

www.ibtesama.com

الكتاب الذي طبع منه أكثر من مليون نسخة

قوة عقلك الباصلن

أحد كتب تطوير الشخصية
الذي حقق أعلى مبيعات
تقديم لك منه طبعة جديدة،
منقحة ومستفيضة

تأليف الدكتور
جوزيف ميرفي «جوزيف ميرفي»
الحاصل على درجة الدكتوراه
في الفلسفة والقانون

** معرفتى **

www.ibtesama.com

مطبعة جرير مجلة الإبتسامة

مراجعة دكتور

إيان ماكمahan

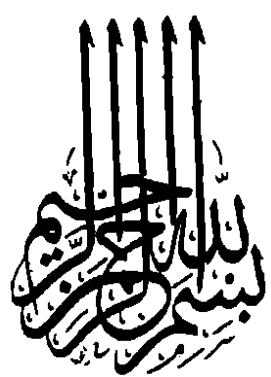
www.ibtesama.com

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a bookstore

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

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

قوة عقلك الباطن



الكتاب الذي طبع منه أكثر من مليون نسخة

قوة عقلك الباطن

أحد كتب تطوير الشخصية
الذي حقق أعلى مبيعات
نقدم لك منه طبعة جديدة منقحة ومستفيضة

تأليف دكتور «جوزيف ميرفي»
الحاصل على درجة الدكتوراه في الفلسفة والقانون
مراجعة دكتور «إيان ماكمahan»



+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠	تلفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠	تلفون	الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تلفون	المعرض، الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تلفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تلفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تلفون	الحياة مول
+٩٦٦ ٦ ٢٨١٠٠٢٦	تلفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمرا) ٦/٥
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تلفون	الدائري الشمالي (مخرج) ٦/٥
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تلفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تلفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٥٢١١٥٠١	تلفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تلفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٧٢٧	تلفون	جبل الراند
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تلفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تلفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تلفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تلفون	العبر طريق الظهران
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تلفون	جدذ (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٤ ٤٤٤٠٢١٢	تلفون	شارع صاري
+٩٧٤ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تلفون	شارع فلسطين
+٩٦٥ ٢ ٦١٠١١١	تلفون	شارع النحلية
		شارع الأمير سلطان
		شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		سوق الحجاز
		المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
		جوار مسجد القبلتين
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		الحولي - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠٠٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original English Language edition published by Prentice Hall Inc.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or
by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any
information storage retrieval system without permission.

The Power of Your Subconscious Mind

**ONE OF THE MOST POWERFUL
SELF-HELP GUIDES EVER WRITTEN!
NOW REVISED & EXPANDED**

**Joseph Murphy, Ph.D., D.D.
Revised By Ian McMahan, Ph.D.**



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

المحتويات

١

كيف يحقق هذا الكتاب المعجزات في حياتك؟

٩

١ الكنز الذي بداخلك

- | | |
|----|---------------------------------|
| ١٠ | السر الأعظم لكل العصور |
| ١٠ | القوة المدهشة لعقلك الباطن |
| ١٢ | ضرورة وجود أساس عمل |
| ١٤ | ازدواجية العقل |
| ١٥ | العقل الوعي والعقل الباطن |
| ١٩ | الاختلافات البارزة وطرق التشغيل |
| ٢١ | كيف استجاب عقلها الباطن؟ |
| ٢٢ | أفكار تستحق التذكر |

٢٥

٢ طريقة عمل عقلك

- | | |
|----|---|
| ٢٦ | الفروق بين العقل الوعي والعقل الباطن |
| ٢٧ | تجارب لعلماء النفس |
| ٢٨ | توضيح مصطلحى العقل الظاهري والعقل الداخلى |

	عقلك الباطن لا يستطيع أن يستخدم المنطق مثل عقلك الوعي
٣٠	
٣١	القوة الرهيبة الكامنة في الإيحاء
٣١	اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء
٣٣	كيف فقد ذراعه ؟
٣٣	كيف يطرد الإيحاء الذاتي المخاوف ؟
٣٥	كيف استعادت ذاكرتها ؟
٣٥	كيف تغلب على حدة الطبع ؟
٣٦	بعض التعليقات حول الإيحاء الخارجي
٣٧	هل قبلت بأى من هذه ؟
٣٨	أنت تستطيع إبطال الإيحاءات والافتراضات السلبية
٣٩	كيف قتل الإيحاء رجلاً ؟
٤١	قوة المقدمة المنطقية الكبرى
٤٢	عقلك الباطن لا يجري مناقشات جدلية
٤٤	أهم النقاط الواردة بهذا الفصل

٣ قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات

٤٩	عقلك الباطن هو كتاب حياتك
٥٠	ما ينطبع في عقلك الباطن يُعبر عنه في الظاهر
٥٢	العقل الباطن يشفى سرطان الجلد
٥٣	كيف يسيطر عقلك الباطن على كل وظائف جسدك ؟

٥٥	كيف تجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك ؟
٥٦	قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصري الصادر
٥٧	كيف تنقل فكرة الصحة القاتمة إلى عقلك الباطن ؟
٥٨	أفكار تستحق التذكر
٦١	٤ دور العقل في الشفاء خلال العصور القديمة
٦٣	بعض الحكم عن قوة العقل الباطن
٦٤	معجزات في أماكن مختلفة من العالم
٦٥	قاعدة واحدة عامة للشفاء
٦٧	نظريات مختلفة إلى حد بعيد
٦٩	نظريات وآراء " باراسيلسوس "
٧٠	تجارب " بيرنهaim "
٧١	استئصال قرحة بواسطة الإيحاء
٧١	سبب الندبة الدموية
٧٢	مراجعة عامة-لنقاط الشفاء
٧٥	٥ دور العقل في الشفاء في العصور الحديثة
٧٧	عملية واحدة خاصة بالشفاء
٧٧	قانون الإيمان أو الاعتقاد

العلاج بالصلوة هو وظيفة مشتركة موجهة علمياً

- | | |
|----|--|
| ٧٨ | يقوم بها كل من العقل الوعي والباطن |
| ٧٩ | معنى العلاج بالإيمان ، وكيفية عمل الإيمان المطلق |
| ٨١ | الإيمان الذاتي ومعناه |
| ٨٢ | معنى العلاج عن بعد |
| ٨٤ | تحرير النشاط الحركي للعقل الباطن |
| ٨٥ | ملخص للعوامل المساعدة على الصحة |

٦ طرق عملية في العلاج عن طريق العقل

- | | |
|-----|--|
| ٨٨ | أسلوب فعال لتلقين عقلك الباطن |
| ٨٩ | عقلك الباطن يقبل مخططك |
| ٩٠ | فن وعلم الدعاء الصادق |
| ٩١ | طريقة التخيل |
| ٩٣ | طريقة الفيلم السينمائي العقلى |
| ٩٤ | طريقة " بودوين " |
| ٩٦ | طريقة النوم |
| ٩٧ | طريقة " الشكر " |
| ٩٨ | طريقة اليقين |
| ١٠٠ | طريقة الجدل |
| ١٠١ | الطريقة المطلقة تشبه العلاج الحديث بالволجات فوق الصوتية |

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ١٠٢ | شخص قعيد يسير |
| ١٠٣ | طريقة الأمر |
| ١٠٤ | استفد من الحقيقة العلمية |
| ٧ العقل الباطن يميل إلى الحياة | |
| ١٠٧ | كيف يعرض الجسم أعمال العقل ؟ |
| ١٠٨ | هناك ذكاء يعتنى بالجسم |
| ١٠٩ | العقل الباطن يعمل باستمرار من أجل الصالح العام |
| ١١٠ | كيف يتدخل الإنسان في مبدأ الانسجام الفطري ؟ |
| ١١١ | لماذا يكون التمتع بالصحة والحيوية والقدرة أمراً طبيعياً ، ويكون المرض هو الشيء الشاذ ؟ |
| ١١٢ | علاج مرض " بوت " |
| ١١٣ | كيف يساعد عقلك الباطن على الشفاء من خلل الإيمان ؟ |
| ١١٤ | إرشادات للمراجعة |
| ٨ كيف تحصل على النتائج التي ترجوها ؟ | |
| ١١٧ | افعلها بسهولة |
| ١١٨ | استخدم الخيال ولا تستخدم قوة الإرادة |
| ١١٩ | كيف يصنع الخيال المنظم المعجزات ؟ |
| ١٢٠ | الخطوات الثلاث الالزامية لاستجابة الدعاء |
| ١٢١ | ١٢١ |

١٢٢	لماذا قد تحصل على عكس ما تتمني الحصول عليه ؟
١٢٤	يجب أن تفض التضارب بين الخيال والرغبة
١٢٦	أفكار تستحق التذكر

٩ كيف تستخدم قوة عقلك الباطن في تحقيق الثروة ؟

١٢٩

١٣٠	الثروة مصدرها العقل
١٣٠	وسائل الدعم الخفية لديك
١٣٠	الطريقة النموذجية لبناء الوعي بالثروة
١٣١	ما السبب وراء فشل التأكيد على تحقيق الثروة ؟
١٣٢	كيف تتجنب الصراع العقلي ؟
١٣٢	لا توقع شيكات على بياض
١٣٣	عقلك الباطن يمنحك فائدة مضاعفة
١٣٣	لماذا لم يحدث شيء ؟
١٣٣	المصدر الحقيقي للثروة
١٣٤	الاقتصاد في إنفاق المال وسببه (ال حقيقي)
١٣٥	حجر عثرة شائع في طريق الثراء
١٣٥	التخلص من العائق الذهني للوصول إلى الثروة
١٣٦	اخلد للنوم وازدد ثراءً
١٣٦	اخدم نفسك بالقوى التي يتسم بها عقلك

١٠ من حقك أن تكون غنياً

١٣٩ النقود كرمز

١٤٠ كيف تسلك الطريق الملكي إلى الثروة ؟

١٤١ لماذا لا تحصل على المزيد من المال ؟

١٤١ المال والحياة المتوازنة

١٤٢ الفقر مرض عقلي

١٤٣ لماذا لا يجب عليك مطلقاً انتقاد المال ؟

١٤٣ انتهاج الاتجاه الصحيح نحو المال

١٤٣ كيف ينظر الشخص العالم إلى المال ؟

١٤٤ كيف تجذب المال الذي تحتاجه ؟

لماذا لا يحصل بعض الأشخاص على زيادة في

١٤٦ رواتبهم ؟

١٤٦ العراقيل والعقبات في الطريق إلى الثروة

١٤٧ عليك حماية استثماراتك

١٤٧ إنك لا تحصل على شيء بدون مقابل

١٤٨ موردنك المالي الثابت

١٤٩ اسلك هذا الطريق لتصل إلى الثروات والغنى

١١ عقلك الباطن شريك في نجاحك

١٥١ خطوات النجاح الثلاث

١٥٣	قياس النجاح الحقيقي
١٥٥	كيف حقق حلمه ؟
١٥٦	تحقق حلمها في امتلاك صيدلية
١٥٩	استخدام العقل الباطن في العمل
١٦٠	فتى في السادسة عشرة يحول الفشل إلى النجاح
١٦١	كيف تكون ناجحاً في الشراء والبيع ؟
١٦٣	كيف نجحت في الحصول على ما تريد ؟
١٦٤	طريقة ناجحة استخدمها الكثير من المسؤولين ورجال الأعمال
١٦٥	إرشادات مفيدة
١٦٩	١٢ كيف يستخدم العلماء العقل الباطن ؟
١٧٠	الطريقة التي قدم بها عالم شهير اختراعاته
١٧٠	كيف حل عالم طبيعة مشهور مشكلته ؟
١٧٢	طبيب مشهور حل مشكلة مرض السكر
١٧٣	كيف استطاع عالم مشهور الهروب من معسكر اعتقال روسي ؟
١٧٥	كيف يقوم علماء الآثار والجيولوجيا بإعادة بناء الأدوات والمنشآت القديمة ؟
١٧٥	كيف تلقى الإرشاد من عقلك الباطن ؟
١٧٧	عقله الباطن كشف له مكان وصية والده !

١٧٩	سر التوجيه
١٨٠	إرشادات للتذكر
١٨٣	١٣ عقلك الباطن وعجائب النوم
١٨٣	لماذا ننام ؟
١٨٤	الدعاء هو أحد أشكال النوم
١٨٤	الآثار المزعجة للحرمان من النوم
١٨٥	أنت تحتاج مزيداً من النوم
١٨٦	النوم يقدم لك النصيحة
١٨٧	الإنقاذ من كارثة محققة
١٨٨	مستقبلك يوجد داخل عقلك الباطن
١٨٩	يكسب ١٥ ألف دولار بسبب إغفاءة
١٨٩	أستاذ مشهور حل مشكلته أثناء النوم
١٩٠	كيف ساعد العقل الباطن كاتباً مشهوراً وهو نائم ؟
١٩١	نم في سلام واستيقظ سعيداً
١٩٢	ملخص معجزات النوم
١٩٥	١٤ عقلك الباطن والمشاكل الزوجية
١٩٥	معنى الزواج
١٩٦	كيف تجذبين الزوج المثالى ؟

١٩٧	كيف تجذب الزوجة المثالية ؟
١٩٨	لا داعي للوقوع في الخطأ للمرة الثالثة
١٩٩	كيف تخلصت من النمط السلبي ؟
٢٠٠	استجابة دعائهما
٢٠١	هل تحصل على الطلاق ؟
٢٠٢	الرغبة في الطلاق
٢٠٣	الطلاق يبدأ في العقل
٢٠٤	الزوجة المتذمرة
٢٠٥	الزوج الحانق
٢٠٦	الخطأ الكبير
٢٠٧	لا تجعل شريك الحياة نسخة منك
٢٠٨	قم بالصلة مع شريك حياتك
٢٠٩	راجع أفعالك

١٥ عقلك الباطن وسعادتك

٢١٠	يجب أن تختار السعادة
٢١١	كيف تختار السعادة ؟
٢١٢	جعل عادته السعادة
٢١٣	انشد السعادة
٢١٤	لماذا تختار الحزن ؟
٢١٥	إذا كان معى مليون دولار سأكون سعيداً

٢١٤	السعادة حصاد راحة البال
٢١٥	العقبة ليست موجودة في الواقع
٢١٦	أسعد الناس
٢١٦	ملخص الخطوات نحو السعادة
٢١٩	١٦ العقل الباطن وال العلاقات الإنسانية المتألفة
٢٢٠	المفتاح الرئيسي للعلاقات السعيدة مع الآخرين
٢٢١	العناوين الرئيسية للجرائم اليومية أصابته بالمرض
٢٢٢	أنا أكره النساء وأفضل الرجال
٢٢٤	حديثه الداخلى أوقف ترقيته
٢٢٦	النضج العاطفى
٢٢٧	معنى الحب في العلاقات الإنسانية المتألفة
٢٢٧	كانت تكره جمهورها
٢٢٨	التعامل مع الأشخاص صعبى المراس
٢٢٩	البؤس يحب الصحبة
٢٣٠	معارضة التقمص العاطفى في العلاقات الإنسانية
٢٣١	الاسترضاء لا يكسب
٢٣٢	مؤشرات مفيدة في العلاقات الإنسانية

٢٣٥

١٧ كيف تستخد عقلك الباطن في الصفح؟

- | | |
|-----|------------------------------------|
| ٢٣٦ | الله يغفر لك دائمًا |
| ٢٣٦ | كيف تغلبت على الشعور بالذنب؟ |
| ٢٣٩ | قاتل تعلم أن يصفح عن نفسه |
| ٢٤٠ | النقد لا يضيرك إلا إذا سمحت بذلك |
| ٢٤١ | كيف تكون رحيمًا؟ |
| ٢٤٢ | هجرها يوم الزفاف |
| ٢٤٢ | من الخطأ أن أتزوج؛ الجنس خطيئة وشر |
| ٢٤٤ | الصفح ضروري من أجل الشفاء |
| ٢٤٥ | الصفح هو الوجه العملي للحب |
| ٢٤٥ | طريقة الصفح |
| ٢٤٦ | الاختبار القاطع للصفح |
| ٢٤٧ | فهم الجميع هو الصفح عن الجميع |
| ٢٤٧ | ملخص العناصر التي تساعدك على الصفح |

٢٥١

١٨ كيف يزيل عقلك الباطن العوائق العقلية؟

- | | |
|-----|----------------------------------|
| ٢٥١ | كيف تتخلص من عادة أو تكتسب عادة؟ |
| ٢٥٢ | كيف تخلص من عادته السيئة؟ |
| ٢٥٣ | قوة خياله |
| ٢٥٤ | تركيز الانتباه |

٢٥٤	قالت إن الحظ العثر يلاحقها
٢٥٧	ما هو مقدار احتياجك لما ترغبه ؟
٢٥٨	لماذا لم يتم شفاؤه ؟
٢٥٨	التفسير والعلاج
٢٥٩	رفض الاعتراف
٢٦٠	ترسيخ فكرة الحرية
٢٦٠	شفاء بنسبة ٥١%
٢٦١	قانون التعويض
٢٦١	سبب إدمان الخمور
٢٦٢	ثلاث خطوات سحرية
٢٦٢	داوم على المثابرة
٢٦٣	استعرض قوة تفكيرك
٢٦٥	١٩ كيف تستخدم عقلك الباطن في التخلص من الخوف ؟
٢٦٦	العدو الأكبر للإنسان
٢٦٦	افعل الشيء الذي تخافه
٢٦٧	التخلص من رهبة الوقوف على خشبة المسرح
٢٦٨	الخوف من الفشل
٢٦٩	كيف تغلبت على خوفها ؟
٢٧٠	الخوف من الماء

٢٧١	وسيلة بارعة للتغلب على أي نوع من الخوف
٢٧٢	يمتدح المصعد
٢٧٣	الخوف الطبيعي وغير الطبيعي
٢٧٣	الخوف غير الطبيعي
٢٧٤	التغلب على الخوف غير الطبيعي
٢٧٥	واجه مخاوفك
٢٧٥	هبط في الغابة
٢٧٦	تسبب في إقالة نفسه من العمل
٢٧٧	تأمروا ضده
٢٧٨	خلص نفسك من مخاوفك
٢٧٨	اتبع هذا الطريق للتحرر من الخوف
٢٨١	٢٠ كيف تعيش بروح الشباب إلى الأبد؟
٢٨٢	أصيّبت حياته الفكرية بالشيخوخة
٢٨٢	كبير السن هو فجر الحكمة
٢٨٣	رحب بالتغيير
٢٨٣	الحياة هي
٢٨٤	إن العقل والروح لا يشيخان
٢٨٥	إنك شاب طالماً اعتقدت ذلك
٢٨٥	المشيب هو ذُرك
٢٨٦	العمر رصيد

٢٨٧	عش سنك
٢٨٧	أنا أستطيع أن أضاهي أفضفهم
٢٨٨	الخوف من الشيخوخة
٢٨٨	لديك الكثير تقدمه
٢٨٩	عمره ١١٠ أعوام
٢٨٩	التقاعد مغامرة جديدة
٢٩٠	تقاعد للحصول على وظيفة أفضل
٢٩١	كن خادماً للمجتمع وليس أسيراً له
٢٩٢	سر الشباب
٢٩٢	اجعل لنفسك رؤية
٢٩٣	عقل نشيط في سن التاسعة والتسعين
٢٩٤	نحن نحتاج مواطنينا الشيوخ
٢٩٥	ثمار الشيخوخة
٢٩٥	نقاط مفيدة

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

كيف يتحقق هذا الكتاب المعجزات في حياتك ؟

لقد شاهدت معجزات تحدث لرجال ونساء من جميع الطبقات الاجتماعية في جميع أنحاء العالم ، وسوف تحدث لك أيضاً معجزات ، عندما تبدأ في استغلال القوة الرهيبة لعقلك الباطن . ويهدف هذا الكتاب إلى أن يعلمك كيفية تشكيل نمط تفكيرك العادي وخيالك لمصيرك . فشخصيتك تتحدد حسبما ترى نفسك في عقلك الباطن .

هل تعرف الإجابات ؟

لماذا يوجد إنسان سعيد وأخر حزين ؟ ولماذا يوجد إنسان فرح وثري وأخر بائس فقير ؟ ولماذا هناك إنسان خائف وقلق وأخر مليء بالثقة والإيمان ؟ ولماذا يوجد إنسان يمتلك منزلًا فخماً وجميلاً بينما يوجد إنسان آخر يحيا بالكاد في حى مزدحم فقير ؟
ولماذا يحقق إنسان نجاحاً باهراً بينما يفشل إنسان آخر فشلاً ذريعاً ؟
ولماذا يوجد إنسان مفوه يحظى بالشهرة بينما يوجد إنسان آخر مغمور يعيش حياة عادية ؟ ولماذا يوجد إنسان عبقرى في عمله أو مهنته بينما يوجد إنسان آخر يكبح طوال حياته دون أن يفعل أو يحقق شيئاً يساوى ما بذله من جهد ووقت ؟

ولماذا يشفى إنسان من مرض عضال ولا يشفى منه إنسان آخر ؟ ولماذا يعاني العديد من الأشخاص الصالحين والمتدينين من عذاب روحي وجسدي لا حد له ؟ ولماذا يحقق العديد من الأشخاص غير الصالحين ، غير المتدينين نجاحاً وازدهاراً ويتمتعون بصحة وافرة ؟ ولماذا يحظى شخص بحياة زوجية سعيدة ولا يحظى شخص آخر بها ويشعر بالتعاسة وخيبة الأمل ؟

هل توجد إجابة عن تلك الأسئلة من خلال المساعدة التي يقدمها لك عقلك الواعي وعقلك الباطن ؟
من غير ريب توجد إجابة لذلك .

سبب تأليف هذا الكتاب

إن ما دفعني وحثني على تأليف هذا الكتاب هو الرغبة الملحة للحصول على إجابة وتفسير للتساؤلات السابقة وأسئلة عديدة أخرى مشابهة . ولقد حاولت أن أشرح - باستخدام أبسط لغة ممكنة - الحقائق الجوهرية والأساسية للعقل ، وأعتقد أنه من الممكن شرح وتفسير القوانين الجوهرية والأساسية للعقل والحياة باللغة التي نستخدمها في حياتنا اليومية العادلة . وسوف تجد أن اللغة المستخدمة في هذا الكتاب هي اللغة التي تقرؤها في الصحف اليومية والمجلات الدورية وفي مكان يشة العمل اليومية .

على قراءة ودراسة هذا الكتاب وعلى تطبيق التقنيات التي ، وعندما تفعل ذلك سأشعر بالاقتناع تمام بأنك سوف سمع العجزات ، قوة تنتشك من الاضطراب والبؤس والفشل بع إلى الحزن ، وترشدك - في الوقت ذاته - إلى مكانك الحقيقي ،

وتحل الصعوبات التي تواجهها ، وتبعدك عن استرقة العاطفة والجسد لك ، وتضعف على طريق يوصلك إلى الحرية والسعادة وراحة البال .
وتحصل على هذه القوة التي يمتلكها العقل الباطن لفعل المعجزات أن تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقدرة من جديد . وبتعلمك كيفية الاستفادة من قوتك الداخلية ، سوف تخرج من باب سجن الخوف ، لتدخل باب الحرية الراية .

تحرير القوة التي تصنع المعجزات

إن الشفاء الذاتي للجسم سيظل أكثر الأدلة إقناعاً على وجود قوة العقل الباطن . فمنذ أكثر من أربعين عاماً مضت شفيت من مرض خبيث - يطلق عليه طبيباً اسم السرقوم - عن طريق استخدام قوة الاستشفاء لعقلى الباطن التي لا تزال تحافظ على وتدبر كل وظائف جسمى الحيوية .
ولقد شرحت فى هذا الكتاب الطريقة التي طبقتها للاستشفاء ، وأنا على ثقة من أن هذه الوسيلة سوف تساعد الآخرين على أن يثقوا فى وجود الشفاء المطلق الموجود فى أعماق العقل الباطن لنا جميعاً . ولقد اكتشفت فجأة - ومن خلال زياراتى الودية لصديق لي يعمل طبيباً - أنه كان أمراً طبيعياً أن أؤمن بأن الخالق المبدع الذى كون أعضائى وشكل جسمى وجعل قلبي يدق ، يستطيع أن يشفى ما صنعت يداه . وتقول الحكمة المأثورة : " الطبيب يعالج والشفاء على الله " .

تحدث المعجزات عندما تصلى بصدق

يطلق على التفاعل المنسجم لمستويات كل من العقل الوعي والعقل الباطن الموجهة علمياً لغرض معين " الصلاة العلمية " . وسوف يعلمك

٤ كيف يحقق هذا الكتاب المعجزات في حياتك ؟

هذا الكتاب الطريقة العلمية التي تستطيع بها أن تزع الغطاء عن عالم القوة المطلقة الذي بداخلك ، لكي تتمكن من الحصول على ما تريد حقيقةً في حياتك . فأنت ترغب في حياة أكثر سعادة وكمالاً وغنىً . فعليك - إذن - أن تبدأ في استخدام تلك القوة التي تصع المعجزات لكي تجعل حياتك اليومية سهلة ، وتحل مشاكل العمل وتحقق الانسجام في علاقاتك الأسرية .

تأكد من قراءتك لهذا الكتاب عدة مرات . وسوف تشرح لك الفصول العديدة كيف تعمل هذه القوة الرائعة ، وكيف يتمنى لك إخراج الإلهام والحكمة الكامنة في داخلك . اتبع الوسيلة العلمية الجديدة في استكشاف المعين الذي لا ينضب . اقرأ هذا الكتاب بعناية وبدج وبشغف . وأثبت لنفسك أن هذه الطريقة المذهلة يمكن أن تساعدك ، وأعتقد أنها ستكون نقطة تحول في حياتك .

كل إنسان يصلى

هل تعرف كيف تصلى بصدق ؟ وما المدة التي تقضيها عندما تفعل ذلك كجزء من نشاطك اليومي ؟ في حالة الطوارئ ، وفي وقت الشدة والاضطراب ، وفي المرض ، وعندما يندس الموت بيننا ، يتدفق الدعاء والصلوة منك ومن أصدقائك .

وما عليك إلا أن تتصفح جريدتك اليومية لترى الصلوات والدعاء والتضرع التي يتمتم بها أفراد الشعب من أجل طفل أصيب بمرض عossal لا يرجى شفاؤه ، ومن أجل أن يحل السلام بين الدول ، ومن أجل مجموعة من عمال المناجم لم يستطعوا الخروج من أحد المناجم التي غمرتها السيول . وبعدما نجوا قالوا : " إنهم ظلوا يتضرعون ويصلون وهم ينتظرون النجاة " .

لا شك أن الدعاء والصلوة يمثلان العون المتاح بشكل دائم والذى تلجأ إليه وقتما يشتد عليك الكرب ، ولكن لا يجب عليك أن تنتظر وقوع البلاء لتجعل الدعاء والصلوة جزءاً من حياتك . وتتصدر الاستجابات المفاجئة والمثيرة للدعاء والصلوة والتضرع العناوين الرئيسية فى الصحف ، وهى دلائل واضحة على أثر الصلوة والدعاء . ولكن مازاً عن شكر الله على نعمه ، والدعاء الخالص ، والذى يتقرب به الإنسان إلى ربه ؟ من خلال عملي مع الناس واتصالى بهم أصبح من الضرورى أن أبحث عن الطرق المختلفة للدعاء والصلوة والتضرع . ولقد جربت تأثير قوة التضرع والصلوة فى حياتى الخاصة ، وتحدىت وعملت مع أناس استفادوا بشكل عظيم عن طريق تضرعهم وصلاتهم . وتكمّن المشكلة فى كيفية تعليم الناس طريقة الصلاة والتضرع . فعندما يقع الإنسان فى ضائقة يجد صعوبة فى التفكير والتصرف بعقلانية . فهو يحتاج إلى صيغة سهلة يتبعها وإطار واضح وبسيط ومختصر .

ميزة فريدة يتمتع بها هذا الكتاب

الميزة الفريدة التى يتمتع بها هذا الكتاب هى المنهاج العملى الواقعى الذى يسير عليه . وبين يديك الآن تقنيات ووسائل تقسم بالبساطة وسهولة الاستخدام والتى تستطيع أن تطبقها فى أيام العمل والأيام العادية . ولقد علمت هذه الوسائل البسيطة لرجال ونساء فى جميع أنحاء العالم .

المميزات الخاصة لهذا الكتاب ستrocك لك لأنها تشرح سبب حصولك على استجابة عكسية لما دعوت به . سألنى الكثير من الناس فى أنحاء العالم آلاف المرات : " لماذا أتضرع وأدعو كثيراً ولا يستجاب لي ؟ " ستجد فى هذا الكتاب الأسباب وراء هذه المشكلة العامة . وستجد

٦ كيف يتحقق هذا الكتاب المعجزات في حياتك ؟

الوسائل العديدة في التأثير على العقل الباطن لتحصل على الإجابة الصحيحة التي تجعل لهذا الكتاب قيمة غير عادية ، وتنحك المساعدة اللازمة وقت الشدة .

بماذا تؤمن ؟

ليس ما تؤمن به هو ما يتحقق نتيجة للتضرع والصلة . فالاستجابة للتضرع والصلة تنتج عندما يستجيب العقل الباطن للصورة الذهنية أو الفكر في العقل الواعي للإنسان . وهذا الاعتقاد أو الإيمان هو المبدأ الأساسي لجميع الأديان في العالم ، وهو السبب في أن كل الأديان صادقة وحقيقة تتقبلها النفس .

فالصلوات والتضرعات تستجاب بغض النظر عن العقيدة ، فكيف يمكن لهذا أن يحدث ؟ الإجابة لا تكمن في عقيدة بعينها أو ديانة ما أو أداء شعائر أو طقوس معينة أو تقديم قرابين أو التلفظ بأدعية بعينها ، وإنما تكمن الإجابة في الإيمان أو القبول العقلى لما يصلى من أجله الناس .

قانون الحياة هو قانون الاعتقاد ويمكن احتزاز الاعتقاد كفكرة في عقل الإنسان . وبما أن الإنسان يفكر ويشعر ويؤمن فإن ذلك يرتبط بحالة عقله وجسده وببيئته . وأية وسيلة أو منهاج مؤسس على فهم ما تفعله ، وسبب قيامك به ، سوف يساعدك على أن تجعل العقل الباطن يجسد لك جميع الأشياء الطيبة في الحياة . وبشكل جوهري ، فإن الدعاء المستجاب هو تحقق ما يتمناه القلب .

التمني هو الدعاء

٧ كيف يحقق هذا الكتاب المعجزات في حياتك ؟

يتمنى كل امرئ الصحة والسعادة والأمن وراحة البال وصدق الحديث ولكن الكثير يفشل - بشكل جلى - في تحقيق نتائج محددة . وقد اعترف أحد أساتذة الجامعة لي ذات مرة قائلاً : " أعرف أننى إذا غيرت من طريقة تفكيرى ، وأعدت توجيه حياتى العاطفية ، فإن مرض القلب الذى أعانى منها لن يعاودنى ، ولكن ليس لدى أية وسيلة أو منهاج أو طريقة للعمل لتحقيق ذلك ، وعقلى ينشغل بالتفكير فى كثير من اهتماماتى وأشعر بالضجر والضيق وخيبة الأمل والتعاسة "

فهذا الأستاذ الجامعى يتمنى أن يتمتع بصحة جيدة ، واحتاج لعرفة الطريق الذى يسلكه عقله ليجعله قادراً على تحقيق رغبته كاملة . ومن خلال ممارسته لطرق الاستشفاء المنشورة فى هذا الكتاب ، قد أصبح فى أتم صحة وعافية .

كل الأشخاص لديهم طريقة تفكير واحدة

إن القوى التى تحقق المعجزات التى يفتلكها عقلك الباطن موجودة قبل مولدك ومولدى ، وقبل وجود أى دار عبادة فى العالم . وتاريخ الحقائق الأبدية العظيمة ومبادئ الحياة يسبق جميع الأديان . ومن خلال هذه الأفكار الموجودة فى العقل ، فإإنى أحثك - فى الفصول القادمة لهذا الكتاب - على أن تتثبت بهذه القوى الرائعة ، والتى لها قدرة تحويلية ، حيث إنها سوف تضمد الجراح الجسدية والروحية ، وترشد عقلك الذى يستحوذ عليه الخوف إلى طريق التحرر ، وتجرك - بشكل كامل - من قيود الفقر والفشل والتعاسة والعوز والإحباط .

وكل ما عليك أن تفعله هو أن تلتزم عاطفياً وذهنياً مع الخير الذي تتمني تجسيده . وتبعاً لذلك ، سوف تستجيب القوى المبدعة لعقلك الباطن . ابدأ الآن ، واليوم ، ودع العجائب والمعجزات تحدث في حياتك ، وواصل واستمر حتى يزول الظلام وينبثق نور الفجر .

الكنز الذي بداخلك

ستكتشف أن الثروات تحيط بك من كل جانب ، ولكن تحصل عليها فإن كل ما عليك أن تفعله هو أن تجعل عقلك منفتحاً ولاحظ الكنز الذي لا ينفذ الكامن بداخلك . في باطنك ، يوجد منجم تستطيع من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيا حياة تتسم بالبهجة والمرح والثراء .

الكثير من الناس يغطون في سبات عميق ، لأنهم لا يعلمون شيئاً عن المعين الذي لا ينضب بداخلمهم من الذكاء اللانهائي والمحبة التي لا تنتهي . ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه ، فإنك تستطيع أن تستخرجه من هذا النجم .

قطعة صلب مغناطة يمكن أن ترفع ثقلاً يفوق وزنها بحوالى اثنتي عشرة مرة ، وإذا ما نزعت من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك ، فإنها لن ترفع ريشة .

ويشبه ذلك نوعين من الناس : أحدهما به قوة المغناطيس ، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة في نفسه ، ويعلم أنه ما ولد إلا لكي ينجح ويحقق الفوز .

أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة ، ويملؤه الخوف والشكوك ، وتتسنح الفرص العديدة أمام عينيه ، فلا يستغلها ويقول لنفسه : " ربما أفشل ، قد أفقد أموالى ، سوف يخدعني الناس " . هذا

النوع من الأشخاص لن يحقق الكثير من الإنجازات في حياته ، لأنه إذا كان خائفاً من المضي قدماً ، فإنه - ببساطة - سيبقى في مكانه ولن يتقدم .
ويمكنك أن تصبح هذا الشخص الذي يشبه المغناطيس في قوته ، وهذا عندما تكتشف السر الأعظم لكل العصور وتضعه في حيز التنفيذ .

السر الأعظم لكل العصور

ما هو - من وجهة نظرك - السر الأعظم لكل العصور ؟ هل هو الطاقة الذرية ؟ السفر عبر كواكب الفضاء ؟ الثقوب السوداء ؟ كلا ، ليس شيئاً من ذلك ، إذن ما هو هذا السر ؟ كيف يمكن فهمه وتطبيقه في العالم الواقعي ؟

الإجابة بسيطة جداً . السر هو تلك القوة العجيبة الموجودة في عقلك الباطن التي تتحقق المعجزات ، وهي آخر مكان ينشده أغلب الناس وهذا هو سبب أن القليل جداً منهم يجدونه .

القوة المدهشة لعقلك الباطن

تستطيع أن تتحقق في حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال الوصول إلى قوة العقل الباطن وإخراجها من مكمنها .

إنك لست في حاجة لاكتساب هذه القوة ، فأنت تمتلكها بالفعل . ولكنك في حاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها ، فيجب أن تفهمها لكي تستطيع أن تطبقها في جميع جوانب حياتك .

ومن خلال اتباعك للتقنيات البسيطة والطرق التي يحويها هذا الكتب ، فإنك تستطيع اكتساب المعرفة الضرورية والفهم ، وسوف يسرى فيك إلهام يطلقه نور روحي جديد ، وستتمكن من توليد قوة

جديدة تمكنت من تحقيق آمالك وتجعل كل أحلامك حقيقة . اتخاذ قرارك الآن ، لكي تجعل حياتك أكثر روعة ، وأعظم وأغنى وأكثر نبلًا عن ذي قبل .

تكمّن في أعمق عقلك الباطن حكمة لا حدود لها وقوة مطلقة ومخزون لا ينهاي من كل ما هو ضروري ، وكل هذا ينتظر منك أن تنبئه وتطهره . ابدأ الآن في التعرف على إمكانيات عقلك الباطن ، وسوف تنطلق هذه الإمكانيات في العالم الخارجي .

إذا كنت متفتح الذهن ومستعداً لتقبل استيعاب الأفكار الجديدة فإن الذكاء اللانهائي الكامن داخل عقلك الباطن سوف يكون قادرًا على كشف كل شيء تحتاج إلى معرفته في كل لحظة من الوقت . فسوف تستطيع أن تستوعب أفكاراً جديدة وخواطر تمكنت من صنع مخترعات جديدة ، وتحقق اكتشافات جديدة أو تبدع في الأعمال الفنية . علاوة على ذلك فإن الذكاء اللامحدود داخل عقلك الباطن يستطيع أن يمنحك ألواناً رائعة جديدة من المعرفة . دع هذا الذكاء يكشف عن نفسه وسوف يفتح لك هذا سبيلاً للابداع في حياتك وسيكون له مكان ومنزلة رفيعة في حياتك .

وبحكمة عقلك الباطن تستطيع أن تجد الرفيق المثالي' ، وكذلك شريك العمل المناسب ، وبحكمة عقلك الباطن سوف تتتوفر لك الأموال التي تحتاجها والحرية المالية لكي تصبح وتفعل وتحرك مثلما يتمنى قلبك . إن من حقك أن تكتشف هذا العالم الداخلي من الفكر والأحساس والقدرة والنور الروحاني والحب والجمال . ومع أن هذا العالم غير مرئي ، إلا أن قوته جباره . ومن داخل عقلك الباطن ستجد الحل لكل مشكلة ، وسبب كل نتيجة . ولأنك تستطيع أن تخرج القوى الخفية من داخلك ، فسوف تملك بالفعل زمام القوة والحكمة الضروريتين لكي تصل إلى الأمان والسعادة والسيادة .

ولقد شاهدت قوة العقل الباطن تنتشل أناساً من حالات عجز وشلل ، وتجعلهم مرة أخرى أكثر قوة وحيوية وصحة وقد ساعدتهم عقولهم على التحرر والانطلاق وجعلتهم يتمتعون بالسعادة والصحة والخواطر المبهجة . وهناك قوة شفاء خارقة تكمن في عقلك الباطن ، تستطيع أن تشفى المزاج المضطرب والقلب المحطم . وتلك القوة لديها القدرة على فتح باب سجن العقل وتستطيع أن تحررك من عبودية الجسد والمادة .

ضرورة وجود أساس عمل

من المتعذر إحراز تقدم جوهري في أي نطاق للسعى 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 وتطبيقاتها 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 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 مبادئهما ، 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 متساوٍ تماماً . واليوم يستخدم المهندسون تلك القاعدة في تخطيط كل شيء من نظم الرى 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 تمثل في أنك مهما كان التأثير الذي تحدثه على عقلك 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 شيء . 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 مدهشة 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 ، وتومن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هو فكر عقلك ، وهذا هو كل الأمر ببساطة ولا شيء آخر .

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التي مرت 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 . وابداً في الإيمان بالحقائق الأبدية وحقائق الحياة التي لا تتغير مطلقاً . ومن ثم ، سوف تنطلق قدماً للأمام وللمكانة الأعلى وعبادة الله .

أيما أمرؤ يقرأ هذا الكتاب ويطبق ما به من مبادئ وقواعد العقل الباطن التي يتناولها ، سوف يكون قادراً على التصرع والدعاء بطريقة فعالة وسليمة ، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين . إن دعاءك وتضرعك يستجاب له وفقاً لقانون الكون من فعل ورد فعل . وال فكرة 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 .

ازدواجية العقل

إنك تمتلك عقلاً واحداً ، إلا أن عقلك له وظيفتان مختلفتان ومميزتان ، والخط الفاصل بين هاتين الوظيفتين يعرفه جيداً دارسو العقل . وتختلف هاتان الوظيفتان عن بعضهما البعض اختلافاً جوهرياً ،

فكل منها لها خواص وقوى تتميزها عن الأخرى وتحتفل عنها .

وهناك الكثير من المسميات التي استخدمت للتمييز بين وظيفتي العقل ومنها العقل الظاهري والعقل الداخلي ، والعقل الوعي والعقل الباطن ، والعقل المستيقظ والعقل النائم ، والعقل الذي يظهر على السطح والعقل الكامن في الأعماق . والعقل الإرادي والعقل اللاإرادي ، والعقل الأنثوي والعقل الذكري ، والكثير غير ذلك مما يدل على الازدواجية التي يتسم بها العقل بغض النظر عن أي شيء آخر .

وسوف تجد مصطلحي " الوعي " و " الباطن " مستخدمين في هذا الكتاب ليتمثلا الطبيعة المزدوجة لعقلك ، وإذا تبادر لذهنك مصطلحان أسهل فاستخدمهما بكل تأكيد . أهم نقطة للبدء هي إدراك الطبيعة المزدوجة للعقل والاعتراف بها .

العقل الوعي والعقل الباطن

هناك طريقة رائعة للإسلام بوظيفتي عقلك ألا وهي أن تنظر إليه كحديقة ، وأنت " بستانى " تلك الحديقة ، تقوم ببذور البذور " الأفكار " في عقلك الباطن طوال اليوم وفي معظم الأحوال يكون هذا دون وعي منك لأن هذه البذور أساسها تفكيرك المعتمد . وحيث إنك تبذور هذه البذور في عقلك الباطن ، فإنك ستتحصل النتائج في جسمك وحياتك .

تخيل عقلك الباطن كأرض وترية خصبة تساعد كل أنواع البذور على النمو مهما كانت بذور صالحة أو فاسدة . إذا بذرت الأشواك فهل ستتحصل العنبر ؟ إذا بذرت نبات الشوك فهل ستتحصل 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 .

ابداً الآن في زرع أفكار السلام والسعادة والسلوك الصحيح والرضا والازدهار . فكر بهدوء واقتناع في هذه السجaiا ، واجعل عقلك الواعي المنطقى يقرّ بها 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 أيّة مشكلة أو صعوبات . وبمعنى آخر ، سوف تصبح فعلياً متعاوناً بشكل واعٍ 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 بالفراسة والتبصر فهوّلاء ينصب تركيزهم على العالم الداخلي ، وهم يدركون - كما ستردك 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 بواسطتك ، في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بغير وعي .

عندما تعرف حقيقة تفاعل عقلك الواعي وعقلك الباطن ، فسوف تصبح قادراً على تحويل حياتك كلها . ولكن تغيير 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 تنفك منه الثروات اللامحدودة . إن عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التي تكون القالب أو الشكل الذي يتدفق من خلاله الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقة 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 وملوسة لكيفية تطبيق قوانين العقل . وب مجرد 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 الغوضى ، ويتبدل الخوف إلى إيمان وثقة ، فهل هناك ما هو أروع من كل تلك النعم ؟

إن أغلب العلماء والفنانين والشعراء والكتاب والمخترعين العظام ينعمون بفهم عميق للمهام والأعمال التي يقوم بها العقل الباطن والعقل الواعي . وكل ذلك هو بما أعطاهم القوة لتحقيق أهدافهم .

حدث ذات مرة أن أصيب المغني الأوبرالي " إنريكو كاروسو " بحالة من الرعب والخوف من مواجهة الجمود 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 يتصرف عرفاً ، حيث كان خلال لحظات سوف يصعد على خشبة المسرح ويبدا في الغناء أمام الآلاف من الجماهير . وقال وهو يرتعد : " إن الجمهور سوف يسخر مني ، لا أستطيع أن أغنى "

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 منتسباً وقال بلهجته آمرة موجهاً كلامه لنفسه الضعيفة : " هيا اخرجني من هنا ، إن نفسي القوية ترغب في الانطلاق من خلال غنائي "

ويقصد بنفسه القوية القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يصرخ : - " اخرجني ، اخرجني ، نفسي القوية على وشك أن تنطلق ! " .

استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله ، وعندما نودى عليه للغناء ، وقف على المسرح وغني بشكل رائع أعجب به الجمهور .

من الواضح - أمامك الآن - أن المغني الأوبراى "كاروسو" أدرك مستويين لعقله ، المستوى الوعي أو العقلانى واللاوعي أو اللاعقلانى . فعقلك الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكارك ، وعندما يكون عقلك الوعي " نفسك الضعيفة " مليئاً بانخوف والقلق والتوتر ، تُطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلك الباطن " النفس القوية " وتغمر العقل الوعي من خلال الشعور بالرعب والقنوط والهواجس . وعندما يحدث لك ذلك - مثلما حدث مع المغني "كاروسو" - تكلم بحرز وباحساس عميق بالسيطرة والتحكم إلى الانفعالات اللاعقلانية المتولدة في

عقلك العميق قل : " اهدا ، لا تتحرك ، إننى مسيطر على الوضع ، يجب أن تطينى ، أنت خاضع لقيادتى ، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمى إليه " .

إنه لأمر مذهل وشيق أن تلاحظ كيف تستطيع التحدث بشكل رسمي وباقناع 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 .

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 يتوجهون ، فهم يتبعون الأوامر . فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر قائد وربان السفينة الواقف في مقدمتها تعليمات خاطئة قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية . ويطيع العاملون في غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول والذى 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 معاشرة ، 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 يشك في الأوامر أو أساس إصدارها .

وعندما تقول لنفسك تكراراً : " أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء " عندما يقتبس عقلك كلمتك ويعتبرها دليلاً على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد . ومادمت تصر على قول : " لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة إلى أوروبا أو شراء هذا المنزل أو العطف الفرو " ، فإنك سوف تكتشف بكل تأكيد أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك ، وأنك 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 حقيقة سفر جذابة وغالبية الثمن إلى حد ما بأحد محلات ، وكانت عائدة إلى بيتها في إجازة وكانت على وشك أن تقول : " لا أستطيع شراء تلك الحقيقة " .

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 تتحقق إلى الحقيقة وهي تردد عبارة : " هذه الحقيقة ملكي ، إنها معروضة للبيع ، أنا أقبل هذه الحقيقة في ذهني وسيعمل عقلى 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 . كتمت الفتاة أنفاسها وهي تفتح الهدية ، فقد كانت الحقيقة 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 معنى نقود لشراء تلك الحقيقة ولكن الآن أعرف أين أجد النقود ، وكل الأشياء التي أحتاجها وهذا هو الكنز الأبدى بداخلي " .

كيف استجاب عقلها الباطن ؟

تلقيت تلك الرسالة منذ شهور ماضية من سيدة كانت تحضر ندواتي وكانت تدعى " روث إيه ". وقد قالت فيها :

" أنا في الخامسة والسبعين من عمري ، أرملة ورحل كل أولادى عن المنزل . كنت أعيش وحدي وأحصل على معاش ضئيل وتأمين اجتماعى . كانت حياتى تبدو خاوية وجافة تخلو من البهجة والأمل . ثم تذكرت محاضرتك حول قوى العقل الباطن ، فقد قلت إن الأفكار تنطبع فى العقل الباطن من خلال تكرار ترديدها والإيمان بها وتوقع حدوثها ، وسألت نفسى هل يمكن أن يكون هذا صحيحاً ؟ وقررت أن أجرب ، فلا يوجد لدى ما سأخسره إن فعلت ذلك .

وبدأت أردد العبارات التالية بشكل متكرر وأنا ممثلة بالإحساس : " أنا مرغوبة ، أنا محبوبة ، أنا متزوجة من رجل كريم وعطف وروحانى وأعيش معه فى سعادة ، أنا أتمتع بالأمان وأشعر بالرضا " .

وداومت على القيام بهذا عدة مرات فى اليوم لمدة أسبوعين . وفي أحد الأيام كنت فى إحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلاني متلاعنة ، ووجدت أنه متدين وكريم ومحترم ، وكان بمثابة الاستجابة لدعائى اليومى . وخلال أسبوع تقدم لطلب يدى للزواج ونحن الآن نقضى شهر العسل فى أوروبا . أنا أعلم أن عقلى الباطن جمعنا معاً من خلال تدبير الخالق " .

لقد اكتشفت " روث " أن الكنز الأعظم يكمن بداخليها ، ألا وهو الصلاة والتضرع ، فصلاتها كانت صادقة وملاذ كيانها بالثقة فى تحقيق ما ترجوه وتتمناه ، وقد عمل عقلها الباطن من خلال تلك الثقة على تحقيق ما طلبته فى صلالتها وجمعها تدبير الخالق بزوجها الجديد . تأكد أنك تفكك دائمًا فى كل ما هو صادق وشريف وعادل ونقى ومحبب

إلى النفس وكل ما يشيع الخير . وإذا كنت ستحصل على أي مناقب وثناء . فعليك بإيمان النظر في هذه الأشياء .

أفكار تستحق التذكرة

١. الكنز بداخلك . ابحث في باطنك عن استجابة لرغبة قلبك .
٢. السر العظيم الذي يمتلكه الرجال العظام في جميع العصور هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنوان لقوى العقل الباطن . وأنت تستطيع أن تفعل مثلهم .
٣. 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 " .
٤. عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك ، ويستطيع أن يشفيك . اذهب إلى النوم كل ليلة وأنت تعنى نفسك بالتمتع بأوفر صحة واستسلام للنوم وينبغي أن تكون هذه الفكرة هي آخر ما يكون في ذهنك ، وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين ، فسوف يطيعك .
٥. كل فكر هو في حد ذاته سبب ، وكل ظرف هو أثر أو نتيجة .
٦. إذا رغبت في تأليف كتاب أو مسرحية أو أردت أن تلقى خطاباً حسناً إلى جمهورك ، عليك أن تنقل الفكرة بحب وإحساس إلى عقلك الباطن ، وسوف يستجيب طبقاً لذلك .
٧. إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطي التعليمات والأوامر الصحيحة ، ولا غرفت سفينته . وبينما الطريقة يجب عليك أن تعطي الأوامر الصحيحة : (الأفكار والتصورات) إلى عقلك الباطن الذي يتحكم في كل خبراتك .
٨. لا تستخدم مطلقاً عبارات مثل : " لا أستطيع شراء هذا " ، " لا أستطيع أن أفعل ذلك " ، فإن عقلك الباطن يأخذ بكلماتك ، 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 عقلى الباطن " .

٩. إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد والإيمان . والمعتقد هو فكرة في عقلك . لا تعتقد في أشياء تسبب لك الفرر أو الأذى ، يجب أن تؤمن بقوة عقلك الباطن في الشفاء والإلهام والمساندة ، وكل هذا تحصل عليه طبقاً لما تعتقد وتحمل به .

١٠. غير أفكارك ، كي تغير مصيرك .

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

طريقة عمل عقلك

إن عقلك هو أثمن ممتلكاتك ، فهو دائمًا في حوزتك ولكنك لن تمتلك قواه المذهلة إلا عندما تتعلم كيفية استخدامه . وكما ذكرنا سابقاً ، هناك مستويان لعقلك ، المستوى الوعي أو العقلاني والمستوى اللاوعي أو اللاعقلاني . وأنت تفكّر بعقلك الوعي وأى شيء تفكّر فيه بشكل متكرر أو اعتيادي ، فإنه يغرق في عقلك الباطن الذي يُبدع طبقاً لطبيعة أفكارك . إن عقلك الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع ، فإذا فكرت في الخير فسوف يتذبذب الخير ، وإذا فكرت في الشر فسوف ينبع الشر . هذه هي طريقة عمل عقلك .

إن النقطة الرئيسية التي يتبعين عليها تذكرها ، هي مادام عقلك الباطن يقبل فكرة ما ، فإنه يبدأ في تنفيذها . وهناك حقيقة مدهشة وخداعة 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 المعتمد بناءً ومسجماً ، فإنك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية .

إن راحة البال والتعمق بالصحة أمران محتممان عندما تبدأ في التفكير والشعور بطريقة سليمة . وأى 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 يتکفل قانون عقلك الباطن بجلب السعادة والصحة ، أو أي شيء يتنماه قلبك . إنك فقط تعطى الأمر أو المرسوم الرسمي ، وسوف يقوم عقلك الباطن - بإخلاص - بتوسيع الفكرة المؤثرة فيه .

قانون 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 ، وب مجرد 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 الغرض المنشود . ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والقدرة والحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلك . ويشحذ كل قوانين الطبيعة كي يشق طريقه ، وفي بعض الأحيان يُظهر عقلك المقدرة على التوصل إلى حل فوري لمشاكلك ، ولكن في أوقات أخرى قد يأخذ الأمر أياماً وأسابيع أو أكثر من ذلك . إن أساليبه تفوق الحصر .

الفروق بين العقل الواعي والعقل الباطن

يجب عليك أن تتذكر أنهما ليسا عقلين . فهما مجالان للنشاط داخل عقل واحد ليس غير . فعقلك الواعي هو العقل المفكر الذي يقع عليه عبء الاختيارات . على سبيل المثال : أنت تختار كتابك ومنزلك وشريك حياتك ، وتتخذ كل قراراتك بعقلك الواعي . على الجانب الآخر - بدون أي اختيار واعٍ من جانبك - فإن قلبك يستمر في عمله بشكل

آل ، وعمليات الهضم والدورة الدموية والتنفس تدار بواسطة عقلك الباطن اللاواعي ومن خلال عمليات مستقلة عن عقلك الواعي .

يتقبل عقلك الباطن ما يُطبع داخله ، أو ما يؤمن به عقلك الواعي ، إنه لا يمنطق الأشياء مثل عقلك الواعي ولا يجادل فيها ، فعقلك الباطن مثل التربية التي تقبل أي نوع من البذور سواء كانت صالحة أو فاسدة . أفكارك 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 مفترحاتك . على سبيل المثال : إذا افترضت - من خلال عقلك الواعي - أن شيئاً ما صادق و حقيقي - 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 .

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 ويفارن ، وهو الأمر الضروري لعملية التفكير المنطقي . وأظهرت تلك 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 . ولكن تظهر انقياديه وإذعان عقلك الباطن لأية افتراضات أو فكرة تصل إليه من عقلك الواعي ، فانظر إلى أحد ممارسى 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 تحول شخصيته وتتغير خلال الوقت الذي يتعرض فيه للتنويم المغناطيسي . فهو سيصدق أي شيء يخبره به المارس .

وقد ينقل المارس للتنويم المغناطيسي إلى أحد طلابه الخاضع لحالة تنويم مغناطيسي أنه يحك ظهره ، وينقل إلى آخر أن أنه ينزو ، 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 المارس وهو غافل وغير واعٍ لبيئته التي لا تتلاءم ولا تتعلق بالفكرة التي تلقاها .

هذه الإيضاحات البسيطة تصور - بوضوح - الاختلاف بين عقلك الوعي وعقلك الباطن الذي يتمس بأنه لا شخصي وغير انتقائي ، ويقبل كحقيقة صادقة كل شيء يعتقد فيه عقلك الوعي أنه حقيقي وصادق ، ومن هنا تظهر أهمية انتقاء الأفكار والخواطر والمقولات المنطقية التي تنعم وتشقي ، وتلهم وتملاً روحك بالبهجة .

توضيح مصطلحى العقل الظاهري والعقل الداخلى

يشار أحياناً إلى عقلك الوعي بأنه العقل الظاهري لأنه يتعامل مع الأشياء الظاهرة 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 وأبداع الخالق ، حيث سيعتمد استنتاجك على عمقه الهائل والتكتونيات 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 الظاهرة معطلة بشكل مؤقت . وخلاصة القول إن عقلك الداخلي هو ذلك الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الظاهري (الوااعي) 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 جسده ويسافر إلى أماكن بعيدة ، ويجلب - في أحياناً كثيرة - معلومات دقيقة وحقيقة تماماً . ومن خلال عقلك الباطن ، تستطيع أن تقرأ أفكار الآخرين ، وتقرأ محتويات الخطابات والخزائن المغلقة . ولدى 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 المسائلة 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 .

فكل الأشياء التي وقعت لك مبنية على أفكار انطبعت في عقلك الباطن من خلال الاعتقاد . وإذا نقلت مفاهيم خاطئة إلى عقلك الباطن ، فيجب عليك تصححها على وجه السرعة ، وأفضل طريقة لتصحيحها هي ترديد الأفكار الإيجابية والبناءة بشكل مستمر وتوجيهها لعقلك الباطن ، وبتكرار ترديد هذه العبارات سوف يبدأ عقلك الباطن في تقبيلها ، 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 وبناءً يعمها السلام والسكينة .

أما إذا انغمست في الخوف والقلق والأشكال الأخرى من التفكير المدّام ، فإن العلاج في هذه الحالة هو التعرف على القدرة الكلية لعقلك الباطن وإصدار الأوامر له لكي يوجد له الحرية والسعادة والصحة الكاملة . ولأن عقلك الباطن يتسم بالإبداع وبكونه أحد مصادر الحدس ، فإنه سوف يشرع في إيجاد الحرية والسعادة التي أمرته بجلبها .

القوة الرهيبة الكامنة في الإيحاء

يتعين عليك أن تدرك و تستوعب من الآن أن عقلك الواعي هو "حارس البوابة" و وظيفته الرئيسية هي حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة والخادعة . و سبب أهمية ذلك يعود إلى أحد القوانيين الأساسية للعقل ، لأن عقلك الباطن يسهل انتقاده بالإيحاء .

وكما تعرف ، فإن عقلك الباطن لا يجري المقارنات ، ولا يعقد المفارق ، 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 أفضليّة سلوك على آخر .

والآن 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 وجه الراكب إلى الأصفر ، إن إيحاءك له بأنه سيصاب بدوار البحر ارتبط بمخاوفه الذاتية و هواجمه . وقد قبل الراكب مساعدتك له للوصول إلى القمرة الخاصة به . وبالتالي ، أصبح إيحاؤك له أمراً واقعياً .

اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء

من المهم أن تعرف أن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباعدة 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 أى خوف أو قلق ولكنه يثير ثقته بنفسه .

وتفسر كلمة " إيحاء " في القاموس بأنها عمل أو سلوك يستهدف وضع شيء في ذهن وعقل أحد الأشخاص ، وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي أوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ . ويجب عليك أن تذكر أن أي إيحاء لا يستطيع أن يفرض شيئاً ما على العقل الباطن ضد رغبة العقل الوعي ، بمعنى آخر ، نقول : " إن عقلك الوعي يرفض الإيحاء المرسل إليه " .

ففي حالة الْبَحَار ، نجد أنه لم يكن لديه خوف من مرض دوار البحر ، فقد أقنع نفسه بوجود مناعة لديه ضد هذا المرض ، 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 وأراؤه . 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 " منتدى لندن للحقيقة " بقاعة " كاكتسون " ولقد أستطع هذا المنتدى منذ بضعة أعوام مضت وأخبرتني د " إيفلين فليت " مديرة المنتدى . 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 أصبت 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 لدى الأب رغبة وشوق شديد لشفاء ابنته ، وعبر عن رغبته تلك بالكلمات السابقة

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 مرض المفاصل والمرض الجلدي اللذين كانت تعاني منهـا . يجب عليك أن تتأكد من أنك ترسل إلى عقلك الباطن الافتراضات والإيحاءات التي تشفى وتنعم وتلهم وتنعش وتنشط وتسبب لك الإلهام تذكر أن عقلك الباطن لن يأخذ الأمر كدعاية . ولكنه يأخذ كلماتك على محمل الجد ويعمل بها .

كيف يطرد الإيحاء الذاتي المخاوف ؟

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 وموهبة دُعيت للاختبار لدور مهم في إنتاج أوبرالي وكانت ترغب بشدة في هذا الاختبار ولكنها 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 سأغني بشكل سيئ ، ولن أحصل على الدور ، ولن أعجبهم . سيساءلون كيف واتتني الشجاعة لكي أجرب . سأذهب للاختبار ولكنني واثقة من فشلي " .

تقبل عقلها الباطن ذلك الإيحاء الذاتي السلبي كمطلوب 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 وتجلس على مقعد وثير ومرير وترخي جسدها وتغلق عينيها . كانت توقف أداء عقلها وجسمها قدر المستطاع ، حيث إن الخمول الجسماني يفضل السلبية الذهنية و يجعل العقل أكثر استقبالاً للإيحاء .

لواجهة إيحاء الخوف ، كانت تكرر لنفسها : " أنا أغنى بصوت جميل . أنا متوازنة وهادئة وواثقة من نفسي " . في كل جلسة كانت تكرر هذه العبارة ببطء وهدوء وباحساس لمدة ٥ - ١٠ 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 .

كيف استعادت ذاكرتها ؟

كانت هناك امرأة في الخامسة والسبعين تفخر دائمًا 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 : " لابد 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 كال التالي : " إنني أفقد ذاكرتي " ، كانت توقف نفسها وتعكس العملية عن قصد .

تدرّبت 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 ألتلقاها ستكون واضحة ومحددة وسوف أحافظ 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 والمهنية في منعطف خطير كانت مشكلته أنه عصبي دائمًا وحاد الطبع . وكان قلقاً بشأن نفسه ولكن

إذا حاول أحد الأشخاص مناقشة هذا الأمر معه كان ينفجر غاضباً . كان يخبر نفسه بأن الجميع يتصدرون له الأخطاء وأنه عليه الدفاع عن نفسه ضد هم .

وللواجهة هذا الإيحاء السلبي الذاتي ، نصحته باستخدام الإيحاء الذاتي الإيجابي عدة مرات في اليوم - نهاراً وظهراً وليلاً قبل النوم - كان عليه تكرار ما يلئ نفسه :

منذ الآن فصاعداً سوف أهذب طباعي . حالي العقلية العادلة سوف تمتلئ بالمرح والسعادة والملائكة على الدوام . كل يوم سوف أصبح أكثر مودة وتفهماً لكل من حولي وسأنقل إليهم روح المرح والسعادة . إن حالي المزاجية العادلة هي المرح والسعادة والبهجة . إننيأشعر بالرضا القائم .

وبعد شهر كانت زوجته وزملاؤه في العمل يعلقون على مدى سلاسة التعامل معه .

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 بلده على وجه الأرض . وبعد الإيحاء الخارجي في أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة على العقائد الدينية والحياة السياسية والعادات الثقافية .

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 المدamaة لأنماط

استجابة العقل . وتنتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنعاط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض والكوارث .

هل قبلت بأى من هذه ؟

يقابل أغلبنا منذ الطفولة إيحاءات سلبية كثيرة لأننا لا نعرف كيف نقومها ، فإننا نقبلها بدونوعى مما يجعلها حقيقة .
والليك بعض الإيحاءات السلبية :

- " أنت لا تستطيع " .
- " إنك لن تبلغ أو تصل إلى أى شيء " .
- " لا تفعل ذلك " .
- " إنك سوف تفشل " .
- " ليس أمامك فرصة " .
- " إنك على خطأ " .
- " 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 لن تستطيع أن تحقق الفوز " .
- " ستصبح قريباً مفلساً " .

إذا حاول أحد الأشخاص مناقشة هذا الأمر معه كان ينفجر غاضباً . كان يخبر نفسه بأن الجميع يتصدرون له الأخطاء وأنه عليه الدفاع عن نفسه ضد هم .

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

منذ الآن فصاعداً سوف أهذب طباعي . حالي العقلية العادلة سوف تتمثل بالمرح والسعادة والرحة على الدوام . كل يوم سوف أصبح أكثر مودة وتفهماً لكل من حولي وسانقل إليهم روح المرح والسعادة . إن حالي المزاجية العادلة هي المرح والسعادة والبهجة . إننيأشعر بالرضا القائم .

وبعد شهر كانت زوجته وزملاؤه في العمل يعلقون على مدى سلاسة التعامل معه .

بعض التعليقات حول الإيحاء الخارجي

ويقصد بالإيحاء الخارجي الإيحاءات التي تأتي من شخص آخر وعلى مر كل العصور ، لعبت قوة الإيحاء دوراً في حياة وفكرة الإنسان في كل فترة من الزمان ، وفي كل بلده على وجه الأرض . وبعد الإيحاء الخارجي في أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة على العقائد الدينية والحياة السياسية والعادات الثقافية .

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 المدamaة لأنماط

استجابة العقل . وتنتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنماط من الboss والفشل والمعاناة والمرض والكوارث .

هل قبلت بأى من هذه ؟

يقابل أغلبنا منذ الطفولة إيحاءات سلبية كثيرة لأننا لا نعرف كيف نقومها ، فإننا نقبلها بدونوعى مما يجعلها حقيقة .
والليك بعض الإيحاءات السلبية :

- " أنت لا تستطيع " .
- " إنك لن تبلغ أو تصل إلى أي شيء " .
- " لا تفعل ذلك " .
- " إنك سوف تفشل " .
- " ليس أمامك فرصة " .
- " إنك على خطأ " .
- " 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 لن تستطيع أن تحقق الفوز " .
- " ستصبح قريباً مفلساً " .

• " لا يمكن أن تثق في أي شخص " .

بتقبل هذا النوع من الإيحاءات الخارجية فأنت تشتراك في إمكانية تحقيقها . عندما نت طفلاً لم يكن لك حول ولا قوة أمام افتراضات وإيحاءات من يهمنك من الكبار ، فلم تكن تعلم شيئاً ، وكان العقل بجانبيه الوعي والباطن يمثل شيئاً غامضاً لم تفك في له 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 للتغيير الانطباعات التي اكتسبتها عن نفسك في الماضي . الخطوة الأولى هي أن تكون على وعي بالإيحاءات 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 اللغوي السلبي الذي كان يشوّه 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 للرغبة في الحياة . وبمعرفتك أنك تستطيع أن ترفض جميع هذه الإيحاءات السلبية من خلال إمداد عقلك الباطن بإيحاءات ذاتية بناء ، يمكنك إبطال كل هذه الأفكار والإيحاءات الهدامة .

اكبح باستعمال جماع الإيحاءات والافتراضات السلبية التي يطلقها الناس تجاهك . فأنت لست مضطراً لأن تتأثر بإيحاءات هدامة من الآخرين . فغالبنا قد عانى منها في طفولته وفي مقتبل عمره . وإذا رجعت للوراء واسترجعت ذكرياتك بسهولة ، ستجد كيف أسم الوالدان والأصدقاء والأقارب والمدرسون في جملة من الإيحاءات السلبية . ابحث وتعن في الأشياء التي تقال لك ، وستجد أن أغلبها شكل من أشكال الإقناع الهدف منه السيطرة عليك من خلال غرس الخوف في داخلك .

وعملية الإيحاء الخارجي تتم بشكل متواصل في كل بيت ومكتب ومصنع ونادٍ . وسوف تجد أن الكثير من هذه الإيحاءات غرضها أن يجعلك تفكّر وتشعر وتتصرف مثلما يريد الآخرون وبالوسائل التي تحقق مصلحتهم حتى لو كان ذلك على حساب مصلحتك .

كيف قتل الإيحاء رجلاً؟

ذهب أحد أقاربي لرؤية طالعه عند عرافه شهيرة في الهند وطلب منها معرفة مستقبله . أخبرته العراف بأن قلبه ضعيف وأنه سيموت عند اكتمال البدر .

شعر قريبي بالفزع الشديد ، واتصل هاتفياً بالعائلة كلها وأخبرهم بذلك النبوءة . وذهب للمحامي لكتابه وصيته . وعندما حاولت إقناعه بأن كل ذلك هراء قال لي إن العراف مشهورة بقوتها السحرية الغريبة ويمكنها إلحاد الأذى أو جلب الخير لمن يتعامل معها ؟ وكان مقتنعاً بهذا بيقين تام .

وعندما اقترب موعد اكتمال البدر أصبح منسحاً أكثر وغير مقبل على الحياة . قبل شهر من كل هذا كان رجلاً سعيداً يتمتع بالصحة والعافية والنشاط . والآن أصبح مريضاً معدداً . في الموعد المحدد حدثت له أزمة قلبية مهلاكة 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 قريري نفسه لأنه سمع للإيحاء قوى بأن يخترق عقله الباطن وصدق قوى العرافة ونبأيتها تماماً.

دعنا نلق نظرة أخرى لما حدث مع العلم بطريقة عمل العقل الباطن. مهما كانت معتقدات العقل الوعي للفرد، فإن العقل الباطن سيقبلها ويعمل على أساسها. كان قريري في وضع يسمح بقبول الإيحاء عندما ذهب للعرافة فأعطيته إيحاء سلبياً وقد قبله وأصبح مذعوراً، وظل يفكر فيما صدقه في أنه سيموت عند اكتمال البدر. ولقد أخبر الجميع بذلك واستعد ل نهايته . لقد كان خوفه وتوقعه للموت وقبل العقل الباطن لذلك سبب موته .

أما العرافة فلم تكن لديها أية قوى خارقة، وإيمانها لم يكن له قوة في جد ذاته لكنه يتحقق . وإذا كان ذلك الرجل يعرف قوانين عقله لكان قد رفض الإيحاء السلبي ورفض أن يعيشه أي انتباه . وكان قد استمر في العيش في اطمئنان لعلمه أنه يتتحكم في أفكاره ومشاعره . نبوءة العرافة كانت بمثابة كرة مطاطية أقيمت على عربة مصفحة ومدرعة . كان بمقدوره رفض إيحائهما بسهولة دون إلحاق الأذى بنفسه بدلأ من ذلك . ولكن بسبب انعدام الوعي والمعرفة شارك في قتل نفسه .

إن الإيحاءات الخارجية في حد ذاتها ليس لها قوة عليك . قوتها الوحيدة تستمدّها منك لأنك تمنحك 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 . فلتختار الحياة والحب والصحة !

قوة المقدمة المفطوية الكبرى

منذ الحضارة اليونانية القديمة درس الفلسفه وعلماء المنطق طريقة تفكير تسمى القياس المفطوي . يعمل عقلك بطريقة القياس المفطوي . وهذا يعني أن أية مقدمة كبرى يفترض عقلك الواقعى صحتها هي التي تحدد الاستنتاج الذى يصل إليه عقلك الباطن فيما يتعلق بأى سؤال أو مشكلة معينة فى عقلك الواقعى . فإذا كانت المقدمة صحيحة فالاستنتاج يجب أن يكون صحيحاً .

كما فى المثال التالى :

- كل فضيلة جديرة بالثناء ؛
- الكرم فضيلة ؛
- ومن ثم ، الكرم جدير بالثناء .

والليك مثلاً آخر :

- كل الأشياء التي تتحذ شكلًا معيناً تتغير وتزول ؛
- أهرامات مصر تتحذ شكلًا 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 الذى شهد بعض محاضراتي عن علم العقل بقاعة "تاون هول" في "نيويورك" : "إن كل شيء في حياتي مقلوب رأساً على عقب وفوضى ، فقدت الصحة والثروة والأصدقاء ، كل شيء أفعله يصبح خطأ" .

ثم شرحت له أنه يجب أن يضع مقدمة كبرى في تفكيره وهي أن الذكاء اللامحدود لعقله الباطن يرشده ويوجهه ويحقق له الازدهار الروحي والعقلاني 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 يعودني ويوجهني في كل طرقى . الصحة الكاملة ملكي وقانون الانسجام يديه 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 عقلى الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة تفكير عقلى الواعي .

ولقد كتب إلى هذا الأستاذ ما يلى : " لقد أخذت في تكرار العمل السابقة ببطء وهدوء وشغف عدة مرات يومياً ، وأنا على دراية بأنها تغوص في أعماق عقلى الباطن ، وأن النتائج ستظهر بعد ذلك . إننى أعرب عن امتنانى الشديد للمقابلة التى تمت بيننا ، وأود أن أضيف أن كل جوانب حياتي تتغير للأفضل ، لقد نجح ذلك بالفعل ! " .

عقلك الباطن لا يجرى مناقشات جدالية

يقسم 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 بدونوعي منك تقوم بتلقين عقلك الباطن بهذه الأفكار السلبية ووفقاً لها سوف يستجيب . إنك في الواقع تعوق طريق الخير فيك ، وبذلك ، تجلب الفقر والعزوز والعجز والإحباط إلى حياتك .

عندما تضع العقبات والعوائق وما شابهها 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 عقلی وعاطفي يتبعه المرض والتوتر العصبي .

ولكي تتحقق رغبتك وتتغلب على إحباطك ردد بحزن تلك العبارات عدة مرات يومياً :

إن الذكاء اللامحدود الذي منحني هذه الرغبة يقود ويوجه ويكشف لي الخلطة السليمة التي تتکفل بتحقيق رغبتي . إنني أعرف أن الحكمة التي في أعماق عقلي الباطن تستجيب الآن وما أشعر به وأسعى إليه يعبر عنه عقلی الواعي ، فهناك توازن واتزان وتعادل .

ومن ناحية أخرى إذا قلت : " ليس هناك مهرب ، إنني ضللتكطريقى ، 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 دائمًا من أجلك ، ويتحكم في دقات قلبك في هذهلحظة ، وأيضاً تنفسك ، ويُشفي جرحًا أصيّب به إصبعك ، ونزعته الأساسية تكون نحو ازدهار الحياة ، ويسعى دائمًا 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 الوعي ، ويتعين عليك أن تعرف أن الإجابة تكمن في عقلك الباطن . وعلى أية حال ، فإذا قلت : " لا أعتقد أن هناك مخرجا ؛ إنني مشوش الذهن ومضطرب ؛ لماذا لم أحصل على إجابة ؟ " ، فإنك تقضي على تأثير صلاتك وتضرعك وتتصبح شيئاً بالجندي الذي يسرع الخطى (وهو واقف في مكانه) فإنك لن تصل إلى ما تريده .

أوقف دوران عقلك . اهداً وهيا ، قل هذه العبارات بحرز وهدوء :

" عقلى الباطن يعرف الإجابة ، إنه يستجيب لي الآن ، الحمد لله إننى أعلم أن الذكاء اللامحدود لعقلى الباطن يعرف كل شيء ، ويكشف لي الإجابة الكاملة ، إيمانى الراسخ يحرر سلطان و Mage عقلى الباطن ، إننى أبتهج من ذلك " .

أهم النقاط الواردة بهذا الفصل

١. فكر في الخير ، يتذدق الخير إليك . وإذا فكرت في الشر ، يأتي ذلك الشر ، فأنت رهينة ما تفكر فيه طوال اليوم .
٢. لا يجادلك عقلك الباطن ، إنه يرضي ويقبل بما يصدره إليه عقلك الوعي من أوامر . فإذا قلت : " لا أستطيع شراءها " ، فسوف يعمل عقلك الباطن على جعل ذلك أمراً واقعاً ، بدلاً من ذلك انتقد فكرة أفضل وقل : " سأشتريها ، إن عقلى قبلها " .

٣. إنك تمتلك سلطة الاختيار . عليك أن تختار الصحة والسعادة . ويمكنك أن تختار أن تكون ودوداً أو غير ودود . اختر أن تكون متعاوناً ومرحاً ، وودوداً ومحبوباً وسوف تجد العالم بين يديك ، وهذه هي أفضل وسيلة لبناء شخصية رائعة .
٤. إن عقلك الوااعي هو بمثابة " حارس البوابة " وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضلة . اختر الاعتقاد بأن شيئاً طيباً يمكن أن يحدث ، ويحدث الآن . إن قوتك العظيمة تكمن في قدرتك على الاختيار ، فعليك باختيار السعادة .
٥. إن الإيحاءات والعبارات التي يطلقها الآخرون ليس فيها القوة في أن تضرك . القوة الوحيدة تمثل في مرونة تفكيرك . تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التي يطلقها الآخرون تجاهك وتنتقى منها ما هو جيد . إنك تمتلك القدرة على اختيار طريقة رد فعلك .
٦. راقب ما تقول . عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة . لا تقل أبداً : " إنني سوف أفشل ، إنني سوف أفقد وظيفتي ، لا أستطيع أن أدفع الإيجار " ، فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزل ، بل إنه يشرع فوراً في تحقيقه .
٧. 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 .
٨. لا تقل مطلقاً : " لا أستطيع " . تغلب على الخوف باستبدالك تلك العبارة بالآتى : " إنني أمتلك القدرة على فعل كل شيء من خلال قوة عقلي الباطن " .
٩. 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 .

١٠. أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع مستقبلك . تذكر أن لديك القدرة على الاختيار . فعليك باختيار الحياة والحب والصحة والسعادة .
١١. أياً كان الشيء الذي يعتقد عقلك الواعي ويفترض صدقه ، فإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع في تحقيقه . فعليك أن تؤمن بالخير والسلوك السليم وجميع نعم الحياة .

قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات

يتمتع عقلك الباطن بقدرة هائلة ، فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق المشاهد المخزنة في مستودع ذاكرتك ، وهو الذي يشغل دقات قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والإخراج ، فعندما تأكل قطعة من الخبز ، يحولها عقلك الباطن إلى خلايا وعضلات ودم وعزم . وهذه العملية بعيدة كل البعد عن فهم وإدراك أكثر الرجال حكمة وإدراكاً . يتحكم عقلك الباطن في كل العمليات الحيوية ووظائف جسده ويعرف الحلول لكل مشاكلك .

لا ينام عقلك الباطن مطلقاً ولا يرتاح ، فهو يمارس دائماً مهام عمله . و تستطيع أن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات من خلال إبلاغه بوضوح قبل استسلامك للنوم مباشرةً أنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تسر عندما تكتشف أن قواك الكامنة داخلك سوف تتحرر لتقودك إلى النتيجة المرغوبة . إن عقلك الباطن هو مصدر للقوة والحكمة التي تضعف في نطاق الكفاءة المطلقة ، إنها القوة التي تجعل العالم يدور وترشد الكواكب في مداراتها وتجعل الشمس تشرق .

إن عقلك الباطن هو مصدر الأفكار المثالية وطموحاتك وتطوراتك وحافظ 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 . 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 " ، ومكّن الموسيقار العظيم الألماني الجنسيه " بيتهوفن " من تلحين سيمفونياته الرائعة .

في عام ١٩٥٥ أقيمت محاضرة في جامعة " يوجا فورست " بالهند ، وهناك كان لي حديث طويل مع جراح زائر من " بومباي " وقد حكى لي قصة مذهلة عن جراح يدعى " جيمس إزدائل " .

كان " جيمس إزدائل " جراحًا اسكتلندياً يعمل في " البنغال " منذ عام ١٩٤٠ ، وقد كان ذلك قبل اكتشاف طرق التخدير الحديثة . وبين عامي ١٨٤٣ و ١٨٤٦ أجرى الجراح الاسكتلندي حوالي أربعمائه عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العمليات ، منها عمليات بتر أعضاء وإزالة أورام سرطانية بالإضافة إلى عمليات جراحية للعين والأذن والحنجرة ، كل هذه العمليات تمت تحت تأثير التخدير الذهني فقط وقد ذكر المرضى أنهم لم يشعروا بأى آلام ولم يتوف أى منهم أثناء إجراء تلك الجراحات .

وأخبرنى الطبيب الهندي أن معدل وفيات المرضى بعد العمليات الجراحية التي أجرتها الجراح الاسكتلندي كان ضئيلاً جداً ، وقد كان ذلك قبل أن يكشف العلماء الغربيون مثل " لويس باستير " و " جوزيف ليبستر " أن البكتيريا هي سبب الإصابة بالعدوى ، فلم يكن أحد يدرى أن سبب العدوى التي تحدث عقب العمليات الجراحية هو عدم تعقيم الأدوات الجراحية ووجود الميكروبات . ومع كل ذلك ، كان الجراح الاسكتلندي يوحى لمرضاه الذين كانوا تحت التنويم المغناطيسي بأنهم لن يصابوا بأى عدوى فيروسية ، وقد استجابت عقولهم الباطنة لهذا الإيحاء وبدأت في العمل لمحاربة أخطار العدوى التي تهدد حياتهم .

فكر في الأمر : منذ قرن ونصف قرن مضى تمكّن هذا الجراح الاسكتلندي الذي جاب العالم من اكتشاف كيفية استخدام القوى الخارقة للعقل الباطن التي يجعلك بإعجازها تشعر بالدهشة والرعب ، فالقوى الخارقة على الإدراك الحسي هي ما ألمت به . " إزدائل " 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 والعقاب والمعاناة ، ويعطيك إجابات وحلول كل المشكلات مهما كانت . ثمة قوة وذكاء يكمنان بداخلك يفوقان عقلك في شدتهما ويجعلانك تتعجب من روعتهما ، وكل تلك التجارب تشير بداخلك البهجة وتجعلك تؤمن بقدرة عقلك الباطن القادرة على صنع المعجزات .

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 تجسيداً 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 الوعي ، وبمجرد استقبال عقلك الوعي أو الظاهري لهذه الفكرة واستيعابه لها تماماً ، فإنها تنتقل إلى أجزاء المخ الأخرى حيث تتحول إلى شيء ملموس وتجسد في تجربتك الحياتية . ومثلاً 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 يتوصّل إليها عقلك الوعي كأمر مفروغ منه ولهذا السبب

يكون ذلك بمثابة تأليف كتاب حياتك لأن أفكارك تصبح هي تجاربك . كما قال الفيلسوف الأمريكي " رالف والدو إمرسون " : " إن مكنون الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار " .

ما ينطبع في عقلك الباطن يُعبّر عنه في الظاهر

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 ينابيع خفية ويسمى قانون الحياة . وأى شيء تطبعه في عقلك الباطن ، فإنه سيبذل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي ولذا يتغير عليك أن تطبع في عقلك الباطن أفكاراً صحيحة وبناءة .

هناك حالة فوضى وبؤس في العالم لأن الناس لا يفهمون التفاعل والتدخل بين العقل الباطن والعقل الوعي . فعندما يعمل الاثنان معاً باتفاق وانسجام وسلام ويتزامن وقتى فسوف تحصل على السعادة والسلام والبهجة ، ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل كل من عقلك الوعي والباطن بانسجام وهدوء .

في العالم القديم ، كان يوجد عراف عظيم ذو شهرة مدوية وقوة كبيرة يدعى " هيرمس تريسيجيستوس " . عندما تم فتح مقبرته بعد موته بقرون ، انتظر من يريدون حكمة القدماء في ترقب كبير واحساس 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 " .

وبكلمات أخرى ، إنَّ الشَّيْءَ الَّذِي يُتَرَكُ اِنْطِبَاعَاتٍ فِي عَقْلِكَ الْبَاطِنِ يَتمُّ التَّعْبِيرُ عَنْهُ وَاقِعِيًّا ، وَكُلُّ شَيْءٍ تَشْعُرُ بِأَنَّهُ صَادِقٌ فَإِنَّهُ يَظْهُرُ فِي تَجَارِبِكَ وَالْأَحْدَاثِ وَالْأَحوالِ الْمُحِيطَةِ بِكَ وَهَذَا مَا نَادَى بِهِ أَعْظَمُ فَلَاسِفَةِ وَقَادِهِ كُلِّ الْعَصُورِ . إِنَّ الْحُرْكَةَ وَالشَّعُورَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَا مُتَوَازِنَيْنِ . فَمَا هُوَ مُوْجُودٌ فِي السَّمَاءِ (عَقْلُكَ الْخَاصُّ بِكَ) سَيَظْهُرُ عَلَى الْأَرْضِ (جَسْدُكَ وَبَيْتُكَ) وَهَذَا هُوَ قَانُونُ الْحَيَاةِ الْأَعْظَمِ .

سُوفَ تَكْتُشُفُ فِي كُلِّ جُزْءٍ مِّنَ الطَّبِيعَةِ الْمُحِيطَةِ بِكَ قَانُونُ الْفَعْلِ وَرَدِ الْفَعْلِ وَقَانُونُ السَّكُونِ وَالْحُرْكَةِ ، وَيَجِبُ أَنْ يَتَسَمَّ الْإِثْنَانِ بِالتَّوازِنِ حَتَّى يَتَحَقَّقَ الْإِتَّزَانُ وَالْإِنْسَجَامُ . إِنَّكَ مُوْجُودٌ فِي هَذَا الْعَالَمِ لِتَجْعَلْ طَاقَةَ الْحَيَاةِ وَمِبَادِئِهَا تَتَدَفَّقُ خَلَالَكَ بِانْسِجَامٍ وَتَنَاغَمٍ ، فَيَجِبُ أَنْ تَتَسَاوِي كُمْيَةُ مَا يَتَدَفَّقُ مِنْهَا بِدَاخِلِكَ وَمَا يَخْرُجُ مِنْكَ . فَإِنَّ جَمِيعَ إِحْبَاطَاتِكَ تَأْتِي نَتْيَاجَةً رَغْبَاتِكَ الَّتِي لَمْ تَتَحَقَّقْ .

إِنَّكَ إِذَا فَكَرْتَ بِطَرِيقَةٍ سُلْبِيَّةٍ وَهَدَامَةٍ وَفَاسِدَةٍ فَإِنَّ هَذِهِ الْأَفْكَارِ تُولِّدُ مشاعِرَ هَدَامَةٍ تَجِدُ لَهَا بَعْدَ ذَلِكَ طَرِيقًا إِلَى الْخَارِجِ . وَتِلْكَ الْمَشَاعِرُ لِكُونِهَا ذَاتَ طَبِيعَةٍ سُلْبِيَّةٍ فَإِنَّهَا تَظَهُرُ باسْتِمرَارٍ عَلَى شَكْلٍ قَرْحٍ وَمُشَاكِلٍ قَلْبِيَّةٍ وَتُوتَرُ وَقْلَقَ .

مَا هِيَ فَكْرَتُكَ وَشَعُورُكَ عَنْ نَفْسِكَ الْآنِ ؟ إِنَّ كُلَّ جُزْءٍ فِيهِ يَعْبُرُ عَنْ تِلْكَ الْفَكْرَةِ . فَحَيْوِيَّتُكَ وَحَالَتُكَ الْجَسْدِيَّةَ وَالْمَالِيَّةَ وَالْأَصْدِقَاءَ وَالْحَالَةِ الْجَمْعَاءِيَّةَ كُلُّهُمْ يَمْثُلُونَ انْعِكَاسًا لِفَكْرَتِكَ عَنْ نَفْسِكَ وَهَذَا هُوَ الْمَعْنَى الْحَقِيقِيُّ لِمَا يُطْبِعُ فِي عَقْلِكَ الْبَاطِنِ وَالَّذِي يَتَمُّ التَّعْبِيرُ عَنْهُ فِي جَمِيعِ مَراحلِ حَيَاةِكَ .

إِنَّا نَسَبَبُ ضَرَرًا لِأَنفُسِنَا بِتِلْكَ الْأَفْكَارِ السُّلْبِيَّةِ الَّتِي نَضَمِّنُهَا . كَمْ عَدْ المَرَاتِ الَّتِي آذَيْتَ نَفْسَكَ فِيهَا بِسَبَبِ غَضْبِكَ وَخَوْفِكَ وَغَيْرِكَ وَرَغْبَتِكَ فِي الانتقامِ ؟ تِلْكَ هِيَ السُّمُومُ الَّتِي تَدْخُلُ عَقْلَكَ الْبَاطِنَ . إِنَّكَ لَمْ تُولِّدْ بِهَذِهِ التَّوجُهَاتِ السُّلْبِيَّةِ ، وَلَذِلِكَ عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَذِي عَقْلَكَ الْبَاطِنَ بِأَفْكَارِ بِنَاءٍ

ومشجعة تساعده على التخلص من أنماط التفكير السلبي الكامن داخلك . وكلما استمررت في فعل ذلك ، فإن الماضي كله سوف يزول ولم يعد هناك ما تتذكره .

العقل الباطن يشفى سرطان الجلد

إن الشفاء الذاتي سوف يظل أكبر دليل على قوة الشفاء التي يتمتع بها العقل الباطن . منذ أكثر من أربعين عاماً نجحت في التخلص من مرض جلدي خبيث من خلال الصلاة فقد فشل العلاج الطبى في الحد من انتشار المرض الذي أخذ يزداد سوءاً بشكل مطرد .

وفي أحد الأيام قابلت رجل دين يتصرف بالحكمة والمعرفة وقال لي إن الله خلق جسدي وهو قادر على شفائه وأنه على 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 لدى 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 على أن أبتهل وأدعوا 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 ، فإنبداعه خلق كل أعضائي وخلايا جسدي وعضلاتي وعظامي ، وهذه القدرة الطلقة للخالق على شفائي تُحول كل نرة في كيانى وتشفيها ، وأنا أحمد الله على الشفاء الذى بدأ يهبها لـ الآن ، فما أروع صنائع الخالق فى خلقه ” .

وأخذت أردد هذا الدعاء البسيط بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق مرة أو مرتين يومياً ، وبعد ثلاثة أشهر بدأ جلدي في التحسن واحتفى المرض الخبيث ، ولم يصدق طبيبى ما حدث ، ولكننى كنت أعلم ما حدث ، فصلاتى ودعائى أرسلـا أنماطاً من التفكير المفعـم بالحياة والجمال والكمـال إلى عقلـى الباطـن وبـذلك الوسـيلة ، طمسـتـ الـخيـالـاتـ السـلـبـيةـ وأنـماـطـ التـفـكـيرـ الكـامـنةـ فـىـ عـقـلـىـ الـبـاطـنـ وـالـتـىـ كـانـتـ السـبـبـ وـرـاءـ كـلـ مشـاكـلـىـ .
لا يظهر شيء على جسـدـكـ إـلاـ إـذـاـ كـانـ هـنـاكـ تـفـكـيرـ ذـهـنـىـ مـمـائـلـ يـظـهـرـ فـىـ عـقـلـكـ أـوـلـاـ . وـعـنـدـمـاـ تـغـيـرـ عـقـلـكـ بـأـعـطـائـهـ جـرـعـةـ مـتـواـصـلـةـ مـنـ التـفـكـيرـ الإـيجـابـىـ فـإـنـكـ بـالـتـالـىـ تـغـيـرـ جـسـدـكـ .
وهـذـهـ هـىـ قـاعـدـةـ الشـفـاءـ .

كيف يسيطر عقلك الباطن على كل وظائف جسـدـكـ ؟

بينما تكون مستيقظاً أو تغط في نوم عميق ، فإن عقلك الباطن الذي يؤدى عملاً لا يكل منه ولا يتوقف ، يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسـدـكـ بدون أـيـةـ مـسـاعـدـةـ مـنـ عـقـلـكـ الـوـاعـىـ . فعلـىـ سـبـيلـ المـثالـ ، فـىـ أـثـنـاءـ نـوـمـكـ يـسـتـمـرـ قـلـبـكـ فـىـ دـقـاتـهـ بـشـكـلـ إـيـقـاغـىـ ، وـلـاـ تـتـوقـفـ عـضـلـاتـهـ وـالـحـجـابـ الـحـاجـزـ عنـ ضـخـ الـهـوـاءـ دـاخـلـ الرـئـةـ فـىـ شـكـلـ شـهـيقـ وـزـفـيرـ وـثـانـىـ أـكـسـيدـ الـكـرـبـونـ الـذـىـ هـوـ نـاتـجـ لـنـشـاطـ خـلـاـيـاـ جـسـدـكـ يـتـمـ اـسـتـبـدـالـهـ بـالـأـكـسـجينـ النـقـىـ الـذـىـ تـحـتـاجـهـ أـجـهـزةـ جـسـدـكـ للـعـلـمـ ، وـيـتـحـكـمـ عـقـلـكـ

الباطن أيضاً في عمليات الهضم وافراز الغدد بالإضافة إلى العمليات المعقّدة والمدهشة الأخرى التي تتم في جسدك ، وكل هذا يحدث في يقظتك ونومك على حد سواء .

أما إذا تم إجبارك على تشغيل عمليات الجسم بالعقل الواعي وبالتأكيد سوف تفشل ، وقد تموت سريعاً . فتلك العمليات معقّدة جداً ومتباينة . 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 ٢٤ ساعة في اليوم طوال سنوات حياتك .

لنفترض أنك ستغير المحيط في طائرة تفوق سرعتها سرعة الصوت وتجلوّت في حجرة القيادة . لن تعرف بالتأكيد كيف تقود تلك الطائرة ولكنك لن تجد صعوبة في أن تشغل انتباه الطيار وتسبب مشكلة . بنفس الطريقة ، لا يمكن 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 والمضطرب وبواسطة الخوف والإحباط . وقد بدأ المجتمع الطبيعي مؤخراً في الاعتراف بعلاقة القلق والاضطراب بالإصابة ببعض الأمراض ، والسبب هو أن هذه الأنماط السلبية من التفكير والأحساس التي تتدخل في عمليات عقلك الباطن تتم بشكل إنساني ومتناائم

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 بمسؤولية التنظيم بطريقة هادئة ومتناومة . وفي تلك الحالة سوف تجد أن جميع وظائف

جسdek تعود إلى طبيعتها . تأكد أنك تتحدث إلى عقلك الباطن بصيغة المسؤول وبالإقناع ، وسوف تجد أنه يستجيب لأمرك .

كيف تجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك ؟

إن أول شيء يتعين 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 الوعي 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 تفك وتومن بها .

قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصري الضامر

من أشهر البقاع التي يلجم إليها الناس للاستشفاء هي منطقة "لوردنز" بشمال فرنسا ، حيث تقع الأرشيفات الطبية في هذه المنطقة بالحالات المرضية التي وُصفَ شفاؤها بكونه معجزة ، ومن بين الكثير من الحالات ذكر حالة مدام "بير" التي أصيبت بالعمى بعدما ضممت أعصابها البصرية وأصبحت عديمة الجدوى ، ثم قامت تلك السيدة بزيارة منطقة "لوردنز" المشهورة ببنابيعها التي يدعى الناس أنها 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 ضموم العصب البصري واستحالة الإبصار في هذه الحالة ، ولكن وبعد مرور شهر ، وخلال إعادة فحص عين تلك السيدة وجد أن آلية الرؤية لديها عادت إلى طبيعتها ، بعدما أشار الفحص الطبي إلى إن السيدة في البداية كانت ترى بـ "عينين لا حياة فيها" . وفيما يخص حالة مدام "بير" التي استعادت الرؤية ، فإن عقلها الباطن استجاب للاعتقاد الذي بداخلها ولم تشفها مياه الينابيع الموجودة في "لوردنز" . فمبدأ الشفاء الكامن في عقلها الباطن استجاب لطبيعة تفكيرها . والإيمان أو الاعتقاد هو فكرة في العقل الباطن ويعنى قبول شيء ما كحقيقة صادقة . والفكرة ثُفت بشكل آلى .

معاً 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 العنوان لكل قوى الشفاء الكامنة بداخلها . فقد آمنت بداخلها بأنها ستشفي

ونتيجة لذلك عم العناية الإلهية على تحقيق هذا الشفاء، فما تؤمن به ستحصل عليه.

كيف تنقل فكرة الصحة التامة إلى عقلك الباطن؟

أخبرنى أحد المسؤولين فى "جوهانسبرج" ، وهو يشغل منصب وزير بجنوب أفريقيا ، بالطريقة التى استخدمها لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقله الباطن . فقد أصيب هذا الرجل بسرطان الرئة . وكانت التقنية التى اتباعها كما وصفها لي في رسالة بخط يده كالتالى

" خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتأكد أننى فى حالة استرخاء ذهنى وجسمى تام ، كنت أجعل جسمى مسترخيا وأخاطبه بالعبارات التالية :
ـ قدماى مسترختيان وكاحلائى مسترخيان وساقامى مسترختيان وعضلات بطئى مسترخية وقلبى مسترخ ورئتاي مسترختيان ورأسى مسترخ وذر كياني مسترخ ".
وبعد خمس دقائق أجد نفسي فى حالة نعاس ثم عندئذ أؤكد الحقيقة التالية :

" فكرة الصحة الكاملة تملأ عقلى الباطن الآن ، والعقل الباطن يعمل بكامل قوته وفقاً لهذه الفكرة ".
وقد تحقق لهذا الوزير الشفاء التام ، وقد كانت الطريقة التى استخدمها في منتهى البساطة وعلى درجة عالية من الوضوح في توصيل فكرة الصحة التامة للعقل الباطن .

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقلك الباطن من خلال التخيل العلمي أو المنظم . نصحت رجلاً كان يعاني من شلل حركى أن يتخيّل صورة حية عن نفسه وهو يتتجول في مكتبه ويلمس

المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التي اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسد . وشرح له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة سوف يقبلها عقله الباطن .

عاش هذا الرجل الدور وفعلاً شعر وتخيل أنه عاد إلى مكتبه . وعرف أنه يعطي عقله الباطن شيئاً محدداً للعمل على تحقيقه ، وكان عقله الباطن بعثابة الفيلم الذي طبعت عليه هذه الصورة الذهنية .

وذات يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذا التخييل بشكل مستمر ، دق الهاتف على غير موعد ولم يكن يوجد أحد ، لا المرضية ولا زوجته ، وظل الهاتف يدق وكان على مسافة ١٢ قدماً من فراشه ، ومع ذلك تمكّن الرجل من الرد على الهاتف ، في تلك اللحظة كان قد شفي من حالة الشلل الحركي . إن قوة الشفاء الكامنة في عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التي تخيلها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالي تحقّق الشفاء .

لقد كان لدى هذا الرجل سد عصبي منع الموجات الصادرة من المخ من الوصول إلى ساقيه ، وبناه على ذلك لم يستطع تحريك ساقيه ، وعندما قام بتحويل انتباذه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله ، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه القدرة على السير .

أياً كان الشيء الذي تطلبه في صلاتك مؤمناً بإمكانية تحققه ، سوف تحصل عليه .

أفكار تستحق التذكر

١. إن عقلك الباطن يسيطر ويتحكم في جميع العمليات الحيوية في جسدك ويعرف حل كل المشاكل .

١. قبل توجهك إلى النوم ، أبلغ عقلك الباطن بطلب محمد وتتأكد من قدرته على صنع المعجزات .
٢. أيًّا كان الشيء الذي تطبعه في عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث والتجارب التي تمر بها . ولذا فإنه يتبعك مراقبة كل الأفكار التي تدخل عقلك الوعي بعناية .
٣. الفعل ورد الفعل قانون كوني ، فكرتك هي الفعل واستجابة عقلك الباطن لها هي رد الفعل ، لذا عليك مراقبة أفكارك !
٤. يرجع سبب الإحباط إلى عدم تحقق الرغبات ، فإذا وضعت العقبات والصعاب وقعت بالتسويف ، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب وفقاً لذلك كله ، وبذلك تعطل أي شيء يكون في مصلحتك .
٥. مبدأ الحياة سوف يتذبذب خلاك بيقاعية وانسجام إذا أكدت بوعي قائلًا لنفسك : " إنني أؤمن بأن قوة عقلى الباطن التى أعطتني هذه الرغبة تقوم بتحقيقها من خلالي " ، وهذا يقضى على كل النزاعات والصراعات .
٦. إنك قد تتسب في الإخلال بالإيقاع الطبيعي لقلبك ورئيتك وأعضاء جسدك الأخرى من خلال القلق والتوتر والخوف . عليك أن تغذى عقلك الباطن بأفكار الانسجام والسلام والصحة وعندئذ ستصبح وظائف جسدك تعمل بشكل طبيعي مرة أخرى .
٧. اجعل عقلك الوعي مشغولاً دائمًا في توقع الأفضل وبالتالي يسجل عقلك الباطن بكل طاعة تفكيرك المعتاد .
٨. تخيل النهاية السعيدة أو الحل لشكلتك ، اشعر ببهجة الإنجاز وما تتخيله وتشعره سيقبله عقلك الباطن ويشرع في تحقيقه .

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

دور العقل في الشفاء خلال العصور القديمة

منذ فجر التاريخ وعلى مر كل العصور ، اعتقاد الناس في كل الأمم وبشكل غريزى أن فى مكان ما هناك تقبع قوة شفاء تعيد وظائف الجسم إلى طبيعتها . وهم يعتقدون أن هذه القوة الغريبة يمكن استدعاؤها تحت ظروف معينة ، وإذا تم استدعاؤها بالشكل الصحيح ، فإنها سوف تمحى آلام الإنسان . وتاريخ كل الأمم يقدم شهادته التي تساند هذا الاعتقاد .

فى العصور الأولى من تاريخ البشرية قيل إن رجال الدين في كل الأمم كانوا هم المسيطرین في الخفاء على القوة المؤثرة على الناس سواء من جانب الخير أو الشر وتلك القوة تشتمل على الشفاء من المرض . وكان هناك افتراض أن الشفاء من المرض مستمد من الله عن طريقهم ، وأن الإجراءات وعمليات الشفاء تختلف من مكان لآخر في العالم وأنها أخذت شكل التوسل والتضرع إلى الله من خلال الاحتفالات الدينية المختلفة الأشكال .

على سبيل المثال ، في الأديان التي كانت سائدة في العصور القديمة كان المريض يتناول عقاقير ويُخضع لإيحاءات التنويم المغناطيسي قبيل النوم ويخبره رجال الدين أن الشفاء سيتحقق خلال نومه ، وكان يتحقق الشفاء بالفعل .

وكان الكهنة في العصور القديمة ينصحون الناس بمرج السحالي مع نبات المر والراتنج والبخور وسحقهما جمِيعاً معاً تحت القمر وهو في

شكل هلال ، وبعد ممارسة تلك الطقوس الغريبة والغامضة كانوا يقومون باللتصرع للآلهة ثم يشربون هذا الخليط الذي قاموا بمزجه ثم يذهبون للنوم ، وإذا كان إيمانهم قوياً بما يكفي ، فإنهم يحققون الشفاء لأنهم آمنوا بأنهم سيحصلون عليه .

وقد اكتشف القدماء طرقاً عديدة لاستخدام قوة العقل الباطن في العلاج ، ورغم أنهم كانوا يعلمون أن هذه الطرق فعالة ، إلا أنهم لم يكونوا يعلمون كيفية وسبب عملها ، ولكننا اليوم نعلم أنهم كانوا يستخدمون الإيحاءات القوية للتأثير على العقل الباطن . وقد كانت الأحجبة والمشروبات العلاجية والطقوس المختلفة تلaciق قبول الناس في هذا الوقت وتؤثر على عقولهم الباطنة من خلال الإيحاءات القوية التي يملئها عليهم المعالجون ، ولكن الشفاء كان يتم خلال العقل الباطن للمربيض نفسه .

وفي كل العصور حق المعالجون الذين يستخدمون هذه الطرق نتائج ملحوظة في حالات فشلت فيها المهارة الطبية المرخص بها ، وهذا يدفعك إلى التفكير والتساؤل : كيف يؤثر هؤلاء المعالجون الذين ينتشرون في جميع أنحاء العالم في علاجاتهم ؟ والتفسير لهذا الشفاء يكمن في الاعتقاد الأعمى للشخص المريض وهذا الاعتقاد يطلق قوة الشفاء الساكنة في العقل الباطن . وكلما زادت غرابة العلاجات التي يستخدمها هؤلاء المعالجون زادت قوتها وأثراها على المرضى حيث إنهم سيعتقدون أن أي شيء بمثل هذه الغرابة من المؤكد أن ينطوي على قوة هائلة مما يضعهم في حالة انفعالية يجعلهم أكثر قابلية للتأثير بالإيحاء بأنهم يتمتعون بالصحة ، وقبول هذا الإيحاء من قبل العقل الواعي والعقل الباطن على حد سواء . وسوف يتم إلقاء مزيد من الضوء على هذه النقطة في الفصل القادم .

بعض الحكم عن قوة العقل الباطن

أيما كانت الأشياء التي ترغبها ، ضع في اعتقادك وایمانك عندما تصلى أنك ستحصل عليها ، سوف تحصل عليها .

يخبرنا كاتب الكلمات السابقة شيئاً غاية في الأهمية ، وهو أننا إذا آمنا وقبلنا حقيقة كوننا قد حصلنا بالفعل على كل رغباتنا ، وأنها قد تحققت بالفعل فإن إدراكها سيتم بالتأكيد في المستقبل .

إن نجاح هذه الوسيلة يعتمد على الإيمان الراسخ والواضح بأن الخواطر والأفكار هي حقيقة فعلية في العقل . ولكن يكون لأى شيء وجود جوهرى في مملكة العقل يتبعه الاعتقاد في وجود هذا الشيء فعلياً .

وقد احتوت الكلمات الرمزية السابقة على توجيه محدد ومختصر في مسألة استغلال القوى المبدعة للتفكير من خلال ترك انتظام أو أثر على العقل الباطن لشيء معين ترغب فيه أو تتمني تحقيقه . إن فكرتك أو خطتك أو هدفك هي شيء واقعي ومحسوس في مكانه (العقل) مثل يدك أو قلبك . وباتباعك لذلك المنهج فأنت تستبعد من عقلك كل الظروف أو الأحوال أو العوائق التي قد تؤدي إلى نتائج سلبية ، أي أنك تزرع مفهوماً في عقلك ، فإذا أبعدت عنه كل المؤثرات السلبية سوف يجد طريقه إلى عالم الواقع ويصبح حقيقة .

إن الإيمان بالشيء هو الركيزة الأساسية لتحقيقه ، فإنك إذا زرعت أنواعاً معينة من البذور في الأرض ، فإنها سوف تطرح نفس النوع . هذه هي طريقة نمو البذور ، وبثقتك في قوانين النمو والزراعة ، أنت تعرف أن البذور ستنمو وفقاً لنوعها .

فالإيمان بحدوث الشيء يعد طريقة للتفكير وتوجهاً للعقل ، وثقة في أن الفكرة التي تقبلها كلها بعقلك الواعي سوف تتجسد في عقلك الباطن

وتصبح حقيقة . ونستطيع أن نقول إن الإيمان إلى حد ما ، هو التسليم بصحبة ما ترفضه حواسك وينكره تفكيرك ، وهو ما يقف بمعرض عن عقلك الوعي التحليلي المنطقي ، ويعتنق توجهاً يعتمد كلياً على القوة الداخلية لعقلك الباطن .

وأبلغ مثل على قدرة الإيمان المطلق على الشفاء هي معجزة سيدنا عيسى عليه السلام في شفاء الأعمى بإذن الله ، فقد كان الشفاء يتحقق بفضل إيمان الأعمى وثقته المطلقة في قدرة الله على شفائه من خلال الدعاء والتضرع والإيمان التام باستجابة هذا الدعاء .

فعندما كان يذهب المرضى إلى سيدنا عيسى عليه السلام للشفاء ، كان يتحقق هذا الشفاء بإذن الله على يده نتيجة لإيمان المرضى بقدرة الله تعالى على الشفاء والاقتناع التام بهذه الحقيقة وثباتها في عقولهم الباطنة .

معجزات في أماكن مختلفة من العالم

في كل قارة وكل بلد هناك الكثير من المناطق والمزارع التي يقصدها الناس للاستشفاء ، بعضها مشهور على مستوى العالم والبعض الآخر يعرفه السكان المحليون فقط ، سواء كان المكان مشهوراً أو مغموراً ، فإن عمليات الشفاء التي تتم فيه تحدث بإذن الله وبفضل الاقتناع التام لعقل المريض الباطن بالشفاء .

وقد رأيت في الكثير من مناطق الاستشفاء في العالم نماذج غريبة لمعتقدات أغرب يؤمن بها الناس ويعتقدون فيها كوسائل للشفاء . ففي اليابان يعتقد الناس إنهم إذا قاموا بطقوس معينة وقدموا القرابين في إحدى دور العبادة فإن الشفاء سيتم ، ولكن هذا بالطبع ليس له علاقة وإنما العقل الباطن والإيمان الداخلي بالشفاء مع قدرة الله تعالى أولاً وأخيراً هي الأسباب الحقيقية التي تؤدي للشفاء .

ولكى أوضح أكثر قوة الخيال والإيمان الأعمى ، سأروي قصة أحد أقاربى الذى يعيش فى مدينة " بيرث " بأستراليا وقد أصيب بمرض السل . فقد تمكّن المرض تماماً من رئتيه وقرر ابن هذا الرجل أن يعالجها ، وحضر هذا الابن إلى والده فى المنطقة التى يعيش فيها بأستراليا وأحضر له قلادة وأخبره أن يرتديها لأنها تحتوى على خواص شافية سوف تعالجه من المرض الذى يعانيه ، وبالفعل ارتدى الرجل القلادة وهو مؤمن تماماً بأنه سوف يشفى وذهب إلى فراشه وهو يرتديها وأخذ يصلى فى صمت حتى غلبه النعاس ، وفي اليوم التالى استيقظ الرجل وقد اختفى المرض من رئتيه وأثبتت كل التحاليل خلو جسمه من المرض . وقد ظل هذا الرجل على قيد الحياة حتى بلغ ٨٩ عاماً من عمره .

إن الأمر الجدير بالذكر هنا هو أن هناك العديد من الحالات المرضية التى تشفى بهذه الطريقة ، والمذهل فى هذه القصة هو أن ما قاله الابن لوالده كان قصة اختلفت ، وأن القلادة التى أعطاها لوالده ما هي إلا قطعة من الخشب أخذها لصانع حلى وضع حولها إطاراً من الذهب . وبالطبع كان سبب شفاء الرجل هو قدرة الله تعالى مع إيمان الرجل وتوقعه لتحقيق الشفاء وكل هذا انطبع فى عقله الباطن مما جعل الشفاء حقيقة .

ولم يعلم الأب بحقيقة أمر هذه القلادة والقصة المختلقة فلو كان قد علم كان الممكن أن يصاب بانتكاسة . ولم يعاوده السل مرة أخرى وعاش حتى سن التاسعة والثمانين وتوفي إثر أسباب مرضية أخرى .

قاعدة واحدة عامة للشفاء

هناك حقيقة معروفة جيداً ، وهى أن كل المدارس العلاجية توصلت إلى علاجات موثقة لأمراض كان الأمل فى شفائها ضئيلاً . والنتيجة

الواضحة التي يتوصل إليها عقلك هي وجود قاعدة واضحة مشتركة بين هذه المدارس . وهناك قاعدة بالفعل ، وهي قوة العقل الباطن والإيمان المطلق بالشفاء .

فكرة بعمق في الحقائق الأساسية التالية :

- إنك تمتلك وظائف عقلية والتي يتم تمييزها وتحديدها من خلال مهمتي العقل الوعي والعقل الباطن .
- إن عقلك الباطن يخضع باستمرار لقوة الإيحاء .
- لعقلك الباطن سيطرة كاملة على وظائف وأحاسيس وأحوال جسدك .

إنني أجازف بالاعتقاد أن جميع قراء هذا الكتاب يعلمون حقيقة أن أعراض أي مرض يمكن أن تظهر على أي شخص في حالة تنويم مغناطيسي بواسطة الإيحاء . فمثلاً قد يتعرض شخص في حالة تنويم مغناطيسي إلى الارتفاع في درجة حرارة جسده أو قد تصيبه قشعريرة برد شديد وذلك وفقاً لطبيعة الإيحاء الموجه إليه من الشخص الذي يمارس عملية التنويم . ويمكنك أن توحى للشخص الخاضع للتنويم أنه مصاب بالشلل ولا يمكنه الحركة وسيحدث هذا فعلاً . ويمكنك أن تضع كوباً من الماء البارد تحت أنف الشخص الخاضع للتنويم وتخبره أن هذا الكوب يحتوى على الفلفل الأسود وتجعله يستنشقه ، وسيبدأ في العطس بشدة ، مما السبب الذي جعله يعطس في اعتقادك ، هل هو الماء أم الإيحاء ؟

إذا كان هناك شخص مصاب بحساسية من أنواع معينة من العطور ، وبإمكانك أن تضع زجاجة فارغة أمام أنفه وهو في حالة تنويم مغناطيسي وتخبره بأن بها هذا العطر ففي هذه الحالة سوف تظهر عليه الأعراض

المعتادة للحساسية ، وهذا يشير إلى أن سبب المرض يكمن في العقل الباطن ، وفيه أيضاً يكمن الشفاء .

إن المدارس الطبية المختلفة ، كالعلاج بتنقية العظام والمعالجة اليدوية والـ "تشى كونج" والإبر الصينية والعلاج بالطبيعة كلها تؤدى إلى نتائج مذهلة في عملية الشفاء ، هذا بالإضافة إلى العلاج الروحاني الذي يتم ممارسته في جميع أنحاء العالم . ومن الواضح أن الشفاء في هذه الحالات يتم عبر قوة الإيحاء التي يتم توجيهها إلى العقل الباطن .

لاحظ كيف أن العقل الباطن يشفى جرحاً في وجهك حدث خلال حلاقة ذقنك ، إنه يعرف جيداً كيف يفعل ذلك ، فالطبيب يُضمد الجرح وهو يقول : " الطبيعة ستشفئه ! " وكلمة الطبيعة تشير إلى قانون الطبيعة ، قانون العقل الباطن أو حفظ الذات والتي هي وظيفة العقل الباطن . إن غريزة حفظ الذات هي القانون الأول للطبيعة وأقوى غرائزك وأكثرها فاعلية هو الإيحاء الذاتي .

نظريات مختلفة إلى حد بعيد

قد يكون من غير المفيد مناقشة مدى تقديم النظريات العديدة من خلال الطوائف الدينية المختلفة وجماعات العلاج بواسطة التضرع والصلوة .

وهناك عدد كبير من يدعون أن نظرياتهم هي الصحيحة لأنها هي التي تحقق النتائج المطلوبة ، وهذا غير صحيح كما شرحت في هذا الفصل .

إنك على علم بأن هناك أنواعاً متعددة من وسائل العلاج . اكتشف طبيب نساوى يدعى "فرانز أنتون ميسمر" (١٧٣٤ - ١٨١٥) كان يعمل في باريس ، أنه من خلال وضع المغناطيس على جسد المريض فإنه يشفى من المرض بشكل ي يصل إلى حد الإعجاز . وقام نفس الطبيب بعمارة العلاج باستخدام قطع من الزجاج والمعادن المختلفة . ولم يستمر هذا الطبيب في استخدام هذا الشكل من العلاج ، حيث انتقل إلى وسيلة

أخرى يقوم فيها باستخدام يديه فقط من خلال تمريرها على جسد المريض ، وقد ادعى أن السبب الحقيقي وراء فعالية هذه العلاجات هو ما يطلق عليه اسم " المغناطيسية الحيوانية " ، فقد ادعى أن هناك مادة مغناطيسية غامضة تنتقل من يد المعالج إلى جسد المريض .

وطريقة هذا الطبيب في علاج الأمراض منذ ذلك الحين هي استخدام التنويم المغناطيسي والتى سميت فى عصره بـ " الميسورية " . وقال أطباء آخرون بداع الغيرة إن علاجاته تعتمد على الإيحاء ولا شيء آخر وعندما تم الضغط على هؤلاء الأطباء المتشككين اعترفوا بأنهم لم يعلموا كيف تُوجد تلك القوة الهائلة للإيحاء هذه النتائج المذهلة .

كل هذه المجموعات مثل أطباء النفس وعلماء النفس والأطباء البشريين والمعالجين بالطرق الأخرى يستخدمون القوة الشاملة الكامنة في العقل الباطن . وكل مجموعة تزعم أن الشفاء يرجع إلى نظريتها الخاصة ، ولكن الحقيقة أمر مختلف تماماً . إن عملية الشفاء التام محددة وإيجابية ولها توجه عقلى وتوجه داخلى أو طريقة تفكير تسمى الإيمان . إن الشفاء يرجع إلى التوقع الواثق الذي يقوم بدور الإيحاء القوى للعقل الباطن لإطلاق قوة الشفاء الكامنة داخله .

إن طريقة شخص ما في العلاج قد تختلف عن أي شخص آخر ، وقد يكون لكل شخص نظرياته وأساليبه الخاصة ، ولكن هناك عملية واحدة فقط للشفاء وأعني بها الإيمان . هناك قوة واحدة للشفاء اسمها عقلك الباطن ، اختر النظرية والطريقة التي تفضلها . وثق أنك سوف تحصل على النتائج التي ترجوها إذا تخليت بالثقة والإيمان .

نظريات وأراء "باراسيلسوس"

كان "فيليبيوس باراسيلسوس" طبيباً سويسرياً مشهوراً وكان يعمل في الكيمياء السحرية القديمة ، عاش من ١٤٩٣ إلى ١٥٤١ ، وكان من أعظم المعالجين في عصره . وهو الذي أعلن ما يقال عنه الآن حقيقة علمية عندما قال الكلمات التالية :

"سواء كان الباعث والداعف لإيمانك حقيقياً أو مزيفاً، فإنك بالرغم من ذلك سوف تحصل على نفس النتائج ، فالإيمان يحقق المعجزات وسواء كان هذا الإيمان صادقاً أو مزيفاً ، فإنه دائماً يحدث نفس المعجزات .

إن أفكار "باراسيلسوس" ظهرت في القرن السادس عشر على يد "بيترو بومبنازي" وهو فيلسوف إيطالي وهو الذي قال :

"يمكن لنا أن نتخيل ونفهم بسهولة الآثار والنتائج العجيبة التي تحدثها الثقة والتخيل ، خاصة عندما تكون كلتا الصفتين متبادلة بين الشخص الخاضع للتأثير والشخص الذي يتسبب في إحداثها . إن الوسائل الغريبة التي يدعى بعض المعالجين أنها سبب الشفاء مثل زيارة أحد القبور ما هي إلا أكاذيب لا يتم من خلالها الشفاء ، وإنما يتم الشفاء من خلال الإيمان والثقة المطلقة في تحقيق الشفاء " .

إنك إذا اعتقدت في قوة الشفاء الكامنة في نوع معين من العلاجات غير التقليدية ، فإنك تحصل على النتائج بسبب قوة الافتراض والإيحاء الذي دخل عقلك الباطن . فإنه هو الذي ينفذ عملية الشفاء .

تجارب "بيرنهaim"

كان "هيبوليت بيرنهaim" أستاذًا في الطب بجامعة "نانسي" بفرنسا في أوائل القرن العشرين ، وهو أول من شرح كيف يؤثر إيحاء الطبيب على المريض من خلال قوة العقل الباطن .

وفي أحد كتبه حكى "بيرنهaim" قصة رجل كان مصاباً بشلل في اللسان ولم ينفع معه أي شكل من أشكال العلاج . وقد أعلن طبيبه في أحد الأيام أنه اكتشف آلة يمكنها شفاءه من المرض ، ووضع الطبيب ترمومترًا طبيعياً صغيراً في فم المريض ، وتخيل المريض أن هذا الترمومتر هو الآلة التي ستنقذه ، وخلال لحظات انطلقت صرخة فرح عندما تحرك لسانه مرة أخرى .

ويحكى "بيرنهaim" القصة التالية :

"حضرت إلى فتاة صغيرة وهي تعاني من فقد قدرة على الكلام لمدة أربعة أسابيع تقريباً ، وبعد التأكد من التشخيص أخبرتها أن حالة فقدان القدرة على الكلام تحدث أحياناً ويمكن علاجها بالكهرباء ، ثم أرسلت في طلب المحث الكهربائي (وهو جهاز يُحدث تأثيراً كهربائياً على الأجسام) ومررت بيدي فوق الحنجرة وحركتها قليلاً وقلت : "الآن ، تستطيعين التحدث بصوت عال" ، وفي لحظة جعلتها تنطق حرف "أ" ثم حرف "ب" ثم اسم "ماريا" ، واستمرت في التحدث بوضوح وقد استعادت قدرتها على الكلام " .

هنا ، يظهر "بيرنهaim" قوة الإيمان والتوقع لدى المريضة والتي عملت كإيحاء قوى للعقل الباطن .

استئصال قرحة بواسطة الإيحاء

يقول الطبيب " بيرنهaim " إنه يمكن من استئصال قرحة من خلف عنق المريض بوضع طابع بريدي عليها وتوجيهه لإيحاء إلى المريض بأن الطابع هو لزقة طبية . وقد أثبتت ذلك التجارب التي قام بها العديد من الأطباء في مناطق عديدة من العالم والتي لم تترك مجالاً للشك في أن التغييرات التركيبية هي نتيجة ممكنة للإيحاء الشفوي الموجه إلى المريض .

سبب الندبة الدموية

يمكن أن يتم إحداث نزيف أو ندبات دموية في جسد أي شخص بواسطة قوة الإيحاء .

ولكي يتم إثبات تلك الحقيقة ، وضع دكتور " إم . بورو " شخصاً تحت التنويم المغناطيسي ووجه إليه الإيحاء التالي :

" الساعة الرابعة بعد الظهر سوف تحضر إلى غرفة مكتبي وتجلس على الكرسي وتعقد ذراعيك فوق صدرك وسيبدأ أنفك في النزيف " .

وفي الوقت المحدد ، فعل هذا الشخص ما تم الإيحاء به ، فعندما عقد ذراعيه فوق صدره نزلت بعض نقاط الدم من فتحة أنفه اليسرى . وفي حالة أخرى قام نفس الباحث بكتابة اسم المريض على ساعديه بالآلية غير حادة عندما كان المريض في حالة التنويم المغناطيسي ، قال له " بورو " :

" في الساعة الرابعة بعد الظهر ، ستذهب إلى نائم ، وسوف تنزف ذراعاك على طول خطوط اسمك التي رسمتها ، وعندئذ سيظهر اسمك مكتوباً على ذراعيك بحروف من دم " .

ثم وضع المريض تحت الملاحظة وبالفعل ذهب إلى الفراش في الساعة الرابعة ، وعلى ذراعه اليسرى بزرت الحروف بشكل واضح وفي أماكن عديدة كانت هناك قطرات دم . وبعد ثلاثة شهور بدت لون الحروف ولكنها ظلت مرئية .

وتبيّن هذه الحقائق صحة الافتراضين الأساسيين اللذين تم إقرارهما مسبقاً وهما : انقيادية العقل الباطن بشكل ثابت لقوة الإيحاء والسيطرة الكاملة التي يمارسها العقل الباطن على الوظائف والأحاسيس وأحوال الجسد .

إن كل الظواهر السابقة تُعبر بصورة حية عن أحوال غير طبيعية أحدها الإيحاء وهي دليل حاسم على أن ما يصل من تفكير واعتقاد إلى عقل الإنسان الباطن هو ما يظهر في سلوكه وتصرفاته .

مراجعة عامة لنقاط الشفاء

١. ذكر نفسك دائمًا أن قوة الشفاء تكمن في عقلك الباطن .
٢. اعلم أن الإيمان يشبه البذرة المزروعة في الأرض ، فإنها تنمو وفقاً ل نوعها . عليك أن تزرع الفكرة (البذرة) في عقلك وتسقيها وتخصبها بالتوقع وسوف تظهر وتخرج إلى حيز الوجود .
٣. إن الفكرة التي تمتلكها من أجل تأليف كتاب أو اختراع جديد هي شيء واقعي في عقلك ، وهذا ما يدعوك أن تعتقد أنك تمتلكها الآن . فعليك أن تؤمن بواقعية وحقيقة فكريتك أو خطتك أو اختراعك ونتيجة لذلك سوف تصبح هذه الأشياء شيئاً ملموساً في عالم الواقع .
٤. في دعائك وتضرعك وصلاتك من أجل الآخرين ، اعلم أن ضميرك الذي يعرف الجمال والكمال يستطيع أن يغير الأنماط السلبية في العقل الباطن لدى الآخرين ويحقق في ذلك نتائج باهرة .

٥. إن عمليات الشفاء التي تم في مناطق مختلفة من العالم بأساليب غير تقليدية ترجع إلى الإيمان الصادق والثقة العمياء التي تعمل في عقلك الباطن وتطلق العنان لقوة الشفاء .
٦. إن كل الأمراض تنشأ في العقل ولا يظهر شيء على الجسم إذا لم يوجد نمط أو شكل عقلي يتوافق معها .
٧. إن أعراض أي مرض تقريباً يمكن إحداثها فيك بواسطة إيحاء التنويم المغناطيسي . وهذا يبين لك قوة وهيمنة تفكيرك .
٨. هناك عملية واحدة يتم من خلالها الشفاء ألا وهي الإيمان . وهناك قوة واحدة للشفاء ، وأعني بها عقلك الباطن .
٩. سواء كان الشيء الذي تؤمن به حقيقياً أو غير ذلك ، فإنك ستحصل على النتائج ، فإن عقلك الباطن يستجيب للفكرة التي في عقلك الوعي . ضع الإيمان والثقة كفكرة في عقلك وسيفي ذلك بالغرض .

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

دور العقل في الشفاء في العصور الحديثة

إن كل فرد منا بلا شك يهتم بالشفاء ويطرح الكثير من الأسئلة حوله ، فكثيراً ما نسأل أنفسنا أسئلة مثل : ما الذي يحقق الشفاء ؟ وأين تلك القوة القادرة على تحقيقه ؟ وكيف يمكن استخدامها ؟ وكل هذه الأسئلة لها إجابة واحدة : وهي أن قوة الشفاء كامنة في العقل الباطن لكل شخص ، وعندما يغير الشخص المريض طريقة تفكيره فإنه يطلق هذه القوة الشافية الكامنة بداخله .

ليس هناك ممارس في علوم الدين أو العقل ، ولا عالم نفس ولا طبيب نفسي أو طبيب بشرى شفى مريض مطلقاً . هناك قول قديم وهو : " إن الطبيب يُضمد الجرح ولكن الله يشفيه " . فالعالم النفسي أو الطبيب النفسي يشرع في إزالة العقبات العقلية لدى المريض لكي تنطلق قاعدة الشفاء وتخرج من مكمنها لتعمل على استرجاع صحة المريض . وبطريقة مماثلة ، يزيل الجراح العائق الجسدي ليتمكن تيارات الشفاء من العودة للعمل بشكل طبيعي . وليس هناك طبيب بشرى أو جراح أو ممارس للعلوم النفسية يزعم أنه هو الذي شفى المريض . إن القوة الشافية الوحيدة تمتلك العديد من المسميات : قدرة الله ، الطبيعة ، الحياة والذكاء الإبداعي ، ولكن بعد قدرة الله على الشفاء لا تبرز سوى قوة العقل الباطن التي يسببها الإيمان بالله وقدرته على الشفاء .

وكما تم التوضيح سابقاً ، فإن هناك العديد من الوسائل المختلفة التي تستعمل للتخلص من العوائق العقلية والانفعالية والجسدية التي تمنع تدفق مبدأ الشفاء الذي ينشط الحياة في أغلبنا . يستطيع مبدأ الشفاء الكامن في عقلك الباطن إذا تم توجيهه من جانبك أو بواسطة شخص آخر - أن يُشفى عقلك وجسدك من جميع الأمراض . يعمل هذا المبدأ الخاص بالشفاء بشكل فعال ومؤثر بصرف النظر عن اللون أو الجنس أو العقيدة ، فأنت لست بحاجة إلى أن تنتمي لفئة أو ديانة معينة كى تستخدم قوة الشفاء . وعقلك الباطن سوف يساعد على شفاء الحرق أو الجرح الذي في يدك بغض النظر عما تعتقده

يقوم النهج العلاجي العقلى الحديث على حقيقة أن الذكاء المطلق وقوة عقلك الباطن يستجيبان طبقاً لما تعتقد وتؤمن به . فرجل الدين الذي يمارس العلاج يتبع تعاليم الدين ، حيث يبدأ في الاختلاء بنفسه وتصفية ذهنه من كل شيء ويستغرق في التفكير في قوة الشفاء الهائلة التي تكمن بداخله ، فهو يبعد عقله عن كل الأشياء التي تشتبك التركيز ويبدأ في التفكير بما يرغبه أو يطلبها ويطبعه في عقله الباطن مدركاً أن قوة العقل الباطن ستعمل بأقصى إمكاناتها لتحقيق رغباته ومطالبه .

إن أكثر الأشياء روعة أن تعرف القاعدة التالية : تخيل أقصى أمنياتك واعشر بواقعيتها ، ومن ثم سيستجيب مبدأ الشفاء المطلق لاختيار عقلك الوعي وطلبه ، وهذا هو معنى العبارة التي ذكرناها في الفصل السابق : ضع في اعتقادك أنك ستحصل على ما تريده وسوف تحصل عليه . هذا هو ما يفعله العالم المستغل بالعلوم النفسية والعقلية الحديثة عندما يمارس الصلاة العلاجية .

عملية واحدة خاصة بالشفاء

يوجد مبدأ شفاء واحد شامل يؤثر في كل شيء : القطة والكلب ، والشجرة والرياح والأرض ، يؤثر كل في ما هو حي ، وهو مبدأ الحياة الذي يؤثر في الحيوان والنبات والمعادن كقوة طبيعية وكغيرها وقانون النمو . ولأن الإنسان على وعي تام بهذا المبدأ ، فإنه يستطيع توجيهه نحو كل ما يفيده ويعود عليه بالنفع .

هناك العديد من الطرق والتقنيات والوسائل المختلفة لاستخدام هذه القوة الكونية في الشفاء ، ولكن توجد عملية واحدة فقط للشفاء وهي الإيمان والثقة التامة ، حيث تجري كل الأمور وفقاً لإيمانك وثقتك .

قانون الإيمان أو الاعتقاد

تمثل جميع الأديان أشكالاً عديدة من الإيمان أو الاعتقاد ، وتلك المعتقدات تظهر بوسائل مختلفة . فقانون الحياة - في ذاته - هو اعتقاد . مما هو اعتقادك عن نفسك وعن الحياة وعن الكون ؟ إن اعتقادك وإيمانك يجري بداخلك ويتولى تسيير الأمور .

إن الإيمان هو فكرة في عقلك الوعي ، هذه الفكرة تجعل القوة في عقلك الباطن توزع على جميع مراحل حياتك وفقاً لعاداتك في التفكير . ومن ثم فإن الإيمان في عقلك هو - ببساطة - فكرة كامنة بداخله .

من الحماقة أن تؤمن بشيء يؤذيك أو يضرك . تذكر أنه ليس الشيء الذي تؤمن به هو الذي يؤذيك أو يضرك ، ولكن الاعتقاد نفسه أو الفكرة في عقلك هي التي تسبب النتائج . إن كل تجاربك وأفعالك وكل الأحداث والظروف التي في حياتك هي انعكاس ورد فعل للاعتقاد الذي في عقلك .

العلاج بالصلة هو وظيفة مشتركة موجهة علمياً يقوم بها كل من العقل الواعي والباطن

يُعد العلاج بالصلة وظيفة متزامنة ومتناهية تتسم بالذكاء وتقوم بها مستويات العقل الباطن والعقل الواعي تكون موجهة بشكل خاص إلى هدف محدد . في الصلاة العلمية أو العلاج بالصلة ، يتعين عليك أن تعرف ماذا تفعل ولماذا تفعله . فأنت تثق في قانون الشفاء . يوصف أحياناً العلاج بالصلة بالعلاج العقلي وله اصطلاح علمي آخر وهو الصلاة العلمية .

إنك - في العلاج بالصلة - تختار بالعقل الواعي فكرة معينة أو صورة عقلية أو خطة لديك رغبة في ممارستها وتجربتها ، وأنك تدرك قدرتك على نقل هذه الفكرة أو الصورة الخيالية الذهنية إلى عقلك الباطن من خلال الإحساس بواقعية وحقيقة الحالة التي تختارها ، وطالما ظللت متمسكاً بطريقتك وتوجهك العقلي ، ستم الاستجابة لصلاتك . العلاج بالصلة هو إجراء عملي محدد من أجل هدف معين ومحدد .

لنفرض أنك قررت أن تعالج صعوبة معينة بواسطة العلاج بالصلة ، فأنت تدرك أن مشكلتك أو علتكم - مهما كانت - قد نشأت من الأفكار السلبية التي أثارها الخوف والتي تكددت في عقلك الباطن ، وأنت تعلم أنك إذا نجحت في تطهير عقلك من تلك الأفكار فإنك سوف تتحقق الشفاء أو تصل إلى الحل .

وبناء عليه ، فأنت تلجأ للقوة الشافية الكامنة في عقلك الباطن ، وتحذر نفسك بقوته المطلقة وذكائه وقدرته على علاج كل شيء . وب مجرد أن تمعن النظر في هذه الحقائق ، سوف تخفي كل مخاوفك ، كما أن تذكر هذه الحقائق يصحح أيضاً المعتقدات الخاطئة .

إنك تعزى الفضل إلى الشفاء ، لأنك تعرف أنه سيحدث ، ثم يبعد عن تفكيرك ما يؤرقك حتى تشعر بأنك قادر على الصلاة مرة أخرى .

أثناء صلاتك ، تجنب أن تعطى أية قوة للظروف السلبية أو تسلم ولو للحظة أن الشفاء لن يحدث . وهذا التوجه العقلي يوحد قوة العقل الباطن والعقل الوعي بشكل متناغم مما يطلق القوة الشافية من مكمنها .

معنى العلاج بالإيمان ، وكيفية عمل الإيمان المطلق

إن كلمة الإيمان التي نسب إليها العلاج بالإيمان لا علاقة لها بالإيمان الذي تطلبه الأديان السماوية ، ولكن الإيمان والثقة الناتمة في حدوث شيء ما أو الحصول على شيء معين . فالشخص الذي يمارس العلاج بالإيمان يحقق الشفاء بدون أي فهم علمي حقيقي للقوى والقدرات المضمنة في عملية الشفاء ، فهو قد يزعم أنه يمتلك هبة خاصة في العلاج ، وأن الإيمان المطلق في قدراته من جانب الشخص المريض هو الذي يحقق النتائج .

وهناك في جنوب أفريقيا وأجزاء أخرى من العالم من يطلق عليهم المعالجون بالشعوذة ، والذين يستخدمون التعاوذ في طرق علاجهم ، ويزعم أن الشخص قد يشفى إذا ما لمس بعض العظام أو أي شيء آخر من خلال الاعتقاد في تلك الطريقة . إن أي وسيلة تجعلك تنتقل من الخوف والقلق إلى الثقة والتوقع سوف تساعدك على الشفاء .

وهناك العديد من الناس كل واحد منهم يدعي أن طريقته في العلاج هي الطريقة المثلث فقط لأنها أنت بالنتائج المرجوة ، وكما شرحت في هذا الفصل ، فإن ذلك لا يمكن أن يكون صادقاً .

ولكي نوضح كيفية عمل الإيمان المطلق يجب أن نتذكر الجزء الخاص بالطبيب السويسري " فرانز أنتون ميسمر " الذي تحدثنا عنه في الفصل السابق ، ففي عام ١٧٧٦ ادعى أنه نجح في علاج الكثير من المرضى من خلال تمرير قطع من المغناطيس على أجسادهم ، وفيما بعد تخلى عن المغناطيس وانتهت وسيلة أخرى للعلاج والتي تتضمن تمرير يديه على

أجساد المرضى ولكن على بعد مسافة قصيرة ، وقد نجحت هذه الطريقة أيضاً ، ولكى يشرح سبب نجاحها قام بوضع نظرية المغناطيسية الحيوانية ، وهى تقول بأن هناك سائلاً مغناطيسياً يعمّر الكون كله ، ولكن نشاطه يزداد في الإنسان على وجه الخصوص ، وقد ادعى "ميسمر" أن هذا السائل المغناطيسي ينتقل من يديه إلى أجساد المرضى مما يسبب الشفاء . وقد أخذ يتواجد عليه المرضى من جميع أنحاء العالم وبالفعل تتحقق الشفاء في الكثير من الحالات .

بعد ذلك انتقل "ميسمر" إلى باريس ، وهناك شكلت الحكومة لجنة تضم أطباء بشريين وأعضاء في الأكاديمية العلمية - والذي كان "بنيامين فرانكلين" أحدهم - من أجل البحث في عمليات الشفاء التي حققها "ميسمر" . وأكّد التقرير الذي قدمته اللجنة صدق عمليات الشفاء التي حققها ، غير أن التقرير أشار إلى عدم وجود دليل لإثبات صحة نظريته بشأن السائل المغناطيسي ، وقال التقرير إن المرضى الذين تحقّق لهم الشفاء حدث لهم هذا بسبب خيالهم وإيمانهم بالشفاء .

وفي الحال تم نفي "ميسمر" ، ثم توفي عام ١٨١٥ . بعد ذلك بوقت قصير ، أخذ د. "جيمس برايد" من "مانشستر بإنجلترا" على عاتقه إثبات حقيقة أن السائل المغناطيسي لم يكن له أي علاقة بعمليات الشفاء التي تمت على يد "ميسمر" ، فقد اكتشف "برايد" أن المرضى من الممكن أن يقعوا في حالة من النوم المغناطيسي من خلال الإيحاء ، وعندما قام بوضع المرضى في هذه الحالة تمكن من تحقيق الشفاء الذي نسبه "ميسمر" للمغناطيسية الحيوانية من قبل .

سوف ترى بكل سهولة أن كل هذه الحالات التي تحقّق فيها الشفاء كانت قد حدثت بلا شك من خلال الخيال النشط للمرضى إلى جانب الإيحاء القوى من قبل المعالج لعقل المريض الباطن الذي أوحى له بالتمتع

بالصحة التامة . ويمكن تفسير كل هذا بما يسمى بالإيمان المطلق ، حيث إن المعالج والمريض على حد سواء لم يفهموا كيفية تحقق الشفاء .

الإيمان الذاتي ومعناه

إن العقل الذاتي أو الباطن لأى فرد يكون تحت سيطرة عقله الوعي أو الموضعي مثل انصياعه لسيطرة الإيحاء الخارجي الذي يأتيه من أى شخص آخر ، فهو يتبع أى شيء يعتقد عقلك الموضعي . فإذا كان لديك إيمان نشط أو سلبي (بمعنى أنه ليس نابعاً من الشخص نفسه) ، فإن عقلك الباطن سوف يتصرف طبقاً لذلك ، ويتتحقق لك ما ترغبه ، سواء كان بالسلب أو بالإيجاب .

إن الإيمان اللازم للعلاج العقلي يجب أن يكون إيماناً ذاتياً بحثاً ، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق وقف المعارضة النشطة من جانب العقل الوعي أو الموضعي .

ولكى يكون علاج الجسم فعالاً ، يجب أن يكون كل من العقل الوعي والعقل الباطن فى حالة تقبل تام للإيمان ، إلا أن ذلك ليس أمراً ضرورياً في جميع الأوقات ، فيمكنك أن تدخل في حالة السلبية والاستسلام (أى القابلية لتقبل أى فكرة) من خلال الاسترخاء الذهنى والجسدى والدخول في حالة من النعاس الخفيف ، وأثناء تلك الغفوة تسمح حالتك السلبية باستقبال التأثير الذاتى .

ذات مرة سألنى رجل قائلًا : " لماذا تحقق لي الشفاء على يد معالج روحاً نبيئه ؟ فعندما أخبرنى هذا المعالج أنه ليس هناك ما يسمى بالمرض وأن المادة لا وجود لها لم أصدق كلمة مما قاله ، وظننت أنه يهين ذكائي ، ولكن مع ذلك تحقق لي الشفاء ، فكيف حدث ذلك ؟ " .
وكما أخبرت هذا الرجل ، فإن التفسير بسيط جداً ، فقد قام المعالج بتهديته بالكلمات التى تبعث على الراحة والسكينة وطلب منه أن يدخل

في حالة من السلبية وألا يفكر في أى شيء ولا يقول أى شيء أثناء ذلك الوقت ، ثم بعدها دخل المعالج نفسه في حالة من السلبية وأخذ يردد بهدوء وحزن لمدة نصف ساعة عبارات مليئة بالتفاؤل فحوها أن هذا الرجل سوف يتعمق بالصحة التامة والسلام والرضا .

وفي غضون نصف ساعة ، شعر الرجل بارتياح كبير واسترد صحته . من السهل أن تدرك أن هذا الإيمان الذاتي ظهر من خلال سلبيته وهو خاضع للعلاج والإيحاء ب تمام الصحة الذي وجهه الشخص المعالج إلى عقله الباطن ، حيث حدث نوع من الاتحاد أو التالف بين عقليهما الباطن .

إذا كان الرجل قد سمح لشكوكه حول قدرة المعالج ونظريته أن تظهر على مستوى عقله الوعي ، فإنها كانت ستصبح بمثابة إيحاء ذاتي عدائي ومخالف لإيحاءات المعالج التي كان سيتم إحباطها في تلك الحالة الوعية إلى أدنى حد . ويصبح عقل المريض الباطن في حالة استقبال لإيحاءات المعالج ومن ثم يؤدي وظائفه بتألف مع تلك الإيحاءات مما يحقق الشفاء .

معنى العلاج عن بعد

افترض أنك علمت أن والدتك مريضة وهي تعيش في مدينة "نيويورك" وأنك تقيم في مدينة "لوس أنجلوس" ، فإن أول ما سيتبادر إلى ذهنك هو ترك عملك ومنزلك للذهاب إليها ، ماذا لو لم يكن ذلك في الإمكان ؟ هل تستسلم وتفقد الأمل في قوة إيمانك وتأثيره على عملية شفائها ؟

كلا ، إنك لن تفعل ذلك ، فعلى الرغم من أنك قد تكون بعيداً عنها بجسده ، إلا أن صلاتك ودعائك سوف يصلان إليها ، فالله يحيط بكل مكان وقدرته وسعت كل شيء .

ليس هناك سوى عقل مبدع واحد ، والقانون المبدع لهذا العقل يخدمك ، وكل ما عليك أن تفعله هو أن تملأ عقلك بأفكار الصحة التامة والانسجام وتدرك أنك تتمنى بهما ، عندها تكون استجابة عقلك ذاتية وهذا الإدراك الداخلي الذي يعمل من خلال عقلك الباطن يتصل بعقل والدتك الباطن ويوصل إليه تلك الأفكار الإيجابية من خلال دعائك وتضرعك إلى الله بشفائهما مما يحقق لها الشفاء من خلال قدرة الله التي تسع كل شيء .

ليس هناك زمان أو مكان في مبدأ العقل ، وهذا المبدأ ينطبق على والدتك وعليك أيًّا كان المكان الذي تواجدتـما فيه . وفي الحقيقة ليس هناك علاج مباشر مقابل للعلاج عن بعد ، لأن الله يحيط بكل مكان ، فأنت لا تبعث بأفكارك إلى شخص آخر ولكن الله يطلع عليها ، وعلاجك ما هو إلا حركة واعية لأفكارك التي تخرج من خلال الدعاء والتضرع للله ، وبما أنك تدرك سمات الصحة والرخاء فإنها سوف تظهر في دعائك وتنتقل إلى والدتك في شكل استجابة الله لدعائـك .

فيما يلى مثال كامل على ما يسمى بالعلاج عن بعد . فقد علمت امرأة تعيش في مدينة " لوس أنجلوس " أن والدتها التي تعيش في مدينة " نيويورك " قد أصبت بجلطة في الشريان التاجي ولم تكن تستطيع الذهاب إليها لترعاها ولكنها أخذت تدعو وتبتهل بالعبارات التالية :

" القوة الشافية تحيط بوالدتي ، وحالتها المرضية ما هي إلا انعكاس لأفكارها وهي بمثابة ظلال تغطي الشاشة ، ولكن غير الصور الموجودة على تلك الشاشة يجب أن أغير ما تعكسه ، وأنا الآن استعرض داخل عقلـي الباطن صور الصحة والكمال والانسجام وهي تتجسد في والدتي .

إن الخالق الشافي الذي خلق جسد والدتك وكل أعضائه يشفى كل ذرة في كيانها وفيض نهر من السلام والسكينة على كل خلية في جسدها والله يرشد

ويوجه كل معالج . وكل طبيب يلمس أمى يرشده الله للقيام بالشىء الذى يشفىها .

أنا أعلم أن المرض ليس له حقيقة مطلقة ؛ فإذا كان كذلك ، فإنه لن يتحقق الشفاء لأى كائن . أنا الآن أتفق مع مبدأ الحب المطلق والحياة ، وأنا أعلم أن الله سوف يغمر أمى بالصحة والسلام والرخاء ” .

وأخذت هذه المرأة فى تردید هذا الدعاء عدة مرات فى اليوم ، وبعد أيام تعافت والدتها بشكل مذهل ، واندهش طبيبها وأطربى على شدة إيمانها بقدرة الله وقدرته على الشفاء .

إن النتيجة التى توصل إليها العقل الباطن للابنة وقبلتها هي بإيمان هي ما حقق للألم الشفاء ، فقد أخذت الابنة تدعو وتبتهل إلى الله وهى واثقة من الاستجابة ، وبالفعل تحقق ذلك وتعافت الأم . مما تخيلته الابنة من شفاء الأم وتمتعها بالصحة التامة قد تجسد بالفعل في جسمها من خلال قدرة الله التى جعلت المرض يختفى من جسدها تماماً .

تحرير النشاط الحركى للعقل الباطن

أخبرتني عالمة نفسية أعرفها أنه تم تشخيص ورم خبيث في أحد أعضاء جسدها الحيوية ، وقد أوصى لها الجراح بعلاج مؤلم وخطير ، وقبل أن توافق هذه السيدة على الخضوع لهذا العلاج قررت أن تجرب طريقة علاجية أخرى ، فكانت كل ليلة قبل أن تذهب إلى النوم تردد بحزن وهدوء العبارات التالية : ” كل خلية وعصب ونسيج وعضو في جسدي يتم شفاؤه ، والآن ، تغمر الصحة والسكينة كل أعضاء جسدي ” .

بعد حوالي شهر تعافت هذه السيدة تماماً وأثبتت التحاليل أن كل الخلايا السرطانية قد اختفت .

تأثرت جداً بهذه القصة ولكن أصابني الفضول أيضاً ، فسألتها عن سبب ترديدها تلك العبارات قبل النوم على الأخص ، فأجبتني قائلة : " بمجرد أن توجه نشاط عقلك الباطن الحركي في إحدى الجهات ، فإنه يظل يتحرك تجاهها طوال فترة نومك مما يجعلك تتسبّع بالأفكار التي وجهته تجاهها وتصبح يقيناً بداخلك والباقي تركه لقدرة الله على الشفاء " .

كانت هذه إجابة حكيمة ، ولاحظ أيضاً أنها لم تذكر اسم مرضها في العبارات التي كانت تردها كل ليلة وتطلب فيها أن يُغمر جسدها بالصحة والسكينة .

إنني أقترح بشدة أن تتجنب التحدث عن مرضك أو الإشارة إليه بالاسم خاصة في الساعات التي تسبق النوم . فالمرض يزداد ويتفاقم من خوفك منه وتركيز انتباحك عليه ، وعليك أن تصبح جراحًا عقلياً مثل العالمة النفسية صاحبة القصة السابقة ، وعندما ستتجدد أن مشاكلك قد اجتثت من جذورها مثل الشجرة التي تجتث من الأرض .

ومن ناحية أخرى ، إذا استمررت في تسمية آلامك وأعراض مرضك والتتحدث عنها فإنك بذلك تمنحك قوة وتعطيها فرصة للتحكم فيك ، وتتسبب في كبح النشاط الحركي لعقلك الباطن الذي يحرر الطاقة الشافية بجسمك . إن تصوراتك للمرض وأعضائه تأخذ شكلاً وتصبح حقيقة طبقاً لقانون عقلك ، مما تفكّر فيه وتخافه سوف يصيّبك ، لذا عليك أن تملأ عقلك بحقائق الحياة العظيمة وتغمر نفسك بالحب وتجعله نبراسك في رحلة حياتك .

ملخص للعوامل المساعدة على الصحة

١. اكتشف الشيء الذي يشفيك . عليك أن تدرك أن الإرشادات الصحيحة الموجهة إلى عقلك الباطن سوف تشفى جسدك وعقلك .

٢. فكر في خطة محددة لنقل رغباتك وطلباتك إلى عقلك الباطن .
٣. تخيل أقصى رغبة لديك واشعر بأنها تتحقق ، وتتبعها وسوف تحصل على نتائج أكيدة .
٤. حدد معنى الإيمان أو الاعتقاد ، واعلم أنه فكرة في عقلك الواعي ، وما تفكر فيه سيبرز للوجود .
٥. من الحمق أن تفكر في مرض أو شيء يضرك . فكر في الصحة الكاملة والرفاهية والسكينة والثروة .
٦. إن الأفكار النبيلة والعظيمة التي تعتمد التفكير فيها تصبح أفعالاً عظيمة .
٧. طبق قوة العلاج بالصلة في حياتك . اختر خطة معينة أو فكرة أو صورة ذهنية وارتبط بها عاطفياً وذهنياً ، وطالما ظللت ثابتًا في توجهك العقلي ، سوف يستجاب لصلاتك .
٨. تذكر دائمًا ، إذا كنت تريد قوة الشفاء بحق ، فإنك تستطيع أن تحصل عليها من خلال الإيمان ، وهذا يعني أن تدرك عمل عقلك الواعي والباطن ، فالإيمان يأتي بالفهم .
٩. الإيمان المطلق هو أن يحصل الشخص على الشفاء دون فهم القوى العلمية المضمنة في ذلك .
١٠. تعلم أن تصلى من أجل من تحبهم عندما يمرضون ، اجعل ذهنك صافياً وأملأه بأفكار الصحة والنشاط والكمال وكن مؤمناً بتحقق الشفاء وسوف يتجسد ذلك في جسد من تحب .

طرق عملية في العلاج عن طريق العقل

عندما يبدأ أى مهندس فى بناء جسر أو تصميم مركبة فضائية ، فإنه يقوم بذلك من خلال أساليب ومهارات وتقنيات معروفة ومجربة ، وكل تلك الأساليب والمهارات والتقنيات يجب تعلمها . وبالمثل ، هناك طرق ومهارات وأساليب معروفة للسيطرة على حياتك وإدارتها وتوجيهها ، وهى ذات أهمية عظمى .

خلال بناء جسر " جولدن جيت " بالولايات المتحدة ، كان على المهندسين الذين أسهموا فى تشييده فهم المبادئ الحسابية والضغط والثقل على الجسر . بعد ذلك قاموا بتخيل الصورة المثالية للجسر فوق الخليج ، والخطوة الثالثة كانت تطبيق الأساليب المجربة التى ثبت نجاحها من خلال تنفيذ المبادئ السابقة . بعد اكتمال الثلاث خطوات السابقة اتخذ الجسر شكله النهايى الذى أصبح عليه اليوم وسارت عليه المئات من السيارات منذ ذلك اليوم .

إذا أردت أن يستجيب دعاؤك ، يجب عليك أن تستخدم الأسلوب الصحيح ، فدعاؤك يستجاب له من خلال طرق ووسائل محددة . فهذا العالم يسير بقواعد وقوانين محددة ، فلا شيء يحدث بالصدفة . وفي هذا الفصل سوف نستعرض بعض الأساليب العملية التى سوف تساعدك على تغذية حياتك الروحية وتنميتها . فلا يجب أن يبقى دعاؤك

وصلواتك في الهواء ، فلكي يتقبل الله دعاؤك ويتحقق ما ترجوه ، يجب أن تصلي وتدعوا بالطريقة الصحيحة .

عندما نحلل الدعاء نكتشف طرقاً عديدة ، ولكننا لن نتحدث في هذا الكتاب عن الدعاء الجماعي في دور العبادة ، فهو مهم في العبادة الجماعية ولكنه ليس بؤرة اهتمامنا هنا . فنحن في هذا الكتاب نتناول الطرق الفعالة للدعاء الشخصي لتطبيقه في حياتنا اليومية لمساعدة أنفسنا والآخرين .

الدعاء هو بلورة فكرة تتعلق بما نريد إنجازه . الدعاء هو رغبة الروح الصادقة ورغبتك هي دعاؤك ، وهي تنبع من احتياجاتك العميقة وتوضح ما تريده في الحياة . إن طبيعة الدعاء الحقيقية هي التعبير الفعال عن تعطشك للسلام والوثام والصحة والسعادة وكل نعم الحياة الأخرى .

أسلوب فعال للتلقين عقلك الباطن

كما رأينا من قبل ، فإن سر الدعاء الفعال هو جعل العقل الباطن يتبع بالنتيجة أو الرغبة المطلوبة . وأبسط الطرق للوصول إلى ذلك هو أسلوب التلقين ، وهو عبارة عن حث العقل الباطن على استقبال وشرب الطلب الذي نقله إليه العقل الواعي . وأفضل طريقة للحصول على نتائج من هذا الأسلوب هي ممارسته في حالة تشبه الاستفراغ في أحلام اليقظة .

اعلم أن عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة . عليك أن تفك بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة فصاعداً . كن مثل الفتاة الصغيرة التي أصيّبت باحتقان في الحلق وسعال ، فقد أخذت تردد وتكرر بثبات هذه العبارات : " إن الاحتقان يزول الآن ، إنني أتخلص من الاحتقان " ، وبالفعل زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن . استخدم هذه الطريقة بكل بساطة ويسر .

عقلك الباطن يقبل مخططك

إذا كنت تقوم ببناء منزل جديد لنفسك ولأسرتك ، فأنك تعلم أنك يجب أن تولى اهتماماً بالمخطط الهندسي لبناء المنزل ، وأن تراقب التزام عمال البناء بالعمل وفقاً لهذا المخطط كما أنك ستراقب المواد التي يستخدمونها في البناء . ولأنك تعلم أن حالة منزلك المستقبلية تعتمد على جودة المواد التي استخدمت في بنائه ، فسوف تختار أفضل أنواع الأسمنت والمواد العازلة وأسلاك الكهرباء والمواد الأخرى اللازمة .

هل تعتقد أنه ينبغي عليك أن تولى نفس الاهتمام لمنزلك العقلى ومخططه للسعادة والرفاهية ؟

تعتمد كل تجاربك وكل ما يخص حياتك على طبيعة البناء العقلية التي تستخدمنا في تشييد منزلك العقلى . فإذا كان مخططك العقلى يمتلىء بأنماط عقلية سلبية مثل الخوف والقلق والتوتر أو العجز ، وإذا كنت مكتئباً ومتشائماً وتملؤك الشكوك ، عندئذ سيكون نسيج وتركيبية المواد التي تستخدمنا في بناء عقلك مزيجاً من التوتر والقلق والهم والعجز بجميع أنواعه .

إن أكثر أنشطة الحياة أهمية وأكثرها صعوبة هو بناء عقلك في كل ساعات يقظتك ، ف الحديث النفس صامت وغير مرئي ، ولكنه حقيقي .

إنك تقوم ببناء بيتك العقلى طوال الوقت ، وتمثل أفكارك والصور الذهنية التي لديك مخطط البناء . وفي كل ساعة وكل لحظة يمكنك أن تضع لبناء الصحة الوافرة والسعادة والنجاح من خلال أفكارك التي تتبناؤها والمعتقدات التي تقبلها وتعتنقها ، والمشاهدة التي تتدرب عليها في كواليس ستوديو عقلك الخفي . وهذا البناء الضخم الذي أنت منهك في تشييده طوال الوقت هو شخصيتك وهو يكتب وقصة حياتك في هذا العالم .

ضع مخططًا جديداً لحياتك ، وأسرع بالبناء في هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والسكينة والانسجام والسعادة والخير في اللحظة الحالية . ومن خلال سعيك وراء هذه المبادئ وتبنيها ، فإن عقلك الباطن سيقبل مخططك ويشرع في تحويله إلى واقع تعيشـه . فإن الأشجار تُعرف من ثمارها .

فن وعلم الدعاء الصادق

يقصد بمصطلح "علم" المعرفة المنسقة والمُرتبة والمنظمة . دعنا نفكر بصورة أعمق في فن وعلم الدعاء الصادق ، هذا النوع من المعرفة الذي يتناول المبادئ الجوهرية للحياة . فهو يصف العمليات والأساليب التي تظهر آثارها الإيجابية في حياة كل من يطبقها بـإخلاص . إن الفن هو أسلوبك في الدعاء أو عملية الدعاء نفسها ، والعلم هو الاستجابة الأكيدة من الله لدعائـك نتيجة لثقتـك الداخلية التي طبعتـها في ذهنـك في استجابة الله لدعائـك .

اطلب ، وسوف تحصل على ما تطلبـه ؛ ابحث وسوف تجد ؛ اطرق الباب ، وسوف يفتح لك .

ماذا يخبرنا هذا القول المأثور ؟ إنه يعني بكل وضوح أنك سوف تحصل على ما تطلبـه ، وسوف يفتح لك الباب عندما تطرقـه ، وسوف تجد ما تبحث عنه . وهذا القول يدل ضمنـياً على حزم قوانـين العقل والروح ، فهـنـاك دائمـاً استجـابة من العـقل البـاطـن لـتـفـكـير العـقل الـواعـي . واستجـابة الخـالـق لـدـعـائـنا ثـابـتـة . فـعـندـما تـطـلـبـ الخـبـزـ لـنـ تحـصـلـ عـلـىـ حـجـرـ ، وإنـما سـتحـصـلـ عـلـىـ الخـبـزـ الـذـيـ طـلـبـهـ وـلـكـ ذـلـكـ عـنـدـماـ تـزـودـ بـإـيمـانـ التـامـ بـأـنـكـ سـتحـصـلـ عـلـيـهـ .

عندما تريد الحصول على شيءٍ عليك أن تطلبه وأنك مؤمن وواثق تماماً من حصولك عليه ، فعقلك ينتقل من الفكرة إلى الشيء نفسه . وإذا لم تكن قد تصورت حصولك على الشيء بالفعل داخل عقلك ، فإنه لن يتحرك صوب تحقيق الشيء ، حيث إنه لن يوجد ما يتوجه إليه . فدعاؤك يجب أن يكون صورة واضحة في عقلك حتى تتحرك قوة عقلك الباطن تجاه تحقيق ما ترغبه ، فيجب أن يصل عقلك إلى حالة من القبول التام والثقة في الحصول على ما ترجوه .

هذا التأمل يجب أن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شيء معين ترغبه . إن الأساس السليم لعلم وفن الدعاء الصادق هو معرفتك وثقتك التامة في أن تحركات عقلك الوعي سستجيب لها عقلك الباطن الذي يحتوى على حكمة بلا حدود وقوة لا متناهية . وباتباع تلك الطرق ستتم الاستجابة لدعائكم .

طريقة التخييل

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلك هي أن تتخيل هذه الفكرة ، وأن تراها بشكل حتى في خيالك كما لو كانت شيئاً محسوساً . إنك تستطيع أن ترى بالعين المجردة فقط ما هو موجود بالفعل في العالم الخارجي المحسوس . وبطريقة مماثلة ، فإنك تستطيع أن تتصور بخيالك ما هو موجود بالفعل في العالم غير المرئي في عقلك . وأية صورة تضعها في عقلك هي مادة وجوهر الأشياء التي ترغبها ، وفي الوقت ذاته فإنها دليل على الأشياء التي لا تراها . إن ما تصوغه في خيالك هو شيءٌ واقعٌ و حقيقي مثل أي جزء في جسدك . إن الفكرة والخاطر هما شيئاً حقيقيان ، وفي يوم ما ستظهر تلك الفكرة في عالمك المحسوس إذا كنت متمسكاً بالصورة الذهنية في عقلك .

هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلك ، وهذه الانطباعات بدورها تتجسد كحقائق وتجارب في حياتك . يتخيل المهندس نوع وشكل المبني الذي يريد بناءه ويرى شكله النهائي الذي يرغب أن يكون عليه . وتصبح عمليات التخييل والتفكير لديه بمثابة قالب سهل التشكيل يتم من خلاله إنشاء المبني حتى يظهر للعيان . وقد يكون مبني جميلاً أو قبيحاً ، وقد يكون ناطحة سحاب أو مبني منخفضاً جداً ، ولكنه في النهاية يبدأ بفكرة وتصور . والصورة الخيالية في عقل المهندس تظهر وتبرز من خلال وضعها وتصميمها على الورق . وفي آخر الأمر يشرع المقاول والعمال في تركيب ووضع المواد الأساسية ويبدأ البناء في الارتفاع إلى أن يقف شامخاً وفقاً للتصور العقلي للمهندس المعماري .

إنني دائمًا أستخدم طريقة التخييل قبل التحدث أمام الجماهير وأهدئ من تسارع أفكارى حتى أنقل لعقلى الباطن أفكارى وتخيلاتى ، ثم بعد ذلك أتخيل القاعة ومقاعدتها ممتلئة بالناس وقد تسلل داخل كل واحد منهم نور المعرفة والإلهام بواسطة قوة الشفاء المطلقة الكامنة داخل كل منهم ، وأراهم جميعاً سعداء وأحراراً .

في البداية ، تتولد الفكرة في خيالي وأحتفظ بها في هدوء كصورة عقلية في الوقت الذي أتصور فيه أنني أسمع الجماهير يرددون عبارات من قبيل : " لقد شفيت " ، " إنني أشعر شعوراً رائعاً " ، " لقد تبدلت حياتي " ؛ وأستمر على هذا الحال لبعض دقائق أو أكثر ، بعد ذلك أدرك وأشعر بأن عقل وجسد كل من يجلسون في القاعة قد تشبعا بالحب والكمال والجمال والصحة ، ويتزايد إدراكي لهذا حتى يصل إلى النقطة التي أسمع فيها بعقلى أصوات الناس وهم يعلنون عن شفائهم وسعادتهم ، ثم بعد ذلك أتوقف عن التخييل وأصعد إلى المنصة لقاء المحاضرة .

وفي كل مرة أتحدث فيها بعد استخدام تلك الطريقة ، يوقفني الناس
لكي يقولوا لي إنه تمت الاستجابة لدعواتهم .

طريقة الفيلم السينمائي العقلى

هناك مقوله قديمه تقول : " الصورة تساوى ألف كلمة " ، ويجب
عليها أن نشدد على حقيقة أن العقل الباطن سوف يساعد على تحقيق أي
صورة يحتفظ بها العقل الوعي وذلك بالطبع يجب أن يكون مصحوباً
بالإيمان القائم والثقة في تحقيقها

منذ بضع سنوات كنت في منطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة
لإقاء محاضرات في العديد من الولايات ورغبت في أن يكون لي مقر دائم
في تلك المنطقة لكي أستطيع أن أقدم خدماتي لهؤلاء الذين يرغبون في
الحصول على مساعدتي ، ثم سافرت بعيداً لكن تلك الرغبة لم تفارق
عقلـي . وذات مساء وبينما كنت في فندق بـ " واشنطن " استرخيت
 تماماً على الأريكة الموجودة بغرفتي في الفندق وجمدت انتباھي وبهدوء
 واسترخاء تخيلت أنني أتحدث إلى جمهور ضخم قائلاً : " إنـي سعيد
لوجودـي هنا ، وقد تعـنىـت هذه الفرصة المـثالـية منذ زـمن " .

ولقد رأـيتـ في خـيـاليـ الجـمـهـورـ وأـحـسـتـ بـوـاقـعـيـةـ وـقـمـتـ بـدـورـ المـثـلـ
فـيـ هـذـاـ الفـيـلـمـ السـيـنـمـائـيـ العـقـلـىـ ،ـ وـشـعـرـتـ بـالـرـضـاـ لـأـنـ هـذـهـ الصـورـةـ
انتـقلـتـ إـلـىـ عـقـلـيـ الـبـاطـنـ الـذـىـ بـدـورـهـ سـيـعـمـلـ عـلـىـ تـحـقـيقـهـ بـطـرـيـقـهـ
الـخـاصـةـ .ـ وـفـيـ صـبـاحـ الـيـوـمـ التـالـيـ وـعـنـدـ اـسـتـيقـاظـيـ شـعـرـتـ بـإـحساسـ غـامـرـ
مـنـ السـكـينـةـ وـالـرـضـاـ .ـ وـخـلـالـ أـيـامـ قـلـيلـةـ تـسـلـمـتـ بـرـقـيـةـ تـلـغـرـافـيـةـ يـطـلـبـ مـنـيـ
مـرـسـلـهـاـ توـلـيـ إـدـارـةـ مـنـظـمـةـ فـيـ مـنـطـقـةـ الغـربـ الـأـوـسـطـ بـالـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ .ـ
وـبـالـفـعـلـ تـمـ ذـلـكـ وـاسـتـمـتـعـتـ كـثـيرـاـ بـهـذـاـ عـلـمـ لـبـعـضـ سـنـوـاتـ ..ـ

إنـ الطـرـيـقـةـ الـتـىـ وـصـفـتـهـ أـعـلـاهـ تـسـمـىـ بـ " طـرـيـقـةـ الفـيـلـمـ السـيـنـمـائـيـ
الـعـقـلـىـ " ،ـ وـقـدـ تـلـقـيـتـ الـعـدـيدـ مـنـ الـخـطـابـاتـ مـنـ أـنـاسـ قـرـأـواـ كـتاـبـيـ أوـ

استمعوا لمحاضراتي وأخبروني بأنهم حصلوا على نتائج رائعة باستخدام هذه الطريقة .

وتبرز فائدة طريقة الفيلم السينمائي العقلى بشكل خاص فى مجال بيع الممتلكات ، فإذا كان لديك عقار أو ملكية خاصة ت يريد بيعها ، أقترح عليك أولاً أن تقنع بأن السعر الذى تعرضه على المشتري مناسب وعادل لكليهما ، وبعد أن تفعل ذلك ، قم بتهدئة عقلك واسترخ ، وادخل فى حالة من النعاس التى من دورها تقليل نشاطك الذهنى ومجهودك العقلى لأقصى درجة . والآن تخيل الشيك النقدى بين يديك واغبط لحصولك عليه ، واشكر المشتري ، ثم استسلم للنوم وأنت تشعر بواقعية هذا الفيلم السينمائى العقلى الذى صنعته فى خيالك .

عند استخدامك تلك الطريقة عليك أن تجعل الصورة وكأنها أمر حقيقى وواقعى ، وعندما تفعل ذلك ستأخذها عقلك الباطن كأنطباع ، وعندما تؤمن وتثق فى حدوث ما ترغبه ، فسوف تتولى العناية الإلهية جلب المشتري المناسب الذى سيحب ملكتك ويحافظ عليها ، فالصورة العقلية المنطبعة فى خيال الشخص والمدعمة بالإيمان والثقة سوف تتحقق بإذن الله .

طريقة " بودوين "

" تشارلز بودوين " هو أستاذ فى معهد " روسو " بفرنسا وكان معالجاً نفسانياً لاماً ومدير الأبحاث فى مدرسة " نيو نانسى " العلاجية . فى عام ١٩١٠ أعلن " بودوين " أن أفضل وسيلة لترك أي انطباع فى العقل الباطن كانت من خلال الدخول فى حالة نعاس أو حالة قريبة للنوم والتى ينخفض الانتباه خلالها لأدنى درجة . بعد ذلك يتم توصيل الفكرة للعقل الباطن بهدوء وبحالة من الخضوع والسلبية والقابلية لاستقبال أي شيء من خلال التأمل .

وقد وصف " بودوين " هذه الطريقة بالعبارات التالية

" هناك طريقة بسيطة جداً لضمان تلقين العقل الباطن وتشبعه بالأفكار التي نرجوها ، وهي تركيز الفكرة التي ستكون موضوع الإيحاء وإختصارها في عبارة واحدة يسهل طبعها في الذاكرة وتوريدها مراراً وتكراراً كالأغنية الرقيقة " .

منذ بضع سنوات كانت هناك أرملة شابة تعيش في " لوس أنجلوس " وكانت قد انشغلت طويلاً في نزاع عائلي حول الميراث ، حيث إن زوجها المتوفى ترك ضياعته كاملة إليها ، ولكن أبناءه من زواج سابق رفعوا دعوى قضائية لإلغاء الوصية ، وقد باهت كل محاولاتها لتسوية الخلافات بالفشل .

وعندما طلبت هذه الأرملة مساعدتي ، شرحت لها طريقة " بودوين " ، وأخبرتها بأن تختصر الأمر الذي تحتاجه إلى عبارة تتكون من جمل بسيطة يمكن أن تتذكرها بسهولة وتنطبع داخل ذاكرتها ، وبالفعل وضعت تلك السيدة مشكلتها في هذه العبارة : " لقد تم الأمر بإذن الله " . كانت تلك العبارة بالنسبة لها الأداة التي ستجلب لها ما ترغبه بمساعدة العناية الإلهية وفي كل ليلة لمدة عشرة ليالٍ كانت السيدة تجلس على كرسي مريح وتقوم بإرخاء جسدها جزءاً بعد الآخر . وعندما كانت تبدأ في الدخول في حالة من النعاس كانت تردد ببطء وحزم واحساس العبارة التي وضعتها وهي : " لقد تم الأمر بإذن الله " ، بعد ذلك كانت تدخل في حالة من السلام الداخلي والسكينة ثم تستسلم بعدها للنوم العميق الطبيعي .

وفي صباح اليوم الحادى عشر من ممارسة هذه الطريقة ، استيقظت وكلها شعور بالرضا والاقتناع بأن الأمر قد انتهى ، واتصل بها محاميها في نفس اليوم وأبلغها رغبة محامي الخصوم في تسوية النزاع والخلاف

مع أولاد زوجها بشأن الوصية التي تركها زوجها ، وتم التوصل إلى اتفاق ملائم وتم التنازل عن الدعوى القضائية .

طريقة النوم

يقل المجهود إلى أدنى درجة عندما يدخل المرء في حالة من النعاس والنوم ويتوقف العقل الوعي عن العمل في حال النوم ، والسبب في هذا هو أن أعلى درجات النشاط للعقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة . في هذه الحالة ، تختفي الأفكار السلبية التي تميل إلى تحبيذ رغبتك ومنع قبولها بواسطة عقلك الباطن .

افترض أنك تريدين التخلص من عادة مدمرة . اتخاذ وضعًا مريحاً واجعل جسدك مرتخياً ولا تتحرك . ادخل في حالة من النعاس وردد بهذه العبارة : " لقد تخلصت تماماً من تلك العادة ؛ والآن تغمرني السكينة والسلام . " استمر في تردید تلك العبارة وكأنك تغنى بهمزة النوم وداوم على ترديدها ببطء وهدوء وبحب لمدة خمس أو عشر دقائق في الصباح والمساء . وفي كل مرة تردد فيها هذه الكلمات تزداد قيمتها العاطفية ، وعندما تلح عليك الحاجة لتركار تلك العادة السلبية رد ذلك العبارة بصوت مرتفع . وبهذه الطريقة تحت العقل الباطن على قبول الفكرة ويتبع ذلك تخلصك منها نهائياً .

طريقة " الشكر "

إننا نعلن عن مطالبنا ورغباتنا من خلال الشكر والمدح . ويمكن تحقيق الكثير من الرغبات بعيدة المنال بواسطة هذه الطريقة البسيطة . والقلب الشاكر الحامد قريب دائمًا من خالق الكون الذي يسبغ نعمته علينا لنشكره عليها .

أخبرتني أم شابة مؤخراً عن تجربتها مع هذه الطريقة ، حيث قالت لي : " لقد كنت عاطلة عن العمل ومفلسة ، وكان على إطعام أبنائي الثلاثة وشراء متطلباتهم ، ولم أكن أعلم من أجا ، ثم سمعتكم تقول إننا يجب أن نحمد الله ونشكره قبل استجابة دعائنا ، وكانت كلماتك هذه بمثابة نور تسلل إلى عقلي وقررت أن أجرب ذلك " .

ولدة ثلاثة أسابيع وفي كل صباح ومساء كانت تلك السيدة تردد الكلمات التالية : " أشكرك يا إلهي على الثروة التي منحتها لي " ، وكانت تقول ذلك وهي في حالة استرخاء وسكون وكانت تستمر فيها حتى تشعر بأن إحساس الامتنان قد غمر عقلها ، وقد تخيلت أنها تتحدث إلى الله ولكنها كانت تعلم بالطبع أنها لا تراه ، ولكنها كانت تتحدث إليه بروحها وتراه ببصيرتها وهي تدرك أن صورة الثروة التي تخيلها تتعلق باحتياجها للمال والمركز والطعام الذي تحتاجه ، وأحساسها وإيمانها المطلق بحصولها على ما تحتاجه برغم كل ظروفها .

ومن خلال ترديد عبارة " أشكرك يا إلهي " مراراً وتكراراً وصل قلب وعقل المرأة إلى مرحلة القبول . وعندما كانت تطارد其 أفكار العوز والفقر واليأس كانت تردد العبارة السابقة على الفور وقد كانت تعلم أنها إذا استمرت على هذا الموقف المفعم بالامتنان ، فإنها سوف تكيف عقلها على فكرة حصولها على الثروة ، وهذا ما حدث بالفعل .

وبالفعل جاءت نتائج صلوات هذه المرأة بسرعة وبصورة مثيرة للاهتمام . فبعد اتباع تلك المرأة لهذه الطريقة بوقت قصير حدث وقابلت رجلاً كان مديرها في وظيفة سابقة ولم تكن قد رأته منذ خمس سنوات ، وقد عرض عليها هذا الرجل وظيفة بمركز مرموق وراتب عال ، بالإضافة إلى ذلك قام بإقراضها مبلغاً كى تسوى به أمورها حتى تحصل على أول راتب لها . وقد قالت لي هذه السيدة إنها لن تنسى القوة المذهلة لهذه

العبارات التي استخدمتها في دعائهما ، حيث إنها قادرة على فعل المعجزات .

طريقة اليقين

إن فعالية العبارات اليقينية التي تستخدمها في الدعاء تتحدد بشكل كبير بفهمك للحقيقة والمعنى الكامنين وراء كلماتها . وقوة العبارات اليقينية تكمن في الاستخدام الذكي لبعض الكلمات الثابتة والمحددة . افترض مثلاً أن تلميذاً في مدرسة قام بجمع رقم ثلاثة زائد ثلاثة وجعل الناتج سبعة ، في هذه الحالة سوف يقول المعلم بكل يقين إن الناتج سوف يكون ستة وذلك استناداً لقوانين علم الحساب ، وبالتالي يغير التلميذ إجابته ، ولكن إجابة المعلم ليست هي ما جعل ناتج جمع ثلاثة وثلاثة يساوى ستة ، ولكنها الحقيقة الحسابية الثابتة التي جعلت التلميذ يغير إجابته .

إنه من غير الطبيعي أن تكون مريضاً ؛ والأمر الطبيعي أن تكون في أتم الصحة . فالصحة هي حقيقة وجودك . عندما تجزم وتقر بالصحة والأمان والانسجام لنفسك ولغيرك ، وعندما تدرك أن هذه هي قواعد ومبادئ تتعلق بوجودك ، فإنك ستعيد تعديل الأنماط السلبية لعقلك الباطن التي تقوم على إيمانك وفهمك لما تتيقن منه وتقر به .

تعتمد نتائج عملية اليقين في الدعاء على مدى مجازاة وقبول مبادئ الحياة بعض النظر عن المظاهر والظروف المحيطة . تأمل للحظة أنه يوجد مبدأ أو قاعدة للحساب ولا يوجد مبدأ أو قاعدة للخطأ ، ويوجد مبدأ للصدق ولا يوجد مبدأ للكذب والخداع ، ويوجد مبدأ للذكاء ولا يوجد مبدأ للجهل ، ويوجد مبدأ للانسجام ولا يوجد مبدأ للاختلاف ، ويوجد مبدأ للصحة ولا يوجد مبدأ للمرض ، ويوجد مبدأ للوفرة ولا يوجد مبدأ للفقر .

لقد اخترت أن أستخدم طريقة اليقين عندما كانت شقيقتي على وشك إجراء جراحة لإزالة حصوات من المراة في أحد المستشفيات بإنجلترا ، وقد اعتمد تشخيص حالتها على فحوصات المستشفى المعادة وأشعة إكس . وقد طلبت مني شقيقتي أن أدعوا الله كى يشفيها ، وكنت على بعد آلاف الأميال منها ، ولكن هذا لم يزعجني ، حيث إن مبدأ الدعاء لا يحكمه زمان أو مكان والله يحيط بكل مكان .

كنت أقوم بالتوقف عن التفكير في أعراض شقيقتي وحالتها الجسدية وأردد العبارات التالية بيقين وثقة وهدوء عدة مرات في اليوم :

” هذا الدعاء لشقيقتي ” كاثرين ” ، وهي الآن مسترخية وهادئة ومتزنة تغمرها السكينة والراحة والهدوء . وأنا أعلم أن الله خالق جسدها يقوم بشفاء كل خلية وعصب ونسيج وعضلة وعظمة فيه ويعيد كل عضو إلى حالته التي خلق عليها ، وبهدوء ، تتلاشى كل الأفكار السلبية والمشوهة من عقلها الباطن وتتجسد الحيوية والنشاط والصحة في كل ذرة من وجودها ويظهر جمال الحياة في كيانها . إنها الآن مستعدة لاستقبال تيارات الشفاء التي يبثها الله في جسدها والتي تفيض بداخلها كالنهر وتغمرها بالصحة التامة والسلام والسكينة . كل الصور القبيحة والمشوهة تتلاشى الآن بفعل الحب والسلام اللذين يغمرانها ” .

وبعد أسبوعين أجرت شقيقتي فحصاً أظهر شفاءً ملحوظاً وجاءت نتيجة الأشعة والتحاليل سلبية .

إن اليقين هو الإقرار والتسليم بصحة شيء ما ، وإذا حافظت على هذا التوجه العقلي وسلمت بصحته بغض النظر عن كل الشواهد التي تناقض ذلك ، فإن دعاءك سوف يستجاب له . إن تفكيرك لا يملك سوى القيام بشيء واحد ، وهو الإقرار بشيء أو التسليم بصحته ، حتى لو أنكرت وجود شيء ، فإنه بذلك تسلم وتقر بوجوده . إن تكرار بعض العبارات

اليقينية المحددة مع معرفة مغزاها وسبب تردیدك لها سوف يؤدى إلى وصول عقلك إلى حالة من الوعي والإقرار بصحة ما تقول إنه صحيح . استمر في الإقرار بصحة حقائق الحياة والتسليم بها حتى تصل للنتائج التي ترجوها .

طريقة الجدل

هذه الطريقة تمثل ما يتضمنه اسمها وتستمد جذورها من نهج د. "فينيس بارخورست كويمبى" وهو أحد رواد العلاج الروحي والعقلى والذى عاش ومارس مهنته فى "بلفاست" بولاية "مين" منذ قرن مضى ، وقد كان مؤسس الطب النفسي الجسدي وأول محل نفسانى ، وقد كان يتمتع بالقدرة على تشخيص مشاكل وألام وأوجاع المريض من خلال الاستشاف والفراسة .

ووفقاً لما يقوله "كويمبى" ، فإن طريقة الجدل تعتمد على الاستدلال الروحي حيث إنك تقنع المريض بنفسك بأن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب وزائف ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبية تسكن عقله الباطن . يجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها ، وهى أن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير المشوه والذى اتخذ شكلاً ما فى جسده . وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى وأسباب خارجية يظهر على السطح فى شكل مرض ، والذى يمكن أن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطئ .

عليك أن تفسر للشخص المريض أن أساس الشفاء هو تغيير الاعتقاد ، وعليك أيضاً أن توضح أن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته . ومن هنا ، فإنه يعرف كيف يساعد على شفاء الجسد وأنه يقوم الآن بذلك أثناء حديثك . إنك تجرى مناقشة جدلية داخل قاعة محكمة عقلك فحواها أن المرض هو ظل العقل الذى تسيطر عليه أفكار

خيالية مريضة وكثيبة . إنك تستمر في إنشاء واقامة كل دليل وبينة تستطيع أن تحشدما وتجمعها من أجل مصلحة قوة الشفاء الداخلي التي تشتمل على شكل صحيح وكامل لكل خلية وعصب ونسيج .

وعندئذ فإنك تصدر حكماً من خلال محكمة عقلك لصالحك ولصالح مريضك ، وتحرر الشخص المريض من خلال الفهم الروحي والإيمان . وبما أنه ليس هناك سوى عقل واحد ، فإن ما تؤمن به وتسلم بصحته يتجسد في تجربة المريض ويتبعه الشفاء .

الطريقة المطلقة تشبه العلاج الحديث بالموجات فوق الصوتية

يمارس الكثير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم هذا الشكل من العلاج بالدعاء والذي يحقق نتائج رائعة . يذكر الشخص المستخدم للطريقة المطلقة اسم المريض ثم يفكر بهدوء وصمت في الخالق وصفاته ، مثل قدرته المطلقة وحكمته وكماله وجبروته ، وخلال تفكيره في كل ذلك يصل إلى مستوى روحي جديده يشعر فيه بأن حب الله المطلق يبده كل شيء في عقل وجسد المريض لا يتفق مع خصائصه . ويشعر الشخص الذي يمارس الطريقة المطلقة بأن المريض محاط بقدرة الله ورعايته ، وأن أي شيء يخشاه ويسبب له التعباسة يتم السيطرة عليه وتحبيده من خلال رحمة الله وقدرته على الشفاء .

يمكننا مضاهاة الطريقة المطلقة بأحدث ما توصل إليه العلاج بالموجات فوق الصوتية ، وقد أقرت بذلك طبيبة بارزة أعرفها تعيش في " لوس أنجلوس " ، فالجهاز الذي تستخدمه في عملها يولد موجات صوتية قوية بترددات عالية جداً وعندما يتم تركيزها على مناطق محددة من الجسم توجد بها خلايا غير طبيعية ، فإنها تعينها إلى حالتها الطبيعية وتعالجها .

عندما نصل إلى درجة من الوعي والإدراك من خلال التأمل في صفات الله وقدراته ، فإننا نقوم بتوسيع موجات روحانية من الصحة والسلام والسكينة ، وعندما تتسلط تلك الموجات على شخص ما ، فإنه يتفاعل معها ويقبلها ، وقد تتحقق الكثير من حالات الشفاء باستخدام تلك الوسيلة .

شخص قعيد يسير

استخدم د. "كويمبى" الذى تحدثنا عنه سابقاً فى هذا الفصل الطريقة المطلقة فى السنوات الأخيرة من عمله

تذكر إحدى مخطوطات د. "كويمبى" كيف نجح فى علاج امرأة قعيدة ، حيث دعى لزيارة تلك المرأة التى كانت تعانى من الشلل والشيخوخة وكانت طريحة الفراش . وقد ذكر أنها كانت على تلك الحالة بسبب ضعف إيمانها وعقيدتها وأن ذلك تسبب فى عدم قدرتها على الوقوف أو الحركة . لقد كانت تعيش فى قبر من الخوف والجهل لأنها لم تفهم تعاليم دينها ومبادئ الحياة بشكل صحيح .

وقد جاء على لسان د. "كويمبى" العبارات التالية : " لقد كانت قوة الله ورحمته تحيط بذلك السيدة ولكن عدم إيمانها كان بمثابة الحاجز الذى منع وصول كل هذه النعم إليها " .

إن هذه السيدة كانت تسأل كل من حولها عن معانى الآيات الواردة في الأديان السماوية ، ولكنها كانت لا تحصل على إجابات شافية ، فكانت تستعطف للحقيقة أكثر وأكثر ، وقد شخص د. "كويمبى" حالتها بأنها نوع من تبدل الذهن وضلال العقل بفعل التوتر والخوف كنتيجة لسوء فهم بعض الآيات ، وقد ظهر كل ذلك في جسدها في شكل شلل .

أخذ "كويمبى" يشرح لهذه السيدة معانى ما لم تفهمه من آيات ثم وضح لها أنها لن تشفى إلا عندما يصبح إيمانها قوياً وتؤمن بأنها ستشفى بإذن الله . وأخذ يدعو لها ويتأمل في قدرة الخالق على شفاء كل مريض .

وكان لهذا الدعاء أثر بالغ على تلك السيدة وعلى حالتها الذهنية حتى تغير تفكيرها تماماً ، وبالفعل استطاعت أن تسير مرة أخرى واستفنت عن عكازيها ، وقد ذكر "كويمبى" أن حالة هذه السيدة كانت من أبرز الحالات التي قام بعلاجها ، حيث إنها كانت أشبه بالموتى ، وكان توضيح الحقيقة لها بمثابة بعثها من عالم الموتى ، وإن إيمانها وثقتها بالله قد جعلا رحمة الله تصل إليها وحققا لها الشفاء .

طريقة الأمر

إن كلماتنا تكتسب قوتها من الإحساس والإيمان الكامنين بها ، وعندما ندرك ونؤمن بأن الله خلق العالم من أجلنا وأنه يستجيب لما نطلبـه فإن ثقـتنا تزداد ونشـعر بالسـكينة . إنـنا نحتاج أن نـفاعـف من قـوـتنا أو نـرهـق عـقـلـنا أو نـجـبـر أنـفـسـنا عـلـى الـقـيـام بـمـا لـا طـاقـة لـنـا بـه ، ولكن كل ما علينا أن نـفعـلـه هو أن نـتـصـفـ بـقـوـة الإـيمـان .

استخدمـت امرـأـة شـابـة طـرـيقـة الأمرـ مع شـابـ كان يـلاحـقـها بـالـاتـصالـاتـ الـهـاتـفـية وـيـتعـقـبـها بـعـد خـروـجـها مـن عملـها ، وـوـجـدـتـ أـنـهـ من الصـعبـ التـخلـصـ مـنـهـ ، وـعـنـدـما بـدـأـ يـظـهـرـ فـي مـكـانـ عملـها قـرـرتـ أـنـ تـفـعـلـ شيئاً لـإـيقـافـهـ .

كـانـتـ تـسـتـسـلـمـ لـحـالـةـ مـنـ الـهـدوـءـ عـدـةـ مـرـاتـ فـي الـيـوـمـ وـتـرـدـدـ بـصـيـغـةـ الأـمـرـ العـبـارـاتـ التـالـيةـ :

" أنا أترك أمر ج — ر — (اسم الشاب) إلى عناية الله ، فهو يحيط بكل مكان ، وأنا حرة ، وأنا أدع كلماتي تنساب الآن لتصل إلى الله الذي سيدبر أمري ، وأنا أعلم أن الأمر قد نفذ " .

وقالت الفتاة إنها لم تعد ترى هذا الشاب وكأنما الأرض قد انشقت .
وابتلعته .

استفد من الحقيقة العلمية

١. كن مهندساً لعقلك واستعمل طرقاً مجربة وتم إثبات صحتها في بناء حياة أكبر وأعظم .
٢. إن رغبتك هي دعاؤك . تخيل تحقيق رغبتك الآن واعشر بأنها شيء واقعي وافرح لاستجابة دعائك .
٣. لتكن لديك الرغبة في إنجاز الأشياء بالطريقة السهلة وبمساعدة مؤكدة من جانب العقل .
٤. تستطيع أن تبني النجاح والسعادة والصحة من خلال الأفكار التي تطبعها داخل عقلك .
٥. داوم على التجربة العملية حتى تستطيع أن تثبت لنفسك وتطبع داخل عقلك حقيقة أن الله يستجيب لمن دعاه وهو واثق من الإجابة .
٦. اشعر بالسعادة والراحة الكاملة من خلال توقع تحقيق رغبتك ، وأية صورة ذهنية في عقلك تعد مادة للأشياء التي تأملها ودليل على الأشياء غير المرئية .
٧. إن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمة ، وعقلك الباطن سوف يحقق أية صورة يحتفظ بها العقل الواعي ويدعمها الإيمان .

٨. تجنب كل مجهود أو إكراه عقلى فى دعائك . ادخل فى حالة نعاس وسکينة وهدئ من نفسك واخلد للنوم وأنت مدرك ومؤمن بأن رغبتك ستتحقق .
٩. تذكر أن القلب الشاكر يكون دائمًا قريباً من ثروات الدنيا ونعمها .
١٠. إن اليقين هو الإقرار أو التسليم بصحة شيء ما ، وكلما التزمت بهذا التوجه العقلى وأمنت بصحته بغض النظر عن أي شواهد تناقض ذلك فسوف يستجاب لدعائك بلا شك .
١١. ولد موجات من الانسجام والصحة والسلام من خلال التفكير فى قدرة ورحمة وحب الله .
١٢. ما تقرره وتشعر به كشيء حقيقي سوف يتحقق . أصدر أمراً بالحصول على الصحة والسكنية والغنى .

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

العقل الباطن يميل إلى الحياة

أكثر من ٩٠٪ من حياتنا العقلية هي العقل الباطن ، فإذا فشلت في استغلال تلك القوة المذهلة فإنك تحكم على نفسك بالحياة داخل حدود وآفاق ضيقة .

و عمليات عقلك الباطن تتوجه دائمًا نحو الحياة ، وهي عمليات بناءة . إن عقلك الباطن هو الذي يبني جسدك ويحافظ على وظائفه الحيوية ، وهو يعمل لمدة ٢٤ ساعة في اليوم ولا ينام أبداً ، وهو يحاول دائمًا أن يساعدك ويحفظك من الأذى .

إن عقلك الباطن على اتصال دائم بالله وعلى وعي بحكمته المطلقة ، وتتجه دوافعه وأفكاره دائمًا نحو الحياة . والطموحات العظيمة والدوافع والتطلعات لحياة أفضل وأنبل تنبثق من العقل الباطن . إن أكثر معتقداتك رسوخاً هي تلك التي لا تستطيع أن تجادل فيها منطقياً ، وذلك لأنها ليست نابعة من عقلك الوعي ، وإنما مصدرها هو عقلك الباطن .

إن عقلك الباطن يتحدث إليك من خلال الحدس والنزوات والهواجس والأفكار والنزوات . ودافع الحب ودافع إنقاذ حياة الآخرين يأتي من أعماق عقلك الباطن . على سبيل المثال : أثناء زلزال "سان فرانسيسكو" الهائل وحرائق يوم ١٨ أبريل عام ١٩٠٦ ، نهض المرضى والعجزة والمعوقون الذين كانوا طريحى الفراش لفترات طويلة وقاموا ببعض الأعمال البطولية التي تدل على الشجاعة وقوة التحمل . فقد

خرجت الرغبة من أعماقهم لإنقاذ الآخرين مهما كان الثمن واستجابة عقلهم الباطن وفقاً لذلك .

وكبار الفنانين والموسيقيين والشعراء والخطباء والكتاب يتواصلون مع قوى عقلهم الباطن ، وبذلك يحصلون على الإلهام والتحفيز . على سبيل المثال : كان " روبرت لويس ستيفنسون " قبل أن ينام يشغل عقله الباطن بمهمة تأليف القصص بينما هو نائم . فكان معتاداً أن يطلب من عقله الباطن أن يمنحه فكرة قصة مثيرة تجد رواجاً في السوق عندما يكون رصيده في البنك منخفضاً . وقد ذكر " ستيفنسون " أن ذكاء عقله الباطن يروى له القصة جزءاً جزءاً مثل المسلسل . وهذا يوضح أن عقلك الباطن يتحدث بكل حكمة ولباقة ويخبرك بأمور لا يعلم عنها عقلك الواعي شيئاً أبداً .

وقد اعترف " مارك توين " في أكثر من مناسبة بأنه لم ي عمل أبداً طوال حياته وأن كل رواياته المرحة وأعماله المبدعة جاءت نتيجة لقدرته على استغلال المعين الذي لا ينضب من الأفكار بداخل عقله الباطن .

كيف يعرض الجسم أعمال العقل ؟

إن تفاعل عقلك الواعي مع عقلك الباطن يحتاج إلى تفاعل مشابه بين الأجهزة العصبية المتصلة بهما . والجهاز المخى الشوكى (الجهاز العصبى المركزى أو الإرادى) هو عضو العقل الواعي . والجهاز العصبى الذاتى هو عضو العقل الباطن . والجهاز العصبى الإرادى هو القناة التي تستقبل من خلالها الإدراك الواعي بواسطة الحواس الخمس مما يجعلك تتحكم بشكل إرادى في حركة جسدك . ويوجد مركز التحكم بهذا الجهاز داخل القشرة المخية .

أما الجهاز العصبى الذاتى ، والذى يشار إليه فى بعض الأحيان بالجهاز العصبى الإرادى ، فتقع مراكز نشاطه فى الأجزاء الأخرى من

المخ مثل المخيخ وجذع المخ ولوحة المخيخ ، وكل من هذه الأعضاء له صلة خاصة بباقي الأجهزة المهمة في الجسم وكل منها يعزز ويدعم الوظائف الحيوية لهذه الأجهزة حتى عندما يغيب الإدراك الوعي للإنسان .

والجهازان ربما يعملان معاً أو يعمل كل منهما على حدة . فعلى سبيل المثال ، عندما يدرك مركز التحويل الموجود في المخيخ أي خطر فإنه يبعث برسائل إلى القشرة المخية الخاصة بالعقل الوعي ولوحة المخ الخاصة بالعقل الباطن . وتبدأ قدرات الشخص الدافعية في الاستجابة لهذا الخطر حتى قبل أن يدركه الشخص بشكل واع .

هناك طريقة بسيطة لفهم التفاعل بين الجسد والعقل وهي أن تدرك أن عقلك الوعي يدرك فكرة توازي سلسلة من التيارات الكهربائية التي تسرى داخل جهازك العصبي الإرادى ، وهذا بدوره يسبب توليد تيار مماثل في جهازك العصبي اللاإرادى مما يوصل الفكرة إلى عقلك الباطن الذي يعد بمثابة الوسط الإبداعي ، وهذه هي الطريقة التي تتحول بها أفكارك إلى أفكار واقعية وملوسة .

إن كل فكرة تدور في عقلك الوعي ويسلم بصحتها يتم إرسالها بواسطة القشرة المخية إلى الأعضاء الأخرى داخل المخ التي تدعم العقل الباطن حتى تتحول إلى شيء واقعى وتجسد في جسمك وتظهر في العالم الخارجي كشيء حقيقي .

هناك ذكاء يعتنى بالجسم

عندما تدرس النظام الخلوي وبناء الأعضاء ، مثل العينين والأذنين والقلب والكبد والمثانة إلى آخره ، فإنك سوف تكتشف أنها تتكون من مجموعات من الخلايا التي تشكل ذكاء جماعياً يسمح لها بالعمل معاً ، وهي في هذه الحالة تكون مستعدة لتلقى الأوامر وتنفيذها من خلال عملية استنباط الإيحاء الموجه من العقل المدير (العقل الوعي) .

والدراسة الدقيقة للكائن الحي ذي الخلية الواحدة توضح لك ما يحدث داخل جسمك المعقّد . ورغم أن الكائن ذا الخلية الواحدة ليس له أعضاء ، إلا أنه مازال يقدم دليلاً على عمل العقل ورد الفعل مشكلة الوظائف الأساسية مثل الحركة والتغذية والتمثيل الغذائي والإخراج . كثيرون يقولون إن هناك ذكاء يهتم بجسمك إذا سمح لك بفعل ذلك دون تدخل منك . هذا حق ، ولكن الصعوبة هي أن العقل الوعي يتداخل دائماً مع دليله مع الحسي الذي يعتمد على المظاهر الخارجية . وكل هذا يؤدي إلى هيمنة المعتقدات الخاطئة والمخاوف والأراء الشخصية . وعندما تنطبع المخاوف والمعتقدات الخاطئة والأنماط السلبية في عقلك الباطن من خلال التكيف النفسي والانفعالي ، فلن يوجد سبيل أمام عقلك الباطن سوى أن يعمل من منطلق الأشياء التي طبعتها أنت فيه .

العقل الباطن يعمل باستمرار من أجل الصالح العام

إن ذاتك الباطنة تعمل باستمرار لصالحتك العامة مما يعكس مبدأ فطرياً للانسجام على الأشياء . إن عقلك الباطن يمتلك إرادته الخاصة ، وهذا حقيقي جداً في حد ذاته ، فهو يعمل ليلاً نهاراً سواء أردت أن ذلك أم لا ، وهو الذي يدير كل أجهزة جسدك ولكنك لا تستطيع أن تسمعه أو تراه أو تحس به وهو يفعل ذلك ، فهو يقوم بكل عملياته في صمت . إن عقلك الباطن له حياته الخاصة التي تتحرك دائماً صوب الانسجام والصحة والسلام ، والله يوجهه حسبما شاء وهو يعكس تلك التوجيهات ويظهرها من خلالك طوال الوقت .

كيف يتدخل الإنسان في مبدأ الانسجام الفطري؟

لكى تفكر تفكيراً صحيحاً وعلمياً يجب أن تعرف "الحقيقة" . وكما يقول المثل القديم : "سوف تعرف الحقيقة ، وعندما تعرفها سوف تحررك" . ولكن تعرف الحقيقة يجب أن تكون متواصلاً مع الذكاء المطلق لعقلك الباطن وقوته التي تتحرّك دائمًا صوب الحياة .

وكل فكر أو عمل لا يكون منظماً أو متسقاً ، سواء عن جهل أو قصد سيؤدي إلى التناقض والعجز بجميع أنواعهما .

يخبرنا العلماء بأنك تبني جسداً جديداً كل ١١ شهراً ، ولذلك فإن عمرك حقاً هو ١١ شهراً من وجهة النظر الجسدية . فإذا أقمت بناء به خلل أو عيوب من خلال الأفكار الخاصة بالخوف والغضب والغيرة والنية السيئة ، فإنك لن تلوم أي شخص آخر سوى نفسك .

أنت الحاصل النهائي لكل أفكارك ، وأنت وحدك تستطيع أن توقف نفسك عن التفكير في الصور والأشياء السلبية . إن الطريقة الوحيدة للتخلص من الظلمة هي النور ؛ وأفضل طريقة للتغلب على البرد هي الحرارة . وبالمثال ، أفضل طريقة للتغلب على الأفكار السلبية هي استبدالها بالأفكار الإيجابية ، سلّم بوجود كل ما هو طيب وسيختفي كل شيء سلبي .

لماذا يكون التمتع بالصحة والحيوية والقدرة أمراً طبيعياً ، ويكون المرض هو الشيء الشاذ؟

إن الطفل يولد ويأتي إلى العالم في تمام الصحة وكل أعضائه تعمل جيداً . وهذه هي الحالة العادلة . ويجب أن نظل أصحاء ، أقوياء ونمتّع بالحيوية . إن غريزة الحفاظ على النفس هي أقوى غرائزك الطبيعية وتمثل أقوى حقيقة عملية مستمرة ومتواصلة بداخلك . لذا ، فمن المفترض

أن تعمل أفكارك وخواطرك ومعتقداتك بأقصى إمكاناتها عندما تكون متسقة مع مبدأ الحياة الفطري بداخلك الذي يسعى دائماً وأبداً لحمايتك طوال حياتك . ونستخلص مما سبق أنه من الأسهل استعادة الإنسان لحالته الطبيعية بمنتهى الثقة أكثر من جلب الظروف السعيدة أو التسبب في حدوثها .

إنه من غير العادي أن تكون مريضاً ، وهذا يعني - ببساطة - أنك تتجه ضد تيار الحياة وتفكر تفكيراً سلبياً . إن قانون الحياة هو قانون النمو ، والطبيعة تشهد على عمل هذا القانون بالتعبير عن نفسها في صحت واستمرار في قانون النمو . فكلما كان هناك نمو وتعبير يجب أن تكون هناك حياة ، وكلما كانت هناك حياة يجب أن يكون هناك نظام واتساق ، وعندما يكون هناك اتساق ونظام تكون هناك صحة جيدة .

إذا كان فكرك متسقاً مع المبدأ الخلاق لعقلك الباطن ، فأنت في هذه الحالة تكون متواصلاً مع مبدأ الانسجام أو الاتساق الفطري ، فإذا تبنيت أفكاراً لا تتفق مع مبدأ الانسجام والاتساق ، فإن تلك الأفكار سوف تعلق بك وتضيقك وتقلبك وتجلب عليك الأمراض وإذا استمرت كثيراً قد تؤدي إلى وفاتك في النهاية .

أثناء عملية الشفاء عليك أن تحرص على زيادة سربان القوى الحيوية لعقلك الباطن في جميع أجهزة جسدك وتوزيعها بالشكل الصحيح ، ويمكنك فعل ذلك من خلال محاربة أفكار الخوف والقلق والتوتر والغيرة والحدق وكل الأفكار الهدامة الأخرى ، فكل هذه الخواطر تدمر أعصابك وغدرك وخلايا جسدك المسئولة عن التخلص من السموم وتنقية الجسم من الشوائب .

علاج مرض "بوت"

كان مرض "بوت" ، أو درن العمود الفقري ، أحد الأمراض المستعصية التي تصيب الأطفال . وقد أصيب طفل بهذا المرض وكان يدعى "فريديريك إلياس أندروز" ويعيش في "إنديانا بوليس" بولاية "إنديانا" الأمريكية . وقد جعل هذا المرض الطفل كسيحاً لا يستطيع السير وكان يتحرك زاحفاً على يديه وركبتيه ، وقد أعلن طبيبه عن استحالة شفائه من هذا المرض .

رفض "أندروز" أن يقبل ما أعلنه الطبيب ، وبدأ في الدعاء، وقام بصياغة دعاء خاص به وأخذ يردده عدة مرات في اليوم وهو يطبع في ذهنه الصفات التي يحتاجها ، وكان الدعاء كالتالي :

"أنا إنسان صحيح الجسد ، أنا قوي وأتمتع بالصحة التامة ، وأحب من حولي وأتمتع بالصحة التامة ، وأحب من حولي وأتمتع بالسكينة والسعادة" .

وكان يجعل التلفظ بهذا الدعاء هو آخر ما ينطق به قبل أن يستسلم للنوم وأول ما ينطق به فور استيقاظه ، وكان يدعو للآخرين أيضاً ويتمني الخير للجميع ويرسل لهم الحب والمنيات بالصحة والسعادة .

هذه الطريقة في الدعاء بالإضافة إلى التوجّه العقلاني الذي سلكه عادا عليه بفوائد جمة ومضاعفة ، وجلب له إيمانه ومثابرته الكثير من الخير . وعندما كانت تلاحمه أفكار الخوف والغضب والغيرة أو الحسد ، كان يحاربها بإيمانه ويقينه ، وبالتالي كان رد فعله متسبقاً مع تفكيره الاعتيادي الذي صاغه في الدعاء وبالفعل كبر وأصبح رجلاً قوياً صحيحاً الجسد ومنتصباً القامة .

كيف يساعد عقلك الباطن على الشفاء من خلال الإيمان؟

حضر شاب محاضراتي عن الشفاء باستخدام قوى العقل الباطن ، كان يعاني من مرض شديد بالعين ، نصحه طبيبه بأنه يحتاج إلى عملية جراحية دقيقة وخطيرة . وبعد أن تعلم الأساسيات العلمية للدعاة والصلوة ، قال هذا الشاب لنفسه : " إن الله خلق عيني ، وهو قادر على شفائيها ، وعقلى الباطن سيساعدني في هذه العملية " .

وكان في كل ليلة قبل أن يذهب إلى فراشه يدخل في حالة نعاس متوسط قريبة للنوم وكان يركز انتباهه على طبيب العيون . وأخذ تخيل أن الطبيب أمامه ، وسمع بوضوح ، أو تخيل أنه سمع الطبيب وهو يقول له : " لقد حدثت معجزة ! " ، وأخذت تلك العبارة تتردد داخل أذنيه مراراً وتكراراً كل ليلة لمدة خمس دقائق أو أكثر قبل استسلامه للنوم .

وبعد ثلاثة أسابيع ذهب مرة أخرى لطبيب العيون الذي كان قد فحص عينيه من قبل ، ثم فحصه الطبيب مجدداً وقال بدهشة : " إنها معجزة ! " .

ماذا حدث ؟ هذا الرجل حتى عقله الباطن مستخدماً الطبيب كأدلة أو وسيلة لإقناعه أو نقل الفكرة من خلال التكرار والإيمان والتوقع واستطاع تخصيب عقله الباطن بأفكار الشفاء . وعندما يتشرع عقله الباطن بحقيقة أن الله خلق عينيه وهو قادر على شفائيها فإنه سيساعد كل أجهزة جسمه المسئولة عن عينيه على العمل لشفائيها بإذن الله . وهذا يعد مثال آخر على قوة الإيمان وتأثير العقل الباطن في عملية الشفاء .

إرشادات للمراجعة

١. عقلك الباطن يقوم بادارة أجهزة جسمك وهو يقوم بهذه المهمة ٢٤ ساعة في اليوم ، وأنت تؤثر بالسلب على أنماطه التي تتجه صوب الحياة والصحة بالتفكير السلبي .
٢. اشحن عقلك الباطن بعثمة الوصول إلى حل لأى مشكلة قبل النوم وسوف يساعدك .
٣. راقب أفكارك ، حيث إن كل فكرة تسلم بحقيقةها يتم إرسالها بواسطة القشرة الخالية الخاصة بعقلك الوعي إلى أجزاء مخك الخاصة بالعقل الباطن ويتم جلبها إلى عالمك الواقعي في شكل تجربة حقيقة .
٤. أعرف أنك تستطيع إعادة صنع نفسك بوضع تصميم جديد لعقلك الباطن .
٥. عقلك الباطن يميل دائمًا نحو الحياة ، وبذلك تكون مهمتك مع عقلك الوعي . غذ عقلك الباطن بالمقومات المنطقية الحقيقة . حيث إنه يعمل طوال الوقت طبقاً لتفكيرك العتاد .
٦. إنك تبني جسماً جديداً كل ١١ شهراً ، غير جسدك بتغيير أفكارك واجعلها دائماً متعددة .
٧. إنه من العادي أن تكون بصحة جيدة ، ومن غير العادي أن تكون مريضاً ، فمبدأ الصحة والانسجام كامن بداخلك .
٨. أفكار الغيرة والخوف والقلق والتوتر تمرق وتدمي أعصابك وغدراك وتؤدي إلى الإصابة بأمراض جسدية وعقلية من جميع الأنواع .
٩. إن الشيء الذي تسلم بصحته بعقلك الوعي وتشعر به كحقيقة ، يظهر في عقلك وجسدك وعلاقائك . تيقن من حدوث الخير وتمتع بالحياة .

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

كيف تحصل على النتائج التي ترجوها؟

لا تتم الاستجابة لكل الصلوات أو الدعاء . الجميع يعرفون ذلك . ويرى المتشككون أن هذا دليل على أن الدعاء ليس له فائدة ، ولكن ما يغفلونه هو أنه لكي تتم الاستجابة للدعاء ، يجب أن تتم بطريقة فعالة ، وبفهم واضح لأساسه العلمي ، حينئذ فقط نعرف لماذا لا يكون هناك دعاء فعال ونصل لطريقة عملية لكي يكون فعالاً .

ماذا يحدث إذا تمت الاستجابة لدعائك بطريقة لا تريدها ؟ مازا يحدث حينئذ ؟ يجب أن تفهم أن السبب الرئيسي للفشل هو انعدام الثقة والجهود الكبير . يعوق الكثيرون استجابة دعائهم بسبب فشلهم في الفهم التام لعمل العقل الباطن . عندما تعرف كيف يعمل عقلك ستحظى بقدر كبير من الثقة والإيمان .

يجب أن تتذكر أنه عندما يقبل عقلك الباطن فكرة فإنه يبدأ في الحال في تنفيذها . إنه يستخدم كل مصادره الهائلة لتحقيق هذا الهدف ويحشد كل القوانين العقلية والروحية الكامنة في بواطن عقلك . وهذا القانون حقيقة بالنسبة للأفكار الطيبة والأفكار السيئة ، وبالتالي إذا استخدمته بصورة سلبية فإنه يؤدي إلى الأضطراب والفشل والارتباك . وعندما تستخدمه بصورة بناءة ، فإنه يقدم لك الإرشاد والتوجيه والحرية وراحة البال .

إن الاستجابة التي تمناها لدعائك تتحقق بشكل حتمي إذا كانت أفكارك إيجابية وبناءة ومحببة ، وعند ذلك يتضح أن الشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله لكي تتغلب على الفشل هو أن يجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك أو طلبك بالشعور بواقعيته الآن ، وسيقوم قانون عقلك بعمل الباقي . قدم طلبك بالإيمان والثقة وسيساعدك عقلك الباطن .

إذا حاولت أن تجبر عقلك الباطن على القيام بشيء ترغبه فسوف تفشل ، وسوف تبتعد عن الهدف الذي ترجوه بدلاً من الاقتراب منه ، وذلك لأن عقلك الباطن لا يستجيب للإجبار العقلى ، ولكنه يستجيب لإيمانك بالشيء وقبলه بعقلك الوعي .

وقد تفشل دائمًا في الحصول على نتائج نتيجة استخدام عبارات مثل :

- " الأشياء تزداد سوءاً " .
- " إنني لن أحصل على نتيجة أبداً " .
- " لا أرى مخرجاً لي من هذا " .
- " إن الأمر ميلوس منه " .
- " لا أعرف ماذا أفعل " .
- " إن الأمر مختلط على " .

عندما تستخدم مثل هذه العبارات لا تحصل على رد أو تعاون من جانب عقلك الباطن وبذلك تصبح مثل الجندي الذي يجري في مكانه ، فأنت لا تتقدم إلى الأمام ولا تذهب إلى الخلف ، وبمعنى آخر فإنك لا تذهب إلى أي مكان .

تخيل أنك ركبت سيارة أجراة وأعطيت السائق نصف دستة من الإرشادات المختلفة ، فسوف تجد أنه سيقع في حيرة شديدة ، وقد

يرفض اصحابك لأى مكان ، وحتى لو حاول الأخذ بإرشاداتك ، فمن الوارد أنه لن يتمكن من الوصول لشيء ، وكلنا يعلم ما ستكون النهاية في مثل ذلك الموقف .

والأمر نفسه يحدث عندما تتعامل مع القوى الهائلة لعقلك الباطن ، فيجب أن تكون لديك فكرة واضحة في عقلك ، ويجب أن تصل إلى المرحلة التي تؤمن فيها بوجود مخرج أو حل لشكلتك التي تورقك أو المرض الذي تعاني منه . وعندما يتسبّع عقلك الباطن بفكرة استجابة الله لما تطلبه ، فإن إيمانك وثقتك سيزدادان وهذا بدوره يجعل ما تطلبه مجاباً .

افعلها بسهولة

ذات مرة تعطل الفرن الكهربائي في أحد المنازل في أيام الصيف الشديد فطلب رب المنزل عامل الصيانة لإصلاح الفرن ، فجاء عامل الصيانة على الفور ، وخلال نصف ساعة كان الفرن يعمل مرة أخرى . وعندما أعطى عامل الصيانة لرب المنزل فاتورة بقيمة مائتي دولار ، قال رب المنزل الغاضب وهو يتعجب : " ماذا ! لقد أصلحت الفرن في سرعة البرق ولم يستغرق الأمر منك الكثير من الجهد ، فلأنك لم تفعل شيئاً سوى استبدال قطعة صغيرة قديمة هالكة بأخرى جديدة ، فكيف واتتك الجرأة أن تطلب مني مائتي دولار مقابل قطعة معدنية تافهة لا تزيد قيمتها على خمسة دولارات ؟ " .

فرد عليه عامل الصيانة وهو يرفع كتفيه في عدم مبالاة وهو يقول : " إن القطعة التي قمت بتركيبها تساوي دولارين ، فهذا هو ما دفعته فيها " .

ثم لوح رب المنزل بالفاتورة في وجه عامل الصيانة وصاح قائلاً : " دولارين ! إن هذه الفاتورة بقيمة مائتي دولار ! " .

فرد عليه عامل الصيانة قائلاً : " هذا صحيح ، فباقي المبلغ كان نظير معرفتي سبب العطل ومعرفتي بكيفية إصلاحه ". وبالمثل ، فإن عقلك الباطن هو بمثابة عامل الصيانة الماهر . وهو الأذكي الذي يعرف طرقاً ووسائل تساعد على علاج أي عضو من جسسك . اطلب الصحة من الله واجعل عقلك الباطن يتسبّع بفكرة حصولك عليها وسوف تجد أنه يعمل بأمر الله من أجل تحقيق ذلك ، ولكن سر الوصول إلى ما ترجوه يكمن في الاسترخاء والسلامة ويتلخص في عبارة واحدة وهي : " افعلها بسهولة " .

لا تهتم بالتفاصيل والوسائل ، ولكن اعرف النتيجة النهائية . اشعر بالنتيجة السعيدة لشكلتك سواء كانت الصحة أو المال أو الوظيفة أو الحياة العاطفية . تذكر كيف كان شعورك عندما شفيت من حالة مرضية شديدة ، ضع في عقلك أن شعورك هو حجر الزاوية لكل مظاهر عقلك الباطن ، يجب أن تشعر بفكرتك وكأنها أمر منتهى ومفروغ منه وليس شيئاً سوف يحدث في المستقبل ، اشعر بفكرتك وكأنها تتحقق في الوقت الذي تجوب فيه بخاطرك .

استخدم الخيال ولا تستخدم قوة الإرادة

إن استخدام قوى العقل الباطن ليس مثل الاندفاع في مواجهة عقبة ما . والعمل باجتهاد لا يؤدي بالضرورة إلى النتائج الأفضل . لا تستخدم قوة الإرادة ، بل تخيل النهاية المرجوة وحالة الحرية الناتجة عنها وسوف تجد عقلك الوعي يحاول التدخل لحل المشكلة ويفرض طريقته على العقل الباطن .

فلتقاوم ذلك ، أبعد مهاراتك العقلية في حل المشكلات جانبًا . داوم على التخلص بالإيمان البسيط الفطري الذي يصنع المعجزات . تخيل نفسك بدون مرض أو مشكلات . وتخيل الإشاع العاطفي الذي ستحصل

عليه من حالة الحرية التي تنشدها . نح الروتين جانباً من تلك العملية ، فأبسط الطرق هو أفضلها .

كيف يصنع الخيال المنظم المعجزات ؟

إن أروع طريقة للحصول على استجابة من عقلك الباطن هي من خلال الخيال المنظم أو الخيال العلمي ، وكما أشرنا سابقاً فإن العقل الباطن هو الذي يقوم ببناء الجسم ويسطير على كل وظائفه الحيوية . إن الإيمان بشيء هو التسليم بصحته ومعايشته كشيء حقيقي ، وعندما تصل إلى تلك الحالة ، فإنك ستذوق لذة الدعاء المستجاب .

الخطوات الثلاث اللازمـة لاستجابة الدعاء

يستلزم الدعاء المستجاب تلك الخطوات الثلاث الأساسية :

١. حدد أو اعرف المشكلة .
٢. الجأ لعقلك الباطن في حل مشكلتك ، فهو الوحيد الذي يعرف أكثر الحلول فعالية .
٣. اطمئن وارتاح وكن واثقاً أن مشكلتك قد تم حلها .

التردد والشك يضعفان من قوة دعائك . لا تضعف دعاءك بقولك : " أنا أتمنى أن أشفى " أو " أتمنى أن يفلح ذلك " . إن إحساسك تجاه الشيء الذي ترغب في تحقيقه هو الذي يحدد نبرة دعائك ، اعلم أن الصحة والسكينة ملك لك .

يصبح دعاؤك فعالاً عندما تستعين بقوة عقلك الباطن . انقل فكرة الصحة لعقلك الباطن وأنت مقنع بها تماماً ؛ ثم استرخ . استسلم بهذه

القوة وخطاب ظروفك التي تحيطك قائلاً : " هذه المشكلة سوف تحل " ، ومن خلال الاسترخاء واليقين سوف يجعل عقلك الباطن يتسبّع بفكريك وهذا بدوره يدفع الطاقة الحركية لعقلك الباطن إلى السعي لتحقيق تلك الفكرة .

لماذا قد تحصل على عكس ما تتمني الحصول عليه ؟

كان " إميل كوي " عالمًا نفسياً مشهوراً حازت محاضراته إعجاب الكثيرين وأصبح له تابعون ومعجبون في الولايات المتحدة الأمريكية . ومن أهم الأفكار التي توصل إليها ما يلى :

" عندما تتضارب رغباتك مع خيالك ، فإن خيالك يكسب دون خلاف " .

وقد سمي ما تصفه تلك العبارة بـ " قانون الجهد المعكوس " . على سبيل المثال إذا طلب منك أن تمشي على لوح خشب رفيع على الأرض ، فإنك ستفعل ذلك بدون شك . الآن افترض أن نفس لوح الخشب موضوع على ارتفاع ٢٠ قدماً في الهواء بين حائطين . هل تستطيع أن تمشي عليه ؟ هل تستطيع ذلك ؟ بالطبع لا .

فرغبتك في المشي على اللوح سوف تتضارب مع خيالك . فسوف تخيل أنك تترنح فوق اللوح وتسقط من مسافة مرتفعة إلى الأرض . وقد ترغب بشدة في المشي على هذا اللوح ، ولكن خوفك من السقوط سوف يجعلك عاجزاً عن القيام بذلك وكلما بذلت جهداً أكبر في التغلب على خوفك وخيالك ، زادت سطوة وسيطرة فكرة السقوط .

إنك عندما تفك في استخدام قوة إرادتك للتغلب على الفشل ، ستجد أنك دون أن تدري تعزز فكرة الفشل وعندها يؤدي المجهود الذهني إلى الحصول على نتائج عكسية تخالف الهدف المرجو . إن التركيز على

استدعاء قوة الإرادة لا يؤدي إلى شيء سوى تعزيز موقف العجز . وتصبح كالشخص الذي يصر على أن يفعل كل ما بوسعه لعدم التفكير في شيء ، مما يأتي بنتيجة عكسية ويصبح الشيء الذي يرغب المرء بتجنب التفكير فيه هو الفكرة الوحيدة المسيطرة على عقله ، وبالتالي يأخذها العقل الباطن ويتعامل من خلالها لأنه دائمًا ما يتفاعل مع الفكرة التي تسيطر على العقل .

بناء على ما سبق ، فإن عقلك الباطن يتقبل الأقوى من بين اقتراحين . وقد تجد نفسك تفكر كما يلى :

- " أنا أتمنى الشفاء ، ولكن لماذا لا أحصل عليه ؟ "
- " أنا أحاول جاهدًا ، ولكن لماذا لا أحصل على نتائج ؟ "
- " يجب أن أجبر نفسي على الصلاة والدعاء باجتهاد . "
- " يجب أن أستخدم كل ما أوتيت من قوة الإرادة . "

يجب عليك أن تدرك أين تقع أخطاؤك . أنت تحاول جاهدًا ! وهذه هي المشكلة . فلا تحاول أن تجبر عقلك الباطن على تقبل فكرة ما من خلال قوة الإرادة ، فلن تحصد من جراء ذلك سوى الفشل ، ففي معظم الأحيان تأتي النتائج بعكس ما ترجوه وتدعو بالحصول عليه . فالطريقة الأكثر سهولة هي الأفضل .

هل حدث لك شيء مثل ما يلى من قبل ؟ هل كان عليك اجتياز اختبار ما ، وقد قمت بالاستعداد له بالكثير من المذاكرة والمراجعة وشعرت بأنك حفظت كل المعلومات عن ظهر قلب ، ولكن عندما تمسك بورقة الامتحان البيضاء الفارغة تشعر بأن عقلك أصبح أكثر فراغاً منها وأن كل المعلومات التي خزنتها في عقلك قد اختلفت وتلاشت ولا تستطيع أن تتذكر منها حرفاً واحداً ، وتظل بعض على أسنانك وتحاول

استجماع كل ما أöttت من قوة الإرادة ، ولكن كلما تحاول أكثر ، تعجز عن استرجاع أي شيء مما ذاكرته .

وعندما تشعر بالإحباط ، تترك قاعة الاختبار ، ويقل الضغط الذهني لديك . وفجأة تناسب في عقلك كل الإجابات التي كنت تبحث عنها وتتصيدوها منذ دقائق معدودة . وعندها تخبر نفسك بأنك كنت تعرف كل هذه المعلومات وتحفظها عن ظهر قلب ولكنك فقدت كل هذه المعرفة عندما كنت في أمس الحاجة إليها . والخطأ الذي ارتكبه هنا هو أنك حاولت إجبار نفسك على التذكر والاستدعاء ، وطبقاً لقانون الجهد المعكوس ، أدى ذلك إلى الفشل وليس النجاح ، وكل ما حصلت عليه كان عكس ما تمنيته وصليت من أجل الحصول عليه .

يجب أن تغض التضارب بين الخيال والرغبة

لكى تستخدم قوة العقل أو قوة الإرادة يجب أن تفترض مسبقاً أن هناك تعارضًا . ولكن عملية تخيل التعارض تخلق التعارض ، فإذا كان اهتمامك منصبًا على العقبات التي تقف في طريق تحقيق رغبتك ، فإنك لن تستطيع التركيز على الوسيلة التي تساعدك على تحقيق تلك الرغبة . عندما يكون هناك انسجام واتفاق بين عقلك الوعي وعقلك الباطن حول أية فكرة أو رغبة أو صورة ذهنية ، وعندما لا يكون هناك أي تناقض بين أجزاء عقلك المختلفة ، فإن دعاءك سوف يستجاب ، كما يجب أن يكون هناك اتفاق وانسجام بين مشاعرك وخواطرك وأفكارك ، ورغباتك وخيالك .

يمكنك أن تتجنب التعارض بين رغباتك وخيالك من خلال الدخول في حالة من الاسترخاء والنعاس التي يصل فيها جهودك إلى أقل مستوى . فالعقل الباطن يسهل التأثير عليه في حالة النعاس ، وأفضل وقت للقيام بذلك هو قبل النوم مباشرة وسبب ذلك هو أن العقل الباطن

يكون في أقصى حالات الهيمنة والسيطرة قبل النوم مباشرة وفور الاستيقاظ من النوم . وفي هذه الحالة تختفي الأفكار السلبية التي تُحيد رغباتك وتمنع عقلك الباطن من قبول الأفكار الإيجابية . وعندئذ ، عندما تخيل واقعية رغبتك التي ترغب في تحقيقها وتشعر بنشوة الإنجاز فسوف يعمل عقلك الباطن على تحقيق تلك الرغبة بالفعل

كثير من الناس يحلون مشكلاتهم والمعضلات التي تقابلهم من خلال اللالعب بخيالهم المنظم والموجه ، فهم يعلمون أن أي شيء يتخيلوه ويشعرون بواقعيته سوف يتم ويجب أن يتم .

جاءت لي امرأة شابة تدعى " شارا جي " . وهي في حالة يأس تام . فقد كانت متورطة في قضية قانونية طويلة ومعقدة ، كان يتم تأجيلها مرة بعد الأخرى ولم يكن هناك أي بصيص أمل في انتهائها ، وكانت أعمق رغبات هذه المرأة الشابة هي وجود حل بسيط وسهل لتلك القضية . ولكن رغم ذلك كانت كل تصوراتها وأفكارها مليئة بالفشل والخسارة والفقر والإفلاس ، وكانت النتيجة مثلماً تنبأ " كوي " فقد طفى خيالها على رغباتها وظللت القضية تطول وتنعدم .

وبناء على اقتراحى ، كانت هذه المرأة تدخل في حالة من النعاس والخمول كل ليلة قبل نومها وكانت تخيل أفضل نهاية ممكنة لشكلتها ، وكانت تحاول أن يجعل نفسها تشعر بهذه النتيجة وواقعيتها بأقصى ما أوتيت من قوة ، وكانت تعلم أن الصورة الموجدة بخيالها يجب أن تتفق مع رغبة قلبها .

فعندما كانت تدخل في حالة النعاس ، كانت تبدأ في تخيل لقائها مع محاميها بعد انتهاء القضية بأوضح صورة ممكنة ، وأثناء تخيلها سمعت نفسها تطرح عليه أسئلة حول نتيجة القضية واستمعت لشرحه لها وقد كان يقول لها مراراً وتكراراً : " لقد تم حل القضية في المحكمة وقد كان هذا الحل هو الأمثل " .

وأثناء اليوم ، وعندما تراودها أفكار الخوف ، كانت " شارا " تدبر في عقلها شريط لقائهما مع المحامي بكل تفاصيله من كلمات وإيماءات ، وقد كانت تخيل ابتسامته وأسلوبه في الكلام ووقع صوته والكلمات التي كان يستخدمها وداومت على فعل ذلك بإخلاص وإيمان حتى تراجعت كل مخاوفها وتلاشت .

وبعد عدة أسابيع اتصل بها محاميها ، وأكدها صحة ما كانت تخيله وتشعر بواقعيته ، حيث تمت تسوية القضية في المحكمة وقد علمت أن هذه التسوية جاءت بكل سهولة ويسر .

أفكار تستحق التذكر

١. الإكراه أو الإجبار العقلى أو المجهود الكبير يؤدى إلى التوتر والخوف اللذين يحولان دون حل المشكلة . تعامل مع الأمور بسهولة .
٢. عندما يكون عقلك مسترخيًا وتكون متقبلًا لفكرة ما ، فإن عقلك الباطن يعمل على تنفيذها .
٣. فكر وخطط بعيدًا عن الطرق التقليدية واعلم أن هناك حلاً لكل مشكلة .
٤. لا تفرط في الاهتمام بضربات قلبك وتنفس رئيتك أو بوظائف أي أعضاء جسمك . اعتمد كثيراً على عقلك الباطن واعلم أن العمل الصحيح هو الذي سيحدث .
٥. الشعور بالصحة يمنحك الصحة ، والشعور بالثروة يمنحك الثروة .
فما هو شعورك ؟
٦. الخيال هو أقوى ملكاتك . تخيل ما هو جميل فقط . حيث إن حياتك تتشكل وفقاً لما تخيله لنفسك .

٧. إنك تبتعد عن الصراع بين العقل الواعي والباطن في حالة النعاس .
تخيل تحقيق رغبتك كثيراً قبل النوم ثم نم في هدوء واستيقظ في
سعادة .

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

كيف تستخدم قوة عقلك الباطن في تحقيق الثروة؟

إذا كنت تواجهه صعوبات مالية ، وإذا كنت تسعى لتحقيق أهدافك ، فإن ذلك يعني أنك لم تُقنع عقلك الباطن بأنه سيكون لديك الكثير من الجهد والوقت الفايثنين . إنك تعرف أشخاصاً يعملون ساعات قليلة كل أسبوع ، ومع ذلك يحصلون على أموال طائلة ، إنهم لا يكافحون ولا يكدحون . لا تصدق مقوله إن الثروة لا تتحقق إلا بالعرق والجهد . إن الأمر ليس بهذه الطريقة . إن أفضل وسيلة هي تلك التي لا تبذل فيها أي مجهود . افعل الشيء الذي تحب أن تفعله وافعله للاستفادة به وبغرض تحقيق الإثارة لنفسك .

أعرف مسؤولاً تنفيذياً في مدينة "لوس أنجلوس" يصل راتبه إلى عشرات الآلاف الدولارات سنوياً . وقد قام هذا المسؤول ببرحلة بحرية استغرقت تسعة أشهر لمشاهدة الأماكن الجميلة في العالم . وأخبرني هذا المسؤول بأنه نجح في إقناع عقله الباطن أنه يستحق هذه الأموال الكثيرة . وقال لي إن في المؤسسة التي يعمل بها أناساً يحصلون على عشر ما يكسبه بالرغم من أنهم يعرفون أكثر منه في مجال العمل ولديهم مهارة أفضل منه ، ولكن ليس لديهم الطموح أو الأفكار المبدعة ولم يكن لديهم الاهتمام بعجائب ومعجزات العقل الباطن .

الثروة مصدرها العقل

إن الثروة - ببساطة - هي اقتناع الفرد الراسخ بقدرة العقل الباطن . ولن تصبح مليونيراً بمجرد قولك : " أنا مليونير " . سوف تحصل على الثروة فعلياً من خلال ترسيخ فكرة الثروة والرخاء داخل عقلك .

وسائل الدعم الخفية لديك

إن المشكلة التي تواجه أغلب الناس هي أنهم ليس لديهم وسائل دعم خفية . عندما يحدث تدهور في أحوال التجارة وانخفاض في الأسهم أو حدوث خسارة في الاستثمارات ، يظهر اليأس على وجوه الناس ، والسبب وراء هذا النوع من القلق النفسي هو أن هؤلاء الناس لا يعرفون كيف يستغلون قوى العقل الباطن ولا يعرفون شيئاً عن المعين الذي لا ينضب من القوة بداخله .

يجد الشخص الذي يتسم عقله بالضحلة والفقر نفسه في ظروف يحيطها الفقر ، بينما يجد الشخص الآخر الذي يكون عقله مليئاً بأفكار الغنى والثروة نفسه محاطاً بكل شيء يحتاجه . فلم يكن مخططاً من الأصل أن يحيا هذا الرجل حياة الفقر والعوز . بإمكانك أن تحصل على الثروة وكل شيء تحتاجه والكثير من الجهد الذي توفره . إن في كلماتك القوة الكافية لتطهير عقلك من الأفكار الخاطئة وغرس الأفكار الصحيحة مكانها .

الطريقة النموذجية لبناء الوعي بالثروة

لعلك تقول وأنت تقرأ هذا الفصل : " إنني في حاجة إلى الثروة والنجاح . " وإليك ما يجب أن تفعله : ردد لنفسك لمدة خمس دقائق

ثلاث أو أربع مرات يومياً كلمات "ثروة - نجاح" فإن لهذه الكلمات قوة هائلة ، وهي تمثل القوة الداخلية لعقلك الباطن . اربط عقلك بهذه القوة الجوهرية التي بداخلك وعندئذ سوف تظهر في حياتك الظروف والأحوال الملائمة لطبيعتها . فانت لا تقول : "إنني غنى" ، إنك تمتلك قوى حقيقة كامنة بداخلك ، ولن يواجه عقلك أى صراع عندما تقول كلمة "ثروة" ، وعلاوة على ذلك ، فإن الشعور بالغنى سوف يتفجر بداخلك طالما ظلت فكرة الثروة تدور في عقلك .

إن الشعور بالغنى يولد الغنى ، ضع هذا في حسابك طوال الوقت . فعقلك الباطن يشبه بنكاً أو مؤسسة مالية عالمية وهو يجعل ما تودعه بداخله ينمو ويكبر سواء كانت الفكرة تتعلق بالغنى أو الفقر ، لذا عليك أن تختار الغنى ..

ما السبب وراء فشل التأكيد على تحقيق الثروة؟

تحدثت إلى العديد من الأشخاص خلال الخمسة والثلاثين عاماً الماضية ، والذين كانت الشكوى المعتادة لكل منهم هي : " لقد قلت لأسبوع وشهر عباره "إنني غنى وأتمتع بالرفاهية" ، ولكن لم يحدث شيء" ، ولقد اكتشفت أن هؤلاء الأشخاص عندما قالوا تلك العبارة كان لديهم شعور داخلي بأنهم يكذبون على أنفسهم .

قال لي رجل : "إنني أكيدت وأكيدت كثيراً لنفسي أنني أتمتع بالرفاهية ، حتى شعرت بالتعب والملل ، والوضع الآن أسوأ . وإنني أعلم أنه عندما قلت هذا الكلام لم يكن عن صدق ويقين" . لقد رفض عقله الوعي ما قاله وأكده لنفسه ، بل لقد ظهر له نقىض ما كان قد أكد عليه وتيقن من حدوثه .

إن يقينك وتأكيدي ينجح عندما يكون محدداً ، ولا يسبب أى صراع أو جدال عقلى . ومن هنا ، فإن ما قاله وكرره هذا الرجل جعل الأمور

أسوأ لأن قوله أوحى بعوزه واحتياجه . إن عقلك الباطن يقبل ما تشعر حقيقة بصدقه وليس مجرد كلمات أو أقوال لا قيمة لها . إن الفكرة أو الاعتقاد المهيمن هو الذي يقبله العقل الباطن دائمًا .

كيف تتجنب الصراع العقلي ؟

إليك الطريقة النموذجية وال塌الية للتغلب على هذا الصراع وخاصة لهؤلاء الأشخاص الذين لديهم ذلك العائق . ردد هذه العبارة العملية مراراً وتكراراً وبخاصة قبل النوم : " بالليل والنهر ، أتنعم بكل شيء أرغبه " . وهذا التأكيد من جانبك لن يثير أي جدال لأنه لا يتعارض ولا يناقض انطباع عقلك الباطن بشأن الافتقار المالي .

لقد اقترحت على أحد رجال الأعمال الذي كان قلقاً جداً بسبب انخفاض مبيعاته وموارده المالية أن يجلس في مكتبه هادئاً ويكرر العبارة التالية مراراً : " إن مبيعاتي تتحسن كل يوم " ، وقد دفعت هذه العبارة العقل الباطن والعقل الواعي إلى التعاون والتداؤب مما كان له نتائج طيبة .

لا توقع شيكات على بياض

عندما تقول عبارات مثل : " ليس هناك ما يكفى " ، " يوجد عجز " ، " سأفقد البيت لأنني لا أستطيع تحمل نكاليف إيجاره " .. إلخ ، فإنك بذلك تكون كمن يوقع شيكات على بياض . إذا كان الخوف يملؤك تجاه المستقبل ، فإنك تكتب أيضاً شيئاً على بياض وتجلب الظروف السلبية تجاهك . إن عقلك الباطن يأخذ مخاوفك وأقوالك السلبية بصفتها مطلباً لك ويشرع بطريقته الخاصة في وضع العراقيل والتأخير والعزوز في حياتك .

عقلك الباطن يمنحك فائدة مضاعفة

إن الشعور بالثراء يجعل المزيد من الثورة؛ والشعور بالفقر والعزوز، يجعل المزيد من الفقر والعزوز. فعقلك الباطن يضخم وينمى أى شيء تودعه فى داخله، لذا عليك أن تودع فى عقلك الباطن أفكار الرفاهية والنجاح والغنى عندما تصحو من نومك كل صباح. املأ عقلك بهذه المفاهيم، واسغل عقلك الباطن بها بقدر ما تستطيع، وسوف تجد هذه الأفكار البناءة طريقها إلى بنك عقلك الباطن، ومن ثم تجلب لك الغنى والرفاهية.

لماذا لم يحدث شيء؟

أستطيع أن أسمعك وأنت تقول: "آه، إننى فعلت ذلك ولم يحدث شيء". إنك لم تحصل على النتائج المنتظرة لأن أفكار الخوف غمرتك بعد عشر دقائق واستطاعت هذه الأفكار أن تحيد الأفكار الجيدة التي كنت قد أكدت عليها. عندما تضع بذرة في التربة، فإنك تدعها لكي تكون الجذر وتنمو.

لنفرض على سبيل المثال، أنك سوف تقول: "إننى لن أكون قادرًا على دفع الدين"، قبل أن تكمل هذه العبارة، فكر في جملة أخرى أكثر إيجابية وبناءة مثل: "سوف أوفق في كل المساعي".

المصدر الحقيقي للثروة

إن عقلك الباطن لا ينفك أبداً من الأفكار، فبداخله يوجد عدد لا يحصى من الأفكار على استعداد للتدفق إلى عقلك الوعي والتي تتحول بطرق كثيرة إلى نقود في جيبك. وسوف تستغرق هذه العملية داخل عقلك

بصرف النظر عن انخفاض أو ارتفاع أسعار الأسهم المالية أو انخفاض قيمة الدولار أو الجنيه الاسترليني . إن ثروتك لا تعتمد مطلقاً على أسعار الأسهم والسنادات أو الأموال التي في البنك ، فهذه الأشياء هي في الواقع رموز - ضرورية ومفيدة - لكنها مجرد رموز .
 والنقطة التي أود تأكيدها هي أنك إذا أقنعت عقلك الباطن بأن الثروة هي ملك لك وأن ذلك شيء عادي في حياتك ، سوف تحصل عليها دائمًا وبشكل لا يمكن تجنبه بصرف النظر عن الشكل الذي تتancode تلك الثروة .

الاقتصاد في إنفاق المال وسببه الحقيقي

هناك أناس يزعمون أنهم يحاولون الاقتصاد في إنفاق أموالهم ، ويبدو أنهم يصارعون صراعاً كبيراً لكي يوفوا باحتياجاتهم . هل استمعت إلى حوارهم ؟ في غالب الأحيان يمضى حوارهم بهذا الشكل : فهم دائمًا يدينون هؤلاء الذين نجحوا في الحياة ووصلوا لأعلى المناصب وتتفوقوا على الجميع ، وربما يقولون عبارات مثل : " أوه ، هذا الشخص يمارس الابتزاز والخداع " .

لهذا السبب ، تجدهم في عوز وفقر ، فهم يدينون الشيء الذي يرغبون فيه ويريدونه ، ويتكلمون منتقدين زملاءهم الأكثر ثراء ، لأنهم يحددون وينظرون لما في أيدي غيرهم من النعم . وأسرع وسيلة لجلب الثروة وتحقيق طموحاتك هي أن تنتقد الآخرين وتدين هؤلاء الأشخاص الذين هم أكثر ثراء منك .

حجر عثرة شائع في طريق الثراء

هناك شعور واحد هو السبب في قلة الثروات في حياة العديدين . ويعرف أغلب الناس هذا الأمر بأصعب الطرق . إنه الحسد . على سبيل المثال ، إذا رأيت منافساً لك وهو يودع مبالغ ضخمة في البنك ، وأنت معك مبلغ ضئيل ستودعه البنك ، فهل سيجعلك هذا تشعر بالحسد ؟ ووسيلة التغلب على هذا الشعور هي أن تقول لنفسك : " أليس ذلك رائعًا ! إنني أبتهج لثراء هذا الرجل ، إنني أتفنى له مزيداً من الثراء والرفاهية " .

عندما يكون الحسد هو الفكرة المسيطرة في عقل المرء فإن هذا الأمر يصبح مدمرًا لأنّه يضعف في وضع سلبي مما يؤدي إلى ابتعاد الثروة والرفاهية عنك بدلاً من تدفقهما إليك . فإذا ما شعرت يوماً بالضيق أو الحقد تجاه شخص ثري يتمتع بالرفاهية ، عليك أن تعلن على الفور أنك تتمنى أن تزيد ثروته أكثر وأكثر ، فهذا من شأنه أن يُحيد من الأفكار السلبية التي تراودك ، و يجعل الثروة والرفاهية تتدفق إليك من خلال قانون عقلك الباطن .

التخلص من العائق الذهني للوصول إلى الثروة

إذا كان ينتابك القلق تجاه شخص ما وتنتقده لأنك تشक أنه يجمع أمواله بطريقة غير شريفة ، فعليك أن توقف هذا القلق . فإذا كان شكك في محله فأنت تعلم أن مثل هذا الشخص يستخدم قانون العقل بطريقة سلبية ، وسوف يتولى قانون العقل عقاب هذا الشخص . احرص على عدم انتقاده للأسباب السابق الإشارة إليها ، وتذكر : أن العقبة في طريق الثراء تقع في عقلك ، ويمكنك أن تدمر تلك العقبة العقلية من خلال حسن الظن بكل شخص .

اَخْلَدْ لِلنُّومِ وَازْدَدْ ثَرَاءً

عندما تذهب للنوم ليلاً ، عليك ممارسة الطريقة التالية : كرر كلمة "ثراء" بهدوء وبهولة وإحساس عال ، افعل ذلك مراراً وتكراراً . رددتها مثل تهويدة قبل النوم ، ردد هذه الكلمة عدة مرات ، وسوف تدهشك النتائج ، حيث ستجد أن الثروة تتدفق إليك ، وهذا مثال آخر يدل على القوة العجيبة لعقلك الباطن .

اَخْدُمْ نَفْسَكَ بِالْقُوَّى الَّتِي يَتَسَمُّ بِهَا عَقْلُكَ

١. اتخاذ قراراً بأن تكون غنياً بأيسر الطرق ، بالاستعانة بقوة عقلك الباطن التي تساندك دوماً .
٢. إن سعيك لتجميع الثروة من خلال العرق والجهد هو الوسيلة الوحيدة لكي تصبح أغنى رجل ولكن في العالم الآخر . إنك لست مضطراً للكدح والكفاح .
٣. إن الثراء هو قناعة كامنة في العقل الباطن ، اطبع في عقلك هذه الفكرة .
٤. إن المشكلة التي تواجهه أغلب الناس هي أنهم لا يملكون وسائل دعم خفية .
٥. كرر كلمة "ثراء" في نفسك وببطء وهدوء لمدة خمس دقائق قبل أن تنام ، وسوف يظهر أثر تلك الكلمة في حياتك العملية .
٦. إن الشعور بالثراء والرفاهية يجلبهما . احتفظ بذلك في عقلك طوال الوقت .
٧. يتبعين على عقلك الباطن وعقلك الوعي أن يكونا على اتفاق ، فعقلك الباطن يقبل بالفعل ما تشعر بأنه حقيقة . فال فكرة المهيمنة هي ما

- يقبلها العقل الباطن دوماً . لذا ، يجب أن تكون هذه الفكرة هي " الثراء " وليس " الفقر " .
٨. إنك تستطيع التغلب على أي صراع عقلى يتعلق بالثراء عن طريق التأكيد المستمر بتردد العبارات التالية : " إننى أتنعم ليلاً ونهاراً بكل ما أرغبه " .
٩. يمكنك زيادة مبيعاتك من خلال تكرار العبارة التالية مرات عديدة : " إن مبيعاتى تتحسن كل يوم ، إننى أحق تقدماً وأزدهاراً وأزداد ثراءً كل يوم " .
١٠. توقف عن كتابة شيكات على بياض ، كان تقول لنفسك : " ليس هناك ما يغطى احتياجاتى " أو " هناك عجز " ، مثل هذه العبارات تضخم وتضاعف خسارتك .
١١. عليك بإيداع أفكار الرفاهية والثراء والنجاح في عقلك الباطن وسوق يمنحك الأخير فائدة مضاعفة .
١٢. ما تؤكده وتثبته بعقلك الوعي ، لا تجعل عقلك ينكره بعد ذلك بدقة ، فإن هذا سوف ينزع قوة الشيء الطيب الذى أكدته .
١٣. إن مدرك الحقيقى للثروة هو الأفكار التى فى عقلك . إنك تستطيع أن تتبنى فكرة تساوى مليون دولار ، وسوف يعطيك عقلك الباطن تلك الفكرة التى تسعى إليها .
١٤. إن الحسد والغيرة هما حجرا عثرة أمام تدفق الثروة ، ابتهج لرفاهية الآخرين .
١٥. العقبة فى طريق الثراء تكمن فى عقلك . دمر تلك العقبة من خلال حسن الظن فى الآخرين وتمن الخير للجميع .

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

من حقك أن تكون غنياً

إن من حقك أن تكون غنياً . لقد جئت لهذا العالم لكى تحيا فى سعادة وثراء وحرية . وعلاوة على ذلك ، يجب أن تحصل على كل الأموال التى تحتاجها لتحيا حياة سعيدة ومرفهة لا ينقصك فيها شيء . لقد جئت إلى الدنيا لتزدهر وتترعرع وتنسع قدراتك روحياً وعقلياً ومادياً . ولكل حق مطلق فى تنمية قدراتك والتعبير عن نفسك بجميع الأشكال . ومن أهم جوانب ذلك أن تكون لديك القدرة على أن تحبط نفسك بوسائل الرفاهية والجمال .

لماذا تقنع بما يكفيك لتحيا بالكاد فى الوقت الذى تستطيع أن تتمتع بشرؤات عقلك الباطن ؟ ستتعلم فى هذا الفصل كيف تستطيع أن تقوم بتكونين صدقة مع الأموال وب مجرد أن تفعل ذلك سوف تحصل دوماً على كل ما تحتاجه وأكثر . لا تسمح لأحد أن يجعلك تشعر بالقلق أو الخزي تجاه رغبتك في الثراء ، فهذه الرغبة فى صميمها تتعلق بالتوق إلى حياة أكثر روعة وسعادة ورفاهية . إنها نزعة بشرية طبيعية ، وهى نزعة نافعة جداً .

النقود كرمز

إن النقود تمثل رمزاً للتبدل . ولا تمثل بالنسبة لك التحرر من الحاجة فقط ولكنها تعد رمزاً للجمال والرفاهية والثراء والرقمة ، وهى

أيضاً رمز لسلامة اقتصاد الدولة . عندما تسير الدورة الدموية في جسدك بلا عوائق فإنك بذلك تتمنع بالصحة ؛ وعندما تتدفق الأموال بحرية في حياتك ، فإنك تتمنع بالصحة الاقتصادية . وعندما يشرع الناس في اكتناز المال ووضعه في خزائن مغلقة ويتعلّكم الخوف عليه ، سيكون هناك اعتلال اقتصادي .

وبصفتها رمزاً ، أخذت النقود أشكالاً عديدة على مر القرون ، فقد كان أي شيء يمكن التفكير فيه يمكن استخدامه كنقود في فترة من فترات الزمان ، وقد كانت الفضة والذهب بالطبع أول هذه الأشياء ، ولكن أيضاً في إحدى الفترات كان يقايس الناس بعضهم البعض بالملح أو الحلوي أو الخرز . وكانت تقاس ثروة الإنسان بعدد الأغنام والماعز التي يمتلكها . أما الآن فإننا نستخدم العملة ووسائل أخرى ، مثل أن تكتب شيئاً بدلأً من أن تحمل بعض الأغنام معك لدفع الفواتير .

كيف تسلك الطريق الملكي إلى الثروة ؟

إن معرفة قدرات عقلك الباطن هي التي تمنحك خريطة الطريق الملكي الذي يوصلك إلى الثروات بجميع أنواعها - روحية وعقلية ومالية . إن أي شخص قد اجتهد لتعلم قوانين العقل يعلم جيداً ويؤمن بأنه لن يصاب بالفقر أو العوز بغض النظر عن الأحوال الاقتصادية وتذبذب الأسهم والكساد والتضخم المالي ، أو حتى الحروب ، فسوف يشعر بالإشباع والرضا .

والسبب وراء ذلك هو أنه نقل فكرة الثروة إلى عقله الباطن الذي ظل يسد ويُشبع حاجاته أينما كان . وهو قد أقنع عقله بأن المال يتتدفق في حياته ، وأن هناك دائماً وفرة وفائضاً . وإذا حدث انهيار مالي للحكومة وأصبح كل ما يمتلكه الإنسان لا قيمة له مثلما حدث لأنانيا بعد الحرب العالمية الأولى ، فإن العقل الباطن للإنسان سيظل قادرًا على جلب الثروة

بصرف النظر عن شكل العملة الجديدة وسوف يمر بسلام من الأزمة بل قد يكسب من ورائها .

لماذا لا تحصل على المزيد من المال ؟

أثناء قراءتك لهذا الفصل ، من المحتمل أن تقول : " إنني أستحق راتباً أكثر مما أتلقي " . وفي رأيي هذا أمر صحيح بالنسبة للكثيرين ، حيث إنني أعتقد أن أغلب الناس لا يكافئون بشكل مناسب ، على الرغم من أحقيتهم في ذلك . وأحد الأسباب العديدة لعدم حصول الناس على مزيد من المال هو أنهم بشكل سري أو علني ينتقدون النقود . فهم يصفون المال بأنه شيء قذر أو يطلقون عبارات أخرى مثل : " حب المال هو أساس كل شر " . وهناك سبب آخر وراء عدم تمعن الناس بالرفاهية وهو أن عقليهم الباطن متسيع بالجبن ويشعرون بأن في الفقر بعض الفضيلة . وهذا النمط من العقل الباطن قد يرجع إلى التربية منذ الطفولة وما شهده من خرافات أو أن العقل الباطن نشا على تفسير باطل لبعض المعتقدات .

المال والحياة المتوازنة

قال لي رجل ذات مرة : " إنني مفلس ، ولكن لا بأس ، فأنا على أي حال لا أحب النقود ، إنها سبب كل شر " ، تدل هذه العبارة على عقل مضطرب . فحب المال دون أي شيء آخر سوف يجعلك غير متوازن . وبالاستعانة بهذا الكتاب ، سوف تعرف كيف تستخدم قوتك أو سلطتك بحكمة . فبعض الناس يتوقفون إلى السلطة ، والبعض الآخر يتوقف إلى المال .

إذا شغلت قلبك بالمال فقط وقلت : " المال هو كل ما أريد ، سأركز كل اهتمامي على جمع المال ، ولن يهمني شيء آخر " ، فإنك تستطيع أن تحصل على المال وتحقق الثروة ، ولكن بأى ثمن ! لقد نسيت أنك أتيت إلى هذه الحياة لتعلم كيف تحيا حياة متوازنة وعليك أيضاً أن تشبع رغبتك في راحة البال والانسجام والحب والسعادة والصحة التامة .

إذا ما جعلت هدفك الوحيد جمع المال ، فإنك ببساطة أساء الاختيار . فقد اعتدت أن هذا هو كل ما تريد ولكنك اكتشفت بعد كل جهودك التي بذلتها لجمع المال أنه ليس الشيء الوحيد الذي كنت تحتاجه . هناك الكثير من الرغبات الأخرى التي تتمنى إشباعها بالإضافة إلى جمع المال ، فأنت تتمنى ممارسة مواهبك الخفية ، وتبحث عن الجمال والبهجة وتصبو إلى تحقيق مكانة في الحياة وتتمنى أن تسهم في إسعاد الناس ومساعدتهم على النجاح . إن تعلمك قوانين العقل الباطن سيجعلك تحصل على مليون دولار أو عدة ملايين إذا أردت الحصول عليها وستظل تتمتع براحة البال والسكينة والصحة .

الفقر مرض عقلى

ليس هناك فضيلة في الفقر ، إنه مرض مثل أي مرض عقلى آخر . إذا أصابك مرض جسماني ، ستعتقد أن هناك خللاً ما بداخلك وقد تسعى لطلب المساعدة واتخاذ الإجراء لمعالجة هذه الحالة على الفور . وبالمثل إذا لم يكن معك مبلغ من المال يتتوفر بشكل ثابت في حياتك فلا بد أن يكون هناك خلل ما فيك .

إن باعث مبدأ الحياة بداخلك يتوق للنمو والتوسع والعيش في رفاهية . فأنت لم تأت لهذه الدنيا لتعيش في كوخ أو لترتدي خرقاً بالية

وتعانى من الجوع ، إنما يجب أن تحيا فى سعادة وتنعم بالرفاهية والنجاح .

لماذا لا يجب عليك مطلقاً انتقاد المال ؟

طهر عقلك من كل المعتقدات الخرافية والغريبة بشأن المال . لا تعتبر مطلقاً أن المال شر أو شيء قذر . إذا فعلت ذلك ، فإنك تتسبب في ابتعاد المال عنك . تذكر أنك تفقد الشيء الذي تسخط عليه ولا تستطيع أن تجذب شيئاً تنتقده .

انتهاج الاتجاه الصحيح نحو المال

إليك طريقة بسيطة تساعد على مضاعفة المال في حياتك . رد العبارات التالية عدة مرات في اليوم :

”إنني أحب المال وأستخدمه بحكمة وبشكل بناء ، والمال يتدفق في حياتي بشكل ثابت . إنني أنفقه بسعادة ويعود لي بطريقة رائعة أضعافاً مضاعفة . إن المال شيء طيب جداً . إنه لكميات وفييرة . وأستعمله فقط في الخير ، وإنني شاكر لهذا النعيم الذي أتمتع به وللثروات الكامنة داخل عقلي ” .

كيف ينظر الشخص العالم إلى المال ؟

لنفرض ، على سبيل المثال ، أنك اكتشفت في الأرض عرقاً من الذهب أو الفضة أو النحاس أو الرصاص ، هل ستعتبر هذه الأشياء أيضاً شرًّا ؟ بالطبع لا . إن كل شر يأتي من فهم الإنسان المظلم ومن جهله وتفسيره الخاطئ للحياة ومن سوء استخدام عقله الباطن .

بما أن المال مجرد رمز فإنه ببساطة كان في مقدور الإنسان أن يستخدم القصدير أو الرصاص أو أي معدن آخر كعملة . في بداية القرن العشرين كانت عملات أمريكا من الفلسات وفئة الربع دولار تصنع من الفضة . في بعض الأحيان كانت تحتوى تلك العملات على ما يساوى قيمته ١٠ - ٢٥ سنتاً من الفضة . ثم بدأت الحكومة تصنع العملات من معدن رخيصة ولكن قيمة العملة فئة الربع دولار ظلت كما هي ٢٥ سنتاً حتى إذا كان المعدن الذى صنعت منه أرخص من ذلك .

يعرف الباحثون المتخصصون في الفيزياء والكيمياء أن الفرق بين معدن آخر يتمثل في عدد ومعدل حركة الإلكترونات الدائرة في مركز النواة ، ويمكن تحويل أحد المعادن إلى معدن آخر من خلال توجيه تيار من الجزيئات صوب كتلة من معدن ما . وقد أصبح حلم الكيميائيين القدامى في إنتاج الذهب من أي معدن آخر أمراً في متناول يدنا ، ولكن ماذا في ذلك ؟ الذهب ليس أكثر شراءً أو خيراً من الرصاص . فكلها معادن مختلفة ذات خواص مختلفة وهذا هو كل شيء . كل ما في الأمر هو تاريخ معدن الذهب الذي يعتبره الناس ثميناً ويفضلونه - أو يكرهونه - أكثر من الرصاص .

كيف تجذب المال الذي تحتاجه ؟

منذ بضع سنوات قابلت شاباً في استراليا وكان يريد أن يصبح طبيباً ، وكان يأخذ دروساً في العلوم وكان يبلغ فيها بلاء حسناً ، إلا أنه لم يمتلك المال الكافي للالتحاق بكلية الطب ، فقد كان والداه ميتين ، وكان يعيي نفسه بالعمل في تنظيف عيادات الأطباء في المبني الملحق بالمستشفى العام . وشرح لها هذا الشاب كيف أن البذور التي تم غرسها في الأرض تجذب إليها كل شيء تحتاجه لكي تنمو وتكبر ،

وذاك هو كل ما يجب أن يتعلم من تلك البدور . ويجب عليه أن يغرس الفكرة التي يريد تحقيقها في عقله الباطن .

وقال لي هذا الشاب إنه عندما كان يذهب كل ليلة للنوم ، اعتاد أن يتخيّل أنه حصل على شهادة دبلوم الطلب وأنها معلقة أمامه على الحائط ومكتوب عليها اسمه بخط كبير . ولم يكن صعباً عليه أن يستدعي في خياله صورة واضحة لشهادة دبلوم الطلب لأن جزءاً من عمله كان يتضمن تلميع وتنظيف شهادات الدبلوم الموضوعة داخل إطار المعلقة على جدران عيادات الأطباء ، حيث إنه كان يدرسها جيداً أثناء تنظيفها .

داوم هذا الشاب على استخدام طريقة التخيّل السابق ذكرها كل ليلة لمدة أربعة أشهر . وفي أحد الأيام سأله أحد الأطباء الذين كان ينْظَف عياداتهم ما إذا كان يرغب أن يكون مساعدًا له ، وبالفعل بدأ هذا الطبيب يدفع له مصروفات لحضور برنامج تدريبي طبي تعلم فيه الكثير من المهارات الطبية ثم قام بتعيينه مساعدًا له . وقد أُعجب الطبيب بذكاء ومهارة هذا الشاب ومثابرته لدرجة أنه ساعده على الالتحاق بكلية الطب وكان يشجع عليه أثناء دراسته . واليوم أصبح هذا الشاب من المع الأطباء في مدينة " مونتريال " بكندا .

لقد نجح هذا الشاب لأنّه تعلم قانون الجاذبية . فقد اكتشف كيفية استخدام عقله الباطن بالطريقة الصحيحة . فقد عمل بالقانون القديم الذي يقول : " بتخيّلك للنتيجة يمكنك تحقيقها ، فقد نشأت قوة الإرادة والعزم لتحقيق هذه النتيجة " ، وكانت النتيجة في القصة السابقة هي أن يصبح طبيباً . فقد كان هذا الشاب قادرًا على التخيّل والشعور بواقعية فكرة أن يصبح طبيباً وقد عاش مع هذه الفكرة ، وساندتها وغذاها بأسباب الحياة ، وأحبها بخياله حتى تسللت إلى طبقات عقله الباطن وأصبحت إيماناً راسخاً بداخله ، وبذلك كان يجذب إليه كل شيء ضروري لتحقيق حلمه .

لماذا لا يحصل بعض الأشخاص على زيادة في رواتبهم ؟

لنفترض أنك تعمل في مؤسسة كبيرة ، وتعتقد أنك لا تحصل على الراتب الذي تستحقه ، وتشعر بالسخط لأنك لا تلقى التقدير المناسب من رؤسائك في العمل ، وتشغل عقلك بفكرة استحقاقك المزيد من المال والتقدير

عندما تغمر عقلك أفكار معارضة تجاه رؤسائك في العمل ، فأنك بذلك تمزق علاقاتك بمؤسستك دون وعي منك ، وتبدأ في تشغيل عملية حركية تنتهي في أحد الأيام بفصلك من العمل . ونستطيع في هذه الحالة أن نقول إنك فصلت نفسك من العمل . مما قام به رئيسك في العمل كان نتاج التفكير السلبي الذي سيطر على عقلك ، ومديرك ما هو إلا أداة لتنفيذ ما أكده عقلك . وهذا يعد مثلاً لقانون الفعل ورد الفعل ، فالفعل هو أفكارك ورد الفعل هو استجابة عقلك الباطن .

الراقيل والعقبات في الطريق إلى الثروة

من وقت لآخر غالباً ستسمع من يقول : " أي شخص يفتتن ويربح المال الوفير لابد وأن يكون محتلاً بشكل أو بآخر " .

إذا أخضعت هذا الشخص الذي يتكلم بهذه الطريقة للتحليل ، سوف تكتشف أنه في العادة يعاني من مشاكل مادية . أو ربما تملأه مشاعر الحقد والحسد بسبب تفوق زملائه القدامى في الدراسة والذين تفوقوا ونجحوا وتقديموا في وظائفهم عنه . وإذا كان الأمر كذلك ، فإن هذا الشخص هو الذي يجلب لنفسه المتابعة والصعاب . إن التفكير بشكل سلبي تجاه زملاء الدراسة وانتقاد نجاحهم في تحقيق الثراء يسبب

تلاشى الثروة والرفاهية التي يسعى من أجل تحقيقها ، فهو ينتقد ويدين الشيء الذي يأمل في تحقيقه .

إنه يفكر بطريقة متضاربة ويسير في طريقين عكسيين : طريق يحاول فيه تحقيق الثروة ويقول في قراره نفسه : " أتمنى أن أحصل على الثراء والرفاهية " ، وفي نفس اللحظة تجده يقول لنفسه : " إن هذا الرجل حقق الثراء بطريقة غير شرعية ، إن ثروته غير نظيفة وبغيضة " . وهذا التناقض الفكري ما هو إلا علامة في طريق الفقر والبؤس . لذا عليك دوماً أن تتبع وتسعد لثراء ورفاهية غيرك .

عليك حماية استثماراتك

إذا كنت تسعى وتطلب النصح والإرشاد فيما يتعلق بالاستثمارات ، أو إذا كنت قلقاً على أسهمك المالية ، فعليك بهدوء أن تردد العبارات التالية : " إن الله يرزقني وهو الذي يحمي ويحكم كل معاملاتي المالية ، مهما حدث سوف أحصل على الثراء والرفاهية . " فإذا فعلت ذلك بشكل متكرر وبإيمان وثقة ، فسوف تجد أن الله سيرشدك لاستثمار أموالك بشكل حكيم ، وما هو أكثر من ذلك أنه سيحميك من الخسارة لأنك سيلهمك التصرف المناسب ، وسيجعلك يقظاً وعلى أهبة الاستعداد لبيع سنداتك وأسهمك قبل أن تصيبك أية خسارة .

إنك لا تحصل على شيء بدون مقابل

تعين إدارات المتاجر الكبرى موظفي أمن لمنع الناس من السرقة ، وهم يضبطون عدداً كبيراً من هؤلاء الناس كل يوم ، هؤلاء الذين يحاولون الحصول على شيء بدون مقابل . إن هذه النوعية من الناس يعيشون في

مناخ عقلي يتصف بالعوز والنقص ويسرقون من أنفسهم السكينة والانسجام والثقة والشرف والإيمان والنية الحسنة والأمانة .

وعلاوة على ذلك ، فإنهم يجذبون إليهم كل أنواع الخسارة ، مثل فقدان **الشخصية** ، والهيبة والوضع الاجتماعي ، وراحة البال . هذه النوعية من الناس لا تفهم كيفية عمل عقولها وينقصهم الإيمان الراسخ والثقة في المصدر الذي يجلب لهم المال . لو أن هؤلاء الأشخاص قاموا باستدعاء قوى عقلهم الباطن وأمنوا بقدرتهم على استخدامها بالشكل الصحيح ، فسوف يحصلون على وظائف تجلب لهم المال وتحقق لهم الثراء . وبهذا - ومن خلال الأمانة والاستقامة - سوف يصبحون ذوي نفع لأنفسهم ولمجتمعهم .

موردك المالي الثابت

إن معرفتك بقوى عقلك الباطن والقدرة الخلاقة لأفكارك وتخيلاتك تعد طريقك إلى الحرية والراحة وتمثل مورداً ثابتاً للثروات في حياتك . تقبل بعقلك الحياة المرفهة والحافلة بالثراء ، فالقبول العقلي وتوقع الثروة له حساباته وتقنياته الخاصة به . فمجرد شعورك بالوفرة والثراء سوف يجذب إليك كل الأشياء الضرورية للحصول على الحياة الرغدة .

ردد هذه العبارات بثبات ويقين يومياً واطبعها في قلبك : " أنا أتمتع بثروات عقلي بباطن التي لا تنتهي . من حسى أن أكون ثرياً وسعيدة وناجحة . المال يتتدفق نحو بحرية ووفرة ولا يتوقف عن التدفق . أنا على وعي دائم بجدارتي وقيمتى الحقيقية . أنا أمارس مواهبي بحرية وأتمتع بالرفاهية المادية . كل شيء رائع ! "

اسلك هذا الطريق لتصل إلى الثروات والغنى

١. كن جريئاً للدرجة التي تجعلك تؤكّد حقك في أن تكون غنياً، وسوف يقبل عقلك الباطن ويحترم مطالبك وما تستحقه.
٢. إنك لا تزيد مجرد أن تعيش على الكفاف ، إنك تزيد جميع الأموال التي تلزمك لإشباع رغباتك واحتياجاتك في الوقت الذي تريده . تعرف على ثروات عقلك الباطن .
٣. عندما يتدفق المال بحرية في حياتك ، فإنك تعتبر في تلك الحالة في أتم الصحة الاقتصادية . اعتبر المال مثل التيار ، وسوف يصيّبك منه الكثير . إن الجزر والمد مستعران ، وعندما ينحصر التيار ، ستكون واثقاً أنه سيعود .
٤. إن معرفة قوانين عقلك الباطن ستزودك بالدعم المادي باستمرار بغض النظر عن الشكل الذي تتّخذه الأموال .
٥. إن انتقاد ثراء الآخرين هو السبب الوحيد وراء عدم حصول العديد من الناس على المال الكافي . فالشّيء الذي تنتقده ، لا تحصل عليه .
٦. لا تجعل شغلك الشاغل هو جمع المال ، فهو مجرد رمز ، وتذكر أن الثروة الحقيقية تكمن في عقلك . وأنك أتيت لهذه الدنيا لتحيا حياة متوازنة ، وتحصل على المال الذي تحتاجه .
٧. لا تجعل المال هدفك الوحيد . اطلب الثروة والسعادة والسكينة ، والصدق والحب ، وأغمِر الآخرين بحبك ورعايتك وأحسن الظن بهم . عندئذ سيمُنحك عقلك الباطن فائدة مضاعفة في كل الأشياء .
٨. لا توجد فضيلة في الفقر ، إنه مرض في العقل ، ويجب عليك أن تشفي نفسك في الحال من هذا المرض أو الصراع العقلي .

٩. إنك لا تستحق أن تعيش في كوخ أو ترتدى الخرق ، أو تتضور جوعاً ، إنك تستحق أن تحيا حياة مرفهة يتتوفر فيها كل ما تحتاجه .
١٠. لا تستخدم ملقاً مصطلحات مثل "أموال قذرة" أو "إننى أحترم المال" ، فإنك تفقد الشيء الذى تتقده . ليس هناك شيء طيب أو سين فى المال ، ولكن تفكيرك هو الذى يجعله كذلك .
١١. كرر باستمرار العبارات التالية : "إننى أحب المال ، وأستخدمه بحكمة وبشكل إيجابى ، وأنفقه بابتهاج ، وسيعود لي أضعافاً مضاعفة" .
١٢. المال ليس شرًا ، فهو ليس أكثر شرًا من النحاس والرصاص أو الحديد الموجود فى الأرض . إن الشر كله يرجع إلى جهل وسوء استخدام قوى العقل .
١٣. إن تصور النتيجة النهائية يجعل عقلك الباطن يستجيب ويعمل على تحقيق تلك النتيجة .
١٤. توقف عن محاولة الحصول على شيء دون مقابل ، فلا يوجد هناك ما يسمى بخداء مجاني ، فيجب أن تعطى لكي تحصل على ما تريده ، يجب أن تولى أهدافك ومثلك ومشروعاتك اهتماماً عقلياً وسيقوم عقلك الباطن بمساندتك . إن مفتاح الثروة هو تطبيق قوانين العقل الباطن بشحنه بفكرة الثراء .

عقلك الباطن شريك في نجاحك

إن المعنى الحقيقي والأعمق للنجاح هو تحقيقه في كل مجالات الحياة . ويمكن أن نعتبر أن النجاح هو فترة طويلة من السلام والبهجة والسعادة يعيشها الإنسان على هذه الأرض . والأشياء الحقيقية في الحياة مثل السلام والانسجام والاستقامة والأمن والسعادة كلها أشياء غير ملموسة ، جاءت من أعماق نفس الإنسان . والتحلى بهذه الخصائص يبني كنوز الجنة في العقل الباطن ، وتلك الجنة تحتوى على أشياء رائعة وسردية لا يأكلها الصداً ولا يستطيع أى لص أن يسطو عليها ويسرقها .

خطوات النجاح الثلاث

إن الخطوة الأولى الازمة لتحقيق النجاح هي إيجاد الشيء الذي تحب أن تفعله ، ثم تقوم به . لا يمكن للمرء أن يعتبر ناجحاً في عمله إذا كان لا يحبه وحتى إذا كان كل من حوله يصفون له على هذا النجاح . فإذا رغب أى شخص أن يكون طبيباً نفسانياً فإنه لن يكتفى الحصول على شهادة الطب النفسي وتعليقها على الجدار . فإذا كان متخصصاً للأمر فسوف يرغب في متابعة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث في هذا المجال وسيحضر المؤتمرات ويستكمل دراسة العقل البشري

وآلياته ، أيضاً سوف يواكب على زيارة عيادات الأطباء الأخرى ويطلع على أحدث ما تنشره المجالات العلمية . بعبارة أخرى ، سوف يعمل على معرفة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث وأحدث تقنيات علاج المشاكل النفسية للإنسان لأنه يضع في مقدمة أولوياته مصلحة مرضاه . ولكن ماذا إذا كنت أنت نفسك ، أثناء قراءتك لهذه السطور تتساءل وتقول في نفسك : " أنا لا أستطيع القيام بالخطوة الأولى لأنني لا أعرف ما أرغب في فعله ، فكيف بالله سأعرف المجال الذي سوف أحب انتهاجه ؟ " .

إذا كان هذا هو حالك ، ادع الله كي يرشدك وردد الدعاء التالي :

" إن الله يرشدني ويكشف لي مكانتي الحقيقية في الحياة " .

كرر هذا الدعاء بهدوء وبإيجابية وبحب داخل أعمق عقلك الباطن ، وواكب على ذلك بإيمان وثقة ، وستأتيك الإجابة في صورة شعور أو حدس أو ميل في اتجاه معين . سوف تأتيك بوضوح وسلام وستشعر بها كنوع من اليقين الداخلى الصامت .

الخطوة الثانية الازمة لتحقيق النجاح هي التخصص في مجال عمل بعينه والاجتهاد للتفوق والنجاح فيه . على سبيل المثال ، إذا اختار شاب التخصص في العمل بمجال الكيمياء ، فيجب عليه أن يركز على فرع من فروع هذا المجال . ويجب أن يمنح كل وقته واهتمامه لهذا التخصص الذي اختاره . ويجب أن يصبح متخصصاً بما فيه الكفاية لعرفة كل ما هو متاح بشأن هذا المجال ، وإذا كان ذلك متاحاً فيجب أن يعرف عنه أكثر من أي شخص آخر . يجب على هذا الشاب أن يهتم بعمله بشدة وأن يرغب في خدمة العالم . كلما زادت مكانة المرء وعظمته ، كان لزاماً عليه أن يخدم العالم بأسره . هناك فرق كبير بين

هذا التوجه في الحياة وبين توجه الشخص الذي يرغب في العيش لنفسه فقط أو يدبر أمره فقط . ولكن هذا لا يعد نجاحاً حقيقياً ، فيجب أن تكون دوافع الناس أكثر نبلاً وعظمة وإيثاراً ، فيجب أن يخدم الناس بعضهم البعض ويغيبون بكرمهم على كل من حولهم .

الخطوة الثالثة الازمة لتحقيق النجاح ، وهي أهم خطوة ، تقضى بأن تتأكد من أن الشيء الذي تريد أن تفعله لا يضاف إلى نجاحك فقط ، بمعنى ألا تكون رغبتك أنانية ، أى يجب أن تكون مفيدة للبشرية . يجب أن ترسم طريق الدائرة الكاملة ، بمعنى آخر يجب أن توجه رغبتك تجاه إسعاد وخدمة البشرية . وستعود عليك الفائدة مضاعفة . أما إذا كنت تعمل لصالحتك الشخصية فقط ، فإنك لن تكمل تلك الدائرة الأساسية ، وقد تعتقد أنك ناجح ، وقد تبدو ناجحاً بالفعل ولكن تلك الدائرة الناقصة التي تدور حياتك فيها سوف تؤدي في النهاية إلى عجزك أو مرضك .

قياس النجاح الحقيقي

ربما يدور تفكيرك الآن في شخص ما يمكن أن تكون قد سمعت أنه قد حصد مئات الملايين من الدولارات من وراء صفقات مريبة في عالم البورصة ، وقد ترى أنه ناجح جداً وتعتقد أنه لن يهتم بنفع البشرية بأى شكل من الأشكال .

وقد نرى العديد من النماذج المشابهة لحالة هذا الشخص ، وهي شائعة جداً ، ولكن علينا أن نفهم تلك الشخصيات على حقيقتها فقد ينجح أحدهم لفترة ، ولكن المال الذي يأتي بالوسائل المريبة أو غير الشرعية لا يبقى . وحتى إذا بقى ، فإنه لا يفيد صاحبه ، لأنك عندما تسرق شيئاً أو تسلب شخصاً من أمواله ، فإنك تسلب نفسك الكثير . فحالة العجز والعزوز التي تدفع شخصاً ما للقيام بهذا السلوك تظهر

وتتجسد في أشكال أخرى متعددة ، فقد تظهر في جسد الشخص أو في حياته المنزلية أو حتى في علاقاته مع الآخرين .

إننا نخلق ما نشعر به وما نفكر فيه ، ونحن نصنع ما نؤمن به . والرجل الذي يجمع ثروة من النصب والخداع لا يعد ناجحاً ، لأنّه لا يوجد نجاح بدون راحة البال . ما فائدة أن يجمع الإنسان ثروة إذا لم يستطع نوم الليالي أو أصبح يعاني من عقدة الذنب ؟

أنا أعرف رجلاً في لندن حكى لي عن أعماله الإجرامية ، فقد كان لصاً محترفاً ، وجمع ثروة كبيرة ، وكان عنده منزل صيفي في فرنسا . وعاش في إنجلترا عيشة الملوك . نعم ، كان يعيش في ترف ولكنه كان في حالة خوف مستمر من أن تقوم شرطة " سكوتلانديارد " بـالقاء القبض عليه . كان يعاني من اضطرابات داخلية كان سببها بلا شك خوفه المستمر وعقدة الذنب . فهو يعلم أنه أخطأ . وهذا الشعور العميق بالذنب جلب له كل أنواع المشكلات .

فيما بعد ، سمعت أن هذا الرجل قرر أن يسلم نفسه للشرطة وبالفعل قضى عقوبته في السجن ، وبعد إطلاق سراحه ، أخذ يسعى للعلاج النفسي والروحاني وتحول بشكل جذري . فقد بحث عن وظيفة شريفة وأصبح رجلاً أميناً ومستقيماً ووجد عملاً يحبه وأصبح إنساناً سعيداً .

إن الشخص الناجح يحب عمله ويثبت نفسه فيه ، فالنجاح يتوقف على انتهاج الشخص المثل العليا وليس في جمع الثروات . إن الشخص الناجح هو الذي يتمتع بالفهم النفسي والروحي ، والكثير من أبطاله عالم الأعمال يعتمدون في نجاحهم على الاستخدام الصحيح لعقلهم الباطن ، فهم يتمتعون بالقدرة على رؤية المساريع المستقبلية وكأنها قد تمت بالفعل ، وعندما يكون لديهم اليقين في تحقق ما يتمنونه واستجابة دعواتهم ، فإن الله يذلل أمامهم الصعاب ويتم لهم ما يخططون له .

وعندما تتصور أحد الأهداف بوضوح ، فإن الله سيزودك بكل ما يلزمك من أدوات لم يكن لك علم بوجودها .

عندما تفك في الخطوات الثلاث للنجاح لا تنسى أبداً القوة الكامنة للقدرات الخلاقة في عقلك الباطن ، فهي بمثابة الطاقة التي تحرك خطوات كل خطة للنجاح . إن أفكارك خلاقة ، والتفكير المدعم بالإحساس يتتحول إلى إيمان ذاتي ، وحياتنا تتشكل طبقاً لما نؤمن به .

عندما تفهم أنك تمتلك بداخلك قوة جبارية تعينك على تحقيق جميع أهدافك ورغباتك ، فإنك تكتسب الثقة وتنعم بالسلام الداخلي . وأياً كان مجال عملك أو اهتمامك ، يجب عليك أن تفهم وتعلم قوانين عقلك الباطن . عندما تعلم كيفية تطبيق قوى عقلك ، وعندما تثبت نفسك في مجال عملك ، وتعطي ثمار خبراتك ومعرفتك للآخرين ، فإنك بذلك تكون على الطريق الصحيح للنجاح . وعندما تؤمن بداخلك وتتيقن من رعاية الله لك وقدرته على إنجاحك ، فإنه بالطبيعة سوف يرعاك ويسدد خطواتك ، فمن ذا الذي يقف ضدك إذا كان الله معك ؟ وعندما تصل إلى هذا الفهم لن تستطيع أية قوة كانت في السماء أو الأرض أن تمنع نجاحك وتقدمك .

كيف حقق حلمه ؟

قابلت أحد نجوم هوليوود اللامعين والذي يتمتع بشهرة واسعة وقد أقر لـ هذا النجم بأنه نشأ في مزرعة صغيرة بالغرب الأوسط في الولايات المتحدة ، وقد كانت عائلته تعيش على الكفاف ، وكانت تسلية الوحيدة هي مشاهدة برامج التلفاز على قناتين يلتقطهما بالكاد تلفاز قديم بالأبيض والأسود . ورغم كل تلك الظروف أخذ يحلم بالتمثيل وكان هذا الحلم يشغل باله طوال الوقت .

وقد قال لي : " كنت طوال فترة عملى بالحقل ، أو أثناء اصطحابى للأبقار لإعادتها داخل الخظيرة ، كنت أتخيل أننى أرى اسمى مكتوبًا بحروف بارزة وكبيرة على لافتات المسارح الكبيرة و كنت أشاهد جميع التفاصيل ، تزاحم المعجبين ، وتهافت الصحافة والإذاعة لعمل لقاءات معى ، وظللت أقوم بذلك لعدة سنوات .

وفي النهاية غادرت موطنى وجئت إلى " لوس أنجلوس " لكي أعمل " كومبارس " في الأفلام أو برامج التلفاز ، وبعد فترة قصيرة حصلت على أول دور لي في فيلم سينمائى ، وفي ليلة العرض الأول قدمت سيارتي إلى دار العرض وكدت أغيب عن الوعي من فرط الدهشة ، حيث وجدت اسمى مكتوبًا بحروف من نور على واجهة دار السينما والجماهير المتزاحمة والصحافيين ، كل ذلك مثلما كنت أتخيل وأنا صغير وبنفس التفاصيل الدقيقة " .

ثم أردف قائلاً : " من بين كل الناس ، أنا أكثر شخص يفهم قيمة الخيال التي تجلب النجاح " .

تحقق حلمها في امتلاك صيدلية

قابلت منذ عدة سنوات صيدلانية شابة تدعى " ماري إس . " وكانت تعمل في قسم صرف الأدوية بإحدى سلاسل الصيدليات الكبيرة ، وفي أحد الأيام عندما كانت تصرف لي بعض الأدوية دارت بيتنا مناقشة وسألتها عن شعورها تجاه عملها فقالت لي

" حسناً ، إنه جيد فالآمور تسير على مسيرة . فراتبى والعمولات التى أحصل عليها تكفينى والشركة تحقق أرباحاً معقولة . وإذا حالفنى الحظ سوف أتمكن من التقاعد وأنا في سن معقولة للتمتع ب حياتى " .

ثم صمت لبرهة وبعد ردها سألتها قائلاً : " هل هذا ما كنت تحلمين بتحقيقه عندما كنت صغيرة وعندما قررت أن تصبحي صيدلانية ؟ " .

اضطربت قسماتها وردت قائلة : " حسناً ، ليس بالضبط ، فقد كنت دائماً أتخيل نفسي وأنا أمتلك صيدليتي الخاصة . فقد كانت أمنيتي أن أسير في الشارع وأجد الناس يحبونني وينادونني باسمي وأنا أكون على علم بأسمائهم جميعاً لأنني صيدلانية المنطقة . وقد تظن أن هذا الأمر غريباً ، ولكنني حلمت بأنني أستيقظ في منتصف الليل على رنين هاتف أحد الآباء الذي يطلبني لكي أحضر له بعض الأدوية لأن طفله مريض ، وكانت أتخيل نفسي وأنا أرتدي ملابسي وأنذهب للصيدلية حتى أحضر له الدواء . ليس هذا مثل العمل في وظيفة يبدأ دوامها من التاسعة وينتهي في الخامسة ، أليس كذلك ؟ " .

أجبتها قائلة : " نعم ، ولكن لم لا تحاولين السعي لتحقيق حلمك ؟ أن تكوني أكثر سعادة وأكثر نفعاً من حولك ؟ كوني طموحة وآخرجي من هذا المكان وأمتلكي صيدليتك الخاصة " .

ردت على قائلة : " كيف يمكنني أن أفعل ذلك ؟ إن هذا الأمر يتطلب الكثير من المال ونحن نعيش على الكفاف " .

وقد قمت بلفت نظرها إلى حقيقة مدهشة : وهي أن كل شيء تعتبره حقيقةً وتؤمن بواقعيتها فإنه سيتحقق ، وأخذت أحدثها عن قوى عقلها الباطن ، وفي الحال فهمت أنها إذا نجحت في تخصيب عقلها الباطن ، بفكرة واضحة ومحددة ، فإن تلك القوى سوف تعمل على تحقق تلك الفكرة .

وبالفعل بدأت تخيل أنها تعمل بصيدليتها الخاصة ، وبعين عقلها رأت نفسها وهي ترقص زجاجات الأدوية وتصرف العقاقير لزبائنها الذين كانوا من جيرانها وأصدقائها . وأيضاً تخيلت أنها تمتلك حساباً كبيراً في البنك . ومثل الممثل الوهوب ، بدأت تؤدي دورها ببراعة في العمل بصيدليتها وتعايشت مع تلك الصورة الذهنية وكأنها حقيقة وأخذت

تتصرف من منطلق تلك الصورة حيث كانت تعيش وتتحرك وتعامل مع العالم من حولها وكأنها بالفعل تمتلك صيدليتها الخاصة .

وبعد عدة سنوات بعثت لـ " مارى " برسالة تخبرنى فيها بما حدث فى حياتها بعد لقائنا . فقد انخفضت مبيعات المتجر الذى كانت تعمل به بسبب منافسة متجر آخر أكبر منه تم افتتاحه فى مركز تجاري جديد . وقد انتقلت هى للعمل فى وظيفة أخرى بشركة أدوية كبيرة كمندوبة مبيعات وكان عملها يتضمن السفر لمناطق متعددة فى ولايات مختلفة . وفي أحد الأيام تطلب عملها أن تذهب إلى مدينة صفيرة فى الطرف الغربى من المنطقة التى تغطيها . ولم يكن بهذه المدينة سوى صيدلية واحدة ، ولم تكن هى قد ذهبت إلى تلك المدينة من قبل ولكنها عندما رأت تلك الصيدلية تعرفت عليها على الفور . فقد كانت هى نفسها التى كانت تخيل فى أحلامها أنها تمتلكها .

وأخبرت صاحب هذه الصيدلية وهى غارقة فى الدهشة عن تلك المصادفة العجيبة ، ورداً على ما قالته أخبرها صاحب الصيدلية أنه كان ينتوى التقاعد ولكنه لم يرغب فى بيع المتجر الذى ترجع ملكيته لثلاثة أجيال فى عائلته إلى شركة أدوية كبيرة .

وبعد مناقشات طويلة ، عرض المالك على " مارى " أن يقرضها بعض النقود لشراء المتجر وقال لها يمكن أن تسدد القرض من الأرباح التى ستأتىها من العمل فى الصيدلية . وبالفعل انتقت هذه المرأة الشابة وأسرتها إلى هذه المدينة واشترت منزلًا قديماً وكبيراً على بعد مسافة قصيرة من الصيدلية . وأصبحت الآن عندما تمشى فى طريقها إلى الصيدلية تسمع التحية من كل المارة وهم ينادونها باسمها فهم يعرفونها لأنها صيدلانية المدينة .

استخدام العقل الباطن في العمل

منذ سنوات أقيمت محاضرة على مجموعة من رجال الأعمال حول قوى الخيال والعقل الباطن . وخلال تلك المحاضرة قمت بمناقشة كيفية استخدام الشاعر الألماني " جوته " لخياله بذكاء عندما كانت تواجهه مشكلات أو مآزر .

وذكر كاتبو سيرته الذاتية أنه كان متاداً على إجراء محادثات في خياله لعدة ساعات وهو جالس في هدوء ، وكان معروفاً أنه من عادته أن يتخيّل أحد أصدقائه يجلس أمامه على مقعد يجib عنه بالطريقة الصحيحة . بمعنى آخر ، إذا كان قلقاً بشأن أي مشكلة كان يتخيّل صديقه يقدم له الرد الصحيح أو المناسب مستخدماً إيماءاته ونبرة صوته المعتادة . وكان يجعل المشهد الخيالي بأكمله حقيقة بقدر الإمكان .

كان أحد الحاضرين في هذه المحاضرة سمساراً في البورصة . اعتاد على تبني طريقة " جوته " ، فقد بدأ يجري محادثات خيالية عقلية مع ملياردير يعرفه اعتقاد أن يثني على حكمته وقراره السديد ويقتدحه على شرائه الأسهم المناسبة . واعتاد أن يجري هذه المناقشة الخيالية حتى استطاع أن يثبتها نفسياً في عقله على شكل إيمان تام واعتقاد راسخ .

هذا الحديث الداخلي لسمسار البورصة والخيال المنظم توافقاً مع هدفه الذي يرمي إلى عمل استثمارات رابحة لعملائه . لقد كان هدفه الرئيسي في الحياة هو أن يكسب أموالاً لصالح عملائه ويرى عملاءه مزدهرين مالياً بفضل استثماراته الحكيمه والواعية ، وما زال يستخدم عقله الباطن في عمله وحقق نجاحاً باهراً في مجال عمله . وقد تم مؤخراً إجراء حوار معه في مقال في مجلة اقتصادية شهيرة .

فتى في السادسة عشرة يحول الفشل إلى نجاح

أخبرنى فتى في السادسة عشرة من عمره ويدعى " تود " أنه فاشل في دراسته وأنه لا يعلم سبب ذلك ، وكان يظن أنه غبي وفکر في ترك المدرسة قبل أن يتم فصله منها .

وعندما تحدثنا بإسهاب ، اكتشفت أن العيب الوحيد في " تود " هو توجهه النفسي ، فقد كان لا يهتم بدراساته وكان يحمل مشاعر كراهية تجاه بعض مدرسيه وزملائه .

وقد علمته كيف يستخدم عقله الباطن لكي ينجح في دراسته . فقد بدأ يردد بيقين وحزم بعض العبارات التي تؤكّد حقائق بعينها عدة مرات في اليوم خاصة في الليل قبل النوم ، وأيضاً في الصباح بعد الاستيقاظ . وهذه هي أفضل الأوقات لشحن العقل الباطن .
وكان يردد ما يلى :

" أنا أعلم أن عقلي الباطن هو مخزن الذاكرة ، إنه يحتفظ بكل شيء أقرؤه أو اسمعه من معلمى . أنا أتمتع بذاكرة قوية ، والذكاء المطلق في عقلي الباطن يكشف لي دائماً كل ما أحتاج إلى معرفته في كل امتحاناتي سواء كانت تحريرية أو شفهية . أنا أحمل مشاعر الحب والنبية الطيبة لكل معلمى وزملائي . وأتمنى لهم النجاح وكل الأشياء الطيبة بإخلاص " .

يتمتع هذا الفتى الآن بقدر كبير من الحرية لم يعرفه من قبل . وهو الآن يحصل على أعلى الدرجات . ويتخيل دائماً والدته ومدرسيه وهم يهنوئونه على نجاحه في دراسته .

كيف تكون ناجحاً في الشراء والبيع؟

في حالة الشراء والبيع تذكر أن عقلك الوعي هو مفتاح الحركة وعقلك الباطن هو المحرك ، لذا عليك أن تفتح المحرك لتمكنه من القيام بالعمل . إن عقلك الوعي هو الذي يوظف قوة عقلك الباطن .

والخطوة الأولى في نقل رغبتك الصريحة وفكرتك أو خيالك إلى العقل الباطن هي أن تسترخي وتهدأ وتحشد انتباحك وتحافظ على سكونك . فإن التوجه العقلي الذي يتسم بالهدوء والاسترخاء والسلام يمنع الأفكار الخاطئة والأشياء الخارجية من التداخل مع الامتصاص الذهني لهذه الفكرة . وعلاوة على ذلك ينخفض الجهد المبذول إلى أدنى حد عندما يكون عقلك هادئاً ومستريحاً .

والخطوة الثانية هي أن تبدأ تخيل واقعية ما ترغب في تحقيقه . على سبيل المثال : عندما ترغب في شراء منزل يجب أن تؤكّد ما يلى في عقلك الهدئ المستريح :

"إن الذكاء المطلق لعقلك الباطن حكيم جداً ، فهو يكشف لي الآن المنزل المثالي الذي يلبي كل متطلباتي ويناسب دخلي . إنني أوجه هذا الطلب الآن إلى الله وأعلم أنه سيستجيب وفقاً لطبيعة طلبي . وأوجه هذا الطلب إلى الله بإيمان وثقة مثل إيمان وثقة الفلاح الذي يضع البذور في الحقل واثقاً في قوانين النمو " .

والاستجابة لدعواتك قد تتحقق من خلال إعلان في إحدى الصحف أو من خلال صديق ، أو قد تتجه مباشرة إلى منزل معين يكون هو الذي تبحث عنه بالضبط . وهناك عدة طرق يمكن من خلالها تحقيق هدفك . والمعرفة الأساسية للتي يجب أن توليها ثقتك هي أن الاستجابة آتية لا

محالة ولكن بشرط أن تؤمن باستجابة الله لدعائك وقدرته على كل شيء .

لنفرض مثلاً أنك تريد بيع أي ملكية لك بدلاً من الشراء ، كأن تكون أرضاً أو منزلاً أو أي شيء آخر . فإنك ستستخدم نفس منهج الثقة المطلقة في قدرة الله واستجابته وبالتالي ستحصل على التوجيه الذي تحتاجه لتصل إلى ما تريده . عندما احتجت إلى بيع منزلي في " لوس أنجلوس " قمت باستخدام طريقة أنت بنتائج مذهلة لدرجة أن الكثير من سمسرة العقارات الذين تحدثت إليهم يستخدمونها الآن وتأتي معهم بنتائج مذهلة " .

فقد قمت بوضع لافتة أمام منزلي مكتوب عليها " للبيع بواسطة المالك " . وفي تلك الليلة عندما كنت أستعد للنوم ، سألت نفسي قائلاً : " لنفترض أتنى وجدت مشترياً لمنزل ، فماذا على أن أفعل بعد ذلك ؟ " وكانت الإجابة كالتالي : " سوف أحمل اللافتة المكتوب عليها " للبيع " وسأقيها في سلة المهملات " .

وقمت باستعراض مشهد مفصل على شاشة عقلى رأيت نفسي فيه وأنا أنزع اللافتة من أرضية الحديقة وأضعها على كفى وأحملها إلى سلة القمامة وأثناء قيامى باللائحة قلت لنفسي : " شكرأ لك أيتها اللافتة ، ولكننى لا أحتاجك بعد الآن ! " .

وبعدها استسلمت للنوم وأناأشعر بالرضا والقناعة الداخلية بأن هذا الأمر سيتم بإذن الله .

في اليوم التالي جاءنى رجل منحنى مقدم ثمن المنزل وأمرنى أن أرفع اللافتة .

وفي الحال رفعت اللافتة وألقيت بها في سلة القمامة . إن العمل الخارجى تطابق مع الأفكار الباطنة . ولا شيء جديد فى ذلك . بمعنى آخر ، أن ما تطبعه فى عقلك الباطن يظهر فى حياتك ويتجسد فى شكل

تجارب تمر بها ، فالأشياء الخارجية تعكس ما بداخلك ، والعمل الخارجي يتبع العمل الداخلي .

وهنا طريقة أخرى فعالة جداً تستخدم في بيع المنازل والأراضي ، وأى نوع من الممتلكات ، وهي أن تؤكد ببطء وهدوء بإحساس عالٍ ما يلى :

” إن الله سيجلب لى المشتري المناسب لهذا المنزل والذى سيفحبه ويحافظ عليه ، وبما أن الله هو الذى بعث لى بهذا المشتري فإن كل شيء سيكون على ما يرام لأن كل ما يرسله الله خير . قد يرى هذا المشتري الكثير من المنازل ، ولكنه لن يشتري سوى منزلى لأن الله يرشده إلى ذلك . أنا أعلم أن هذا المشتري هو الشخص المناسب وأن توقيت البيع مناسب وأن السعر الذى سيعرضه على سيكون هو ما أرجوه ، وكل شيء سيسيرو على ما يرام .. إن هذه الأفكار تدور الآن فى عقلى الباطن وهو يشحذ كل قواه لمساعدتى على تحقيق ذلك برعاية الله وعنايته ، وأنا أعلم أن الله سيستجيب لدعائى ” .

تذكر دائمًا أن الذى تبحث عنه هو أيضًا يبحث عنك . فحينما تريد أن تبيع منزلاً أو أى ملكية من أى نوع ، فهناك دائمًا شخص ما يريد أن يشتريها . إذا استخدمت قوى عقلك الباطن بشكل صحيح فإنك تحرر عقلك من أحاسيس القلق والمنافسة فى عالم البيع والشراء .

كيف نجحت في الحصول على ما تريده ؟

توجد سيدة شابة كانت تحضر محاضراتي بانتظام ، كانت تستقل ثلاث حافلات وتستغرق في الطريق ساعة ونصف الساعة حتى تأتي لحضور المحاضرات . وفي إحدى المحاضرات شرحت كيف كان هناك شاب في حاجة إلى سيارة وحصل عليها .

وعندما سمعت هذه المرأة قصة ذلك الشاب قررت أن تستخدم الطريقة التي شرحتها في المحاضرة ، وبعد أن جربتها كتبت لـ خطاباً تخبرنى فيه بكيفية تطبيقها لأساليبى وأخبرتني بما تبع ذلك ، وأنا أنشره هنا في هذا الكتاب بعد سماحها لـ بذلك :

عزيزي الدكتور : ميرفى
 لقد كنت أعلم أنه يجب على امتلاك سيارة لكي أشعر بالنضوج الشخصي . فلم تكن هناك طريقة أخرى أمامي حتى أتمكن من حضور محاضراتك بانتظام . وتوصلت إلى قرار ، وهو أننى طالما أرغب فى الحصول على سيارة فإنه يجب أن أحاول امتلاك السيارة التي كنت دائماً أحلم بشرائها وهي الكاديلاك .

وفي خيالى بدأت أمر بكل الخطوات التي يفترض أن أعيشها عند شراء أي سيارة ، ورأيت نفسي وأنا أدخل إلى صالة عرض السيارات وأقوم بتجربة قيادة أحد الموديلات التي أعجبتني ، واعتبرت أن السيارة الكاديلاك أصبحت ملكي ، وأخذت أؤكد ذلك في عقلى مرة بعد مرة .

واحتفظت بتلك الصورة الذهنية لدخولى السيارة وقيادتها ، وتخيلت مقاعدها وكل تفاصيلها لمدة أسبوعين . وقد أتيت الأسبوع الماضى إلى محاضرتك وأنا أقود سيارة كاديلاك ، فقد توفى عمى الذى يعيش فى "إنجلوود" وترك لي سيارته الكاديلاك وجميع ممتلكاته .

طريقة ناجحة استخدمها الكثير من المسؤولين ورجال الأعمال

هناك الكثير من رجال الأعمال المشهورين الذين يرددون سراً المصطلح المجرد " النجاح " ويفعلون ذلك عدة مرات في اليوم حتى يصبح لديهم بایمان بأن النجاح سيكون حليفهم . فهم يعلمون أن فكرة النجاح تتضمن كل العناصر الأساسية الازمة لتحقيق النجاح . وبالمثل يمكنك أن تبدأ

الآن في تردید كلمة النجاح في سرك بایمان واقتناع وسوف يقبلها عقلك الباطن كحقيقة وتصبح واقعاً تحت ضغط إجباري من عقلك الباطن لتحقق النجاح .

عليك أن تعبر عن معتقداتك الشخصية وعن انطباعاتك وقناعتك . ما معنى النجاح بالنسبة لك ؟ أنت تريد بدون شك أن تكون ناجحاً في حياتك العائلية ، وفي علاقاتك مع الآخرين . وترغب في أن تكون مميزة في عملك أو وظيفتك . وترغب في أن تمتلك منزلاً جميلاً وترغب في الحصول على كل الأموال الازمة لكي تعيش في راحة وسعادة . وتريد أن تكون ناجحاً في حياتك الروحية وفي تواصلك مع قوى عقلك الباطن .

إنك رجل أعمال لأنك تدير حياتك وأمور معيشتك . كن رجل أعمال ناجحاً من خلال تخيل نفسك تقوم بما تتوقع لفعله وتمتلك ما تتوقع لامتلاكه . كن خيالياً ؛ واجعل عقلك يتسبّع بحالة النجاح ، واتخذ من ذلك عادة . اخلد للنوم كل ليلة وأن تشعر بالنجاح والرضا ، وفي النهاية سوف تنجح في زرع فكرة النجاح داخل عقلك الباطن . كن مؤمناً بأنك ولدت لتنجح وسوف تحدث الأعاجيب عندما تصلى وتطلب من الله ما ترغبه .

إرشادات مفيدة

١. النجاح يعني حياة ناجحة . عندما تنعم بالسلام والسعادة والبهجة وتفعل ما تحب القيام به فأنت بذلك تكون ناجحاً .
٢. اكتشف ما تحب أن تفعله ثم افعله ، وإذا لم تعرف كيف تمارسه بالطريقة الصحيحة الجأ للنصيحة والإرشاد وستحصل على النتيجة .
٣. تخصص في المجال الذي تفضله وحاول أن تعرف عنه أكثر من أي شخص آخر .

٤. الرجل الناجح ليس أنانياً ، إن رغبته الرئيسية في الحياة هي خدمة البشرية .
٥. لا يوجد نجاح حقيقي بدون راحة البال .
٦. الشخص الناجح يتمتع بدرجة عالية من التفهم النفسي والروحي .
٧. إذا تخيلت هدفك بوضوح شديد ، فسوف تزودك العناية الإلهية بكل ما يلزمك لتحقيقه من خلال قوى عقلك الباطن التي تصنع المعجزات .
٨. إن فكرك المعزز بإحساسك يصبح اعتقاداً وإيماناً راسخاً بداخلك ، ووفقاً لاعتقادك تتحقق أهدافك .
٩. إن قوة الخيال المدعم تستحدث قوى العقل الباطن القادرة على صنع المعجزات .
١٠. إذا كنت تريد الترقية في عملك ، تخيل صاحب العمل أو رئيسك أو شخصاً مقرباً إليك يهنىئك على ترقيتك . اجعل الصورة حية وواقعية . اسمع الصوت . شاهد الإيماءات ، واسعير بواقعيتها . داوم على القيام بذلك باستمرار ، ومن خلال انشغال عقلك المستمر ستتجرب سعادة استجابة دعواتك .
١١. إن عقلك الباطن هو مخزن الذاكرة ، ولكي تتمتع بذاكرة قوية ، رد بحزم هذه العبارة : " إن الذكاء المطلق لعقل الباطن يكشف لي كل شيء أحتاج معرفته في كل مكان وفي كل الأوقات " .
١٢. إذا كنت ترغب في بيع منزل أو أية ملكية أخرى ، أكد ببطء وبهدوء وبإحساس عال ما يلى : " إن الله يجذب لي مشتري هذا البيت أو الملكية وهو الذي سيحبه ويحافظ عليه . احتفظ بهذه الحالة من اليقين والوعي ، وسوف تتكلف التيارات العميقة لعقلك الباطن بتحقيق الباقي .

١٣. فكرة النجاح تحتوى على كل عناصر النجاح . ردد كلمة " النجاح " لنفسك باستمرار ب أيام واقتناع ، وبذلك تصبح تحت تأثير إجبارى من عقلك الباطن لتحقيق النجاح .

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كيف يستخدم العلماء العقل الباطن؟

أدرك الكثير من العلماء على مر العصور الأهمية الحقيقية للعقل الباطن . فالكثير من العلماء مثل " إديسون " و " ماركوني " و " أينشتين " والكثير غيرهم قد استخدمو عقلهم الباطن ليلهمهم بالأفكار الثاقبة والأصيلة ويزودهم بالمعرفة حتى حققوا إنجازاتهم العظيمة . إن القدرة على استخدام قوة العقل الباطن ووضعها في حيز التنفيذ تعد من أهم العوامل التي تحدد نجاح أعظم العلماء والباحثين .

ومن أروع الأمثلة على ذلك نجده في حياة الكيميائي الشهير " فريدرick فون سترادونتizer " ، والذي كان يجاهد لسنوات طويلة من أجل فهم التركيب الكيميائي للهييدروكربون المسمى بـ " البنزين " ، وهو مركب يحتوى على ست ذرات من الكربون وست ذرات من الهيدروجين ، ولطالما احتج " سترادونتizer " في أمر هذه المشكلة ، وبدت كل جهوده وكأنها تذهب سدى .

وعندما فشل في حل تلك المشكلة وشعر بالتعب والإرهاق أحال المسألة كلياً إلى عقله الباطن . وبعد ذلك بقليل ، وعندما كان يهم بركوب حافلة في طريقها إلى لندن ، أعطى عقله الباطن لعقله الواعي صورة خاطفة لشعبان بعض ذيله ويتلوى ويدور حول نفسه مثل طاحونة الهواء . هذه الإجابة من عقله الباطن قدمت له الحل الذي بحث عنه

طويلاً بشأن إعادة الترتيب الدائري للذرات التي تعرف باسم حلقة البنزين .

الطريقة التي قدم بها عالم شهير اختراعاته

كان " نيكولا تيسلا " من أبرز رواد مجال الكهرباء . ملخص " تيسلا " الكهربائي المعروض في متحف العلوم من الأشياء التي يفضلها الأطفال ، وكان واحداً فقط من اختراعاته وهو عبارة عن دائرة معدنية بها كهرباء استاتيكية وعندما يلمسها أحد يجعل شعره يقف . وقد كانت تجاربه تشمل أيضاً نقل الطاقة ، وأفكاره في هذا الشأن لا تزال تعتبر ثورية .

كان " تيسلا " يؤمن إيماناً راسخاً بقدرة العقل الباطن . فكلما كانت تراوده فكرة لاختراع جديد أو اتجاه بحثي جديد كان يبنيها في خياله ثم ينقلها إلى عقله الباطن ، وكان يعرف أنه سيعيد بناءها ويوحى لعقله الوعي بالأجزاء الالزمة لتصنيع الاختراع في شكله المادي . وكان لا يضيع وقته في إصلاح العيوب ، حيث إنه كان يفكر بهدوء وتركيز في كل شيء من شأنه أن يزيد من كفاءة اختراعه وكان باستطاعته توصيل الشكل النهائي الذي حصل عليه من عقله الباطن لاختراعه إلى الفنيين الذين كانوا يعملون معه .

وقد قال في حوار : " بالتأكيد جهازى يعمل كما تخيلته . ولم يكن هناك استثناء لنجاحى طوال العشرين عاماً الماضية " .

كيف حل عالم طبيعة مشهور مشكلته ؟

كان البروفيسور " لويس أجاسيز " الأستاذ بجامعة " هارفارد " الأمريكية من أبرز علماء الطبيعة الأمريكيين في القرن التاسع عشر . وقد

اكتشف القوى الجبارية لعقله الباطن أثناء نومه . ونذكر المثال التالي الذي اقتبسناه من سيرته الذاتية التي كتبتها أرملته :

لقد ظل يجاهد على مدى أسبوعين في فك شفرة الأثر المطموس لحفرية سمكة كانت محفوظة على لوحة حجرية . وبعد أن أجهذه القلق والحيرة ترك عمله جانباً ، وأخيراً حاول إخراج الموضوع من عقله . وبعد فترة ليست طويلة استيقظ ذات ليلة مفتيناً بأنه بينما كان نائماً شاهد سمكته وقد استردت كل الملامح المفقودة ، ولكن عندما حاول الإمعان في الصورة والتقاط تفاصيلها هربت منه . ورغم ذلك نهب مبكراً إلى حديقة النباتات معتقداً أنه عندما ينظر من جديد إلى الانطباع فسوف يشاهد شيئاً ما سيُضمه على الطريق الصحيح . ولكن دون جدوى فقد ظل السجل الغامض مبهمًا ومطموساً مثلما كان . وفي الليلة التالية شاهد السمكة مرة أخرى ولكن بدون نتيجة مرضية ، وعندما استيقظ هربت من ذاكرته كما حدث من قبل . وعلى أمل تكرار نفس التجربة قام في الليلة الثالثة بوضع قلم رصاص وورقة بجانب فراشه قبل أن يذهب للنوم .

وعند اقتراب الصباح ظهرت السمكة من جديد في الحلم وكان الحلم مشوشاً في البداية ، ولكن أخيراً ظهرت السمكة بكل تفاصيلها وخصائصها الدقيقة بدرجة لم تدع لديه أي شك في خصائصها الحيوانية . وبينما هو في منتصف حلمه وفي الظلام القائم ، قام برسم تلك التفاصيل على قطعة الورق التي وضعها بجانب فراشه . وفي الصباح انددهش لمشاهدة الخصائص التي كان يبحث عنها في الصورة التي رسمها ليلاً والتي ظن أنه من المستحيل أن يجدها في الحفرية نفسها . وبسرعة ذهب إلى حديقة النباتات ومعه رسمه كمرشد ونجح في نحت سطح الحجر الذي كان يختبئ أسفله أجزاء من السمكة وعندما استعرضها كلية تطابقت مع حلمه ورسمه ونجح في تصنيفها بسهولة .

طبيب مشهور حل مشكلة مرض السكر

في العشرينات من القرن الماضي قام "فريديريك بانتينج" ، وهو طبيب وجراح كندي مشهور ، بتركيز اهتمامه على أضرار مرض السكر . وفي ذلك الوقت لم يكن علم الطب قد قدم طريقة فعالة للسيطرة على المرض . قضى الدكتور "بانتينج" وقتاً كبيراً يجري تجارب ويدرس الأبحاث التي تم تقديمها في جميع أنحاء العالم حول هذا الموضوع ولكن انتهت كل محاولاته بالفشل ولم يتوصل إلى أي شيء . وبينما هو نائم نصحه عقله الباطن باستخلاص مخلفات المجرى البنكرياسي المتحلل للكلاب . وكان هذا أصل الأنسولين الذي ساعد ملايين البشر .

وفي إحدى الليالي استسلم للنوم بعد أن أنهكه التعب في البحث والسعى وراء هدفه وبعد يوم طويل من الجهد التي باءت بالفشل كما بدا له حينها . وحينما كان نائماً أوحى له عقله الباطن باستخلاص مخلفات البنكرياس المتحلل للكلاب ، وقد أدى هذا الإيحاء من جانب عقله الباطن إلى اكتشاف الأنسولين الذي ساعد الملايين من مرضى السكر منذ ذلك الوقت .

ستلاحظ أن الدكتور "بانتينج" كان يبحث المشكلة بعقله الوعي لبعض الوقت باحثاً عن الحل ، وقد استجاب عقله الباطن طبقاً لذلك . وهذا لا يعني أنك ستحصل على إجابة بين عشية وضحاها ، فقد تستغرق الإجابة بعض الوقت ، وعندما يحدث ذلك لا تيأس وداوم على نقل مشكلتك لعقلك الباطن كل ليلة قبل النوم وفي كل مرة قم بذلك وكأنك تفعله للمرة الأولى .

وإذا استمر التأخير في الحصول على إجابة أو حل ، فربما تكون تفكير في المسألة التي تنقلها إلى عقلك الباطن وكأنها مشكلة كبيرة ومستعصية ستستغرق وقتاً كبيراً في حلها . وهذا ليس شيئاً غريباً ، فنحن دائماً ما نميل إلى الاعتقاد بأن مشاكلنا صعبة ، فإذا لم تكن صعبة

لما كانت قد أصبحت مشاكل من الأصل . إلا أن هذا أمر خاطئ ، فالعقل الباطن لا يعرف حدوداً للزمان أو المكان . أخلد للنوم وأنت مؤمن بأن الإجابة ستأتيك الآن . لا تفترض مقدماً بأن الإجابة ستتأخر ، واجعل إيمانك بالنتيجة راسخاً وثابتاً . كن مقتنعاً أثناء قراءتك لهذا الكتاب بأن كل مشاكلك لها حل مثالى .

كيف استطاع عالم مشهور الهروب من معسكر اعتقال روسي ؟

وقع دكتور " لوثار فون بلينك شميدت " مهندس الإلكترونيات البارز أسريراً في أحد المعتقلات السوفيتية أثناء الحرب العالمية الثانية ، وهو يعزّو نجاته وهروبه من المعتقل إلى قوى عقله الباطن . وفيما يلى قصته مع تلك التجربة :

كنت أسير حرب في منجم فحم في روسيا ، وشاهدت الرجال يموتون حولي في هذا المعتقل ، كان يقوم بمراقبتنا حراس متوجهون وضباط متغطرون وأذكياء وسريعة البديهة . بعد فحص طبي سريع ، كان يُعهد إلى كل شخص بجمع حصة معينة من الفحم يومياً وكانت حصتي اليومية تبلغ ثلاثة رطل فإذا قلت حصّة أي شخص عن الكمية المحددة عوقب بتقليل حصته الضئيلة من الطعام ، وكان يصل الأمر في بعض الأحيان بالنسبة لبعض السجناء إلى الموت . عند هذا الحد بدأت أركز على فكرة الهروب ، وكنت أعلم أن عقلي الباطن سيساعدني على ذلك بتوجيهه من العناية الإلهية بالطبع . فقد دمر منزلي في ألمانيا وأبيببت عائلتي وقتل معظم أصدقائي وتم اعتقال بقيتهم .

قلت لعقلي الباطن : " أنا أريد أن أنهب إلى " لوس أنجلوس " وأنت ستجد الطريق " ، فقد شاهدت صور " لوس أنجلوس " وأنا أذكر بعض الشوارع جيداً بالإضافة إلى بعض المنشآت .

كنت أتخيل ليل نهار أنفني أمشي في شارع "بولفارد" مع فتاة أمريكية قابلتها في برلين قبل الحرب (هي الآن زوجتي) ، في خيالي ، كنا نزور الماجر ونستقل الحافلات ونأكل في المطعم . في كل ليلة كنت أقود في خيالي سيارة أمريكية ذهاباً وإياباً في شوارع لوس أنجلوس . تخيلت كل ذلك بكل وضوح وواقعية . هذه الصورة كانت في عقلي حقيقة وطبيعية مثلها مثل أي من الأشجار الموجودة خارج معسكر الاعتقال .

في كل صباح كان رئيس الحراس يعد المعتقلين وهم في صفوف كان يقول واحد اثنين ثلاثة إلى آخره . وعندما كان يصل إلى الرقم ١٧ ، وهو رقمي ، كنت أبتعد . وفي نفس الوقت كان الحراس يخرج ليطلب نداءه لمدة دقيقة أو أكثر وعند عودته كان يبدأ العد خطأ بدءاً من الرجل التالي لرقم ١٧ . وعندما عاد طاقم الحراس في المساء كان العدد هو نفس العدد ، ولم يلاحظ وكان اكتشاف الأمر سيستفرق وقتاً طويلاً .

استطعت أن أخرج من المعسكر دون أن يكتشف أحد وظلت أسير لمدة ٢٤ ساعة واسترحت في مدينة مهجورة في اليوم الثاني ، واستطعت أن أعيش بتناول لحوم الحيوانات والأسماك التي كنت أصطادها . وفي النهاية وجدت قطار فحم متوجهاً إلى بولندا وسافرت فيه ليلاً حتى وصلت أخيراً إلى بولندا ، وبمساعدة الأصدقاء توجهت إلى "لوسن" بسويسرا .

وفي إحدى الأمسيات في فندق " بلاس بلوسن " تجاذبت أطراف الحديث مع رجل وزوجته من الولايات المتحدة الأمريكية . طلب مني الرجل أن أكون ضيفاً عليه في منزله في " سانتا مونيكا " بولاية كاليفورنيا ، قبلت الدعوة وعندما وصلت إلى " لوس أنجلوس " وجدت سائقهما يقودنا على طول شوارع " بولفارد " وشوارع أخرى تخيلتها بوضوح خلال الشهور الطويلة في مناجم الفحم الروسية . وتعرفت على المنشآت التي رأيتها في عقلي كثيراً . لقد بدا فعلاً كما لو كنت قد ذهبت إلى " لوس أنجلوس " من قبل . لقد وصلت إلى هدفي . لن أتوقف أبداً عن التعجب والاندهاش من أعمال العقل الباطن المذهلة حقاً .

كيف يقوم علماء الآثار والجيولوجيا بإعادة بناء الأدوات والمنشآت القديمة ؟

إن عقلك الباطن يمتلك ذاكرة لكل شيء حدث في تاريخ الإنسانية . ويمكن لعلماء الآثار الذين يدرسون الأطلال القديمة والمصنوعات اليدوية التي خلفتها شعوب الثقافات القديمة ، يمكنهم أن يستخدموا خيالهم في إعادة بناء تلك الأطلال والمصنوعات من خلال الاستعانة بقوة عقلهم الباطن . فيصبح الماضي الميت حيًّا مرة أخرى . وبالنظر إلى أطلال تلك المعابد القديمة ودراسة الأدوات الفخارية ، والتماثيل والأواني المنزلية لهذه العصور القديمة ، ومن خلال المخزون الهائل من المعلومات المشتركة بين كل البشر ، يستطيع العالم أن يعرف سبب ووقت وكيفية صنع تلك الأشياء .

إن الخيال المركز والمنظم والتقد للعالم يوقف القوى الكامنة للعقل الباطن وهذا يمكنه من أن يغطي المعابد القديمة بالأسقف ويحيطها بالحدائق والأحواض والينابيع . ويتمكن العالم أيضاً من إضفاء اللامح والعضلات والأعضاء على الحفريات ويجعلها تتحول إلى أشياء حية تمشي وتتحدث . ويصبح الماضي هو الحاضر الحى وبذلك نعرف أن العقل لا يعرف حدود الزمان أو المكان . وأنك تستطيع من خلال الخيال النظم والوجه أن تصبح صديقاً لمعظم المفكرين العلماء والموهوبين في كل العصور .

كيف تتلقى الإرشاد من عقلك الباطن ؟

عندما يكون عليك أن تتخذ قراراً صعباً أو عندما تفشل في أن ترى حللاً لشكلتك ، ابدأ في الحال التفكير بشكل إيجابي بشأنها . فإذا

كنت خائفاً وقلقاً ، فأنت لن تفكر بواقعية لأن التفكير الواقعي يخلو من الخوف .

وفيما يلى خطوات لطريقة بسيطة تستطيع أن تستخدمها للحصول على التوجيه والإرشاد في أي موضوع :

- هدى عقلك واجعل جسدك ساكناً ، اطلب من جسمك أن يسترخي ، وعليه أن يطيعك ، لأنه ليس لديه إرادة أو مبادرة أو ذكاء واع . إن جسدك عبارة عن اسطوانة انفعالية تسجل معتقداتك وانطباعاتك .
- احشد اهتمامك وركز فكرك على حل مشكلتك .
- حاول حلها بعقلك الوعي .
- فكر في مدى سعادتك إذا توصلت إلى الحل السليم . الآن المس الشعور الذي ستحسه إذا توصلت إلى الحل والإجابة السليمة .
- دع عقلك يتلاعب بهذه الحالة من السعادة والبهجة بشكل هادئ ثم أخلد للنوم .
- عندما تستيقظ دون أن تكون لديك الإجابة ، اشغل نفسك بشيء آخر . فربما عندما تشغلك نفسك بشيء آخر تأتى الإجابة إلى عقلك .

وللحصول على التوجيه والإرشاد من العقل الباطن ، فإن أسهل الطرق هي أفضلها . وإليك مثالاً على ذلك : فقدت ذات مرة خاتماً قيمًا كنت قد ورثته عن أجدادي . بحثت عنه في كل مكان ولم أجده وقد شعرت بالقلق والكآبة لفقدانه .

في تلك الليلة تحدثت إلى عقلى الباطن بنفس الطريقة التي أتحدث بها إلى أي شخص آخر وقلت له قبل أن أتجه إلى النوم . " أنت تعرف

كل شيء ، أنت تعرف أين الخاتم وأنت الآن ستكشف لي مكانه بإذن الله .

وفي الصباح استيقظت فجأة على عبارة تردد في أذني "سأل روبرت" !

كان هذا يبدو غريباً جداً بالنسبة لي ، فأنا لا أعرف أحداً يدعى "روبرت" سوى طفل صغير في التاسعة من العمر وهو ابن الجيون الذين يسكنون بجواري ، وسألت نفسي قائلاً : " وكيف سيعرف هذا الطفل مكان الخاتم؟" إلا أنني اتبعت الصوت الداخلي لحسدي ، ووجدت "روبرت" في باحة منزلهم ووصفت له شكل الخاتم وسألته إذا ما كان قد رآه أم لا؟

وإذا به يجيبني قائلاً : "نعم بالطبع ، لقد وجده البارحة بين الأشجار عندما كنت ألعب ، ولم أكن أعرف صاحبه لذلك أخذته ووضعته على مكتبي وكانت على وشك وضع إعلان للبحث عن صاحبه ولكنني نسيت" .

إن العقل الباطن سيساعدك على الدوام إذا وثقت به .

عقله الباطن كشف له مكان وصية والده !

هناك أحد الشباب الذين يحضرون محاضراتي يدعى "هوجو" وكانت له هذه التجربة مع قوة العقل الباطن ، فقد توفي والده فجأة وفيما يبدو أنه لم يترك وصية ، ورغم ذلك فقد أبلغته شقيقته بأن والدهما اعترف لها بأنه كتب وصية عادلة لكليهما .

ادرك "هوجو" شيئاً مهماً ، وهو أنه إذا كلن والده بالفعل لم يكتب وصية فإن أملاكه سيتم تقسيمتها حسب قانون الولاية . ولم يبد هذا الأمر ملائماً لما كان سيرغبه والدهما ، بالإضافة إلى أن هذا الأمر سيتكلف الكثير من الأتعاب للمحامين الذين سيديرون هذه العملية مما سيستهلك

الكثير من أصل الميراث . وقد أخذ يبحث هذا الشاب وشقيقه كثيراً ولكنهما لم يستطعا العثور على الوصية وبدأاً يسكن في وجودها من الأصل .

بعد ذلك تذكر " هوجو " ما تعلمه عن استخدام العقل الباطن في مثل تلك الأمور ، وقبل أن يخلد للنوم أخذ يتحدث إلى عقله الباطن وهو يقول : " أنا أنقل رغبتي هذه الآن إلى الله فهو الذي يعلم مكان وصية أبي ، وبمساعدة عقل الباطن سيوجهني الله إلى مكانها " ، وبعد ذلك لخص طلبه في عبارة واحدة قائلاً : " يا إلهي استجب لدعائي " وأخذ يكرر ذلك مرات ومرات وكأنه يغني تهويدة قبل النوم واستسلم للنعاس وتلك العبارة تتردد في أذنه .

في صباح اليوم التالي استيقظ هذا الشاب وبداخله رغبة قوية وملحة للذهاب إلى بنك معين في " لوس أنجلوس " وأخذ يتعجب من ذلك الأمر ، فأخذ يسأل نفسه إذا ما كان والده قد ذكر اسم هذا البنك أمامه من قبل ، أو أنه رأى خطاباً من هذا البنك بين الخطابات الموجهة لوالده ، ولم يستطع تذكر أي من ذلك ، ولكنه علم بداخله أنه يجب أن يستسلم لهذا الدافع . وبالفعل ذهب إلى هذا البنك ، وأكمل له أحد موظفي البنك أنه هناك خزينة ودائعاً مسجلة باسم والده وعندما تم فتح تلك الخزينة وجد الشاب بداخلها وصية والده المفقودة .

عندما تخلد للنوم يقوم فكرك بإيقاظ القوى الكامنة بداخلك . على سبيل المثال : لنفرض أنك في حيرة من أمرك فيما يتعلق بشيء مثل منزلك أو شراء سهم في البورصة أو تفض شراكتك مع شخص ما أو تنتقل إلى العيش في مدينة أخرى ، أو تفسخ عقداً وتستبده بعقد جديد ، أيًّا كان الأمر . افعل ما يلى : اجلس هادئاً في مقعدك الوثير بالمنزل أو في مقعد مكتبك . تذكر أن هناك قانوناً كونياً للفعل ورد الفعل . الفعل هو فكرك ورد الفعل هو الاستجابة من عقلك الباطن . فإن

عقلك الباطن تفاعلي أى يرد الفعل ويعكس الفعل وهذه هي طبيعته . إنّه يرد الفعل ويكافئ ويعيد الجزاء ، إنّه قانون التبادل ويستجيب طبقاً لهذه الطريقة . عندما تتأمل وتفكّر في عمل صحيح ، فإنك ستشعر برد فعل أوتوماتيكي أو استجابة في نفسك تمثل التوجيه أو الإجابة من عقلك الباطن .

للحصول على التوجيه ، عليك ببساطة أن تفكّر بهدوء بشأن الفعل وهذا يعني أنك تستخدّم الذكاء المطلق الكامن بعقلك إلى الدرجة التي تجعله يبدأ في توجيهك وعند هذه النقطة تبدأ الحكمة الكامنة بداخلك في توجيهك وتغيير مسارك تجاه الأفعال الصحيحة ، وتلك الحكمة بالطبع خاضعة لما يشاء الله أن يوجهك تجاهه ، وبالتالي ستكون كل قراراتك حكيمه ولن تقوم إلا بالأفعال الصحيحة لأنك تكون خاضعاً لأمر الله الذي يوجهك من خلال عقلك الباطن .

سر التوجيه

سر التوجيه أو الفعل الصحيح هو أن تكرس نفسك عقلياً للإجابة الصحيحة حتى تجد رد الفعل بداخلك . ورد الفعل هو شعور وادران داخلي وداعي شديد القوة تدرك من خلاله أنك تعرف كل شيء . إنك تستخدم القوة إلى الدرجة التي تجعلها تقوم بتوجيهك ، ولا يمكنك أن تخطئ طالما كنت خاضعاً للقوة التي يتحكم فيها الله وسوف تنير الحكمة التي بداخلك كل طريق تسلكه وسوف ترعاك العناية الإلهية وت Sidd خطاك .

إرشادات للتذكرة

١. تذكر أن العقل الباطن كان من أهم أسباب النجاح وتحقيق الإنجازات بالنسبة لكل العلماء العظام .
٢. بتوجيهه انتبه وتكريس جهدك لحل إحدى المشكلات التي تحيرك ، فإن عقلك الباطن يجمع كل المعلومات المهمة ويقدمها كاملة للعقل الوعي .
٣. إذا كنت في حيرة بشأن حل مشكلة ، حاول أن تحلها بصورة موضوعية . احصل على كل المعلومات بقدر استطاعتك من خلال البحث ومن الآخرين . إذا لم تحصل على إجابة ، انقل المسألة لعقلك الباطن قبل النوم . وستأتى الإجابة لا محالة فعقلك الباطن لا يتخلى عنك أبداً .
٤. إنك لا تحصل دائمًا على الإجابة بين عشية وضحاها ، استمر في نقل مشكلتك لعقلك الباطن حتى يطلع النهار وينقشع الظلام .
٥. عندما تفك أن الإجابة ستتأخر أو تظن أن مشكلتك عوينة ، فإن الإجابة قد تتأخر بفعل هذا التفكير السلبي ، فعقلك الباطن لا يعرف المشكلات ، وإنما يعرف الحلول فقط .
٦. كن مؤمناً بأنك حصلت على الإجابة بالفعل ، اشعر بالفرحة لما توصلت إليه وتخيل الحالة التي ستكون عليها إذا حصلت على الإجابة الصحيحة وسوف يتفاعل عقلك الباطن طبقاً لإحساسك واعتقادك .
٧. أي صورة عقلية يعززها الإيمان والإصرار سوف تتحقق بإذن الله من خلال قوة عقلك الباطن التي تفعل المعجزات . ثق في الله وقدرته واطبع ذلك في عقلك الباطن وسوف ترى الأعاجيب بعدما تنتهي من دعائك .

٨. إن عقلك الباطن هو مخزن الذاكرة ، وداخل عقلك الباطن يتم تسجيل كل تجاربك منذ الطفولة .
٩. إن العلماء الذين يدرسون المخطوطات القديمة ، والمعابد والحفريات إلى آخره يستطيعون إعادة بناء مشاهد الماضي و يجعلونها حية ، وكل هذا يتم بمساعدة عقلهم الباطن .
١٠. انقل الأمر الذي تبحث له عن حل إلى عقلك الباطن قبل النوم . ثق في الله وفي عقلك الباطن ، وستأتى الإجابة . فعقلك الباطن يعرف كل الإجابات ولكن عليك أن تثق في قوته ولا تشک في قدراته .
١١. إن تفكيرك هو الفعل ، واستجابة عقلك الباطن هي رد الفعل . فإذا كانت أفكارك صائبة وحكيمة ، فإن أفعالك وقراراتك ستكون حكيمـة .
١٢. التوجيه يأتي كشعور ، ومعرفة داخلية ، إنه دافع متزايد القوة يجعلك تعرف ما يجب أن تعرفه . إنه شعور داخلـي عميق ، أتبـعه بإيمان وثقة .

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

عقلك الباطن وعجائب النوم

إنك تقضي ثمانى ساعات من كل ٢٤ ساعة في النوم أو تقضي ثلث حيواتك في النوم . وهو أحد قوانين الحياة الثابتة . إن النوم قانون إلهي . والكثير من الحلول لمشاكلنا يأتي لنا عندما نكون مستغرقين في النوم .

الكثير من الناس يؤيدون النظرية التي تقول إن النوم ما هو إلا عملية تعويضية أو إراحة للجسد نتيجة للجهد الذي بذله الإنسان طوال النهار . ولكن هذه النظرية ليست صحيحة ، فلا شيء يرتاح أثناء النوم . إن قلبك ورئتيك وكل أعضائك الحيوية تعمل بينما أنت نائم . فإذا تناولت الطعام قبل النوم فإنه يتم هضم وحرقه أيضاً . وجلدك يفرز العرق وأظافرك وشعرك يستمران في النمو .

وبالمثل لا يستريح عقلك الباطن أبداً ولا ينام ، إنه دائماً نشط ، ويدير كل قواكه الحيوية ، وعملية الشفاء تتم بسرعة أكثر أثناء النوم لأنه لا يكون هناك تدخل من جانب عقلك الوعي . وكما أنك تتوصلا إلى الإجابات السليمة أثناء نومك .

لماذا ننام ؟

أوضح الدكتور "جون بجيلاو" أشهر الباحثين في مجال النوم ، أننا أثناء النوم نتلقي انطباعات من خلال أعصاب الإحساس المتصلة بالعين

والأذنين والأنيف والأعصاب الموجودة تحت الجلد . وحتى شبكة الأعصاب المتصلة بالمخ تكون في حالة نشاط تام .

وقد جاءت نتائج أبحاث دكتور " بجيلاو " مشابهة إلى حد كبير للمعلومات المذكورة في هذا الكتاب . فقد قال إن السبب الرئيسي للنوم هو اتحاد روح الإنسان ، والتي هي أقرب إلى الله ، مع عقله مما يجعل الإنسان مطيناً على أسرار الكون ومتربعاً عن الحياة المادية التي تحجب عنه الحقائق والإجابة الصحيحة .

الدعاء هو أحد أشكال النوم

إن العقل الوعي يمر طوال اليوم بالكثير من المشادات والنزاعات والقلق ، وأنه من الضروري جداً أن ينسحب من حين لآخر من تلك المشاكل الحسية والعالم المادي الموضوعي ، ويتواءل ويتحد بهدوء بالحكمة الداخلية لعقلك الباطن . وبالحصول على الإرشاد والقوة والذكاء في كل مراحل حياتك فإنك تستطيع التغلب على كل الصعوبات وستتمكن من حل كل مشاكلك اليومية .

هذا الانسحاب المنظم من مشاكل الحياة اليومية وما تحويه من ضوضاء وتشویش يعد شكلاً من أشكال النوم . فأنت تغمض عينيك عن عالم الحواس والماديات وتكون متربعاً لعالم الحكمة والقوة الداخلية لعقلك الباطن .

الآثار المزعجة للحرمان من النوم

إن الحرمان من النوم يجعلك متوتراً ومكتئباً ومتقلب المزاج . إن كل إنسان يحتاج إلى ست ساعات على الأقل من النوم المتواصل ليكون في

صحة جيدة . ومعظم الناس يحتاجون أكثر من ذلك .. وهؤلاء الذين يعتقدون أنهم يستطيعون الحياة بعدد ساعات نوم أقل يخدعون أنفسهم . ويشير الباحثون الذين يدرسون عملية النوم والحرمان منه إلى أن الأرق الشديد يسبق الانهيار العصبي في بعض الحالات . تذكر أنه يتم شحنك نفسياً أثناء النوم ، وأن الحصول على قسط وافر من النوم ضروري لجلب السعادة والحياة في الحياة .

أنت تحتاج مزيداً من النوم

إن إحدى طرق معرفة سبب حاجتنا إلى النوم هي النظر إلى ما يحدث عندما لا نحصل عليه . دخل شاب في السابعة عشرة من عمره عام ١٩٦٤ موسوعة "جينيس" للأرقام القياسية لأنّه ظل مستيقظاً لمدة ٢٦٤ ساعة - أي ١١ يوماً ! وقد أوضحت الاختبارات لاحقاً أنه لم يعاني من ضرر مستديم . ولكن أثناء التجربة تدهورت عمليات التفكير لديه وكان حديثه متقطعاً وعانياً من فقدان مؤقت للذاكرة ، وفي الساعات الأخيرة بدأ يعاني من الالتواء البصرية والسمعية .

معظم من يعانون من أرق دائم لا يحدث لهم ذلك ، ولكنهم أيضاً يعانون من تأثيرات خطيرة . وفقاً للهيئة العامة للمرور ، هناك حوالي مائتي ألف حادث مروري في العام نتيجة مشاكل النوم . سائق واحد من بين كل خمسة ينام أحياناً أمام عجلة القيادة . نتيجة لذلك غالباً ما يتعرض السائقون لحوادث بنسبة ٥ - ١٠ مرات ليلاً أكثر من فترة النهار .

وقد أظهرت التجارب التي أجريت على بعض المتطوعين أن المخ المتعب يكون في حاجة ماسة للنوم لدرجة أنه قد يضحي بأى شيء من أجل الحصول عليه . وتتعرض عناصر التجربة بعد حرمانهم من النوم لساعات قليلة فقط إلى غفوات خاطفة تحدث ثلاث أو أربع مرات في

الساعة ، وخلال هذه الغفوات يغلق جفن العين وتتباين موجات المخ تماماً مثل النوم الحقيقي .

في البداية تصل فترات تلك الغفوات إلى أجزاء من الثانية ولكن مع زيادة ساعات عدم النوم ، تحدث الغفوات كثيراً ولددة أطول من ٢ - ٣ ثوان . حتى لو كان المتطوعون في التجربة يعودون طائرة نفاثة في عاصفة رعدية فسوف يقعون في غفوات بسيطة لمدة ثوان .

النوم يقدم لك النصيحة

كان هناك سيدة شابة من " لوس أنجلوس " تستمع إلى حديثي في الإذاعة وقالت لي إنه عرض عليها وظيفة مربحة في مدينة " نيويورك " بأجر ضعف أجراها في وظيفتها الحالية ، كانت في حيرة ، هل تقبل الوظيفة أم لا ، وأخذت تدعوه قبل النوم كما يلى :

" إن الله يعلم الأفضل بالنسبة لي ، وهو يوجهني من خلال عقلى الباطن الذى يميل تجاه الحياة ، وهو يلهمنى بالقرارات الصائبة التى تريحنى وتجعلنى أعيش فى رخاء ، أناأشكر الله على الاستجابة التى أؤمن بأنه سيمنحها لي " .

ردت هذه العبارة البسيطة مراراً وتكراراً كما لو كانت أغنية قبل النوم . وفي الصباح كان لديها شعور ملح بضرورة رفض هذا العرض . وبالفعل رفضت العرض والأحداث التالية أكدت شعورها الداخلى بالمعرفة ، لأن الشركة أفلست خلال شهر قليلة بعد عرض الوظيفة عليها .

فالعقل الوعي قد يكون على حق بشأن الحقائق التي يعرفها . ولكن ملامة الحدس لعقلها الباطن رأت فشل الموضوع محل الاهتمام ودفعها حدسها للقيام بالفعل الصحيح طبقاً لذلك .

الإنقاذ من كارثة محققة

سأشرح كيف تقوم حكمة عقلك الباطن بتعليمك وحمايتك ودفعك إلى العمل الصحيح بينما تذهب إلى النوم .
منذ عدة سنوات عُرضت على وظيفة مربحة جداً للعمل في الشرق الأقصى . ودعوت الله كي يرشدني للقرار السليم وأخذت أقول :

” إن الله يعلم كل شيء ، وهو سيكشف لي القرار السليم من خلال عقلي الباطن ، وأنا أعلم أنه سيفتजب لدعائي ” .

أخذت أردد هذا الدعاء مراراً وتكراراً كاغنية قبل النوم وفي تلك الليلة جاءني حلم رأيت فيه صديقاً قد ي جاء لزيارتى ومعه جريدة وقال لي : ” اقرأ هذه العناوين لا تذهب ” ، وكانت عنوانين الجريدة تعلقى بقصص عن العنف والاضطرابات والقلق والحرب - وهذا ما حدث بالفعل بعد وقت قصير فى نفس المكان الذى كان يفترض بى الذهاب إليه .

إن عقلك الباطن يعرف الكثير من الأشياء وهو يتحدث إليك فى بعض الأحيان بصوت يفهمه عقلك الوعي . ففي الحلم الذي ذكرته أعلاه ، والذي كان سبباً في إنقاذ حياتي من خطر محقق ، قام عقلى الباطن بتوصيل تحذيره إلى من خلال شخص أحترمه وأثق به وهو صديقى . بالنسبة للبعض قد يأتي التحذير في شكل أم تظهر في الحلم وتخبر الشخص بعدم الذهاب إلى مكان ما وتذكر له سبب ذلك التحذير . وقد

ينقل لك عقلك الباطن التحذير في ساعات يقطنها في شكل صوت والدك أو والدتك أو أحد المقربين منك ، و تتوقف لترى مصدر هذا الصوت وتذهب إليه ، وبعدها تكتشف أنك إذا كنت قد أكملت سيرك ولم تذهب ناحية هذا الصوت كان قد سقط على رأسك شيء من نافذة في أحد المباني .

مستقبلك يوجد داخل عقلك الباطن

تذكر أن مستقبلك يوجد بداخل عقلك وذلك لأن نتاج تفكيرك الاعتيادي إلا إذا غيرته من خلال الدعاء . وبالمثل يقع مستقبل أي بلد في عقول وضمير شعوبه . فليس هناك شيء غريب في الحلم الذي رأيت فيه عناوين الصحف التي تنبأت بالأحداث التي جرت بعد ذلك بفترة . فتلك الأحداث كانت قد حدثت بالفعل في عقول من دبروها ونفذوها ، وكل خططهم كانت مطبوعة في العقل الباطن للعالم كله . إن أحداث الغد مطبوعة في العقل الباطن ، وكذلك أحداث الماضي القريب والبعيد ، ولكن علمها عند الله وقد تأتيك إشارات من عقلك الباطن بلمحات منها وهذا أمر لا ينعم به سوى القليل من البشر ، والذين يكونون على اتصال دائم ووثيق بعقلهم الباطن .

ولا يمكن أن تحدث لك مصيبة أو كارثة إذا قررت الصلاة . إن توجهك العقلى وطريقة تفكيرك وشعورك واعتقادك كل ذلك يحدد مصيرك . إنك تستطيع أن ترسم مستقبلك من خلال التفكير الإيجابي ، فما تزرعه سوف تحصده .

يكسب ١٥ ألف دولار بسبب إغفاءة

منذ عدة سنوات ، أرسل لـ أحد طلابي قصاصة من إحدى الجرائد تحكي عن شخص يدعى " راي هامرستروم " وكان يعمل في أحد مصانع الصلب بـ " بتسبرج " ، وكان المصنع قد قام بتركيب ماكينة جديدة تتحكم في نقل ألواح الصلب المطروقة إلى ألواح التبريد . ورغم جهود كل المهندسين في تركيب تلك الماكينة ، إلا أنها لم تعمل بالشكل الصحيح ، وأخذوا يعملون لأيام من أجل إصلاحها ولكن باهت كل محاولاتهم بالفشل .

فكرة هذا العامل كثيرة بشأن هذه المشكلة وحاول اكتشاف تصميم جديد يساعد على تشغيل الماكينة ، ولكنه لم يفلح أيضاً . وفي ظهر أحد الأيام سقط في إغفاءة قصيرة وقبل النوم بدأ يفكر في إيجاد حل لمشكلة الماكينة ، وأثناء إغفائه شاهد حلمًا رأى فيه تصميماً صحيحاً لفتح الماكينة المعطوب وعندما استيقظ رسم صورة تخطيطية لتصميمه الجديد وفقاً لما رأه في الحلم .

ومنه أصحاب المصنع مكافأة قدرها ١٥ ألف دولار وهي أعلى مكافأة يحصل عليها عامل مقابل فكرة جديدة .

أستاذ مشهور حل مشكلته أثناء النوم

قام البروفيسور " إتش . في . هيلبريشت " أستاذ الحضارة الآشورية بجامعة " بنسلفانيا " بكتابه مذكراته وذكر فيها التجربة المذهلة التالية :

" في مساء أحد أيام السبت كنت قد أجهدت نفسي في محاولة يائسة لمعرفة سر بعض قطع العقيق التي يفترض أنها تنتمي لخواتم أثرية من بقايا الحضارة البابلية .

وعند منتصف الليل تقرباً كان قد أنهكتني الجهد فذهبت للنوم وجاءتني الروايا التالية : فقد رأيت كاهناً من " نيبور " وكان طويلاً ونحيفاً في حوالي الأربعين من عمره ، وقد أدى هذا الرجل إلى حجرة الكنوز في المعبد ، وهي غرفة صغيرة ذات سقف منخفض وليس بها أية نوافذ وقد تناشرت على أرضيتها قطع العقيق واللازورد ، وبعدها قام بتوجيهه كلامه إلى قائلاً : " إن القطعتين اللتين عرضتهما منفصلتين في صنحتي " ٢٦ " و " تنتيميان لبعضهما البعض ، وأول قطعتي جواهر كانتا عبارة عن قرط كان يرتديه أحد التماثيل في المعبد ؛ أما القطعتان اللتان في حوزتك فهما جزءان من هذا القرط ، وإذا وضعتهما معاً فسوف يتتأكد لك كلامي " ... وبعدها استيقظت على الفور ... وفحست القطعتين ، ولدهشتى وجدت أن ما رأيته في الحلم كان صحيحاً وعندما استطعت أن أحل مشكلتي ! " .

وهذا يوضح التأثير الخلاق للعقل الباطن الذي أوحى له بالإجابة والحل السليم لمشكلته .

كيف ساعد العقل الباطن كاتباً مشهوراً وهو نائم ؟

خصص الكاتب المشهور " روبرت لويس ستيفنسون " في كتابه " Across the Plains " فصلاً كاملاً عن الأحلام . فقد كانت أحلامه واضحة جداً وكان من عادته إعطاء تعليمات محددة لعقله الباطن كل ليلة قبل النوم ، فقد كان يطلب من عقله الباطن أن يُؤلف له قصصاً أثناء نومه . فعلى سبيل المثال : عندما كان رصيده في البنك يوشك على النفاذ ، كان يعطي أمراً لعقله الباطن بأن يصنع له قصة أو رواية مثيرة تلقى رواجاً وتجلب له الكثير من الأرباح والإيرادات ، وكان عقله الباطن يستجيب بشكل رائع .

وقد جاء على لسان " ستيفنسون " ما يلى :

" إن الذكاء والقوة الكامنين في عقل الباطن يستطيعان أن يسودا لي قصة كاملة بكل تفاصيلها ويتسلل صحيح ، وأنا على جهل تام بما ستنتهي إليه القصة التي من المفترض أن أكون أنا صاحبها وصانعها .

إن هذا الجزء من أعمالى الذى يتم أثناء يقظتى وعندما أكون فى كاملوعيى لا يكون بالضرورة من نتاج أفكارى الواقعية لأنه قد ثبت أن قوة عقلى الباطن هي التي تزودنى بتلك الأفكار حتى عندما أكون فى كامل يقظتى .

نم في سلام واستيقظ سعيداً

بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الأرق ، فإن العبارات التالية ستكون مفيدة جداً بالنسبة لهم :

" أصابع قدمي مسترخية ، ركبتي مسترختان ، عضلات بطنى مسترخية ، قلبي مسترخ ورئتي مسترختان ، يداى وذراعاي مسترخية ، رقبتى مسترخية ، مخى مسترخ ، عينى مسترخية ، عقلى وجسدى مسترخيان .

أنا أسامح كل شخص بحرية تامة وأتمنى لهم من كل قلبي السكينة والسعادة والسلام والصحة وأتمنى أن يحصلوا على كل نعم الحياة . أنا أتمتع بالسلام والاتزان والهدوء والسكينة . أنا أشعر بالأمان وراحة البال . الآن تغمرني السكينة ويغمي المهدوء كيانى كله عندما أدرك أن الله معى ويهبّطني برحمته وأنا أعلم أنه سيشفينى .

أنا الآن أدرّ شفتي ببرداء الحب وأستسلم للنوم وأنا أحمل نية الخير لجميع من حولى ، وخلال الليل سيلازمني السلام وعندما أستيقظ صباحاً سوف أمتلئ بالحياة وسيغمرني الحب وستحيط بي دائرة من الحب ، ولن أخاف من أي شر لأن الله يحميني ، سوف أنام في سلام وأصحو في فرح وببهجة وسوف أحيا من أجل الله الذي خلقنى وجعل لي روحًا وجسداً ."

ملخص معجزات النوم

١. إذا كنت تخشى ألا تستيقظ في الوقت الذي تريده ، أمل على عقلك الباطن قبل النوم الوقت المحدد الذي تريد أن تستيقظ فيه وهو سوف يوقيتك ، افعل نفس الشيء مع كل المشاكل ، فلا يوجد شيء صعب على عقلك الباطن .
٢. عقلك الباطن لا ينام أبداً ، إنه يقوم بوظيفته دائمًا . إنه يسيطر على كل وظائفك الحيوية . سامح نفسك وسامح الآخرين قبل أن تتوجه للنوم وسيحدث الشفاء بسرعة كبيرة .
٣. الإرشاد يأتي لك بينما أنت نائم ، أحياناً في صورة حلم . موجات الشفاء تتدفق أيضاً أثناء نومك وفي الصباح تشعر بالانتعاش ويتجدد شبابك .
٤. عندما تشعر بالاضطراب بسبب نزاعات ومشاكل الحياة اليومية ، اجعل عقلك يعمل وفكراً في الحكمة والذكاء الكامنين في عقلك الباطن ، الذي هو على استعداد للاستجابة لك وهذا سيمنحك السلام والصحة والثقة .
٥. النوم ضروري لسلامة العقل والصحة الجسدية ، وعدم النوم أو الأرق يسبب التوتر والاكتئاب والاضطراب العقلي ، وأنت تحتاج إلى ثمانى ساعات نوم يومياً .
٦. الباحثون في مجال الطب يشيرون إلى أن الأرق يسبق الانهيار العصبي .
٧. إن حالتك النفسية يعاد شحنها أثناء النوم ، والحصول على قسط وافر من النوم ضروري للسعادة والحياة في الحياة .
٨. إن عقلك المرهق يتوق إلى النوم بشغف لدرجة أنه يضحي بأى شيء من أجل الحصول عليه . الكثير من الناس الذين يغلبهم النوم وهم أثناء القيادة يشهدون على ذلك .

٩. كثير من الناس الذين يعانون من الأرق لديهم ذاكرة ضعيفة وينقصهم التنسيق السليم ويصبحون مرتباً ومتواترين ويفقدون التوجيه السليم .
١٠. النوم يقدم لك المشورة ، قبل النوم تأكُد أن الذكاء المطلق لعقلك الباطن سيوجهك ويرشدك ثم انتظر التوجيه الذي قد يأتيك في اليقظة .
١١. ثق بعقلك الباطن تماماً وبأنه يتوجه صوب الحياة دائماً . أحياناً قد يرشدك في حلم أو رؤيا واضحة ليلاً . ويمكن أن يتم تحذيرك في الرؤيا كما حدث مع مؤلف هذا الكتاب .
١٢. مستقبلك مرسوم في عقلك الآن ، وفقاً لتفكيرك المعتمد ومعتقداتك . كن مؤمناً بأن الله يرشدك من خلال ذكاء عقلك الباطن المطلق لكل ما هو في صالحك وستحظى بمستقبل زاهر . صدق وتقبل ذلك ، وسوف تحظى بالأفضل .
١٣. إذا كنت تؤلف كتاباً أو رواية أو مسرحية ، أو تخترع شيئاً ، تحدث إلى عقلك الباطن ليلاً واطلب حكمته وذكاءه وقوته لإرشادك وتوجيهك ، ولكي يوحى إليك بالحل المثالى مهما كان ، وستحدث لك العجائب إذا صللت بذلك الطريقة .

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

عقل الباطن والمشاكل الزوجية

إن سبب كل المشاكل الزوجية هو الجهل بوظائف العقل وقدراته . ويمكن حل الخلاف بين الزوج والزوجة باستخدام قانون العقل بصورة صحيحة . وبالصلة معاً سوف تستمر علاقتهما ، فالتأمل في المثل المقدسة ودراسة قوانين الحياة والاتفاق المتبادل على الهدف المشترك والخطة المشتركة ، والتمتع بالحرية الشخصية يحقق الانسجام للزوجين ، ويبارك الزواج عندما يصبح الزوجان شخصاً واحداً .

وأفضل وقت لمنع الطلاق هو قبل الزواج . فليس من الخطأ أن تحاول الخلاص من موقف حرج ، ولكن لماذا تورط نفسك في موقف حرج من البداية ؟ أليس من الأفضل أن نهتم بالسبب الحقيقي للمشاكل الزوجية أو جذورها الأساسية من البداية ؟

والى جانب كل مشاكل الرجال والنساء ، هناك مشاكل الطلاق والانفصال والدعوى القضائية التي لا نهاية لها وكلها ترجع إلى نقص المعرفة بقوانين العلاقة المتبادلة بين العقل الوعي والعقل الباطن .

معنى الزواج

لكى يكون الزواج حقيقةً يجب أن يقوم على أساس روحي . يجب أن يكون من القلب لأن القلب هو رأس الحب ، يجب أن يكون كل طرف أميناً ومخلصاً تماماً للطرف الآخر . فالإخلاص والعطف والاستقامة

هي أيضاً شكل من أشكال الحب . لا يكون الزواج حقيقياً إذا تزوج رجل امرأة من أجل أموالها أو مركزها الاجتماعي أو لرفع مستواه وإرضاء غروره ، لأن ذلك يشير إلى نقص الإخلاص والأمانة والحب الحقيقي ، مثل هذا الزواج يعتبر أكذوبة وزيفاً ويكون بمثابة مسرحية هزلية .

عندما تقول سيدة : " أنا تعبت من العمل ، أنا أريد أن أتزوج لأستريح وأشعر بالأمان " ، فإن قضيتها تكون خاسرة . لأنها لا تستخدم قوانين عقلها بصورة صحيحة . إن شعورها بالأمان يجب أن يعتمد على معرفتها بالتفاعل بين العقل الوعي والعقل الباطن وتطبيقه .

إن أي امرأة (أو رجل) لن تخسر صحتها أو ثروتها إذا قامت بتطبيق الأساليب التي ورد ذكرها في هذا الكتاب . فهي تستطيع أن تكون ثروتها بمفردها دون الاعتماد على موارد الزوج أو الأب أو أي شخص آخر . إن المرأة لا تعتمد على زوجها من أجل الحصول على الصحة أو السلامة أو البهجة أو الإلهام أو الإرشاد أو الحب ، أو الثروة أو الأمان ، أو أي شيء آخر في العالم . إن شعورها بالأمان وراحة البال ينبعان من معرفتها بالقوى الكامنة بداخلها ومن استخدامها المستمر لقوانين عقلها بشكل بناء .

كيف تجذبين الزوج المثالى ؟

إذا كنت قد قرأت الفصول السابقة بعناية فسوف تكونين قد أصبحت على علم بالطريقة التي يعمل بها عقلك الباطن ، فأنت تعلمين أن أي شيء يتم طبعه في العقل الباطن سوف يظهر في حياتك الواقعية على شكل تجارب . ابدئي الآن في طبع الصفات والمزايا التي ترغبينها في أي رجل داخل عقلك الباطن .

وفيما يلى طريقة ممتازة لتحقيق هذا الهدف : اجلسى ليلاً في مقعد وثير ،أغلقى عينيك واجعلى جسدك مسترخياً وكونى هادئة تماماً

وادخل في حالة سلبية لاستقبال أي شيء ، تحدثي إلى عقلك الباطن
وقول له ما يلى :

ـ أنا الآن أجذب إلى حياتي رجلاً أميناً ، ملحاً ، وفياً ، مسالماً ،
وسعيداً وغنياً . هذه الخصائص التي أعجب بها قد غاصت الآن في عقلى
الباطن . وبينما أمعن التفكير في تلك الصفات فإنها سوف تصبح جزءاً مني
وستتجسد داخل عقلى الباطن ” .

ـ أنا أعلم بوجود قانون جاذبية لا يمكن مقاومته ، وأنا سوف أجذب إلى
الرجل الذي أرغبه والذي يطابق اعتقادى الباطن ، وأنا أجذب ما أشعر بأنه
حقيقي في عقلى الباطن ” .

ـ أنا أعلم أننى سوف أساعده لكي ينعم بالسلام والسعادة وهو سيحب
مثلى العليا وأنا سوف أحب مثلي العليا . وهو لن يرغب في تغييرى ولن
أرغب أنا أيضاً في ذلك . وسوف يكون بيننا حب متبادل وسننعم بالحرية
والاحترام ” .

مارسى هذه الطريقة الخاصة بتخصيب عقلك الباطن وسوف تنعمين
باختذاب الرجل الذي يتمتع بالخصائص والمزايا التي طبعتها في عقلك .
ذكاء عقلك الباطن سيفتح الطريق أمامك لكي تقابل الزوج المثالى ، من
خلال القوة الجاذبة المستمرة والثابتة لعقلك الباطن . ولتكن لديك الرغبة
الحقيقية في بذلك أفضل ما عندك من الحب والإخلاص والتعاون ، كونى
ممتنة لتلك الهبة الرائعة وهي الحب الذي قدمته لعقلك الباطن .

كيف تجذب الزوجة المثالية ؟

لكي تجذب شريكه الحياة التي تتمناها ، رد العبارات التالية بحرز
وثقة :

ـ أنا الآن أجذب إلى المرأة التي تناسبني وتفقق طباعها مع طباعي والرابطة التي ستجمعنا ستكون روحانية لأن الله سيجمعنا وسيجعلنا ننسجم . أنا أعلم أننى أستطيع أن أمنح هذه المرأة الكثير من الحب والسعادة والبهجة والسلام . إننى أشعر وأؤمن بأننى سأملأ حياة هذه المرأة وأجعلها رائعة .

أنا الآن أطلب أن تتمتع تلك المرأة بالصفات التالية : أن تكون مدينة ومخلصة ومستقيمة وصادقة . سوف تكون ودية ومسالمة ومرحية ، وسوف ننجدب إلى بعضنا البعض ولن يستطيع أحدنا مقاومة جاذبية الآخر . ولن يدخل أى شيء سوى الحب والحقيقة والجمال إلى حياتى . أنا أقبل شريكة حياتى المثالية الآن ” .

وبينما تفكّر بهدوء وباهتمام في الخصائص التي ترغبها في شريكة حياتك ، فأنت تبني لذلك مرادفاً في عقلك ثم تقوم التيارات العميقه في عقلك الباطن بجمعها معاً بمشيئة الله .

لا داعي للوقوع في الخطأ للمرة الثالثة

ذكرت لى امرأة تعمل في منصب مديرية مؤخراً ، أنها تزوجت ثلاثة رجال ، وكانوا جميعاً سلبيين وخاضعين لها وكانوا يعتمدون عليها في اتخاذ القرار والتحكم في كل شيء . وأخذت تسأل نفسها هذا السؤال : ” لماذا أجذب هذا النوع من الرجال ؟ ” .

سألتها عما إذا كانت تعلم قبل أن تتزوج للمرة الثانية أن هذا الزوج كان نسخة طبق الأصل من زوجها الأول .

أجبتني قائلة : ” بالطبع لا ، فلو كنت أعلم ذلك لما تزوجته ، ونفس الأمر ينطبق على زوجي الثالث ” .

إن مشكلة هذه المرأة لم تكن في الرجال الذين تزوجتهم ، وإنما كانت ناتجاً لشخصيتها وتركيبة فكرها . فقد كانت شخصية حازمة تتسم

برغبة قوية في السيطرة على كل موقف كان يقابلها . فمن جهة كانت ترغب في زوج سلبي وخاضع يجعلها تمارس دور السيطرة وتكون لها اليد العليا .

وفي الوقت ذاته ، كانت لديها رغبة عميقه للارتباط برجل يكون نداً لها . إن الصورة المطبوعة في عقلها الباطن جذبت إليها الرجل الذي رغبته ظاهرياً ، ولكنها عندما قابلته اكتشفت أنه لا يوافق رغبتها الحقيقية واحتياجاتها ، وكان عليها أن تكسر هذا النمط من خلال تبني الطريقة الصحيحة للدعاء والصلوة .

كيف تخلصت من النمط السلبي ؟

تعلمت هذه السيدة حقيقة بسيطة وهي أنك عندما تؤمن بأنك تستطيع الحصول على شريك حياتك المثالى ، فما تؤمن به سوف يحل بك . وقد استخدمت هذه المرأة الدعاء التالي لكسر النمط السلبي وجذب الزوج المثالى :

ـ أنا أطبع في عقلي صورة الرجل الذي أرغبه من أعماقي ، أريده قوياً ومحباً لي ورجلاً بمعنى الكلمة وناجحاً وأميناً ومخلصاً ومؤمناً . يجد الحب والسعادة معى . وأحب أن أتبعه وهو يقودنى .

أعلم أنه يريدنى وأنا أريده ، وأننى صادقة وأمينة . لدى الكثير من الهبات الرائعة التي سأمنحه إياها . هذه الهبات هي الفنية الحسنة ، القلب السعيد والصحة . وهو يمنحنى نفس الأشياء . إنها علاقة متبادلة ، أخذ وعطاء .

إن الله يعلم أين يوجد هذا الرجل ، والحكمة الأعمق لعقلى الباطن ستجمعنا معاً بطريقتها الخاصة . وسنعرف على بعضنا البعض في الحال . لقد سلمت رغبتي هذه لعقلى الباطن الذى سيساعدنى وأناأشكر الله على استجابته لدعائى ” .

أخذت هذه المرأة تردد هذا الدعاء بتلك الطريقة كل يوم فور استيقاظها وقبل خلودها للنوم مباشرة ، وقد كانت تردد تلك العبارات بثقة وحزم وهي تعلم أن ما تفكر فيه بعقلها وتشقق في حصولها عليه سوف يهبها الله إياه .

استجابة دعائهما

مررت بضعة شهور وكانت هذه المرأة قد تعرفت على عدد من الرجال الذين حاولوا الارتباط بها ولكن لم يوجد في أحدهم الصفات التي تبحث عنها . وبدأت تشک في إمكانية مقابلتها للرجل المناسب ووجدت نفسها قد بدأت في الشك والتذبذب والتردد ، وعند هذه النقطة بدأت تذكر نفسها بأن الله سيجعل هذا الأمر يتم في حينه وبتذبذبه الخاص . لذا لم يكن هناك داع للقلق . وعندما استلمت آخر الأوراق الخاصة بإجراءات طلاقها غمرها إحساس طاغ بالحرية والراحة الذهنية .

بعد ذلك بفترة قصيرة ذهبت للعمل في وظيفة جديدة كمدمرة مركز طبي كبير . وأول يوم لها في تلك الوظيفة صادف وصول أحد الأطباء الذي كان مسافراً في مؤتمر خارج البلاد عندما أتت لإجراء مقابلة للحصول على تلك الوظيفة . وقد أتى هو في ذلك اليوم إلى مكتبه ليعرفها بنفسه وفي اللحظة التي دخل فيها هذا الطبيب مكتبه أدركت على الفور أنه رجل أحلامها ، ومن الواضح أنه هو الآخر قد رأى فيها الزوجة التي يتمناها ، وبالفعل تقدم لخطبتها قبل مرور شهر من تعرفه عليها وقد تزوجها بعد ذلك وعاشا معاً في سعادة . فلم يكن هذا الطبيب ضعيفاً ولا سلبياً مثل أزواجها السابقين ، وإنما كان قوياً وواثقاً من نفسه وحازماً وكان محترماً وناجحاً في مجال عمله وكان رياضياً أيام الدراسة الجامعية كما كان رجلاً متديناً جداً .

لقد حصلت تلك المرأة على رجل أحلامها لأنها آمنت بذلك في عقلها حتى تشبعت بتلك الفكرة . بعبارة أخرى ، يمكننا أن نقول إنها توحدت عقلياً وعاطفياً مع تلك الفكرة حتى أصبحت جزءاً منها .

هل تحصل على الطلاق ؟

الطلاق مشكلة فردية ، لا يمكن تعميمها ولا يمكن إيجاد حل عام يفيد كل شخص . في بعض الحالات كان الأفضل عدم الزواج أصلاً حتى لا يقع الطلاق . وفي بعض الحالات لا يكون الطلاق حلاً . قد يكون هناك الطلاق في صالح شخص ولا يكون في مصلحة شخص آخر . وقد تكون امرأة مطلقة أكثر صدقًا ونبلاً من مثيلاتها المتزوجات اللاتي يعشن كذبة .

على سبيل المثال : جاءت لي سيدة تستشيرني كان زوجها يضر بها ويفرق منها لكي ينفق أموالها على إدمان المخدرات ، وقد تربت تلك السيدة على الاعتقاد بأن الزواج شيء مقدس ويجب أن يدوم للأبد وأن الطلاق شيء غير أخلاقي . وقد شرحت لها أن الزواج الحقيقي يجب أن يكون أساسه القلب ، فإذا اندمج قلبان وانسجمما بحب وصدق فإن هذا يعد أساساً للزواج المثالى . فالحب هو الوظيفة الأساسية للقلب .

بعد ما سمعت تلك المرأة ما شرحته لها أدركت ما يجب عليها فعله . فقد علمت من أعماق قلبها أنه ليس هناك قانون مقدس يجبرها على احتمال التعرض للضرب والإهانة والإذلال لمجرد أنها ارتبطت بعده زواجهما مع رجل بمثل هذا النوع .

فإن كنت في شك مما تفعله اطلب النصائح المشورة ، واعلم أنك ستجد حلاً على الدوام ، واتبع ما يملئه عليه قلبك وعقلك ، فهما يحدثانك ولكن في صمت .

الرغبة في الطلاق

تحدث مؤخراً إلى شاب وشابة كانا قد تزوجاً منذ شهور قليلة ولكنها كانتا يرغبان في الطلاق . وقد اكتشفت أن الزوج كان لديه خوف دائم من أن تتركه زوجته . توقع أن ترفضه واعتقد أنها لن تكون مخلصة له . هذه الأفكار طاردة وتعلمت منه .

كانت تملأ عقله أفكار الشك والانفصال . شعرت زوجته بأنها غير منسجمة معه ولكن كان هذا مجرد رد فعل لإحساسه ، إن أفكار الانفصال التي غمرت عقله الباطن قامت بجلب حالة أو فعل يتفق مع النمط الذهني الذي يمثلها ، وهناك قانون لل فعل ورد الفعل ، أو السبب والنتيجة ، وال فكرة هي الفعل واستجابة العقل الباطن هي رد الفعل . تركت زوجته المنزل وطلبت الطلاق ، وهو ما كان يخشأه ويحافظه ويعتقد بداخله أنها ستفعله .

الطلاق يبدأ في العقل

يحدث الطلاق أولاً في العقل ، وتاتي بعد ذلك الإجراءات القانونية ، فهذا الزوجان كان يملؤهما الاستياء ، والخوف والشك والغضب . هذه الاتجاهات تجهد كيان الإنسان وتستهلكه . لقد عرفا أن الكراهية تفرق والحب يجمع ويوحد ، وببدأ يدركان ما كانوا يفعلانه بعقليهما . لم يعرف أي منهما قانون الفعل العقلى ، وكانا يسيئان استخدام عقليهما ويجلبان لنفسيهما الفوضى والبؤس .

وبناء على اقتراحى ، عاد هذان الزوجان لبعضهما البعض وقاما بتجربة العلاج بالصلة . وببدأ يشعان لبعضهما البعض بالحب والسلام والنية الطيبة ، وجرب كل منهما أن يبث السكينة والحب والسلام والصحة لشريكه وأخذوا يتلوان معاً الدعاء كل ليلة قبل النوم . و كنتيجة

لذلك الجهد الذي قاما به بإخلاص لإسعاد بعضهما البعض ، وبسبب طبع الأفكار الإيجابية في عقلهما الباطن أصبح زواجهما يزدهر ويصبح أكثر استقراراً يوماً بعد يوم .

الزوجة المذمرة

في كثير من الأحيان يكون سبب تذمر الزوجة هو عدم اهتمام الزوج بها ، إن رغبتها المشروعة في الحصول على الحب والعواطف تدفعها للتصرف بطريقة تنفر منها زوجها . اهتم بزوجتك وأظهر لها تقديرك ، وامتحن صفاتها الحسنة .

وهناك نوع آخر من التذمر يعكس رغبة الزوجة في دفع شريكها للتصرف بأسلوب معين . يجب على الزوجة والزوج أن يكفا عن مشاكسة بعضهما البعض والبحث عن أصغر الهفوات والأخطاء لبعضهما البعض . يجب على كل منهما أن يهتم بالطرف الآخر ويمتحن الصفات البناءة والجميلة فيه .

الزوج الحانق

إذا بدأ الرجل في الشعور بالحنق تجاه زوجته وبدأ يحمل الضغائن بسبب أشياء قالتها أو فعلتها وإذا كان الرجل يشعر بالاستياء تجاه زوجته ويملؤه العداء تجاهها فإنه يكون غير مخلص لزوجته . وأحد أنواع الخيانة يتمثل في تسليم العقل والفكر لكل ما هو هدام وسلبي . فعندما يكون الرجل مستاء من زوجته ويحمل تجاهها الكثير من مشاعر البغض والكراهية دون أن يظهر لها ذلك فإن هذا يعد نوعاً من الخيانة وعدم الإخلاص ، وهو يخون ويعود الزواج التي تلزمها بحب ورعايته واحترام زوجته طول حياتهما معاً .

إن مثل هذا الرجل الذي يمتلك بالبغض والكراهية والمرارة تجاه زوجته يجب أن يكتب غضبه ويتوقف عن إبداء ملاحظاته اللاذعة ويقوم بالمزيد من الجهد لكي يكون طيباً وشهياً ومراعياً لمشاعر زوجته . وعليه أن يحيد عن اختلافاته هو وزوجته بلباقه . ومن خلال المدح وبذل المجهود الذهني ، سوف يتمكن من التخلص من النفور والعداوة . وعندما يجعل عقله الباطن يتشعب بأفكار السلام والحب سوف يجد أنه سيصبح على وفاق مع زوجته وكل الأشخاص المحيطين به أيضاً . توصل إلى تلك الحالة من الانسجام وفي النهاية سوف تجد طريقك إلى السلام والسكينة .

الخطأ الكبير

الخطأ الكبير هو مناقشة مشاكل الزوجية مع جيرانك أو أقاربك . افترض مثلاً أن زوجة تقول لجارتها إن زوجها لا يمنحها أى أموال ، ويعامل والدتها بقسوة ودائماً يعتدى عليها .

هذه الزوجة تقلل من قيمة زوجها أمام الجيران والأقارب ، وبذلك لا يبدو أمامهم الزوج المثالى بالإضافة لذلك . عندما تقوم هي بمناقشة عيوب زوجها والتفكير بها كثيراً فإنها بذلك تخلق في نفسها حالات سلبية ، ومن الذى يشعر بتلك الحالات ، بالطبع هى ! فما تفكر وتشعر به يتجسد فى حياتك .

إن الأقرباء دائمًا ما سيعطونك النصيحة الخاطئة ، وستكون متحيزـة ومحاملة لأنـه لا يتم تقديمـها بشكل محـايد وغير شخصـى وأى نصـيحة تتلقـينـها ولا تتفـق مع القـاعدة الـذهبـية الكـوـنـية التـى ذـكـرـناـها سابـقاً فإنـها لا تكون بلا فـائـدة .

تذكري أنه لا يوجد اثنان من البشر يعيشـان تحت سـقف واحد بدون خـلافـات ومـصادـمات وـفترـات توـتر ، لا تـظـهـرـى أبداً الجـانـب السـيـئـ من

حياتك الزوجية لأصدقائك . احتفظي بخلافاتك لنفسك ، وابتعدى عن النقد وإدانة شريك حياتك .

لا تجعل شريك الحياة نسخة منك

لا يجب على أى زوج أو زوجة أن يحاول تغيير شريك حياته ليصبح نسخة منه . إن محاولة تغيير شريك الحياة تعد أمراً مهيناً وتصرحأ بعدم جدارته وانحطاط قيمته . إن تلك المحاولات دائمًا ما تتسم بالحمافة وغالبًا ما تؤدى إلى تدمير الزواج ، فمحاولة تغيير شخص ما تؤدى إلى تدمير كبريائه وتقديره لذاته وتبعث فيه الإحساس بالتناقض والسطح الذى يؤدى إلى تدمير رابطة الزواج .

إن التعديلات مطلوبة بالطبع ، فليس هناك شخص كامل . وهذا ينطبق على المتزوجين أيضًا ولكنك إذا أمعنت التفكير وقمت بدراسة شخصيتك وسلوكك عن كثب ، فسوف تجد ما يكفى من العيوب والنقائص التى ستبعيك مشغولاً فى التفكير بها طوال حياتك . فإذا أصررت على تغيير شريك حياتك فلن تجني شيئاً سوى الطلاق والتجلول فى ساحات المحاكم . فإنك بذلك تبحث عن البؤس والشقاء . عليك أن تدرك أنك لا يجب أن تغير أحداً سوى نفسك .

قم بالصلة مع شريك حياتك

الخطوة الأولى : لا تجعلـا الخلافات والنزاعات تـراكم ولا تحـملـا الضغائن من يوم إلى آخر . احرصـا علىـ أن يـنـفـرـ كلـاـكـاـ لـلـآـخـرـ عنـ أـىـ خطـأـ قـامـ بـهـ أحـدـكـماـ قـبـلـ أنـ تـنـامـ كـلـ لـيلـةـ . وـعـنـدـمـاـ تـسـتـيقـظـانـ فـيـ الصـبـاحـ اـعـلـمـاـ أـنـ اللـهـ يـرـشـدـكـماـ وـيـوـجـهـكـماـ فـيـ كـلـ خـطـاكـماـ . اـغـمـرـ شـرـيكـ حـيـاتـكـ وـكـلـ أـفـرـادـ عـائـلـتـكـ وـالـعـالـمـ كـلـهـ بـمـشـاعـرـ الـحـبـ وـالـسـلـامـ وـالـانـسـجـامـ .

الخطوة الثانية : اشكر الله قبل أن تتناول إفطارك واحمده على الطعام والوفر وكل النعم التي منحك إياها . لا تتحدث عن الخلافات والنزاعات والمشكلات على مائدة الإفطار أو أى وقت آخر تجتمع فيه وأسرتك لتناول الطعام . قل لشريك حياتك : " أنا أقدر ما تفعله من أجلى وأنا سوف أغمرك بحبى وحنانى ورعايتها طوال اليوم " .

الخطوة الثالثة : يجب أن يصلى الزوج والزوجة معاً قبل النوم . ولا يجب أن يعتبر أى الطرفين أن وجود رفيقه بجانبه أمر مسلم به . أظهر حبك وتقديرك لشريك حياتك . استبدل النقد والتذمر بالحب والتقدير والنية الحسنة . إن أساس أى زواج سعيد هو إرساء قواعد الحب والسلام والجمال والانسجام والاحترام المتبادل والثقة والإيمان بالله .

راجع أفعالك

١. الجهل بالقوانين العقلية والروحية هو سبب كل التعasse الزوجية . وبالصلة معاً تستمران معاً .
٢. أفضل وقت لتجنب الطلاق هو قبل الزواج وإذا تعلمت الدعاء بالشكل الصحيح سوف تجذب إليك شريك الحياة .
٣. الزواج هو اتحاد رجل وامرأة يربط الحب بينهما ويتحقق قلباهما كقلب واحد ، ويتحركان في طريق واحد إلى الأمام وفي اتجاه الله .
٤. إن الزواج لا يضمن السعادة . الناس يجدون السعادة باللجوء إلى الله وإلى قيم الحياة الروحية . ثم بعد ذلك يسهم الرجل والمرأة في إسعاد بعضهما البعض .
٥. تستطيع أن تجذب إليك شريك الحياة المناسب بإمعان التفكير في الخصائص التي تريدها به ثم يقوم العقل الباطن بأمر من الله بجمعكما معاً .

٦. يجب أن تتحلى أنت أولاً بالصفات التي تريدها في شريك الحياة مثل الأمانة والإخلاص والحب .
٧. لا تكرر الأخطاء في الزواج ، عندما تؤمن بأنك سترتبط بشريك الحياة الذي تتمناه فسوف يتحقق لك هذا بالفعل . وعندما تؤمن بشيء فأنت تتقبله كحقيقة ، فاقبل شريك حياتك المثالى بعقلك الآن .
٨. لا تكن في حيرة من أمرك بشأن كيفية التعرف على شريك الحياة أو لقائه . ثق في قدرة الله وحكمته وفي قوة عقلك الباطن ، فليس هناك ما عليك أن تفعله سوى ذلك .
٩. الطلاق يحدث في العقل عندما يمتلئ بالضغائن والتذمر والنيئة السيئة تجاه شريك الحياة . التزم بوعود الزواج من رعاية وحب واحترام الطرف الآخر إلى آخر عمركم معاً .
١٠. توقف عن زرع مشاعر الخوف لدى الآخر . ازرع مشاعر الحب والسلام والانسجام والنية الحسنة وبذلك ينمو الزواج ويصبح أكثر جمالاً وروعة على مر السنين .
١١. تبادل الحب والسلام والنية الحسنة مع شريك حياتك . هذه الترددات يلتقطها العقل الباطن ، وتؤدي إلى الثقة المتبادلة والحب والاحترام .
١٢. شريك الحياة المتذمرة يبحث عادة عن الاهتمام والتقدير ، ويسعى إلى تلقى الحب والمدح ، امدح صفات شريك حياتك الحسنة وأظهر له حبك وتقديرك .
١٣. الزوجان المتحابان لا يفعلان شيئاً بلا حب سواء بالكلمات أو السلوك أو الأفعال ، الحب يُعرف بتأثيره على الأفعال .

١٤. في المشكلات الزوجية استشر دائمًا الخبراء . أنت لا تذهب إلى النجار لخلع ضرسك ، ولا يجب مناقشة المشاكل الزوجية مع الأصدقاء أو الأقارب . اذهب للخبراء للاستشارة والنصيحة .
١٥. حاول ألا تُعدل شريك حياتك ، فتلك المحاولات ليست ذات فائدة وتميل لجرح الكبriاء وتقدير الذات لدى شريك الحياة علاوة على أنها تتسبب في زرع روح الاستياء التي قد تدمر الحياة الزوجية .
توقف عن محاولة جعل شريك حياتك نسخة منك .
١٦. قم بالصلة مع شريك حياتك لكي تظلا معاً إلى الأبد . الصلة الصحيحة تحل المشاكل . تخيل زوجتك ذهنياً كما تريده : سعيدة مبتهجة وتتمتع بالصحة والجمال . تخيلي زوجك كما تريدين : قوياً ومحباً ومتزناً عاطفياً . حافظا على تلك الصور الذهنية لكي تنعوا بالزواج الذي كُتب لكما في السماء والذي يملؤه الانسجام والسلام .

عقلك الوااعي وسعادتك

قال " ويليام جيمس " مؤسس علم النفس الأمريكي إن أعظم اكتشاف في القرن التاسع عشر لم يكن في مجال العلم الطبيعي ، وإنما كان في مجال العقل الباطن ، أو بمعنى آخر قوة اللاوعي المعززة بالإيمان . ففي كل كائن بشري يوجد مخزون من القوة لا حدود له ، هذا المخزون يستطيع التغلب على أية مشكلة في العالم .

وبذلك ، تعرف السعادة الدائمة والحقيقة طريقها إلى حياتك في اليوم الذي تدرك فيه أنك تستطيع التغلب على أي ضعف ، وفي نفس اليوم الذي تدرك فيه أن عقلك الباطن يستطيع أن يحل مشاكلك ويعالج جسدك ويحقق لك ازدهاراً يفوق أحلامك .

ربما تشعر بأنك سعيد جداً عندما ولد طفلك ، أو عندما تزوجت ، أو تخرجت في الكلية ، أو حققت انتصاراً كبيراً أو فزت بجائزة . ربما كنت سعيداً جداً عندما ارتبطت بالفتاة التي تحبها أو ارتبطت الفتاة ببرجل أحلامها وربما تستمر في تسجيل تجارب لا حصر لها جعلتك سعيداً . ولكن ، رغم أن هذه التجارب رائعة إلا أنها لا تعطي سعادة دائمة وحقيقية ، إنها سعادة مؤقتة .

إن السعادة الحقيقية تأتي من الثقة بالله . عندما تثق في الله فإن قوة وحكمة عقلك الباطن ستقودك وتحكمك وتوجه كل سبك وستصبح رابط الجأش ، صافي النفس وهادئاً . وطالما أنك تكون الحب والسلام

والنية الحسنة للجميع ، فإنك حقاً تقوم ببناء البنية الأساسية للسعادة لكل أيام عمرك .

يجب أن تختار السعادة

إن السعادة حالة عقلية . وأنت تملك حرية اختيار السعادة . ويبدو هذا بسيطاً جداً ، وهو فعلاً كذلك . ربما يفسر ذلك سبب تعثر الناس في طريق السعادة ، لأنهم لا يرون ببساطة مفتاح السعادة . إن أعظم الأشياء في الحياة بسيطة وفعالة ومبدعة ، وهي تحقق السعادة وتحلقي الرفاهية .

كيف تختار السعادة ؟

ابداً الآن في اختيار السعادة ، وإليك الطريقة التي تجعلك تحصل عليها : عندما تفتح عينيك في الصباح ، قل لنفسك :

” إن النظام الإلهي هو الذي يتولى تدبير أمور حياتي اليوم وكل يوم . إن كل الأمور تعمل من أجل صالحني اليوم . إن هذا يوم جديد ورائع بالنسبة لي . لن يكون هناك يوم آخر مثل ذلك اليوم . إن العناية الإلهية ترشدني وتوجهني طوال اليوم . إن العناية الإلهية تحيط بي وترعاني وتسدد خطواتي . ”

عندما يبتعد اهتمامي عن كل ما هو طيب وبناء ، سوف أعود على الفور تأمل الأشياء المحببة والطيبة . أنا أشبه المغناطيس من الجهة الروحية والذهنية ، وسوف أجذب إلى كل الأشياء التي ستسعدني وتجعلني أزدهر وأتقدم . سوف أكون ناجحاً في جميع المساعي اليوم ، وسوف أكون في منتهى السعادة طوال هذا اليوم بلا أي شك ” .

ابداً يومك بهذا التوجه ، وبذلك ، ستختار السعادة وستكون مصدرأً للسعادة .

جعل عادته السعادة

منذ بضع سنوات ، مكثت لمدة أسبوع في منزل فلاح في مقاطعة "كونيمارا" على الساحل الشرقي لـ "أيرلندا" . كان هذا الرجل يداوم على الغناء وكان ممتنعاً بالمرح والبشاشة . سأله عن سر سعادته فأجاب :

"إنها عادتي أن أكون سعيداً في الصباح عندما أستيقظ . وكل مساء قبل أن أذهب للنوم أدعو لعائلتي أدعو أن تزدهر المحاصيل وتنمو الماشية وأشكر الله على المحصول الوافر " .

مارس هذا الرجل تلك العادة لمدة تزيد على أربعين سنة . وكما تعرف ، فإن الأفكار التي تتكرر بانتظام تغوص في العقل الباطن وتتصبح عادة . وقد اكتشف هذا الرجل أن السعادة تعد عادة .

انشد السعادة

هناك نقطة مهمة جداً بشأن السعادة ، ألا وهي أن ترغب بصدق في أن تكون سعيداً . هناك أناس من أصيبوا بالاكتئاب وخفف العزيمة لفترة طويلة ، ثم فجأة شعروا بالسعادة عندما سمعوا أخباراً سعيدة . قد تجدهم يتصرفون بطريقة غريبة ، مثل السيدة التي قالت لـ : "إنه من الخطأ أن تفترط في السعادة" ، فمثل هذه اعتادوا على الحزن والكآبة لدرجة أنهم لا يشعرون بالسعادة وكأنها أمر طبيعي ، إنهم يتوقون إلى حالة العزلة والاكتئاب السابقة .

تعرفت على سيدة في إنجلترا أصبت بمرض الروماتيزم لسنوات عديدة . كانت تضرب على ركبتيها وتقول : " إن الروماتيزم سيئ ، أنا لا أستطيع الخروج ، إن مرض الروماتيزم يجعلني سيدة بائسة " . هذه السيدة العجوز نالت اهتمام نجلها وابنتها والجيران بسبب مرضها ، ولذلك ، كانت تستمتع ببؤسها وكانت ترغب في هذا المرض لأنه يجذب اهتمام الآخرين إليها ، وفي عقلها الباطن لم ترغب أن تكون سعيدة .

اقترحت عليها عملية علاجية تعتمد على قراءة بعض النصوص الدينية والتأمل فيها وأخبرتها أن تنتبه للحقائق الموجودة بتلك النصوص وفهمها وذلك سوف يؤدي إلى تغيير توجهها العقلي وسوف يزداد إيمانها وثقتها ، إلا أنها لم تهتم بهذا العلاج . شأنها شأن الكثير من الناس الذين يعانون من هذا الخلل النفسي المدمر ، فإنها كانت تستلذ بالألم والكآبة ، أو على أقل تقدير كانت تستمتع بما يجلبه عليها بؤسها من اهتمام وفوائد أخرى .

لماذا تختار الحزن ؟

الكثير من الناس يختارون الحزن دونوعي منهم بذلك وهم يفعلون ذلك بتبني مثل هذه الأفكار :

- " إن اليوم يوم كثيف ، وكل شيء سيكون سيئاً " .
- " إننى لن أنجح " .
- " إن الجميع ضدى " .
- " إن العمل سيئ وسيزداد سوءاً " .
- " أنا دائمًا متأخر " .
- " أنا لا أرتاح أبداً " .
- " إن فلاناً يستطيع فعل هذا الشيء وأننا لا أستطيع " .

إذا كانت تلك هي نوعية الأفكار التي تراودك فور استيقاظك في الصباح فإنك ستجذب لنفسك كل هذه التجارب وستكون حزيناً جداً . ابدأ بإدراك أن العالم الذي تعيش فيه يتحدد بناء على ما يدور في عقلك . قال الفيلسوف والحكيم الروماني " ماركوس أوريليوس " : " إن حياة الإنسان هي ما تصنعه أفكاره " . وقال الفيلسوف الأمريكي الشهير " رالف والدو إمرسون " : " إن الإنسان ما هو إلا نتاج الأفكار التي تدور بخلده طوال اليوم " . إن الأفكار التي تبنيها بشكل اعميادى تميل إلى تحقيق نفسها في الواقع .

تأكد من عدم الغوص في الأفكار السلبية أو الأفكار الانهزامية أو الكثيبة ، تذكر دائماً أنك لا تستطيع المرور بأى تجربة خارج عقلك .

إذا كان معك مليون دولار سأكون سعيداً

إن الثروة وحدها لا تجعلك سعيداً دائماً ، ومن ناحية أخرى فإن الثروة لا تمثل عائقاً للسعادة . وفي هذه الأيام ، يوجد كثير من الناس يحاولون شراء السعادة من خلال شراء أحدث أجهزة الراديو وأجهزة التليفزيون والسيارات أو شراء منزل في الريف ، ولكن السعادة لا تشتري ولا تأتي بهذه الطريقة .

إن مملكة السعادة توجد في الأفكار والمشاعر . وكثير جداً من الناس يعتقدون أنه يمكن تحقيق السعادة بشيء مصطنع . البعض يقول إذا تم انتخابي عمدة أو تم تعييني رئيساً للمنظمة أو تمت ترقية مديراً عاماً للمؤسسة لأصبحت سعيداً .

والحقيقة أن السعادة حالة عقلية وروحية وليس من الضروري أن تحقق الوظائف والمراكز السابقة هذه السعادة . إن قوتك وابتهاجك وسعادتك تكمن في إيجاد قوانين النظام والعمل الصحيحة الكامنة في عقلك الباطن ، وتطبيقاتها في كل مراحل حياتك .

السعادة حصاد راحة البال

أثناء محاضراتي في "سان فرانسيسكو" منذ بضع سنوات ، قابلت رجلاً كان حزيناً جداً ومعترضاً على طريقة إدارة عمله ، كان يشغل منصب المدير العام لإحدى المؤسسات ، وكان قلبه يمتلئ بالبغض تجاه نائب الرئيس ورئيس المؤسسة ، وكان يدعى أن معارضتهما لأفكاره كانت تقود المؤسسة لاتجاه مدمر . ونظرًا لاضطرابه الداخلي ، انخفض الإنتاج ، ولم يحصل على أرباح أو علاوات . وكانت أسعار الأسهم في المؤسسة تنخفض أيضاً وهذا أمر أثار قلقه لأن نظام المكافآت في مؤسسته كان يعتمد على أسعار البورصة .

وقد قام هذا الرجل بحل مشكلته كما يلى : كان يردد العبارات التالية فور استيقاظه من النوم كل يوم :

"إن كل الذين يعملون في مؤسستنا أمناء وملائكة ومتعاونون يحملون النية الطيبة للجميع . إنهم يمثلون الروابط الروحية والعقلية وراء نمو وازدهار ورفاهية هذه المؤسسة . أنا أنقل الحب والسلام ، والنية الطيبة التي تغمر أفكارى وأفعالى وكلماتى إلى زملائي وكل الذين يعملون في الشركة . إن العناية الإلهية ترشد وتقود رئيس ونائب رئيس شركتنا . إن الذكاء المطلق لعقلى الباطن يتخذ كل القرارات من خلالي . صفتان التجارىة لا تتم إلا بواسطة الخطوات الصحيحة ، وتنقسم علاقاتنا المتبادلة بالود والنية الطيبة ."

أنا أبعث برسائل السلام والحب والنية الطيبة إلى المؤسسة وأعلم أن السلام والتآلف سيغمران عقول كل من يعملون بها بمن فيهم نفسى . أنا الآن أستعد لخوض يوم جديد وأنا مفعم بالإيمان والثقة والطمأنينة " .

هذا المدير المسؤول أخذ يكرر العبارات السابقة ببطء ثلاث مرات في الصباح ، شاعراً بحقيقة ما أكده . وعندما كانت تتسلل إلى ذهنه أفكار

الخوف أو الغضب أثناء اليوم كان يقول لنفسه : " إن السلام والتألف والاتزان تحكم عقلي في جميع الأوقات " .

وحيينما استمر في تنظيم عقله بهذه الطريقة توقفت الأفكار الضارة عن مراودته ، وحل السلام في عقله في جميع الأوقات . ونال الحصاد .

فبعد ذلك كتب لي عن الأثر الذي حدث في نهاية أسبوعين من إعادة ترتيب عقله . استدعاه نائب الرئيس في مكتبه ، حيث امتدح أعماله وأفكاره البناءة الجديدة ، وأشار إلى أنهم محظوظون بكونه المدير العام للمؤسسة . وكان سعيداً باكتشافه أن الإنسان يجد السعادة داخله .

العقبة ليست موجودة في الواقع

أخبرنى صديقى منذ بضع سنوات عن الحصان الذى نفر عندما اعترض طريقه ثعبان بجوار شجرة فى الطريق . وبالتالي فى كل مرة كان يأتي الحصان إلى موقع هذه الشجرة كان ينفر . اقتلع الفلاح الشجرة وحرقها وسوى الطريق القديم . ومع ذلك ، ظل الحصان على مدى سنوات ينفر كلما مر بموقع الشجرة السابق . فقد كان الحصان ينفر على ذكرى الشجرة .

ليست هناك عقبة أمام سعادتك إلا ما تضعه أنت في عقلك . هل يجذبك الخوف أو القلق إلى الوراء ؟ إن الخوف هو فكرة في عقلك ، و تستطيع أن تستأصله بأن تسبّبها به الإيمان في النجاح والإنجاز والانتصار على كل المشاكل .

عرفت رجلاً فشل في تجارتة . قال لي : " أنا ارتكبت أخطاء ، وتعلمت الكثير ، وسأعود إلى العمل وسأحقق انتصاراً كبيراً " . لقد واجه الفشل الذي كان بمثابة عقبة في عقله ، وآمن بأن قواه الداخلية ستسانده ولم ينتحب ويشكوا حاله ، وقام بمحو كل أفكار الخوف والاكتئاب القديمة . ثق في نفسك وستنجح ، وستكون سعيداً .

أسعد الناس

أسعد الناس من يتقدم دائمًا إلى الأمام ويفعل أفضل ما يستطيع ، فالسعادة والفضيلة تكملان بعضهما البعض . إن أفضل الناس ليسوا هم فقط أسعدهم ، ولكن أسعد الناس هم دائمًا أفضلهم في فن ممارسة الحياة بنجاح . أعرب كثيراً عن حبك لله وستصبح واحداً من أسعد السعداء في العالم اليوم .

قال الفيلسوف اليوناني " أبيقسطيس " :

" إن هناك طريقاً واحداً لراحة البال والسعادة . اجعل ذلك دائمًا في متناول يدك ، عندما تستيقظ مبكراً في الصباح ، طوال اليوم ، وعندما تأوي إلى فراشك ليلاً ، لا تدع شيئاً يشغل بالك وألق بحمولك على الله " .

ملخص الخطوات نحو السعادة

١. قال " وليام جيمس " : " إن أعظم اكتشافات القرن التاسع عشر هو قوة العقل الباطن المعززة بالإيمان " .
٢. هناك قوة هائلة داخلك ، ويمكنك القمتع بالسعادة إذا وثقت في هذه القوة ، وحينئذ تستطيع تحقيق أحلامك .
٣. تستطيع أن تحول الهزيمة إلى نصر ، وتحقق رغبات قلبك من خلال القوة العجيبة لعقلك الباطن . وهذا يعني أن تثق في الله وبذلك ستصبح سعيداً .
٤. يجب أن تختار السعادة ، فالسعادة عادة ، وهي عادة جميلة جديرة بالتأمل .

٥. عندما تفتح عينيك في الصباح قل لنفسك : " إنى أختار السعادة اليوم ، وأختار الحب والنية الطيبة والسلام اليوم " ، اغمر تلك العبارات بالحب والحياة والاهتمام وسوف تجد السعادة .
٦. اشكر الله على كل النعم التي تسعدك عدة مرات في اليوم . وادعو من أجل السلام ومن أجل سعادة وازدهار كل أفراد أسرتك وزملائك وكل الناس في كل مكان .
٧. يجب أن ترغب - بصدق - في السعادة ، لأنه لا يتم إنجاز شيء بدون رغبة ، فالرغبة هي أمل بجناحين من الخيال والإيمان . تخيل تحقيق رغبتك ، وشعر بأنها حقيقة وسيتم تحقيقها وتأتي السعادة في الدعاء المستجاب .
٨. وعلى العكس ، فإن الاستغراب في مشاعر الخوف والقلق والغضب والكراهية والفشل يصيبك بالاكتئاب والحزن . تذكر أن حياتك هي ما تصنعه أفكارك .
٩. إنك لا تستطيع أن تشتري السعادة بكل أموال العالم ، فبعض المليونيرات سعادة جداً وبعضهم غاية في الحزن ، وبعض الفقراء سعادة وبعضهم تعساء ، وبعض المتزوجين سعادة ، وبعضهم غاية في التعasse ، وبعض العزاب سعادة وبعضهم غاية في البؤس . إن مملكة السعادة موجودة في فكرك ومشاعرك .
١٠. إن السعادة هي حصان العقل الهدائى . اغمر أفكارك بالسلام والاتزان والأمن واجعل ذهنك متفتحاً للإرشاد الإلهي وبذلك يكون عقلك بمثابة أدلة لتحقيق السعادة .
١١. ليس هناك ما يعوق سعادتك ، إن الأشياء الخارجية ما هي إلا نتائج وليس أسباباً . استمد إلهامك من المبدأ الخلاق الوحيد بداخلك ، وهو مبدأ الحياة : إن فكرك هو سبب ، والسبب الجيد يؤدي إلى نتيجة جيدة . اختر السعادة .

١٢. إن أسعد رجل هو من يقدم أغلى وأفضل ما بداخله ، الثقة والإيمان
بالله هي أغلى وأفضل ما بداخله .

العقل الباطن وال العلاقات الإنسانية المتألفة

أثناء قراءتك لهذا الكتاب ، عرفت أن عقلك الباطن هو بمثابة جهاز تسجيل ينتج ما تطبعه عليه بكل دقة . وهذا هو أحد أسباب أهمية تطبيق القاعدة الذهبية في العلاقات المتبادلة بينك وبين الناس وتلك القاعدة هي التي تقول :

عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به .

هذه المقوله لها معنى ظاهر وآخر باطن ، وهى تتعلق بارتباط العقل الوعي والباطن ، ومعناها :

- أن تفكّر في الناس كما تريد أن يفكروا فيك .
- أن تشعر بالناس كما تريد أن يشعروا بك .
- أن تتعامل مع الناس كما تريد أن يعاملوك .

على سبيل المثال : قد تتعامل بأدب واحترام مع شخص ما في مكتبك ، ولكن عندما يدبر ظهره لك يكون في ذهنك أفكار النقد والاستياء تجاهه . مثل تلك الأفكار السلبية يكون لها أثر مدمر عليك . إنها مثل تجربة السم . إن مثل تلك الطاقة السلبية التي تقوم بتوليدها

تجرك من حيويتك وحماسك وقوتك ورشدك ونیتك الحسنة ، وهذه الأفكار والعواطف السلبية تغوص في عقلك الباطن وتسبب لك كل أنواع الصعوبات والأمراض في حياتك .

المفتاح الرئيسي للعلاقات السعيدة مع الآخرين

" لا تحكم على الآخرين بما لا تحب أن يحكموا به عليك ، فما تحكم به على الآخرين سوف يُحكم به عليك : كما أن الطريقة التي تعامل بها الآخرين سيتم معاملتك بمثلها . "

إن السر في صنع علاقات سلية ومتالية مع الآخرين يكمن في تفسير المقوله السابقة وتطبيق ما تتضمنه . فلكي تحكم لابد أن تفكر حتى تصل إلى حكم نهائي أو نتيجة ما في عقلك ، وال فكرة التي تحملها حول شخص ما هي فكرتك أنت ، لأنك أنت الذي يفكـر . إن أفكارك خلقة ، لذلك أنت المسئول عن خلق المشاعر والأفكار التي تكنها للشخص الآخر ، والإيحاء الذي توجهـه لـ الشخص آخر يرتد إليك أنت أيضاً لأن عـقلـك هو الذي صـنـعـ هذا الإـيـحـاءـ .

ولهذا ، يقال إن ما تحكم به على الآخرين يـحكـمونـ بهـ عـلـيكـ . وهذا يعني أن تطبيق المعايير والمقاييس على الآخرين يجعلك تطبع تلك المعايير والمقاييس في عـقلـكـ البـاطـنـ مماـ يـؤـدـيـ إـلـىـ تـطـبـيقـهاـ عـلـيـكـ أـنـتـ نفسـكـ . وعندما تفهم هذا القانون و تستوعـبـ الطـرـيـقـةـ الـتـيـ يـعـمـلـ بـهـ عـقـلـكـ البـاطـنـ فإنـكـ ستـحـرـصـ عـلـىـ التـفـكـيرـ وـالـإـحـسـاسـ وـالتـصـرـفـ بـالـطـرـيـقـةـ الصـحـيـحةـ تـجـاهـ الآـخـرـينـ ، وـعـنـدـمـاـ تـقـومـ بـذـلـكـ سـوـفـ يـعـودـ هـذـاـ الـأـمـرـ عـلـيـكـ بـالـمـثـلـ . الطـرـيـقـةـ الـتـيـ تـعـاـلـمـ بـهـ الآـخـرـينـ سـيـتـمـ مـعـاـلـمـكـ بـمـثـلـهـ أـيـ أـنـ الـخـيـرـ الـذـيـ تـقـدـمـ لـالـآـخـرـينـ يـعـودـ عـلـيـكـ ، وـالـشـرـ الـذـيـ تـفـعـلـهـ يـرـجـعـ عـلـيـكـ وـفـقـاـ .

لقانون عقلك ، فإذا أبغض شخصاً آخر وخدعه فإنه فعلاً يغش ويخدع نفسه ، لأن شعوره بالذنب والخسارة سيجلب له - لا محالة - الخسارة بطريقة ما في وقت ما ، لأن العقل الباطن يسجل أفعال عقله ويكون رد فعله وفقاً للدافع العقلي .

إن العقل الباطن موضوعي ولا يتغير ولا يضع اعتبارات للأشخاص ، وهو ليس متعاطفاً أو انتقامياً . وبذلك ، فإن الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها وتتصرف بها تجاه الآخرين تعود في النهاية عليك .

العناوين الرئيسية للجرائد اليومية أصابته بالمرض

ابداً الآن في ملاحظة نفسك ، لاحظ رد فعلك تجاه الأشخاص والظروف وسجلها في مفكرة لدراستها لاحقاً . ما هو رد فعلك تجاه أحداث وأنباء اليوم ؟ إن الأمر لا يختلف بالنسبة لك إذا كان كل الناس على خطأ وأنت وحيدك على صواب . إذا أردت الأخبار إلى إزعاجك وإثارة توترك ، فإن هذا الشر ينبع من داخلك لأن انفعالاتك السلبية جرحتك من السلام والطمأنينة .

كتبت لي سيدة تطلب نصيحتي بشأن زوجها الذي تقول إنه يثور ثورة عارمة عندما يقرأ ما يكتبه صحفيون بعينهم في أعمدتهم بالجريدة . وأضافت أن رد فعله الدائم كان يتم بالثورة والغضب وأن هذا كان مضرأ له لأنه مصاب بارتفاع في ضغط الدم وقد نصحه طبيبه بأن يجد طريقة للتقليل من توتره وغضبه من خلال إعادة التكيف العاطفي والانفعالي .

ثم دعوت هذا الرجل لزيارتى ، وشرحـت له كيف يعمل عقله ، وقد فهم أن الانزعاج والغضب من جراء قراءة مقال في جريدة يعد دليلاً على عدم النضج العاطفى ، ولكنه لم يكن يعلم الدمار الذى كان يلحقه بعقله وجسده إثر هذا الغضب .

بدأ يدرك أنه يجب عليه أن يمنح الصحفي الحرية ليعبر عن نفسه ، حتى إذا كان الأخير يختلف معه سياسياً أو دينياً أو في أي مجال آخر . وبينفس الطريقة يجب أن يمنحه الصحفي حرية كتابة خطاب يعرب فيه عن عدم موافقته على ما نشره في الجريدة . لقد تعلم أنه يمكن أن يختلف مع الآخرين دون أن يكون سين الطياع . لقد استيقظ على الحقيقة البسيطة التي تقول : إن الذي يؤثر عليه هو رد فعله تجاه ما يقال أو ما يحدث ، وليس ما يقوله أو يفعله الشخص هو الذي يؤثر عليه .

إن هذا الشرح كان العلاج لهذا الرجل . وأدرك أنه بتمرير بسيط يستطيع أن يسيطر على نوبة غضبه في الصباح . وقد ذكرت زوجته أنه بعد ذلك بدأ يضحك على ما يكتبه أصحاب الأعمدة في الصحف ، فلم يعد لديهم القدرة على مضايقته أو إثارته ، واستطاع السيطرة على ضغط دمه نتيجة لقوته وصفائه واتزانه العاطفي .

أنا أكره النساء وأفضل الرجال

كانت هناك امرأة تدعى "سينثيا آر . " وتعمل سكرتيرة خاصة بإحدى الشركات الكبيرة . وقد أتت لزيارتى لأنها تكن مشاعر البغض والمرارة تجاه بعض زميلاتها في العمل . فقد كانت تعتقد أنهن يغتبونها وينشرن حولها الشائعات والأكاذيب وعندما سألتها عما إذا كان هناك ما يسوء بينها وبينهن اعترفت لي أنها تعانى من مشكلات وخلل في علاقاتها مع النساء الآخريات وقد قالت لي : " أنا أكره النساء ولكنني أفضل الرجال " .

واكتشفت أنها تتحدث للفتيات اللاتي يعملن تحت إشرافها في المكتب بلهجة آمرة وبغرفة وعجرفة . وكانت طريقة حديثها تتسم بالتعاظم والخيال واستطاعت أن أدرك أن نبرة صوتها من الممكن أن تؤثر

على بعض الناس بالسلب . ولكنها للأسف لم تدرك ذلك ، وكان أكثر ما يثير إزعاجها هو أن زملاءها كانوا يستمتعون بتصعيّب كل الأمور عليها . إذا كان كل من يعلّون معك يزعجونك ويضايقونك ، أليس من الممكن أن يكون هذا الإزعاج والمضايقة ناتجين عن بعض الأنماط العقلية السلبية الآتية من جهتك أنت ؟ نحن نعلم أن الكلب ينبع تجاهك إذا كنت تكره أو تخاف الكلاب . إن الحيوانات تلقط ترددات اللاوعي وتتصرف وفقاً لها . ونفس الأمر ينطبق على بعض البشر من جهة حساسيتهم لتلك الأمور .

وقد اقتربت على هذه السكرينة الخاصة أداء بعض الصلوات والدعاء شارحاً لها أنها عندما تتعرف على القيم الروحية وتفهم حقائق الحياة ، فسوف تختفي تماماً كراهيتها للنساء ونبرتها المستفزة . واندهشت عندما علمت أن عاطفة الكراهيّة تظهر في كلام الشخص وأفعاله وكتاباته وفي كل مراحل حياته . وبعد حواري معها ، توقفت " سينثيا " عن التصرف بطريقتها البغيضة المتعالية وأخذت في أداء الصلاة والدعاء بشكل منظم ومستمر أثناء تواجدها في الشركة .

وقد كانت تلك صيغة الدعاء الذي ترددت ونجح معها بشكل فعال :

" أنا أفكّر وأتحدّث وأتعامل بحب وهدوء وسلام . أنا الآن أحمل مشاعر الحب والسلام والتسامح والحنان تجاه كل من انتقدوني واغتابوني . أنا أجعل أفكارى تتركز على السلام والانسجام والنّية الطيبة تجاه الجميع . وفي أي وقت أكون على وشك التصرف بطريقة سلبية ، سوف أقول لنفسي بحزم . " أنا أفكّر وأتحدّث وأتصرّف من منطلق مبدأ السكينة والصحة والسلام الكامن بداخلي . الله يرشدنا ويقودنا ويحكمنا ويسدّد كل خطواتي " .

وقد أدت هذه العادة إلى تغيير حياتها ووجدت أن الإزعاج والمضائق قد توقفت . وأصبحت زميلاتها في العمل متعاونات معها وتقربن إليها وأصبحن صديقات عمرها . واكتشفت أن الإنسان لا يستطيع أن يلوم سوى نفسه ولا يمكنه أن يغير أحداً سوى ذاته .

حديث الداخلي أوقف ترقيته

في يوم من الأيام ، جاءني " جيم إس . " وهو مندوب مبيعات وكان مستاءً جداً من الصعوبات التي تقابلها أثناء عمله مع مدير المبيعات في المؤسسة التي يعمل بها ، وقد كان يعمل بتلك الوظيفة لمدة عشر سنوات ولم يحصل في يوم على أي ترقية أو تقدير من قبل إدارة المؤسسة . وقد أراني أرقام مبيعاته والتي بدت أعلى نسبياً من أرقام مبيعات زملائه من مندوبي المبيعات في منطقته . وكان تفسيره لهذا الأمر هو أن مدير المبيعات لم يكن يحبه ، وادعى أنه كان يُعامل بظلم ، وأن المدير كان يسخر من اقتراحاته التي كان يقدمها خلال الاجتماعات والمؤتمرات وفي أحيان أخرى كان يعامله بوقاحة .

وبعد مناقشة موقفه بالتفصيل شرحت له أن سبب مشكلته يكمن بداخله بدون أدنى شك ، فقد كان مفهومه واعتقاده حول مديره إثباتاً على رد فعل هذا الرجل ، مما نضعه في أذهاننا تجاه شخص ما أو نتعامل معه على أساسه سوف يحدث معنا بالمثل . وبالثل ، كانت الصورة أو المفهوم الذي يحمله " جيم " عن مديره هو أنه كان رجلاً شريراً ومحاملاً ومشاكساً ، وقد امتلاً قلب " جيم " بالبغض والمارارة تجاه هذا المدير . وفي طريقه إلى العمل كان يمتلك حديث نفسه بالنقد والجدل والتنديد بمديره .

إن ما كان يظنه " جيم " في مديره كان يرتد إليه حتماً . وفي نهاية حوارنا أدرك " جيم " أن حديث نفسه وحواره الداخلي كان مدمراً . إن

قوة وحدة أفكاره ومشاعره الداخلية وإدانته وشجبه لمدير المبيعات كل هذا دخل في عقله الباطن وانطبع بداخله وهو ما أدى إلى إثارة رد الفعل السلبي من جهة المدير بالإضافة إلى إصابة " جيم " نفسه باضطرابات جسدية وعاطفية .

وقد أقنعه بالعلاج من خلال الدعاء بالشكل التالي :

" أنا المفكر الوحيد في عالمي ، وأنا مسئول عما أظنه في رئيسى بالعمل . إن مديرى ليس مسؤولاً عن الطريقة التي أفكرا فيها بها . أنا أرفض أن أدع الفرصة لأى شخص أو شيء أو مكان فى مضائقنى أو إزعاجى . أنا أتمنى لرئيسى الصحة والسلام والنجاح وراحة البال والسعادة . وأتمنى بصدق أن يكون فى أحسن حال وأنا أعلم أن الله يرشده ويحدد خطواته " .

وقد أخذ يردد هذا الدعاء ببطء وهدوء وبإحساس وهو يعلم أن عقله مثل البستان الذى تبذُر فيه وتطرح فيه ثمرات . وقد علمته أيضاً أن يمارس تدريجياً تخليلاً قبل النوم . فصنع سيناريو تخيل فيه مديره وهو يهنته على عمله الرايع ويعدح حماسه وهمته وعلق على رد الفعل الرايع الذى تلقاه من العملاء . وقد شعر " جيم " بواقعية هذا الموقف . وأحس بيد مديره وهو يصافحه وسمع نبرة صوته ورأى ابتسامته . لقد صنع هذا الفيلم السينمائى العقلى وقام بإخراجه بأفضل صورة وأخذ يديره فى ذهنه ليلة بعد ليلة وهو يعلم أن عقله الباطن هو بمثابة المشاهد الذى يُعرض عليه هذا الفيلم وتنطبع فيه أحداثه .

وتدريجياً ، وعن طريق العملية التى يطلق عليها اسم التمازج العقلى والروحى ، تم صنع الانطباع فى عقله الباطن . وظهر التغيير أوتوماتيكياً . وبعد ذلك ، استدعاه مدير المبيعات إلى " سان فرانسيسكو " ، وهناك وعهد إليه بمهمة جديدة كمدير قسم المبيعات

حيث يشرف على الكثير من المهام مع زيادة راتبه ، فعندما غير مفهومه وجهة نظره حول رئيسه ، استجابة رئيسه طبقاً لذلك .

النضج العاطفي

إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يمكن حقاً أن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك . إن الطريقة الوحيدة لضايقتك تكون من خلال تفكيرك أنت . على سبيل المثال : إذا غضبت فعليك أن تمر بأربع مراحل في عقلك . أولاً : تبدأ التفكير بشأن ما قاله ، ثم تقرر أن تنقض ثم تخلق عاطفة الغضب ، ثم تقرر رد الفعل ، وربما ترد بوقاحة أو تعامل بالمثل . وبذلك ترى أن التفكير والعاطفة ورد الفعل والعمل جميعها تحدث في عقلك .

ما معنى أن تكون ناضجاً عاطفياً ؟ معناه أن تتجاوز رد الفعل الطبيعي وكذلك الطفولي في نفسي الوقت الذي تنزع فيه إلى التصرف بشكل سلبي إزاء النقد والاستياء الذي تتلقاه من الآخرين . بالطبع ليس هناك من يحب التعرض للنقد أو التقليل من شأنه ، ولكن علينا أن نكتسب القدرة على اختيار رد فعلنا حين التعرض لذلك . إن الاختيار الناضج هو الامتناع عن الاستجابة بشكل سلبي ، والاستجابة بالمثل تعني الانحدار لمستوى النقد الذي يقلل من شأن الشخص وتتساوى مع المستوى السلبي الذي يتحدث به الشخص الآخر . توحد مع هدفك في الحياة ، ولا تسمح لأى شخص أو شيء أو مكان أن يحررك من إحساسك بالسلام والهدوء والسكينة والصحة الدائمة .

معنى الحب في العلاقات الإنسانية المتألفة

قال " سigmوند فرويد " مؤسس مدرسة التحليل النفسي وأحد أبرز علماء النفس إن الشخصية إذا افتقرت إلى الحب فإنها تمرض وتموت . فالحب يتضمن التفاهم والنية الطيبة والاحترام للكيان الإنساني للشخص الآخر . فكلما فاض الإنسان بمشاعر الحب والمودة زاد ما يعود عليه من كلبيها .

إذا جرحت مشاعر الشخص الآخر وجرحت تقديره لنفسه ، فإنك لن تكسب مودته . يجب أن تدرك أن كل إنسان يريد أن يكون محظوظاً ويحظى بالاحترام ، وأن يشعر بأنه مهم في هذا العالم . يجب أن تدرك أن الشخص الآخر يكون مدركاً لقيمة الحقيقة ، وأنه مثلك يشعر بشرف كونه تعبيراً عن مبدأ الحياة الذي يساوي بين كل البشر . وبينما أنت تفعل ذلك بوعي وبمعرفة ، فإنك تبني ثقة الشخص الآخر وهو يرد لك حبك ونيتك الطيبة ومودتك .

كانت تكره جمهورها

كانت " ماري سي . " تحلم دوماً بأن تصبح ممثلة . فدرست فن المسرح في الجامعة وكان حظها وافراً . حيث تم توظيفها في شركة إقليمية للإنتاج المسرحي في منطقة من بلدها لم تكن تعرفها على الإطلاق . وفي أول دور قامت بتمثيله لم يرحب بها الجمهور فشعرت بالإحباط والغضب ووصفت أهل تلك المنطقة بالغباء والجهل والتخلف وكرهتهم جميعاً ، وبعد فترة من المعاناة والإحباط تم فصلها من تلك الشركة وانتقلت إلى المنطقة التي نشأت بها وتركت العمل المسرحي ، وعملت كنادلة في أحد المطاعم .

وفي أحد الأيام دعاها صديق لحضور محاضرة في قاعة "تاون هول" بمدينة نيويورك وكان موضوعها "كيف نكون على وفاق مع أنفسنا؟". وقد غيرت تلك المحاضرة مجرى حياتها . فقد بدأت تدرك أنها بالغت في رد فعلها أثر تجربتها المبكرة وغير الناضجة مع شركة الإنتاج المسرحي ، واعترفت لنفسها بأن المسرحية التي أدت فيها هذا الدور لم تكن جيدة وأنها بصفتها عضواً جديداً في الفرقة ، لم تكن قد أدت دورها بالشكل الذي يرضي الجمهور ، وأن الخطأ لم يكن بالجمهور ، وإنما كان يكمن في الطريقة التي استقبلت بها استجابتهم والتي ردت عليها بشكل سلبي .

بعد ذلك قررت "ماري" أن تعود إلى خشبة المسرح وتحقق حلم حياتها بأن تكون ممثلة . وقد بدأت تدعو بصدق وإخلاص لجمهورها ولنفسها . وكانت تشع بحبها ومودتها لكل من حولها قبل صعودها على خشبة المسرح كل ليلة . وقد اعتادت أن تضع في ذهnya أن كل الحاضرين تملئ قلوبهم بحب الله وأنهم يتمتعون بالإلهام والتفاؤل . أثناء أدائها لدورها كانت تغمر الجمهور بحبها ، واليوم تحظى تلك المرأة بمكانة مهمة في عالم المسرح وهي تنقل مودتها وتقديرها للآخرين وهم يردون بالمثل .

التعامل مع الأشخاص صعبى المراس

بلا شك أن هناك الكثير من الأشخاص صعبى المراس في هذا العالم ، فهم يتسمون بالتشوش والاحتلال الذهنى وهم لا يستطيعون التكيف أو التألف مع العالم من حولهم . فهم ينزعون إلى الجدل والاشاكسة والسخرية والتهكم على كل شيء . إنهم مرضى نفسيون تشوهت عقولهم وتشتت ربما بسبب تجارب قد مرروا بها في ماضيهم .

إذن ، ماذا يجب أن تفعل عندما تتعامل مع مثل هؤلاء الأشخاص ؟ ربما تجد نفسك مندفعاً لرد الطاقة السلبية التي وجهوها تجاهك في شكل نبذ أو كراهيّة ، ولكنك إذا فعلت ذلك فسوف تضطر أولاً إلى التشبع بمشاعرهم السلبية وكل آثارها السيئة التي ستؤثر على كيانك . وبدلًا من ذلك ، عليك أن ترد على سيناتهم بحسنة ، فهذا يعد بمثابة درع يصد سلوكهم الصعب والسيئ عنك ، وسوف يؤدي موقفك الإيجابي المفعم بالتعاطف والتفاهم إلى الإسهام في عملية تغييرهم .

البؤس يحب الصحبة

إن الشخصية المعقدة المشوهة المحبطة الكريهة لا تختلف مع الكون . تلك الشخصية الكريهة تحقد على من يتمتعون بالسلام والسعادة والبهجة . وغالباً ما تنتقد وتستنكر وتسب من يحسن إليها . لسان حال تلك الشخصية يقول : " لماذا يشعر الآخرون بالسعادة بينما أنا تعيس ؟ إنها شخصية تريد التعasseة للآخرين مثلها . وكما يقول المثل القديم : " **البؤس يحب الصحبة** " . وب مجرد أن تفهم ذلك سوف تظل هادئاً ومستكيناً .

حكى لي أحد الرجال تجربته مع تلك العملية أثناء إلقائه لمحاضراتي في لندن . أصبح الرجل متطوعاً نشطاً في مؤسسة خيرية تهتم بتجميل المنطقة التي يقطن بها . كان معظم المتطوعين متحمسين لزراعة الحدائق وتجميل المناطق المتهمة وإصلاح المباني المتهالكة . ولكن كان هناك عضواً واحد يعارض كل اقتراحات الآخرين ، والأدهى أنه كان يهاجم دوافع الآخرين ، وجعل المجتمعات مزعجة لدرجة أن عدد الحضور قد تناقص .

جاء بعض الأعضاء للرجل صاحب التجربة واقتربوا طرد هذا الرجل المزعج ، وكان سيوافقهم ولكنه أدرك أن هذا سيجعل توجه الرجل المزعج

يستمر بصورته المشوهة . بدلاً من ذلك بدأ يتخيل أن الرجل المزعج يتحول إلى عضو متعاون في الجماعة . وكان قبل كل اجتماع يدعو كالتالي :

” أنا أفكِر وأعمل وأتحدُث بالتوافق التام مع مبدأ الانسجام والسلام الداخلي . من يتَطَوعُ في المنظمة يفعل ذلك ويلتزم بأهدافها من أجل الخير وطاعة للنظام الإلهي . لا يوجد شقاق أو خلاف . الذكاء الابداعي يقودنا ويرشدنا جميعاً في كل ما نفعه ” .

بعد مرور أسابيع أتي الرجل المزعج باقتراح جديد وقدمه بطريقة رائعة وأسلوب متعاون وحاز إعجاب الجميع في المنظمة حتى من نادوا بطرده من المنظمة .

ممارسة التقمص العاطفي في العلاقات الإنسانية

زارتنى فتاة مؤخراً تدعى ” أليس أوه ” . وقالت لي إنها تكره فتاة أخرى في الشركة التي تعمل بها . وأن سبب ذلك يرجع إلى أن الفتاة الأخرى أكثر منها جمالاً وأكثر سعادة ورفاهية . وبالإضافة إلى ذلك ، فإنها مخطوبة لرئيس الشركة التي تعمل بها والذي كانت معجبة هي به منذ فترة .

وبعد زواج المرأة الأخرى بيوم واحد ، جاءت مع ابنتها من زواج سابق إلى المكتب ولم تكن ” أليس ” تعلم أنها قد تزوجت من قبل وأن لديها طفلة . وكانت الطفلة ترتدي دعامة حديدية في ساقها بسبب عيب خلقي وقد سمعت ” أليس ” الطفلة وهي تقول لأمها : ” هل والدى الجديد يعمل هنا أيضاً يا أمي ؟ أنا أحب هذا المكان جداً ، فهو مليء بأشخاص أحبهم ” .

قالت لي "أليس" : "إن قلبي انجذب إلى هذه الطفلة الصغيرة وعرفت كيف ستكون سعيدة . وفجأة تخيلت كيف تشعر هذه المرأة بسعادة ، وفجأة شعرت تجاهها بالحب وذهبت إلى مكتبها وتمنيت لها السعادة من كل قلبي و كنت أعني ذلك " .

في تلك اللحظة مرت "أليس" بتجربة يسميها علماء النفس بـ "التقمص العاطفي" . وهي ليست مرادفاً للتعاطف الذي تفهم فيه مشاعر الآخرين ، ولكنها أكثر من ذلك . فهي تعنى أن نضع أنفسنا في مكان الآخر ونتوحد فكريًا معه حاليه الذهنية والنفسية . وعندما وضعت "أليس" نفسها في مكان المرأة الأخرى وتوحدت مع حالتها الذهنية واحساسها بما الأمر وكأنها ترى العالم من منظورها ، فقد كانت تفكر وتشعر بما كانت تفكير به وتشعر به المرأة وكذلك طفلتها لأنها وضعت نفسها أيضًا مكان الطفلة .

في أي وقت تشعر فيه بالرغبة في إيذاء الآخرين أو التفكير السلبي تجاههم ، تخيل نفسك تفكير بطريقة الأنبياء الذين يعفون ويصفحون ولا يقابلون الإساءة بالإساءة .

الاسترضاء لا يكسب

لا تسمح للناس باستغلالك والحصول على مآربهم من خلال نوبات الغضب والبكاء أو أي شكل آخر من الابتزاز العاطفي . فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعدون كونهم ديكتاتوريين يرغبون في استبعادك واجبارك على تلبية أوامرهم ومطالبيهم . كن حازماً ولكن بالحسنى وارفض الخضوع لهم ، فالاسترضاء لا يكسب . لا تسهم في إفراطهم وأنانيتهم وحب تملکهم وتذكر أن تفعل الشيء الصحيح ، فأنت موجود في هذا العالم لكي تطبق المثل العليا وتبقى على وفاق مع قيم ومثل الحياة الأبدية التي لا تتغير .

لا تمنح أي شخص في العالم قوة لإبعادك عن هدفك ، وهدفك في الحياة هو أن تظهر مواهبك المدفونة للعالم ، وأن تخدم الإنسانية ، وأن تكشف المزيد والمزيد من حكمة الله ، وأن تكشف الحقيقة والجمال لكل الناس في العالم . كن متمسكاً بقيمة . اعلم بشكل مطلق وقاطع أن ما يسهم في سلامك وسعادتك وإنجازك يجب - بالضرورة - أن يسعد كل من يعيشون على سطح الأرض . إن سلامة الجزء هي سلامة الكل ، لأن الكل من الجزء والجزء يكمل الكل . إن كل ما تدين به للآخرين هو الحب وكما يقول أحد الحكماء : " إن الحب هو تطبيق قانون السكينة والسعادة وراحة البال " .

مؤشرات مفيدة في العلاقات الإنسانية

١. إن عقلك الباطن هو جهاز تسجيل يعيد تشغيل تفكيرك الاعتيادي .
اجعل ظنك خيراً في الآخرين وبالتالي يكون ظنك بنفسك .
٢. إن الفكر المتعلق بالكراهية والاستياء يكون بمثابة سم عقلي . لا تظن الشر في الآخرين حتى لا تظن الشر في نفسك . إنك الفكر الوحيد في عالمك وأفكارك خلاقة .
٣. إن عقلك وسط خلاق ؛ لهذا فإن ما تشعر وتفكر به حول أي شخص سوف يتجسد في تجربتك وحياتك وهذا هو المعنى النفسي للقاعدة الذهبية التي تقول : " عامل الناس كما تحب أن يعاملوك ؛ وظن الناس كما تحب أن يظنوا بك " .
٤. إن غش أو سرقة أو خداع الآخرين يجلب لك الخسارة والتقييد . إن عقلك الباطن يسجل دوافعك الداجلية وأفكارك ومشاعرك . وإذا كانت مشاعرك سلبية ، فإن الخسائر والعجز والقصور والمشاكل تحل عليك من جميع السبل . وبالفعل ، فإن ما تفعله بالآخرين تفعله بنفسك .

٥. إن ما تقوم به من خير وعطف وحب ومرة ، سيعود عليك مضاعفاً من سبل كثيرة .
٦. إنك المسؤول عن الطريقة التي تفكر بها في الشخص الآخر ، وتذكر أنه ليس مسؤولاً عن الطريقة التي تفكر فيه بها . إن أفكارك تعود عليك بكل ما فيها ، فماذا تظن الآن في الآخرين ؟
٧. كن ناضجاً عاطفياً ، واسعح للآخرين بالاختلاف معك . إن لهم حق الاختلاف معك . وأنت لك نفس حرية الاختلاف معهم . إنك تستطيع أن تختلف دون أن تكون مخالفًا .
٨. مثلما تلتقط الكثير من الحيوانات ذبذبات الخوف الصادرة من الإنسان ، فإن هناك الكثير من الأشخاص الذين يتسمون بنفس تلك الحساسية . والأفكار التي تظن أنها خفية عن الأنظار تظهر ، من خلال صوتك وتعبيرات وجهك ولغة جسده . وهذا ينطبق على الأفكار الإيجابية والسلبية على حد سواء .
٩. إن حديثك الداخلي يعكس ويمثل أفكارك الصامتة ومشاعرك ، ويتمثل في ردود أفعال الآخرين تجاهك .
١٠. تمن للآخرين ما تتمناه لنفسك وهذا هو مفتاح العلاقات الإنسانية المتألفة .
١١. غير مفهومك وتقديرك لرئيسك في العمل ، اشعر واعرف أنه يمارس القاعدة الذهبية وقانون الحب ، وأنه سيستجيب لك من منطلق ذلك .
١٢. إن الشخص الآخر لن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك . إن فكرك خلاق ، ويمكنك أن تظن الخير بالشخص الآخر . إذا قام شخص ما بسبك فإنه تملك الحرية للرد عليه بشكل يرضيك ويرضي الله كأن تقول له : "سامحك الله " .

١٣. إن الحب هو الرد على التآلف مع الآخرين . والحب هو التفاهم والنية الحسنة واحترام كيان الآخرين .
١٤. كن متعاطفاً ومتسامحاً مع هؤلاء الذين أدت ظروفهم السلبية إلى جعلهم أشخاصاً صعبى المراس وبغضاء ، فرغم كل شيء يوجد بداخلكم نفحة من الخير مثلهم مثل أي شخص آخر . وعندما تفهم جميع الناس سوف تكون قادراً على الغفران والتسامح .
١٥. ابتهج لنجاح الآخرين وترقيتهم وحظهم السعيد ، فعندما تفعل ذلك سوف تجذب لنفسك أنت أيضاً الحظ السعيد .
١٦. لا تستسلم للمشاهد العاطفية أو نوبات غضب الآخرين . فالاسترخاء لا يفيد . ولا تقبل الظلم . تمسك بالحق وتمسك بعثلك وقيمك مدركاً أن النظرة العقلية التي تمنحك السلام والسعادة والسرور هي صحيحة وجيدة وحقيقة ، وأن ما يسعدك يسعد الجميع .
١٧. إن كل ما تدين به لأى شخص في العالم هو الحب ، والحب هو رغبة كل إنسان ، تمن لكل إنسان ما تمناه لنفسك من صحة وسعادة وكل مباحث الحياة .

كيف تستخدم عقلك الباطن في الصفح؟

الحياة لا تفرق بين شخص وآخر ، وقاعدة الحياة هذه تسرى الآن في كيانك . إن الله يبدع خلقه من خلالك بالانسجام والسلام والجمال والفرح والجود ، وتلك هي إرادة الله ، الله الحى القيوم .

إذا أقمت في عقلك مقاومة لتدفق الحياة من خلالك ، فإن هذا الكبت العاطفى سيتسلى إلى عقلك الباطن ، ويسبب كل أنواع الظروف السلبية . إن الله لم يسبب تعasse الكون وفوضاه ، فهذه التعasse وهذه الفوضى مصدرها الإنسان بتفكيره السلبى المدمر ، ومن السخف أن تنسب إلى الله أسباب مرضك أو مشاكلك .

كثير من الناس يعتادون على مقاومة مبدأ الحياة من خلال نسب آلامهم ومعاناتهم إلى الله وكثير منهم يقول إن الله أخذ منه أحب الأشخاص وانتقم منه وجلب له الحوادث والماسى . إن الله عز وجل لا يجلب الشر لبني الإنسان ، إنما يأتي من الإنسان نفسه .

وطالما استمر الناس في وضع مفاهيم خاطئة سلبية حول حقائق الحياة ، فإنهم سوف يتلقون استجابات سلبية تلقائية من عقلهم الباطن . والأمر الذى يعجزون عن فهمه هو أنهم فى الواقع يعاقبون أنفسهم . إنهم يجب أن يروا الحقيقة ويجدوا الراحة ويتخلصوا من مشاعر الغضب والاستياء والإدانة تجاه أية شخص أو أية قوة خارجية . وإن لم يفعلوا ذلك فإنهم لن يتمكنوا من خوض أى نشاط صحي أو

ابداعى أو أى شيء مبهج . وفي اللحظة التى يرى فيها مثل هؤلاء الأشخاص حقيقة الكون وينمو لديهم حب الله والإيمان به والتسليم بقضائه والثقة بأنه يرعاهم ويحدد خطاهم ، سيقبل عقلهم الباطن هذا المفهوم الجديد حول الحياة وسوف يتمتعون بالكثير من المباحث والنعم .

الله يغفر لك دائمًا

إن الله غفور رحيم وهو قادر على العفو عن كل البشر . إنه يسامحك على كل شيء ، ويشفيك عندما تجرح إصبعك ، فهو يجعل كل أجهزة جسدك تعمل لشفائه ، فالخلايا الجديدة تبني جسوراً فوق الجرح وتغطيه . وإذا أصبت بعذري من إحدى الجرائم فإن الله يشفيك ويقتل تلك الجرثومة . وإذا تعرضت يدك لحرق فإن مبدأ الحياة بداخلك يتحرك بإذن الله لتخفيف الحرق وينمو لك جلد وخلايا وأنسجة جديدة .

إن الله لا يحمل لك أى ضغائن ويفسر لك كل شيء ، ويعيد لك صحتك وحيويتك وسكنتك وسلامتك إذا كان تفكيرك منسجماً مع الطبيعة وحقائق الحياة . إن الذكريات السلبية المؤلمة والكراء والنيمة السيئة عندما تتراءكم بداخل الإنسان فإنها توقف من تدفق مبدأ الحياة بداخلك .

كيف تغلبت على الشعور بالذنب ؟

"هارييت جي . " هي امرأة تعمل في إحدى الشركات وتظل تعمل حتى وقت متأخر في كل يوم . وقد كانت تتوقع أن يقدرها رؤساؤها وزملاؤها على مجدها الجبار وعملها الجاد ، ولكن ذلك لم يكن يحدث لأنها كانت الوحيدة التي تبقى لثل هذه الساعة المتأخرة من

الليل في العمل ولذلك لم يكن أحد يرى ما تفعله . وفي الوقت ذاته كانت حياتها العائلية على المحك . فقد كان زوجها وولداتها يرونها بالكاد . وعندما كان ولدها مشاركاً في إحدى المسابقات تخلفت عن حضورها والأدهى من ذلك أنها لم تسأل عن الفريق الفائز . ومما زاد الأمر سوءاً أن طبيبها أخبرها بأنها تعاني من ارتفاع حاد في ضغط الدم . وعندما جاءت " هاربيت " لزيارتى كان زوجها قد وصل لمرحلة طلب الانفصال ، وسألتها عن سبب ابتعادها عن زوجها وولديها . في البداية حاولت أن تقنعني بأنها اضطرت للعمل بجد حتى تتمكن من الترقى في وظيفتها ، وسألتها ما إذا كان زملاؤها يعملون بنفس الجهد الذي تبذله هي ، فأجابتني بالنفي وأخبرتني بأنهم كانوا يعملون بالدؤام الطبيعي ولم يكن أداؤهم أفضل منها بأي شكل من الأشكال .

حاولت أن أعرف منها سبب بذلها كل هذا الجهد الشاق في عملها . وقلت لها : " لابد وأن هناك شيئاً ما بداخلك يدفعك للقيام بذلك ، فلو لم يكن الأمر كذلك ، لما كنت ستتجهدين نفسك بهذا الشكل . لابد وأنك تعاقبين نفسك على شيء ما " .

قاومت هذا السؤال لبرهة ، وأخذت تقول لي إن عاداتها في العمل طبيعية وأن زملاءها كساي . ولكنها في النهاية اعترفت لي بأنها تعاني من إحساس عميق بالذنب . فمنذ خمسة عشر عاماً وبعد وفاة والدها مباشرة كانت هي المسئولة عن تنفيذ وصيته وقد حرمته أخاهما الصغير عن قصد من جزء كبير من إرثه .

فسألتها عن سبب قيمتها بذلك ، وعما إذا كان بداع الطمع . فأجابتني قائلة : " بالطبع لا ... لقد كان أخي يعاني من إدمان المخدرات وكنت أعلم ما سيحل بالنقود إذا هو تسلمه . وأقنعت نفسي وقتها بأنني سأحافظ له عليها وأدخلها له حتى يشفى تماماً من الإدمان " .

ثم قاطعتها قائلًا : " حسناً ... وماذا حدث بعد ذلك ؟ " .
 أخذت نفساً عميقاً ثم أجبتني قائلة : " لم يتسلم أمواله أبداً ، فقد
 قتل أخي نفسه ، ربما لم يفعل ذلك عن قصد ولكن هذا هو ما انتهى
 إليه الأمر . لقد كان في السادسة والعشرين من عمره ، أنا لا أكف عن
 التفكير في الأمر ... ماذا لو كنت قد أعطيته المال ؟ ربما قد ظل بيننا إلى
 اليوم . أنا السبب في وفاته " .

فسألتها قائلًا : " إذا كان الزمن سيعيد نفسه ، ماذا كنت
 ستفعلين ؟ " .

هزت رأسها وأجبتني قائلة : " لا أعلم ، ولكنني واثقة أنني كنت
 سأبذل أقصى جهدى لمساعدة أخي بدلاً من التحامل عليه لأنه كان
 يعاني من مشكلة ما " .

ثم سألتها : " ولكن هل كنت تشعرين بأنك على حق فيما كنت
 تفعلينه عند ذلك الوقت ؟ هل شعرت بأنك تفعلين الشيء الصواب ؟ " .

أجبتني قائلة : " بالطبع . ولكن الآن واثقة من أنني كنت
 مخطئة . فتلك الأموال لم تكن تخصنى " .

" إذن ، فلن تفعلي ذلك إذا عاد بك الزمن ؟ "

أجبتني قائلة بصرامة : " كلا ، لن أفعل ذلك ، ولكن هذا لا يهم ،
 فلا يمكن أن يغفر لي أحد ما فعلته ، لقد سرقت أموال أخي الوحيدة .
 وقد توفي ، يجب أن يعاقبني الله فأنا أستحق ذلك " .

شرحـت لها أن الله لا يعاقبها ، ولكنـها هي التي تعـاقـبـ نفسها ،
 إنـكـ إذاـ أـسـأـتـ استـخـدامـ قـوـانـينـ الـحـيـاةـ فـسـوـفـ تـعـانـىـ بـمـقـضـىـ ذـلـكـ .
 فـأـنـتـ إـذـاـ وـضـعـتـ يـدـكـ عـلـىـ سـلـكـ كـهـرـبـائـىـ عـارـ فـسـوـفـ تـصـابـ بـصـدـمـةـ .
 إـنـ قـوـىـ الطـبـيـعـةـ لـيـسـتـ شـرـيرـةـ ؛ اـسـتـخـدامـكـ هـاـ هـوـ الذـىـ يـحـدـدـ ماـ إـذـاـ
 كـانـ لـهـاـ أـثـرـ سـيـئـ أوـ جـيـدـ . إـنـ الـكـهـرـبـاءـ لـيـسـتـ شـرـاـ ؛ فـالـأـمـرـ يـعـتمـدـ عـلـىـ
 اـسـتـخـدامـكـ لـهـاـ ، سـوـاءـ كـنـتـ سـتـخـدمـهـاـ فـيـ إـضـاءـةـ مـنـزـلـكـ أـوـ صـعـقـ

شخص آخر . إن الخطية الوحيدة تكمن في الجهل بالقانون والعقاب الوحيد هو الاستجابة التلقائية لسوء استخدام الناس للقانون .

إنك إذا أساءت استخدام مبادئ الكيمياء فقد تتسبب في تفجير مكان عملك . وإذا ضربت بيده على قطعة من الصفيح فإنك قد تصاب بجرح وتنزف يدك . إن الخطأ لا يقع في قطعة الصفيح ، إنما يقع في سوء استخدامك لها .

وقد شرحت له " هارييت " أن الله لا يدين أو يعاقب أي شخص . وقد كانت كل المعاناة التي مرت بها بسبب استجابة عقلها الباطن لتفكيرها السلبي الهدام . إن ما كانت تحتاجه هو الغفران ولكن المعنى الحقيقي للغفران هو أن تغفر لنفسك ، إن الغفران هو توحد أفكارك مع قانون الانسجام . إن إدانة الذات تشبه الجحيم (التقىيد) والغفران يشبه الجنة (الانسجام والسلام) .

وفي النهاية انزاح عن كاهل تلك المرأة حمل الذنب وإدانة الذات وتماثلت للشفاء . وعندما ذهب لإجراء فحص طبى شامل بعد ذلك أظهرت فحوصاتها أن مستوى ضغط دمها أصبح طبيعياً . فقد تحقق شفاؤها عندما استطاعت أن تفهم قوانين الحياة .

قاتل تعلم أن يصفح عن نفسه

منذ بضع سنوات ، زارني رجل قتل رجلاً آخر في أوروبا ، وكان يعاني من عذاب عقلى شديد معتقداً أن الله سيعاقبه على فعلته الشنعاء . فسألته عن سبب ما فعله ، فقال لي إن هذا الرجل كان يقيم علاقة مع زوجته . فقد عاد في أحد الأيام من رحلة صيد ليجد زوجته مع هذا الرجل وأصاب الرجل بطلق ناري في لحظة غضب جنوني . وحينها لم يعاقبه القانون بشكل صارم وقضى عقوبة لا تتعدي عدة أشهر في السجن ثم خرج بعدها .

بعد خروجه من السجن قام هذا الرجل بتطليق زوجته وهاجر إلى الولايات المتحدة ، وبعد عدة سنوات قابل امرأة أمريكية وتزوجها ورزق منها بثلاثة أطفال رائعين . وقد نجح في مجال عمله الذي يُمكّنه من مساعدة الكثير من الناس . وزملاؤه في العمل يحترمونه ويحبونه ، ولكن كل ذلك لم يمنعه من لوم نفسه وإدانتها على ما اقترفه .

بعد ما سمعت قصة هذا الرجل شرحت له أن العلم يقول إن كل خلية في جسدها يتم استبدالها كل أحد عشر شهراً . وهذا يعني أن هذا الرجل لم يكن هو ذاته الذي قام بالجريمة سواء من الناحية الجسدية أو النفسية ، ولم يكن كذلك من عدة سنوات بالإضافة إلى أنه قد قام بتغيير نفسه جذرياً سواء جسدياً أو روحيًا ، أصبح إنساناً آخر ، فقد أصبح مفعماً بالحب والودة لكل البشرية . والرجل الذي ارتكب جريمة القتل منذ سنوات يعتبر في عداد الأموات منذ سنوات طويلة . وبفرض هذا الرجل أن يسامح نفسه كان وكأنه يدين رجلاً بريئاً .

وكان شرحي لهذا له بالغ الأثر على ذلك الرجل ، فقد أخبرني أنه يشعر وكأن حملًا ثقيلاً قد انزعج عن كاهله وعلم أن الله يغفر ذنوب الإنسان وخطيئاته مهما زادت وتراءكت .

النقد لا يضررك إلا إذا سمحت بذلك

جاءت إلى محاضرتى معلمة تدعى "رامونا كيه" . "وقابلتني بعد المحاضرة وحكت لي عن تجربة مرت بها ، وهي أنها ذات مرة اضطرت إلى إلقاء خطبة على جموع من الناس ، وبعدها أرسلت إليها إحدى زميلاتها من المعلمين رسالة نقد تعلق فيها على حديثها وذكرت فيها أنها كانت تتحدث بسرعة كبيرة وكانت تتلفظ بالكلمات بغير وضوح ولم يكن صوتها مسموعاً وكان اختيارها للألفاظ غير موفق .

شعرت "رامونا" بالحرج والغضب وأحسست بالاستياء الشديد تجاه زميلتها التي قامت ببنقدها وأخذت تتتجنبها أثناء تواجدها بالمدرسة . وعندما بدأت أناقشها اعترفت لـ "رامونا" بأنها كانت تستحق النقد في بعض الأشياء ، فلم تكن لديها خبرة سابقة في التحدث أمام الجماهير من البالغين وقد كانت متواترة جداً قبل الخطبة ، وبعد انتهاءها كانت تشعر بالراحة لأنها تخطت تلك التجربة . وهذا هو سبب تأثيرها الشديد ببنقد زميلتها ، فقد كان بمثابة تعنيف الطفل الذي لا يزال يتعلم المشى على عدم قدرته على الجري بسرعة كافية .

وبعد حديثنا ، أدركت "رامونا" أن رد فعلها المبدئي كان طفوليًّا ، وقد اعترفت بأن هذه الرسالة كانت نعمة تحتاجها للإصلاح من نفسها . وقررت أن تلتحق بدورة تدريبية في إحدى الكليات لتعلم فيها فن الخطابة ، وفي الوقت ذاته التقى بصاحبة الرسالة وشكرتها على اهتمامها .

كيف تكون رحيمًا؟

ماذا لو كانت الرسالة التي تلقتها "رامونا" لم تكن تحوى سوى أكاذيب؟ وماذا إذا كانت تمتلك سبباً قوياً يجعلها تثق في أن النقد الموجه لها في تلك الرسالة كان مجرد أكذوبة؟ في تلك الحالة كان عليها أن تدرك أنه ربما كان هناك شيء في خطابها ، ربما محتواه أو أسلوبه ، قد جرح معتقدات كاتبة الرسالة أو لبس وترأ حساساً في نفسها ، وفي تلك الحالة تكمن المشكلة في كاتبة الرسالة وليس فيها هي .

ويؤدي فهم ذلك إلى ضرورة اتخاذ خطوتين ، أولاهما التخلص بالرحمة والتعاطف مع الشخص الآخر ، وثانيهما الدعاء له بالسلامة والسكينة والرضا . لا يمكن لأحد أن يجرحك عندما تعلم أنك سيد أفكارك

وعواطفك وردود أفعالك . العواطف تتبع الأفكار ، وأنت تمتلك القدرة على رفض وطرد كل الأفكار التي قد تزعجك وتثير ضيقك .

هجرها يوم الزفاف

منذ سنوات ، تمت دعوتي لحضور مراسم عقد قران . تأخر العريس ولم يحضر ، وبعد ساعتين ، ذرفت العروس بعض الدموع . ثم قالت لي : " لقد دعوت الله أن يرشدني ويهديني إلى الصواب ، وهذه قد تكون استجابة دعائي "

وقد كان رد فعلها مفعماً بالإيمان بالله والثقة بأن كل ما يحدث للمرء يكون خيراً وفي مصلحته . فلم تكن تشعر بالمرارة لأنها كما قالت لي : " على الرغم من أنني كنت متلهفة للزواج منه ، إلا أنني أظن أن زواجي به لم يكن بالشيء الصواب ، لأنني كنت أدعو الله أن يدلني لفعل الشيء الصواب ، ليس لي فقط ، وإنما لكلينا " . تلك المرأة الشابة تحخطت أزمتها بهدوء وسکينة على الرغم من أن مثل تلك التجربة كانت قد تدمي أي شخص آخر وتصيبه بأزمة نفسية وعاطفية حادة .

كن مثالاً مع الذكاء المطلق الكامن بعقلك الباطن . ثق في استجابة الله لدعائك بشكل مطلق ، فهذا هو الطريق إلى تحقيق التوازن النفسي والعاطفي والتمتع بالصحة .

من الخطأ أن أتزوج ؟ الجنس خطيئة وشر

جاءتني للاستشارة فتاة مظهرها أدهشنى : حيث كانت ترتدى رداءً أسود بسيطاً وجوارب سوداء . وكان وجهها شاحباً وخالياً من أي أثر لمساحيق التجميل ، كان سلوكها أيضاً يتسم بالخضوع ولكن بالحذر

والترقب في نفس الوقت وكأنها تعتقد أن كل من حولها سيتصرفون معها بشكل هجومي أو سيقضون عليها .

أخبرتني عن نشأتها ، حيث علمتها أمها أن الرقص واللعب بأوراق اللعب والسباحة ومصاحبة الرجال من الخطايا . وتعتبر أمها كل الرجال أشراراً ، وأن الجنس فسق ورجز من عمل الشيطان . وإذا مارست أيّاً مما سبق فسوف تذهب إلى جهنم إلى الأبد .

وعندما كانت تخرج مع زميلاتها وزملائهما الرجال كانت تشعر بالذنب وأن الله سوف يعاقبها . وعندما تقديم أحد زملائهما لخطبتها رفضته وقالت لى : " أشعر بأن الجنس والزواج خطيئة " وكان هذا الكلام من منطلق نشأتها وتربيتها .

كانت تلك المرأة مفعمة بالشعور بالذنب ، وكيف لها ألا تكون كذلك ؟ فمن المستحيل أن تعيش طبقاً لمعتقدات والدتها في هذا الزمن . ومن المستحيل أيضاً أن تتتجاهل فكرة أن هناك خطأ كبيراً يشوب تلك المعتقدات . فمبدأ الحياة بداخلها كان يجاهد للظهور والخروج من مكمنه .

اقترحت عليها أن تتعلم التسامح مع النفس والعطاء والتخلص من المعتقدات الخاطئة وتؤمن بحب الحياة ومعتقداتها الخاطئة حيال حقائق الحياة وأن تقدر نفسها وترى ذاتها من منظور جديد . وقد واظبت تلك المرأة على زيارة مرة أسبوعياً لمدة عشرة أسابيع ، وعلمتها ما أعرفه عن أعمال العقل الوعي والعقل الباطن وكل الأشياء التي ذكرتها في هذا الكتاب . وفي النهاية أدركت هي أنه تم تكييفها وتخديرها وتم غسل مخها من قبل أم جاهلة ومتغيرة ومحبطة ومريرة بالوسوسة ، وحينما أدركت ذلك استطاعت أن تحيا بشكل طبيعي وأصبحت حياتها رائعة .

بناء على اقتراحى ذهبت الفتاة لبيوت التجميل وتلقت دروساً في السباحة وفن الرقص والقيادة وبدأت تتعلم بعض الرياضات والألعاب وتحدث مع الرجال وانفصلت عن عائلتها تماماً وأقبلت على الحياة .

بعد أن اكتشفت طبيعتها الداخلية دعت وصلت لكي تلتقي برجل يتزوجها وتعيش في انسجام تام معه . وفي أحد الأيام عندما كانت على وشك مغادرة مكتبي ، كان هناك رجل ينتظرنى في البهو فعرفتهما ببعضهما البعض بشكل سريع ، وبعد ستة أشهر كانا قد تزوجا ، وحتى الآن لا يزالان متزوجين ويعيشان معاً في سعادة .

الصفح ضروري من أجل الشفاء

إن الصفح عن الآخرين مهم من أجل تحقيق السلام العقلي والصحة التامة . يجب أن تصفح عن كل شخص تسبب في أذىتك إذا كنت تريد الصحة الجيدة والسعادة . سامح نفسك يجعل أفكارك تنسجم مع قانون الحياة المطلق والنظام . إنك لا تستطيع أن تصفح عن نفسك تماماً إلا إذا سامحت الآخرين أولاً . إن رفضك الصفح عن نفسك يعد نوعاً من الكبر أو الجهل الروحي .

يؤكد الطب النفسي والجسدي في الوقت الراهن أن التوتر المستمر والاستياء وإدانة الآخرين ومعاداتهم وزراء الكثير من الأمراض ابتداءً من التهاب المفاصل إلى مرض القلب . فالتوتر الناتج عن مثل تلك المشاعر السلبية يؤثر على الجهاز المناعي للجسم مما يجعله عرضة لجemyع أنواع العدوى والأمراض .

ويشير إخصائيو الأمراض المرتبطة بالتوتر إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا للجرح أو المعاملة السيئة أو الخداع يستجيبون من خلال ملء نفوسهم بمشاعر الكراهة والاستياء تجاه هؤلاء الذين تسربوا في جرحهم . وهذه الاستجابة تتسبب في إصابة العقل الباطن بجروح

موجعة والعلاج الوحيد لثلج الجروح هو التخلص منها وتجاهلها من خلال الصفح .

الصفح هو الوجه العملي للحب

إن العنصر الرئيسي في فن الصفح هو الرغبة في الصفح . إذا رغبت بإخلاص في الصفح عن الطرف الآخر ، فإنك تتغلب على نصف مشكلتك . والصفح عن شخص آخر لا يعني بالضرورة أنك تحبه أو تريده التواصل معه . إنك لست مجبواً على أن تحب شخصاً ، فإن ذلك يشبه قيام الحكومة بإصدار تشريع يجبر الناس على التحلّى بالحب والودة والسلام والتسامح . فأنت لن تحب شخصاً ما لمجرد أنك تلقيت أمراً بذلك ، إلا أن ما يمكننا فعله - وهذا هو الأمر المهم - هو أن نعامل بعضنا البعض بمودة دون أن يكون علينا أن نحمل مشاعر الحب لبعضنا البعض .

إن الإنسان إذا رغب من داخله أن يحب إخوانه البشر فسوف يحبهم بصدق . إن الحب يعني أن تتنمي للأخرين الصحة والسعادة والسلام والسرور وكل مباحث الحياة . وهناك شرط واحد وهو الإخلاص . إنك لا تكون تحت تأثير التنويم المغناطيسي عندما تصفح ، ربما تكون أناياً ، لأن الذي تمناه للأخرين هو ما تريده لنفسك . والسبب أنك تفكّر في ذلك وتشعر به . وطالما أنك تفكّر وتشعر ، فأنت موجود ، هل هناك ما هو أبسط من ذلك ؟

طريقة الصفح

فيما يلى طريقة بسيطة ولكن فعالة من أجل التخلّى بمشاعر الصفح والتسامح ، وعندما تمارسها سوف تفعل الأعاجيب في حياتك . هدئ

عقلك واسترخ ولا تفك في أي شيء سوي خالقك وحبه لك وردد العبارات التالية بحزم وثقة :

” أنا أصفح عن [اذكر اسم الشخص الذي جرحك] تماماً وبحرية . وأنسى كل شيء متعلق بهذه المسألة . أنا حر وهو (هي) حر . وأننا أشعر بإحساس رائع .

هذا هو يوم عفو عن الجميع . أنا أصفح عن أي شخص جرحي وأتمنى للجميع الصحة والسعادة والسلام وكل نعم الحياة . أنا أقوم بذلك بحب وحرية وابتهاج . وكلما فكرت في أي شخص جرحي سوف أقول ” لقد سامحتك وأتمنى أن تنعم بكل مباحث الحياة ” . أنا حر والجميع أحرار والحياة رائعة ” .

إن السر الكبير للتسامح الحقيقي أنه في حالة سامحتك لأحد فإنه لا تحتاج لتكرار عبارات التسامح . عندما يخطر ببالك طيف الشخص الذي جرحك أو التجربة التي آلتاك . تمني الخير له آذاك وقل في نفسك : ” أتمنى أن تنعم بالسلام ” ، وافعل ذلك كلما طاف هذا الأمر ببالك وسوف تجد بعد عدة أيام أن تلك الخاطرة حول الشخص أو التجربة التي آلتاك قد بدأت تتلاشى ، حتى تذهب في طي النسيان

الاختبار القاطع للصفح

يستخدم المدققون عن الذهب وصانعوه اختباراً قاطعاً للمعادن للتأكد من أن المعدن الذي تحت أيديهم ذهب أم معدن آخر . وهناك أيضاً اختبار قاطع للصفح . تخيل أنني أخبرك بشيء رائع حول شخص جرحك أو آذاك أو غشك . فإذا شعرت بغضب وغيظ عند سماعك هذا الكلام الجيد عن ذلك الشخص فإن ذلك يعني أن جذور الكراهية ما زالت ضارة في أعماق عقلك الباطن وتتسبب في دمار نفسيتك .

لنفرض أنك تعرضت لجراحة مؤلمة في أسنانك العام الماضي وأنت تحكى لي عنها الآن ، فإنك سوف تنظر لي بدهشة وترد قائلاً : " بالطبع لا ! أنا أتذكر الألم ولكنني لا أشعر به " .

وذلك هي القصة . فإذا كنت قد سامحت شخصاً ما فإنك سوف تتذكر الحادثة أو التجربة ولكنك لن تشعر بألها ، وهذا هو الاختبار القاطع للصفح ، ويجب عليك أن تتجاوزه من الناحية النفسية والروحية ، وإن لم يحدث ذلك فإنك تكون بكل بساطة تخدع نفسك ولا تمارس الفن الحقيقي للصفح .

فهم الجميع هو الصفح عن الجميع

عندما يفهم الإنسان القانون الخلاق لعقله ، فإنه سيتوقف عن إدانة الآخرين ، وإدانة الظروف المسئولة عن صنع حياته أو إفسادها . وعندها سوف تدرك أن أفكارك ومشاعرك تشكل مصيرك ، بالإضافة إلى ذلك سوف تعلم أن الأشياء الخارجية لا تسبب في تشكيل ظروفك وتجاريك . عندما تفهم أن الأفكار ما هي إلا أشياء سوف تدرك أنك كنت تدمي نفسك بالاعتقاد أن الآخرين يستطيعون إفساد حياتك وتعكير صفوك ، وأن القدر يتلاعب بك وأنك ينبغي أن تعادي وتهاجم الآخرين لكي تحيا .

ملخص العناصر التي تساعدك على الصفح

١. الحياة لا تراعي أي شخص بصورة خاصة ، وهي لا تفضل شخصاً على آخر . وإنما الحياة تدرك عندما تتوحد مع مبادئ الانسجام والسلام والصحة والبهجة .

٢. إن الله لا يرسل علينا المرض أو الحوادث أو المعاناة . إنما نحن من نجلب ذلك لأنفسنا بتفكيرنا السلبي المدمر ، وذلك وفقاً للمبدأ الذي يقول ما نزرعه نحصده .
٣. مفهومك عن الله هو أهم شيء في حياتك . إذا كنت تؤمن حقاً بالله ، فإن عقلك الباطن سيستجيب لك بما يحقق لك مباحث لا تحصى .
٤. إن الله لا يحمل لك أى ضغائن ولا يدينك أبداً ، فهو يشفيك ويسامحك إذا أخطأ ، وهو يجعل أجهزه جسدك تعمل لإصلاح العضو الذي جُرِح أو تعرض للحرق .
٥. عقدة ذنبك هي مفهوم خاطئ للحياة . إن الله لا يعاقبك أو يدينك ، وإنما أنت تفعل ذلك لنفسك بأفكارك السلبية ومعتقداتك الزائفة وإدانتك لنفسك .
٦. إن الله لا يدينك أو يعاقبك ، وقوى الطبيعة ليست شريرة ولكن تأثيرها يتوقف على استخدامك أنت لها . فإنك تستطيع استخدام الكهرباء لقتل شخص ، أو لإضاءة منزل . يمكنك استخدام الماء لإغراق طفل أو لرى ظمه . إن الخير والشر يرجعان إلى الفكر الذي يوجد في عقل الإنسان .
٧. الحياة لا تعاقب الإنسان أبداً ، ولكن الإنسان يعاقب نفسه بمفاهيمه الزائفة عن الحياة وعن الكون ، وهو الذي يخلق بؤسه .
٨. إذا انتقدك شخص آخر بشأن أخطاء أو عيوب توجد لديك ، يجب أن تسعد وتشكره ، وتقدر تعليقاته ، لأن ذلك يمنحك فرصة تصحيح خطئك الخاص .
٩. إن النقد لن يجرحك عندما تعلم أنك سيد أفكارك وردود أفعالك وعواطفك ، وهذا يمنحك الفرصة للدعاء لأجل الآخرين وتمني الخير لهم وبالتالي لنفسك .

١٠. عندما تصلى من أجل الهدایة والعمل الصالح فعليك أن تدرك أن الخير سيأتيك ولا داعي للإشراق على نفسك أو انتقاد نفسك أو كراهيّة نفسك .

١١. لا يوجد شيء سين أو طيب وإنما التفكير هو الذي يصنع ذلك . ليس هناك شر في الجنس أو في الرغبة في الطعام أو في الشروء أو في التعبير عن ذاتك .. وهذا يتوقف على استخدامك لهذه الرغبات أو الطموحات . إن تحقيق رغبتك في الغذاء يمكن أن يتم دون أن تقتل شخصاً ما من أجل رغيف خبز .

١٢. الاستياء والكراهيّة والنّيّة السيئة والعداء وراء الكثيّر من الأمراض . اصفح عن نفسك وكل شخص آخر من خلال بث الحب والسعادة والنّيّة الحسنة واصفح عن كل الذين أضروك ، واستمر في ذلك إلى أن تكون في سلام معهم ومع نفسك .

١٣. الصفح هو أن تقدم شيئاً من أجل الحب والسلام والسرور والحكمة ، وكل مباحث الحياة للآخرين حتى لا يتبقى أي بغض أو غضافة في عقلك ، فإن هذا هو الاختبار القاطع للصفح .

١٤. إذا كان أحد قد أساء إليك واتهمك بشيء كذباً وشهر بك وأبرز كل نواحي الشر عنك ، فهل تستشيط غضباً عندما يحضر إلى مخيلتك ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فإن جذور الكراهيّة لم تتنزع من عقلك بعد ، وهي تسعى لتدميرك والإطاحة بنوازع الخير لديك . وخير وسيلة هي أن تجعل هذه الجذور تذبل عن طريق الحب بأن تتمنى لهذا الشخص كل بركات الحياة . وهذا يعني أن تلتزم لأخيك سبعين عذراً .

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كيف يزيل عقلك الباطن العوائق العقلية ؟

يوجد الحل ضمن المشكلة . والجواب يمكن فى كل سؤال . بمعنى أنك إذا تواجدت فى موقف صعب ، ولا تستطيع أن ترى طريقك بوضوح فإن أفضل طريقة للتغلب على ذلك هي أن تفترض أن ذكاءك المطلق داخل عقلك الباطن يعرف ويرى كل ذلك ولديه الجواب وسيكشفه لك الآن ولكن عليك أن تنتبه له وتسمعه وتتبع نزعات عقلك الباطن بكل ثقة . وبعجرد اكتسابك هذا التوجه العقلى الجديد ، وهو الثقة فى أن الذكاء المطلق الكامن بعقلك الباطن سوف يجعل لك الحل المناسب ، فإنه ستجد بالفعل الإجابة التى ترجوها ، وثق بأن هذا التوجه العقلى سوف يجعل لحياتك النظام والسلام وسيضيفى معنى جديداً على كل ما تفعله .

كيف تتخلص من عادة أو تكتسب عادة ؟

كلنا خلقنا وجبلنا على اكتساب العادة . والعادة هي وظيفة العقل الباطن . إنك تعلمت السباحة ، وركوب الدراجة ، وقيادة السيارة من خلال تكرار أدائها عن عمد حتى حفرت آثارها ومساراتها داخل عقلك الباطن ، وحينئذ تتربس العادة بشكل تلقائي في عقلك الباطن . وهذا

يسمى أحياناً بالطبيعة الثانية التي هي رد فعل عقلك الباطن على تفكيرك وعملك .

إذا كنا نخلق عاداتنا ، فإن هذا يعني أننا نستطيع الاختيار ما بين العادات السيئة والجيدة . فإذا داومت على تبني فكرة سلبية أو واظبت على القيام بأمر سلبي لفترة من الوقت فإنك بذلك تكتسب تلك العادة وتصبح مجبأً على أدائها ، فقانون العقل الباطن ينطوي على الإلزام والإجبار .

كيف تخلص من عادته السيئة ؟

عندما جاءني " بوب جيه " . " كان في حالة يأس تام . حيث ذكر لي أنه خسر وظيفته وزوجته وعائلته بسبب إدمانه للكحوليات . وقال إن زوجته ترفض أن تتحدث إليه حتى على الهاتف وتنمّه من رؤية ابنته ، وكان يشعر بأن كل الأبواب قد أوصلت في وجهه .

فسألته قائلاً : " هل حاولت التخلص من عادة الشراب ؟ " .

فأجابني قائلاً : " بالطبع . لقد حاولت كثيراً وقد توقفت لفترة قصيرة بالفعل ، ولكنني عدت مرة أخرى تحت سيطرة هذه الرغبة الملحّة التي لا أستطيع مقاومتها . إنه أمر فظيع ! " .

وتكررت هذه التجربة لهذا الرجل التعس . وقد أدرك أن الإفراط في الشراب قد أصبح عادة لديه ، ولكنه أدرك أيضاً أنه يستطيع تغيير العادة واكتساب عادة جديدة . قال إنه بينما استطاع ، من خلال قوة إرادته ، أن يكبح جماح رغباته من وقت لآخر ، فإن جهوده المستمرة لقمع هذه الرغبات جعلت الأمور أسوأ . وأقنعه فشله المتكرر بأنه ليس هناك أمل وأنه لا يمتلك القوة التي تمكّنه من السيطرة على هذا الدافع أو هذا الهوس الذي يستحوذ عليه . وفكرة كونه ضعيفاً عملت كإيحاء قوى لعقله الباطن وزادت من ضعفه وجعلت حياته سلسلة من الفشل .

وقد علمته كيف يحقق الانسجام بين وظائف العقل الوعي والعقل الباطن ، وعندما يتعاون هذان الاثنان يتم تحقيق الفكرة أو الرغبة المزروعة في العقل الباطن . فقد أدرك عقله الوعي أنه إذا أدى به طريق العادة القديمة إلى المشاكل فإنه يستطيع من خلال العقل الوعي أن ينشئ طریقاً جديداً إلى الحرية والاعتدال والرزانة وراحة البال .

لقد علم أنه بالرغم من أن عادته المدمرة قد أصبحت شيئاً يفعله تلقائياً فإنه اكتسبها باختياره الوعي ، وأدرك أنه طالما استطاع التكيف مع شيء سلبي فإنه أيضاً يستطيع التكيف مع الأشياء الإيجابية . و كنتيجة لذلك توقف عن التفكير في عجزه عن التغلب على تلك العادة السيئة ، واكتشف أنه لم يكن هناك أى عائق أمام شفائه سوى تفكيره ، ولهذا لم يبذل أى مجهود ذهنى ولم يتعرض لأى إجبار عقلى .

قوة خياله

بدأ " بوب " يمارس تمرين الاسترخاء الجسدي والدخول في حالة من النعاس والتأمل ، وبدأ يملأ ذهنه بصورة هدفه المنشود وهو يعلم أن عقله الباطن سيساعده على الوصول إليه ، وقد أخذ يتخيل أن ابنته تعانقه وهي تقول له بترحاب : " أوه يا أبي ، من الرائع أن تعود إلى المنزل مرة أخرى ! " .

وقد بدأ يمارس هذا التمرين الذهني بانتظام وبطريقة منتظمة . وعندما كان يتشتت انتباهه ، كان يعتاد استرجاع صورة ابنته بابتسماتها ومشهد منزله وهي تملؤه بضحكاتها وصوتها المرح ، وكل ما سبق أسمهم في إعادة تكييف عقله ، وقد كانت عملية تدريجية ولكنه داوم على ما يفعله وثابر لأنه كان يعلم أنه إن آجلاً أو عاجلاً سوف يكتسب ويرسخ نمط عادة جديدة في عقله الباطن .

أخبرته أن يقوم بتشبيه عقله الوعي بالكاميرا ، وعقله الباطن باللوح الحساس الذي تنطبع عليه الصور ، وقد كان لهذا بالغ الأثر على "بوب" ، حيث إن هدفه الوحيد أصبح أن يقوم بطبع الصورة الذهنية التي يرغبتها بعمق في عقله ويقوم بتطويرها هناك . وأفلام الكاميرا يتم تحميضها في الظلام ؛ وكذلك ينطبق الأمر على الصورة الذهنية التي يتم تطويرها داخل غرفة العقل الباطن المظلمة .

تركيز الانتباه

وعندما فهم "بوب" أن عقله الوعي يشبه الكاميرا لم يبذل أي جهد ولم يعان من أي صراع عقلي وأخذ يُعدل من أفكاره وركز انتباهه على المشهد الذي يتخيله حتى توحد مع تلك الصورة تماماً وتشبع بها وأخذ يعيد هذا الفيلم الذهني في عقله مراراً وتكراراً .

وعند هذا الحد لم يكن هناك أي شك في تحقيق الشفاء ، فعندما كانت تلح عليه الرغبة في الشرب ، كان يقوم بتحويل انتباهه عن أي أفكار متعلقة بالشرب إلى الشعور بتواجده في المنزل مع عائلته . وقد نجح في مسعاه لأنه توقع بثقة أن يعيش الصورة التي تخيلها في ذهنه في الحياة الواقعية . واليوم شفي هذا الرجل تماماً من إدمانه وعاد إلى عائلته ونجح في عمله وأصبح ينعم بالسعادة والبهجة .

قالت إن الحظ العذر يلاحقها

جاءت إلى سيدة تدعى "روث بي . " وهي صاحبة شركة تعمل في نشاط تحرير قوائم الحساب وحفظ السجلات المحاسبية لأصحاب المهن . وقد كانت شركتها تعمل بنجاح في البداية ولكن حدث تغيير أدى إلى تدهور نشاطها .

وقد قالت لي هذه السيدة : " في الثلاثة شهور الأخيرة كانت تقابلني العقبة تلو الأخرى ، وأنا أعتقد أن الحظ العاثر يلاحقني . أنا لا أفهم ، بدا الأمر وكأن كل الأبواب قد بدأت توصد في وجهي فجأة والتي كانت مفتوحة أمامي في السابق . وكثيراً ما كان العديد من العملاء يصلون إلى مرحلة التعاقد وفجأة أجدهم ينسحبون ، فماذا يحدث ؟ "

فسألتها قائلة : " منذ متى وأنت تعاني من تلك المشكلة ؟ " أجبتني قائلة : " مثلما قلت لك سابقاً ، منذ حوالي ثلاثة أشهر ، أي منذ منتصف أبريل الماضي "

فسألتها والفضول يملؤني " وما الذي يجعلك واثقة بهذا من التاريخ ؟ هل حدث شيء بعينه في ذلك التاريخ ؟ "

قطببت جبينها ثم ردت قائلة " وعليك أن تصدقني إذن ! لقد كنت أقوم باقناع طبيب أسنان للتعامل مع شركتنا والاستفادة من خدماتها . لن أذكر لك اسمه ، ولكن إذا كان لديك طفل يرتدي دعامة للأسنان فربما تعرفه . وقد عرضت عليه كل خدماتنا ووضحت له كيف أنه سيوفر وقته وجهده وماليه إذا أدارت شركتي كل أعماله الكتابية الروتينية . وقد استوعب ما قلته ووعدني بأنه سيتعامل مع شركتي ولكنني عندما أرسلت له العقد بالبريد ، في البداية أخذ يعاتل ويسوف ثم بعد ذلك نكت وعده " .

ثم سألتها قائلة : " وماذا حدث بعد ذلك ؟ " فأجبتني قائلة وهي تفطى عينيها : " لقد تكرر الأمر كثيراً ، إن الحظ العاثر يلاحقني ، هذا هو التفسير الوحيد " .

فأجبتها قائلة : " بل هناك تفسير آخر " . وشرحـت لها أن إحساسها بالاستياء والامتعاض من طبيب الأسنان قد رـسخ في عقلها اعتقاداً منها بأن عملاءها المستقبلين سوف ينكثون بوعدهـم أيضاً . وهذا الاعتقاد رسخ في ذهنـها نـمطاً من الإحباط والكرـاهـية ووضعـ أمامـها

العقبات . وبدأت تترسخ في خيالها تدريجياً صورة العملاء وهم يتراجعون عن التعاقد معها في آخر لحظة . وبمجرد أن انطبع ذلك في عقلها الباطن ، بدأت كل الظروف المحيطة بها تجلب كل ما كانت ترهبه . وكلما أخفقت ، ترسخ بداخلها الاعتقاد بأنه كتب عليها الفشل وأصبحت تدور في حلقة مفرغة .

وأثناء حوارنا بدأت " روث " تدرك أن المشكلة تكمن في عقلها ، وأن العلاج هو تغيير توجهها العقلي وطريقة تفكيرها . وقد بدأت تمارس تمرين التأمل التالي وأخذت تردد هذه العبارات :

" أنا أدرك أنني أتمتع بالذكاء المطلق داخل عقلى الباطن الذى لا يعترف بالصعوبات أو العقبات أو التأخير . أنا أعيش فى حالة مبهجة أتوقع فيها حدوث أفضل الأشياء . إن عقلى الباطن يستجيب لأفكارى . أنا أعلم أن أمر الله نافذ . ولا يمكن أن يوقفه شيء .

إن الله يسدد خطاي ويحقق لي النجاح في كل خططي وأهدافي وكل ما ابدأه ينتهي بالنجاح . إن هدفي في الحياة هو تقديم الخدمات الرائعة لكل من حولي وكل من يتعاملون معى سينعمون بما أقدمه لهم . إن الله يبارك لي كل المساعي وعنایته تكمل لي كل أعمالى بنجاح " .

وقد أخذت تردد هذا الدعاء كل صباح قبل ذهابها لمقابلة عملائها ، وأيضاً كانت ترددته قبل النوم كل ليلة . وخلال برهة قصيرة من الوقت كانت قد رسخت في عقلها الباطن عادة جديدة ، وسرعان ما عادت لنجاتها في إقناع عملائها المستقبليين للتعاقد مع شركتها ونسرت تماماً كل ما يتعلق بفكرة ملاحقة الحظ العذر لها .

ما هو مقدار احتياجك لما ترغبه؟

سأل شاب "سocrates" كيف يمكنه أن يحصل على الحكمة . أجاب "سocrates" : " تعال معى " ، وأخذ الشاب إلى النهر ووضع رأسه تحت الماء وأمسكه حتى لهث طالباً الهواء ثم استرخي وأخرج رأسه وعندما استعاد الفتى رباطة جأشه .

سأله "سocrates" : " ما أكثر شيء رغبت فيه عندما كنت تحت الماء؟ "

أجاب الفتى "رغبت في الهواء" .

أجابه "سocrates" : " عندما ت يريد الحكمة بقدر احتياجك للهباء عندما كنت غارقاً في الماء فإنك ستحصل عليها " .

وبالمثل عندما :

- تكون لديك رغبة ملحة للتغلب على أي عقبة في حياتك .
- وعندما تصل إلى قرار قاطع بأن هناك طريقاً للخلاص .
- وأن هذا هو الطريق الذي تأمل في اتباعه .

حينئذ ستضمن النصر والنجاح .

إذا كنت ت يريد راحة البال والهدوء الداخلي بشدة فإنك ستحصل على ذلك ، بصرف النظر عن الظلم الذي تعرضت له من قبل أي شخص ، كل ذلك لا يشكل فرقاً بالنسبة لك عندما تستيقظ قواك العقلية والروحية . إنك تعرف ما ت يريد وسترفض بلا ريب أن تسمح للصوص (أفكار) الكراهية والغضب والعداء وضعف الإدارة أن تسرق منك السلام والانسجام والصحة والسعادة .

عندما تكتسب عادة الدمج بين أفكارك وأهدافك في الحياة فإنك ستتوقف عن التأثر السلبي بما يسببه الناس أو الظروف أو الأخبار أو

الأحداث . إن هدفك هو السلام والصحة والإلهام والسكينة والرفاية . إننى أشعر بنهر السلام وهو يغوص بداخلك الآن . إن فكرك هو القوة الخفية غير المادية ، ويمكنك أن تجعلها تعمل فى صالحك وتلهمك وتعطيك السلام .

لماذا لم يتم شفاءه ؟

كان " آلان إس . " مندوب مبيعات ميدانى لشركة توزيع كتب ، وقد كان متزوجاً ولديه أربعة أطفال ، ولكنه كان أيضاً متورطاً فى علاقة عاطفية مع امرأة أخرى أثناء رحلات عمله . وعندما جاء لزيارة زوجته كان عصبياً ومتوتراً ، ولم يكن يستطيع النوم دون تناول الحبوب المنومة وقد كان يعاني من ارتفاع ضغط الدم وعدة أمراض باطنية لم يستطع طبيبه تشخيص سببها أو علاجها ، وما زاد الأمر سوءاً أنه كان يتعاطى الكحوليات بكميات كبيرة .

وسبب كل ذلك كان شعوراً عميقاً بالذنب . فقد كانت عقيدته الدينية قد ترسخت بعمق في عقله الباطن ، وبالطبع أي عقيدة تحرم العلاقات غير الشرعية وتحذر انتهاك قدسيّة الرباط الزوجي ، ومع ذلك كان يخترق تعاليم عقيدته بفحش وباستمرار . وقد أدمى شرب الكحوليات التي هي في حد ذاتها من المحرمات ، لكنه يتغلب على عقدة الذنب التي تلاحقه تماماً مثلما يأخذ المريض الأدوية المسكنة للتغلب على آلامه . وقد كان هذا يشبه صب الوقود على النار .

التفسير والعلاج

لقد استمع إلى شرح كيفية عمل عقله وواجه مشكلته وفكر فيها بعمق وتخلى عن علاقتها غير الشرعية . وقد أدرك أيضاً أن إدمانه الشراب

محاولة للهروب من جانب العقل الباطن . وكان عليه استئصال السبب الخفي الكامن في عقله الباطن وبذلك سيتأتي العلاج .
وبدا التأثير على عقله الباطن ثلاث أو أربع مرات يومياً بتردد الدعاء التالي :

" إن عقلي مليء بالسلام والاتزان والسكينة . السلام المطلق يغمرني وأنا لا أخاف من أي شيء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل . إن الله يرشدني ويوجهني في كل المساعي من خلال الذكاء المطلق لعقل الباطن . أنا الآن أواجه كل موقف بإيمان واتزان وهدوء وثقة . ولقد تخلصت تماماً من العادة السيئة التي أمارسها . إن عقلي مليء بالسلام والحرية والبهجة . أنا أسامح نفسي ؛ وسأحصل على العفو والغفران . والآن يحل السلام والطمأنينة والثقة بعقلي " .

لقد كرر هذا الدعاء مراراً ، مدركاً ما يفعله وسبب قيامه به . وعندما عرف وفهم ما يفعله استطاع أن يكتسب الثقة والإيمان اللذين يحتاجهما . وقد شرحت له أنه بينما كان يردد تلك العبارات ببطء وبإحساس وبحب ، فإنها كانت تغوص في أعماق عقله الباطن وتنمو مثل البذور التي تغرس في أية تربة . لما سمعت أذنه الصوت ووصلت ذبذبات الشفاء لعقله الباطن اجتثت كل الأنماط الذهنية السلبية التي سببت له المشكلات ، وحل النور محل الظلام ودمرت الأفكار البناءة كل الأفكار الهدامة السلبية وأصبح إنساناً آخر خلال شهور .

رفض الاعتراف

إذا كنت مدمناً للخمور أو المخدرات ، يجب أن تعرف بذلك . لا تتجنب المسألة ، أو المشكلة . الكثير من الأشخاص يظلون مدمنين للخمور لأنهم يرفضون الاعتراف بذلك .

مرضك هو عدم استقرار وخوف داخلي . إنك ترفض أن تواجه الحياة ، ولذلك تحاول الهروب من مسؤولياتك من خلال الزجاجة . وطالما أنك مدمى للخمور فأنت لست حر الإرادة ، رغم اعتقادك بأنك ذو إرادة وقد تتفاخر بقوّة إرادتك .

إذا كنت مدمناً للخمور بالعادة وتقول بشجاعة . ” إنني لن أقرب الخمور بعد الآن ” ، فإنك لا تملك القدرة على تحقيق هذا العزم لأنك لا تعرف أين تكمن القوّة .

إنك تعيش في سجن نفسى من صنعك وأنت محاصر من جانب معتقداتك وآرائك وتأثيرات البيئة . ومثل معظم الناس ، أنت مخلوق جُيل على العادة وتم تكييفك على التصرف بالطريقة التي تتصرف بها الآن .

ترسيخ فكرة الحرية

تستطيع أن ترسخ فكرة الحرية وراحة البال داخل عقلك حتى تصل إلى أعماق العقل الباطن . ولأن عقلك الباطن له تأثير قوى عليك ، فإنه سيساعدك على التخلص من رغبتك في تناول الكحوليات ، وعند هذا الحد ستكون قد توصلت لفهم كيفية عمل عقلك وسوف تكتشف المصادر الكامنة بداخلك التي تدعوك وتثبت لك صحة ما تفكّر فيه .

شفاء بنسبة ٥١٪

إذا كانت لديك رغبة حقيقة لتخليص نفسك من أية عادة مدمرة فإنك قد شفيت بالفعل بنسبة ٥١٪ . عندما تكون رغبتك في التخلص من العادة السيئة أقوى من الرغبة في الاستمرار فإنك لن تجد صعوبة كبيرة في التحرر من العادة السيئة .

وأياً كانت الفكرة التي تتبناها ، فإن عقلك يجسدها ويعظمها . أشغل عقلك بفكرة الحرية (أي التحرر من العادة المدمرة) واجعل تفكيرك يتركز على هذا التوجه الجديد . وعندما تفعل ذلك فإنك ستقوم بتوسيع مشاعر تبُثُّ الحرية والسلام في كيانتك . إن أية فكرة تخضع للعواطف بهذا الشكل سوف تنطبع في عقلك الباطن وسوف تتجسد في عالمك الواقعي .

قانون التعويض

يجب أن تدرك أن معاناتك سينتَجُ عنها شيء طيب . إنك لم تعان دون جدوى رغم أنه من الحماقة أن تستمر في المعاناة .
إذا ظللت مدمتاً للخمور فإن ذلك سيؤدي إلى تدهور عقلك وجسدك .
يجب أن تدرك أن قوة عقلك الباطن تساندك . حتى وإن أصبحت بالاكتئاب ، فإنك تستطيع أن تبدأ في تخيل البهجة التي تنتظرك عندما تتحرر من معاناتك أو العادة السيئة المدمرة التي تمارسها .
هذا هو قانون التعويض . فمثلاً أخذك خيالك لزجاجة الخمر دعه يأخذك إلى الحرية وراحة البال . قد تعانى قليلاً ولكن من أجل غرض بناء ، قد تتحمله مثل أم تعانى آلام الوضع . ومثلها سوف تتمحض عن فكرة ، وسيمنحك عقلك الباطن الكمال والرزانة .

سبب إدمان الخمور

السبب الحقيقي لإدمان الخمور هو التفكير السلبي والمدمر . ومدمن الخمور لديه شعور عميق بالدونية ، والعجز والانهزام والإحباط . ويصاحب ذلك عادة عداء داخلى عميق . ولديه حجج لا حصر لها لتبرير إسرافه فى الشراب ، ولكن السبب الوحيد يمكن فى حياته الفكرية .

ثلاث خطوات سحرية

الخطوة الأولى اجلس ساكناً وتوقف عن التفكير في أي شيء ، ادخل في وضع نوم ونعاس ، وفي هذه الحالة من الاسترخاء والسلام والاستقبال سوف تستعد للخطوة الثانية .

الخطوة الثانية : خذ عبارة صغيرة يمكن طبعها بسهولة في الذاكرة ورددها مراراً مثل أغنية ما قبل النوم ، استخدم عبارة : " أنا أتمتع الآن بالرزانة وراحة البال وأنا ممتن لذلك " . ولتفنن عقلك من الشرود ، كررها بصوت مرتفع أو أرسم نطقها على شفتيك وب Lansanك بينما تذكرها بعقلك . هذا يساعد على طبعها في العقل الباطن . افعل ذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر . ستتجدد استجابة انفعالية عميقه .

الخطوة الثالثة : قبل الذهاب إلى النوم مباشرة ، مارس ما تعود عليه المؤلف " يوهان فون جوته " الألماني الأصل . تخيل أن أعز أصدقائك أو شريك حياتك بصحبتك . أنت الآن عيناك مغلقتان وتشعر بالسلام والاسترخاء ، تخيل الشخص الذي تحبه وهو يهنيك على التخلص من العادة السيئة .

أنت الآن ترى ابتسامته وتسمع صوته . وتشعر بيده وهو يصافحك وكل هذا تشعر به وكأنه حقيقي وواقعي ، إن كلمة " تهافتى " تعبر عن الحرية التامة . اسمعها مراراً وتكراراً حتى تحصل على رد الفعل الذي ترجوه من عقلك الباطن .

داوم على المثابرة

عندما يطرق الخوف بباب عقلك أو عندما يخترق القلق والتوتر والشك عقلك انظر إلى تصورك ، وإلى هدفك . فكر في القوة المطلقة داخل عقلك

الباطن والتي بإمكانك خلقها بتفكيرك وتخيلك ، وسيمنحك ذلك الثقة والقوة والشجاعة ، استمر في ذلك حتى يطلع النهار وتحتفى الأشباح .

استعرض قوة تفكيرك

١. يوجد الحل داخل المشكلة . توجد الإجابة في كل سؤال . ذكاؤك المطلق يستجيب لك كلما تم استدعاؤه بالإيمان والثقة .
٢. العادة هي وظيفة عقلك الباطن ، والقوة هي أكبر دليل على القدرة العجيبة لعقلك الباطن ، والعادة المسيطرة عليك توجد في حياتك . أنت مخلوق جُبلَ على العادة .
٣. إنك تقوم بتكوين أنماط العادة في عقلك الباطن بتكرارها فكراً وعملاً ، مراراً وتكراراً حتى ترك أثراً في العقل الباطن وتصبح شيئاً تلقائياً .
٤. إنك تتمتع بحرية الاختيار ، لذلك قد تختار العادة الطيبة أو العادة السيئة ، والصلة عادة طيبة .
٥. كل الصور العقلية التي يدعمها الإيمان يحتفظ بها عقلك الواعي وعقلك الباطن يجسدها في حياتك الواقعية .
٦. العقبة الوحيدة لنجاحك وإنجازك موجودة في تفكيرك أو خيالك .
٧. عندما يتشتت انتباحك تستطيع أن تعده بالتفكير والتأمل في مصالحك أو أهدافك ، اجعل ذلك عادة وهذا يسمى ضبط العقل .
٨. إن عقلك الواعي هو الكاميرا ، وعقلك الباطن هو اللوح الحساس الذي تُسجل عليه الصورة .
٩. الحظ العثر الذي يطارد أي شخص هو شعوره بالخوف الذي يتكرر مراراً في العقل . اكسر هذا الحظ العثر بالاعتقاد في أنه مهما كانت البداية فإن العناية الإلهية ستقودك إلى الغاية المرجوة ، تخيل النهاية السعيدة ودعم خيالك بالثقة والإيمان .

١٠. لتكوين عادة جديدة ، يجب أن تقنع بأنها عادة مرغوب فيها . عندما تكون رغبتك في التخلص من العادة السيئة أقوى من الرغبة في الاستمرار فيها ، تكون قد برأت منها بالفعل بنسبة ٥١٪ .
١١. إن تصريحات الآخرين ونقدهم لن يكون لهما تأثير عليك إلا إذا سمحت بذلك في تفكيرك . كن متواحداً مع هدفك الذي هو السلام والانسجام والبهجة ، وتذكر أنك المفكر الوحيد في عالمك .
١٢. الإسراف في الشراب هو رغبة غير واعية في الهروب . إن سبب الإسراف في الخمر هو التفكير السلبي والمدمر . والعلاج هو التفكير في الخلاص والتحرر والكمال والإتقان والشعور بمتعة الإنجاز .
١٣. الكثير من الناس يستمرون في إدمان الخمر لأنهم يرفضون الاعتراف بمشكلاتهم .
١٤. إن قانون عقلك الباطن الذي يستعبدك ويقييد حررك يمكنه أن يمنحك الحرية والسعادة ، وذلك يعتمد على كيفية استخدامك له .
١٥. إن خيالك الذي أخذك إلى زجاجة الخمر يمكنه أن يقودك إلى الحرية ، عندما تخيل أنك حر .
١٦. السبب الحقيقي لإدمان الخمر هو التفكير السلبي المدام . فالإنسان يُعرف بما يدور في عقله الباطن .
١٧. عندما يطرق الخوف بباب عقلك دع الإيمان بالله وبالأشياء الطيبة تفتح الباب .

كيف تستخدم عقلك الباطن في التخلص من الخوف؟

ذكر لي أحد طلابي أنه مدعو للتحدث في مأدبة يقيمها اتحاد مهنته ، وقد أخبرني بأنه يشعر بالرعب لمجرد التفكير في أنه سينتتحدث أمام ألف شخص والذين من بينهم العديد من أبرز الشخصيات المتخصصة في مجال عمله ، وقد تغلب على خوفه بالطريقة التالية : كان يجلس على مقعد وثير كل ليلة لمدة خمس دقائق ، وكان يقول لنفسه ببطء وهدوء وإيجابية :

ـ "سأتغلب على هذا الخوف . بل إنني أتغلب عليه الآن . وأتحدث برباطة جأش وثقة ، أنا مستريحٌ ومستريحٌ " .

وكرر ذلك لعدة أيام . وبهذه الطريقة قام بتطبيق وممارسة أحد قوانين العقل الباطن ، وعندما جاء وقت الخطبة التي كان سيلقيها ، كان قد تغلب على خوفه وجاء حديثه ناجحاً جداً .

إن العقل الباطن خاضع للإيحاء ويمكن السيطرة عليه بهذه الطريقة . عندما تهدئ عقلك وتستريح فلن أفكار عقلك الوعي تغوص في العقل الباطن خلال عملية مشابهة لعملية التناضح والتي تمتزج فيها السوائل التي يفصلها غشاء مسامي . وبالتالي ، عندما تغوص تلك البذور ، أو

الأفكار الإيجابية ، إلى عقلك الباطن فإنها تنمو وتشمر وتصبح أنت أكثر اتزاناً وهدوءاً وسكوناً .

العدو الأكبر للإنسان

قيل إن الخوف هو العدو الأعظم للإنسان ، فالخوف هو السبب وراء الفشل والمرض وخلل العلاقات الإنسانية . ويحاف ملايين الناس من الماضي ، والمستقبل ، والشيخوخة ، والجنون ، والموت . ولكن الخوف ما هو إلا فكرة في عقلك وهذا يعني أنك تخشى أفكارك .

الطفل الصغير قد يشله الخوف عندما يقال له إن هناك وحشاً مخيفاً أسفل سريره وأن هذا الوحش سيختطفه أثناء الليل ، وعندما يضيء والده النور ويريه أنه لا يوجد أي وحش فإنه يتحرر من الخوف . إن الخوف في عقل الطفل كان حقيقة كما لو كان هناك فعلاً وحش مخيف . وقد شفى من فكرة خاطئة في عقله . فالشيء الذي يخافه لا وجود له . وبالمثل معظم مخاوفنا لا وجود لها وليس حقيقة . فهي مجرد مزيج من الأوهام المشوهة ، والأوهام ليست حقيقة .

افعل الشيء الذي تخافه

قال فيلسوف وشاعر القرن التاسع عشر " رالف والدو إمرسون " : " افعل الشيء الذي تخشاه وبذلك يصبح موت الخوف مؤكداً " . في وقت من الأوقات كنت أمتلئ بالرعب لمجرد التفكير في التحدث أمام حشد من الجماهير . ولو كنت قد استسلمت لهذا الخوف الفظيع لما كنتم سوف تقرأون هذا الكتاب الذي بين أيديكم الآن ، ولم أكن لأستطيع أن أشرك الآخرين في معرفتي بخيالاً وأعمال العقل الباطن .

والطريقة التي تغلبت بها على هذا الخوف هي اتباع نصيحة "إمرسون". وبالفعل ذهبت لإلقاء خطبة أمام حشد من الجمهور وأنا أرتعد من داخلي، وبالتدريج بدأ يقل خوفني حتى وصلت إلى مرحلة شعرت فيها بالراحة وبدأت أستمتع بما أفعله، حتى أتنى بدأت أتطلع إلى انتهاز أية فرصة للتحدث أمام حشد من الجماهير، لقد فعلت ما كنت أخافه وكان موت الخوف مؤكداً.

عندما تؤكّد بثقة وإيجابية أنك ستغلب على مخاوفك وتصل إلى هذا القرار الحاسم بعقلك الوعي فإنك بذلك تطلق قوة عقلك الباطن التي تستجيب وفقاً لطبيعة تفكيرك.

التخلص من رهبة الوقوف على خشبة المسرح

في أحد الفصول السابقة بهذا الكتاب تناولت قصة "جانيت آر." مغنية الأوبرا الشابة التي حولت مسارها المهني بسبب رهبة الوقوف على خشبة المسرح. وعندما تمت دعوتها لأداء دور بارز في عمل أوبرالي مسرحي أدركت أن تلك قد تكون فرصتها الأخيرة في النجاح، ومع ذلك كانت رهبتها في تلك المرة أشد ما تكون، ولكنها كانت تعلم أنها إن لم تستطع التغلب عليها فإنها سوف تتحقق مرة أخرى بكل تأكيد.

والطريقة التي تغلبت بها على خوفها كانت من خلال عزل نفسها في غرفة ومحاولة تهدئة جسدها وعقلها بالاسترخاء. ولكن تقاؤم إيحاء الخوف الذي يسيطر على عقلها الباطن أخذت تردد ببطء وبهدوء وبإحساس العبارات التالية: "أنا أغني بشكل رائع. أنا متزنة وهادئة ووائقة من نفسي وأشعر بالسكينة".

رددت هذه الكلمات من خمس إلى عشر مرات في كل جلسة. وبنهاية الأسبوع كانت رابطة الجأش تماماً ووائقة من نفسها وقامت بأداء دورها ببراعة عندما جاء وقت العرض.

إذا استخدمت هذه الطريقة في أي موقف ترهبه وقمت بعمارتها بثقة وإخلاص ، فإنك ستخلص من الخوف نهائياً . نفذ الإجراء السابق وسيصبح موت الخوف محتوماً .

الخوف من الفشل

من وقت لآخر يأتي لزيارتى بعض طلبة الجامعة المحلية الذين غالباً ما يبدو أنهم يعانون من النسيان الإيحائي أثناء الامتحانات . وكانت الشكوى دائمةً واحدة : " إننى أكون على دراية بالمادة قبل دخول الامتحان ، وأتذكر حل جميع الأسئلة بعد الامتحان ، ولكن عند وجودى فى قاعة الامتحانات وعندما تكون أمامى ورقة الأسئلة ، فإن عقلى يصبح خالياً تماماً من كل المعلومات ! " .

الكثير منا مرروا بمثل تلك التجربة ، وتفسير ذلك يكمن فى أحد القوانين الأساسية للعقل الباطن ، وهو أن الفكرة التى تتحقق من تلقاء نفسها هي تلك التى نعطيها القدر الأكبر من انتباها . وعندما تحدثت مع أولئك الطلبة وجدت أنهم يركزون انتباهم على فكرة الإخفاق والفشل ، ونتيجة لذلك يقوم العقل الباطن بتجسيد هذه الفكرة فى الواقع ، ففكرة الإخفاق تخلق تجربة الإخفاق من خلال حالة فقدان الذاكرة المؤقت .

كانت هناك طالبة بكلية الطب تدعى " شيلا إيه . " وكانت من المع وأنجح الطلاب فى فرقتها . ولكن عندما كانت تخضع لتجربة الاختبارات الشفهية أو التحريرية كانت تعجز عن استدعاءها المعلومات التى تكفى لإجابة أسهل الأسئلة . وقد شرحت لها سبب حدوث ذلك ، وهو أنها كانت تداوم على التفكير والقلق من الفشل قبل الامتحانات بأيام ، وقد تم شحن الأفكار السلبية بالخوف .

فالأفكار المغلفة بعاطفة الخوف القوية تصبح حقيقة في العقل الباطن .
معنى آخر ، كانت تلك الطالبة تطلب من عقلها الباطن أن يضمن لها
الفشل وهو ما قام به عقلها الباطن بالفعل ، وفي يوم الامتحان أصيّبت
بتلك الحالة المؤقتة من فقدان الذاكرة .

كيف تغلبت على خوفها ؟

عندما درست " شيئاً " آليات العقل الباطن علمت أنه مخزن الذاكرة
 فهو يسجل كل شيء سمعته وقرأته أثناء تدريبيها الطبيعي . والأكثر من
ذلك أنها علمت أن العقل الباطن استجابي وتبادل ، وأن الطريقة المثلثي
للتألف معه لا تأتي إلا بالاسترخاء والتحلى بالسکينة والثقة .
في كل صباح ومساء ، بدأت " شيئاً " تتخيل والديها وهما يهنتانها
على التقارير الدراسية الرائعة التي حصلت عليها ، وقد كانت تخيل
أنها تتسلم منها خطاباً وتراه في يدها . وعندما داومت على تخيل تلك
النهاية السعيدة بدأت تتلقى استجابة تبادلية من عقلها الباطن .

وتحت هذا التحفيز والتأثير المستمر بدأت تظهر قوة العقل الباطن
وأخذت توجه وترشد العقل الواعي طبقاً لما تم طبعه في العقل الباطن .
فإنها قد تخيلت النهاية المرجوة وبالتالي هي ترغب في إيجاد الوسيلة
التي تعينها على الوصول إلى تلك النهاية . وبعد اتباعها لتلك الطريقة ،
لم تجد " شيئاً " أية مشكلة عند الخضوع للاختبارات بعد ذلك .
فالحكمة لعقلها الباطن تولت زمام الأمور وأجبرتها على تحقيق
النجاح .

الخوف من الماء

كانت لي تجربة وأنا في سن العاشرة تقريباً ، فقد وقعت من باب الخطأ في حمام السباحة ، ولم أكن قد تعلمت السباحة . وأخذت أتختبط في الماء بذراعي ولكن دون جدوى . وشعرت بأنني أغرق ، ومازلت حتى الآن أتذكر الرعب الذي ملأني عندما كانت تحيطني المياه داكنة اللون من كل اتجاه ، وكنت ألهث لالتقاط أنفاسي واستنشاق الهواء ولكن امتلاً فمي بالماء ، وفي آخر لحظة لمحني صبي آخر وأنا أصارع الماء وجاء لنجدتي وقد غاصت تلك التجربة في عقلى الباطن وكانت نتيجة ذلك أنني أصبحت بالخوف من المياه لسنوات طويلة . وفي أحد الأيام حكيت لعالم نفسي بارز عن حالة الخوف المفرطة من الماء التي أعاني منها .

فأجابني قائلاً : " اذهب إلى حمام السباحة وانظر إلى الماء . إنه بكل بساطة مجرد مركب كيميائي يتكون من ذرتى هيدروجين وذرة أكسجين ، وهو لا يمتلك إرادة أو إدراكاً ، على عكسك أنت الذي يمتلك كلّيّهما " .

فهزّت رأسى وأنا أتساءل عما ستنتهي إليه تلك المناقشة . ثم أردف قائلاً : " وبمجرد أن تدرك أن المياه شيء سلبي بلا إرادة في الأصل ، قل لنفسك بصوت قوى ومرتفع " أنا سوف أتغلب عليك (المياه) من خلال قوى عقلى ، أنا سوف أسيطر عليك " ، وبعدها انزل إلى الماء وخذ درساً لتعلم السباحة واستخدام قواك الداخلية لقهر خوفك من المياه " .

وبالفعل قمت بما أخبرني به ، وبمجرد اكتسابي لهذا التوجه العقلى الجديد ، بدأت قوة عقلى الباطن المطلقة في الاستجابة بتزويدى بالقوة والإيمان والثقة . وقد ساعدتني على التغلب على خوفي وجعلتني أقهر المياه . والآن أنا أصبح كل صباح من أجل المتعة والتمتع بالصحة . لا

تسمح للمياه بأن تغلبك وتقهرك ، وتذكر أنك تستطيع أن تغلبها وتقهرها .

وسيلة بارعة للتغلب على أي نوع من الخوف

فيما يلى وسيلة للتغلب على الخوف قمت بتجربتها وتدريسها لآلاف البشر . إن مفعولها مثل السحر ، فحاول تجربتها .

لنفرض أنك تخاف من السباحة . ابدأ بالجلوس ساكناً لمدة خمس أو عشر دقائق ثلاث أو أربع مرات يومياً . ضع نفسك في حالة من الاسترخاء التام . والآن تخيل أنك تسبح . من مفهوم عقلك الباطن أنت تسبح بالفعل ، وقد أقيمت بنفسك بالفعل في الماء من الناحية الذهنية . أنت الآن تشعر ببرودة الماء المنعشة وحركة ذراعيك وساقيك . إن هذا النشاط الذهني المبهج يعد تجربة حقيقة مليئة بالحياة .

إن هذا ليس حلم يقظة ، فأنت تعلم أن ما تراه في خيالك سوف ينطبع في عقلك الباطن الذي سيجسد كتجربة واقعية في حياتك تطابق ما تخيلته بالضبط . وعندما تحاول السباحة في المرة التالية سوف تشعر بالبهجة وليس الخوف ، فهذا هو قانون العقل الباطن .

يمكن أن تطبق نفس الطريقة إذا كنت تعاني الخوف من الجبال أو الأماكن المرتفعة . تخيل أنك تتسلق الجبل وأشعر بالأمر وكأنه حقيقي ، استمتع بالمناظر الطبيعية الخلابة ، كن على يقين من أنه طالما أنك تستمر في عمل ذلك عقلياً فإنك ستستطيع القيام به جسدياً بسهولة ويسر .

يمتدح المصعد

أعرف مسؤولاً تنفيذياً في شركة كبيرة كان يخشى استخدام المصعد ، كان يصعد سبعة طوابق على الدرج حتى يصل إلى مكتبه كل صباح . وعندما كانت تستدعي الظروف أن يقابل أشخاصاً آخرين تقع مكاتبهم في طوابق مرتفعة كان دائماً يخلق عذراً لمقابلتهم في مكتبه أو في أي مكان آخر . وكانت رحلات العمل بالنسبة له بمثابة كابوس ، فقد كان يضطر إلى الاتصال هاتفياً بالفندق الذي سينزل به لكي يتتأكد أن حجرته تقع في طابق منخفض لكي يصعد إليها على الدرج .

وقد كان خوف هذا الرجل من المصعد ناتجاً عن استجابة عقله الباطن لتجربة ربما يكون قد مر بها منذ زمن ونسيها على مستوى عقله الوعي . وبمجرد أن أدرك ذلك ، بدأ يحاول تغيير هذه الحالة ، فقد بدأ يمتدح المصعد كل ليلة وكل يوم لعدة مرات ، وكان يردد العبارات التالية بهدوء وثقة :

” إن وجود المصعد في بنايتنا يعد فكرة رائعة . وهو نتاج للتفكير الإنساني المبدع . وهو نعمة وهدية لكل الموظفين ، فهو يقدم لنا خدمة رائعة . وهو يعمل بإذن الله . وأنا أستقله بسلام وببهجة . وسوف أظل صامتاً الآن أثناء سريان تيارات الحياة والحب والتفاهم في ثنايا عقلي .

في خيالي ، أنا الآن أستقل المصعد لأصعد إلى مكتبي . المصعد يعج بزمائى من الموظفين وأنا أتحدث إليهم وهم يتصرفون بالمودة والمرح والحرية . إن ارتقاء المصعد يعد تجربة رائعة للحرية والإيمان والثقة . أنا أشعر بالامتنان ” .

استمر في هذه الممارسات لمدة عشرة أيام تقريباً وفي اليوم الحادى عشر صعد في المصعد مع أعضاء آخرين من الشركة وشعر بتحرر كامل من الخوف .

الخوف الطبيعي وغير الطبيعي

يولد الطفل الرضيع ولديه نوعان من الخوف ، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء وهو أمر طبيعي ، فهذا يعد نوعاً من نظام الإنذار الذي زودك به الخالق كوسيلة لحفظ النفس .

وبذلك فالخوف الطبيعي جيد ، إنك تسمع صوت سيارة قادمة فتبعد عن طريقها كي تنجو وتعيش . والخوف الواقعي من كونك ستعرض لحادث تتقلب عليه بتصريفك وابتعادك عن الخطر .

أما باقي أنواع الخوف الأخرى فتعتبر غير طبيعية ، ربما تكون قد نتجت عن تجربة معينة في الماضي أو قد تم نقلها وراثياً من خلال الوالدين أو الأقارب أو حتى من خلال الأشخاص المؤثرين في حياة الطفل المبكرة مثل المعلمين .

الخوف غير الطبيعي

الخوف غير الطبيعي يحدث عندما يترك الإنسان خياله يجمح . كنت أعرف امرأة حصلت على دعوة لرحلة بالطائرة حول العالم . بدأت تلك المرأة تأخذ من الجرائد والمجلات كل القصص التي تتحدث عن حوادث الطائرات ، حتى أنها اشتريت فيلماً عن أبشع حوادث الطيران في العالم . وقد أخذت تخيل أن الطائرة تسقط بها في المحيط وأنها تغرق . مثل هذا النوع من الخوف ليس طبيعياً ، وإذا كانت قد استمرت على حالها هذا ، فإنها كانت ستجلب على نفسها أسوأ مخاوفها .

مثال آخر للخوف غير الطبيعي خاص برجل أعمال من "نيويورك" ، كان ثرياً ، وناجحاً جداً . قام هذا الرجل بصنع صورة ذهنية في خياله كان يرى فيها أن شركته أجبرت على الإفلاس وأنه خسر كل شيء وكلما أدار ذلك المشهد الذهني الذي يمتلك بالفشل في

عقله زاد إحساسه بالكآبة . ورفض أن يتوقف عن تخيل هذه الصورة المشئومة وأخذ يخبر زوجته أن نجاحه لن يدوم وأن رواج تجارته سيقل وأنه سيفلس لا محالة .

قالت لـ زوجته إنه تعرض بالفعل للإفلاس . وكل الأشياء التي كان يخشاها ويتخيلها تتحقق . لم يكن هناك وجود للأشياء التي يخشاها ولكنه هو الذي جلبها باستمراره في الخوف والاعتقاد في إمكانية حدوث كارثة مالية وتوقعها .

يمثل العالم بالكثير من الأشخاص الذين يخشون أن يحدث لأطفالهم شيء مروع وأن كارثة مروعة ستحل بهم . وعندما يقرأون عن انتشار وباء أو مرض نادر ، يعيشون في خوف من إمكانية إصابتهم به ، والبعض يتخيل أنه مصاب بهذا المرض فعلاً ، وكل ذلك خوف غير طبيعي .

التغلب على الخوف غير الطبيعي

إذا وجدت نفسك سجينًا للشعور بالخوف غير الطبيعي عليك أن تقاوم ذهنياً من خلال التفكير في شيء مضاد له . وإذا ظلت على تلك الحالة من الخوف المفرط فإنك سوف تعانى من التبلد والتدھور الجسدي . لذلك ، عندما تشعر بالخوف ، سوف يرغب عقلك الباطن في شيء مضاد للشيء الذي تخافه وذلك طبقاً لأحد قوانين العقل الباطن الأساسية .

ركز انتباحك عندئذ على الشيء الذي ترغب فيه وتشبع به تماماً ، وأعلم أن الرغبة الداخلية تحرك كل الأشياء الخارجية وتقلبها ، ومثل هذا الاتجاه سيعطيك الثقة ويرفع معنوياتك ، فقوّة عقلك الباطن تعمل لصالحك وبهذا سوف تحظى بالسلام والطمأنينة .

واجه مخاوفك

قال لي رئيس قسم المبيعات في شركة كبرى إنه بدأ العمل كمندوب مبيعات . وفي البداية كان يضطر للدوران حول المبني حوالي خمس أو ست مرات قبل أن يستجمع شجاعته للاتصال بالعميل .

كانت رئيسته تتمتع بالفراسة والخبرة ، وقد قالت له في أحد الأيام : " لا تحف من الوحش المختبئ خلف الباب . فليس هناك أى وحش . إنك ضحية لاعتقاد زائف " .

وأخذت تحدثه عن نفسها وتخبره عن تجربتها مع الخوف ، فعندما كانت تشعر ببواطن الخوف كانت تقف في مواجهته وتتحداه ، وعندما كانت تفعل ذلك كان يختفي خوفها ويختلاشى وكأنه لم يكن .

هبط في الغابة

حكى لي رجل دين عن تجربته أثناء الحرب العالمية الثانية . حيث تحطمت الطائرة التي كان يركبها وكان عليه أن يهبط بالمظلة على جبال غينيا الجديدة المغطاة بالأشجار الكثيفة . قال إنه كان خائفاً ولكنه يعلم أن هناك نوعين من الخوف ، الطبيعي وغير الطبيعي . وكان الخوف غير الطبيعي هو الذي يحاول السيطرة عليه ، وهذا النوع من الخوف يشبه الفزع إلى حد كبير .

قرر فوراً أن يفعل شيئاً تجاه الخوف وبدأ يتحدث إلى نفسه قائلاً : " " جون " إنك لا تستطيع الاستسلام للخوف . إن خوفك هو رغبة في الحصول على الإنقاذ والأمن ، والخروج من المأزق " .

وقف في منتصف بقعة من الأرض خالية من الأشجار وجعل تنفسه يهدأ وتخلى من بواطن الفزع ، وعندما شعر باسترخاء بدأ يقول في ثقة

وحزم : " إن الله خالق الكون والكواكب ومساراتها يقودني ويرشدني الآن إلى طريق السلامة والخروج من تلك الغابة ".
وأخذ يردد تلك العبارات لمدة عشر دقائق أو أكثر .

ثم قال " جون " : " فجأة شعرت بإحساس يغمرني ، وقد كان عبارة عن حالة من الثقة والإيمان . وبعدها وجدت نفسي أذهب إلى أحد جوانب البقعة التي كنت واقفاً بها ، وهناك وجدت أثراً ضعيفاً لطريق وسلكته بالفعل . وبعدها بيومين حدثت معجزة ، حيث وجدت نفسي في قرية صغيرة سكانها طيبون يتسمون باللودة قاموا بإطعامي ثم اصطحبوني لطرف الغابة حتى جاءت طائرة إنقاذ لنجدتي " .

عندما غير " جون " من توجهه العقلى استطاع النجاة . ف ثقته وإيمانه بالله والقوة الكامنة بداخله قدما له الحل لشكلته .

وقد أخبرنى " جون " قائلاً : " لو كنت قد أخذت أنعى حظى وأنتحب واستسلمت لخاوفى فإن وحش الخوف كان سيقهرنى وكنت قد مت من الخوف والجوع " .

تسبّب في إقالة نفسه من العمل

كان " رافاييل إس . " مديرأً تنفيذياً بإحدى المؤسسات الكبرى . وقد اعترف لي بأنه على مدار ثلاثة سنوات ظل ملزماً له إحساس الخوف من فقدان منصبه . وكان دائماً يتوقع الفشل ، وكان يتوقع أن مرؤوسيه سيسبّقونه ويتقدمون عليه في الترقى . ولكن كل ما كان يخاف منه لم يكن شيئاً موجوداً في الواقع ، وإنما كان موجوداً فقط في خياله المريض . وقد ضخم له خياله الواسع فكرة فقدانه لوظيفته حتى ازدادت عصبيته وأصبح لا يعمل بكفاءة وفي النهاية تم إجباره على الاستقالة .
في الواقع ، يمكن أن نعتبر أنه تسبّب في إقالة نفسه . إن خيالاته السلبية المستمرة وسائل الإيحاءات المتعلقة بالخوف التي يرسلها إلى عقله

الباطن كل ذلك قد تسبب في إشارة العقل الباطن للاستجابة طبقاً لما انطبع عليه مما أدى إلى ارتكابه الأخطاء واتخاذه لقرارات حمقاء مما أدى في النهاية إلى فشله . وربما لم يكن قد فعل من عمله إذا كان قد واجه خوفه وفعل عكس الشيء الذي يرهبه .

تآمروا ضده

أثناء إحدى جولاتي العالمية لإلقاء المحاضرات ، أجريت حديثاً لمدة ساعتين مع أحد مسئولي الحكومة البارزين في إحدى الدول التي زرتها . وقد كان هذا الرجل يتمتع بشعور عميق بالسلام الداخلي ورباطة الجأش . قال إن كل الانتقادات السياسية التي تعرض لها من جانب الصحف التي تساند حزب المعارضة لم تؤد أبداً إلى إزعاجه . وكانت وسليته في ذلك أن يجلس هادئاً لمدة ١٥ دقيقة في الصباح مدركاً أن في قلبه محيطاً عميقاً من السلام . وبهذه الوسيلة خلق قوة هائلة تغلبت على كل أشكال الصعاب والمخاوف .

ذات مرة ، اتصل به ليلاً أحد زملائه وهو يخبره في ذعر أن هناك مجموعة من الناس يتآمرون ضده ، فقد كانوا ينwoون الإطاحة بادارته بالقوة بمساعدة عناصر منشقة من القوات المسلحة .

وقد أجاب هذا المسؤول زميله المذعور قائلاً : " أنا الآن في سلام تام ويمكننا مناقشة هذا الأمر صباح الغد في الساعة العاشرة "

وقد قال لي شارحاً موقفه : " أنا أعلم أنه لا يمكن لأية فكرة سلبية أن تسيطر على إلا إذا دعمتها بإحساسى وقبلتها بعقلى ، وأنا أرفض تقبل هذا الإيحاء بالخوف ، لهذا لن يمسني أى ضرر إلا إذا سمحت أنا بذلك " .

لاحظ كيف كان هادئاً ، وكيف كان يشعر بالسكينة ! فلم يستسلم للذعر ، ولم يقلب كفيه تحسراً ، ووجد في داخله السكينة والسلام الداخلي والهدوء العظيم .

خلص نفسك من مخاوفك

استخدم هذه الطريقة الجيدة للتخلص من الخوف ، رد عبارة : " أنا أؤمن بالله وهو يسمعني وهو الذي يخلصني من كل مخاوفي " .

تعرف على عجائب عقلك الباطن وكيفية عمله ووظائفه . أتقن الطرق التي قدمت لك في هذا الفصل ، مارسها عملياً الآن ، وسيستجيب عقلك الباطن وستتحرر من كل مخاوفك " أنا أؤمن بالله وهو يسمعني ويخلصني من كل مخاوفي " .

اتبع هذا الطريق للتخلص من الخوف

١. افعل الشيء الذي تخشاه ، وسيكون موت الخوف أكيداً . قل لنفسك بثقة وإيمان " أنا سأقهر هذا الخوف " ، وستستطيع قهره .
٢. الخوف هو فكرة سلبية في عقلك ، استبدلها بالتفكير الإيجابي البناء . لقد قتل الخوف الملاليين ، والثقة أعظم من الخوف ، لا يوجد شيء أقوى من الإيمان بالله والإيمان بالخير .
٣. إن الخوف هو العدو الأكبر للإنسان ، إنه وراء الفشل والمرض والعلاقات الإنسانية السيئة . إن الحب يبعد الخوف ، وهو ارتباط عاطفي بالأشياء الطيبة في الحياة . كن محبًا للأمانة والاستقامة والعدل والنية الحسنة والنجاح . عش في حالة مبهجة من توقع الأفضل وسوف يأتيك الأفضل دون شك .

٤. قاوم إيحاءات الخوف بعكسها مثل قولك : " أنا أغني ببراعة ، أنا رابط الجأش ، أنا هادئ " ، وستكون النتائج مذهلة .
٥. الخوف هو سبب النسيان المؤقت وقت الامتحانات الشفهية والتحريرية . ويمكنك التخلص من هذا الخوف بالتأكيد دائمًا على أنك تتمتع بذاكرة قوية لكل شيء أو تخيل صديقاً يهنيك على نجاحك الباهر في الامتحان . ثابر وسوف تكسب .
٦. إذا كنت تخشى عبور المياه أو السباحة ، اسبح في خيالك بجرية وببهجة . ألق بنفسك إلى الماء في خيالك . اشعر ببرودة المياه ومتعة السباحة . اجعل الأمر حقيقة . إذا فعلت ذلك في ذهنك ستصبح قادراً على نزول الماء والتغلب على الخوف منه . وهذا هو قانون عقلك .
٧. إذا كنت تخاف الأماكن المغلقة مثل المصعد تخيل أنك تستقل مصعداً ، وامتحن كل أجزائه ووظائفه . وستندesh كيف يزول الخوف بسرعة .
٨. أنت مولود بنوعين فقط من الخوف ، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء . وكل مخاوفك الأخرى مكتسبة ، تخلص منها .
٩. الخوف الطبيعي أمر جيد والخوف غير الطبيعي سيئ ، ومدمر . والاستغراق المستمر في أفكار الخوف يؤدي إلى الإصابة بالخوف غير الطبيعي والهواجس التي تتسلط على فكر الإنسان والعقد النفسية . والخوف من شيء ما يؤدي إلى الشعور بالرعب والفزع .
١٠. تستطيع التغلب على الخوف غير الطبيعي عندما تعلم أن قوة عقلك الباطن تستطيع تغيير الظروف وإخراج الرغبات الدفينة من قلبك ، أعط على الفور اهتماماً وانتباهاً للرغبة التي هي عكس مخاوفك . وهذا هو الحب الذي يطرد الخوف .

١١. إذا كنت تخاف الفشل امنح النجاح اهتمامك . إذا كنت تخشى المرض تظاهر بأنك في صحة جيدة . إذا كنت تخشى التعرض لحادث اطلب من الله التوجّه والحماية . إذا كنت تخشى الموت فكر في الحياة الآخرة الأبدية . والله هو خالقنا وعليه نعود .
١٢. قانون التعويض هو الحل الأمثل للتغلب على الخوف . إن كل ما تخاف منه له حل في شكل رغبتك . إذا كنت مريضاً فإن رغبتك تكون الصحة . إذا كنت في سجن الخوف ، فإن رغبتك تكون التحرر منه . توقع الخير . ركز على الخير واعلم أن عقلك الباطن يساعدك دائماً . والله يرعاانا ويرشدنا في كل وقت .
١٣. إن الأشياء التي تخاف منها ليس لها وجود فعلى إلا في عقلك . إن الأفكار خلاقة ولها نجد أن الشيء الذي تخافه يحدث لنا بفعل أفكارنا . فكر في الخير وسوف يأتيك بإذن الله .
١٤. انظر إلى مخاوفك وعرضها لضوء العقل ، تعلم أن تسخر من مخاوفك . هذا هو أفضل علاج . لا يوجد شيء يستطيع إزعاجك سوى أفكارك أنت . وليس لإيحاءات وتصريحات وتهديدات الآخرين قوة . إن القوة تكمن بداخلك أنت . وعندما تركز أفكارك على الخير ، فإن قوة الله تساند أفكارك الخيرة .
١٥. ليس هناك من خالق سوى الله وهو يحرك الكون بانسجام وسلام ، ولا يوجد خلل أو قلائل . إن الله يمنحك الحب في كل شيء خلقه ولهذا فإن كل ما يأتي من الله يكون خيراً .

كيف تعيش بروح الشباب إلى الأبد؟

إن عقلك الباطن لا يشيخ أبداً ، ولا يحده زمان أو مكان ولا تكون له سن .

إن الإرهاق أو التقدم في السن ليس لهما أي تأثير سلبي على قوة وكفاءة الإنسان من الناحية الروحية . إن الصبر والرحمة والصدق والتواضع والنية الحسنة والسلام والانسجام والحب الأخوي هي مزايا وخصائص لا تكبر ولا تشيخ أبداً . وإذا ظل الفرد متسمًا بتلك الصفات طوال حياته فإنه سيظل شاباً في داخله للأبد .

إن السن وحدها ليست المسئولة عن الاضطرابات الجسدية والعقلية ، وإنما الخوف من الزمن ، وليس الزمن نفسه هو الذي يسبب تأثير الشيخوخة الضار على عقولنا وأجسادنا . إن الخوف المرضي من آثار الزمن ربما يكون سبب الشيخوخة المبكرة .

أثناء السنوات الطويلة التي قضيتها في حياتي العملية ، أتيحت لي الفرصة لدراسة قصص حياة المشاهير من الرجال والنساء الذين استمروا في أنشطتهم المثمرة إلى سنوات طويلة تخطت العمر الافتراضي الطبيعي لحياة الإنسان . بعض منهم قد حققوا إنجازات عظيمة لأول مرة أثناء سنوات شيخوختهم . ولقد كان من حسن حظى أن أقابل وأتعرف على عدد لا حصر له من الأشخاص غير المشاهير الذين أثبتوا في مجال وجودهم المحدود أن الشيخوخة لا تدمر القوى الإبداعية للعقل والجسد .

أصيّبت حياته الفكرية بالشيخوخة

منذ عدة سنوات قمت بزيارة صديق قديم في "لندن" والذي بلغ الثمانين من عمره . وبالنسبة للكثير من الناس يعد الوصول إلى هذه السن شيئاً يبعث على الفرح ولكن لم يكن الأمر كذلك بالنسبة له ، وقد صدمت عندما رأيته لأنه كان يبدو عليه الضعف والمرض على الرغم من أنه أكد لي أن طبيبه لم يجد لديه أي مشكلة صحية .

وقد قال لي : "إن الأطباء لا يفهمون شيئاً ، أنا أعلم أين تقع علتى ، إنها الحياة نفسها ! " .

وسأله مما يعنيه بذلك فأجابني قائلاً : "لا أحد يريدنى أو يحتاجنى ، ولماذا قد يفعلون ، فانا لا أجدى نفعاً لأى أحد . فتحن نولد ونكبر ونصاب بالشيخوخة ونموت ، وتلك هي نهاية القصة " .

ولقد رأيت أنه على حق ، إلى حد ما ، في فهمه لمرضه . فقد كان مريضاً ولكن ليس بسبب الحياة ، إنما بسبب الطريقة التي ينظر بها إلى الحياة . إن تفكيره الذي يوحى له بعدم جدواه وقلة قيمته قد سبب له المرض ، فلم يكن يرى أى شيء سوى الشيخوخة . لقد أصيّبت حياته الفكرية بالشيخوخة وقد أسمهم عقله الباطن في تجسيد كل شيء كان يتوقعه ويرهبه .

كبير السن هو فجر الحكمـة

للأسف هناك الكثير من الناس الذين يتبعون نفس توجه هذا الرجل التعمـس . إنهم يخشون ما يطلقون عليه "كبير السن" ، النهاية والانقراض ، وما يعنيه هذا حقاً هو أنهم يخافون الحياة ، ومع ذلك فإن الحياة بلا نهاية . إن كبير السن ليس ضياع سنوات العمر وإنما فجر الحكمـة .

والحكمة هي إدراك القوى الروحية الهاائلة الكامنة في عقلك الباطن ومعرفة كيفية تطبيق هذه القوى لكي تعيش حياة مثمرة وسعيدة . كف عن التفكير في أن الوصول إلى سن الخامسة والستين أو الخامسة والسبعين أو الخامسة والثمانين هو مرادك نهايتك أو نهاية أي شخص آخر . فقد تكون هذه السن بداية لحياة عظيمة ، ومثمرة ، ونشطة ، ومنتجة أكثر مما كانت حياتك من قبل . كن مؤمناً بهذا وتوقع حدوثه وسيساعدك عقلك الباطن على تحقيقه .

رحب بالتغيير

إن كبر السن ليس حادثاً مأساوياً . وإنما هو عملية تغيير . ويجب أن نرحب به بسعادة طالما أن كل مرحلة من الحياة البشرية هي خطوة إلى الأمام في الطريق الذي لا نهاية له . الإنسان يملك قوى تفوق قواه الجسدية وحواساته مذهلة تفوق حواسه الخمس .

إن الحياة أبدية وملينة بالروحانيات ، وأرواحنا لا يجب أن تشيخ لأن الحياة لا تشيخ ، فهى تجدد نفسها ولن تفنى إلا بإذن الله ويجب أن يفهم كل البشر تلك الحقيقة .

الحياة هي

سألت امرأة " توماس أديسون " مخترع المصباح الكهربائي قائلة : " ما هي الكهرباء يا سيد " أديسون " ؟ " . أجابها قائلاً : " سيدتي ، إن الكهرباء هي ... استخدميها " . الكهرباء هي اسم نطلقه على قوة خفية لا نفهمها بشكل مطلق ولكننا نتعلم مبادئ الكهرباء واستخداماتها . ونحن نستخدمها في مجالات لا حصر لها .

إن العالم لا يستطيع رؤية الإلكتروني بعينه المجردة ولكنه يقبله على أنه حقيقة علمية ، لأن النتيجة الحقيقة الوحيدة التي تتطابق مع نتيجة تجارب الأخرى . إننا لا نستطيع رؤية الحياة ، ومع ذلك فإننا نعرف أننا أحياء . والحياة موجودة ونحن هنا لنعبر عنها بكل جمالها وعظمتها .

إن العقل والروح لا يشيخان

إن الشخص الذي يعتقد أن الحياة ما هي إلا دورة تتكون من عدة مراحل تبدأ بالميلاد مروراً بالمرأفة ، ثم الشباب ، والنضوج . فهو في حاجة فعلاً إلى أن نشفق عليه ، فمثل هذا الرجل لا يمتنع بالاستقرار ولا الأمل ولا يتسم بالبصيرة والحياة لا تعنى له أى شيء .

هذا النوع من الاعتقاد يؤدي إلى الإحباط والجمود والشعور بعدم الجدوى ، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بالتتوتر العصبي والأمراض العقلية . لا تنزعج إذا لم تعد قادرًا على لعب مباراة تنس ، أو لم تعد تستطيع السباحة بسرعة تضاهي سرعة أبنائك ، أو إذا تثاقل جسدك أو خطواتك ، فالحياة تتدثر بثوب جديد على الدوام ، وما يسميه الناس بالموت ليس سوى رحلة لحياة جديدة في أحد الأبعاد الأخرى لكوننا .

إنني دائمًا ما أؤكد على من يحضرون محاضراتي أنهم يجب أن يتقبلوا ما نسميه بالشيخوخة بسکينة وذكاء . إن الشيخوخة لها جمالها وعظمتها وحكمتها الخاصة . إن السلام والحب والسعادة والجمال والفرح والحكمة والخير وحسن النية والتفاهم كلها صفات لا تشيخ ولا تموت .

قال الفيلسوف والشاعر " رالف والدو إمرسون " : " إننا لا نحصي عمر الرجل إلا إذا لم يكن لديه شيء آخر يحصيه " .
إن شخصيتك وبراعة عقلك وإيمانك ومعتقداتك ليست عرضة للهلاك .

إنك شاب طالما اعتقدي ذلك

بين كل حين وآخر أقوم بالقاء محاضرات في قاعة " كاستون هول " بـ " لندن " ، وبعد إحدى تلك المحاضرات جاء جراح للتحدث معي . تحدث إلى هذا الجراح قائلاً : " أنا أبلغ من العمر أربعة وثمانين عاماً ، وأقوم بإجراء جراحة كل صباح ، وفي الظهيرة أقوم بزيارة المرضى ، ومساء أقوم بكتابة مقالات لبعض الصحف والمجلات الطبية والعلمية " .

كان مبدؤه في الحياة هو أنه يتمتع بالشباب بقدر ما يعتقد نفسه شاباً وأنه ينفع من حوله بقدر ما يظن أنه قادر عليه . وقد قال لي : " إن ما تقوله صحيح ، فالشخص يتمتع بالقدرة بقدر ما يظن وتكون قيمته بالقدر الذي يرى أنه يتمتع به " .

هذا الجراح لم يستسلم للتقدم في السن ، كان يعرف أن روحه خالدة ، هكذا كانت تعليقاته الأخيرة ، قال : " إذا كنت سأموت غداً . فإنني سوف أساعد الناس على الشفاء ليس من خلال المشرط الطبي ، ولكن من خلال ثمرات تجاربى وخبرتى التي سأخلفها لأجيال الجراحين الذين سيأتون من بعدى " .

المشيب هو دُخْرُك

لا تفوت على نفسك أية فرصة لمجرد أنك تظن أنها لا تناسب سنك ، فهذا التوجه لا يؤدي لشيء سوى التبلد والموت العقلى . فلو اقتنعت بأنك لا تجدى نفعاً فإن عقلك الباطن سوف يتقبل تلك الفكرة ويجلبها للواقع . بعض الأشخاص يشيخون وهم في الثلاثين ، والبعض الآخر يتمتعون بالشباب وهم في الثمانين . إن العقل هو النساج الماهر والمهندس والناحات ، وهو الذي يشكل تجاربك . إن الكاتب المسرحي

" جورج برنارد شو " ظل يعمل بنشاط حتى سن التسعين ، ورغم وصوله لهذه السن لم تفتر براعته أو تقل ولم تضعف أعماله .

قابلت رجالاً ونساء أخبروني بأن أصحاب الأعمال كانوا يوصدون الأبواب في وجوهم عندما يعلمون أنهم فوق سن الأربعين . هذا أمر مثبط للهمم ، وقاس وشير وحال تماماً من العاطفة والتفاهم .

من الذي قال إن من يستحق التقدير يجب أن يكون تحت الخامسة والثلاثين من العمر ؟ إن الحجة التي تدعم هذا الاعتقاد سطحية وخادعة . فلو أن صاحب العمل توقف للحظة وفكر جدياً في الأمر ، فإنه سرعان ما سيدرك أن الشخص الذي تقدم للوظيفة لم يأت لكي يقدم له شيخوخته أو تقدمه في السن ، وإنما أتي ليقدم له خبرته ومواهبه وحكمته التي اكتسبها على مدار السنين في دروب الحياة .

العمر رصيد

يجب أن يكون عمرك رصيداً مميزاً لأية شركة تعمل فيها بسبب خبرتك العلمية والتطبيقية خلال السنوات والتي قمت فيها بتطبيق قوانين الحب والسلام والنية الحسنة . إن شعرك الرمادي ، إذا كان كذلك ، يجب أن يعبر عن حكمتك ومهاراتك وفهمك الكبير . إن نضجك العاطفي والروحي يجب أن يكون ذخراً ورصيداً مثمراً لأية مؤسسة .

لا يجب أن نهمل أدوار المسنين ممن تخطوا الخامسة والستين ، فهذه هي السن التي نستطيع أن نحصل منهم فيها على أكبر قدر من الحكمة والخبرة في حل المشكلات المتعلقة بالعاملين ، والخطيط للمستقبل وصنع القرارات وإرشاد الموظفين الأصغر منهم سنًا وتزويدهم بالأفكار الخلاقة المبنية على خبرتهم وبصيرتهم النافذة في مجال عملهم .

عش سنك

قال لي أحد كاتبي السيناريو في "هوليوود" إنه قد سُم من عمله ، وذكر لي أنه كان يقدم أعمالاً ممتازة وأنه بارع في مهنته أكثر من أي شخص في مجاليه ، وقد فاز بالعديد من الجوائز في مهرجانات عالمية .
فسألته والحيرة تعلواني عما يضايقه ويزعجه .

أجابني قائلاً : " في آخر مؤتمر حضرته لقصص الأفلام ، جاء ذلك المخرج الذي لا يتعدى الثلاثين من عمره ، وأخبرني بأن كتاباتي لا تناسب ذوق المشاهدين في الوقت الحاضر ، وعندما بدأت في مجادلته قال لي إنه لا يريد أي نصوص سيناريو لا تناسب ذوق وعقل المشاهدين من سن الثانية عشرة إلى الثامنة عشرة ! وعندما تركت المؤتمر وانصرفت " .

إن هذا أمر مثير للشفقة ، فكيف تتوقع من هذه الحشود الهائلة من الجماهير أن تنضج عاطفياً وروحيًا ونحن نقدم لهم مثل تلك المواد الدرامية المسفة والتافهة ؟ إنهم يحرمون من إدراك الإمكانيات الكامنة بداخلكم لتحقيق النمو الشخصي . فتلك المواد الدرامية تدفعهم لتمجيد الشباب ، على الرغم من أن الشباب في الواقع يدل على عدم الخبرة وافتقاد الفراسة واصدار الأحكام المتسرعة .

أنا أستطيع أن أضاهي أفضلهم

أعرف العشرات من الأشخاص الذين يتخبطون في عمرهم الستين ممن يقضون جل وقتهم في اللهاث وراء أي شيء يبقيهم شباباً فهم يتبعون آخر الصيحات في تناول الأدوية التي تعيد الشباب ويتبعون أحدث الحميات الغذائية ويهدرن أموالهم على الأجهزة الرياضية التي يتم الإعلان عنها في جميع محطات التلفاز . أما الآثرياء منهم فيذهبون إلى

مراكز التجميل الأخرى ، وهم يفعلون ذلك لكي يقول أحدهم للعالم : " انظروا ، أنا أستطيع أن أضاهى بأفضلهم " . إن مثل هؤلاء الناس يجب أن يتذكروا الحقيقة العظمى وهي أن الشباب يكمن في القلب وليس الجسد .

إن اتباع الحميات وتناول الفيتامينات أو العقاقير لن تساعدهم هؤلاء الأشخاص على استرجاع شبابهم . ويجب عليهم أن يدركون أن تفكيرهم هو ما يؤدي إلىشيخوختهم أو يبقيهم شاباً . إن عقلك الباطن يتكيف مع أفكارك ، فإذا كانت تتجه نحو الجمال والنبل والخير فإن روحك ستظل شابة للأبد بغض النظر عن سنوات عمرك .

الخوف من الشيخوخة

هناك كثير من الناس يخشون التقدم في السن ، فهم يشكرون في المستقبل . لأنهم يتوقعون تدهوراً عقلياً وجسدياً مع مرور السن . فالشيء الذي يعتقدون فيه ويشعرون به يحدث لهم .

إنك تشيخ عندما تفقد الاهتمام بالحياة وعندما تتوقف عن الأحلام وتتوقف عن الشغف بمعرفة الحقائق والبحث عن معلومات جديدة في المجالات المختلفة .

عندما يتفتح ذهنك لاستقبال الأفكار والاهتمامات الجديدة ، وعندما ترفع الستار عن عينيك وترى ضوء البصيرة وحقائق الحياة والكون فإنك ستتمتع بالحيوية والشباب .

لديك الكثير لتقدمه

سواء كنت في الخامسة والستين أو الخامسة والتسعين ، فعليك أن تدرك شيئاً مهماً ، وهو أنه لديك الكثير لتقدمه للآخرين . فيمكنك أن

تساعد الأجيال الأصغر منك من خلال نصحهم وتوجيههم ومساعدتهم على الاستقرار . فيمكنك أن تقدم لهم ثمار معرفتك وخبرتك وحكمتك . ويجب عليك أن تتطلع إلى المعرفة ، فالحياة كبيرة وملائمة بالعجائب والحقائق التي لا تنتهي والتي ستظل تسبر أغوارها حتى آخر يوم في عمرك ، فالمعرفة لا تتوقف عند حد أو سن معينة . حاول أن تتعلم شيئاً جديداً في كل لحظة من اليوم ، وسوف تجد أن عقلك سيحتفظ بشبابه للأبد .

عمره ١١٠ أعوام

منذ سنوات بينما كنت أحاضر في مدينة " بومباي " بالهند ، تعرفت على رجل قيل إن عمره ١١٠ أعوام . كان يتمتع بأجمل وجه قابلته وكأنه يشع نوراً من مصدر خفي بداخله . كانت عيناه تتسما بجمال نادر يدل على أنه قد تقدم في السن بسعادة وأنه لم يفقد بريق الحكمة والذكاء الكامنين في عقله .

التقاعد مغامرة جديدة

تأكد أن عقلك لا يتقادع أبداً . إنه يجب أن يكون مثل مظلة لا تصلح للاستخدام إلا إذا فتحتها . أجعل عقلك منفتحاً للأفكار الجديدة . لقد شاهدت رجالاً تقاعدوا منذ سن الخامسة والستين أو السبعين ، وقد ذبلوا ومرضوا وخلال شهور توفى الكثير منهم . فمن الواضح أنهم أحسوا بأن حياتهم قد انتهت ، ولأنهم ظنوا ذلك ، فإن ذلك ما حدث لهم . يمكن أن يكون التقاعد مغامرة جديدة وتحدياً وطريقاً جديداً ، وبداية لتحقيق حلم قديم . إنك تشعر بالاكتئاب عندما تسمع رجلاً يقول :

" ماذا سأفعل الآن بعد التقاعد ؟ " إنه يقول بالفعل إنه مات عقلياً وجسدياً وأن عقله أصبح خالياً من الأفكار . كل هذا صورة مزيفة . والحقيقة هي أنك تستطيع أن تنجز أكثر وأنت في سن التسعين بالمقارنة بسن الستين ، لأنك في كل يوم تزداد وتصبح أكثر فهماً للحياة والكون من خلال دراستك واهتمامك .

تقاعد للحصول على وظيفة أفضل

" فرانك دبليو . " أحد جيرانى ، كان يعمل مديرًا بإحدى الشركات وقد تمت إقالته من وظيفته منذ عدة شهور ، وقد أخبره أصحاب الشركة أن السبب في ذلك هو إعادة هيكلة الشركة ولكنه كان يعلم أن السبب الحقيقي هو وصوله إلى سن الخامسة والستين .
فسألته قائلاً : " هل تشعر بالمرارة لكونك ضحية للتفرقة ؟ وهل ستقوم بمقاضاتهم ؟ " .

أجابني وهو يضحك بأسى : " أستطيع أنا أقاضيهم . أظن ذلك ، وأعتقد أننى سأكسب القضية . ولكن لماذا أهدر طاقتى ووقتى بهذه الطريقة ؟ أنا لم أفقد وظيفتي ، ولكن الشركة هي التي خسرت خدماتي وخبرتى " .

ثم سكت برهة وأردف قائلاً : " حسناً ، إن الأمر من وجهة نظرى يشبه انتقال من مرحلة الروضة إلى المرحلة الابتدائية " .

فسألته مندهشاً : " ماذا تعنى بذلك ؟ "

فأجابني قائلاً : " حسناً . على سبيل المثال : عندما تخرجت في المدرسة الثانوية صعدت إلى الدرجة التالية من السلم بالالتحاق بالجامعة ، وتلك تعد خطوة للأمام في حياتي التعليمية وفهمي للحياة بوجه عام . وكان التحاقى بالعمل هو الخطوة ، أو لنقل الخطوات التالية . والآن أنا أصبحت حراً للقيام بالأشياء التى طالما رغبت فى

فعلها ، بمعنى آخر ، إن التفug والحرية يعدان خطوة إضافية أو درجة أعلى في سلم الحياة .

لقد توصل " فرانك " إلى استنتاج حكيم ، وهو أنه لم يعد بحاجة إلى التركيز على كسب معيشته فقط ، وأنه الآن سوف يركز على الحياة ذاتها وكيفية عيشه بها . لقد كان يهوى التصوير منذ سنوات عديدة ، وقد قرر أن يلتحق بإحدى دورات تعليم تقنيات التصوير الفوتوغرافي في أحد المعاهد القريبة منه ، وبعد ذلك ذهب في رحلة حول العالم ، وكان يلتقط مئات الصور الفوتوغرافية في كل بلد يزوره . والآن أصبح يلقى محاضرات في الكثير من النوادي والفنادق والمعاهد وأصبح ذات الصيت . هناك طرق لا حصر لها للاهتمام بأشياء مفيدة خارج نطاق عملك . تحمس للأفكار الجديدة الخلاقة وحقق تقدماً روحيًا واستمر في النمو . وبهذه الطريقة تظل شاب القلب لأنك تلهث وراء الأفكار الجديدة وتتعطش لها وسوف ينعكس تفكيرك على جسدك في جميع الأوقات .

كن خادماً للمجتمع وليس أسيراً له

هناك قوانين في بعض الدول تمنع أصحاب الأعمال من التفرقة بين العاملين بسبب السن ، وهذه تعد خطوة في الاتجاه الصحيح ، ولكن القوانين وحدها لا تغير من طريقة تفكير الناس . فقد يتمتع الشخص البالغ من العمر ستين عاماً بصحة وشباب من الناحية الجسدية والنفسية والذهنية أكثر من كثيرين ممن هم في سن الثلاثين . إن المسنين يتواجدون في المجتمع من أجل الاستمتاع بثمار جهدهم وكدهم طوال سنوات عمرهم ولكن يكونون في خدمة المجتمع بدلاً من أن يكونوا أسرى المجتمع يحكم عليهم بالكسل والتقادع بسبب سنهم .

إن جسد المرأة وحركته تتبايناً تدريجياً مع تقدمه في السن ، ولكن عقله الوعي يمكن أن يصبح أكثر نشاطاً ويقطة وحيوية بمساعدة العقل الباطن . إن العقل لا يشيخ ولا يهرم .

سر الشباب

لاستعادة أيام الشباب ، اشعر بقوة عقلك الباطن الخارقة ، الشافية التجديدة التي تسري في كل كيانك . اعرف واشعر بأنك تتمتع بالبصيرة ، وتسترد صحتك وتستعيد شبابك وتجدد حيويتك وتستعيد طاقتكم الروحية . إنك تستطيع أن تستمتع بالحماس والسعادة كما كنت في أيام شبابك لسبب بسيط ، وهو أنك تستطيع دائماً استعادة حالة السعادة سواء عاطفياً أو ذهنياً .

إن الشمعة التي تضيء عقلك هي الذكاء المطلق الذي يكشف لك كل ما تريد أن تعرفه . وهو يمكنك من رؤية الخير بداخلك مهما كانت المظاهر . إنك تسير بتوجيه إلهي وأنت تعلم أن العناية الإلهية سترعاك وترشدك وتخرجك من الظلمات إلى النور .

اجعل لنفسك رؤية

بدلاً من أن تقول : " أنا شيخ " ، قل : " أنا أتمتع بحكمة الحياة " . لا تدع الإحصائيات والمؤسسات والصحف تضع أمامك صورة الشيخوخة وقرب الأجل والضعف والوهن والعجز . ارفض تلك الصورة لأنها كذبة ، لا تجعل تلك الدعاية الزائفة تؤثر على عقلك . كن راغباً ومحباً في الحياة ولا تنتظر الموت ، تخيل نفسك سعيداً مبتهجاً وناجحاً وقوياً وهادئاً .

عقلك لا يشيخ

اخترع رائد جراحة القلب " مابكل ديباكى " أول مضخة للدم عام ١٩٣٢ ومازالت تستخدمن في جراحات القلب المفتوح . حصل د . " ديباكى " في سن التسعين على تصريح بتجربة أحد اختراعاته الجديدة في الجراحة ، وهي مضخة صغيرة التي تزرع في صدور مرضى القلب ذوي الحالات الحرجة . لم يكن د . " ديباكى " راضياً عن نتائج البحث وواصل جدول مواعيد جراحاته بنشاط . وقد قال أحد زملائه : " يحتاج الآخرون إلى خمسة أضعاف عمره لكي يفعلوا ما فعله " .

لخص " ديباكى " فلسفته في سن التسعين في العبارات التالية : " طالما أنك تواجه التحديات وتملك القدرة الذهنية والبدنية فسوف تظل الحياة مثيرة و مليئة بالحيوية بالنسبة لك " .

عقل نشيط في سن التاسعة والتسعين

تعلم والدي اللغة الفرنسية وهو في سن الخامسة والستين وأصبح يجيدها تماماً وهو في سن السبعين ، ودرس لغة الكلتيين في اسكتلندا وهو فوق الستين وأصبح مدرساً مشهوراً لهذه اللغة . وساعد شقيقتي في مدرسة لتعليم الكبار واستمر في هذا العمل حتى وصل إلى سن التاسعة والتسعين . كان عقله صافياً وهو في سن التاسعة والتسعين مثلما كان وهو في سن العشرين ، وأكثر من ذلك أن قواه العقلية تحسنت مع التقدم في السن . حقاً ، إنك تتمتع بالشباب طالما اعتقدت وأمنت بذلك .

نحن نحتاج مواطنينا الشيوخ

تعلم المواطن الرومانى " ماركوس بورشيوس كاتو " اللغة اليونانية وهو فى سن الـ ٨٠ . كما أن " وارنستين شومان هنيك " المغنية الأمريكية الألمانية الأصل وصلت إلى أوج نجاحها الموسيقى وهى جدة .

الفيلسوف اليونانى " سقراط " تعلم العزف على الآلات الموسيقية وهو فى سن الثمانين . الرسام " مايكل أنجلو " رسم أعظم لوحاته وهو فى سن الثمانين . " شيوس سيمونيدس " فاز بجائزة الشعر وهو فى سن الثمانين . وأنجز الشاعر " جوته " مسرحية " فاوست " فى سن الثمانين . وبدأ المؤرخ العالمى " ليوبولد فون. رانك " كتابة تاريخ العالم وهو فى سن الثمانين وانتهى من كتابته وهو فى سن الثانية والستين .

وكتب الشاعر " ألفريد لورد تنسون " أعظم قصائده " Crossing the Bar " وهو فى سن الثالثة والثمانين . و " إسحاق نيوتن " كان يمارس عمله بجد وهو فى سن الخمسة والثمانين .

" جان لوى كالمن " من " آرل " فى فرنسا ، لم تكن مشهورة مثل من سبق ذكرهم . فى شبابها قابلت ذات مرة الرسام الشهير " فان جوخ " ولكنها لم تحظ بالشهرة . ولكن عندما وصلت لعيد ميلادها الواحد بعد المائة توقفت عن ركوب دراجتها يومياً !

فى عيد ميلادها العاشر بعد المائة تلقت التهنئة من جميع أنحاء العالم . وعيد ميلادها الثامن عشر بعد المائة جعلها أكبر معمرة فى التاريخ . وعندما سئلت عن سر عمرها الطويل قالت : " أستمتع ب حياتى كلما أمكن . وأتصرف بوضوح وأخلاق بدون ندم . أنا محظوظة فعلاً " . وعندما وصل عمرها إلى الثانية والعشرين بعد المائة كانت ابتسامتها مشرقة كما كانت من قبل .

ينبغي أن نضع كبار السن من المواطنين فى مناصب عليا ونمنحهم الفرصة لكي يمنحونا ثمار حكمتهم وخبرتهم .

إذا كنت متلقعاً ، اهتم بقوانين الحياة وعجائب عقلك الباطن . افعل ما كنت تريده دائماً واستكشف الموضوعات والأفكار الجديدة .

ثمار الشيخوخة

إن الشيخوخة تعنى التأمل في حقائق العالم والتبحر في الدين والتقرب إلى الله كمن مدرك أن الموت ليس هو النهاية ، فهناك الحياة الآخرة التي تنتظرك لتنقف فيها ثمار عملك الدنيوي وكذا وسعيك .

نقاط مفيدة

١. تلك الصفات لا تشيخ أبداً : الصبر ، والعطف ، والحب ، والنية الحسنة ، والملائكة ، والسعادة ، والحكمة ، والتفاهم . قم بتعميم تلك الصفات وعبر عنها لكي تحافظ بشبابك في الذهن والجسم .
٢. إن الخوف المرضي من تأثير الزمن قد يجعل بالشيخوخة المبكرة .
٣. إن الشيخوخة ليست ضياع سنوات العمر ، ولكنها فجر الحكمة في عقول البشر .
٤. إن أغزر سنوات حياتك إنتاجاً قد تكون من الخامسة والستين إلى الخامسة والتسعين .
٥. رحب بسنوات العمر المتقدم ، فهي تعنى أنك تتقدم إلى الأمام في طريق الحياة الذي ليس له نهاية .
٦. الله هو خالق الحياة . فالحياة تتجدد بنعمته وفضله ولا يمكن تدميرها وتلك حقيقة كل البشر . سوف تعيش روحك إلى الأبد حتى بعد الموت .
٧. لا يمكنك رؤية عقلك ، ولكنك تعرف أنك تملكه . لا يمكنك رؤية الروح ولكنك تشعر بروح الفنان والموسيقي والمتحدث . بالمثل ستشعر

- بروح الجمال والحق والخير تتحرك في عقلك وقلبك . لا يمكنك رؤية الحياة ولكنك تعرف أنك على قيد الحياة .
٨. قد تكون الشيخوخة فرصة لتأمل حقائق الحياة من منظور أعلى . متع الشيخوخة أكبر من الشباب . فالعقل ينشغل بأنشطة الحياة الذهنية والروحية . إن جسمك يضعف وتتباطأ حركتك لكنك يتاح لعقلك فرصة تأمل كل ما هو مقدس .
٩. نحن لا نحسب عمر الرجل بالسنوات إلا إذا لم يكن يملك شيئاً آخر يحصيه . عقidiتك ومعتقداتك ليست عرضة للذبول أو الموت .
١٠. أنت شاب بقدر ما ترى نفسك شاباً . وبالمثل فأنت قوى ومفيد وشاب كما تظن نفسك .
١١. شعرك الرمادي يعد ذخراً لك . إنك لا تبيع شعرك الرمادي وشيخوختك ، إنما تعرض موهبتك وقدراتك وخبرتك وحكمتك التي اكتسبتها على مدار السنين .
١٢. العقاقير غالبة الثمن وأنظمة الحمية الغذائية لن تحافظ على شبابك . بل تفكيرك هو ما يحدد ذلك .
١٣. الخوف من التقدم في العمر قد يعرض ذهنك وجسمك للتدهور . ما تخافه يحدث لك .
١٤. ستصاب بالشيخوخة عندما تتوقف عن الأحلام وتفقد اهتمامك بالحياة ، وكذلك إذا كنت عصبي المزاج وكثير القلق . املأ عقلك بحقائق الحياة وبنور الحب - هذا هو الشباب .
١٥. انظر إلى الأمام ، فأنت طوال الوقت تنظر إلى الحياة التي هي بلا حدود .
١٦. تقاعدك بداية لغامرة جديدة . اكتسب هوايات واهتمامات جديدة . افعل ما كنت تتنى دائماً أن تقوم به عندما كنت مشغولاً بكسب العيش . اهتم بأن تعيش الحياة .

١٧. كن منتجًا في المجتمع وليس أسيراً له ، ولا تخفي مواهبك في الظلام .
١٨. سر الشباب هو الحب ، والملائكة ، والسلام الداخلي ، والضحك . ومتى السعادة في حب الله حيث لا يوجد الظلام أبداً .
١٩. يحتاج الآخرون إليك . وبعض الفلاسفة والفنانين والعلماء والكتاب العظام وغيرهم حققوا أعظم أعمالهم بعد سن الثمانين .
٢٠. ثمار الشيخوخة هي الحب والملائكة والسلام والصبر والعطف والإيمان والخير والحلم ودماثة الأخلاق .
٢١. أنت طفل الحياة الأبدية ، وورثت الخلود . أنت كائن رائع !

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

هذا الكتاب سوف يعطيك المفتاح
لأروع قوة كامنة بداخلك

The
Power
of
Your
Subconscious
Mind

إن هذا الكتاب المتميز ساعد الكثير من القراء في جميع أنحاء العالم على تحقيق ما كان يبدو مستحيلاً من خلال تعلم السيطرة على قوة العقل الباطن. والآن أنت أيضاً تستطيع أن تتعلم تلك الأساليب المذهلة والفعالة من أجل تغيير حياتك بمجرد تغيير معتقداتك. ويدمج د. ميري،

الحكمة الروحية بالبحث العلمي من أجل شرح تأثير العقل الباطن على كل شيء تفعله. وهو يقدم لك تمارين بسيطة وعملية ومجرية يمكنها أن تحول عقلك إلى أداة قوية لتحسين حياتك اليومية. إن هذا الكتاب الثمين سوف يكشف لك أسرار النجاح في أي مجال تختاره من خلال قصص النجاح الحقيقية التي يتناولها في جميع فصوله.

* * معرفتى *

داخل هذا الكتاب سوف تكتشف كيف تستخدم عقلك الباطن في:

- استرداد صحتك وشفاء جسدك من بعض الأمراض الشائعة.
- الحصول على الترقية أو الزيادة التي ترغبهما في راتبك والتقدير الذي تنتظره من رؤسائك.

- اكتساب الثقة التي تحتاجها لكي تقوم بالأشياء التي كنت ترغب في فعلها ولكن لم تكن تجرؤ على القيام بها.

- بناء الصداقات وتحسين علاقاتك القائمة مع زملائك في العمل ومع أصدقائك وأفراد عائلتك.
- تقوية علاقتك بشريك الحياة.

- التغلب على الخوف المرضي والوساوس والعادات السيئة.

- معرفة سر «الشباب البدني»، والكثير غير ذلك!

إذا استخدمت هذا الكتاب كأدلة لإرشادك، فإنك ستتمتع بقدر لانهائي من الرفاهية والسعادة وراحة البال.

الله
يَعْلَم



www.ibtesama.com