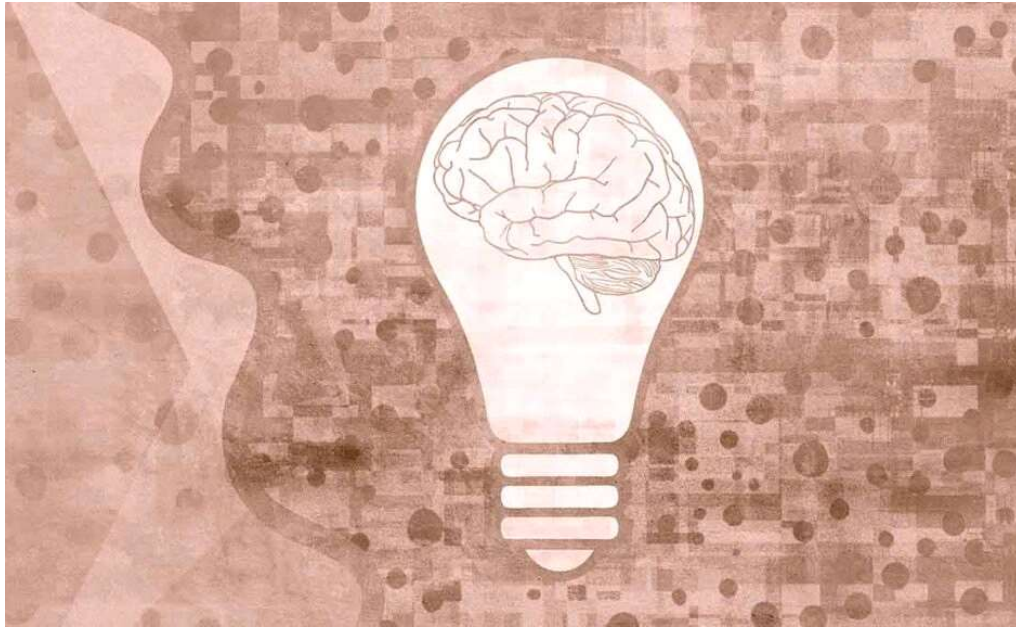


إذا كان ما تبحث عنه هو مجموعة طرق قادرة على إخفاء السلبية بدون إزالتها تمامًا فلن تجد ذلك والتي يمكن من خلالها الوصول إلى "طريقة الإدراك الواعي" هنا! هنا ستجد طريقة واحدة مستويات وعي لم تصل إليها من قبل يمكنك من خلالها التحرر والتخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن.

العقل الباطن أو اللا واعي هو غير واعي بالنسبة لنا، إذن كيف يمكن التعامل معه والوصول إلى حيث يمكن من خلالها تنمية "الإدراك الواعي" السلبية الموجودة هناك؟ هنا تأتي أهمية طريقة إدراكك ووعيك بكل من الأفكار والمشاعر والجسد والتركيز، وبالطبع سيكون بإمكانك التعامل مع السلبية واستبدالها بإيجابية.

الأفكار في العقل الباطن



"ما تزرعه من أفكار في عقلك الباطن سوف تحصد في جسمك وبيئتك" جوزيف مورفي يقول:

فالعقل الباطن يعمل على حفظ وتخزين كل شيء وكل معلومة بغض النظر عن ماهيتها، فهو لا يهتم ما يهتم به ...سواء كانت معلومة مفيدة أم مُضرة، معلومة جيدة أم سيئة، معلومة إيجابية أم سلبية هو حفظها ومن ثم تطبيقها واستعادتها في الوقت المناسب، العقل الباطن يشبه إلى حد ما القرص الصلب في الكمبيوتر.

كيف يتعلم العقل الباطن؟

يتعلم العقل الباطن من خلال التكرار أي التعرض للمعلومة ذاتها مرات عديدة، فهو سوف يستمر في الكتابة فوقها مع كل مرة يتعرض لها إلى أن تُحفر تمامًا، وبالطبع سيكون من الصعب حذفها! الأمر على ورقة وتكرار الكتابة عدة مرات فوقها "أنا غير سعيد" أشبه بكتابة عبارة معينة ولتكن

النتيجة ستكون أن العبارة تصبح أعمق وأكثر حدة ووضوح، وإن جربت محوها عن الورقة لن تتمكن من الأمر بسهولة وإن حدث وتمكنت من مسحها فسوف تكون قد تركت آثار بالفعل.

مثال آخر وهو تعلم ركوب الدراجة الهوائية، ففي المرة الأولى سقطت بالفعل عنها، وفي الثانية سقطت بعد ثانية، والثالث والرابعة هكذا إلى أن أصبحت اليوم قادر على ركوب الدراجة بتوازن بدون أن تشعر بذلك، فعقلك الباطن اختار حفظ برنامج التوازن وتعلمه مع التكرار.

العقل الباطن يعود إلى المعلومة عند الحاجة لها

الأمر أشبه بمجموعة برامج يقوم العقل الباطن باختيار أي منها المناسب لتشغيله عندما تحتاج إليه، فأنت لا تخبر نفسك بخطوات البقاء متوازن على الدراجة الهوائية ولا تبقي تركيزك على الأمر، ولكن أنت بالفعل تبقي متوازن!

هذا لأن العقل الباطن اختار تفعيل برنامج التوازن، وسيتم تطبيقه بشكل تلقائي وسوف يستجيب جسمك له لتتم تحقيقه في النهاية.

يتم تطبيق البرنامج كما تم حفظه تمامًا

إذا كانت فكرة أن العقل الباطن سيشغل البرنامج وجسمك سوف يستجيب بشكل تلقائي تدهشك، فإليك ما هو مدهش أكثر، وهو أن هذا البرنامج سيتم تطبيقه كما تم حفظه بالضبط، سواء تم الحفظ بطريقة خاطئة أو صحيحة!

فهناك أشخاص كثر لا يمكنهم قيادة السيارة مع ارتداء الأحذية، لأنهم ببساطة عندما تعلموا قيادة السيارة كانوا حفاة الأقدام، وبالتالي البرنامج لدى العقل الباطن لا يتضمن الأحذية، وبالنسبة لهم يمكن أن تكون مهمة قيادة السيارة مع أحذية بنفس صعوبة تعلم القيادة من البداية!

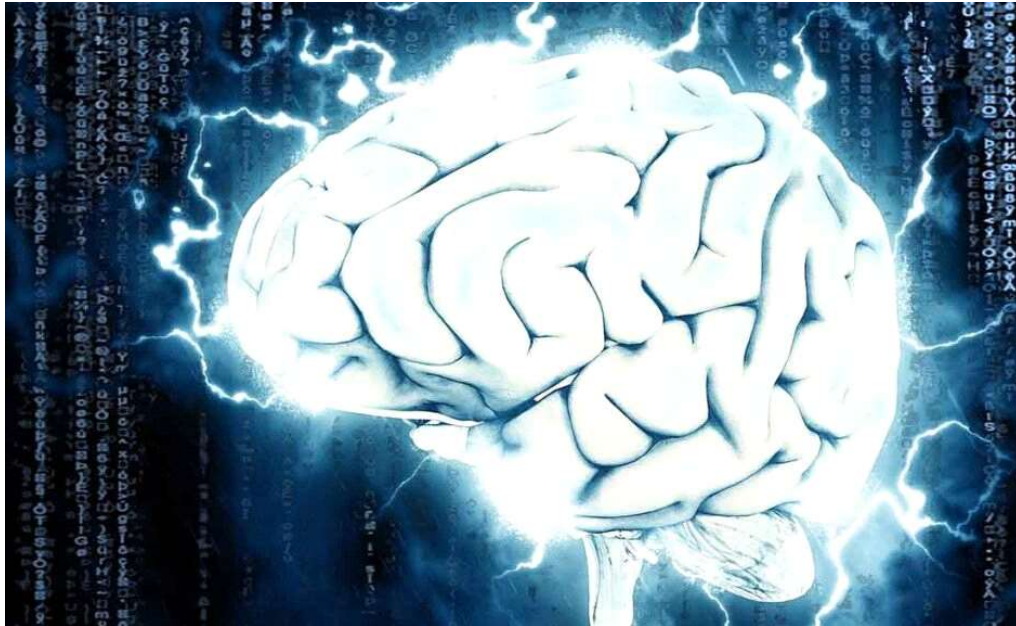
مسح العادات الجسدية والعادات العقلية

مسح البرامج المخزنة في العقل الباطن ليس بالأمر المستحيل أو غير الممكن ولكنه يحتاج إلى جهد، وهذا ما يفسر صعوبة تغيير كل من العادات الجسدية والعقلية.

العادات الجسدية تمثل الأفعال وردود الأفعال التي تنفذها وتُصدرها، مثل الروتين اليومي الخاص بينما العادات العقلية تتمثل بالأفكار والمعتقدات والمخاوف طريقة ... بك، وطريقة قيادة السيارة إدراك الواقع والتأثر به...

وتذكر أن العادات العقلية تعمل على تغذية العادات الجسدية، والعادات الجسدية تُغذي العادات العقلية، فكل منها يتميز بطبيعة تبادلية.

طريقة الإدراك الواعي- التخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن



إذن العقل الباطن يقوم بتسجيل الأفكار سواء الإيجابية أو السلبية، ومن هنا فقد يكون لديك بالفعل الكثير من الأفكار السلبية حتى وإن لم تكن مدرك لذلك، ولكن يمكنك التأكد من خلال انعكاس هذه الأفكار السلبية على واقعك.

المهم، العقل الباطن مثل القرص الصلب وبالتالي يمكنك حذف أو تغيير برنامج بعد تثبيته، وهذا ما كان يتم عن طريق التنويم من قبل مدرب خبير، والوصول إلى الصندوق الأسود أو الغرفة السرية في عقلك الباطن، ولكن هذه ليست الطريقة الوحيدة، وإنما هنا سوف تعتمد على طريقة الإدراك الواعي وتقنيات أبسط وأكثر فاعلية!

إدراك البرامج والأفكار السلبية في العقل الباطن ... الإدراك الواعي

الإدراك الواعي هو مفتاح التخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن، فبمجرد إدراكك للسلبية سوف تصبح أقل تأثير عليك وأضعف إلى أن تختفي ويتم استبدالها بإيجابية.

البرامج والأفكار في العقل الباطن تتميز بأنها لا واعية، فهي ببساطة موجودة تحت وعيك في مستوى لا تكون واعي بوجوده أصلاً! وهنا يأتي السؤال كيف ستعمل على التخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن في حال لم تكن مدرك لها؟

وهذه هي التقنية التي ستعتمد عليها لضمان مسح السلبية من عقلك سواء كانت متمثلة بأفكار وعادات عقلية أو تصرفات وعادات جسدية.

التخلص من العادات الجسدية في العقل الباطن من خلال إدراكها

لنقل أنه لديك عادة هز القدم خلال جلوسك، أنت تفعل ذلك بشكل تلقائي عندما تجلس وقد تستمر بهز قدمك دقائق أو حتى ساعات قبل أن تنتبه إلى نفسك وتثبتها، وبمجرد أن تنسى أمرها ستعود لهزها من جديد.

ولكن مع ملاحظة الأمر وإيقافه مرة بعد مرة ستصبح أكثر وعي بالعادة الجسدية لديك، وسوف تنتبه لها بوقت أسرع من قبل إلى أن تتوقف تمامًا، قد تعود بين حين وآخر لهز قدمك ولكنك سريعاً سوف تتمكن من اللحاق بنفسك.

التخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن من خلال إدراكها

في الحقيقة إدراك الأفكار والبرامج الفكرية أصعب من تلك العادات الجسدية، فمثلاً يمكن أن تكون دائماً ما تفكر بطريقة سلبية حول الآخرين وتصرفاتهم اتجاهك، أنت تفكر بشكل سلبي جراء كل تصرف يصدر منهم بدون أن تدرك أنك تفكر بطريقة سلبية.

ولكن يجب أن تبدأ بملاحظة الأحيان التي تفكر بها بتلك الطريقة، وأن تدرك وجود مشكلة في طريقك هذه، أنت لن تقوم بإجبار نفسك على التوقف ولكنك سوف تصبح أكثر وعي بالأفكار مرة ها أنا سوف أفكر من جديد بطريقة سلبية “ بعد مرة، وعندما تقابل شخص ستجد نفسك قائلاً: ومرة بعد مرة سوف تبدأ طريقك في التفكير بالتغيير وأفكار السلبية ستصبح أقل إلى ... ” عن الآخرين أن تختفي.

طريقة الإدراك الواعي تقوم على أساس إدراك السلبية ومجرد إدراكها قادر على تدميرها.

كيف يمكن تنمية الوعي الأعمق؟

الطريقة التي نتحدث عنها تتمحور حول إدراك الأفكار الموجودة في العقل الباطن حتى نتمكن من تقبلها بالدرجة الأولى والعمل على تغييرها إلى أفكار وبرامج إيجابية تنعكس بشكل إيجابي على الواقع.

ولكن هي كأفكار وعادات غير واعية لا نكون واعين لها وتفرض سيطرتها علينا حتى بدون أن ندرك ذلك، وهنا يأتي السؤال كيف يمكن تنمية الوعي الأعمق؟ كيف يمكن الوصول إلى تلك الأفكار السلبية؟ إليك 4 تقنيات لتحقيق ذلك.

1 – إدراك أفكارك بشكل واعي

مجرد إدراك نمط التفكير السلبي قادر على تفكيكه وتدميره تماماً.

هدف هذه التقنية أن تنفصل عن أفكارك وأن تنظر إليها بشكل حيادي كما لو أنها أفكار شخص آخر وأن تحكم عليها بشكل موضوعي تشكك بتلك السلبية وتضعفها ومن ثم ... أو أفكار تقرأها في كتابه تستبدلها بوعي إيجابي.

أنت وأنا وأي شخص عادةً ما يكون غارق ضمن أفكاره وعاداته، وأفكاره هذه تؤثر به وعليه بشكل كبير هي تفرض السيطرة على تصرفاته وطريقة إدراكه للواقع والبيئة، الأمر يشبه أن تكون أنت وأفكارك تمثلون مسرحية، عندما تكون على المسرح مع أفكارك فلا يمكنك مشاهدتها أو إدراكها تمامًا، وهنا في هذه التقنية سوف تجلس على مقعد الجمهور وتشاهد أفكارك!

اجلس في مكان هادئ ومريح.

تنفس بعمق.

ابدأ بفصل نفسك عن الأفكار التي تفكر بها، بمعنى أن المطلوب هو تقبل الأفكار وليس رفضها، والنظر إليها بدون التأثير بها أي النظر إليها كما لو كانت ليست أفكارك.

انتبه إلى الأفكار التي تملك تأثير كبير على مشاعرك، حاول أن تكتشف طاقتها.

2- إدراك وبرمجة مشاعرك بشكل واعي

بمجرد إدراك مشاعرك السلبية والسماح لنفسك بالشعور الكامل بها سوف تبدأ بفقدان قوتها وتأثيرها عليك.

الأفكار بشكل عام والأفكار السلبية على وجه التحديد تملك تأثير كبير على مشاعرنا وهذا التأثير بالطبع سلبي وتفقد السيطرة أمامه تمامًا، وهنا تكمن أهمية إدراك المشاعر بوعي وفهم العلاقة بين أفكارك ومشاعرك.

بمعنى أنك ستدرك نوع الأفكار التي تسبب استجابة عاطفية عنيفة، بحيث تتمكن من تدريب عقلك لإنشاء استجابة عاطفية واعية، والأمر سوف يتضح من خلال المثال التالي:

الخطوة الأولى: إدراك مشاعرك بوعي

لنقل أن هناك مواقف معينة تسبب لك الشعور بالقلق والتوتر الشديد، مثل التحدث أمام جمهور، فشعورك بأن الجميع ينظر إليك ويطلق أحكام سلبية عليك يمكن أن يتسبب باستجابة عاطفية تطغى على التفكير الواعي المتوازن وتسبب حالة من التوتر الشديد...

بالطبع عند المرور بمثل هذه الحالة لا يكون من الممكن لعقل غير مُدرب أن يفعل أي شيء لمواجهة الأمر، في المقابل يمكن استخدام هذا الموقف تحديدًا لتدريب العقل لمواجهة المواقف المشابهة المستقبلية.

الخطوة الثانية: برمجة مشاعرك بوعي

وبالتالي سيكون عليك فور العودة إلى المنزل إعادة تجسيد الموقف في عقلك، وبالطبع سوف يثير مشاعر مشابهة لتلك التي شعرت بها سابقاً، ولكن الفرق في أن الآن يمكنك الشعور بها كاملة السماح وبمجرد حدوث ذلك سوف تفقد هذه المشاعر قوتها أمامك،... لكل التوتر والقلق وغيره بالخروج وهذا الإدراك التام لمشاعرك في موقف معين يعمل على إذابة نمط التفكير السلبي الذي كان خلف تلك الاستجابة العاطفية.

وبالتالي في المرات التالية التي ستحدث إلى الجمهور ستكون على وعي بأفكارك والاستجابة العاطفي، وستلاحظ أنها أقل تأثير عليك لأنك الآن واعي بها!

3- إدراك جسدك بشكل واعي

بمجرد إدراك جسدك بشكل واعي سيكون بإمكانك الاسترخاء بشكل أفضل وسيساعدك ذلك في الوصول إلى أفكارك ومشاعرك بشكل أعمق.

قد تبدو العلاقة بين جسدك والتخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن ضبابية بعض الشيء، ولكن حتى تتمكن من الوصول إلى تلك الأفكار السلبية لا بد من أن تكون قادر على الاسترخاء على مستوى أفكارك وجسدك.

والأمر لا يتوقف عند هذا الحد وإنما إدراك الجسد سوف يساعدك في علاج والوقاية من حالات صحية لم تكن تتخيلها، وأمامك طريقتين:

الطريقة الأولى

هذه الطريقة تعتمد على ملاحظة مناطق جسمك التي تعاني من التعب والإرهاق والتوتر خلال نشاطاتك اليومية، فمثلاً ظهرك يؤلمك قد يكون بسبب طريقة وقوفك الخاطئة أو الجلوس بطريقة غير مريحة...

بمجرد إدراك توتر هذا الجزء سوف تبدأ بتغيير العادة الخاطئة كلما تنهت لها، في البداية لن تنتبه إلى طريقة وقوفك سريعاً، ولكن مع كل مرة سوف يتطور إدراكك الجسدي.

الطريقة الثانية

خلال الاسترخاء والتأمل عليك الإحساس بكل جزء من أجزاء جسمك هل هو متوتر أمر مرتاح ومسترخي، ومع كل جزء تجده مؤلم أو متوتر سيكون عليك التركيز على السماح له بالاسترخاء.

4- تركيز انتباهك بشكل واعي

بمجرد التمكن من التحكم بتركيزك وانتباهك بشكل واعي سيكون بإمكانك تطبيق التقنيات السابقة بشكل أفضل، سوف تتمكن من: إدراك أفكارك ومشاعرك وجسدك بشكل أكثر وعي ولوقت أطول بدون تشتت.

في أي لحظة من حياتك، الآن مثلاً هناك عدد كبير جداً من الأشياء التي تشغل تفكيرك، ولا تملك تركيزنا أشبه بالفراشة التي لا يمكن الإمساك بها... القدرة لفرض سيطرتك عليها.

ففي وقت من الأوقات لاحظت ذلك، وحتى الآن أمر ببعض الأحيان بحالة من عدم التركيز، حتى أنه يكون من غير الممكن بالنسبة لي قراءة فقرة بدون أن يتشتت تركيزي، وأجد نفسي بعد عدة سطور أقرأ ولكن بدون أن أدرك الكلمات أو أفهم المعنى، وأعيد القراءة من جديد.

أفضل طريقة لتركيز الانتباه بوعي

الطريقة الأفضل هي الاسترخاء والتأمل، وخلال ذلك عليك التركيز على أنفاسك وفقط أنفاسك، أبقى تركيزك عليها لأطول فترة ممكنة، وكلما تشتت انتباهك أعد الأمر مرة أخرى، ستلاحظ أن المدة التي يمكنك خلالها التركيز ستصبح أطول وأطول والمهمة أسهل من قبل بكثير.

لأجل التخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن يجب أن تدخل إليه وأن تطور وعيك، وطريقة الإدراك الواعي مع التقنيات الـ 4 السابقة هي مدخل لوعي أفضل وأعمق قادر على إزالة السلبية.