلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونستمر في اكتشاف جذور السعادة أو التعاسة، والنجاح أو الفشل... قوة الفكر.



الفكر يؤثر على الحالة النفسية



أكثر من أي وقت آخر في تاريخ البشرية يعاني معظم الناس من أمراض نفسية فنجد بعض الناس يعاني من القلق والخوف من المستقبل أو من المجهول ، ونجد البعض الآخر يعاني من التوتر والإحباط ، ونجد آخرين يعانون من الوحدة مع أنهم يتمتعون بمزايا مادية وعائلية كبيرة ، ونجد الأمراض النفسية تنتشر حتى بين الشباب؛ مما أدى إلى ارتفاع نسبة الانتحار في العالم من 14 % في عام 1995 إلى 23 % عام 2005 حسب بحث معهد الدراسات النفسية والسيولوجية بنيوزيلاند ، ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها:

1 التقدم والنمو السريع:

نرى العالم اليوم يجري بسرعة لم نرها من قبل ، فكل شيء يتحرك بسرعة؛ نجد الآلات الإلكترونية السريعة والسيارات السريعة والطائرات السريعة والجراحات السريعة وحتى الأكلات السريعة البعيدة كل البعد عن الصحة ، بل أثبتت الإحصائيات أن بعض هذه الأكلات الغنية بالدهنيات والخالية من أي قيمة غذائية تذكر؛ تؤدي إلى



أمراض متعددة قد تصل إلى السرطان!!! مما سبب لبعض الناس عدم الاتزان والجري الدائم وكأنهم في سباق للبقاء وبعد عن الروحانيات والشعور بالضيق والإحباط والقلق وأيضاً الخوف بأنواعه كافة.

فمن أمثلة السرعة نجد شركة مثل بيتزا هت تركز على السرعة في تسويق منتجاتها وتقول للناس: اطلب بيتزا من أي نوع تريده وسنوصلها إلى محل إقامتك في خلال نصف ساعة، وإذا تأخرنا فسوف نمنحك بيتزا أخرى مثل التي طلبتها تماماً مجاناً!!!

ثم نرى شركة أخرى تدعى بيتزا إكسبرس تركز أيضاً على السرعة وتقول: اطلب البيتزا وستصلك في عشر دقائق، وإذا تأخرنا فسنمنحك الثانية مجاناً!!!!

وإذا نظرت حولك فستجد كل شيء يتحرك بسرعة كبيرة. وهذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة، ولكنها سبب من أسباب القلق والخوف والتوتر التي تؤثر تأثيراً كبيراً على الحالة النفسية.

2 التغيير:

السبب الثاني الذي يؤثر علينا جميعاً نفسياً هو التغيير السريع الذي نراه الآن. كل شيء يتغير بالسرعة نفسها التي يجري بها العالم!! فنجد قائد أو رائد السوق في الخمسينيات والستينيات في أي سلعة أو خدمة يظل الرائد لسنوات عديدة ولكن الآن تتراوح المدة من ساعة واحدة إلى ستة أشهر. فنجد الجديد في عالم السيارات والاحتياجات كافة، وفي ذلك بعض الإيجابيات، ولكنه من ناحية أخرى يجعل اتخاذ القرار في شراء أي شيء صعباً للغاية بسبب العروض الكثيرة المتوافرة في الأسواق. ومن الناحية المهنية فإن التغيير في الاحتياجات قد يؤدي إلى رفت بعض الموظفين الذين لا يتقنون استخدام المعدات الإلكترونية الجديدة.

فالتغيير والسرعة من أسباب خروج الناس عن منطقة راحتهم وأمنهم؛ مما يسبب لهم تهديداً في البقاء والاستمرارية؛ فيؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق والخوف؛ وفي أحيان كثيرة، الاكتئاب.

3 المنافسة:

المؤثر الثالث الذي يؤثر على الحالة النفسية للإنسان هو المنافسة القوية التي سببها التغيير والسرعة، وقد قامت جامعة هارفارد عام 1964 بإعداد بحث عن التغيير





والسرعة والمنافسة وكانت نتيجة البحث أن العالم سيشهد تغييراً كبيراً لم يره من قبل وبسرعة كبيرة وذلك سيؤدي إلى قوة المنافسة، وأضافت أنه إن لم يتحرك الناس بسرعة تتماشى مع السرعة التي يعيشها العالم، وبمرونة تامة تتماشى مع هذا التغيير الكبير وأيضاً بابتكار وتقديم كل ما هو جديد يختلف عن المنافسة، فستكون النتيجة كالتالي:

على الصعيد المهني ستواجه الشركات أو المؤسسات أو حتى البلاد، مشاكل مادية خطيرة قد تؤدي إلى الإفلاس.

وعلى الصعيد الشخصي ستؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب الحاد وأيضاً الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والجلطة وأمراض القلب!

4 حالة المزاج المنخفض:

وهي حالة نفسية تحدث لنا جميعاً من وقت لآخر، وتكون السبب في فقدان الحماس لفعل أي شيء حتى كان بسيطاً!! وتجعل الشخص يشعر وكأن ما يفعله ليس له معنى.

وحالة المزاج المنخفض قد تكون سبباً أساسياً في ضياع فرص كثيرة من الإنسان بل قد تكون السبب في طرده من العمل أو في بعض حالات الطلاق. فعندما يشعر الإنسان، بهذه الحالة يبتعد عن الناس، وقد يتصرف بعصبية زائدة. ولكي يخرج بعض الناس من هذه الحالة تجدهم يتجهون إلى فعل أي شيء مثل الأكل حتى لو كان غير جوعان، أو إلى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة لكي يغير اتجاه تركيزه لا يفكر في أي شيء، أو أن يدخل أو يشرب الخمر أو المخدرات. هذه الحالة قد تبدو بسيطة ولكن أثرها قد يؤدي إلى نتائج سلبية كثيرة وزيادة قوة الملفات الذهنية المخزنة في العقل الباطن.

ولو بحثنا عن أسباب كل هذه الحالات النفسية سواء كانت اكتئاباً أو قلقاً أو خوفاً أو توتراً أو إحباطاً. إلخ فسنجد أن جذور معظم الأمراض النفسية يحدث أولاً في العقل عن طريق الفكر والتفكير الذي قالت عنه الجامعات العالمية إنه يسبب أكثر من 75% من الأمراض النفسية.

5 حالة الطوارئ الداخلية:

كنت ضيفاً في برنامج تليفزيوني، وكان البرنامج على الهواء واتصلت سيدة وقالت إنها مدمنة لصنف من أصناف المياه الغازية لدرجة أنها تشرب منها يومياً ما لا يقل عن



عشر زجاجات!! وطلبت أن نساعدنا في إيجاد حل لمشكلتها التي تسببت في زيادة وزنها، وأيضاً في إصابتها بضغط الدم المرتفع. ولكي أساعدها بإذن الله دار بيننا هذا الحوار:

«منذ متى بدأت معك هذه الحالة؟ أجابت: «منذ ثلاث سنوات».

«ومتى تشعرين بقوة هذه الرغبة؟» قالت: «حسب حالتي النفسية فعندما أكون سعيدة أو تعيسة أو عندما أشاهد التلفاز أو لو كنت بمفردي أو مع أحد الأصدقاء وفي المناسبات وعند الأكل»، وأضافت: «كل وقت بالنسبة لي مناسب لكي أشرب مياهاً غازية!!»

«وسألتها كم نسبة رغبتك الآن في شرب المياه الغازية؟» فأجابت: «50%».

فطلبت منها أن تزيد هذه النسبة في ذهنها. فقالت: «زادت إلى 60%».

سألتها: «ماذا فعلت لكي تزداد النسبة عشرة في المائة بهذه السرعة؟» فقالت: «فكرت أنها مثلجة!!».

فطلبت منها أن تزيد النسبة مرة أخرى، فردت بعد خمس ثوان وقالت: «زادت إلى سبعين في المائة!!» فسألتها السؤال نفسه: «ماذا فعلتي؟» فقالت: «فكرت أن الجو حار جداً وأنها مثلجة».

وطلبت منها أن تستمر حتى تصل إلى 100 % وفعلت وقالت غاضبة: «لقد وصلت فعلاً إلى 100 %» وقبل أن تقول أي شيء قاطعتها بسؤالها: «ماذا فعلت لكي تصلي إلى هذه النسبة العالية في أقل من ثلاثين ثانية؟» فقالت: «أولاً فكرت أن الزجاجات مثلجة وأن الجو حار جداً ثم تخيلت نفسي بعد الغداء وأني أحتاج إليها وبذلك ارتفعت النسبة إلى 100 %!!!!» فقلت لها: «الآن ستزداد أكثر من 100 % . أريدك أن تفكري أن الطقس حار جداً وأنت في شدة التعرق وأنت تنظرين إلى الزجاجات المثلجة الشهية وكل تركيزك عليها، وأنت تتناولين الطعام وتشعرين بالعطش وتريدين فعلاً أن تشربي زجاجتك المفضلة، وأحاسيسك تتصاعد ورغبتك تتصاعد ولم يكن هناك غير هذه الزجاجات فقط»، ثم كررت: «هذه هي الزجاجات الأخيرة ومن المحتمل أن يأخذها شخص آخر فرغبتك اشتعلت تماماً». وهنا قاطعتني السيدة غاضبة وقالت: «هل ترى ماذا فعلت بي الآن كل تركيزي على الزجاجات وأريد واحدة الآن أكثر من أي شيء آخر في حياتي، وأنا لم أتصل بك لكي تزيد مشكلتي!!»!





وهنا شرحت لها أن الفكرة التي بدأت بالتفكير في الزجاجة أثرت على أحاسيسها، وبما أن الأحاسيس هي وقود الإنسان وبعدها فوراً يحدث السلوك رجع الإحساس إلى الأفكار فزاده قوة ومن الأفكار إلى الأحاسيس فزادت هي الأخرى قوة فرجعت مرة أخرى إلى الأفكار وهكذا من الأفكار إلى الأحاسيس ومن الأحاسيس إلى الأفكار حتى يصل الإنسان إلى قمة الرغبة فيحدث السلوك . وأنا أسمى هذه الحالة حالة الطوارئ الداخلية؛ لأن العالم الداخلي يصبح في حالة طوارئ عالية حتى يحصل الإنسان على ما يريد وإن لم يستطع الحصول على ما يريد فسوف يصاب بخيبة أمل وإحباط شديدين .

ثم قلت لها: «الآن سنبدأ في عمل العكس لكي نتخلصي من هذه العادة بإذن الله». وطلبت منها أن تفكر داخلياً وتنقص نسبة رغبتها في شرب الزجاجة . فردت قائلة: «فعلت ذلك ووصلت إلى 70 % وما فعلته لكي أصل إلى هذه النسبة هو أن الزجاجة ساخنة!!» فطلبت منها أن تستمر في التناقص فقالت: «أنا الآن في نسبة 50 % لأن الطقس بارد!!» وطلبت منها أن تستمر حتى تصل إلى صفر في المائة فسكتت للحظات ثم قالت: «وصلت إلى صفر في المائة؛ لأنني تخيلت الطقس بارداً جداً والزجاجة ساخنة جداً وأنا مملوءة تماماً من الطعام ولا أستطيع أن أضع أي شيء آخر في معدتي».

وهنا قلت لها: «والآن سنصل إلى ما بعد الصفر في المائة!!!».

وقلت: «الآن فكري في وقت كان فيه الطقس فعلاً بارداً». فردت وقالت: «فكرت». وأضفت: «وأن أمامك زجاجة مياه غازية ولكنها ساخنة جداً». فقالت: «أراها أمامي وهي ساخنة ولا أشعر بأي رغبة فيها وكأنها غير موجودة». فقلت: «تخيلي نفسك وأنت تتناولين الطعام وأنت أكلت كمية كبيرة من الطعام ولا تستطيعين أن تضعي أي شيء آخر في معدتك، وأنت لو أكلت أي شيء آخر فسوف تتقيئين كل الأكل الذي تناولته»، فقالت: «أعرف هذا الإحساس وأنا هناك الآن».

وهنا قلت لها: «الآن لا تتكلمي ولكن فقط فكري وركزي على ما أقول واشعري به. تخيلي نفسك وأنت تتناولين الطعام وأنت جوعانة جداً وعطشانة جداً وأنت أكلت كمية كبيرة من الأكلات الشهية حتى امتلأت تماماً والآن تشعرين بالعطش وأمامك زجاجة المفضلة خذنها في يدك واشعري بها وهي ساخنة جداً ولا حظي أن الطقس بارد جداً وأنت لا تجد فيها شهية على الإطلاق، ولكنك قررت الشرب على أية حال واشعري بطعمها



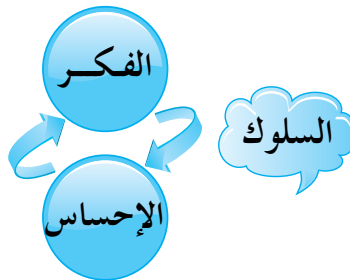
الساخن ، ووجدت أن رائحتها سيئة جداً وكأن بها عفونة فانظري بداخلها ستجدين بها ذبابة وأيضاً رجل صرصار في فمك والرائحة تزداد قوة من العفونة وشكل الذبابة وهي ميتة بداخلها ورجل الصرصار في فمك وتشعري بأنك أوشكت أن تتقيئي كل الطعام الذي تناولتيه». وهنا أغلقت الخط ثم بعدها اتصلت مرة أخرى وقالت: «لقد أغلقت الخط لأنني تقيأت الأكل فعلاً ولا أطيق أي شيء من هذه المياه الغازية».

هذا مثل صغير عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر في ذهنك وتركيزك وأحاسيسك ثم تعود مرة أخرى للفكرة فتزداد ويزداد التركيز قوة وتذهب إلى الأحاسيس فتزداد قوة هي الأخرى وكأنها قنبلة داخلية تشتعل وتزداد قوة حتى تخرج للعالم الخارجي فتكون العصبية أو البكاء أو الأكل أو الشرب أو التدخين أو أي سلوك مهما كان إيجابياً أو سلبياً يحدث أولاً في الأفكار ثم يأخذ دورته الداخلية حتى يخرج إلى العالم الخارجي وبذلك يصبح الملف الخاص به أعمق وأقوى من ذي قبل فيكون مبرمجاً بقوة في العقل الباطن .

كما ترى فإن الفكرة في منتهى القوة وقد تحدد مصير الإنسان في أركان حياته كافة سواء كانت للحياة الزوجية أو المهنية أو العائلية أو الاجتماعية أو المادية أو الصحية وحتى الروحانية.

لذلك لو أردت فعلاً أن تحدث تغييراً إيجابياً في حياتك وكنت جاداً في ذلك ورغبتك قوية وقررت قراراً قاطعاً أنك ستبدأ الآن ، وأنه مهما كانت التحديات فسوف تستمر حتى تحصل على هدفك . فابدأ بالخطوة الأولى وهي التوكل على الله سبحانه وتعالى وبذلك تحصل على الطاقة الروحانية اللازمة للتغيير ، ثم لاحظ أفكارك وغيرها إلى الأفكار التي تدعمك وتحملك وتجعل حالة الطوارئ الداخلية عندك تعمل لصالحك .

حالة الطوارئ الداخلية



الفكر يؤثر على الحالة الصحية



د. هـربرت سبنسر من جامعة هارفارد كتب في كتابه العلاج بالطاقة Energy Medicine أن العقل والجسد يكمل كل منهما الآخر، وأن أكثر من 90 % من الأمراض العضوية يرجع سببها إلى الفكر، وهذا يسمى (سيكو، سوماتك) Psycho-Somatic Disease f ومعنى (سيكو) هو العقل و(سومو) هو الجسد، والمقصود هنا أن العقل (سيكو) يفكر ويؤثر على الجسد (سومو).

وأن ما يفكر فيه العقل يؤثر على جميع أعضاء الجسم الخارجية من تعبيرات الوجه وتحركات الجسم، وأيضاً أعضاء الجسم الداخلية من زيادة ضربات القلب وارتفاع أو انخفاض درجة حرارة الجسم وطريقة التنفس وضغط الدم؛ مما يؤثر على الكبد والكلية والطحال والمعدة والرئة... إلخ.

وأضافت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986 في بحثها عن التحدث مع الذات أن أكثر من 75 % من الأمراض العضوية أساسها التحدث السلبي مع الذات، وهو ما يسميه علماء النفس «التمثيل الداخلي» ومعناه الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخلياً بما

في ذلك الأفكار وترتيبها في العقل ، وأن ذلك يسبب أمراضًا متعددة منها أمراض القلب والصداع والقرحة والجلطة وضغط الدم ويضعف الجهاز العصبي وجهاز المناعة وقد يصل أيضًا إلى السرطان!!!!

ومن ناحية أخرى نجد أحد علماء العلاج بالطاقة البشرية وهو «مانتاك شيا» يكتب في كتابه «الابتسامة الداخلية» Inner Smile أن الفكرة تؤثر على الحواس الخمس ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية ، وذلك يسبب عدم اتزان طاقة الإنسان؛ مما يؤدي إلى الأمراض بأنواعها كافة. وقال النبي محمد عليه الصلاة والسلام: «لا تتمارضوا فتمرضوا». وهذا يؤكد أن الفكر يسبب الأمراض وأنه لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض فسيصبح حقيقة ويسبب لنفسه الأمراض .

وعندما أرجع بالذاكرة لأيام الطفولة وأنا أشاهد فيلمًا من الأفلام العربية وأرى الأب غاضبًا جدًا بسبب تصرف ابنه الأكبر فيصرخ فيه ، وفجأة يضع يده على قلبه ويقع على الأرض وهو يصرخ ويقول: «قلبي ، قلبي...». ثم يغمى عليه وينقلونه إلى المستشفى ، وهناك تجرى له عملية جراحية في القلب ويموت!!! هل تتذكر تجارب كهذه؟

طبعًا كان هذا مجرد فيلم ، ولكن لو نظرنا إلى ما حدث نظرة علمية فسنجد أن الفكرة التي نضعها في ذهننا تتسع وتنتشر من نفس نوعها ، ويفتح المخ جميع الملفات التي تدعم رأينا فيؤثر ذلك على تعبيرات الوجه وتحركات الجسم وعلى كل عضو من أعضائنا الخارجية وأيضًا الداخلية .

فالفكرة لو كانت سلبية فإن عندها القدرة على أن تجعل القلب يدق بسرعة كبيرة وضغط الدم يرتفع ، والتنفس يزداد سرعة والجسد يرتعش ودرجة حرارة الجسم تتغير وتؤثر بشدة على الجهاز العصبي وجهاز المناعة وتجعل الشخص يشعر بالاختناق ويتصبب عرقًا ويتلعثم في الكلام... إلخ. كل ذلك قد يحدث بسبب فكرة واحدة. وإليك قصة حقيقية حدثت في عيادتي في مونتريال والتي تؤكد أن الفكرة تؤثر على الحالة الصحية للإنسان:

مايكل رجل في الأربعينيات من عمره يعمل مديرًا في شركة «لندن لايف» وهي شركة تأمين معروفة في كندا. وقال لي: إنه مصاب بالحساسية التي تسبب له مشاكل عديدة وتمنعه حتى من الذهاب إلى العمل ، وأن هذه الحساسية تصيبه فقط في فصل الصيف وبالتحديد في شهر يوليو من كل عام!!!





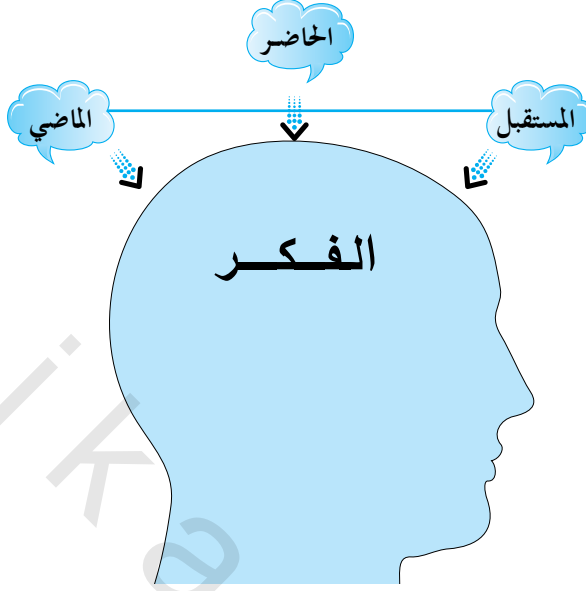
وسألت مايكل: «منذ متى بدأت تشعر بهذه الأعراض؟» فرد قائلاً: «منذ خمس سنوات بالتحديد». وسألته: «هل تعرف كيف بدأت تشعر بهذه الأعراض؟» فقال: «نعم منذ حوالي خمس سنوات كنت مع والدي في حديقة منزله وكنا في شهر يوليو وكان الطقس حاراً جداً بالنسبة لي وشعرت باحتقان ورشح وكحة بسيطة فقال لي والدي: يبدو أن عندك حساسية شهر يوليو!! وفكرت وقلت في نفسي يبدو أن والدي على حق وأني فعلاً مصاب بالحساسية، ومن يومها وأنا أصاب بالأعراض نفسها كل شهر يوليو، وذهبت لأطباء عدة والجميع أثبتوا لي أنني مصاب بهذه الحساسية!!!» فسألته: «أنت الآن عمرك اثنان وأربعون عاماً وتقول إنك أصبت بالحساسية منذ خمس سنوات أي عندما كان عمرك سبعة وثلاثين عاماً، إذن أنت كنت في صحة تامة كل هذه الأعوام سواء كانت في شهر يوليو أو أي شهر آخر، أليس كذلك؟» فرد مايكل قائلاً: «نعم هذا صحيح» فسألته: «إن لم تكن مع والدك في هذا الوقت وحدث ما حدث معه من حديث هل تعتقد أنك كنت ستفكر بأنك مريض بالحساسية؟» فرد مايكل: «لا أعرف ولكن يبدو لي أنني لن أفكر في الأمر بهذه الطريقة ويمر الشهر مثل غيره!!» فسألته: «ما هو رأيك؟» فقال: «يبدو أنني برمجت نفسي برأي والدي وربطت ما قاله بأحاسيسي وركزت عليه وصدقت هذا الوضع وكررت ذلك لنفسي بل وأكثر من ذلك أنا أتوقع مقدماً قبل أن يأتي شهر يوليو أنني سأصاب بالأعراض نفسها ويتحقق ذلك فتحول الوضع عندي إلى اعتقاد تام بأنني مصاب بشيء أنا الذي سببته نفسي!!!»

وبدأنا العلاج باستخدام التنويم بالإيحاء فاستخدمت نموذج الاسترجاع بالعمر وعلاج الذات الشابة، ثم تغيير الواقع فيما حدث ومساعدة العقل اللاواعي على فتح الملفات التي تثبت له أنه كان في صحة وقوة تامة كل هذه السنوات، وأعطيت التأكيدات والإيحاءات اللازمة لجهاز المناعة. وبفضل الله سبحانه وتعالى تم علاجه تماماً. وأصبح مايكل حريصاً جداً فيما يقوله لنفسه أو يسمعه من الآخرين، ولا يضع في ذهنه إلا الأفكار التي تساعد على النمو وخاصة المحافظة على صحته.

وهذه قصة قصيرة من واقع الحياة تؤكد الإحصائيات والأبحاث العلمية التي تؤكد أن الفكر يؤثر على الصحة سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً.



الفكر يتخطى الزمن



هل من الممكن أن تجلس في الماضي أو تحرك كرسيًا في الماضي؟ طبعًا لا... ولكن عندك القدرة أن تسبح بفكرك وذهنك إلى وقت ما سواء كان ذلك الوقت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل. عندك القدرة أن تفكر في شيء أو شخص أو تجربة حدثت في الماضي وأن تسترجع ذكرياتها وتعيشها وكأنها تحدث الآن، وأيضًا يمكنك أن تفكر في شيء لم يحدث بعد وأن تعيش أحداثه مقدمًا كما لو كان ذلك الشيء حقيقة فعلًا. ومن الممكن الاستفادة من ذلك إيجابيًا.

دعنا نعيش ذلك معًا ولنبدأ بالماضي:

فكر في تجربة سعيدة حدثت لك في الماضي، سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو المهنية أو الدراسية أو الاجتماعية أو الرياضية أو إنجاز أنجزته وشعرت فيه بالسعادة. الآن فكر في تجربة محددة وعشها بكل حواسك وكأنها تحدث الآن، تخيل كل شيء بالتفصيل وكأنك فعلًا هناك، وأنت تسبح بأفكارك فكر أين أنت؟ في أي مكان؟ في أي





موسم من مواسم السنة؟ ماذا تلبس؟ من معك؟ ماذا يقول لك؟ عش كل شيء، وأشعر بكل شيء، تمتع بالأحاسيس ثم عد للوقت الحاضر. لو نفذت معي هذا التدريب الصغير فستشعر بالسعادة كما لو كانت التجربة تحدث فعلاً الآن.

والآن تعال معي في رحلة للمستقبل:

فكر في هدف محدد تريد أن تحققه، فكر لماذا تريد أن تحققه؟ فكر متى تريد أن تحققه؟ فكر أن الوقت يمر وأنت ترى نفسك فعلاً بكل حواسك وأنت حققت هدفك، فكر في الفوائد التي تعود عليك لأنك حققت هدفك. والآن ارجع للوقت الحاضر. لو نفذت معي هذا التدريب الصغير لشعرت فعلاً بإحساس الإنجاز وبأنك حققت هدفك. هذا الأسلوب يسمى أسلوب الطباعة؛ حيث إنك تطبع التجربة في ذهنك فيفتح المخ جميع الملفات التي تساعدك على تحقيق هدفك.

كما ترى من الممكن أن نستخدم هذه القوة الرائعة ونحقق أشياء لم تكن تخطر لك على بال بما في ذلك علاج الأمراض النفسية كافة وأيضاً بعض الأمراض العضوية. ومن ناحية أخرى من الممكن أن يتخطى الفكر الزمن ويعيش الشخص تجربة سلبية حدثت له في الماضي ولم يتحرر منها أو يتعلم منها أي شيء وتسبب له أحاسيس سلبية تتراكم في كل مرة يفكر فيها الشخص في هذه التجربة. ونجد أن معظم المشاكل والتحديات قد حدثت في الماضي.

والآن دعنا نقوم بهذه التدريبات السهلة:

- فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي.
- عش التجربة وكأنها تحدث الآن.
- والآن تنفس بعمق وعد إلى الوقت الحالي.

كما ترى فمع أن التجربة حدثت فقط في الماضي لكن الفكر عنده القدرة أن يحضرها إلى الوقت الحاضر ويعيش أحداثها مما يسبب له الأحاسيس نفسها التي حدثت في وقتها. وهذا يذكرني بتجربة مرت بي وأنا في جولة حول العالم العربي حيث طلب أحد الحاضرين لأمنية كنت ألقياها عن «قوة التغيير» أن يقابلني لأن حياته أصبحت في منتهى التعاسة، وفعلاً بعد الانتهاء من الأمسية قابلته وقال: أنا إنسان ناجح في حياتي ومتزوج وعندي ثلاثة أولاد والحمد لله، ولكنني لا أستطيع أن أسامح والدي لأنه ضربني أمام الناس في



أول يوم من أيام عيد الفطر ، وشعرت بخوف شديد وضياح لم أعده من قبل في حياتي ومرت الأيام وكبرت ونجحت في عملي وتزوجت ولكني لا أستطيع أن أسامحه وكلما فكرت في هذه التجربة أشعر بالشعور نفسه الذي شعرت به في ذلك الوقت؛ مما سبب لي تعاسة كبيرة في حياتي، فلا أستطيع النوم من كثرة التفكير وأصبحت عصبياً جداً وأحياناً لا أذهب إلى العمل بسبب التفكير فيما حدث!! ثم قال: أنا الآن عمري تسعة وثلاثون عاماً ووالدي توفي برحمه الله لكني لم أسامحه، وأشعر بكل شيء كما لو كان الآن!!!

هذا مثل من قوة الفكر وكيف يستطيع أن يجعل الإنسان يعيش في تجربة سلبية حدثت له في الماضي كما لو كانت تحدث الآن .

وإليك مثالا آخر من الخوف من المستقبل:

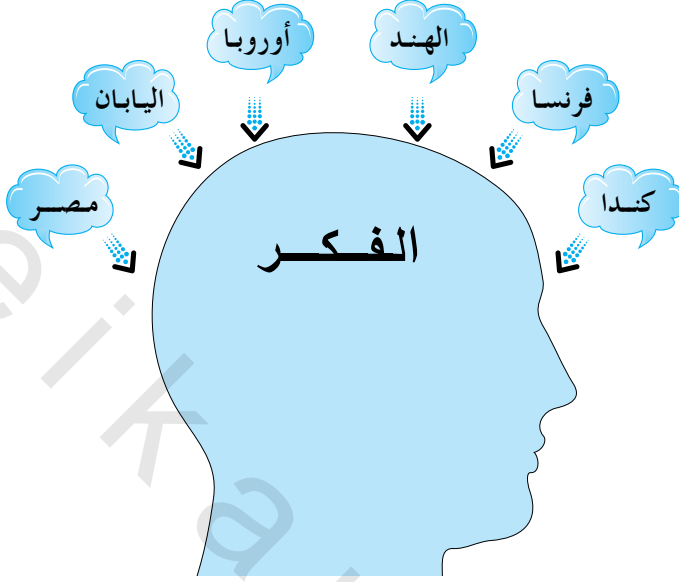
لي صديق في مونتريال يعمل في التجارة، واستطاع بفضل الله سبحانه وتعالى أن يكون ثروة كبيرة، وحالته الصحية جيدة ومتزوج وعنده ولد وبنتان، وكانت حياته تسير بطريقة طبيعية وكان سعيداً جداً بما حققه من نجاحات في حياته، وفي يوم قرر أن يستثمر كل ثروته في مشروع تجاري كبير يضم منتجاً وثلاثة مطاعم ومجمعاً كبيراً يحتوي على أكثر من مائتي محل من المحلات التي تحمل الماركات العالمية، وكان معه في هذا المشروع ثلاثة شركاء، وكان كل شيء يسير كما كان يريد حتى قرر الشركاء أن يلغوا التعاقد الذي كان بينهم لأسباب شخصية، وكان ذلك سبباً في أن خسر كل ثروته في هذا المشروع، وأصيب بسكتة قلبية حادة، ولكن بفضل الله عز وجل نجا منها بعد إجراء عملية استغرقت تسع ساعات. ومنذ هذا اليوم وهو يشعر بالضياح التام، ولم يعد يثق في أي إنسان، وبدأ يشك في زوجته وأولاده ويخاف من كل شيء ولا يخرج بمفرده لأنه يخاف من الناس، وأصبح يتخيل أشياء تخيفه أكثر، وأصبح يقضي معظم أوقاته في عيادات الأطباء والمستشفيات وأصبح محطماً تماماً.

وهذا مثل آخر من قوة الفكرة التي جعلت صاحبها يعيش في الماضي ثم يخاف من المستقبل حتى أصبحت حياته سلسلة من الآلام .

وكما ترى فإن الفكرة لها قوة جبارة قد تسبب السعادة إذا استخدمت إيجابياً وقد تسبب التعاسة لو استخدمت سلبياً لأنها قادرة على تخطي الزمن .



الفكر لا يعرف المسافات



أفكارك عندها القدرة على السفر إلى أي مكان دون أن تتأثر بالمسافات ، فيمكنك الآن أن تفكر في شخص في اليونان أو في أوروبا أو في كندا أو أي مكان على وجه الأرض يخطر ببالك وأنت في منزلك ، ويمكنك أن تفكر في تجربة حدثت لك في مطعم مع صديق ما وأحسست فيها بالسعادة وهذا المطعم يبعد عنك بمسافة مائة كيلو متر ولكي يحدث ذلك فكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان ، وأفكارك سوف تصل إلى هذا المكان بسرعة تتعدى سرعة الضوء .

وأذكر أن سيدة في الأربعينيات من عمرها ، متزوجة من رجل أعمال وعندها أربعة أولاد ، حضرت لمقابلتي في عيادتي في مونتريال للعلاج من حالة اكتئاب حادة أصابتها منذ عشر سنوات ولم تنجح معها الوسائل الطبية المعروفة ولا الأدوية الكيماوية ، وأنها بسبب مرضها تركت عملها كموظفة في شركة من شركات الأدوية في مونتريال ، وزاد وزنها خمسة عشر كيلو جراماً ، وزادت حالتها سوءاً لدرجة أن ابنتها الكبرى تأثرت جداً بها



وأصبحت تعاني هي الأخرى من الحالة نفسها وأولادها يتفادونها؛ لأنها أصبحت عصبية جداً، كما أن زوجها لم يعد يحتمل هذا الوضع وبدأ يتكلم معها عن الطلاق .

وسألتها: «قبل السنوات العشر التي أصبت فيها بالاكتئاب هل كانت حياتك عادية؟»

فقالت: «أفضل من عادية فكنت اجتماعية جداً وأيضاً رياضية وكنا أنا وزوجي نساfer كثيراً، وكنت سعيدة جداً ولا أعاني من أي مرض نفسي أو عضوي ، وتستطيع أن تقول إنني كنت أيضاً أمّاً مثالية لأولادي بشهادة الجميع» .

فسألتها: «هل تتذكرين تجربة معينة سببت لك هذه الحالة؟» .

فقالت: «نعم، في عيد زواجنا العشرين - حيث إنني تزوجت في سن صغيرة - قررنا أنا وزوجي أن نحتفل بهذه المناسبة السعيدة ونقضي عيد زواجنا العشرين في أكابولكو بالمكسيك، وفعلاً سافرنا وكانت إقامتنا في فندق من فنادق النجوم الخمسة يطل على البحر مباشرة ولا يبعد عن مكان التسوق إلا عدة أمتار، وكنت في منتهى السعادة، وقررنا أن نتناول العشاء في مطعم الفندق وطلبت أكلتي المفضلة وبعد الانتهاء من العشاء أحسست بألم حاد في معدتي لا أستطيع أن أتحملة، وطلب زوجي الطبيب المقيم في الفندق فحضر على الفور واكتشف أنني أصبت بتسمم وأنه يجب أن نذهب فوراً للمستشفى لكي يقوم بعمل غسيل للمعدة والعلاج المتكامل، ودون إضاعة أي وقت ذهبنا للمستشفى التي كانت على بعد نصف الساعة من الفندق، وكل هذا الوقت وأنا أتألم ألماً حادة لم أعد أحتملها فكنت أصرخ من شدة الألم حتى وصلنا للمستشفى، وهناك أجريت لي عملية غسيل المعدة ونصح الأطباء أن أظل في المستشفى حتى يتم العلاج، وبالفعل مكثت بالمستشفى سبعة أيام كاملة حتى أذن لي الأطباء بالخروج وكنت في حالة إعياء تامة وبدأت أنهار لأن العطلة انتهت وكان يجب علينا أن نعود إلى مونتريال، وكنت أبكي طوال الوقت وأندب حظي السيئ في كل ما حدث لي، ومنذ هذا الوقت بدأت أشعر بأحاسيس سلبية وبضيق في صدري وأحياناً لا أستطيع أن أتففس بسهولة. وفي مونتريال بدأت رحلة العذاب كما أسميها فكنت عميلة مستديمة لعيادات الأطباء النفسيين والمستشفيات وأي شخص مختص في أي شيء مثل التنويم بالإيحاء أو العلاج بالطاقة أو الإبر الصينية، ولكن للأسف الشديد لم أنجح في التخلص من التفكير فيما حدث لي وكلما مررنا من أمام شركة سياحية أو سمعت من يتكلم عن العطلة أو رأيت في التلفاز برنامجاً عن مناطق سياحية أو إعلاناً عن رحلات





سياحية أتذكر من جديد ما حدث لي، ومع الوقت كان كل تفكيري حول سوء حظي لما حدث لي وألوم نفسي ثم زوجي ثم أولادي ثم الفندق والمطعم وأي إنسان كان له علاقة بالموضوع». ثم أضافت: «وها أنا الآن أمامك أشعر بالضيق التام وبالفشل في حياتي وعلى وشك أن أخسر كل شيء».

وبدأنا العلاج بدنياميكية التكيف العصبي والذي يتكون من ثلاث مراحل، أولها: الانفصال اللاواعي عن التجربة فيعرف العقل اللاواعي أنها في مونتريال وليست في المكسيك ثم استخدام أسلوب يسمى تغيير إدراك الواقع في العقل الباطن، ثم الاتصال الواعي بالمكان الحالي ثم تنظيف تام لمراكز الطاقة من التخزين السلبي وأخيراً ربطها بما كانت عليه من حالة نفسية إيجابية وعادية. وفي خلال ستة أشهر رجعت بفضل الله سبحانه وتعالى إلى حالتها العادية.

وهذا مثل من الأمثلة التي نعيشها يومياً في حياتنا والتي تثبت أن الفكر لا يعرف المسافات وأن عنده القدرة أن يسافر إلى أي مكان مهما كان بعيداً وكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان وأفكارك ستأخذك إلى هناك في أسرع من لمح البصر.

وفي ذلك قال ويليام جيمس من جامعة هارفارد والذي يعتبر من رواد علم النفس الحديث:

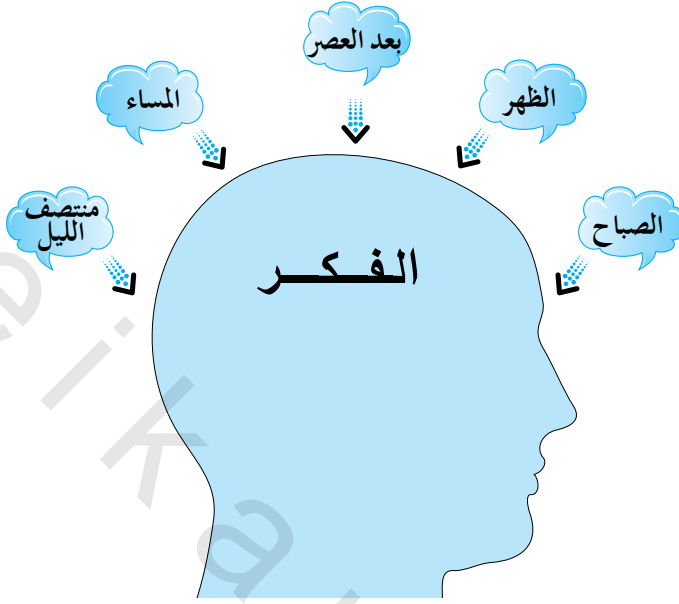
«يستطيع الإنسان أن يسافر بأفكاره إلى أي مكان في الكون بسرعة لم تكن تخطر له على بال، وتسبب له أساسيس ليس لها وجود إلا في ذهنه»



والآن دعنا نستمر في رحلتنا إلى قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي لنكتشف معاً المزيد عن قوة الفكر وكيف أنه لا يتأثر بالوقت؛ بل يستطيع أن ينشط في الصباح أو في الظهر أو في المساء أو حتى في ساعة متأخرة من الليل ويمنعك من التمتع بنوم هادئ أو يجعلك تنام براحة تامة وتستيقظ مملوءاً بالنشاط والحيوية.



الفكر لا يعرف الوقت



الفكرة لديها القدرة أن تنشط في أي وقت سواء كان ذلك في الليل - في ساعة متأخرة - أو في الصباح مع شروق الشمس أو أي وقت في المساء .

فمن الممكن أن تكون الساعة الآن الثانية ظهراً وأنت تفكر فيما حدث لك في الصباح مع شخص آخر . ومن الممكن أن يختلف زوج مع زوجه في الساعة الثامنة صباحاً قبل أن يذهب إلى عمله ويصل الخلاف بينهما إلى حد المشاجرة فيخرج الزوج من المنزل غاضباً ، ويظهر الغضب على تعبيرات وجهه وتحركات جسمه وطريقة تنفسه ويأخذ سيارته إلى العمل ، ويبدأ عمله كالمعتاد ويشترك في اجتماع ويناقش أفكار العمل ويمر الوقت حتى الساعة الثانية ظهراً ، وفجأة يفكر في زوجته وفيما حصل بينهما ويبدأ مع نفسه الحوار الداخلي فيسبح بأفكاره إلى الساعة الثامنة صباحاً؛ أي قبل خروجه من منزله ، ويشعر بالأحاسيس السلبية نفسها التي شعر بها في الصباح ، مع أنه في العمل والساعة الثانية ظهراً إلا أن أفكاره تخطت هذا الحاجز ورجعت بالذاكرة إلى وقت آخر!!! وذلك ما يسميه العلماء





«الوقت النفسي أو الساعة النفسية»، وهي الساعة التي يستطيع الإنسان أن يكون في وقت مختلف عن الوقت الحاضر. وقد تكون السبب في تعاسته أو سعادته.

والآن دعني أسألك:

هل مرت عليك تجارب من هذا النوع؟

هل حدث أنك استيقظت في الصباح وأنت في حالة نفسية جيدة، ثم حدث خلاف بينك وبين أحد أفراد العائلة، ثم خرجت لعملك أو دراستك، وهناك وجدت نفسك ترجع بفكرك للصباح، وتشعر بالأحاسيس نفسها مرة أخرى؟ أو حدث لك تحدّد مع رئيسك في العمل ثم عدت إلى منزلك وفي الليل لم تستطع أن تنام بسبب التفكير فيما حدث بالنهار مع رئيسك في العمل؟

الحقيقة أن كلاً منا مرت عليه تجارب من هذا النوع، وكل منا استخدم - ولا يزال يستخدم - الوقت النفسي أو الساعة النفسية ونسترجع تجارب وأشياء حدثت لنا وسببت لنا أحاسيس من نوع ما ونشعر بها من جديد في الوقت الحاضر مع أن الوقت الحاضر مختلف تمامًا عن الوقت الذي حدثت فيه التجربة، ولكن الأفكار تستطيع أن تكون في أي ساعة وفي أي يوم!!

وأذكر صديقاً لي كان له موعد معي في الساعة السابعة مساءً في أحد مطاعم مونتريال وتأخر نصف ساعة عن مواعده، ولكنني قررت أن أنتظره لمعرفتي به وبأنه من النوع المنتظم جداً في مواعيده وأخيراً وصل صديقي وهو في حالة غضب شديد وبعد أن اعتذر عن التأخير قال لي: «تصور أنني أخذت مخالفة سرعة مع أنني لا أسرع إطلاقاً ولا أحب القيادة بسرعة ولكن الشرطي أثبت لي أنني كنت أقود السيارة بسرعة وعندما سألته: ما هي السرعة التي اعتبرها سرعة؟ فرد قائلاً: مائة وعشرة والسرعة المسموح بها مائة فقط، تخيل هذا الشرطي الظالم جعلني أدفع مخالفة قدرها مائتا دولار وأخذ من رخصتي نقطتين، تخيل الظلم!!!» وتناقشنا في الموضوع وقرر صديقي أن يرفع الأمر إلى القضاء في اليوم التالي لأنه يشعر أن الشرطي قد ظلمه. وانتهى الأمر عند هذا الحد وطلبنا قائمة الطعام وكان ينظر إليها، لكن ذهنه كان في مكان آخر، ثم نظر إليّ وقال: «لم تعد بي حاجة للطعام بسبب ما قد جرى لي» ثم طلب فنجاناً من القهوة وتكلمنا في مواضيع مختلفة وفي نجاحاته في شركته الجديدة وأيضاً في نجاح ابنه الأكبر ودخوله كلية الطب، ثم تكلمنا



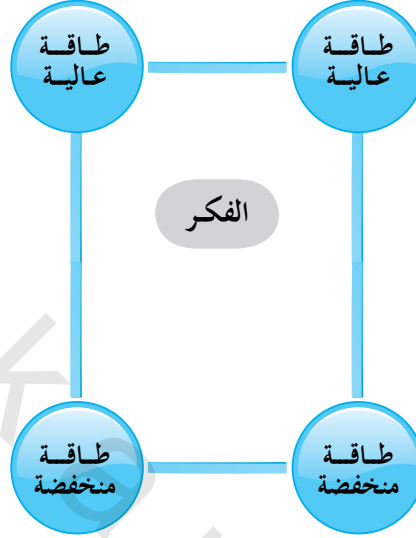
عن سفري حول العالم والتحديات التي أجدها ومرت ثلاث ساعات بسرعة واعتقدت أن تركيزه قد تغير من التجربة التي مر بها ، ولكنه سكت فجأة وشرد بذهنه ثم نظر لي وقال: «فعلاً ظلم!! هذا الشرطي ترك العالم كله ومجانين السرعة وأعطاني أنا مخالفة قاسية لا بد أن أقاضيه!!» وخرجنا من المطعم ورجع إلى بيته ثم طلبني في التلفون ليطلب مني اسم محامي الشركة؛ لأنه قرر قراراً قاطعاً مقاضاة هذا الشرطي!!

وهذا مثل لقوة الفكر وكيف أن لديه القدرة على استخدام الوقت النفسي أو الساعة النفسية ويأخذك إلى أي وقت تريده .

ومن الممكن استخدام الساعة النفسية لصالحنا فمثلاً يومياً قبل أن تنام اكتب خمسة أشياء إيجابية قمت بها خلال اليوم وقد يكون ذلك شيئاً صغيراً مثل ابتسامتك لزوجتك أو أولادك أو أصدقائك أو شخص يعمل معك أو حتى إلى مسكين في الطريق العام أو استماعك لشخص عنده مشكلة وأراد أن يتكلم مع أحد وساعدته على التخلص من الأحاسيس السلبية أو زرت مريضاً أو كلمته على الهاتف تسأل عن صحته أو شيئاً إيجابياً عملته في هذا اليوم . وبجانب كل تجربة اكتب بالتقريب الوقت الذي حدثت فيه التجربة ، ثم استخدم الساعة النفسية وعد بأفكارك إلى هذه الساعة وعش التجربة مرة أخرى واسترجع تفاصيلها وكأنها تحدث الآن واشعر بالأحاسيس الإيجابية نفسها ثم ارسم ابتسامة على وجهك وقل الحمد لله ثم نم . وبذلك تستطيع استخدام قوة الفكرة والساعة النفسية في صالحك بدلاً من أن تستخدمها ضدك دون أن تدري مدى قوتها .



الفكر يرفع أو يخفّض الطاقة



هناك أربعة أنواع من الطاقة البشرية يستخدمها الإنسان عندما يفكر في شيء ما:

1 طاقة مرتفعة إيجابية:

عندما يكون عندك هدف محدد وتعرف لماذا تريد تحقيقه ومتى تريده في حياتك، وأيضاً كيف تستطيع الحصول عليه وتشعر برغبة قوية وتخطط له ثم تبدأ في تنفيذ خطتك ووضعها في الفعل، وتشعر بالإنجاز في كل خطوة تخطوها نحو تحقيق هدفك، تستخدم أفكاراً إيجابية تفتح لك ملفات إمكانياتك ومصادرك وأيضاً تفتح لك ملفات طاقة من نوع الأفكار نفسها لتجد الأدرينالين يرتفع في جسدك مما يعطيك حماساً وقوة ونشاطاً فتجد نفسك مستعداً لمواجهة أي تحدٍّ من تحديات الحياة مهما كان صعباً بشجاعة وقوة حتى تتغلب عليه وتسير في طريقك بتركيز تام على هدفك.



هل شعرت بشيء من هذا القبيل من قبل؟

كل منا مر بذلك على الأقل مرة واحدة في حياته. هذه هي الطاقة الإيجابية المرتفعة والتي سببها وجورها هو الفكرة التي فجرتها والتي جعلتك تشعر بحماس لم تعهده من قبل.

2 طاقة مرتفعة سلبية:

إذا شعرت بالغضب تجاه شيء أو شخص فأنت تجعل عقلك العاطفي يعتقد أنك في خطر فيضعك فيما يسميه العلماء في حالة هجوم أو هروب (وستحدث فيما بعد بالتفصيل عن هذه الحالة في الجزء الخاص بالتفكير السلبي). وهذه الحالة تجعل ضربات قلبك تزداد شدة وتنفسك يزداد حدة وضغط دمك يرتفع ودرجة حرارة جسمك تتغير وتشعر بالتحفز والتأهب والاستعداد التام للهجوم على الشخص الذي أغضبك!!!.

هنا أنت استخدمت طاقة مرتفعة جداً بسبب فكرة الغضب التي وضعتها في ذهنك فقام العقل بفتح الملفات الخاصة بتصرفك في حالات الغضب، ثم أرسلها لعقلك العاطفي وهو مسئول عن طاقتك الجسمانية بأنواعها فقام بتفجير كمية كبيرة من الطاقة فترتفع نسبة الأدرينالين في جسمك فتعود إلى الفكرة فتزيدها قوة فتجد نفسك في حالة الطوارئ الداخلية فتهاجم بالكلمات أو حتى جسماً. كل ذلك بسبب إدراكك الموقف والفكرة التي استخدمتها والتي كانت السبب في تفجير هذه الطاقة السلبية المرتفعة. ومن الممكن أن تكون هذه الطاقة ذات فائدة للإنسان، وذلك في حالة دفاعه عن نفسه في حالة وجود أي خطر يهدد حياته أو بقاءه ولكن للأسف العقل البشري إذا لم يكن مدرباً على التفكير الصحيح لن يعرف الفرق بين شيء يهدد حياتك أو شيء أغضبك فهو في كلتا الحالتين سيفجر في داخلك كمية الأدرينالين نفسها وكمية الطاقة نفسها وبنفس القوة.

3 طاقة منخفضة سلبية:

لو حدث أن طرد شخص من عمله أو انفصل عن شريك حياته أو فقد شخصاً عزيزاً عليه، فهو يمر بدورة نفسية تأخذه من حالة إلى أخرى. تبدأ هذه الدورة النفسية بالانكسار وهنا نجد الشخص لا يصدق ما حدث بل وينكره داخلياً ويشعر بعدم الاتزان وقد يظل الإنسان في هذه الحالة فترة ليس لها توقيت محدد، فبعض الناس يستطيع التأقلم السريع، والبعض الآخر قد يظل فترات طويلة لا يريد أن يتقبل ما حدث. ثم يمر الإنسان بالمرحلة





التالية من الدورة النفسية وهي اللوم، فيبدأ في لوم نفسه لما حدث أو لأنه لم يبذل الوقت اللازم للاهتمام بالشخص الآخر، ثم ينتقل إلى المرحلة الثالثة وهي الحزن الشديد على ما ضاع منه فيقارن الشخص بين حياته الآن، وحياته من قبل، وأخيرًا يصل إلى مرحلة التقبل وهنا يتقبل الشخص الواقع ويستمر في حياته. في كل حالة من حالات الدورة النفسية يستخدم فيها الإنسان طاقة سلبية منخفضة تؤثر على كل أعضائه الداخلية والخارجية، وقد تستمر الدورة لفترات كبيرة حتى يصل الإنسان إلى التقبل والتأقلم مع الوضع والبدائية الجديدة. والطاقة المنخفضة لا تعني أنها ليست حادة أو شديدة، ولكنها فقط منخفضة وداخلية.

4 طاقة منخفضة إيجابية:

عندما تكون في حالة حب أو عندما تكون في حالة روحانية عميقة تحصل على هذه النوعية من الطاقة. هل شعرت بالخشوع التام وأنت تصلي ولو مرة واحدة؟ طبعًا كل منا مر بهذه الحالة في حياته، وهي حالة من الهدوء النفسي والذهني والجسماني وخاصة الروحاني تجعل الإنسان يشعر بسعادة داخلية وبشعور بالراحة النفسية التامة والسلام الداخلي. ونجد بعض الناس يمارس تدريبات التأمل أو اليوجا أو التنويم بالإيحاء الذاتي أو التاي تشي، لكي يصل إلى هذه الحالة الرائعة والتي يشعر فيها بأنه بعيد عن العالم المادي ومتصل بالعالم الروحاني فلا يفكر إلا في الراحة النفسية.

كل هذه الطاقات فجرت بسبب الفكرة الأساسية التي وضعتها في ذهنك والتي فتحت لك كل الملفات اللازمة من مخازن الذاكرة في عقلك الباطن. فالفكرة لديها القدرة على أن تصعد أو تنقص طاقتك فتجعلك تحقق أهدافك أو تبتعد عنها.



الفكر يولد العادات



في معهد الأبحاث الكندي «تورونتو» قام الباحثون بعمل بحث عن التعود، فوضعوا اثنين من الجراد النطاط، ويسمى النطاط لأنه لا يمشي لكي ينتقل من مكان لآخر بل يقفز قفزات تصل أحياناً إلى المتر. . وضعوا هذا الجراد النطاط في زجاجة مملوءة بالماء لنصفها فقط وأغلقوا الزجاجة بنوع من الفلين القوي فطبعاً حاول الجراد أن يقفز لكي يخرج نفسه من الزجاجة لئلا يموت غرقاً، ولكن كلما حاول القفز يصطدم بقوة في الغطاء فيحاول مرة أخرى حتى وصل به الأمر في النهاية إلى عدم المحاولة؛ لأنه لو حاول مرة أخرى سيتألم من الغطاء، وهنا قام الباحثون بفتح الغطاء وتركوا الزجاجة بدون غطاء، فوجدوا أن الجراد لم يحاول أن يحرر نفسه؛ لأنه تعود على عدم المحاولة بسبب البرمجة التي تبرمج بها واستقر في الماء حتى غرق ومات!! وكانت نتيجة البحث هي أن الجراد النشط الذي يقفز قفزات عالية لكي يتحرك من مكان لآخر فقد الأمل بعد عدة محاولات وتبرمج بعادة جديدة جعلته لا يحاول أن يقفز مرة أخرى لكي ينقذ نفسه وذلك بسبب التكرار وتراكم الأحداث والنتائج التي كان يحصل عليها والتي سببت له عادة عدم المحاولة بعد نزع الغطاء!!!

وفي نهاية البحث أضاف الباحثون: إن الإنسان يكون عاداته بالأسلوب نفسه وهو تكرار السلوك أكثر من مرة، وربط أحاسيسه بها فيكون له ملف بمعناها، وفي كل مرة





يكرر السلوك ، يعطيه قوة أكبر في تخزينه في العقل الباطن فإذا واجه الموقف نفسه في المستقبل سيجد نفسه يتصرف بالطريقة نفسها!!!

ولو تدبرنا نتيجة هذا البحث لوجدنا أن بعض الناس يعيش بأسلوب تبرمج عليه من العالم الخارجي ، ولا يترك فرصة يجدها إلا ويشكو مما حدث له ، ولكنه لا يفعل أي شيء لكي يحدث تغييراً إيجابياً في حياته ، بل يستمر في تكرار نفسه وبالطريقة نفسها ، وتصبح الشكوى جزءاً من عاداته .

فمثلاً لو أخذنا عادة التدخين التي نراها منتشرة انتشاراً كبيراً في كافة أنحاء العالم مع العلم بأن كل مدخن يعلم تماماً أنها من أكثر العادات السلبية ضرراً بالإنسان ، ويعرف أن المؤسسات الطبية في كل أنحاء العالم تحذر الناس منها ومن أنها تسبب السرطان بأنواعه والجلطة والنسيان والبركنسن والفشل الكلوي وتضعف القوة الجنسية ، ويعرف الجميع أنها حرام لأنها تؤثر على الإنسان صحياً ومعنوياً ونفسياً وجنسياً ومادياً وتجعله يؤثر سلبياً على الآخرين ويسبب لهم الأمراض ، ومع ذلك يستمر الناس في التدخين!!! وذلك لأنها أصبحت عادة مخزنة بعمق في عقله الباطن ومرتبطة بالسعادة والراحة والهروب من المشاكل . وهناك العديد من الناس من يحاول أن يبتعد عن هذه العادة الخطيرة فيمتنع لفترة ، ثم عند مواجهة أي تحدٍّ من التحديات يعود إلى التدخين مرة أخرى؛ لأنها العادة التي تعود أن يهرب إليها لكي يشعر بالراحة!!!

والشيء نفسه يحدث مع الشخص المدمن فقد بدأ في تعاطي المخدرات أو الخمر ، ثم كرر هذا السلوك حتى أصبح جزءاً من حياته ، وأصبحت عادة ، وإذا حاول أن يبتعد عنها يجد مقاومة داخلية من تفكيره وبرمجته السابقة التي كونها هو بنفسه .

ونجد الملايين من الناس يحاولون تنقيص وزنهم من الشحوم والدهنيات الزائدة في جسمهم والتي أثبتت الأبحاث الطبية أنها تسبب أمراضاً لا حصر لها وخاصة أمراض القلب ، ويشتركون في برامج للتخسيس ويستمررون لفترة ثم يعودون لعاداتهم القديمة كما كانوا .

ونستطيع أن نقيس على ذلك كل العادات التي يتبرمج بها الإنسان ويبرمج بها نفسه حتى تصبح قوية لا يستطيع تغييرها . وهذا يجعلنا نفكر : ما هي العادة؟ كيف تتكون وكيف تصبح قوة يجد بعض الناس صعوبة كبيرة في تغييرها؟ العادة: هي فكرة وضعها الإنسان في ذهنه وربط بها أحاسيسه وكررها أكثر من مرة حتى أصبح المخ يعتقد أنها جزء من تصرفاته .



ولكي تتكون العادات يمر الإنسان بست مراحل أساسية:

1 التفكير:

في هذه المرحلة يفكر الشخص في الشيء ويركز انتباهه عليه وقد يكون ذلك بسبب فضوله أو أهميته بالنسبة له .

2 التسجيل:

بمجرد أن يفكر الإنسان في شيء ، فإن المخ يسجله ويفتح له ملفاً من النوع نفسه للفكرة ويربطها بجميع الملفات الأخرى التي هي من نوعها نفسه ، أو قد تكون مفيدة لها . والتسجيل هو المرحلة البسيطة التي يستطيع الإنسان أن يبتعد عنها ويغلق الملف . . . لو أراد ذلك .

3 التكرار:

في هذه المرحلة يقرر الشخص أن يكرر السلوك نفسه وبالأحاسيس نفسها ، فيدخل مرة أخرى أو يشرب الخمر مرة أخرى أو يشاهد التلفاز لساعات طويلة دون هدف محدد أو يأكل وهو غير جائع أو أي شيء سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً .

4 التخزين:

بسبب تكرار التسجيل تصبح الفكرة أقوى فيخزنها العقل بعمق في ملفاته ويضعها أمامك كلما واجهت موقفاً من النوع نفسه ، وإذا أراد الشخص أن يتخلص من السلوك سيجد صعوبة أكبر ؛ لأنها مخزنة بعمق في ملفات العقل الباطن .

5 التكرار:

في هذه المرحلة يكرر الإنسان السلوك المخزن بعمق في العقل الباطن ، وقد يحدث ذلك شعورياً أو لا شعورياً ؛ أي إنه قد يعي أنه يكرر السلوك ، أو يستخدمه بطريقة تلقائية دون إدراكٍ واعٍ بذلك ، وكلما كرر التخزين أصبح أقوى وأعمق .

6 العادات:

بسبب التكرار المستمر والمرور بالخطوات السابقة يعتقد العقل البشري أن هذه العادة جزء مهم من سلوكيات الشخص ، فيعاملها مثل التنفس والأكل والشرب وأي عادة قوية





أخرى وهنا لن يستطيع الشخص تغييرها بمجرد التفكير في التغيير أو بقوة الإرادة أو بالعالم الخارجي وحده، بل يجب عليه أن يغير معناه الذي كونه في الفكرة الأساسية وبرمجة نفسه على الفكر الجديد وتكرار ذلك أكثر من مرة وبذلك فهو يمر بالخطوات نفسها التي كون بها العادة السلبية لكي يضع مكانها عادة إيجابية.

فمثلاً لو أراد المدخن أن يقلع عن التدخين يجب عليه أن يعرف لماذا يدخن، ما الأوقات التي يشعر فيها بأنه يريد أن يدخن، ما الأماكن التي يشعر فيها بأنه يريد التدخين، من الشخص أو الأشخاص الذين يذكرونه بالتدخين؟... إلخ ثم يعطي التدخين حقه الحقيقي وهو أنه عادة من أسوأ العادات التي ابتكرها الإنسان لكي يحطم نفسه ويربط ذلك بالألم وبجميع الأشياء السيئة التي تحدث له بسبب التدخين ويرى نفسه في ذهنه وهو في أصعب المواقف ولكنه لا يدخن ويستمر في برمجة نفسه دون أن يقاوم التدخين فلو شعر بأنه يريد التدخين فليدخن، ولكن يجب أن يدرك ما يفعله فيصبح القرار واعياً فيعطيهما حقهما مرة أخرى وينظر إليها ويعرف تماماً ما تسببه له، ولو قرر الاستمرار في التدخين فيشعر بها وهي تدخل في فمه وفي حلقه وفي صدره وتنتشر وتسبب له جميع الأمراض، كما أنها حرام لأنها تؤدي بالعقل والجسد إلى التهلكة!!! وبذلك يربط الشخص الألم بالفكرة الأساسية فيحدث التسجيل فيكرر ذلك فيحدث التخزين فيكرر ذلك فتحدث العادة الجديدة وبذلك لم تصبح العادة القديمة بمفردها، فلو عادت مرة أخرى تماشى معها ولا تقاوم حتى لا تزداد قوة، ولكن تعامل معها بالطريقة نفسها، حتى تصبح العادة الجديدة أقوى وتحل محل العادة القديمة.

وهكذا مع عادة الأكل دون حاجة أو مشاهدة التلفاز دون سبب مهم أو العصبية الزائدة أو ضياع الحماس في شيء إيجابي.

كما ترى فالفكر قد يكون بسيطاً ولكنه قد يسبب لك عادات من النوع نفسه.

والآن دعنا نكمل رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونكتشف معاً قوة الفكر وكيف أنه يؤثر على قوانين العقل الباطن ويجعلها تعمل معك أو تعمل ضدك.



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن



إذا لم تكن هناك قوانين يستخدمها الإنسان ويحترمها لكانت الحياة مثل الغابة يحكمها قانون «البقاء للأقوى». ولكن نجد بعض الناس يتحايل على القوانين التي وضعها الإنسان بسبب مركزه الاجتماعي أو العائلي أو المادي أو على الأقل يقود سيارته وتكون الإشارة حمراء أو يقود سيارته بسرعة تفوق السرعة المحددة أو يتحايل على القانون لكي لا يدفع حصته من الضرائب أو يقوم بتزوير أوراق رسمية... إلخ ولكن هناك قوانين أخرى لا يستطيع الإنسان أن يتحايل عليها أو يتحكم فيها، وهذه القوانين هي القوانين الروحانية التي يسميها بعض العلماء قوانين الحياة والبعض الآخر التي يسميها قوانين الكون. ولأن هذه القوانين تتواجد بعمق في الوجود نفسه وتسير في الاتجاه الذي يقرره الإنسان بأفكاره رأيت أن أسميها «قوانين العقل الباطن».

وستجد نفسك تتعرف إلى هذه القوانين ليس من اسمها ولكن من وظائفها، وكلها تسير مع الإنسان وتؤثر فيه من النوع نفسه لأفكاره. وقد اخترت منها مجموعة بسيطة من أشرطتي التي تسمى «قوانين العقل الباطن التي تحدد مصيرك» لكي تعطيك معرفة أكثر عن قوة الفكر.

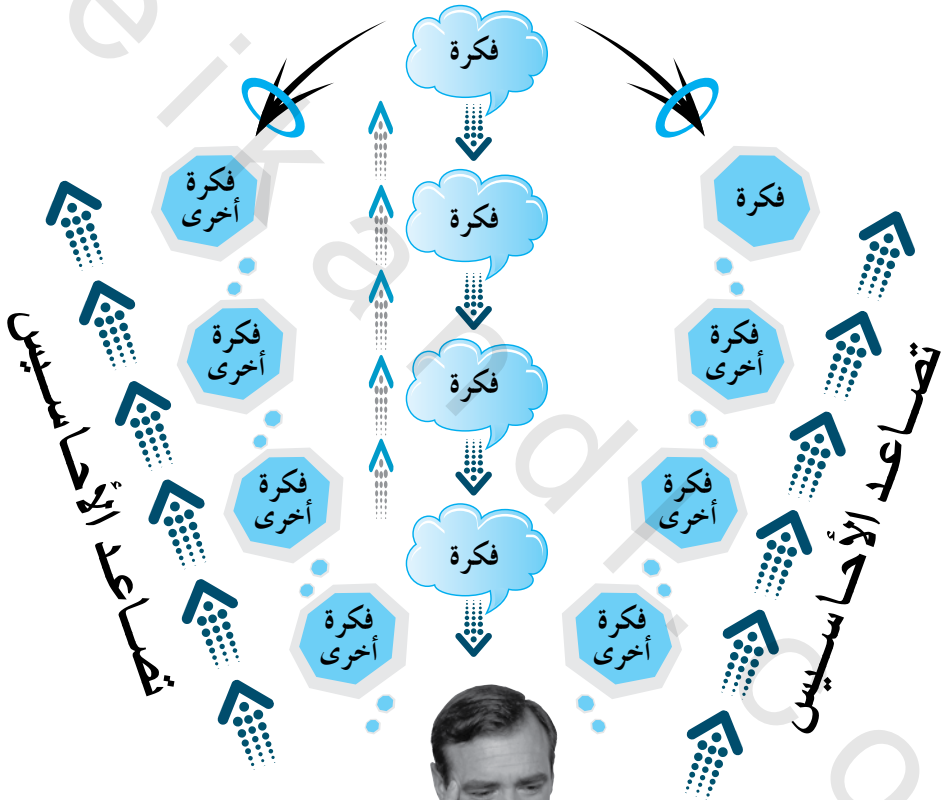


قوة التفكير

انظر وتأثيره على قوانين العقل الباطن
قانون
أنشطة العقل
الباطن

أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك الشيء سلبياً أو إيجابياً، ينتشر ويتسع من النوع نفسه.

فكرة



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون أنشطة العقل الباطن:

أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً، ينتشر ويتسع من النوع نفسه.



وهذا القانون يقول: إن أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك الشيء سلبياً أو إيجابياً ينتشر ويتسع من النوع نفسه. فلو فكرت مثلاً في القلق ستكون حساساً جداً لأي شيء يُقلق أو يسبب القلق، ستجد نفسك تلاحظ أشياء تقلقك وأشخاصاً مصابين بالقلق أو يكونون السبب في زيادة حدة القلق عندك. كيف يحدث ذلك؟

يوجد في المخ منطقة أسميها منطقة المنطق، هذه المنطقة موجودة في العقل التحليلي ومهمتها إعطاء منطق لأي فكرة يفكر فيها الإنسان وتكون حساسة جداً للتركيز على أي شيء يدل من قريب أو بعيد على هذه الفكرة. والآن دعني أسألك:

هل فكرت مثلاً في سيارة أنت معجب بها وتفكر أن تشتريها وبدأت تلاحظ هذه السيارة في كل مكان؟ أو هل فكرت في شخص معين ووجدته يتصل بك تليفونياً فتقول له: «سبحان الله كنت حالاً أفكر فيك؟».

وهنا نجد قانون أنشطة العقل الباطن يعمل ضدك لو فكرت في أي فكرة سلبية لأن منطقة المنطق ستعطيك كل المنطق الذي تريده لكي تدعم رأيك وتجعلك حساساً جداً لملاحظة المعلومات والأشياء والأشخاص من نوع فكرتك نفسه. فلو فكرت في الفشل وقلت لنفسك أنا فاشل سيعمل هذا القانون لكي يجعلك ترى نفسك فاشلاً وترى الفشل حولك في كل مكان!! ولو فكرت في الوحدة أو الضياع أو الإحباط أو القلق أو الحسد أو الكره أو الحقد أو الخوف... إلخ من الأفكار السلبية سيعمل قانون أنشطة العقل الباطن ضدك، وبقانون العادات تصبح هذه الطريقة جزءاً من عاداتك!! ولو فكرت في أي فكرة إيجابية مثل النجاح أو التميز أو الاتزان أو التسامح أو الحب أو العطاء أو مساعدة الآخرين أو التعلم والتقدم





والتحسن ستجد أن هذا القانون يعمل بالطريقة نفسها، فيساعدك على تدعيم رأيك وعلى ملاحظة المعلومات والأشخاص والأشياء من النوع نفسه، فلو أنك تريد مثلاً أن تحضر أمسية في التنمية البشرية ستلاحظ الإعلانات الموجودة في وسائل الإعلام والتي من الممكن أن تكون موجودة من قبل، ولكنك كنت غير مهتم بهذه الأشياء. وهذا القانون يعمل في كل الأحوال سواء كانت حالتك النفسية مرتفعة أو منخفضة، وسواء كان الطقس حاراً أو بارداً، وسواء كنت في الربيع أو الخريف أو الصيف أو الشتاء، وسواء كنت في الصباح أو المساء أو الليل أو كنت في بلدك أو في أي بلد آخر. القانون مستمر في الزمن لا يتغير ولا يتأثر بأي شيء ويعمل دائماً بنشاط وقوة ونجاح من نوع أفكارك نفسه.

ومن المهم أن تعرف أن قانون أنشطة العقل الباطن يعمل دائماً بنجاح تام فعندما تفكر في فكرة سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها، وعندما تفكر في فكرة إيجابية يساعدك أيضاً على النجاح فيها، فهو موجود لخدمتك ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نوعها نفسه وقد يسبب لك تعاسة وفشلاً أو سعادة ونجاحاً لأنه يعمل معك بنجاح تام من أنواع أفكارك نفسها. . ولنكتشف معاً القانون التالي من قوانين العقل الباطن وكيف أنها فعلاً تحدد مصيرك.



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون التفكير المتساوي:

أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك الشيء سلبياً أو إيجابياً، ينتشر ويتسع من النوع نفسه ويضيف إليه العقل ملفات من مخازن الذاكرة تكون مشابهة له.



كنت في جزيرة «كونا» في «هاواي» لدراسة متقدمة في التنمية البشرية، وكما هي عادتي استيقظت مبكراً في تمام الساعة الخامسة وبعد صلاة الفجر خرجت لكي أمارس رياضة الجري وقبل أن أبدأ وجدت أحد المشتركين وهو رجل في الأربعينيات من عمره من السويد أراد أن يتدرب معي وفعلاً بدأنا وقطعنا معاً حوالي ميلين ثم توقفنا عند إحدى البحيرات الجميلة للراحة وفجأة سمعت صديقي يقول لي: «انظر في الماء ستجد أسماكاً من نوع نادر جداً ولونها في منتهى الروعة» فنظرت إلى المكان الذي أشار إليه ولكنني لم أر شيئاً فقلت في نفسي يبدو أن الدراسات الذهنية العديدة التي نتدرب عليها في هذه الدورة العميقة أثرت على مخه وجعلته يرى أشياء نادرة!!! فقلت له: «يبدو أنك لم تنم الليلة الماضية وترى أشياء نادرة لأنني لا أرى أي شيء!!» فضحك وأصر وقال لي وهو يشير بيده: «انظر هناك وسترى السمكة التي أخبرك بها». في هذه المرة تنفست بعمق لكي أصل إلى الراحة الذهنية والجسمانية ونظرت إلى المكان الذي يشير إليه وكانت المفاجأة أنني رأيت فعلاً سمكة من نوع لم أره من قبل لها ألوان متناسقة جميلة جداً خلقها الخالق المبدع سبحانه وتعالى، وهنا تذكرت قانون الإدراك وهو قانون آخر من قوانين العقل الباطن والذي يقول: «إن كل شيء موجود في الإدراك فإن كنت لا تدركه في هذه اللحظة فإن هذا لا يعني أنه غير موجود في الإدراك ولكنه غير موجود في إدراكك أنت فقط». فعلاً فالسمكة حين رآها صاحبي أصبحت في إدراكه لذلك استطاع أن يراها بسهولة، ولم تكن بعد في إدراكي لأنني حكمت عليه بأنه يتخيل أشياء ولكن عندما تنفست بعمق وأصبحت





في حالة نفسية هادئة وبعيدة عن أي حكم رأيت السمكة وأصبحت أيضًا في إدراكي، وهنا بدأت أدرك أن هناك مجموعة كبيرة من نوع هذه السمكة نفسه وذلك يثبت قانون أنشطة العقل الباطن الذي شرحته لك من قبل والذي يقول: «إن أي شيء تفكر فيه يتسع وينتشر من النوع نفسه». وحدث شيء آخر لم أكن أتوقعه على الإطلاق لأن كل تركيزي كان على هذه السمكة وعائلتها التي أصبحت أراها بوضوح تام، وهو أنني بدأت ألاحظ نوعًا آخر من الأسماك النادرة فقلت لصاحبي: انظر هناك ستجد أنواعًا أخرى من الأسماك النادرة، ولكنه لم ير أي شيء وكأننا تبادلنا الأدوار، ولكن بعد فترة لم تتعدّ الدقيقة رأى السمك الآخر وبدأت تتسع دائرة إدراكنا فرأينا أصنافًا كثيرة ومتنوعة في المكان نفسه وهنا تذكرت القانون الثاني وهو قانون التفكير المتساوي والذي يقول: إن ما تفكر فيه يتسع وينتشر من نوعه نفسه ويضيف إليه أشياء مشابهة له».

والآن دعني أسألك: هل حدث أنك أعجبت بسيارة معينة بقانون أنشطة العقل الباطن أصبحت تلاحظها في كل مكان؟ ثم بدأت تلاحظ سيارات أخرى من نوع آخر منتشرة في كل مكان ثم سيارات أخرى منتشرة في كل مكان؟ هذا القانون يجعل الفكرة تعطيك فكرة أخرى.. فمن الممكن أن تفكر في ابن عمك وكيف أنه أغضبك في الماضي وتجد نفسك تفكر في ابن خالك لأنه أيضًا أغضبك، ثم في أحد العاملين معك لأنه أيضًا أغضبك، ثم في أحد أصدقاء الطفولة لأنه أيضًا أغضبك؟ هذا هو قانون التفكير المتساوي، فلو أنك فكرت في القلق سيتسع وينتشر من نوعه نفسه، ثم يفتح الباب للقانون التالي فيجعلك في وقت كنت فيه محبطًا ثم في وقت آخر كنت فيه حزينًا ثم في وقت آخر كنت فيه متوترًا. ولو كان شخص يخاف من الطائرات لأي سبب من الأسباب وتركه دون علاج فسوف يجد أن هذا المرض يتسع وينتشر ويصبح أقوى، فلا يستطيع الشخص أن يسافر بالطائرة مهما كانت الظروف. ثم يبدأ قانون التفكير المتساوي يأخذ دوره هو الآخر فيبدأ الشخص بالخوف من الأماكن المرتفعة؛ لأن الطائرات ترتفع ثم الخوف من المصعد؛ لأنه يرتفع ثم يستمر القانون في عمله بدقة وقوة فيجعل الشخص يخاف من الأماكن المغلقة؛ لأن الطائرة مغلقة ثم من الأماكن المظلمة وهكذا يعمل القانون بدقة كبيرة لكي يجعل الشخص ناجحًا فيما يفكر فيه!

ولو فكر الشخص أنه مصاب بصداع وأن هذا الصداع يصيبه في فترة الظهر من كل يوم ويزداد حدة لو كان حزينًا أو غاضبًا فيبدأ القانون الأول في العمل فتزداد حدة الصداع



ثم ينتشر فبدلاً من فترة الظهر فقط يصبح الظهر والعصر ، ثم الظهر والعصر والمساء ، ثم يضيف الليل وهنا يبدأ في الحال القانون التالي في عمله فلا يجد حالة الغضب أو الحزن فقط تجعل الصداق شديداً بل أيضاً حالات أخرى ، ثم يذهب إلى أماكن أخرى من الجسد فلا يكون فقط الألم في الرأس ، بل من الممكن أن يمتد إلى الرقبة ثم إلى العينين ثم الأنف ثم في الوجه بأكمله ، وهكذا تعمل القوانين بدقة لكي تجعلك ناجحاً فيما تفكر فيه .

ولو أخذنا مثلاً: الطالب الذي لا يحب مدرس اللغة الإنجليزية؛ لأنه أحرجه أمام الطلبة ، يفكر في الحادثة ويأخذها معه إلى بيته ويقصها لأفراد عائلته ثم يقصها لأصدقائه ودون أن يشعر يجعل ملفات الفكرة تصبح أقوى ويعمل قانون أنشطة العقل الباطن ويجعل هذا الطالب لا يحب المدرس وأيضاً لا يحب مادته فلا يقترب منها ولا يذكرها ثم يتسع القانون ويجعله يفكر في مدرس آخر لا يحبه ولا يحب مادته ، وهكذا يستمر في التعميم حتى نجد أن الطالب لم يعد يحب المدرسة ولا يجد الحماس لكي يذاكر!! هنا نجد قانون التفكير المتساوي يبدأ عمله هو الآخر فيجعل الطالب لا يجد أي معنى للمذاكرة وأيضاً لا يحب ولا يجد معنى للرياضة التي كان يحبها ويلعبها وأيضاً لا يجد معنى للغة الفرنسية التي كان يأخذ فيها دروساً في معهد مختص وذلك لكي يعرف أكثر من لغة وتكون أمامه فرص عمل أكثر عندما يتم دراسته في المستقبل . وهكذا تعمل القوانين بدقة ونشاط لكي تعطيه ما يريد .

وأيضاً تعمل القوانين بالقوة نفسها والنشاط والحيوية عندما تفكر في أفكار إيجابية تنميك وتساعدك على تحقيق أهدافك وأحلام حياتك .

وكما ترى فإن الفكرة الواحدة قد تبدو بسيطة جداً ولكن لها قوة جبارة وقد تكون السبب في نجاحك أو فشلك وأيضاً في سعادتك أو تعاستك .

والآن دعني أصحبك معي في رطلتنا لنكتشف
معاً قوة الفكر وتأثيره على قانون التركيز .



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون التركيز:

أي شيء تركز عليه يؤثر في حكمك عليه
وفي أساسيسك وسلوكك ويسبب ثلاثة أشياء:
«الإلغاء، التعميم، التخيل»..



قانون أنشطة العقل الباطن يجعل أفكارك تتسع وتنتشر من النوع نفسه ويفتح الباب لقانون التفكير المتساوي الذي يجعلك تدرك أشياء مماثلة من نوع الفكرة نفسه وهو بالتالي يفتح الباب للقانون التالي، والذي اعتبره من أخطر قوانين العقل الباطن لو استخدم في أفكار سلبية، وأيضاً من أقوى وسائل النجاح والسعادة لو استخدم في أفكار إيجابية.

كنا في مطعم في باريس مع أحد الأشخاص المهتمين بتنظيم دوراتنا في فرنسا، وكنا نتحدث عن التخطيط لزيارتي والخطة التسويقية، وكنا مندمجين تماماً في الحديث وكان بجانبنا مجموعة كبيرة من الناس كانوا يحتفلون بعيد زواج أصدقائهم وكانوا يضحكون ويتحدثون بصوت مرتفع فسألت هذا الشخص إن كان يفضل أن نذهب إلى مكان آخر فتعجب من سؤالي وسألني: «لماذا؟ المكان هنا جميل جداً والطعام ممتاز». فقلت له: «لأن هناك ضوضاء بجانبنا». فقال: لم أشعر بها على الإطلاق! «واستمر في الحديث وفجأة توقف عن الكلام وقال: «معك حق يا دكتور إبراهيم الضوضاء عالية جداً وأنا لا أستطيع التركيز دعنا نذهب إلى مكان آخر إذا كنت تريد ذلك».

الآن سأشرح لك ما حدث.

تركيز الشخص كان على الحديث وعلى التخطيط والتسويق والميزانية فقام العقل بإلغاء أي شيء آخر؛ لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على شيء واحد فقط في وقت معين، وعندما تكلمت معه عن الضوضاء جعلته يفكر فيها ويركز عليها فألقى العقل الموضوع الذي كنا نتحدث فيه وجعله يركز فقط على الضوضاء؛ لذلك لم يستطع أن يستمر



في هذا المكان! هذا هو قانون التركيز . فأني شيء تركّز عليه يجعلك تحكم عليه وتشعر به فيلغي العقل كل شيء آخر لكي يفسح لك المجال أن تعطي هذا الشيء حقه ثم يعمم الموضع فيجعله مستمراً في الزمن وفي أي مكان ثم يجعلك تتخيل ما ركزت عليه في المستقبل .

فمثلاً لو قررت الخروج مع صديق لك لم تره منذ فترة طويلة وشعرت في نفسك بأنك ستقضي وقتاً ممتعاً معه . هنا عمل قانون التركيز كالآتي:

- 1 - **الحكم:** الصديق لطيف جداً ولم أره منذ فترة .
- 2 - **الأحاسيس:** أشعر بسعادة لأنني سأراه ونتذكر أيام الدراسة .
- 3 - **الإلغاء:** ألغى المخ أي شيء سلبي عنه .
- 4 - **التعميم:** عمم المخ هذه المعلومة وفتح كل الملفات التي تدعم رأيك والتي تثبت أنه لطيف فعلاً ، فمن الطفولة وهو لطيف وبعد ذلك في الدراسة كان لطيفاً جداً ، وفي علاقتنا كان أيضاً لطيفاً ، وهكذا يعمم المخ أن الشخص لطيف في أي مكان أو أي زمان .

- 5 - **التخيل:** هنا يجعلك المخ تتخيل نفسك وأنت معه وأنت تقضي وقتاً رائعاً .

وعندما قابلته شعرت بالأحاسيس نفسها تجاهه ولكنك اختلفت معه في الرأي فكان الحوار بينكما حاداً فشعرت بالغضب ، ولكنك أكملت السهرة معه والتي انتهت بأحاسيسك السلبية ، وهنا بدأ قانون التركيز يعمل بطريقة مختلفة فأصبحت كالآتي:

- 1 - **التركيز:** سلبي بسبب آخر تجربة حدثت معه .
- 2 - **الحكم:** هو السبب في ضياع وقتي لأنني لم أكن أتوقع ما حدث .
- 3 - **الإحساس:** سلبي ويبدو ذلك على تعبيرات الوجه وتحركات الجسم وأسلوب التنفس وضربات القلب .
- 4 - **الإلغاء:** ألغى المخ كل شيء إيجابي عن هذا الصديق لكي يستطيع التركيز على معلومة واحدة وهذه المعلومة سلبية .

- 5 - **التعميم:** هذا الشخص دائماً يسبب لي هذه الأحاسيس السلبية وملفات العقل تثبت ذلك فعندما كنا في الدراسة عمل معي الشيء نفسه وأخذ مني أشياء وكنت غاضباً منه عندما كبرنا ، وهكذا يجد العقل كل التعميم الذي تبحث عنه من نوع التركيز نفسه .





6 - **التخيل:** لا أرى نفسي في المستقبل أقابل هذا الشخص بل سوف أتفاداه ولا أقبل دعوته .

كما ترى قانون التركيز يعمل بنجاح تام في كلتا الحالتين السلبية والإيجابية .

فأي شيء تفكر فيه تجعل قانون أنشطة العقل الباطن يجعل هذا الشيء يتسع وينتشر من نوعه نفسه، ثم يجعلك قانون التفكير المتساوي ترى ما يشابهه ثم قانون التركيز يجعلك تحكم عليه وتشعر به وتلغي أي شيء آخر لكي تستطيع أن تفكر في هذا الشيء فقط ويساعدك المخ أكثر فيفتح لك كل الملفات المشابهة لكي يدعمك فتعمم التجربة وأيضاً تتخيل نفسك في المستقبل تتقدم لفعل شيء أو تتفادى فعل هذا الشيء .

فمثلاً لو فكر الإنسان في شيء جعله يقلق ستعمل القوانين حتى تلغي كل شيء آخر فيه قوة فيعتقد أنه هو شخصياً إنسان قلق . ولو فكر الإنسان في السعادة س يرى منها كثيراً ويلغي المخ أي شيء فيه تعاسة ولو حدث العكس وفكر الشخص في شيء فيه تعاسة ستعمل القوانين بالطريقة نفسها، ولكن هذه المرة سيكون التدعيم في غير صالح الشخص؛ لأنها ستلغي له كل شيء فيه سعادة وتجعله يرى التعاسة في كل مكان وفي كل الوجوه التي يراها .

كل ذلك سببه فكرة واحدة من أي نوع كانت تجعل كل المعلومات السابقة تعمل بنجاح ونشاط وقوة تساعدك على النجاح في الفكرة التي تفكر فيها سواء كانت هذه الفكرة سلبية وتسبب لك آلاماً وتعاسة أو إيجابية وتسبب لك النجاح والسعادة . ومن هنا ستأخذك الفكرة إلى القانون الرابع وهو قانون المراسلات والذي يقول إن عالمي الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي فيجعلك ترى العالم الخارجي من نوع عالمك الداخلي نفسه .



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون المراسلات:

العالم الداخلي هو إدراك ومعنى ووجهة نظر الإنسان في الأشياء وفي الحياة، وهو السبب في وجود العالم الخارجي.



عالمك الداخلي يتكون من إدراكك، ومعنى الأشياء بالنسبة لك، ومبادئك واعتقاداتك، ووجهة نظرك في كل شيء بما في ذلك الأشياء والأشخاص؛ لذلك فإن أي شيء تفكر فيه سيؤثر على ما تراه في العالم الخارجي.

فمثلاً لو قال شخص إنه عصبي، وإن هناك شخصاً معيناً يسبب له العصبية!! في الحقيقة لا يوجد إنسان يجعله عصبياً، ولكنه تعلم معنى العصبية، وتعلم كيف يكون عصبياً، ولو سافر إلى أي مكان آخر في العالم فسيتصرف بالعصبية نفسها لو واجه موقفاً من المواقف التي تجعله عصبياً. فليس الشخص أو الشيء الذي يجعل الإنسان يتصرف بعصبية أو بهدوء؛ ولكنه الملف الداخلي المخزون في العقل الباطن هو الذي يفتح إذا واجه الشخص تحدياً معيناً تعلم من صغره أن التصرف مع هذا التحدي هو العصبية.. لذلك فالعالم الداخلي هو المسبب للعامل الخارجي.

وهناك حكمة هندية تقول: «العالم الخارجي لا يؤثر في الإنسان ولكنه يظهر ما بداخله». وقالت إيلانور روزفلت: «لا يوجد أحد على وجه الأرض في إمكانه أن يجعلك تشعر بأنك أقل منه بدون إذنك الشخصي». وهذه حقيقة ثابتة، فلا يستطيع أي إنسان أن يدخل بداخلك ويجعلك تشعر بأي شعور أو إحساس، فأنت الذي تقرر إدراكك، وأنت الذي تقرر المعنى ووجهة نظرك، وأنت الذي تقرر أحاسيسك، وأنت الذي تقرر سلوكياتك. وهناك مبدأ في علم النفس كان يردده دكتور ميلتون أريكسون، دكتور علم النفس التحليلي، ومؤسس التنويم بالإيحاء بأسلوب ميلتون أريكسون، يقول: «كل إنسان مسئول عن عقله، وكل إنسان مسئول عن نتائجه».





والآن أسألك: لو أن عندك زجاجة مملوءة بالماء الساخن ودرجة حرارتها ساخنة، وقررت أنت أن تمسكها من الخارج بيدك، ما الذي سيحدث؟ طبعاً من الممكن أن تحترق يدك؛ لأن الزجاجة ساخنة، وذلك لأن ما فيها من الداخل سبب حرارتها من الخارج، فلو أردت أن تمسكها يجب أن تضع شيئاً على يدك أو تنتظر حتى يبرد الماء الذي بداخلها، وبذلك يبرد الجزء الخارجي منها.

ولو أخذت زجاجة مملوءة بالماء النقي ووضعت فيها نقطة حبر أحمر، ما الذي سيحدث؟ سيندمج الماء ويختلط مع اللون الأحمر ويصبح أحمر هو الآخر. وهذا معناه أن ملفات العقل نقية تماماً، ولكن الأفكار السلبية التي يضعها فيها الإنسان هي التي تجعلها ملفات سلبية، وعندما يتعامل الشخص مع العالم الخارجي فهو يتعامل بما عنده من ملفات.

كنت ألقى محاضرة عن قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي، وأخذت تفاحة في يدي وسألت الحاضرين: «لو قمنا بعصر هذه التفاحة ما نوع العصير الذي سنحصل عليه؟» فرد الجميع: «طبعاً عصير التفاح». فسألت: «هل من الممكن أن نحصل على عصير البرتقال؟» قالوا: «طبعاً لا». فسألت: «هل من الممكن أن نحصل على عصير العنب؟» فقالوا: «طبعاً لا، لن نحصل على أي شيء إلا عصير التفاح مهما عملت!! وضحك الجميع!!

فقلت معلقاً على هذا المثال: إن التفاحة لن تعطي إلا عصير التفاح، والبرتقالة لن تعطي إلا عصير البرتقال، والفراولة لن تنتج إلا عصير الفراولة وأي فاكهة أو خضراوات عندما تعصرها سوف تعطيك فقط ما بداخلها لا أكثر ولا أقل، تماماً مثل الإنسان فهو يعطي هو الآخر ما بداخله لا أكثر ولا أقل، فلو كان ما بداخل الشخص عدم التسامح فسيكون تصرفه مع أي شخص كان سواء في بلده أو بلد آخر بالملف الداخلي المختص بعدم التسامح نفسه. ولو كان العالم الداخلي يحتوي على الحب والتسامح فسيظهر ذلك في العالم

الخارجي؛ لذلك نجد عظمة الله سبحانه وتعالى في قوله: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾. فلو أردت فعلاً التغيير فيجب أن تحدث تغييراً في الملفات الداخلية، وعندما يحدث ذلك ستجد التغيير يظهر في العالم الخارجي، وكما تقول الحكمة الهندية: «إذا انعدم وجود العدو الداخلي، فالعدو الخارجي لا يستطيع إيذاءك».

من الخطابات التي يرسلها إلي الناس من أنحاء العالم نجد مثلاً الطالب الذي يقول إن حياته تحطمت تماماً بسبب تحد معين يواجهه مع مدرس ما، وإنه أصبح لا يحب المدرسة ويفكر في تركها، وعمل أي شيء آخر!!! ونجد آخر تركته خطيبته لأسباب ما فيكتب لنا



ويقول شيئاً مشابهاً وهو أن حياته تحطمت تماماً بسبب ترك خطيئته له!!! وآخر يطلب مني أن أدله على طريقة لكي يمتنع عن التفكير؛ لأن تفكيره سلبي جداً ويكاد يجعله يفقد عقله!! وفي عيادتي بمونتريال قابلت رجلاً في الأربعينيات من عمره قال لي: «دكتور إبراهيم، أمني فيك كبير جداً فأرجو أن تساعدني». سألته: «من ماذا تعاني؟» فقال: «أريدك أن تجعلني نشيطاً وسعيداً، وأرجو أن تستخدم معي التنويم بالإيحاء وتعمل بمخي ما تريد؛ لكي تجعلني نشيطاً وسعيداً». ثم أغمض عينيه وقال: «أنا مستعد يا دكتور!!»، فقلت له بصوت قوي مثل صوت عفريت علاء الدين: «من اليوم أنت نشيط وسعيد». ثم طلبت منه أن يفتح عينيه! فقال الرجل: «هل هناك شيء آخر؟». قلت: «لا». فضحك الرجل وقال: «حقيقة أنا محتاج لمساعدتك، ماذا أفعل؟». وهنا أجبت: «الآن فقط تتكلم بطريقة منطقية؛ لأنه لا توجد أي قوة في هذا العالم تستطيع أن تجعلك أي شيء بدون أن تغير أنت ما في داخلك». وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحاولون تنزيل وزنهم بالحبوب أو بالعمليات الجراحية يعودون كما كانوا من قبل، ومن المحتمل بوزن أكثر؛ وذلك لأنهم أرادوا أسهل الحلول بدون أن يقوموا بعمل أي مجهود من ناحيتهم، وتكون المفاجأة أنهم يجب أن يملأوا بأربع مراحل لكي يصلوا إلى هدفهم، وهي: المرحلة الذهنية، ثم المرحلة النفسية، ثم المرحلة الغذائية، ثم المرحلة الجسدية. وكل هذه المراحل تتطلب من الشخص نفسه أن يعمل ويجتهد ويحدث التغيير اللازم في داخله لكي يجد النتيجة التي يريدها في خارجه.

والشيء نفسه يحدث في الاتصال مع الآخرين، فلو كانت علاقاتك سيئة مع شخص ما، سواء كان ذلك الشخص زوجاً أو زوجة أو أباً أو أمّاً أو أحد الإخوة أو إحدى الأخوات أو أحد العاملين معك أو مديرك أو أي شخص مهما كان فيجب عليك أن تحدث تغييراً في تركيزك عليه وفي المعنى الذي أعطيت له لنفسك عنه، وفي الاعتقاد الذي اعتقدته فيه، وهنا فقط ستجد التغيير الذي تريده في عالمك. وقد قال جورج برنارد شو:

«ما سببته لنفسني من مشاكل يتعدى بكثير ما سببه لي أي إنسان في العالم».

لذلك إذا أردت أن تغير أي شيء في حياتك فابدأ بالأفكار التي سببت ملفات عقلك، وبذلك تجعل قانون المراسلات يعمل معك بدلاً من أن يعمل ضدك.

وتذكر: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون الانعكاس:

العالم الخارجي هو انعكاس لما يوجد في العالم الداخلي.



أحمد شاب في العشرين من عمره ومنذ صغره معروف عنه أنه حاد الطباع يتعامل مع الجميع بقسوة وبأخلاق سيئة ولكن من ناحية أخرى كان منتظمًا في دراساته ويحب أن يكون له شأن كبير فبعد تخرجه في الجامعة أراد أن يكمل دراساته العليا للحصول على الماجستير، ثم بعد ذلك الدكتوراه ولكن تخصصه لم يكن متوافرًا في بلده فاضطر إلى أن يسافر إلى بلد آخر لكي يحقق هدفه، وبالفعل سافر أحمد إلى هذا البلد ووجد فندقًا صغيرًا يحتوي على خمس عشرة غرفة يديره رجل كبير وزوجته. وكما هي عادة أحمد في التعامل مع الناس كان قاسيًا يأمر وينهى حتى بدأ الجميع يبتعدون عنه ويتفادونه، وفي منتصف الليل في أحد الأيام شعر أحمد بمغص شديد وصرخ من الألم، فجاء الجميع لمساعدته، وطلب الرجل المسن سيارة الإسعاف لنقل أحمد إلى المستشفى، وهناك قام الأطباء بفحصه فوجدوا أنه مصاب بالتهاب خطير في المصران، ويجب أن تجرى له عملية جراحية في الحال قبل أن ينفجر المصران ويسبب له مشاكل كبيرة قد تؤدي إلى وفاته. فوقع الرجل المسن على الإقرار بإجراء الجراحة، ودفع جميع الرسوم المطلوبة، وأجريت الجراحة لأحمد بنجاح والحمد لله، وكان جميع نزلاء الفندق والرجل المسن وزوجته وابنتهما في قاعة الانتظار لكي يطمئنوا على أحمد. وعندما أفاق أحمد من التخدير وجد الجميع حوله، ومرت الأيام والرجل المسن وعائلته لا يتركون أحمد، حتى خرج بسلامة الله من المستشفى ورجع إلى غرفته في الفندق، وهناك لم يتركوه لحظة واحدة حتى أصبح في صحة جيدة. هنا حدث تحول كبير في حياة أحمد بعد ما أصابه من مرض والاهتمام الكبير الذي وجده من عائلة الرجل المسن، وقرر أن يتجه إلى الله سبحانه وتعالى فكان يصلي



كل فرض في وقته وأصبحت أخلاقه أكثر من رائعة فأصبح الشخص المثالي في الفندق . وفي يوم وقع الرجل المسن من درجات الطابق الثاني فصرخ من الألم ثم أغمي عليه فحمله أحمد وأخذه إلى المستشفى ولم يتركه لحظة واحدة حتى أصبحت حالته الصحية أفضل من قبل فكان يطعمه بنفسه ويعطيه الأدوية بنفسه حتى بكى الرجل وهو يقبله ويقول له: «كنت أرجو من الله سبحانه وتعالى أن يرزقني بولد يساعدني في الفندق فبعثك لي يا أحمد». فبكى أحمد وشكر الرجل . ومرت الأيام وانتهت مدة الدراسة وحصل أحمد على درجة الماجستير وكان عليه أن يعود إلى بلده فقام بتنظيم أغراض السفر وحين خرج ليسلم على الرجل وعائلته وجدهم جميعاً في انتظاره والدموع في أعينهم وقالت زوجة الرجل: «هل انتهيت من تنظيم أغراضك؟» فقال أحمد: «نعم». فقالت له: «ولكن هناك حقيقتين لن تستطيع أن تأخذهما معك». فسأل أحمد متعجباً: «أي حقيقتين؟». فردت وقالت: «الحقيقة الأولى هي حبنا لك ، والحقيقة الثانية حبك لنا، مهما فعلت فلن تستطيع أن تأخذهما معك لأنهما في قلوبنا». وتعانق الجميع وهم يبيكون ووعدهم أحمد أن يعود في أقرب وقت؛ لا لكي يستمر في تحقيق هدفه ولكنه سيعود لهم بسبب الحب الكبير الذي أنعم الله سبحانه وتعالى عليهم به .

هذه القصة تعطيك فكرة عن أن العالم الداخلي الذي كان بداخل أحمد والذي كان مملوءاً بالسلوكيات السلبية والكره والحقد جعل العالم الخارجي سواء كان من أفراد عائلته أو من أصدقائه يبتعدون عنه ويتفادونه فكان عالمه الخارجي انعكاساً لعالمه الداخلي ، كما قال زينو: «ما الحياة إلا انعكاس من أفكارك واعتقاداتك ، ولكي تغير حياتك يجب عليك أولاً أن تغير أفكارك واعتقاداتك». لذلك لم يتغير الوضع الذي كان فيه أحمد من تصرفات الناس ، وبعدهم عنه وتفاديه إلا عندما حدث له التحول بسبب المرض الذي أصابه ورأى بنفسه أن هناك من الناس من يحبون الآخرين في الله ومستعدون أن يمدوا يد المساعدة في وقت الشدة لأي شخص مهما كانت التحديات التي كانت بينهم ، وذلك ما جعل التحول يحدث لأحمد وقرر أن يغير من نفسه ومن سلوكياته ، وعندما حدث التغيير الإيجابي في داخله وجد العالم الخارجي ينعكس عليه من النوع نفسه .



والآن دعني أسألك:

ما هي تصرفات الناس معك؟ هل تجد منهم التعاون والاحترام أم تجد من معظمهم مقاومة ومشاكل وتحديات وعدم احترام؟

هل تحقق أهدافك كما تريد فعلاً، أم أنك تجد نفسك غير محظوظ في تحقيق أهداف حياتك؟

هل أنت الشخص الذي تريد أن تكونه، أم أنك تجد أن التحديات أكبر منك؟



كما ترى إجابتك عن هذه الأسئلة ستعطيك فكرة أن ما يحدث لك مهما كان فهو انعكاس من أفكارك واعتقاداتك الداخلية عنك وعن الآخرين، فإذا أردت أن تحدث أي تغيير في علاقاتك أو في حياتك يجب أن تنظر إلى داخلك وهناك ستجد الحل الذي تبحث عنه، وقد قال لنا الله عز وجل: (وفي أنفسكم أفلا تبصرون). ف سبحانه الله الحكيم العظيم الذي جعل لنا القوة على تغيير أنفسنا بإذنه وعلى التقدم والنمو بإذنه، وعلى الوصول إلى القمة والعيش بسعادة تامة فجعل لنا القدرة على الاختيار وعلى حرية القرار؛ فلك الحرية أن تختار اللوم أو تختار التسامح، أن تختار استغلال كل لحظة في حياتك وكأنها فعلاً آخر لحظة أو أن تضيع وقتك في الشكوى والمقارنة واللوم، وفي كل الأحوال سيعمل عقلك بدقة وبنشاط فيفتح لك ملفات العقل من النوع نفسه، وهنا تجد أن العالم الخارجي ينعكس عليك من نوع أفكارك لأن العالم الخارجي ليس إلا انعكاساً من العالم الداخلي، ولن يحدث التغيير الذي تريده في حياتك حتى تحدث التغيير في عالمك الداخلي، وقد قال غاندي:

«كن التغيير الذي تريد أن تراه في حياتك
فعندما تغير ما بداخلك سينعكس عليك
العالم بالمقدار نفسه».



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون التوقع والانجذاب:

أي شيء تفكر فيه وتتوقعه وترتبط به
أساسيسك ينجذب إليك من النوع نفسه قانون
الانجذاب.



كان الملاكم العالمي الشهير محمد علي كلاي يكرر دائماً ويقول: «أنا أفضل ملاكم في العالم وأنا أتوقع دائماً أن أفوز على أي ملاكم مهما كانت قوته، ومستعد أن أدعم ما أقول بالفعل». بسبب إيمانه بالله سبحانه وتعالى، ثم بسبب اعتقاده التام بقدراته وعالمه الداخلي الإيجابي وتوقعه القوي المرتبط بأحاسيسه وتدريبه المستمر أصبح بطل الأبطال على مستوى العالم كله، وعندما سُئل في برنامج إذاعي: «لماذا تقول ذلك؟» قال: «من ضمن التدريبات التي أقوم بها يومياً التدريبات الذهنية التي أعتقد أنها من أهم عوامل النجاح؛ ومن هذه العوامل الذهنية اعتقادي وتوقعي المرتبط بأحاسيسي وتدريباتي الذهنية المبنية على ذلك». وكان بطل الكاراتيه العالمي والممثل الشهير بروسلي يدرّب تلاميذه في أساليب القتال على أسلوب لم يكن معروفاً في ذلك الوقت وهو ما كان يسميه السهل الممتنع، فكان في الدقائق العشر الأولى وأيضاً الأخيرة من كل تدريب يدرّب تلاميذه على القوة الذهنية لكي يساعدهم على بناء قوة اعتقادهم في قدراتهم وتوقعهم في الفوز.

ومن ناحية أخرى وضع الباحثون فأراً من فئران التجارب في متاهة، ووضعوا له قطعة جبن في آخرها وعلى بعد حوالي عشرة سنتيمترات وضعوا تياراً كهربائياً يحدث صاعقة كهربائية خفيفة لأي شيء يلمسه، ثم تركوا الفأر دون طعام لمدة أربع وعشرين ساعة، ثم وضعوه في المتاهة، فبدأ الفأر في السير تجاه قطعة الجبن، وعندما لامس التيار الكهربائي حدثت له الصاعقة فجعلته يقفز وينقلب على ظهره، وهنا يجري الفأر بكل قوته لكي ينفذ حياته!! وتكرر هذا الشيء لمدة أسبوع ثم أخذوا التيار الكهربائي بعيداً عن المتاهة ووضعوا الفأر لكي يبحث عن الجبن فكانت المفاجأة أمام الجميع أنه عندما بدأ الفأر في السير





كان ضغط دمه عادياً وضربات قلبه عادية، ولكنه عندما اقترب من المكان الذي كان فيه التيار الكهربائي توقف تماماً وازدادت ضربات قلبه وارتفع ضغط دمه وزاد توتره فجرى بسرعة وعندما وصل إلى المكان الذي كانت تحدث فيه الصاعقة الكهربائية قفز بالطريقة نفسها وانقلب على ظهره بالطريقة نفسها ثم جرى بكل سرعته أيضاً بالطريقة نفسها مع أن التيار الكهربائي لم يكن له وجود!! وكانت نتيجة هذا البحث أن الفأر تبرمج على وجود التيار الكهربائي الذي يحدث الصاعقة فأصبح يتوقعها حتى ولو لم تكن موجودة وبسبب توقعه كان يتصرف بالطريقة نفسها فيقفز ثم يقع على ظهره ثم يجري بكل قوته وفي كل مرة يحصل على قطعة الجبن، وفي نهاية البحث كتب الباحثون أن الفأر تبرمج تماماً وتكوّن عنده توقع أن هذه المتاهة بها قطعة الجبن ولكن بها أيضاً الصاعقة الكهربائية.. والإنسان يتصرف بالطريقة نفسها فعندما يفعل شيئاً ويحصل على نتيجة معينة فهو توقع للنتيجة نفسها فتنجذب إليه من نفس نوع أفكاره وتوقعه أيضاً بالطريقة نفسها ولو أراد الإنسان أن يحصل على نتيجة مختلفة يجب عليه أولاً أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي كونت توقعه وجعلت قانون الانجذاب يعمل ضده!

ذات يوم اصطحب رجل ابنه الصغير إلى الحديقة لقضاء وقت معه، وعندما بدأ الرجل في تحضير الطعام له ولابنه لم يضيّع الابن لحظة واحدة بل بدأ يلعب ويجري حتى وصل إلى جبل قريب فرجع واستأذن والده أن يدخل إلى داخل الجبل، ووافق الرجل بشرط أن يكون حريصاً، وبالفعل دخل الابن إلى الجبل وهو سعيد جداً فقال بصوت عال: «أنا سعيد جداً» فوجد أن هناك صوتاً يردد ويقول: «أنا سعيد جداً» فتعجب الطفل وقال مرة أخرى «أنا سعيد» فحدث الشيء نفسه فجرى الطفل خائفاً وذهب إلى أبيه وحكى له ما حدث فترك الأب كل شيء ودخل مع ابنه إلى الجبل وطلب منه أن يكرر ما فعله فقال الابن «أنا سعيد» فوجد الصوت نفسه يردد خلفه بالطريقة نفسها فسأل والده: ما هذا يا أبي؟ فرد الرجل وقال: «هذا صدى الصوت يا بني». فسأل الابن ما معنى صدى الصوت يا أبي؟ فقال الأب: «صدى الصوت هو انعكاس من صوتك، وما أريدك أن تعرفه يا بني هو أن ما تفكر فيه ينجذب إليك من نفس نوع أفكارك.. فلو أنك تفكر في التسامح وتعتقد فيه وتربطه بأحاسيسك فإنه يصبح جزءاً من سلوكياتك؛ لأن ذلك يا بني ما يسميه العلماء قانون الانجذاب، فاحذر ما تفكر فيه وتربط معه أحاسيسك؛ لأنه سينجذب إليك من النوع نفسه!!».



هناك صديق لي يستخدم قانون التوقع والانجذاب لكي يجد مكاناً يضع فيه سيارته وفي كل مرة ينجح بطريقة لم تكن تخطر له على بال وكل ما يفعله هو أنه يقول في نفسه «سأجد مكاناً أضع فيه سيارتي مهما كان المكان مزدحماً سأجد المكان وبالفعل يجده وفي يوم كنت معه وكنا نتحدث وذهبنا إلى مجمع كبير مزدحم جداً بالسيارات وكان يحدثني عن قانون التوقع والانجذاب وأنه بعد أن تعلمه معي في دورة «قوانين العقل الباطن التي تحدد مصيرك» أصبح يستخدمه في كل شيء في حياته ووجد أن نتائجه تحسنت وأن حياته تغيرت إلى الأفضل ، وعندما وصلنا إلى المجمع لم يجد أي مكان يضع فيه سيارته فنظر إليّ وقال: «ليس العيب على القانون ولكن أنا لم أستخدمه لأنني كنت مشغولاً في الحديث معك والآن اسمح لي بأن نخرج من هنا ثم نعود مرة أخرى وفي هذه المرة سوف أستخدم القانون». وبالفعل خرجنا وقبل أن نعود إلى المجمع توقف وتنفس بعمق وفكر في نفسه ثم قال: «سأجد المكان مهما كان الزحام» وفور دخولنا إلى المجمع وجد سيارة خارجة تاركة وراءها المكان الخالي فضحك صديقي ، وقال «كما ترى القانون يعمل ولكن يجب عليك أن تستخدمه لصالحك!!». وهناك حكمة يابانية تقول: «احذر ما تفكر فيه لأنه من المحتمل أن تحصل عليه».

وقال النبي محمد - عليه الصلاة والسلام -: «تفاءلوا بالخير تجدوه» وفي هذه الجملة نجد قانون التوقع والانجذاب واضحاً فوصانا الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - بأننا إذا أردنا الخير فعلينا أن نتوقعه، وأيضاً قال النبي - صلوات الله وسلامه عليه -: «ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة»، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه» وهذا قول آخر من أقوال الرسول - عليه الصلاة والسلام - يثبت قوة قانون التوقع والانجذاب .

كما ترى الأفكار قوتها أبعد مما يتخيل الإنسان ، فهي إما أن تأخذك إلى السعادة أو إلى التعاسة ، وفي كلتا الحالتين أنت صانعها . والآن دعنا نستمر في اكتشاف قوة الفكرة وتأثيرها على قانون الاعتقاد .



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون الاعتقاد:

أي شيء تعتقد أنه حقيقي بالنسبة لك يحدد تصرفاتك وسلوكك بما يتماشى معه حتى ولو كان هذا الشيء غير واقعي أو غير حقيقي.



كنت في برنامج إذاعي في أحد البلاد العربية وسألني المذيع: «هل تعتقد أن بعض الأحجار يشفي الناس من الأمراض؟» فقلت له: «لنفرض أنني قدمت لك سبعة أحجار وقلت لك إن أحد هذه الأحجار يشفي من الأمراض وطلب منك أن تختار كما تريد، وفعلاً اخترت حجرة معينة تعتقد أنها الحجرة الشافية، وقلت لك أهنتك لأنك اخترت الحجرة الوحيدة التي تساعد على الشفاء من الأمراض، وقررت أنت استخدام الحجرة، واعتقدت أنك حصلت على نتائج إيجابية بسبب هذه الحجرة. وبعد مرور ستة أشهر اتصلت بك هاتفياً وأخبرتني بأن الحجرة التي اخترتها لم تكن الحجرة المعجزة وأنت اخترت حجرة عادية جداً!!! فنقول: ولكن هذه الحجرة ساعدتني فعلاً على الشفاء. وهنا قلت لك إن الذي ساعدك على الشفاء هو اعتقادك وليس الحجرة، أما الذي شفاك فعلاً فهو الله سبحانه وتعالى».

هناك بحث قامت به جامعة ييل بالولايات المتحدة الأمريكية عن قوة الاعتقاد فقالت لبعض الطلبة إن الأشخاص ذوي العيون الزرقاء أذكى من الأشخاص ذوي العيون السوداء بنسبة كبيرة، وإن نتائجهم الدراسية أفضل بكثير. ولم يعلقوا على الموضوع أكثر من ذلك، غير أن هناك شيئاً مدهشاً حدث وهو أن نتائج الطلبة ذوي العيون الزرقاء ارتفعت جداً وأن نتائج الطلبة ذوي العيون السوداء انخفضت!!!! فعقد الباحثون اجتماعاً آخر، وقالوا للطلبة إنه كان هناك خطأ في البحث؛ لأن الطلبة ذوي العيون السوداء أذكى بكثير من الطلبة ذوي العيون الملونة، وقدموا اعتذارهم للجميع. وكانت المفاجأة الثانية أن نتائج الطلبة ذوي العيون السوداء ارتفعت ونتائج الطلبة ذوي العيون الملونة انخفضت!!! ثم عقد الباحثون اجتماعاً آخر مع الجميع وأخبروهم بأن لون العيون ليس له أي صلة



بالذكاء وأن ما فعلوه كان بحثاً عن قوة الاعتقاد، وأن النتائج التي حصل عليها كل من الطرفين لم تكن بسبب لون أعينهم بل كانت بسبب اعتقادهم بأنهم مميزون وبسبب هذا الاعتقاد تكونت لدى كل فرد صورة ذاتية قوية جعلته يتصرف بطريقة تتماشى مع اعتقاده وصورته الذاتية مما أدى إلى النتائج التي حصلوا عليها.

هنري فورد مؤسس أول سيارة فورد في العالم قال شيئاً أعجبني جداً: «لو اعتقدت أنك قادر على فعل شيء ما أو اعتقدت أنك غير قادر على فعل شيء ما ففي كلتا الحالتين أنت على صواب!!».

الاعتقاد يسبب الفعل.. فلو اعتقدت أنك قادر على أن تتعلم لغة جديدة في ستة

أشهر فستجد نفسك تتصرف على هذا الأساس، ولو اعتقدت أنك غير قادر على ذلك فستجد تصرفك من نفس نوع اعتقادك. فالاعتقاد هو القوة الراسخة التي تدعم الأفكار التي يختارها الإنسان فتسبب له الأحاسيس والسلوك وأيضاً النتائج التي يحصل عليها وتجعل حياته تماماً كما يفكر.

كان رون سكالين طفلاً في الثامنة من عمره عندما صدمته سيارة نقل كبيرة وهو يحاول أن يعبر الطريق، وكانت حياته في خطر، ولكن الله، عز وجل، أنقذه من موت محقق، ولكن الأطباء اضطروا إلى أن يبتروا له كلتا رجليه!! ومرت الأيام ورجع رون إلى منزل والده وهو محطم تماماً، ولكن والده أقنعه بأن ما حصل له ما هو إلا هدية من الله سبحانه وتعالى وأن هناك أمثلة لعباقرة مثل هيلين كيلر التي ولدت محرومة من حاستي البصر والسمع وأيضاً الكلام ولكنها أصبحت من أكبر المؤثرين في هذا العصر فشعر رون براحة من كلام والده وقرر أن يعود إلى المدرسة وبالفعل عاد للدراسة وكانت المفاجأة أن الأطفال كانوا يبتعدون عنه بل بعضهم سخروا منه ومن شدة حزنه ترك المدرسة فأحضر له والده مدرسين في المنزل كي يساعده على إكمال تعليمه وبالفعل استمر رون وحصل على نتائج أذهلت الجميع مما أعطاه أملاً جديداً في التأقلم والاستمرار. وفي يوم كان يشاهد التلفاز وكان هناك برنامج عن بطولة العالم في الكاراتيه وشعر رون بأنه يستطيع أن يشارك في هذه اللعبة مهما كانت خطرة وأخبر والديه بحلمه وطبعاً لم يوافق الجميع





على طلبه ولكن رون ألع وألع حتى وافق الأب على أن يصطحبه إلى نادٍ قريب لتدريب الكاراتيه وكان مدير النادي من الأبطال في هذه اللعبة وكان يدعى ليزلي ووافق ليزلي على أن يساعد رون وبدأ بالتدريبات الذهنية والنفسية ثم تدريبات التنفس ثم المجموعات، وأخيراً أساليب القتال، ومع مرور الوقت أصبح رون ماهراً جداً فطلب من ليزلي أن يشارك في البطولات ووافق ليزلي وأقنع الوالدين واشترك رون في أول بطولة وخسر في أول محاولة لكنه استمر في الاشتراك في البطولات حتى ازدادت خبرته ومهارته وبعد ثلاث سنوات من الاشتراك في البطولات المختلفة حصلت المفاجأة، وفاز رون ببطولة المنطقة وقرر أن يشترك في بطولات أقوى ففاز ببطولة الأولمبياد لعام 1970 وكان أول معاق يفوز بمثل هذه البطولة على مستوى العالم. وفي حديث صحفي قال رون: «كنت أعتقد تماماً أن ما حدث لي له سبب عند الخالق عز وجل وأني سوف أفوز مهما كانت التحديات». ثم قال: «أعتقد برغبة قوية أنك تستطيع أن تنجح ثم ضع هذا الاعتقاد وهذه الرغبة في الفعل فستفاجأ بالنتائج التي ستحصل عليها».

الآن رون سكالين أصبح حاصلاً على ثمانية «دان» للحزام الأسود، ويمتلك نادياً لتدريب الكاراتيه وعنده أكثر من ثلاثمائة متدرب معظمهم من المعاقين الذين وجدوا الأمل على يديه. هنا عرف رون سكالين أن الله سبحانه وتعالى قد أخذ منه رجليه ولكنه أعطاه حياته بأكملها، وجعله سبباً لمساعدة الآخرين.

هذه القصة لها معانٍ كثيرة منها أن قوة الفكر تسبب الاعتقاد الذي بدوره يعطي القوة الدافعة للفعل وأنه مهما قابلت من تحديات فهي هدايا من الله عز وجل وستجد مع مرور الوقت أنها في صالحك ولكن يجب عليك أولاً أن تغير أفكارك وتتقبل الهدية وتشكر الله سبحانه وتعالى ثم ضع نفسك في الفعل فستجد أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون السبب والنتيجة:

أي شيء تفعله سيعطيك نتيجة من نفس نوعه، فلو كررت هذا الفعل فسوف تحصل على نفس النتيجة.



لكي يحصل المزارع على المحصول الذي يريده يجب عليه أولاً أن يضع البذور في المكان المناسب ثم يسقي البذور بالماء ويهتم بها يومياً حتى يحصل على النتيجة التي يمتناها، وكذلك الطالب الذي يريد أن يحصل على مجموع عال يؤهله للالتحاق بالجامعة التي يريد أن يلتحق بها يجب عليه أولاً أن يذاكر وي بذل المجهود المطلوب لكي يحصل على النتيجة التي يريدها، والأم التي تريد أن يكون ابنها متديناً وملتزماً يجب عليها أولاً أن تعلمه أصول الدين والعبادة وحب الله سبحانه وتعالى حتى تصل إلى النتيجة التي تريدها، والعامل الذي يريد أن يصل إلى وظيفة عليا يجب عليه أولاً أن يبذل المجهود المطلوب من دراسات ومعرفة ومهارات وعمل وجهد لكي يحصل على ما يريد، والزوج الذي يريد أن يكون سعيداً في زواجه لن يحصل على ما يريد بالعنف وعدم الاحترام؛ فإن هذه التصرفات سوف تعطيه نتيجة هي عكس التي يرغب فيها ولكن عليه أولاً أن يبذل المجهود اللازم من احترام وتقبل وحب واهتمام وعناية حتى يصل إلى ما يريد، والشخص الذي فقد عمله يجب أن يعرف الأسباب التي جعلته يفقد عمله، ثم يتعلم لكي يحسن من أسلوبه حتى يتفادى ما حدث في العمل الماضي، ويضع الجهد المطلوب لكي يحصل على النتائج التي يريدها.

كما ترى، قانون السبب والنتيجة يعمل في كل الأحوال وفي أي مكان ومع أي إنسان مهما اختلفت خلفيته وقيمه واعتقاداته أو شكله ولونه. فلو أن الفعل يؤدي إلى نتيجة من نفس نوع الفعل فلن يحدث أي تغيير إلا إذا حدث تغيير في الفعل نفسه.





من العجيب أن أجد كثيرًا من الناس يشكون من العمل ولكن لا يفعلون أي شيء لكي تتغير النتيجة، أو أشخاصًا يشكون من حالتهم المادية ولكن لا يغيرون من أساليبهم ولا يتعلمون شيئًا جديدًا يساعدهم على تحسين مهاراتهم لكي يحصلوا على نتائج مختلفة. وهناك حكمة صينية تقول: «لو فعلت نفس الشيء فسوف تحصل على نفس النتيجة ولن يحدث تغيير حتى تغير السبب الأساسي». ومن العجيب أن تجد شخصًا يعاني من مشاكل نفسية يضع كل تركيزه على العالم الخارجي لكي يخرج من حالته، ولكنه يستمر في العيش بنفس الطريقة ويفكر بنفس الطريقة ويشكو بنفس الطريقة ويلوم الآخرين على حالته النفسية.

في يوم كنت في أحد البلاد العربية وأخذت سيارة أجرة بمفردي وسألت السائق: «منذ متى وأنت تعمل سائقًا؟» فقال: «منذ أكثر من ثلاثين سنة». فسألته: «هل تحب عملك؟» فرد قائلًا: «لا أطيعه على الإطلاق، ولكن ما باليد حيلة؛ لأنه لا يوجد وظائف خالية، والحياة أصبحت صعبة جدًا». فسألته: «هل حاولت أن تبحث عن عمل آخر أو حتى هل فكرت في أن تمتلك هذه السيارة؟» فنظر لي نظرة تعجب وكأني أقول أشياء غريبة عن هذا الكون، وقال: «لا، لم أبحث عن أي شيء آخر لأنني لا أعرف شيئًا آخر، وطبعًا لا أستطيع أن أمتلك هذه السيارة لأنها غالية الثمن جدًا». ثم قال: «يبدو أنك غريب عن هذه البلاد لذلك تتكلم بهذه الطريقة!!!». دعنا الآن نحلل ما قاله السائق، هو يعمل سائقًا منذ ثلاثين عامًا، لا يحب عمله بل على العكس يكرهه جدًا!!! ولم يحاول خلال كل هذه المدة أن يحسن من نفسه أو مهاراته أو أن يبحث عن عمل آخر أو حتى يفكر في إمكانية امتلاك هذه السيارة، ولكنه استمر كل هذه المدة يعمل بنفس الطريقة وأيضًا يحصل على نفس النتائج من أحاسيس سلبية وشعور بالضياع. ونرى الشخص المدخن الذي يدخل أكثر من خمسين سيجارة يوميًا منذ عشرين عامًا يصاب بمرض السرطان ويدخل في دوامة العلاج الكيماوي والإجباط والخوف، ولكنه لا يقلع عن التدخين، بل يعطي نفسه العذر بأنه إذا أقلع عن التدخين فلن يستطيع التركيز أو التفكير أو اتخاذ أي قرار، وأيضًا سوف يصبح عصبي المزاج، مما سيؤثر على علاقاته مع الآخرين ومع أولاده وزوجته، بالإضافة إلى زيادة وزنه!!! كما ترى، هذا الشخص لا يريد أن يحدث تغييرًا في الأسباب التي كانت ومازالت من أهم الأسباب التي أدت به إلى الإصابة بهذا المرض الخطير الذي قد يؤدي بحياته ولكنه يذهب إلى المستشفى للعلاج ويدعو الله سبحانه وتعالى أن يشفيه من مرضه!!!



في أحد برامجي الإذاعية سألني المذيع: «هل أنت يا دكتور لا تفكر سلبياً أبداً ولا تشعر بالإحباط أبداً؟» فقلت له: «هناك بحث قامت به جامعة تورونتو في كندا عن الكذب، ووجدت أن الإنسان العادي يكذب حوالي اثنتين وستين مرة في اليوم، فلو أجبتك أنا الآن وقلت لك إنني لا أفكر سلبياً أو أشعر بالإحباط أحياناً أكون قد أضفت كذبة جديدة على هذا البحث!!!». فضحك المذيع وسأل: «إذن أنت تشعر بذلك أيضاً؟» فقلت: «طبعاً، ولكن كل ما في الأمر أنني لا أترك هذا التفكير يسيطر علي، ولكن أبحث عن أسبابه وأكتبها ثم أقرأها وكأنني بعيد تماماً عن الموضوع لكي أتعلم منها الدرس في وجودها في حياتي ثم أعمل على التغيير من داخلي أولاً ثم في الخارج، وبذلك لو حدث أن تكررت هذه التجربة مرة أخرى أكون قد تدربت على التعامل معها وحلها».

قانون السبب والتأثير يعمل إيجابياً أو سلبياً، فلو أردت أن تكون سعيداً فابحث عن الأشياء التي فعلتها في الماضي وجعلتك تشعر بالسعادة، وكرر نفس الأسباب فستحصل على نفس النتيجة. ولو أردت أن يكون عندك خشوع أكثر في الصلاة فتذكر وقتاً شعرت فيه بالخشوع وكرر نفس الأسباب فستحصل على نفس النتيجة. ومن ناحية أخرى لو عدت بأفكارك إلى الماضي وركزت انتباهك على تجربة سلبية فستجد أحاسيسك سلبية وأيضاً سلوكك سلبياً، وكل مرة تفكر في هذه التجربة بنفس الطريقة ستحصل على نفس الإحساس أيضاً بنفس الطريقة.

وتجد أن الله عز وجل جعل لكل شيء سبباً لكي يفهم الإنسان معنى الأشياء فيتعلم منها لكي ينمو ويتقدم في حياته.

كما ترى جميع القوانين تعمل بحكمة ونشاط، سواء كانت النتيجة التي تحصل عليها سلبية أو إيجابية لأنها تعمل معك في اتجاه أفكارك. وقانون السبب والنتيجة يعلمنا أنه إذا أردنا فعلاً أن نغير من حياتنا ونعيش بسعادة واتزان فيجب علينا أولاً أن نغير أفكارنا ونضع أسباباً جديدة تعطينا الدوافع والحماس للتقدم والحصول على النتيجة التي نريد أن نحصل عليها.



الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

قانون التراكم:

أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملفاً خاصاً من نفس نوعه، وإذا كررت هذا التفكير فسيتراكم في نفس الملف ويسبب لك أساسيس من نفس النوع حتى ولو لم تضعه في الفعل في العالم الخارجي.



حتى الآن تحدثنا عن الفكر وقوته، وكيف أنه يسبب جميع النتائج التي يحصل عليها الإنسان، فكل شيء في الوجود بدايته الفكر والتفكير، وقانون التراكم هو أحد القوانين التي تعطي قوة للملفات الذهنية، فهو يجعلها مخزنة بعمق في العقل الباطن. وكثيراً ما نسمع عن جرائم حدثت وكان سببها تكرار المعاملة السيئة، فمثلاً نجد أن سيدة في الأربعينيات من عمرها تضع مخدراً لزوجها في القهوة ثم تقتله وتقطعه وتضعه في كيس كبير ثم ترميه للكلاب!!! وعندما قبض عليها اعترفت بالجريمة وقالت في التحقيق إنه كان يضربها ويهينها ويعاملها بقسوة طوال فترة استمرت أكثر من عشرين عاماً. ثم أضافت ولو رجعت مرة أخرى للماضي فسأفعل نفس الشيء مرة أخرى!!!!

ونجد الطالب الذي يرسب في الدراسة أكثر من مرة يترك الدراسة لأن تكرار رسوبه جعله يعتقد أنه لن ينجح أبداً، لذلك فمن الأفضل له أن يعمل أي شيء آخر. ولي صديق كان يعمل معي كمساعد مدير عام في أحد فنادق الخمس نجوم في مونتريال، وكان في الحقيقة ممتازاً من جميع النواحي فعرض عليه رئيس مجلس الإدارة وظيفة المدير العام في فندق آخر من فنادق الشركة ووافق صديقي على العرض المغري، وكان كعادته يعمل بجهد كبير ويبذل ساعات طويلة في العمل، ولكن نتائج الفندق الذي كان يديره كانت في هبوط مستمر، مما أدى إلى فصله من وظيفته الجديدة بعد أقل من عام، وسبب له ذلك حالة اكتئاب حادة استمرت معه لمدة سنة كاملة، بعدها وجد وظيفة أخرى كمدير عام لفندق



آخر، ولكن ما حدث له تكرر للمرة الثانية وطرده من العمل بسبب هبوط النتائج، وللمرة الثانية تأثر صديقي جداً ومرض نفسياً، وكان يعيش على الحبوب المهدئة للأعصاب ولكنه قرر الاستمرار وبحث عن عمل آخر ووجد وظيفة المدير العام، ولكن في مقاطعة تبعد عن مكان إقامته بأربع ساعات فاضطر إلى نقل محل إقامته إلى هذه المقاطعة، وللأسف بعد حوالي تسعة أشهر قرر أصحاب الفندق أن يبيعوه وبالفعل تم ذلك ولكن الإدارة الجديدة قررت تغيير كل الموظفين وتعيين آخرين من شركتهم!! وبذلك تكررت تجربة ضياع وظيفة صديقي ثلاث مرات مما سبب له اكتئاباً حاداً وسكتة قلبية حادة كادت تؤدي بحياته، وبعد خروجه من المستشفى قرر ألا يعمل مرة أخرى في مجال الفنادق وأن يعمل أي شيء مهما كان مادام لا يمت للفنادق بأي صلة، وهو الآن لا يعمل ولا يريد أن يسمع أي شيء عن أي عرض يعرض عليه في هذا المجال الذي أصبح يسميه مجال المختلين عقلياً!!

ومن الناحية الزوجية كتبت لي شابة عمرها أربعة وعشرون عاماً لم تتزوج وتخاف من الزواج لأن جميع صديقاتها إما مطلقات أو متزوجات في منتهى التعاسة وكلما قابلت أحداً لم تجد إلا الشكوى من الزواج، وبسبب هذا التكرار تراكت عندها الاعتقادات بأن الزواج شيء خطير جداً يجب أن تتفاداه وذلك ما تفعله لكل شخص يتقدم للزواج بها، ثم كتبت: والآن يتقدم لي شخص يبدو ممتازاً من جميع النواحي ولكني أخاف أن يحدث لي ما حدث مع صديقاتي، فماذا أفعل؟

وفي يوم طلب مني رجل في الخمسين من عمره أن أساعده في الإقلاع عن التدخين. فسألته: «منذ متى وأنت تدخن؟» فقال: «منذ أكثر من خمسة وثلاثين عاماً». أي عندما كان عمره خمسة عشر عاماً كان يدخن!

فسألته: «كم سيجارة تدخن في اليوم؟» فقال: «لا يقل عن أربعين سيجارة يومياً!!» فسألته: «هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل؟» فقال: «نعم، حاولت أكثر من مرة ولكني لم أفعل؛ لأنني تعودت أن أدخن فور قيامي من النوم ما لا يقل عن ثلاث سجائر، وفي السيارة أدخن، وفي العمل أدخن، وفي الاجتماعات أدخن، وعندما أكون سعيداً أو حزيناً أو غاضباً أو أفكر في شيء مهم، وبعد الأكل مباشرة وقبل النوم، ودائماً أشتري كميات كبيرة من علب السجائر وأضعها في كل مكان لكي لا تنقص من عندي أبداً!!» ثم





قال: «وعلى الرغم من أنني أصبت بجلطة سببت لي الشلل في الجزء الأيمن من جسمي فإنني لا أستطيع أن أتخلص من هذه العادة الشيطانية التي أصبحت تتحكم في حياتي». وهذا مثل آخر من قانون التراكم الذي يعمل بنشاط وقوة ونجاح تام، سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً.

وفي الحقيقة لو فهمنا قوة قانون التراكم وكيف يعمل، فإنه يمكننا أن نستخدمه لصالحنا؛ لأنه لا يمكن للإنسان أن يتعلم أي شيء ويتقنه فعلاً إلا إذا كرره أكثر من مرة وأضاف إليه أحاسيسه، وبسبب هذا التكرار تتراكم المهارات في الملفات الذهنية الخاصة بها وتساعد الإنسان على النمو والتقدم.

فيمكن أن تتعلم لغة جديدة وتتنقها تماماً باستخدام قانون التراكم، ويمكنك أن تتعلم حرفة جديدة وتتنقها تماماً أيضاً بواسطة قانون التراكم، فالاحتمالات ليس لها حدود، بل وتلمس كل ركن من الأركان السبعة للحياة المتزنة.

ففي الركن الروحاني تستطيع أن تستيقظ مبكراً لصلاة الفجر وأنت في قمة نشاطك بواسطة قوة الفكر وقانون التراكم، وأيضاً تستطيع أن تحسن من سلوكياتك وأخلاقك باستخدام أفكار تتناسب مع ما تريد وتكرارها حتى تتراكم وتصبح عندك عادة جديدة.

وفي الناحية الصحية يمكنك أن تمارس الرياضة وتبرمج نفسك على الأفكار التي تتناسب مع ذلك، وتكررها بأحاسيس قوية حتى تصبح جزءاً منك، وهكذا في الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني وأيضاً المادي. فقانون التراكم يبدأ من أول فكرة تفكر فيها وتكررها أكثر من مرة، فهو الإضافة التي تضيفها إلى ملفات عقلك في كل مرة تفكر فيها بنفس الطريقة، لذلك كن حريصاً جداً في الأفكار التي تضعها في ذهنك واستخدم قانون التراكم في إضافة الإيجابيات لحياتك وأيضاً لحياة الآخرين.

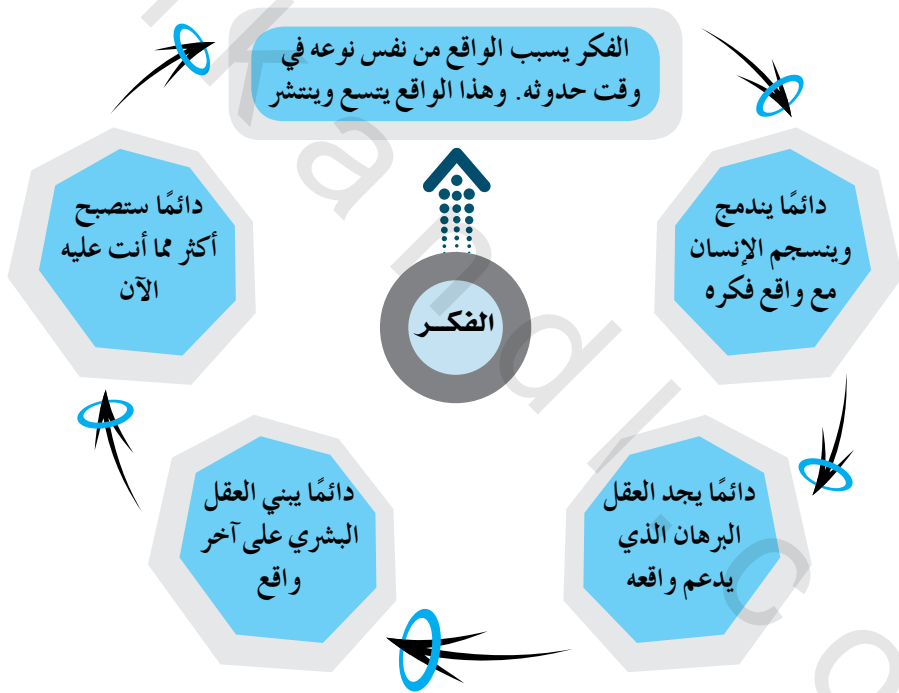
لذلك اجعل إضافتك إضافة تقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى وتجعل حياتك سلسلة من التجارب السعيدة والنجاحات المستمرة في الزمن.



الفكر

9

التسلسل الذهني



الفكر والتسلسل الذهني

«من أصلح ما بينه وبين الله أصلح له ما بينه وبين الناس،
ومن أصلح أمر آخرته أصلح الله أمر دنياه،
ومن كان له من نفسه واعظ كان عليه من الله حافظ».

علي بن أبي طالب رضي الله عنه

بعد أكثر من ثلاثين عامًا من الأبحاث والتجارب والدراسات والسفرات والعمل المباشر مع آلاف من الناس استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى تأليف وتأسيس وتسجيل علم «ديناميكية التكيف العصبي» . . وأصبح هذا العلم «ماركة مسجلة» عالمية.

وهذه المبادئ هي جزء بسيط من هذا العلم الذي بفضل الله سبحانه وتعالى ساعد الآلاف من الناس حول العالم، وفكرت في أنه لكي يكون عندك معرفة كاملة بقوة الفكر أن أقدم إليك نخبة من مبادئ ديناميكية التكيف العصبي لكي توسع آفاقك أكثر وتساعدك بإذن الله على التحكم في القوة التي بسببها يحدث كل شيء في الحياة، وهي قوة الفكرة وكيف أنها تسبب ما أسميه الفكر والتسلسل الذهني، بمعنى أن الفكرة تسبب لك إدراكًا لمعنى معين، وهذا الإدراك يأخذك إلى ما يليه من فكرة أخرى وإدراك آخر، وهكذا تأخذك الفكرة من إدراك لآخر حتى تصل بك إلى أقصى قوة من الأحاسيس التي يترتب عليها السلوك، وتسبب لك نتائج حياتك في كل ركن من أركان الحياة.

والآن دعنا نكتشف معاً قوة الفكر والتسلسل الذهني.



الفكر والتسلسل الذهني

(1)

**«الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه في وقت حدوثه..
وهذا الواقع يتسع وينتشر».**

أي شيء تفكر فيه سواء كان سلبياً أو إيجابياً سيصبح واقعاً بالنسبة لك في هذا الوقت ولن يتغير هذا الواقع إلا إذا غيرت الفكرة الأساسية. . ولو فكرت في معنى الواقع فستجد أنه إدراك لمعنى معين مدعم باعتقاد شخصي يستخدمه الشخص في مواجهة الأشياء والأشخاص، فمثلاً إدراكك لشيء معين لا يعني أنه إدراك لكل الناس، فمن الممكن أن يكون هناك إدراك آخر لمعنى الأشياء بالنسبة للأشخاص الآخرين وهذه الاختلافات في الإدراك والمعنى تجعل الشخص يعتقد أن واقعه مقبول من الجميع ولذلك توجد تحديات في الاتصال مع الآخرين. فمثلاً في حالات الزواج والطلاق تجد الزوجين سعيدين في بداية حياتهما معاً، وهذا واقع لما يدركانه في هذا الوقت، ثم يحدث خلاف بينهما يجعل كلا منهما يفكر في الآخر ويدركه بطريقة مختلفة عن الأولى، وهذا إدراك آخر، ومن الممكن أن يقررا حلاً للمشاكل بينهما والعيش معاً مرة أخرى كما كانا من قبل، فيتغير الواقع من سلبى إلى إيجابي، ومع مرور الوقت يحدث اختلاف آخر بينهما فيتغير الواقع مرة أخرى، وهكذا يتغير الواقع حسب الإدراك في وقت معين على أساس الفكرة التي يضعها الإنسان في ذهنه. ومن الناحية الاجتماعية لو أن عندك صديقاً تحبه فهذا واقع، ولو اختلفت معه فمن الممكن أن يتغير شعورك تجاهه، وهذا واقع آخر، وفي الناحية الدراسية من الممكن أن نجد طالباً مجتهداً وحصل على مجموع كبير في الثانوية العامة لأنه أراد أن يدخل كلية الطب فكان يعمل بجهد كبير فكان هذا واقعاً، وعندما بدأ الدراسة في الطب لم يستطع التأقلم فرسب في السنة الأولى فتغير واقعه وأصبح يعتقد أنه فاشل. ومن الناحية المهنية قد نجد





الشخص الذي يبدأ في عمل جديد يشعر بالحماس والأمل في التقدم ، وهذا واقعه في هذا الوقت ولكن عندما يبدأ في العمل ويجد أنه لا يتماشى مع مبادئه وأحلامه يشعر بالإحباط فيتغير واقعه من الحماس إلى الإحباط . ومن الناحية الصحية قد نجد شخصاً يعيش حياة صحية ويمارس الألعاب الرياضية ويهتم جداً بصحته ، فيختار ما يأكل بحرص ويفكر بطريقة إيجابية ، وهذا واقعه في هذا الوقت ، ثم يواجه تحدياً في حياته سواء كان في العمل أو تتركه خطيئته لأسبابها الخاصة فيتغير واقعه ويصبح مهملاً في صحته فلا يمارس أي رياضة ويأكل أي نوعية من الطعام بلا اهتمام وهنا يتغير إدراكه وأيضاً واقعه .

والحقيقة أن الواقع ليس إلا إدراكاً لما تبرمج عليه الإنسان وهو يختلف من شخص لآخر ومن جنسية لأخرى ومن ثقافة لأخرى ، وأيضاً من ديانة لأخرى . فمعنى الأشياء بالنسبة لك لا يعني أن كل إنسان يفهم نفس تلك الأشياء مثلك تماماً ، بل من المحتمل أن يكون مختلفاً عنك تماماً .

ومن ناحية أخرى حسب قانون نشاطات العقل الباطن ينتشر ويتسع الواقع من نفس نوعه ، فمادام الواقع في هذا الوقت هو الشك في صديق لك فستجد أنك ستكون حساساً جداً في التعامل معه وأيضاً مع كل إنسان آخر . لذلك إذا أردت أن تغير واقعاً تعتبره سلبياً ويؤثر عليك سلبياً فيجب عليك أولاً أن تغير الفكرة التي سببت هذا الواقع .



(2)

دائمًا يندمج وينسجم الإنسان مع واقع فكره

بعد أن أقيمت محاضرة عن قوة التفكير الإيجابي في إحدى الجامعات قالت لي إحدى الطالبات: «دكتور إبراهيم، كل ما قلته رائع ولكنه لا يتماشى مع الواقع». فسألتها: «وما هذا الواقع؟» فقالت: «الواقع هو أننا ندرس ونعمل بجهد كبير لكي نحصل على شهادة تساعدنا على العمل ولكن الواقع أننا عند تخرجنا في الجامعة لن نجد عملاً». فسألتها: «الدفعة التي تخرجت في العام الماضي.. هل يوجد بينها من وجد وظيفة ويعمل فعلاً؟» فقالت: «نعم هناك نسبة، ولكنها لا تتعدى الثلاثين بالمائة من مجموع الطلبة». فسألتها: «إذن هناك من وجد عملاً ويعمل فعلاً أليس كذلك؟» قالت: «نعم ولكن...». وهنا قاطعتها وقلت: «لماذا ركزت انتباهك على الذين لا يعملون بدلاً من أن تعطي نفس قوة التركيز على الذين وجدوا عملاً؟» وقبل أن ترد قلت لها: «أعطي نفسك الفرصة الحقيقية في البحث عن العمل بجهد، فلا تتركي باباً إلا وتطرقينه أكثر من مرة وافعلي ذلك فعلاً بالتزام تام، وبتوكل على الله سبحانه وتعالى، وتأكدي أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً، والأمثلة على ذلك كثيرة جداً». وانتهى الحديث بيننا عند هذا الحد وعند خروجي من الجامعة وجدتها أمامي تقول لي: «دكتور إبراهيم، رغم أنني غير مقتنعة تماماً ولكني سوف أحاول أن أضع ما قلته لنا في حيز الفعل وسأكتب لك عن النتائج». فقلت لها: «بشرط أن تضعي كل قوتك في البحث ولا تيأسي بسرعة بل اصبري وصابري بإلحاح والتزام تام».

ومرت الأيام، وبعد حوالي ستة أشهر وجدت خطاباً من الفتاة مكتوباً فيه:

«دكتور إبراهيم، لقد وضعت أفكارك حقاً في حيز التنفيذ وكنت أبرمج عقلي يومياً بأفكار إيجابية، ووضعت كل انتباهي وتركيزي على تحقيق هدفي وتقربت فعلاً أكثر إلى الله سبحانه وتعالى، ولا أصدق نفسي، لقد وجدت عملاً في أقل من شهر من البحث في أربعة أماكن مختلفة». ثم أنهت خطابها بهذه الجملة: «بيدو أن ما نقوله فعلاً حقيقة!!!»

والآن دعنا نبحث ما حدث في هذه القصة. هذه الطالبة كانت تعيش في واقع مبني على حقيقة موجودة أمامها فاندмجت مع هذا الواقع حتى أصبح اعتقاداً تاماً وحقيقة لا مجال





للشك فيها، مما أثر على حالتها النفسية، وكل ما فعلته هو أنني وسعت لها آفاقها وأعطيت لها احتمالات أخرى غير التي ركزت عليها، وهي أن هناك آخرين وجدوا عملاً فعلياً، ثم وضعتها في تحدٍّ مع نفسها والذي كان في صالحها، وهو أن تضع نفسها في الفعل والتوكل على الله سبحانه وتعالى على أن تجد العمل الذي تريده، وعندما فعلت ذلك ووجدت ما أرادت غيرت واقعها وأصبحت مندمجة معه تماماً لدرجة أنها أصبحت تشجع الآخرين على الجدية في البحث حتى يحققوا أهدافهم.

في هذا المثال نجد أن هذه الفتاة كانت تعيش واقع أفكارها الذي لا يمت للواقع بشيء، ولكنه كان حقيقة اندمجت معها كل هذه المدة. وعندما غيرت أفكارها تغير معها واقعها فاندمجت مع هذا الواقع الجديد الذي وجدت أنه أفضل وأنسب لها من السلبيات التي اعتقدت في وقت من الأوقات أنها واقع ولكنها في الحقيقة لم تكن إلا أفكاراً سلبية وإدراكاً لمعنى يتخذه البعض عذراً لكي لا يبذلوا مجهوداً يجعلهم يخرجون عن حيز منطقة الراحة التي تعودوا عليها، ولكن عندما يكتشف الإنسان أن قدراته لا محدودة ويضعها في الفعل يندهش من النتائج التي كانت طيلة الوقت في انتظاره، وقد قال نابليون هيل في كتابه «فكر واغتن»:

«عقل الإنسان عندما يشد بفكرة جديدة لا يستطيع أن يعود كما كان».



(3)

دائمًا يجد العقل البرهان الذي يدعم واقعه

قرر أحد أصدقائي بمونتريال أن يشتري مطعمًا لتقديم الأكلات البحرية، وفعلًا خطط لذلك، وحدد وقت الافتتاح وطبع الدعاوي ووزعها على الناس وأعلن في الجرائد الرسمية باللغة الفرنسية والإنجليزية، وقام بتعيين المدير التنفيذي وموظفي الخدمة والطباخين والمحاسب القانوني، وكان يبدو أنه فعلًا جاهز للافتتاح، ولكن كان ينقصه أهم شيء، وهو المبلغ المطلوب لشراء المطعم والميزانية المطلوبة لكل المصروفات الأساسية من مشتريات الطاولات والكراسي والفضيات وأجهزة المطبخ... إلخ، وجاء إلى مكتبي بنفسه لكي يعطيني دعوة لحضور الافتتاح، فسألته: «هل عرفت من أين ستأتي بالأموال اللازمة لشراء المطعم؟» فرد قائلًا: «ليس بعد... ولكن سيكون إن شاء الله». فقلت له: «جميل جدًا ما أسمع من قوة عزيمة وإصرار وتخطيط، ولكن يجب أن تكون جاهزًا أيضًا من الناحية المادية قبل أن تعلن في وسائل الإعلام». فرد قائلًا: «انظر حولك واقرأ وادرس الناجحين الذين حققوا نجاحات كبيرة مثل والت ديزني الذي رفضه ثلاثمائة واثنتان من البنوك لكي يبني «مركز ايبكوت» وعندما سألوا مدير مكتبه هل سيكتفي ديزني بهذا العدد الهائل من البنوك التي رفضت تدعيمه ماديًا؟ فرد مبتسمًا وقال: «الت ديزني عنده قائمة بجميع البنوك في كل أنحاء العالم، ثم أضاف قائلًا: بالنسبة لديزني هذا الرقم ليس إلا مجرد البداية، ولكنه لن ينام حتى يحقق هدفه!». ثم أضاف صديقي: «وانظر إلى توماس أديسون الذي قالوا عنه إنه فشل حوالي عشرة آلاف مرة وهو يحاول اكتشاف المصباح الكهربائي، فهل استسلم أديسون؟ طبعًا لا... بل كل خطوة كانت بداية خطوة جديدة حتى وصل إلى الاكتشاف الذي نستخدمه نحن الآن جميعًا، وانظر إلى جمال عبد الناصر عندما رفض العالم تمويله لبناء السد العالي، ولكنه قرر أن يبنيه مهما تكن الظروف، والآن... السد العالي حقيقة قائمة بذاتها في مصر. وأيضًا انظر إلى دكتور روبرت شولر عندما أراد أن يبني الكريستال كاتيدرال في نيويورك، وكانت تكلفتها تتعدى المائة مليون دولار، لم يكن معه منها أي شيء وقال له الناس إنه من سابع المستحيلات أن يستطيع بناء حلمه مادام لا يملك المال». ثم اقترب مني صديقي ونظر في عيني وقال: «دكتور إبراهيم، كيف





تسألني عن شيء أنت تكتب عنه في كتبك وهو الإيمان وقوة الالتزام؟ فأنا مؤمن تمامًا بأنني سوف أفتح مطعمي في الوقت الذي حددته تمامًا وسترى ذلك بنفسك!!» ومرت الأيام وسافرت في جولة حول العالم ولم أستطع حضور الافتتاح ولكني كنت متطلعًا لما سيحدث لصديقي، حيث إن ما يفعله هو في صميم أفكارني، وعندما عدت إلى مونتريال اتصلت به تليفونيًّا فقال لي: «لن أقول لك ماذا فعلت الآن ولكنني أريدك أن تحضر في الحال وترى بنفسك»، وبسبب حب الاستطلاع ذهبت على الفور فوجدت المفاجأة أمامي، وهي أن المطعم قائم بذاته وفي منتهى الجمال والروعة، فهنأته على هذا الإنجاز الرائع وسألته: «الآن أريد أن أعرف ماذا فعلت؟» فرد بابتسامة هادئة وقال: «إن ما يوجد في فكري وعقلي ويعيش في قلبي ويسري في عروقي يجب أن يخرج للحياة ولو كانت هناك إرادة قوية والتمزام تام وإصرار وصبر، وخصوصًا توكل على الله سبحانه وتعالى، فتأكد من النجاح». ثم سألني: «أليس هذا ما تعلمنا إياه يا دكتور إبراهيم؟».

وهذا مثال على أن العقل يجد دائمًا البرهان الذي يدعم واقعه، فإذا كان يحب أحدًا فسيجد التدعيم لذلك، ولو غضب من أحد لوجد التدعيم لذلك، ولو فكر في السعادة لدعمه العقل ولو فكر في التعاسة لوجد أيضًا ما يدعمه، وهكذا يعمل العقل بنشاط وحيوية ويساعدك على تدعيم رأيك، سواء كان ذلك في صالحك أو لا.. كل ما في الأمر هو أنه يساعدك على النجاح في أفكارك.



(4)

دائمًا يَبْنِي العقل البشري على آخر واقع

حتى الآن تعلمنا معًا أن الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه وفي وقت حدوثه ، وأن هذا الواقع يتسع وينتشر ، وأن الإنسان يندمج وينسجم مع واقعه ، وأخيرًا أن الإنسان سيجد التدعيم لهذا الواقع من العقل سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً ، ثم تأخذك الفكرة في التسلسل الذهني إلى المبدأ التالي ، وهو أن العقل البشري يَبْنِي على آخر واقع .

عندما اكتشفت هذا المبدأ – بفضل الله سبحانه وتعالى – لم أستطع النوم ليلتها من شدة التفكير؛ لأن هذا المبدأ هو السبب الأساسي في السعادة أو التعاسة ، وفي النجاح أو الفشل ، وفي التقدم والنمو أو التأخر والجهل ، وحالات الطلاق التي تزداد عددًا في كل يوم ، وفي المشاكل التي تحدث بين العائلات ، وفي التحديات التي تواجه العالم بأكمله!!! كيف ذلك؟ دعني أُعطِكَ بعض الأمثلة:

في يوم أنتجت فيه مديرة مكتبي إنتاجًا ممتازًا جعلني فخورًا بها وسعيدًا بأنها تعمل معي ، وكان ذلك هو الواقع بالنسبة لي ، وفي كل مرة أتكلم عنها أو أفكر في مكتبي في مونتريال أفكر في هذه الحقيقة وهذا الواقع فقط . وفي يوم حدث بيننا سوء تفاهم فكان لي آخر واقع ، وبعدها كنت عندما أفكر في العمل أتذكر ما حدث بيننا لأنه آخر شيء فكر فيه العقل ، فكان من الممكن أن أترك عقلي يدعم رأبي ويبنى ذلك على آخر تجربة فقط لأن ذلك هو طبيعة العقل ، فهو لا يستطيع أن يفكر في أكثر من شيء واحد فقط في وقت معين ، فلن تستطيع أن تفكر في قطعة و كلب في نفس الوقت ، ولكن يجب أن يكون هناك ترتيب في الأفكار وفي الذاكرة وفي الملفات ، فلو قلت قطعة فأنت بدأت بها ووضعت كلبًا بعدها ، وهكذا يفكر العقل ويبنى فقط على آخر تجربة وآخر واقع ، ولولا أنني رجعت بذاكرتي إلى ما قبل هذا الحدث لكانت علاقتنا قد ازدادت سوءًا .

ففي العلاقات الزوجية لو حدث أن كان آخر واقع هو الخلاف لوجدت أن العقل يعمل على تدعيم رأيك ثم البناء على هذا الواقع ، فأني شيء يحدث بينه العقل على هذا الواقع





الأخير ، ولو فكر الزوج في زوجته أو العكس لأخذهما العقل إلى آخر واقع ، وقد يكون ذلك سبباً في الطلاق .

ولو فكرت في أنك ناجح في عملك لبرهن لك العقل على ذلك ودعمك وبنى على هذا الواقع ، ولو حدث أنك فشلت في عملك بسبب ما لوجدت أن العقل البشري يبني لك على آخر واقع فقط ، فمن الممكن أن تجد نفسك لا تطيق العمل الذي كنت في وقت ما تحبه جداً . وإليك هذه القصة:

كنت في برنامج في التلفاز ، وكان مفتوحاً للجماهير ، أي أنه كان من الممكن للمشاهدين أن يتصلوا ويسألوا أسئلتهم واتصل شاب وقال إنه طرد من عمله ، ويعتقد أن ذلك كان ظلماً ، وإنه حاول العمل في أماكن أخرى ولكنه في كل مرة يعمل يحدث شيء ما ويطرد من عمله وإنه إلى الآن لا يجد عملاً ويشعر بالإحباط بسبب ما حدث له ، وسألني ماذا أفعل؟ فقلت له: اكتب في ورقة الأسباب التي تعتقد أنها كانت السبب فيما حدث ثم اعمل على تغيير ذلك ، وبحث عن عمل بالتغيير الجديد الذي أحدثته وبمهاراتك الجديدة التي تعلمتها مما حدث . وبالفعل فعل ذلك وكان أكبر شيء في قائمته هو أخلاقه ، لأنه كان عصبياً جداً ، وكان يفقد التحكم في نفسه لو واجهه تحدٍّ مع أي شخص مهما كانت وظيفته ، واستخدم أسلوب التخيل الابتكاري الذي سأقدمه لك فيما بعد ، وبحث عن عمل وبفضل الله تعالى وفق في ذلك ، وهو الآن يعمل في نفس المكان منذ أكثر من سنتين وأصبح عقله يدعمه في آخر شيء ، وهو أن يحافظ على هدوئه مهما كانت التحديات .

كما ترى ، كيف أن العقل يبني على آخر تجربة وآخر واقع ، فكن حريصاً من ذلك واذهب قبل آخر واقع .



(5)

دائمًا ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن

دعنا نراجع معًا الفكر والتسلسل الذهني.. فالفكر يسبب الواقع من نفس نوعه وفي وقت حدوثه، وإن هذا الواقع يتسع وينتشر، وإن الإنسان يندمج وينسجم مع واقعه، وأخيرًا فإن الإنسان سيجد التدعيم لهذا الواقع من العقل سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً، ثم تأخذك الفكرة في التسلسل الذهني إلى المبدأ التالي، وهو أن العقل البشري يبني على آخر واقع، والآن يأخذك التسلسل الذهني إلى مبدأ النمو، وهو أنك ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن. وفي قوانين العقل الباطن يسمى ذلك المبدأ بقانون النمو والتغيير، بمعنى أن كل شيء في الوجود على وشك أن يصبح مختلفاً عما كان عليه من قبل، فالبذرة التي تزرعها اليوم تصبح شجرة، والشجرة تنتج الثمار، والإنسان كان جنيناً ثم طفلاً ثم شاباً ثم عاقلاً ثم يستمر حتى يصبح كهلاً. فهذا المبدأ يوسع آفاقك ويحذرك من أفكارك لأنك ستصبح الأكثر والأكبر فيها. إذا ركز الشخص على أنه مريض بالقلق فسيضعه العقل ويجعله أكثر وأقوى في القلق، ولو قال الإنسان إنه عصبي فسيجد أن نسبة عصبية تزداد قوة وحدة، ولو قال الإنسان إنه لا يستطيع أن يتذكر أي شيء يقرؤه أو حتى يسمعه فسيجد أنه سيصبح مشنت الذهن، بل قد يصل به الأمر إلى الأمراض النفسية.

عندما كنت في معهد الفنادق بمصر في بداية حياتي الدراسية في مجال الفنادق كان لي صديق يردد أنه يكره مدرس البروتوكول ولم يترك فرصة إلا وكرر أمام الجميع أنه يكره هذا المدرس لأنه وضعه في موقف حرج أمام باقي الطلبة، وكان في كل مرة يكرر ما يقوله عن المدرس يزداد حدة وتتغير تعبيرات وجهه وتحركات جسمه ويتحدث بقوة وبسرعة وتنفسه سريع ومتقطع حتى شعرت بأنه سيصاب بسكتة قلبية!! وفي يوم امتحان هذه المادة لم يتوقف عن اللوم والشكوى من المدرس وزاد اعتقاده وسلوكه السلبي حتى قرر أمام الجميع عدم دخول المادة، بل فعل أكثر من ذلك، وهو أن ذهب للمدرس نفسه وقال له كلمات حادة وخارجة عن حدود الأدب، فما كان من المدرس إلا أن قدم شكوى رسمية للإدارة، وعلى ضوء ذلك صدر قرار بفصله من المعهد!! وكل ما حدث له.. بدأ بفكرة واحدة أضاف إليها أفكاراً أخرى بقانون التكرار حتى أصبحت الفكرة





اعتقادًا، ثم زادت قوة حتى أصبحت عادة يستخدمها بطريقة مستمرة، وكانت السبب في طرده النهائي. والعجيب أنني قابلته صدفة في أحد البلاد العربية يعمل في مجال مبيعات الإلكترونيات، وتعرفنا إلى بعضنا البعض، وفي أثناء حديثنا قاطعني فجأة وقال: «هل تتذكر ما حدث لي بسبب أستاذ البروتوكول؟ لقد كان السبب في طردي من المعهد!!!».

فقلت له: «هذا كان في الماضي» ثم غيرت الموضوع إلى شيء آخر.

وهذا مثال يوضح لك كيف أن الإنسان يصبح أكثر مما كان عليه.

ومن ناحية أخرى يعمل معك هذا المبدأ بطريقة إيجابية، فلو قررت أن تتعلم لغة أجنبية لكي تساعدك في إيجاد فرص العمل فأنت تبدأ من لا شيء، ثم تزداد معرفة يوميًا بعد يوم حتى تتقن اللغة تمامًا. ولو نظرت إلى الماضي وحاولت أن تقارن بينك الآن وبين أفكارك السابقة لوجدت أنك أصبحت أكثر من قبل.

لذلك لاحظ أين أنت الآن من أفكارك، أين أنت الآن في سلوكياتك فستجد أنها بدأت من لا شيء، ولكنك أصبحت ماهرًا أكثر في استخدامها، سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً، كل ما في الأمر هو أنك دائماً ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن.



خاتمة الباب الأول

فكر معي لحظة، لو قام الجراحون بإجراء عملية جراحية لك وقاموا ببتير كل أفكارك، هل سيكون هناك مشاكل في حياتك؟ طبعاً لا، لأن المشاكل تتواجد فقط في الأفكار!! فالمدبر الذي لا تحبه موجود فقط في أفكارك، والصديق الذي تقاطعه منذ سنوات موجود في أفكارك، والمشاكل التي حدثت لك وأنت صغير في منزل العائلة الذي تركته منذ سنين لأنك تزوجت وأصبحت مسؤولاً عن أسرة - موجودة فقط في أفكارك، والفشل الذي حدث لك في الماضي موجود فقط في أفكارك، والحقيقة أن كل شيء وأي شيء موجود في الأفكار حتى ولو كان في الماضي البعيد أو المستقبل!!

الفكرة هي بداية كل شيء، لكي تأكل يجب أن تفكر وتركز وتشعر بالجوع، ولكي تشرب يجب أن تفكر في أنك عطشان، وكي تنام يجب أن تفكر في أنك تريد أن ترتاح، ولكي تضحك يجب أن تفكر في شيء سمعته من العالم الخارجي أو فكرت فيه من الذاكرة لكي تضحك، ولكي تبكي يجب أن تفكر في شيء سمعته من شخص ما أو في وسائل الإعلام أو قرأت عنه أو تذكرته بداخلك لكي يحدث اللوم وتبكي، ولكي تحزن يجب أن تفكر في شيء يسبب لك الحزن، ولكي تفرح أو تسامح أو تحقد أو تحب أو تكره أو تعمل أو تضيق وقتك.. كل شيء لكي يخرج للعالم الخارجي يجب أولاً أن تفكر فيه.

كل الاختراعات التي نستخدمها الآن سواء كانت سيارة أو طائرة أو ملابس أو معدات طبية أو إلكترونية... إلخ في يوم من الأيام كانت فكرة في ذهن أحد الأشخاص. لذلك فإن الحكمة التي تقول: «تصبح ما تفكر فيه» هي حكمة صحيحة تماماً؛ لأن سلوكياتك وتصرفاتك التي سببت نتائجك أساسها نوعية أفكارك. وهناك مثل يقول: «الناس يموتون بسبب ما يأكلونه»، ولكني أقول إن معظم الناس يموتون بسبب ما يأكلهم!!!! وهي الأفكار التي تسبب أكثر من 75 ٪ من الأمراض النفسية والعضوية.

لذلك لو أردت حقاً أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك يجب أن تفكر بأفكار تساعدك على تحقيق أهدافك، وتبتعد تماماً عن الأفكار التي لا تخدمك وتبعدك عن



أهدافك وتسبب لك القلق والإحباط والتوتر. اختر واستخدم أفضل الأفكار لذهنك كما تختار وتستخدم أفضل المأكولات لجسدك. فتذكر دائماً أن الفكرة لها برمجة راسخة، وتصنع ملفات العقل، وتؤثر على الذهن وعلى الجسد، وأيضاً على الأحاسيس والسلوك، وتسبب لك نتائج من نفس نوعها، والفكرة تؤثر على صورتك الذاتية وعلى تقديرك الذاتي وثقتك في نفسك، والفكرة تؤثر على حالتك النفسية والصحية، والفكر يتخطى الزمن والمسافات والوقت ويرفع أو يخفض من طاقاتك، وهذا ليس كل شيء، فالفكرة تولد العادات من نفس نوعها وتجعل قوانين العقل الباطن تعمل معك أو ضدك، وأخيراً الفكرة تجعل التسلسل الذهني إيجابياً أو سلبياً. لذلك وضعت هذا الجزء عن المعرفة بقوة الفكر. وقد قال الله سبحانه وتعالى:

﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾

وقال النبي محمد ﷺ: «إنما العلم بالتعلم».

وكانت والدتي رحمها الله تدعو لي وتقول: «ربنا يا بني يجعل وجهك جوهره ولسانك سكرة».. هذا الدعاء جعلني أركز أفكاري على أن أكون مبتسماً وأن أفكر قبل أن أتكلم.

وفي رحلتنا إلى قوة التفكير سوف أصطحبك معي إلى المحطة التالية من رحلتنا، وفي هذه المحطة سنكتشف معاً «التفكير السلبي».. كيف يكون؟ وماذا يسبب؟

