

آرثر توني

www.ibtesama.com

قوة عقلك الباطن

وكيف تيقظ
قواك الخفية

**** معرفتي ****

الدولية
للنشر والتوزيع

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مكتبة الهلال
Helal Book Store

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة عقلك الباطن
أيقظ قواك الخفية

قوة عقلك الباطن.. أيقظ قواك الخفية

المؤلف:

آرثر توني

إشراف
أحمد بهيج

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

العنوان: 6 ب شارع جواد حسني - عابدين - القاهرة
ت/ 0188041865

رقم الإيداع : 2010/13540 الطبعة الثانية

بحر

للجمع والتنفيذ الفني

محمول: 0111984579

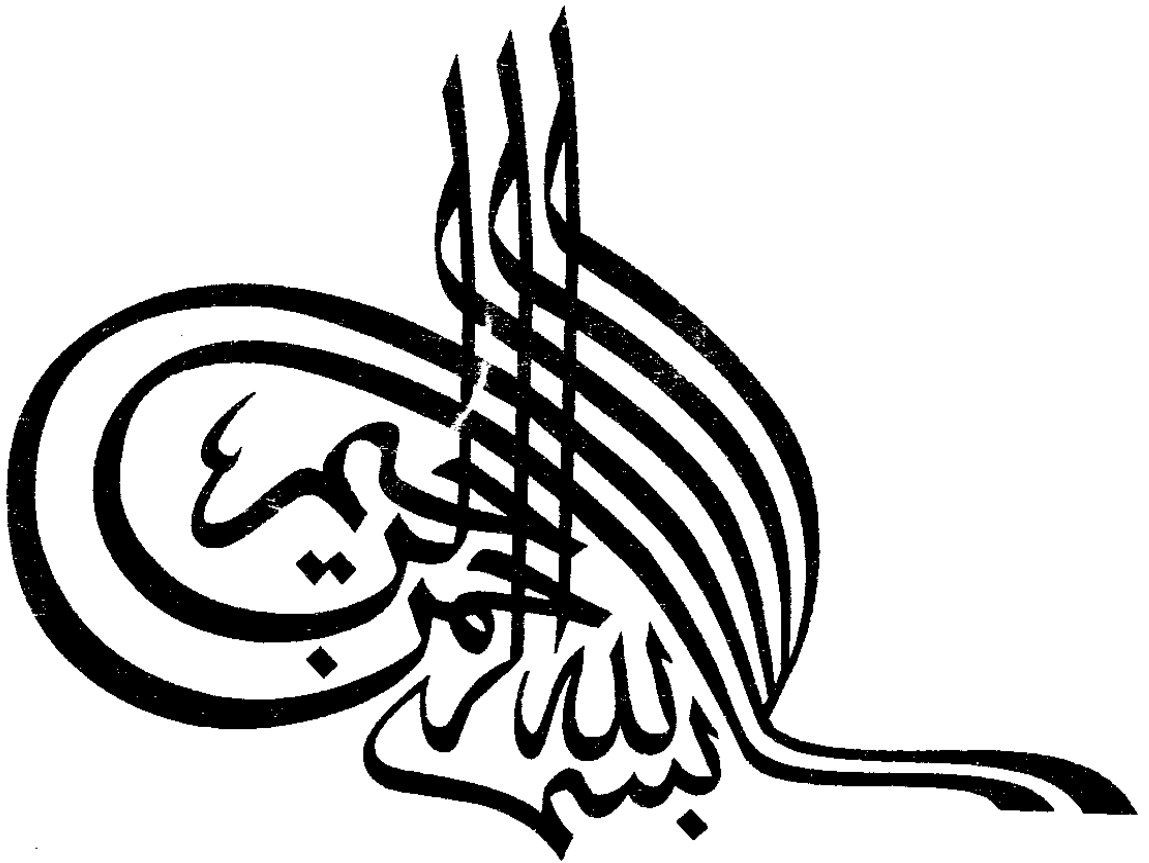
جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر. ولا يجوز
نقلها نخر أو اقتباس أو نقل أي جزء من الكتاب بدون
المسور على إذن مكتوب من الناشر.

فريق العمل

TEAM WORK

فريق الترجمة بالدار
حمزة عبد الصمد
إبراهيم أحمد
مركز بحور
أحمد بهيج
الإتحاد العربي

ترجمة
مراجعة وتصحيح
مراجعة لغوية
إخراج داخلي
الإشراف العام
مطبعة



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

خفايا العقل الباطن.

1. يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك).
2. محرّك العواطف والمشاعر.
3. ينظم جميع ذكرياتك.
4. يحرك الجسم.
5. يحافظ على الجسم.
6. هو شيء أخلاقي (يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التي يتعلمها من مصادر البرمجة).
7. يجب أن يخدمك، يحتاج إلى خطوات واضحة المعالم لاتباعها.
8. يتحكّم ويصون جميع الحواس.
9. يصنع، يخزن، ويوزع الطاقة.
10. يصنع العادات ويحتاج التكرار (من 6-21 مرة) حتى تكون العادة ثابتة.
11. مبرمج على أساس الحصول على أكثر وأكثر (هناك أشياء كثيرة ممكن اكتشافها) تتمتع في حياتك بالاكشاف اليومي.
12. هو متمثل بالرموز فهو يستخدم ويتفاعل مع الرموز (أحلامك رموز).
13. يأخذ كل شيء شخصياً.
14. يعمل بقاعدة الأقل جهداً وهو طريقة الأقل معارضة.
15. لا يحرك الأوامر السلبية (كل ما لا تريد يجعله يعطيك ما لا تريد).

قوة عقلك الباطن

16. انه يعرف بشكل عفوي ما يفيد وينجح ويعرف ما لا يمكن ان ينجح.
17. انه يعطيك أفكارا تتجاوز المعلومات التي أخذتها من الخبرة، لأنها قدرة تتجاوز مجال الوعي في عقلك.
18. أنه يعمل 24 ساعة ويتابع الأمور التي أخذها من العقل الواعي.
19. انه يعمل بقوة الأهداف، وما لم يأت الدافع من أهداف تهمنا فلا تعمل هذه القدرة.
20. انه يطلق طاقة تكفي لبلوغ الهدف.
21. انه يستجيب لتأكيدات ايجابية قوية. كلما قلت: أنا راض عن نفسي، وأنا في روح معنوية رائعة، يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.
22. انه يحل كل العقبات بشكل آلي حتى تصل إلى الأهداف.
23. انه يعمل على أحسن ما يكون كلما قل اجتهاد العقل. لا تحاول إجبار عقلك على الإبداع. كن هادئاً مسترخياً، الأفكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء.
24. يصبح أنشط كلما وثقنا به وكلمنا استخدمناه أكثر.
25. يعطينا القوة اللازمة للصبر على تعلّم الدروس اللازمة حتى نحقق الأهداف.
- وله أكثر من ذلك من الوظائف والفوائد فالعقل الباطن هو كنز بداخلك إن استطعت إكتشافه وأحسنست إستخدامه، والكتاب الذي بين يديك سيساعدك على فعل ذلك. لتطلق العنان لقواك الكامنة وتوظف قواك الخفية.

ما هو العقل الباطن؟

ثلاث ركائز أساسية تمثل الإنسان .. ألا وهي : الروح - النفس - الجسد .. كل منهم متعلق بالآخر .

وتكمن الفروق بينهم في :-

الروح : طفق العلماء يبحثون عن تعريف لها .. ولكن : " قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً " .. وهي كما يتضح لنا : علاقة العبد بربه سبحانه ..

النفس : تتمركز في تحديد الثقة بالنفس - التعامل مع الآخرين - الشعور تجاه الآخرين .. أنت مع من حولك في دائرة حياتك .

الذات : ما يحمله الإنسان من نظرة لنفسه مميزاتها وعيوبها بعين المنصف المتطلع للمعالي المترفع المرتقي عن سفاسف الأمور .. أنت وأنت فقط وعالمك الداخلي . والذات جزء من النفس .

الجسد : هو البدن .

معنى العقل :

تعارفنا أن عقولنا تحيط بها جماجمنا .. لم يستطع العلم إلى الآن أن يحدد موقع العقل بدقة ..

فإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب الروح : فهو القلب .

وإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب النفس فهو مخ أو دماغ الإنسان .. وهو ينقسم إلى العقل الواعي والعقل اللاواعي "

قوة عقلك الباطن

الباطن أو اللا شعور " .. إذن فالدماغ هو الجانب الحسي من العقل . ونسبهم لا نعلمها بالتحديد لأنها تتفاوت من شخص لآخر .
ولكن الغالب أنها كالتالي :
العقل الباطن :

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص أو بلد أو مكان ولم تستطع تذكره ؛ ولكنك فجأة وأنت منشغل بأمر آخر لا علاقة له بذلك الاسم ؛ تتذكره وكأن أحداً أخبرك به ؟

هل حدث أنه في مناسبات معينة يتعين عليك أن تستيقظ مبكراً في ساعة معينة على غير عادتك ؛ فإذا بك تنتفض من نومك قبل الموعد بدقائق وكأن أحداً أيقظك ؟

هل تذكر كم من المرات كان ذهنك مشغولاً في مسألة وأنت تقود سيارتك في شوارع المدينة المزدهمة بالسيارات والمارة - عقلك منشغل في حل مشكلة معينة أو في التخطيط لنشاط تجاري أو اجتماعي أو أدبي - وفي الوقت نفسه تسوق سيارتك وأداء لا غبار عليها ؟

ماذا يحصل لديك عندما تمس يدك جسماً ساخناً ؛ هل تبقى يدك تحترق حتى تدير رأسك لترى مصدر الألم ؛ أم أنك تسحب يدك قبل أن تفكر أو تفعل أي شيء آخر ؛ فتقول إنك سحبت يدك (لا شعورياً) ؟

هل حدث وأنت تعبر أحد ممرات الجامعة وتحدث مع صديقك حول الاختبار الذي تتوجهان إليه وإذا بشخص يمر

قوة عقلك الباطن

بجانبيكم وتشتتم رائحة عطره فتتذكر شخص يستخدم نفس العطر
في أقل من لحظة ؟

ذلك هو العقل الباطن ؛ أو اللاشعور ؛ أو اللا واعي ؛
سمّه ما شئت .. ولكن سنسميه العقل الباطن هنا..
العقل الباطن هو الذي اسعفك باسم الشخص أو البلد
الذي نسيتّه ؛ وهو الذي ايقظك من نومك على غير عادتك ؛ وهو
الذي كان يقود سيارتك ؛ ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك
وبصرك في حين أنت (عقلك الواعي) منشغل بأمر لا علاقة له
بالسيارة وقيادتها .

العقل الباطن هو الذي يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا
وقناعاتنا أما العقل الواعي فهو الذي يصوغ حياتنا ومشاعرنا
ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات .
العقل الواعي كالفلاح الذي يضع البذور في التربة
والعقل الباطن كالتربة التي تحول البذور إلى ثمر بإذن الله .
العقل الواعي كقائد الطائرة التي يوجهها ويقودها ؛
والعقل الباطن كالمحركات النفاثة التي تدفع الطائرة وترتفع بها
آلاف الأمتار .

العقل الواعي يعمل في حالة اليقظة فقط ؛ بينما العقل
الباطن يعمل في حالة اليقظة والنوم فهو مستمر ليلاً ونهاراً بغض
المظر عمّا يقوم به العقل الواعي .

العقل الواعي يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق ؛ يدرك
السبب والنتيجة ؛ ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس ؛ ويقابلها

قوة عقلك الباطن

بما هو مخزون في الدماغ من معلومات سابقة ؛ فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرئ ... أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات ؛ أي العالم الداخلي للإنسان ؛ فهو لا يفهم المنطق ؛ ولا يميز بين الخطأ والصواب ؛ إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً نسبة لمفاهيم الذات الداخلية لدى كل إنسان .

العقل الواعي هو الموجه والمرشد الذي يقبل الفكرة أو يرفضها ؛ أما العقل الباطن فهو المنفذ الذي يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعي ..

إذن : العقل الباطن طاقة محايدة ؛ يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوأ .. أو يمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو إلى الشر .. وكل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه .
وظائف العقل الواعي

1- تحليل المعلومات والذكريات والتركيز في نقطة واحدة في نفس الوقت .

2- تنظيم الأفكار والمعلومات .

3- موطن التحكم بالعواطف والأفعال " ردود الفعل " .. وهو يستوعب [95] معلومة في نفس الوقت .

وظائف العقل الباطن - اللاواعي

1- خزن المعلومات والذكريات (أصوات وصور وأحاسيس) .

2- توجيه الرغبات والميول (العقل الباطن معقل العواطف والمشاعر) .

قوة عقلك الباطن

3- تنظيم الأفعال غير الإرادية (كالتنفس - ونبض القلب - وحرارة الجسم - والعرق والدموع) وهذا دليل على أنه يقظ لا ينام.

4- سجل العادات حسنها وقبيحها .. مستودع المهارات كالكتابة والقيادة .. والتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وتوجيه هذه الطاقة.

مراحل التعلم أو مدرج التعلم

* مرحلة عدم الوعي مع عدم المهارة .

* مرحلة الوعي مع المهارات .

* المهارات مع الوعي .

* مرحلة المهارات مع عدم الوعي .

عند تعلمك لأي مهارة فإنك تمر بهذه المراحل الأربع ...

مثال : هل تتذكر ما هي المراحل التي مررت بها لتعلم

الحاسب الآلي !!؟

إنها كالتالي :

وأنت في سن الثالثة أو الرابعة من عمرك ربما لعبت بألة

حاسبة صغيرة أو لعبة إلكترونية ، لكنك لم تكن تعي أهمية أن

تمتلك حاسبا شخصيا وتتقن مهارة استخدامه ، فليست لديك

المهارة ولا الوعي بأهميتها!

وفي سن مراهقتك أو بعد ذلك حينما بدأت تري شخصا

ما يستخدم الكمبيوتر أو يتعلم مهاراته بدأت تفكر بجدوى هذه

المهارة وفائدتها فعندك وعي بأهميتها لكنك لم تمتلكها بعد.

قوة عقلك الباطن

بعد ذلك حينما أتيت لك الفرصة لتتعلم هذه المهارة كنت على وعي بأهميتها و بدأت تطبق هذه المهارة بوعي وتركيز و انتباه ، فكنت تبحث عن الحرف على لوحة المفاتيح ببطء ثم تنظر نتيجة ضغطك عليه على الشاشة فأنت في مرحلة تطبيق للمهارة بوعي تام .

ثم شيئاً فشيئاً ومع التكرار امتلكت هذه المهارة وصرت تطبقها آلياً أو تلقائياً دون أن تنتبه لدقائقها وكيف تكون ، فتجد أحيانا نفسك قد كتبت الصفحات الطويلة دون أن تنظري إلى الشاشة أو ربما دون أن تنظر إلى لوحة المفاتيح . هذا يعني ان هذه المهارة قد انتقلت إلى عقلك الباطن.

إذن، على الصعيد الشخصي فإنه من أولى الأولويات التواصل مع اللاواعي لأن المخزون الاستراتيجي للإنسان في اللاواعي

أما على صعيد محاكاة العقل البشري فلا بد من فهم العلاقة بين العقل الواعي والعقل الباطن وترجمة هذه العلاقات.

قوة عقلك الباطن

كيف تبرمج عقلك الباطن وتسيطر عليه
 بقدره من الله عز وجل .. جعل لكل إنسان قدره داخله
 بالتحكم في تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلي مع نفسه.
 ولكي تسيطر على عقلك الباطن عليك أن تعرف ما هو
 العقل الباطن وما عمله وما صفاته وكيفية التخلص من الأمراض
 والعادات والسلوكيات السيئة عن طريق السيطرة على العقل
 الباطن ..

ما هو العقل الباطن:

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن
 الذاكرة، لو تخيلنا مثلا أن العقل هو غرفة لكمبيوتر ضخمة يحتوي
 على كافة المعلومات والصور المخزنة وغيرها من الأشياء التي
 يستخدمها الإنسان في حياته عامة سنجد أن العقل الباطن يعتبر
 مثل جزء الأرشيف للعقل في بعض الأمور وعلى وجه الدقة العقل
 الباطن:

- 1- يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفلاً
- 2- يحتفظ بالأشياء التي يعتبرها العقل العادي شي عابر
 وليس له قيمة

أن العقل الباطن يؤثر بصورة مباشرة على ذهن الإنسان
 وتصرفاته وان لم يكن واعياً أن هذا التغيير نابع من داخله
 فمثلاً: لماذا يكون الإنسان في أحيان كثيرة واثقاً جداً من
 نفسه في شيء معين ثم يقوم شخص آخر بالتعليق السخيف على

قوة عقلك الباطن

طريقته بالتفكير إذا تقبل الشخص هذا الكلام وبدا بالتفكير به بدا هذا الكلام بالتسرب للعقل الباطن ومن ثم رويدا رويدا يبدأ الشخص بالفعل في عدم الثقة بنفسه وتهتز صورته أمام نفسه وهذا يحدث كثيرا ولكن أن لم يسمح الشخص للآخر بالتشيط من عزيمته فإن الأمور ستتم على اكمل وجه أن شاء الله

أن كثير منا بعض الأوقات من الممكن أن يتعرض لازمه نفسيه وذلك لعدة أسباب مثل الخوف أو القلق من نتيجة أو من نكسه حدثت بحياته مثل الفشل في اختبار أو حب وتجد هذا الإنسان بدا في الانعزال والنوم كثيرا والابتعاد عن الناس وغيرها من الأمور التي تزيد الأمور سوءا.

لمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتي:

- تجنب الشكوى الدائمة لأنها تحسبك بان بالفعل هناك

مشكله كبيره

- تذكر أن كل إنسان يتعرض للمشاكل وليس أنت من

يتعرض لهذا الكم من المشاكل في الحياة

- يجب عليك عند حدوث فشل في شي أو تأزم نفسي أن

تحاول الخروج من هذه الحالة تماما عن طريق مصاحبة بعض

الأصدقاء المرحين اللذين سيقوموا بإلغاء التفكير السلبي في

حياتك بصورة غير مباشرة

- لا تتطلع إلى شي صعب عليك مره واحده بمعنى كيف

أكون متخرجا حديثا وأتطلع لان أتعين براتب كبير

- لا تضع لنفسك خطط كبيره عليك ثم تفشل فيها بل

ضع خطط محكمه و عليك وضع كافة الاحتمالات في ذهنك

قوة عقلك الباطن

- افهم أن كل ما تفعله محسوب عليك لا يوجد شيء عبثاً ،
اجعل عقلك يخزن كل ما تفعله ولا تجعل أي شيء يمر مرور الكرام
في حياتك إلا بعد أن تستفيد منه.

صفات العقل الواعي واللاواعي

العقل الواعي:

- يعي ما يحدث الآن
- تركيزه محدود
- يقوم ببرمجة العقل الباطن
- منطقي ومحلل
- مفكر
- ممكن أن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع وبالتالي يغير العقل
الباطن للأحسن
- ممكن أن يعطي معلومات ناجحة أو غير ناجحة للعقل
الباطن

العقل الباطن (اللاواعي):

- يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك
- محرك العواطف والمشاعر
- ينظم جميع ذكرياتك
- يحرك الجسم

قوة عقلك الباطن

- يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التي يتعلمها من

الآخرين

- يصنع العادات ويحتاج من 6 إلى 20 حتى تكون العادة

ثابتة

- يأخذ كل شيء شخصي

- يعمل 24 ساعة

- يصبح انشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه اكثر

- يستجيب لتأكيدات ايجابية قوية كلما قلت أنا راض عن

نفسي وأنا في روح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل
الباطن ويحركه لصالحك

العقل الواعي والعقل اللاواعي فهل يوجد للإنسان

عقلان؟!!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا أن عقلكم يتسم

بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة

لها خواص والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي

العقل الواعي والعقل الباطن.

الوظائف الرئيسية للعقل الباطن:- تخزين المعلومات

والذكريات :

- هو معقل المشاعر والعواطف

- هو سجل العادات حسنه كانت أو قبيحة

- وهو مستودع للمهارات

قوة عقلك الباطن

- هو الذي يتحكم في الطاقة الجسدية والنفسية وييده توجيهها.

التأثير غير المبرمج في العقل الباطن: تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية فالأبوين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من أعظم المؤثرات فنجد إبداع الشخص وإنتاجه معبر عن بيئته شاء أم رفض

الانتماء: فعندما يعلم الشخص انه ينتمي لقوم كرماء تجده تلقائيا يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ في قومه

الشخصية المؤثرة: سواء كانت دينية أو سياسيه أو علميه وليس من الضروري أن يكون التأثير مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية بل عن قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول أن يقلده في كل أفعاله معتبرا انه القدوة

العواطف الحادة: عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوه في عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنساني مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.

"عليكم أن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة انتم من يقوم بزراعتها فانتم من يبذر البذور وهي الأفكار في حديقتم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وإذا كنتم تبذرون الحب والسلام في عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع في جسمكم وحياتكم."

طرق عمليه في الشفاء عن طريق العقل الباطن
طريقه سريعه لتلقيح عقلك الباطن:

قوة عقلك الباطن

تكمن هذه الطريقة في حث العقل الباطن على تبني وتلقي طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعي وتحقق هذه الطريقة على اكمل وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق في التفكير في الحلم عليكم أن تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه وسيحقق سريعا سوف أعطيكُم مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة أصيبت بالاحتقان في الحلق وكحة، أعلنت بثبات وتكرار في نفسها أن الاحتقان يزول الآن إنني أتخلص من الاحتقان وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

العلم واداء الصلاة والصدقه: الدين هو طريقك ومنهاجك والعلم والمعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لفكرتك

إذا كان عليك أن تحصل على ما تريد ينتقل عقلك من الفكرة إلى الشيء، وإذا لم يكن يوجد من البداية صورته ذهنية في العقل فانه لا يستطيع أن ينتقل، هذا التأمل يجب أن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شيء مؤكد لرغبتك.

طريقة التخيل: أن اسهل واوضح طريقه لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلكم هي أن تتخيلوا هذه الفكرة وان تروها بشكل نشط في حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا وفي يوم ما ستظهر هذه الفكرة في عالمكم المحسوس (الخارجي) إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية في عقلكم، إذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم بالاسترخاء والتنفس البطيء ثم التخيل.

قوة عقلك الباطن

طريقة الشكر: قال الله تعالى (وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون)
 (ولئن شكرتم لأزيدنكم) ، (إن الله ذو فضل على الناس ولكن أكثرهم لا يشكرون)
 علينا أن نشكر الله فبالشكر تدوم النعم والقلب الشاكر دائما قريب إلى الله فعندما يأتي الإنسان مرض ما ومن خلال تكراره (شكرا لك يارب) مرات ومرات سيصل عقله وقلبه إلى نقطة الرضى ، ليس في المرض وحده يشكر الإنسان ربه وإنما في جميع الأوقات ليتسلل الرضى إلى قلبه فيشعر بالسعادة اشكروا الله في جميع الأوقات وجربوا أن لا تفارقكم (شكرا لك يارب على نعمك علي) وصدقوني ستشعرون بالراحة والرضى.

طريقة النوم: افترض انك تريد التخلص من عادة مدمره (كالتدخين مثلا) اتخذ وضعا مريحاً واسترخ بجسدك وابق ساكناً وادخل في حالة نعاس وأنت في هذه الحالة قل بهدوء اكثر من مره الشيء الذي ترغبه كرر ذلك ببطء وهدوء من 5 إلى 10 دقائق صباحاً ومساءً وبهذه الطريقة فانك تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ومن هنا يتحقق الشفاء بإذن الله.

الطريقة الجدلية (النقاشيه): الطريقة الجدلية تكمن في المنطق الروحي حيث انك تقنع المريض ونفسك أن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبية تسكن عقله

قوة عقلك الباطن

الباطن ، اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها :وهي أن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذي اتخذ شكلا ما في جسده وهذا الاعتقاد الخاطيء ومن خلال قوى أسباب خارجية يظهر على السطح في شكل مرض والذي يمكن أن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطيء وتبين للمريض أن العقل الباطن هو الذي يدير الجسد وجميع أجهزته ومن هنا فانه يعرف كيف يشفي الجسد.

- كن مهندسا لعقلك واستخدم طرقا مجربة
- تستطيع أن تنشئ سعادة من خلال الأفكار التي تعتقدها

- أن الصورة الذهنية تساوي ألف كلمة وعقلك الباطن سوف يحقق أي صورته
- تذكر أن القلب الشاكر يكون دائما قريبا في آن ينال ثروات الدنيا

- ولد موجات الكترونية من الانسجام والصحة والسكينة من خلال التفكير في حب الله وعظمته
- تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفي الواقع.

"تستطيع أن تحقق في حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة من خلال تعلمك الاتصال بقوة عقلك الباطن واخراجها من مكنها انك لست في حاجه لامتلاك هذه القوه

قوة عقلك الباطن

فأنت تمتلكها بالفعل ولكن أنت بحاجة إلى أن تتعلم كيف
تستخدمها"

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عقلك الباطن .. كيف تستثمره؟

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

ما هو دوره وكيف يمكن للانسان الاستفادة منه؟
ما يبدر من انسان من رضى عن نفسه ووثقته فيها أو
العكس هو في الواقع تخاطب داخلي يقوم الشخص باقناع نفسه
بذلك فتبدر في تصرفاته نتيجة لذلك ..

يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات وترسيخها عميقاً
فهي لا تقارن بالعقل الواعي، فلو قمت ببرمجة رسالة لفترة زمنية
طويلة سوف ترسخ مهما كانت سلبية كأن تقول أنا خجول، أنا
عصبي، أنا لا أستطيع ترك التدخين .. إلخ
أيضاً له دور كبير جداً في تحديد حالتك النفسية
اليومية .. لأنك أنت من تحدد يومك إن كنت تريد قضاءه سعيداً أو
معبوساً .. فلقد قرأت في احدى المقالات تجربة احد الأشخاص
التي يقول فيها:

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

قوة عقلك الباطن

في احدى الأيام ذهب هذا الرجل إليه فكان يثير فضوله وقال له لا يمكن أن تكون ايجابياً طوال الوقت فكيف تفعلها؟ قال: استيقظ كل يوم واقول لنفسى.. جيري لديك خيارين.. إما أن تكون في مزاج جيد أو العكس فطبعاً يقوم باختيار الخيار الأول.. فمن سيختار الثاني إذا كان الخيار بيده..

واضاف.. عندما يحدث ما هو سيء.. إما اختار أن اكون ضحية أو أن اتعلم من هذا الموقف.. فيختار الخيار الثاني بلا شك.. وأخيراً.. في كل مرة يأتي إليه شخص يشتكي إليه.. إما أن يسمع الشكوة دون ردة فعل أو يتحدث إليه عن الجانب الايجابي من الحياة.. فسيكون الخيار الثاني أولى..

فالحياة هي عبارة عن خيارات.. إما أن تختار أن تكون في مزاج جيد أو سيء.. واختيارك أيضاً ماذا سيكون تأثير الناس على مزاجك.. باختصار خيارك هو كيف تريد عيش حياتك وكيف تريدها أن تكون..

أحيانا البعض يتمسك بالفشل ولا يسعون لتغير مسار حياتهم وأهدافهم إلى النجاح.. لماذا؟

لأنهم قد تمسكوا بفكرة انهم ليسوا كفيلين بالنجاح فيشعرون دائماً بأن قدرهم الفشل..

فلهذا تبرمجك عقلك برمجة سلبية؟! عقل الانسان كالكمبيوتر ينتظر منك أوامرك ونواهيك، فقم ببرمجته ايجابياً حتى يقودك للنجاح..

قوة عقلك الباطن

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

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

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

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

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

الأهداف كثيرة ومتنوعها وأهمها كالتالي:

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

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

كما يقال: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً، راقب
أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً،
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

فكل شيء بيدك، تستطيع أن تكون الانسان الذي تتمناه أن
تكون، وتستطيع امتلاك وعمل ما تريده، ولكن فقط بتحديد

قوة عقلك الباطن

رغبتك وان تتجه إليها بكل ما تملك من قوة.. وطبعاً أولاً وأخيراً
كل شيء بعون الله والإرادة الذاتية القوية يمكن أن يتحقق..
فقم ببرمجة هذا العقل الباطني يوماً بيوماً بهدفك في الحياة
ورغبتك في النجاح وكل الخيارات الإيجابية لحياة أرقى وأكثر راحة
نفسياً جسدياً وفكرياً



قوة عقلك الباطن

العقل وقوانينه

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

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

ثالثاً: قانون الإنجذاب:
و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك و من نفس النوع ، أي أن العقل يعمل كالمغناطيس ، فإن كنت مثلاً تفكر بشيء ايجابي فسوف ينجذب إليك و من نفس النوع و كذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي ، و يعد هذا القانون من أخطر القوانين ، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات و لا تعرف أزمنة و لا أماكن ، فأنت مثلاً لو فكرت في شخص ما و لو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه و ترجع إليك و من

قوة عقلك الباطن

نفس النوع ، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجىء بعد قليل برؤيته و مقابله وهذا كثيرا ما يحصل ، وهذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعا: قانون المراسلات :

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

خامسا: قانون الانعكاس :

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

سادسا: قانون التركيز: (ما تركز عليه تحصل عليه)

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

سابعا: قانون التوقع :

قوة عقلك الباطن

و الذي يقول أن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي ، و هو من أقوى القوانين ، لأن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة و التي ستعود إليك من جديد و من نفس النوع ، فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير و أنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة و هكذا، لذا عليك الإلتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل في حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل و بالفعل عندما يركبها و يحاول تشغيلها لا تعمل ، و هذا يوصلنا إلى القانون الثامن ..

ثامنا : قانون الاعتقاد:

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

تاسعا : قانون التراكم :

قوة عقلك الباطن

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

عاشرا: قانون العادات :

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

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

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

الثاني عشر: قانون الاستبدال:

فمن أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون ، حيث بإمكانك أن تأخذ أي قانون من هذه

قوة عقلك الباطن

القوانين و تستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي ، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما و تقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدري مالذي فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات و أرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها ، و بالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول : رأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية و لكنك أنت الذي جعلته يتصرف بهذه الطريقة ..

لذا علينا الانتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعي لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك ، فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية ، لذا عليك بالبدأ و من اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك ، و كلما وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه و فكر بشكل إيجابي ..

قال فرنك أوتلو :

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

و تذكر أخيرا المبدأ الذي يقول : { حياتي من صنع أفكاري ، و إنك أنت الذي تحدد الطريقة التي تريد أن تعيش بها }

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

بداخلك .. كنز

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

تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفعوها
حوالي عشر مرات من وزنها ، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب
قوة المغناطيس تلك ، فهل يمكنها ان ترفع دبوس صغيرة ؟

بالتأكيد لا ، هذا يشبه نوعين من الأشخاص أحدهما به
قوة المغناطيس ، فهو يتمتع بالإيمان و الثقة الكاملة في نفسه ويعلم
انه ما ولد إلا كي ينجح و يحقق الفوز ، أما الآخر ليس بداخله قوة
المغناطيس الجاذبة ، يملؤه الخوف و تسنح الفرص العديدة أمام
عينه فلا يستغلها و يقول لنفسه سأفشل ، سأفقد أموالي ، لن أحقق
أحلامي وهكذا ، إن هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من
الانجازات في حياته ، لأنه إذا كان خائفاً من المضي قدماً ، وسيبقى
في مكانه ولن يتقدم ، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحاً أو بالأحرى
لم يكتشف قوة عقله الباطن في تحقيق المعجزات

إذا أعزائي عليكم أن تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب
لتنطلقوا نحو النجاح بكل إيمان وثقة ، عليكم اكتشاف القوة
العجيبة الموجودة في عقلكم الباطن التي تحقق المعجزات ،

قوة عقلك الباطن

تستطيعون ان تحققوا في حياتكم المزيد من السلطة و الثروة و الصحة و السعادة و الهناء من خلال تعلمكم الاتصال بقوة العقل الباطن و اخراجها من مكنها

انكم لستم في حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلا ، ولكن انتم بحاجة إلى ان تتعلموا كيف تستخدمونها ، لتطبقونها في جميع جوانب حياتكم
ما هو هذا العقل الباطن !!؟

العقل الباطن هو مركز للعواطف و الانفعالات و مخزن الذاكرة ، عليكم ان تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها ، فانتم من يقوم ببذر البذور وهي الافكار في حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد ، و اذا كنتم تبذرون الحب و السلام في عقلكم الباطن فإنكم ستحصلون الزرع في جسمكم و حياتكم ، و اذا كنتم تبذرون الكره و الشر في عقلكم الباطن فانكم ستحصلون الفساد في جسمكم و حياتكم

اذا اعزائي من اليوم لا بل من الان ابدؤوا في زرع افكار السلام و السعادة و الرضا و السلوك الصحيح ، واستمروا في بذر هذه البذور (الافكار) الرائعة في حديقة عقلكم الباطن و سوف تحصلون محصولا رائعا ، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التي ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة ، اذا من المهم ان تتولوا رعاية افكاركم بطريقة صحيحة لكي يثمر ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط ، فعندما تكون الافكار التي اودعتموها في عقلكم الباطن أفكاراً بناءً خالية من الاضطراب فان القوى العجيبة

قوة عقلك الباطن

الفاعلة لعقلكم الباطن سوف تستجيب و تتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة

إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعي و عقلكم الباطن سوف تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها ، صحيح اننا لا نستطيع تغير الظروف المحيطة بنا او العالم الخارجي و لكن نستطيع ان نغير أفكارنا و ما بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف و الاحوال
قد يسألني احدكم : ذكرت العقل الواعي و العقل الباطن فهل يوجد لدى الانسان عقلاان !!؟

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا ان عقلكم يتسم بسمتين مميزتين و المهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص مميزة تفصلها و التسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي العقل الواعي و العقل الباطن ، في المحاضرات القادمة سأوضح معنى العقل الواعي و العقل الباطن .

النجاح الذي يحققه الاشخاص باستخدام عقولهم الباطنة .
كان هناك شاب في مقتبل العمر يعمل في احدى الشركات الكبيرة ، و كان شاب نشيط و مجتهد و ذات يوم طلب منه المسؤول ان يلقي خطابا في ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها و انتاجاتها و ما إلى غير ذلك ، فلما حان ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد و قال بأنه صوته اصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف ، أدى الى انقباض عضلات الحنجرة ، و قد تصبب وجهه عرقا و شعر بالخجل لانه على وشك ان يلقي خطاب خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف و الرعب ، و قال : (ان الجمهور سوف يسخر مني ، لا استطيع ان القى هذا الخطاب) و لكن فجأة

قوة عقلك الباطن

صرخ قائلاً (نقطة الضعف في داخلي تريد القضاء على نقطة القوة عندي) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلاً (اخرجني من هنا) ويقصد بنقطة القوة هي القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يقول بتحدي (اخرجني اخرجني نقطة القوة على وشك ان تنطلق)

هنا استجاب عقله الباطن و أطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله ، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقي خطابه ، وفرح مرؤوسه بخطابه

إذا اعزائي عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل و يستجيب لطبيعة أفكاركم ، وعندما يكون عقلكم الواعي (هوالعقل الظاهري المتصل بالعالم الخارجي ويكتسب منه المعرفة) مليئاً بالخوف و القلق و التوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلكم الباطن

فعندما يحدث ذلك عليكم ان تتكلموا بحزم و احساس عميق بالمسؤولية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلكم الباطن وتقولوا : (إهدأ ، لا تتحرك ، إني مسيطر على الوضع يجب ان تطيعني ، انت خاضع لقيادتي ، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه)

أنه امر مذهل ان تلاحظوا كيف تستطيعون التحدث بشكل رسمي و باقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتكم الخفية لكي تجلبوا الهدوء و الانسجام والسلام لعقلكم

قوة عقلك الباطن

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها ، فهو يوجه السفينة و يصدر الاوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات و الاخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة و السفن الاخرى .. الخ ، فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون اين يتجهون فهم يتبعون الاوامر فقط ، فقد تصطم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة ، فيكون هو المسؤول عن ذلك فهو الذي يصدر الاوامر التي يتم تنفيذها بطريقة آلية ، فاعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته فهم ببساطة ينفذونها

هذا يشبه عقلكم ، فعقلكم الواعي هو الربان و القائد لسفنتكم التي تمثل جسمكم و بيئتكم ، ويتلقى عقلكم الباطن الأوامر التي تصدر من عقلكم الواعي ويقبلها كحقيقة

فعندما يقول احد ما: (أنا فاشل لن انجح) عندئذ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل ، وعندما يصر على هذه الكلمات فان عقله الباطن سوف يتبع اوامره و سيمضي طوال حياته فاشلا

هناك مثال آخر بسيط : عندما تقول امرأة ما : (استيقظ حتى الساعة الثالثة ، إذا تناولت قهوة في الليل) فعندما تناول هذه السيدة قهوة فان عقلها الباطن ينبهها ويقول لها ((الرئيس (عقلك الواعي) يريدك ان تظلي مستيقظة هذه الليلة)) إذا هي التي ادخلت هذه الافكار و المعتقدات في عقلها

اعزائي ان عقلكم الباطن يعمل اربعا وعشرين ساعة يوميا ، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم ، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادي في داخلكم

قوة عقلك الباطن

اعزائي هذه امثلة حقيقة من ارض الواقع ، وليس من الخيال ، وفعلا حدثت معي تجربة ثبتت صحة هذا الكلام ، سأخبركم بها

في احدى المرات قدمت على تخصص الخدمة الاجتماعية وهذا التخصص يحتاج لمقابلة شخصية وهي تحدد مصيري اما القبول او الرفض من قبل الجامعة ، مرت الايام و حان موعد المقابلة ، كنت خائفة إلى درجة بأن وجهي اصبح احمرًا ، و صوتي يتخلله الخوف ، وقبلها سمعت ان فلانة رفضوها و فلانة تم رفضها و فلانة حولت لتخصص آخر بس رفضها وتم قبول 40 طالب و طالبة فقط من 120 في العام السابق ، (كنت اقول لنفسي لن يقبلوني هل ستركون 100 طالب و طالبة و يقبلوني انا ؟ اضافة إلى ان هناك طلبة لديهم واسطات و اما انا فليس لدي احد) فجأة توقفت و كأن احدا نبهني ، قلت لذي رب العباد انه لا احتاج للبشر ، فتوكلي على الله وحده ، هنا تذكرت قول الله عزو وجل (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) قلت بحزم سأنجح في هذه المقابلة بإذن الله ، وسأساعد الناس وسأحقق حلمي الكبير ثم قالت يا رب ساعدني ، والله احسست بالشجاعة و القوة و الثقة ، وفعلا دخلت غرفة المقابلة لم اكن خائفة بل واثقة من نفسي و اجاباتي ، بعدها بفترة وجدت اسمي ضمن المقبولين في هذا التخصص

من هنا اكتشف كنز الثروة الذي بداخلي ، دعائي تغلغل إلى قلبي وثقتي و ثباتي توغلا إلى داخل عقلي الباطن ، استجاب عقلي الباطن لحديثي ، وهذا كله بفضل الله عز وجل

قوة عقلك الباطن

تمرين بسيط

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

طريقة عمل عقلكم الباطن :

هناك مستويان لعلقكم المستوى الواعي و المستوى اللاواعي (العقل الباطن) ، فأنتم تفكرون بعقلكم الواعي (او اي شيء تفكرون فيه باعتياد) ، فهذا التفكير المعتاد يغرق في عقلكم الباطن الذي يبدع طبقا لطبيعة أفكاركم ، ان عقلكم الباطن يمثل مركز العواطف و الانفعالات و الابداع فاذا فكرتم في الخير ، سوف يتدفق الخير في عقلكم الباطن ، و اذا فكرتم في الشر سوف يتدفق الشر في عقلكم الباطن ، اذا هذه هي طريقة عمل عقلكم الباطن وهناك حقيقة عليكم ان تعرفوها وهي أن عقلكم الباطن يتعامل مع أفكار الخير و الشر على حد المساواة

فمثلما قلنا ، عندما يكون تفكيركم المعتاد بطريقة سلبية فإنه يكون السبب وراء فشلكم و احباطكم و تعاستكم ، ومن ناحية أخرى اذا كان تفكيركم المعتاد بطريقة ايجابية بناءة ، فإنكم ستمتعون بالصحة الجيد و النجاح و الرفاهية و تحققون سعادتكم هل تعلمون ماهو قانون عقلكم ؟

قوة عقلك الباطن

قانون عقلكم هو انكم ستحصلون على استجابة او رد فعل من عقلكم الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التي تحتفظون بها في عقلكم الواعي

إذ يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله او يؤمن به عقلكم الواعي ، انه لا يجادل عقلكم الواعي بل يطبق الأوامر على انها صحيحة وصادقة _ حتى لو كانت عكس ذلك .

ويشير علماء واطباء النفس إلى ان الافكار عندما تنتقل إلى عقلكم الباطن فانها تحدث انطباعات من خلايا المخ ، و بمجرد ان يتقبل عقلكم الباطن اية فكرة فانه يبدأ في الشروع فوراً في وضعها موضع التنفيذ ، ويعمل عقلكم الباطن من خلال ربط الافكار باستخدام كل معرفة اكتسبتموها في مراحل حياتكم لتحقيق الغرض المنشود ، ويعتمد عقلكم الباطن على الطاقة و القوة و الحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلكم ، و في بعض الاحيان يظهر عقلكم أنه قادر على التوصل لحل فوري لمشاكلكم ، ولكن في اوقات أخرى قد يأخذ الامر أياماً و اسابيع او أكثر من ذلك ، فاساليبه تفوق الحصر

عرفنا العقل الباطن و العقل الواعي بصورة سريعة ، ولكن الان سنعرفهما بتعمق اكثر

** العقل الواعي يقال عنه احياناً بأنه العقل الظاهري ، اي انه يتعامل مع الاشياء الظاهرية و الخارجية ، و يكتسب الادراك و المعرفة للعالم الظاهر ، حيث يتعلم عقلكم الواعي من خلال الملاحظة و التجربة و التعليم ، ووسائل هذا العقل في

قوة عقلك الباطن

الملاحظة هي الحواس الخمسة ، اي ان عقلكم الواعي موجه في اتصالكم بالبيئة المحيطة بكم (البيئة الخارجية) ، وان اعظم وظيفة لعقلكم الواعي هو التفكير

فمثلا لنفترض ان كل منكم ذهب إلى مكان محبب حيث الطبيعة الخلابة ، و المناظر الجميلة ، والانهار الجارية وما إلى غير ذلك ، ستستتجون ان هذا المكان جميل بناء على ملاحظتكم لهذه المناظر والحدائق و الانهار فهذا ما توصل إليه عقلكم الواعي (الظاهري)

أما عقلكم اللاواعي او الباطن و الذي يسمى ايضا بالعقل الغير ظاهري ، يفهم عن طريق الحدس او البديهة ، وهو مركز للعواطف و الانفعالات و مخزن الذاكرة كما تم توضيحه سابقا ، ويمتلك عقلكم الباطن القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر وهو ما يطلق عليه الاستبصار او حدة الادراك فالعقل الباطن هو الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الواعي في حالة نعاس او نوم او هدوء

في المحاضرات السابقة عرفنا قانون العقل الباطن و هو ان عقلكم الباطن لا يجري المقارنات ، و لا يستخدم المنطق و لا يعتقد في الاشياء خارج نطاق ذاتيتها

ايضا هناك قانون آخر للعقل الباطن سنضيفه اليوم وهو ان عقلكم الباطن مذعن للايحاء أي سهل الانقياد قد يتسائل احد منكم : ما هو الايحاء ؟

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

قوة عقلك الباطن

عندما تحدث عن الايحاء أكثر سيسهل عليكم فهمه

*القوة الرهيبة الكامنة في الايحاء:

إليك هذا المثال الذي يوضح القوة الرهيبة للايحاء ،
لنفترض ان احد طاقم سفينة اقترب من احد ركاب سفينة يبدو
عليه القلق و الهلع ، وقال له (انك تبدو مريضاً ، ان وجهك يبدو
عليه الشحوب ، انني اشعر بأنك ستصاب بمرض دوّار البحر ،
دعني اساعدك في الوصول إلى كبيتك) سيتحول لون وجه
الراكب إلى الاصفر ، فهل تعلمون لماذا ؟

لان ايحائه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوّار البحر ارتبط
بمخاوف الراكب ذاته و هو اجسه ، و قد قبل الراكب مساعدته له
للوصول إلى كبيتته وبالتالي اصبح ايحائه له أمراً واقعياً
ولكن تختلف ردود الفعل تجاه نفس الايحاء

في الواقع ان الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل
متباينة تجاه نفس الايحاء بسبب حالة العقل الباطن او معتقداته ،
فلنفترض ان احد طاقم السفينة ذهب إلى ركب آخر وقال له (انك
تبدو مريضاً جداً ، الا تشعر بأنك مريض انت تبدو لي أنك
ستصاب بدوّار البحر) وهنا اما ان يسخر من دعابته او لا يهتم
بحديثه ، اذا احائه للراكب بمرض دوّار البحر لم يجد آذاناً صاغية
من جانبه لان ايحائه هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض و
بالتالي لا يسبب هذا الايحاء أي خوف أو قلق و لكنه يحقق الثقة
بالنفس

اذا كل انسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه ، و لديه
معتقداته و آراؤه ، و هذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم و

قوة عقلك الباطن

تدير حياتنا ، و هذا الايحاء او الافتراض لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولكم له عقليا ، وهذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود ، ووفقا لطبيعة الافتراض أو الايحاء

القوة البناءة و الهادمة للايحاء

كثير ما نصادف في حياتنا ايحاءات من قبل الاخرين و هذه الايحاءات تسمى بالايحاءات المتغيرة اي الايحاءات التي تأتي من شخص آخر ، و قد تكون بناءة و قد تكون هادمة

فقد يستخدم البعض الايحاء في التدريب على الضبط و السيطرة على النفس ، و لكنه للأسف يستغل في قيادة الاخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل و السيطرة عليها

و اذا استخدم في شكله البناء يعطي شيئا رائعا ، بينما اذا استخدم في شكله السلبي والهدام يصبح من اكثر العوامل الهدامة لانهاط استجابة العقل و ينتج عن هذا الجانب السلبي للايحاء انهاط من البؤس و الفشل و المعاناة و المرض

فكثيرا منا ، في مراحل حياته قابل ايحاءات سلبية من قبل الاخرين او من قبل انفسنا قد نقبلها بدون وعي و من هذه الايحاءات (انت لا تستطيع) (إنك لن تبلغ او تصل إلى اي شيء) (انك سوف تفشل) (ما الفائدة لا احد يهتم) (ان الامور تزداد سوءا) (انك لن تستطيع ان تحقق النجاح) (ستصبح قريبا مفلساً)

ان هذه الايحاءات تهدم الانسان و تحطمه فاحذروا اعزائي ، لا تطلقوا هذه العبارات على انفسكم ، فكل انسان لديه قوة و

قوة عقلك الباطن

طاقة و موهبة سيتطيع ان يصل إلى ما يريد ، ويمكنكم رفض
الايحاءات السلبية التي يطلقها الاخرين اتجاهكم ، فانتم لستم
مضطرين بأن تتأثروا بايحاءات هدامة من الغير

انظروا حولكم اعزائي ستجدون ان الاصدقاء و الاقارب
و الاخوة كل منهم يسهم في حملة من الايحاءات السلبية ، و سوف
تجدون الاكثير من هذه الايحاءات غرضها ان تجعلكم تفكرون و
تشعرون و تتصرفون مثلما يريد الاخرون و بالوسائل التي تحقق
مصلحتهم و للاسف ، فلا تسمحوا لهذه الايحاءات بهدمكم

سأحكي لكم قصة ...

عندما كنت في الثالثة عشرة من العمر ، كانت لدي مدرسة
لا تحب احدا ، دائما تحبط الاخرين ، الكل كان يجتنبها ، في كل مرة
عندما اشارك معها في الفصل و اجيب على اسئلتها التعجيزية كنت
اشعر بالنصر ، و لكنها بدل ان تشجعني كانت تحبطني ، كانت
تقول لي كثيرا من الكلمات السلبية (هل تعتقد انك صنعت
صاروخا ؟ هذا سؤال سهل) (لن تستطيعي الاجابة على السؤال
لانك فاشلة) و عبارات أخرى هادمة ، رغم اني كنت متفوقة ، بعد
فترة اصبت بالاحباط و تدنى مستواي الدراسي ، لاني سمحت
لهذه الايحاءات بدخولها لعقلي الباطن ، ولكن انقذتني مدرسة
رائعة ، الكل يحبها و يشهد باخلاقها العالية و حبها للاخرين ،
و كانت تقول لي دائما (انك رائعة) (انا متيقنة بنجاحك) (لديك
مواهب لا يملكها الكثيرين فاستغليها) و من هذه العبارات التي
اعادت ثقتي بنفسي و عدت مرة أخرى من المتفوقات فجازاها الله
خييرا مدرستي الفاضلة التي لن انسى صنعها ابدا ، اذا هنا طرد
عقلي الباطن العبارات السلبية واستبدالها بالعبارات الايجابية

قوة عقلك الباطن

كم هو جميل ان نساعد انسان في اعادة بناء نفسه واعادة الثقة إليها ، بدل من هدمه ، فلماذا لا نبدأ نحن اولاً في انفسنا لنشعر بالسلام و السعادة ثم نشر هذه السعادة في الاخرين
قدرة عقلكم الباطن على المعجزات:

عليكم ان تدركوا ان عقلكم الباطن و عقلكم الواعي يتفاعلان ويتداخلان بين بعضهما البعض و يعملان معاً باتفاق و انسجام و سلام ومع الوقت سوف تحصلون على السعادة و السلام و البهجة و لن يكون هناك مرض او اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن و الواعي بانسجام و هدوء ، فلذلك اجعلوا افكاركم بناءة ، ايجابية ، صادقة لتحقيقوا هذا الهدوء و الانسجام
 ان عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسمكم ، فمثلاً عندما يحدث اضطراب ذهني (قلق ، خوف ، ضيق ، ... الخ) فان دقات القلب قد تتسارع ، الجلد قد يفرز كميات من العرق ، الرثان قد يصعب عليها التنفس وهكذا ، و افضل اجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء و التحدث لعقلكم الباطن و اخباره يضطلع بسؤلية التنظيم بطريقة هادئة بها انسجام و في تلك الحالة ستجدون ان جميع وظائف جسمكم تعود لطبيعتها ، تأكدوا انكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤل و بالاقناع و سوف يستجيب لاوامركم

هل تعلمون ان كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء ، و لكن يحتاج لاطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التي يريدتها ، فالشفاء الذاتي يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن .
 سأذكر لكم قصة حدثت بمنطقة لوردز الفرنسية ، وهي حالة امرأة اسمها بييري ، هذه المرأة اصيبت بالعمى ضمرت

قوة عقلك الباطن

الاعصاب البصرية و أصبحت عديمة الجدوى ، ذكرت احدى المجلات الفرنسية عن هذا الموضوع (فقالت) استطاعت تلك السيدة التي اصاب العصب البصري لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق و استعاد العصب البصري عمله و فائدته كما اقر بذلك العديد من الاطباء بعد فحصها عدة مرات و بعد مرور شهر و خلال اعادة فحص عين السيدة وجد ان آلية الرؤية إليها عادت إلى طبيعتها بعد ان كانت لا ترى فيها .

و عرف ان السيدة بييري كان لديها الثقة العظيمة بنفسها و قوة عقلها الباطن و وأمتلاً قلبها بالايان انها ستشفى ووفقاً لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن و أطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة في داخلها.

وهنا علينا ان نعرف ما هو مبدأ الشفاء ؟

ان عملية الشفاء تتم بقوة الايمان و الثقة التامة بقدره هذا العقل الباطن ، اذاً عملية الشفاء التي تمثل المعجزات ترجع للايمان الصادق و الثقة التي تعمل في عقلكم الباطن و تطلق العنوان لقوة الشفاء

ويمكن ايضا استخدام عقلك الباطن في مساعدة شفاء الاخرين (بإذن الله) وهذا ما يسمى بالعلاج الغائب اللاموجود إليكم هذه الحادثة و التي حدثت معي شخصياً (توضح لكم كيفية استخدام عقلكم الباطن في شفاء الاخرين) في احدى المرات حدث لصديقتي حادث قوي أدى إلى اصابتها بشلل نصفي وقال الاطباء ستكون هكذا بقية حياتها، (وقتها كنت قد قرأت عن

قوة عقلك الباطن

قدرة عقلي الباطن في شفاء الاخرين) كان الجميع يدعوا لها بالشفاء ، ثم اتفقت مع مجموعة من الصديقات ان نستخدم قوة عقولنا الباطنة في ارسال افكارنا الايجابية إليها لعلنا ننجح في هذه التجربة ، و فعلا في كل يوم كنا ندعو لها في كل وقت و خصوصا في سجودنا و نفكر بأنها ستمشي من جديد ، وانها ستشفى بإذن الله ، لم نحزن حتى لا نرسل هذه الافكار السلبية إليها فنفسل في استخدام عقلنا الباطن ، وبعد شهر حدث شي لم يتوقعه الجميع ، مشت ثلاث خطوات ، وبعد ثلاثة اشهر شفيت وبدأت تمشي وها هي بيننا اليوم تمشي بعد ان كانت مقعدة

تعلموا استخدام عقلكم الباطن في مساعدة شفاء الاخرين (بإذن الله) فالشفاء بيد الله وحده ولكن هناك طاقات في الانسان امله الله بها ليستغلها

عندما تدعون لمريض و تفكرون به عليكم تهدئوا و بعدها ابعثوا بأفكاركم الايجابية عن الصحة و الحيوية في عقلكم الباطن إلى العقل الباطن لمرضاكم

عندما افكر في قدرة هذا العقل الباطن و في الانسان وما اعطاه الله من قدرات ازيد ايمانا ، وتسبيحا لله عز وجل ، فسبحان الله جلت قدرته ، لو كل شخص منا عرف ذاته و ما اعطاه الله من نعم لما ترك اليأس و الحزن يتخلخل داخله

لقد دمجت نقطتين مع بعضهما البعض في المحاضرة السابقة وهما قدرة عقلكم الباطن على المعجزات و دور العقل في الشفاء ، والان سنبدأ بنقطة جديدة

قوة عقلك الباطن

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

7. طريقة سريعة لتلقيح عقلكم الباطن:
 تكمن هذه الطريقة في حث العقل الباطن على تبني و تلقي طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعي ، و تتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة و الاستغراق في التفكير في الحلم

عليكم ان تفكروا بهدوء فيما تريدونه و شاهدوه ، و سيتحقق سريعاً ، سأعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة اصيبت باحتقان في الحلق و كحة ، و اعلنت بثبات و تكرار في نفسها وقالت (الاحتقان يزول الان ، انني اتخلص من الاحتقان) وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن هذه الطريقة تجربتها شخصياً أكثر من مرة و فعلاً نتائجها سريعة ورائعة ، اعزائي استخدموا هذه الطريقة فهي حقاً فعالة

قوة عقلك الباطن

ملاحظة : سأذكر كل طريقة على حدى حتى تفهموا كل طريقة بشكل جيد ، و تطبقونها

2. طريقة التخيل

إن أسهل و أوضح طريقة لصياغة فكرة ما و تشكيلها في عقلكم هي ان تتخللوا هذه الفكرة ، و ان تروها بشكل نشط في حياتكم كما لو كانت شيئاً محسوساً ، و في يوم ما ستظهر هذه الفكرة في عالمكم المحسوس (الخارجى) ، إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية في عقلكم

هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق و خبرات في حياتكم ..

سأذكر لكم مثال بسيط على هذه الطريقة من تجاربي

الشخصية

فترة من الفترات كنت طريحة الفراش لمدة عشرة ايام بسبب برودة الجو وتغيره ، لم اكن استطيع النهوض من السرير ، فقررت اني انهدى و اسير و امارس حياتي اليومية و كأن ليس بي شيء ، جلست مسترخية ثم تنفست ثلاث مرات بهدوء ، و تخيلت نفسي اني امشي في ارجاء البيت ، و في حديقتنا ، و ذهبت إلى زيارة خالاتي و الاهم من كل هذا لست مريضة ، و فعلا احسست بأن فكرة سيطرت علي ، و بعد دقيقتين نهضت من السرير ، في البداية احسست بالتعب و الارهاق و عدم قدرتي على المشي ، و لكن عندما خرجت من غرفتي كنت اقول لنفسي (خرجت من غرفتي اذا استطعت المتابعة) (لست مريضة) و من هذه العبارات كنت احاول تطبيق الفكرة التي في عقلي ، و فعلا تمشيت في البداية في

قوة عقلك الباطن

ارجاء البيت ثم خرجت للحديقة قليلا ، بعدها ذهبت اصلي ركعتين شكر لله على نعمة الصحة و العافية و نعمة الكثيرة ، وبعد ساعة انخفضت درجة حرارة جسمي و اصبحت بالمعدل الطبيعي ، و بعد خمس ساعات ذهبت لزيارة احدي خالاتي القريبات من منزلنا لمدة ربع ساعة ، ثم رجعت للمنزل ، و بعد نصف ساعة خف الاحتقان ، و في اليوم التالي شعرت بقليل من الارهاق و لكنني بأفضل حال ، ، فتناسيت المرض ومارست حياتي اليومية و في اليوم الذي بعده كنت بكامل نشاطي ، و كأني لم اصاب بالمرض في الفترة السابقة

إذا اعزائي ، اذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم ان تهدئوا من سرعة عقلكم الواعي لكي يتيح لكم إمكانية تقديم افكاركم إلى عقلكم الباطن عن طريق الاسترخاء و تنفسكم ببطيء ثم التخيل ، فبعدها ستطلقون سراح الصورة الكامنة التي تخيلتموها
عقلكم الباطن يميل إلى الحياة:

إن عقلكم الباطن هو الذي يجعلكم تحققون الكثير من الاماني التي تحلمون بالوصول إليها ، فهو يجعلكم تتقدمون ، و تتفوقون ، و تصلون إلى اعلى الدرجات ، وايضا كثير من الدوافع ومنها دافع الحب و دافع انقاذ حياة الاخرين يأتي من أعماق عقلكم الباطن

كيف يتداخل الانسان مع مبدأ الانسجام الداخلي ؟
ان الذين تأكدونه بعقلكم الواعي و تشعرون به كحقيقة ،
يعرض في عقلكم و جسدكم و علاقاتكم ، لذا دائما أكدوا الخير و ادخلوا في سعادة الحياة

قوة عقلك الباطن

ولكي تفكرون تفكير صحيح و علمي يجب ان تعرفوا الحقيقة (التي تأكدونها في عقلكم الواعي و تشعرون بها) ، ولكي تعرفوا الحقيقة عليكم ان تكونوا منسجمين مع قوة عقلكم الباطن التي تتحرك دائما في اتجاه الحياة
وكل فكر او عمل لا يكون منسجما ، سواء عن جهل او قصد سيؤدي إلى تنافر و خلاف في جميع الانواع

بمعنى ان الافكار التي يحاول ان يدخلها في عقله الباطن تختلف عن الحقيقة التي يشعر بها الشخص فيحدث تناقض وبالتالي لن يعمل العقل الباطن بالشكل المطلوب
سأحكي لكم قصة توضح حديثي السابق ، كان هناك قرية، يعيش فيها الكثير من الفقراء ، الكل يعيش فيها بشقاء وتعب ، الكل يشعر بالحزن و اليأس و الملل ، الا شخص واحد رغم فقره الشديد إلا انه أسعد شخص في القرية ، لم يعرفوا سبب سعادته رغم انه لا يملك شيء يسعده ، في يوم من الايام قرر مجموعة من اهالي القرية ان يكشفوا سر سعادته ، فأخبروه انهم سيزورونه في المساء ، فرحب بهم و بزيارتهم ، وعند المساء استقبلهم بابتسامته المشرقة ، فعندما دخلوا بيته صعقوا !! كان بيته خرابة ، ابوابه الخشبية محطمة ، لا يوجد داخل المنزل سوى بطانية و وكأس وبعض الادوات التي لا تنفع ، فعندها سألوه عن سبب سعادته و هو لا يملك شيئا ، اجابهم : السعادة نابعة من داخل الانسان ، اذا اردت السعادة ابحثوا عنها في داخلكم !

قوة عقلك الباطن

كل انسان قوة رهيبه في داخله الا انه لا يعرفها وبالتالي لا يحسن التصرف معها، وتعرف هذه القوة بـ "قوة العقل الباطن" الا ان استغلاله الامثل من شخص لآخر يختلف بين الناس مما يجعله عند البعض اكثر فاعلية بينما عند آخرين لا يعني شيئاً.

عندما نجول مع الدكتور: جوزيف ميرفي الذي ألف كتاب "قوة عقلك الباطن" والذي طبع منه اكثر من مليون نسخة وترجم الى عدة لغات عالمية فعندئذ ستكون صورة ما نتحدث عنه واضحة لمن يبحث عن هذه القوة.

ان التعرف على هذه القوة الخارقة التي تستطيع بفعل قوتها ان تكون المعجزة الفاعلة للعقل الباطن وان تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد، وتعلمك اياها تعرف كيف تستفيد من قوتك الداخلية، وسوف تخرج من باب سجن الخوف، لتدخل باب الحرية الرائعة.

برمج عقلك الباطن بإيجابية

1. الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح .
2. تجاهل الناس الذين يرددون دائما و أبدا كلمة مستحيل .
مستحيل .
3. قدر ما تركز مجهودك في موضوع ما تحقق النجاح المطلوب فيه .
4. رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة .
5. رؤيتك الإيجابية لنفسك تدفعك دائما للنجاح .
6. فكر دائما فيما يسعدك و ابتعد بفكرك دائما عما يقلقك .
7. ما تخاف منه قد يحدث إذا استمررت في التفكير فيه .
8. لا تقارن نفسك بالآخرين و إذا كان من ذلك فلا تقارن نفسك بالفاشلين .
9. لا تستمع إلى أي شخص يحاول أن يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك .
10. اعرف نقاط ضعفك و حاول أن تتخلص منها .
حاول أن تعرف مواطن قوتك و حافظ عليها .
11. الثقة بالنفس طريق النجاح و النجاح يدعم الثقة بالنفس .
12. الخوف من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل .
13. الناس الذين لا يخططون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا .

قوة عقلك الباطن

- 14 . اجعل فشلك بداية جديدة لنجاحك .
- 15 . محاولة النهوض من السقوط افضل من أن تداوس بالأقدام و أنت راقد على الأرض .
- 16 . أن تحاول أي محاولة جديدة و تخطيء لتتعلم افضل من عدم المحاولة نهائيا و تدعي الحرص و النجاح في حياتك .
- 18 . اسأل نفسك مما تخاف و قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا .
- 19 . ليس السؤال كيف يراك الناس ولكن السؤال كيف أنت ترى نفسك .
- 20 . لا تقاس السعادة بكثرة المال .
- 21 . مشكلتك ليس في قلة ما تملك من مال ولكن مشكلتك في قلة ما عندك من دوافع .
- 22 . عندما تفهم معنى الحياة جيدا ستجد أنها هامة جدا بالنسبة لك .
- 23 . الشخص الحر هو الذي يقول لا للخطاء و نعم للصواب .
- 24 . إذا كان لديك مشكلة فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها .
- 25 . التقليل من قيمة الآخرين يتسبب في تحطيم نفسك .
- 26 . إن لم تكن تعرف طريقك جيدا فلن تصل إلى نهايته .
- 27 . لا يدوم ربيع العمر ولكن نظارة القلب هي التي تدوم .
- 28 . فكر إيجابيا وكن متفائلا .

قوة عقلك الباطن

29. لا يدوم جمال الشكل ولكن جمال الشخصية هو الذي يدوم .
30. تذكر أن الشعور بالوحدة ناتج عن سوء العلاقة مع الآخرين وسوء العلاقة مع الآخرين ناتج عن سوء التفاهم معهم .
32. غالبا لا نرى الأمور على حقيقتها ولكننا نراها كما ندركها نحن كن واقعيا وانظر إلى الأمور كما هي بلا تحيز .

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

عجائب العقل الباطن

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

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

عقلك الباطن يقبل برنامج عملك:

أن أكثر الأنشطة الأساسية بعيدة الأثر في حياتك هو ما تقوم ببنائه وتشيدده في عقلك خلال كل ساعة من أوقات يقظتك . ان حديثك النفسي الى عقلك حديث صامت وغير مرئي مع ذلك هو حقيقي . انك تقوم ببناء بيتك العقلي طوال الوقت ؛ وتعد فكرتك وتصورك العقلي برنامج عملك ولديك ساعة بساعة ولحظة بلحظة القدرة على بناء صحة متألفة ونجاح وسعادة بواسطة الأفكار التي تعتمل في عقلك والمعتقدات التي تقبلها والمشاهد التي تعيد الاستماع إليها في الأستوديو الخفي في عقلك الباطن

قوة عقلك الباطن

ضع خطة وبرنامج عمل جديد وأسرع في البناء في هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والانسجام والسعادة والخير في اللحظة الحالية ومن خلال سعيك وراء هذه الأشياء وتشبيدها ؛ فان عقلك الباطن سيتقبل برنامج عملك ويشجع في تحقيق كل هذه الاشياء

طريقة الفيلم السينمائي العقلي:

يقول الصينيون ” الصورة تساوي الف كلمة ” ويشدد وليم جيمس عالم النفس على ان الحقيقة هي ان العقل الباطن يحدث اي صورة التقطها العقل الواعي وساندها الثقة

عليك ان تسترخي وتخيل الصورة التي ترغبها وتصرف كما لو كان الانر واقعاً ومحسوساً وسوف يأخذ الغقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الاحداث الجارية في اعماق العقل ان الصورة العقلية الموجودة في العقل وتدعمها الثقة سوف تحدث في عالم الواقع

كيفية التواصل مع العقل الباطن:

1- ينبغي قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف بوضوح، وبساطة، وبصيغة الحاضر (كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس، إزالة شعور سلبي، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل معين.....، الرغبة في إنجاز عمل معين.....الخ) بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثاني للحاضر

قوة عقلك الباطن

وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهي لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر (فلا يقبل أن يبرمج مثلاً لاتستسلم للإحباطات) وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسي، أقاوم الإحباطات.....الخ)

ولكن لا يعني ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوءة بالنهي، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة في القرآن والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر. ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر

2- يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته في العقل الباطن وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف.

3- قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها العقل الواعي ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعي وبالتكرار يتم برمجته في العقل اللاواعي.

4- ويكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى الطرق

الآتية:

1- الاسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الاسترخاء (شهيق قصير من الأنف، ثم إبقاء الأكسجين لفترة قصيرة داخل الجسم، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيحاء بالاسترخاء تدريجياً) وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يرسل ما شاء من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقيق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية في صيغة الحاضر (كأن يقول أنا

قوة عقلك الباطن

إنسان ناجح، أحقق أهدافي دوماً، إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً، ولا يستخدم عبارات مثل سأصبح إنساناً ناجحاً 00 وهكذا
2- التخيل الإبتكاري بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو في حال الإسترخاء أيضاً

3- التأمل الذاتي وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز في الفراغ أو التفكير في لاشيء وهو من الصعوبة بمكان، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتي، يكون قادراً على الاتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسي علم اليوغا

4- التنويم بالإيحاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المنوم وذلك عن طريق التواصل مع عقله الباطن بشرط أن يوافق الشخص على مبدأ التنويم ويعرف الغرض منه
حقيقة: التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشيء الكثير، وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة، وهذه دعوة أوجهها للجميع للاستفادة من تلك القوة الهائلة.

العقل الباطن و الحقيقة

العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء، وهو يقوم بعمل ما تمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك: " أنا لا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو إذا قلت لنفسك: " أنا أستطيع عمل ذلك "، فإنه ما تقوله لعقلك الباطن هو الذي سيحدث فعلا .

هناك من يقول: " كيف أتوقع أي شيء سار من هذه الحياة؟ فأنا أعمل بجهد كبير كل يوم وعندني خمسة أطفال وعندني مشاكل في العمل والمنزل لدرجة أنني لا أستطيع دفع كل المستحقات الشهرية وأكون محظوظا لو استطعت بالكاد أن أحافظ على ما هو عندي فعلا، وبعد هذا تريدني أن أتوقع الخير .. أنت قطعاً تمزح " !!

بالطبع كل منا يمكنه أن يفكر بنفس الطريقة حتى أنه من الممكن تأليف كتاب عن كل ما يحدث خطأ في هذه الحياة ويسبب لنا المشاكل ونساءل: كيف أن هذه الدنيا ليست عادلة بالنسبة لنا، ولكن في نفس الوقت الذي يندب البعض حظهم لما ينالونه في هذه الدنيا، هناك أشخاص آخرون يعيشون أحلامهم ويتوقعون النجاح دائما وينجحون بالفعل.

وعليك أن تفكر ولو للحظة في كل الناجحين العظام الذين واجهوا عقبات كبيرة ولكنهم توقعوا النجاح وفعلا نجحوا، وعندما يعيش الناس حياتهم بطريقة تعسة فإن ذلك يكون بسبب

قوة عقلك الباطن

توقعاتهم بأن أشياء سلبية ستحدث لهم وفعلا هذا ما يجنونه في هذه الحياة.

وقال الدكتور نورمان فينسن بيل في كتابه " التفكير الإيجابي " : إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئا فإننا غالبا ما نجده.

وفي كتابه " بهجة العمل " قال نيس واتلي " التوقعات السلبية ينتج عنها حظا سيئا " .

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، وأما السعداء فإنهم يركزون على نقط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار، فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أو إيجابية فإنها ستحدد مصيرك، وهناك حكمة تقول " نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز الأتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية "، فنحن نتوقع الفشل وعندما نحصل عليه نشكو ونندب حظنا.. فإنك عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ في طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك ويكون بإمكانك أن تحقق أحلامك.

قوة عقلك الباطن

المفاهيم وبرمجة العقل الباطن

يملك الإنسان عقلاً واحداً، إلا أن العقل يتسم بسمتين مميزتين، وهما غير متشابهتين بشكل جوهري، فكل مهمة لها خواص وسلطات مميزة تفصلها عن المهمة الأخرى.

والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي: العقل المحس والعقل الغير محس، العقل الواعي والعقل اللاواعي، العقل الظاهر والعقل الباطن، والكثير من التسميات الدارجة.. فما هي ميزة كل واحد منهما؟

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص، أو بلداً، أو مكان، ولم تستطع تذكره.. ولكنك فجأة، وأنت منشغل بأمر آخر، لا علاقة له بذلك الاسم، تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

وهل حدث أنك كنت أمام مشكلة مستعصية لا تستطيع لها حلاً، فإذا بك تجد الحل الذي كان غائباً عنك فجأة ودون سابق إنذار؟

وهل تذكر كم من المرات كان ذهنك منشغلاً في مسألة وأنت تقود السيارة، وعقلك منشغل في حل مشكلة من المشاكل، أو في التخطيط لشيء ما، وفي الوقت نفسه تقود سيارتك بكفاية وأداء لا غبار عليها؟

كل ذلك كان بفعل العقل الباطن، أو العقل اللاواعي، فهو الذي أسعفك باسم الشخص أو البلد الذي نسيته.

قوة عقلك الباطن

وهو الذي أوجد الحل لمشكلتك المستعصية بعد أن أعطيته المشكلة ونسيتها..

وهو الذي كان يقود سيارتك، ويتحكم بيدك ورجليك وسمعك وبصرك وأنت (عقلك الواعي) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

فهو مخزن الذكريات والمعلومات، يخزن تجارب الإنسان التي أخذها عن طريق حواسه وإدراكه.

وأيضاً العقل الباطن هو الذي يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا.. أما العقل الواعي هو الذي يصوغ حياتنا ومشاعرنا ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات، العقل الواعي كالفلاح الذي يضع البذور في التربة، والعقل الباطن كالترية التي تحول البذور إلى ثمر.

العقل الواعي كقائد الطائرة الذي يوجهها ويقودها، والعقل الباطن كالمحركات التي تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعي يعمل في حالة اليقظة فقط، أما العقل الباطن فهو يعمل في حالة اليقظة والنوم، فهو الذي ينظم ويتحكم بالطاقة الجسدية، كالأفعال الغير إرادية.. مثل التنفس، ونبض القلب، والدورة الدموية والهضم.. وغيرها

وكذلك هو معقل العواطف والمشاعر، وهو سجل العادات الحسنة والقبیحة، كما أنه مستودع المهارات الحرفية وغير الحرفية، وبالتالي فهو الذي يوجه الميول والرغبات.

قوة عقلك الباطن

العقل الواعي يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق، يدرك السبب والنتيجة، ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس، ويقابلها بما هو مخزون في الدماغ من معلومات سابقة، فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرىء.

أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات، أي بالعالم الداخلي للإنسان، وهو لا يفهم ولا يمتطق ولا يميز بين الخطأ والصواب، إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً ولا شيء غير ذلك.

العقل الواعي هو الموجه والمرشد الذي يقبل الفكرة أو يرفضها.. أما العقل الباطن فهو المنفذ الذي يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعي، فهو طاقة محايدة يمكن أن تغير حياة الإنسان إلى الأفضل، أو نحو الأسوأ، ويمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو الشر، كل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وبالتالي فإن الكثير من المفاهيم والأفكار الصحيحة، تتحول وتتحوّل إلى مفاهيم وأفكار خاطئة ومغلوبة ومشوشة، والعكس صحيح.

فكيف تتحوّل وتتبلور تلك المفاهيم بشكل مختلف تماماً عما كانت عليه؟

وكيف يتم النظر والتعامل مع الأنظمة والقوانين الحياتية..؟

منذ برهة من الزمن، كان الذي يضع حزام السلامة في مجتمعاتنا حينها يقود سيارته يكون مثار للسخرية من قبل الناس.

قوة عقلك الباطن

وكذلك ومنذ نعومة أظفار أبنائنا، الطالب المؤدب والمجد، الذي يلتزم بواجباته المدرسية، ويحافظ على كتبه المدرسية في حقيقته، يكون أيضاً.. مثاراً للسخرية من قبل أصحابه وزملاءه. وأيضاً حراكنا في التفاعل مع الفنون الإنسانية، الحديثة وغير الحديثة، وبشكل سلبي وعقيم، فمثلاً فن التمثيل (السينما والمسرح)، وفن الموسيقى الراقي، والفن التشكيلي، وكذلك الشعر وغيرها من الفنون..

ما المانع أن نعمل على تطيرها بشكل قويم وعلى تجييرها في سبيل قضاياها وأهدافنا. ولكن كيف يتم لنا ذلك..!

والبيت الذي يوجد به آله موسيقية لا تدخله الملائكة..! كذلك لماذا لا نغير نظرنا للمرأة ومكانتها ولباسها وحبابها في مجتمعاتنا، لماذا لا نلجأ إلى الحجاب الشرعي الصحيح، فعلماء الاجتماع يعرفون كم عانينا من الويلات، بأمور وشرائع، وعادات بالية عملنا بها وما أنزل الله بها من سلطان..

ولكن أنى لنا ذلك وما زال الكثير وممن يحسبون علينا من رجالات العلم في مجتمعاتنا، عنوان محاضراتهم في العاشر من محرم (أيها أفضل لبس العباءة الكتف أم العباءة العادية)..!

وأيضاً المنظور العام لتعدد الزوجات، وزواج المتعة... والكثير.. الكثير.. من المفاهيم المغلوطة والمشوشة التي نمارسها في حياتنا من حيث نشعر ومن حيث لا نشعر.

إن الحياة اليومية للإنسان، والنشاطات المتنوعة له، والمعلومات التي يستقيها عن طريق الحواس، كلها تعمل على

قوة عقلك الباطن

التأثير في العقل الباطن، ولكن هذا التأثير غير مبرمج وغير منظم..
أي أنه تأثير عشوائي.

وقد تكون هناك أنماط من التأثير في العقل الباطن تتصف بالرتابة والتراكم. منها البيئة وتشمل البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية، فالبيئة الطبيعية كحرارة الجو وبرودته ورطوبته، وطبيعة الأرض صحراوية كانت أو جبلية، زراعية أو ساحلية، والكائنات الحية التي تحيط به من نبات وحيوان، كلها تؤثر في عقله الباطن، والتربية والتعليم، ومجموعة القيم والأفكار السائدة في المجتمع، وجو العائلة والعلاقات بين أفرادها، ووسائل الإعلام المتنوعة.

كذلك الإنتماء، فحينما يعلم الشخص أنه ينتمي إلى قوم اشتهروا بالكرم والسخاء فإن عقله الباطن يتأثر فيوجه الشخص لأن يكون كريماً دون أن يشعر، وإن قيل له إن قومك عرفوا بحدة المزاج فسيكون سلوكه متفقاً مع انتماؤه ويصبح حاد المزاج. ويظهر هذا الأمر جلياً عند بيان مزايا سكان مدينة، أو منطقة.

ومن العوامل المؤثرة أيضاً العواطف الحادة التي تمر بالإنسان فهي تؤثر بقوة في عواطفه، كفقد عزيز مثلاً، أو موقف إنساني مؤثر.

وأيضاً الشخصية المؤثرة، سواء كانت شخصية دينية، أم سياسية أم علمية أم فنية، فإنها تؤثر في العقل الباطن.. وبالتالي تؤثر في تفكير الإنسان وسلوكه.

قوة عقلك الباطن

إلا أن تأثير هذه الوسائل في العقل الباطن هو تأثير تراكمي بطيء، يستغرق وقتاً طويلاً في أغلب الأحيان. ويمكن تشبيه تأثير البيئة بالعقل الباطن بتأثير الرياح في تشكل الكثبان الرملية، أو تأثير المياه الجارية في نحت الصخور وتشكيلها.

والسؤال.. هل يمكننا أن نوجد طرق جديدة في التأثير على العقل الباطن.

وهل يمكن لنا التأثير في العقل الباطن بشكل مقصود ومخطط له، وبإرادة الإنسان ورضاه.. أقول نعم يمكننا ذلك. فهناك عدة طرق حديثة تساعد على ذلك، ومنها تقنيات الهندسة النفسية والتنويم الإيحائي والعلاج بخط الزمن وغيرها. ففي الولايات المتحدة الأمريكية، كانت توجد كلية حربية خرجت الكثير من دفعاتها، من طيارين حربيين، وكانت مدة الدورة لتخريج الطيار تتجاوز الأربع سنوات، وبدراسة أعدها علماء في البرمجة اللغوية العصبية، استطاعوا تخريج دفعة من الطيارين في مدة لا تتجاوز السنة الواحدة، وبنفس كفاءة سابقهم من الطيارين. كل هذا بفضل تقنيات الهندسة النفسية.

فهي تعمل على برمجة العقل الباطن بشكل سريع، فهي تشبه عمل فرق الهندسة والإنشاءات التي تقوم بشق الطرق وبناء الجسور، وتشديد البنايات، وتسوية الأرض.

أخيراً.. ذلك بتخطيط وتصميم، وفي فترة زمنية قصيرة، وبشكل محدود ومعروف مسبقاً، خلافاً للحالة الأولى التي تخضع

قوة عقلك الباطن

لعوامل الطبيعة، وتستغرق وقتاً طويلاً، قد تصل إلى أجيال، أو قرون من الزمان.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

البرمجة السريعة للعقل الباطن

دلت الدراسات على ان الانسان يقضي 70% من وقته في حالة اتصال بالعالم وهذه النسبة مقسمة الى : 9% منها للكتابة 16% للقراءة 30% للكلام او التحدث 45% للاستماع لكن وجد ان معدل الكفاءة للشخص العادي في مهارة الاستماع هي 25% مما يجب ان تكون عليه سبب ذلك هو: الانتباه لطريقة كلام المحاضر اكثر من الانتباه لمحتوى المحاضرة و السماح للذهن بأن يذهب بعيدا في احلام اليقظة و السماح لمعوقات الانتباه لسلب الانتباه عدم حب المادة المقررة

نشط مخك:

- اشرب الماء باستمرار

- اكتب (&) لمدة نصف دقيقة مع النظر الى رأس القلم مرة في اليد اليمنى ثم في اليد اليسرى ثم اليدين معاً .

- النوم المبكر: حاذر من النوم الكثير فهو يصيبك بالخمول كما انه يضعف قدرتك على الفهم .

الايحاء بالاسترخاء:

ما هو الإيحاء بالاسترخاء؟ ويسمى أحيانا بالتنويم الذاتي ويقوم على إصدار بعض الإيحاءات يقولها الشخص لنفسه أو يسمعها من غيره تساعد على الاسترخاء والخروج من دائرة التوتر ويستعد لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتي من الممكن أن يعارضها لو كان في حالة اليقظة.

قوة عقلك الباطن

العقل الواعي و اللاواعي :

ينقسم عقل الإنسان إلى قسمين حسب حالة الوعي والإدراك فهناك الشعور (العقل الواعي) فمن خلاله يوجهنا في حالة اليقظة فقط إلى ما هو صحيح وسليم حسب ما نراه أمامنا ، أما اللا شعور (العقل اللاواعي) ويسمى بالعقل الباطن فدوره أكبر وفيه نخزن الملايين من الصور والذكريات.

العقل الواعي = 10% العقل اللاواعي = 90%

برمج عقلك ليفكر ايجابيا :

جرب هذه الليلة: أن تكرر العبارات التالية (أي اي عبارات ايجابية) مع نفسك قبل خلودك للنوم: انني اثق كثيرا بذاكرتي... ان المعلومات التي اقرها من الكتب المدرسية سأفهمها واتذكرها بسهولة... ان مادة (.....) ستكون سهلة مع الوقت لأنني استطيع ان ادرسها وسوف افهمها.... غدا في الامتحان ستكون اعصابي مرتاحة... مرتاحة... يا سلام. نني واثق من نفسي سأنجح في مادة (.....) ان شاء الله

برمجة العقل السريعة:

ما هي البرمجة؟ البرمجة في لغة الحاسب ان يقوم شخص ما بعمل برنامج وفق خطوات منطقية يستجيب لها الحاسب آليا فيخرج النتائج التي وصفها المبرمج... وهكذا.

وحيث ان العقل اللاواعي لديه مساحة ما يساوي 10 بليون من الحواسيب الخارقة وبالتالي هو قابل للبرمجة حاله حال أي حاسب شخصي حتى ننجح في حياتنا يجب ان نلغي البرمجة

قوة عقلك الباطن

السلبية التي تمت سابقا في حياتنا ونستبدلها ببرمجة تعيد لنا الامل والفوز والنجاح.

وتتلخص البرمجة السريعة للعقل في التالي:

1- حدد الايحاءات المطلوبة "الرسالة العقلية

الاجيائية" واكتبها على بطاقة صغيرة

2- استرخ على كرسي مريح

3- اقرأ الرسالة العقلية الايجابية

4- اغمض عينيك واسترخ

5- تنفس بعمق ثم اقبض النفس وانت تعد داخليا الى

الرقم (4) ثم زفير بطيء

كرر الخطوة السابقة ولكن اقبض النفس وانت تعد الى

الرقم (6)

كرر الخطوة رقم (5) ولكن اقبض النفس وانت تعد الى

الرقم (8)

خطوات دائرة النجاح :

1- اذهب بذاكرتك بعيدا هناك الى موقف شعرت فيه

بالسعادة والفرح كيوم تسلمت فيه هدية او جائزة في مدرستك او

عملك .

2- اسمع وشاهد واشعر بالكلمات التي تستطيع سماعها

وشاهد ما تتذكر انك شاهدته واجلب المشاعر التي عشتها.

3- كون دائرة: تخيل على الارض دائرة وهمية بأي لون او

شكل ثم ادخل فيها الان فكر في كلمة وهي التي ستكون مفتاح

السعادة. واترك الخيار لك (مثل: روعة، قمة)

قوة عقلك الباطن

- 4- نفس عميق: خذ نفس عميق بكل هدوء واطمئنان
- 5- كون حركة: اقبض يديك او ضم السبابة مع الابهام
اعمل اي حركة بسيطة
- 6- كثف: اغمض عينيك وكثف هذه الذكريات بكل
قوة..شاهد..اسمع..اشعر
- 7- ركز: لمدة دقيقة او دقيقتين في هذه الذكريات الجميلة.
- 8- اخرج من الدائرة.
- 9- افتح عيناك ويداك وكرر ما سبق اكثر من مرة في اليوم
الواحد واستمر لمدة يومين.
- 10- جرب نجاحك في الارتباط بالكلمة وحركة اليد هل
تعطيك السعادة؟

انت تبرمج عقلك والعقل يستجيب، بالامكان برمجة
العقل للحصول على:

- التركيز في الدراسة

- الثقة في النفس

- تذكر الاسماء

- الشعور بالنشاط والحيوية

- وغيرها كثير جدا جدا

الاثبات الايجابي:

فكر في احد الاهداف التي تتمناها في حياتك وعادة تبدأ

بكلمة "اتمنى"

قوة عقلك الباطن

غير "اتمنى" الى "اخترت" غير "اخترت" الى "سوف"
 غير "سوف" الى "أنا"
 مثال: اتمنى ان افهم مادة..... اخترت ان افهم مادة....
 سوف افهم مادة... انا افهم مادة.....

قوة عقلك الباطن

العلاج بالاسترخاء

ما المقصود باسترخاء الإنسان؟ نسمع هذا المصطلح كثيراً، إلا أن القليلين منا قد أمعنوا النظر في معناه..
عندما نتساءل عن الاسترخاء، فغالبيتنا يفكر في العطلات أو التقاعد، أو عند انتهائك من عمل كان لا بد من عمله.

بالطبع، ذلك يشير إلى أنه في معظم باقي الأوقات (نسبة الخمسة والتسعين الأخرى من أوقاتنا) يجب أن تقضيها وأنت عصبي مستعجل ومهموم. والقليلون جدا هم من يخرجون ويقولون ذلك، ولكن هذه هي النتيجة الواضحة، فهل يفسر ذلك تصرف الناس كما لو كانت الحياة عبارة عن حالة طوارئ ملحة، فغالبيتنا يؤجل الاسترخاء حتى ينتهي من إنجاز كل عمله، وبطبيعة الحال فهو لا ينتهي مطلقاً.

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شيء يجب أن يتم بشكل منتظم، وليس على أنه شيء تؤجله لوقت لاحق. إن بإمكانك أن تسترخي في اللحظة والتو، وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة، وفي واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان. إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوي على أن تستجيب بشكل مختلف لمأسى الحياة. إن ذلك يأتي جزئياً

قوة عقلك الباطن

من تذكير نفسك مرارا وتكرارا (بحب وصبر) بأن لك أن تختار الطريقة التي تستجيب بها لمجريات الأمور ، حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك وكذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة ، فإتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاء .

إن عين الإعصار هي ذلك الجزء الذي يوجد في قلبه ، وهي نقطة هادئة وشبه معزولة عما يجاورها من النشاط المحموم ، فكل شيء حولها يكون عنيفا ومضطربا . إلا أن المركز يبقى هادئا ، كم سيكون جميلا لو كنا كذلك هادئين وساكنين في خضم الاضطراب - في عين الإعصار - وتخيل وجود المرء في " عين إعصار بشري " أسهل بكثير ، وكل ما يتطلبه الأمر هو النية والتدريب على ذلك ، افترض أنك ستذهب الى مكان صاخب ، يمكن أن تخطط لنفسك بأن تكون الشخص الوحيد بالحفل الذي فرض على نفسه بأن يكون مثالا على الهدوء ، وبإمكانك أن تمارس الاسترخاء بالتنفس ، أو التدرّب على الإصغاء إلى الغير ، بإمكانك أن تفعل ذلك لو صممت عليه .

إن بدء ممارسة هذه الإستراتيجية في مناسبات عامة كالاتتماعات الكبيرة ، والحفلات ، سوف يحقق لك بعض الإنجازات ويجعلك تستمتع بالنجاح ، وستلاحظ أن وجودك في عين الإعصار ، سيعد من باب التركيز على الوقت الحاضر ، وسوف تستمتع أكثر من ذي قبل ، وبمجرد تمكّنك من ممارسة هذه الإستراتيجية في مثل تلك الظروف ، سيكون عندئذ بمقدورك

قوة عقلك الباطن

ممارستها في جوانب أصعب للحياة مثل التعامل مع الأزمات ،
المعاناة ، أو الحزن ، وإذا بدأت ممارسة ذلك بتمهل فهو تحقيق
بعض النجاح ، وبالاتمرار في التمرين عاجلا جدا ستتعلم كيفية
العيش في عين الإعصار
استرخ .

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم
والاسترخاء البدني مرتبط ولاشك بالحالة الذهنية ، فالاسترخاء
يساعدك على الانتقال من حالة المشاكل الملحة ، فالعقل المنشغل
هو الذي يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا ، وتبدو له
مستعصية على الحل . وتتعدد شيئا فشيئا . وكثير من أمثلة التفكير
الإبداعي تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومسترخين
بدنيا .

فقد كان اينشتين راقدا على كومة من العشب الجاف عندما
تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركب فيها على شعاع الضوء . وكان
بين النوم واليقظة عندما حلم بحيوانات تشبه الثعابين يطارد
بعضها ذيول بعض ، وقد أسفر هذا عن اكتشاف حلقة بنزين .

إذن الاسترخاء أحد الظروف المواتية للإبداع .
ومهارة الاسترخاء مهارة يسهل تعلمها وتحسينها
بالاتمرار . كلما كرست وقتا كافيا للإسترخاء ، وتمكنت من
السيطرة على حالتك الذهنية
، كلما أحسنت استغلال طاقاتك الإبداعية

قوة عقلك الباطن

الاسترخاء علاج نفسي :

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل . وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي .
والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي .. ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي . وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments) .

(الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل : درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والراس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات ، وأيضاً درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق .. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء ، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق .

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها .. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء

قوة عقلك الباطن

التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر .

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات .. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها ..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض .. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها .

وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة .. والعالم الغربي اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء .. واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة .. والتي يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائي في بعض الحالات ، أو كاسلوب مساعد في علاج الاضطرابات النفسية والجسمية

تمارين للاسترخاء:

اولا يتركز الهدف من تمارين الاسترخاء اكتساب إدراك حسي لا يكون سهلا في معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة ولا يكون بعضها في مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الاحساسات أكثر

قوة عقلك الباطن

وضوحا وأكثر تحديدا وبخاصة مع التمرين المستمر، ويجب على المواقف العام للعقل وهو ينجز التمارين أن يكون متساهلا، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع، ويجب أن تنجز التمارين على نحو جسدي بسهولة، وأسلوب فاتر بطيء، بحيث يبقى العقل منتبها تماما.

ويتضح أن تمارين الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعي. فعندما نسترخي ونغمض أعيننا، نميل إلى الاستغراق في نوم أو غيبوبة، وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبهه، فعلى أن لا نفكر بأننا نستغرق في غيبوبة عميقة لكي تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاواعي. فالأمر ليس كذلك، فسوف تبلغ الإيحاءات حتى لو لم نكن قد حققنا أقل مستوى من الغيبوبة، والحق أنه يتوجب علينا أن نكرر الإيحاءات يوميا بصبر وترو، فالنقطة الرئيسية تكمن في أننا نتعامل مععضلاتنا بنجاح. وهذا عرض للتمارين

التمرين الأول :

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة في غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد .
- يمكنك إطفاء المصابيح .
- إذا كنت جالسا باعد بين قدميك ، وضع يديك إلى جانبيك .
- وإذا كنت مضطجعا ، استلق على ظهرك ، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة .

قوة عقلك الباطن

- استمع لبعض الموسيقى الهادئة إذا وجدت أن ذلك سيساعدك .
- أغلق عينيك بهدوء ، واجعل تنفسك هادئا ومنتظما
- وفي كل مدة تطلق فيها زفيرا ، ردد كلمة " إهدأ " أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء ، وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدا عن جسدك .
- الآن ركز على كل مجموعة عضلية . أولا أضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك . أطبق قبضتي يديك بشدة ، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحها .
- تخيل أن كل الضغوط العصبية التي تعاني منها قد خرجت من أصابعك مروراً بذراعيك أولاً .
- ركز الآن على تنفسك ، وكرر الكلمة التي ترددها للهدوء في كل مرة تطلق فيها زفيرا .
- قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسي كي تريح عضلات رقبتك .
- عد إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك .
- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك ، وارفعها إلى أعلى ، وبعيدا عن مسند الكرسي .
- وعد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخي تماما .
- أثناء ذلك كله ، حافظ على تنفسك هادئا منتظما ، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك .
- اضغط عضلات الفك واللسان ، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام ، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق .

قوة عقلك الباطن

- اضغط عينيك بشدة ، وقطب جبينك . عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط ، ثم استرخ تماما بعد ذلك ، واشعر بأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك .
- استنشق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر بأنه لا يوجد متسع في صدرك لاستنشاق المزيد ، وفي الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقي ضربة فيها .
- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة .
- افعل نفس الشيء مع ساقيك وكاحليك وردفيك ..
- صوب أصابع القدم ومد ساقيك ، واضغط على ردفيك .
- احتفظ بهذا " التصويب والمد والضغط " إلى أن تعد ببطء إلى خمسة ، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئا .
- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك .
- لاحظ كيف تتحرر من التوتر في كل جزء من أجزاء جسدك ، والهدوء الالاي تشعر به كلما رددت كلمة " اهدأ " مع كل زفير .
- إذا عاد التوتر لأي جزء من أجزاء جسمك ، كرر التدريب .
- ابدأ في الشعور بالبهجة والاحساس بالاسترخاء .
- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل في أي مكان تكون فيه .

قوة عقلك الباطن

أظن أنك أخي الزائر بدأت بعد هذا بالشعور بنوع من الهدوء ، ولكن ليس هذا كل شيء . بل عليك أيضا التخلص من الأفكار المتزاحمة في رأسك ليكون .

التمرين الثاني

يتحقق هذا التمرين بالطريقة التالية:

استلق مسترخيا دون أن تغير الوضع الذي يتخذه جسدك، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى ممتدة باستقامة، بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة بمقدار ستة إنشات عن الأريكة أو الأرض التي تضطجع عليها، واحرص أن تبقى الذراع اليسرى هادئة إلى جانبك، انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملا، بحيث تكون حركة العضلات المتورطة في رفع بمعزل عن حركة باقي أعضاء الجسد، وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة، وقارن الإحساس القائم في كل منهما. وعندما تشعر بشعور مميزا ومسترخيا ومختلفا عن توترية ذراعك، عليك أن تبدأ في زيادة الاختلاف في الإحساس بتكثيف التوتر في الذراع اليمنى وبشد العضلات، فأبقها مشدودة لثانيتين ثم دعها ترتخي وتسقط، اتركها لترتاح حتى تختفي احساسات التوتر أو الإنهاك، بحيث يحل محله شعور ممتع مريح تدريجي. وتشعر بهذه الاحساسات مركزة بشكل خاص في الأصابع، واليد والساعدين، وفي العضلة ذات الرأسين وعضلات الأكتاف.

قوة عقلك الباطن

كرر التمرين مع اليد اليسرى بينما تكون اليد اليمنى مرتاحة، ومتى استطعت تعيين الصفة المميزة المختلفة لإحساس الاسترخاء والتوتر على نحو واع في كلتا الذراعين، ككرر التمرين دون أن ترفع أي من ذراعيك إنما يجب شد أو توتر العضلات فقط، وعندئذ أطلق سراح التوتر وانتظر حتى يتولاك الشعور المبهج للاسترخاء. وقد يستغرق هذا الأمر بعض الدقائق.

وتر العضلات مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط ثم استسلم للراحة من جديد حتى يصبح الشعور شعورا بالاسترخاء، عزز جهودك لتسترخي الآن عن طريق الإيحاء العقلي، وفي الوقت الذي تقوم بذلك، انتبه إلى أنك لا تبدأ على نحو لا واع بتحريك شفطيك ولسانك كما لو كنت تتكلم، فالإيحاءات يجب أن تكون عقلية.

التمرين الثالث

استلق، واسترخ، وابسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحو كامل.

يجب أن يكون إصبع القدم مشدودا إلى الأدنى، كما لو كنت تحاول أن تلمس شيئا بقدميك أنت غير قادر بلوغه، لا ترفع ساقك، مدها فقط بينما اترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل في فخذك، بطة الساق، الكاحل وعضلات القدم. وحينما تعينها، ذاتها المذكورة، في التمرين السابق بذراعيك، وتعتبر هذه المقارنة عقلية، وعندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة، وتر الساق اليسرى، لكن التوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر، أرح نفسك من جديد وراقب الفرق في الأحاسيس.

قوة عقلك الباطن

التمرين الرابع

استلق واسترخ، شد أو وتر العضلات في مستدق الظهر حتى يتقوس قليلا واحتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان، ومن ثم غصن العضلات البطنية حتى تنسحب المعدة إلى الداخل والأعلى، احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان، واسترخ بعد ذلك، وخلال فترة التوتر سيرتفع القسم الأدنى من الظهر عن السند الذي يستلقي عليه، لا تبذل جهدا كبيرا، فلا يكون أكثر مما هو ضروري لرفع ظهرك قرابة إنش، واسترخ بعد ذلك.

بعد تنفيذ هذا التمرين ثلاث مرات، يتغير تمرين الجذع بهز الكتفين، بحيث تدعها يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما محدودين لبضع ثوان، وعندئذ يلاحظ أنه يمكننا بهذه الطريقة أن ننجز درجة أعلى من الاسترخاء من تلك الدرجة الممكنة قبل تعيين مجموعات العضلات على نحو منفصل.

التمرين الخامس

يضيف كل تمرين تال مجموعات إضافية من العضلات إلى تلك التي سبق لها واسترخت. وبهذه الطريقة يصبح الاسترخاء الذي تم تحقيقه أكثر اكتمالا.

عندما تسترخي، دع رأسك يدور بلطف من جانب إلى جانب، افعل هذا ببطء كبير تاركا رأسك يسقط تحت ثقله الخاص من اليمين إلى اليسار، وإذا يكون الرأس قد دار بقدر ما يستطيع أن يدور باتجاه واحد، دعه يستقر لحظة. تحسس ثقل اللحم الوجهي وهو ينزع إلى الارتخاء. ويجب ألا تشد عضلات الفك بإحكام، بل ترخي، بحيث أن فمك يفتح قليلا في النهاية، أرخ لسانك، بحيث

قوة عقلك الباطن

يترهل في فمك، ومتى حددت الاحساسات المتنوعة أو الإدراك الحسي في وجهك وشفتيك ولسانك، دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر، ولاحظ الاحساسات من جديد، وفي فترات الراحة خلال هذا التمرين الذي يجب أن يتم ببطء كبير، ركز على ارتخاء الرأس، العنق وعضلات الوجه، وادعم هذه العملية بإيحاءات متتابعة للاسترخاء .

التدريب السادس:

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك .. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة .. وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالانترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدرب عليه بنفسك او مع آخرين ..

1- اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإنهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى .. ولنسم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء ، وأيضاً اختر إشارة كلامية (مثلاً سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار ولكن من التي لا تستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء) بعض الناس يجب أن يذكر إسمه ثلاث مرات مثلاً ... ونحن لانستعمل إسمنا عادة ..)

2- اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع ان تكون جالساً ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل) .

قوة عقلك الباطن

3- بعد قيامك بإداء الإشارة الحركية والكلامية .. إبدأ بالعد 1-2-3-4-5 ثم أغمض عينيك .

4 - لاحظ حركات التنفس والصدر .. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه .. ولاحظ ان التنفس الهادىء والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة . يمكنك الان أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك . لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان . ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره .. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمریحة المرافقة لذلك ، ويمكنك مثلاً ان تتصور أن غباراً واوساخاً وأشياء سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق .. أعد ذلك حوالي 5-10 مرات .

5- إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد . لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد . استمر على هذا الشد مدة 10 ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً . ثم :

6- أترك يدك تستلقي إلى جانبك .. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء .. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى ، ربما تحس تنميلاً أو نبضاً خفيفاً ولطيفاً ينتشر في اليد .. طبعاً كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها . استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي 20 ثانية ويمكن أن تعد من 1-20 على مهل .. ثم :

قوة عقلك الباطن

- 7- إعادة الحركة في (5) و(6) مرة أو مرتين . (أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)
- 8- إقبض اليد اليسرى ومدّها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد .
- 9- طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (5) و(6) و(7) على اليد اليسرى الآن ..
- 10- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس ، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين . وذلك لمدة عشر ثوان
- 11- اترك رقبتك تسترخي وحدها .. ولمدة 20 ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد ..
- 12- أعد الشد ثم الاسترخاء في (10) و(11) مرتين أو ثلاثة .
- 13- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة .. طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط .. ودون جهد في حالة الاسترخاء ..

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم

قوة عقلك الباطن

تسترخي .. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل ..

بعد الاسترخاء 20 ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً .. ولمدة 20 ثانية .. وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متأللة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح .

وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه او استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث .

14 - يمكنك الان الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي 20 ثانية ..

15 - الآن .. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطيء ودون جهد .. وتلاحظ ان الاسترخاء شيء جميل حقاً .. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات .

16 - ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى ، والساقان والرجلان ممدودتان ، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين ، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين .

قوة عقلك الباطن

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر
ثوان أترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح 20 ثانية ..
أعد ذلك 2-3 مرة .

17- ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى
الصدر ويخرج منه .. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة
والهدوء وجسمك متروك وحده .. وجميع العضلات مستلقية
ومرتاحة ، واثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا
لاحظت شداً معيناً .. فقط أترك العضلات المشدودة تترتاح
وترتخي وحدها .. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم ..

وبعد ذلك يمكنك ان تتصور (تتخيل) منظرأ جميلاً تحبه
.. مثل شاطئ البحر .. أو حديقة أزهار .. أو منظر جبلي .. أو غيره
تحبه .. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله .. وأن تستمتع به فترة
من الزمن .. وعندما تريد الانتهاء والتوقف .. عد من خمسة إلى
أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك
الأخرى .

يستغرق هذا التمرين حوالي 10 إلى عشرين دقيقة ..
ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً في البداية لمدة أسبوعين .. ثم
عند اللزوم .. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة . ويمكنك
القيام أيضاً بالاسترخاء السريع في بعض المناسبات التي تتطلب
ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل او الشامل لمدة معينة .
مع التمنيات بالاسترخاء العاجل ..
التدريب السابع :

قوة عقلك الباطن

المرحلة الأولى :

- (1) اختر مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسي مريح .
- (2) أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين

متباعدين

- (3) تنفس بعمق .. شهيق عميق .. وزفير .. شهيق ..

وزفير ..

- (4) أترك جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً .

المرحلة الثانية :

* استرخاء العضلات في كل الجسم .. وفي حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه) ، وفي حالة الزفير ... أترك العضلات تسترخي وحدها ..

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة . ومع الشهيق إرفع كتفيك وشد العضلات ، وفي الزفير أترك هذه العضلات تسترخي وحدها ...

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات البطن وشدّها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات اليدين معاً وشدّها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدّها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

المرحلة الثالثة :

استمر في الشهيق .. والزفير الأطول ... وتخيّل منظرًا جميلاً
تجبه ... واستمتع بذلك عدة دقائق ..

ملاحظات هامة حول الاسترخاء :

1- التثاؤب : إضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة
دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلي ينزل إلى أسفل
ثم إبدأ بالتثاؤب أو ما يشبه التثاؤب ..

2- استرخاء اللسان : أترك اللسان يلامس الجانب
الخلفي للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخي ..

3- الابتسام والتبسم : جرب ذلك عدة مرات .. ودع
فتحتي الأنف تكبر وتأخذ هواءً أكثر ..

4- الأنف : يمكنك انتسد أحد فتحتي الأنف بإصبعك
وتتنفس من الثانية بعمق .. ثم الفتحة الأخرى عدة مرات .. إن
ذلك يجعل تنفسك عميقاً ..

5- الوجنتان : يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة
دائرية مقرباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق ..

6- العيون : أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات .. ثم إلى
القريب .. عدة مرات .. ثم أغمض عينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى
أسفل ثم إلى الخلف .. إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها

قوة عقلك الباطن

مستقرة مسترخية .. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات .. ثم عكس عقارب الساعة ..
 7- التنفس : " تبدأ الحياة بشهيق .. وتنتهي بزفير .. " والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس .. فهو يتنفس بعمق .. وهو سعيد ومسترخي ..
 * القاعدة الأولى : التنفس أولاً ثم الحركة .. أية حركة كانت .

- * القاعدة الثانية : زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق .
- * القاعدة الثالثة : اليد على البطن .. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير ... اليد على البطن اثناء ذلك وهي تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق .
- * تمرين مساعد : وضع اليدين على الكتفين بشكل متصلب مع الشد .. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف بشكل متتالي وسريع ، ثم زفير عميق ...)
- 8- التمطط : وشد عضلات الجسم .. تمديد الكوع والكتف والتمطط .. هو نوع من الاسترخاء المفيد .
- 9- التدليك : تدليك ظاهر عضلات الإبهام في اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى .. بشكل حركات دائرية هادئة .. وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام في اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة في الدماغ البشري مما يعطي مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة .
- 10- ملاحظات عامة :

قوة عقلك الباطن

- * مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء .. مثل حركات الطيران بالجنحين ..
- * لاتصالب الساقين !! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولا مانع من تصالب القدمين .
- * ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو زيده ..
- * تمديد الساقين وفردها .. عادة جيدة .
- * التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات ..
- * الوقوف ثم ثني الركبتين عدة لحظات .. وتكرار ذلك ..
- وقوف .. ثم ثني الركبتين .
- * تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جداً لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللسترخاء أيضاً ..
- التخلص من الأفكار المتزاحمة :
- حتى إذا شعرت بالاسترخاء والراحة بدنياً ، قد يكون عقلك مشحوناً بالأفكار . ويمكنك أن تتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها باتباع ما يلي :
- تخيل مكان مريح تشعر فيه بالسعادة والأمان ، قد يكون هذا المكان حقيقياً أو خيالياً ، في الطبيعة أو في غرفتك .
- غير الظروف المحيطة بالطريقة التي تترأى لك ، حتى تصل إلى أفضل الظروف الممكنة . وعند تخيلك للمكان ببصرك ، استمع بأذنيك ، واستشعر كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة .

قوة عقلك الباطن

- احتفظ بهذه الحالة العقلية الجميلة لبضع دقائق .
- واحتفظ بالهدوء الذي تجلبه إليك لفترة أطول .
- إذا تزامت عليك الأفكار لا تتعارك معها ، بل حاول بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التي تأتيك أثناء تخيلك لمكانك الخاص .
- عد بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك ، يمكنك أن تستخدم الذكريات الحسنة كمصادر تعزيز أهدافك الحالية .
- قد تكون بحاجة للتدرب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكن من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية .
- وفي كل مرة تستعين بها سوف تغير طريقة شعورك ، وستكون مدفوعا لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله في ظروف أخرى .

فالاسترخاء مفتاح ذروة الأداء مهما كانت رغباتك وأهدافك . فابدأ من الآن :

- داوم على الاسترخاء .
- ابتعد بذهنك لوقت ما عن المشاكل لفترة كل يوم .
- خذ اجازات ولو حتى قصيرة ، ولا سيما حين تشعر بازدحام المشاكل .
- استخدم خيالك وتصور أفكار سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة .
- جدد أي شيء يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك .

قوة عقلك الباطن

- غير أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعل ما تريد .
البعد عن الزحام :

اعتادت الأفكار الإبداعية أن تراود الناس عندما يكونون بمفردهم ، وحتى عندما كانوا في أماكن مزدحمة كالمطارات كانت تأتيهم عندما لا يزعجهم أحد .

فالعقل المبدع يصيبه الخمول إن أحس أن شيئاً سيزعجه ، فحتى إن كنت بمفردك في مكتبك بعملك فإن مجرد توقع أن يفتح الباب أو يرن جرس الهاتف يجعلك واعياً ومنتبهاً .

ولكي تدخل إلى التركيز الداخلي المبدع :

- ابتعد عن العالم الواقعي الموجود وادخل عالم الإبداع الخاص بك

- غير عاداتك بما يمنحك وقتاً تخلو فيه بنفسك كل يوم ولو كان قصيراً .

- رق عالم الاحساس الداخلي الخاص بك بأن تتعلم أن تعترف بالأفكار الرقيقة التي يقدمها لك وتثق بها .

عندما ترهقك كثرة المعلومات :

- امش بعيداً .

- أغلق الملفات .

- تعامل مع مهمة جديدة بذهن صاف .

- أجل المهمة الحالية وأخرجها من ذهنك حتى الغد ، ثم

أنظر إلى الأمور نظرة جديدة .

قوة عقلك الباطن

- اسأل نفسك عن أهم ثلاث حقائق خاصة بالمشكلة أو الموقف .

عندما تعاني نقص المعلومات :

- أدر في ذهنك كل ما تعرفه عن المشكلة وما لا تعرفه ثم أخرج المشكلة من ذهنك .

- كن حساسا للإلهام ، فقد تحصل على معلومات أكثر بسهولة .

- فكر في شخص يمكن أن يساعدك .

- اسأل نفسك عن المعلومات التي تريدها إن قدر لك أن تحصل عليها .

- ثم اسأل نفسك عن التغيير الذي يمكن أن يحدث في وجهة نظرك أو قرارك ، وكيف ستنظر إلى الموقف نظرة مختلفة .

كيف تتعامل مع الأزمات :

- ابعد نفسك عن الأزمة لدقائق أو ساعات .

- بعد استعراض أوجه المشكلة والاحتمالات وأسوأ ما يمكن أن يحدث ، عليك أن تتناسى الأزمة لقليل من الوقت .

- فكر في أي شيء جيد في حياتك حتى تضع الموقف الحالي في إطاره الصحيح .

- إذا أتتك الأفكار فلا تضيعها وإذا لم يكن هناك أي حل منطقي فإن هذه الأفكار تكون أفضل ما يمكن أن ينتجه عقلك ،

وبهذا تمدك بأفضل أداء ممكن في هذه الظروف .

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القوى العقلية و القوى الجسدية

لا اعتقد ان الانسان يستطيع ان يشكر و يحمده الله عز و جل بما فيه الكفاية على النعم التي يملكها. فمنذ ان خلق الله الانسان، يحاول الانسان اكتشاف الانسان. و لم يستطع الوصول الى حد هذه اللحظة الى كل الحقائق و الاسرار التي يملكها الجسم البشري. بالرغم من هذه التطور الهائل الذي وصل له الطب لكنه لم يصل الى مرحلة تطور جسم الانسان.

ان كل انسان يملك قوتين الاولى القوى العقلية و نستطيع ان نعبر عنها بالمركزية (الفكرية) التي تسيطر على القوى الثانية و التي هي الجسدية. يتشابه الجنسين الذكر و الانثى من الناحية البيولوجية في تكوين العقل و لكن يختلفان في طبيعته. اما بالنسبة للقوى الثانية (القوى الجسدية) فسوف تكون الحالة معكوسة، حيث يختلف الجنسين الذكر و الانثى من الناحية البيولوجية و لكن يتشابهان بالمبدأ او المضمون. و هذه ما سوف يتم تفسيره في هذه المقالة المتواضعة.

يعتقد او يعبر الكثيرون ان الرجل اقوى او اذكى من المرأة و هذه تصور او نتيجة مبنية على الصورة و ليس المضمون. اي مبنية على القوى الجسدية الظاهرة فقط، و كما ذكرنا ان القوى الجسدية هي محكومة من قبل القوى العقلية و هذه دليل على ان الالهة بين

قوة عقلك الباطن

القوتين هو القوى العقلية. و لا يمكن ان يكون العكس و إلى في هذه الحالة سوف تكون الحيوانات اقوى و ذاكى من الانسان. لو نتعمق اكثر بالفرق بين القوتين و عمل مقارنة بين القوتين ما بين الجنسين و مدى اختلافهما. في طبيعة الحال ان الانسان يسيطر على نفسه من خلال القوى العقلية ما عدا في بعض الفعاليات و التي يعبر عنها باللاإرادية مثل نبض القلب و التنفس. اي ان الانسان يستخدم بالدرجة الاولى القوى العقلية و يسخر القوى الجسدية لاجل اوامر القوى العقلية. و لكن في بعض الاحيان يفقد الانسان القوى العقلية و لا يقصد هنا الجنون و فقدان الصواب و انما فقدان التفكير و التركيز و الوعي. مثال هذه الحالات التي تفقد الانسان استخدام القوى العقلية هي الحالة العصبية و الارتباك و الخوف. و عندما يقل التركيز على استخدام القوى العقلية ينتقل التركيز بشكل لا إرادي الى القوى الثانية التي يمتلكها الانسان و هي القوى الجسدية. و هذه حالة لا إرادية لتعويض النقص في القوى العقلية لدعمها بالقوى الجسدية، حيث من المفروض و الطبيعي ان القوتين تكملا بعضهما البعض. هذا ما كان بالنسبة للفرق بين القوتين العقلية و الجسدية.

اما بالنسبة للمقارنة في استخدام القوتين ما بين الجنسين الذكر و الانثى، كما هو معلوم انه لا يوجد فرق في التكوين البيولوجي للقوى العقلية لكلى الجنسين الذكر و الانثى و لكن الفرق في طبيعة الاستخدام. و لا يظهر الفرق كبير في هذه النوع من القوى و انما نلاحظ تجسد الفرق اكثر من خلال اختلاف نوع القوى الجسدية التي يمتلكها الجنسين الذكر و الانثى، و هذه

قوة عقلك الباطن

القوى هي التي تعوض النقص الموجود في القوى العقلية و تبين الفرق.

بالنسبة للرجل اذا لم يستطيع ان يستخدم القوى العقلية بالشكل الصحيح و التي من المفروض ان تكون هي المسيطرة على باقي القوى، نلاحظ استخدامة للقوى الجسدية و هنا يعبر عنها بالعضلات الجسدية من خلال جسدة القوى ليحاول ان يعوض النقص في قواة العقلية و هو ما يطلق عليه بالشخص او الرجل العنيف. الرجل الذي تغطي قوة جسدة على قوة عقله لان جسدة اقوى من عقله لذلك من السهل له ان يحل المشكلة بالقوى التي يمتاز بها.

اما بالنسبة للمرأة فهي تستخدم نفس المبدأ في حالة نقص القوى العقلية يتم معالجة هذه النقص من خلال القوى الجسدية، و التي من المفروض ان تكون مسخرة و مكملة للقوى العقلية و ليس بديلة للقوى العقلية. و لكن الفرق بالنسبة للمرأة بالاختلاف البيولوجي للقوى الجسدية التي تملكها لان المرأة لا تمتلك العضلات الجسدية كما يمتلكها الرجل و لكن لديها سلاح اخر و هو نابع ايضا كما عند الرجل من الجسد و هو (الإغراء).

إنه ليس بسر أو اكتشاف جديد ان المرأة تستخدم انوثتها و جمالها و لطافتها للحصول على مبتغاها او لحل بعض المشاكل التي هي عاجزة عن حلها من خلال قواها العقلية. و هذا ما كان بالنسبة للفرق في القوتين الجسديتين بين الجنسين الذكر و الانثى.

قوة عقلك الباطن

الآن بعد هذا التحليل المتواضع نستطيع ان نعلم ان كل جنس له نقاط ضعفه و نقاط قوته و لا يمكن المقارنة بين الجنسين في قوى واحدة فقط. و اعتقد يتفق معي الكثير ان القوى الجسدية التي تملكها المرأة تغلب في بعض الاحيان القوى الجسدية التي يملكها الرجل.

تعرف على قدراتك العقلية

الدماغ أعظم الأعضاء عملا وأعجبها تركيبا. فيه تولد الفكرة الخلاقة والعاطفة النبيلة، ومنه ينطلق الخيال، وبه تتجلى الرؤية وهو صاحب الحجة والبلاغة والبيان، فيه مراكز النوم واليقظة، وهو مصدر الوعي والحركة وكذلك مواطن الغريزة والذكريات.

ومن غرائب الدماغ اعتماده على السكر كغذاء، مع أنه يستطيع أن يحرق مواد أخرى. لذلك فإن نقصا في سكر الدم يلقي الإنسان رأسا في غيبوبة، إن طالت لربما يخرج منها معتوها أو لا يخرج، فما هو ذلك السر المغلق الذي يجعل من السكر خارج الدماغ وعيا وفكرا في داخله؟؟

تاريخ الدماغ

الفراعنة والدماغ:

وردت كلمة "دماغ" لأول مرة من خلال التاريخ المسجل، في إحدى الأوراق الهيروغليفية الفرعونية المعروفة باسم "أدوين سميث بابايروس الجراحية" التي يرجع محتواها إلى سنة (3000-2500) قبل الميلاد. قبل اكتشاف هذه الوثيقة لم يعرف علماء اليوم شيئا يذكر من طب الفراعنة فاعتبروه ضربا من السحر والطلاسم، إنما بعد فك رموزها ظهرت الوثيقة مرجعا تشريحا ضخما للهيكل

قوة عقلك الباطن

البشري ، ووظائف أعضاء الجسم ، نرى فيها التبويب ودقة الوصف والتصنيف.

من أبواب هذه الوثيقة (الحالة رقم 6 في صدمات الرأس) فيه وصف الدماغ وسطحه المتعرج بثناياه وطيّاته وأغشيته (السحايا) لاحظوا نبض الدماغ وغلافه وسوائله الممزوجة بسوائل النخاع في سلسلة الظهر ثم تذكر الوثيقة بعمق أعمال الجهاز العصبي، وأثر الدماغ في حركات الأطراف، فتربط بين الشلل وعطب الدماغ، وتحدد الطرف المتأثر بحسب مواقع العطب في الدماغ . بعدئذ توجه الوثيقة إلى خلل الحس والحركة من صدمات تضرب فقرات الرقبة. وتسجل مالا يستطاع شفاؤه من صدمات في الجمجمة إذا ما سحقت أجزاء من الدماغ.

اليونانيون والدماغ:

فيثاغورس (580-500) ق.م. الذي أسس مدرسة في كروتونا (ميناء في منطقة كالابريا، جنوب إيطاليا). عزا فيثاغورس إلى الدماغ قوة النفس العاقلة. ثم جاء تلميذة الكميون (535) ق.م. فربط بين الحس والدماغ، وقال إن الدماغ هو مركز الحس ومقر الفكر.

أما ابيقراط (370-460) ق.م. الذي قال (إن جرحا في الشق الشمالي من الدماغ يسبب تشنجات في الطرف اليميني من الجسم، وتنعكس الصورة إذا كان الجرح في الشق اليميني) العرب تعيد إلى الدماغ مكانته:

قام نيميسيوس (390) م اسقف حمص في سوريا بتطوير نظرية الدماغ كمقر للروح وصفاتها من خيال وفكر وذاكرة،

قوة عقلك الباطن

وأسهب في كتابه (الطبيعة الإنسانية) شرح مناطق الدماغ التي تقوم بالتخيل والتفكير والتذكر. ومن حمص إلى بغداد حيث نجد (المقالات العشر في العين لأسحق بن حنين) في القرن التاسع، فيكتب في المقالة الثانية (في الطبيعة الدماغ ومنافعه):

(.... إن الدماغ هو ابتداء الحس والحركة والإرادة والسياسة. والفعل الذي يفعله الدماغ بآلته هو الحس والحركة الإرادية... أما السياسة فإنه يفعلها بنفسه... والسياسة تعن ثلاثة أشياء: التخيل والفكر والتذكر... فالتخيل يكون في مقدمة الدماغ، والفكر في وسطه والتذكر في مؤخرته)

بدء العمل العلمي حول الدماغ:

أمتاز القرن الثامن عشر بعمالة التشريح الذين حددوا معالم الدماغ الظاهرة وميزوا الأعصاب ورقموها، فالجراح الإيطالي انطوان سكاربا (1752-1832) أكتشف أعصاب الشم والسمع، وشرح أعصاب القلب والعين فمهدت هذه الأعمال لاكتشافات خطيرة في وظائف الدماغ

من أعظم الفتوحات في القرن التاسع عشر هو عمل الجراح الفرنسي بروكا (1824-1880) حين حدد عام 1861م منطقة الدماغ التي تصوغ الكلام وتأمّر بالنطق، وما زالت تحت اسمه حتى اليوم.

الكهرباء لغة الدماغ

في عام 1745م استطاع العلماء خزن الشحنات الكهربائية في وعاء ليدين، فمهّد هذا الاكتشاف لدخول الكهرباء عالم

قوة عقلك الباطن

الفسولوجيا ، وبعد عشر سنوات استطاع كالديني تحريك أطراف الحيوان بعد إهاجة الدماغ بالكهرباء وبانتهاء القرن الثامن عشر كان لوجود الكهرباء أو توليد التيارات الكهربائية في الجسم . وفي عام 1870م أثبت العالمان فريتش وهيرتزغ وجود مراكز الحركة في قشرة الدماغ . وبعد ذلك بأربع سنوات تمكن كاتن من إثبات وجود موجات كهربائية مولدة في الدماغ.

بالمنافذ الكهربائية الدقيقة بالجراحة المتطورة استطاع العلماء تحديد المراكز التي تأمر بحركة كل عضلة في الجسم ، والمراكز التي تجعلك تشعر باللذة ، والتي تجعلك تأكل ولو كنت شبعاً أو تمتنع عن الماء ولو كنت ظمآن حتى الموت، والمراكز التي تستعيد بها ذكريات الماضي، والمراكز التي تجعلك تخاف وتغضب (مراكز العاطفة والشعور)

بعد أن محص العلماء في كل خلية وخطوا الدماغ، وجدوا أن مراكز الحركة والحس ومقر الحواس كلها لا تشغل إلا ثلث الدماغ، أما الثلثان الباقيان فهما مقر العمل المذهل الذي يفرق بين الإنسان والحيوان. هنا مراكز صياغة الأفكار والخيال والربط الشامل بين المحسوس وغير المحسوس . ما بين فلقة الجبين وفلقة الهامة من الدماغ توجد مراكز التعلم التي تجعل الإنسان يسخر طاقاته للخلق والإبداع أو التدمير والإفناء ، بحسب ما يختبره في طفولته لتربيته ونشأته.

الخلية العصبية:

قوة عقلك الباطن

النسيج العصبي خلايا كالأخطبوط، حساسة، يقظة، تستجيب للمؤثرات الخارجية (منبه محرض) كاللون، والصوت، والرائحة والمذاق، وتحس الوزن والضغط واللمس، والألم، وموقع الأعضاء ووجهتها وحركاتها، وتتأثر بتغيرات باطنية كارتفاع كمية السوائل في الجسم أو انخفاضها، توجد في النسيج العصبي خلايا غير عصبية كالخلايا الغروية وخلايا شوان للخلية العصبية جسم يمتد غشاؤه إلى وتر أو أكثر.

في جسم الخلية نواة، ومولدات للطاقة وحييات نسل. وغيرها من آليات ضرورية للحس أو للحركة. القدرة على الحس أو الأمر بالحركة هما صفتا الخلايا العصبية.

أوتار الخلايا العصبية:

الخلية العصبية وأوتارها قادرة على توليد النبضات الكهربائية السارية في الأعصاب. فالعصب هو الوتر. أوتار الخلية نوعان: محور وشعيرات.

المحور غالبا ما لا يتفرع، أما الشعيرات فهي شعب دقيقة جدا. الشعيرات هي كل أوتار الخلية ماعدا المحور

الشعيرات تنقل النبضات إلى جسم خليتها من خلية ثانية المحور ينقل النبضات من جسم خليته إلى الخارج عدد الأوتار لكل خلية يختلف. خلايا بوتر واحد وغيرها بوترين كما في الخلايا الحسية. وغيرها بأوتار متشعبة كخلايا الحركة. تندر الخلايا الأحادية في الإنسان.

أنماط الخلية:

قوة عقلك الباطن

أسماء الخلايا العصبية كثيرة، وتصنف بحسب عملها، أو موقعها وغير ذلك حتى شكلها الهندسي.

خلية حسية: تلتقط المؤثرات الخارجية (الحس)

خلية حركية: تأمر بالحركة

خلية مشاركة: أوتارها لا تخرج من منطقتها، تعمل على

توحيد المعلومات الواردة إليها، فتتصل بخلايا في منطقتها. تكثر في الدماغ والنخاع الشوكي. لا تعمل لالتقاط الحس أو أمر الحركة مباشرة، بل تتسلم هذه المعلومات من غيرها.

خلايا الجسور: خلايا تتصل بأخواتها في الشق المقابل من

الدماغ. خلية القسم اليمين تشرك أختها في الشمال بما يردها من معلومات أو ما ستقوم به من أعمال

النواة: عنقود من خلايا عصبية متشابهة في نسجها، وتسير

أوتارها في ممرات مشتركة وتنتهي إلى مقر مشترك، وتقوم بأجزاء مختلفة من عمل رئيسي واحد.

حين تتجمع النويات في عناقيد واضحة نسمي المجموعة (

عقدة) النويات والعقد مراكز رئيسية تتسلم المعلومات وتصدرها،

تكثر في النخاع الشوكي مثلا، وفي المستقل

الصادر والوارد: أسماء للخلايا وللأوتار بحسب توجه

المعلومات:

خلية صادرة: خلية واردة

الصادرة: هي الخلايا والنويات والعقد التي تنقل

المعلومات الصادرة عن الجهاز المركزي، أو هي المتوجهة نبضاتها

قوة عقلك الباطن

إلى أطراف الجسم، مثل الخلايا الحركية. إذن نبضات الصادرة
تبتعد عن الدماغ أو النخاع الشوكي
الواردة: أوتارها ترد الجهاز المركزي فترسل النبضات من
أطراف الجسم إلى الدماغ أو في وجهته. مثلا الخلايا الحسي. إذن
نبضاتها تقترب من الدماغ أو النخاع الشوكي .

أسماء الأوتار:

الوتر الناقل : يحمل النبضات الكهربائية بين الدماغ أو
الجهاز المركزي وبين أطراف الجسم البعيدة، صعودا أو نزولا
الأوتار الناقلة: هي إما صادرة وإما واردة
الوتر المشترك: مثل الخلية المشاركة. عصب يربط ما بين
خلايا الجهاز المركزي (دماغ- نخاع شوكي) في المنطقة الواحدة)
يمين أو شمال)

الوتر الجسر: عصب يربط ما بين المنطقتين المتوازيتين أو
المتماثلتين في الجهاز المركزي (بين يمين وشمال)
الممرات العصبية:

كما يميز العلماء بين خلية وعقدة، فانهم يميزون بي
الأعصاب :

ماهي الممرات العصبية :

أعصاب واقعة داخل الجهاز المركزي ، هي حزمة من
الأوتار تصل بين المخ والنخاع الشوكي وأحيانا تعني مجموعة
أوتار لنوع واحد من الحس (البصر مثلا)

قوة عقلك الباطن

الجذع: أعصاب تتجمع فتخرج كحزمة مجدولة من النخاع الشوكي، ثم تتوجه إما إلى الأطراف، وإما إلى الجهاز المركزي. بعض الأوتار طويلة كالممرات الهرمية الحركية الصادرة من المخ إلى النخاع فالأطراف، كالقدم مثلا، ولا يزيد قطرها على جزء واحد على أربعين من الملليمتر.

هناك أوتار دقيقة وقصيرة لا تغادر منطقتها، مثل الخلايا الهرمية المزدوجة الموجودة في قشرة الإرب من المخ. يكون طولها ملليمتر وأقل.

الكساء الدهني: الأعصاب إما مكسوة بالدهن وإما عارية منه. بعض الأعصاب مكسوة بكساء من الدهن إلا في مناطق متواترة عارية. تسمى هذه المناطق (عقد رانفير) تختلف المسافات بين عقد رانفير، تكثر الأعصاب المكسوة بالدهن في الجهاز المركزي، بينما تكثر الأعصاب العارية في الجهاز العصبي المستقل.

المحاور المكسوة أسرع نقلا للنبضات من المحاور العارية خلايا شوان ترافق الأوتار فتكسوها بالدهن وتعمل هذه الخلايا غير العصبية لمساعدة الأعصاب في التوجه إلى منتهاها.

حلقة الوصل: الجهاز العصبي شبكة كثيفة بما فيه من خلايا وأوتار. لا تتصل الأوتار مباشرة، فلا يقترن وتر خلية واحدة بوتر الخلية الثانية

يتم اللقاء أو الاتصال بواسطة محطات عصبية كيميائية، تلتقي حولها شعيرات الخلية الواحدة ومحور الخلية الثانية. تسمى

قوة عقلك الباطن

محطات اللقاء (حلقة الوصل) كل وتر ينتهي إلى حلقتيه المعلومة، فتكون الأوتار (ما قبل الحلقة) و (ما بعد) الحلقة.

التعريف بالجهاز العصبي العام

تسمى الأجزاء بحسب موقعها من البدن وما تقوم به من أعمال، وهي :

أ- الجهاز العصبي المركزي: هو

1- الدماغ في الجمجمة

2- النخاع الشوكي في العمود الفقري

مركزي لأن الأحاسيس من الجسم تنتهي إليه، ومنه تصدر الأوامر بالتحرك أو التصرف

ب- الجهاز العصبي الطرفي: هو مجموعة الخلايا وأعصابها

المتشرة في أطراف الجسم وأحشائه، منها:

1- الحواس الخاصة كالبصر والسمع والشم والتذوق

2- الحواس العامة: التي تنقل أحاسيس اللمس والضغط

والثقل والألم والتوجه والتوازن

ج- الجهاز العصبي المستقل: خلاياه موزعة في الرقبة،

وخارج العود الفقري، فتصطف على طول العمود والرقبة، له

شعبتان نقيضتان في الوظائف:

1- الشعبة الأدرينالينية

2- الشعبة الكولينية

سمي هذا الجهاز مستقلا لأنه يقوم بأعماله من غير

الرجوع إلى الدماغ أحيانا، هو، حقا جهاز طرفي ومركزي معا.

الجهاز العصبي الطرفي:

ترى العين أنها مقر حاسة البصر، والأذن للسمع، واللسان للتذوق، والأنف للشم. هذه أجهزة في أطراف الجسم تقوم بالحس الخاص

لكنك تشعر أيضا باللمس والضغط والحرارة. فلا تعرف لها جهازا موحدا ظاهرا كالعين مثلا، أنها منتشرة في الجسم تقوم بأعمال الحس العام. مهما تختلف الأعمال والأشكال، فن الجهاز العصبي الطرفي هو لواقط للحس على أنواعه، يلتقط المنبه (ضوء، صوت، رائحة، حرارة) فيرسل المعلومات إلى الدماغ ليفسرها، ثم يصدر الأوامر بالاستجابة (حركة، تصرف)

تصنيف اللواقط:

لا يوجد تصنيف واحد يجمع الخلايا الحسية ذلك أنها تختلف شكلا وتوزيعا ووظيفة. إنها كلها محولات للطاقة تنبهك إلى أمور كثيرة فتحس ثم تعرف.

1- اللواقط الخارجية أو السطحية: تقع في سطح الجسم وترصد معلومات في المحيط ولربما قادت إلى حركات طرفية أو تصرفات. اللمس والضغط الخفيف والألم والحرارة والشم والسمع والبصر كلها تتم بلواقط سطحية ومنها لواقط ترصد المؤثرات البعيدة كالبصر والشم والسمع وبعض أنواع الحرارة كالإشعاع ومنها لا يعمل إلا بتلاصق المؤثر معها كاللمس

2- لاقطات في الجلد والأغشية الخارجية: منها ما يستجيب لطاقة ميكانيكية (اللمس والضغط الخفيف) ومنها ما

قوة عقلك الباطن

يستجيب لطاقة كيميائية (التذوق) ومنها ما يستجيب للطاقة الحرارية (حار وبارد)

3- لواقط البعد: تستجيب لمؤثرات بعيدة، الأنف الذي يشم على بعد يعمل بالطاقة الكيميائية. والأذن (طاقة ميكانيكية) والعين (طاقة ضوئية-كيميائية) ولواقط الحرارة (طاقة حرارية)

4- اللواقط الداخلية أو الباطنية: ترصد حالة الجسم الباطنية. منها ما هو للأحشاء فترصد ميكانيكيا حركات المعدة والقلب والرئة والمثانة، أو كيميائيا فتستجيب لتغيرات السوائل في الجسم بتغير الملوحة والحلاوة. ومنها ما يرصد حالة الدماغ العام هذه اللواقط تشعرك بالجوع والعطش والجنس والتذوق، والإحساس بالألم الباطني، والشعور العام بالانشراح أو بالضيق، وترصد تغيرات التنفس والدورة الدموية.

لواقط الشعور بالحركة والموقع: تتسل هذه اللواقط المنتشرة في المفاصل والعضلات معلومات تتعلق بالمواقع الفضائية للأطراف والجذع. منها ما يدخل الوعي أي تصل المعلومات إلى الدماغ فتعرف أو تشعر بحركة اصبعك وموقعه بالنسبة للجسم والمحيط بهذه اللواقط تستطيع أن توجه اصبعك لتلمس أنفك مثلا، وأنت مغلق العينين.

تنتشر هذه المراكز في نهاية العصاب كتلك في الركبة، ثم هناك لواقط في العضلات ترصد حالتها من شد وارتخاء ولو لم تشعر بها ذلك إن أكثر هذه المعلومات تنتهي في النخاع الشوكي دون مستوى الوعي.

التعريف بالجهاز العصبي المركزي:

قوة عقلك الباطن

الجهاز العصبي المركزي مصطلح يجمع :

- 1- الدماغ: كتلته في الجمجمة. هو المخ والجذع والمخيخ
 - 2- النخاع الشوكي: كتلته في العمود الفقري
- المخيخ: هو مجموعة المراكز الضابطة للتوازن والتحركات الدقيقة واستواء القامة المنتصبة .

في المخيخ 30 ألف مليون خلية عصبية وأكثر، منها 30 مليون خلية بركنجي، كل تتسلم بنضات من 80.000 وتر متواز تلتقي عند حلقات الوصل مع شعيرات خلية بركنجي، وهناك أوتار ثانية للخلية تمدها بالمعلومات، وغيرها يصدرها

طريقك إلى ذاكرة حديدية

أجرى ويلدر بنفيلد الباحث في مجال المخ تجارب معملية لكي يستحث ذاكرة المخ، وقد تذكر الأشخاص الذين خضعوا لهذه التجارب حوادث من الماضي بكل تفاصيلها، كانوا يعتقدون أنهم قد نسوها وقد قرر هذا العالم 'بنفيلد' في كتابه [[أسرار العقل [[إن كل شيء شعرت أو أحسست به أو فعلته أو مر بك في الماضي ما زال مسجلا في مكان ما في المخ.

الغرض من هذه التجربة التي سقتها لك أن تعلم أيها القاريء أنك تتمتع بذاكرة قوية جدا، وأن الله قد وهبك مواهب عديدة، وكنوزا فريدة لكنها ما زالت مدفونة داخل نفسك .

لكن ما هي المشكلة؟ لماذا يدعى أناس كثيرون أن ذاكرتهم ضعيفة وأنه يصعب عليهم حفظ الأشياء؟

لقد أظهر البحث الذي تكلمنا عنه منذ قليل أيضا أننا نفقد الوصول إلى معظم ما في ذاكرتنا خلال فترة قصيرة من الزمن. وعلى الرغم من أن مخك ما زال يحتفظ بالمعلومات في الذاكرة غير الواعية إلا أنك لا تستطيع إلا تذكر 50% من كل ما تراه أو تسمعه في خلال 5 دقائق . وقبل مرور ساعة لا تستطيع تذكر ثلثي ما تقرأه أو تسمعه وفي اليوم التالي ترتفع هذه النسبة إلى 90% . ولكننا نبشرك أيها الأخ أنك تستطيع أن تتعلم كيف تحتفظ بالمعلومات ، وأن تستعيدها فورا حتى تقدر على استرجاعها بطريقة أسهل في

قوة عقلك الباطن

المستقبل وذلك من خلال تمرينات وأساليب لتقوية واستفزاز الذاكرة ، فهيا بنا نتعرف على أساليب جديدة لتقوية الذاكرة استكمالاً لما قد ابتدأناه في مقالة من قبل عن بعض الأسباب الداخلية لتنشيط الذاكرة .

أولاً : ثلاثة مبادئ لتقوية الذاكرة :

المبدأ الأول : تعلم بالأفكار :

من الأسهل أن تتذكر الأفكار والمعاني أكثر من الحقائق والأرقام ولذا فحينما تذاكر درسا ابحث عن أفكار هذا الدرس واستخرجها وركز عليها وستساعدك الافكار على تذكر الحقائق ومعرفة تسلسلها .

المبدأ الثاني : المراجعة :

وكنا من قبل تكلمنا عليها وعلى أهميتها وذكرنا أن 60% من الدراسة تعلم والباقي مراجعة. ونزيد لك في هذه المقالة استراتيجية طورها البروفيسور ماثيو رادلي الأستاذ بجامعة سيتي في نيويورك وتسمى بالمراجعة العقلية

وتقول عنها جين ماري ستاين مؤلفة كتاب 'كيف تضاعف قدراتك الذهنية' إن المراجعة العقلية تمكنك من عكس منحني التعلم فبدلاً من نسيان 90% من المعلومات المعقدة فإنك ستتمكن من استرجاع هذه المعلومات عند الطلب لسنوات قادمة .
استراتيجية المراجعة العقلية :

1- عليك أن تحدد في عقلك أثناء المذاكرة أو التعلم

النقاط التي ترغب في تذكرها.

قوة عقلك الباطن

- 2- بعد الانتهاء من المذاكرة بعشر دقائق اجلس في مكان هادىء واسترجع هذه النقاط لمدة خمس دقائق تذكرها أنت بنفسك ولا تنظر في الكتاب .
- 3- استرجع هذه النقاط بصوت مرتفع مرة واحدة ولا تكررهما فهذا ليس ضروريا.
- 4- إذا وجدت نقاطا لا تستطيع تذكرها لا تجهد نفسك في تذكرها وما عليك إلا تخمين ما لم تتذكره ثم الاستمرار في التذكر.

5- بعد يوم واحد راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق .

6- بعد أسبوع واحد راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق .

7- بعد ستة شهور راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق .

المبدأ الثالث: نسيان ما هو غير مهم

من أعظم المبادئ لمضاعفة قوة التذكر هي مضاعفة مساحة التخزين المتاحة في العقل للتذكر واستيعاب معلومات جديدة ، وهناك معلومات كثيرة جدا لم نعد في حاجة إليها من معلومات تافهة بالإضافة إلى حقائق وأرقام كانت هامة في يوم من الأيام ولم نعد في حاجة إليها وتستطيع أن تحرر كل هذه المساحة العقلية غير المستغلة باستخدام وظيفة محو الذاكرة وكما أن في أجهزة الكمبيوتر برامج محو الملفات ففي عقلك مثل هذا البرنامج وإليك طريقة في كيفية تقوية برنامج محو الملفات لتستخدمه في عقلك .

ثق في انك سوف تنسى

1- اعقد النية على النسيان .

قوة عقلك الباطن

- 2- تخيل بوضوح ما تود أن تنساه.
- 3- تحدث لنفسك أن تنسى هذا الموضوع .
- 4- لا تفكر مرة أخرى فيما تود أن تنساه [وإذا فكرت فاقطع التفكير فوراً]
وهكذا أيها القارئ وبعد أن تعلمت ثلاثة مبادئ أساسية لتقوية الذاكرة إليك بعض الأساليب والتمارين تستطيع من خلالها مضاعفة قدرتك على التذكر .
أساليب تقوية الذاكرة :

هل شاهدت في حياتك هؤلاء الذين يتمتعون بذاكرة ممتازة الذين يسرون بين جمهور من الناس يسلمون عليهم ثم يتذكرون أسماء كل الجمهور المائة أو المائتين ؟ إذا كان الأمر كذلك فلا تنخدع فإن امتياز وقوة الذاكرة لا يولد إنما يصنع .
إن القدرة على تذكر كل اسم تسمعه وكل حقيقة تدرسها وكل مفهوم تتعلمه ليست صفات موروثة إنها خدع عقلية يستطيع أي شخص تعلمها .

والأساس الذي تقوم عليه هذه الوسائل هو الارتباط أو الربط، ونعني بذلك الربط بين المعلومات التي تريد تذكرها وبين عناصر سهلة التذكر أو صور خيالية لا تنسى في المخ.
الطريقة الأولى: طريقة المكان:

وطريقة المكان تستخدم الخدع النفسية حيث تربط بين الأرقام أو الحقائق أو الأشخاص الذين تريد تذكرهم وبين صور عقلية لا ماكن تعرفها. وكل ما تحتاج أن تفعله هو أن تختار مجموعة

قوة عقلك الباطن

محددة من الأماكن التي يمكن أن تستخدمها مرارا وتكرارا لمساعدتك على تذكر المعلومات المهمة.

مثال: مجموعة غرفة المعيشة:

1- باب الحجرة 2- المرآة 3- الأريكة أو المقعد 4- السرير

5- الدولاب

فإذا أردت مثلا تذكر حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم 'خمس تجب للمسلم على أخيه، رد السلام وتشميت العاطس وإجابة الدعوة وزيارة المريض واتباع الجنائز'

1- فتذكر رد السلام بباب الحجرة انه إذا دخل عليك

أخوك وسلم عليك فيجب عليك رد السلام.

2- تذكر تشميت العاطس بالمرآة انك إذا ظهرت في المرآة

سيصيبك العطس وبالتالي عليك تشميت العاطس.

3- تذكر إجابة الدعوة بالأريكة أو المقعد انك مدعو

للجلوس على الأريكة أو المقعد.

4- تذكر المريض وعيادته بالسرير وكأنه نائم على السرير

مريضا وبالتالي عليك عيادته.

5- تذكر اتباع الجنائز بالدولاب وكأنه تابوت يوضع فيه

الميت .

وهكذا استخدم هذه المجموعة دائما في تذكر الأشياء

وهكذا اصنع مجموعات أخرى تربط بين عناصر هذه المجموعة

وما تريد أن تتذكره.

الطريقة الثانية: ربط الذاكرة بحروف الهجاء الأولى

لل كلمات

قوة عقلك الباطن

إذا كانت هناك مجموعة كلمات أو عناصر تريد حفظها من الممكن أخذ أول حرف من كل كلمة أو عنصر وتكوين جملة بهذه الحروف الأولى، هذا يساعدك على التذكر.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

ضاعف قدراتك الذهنية

لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوي المخ على 200 بليون خلية ربما يعادل عدد النجوم في بعض المجرات الكونية لماذا لا نتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالي 100 بليون معلومة ، والتي تعادل ما تتضمنه دائرة المعارف، لماذا لا نفكر بصورة أسرع في حين أن أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز 300 ميل في الساعة ، وهي سرعة أكبر قطار في العالم وهي سرعة أكبر من أسرع قطار في العلم قطار الرصاصة، لماذا لا نفهم بصورة أفضل في حين أن عقولنا تحتوي على أكثر من تريليون وصلة محتملة، وهو ما يتواري منه اعظم الحاسبات الإلكترونية خجلاً، الإجابة على هذه التساؤلات سهلة للغاية إن معظمنا لا يستخدم بحكم العادة سوى جزء بالغ الضآلة من قوانا العقلية وهو ما يقدر العلماء بمعهد أبحاث 'سانفورد' بنسبة 10٪ فقط.

لقد أعطانا الله سبحانه وتعالى عقولا مذهلة وقدرات ذهنية غير عادية وصدق الله إذ يقول 'لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم' فلماذا لا نشكر نعمة الله علينا ونستغل هذه القدرات بصورة أكبر ومن ناحية أخرى فإن التقدم المذهل الذي نراه اليوم وبخاصة في دنيا المعلومات يجعل الحاجة جبرية لقدرات عقلية متناسبة وقد يراودك الظن أن انتهاء تعليمك الجامعي يعني نهاية الدراسة والتعلم والحقيقة غير ذلك تماما حيث يتعين عليك بعد نيل شهادة التخرج والتعلم بما يوازي عشرة أضعاف ما درسته في الجامعة

قوة عقلك الباطن

لمجرد الحفاظ على وظيفتك والقيام بأعبائها. والذي نحب أن نطمئن به الاخوة القراء أنه يمكن لأي شخص بسهولة مضاعفة قدراته العقلية وعندما تتعلم الطرق العلمية البسيطة الموجزة لاستغلال قواك العقلية فإن استخدامك لعقلك بقدر الضعف لا يستنفذ مجهودا مضاعفا فانت ببساطة بالغة تتعلم استخدام عقلك بشكل أكثر كفاءة محققا ضعف النتائج دون أي زيادة في الطاقة العقلية مقارنة بما قبل ذلك.

ووفقا للتجارب التي أجراها العالم آلان جيفر مدير مختبر أجهزة رسم النشاط الكهربى للمخ [eeg] فإن الطاقة المبذولة في وضع خطوط عشوائية دون اكرات تماثل تلك المستنفذة في رسم لوحة فنية رائعة.

وبكل أسف فإن أغلب الناس يفتقدون ضعف قدرتهم على التعلم ويجدون في التعلم صعوبة شديدة ويرجع الأمر في ذلك إلى ثلاثة أسباب:

السبب الأول: الخبرات التعليمية السلبية بسبب التجارب المريرة في المدارس والجامعات التي تتناول التعليم بطريقة بدائية عتيقة لا تساهم في التعلم بطريقة صحيحة.

السبب الثاني: الافتقار إلى تدريب يساعد على تطبيق المواهب التي تعلمتها.

السبب الثالث: أن أغلب الناس يركز على الأوقات التي كانت تفضل أثنائها في التعلم ، إننا نادرا ما نركز على الجوانب الإيجابية في التعلم وفي الأشياء التي نجحنا في تعلمها بالفعل.

قوة عقلك الباطن

لقد تعلمت المشي وهو عمل فذ مستخدما الكثير من الحركات والأوضاع البارعة للعضلات والوزن والتوازن وقوة الدفع لقد تعلمت الكلام مستخدما الآلاف من الكلمات وعشرات من القواعد المعقدة لقد تعلمت القراءة والكتابة والعمليات الحسابية وكثيرا من العلوم وكثيرا من الخبرات مما يجعلك حقا متعلما بارعا.

وهكذا نكون قد تغلبنا على أول سلبية كانت تقف عائقا أمامك في طريق مضاعفة القدرة على التعلم وحلها ببساطة أن توقن من أنك حقا متعلم بارع.

وحتى نضمن أنك تغلبت على هذه السلبية فهناك أربع جمل أساسية سلبية نريدك أن تحولها إلى جمل إيجابية، أنظر الجدول الآتي:

جملة سلبية

جملة إيجابية

1- التعلم مثير للضجر.

التعلم مفيد جدا وفيه إثارة كبيرة.

2- لست متعلما جيدا.

لقد نجحت في تعلم أشياء كثيرة وأنا بالفعل متعلم بارع.

3- لا أستطيع أن أتعلم أو أفهم هذا الموضوع.

تعلمي لشيء يدل على إمكان تعلم شيء آخر وطالما غيري

قد تعلمه فأنا أستطيع أن أتعلمه.

4- لن أتذكر ما أتعلمه.

لقد تعلمت بالفعل كيف أتذكر الكثير من الأمور الهامة.

قوة عقلك الباطن

حالة التعلم المثلى:

هل جربت مرة وشعرت وأنت تتعلم أنك في كامل تركيزك وأنت تستطيع الحصول على المعلومات فوراً ودون أي جهد بل وبدرجة من الابتهاج تجعلك ترغب في مواصلة التحصيل حتى تنهار من شدة التعب؟ هل جربت وشعرت أنك في كامل قدراتك العقلية وما أن تنظر للكلمة حتى تحفظها؟ هذه الحالة تسمى حالة التعلم المثلى في حين يسميها بعض العلماء 'قمة الأداء' ويسميها البعض الآخر 'حالة التدفق'.

قد يساورك الشك في أنك لم تخض مثل هذه التجربة من قبل ولكن إذا استعرضت شريط حياتك فستذكر لا ريب مرة واحدة على الأقل كنت في مثل هذه الحالة ولكن المشكلة أنها نادراً ما تأتي ولذا فالذي تود أن نشترك به أيها الأخ الكريم أنه بإمكانك بتطبيق ثلاث خطوات بسيطة الوصول إلى حالة التعلم المثلى.

ثلاث خطوات للوصول إلى حالة التعلم المثلى:

الخطوة الأولى: التنفس العميق:

هناك كم هائل من التجارب والبراهين العلمية تؤكد أن بوسع التنفس العميق إيجاد الظروف التي تستند إليها في الأساس جميع تجارب التعلم الأمثل. فالتنفس العميق يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للمخ كما يعمل على استرخاء الجسد وتخليص العقل من التوتر.

الخطوة الثانية: الاسترخاء:

يساعدك على تنقية مخك من الأفكار التي تشتت تركيزك.

الخطوة الثالثة: التوكيدات الإيجابية:

قوة عقلك الباطن

فالتوكيدات لها من القوة ما يضمن جعل عقلك يتحول إلى حالة التعلم المثلى تماماً كالقوة الكامنة في الأمر الصادر إلى الحاسب الآلي للانتقال من برنامج إلى آخر. مثال للتوكيدات 'إنني متعلم لا يشق له غبار والله الحمد' - 'إنني أجتاز حالة التعلم المثلي بفضل الله'

تدريب الوصول إلى حالة التعلم المثلى:

أولا التنفس العميق:

1- ضع يدك اليمنى على اليسرى أسفل القفص الصدري مباشرة وأرخ عضلاتك بطنك.

2- تنفس بشكل طبيعي وسهل [من الطبيعي أن تتحرك يديك ولكن الحركة يجب أن تنشأ فقط عن طريق تنفسك وليس عن طريق عضلات البطن].

3- بعد أن تتنفس بشكل طبيعي وسهل استنشق الهواء ببطء عبر أنفك حتى اكتمال العدد لرقم أربعة [تخيل أن الأكسجين يتم سحبه مباشرة من رئتيك إلى مخك].

4- امسك عن التنفس حتى اكتمال العدد لرقم أربعة [تخيل أن أي توترات تزول مع تنفسك].

5- كرر الخطوات من 3-5 خمس مرات.

ثانيا: الاسترخاء:

1- ابدأ في التنفس بشكل طبيعي مرة أخرى عن طريق

الأنف.

قوة عقلك الباطن

2- عندما يعود تنفسك إلى حالته الطبيعية دع نفسك تركز على النفس المناسب شهيقا وزفيرا عن طريق أنفك، لا تعتمد إلى استرخاء عن وعي تام حاول الملاحظة في هدوء.

ثالثا: التوكيدات الإيجابية:

1- كرر لنفسك العبارات التالية كل عبارة على حدة في

تركيز وهدوء.

2- فكر في معنى كل عبارة لمدة دقيقة أو نحوها قبل

الانتقال للعبارة الأخرى.

3- بعد التفكير في كل هذه العبارات كررها مرة واحدة في

صوت مسموع وهادئ وواضح

4- فيما يلي هذه العبارات:

- 'إنني متعلم لا يشق له غبار والله الحمد!'
- 'إنني اجتاز حالة التعلم المثلى بفضل الله!'
- 'سوف أتعلم في سهولة وتعمق إن شاء الله!'

إجادة مراحل التعلم الثلاثة:

تتم عملية التعلم من خلال ثلاث مراحل:

مرحلة ما قبل التعلم - مرحلة أثناء التعلم - مرحلة بعد

التعلم.

وحتى تضاعف قدرتك على التعلم عليك أن تحسن إتمام

كل مرحلة من مراحل التعلم.

أولا: مرحلة قبل التعلم:

يعتبر الإعداد هو الشيء الرئيسي عليك فعله قبل التعلم

فالإعداد يمثل 90% من كل شيء وعندما تقرر شركتك الاندماج

قوة عقلك الباطن

في شركة واحدة قد يستغرق توقيع خطاب الاتفاق دقائق معدودة ولكن يسبق ذلك شهورا وربما سنوات من الإعداد وعندما قرر الأخوان رايت الطيران كان ذلك نتيجة إعداد طويل وشاق وهناك ثلاث خطوات لإتمام مرحلة الإعداد لتعلم مجال معين:

1- مراجعة ما تعرفه سابقا عن المجال الذي تريد أن تتعلمه: فمثلا إذا كنت تريد أن تحضر ماجستير في الإدارة راجع بداية ما تعرفه عن الإدارة من طرق ووسائل وأقسام وأنواع..... وهكذا.

2- تحديد الموضوعات التي تعتقد أنها أكثر أهمية للتعلم: وقد تضع هذه الموضوعات على هيئة أسئلة فمثلا تضع سؤالاً مثل 'كيفية بناء روح فريق قوي في العمل' 'كيفية تحضير العاملين.... وهكذا'.

3- اسأل نفسك هل من شيء أستطيع عمله مسبقا لكي يساعدني في الاستفادة بدرجة كبيرة في التعلم:
فمثلا من الممكن أن تحدد كتبا معينة نقرأها قبل بداية الماجستير أو نحضر دورات معينة..... وهكذا.

ثانيا: مرحلة أثناء التعلم:

إذ أن مفتاح الاكتساب الفوري للمعرفة يتمثل في الاندماج الفعلي والعاطفي الصادق أثناء الوقت الذي تقضيه في التعلم. ومن أنجح الوسائل التي تجعل التعلم مشوقا وغير ممل هي طريقة 'طرح قضايا افتراضية أثناء التعلم' ومعناها أنك أثناء تعلمك تضع تخمينات ذكية وافتراضات لما سيأتي من مواضيع في القراءة ولما سيؤول إليه الأمر الذي تقرأ عنه، فهذه الافتراضات

قوة عقلك الباطن

تحافظ على التركيز بانتباه ودون سرحان فنحن نشعر بالاستشارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه ولذا عند قراءتك لأي موضوع حاول أن تخمن النتائج التي سيصل إليها.

ثالثاً: مرحلة بعد التعلم:

أظهرت الأبحاث أن فترة قبل التجربة وفترة بعد التجربة يمكن أن تكون حاسمة في تحديد ما نحصل عليه من التجربة أكثر من أي شيء نفعه خلالها. وحتى نستفيد بأكبر قدر ممكن مما تعلمته عليك باتباع أسلوب استثمار المعرفة وهو أسلوب يستند على أننا نقضي معظم أوقاتنا في التفكير حول الأشياء التي تثير في أنفسنا أعمق المشاعر فهذا الأسلوب يعتمد على أنه أكثر شيء تتعلمه وتذكره هو الذي تفاعلت معه بعقلك ووجدانك أثناء التعلم ولذا فعندما تقرأ موضوعاً معيناً:

- 1- ابحث عن الحقائق والأرقام التي من الممكن أن تحقق بها نفعاً عظيماً لنفسك.
- 2- ابحث عن الأشياء التي وجدتها ممتعة وتبعث على التسلية.
- 3- اسأل نفسك إذا كان هناك شيء قد أدهشك لأنه قد اتسم بالغباء والسخف
- 4- اسأل نفسك هل هناك شيء قد أثار غضبك أو جنونك.
- 5- اسأل نفسك إذا كان قد قيل شيء أشعرك بأنك واقع تحت التهديد.

كيف تدير عقلك؟

العقل هبة عظيمة وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان ، وميزه بها عن سائر الخلق ، فبالعقل يستطيع الإنسان أن يفرق بين الحق والباطل ، وبين الحرام والحلال ، وبالعقل يستطيع أن يفكر ويبتكر ويخترع ، وبفضل العقل تحققت للإنسانية إنجازات باهرة وخدمات علمية جليلة رفعت من قدر هذا الإنسان ووضعت في مكانة راقية وسامقة بين المخلوقات .

فهو نعمة عظيمة جديراً بالإنسان أن يتعرف على إمكانياته ويكتشف خباياه وأسراجه حتى يستطيع أن يستثمره ويوظفه في ارتقائه وتطوير مستوى حياته .
فهل نملك الحد الأدنى بمعرفة إمكانيات هذا الجهاز العجيب؟ .

يعتقد العلماء أن هناك 30 بليون خلية في المخ .
• عدد التفاعلات الكيميائية التي تحدث في المخ تتجاوز 100.000 بالثانية .

• إن شبكة المخ معقدة أكثر من 1000 من تعقيد شبكة الهاتف في العالم كله .

- انه يعمل في خدمتك 24 ساعة في اليوم .
- انه يتكون من ملايين الخلايا .
- يستطيع أن يستقبل ويعالج ويبرمج 600 معلومة في الثانية الواحدة لمدة 85 عاما .

قوة عقلك الباطن

- يعني 36000 معلومة في الدقيقة الواحدة ...
- يعني 2160000 معلومة في الساعة الواحدة ...
- يعني 51840000 معلومة كل يوم طوال حياتك ...
- ومن ثم فهو يستطيع أن يخزن في متوسط حياتك مليون بليون معلومة !!!

من المعلوم إن عقل الإنسان يتبرمج وفق المعلومات التي يستلمها عن طريق حواسه الأربعة :

1. السمع عن طريق الأذن .
2. الشم عن طريق الأنف .
3. التذوق عن طريق الفم .
4. الرؤية عن طريق البصر .

فتلك الحواس هي البوابات الأربعة المختلفة التي تعبر من خلالها جميع المعلومات الوافدة والتي تأخذ طريقها إلى عقولنا اللاواعية وتترسب فيها ، ومن هنا يجب التنبيه بأنه قد تكون للإنسان تجربة سلبية سابقة ، عانى فيها تحت ضغوط وظروف معينة . وتبرمج العقل الباطن بربطها برؤية مكان ما أو باستنشاق رائحة معينة ، فكلما استنشقت تلك الرائحة ، أو رأى هذا المكان نشط عقلك الباطن وبدأ يعيد لك التجربة من جديد فيقيم لك الحواجز الوهمية. ويملي أوامره على عقلك الواعي. ويذكرك بأسوأ ما في هذه التجربة الماضية . وهذا يكون معوقاً كبيراً في سبيل تقدمك في حياتك .

قوة عقلك الباطن

لذلك حريٌّ بنا أن نتقن التعامل مع عقولنا وكيف نديرها بالطريقة الصحيحة التي تساعدنا على التقدم والنمو لا لتكون حجرة عثرة في سبيل ارتقاءنا ونجاحاتنا .

العقل اللاواعي مخزن لعدد هائل من الأفكار والتجارب والمواقف الإيجابية منها والسلبية ، والذي يحرس بوابة هذا المخزن هو العقل الواعي فله صلاحية التحكم في عملية الدخول والخروج ، فمقدار يقظة هذا الحارس ومهارته تكون قوة الإحكام والسيطرة على الوارد من الأفكار والتجارب والخبرات .

فلو انتبه الإنسان بأن كل فكرة أو كل كلمة أو كل تجربة من الممكن أن تتسلل بسهولة جداً وتستقر في عقله الباطن لاستطاع أن يضع خطة محكمة للمراقبة والسيطرة .

كثير من المخازن العقلية اليوم تترك بدون حراس بل بدون بوابات فتكون مرتعاً لكل من هب ودب ، ولتصبح نهياً وفريسة سهلة للصوص والقراصنة .

مشهد برئ ولكنه يعطيك دلالة قوية على ما نقول ، تأمل عندما تجد الأطفال يشاهدون فيلماً مثيراً على الشاشة العجيبة أو ينتصبون أمام البلاي استاشن .. راقب عيونهم وطريقة جلوسهم ، ستجد استغراق تام ، وكأنهم في نوبة تنويم مغناطيسي . لذلك من أخطر المراحل التي يتم فيها اختراق العقل الباطن ، مرحلة الطفولة ، لأن الطفل لا تزال مداركه وقوة وعيه ضعيفة ، ويحتاج من يساعده لكي يفلتر له المعلومات الواردة ، ويقدر له ما هو الشيء المسموح وغير المسموح .

قوة عقلك الباطن

وكلما تقدم الإنسان به العمر وانتقل من مرحلة إلى مرحلة كلما نضج عقله وتنضج معه طريقة تفكيره ، ورغم هذا التقدم في عملية النضوج إلا إنه قد يكتشف فجأة بأن لديه تناقض عجيب بين ممارساته ومواقفه وردود أفعاله وبين أفكاره الناضجة وقيمه ومبادئه التي يتبناها ويتبناها المجتمع، فمن أين أتى هذا التناقض؟

هناك فجوة كبيرة نشأت بين ما يراه صواباً وبين ما يمارسه ، فما يمارسه هو من إملاءات عقله الباطن اللاواعي الذي ظل سنوات يخترن في تجارب سلبية ومواقف خاطئة وأحداث متناقضة يشاهدها هنا وهناك . وعندما يقيسها بعقله الناضج الواعي ، يكتشف خطأها ويعجز عن تصويبها وهذا هو التحدي الكبير الذي يواجهها في اقتلاع هذه القنوات من الداخل واستبدالها بقنوات جديدة صحيحة .

الطامة الكبرى هي أن يتقدم الإنسان في العمر، ولا زال صندوقه العجيب (عقله اللاواعي) مقلباً وخليطاً يتجمع فيه الحسن والقبيح .. (فما زال هناك الكثير من هذه الفئة مغرمون بالمسلسلات والأفلام الجيدة منها والهابطة ، التي تشق طريقها إلى العقل الباطن ، ومعظم هذه الشخصيات تستمر في جمود بل وفي تراجع وانتكاس في مستوى النضوج . ومع الرصد والتحليل هناك نجد محاولات حثيثة من كثير من الناس تسعى لتغيير تلك القنوات الخاطئة التي تراكمت عبر السنين واستبدالها بقنوات جديدة إيجابية .

قوة عقلك الباطن

توقع أن يحدث صراعاً عنيفاً بين العقل الواعي والعقل اللاوعي .. فما زال العقل اللاوعي يضغط ليخرج تجاربه القديمة ، والعقل الواعي يقاوم بالمهارات الجديدة التي يتعلمها ويريد تطبيقها .

وبمقدار إصرار العقل الواعي على التغيير بالتجربة والتدريب والممارسة سيبدأ العقل اللاوعي ينقاد تلقائياً ، وتتبدل الأفكار والتجارب والمهارات القديمة بالجديدة ، ومع الممارسة تبدأ الشخصية الجديدة في الخروج في شكلها الطبيعي التلقائي والعفوي .

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

هندسة العقل البشري

إن كل ما يميز الإنسان في ابتكاراته وانجازاته تكمن في نظام أداء التفكير . حيث أن الانجازات الراقية للإنسان تكمن في الأفكار ولو الأفكار الصالحة لانهارت البشرية منذ زمن بعيد . لذلك ومنذ زمن انكب العلماء على دراسة الدماغ الذي هو مركز التفكير ،

والعناية في فهم أوسع وأدق لأداء الدماغ وفي الأسباب التي تميز المفكرين والمبدعين من جانب . ومن جانب آخر يدرس العلماء على مختلف التخصصات جوانب الأمراض والمؤثرات السلبية التي تؤدي إلى إصابة الفكر أو الدماغ بالأمراض النفسية والعضوية على حد سواء .

لذا فان أول اهتمام يسعى إليه العلماء لتحسين أداء عمل الإنسان هو الاهتمام بتحسين منظومة الفكر الذي هو حجر الأساس في التنمية البشرية على جميع المستويات .

لذا جاء هذا العلم مطور ومحسن للإفادة في فهم أعمق لنظام عمل الدماغ وأسلوب لطيف لمعالجة مستويات الفكر السلبي الذي يولد العديد من الأمراض المختلفة .

حيث نبدأ أولاً في مستوى الوعي الذي هو البداية التي تتكون فيه الأفكار .

فالعقل الواعي الذي أنت تديره وتتبعه وتركز به على الأشياء سيكون سبباً في برجة عقلك الباطني الذي سوف نتكلم

قوة عقلك الباطن

عنه لاحقا بشكل أوسع والذي تتكون فيه البرامج والسلوك والطباع .

وفيما أنت تدير عملية التفكير والبحث عن الأشياء وتلوذ بانتباهك وتركيزك بمحض اختيارك تكون تدير عملية صناعة البرامج الباطنية وتنشئ الملفات والعادات والسلوك بعلم أو دون قصد في صناعة ذاتك . وبالتالي ستولد الانطباعات والسلوكيات الخاصة بك وتبرز إلى الخارج بشكل أو بآخر .

فان كان ما ينتبه إليه فكرك وتحركه في الاتجاه السلبي فان مخزونك الداخلي سيتشبع بتلك الملفات السلبية والتي على مر الأيام سيطرحه عقلك الباطني ويبرزه في السلوك أو بشكل مخلفات أمراض نفسية أو عضوية وسيقود عقلك الباطني لاحقا مسيرة المشاعر بشكل مخاوف وأمان وحسرة ومفاهيم سلبية .
إذا أنت من يقود بوعي عملية البرمجة الداخلية التي تبني فيها نفسك .

إن السلوك السلبي ناتج من مجموعة من اهتماماتك وإدارتك الشخصية تماما وإذا صح التعبير كما نحمل كميرة الفيديو ونصور ونسجل بإرادتنا كل ما نريد ،
وبالتالي وعند عرض ما خزناه في فلم الكاميرا سيكون مطابق تماما لما أردنا الحصول عليه .

هذا بعض التشبيه إذا صح لنا التعبير فأنت تدير عملية التصوير والتخزين وعقلك الباطني فيما بعد سيكون فيه عملية الإنتاج والعرض إلى الخارج مرة أخرى .

قوة عقلك الباطن

إن عقلك الواعي عبارة عن مجسات رائعة فأنت تمتلك الحواس الخمس التي تشمل السمع والرؤية والشم والتذوق والاستشعار أو اللمس وهذه الحواس تعمل عند الولادة بشكل منفصل وإرادي وفطري إلى كل ما هو نافع وجيد وتنبذ كل ما هو ضار وغير مفيد فالطفل في أيامه الأولى يرفض كل طعام إلا حليب أمه وتراه يتقيأ ويأبى أن يتناول أي طعام آخر أي بمعنى آخر هو فطري بتوجهه إلى المنفعة .

وعندما يسمع الطفل أو يرى أي مكروه تراه يبكي ويصرخ

ولكن فيما بعد ستجد أن فكر الغير من ذريته يقوده إلى عالم آخر جديد ومنحنى مختلف تماما في الأفكار والسلوك لذا نرى فيما بعد كيف تنتج الأمراض العضوية والنفسية في الطفل .

فالأم تريد طفلها بأحسن ما يكون وسيقودها فكرها الخاص الذي ربما تحمل بالأفكار السلبية بإطعامه كل ما يخطر على البال من كل ما يناسب أو لا يناسب وضعه كطفل ومن لباس و عطور وصوابين المحملة بالكثير من المواد الكيميائية فتبدأ مشاكل التحسس والاضطرابات التي تجعله في مكان بعيد عن الاختيار الطبيعي .

وفيما يكبر الطفل شيئا فشيئا سيعتاد على هذه المسالك الخاطئة حيث تصبح برامج عقلية باطنية مدفوعة بمخزون هائل من البرامج والسلوكيات السلبية التي حصل عليها من خلال التنشئة . وفيما يكبر سنة بعد سنة ستكبر هذه البرامج * ويصطحبها

قوة عقلك الباطن

معه الشاب المراهق ويغذيها بقناعات أخرى من فكره وتوجهات وعيه وإيمانه بالأفكار الأخرى وتبدأ مراحل أخرى من الحياة.

مبادئ التعلم:

- كل إنسان يملك مقومات النجاح وعليه البحث عن أسباب النجاح .

- حتى تكون إنسان ناجح عليك أن تبني فكرة النجاح على المستوى الباطني وتقتنع بها.

- الفرق بين الإنسان الايجابي والإنسان السلبي تكمن في

الرؤيا والتصور الشخصي لما نريد أن نكون عليه .

- إن العالم الذي يحيط بنا من بيئة وأشخاص يمكن أن نراه

ونتصل به على نحو مفاهيمنا الداخلية وبالشكل الذي نريده بصورة ايجابية أو سلبية

(فالعالم الذي حولنا لا يضيق إنما صدورنا هي التي تضيق

)

- أن أردت أن تغير العالم الذي حولك عليك أن تبدأ

بنفسك أولاً .

- وان أردت أن تتصل بالآخرين بشكل ناجح عليك أن

تتصل بنفسك أولاً .

- إن خارطة العالم لم ولن تتغير إنما نحن نرها بإشكال

ومفاهيم مختلفة كل منا حسب منظاره الداخلي أو الخاص .

- إن خارطة العالم يمكن أن تتغير في حال غيرنا رؤيتنا على

نحو ايجابي .

قوة عقلك الباطن

- إن أردت إن تكون ايجابيا وناجحا عليك أن تنظر وتتعلم كيف فعل الناجحون .
- إن الفشل مصطلح لا معنى له في عالم يفيض بالتجارب والخبرات .
- إن الفشل مصطلح موجود داخل النفوس العاجزة فقط والتي لا تريد أن تمتلك السعادة والتغير .

مكاسب التعلم :

- 1 - أن أو من بما تعلمته .
- 2 - أن أطبق ما تعلمته .
- 3 - أن انقل ما تعلمته .

هندسة البرامج العقلية:

قدرتنا على فهم نظام أداء الدماغ يجعلنا في مكان اكبر قدرة في ضبط ومعالجة الأمور نحو الأفضل .
علم وفن وتقنية:

الهندسة : بناء وتهذيب وهندسة الأفكار على نحو ايجابي
البرمجة : إعداد برامج مدروسة نحو التغير الايجابي
العقلية : الدراسات العقلية الفكرية (نظم وأدوات الدماغ) .

تشير إلى مجموعة من النظم الفكرية التي تمكن استخدامها من تغيير مجموعة من الأفكار والسلوكيات السلبية الناتجة من الخبرات والتجارب التي تؤثر على حياتنا وحياة الأخر والبيئة المحيطة وتهذيب محتويات ملفات العقل على نحو ايجابي .

قوة عقلك الباطن

معنى البرمجة: البرامج الفكرية الذكية لتشكيل الفكر من جديد ومحاولة تهذيب الأفكار السلبية ببناء أفكار ايجابية .
الهندسة: بناء فكري برمجي يمكن من تهذيب الأفكار السلبية بتعديل أو ضبط مفهومها من حيث الإدراك والمحتوى والمصطلح .

- علم الهندسة العقلية يتلخص في التالي :-
- استكشاف العالم الداخلي للإنسان لفهم أعمق وأدق .
 - فهم ودراسة العمل الفكري على نظامين نظام وأداء العقل الواعي والعقل الباطني .
 - التأثير الناتج من الأداء العقلي السلبي والايجابي .
 - إعداد برامج فكرية ذكية على سبيل هندسة ومعالجة وحماية الإنسان من نواتج الأفكار السلبية .
 - فهم وإصلاح السلوك الإنساني نحو الشكل الايجابي كونه احد نواتج الفكر والانطباع .
 - الوصول إلى مجتمعات قادرة على التسامح وحب الإنسانية والتعايش الجماعي والدعوة إلى الإصلاح الفكري على أسس فهم وتطبيق مبادئ البرامج الايجابية الفكرية .
 - إيجاد إطار عام للتميز والإبداع من خلال الفكر الايجابي

غير فكرك غير حياتك

تمكن دراسة هندسة البرامج العقلية من :

- 1 - التعرف على عالم الإنسان الداخلي وطاقاته اللامتناهية والكشف عن بعض الإبداع والتميز في العقل البشري .

قوة عقلك الباطن

- 2 - المهارة في استخدام هذه الطاقات في مجال التغيير الايجابي والإبداع الإنساني .
- 3 - تغير السلوك والعادات السلبية بواسطة الفكر الذاتي وإيجاد الحلول الكافية لجميع المشاكل الإنسانية .
- 4 التأثير الذاتي على إنتاج الفكر الايجابي (للتأثير على الطباع والسلوك) وإخماد المؤثرات السلبية وتغيرها .
- 5 - تطوير تقنيات مبنية على سهولة الاستخدام والتطبيق .
- 6 - تهذيب الملفات والبرامج العقلية السلبية على نحو ايجابي .
- 7 - الحاجة الإنسانية الملحة للتعايش الايجابي مع الآخر والعمل بذكاء إلى السمو والترقي .

قوة عفاك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قراءه في كتاب

لنسترجع قليلا ذاكرتنا الى الورااء ونتذكر ما هو العقل الواعي واللاواعي ،،

العقل الواعي : وهو يدرك ما حوله من خلال الحواس المختلفة ويحتفظ باتصال معتدل مع الواقع .. وله أربع وظائف رئيسة :

1- الإدراك . 2- الربط . 3- التقويم . 4- التقرير .

(2) العقل اللاواعي:

وهو مجموعة من العناصر الدينامية التي تتألف منها الشخصية ، بعضها يعيه الفرد لكونه جزءا من تكوينه ، والبعض الآخر يبقى بمنأى عن الوعي ، فهو يسجل ويحفظ تفسيرنا لما يدور حولنا .

والتخزين يتم من خلال تغيرات كيميائية في الهيكل البروتيني لنوايا الخلايا العصبية .

ويقدر الباحثون أن الدماغ البشري يحتوي من 10 - 14 بليون خلية عصبية وأن كل واحدة منها تستطيع تخزين ما بين واحد - 2 مليون معلومة .

والعقل الباطن يقوم بتسجيل الأحداث والخبرات بالتفصيل مع المشاعر التي تصاحب الأحداث ، كما يشرف على الوظائف الأتوماتيكية مثل دقات القلب ، والتنفس ، وتدفق الدم في الأوردة والشرايين ، وعمليات الهضم .. الخ .. وهناك أنشطة

قوة عقلك الباطن

تبدأ من العقل الواعي وتتحول إلى العقل الباطن من خلال
الممارسة المتكررة .

المعرفة والعلم

مفهوم المعرفة:

تعني كلمة "معرفة" Knowledge، الإحاطة بالشيء، أي
العلم به، والمعرفة هي أشمل وأوسع من العلم، ذلك أن المعرفة
تشمل كل الرصيد الواسع والهائل من المعارف والعلوم
والمعلومات التي استطاع الإنسان - باعتباره كائن ومخلوق يفكر
ويتمتع بالعقل - أن يجمعه عبر مراحل التاريخ الإنساني الطويل
بحواسه وفكره وعقله

ولا شك أن المعرفة ضرورية للإنسان، لأن معرفة الحقائق
تساعده على فهم القضايا التي تواجهه في حياته، ويفضل المعلومات
التي يحصل عليها يستطيع (الإنسان) أن يتعلم كيف يجتاز العقبات
التي تحول دون بلوغه الغايات التي ينشدها، وتساعده أيضاً على
تدارك الأخطاء، واتخاذ الإجراءات الملائمة التي تمكنه من تحقيق
أمانه في الحياة

ولا يخفى أن جميع أنواع المعرفة ليست على مستوى
واحد، فهي تختلف باختلاف ما تتميز به من دقة ومن أساليب
للتفكير وقواعد المنهج المتبع للوصول إليها، وهو ما يعني
بوضوح، أنه ليست كل معرفة تكون بالضرورة علمية، فالمعرفة
العلمية تختلف عن المعرفة العادية في أنها بلغت درجة عالية من
الصدق والثبات، وأمكن التحقق منها والتدليل عليها والمعرفة
العادية هي علم، أما المعرفة العلمية هي التي يتم تحقيقها بالبحث

قوة عقلك الباطن

والتمحيص، ويعتبر "العلم" معرفة مصنفة تنسق في نظام فكري (system of thiught) له مفاهيمه ومقاييسه الخاصة من مبادئ وقوانين ونظريات.
تصنيف المعرفة:

يتضح مما سبق أن المعرفة أوسع واشمل من العلم، فالأخير يقوم على الدراسة وتحليل الظواهر، فهو ذلك الفرع من الدراسة الذي يلتزم بكيان مترابط من الحقائق الثابتة المصنفة، التي تحكمها قوانين عامة، تحتوي على طرق ومناهج ثابتة متفق عليها، لاكتشاف الحقائق الجديدة في نطاق هذه الدراسة. وعليه فإن الهدف الرئيسي للعلم هو التعبير عن العلاقات القائمة بين الظواهر التي يدرسها الإنسان من أجل التعرف على جوهرها وطبيعتها، إلا أن طرق الحصول على المعرفة تختلف من موضوع لآخر.
وتصنف المعرفة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

أ- المعرفة الحسية: وهي التي يكتسبها الإنسان عن طريق اللمس والاستماع والمشاهدة المباشرة، وهذا النوع من المعرفة بسيط، باعتبار أن أدلة الإقناع متوافرة (لموسة) أو ثابتة في ذهن الإنسان.

ب- المعرفة التأملية (الفلسفية): وهذا النوع من المعرفة يتطلب النضج الفكري، والتعمق في دراسة الظواهر الموجودة، حيث أن مستوى تحليل الأحداث والمسائل المدروسة يوجب الإلمام بقوانين وقواعد علمية لاستنباط الحقائق عن طريق البحث والتمحيص، ولكن في العادة لا يحصل الباحث على أدلة قاطعة ولموسة تثبت حججه، ولكنه يقدم البراهين عن طريق

قوة عقلك الباطن

استعمال المنطق والتحليل، ويثبت أن النتائج التي توصل إليها تعبر عن الحقيقة والمعرفة الصحيحة للقضية أو المسألة.

ج- المعرفة العلمية (التجريبية): وهذا النوع من المعرفة يقوم على أساس "الملاحظة المنظمة للظواهر" وعلى أساس وضع الفرضيات العلمية الملائمة والتحقق منها عن طريق التجربة وجمع البيانات وتحليلها.

مفهوم العلم:

تعني كلمة العلم (Science) لغوياً، إدراك الشيء بحقيقته، وهو اليقين والمعرفة، والعلم يعني اصطلاحاً، مجموعة الحقائق والوقائع والنظريات، ومناهج البحث التي تزخر بها المؤلفات العلمية. كما يعرف "العلم" بأنه "نسق المعارف العلمية المتراكمة.. أو هو مجموعة المبادئ والقواعد التي تشرح بعض الظواهر والعلاقات القائمة بينها"

وظائف العلم:

يضطلع العلم بوظيفة أساسية تتمثل في اكتشاف النظام السائد في هذا الكون، وفهم قوانين الطبيعة والحصول على الطرق اللازمة للسيطرة على قوى الطبيعة والتحكم فيها، وذلك عن طريق زيادة قدرة الإنسان على تفسير الأحداث والظواهر والتنبؤ بها وضبطها.

وتنحصر وظائف العلم في تحقيق ثلاثة أهداف رئيسية

وهي:

قوة عقلك الباطن

أ-الاكتشاف والتعبير: وتتمثل هذه الوظيفة للعلم في اكتشاف القوانين العلمية العامة والشاملة للظواهر والأحداث المتشابهة والمترابطة والمتناسقة عن طريق ملاحظة ورصد الأحداث والظواهر وتصنيفها وتحليلها عن طريق وضع الفرضيات العلمية المختلفة، وإجراء عمليات التجريب العلمي للوصول إلى قوانين علمية موضوعية عامة وشاملة تفسر هذا النوع والوقائع والأحداث.

ب-التنبؤ العلمي: بمعنى أن العلم يساعد على التنبؤ الصحيح لسير الأحداث والظواهر الطبيعية وغير الطبيعية المنظمة بالقوانين العلمية المكتشفة، مثل التوقع والتنبؤ بموعد الكسوف والخسوف، وبمستقبل حالة الطقس، وبمستقبل تقلبات الرأي العام سياسياً واجتماعياً إلى غير ذلك من الحالات والأمور التي يمكن التنبؤ العلمي بمستقبلها وذلك بغرض أخذ الاحتياطات اللازمة لمواجهة ذلك.

ولا يقصد بالتنبؤ هنا، التخمين أو التكهن بمعرفة المستقبل، ولكن المقصود هو القدرة على توقع ما قد يحدث إذا سارت الظروف سيراً معيناً، مع التذكير بأن التنبؤات العلمية ليست على نفس الدقة في جميع مجالات العلم، ففي العلوم الطبيعية، تكون أكثر دقة منها في مجالات العلوم السلوكية، ومجالات المعرفة الاجتماعية.

ج-الضبط والتحكم: يساهم العلم والبحث العلمي في عملية الضبط والتحكم في الظواهر والأحداث والوقائع والأمور

قوة عقلك الباطن

والسيطرة عليها وتوجيهها التوجيه المطلوب، واستغلال النتائج لخدمة الإنسانية، وبذلك تمكن الإنسان بفضل العلم من التحكم والضبط (مثلاً) في مسار الأنهار الكبرى، ومياه البحار والمحيطات، والتحكم في الجاذبية الأرضية واستغلال ذلك لخدمة البشرية، كما أصبح اليوم بفضل العلم، التحكم في الأمراض والسلوكيات البشرية وضبطها وتوجيهها نحو الخير، وكذلك التحكم في الفضاء الخارجي واستغلاله لخدمة الإنسانية جمعاء.

الطريق إلى التركيز

في عصر انتشرت فيه المعلومات وتوسعت العلوم وتطبيقاتها بصورة مذهلة ، وفي زمن أصبحت سرعة تغيره وتطوره أهم معالمة ومن ناحية أخرى انتشرت فيه وسائل اللهو والترفيه وكثرت مصادر الضوضاء والتشويش في مثل هذا الزمن صار كل واحد فينا بحاجة إلى تدريب عقله على التركيز ليتمكن من مواكبة قطار الحياة السريع وليسلم من الشرود والتشويش. لا شك أن القدرة على التركيز صارت من أهم مقومات النجاح يقول [أ.ج . جريس] أهم رجال الصناعة البارزين: [أن صب الاهتمام في العمل أو المشكلة التي قيد البحث ثم نسيان الأمر بتاتا بمجرد حسمه والوصول الى قرار فيه ، بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح في الحياة] .

وقال هلفتيوس: [العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن

.]

وقال فليبيس بروكسل: [إن حصر الاهتمام هو أول

مقومات العبقرية] .

والتركيز ما هو الا توجيه الذهن إلى موضوع بعينه توجيهها

كاملا كأن تحصر تفكيرك في مشكلة في عملك فتتظر في جميع زواياها وجوانبها وتحلل وتقارن حتى تصل الى الحل .

قوة عقلك الباطن

والتركيز أيضا هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون النظر الى المؤثرات الاخرى ، ونقصد بالمؤثر: هى المعلومات التى يتم استيعابها من خلال احدى الحواس: البصر ، السمع ، الذوق ، الحس ، الشم.

فمثلا: تركز فى صورة معينة فى أشكالها وألوانها وظلالها دون الشعور بأي مؤثر آخر فلا تشعر بالضوضاء حولك ولا تشعر برائحة المكان بل تحصر ذهنك فى الاستجابة لهذا المؤثر ألا وهو هذه الصورة التى أمامك.

ولقد كانت القرون الأولى من هذه الأمة شديدة التفوق فى تركيز الذهن فيما هو نافع ومفيد ومن أشد المجالات التى اتضحت فيها قدراتهم الهائلة على التركيز خشوعهم فى الصلاة.

قيل لبعض السلف: هل تحدث نفسك بشئ من الدنيا فى الصلاة؟

فقال: لا فى صلاة ولا فى غيرها.

وقال ميمون بن مهران: ما رأيت مسلم بن يسار ملتفتا فى صلاة قط ولقد انهدمت ناحية من المسجد ففرع أهل السوق لهدتها وإنه لفي المسجد يصلي فما التفت.

• ما هى أسباب شرود الذهن وعدم التركيز؟

حتى نستطيع معالجة أي مشكلة علينا بداية معرفة أسبابها فما هو السبب وراء عدم تركيزنا فى أعمالنا وراء عدم خشوعنا فى صلاتنا وراء عدم تدبرنا لقرآننا؟

1- وجود مشكلة ملحة تطلبنا ، قد تكون مشكلة

شخصية - عائلية - عاطفية - مالية - اجتماعية [ولذا فقبل

قوة عقلك الباطن

دخولك في العمل انسى مشاكلك وقبل دخولك في الصلاة انسى الدنيا وألقها وراء ظهرك [.

2- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.

3- المعاناه من مشكلة صحية.

4- وقوع أمر يؤدي إلى الفرح الشديد.

5- التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير

الواقعية والتعلق بها.

6- أن يكون في محيط العمل وبيئته ما يشغل الفكر ويؤدي

لعدم الارتياح ومن أمثلة ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج

لمكان العمل أو شدة الحر أو البرد في مكان العمل أو شدة

الضوضاء أو وجود رائحة كريهة في مكان العمل.

علاج مشكلة الشرود الذهني وقلة التركيز :

إن بناء القدرة على التركيز الذهني والعقلي يحتاج إلى تمرين

هادئ وطويل ولكنه صارم ودقيق كما يفعل الانسان عند بناء

وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية

وحرص تفكيره العقلي في أي وقت أراد وفي أي موضوع أيضا.

بعض الوسائل المساعدة لذلك :

1- رتب مكان عملك ترتيبا جيدا واستبعد كل ما يشتت

فكرك ويشغل ذهنك.

2- عود نفسك على أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك

فيما أنت فيه فقط وانسى أو تناس كل ما عداه.

3- اذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض

الوقت وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد للتهوية.

قوة عقلك الباطن

- 4- اذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلا من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق .
- 5- أعط نفسك قدرا كافيا من الراحة قبل البدء في التفكير وممارسة العمل .
- 6- بادر بعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية وإذا كنت تعاني من شيء فلا تبالغ في أمره ولا تعطه تفكيراً أكبر من حجمه .
- 7- حينما تكون في حديث مع شخص آخر اهتم بما يقوله محدثك وما يقصده من الكلام ولا تشغل بما يلبسه أو ما تحمله من ذكريات عنه .

تمارين التركيز:

التدريب الاول:

- 1- ركز على صورة معينة لفترة طويلة نسبيا ، ركز في ألوانها ، شكلها ، حجمها ، كل شيء عنها .
- 2- أغمض عينيك وحاول أن تتذكر كل شيء عن هذه الصورة .
- 3- افتح عينيك وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل في ذهنك .
- 4- كرر التدريب في صور أخرى وحاول أن تزيد من مقدرتك على التركيز في كل مرة .

قوة عقلك الباطن

التدريب الثاني:

حاول أن تخصص وقتا معلوما كل يوم تركز فيه ذهنك في خبر في صحيفة تقرأها ثم نح عنك الصحيفة وركز ذهنك في النبأ مدى عشر أو خمس عشرة دقيقة.

ولا تنس أن التركيز معناه أن تحيط بالموضوع من كل جوانبه وتنظر إليه من جميع زواياه مدخلا في حسابك الأشخاص الوارد ذكرهم ونزعة الكاتب ومعلوماتك السابقة عن الخبر وحاول أن تصل إلى رأى حاسم في النبأ.

التدريب الثالث:

1- قم بعملية حصر للقضايا التي تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها.

2- عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال اجلس في مكان هادئ واستخرج ورقتك وتناول أول قضية فيها بالتفكير.

3- استعرض القضية الأولى من جميع جوانبها وركز قواك الذهنية فيها وكأنك غائب عن كل ما عداها في الوجود لبضع دقائق وحاول الاجابة على الاسئلة التالية عن القضية [لماذا ، متى ، أين ، كيف ، من ، مع] لماذا هذا العمل أريد القيام به ؟ متى الوقت المناسب له ؟ أين سيكون ؟ كيف سينفذ ؟ من يقوم بالعمل ؟ مع من ؟

4- حدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة وسجل ذلك

على الورق أولا بأول .

5- ألق نظرة على ما كتبت ثم أغمض عينيك وحاول

استدكار ما كتبت .

قوة عقلك الباطن

- 6- أعد عملية التفكير في أوقات مختلفة وفي كل مرة اكتب ما تصل إليه من أفكار جديدة وأضفها عندك ثم انظر فيها ثم أغمض عينيك وتذكر كل ما توصلت إليه.
- 7- انظر إلى قضية أخرى وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها.

التدريب الرابع:

- 1- عد الأرقام تنازليا من 100 إلى واحد، واحدا واحدا هكذا 97،98،99،100..... الخ.
- 2- ثم عدّها مرة أخرى اثنين اثنين هكذا 96،98،100..... الخ.
- 3- ثم عدّها ثلاثة ثلاثة 91،94،97،100..... الخ.
- 4- ثم عدّها أربعة أربعة 88،92،96،100..... الخ.
- 5- ثم عدّها خمسة خمسة 90،95،100..... الخ.
- 6- ثم عدّها ستة ستة 88،94،100..... الخ.
- 7- ثم عدّها سبعة سبعة 86،92،100..... الخ.

قوة عقلك الباطن

8- ثم عدّها ثمانية ثمانية
84،92،100.....الخ.

9- ثم عدّها تسعة تسعة 82،91،100.....
الخ.

وكرر هذا التمرين كل يوم مره لمدة شهر على الاقل.

التدريب الخامس:

وهذا التمرين هو لعبة مسلية تستطيع أن تزاولها مع
اصدقائك وتستفيد منها في نفس الوقت ، أعط لكل الحاضرين قلما
وورقة واطلب من كل منهم أن يكتب على الورقة الأرقام من 1 الى
10 في شكل قائمة ثم اسأل كل منهم أن يذكر كلمة تخطر بباله إلى
أن تكتمل عشر كلمات يدونها الجميع أمام الأرقام التي سبق أن
دونوها ولنفرض أن القائمة أسفرت عن الكلمات الآتية :

1- بلد.

2- حيوان.

3- جماد.

4- نبات.

5- صحابي.

6- عالم.

7- مثل.

8- علم.

9- لاعب.

10- صفة.

قوة عقلك الباطن

ثم بعد ذلك اختر حرف من الحروف الهجائية وليكن مثلاً حرف [م] وليحاول كل واحد فيكم بملأ هذه القائمة بعشر كلمات كل منها يبدأ بحرف الـ [م] والفائز هو من ينهى القائمة أولاً مثال ذلك حرف الميم:

- 1- بلد: مصر
- 2- حيوان: ماعز
- 3- جماد: ملعقة
- 4- نبات: مانجو
- 5- صحابي: محمد بن مسلمة رضى الله عنه .
- 6- عالم: الامام مالك .
- 7- مثل: من جد وجد ومن زرع حصد .
- 8- علم: علم المواريث .
- 9- لاعب: مارادونا .
- 10- صفة: متردد .

ولكي تضيفي بهجة على هذه اللعبة أعط لكل إجابة صحيحة عشر درجات فتكون النهاية القصوى 100 درجة فإذا اشترك اثنين في نفس الاجابة يأخذ كل منهما خمسة درجات فقط ، إن هذه اللعبة تتطلب تركيزاً حقيقياً وهي تمرين مثالي في تقوية التركيز جربها.

اقترح: في الصغر كنا نلعب هذه اللعبة بقائمة محددة إن لم تستطع عمل قائمة مناسبة:

- 1- اسم رجل
- 2- اسم امرأة

قوة عقلك الباطن

- 1- حيوان
- 4- جماد
- 5- نبات
- 6- بلد
- 7- اسم رجل مشهور
- 8- اسم امرأة مشهورة
- 9- صفة انسان
- 10- اسم أكلة

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الإعتقاد وقوته

قوه الاعتقاد ، تلك القوه السحريه التي حان الوقت لأن تستغلها لصالحك ولتحقيق احلامك .

هل تتذكر يوماً اعتقدت فيه انك لن تستطيع تحقيق شئ معين ، وبالفعل لم تتمكن منه وقلت للمحيطين بك (ألم اقل لكم اننى لن استطيع) .

اذا حدث ذلك فلا تلوم قلبه امكانياتك او الظروف ولكن تأكد انك السبب في ذلك بسبب اعتقادك !!

والان اذا كنت تعتقد ان هذا الموضوع سوف يفيدك فأصحح ان تكمل قراءته أما إذا كنت تعتقد غير ذلك فتأكد ان ما تعتقده هو ما سيحدث .

حسناً ما دمت تكمل القراءه فمعنى ذلك انك تعتقد وتؤمن بأهميه الموضوع وفائدته لك .

سوف ينقسم موضوعنا الي ثلاثه اقسام :

- ما هو الاعتقاد ؟

- ما هي مصادر الاعتقادات ؟

- كيف يمكنني تغيير اعتقاد سلبي ؟

للأسف كثيراً منا يتمسك بمعتقدات لا تكون في صالحه بل على العكس فهي تلقي به في دوامات الفشل والسبب انها

قوة عقلك الباطن

معتقدات سلبية تصنع بينه وبين تحقيق احلامه حائلاً قوياً بل سداً منيعاً ، ولكن ما هو الاعتقاد ؟

اولاً : ما هو الاعتقاد ؟

(هي توجهات لمفاهيم موجوده ومنظمه مسبقاً ترشح تواصلنا مع انفسنا بصورة دائمه) انتوني روبنز - قدرات غير محدوده

وبعيداً عن المصطلحات العلميه وبكل بساطه اقول ان الاعتقاد هو الايمان ، فعندما تعتقد في شئ فأنتك تؤمن به .
وفي العلوم الشريعه هناك علم يسمى علم العقيده (اي علم الايمان)

وقد كتب جون ستوارت ميل قائلاً (ان شخصاً يتمتع بالايان له قوه تعادل تسع وتسعون شخصاً لا يؤمنون)
وقال ايضاً (لو تعاملت مع الايمان بصورة فعاله ، فإن من الممكن ان يصبح الايمان اعنى قوه لخلق الخير في حياتك)
وهذه الاقوال هي صحيحه بنسبه مئه في المئه ، فلو نظرنا الي تاريخنا فسنجد ان الايمان والاعتقاد الايجابي قد حول العرب من رعاه وساكني الباديه الي اصحاب اكثر الثقافات انتشاراً في العالم .

وكم من انجازات تمت في حياتنا بسبب ان اصحابها كانوا يؤمنون بقدراتهم ويمتلكون اعتقاد ايجابي عن انفسهم ، وكم من اشخاص ظلوا في مؤخره الصفوف بسبب عدم إيمانهم بقدراتهم .

قوة عقلك الباطن

فإذا كنت تعتقد بأنك قادر على تحقيق احلامك فتأكد انك سوف تستطيع ذلك أما إذا كنت لا تؤمن بنفسك فلن تتقدم خطوه واحده ولو كان معك كل الدنيا تساعدك .

والأمر ليس فيه خدعه او غموض ولكنه امر منطقي تماماً ولتوضيح مدى قوه الاعتقاد اقرءوا معي هذه القصه (في احد المدارس كان هناك شاب صغير ، وكان هذا الشاب نائماً في حصه الرياضيات وغير منتبه تماماً لما يقال ، وبعد انتهاء الحصه استيقظ هذا الشاب على صوت جرس انتهاء اليوم الدراسي ، وقام وكتب المسألتين المكتوبتين على السبوره وهو يعتقد انهم الواجب المدرسي ، وعندما ذهب للمنزل ليحل الواجب اخذ يحاول ويحاول دون جدوى ، فقد كانت المسائل صعبه جداً عليه ولكنه مع الاصرار والاجتهاد طوال الاسبوع استطاع ان يحل واحده فقط ، وعندما ذهب للمدرس ليخبره بالحل ، كانت المفاجأه

فقد اصيب المدرس بالذهول الشديد وذلك لأن المسألتان في الاصل ليس لهما حل)

كيف استطاع هذا الفتى حل المسأله ؟

وهل لو كان يعرف ان هذه المسأله ليست لها حل هل كان سيحاول اصلاً في حلها ؟

ان الاجابه تكمن في قوه الاعتقاد ، فعندما اعتقد الشاب ان هذه هي فروض الواجب المدرسي ، استلزم هذا منه ان يحلها مما بث فيه روح النشاط والاصرار على حلها ، اما اذا كان يعلم مثل كل الباقيين انها بلا حل فإنه لن يقوم بأي مجهود او عمل لحلها .

قوة عقلك الباطن

وهذا هو السر في قوة الاعتقاد فعندما نعتقد في امكانياتنا لتحقيق النجاح فأنا نرسل برسائل ايجابية للعقل تعمل على تحفيزنا وبث روح الامل والتفاؤل في نفوسنا مما يكن له ابلغ الاثر في تحريك سلوكنا نحو العمل والاجتهاد حتى يتحقق النجاح المنشود

اما اذا اعتقدنا بفشلنا فعلى النقيض تماماً فأنا نبعث برسائل سلبية للعقل تعمل على عدم تحريك سلوكنا نحو النجاح ولن يكون هناك دافع للعمل والاجتهاد وستكون النتيجة هي ما اعتقدنا .

ان الاعتقاد القوي يحرك الهمم ويكون بمثابة الدافع القوي لتحريك الفعل والسلوك .

والسؤال الان من اين تأتي هذه المعتقدات ؟

ثانياً : ما هي مصادر الاعتقاد ؟

ان للأعتقادات مصادر عديدة ومن اهمها :

1- البيئه :

ان الوسط المحيط بك له دور فعال في تكوين معتقداتك فأن كان ما حولك هو النجاح والثراء فسوف يكون من الصعب ان تفكر في الفشل او الفقر .

وعلى النقيض اذا نشأت في بيئه لا تؤمن بالامل فسوف يكون اعتقادك كذلك ايضاً .

والبيئه المحيطه بك قد تكون (الاب والام) (الاصدقاء)

(الاقارب) (الشارع) اسأل نفسك كم مره هممت بفعل عمل

قوة عقلك الباطن

معين واعتقدت انك تستطيع عمله ولكن بسبب بعض كلمات المحيطين بك ادى ذلك الى عدم اكمالك لحلمك
 ان الحقيقة هي انهم لم يبطلوا نشاطك ولكنهم غيروا اعتقادك في نفسك بأنك لا تستطيع فعل ذلك ، مما ادى الى اصابتك بنوع من الاحباط وفتور الهمة ادى ذلك الى ايقافك للعمل .
 وانظر الى الاب او الام عندما يشجعون ابنائهم بمثل (انت عبقرى) (انا متأكد من انك سوف تنجح) (انت متفوق فى مجال)

كل هذه الكلمات يأخذها الطفل - وبالاخص اذا كانت من اناس يثق فيهم ولهم سيطره عليه - ويضعها فى عقله الباطن لتصبح اعتقاد ثم مع الوقت تصبح برمجته ثم تكيف عصبي حتى تصبح جزء من شخصيته .

ان البيئه المحيطه بنا يمكن ان تكون من اهم مولدات الاعتقاد ، ولكن لا تقلق اذا كانت بيئتك زرعت فيك اعتقاد سلبي فيمكنك تغييره بأبسط الطرق وهو ما سنعرفه قريباً .
 2- الاحداث :

الاحداث التى تمر بنا لا تمر مر الكرام ولكنها تساعد فى تكوين وخلق معتقداتنا الشخصيه فى الحياه.

3- المعرفه :

المعرفه قوه ، وقد تأخذ المعرفه اشكال مثل (قراءه الكتب / حضور الدورات والندوات / برامج التلفاز /)

قوة عقلك الباطن

هل حدث ذات يوم انك كنت تمر بلحظات صعبه ولكنك بعد قراءتك لأحد سير العظماء وكيف انه استطاع تحطى التحديات والوصول للنجاح وشعرت انت انه يمكنك ايضاً ان تتخطى الصعاب التي تواجهك ؟

انا اعتقد ان كثيراً منا مر بمثل هذه الظروف ، فعندما تعرف عن شخص قد حقق نجاحاً معيناً فهذا يولد فيك اعتقاداً بأنك ايضاً تستطيع ان تفعله .

وهذه هي قوه المعرفه في خلق الاعتقاد .

4-التجارب السابقه :

عندما يأتي لي احد الاشخاص شاكياً حاله وكيف انه يشعر بعدم القدره على العمل ، كل الذى افعله معه هو ان اجعله على تواصل مع تجاربه السابقه .

عندما تشك في قدراتك على تحقيق شئ ما فما عليك الا ان تتذكر تجاربك السابقه الناجحه في هذا الفعل وهذا سيولد لديك اعتقاداً يقول (طالما فعلتها سابقاً فبإمكانى ان افعلها مره اخرى) .

اعلم ان تجاربك السابقه الناجحه هي افضل صديق لك لتدعيم اعتقاداتك فلا تجعلها حائلاً بينك وبين النجاح بل اجعلها سنداً لك في اصعب الاوقات .

5-التخيل :

المقصود بالتخيل هو خلق النتيجة التي تريد الحصول عليها في المستقبل في عقلك كما لو كانت حقيقه .

والسر هنا هو ان العقل الباطن لا يفرق بين الخيال والواقع فهو يصدق على ما تصدق عليه وعلى هذا الاساس يبدأ في تحريك

قوة عقلك الباطن

سلوكك ، فمثلاً لو تخيلت نفسك سعيداً فأن العقل الباطن سيشعرك بمشاعر السعداء والبهجه .

وهذا التخيل يكون بمثابة التجربة التي تعيشها مما سينتج عنه تدعيم اعتقادك .

وبعد معرفتنا لمصادر الاعتقاد حان الوق لتتعلم كيف تغير اعتقادك السلبي الى ايجابي .

ثالثاً : كيف يمكنني تغيير اعتقاد سلبي ؟

ركزوا معي في هذا التمرين فهم من اقوى التمارين لتغيير الاعتقاد ثم تغيير السلوك .

1- اولاً يجب ان تدرك ما هو الاعتقاد الذي تريد تغييره .

2- اكتب هذا الاعتقاد السلبي .

3- اكتب خمس مشكلات او اكثر يسببها لك هذا الاعتقاد .

4- تخيل نفسك بعد سنه من الان وكيف ان هذا الاعتقاد قد سبب لك الألم .

5- تخيل نفسك بعد خمس سنوات وانت بنفس الاعتقاد وكيف ان هذا الاعتقاد قد سبب لك كل المعاناه والألم .

6- تخيل نفسك بعد عشر سنوات وانت بنفس الاعتقاد السلبي وكيف ان هذا الاعتقاد قد سبب لك كل المعاناه والألم في حياتك وكيف سيكون شعورك .

7- تخيل نفسك بعد عشرون سنه من الان وانت بنفس الاعتقاد السلبي وكيف ان هذا الاعتقاد قد سلب منك كل ما تحب وجعل حياتك كتله من الضياع والفشل .

قوة عقلك الباطن

8- تأخذ نفس عميق وتخرج الزفير ببطء ، ثم تحمد الله انك ما زلت قبل سنه من الان وقبل عشرون سنه ايضاً من الان .
9- اكتب الاعتقاد الايجابي الذي تريد زرعه في نفسك .
10- اكتب خمس مكاسب او اكثر ستحصل عليه بتبنيك هذا الاعتقاد .

11- تخيل نفسك بعد عام من الان وكيف انك تشعر بالسعاده والسرور .

12- تخيل نفسك بعد خمس سنوات من الان وكيف سيكون حالك الي الافضل بعد هذا الاعتقاد الجديد .

13- تخيل نفسك بعد عشر سنوات وانت تشعر بالفخر بتغييرك لحياتك للأفض وانك كيف استطعت تحقيق النجاح .

14- تخيل نفسك بعد عشرون عاماً وانت تحكي لأبنائك واحفادك عن نجاحاتك في الحياه وانك كيف استطعت تغيير اعتقاداتك السلبيه وتخيل مدى اعجابهم بك وبقدراتك الرائعه .

15- بعد التغيير ابدأ في العمل وكن واثقاً في اعتقادك الايجابي الذي تلقائياً سوف يؤدي الي تحريك سلوكك للأفضل ولتحقيق ما تريد .

وقد يأتي تغيير الاعتقاد بسبب وقوع حادثه معينه هامه ، فمثلاً الانسان كان يعتقد انه لا يستطيع الطيران ولكن بعد تجربه الطيران الناجحه التي قام بها (رايت) تغير الاعتقاد لدى الملايين في لحظه .

قوة عقلك الباطن

آليات الإستفادة من العقل الباطن

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة الإيجاء

كتابٌ جميلٌ جداً يتحدث عن تجارب علمية مختلفة، حيث اختار مؤلفه أن يوثق بعض التجارب العلمية التي قد تبدو لنا غريبة لكنها ببساطة هي مجرد محاولة للإجابة عن سؤال غريب مرّ على ذهن الباحث. أحد فصول الكتاب تم تخصيصه للحديث عن التجارب التي تهتم بعقل الإنسان والتجارب التي تهتم بتصرفات الإنسان حين يوضع في موقف ما، ونتائج هذه الدراسات الموثقة تجعلك تتأمل كثيراً وتعيد النظر في طريقة تقييمك لأمر كثيرة.

يصف الكاتب على لسان أحد المشاركين في تجربة علمية، قصته حين ضاع في أحد الأسواق التجارية وهو في السابعة من العمر، حيث يصف بأدق التفاصيل ملبسه التي كان يرتديها والمشاعر التي انتابته بل إنه يصف بدقة ما شاهده في واجهة محل ما من المعروضات المختلفة و ألوانها وطريقة عرضها. قد تتوقع أن هذا الوصف الدقيق من هذا المشارك بعد مرور سنوات على الحادثة يدل على القدرة المميزة لعقولنا على التذكر، وقد تظن أن التجربة كانت تجربة تحفيزية للذاكرة أو تجربة يتم فيها تقييم الذاكرة البشرية وقدرتها على تذكر تفاصيل دقيقة لحادثة مرت عليها عشرات السنين. قد تظنون أن التجربة تعتمد على تقنيات التنويم المغناطيسي للوصول إلى خلايا مخفية داخل عقولنا أو أحداث غيبناها لسبب ما. لكن المفاجأة هي أن الحادثة بكل تفاصيلها التي

قوة عقلك الباطن

رواها كل مشارك هي حادثة وهمية لم يمر أي منهم بها. فالتجربة كانت تعتمد على الإيحاء، والسؤال الذي طرحه الباحثون وحاولوا الإجابة عنه هو؛ هل يمكن لعقولنا أن تتبنى أحداثاً لمجرد أننا طلبنا منها ذلك؟ فالتجربة صممت للحصول على معلومات خاصة بمراحل مختلفة للمشاركين عن طريق أقربائهم كل هذه الأحداث صحيحة يتم ذكرها للمشارك ثم تضاف حكاية أخرى من تأليف الباحث ليرى مدى إمكانية المشارك أن يتبناها. فبيئة التجربة كانت تعتمد في الأساس على خداع عقل المشارك من خلال ذكر أحداث حقيقية مر بها، ثم إيهامه وبدون أي ضغط أن هذه الحادثة كانت ضمن الأحداث الحقيقية. ببساطة عقول المشاركين أو ذاكرتهم تبنت الحادثة وذكرت تفاصيل لم تحدث، لكن ما السبب؟ وهنا نتحدث عن دور الإيحاء في التأثير على الذاكرة. وهذا شيء مخيف وقد يجعلنا نحن البشر العاديين الذين لا علاقة لنا بأبحاث المخ والأعصاب والأبحاث النفسية نفكر كثيرا في كثير من تصرفاتنا. ورغم أن التجربة كانت محدودة ولها جوانبها السلبية إلا أنها تجربة تستحق أن نتوقف عندها وأن نفكر فيها.

صديقتي قررت أن تقوم بتجربتها الخاصة لترى مدى قدرة الإيحاء، وصديقتي هذه لديها علاقة وثيقة بالميزان والسعرات الحرارية وطيب الذكر الريميم، فقررت أن تقول لزميلاتها في العمل ذات يوم إنها خسرت حوالي أربع كيلو غرامات، ثم تجرب بعد فترة وتخبرهم أن وزنها قد زاد عدة كيلو غرامات أخرى بينما في الحقيقة وزنها هو نفسه لم يتغير، الجميع صدقها في المرتين ومدحوها في المرة الأولى وأشاورا إلى أنهم لاحظوا الاختلاف الواضح في

قوة عقلك الباطن

شكلها وسألوها عن الحمية التي استخدمتها لتنقص وزنها وتبرعوا بإخبارها في المرة الثانية عن طرق مختلفة لإنقاص الوزن الزائد في أسبوع. هل زميلتي تملك قدرة على تضليل الآخرين؟ هل عقول زميلاتنا في العمل قابلة للخداع أم أنهن حاولن أن يتصرفن معها بلباقة فلا أحد يريد أن يخوض في نقاش مع امرأة حول وزنها؟ لا أعرف.... لكن هل تثقون بذاكرتكم وعقولكم أم أنها تخدعكم أحيانا وتفاجئكم في أحيان أخرى؟

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المؤثرات الباطنية

1- المؤثرات الباطنية السالبة والموجبة : إن كل تجربة أو فكر (مدخلات جديدة) تتأثر بتجارب الماضي المشابهة أو المماثلة بشكل سلبي أو ايجابي وفقا للتجربة أو التجارب المماثلة التراكمية وعلية قد تتأثر التجربة الحديثة بالتجارب السابقة بشكل سلبي أو ايجابي وعلى مستوى الانطباع والسلوك .

وهي العوامل التراكمية:

- أ- المؤثر الايجابي السابق + مؤثر ايجابي جديد
- ب- مؤثر الايجابي السابق + مؤثر سلبي جديد

أ- مؤثر سلبي سابق + مؤثر ايجابي جديد

ب- مؤثر سلبي سابق + مؤثر سلبي جديد

ومن خلال العوامل التراكمية للتجارب نستنتج مدى الأثر والانطباع الكلى التي تركها كل تجربة حسب نوعها ودرجة حدتها في العقل الباطني بشكل سلبي أو ايجابي أو بياني بين رفع وتيرة التجربة أو خفضها وبناء على ما سبق فإن التجارب الحادثة :

لها شكلان في العقل الباطني

الشكل الأول: ملف التجربة الحادثة بكل تفصيلاتها

بشكل منفرد .

الشكل الثاني : الملف المؤثر والانطباع .

قوة عقلك الباطن

الأول: يمكن استدعاء أي تجربة بشكل مستقل بكل تفصيلاتها .

الثاني: يمكن اخذ الانطباع العام والعمل المؤثر الكلي من مجموع التجارب المدجة (الاستنتاج والمفهوم العام) الأثر.

الأثر والانطباع:

كل تجربة أو (مدخل باطني) لا بد أن يتأثر بشكل سلبي أو ايجابي عند معالجته بشكل تلقائي لا شعوريا بحيث يترك أثرا بعد عملية المعالجة الداخلية يظهر في الطباع والسلوك .

الإيحاء الذاتي الإيجابي

أولاً.. قبل كل شيء لا بد أن نعلم أن لدى كل منا عقلاً واعياً وعقلاً باطناً. العقل الواعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا.... أين؟ لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة، يوجهه أحاسيسنا ومشاعرنا ويتحكم في تصرفاتنا.

العقل الباطن يخزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، وهو لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحى إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر وهذا ما نسميه بالإيحاء الذاتي.

هناك وسائل عديدة للإيحاء الذاتي الإيجابي وسوف نستعرض هنا طريقة عملية ومجدية إذا ما أتبعنا بدقة. لنفترض أنك تعاني من مشكلة وهي أنك غير محبوب من أصدقائك ومعارفك. ومن مظاهر المشكلة أنك لا تعامل بالاحترام الكافي، أو أنك لا تدعى إلى الحفلات واللقاءات، أو أن الناس ينشغلون عنك إذا التقيت بهم، أو أن تعتقد أن (دمك ثقيل).. هذه المشكلة تؤرقك وتلح عليك وتجعل بينك وبين كثير من الناس سياجاً.

وأنت تدرك أن لديك مشكلة، وأنت راغب ومصمم على أن تضع لها حلاً، وأنت مقتنع بأن لها حل ممكن... فأنت قطعاً لم تولد وبينك وبين الناس هذا السياج ولكن الحياة بتياراتها أدت إلى هذا الوضع.

قوة عقلك الباطن

السبب الغالب وراء هذا الإحساس هو أنك من خلال موقف أو حادثة مرت بك استقر في نفسك أنك غير محبوب ، ورددت هذه الفكرة بينك وبين نفسك حتى اقتنعت بها . وبالتالي انعكس هذا الرأي الذي كونه عن نفسك والصورة التي رسمتها لها على تصرفاتك ، فأصبحت تبتعد عن الناس وأصبحت في معاملاتك معهم متوتراً ، تتوقع الفشل في علاقاتك مسبقاً. علم النفس يقول لك أنت أوحيت لنفسك سلباً و عليك أن تستبدل هذا الإيحاء السلبي بإيحاء إيجابي، الإيحاء الذاتي الإيجابي يحتاج إلى بعض الوقت ، وممارسته لمدة نصف ساعة يومياً قبل النوم وعلى مدى أسبوع تكفي في العادة لإحراز نتيجة مشجعة ، وقد يحتاج الأمر إلى أسبوع ثانٍ أو ثالث لتأكيد النتائج الإيجابية وتثبيتها .

طريقة الإيحاء الذاتي الإيجابي :

- 1- اضبطج على سريرك باسترخاء تام .
- 2- أطفئ الأنوار من حولك أو اکتفِ بضوء خافت .
- 3- احرص على أن يكون الجو حولك هادئاً خالياً من الضجيج .

4- اهتمس لنفسك بأنك محبوب ، محبوب من الجميع حياتك مليئة بالمحبة أنت تحب الناس والناس يحبونك ردد هذه المعاني بصوت هامس ، ردها بثقة و إيمان لا تناقش هل هي حقيقية أو غير حقيقية ، لا تقل لنفسك سوف يحبني الناس إذا مارست الإيحاء الذاتي ، وإنما قل بثقة وتأكيد وإيمان: إن الناس فعلاً يحبونني .

قوة عقلك الباطن

5- اجعل تفكيرك إيجابياً... لا تمارس أي نوع من النقاش أو الحوار أو التساؤلات أو السلبية في التفكير، وسوف تناسب في خواطرك ذكريات عديدة عن مواقف مرت بك في حياتك كنت فيها محبوباً ومرغوباً، سوف تجد نفسك في نهاية نصف الساعة وقد اقتنعت بأنك محبوب وسوف تشعر أن ثقتك بنفسك قد عادة إليك كرر هذه الجلسة كل يوم نصف ساعة قبل النوم. في نهاية الأسبوع الأول سوف تجد أنك قد تغيرت وأن كثيراً من الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليك والإحساس الذي كان يداخلك بأنك فاشل في علاقاتك الاجتماعية وأنت غير محبوب قد ذهب وحل محله إحساس عميق بأنك محبوب إذا وجدت أنك في حاجة إلى أ، تستمر في هذه العملية لمدة أسبوع ثانٍ أو ثالث فأفعل.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة عقلك الباطن

كيف تدرب نفسك على الإيحاء الذاتي الإيجابي
 أولاً قبل كل شيء لا بد أن نعلم أن لدى كل منا عقلاً واعياً
 وعقلاً باطنياً. العقل الواعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق
 الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا.... أين؟
 لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة، يوجه أحاسيسنا
 ومشاعرنا ويتحكم في تصرفاتنا.

العقل الباطن يخزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها،
 وهو لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير ومن هذا
 المنطلق يمكننا أن نوحى إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر وهذا
 ما نسميه بالإيحاء الذاتي.

هناك وسائل عديدة للإيحاء الذاتي الإيجابي وسوف
 نستعرض هنا طريقة عملية ومجدية إذا ما أتبعنا بدقة..:

لنفترض أنك تعاني من مشكلة وهي أنك غير محبوب من
 أصدقائك ومعارفك. ومن مظاهر المشكلة أنك لا تعامل
 بالاحترام الكافي، أو أنك لا تدعى إلى الحفلات واللقاءات، أو أن
 الناس ينشغلون عنك إذا التقيت بهم، أو أن تعتقد أن (دمك ثقيل
).. هذه المشكلة تؤرقك وتلح عليك وتجعل بينك وبين كثير من
 الناس سياجاً.

وأنت تدرك أن لديك مشكلة، وأنت راغب ومصمم على
 أن تضع لها حلاً، وأنت مقتنع بأن لها حل ممكن... فأنت قطعاً لم

قوة عقلك الباطن

تولد وبينك وبين الناس هذا السياج ولكن الحياة بتياراتها أدت إلى هذا الوضع .

السبب الغالب وراء هذا الإحساس هو أنك من خلال موقف أو حادثة مرت بك استقر في نفسك أنك غير محبوب ، ورددت هذه الفكرة بينك وبين نفسك حتى اقتنعت بها . وبالتالي انعكس هذا الرأي الذي كونه عن نفسك والصورة التي رسمتها لها على تصرفاتك ، فأصبحت تبتعد عن الناس وأصبحت في معاملاتك معهم متوتراً ، تتوقع الفشل في علاقاتك مسبقاً . علم النفس يقول لك أنت أوحيت لنفسك سلباً و عليك أن تستبدل هذا الإيحاء السلبي بإيحاء إيجابي ، الإيحاء الذاتي الإيجابي يحتاج إلى بعض الوقت ، وممارسته لمدة نصف ساعة يومياً قبل النوم وعلى مدى أسبوع تكفي في العادة لإحراز نتيجة مشجعة ، وقد يحتاج الأمر إلى أسبوع ثانٍ أو ثالث لتأكيد النتائج الإيجابية وتثبيتها

طريقة الإيحاء الذاتي الإيجابي :

- * اضطجع على سريرك باسترخاء تام .
- * أطفئ الأنوار من حولك أو اكتفِ بضوء خافت .
- * احرص على أن يكون الجو حولك هادئاً خالياً من

الضجيج .

* اهمس لنفسك بأنك محبوب ، محبوب من الجميع حياتك مليئة بالمحبة أنت تحب الناس والناس يحبونك ردد هذه المعاني بصوت هامس ، ردها بثقة و إيمان لا تناقش هل هي حقيقة أو غير حقيقة ، لا تقل لنفسك سوف يحبني الناس إذا مارست الإيحاء الذاتي ، وإنما قل بثقة وتأكيد وإيمان: إن الناس فعلاً يحبونني

قوة عقلك الباطن

اجعل تفكيرك إيجابياً... لا تمارس أي نوع من النقاش أو الحوار أو التساؤلات أو السلبية في التفكير، وسوف تناسب في خواطرك ذكريات عديدة عن مواقف مرت بك في حياتك كنت فيها محبوباً ومرغوباً، سوف تجد نفسك في نهاية نصف الساعة وقد اقتنعت بأنك محبوب وسوف تشعر أن ثقتك بنفسك قد عادة إليك كرر هذه الجلسة كل يوم نصف ساعة قبل النوم. في نهاية الأسبوع الأول سوف تجد أنك قد تغيرت وأن كثيراً من الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليك والإحساس الذي كان يداخلك بأنك فاشل في علاقاتك الاجتماعية وأنك غير محبوب قد ذهب وحل محله إحساس عميق بأنك محبوب إذا وجدت أنك في حاجة إلى أ، تستمر في هذه العملية لمدة أسبوع ثانٍ أو ثالث فأفعل.

توسل بالإيحاء الذاتي.. لتصبح شخصاً ناجحاً

لتصبح شخصاً ناجحاً هنا يقترح القيام بالإيحاءات التالية:

أولاً: الإيحاء الذاتي التالي: أنا أعرف أنني قادر على تحقيق

هدفي المحدد في الحياة، لهذا أطلب من عقلي العمل المتواصل والمثابر لتحقيقه، وأنا الآن أعد بأن أفعل ذلك.

ثانياً: الإيحاء الذاتي التالي: أنا أدرك الأفكار المهيمنة في

عقلي وأنها تنتج نفسها ثانية على شكل عمل محسوس، وتحول

نفسها تدريجياً إلى واقع مادي ملموس. لهذا أركز أفكاري مدة

ثلاثين دقيقة يوميا على مهمة تصور الشخص الذي أنوي أن أكون

عليه، وبذلك أضع في عقلي صورة عقلية واضحة عن نفسي في

المستقبل.

قوة عقلك الباطن

ثالثا: الإيحاء الذاتي التالي: أنا أعرف من خلال مبدأ الإيحاء الذاتي أن أي رغبة أحملها في عقلي بثبات سوف تلقى التعبير عن نفسها من خلال بعض الوسائل العملية لتحقيق تلك الرغبة. ولهذا أكرس عشر دقائق يوميا للطلب من نفسي تطوير ثقتي بنفسي.

رابعا: الإيحاء الذاتي التالي: لقد دونت وصفا لهدفي الرئيسي المحدد في الحياة، ولن أتوقف عن العمل حتى أطور الثقة الكافية بالنفس لتحقيقه.

خامسا: الإيحاء الذاتي التالي: أنا أدرك تماما أنه لا يمكن لأي نجاح في الحياة أن يدون طويلا إلا إذا بنى على الحقيقة والعدل، لهذا لن أدخل في أي معاملة لا تفيد كل أطرافها الأخرى. سأنجح في جذب القوى التي أرغب في استعمالها إلى ذاتي وأجذب معها تعاون الناس الآخرين. وسوف أحث الآخرين على خدمتي بسبب استعدادي لخدمة الآخرين، وأزيل الكراهية والحسد والأنانية والتهكم من خلال تطوير المحبة لكل البشر، لأنني أعرف أن السلوك السلبي تجاه الآخرين لا يمكن أن يجلب لي النجاح.

كذلك سأجعل الآخرين يعملون معي لأنني أعمل معهم، وسوف أوقع اسمي على هذه المعادلة وأدخلها في ذاكرتي، وأكررها عاليا مرة في اليوم، مع الإيمان الكامل بأنها ستؤثر في أفكاري وأفعالي، بحيث أصبح معتمدا على ذاتي وأصبح شخصا ناجحا.

قوة عقلك الباطن

وقانون الإيحاء الذاتي والذي يمكن من خلاله لأي شخص أن يرتفع إلى مراتب عليا من النجاح موصوف في الجمل التالية:

إذا اعتقدت أنك هزمت، تكون قد هزمت حقا..
 وإذا اعتقدت أنك لست مقداما، لن تكون مقداما..
 وإذا رغبت في الفوز، ولكن ظننت أنه لا يمكنك الفوز فمن المؤكد أنك لن تفوز..
 إذا ظننت أنك ستخسر، فأنت ستخسر حقا، لأن النجاح يبدأ بالإرادة. والأمر كله حالة روحية.
 وإذا ظننت أنك منبوذ ستصبح منبوذا، لأنه يجب أن تفكر عاليا لتسمو.

ويجب أن تكون واثقا من نفسك قبل أن تفوز في أي مباراة. فمعارك الحياة لا يربحها الشخص الأقوى والأسرع فقط، فعاجلا أم آجلا يفوز الرجل الذي يؤمن أن بإمكانه الفوز!
 وإذا رغبت في الحصول على برهان لقوة الإيمان هذا فادرس إنجازات الرجال والنساء الذين وظفوا تلك القوة واستعملوها. وأساس الإيمان هو الدين. وجوهر تعاليم الأنبياء وحصيلتها هي معجزات صادرة عن الإيمان وحده، وأي معجزات تحدث في الحياة تكون صادرة عن حالة روحية هي الإيمان.

ولكي يتكون عندك الإيمان بنجاحك فلا بد من قراءة بيان رغباتك مرتين يوميا بصوت عال، حتى تشعر بتحقيق آمالك وكأن أهدافك أصبحت بين يديك قبل امتلاكها حقا. ومن خلال إتباع

قوة عقلك الباطن

هذه التعليقات بإمكانك نقل هدف العملية يمكنك، طوعيا، صنع عادات فكرية مناسبة ومتوافقة مع جهودك لتحويل الرغبة إلى ما يائلها ماديا.

لذلك تذكر عند قراءتك البيان بصوت عال أن مجرد قراءة الكلمات لا تكفي إلا إذا مزجت بالعواطف والمشاعر، عندها فقط يدرك عقلك الباطن تلك الكلمات لأنه يعمل فقط على تنفيذ الأفكار التي مزجت جيدا بالمشاعر.

فالكلمات غير العاطفية لا تؤثر في العقل الباطني، ولن تحصل على نتائج مهمة حتى تتعلم كيف تصل بأفكارك إلى عقلك الباطني بالكلمات التي مزجت بعاطفة الإيمان.

وإذا لم تتمكن من توجيه عواطفك عند محاولتك الأولى، فلا تشعر بخيبة أمل وتذكر أنه لا توجد إمكانية وجود شيء مقابل لا شيء، ولن يكن باستطاعتك الغش حتى لو رغبت في ذلك. وثنم قدرتك على التأثير في عقلك الباطني هو المشابرة الدائمة. ولن يكون بإمكانك تطوير تلك القدرة بثنم أقل من ذلك، وأنت وحدك تقرر ما إذا كان العائد الذي تسعى إليه (من خلال وعيك بالنجاح) يستحق الثمن الذي تدفعه من خلال جهودك.

وسوف تعتمد مقدرتك على استعمال مبدأ الإيحاءات الذاتية إلى حد كبير على قدرتك على التركيز على رغبة محددة كي تصبح تلك الرغبة هاجسا مشتعلا

قوة الإيحاء الذاتي في تحقيق طموحاتك

الإيحاء يعتمد على مبدأ أن ما نتمسك به بعقلنا الواعي الظاهر يميل أن يصبح حقيقي بالنسبة لنا . ويميل إلى أن يعاد استدعائه في حياتنا من خلال العقل الباطن . انه واسطة المراسلة بين مستوى العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن . ومن خلال الأفكار المسيطرة التي نسمح ببقائها في العقل الواعي ، فانه بمبدأ الإيحاء الذاتي تصل إلى العقل اللاواعي وتؤثر عليه . إن جميع المؤثرات الحسية التي يتم إدراكها بواسطة الحواس يوقفها العقل الواعي الظاهر ، وربما يسمح لها بالمرور إلى العقل الباطن الواعي ، وربما يرفضها العقل الواعي الظاهر بإرادته . وعليه فأن الملكة الواعية الظاهرة تخدم كحارس خارجي للعقل الباطن .

لقد خلق الله الإنسان بصورة جعلت له السيطرة الكاملة على كل مادة تصل إلى عقله الباطن بواسطة حواسه الخمسة ، ولكن الإنسان غالبا ما لا يستعمل هذه السيطرة .

الإيحاء الذاتي

الإيحاء الذاتي هو الواسطة التي بواسطتها يمكن للإنسان إراديا أن يغذي عقله الباطن أفكارا من طبيعة خلاقية ، أو انه بإهماله يمكن أن يسمح للعقل الباطن أن يتغذى على الأفكار ذات الطبيعة الهدامة .

قوة عقلك الباطن

أن عقلك الباطن يعرف ويعمل فقط على الأفكار التي امتزجت بالعاطفة والشعور.

الأفكار الغير مصحوبة بالعاطفة لا تؤثر على العقل الباطن ، انك لن تحصل على نتائج ملموسة حتى تتعلم كيف تصل إلى عقلك الباطن .

فالإيحاء باستمرار وسرعة يصبح تكليفا مستمرا للعقل الباطن الذي يعرف كيف وأين يستعمل وسائله لتحقيق التكليف (الهدف) ، ويزداد الإيحاء تأثيرا في حالة الاسترخاء ، لأنها تريح وتهدئ الجسم والنفس بوجه عام وتساعد على التركيز.

حدد هدفك الصحيح:

لتحقيق رغباتك وطموحاتك وبسرعة عليك ان تمارس تصور هذه الأهداف ، كن ايجابيا و متفائلا بتحقيق هذه الأهداف .
 - إن كل ما ترغب فيه وتطمح بتحقيقه باستطاعتك الحصول عليه وذلك بأمرك وإيحاءك إلى عقلك الباطن .
 - العقل الباطن بإمكانه جلب وتحقيق هذه الأهداف المادية أو المعنوية ، لكن أول خطوة يجب إتباعها هي تحديد الهدف ، فإذا كان هدفك الصحة الجيدة والشباب الدائم وقهر الشيخوخة والعيش متمتعا بالجسم السليم والعقل السليم ، فما عليك إلا أن تتسلح بالمعرفة الصحيحة للجسم - وظائف أعضائه والعقل

قوة عقلك الباطن

وقوته ومستوياته من عقل واعى وعقل باطن - والغذاء وخصائصه وتناوله بصورة متوازنة ، وتجنب الإرهاق والتوتر .

- تذكر أن عمرك ليس فترة من الحياة والزمن - بل طريقة تفكيرك ، وان تفكيرك يؤثر على جسمك ايجابيا شباب دائم وصحة وحيوية او سلبية مرضا وهرم . فالشباب ، الشباب الخالد حالة عقلية ذهنية . الشباب جذوره في اللانهاية . ولا يشيخ ويعجز الإنسان إلا بمنع روحه من الانطلاق وسيطرة الخوف والحسد والغضب والتعصب والشك والعواطف الهدامة بدل الاتجاه الايجابي من أمل وتفاؤل وحب وتسامح وفهم وشجاعة وحماس .

- فكر كل يوم من حياتك انك تنمو شابا صحيحا ومعافى . انه تحسين كبير انك ستكون شابا بصحة جيدة وعافية حتى عندما يصبح عمرك أكثر من مئة ، فالبقاء شابا فن ، وسر هذا الفن في الغذاء المتوازن ، العيش الصحيح بعدم مخالفة قوانين الطبيعة ، والاتجاه الصحيح للعقل والتفكير .

- الإرادة تنسب وتخص العقل الواعي ، وبالإرادة تستطيع أن تضبط بدرجة كبيرة ما يسجله العقل الباطن ، وكم مدى التأثير المسجل عليه ، هذا أمر مهم وذلك لأنك بإرادتك تستطيع السيطرة على ما يدخل إلى عقلك الباطن ، وتستطيع السيطرة على ما يخرج العقل الباطن من داخله . وعندما تجمع طاقة وسعة العقل الواعي والعقل الباطن فانك تحصل على انجازات غير محدودة .

قوة عقلك الباطن

ما فوق الوعي:

- أن ما فوق الوعي من العقل الباطن مركز الشعلة المقدسة في الإنسان ، وهذا المستوى من العقل على اتصال مباشر مع العقل الكوني والذكاء اللانهائي .
الإلهام المفاجئ ، البصيرة ، الكشف ، الحدس ، الإدراك ،
عن بعد كل هذه القوى من هذا المستوى من العقل ما فوق الوعي

- إن نشاط مستوى ما فوق الوعي من العقل الباطن يوقظ وينشط أعلى نوع من الطاقة في العقل والجسم الإنساني، عندما ينشط هذا المركز من الذكاء القدسي غالبا ما تظهر معجزات عند معرفتك الواعية بوجوده في الوجود الداخلي للإنسان، ويظهر إن هذا المركز يطلق مستويات عميقة من العقل والروح ، باستطاعتها ان تعكس قوانين الجسم عند الضرورة ويشفى الغير قابل للشفاء ويتم الحصول على الإنسان الصحيح الكامل الذي خلق في أحسن تقويم.

اطرد الخوف بالايحاء الذاتي

يقصد بمصطلح الإيحاء الذاتي:

إيحاء الشخص لنفسه بفكرة محددة وقاطعة. وكأية أداة أخرى، إذا تم استخدامه خطأ فقد يضرك وعند استخدامه جيداً قد يكون مفيداً جداً.

كانت هناك مغنية صغيرة وموهوبة دعيت للاختبار لدور مهم في إنتاج أوبرالي وكانت ترغب بشدة في هذا الاختبار ولكننا كانت متوجسة خيفة من الفشل.

كانت قد غنت أمام ثلاثة مخرجين من قبل وفشلت فشلاً ذريعاً. وكان سبب فشلها هو الخوف من الفشل نفسه. كان صوتها رائعاً ولكنها كانت تقول لنفسها: "عندما يحين موعد غنائي سأعني بشكل سيئ، ولن أحصل على الدور، ولن أعجبهم. سيتساءلون كيف واتتني الشجاعة لكي أجرب. سأذهب للاختبار ولكنني واثقة من فشلي".

تقبل عقلها الباطن ذلك الإيحاء الذاتي السلبي كمطلب لها، وبدأ يجعل خوفها يغمر تجربتها، وكان السبب في ذلك هو الإيحاء الذاتي، فقد أصبحت مخاوفها أفكاراً انفعالية خاصة بها، وبالتالي تحولت إلى حقيقة.

تمكنت تلك المغنية من التغلب على قوة الإيحاء الذاتي السلبي ونجحت في مواجهتها بالإيحاء الذاتي الإيجابي. ما فعلته هو الآتي: كانت تذهب وحدها لحجرة هادئة ثلاث مرات في اليوم

قوة عقلك الباطن

وتجلس على مقعد وثير ومريح وترخي جسدها وتغلق عينيها. كانت توقف أداء عقلها وحسمها قدر المستطاع، حيث إن الخمول الجسدي يفضل السلبية الذهنية ويجعل العقل أكثر استقبالية للإيحاء.

لمواجهة إيحاء الخوف، كانت تكرر لنفسها: " أنا أغني بصوت جميل. أنا متوازنة وهادئة وواثقة من نفسي ". في كل جلسة كانت تكرر هذه العبارة ببطء وهدوء وبإحساس لمدة 5-10 دقائق. كانت تكرر تلك الجلسة ثلاث مرات يومياً ومرة قبل النوم. بعد أسبوع واحد، كانت متوازنة تماماً وواثقة من نفسها وعندما أتى يوم الاختبار أدت ببراعة وحصلت على الدور. مثال :

كيف استعادت ذاكرتها؟

كانت هناك امرأة في الخامسة والسبعين تفخر دائماً بقدرتها على التذكر. مثل الجميع، كانت تنسى أحياناً ولكنها لم تهتم بذلك. ولكن بينما كبرت سنها بدأت تلاحظ أنها تنسى أحياناً، مما جعلها تقلق. وفي كل مرة تنسى شيئاً كانت تقول لنفسها: " لا بد أنني أفقد ذاكرتي بسبب سني ".

ونتيجة للإيحاء الذاتي السلبي بدأت تنسى الكثير من الأسماء والأحداث واستبد بها اليأس. ولكن لحسن الحظ أدركت أنها تدمر نفسها وقررت عكس العملية.

في كل مرة يغريها التفكير كالتالي: " إنني أفقد ذاكرتي " ، كانت توقف نفسها وتعكس العملية عن قصد.

قوة عقلك الباطن

تدربت عدة مرات في اليوم على الإيحاء الذاتي الإيجابي
وقالت لنفسها:

من اليوم فصاعداً، تتحسن ذاكرتي بكل الطرق وسوف
أتذكر كل ما أريد معرفته في أي مكان وزمان. إن الانطباعات التي
أتلقاها ستكون واضحة ومحددة وسوف أحتفظ بها في ذاكرتي
تلقائياً وبسهولة. كل ما أحاول أن أتذكره سيظهر بصورته
الصحيحة في عقلي. أنا أتحسن بسرعة كل يوم، وسرعان ما
ستصبح ذاكرتي أفضل من ذي قبل.
وبعد ثلاثة أسابيع عادت ذاكرتها إلى طبيعتها.

كيف تغلب على حدة الطبع؟

استشارني رجل كانت حياته الزوجية والمهينة في منعطف
خطير. كانت مشكلته أنه عصبي دائماً وحاد الطبع. وكان قلقاً
بشأن نفسه ولكن إذا حاول أحد الأشخاص مناقشة هذا الأمر معه
كان ينفجر غاضباً. كان يخبر نفسه بأن الجميع يتصيدون له
الأخطاء وأنه عليه الدفاع عن نفسه ضدهم.

ولمواجهة هذا الإيحاء السلبي الذاتي، نصحته باستخدام
الإيحاء الذاتي الإيجابي عدة مرات في اليوم - نهاراً وظهراً وليلاً قبل
النوم - كان عليه تكرار ما يلي لنفسه:

منذ الآن فصاعداً سوف أهدب طباعي. حالتي العقلية
العادية سوف تمتلئ بالمرح والسعادة والمتعة على الدوام. كل يوم
سوف أسبح أكثر مودة وتفهماً لكل من حولي وسأنقل إليهم روح

قوة عقلك الباطن

المرح والسعادة. إن حالي المزاجية العادية هي المرح والسعادة
والبهجة. إنني أشعر بالرضا التام.
وبعد شهر كيف استعادت ذاكرتها؟

تخطى الصغائر

كم ساعة تقضيها في العمل أسبوعياً؟

أو لنوجه إليك السؤال بشكل آخر: هل تقضي في أي نشاط المدة نفسها التي تقضيها في العمل؟

من الواضح أن العمل أصبح اليوم يشغل حيزاً كبيراً في حياة كل منا، ليس هذا فحسب، بل إنه أصبح يحتل المركز الأول في الاهتمامات والمسئوليات، ثم يأتي بعده كل شيء، من البيت، والعائلة، والأصدقاء... إلخ.

وبغض النظر عما إذا كان ذلك ترتيباً سليماً أم لا؛ فإن تواجدنا المستمر في العمل يعرضنا لضغوط لا محالة، فالعمل ليس كله نجاحاً وقفزات، بل هناك الكثير والكثير جداً من الإحباط والفشل والمعوقات والتحديات، وحتى عندما يأتي النجاح لا يأتي سهلاً، بل يجيء غالباً على حساب أشياء أخرى، وبعد كثير من الجهد والمشقة ومغالبة النفس والصراع مع الآخرين، ولكن النتيجة دائماً واحدة، فقد أصبح مكان العمل هو مصدر توترنا، في الوقت نفسه الذي أصبحنا لا نستغني فيه عن العمل، فهو كما يُقال "شر لا بد منه"، ولكن، هل هو كذلك فعلاً؟ أو ليس الأمر بيدنا أن نحوله من "شر" إلى "متعة"؟

هل يمكن تحويل العمل إلى متعة؟

قوة عقلك الباطن

الإجابة هي "نعم". ولكن لأنه لا شيء يأتي سهلاً هذه الأيام، فحتى هذه القفزة والتحول نحو الاستمتاع بالعمل لا بد أن تأتي بعد جهد واجتهاد. وهناك ما يقرب من 100 نصيحة يمكن تقديمها في هذا الصدد، ولكنها في مجملها تقع تحت ثلاثة أقسام رئيسية، يأتي على رأسها ما يتحدث عنه هذا المقال.

الإيحاء للذات

يُعنى القسم الأول بإحداث هذه النقلة عن طريق الإيحاء للذات، فكثير من مشاكلنا تبدأ - ويمكن أن تنتهي - من داخلنا، فتوقع البلاء يأتي به بالفعل. والعكس بالعكس. فإذا أوحيت لنفسك بالسعادة والاستمتاع بالعمل مثلاً، فستستمتع به حقاً. لذلك:

حاول - بجدية - أن تنال حظك من السعادة

فكثيرون يخلطون بين الكآبة والجدية، وعلى ذلك بين الهزل والسعادة. فالإنسان السعيد في نظرهم هو من لا يحمل همّاً، لأنه إنسان غير مسئول، ولا يعمل عملاً جاداً.. إلخ. أما الإنسان الذي لا يتصل من مسؤولياته فهو الجاد الذي يحمل هموم الدنيا كلها - وليس العمل فقط - على أكتافه، فأصبحت الكآبة رمزاً لأمر إيجابي، ودلت السعادة على أمر سلبي. ومن هنا أصبح الناس ينفرون من السعادة؛ لأنها تمنح الآخرين انطباعاً خاطئاً عنهم.

ولكن لأن الإيحاء الذاتي له تأثير قوي فستجد نفسك - إن كنت من المؤمنين بما سبق - مكتئباً حقاً. وهذا الاكتئاب لن يدفعك للأمام في عملك؛ لكي تكتمل الصورة، وإنما سيكون له تأثيره السلبي تماماً على عملك وعلى غيره؛ لذا افهم السعادة بمفهومها

قوة عقلك الباطن

الصحيح، وتأكد من أنها تدفع للأمام وتقودك على طريق النجاح، ليس في العمل فقط، بل في كل شأن من شئون حياتك، ثم حاول أن تبحث عن مصادرها، وأن تقتنصها قنصاً. وثق أن السعادة تزداد كلما اقتربت منها، وتقل كلما نفرت وهربت منها.

لا داعي لتوقع الإجهاد

وهذا مثال آخر على قوة التأثير الذاتي، فكثيرون منا يبدءون يومهم بالشعور بالإجهاد والتعب، ولما يبدءون يومهم بعد. ويتساءلون ويتساءل معهم الآخرون عن سبب هذا الإحساس وماهية أسبابه؟ فهم لم يبذلوا جهداً، ولم يخرجوا حتى للعمل بعد.

والحقيقة أن السبب الرئيسي وراء الشعور بالإجهاد دونها سبب واضح هو تأثير نفسي أو إيجاء ذاتي، فإذا كنت تكره عملك أو حتى كنت غير مقبل عليه، فستتابك هذه الأعراض يوماً بعد يوم. وتتاب كثيرين هذه الحالة بشكل خاص عند دخولهم في مشاريع جديدة مثلاً. فتوقع التعب والإجهاد الشديد خلال الفترة القادمة يجعلك تبدأ وهذا الإجهاد يلازمك. كما تجد نفسك مجهداً بالفعل كلما انغمست في هذا العمل.

والكارثة أن هذه النبوءات تتحقق لصاحبها بالفعل، فيزداد قناعة بصدق أحاسيسه وإيمانا بأنه مضطهد ومظلوم وأكثر الناس تعباً على وجه الأرض، والحل هنا هو أن تسد على نفسك طرق هذا الحديث الذاتي السلبي؛ بأن تأخذ قسطاً وافراً من الراحة يبعد عن ذهنك أية أفكار خاصة بتعب مقبل، فإذا أتتك مثل هذه

قوة عقلك الباطن

الأفكار؛ فسيمكنك الرد عليها بقولك: "نعم، ستكون الأسابيع الآتية مجهدة، لكنني حصلت على قدر من الراحة سيمكنني من مواجهة ذلك التعب والتغلب عليه".

تجنب عبارة: "أنا مضطر للذهاب إلى عملي"

هذا مثال واضح آخر على قوة الإيحاء الذاتي وتأثيره علينا. فمعظمنا يفكر ويقول صراحة منذ الصباح الباكر: "أنا مضطر للذهاب إلى عملي". وبذلك يكون قد أوحى لنفسه بالاضطرار القهري القسري للقيام بذلك الشيء رغماً عنه، وهو كاره له. في حين أن الأمر لن يكلفك أكثر من تغيير مقولتك تلك إلى: "أنا ذاهب للعمل". فأنت في الحالة الأولى أوحيت لنفسك بكراهية اليوم والعمل مقديماً، حتى قبل أن تخطو خارج منزلك، وحملت هموم العمل حتى قبل أن تتعرف عليها. ومهما كان الواقع أفضل من ذلك؛ فلن تراه مشرقاً أبداً، فقد أوحيت لنفسك بالجانب المظلم وانتهى الأمر.

أما مجرد التفوه بعبارة: "أنا ذاهب للعمل" - سواء لنفسك أم للآخرين - فستوحي لك وهم بأنك ذاهب لشأن عادي، وهناك سترى ما سيسفر عنه اليوم، أي أنك ذاهب بذهن موضوعي محايد، وهو المطلوب. وهذا الحياء يتعلق بمشاعرك تجاه العمل في المقام الأول. فحتى لو لم تذهب بقلب مفتوح وإقبال كبير على العمل، فأقل ما يمكنك القيام به هو ألا تغلق أبواب قلبك تجاهه وأن تستقبل ما سيأتي به اليوم دون تحيز مسبق.

لا تتوتر مقدماً:

قوة عقلك الباطن

نواجه جميعًا متاعب في العمل - متوقعة غالبًا، فهي متاعب مكررة، تمثل جزءًا من المهنة، ولا تخصصنا وحدنا، وكونها متوقعة يجب أن يجعلها عادية بالنسبة لنا، ومعنى ذلك ألا ننفعل بها كثيرًا.

ولكن ما يحدث في أرض الواقع هو أن كثيرين منا تتوتر أعصابهم في كل مرة يواجهون فيها المشكلة نفسها، والأسوأ أنهم يتوترون حتى قبل حدوث المشكلة، لمجرد توقعهم لها، فإذا صحت توقعاتهم تلك، فمعنى ذلك أنهم حملوا العبء والهـم قبل بدء المشكلة، أي لفترة طويلة دون داع، فإذا كانت المشكلة ستحدث لا محالة، فلا جدوى إذن من حمل همومها قبل وبعد حدوثها. أما إذا لم تصح توقعاتهم فسيكونون قد وتروا أعصابهم وأعصاب من حولهم هباءً. وحملوا همًا وقلقًا دون مبرر، وهو أسوأ ما يمكن أن يفعله الإنسان بنفسه.

انظر إلى الجانب المشرق الإيجابي.. تسعد:

تحتوي الحياة على الحلو والمر، النور، والظلام، السعادة والشقاء. هكذا خلقها الله وهكذا أرادها: مليئة بالمتناقضات التي علينا أن نختار منها ما نريد. فنحن متحكمون في حياتنا إلى حد بعيد. أما البكاء بسبب الظلم الواقع علينا وقسوة الحياة علينا فليس من الواقع، ولا الإرادة الإنسانية القوية في شيء. وما يحدد حياتنا هو أولاً نظرتنا لها، فكل شيء حولنا له جانبه المضيء وجانبه المظلم، وحتى نحن هكذا، فليس هناك إنسان خير تمامًا وإلا كان من الملائكة. ولا إنسان مليء بالشر تمامًا وإلا كان من الشياطين.

قوة عقلك الباطن

فإذا وعينا هذه الحقيقة فسنبحث داخل كل مشكلة أو عائق يقابلنا عن الجانب المشرق، فهناك مثلا من لا يسمي المشكلة "مشكلة"، بل "تحديا". وهو بذلك قد غير نظرتة إليها، وبحث عن الجانب المضيء فيها. فكلمة "التحدي" ستوحي له بمواجهة هذا التحدي ومقابلته ومحاولة التغلب عليه. أما مسمى "مشكلة" فيعني لدى الكثيرين الإحباط والاكئاب.

آمن إذن بوجود الجانب المشرق في كل أمر. فإذا آمنت بذلك فابحث عنه كلما واجهتك مشكلة أو عائقا ما، فستجده بالتأكيد، غير نظرتك إلى الأفضل والأكثر تفاؤلا، وستجد دائما من الحياة جوانب مشرقة تساند نظرتك تلك وتؤيدها وترسخها لديك.

الإسترخاء الذاتي

ما هو الاسترخاء؟

الاسترخاء هو شعور بالاستقرار النفسي عن طريق إرخاء عضلات واعصاب الجسم تماما. وهو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، لأنه ليس من النادر أن تجد شخصا ما يرقد على أريكته أو السرير لساعات معدودة لكنه لا يكف عن إبداء العلامات الدالة عن الاضطراب العضوي أو الحركي مثل: عدم الاستقرار، والتقلب المستمر، والذهن المشحون بالأفكار والصراعات، وإذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي إلى إثارة التوتر العضلي فإن من الثابت أيضا أن إثارة التوتر العضلي تجعل الشخص مستفزا للانفعال السريع في الاتجاه الملائم لهذه التوترات، فرسم علامات الغضب، وكذلك تجاه أي انفعال سلبي آخر، والعكس صحيح بمعنى أن إرخاء التوترات العضلية، وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات.

في الظروف العادية نحن بحاجة للتوتر الخفيف والمؤقت استجابة للمشكلات العقلية والاجتماعية والتي تحتاج لدرجة من

قوة عقلك الباطن

التركيز والاهتمام وتعبئة الطاقة ، وهنا يعتبر التوتر ضروريا للإبقاء على الفرد في حالة يقظة.

ومن جانب آخر هناك بعض الأفراد يعيشون في حالة توتر دائم ، يصاحبه استثارة في الجهاز العصبي ، ويظهر بأشكال : ارتفاع ضغط الدم ، زيادة نبضات القلب ، اضطراب انتظام التنفس.

وقد يظهر بشكل أعراض قلق وتختلط أعراض القلق بالتوترات العضلية ، فيشعر الفرد بعدم الاستقرار ، الشد الاستثارة الزائدة الحركة المستمرة كقضم الأظافر ، فرك اليدين .

وقد يظهر التوتر في حالات القلق في الجسم بشكل : صداع ، الأم في الظهر ، خفقان بالقلب ، الأم بالساقين ، حالات القولون العصبي ، الأرق ، مشاعر الاكتئاب قلق الامتحانات . لماذا الاسترخاء ؟

هل تعلمت أن تجابه المواقف بشد وتوتر ؟

هل تشعر بمشاعر غريبة ؟

هل يتجول عقلك في تخیلات بعيدة عن ما تريد ؟

هل ترغب في أن تكون أكثر قوة ، أكثر قدرة على مجابهة

المواقف ؟

عزز ثقتك بنفسك ..تعرف على كل ذلك ..عرف على

الاسترخاء الذاتي ...

أساليب الاسترخاء ... (بالتنفس - الاسترخاء بالشد

العضلي) ، وطرق تطبيقه ..

قوة عقلك الباطن

أكتشف القوة الداخلية :

قوة العقل ، قوة الإرادة ، قوة التحكم وكيف نستخدم هذه القوى في إرخاء الجسم والعقل . وبه تشعر بأنك في عالم آخر عالم الهدوء والراحة ، عالم الصفاء والسكون
سجل هذه الأحاسيس الجميلة في العقل الباطن ، وتمكن من طلب الشعور بالاسترخاء في أي وقت تطلب من عقلك الباطن هذا الإحساس لتجد نفسك في استرخاء عميق.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

التنويم الإيجابي الذاتي

التنويم الإيجابي الذاتي: هو تدريب لزيادة قدرتك على تنويم نفسك، وهذا رائع لمساعدك على تحقيق أهدافك بسهولة وسرعة أكبر مما كنت تتصور. ولقد قيل بأن كل التنويم هو تنويم ذاتي.

ملاحظة:

- 1- قبل أن نبدأ لابد أن تعرف بأن هذا التدريب للتنويم الذاتي هو حالة من الانتباه المركز أو تركيز الانتباه وأنه يشتمل على تحويلا انتباهك من ملاحظة الخبرات الخارجية إلى الداخل.
- 2- ليس ضرورياً لحدوث التغيير أن يكون عقلك الواعي مدركاً لذلك التغيير.
- 3- من عنده ذهان أو غير مستقر عقلياً عليه أن لا يحاول التنويم الذاتي.

اذهب لمكان مريح تستطيع أن تبقى فيه مستريحاً بدون ازعاج لمدة القيام بهذا التدريب، من الممكن أن تكون جالساً على كرسي مريح أو متمدد على ظهرك - وضع الجلوس يفضل لكونه يمنع الشخص من الدخول في نوم عميق - اجلس جلسة متوازنة وانظر إلى الأمام وتنفس ببطء وسهولة واسمح لنفسك بالاسترخاء.

قوة عقلك الباطن

الوقت - حدد طول الوقت الذي تريد أن تقضيه تحت التنويم (Trance) و ذلك بإعطاء عبارة واضحة ومحدد لعقلك اللاواعي عن طول المدة التي تريدها مثل (أريد ان أدخل في حالة تنويم وأبقى لمدة عشرين دقيقة). سوف تكون في غاية عندما تكتشف كيف أن ساعتك الداخلية تعمل بدقة لمساعدتك لتكون مستيقظاً في الوقت الذي حددته لنفسك.

الغرض - ضع عبارة واضحة لنفسك من الغرض من الدخول في حالة تنويم ذاتي، في هذه العملية نسمح للعقل اللاواعي أن يعمل على الموضوع أو المشكلة المراد حلها بدلاً من إعطاء الاقتراحات لذلك، ولذا ينبغي أن تعكس العبارة الحقيقة تماماً عن غرض القيام بهذا التدريب كأن تقول: (....لغرض السماح لعقلي اللاواعي أن يقوم بالتعديلات المناسبة لمساعدتي في). املاء الفراغ بالهدف المراد تحقيقه مثل زيادة الثقة أو تقوية الذاكرة أو تذكر شيء ما أو تقوية جهاز المناعة.....وهكذا.

الخروج من الحالة - ضع لنفسك عبارة نهائية حول الحالة التي تريد أن تكون عليها عندما تكتمل جلسة التنويم، قد تكون الحالة المرغوبة لديك هي أن تعود إلى حالة اليقظة وأنت تشعر بنشاط وانتعاش وحيوية أو ربما تكون قد قمت بهذه العملية قبل موعد نومك المعتاد وتحب أن تخرج من حالة التنويم هذه وأنت مرتاح ومستعد للنوم، بكل بساطة قلها لنفسك هكذا: (وعندما أنتهي سأشعر ب.....).

قوة عقلك الباطن

حث الارخاء: ويتم بأكثر من طريقة وهنا سأذكر

طريقتين:

الأولى: معالجة المعلومات خارج نظامك التمثيلي الأساسي وذلك بتحويل انتباهك من التجارب والأحداث الخارجية إلى داخلك عبر الأنظمة التمثيلية الثلاثة:

انظر أمامك ولاحظ ثلاثة أشياء واحد تلو الآخر من الأشياء التي تراها، قم بهذه العملية ببطء وتوقف للحظات بعد كل واحد منها (يفضل أن تكون الأشياء التي تلاحظها صغيرة مثل نقطة على الجدار أو إطار الباب.....الخ) إن كنت ممن يجب تسمية الأشياء التي ينظر إليها يمكنك فعل ذلك، الآن حول تركيزك إلى سمعك ولاحظ ثلاثة أصوات خارجية تسمعها واحد تلو الآخر (قد تلاحظ أن الأصوات التي تحصل في ذهنك تندمج مع بعضها البعض بدلا من أن تكون متميزة عن بعضها)، والآن تحول إلى أحاسيسك ولاحظ ثلاثة أشياء حسية ممكن أن تشعر بها مرة أخرى وحاول أن تنتقل ببطء من واحدة إلى الأخرى (من المفيد أن تستخدم الأحاسيس الموجودة في الخارج مثل وزن نظارتك وشعورك بساعة يدك أو احساسك بملابسك.....الخ)، استمر في العملية باستخدام شيئين بصريين وبعدها شيئين سمعيين وبعدها شيئين حسيين بنفس الطريقة واستمر ببطء مع كل واحد.

الآن أنت أكملت الجزء الخارجي وحين الوقت لبدء الجزء الداخلي اغمض عينيك الآن واستحضر صورة في ذهنك بهدوء دون بذل أي مجهود يمكنك تكوين صورة او ببساطة خذ أي شيء يأتي على ذهنك ممكن أن تكون نقطة ضوء أو شاطيء جميل أو

قوة عقلك الباطن

صورة الكعبة.... الخ، استخدم أي شيء يأتي في ذهنك، إذا لم يأتي شيء على بالك تخيل أي شيء (ويمكنك أن تسميه كما سبق) توقف وانتبه لأي صوت يأتي على ذهنك أو تخيل وصوت وسميه (لاحظ أننا عملياً في الجزء الداخلي) إذا سمعت صوتاً خارجياً أو صوت من داخل الغرفة فلا بأس يمكنك استخدامه. تذكر أن الفكرة أن تدمج الأشياء التي تعيشها بدلاً من تكون مشغولاً بها والآن ركز انتباهك على شعور وسميه ويفضل أن تفعل هذا داخلياً واستخدم خيالك مثل (أنا أشعر بشمس الصيف على ذراعي) وكما ذكرنا في الحالة السمعية إذا أحسست بشي خارجي استخدمه.

كرر العملية مع صورتين ثم صوتين ثم شعورين وكرر الدورة مع ثلاث صور وثلاث أصوات وثلاث أحاسيس. اكمل العملية - من المتوقع أن تفقد وعيك خلال العملية، وهذا مهم معرفته لأن بعض الناس يعتقدون بأنهم قد ناموا، ولكن بشكل عام ستجد نفسك تعود إلى الوعي تلقائياً بنهاية الوقت، وهذا دليل جيد على أنك لم تكن نائماً وإنما كان عقلك اللاواعي يقوم بعمل الشيء الذي طلبته منه.

ملاحظة:

إذا انتهيت من الثلاث صور والأصوات والأحاسيس ولم ينتهي الوقت فقط استمر بـ 4 صور وأصوات وأحاسيس وبعدها 5 وهكذا. من أجل هدفك ثق بعقلك اللاواعي أنه يعمل من أجلك في الخلف بينما أنت تقوم بهذه العملية.

قوة عقلك الباطن

هذه العملية قد لا تكون سهلة في البداية وقد تحتاج أن تقوم بعدة محاولات حتى تصل إلى النجاح فقط مارسها واستمر على ذلك قدر المستطاع.

الثانية: قم بالتركيز على عضلاتك، وارخاءها عضلة عضلة ابتداءً من اصابع قدميك إلى رأسك ثم حتى تسترخي تماماً، الآن فقط ركز على تنفسك، ركز كلياً على كل شهيق وزفير لمدة 30 ثانية تقريباً أو لمدة كافية لتنفسك من أجل أن يبدأ بالتباطؤ، الآن تخيل أنك تقف في أعلى سلم آمن والذي يوصلك في الأسفل إلى مكان سعيد وهادئ جداً، هذا المكان ممكن أن يكون أي مكان أنت ترغبه، ممكن أن يكون حديقة أو بحيرة أو شاطئ رملي تستطيع أن ترى أمواج البحر أو حديقة فيها غيوم هادئة ومتناسقة أو يمكن أن يكون منظر الكعبة فقط اجعل هذا المكان يتجمل (لا يشترط أن يكون هذا المكان مكان رأيته من قبل)، الآن وبينما أنت مستمر في التركيز على تنفسك فقط تخيل كل زفير هو خطوة للأسفل على هذا السلم الذي تتخيله، وكل خطوة للأسفل جسمك وذهنك يسترخي أعمق، وضاعف استرخاءك مع كل زفير ومع كل خطوة للأسفل الآن استمر في فعل ذلك حتى تصل إلى أسفل السلم في المنطقة الهادئة لك، اعمل هذا بهدوء ودع عقلك اللاواعي يوصلك إلى المستوى العميق من الاسترخاء الذي تحتاجه من أجل تحقيق أهدافك، فقط ثق بعقلك اللاواعي أنه يعمل من أجلك بينما أنت تقوم بهذه العملية.

تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي

عرف الإنسان التنويم المغناطيسي منذ آلاف السنين ومارسه على الناس والحيوانات بذات الآن ، وأعتمد التنويم في الخير كما وفي الشر وللأسف ، وقد كان للطبيب الألماني - Franz Anton Mesmer ، الفضل في إعادة أحياء هذه القدرة الإنسانية القديمة قدم الدهر ، وقد أكتشف الرجل أنه يملك تلك القوة المغناطيسية التي أسماها المغناطيسية الحيوانية والقدرة على نقل الآخرين إلى حالة من النوم وبذات الآن القدرة على شفائهم من الأمراض ، ولم يكن الرجل يعرف في حينه أن للمخ كل هذه القدرات على الشفاء حين يكون الوعي هادئاً مسترخياً وحين تكون الأمواج الكهربائية المخية على حالة ال (Alpha) .

البعض أتهمه بالسحر وآخرون عللوا الأمر بأنه موهبة خاصة لديه ، ولكن بكل الأحوال فهي قدرات إنسانية موجودة لدينا نحن جميعاً . الحقيقة أنني لم أشأ في هذا المقال أن أدخل في التفاصيل التاريخية والنظرية للتنويم المغناطيسي ولم أتحدث عن استخداماته ذات الطابع الاستعراضي ، بل توجهت في المقال إلى التنويم المغناطيسي الذاتي والذي يمكن أن يغني المرء عن الاحتياج للآخرين في معالجة علل نفسية وجسدية مؤلمة .

وقد انتخبت في هذا المقال القصير تمرينين فقط ، لأن أحدهما واسعٌ بحيث شغل مساحة كبيرة من المقال وحرمني فرصة

قوة عقلك الباطن

ذكر تمارين أخرى لحالات أخرى من العلل النفسية والفسولوجية

- 1- تقنية النقطة الوسطى (Navel Technique) :
هذه التقنية تستخدم للحماية من الضغوط النفسية والإجهاد العصبي ومن أجل الراحة وهدأة الفكر والشعور :
1- جد لك مكاناً هادئاً منفصلاً عن الناس وليكن غرفتك مثلاً بعد أن تغلق الباب وتفصل الهاتف وتنبه الآخرين بعدم الإزعاج .
 - 2- أضطجع على ظهرك على سريرك وأغلق عينيك .
 - 3- تنفس ببطيء وعمق شديد ، بحيث ترتفع معدتك إذ تمتلئ بالهواء عند الشهيق وتهبط حين الزفير .
 - 4- خلال هذا التنفس العميق (من الرئة) قم بتركيز عين ذهنك الداخلية على سرتك أو مركز البطن ، أي تخيل صورة هذه المنطقة في ذهنك وتمسك بالصورة من أجل طرد بقية الصور التي تدور في الخيال .
 - 5- أستمِر بالتنفس العميق (من الرئة وإليها) بذات الآن الذي تتمسك فيه عين خيالك بصورة منطقة وسط البطن (أو ما نسميها السرّة بالعربية) ، وكلما وفدت على الذهن أفكار أخرى أطردها ببساطة وبدون توتر وعد إلى ما أنت عليه .
- هذا التمرين البسيط يهدف فقط إلى الراحة النفسية والتخفيف من التوترات العصبية ، ويمكن أن تنجح في الوصول إلى حالة الاسترخاء التام بعد دقيقة أو دقيقتين من مصارعة

قوة عقلك الباطن

الأفكار والصور الداخلية الأخرى ، وأحيانا قد تحتاج إلى وقت أطول .

يمكن أن نضيف لها التمرين ذكر إيجاء قصير ومعبر يساعد على تسريع عملية الاسترخاء من قبيل أن تقول لنفسك في داخلك " أناال مسترخ ... أنا مسترخ ... " تقول هذا وتكرره بينما أنت تفكر بوسط البطن وتركز ذهنك على صورة " السرّة " .

بالمناسبة هذه المنطقة لها اعتبار كبير في الممارسات الروحية والسيكولوجية وتعتبر مركز إنتاج الطاقة حسب الديانات الهندوسية والبوذية .

2- تقنية البطارية الكونية The Cosmic Battery

Technique

يستخدم هذا التمرين لمعالجة مشكلة الخجل والتردد وضعف الثقة بالنفس ، والتي هي في الغالب من مخلفات الطفولة والتربية السيئة المحافظة للغاية ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عوامل أو أحداث تحصل في فترة الشباب أو حتى ما بعدها من قبيل الخيبة في الحب أو الفشل التجاري والمهني والتي تنعكس على نفسية المرء وسلوكه ، فيغدو مجدداً خجولاً متردداً مهزوزاً .

من المؤكد أن الخيبة أو الفشل يمكن أن يتجاوز المرء في حينه بإعادة تقييم الحدث والبحث عن الجوانب الإيجابية في هذا الذي حصل ، لأنه إن استسلمنا للخيبة أو الهزيمة الواحدة فإنها تفتح الباب على مصراعيه لما لا يعد من الإحباطات والهزائم والخيبات ، لكن على أية حال إن كنا فقدنا القدرة في السيطرة على

قوة عقلك الباطن

تيار السلبية الذي غزانا ، فحريّ بنا أن نتبع هذه التقنية لأنها تساعدنا في الخروج من الحالة السلبية وتعيدنا مجدداً إلى وضعنا الطبيعي الإيجابي .

تذكر عزيزي القارئ أن السلب والمرض والخمول وال فشل ليست هي القاعدة الطبيعية للسلوك والعمل الإنساني بل إنها الشذوذ أما الصحة والجمال والنشاط والتفوق فهي القواعد وهي قدر الإنسان الحقيقي الشجاع .

حسناً لنذهب لهذه التقنية ونرى كيف نطبقها .

دليل الممارسة خطوة بخطوة :

1- إذا كان ممكناً لك عزيزي القارئ أن تمارس هذا

التمرين في مكانٍ منعزلٍ هادئٍ في الخارج ، في حديقة أو بستان أو شاطئ منعزلٍ فيها وإلا فبمقدورك أن تمارسه في الداخل (في غرفتك) بعيداً عن أعين الآخرين .

أستلقي على ظهرك على الأرض بحيث تحس بملمس الأرض العارية سواء كانت أرض الحديقة أو أرضية الغرفة ، دع ذراعيك يستلقيان إلى جنب ، بحيث يكون باطن الكفين إلى الخارج جهة السماء ، ودع ساقيك يمتدان إلى أقصاهما بحيث يلامس كعب القدم الأرض وينفتح باطن القدم قليلاً صوب السماء .

2- أغلق عينيك وتنفس بعمق وحاول أن تفرغ ذهنك من

كل الأفكار ، عبر انشغالك بالتنفس ومتابعة الأوكسجين الذي يدخل إلى الرئة حاملاً الصحة والحياة والزفير الذي يخرج آخذاً معه التوترات والخمول والتعب .

قوة عقلك الباطن

3- بعد ثوانٍ أو ربما دقائق من هذا التنفس العميق والتأمل في دخول النفس وخروجه ، ستشعر بأن جميع الأفكار الأخرى قد ولت هاربة وعاد الذهن صافياً رائقاً ، أستشعر صفاء ذهنك وكن واعياً له ومستمتع به ، عندما تستشعر أنك مسترخ قم بالتنفس بشكل أعمق بحيث تفرغ الرئة بالكامل من الهواء وتعيد ملئها بالكامل أيضاً ، إنما أفعّل هذا بتلقائية وحسب الإيقاع الطبيعي للتنفس إنما فقط بشكل عميق وهذا هو المهم ، أفعّل هذا لعشر مرات .

4- إذا كنت تمارس التمرين في الخارج أفتح عينيك وتطلع إلى السماء بشمسها (إن كان الوقت نهاراً) أو نجومها (إن كان الوقت ليلاً) ، أما إن كنت تمارس التمرين في الداخل فأغلق عينيك إنما تخيل الشمس أو النجوم والقمر أمام شاشة الذهن أو جفن العين من الداخل .

5- تخيل هذا الذي في السماء الآن (الشمس وأشعتها الفضية التي تملأ الكون) أو النجوم والكواكب والمجرات والأقمار التي لا تعد .

تخيل كل هذا وأستعرضه في ذهنك وأنظره كصور متلاحقة تملأ شاشة الخيال ، تخيل هذه السعة الرهيبة للكون وهذا الجمال العظيم والإبداع الرهيب في الخلق وهذا التنوع المفرط وتلك القوة الجبارة التي لا تحد ولا تُعد ، أبق في حالة تخيل لكل هذا لأطول فترة ممكنة .

6- الآن أفرد أصابع كفيك على سعتها وشد أصابع قدميك إلى الأعلى وتخيل نفسك وأنت تتلقى فيوض الطاقة الكونية

قوة عقلك الباطن

بأصابعك المشرعة وكأنها هوائي رادار أو جهاز استقبال للأمواج الكهرومغناطيسية ... تخيل أن الطاقة الكونية تهبط متسللة عبر أطراف أصابع يديك وقدميك ... أكرر تخيل أطرافك وكأنها هوائيات (مهم جداً) وتخيل أن الطاقة الكونية تتسرب عبر أطرافك لتملأ جسمك بالطاقة والحياة والعافية والقوة .

7- تنفس بعمق ومع كل جرعة أو كسجين تأخذها رئتيك ، تخيل نفسك وأنت تتجرع شحنة هائلة من الطاقة الكون ، تخيل جسديك وكأنه بطارية كونية تشحن من هذا الفضاء العظيم الذي لا يجد .

8- قل لنفسك بصوت مسموع أو في داخلك " إنني اشحن نفسي بالطاقة الكونية مع كل نفس أرتشفه ، إن طاقتي الكامنة تتسع وتكبر وتنمو بشكل رهيب ، إنني أغدو أقوى ، أكثر شجاعة مع كل نفس أتلقيه ، إن وعيي يتنامي بهذه القوة التي تكبر وتكبر وتنمو بسرعة ، إنني أخلص شيئاً فشيئاً من خجلي وعدم ثقتي بنفسي ، إنني واثق بقوتي وواثق من شخصيتي " .

9- في هذه المرحلة التي ستكون فيها قد بلغت اليقين من إنك قوي ، تنفس بعمق أكبر وأكبر وأنتبه إلى هذه الطاقة التي بدأت تعتلج في داخلك (مهم جداً أن نعي ومنتبه لمظاهر القوة لأن هذا سيعززها أكثر فأكثر) .

01- قل لنفسك الآن : " بمثل هذه البطارية القابلة لإعادة الشحن مرات ومرات وبلا انقطاع ، يمكنني أن أجمع كل طاقات الكون في داخلي ، وبالتالي يمكنني أن أمتلك القوة على فعل كل شيء ، طاقة الكون في كطاقة الشمس والرياح والكواكب ، أنا

قوة عقلك الباطن

قوي ، أنا قوي للغاية ، أنا أملك إرادة قوية وبمثل هذه الإرادة وبمثل هذه البطارية الكونية العظيمة القادرة على تلقي الشحنات الكونية الجبارة ، بمثل هذا لا يبقى في داخلي أي شعور بالخوف أو الخجل أو الضعف أو التردد ، ليس إلا القوة والشجاعة والثقة العظيمة بالنفس ، أنا أعرف أنني لن أكون من الآن فصاعداً متردداً أو خجولاً أو خائفاً ، لأن ليس لمثلي أن يخاف أو يخجل أو يتردد ، أنا قوي ، أنا قوي ، أنا قوي ... "

11- الآن قرب بين كفيك وأصابع الأصابع ببعضها ، وقرب القدمين إلى بعضهما بحيث تلتصق القدمين مع بعضهما ويتلامس الإصبعان الكبيرتان مع بعضهما وتنطبق الساقين والفخذين على بعضهما ، الآن تخيل أن كل هذه الطاقات الكونية التي تلقيتها من الفضاء الكوني الخالد الفسيح أنها تسري في جسمك في دورة لا تنقطع ولا يتسرب منها شيء إلا الخارج لأن الدائرة مغلقة .

12- كرر لنفسك الآتي : " جسمي مثل البطارية المتكررة الشحن ، جسمي بطارية مشحونة بالكامل بالطاقة ، إنني أفيض بالطاقة الكونية العظيمة ، إنها تغمرني وتشع من كل مسامات كياني .

21- إذا كانت عيناك مغلقتان ، أفتحها الآن ، أنهض واقفاً ، تمدد نحو الأعلى برفع جسمك على أصابع القدمين مع رفع ذراعيك إلى الأعلى ، تنفس مجدداً بعمق وقل لنفسك الإيحاء التالي : " أنا ممتلئ بالطاقة ، أنا مشبع بالطاقة ، أنا لا أخجل ولا أخاف ولا أتردد وليس لدي ضعف أو عدم ثقة " .

قوة عقلك الباطن

31- إذا كان ممكناً ولم يكن لديك مانعٌ صحي ، يمكنك أن تأخذ حماماً ساخناً (ليس فاتراً بل ساخناً إنما بدرجة معقولة) ، ثم أعقبه بحمام بارد ، بهذا ستختبر الديناميكية التي تولدت فيك عقب هذا الشحن الكوني لبطاريتك (جسمك) .

إذا كان خجلك أو ترددك ذو جذور عميقة جداً في عقلك الباطن ، وبحيث يتكرر دائماً وفي كل موقف تقريباً ، في هذه الحالة كرر التمرين مرتين في اليوم الواحد (واحدة في الصباح وأخرى في المساء) ولمدة ثلاث أو أربعة أسابيع ، لكن لو كان ضعفك أو ترددك وخجلك لا يظهر إلا في حضور ناس معينين ولمرات قليلة ، فلا تحتاج إلا لتكرار التمرين لمدة أسبوع أو بالكثير عشرة أيام ، ولمرتين في اليوم أيضاً



الإحياء يشعل العزيمة

منذ أعلنت الصين عن ارتيادها الفضاء بإطلاق أول مركبة فضاء صينية ، والمهتمون بالشأن الفضائي يتربصون لمعرفة المسؤول الحقيقي عن تحقيق الحلم الصيني الغالي .

وسرعان ما سافت الأنباء هذا الخبر ، وهو أن الحلم الصيني تحقق برعاية أبي برنامج الصواريخ الصيني العالم الصيني الأصل تشيان شوي تشين الذي يبلغ من العمر حاليا 92 سنة .

وعجيب أمر الرجل أن الولايات المتحدة الأمريكية التي كانت تحتكر قدرات الرجل العلمية مذ كان في الولايات المتحدة يواصل أبحاثه الفذة ، هي ذاتها التي فرطت به بغباء استخباري أدى في النهاية إلى طرده قبل 53 عاما استنادا إلى معلومات استخبارية خاطئة تتهمه بالتعاون مع أرباب الحكم الشيوعي .

عاد الرجل إلى بلاده محملا بآمال نقلها إلى عصر الفضاء ..

واستمرت أبحاثه فترة طويلة ؛ لكنه في النهاية نجح في تحريك الجبل ودفع بلاده الحضارية العريقة إلى اللحاق بركب الفضاء .

والقصة تعود إلى عام 1911 عندما ولد تشيان في مقاطعة شنغهاي بالصين . والتحق بالمدارس حيث لفت الأنظار بسبب ذكائه ونبوغه حتى تخرج في قسم الهندسة الميكانيكية بجامعة جيا وتونج في شنغهاي عام 1934 . وبسبب نبوغه تنافست علي تعيينه جامعات الصين حتي عمل في جامعة 'تيسين جوا' بيكين والتي أرسلته بدورها للحصول علي درجة الدكتوراه من الولايات

قوة عقلك الباطن

المتحدة علي نفقتها وبالفعل حصل تشيان علي الدكتوراه عام 1939 في علم الفضاء والرياضيات من معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا أحد أكبر الجامعات الهندسية علي مستوي العالم في علم الفضاء والطيران والرياضيات.. واقتنع المسئولون في الولايات المتحدة بأنهم أمام نابغة غير عادي لا ينبغي التضحية به وتركه يعود إلى بلاده.. وبالفعل قدموا له كل ألوان المغريات من معامل أبحاث علي أرقى مستوي وإمكانيات لا حصر لها فضلا عن مستوي معيشة مرتفع.. ولم يجد أمامه سوي أن يوافق.

وثبت بعد ذلك أنها كانت صفقة مربحة لهم بكل تأكيد. فقد تمكن تشيان من تأسيس معمل الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا في باساديتا بكاليفورنيا والذي كان النواة لدخول الولايات المتحدة عصر الفضاء.. وهذا الإنجاز الكبير نال تقديرا بالغاً من قيادة الجيش الأمريكي وسلاح الطيران. لكن المخابرات الأمريكية لم تكن تشاطر الجيش هذا الرأي فمارست عنصريتها المكارثية باعتباره صيني الأصل.

وبعد معاناة وملاحقة وافقت الحكومة الأمريكية أخيراً علي طرده وتسليمه إلى الصين في إطار صفقة لمبادلته بمجموعة من الطيارين الأمريكيين الذين أسرتهم الصين أثناء الحرب الكورية. وبمجرد عودته إلى الوطن الأم اقترح علي الحكومة الصينية إنشاء صناعة للفضاء والطيران يمكن ان تساعد مستقبلاً في دعم الأمن القومي للصين. وتوالت إنجازات تشيان حيث نجح في تطوير برامج إنتاج صاروخ تيتان البالستي. وساهم تشيان في تصنيع أول قمر صناعي صيني يدور حول الأرض. ويذكر له

قوة عقلك الباطن

أيضا أنه ساهم في تأسيس معهد علوم الميكانيكا. ووفقا لما ورد في سيرة ذاتية له نشرتها صحيفة الشعب الرسمية الصينية.. فقد ساهم في تطوير صاروخ قصير المدى قادر علي حمل رءوس نووية وأشرف علي اختبارات عديدة لهذا الصاروخ وتحميله بقنابل نووية حقيقية. وفي عام 1991 حصل علي وسام الدولة العلمي للإنجازات الفائقة وهو أعلي وسام يمكن ان يحصل عليه عالم في الصين.

ويعيش تشيان حاليا في بكين وبينما عض الأمريكيون أنامل الغيظ عندما انطلقت المركبة الفضائية.. فقد ارتسمت علي وجهه ابتسامة السعادة بعد أن رد الصفعة لمن اتهموه ظلما بالخيانة والتجسس دون سند..



قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

التنويم الذاتي .. وسيلة تأمل

ان التنويم المغناطيسي الذاتي قد يعتبر كأفضل وسيلة للاسترخاء والسيطرة على الضغط النفسي والتوتر العصبي والاجهاد التي تكبح بأغلبية الأشخاص لفترات متفاوتة المدى وتزعجهم وتنقص حياتهم وتصبغها بغشاء أسود وتقودهم إلى اليأس والاكتئاب وتؤثر على صحتهم العامة مسببة فرط الضغط الدموي وحالات طيبة أخرى يمكن السيطرة عليها باستعمال تلك الوسيلة البسيطة التي يمكن القيام بها في البيت أو حتى في العمل لبضع دقائق بعد أن يتعلمها المرء ويتدرب عليها ويمارسها لبضعة أيام وتقوم هذه الوسيلة على خطوات بسيطة يمكن لأي شخص مدرك ان يتعلمها بسهولة.

1- اختر وضعاً مريحاً كالجلوس على أريكة أو الاستلقاء على السرير لمدة 10 دقائق على الأقل بعيداً عن أي التهاء خارجي.
2- اغمض عينيك وركز على إرخاء كامل جسدك من الاقدام إلى الرأس.

3- ابتداءً باسترخاء قدميك واصابعها وردد لنفسك كلمة "استرخي" مراراً حتى تشعر بوخزة دفاء في كل عضلة من عضلات جسمك ابتداءً من القدمين وتابع الاسترخاء معها حصل لأن مع مرور الزمن ستزيد طاقتك على ذلك.

قوة عقلك الباطن

- 4- عندما تشعر باسترخاء كامل لقدميك حافظ على تركيزك الفكري على ارخاء باقي أجزاء الجسم والشعور بزوال أي توتر عصبي يرتابك.
- 5- تابع مسيرتك وركز على عضلات الأرجل والكاحلين وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.
- 6- اشعر باللذة عندما يزول التوتر والانكماش من كل أجزاء جسدك.
- 7- عندما تصل إلى الصدر حاول التنفس ببطء وعمق واستنشاق الهواء وزفره بسرعة مسترخية ومنتظمة حتى تشعر بالاسترخاء التام.
- 8- بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك اعد استعمالها مرة ثانية وبسرعة متزايدة مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسمك مثل الاقدام والأرجل والذراعين والبطن والصدر والوجه والرأس مع شعورك بدفء عارم يغمر جسدك وتركيز تفكيرك على ذلك الشعور مع تكرارك لنفسك بوجوب الاسترخاء خصوصاً عندما تصل إلى الصدر وتستعمل التنفس العميق والمنتظم.
- 9- بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة حوّل أفكارك بعيداً عن الروتين المألوف وابتعد عنك كل الهواجس والاضطرابات الفكرية واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ تماماً من تنويمك المغناطيسي الذاتي فتردد مثلاً انك ستستطيع القيام بمشروع خاص وصعب بنجاح وحماسة وانك ستحول أي شعور بالغضب بشعور بالمحبة والثقة تجاه نفسك

قوة عقلك الباطن

والآخرين ومعاملتهم بكل محبة ورفق ومسامحتهم لاخطائهم ومسامحة نفسك والتعالي على الحقد والضغينة. عليك أن تردد تلك الاقتراحات عدة مرات اثناء التنويم المغنطيسي الذاتي.

10- حاول تلك الوسيلة الفعالة والسهلة وستحصل على نتائج ممتعة ومرضية خصوصاً إذا ما استعملتها مرة ومرتين في اليوم وتذكر انه كلما تابرت عليها كلما اصبحت سهلة بحيث انك ستتمكن بعد بضعة أسابيع بالاسترخاء التام بسرعة وفي أصعب الظروف.

الخلاصة:

التأمل والاسترخاء أجزاء من مخطط للحفاظ على الصحة العاطفية والجدية وجودة الحياة وقد تساعد على استرجاع الشباب المفقود وحتى إطالة الحياة، بعون الله سبحانه وتعالى وتحسين القدرة على التركيز والاستمتاع. والتنويم المغنطيسي خاصة تستعمل قدرة الايحاء في عدة مراحل أو ظروف حياتية للتنعم بحياة رغيدة والتغلب على التوتر الفكري والهواجس واليأس والقنوط والاستمتاع بحياة ممتعة مملوءة بالسعادة والهناء

قوة عقلك الباطن

التأمل ينعش الدماغ ويخفف الآلام

يقول العلماء إنهم وجدوا أدلة تفيد بأن التأمل له تأثير بيولوجي على الجسم. واستنتج من دراسة أجريت على نطاق ضيق أن التأمل يحسن من الوضع الصحي لمواقع في الدماغ، وجهاز المناعة. هناك دلائل متزايدة على فوائد التأمل فهو للبعض طريقة معالجة فعالة

الدكتور ادريان وايت

ومن المعلوم على نطاق واسع أن التأمل يعتبر من الممارسات الروحية والدينية الموغلة في القدم، وبشكل رئيسي في الشرق كالصين والهند. لكن التأمل وممارساته المختلفة بدأت تنتشر على نطاق أوسع في العالم بوصفها إحدى وصفات التقليل من درجة الضغط النفسي والبدني، ووسيلة لتقليص أو تخفيف الآلام الناتجة من الامراض على تنوعها.

ويقول الباحثون في جامعة "ويسكونسن ماديسون" الأمريكية إنهم سجلوا 41 متطوعا في تجاربهم الهادفة إلى دراسة آثار ما يعرف باسم "التأمل لإثراء الذهن".

قوة عقلك الباطن

وهذا الاسلوب الجديد في التأمل هو من ابتكار الاختصاصي، جون كابات زن، ويستهدف مساعدة المرضى في المستشفيات ممن يعانون من الآلام وقلّة الراحة.

وقد طلب من 25 متطوعاً منهم حضور جلسات اسبوعية وجلسة تأمل لمدة سبع ساعات.

كما طلب منهم ممارسة بعض التمارين الخاصة خلال وجودهم في بيوتهم، في حين لم يطلب من الباقين ممارسة هذا التأمل العلاجي.

القدماء عالجوا الألم بالتأملوتبين بعد مضي ثمانية أسابيع، ومن خلال فحص الأخصائيين للنشاطات الكهربائية في مقدمة الدماغ، وجود نشاط في منطقة إلى يسار الدماغ لها صلة بتخفيف القلق وتشجيع المشاعر العاطفية الايجابية.

علاج فعال :

كما تم حقن المشاركين بعلاج للوقاية من الزكام، وظهر أن من مارسوا التأمل ارتفعت لديهم نسب الاجسام المضادة المكافحة للمرض في الجسم، حسب فريق البحث الذي يشرف عليه الدكتور ريتشارد ديفيدسون.

ويقول الدكتور ديفيدسون إنه على الرغم من أن الدراسة تظل في حكم الاولية، تشير النتائج الايجابية الواضحة إلى ضرورة اجراء المزيد من البحوث.

ويؤيد هذا الرأي خبير بريطاني بالقول إن نتائج الدراسة، التي نشرت في مجلة للطب النفسي، بدت مشجعة، لكن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات الاعمق والاكثر توسعا.

قوة عقلك الباطن

ويخلص الدكتور ادريان وايت من قسم الطب البديل في جامعة اكستر البريطانية إلى القول إن هناك دلائل متزايدة على فوائد التأمل "فهو للبعض طريقة معالجة فعالة".

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

العقل الباطن وإيحاء العقل الواعي الظاهر

عقلك الباطن يقبل إيحاءات عقلك الواعي الظاهر خاصة الممزوجة بالعاطفة. قدم إلى عقلك الباطن فكرة ان التمارين الرياضية التي تمارسها سوف تنمي عضلاتك وتحسن أداء وظائف أعضائك بصورة متقنة، وان الغذاء الذي تتناوله سوف يعطيك الطاقة والحيوية والحماس للحياة. ثق ان العقل الباطن بعمله السحري الطبيعي سوف يقوم بالمهمة الموكلة إليه الصورة متقنة وأكيدة. فهذا هو عمله وهذا هو قانون الطبيعة والحياة.

كل واحد يملك جميع العناصر التي يحتاجها لينمو إلى انسان صحيح الجسم سليم العقل والإدراك. كما أنه حقيقة ظاهرة ان جوزة البلوط الصغيرة تملك وتحتوي بداخلها جميع المقومات والعناصر اللازمة لتنمو وتصبح شجرة بلوط باسقة عملاقة.

تخيل باستمرار بعين العقل الصورة التي ترغب تحقيقها. إن الفكرة التي تحملها عن نفسك اليوم سوف تكون البذرة لتحقيق ما ستكونه في المستقبل، لذلك انظر دائماً إلى المثل العليا، وسوف يحقق عقلك الباطن هذه المثل بطريقته السحرية.

إن العقل الباطن يتقبل بدون مناقشة او منطق، أي شيء تفكر فيه أن كان صحيحاً أو خاطئاً. أنه يعمل كآلة حاسوب يعطي من المعلومات ما ادخل إليه منها.

إذا فكرت بالمرض بدل الصحة، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذه الأفكار بعد حين قريب أو بعيد. وإذا فكرت بالفقر

قوة عقلك الباطن

يحصل نفس الشيء. ولكن إذا فكرت بالسعادة والصحة والشباب الدائم فعقلك الباطن يستجيب أيضا لهذه الأفكار الإيجابية التي يسمح عقلك الواعي بمرورها إليه.

إذا فكرت أفكارا إيجابية وفي اللحظة التي بدأ العقل الباطن يمتصها ويستجيب لها قمت بادخال أفكار سلبية للعقل الباطن. فهذه الأفكار السلبية تلغي الأفكار الموجبة الأولى والنتيجة أنه لا يحصل أي شيء.

هنالك حيلة صغيرة: بإمكانك تسريع عمل العقل الباطن وذلك بمزج الأفكار التي تمليها عليه بالعواطف والصور التي تريدها. العقل الباطن يحب الصور، والصور تساعد على المرور من العقل الواعي والتركز في العقل الباطن ليقوم بدوره بالاستجابة وتنفيذها بسرعة.

لتسريع استجابة العقل الباطن يمكنك أن تتظاهر بالشعور الذي تريد تحقيقه أولا. يمكنك أن تتظاهر بالسعادة والصحة حتى ولو لم تكن كذلك. وبعد مدة وجيزة يلتقط العقل الباطن هذه الصور المصحوبة بالعاطفة ويستجيب لها.

وأحيانا عليك ان تعطي العقل الباطن أمرا حازما وبهذه الطريقة يمكن بلا شعور أن يلتقط الأمر ويستجيب له.

بإمكانك أن تتخيل أو تتصور نفسك بمظهر الشباب والصحة والعافية حتى تشعر بها. لا تفكر كيف يستطيع العقل الباطن الاستجابة وتنفيذ هذه الأفكار والتصورات وتحقيقها، هذا الأمر هو من اختصاصه وبالطريقة السحرية التي خلق لها. فقط دع عقلك الباطن يعرف ما تريده واسأله أن يحققه لك.

قوة عقلك الباطن

إذا لم تكن واثقا أن ما تريده مفيد لك أم لا، كعمل جديد أو مشروع جديد أو سكن جديد أو ارتباطا ما... اعطي رغبتك وطلبك للعقل الباطن باضافة العبارة "بمشيئة الله" وتأكد أن النتيجة هي لخيرك.

"الشبيه يجذب الشبيه" ان ما تتمسك به بعقلك لفترة من الوقت يجب ان يظهر لك. فالناس يصدون ما يزرعون.

قرر ما تريده والتزم بهذا القرار. ولكي تتمتع بالصحة والشباب الدائم، ركز تفكيرك على الصحة والشباب. إذا اردت المحبة من الناس فاعطي أولا المحبة للغير.

وإذا أردت أن تستكثر من الخيرات ففكر بالخيرات. تجاهل أوضاعك الحاضرة التي ترغب تبديلها، وركز بقوة على صورتك العقلية الجديدة. ركز على ما تريده وليس على ما لا تريده.

ابعد من عقلك أفكار القلق والحسد والخوف والكره، ولا تخف من أي شيء لأن شعور الخوف كالمغناطيس "ما تخافه يجلبه لك" كذلك فإن أي فكر إيجابي تركز عليه سوف يتحقق لك. إن سر تحقيق الأهداف هو الرغبة بها بقوة عارمة. كل مدة من الزمن ثبت هدف واحد في عقلك وركز عليه بقوة وثبات.

تذكر شعار "كو": "كل يوم وبكل الوسائل انني أتحسن وأتحسن". هذه الطريقة اعطت نتيجة باهرة لعدد من الآلاف ممن استعملها بصورة دائمة. يمكنك تعديل هذا الشعار حسب ورغباتك مثلا إلى كل يوم وبكل وسائل أزيدنموا وتمتعا بصحة جيدة وعافية وشباب دائم. اذكر هذا الشعار بقوة وعاطفة وإيمان وسترى النتيجة المدهشة تتحقق في حياتك.

قوة عقلك الباطن

تذكر دوماً أن أفضل صورة طبيعية لك هي إدراكك
لنفسك بأنها سويت بيد الله وإن فيها نفحة من روحه سبحانه
وتعالى تميزت بها عن سائر الكائنات.

العلاج بالإحياء والتخيل

إن مفتاح الإحياء الذاتي هو أن تتعلم كيف تسيطر على مهام
جسمك وتجعله يسترخي بواسطة الكلام الهامس
وبتعبير آخر أكثر بساطة هو أن تهدد ذهنك وجسمك
بترديد كلمات معينة بطريقة معينة والتنفس ببطء

يؤكد طبيب الأعصاب الألماني JOHAN SCHULTZ
مؤسس هذا العلم والذي وضع الأطر الأساسية للاسترخاء
بالإحياء الذاتي عام 1930 والتي أطلق عليها "المتولدات ذاتياً" بأن
إقناع أجزاء الجسم بتوليد أحاسيس خاصة بها هي أفضل الطرق
للاسترخاء والتخلص من الضغوط الناجمة عن العمل أو المشاكل
الأسرية أو حتى الصحية..

العلاج بالإحياء يرجع إلى عهد القدماء المصريين عندما
كانت هناك معابد النوم أو ما يسمى بالنوم العلاجي.
ويشاع خطأً اسم التنويم المغناطيسي على هذا العلم وإذا
اردنا التسمية الواضحة باللغة العربية فهو علم
الإحياء الذاتي إن جميع حالات الإحياء لا تتم إلا من
الشخص نفسه. ويختص دور الطبيب على إرشاد وتوجيه

قوة عقلك الباطن

الشخص إلى علم الإيحاء وكيف يصل إليه ويمارسه ، ثم كيف يستفيد منه وحتى تكون الصورة أكثر وضوحا

فإننا جميعا نمرب بحالات اليقظة والنوم ويرسل المخ موجات كهربائية تحدد درجة اليقظة أو النوم التي نكون عليها

اكتشف باحثون إيطاليون أن العلاج بالإيحاء -- كان له أثر إيجابي كبير على أدمغة بعض مرضى شلل الرعاش (باركنسون) بصورة لم تكن متوقعة. وأعطى باحثون من كلية طب جامعة تورين الإيطالية بقيادة الدكتور فابريزيو بانديتي عددا من المرضى محلولا ملحيا عاديا وأخبروهم أنه أحد أدوية المرض، ثم راقبوا الخلايا العصبية في أدمغتهم فوجدوا أن استجابة الخلايا العصبية لذلك المحلول الملحي تماثل استجابتها للدواء الحقيقي. وقام الباحثون الإيطاليون الذين نشروا دراستهم في مجلة "نيتشر" بإعطاء مرضى الشلل الرعاش ثلاث جرعات من دواء أبومورفين، ثم قاموا -جراحيا- باستزراع أقطاب داخل أدمغة المرضى في منطقة النواة تحت الثلامية. وتحوي هذه الأقطاب مجسات ترصد عن كثب نشاط حوالي 100 خلية عصبية في ضخ دفقات الدوبامين، كل على حدة.

أربع درجات

أولا: البيتا وهي حالة اليقظة ويرسل المخ موجات حوالي

14 موجه / ثانية

ثانيا: الألفا: وهي حالة ما قبل النوم أو نهاية النوم أو حالة

احلام اليقظة، ويكون الشخص واعيا تماما ولكن في

حالة استرخاء شديدة. ويرسل المخ 8 موجات / ثانية

قوة عقلك الباطن

ثالثا الثيتا والدلتا: وهى حالات النوم الكامل وموضوعنا هنا يتركز فى الوصول إلى حالة اللفا بإرادتنا فى الوقت الذى نرغبه. وتتميز حالة الألفا بأنها أعلى مرحلة يتواصل فيها العقل الباطن والواعى

ما أهمية تواصل العقل الباطن والواعى:

إذا عرفنا أن العقل الباطن يمثل حوالى 90% فإن أى خلاف بين الواعى والباطن يكون غالبا لصالح العقل الباطن. والعقل الباطن يمثل بنك المعلومات والذكريات والرغبات والعادات والعقل الباطن قادر على تسجيل 50 لقطة فى الوقت الواحد، على خلاف العقل الواعى الذى يدرك لقطتين فى الوقت الواحد لا أكثر

وعلى سبيل المثال فإنك عندما تتحدث إلى آخر فإنك تركز "العقل الواعى" فى كلامك أو كلامه وقد تكون اللقطة الثانية رؤيتك لعيناه. أما العقل الباطن فيسجل إضاءة الغرفة ودرجة حرارتها ولون ملابسه، وأى ضوء خارج الغرفة وغير ذلك. ومشكلة العقل الباطن هو ترتيب الأشياء بأى شكل او دون منطق

لعمل هذه الطريقة فى المنزل جرب الطريقة التالية:

أعط نفسك إيماء بان جسمك دافىء، ركز اهتمامك أولا على ذراعك مثلا وردد عبارة ذراعي دافئة وهكذا حتى تشعر بالفعل أنها كذلك وكرر ذلك على الذراع الأخرى ومن ثم رجلك كل على حده إذا وصلت لحالة الاسترخاء والراحة كرر الإيماء بشيء آخر ثقل جسمك، البرودة، تخيل مكان رائع وجميل، وهكذا

قوة عقلك الباطن

وحتى تنجح تجربتك عليك أن تكررهما عدة مرات وستلاحظ كيف يسترخي جسمك وتهدأ نبضات قلبك وتتنظم ويصبح إيقاع نفسك طبيعياً.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

فوائد البرمجة

من فوائد البرمجة اللغوية العصبية :

1. السيطرة على المشاعر .
2. التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد .
3. التخلص من المخاوف والعادات بسرعة فائقة .
4. السهولة في إنشاء إنسجامية بينك وبين الآخرين .
5. معرفة كيفية الحصول على النتائج التي تريد .
6. معرفة إستراتيجية نجاح وتفوق ونبوغ الآخرين ومن ثم تطبيقها على النفس .
7. ممارسة سياسة التغيير السريع لأي شئ تريد .
8. التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم .

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية:

يدخل علم البرمجة اللغوية العصبية في جميع تصرفات وسلوكيات الإنسان كما يشمل مجالات كثيرة من حياته فهذا العلم فعّال وذو قوة عجيبة في التغيير يستخلصها من العقل البشري .. وقد خرجت من هذا العلم عدّة تخصصات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر :

التعلم السريع : ومن فوائده مثلاً تعلّم لغة في شهر أو توصيل معلومة في ثواني .

القراءة التصويرية : وهو علم يهتم بالقراءة التصويرية كأن تقرأ كتاباً كاملاً في عدّة دقائق.

خط الزمن أو العلاج بخط الزمن .
وهناك علوم أخرى خرجت من البرمجة اللغوية العصبية .

موضوعات ومبادئ :

أما موضوعات البرمجة اللغوية الذهنية ، فإن هذا العلم يستند على التجربة والاختبار ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة في مجالات وموضوعات لا حصر لها ، يمكن التمثيل لها بما يلي :

محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات : المكان الزمان الأشياء الواقع الغايات الأهداف انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين وكيف يمكن إدراك معنى الزمن .

الحالة الذهنية : كيف نرصدها ونتعرف عليها وكيف نغيرها . دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية . أنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع .

علاقة اللغة بالتفكير : كيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير كيف نتعرف على طريقة تفكير الآخرين .

علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير .

تحقيق الألفة بين شخصين : كيف تتم ، و دور الألفة في التأثير في الآخرين .

كيف نفهم إيمان الإنسان وقيمه وانتماءه ، وارتباط ذلك بقدرات الإنسان وسلوكه وكيفية تغيير المعتقدات السلبية التي تقيد الإنسان وتحد من نشاطه .

دور اللغة في تحديد أو تقييد خبرات الإنسان ، وكيف يمكن تجاوز تلك الحدود ، وكيف يمكن استخدام اللغة للوصول

قوة عقلك الباطن

إلى العقل الباطن و إحداث التغييرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم

علاج الحالات الفردية كالخوف والوهم والصراع النفسي
والتحكم بالعادات وتغييرها .

تنمية المهارات وشحن الطاقات والقابليات ورفع الأداء
الإنساني .

مبادئ البرمجة اللغوية العصبية :

تستند الهندسة النفسية على جملة من المبادئ أو
الافتراضات أهمها :

مبدأ (الخارطة ليست هي الواقع):

وقد وضع هذا المبدأ العالم البولندي الفريد كورزيبسكي .
ويعني به أن صورة العالم في ذهن الإنسان هي ليست العالم .
فخارطة العالم في أذهاننا تتشكل من المعلومات التي تصل إلى
أذهاننا عن طريق الحواس ، واللغة التي نسمعها ونقرأها ، والقيم
والمعتقدات التي تستقر في نفوسنا . ويكون في هذه المعلومات ، في
أحيان كثيرة خطأ وصواب ، وحق وباطل ، ومعتقدات تكبلنا ،
وتعطل طاقاتنا ، وتجبس قدراتنا . ولكن هذه الخارطة هي التي
تحدد سلوكنا ، وتفكيرنا ، ومشاعرنا ، وإنجازاتنا . كما أن هذه
الخارطة تختلف من إنسان لآخر ، ولكنها لا تمثل العالم أي أن كل
إنسان يدركه إلا إذا حصل تغير في الخارطة التي في ذهنه . ولكن
إذا حصل تغير في الخارطة (في ذهن الإنسان) ، أيا كان هذا يغير ،
فإن العلم يكون قد تغير . واستنادا إلى هذا المبدأ فإن بوسع

قوة عقلك الباطن

الإنسان أن يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة ، أي تغيير مافي ذهنه .

أركان النجاح الثلاثة حسب مفاهيم هذا العلم هي :

- تحديد الهدف (الحصيلة)

- قوة الملاحظة والانتباه (جمع المعلومات)

- الاستعداد للتغيير (المرونة)

ولكل واحد من هذه الأركان شرح وتفصيل ، وطرق وأساليب ، فإذا أخذت بهذه الأركان الثلاثة وأتقنت وسائلها وأساليبها ، فيمكنك تحقيق أمرين اثنين : التغيير والتأثير .

ماذا نتعلم في البرمجة اللغوية العصبية ؟؟

يمكن تلخيص أهم ما نتعلمه من هذا العلم فيما يلي : -

أ- أنماط الناس الغالبة :

تصنف البرمجة اللغوية العصبية الناس إلى أصناف باعتبارات مختلفة لكل منهم استراتيجية معينة في التفاعل و الاستجابة للمؤثرات الداخلية و الخارجية و بالتالي يمكن أن نعي منبع تصرفات الناس و نعرف أقرب الطرق لتحقيق الألفة معهم و كسبهم و التأثير الإيجابي فيهم ، و من هذه التصنيفات :

تصنيف الناس بحسب جوانب الإنسان الثلاثة إلى (

فكري و سلوكي و شعوري)

تصنيفهم بحسب تغليب الحواس لديهم إلى (بصوري

وسمعي و حسي)

تصنيفهم بحسب إدراكهم للزمن و تفاعلهم معه إلى (في

الزمن و خلال الزمن) .

قوة عقلك الباطن

تصنيفهم بحسب أنماط الاهتمامات لديهم إلى سبعة أنماط (من يهتم بالناس - ومن يهتم بالنشاطات - ومن يهتم بالأماكن - ومن يهتم بالأشياء - ومن يهتم بالمعلومات - ومن يهتم بالوقت - ومن يهتم بالمال) .

تصنيفهم بحسب مواقع الإدراك إلى (من يعيش في موقع الذات - ومن يعيش في موقع المقابل - ومن يعيش في موقع المراقب) .

تصنيفهم بحسب الأنماط السلوكية إلى (اللوام - المسترضي - الواقعي - العقلاني - المشتت) .

تصنيف الناس بحسب البرامج العقلية إلى (من يميل إلى الاقتراب ومن يميل إلى الابتعاد - وصاحب المرجعية الداخلية وصاحب المرجعية الخارجية - ومن يبحث عن العائد الداخلي و من يبحث عن العائد الخارجي - ومن يميل إلى الإجمال و من يميل إلى التفصيل - وصاحب دافع الإمكان و صاحب دافع الضرورة - ومن يفضل الخيارات المفتوحة و من يفضل الطرق المحددة - و من يعيش في الماضي أو الحاضر أو المستقبل .

ولكل نمط من هذه الأنماط مؤشرات مختلفة تدلنا عليه ، من أبرزها : السمات الجسدية والسلوكية ، و اللغة الكلامية ، و هما أقوى مؤشرين للتعرف على هذه الأنماط ، و سبحان القائل : (ولتعرفنهم بسيماهم ولتعرفنهم في لحن القول) .

ب- مؤشرات الحالات الذهنية و الشعورية للمقابل :
حيث تعلمنا البرمجة اللغوية أن نستدل على حالة المقابل الذهنية الفكرية و المزاجية الشعورية ، من خلال نظرات عينيه و

قوة عقلك الباطن

ملاحظ صورته و حتى نبرة صوته ، ونستطيع بحمد الله أن نفرق بين الصورة التي تدور في ذهنك الآن هل هي مستحضرة من الذاكرة أو جديدة منشأة دون معرفة ماهيتها ، أي نستطيع أن نعرف هل الشخص المقابل يتذكر أو يتخيل من خلال نظرة عينيه ، و نعرف النظام الغالب عليه وهو ما يسمى بنظام التخزين .

نستطيع أن نعرف مفتاح تحفز المقابل لما يعرض عليه وذلك أيضا من خلال نظرة عينيه ، و نوظف ذلك في التفاوض معه في أي شيء وهذا ما يسمى بالنظام القائد .

كما نستطيع أن نتعرف على ما يعتبر مفتاح الاستجابة و الموافقة لديه ، و هو ما يعرف بالنظام المقارن .

نستطيع أن نوظف الحالة السلوكية الفسيولوجية لخدمة الحالة الذهنية والشعورية و العكس ، لأنها نظام متفاعل ، و هذا يفيدنا في علاج الاكتئاب و الحزن العميق .

ج- استحضار الحالات الإيجابية و إرساؤها :

نستطيع بإذن الله تعالى في البرمجة اللغوية العصبية أن نعلم المدرب مهارة التحكم في ما يستحضر من ذكريات و نوظف ذلك إيجابيا من خلال ما يسمى بالإرساء ، بحيث يستطيع استحضار حالات التحفز و النجاح و الإيجابية و التفوق و السعادة حينما يشاء ، فيؤثر ذلك إيجابيا على وضعه الحالي . و يمكن محو الذكريات السلبية و التجارب البائسة من ذاكرته و إضعافها ليزول أو يضعف تأثيرها السلبي عليه ، كما يمكن بواسطة هذا علاج كثير من الحالات النفسية الناتجة عن مواقف أو أحداث من تاريخ الماضي .

قوة عقلك الباطن

د - علاج الحالات والمشكلات مثل :

الصراع النفسي - الوسواس القهري - الشعور بالضعف
- الخوف الوهمي - الرهبة الاجتماعية - تهيب الأمور - ضعف
الحماس - العادات السلوكية السلبية - الذكريات السلبية الحادة -
ضعف التحصيل الدراسي - مشكلات العلاقات الأسرية
والاجتماعية - المعتقدات المعوقة ... وغيرها كثير .

ه - التخطيط العميق للنجاح :

مع التركيز على الأبعاد النفسية لصاحب الهدف التي قد
تمكنه من الوصول للهدف أو تعوقه عنه ، وكذلك الأبعاد النفسية
للمستفيدين والمتضررين من المحيطين بحيث لا يضمن عدم
مقاومتهم فحسب ، بل يضمن دعمهم له وتعاونهم معه .

و - النمذجة :

وهي من أهم مهارات البرمجة اللغوية العصبية ، حيث
نقوم بدراسة نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى
المعطيات المشتركة التي ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت
لديهم هذه الملكة ، وبالتالي نستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق
التدريب للآخرين ، وهذه المهارة مفيدة جدا وتستخدم في مجالات
متعددة .

مهارات البرمجة اللغوية العصبية في التربية والتعليم :

شريحة المربين و المعلمين هم الفئة الثانية المحتاجة لهذا
العلم ؛ لأن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جدا في كشف كل ما
نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط و أعمار
المستهدفين بها ، ولا شك في أن أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما

قوة عقلك الباطن

تربي ، وتركز على المعلومة أكثر من المهارة ، وهذا خلل تتجاوزه البرمجة اللغوية العصبية ، فيستطيع دارس البرمجة اللغوية العصبية أن يكون أكثر فاعلية وقدرة على اختيار الأسلوب الأنسب لكل حالة ، نظرا لفهمه للتقلبات والأحوال النفسية المختلفة ، وإتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل حالة .

مهارات البرمجة اللغوية العصبية في بناء العلاقات :

من أجل ما نستفيدة من البرمجة اللغوية العصبية فهم الناس وتحقيق الألفة والإنسجام معهم ، وبناء العلاقات الجيدة والروابط المتينة التي نراعي فيها خصوصية كل واحد منهم ، ولا شك أن من أهم العلاقات التي يمكن للبرمجة العصبية أن تنميها و تقويها العلاقات الزوجية ، فنحن نرى في واقعنا كثيرا من الأسر التي تنهدم أو توشك لأسباب نراها مستعصية جدا ، وهي في حقيقتها أسباب يسيرة تكمن في اختلاف الأنماط الشخصية التي تؤدي إلى لون من عدم الألفة وانعدام التفاهم ، ولو عرف كل طرف حقيقة الطرف الآخر و أدرك محركات سلوكه وتفسيرات مواقفه لعذره كثيرا أو سعى لمساعدته بهدف الوصول لحالة جيدة من التعايش والتعامل .

وتجدر الإشارة إلى أن ثمة معاهد ومراكز كثيرة تدرب على البرمجة اللغوية العصبية وهي متفاوتة في المعايير التدريسية والأخلاقية ، وهذا العلم ككثير من العلوم الأخرى سلاح ذو حدين ، يمكن أن يستخدم لأغراض الخير إلى أقصى حد ويمكن أن يستخدم لأغراض الشر كذلك ، وكلا الأمرين حاصل في عالم الغرب اليوم ، وليس من الحكمة أن نرفض هذا العلم ونغلق دونه

قوة عقلك الباطن

أعيننا و قلوبنا لمجرد أن آخرين يستخدمون بعض مهاراته
استخداما سيئا ، ما دام بإمكاننا نحن أن نفيد منه فائدة عظيمة في
ميادين الخير ، والمؤمن كَيَس فطن والحكمة ضالته أنى وجدها فهو
أولى بها التواصل مع العقل الباطن :

بعد أن عرفنا معنى البرمجة وأهم استخداماتها ، أذكركم
بأبسط طريقة للإستفادة من هذا العلم والذي يكون بالتواصل مع
العقل الباطن لإعادة برمجته بالرسائل الإيجابية
كيفية التواصل مع العقل الباطن :-

1- ينبغي قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف
بوضوح ، وبساطة ، وبصيغة الحاضر (كأن يكون الهدف زيادة
الثقة بالنفس ، إزالة شعور سلبي ، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو
عمل معين 00000 ، الرغبة في إنجاز عمل معين 00000 الخ)
بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن
يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثاني للحاضر

2- يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته في العقل الباطن
وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف
3- قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها العقل
الواعي ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعي وبالتكرار يتم برمجته في
العقل اللاواعي

4- ويكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى الطرق

الآتية :-

1- الإسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على
الإسترخاء (شهيق قصير من الأنف ، ثم إبقاء الأكسجين لفترة

قوة عقلك الباطن

قصيرة داخل الجسم ، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيجاء بالإسترخاء تدريجياً) وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يرسل ما شاء من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقيق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية في صيغة الحاضر (كأن يقول أنا إنسان ناجح ، أحقق أهدافي دوماً) ، إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً ، ولايستخدم عبارات مثل سأصبح إنساناً ناجحاً 00 وهكذا

2-التخيل الإبتكاري بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو في حال الإسترخاء أيضاً

3-التأمل الذاتي وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز في الفراغ أو التفكير في لاشيء وهو من الصعوبة بمكان ، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتي ، يكون قادراً على الإتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسي علم اليوغا

4-التنويم بالإيجاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المنوم

وذلك عن طريق التواصل مع عقله الباطن بشرط أن يوافق الشخص على مبدأ التنويم ويعرف الغرض منه

حقيقة :- التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشيء الكثير ، وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة ، وهذه دعوة أوجهها للجميع للإستفادة من تلك القوة الهائلة الأنظمة التمثيلية

قوة عقلك الباطن

الأنظمة التمثيلية الأولية (المفضلة)

الحواس الخمس :هي نافذتنا التي نرى بها العالم بالرغم من أن حواسنا عاملة ونشيطة باستمرار إلا أن لكل واحد منا نظام تمثيلي يغلب على بقية النظم ويسمى (النظام التمثيلي الأولي)

هذا الاختلاف في بوابات الإدراك يفيدنا في تنوع الرؤى والمفاهيم وبالتالي الابداعات مما يضيفي على حياتنا تكاملاً وتناغماً جميلاً وتميزاً فريداً لكل شخص

هذه الاختلافات مقصودة للقيام بالأدوار المختلفة اللازمة لعمارة الأرض على الوجه الأكمل

هناك ثلاثة أنواع رئيسية للأنظمة التمثيلية

الشخص ذو النظام البصري (الصوري)

2- الشخص ذو النظام السمعي

3- الشخص ذو النظام الحسي (ويدخل ضمنه الشمي ،

التذوقي ، اللمسي)

النظام البصري :

صفات الشخص ذو النظام البصري أو الصوري :

1- يتحدث بسرعة وبصوت عالٍ

2- يقاطع أحياناً

3- أنفاسه قصيرة ، سريعة من أعلى الصدر ، لذا فهو في

الغالب لا يتنفس بصورة صحية لأنه يملأ ثلث رئته فقط بالهواء

3- يمل بسرعة ما لم يكن المر متعلقاً بقيمه العليا

قوة عقلك الباطن

4- دائم الحركة والنشاط ، طاقته عالية ، يجب السرعة في

الغالب

5- يأخذ قراراته على أساس ما يراه شخصياً أو يتخيله

6- يستخدم تعبيرات بصرية مثل (أرى - أتخيل - أنظر

(...)

7- يميل في وقفته إلى الخلف قليلاً ، والرأس والأكتاف

لأعلى ، وأحياناً يرفع صدره حتى يبدو للناظر أنه مغرور (نافخ صدره يعني)

8- يقيس الأمور بمنظار عينيه ومن هنا قد لا يهتم كثيراً

بالمشاعر (خاصة إن كان متطرفاً في هذا النظام)

التأكيدات اللغوية للنظام البصري (يعني العبارات

الدارجة او المستخدمة عنده بكثرة)

هذه فكره غير واضحة

تخيل الموقف

أرى وجهة نظرك

أنا أراه كذلك

الصورة معتمة

هذا يعطيني صورة واضحة

تخيل أنك في الموقف وسترى وجهة نظري

انظر للموقف بمنظاري

الرؤية ضبابية

ويمكننا أن نقيس على هذه الكلمات أي كلمات تحمل

الرؤية البصرية أو بالخيال

النظام السمعي

الشخص ذو النظام السمعي

1- يستخدم طبقات متنوعة في التحدث (بمعنى أنه لديه استعداد فطري لاستخدام طبقات صوتية متعددة يمكن أن ينميها بالتدريب

وليس معنى ذلك أنه من الضروري أن يكون جميل الصوت أو مطرب

2- منصت جيد ولا يقاطع الآخرين ويتضايق إن قاطعه الآخرون دون استئذان أو مبرر

3- يعطي اهتماماً أكثر للأصوات عن المناظر والأحاسيس ويستطيع الحكم على الأصوات بصورة أسرع من البصريين

4- يتنفس بطريقة مريحة من أسفل الصدر من عند منطقة الحجاب الحاجز ، وهذا يعني أن تنفسه افضل بكثير من البصري لأنه يملأ أكثر من ثلثي رئته بالهواء

5- يأخذ وقتاً في الكلام والتفكير والحكم

6- يأخذ قراراته على أساس ما يسمعه أو تحليله للمواقف

7- يستخدم تعبيرات سمعية مثل (أسمع - أنصت -

أقول ...)

8- يميل في وقفته إلى الأمام قليلاً ، بينما يميل الرأس

لأحد الجانبين (ناحية الأذن تقريباً)

9- أميل ما يكونوا للعقلانية أو المنطق (ويظهر هذا

بوضوح عند الدارسين والمثقفين منهم)

قوة عقلك الباطن

10 - متزن بشكل عام وحركاته وسرعته اقل من البصريين

التأكيدات اللغوية للنظام السمعي وانني العبارات
الدارجة بكثرة في كلماتهم
الصوت واضح
قوة الكلمة
كلي آذان صاغية
أقول ، أسمع
الصوت موسيقي ، نشاز ، ناعم .
انصت باهتمام
أسمعك تردددين النغمة ذاتها
اعتبرها اسطوانة مشروخة

ويمكن القياس عليها بأي عبارات تشبهها
النظام الحسي

صفات الشخص ذو النظام الحسي

1- يمتاز بالهدوء ويتحدث بصوت منخفض بشكل عام
ونبراته غير سريعة

2- يتنفس بعمق وببطء من أسفل الصدر فهو صاحب
التنفس المثالي بين الأنظمة الثلاث لأنه يملأ كل رئته بالهواء حتى
يصل تنفسه لمنطقة البطن

3- يفضل الراحة والحنان

قوة عقلك الباطن

4- يحتاج للتقدير والحب المستمر ولا يستطيع أن يشعر بالاستقرار والسعادة بشكل جيد ما لم يتوفر له الحب والتقدير المستمر

5- ودود ، لطيف (حبوب يعني)

6- يعطي اهتماماً أكبر للأحاسيس عن الأصوات والصور وأحياناً يتطرف في هذا الأمر حتى يتحول لشخص حساس

7- يتخذ قراراته على أساس مشاعره وأحاسيسه

الشخصية في الغالب

8- يستخدم تعبيرات حسية مثل (أشعر - أحس - أشم

(...)

9- أكتافه للأمام قليلاً ورأسه يميل لتحت ناحية اليسار)

(يعني ناحية القلب)

10- يوزن كلماته بقلبه قبل أن يخرجها من لسانه (يعني

أنه لا يجب أن يؤذي مشاعر الآخرين ، وإن فعلها فهو يقصده

100% لسبب أو لآخر)

التأكيدات اللغوية للنظام الحسي

لدي إحساس بأنك على صواب

هذا جميل ، رقيق ، بغيض ، كرهه 1000 الخ

أنا لا أشعر بالارتياح عندما أعمل تحت ضغط

هل يمكنك أن تضع يدك على السبب الرئيسي

أمسكت بطرف الخيط للموضوع

أريد أن أشعر بطعم النجاح

للموضوع هذا حلاوة خاصة

قوة عقلك الباطن

أنا أشتم رائحة الخديعة
أحس بالراحة ، السعادة ، الألم ... الخ
ويمكن القياس عليها بأي عبارات تشبهها
قواعد هامة لرصد الأنظمة التمثيلية

1- أن في كل إنسان الأنظمة التمثيلية الثلاث بمعنى انه
من المحال ان يكون الشخص بصرياً فقط ، او سمعياً فقط ، أو
حسيّاً على الدوام ، بل تظهر فيه الأنظمة الثلاث ولكن ولكن تظهر
أحدها بوضوح أكبر من الأخرى

2- أننا نحكم على الشخص بانه بصري ، او سمعي ، او
حسي بناءً على ظهور خواص أحد الأنظمة فيه بشكل اكبر من
الأنظمة الأخرى

3- أن ترتيب استخدام الأنظمة التمثيلية يختلف من
شخص لآخر ولا يسير بشكل واحد عند الجميع ، فهناك مثلاً

أ- بصري ، سمعي ، حسي

ب- سمعي ، بصري ، حسي

ت- حسي ، سمعي ، بصري

ث- بصري ، حسي ، سمعي

ج- سمعي ، حسي ، بصري

ح- حسي ، بصري ، سمعي

خ- 000 الخ

4- أن هناك درجات لكل نظام تبدأ من التطرف وتنتهي
بالاتزان ، وعليه فهناك - مثلاً - البصري المتطرف ، البصري المتزن

قوة عقلك الباطن

، والبصري القريب جداً من السمعى ، والبصري القريب جداً من الحسى ، والبصري العالى 00 الخ ومثله السمعى ، والحسى 5- تنشأ مشكلات سوء فهم او سوء علاقات بين الأنظمة المتطرفة ومن ذلك مثلاً (البصري المتطرف مع الحسى المتطرف) فالأول تأتى المشاعر والأحاسيس فى ذيل اتهاماته بينما تكون المشاعر فى راس القائمة بالنسبة للثانى ، فيتهم الأول (البصري المتطرف) الثانى (أى الحسى المتطرف) بالحساسية المفرطة دون داع أو بعدم الفهم أو أنه لم يتخلص من أحاسيس الطفولة 00 الخ بينما يتهم الحسى المتطرف البصري بجمود القلب وتحجر المشاعر وبالأنانية أو عدم تقديره للآخرين 0000 والحقيقة ان كلاهما مخطىء وكلا الاتهامات خاطئة فليس البصري بشخص متحجر القلب وليس الحسى بشخص لم يستطع التخلص من مشاعر الطفولة

وكل ما فى الأمر أنها متطرفان فى انظمتها التمثيلية ، وأن كلاهما لم يقدر نظام الآخر ولم يحترمه فنشأ سوء التفاهم وقيسوا على ذلك أى نظام متطرف مع نظام آخر متطرف 6- رصد الأنظمة ينبغى أن يأتى بعد عدة ملاحظات متكررة ، ومتابعة دقيقة وتجريبية متكررة ، (بمعنى رصد الطبع والسجية الغالبة على الشخص) وليس الرصد من أول وهلة أو تجربة معينة فقد تتدخل القيم العليا لدى الشخص فى تغيير نظامه المفضل فى مواقف معينة

ولأوضح ذلك بمثال (الشخص الحسي الذي يمتاز بالهدوء قد يكون في حالة من الثورة والسرعة والطاقة العالية لو كنت ترصد نظامه وهو يواجه قيمة عليا في حياته كأن تكون الشجاعة هي احد قيمه العليا في الحياة وكان هناك موقف يتطلب الشجاعة فتجده اسرع حركة من الشخص البصري الذي تأتي الشجاعة في آخر قيمه العليا ، فلو تم رصد نظامه من هذا الموقف لقلت أنه شخص بصري في حين أنه شخص حسي

7- ليس هناك نظام افضل من نظام ، والأفضل هو الشخص المرن الذي يجيد التعامل مع كافة الأنظمة (يعني يجيد التقمص) بصرف عن نظامه الأصلي بصرياً كان ام سمعياً ام حسيّاً
كيف نتعامل مع البصريين :

1- عدم الحديث بصوت منخفض (ليس من الضروري أن يكون الصوت عالياً ولكن يستحسن الا يكون منخفضاً) وكذلك يستحسن ألا تكون هناك سكتات طويلة بين الكلمات فهذا يغيظ البصريين خاصة إن لم يكن للسكتات هدف بل هو أسلوب لكلام بمعنى أن تكون سرعة معقولة في الحديث

2- التحرك السريع ولو بدرجة ما لأن البطء في الحركة او إنجاز الأعمال يثير اعصاب البصريين غير المرنين وقد لا يقدرّون أن ذلك طبيعة الشخص الذي أمامهم ويعتبرونه بروداً وكسلاً أو خمولاً ، مما قد يدفعهم لعدم التعامل مع أصحاب الحركة البطيئة او تجاهلهم حتى لا يعطلوهم

3- إبداء الطاقة والحيوية أثناء التعامل معهم بدلاً من الهدوء الشديد لأنهم أصحاب طاقة عالية في الغالب

قوة عقلك الباطن

4- الحديث معهم باستخدام اسلوب الصور او الخيال مثل أن نقول لهم (تخيلوا ، شوفوا ، تصوروا ، خليكم معايا في الصورة ، انظروا لوجهة نظري 00الخ حتى ولو لم يكن الأمر يتطلب رؤية بصرية أو خيال بصري)

5- لا تدققي كثيراً في المشاعر ولا تتحسسي في الحديث لأنهم يزنون الكلمات ببصرهم ولا يزنوها بقلوبهم أو مشاعرهم في الغالب فلذلك قد يقولون كلمات جارحة لا يقصدونها بالمعنى الذي قد يأخذه الحسي على وجه التحديد

وإذا تم التدقيق كثيراً معهم فقد يدفعهم هذا الأمر إلى تجاهل من يدقق معهم أو عدم الحديث معهم حتى لا يتحسسوا منهم ، او قد يدفعهم هذا إلى إهمالهم ظناً منهم أنهم بذلك لا يضايقونهم

6- استخدام لغة الجسد والتعبير الجسدية أثناء الحديث ولو بدرجة ما ، لأن بعضهم (خاصة المتطرفين) قد يفسرون الهدوء في التعبير بأنه برود

7- رفع الأكتاف والصدر اثناء الحديث معهم لخلق نوع من الألفة على مستوى اللاواعي

والهدف من معظم النقاط السابقة إرسال رسالة للاواعي مفادها (نحن مثلكم ونشبهكم مما سيحدث نوع من التقارب على مستوى اللاواعي)

8- ومما يخلق الألفة التشابه في القيم والقناعات الدنيوية ، والحديث باهتماماتهم ولو من باب التمثيل - في البداية فقط - بهدف خلق جو من الألفة ثم قيادتهم بعد ذلك لما تريدين

قوة عقلك الباطن

9- البعد عن الروتين أو السير على نمط واحد في الحديث أو الجلوس لأنهم ملولين بطبعهم فلا بد من استخدام مبدأ التغيير في التعامل معهم

كيف نتعامل مع السمعين :

1- التوازن في كل شيء (سرعة الكلام ، ارتفاع الصوت ، حركات الجسم ، حركات العين ، لغة الجسد)
يعني بلاش لغة جسد تعبيرية بشكل كبير ، بل بشكل مقبول أو متوسط

وعلى البصريين بالذات التخفيف من كثرة حركاتهم وسرعة كلامهم لأن هذا يشعرهم بعدم الارتياح وعليهم كذلك خفض سرعة كلامهم أثناء الحديث معهم

2- استخدام التحليل العقلائي والمنطقي في الحديث والحوار والنقاش - بما يتناسب مع فكره وثقافته- وعدم الاكتفاء باستخدام الوصف الشكلي لأي موضوع او وصف المشاعر عند ذكر أي أمر أو إبداء الرأي نحوه وهذا الأمر هام لكل من يهتم بالفكر ولكنه أكثر أهمية عند السمعين

3- تنوع نبرات الصوت واستخدام التعبيرات الصوتية بشكل جيد وعدم الحديث بوتيرة واحدة لأنه يسبب له الملل وتستطيع المرأة أن تؤثر في الرجل السمعي بالدلال الصوتي أو الاغراء الصوتي بدرجة تفوق تأثيره بالشكل او الماكياج

قوة عقلك الباطن

(يعني لا بد ان تستخدم المرأة ذكاء حواء ودلالها الصوتي مع زوجها لو ارادت أن تحقق أمر ما)

4- موافقته في الجلسة او الوقفة بميل الرأس ناحية أحد الجانبين ولكن ينبغي أن يكون ذلك بطريقة ذكية لا تجعله يشعر أنها تقلده

5- عدم التسرع في الكلام عند التحوار معه بل لا بد من التفكير لأنه لا يعجبه التسرع في إبداء الحكم على المواقف

6- استخدام عبارات سمعية او عقلانية اثناء الحديث معه مثل (سمعت ، قلت ، هناك تحليل عن موضوع .. الخ)

7- عند الرغبة في إقناعه بأمر من الأفضل استخدام الأسلوب غير المباشر مثل أن يتم فتح الموضوع وكأنه موضوع مقروء في النت أو مسموع من شخصيات معينة ، أو مكتوب في الجرائد ، أو متداول في المجتمع ، والحديث عنه وكأنه امر مؤكد واستخدام شواهد منطقية ولكن ليس على لسان الشخص المتحدث .

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة عقلك الباطن

الطاقة والقوة الداخلية

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الطاقة الداخلية للإنسان

ليس هناك أفضل للإنسان من أن يكون قوياً رشيقيماً قادراً
على الدفاع عن نفسه
وليس هناك أفضل من أن يتميز بامتلاكه قدرة عجيبة
وقوة خارقة للطبيعة
وفوق كل هذا ...

ليس هناك أفضل للإنسان أن يكون متميزاً عن غيره
بما يملكه من مهارة أو من قوة أو أي شيء آخر...
منذ كنت طفلاً وأنا أحلم بأن أمتلك قوة خارقة لأدفع بها
عن نفسي ولأساعد بها الضعفاء والمحتاجين وأدفع عنهم
الظلم والإضطهاد على غرار الأبطال الخارقين الذين كنت أتابعهم
في المسلسلات والأفلام

وعملت بجد واجتهاد لكي يصبح هذا الحلم حقيقة
ولا أبالغ لو قلت أنني كرست كل حياتي السابقة من أجل
تحقيق ذلك الحلم حتى وصلت وحصلت على القليل الذي
لدياليوم ..

وكم كانت مفاجأتي عندما اكتشفت أنه لا يمكن لإنسان
أن يكون بطلاً كما في الأفلام ومسلسلات الكرتون... ولكن يمكن
أن تكون بطلاً بطريقة وبصورة مختلفة عن تلك...
مؤخراً عرض مسلسل الأطفال ((القناص)) والذي هو
رائع بحق وقد ظهر فيها أبطال المسلسل وهم يتمتعون بقوة وبمهارة
خارقة وذلك بفضل ممارستهم لأسلوب ((الرين))

قوة عقلك الباطن

الذي هو يعتبر - في المسلسل - أسلوب للطاقة الداخلية (الكامنة)

وحسب خبرتي المتواضعة .. فليس هناك أسلوب طاقة اسمه أسلوب ((الرين)) ولكن فكرة الطاقة الموجودة في المسلسل صحيحة نوعاً ما

بمعنى آخر الطاقة الداخلية حقيقة ولكن الاسم خطأ!!!
وللتوضيح أكثر لنستبدل كلمة ((الرين)) بكلمة ((الطاقة))
..... ((

ولنطرح بعض الأسئلة أولاً والتي تراود الكثير منا ولنبدأ بالسؤال المهم:

*هل هناك فعلاً طاقة داخلية في جسم الإنسان؟

*هل كل إنسان يملكها؟

*هل نستخدمها في حياتنا اليومية؟

* ما مظاهر هذه الطاقة؟ وكيف تظهر؟

* ما مقدار قوة هذه الطاقة؟

* هل هناك شروط أو تمارين لإخراجها؟

* ما هي أشهر أساليب الطاقة؟

.....*

.....*

.....*

الأجابة:

قوة عقلك الباطن

_ نعم هناك طاقة داخلية في جسم الإنسان وهي موجودة عند جميع الناس ولكن بنسب متفاوتة وليس كل شخص يستطيع أن يستخدمها أو أن يتحكم بها...

_ نحن نستخدم هذه الطاقة في أحياناً في حياتنا اليومية وغالباً بدون وعي أو إدراك وذلك في حالات الإنفعال الشديدة مثل الخوف مثلاً كأن تكون ماشياً في الشارع مثلاً فتأتي سيارة بسرعة تكاد أن تصدمك فتجد نفسك تقفز مسافة كبيرة دون أي تفكير ولو حاولت أن تقفز نفس المسافة في حالتك العادية لما استطعت... أو أن تحمل شيئاً ثقيلاً جداً في لحظة انفعال شديدة أو خوف كأن يسقط شيء ثقيل فوق شخص تحبه فتجد نفسك ترفعه ولو كنت في حالتك العادية لما استطعت أنت ومجموعة من أصدقائك رفعه...

_ للطاقة الداخلية مظاهر وأشكال كثيرة

- فهناك طاقة خاصة بالتحطيم هذه الطاقة غي مرئية ولكنك تستطيع من خلالها أن تحطم الأجسام الصلبة مثل الصخور بسهولة وهي غي الطاقة الخارجية فالطاقة الخارجية تتولد من تريبك المستمر على الضرب على الأجسام الصلبة بشكل متواصل حتى تتخدر يدك وتتقوى وتصبح متعوداً على تحطيم الصخور بفضل القوة المكتسبة من تأثير خارجي

قوة عقلك الباطن

أما الطاقة الداخلية فهي تتطلب تمريناً متواصلاً نعم ولكن كل تمارين الطاقة الداخلية تتم داخلياً عن طريق التنفس والتركيز والتخيل والحركة الداخلية للجسم المتزامنة معالثبات الخارجي - وهناك طاقة داخلية لتحريك بل وتحطيم الأشياء عن بعد وهذا النوع نادراً جداً على مرّ التاريخ ويكاد يكون منقرضاً فهناك الآن من يحرك الأشياء عن بعد ولكن ليس هناك من يحطم عن بعد إلا نادراً جداً

- وهناك طاقة داخلية كهربائية وذلك يعني أن تشحن جسمك بشحنات إما سالبة أو موجبة أو بالإثنتين معاً وهذه الطاقة تكون أحياناً مرئية في حال شحنت إحدى يديك بشحنة معينة والأخرى بشحنة معاكسة عند تلامس اليدين تستطيع أن ترى شرراً تنبعث من يديك وهذه المرحلة لا يصل إليها إلا الخبراء الكبار

كما أن هذا النوع من الطاقة يعتبر من أخطار أنواع الطاقة حيث وأنا لقتل بواستطته يكون سهلاً وعن طريق اللمس فقط - هناك أيضاً طاقة علاجية تستخدم لمعالجة الأمراض الداخلية مثل الروماتيزم أو يلام المفاصل وغير ذلك... ومن يمارس هذا النوع يستطيع أن يمسك بكأسن معدنيين مملوئين بالماء - كأس في كل يد - فيحولاً أحدهما إلى ساخن والآخر إلى ثلج في نفس الوقت

- وهناك طاقة خاصة بالقفز أو بالثبات وتثقل الوزن وتلك تتطلب أن تجعل مغناطيسية جسمك بنفس مغناطيسية الأرض فيلحظة معينة مما يؤدي إلى التنافر بينك وبين الأرض

قوة عقلك الباطن

وبالتالي الرتلع مسافة قد تتجاوز الخمسة الأمتار أو إذا أردت
تثليل جسم وزيادة ثباتك قم بعمل العكس
وهذا النوع أصعب أنواع الطاقة ...
كل أنواع الطاقة مترابطة مع بعضها في الأساس ما
عدا الطاقة الكهربائية فهي مختلفة كلياً عن الأخرى ...

_ بالنسبة لمقدار الطاقة الداخلية فبالأكيد لها حدود وكما
قلت تختلف من شخص لآخر ولكنها تظل تزداد باستمرار حتى
مع التقدم بالعمر فليست كالطاقة الخارجية إذا ما تقدم بك العمر
تضعف قوتك وتكوتجهدك التمارين .. لا .. فتمارينها سهلة حتى على
الكبار في السن ويستطيعون ممارستها بل وزيادتها حتى يصلوا إلى
حدٍ قد لا يتخيله أحد .

_ هناك شروط وتمارين خاصة بإخراج الطاقة الداخلية
وليس شرطاً أن تكون لاعب فنون قتالية حتى تمارسها
مقدمة لعلوم الطاقة الداخلية

ان مواضع الطاقة الداخلية غير خاضعة للقياس ولا
للتكرار بل هي عبارة عن وقائع من الممكن تكررها لا كن من غير
قانون ثابت يحكمها.

قوة عقلك الباطن

فما يقع منك اليوم مما هو مندرج تحت هذا النوع من العلوم من الممكن ان يقع في الغد ومن الممكن الا يقع.... المهم ان وقوعه المتكرر يدل على صدقه حتى وان لم يكن قانونا ثابتا.

والان ابدا في الحديث عن موضوع احسبه يهم الكثير من الناس وهو عن كيفية معرفة ان فلانا من الناس الان وفي هذه اللحظة يفكر فيك كيف تتعرف على تفكيره فيك من بين العشرات بل المئات من الافكار وقبل بيان الطريقة اود ان انبه الى امر مهم... وهو ان مثل هذه الامور قد تقع من البعض بسهولة وذلك نظرا لشفافية روحهم وعمق ادراكهم الحسي مما يختصر الكثير وفي المقابل فان هناك من الاخوة من يحتاج الى وقت لكي يدرب نفسه على مثل هذه الامور التي تحتاج الى دقة وفن في استماع الاحاسيس وتصييدها المهم..... تقول هذه النظرية وباختصار شديد..... ارجو التركيز

عندما تعتريك حالة عاطفية (مفاجأة) حول شخص ما وتكون هذه الحالة مشابهة لحدث واقعي..... فانه بالفعل يفكر فيك في هذه اللحظة بمعنى..... عندما اتذكر والدي او امي او اختي او اخي او صديقي ثم لا تتعدى كونها افكار طبيعيه ولا احس بحرارة في المشاعر فان هذه خواطر من العقل الباطن لا اهمية لها في الموضوع..... لكن..... تأمل معي عندما تكون في المدرسة او في العمل او عندما تكون مسافرا الى بلد بعيد..... ثم فجأة احسست هذا اليوم انك تفكر في فلان من الناس وكان احدا نبهك ثم بدأت تحس بانجذاب اليه وتود مثلا الاتصال

قوة عقلك الباطن

به أو زيارته... أو نحو هذا فان هذا ما نقصده وصدقني ان هذه النظرية وان كنت لم اقرأها في كتاب لكني اجزم بصدقها وان الواقع يصدقها ومع مرور الزمن والتدريب على هذا الامر ستجد ان من السهل عليك معرفة من يفكر فيك بل مع التدريب المتواصل ربما تتعرف على نوعية المشاعر التي يطلقها الآخرون نحوك..... والحديث في هذا يطول وانت الحكم

مقدمه لعلوم الخوارق

انت جالس في غرفتك مسترخ هاديء ، وفجأة تفكر في شخص وكأنك تقول في نفسك (منذ زمن لم أراه) ! وفجأة يرن جرس الهاتف واذ به هو هو نفسه من كنت تفكر به!

تدخل مكانا غريبا لأول مره فتقول لمرافيقك انه مكان بديع وجميل ، وفجأة تحس لا وعيك بدأ يظهر الى ساحة الوعي لافتة عريضه كتب عليها ونقش فيها (ألا تظن انك وسبق ان رأيت هذا المكان)؟!!

وانت جالس مع أهلك في مجلس العائلة اذ بجرس الهاتف يرن.. فتقول لهم انا اظن انه فلان ! فيكون تماما كما قلت .. بالفعل انه هو! كيف؟!!

تصادف فلانا من الناس فتأمل وجهه قليلا.. تضع عينك في عينيه فترى حروفا تنطق عن حاله .. وترى كلمات تحدثك عن اخباره .. فتكاشفه بها لتأكد انك أصبت الحقيقة تماما!

قوة عقلك الباطن

انت وزميلك تتحدثان.. تريد ان تفتحه في موضوع فاذهب
ينطق بنفس ما اردت ان تقوله!
هذه النماذج في الحقيقة ما هي الا صور معدودة تختصر ما
يمكن ان نسميه

(القدرات ما فوق الحسية) او القدرات الحسية الزائدة..
او ما يشمل علوم التخاطر والتوارد للافكار والاستبصار ونحوها
.. وكل شخص منا سبق وان تعرض لمثل هذه الصور في يومه
وليلته او خلال فترات ولو متقطعة المهم انه سبق ان مر بمثل هذه
التجارب في حياته ! بقيت في ذاته وفي تفكيره ربما من غير ما تفسير
واضح.. هو يدرك ان ثمة شيئا غريبا بداخله.. هو يدرك ان هذه
من الامور الغامضة او نابعه من قوى خفيه غير ظاهره.. المهم انه
يدركها ويحس بحقيقتها ماثلة امامه حتى وان عجز عن ايجاد تفسير
دقيق لهذه الظواهر!

كثير من الناس لا يتنبهون الى ان مثل هذه القدرات تحدث
معهم كثيرا ربما تحدث للبعض في اليوم مرارا وتكرارا لكن يمنعهم
من ادراكهم وتنبيههم لحدوثها امران
الاول / انهم بعد لم يعتادوا حسن الاستماع الى النبضات
الحسية التي تأتي مخبرة لهم ومحدثة لهم بكثير من الوقائع.. بمعنى انه
لا توجد آلية للتواصل بين الانسان وبين نفسه واعماقه ومن ثم
التعرف على هذه الخواطر.. اللغة شبه منعدمه..

فنحن امام مهمتين

1- كيف نتعلم بمعنى (ما هي الآليات التي تؤهلنا

للوصل الى وعي وفهم هذه القدرات الحسية الزائدة

قوة عقلك الباطن

2- كيف نصل الى مرونة واضحة في التحدث بطلاقة بهذه اللغة . بمعنى التعرف السريع والمباشر على ادق واعمق ما يرد الينا من افكار وخواطر من الاخرين ! وما ينطلق منا من افكار ورسائل ذهنية نحو الآخر

الثاني : اننا كثيرا ما ننتظر ان يحدث امر غريب وغامض حتى نشعر بأن ثمة امرا حدث بالفعل ! تأملوا معي هذين المثالين.
1- فلان من الناس يقرب من بيته فاذ به يحس ان اخاه سيفتح له الباب !

2- فلان من الناس يقرب من بيته فيظن ان فلانا الذي لم يره من شهر سيزوره !

حينما يصدق احساس (فلان) في الحالتين ! فانه ابدالن يهتم كثيرا لنجاح وصدق احساسه في الحال الاولى ! بل سيتنبه للحال الثانيه لانها بالفعل غير متوقعه اطلاقا فهي معجزة في نظره اذ ((كيف يتوقع مجيء فلان من الناس وهو لم يره منذ شهر)) ! اما من اعتاد رؤياه فهو سيجعل ذلك محض صدفة

لكن حين التأمل سنجد ان كلا المثالين له اهميته ! فكونك تنجح في توقع ان اخاك من بين عدة اخوة ومن غير دليل منطقي يؤكد لك ذلك هو شيء مذهل ويدل على قدره وموهبة لديك إذن نقول :

ان عدم وصولنا الى مرحلة ولو أولية تمكننا من التواصل مع احساسينا وفهم اشارات الفكر والخواطر التي تتجه نحونا من الاخرين يشكل عائقا اساسا للوصول الى مرحلة متقدمة من وعي

قوة عقلك الباطن

وفهم هذه العلوم وممارستها جيدا ، وايضا اهمالنا لكثير من النماذج التي تحدث كثيرا بزعم انها امور عادية (مع انها عند التحقيق والتأمل غير عادية) امر يشكل عائقا لانه يجعل محور وقطب هذه العلوم يدور في فلك ما هو صعب وغريب وغير متوقع فقط !

ولأن افعالنا اكثرها روتيني وتقليدي فكل واحد منا اعتاد ان يفعل كذا ليحصل على كذا وان يذهب الى كذا ليجد كذا وهكذا واذا حدث امر غير تقليدي اعتبره شيئا خارقا .. هو ربما خارق وفوق حسي لكن هل كل ما هو روتيني في نظرك امر غير خارق؟! ان هذه القدرات هي مواهب نعم..! وهي موجودة في

الجميع بقدر معين .. فهي قدرات طبيعيه مهيئة لكل شخص فقط تحتاج الى تطوير وتدريب ومتابعه كما ذكرنا ولهذا لو فتح المجال لكل واحد منا ان يذكر ما حدث له مما يؤكد صحة هذا الامر لسرد لنا عشرات القصص من هذا القبيل .. وكل من كانت لديه مقدره اعمق واقوى في هذا المجال فليس هذا لقوة فيه تميز بها بقدر ما انه اهتم بها اكثر والتفت إليها بشكل مكثف فهذه القدرات هي عبارة عن مواهب وعلوم وحقائق يزداد عمقها وتمكن الانسان منها بقدر ما يوليه هو اياها من الاهتمام والصقل والتدريب والالتفات الروحي والنفسي لكل ماله صلة بها .. فالانسان يفتح له في ما يهوى ويرغب ما لا يفتح له في ما لا يجب !

إن احدنا اذا اراد مثلا ان يتعلم لغة من اللغات! او يتعلم كيفية قيادة السيارة ..! او نحو ذلك فانه يكرس جهده ويضع وقتا لا بأس به لتعلم هذه المهارات او العلوم! بل ويخطط ويستشير! بيد انه اذا كان الامر متعلقا بالقدرات النفسيه والروحيه

قوة عقلك الباطن

او كيفية تنميتها فانه يكتفي فقط بقراءة مقال هنا او تعليق هناك ..
ظانا ان هذه الصنيع سيهبه وسينيله ما أمله! بالتأكيد هذا امر غير
منطقي وغير واقعي البتة..! والبعض الاخر يظن انه ربما يهبط عليه
هذا العلم وسيعلمه تعليما وسينزل عليه من السماء! وهذا ايضا غير
واقعي.. لما اسلفناه .. لسنا ننفي ان هذه العلوم منها ما يكون
أسهل على البعض من غيرهم نظرا لسمو روحهم او بعدهم عن
عالم الماديات واستماعهم لسنوات لاحاسيسهم وتمييز صحيحها
من سقيمها بالتدريب والتجربة من خلال الاصابه والخطأ ومقارنة
الاحساس وقت الاصابة ووقت الخطأ والفرق بينهما! الخ ... هذه
القدرات الفوق حسيه او كما يطلق عليها علوم الباراسايكولوجي
(بارا تعني ما وراء) و (سايكولوجي تعني النفس) اي ما وراء
علم النفس مما هو فوق العلم التقليدي او القدرات النفسيه
التقليديه ، هناك مسميات كثيره لهذا العلم منها الخارقيه والحاسه
السادسه والظواهر الروحيه والادراك الحسي الزائد اذا قرر
الانسان اقتحام هذا العالم الفسيح الرحب والغريب والعجيب!
فالاكيد! انه سيقتمح عالما جديدا عليه ربما (عالم ربما سيجعله
يقضي وقتا لا بأس به في التعرف على خاطره هنا او فكره هناك او
على احساس هنا او مشاعر أنت من هناك!) وهذا الجو الجديد ربما
يجعل رؤية الانسان للعالم من حوله تتغير او تكون متوترة قليلا او
هي في أحسن الاحوال مثيرة.. لسنا نشك ابدا ان الاتزان هنا امر
مطلوب بشكل كبير.. الاتزان يعني ان لا يتحول كل وجل تفكير
الانسان الى مراقبة هذه الخواطر والهواجس حتى تشمل قدراته
التفكيريه فيما هو مفيد ومثمر في مجالات اخرى مهمه او ربما اهم

قوة عقلك الباطن

من موهبه تسعى انت الى صقلها والتزود بها ! هذا العالم الذي ستراه من خلال مرحلتك الجديده يتطلب منك بشكل جدي ان تكون مرنا بشكل كبير! ان تكون مستعدا وجادا للتغلب على المشاكل النفسيه والذهنيه التي ترد اليك.. ربما ثمة عقبات سلبيه لا بد من حدوثها ربما! فالحذر والثبات مع عدم تسليم هذه العلوم جل الوقت امر ضروري!

البعض يظن ان هناك علاقة قويه بين القدرات ما فوق الحسيه وبين الصفاء والنقاء الروحي .. وانه لكي يحدث الوعي النفسي العالي لا بد من اصلاح الداخيل واليقظه الروحيه ! او التأمل ! لكي تصل الى نيل هذه القدرات ! ان هذه العلاقه ليست دقيقه بل الفرد نفسه هو القادر ايا كان على صناعة وصقل هذه القدرات

انواع القدرات!

مصطلح القدرات الخارقة يطلق غالبا على اربع أنواع متميزة من الظواهر النفسيه فوق الطبيعيه

1- التخاطر

2- الاستبصار

3- التنبؤ

4- القوا الداخليه

قوة عقلك الباطن

اما التخاطر فهو التجاوب والاتصال بين ذهن وآخر ..
وهو نوعان

أ- ما يسمى توارد الافكار وهو ان يكون هناك شخصان يتفقا في وقت واحد على النطق اما (بفكره - كلمه) في وقت واحد .. فهما تواملا وتجاوبا في وقت واحد بشيء واحد ..
ب- التخاطر وهو المشهور وهو ان يكون هناك رساله ذهنيه موجهه من شخص الى آخر فيكون هنا ثلاثة عناصر
1- مرسل 2- مستقبل 3- رساله

والتخاطر او (التلبثه) هو / قدرة عقل الشخص على الاتصال بعقل شخص اخر دون وجود وسيط فيزيقي ، ولا يعرف احد كيف يتم هذا الاتصال او ماهية الطاقات او طريقة العمل الداخلة فيه بمعنى اننا نعرف هذه الحقائق من خلال ظهور نتائجها وحدوثها في الخارج

ان الجواب عن كيفية حدوث التلبثه لربما يكون تفسيره هو النشاط الكهربى للعقل ، وهذا يتضمن وجود مجال كهرومغناطيسي يصنع بطريقة ما بواسطة الشخصية المسيطرة والتي تولد مثلما تستقبل أشكالا أو نبضات مشحونة بالكهرباء

والأمريكان وهم اول من تحدث باسهاب عن التلبثه قد برهنوا على أن الأشخاص الذين يتمتعون بحساسية شديدة يمكن ان تقفل عليهم في أقفاص او ان يوضعوا في صناديق مبطنة بالواح الرصاص الثقيل وهي جميعا عازلة لاستقبال اية امواج

قوة عقلك الباطن

كهر مغنطيسية يحتمل دخولها من الخارج ومع هذا فقد سجلت حوادث رسمية انه بالفعل تم حدوث التلبثة رغم كل هذه التحصينات مما يدل على وجاهة هذا الافتراض ويشترط في المرسل ان يكون متحفزا منفعلا (غير مسترخي) لكن هذا لا ينفي ان يكون هذا الانفعال آتيا عقيب استرخاء حتى يمكنه الاسترخاء من رؤية دقيقه للشخص الذي يأمل ارسال رساله ذهنية اليه ! اما المستقبل فيلزم ان يكون هادئا مسترخيا وقتها وايضا يكون مهيا نفسيا وذهنيا لتلقي الرساله الفكرية القادمه وأفضل وقت لارسال رساله فكرية هو حينما يكون الاخر نائما.. فان لاوعيه يكون مهيا وسهل التأثير عليه ولا يوجد معارض واعبي..!

ولهذا كان اكثر مظاهر التخاطر شيوعا حينما يكون المرسل منفعلا ومستحضرا بشكل قوي لأدق التفاصيل عن الشخص المرسل اليه (نبرة الصوت - الوجه - المشيه - الجلسه - الابتسامه - رائحة الجسد)

بعد تحديد الرساله وتصور الشخص المرسل اليه لابد ان تنفعل وتتحدث اليه بصوت لو امكن ان تشعر نفسك انك في اتصال معه وبعضهم يؤكد ان هناك ما يسمى احساس المعرفه وهو انك ستلقى شعورا أشبه ما نراه في (عالم الاميل الانترنتي) يعلمك بوصول الرساله الى الاخر! ربما تصله بشكل منام او ان يسمع صوتا.. او يشعر بجسدك قريبا منه.. او تصله على صورة فكره ما يمثل لها لا شعوريا كحال المنوم مغناطيسيا وهكذا ولكي تكون الفكره مؤثرة في الآخر فيجب ان تكون قويه وكثيفه (

قوة عقلك الباطن

مركزة) فالفكر الضعيف او الفكرة التي نتجت من تركيز مختل لا يمكن ان تؤثر .. فانه لكي تصل الفكرة وتحدث تأثيرها في الاخرين لابد من مستقبل لديه الاستعداد والاسترخاء والفراغ في قلبه لمثل هذه الفكرة اذن هناك مرسل يلزمه فكرة قوية مركزة وهو الذي يسميها وليم ووكر الحصر الفكري..! وهناك محل قابل من المرسل اليه بان يكون مسترخيا ومهثيا لاستقبال الفكرة المرسله!

فانك حينما تفكر في شخص فان هناك تيارا اثريا او مسارا ينبعث بينكما من خلاله تنطلق الفكرة .. ولكي تصل لابد من طاقه وقوه وشحنه كهرومغناطيسيه قادرة على تأديه المهمة!

وبالتالي فانه اذا كان المرسل اليه لا يمتلك وسائل الدفاع عن نفسه (ذهنيا ونفسيا) بقدرته على التواصل مع نفسه والتعرف على ما هو من صميم فكره وما هو دخيل (ولأن هذه المهارة نادره وصعبه) فان التأثير بالآخر اثر رساله ذهنيه شيء وارد وساري المفعول! وليس مهما ابدا ان يكون المرسل قريبا من مكان المرسل اليه فالزمان والمكان ابدا ليسا ذا اهمية اطلاقا ..

الا انه وان كانت المعرفة بين المرسل والمرسل اليه ليست مهمة ايضا الا انه اذا كانت هناك علاقه عاطفيه بينها فان التأثير يكون اقوى واشد بينها والاقوى منهما يحصل منه التأثير بقدر ما يمتلكه من قدره ذهنيه ونفسيه فوق طبيعيه!

ولهذا كان المحب يحرك المحبوب اليه فيتحرك بحركة الرساله الذهنيه منه اليه حتى يصبح الثابت (المحوب) متحركا (مجا) بحركة المحب

قوة عقلك الباطن

ولهذا ايضا يحسن بالانسان ان يحسن اختيار صحبته لان الرفقه والصحبه يحركون الانسان بقدر ما لديهم من حب له فالحب محرك قوي ويسري في الانسان وتأثيره بشكل خفي ولطيف!

كما ان المراه اقوى على التخاطر والاستبصار من الرجل وقدرتها على قراءة الافكار شيء مذهل ويفوق ما لدى الرجل بمراحل نظرا لقوة عاطفتها ومشاعرها!

اما الاستبصار فهو القدره على رؤية الاشياء من بعد دون الاعتماد على امور مادية محسوسه

والتنبؤ هو القدره على التعرف على امور لم تحدث بعد دون الاعتماد على امور مادية محسوسه

والقوة الداخلية هي القدرة علي الاتيان بافعال لا يستطيع الانسان الطبيعي فعلها ولها اقسام عديدة سوف نقوم بالشرح الوافي عنها

فعندما نفكر نرسل في الفضاء اهتزازات مادة دقيقة أثيرية لها نفس وجود الأبخرة والغازات الطيارة أو السوائل والأجسام الصلبة ولو أننا لا نراها بأعيننا ونلمسها بحواسنا كما أننا لا نرى الاهتزازات المغنطيسية المنبعثة من حجر المغنطيس لتجذب إليه كتلة الحديد (التأثير على الاخرين).

هذه الافكار التي تنبعث منا الى الاخرين لا تذهب سدى .. بل كل فكر ينطلق منا وينطلق من الاخرين نحونا.. كل فكر يسبح في الفضاء فانه يؤثر فينا ونتأثر به..

قوة عقلك الباطن

ونحن اما ان نكون في دور المؤثر او المتأثر.... الفاعل او المنفعل.. فما من شيء نفكر به ونركز عليه الا ويلقى محلا يؤثر فيه.. فالافكار كما قيل هي عبارة عن اشياء وان كانت لا ترى لكن لها تأثيرها كالهواء نتنفسه ونستنشقه ونتأثر به وهو لا يرى! كما ان هناك موجات صوتيه لا تسمعها الاذن! وموجات ضوئية لا تدركها العين! لكنها ثابتة!

وبالتالي بات ضروريا ان ندرك اهمية ما تفعله الافكار فينا من حيث لا نشعر..

هل مر بك ان شعرت بشعور خفي يسري فيك مثل ان تكون في حاله ايجابيه وفجأه تتحول الى حاله سلبيه.. ربما كان ذلك بسبب انك أتحت بعض الوقت للتفكير بفلان من الناس.. فالتفكير باي انسان كما يقول علماء الطاقه يتيح اتصالا اثريا بينكما يكون تحته اربع احتمالات اما ان يكون هو ايجابيا وانت ايجابي فكلكما سيقوي الاخر! او انه ايجابي وانت سلبي وهنا انت ستتأثر به فتكون ايجابيا وهو سيصبح سلبي او ان تكون انت ايجابيا وهو سلبي او ان تكونا سلبيين وهذا اخطرهم! كذلك حين تفكر بالخوف او الشجاعه بالحب او البغض فان جميع النماذج التي حولك وجميع الاشخاص الذين هم امامك ممن يعيشون نفس هذا الشعور سينالك منهم حظ بمعنى انك لو فكرت بالشجاعه فان كل شجاعه تطوف حولك ستهبك من خيرها وان فكرت في الخوف فان كل خوف حولك وكل خوف يحمله انسان امامك سينالك منه حظ وهكذا.. اذن

قوة عقلك الباطن

1- نحن نتأثر ونؤثر في الآخرين عبر مسارات فكريه ذهنيه غير مرئيه

2- اننا نجذب الينا ما نفكر فيه !

3- اننا وان كنا على حالة ايجابية فاننا معرضون للحالات السلبيه لو كان محور تفكيرنا في نماذج هي الان تعيش حالة سلبيه .. كل هذا يؤكد اهميه الافكار وما تصنعه وما تحدثه في ذواتنا ومن هم حولنا .. تذكر دوما ان الافكار تنتقل عبر الاثير وانك مع التدريب تقدر على التعرف على هذه الافكار وكيف يشعر الاخر نحوك ! وكيف تستغل هذه الرسائل الأثيريه في التأثير على الآخر..

الانسجام مع الطاقة الكونية

لم تتوقف الأجهادات المستمرة التي قامت بها الإنسانية من أجل فهم أفضل للكون المحيط بنا، ولن تتوقف. إن محاولة الانسجام مع الكون، ومع هذا الكوكب الثمين جداً المدعو بالأرض، لا تقتصر على شعب معين أو على معتقدات بعينها، بل نرى آثارها في كافة الأزمنة وكافة الأوطان وكافة الأديان، ما انقرض منها وما بقي إلى يومنا هذا.

سأخصُّ بالذكر هاهنا بعض المعتقدات الصينية الطاوية المدعوة بالتشي كونغ tchi gung ، لجهة غناها بالمعتقدات القائمة على مبدأ الانسجام مع الكون وتوضيحها لها توضيحاً عملياً، ولأنها أبدت استمرارية زمنية كبيرة تقارب حوالي 12000 سنة، دا فضلاً عن بساطتها المتناهية.

قوة عقلك الباطن

يأتي تعبير تشي كونغ من مقطعين صينيين: الأول هو تشي، ويعني الطاقة، التنفس، الهواء، الحيوية، والثاني هو كونغ، ويعني العمل، الجهد، التمرين. وبالتالي تدل كلمة تشي كونغ على تمارين التنفس أو أعمال الطاقة. والحق أنه قد ثبتت لممارسي التشي كونغ، أو اليوجا الهندية، والعديد من الممارسات الروحية والبدنية، الأهمية البالغة التي يلعبها، في حياة الإنسان الداخلية، التنفس والقدرة الماهرة على ضبطه، وعلى التحكم بسيلان الطاقة وتوازنها داخل الجسم، وعلى إحداث انسجام بين طاقة الإنسان والطاقة الطبيعية والكونية.

والآن، ماذا يعني التشي كونغ بحد ذاته؟ إن التشي كونغ هو منهاج قديم جداً من أجل تطوير النفس، يعتمد - بعكس الكونفوشية (والحق أن الاختلاف بينهما ظاهري أكثر منه حقيقي) - على الإمكانية والمسؤولية الفرديتين للحفاظ على الصحة وتطوير الحيوية وإطالة الحياة، في الوقت نفسه الذي يقوم به الفرد بتطوير الوعي الروحي والبصيرة. يعتمد التشي كونغ في هذا على:

1- تمارين بدنية سكونية وحركية بالوضعيات المختلفة للاستلقاء والجلوس والوقوف والمشي.

2- ضبط التنفس والقيام بحركات تنفسية متناغمة مع الحركات البدنية.

3- بعد تهيئة البدن وإعطائه الاسترخاء المطلوب عن طريق التمارين والتنفس، يُعمد إلى اتخاذ وضعيات معينة، تأملية

قوة عقلك الباطن

وروحية، مستقاة من مراقبة الطبيعة وحركات الحيوانات والأجرام السماوية.

4- يدخل في بعض الممارسات استعمال الأصوات والروائح وترداد مقاطع صوتية معينة، وخاصة في التشي كونغ البوذي.

5- يركّز التشي كونغ التاوي على الخيمياء (الكيمياء القديمة) الداخلية التي سأذكرها لاحقاً. والغاية منها أن يصل الإنسان إلى وحدة تامة مع الطبيعة في كل عمل يقوم به ويمارسه، وأن يُحدث تغييراً كاملاً في سيلان الطاقة داخل الجسم لتصير أكثر انسجاماً مع الطبيعة، الأمر الذي يغير التفاعلات الكيميائية داخل الجسم لتصبح أكثر عطاء للطاقة واستفادة منها، فتُغلب في الجملة العصبية نشاط الجملة نظيرة الودية *parasympathetic nervous system* التي تتميز بالاسترخاء وعدم التوتر، بعكس الجملة الودية *sympathetic nervous system* التي ترهق الجسم من خلال منعكس الصراع أو الهرب *fight or flight*.

1- تاريخ التشي كونغ

تضرب جذور التشي كونغ في عصور ما قبل التاريخ عندما كانت بعض القبائل في الصين تقوم برقصات احتفالية تدعى بالـ *da-wu* (الرقصة الكبرى) التي لوحظ أنها أعطت فوائد علاجية للذين قاموا بها. تم هذا الاكتشاف حوالي 10000 ق م. في تلك الأيام كان التشي كونغ وجميع أشكال التطبيب حكراً على الأطباء السحرة المعروفين بالشمّنة *Chamans* الذين كان يتمثل دورهم في التعامل مع قوى السماء والأرض من أجل فائدة الإنسانية. إن

قوة عقلك الباطن

أوائل الكتابات عن التشي كونغ تعود إلى قبل 4000 سنة، عندما طُوِّرت رقصة أخرى من أجل إبعاد المرض، أسَّها تنظيم التنفس وتوازن الطاقة، وكانت تمارَس كنوع من العلاج الوقائي في المناطق الشمالية من الصين (حيث حوض النهر الأصفر) التي كانت تُبتلى بالفيضانات وتشتد فيها الرطوبة، مما يؤهَّب للإصابة بالروماتيزم والدوالي وبطء الدوران و"ركود الطاقة"، بحسب تعبير الصينيين.

في القرن الثالث ق م كان التشي كونغ قد بلغ درجة متطورة وأصبح له الدور الأساسي في الحقول الثلاثة المعروفة: الطب، التأمل والفنون القتالية. وفي الحقيقة، ما تزال كل مدارس التشي كونغ، على تنوعها الكبير في الصين وكوريا واليابان وماليزيا وسنغافورة وتايلاند وغيرها، تندرج تحت ثلاثة حقول أساسية: طبية، تأملية، قتالية، وتهدف كلها في النهاية إلى الحصول على صحة أفضل، وعمر أطول، وتوازن فسيولوجي ونفسي، وذهن صافٍ متوقد، وانسجام روحي.

كتب Fu Yi حوالي 2000 ق م: "إن التشي كونغ فن يرضي الروح، يبطئ الشيخوخة ويطيل الحياة." وفي الأدب التاوي ما يزال الإمبراطور الأصفر Huang-Ti هو المرجع الأساسي الذي نُسب به التشي كونغ - هو الذي عاش حتى عمر 111 سنة، وحكم مجموعة من القبائل في شمال الصين حوالي 2700 ق م، ويقال إنه مارس التأمل وتمارين التنفس بشكل يومي منتظم، وطور الخيمياء alchemy الداخلية لليوغا الجنسي التاوي من خلال ممارسته لهذه الرياضة الجنسية دون قذف مع حرime البالغ 1200 امرأة! إن مناقشات الإمبراطور الأصفر مع رئيس أطبائه

قوة عقلك الباطن

مدوّنة في الكتاب الطبي الصيني المعروف بكتاب الإمبراطور الأصفر الكلاسي في الطب الداخلي Huang-Ti nei Ching. يمكننا أن نُورِّخ لتاريخ التشي كونغ عبر الحقب التاريخية من تاريخ الصين كما يلي:

أولاً: - التشي كونغ خلال حقبة الين والتشو القرن 18 - القرن الرابع ق م:

من أبرز الشخصيات في هذه الفترة شخصية Peng Tzu الأسطورية الذي يقال إنه عاش ما يقرب من 800 سنة نتيجة فوائد التشي كونغ. يعتبر Peng Tzu بحق مؤسس الـ dao-yin، إحدى طرق التشي كونغ المعروفة. وهي تستند على إجراء حركات بسّط ودوران بطيئة للأطراف بالمشاركة مع تنفس بطني عميق. كان Peng Tzu يستيقظ يومياً في الساعة الثالثة صباحاً، يجلس في وضعية تأمل صامت حتى الفجر، ثم يقوم بتمارينه المفضلة التي تتضمن أيضاً تدليك العينين والمناطق الأخرى من الجسم وتحريك اللسان في كل الاتجاهات داخل الفم لتحريض إفراز اللعاب المفيد المدعوب "العصارة الحلوة" gan-lu.

في تلك الحقبة كان يمارس التشي كونغ بشكل أساسي الأطباء السحرة أو الشمّنيّة الذين يصفون العقاقير المختلفة لأفراد القبائل، والطبقات الحاكمة والملكية والأرستقراطية. وبقيت الحال كما هي طوال التاريخ الصيني حتى القرن العشرين الذي صار فيه هذا العلم والفن شعبياً يمارس في الحدائق والمنازل والمدارس بشكل واسع. في تلك الحقبة أيضاً تم تأليف كتاب التحولات - Ching الذي يعتمد على نظام مكوّن من ثمانية مثلثات، ينشأ عنها

قوة عقلك الباطن

أربعة وستون مسدساً، وتُدْرَس بواسطة احتمالات الحوادث المستقبلية، وتُستعمل من خلالها قوى السماء والأرض كحلول لمشاكل الإنسانية. يتم هذا عن طريق قراءة الأنماط الغالبة والتحويلات الدورية للطبيعة والكون من خلال قراءة الخطوط المتكونة من المسدّسات hexagrams كجواب على أسئلة معينة. وبذلك صار مبدأ استعمال قوانين الطبيعة والكون من أجل خير الإنسانية جزءاً أساسياً من التفكير الفلسفي التاوي ومن ممارسات الشّي كونغ. وقد نتج عن هذا ما يلي:

1- تتبع صحة الإنسان ومرضه، سعادته وحزنه، تغيرات دورية في السماء والأرض.

2- عندما تصل أفكار ومشاعر وأعمال الإنسان درجة مستقرة من التوازن الداخلي والانسجام الفسيولوجي، يصل الإنسان إلى أفضل الحالات الحياتية الممكنة.

3- عندما يقع الشخص ضحية للمرض فإن أفضل طريقة للشفاء هي تسكين العقل، تهدئة المشاعر، إحداث انسجام في الفعاليات البدنية، وخلق حالة توازن. تعيد هذه الطرق إلى الشخص الصحة المفقودة، كما تعيد إليه الحيوية وتضعه في حالة توازن مع قوى السماء والأرض.

4- الحركة والسكون قطبان نسيان في وجود كلي واحد، وليسا ظاهرتين مستقلتين، كما هي حال الينغ والين، كونها أقطاب متكاملة في نفس الطاقة الكونية الأساسية

ثانياً. حقبة الممالك المتحاربة - حقبة الـ Chin والـ (403)
Han ق م - 220 م):

مع أفول شمس سلالة التشو بدأت مرحلة اضطرابات اجتماعية وسياسية عُرِفَتْ بحقبة الممالك المتحاربة. ولكن لغرابة الأمر، كانت هذه المرحلة مليئة بالإبداعات العقلية والفلسفية. فقد ظهر كونفوشيوس ولاو تسه والعديد من الحكماء الآخرين خلال تلك الفترة.

ألف لاو تسه الكتاب الشهير Tao Teh Ching ("كتاب تاو الطريق والفضيلة") وعرف باسم "الحكيم القديم". من أقوال لاو تسه في التاوتيه تشينغ: "القساوة والصلابة هما طريق الموت، أما اللين والطراوة فهما طريق الحياة." أكد لاو تسه دائماً على وجود التحول المستمر في كل شيء، على أهمية اليونة والانسياق مع تغيرات الحياة، وعلى أن القساوة والتصلب في الفكر والمشاعر وحركات الجسم لا تتوافق مع مبادئ الحياة. فالشيء الوحيد الذي لا يتغير هو التاو.

كذلك كونفوشيوس أدرك أهمية الحركات الانسيابية الناعمة. ففي كتابه المعروف بحوليات الربيع والخريف يقول: "الماء المناسب لا يصاب بالركود، وحواف الباب المتحرك لا يطاها صدأ، وهذا بفضل الحركة. نفس المبادئ تنطبق على الإنسان. إذا لم يتحرك البدن، لا ينساب الجوهر، وعندما لا ينساب الجوهر، تركد

قوة عقلك الباطن

الطاقة. " يذكر هذا - لعمرى - بقول النَّفَرِي: " العلم المستقر هو الجهل المستقر. "

في عام 221 ق م استطاعت مملكة التشن الهجوم على الصين من الناحية الشمالية الشرقية وتوحيد الممالك ضمن إمبراطورية واحدة لأول مرة في تاريخ الصين (أتى الاسم الغربي للصين من اسم هذه الإمبراطورية: تشن). كان الإمبراطور المؤسس Chin Shi-huang شديد الاهتمام بالخيماء كطريقة لإطالة الحياة، وقد أبقى على عدد كبير من الخيمائيين في قصره. ولكنه أتبع - لسوء الحظ - المدرسة الخارجية في الخيمياء التي تشبه مثلتها في عصر الانحطاط عند العرب وفي أواخر العصور الوسطى في أوروبا في محاولتها الوصول للجوهر النفيس أو العقار الذهبي من معادن أقل قيمة ومن أعشاب سامة. وهذا يشبه، إلى حد ما، المنهج الغربي الحالي باستعمال المواد الكيماوية لمعالجة المرض. استمر هذا النهج إلى عصر سلالة الهن. وفي الحقيقة، فقد توفي العديد من أمراء التشن والهن بسبب ابتلاعهم مركبات معدنية سامة، سواء كان ذلك من جراء فكرة مجنونة خطرت ببالهم أو دسياسة كاد لهم بها غيرهم.

في نفس تلك الفترة ظهرت قلة من الخيمائيين العباقرة الذين أبقوا علي تعاليم الإمبراطور الأصفر حية، ومنهم Lu Pu-wei الذي صنّف كتابين هامين هما: كتاب لو في الربيع والخريف الذي يتناول الانسجام بين السماء والإنسانية، وخاصة تنظيم فعاليات الإنسان مع دورات الطبيعة، وكتاب طريقة تهذيب الحياة

قوة عقلك الباطن

الذي يشمل معلومات قيّمة عن التغذية المتوازنة والتنفس العميق، بالإضافة إلى تمارين الـ dao- yin واليوغا الجنسي.

في حقبة الهنّ المتأخرة ظهر الطبيب Hua To الذي يعتبر من أشهر أعلام الطب الصيني التقليدي والخيمياء الداخلية؛ وهو مؤسس التمرين المعروف بـ "لعبة الوحوش الخمسة" Wu- chin- shi التي ما تزال تستعمل على نطاق واسع لمعالجة الأمراض، ومنها السرطان. كذلك ظهر العالم الشهير Wei Po-yang الذي ألف كتاباً هاماً في الخيمياء التاوية عنوانه اتحاد المعادلة الثلاثية، شرح فيه الخيمياء الداخلية للتنفس العميق ولتحول الطاقة لليوغا الجنسي.

كشفت الحفريات الأثرية الحديثة في مقاطعة خونان عن عديد من الوثائق والملفات التي يعود بعضها إلى 2000 ق م والتي نجد فيها مخططات متعددة لنظام الطاقة داخل الإنسان وتمرين مختلفة للـ dao- yin والـ chi-gung والعديد من المخططات التشرّحية الأخرى. وتوجد دلائل واضحة على أن المدرسة الداخلية في الخيمياء حلت محل المدرسة الخارجية منذ القرن الثاني الميلادي، بينما لم يرقم العرب، ومن بعدهم الأوروبيون، بهذه القفزة إلا بعد 800-1400 سنة على الأقل على ما يبدو. وكان لهذا نتيجتان أساسيتان: أولهما أن إكسير الحياة الحقيقي هو إكسير الطاقة الداخلية اللامادي، والطريقة الوحيدة للحصول عليه هي الممارسة الشخصية المنهجية الصادقة، وليست عن طريق ابتلاع مركبات

قوة عقلك الباطن

معدية وشمّية خارجية؛ والنتيجة الثانية هي إتاحة هذه الفرصة من الصحة وطول العمر لكل الناس، وليس فقط لطبقة معينة من الأثرياء والحكام.

ثالثاً. الممالك الثلاثة والسلالات الشمالية والجنوبية (200

– 580 م)

مع انحلال مملكة الهنّ، ظهرت فترة أخرى من الاضطرابات السياسية، لكنها شجعت على التطور في أمور أخرى. ظهر آنذاك كتاب هام عُرف بكلاسيات البلاط الأصفر Huang Ting Ching الذي ركّز من جديد على نظرية الإكسير الداخلي، واعتبر الدماغ والصفيرة الشمسية والقسم السفلي من البطن مراكز تحويل الطاقة الأساسية. ظهر في القرن الرابع الميلادي فيلسوف وطبيب وممارس للتشي كونغ يدعي Ko Hung ألف كتاب ذاك الذي عانق العقبة الكأداء الذي طرّح من خلاله (لأول مرة) التمييز بين مفهومي طول العمر البدني والأبدية الروحية اللذين ظلا ملتبسين لفترة طويلة، مما جعل بعض الممارسين يعتقدون أن خلود البدن أمر ممكن. أوضح Ko Hung أنه بالممارسة المنهجية يمكن تخفيف المرض وإطالة الحياة، ولكن الهدف في النهاية يجب ألا يكون الخلود الجسماني، بل الأبدية الروحية التي لا يمكن أن تتم إلا بالانعتاق من البدن. إلا أنه يمكن للإنسان أن يحاول الوصول إلى الهدفين معاً لأن العنصر المشترك في كليهما هو الطاقة. لذا يمكن للإنسان، عبر تطوير التعامل مع الطاقة الداخلية، أن

قوة عقلك الباطن

يعيش حياة مديدة، صحية وسعيدة، في هذا العالم، ويكتسب، بنفس الوقت، الوقت الكافي والطاقة الملائمة من أجل حضور روحي أبدي في العالم الآخر بعد زوال البدن.

أكد Ko Hung من جديد على أهمية التنفس، واعتبر التنفس التجليّ بعد الولادة للطاقة قبل الولادة؛ لذا فهو المفتاح الأساسي لتطوير الطاقة الداخلية. جمع كو هونغ تنظيم التنفس مع الحركات البطيئة الناعمة للـ dao-yin ليؤسس ما سمي لاحقاً بـ "التأمل الحركي" moving meditation (الذي ما يزال يشكل قسماً رئيسياً من ممارسة التشي كونغ اليومي)، بالإضافة إلى تأكيده على الممارسة اليومية للـ "تأمل قعوداً" sitting meditation من خلال طرق ثلاثة تعتمد على تنظيم الطاقة بواسطة الفكر

1- مركز انتباه داخلي tsun-she

2- الوعي الموجه نقطياً shou-yi

3- التذهُّن guan-siang

بالإضافة لما ذُكر، أسهب كو هونغ في شرح فوائد اليوغا الجنسي المطوّرة مثل dual cultivation sexual yoga كطريقة سريعة نسبياً لحشد الطاقة الداخلية من أجل الممارسة الروحية المتقدمة. تتضمن هذه الطريقة جماعاً طويلاً دون قذف ذكري مع

قوة عقلك الباطن

بلوغ إنعاض متكرر عند المرأة، بحيث تحصل قطبية قوية بين الرجل والمرأة. وفي لحظة النشوة عند المرأة يحدث التحام بين طاقتي الين السالبة والينغ الموجبة في نفس الوقت عند الذكر والأنثى، بما يُحدث توازناً للطاقة الحيوية أو التشي، بما يوازي صعود طاقة ال kundalini عند الهنود إلى المراكز العليا

خلال مرحلة السلالة الجنوبية (502-557 م)، بدأ يظهر تأثير الأفكار الآتية من الهند، مع قدوم الراهب البوذي الغريب الأطوار Bodhidharma الذي يسميه الصينيون Ta Mo الذي كان يلبس ملابس مهلهلة وكان يمارس طريقة مبتدعة عن البوذية التانترية tantric yoga، حتى اعتزله في معبد Shao-Lin الشهير في الصين، حيث اختلى في غرفة شديدة البرودة مدة تسع سنوات. وقد قيل إن أحد الرهبان الصينيين كان يرغب كثيراً بالتعلم من تا مو، وأراد لفت نظره إليه، فقطع يده أمامه وقدمها له على طبق، ولكن تا مو لم يحرك ساكناً.

عندما فرغ تا مو من تأمله بدأ يعلم الرهبان كيفية تقوية أبدانهم من أجل الممارسات الروحية العليا، وبنفس الوقت علم ممارسي الفنون القتالية كيفية إدخال المعاني الروحية على ممارساتهم. فقبل وصول تا مو كان الرهبان التاويون يجلسون لفترات طويلة من التأمل السكوني قعوداً، وبالتالي يصابون بالعديد من المشاكل البدنية؛ أما المقاتلون فكانوا يقاتلون بوحشية دون أي اهتمام بالمعاني الروحية. أما تا مو فقد استطاع الجمع بين المنهجين في نظام واحد، وبالتالي إحداث ثورة روحية في الصين. أدخل تا مو تمارين

قوة عقلك الباطن

التنفس الهندية المعروفة بالـ pranayama مع تمارين التمدُّط الهندية، وجمعها مع التمارين البطيئة للـ dao-yin ولعبة الوحوش الخمسة، فكانت النتيجة التشي كونغ والفنون القتالية كما نعرفها اليوم. وقد أصبح تا مو من بعدها المؤسس الحقيقي لبوذية التشان التي جمعت عناصر من التاوية الصينية مع عناصر من البوذية التانترية الهندية. وبوذية التشان هذه انتقلت إلى كوريا واليابان وصارت تدعى هناك ببوذية الزن Zen.

يُنسَب إلى تا مو كتابان طيبان أساسيان هما: كلاسيات تغيير الأوتار

Yi Chin Ching Changing-tendon Classic
 Hsi Sui Ching Cleansing- وكلاسيكيات تطهير النقي
 marrow Classic اللذين يتضمنان أساسيات التمدُّط والتلين التي تهيئ الجسم للتأمل أو لممارسة الفنون القتالية، حتى المراحل المتقدمة من الخيمياء الداخلية، بالإضافة إلى تحويل الجوهر والطاقة الجنسية إلى الحيوية الروحية.

إن أهم ثورة قام بها تا مو هي عدم الفصل بين البدن والعقل، بين الداخل والخارج، بين الحركة والسكون، بين القوة والوعي، بين الذكر والأنثى، أو بين طرفي أي تقاطب ثنائي ضدي مما يقسم المجتمعات الغربية ومجتمعاتنا، سواء في الفلسفة أو الدين أو العلم، فيجعلها أقطاب متناوئة. فعند تا مو أن أعلى درجات

قوة عقلك الباطن

الوعي هي الوصول لمرحلة عدم تمييز وتضاداً بين هذا وذاك، وعلى تجاوز التضاد بالوصول إلى القاسم المشترك بينهما. يقول تامو في كتابه الأول: "من الأهمية بمكان أن نبحث عن الحركة داخل السكون، وعن السكون داخل الحركة، وأن نتحرك بنعومة وباستمرار إلى أن ندخل الحالة العليا."

رابعاً. سلالة التانغ (618-906 م):

يُعتبر هذا العهد العصر الذهبي للحضارة الصينية، وهو مرحلة مثمرة جداً للتاوية بصورة خاصة؛ إذ اعتبر أفراد هذه السلالة أنفسهم منحدرين مباشرة من الحكيم التاوي لاوتسه. ظهر فيها الطبيب Sun Ssu-miao الذي بلغ 101 سنة من العمر، متجاوزاً بذلك عدداً من الأباطرة الذين خدمهم. ألف كتاب الوصفات القيمة Chian Chin Fang الذي شرح من خلاله عدة طرق لشفاء الجسم بواسطة التشي كونغ. ركز كثيراً على العلاج بالصوت وشرح بالتفصيل طريقة "سر المقاطع الستة" Six Syllable Secret. وقد أكد عالم آخر هو Ssu-ma Cheng Chen على ضرورة التركيز على الروح الأصلية الساكنة، الواردة في نصوص لاوتسه، وأن الطريق لإنعاش الطاقة الروحية -ling-chi تمر من تسكين عقل ما بعد الولادة، وبمعنى آخر تعليق التفكير. فما دام الذهن (وخاصة قشر الدماغ) يعمل بأفكار عديدة مبعثرة تبقى الروح الأصلية للوعي الأعلى نائمة؛ ولكن عندما

قوة عقلك الباطن

نسكنّ الذهن نسمح للروح الأصلية بالاستيقاظ وتحويل طاقتنا الذهنية إلى وعي أساسي صرف.

حاول بعض الخيميائيين من جديد اللجوء إلى طرق خارجية للحصول على الجواهر الثمين، مما أدى إلى وفاة الإمبراطور Hsien Tsung في مقتبل العمر بعد تناوله أقراصاً تم إعدادها من معادن ثقيلة. ومنذئذ تم إبعاد الطرق الخارجية إلى الأبد.

ظهر في هذه الحقبة أيضاً أحد الوجوه الهامة جداً للحكمة الصينية، اعتُبر واحداً من الثمانية الأزليين في التاوية، هو Tung-ping. وقد أسهب في الكتابة عن الإكسير الداخلي وأهمية الخيمياء الداخلية. يقول لو تونغ بينغ: "يتألف الجسم البشري من جوهر وطاقة وروح، وتسمى هذه بالكنوز الثلاثة، لأن الاستنارة والتلقائية تأتي منها. ولكن للأسف قلة قليلة فقط من الناس تدرك هذه الكنوز الثلاثة. يتركز الجواهر فقط من خلال الطاقة، وينضبط كلا الجواهر والطاقة فقط من خلال الروح. إنعاش الطاقة هو حفظ للروح، وحفظ الروح يتم فقط من خلال إيقاف التفكير."

خامساً. سلالات السونغ واليو وان (960-1368 م):

استمر تطور التشي كونغ في مرحلة السونغ، ونشأت مدرسة الواقعية الكاملة في التاوية، التي كان من أهم مؤسسيها Chang Po-tuan الذي أكد على الخيمياء الداخلية للكنوز

قوة عقلك الباطن

الترتمة، وعلى أنها السبيل الأساسي لطول العمر والصحة الممتازة والاستنارة الروحية؛ ولكنه أكد أيضاً على التغذية والأعشاب والتمارين الفيزيائية، وأخذ بنهج جنسي معين من أجل دعم الإكسير الداخلي. من أهم كتبه أسرار فتح المساري والخواص الأربعمائة للإكسير الذهبي. وكان أهم كتبه على الإطلاق كتاب فهم الحقيقة. يقول تشانغ بو توان: "عندما لا تنظر العينان، ولا تسمع الأذنان، ولا يتكلم اللسان، ولا يشم المنخران، ولا تتحرك الأطراف، عندئذ نقول إن الطاقات الخمسة قد عادت إلى المصدر. عندما يتحول الجوهر إلى طاقة، والطاقة إلى روح، وتذوب الروح في الفضاء، نسمي هذا بتجمع الأزهار الثلاثة على قمة الجبل."

من الشخصيات الأخرى أيضاً الطبيب Wang Wei-yi الذي عالج الإمبراطور من داء خطير ألمّ به بواسطة التشي كونغ والتأبير acupuncture، كان نتيجة أن الإمبراطور نفسه بدأ بممارسة التأبير، وبنى مركزاً امبرطورياً للبحث والتمرين. صنع وانغ وي يي دمية النحاس التي حدّد عليها نقاط التأبير والمساري الصينية كلها، وهي التي ما تزال مستعملة حتى يومنا هذا

خلال حقبة السونغ الجنوبية قام المحارب الشهير Yueh Fei بتأسيس سلسلة جديدة من تمارين التشي كونغ، أشهرها ما يدعى اليوم بـ "قطع البروكار الثمانية" التي تعتبر كثيرة الاستعمال والشيوع اليوم في العالم بأكمله، ومن أكثرها فائدة وعملية

قوة عقلك الباطن

لتحريض مرور الطاقة في الجسم كله، مع تقوية العضلات، تمطيط الأوتار وتليين المفاصل.

خلال عهد سلالة يو وان المنغولية ظهر المعلم الكبير Chang San-feng، مؤسس نمط من التشي كونغ الحركي المسيري، الذي يُعتبر بحق أكثر الطرق استعمالاً وشيوعاً في العالم أجمع، ألا وهو الـ Tai Chi Chuan. يقول تشانغ سان فنغ: "يقال إنه عندما تزفر، تلامس السماء وتشعر بالانفتاح، وعندما تشهق تلامس الأرض وتشعر بالثبات. يرتبط الزفير بليوننة التنين، ويرتبط الشهيق بقوة النمر. من المهم جداً ألا يتغير مركز انتباهك وتركيزك وأنت تنتقل بين الشهيق والزفير، بين الحركة والسكون. اضبط التنفس حتى تصل لحالة التنفس دون تنفس، أي تصير واحداً مع التنفس، وعندها يمكن للروح أن تتركز وللأكسير الداخلي أن يتكون."

سادساً. سلالات المينغ والتشينغ (1368-1912 م):

كانت هذه الحقبة فترة تثبيت وجمع لكافة فروع التشي كونغ، من الفروع الطبية إلى الفروع القتالية إلى الفروع الدينية والتأملية. بدأت الاختلافات التطبيقية للتشي كونغ بين الفروع البوذية والتاوية والكونفوشية بالذوبان خلال تلك الفترة، بعد أن كانت النزاعات قد وصلت أحياناً إلى نزاعات حقيقية، وأصبح التشي كونغ طريقة أو منهجاً بحد ذاته، متجاوزاً التقسيمات

قوة عقلك الباطن

العشوائية. أكد معلّمو التشي كونغ خلال حقبة المينغ والتشينغ على الوحدة الأساسية بين الأزلي والمؤقت، التنفس والطاقة، البدن والعقل، الحركة والسكون، وعلى ضرورة البحث عن الحقائق من خلال التجربة الشخصية، وليس التعصّب لطريقة معينة ورفض كل الطرق والمناهج الأخرى، وبذلك وضعوا لتعاليم تاي مو المذكور سابقاً تطبيقات عملية للقرن العشرين. وبهذا حقق التشي كونغ الانتشار العالمي له في الربع الأخير من القرن العشرين.

تأسّس في هذه الحقبة أيضاً النمط الداخلي الثالث من الفنون القتالية وهو الـ *pa kua chang*، أو "راحة يد المثلثات الثمانية"، الذي يعتمد على القيام بمناورات دائرية مستمرة حول الشخص المقابل، مع حركات إيقاعية بالأطراف والجذع ودورانات رشيقة مبنية على التحويلات الدائرية للمثلثات الثمانية المستعملة في علم الـ *I-Ching*. من هنا، أصبح الـ *tai chi chuan* والـ *hsing yi* والـ *pa kua chang* الثلاثي الحقيقي في الفنون القتالية الداخلية التي يلعب التشي كونغ دوراً كبيراً فيها.

من أبرز وجوه التوحيد الذي حصل في تلك الحقبة بين فروع التشي كونغ العالم والكاتب *Liu I-ming* الذي قضى حياته في تجربة طرق متعددة، محاولاً تمييز الصحيح من الخاطئ، ومسهباً في كتابة خبراته الداخلية (جمع توماس كليري منتخبات من أعماله وترجمها للإنكليزية في كتاب اليقظة على التاو). يقول: "التاو فريد من نوعه، لا ثنوية فيه. فلماذا يقسمه الجاهلون إلى عالٍ ومنخفض؟

قوة عقلك الباطن

عندما نكتشف أن مبادئ الحكماء هي نفسها سنجد أن التاوية والبوذية متشابهتان. إذا لم نفهم منهجاً معيناً، ولكن بنفس الوقت بحثنا في المناهج الأخرى، سننحو إلى التطرف، ونضيع حياتنا في خيالات وهمية.

النتيجة الأخرى التي حصلت في نهاية هذه الحقبة هي زوال السرية التي أحاطت طوال الوقت بالتشي كونغ، بحيث صارت هذه الرياضة متاحة لكل من يرغب بممارستها. لكن هذا الانفتاح أتاح المجال طبعاً لبعض السلبيات ولبعض النظريات الخاطئة التي وقع في فخها بعض الناس. ومن الأمثلة عليها ما دعي بـ "ثورة الملاكين"، حيث أقنعت الإمبراطورة Dowager وأتباعها المنشورين مجموعة كبيرة من الفلاحين والمعدمين أنه بواسطة ممارسة بعض تمارين التشي كونغ والفنون القتالية تصير أبدانهم مقاومة لرصاص ومدافع الإنكليز بفضل الدرع الحديدي الذي تعطيه إياه التشي أو الطاقة. وكان نتيجةها، بالطبع، وفاة الآلاف المؤلفة من هؤلاء البسطاء الحاملين للسيوف والرماح في وجه المدافع والدبابات الغربية!

سابعاً. العصر الحديث (1912 - الوقت الحالي):

يتطور التشي كونغ اليوم بسرعة أكبر من أي وقت مضى، تدعمه البرامج العلمية في الصين والغرب. لقد ظلت فروع الفنون القتالية والتأمل تتطور، لكن التطور الواضح هو في مجال الطب. في

قوة عقلك الباطن

نفس الوقت، ظهرت عدة صراعات بينه وبين الطب الغربي، كان أولها ما حدث في شنغهاي عام 1929، عندما عاد طلاب طب صينيين متمرّنين على الطب الغربي في اليابان، وطالبوا بإزالة كل أثر للطب الصيني التقليدي من الوجود على أساس كونه خرافات من الماضي. تكونت بعدها لجنة من كبار أطباء الصين، وتقرر نتیجتها أن تستمر ممارسة الطب الصيني التقليدي، جنباً إلى جنب مع الطب الغربي. جاء الخطر الثاني بعد قيام الثورة الشيوعية وما دعي بـ "الثورة الثقافية" التي أرادت إلغاء كل ما يتعلق بالثقافة الصينية التقليدية، بما فيها الطب الصيني والتشي كونغ. ولكن، كما حدث سابقاً، حافظ الطب الصيني والتشي كونغ على وجودهما نتيجة دعم القواد الصينيين أنفسهم. لقد نُقل عن ماو تسي تونغ قوله إن أهم هديتين قدّمتهما الصين للعالم هما المطبخ الصيني والطب الصيني! ويعتقد كثير من الغربيين أن طول العمر الذي يتميز به القادة الصينيون (على سبيل المثال: Deng Hsiao-ping الذي، رغم تدخينه اليومي المفرط للسجائر وعدم الاهتمام الجيد بالغذاء، عاش 92 عاماً من الصحة الممتازة) قد يكون سببه أن كل قائد صيني يعالج يومياً، حتى بعد تقاعده، بطاقة أو تشي يصدرها أحد كبار معلمي التشي كونغ، بالإضافة إلى مستحضرات نباتية. يوجد الآن في الصين بعض المشافي التي يقدّم فيها التشي كونغ كعلاج وحيد، سواء كممارسة شخصية أو تأثير ينبعث من معلمين اختصاصيين وقد عالجت هذه المشافي عشرات آلاف المرضى، بما فيها أحياناً حالات متقدمة من السرطان، مع نسب نجاح تجاوزت أحياناً الطب الغربي أو العلاجات النباتية.

3-المبادئ الأساسية للتشي كونغ والطب الصيني

يقول Chang San-feng: "عندما تتحكم الحكمة بالرغبة نعيش طويلاً، أما عندما تسيطر الرغبة على الحكمة نموت سريعاً."

أولاً: مبدأ التاو

لا يوجد بالحقيقة أي تعريف دقيق يستطيع وصف التاو؛ فهو يتجاوز كل التعاريف العادية. إنه اللامحدود، اللامنتهي، الأزلي، اللعبة الأبدية بين كل طاقات الطبيعة، الرقصة المتزامنة بين القوى الكونية الخارجية وبين انعكاساتها الداخلية في جسم الإنسان، الشعور المتجاوز للفردية خلال التأمل أو العمل الجنسي. والمقطع الكتابي الدال على التاو في الصينية هو رمز الرأس، أو رمز "المشي" كاسم، يدل على "طريق" أو "منهج"، بينما كفعل، يدل على فعل "القول" أو "العلم". وباختصار فإن التاو، بحسب النصوص الصينية، هو مسيرة حياتية يصلها الإنسان عن طريق العقل وليس البدن، وهو مصدر كل معرفة حقيقية. يقول لاوتسه في كتاب التاوتيه تشينغ: "كان هناك شيء لا شكل له، ولكنه كامل، ووجد قبل السماء والأرض. وبما أنني لا أعرف له اسماً فقد أطلقت عليه اسم التاو."

قوة عقلك الباطن

من كل العناصر الموجودة في الطبيعة الماء هو الأقرب إلى جوهر وصفات التاو، لذلك أصبح استعمال الماء في التمارين التخيلية بادياً بوضوح في التشي كونغ. فالطريقة التي يتحرك بها الجسم خلال التشي كونغ تشبه السباحة في الماء، والتنفس العميق البطني يشبه الحركة الدورية للأمواج. كذلك يعبر الماء عن العلاقة المتبادلة بين المادة والطاقة، بين السكون والحركة، وعن الخيمياء الداخلية: يتحول جوهر الين المائي المركز في أسفل العجز ويسمو بواسطة هواء التنفس الذي يلعب دور المنفاخ من أجل تبخير هذا الماء وتنقيته وتحويله إلى طاقة ينغ وهذه الطاقة ترتفع على مسار النخاع الشوكي، بقيادة العقل، إلى الرأس، حيث يتم تنقيتها أكثر لتغذي الروح. تقوم الروح بتكثيف البخار من جديد وتبريده ليسيل من جديد على القناة الأمامية كطاقة ماء ليتركز في حقل الإكسیر السفلي dan tien أسفل السرّة

التاوية Tao Chia في الحقيقة منهج حياتي أكثر منها ديناً. ولكن نشأ عنها شبه دين Tao Chiao بين القرنين الثالث والخامس كردّ على الاجتياح البوذي القادم من الهند. أما التاوية الأصلية فهي فلسفة غير إلهية (وغير أصولية) تستهدف فهم الطبيعة والنكون وعلاقتها بالإنسان. والحق أن التاوية هي، ربما، التنظيم الوحيد في العالم حالياً الذي يهتم بالممارسة أكثر مما يهتم بالتعليم والتبشير. فمن أهم مبادئ التاويين أن يختبر الإنسان التاو، لا أن يتكلم عنه. فكما يقول لاوتسه: "التاو الذي يمكن ذكره ليس التاو الأزلي."

خامساً: المسارات الصينية meridians

يرتبط بكل عضو قناة معينة تسير فيها الطاقة، والطاقة تحكم الدم، وحيث تسير الطاقة يسير الدم. تستجيب أمراض الجملة العصبية بشكل ممتاز للإبر الصينية، لأن التأبير يحرض أو ينقص سيلان الطاقة داخل هذه المسارات، وهذا يعيد التوازن للجملة العصبية وللجسم بأكمله.

هناك ستة مسارات ين تابعة للأعضاء، وستة ينغ؛ وهي التي تستخدم بشكل أساسي في التأبير أما المسارات الثمانية الأخرى المدعوة بـ "المسارات الخارقة" extraordinary channels فهي التي تستعمل في التشي كونغ، وخاصة القناة الحاكمة التي تسير على الخط المتوسط للرأس والرقبة والظهر، وقناة الحمل التي تسير على الخط المتوسط الأمامي للوجه والصدر والبطن، والقناة المركزية التي تسير داخل مركز الجسم من قمة الرأس وحتى العجان. وهناك محطات أساسية على مسار هذه الأقنية يتم من خلالها تقوية الطاقة أو إضعافها، وفيما بينها تقع نقاط أقل تأثيراً، كما تتفرع عن القنوات العشرين شبكة متداخلة تتوزع في الجسم بكامله.

3- الطرق الأساسية لتحريك الطاقة

هناك عدة أنواع للطاقة، بحسب الصينيين. فهناك:

قوة عقلك الباطن

أ. الطاقة الأولية yuan-chi التي تأتي مع الإنسان عند ولادته إلى هذا العالم محفوظة في بلازما النطفة والبيضة الآتين من الأب والأم، وتُحفظ بعد الولادة في الغدد الكظرية والخصيتين عند الرجل أو المبيضين عند المرأة، وتبقى كاحتياط يمكن استعمالها في حال نفاد الطاقة ما بعد الولادة الآتية من الغذاء والماء والهواء. لكن ما دامت هذه الطاقة الأولية محدودة، يقصر عمر الإنسان تبعاً للسرعة التي يستهلكها بها من غذاء سيئ، إلى أمراض مزمنة، إلى إرهاق مزمن وحياة سريعة، إلى سوء العادات الإدمانية والجنسية. تُعتبر الطاقة الأولية في النهاية القاعدة الأساسية للصحة الجيدة وطول العمر، لذا يشكّل الحفاظ عليها جزءاً أساسياً من ممارسة التشي كونغ.

ب. الطاقة الحقيقية أو ما بعد الولادة jen-chi التي تأتي من الهضم والتنفس والاستقلاب. تبدأ هذه الطاقة بالعمل عندما يُقطع الحبل السري للطفل ويصرخ صرخته الأولى. يعمل التشي كونغ على تحسين قدرة الجسم على تكوين الطاقة ما بعد الولادة.

ت. الطاقة المغذية ying-chi التي تدور مع الدم داخل الأوعية لتغذي كامل الجسم.

قوة عقلك الباطن

ث. الطاقة الحامية wei-chi التي تتوزع على سطح الجسم لتحميه من تقلبات الطقس والإشعاعات والطاقات السلبية من الآخرين.

ج. الطاقة الأساسية jing-chi التي تأتي من تحويل أرقى وأنقى أشكال الجوهر، وخاصة السوائل الجنسية والهرمونات والوسائط العصبية، إلى هذه الطاقة عبر الخيمياء الداخلية.

ح. الطاقة الروحية ling-chi: وهي أكثر أشكال الطاقة سمواً ونقاوة، وتأتي في المراحل المتأخرة من ممارسة التشي كونغ وتساعد على الوعي الروحي وتحسين عمل الدماغ. وعند التقدم أكثر في ممارستها يحصل ما يسمى "ابتلاع الجنين الروحي" من الأزلية والوصول إلى حالة الاستنارة العقلية وحالة جسم النور النقي المسمى بجسم قوس قزح الذي يساعد على دخول العالم الأثيري فوق مستوى العالم المادي.

هناك عدة طرق للتعامل مع الطاقة:

أ. جذب الطاقة نحو الداخل shi-chi، حيث يُعمد إلى جلب الطاقة لداخل الإنسان من مصادر خارجية عن طريق بوابات الطاقة الموجودة في الجسم، من خلال الشهيق وباستعمال القدرة الفكرية التركيبية النقطية والتخييلية لجلب الطاقة، كتخييلها مثلاً كضوء أبيض. وأكثر النقاط استعمالاً هي الموجودة على أخصي

قوة عقلك الباطن

القدمين وعلى راحتي اليدين وعلى قمة الرأس وفي الصدر والعجان.

ب. دوران الطاقة shing-chi عبر الأقنية الأساسية والثانوية.

ت. طرد الطاقة غير المرغوب بها أو الزائدة عن حدها أو الراكدة أو السُمّية pai-chi. وهذه الطاقة، على العكس من الأولى، يتم تخيلها كضباب أو دخان داكن.

ث. تبادل الطاقة huan-chi، حيث يتم الذهاب إلى أماكن جيدة الطاقة (مثل البحار والجبال والغابات) وتتم محاولة مزج طاقة الإنسان مع هذه الطاقات الطبيعية من أجل استعادة الحيوية والنشاط من إحدى التطبيقات المصغرة لهذه الطريقة التنموية المزدوجة في اليوغا الجنسي التاوي، حيث يلتحم الذكر والأنثى ويتبادلان الطاقة من أجل دعم وتوازن حيوية كل منهما عن طريق الخيمياء الداخلية للجوهر والطاقة الجنسية.

ج. تخزين الطاقة yang-chi، والمقصود هنا تركيز الطاقة وخبزنها في حقل الأكسير السفلي أسفل السرة أو في مراكز وأعضاء أخرى.

قوة عقلك الباطن

ح. تهذيب الطاقة lien-chi، أي زيادة نقاء وقوة الطاقة؛ وتتم عن طريق التأمل قعوداً وإحداث اتحاد بين الفكر والتنفس، ومن بعدُ تنقية هذه الطاقة في حقل الإكسير السفلي وجلبها للأعلى على مسير النخاع الشوكي نحو الرأس.

خ. تحويل الطاقة hua-chi: إن تحويل الجوهر إلى طاقة، والطاقة إلى روح، هو واحد من أهم مبادئ الخيمياء الداخلية. تشمل المرحلة الأولى الحفاظ على الجوهر الحيوي وتركيزه وتنقيته، وخاصة الهرمونات والسوائل الجنسية والنواقل العصبية. ومن بعدُ يُعمد إلى تبخير هذه السوائل في مراكز الطاقة لتحويلها إلى ذبذبات أعلى من الطاقة لنصل إلى الطاقة الروحية أعلاها جميعاً. وأخيراً

د. إصدار الطاقة fa-chi: وتعني قيام معلمي التشي كونغ بإصدار طاقة علاجية من طاقتهم نحو الآخرين

الخيمياء الداخلية nei-gung

كما ذكرت سابقاً، قضى الخيميائيون الضالُّون حياتهم في البحث عن إكسير الحياة أو الجوهر الثمين أو حجر الفلاسفة بدءاً من معادن خسيصة، ومات من جراء ذلك العديدون. وهذا ما جعل الخيمياء بكاملها تسقط من الاعتبار. أخيراً شعر الصينيون وغيرهم أن إكسير الحياة يقع داخل الإنسان، وليس من خلال معادن وأعشاب ومختبر الخيميائي. تعتمد الخيمياء الداخلية على

قوة عقلك الباطن

الاتحاد الثلاثي للكنوز الثلاثة: الجوهر والطاقة والروح، من خلال تطبيقات خارجية تستهدف توازن الجسم والتنفس والعقل. وكما هي الحال مع الطاقات الخمس، هناك حلقتان: الحلقة الداعمة التحويلية، والحلقة المسيطرة. وإن كل كنز من الكنوز الثلاثة يتوضع في إكسیر من الأكاسير الثلاثة.

يصف Chao Pi-chen الحلقة الداعمة للخيمياء الداخلية: "حقل الإكسیر السفلي أسفل السرّة هو الذي يقوم بتسامي الجوهر إلى طاقة، والحقل المتوسط في الضفيرة الشمسية هو الذي يقوم بتسامي الطاقة أو الحيوية إلى روح، والحقل العلوي في الدماغ هو الذي يقوم بتسامي الروح وطيرانها نحو الفضاء." بعبارة أخرى فإن الجوهر الأساسي من الهرمونات والإفرازات الجنسية تتحول إلى طاقة في الشاكرا الثاني أسفل السرّة، ومن بعدُ تتصاعد نحو الشاكرا الثالث في المنطقة الشرسوفية، حيث تُنقى وتتحول إلى طاقة روحية، وتُرفع من جديد إلى الشاكرا السادس في الدماغ من أجل بلوغ أعلى مستويات الممارسة، ليُعاد من جديد ربط العقل المنتهي الإنساني بالحكمة اللانهائية الكونية والمحيط الهائل للروح الأولية - تلك العلاقة التي فُقدت وقت الولادة. هذه الحلقة الداعمة هي مظهر الين من الخيمياء الداخلية؛ أما الحلقة المسيطرة التي تشكل مظهر اليانغ فتعبر عن سيطرة العقل على المادة من خلال التحكم الواعي بالتنفس والطاقة. هاتان الحلقتان متعاظدتان طبعاً؛ فلكي تتحكم الروح بالجسم لأبداً أن تقف متعاظدتان

قوة عقلك الباطن

الروح بالطاقة الآتية من الجوهر؛ ولكي تقاد هذه الخيمياء الدقيقة لأبد للروح أن تقود الطاقة والجوهر بحزم.

أ. الحفاظ على الجوهر: يعني تجنب التوترات النفسية المستمرة والتقلبات العاطفية والتعب البدني المتطاوول والأفكار الوسواسية، بالإضافة إلى عدم التفريط في المنى عند الرجل، وعدم التفريط في الدم أثناء طمث المرأة. يقول مثل تاوي قديم: "عندما ينفذ زيت الشمعة تنطفئ."

ب. تنمية الجوهر: أي ليس فقط عدم التفريط فيه، بل أيضاً تنميته إلى حالته الأصلية من النقاء والقوة عن طريق أغذية معينة وأعشاب مقوية وتمارين رياضية مناسبة وتنفس جيد وانتباه للعادات اليومية.

ت. تحويل الجوهر: عندما يمتلئ الجوهر ويصبح قوياً ونقياً بما يكفي يبدأ تحوله إلى طاقة أساسية في حقل الأكسير السفلي وبواسطة التنفس، يعمد إلى تبخير الجوهر وتحويله إلى طاقة، ومن بعد، بمساعدة العقل، يتم تصعيده عبر القناة الحاكمة إلى الدماغ

ث. تغذية الطاقة: عن طريق التنقية المستمرة للجوهر وتحسين الوظائف الاستقلابية للجسم وجلب الطاقة من مصادر خارجية.

قوة عقلك الباطن

ج. تحويل الطاقة: أي رفعها إلى الدماغ وتحويلها إلى طاقة روحية. هذه الطاقة نيرة وتتخذ ذبذبات الضوء. تعتمد القدرات الروحية الباطنية على هذه الطاقة في التخاطر telepathy والإدراك الحواسي الفائق

- ext sensory perception والتحرك النفسي psychokinesis والقدرة على رؤية الغيب clairvoyance. ويجب ألا تُعتبر هذه القدرات هدفاً بحد ذاتها أو تستهدف المكسب شخصي، بل يجب أن تكرّس دائماً لخدمة الناس. فهناك الكثير من الصينيين (وغيرهم) ممن أساءوا استعمالها، فانتهوا إلى فقدانها والسقوط في أسفل الهاوية.

ح. تغذية الروح: يحدث تركيز للطاقة في هذه المرحلة في حقل الأكسجين العلوي في الدماغ، حيث يتم تنشيط وإيقاظ للوجه الأولي للروح. تتطلب هذه المرحلة من الممارس سكون العقل ما بعد الولادي ومنع الأفكار المعترضة باستمرار والتشويشات الحسية الخارجية والمشاعر المتعارضة.

خ. تحويل الروح: عندما يتحول الفكر عن الوعي الثنائي المستمر الناجم عن الأفكار المتزاحمة والرغبات الحسية إلى الوعي المشع والحكمة الكونية والقوة اللامتناهية للروح الأولي، عندئذ يتحول الوعي المنتهي للعقل الإنساني العادي ويتوسع تلقائياً نحو

قوة عقلك الباطن

الوعي المتصاعد غير المحدود لعقل التاوا الأزلي. هذا التحول يسمى بالاستنارة والتسامي والتحرُّر واليقظة، ويدعى في تعاليم بوذية زِن اليابانية باسم Satori، وفي السنسكريتية باسم Nirvana، وفي التاوية باسم Wu-dao (أو الاستيقاظ للطريق)، ويحدث عادة فجأة، بدون توقع، مع الممارسة الطويلة والمستمرة.

د. العودة للمصدر: هذه هي المرحلة الأخيرة من الممارسة التي يُطلق عليها مجازاً "الطيران في الفضاء"؛ ويقصد بها أن الشخص الذي أذاب أنه واختبر وعي الاستنارة يشعر أن الوقت قد حان ليرمي عنه البدن، ويبدأ التحضير لمغادرة العالم بإرادته الكاملة في حالة معينة من الطاقة والروح يطلق عليها "جسم قوس قزح" أو "الجنين الروحي" ling-tai. يقوم جسم قوس قزح باستعادة الوحدة الأصلية بين الجوهر والطاقة والروح، أي الكنوز الثلاثة، وبإعادتها إلى المصدر الكوني الخلاق، كقطرة الماء التي تعود إلى المحيط. لكن الفارق هنا أن القطرة لا تذوب ضمن المحيط، بل تتوسع لتشمل كامل المحيط!

4- المدارس الأساسية في الشني كونغ

أولاً. المدرسة التاوية: إن الهدف الأساسي لهذه المدرسة هو تحقيق الأزلية عن طريق الابتلاع التدريجي للـ "جنين الروحي" كما أسلفت أي عن طريق الخيمياء الداخلية وعودة الروح للفراغ أو المصدر. أهم ما تعتمد عليه التصعيد المستمر للطاقة والوعي من

قوة عقلك الباطن

العَجْزُ باتجاه الدماغ، ومن بعدُ الالتحام بالوعي الكوني. كما تعتمد على القدرة التخيلية والتذهُنية، وعلى أن الإكسير الداخلي هو أساس تغذية الجنين الروحي، وعلى تمارين سكونية وحركية، مثل الداوين (حركات بطيئة إيقاعية منسجمة مع التنفس البطني) و"لعبة الوحوش الخمسة" (من مراقبة حركة الحيوانات). وكذلك يعتمد ممارستها إلى فترات صيام، لا يتناولون فيه أية مواد مطبوخة أو فواكه أو حبوب، بل فقط أعشاب طيبة.

ثانياً. المدرسة البوذية: قبل مجيء Ta Mo كان الاهتمام البوذي دائماً بالوصول إلى الاستنارة الروحية أو الحالة البوذاوية عن طريق الممارسة المكثفة للتأمل السكوني. وبعكس المدرسة التاوية فإن المدرسة البوذية اعتبرت البدن معيقاً للممارسة الروحية ولم تُعزِ اهتماماً للصحة وطول العمر. ولكن مع مجيء Ta Mo اعتبر البدن القوي أساسياً من أجل ممارسة روحية جيدة. ومع هذا ما يزال البوذيون يركزون بالدرجة الأولى على الفضائل الروحية، خاصة التعاطف واللاعنف وضبط الغرائز، كما لا يهتمون باليوغا الجنسي على الإطلاق، ويعتقدون أن الإنسان الذي يحصل على الكثير من القوة من خلال ممارسة الفنون القتالية واليوغا الجنسي، دون التغلب أولاً على أناه، يجرد عن الطريق السليم ويستعمل هذه القوى بطرق سيئة.

قوة عقاك الباطن

ثالثاً. المدرسة الكونفوشية: اهتم كونفوشيوس كثيراً بالتأوية واحترم لا وتساه احتراماً جزيلاً. وقد اهتم كونفوشيوس وخليفته الفيلسفي منشيوس بالتشي كونغ، ولكنها نظراً له من وجهة نظر مختلفة تماماً، فاعتبرا التشي كونغ طريقة لتوازن وتنقية الفكر والتحكم بالعواطف، ليصبح الأشخاص أفراداً صالحين في المجتمع، ولم يهتما بالاستنارة أو ما شابه. يقول منشيوس: "لتطوير العقل لا بد من إزاحة الرغبات لتظهر الطاقة الأولية النقية للطبيعة." كما يقول: "يقوم القادة الاجتماعيون والسياسيون بدورهم بشكل جيد، فقط بعد فترة من تأمل النفس لإزالة الجشع والعنف والتكبر والأمراض الأخرى للنفس."

وفي أثناء حقبة السونغ، ونتيجة لزيادة تأثير البوذية التي كانت حينئذ تُعتبر أجنبية، والتأوية التي كان اهتمامها بالتححر الفردي مصدر خطر على الكونفوشية، انتعشت الكونفوشية مع أخذ تعاليم عديدة من البوذية والتأوية، وسُميت هذه الحركة بـ "الكونفوشية تولد من جديد" أو "الحركة الكونفوشية الجديدة". وكان أهم تعاليمها استعمال التطور الروحي لخدمة المجتمع وليس الفرد، بعكس التأويين والبوذيين الذين كانوا سابقاً أو لاحقاً يتركون العائلة وينزويون في معبد أو جبل من أجل الاستنارة

قوة العقل الباطن

كيف تنقل فكرة الصحة التامة إلى عقلك الباطن؟
أخبرني أحد المسئولين في "جوهانسبرج" وهو يشغل منصب وزير بجنوب أفريقيا، بالطريقة التي استخدمها لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقله الباطن. فقد أصيب هذا الرجل بسرطان الرئة. وكانت التقنية التي اتبعها كما وصفها لي في رسالة بخط يده كالتالي:

"خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتأكد أنني في حالة استرخاء ذهني وجسدي تام، كنت أجعل جسدي مسترخياً وأخاطبه بالعبارات التالية:

"قدماي مسترخيان وكاحلاي مسترخيان وساقاي مسترخيان وعضلات بطني مسترخية وقلبي مسترخ ورتيبي مسترخيتان ورأسي مسترخ وكل كياني مسترخ".
وبعد خمس دقائق أجد نفسي في حالة نعاس ثم عندئذ أؤكد الحقيقة التالية:

"فكرة الصحة الكاملة تملأ عقلي الباطن الآن، والعقل الباطن يعمل بكامل قوته وفقاً لهذه الفكرة"
وقد تحقق لهذا الوزير الشفاء التام، وقد كانت الطريقة التي استخدمها في منتهى البساطة وعلى درجة عالية من الوضوح في توصيل فكرة الصحة التامة للعقل الباطن.

قوة عقلك الباطن

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقلك الباطن من خلال التخيل العلمي أو المنظم. نصحت رجلاً كان يعاني من شلل حركي أن يتخيل صورة حية عن نفسه وهو يتجول في مكتبه ويلمس المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التي اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسد. وشرحت له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة سوف يقبلها عقله الباطن. وعاش هذا الرجل الدور وفعلاً شعر وتخيل أنه عاد إلى مكتبه. وعرف أنه يعطي عقله الباطن شيئاً محدداً للعمل على تحقيقه، وكان عقله الباطن بمثابة الفلم الذي طبعت عليه هذه الصورة الذهنية.

وذاًت يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذا التخيل بشكل مستمر، دق الهاتف على غير موعد ولم يكن يوجد أحد، لا الممرضة ولا زوجته، وظل الهاتف يدق وكان على مسافة 12 قدماً من فراشه، ومع ذلك تمكن الرجل من الرد على الهاتف، في تلك اللحظة كان قد شفى من حالة الشلل الحركي. إن قوة الشفاء الكامنة في عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التي تخيلها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالي تحقق الشفاء.

لقد كان لدي هذا الرجل سد عصبي منع الموجات الصادرة من المخ من الوصول إلى ساقيه، وبناء على ذلك لم يستطع تحريك ساقيه، وعندما قام بتحويل انتباهه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه القدرة على السير.

قوة عقلك الباطن

أياً كان الشيء الذي تطلبه في صلاتك مؤمناً بإمكانية
تحققه، سوف تحصل عليه.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أفكار تستحق التذكر

1. إن عقلك الباطن يسيطر ويتحكم في جميع العمليات الحيوية في جسدك ويعرف حل كل المشاكل.
2. قبل توجهك إلى النوم، أبلغ عقلك الباطن بطلب محدد وتأكد من قدرته على صنع المعجزات.
3. أياً كان الشيء الذي تطبعه في عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث والتجارب التي تمر بها. ولذا فإنه يتعين عليك مراقبة كل الأفكار التي تدخل عقلك الواعي بعناية.
4. الفعل ورد الفعل قانون كوني، فكرتك هي الفعل واستجابة عقلك الباطن لها هي رد الفعل، لذا عليك مراقبة أفكارك!
5. يرجع سبب الإحباط إلى عدم تحقق الرغبات، فإذا وضعت العقبات والصعاب وقمت بالتسويق، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب وفقاً لذلك كله، وبذلك تعطل أي شيء يكون في مصلحتك.
6. مبدأ الحياة سوف يتدفق خلالك بإيقاعية وانسجام إذا أكدت بوعي قائلاً لنفسك: "إنني أؤمن بأن قوة عقلي الباطن التي أعطتني هذه الرغبة تقوم بتحقيقها من خلالي"، وهذا يقضي على كل النزاعات والصراعات.
7. إنك قد تتسبب في الإخلال بالإيقاع الطبيعي لقلبك ورثيتك وأعضاء جسدك الأخرى من خلال القلق والتوتر

قوة عقلك الباطن

والخوف. عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار الانسجام والسلام والصحة وعندئذ ستصبح وظائف جسدك تعمل بشكل طبيعي مرة أخرى.

8. اجعل عقلك الواعي مشغولاً دائماً في توقع الأفضل وبالتالي يسجل عقلك الباطن بكل طاعة تفكيرك المعتاد.

9. تخيل نهاية السعيدة أو الحل لمشكلتك، اشعر ببهجة الإنجاز وما تتخيله وتشعره سيقبله عقلك الباطن ويشعر في تحقيقه.

قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصري

الضامر:

من أشهر البقاع التي يلجأ إليها الناس للاستشفاء هي منطقة " لوردز " بشمال فرنسا، حيث تعج الأرشيقات الطيبة في هذه المنطقة بالحالات المرضية التي وصف شفاؤها بكونه معجزة، ومن بين الكثير من الحالات نذكر حالة مدام " بير " التي أصيبت بالعمى بعدما ضممت أعصابها البصرية وأصبحت عمية الجدوى، ثم قامت تلك السيدة بزيارة منطقة " لوردز " المشهورة بينابيعها التي يدعي الناس بأنها قادرة على شفاء كل الأمراض وحققت ما وصف في وقته بأنه معجزة الشفاء.

استطاعت تلك السيدة التي أصيب العصب البصري لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق كما أقر بذلك العديد من الأطباء بعد فحصها عدة مرات وذلك برغم ضمور العصب البصري واستحالة الإبصار في هذه الحالة، ولكن وبعد مرور شهر، وخلال إعادة فحص عين تلك السيدة وجد أن آلية

قوة عقلك الباطن

الرؤية لديها عادت إلى طبيعتها، بعدما أشار الفحص الطبي إلى إن السيدة في بداية كانت ترى بـ "عينين لا حياة فيهما". وفيما يخص حالة مدام "بير" التي استعادت الرؤية، فإن عقلها الباطن استجاب للاعتقاد الذي بداخلها ولم تشفها مياه الينابيع الموجودة في "لوردز". فمبدأ الشفاء الكامن في عقلها الباطن استجاب لطبيعة تفكيرها. والإيمان أو الاعتقاد هو فكرة في العقل الباطن ويعني قبول شيء ما كحقيقة صادقة. والفكرة نفذت بشكل آلي.

مما لا شك فيه أن مدام "بير" ذهبت إلى هذه الينابيع وهي على ثقة تامة وإيمان كامل بالشفاء، فقد كانت تعلم في صميم قلبها أنها ستشفى، وعقلها الباطن استجاب وفقاً لذلك الإيمان مما أطلق العنان لكل قوى الشفاء الكامنة بداخلها. فقد آمنت بداخلها بأنها ستشفى ونتيجة لذلك عملت العناية الإلهية على تحقيق هذا الشفاء، فما تؤمن به ستحصل عليه.



قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

إجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك

إن أول شيء عليك أن تدركه وتستوعبه هو أن عقلك الباطن في حالة عمل دائم. إنه نشط ليلاً ونهاراً سواء أصدرت إليه أوامر بالعمل أم لم تصدر. إن عقلك الباطن هو عامل البناء لجسمك ولكنك لا تستطيع أن تفهم أو تعي أو تسمع هذه العملية الداخلية التي تتم بصمت. فما تتصل به هو عقلك الواعي وليس الباطن.

ولذا عليك أن تشغله بتوقع الأفضل وتأكد أن الأفكار التي تراودك بشكل معتاد تقوم على كل ما هو محبب وصادق وعادل وحسن. ابدأ من الآن في الاهتمام بعقلك الباطن وأنت تعلم بقلبك وروحك أن عقلك الباطن دائماً يعبر، ويظهر، ويجسد كل شيء وفقاً لتفكيرك المعتاد.

تذكر أنه مثلما تأخذ المياه شكل الأنبوب لكي تتدفق خلاله، فإن مبدأ الحياة يتدفق خلالك وفقاً لطبيعة أفكارك. وتأكد أن الشفاء الكامن في عقلك الباطن يتدفق خلالك بشكل منسجم وبهدوء وسلام ووفرة. فكر في عقلك الباطن على أنه الذكاء المفعم بالحياة ورفيقك الودود طوال رحلة حياتك. وكن على إيمان دائماً بأنه سيستمر في التدفق داخلك ليعطيك الحيوية والنشاط والإلهام والرفاهية، وأنه سوف يستجيب بنفس الطريقة التي تفكر وتؤمن بها.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيف يسيطر عقلك الباطن جسديك؟

بينما تكون مستيقظاً أو تغط في نوم عميق، فإن عقلك الباطن الذي يؤدي عملاً لا يكلم منه ولا يتوقف، يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسديك بدون أية مساعدة من عقلك الواعي. فعلى سبيل المثال، في أثناء نومك يستمر قلبك في دقاته بشكل إيقاعي، ولا تتوقف عضلاته والحجاب الحاجز عن ضخ الهواء داخل الرئة في شكل شهيق وزفير. وثاني أكسيد الكربون الذي هو ناتج لنشاط خلايا جسمك يتم استبداله بالأكسجين النقي الذي تحتاجه أجهزة جسمك للعمل، ويتحكم عقلك الباطن أيضاً في عمليات الهضم وإفراز الغدد بالإضافة إلى العمليات المعقدة والمدهشة الأخرى التي تتم في جسديك، وكل هذا يحدث في يقظتك ونومك على حد سواء.

أما إذا تم إجبارك على تشغيل عمليات الجسم بالعقل الواعي فبالأكيد سوف تفشل، وقد تموت سريعاً. فتلك العمليات معقدة جداً ومتشابكة. إن جهاز تنشيط القلب والرئة الذي يستخدم في عمليات القلب المفتوح يعد من عجائب تكنولوجيا الجراحة الحديثة ولكن ما يفعله هذا الجهاز أبسط بكثير مما يفعله عقلك الباطن لمدة 24 ساعة في اليوم طوال سنوات حياتك.

لنفترض أنك ستعبر المحيط في طائرة تفوق سرعتها سرعة الصوت وتجولت في حجرة القيادة. لن تعرف بالتأكيد كيف تقود

قوة عقلك الباطن

تلك الطائفة ولكن لن تجد صعوبة في أن تشغل انتباه الطيار وتسبب مشكلة. بنفس الطريقة، لا يتمكن عقلك الباطن من تشغيل جسدك ولكنه قد يعوق التشغيل المناسب.

في أحيان كثيرة، يتدخل عقلك الواعي في الإيقاع الطبيعي للقلب والرئتين وعمل المعدة والأمعاء وذلك من خلال التفكير القلق المضطرب وبواسطة الخوف والإحباط. وقد بدأ المجتمع الطبي مؤخراً في الاعتراف بعلاقة القلق والاضطراب بالإصابة ببعض الأمراض، والسبب هو أن هذه الأنماط السلبية من التفكير والأحاسيس التي تتدخل في عمليات عقلك الباطن تتم بشكل انسيابي ومتناغم.

عندما تشعر بالاضطراب الذهني والجسماني فإن أفضل ما يمكنك فعله هو الاسترخاء والابتعاد عن كل ما يضايقك والتوقف عن التفكير في أي شيء. تحدث إلى عقلك الباطن وأخبره بأن يضطلع بمسئولية التنظيم بطريقة هادئة ومتناغمة. وفي تلك الحالة سوف تجد أن جميع وظائف جسدك تعود إلى طبيعتها. تأكد أنك تتحدث إلى عقلك الباطن بصيغة المسئول وبالإقناع، وسوف تجد أنه يستجيب لأمرك.

العقل الباطن يشفي سرطان الجلد (بإذن الله):

إن الشفاء الذاتي سوف يظل أكبر دليل على قوة الشفاء التي يتمتع بها العقل الباطن. منذ أكثر من أربعين عاماً نجحت فلي التخلص من مرض جلدي خبيث من خلال الصلاة فقد فشل العلاج الطبي في الحد من انتشار المرض الذي أخذ يزداد سوءاً بشكل مطرد.

قوة عقلك الباطن

وفي أحد الأيام قابلت رجل دين يتصف بالحكمة والمعرفة وقال لي إن الله خلق جسدي وهو قادر على شفائه وأنه علي أن أتضرع وأدعوه لكي يشفيني.

وقد أعطاني هذا الرجل مثالاً يوضح قدرة الله في خلقه للإنسان، فقد أشار إلى ساعته وقال: " هذه الساعة لها صانع، ولكن قبل أن تصبح شيئاً مادياً كان للصانع تخيل واضح وفكرة كاملة عنها، ولذلك إذا توقفت الساعة عن العمل، فإن هذه الفكرة المسبقة لدي الصانع عن الساعة سوف تزوده بمعرفة كيفية إصلاحها".

وفهمت ما يقصده رجل الدين بمثال الساعة وصانعها، فقد كان يقصد أن يوضح لي قدرة الله الذي خلقني على شفائي لأنه هو الأعلم بكيفية شفائي وهو الذي يحرك كل أجهزة جسدي، ولكن لكي أحصل على نعمة الشفاء يجب علي أن أبتهل وأدعو الله لكي يتحقق لي ما أرجوه.

وقد قمت بصياغة دعاء بسيط ومباشر:

" إن جسدي وكل أعضائه خلقت بيد الله والله وحده هو القادر على شفائي، فأبداعه خلق كل أعضائي وخلايا جسدي وعضلاتي وعظامي، وهذه القدرة المطلقة للخالق على شفائي تحول كل ذرة في كياني وتشفئها، وأنا أحمد الله على الشفاء الذي بدأ يهبه لي الآن، فما أروع صنائع الخالق في خلقه".

وأخذت أردد هذا الدعاء البسيط بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق مرة أو مرتين يومياً، وبعد ثلاثة أشهر بدأ جلدي في التحسن

قوة عقلك الباطن

واختفى المرض الخبيث، ولم يصدق طبيبي ما حدث، ولكنني كنت أعلم ما حدث، فصلاحي ودعائي أرسلنا أنماطاً من التفكير المفعم بالحياة والجمال والكمال إلى عقلي الباطن وبتلك الوسيلة، طمست الخيالات السلبية وأنماط التفكير الكامنة في عقلي الباطن والتي كانت السبب وراء كل مشاكلني.

لا يظهر شيء على جسدك إلا إذا كان هناك تفكير ذهني مماثل يظهر في عقلك أولاً.

وعندما تغير عقلك بإعطائه جرعة متواصلة من التفكير الإيجابي فإنك بالتالي تغير جسدك.
وهذه هي قاعدة الشفاء.

ما ينطبع في عقلك الباطن يظهر

قال " ويليام جيمس " عالم النفس الأمريكي:
 " إن القوة التي تحرك العالم كامنة في عقلك الباطن. إن عقلك الباطن يتسم بذكاء مطلق وحكمة لا حدود لها، وهو يتغذى على ينباع خفية ويسمى قانون الحياة. وأي شيء تطبعه في عقلك الباطن، فإنه سيبدل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي ولذا يتعين عليك أن تطبع في عقلك الباطن أفكاراً صحيحة وبناءة.

هناك حالة فوضى وبؤس في العالم لأن الناس لا يفهمون التفاعل والتداخل بين العقل الباطن والعقل الواعي. فعندما يعمل الاثنان معاً باتفاق وانسجام وسلام وبتزامن وفتي فسوف تحصل على السعادة والسلام والبهجة، ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل كل من عقلك الواعي والباطن بانسجام وهدوء.

في العالم القديم، كان يوجد عراف عظيم ذو شهرة مدوية وقوة كبيرة يدعى " هيرمس تريسمجستوس ". عندما تم فتح مقبرته بعد موته بقرون، انتظر من يريدون حكمة القدماء في ترقب كبير وإحساس بالدهشة، حيث قيل إن السر الأعظم لكل العصور يوجد في تلك المقبرة، وقد كان، والسر هو:

" كما بالداخل ، سيكون ما بالخارج ، كما في الظاهر ، سيكون الباطن "

قوة عقلك الباطن

وبكلمات أخرى، إن الشيء الذي يترك انطباعات في عقلك الباطن يتم التعبير عنه واقعياً، وكل شيء تشعر بأنه صادق فإنه يظهر في تجاربك والأحداث والأحوال المحيطة بك وهذا ما نادى به أعظم فلاسفة وقادة كل العصور. إن الحركة والشعور يجب أن يكونا متوازنين. فما هو موجود في السماء (عقلك الخاص بك) سيظهر على الأرض (جسدك وبيئتك) وهذا هو قانون الحياة الأعظم.

سوف تكتشف في كل جزء من الطبيعة المحيطة بك قانون الفعل ورد الفعل وقانون السكون والحركة، ويجب أن يتسم الاثنان بالتوازن حتى يتحقق الاتزان والانسجام. إنك موجود في هذا العالم لتجعل طاقة الحياة ومبادئها تتدفق خلالك بانسجام وتناغم، فيجب أن تتساوى كمية ما يتدفق منها بداخلك وما يخرج منك. فإن جميع إحباطاتك تأتي نتيجة رغباتك التي لم تتحقق. إنك إذا فكرت بطريقة سلبية وهدامة وفاسدة فإن هذه الأفكار تولد مشاعر هادمة تجدها بعد ذلك طريقاً إلى الخارج. وتلك المشاعر لكونها ذات طبيعة سلبية فإنها تظهر باستمرار على شكل قرح ومشاكل قلبية وتوتر وقلق.

ما هي فكرتك وشعورك عن نفسك الآن؟ إن كل جزء فيك يعبر عن تلك الفكرة. فحيويتك وحالتك الجسدية والمالية والأصدقاء والحالة الاجتماعية كلهم يمثلون انعكاساً لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعنى الحقيقي لما يطبع في عقلك الباطن والذي يتم التعبير عنه في جميع مراحل حياتك.

قوة عقلك الباطن

إننا نسبب ضرراً لأنفسنا بتلك الأفكار السلبية التي نضمورها. كم عدد المرات التي آذيت نفسك فيها بسبب غضبك وخوفك وغيرتك ورغبتك في الانتقام؟ تلك هي السموم التي تدخل عقلك الباطن. إنك لم تولد بهذه التوجهات السلبية، ولذلك عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار بناءة ومشجعة تساعدك على التخلص من أنماط التفكير السلبي الكامن داخلك. وكلما استمررت في فعل ذلك فإن الماضي كله سوف يزول ولم يعد هناك ما تذكره.

قوة عقاك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عقلك الباطن هو كتاب حياتك

أيما كانت الأفكار والمعتقدات والنظريات والمبادئ التي تكتبها أو تطبعها أو تؤثر بها على عقلك الباطن سوف تتأثر بها بكونها تجسيدا للظروف والأحوال والأحداث الخارجية. فما تكتبه في داخلك سوف تجربه وتمارسه في الخارج، فهناك جانبان لحياتك: ظاهري وداخلي ومرئي وغير مرئي وفكرة وتجسيدها. تستقبل قشرة مخك الفكرة على شكل نبضات عصبية، وقشرة المخ هي العضو الجسدي لعقلك الواعي، وبمجرد استقبال عقلك الواعي أو الظاهري لهذه الفكرة واستيعابه لها تماماً، فإنها تنتقل إلى أجزاء المخ الأخرى حيث تتحول إلى شيء ملموس وتتجسد في تجربتك الحياتية.

ومثلما تم توضيحه سابقاً، فإن عقلك الباطن لا يستطيع أن يجادل، لكنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما تطبعه فيه. إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التي يتوصل إليها عقلك الواعي كأمر مفروغ منه ولهذا السبب يكون ذلك بمثابة تأليف كتب حياتك لأن أفكارك تصبح هي تجاربك. كما قال الفيلسوف الأمريكي " رالف والدو إمرسون " : " إن مكنون الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار " .

قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات :

يتمتع عقلك الباطن بقدرة هائلة، فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والمشاهد المخترنة في مستودع ذاكرتك،

قوة عقلك الباطن

وهو الذي يشغل دقائق قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والإخراج، فعندما تأكل قطعة من الخبز، يحولها عقلك الباطن إلى خلايا وعضلات ودم وعظم. وهذه العملية بعيدة كل البعد عن فهم وإدراك أكثر الرجال حكمة وإدراكاً. يتحكم عقلك الباطن في كل العمليات الحيوية ووظائف جسدك ويعرف الحلول لكل مشاكلك.

لا ينام عقلك الباطن مطلقاً ولا يرتاح، فهو يمارس دائماً مهام عمله.

وتستطيع أن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات من خلال إبلاغه بوضوح قبل استسلامك للنوم مباشرة أنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تسرع عندما تكتشف أن قواك الكامنة داخلك سوف تتحرر لتقودك إلى النتيجة المرغوبة. إن عقلك الباطن هو مصدر للقوة والحكمة التي تضعك في نطاق الكفاءة المطلقة، إنها القوة التي تجعل العالم يدور وترشد الكواكب في مداراتها وتجعل الشمس تشرق.

إن عقلك الباطن هو مصدر أفكارك المثالية وطموحاتك وتطلعاتك وحافز إسعاد الآخرين.

من خلال العقل الباطن نبغ " شكسبير " ونقل الحقائق العظيمة الخفية عن الإنسان العادي في أيامه، ومن خلال العقل الباطن استطاع النحات اليوناني " فيدياس " اكتساب الفن والمهارة لتجسيد الجمال والنظام والتناسق في الأحجام باستخدام الرخام والبرونز.

قوة عقلك الباطن

إن العقل الباطن يمثل معيناً لا ينضب يستمد منه كل الفنانين الكبار العظماء قوتهم المذهلة.

لقد مكن العقل الباطن الرسام " رافائيل " من رسم لوحته الشهيرة " المادونا " ومكن الموسيقار العظيم الألماني الجنسية " بيتهوفن " من تلحين سيمفونياته الرائعة.

في عام 1955 ألقى محاضرة في جامعة " يوجا فورست " بالهند، وهناك كان لي حديث طويل مع جراح زائر من " بومباي " وقد حكى لي قصة مذهلة عن جراح يدعي " جيمس إزدايل ".
كان " جيمس إزدايل " جراحاً اسكتلندياً يعمل في " البنغال " منذ عام 1940 ، وقد كان ذلك قبل اكتشاف طرق التخدير الحديثة.

وبين عامي 1843 و 1846 أجرى الجراح الاسكتلندي حوالي أربعمئة عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العمليات، منها عمليات جراحية للعين والأذن والحنجرة، كل هذه العمليات تمت تحت تأثير التخدير الذهني فقط وقد ذكر المرضى أنهم لم يشعروا بأي آلام ولم يتوف أي منهم أثناء إجراء تلك الجراحات.

وأخبرني الطبيب الهندي أن معدل وفيات المرضى بعد العمليات الجراحية التي أجراها الجراح الاسكتلندي كان ضئيلاً جداً، وقد كان ذلك قبل أن يكشف العلماء الغربيون مثل " لويس باستير " و " جوزيف ليستر "

أن البكتيريا هي سبب الإصابة بالعدوى، فلم يكن أحد يدري أن سبب العدوى التي تحدث عقب العمليات الجراحية هو عدم تعقيم الأدوات الجراحية ووجود الميكروبات. ومع كل ذلك،

قوة عقلك الباطن

كان الجراح الاسكتلندي يوحى لمرضاه الذين كانوا تحت التنويم المغناطيسي بأنهم لن يصابوا بأي عدوى فيروسية، وقد استجاب عقولهم الباطنة لهذا الإيحاء وبدأت في العمل على لمحاربة أخطار العدوى التي تهدد حياتهم.

فكر في الأمر : منذ قرن ونصف قرن مضى تمكن هذا الجراح الاسكتلندي الذي جاب العالم من اكتشاف كيفية استخدام القوى الخارقة للعقل الباطن التي يجعلك إعجازها تشعر بالدهشة والرغبة، فالقوى الخارجة على الإدراك الحسي هي ما ألهمت د. " إزدايل " وقامت بحماية مرضاه من الخطر الداهم، ويمكن أن تصير تلك القوى ملكك أيضاً.

إن عقلك الباطن يمكنه عزلك عن المكان والزمان

ويحررك من كل الآلام والعذاب والمعاناة، ويعطيك إجابات وحلول كل المشكلات مهما كانت. ثمّة قوة وذكاء يكمنان بداخلك يفوقان عقلك في شدتها ويجعلانك تتعجب من روعتهما، وكل تلك التجارب تثير بداخلك البهجة وتجعلك تؤمن بقوة عقلك الباطن القادرة على صنع المعجزات.

عقلك الباطن لا يناقش

يتسم عقلك الباطن بالحكمة، ويعرف الإجابة عن كل الأسئلة، ولكنه لا يعلم أنه يعرف.

إنه لا يجادلك ولا يراجعك القول. إنه لا يقول مثلاً: " لا يجب عليك أن تؤثر في بهذا الشأن " .

عندما تقول أنت على سبيل المثال:

" لا أستطيع أن أفعل هذا " ،

" لقد تقدمت في السن " ،

" أنا لا أستطيع الوفاء بهذا العهد " ،

" لقد ولدت بحظ قليل " ،

" أنا لا أعرف الشخص المناسب " ،

فإنك بدون وعي منك تقوم بتلقي عقلك الباطن بهذه الأفكار السلبية ووفقاً لها سوف يستجيب. إنك في الواقع تعوق طريق الخير فيك، وبذلك، تجلب الفقر والعوز والعجز والإحباط إلى حياتك.

عندما تضع العقبات والعوائق وما شبهها في عقلك الواعي، فإنك بذلك تنكر الحكمة والذكاء الساكنين في عقلك الباطن. إنك بذلك تقول إن عقلك الباطن لا يستطيع حل مشكلتك، وهذا يقود إلى كبت عقلي وعاطفي يتبعه المرض والتوتر العصبي.

قوة عقلك الباطن

ولكي تحقق رغبتك وتتغلب على إحباطك ردد بحزم تلك العبارات عدة مرات يومياً:

إن الذكاء اللامحدود الذي منحني هذه الرغبة يقود ويوجه ويكشف لي الخطة السليمة التي تتكفل بتحقيق رغبتني. إنني أعرف أن الحكمة التي في أعماق عقلي الباطن يستجيب الآن وما أشعر به وأسعى إليه يعبر عنه عقلي الواعي، فهناك توازن واتزان وتعادل.

ومن ناحية أخرى إذا قلت: " ليس هناك مهرب، إنني ضللت طريقي، ليس هناك وسيلة للخروج من هذا المأزق "، فإنك لن تحصل على إجابة أو رد من عقلك الباطن.

إذا أردت من عقلك الباطن أن يعمل من أجلك، عليك أن تعطيه الطلب السليم، واحصل على مساعدته وتعاونه إنه يعمل دائماً من أجلك، ويتحكم في دقات قلبك في هذه اللحظة، وأيضاً تنفسك، ويشفي حرجاً أصيب به إصبعك، ونزعتة الأساسية تكون نحو ازدهار الحياة، ويسعى دائماً للعناية بك وحفظك.

إن عقلك الباطن لديه عقله الخاص به لكنه يستوعب ويقبل أنماط التفكير والصور التي تملكها. وعندما تشرع في البحث عن إجابة لمشكلة ما فإن عقلك الباطن سوف يستجيب، غير أنه يتوقع وينتظر منك أن تتوصل إلى قرار وحكم صادق من خلال عقلك الواعي، ويتعين عليك أن تعرف أن الإجابة تكمن في عقلك الباطن. وعلى أية حال،

فإذا قلت: " لا أعتقد أن هناك مخرجاً، إنني مشوش الذهن ومضطرب، لماذا لم أحصل على إجابة؟ "، فإنك تقضي على تأثير

قوة عقلك الباطن

صلاتك وتضرعك وتصبح شبيهاً بالجندي الذي يسرع الخطى (وهو واقف في مكانه) فإنك لن تصل إلى ما تريد.
أوقف دوران عقلك. اهدأ وهيا، قل هذه العبارات بحزم
وهدوء:

"عقلي الباطن يعرف الإجابة، إنه يستجيب لي الآن، الحمد لله إنني أعلم أن الذكاء اللامحدود لعقلي الباطن يعرف كل شيء، ويكشف لي الإجابة الكاملة، إيماني الراسخ يحرر سلطان ومجد عقلي الباطن، إنني أبتهج من ذلك".

أهم النقاط الواردة بهذا الفصل:

1. فكر في الخير، يتدفق الخير إليك. وإذا فكرت في الشر، يأتي ذلك الشر، فأنت رهينة ما تفكر في طوال اليوم
2. لا يجادل عقلك الباطن، إنه يرضى ويقبل بما يصدره إليه عقلك الواعي من أوامر. فإذا قلت: "لا أستطيع شراءها"، فسوف يعمل عقلك الباطن على جعل ذلك أمراً واقعاً، بدلاً من ذلك انتق فكرة أفضل وقل: "سأشتريها، إن عقلي قبلها".
3. إنك تمتلك سلطة الاختيار. عليك أن تختار الصحة والسعادة، ويمكنك أن تختار أن تكون ودوداً أو غير ودود. اختر أن تكون متعاوناً ومرحاً، وودوداً ومحبوياً وسوف تجد العالم بين يديك، وهذه هي أفضل وسيلة لبناء شخصية رائعة.
4. إن عقلك الواعي هو بمثابة "حارس البوابة" وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة. اختر الاعتقاد بأن شيئاً طيباً يمكن أن يحدث، ويحدث الآن. إن قوتك العظيمة تكمن في قدرتك على الاختيار، فعليك باختيار السعادة.

قوة عقلك الباطن

5. إن الإيحاءات والعبارات التي يطلقها الآخرون ليس فيها القوة في أن تضرك. القوة الوحيدة تتمثل في مرونة تفكيرك. تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التي يطلقها الآخرون تجاهك وتتقي منها ما هو جيد. إنك تمتلك القدرة على اختيار طريقة رد فعلك.

6. راقب ما تقول. عليك أن تتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة. لا تقل أبداً: "إنني سوف أفسل، إنني سوف أفقد وظيفتي، لا أستطيع أن أدفع الإيجار"، فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي، بل إنه يشرع فوراً في تحقيقه.

7. إن عقلك ليس شريراً، فليس هناك شر في أي قوى طبيعية. إن الأمر يعتمد على كيفية استخدامك لقوى الطبيعة، استخدم عقلك في جلب النعمة والشفاء للناس جميعاً في كل مكان.

8. لا تقل مطلقاً: "لا أستطيع". تغلب على الخوف باستبدالك تلك العبارة بالآتي: "إنني أمتلك القدرة على فعل كل شيء من خلال قوة عقلي الباطن".

9. ابدأ في التفكير من منظور الحقائق الأبدية ومبادئ الحياة وليس من منظور الخوف والجهل والاستسلام. لا تدع الآخرين يفكروا لك، اختر أفكارك واصنع قراراتك بنفسك.

10. أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع مستقبلك. تذكر أن لديك القدرة على الاختيار. فعليك باختيار الحياة والحب والصحة والسعادة.

قوة عقلك الباطن

٦٦. أياً كان الشيء الذي يعتقده عقلك الواعي ويفترض صدقه، فإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع في تحقيقه. فعليك أن تؤمن بالخير والسلوك السليم وجميع نعم الحياة.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة المنطق

منذ الحضارة اليونانية القديمة درس الفلاسفة وعلماء المنطق طريقة تفكير تسمى القياس المنطقي. يعمل عقلك بطريقة القياس المنطقي. وهذا يعني أن أية مقدمة كبرى يفترض عقلك الواعي صحتها هي التي تحدد الاستنتاج الذي يصل إليه عقلك الباطن فيما يتعلق بأي سؤال أو مشكلة معينة في عقلك الواعي. فإذا كانت المقدمة صحيحة فالاستنتاج يجب أن يكون صحيحاً.

كما في المثال التالي:

• كل فضيلة جديرة بالثناء

• الكرم فضيلة

• ومن ثم، الكرم جدير بالثناء

• وإليك مثلاً آخر:

• كل الأشياء التي تتخذ شكلاً معيناً تتغير وتزول

• أهرامات مصر تتخذ شكلاً معيناً

• ومن ثم، الأهرامات ستزول.

يشار إلى الجملة الأولى بأنها المقدمة الكبرى، والاستنتاج

الصحيح يجب بالضرورة أن يتبع المقدمة الصحيحة.

قال لي أحد الأساتذة بالجامعة الذي شهد بعض محاضراتي

عن علم العقل بقاعة "تاون هول" في "نيويورك": "إن كل

شيء في حياتي مقلوب رأساً على عقب وفوضي، فقدت الصحة

والثروة والأصدقاء، كل شيء أفعله يصبح خطأ".

قوة عقلك الباطن

ثم شرحت له أنه يجب أن يضع مقدمة كبرى في تفكيره وهي أن الذكاء اللامحدود لعقله الباطن يرشده ويوجهه ويحقق له الازدهار الروحي والعقلي والمادي.

عندئذ يقوم عقله الباطن بشكل آلي بتوجيهه بحكمة في اتخاذ قراراته وعمل استثماراته، كما أنه يمنح جسده الشفاء وعقله راحة البال والهدوء.

واستنبط هذا الأستاذ الجامعي صورة كاملة للطريقة التي أرادها أن تكون لحياته. وهذه هي مقدمته الكبرى: الذكاء اللامحدود يقودني ويوجهني في كل طريقي. الصحة الكاملة ملكي وقانون الانسجام يدير عقلي وجسدي. الجمال والحب والسلام ملكي.

ويحكم حياتي مبدأ التصرف السليم. أعلم أن مقدمتي المنطقية الكبرى تقوم على حقائق أبدية عن الحياة وأعلم وأشعر وأعتقد أن عقلي الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة تفكير عقلي الواعي. ولقد كتب إلي هذا الأستاذ ما يلي: " لقد أخذت في تكرار الجمل السابقة ببطء وهدوء وشغف عدة مرات يومياً، وأنا على دراية بأنها تغوص في أعماق عقلي الباطن، وأن النتائج ستظهر بعد ذلك. إنني أعرب عن امتناني الشديد للمقابلة التي تمت بيننا، وأود أن أضيف أن كل جوانب حياتي تتغير للأفضل، لقد نجح ذلك بالفعل! "

قوة عقلك الباطن

بعض التعليقات حول الإيحاء الخارجي:

ويقصد بالإيحاء الخارجي الإيحاءات التي تأتي من شخص آخر. وعلى مر كل العصور، لعبت قوة الإيحاء دوراً في حياة وفكر الإنسان في كل فترة من الزمان، وفي كل بلد على وجه الأرض. ويعد الإيحاء الخارجي في أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة على العقائد الدينية والحياة السياسية والعادات والثقافية. وقد يستخدم الإيحاء في التدريب على ضبط النفس والسيطرة على أنفسنا، ولكنه يمكن أن يستغل أيضاً في قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة. ويمثل الإيحاء في شكله البناء شيئاً رائعاً، بينما يصبح في جانبه السلبي واحداً من أكثر العوامل الهدامة لأنماط استجابة العقل. وتنتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض والكوارث.

هل قبلت بأي من هذه؟

يقابل أغلبنا منذ الطفولة إيحاءات سلبية كثيرة ولأننا لا نعرف كيف نقومها، فإننا نقبلها بدون وعي مما يجعلها حقيقية. وإليك بعض الإيحاءات السلبية:

• "إنك لا تستطيع"

• "إنك لن تبلغ أو تصل إلى أي شيء"

• "لا تفعل ذلك"

• "إنك سوف تفشل"

• "ليس أمامك فرصة"

• "إنك على خطأ"

قوة عقلك الباطن

- " ليس هناك فائدة من ذلك "
- " إن الأمر لا يتعلق بما تعرفه، ولكن بمن تعرفه "
- " النعمة والسلطة يحصل عليها من لا يستحق "
- " ما الفائدة، لا أحد يهتم "
- " لا فائدة من المحاولة بجد "
- " لقد كبرت على ذلك "
- " إن الأمور تزداد سوءاً "
- " إن الحياة كدح لا نهاية له "
- " الحب لا يأتي إلا للمحظوظين "
- " إنك لا تستطيع أن تحقق الفوز "
- " ستصبح قريباً مفلساً "
- " لا يمكن أن تثق في أي شخص "

بتقبل هذا النوم من الإيحاءات الخارجية فأنت تشترك في إمكانية تحقيقها. عندما كنت طفلاً لم يكن لك حول ولا قوة أما اقتراحات وإيحاءات من يهمنك من الكبار، فلم تكن تعلم شيئاً، وكان العقل بجانبه الواعي والباطن يمثل شيئاً غامضاً لم تفكر فيه ولم يكن يشغل لك بالاً.

ولكن كشخص بالغ وراشد الآن فلديك القدرة على الاختيار. ويمكنك استخدام الإيحاء الذاتي البناء وهو بمثابة علاج لإعادة تكييف عقلك لتغيير الانطباعات التي اكتسبتها عن نفسك في الماضي. الخطوة الأولى هي أن تكون على وعي بالإيحاءات

قوة عقلك الباطن

الخارجية المسيطرة عليك، وبدون فحصها قد تتسبب في أنماط سلوكية تسبب لك الفشل في حياتك الشخصية والاجتماعية.

أما الإيحاء الذاتي البناء فهو يخلصك من التكيف اللفظي السلبي الذي كان يشوه نمط حياتك ويجعل تنمية العادات الإيجابية صعبة إن لم تكن مستحيلة.

أنت تستطيع إبطال الإيحاءات والافتراضات السلبية:

عندما تتصفح الجريدة اليومية، تستطيع أن تقرأ عشرات الموضوعات التي تضع بذور الضعف والخوف والقلق والتوتر وتسبب الإخفاق. وإذا اقتنعت وتأثرت بها فإنها قد تؤدي إلى فقدانك للرجبة في الحياة. وبمعرفتك أنك تستطيع أن ترفض ميع هذه الإيحاءات السلبية من خلال إمداد عقلك الباطن بإيحاءات ذاتية بناءة، يمكنك إبطال كل هذه الأفكار والإيحاءات الهدامة.

اكبح باستمرار جماح الإيحاءات والافتراضات السلبية التي يطلقها الناس تجاهك. فأنت لست مضطراً لأن تتأثر بإيحاءات هدامة من الآخرين. فأغلبنا قد عانى منها في طفولته وفي مقتبل عمره. وإذا رجعت للوراء واسترجعت ذكرياتك بسهولة، ستجد كيف أسهم الوالدان والأصدقاء والأقارب والمدرسون في جملة من الإيحاءات السلبية. ابحث وتمعن في الأشياء التي تقال لك، وستجد أن أغلبها شكل من أشكال الإقناع والهدف منه السيطرة عليك من خلال غرس الخوف في داخلك.

وعملية الإيحاء الخارجي تتم بشكل متواصل في كل بيت ومكتب ومصنع وناد. وسوف تجد أن الكثير من هذه الإيحاءات غرضها أن تجعلك تفكر وتشعر وتتصرف مثلما يريد الآخرون

قوة عقلك الباطن

وبالوسائل التي تحقق مصلحتهم حتى لو كان ذلك على حساب مصلحتك.

كيف قتل الإيحاء رجلاً؟

ذهب أحد أقاربي لرؤية طالعه عند عرافة شهيرة في الهند وطلب منها معرفة مستقبله. أخبرته العرافة بأن قلبه ضعيف وأنه سيموت عند اكتمال البدر.

شعر قريبي بالفرع الشديد، واتصل هاتفياً بالعائلة كلها وأخبرهم بتلك النبوءة.

وذهب للمحامي لكتابة وصيته. وعندما حاولت إقناعه بأن كل ذلك هراء قال لي إن العرافة مشهورة بقواها السحرية الغربية ويمكنها إلحاق الأذى أو جلب الخير لمن يتعامل معها، وكان مقتنعاً بهذا بيقين تام.

وعندما اقترب موعد اكتمال البدر أصبح منسحباً أكثر وغير مقبل على الحياة. قبل شهر من كل هذا كان رجلاً سعيداً يتمتع بالصحة والعافية والنشاط. والآن أصبح مريضاً مقعداً. في الموعد المحدد حدثت له أزمة قلبية مهلكة ومات دون أن يعرف أنه هو شخصياً سبب موته.

كم منا سمع قصصاً مشابهة وارتعد من الخوف من فكرة أن العالم مليء بالقوى الغامضة التي لا يمكن التحكم فيها؟ نعم، العالم مليء بالقوى ولكنها ليست غامضة أو لا يمكن التحكم فيها. قتل قريبي نفسه لأنه سمح للإيحاء القوي بأن يخرق عقله الباطن وصدق قوى العرافة ونبوءتها تماماً.

قوة عقلك الباطن

دعنا نلقي نظرة أخرى لما حدث مع العلم بطريقة عمل العقل الباطن. مهما كانت معتقدات العقل الواعي للفرد، فإن العقل الباطن سيتقبلها ويعمل على أساسها. كان قريبي في وضع يسمح بتقبل الإيحاء عندما ذهب للعرافة فأعطته إيحاء سلبياً وقد قبله وأصبح مذعوراً، وظل يكفر فيما صدقه في أنه سيموت عند اكتمال البدر. ولقد أخبر الجميع بذلك واستعد لنهايته. لقد كان خوفه وتوقعه للموت وتقبل العقل الباطن لذلك سبب موته.

أما العرافة فلم تكن لديها أية قوى خارقة، وإيحاءها لم يكن له قوة في حد ذاته لكي يتحقق. وإذا كان ذلك الرجل يعرف قوانين عقله لكان قد رفض هذا الإيحاء السلبي ورفض أن يعيره أي انتباه. وكان قد استمر في العيش في اطمئنان لعلمه أنه يتحكم في أكفاره ومشاعره. نبوءة العرافة كانت بمثابة كرة مطاطية ألقيت على عربة مصفحة ومدرعة. كان بمقدوره أن رفض إيحاءها بسهولة دون إلحاق الأذى بنفسه بدلاً من ذلك. ولكن بسبب انعدام الوعي والمعرفة شارك في قتل نفسه.

إن الإيحاءات الخارجية في حد ذاتها ليس لها قوة عليك. قوتها الوحيدة تستمدتها منك لأنك تمنحها القوة من تفكيرك، أي بموافقتك الذهنية، وعليك أن تتقبل الفكرة لكي تكون قوية. في تلك اللحظة تصبح الفكرة ملكك وعقلك الباطن يحولها إلى واقع. تذكر أن لديك القدرة على الاختيار. فلتختر الحياة والحب

والصحة

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوة الإيحاء الرهيبة

يتعين عليك أن تدرك وتستوعب من الآن أن عقلك الواعي هو " حارس البوابة " ووظيفته الرئيسية هي حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة والخادعة. وسبب أهمية ذلك يعود إلى أحد القوانين الأساسية للعقل، ألا وهو أن عقلك الباطن يسهل انقياده بالإيحاء.

وكما تعرف، فإن عقلك الباطن لا يجري المقارنات، ولا يعقد المفارقات، ولا يستخدم المنطق، ولا يعتقد في الأشياء خارج نطاقها. وتلك الوظيفة الأخيرة تخص عقلك الواعي. فالعقل الباطن بكل بساطة يتفاعل مع الانطباعات التي يتلقاها من العقل الواعي، وهو لا يظهر أفضلية سلوك على آخر.

وإليك مثلاً تقليدياً يوضح القوة الرهيبة للإيحاء: تخيل أنك على متن سفينة تترنح من جانب إلى آخر، واقتربت من أحد الركاب الذي يبدو عليه الهلع، وقلت له شيئاً مثل: " إنك تبدو على غير ما يرام، إن وجهك يبدو عليه الشحوب، إنني أشعر بأنك ستصاب بدوار البحر. هل تسمح لي بمساعدتك في الوصول إلى قمرتك؟ ".

ويتحول لون وده الراكب إلى الأصفر، إن إيحاءك له بأنه سيصاب بدوار البحر ارتبط بمخاوفه الذاتية وهو اجسه. وقد قبل الراكب مساعدتك له للوصول إلى القمرة الخاصة به. وبالتالي، أصبح إيحاؤك له أمراً واقعياً.

قوة عقلك الباطن

اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء من المهم أن تعرف أن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الإيحاء أو الافتراض بسبب اختلاف حالة العقل الباطن أو معتقداته.

فعلى سبيل المثال: إذا ذهبت إلى بحار يعمل على متن سفينة وقلت له: "إنك تبدو على غير ما يرام. ألا تشعر بأنك على وشك الإصابة بدوار البحر؟".

ووفقاً لمزاجه الخاص، فإنه إما أن يسخر من دعابتك أو أن يظهر بعض السخط. إن إيحاءك للبحار بإصابته بدوار البحر لم يلق اهتماماً من جانبه ولم يؤثر عليه، وذلك لأن افتراضك وإيحاءك هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذه الحالة. وبالتالي، لا يسبب هذا الإيحاء أي خوف أو قلق ولكنه يثير ثقته بنفسه.

وتفسر كلمة "إيحاء" في القاموس بأنها عمل أو سلوك يستهدف وضع شيء ما في ذهن وعقل أحد الأشخاص، وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي أوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ.

ويجب عليك أن تتذكر أن أي إيحاء لا يستطيع أن يفرض شيئاً ما على العقل الباطن ضد رغبة العقل الواعي، بمعنى آخر، نقول: "إن عقلك الواعي يرفض الإيحاء المرسل إليه".

ففي حالة البحار، نجد أنه لم يكن لديه خوف من مرض دوار البحر، فقد أقنع نفسه بوجود مناعة لديه ضد هذا المرض،

قوة عقلك الباطن

وهذا الإيحاء السلبي من جانبك لم يكن لديه القدرة مطلقاً على إثارة مخاوفه.

والإيحاء بالإصابة بدوار البحر الذي أظهرته للراكب الآخر آثار لديه الخوف في داخله من هذا المرض.

كل واحد منا لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآرائه. وهذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم وتدبر حياتنا. فالافتراض أو الإيحاء لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولك له عقلياً. وهذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلك الباطن، وفقاً لطبيعة الافتراض أو الإيحاء.

كيف فقد ذراعه؟

إنني ألقى كل عامين أو ثلاثة سلسلة من المحاضرات في "متدى لندن للحقيقة" بقاعة "كاكستون". ولقد أسست هذا المتدى منذ بضعة أعوام مضت وأخبرتني د. "إيفلين فليت" مديرة المتدى، عن مقالة نشرت في إحدى الصحف البريطانية تتعلق بقوة الإيحاء.

فقد ظل شخص يرسل إيحاء إلى عقله الباطن طوال فترة عامين: "أريد أن أضحي بذراعي اليمنى وأرى ابنتي وقد شفيت من مرضها". ويبدو أن ابنته أصيبت بحالة من حالات الشلل نتيجة لمرض التهاب المفاصل مع مرض آخر جلدي لا يرجى شفاؤه. وقد فشل العلاج الطبي في أن يخفف ويسكن من حالة المرض. وأصبح لدي الأب رغبة وشوق شديد لشفاء ابنته، وعبر عن رغبته تلك بالكلمات السابقة.

قوة عقلك الباطن

وقالت د. " إيفلين " إنه ذات يوم كانت أسرة هذا الرجل في سيارتها فاصطدمت بسيارة أخرى وتسبب الحادث في بتر ذراع الأب من عند الكتف، وعندما عاد لمنزله من المستشفى وجد أن ابنته قد شفيت تماماً من مرضي المفاصل والمرض الجلدي اللذين كانت تعاني منهما.

يجب عليك أن تتأكد من أنك ترسل إلى عقلك الباطن الافتراضات والإيماءات التي تشفي وتنعم وتلهم وتنعش وتنشط وتسبب لك الإلهام. تذكر أن عقلك الباطن لن يأخذ الأمر كدعابة، ولكنه يأخذ كلماتك على محمل الجد ويعمل بها.

قوة عقلك الباطن

توضيح مصطلحي العقل الظاهري والعقل الداخلي
يشار أحياناً إلى عقلك الواعي بأنه العقل الظاهري لأنه
يتعامل مع الأشياء الظاهرية والخارجية، ويكتسب الإدراك
والمعرفة بالعالم الظاهر.

ووسائل هذا العقل في الملاحظة هي حواسك الخمس.
فعقلك الظاهري هو المرشد الذي يوجهك في التواصل مع البيئة
المحيطة بك. إنك تكتسب المعرفة بواسطة الحواس الخمس،
ويتعلم عقلك الظاهري من خلال الملاحظة والتجربة والتعليم.
وكما تم توضيحه سابقاً، فإن أعظم وظيفة لعقلك الظاهري هي
التفكير.

تخيل أنك أحد آلاف السائحين الذين يزورون وادي "
جراند كانيون" كل عام. سوف تحصل على استنتاج أنه من أروع
عجائب الطبيعة وإبداع الخالق، حيث سيعتمد استنتاجك على
عمقه الهائل والتكوينات الصخرية المعقدة التي يتسم بها، والألوان
الرائعة التي تميز الطبقات الجيولوجية المختلفة له، فكل هذا من
عمل عقلك الظاهري.

يشار - في أحوال كثيرة - إلى عقلك اللاواعي بمصطلح
آخر وهو العقل الداخلي، حيث يكتسب علمه ومعرفته بالبيئة من
خلال وسائل مستقلة عن الحواس الخمس. وعقلك الداخلي يعي
 ويفهم عن طريق الحدس أو البديهة. وهو مركز للعواطف
والانفعالات ومخزن الذاكرة. ويؤدي عقلك الباطن الداخلي، أهم
وظائفه عندما تكون حواسك الظاهرية معطلة بشكل مؤقت.

قوة عقلك الباطن

وخلاصة القول إن عقلك الداخلي هو ذلك الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الظاهري (الواعي) معلقاً أو في حالة نعاس أو نوم أو هدوء.

ويرى عقلك الداخلي بدون حاسة البصر الطبيعية، فهو يمتلك القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر، وهو ما يطلق عليه (الاستبصار أو حدة الإدراك) ويمكن لعقلك الباطن أن يغادر جسدك ويسافر إلى أماكن بعيدة، ويجلب - في أحيان كثيرة - معلومات دقيقة وحقيقة تماماً. ومن خلال عقلك الباطن، تستطيع أن تقرأ أفكار الآخرين، وتقرأ محتويات الخطابات والخزائن المغلقة. ولدي عقلك الباطن القدرة على أن يعي ويفهم أفكار الآخرين بدون استخدام وسائل الاتصال العادية الظاهرة. وبمجرد فهمنا للتفاعل بين العقل الظاهري والعقل الداخلي، سوف نصبح في حالة تمكننا من تعلم طبيعة الدعاء والتضرع الحقيقي.

عقلك الباطن لا يستطيع أن يستخدم المنطق مثل عقلك

الواعي

لا يمتلك عقلك الباطن القدرة على المساءلة أو التشكيك فيما يتلقاه من معلومات. ومن ثم، فإذا أعطيته افتراضات خطأ، سوف يقبلها كشيء حقيقي. وسوف يبدأ في تحويل هذا المعلومات الخاطئة إلى معلومات صحيحة، وسوف يقوم بتحويل افتراضاتك، حتى الخاطئة منها، إلى أحوال وتجارب وأحداث.

قوة عقلك الباطن

فكل الأشياء التي وقعت لك مبنية على أفكار انطبعت في عقلك الباطن من خلال الاعتقاد. وإذا نقلت مفاهيم خاطئة إلى عقلك الباطن، فيجب عليك تصحيحها على وجه السرعة، وأفضل طريقة لتصحيحها هي ترديد الأفكار الإيجابية والبناء بشكل مستمر وتوجيهها لعقلك الباطن، وبتكرار ترديد هذه العبارات سوف يبدأ عقلك الباطن في تقبلها، وبذلك ستتمكن من اكتساب سلوكيات وعادات صحية جديدة في كل من حياتك وفكرك، حيث إن العقل الباطن هو مركز العادات والسلوكيات.

إن التفكير الاعتيادي لعقلك الواعي يرسخ عادات ثابتة في عقلك الباطن. فإذا كانت أفكارك المعتادة تتسم بالانسجام والتناغم والإيجابية، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب بإيجاد ظروف وأجواء متناغمة وبناءة يعمها السلام والسكينة.

أما إذا انغمست في الخوف والقلق والأشكال الأخرى من التفكير الهدام، فإن العلاج في هذه الحالة هو التعرف على القدرة الكلية لعقلك الباطن وإصدار الأوامر له لكي يوجد لك الحرية والسعادة والصحة الكاملة. ولأن عقلك الباطن يتسم بالإبداع وبكونه أحد مصادر الحدس، فإنه سوف يشرع في إيجاد الحرية والسعادة التي أمرته بجلبها.

تجارب لعلماء النفس:

أظهرت تجارب لا حصر لها أجراها علماء النفس على أشخاص في حالة تنويم مغناطيسي أن العقل الباطن غير قادر على أن يختار ويقارن، وهو الأمر الضروري لعملية التفكير المنطقي.

قوة عقلك الباطن

وأظهرت تكل التجارب مرة بعد أخرى أن عقلك الباطن سوف يتقبل أية افتراضات مهما كانت خادعة أو غير صادقة. وبتقبل أي افتراض، فإن العقل الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة الافتراض الذي وصل إليه من عقلك الواعي.

ولكي تظهر انقيادية وإذعان عقلك الباطن لأية افتراضات أو فكرة تصل إليه من عقلك الواعي، فانظر إلى أحد ممارسي التنويم المغناطيسي المهرة عندما ينقل لشخص يجري عليه حالة تنويم مغناطيسي فكرة أنه (الشخص الذي تحت التنويم) " نابليون بونابرت " مثلاً أو قطة أو كلب، فإن الشخص الذي تجري عليه عملية التنويم المغناطيسي سوف يمثل الدور بدقة متناهية. وسوف تتحول شخصيته وتتغير خلال الوقت الذي يعرض فيه للتنويم المغناطيسي. فهو سيصدق أي شيء يخبره به الممارس.

وقد ينقل الممارس للتنويم المغناطيسي إلى أحد طلابه الخاضع لحالة تنويم مغناطيسي أنه يحك ظهره، وينقل إلى آخر أن أنفه ينزف، ولثالث أنه تمثال من المرمر، ولرابع أنه يتجمد. وأن الحرارة تحت الصفر.

كل واحد من هؤلاء سوف يسير على الخط الخاص بالافتراض الذي تلقاه من الممارس وهو غافل وغير واع لبيئته التي لا تتلاءم ولا تتعلق بالفكرة التي تلقاها.

هذه الإيضاحات البسيطة تصور - بوضوح - الاختلاف بين عقلك الواعي وعقلك الباطن الذي يتسم بأنه لا شخصي وغير انتقائي، ويقبل كحقيقة صادقة كل شيء يعتقد فيه عقلك بأنه لا شخصي وغير انتقائي، ويقبل كحقيقة صادقة كل شيء يعتقد فيه

قوة عقلك الباطن

عقلك الواعي أنه حقيقي وصادق، ومن هنا تظهر أهمية انتقاء الأفكار والخواطر والمقدمات المنطقية التي تنعم وتشقى، وتلهم وتملأ روحك بالبهجة.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

قوة عقلك الباطن المدهشة

يجب عليك أن تتذكر أنهما ليسا عقليين. فهما مجالان للنشاط داخل عقل واحد ليس غير. فعقلك الواعي هو العقل المفكر الذي يقع عليه عبء الاختيارات.

على سبيل المثال: أنت تختار كتبك ومنزلك وشريك حياتك، وتتخذ كل قراراتك بعقلك الواعي.

على الجانب الآخر - بدون أي اختيار واع من جانبك - فإن قلبك يستمر في عمله بشكل آلي، وعمليات الهضم والدورة الدموية والتنفس تدار بواسطة عقلك الباطن اللاواعي ومن خلال عمليات مستقلة عن عقلك الواعي.

يتقبل عقلك الباطن ما يطبع داخله، أو ما يؤمن به عقلك الواعي، إنه لا يمتنع الأشياء مثل عقلك الواعي ولا يجادل فيه، فعقلك الباطن مثل التربة التي تقبل أي نوع من البذور سواء كانت صالحة أو فاسدة.

فأفكارك سريعة النمو مثل البذور، والأفكار الهدامة والسلبية تستمر في العمل بشكل سلبي في عقلك الباطن. وفي الوقت المناسب، ستخرج إلى حيز الوجود من خلال ممارسة تلك الأفكار.

تذكر أن عقلك الباطن لا ينشغل في إثبات ما إذا كانت أفكارك طالحة أم صالحة، صادقة أو كاذبة، ولكنه يستجيب وفقاً لطبيعة أفكارك أو مقترحاتك. على سبيل المثال: إذا افترضت - من

قوة عقلك الباطن

خلال عقلك الواعي - أن شيئاً ما صادق وحققي - ومن الممكن أن يكون كاذباً ومضللاً - فإن عقلك الباطن سوف يتقبله كشيء صادق ويشرع في تكوين نتائجه، والتي ستكون - بالضرورة - موافقة لما افترضه عقلك الواعي وهو صدق الشيء.

طريقة عمل عقلك:

إن عقلك هو أئمن ممتلكاتك، فهو دائماً في حوزتك ولكنك لن تمتلك قواه المذهلة إلا عندما تتعلم كيفية استخدامه. وكما ذكرنا سابقاً، هناك مستويان لعقلك، المستوى الواعي أو العقلاني والمستوى اللاواعي أو اللاعقلاني.

وأنت تفكر بعقلك الواعي وأي شيء تفكر فيه بشكل متكرر أو اعتيادي، فإنه يغرق في عقلك الباطن الذي يبدع طبقاً لطبيعة أفكارك.

إن عقلك الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع، فإذا فكرت في الخير فسوف يتدفق الخير، وإذا فكرت في الشر فسوف ينتج الشر. هذه طريقة عمل عقلك.

إن النقطة الرئيسية التي يتعين عليك تذكرها، هي مادام عقلك الباطن يقبل فكرة ما، فإنه يبدأ في تنفيذها.

وهناك حقيقة مدهشة وخادعة وهي أن قانون عقلك الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على قدم المساواة، وهذا القانون عندما يطبق بطريقة سلبية، فإنه يكون السبب وراء الفشل والإحباط والتعاسة.

ومن ناحية ثانية، إذا كان تفكيرك المعتاد بناءً ومنسجماً، فإنك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية.

قوة عقلك الباطن

إن راحة البال والتمتع بالصحة أمران محتومان عندما تبدأ في التفكير والشعور بطريقة سليمة. وأي شيء يسعى إليه ذهنك وتحس بصدقه، فإن عقلك الباطن سوف يقبله ويجلبه في مجال تجربتك وخبرتك.

والشيء الوحيد الضروري الذي يتعين عليك فعله هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك. ومن ثم يتكفل قانون عقلك الباطن بجلب السعادة والصحة، أو أي شيء يتمناه قلبك. إنك فقط تعطي الأوامر أو المرسوم الرسمي، وسوف يقوم عقلك الباطن - بإخلاص - بتوليد الفكرة المؤثرة فيه.

فقانون عقلك هو: إنك سوف تحصل على استجابة أو رد فعل من عقلك الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التي تحتفظ بها في عقلك الواعي.

ويشير علماء وأطباء النفس إلى أن الأفكار عندما تنتقل إلى عقلك الباطن، فإنها تحدث انطباعات في خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل عقلك الباطن أية فكرة، فإنه يبدأ في الشروع فوراً في وضعها موضع التنفيذ.

ويعمل عقلك الباطن من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبها في مراحل حياتك لتحقيق العرض المنشود. ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلك.

ويشحن كل قوانين الطبيعة كي يشق طريقه، وفي بعض الأحيان يظهر عقلك المقدر على التوصل إلى حل فوري لمشاكلك،

قوة عقلك الباطن

ولكن في أوقات أخرى قد يأخذ الأمر أياماً وأسابيع أو أكثر من ذلك. إن أساليبه تفوق الحصر.

أفكار تستحق التذكر:

1. الكنز بداخلك. ابحث في باطنك عن استجابة لرغبة قلبك.

2. السر العظيم الذي يمتلكه الرجال العظماء في جميع العصور هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن. وأنت تستطيع أن تفعل مثلهم.

3. عقلك الباطن لديه الحل لجميع المشاكل، إذا طرحت على عقلك الباطن قبل أن تنام هذه العبارة: " أريد الاستيقاظ في الساعة السادسة صباحاً، فإنه سوف يوقظك في هذا الوقت تماماً".

4. عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك، ويستطيع أن يشفيك. اذهب إلى النوم كل ليلة وأنت تمنى نفسك بالتمتع بأوفر صحة واستسلم للنوم وينبغي أن تكون هذه الفكرة هي آخر ما يكون في ذهنك، وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين، فسوف يطيعك.

5. كل فكر هو في حد ذاته سبب، وكل ظرف هو أثر أو نتيجة.

6. إذا رغبت في تأليف كتاب أو مسرحية أو أردت أن تلقي خطاباً حسناً إلى جمهورك، عليك أن تنقل الفكرة بحب وإحساس إلى عقلك الباطن، وسوف يستجيب طبقاً لذلك.

قوة عقلك الباطن

7. إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطي التعليمات والأوامر الصحيحة، وإلا غرقت سفينته. وبنفس الطريقة يجب عليك أن تعطي الأوامر الصحيحة: (الأفكار والتصورات) إلى عقلك الباطن الذي يتحكم في كل خبراتك.
8. لا تستخدم مطلقاً عبارات مثل: " لا أستطيع شراء هذا " ، " لا أستطيع أن أفعل ذلك " ، فإن عقلك الباطن يأخذ بكلمتك، ويفهم منها أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد. بدلاً من ذلك ردد عبارات إيجابية ومثبتة مثل: " أنا أستطيع عمل كل الأشياء من خلال قوة عقلي الباطن " .
9. إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد والإيمان. والمعتقد هو فكرة في عقلك. لا تعتقد في أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى، يجب أن تؤمن بقوة عقلك الباطن في الشفاء والإلهام والمساندة، وكل هذا تحصل عليه طبقاً لما تعتقده وتؤمن به.
10. غير أفكارك، كي تغير مصيرك.

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

قصة

كيف استجاب عقلها الباطن؟

تلقيت تلك الرسالة منذ شهر ماضية من سيدة كانت تحضر ندواتي وكانت تدعى " روت إيه " وقد قالت فيها:
 " أنا في الخامسة والسبعين من عمري، أرملة ورحل كل أولادي عن المنزل. كنت أعيش وحدي وأحصل على معاش ضئيل وتأمين اجتماعي.

كانت حياتي تبدو خاوية وجافة تخلو من البهجة والأمل. ثم تذكرت محاضرتك حول قوى العقل الباطن، فقد قلت إن الأفكار تنطبع في العقل الباطن من خلال تكرار ترديدها والإيمان بها وتوقع حدوثها، وسألت نفسي هل يمكن أن يكون صحيحاً؟ وقررت أن أجرب، فلا يوجد لدي ما سأخسره إن فعلت ذلك. وبدأت أردد العبارات التالية بشكل متكرر وأنا ممتلئة بالإحساس:

" أنا مرغوبة، أنا محبوبة، أنا متزوجة من رجل كريم وعطوف وروحاني وأعيش معه في سعادة، أنا أتمتع بالأمان وأشعر بالرضا".

وداومت على القيام بهذا عدة مرات في اليوم لمدة أسبوعين.

قوة عقلك الباطن

وفي أحد الأيام كنت في إحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلاني متقاعد، ووجدت أنه متدين وكريم ومتفاهم، وكان بمثابة الاستجابة لدعائي اليومي.

وخلال أسبوع تقدم لطلب يدي للزواج ونحن الآن نقضي شهر العسل في أوروبا. أنا أعلم أن عقلي الباطن جمعنا معاً من خلال تدبير الخالق لقد كشفت " روث " أن الكنز الأعظم يكمن بداخلها، ألا وهو الصلاة والتضرع، فصلاتها كانت صادقة وملاّت كيائها بالثقة في تحقيق ما ترجوه وتتمناه، وقد عمل عقلها الباطن من خلال تلك الثقة على تحقيق ما طلبته في صلاتها وجمعها تدبير الخالق بزوجها الجديد.

تأكد أنك تفكر دائماً في كل ما هو صادق وشريف وعادل ونقي ومحب إلى النفس وكل ما يشيع الخير. وإذا كنت ستحصل على أي مناقب وثناء. فعليك بإمعان النظر في هذه الأشياء.

الاختلافات البارزة وطرق التشغيل:

إن العقل الواعي يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف في مقدمتها. فهو يوجه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات والذين يسيطرون على الغلايات والذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الأخرى ... الخ. فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون، فهم يتبعون الأوامر. فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر قائد وريان السفينة الواقف في مقدمتها تعليمات خاطئة قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية.

قوة عقلك الباطن

ويطيع العاملون في غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول والذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بصورة آلية. فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته لأنه من المفترض أن يكون واثقاً مما يقوم به، فهم ببساطة ينفذون تعليماته. فقائد السفينة هو ربانها، وقراراته تنفذ.

وبطريقة مماثلة، فإن عقلك الواعي هو الربان والقائد لسفينتك التي تمثل جسمك وبيئتك وكل شئونك. ويتلقى عقلك الباطن الأوامر التي تصدر من عقلك الواعي ويقبلها كحقيقة ولا يشكك في الأوامر أو أساس إصدارها.

وعندما تقول لنفسك تكراراً: "أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء" عندئذ يقتبس عقلك كلمتك ويعتبرها دليلاً على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد.

وما دمت تصر على قول: "لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة إلى أوروبا أو شراء هذا المنزل أو المعطف الفرو"، فإنك سوف تكتشف بكل تأكيد أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك، وأنت سوف تمضي حياتك وأنت تعاني من نقص وعوز في جميع الأشياء وسوف تظن أن الظروف هي السبب في ذلك، ولن يخطر ببالك أنك خلقت تلك الظروف لنفسك بالأفكار السلبية الإنكارية.

شاهدت طالبة جامعية حقيبة سفر جذابة وغالية الثمن إلى حد ما بأحد المحلات، وكانت عائدة إلى بيتها في إجازة وكانت على وشك أن تقول: "لا أستطيع شراء تلك الحقيبة".

قوة عقلك الباطن

وعندما استرجعت في ذاكرتها شيئاً كانت قد سمعته في إحدى محاضراتي وهو: " لا تنطق بأية عبارة سلبية، اعكسها في الحال، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك ".
وأخذت الفتاة تمدق إلى الحقيبة وهي تردد عبارة " هذه الحقيبة ملكي، إنها معروضة للبيع، أنا أقبل هذه الحقيقة في ذهني وسيعمل عقلي الباطن على حصولي عليها ".
لاحقاً في هذا اليوم، قابلت هذه الفتاة خطيبها في حفل عشاء فخم.

وصل خطيبها إلى الحفل ومعه هدية ملفوفة بأناقة تحت ذراعيه. كتبت الفتاة أنفاسها وهي تفتح الهدية، فقد كانت الحقيبة الجلدية التي رأتها هذا الصباح وقالت إنها ملكها.
لقد ملأت عقلها بذلك التوقع، ثم حولت الأمر لعقلها الباطن الذي له قوة تحقيق الأمنيات.
قالت لي هذه الفتاة الطالبة بجامعة " ساوث كاليفورنيا " :
" لم يكن معي نقود لشراء تلك الحقيبة ولكن الآن أعرف أين يوجد النقود، وكل الأشياء التي أحتاجها وهذا هو الكنز الأبدي بداخلي " .

العقل الواعي والعقل الباطن:

هناك طريقة رائعة للإلمام بوظيفتي عقلك ألا وهي أن تنظر إليه كحديقة، وأنت " بستاني " تلك الحديقة، تقوم ببذور البذور " الأفكار " في عقلك الباطن طوال اليوم وفي معظم الأحوال يكون هذا دون وعي منك لأن هذه البذور أساسها تفكير المعتاد. وحيث إنك تبذر هذه البذور في عقلك الباطن، فإنك ستحصد النتائج في جسمك وحياتك.

قوة عقلك الباطن

تخيل عقلك الباطن كأرض وتربة خصبة تساعد كل أنواع البذور على النمو مهما كانت بذور صالحة أو فاسدة. إذا بذرت الأشواك فهل ستحصد العنب؟ إذا بذرت نبات الشوك فهل ستحصد التين؟ لكل فكرة سبب محدد، ولكل حالة نتيجة وهذا هو السبب الرئيسي في أنك تملك زمام أفكارك. بتلك الطريقة ستجلب على نفسك الأحوال التي ترغب فيها فقط.

ابدأ الآن في زرع أفكار السلام والسعادة والسلوك الصحيح والرضا والازدهار. فكر بهدوء واقتناع في هذه السجاياء، واجعل عقلك الواعي المنطقي يقربها ويتقبلها. استمر في بذر هذه "الأفكار" الرائعة في حديقة عقلك الباطن وسوف تحصد محصولاً رائعاً.

وعندما يفكر عقلك بطريقة صحيحة، وعندما تفهم الحقيقة، وعندما تكون الأفكار المودعة في بنك عقلك الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى السحرية لعقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة وتعطيك كل ما هو أفضل وأجمل.

وعندما تبدأ في التحكم في عملية تفكيرك، فإنك تستطيع أن تستخدم قوى عقلك الباطن في حل أية مشكلة أو صعوبات. وبمعنى آخر، سوف تصبح فعلياً متعاوناً بشكل واع مع القوى اللامحدودة وقانون السلطة المطلقة الذي يحكم كل الأشياء.

انظر حولك في أي مكان تعيش فيه، وسوف تلاحظ أن الغالبية العظمى من الأشخاص ينصب اهتمامهم على العالم الخارجي فقط، أما الأشخاص الذين يتسمون بالفراصة والتبصر

قوة عقلك الباطن

فهؤلاء ينصب تركيزهم على العالم الداخلي، وهم يدركون - كما ستدرك أنت أيضاً - أن العالم الداخلي يخلق العالم الخارجي. وتذكر أن العالم الداخلي هو الاسم الذي يطلق على أفكارك ومشاعرك وخيالك، وكل ذلك يظهر في عالمك الخارجي.

وبناءً عليه، فإن القوى الوحيدة المبدعة، وكل شيء تجده في عالم الصياغة والتعبير قد تم إبداعه بواسطة عقلك، في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بغير وعي.

عندما تعرف حقيقة تفاعل عقلك الواعي وعقلك الباطن، فسوف تصبح قادراً على تحويل حياتك كلها. ولكي تغير الظروف الخارجية يتعين عليك أن تغير السبب.

يحاول أغلب الناس أن يغيروا من الظروف والأوضاع من خلال التعامل معها مباشرة، وهذا يعد إهداراً للوقت والجهد لا داعي له، وهم يفعلون ذلك لأنهم لا يدركون أن ظروفهم تنبع من سبب معين.

ولكي تزيل عدم الانسجام والاضطراب والعوز والقصور من حياتك، يتعين عليك أن تزيل السبب، والسبب هو الطريقة التي تستخدم بها عقلك الواعي والأفكار والصور التي تنبع منه. لذا عليك أن تغير السبب حتى تغير النتيجة وهذا هو كل ما في الأمر.

إننا جميعاً نعيش في بحر لا تنفذ منه الثروات اللامحدودة. إن عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التي تكون القالب أو

قوة عقلك الباطن

الشكل الذي يتدفق من خلاله الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقات اللانهائية لعقلك الباطن.

شكل هذا القالب بشكل إيجابي وسوف يساعدك ذلك على توجيه طاقاتك اللامحدودة تجاه كل ما ينفعك ويكون في مصلحتك.

كل فصل من هذا الكتاب يقدم أمثلة وأساليب محددة وملموسة لكيفية تطبيق قوانين العقل.

وبمجرد معرفتك بكيفية استخدام هذه الأساليب سوف تعيش في تجربة تتبدل فيها كل السلبيات إلى إيجابيات، حيث سيحل السلام محل الصراع الداخلي، وسيحل النجاح محل الفشل، والسعادة محل الحزن، وستبدل الظلمة إلى النور وسيعم الانسجام مكان الفوضى، ويتبدل الخوف إلى إيمان وثقة، فهل هناك ما هو أروع من كل تلك النعم.

إن أغلب العلماء والفنانين والشعراء والكتاب والمخترعين العظماء يتمتعون بفهم عميق للمهام والأعمال التي يقوم بها العقل الباطن والعقل والواعي. وكل ذلك هو ما أعطاهم القوة لتحقيق أهدافهم.

حدث ذات مرة أن أصيب المغني الأوبرالي " إنريكو كاروسو " بحالة من الرعب والخوف من مواجهة الجمهور في إحدى الحفلات، حيث أصابته تقلصات في حنجرته بسبب الخوف مما جعل عضلاتها تنقبض وأدى إلى شلل في أحباله الصوتية.

ووقف خلف ستار المسرح بكامل ملابسه الخاصة بالحفل وهو يتصبب عرقاً، حيث كان خلال لحظات سوف يصعد على

قوة عقلك الباطن

خشبة المسرح ويبدأ في الغناء أمام الآلاف من الجماهير. وقال وهو يرتعد: "إن الجمهور سوف يسخر مني، لا أستطيع أن أغني" ثم استدار ليعود إلى غرفة الملابس، ثم فجأة توقف وصاح قائلاً: "إن نفسي الضعيفة تحاول أن تهزم نفسي القوية!".

ثم استدار مرة أخرى تجاه خشبة المسرح ووقف منتصباً وقال بلهجة أمرة موجهاً كلامه لنفسه الضعيفة: "هيا اخرجي من هنا، إن نفسي القوية ترغب في الانطلاق من خلال غنائي".

ويقصد بنفسه القوية القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يصرخ: "اخرجي، اخرجي، نفسي القوية على وشك أن تنطلق!".

استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، وعندما نودي عليه للغناء، وقف على المسرح وغنى بشكل رائع أعجب به الجمهور.

من الواضح - أمامك الآن - أن المغني الأوبرالي "كارسو" أدرك مستويين لعقله، المستوى الواعي أو العقلاني واللاواعي أو اللاعقلاني.

فعقلك الباطن يتميز بالفاعل ويستجيب لطبيعة أفكارك، وعندما يكون عقلك الواعي "نفسك الضعيفة" مليئاً بالخوف والقلق والتوتر، تطلق عقلك الواعي "نفسك الضعيفة" مليئاً بالخوف والقلق والتوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلك الباطن "النفس القوية" وتغمر العقل الواعي من خلال الشعور بالرعب والقنوط والهواجس.

قوة عقلك الباطن

وعندما يحدث لك ذلك - مثلما حدث مع المغني "كاروسو" - تكلم بحزم وبإحساس عميق بالسيطرة والتحكم إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلك العميق قل: "أهدأ، لا تتحرك، إنني مسيطر على الوضع، يجب أن تطيعني، أنت خاضع لقيادتي، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه".

إنه لأمر مذهل وشيق أن تلاحظ كيف تستطيع التحدث بشكل رسمي وبإقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتك الداخلية لكي تجلب الهدوء والانسجام والسلام لعقلك.

إن عقلك الباطن تابع وخاضع لعقلك الواعي ولهذا، يطلق على عقلك الباطن العقل التابع أو اللاواعي.

ضرورة وجود أساس عمل:

من المتعذر إحراز تقدم جوهري في أي نطاق للسعي نحو أي هدف، في حالة عدم وجود أساس عمل شامل في تطبيقه. إنك تستطيع أن تكتسب مهارة في تشغيل عقلك الباطن. وتستطيع أن تطبق عملياً قوى العقل الباطن وتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك لها لأغراض معينة ومحددة ترغب في تحقيقها.

ولكوني كيميائياً سابقاً، أود أن أشير إلى أنك إذا جعلت الهيدروجين يتحد مع الأكسجين بمقدار ذرتين من الأول إلى ذرة من الثاني، ستكون المحصلة هي الماء على الدوام. وأنت تعلم جيداً الحقيقة التي تقول إن ذرة واحدة من الأكسجين وذرة من الكربون سوف تنتج غاز أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام. ولكن، إذا أضفت ذرة أخرى من الأكسجين، فإنك ستحصل على ثاني أكسيد

قوة عقلك الباطن

الكربون وهو غاز غير ضار للحيوانات ومفيد للنباتات، تلك الحقائق ثابتة ولا يمكن تغييرها فهي ما نسميه مبادئ. لا يجب عليك أن تعتقد أن قواعد الكيمياء والفيزياء والرياضيات تختلف عن قواعد ومبادئ عقلك الباطن. فإذا أردت أن تستفيد من القوى الكيميائية أو الفيزيائية فعليك إذن أن تتعلم مبادئها، وبالمثل إذا أردت أن تحقق أقصى استفادة من قوة عقلك الباطن فعليك أن تتعلم مبادئه.

فلنأخذ على سبيل المثال قاعدة عامة متفقاً عليها وهي: "الماء لا يجري في مكان أعلى من منسوبه". هذه قاعدة عامة قابلة للتطبيق على المياه في أي مكان وعلى أي سوائل كالماء. عرف قدماء المصريون تلك القاعدة واستخدموها لوضع أساس الهرم الأكبر بشكل متساو تماماً. واليوم يستخدم المهندسون تلك القاعدة في تخطيط كل شيء من نظم الري إلى محطات القوة الكهرومائية.

انظر في قاعدة أخرى: "المادة تتمدد بالحرارة". وهذه القاعدة تصدق إذا ما طبقتها في أي مكان وتحت كل الظروف، إنك تستطيع أن تعرض قطعة حديد للحرارة، وستجد أنها تتمدد، بغض النظر عن مصدر الحديد ومكانه سواء كان من الصين أو إنجلترا، أو الهند أو حتى في محطة فضائية.

فتمدد المادة عند تسخينها هي حقيقة عالمية، وأيضاً هناك حقيقة عالمية تتمثل في أنك مهما كان التأثير الذي تحدثه على عقلك

قوة عقلك الباطن

الباطن فإنه سوف يظهر على أرض الواقع من خلال التجربة والأحداث.

ويستجاب لدعائك وتضرعك، لأن عقلك الباطن هو قاعدة عمل وأعني بذلك الطريقة التي يعمل بها الشيء. على سبيل المثال: إحدى أهم القواعد الأساسية في الكهرباء أنها تعمل من الجهد العالي إلى الجهد المنخفض. فأنت لا تغير من قاعدة عمل الكهرباء عندما تستخدمها في الإضاءة أو الطهي، ولكنك تستخدمها. وبالتعامل مع الطبيعة، تستطيع أن تحقق اكتشافات واختراعات مذهلة تسعد الجنس البشري بوسائل وطرق لا حصر لها.

إن عقلك الباطن هو قاعدة أساسية تعمل طبقاً لقانون الاعتقاد والإيمان ويتعين عليك أن تعرف طبيعة الإيمان أو الاعتقاد ولماذا، وكيف يعمل.

إن قانون عقلك هو ذاته قانون الاعتقاد والإيمان. ويقصد بذلك أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك، وتؤمن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هو فكر عقلك، وهذا هو كل الأمر ببساطة ولا شيء آخر.

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التي مررت بها هي ردود أفعال عقلك الباطن لأفكارك، وتذكر أن الشيء الذي تعتقد فيه ليس هو الذي يحقق النتيجة، ولكن الاعتقاد الذي في عقلك هو الذي يجلب هذه النتيجة. كف عن الإيمان بالمعتقدات الباطلة والآراء ومخاوف البشر والخرافات. وابدأ في

قوة عقلك الباطن

الإيمان بالحقائق الأبدية وحقائق الحياة التي لا تتغير مطلقاً. ومن ثم، سوف تنطلق قدماً للأمام وللمكانة الأعلى وعبادة الله. أيما امرؤ يقرأ هذا الكتاب ويطبق ما به من مبادئ وقواعد العقل الباطن التي يتناولها، سوف يكون قادراً على التضرع والدعاء بطريقة فعالة وسليمة، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين. إن دعائك وتضرعك يستجاب له وفقاً لقانون الكون من فعل ورد فعل. والفكرة هي فعل ابتدائي، ورد الفعل هو الاستجابة لها في عقلك الباطن والتي تتفق مع طبيعة فكرك. اشغل عقلك بمفاهيم الصحة والانسجام والسلام والنية السليمة، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك.

قوة عقلك الباطن

قدرات خاصة جدا

379

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الإستبصار

ينطوي مصطلح الاستبصار insight، في علم النفس على معانٍ عدة من أهمها: النظر إلى الوضع بوصفه كلاً، وتبين العلاقات في هذا الكل، وإدراك الروابط بين الوسائل والهدف، والاستفادة من تلك الوسائل في الوصول إلى الهدف، والتعلم أو الفهم الواضح والمباشر للوضع من دون استخدام سلوك المحاولة والخطأ على نحو ظاهر. ولعل المعنى الأكثر شيوعاً لهذا المصطلح في نظرية التعلم هو المعنى القائل: إنه الإدراك المفاجئ للروابط المفيدة بين عناصر في البيئة. والاستبصار بوصفه حلاً لمشكلة ما يتبع عادة عدداً من المحاولات غير الناجحة لإيجاد الحل. ففي المرحلة التالية لتلك المحاولات غير الناجحة تدرك عناصر الموقف في روابط (علاقات) مختلفة. وإذا انطوت إحدى هذه الروابط على حل للمشكلة، فسرعان ما يؤخذ بهذا الحل.

ويعود تأكيد أهمية الدور الذي يؤديه الاستبصار في عملية التعلم إلى علماء النفس الشكليين من أتباع الغشتالت Gestalt وتعني الكلمة بالألمانية «الشكل أو الصيغة». والحق أن الكثير من المعرفة العلمية حول ظاهرة الاستبصار مستمدة من أعمال عالم النفس الألماني الشكلي كوهلر Köhler وبحوثه حول تعلم الحيوان. فقد عمد كوهلر في إحدى تجاربه التي أجراها على الشمبانزي الجائع «سلطان» إلى وضع موزة خارج القفص ووضع له داخل القفص عصوين قصيرتين لا توصل إحداهما إلى الموزة

قوة عقلك الباطن

الموجودة خارج القفص، ولكن وصلها معاً في عصا واحدة يجعل الطول مناسباً لسحب الموزة من خارج القفص إلى داخله. ولقد قام الشمبانزي «سلطان» بتجريب كل من هاتين العصوين من دون أن يحقق النجاح بل استعمل إحداهما لدفع الأخرى لكي تمس الموز. وفجأة جمع «سلطان» العصوين معاً لكي تؤلفا عصا واحدة، وجذب بهذه العصا الطويلة الموزة باتجاهه. ولقد ظهر هذا الحل فجأة حين تكررت المشكلة، إلا أن هذه النتيجة تنطوي على شيء من الغموض، فالكثير من الاستجابات المتعلمة سابقاً، يبدو أنها استخدمت في حل المشكلة فأمكن استخدام المهارات الحركية الضرورية (بإعادة تركيب العصوين) لحل المشكلة.

وتم اختبار الاستبصار في التعلم الإنساني، على غرار ما كان عليه الحال مع «سلطان»، ولكن اقتصر على المواقف والأوضاع التي أمكن فيها استخدام المهارات المتعلمة سابقاً، وبعد إعادة ترتيب خصائص الموقف.

وما من شك في أن تأكيد أهمية الدور الذي يؤديه الاستبصار في عملية التعلم كان من العوامل التي أسهمت في التخفيف من غلواء المدرسة السلوكية التي نظرت إلى عملية التعلم برمتها في صيغة «مثير - استجابة» أو «مثير واستجابة وتعزيز». ويرى علماء نفس التعلم أن التعلم لدى الفقاريات العليا ينطوي في معظمه على الاستجابات المعتادة التي تقوم على المحاولات السابقة كما يقترح السلوكيون وعلى الاستبصار الذي يقوم على فهم الموقف الكلي، كما يقترح الشكليون.

قوة عقلك الباطن

إضافة إلى ما سبق يستخدم مصطلح الاستبصار في نظرية الشخصية للدلالة على فهم المرء لأفكاره ومشاعره الخاصة وسلوكه. وفي العلاج النفسي يشير هذا المصطلح إلى معرفة العصابي أو المضطرب نفسياً أو المريض نفسياً، كما يمكن أن يشير إلى اكتشاف المريض للروابط بين سلوكه من جهة وبين الذكريات والمشاعر والدوافع المحبطة من جهة أخرى. ومن هذا المنظور يعد الاستبصار جوهرياً لطرائق معينة في العلاج النفسي وخاصة تلك الطرائق التي تعتمد التحليل النفسي في العلاج إذ يمثل الوصول إلى فهم جديد للدوافع اللاشعورية وخلفيات الاضطرابات النفسية [ر] خطوة مهمة نحو العلاج. ومن هذه الجهة يتيح الاستبصار للمتعالج رؤية مشكلاته الخاصة بصورة أكثر واقعية والتفكير بها بطريقة بناءة مما يتيح في النهاية تعديل السلوك أو تغييره.

الأستبصار أو الرؤية الفائقة:

من المواضيع الرائعة التي لم يتطرق لها القلم والعقل العربي بعناية ولحد الآن، بل وتركت لعبث المشعوذين وسياط التكفيرين، موضوعة التنجيم أو قراءة الطالع أو أستبصار ما لا يبصر. طبعاً ليس تلك القدرة أو الظاهرة حسب ما أهمل من قبل الكاتب كما القاريء العربي بل ومواضيع عديدة جداً من موضوعات علم النفس والاديان القديمة والتصوف الإسلامي وغيرها.

حسناً... كان الدكتور فرانتز مسمير (1734-1815)

قوة عقلك الباطن

أول من فتح الباب واسعا امام علم الاستبصار ، ضمن كمّ من الظواهر التي ترافقت مع اكتشافه للتنويم المغناطيسي (علما بانه لم يكتشف وإنما أعاد اكتشاف التنويم) ، إذ لاحظ الرجل ان مرضاه الذين يتلقون تنويما مغناطيسيا ، كانوا يظهرون قدرات غريبة من قبيل الحس الفائق ، الأستبصار الفائق ، التخيل الحي وغيره .

بهر الرجل لهذا الذي اكتشفه ، فهو خارق لقوانين الطبيعة التي يعرفها ويؤمن بها كل من في عصره .
ولكن هذا هو الذي حصل ولا زال يحصل في كل العصور والأزمان .

أناس يرون ما لا نرى ، يقرأون الطالع ، يسمعون ما لا نسمع .

فيهم الصادقون ، وفيهم المشعوذون أو لنقل المتفجعون الذين يبيعون السعادة عبر التلفون مثل هذا العراقي الطيب البروفسور الذي يجلس بكرة الكريستال وكامل عدته من البخور والعطور والخواتم ويقرأ الطالع بكامل وعيه وتحت انوار الكاميرات الجبارة الساطعة (علما بان هذا العلم شفاف للغاية ولا يقبل انوار او أصوات عالية او تلفونات ترن كل عشر ثواني) ...!

نظريات في الأستبصار :

وهل في اليد إلا النظريات ...؟

غوامض الحياة كثيرة ، بل كثيرة جداً ، وكلما أزددنا علماأزددنا جهلا ، وكما يقول العبقري الرائع آينشتين (إن الرب ليقهقه بملء فمه من اولئك الذين يتوهمون أنهم عرفوا الحقيقة) .

قوة عقلك الباطن

لكن حسبي ان آخذ من النظريات اثنتين ، كلتاهما طريفتين ، وكلتاهما أجدني لا أستطيع إلا ان اقتنع بهما ، بعد أن أعقد قرانهما على بعض ...!!

قبل أن أتطرق إلى تلكما النظريتين ، خطرت في البال طرفة تلح في الخروج للتنفس خارج حنجرتي :

يقال ان متشككاً كان على فراش الموت ، وقد الحت بناته وزوجه والناس عليه ان يدعو الرب للرحمة بروحه البائسة ، امثل الرجل مرغماً وهتف (يا الهى - إذا كنت موجود حقاً - أرحم روحي - إن كان لدي روح اصلاً) ...!

مسكين ... لم يستطع ان يتحرر من الشك ، ليس في وجود الخالق حسب ، بل وفي انه كائن ذو روح .

أظن اننا ومن اجل ان لا نكون في مثل هذا الموقف المزري ، يفترض ان يكون لدينا إيمان بشيء ما ، وإلا لمزقنا الشك باكراً وتناهبتنا الامراض والعلل والمرارات وغدر الغادرين .

طيب نعود إلى النظريتين اللتان تفسران اشكالية الاستبصار الذي هو خارق لقوانين الطبيعة .

تقول الأولى والتي هي طريفة للغاية ، ان جسمنا الفيزيقي المادي محاطٌ بجسم آخر من مادة اثيرية لا ترى طبعاً ولا تلمس ولا يمكن ان توعى او تحس بحواسنا ذات المنشأ المادي وأن هذا الجسم له ما لا جسمنا المادية من عقل وحواس وعقل باطن ، وأن هذا الجسم هو الذي يستقبل الامواج الأثرية المحملة بالمعلومات من الارواح والاجسام الاخرى ، وهو الذي يستقبل انواع الطاقات الكونية كما والروحية التي ترد الينا وبالتالي ، فإنه وحده

قوة عقلك الباطن

يشكل مصدر إمدادنا بالأستشرافات التي تتجاوز حدود الزمان والمكان ، لينقلها لاحقا إلى العقل الباطن في رؤوسنا ، معنى هذا ان ما نملك من قدرات خارقة في عقلنا الباطن يستمدها هذا العقل من شقيقه الاثري الشفاف القادر على حل رموز المعلومات التي لا يقدر عقلنا الواعي على حلها ، كما وهو قادر على الانتقال عبر الزمان والمكان لأصطياد المعلومة النافعة .

أما النظرية الأخرى فتقول ان العقل الباطن ذاته يملك بالاساس خزين لا ينضب لكل المعلومات ، مضافا إلى ان لديه آلية خاصة للتواصل مع مصادر المعلومات ، عبر السياحة الحرة في الاكوان (كما يحصل أثناء النوم) ، وإلا او ليس الكون في الاساس طاقة تحمل على جناحها معلومات وبرامج عمل ورسائل تواصل بين القلوب والعقول والارواح .

على اية حال كلا الرأيين مقبولين نسبيا طالما اننا لا نملك بديلا اكثر معقولة ، وطالما ان فيزياء الكم تدعم اليوم وبقوة مسالة التداخل الزمني ، وانتقال المادة من مكان إلى آخر دون الحاجة إلى وسيط زماني او مكاني .

على اية حال نعود إلى قدرات الاستبصار أو سمها التنجيم او قراءة الطالع ، فنسأل هل من الممكن تعلم هذه القدرات ؟
لا أشك في ان اي واحد منا مستعد لبيع كل ما يملك في سبيل ان ينال قدرة من تلك القدرات المسماة خطأ بالقدرات الغيبية ، ولكننا لو عرفنا الحقيقة ، لو فرنا الكثير من المال والجهد والأنتظار ، والتمني ...!

أتقان الأستبصار :

قوة عقلك الباطن

الحقيقة انني كتبت في هذا المجال كتابا صغيرا ولكنه وافٍ للغاية وسينشر في القريب ، إنما اجيز لنفسي ان أعيد صياغة بعض ما ورد فيه بلغة تناسب ما يمكن ان ينشر في صحيفة الكترونية .
 اول ما اود الإشارة اليه هنا هو ان الاستبصار كما اي ممارسة روحية او باراسيكولوجية ، لا يُعَلِّمُ لانه معلوم اصلا ، فهذه القدرات موجودة فينا وبالتالي فهي توظف وتعرض حسب ، من خلال تقنيات معينة تمكن من مد الجسور والتواصل بين العقل الباطن (منبع كل القدرات) والعقل الواعي (هذا الذي نعيش معه وبه في حياتنا الاعتيادية) .

اود ان أجدد التاكيد على هذه النقطة!
 كل ما يمكن ان نوظف من مواهب أو كفاءات ، هي قدرات طبيعية نملكها اصلا في اعماقنا وليست هبة من الله او موهبة ، وإن كان كل شيء في الاصل ينبع من منبع واحد ، هو جوهر الخلق أو روح الحياة أو الواحد الذي لا نعرف بالضبط هويته بعد ، إنما فرق بين ان تقول ان هذا الرجل موهوب وذاك المسكين لم يوهب ، لا هذه المسائل مثلها مثل وجود العينين والانف والدماغ ، ليس من أحد محروم منهم ، إنما هذا انفه كبير وذاك له عينان زرقاوان ، وتلك تستخدم دماغها بشكل حسن ، وذاك يفسد دماغه بالخمر والأيدولوجيا....!

لأضرب لك عزيزي القاريء هذا المثل المتواضع :
 لناخذ طفلين شقيقين ، أحدهما ولأسباب لا نعرفها أظهر اهتماما مبكرا بالموسيقى ، الآخر لم يظهر اي اهتمام بشيء على الاطلاق ، قمنا نحن الابوين بالتأكيد على هذه الميزة وهرولنا

قوة عقلك الباطن

بالطفل إلى اقرب معهد موسيقي ، وتواصل التأكيد على موهبة (المحروس) ابنا ، بالتأكيد ، بعد عشرون عاما سيكون هذا الابن قد بلغ في الموسيقى شوطا كبيرا ، أما الآخر فأظن أنه لن يكون له في الموسيقى شأن ولو ظل يقلب النوتات طوال عمره .

لماذا ؟ لأننا دعمنا الأول وحملناه مسؤولية الهبة التي وهبها الله له ، في حين لم نقل للأخر انت موهوب ، بل ربما قلنا له ابحث لك عن شيء آخر تفعله فأنت لم توهب ما وهبه الله لأخيك ...! نحن نستعمل كلمة موهبة بطريقة خاطئة بالكامل ، ونعممها على ما لا يعد من الحالات ، فهذا روائي موهوب ، وتلك راقصة موهوبه ، وهذا رجل دين موهوب ، وذاك روحاني موهوب ...!

تخيل كم من الضرر نصيب به انفسنا واهلينا حين نلصق كل شيء بالرب ، وكأنه لا عمل له إلا توزيع الهبات بشكل فردي ..!

طيب أذن هذه قدرات طبيعية لا موهوبة ولكن موجودة ، فكيف نوقظها ؟

نوقظها من ماذا ؟

من ...مكمنها في العقل الباطن ، وهذا يتطلب ان نزور العقل الباطن .

طيب كيف نزوره ، ونحن لا نعرف لغته ؟

كيف نتحاور ؟

بسيطة .. نتعلم لغة العقل الباطن . ليس هذا بمشكل ..!

قوة عقلك الباطن

الف باء العقل الباطن هي عزيزي القاريء ، الرموز ، الصور ، التخيلات ، أجواء بيت العقل الباطن تعبق برائحة البخور ، العطور الخاصة ، في العقل الباطن يجب ان تكون مسترخ بالكامل ، لأنه لن يحاورك وأنته مشدود ولن يفتح لك ابوابه حتى ، ثم لكي تذهب للعقل الباطن عليك ان تأخذ معك هدية ... !
 مرآة سوداء او كرة كريستال او كأس من الحبر !
 طيب ... كيف لي بكل هذا ؟
 بسيطة ... !

تهبيء باكرا :

1- نشط قدرتك على التصور ... !

تذكر حين كنا اطفال ، كم كنا ناشطين في الخيال ، كنا في أغلب الأوقات نسبح على ضفاف العقل الباطن حتى صدمنا البالغون بقولهم ، كفاك طفولة ، لقد غدوت رجلا (أو امرأة)
 وعليك ان تتحمل المسؤولية .. !

أجلس ساكنا لفترة من الزمن ، ولو نصف ساعة كل يوم ودقق النظر بصورة ما من صور التخيل الصينية أو الهندوسية أو أوراق التاروت او رموز الكابالا اليهودية أو ما تجده من آثار الفراعنة العظام ، هذه الصور وغيرها احبها انا اكثر من الصور العادية التي يقترح بعض السيكولوجيين التمرن عليها ، لان الصور العادية في المجلات أو الكتب لا تحمل نكهة تاريخية وبالتالي قد توظف أحاسيس أخرى بعيدة عن غرضنا هذا .

قوة عقلك الباطن

ركز في الصور بمنتهى الدقة ، في كل نقطة من الصورة ،
وحاول ان تسترخي وأنت تركز ...حاول ان تسترخي في كل
عضلة من عضلات الجسم ، لتكون الفائدة اكبر ، ثم أغلق عينيك
وحاول ان تستذكر تفاصيل الصورة ، تذكر انك يجب ان تكون
مؤمنا بما تفعل وان هذا الذي تفعله ليس عبثا على الإطلاق ، بل
عمل مهم ليس للباراسيكولوجيا حسب ، بل وحتى لإيقاظ
الأبداع الفني او العلمي لديك .

الآن أو في النصف ساعة التالية من التمرين ، قم بالتدخل
في إعادة تشكيل الصورة بشكل حر ، حاول ان تضيف لها تفاصيل
من قبلك ، أو أهدرها ان شئت وأشرع بالتخيل الحر ، بلا قيود
ولأطول فترة ممكنة ، متى شعرت انك بدأت تفقد أهتمامك أو أن
تركيزك قد ضعف أو أنتابك الملل ، حاول ان تعيد خيالك إلى ذات
النقطة التي بلغتها ، وإلا كف عن التخيل ولا ترهق نفسك أكثر ،
إنما عد إلى ذات الممارسة في أقرب فرصة .

2- دون ملاحظات عن كل ما رأيت في خيالك او في
مشوارك التصوري هذا ، تعود ان لا تهمل شيء دون تدوين ، لأن
الكثير من الأشياء سيبدأ بالهبوط عليك مع تدفق خيالك وتوالي
ساعات التمرين ، تعود أيضا أن تسجل الوقت والظروف الجوية
أو الأجواء التي كانت ترافقك ساعة قيامك بتمرين التخيل ، لأن
هذا سيفيدك مستقبلا في تحديد أفضل الأوقات للتأمل والتخيل ،
فمثلا عند اكتمال البدر ، يكون الخيال أنشط والقدرات التصويرية
والإبداع وأستبصار المستقبل أفضل منه عند ظهور الهلال ، وهكذا

قوة عقلك الباطن

نرى ان من الضروري ان تعرف ما يناسبك أكثر من الأوقات والظروف العامة .

لا تترك شيء للصدفة أو الحظ ، بل ضع كل شيء في إطار علمي منطقي منظم .

3- تعلم الاسترخاء : حتى في حياتك الاعتيادية ، تعلم ان تجلس بشكل مسترخي ، على الأقل تكسب بضع سنوات إضافية من العمر أو المزيد من العافية للعضلات من خلال الاسترخاء ، لأن توتر العضلات يؤدي إلى الشيخوخة الباكرة وتسارع الأمراض واحداً إثر آخر .

تعلم أن تسترخي قبل أن تجلس إلى كرسي التخيل (ولاحقاً كرسي الأستبصار) ، لأن العقل الباطن لا يعمل إلا إذا استرخى الجسم بالكامل وهدأ الوعي ونام جزئياً ، وكلنا يعلم أن الوعي لا يهدأ إلا إذا أسترخى الجسم (طبعاً هناك العديد من التمارين على الأسترخاء في مقالات سابقة لي أو تجدها في أي كتاب تأمل معتبر أو عبر التواصل الخاص معي) .

4- عود نفسك على أن تعيش أجواء باراسيكولوجية من خلال القراءة في تلك الأبواب ، فليس كالقراءة محرض على الإيمان بتلك العلوم القديمة قدم الدهر ، تعرف على الرموز التي تجدها في بعض تلك الكتب ، فتلك معارف انسانية مهمة ، ومعرفتها قوة لك ولمن حولك .

5- من الأستعدادات الضرورية لممارسة الأستبصار ، أن يكون لديك وسائل مساعدة من قبيل (كرة الكريستال أو المرآة السوداء أو أوراق التاروت أو قرص الرمل أو ما شابه) ، طبعاً

قوة عقلك الباطن

بالنسبة لكرة الكريستال الأصلية غالية جداً ، وليس بمقدور المهتم شرائها ، زائداً أن من الباكر البدء بكرة حقيقية ، هناك بدائل عنها من قبيل الكرة البلاستيكية ، وهي مشابهة في الشكل للأصلية وإن كان تأثيرها دون الأولى ، من البدائل الأخرى ، قرص الرمل أو المرآة السوداء أو غير ذلك (جميع هذه يمكن عملها منزلياً ، ولدي طريقة العمل ويمكن تلقيها مباشرة عبر بريدي) .

أود أن أنبه عزيزي القارئ إلى أن جميع تلك الوسائل محرضات للوعي اليقظ لكي يهدأ ، وبذات الوقت تستحث تلك الأدوات العقل الباطن على أن يأمن لنا إذ يجد أننا نتعامل معه بأحترام ومن خلال أدواته ورموزه ولغته ، إنها تماماً مثل مسماع الطبيب ، أو التلسكوب أو الميكروسكوب ، أدوات بحث وعمل ، ولا تملك بذاتها طاقة سحرية معينة أو غير ذلك .

طبعاً أغلب تلك الوسائل ورثناها عن عصور فجر الحضارة ، من البوذيين واليابانيين والهندوس واليهود والفراعنة وعرب ما قبل الإسلام ، وأستمرت بذات مواصفاتها حتى يومنا هذا وإن اختلفت قليلاً حسب تقاليد الشعوب وطرائق عيشها ، نضيف لذلك ان من المحبذ استخدام البخور والمواد التي يمكن أن تطلق دخاناً ، لأن أجواء العقل الباطن تتطلب أن يكون هناك دخان (كما هو حال الأكوان إيان لحظة الخلق المقدسة) .

العقل الباطن لا يفكر ولا يعيش بمنطق العقل الواعي ، وتلك اجوائه التي يجب أن تحترم .

كذلك يجبد عزيزي القارئ المهتم بالروحانيات ، ان تكون لديك أجوائك الخاصة التي لا يضايقك فيها احد ، سواء

قوة عقلك الباطن

للتأمل الحر أو تمارين التصور أو للجلوس إلى كرة الكريستال أو قرص الرمل .

دائماً يجب أن تحافظ على أن تكون بعيداً عن اي مضايقات ، على الأقل إبان ساعتك الروحية ، أما بعد ذلك فلك كامل الحرية أن تعيش على هواك .

6- ادواتك التي تستخدمها للتأمل أو للأستبصار ينبغي

أن تكون مصانة عن انظار المتطفلين وينبغي ان تحمى من نور الشمس او الضوء القوي أو الروائح الكريهة أو اللمس من قبل الآخرين ، وحالما تشتريها او تعدها بنفسك ينبغي ان تمغنط بأنفاسك وبصمات روحك وجسمك ، لكي تأتلف معك وتنجح بيدك وتكون حصتك وحدك ، هذا مهم جدا عزيزي القاريء المهتم ، وإلا لن يتقبل العقل الباطن العمل مع تلك الأدوات لانه لا يثق بها وبالتالي لا يثق بك .

(طبعاً لدي للمهتمين ، طقوس المغنطة " بلغة العلم " أو " المباركة والتطهير " بلغة الروحانيين - وهي مأخوذة من موروث الأعبة الهندوس) .

قوة عقلك الباطن

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الإدراك وراء الإحساس

الإدْرَاكُ وَرَاءَ الإِحْسَاسِ طريقة اتصال أو إدراك شيء دون استعمال الحواس المعروفة. إن إدراك أفكار شخص آخر بدون استعمال البصر، أو السمع، أو الذوق أو اللمس، أو الشم سوف يكون مثلاً لذلك. ودراسة الإدراك الخارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي هو جزء من مجال علم النفس يُسمَّى علم النفس الموازي. إن الدليل على وجود الإدراك الخارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي أمر غير مؤكد. فمعظم العلماء يعتقدون أن الإدراك خارج نطاق الإدراك الحسي العادي هو شيء لم يثبت وجوده بعد.

ماذا يدرس علماء علم النفس الموازي. إن الإدراك الخارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي يقسم عادة إلى ثلاثة أنواع من الظواهر: 1- التخاطر 2- الاستبصار 3- بُعد النظر. والتخاطر هو الشعور بالأفكار أو بالمشاعر لشخص من قِبَل شخص آخر بطريقة غير معروفة. أما الاستبصار فهو إدراك الأشياء، أو الأحداث أو الناس دون استعمال الحواس المعروفة. وبُعد النظر هو معرفة حدث مستقبلي بوساطة التخاطر أو الاستبصار.

وبعض الذين يدرسون علم النفس الموازي، يدرسون أيضاً الظواهر المتعلقة بالإدراك الخارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي مثل علم التحكُّم في الأجسام الطبيعية بالعقل ويشمل تأثيرات مثل التأثير على سقوط زهر الطاولة بالتركيز.

قوة عقلك الباطن

بحوث في الإدراك الخارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي. طُورت كثير من تجارب الإدراك الخارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي واستعملت عامة في فترة ما بين 1930 م و1960 م وشملت تخمين ورق اللعب. وقد كثر في تلك الفترة استخدام رُزَمَات ورق خاصة كل رزمة من 25 ورقة من أوراق الإدراك خارج نطاق الإدراك الحسي العادي تسمى أيضًا أوراق زينر، وهي منسوبة إلى عالم النفس الأمريكي كارل زينر. وكان على كل ورقة إدراك خارج عن نطاق الإدراك الحسي العادي واحد من رموز خمسة مختلفة كدائرة أو علامة جمع مثلاً.

وفي اختبار بسيط للتخاطر فإن شخصًا يُسمى المرسل ينظر أو يفكر في ورقة معينة ويركز على رمزها. ويحاول شخص آخر يسمى المتلقي، ويكون عادة في غرفة أخرى، أن يُسمى الرمز الذي كان المرسل يفكر فيه. وفي تجربة على الاستبصار تؤخذ أوراق من الرزمة الواحدة بعد الأخرى. ويحاول المتلقي أن يُسمى الرموز التي على الأوراق. وفي هذه الحالة فإن الشخص الذي يأخذ الأوراق لا ينظر إلى الرمز.

في هذه التجارب يتوقع الإنسان خمس إجابات صحيحة من 25 نداءً فقط بالمصادفة لو أن المسلم كان يحاول التعرف على ما في الأوراق عن طريق التخمين فقط. ويُعدُّ معظم المدركين خارج نطاق الإدراك الحسي العادي الشخص الذي يكون متوسطه سبعة أو ثمانية نداءات أو أكثر صحيحة بعد اختبارات كثيرة، أن عنده قدرة إدراك خارج نطاق الإدراك الحسي العادي.

فهرس

5 مقدمة
7 ما هو العقل الباطن
13 كيف تبرمج عقلك الباطن وتسيطر عليه
23 عقلك الباطن - كيف تستثمره؟
29 العقل وقوانينه
35 بداخلك كنز
55 برمج عقلك الباطن بإيجابية
59 عجائب العقل الباطن
63 العقل الباطن والحقيقة
95 المفاهيم وبرمجة العقل الباطن
73 البرمجة السريعة للعقل
79 العلاج بالاسترخاء
103 القوى العقلية والقوى الجسدية
107 تعرف على قدراتك العقلية

قوة عقلك الباطن

- 119 طريقك إلى ذاكرة حديدية
- 125 ضاعف قدراتك الذهنية
- 133 كيف تدير عقلك؟
- 139 هندسة العقل البشرى
- 147 قراءة فى كتاب
- 153 الطريق إلى التركيز
- 163 الاعتقاد وقوته
- 171 آليات الاستفادة من العقل الباطن
- 173 قوة الإيحاء
- 177 المؤثرات الباطنية
- 179 الإيحاء الذاتى الإيجابى
- 183 كيف تدرب نفسك على الإيحاء الإيجابى
- 189 قوة الإيحاء الذاتى فى تحقيق طموحاتك
- 193 اطرء الخوف بالإيحاء الذاتى
- 197 تخطى الصغائر
- 203 الاسترخاء الذاتى
- 207 التنويم الإيحائى الذاتى

قوة عقلك الباطن

- 213 تقنيات التنويم المغناطيسى الذاتى
- 221 الإيحاء يشعل العزيمة
- 225 التنويم الذاتى.. وسيلة تأمل
- 229 التأمل ينعش الدماغ ويخفف الآلام
- 233 العقل الباطن وإيحاء العقل الظاهر
- 241 فوائد البرمجة
- 263 الطاقة والقوة الداخلية
- 265 الطاقة الداخلية للإنسان
- 315 قوة العقل الباطن
- 319 أفكار تستحق الذكر
- 323 اجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك
- 325 كيف يسيطر عقلك الباطن على جسدك
- 329 ما ينطبع فى عقلك يظهر
- 333 عقلك الباطن هو كتاب حياتك
- 337 عقلك الباطن لا يناقش
- 343 قوة المنطق
- 351 قوة الإيحاء الرهيبة

قوة عقلك الباطن

- 335توضيح مصطلحي العقل الظاهر والباطن
- 361قوة عقلك الباطن المدهشة
- 367قصة.. كيف استجاب عقلها؟
- 379قدرات خاصة جداً
- 381الاستبصار
- 395الإدراك فوق الحواس

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

عقلك الباطن

عقلك الباطن هو الجزء من عقلك الذي يخزن معتقداتك وتجاربك الماضية ومواهبك، وكل المواقف التي واجهتها وكل الصور التي رأيتها في حياتك. أفضل مثال لفهم العقل الباطن هو تعلم القيادة. ففي البداية تكون واعياً تماماً بكل ما يحدث حولك أثناء القيادة وذلك لأنك تقود بعقلك الواعي. بعد عدة أسابيع تجد نفسك تقود أوتوماتيكياً بدون أي تفكير.. عقلك الباطن مسئول عن مشاعرك.

عقلك الباطن هو المسئول عن كل تلك المشاعر التي تطلق فجأة، فمثلاً شعورك بالقلق قبل عرضك لموضوع على الملأ أو خوفك من حيوان معين مسئول عنه عقلك الباطن. على الصعيد الآخر، فإن عقلك الواعي مسئول عن كل الأشياء التي تقوم بها وأنت واعي مثل الحساب والتفكير والحركة. فمثلاً التنفس يتحكم فيه عقلك الباطن لأنه يحدث دون تدخل منك، ولكن إذا تدخلت و قمت بالتحكم في أنفاسك فحينها يكون عقلك الواعي هو المتحكم؟

كيف تبرمج عقلك الباطن؟

كما رأيت فإن مهارة القيادة ما هي إلا برنامج سجله عقلك الباطن وأصبح يطلقه عند اللزوم، ونفس الشيء يحدث بالنسبة للمشاعر، فعندما يصبح شخص في وجهك فإن عقلك الباطن يطلق برنامج الغضب المخزن من قبل. عن طريق برمجتك لعقلك الباطن فأنت ستستطيع أن تغير كثير من صفاتك التي لا تحبها في نفسك، فهي ليست إلا برامج مسجلة يمكن تعديلها. يمكنك برمجة العقل الباطن عن طريق عدة أساليب.

وكل ما سبق ليس إلا جزء من كل من قدرات العقل الباطن.

وهذا الكتاب يدور حول (عقلك الباطن) وكيف تكتشف هذا الكنز الرائع الذي بداخلك. وهذه القوة الرهيبة التي تحوذيها داخل نفسك، وكيف تسخرها وتستثمرها لصالح نجاحك وتقدمك.

مكتبة الهلال
Hetal Book Store
0188041865

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

بصريات



www.ibtesama.com