

السلسلة العقل

أساليب تساعدك على تغيير حياتك

** معرفتي **

www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

إن أبسط أسرار الحياة هو قدرتك على خلق
واقع حياتك الخاص

الكاتب: إدجار دي. ميتشل (راند مرکبة القضاء أبو لوه)

الدكتورة «مارتا هيات»

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

سحر العقل

أساليب تساعدك على تغيير حياتك



الدكتورة مارتا هيأت

سحر العقل

أساليب تساعدك على تغيير حياتك



«إن أبسط أسرار الحياة هو قدرتك على
خلق واقع حياتك الخاص».

- الكابتن «إدجار دي. ميتشل» (رائد مركبة الفضاء أبولو ١٤)



+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تلفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية) من. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تلفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تلفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢	تلفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تلفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تلفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء) ٦/٥
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تلفون	الدايري الشمالي (مخرج) القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تلفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تلفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تلفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تلفون	مجمع الراسد
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تلفون	الدهام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تلفون	شارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١٦٧	تلفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تلفون	المبريز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٢	تلفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تلفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٤٤٤٠٢١٢	تلفون	شارع فلسطين
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تلفون	شارع التحلية
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تلفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تلفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		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

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2001 by Marta Hiatt, Ph.D. All rights reserved.

Book design and editing: Michael Maupin

Cover design: Gavin Duffy

Interior Illustrations: Tom Gatica

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.

Marta Hiatt, Ph.D.

MIND MAGIC

Techniques for Transforming Your Life



**“The simple secret of the universe
is you create your own reality!”**

Capt. Edgar D. Mitchell, Apollo 14 astronaut



** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات محلة الابتسامة

المحتويات

١

المقدمة

الجزء الأول

"تطور الوعي"

٩

١. خواص الوعي

٢٧

٢. القوة الهائلة التي تكمن بداخلك

٣٩

٣. إعادة صياغة وتنظيم عقلك

الجزء الثاني

"أساليب التغيير"

٥٣

٤. التنويم المغناطيسي الذاتي : المدخل السحرى

٧٥

٥. التخييل : مفتاح مملكتك

٩٧

٦. كيف تصل إلى تدفق الوعي وتحصل منه على الرخاء ؟

١٢٣

٧. جذب الحب نحو حياتنا

١٤٩

٨. الهدى من ذاتك العليا

١٥٩

٩. الاستشفاء الذاتي من خلال التصور

١٧٣

١٠. كيف تظل ممتعًا بصحتك طوال حياتك ؟

1 · V

١١. توجد حالة عقلية من السعادة والفخر لا يمكن مقارنتها بأى شيء في الحياة

۷۱۹

ملحق (أ) : عملية الاسترخاء

۳۴

ملحق (ب) : اقتراحات من أجل التنويم الذاتي

** معرفتی **
www.ibtesama.com/vb
متدیات مجله الالسانة

قائمة الأشكال التوضيحية

١٣	تطور الوعي	شكل (١) :
٢٣	درجات الوعي	شكل (٢) :
٣٧	علاقة النفس بالروح	شكل (٣) :
٤٣	التفاعل العقلى الذى يحدث بين النفس والروح	شكل (٤) :
٤٦	وظائف العقل الوعي والعقل الباطن (ما وراء الوعي)	شكل (٥) :
٧٠	الشخصية المركبة للتنويم المغناطيسي	شكل (٦) :
٢٠٨	سلسلة الوعي	شكل (٧) :
٢١١	تطور الوعي	شكل (٨) :

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات محلة الابتسامة

إن أعظم اكتشاف لهذا الجيل هو أن الجنس
البشرى يمكنه تغيير حياته
من خلال تغيير تفكيره .

أليبرت شوبتز

المقدمة

باعتبارى أعمل معالجة نفسية فى عيادتى الخاصة ، أصبح بإمكانى رؤية الآخرين يومياً من قاموا بدمير حياتهم بسبب سوء تعاملهم مع أفكارهم ، واستطعت متابعة هؤلاء وهم يغieren مجرى حياتهم من خلال التواصل مع القوى الهائلة الكامنة داخلهم واستخدامها بشكل بناء .

تكمن أعظم قوى العالم بداخل رأس كل منا : والتى نطلق عليها اسم العقل الباطن . ويمكن من خلال تنظيم التعامل مع هذه القوة الرهيبة بداخلك أن تغير شخصيتك وتحقق المزيد من المعجزات طوال حياتك . وبتحديد القوى المحركة لعقلك الباطن يمكنك الوصول إلى أفضل مستوى من الصحة : والرخاء المالى : والثقة بالنفس : والهدوء العقلى : وتكوين علاقات المحبة . والوصول إلى كل ما تبتغيه فى حياتك .

كذلك من خلالها يمكنك التخلص من المدركات السلبية التي تسبب لك الخوف والفقر والمرض ونقص عدد الأصدقاء والأحباء . وفي دنيا العقل الباطن ستجد هناك تلك القوى الفعالة التي بإمكانها مساعدتك وتوجيهك في الحياة . فقط في حالة اتباعها يمكنك تعلم قوانينها والتحكم فيها جيداً . أما في حالة التعامل معها بشكل سئ وجهل محتوياتها فستجد أن تلك القوى الرائعة . ستهوى بك إلى الجحيم . ويعتمد كل ذلك على قدرتك على توجيهها بشكل يبعد تماماً عن كل المفاهيم السلبية التي تحصل عليها من الآخرين وإعدادها بشكل يتناسب مع كل المفاهيم الإيجابية ، وإن كانت لديك الرغبة في معرفة ما هو مطلوب منك بالضبط ، فقط ألق نظرة على ما لديك من معرفة !

يستطيع كل منا أن يحدد اتجاه حياته ولكن معظمنا يتعامل معه بلاوعي وتكون النتيجة في الغالب هي لا شيء . وإلى حد كبير يمكننا أن نخلق واقعنا بأنفسنا ونكون مسئولين عن كل ما نجذبه إلى حياتنا عن طريق أسلوب تفكيرنا . فمن خلال التعامل مع العقل بشكل بناء يمكنك فتح الطريق أمام العناصر الأساسية الخامدة بداخلك ، وتغيير النماذج السلوكية غير اللائقة ، والخلص من الملابسات السلبية التي ترتبط ب الماضي مما يزيد من قدرتك الإبداعية وثقتك بنفسك .

منذ عدة سنوات قمت باستشارة أحد الكيميائيين المتخصصين في الكيمياء الحيوية ويدعى "ريتشارد" : ولقد كان بمثابة مثل يدل على كيفية استغلال قوة العقل الباطن لإيجاد مستوى حياتي أفضل ، وكانت زيارة "ريتشارد" لي بسبب بعض المشكلات الشخصية التي كانت تزعجه : فقد كان سبب انشغاله هو محاولته البحث عن عمل لما يزيد على شهر كامل وعدم استطاعته العثور عليه . ولقد كان يتمتع بمؤهلات عالية فقد كان حاصلاً على درجة الماجستير في الكيمياء ولكنه لم يتمكن من العثور على الفرصة التي كان يتمناها بسبب حالة الاكتتاب واليأس التي كانت تسيطر عليه . لقد نشأ "ريتشارد" في أسرة فقيرة وكان يمارس وظيفتين حتى يتمكن من مواصلة التعليم الجامعي ولكن نظراً لنقص الوعي لدى والديه " بسبب فقرهما " فقد أقنعاه بأن الحصول على درجة علمية

لن يقدم له الحياة الأفضل مما رسم تلك الفكرة السلبية في عقل "ريتشارد" دونوعي منه .

ولقد أرشفته ليقوم "بالتأكيد في نفسه على فكره حصوله على المال" وهو أسلوب قد تعلمه من "ليونارد أور" وهو أستاذ في "تنمية الوعي" بسان فرانسيسكو . ونظراً لأن "ريتشارد" كان يجمع بين الذكاء والعلم فلقد اعتقاد أنه من غير المعقول اقتراح مدى جدواً لهذا الأسلوب في العثور على نوع العمل الذي كان يبحث عنه وبأجر مرتفع . وعلى غير رغبة منه قام ريتشارد بتنفيذ اقتراحاتي واندهش بشدة عندما أتت ثمارها ، ففي غضون ثلاثة أسابيع استطاع العثور على عمل ذي أجر مرتفع مرفق به حساب للنفقات و سيارة خاصة بالشركة .

من الحالات الأخرى "نانسي" سيدة مطلقة تبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً ، حاولت "نانسي" لمدة ثلاثة سنوات العثور على شريك لحياتها تقضي معه ما تبقى لها من العمر . وبعد أن خاب أملها في الزواج لمرتين متتاليتين استمر الزواج الأول لمدة خمسة وعشرين عاماً ولم يزد الزواج الثاني على العام والنصف . شعرت "نانسي" بأنها على درجة من التقدم في العمر لا تسمح لها بالعثور على شريك الحياة من النوع الذي تمناه . وبعد العديد من الجولات التي استمرت ثلاثة أعوام في المراكز المخصصة للترويج أدى ذلك إلى اهتزاز تقديرها لذاتها مع ازدياد درجة سوء حالتها حتى أنها عندما لجأت إلى كانت تعاني من حالة اكتئاب شديدة . وبعد عدة شهور من محاولتها اتباع بعض الطرق التي قد تعيد إليها ثقتها بنفسها وتقديرها لذاتها قمت أنا بتعليم "نانسي" كيف تستخدم القوة المركزية في العقل الباطن للحصول على شريك الحياة المناسب . وقامت هي بتطبيق تلك المبادئ بدقة لفترة استمرت شهوراً عديدة . بدأت في تلقى مكالمات هاتفية من بعض الرجال من كنانت تقابلهم في الماضي وكذلك بدأت في مقابلة أشخاص جدد خلال دعوة أصدقائها لها لحضور الاحتفالات الاجتماعية لديهم . وفي غضون عام واحد تلقيت خطاباً منها تقول فيه إنها قد انتقلت لتعيش في نيويورك مع زوجها الجديد وأكيدت لي

إحساسها بالسعادة المفرطة ، فلقد عثرت أخيراً على هدفها الذي كانت تبحث عنه طويلاً .

عندما كنت في الحادية والعشرين من عمري التحقت بحلقة دراسية يطلق عليها اسم " الأفكار والعلاج " و كنت وقتها أقطن في " تورونتو " بكندا ، في ذلك الوقت كنت مازلت خجولة مرتبكة وإلى حد كبير كنت أبدو فتاة شابة تعانى من عدم اقتناعها بقدراتها الخاصة . وقد نجحت في استكمال دراستي ولكن استغرق ذلك مني ثلاثة سنوات لأجد الشجاعة الكافية للانضمام إلى مجموعة الدراسة وحضور اللقاءات الخاصة بها . في أول لقاء حضرته لم يكن هناك سوى خمسة فقط حاضرين من المجموعة ، ومع ذلك فعندما كان على قراءة النص المخصص لي بصوت عالٍ كنت أعطى المذكرة للشخص التالي نظراً لشعورى بالخجل .

وباستمرار تعلمى كل ما يتعلق بقوة العقل فقد قررت محاولة تصور ذاتى على نحو أكثر ثقة ، فكنت أستغرق يومياً عشر دقائق صباحاً ومساءً في تركيز كل قوتي لتخيل نفسي وأنا أجلس في مواجهة مجموعة الدراسة في قمة الاسترخاء والتوازن والتحدث بطلاقة وثقة . والخطوة الأولى هي أن ينتابنى شعور بالثقة بشكل متكامل كما كنت أرغب تماماً ، وقد كانت تلك الخطوة غاية فى الصعوبة نظراً لأن مثل ذلك الشعور لم ينتابنى من قبل . وقد قررت ، حتى أصبح على درجة عالية من الثقة ، أنه ربما يجدر بى أن أرفع رأسي لأعلى وأدفع كتفى للخلف وأوجه نظراتى للآخرين فى أعينهم تماماً، وبدأت فى تجربة ذلك فى شقتى أولاً وكأنى فتاة على درجة عالية من الثقة بالنفس .

وظلت طوال أشهر وأنا أتخيل قائد المجموعة الدراسية وهو يطلب منى أن أقدم الحديث فى المقابلة التالية فى مواجهة ثلاثين شخصاً من الحاضرين . وقبلت الطلب ، فلقد قررت فى قراره نفسي عدم رفض أى دعوة للحديث مجاهرة ، و كنت أشعر بدقائق قلبى عندما قلت له كلمة " اتفقنا " . وبعد شهر ، وبعد التدريب اليومى استطعت أن ألقى الحديث أمام الحاضرين . و كنت أشعر بالارتياح فى الحقيقة ولكن لم يؤثر ذلك على ولم يخفت صوتي أو يتحسج فى حلقى ولم يحدث أى شيء مما كنت

أتوقع حدوثه على الإطلاق . شعرت بالبهجة لهذا النجاح واستمررت بعد ذلك في تدريب نفسي على الثقة بالنفس . وبعد ثانية أعوام عند انتقالى من كندا إلى كاليفورنيا كنت قد حققت انتصاراً على خجلى وما كان يسبب لـ من العُقد والمشاكل حتى أتنى الآن أصبحت ألقى محاضرات في مواجهة ما يزيد على مئات الحاضرين .

ومثلما حصل لي في بداية حياتي ، يتعلم الآن الكثير من الناس كيفية استغلال الطاقة الهائلة التي تكمن في عقلهم الباطن وعلى حد قول الكابتن " ميشيل إدجر " رائد الفضاء : " إن أبسط أسرار هذا الكون هو قدرتك على خلق واقعك الخاص ! " .

قد يغير فهمك لتلك العبارة السابقة مجرى حياتك بأكملها . وهدفي الخاص هو أن أقدم لك الأساليب التي تتعلم منها كيف تستغل كل ما لديك من قوة لتصل إلى قمة النجاح والسعادة والرخاء التي تتمناها . لكل منا قوى عقلية وقدرات خاملة غير مستغلة . ويمكن إثارة هذه القدرات والقوى بتطبيق بعض الأساليب التي تسهل الاتصال بينك وبين القوى الهائلة الموجودة بداخلك . وتلك الأساليب ليست جديدة من نوعها بل تم استخدامها من قبل الباحثين الجدد ، كذلك استخدمها العديد من الرجال والنساء الناجحين ومن تعلموا كيفية استغلال الطاقة الداخلية المرتبطة بالعقل الباطن . ويمكنك أنت أيضاً أن تنضم إلى صفوفهم فكل ما عليك فعله هو أن تتعلم وتطبق هذه الأساليب التي تغير حياتك التالية .

وعلى الرغم من أن العديد من الكتب قد تحدثت عن أسلوب وحيد يستخدم لتحسين حياة الإنسان إلا أن هذا الكتاب الذي نحن بصدده يقدم لك العديد من الطرق الصالحة للاستخدام التي أثبتت جدارتها ، وفي نفس الوقت يشرح لك كيف تنجح هذه الطرق في تغيير حياتك والسبب في ذلك .

وينقسم هذا الكتاب إلى قسمين .. القسم الأول هو دراسة لطبيعة الوعي وكيف تعمل عقولنا . وحتى نستطيع استخدام تلك الأساليب لتحقيق عملية التغيير بشكل أكثر فاعلية . علينا أولاً أن ندرك طبيعة ذلك " الشيء " الأكثر غموضاً والذي نطلق عليه " الوعي " والذي يتخال حياتنا بأكملها .

ويفسر هذا القسم بوضوح وبأسلوب مبسط لماذا تبدو قوة العقل أكثر فاعلية في تغيير حياة الفرد، وبدلاً من أن نطلب منك أن تعتمد على مجرد الأمل في نجاح هذه الطرق عند استخدامها ، ستوضح لك البيانات المأخوذة من علم النفس والفلسفة وعلم نفس التخاطر كيف تعمل وظائف المخ والدور الذي يقوم به الوعي في حياة البشرية باعتباره القوى التي تقوم عليها الحياة إلى جانب الأفكار والأفعال .

والقسم الثاني هو بمثابة كتيب عمل يوضح كيفية تطبيق النظرية المنشورة في القسم الأول ويعطي إرشادات وتوجيهات وأساليب للعلاج الذاتي ووسائل لجذب محبة الآخرين وتحقيق الرخاء وبعض الطرق ومنها طريقة التنويم المغناطيسي الذاتي .

وإذا شعر القارئ بعدم الاهتمام بالمناقشات الفلسفية التي نقدمها في القسم الأول فيإمكانه أن يدع هذا القسم جانباً ويبدأ في استخدام الأساليب المعطاة في القسم الثاني .

الجزء الأول



”تطور الوعي“

" قد يكون الوعي جزءاً لا يتجزأ من الطبيعة أو بصفة عامة جزءاً من الواقع .
ويعني ذلك . على ما يبدو ، أنه بمعزل عن قوانين الفيزياء والكيمياء
كما تؤكد النظرية الكمية ، علينا كذلك أن نأخذ في اعتبارنا القوانين
الخاصة بكل ما يبدو فريداً من نوعه إلى حد ما " .

نيلز بوهر : " الفيزياء وما وراءها "

” في هذا العصر أصبح لدينا قاعدة عريضة متفق عليها ، وتنتفق عليها بالإجماع النواحي الفيزيائية للاتجاهات العلمية وهي تقول إن قمة المعرفة موجهة تماماً نحو الواقع غير الآلي ، فالعالم الآن قد أصبح شديد الشبه بفكرة هائلة ويعيناً تماماً عن كونه آلة عظيمة ” .

” ورنر هيسبيرج . Physics and Beyond ” .

الفصل الأول

خواص الوعي

من أجل استخدام أساليب التغيير بشكل يعطى نتائج فعالة فمن المفيد أن ندرك طبيعة الوعي . وحتى نستطيعفهم أنفسنا كلياً باعتبارنا مخلوقات تعيش في هذا العالم فعلينا أن نسعى لفهم ذلك الشيء الأكثر غموضاً والذي ندعوه ” بالوعي ” والذي يحرك جميع الأنماط الحياتية . ونظراً لأن القصة تبدأ طريقها من الخلف انطلاقاً من تاريخنا الحيوي فسوف نوضح كيف استطاع الوعي أن يتطور منذ بداية ظهوره في هذا العالم وحتى هذا العصر الذي أصبح الإنسان فيه أكثر تطورة .

دعونا نبدأ بمرحلة بداية خلق الذرة وما دونها وذلك لأن تلك المرحلة هي أبعد المراحل الماضية التي يمكننا البدء منها للتأكد مما كان يحدث لتلكقوى الخارقة - والتي تبدو في

جميع مظاهر الحياة - خلال مراحل تطورها . وحتى نتمكن من فهم طبيعتنا الخاصة يجدر بنا الرجوع إلى أقدم البدايات وأن نفحص عملية الخلق المنظمة . وعلينا استشارة كل من تعامل مع هذا الموضوع وتطرق إليه بتمعن من قبل مثل اللاهوت والعلوم وتشمل العلوم الحيوية المتطورة . وعلم النفس ، والفلسفة ، ثم الحصول على كل المعلومات الازمة من كل تلك الأفرع عن أنفسنا باعتبارنا كائنات تعيش في هذا العالم .

ما هو الوعي ؟

لا يمكن لأى منا أن يحدد ما هو الوعي ، ولكننا على علم بخواصه والتى تمثل أهم خاصية فيها فى القدرة على الاستقبال والاستجابة للانطباعات المرتبطة بالثيرات الخارجية ومع ذلك فبالمعنى الأكثر شمولاً الوعي هو حالة من التمييز أو الاستجابة - لا يهم أدنى حد ممكن - ومتواجد هذه القدرة حتى مع أقل الشحنات الإلكترونية .

بداخل الذرة يظهر لنا الوعي على شكل أساسى من التجاذب والتنافر . فعندما يزداد التقارب بين أي إلكترونين (وهى جسيمات سالبة) يبدأ كل منهما فى محاولة تجنب الآخر وهنا يبدو لنا عنصر التمييز وهو نوع من " المعرفة الحسية " على مستوى بدائي للغاية . ولكن لا نجد مخاً أو نظاماً عصبياً يتحكم فى مثل تلك الردود للأفعال ، فهو تحدث دون حاجة لآلية آلية فيزيائية أياً كانت . ونفترض بذلك أن للإلكترونات خاصية الوعي ، أو نوعاً من الاستجابات ولكن بشكل بدائي للغاية . وكما يحدث بين الجسيمات من تنافر فهناك مجال لها حتى تحاول التباعد والتحرك فيه عن بعضها البعض ولكن كيف يمكن لتلك الجسيمات أن تعرف على أنواع بعضها البعض سواء كانت سالبة أو موجبة دون أي إعداد حسى لتسجيل مثل هذه الانطباعات؟ والاستنتاج هو أن لتلك الإلكترونات وعيًا خاصاً بها على شكل بدائي للغاية .

وان كان الوعي يكمن في كل ذرة وكل ذرة تقع في خلية فتحن بذلك قد تأكيناً وبالتالي بأن الوعي موجود بالفعل في أجسامنا البشرية ، وذلك هو

المعنى المقصود من قول أى منا " نحن أحياه " ، فالوعي ينتشر بداخلنا ويمدنا بالحياة ، فالوعي هو الحقيقة الوحيدة في هذا الكون يظهر نفسه بأشكال مختلفة ، فيمكننا أن نؤكد أن الوعي يتواجد في كل الأنماط والأشكال بدايةً من أصغر الجسيمات التي لا ترى بالعين المجردة للطاقة حتى يصل إلى الجنس البشري .

لقد بدأ هذا الكون أيضاً من تلك الجسيمات الدقيقة التي تدور من حولنا في الفضاء ويمكن القول بأنها كانت موجودة بصفة دائمة ، ولا يمكن لأحدنا أن يؤكد معرفته بذلك ولكن ما نعلمه بالفعل هو أنه منذ وقت بعيد بدأت تلك الجسيمات تتجمع معاً و كنتيجة لذلك بدأ العالم الفيزيائي يتتخذ شكله الحالي . ومن المنطق أن نؤكد عدم حدوث ذلك بفترة في يوم واحد كنتيجة ظاهرة كونية هائلة كما يستنتج بعض العلماء ، ولكن قد يكون لتلك الطاقة المتولدة التي تكمن في الجسيمات الإلكترونية نظام محدد تعمل بوفقه عند بداية تكوين هذا العالم ، وبذلك نظراً لأن هذا النظام الأكثر تناستاً وتناغماً لا يمكن أن يكون ناتجاً عن مجرد ظاهرة كونية أو حادثة ما . ونستنتج من ذلك أن ذلك الكون الهيولي هو نتيجة للصورة التي تعرضها لنا تلك الطاقة على أى نحو معنٍ . وبذلك وبعد أن أصبحت تلك الصورة أكثر وضوحاً أصبحت تعبّر عن الوعي بشكل واضح . وسيناقش الفصل التالي كيف نستخدم تلك الخاصية على تحقيق التغييرات في حياتك من خلال أسلوب التصور الذهني وهو أحد الأساليب المستخدمة للتغيير .

وبذلك تقول افتراضاتنا بأن هناك قوة إبداعية والتي نطلق عليها " الوعي " والتي تقوم بتطوير العالم الطبيعي في نطاق خارجي وهي تلك الطاقة الفعالة التي تتحكم في كل شيء في الوجود . وبذلك الافتراض يمكن لنا أن نفحص بإيجاز طبيعة هذه القوة كما تبدو لنا عبر ذلك العالم مما يسمح لنا باكتشاف بعض من خواصه الأخرى : ولتحقيق ذلك سنقوم بفحص عملية تطور الوعي كما هو موضح في الرسم التالي (شكل ١ ص ١٣) .

دور الوعي في المجال الذري

يؤكد العلم أنه في بداية خلق الكون لم يكن هناك سوى الجسيمات الإلكترونية الدقيقة . فالعلم لا يؤكد وجود الرب أو ينفيه ولكنه يؤكد أنه بما أن موضوع الإلهوية غير قابل للدراسة أو القياس أو التحليل الاختباري ، فهو بذلك لا يتناسب مع الدراسة بأسلوب التحليل العلمي . وبذلك فإن العلم لا يهتم بالقضية التي تخص الطاقة الإبداعية والتي تفترض أن الجسيمات الدقيقة تمثل بداية الخلق كله ، فالنظرية بذلك لا يمكنها الامتداد إلى ما وراء ذلك.

وإذا حاولنا الجلو إلى علم اللاهوت من أجل الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بيده الخلق فلن نجد سوى إجابة وحيدة تؤكد لنا أن كل ما في الكون يعود فقط إلى الإله الخالق . فعلم اللاهوت يؤكد لنا أن هناك بداية تاريخية محددة لهذا الكون فالإله موجود وهو بذلك خالق هذا العالم والمشكلة لديهم هي أن العلم النظري ليس بحاجة إلى دليل وذلك لأن الدليل يمكن في أبسط الحقائق التي تقول بأن العالم موجود بالفعل ، وبالطبع لا يمكن لعقلنا أن تتقبل وجود شيء مخلوق من لا شيء . وبذلك يتتأكد لنا وجوب خلق الله للكون . وبالطبع تشير كل خبراتنا على هذا الكوكب إلى ضرورة ارتباط كل حقيقة بسبب محدد سابق عليها ، وبذلك يبدو لنا منطقياً تأكيد وجود شيء ضروري لواصلة واستمرار العمليات الكونية وبالضرورة سيكون هذا الشيء هو المتحكم فيها . أما مشكلة تحديد ماهية هذا الشيء فهو موضوع آخر .

ولمعرفة كيفية بداية تكوين هذا العالم منطقياً سنجد أن العلم يشير إلى وجود فضاء خال ولكنه لا نهائي وقد تبدو صفة "الخلو" هنا صعبة التخييل بالنسبة لعقلنا . وبمرور الوقت بدأ هذا الفضاء في الامتداد بالأعداد التي لا تحصى من الجسيمات الإلكترونية والتي بدأت تتحدد معاً لتكون ذرات ثم بعد ذلك تتحول إلى أشكال محددة الملامح . والسؤال هو "ما هي القدرة الهائلة التي بدأت هذه العملية منذ دهر بعيد والتي تسببت في تكوين هذا الكون : ومن هو المتحكم في نظام العمل ؟ " على حد

معلوماتنا يمكننا أن نقدم إجابة وحيدة عن ذلك وهي " الوعي " ، فهو يمثل نقطة البداية لكل شيء .



شكل (١) : تطور الوعي

الوعي ودوره بالنسبة للمعادن

كتب المؤلف الأمريكي السياسي " توماس بين " يقول : " إن البرهان الوحيد الذي ستحصل عليه من تلك القوى الإبداعية لن تصل إليه إلا من خلال دراسة الطبيعة " . وتلك هي النقطة التي سنبدأ منها لفهم ذلك الوعي المتأصل في كل مجالات الحياة . وإذا بدأنا بدراسة عصر المعادن - النهاية السفلية للتسلسل التطوري - سنجد أن هناك خاصية أخرى للوعي وهي أن كل معدن قد يبلّى طبقاً لنظام محدد أو صورة معينة . فعلى سبيل المثال يسقط كل شتاء بلايين من ذرات الثلج على سطح الأرض وكل منها تبدو سدايسية الشكل ومع ذلك لن نجد منها ما يشبه الأخرى . وأياً كانت هذه القوى فهي بالتأكيد لا ينقصها الإبداع !

هناك العديد من مختلف الأنواع من البلورات ولكن النموذج الأكثر شيوعاً الذي ينطبق على الجميع يرتبط أساساً بالتكوين الذري . فعلى سبيل المثال نجد أن نموذج بلورة حجر " الكوارتز " يعبر عن فكرة أساسية

فهو يمثل صورة من صور الطبيعة التي تتكرر مرات ومرات . فعلى سبيل تلك النماذج أو الصور ، نجد أن خشب البلوط يقوم أساساً على بذرة صغيرة لجوزة البلوط ، كذلك بالنسبة للإنسان والذى تتلخص محتوياته فى شريط الحمض النووي DNA فائق الصغر الموجود بالخلية فى البويضة الملقة فى رحم المرأة . فعندما كان الإنسان مجرد شيء أو نطفة صغيرة كان بحاجة إلى مكير إلكترونى " ميكروسكوب " حتى نتمكن من رؤيته وتحديد صورته ، ولون عينيه ، ونوع شعره ، وبنيان عظامه وباقى سماته الجسمية التي تؤكد تمام بنائه . وكما سنحاول أن نوضح لك ، ستجد أن النظام الإلهي الذى ينظم حياتنا قد يبدو لنا كذلك بالفحص المجهرى على ورق الأشعة وهو كذلك يعطى لنا الفرصة للفحص والتأمل .

والسؤال هنا يطرح نفسه تلقائياً وهو : أين بالضبط نشأ ذلك النموذج الأساسي الذى يحدد شكل بلورة الكوارتز " أو شجرة البلوط " أو الإنسان البشري؟ قد يفكر كل منا عند الإجابة فى أن الأمر يتعلق بنوع من القوة الذكية (وهي الوعى) والتى بدأت مع الصورة الأولية ثم بدأت تظهر بوضوح لتعبير عن شكل محدد .

إن المبدأ الأول المطبق على جميع المخلوقات هو ضرورة بداية كل شيء وفق خطة أو صورة محددة . فإن كنت تنوى تشييد منزل فعليك بالضرورة البدء فى وضع خطة تعمل وفق نظام للعمل ، كذلك الحال عند بداية تكوين حياة أى فرد ، ولكن ستجد أن هناك القليل من الناس ممن هم على دراية بضرورة وضع خطة محددة لتسير حياتهم وفقها . وبذلك نجد أن العديد من الناس يتخبطون فى دروب الحياة دون أن يدركون إلى أين يذهبون وما السبب وراء مواصلتهم السير . وفي هذه الأيام ، كثيراً ما نقرأ العديد من الحوادث المخيفة فى الصحف التى تؤكد أن الجيل الجديد لا يوفر من المال ما يكفيه عند التقاعد فيما بعد مما قد يضطرهم لمواصلة العمل بعد سن الخامسة والستين . فبالنسبة لهؤلاء ممن أصبحت المشكلة لديهم تمثل واقعاً حقيقياً فإن السبب يرجع لديهم دائماً إلى سوء التخطيط : فلا يهم نوع الهدف المراد تحقيقه ولكن عليك أن تبدأ بتوضيح الصورة أمامك

وتحديد أهدافك ، واتمام فكرتك أكثر سيزيد من ارتفاع مستوى إنسانيتك ، والعكس صحيح فكلما اضطربت أفكارك كانت النتائج أكثر سوءاً .

دور الوعي في عالم النبات

نواصل سيرتنا مع عملية التطور إلى المرحلة التالية من الخلق وهي مرحلة نمو النبات ، فلقد اكتشفنا أن النباتات أيضاً تتمتع بدرجة من درجات الوعي أو الإدراك وإن كانت أقل درجة ، ويتمثل هذا الوعي في عملية البناء الضوئي التي يقوم بها النبات ، وفي هذه العملية التي يقوم فيها النبات بعملية تصنيع الغذاء باستخدام الضوء الشمسي يتأكد لنا ضرورة وجود درجة من الإدراك الفعال بداخل النظام العضوي للكائن الحي.

في كل مجالات الحياة يمثل الوعي حقيقة أساسية ولكنه يبدو لنا على درجات متفاوتة وبخصائص مختلفة . فالوعي الموجود في الزهور لا يختلف في نوعه عن ذلك الذي يبدو في التيار الكهربائي الموصى بمفتاح المصباح الكهربائي ، فالوعي سواء كان في الجمادات ، أو المواد غير العضوية أو كان في الإنسان يختلف فقط في درجته عن ذلك الوعي الكامن في التيار الكهربائي . فالوعي هو الحقيقة الواحدة والوحيدة ، فهو وحيد من نوعه ولكنه يعبر عن نفسه من خلال درجات متفاوتة . و يبدو لنا من خلال الوثيقة البحثية : " القوة الخفية للنبات " لـ " بريت بولتون " أن للنبات نوعاً من ذلك الوعي الخلوي ويمكنه التوافق مع جميع أشكال الحياة إلى حد ما . وفي كتابه يذكر لنا " بولتون " قصة " كليف باكتستر " ذلك المتخصص في آلة تسجيل النبضات الناسخة في نيويورك وفيما سبق كان يعمل لدى وكالة الاستخبارات الأمريكية والذي نشر مقالاً تحت عنوان " دليل وجود حالة من الإدراك الأولى لدى النباتات " وذلك في " الصحفة الدولية لدراسات علم التخاطر " . وباستخدامه لآلة تسجيل النبضات الناسخة والتي تسمى آلة كشف الكذب استطاع أن يسجل انفعالات مثل الإدراك والخوف والسعادة والارتياح لدى النباتات . فهي تستجيب للتهديدات الموجهة صراحة نحو صحة بنائها ولديها الكثير من

الاستجابات المحددة والانفعالية نحو باقى الكائنات الحية . ويبدو أن اكتشافات " باكستر " تشير إلى أن للنبات مشاعره وأن ثمة نوعاً من نظام التواصل التخاطري بينها وبين باقى الأوجه الحياتية ، فمن خلال إحدى تجارب " باكستر " قام فيها بقطف بعض من النباتات المنزلية الموجودة لديه ثم وضعها في جهاز كشف الكذب وذهب بعيداً عن المدينة ثم بدأ في تدوين ملاحظاته بعناية . وبمقارنة ملاحظاته بالرسم الجرافيكى للألة وجد أن أشد الاستجابات العاطفية لنباته بدأ عندما قرر العودة إلى منزله . كذلك فلقد سجل انفعالاً يحدث لدى البشر ويدعوه بالاستشارة وذلك عندما تعرض لحادث سيارة . وفي إحدى تجاربه التي تختبر استجابة النبات للأخطار التي تهدد حياته قرر أن يقوم بحرق إحدى أوراق النبات باستخدام عود ثقاب ، وفي اللحظة التي فكر فيها في إشعال العود حدث تغير مذهل في الرسم الجرافيكى المؤشر الآلة . فلقد ازداد اتساع خط المؤشر حتى أنه أطاح بالرسم نفسه . وهناك تجارب أخرى أكدت أن نمو النبات يزداد قوة وصحة عند تعريضه للموسيقى الكلاسيكية بالمقارنة بموسيقى الروك .

وفي مرحلة خلق النبات شاهدنا تلك الحياة الخلوية للمرة الأولى ، والتي تعبّر عن تقدم ملحوظ في درجة الوعي . فمن الخصائص الرئيسية التي تعبّر عن وعي أو إدراك النبات ، والتي لا توجد في المواد غير العضوية مثل الصخور ، هي قدرة النبات على التكيف . فعلى سبيل المثال يمكن لمبرعم نبات " السرخس " أن يتّخذ طريقه بين الصخور أو حتى يشق رصيف الشارع إن لزم الأمر . وقد أندّهش عادة عند رؤية الأعشاب تنمو بين ثنيات وشقوق الأحجار في طريقى . وذات مرة ذهبت لإحضار بعض حبات البطاطس التي كنت قد قمت بتخزينها في الطابق السفلي للمنزل فوجئت بها قد تعلّقت إلى حد ما من اكتشاف وجود بعض من شعاع الضوء ينفذ من نافذة صغيرة فوجئت براعمها نحوه . والشجرة الصغيرة تكيف نفسها لتحمل قوة هبوب العواصف فتقوم بثنى أفرعها حتى لا تقتلعها الريح . وبعض النباتات مثل " الغرنوقي " عند قطع أحد أجزائها وإعادة إنباتها ثانية نجدها تبدأ في التكيف مع الوضع الجديد ثم تبدأ في تكوين

بذور جذرية لم تكن موجودة من قبل ، ويعتبر ذلك أعلى مستويات التكيف ويطبق هذا المبدأ مع البشر بالمثل .

كلما ازدادت القدرة على التكيف ارتفع دور الوعي . إن النظام العضوي الذي يحافظ على بقائه أكثر هو ذلك النوع الذي يكون لديه القدرة على تكييف نفسه مع بيئته أكثر ، فذلك المبدأ الخاص " بداروين " الذي يقول " بالبقاء للأصلح " لا يعني بكلمة الأصلح أن يكون أكبر حجماً أو أشد قوة ، فإن كان المعنى كذلك لكان ما زال لدينا ديناصورات تعيش على الأرض ، ولكن الكائن الحي القادر على الحفاظ على حياته هو الأكثر قدرة على التكيف ، وما يثير فزعنا أننا نعلم جميعاً أن حشرة الصرصور تنتمي لتلك الفئة فهي تعيش على سطح الكوكب منذ ملايين السنين .

بصورة مذهلة يستطيع الإنسان أن يتكيف مع العالم الطبيعي من حوله فيتغلب على البرد والمطر والحرارة ويقترب الجبال ليبني المنازل ويستعمر الصحاري والغابات والشواطئ ويستخرج الفاز والنفط من باطن الأرض ويستغل الطاقة النووية . ومع ذلك ، هناك الكثير من الناس لم يستغلوا خاصية التكيف في حياتهم الشخصية فهم يقاومون الظروف مما لا يسمح لهم بالتوافق مع الحياة ، فعلى سبيل المثال نجد أولئك المرضى بالأمراض العصبية يتعاملون مع أي موقف حياتي يقابلهم بأسلوب فظ وقاس ، فهم غير قادرين على تغيير نوع السلوك غير المرن الذي يتعاملون به ، فلا تهم الظروف بالنسبة لهم ، والسبب في فشلهم هو عدم قدرتهم على التكيف مع الحياة والاستجابة إليها بشكل فعال . على سبيل المثال تلك السكرتيرة التي ذهبت لعملها يوماً فوجدت أن الآلة الكاتبة تم استبدالها بجهاز كمبيوتر مع إرفاق كتاب تعليمي يساعدها على التعامل مع برامج " سوقت وير " في الجهاز ، فلم تلق بالاً بالكتاب وطلت كما هي على مكتبيها . فلم تحاول بأى شكل أن تفتح الجهاز عندما كان لديها آلة كاتبة جاهزة للعمل طوال تلك السنين ، ونظرًا لرفضها أن تتكيف مع الوضع فقدت عملها .

منذ وقت بعيد كان أحد جيرانى قد حصل على ترقية " وكيل " في عمله . ولكنه وجد أنه شديد الإضطراب وغير قادر على إلقاء أحاديث أمام الموظفين الآخرين في الاجتماعات وكان الحل لديه هو الهروب . تلك

النماذج العصبية تؤكد عدم قدرتها على التكيف وتغيير الأحوال مما قد ينتج عنه إصابتهم بالمرض . وفي كتاب للدكتور " بلير جاستيس " تحت عنوان " Who Gets side : Thinking and Health " يقول فيه : " إن المرض أو اضطراب الوظائف هو وسيلة الجسم للتغيير عن فشله في التكيف أو التغيير للعلاقة مع الظروف المحيطة ويكون ذلك على حساب الاضطرابات الجسمية والعقلية التي تحدث لنا " .

إن خاصية التكيف هي خاصية مرتبطة بالنفس والصحة النفسية للفرد . ففي الواقع يمكننا القول بأن الشدة تعادل علم الأمراض وأن المرونة تعادل الصحة على المستويين الجسمي والعقلي . وبذلك نجد أن القلق ينتشر أكثر في عالمنا ، فهو لا الناس من يسعون بمواصلة الحياة دون تعطيل هم بالفعل قادر على تحقيق التغيرات المطلوبة للاحقة التطور الذي تسببه التكنولوجيا الحديثة . وإذا استمر الإنسان في مقاومة التغير بعنف فسوف تتحطم حياته كما يحدث للشجرة التي تنكسر عند مقاومتها للريح العاصفة . وهناك البعض من يملون في محاربة السياسيين والمؤسسات والمعادين للبيئة ومناصري البيئة والنظام بأكمله أو أي تغيير في أحد أجزاء النظام وهذا . وبينما يحتاج كل مجتمع إلى الأنشطة التي تحفظ نظام الشعب نجد أن هؤلاء من يحاربون لواجهة التغيرات بدلاً من التكيف معها أو مع بعضها لا يحيون حياة سعيدة .

وعلى الرغم من أن الوعي يبدو لنا على مختلف أشكاله ، فلا يوجد بالفعل ذلك الخط الفاصل بين مراحل الخلق المختلفة ، فيبدو الأمر كمزيج يبدأ الوعي من خلاله في الظهور على أشكال ونماذج أكثر تعقيداً . ومن أمثلة ذلك الانتقال التدريجي هو " اليوجلينا " نبات مائي أخضر يقوم بتصنيع غذائه بنفسه عن طريق عملية البناء الضوئي كما هي الحال مع باقي النباتات ، وعند هبوط الظلام يختفي اللون الأخضر من " اليوجلينا " وهي تدفع نفسها للسير عن طريق ذنب صغير يسمى " بالسوط " وتمر داخل المياه وتتفاوت على البكتيريا . إن عمليات الحركة والهضم لدى الحيوانات نجدها ترتبط بالمرحلة التالية للخلق وهي مرحلة عالم الحيوان .

لذلك يمكن القول بأن "اليوجلينا" هي "حلقة الوصل" بين مملكة النبات وملكة الحيوان.

دور الوعي في عالم الحيوان

كما يعلم محبو الحيوانات ، يمكن للحيوان القيام ببعض الأعمال الملحوظة على الرغم من نقص القدرات الإدراكية الكاملة لديها والتي يتصرف بها الإنسان . ويبدو لنا الوعي في مرحلة استمرار التطور أولاً من خلال الغريزة . وتعتبر الغريزة هي المرشد الأساسي لنا عند دراسة عالم الحيوان . فهي التي تساعد اليط البرى على استشعار قدوم الشتاء مما يدفعه للسفر لآلاف الأميال جنوباً من موطنـه الشـمالي للـحياة فـي جـو مـن الدـفـء ويصل إـلـى نفس الـبـرـكة الـتـي يـسـافـر إـلـيـها كـلـ عـامـ مـنـذـ الـأـمـدـ .

إن الغريرة أو الفطرة هي التي تزيد من إحساسنا بالزمن وتجعلنا على الطريق القويم دائمًا وفي كل لحظة ، وهي التي تجعل القطعة الصغيرة ” موفين ” تشعر بالوقت وتحدد الساعة والموعد الذي تعود فيه من العمل ، وعلى الرغم من عدم قدرتها على تحديد الوقت إلا أن لديها أسلوبها الخاص بذلك فتجدها تudo نحو الباب الأمامي لانتظارك عند تعرضك لما يعوقك عن الدخول وهي قادرة على تخمين عدم وجودك بالمنزل ظهراً مما يدعوها لنزع باب الثلاجة وفتحها واستخراج بعض الأطعمة منها ولكن يبدو على وجهها تلك النظرة المذنبة الخائفة التي تجعلك تعلم فوراً بضرورة قيامها بعمل سيني .

النحلة لا تستطيع الطيران على حد قول علم الديناميكا الهوائية وذلك نظراً لـكبير حجم جسمها بالمقارنة بأجنحتها الرقيقة . مع ذلك لحسن الحظ فالنحلة لا تعلم ذلك وتمكـن من التنقل من زهرة لأخرى تحت سيطرة الغريزة الفطرية . ومن الملاحظ أيضاً قدرة بعض القشريات وقنفذيات الجلد مثل جراد البحر ونجم البحر على إنبات أطراافها في حالة فقدانها لأحدـها تبعاً لفطرتها .

وبينما تعد الغريزة الفطرية بمثابة مرشد فعال للحيوان إلا أنها لا يمكن ارتفاع مستواها بما هي عليه فالحيوان مقيد بما يعلمه فقط ويتبع دائمًا أداء

نفس الأفعال وبنفس الطريقة كما كان يفعل جميع الحيوانات منذ قرون عديدة . ولكن لا يتحتم على الإنسان ممارسة مثل هذه السلوكيات المحكومة ولا يتقييد بها ، فبالإضافة إلى الغريزة نجد أن للوعي هنا دوره الخاص والذى نطلق عليه اسم الوعي الذاتي .

دور الوعي في حياة الإنسان

الوعي الذاتي أو التفكير الإدراكي هو الخاصية الرئيسية التي تميز الإنسان عن الحيوان . فالوعي هو الذي يسمح لنا بالتفكير المنطقي وتأمل ذاتنا . والتفكير يمثل تلك القوى التي تحول وعي كل إنسان على ذاته لعرفة ذاته وتحديد ما تعلمه ذاته . والإنسان هو المخلوق الوحيد في هذا الكون قادر على أن يكون عنصر تفكيره بذاته ، وبذلك يبدأ عالم جديد بداخله ، عالم يمثل الواقع الذي لا يمكن أن يشترك معه فيه أي مخلوق أدنى منه . فالحيوان لا يمكنه التفكير في ذاته أو الوعي بذاته كما يحدث مع الإنسان الوعي حتى بالنسبة للفئة العليا من الحيوانات مثل الكلب أو القط التي تعلم جيداً من هو سيدها المالك وأين مكان طعامها إلا أنها لا يمكنها أن تكون مدركة لما تعلمه . وبذلك فإن تلك الحيوانات ليس لديها حق الدخول في هذا العالم الكامل من الواقع ، والعلم الذي يتحرك فيه الإنسان بسهولة . وعلى سبيل المثال ، النظم الفيزيائية ، والفلسفية ، والرياضية ، والفلكلورية قد نشأت كلها نتيجة لقدرة الإنسان على التفكير الداخلي . وبسبب تلك الخاصية الجديدة " الوعي الذاتي " علينا أن نتطرق إلى العديد من القدرات مثل التفكير مجرد والإرادة الحرة والإبداع وال بصيرة للتخطيط المستقبلي ، وغيرها .

ويعتبر " الوعي الذاتي " بمثابة كنز عظيم ، ونظراً لأنها خاصية ترتبط بالإنسان فإننا نجد أنه كلما زاد وعي الشخص ، استطاع أن يصل إلى أعلى مراتب الحياة البشرية . وعلى الرغم من ذلك ، فإن ثقافتنا موجهة نحو التقليل من الوعي الذاتي لدينا بدلاً من التأكيد على توسيع مجاله . فعادة ما ندير جهاز التليفزيون صباحاً بينما يكون علينا أن تستعد للعمل فنحن بذلك نستبعد اللجوء إلى الوعي ، كذلك فنحن ننصل إلى المذيع عند قيادة

السيارة متوجهين إلى عملنا أو قد ننصل إلى أصواتنا نحن بينما نتحدث في الهاتف ويكون على عاتقنا مواصلة ما يزيد على ثانية ساعات من العمل . وعند العودة للمنزل نترك أنفسنا ثانية أمام التلفزيون أو لقراءة الصحيفة ، وفي كل الأحوال لا يكون لدينا الوقت لتفكير الذاتي والتأمل والتواصل مع النفس الداخلية . فعلى الرغم من تفرد امتلاك الإنسان وحده لهذه النعمة - نقصد الوعي الذاتي - إلا أنها لا نجده استقلالها . وفي الحقيقة نجد أننا غالباً ما نcum هذا الوعي بدلاً من اللجوء إليه وندور حوله في شبه ذهول . ويؤكد لنا جميع المتخصصين في الأمور الروحانية أننا شبه نائمين وعلينا جميعاً أن نسعى للاستيقاظ لكي نصبح أكثر وعيًا .

كذلك تقيس درجة الوعي عن طريق تحديد مستوى الوعي الذاتي والقدرة على التفكير العقلي وانعكاس ذلك على النفس والقدرة على تأمل الطبيعة الداخلية للشخص . وإن كان ذلك هو ما يحدد مستوى الوعي فنحن بذلك نتبع القاعدة التي تؤكد أنه كلما ازدادت القدرة على التفكير الذاتي والوعي الذاتي تقدم مستوى الوعي لدى الفرد وارتبط ذلك بروحه . وقد نجد أولئك الأشخاص من هم على درجة عالية من الرقي مثل " سocrates " ، " توماس ميرتون " ، " مايا أنجلوس " ، نجدهم يمضون الكثير من الوقت في التأمل العقلي لتحقيق ذلك التواصل مع النفس الداخلية لهم . وإذا قمنا بدراسة حياة جميع كبار المفكرين فسنجد أنهم يحددون وقتاً مخصوصاً يومياً للتفكير الذاتي والذي يقتل الطريق المباشر نحو أعلى درجات الوعي . وإن كنت ترغب في معرفة ذاتك الحقيقية فعليك أن تتوقف لمزيد من الوقت وتفكر في نفسك جيداً . وسوف نناقش أهمية التأملات والتفكير المعمق في الفصل الثامن .

لقد ذكرنا أن للحيوان درجة بسيطة من درجات الوعي بينما لا يتمتع بخاصية الوعي الذاتي ، فنجد أن وعي الحيوان يبتعد عن عملية التفكير ويتجه دائماً إلى أشياء خارجية مثل العثور على الطعام والرفاق وتجنب الأعداء . . إلخ . وحتى بالنسبة لراحل تطور الإنسان سنجد على سبيل المثال أن الإنسان البري ساكن الأدغال يتمتع أيضاً بدرجة ولو بسيطة من القدرة على توجيه الوعي عقلياً ويستطيع بذلك تحليل الخبرات واستخدام

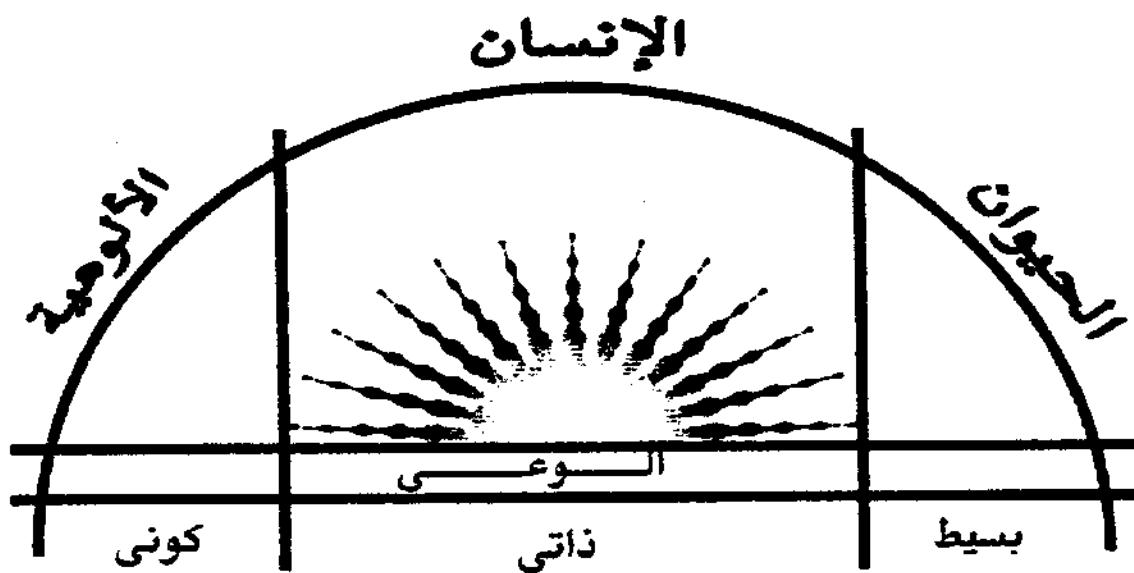
ذكائه وادراكه ومقارنته خبراته الجديدة بالسابقة . ومن أكثر أنماط الحياة غرابة والتى تمثل قمة الخلق هى حياة الإنسان بصفته كائناً بيولوجياً والتى ترتفع عن مستوى الوعى الأكثر بساطة للحيوان لتصل إلى مستوى الوعى الذاتي . فنجد بذلك أن هناك حقيقة وحيدة لدينا تتمثل فى الوعى . فالوعى يبدو أكثر شمولاً ومع ذلك يبدو لنا على درجات متفاوتة ومن أكثر التعبيرات التى تدلل على الوعى فى هذه الحياة قدرة الإنسان على أن يقول: "أنا أكون".

في نطاق تلك العملية الواسعة للتطور يمكننا ملاحظة الوعى وهو يوسع من نفسه من خلال مدى تكامل الجهاز العصبى وتكافئه وخاصة من خلال تكوين وتطور مخ الإنسان البشرى . فالمخ المتكامل الوظائف يمثل مركز الوعى ، والوعى هو أساس التطور وتلك هي القوة الخلاقة ذاتها والتى تمثل بالنسبة لـ كـ شخص " ظهور درجة واعية " فالوعى هو الحقيقة الوحيدة والواحدة في هذا العالم ويظهر لنا من خلال أشكال مختلفة .

وهناك ثلاثة أنماط للوعى ونوضحها من خلال المخطط التالي (انظر شكل ٢) ويمثل ذلك هيكل بناء الكون وهو عبارة عن درجات مختلفة من التطور - أو من الوعى - وهى المرتفعة والمنخفضة والمتوسطة . فالطفل حديث الولادة يبدأ حياته على درجة متوسطة من الوعى تقع بين وعي الإنسان والوعى الحيواني . فهى تشتمل على العناصر الأساسية التى تستدعي الوعى الذاتى والتفكير الانعكاسى ولكنها تبدو على نحو أكثر بدائية . ففى مرحلة معينة من نضج الطفل - تقريباً في سن عامين - يبدأ الطفل فى أن يصبح أكثر وعياً بنفسه كـ شخص مستقل ويبدأ لديه الشعور بالاستقلال فى الظهور ثم يصبح أكثر اتصافاً بالسمات الإنسانية ويبدأ وعيه الذاتى فى التطور .

يتعلق الإنسان فى منزلة تقع بين الحيوان واللامهوت من التطور ولكنه قادر على الحصول على أعلى درجات الوعى الممكنة . فقدرة الإنسان على تحقيق أعلى الإنجازات هي بمثابة انتصار للعقل فالقدرة على التفكير . والتصريف بشكل منطقى : والإبداع فى مجال العلم . والفلسفة . والتكنولوجيا . والتحخطيط للمستقبل هي التى تغير عن إنجازه . والمشكلة

في عملية تطور الإنسان هي أننا لم نتعلم كيف نستغل ما لدينا من موهاب ثم تطويرها والتفكير منطقياً بشكل أكثر حكمة . ولم نتعلم كيف نتصرف بعقل ونتعامل مع عواطفنا بشكل بناء . ففي علم النفس والفلسفة واللاهوت - وهي تلك النظم الثلاثة القادرة على تدريبنا على التعامل مع الحياة - نجد أن هناك اضطراباً هائلاً وتناقضاً وجدالاً كبيراً . وكل إنسان خلق على هذه الأرض ليقوم بعمل ما والذى يتمثل في تطوير الوعي إلى أعلى المستويات على سطح هذا الكوكب وبذلك قد يكون لتلك " القوة الخلاقة " تأثيرها الذى يتضح من خلال كل نعط مستقل . فنجد بعض الناس يسعون لتطوير تأثير تلك القوى إلى أبعد الحدود لديهم بينما نجد البعض الآخر يقمعها بشدة وبذلك ينحدر نحو المستوى الحيوانى ليضارهى أية دابة .



شكل (٢) : درجات الوعي

وفي تطور الوعي الذاتي . نجد أننا لم نحقق الهدف الأساسي لنا باعتبارنا بشراً آدميين والذى يتمثل في مواصلة التطور نحو الوصول إلى الوعي الكوني . ونظرًا لأن البشرية قد تطورت من خلال التغير البيولوجي عن طريق التغير العصبي والفكري ، إلا أننا الآن بحاجة إلى التركيز على عملية تطوير وعيانا الذاتي . وتذكر أنه لم يتم تحديد أي قسمة تفصل بين

مرحلة التغير وأية مرحلة أخرى تماماً ، ولكن يعبر الرسم التخطيطي باعتباره مجرد نموذج عن استمرارية الوعي ، وأن تلك المجموعة المتكاملة تكمن بداخل كل منا باعتبارها جزءاً من الموروث البيولوجي . وعبر العصور يمكننا أن نلاحظ أن تلك " القوة الخلاقة " هي التي تصبغ الوعي وتشكله لذلك فكلاهما قد أصبح أكثر تعبيراً عن ذلك الوعي الفقلي . فالوعي إذن مازال في حالة استمرارية وتطویر لنفسه ليبدو لنا على صور أفضل وأفضل ويعبر عن نفسه من خلال شكل معين ، وبذلك فإن كل ما يخضع للتطور لا يمكن أن يكون مطلقاً ولا يمكن اعتباره شيئاً محدداً بعينه مثل الإله الذي يتصف بأفضل الخصائص والسمات المكننة للبشر .

فإن عالم الحيوان تحكمه الغريزة وحدها ولذلك فهي لا تستطيع اقتحام النظام المتكامل لتلك " القوة الخلاقة " . وبسبب ذلك ، تجد أن الحيوانات البرية خالية من مختلف الأمراض التي تزعج الإنسان . ففى عالم الحيوان لا يوجد سوى عدد قليل من الأمراض التي يتعرض لها الحيوان البري ، أما بالنسبة للإنسان فهناك ما يزيد على ثلاثة آلاف نوع من الأمراض المختلفة ، ولكن ما هو عنصر الاختلاف الأساسي بين الحيوان والإنسان ؟ إنها القدرة على التفكير العقلى المجرد . ويبدو واضحأً لدينا أن هناك خطأً في الأسلوب الذى نتعامل به مع قدراتنا العقلية نظراً لأن عالم الإنسان مليء بالنزاع والعنف والأمراض الجسمية والعقلية .

عندما بدأ الوعي الذاتى فى التطور مستعيناً بقوته الفردية وأفكاره المبتكرة ظهر لدينا العديد من أشكال المرض وأنواعه ، فبخلاف تلك الاضطرابات الفطرية والأمراض المعدية التي تسببها المصادر الخارجية نجد هناك أمراض القلب والسرطان والتى يتسبب فيها غالباً مشاكل نفسية مرتبطة بنظام الحياة للشخص . إن العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم تجعلنا أكثر عرضة لهجوم المرض فكل انفعال لدينا له استجابة جسمية مباشرة حتى ولو كانت غير ملحوظة . وبمرور الوقت نجد أن الانفعالات السلبية مثل الغضب ، والخوف والحزن ذات تأثير على الجسد والذى قد يتسبب في الإصابة بالمرض . فلقد سمعنا جميعاً عن النمط " أ " من الشخصيات والتى تتسم بالصلابة والعنف والقتال وأولئك يسقطون موتى

نتيجة لأزمات القلب غالباً في سن الخمسين . فالقلق أو التوتر الذي شعر به الأسد الذي يطارد فريسته يختلف كثيراً عن ذلك القلق الذي ينتاب شخصاً ما عندما يستدعيه أحد رؤسائه للعقاب . مما يؤكد لنا ضرورة وجود علاقة مباشرة بين المشاعر والصحة . فالوعي الذاتي لديه يؤكد له ما سيقدمه إليه رئيسه من نقد وحكم عليه مما يتسبب في إحساسه بالقلق . وعلى العكس فالأسد لا يمكنه أن يفكر في أفعاله قبل التنفيذ .

وبما أننا نمتلك القدرة على الاختيار سنجد أن نمط الوعي الإنساني هو النمط الوحيد القادر على أن يعمل بشكل يتناقض مع ما يفكر فيه . فالقدرة على الاختيار تعطي لنا المسئولية الكاملة عما نفعل بينما نجد أن بعضنا يقوم بعملية الاختيار دون الإحساس بالمسؤولية ولكن من خلال الحكم عليها من منطلق الوضع الحالى من حوله . فإذا كانت اختياراتك متناقضة ومترادفة مع " القوى الخلاقة " التي تكمن بداخلك فستجد أن ذلك التداخل سيظهر لك كثيراً وستبدو آثاره على جسدك أو حتى في حياتك بأكملها .

إن كلاماً منا يعتبر جزءاً من الوعي الكلى لهذا الكون ويعتمد التطور الأساسى لنا على ما وراء القوة الكامنة فى عملية التخييل ! وبعد الوعى هو تلك القوة التى تستحوذ عليك ويمكنك أن توجهها جيداً عند معرفتك بقوانينها . وذلك إذن هو دورنا فى هذه الحياة وهو أيضاً ما يلخص لنا الحياة بأكملها فهو أن نستطيعمواصلة تطوير وعيينا فى نفس الوقت الذى نسعى فيه إلى التأكيد على ارتباطنا " بالقوة الخلاقة " الكامنة بداخلنا . ومن أجل تحقيق ذلك فمن الضرورى أن نتعلم كيف نفكر بصفاء ذهن وكيف نصل بمشاعرنا إلى أفضل النهايات ، فنحن نمتلك الحرية فى السير باتجاه مضاد للهدف الذى خلقنا لأجله وللحركة الداخلية لنا وكذلك للصورة الداخلية . فباستطاعتنا التدخل فى الأمر والتسبب فى ضياع كل شيء . ويظهر عادة لدينا ذلك الاضطراب الداخلى والذى يbedo على شكل المرض الجسمى ويظهر من خلال العقل ليبدو على شكل أعراض عصبية وذهانية وقد يزداد الأمر سوءاً ليصل إلى درجة الاضطراب والتعاسة طوال الحياة . فعلينا إذن أن نتعلم كيف نحدد الاختيارات السليمة فى حياتنا والتي

تناسب مع الخطة الكونية العظمى ، من أجل أن نقوم بما نحن بحاجة إليه وأن ندرك وعيينا وتلك "القوة الخلاقة" العظمى في هذا الكون والتي تتحكم في شخصية الإنسان ، ونعلم كيف أصبحت عقولنا أكثر تنظيماً للأفكار وكيف يمكن تغيير تلك الأفكار إذا كانت أفكاراً هدامة . وسوف نتعرض لتلك النقاط في الفصول التالية .

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
 منتديات مجلة الإتسامة

ـ كل من يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلم يصبح أكثر اقتناعاً
بوجود روح مقدسة تظهر وتتضح من خلال قوانين الكون ،
وذلك الروح هي أسمى من الروح البشرية بكثير ، روح في
مواجهتها نشعر بالخضوع بالفخر إلى قوتنا المتواضعة ـ .

ـ ألبرت آينشتاين ـ

الفصل الثاني

القوة الهائلة التي تكمن بداخلك

بعد استنباط خواص الوعي في الفصل السابق ، دعونا نلق نظرة على كيفية ظهور الوعي وكيف يعبر عن نفسه من خلال شخصية الإنسان . لقد أطلقنا العديد من المسميات على " ذاتنا الروحانية أو العليا " فيتحدث عنها العهد الجديد " الإنجيل " باعتبارها " مملكة السماء في روح إنسان " أو " بذور الخردل " أو " المؤلبة الشمية " ، ويدعوها المسلمون " السر " ويقولون إنها أكثر قرباً للإنسان من أنفاسه . وفي الحكمة الصينية تجدها تلقب " بالجوهرة " أو " مركز الماء " أو " المؤلبة التي يحرسها التنين " ويدعوها أفلاطون باسم " مصدر الروح " والبعض يدعوها باسم " الروح العليا " والمعالجون بأسلوب تقويم العمود الفقري يدعونها " العقل الفطري " وعلماء

النفس يدعونها " العقل اللاواعي " ولكن المؤمنين بالفلسفة الطاوية يقولون : " إن ذلك الاسم الذى علينا اختياره للتسمية ليس هو المسمى الأكثر خلوداً " .

وأياً كانت آراؤنا حول تلك " القوة الخلاقة " فما هي إلا مجرد رموز ، وكل ما نحاول استخدامه لاستكمال وصفها وهو بالضرورة أشياء غير تامة وغير دقيقة . وحتى بالنسبة لهؤلاء من قد اتصلوا بتلك القوة عبر الخبرات الفائقة الغموض لا يمكنون القدرة على وصفها نظراً لأنها بعيدة عن عالم التفكير والتعبير اللغوى . فالحقيقة الأساسية لا يمكن إدراكها بعقلنا الواعي الذى يعتمد على المنطق وبذلك فمحاولة إلقاء الضوء عليها لن يؤدي إلا إلى أسوأ الخبرات التى ستصل بنا إلى حالة غير عادية من الوعى . من التقاليد الشرقية اعتبار أن الإدراك الحر يقع خارج نطاق العمل ، ولكن يمكن اكتسابه من خلال الخبرات الغامضة من خلال اليقظة الوعائية بدلاً من التفكير وضياع الوقت فى التأمل الداخلى للفرد .

ويتحدث حكماء الصين " الأبانيشاد " عن ذلك :

" عندما لا ننسى العيون
ولا الكلمات ولا الأفكار
فنحن لا نعلم لماذا أو نفهم السبب
فكيف يمكن أن نشرح ذلك "

النطريق إلى الروح عبر " القوة الخلاقة " للكون :

عند محاولة فهم الكونيات نضع دائمًا العلم في جانب الدين في الجانب الآخر ولكن الاختلافات بينهما ليست إلى هذا الحد الذي نتصوره دائمًا في هناك دائمًا عامل مشترك بين العقائد الأساسية لكل جانب . وحتى نوضح تلك التركيبة الأيديولوجية سنلجم إلى المصطلحات الدينية والأخرى النفسية حتى نفهم الشخصية الإنسانية فيها جيداً . فمن الناحية النظرية : نجد أن علم النفس يقسم العقل إلى قسمين : الوعي واللاوعي . وحتى نوضح الارتباط بين التعليم الدينى والتعليم الخاص بعلم النفس

سنلجم إلى تلك المصطلحات ، ولكننا سننلجم كذلك إلى المصطلح الديني النفسي للإشارة إلى الجزء الوعي للعقل ، وننلجم إلى استخدام مصطلح الروح عند الحديث عن الجزء اللاوعي من العقل . وتعبر لنا كلمة الروح عن تلك القوة المجهولة التي تبدو في أبسط صورها لدى الجسيمات الإلكترونية والتي تبدو الآن من خلالنا نحن . وذلك المسمى يتراوّف مع الوعي . وعلى الرغم من انتشار وجود الروح في كل أرجاء الكون إلا أنها في شخصية الإنسان تتركز على الجانب الخاص بما وراء الوعي أو ما ندعوه بالعقل الباطن . وب بدون إدراكنا للوعي فهي ترعى جميع وظائف الجسم مثل وظائف القلب وتنظيم سريان الدم .

في لحظة تكوين الجنين تبدأ خلية مفردة في التكوين ناتجة عن اتحاد السائل المنوي مع البويضة ويبدأ تكوين الإنسان ليبدو مجرد شيء متناهٍ الصغر يقل حجمه عن حجم رأس الدبوس . والسؤال إذن هو متى اتحدت كلتا الخليتين لتكونا معاً تلك الخلية المتناهية الصغر التي تكونت الإنسان ؟ وفي تلك اللحظة هل كان له وجود ؟ إذا كان الإنسان يتكون من جسم وعقل وروح كما تعلمنا جميعاً من العقائد الدينية ، فكل ذلك لم يكن موجوداً في لحظة تكوين الجنين . في تلك اللحظة لم يكن أي شيء قد اكتمل ولم يكن للعقل وجود نظراً لاعتماد وجوده على وجود المخ الذي لم يكن قد اتخذ شكله النهائي بعد . ونظراً لعدم وجود شيء سوى الروح والجنين فليس أمامنا سوى التعريف الاصطلاحي الذي يقول " إن الله قد نفع روحه في أنف الإنسان وأعطى له الحياة ومن هنا أصبح للإنسان روح حية " ولكن لا يمكن القول بأن الروح قد بدأت في التكوين في تلك اللحظة .

حسناً ، ولكن إن لم يكن الإنسان موجوداً في تلك اللحظة فما الذي كان موجوداً بالفعل ؟ هناك إجابة منطقية وحيدة هي ضرورة وجود تلك " القوة العظمى المجهولة " التي ندعوها بالروح الإلهية في تلك اللحظة وضرورة وجود نوع من أنواع الوعي في تلك الخلية المجهولة الحجم والذي يتتطور أثناء نمو الجنين مع بداية تكوين الأعضاء وبداية تكوين المخ والنخاع الشوكى وبقية الأعضاء وأوجه التعقيد التي يقوم عليها بناء جسمك . ولقد

كان لتلك الورح وجود بداخلك في لحظة تكوين الجنين ثم تقوم بقسمة تلك الخلية إلى قسمتين ثم تعيد قسمتها ثانية وهكذا حتى يصل عدد خلاياك إلى ٦٣ تريليون خلية خلال ٢٨٠ يوماً فقط . وتسسيطر الروح على كل هذا العدد من الخلايا من أول خلية حتى آخر خلية كما هي حالها عند وصول الجسم إلى مرحلة البلوغ فتظل تلك "القوة الخلاقة" كامنة فيها ، وكل ذلك يدعو كلاً منا إلى الدهشة والتعجب .

وهناك أيضاً ذلك السر الأكثر غموضاً وهو شريط الحمض النووي DNA والذى يحمل مخططاً لحياة الإنسان منذ بداية تكوينه فى نواة الخلية وعند انقسام الخلية يقوم الشريط النووي بتكرار نفسه . ولكن على الرغم من أن كل خلية تقوم بعملية مضاعفة نفسها إلا أن كل خلية تبدأ فى التخصص كل فى مجاله ، فهناك الخلايا التى تكون عضلة القلب ، وأخرى خاصة بالشعر وأخرى للبشرة ، ولكن كيف يمكن للخلية أن تقوم بذلك ؟ كيف يمكنها أن تحدد نوع التخصص الذى ينبغي عليها اتخاذه فى حين أن كل الخلايا تبدو متشابهة ؟ لا يعلم أى منا الإجابة ، ولكن من الواضح لنا أنها جمِيعاً تعمل وفق توجيه الوعي العقلى الذى نطلق عليه اسم الروح .

ونظراً لتوارد الروح فى كل الخلايا فبان وظائفها هى حفظ النظام الوظيفى للجسد ليبدو أكثر طبيعية . والعقل الوعى لا يمكنه أداء المهام الفسيولوجية الداخلية لأنَّه لا يعلم كيفية أداء ذلك . فعلى سبيل المثال إذا كانت مهمة ضربات القلب ترتبط بوعيك فستجد أنك لن تستطيع القيام بذلك ولو لخمس دقائق وسوف تلقى حتفك لأنك لن تتمكن من القيام بعملية ضخ الدم ليصل إلى المخ بنفسك .

لنفترض مثلاً أنك ستعجز عن السير إذا كان عليك القيام بذلك اعتماداً على وعيك وعقلك المفكر فستجد أنك لا تستطيع تحديد أي العضلات التى يجب استخدامها وفي أي المراحل وبأى قدر من الجهد حتى تستطيعمواصلة السير دون الوقوع . إن فكرة بسيطة تؤكد لنا عدم قدرتنا على مواصلة الحياة خلال المساء إذا استمر عقلنا الوعى فى محاولة للتحكم فى ضربات القلب والتحكم فى الهواء الداخل إلى الرئتين وتنظيم سريان الدم ويؤكد ذلك ضرورة وجود قوة أخرى مكلفة بكل تلك الأعمال . لنفكر مثلاً

في دور الأم التي ترضع صغيرها ، والذى عليها أن تفعله بعد ذلك ؟ فالأم لا تعلم كيف تستخرج اللبن من الدم والعظام والعصب الليمفاوى وكل ما يحتاج إليه صغيرها لينمو وما لا يحتاج إليه ، وكذلك الحال بالنسبة للطفل الرضيع . ومن ذلك نستنتج أننا نتعامل مع الوجود الوعي الموجود بداخلنا ، فهناك ذلك الوعي الذى ينظم جميع أوجه الحياة ويوجه جزءاً صغيراً منها من خلال ذلك الرضيع ومن خلالك أنت . والآن فكر في تلك " القوة الخلاقة " لهذا الكون والتى لا تكمن بعيداً عننا ولكنها توجد بداخل كل إنسان !

وتظل الروح فى رعايتها لأجسامنا ما دمنا لا نتدخل فى عملها . وفي حالة حدوث خلل فى النظام الوظيفى للقلب أو الكبد أو الجهاز الهضمى (ما دام لا يتعلق بأسباب وراثية) نجد أننا بشكل أو باخر قد تدخلنا فى نظام عمله الطبيعي المرتبط بتلك القوة الداخلية ويرجع السبب فى ذلك إلى سوء التفكير وسوء رعاية الجسد وسوء التعامل مع الشاعر . وإذا تسبب الإنسان بدون قصد فى إصابة جسده بالمرض فهو أيضاً قادر على تعديل ذلك من خلال تلك القوة التى تجعل من الجسم سبباً لشفاء مرضه وعلاجه . وسنتعلم فى الفصل التاسع كيفية العلاج الذاتى ، لأن تلك القوة التى تكمن بداخلك يمكن توجيهها فقط إذا تمكنا من فهم قوانينها .

تبعد الروح بأنها تسيطر على هذا الكون ، فهناك شيء ما يكمن خلف الآنا وتأثير اكتشافه قد يغير ويعيد صياغة الحياة نحو الأفضل لمن يتمكن من معرفته واستخدام تلك المعرفة هو الوسيلة التى يصل الإنسان بها إلى ذاته الحقيقية وعند إدراكك لذلك ستبدأ غالباً فى العمل كآلة لخدمة هذه القوة التى تساعد على الارتقاء بالوعى للجميع . وعندما يتحقق الإدراك الذى تكمن بداخله تلك الروح التى تعبر عن " القوة الخلاقية " فى هذا الكون فسيصبح هذا الشخص قادراً على حل كل المشكلات وتغيير حياته وعلاقاته . ونظراً لأن تلك القوة تتسم بالنشاط والفاعلية فيمكن لنا من خلال الوعى أن نوجها حتى تتحقق لنا ما نشاء .

ويكتب لنا عالم النفس " كال يونج " فى كتابه " Memories, Dreams and Reflections " مايلى : " إن أهم سؤال يطرحه الإنسان هو

هل هو مرتبط بشيء يتسم بالخلود أم لا؟ وذلك هو السؤال المحير في حياته . وإذا علم الإنسان أن أهم شيء لدينا هو عنصر الخلود لأصبح بإمكانه أن يتتجنب أن يركز اهتمامه على العيش وعلى كل الأهداف التي لا تحمل أهمية حقيقة . وإذا تمكّن الإنسان من أن يدرك ذلك في حياته فسيصل إلى الخط الذي يربطه بالخلود وبذلك تتغير رغباته وموافقه في الحياة " . لقد كان " يونج " رجلاً ذا بصيرة استطاع أن يؤكد لنا أن القلق يمكن أن يكون أكثر شغفاً لدى الإنسان حتى أنه يشعر بالغرابة في التوحد مع الروح الإلهية التي تكمن بداخله وذلك هو ما يسعى إليه الكثير بل الجميع تحت مسميات عديدة وبوسائل متنوعة .

وبالمناسبة ، دعونى أطرح سؤالاً : هل تؤمنون بوجود الرب ؟ أو بمعنى آخر هل تؤمنون بالمصطلح الذى أقصد به كلمة " الرب " ؟ لا يمكن لأى شخص أن يؤمن باليه غيره ، فالإله الوحدى يؤمن به الشخص هو ذلك الإله الذى يتوحد معه شخصياً وتكتشف وجوده فى الخبرات الشخصية والداخلية من خلال هدوء واطمئنان قلبك وهو المعنى الوحدى الذى عليك أن تقبله ولا يمكن الاعتماد على الذكاء فقط لاكتشافه فالخلود والذى يمثل قمة درجات الوعي يعتمد على إدراكنا لعقلنا المنطقى على الرغم من محاولة العديدين لوصفه . وقد نطلق عليه " إله القوة " أو " يهوه " أو " الله " أو الطبيعة أو العقل الخالد أو الخالق ذو السلطة غير المحدودة أو الكل أو ما فوق التسمية ، ولكن المهم هو أن ندرك جيداً أن الروح تكمن بداخلنا ، ولا تعتبر تلك الروح بأنها الكينونة السيطرة ذات السلطة المتقلبة الغاضبة كما يدعى على الله بعض رجال الدين ولكنها تمثل القوة الفعالة النافعة المبدعة .

لنفترض أن هناك أربعة مظاهر للشخصية الإنسانية تتمثل في الجسم ، العقل ، الروح والنفس وبذلك فالنظريّة تبتعد عن التعاليم الدينية التي تقول بأن هناك مظاهر ثلاثة فقط وهي الجسم والعقل والنفس وتضع الروح بعيداً عن الشخصية الإنسانية باعتبارها توجد في مكان ما في السماوات . وتلك هي أخطاء هذه التعاليم . فقدرة الله تكمن بداخلنا كما أنها تكمن في كل شيء في هذا الكون ، فالرب لا يتحدد وجوده بأماكن العبادة ولا يحتاج

الإنسان لأن يتواجد في مكان معين حتى يستشعر عظمة الخالق فالإله لا يتخذ الشكل الرسمي ، فليس عليك أن ترتدي سترة وقبعة حتى تتواصل مع الذات العليا فهو دائم الوجود والحضور فلا يطلب منك الله أن تكون على درجة من الوقار فهو لا يشترط للتقارب منه أن تكون ذا وجه طويل ورأس مقوس ، ومن المهم أن ندرك أن الله ليس مختفيًا ، فإذا تفتحت عقولنا وأعيننا سنجد أن كل مظاهر الحياة تدلّك على وجود ذلك المصدر الوحيد للوعي ولكن بمختلف الأشكال ، وكما يكتب " ولدت وایتمان " : " إن كل لحظة من لحظات النور والظلمام تعد معجزة ، وكل بوصة صغيرة في هذا الفضاء تعد معجزة " .

وأينما تحولنا إلى أعلى مظاهرنا الإنسانية مثلما يحدث عند استماعنا إلى مقطوعة موسيقية رائعة ، أو نشعر بالمحبة تجاه شخص ما ، أو نستمتع بمشاهدة مشهد الغروب ، فنحن بذلك نكون على اتصال بذاتنا العليا . وذلك بالضبط هو ما نشتاق إليه ونحوه دوماً وهو التوحد مع الروح العليا .

الأنّا والهوية الذاتية : ما هي النفس ؟

لقرؤن عديدة والجدال يزداد حول معنى كلمة " النفس " ونجدنا ندور حول هذا السؤال : " هل لدى نفس أم النفس هي أنا ؟ " وتؤكد لنا الكتب السماوية أن " الله قد نفخ روحه في آدم مما جعل من الإنسان نفساً حياً " . وبالنظر إلى هذه العبارة فالنفس هي بالضرورة كينونة الإنسان بدلاً من اعتبارها شيئاً مملوكاً : ولكن تؤكد بعض المعتقدات الدينية الأخرى أن النفس هي شيء نملكه ونخشى من خطر فقدانه ، فهي كائن خفي مثل الشبح سيصعد إلى السماء أو يسقط في الجحيم عند الموت . وتلك هي المعرفة البدائية والتي أهملها الكثير من المفكرين والمحدثين في مجال علم الدين .

فالنفس ليست شيئاً مملوكاً ولكنها تعبر عن شخصيتك أو شكل من أشكال الوعي . ولكن متى يصبح الإنسان نفساً مستقلة ؟ ومتى نفخ الله روح

الحياة في الإنسان؟ ومتى يصل ذلك الوعي الكوني إلى النقطة التي نسميه فيها بالنفس؟ حاول البشر الإجابة عن هذا السؤال بالعديد من الطرق وتمت مناقشتها في مجلس "الكونجرس" بالولايات المتحدة في قضية الإجهاض. فالبعض يقول إن الجنين يبدأ في التنفس من رحم الأم بعد الشهر الخامس ويبدأ قلبه في النبض والبعض الآخر يقول إن ذلك يحدث بعد الشهر الثالث عند اكتمال الحالة الجنينية والبعض الآخر يصر على أن النفس موجودة في لحظة تكوين الجنين وما زال البعض يقول إن النفس تظهر عند ميلاد الطفل ويبدأ في تلقى أنفاسه من الهواء الطلق.

ما هي الإجابة على تلك المعضلة؟ المشكلة هي أن السؤال قد طرحت بصياغة غير صحيحة. فالنفس لا تولد في لحظة محددة بعينها لأنها لا تمثل حالة محددة للكائن ولكنها حالة مصير. والنفس تتراوّف في المعنى مع الشخصية باعتبار أن الوعي أحد أجزائها. بذلك فهي لا تمثل مجرد شيء ينتقل إلى جسد الرضيع في لحظة تاريخية ولكنها شيء ما يختلط به مع نضجه بشكل متسلٍ. وإذا أردنا أن نستخدم مصطلح "يولد" هنا فيجدر بنا القول بأن النفس "تولد" عندما يبدأ الوعي في الظهور وتلك هي الخاصية الرئيسية للنفس. وحتى يحدث ذلك فالنفس لا توجد فقط إلا في نطاق الاحتمالية. فعند ولادة الطفل الرضيع فإن الوضع يتساوى مع الحيوان فالتطور بالنسبة للحيوان لا يكون متكاملاً وكذلك على الفارق بينهما تطور الوعي لدى الإنسان حتى تتحدد الشخصية الإنسانية عند شعور الإنسان بالوعي الذاتي باعتباره فرداً مستقلأً. ومن ذلك المنطلق يمكننا القول بأن الطفل حديث الولادة هو النفس على هيئة مستترة وقد يعبر عن الروح الخالصة؛ ويحدث نفس الشيء مع البذرة التي تنطليق من الأرض لتصبح زهرة ثم تتحلّص من قشرتها ليظهر لنا البرعم ولكننا لن نعتبرها زهرة ناضجة حتى نرى براعم الزهرة.

وتنمو نفس الطفل أو شخصيته نتيجة لتفاعل عاملين: الخصائص الوراثية والبيئية. وينتج عن ذلك التفاعل ما نسميه بالسلوك. وذلك السلوك والذي يشمل العمليات المعرفية ندعوه بالشخصية. وقبل بدء ذلك التفاعل. وذلك يحدث خلال سنة أو سنتين. يكون هناك شيء أساسي

قد تكون لدى الطفل وهو وعيه بذاته لأنّه لم يكن لديه قبل ذلك الوعي الذاتي . عملية النضج خلال فترة من الزمن تعتبر مطلوبة لتشكيل وبناء الشخصية وتحقيق النمو الكلّي للنفس .

ومعظم الناس يدركون الكونية الكلية لديهم عند بلوغ مرحلة الرشد لأن النمو المتكامل للنفس يعتمد أساساً على اكتساب خاصيتين أساسيتين لدى الإنسان وهي التفكير المنطقي والمهارات اللفظية المجردة . وإذا لم تتطور هذه القدرات بشكل سليم سيصبح الشخص أكثر تقيداً وتحديداً وسيصبح ذا شخصية محاصرة أو سيكون مقيداً في التعبير عن نفسه . وكما تؤكّد "باريرا براندين" في خطابها حول "التفكير الفعال" وتقول : "إن اللغة هي الشكل الوحيد الذي نستطيع أن نعبر من خلاله بصرامة وأن نخضع قرارات الشخص إلى ما يحكم به الواقع والأسباب . وحتى نتمكن من التفكير علينا أن نضع أفكاراً تجريدية لتكوين المفاهيم ، وحتى نضفي الهوية على تلك المفاهيم من خلال المصطلحات الخاصة " . وبالنسبة لهؤلاء البكم تبدو الكلمات والمصطلحات على هيئة رموز وإشارات تعطى المعنى البديل للكلمة .

وتعرّيفنا للنفس هو كالتالي : "هي ذلك التنظيم الفردي الموحد للخصائص الوراثية والتأثيرات البيئية " . ومن ذلك الخلط من هذه العوامل تبدو لنا النتائج من خلال النماذج السلوكية التي نستطيع تحديدها ونسبتها للآخرين . إذا تزايد سلوكنا أو تناقض (ولكن بمعدل معين) فالوضع لا يتغير والحياة اليومية تستمر وذلك التماسُك وهو ما ندعوه بالشخصية ، ما هو إلا نتيجة للجينات الوراثية ومؤثرات البيئة . ولا تقتصر البيئة على نمط الوالدين عندما يكون الإنسان في رحلة طفولته ولكن الأمر يرجع أيضاً إلى العوامل الاجتماعية والثقافية . والنفس تمثل الوظيفة التنظيمية بداخل الفرد والوسيلة التي يستطيع من خلالها الارتباط بالآخرين . بذلك فالنفس ليست شيئاً ملوكاً، فهي ليست كينونة ثابتة أو محددة لأنها تنمو وتتغير وتتطور .

وتمثل النفس مظهراً لوعيك يمكنه استنباط الأفكار ويمكنه التفكير واتخاذ القرارات واستخدام العقل . فهو المظهر المفرد للروح وبذلك فهو

يختلف من شخص لآخر . والروح هي المظاهر الكونية للشخصية وتماثل لدى الجميع . وتمثل النفس إحساسنا ببيتنا ، وذاتنا الشخصية وتعبر عن نفسها من خلال كل شخص بشكل متفرد . وعلى الرغم من أن الروح الداخلية تبدو أكثر ثباتاً وتعمل بشكل ثابت متماثل لدى كل فرد إلا أن النفس تختلف من شخص لآخر لأن لكل شخص خصائصه الجينية وحياته البيئية الخاصة (انظر شكل ٣ ص ٣٧) .

أثناء تطور المخ البشري أصبح لدينا الآن ولمرة الأولى في تاريخ التطور تقسيم للوعي إلى قسمين . وبذلك لم يعد الوعي مفرداً ، كما كان عليه الحال أثناء مرحلة التطور وذلك لأن للإنسان طبيعة مزدوجة . ويظهر الوعي بداخلنا على هيئة كل من النفس والروح أو ما يسمى بالعقل الواعي والعقل الباطن . وتحتاج الأفكار باعتبارها من القدرات الثابتة لدى الإنسان إلى ذلك التقسيم للوعي ، وأحد الوجهين يجب أن يكون قادراً على أن ينعكس على الوجه الآخر . ومن الخصائص الأساسية للعقل الواعي اتصافه بالمنطق والرشد بينما من خصائص العقل الباطن اتصافه بالعاطفة والبديهة . ولذلك الأوجه عناصر فسيولوجية منفصلة ملزمة لها في كل من النصف الكروي الأيمن والآخر الأيسر للمخ وكل وظائفه التي تعمل بشكل متقابل .

هناك نقطة أخرى وهي أن للنفس شكلًا ما تعبر به عن نفسها وذلك الشكل يتساوى لدى الجميع باعتباره هو جسم الإنسان . فنحن نستطيع أن نتعرف على الآخرين من خلال معرفتنا بشكلهم الجسدي الذي يعبرون لنا به عن أنفسهم وإلا لما كان لديهم شخصية أو وجود . فمن خصائص الوعي أيضاً الشكل ، فلكل مظاهر من مظاهر الوعي شكل خاص . إذن هل يعني ذلك أن النفس تنتهي بانتهاء الجسد ؟ الإجابة هي لا . ولكن يعني ذلك أن النفس تعبر عن نفسها بالضرورة من خلال بعض الأشكال الأخرى وإلا لما كان وجودها استمراً دائماً . وفي مجال " الميتافيزيقا " يسعى ذلك الشكل الآخر بالجسد الوهـى أو المعنـى والذـى ندعـى أنـنا نمتـلكه ما دمنـا قد امتـلكـنا الجـد الحـسى .

وبما أنـنا نعيش الانـ فى هذا العالم ، فسيظل جـزءـاً منـا هنا باستمراـرـ وذلك لأنـ قانون حـفـظ الطـاقـة يـؤـكـد لناـ أنـ الطـاقـة لاـ تـقـنـى ولاـ تـسـتـحـدـثـ منـ

العدم ، ولكن قد يتغير شكلها فقط . فالمادة والوعي غير قابلين للتلف فعندما نموت تعود الذرات المكونة لأجسادنا إلى التراب ويُتغير شكلها ولكن الوعي وهو يمثل الروح الكامنة بداخلكن والتي تمثل جزءاً من الروح الإلهية تستمر في عملية تطورها في مستوى آخر فلا شيء ينتهي إلى اللاشيء .

شكل (٣) : علاقـة
النفس بالروح



وعلينا أن ندرك أن النفس والجسم لا يعملان بشكل منفصل ، فوظائف الأعضاء تعمل كوحدة فردية بينما ما يحدث هو تأثير ما يحدث للجزء على الكل . فكل فكرة تخطر لنا لها استجابة فيزيائية فسيولوجية حالية وبذلك فإن العلاقة بين النفس والجسد تبدو شديدة الارتباط . فالجسد هو بالتأكيد يمثل جزءاً من شخصيتنا وهو الجزء الأكثر وضوحاً ، فلن تكون لدينا هوية ذاتية دون أن يكون هناك بالضرورة هوية جسمية ، وبالتأكيد تتأثر صورتنا الذاتية بشكل كبير بالظروف والأحوال الجسمية .

وتحتختلف مراحل تطور النفس أو الشخصية فمنها المراحل الأكثر تقدماً ومنها المراحل المتأخرة وظيفياً على أبسط المستويات . فلا يصل جميع البالغين من الناس إلى النضج الكامل . فيظل البعض منهم يعبر عن نفسه بشكل طفولي مما يدعونا لأن نصفهم بأنهم شخصيات مقيدة أو ذروة نفوس

محدودة النمو . وبعض الناس نجدهم غير واعين أو مدركون لطبيعتهم وقدراتهم فيندفعون في الحياة لا إرادياً حسب الظرف مثل ما يحدث مع الحيوان . ومثل هؤلاء لا يرتفعون بوعيهم عن وعي الحيوانات ويظل البريق الإلهي بداخلم ساكناً طوال حياتهم .

ومن المهام الأساسية لكل منا أن يوقظ ذلك البريق الإلهي الساكن بداخلم وذلك أولاً من خلال التركيز على الوعي الفردي ، وثانياً بالتوحد مع الروح . وذلك هو المعنى الحقيقي للنفس . فقد يبدو من غير المعقول أن بعض الناس لم يصلوا بعد إلى وعيهم الفردي ولكن يبدو أن ذلك بالفعل هو مستوى تطورهم . فهم كائنات متفاعلة ولديهم القليل من الإرادة الحرة فقط لأنهم ينظرون استجاباتهم للمؤثرات البيئية دون التفكير في ردود أفعالهم . فهم على مستوى يقل عن مجرد كونهم حيوانات ناطقة فهم يعيشون بعيداً عن حياتهم بلا وعي . ففي بعض الأوقات قد يسعى وعيهم الذي يعزز دائماً نحو الخروج والظهور ، إلى تدمير حياتهم المحدودة بأكملها حتى يزداد نمواً وقوة .

إن أعظم المهام الحياتية والتي تمثل الواجب المفروض على كل رجل وكل امرأة هو أن نعمل على زيادة الوعي الذاتي لدينا ونحرر أنفسنا من قيود الزمن الماضي . فنحن مستهلون عن زيادة وعيينا بالحقيقة وهي أننا نمثل جزءاً من الخلود ، وأن نبدأ في التعبير عن هذا الوعي من خلال شخصياتنا . فقط عندما يكون هناك مقياس للتجمع القائم بين الوعي وما وراء الوعي (العقل الباطن) ، ومظاهرها لدى الإنسان المستقل تتمثل في أن الإنسان يبدأ في بناء هويته الحقيقية باعتباره شخصاً ثم يصبح ممثلاً للنفس . وفي تلك اللحظة يكون الإنسان في أكمل لحظات اليقظة .

ـ في عقلنا غير الواعي لا نستطيع أن نميز بين الأمنية والواقع ـ .

ـ سigmوند فرويد ـ

الفصل الثالث

إعادة صياغة وتنظيم عقلك

النفس والروح ، العقل الواعي

والعقل الباطن : كيف يمكن لهذه المظاهر من مظاهر الطبيعة البشرية المزدوجة أن يتفاعلاً معاً ؟ كيف يمكننا تنظيم تلك المفاهيم المتنوعة التي تحكم حياتنا : وكيف نعيد صياغة عقولنا للتخلص من الأفكار السلبية حتى نصل إلى السعادة وتكون حياتنا مثمرة ؟

بالطبع تنطلق الروح من كلام المظاهر ولكنها تنفصل جزئياً عن إدراكتنا الواعي والذى نسميه بال حاجز الجسدي أو الرقيب الجسدي الذى يمنعنا من الاتصال الكامل بما وراء الوعي ولكن ذلك الحاجز قابل للاختراق مثل المنخل الذى نستخدمه لمنخل الدقيق . والسبب هو أن النفس لا يمكنها العمل بشكل مستقل كلية عن الروح ومظاهرها تمثل دائماً نتيجة التفاعل بين الجزأين معاً . ونظراً لعدم

صلابة ذلك الحاجز ، فنحن نتلقى دائماً رسائل من الذات الداخلية على شكل إرشادات بديهية ، أو أحلام ، أو تنبؤ بالأحداث .

ونظراً لوجود ذلك الحاجز الحساس فالفردية المستقلة هي إذن أمر ممكناً الحدوث . فإن لم يكن هناك ذلك التقسيم للوعي لأصبحنا جميعاً متساوين وما كان هناك اختلاف في الشخصية أو الوعي الذاتي . فقد يكون هناك اختلافات في الأمزجة كما يحدث في عالم الحيوان ويرجع ذلك إلى النزوع الجيني ولكن قد لا يكون هناك إحساس بالهوية أو صورة ذاتية أو تفكير منطقي فكل من ذلك يعتبر من مظاهر الشخصية .

وكما أكدنا من قبل فالنفس هي المظهر الفردي للشخصية ، فهي تمثل الجزء المنظم للأفكار التي ستظهر في حياتنا أو الأفكار التي تتلقاها من الآخرين . وتغرس تلك المفاهيم في عقلنا الباطن ويقوم هو بحملها . وبذلك ، فالنفس تقوم بعملية التفكير . كذلك يمكن اعتبارها المظهر " الذكرى " للذات لأنها تتقبل الأفكار من البيئة ثم تزرعها داخل العقل الباطن .

وتمثل الروح أو العقل الباطن ذلك الجزء الأنثوي المستقبلي ، فهي تستقبل الأفكار من العقل الواعي وتبدأ في حملها للخارج . (والتقسيم يظل كما هو في الحالتين مع الذكور أو الإناث) . وبالمقارنة في مجال العمل تقوم النفس بدور كبير العمال بينما تقوم الروح بدور العامل الذي ينفذ الأوامر . وحتى نلجم إلى الاستعارة من الناحية التكنولوجية ، فالروح تمثل الجزء الصلب الذي يعشل معدات الحاسوب والتي تقوم على اللوحة الرئيسية ، بينما تمثل النفس البرامج (سوفتوير) التي تنظمها أنت حتى تكون على دراية بما ترغب عمله . فإن كنت ترغب في كتابة خطاب ستجأ إلى الكلمة التي تنظم البرنامج ، أما إذا كنت ترغب في متابعة استثماراتك فأنت بحاجة إلى وضع نظام مالي يعمل بنظام المخطط الواسع . ويحدث نفس النظام الإبداعي كما هو في العمل أيضاً في العقل في العالم البيولوجي ، فالنفس التي تمثل العنصر الذكري تقوم بتلقيح العنصر الأنثوي - وهو الروح - بالأفكار : وما ينتج من خلق من هذا التفاعل يسمى بالتعبير الجسعي أو السلوك .

لنفترض أن النفس تنظر من النافذة لتستمع باليوم البديع وتخطط بداخلها لفكرة الخروج للنزهة ، فقد يمكنها أن تفك في تلك الفكرة تحت نطاق الوعي ، ولكنها لا تمتلك القوة التي تحقق وتنفذ ذلك لأنها لا تدرك أى عضلة تلجم إليها لتخطو خطوة نحو الخارج . وعلى سبيل المثال ، إذا أردت أن تنهض من على المهد وترغب في القيام بذلك باستخدام عقلك الوعي فقط ، فستجد أنك عاجز عن القيام بذلك . وفي الواقع نحن لا نعي أيًا من العضلات نستخدمها أولاً في بداية الحركة عند التهوض من على المهد ، فنحن نشاهد من خلال التلفاز صوراً توضح مدى صعوبة الشخص العاجز في محاولة منه للمشي مرة ثانية . فيجب أن يتعلم أيًا من عضلاته يقوم بتحريكها لاتخاذ الخطوة ويصبح ذلك عملاً شاقاً إذا حاول القيام به من خلال العقل الوعي . إن ما نقوم به بالفعل دون وعي منا هو تحويل أفكارنا إلى الروح - العنصر المستقبل البناء لشخصيتنا - والتي تقوم بتحريك العديد من العضلات المتراكبة . والمشي هو ذلك السلوك الناتج عن ذلك التبادل .

تعريف العقل

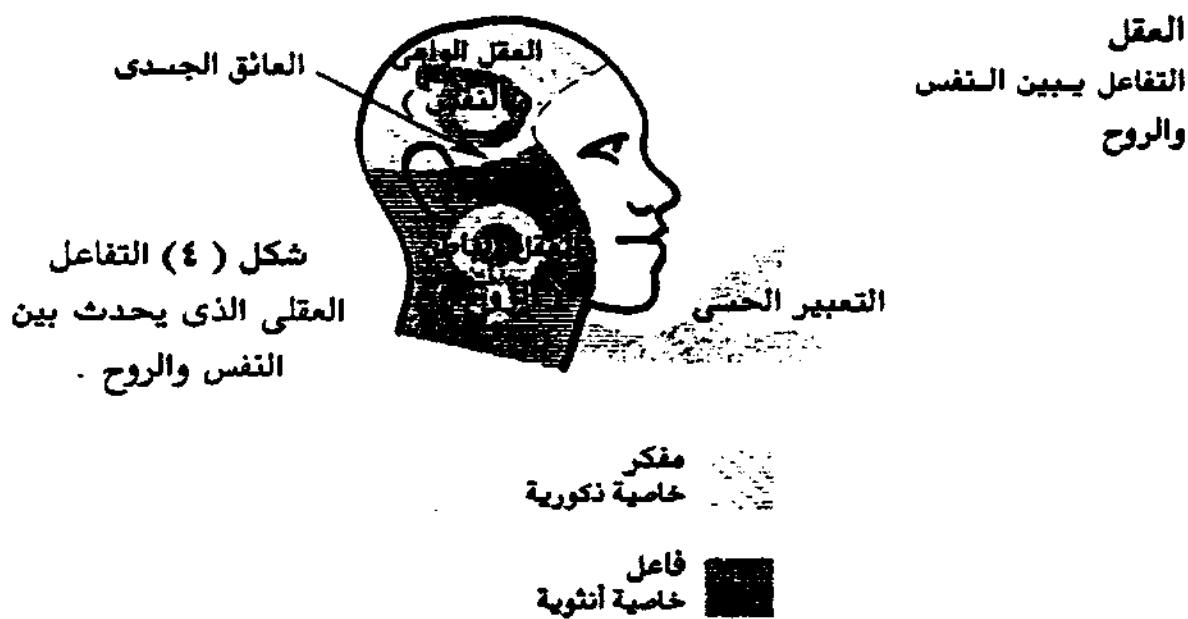
لقد قمنا بمناقشة المظاهر الخاصة بالوعي وما وراء الوعي للشخصية ، ولكن ما هو العقل ؟ على الرغم من ضرورة استخدامنا لكلمة "عقل" باعتبارها اسمًا إلا أنها لا تعبر عن شيء بعينه ، فالعقل هو بعثابة وظيفة أو عملية ليس لها وجود محدد في حد ذاتها . والعقل هو مصطلح يستخدم لوصف نظام حركة الخلايا ، والخلايا العصبية ، ونقط الاستباق العصبي . والعمليات الكيميائية التي تحدث للمخ . هو عملية معالجة المعلومات ونشاطها في المخ . فالعقل هو ذلك الاسم الذي نطلقه على عملية التفاعل التي تحدث بين النفس والروح وهي عملية التفكير: فالعقل بذلك لا يمثل النفس أو يساويها ولكن يمثل العامل المنظم للشخصية ويمثل الكينونة في حد ذاتها . ولكن العقل يبدو كظاهرة مزاجية متغيرة تعتمد أساساً على المثير الذي يصل إليها من البيئة الخارجية أو الداخلية . وبما

أن العقل لا يمثل شيئاً ولكن يمثل عملية، فيجدر به أن يكون فعلًا بدلاً من الاسم ليصبح "التعقل" (انظر شكل ٤) .

من أجل حدوث عملية التفكير يجب أن ينتقل الانطباع إلى النفس ، ونستقبله نحن من خلال إحدى حواسنا الخمس وتنتقل المعلومات بذلك مباشرة إلى الروح الداخلية وحتى نفهم كيف يحدث ذلك علينا أن نتقبل النظرية العلمية التي تقول بإننا لا نرى ، أو نسمع ، أو نشم ، أو نتذوق ، أو نلمس الأشياء ، ولكن كل شيء في هذا الكون ما هو إلا ذبذبة أو موجة طولية يترجمها العقل كشيء محدد أو كإحساس معين . فعلى سبيل المثال . فانت تنظر من نافذتك لترى قطة جيرانك تتسلк في الحديقة المجاورة . وتقوم الروح بتوصيل ذلك الانطباع بأحد النماذج الموجودة لديها في بنك المعلومات وتعطي إشارة إلى النفس والتي تكون عندئذ قادرة على تفسير تلك الذبذبة الخاصة (أو الموجة الطولية ثم تضع في مجال إحساسك الإدراكي أن ما تراه هو قطة) . وذلك التفاعل الذي يحدث بين الوعي وما وراء الوعي هو تفاعل لحظي ونسميه بالتفكير .

وبالنظر إلى العلوم ، مما يحدث هو اشتعال بعض الخلايا العصبية في المخ لنصل إلى "المستوى الخامس للوعي" ، والذي يكون هو السبب في أن يصبح الإنسان واعيًا لتلك الذبذبات المحيطة . وتقوم تلك الخلايا بتفسير تلك الذذذبات إلى معناها الموجود في بنك الذاكرة المخصص لذلك . إن كل جزء من أجزاء المخ يبدو على درجة معينة من التغير بصفة دائمة ودائماً ما تحدث تلك الومضات العصبية في مكان ما من المخ حتى في حالة النوم . وتكون الخلايا في حالة ثابتة من الاهتزاز ، وعندما تومض الخلايا العصبية على مستوى حساس تحدث العمليات العصبية تحت نطاق الوعي وت تكون لدينا فكرة حول شيء ما . ويمكننا القول بأن اتساع الذذذبة وطولها في خلية ما وفي الشبكات العصبية تزداد عندما تكون على صلة بالمثير الذي يكون له صدى في تلك الذذذبة مما يجعلنا في حالة من الوعي بها والعقل ما هو إلا الاسم الذي نطلقه على ذلك النشاط الذي يحدث في خلايا المخ وهو يمثل نسبة من وعيك على مستوى حساس من التغير أو

التردد في وقت ما . وعندما تكون في حالة النوم لا يرتفع مستوى ذبذبات المخ عن هذا المستوى ومع ذلك تكون على دراية بكل شيء .



تخيل أنك تعبر شارع " مين ستريت " وتمر على مخبز، سيقوم مركز الإحساس لديك باستقبال المثير والإحساس يكون بالشم . في تلك اللحظة التي تلتقط فيها تلك الذبذبة التي يكون لها صدى مع بعض الخلايا المعينة في مخك ترتبط بذلك المثير وتبدأ الشبكات العصبية في إطلاق الومضات . وعندما يرتفع مستوى اتساع الذبذبة عن المستوى الحساس ستجد أن لديك فكرة تقول بوجود خبز طازج في ذلك المتجر وعندها ستقرر إما أن تذهب إلى المتجر للشراء أم لا.

إن كل الخبرات التي تتعرض لها تنطبع بشكل أو بآخر في الخلايا الكيميائية الكهربائية للمنفخ . وبعد ذلك هو مخزن الذاكرة وهو أكثر شبهاً ببنك ضخم لتخزين المعلومات . وفي كل وقت وفي كل لحظة تكون النفس على دراية ووعي بالثير الذي ينشط ما وراء الوعي في نظامه التخزيني . ويعطى إشارة للشبكات العصبية بالمنفخ حتى تحدد نوع الخبرة فتصبح بذلك قادراً على تفسير معناها الصحيح . وفي عام ١٩٣٠ قام د . " وايلدر بنسجيلد " المتخصص في جراحة الأعصاب بكندا ببعض التجارب المثيرة

بجامعة " ماك جيل " في " مونتريال " أثناء الفترة الخاصة بجراحة المخ المفتوحة لمرضاه . وبعد أن قام بعملية الاتصال بالمخيخ لدى مريضه الواعي عن طريق القطب الكهربائي ، طلب من المريض أن يدون ملاحظاته . ولقد أكد المريض إحساسه بانعاش للذاكرة على نحو ملحوظ وأن أقل التغييرات في المثير قد تؤدي إلى تذكر العديد من الأفكار المنفصلة . وقام " بنفيلد " بتحديد مكان كل ذكرى بعد أن قام برسم للمخ بجهازه الخاص ، ثم عاد بعد ذلك إلى ذلك المكان المحدد حيث سينتكرر فيه ظهور نفس الذكرى . ويؤكد " بنفيلد " بعد إجراء تجربته على سيدة شابة " أنها قد استرجعت أو تذكرت نفس الشيء عدة مرات لقد كان ذلك في منزل ابن عمها وكان المشهد يشبه رحلة لم تقم بها منذ خمسة عشر عاماً ولكن كانت تقوم بها في الطفولة عادة " . وأثبتت تلك التجربة أن المخ يمثل وحدة تسجيل خرافية ينطبع في خلاياها كل ما نراه ، أو نسمعه ، أو نشهده ، أو نلمسه ، أو نتذوقه للأبد . وعند إعادة إثارة تلك الخلايا تصبح لدينا صورة عقلية مكررة للتجربة الأصلية على الرغم من احتمالية أن تكون مشتقة إلى ما نظراً إلى العواطف المصاحبة للحدث في ذلك الوقت .

ولكن ماذا يحدث إذا سمعت أو رأيت شيئاً لم تعلمه من قبل؟ في اللحظة التي يتم فيها تسجيل الانطباع في خلايا مخك ستجد أن الروح تمدك بصورة مشتركة ذات صلة بالموضوع تقوم على الخبرات السابقة مما يساعدك في تحديد ماهية ذلك الشيء أو ما يضافيه ، وفي الحقيقة ، يرجع ذلك إلى التخمين المدروس .

كيف تصبح عقولنا مبرمجة؟

يتمتع الجزء الواعي فقط من " العقل " بالقدرة على التمييز بين الأفكار البناءة والأخرى الهادمة ، وتلك القدرة لا تستخدمنا غالباً بحكمة ، فغالباً ما يحدث ذلك مع العديد من الناس من يتقبلون المفاهيم السلبية التي تؤثر فيما بعد على حياتهم وتحكم فيها .

دعونا نبدأ عملية إعادة صياغة العقل بالأفكار البناءة ونفحص كيفية اقتحام تلك المفاهيم السلبية لوعينا ، وفهمنا لذلك سيمكننا من إعادة تنظيم الروح مع المفاهيم التي تحتاج إليها بالفعل في حياتك وحذف المفاهيم السلبية التي تلقيتها بالفعل .

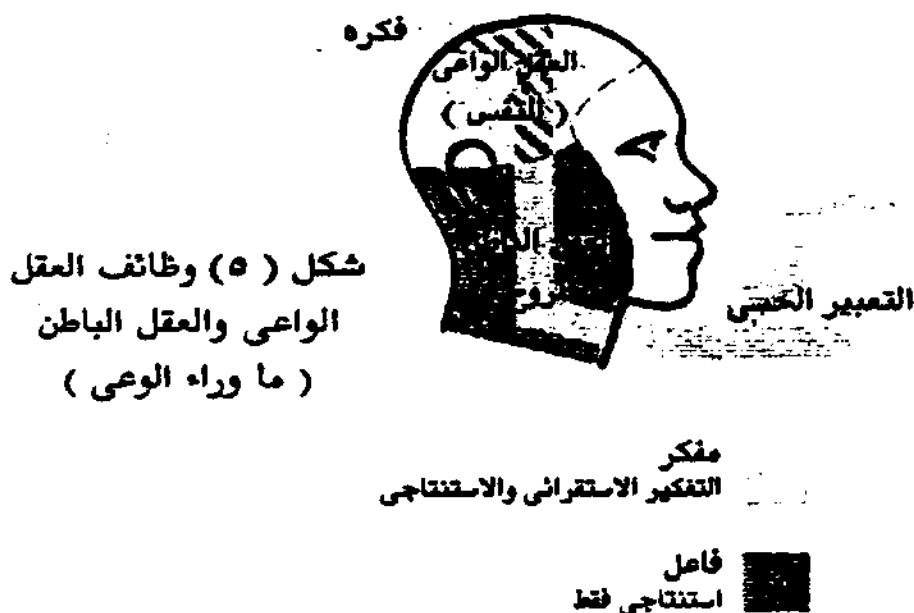
التفكير الاستقرائي والاستنتاج

يشتمل الجزء الواعي من عقلنا على نوعين من العمليات المتاحة لنا وهما : الاستقراء والاستنتاج . وعلى الجانب الآخر نجد أن ما وراء الوعي يبدو أكثر تحديداً ولا يتعامل سوى مع عملية وحيدة وهي الاستنتاج . ولذلك الحقيقة أهمية قصوى في فهم كيفية عمل العقل نظراً لأن تلك العمليات تتخذ أسلوباً مختلفاً عما سواها في العمل . (شكل ٥) .

والتفكير الاستقرائي - والذي يمثل الوظيفة الوحيدة للعقل الواعي - يرتبط بعمليات التحليل ، والحكم ، والاختيار ، كما يحدث عند اختيارك لعدد من الأفكار المنفصلة ومقارنتها معاً . ويشتمل هذا على عملية التفكير - والتي ترتبط فقط بالعقل الواعي كوظيفة به . فعلى سبيل المثال ، عند دخولك غرفة الحوار سوف تختار مكان جلوسك باستخدام التفكير الاستقرائي . فقد تكون راغباً في الجلوس إلى جوار النافذة ، أو بجوار صديقك ، أو تختار مقعداً مريحاً ، أو بالقرب من المتحدث . فتقوم بعملية فحص للاحتمالات الممكنة ثم تحليلها وبعدها تقوم باختيار ما يناسب معاييرك . وذلك هو الاستقراء والذي يبدو وثيق الصلة بالتفكير .

ويمكن أيضاً للوظائف الاستنتاجية والتي تبعد عن التفكير تماماً - أن يستخدمها العقل الواعي ، ولكن تلك هي الطريقة الوحيدة المتاحة للعقل الباطن . وتبدو تلك الحقيقة على درجة عالية من الأهمية عند إعادة برمجة العقل الباطن ، نظراً لأن الاستنتاج لا يرتبط بالتفكير . فهي تقبل ببساطة الأفكار أو المقدمة المنطقية التي تعرض عليها ، ثم تضع بعد ذلك نتيجة لها . ولا يهم أن تكون صائبة أو خاطئة بالنسبة للعقل الباطن الذي لا يهتم بذلك . ويتبين لنا الدليل على أن العقل الباطن ووظائفه يعمل بشكل استنتاجي عبر التنويم المغناطيسي . وفي مثل تلك الحالة من التغيير للوعي

يتحدث القائم على التنويم إلى العقل الباطن دون تدخل من الناحية الوعية المنطقية التي تكون قد تعطلت بشكل مؤقت.



شكل (٥) وظائف العقل
الوعي والعقل الباطن
(ما وراء الوعي)

وعند الوصول إلى تلك الحالة من التنويم المغناطيسي يصبح الأشخاص المنومون مغناطيسياً قادرين على القيام بظواهر خارقة الأمر الذي قد يكون صعباً ، إن لم يكن مستحيلاً إذا كانوا في حالة الوعي الكامل العادية . فعلى سبيل المثال نجدهم يستمرون لساعات طويلة في حالة من التخشب دون حراك مما يشعرون بالراحة وهم يستمتعون بعملية تنشيط التفكير لديهم حتى عند وخز الإبرة في لحمهم لا يشعرون بالألم أو بالنزيف بالإضافة إلى بعض الظواهر غير العادية الأخرى . وتحدث تلك الظواهر غير الطبيعية لأنه أثناء التنويم المغناطيسي يتقبل العقل الباطن اقتراح الشخص القائم على التنويم دون تفكير أو استفهام أو تحويله للطبيعة المستقبلة . الخاملة . غير المستفهمة التي لا تل JACK للتخليل للعقل الباطن حتى تقوم باختباره .

وحتى نقوم ببرمجة عقولنا لاستقبال المفاهيم الإيجابية فيجب أن يكون لدينا فهم لكيفية عمل الروح أو ما نسميه بالعقل الباطن . بصفة عامة تبدأ

عملية الاستنتاج بمقدمة استهلالية ثم نصل بعدها إلى خلاصة الموضوع. والمقدمة تكون مجرد عبارة قد تكون صائبة أو خاطئة. وإذا بدأ الحديث بمقدمتين - كبرى وصغرى - ثم أضفنا إليهما الخلاصة المستندة منها سنصل إلى ما يعرف في المنطق والميتافيزيقا باسم "القياس المنطقي". وتتغير الخلاصة بالطبع تبعاً لمصداقية المقدمة ولكن الأهم هو أن تعبر الخلاصة عن المعلومات الحقيقة الموجودة.

وها نحن بصدور مثال يدلل على القياس المنطقي :

المقدمة الكبرى : كل الشجر له جذور .

المقدمة الصغرى : البلوط يكون شجرة .

الاستنتاج : البلوط له جذور .

فلا يوجد نمط للتفكير مرتبط بتلك العملية، فما هي إلا استنتاج منطقي من المعطيات الموجودة لدينا وذلك تماماً هو أسلوب تفكير العقل الباطن .

عندما تتعامل النفس مع بعض المقدمات المعينة أو تتقبلها من بين الآخريات (مثل أحد الوالدين) فهي تقوم بتحويلها إلى الروح التي تحدد الخلاصة وتواصل عملها من منطلق تلك الخلاصة سواء كانت المقدمات صحيحة أو خاطئة. ونظراً لأن الروح لا تقوى على الحكم على تلك المقدمات لتحديد مدى مصادقتها واستبعادها إن لم تكن صحيحة فليس أمامها إذن سوى تقبلها ومحاولة تحسينها : وإذا وضعت في عقلك الباطن بعض المقدمات غير الصحيحة ستصل بالتأكيد إلى النتائج غير الصحيحة والتي ستبدو عليك من خلال حياتك العادلة . وإذا وضعت في العقل الباطن مقدمات سيئة وهدامة بالنسبة لك فسوف تتسبب نتائجها في إلحاق الأذى والدمار بك . وتذكر جيداً : لا يمكن للروح أن تفكر، فالتفكير يعتبر القدرة التي ينفرد بها العقل الوعي.

دعونا نلق نظرة على بعض نماذج "القياس المنطقي الضار" الأكثر شيوعاً والتي كثيراً ما تقابلنا في عقلنا الباطن دون تفكير منها في نتائجها.

المقدمة الكبرى : أصيّب والدى بسكتة قلبية .

المقدمة الصغرى : أنا أشبة والدى .

الاستنتاج : سوف أصاب بسكتة قلبية .

المقدمة الكبرى : أمى تتقول إننى غبي .

المقدمة الصغرى : أمى على صواب دائمًا .

الاستنتاج : أنا غبي .

المقدمة الكبرى : إذا كانت أقدامك مبتلة فسوف تصاب بالبرد .

المقدمة الصغرى : أنا أقدمي مبتلة .

الاستنتاج : سوف أصاب بالبرد .

المقدمة الكبرى : لا يمكن للمرأة أن تكسب الكثير من الأموال .

المقدمة الصغرى : أنا امرأة .

الاستنتاج : أن أكب الكثير من الأموال .

وهكذا تتم برمجة المفاهيم السلبية في العقل الباطن وليس هناك خيار أمام الروح سوى التنفيذ مهما بلغت درجة ضررها. ونظرًا لأهمية هذه الحقيقة ، تذكر دائمًا أن الروح لا يمكنها التفكير في أفكارك فليس لديها القدرة على تحليلها أو تقويمها ولكن كل ما عليها هو تقبل أوامرك البناءة منها والهداة . وبذلك نجد أن التخطيط السليم للعقل يجب أن يبدأ من مستوى الوعي .

تشبه شخصية الإنسان جهاز الكمبيوتر المتتطور . وفيما عدا العمليات البيولوجية الآوتوماتيكية . فالنفس هي العنصر القائم على البرمجة وعليها واجب برمجة البيانات في العقل الباطن قبل استقبال المخرجات . وحتى تبدأ عملية الاستنتاج يجب أن يحصل العقل الباطن على المدخلات التي تكون على هيئة مقدمات أو معطيات والتي تمثل البيانات التي يحصل

عليها من النفس . وتكون تلك المقدمات هي الأفكار التي تضعها لنفسك أو التي تستقبلها من الآخرين مثل الوالدين أو المعلمين أو رجال الدين أو الشريك وحتى الإعلانات المطبوعة أو وسائل الإعلام . وبذلك إذا كانت حياتك على درجة من الفوضى فيامكانك ترتيبها ، وسواء قمت بتنظيم برنامج عقلك الباطن من خلال الأفكار السلبية أو قام شخص ما بتلك العملية لك ستجد أن آثارها تظهر في حياتك . ولكن فهمك لنظام عمل الوظائف الشخصية قد يمكنك من عكس هذه العملية وإعادة صياغة عقلك الباطن نحو الأفكار الإيجابية التي تجلب النجاح والإنجاز في حياتك .

وقد تتعجب كيف يمكن للروح التي لا تفك أو تحدد الأفكار أن تقدم لك وجهتك وترشدك في حياتك ، قد يكون عليك أن تطلب منها العون أولاً ، وعليك أن تنسجم معها وحينها سوف تستجيب لك . فالروح ليست بحاجة لابتکار الحلول لك فهي تمتلك كل الحلول في ذلك المخزن الهائل للحكمة التي يشير الطبيب النفسي " كارل يونج " إلى أنها تمثل " العقل الباطن التراكمي " . وعندما تصبح مستعداً وتعلم كيف تطلب ذلك ستقوم هي باختيار أفضل إجابة خاصة وتقديمها لك على هيئة بصيرة بدائية أو رؤى أو أحلام .

عند محاولة فهم كيف تعمل وظائف العقل يجب علينا الحذر بشأن الأفكار التي سنسمح بدخولها إلى العقل الباطن . وإذا كنت فطناً فستتعلم كيف تواصل عملية المراقبة المستمرة لنفسك حتى تبعد الأفكار السلبية السيئة التي تنفجر بداخلنا بصفة دائمة . وإذا كان لديك الآن عدد من المفاهيم السلبية موجودة في عقلك الباطن محاولة أن تدمر حياتك ؛ فستجد أن أساليب التغيير المذكورة في الفصول القادمة سوف تساعدك على التخلص منها . فالقوة تكمن الآن بداخلك لتساعدك على إعادة صياغة تلك الأفكار وأن تبتكر لنفسك نمطاً للحياة كيغما تشاء على أي نحو تريده .

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

الجزء الثاني



”أساليب التغيير“

فقط عندما يدرك البشر أن لديهم القوة لاستخدام أفكارهم للانتقال بعيداً عن الشقاء ، تبدأ حريتهم في اتخاذ طريقها .

(د / ثورمان فليت – Concept – Therapy)

ـ إن علاج النفس يجب أن يكون متأثراً ببعض المفاتن وتلك
المفاتن هي أجمل الكلمات .

ـ سقراط ~

الفصل الرابع

التنويم المغناطيسي

الذاتي : المدخل السحري

من أكثر الطرق سرعة في استغلال الطاقة الهائلة التي تكمن بداخلك ، أسلوب التنويم المغناطيسي الذاتي والذي يمثل مدخلاً نحو المخزن الهائل للحكمة الموجودة في عقلك الباطن . فليس هناك قوة في العالم تضاهي في حجمها القوة الكامنة في عقلك ، ويعتبر التنويم المغناطيسي ، الذاتي هو الطريق المباشر الذي ستتمكن من خلاله من تحرير هذه القوى . فالشخص الذي يتعلم أساليب التنويم الذاتي يكتشف سر الحياة الفاجحة وبذلك فمن المهم أن تستوعب التنويم المغناطيسي حتى نتمكن من استخدام أسلوب التنويم المغناطيسي الذاتي بشكل فعال .

ما زال هناك العديد من الناس ومن لديهم معلومات مضللة عن التنويم المغناطيسي بسبب تلك الصورة القديمة الخيالية

للشخص الذي يقوم بعملية التنويم "سفنجالي" "ذى اللحية الطويلة وغطاء الرأس الأسود الطويل وهو يتكون بشكل سحرى أمام الشخص النائم الذى يكون لا حول له ولا قوة "تريلبى". إن هناك بالفعل بعضًا من القائمين على التنويم المغناطيسى من أساءوا استخدام الهدف الأساسى من التنويم من خلال استخدامه حتى يهزأوا بالناس فيطلبوا منهم النباح مثل الكلاب أو تقليد صوت الدجاجة مما يجعلهم يبدون أكثر حماقة . غالباً يكون هؤلاء مجرد هواة ، فيبعد أن يتعلموا بعض المبادئ الأساسية للتنويم يستخدمونها كعروض في الحفلات وقد يتسببون في الأذى للشخص النائم بسبب اقتراحاتهم .

والخطر لا يمكن في التنويم في حد ذاته ولكن في كيفية تطبيقه ، فالتنويم يشتمل على درجة عالية من المنفعة لأنه يمثل حالة من الاسترخاء التام . وبالنسبة للمحترفين المدربين يمكن للتنويم أن يخفف الأرق ، ويقلل من القلق ويسهل عملية إنقاص الوزن ، ويساعد على التخلص من العادات السيئة ويفحسن مستوى حياتنا بطرق متعددة . فللتنويم دور كبير بين وسائل العلاج النفسي حيث يمكن استخدامه لتعزيز ومساندة العملية العلاجية وكذلك في الجراحة وطب الأسنان حيث يستخدم للتخلص من الألم . وتحت تأثير التنويم المغناطيسى تشعر بأنك في حالة من الاسترخاء التام والهدوء والسكينة وهي حالة من التغيير التي تفيد جسدهك إلى حد كبير . ويساعدك التنويم على الاتصال بأكثر أجزاء جسمك عميقاً وهو العقل الباطن .

ولا يعني التنوين المغناطيسى بالضرورة دخول الشخص في حالة من الغشية أو النوم كما يعتقد البعض . فيمكن أن يكون مجرد امتداد للحالات العقلية العادية التي نمر بها كل يوم من وقت إلى آخر عندما ندخل في حالة عميقة من أحلام اليقظة . أو انشغال وتفكير عميق في شيء ما . فتصبح غير واع لما يحدث حولك .

إننا في حالة من التنويم اليقظ طوال اليوم أو بعضه . فالتنويم لا يمثل شيئاً غريباً وغامضًا تحدده الظروف غير العادية . ولكنه حدث يومي يتعرض له كل منا . ومن أبسط أشكاله ما نسميه بفن البيع : فهو أكثر

عمقاً حتى أنه بإمكانه إنقاذ حياتك . هل كنت يوماً تقود سيارتك نحو الطريق السريع ثم اكتشفت أنك تجاوزت مكان الخروج المطلوب ؟ ذلك نظراً لأنك كنت في حالة من حالات التنويم وهي إمعان التفكير في موضوع ما . هل كنت ذات مرة تقود سيارتك باتجاه إحدى المدن ولم تستطع من تذكر كيف وصلت ؟ يسمى ذلك بفقدان الذاكرة التنويمى . فنحن نقود السيارة في حالة مشتركة من الوعي واللاوعي ، فلقد أصبحت شبه عادة أن يصبح العقل الوعي منشغل تماماً في الحديث أو التفكير بينما يظل العقل الباطن محتفظاً بمسيرة العربية على الطريق . وتحدث تلك الظاهرة أيضاً لدى عامل الآلة الكاتبة ، فيمكنه أن يقوم بكتابة بعض الوثائق في حين انشغاله بالتفكير في العديد من الأشياء والسبب هو قيامه بعمله جزئياً تحت نطاق العقل الباطن .

ويعتبر التنويم بمثابة حالة من التأثر بالآخرين بشكل ملحوظ . وهو لا يرتبط بالضرورة بإغلاق العينين والدخول في غيبوبة ، ففي أي وقت تتقبل فيه اقتراح شخص آخر فأنت في حالة من التنويم المغناطيسي ، وعلى سبيل المثال لو أنت قلت لك : " عليك أن ترتدي معطف المطر اليوم لأنني أعتقد أنها ستمطر " ثم قمت أنت بتنفيذ ذلك ، مما هو إلا نوع من التنويم المعقول نظراً لقبولك اقتراحي .

ولا يمكن لحياة الإنسان أن تستمر دون اللجوء إلى التنويم والسبب هو أننا لو افترضنا عدم قبول أي شخص لاقتراح شخص آخر يقدمه إليه فلن يحدث أي شيء فعلى . فالشركات تدفع تكاليف ضخمة لوسائل الإعلام التي تعلم كيفية الحصول على تأييد الآخرين لاقتراحاتهم . فإعلانات التلفاز مليئة بالأفكار التي تنتشر بسرعة سريعة وبأشكال جذابة فلا تكون هناك فرصة أمام المتفرج للتفكير وبذلك تستقر تلك الاقتراحات بداخل العقل الباطن . وفي أي وقت تخرج فيه لشراء أحد المنتجات التي شاهدت إعلاناً عنها فأنت بذلك تستجيب للاقتراحات التنويمية . وقد تصبح الحياة محدودة إذا تخلت عن قوة تلك الاقتراحات ولكن من الضروري أن تتعلم كيف تستجيب للاقتراحات السليمة وللأفكار التي ترغب في أن تملأ

حياتنا ونكون في حالة من اليقظة التامة في مواجهة الاقتراحات السلبية التي نقابلها .

وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فلا يمكن لأى شخص أن ينومك مغناطيسياً إن لم تكن لديك رغبة في ذلك والسبب هو أنه في التحليلات النهائية نجد أن كل أنواع التنويم ترجع إلى التنويم الذاتي . فلا يملك أى شخص القوة على إدخالك في تلك الحالة إلا برضاك . والشخص القائم على التنويم هو مجرد شخص قد تعلم أسلوباً يساعدك على الاتصال بعقلك الباطن . ولكن عليك أن تكون موافقاً على تنفيذ هذا الاقتراح والا لما آتى ثماره . فإن كانت لديك الرغبة في القيام بدور الشخص الخاضع لعملية التنويم وتسمح لشخص آخر بالقيام بالدور المنفذ فيمكنك في هذه الحالة الخضوع للتنويم المغناطيسي . والقدرة على التنويم الذاتي ليست غامضة أو سحرية ، إنما هي في الواقع أبسط وأسهل من ذلك بكثير ويمكن لمن يرغب في تجربتها أن يقوم بها بالفعل . فالتنويم ما هو إلا مسألة درجات . فبعض الناس يضعون الأشخاص على الطريق الصحيح منذ البداية مما يسهل عملية الدخول في مرحلة الذهول بسهولة ، وقد يحتاج البعض الآخر إلى بعض التدريب . فالتنويم يعد قدرة مكتسبة وإن كنت ترغب في أن تصبح حالة جيدة فعليك أن تتدرّب لتصل إلى حالة النشوء الكاملة . وأهم ما عليك تذكره هو أن القدرة على التنويم لا تكمن في الشخص القائم عليه ولكن تكمن في الشخص الخاضع له .

والتنويم المغناطيسي هو عبارة عن تخيل فقط وليس قوة إرادة . فالمسألة لا تستدعي السيطرة أو ضعف الإرادة فالتنويم هو عبارة عن التركيز والرغبة في تقبل الاقتراحات وليس هناك ما يستدعي قوة الإرادة . وفي الواقع يعمد الأشخاص الأذكياء إلى أن يبدوا على أفضل حال عند تنويعهم مغناطيسياً . ومن خلال الأبحاث في القسم النفسي بجامعة " ستانفورد " اكتشف كل من د . " إيرنست " و " جزفين هيلجار드 " أن طلاب الجامعة من لديهم القدرة على التخيل على أعلى درجة نماذج عينات ممتازة أثناء تنويعهم . وتقول " هيلجارد " : " من خلال الاستغرار في التخيل ويعنى الاستغرار في نوع من الخيال الواقعى حيث نفع الواقع资料的现实性 جانباً .

نجد أن الفرد يشعر بالخبرة كما لو كانت حقيقة ويستمتع بها . فالعالم يستفتعن بالخيال العلمي دون التقيد بالحدود التي تفرضها مهنته والتي تعد الخيال بنوع من المرونة . وتحتفل مجالات الاستغراق الخيالي من شخص آخر مثل القراءة ، والموسيقى ، والدين ، والاهتمامات الجمالية بالطبيعة . والأحلام اليومية المفرطة ، وبعض النشاطات البدنية مثل التزلج ، والغوص واكتشاف الكهوف ، وكل من تلك المجالات يقدم لنا إعداداً جيداً ومدخلاً للخبرة الخاصة بالتنويم المغناطيسي ” . والشخص المحب للابتكار والذي ترتفع درجة نمو خيالاته هو أفضل نموذج يصلح للتنويم المغناطيسي . والطفل يعد مثالاً للاستجابة إلى التنويم نظراً لأن خياله أكثر توسيعاً وغير محدود مثلاً هو الحال لدى الكبار .

وقد يجد معظم الناس أن التنويم الذاتي أسهل في إتقانه بينما يحتاج البعض الآخر إلى تدريب . وقد يكون مفيداً بالنسبة لك أن تلجم إلى شخص محترف في أول الأمر عند الدخول في حالة التنويم لأنك عند حدوث تلك الحالة لك ستتجدد بعدها ذلك أن الأمر أكثر سهولة حتى تقوم به بنفسك . وعلى الرغم من أن الناس تخشى من إسناد التحكم في عملية التنويم لشخص آخر فالحقيقة هي أن التنويم لا يسلبك قوة الإرادة أو يحدد قدرتك على ضبط النفس . فليس بإمكان أحد أن يجبرك على الخضوع للتنويم أو يجبرك على أداء شيء ما تحت ضغط التنويم وأنت لا ترغب في أدائه . فإذا طلب منك أداء عمل تعرض عليه فستظل في مكانك بمنتهى البساطة دون حراك أو ستفتح عينيك وتخرج من حالة الإغفاء .

ولقد قمت أنا ذات مرة بذلك وأخبرت الشخص المنوم بأن كوب الماء الذي يمسكه يحوي مشروباً آخر غير الماء ” خمر ” فطلبت عيناه مغمضتين ولكنه لم يرشف من كوب الماء . وأخبرني بعد ذلك أنه شخص متدين . وأنه لا يشرب الخمر أو أي مشروب يحوي مخدراً . إن هناك شيئاً ما بداخلنا ينظم حياتنا ويحمينا من أي عمل أو اقتراح يتناهى مع طبيعتنا . وفي نفس الوقت قد نشتري أي منتج معروض إعلانه في التلفاز أياً كان . ومع ذلك فلن تسمح لأى شخص بأن يخضع للتنويم المغناطيسي من لا يدركون جيداً حجم القوة التي يتعامل معها عند تنويمك . فإن كنت تبحث

عن حل مشاكل عاطفية فقم بمعرفة خلفية ونوع الدراسة التي يحصل عليه القائم على التنويم أولاً والذى يجب أن يكون مؤهلاً وحاصلًا على تصريح في فنون العلاج مثله في ذلك مثل الباحث النفسي ، أو طبيب الأمراض العقلية ، أو مستشار متخصص في مشاكل الزواج والأسرة (ومتخصص من بعض الجامعات في ممارسة التنويم مثل جامعة كاليفورنيا) أو متخصص في العلاج الاجتماعي .

وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فالتنويم لا يفقدك نسبة من وعيك ، فالشخص النائم يكون على وعي كامل حتى في أعمق مراحل النوم ، وإذا تم التنويم في حضور مجموعة من الناس يكون الفرد واعيًّا بالحقيقة التي تجعله يدرك أن من حوله يتبعونه . وأثناء إحدى جلسات التنويم ، جعلنى الشخص القائم على التنويم في حالة من النوم التخسيبي بحيث يكون جسدي معلقاً في وضع أفقى بين مقعدين ، والذى كان يسند جسدي المعلق في الهواء قدمى ورأسي فقط . وكنت في ذلك اليوم قد صفت شعرى لأعلى على الطريقة الفرنسية ، وقام واحد من رفاعونى حتى أنم بذلك الطريقة باتلاف تسلية شعرى بعد أن صدمتني في رأسي . وكنت على وعي تام بذلك وأدى ذلك إلى إزعاجى ولكن لم يؤثر ذلك على حالة الإغماء التخسيبي التي كنت فيها .

غالباً يكون من الصعب بالنسبة لمعظم الناس أن يحددوا متى بالضبط دخلوا في حالة التنويم . فالانتقال من حالة الوعي إلى حالة الإغفاء تم بشكل تدريجي ، والدليل النفسي والفيسيولوجي على حدوث التغير يبدو شديد الدقة ، فمن المستحيل خاصة في مجال استخدام التنويم الذاتي أن نحدد درجة التنويم في لحظة معينة . ومن الممكن لأى شخص أن يدخل في حالة النوم بعينين مفتوحتين واللتين تظلان هكذا أثناء التنويم . وبالطبع يمكن التحدث على الرغم من أن الحديث يكون بطبيئاً عادة . بعض الأفراد يشعرون بأحساسهم محلقة أثناء التنويم وكأنها تنفصل عن أجسادهم وكأنهم مصابون بالدوار يملأ آذانهم الطنين ويشعرون بثقل في أوصالهم وهلم جرا . ولكن قد يلاحظ البعض الآخر وجود اختلاف طفيف . فعلى سبيل المثال : قمت بعملية التنويم لأشخاص يرغبون في

التوقف عن التدخين وأكدوا أنهم لم يشعروا بأية تغييرات فلم يحدث لهم أى شيء أثناء الجلسة على الرغم من مواصلة الجلسة معهم ، وعلى الرغم من عدم نجاح عملية التنويم إلا أنهم توقفوا عن التدخين تماماً .

ومن الأشياء الغريبة أن يدخل الشخص فى حالة من النوم بالفعل . وعلى الرغم من أن الطريقة الاستقرائية للتنويم تشتمل على بعض الاقتراحات مثل قول الشخص القائم على التنويم للطرف الآخر : " إنك تشعر بنعاس شديد ومرهق " لكن لا يدخل الشخص حينها فى حالة نوم فعلية فما يحدث هنا هو حالة شبيهة بالنوم . وعلى الشخص أن يكون واعياً بما فيه الكفاية حتى ينصلت إلى تعليمات المتخصص وإذا نام الشخص بالفعل فلن تنفذ تلك العمليات . وعلى الرغم من أن العضلات تكون فى حالة استرخاء أثناء التنويم إلا أن العقل يكون فى حالة تركيز ، حيث يركز الشخص على أقوال المتخصص إلى درجة عالية من التركيز . وبذلك يدخل الشخص فى نوع من أنواع النوم البيقظ أثناء التنويم المغناطيسي . وتشير الدراسة إلى أن التنويم مازالت له فاعليته نظراً لأن اقتراحات المتخصص تتوجه مباشرة نحو العقل الباطن للمريض ، وفي حالة نجاح استخدام أسلوب التخييل ، مثل أن تخيل سيدة بدينة نفسها فى منتهى الرشاقة ، يكون من الأفضل للمريض أن يكون مستيقظاً حتى يشترك فى عملية التصور العقلى .

كذلك من بعض الأفكار الخاطئة عن التنويم هو القدان التام للذاكرة أو لتذكر كل شيء قد حدث أثناء التنويم . إن ذلك لا يحدث عادة ولكن يحدث فقط عندما يعطى المتخصص للمريض أمراً مباشراً لنسيان كل ما قد حدث أثناء التنويم . ولكن في الظروف العادلة يكون الفرد واعياً لكل شيء يقال له وقدراً على تذكره .

ومن المخاوف التي تتطرق إلى العديد من الناس احتمال كشف ما يخبئونه في أعماقهم وأسرارهم أثناء التنويم . ولكن بما أن المريض يكون على وعي كامل بالمحيطين به أثناء التنويم فلن تحدث أية خدعة تفقده الثقة أو تسبب له الحرج كما لو كان مستيقظاً وفي مواجهة لهؤلاء الحاضرين . فالمريض يخرج المعلومات بإرادته أثناء التنويم فإذا كان السؤال

محرجاً فلن يجib عليه وسيظل ساكناً دون كلمة ، وبالتالي يقوم المتخصص باستبعاد ذلك وتغيير الاقتراح .

ويتساءل الناس غالباً عما يمكن أن يحدث إذا مات المتخصص القائم على التنويم أو رحل بعيداً ولم يعد ثانية بينما يظل المريض تحت تأثير التنويم ؟ على الرغم من استبعاد حدوث ذلك ، إلا أن المريض سيستيقظ تلقائياً عند إحساسه بالاستعداد لذلك وقلما يحدث أن يظل المريض دون فتح عينيه اتباعاً لتعليمات المتخصص . ولا يعتبر ذلك إنذاراً فعادة ما يكون المريض في حالة إرهاق وبحاجة إلى الراحة ، فعندما يقترح عليه الشخص القائم على التنويم أن خمس دقائق من النوم المغناطيسي تعادل خمس ساعات من النوم العادي فيذلك يستيقظ المريض تماماً بعد مرور خمس دقائق في قمة انتعاشة ، وكذلك فمن المسموح للمريض أن يستيقظ متى يشاء ، ففي أثناء التنويم الذاتي ستعطى لنفسك إشارة مسبقة للاستيقاظ في وقت معين أو بعد عدد محدد من الأرقام .

والسر الكامن في التنويم ، بما في ذلك التنويم الذاتي هو التوافق الداخلي مع الذات ، فعليك أن تشارك على وعي منك في تلك العملية وأن تصبح أكثر استعداداً واستقبالاً للاقتراحات التي يمليها عليك الطرف الآخر على قدر الإمكان ، وإذا كنت تفكّر : " إن ذلك لن ينجح " فأنت بذلك تقلل من فاعلية هذه العملية ، ومن ناحية أخرى إذا تقبلت تماماً فكرة النجاح فسيقوم عقلك الباطن أيضاً بتقبيل ذلك ، ويعنى ذلك أن تثبت لنفسك أن ما تقتربه سيحدث بالفعل ، وسوف يؤدي ذلك إلى إحساسك بالاقتناع .

والمتخصص المدرب يكون قادراً على تحديد إلى أي مدى يخضع المريض للتنويم بـلاحظة المتغيرات الجسمية له بحذر أو يجرأ بعض الاختبارات مثل ضم أصابع المريض معاً أو يطلب منه القيام ببعض الإشارات بالأصبع . وهناك ظاهرة معينة تسمى كل مرحله من مراحل التنويم الثلاث الأساسية على الرغم من اختلاف نوع الاستجابة على المستوى الفردي

السبات : هى أولى المراحل الاستهلالية للتنويم وتنسم باسترخاء العضلات وخمول الأحاسيس .

الإغماء التخشبى : وهى المرحلة الثانية وتحدث نتيجة لتصفيق حاد بالأيدي أو لأى نوع من أنواع الضوضاء إلى أذنى الشخص النائم . وفي تلك الحالة يتسم المريض بالثبات الشبيه بالتعاثيل . فتختسب العضلات - ولكن لا تسترخي ويظل المريض فى أصعب الأوضاع الجسدية لعدة ساعات دون أى تعب ظاهري ويقوم المتخصص الذى يعرض ذلك العمل أمام جمهور للتسلية فى تلك المرحلة بفرد جسد المريض على مقعدين فيكون معلقاً فى الهواء ويستند جسده على رأسه وقدمه فقط وبذلك وحتى لا يبدو الأمر بشكل تمثيلي يقوم شخص أو اثنان بالجلوس على بطن المريض ويطلان ثابتين .

السير أثناء النوم : وهى أشد مراحل التنويم ، وتحدث تلك الحالة عند حدوث نشاط حسى زائد ، فى تلك المرحلة تظهر لنا غرائب التنويم المفناطيسى . ويكون الشخص قادرًا على أن تبدو عليه ظاهرة قد لا يكون قادرًا على إظهارها فى حالة السير الطبيعي أثناء اليقظة ، ومثل تلك الظاهرة أن تنشط الذاكرة وتشتد القوة السمعية . وهكذا ، وعلى سبيل المثال ، قد نسمع عن ذلك من خلال وسائل الإعلام مثل ما سمعناه عن تلك الأم التى تزن ١١٠ أرطال والتى قامت برفع سيارة بيد واحدة وأنقذت ابنها من تحتها باليد الأخرى . تحت الظروف العادية لا تستطيع تلك السيدة أن تتمتع بكل هذه القوة ولكن فى تلك اللحظة من الذعر التى أصابت عقلها أصبح لديها القدرة على رفع السيارة ، فلقد انتقلت بشكل مباشر إلى عقلها الباطن واكتشفت أن لديها القدرة الكامنة بداخلها على ذلك . ويدل هذا على ذلك النوع من التنويم الاستقرائي الذاتى . فالتنويم يؤكد لنا : ليست هناك حدود لقدراتنا التى تكمن بداخلنا ويمكننا استغلال هذه القدرات إذا تعلمـنا كيفية التعامل بحكمة مع العقل الباطن .

وترجع أسباب نجاح التنويم إلى المبادئ الأساسية الأربع التالية :

١. قوة التخييل أشد من قوة الإرادة

في أي صراع بين الإرادة والخيال يكون الفوز حليفاً للخيال دائمًا ، فإذا تخيلت شيئاً ما أثناء التنويم حتى لو استنجدت عكسه من خلال تفكيرك ستجد أنك ستتأثر به. وبالرجوع إلى ذلك المبدأ يمكنك توظيف خيالك ، وليس تفكيرك - إذا أردت القيام بعمل شيء ما ، على سبيل المثال ، إذا أردت أن تتخلص من بعض الكيلوجرامات من وزنك وعرض عليك طبق لذيذ من الآيس كريم فقد تخيل على الفور كم الجاذبية والسعادة التي ستشعر بها عند الوصول إلى هدفك بإنقاص الوزن بدلاً من محاولة اللجوء إلى قمة الإرادة لإرغام نفسك على تقبيل ذلك . وبدلًا من ذلك ، إذا تخيلت طعم الآيس كريم وحاولت استخدام قوة إرادتك لمنع محاولاتك للوصول إليه ، حتماً ستفشل .

٢. قوة التخييل أشد من التفكير

قد يؤدي هذا المبدأ بالعديد من الناس الطبيعيين إلى اتباع شخصيات دكتاتورية أو مستبدة نظراً لتنقلب قوة خيالهم على تفكيرهم ؛ وذلك هو سبب نجاح الممثل فهو يجذب خيال المتفرج إليه . ويعزى ذلك تعلقنا بحب شخص ما قد يجد تفكيرنا العقلي عدم تناسبه معنا كلية ولكن هناك شيئاً ما لديه يشغل خيالنا فيؤدي ذلك إلى انهزامنا .

٣. هناك فكرة وحيدة يمكن للعقل أن يستدعياها في أية لحظة من الزمن

إذا أخبرك المتخصص بأن يديك ملتصقان معاً . حتى لو كان عليك أن تثبت لنفسك العكس أو تفكر في ذلك قائلاً : " كلا إنها ليست كذلك " . فالآفكار المتصارعة لا يمكن أن تستدعياها معاً وفي نفس الوقت . وبذلك . حتى يكون التنويم أكثر نجاحاً فعليك ألا تتعارض مع الاقتراحات المعروضة عليك .

٤. أي شيء خيالي يمكن أن يصبح حقيقة إذا استمر وتأكد لك منطقه

لا يمكن للعقل الباطن أن يوضح الفارق بين الفكرة الخيالية والشيء الذي يحدث في الواقع في العالم الخارجي . ويوضح ذلك سبب نجاح التنويم والتخييل . فبعد أن يتطور لديك الاقتراح أثناء التنويم ، سيبدا الاقتراح في الظهور من خلال حياتك بشرط أن يكون منطقياً .

القيام بالتنويم الذاتي

من أهم متطلبات القيام بالتنويم الذاتي هو الدخول في حالة من الاسترخاء . اجلس على مقعد مريح واترك يديك على فخديك ولا تجعل رجليك متقطعتين ، والقدمين مسطحتين على الأرضية ، ولا ترتدى أى ملابس غير مريحة مثل الحزام وركز نظرك على نقطة في السقف ، أى شيء قريب منك قد يجده ولكن تأكد من وجوده في مستوى علوى بالنسبة لعينيك حتى يؤثر على عينيك و يجعل من السهل إغلاقهما . وبعد أن تركز على هذا الشيء تقول لنفسك : " إن جفونى ثقيلة وأشعر بثقلها أكثر فأكثر والآن سوف أغلقها وسوفأشعر باسترخاء تام " . ركز على جفونك وبعد تكرار الجملة لنفسك أكثر من مرة ستشعر بالرغبة في غلق عينيك ، لا تقاوم ذلك ، فقط اترك عينيك تغمضان عندما تكون على استعداد لذلك .

ويمكن العد من واحد إلى عشرة ، وأغلق عينيك في الأرقام الفردية وستفتحها في الأرقام الزوجية ، ويجب أن تظل عيناك مغلقتين عند وصولك لرقم عشرة . وإن لم يحدث ذلك حاول مرة ثانية بمنتهى الهدوء . وبعد أن تغلق عينيك من المفضل أن تستخدم كلمة السر وهي " استرخ الآن " على سبيل المثال حتى تتغلغل أكثر في حالتك ، ويجب أن تكرر تلك العبارة ببطء ثلث مرات وسيكون ذلك بمثابة المثير للقيام بالحالة مرة ثانية وقد تلجمأ إليه كل مرة . وإذا أردت يمكنك اللجوء إلى " عملية الاسترخاء " الموضحة في جدول (أ) في الصفحات المقبلة حتى تضع

الجلوس بالقرب من بحيرة أو حتى الاسترخاء في حمام دافئ . حاول اللجوء إلى أية صورة تساعدك على الوصول إلى الاسترخاء التام .

وعند دخولك إلى حالة النوم المغناطيسي سيبعد لك أن الوقت يمر بسرعة . وقد يbedo لك أحياناً أنك استمررت في هذه الحالة لمدة ساعة على الرغم من أن الوقت الفعلى قد لا يزيد على ١٥ دقيقة . وقد يكون نومك من النوع الخفيف إن كنت مرهقاً ، ويمكن تجنب ذلك باتخاذ موضع الجلوس - وليس الانحناء - وتقترن على نفسك أن تظل مستيقظاً ومن الضروري أن تظل مستيقظاً أثناء التنويم الذاتي لأن عليك هنا أن تقدم اقتراحاتك لنفسك ، يمكنك أيضاً أن تقدم اقتراحاً مسبقاً قبل الدخول في التنويم يفيد بأن تظل يقظاً تماماً في وقت محدد فأنت بذلك تتتحكم في طول وقتك الذي تظل فيه تحت تأثير التنويم . وذلك هو الأسلوب الذي يلجأ إليه الكثير من الناس ليستغرقوا في التنويم لفترة نصف ساعة ثم يستيقظوا في الوقت المحدد بالضبط .

في أثناء جلساتك الاستهلاكية ، عليك أن ترك نفسك لمدة نصف ساعة للاستقراء والاقتراحات . وعندما تتقن تنويم ذاتك ستكون قادراً على الاستغراق في حالة التنويم خلال خمس دقائق فقط ثم تستغرق عشر دقائق أخرى لتملي اقتراحاتك على نفسك .

وبعد أن تقدم اقتراحك لنفسك أثناء استغرائك في التنويم الذاتي اختبر مدى عمق حالتك وحاول تجربة قبول الاقتراح الذي قدمته لنفسك . ويمكنك عمل اختبار أولى قد يفيدك وهو " اختبار مدى إطباق جفونك " . فعندما تكون عيناك مغمضتين قل لنفسك : سأعد إلى خمسة وعند رقم خمسة سيزداد إطباق جفوني أكثر ولن أصبح قادراً على فتحها إلا عندما أكون مستعداً للاستيقاظ . ثم كرر شيئاً مماثلاً لما يلى :

١. جفوني الآن مغلقة جيداً ولن أتمكن من فتحها .
٢. مهما حاولت فلن أتمكن من فتح جفوني بعد إطباقها .

٣. إن جفوني الآن مغلقة جيداً كما لو كان بينها صبغ لاصق ثقيل سوف يغلقها إلى الأبد ولن أتمكن من فتح عيني حتى أكون مستعداً للخروج من حالة التنويم المغناطيسي .

٤. في اللحظة التي سأحاول فيها فتح عيني لن أكون قادراً على ذلك لأنهما ستكونان محكمتي الإغلاق فمن المستحيل فتحهما فمهما حاولت فإن مقاومتهما تزداد .

٥. جفوني محبطة وشديدة الإغلاق ولن أتمكن من فتح عيني حتى أكون مستعداً للاستيقاظ .

والآن حاول فتح عينيك ، إن نجح ذلك الاختبار معك فستظل جفونك مغلقة مهما حاولت فتح عينيك . والمبدأ السائد هنا هو عدم قدرتك على التفكير في أمرين متعارضين معاً في نفس الوقت . وكلما زاد اعتقادك في عدم قدرتك على فتح عينيك سيصبح من المستحيل أن تفتحهما بالفعل . وعند قبول اقتراحك سيمفع عقلك الباطن الإشارات العصبية من الوصول إلى عضلات جفونك فلن تتمكن من الحركة .

قد لا يفضل البعض القيام بمثل ذلك الاختبار فهم يخافون من فكرة انغلاق أعينهم وعدم قدرتهم على فتحها على الرغم من تحكمهم في الأمر برمته . إذا حدث لك ذلك استخدم اختباراً مشابهاً " اختبار التصفيق باليدين " ، فقبل الدخول في مرحلة التنويم قم بتشبيك أصابع يديك معاً بطريقة مريحة وضعها على رجليك . وبعد عملية الاستقرار ، قدم لنفسك الاقتراح بنفس الأسلوب المستخدم مع إغلاق الجفون ولكن استبدل الأمر بكلمة " اليدين الملتصقتين معاً " فكما تشابكت يداك معاً اضغط عليهم معاً كما لو كان بينهما صبغ من نوع قوى . وسوف يساعدك كلا الاختبارين على الدخول في حالة التنويم .

إذا فشلت في الاختبار فقدم لنفسك اقتراحات إضافية تزيد من حالة الاستحضار لديك مثل أن تقول : " ها أنا أشعر بالاسترخاء وسوف يزداد استرخائي أكثر وأكثر وأصبح في قمة استرخائي . فأنا أشعر بالراحة الجسمية وقد بدأ عقلى الباطن في إبطاء تنفسى ومعدل نبضات قلبي

حتى يزداد استرخائي . وأنا الآن فى أفضل حالات الدخول فى التنويم المغناطيسي ، ولقد بدأ عقلى الباطن فى الاستجابة إلى جميع اقتراحاتى . إننى الآن أنساق أكثر وأكثر بسرعة حتى أننى بدأت أشعر بالتعب ويفلبنى النعاس . أنا الآن أدخل فى حالة مبهجة من النوم المغناطيسي ” . يمكنك أيضاً اللجوء إلى إشارات اليد مثل أن تقول لنفسك : ” عندما يرتفع السبابية بين أصابعى أكون قد دخلت فى مرحلة التنويم المغناطيسي ” . ثم انتظر حتى يقوم عقلك الباطن بتنفيذ ذلك الأمر .

عند دخولك فى حالة التنويم قل لنفسك : ” إن عقلى الباطن الآن مفتوح تماماً وسوف يستقبل كل ما أمره به وسوف ينفذ كل تعليماتى لأن تلك هي رغبة عقلى الوعى ” . فى تلك اللحظة عليك أن تبدأ فى تقديم اقتراحاتك المباشرة الإيجابية كما تشاء . ويوضح جدول (ب) فى الصفحات المقابلة نموذجاً للحديث الاستقرائى الذى يمكنك استخدامه كمرشد لإعطاء اقتراحاتك بشكل بناء لاقتراح كيفية التوقف عن التدخين أو التخلص من الوزن الزائد أو زيادة الثقة بالنفس أو أيا كان ما تريد تنفيذه من خلال التنويم الذاتى .

وقد تكون فكرة جيدة أن تكتب اقتراحاتك مسبقاً حتى تكون صحيحة . عليك أن تكون حذراً حتى لا تبرمج عقلك الباطن بالاقتراحات الخاطئة . وعلى المبتدئين دائماً تجنب أفكارهم الخاصة وأن يتبعوا القواعد المشار إليها فى فصل التخييل (انظر ص ٧٥) . عليك باختصار اقتراحاتك إلى الكلمات الأساسية مثل ” الصحة ” أو ” النحافة ” أو ” الثقة ” عندما تكون على عجلة من أمرك ولا تملك الوقت الكافى لإعطاء الأوامر وإتمام البرنامج بأكمله . يمكنك أيضاً اختصار الفكرة فى عبارة وحيدة فتقول مثلاً : ” إننى الآن أفقد وزنى بمنتهى السرعة ” .

والتكرار هو القاعدة الأساسية فى تحقيق فاعلية الاقتراح . فكرد اقتراحاتك ثلاث مرات على الأقل حتى تكون متأكداً أنها تنفذ إلى عقلك الباطن . وبالتأكيد فإن المتخصصين فى الإعلانات أكثر دراية بهذا المبدأ ، فالإعلانات التجارية بالتلفاز تتكرر مرات عديدة حتى يصبح العقل الوعى

أكثر ساماً منها ويشعر بالملل تجاهها فينقطع عن الاهتمام بها . في تلك اللحظة ينفذ الإعلان مباشرة إلى العقل الباطن دون أي عائق أمامه . وعليك إضافة التخييل العقلي إلى اقتراحاتك الإيجابية لأن العقل الباطن يفكر من خلال الصور . وأسلوب التصور سوف يناقش بأكمله في الفصل الخامس (انظر ص ٧٥) . وفي داخل عقلك يمكنك الاكتفاء بأن ترى نفسك وأن تحول إلى شخص نحيف ، تتصرف بثقة ، تنجح في اختبار أو أيّاً كان ما ت يريد الوصول إليه . والصورة المرئية عادة ما تقدم لنا النتيجة المرغوبة . ومن الأفضل ألا يزيد عدد الاقتراحات على اقتراحين في المرة الواحدة حتى لا تتعدد طاقتك في مجالات متعددة ، وبذلك يمكنك التركيز على هدف واحد لمدة أسبوع ثم تبدأ في التغيير إلى هدف آخر عندما يكون عقلك الباطن قد بدأ في تنفيذ الاقتراح الأول بالفعل .

وعندما تكون مستعداً للاستيقاظ من التنويم المغناطيسي قل لنفسك : " سأتمكن بسهولة من تنفيذ جميع اقتراحاتي التي قدمتها لنفسي . وفي المرة القادمة سأكون قادرًا على ذلك فسوف أستطيع أن أدخل في حالة التنويم بشكل أسرع وبدون ملل العمق . والآن سوف أعد من واحد إلى خمسة (أو تستخدم الإشارة التي قد حددتها للاستيقاظ أيّاً كانت) وعند الوصول إلى رقم ٥ سوف أستيقظ تماماً وأكون غاية في الانتعاش والتجدد ثانية ، ومفعماً بالطاقة وأشعر بأن كل شيء على ما يرام " .

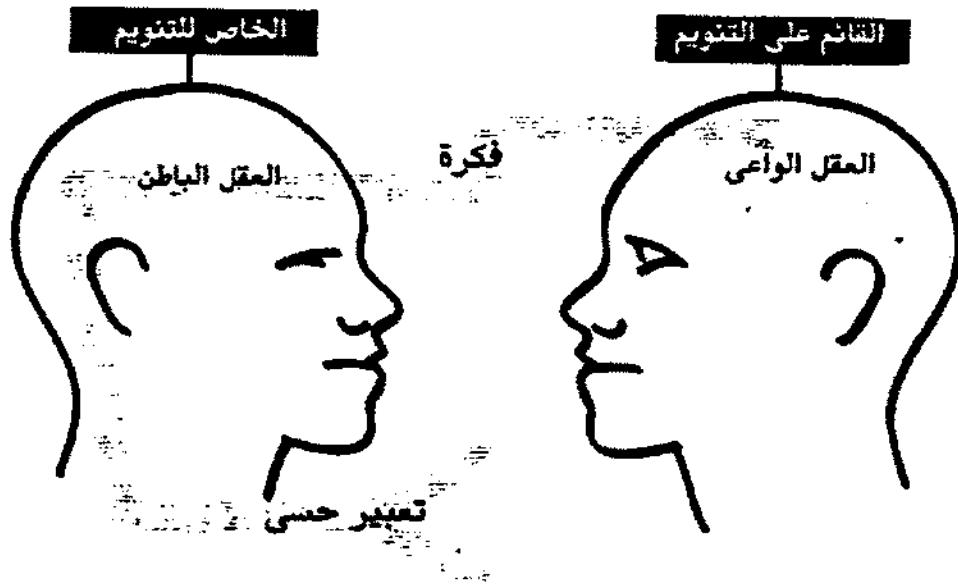
نظريّة التنويم المغناطيسي

يقوم العقل الواعي بتصور الأفكار والتي تحول بعد ذلك إلى العقل الباطن . ويستجيب العقل الباطن إلى الأفكار ويبداً في تنفيذها . فالعقل الواعي يقوم بإصدار الانطباع بينما يقوم العقل الباطن بالتعبير عنه . ودائماً ما يقوم العقل الواعي بتحديد نوع العمل الذي يسوف يتم بينما يقوم العقل الباطن بتزويده بالطاقة اللازمة للتنفيذ . وأنت تمثل النفس التي تملك القدرة على التفكير في الأفكار واتخاذ القرارات وابتكار الأفكار ولكنك لا تملك القدرة على التنفيذ .

على سبيل المثال ، إذا كنت ترغب في رفع يدك لتجه سؤالاً في الفصل ، يمكنك اتخاذ قرارك تحت سيطرة الوعي ولكنك لا تعلم كيف تحرك عضلاتك المرتبطة بمثل هذا التصرف . يقوم العقل الباطن هنا بدوره وأنت لا تدرى شيئاً عن كيفية عمله فكل ما تدرىه من خلال عقلك الوعي هو كيفية اقتراح الفكرة .

وتحت سيطرة التنويم المغناطيسي ، يتخلى العقل الوعي عن قدرته على الابتكار لفترة معينة ويتركها تحت سيطرة الشخص القائم على التنويم . وبذلك يصبح ذلك الشخص هو المسيطر بصفة مؤقتة على الفرد ، فهو الذي يقدم الفكرة التي يقوم ذلك الفرد وعقله الباطن بتنفيذها . وهكذا أثناء التنويم يحدث لنا ما يسمى " بالشخصية المركبة " والتي تجمع بين شخصين داخل شخص واحد . (انظر شكل صفة ٧٠) .

وتذكر أن العقل الباطن يمكنه العمل فقط بالأسلوب الاستنتاجي كما وضحنا في الفصل الثالث حول " إعادة برمجة عقلك " فهو لا يملك القوة على التفكير ، أو التحليل ، أو الحكم ، أو الاختيار ، أو المجادلة ، أو الرفض لأى من الأفكار التي تقدم إليه . فيجب أن يتم اختيار الأفكار على مستوى من الوعي لأنه بمجرد قبول العقل الوعي لأحد الأفكار تجد أنها تخترق اللاوعي وتظل هناك باستمرار بغض النظر عن كونها صحيحة أو خاطئة . والسر ببساطة يتمثل في كيفية إدخال الفكرة إلى العقل الباطن والتي تم كما يلى : إذا كانت الفكرة منطقية يتم قبولها وإن كانت قد تم قبولها فإنها تظل عالة . والآن عليك أن تعلم أن معنى أن تكون الفكرة منطقية لا يعني بالضرورة أن تكون صحيحة ، فهو يعني أن الفكرة لا يمكن دحضها من المعرفة الحالية للعقل الوعي وعلى هذا يتم قبولها فتخترق العقل الباطن وتصبح بمثابة جزء من بنية الإنسان الجسمية .



شكل (٦) الشخصية المركبة للتنويم المغناطيسي

ونظراً لأن العقل الباطن لا يمكنه الرفض أو المجادلة في الأفكار المعروضة عليه من خلال العقل الوعي ، فإذا استمر الشخص في أن يخبر عقله الباطن بأن ذلك الشيء يحقق له الأذى وقد يتسبب له في حدوث أزمة قلبية أو الإصابة بالسرطان أو أي من الأفكار الهدامة التي تطراً على ذهنك فسيبدأ هو بالفعل في تنفيذ أوامرك . وإذا تكررت أفكارك التي توجهها للعقل الباطن عن نفسك بأنك شخص غير لائق وجبان وغير كفء ولا تستطيع الوصول للنجاح من الناحية المادية وهكذا ، فسوف يتبع العقل الباطن أفكارك ويطيع أوامرك .

فإن كان العقل الباطن قادراً على طرد بعض الأفكار واحتيار الأفكار التي توفر لك الصحة ، والنمو ، والتقدم لما تعرض الإنسان للمرض وما تعرض لأى نوع من الفشل ولا أصبحنا بصفة دائمة سعداء وأصحاء ومتميزين . ولكن كنا في تلك الحالة سفقد إرادتنا الحرة . وكنا سنصبح جميعاً متماثلين . فالعقل الباطن كان سيختار الأفكار الإيجابية البناءة ويخلص من الباقي . فالعقل الوعي وتمثله النفس هو المكلف الأساسي بالشخصية وبنائها والقيام

باختيار الأفكار الإيجابية الصحيحة هو عمل يسند إلى النفس كما ترغب هي في أن تراها من خلال حياتنا .

عندما تكون تحت تأثير التنويم فأنت بذلك تكون على صلة مباشرة بالعقل الباطن ولن يناقشك في أية فكرة تقدمها إليه . فعلى سبيل المثال ، إن كان عليك أن تخبر فتاة تقع تحت تأثير التنويم حيث يكون العقل الباطن أكثر تجريدًا ، بأن لديها قوة عالية حتى أنها لن تشعر بأى إحساس عند وخذ ذراعها بدبوس ، فلن تتناقش معك الروح في ذلك وسوف تنفذ اقتراحك ، فوظيفة العقل الباطن الوحيدة هي التعبير عن الأفكار التي تقدم إليه دون الاعتراض أو التفكير فيها ولكن يقوم ببتقبلها وتقديم فروض الطاعة .

ويمكن للأفكار التي تدخل للعقل الباطن أن يحصل عليها من الآخرين وقد يكونون هم من اقترحوها على عقلك الوعي . وأهم شيء هنا هو أن تتذكر أن تلك الأفكار والمفاهيم تدخل إلى عقل الشخص الباطن وإن كانت أفكاراً سلبية فسوف تسبب له المتاعب آجلاً أم عاجلاً في حياته الجسمية والنفسية . والعقل الباطن هو القوة الكامنة خلف العرش ، فهو يمثل مصدر الطاقة الديناميكية في حياة الشخص . فهو يستقبل الانطباعات الخاصة بأفكار ورغبات العقل الوعي ويعبر عنها دون قصد من خلال أعضاء الجسم ومن خلال شخصية وحياة الفرد . ويمثل العقل الباطن العالم الداخلي الهائل الذي تعود إليه كل الأشياء . وكل ما يتم برمجته هناك هو كل ما يتحكم في مسيرة حياتنا !

ويقول الدكتور ” ثورمان فليت ” مؤلف كتاب **” Concept - Therapy ”** : إلى حد يتعذر بكثير ما تحلم به . يمكنك الحصول على ما تتوقعه بالضبط من حياتك بشكل أساسي . فقوة عقلك الباطن تقوم بإدارة شئونك وتنفذ لك بالضبط تلك الأشياء والأحداث التي فكرت فيها وتصورتها في أثناء تفكيرك الوعي . ووضعك الحال وما هيتك في الحياة في هذه اللحظة ما هي إلا نتاج لأفكارك السابقة . فليس هناك دور للحظة . فلقد قمت أنت بتصور نمط للحياة محدد وفكرت فيه إلى الحد الذي دفعك لتوجيهه قوة عقلك الوعي نحو تحقيق ذلك لك بالفعل ” . وهكذا إن كنت ت يريد أن تعلم

ما الذي كان مطلوباً بالنسبة لك من قبل فانظر إلى ما وصلت إليه الآن وإن لم يعجبك فأنت تمتلك القوة التي تحقق لك التغيير بنفس الأسلوب الذي حققت به ما أنت عليه الآن .

وتذكر أن القوة الخلاقة العظمى التي تكمن بداخلك لا تفكـر . فليس لديها القوة التي تمكـنها من التفكـير ، ولا يمكنها أن تتصرف من تلقاء نفسها ولكنها تحتاج إلى تلقـى أوامرها من أفـكارك أو من خلال اـنطباعات الآخرين من حولك . وتوضح لك أـساليـب التغيـير الموضـحة هنا أمامك كـيف يمكنـك أن توجه روـحـك تحت سيـطـرة وعيـك تمامـاً حتى تـمـكـنـ من تـغـيـير حـيـاتـكـ نحوـ الأـفـضـلـ ، ولا يـقـتـصـرـ الـأـمـرـ عـلـىـ تـغـيـيرـ الـبـيـئةـ منـ حـوـلـكـ أوـ ظـرـوفـكـ الـمـادـيـةـ ، فـيمـكـنـكـ أنـ تـغـيـيرـ حـالـتـكـ الصـحـيـةـ الـجـسـمـيـةـ وـالـعـقـلـيـةـ .

وتذكر دائمـاً أنـ عـقـلـكـ الـبـاطـنـ فـيـ خـدـمـتـكـ ، فأـنـتـ مـنـ يـقـدـمـ لـهـ الـأـفـكارـ ، وكلـ ماـ تـحـتـاجـ إـلـيـهـ هـوـ اـخـتـيـارـ لـلـأـفـكارـ الـإـيجـابـيـةـ بدـلـاـ مـنـ الـأـفـكارـ السـلـبـيـةـ وـبـتـحـقـيقـ تـلـكـ الـمـفـاهـيمـ بـدـاخـلـ عـقـلـكـ بـصـفـةـ ثـابـتـةـ ، سـوـفـ تـتـسـلـلـ تـلـكـ الـمـبـادـيـةـ وـالـمـفـاهـيمـ إـلـىـ دـاخـلـكـ بـالـتـدـريـجـ لـتـصـلـ إـلـىـ عـقـلـكـ الـبـاطـنـ ، ثـمـ تـبـدـأـ فـيـ الـظـهـورـ مـنـ خـلـالـ حـيـاتـكـ ، وـتـصـبـحـ أـنـتـ الـمـبـتـكـ لـطـرـيـقـكـ الـصـحـيـحـ فـتـبـتـكـرـ الـأـفـكارـ الـإـيجـابـيـةـ الـتـىـ سـتـتـخـذـ حـيـزـ التـنـفـيـذـ وـتـبـدـأـ فـيـ الـظـهـورـ بـمـرـورـ الـوقـتـ .

وعلى حد علمـنا فإنـ تـلـكـ الـقـوـةـ الـخـلـاقـةـ الـتـىـ تـكـمـنـ بـدـاخـلـنـاـ تـبـدـوـ أـنـهـ بلاـ حدودـ . فإنـ كـلـ مـاـ تـرـغـبـ فـيـ وـتـتـوـقـعـ حدـوـثـهـ بـمـنـتهـىـ الثـقـةـ هـوـ مـاـ سـوـفـ يـحـدـثـ لـكـ بـالـفـعـلـ وـبـذـلـكـ حـاـوـلـ أـنـ تـسـتـخـدـمـ تـلـكـ الـقـوـىـ بـذـكـاءـ ، وـفـكـرـ فـيـ أـفـكارـ إـيجـابـيـةـ بـنـاءـهـ وـلـاـ تـصـوـبـ أـنـظـارـكـ نـحـوـ الـأـفـكارـ السـلـبـيـةـ الـهـدـامـةـ . وـانـ كـانـتـ لـدـيـكـ الرـغـبـةـ فـيـ الـوـصـولـ فـيـ حـيـاتـكـ إـلـىـ شـيـءـ بـنـاءـ يـكـونـ أـفـضـلـ بـالـنـسـبـةـ لـكـ ، فـجـرـبـ إـذـنـ أـنـ تـتـصـورـ حدـوـثـهـ وـفـيـ وـقـتـ مـاـ سـتـجـدـ أـنـ ذـلـكـ سـوـفـ يـحـدـثـ لـكـ . وـكـرـرـ يـوـمـيـاـ الصـورـ الـعـقـلـيـةـ لـلـاقـتـراـحـاتـ وـإـذـاـ اـسـتـمـرـ الـحـالـ هـكـذـاـ دـوـنـ أـنـ تـشـعـرـ بـالـشـكـ فـيـ حدـوـثـهـ لـكـ فـحـتـمـاـ سـيـتـحـقـ لـكـ ذـلـكـ الشـيـءـ .
فـانـ أـفـكارـكـ هـىـ الـتـىـ تـحدـدـ مـصـيرـكـ وـلـاـ شـيـءـ غـيـرـهـ .

وحتى تلخص لك العناصر الأساسية في هذا الفصل إليك ما يلى :

١. اكتب اقتراحاتك كما هي تماماً وبالضبط .
٢. ارمز لتلك الاقتراحات بكلمات (تمثل الاستجابات) .
٣. اقرأ اقتراحاتك بصوت مسموع قبل الدخول في حالة التنويم الذاتي حتى ترتبيها بداخل عقلك .
٤. اختر لك مكاناً بعينه يمكنك أن تقضي فيه نحو خمس عشرة دقيقة متواصلة إلى ثلاثةين دقيقة كل يوم لتعارض عادة التنويم الذاتي .
٥. اجلس على مقعد مريح وأنت ترخي يديك على أرجلك دون تشابك .
٦. ركز عينيك على نقطة في مستوى يعلو عينيك وبعد أن تواصل النظر في تلك النقطة قم باسترخاء كامل لجسمك وأنقن نفسك بأن جفونك في منتهى الثقل وأنها سرعان ما ستغلق وستظل مغلقة حتى تكون على استعداد للخروج من حالة التنويم الذاتي .
٧. تحدث إلى نفسك وأنت مغمض العينين حول زيادة الاسترخاء ، وابدا ذلك من رأسك ثم أرخ كل عضلة لديك حتى تصل إلى قدميك أو أن يتم ذلك بشكل عكسي وابدا بالكلمة الرئيسية وهي " استرخ الآن " .
٨. تخيل مشهد الاسترخاء مثل الاستلقاء على العشب الناعم في الغابة أو الحصول على حمام دافئ أو النزول في مصعد إلى الطابق الأرضي ابتداء من الطابق العاشر ثم افرد جسدك على سرير مريح .
٩. حدد لنفسك مثيراً معيناً مثل رفع إصبع السبابية حتى تشير إلى دخولك إلى مرحلة التنويم وعند حدوث ذلك قل لنفسك : " إنني الآن في حالة من الاسترخاء العميق " .
١٠. تصور نتائج الاقتراح باستخدام أكثر ما لديك من العناصر الحسية المتاحة ، على سبيل المثال تخيل نفسك قد بلغت الوزن المطلوب

وترتدى الملابس التى سوف تتناسب وتناسب مقاسك . تخيل إعجاب الناس بك وبمظهرك .

١١. وجه لنفسك اقتراحات مباشرة وإيجابية بأن تقوم الآن بتنفيذ ما تريد تنفيذه وأن تكون حلبي الصورة التى تبغيها .

١٢. ركز على اقتراح واحد أو اثنين فى الجلسة الواحدة .

١٣. قبل أن تعطى الإشارة للاستيقاظ أخبر نفسك بأنك سوف تنفذ كل اقتراحات التى عرضتها وأنك سوف تصل إلى أكثر مراحل التنويم عمقاً في المرة القادمة . وذكر نفسك بأنها تشعر بالانتعاش والتجدد والطاقة عند الاستيقاظ .

١٤. مارس التنويم الذاتى يومياً حتى تتقنه جيداً .

في حالة تطبيق ذلك الأسلوب من أساليب التنويم الذاتي بشكل صحيح فسوف يساعدك على الوصول إلى أهدافك المرغوبة في حياتك . فيمكن الوصول إلى أعلى درجات التقدم في النمو الذاتي من خلال الإرادة والرغبة في إمضاء وقت لإقامة علاقة مع العقل الباطن . فأنت تمتلك القوة، وكل ما عليك هو استغلالها .

والتنويم هو مفتاح الحياة السعيدة والوسيلة التي يمكنك من خلالها الوصول إلى ذاتك العليا . فتلك القوة الهائلة التي تكمن بداخلك تظل مستعدة لتقديم خدماتها لصالح رغباتك في حالة استدعائها لذلك . ومن خلال هذا الأسلوب يمكنك أن ترى أهدافك بوضوح وتصل إليها وتعلم كيف تحصل على المعلومات التي لا تدركها وأنت واع من خلال عقلك الباطن . توجد بعض النقوش اليونانية القديمة على حواطط معبد " دلفوس " والتي تقول ببساطة : " اعرف ذاتك " . والتنويم المغناطيسي هو وسيلتك التي من خلالها يمكنك أن تصبح على صلة بأعمق نواحي ذاتك مما يزيد من تكامل حياتك أكثر .

" إن التخييل هو بداية الإبداع. فإنك تتخيل ما تريده، ثم تنفذ ما تخيله .. وأخيراً فإنك تبدع ما تنفذه " .

" جورج برنارد شو "

الفصل الخامس

التخييل : مفتاح مملكتك

لقد استخدم كل عظماء العالم من نساء ورجال طاقة التخييل لخلق حياتهم الناجحة . ولقد أصبح كل منهم عظيماً لأنه جرأ على تخيل العظيم من الإنجازات . لقد تخيلوا في أذهانهم ما يريدون : وقامت الطاقة الخلاقة التي بداخلكم بابطء هذه التخيلات القدرة على العمل والخروج للنور . إن جميع ما يحدث في حياتك الآن هو نتاج تخيلاتك أنت وهذا يتطلب منك أن تعد صوراً جيدة لما تريد أن تفعله ثم تقدم هذه الصور والخيالات إلى الطاقة الخلاقة لتضعها في حيز التنفيذ . فنحن جميعاً مسؤولون بشكل مباشر أو غير مباشر عما يحدث لنا . حتى لو ألقينا باللوم على الآخرين . بالطبع هناك ظروف مؤثرة مما حولنا وخارجها من سيطرتنا ولكن إذا تعرفنا على

الأسلوب الذي يعمل به العقل ستجد أن هناك ارتباطاً شديداً بينه وبين ما يحدث لنا .

فإذا استيقظنا من النوم مثلاً ذات صباح ولدينا شعور بأن اليوم سيكون يوماً سيئاً فإن هذا سيحدث حتماً ، فإن أفكارنا تخرج إلى الكون على هيئة ذبذبات وتجذب لنا ما نفك في تماماً - فمثلاً إذا كنت محاطاً بالصعاب في كل الأوقات فما هو الحل ؟ الحل هو أنك تقوم بـ تغيير الصور التي في عقلك وتستبدلها بصورة أكثر إيجابية وتفاعلًا مع الحياة .

إن التصور الخلاق هو أسلوب استخدام الخيال بشكل منظم لخلق ما نريد . وفي الواقع فإننا جميعاً أحياناً نستخدم عقولنا بشكل سلبي ، فالقلق يعتبر صورة خيالية ذات طاقة عالية جداً والأفكار القلقة دائمًا ما تكون مدمرة وسلبية ، فكلما فكرت في أنك تخسر خسرت أكثر ، فربما تحدث لك أشياء سيئة عديدة مثل حادث سيارة أو خسارة مالية لأنك قمت ببرمجة عقلك على الأشياء السيئة ولأنك قد كونت في رأسك عدة أفكار سلبية عن نفسك وعن حياتك . فإنك وبطريقة آلية تتوقع العديد من الصعاب والمشكلات وتستحضرها في واقع حياتك بدون أن تشعر .

ومن هنا نجد أنه يمكننا القول بأن التخييل هو مفتاح النجاح ، والحب ، والصحة ، والعلاقات الناجحة ، والثقة بالنفس ، والتعبير عنها بشكل رائع . وكل ما نحتاجه هنا هو الوعي الجيد بما نقوم بإبداعه أو إنتاجه ومن ثم تغيير الأسلوب الذي يتم به هذا الإنتاج إذا كان أسلوباً سيئاً .

إن لكل فرد مفهومه الخاص عن نفسه والذي تتكون من خلاله الأفكار التي يتلقاها الفرد من أسرته ومن حوله في حياته الأولى . ولسوء الحظ فإن أفكار معظم الناس تشتمل على أفكار سلبية : الخوف ، والفشل ، والمرض ، والدونية ، وعدم الاستقرار المادي . وغيرها من الأفكار الهدامة . ولذا فدعونا نحلل الأسلوب الذي تقوم عليه أفكار العديد من الناس أثناء عملية النمو فهناك بعض المفاهيم المكررة التي كثيراً ما أسمع المرضى يرددونها مثل :

" أنا غير قادر على الحصول على حياة جيدة " .

"أشعر بالنقص عن معظم الناس " .

"إنني حساس جداً وكل شيء يقلقني " .

"لا أحصل على درجات جيدة في المدرسة " .

"ذاكرتي ضعيفة " .

"لن أنجح أبداً " .

"إنني لست في مستوى ذكاء الآخرين " .

"لا أستطيع أن أكون منظماً " .

"أعتقد أنني غير محظوظ " .

وبالطبع فإن جميع الناس يتعرضون أحياناً مثل هذه الأفكار السلبية أثناء النمو - فهل تذكر عبارات قالها لك الأبوان من قبل مثل "إنك لن تصل أبداً لشيء جيد" ، "إنك لا تستطيع فعل أي شيء جيد" ، "إنك غبي" ، "إنك غير ذكي" ، "إنك كسول متاخر" ، "إنك أناقى" ، "إنك جميل ووسيم ، ولكن فلان أذكي منك" ، أو ربما أخبرك المدرس "إنك لا تستطيع الهجاء بشكل جيد لذا فإنك تنسى دائمًا" ، "لن تستطيع حل المسائل أبداً" ، "ذاكرتك متخلفة". إن كل هذه العبارات ، بالرغم من أن من قالها يقصد حثك على العمل الأفضل لكنها في الواقع غاية في الإحباط وتقلل من تقييم الفرد لذاته مما يسبب الشعور بعدم القدرة على العمل الجيد في المجتمع وعدم النجاح في التواصل مع الآخرين .

ذات يوم واجهتني مشكلة مع سيدة من إحدى المجموعات العلاجية وهذه السيدة تقول إن والدتها دائمًا ما كانت تخبرها : "ماري ، إنك عديمة الشخصية" . وأصبحت بالفعل بلا شخصية فإن هذه المرأة دربت نفسها على أنها بدون شخصية ولم تقم بتنمية مهاراتها الاجتماعية ومن هنا فإن مقدرتها على التعبير اختفت بسبب الفكرة السيطرة عليها من أنها

عديمة الشخصية . إذا راودك مثل هذا الشعور فاعرف أن أفكارك عن نفسك هي سبب ذلك ، إن كل شيء يكمن في الأفكار المختبئة في اللاشعور والتي نضع فيها مفهومنا عن أنفسنا ، ومع ذلك فإن معظم هذه الأفكار قد غرست فيينا من قبل الآخرين ونحن صغار غير قادرين على معارضتها . ولكن عندما نكبر وننضج فإننا نستطيع أن نغير هذه الأفكار ونعدل من عقولنا بنفس الأسلوب .

إن مستقبلك محدد بالأفكار التي تضطرم في عقلك الآن . فما تعتقد أنك تمثله هو أنت فعلًا ! إنك تستطيع أن تكون الشخص الذي تريده ودعنا نتطرق إلى كتاب "The crack in the Consmic Egg" لـ "جوزيف شيلتون بيرس" والذي يتحدث فيه عن "العالم الإحصائي" أو ما يسمى بالعالم الواقعي - إننا نجد العديد من الناس الذين يغرون بالقول بأنهم (وأقيعون) ثم يغلقون على أنفسهم أبواب هذا العالم الإحصائي ويقصون أنفسهم عن كل ما هو متعلق بهذا العالم معللين ما يحدث لهم بأنه نتاج المصادفة العشوائية .

إننا دائمًا مبرمجون على ما يسمى بالإحصائيات من مثل "سيموت كثير" من في هذه الحجرة هذا العام بالسرطان " أو " سيقتل خمسماة فرد على الطريق السريع في هذه الإجازة " أو " من الصعب الحصول على وظائف هذه الأيام لأن معظم الشركات تفصل العمال ". بالطبع قد تكون كلها حقائق . لأن العالم الإحصائي يعتبر واقعًا لأن هناك من البشر من سيقوم بتنفيذ إحصائياته . هناك الكثير من الناس من لا يملكون القدرة على التحكم في حياتهم لأنهم لديهم القليل من المعرفة بشأن طاقات العقل وهؤلاء هم الضحايا البؤساء في حياتهم . أما من يفكر بإيجابية ويتتحكم في أفكاره الخاصة جداً فإنه لا يحتاج إلى أن يضع نفسه في فخ الإحصائيات . إن هذا الشخص يصبح في مكان أعلى وأبعد عن هفوات الحظ . وكما يشير "بيرس" فإن : "التحكم الجاد في العقل والصاحب للاستخدام النشط للخيال يمكن أن يكون عاملاً قادراً على التحديد والاختيار في أي مسار مما يجعله يملك القدرة على التغلب على كل العقبات التي تقابل الفرد . ويتغلب على الحظ السيئ .

فعندما تقوم بتحديد تخيلات للأشياء التي ترغب فيها فمن الأفضل لك اتخاذ الحذر وألا تناقش تخيلاتك مع الأفراد الذين لا يشاركونك رؤاك التخيلية . فإن الشخص السليبي يستطيع أن يدمر تخيلاتك وذلك يجعلك تتشكك في إمكانية حدوثها . ويجب أن تعلم أن الحصول على صورة خيالية ندية لما ترغب فيه يحتاج الكثير من الطاقة خاصة عندما يكون هناك الكثير مما يمكنه أن يعوق تخيلاتك . ويجب عليك أن تعمل بجد لكي تتغلب على شكوكك بدون أن تسمح للأشخاص الذين لا يؤمنون بقوة العقل بالتأثير عليك . ويقول "بيرس" : "إن عدم الفموض هو القوة المشكلة للواقع" . وهذه عبارة غاية في الأهمية - وهي تعنى أنك إذا أزلت أي شك فيما يمكنك فعله أو فيما تخيلت فعله ، فإنه من المؤكد أن ذلك سوف يتحقق ! إن عليك أن تؤمن فيما يتخيل بكل قوتك ولا تسمح لأحد بأن يدمرإيمانك بما يسمى بالإحصائيات الواقعية أو بأن يعدد لك الأسباب التي ستحول دون تحقيق ما تخيلت .

الإبداع والخيال

إن تحقيق ما تريده في الحياة يعتمد على استخدام القوة العظمى التي تكمن بداخلك ألا وهي : (التخيل) . إنك عندما تخيل صوراً في عقلك أيّاً كان نوعها - جيدة أو سيئة - فإنك تستحضر وبالتالي تأثيراً فيزيائياً ، شريطة أن تكون أفكارك منطقية . وللأسف فإن أسلوب التعليم يزيد لدينا الإحساس بأولوية الأفكار العقلية عن التخييل ، وهذا هو سبب ملل الشباب من المدرسة . إذا كان لديك طفل ذو خيال واسع فإن لديك عقراً بالفطرة ، لأن كل العباقرة هم من ذوى الخيال الواسع الذى تمت تعميقه بشكل جيد . إن الخيال هو مصدر الإلهام لديك . وكما أشار "أينشتاين" : "الخيال أكثر أهمية من المعرفة" . وأشار إلى أن معظم أفكاره كانت تأتي له في أحلام يقطنه أو خيالاته وليس أثناء تطبيقه لنظرية عقلية .

لأن الإبداع - وهو القدرة على النظر للأشياء من زوايا مختلفة جديدة - يعتمد على الخيال ، فإن هذا يؤكد أنه إذا أردنا أن نصبح مبدعين فإننا نستطيع الوصول بذلك من خلال تنمية الخيال . إن الفنانين والأدباء والموسيقيين يبدون وكأنهم مولودون بقدرة تخيلية عالية ولكن هذه الأشياء يمكن تعليمها لأى فرد . وأحياناً يخبرنى بعض الناس بأنهم لا يستطيعون تخيل معظم الأشياء التي أحكىها لهم . ولكن هذا ليس حقيقةً بشكل مختلف ومتباين - فهناك أناس يتخيّلون الصور إذا ما أغمضوا أعينهم فقط وهناك آخرون يتكون لديهم إحساس بالأمر أو الحدث ، فإذا لم تكن لديك القدرة على التخيّل فإنك لن تستطيع العودة لنزلك ، لأنك تملك صورة بداخلك لما عليه منزلك وللشوارع المؤدية إليه ، وإن لم تكن لديك صور للناس الذين يعيشون معك فإنك بالتالي لن تتعرف عليهم إذا ما رأيتم . إن الصور العقلية التي لديك تتوافق والصور التي تراها أمامك وأنك تستطيع أن ترسم صورة لمن تحبهم ، وبالرغم من بساطة هذا الأمر إذا ما طلب منك أن تؤديه فإن معظمنا لا يفعل ذلك بهذه البساطة .

التصوير العقلى والعلاج النفسي

من أوائل الرواد للتصوير العقلى دكتور " جوزيف ولب " الإخصائى النفسي في كلية الطب جامعة " فيرجينيا " - وقد استخدم التخيّل كوسيلة لمساعدة الناس الذين يعانون من مرض الخوف (الفوبيا) . إنه كان مؤمناً بأن الخوف هو سلوك درب الفرد نفسه عليه وليس نتيجة للطفولة وأن هذا الخوف من الممكن للفرد أن يتدرّب على التخلص منه إذا ما قام الفرد المريض به بتنمية اتجاه معاكس لما يخاف منه لديه . لقد أكد فكرة تعليم المرضى بالخوف كيفية الاسترخاء في حضور الشيء الذي لا يخاف منه ثم الاسترخاء بعد ذلك في حضور الشيء الذي يخاف منه . ولأنه من الصعب أن يضع هذا الشيء دائماً أمام مريضه أثناء العلاج مثل المريض الذي يخشى ركوب الطائرة مثلاً - فإن هذا يعتبر عائقاً لهذا الأسلوب العلاجي - لذا فقد قام دكتور " ولب " بجعل المريض يستحضر صورة الشيء الذي

يختلف منه في خياله أثناء الاسترخاء . وقد نجح هذا الأسلوب . وفي خلال عدد من الجلسات استطاع المرضى التغلب على مخاوفهم بسهولة وهذا الأسلوب الذي يسميه المعالجون بأسلوب : " التخلص من الحساسية بشكل منظم " حالياً يستخدم التخييل على نطاق واسع في العلاج النفسي الحديث وأوضح فعالية كبيرة في مساعدة المرضى على التعامل مع مشكلاتهم وأزماتهم .

ولدينا مثال على ذلك وهي " باربرا " (ربة منزل) وكانت تجد صعوبة في الاستيقاظ المبكر صباحاً ، وجاءت لي " باربرا " للعلاج منذ سنوات ، إنها لم تستطع حتى أن ترتدى ملابسها قبل عودة زوجها للمنزل وكانت تشير إلى أنها تستهلك كل قدراتها كى تأتى لي ، وفي المساء كانت تستجمع كل قواها لتجهز عشاء لها ولزوجها ثم تجلس بعد ذلك أمام التلفاز غارقة في الاكتئاب . وأنباء علاجها طلبت منها إعداد قائمة بالأحداث والأشياء الممتعة التي استمتعت من قبل بأدائها ؛ لأنها من المهم للمكتتب أن يعدد الأشياء التي يتمتع بها يومياً . ولذا فإننى أطلب من المريض أن يدرج واحداً على الأقل من هذه الأشياء في برنامجه اليومي . ولكن بالنسبة لهذه المرأة فقد كانت مكتتبة جداً لدرجة جعلتها لا ترغب حتى في أن تتنزه في الحديقة أو تقضى شعرها أو تقابل صديقة ، ولذا فقد طلبت منها أن تقضى بعض الوقت يومياً في تكرار الأنشطة التي بالقائمة في خيالها ومع الوقت أصبحت قادرة على ترجمة هذه التخيلات إلى وقائع وأصبحت حياتها أكثر إمتاعاً .

إن هناك العديد من الاستخدامات والمنافع للتصوير العقلى المنظم وهناك مثال آخر عن مريض آخر لدى وهى طالبة قانون شابة كان عليها أداء الاختبارات بعد عدة أشهر وقد كانت مرعوبة من الفشل والرسوب لأنها فى العام الأخير . وبعد عدة سنوات من الدراسة والعمل الجاد لتحصل على شهادة القانون شعرت " مارلين " بأن مستقبلها معلق في الهواء وأنها سترسب إذا ما فشلت في هذا الاختبار . ولذا فقد قمت لعدة أسابيع بجعل " مارلين " تتخيّل نفسها هادئة أثناء الامتحان وبأن عقلها صافٍ متزن وأن الإجابات واضحة تماماً بالنسبة لها . كما أننا قمنا معاً بتأخير صورة

مستقبلية عن اسمها الذي نشر في لوحة الناجحين كما أنها تخيلت نفسها وقد سلمت الشهادة في البريد وأن أسرتها تهنئها على نجاحها . وما حدث بعد ذلك أنها نجحت وكانت غاية في السعادة .

التصور العقلي والرياضة

يستخدم الكثير من المدربين الآن أسلوب التصور العقلي كجزء مهم من نظام التدريب للاعبى القوى على الأخص . وقد أشار " تشارلز جارفيلد " - رافع الأثقال السابق والمعالج النفسي بجامعة كاليفورنيا في " بركل " - إلى أنه قد استخدم التصور العقلي مع لاعبى الأولمبياد كى يحثهم على تحسين أدائهم في اللعب . وأشار " جارفيلد " في مجلة " Brain / Mind Bulletin " إلى أن " المفتاح " هو أن تتصور بوضوح ما تحتاجه لتشعر بأنك فعلاً في الموقف نفسه ، وفي الواقع فإن النظام العصبي المركزي لا يميز الفرق بين التصور العقلي للموقف والموقف نفسه إذا كان هذا التصور قوياً ومؤثراً عميقاً ، وبذلك يصبح الأداء الفعلى للموقف بعد عملية التصور العقلي تطبيقاً لما تم اكتماله في الخيال " .

ولدينا مثال جيد على ذلك وهو ما حدث مع " كريس إيفرت " لاعبة التنس الشهيرة المتقاعدة حالياً ، حيث كانت تجلس قبل المباراة وتخيل ما سوف تفعله جيداً ثم تخيل أنها الفائزة وهذا مما يؤكد فعالية هذا الأسلوب حيث إنها دائمًا ما كانت تفوز .

وأيضاً فقد قام " مايك سباينو " - مدير مركز " إيسالين " الرياضي بكاليفورنيا - بتدريب العدائين مسافات طويلة باستخدام التصور العقلي . حيث كان اللاعبون يتخيّلون وجود يد ضخمة خلف ظهرورهم تقدم لهم المساعدة أثناء السباق وعند التعب . ويؤمن " سباينو " بأن أسلوب التصور العقلي سوف يتتصدر أهم عناصر التدريب في المستقبل . وقد أشار " إدموند جاكبسون " الإخصائى النفسي الشهير بأسلوب الاسترخاء بأنه إذا تخيل شخص ما نفسه وهو يجري فإن هناك تغيراً يحدث في العضلات بنسبة صغيرة .

وقد قام مركز التعلم الرفيع في " ويسكونسيون " بعمل دراسة على طلاب أربع جامعات مما أوضح أن التخييل يحسن التعلم والاستجابة . ووفقاً لنتائج البحث ، وجد أن الطلاب الذين يستخدمون التخييل العقلى أفضل في الأداء عن غيرهم بنسبة ١٢ %. علاوة على ذلك وجد أن الطلاب الذين يستخدمون التخييل أفضل في أدائهم على المدى البعيد بنسبة ٢٦٪ عن الطلاب الذين لا يستخدمون التخييل .

ارتباط الجسم بالعقل

ينجح التخييل لأن العقل الباطن لا يفرق بين الحدث الذي يتم تخيله بشكل قوى وبين الحدث الفعلى وقد أثبت علماء التشريح أن هناك طرقاً بين جزء في المخ تخزن فيه الصور وبين النظام العصبي الحركي الذي يتحكم في الأنشطة غير الإرادية مثل التنفس ، ونبض القلب ، وضغط الدم . كما أنه توجد مرات أخرى بين النظام العصبي الحركي والغدد مثل التي بين الغدة النخامية والغدة الكظرية . وهذا معناه أن الصور التي داخل عقولنا لها تأثير على كل خلية في الجسم . أى أن التفكير لا يقتصر على العقل فقط ولكنه أداء للجسم كله .

وقد كتب " توماس حنا " في كتابه " The Body of Life " :

إن طبيعة نشاط التفكير تحدد أتماتيكياً طبيعة النشاط الجسدي . فعندما نفكر مثلاً في أفكار ثانية كثيرة وكثيرة فإننا نحفز عضلاتنا وغددنا على التوالي . وعندما نكرر الأفكار المحبطة لدينا فإنها تترك انطباعاً على أنسجة الجسم مما يؤدي إلى ارتخاء العضلات والأنسجة بشكل سين .

وبفهمنا لهذا الارتباط بين العقل والجسد فإننا نستطيع أن نحسن من أدائنا الجسدي عن طريق التخيلات الجيدة الإيجابية ، وأكبر دليل على ذلك هو التنويم المغناطيسي . ففي جلسات التنويم الخاصة بي . أتيحت لي فرصة عظيمة في مشاهدة القوى الراة للعقل الباطن . ففي مرات عديدة

استطاعت أن أقر بتأثير العقل على الجسد فقد قمت بادخال إبرة لتنصفها في لحم المريض وووجدت بعد إزالتها أنه لم يشعر بالألم ولم يحدث نزيف دم أو تورم بعد ذلك وحتى المريض لم يَعْ بِأن الإبرة قد دخلت في ذراعه . إن العقل الباطن يعرف كل شيء، ويرعى الإنسان إذا ما أعطاه الفرصة ، فهو لا ينام أبداً ، لكن لو نام العقل الباطن فلن تستيقظ في الصباح لأن العقل الباطن يهتم بالتنفس ، وبالدورة الدموية ، والهضم ، وكل وظائف الجسم اللامباردية .

وكل ما عليك هو أن تخبر عقلك الباطن بما تريده وهو سيقوم بذلك . وللأسف ، فهناك الكثيرون من يقلقون عقولهم الباطنة بدلاً من حثها على العمل الإيجابي ، وهذا مما يرسل له طاقات سلبية . وينتهي بك الحال إلى رسم صورة في مخيلتك بأنك قم تتمكن من الحصول على النتيجة التي ترغبها . وقد تزود من هذه الطاقات السلبية إذا ما تمنيت لو كان لديك شيء ما أو لو كنت شخصاً آخر ولكنك غير قادر على ذلك . ومن ثم تنتقل إليهم هذه الصورة السلبية . وبهذا الأسلوب فإنك تداوم على إرسال رسائل سلبية لعقلك الباطن مما يؤخر تحقيق ما تريده . فالعقل الباطن كحقل خصب ينمو وينضج فيه ما نزرع .

كيفية التصور العقلى الخلاق

إن فن التصور العقلى هو أسلوب نقلى تستطيع استخدامه لتحصل على أي شيء تريده في الحياة مثل الحب ، والرخاء . والثقة بالنفس ، أو الرشاقة . أو وظيفة جيدة . أو سيارة - أو أي شيء تريده . إن التخييل أسلوب جيد جداً يستطيع أن يحول حياتك . ولكن هناك قواعد محددة تحدده وتضبط استخدامه . ومن هنا نجد أن هناك خطوات تستطيع من خلالها الوصول للتصور العقلى الخلاق

بداية ابحث عن مكان جيد يمكنك فيه الاسترخاء التام دون أي إزعاج - لأنه كما تشير دراسات التنويم المغناطيسي فإن العقل الباطن يكون في أفضل حالاته عند الاسترخاء . وكلما تعمقت في الاسترخاء كان التصور

العقل أكثر فعالية ، وبالطبع فلا تحاول التخيل أمام التلفاز أو الراديو أو عند وجود ضوضاء من حولك . وإذا لم تجد مكاناً هادئاً أغلق أي مكان خاص على نفسك لمدة عشر دقائق حتى لو كان الحمام .

١. تعامل معه بإيجابية

قبل البدء في التخيل لشخص ما تريده في شكل إيجابي ، مثلاً إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن فلا تقل : "لن أكون بديناً" فهذا يؤكّد بداخلك أنك بدين بالفعل . وحتى إذا كان هذا واقعاً فلا تقوى الفكرة نفسها داخل عقلك ولكن فلتقل : "إنني أفقد وزني يوماً بعد يوم" ، ولا تقل مثلاً عند شعورك بالنقص : "إنني أتغلب على عقدة النقص بداخلني" ، بل قل : "إنني أزداد ثقة بنفسي يوماً بعد يوم" .

وقد كانت لدى صديقة بدينة دعتني على عشاء في منزلها ذات يوم . وعند وصولي للمنزل وجدت صورة فيل ضخم على الثلاجة فقلت لها إنها بذلك تؤكّد لعقلها الباطن بدانتها كلما مررت بالثلاجة واقتربت عليها لصق صورة الفتاة رشيقه (موديل) من إحدى المجلات بل وتوضع صورة رأسها ووجهها هي على جسد الفتاة الرشيقه حتى تدع عقلها الباطن يعرف ما تريده !

إن العبارات التي تريده إرسالها لعقلك الباطن لا يجب أن تكون في المستقبل مثل : "سوف أكون رشيقاً" أو "سوف أحصل على وظيفة" مما يؤخر الفعل حتى لو حدث . فأنا لا أتفق مع الباحثين أو ممارسي التصور العقلى الذين يؤمنون بأنك يجب عليك التعبير عما تريده حتى لو كنت لا تملكه ، فمن الخطأ أن تكون بديناً وتقول "أنا فعلًا رشيق" لأن هذا ينافي المبدأ الثاني للتصور العقلى والذي يستوجب منطقية الصورة التي يتخيّلها الشخص حتى تصل إلى العقل الباطن ، وأنا أفضل عبارة مثل : "كل يوم أنا أصبح أكثر رشاقة" أو "كل يوم أصبح أكثر ثقة" وهكذا... .

وعند التعامل مع أشياء محددة ترغبه فيها يمكن أن تحدد وقتاً معيناً لها وربما تستطيع أن تقول : "في الربيع سوف أحصل على سيارة" .

أى أن تحدد وقتاً معيناً ، أو " إننى أنقض اثنين كيلو يومياً وبحلول العيد سوف أزن ١٢٠ رطلاً " أو " سأبدأ في عملى الجديد فى مارس القادم " .
 وتستطيع أن تكتب ما ت يريد من أهداف بجوار سريرك على بطاقات ورقية أو في مرآة الحمام أو في تابلوه السيارة أو في أى مكان تستطيع أن تراها فيه وتكررها باستمرار ، وهذا ما يحفز العقل الباطن على تذكرها طوال اليوم . وأنا أفضل وضعها بجوار النبه حتى تكون آخر ما أنظر إليه قبل النوم وأول ما أرى عند الاستيقاظ في الصباح . فإذا استطعت أن تتصور أهدافك عند وقت النوم ثم نمت وأنت تفكّر في هذه الأهداف فإن عقلك الباطن سوف يعمل على هذه الأهداف طوال الليل وبدون أى تدخل ستصبح تلك العملية أكثر تأثيراً .

٢. أجعل التصور منطقياً

إن سر إدخال رسالة إلى العقل الباطن هو : إذا كانت الرسالة منطقية فسوف تدخل إلى العقل الباطن وإذا دخلت إلى العقل الباطن فسوف تتحقق ! تذكر إن منطقية الشيء لا تعنى أنه بالضرورة حقيقي . فلو أنك في سن السادسة وأخبرك والدك بأنك متاخر دراسياً وليس في مهارة أختك فربما يكون هذا منطقياً بالنسبة لك . فالأب والأم لهما مكانتهما العالية التي ترقى إلى درجة التقديس بالنسبة للطفل ومن المفترض أن يعرفوا حقيقة أبنائهم حيث إن شخصياتنا تتكون من خلال ما نعرفه عن أنفسنا أثناء مرحلة النمو حتى لو كان ذلك غير حقيقي . فإذا قيل لك شيء ووجده منطقياً فإنه سوف يصبح واقعاً من قبل عقلك الباطن ثم يصبح جزءاً منك .

وعلى الصعيد الآخر ، فإذا كانت هناك عبارات غير منطقية بالنسبة لك فإن العقل الوعي لا يقبلها ببساطة ثم لا تغير الحاجز إلى العقل الباطن ، أى أنه . إذا لم يقنع عقلك الوعي بصورة ما ، فلن يتقبلها عقلك الباطن أيضاً ، وبذلك فإذا كنت تريد كسب أموال مثلاً : فلا يجب أن تقول : " سأكسب مليون دولار عند نهاية العام " لأن هذا غير منطقي بالنسبة للشخص العادى فلن يتقبله العقل الباطن ولن تستطيع أن تقنعه بذلك .

٣. كن محدداً

كلما كانت تفاصيل الحدث في خيالك أكثر وضوحاً ، استطاع العقل الباطن تنفيذ التخييل بشكل أسهل . إن العقل الباطن عقل محدد يفضل الحصول على أشياء دقيقة . هذا ليس من السهل تحقيقه في الواقع . ولكن مهما كان الأمر صعباً . خذ وقتاً كافياً لتفكير في كل تفاصيل التخييل الخاص بك - فإذا كنت تبحث عن وظيفة فإنك لن تستطيع تخيل ملامح المبني الذي تعمل به ولكن فلتتخيل ابتسامتك وسعادتك وأنت تمشي في مقر عملك الجديد .

وإذا كنت ترغب في الانتقال لنزل جديد ففكر مقدماً في الأشياء التي سوف تضعها في منزلك الجديد مثل حديقة أو فناء صغير أو جراج - مخزن - أو مطبخ كبير أو عدد حجرات النوم والحمامات والمدفأة وحمام السباحة . أجل كن محدداً ولكن منطقياً فلا تخيل منزلاً لا تستطيع الحصول عليه وهذا يجعل من غير المنطقي أن تحصل عليه .

ومنذ سنوات عندما كنت أقيم في سان فرانسيسكو . قررت أن أنتقل إلى "سان جو" لبدء دراستي العليا ولم أكن أعرف الكثير عن المدينة ولم يكن لدى أصدقاء هناك . فلم أجد من ينصحني بشأن المكان الذي سوف أقيم فيه . وبينما كنت أطوف بسيارتي بلا هدف باحثة عن شقة جلست ذات صباح وقعت بكتابة التالي :

إنني هنا أبحث عن شقة تكون :

- هادئة تصلح للمذاكرة دون إزعاج .
- قريبة من الجامعة .
- مكاناً آمناً .
- واسعة ونظيفة .
- لها شبابيك ونوافذ لامعة جميلة .

— أستطيع أن أحضر بها حيواناتي الأليفة .

— ذات سعر جيد ومناسب .

ثم أغلقت عيني لدقائق وتخيلت نفسي أتمشى في شققى الجديدة وأشعر بسعادة وراحة . وبعدها انتقلت بخيالى إلى القوة الخلاقة التي بداخلى وأنا على دراية بأنها تعلم هذه المنطقة أفضل مني وفي إمكانها أن تقودنى إلى المكان الذي أرحب فيه . وبحلول المساء كنت قد دفعت عربوناً لشقة قابلت كل توقعاتي بالضبط فيما عدا شيئاً واحداً وهو السعر فقد كان أعلى مما حددت لأن ما حددته من سعر كان غير منطقى !

في الماضي عندما أردت الحصول على شقة استغرق ذلك أسابيع لأننى لم أشرك مع عقلى الواقعى ، الطاقة العظيمة للعقل الباطن ، ولكنى تعلمت الآن أن أسلوب توجيه حياتى وإدارتها من خلال التنسيق بين العقل الواقعى والباطن أفضل كثيراً من ترك كل شيء للعقل الواقعى . فإذا تعلمت أن تفعل كل شيء في حياتك بالتعاون مع القوة الخلاقة التي داخلك ، ستصبح حياتك أكثر بساطة ، وعند هذه النقطة بالتحديد .

يجب علينا أن نكون أكثر حذراً عند التعامل مع القوانين الكونية : إن استخدام القوى العقلية والخيال معناه أن تستحضر كل قوى الكون حتى تحصل على ما تريده . إن هذه القوى غاية في التأثير وقد تؤدي إلى مشكلات إذا استخدمنت بشكل خاطئ . إن من يستخدم هذه القوى بشكل سلبي نجد أنه يؤدي بنفسه إلى الفشل والحظ السيئ . وكذلك من يسبب الآخرين الأذى فإنه يؤدي نفسه لأننا في عالم واحد وكل ما به يؤثر على الآخر وكل ما تفعل يعود لنا بالضرورة ، فتحزن جميعاً نعرف " السحر الأسود " الذي استخدم منذ قرون لإيذاء الناس باستخدام القوى العقلية . ونستطيع أن نسمى التصور العقلى الإيجابى (السحر الأبيض) لأنه يعمل وفقاً لنفس المبدأ . فعند استخدام التخيل الإبداعى ضع أمامك هذا المبدأ : " لا تؤثر على إرادة الآخرين ! " فإنك إذا فعلت ذلك فسوف تسبب لحياتك الكثير من المتاعب .

فإذا كنت مثلاً تريده منزلاً جديداً فربما تخيل منزلاً لجار أو صديق ولكن لا تخيل لنفسك نفس ما لديه ، وإذا كنت تريده المال فلا تخيل شخصاً معيناً يعطيك هذا المال ولكن تخيل أنك تحصل على شيك من البنك أو أنك تشتري شيئاً ما ترغب فيه . دع وسيلة تحقيق ذلك لروحك حتى تختار الأسلوب الذي تريده .

حضر "رون" وهو موظف بيع إحدى جلساتي بشأن التخييل ثم ذهب للمنزل فوراً وتخيل زبوناً بعينه يوقع معه عقداً في اليوم التالي . استرخي "رون" في حجرة وتخيل نفسه ذاهباً لمنزل الزبون وحيا الرجل وقدم له عرضه ووقع معه صفقة كبيرة .

وهذا خرق مباشر في القوانين الكونية وقد كان الأمر بالنسبة له "رون" وكأنه خداع متعمد لإرادة زبونه ، ولكن ما الفرق لو تخيل البائع نفسه يحاول إقناع زبون بالشراء وتخيل الزبون يشتري ؟ الفرق هنا هو أن الإقناع يحدث فعلاً في الواقع . فتحتني نحول إقناع الناس بما نريد كل يوم وهذا جيد لأن الناس يستقبلون ذلك ببساطة أو ربما يعارضونه إذا لم يريدوا ذلك . ومن ناحية أخرى فعندما تخيل شخصاً ما ينفذ لك رغباتك دون معارضة فإنك تخيله إنساناً عاجزاً . وتعتقد أنه ضحية عاجزة ويفعل كل هذا دون معرفة السبب ومن السهل أن يقع تحت وطأة تفكيرك الشديد له . باختصار ، يصبح ضحية سلبية للموقف وهذا ليس عدلاً .

ما كان يجب أن يفعله "رون" هو تخيل نفسه يصل لهدف محدد في الشراء والبيع أو أن يخسر زوجته بأن عمولته ازدادت ، ومبיעاته ازدادت حتى ادخر أموالاً في البنك أو أنه جعل شركته تحصل على جائزة في البيع ، أو اشتري أشياء يريدها بالنقود الإضافية . وهذا لا يتضمن التعذر على إرادة الآخرين ولكن يترك كل شيء للروح التي تقدم الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التي نريدها .

ومنذ عدة سنوات أشارت جريدة مصغرة إلى قصة رجل ما اعتاد أن يرى امرأة في المصعد كل يوم بينما هو ذاهب إلى عمله ولا يتحدث معها أبداً ولكنه وجدها جذابة وقرر الزواج بها . إنه لم يكن مهتماً بصفاتها ولكن اهتم فقط بمظهرها وكان هذا الرجل قد تلقى دروساً في قوة العقل وكيفية

التحكم فيه ، فقرر أن يتخيّل نفسه وهو يمشي بجوار تلك المرأة وهمَا في حفل زفافهما . وفي اليوم التالي قدم نفسه لها وكانت دائماً في مخيلته صورتها وهمَا في حفل الزفاف ولكنها لم تكن على علم بما يدور في ذهنه . وبعد ثلاثة شهور من علاقتها قبلت تلك السيدة الزواج منه وتزوجا بالفعل . إن مثل هذا الزواج ربما يؤدي إلى كارثة لأن هذا الرجل جرد المرأة من إرادتها تماماً في تخيلاته وتعدي على قوانين الكون بشأن إرادة الآخرين . إن مثل هذا التخيّل السيني قد يؤدي إلى دمار في الحياة الشخصية للفرد وربما لغيره - لأنّه من الإجرام أن تعدي على إرادة الآخرين حتى ولو في الخيال .

ولكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع تخيل زواج سعيد أو علاقة ناجحة - لا ، بل على عكس ذلك ، لك أن تتخيّل علاقة طيبة مع شخص ، ولكن كن حريصاً على ألا تخيل شخصاً ما بعينه ، وهنا يجب أن تعد قائمة بالمميزات التي ترغب في أن تكون في شريك حياتك - وهذا شيء نادرًا ما يفكّر به الناس ، وربما لا يعرفون المميزات بالضبط ، ونجد أن الناس يتزوجون أحياناً لأن أحدهم يحب الرقص أو الأفلام القديمة أو أشياء أخرى سرعان ما تزول بعد زوال غشاء الرومانسية الرقيق . ولكن كلما كان هناك تشابه في شخصيات الزوجين كانت العلاقة بينهما أفضل . وكلما قلت الأشياء المشتركة والتشابهة زاد الصراع .

وبالرغم من أن استخدام الخيال مع شخص بعينه يعتبر اعتداء على قوانين الكون ، فإنك تستطيع تخيل نفسك في علاقة مع حبيب وتفعل له أشياء طيبة ، وقد تشعر بسعادة غامرة إذا ما تخيلت نفسك جالساً مع شخص يحبك ؛ أو أنك عائد من المنزل لتراه يحييك مبتساً ، وإذا أردت الزواج فلتتخيل نفسك سعيداً في ليلة العرس بين المدعويين بشرط ألا تخيل هذا كله مع شخص محدد وتعرفه ، كزميل العمل أو كصديق مثلاً .

ولكن ماذا تفعل إذا ما تقابلنا مع شخص نشعر نحوه بانجذاب شديد - مثل زميل مكتب - بالرغم من أنك يجب ألا تخيله يطلب منك موعداً فإنه حر في أن ترسل له الأفكار المحبة والطيبة . فليس من الخطأ أن تفكّر في أفكار طيبة لمن تحب لأنك لا تتلاعب بشخص ما عند فعلك ذلك

ما دمت لا تفكّر فيه وهو يفعل شيئاً محدداً لك . ولكن تأكّد من أن هذه الأفكار ستصل له حتى ولو على المستوى غير الوعي - فستتجدده يستجيب لك بشكل طيب - و تستطيع أن تخيله محاطاً بسحابة وردية أرسلتها أنت إليه ، و تستطيع تخيل نفس الشيء إذا ما كنت فعلًا في علاقة مع حبيب وستجد النتائج رائعة !

منذ سنوات ماضية كنت أقدم دروساً في مفهوم العلاج النفسي في منطقة " باى " مع الدكتور " تشارلز كريج " وكان هناك رجل يدعى السيد " كيه " ومعه زوجته يحضران هذه المحاضرات دائمًا ما يجلسان في الصفوف الأولى ، وقد أخبرت بعد ذلك أن الزوجة استمتعت بالدروس ولكنها لم تحب الطريقة التي أقيمت بها تلك الدروس ولم تكن ترتاح لـ ولا تعرف السبب ، وفي رأيي أن السبب ربما يكمن في أن زوجها كان يهتم دائمًا بالمحاضرة وبآرائه وكان دائمًا ما يأتي ليسألني عدة أسئلة بعد المحاضرات .

فقمت بعد ذلك بمحاولة لتحسين الموقف لأنني أؤمن بأهمية وجود علاقات طيبة مع جميع عملائي - وكانت فعلًا أستريح لشخص الزوجة ولا أضمر لها أي شعور سين ولم أكن مهتمة بالطبع بشكل خاص بزوجها - فكان من السهل على أن أرسل لها مشاعر إيجابية وأفكاراً محبة ولكن بشكل غير مباشر ، كان لدى صورة للزوجة فكنت أتحدث لها ، وأخبرها بأنني أحترمها وأقدرها هي وزوجها ولا داعي للقلق مني وكانت أفعل ذلك يومياً مع الصورة .

وفي الدروس الأخرى بعد أسبوعين أرسلت لي الزوجة باقة ورد جميلة ثم أخبرت دكتور " كريج " بأنها تشعر بأن شخصيتها إيجابية وأدركت أنني معلمة جيدة . إن نقل الأفكار الإيجابية قد حدث لمجرد أنني كنت أفكّر بإيجابية ودون أي محاولة مباشرة مني لجعلها تفعل أي شيء !

٤. خذ وقتاً كافياً

كم تستغرق من الوقت لتحصل على تخيلاتك؟ إن هذا الأمر يختلف وفقاً لقدرات كل شخص وتركيزه وكذلك وفقاً لكل موضوع يتم تخيله .

وطبعاً ، إذا كنت تحاول تغيير مشاعر النقص التي عانيت منها كثيراً فإن ذلك سوف يستغرق وقتاً ، حيث إن خمس دقائق من التخييل لن تزيل ثلثين عاماً من التفكير السلبي .

لقد قيل إن الأمر يحتاج على الأقل ثلاثة وثلاثين ثانية كحد أدنى للوصول للعقل الباطن - وهذا سبب أن الإعلانات التليفزيونية مقاربة لهذه المدة ، وكذلك فقد حدد الإخصائيون النفسيون المدة بثلاث وثلاثين ثانية بالنسبة للصور العقلية . ولكن أشاروا إلى أن الفرد يحتاج لواحد وعشرين يوماً لتغيير عادة . إن الأمر مشابه لهذا . ولكن لأن قدرتك على التخييل أصبحت أفضل من خلال التكرار فستجد أنك ستحصل على تخيلاتك بشكل أسرع . ووُجِدَ بعض الناس أنهم وصلوا لمرحلة يستطيعون فيها تحقيق تخيلاتهم في خلال أيام أو ساعات . إذن نستطيع أن نسأل : كم عدد المرات التي يجب عليك فيها التخييل؟ من الأفضل لك أن تحدد هدفك في مرتين أو ثلاث مرات من التخييل يومياً ، وكل جلسة عبارة عن خمس عشرة دقيقة . وكلما استمررت في ممارسة وتنمية قدرتك على التصور العقلي ، تتحقق تخيلاتك بشكل أسرع .

إن المشاعر والعواطف تؤثر بشكل عميق على كمية الوقت الذي تستغرقه للحصول على فكرة في العقل الباطن . فعندما يقال لك كلام ما ذو أثر عاطفي فإنه يندفع بقوّة إلى عقلك الباطن في لحظة قوله ، فمثلاً لو كان هناك أب أو أم أو معلم يقول لتلميذه أو ابنه : " إنك غبي " فإن هذه الفكرة تخترق في الحال عقله الباطن للأسف . فعند محاولة الشخص تغيير هذه الفكرة فإن مشاعره أثناء التغيير تكون مختلفة عما كانت عليه أثناء تلقّيه لهذه العبارة ، لذا فإن ذلك الأمر يستغرق وقتاً . ويطلب تكراراً لعكس المفهوم الذي تلقاه .

٥. استشعر

هناك عنصر مهم للتخييل ألا وهو المشاعر التي تكمن خلفه . فكلما حصلت على مشاعر من تخيلاتك ، اقتنع عقلك بالباطن بأن هذا يحدث فعلاً لك . فتصرف وكأن هذا هو ما يحدث فعلاً ودع جسدك يشعر بما

يحدث له . فمثلاً إذا كنت ت يريد أن تفقد بعض الوزن ، فاستشعر السعادة التي سوف تشعر بها وأنت رشيق واستمع للناس وهي تهنىئك على فقدانك للوزن واستشعر نفسك وأنت تنظر في المرأة وتستمتع بجمال جسدك .

وإذا أردت سيارة جديدة فتخيل مدى سعادتك وأنت تقودها على إحدى الطرق السريعة أو تعبير بها من أمام منزل أحد الأصدقاء . وتذكر أن العقل الباطن لا يفرق بين ما يحدث فعلاً وما تخيله . لذا فسرياً ما سوف يحقق لك حلمك ، شريطة أن يكون منطقياً ، وكلما شعرت بواقعية ما تخيله كان تحقيقه أسرع .

٦. خذ في الاعتبار الناحية البدنية

يجب أن تخبر عقلك الباطن بأنك تريده أن يفعل شيئاً محدداً . فإذا كنت مثلاً تحاول انقاص وزنك ، فيجب أن تقلل مما تأكل ، فإذا كنت تأكل كثيراً ، وتخيل أنك تخس طوال اليوم ، فإن ذلك لن يؤثر أبداً لأن عقلك الباطن يحصل على رسالة مزدوجة غير واقعية . وإذا كنت تريده وظيفة فابداً في البحث بين إعلانات الوظائف الخالية وحاول البحث على شبكة الانترنت وأرسل للأصدقاء حتى يساعدوك . وإذا كنت تبحث عن علاقة فيجب أن تخرج للأماكن التي قد توأطيك فيها فرصة الحصول على شريك يناسبك .

ف ذات مساء قمت بزيارة " دوريس " وهي طالبة شابة لدى ووجدت أن حجرة معيشتها مليئة بصندوق بها أشياء تخصها ، وأنهirtتني أنها لا تستطيع البقاء مع صديقاتها وزميلاتها في الضوضاء التي يعيش بها مسكنهم بالرغم من أنها لا تقدر على تحمل مصاريف غير هذا المسكن ، فسألتها كيف سيصبح هذا ممكناً ؟

فأجابت : " لقد تعلمت منك أن تخيل أولاً ما أريد فصرت أتخيل كل يوم أنني حصلت على مسكن جديد وقررت أن أجمع كل أمتعتي التي لا أحتج لها حتى أجعل عقلى الباطن يستعد ويشعر بأنني جادة حتى يساعدنى ذلك فى الحصول على مكان أفضل . حتى لو ظللت هنا لعدة أشهر فأنا أتصرف كما لو كنت راحلة وهذا يشعرنى بأننى أفضل " .

وفي الواقع فقد نفذ عقلها الباطن ما ت يريد لأنه تلقى الرسالة ، وفي خلال عدة أسابيع من زيارتي لها وجدت "دوريس" مسکناً بالقرب من الجامعة وسعره لا يزيد كثيراً على سعر المكان الذي كانت تسكن فيه .

تأثير التركيز

لكي تتحقق ما تخيل يجب أن تركز فيه .. وهذا يعتبر حماية له . وهذا يعني أن أي أفكار تخيلها لن تتحقق بشكل أوتوماتيكي في حياتنا ! فإذا تحققت بالفعل فإننا سوف نأسف على الأفكار السيئة والسلبية التي قد تكون حقيقه ضرراً لنا وللآخرين . فعندما لا يتم شيء ما كما هو متوقع أو مرتب له فإننا وبالتالي ندخل في التفكير السلبي ، فمثلاً : إذا لم يصل الزوج إلى المنزل في ميعاد محدد فإننا نقلق قبل أي شيء ونتخيل أشياء سيئة . وبذلك فإننا نستهلك معظم الوقت في التفكير في السيني وليس في الأشياء الطيبة ، وهذا يرسل طاقة سلبية للفرد وبالرغم من أنها لا تسهم فعلاً في خلق الموقف ولكنها قطعاً لا تساعد في فعل أي شيء . وأفضل تصرف هنا هو الهدوء وتخيل الشخص في ضوء أبيض يحيط به ويحميه من أي شيء سيئ قد يحدث له . وهذا الأسلوب يعتبر طريقة قديمة من أساليب ما وراء الطبيعة للحماية النفسية لعزل شخص عن الأفكار السيئة والقوى الشريرة.. ثم تخيل زوجك يبتسم ويدخل من الباب !

إن التركيز الشديد مهم وضروري للحصول على ما تخيل وكلما ازدادت قدرتك على التركيز ، تحققت تخيالاتك . فالتركيز قدرة يمكن تعميتها وتعلمها كأى مهارة أخرى ، كما أن تدريب عقلك يوماً بعد يوم للتركيز على خيال معين هو أسلوب جيد لتنمية قدراتك على التركيز .

وباختصار فيها هي الخطوات الالازمه للحصول على ما ت يريد من خلال التخيل :

١. اجعله إيجابياً .
٢. اجعله منطقياً .

٣. كن محدداً .
٤. خذ وقتاً كافياً .
٥. تخيل الناتج النهائي .
٦. استشعر أنك حققت ما ترغب فيه .
٧. خذ في اعتبارك الجانب البدني .
٨. لا تتعد على إرادة الآخرين .
٩. التكرار والتركيز يحقق لك ما ترغب .

إن التخيل هو مفتاح الإبداع والتغيير في حياتك وشخصيتك ١ وليس الإيمان وحده ما يجعل الأشياء ممكنة ولكنه الخيال . فإذا تخيلت شيئاً ما ، فإنك تستطيع الحصول عليه شريطة أن يكون منطقياً . فبخيالك للأشياء (سيئة أو طيبة) فإنك تسبب وجودها في العالم المادي ، فأنت ما تخيل لنفسك ! سواء فكرت أنك قادر على الفعل أو غير قادر .. فإنك دائمًا على حق . وكما كتب " ريتشارد باخ " في كتابه " Illusions " : " إذا بحثت عن الحدود ، فسوف تقف عند تلك الحدود " .

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

ـ ناضل من أجل ما تريده، ثم حاول الاحتفاظ به . إن الأحلام هي براجم الحقيقة ، فقد تكون ظروفك غير ملائمة ولكنها لن تظل كثيراً إنما حددت لنفسك اتجاهها مثاليةً وهدفاً تكافح للوصول إليه ”.

ـ ” جميس ألين ” - As a Man Thinketh

الفصل السادس

كيف تصل إلى تدفق الوعي وتحصل منه على الرخاء ؟

يعتقد معظم الناس أن الرخاء هو النتيجة الطبيعية للعمل الشاق المتواصل لسنين مع الادخار الحذر ، أو أن يكون ناتجاً من ميراث ثروة . وذلك الأمر غير صحيح ، فتشير الإحصاءات إلى أن معظم الناس في الولايات المتحدة بعد انقضاء فترة كبيرة من حياتهم في العمل يجدون أنهم لم يستمتعوا كثيراً بحياتهم : حتى يستطيعوا أن يعيشوا في أمان اجتماعي مع معاش صغير يكفيهم بالكاد هذا إن وجد أساساً . وإعادة صياغة أفكارك نحو المال ستجذب المال إليك بأسرع مما تتوقع بدلاً من مواصلة العمل لمدة اثنى عشرة ساعة في اليوم ومحاولة توفير كل قرش . والطريق نحو الثراء يتطلب الأفكار

الإيجابية القوية وأن تظل تلك الأفكار في ذهنك بصفة دائمة مما يحقق لك المزيد من المال في حياتك . والثراء التراكمي هو نتيجة للتصرف وليس نتيجة للعمل الشاق ، وبذلك غير أسلوبك في العمل حتى تصل إلى الثراء . واحساسك الداخلي بالمال يحدد ما إذا كنت ستحصل عليه أم لا ، لأن ذلك هو ما يسترعي انتباحك ويبدو عليك من خلال حياتك . وإذا ركزت اهتمامك على نقص المال والخوف من الفقر سيزداد الأمر سوءاً ويتتحول إلى واقع حقيقي لديك . وكل أنواع الشراء الإنساني يرجع إلى العقل البشري وكل من يشعر باستحقاق حصوله على المال يصل إليه .

ومن الغرائب الشائعة عن المال عدم وجود ما يكفي منه لكل شخص . ويبدو الأمر بذلك سخيفاً لأن هناك billions من الدولارات في خزانة الولايات المتحدة الأمريكية يعطى لكل شخص نصيباً عادلاً وكافياً في حال تقسيمه . وعليك بتجنب الوقع في الموقف السلبي بشعورك بالاستياء نحو الشخص الثري الذي يجمع الكثير من المال مما يزيد على نصيبيه الحقيقي . فإذا شعرت بالاستياء تجاه الآثرياء فسوف تشعر بنفس الشعور عند وصولك أنت إلى المال تجاه نفسك . ركز على الجانب الإيجابي ، وسوف يساعدك ذلك على المشاركة في رفع مستوىوعي الآخرين باعتبارك مثلاً يحتذى به فتقول لهم : " انظروا إلى ، أنا لم أولد ثرياً ولكنني أصبحت كذلك من خلال تغيير أسلوب تفكيري ويمكنكم أيضاً أن تتحققوا بذلك " . وتذكر أن المال الذي تجنيه هو جزء من الاقتصاد الذي يوزع على الآخرين ويحقق الرخاء لكل من تشتري منه شيئاً أو تتعامل معه بالمال .

وقد تفكر وتقول : " ليس هناك وقت لتكوين ثروة نظراً لارتفاع تكاليف المعيشة فمن المستحيل أن نوفر المال ونصبح ثرياء " . تلك من الغرائب أيضاً، فهناك من الناس من استطاع أن يصبح ثرياً في غضون الأزمات الاقتصادية وأشدها على مستوى البلاد . فمعظم الناس يستطيعون تكوين الثروات أثناء فترة ارتفاع الأسعار ويمكنك أن تكون واحداً منهم ، فالحالة الاقتصادية لن تؤثر على حياتك الشخصية إذا تعلمت كيف تفكك بشك إيجابي وتحكم في مخاوفك . فارتق بنفسك عن العالم الخاص بالأرقام من خلال اتباع أسلوب التفكير الإيجابي .

أنت جدير بالثراء

قبل أن تصل إلى الثراء عليك أن تؤمن باستحقاقك للثراء ، من المستحيل أن تقنع عقلك الباطن بأن يجلب لك المال إذا كنت قد برمجته على فكرة تؤكد له أنك لا تستحق ذلك . ولقد سمعنا الكثير من القصص عن بعض الناس معن كانت لديهم القدرة على تكوين ثروة ولكن لم تكن لديهم القدرة على الحفاظ عليها ، ومثل هؤلاء لا يشعرون بطعم النجاح فهم لا يعتقدون أنهم يستحقون الثروة مما يدفعهم إلى تدمير أنفسهم بمجرد الحصول عليها .

ولقد قام رجل أعرفه من " تورونتو " بتكوين ثروة بصفته صاحب متجر للكاميرات ووصل إلى المرحلة التي يمكنه فيها أن يستريح ويترك أمر إدارة المكان للموظفين ، بدأ في اقتراف بعض الأخطاء فجأة وبدون مقدمات فقام على سبيل المثال بلاحراز بعض المنتجات التي لا يستطيع تسويقها ، وقام بفصل أفضل مديرية ، وإغلاق المتجر في وقت الذروة يومياً . وفي غضون وقت قصير انهارت تجارته وحاصرته الديون . لقد تسبب ذلك في إخفاقه حيث إنه بدأ في سوء التصرف في أمواله وسرعان ما أشهر إفلاسه . ووجه اللوم لزوجته باعتبارها المسئولة في مشاكله وانتهى الأمر بالطلاق ثم بدأ في مشروع عمل جديد . وخلال سنوات قليلة استطاع النجاح ثانية وتكون ثروة أخرى وللمرة الثانية لم يستطع أن يحسن استخدام ثروته . فقام بعدة أعمال غير مشروعة من الناحية القانونية فتقطعت صلاته بمن حوله وتلوثت سمعته واضطر إلى إغلاق مشروعه .

في بعض الأحيان لا يتعلق الأمر بالخوف من النجاح ولكنه الخوف من الفشل الذي يمنع الناس من الوصول للثراء . فقد يواصل الإنسان طريقه على نحو جيد ويجمع المال ثم يبدأ في الإحساس بالقلق فيقول : " إنني الآن أحصل على المال ولكن إلى متى سيظل ذلك؟ ماذا لو فقدت جميع المال الذي أملكه؟ ماذا لو توقف الناس عن الشراء مني؟ ماذا لو انهارت البورصة التجارية؟ ماذا لو فقدت وظيفتي؟ وهكذا وعلى الرغم من أهمية الحرص على ما لديك حتى تكون في أفضل الأحوال مثل متابعة

توقف عمل الشركة لفترة ، إلا أنه من الواجب عليك أن تخلص من تلك الأفكار السيئة باللجوء إلى الإثباتات الإيجابية ، فتقول مثلا : " إنني جدير بالثراء " أو " إنني جدير بالسعادة " أو " إنني جدير بالنجاح " . وب مجرد التفكير في تلك الأفكار باستمرار سوف تجدها تتخلل لتصل إلى وعيك ثم تبدأ في اتخاذ خطوة جريئة نحو الوصول للثراء .

إحساس الوعي بالفقر

قبل مناقشة كيفية استخدام الإثباتات والتاكيدات التي تحقق لك الرخاء من خلال الوعي دعنا ننظر إلى بعض الحالات السلبية التي قد تحدث لك بخصوص المال وذلك لضرورة تخلصك منها قبل اتخاذ أية خطوة نحو التقدم . والآن دعونا نسأل ما الذي كان ي قوله لك والدك عن المال؟ وما هو موقفهما تجاهه؟ هل أخبراك أنك قد تكون قادرًا على الحصول على مليون دولار إذا كانت لديك الرغبة في ذلك أم أنهما قالا لك : " إنك لن تستطيع الوصول إلى ذلك الكم من المال " . لقد اعتادت المرأة في مجتمعنا على أن يقال لها إنها ليست بحاجة للحصول على المال لأن الرجل يقوم برعايتها .

ومن أفضل التمارين المستخدمة لبدء التنفيذ أن تكتب على ورقة كل الأشياء السلبية التي تتذكرها من والديك ، وأقاربك ، ومعلميك وزملائك ، وأصدقائك المقربين والتي تتعلق بالمال . من فضلك توقف لمدة دقيقة قبل أن تقرأ أي شيء آخر حتى تستكمل هذا التمرين ، فمن المهم لك أن تتخذ وقتاً حتى تقوم بتنفيذ ذلك ، لأن ذلك سيساعدك على اكتشاف نوع المفاهيم والمبادئ التي يعمل عقلك الباطن من خلالها والتي تتعلق بالمال . وعند اكتشاف لها يمكنك أن تبدأ في التخلص منها . يمكنك أيضاً أن تكون قد برمجت عقلك الباطن على العديد من الأفكار السلبية حول المال ، فعلى سبيل المثال قد تقول لنفسك : - " إنني غير جدير بالحصول على المال لأنني ... " :

- لم أحصل على قدر كافٍ من التعليم .
- ارتبطت بوظيفة لا تقدم لي أجراً كبيراً ولا أدرى كيفية ممارسة عمل آخر .
- لقد تزوجت مبكراً وأصبح الآن لدى الكثير من المسؤوليات .
- لقد تركت نفسى عرضة للديون إلى حد كبير حتى أشعر بعدم قدرتى على التخلص منها .
- لا يمكننى أن أكون متديناً وأحصل على المال في نفس الوقت .
- لا يمكننى الحصول على عمل مرتفع الأجر لأننى أنتهى .
- لا يجدر بي الحصول على مال يفوق مال زوجى .
- كان والدى يقول إننى لم أكن أتمتع بذكاء شديد ، فبذلك فأنا غير جدير بالمال .
- لم يحصل والدى على المزيد من المال ولا أتوقع أن أحصل أنا أيضاً عليه .
- إننى ما زلت صغيراً (أو أصبحت شديد الكبار) .
- لم أستطع من قبل الوصول إلى ما أريد وأنا أعلم إننى لن أستطيع الآن .
- لا أملك المهارات الكافية .

إذا واتتك مثل هذه الأفكار فستشعر بالإحباط وعدم قدرتك على الحصول على المزيد من المال . وعلى الرغم من أن ملايين الناس يسعون للحصول على المال وأن يصبح لديهم أمان مادى في المستقبل إلا أنهم يفشلون بسبب استخدام هذا النمط من التفكير . فلقد حاولوا تجربة كل شيء ولم يحاولوا تغيير أسلوبهم في التفكير والذي يعتبر هو الشيء الوحيد الذى قد يحدث لديهم كل التغييرات المطلوبة .

إن قوة التفكير هي الشيء الوحيد الذي تستطيع السيطرة عليه بلا منازع . فعندما تطأ على ذهنك فكرة محددة وقوية يمكنها بالفعل أن تتحقق تغييراً بيولوجيًّا كيميائياً في المخ وسرعان ما تتم برمجة المخ على الفشل أو الهزيمة . فالأفكار تمثل الأشياء وهي ذات واقع كهرومغناطيسي ويمكنها أن تبتكر نسخة مطابقة لها في العالم الخارجي . فإذا قمت بتغيير أفكارك الداخلية فتحتماً سوف تغير أحوالك الخارجية وذلك هو قانون الطبيعة ، لذا فعليك الآن أن تبدأ في الحذر تجاه أفكارك ولا تعاود القول لنفسك : " لا يمكنني القيام بذلك " ولكن عليك أن تقول : " سوف أقوم بالشراء الآن وسوف أخطط لذلك الآن " .

وعلى سبيل المثال ، إن كنت ترغب في القيام بزيارة إلى أوروبا ، فلا تفسد خططك بالتفكير في عدم قدرتك على تحقيق ذلك . ولكن بدلاً من ذلك عليك أن تقول : " إنني الآن أعمل من أجل زيارتي إلى أوروبا " . وعندئذ حاول جمع الصور والأشياء المرتبطة بالأماكن التي سوف تقوم بزيارتها حسب رغبتك .. وضع لها عنواناً فتقول مثلاً : " رحلتني إلى أوروبا " . وفي كل مرة قم بإضافة عنصر جديد حتى تبدو الفكرة ممكنة أكثر بالنسبة لك ، وحتى تبدو أكثر شبهاً بالواقع الحسى . وسوف تبدأ أفكارك في محاولة جذب المال الذي تحتاج إليه لتحقيق حلمك وسوف تتبع تصرفاتك الجسدية هذه الصورة الخيالية .

وعلى سبيل المثال " ريفيراند إيك " الواقع الشهير والذي ألهب عقول الآلاف بخطبه حول تحقيق الرخاء من خلال الوعي يحكى لنا عن شبابه في " هارليم " .. فحينما كان أصدقاؤه يرون رجالاً أبيض يقود سيارة كبيرة فاخرة على الطريق ، يبدأون في التذمر والقاء السب واللعنات على " الهونكى " الذين تسببوا في حياة الفقر التي يعيشونها . ولكن لم يكن " ريفيراند إيك " يشكوا ولكنه بدلاً من ذلك كان يقول : " تلك هي سيارتي وسوف تكون كذلك ، فسوف أحصل يوماً على سيارة شبيهة بها " . والآن أصبح لديه سيارة بل والعديد من السيارات ! فبدلاً من التذمر والسخط على شراء الآخرين ، حاول هو أن يصبح مثلهم وأصبح بالفعل رجلاً ثرياً .

بعد تخرجي في الجامعة قمت بعملني كإخصائية علاجية في وكالة الصحة العقلية التابعة للحكومة والتي كانت محدودة التمويل مما كان يؤثر على قدرتها على دفع رواتب الإخصائيين الاستشاريين . وكنت أحصل على خمسة دولارات في الساعة وكانت أعيش بها بالكاد . وفي صباح يوم الإثنين أعلن " مايك " أحد زملائي أنه قد قضى عطلة نهاية الأسبوع في ورشة عمل مع " ليونارد أور " وهو أحد أغنياء " سان فرانسيسكو " والذي كان يعلم الناس كيف يلجمون إلى التأكيدات التي تجذب المال إلى حياتهم وشاركني بذلك في هذه الطريقة . وبما أنني كنت أعلم شيئاً عن قوة العقل ولجأت بالفعل إلى أسلوب التصور حتى أغير كثيراً من جوانب حياتي ، إلا أنني قمت باستخدام أفكاره حتى أرفع من أجri . وبعد ثلاثة أسابيع - وكانت وقتها قد قضيت عامين في عملي بالوكالة دون أي زيادة في الأجر - ارتفع أجri إلى القليل من الدولارات .. وقد أخبرت مدير العمل بأن أسلوب التأكيد قد نجح بالفعل ، فقال لي المدير بابتسامة متكلفة " هل تسمين تلك الدولارات ثروة ؟ " فأجبت " نعم بالنسبة للوضع الحالى " وكانت أعلم أن تلك هي مجرد البداية . وواصلت استخدام أسلوب التأكيد وبدأت بعض الأشياء الصغيرة تحدث لى بشكل مفاجئ . فلقد وصلني بالبريد شيك بمبلغ كبير على سبيل القرض ، وبذلك حصلت على تحويل مالي لم أكن أضعه في الحسبان ، وخلال شهرين عرضت على وظيفة أخرى بأجر كبير جداً قابل للزيادة .

إن النجاح هو المفهوم الأكثر قوة عن مفهوم الفشل ، وكما يحتاج الإنسان إلى طاقة أكبر للعبوس والتوجه عن الطاقة المطلوبة للابتسام ، فهو أيضاً بحاجة إلى طاقة أكبر ليفشل أكثر من الطاقة المطلوبة لينجح لأن الفشل يحتاج إلى طاقة مرکزة حتى نقنع أنفسنا بالأفكار السلبية . وتذكر أنه عند تطور الرخاء الناتج عن الوعي لن يكون عليك فقط مواجهة للأفكار السلبية ولكنك ستكون في مواجهة هؤلاء الناس الآخرين أيضاً . وقد يقدم لك والدك أو صديقك المقرب إليك سبباً مناسباً يوضح عدم قدرتك على النجاح في هذا المجال خاصة إن كان لديهم شك في محاولة التغيير التي قد يكون لها صدى من الناحية المادية ، أو أن تكون متقدماً عليهم.. فقد

يقولون لك شيئاً من هذا القبيل : " قد يبدو هذا النوع من التفكير الإيجابي غاية في البساطة وقد لا ينجح في الغالب ومن الجنون أن تفكر في ذلك " . تجاهل تلك التعليقات وواصل الاهتمام بالتأكيدات سابقة الذكر . واعمل في صمت حتى تستكمل أهدافك دون الاضطرار إلى استخدام طاقتك في إقناع غير المقنعين . والأمر لا يبدو سهلاً لأن تكون إيجابياً وكل من حولك يشكون من اضطراباتهم وسلبياتهم ، فلا تنصل إليهم ، وهناك خدعة عقلية قد ألجأ إليها عندما يحاول الناس أن يقدموا لي أفكاراً سلبية (أو حتى عندما أجده نفسي أقع في خطأ استخدام عبارات سلبية) وفي تلك اللحظة يتم استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الأخرى الإيجابية .

تحديد أهدافك

إن عملية تحديد الأهداف هي الخطوة الأولى لبرنامجك . فعند اتخاذك القرار لتصبح غنياً فأنت بذلك تكون قد اتخذت خطوة كبيرة تجاه الوصول إلى الثراء . ولكن قبل محاولة تحقيق ذلك عليك أن تعلم تماماً ما تريده وما هو قصدك من ذلك ومتى ستتحقق ذلك وتصل إليه ، فالناس غالباً ليسوا في حاجة إلى المال فقبل كل شيء هو إلا قطعة من الورق ، بل هم يريدون ما يمكن شراؤه بهذه النقود . فعندما تطرأ لديك فكرة قوية تغير عن قصدك لجمع المال يمكنك البدء في التركيز على جمع الكمية المعينة التي ستحتاج إليها سنوياً حتى تحقق رغباتك . وعند تحديد تأكيداتك الخاصة لا تطلب المال الذي يكفيك لتوفير نفقات المعيشة ولكن اطلب المال الذي يكفيك للاستمتاع بالحياة مثل السفر أو شراء منزل أو الالتحاق الجامعية أو الحصول على جهاز تسجيل " حديث " . وقد بدأ أحد أصدقائي في تحديد هذه التأكيدات وأخبرنى أن أحدها هو " أتنى لدى دائناً من المال ما يكفى لاستيفاء احتياجاتي " . وقد يبدو ذلك كمبدأ محدود ولا يحقق نتائج إلا في حدود توفير نفقات المعيشة فقط ، فأنت بحاجة إلى ما يزيد على توفير نفقاتك وسد احتياجاتك الأساسية .. وقد يكون من الأفضل أن

تقول : " سوف أحصل دائمًا على المال الوفير عن ذلك المال الذي يكفي احتياجاتي حتى أستمتع بالحياة " .

ونظراً لأن المطلب الأول يهتم باكتشاف ما ترغب في الوصول إليه في الحياة وأين تحب أن تكون وما هو مقصده الذي ستتجه إليه ، اسأل نفسك : " كم من المال أحب أن أحصل عليه كل عام حتى أصل لمستوى الحياة بالطريقة التي أتمناها ؟ " ولا تنظر إلى هذا السؤال بمجرد قراءته ، ولكن توقف للحظة الآن تماماً حتى تفكر فيه . وتأكد أنك تعلم بالضبط ماذَا تريده من الحياة ، ووجه لنفسك هذا السؤال : " كم مبلغًا من المال أستحق الحصول عليه في الساعة الواحدة ؟ " إذا توجه تفكيرك نحو بعض الدولارات القليلة فلن تحصل على أكثر من ذلك ، فعليك أن تبدأ برفع مستحقاتك وقيمتك لنفسك وبينفسك ، وحدد قيمة لوقتك ومهاراتك بالقيمة الحقيقية لها ، ولا تقدر قيمة وقتك وطاقتك بقيمة أقل من قيمتها الحقيقة .. فوجودك واحلاصك وحماسك وتفانيك واحساسك بالوعي يستحق مقابلتها بقيمة مالية .

وتذكر الأفكار التي تأسست عليها كل الثروات ، وعندما تقرر ما الذي تريده في الحياة فأنت بذلك قد وضعت أمامك قوة ستنفذ إلى العالم وتنفذ من الكون لتنطلق كالصاروخ لتعود إليك بما طلبته منها تماماً . وفي اللحظة التي تقوم فيها باختيار هدفك الرئيسي وتبدأ في التأكيد عليه وإثباته سوف تلاحظ حدوث بعض الأشياء الغريبة ، فستجد أن طريقة ووسيلة الحصول على هدفك قد بدأت بالفعل وعلى الفور في الظهور أمامك بنفسها . إن أية رغبة ، أو هدف ، أو غاية مسيطرة تضع نفسها بداخل العقل الواعي من خلال التخييل ، وتكرار التفكير يصل بها إلى العقل الباطن الذي يبدأ في التصرف على هذا الأساس ثم يبدأ في تنفيذ المضمون المنطقي بأية وسيلة متاحة أمامه ، ولسوف تتمكن تلك القوة الخلاقة التي تكمن بداخلك من العثور على هذه الوسيلة لتحقيق هدفك .

وعندما تبدأ نقطة بداية العمل في تطبيق ذلك الهدف المحدد وفق خطة موضوعة للوصول إليه ، قم باستخدام التعهد الذي سنذكره لك في صفحة رقم ١٠٧ حتى تحدد لنفسك أهدافاً ثلاثة : الأهداف التي ترغب في

الوصول إليها هذا العام ، والأهداف التي ستصل إليها خلال خمسة أعوام ، وأهدافك التي ستحققها على المدى الطويل طوال حياتك . حاول أن تحدد أهدافك حتى وإن لم تكن واضحة أمامك حتى تلك اللحظة بشكل كلي ، فمن خلال التبخرطيط لعقلك الباطن باستخدام أهداف محددة ستبدو الوسائل في الظهور أمامك من تلقاء نفسها . وإن كانت طريقة التنفيذ لا تبدو واضحة لك ، يمكنك أن ترك المجال لأحلامك وخيالاتك حتى تحدد لك كيف يمكنك الحصول على المال .. وعلى سبيل المثال قد يشمل ذلك كتابة المؤلفات أو الفوز باليانصيب أو الحصول على وظيفة جديدة بأجر مرتفع أو البدء في مشروعك الخاص إلخ

وهدف هذا التمرين هو أن يجعل عجلات عقلك الباطن تبدأ في التحرك نحو ذلك العهد أو التعهد الذي أبرمته . وبعد أن تلجمأ إلى الطريقة المناسبة (أو إلى أسلوب الأحلام) قم بوضع خطة حتى تبدأ في تحقيق ذلك . وحدد لنفسك الفترة الزمنية القصوى الازمة لتحقيق كل خطوة وقم باختصار بوصف ما تقصد إليه حتى تصل إلى أهدافك . واجعل خطتك تبدو أكثر مرونة حتى تسمح لها بالتغيير في أي وقت تشعر فيه ب الحاجة إليك . وتذكر أن تلك القوة الخلاقة بداخلك قد تقدم لك خطة أفضل بكثير من الخطة التي تقوم أنت بإعدادها . وبذلك كن مستعداً حتى تتعرف على أية فكرة وتقوم بتطبيقها والتي تكون لديها الفرصة لعرض عليك في ذهنك فيما بعد .

قم بإعداد نسخة من نموذج التعهد (الموضح في صفحة رقم ١٠٧) وضعه في مكان يمكنك رؤيته فيه باستمرار ، ثم كرره وبصوت عال كل يوم مرة واحدة على الأقل . إن كان لديك أشخاص يعتقدون في آرائك وفي قدرتك على الإبداع والوصول إلى ما تريده في الحياة أيًا كان ، أخبرهم بخطتك . فيمكنهم أيضًا أن يتخيلوا الصورة التي ستبدو عليها حياتك عند الوصول إلى أهدافهم .

نموذج التعهد

أنا _____ فى يوم _____ من _____ عام _____ ، أتعهد بتطبيق الأهداف التالية بشكل رسمي كأهداف مالية .

فى نهاية هذا العام سيكون لدى على الأقل _____ دولار شهرياً . وبعد مرور خمس سنوات من هذا التاريخ سيصبح دخلى السنوى على الأقل _____ دولار، وفي نهاية عام _____ سيصبح مجمل مستحقاتى هى على الأقل _____ دولار، وسوف أعقد العزم على ترك وظيفتى فى عام _____ وأخصص وقتى للاستمتاع بأنشطتى التى تشمل :

ومن الأشياء التى أنوى القيام بها لتبدو من خلال الخطة :

وحتى أصل إلى هذه الأهداف . فإننى أضمن أن أقضى بعض الوقت كل يوم في التخيل وأركز على التأكيدات التالية :

التاريخ : _____ التوقيع : _____

وهناك طريقة أخرى يمكنك أن تؤثر من خلالها على عقلك الباطن في تحقيق أهدافك وهي أن تقوم بوضع ما نسميه " خريطة الكنز " ، فبعد أن تمعن التفكير في الأشياء التي تحب القيام بها بمال الوفير الذي ستحصل عليه ، جهز ورقة كبيرة أمامك وابداً في النظر في المجالات والجرائد وابحث عن الصور التي تحقق أحلامك ، فعلى سبيل المثال ، نموذج سيارة تحب الحصول عليها ، أو صورة لبلد أجنبي ترغب في زيارته ، أو سفينة أو طائرة تذهب بها إلى رحلة الأحلام ، أو منزل جديد وجميل ، أو أن تصبح منفذًا ناجحًا للمشاريع وأنت تذهب إلى عملك ، أو علاقات جميلة مع الآخرين نرمز إليها بالأسرة التي تستمتع معاً بالحياة ، أو الجلوس فيواجهة منظر جميل مع شريك الحياة ، أو أيًا كان ما تحب الوصول إليه . اصنع ملصقاً يشمل كل أفكارك وضعه على الحائط في مكان يمكنك فيه النظر إليه دائماً ، وسوف يؤثر ذلك على عقلك الباطن باعتقادك في أن ذلك سوف يصبح حقيقة من الآن ، وأنك ستتحقق ذلك في حياتك وتحصل على القوة عندئذ . وتأكد من وجودك داخل هذه الصورة ، فاحصل على صورة ذاتية لك ولآخرين من تحب أن يكونوا معك عند وصولك إلى الثراء المرجو ، والصدق هذه الصور عليه .. فأنت بذلك تكون قد اتخذت خطوة فعالة نحو تحقيق أهدافك .

استخدام أسلوب التأكيد على الفكرة لجذب المال:

يمثل أسلوب التأكيد تصريحاً إيجابياً قوياً لشيء ما ترغب في أن يظهر من خلال حياتك . ومعنى التأكيد هو أن تثبت وجود شيء ما من خلال إبداء أهدافك بطريقة محددة وتجعله أكثر التصاقاً بعقلك الباطن . وتمثل التأكيدات إشارات إيجابية تقوم بإرسالها إلى المخ في كل مرة تكرر ذلك الأمر ، ومن خلال قانون الجذب والتذبذب يمكن لعقلك الباطن أن يبدأ في إمدادك بكل ما تشاء . ومن الأساليب الأكثر فاعلية هي كتابة تلك التأكيدات من أجل الوصول إلى داخل العقل الباطن وهذا يمثل أسرع الطرق التي تساعدك على إدخال تلك الأفكار إلى عقلك الباطن ، فيبدو الأمر أكثر

فاعلية من مجرد عرض أهدافك ببساطة . وقد تحدث لك بعض التغييرات الجذرية في حياتك من خلال استخدامك لتلك الأهداف التأكيدية . وفي الواقع قد تجد في بعض الأحيان جرس الهاتف يرن أثناء كتابة تلك التأكيدات والذي يعبر لك عن نتيجة ما كتبته بالفعل في تلك اللحظة ، وكلما زادت ممارستك لتلك الأساليب زادت درجة فاعليتها بالنسبة لك . ولقد تم اللجوء إلى استخدام أسلوب التأكيدات منذ سنوات ، فقد كان يتم تدريس مبادئه في محاضرات التطور الذاتي ولجاً إلى استخدام هذا الأسلوب العديد من المفكرين الإيجابيين والأشخاص الناجحين . ومن أفضل الكتب التي تتطرق إلى موضوع التأكيدات واستخدامها كأسلوب يحقق الرخاء باستخدام الوعي هو كتاب "Money Love" للكاتب "جيри جيليز". وأنا دائمًا أوصي بقراءة هذا الكتاب ، وقد أرفقت بعض نماذج للتأكيدات في كتابي هذا مأخوذة من كتاب "جييليز". وهناك كتاب رائع آخر هو كتاب لـ "نابليون هيل" تحت عنوان "Think and Grow Rich" والذي يعد الآن من الكتب الكلاسيكية .

التأكيد على الأفكار الإيجابية وحذف الأفكار السلبية :

معظم الناس قد لا يستخدمون أسلوب التأكيد بنجاح نظراً لأن لديهم الكثير من الأفكار السلبية عن أنفسهم وتلك الأفكار تنتظم بداخل العقل الباطن حيث لا تتمكن التأكيدات الإيجابية من تجاوزها . علاوة على ذلك ، فهم لا يعلمون أنهم يؤمنون تلك الأفكار الخاطئة فيقومون من تلقاء أنفسهم بتكرارها وتكرار التأكيدات التي لا تظهر نتيجة لتلك الأفكار السلبية الموجودة من قبل والتي بحاجة أولاً إلى التخلص منها .

ولقد تعلمت تلك النقطة المهمة من "لينارد أور" ومحاضراته حول المال . فلقد اكتشف "أور" أن جميع العناصر السلبية المتعلقة بالمال والتي تعلق في الذهن يفعل السينين يجب التعامل معها أولاً قبل أن يصبح الشخص ثرياً . فالوعي بالفقر والذي قد يلازمك طوال حياتك سوف يسيطر عليك إلا في حالة التخلص من جميع الشكوك حتى يمكن للوعي بالثراء

أن يجد في نفسك موقعاً دائماً للاستقرار فيه . وطريقة تحقيق ذلك تتمثل في كتابة التأكيدات الإيجابية أولاً ثم أثناء تنفيذها أنت جيداً إلى جسدك وإلى مشاعرك الداخلية تجاه أية أفكار سلبية قد تتعارض مع تأكيداتك . ثم اكتبها هي أيضاً ثم ابدأ في التخلص منها جميعاً من خلال كتابة الاستجابات المعارضة لها في المقابل . واستمر على هذا الأسلوب حتى تتمكن من كتابة تأكيداتك الإيجابية دون ظهور أي عنصر معارض لها يبرز من عقلك ، وبهذا الأسلوب يمكنك أن تظهر عقلك تماماً من كل الأفكار السلبية التي يجعلك تعتقد أنك غير جدير بالثراء .
وها هو مثال لنوع من المحادثة قد تحدث بينك وبين نفسك : -

أنا فلان أستحق أن أكون ثرياً وغنياً، وقد أصبح ذلك في حيز
التحقيق الآن .

ـ حسناً ، لماذا على أن أكون ثرياً ؟ أنا لا أملك أية مواهب خاصة
ولم أحصل على أية درجة من درجات التعليم الجامعي ـ .

أنت الآن على علم بأنك ليس ضروريًا أن تحصل على درجة تعليمية جامعية حتى تصبح غنياً . على سبيل المثال "هنري فورد" لم يستكمل دراسته بالمدارس العليا وكذلك الحال بالنسبة لـ "توم إديسون" والعديد من الأثرياء . وبالنسبة للنقطة التي تتعلق بمواهب الخاصة فأنت بالفعل تمتلك العديد منها ، فقط أنت لم تحصل من قبل على فرصة لإبدائهما . وماذا عن قدرتك على الكتابة والقدرة على الرسم التي كانت تتضمن لديك في المدرسة الثانوية والتي كان معلمك ينبهر بها ، وكذلك أيضاً بالنسبة لصناعة الأواني التي كنت تقوم بتصميمها ؟ وإلى جانب ذلك ، قد تفكر في بعض الأشياء الفريدة التي يمكنك بيعها والتي لم يفكرا بها أحد من قبلك .

ـ حسناً قد تكون على حق ـ .

أنا (فلان) أستحق أن أكون ثرياً وغنياً وسوف يتحقق ذلك في
الآن .

ـ ربما أستطيع أن أبيع بعض الأشياء الخاصة أو أن أكون تجارة صغيرة ولكن أمري عادة تقول إنه ليس على المرأة دائمًا أن تحصل على المال لأن الرجل قد لا يحب أن تحصل على مال يفوق ما لديه ـ .

ـ حقاً؟ يا له من فكر محدود! هل ستعتمدين على شخص آخر طوال حياتك؟ وما هو الخطأ في الحصول على المزيد من المال ليكون ملكاً لك؟

ـ لا شيءـ .

ـ أنا (فلان) أستحق أن أكون ثرياً وغنياً وسوف يتحقق ذلك في الآنـ .

ـ لماذا أستحق الحصول أنا على المال بينما هناك المزيد من الناس يسعون لكمب القوت اليومي؟ـ .

ـ أنت تستحق ذلك لأن لديك استعداداً لاتخاذ الوقت الكافي وتوفير الطاقة اللازمة لكتابة تلك التأكيدات وتنمك من التحكم في عقلك والسيطرة عليهـ . وأنت تعلم أن عقلك الباطن سوف يستجيب إلى أي برنامج تضعه له أياً كان ذلك البرنامج ، فلمَ إنْ لا تحاول وتجربـ ؟ فإلى جانب ذلك، كونك فقيراً لا يساعد الفقراء من حولك في شيءـ .

ـ حسناً ، أنا أعتقد أنك على حق ، فأنا أستحق هذا مثلما يستحقه غيري ، ولدى الرغبة للعمل من أجل تحقيق ذلكـ .

ـ أنا (فلان) أستحق أن أصبح غنياً وثرياً وسوف يتحقق ذلك لي من الآنـ .

ـ حسناً ، أعتقد أنني قد بدأت أصدق ذلك ، فأنا أستحق الحصول على المالـ .

ـ عند استخدامك لذلك الأسلوب إذا تعرضت في كل مرة لنفس نوع الاعتراضات فاكتشف لنفسك نوعاً من التأكيدات تعطى ما يقابل تلك

الاستجابة . فعلى سبيل المثال يمكنك أن تكرر عبارة : " لا أعتقد أننى أملك أية مواهب خاصة " وفي هذه الحالة اكتب فى مقابلتها : " أستحق أنا أن أحصل على أجر لمجرد كون هذا الشخص هو أنا " . أو أن تقول : " لقد بدأت من الآن مواهبي الخاصة فى الظهور " .

ومن الأفضل أن تكتب تلك التأكيدات كحوار يدور بين ثلاثة أشخاص تكون أنت واحداً منهم . فكتابية الحوار بين ثلاثة أشخاص يعطى تائيراً قد يسمح لعقلك الباطن بالتفكير بما قد يجعل الآخرين كذلك يفكرون فى أحقيتك بالثراء ، على سبيل المثال ذلك الحوار :

أنا (فلان) أستحق الغنى والثراء ، وسوف يتحقق ذلك لي من الآن .

أنت (فلان) تستحق الغنى والثراء ، وسوف يتحقق ذلك لك من الآن .

هي / هو (فلان) يستحق الغنى والثراء ، وسوف يتحقق ذلك له من الآن .

وبمجرد أن تبدأ بالفعل فى إعادة برمجة عقلك الباطن يبدأ هو بالفعل بالتحول المتكامل والارتباط عاطفياً بالإحساس بالرضا فتشعر أنت باليقين من نجاحك . ومن الأفضل لك أن تجهز صفحة من التأكيدات كل يوم ، وأن لا تقوم بذلك على سبيل الروتين ولكن تفكير فيه بشكل جدى وتصوره فى عقلك وتتخيل معنى الكلمات التى تكتبها . ولاحظ مدى مقاومتك وإحساسك بالشك أو ظهور الأفكار السلبية وتأكد من كتابتها أيضاً . وعندئذ ابدأ فى مقاومة الأفكار السلبية واستخدم فى مقابلتها التعبيرات الإيجابية . وبهذه الطريقة سوف تصبح قادراً على تحديد سبب عدم نجاحك وكيف كنت بعيداً عن إمكانية الوصول لما تريد . وعندما تشعر بأنك قادر بالفعل على التخلص من برنامجك السلبي توقف عن مواصلة كتابة السلبيات وواصل كتابة الإيجابيات من أفكارك .

إن عملية تكرار توجيه الرسائل الإيجابية إلى عقلك الباطن ورفض الرسائل السلبية يمثل الوسيلة الوحيدة المضمنة لإعادة تنظيم عمل عقلك .

وقد يحدث تغيير كيميائي فعلى لك بداخل المخ من خلال تكرار التفكير الإيجابي ، فالوعي بالفقر يحدث دائمًا نتيجة للأفكار التي تقدمها أنت لنفسك ومن خلال الآخرين ممن حولك بينما يكون الوعي بالثراء هو النتيجة الدائمة للأفكار التي تقدمها أنت لنفسك بنفسك . وباتباعك تلك الطريقة ستبدأ الأفكار السلبية التي تحملها في عقلك الباطن في الظهور على السطح حتى يسهل التعامل معها وبذلك يمكنك أن تجهز عقلك لانتظار تحقيق الثراء . وقد يستغرق الأمر منك سفين طويلة حتى تكتشف سبب عدم نجاحك باللجوء لأسلوب العلاج النفسي .

وكخطوة نحو إقناع العقل الباطن بجدارة الإنسان للحصول على المال يقترح "جييري جيليز" في كتابه "Money love" بأن عليك أن تحصل على قصاصة من الورق تضع لها عنوان "خمسة أسباب يجعلني أستحق الثراء" ثم قم بتدوينها أسفل ذلك العنوان . فكل منا لديه مواهب وقدرات تزيد على مواهب وقدرات والديه التي يورثانها له . وقيامك بذلك يجعل عقلك الباطن يتخذ الأمر بشكل أكثر واقعية .

وبعد ذلك ، اكتب أسفل ذلك عشر طرق يمكنك من خلالها الحصول على المال . وإن كان بإمكانك التفكير في عشر طرق يمكنك من النجاح فلن تتعرض أبداً للإحباط من خلال أية عوائق طارئة أو نتيجة لتدخل الظروف الخارجية مثل البطالة أو ارتفاع معدل الأسعار ، وسيزيد ذلك من تدعيمك ولن تنكسر أبداً ، وإذا كنت تشعر بأنك مقيد بوظيفة معينة وتشعر بأنك غير قادر على القيام بأى شيء آخر فالجأ إلى ذلك النوع من التأكيدات فتقول : "الآن أصبحت الفرص متاحة أمامي يومياً للحصول على المال" . ويمكن للمال أن يأتي إليك من مصادر غير متوقعة ، وذلك النوع من التأكيدات يمنع أي محاولة لتضييق الخناق على مصادر دخلك ، وتجد بذلك آفاقاً جديدة لصنع المال تحيط بك ، وعندما تجعل من ذلك أسلوبك اليومي المعتمد ستجد الفرص التي لم تحلم بها من قبل مطروحة أمامك على طريقك ، وسيصبح التعاون مع الآخرين متاحاً أكثر أمامك وتبدأ الوظائف تعرض عليك بشكل مباغت كما لو كان الأمر ضرباً من ضروب السحر . وسوف تختفي مخاوفك وشكوكك وستبدأ الثقة والاعتماد على

النفس والابتكار في اتخاذ موقعها المناسب . وفي مكان ما على طول الطريق ستجد فكرتك أو وظيفتك التي كنت تبحث عنها قد بدأت في الظهور أمامك من تلقاء نفسها . وذلك تماماً هو ما حدث مع معظم الناس الذين قد استخدمو تلك التأكيدات بشكل متواصل .

ولقد استخدمت "باتريشيا" ذلك الأسلوب بنجاح ، فلقد لجأت إلى من أجل الاستشارة نظراً لأنها كانت غير راضية عن عملها كسكرتيرة في شركة الكهرباء المحلية . لقد عملت بتلك الشركة لمدة ست سنوات وأصبحت الآن تحصل على أقصى راتب ممكن الحصول عليه هناك . ولقد كانت تعول وحدها ثلاثة أطفال فلم تستطع "باتريشيا" أن توفر أيّاً من المتطلبات الكمالية لأسرتها وكان القلق يراودها بشأن المتطلبات الأساسية . ولقد سُمِّت التوفير وكانت تأمل في وجود مجالات أخرى تتمكن من خلالها من الحصول على المزيد من المال . وناقشتـا معاً إمكانية مواصلة دراستها بالجامعة والحصول على درجة علمية ولكن لم تشعر "باتريشيا" بأن الأمر بذلك لن يكون عملياً مع إعالتها لثلاثة أطفال صغار . ولقد أرشدتها لتعلم أسلوب التأكيدات وقد وافقت على استخدامه بالفعل والتركيز خاصة على ذلك التأكيد بالفعل بعينه وهو : " فرص جديدة تتاح أمامي للحصول على المال يومياً " .

وخلال شهر ديسمبر ابتعاتــلى "باتريشيا" باقة من الزهور المجففة كهدية بمناسبة العيد ، وكنــت معجبة بطريقة ترتيب الزهور فقالــتــلى "باتريشيا" بخجل إنــها هي التي قامــت بترتيب الزهور بنفســها . فلقد كانت تلك الهــواية تتجــلى لديــها نتيجة لحاجتها للقيام بشــيء ما تقوم بعملــه بيــديــها في منزلــها وهي تشاهد التلــفاز مع أطفــالــها . ولقد أكدــت لها أنها موهوبة بالفعل وشجــعتــها على التفكــير في الــبدــء في تجــارة صــغــيرة لــبيع باقاتــ من الزهــور المجــفــفة . ولم تــكن "باتريشــيا" في وضع مــالــي يــســمح لها بتركــ عملــها ، فقرــرتــ أن تنــظــف "المــرــآب" الموجودــ في منزلــها وتــجعلــ منه محلــاً لــبيع الزهــور . وقامتــ بالاتــجارــ في بطــاقــاتــ الدــعــوة المــطبــوعــة وحصلــتــ على تــرــخيصــ بذلكــ وجــهزــتــ المــكانــ وأصــبحــ يومــ العملــ لديــها هو يومــ عــطلــةــ نهايةــ الأسبوعــ . وبيــزيــادةــ عددــ المــترــددــينــ عــلــيــهاــ منــ العــملــاءــ وارتــفاعــ تــقيــيمــهاــ

لذاتها ، قررت اقتحام العمل أكثر وتقديمت للحصول على قرض لاستئجار محل في سوق تجارية . وفي خلال عام استطاعت الحصول على المزيد من المال يفوق ما كانت تحصل عليه عندما كانت تعمل سكرتيرة . لقد أصبح أمامها فرصة للحصول على المال لم تكن لتحلم بها من قبل ، بل إن الفرصة عرضت بنفسها عليها نتيجة لاستخدامها لأسلوب التأكيدات مما أدى إلى تفتح عقلها الباطن نحو أفكار جديدة .

تأكيدات لصالح المرأة

في الغالب تسيء المرأة في تخطيطها للمال بشكل سلبي للغاية . ففي الماضي كانت المرأة تتعلم منذ الصغر عدم ضرورة السعي للحصول على المزيد من المال ، لأن الرجل سوف يقوم برعايتها وتوفير المال دائمًا . فمن المحزن أن نربى فتياتنا على أن يكن عالة على الآخرين معتمدات علىأشخاص غيرهن في الحياة . كذلك فقد تعلمت المرأة أنها لن تتمكن أبداً من الحصول على المزيد من المال بقدر يضاهي الرجل ولا يجدر بها مجرد المحاولة . وكنتيجة لذلك تشعر المرأة غالباً بأنها لا تستحق الوظائف المرتفعة الأجور أو حتى الكفاح من أجل الوصول إليها . ولكن يمكن للمرأة الطموح أن ترتفع فوق كل إحصائيات هذا العالم والذي قد لا يقدم لها سوى سبعين سنتاً مقابل كل دولار يحصل عليه الرجل نظير عمله والذي يمكنه أيضاً أن يقدم إليها كل ما تشاء من خلال القوة التي تكمن في أفكارها ، ويمكن أن نعثر على تأكيدات لصالح المرأة في كتاب " شاكتي جادين " " الرائع الذي عنوانه " Creative Visualization " وكتاب " سوندرا راي " تحت عنوان " I Deserve Love " . وهما بعض نماذج للتأكيدات المخصصة للمرأة :

أنا قادرة على النجاح ومن حقى الحصول على المزيد .

إننى أعتبر عن شخصية مفعمة بالقوة . والنشاط ، والذكاء . وأنا ارى توافر ذلك لدى .

أتمتع بثقة النفس ودقة التصرفات وأستطيع الحصول على المال من خلال رغبتي في النجاح .

أستحق أن أتمتع بالنجاح مثل أي رجل ولقد بدأت في تحقيق ذلك من الآن .

إنني أضاهي أفضل الرجال وليس هناك حدود لجهودي .

إنني مؤهلة للمشاركة في الثراء العالمي ولقد بدأ ذلك يتحقق لي من الآن .

لقد تحررت روحى وأصبح بإمكانى الآن التعبير عن وجودى .

لدى ما يكفى من الوقت ، والطاقة ، والحكمة ، والمال حتى أتمكن من تحقيق رغباتي .

إننى أتوقع ما لا يمكن توقعه ، ولقد بدأت قدراتى فى الاجتياز بنجاح .

إن هناك عدداً لا نهائياً من التأكيدات الممكنة وعليك بتطبيق ما يناسبك منها . وتأكد من مدى مناسبتها لوضعك الخاص .

ترقية "الضرورة" إلى مستوى "المتعة"

إننى شخصياً معجبة بالتأكيد الذى يستخدمه "ليونارد أور" والذى يقول مضمونه : "أنا أعمل بكفاءة وليس بجهد أكبر" . إن الحرية هي ذلك الشيء الذى نحتاج إليه جميعاً وبعد أحد الأهداف الأساسية لرجال الأعمال . ولكن اتخاذ أسلوب العمل فقط من أجل الوصول للمال الكافى الذى يفي باحتياجاتنا عند التقاعد يمثل بالضبط الوعى بالفقر . ولن ينتهي بك الأمر إلا إلى أقل أجر ممكن الحصول عليه . فليس هناك سبب يبرر لنا لماذا ننمسك بالفكر القديم الذى يبحث الناس على "كسب ما يوفر لهم القوت من عرق جبينهم" . والأمر بذلك يشبه ما يعني قوله "إننى لا أستحق الحرية إلا بعد سنوات من الكفاح الطويل" . وقد تبدو هذه العبارة

في مضمونها مثل السجن . والعديد من الناس يتعلّقون بذلك الفكر ويتخذلونه مبدأ لهم . وإذا كانت تلك الفكرة قد اختمرت في عقلك الباطن يمكن لمبدأ " أنا أعمل بكفاءة وليس بجهد أكبر " أن يغير ذلك بالفعل .

من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها للوصول إلى درجة الوعي بالرخاء هي مساعدة شخص آخر على تحقيق ذلك فيكون لديك مبدأ آخر للتاكيد عليه وهو : " كلما ساعدت الآخرين على الوصول للرخاء ، تتحقق ذلك لي ". فالمال المدفوع للآخرين يعني وجود المزيد من المال في دورة يمكن من خلالها أن يصل إليك مرة أخرى . وهناك تأكيد يختلف عن ذلك الذي نحن بصدده ويقول مضمونه : " إن هناك قدرًا كبيراً من المال يأتي إلى الآن ، وأنا جدير به وسوف أستخدمه لصالحي ولصالح الآخرين " .

ينظم العديد من الناس حياتهم على أساس أن المال مطلوب فقط للضروريات ومن العبث أن تنفقه للحصول على المتعة الشخصية . وإن كان ذلك هو شعورك فسوف تصبح حياتك كثيبة وغير ممتعة وسيكون ذلك هو الطريق الأمثل لستمر حياتك في نطاق الفقر . فالحياة بلا متعة وتسلية ولهو ليست حياة على الإطلاق .

وان كنت تعتبر إنفاق أموالك عليك عملاً غير أخلاقي فعليك إذن أن تجتهد في برمجة نفسك على ذلك المبدأ الذي يؤكد أن المتعة هي أحد الأهداف التي تحيا لأجلها ، وهو الاستمتاع بتلك الحياة .

كانت لي صديقة تعرف رجلاً أعزب شديد البخل يدعى " فريد " وعلى الرغم من أنه كان يمتلك مالاً وفيراً إلا أنه كان شديد الحرص على كل مليم ينفقه ولا يشتري به أيّاً من الكماليات . وكان يمتلك بذلتين فقط ودائماً ما يتناول طعامه بالمنزل ويرفض تقديم هدايا أعياد الميلاد لأصدقائه أو أفراد أسرته وكان يعتبر ذلك عيباً . ولقد تحول المال الذي نتج عن توفير " فريد " باتباعه لعادات البؤس إلى حساب ادخار في دفتر توفير بعائد من ٤٪ . ونظراً لارتفاع الأسعار عن تلك النسبة بدأت أموال " فريد " في التضاؤل البطيء كل عام مما يضمن له العيش كأكثر المسنين القادرين على الإعالة بالكاد . وبعد " فريد " مثلاً حيّاً يعبر عما نسميه " الوعي

بالفقر ” . فمازال ” فريد ” يتعامل بنفس الأسلوب حتى هذا اليوم فلقد وصلت به درجة البخل إلى عدم شراء كتاب مثل كتابي هذا أو حتى حضور محاضرة تدور حول الوعي بالرخاء . فتبعدو حياته من ذلك النمط بعيداً عن المتعة .

ومن أكثر الطرق الحياتية الفعالة أن توازن نفقاتك الضرورية ببعض أوجه الإنفاق الممتعة . وعليك أن تدرك أن عليك الاحتفاظ بجزء من أموالك تنفقها في سبيل متعتك الحقيقية وتذكر أنك لا تعمل حتى توفر المال اللازم لدفع الفواتير ولكن كذلك للاستمتاع بحياتك . ونظراً لأن وعيهم موجه نحو الفقر نجد أن العديد من الناس يوسعون نفقاتهم حتى تواجهه مدخراتهم لذلك لا يجدون فائضاً يسع لتحقيق متعتهم . فإذا تلقى عقلك الباطن تلك الرسالة فأنت بحاجة فقط للمال من أجل الضروريات وسيكون دور المال هو فقط إعداد شئونك ، فبذلك سيذهب كل ما تملك نحو الأشياء الأساسية لحياتك . لذلك عليك باتخاذ خطوة نحو الوعي بالرخاء وذلك بادخار جزء من مالك أسبوعياً . حتى لو كان خمسة أو عشرة دولارات - واستخدمها للإنفاق على نفسك . فمحاولة التوفير طوال الوقت تؤدي بك إلى الوعي بالفقر . وتعلم كيف تحب نفسك بالقدر الذي يجعلك تدرك جدارتك واستحقاقك بالأشياء الجميلة في الحياة . وحتى تتخلص من فكرة عدم أحقيتك بالمتعة استخدم أحد هذه التأكيدات :

إن هناك نسبة من كل ما تملك مخصصة لي كي أحافظ بها لنفسى .

الآن أصبح دخلي يغوق مصروفاتي بكثير .

وعندما تستخدم ذلك المبدأ كن في ذات الوقت حكيماً بما فيه الكفاية حتى لا يكون إنفاقك على نحو متهر حتى لا تورط نفسك بشراء كعاليات أنت في غنى عنها . ولا تننس أن توفر نسبة معينة من دخلك بشكل دائم فذلك يمثل قدرًا مماثلاً من الأهمية أيضاً .

التعامل مع المال بشكل شخصي

إنها لفكرة جيدة أن نتعامل مع المال بشكل شخصي بدلًا من التعامل معه على أنه مجرد قصاصة بالية من الورق . وبتلك الطريقة ستجعل هناك ألغة بينك وبين المال مما يسهل انجذابه إليك . فعلى سبيل المثال تخيل أن المال امرأة جميلة أو رجل وسيم يجب أن يزورك ولا يمكنه الاستغناء عنك ، وحتى تقوم بذلك يمكنك أن تكتب الآتي :

المال يعرف محل إقامتي وسوف يزورني باستمرار .

المال هو محبي وأنا أتعامل معه بعطف لذلك فهو يأتي لرؤيتى غالباً .

يقول بعض الناس إنهم لا يهتمون بالمال ولا يعيرون له سوى القليل من الانتباه ، وإن كنت لا تهتم بالمال فلن يهتم المال بك وسوف ينصرف عنك، فكل شيء في هذا الكون له نوع من الحياة على اختلاف درجاتها ويدخل المال في هذا النطاق ، وبذلك يمكنك أن تجعل من ذلك واقعاً في حياتك بإعطاء المال كل الاحترام الذي تقدمه لصديق عزيز أو لمحبوب فتقول: " أنا أحب المال والمال يحبني " .

زيادة درجة " ثراء الوعي "

إن فكرة ثراء الوعي هي فكرة روحية تعتمد على المبدأ القائل بأن القوة الخلاقية تتميز بالثراء اللانهائي وجزء منها يقع في نطاق استخدامنا الشخصي . إن هناك قوة تفوق تلك القوة الخاصة بالتفكير الوعي ولكن لا يتمكن عقلنا الفاني من ملاحظتها وإدراكتها . وادراك تلك الحقيقة ضروري لتحقيق التطور الناجح لثراء الوعي . فلم يكن هناك أى نجاح عظيم متواصل مرتبط بشخص لم يتعرف على تلك القوى الروحية للعالم ويلجأ إلى استخدامها . فإن كانت لك صلة بالروح : فستجد أن أمامك المزيد من

الفرص التي تقدم لك كماً من الثراء ، وبالطبع لن يكون ذلك على حساب الآخرين .

ومن أساليب التأكيد المفضلة أيضاً والتي تحقق شراء الوعي أن تقول : " إن دخلى يزداد كل يوم سواء كنت أعمل ، أو أنام ، أو ألعب " . وذلك حقيقى بالفعل ، فإن كان لديك حساب ادخار حتى لو لم يكن به سوى خمسين دولاراً فسوف يزداد دخلك كل يوم بسبب عائد الادخار . ويعنى ذلك أيضاً أنك تنظم عقلك على أن يقدم أفكاراً قيمة كل يوم مما يزيد من دخلك باستمرار . وإن كنت تعمل فستجد أن معظم أيامك سترتبط بتزايد مالى مستمر وإيجابى .

اصنع لنفسك مجموعة من البطاقات تحمل التأكيدات المفضلة لك مطبوعة عليها وضعها فى مكان حيث يمكن لك رؤيتها كل يوم . فيمكنك أن تلصقها على باب الثلاجة أو على مرآة الحمام أو لوحة أجهزة القياس بالسيارة أو على مسند السرير بغرفة النوم . وحتى لو لم تكن تقرؤها باستمرار فسوف تنطلق نحو عقلك الباطن فى كل لحظة تمر بها وتثير خلايا المخ المرتبطة بتلك الأفكار الإيجابية . وستمنحك الشجاعة وتذكرك بقدرتك على جذب المال نحو حياتك .

وأحد الأجزاء المهمة فى تطور شراء الوعي هو إحساسك الطيب نحو نفسك بصفة عامة ، وهو هو بعض التأكيدات التى قد تلجأ إلى استخدامها عند حاجتك إليها :

الثقة بالنفس

إننى فى كامل استرخائي وثقى بنفسى وأشعر باليقين تجاه كل شيء أقوم به .

يمكننى الوصول لأى هدف أريده من خلال التخطيط والتحفيز الذاتى .

التركيز

إنني أمتلك القدرة على تركيز انتباهي الموجه نحو أي عمل بعينه في أي وقت ، وأنا قادر على التركيز بثبات على أي شيء يطرأ على ذهني . ويمكنني خلق جميع الأبواب في وجه الحيرة وأن أركز كل انتباهي على المشكلة الحالية .

حل المشكلات

كل مشكلة تمثل لي فرصة حتى أبرز قدرتي على الابتكار والتي تبدو مرتفعة لدى . فإنني أعتبر أية مشكلة تواجهني بمثابة باب جديد يدعونى لفتحه . فأنا أبدأ كل عمل بالتفكير في طرق جديدة أفضل تساعدني على أداء هذا العمل .

الاسترخاء

إنني قادر على الاسترخاء الكامل في أي وقت أرغب في ذلك ، بغض النظر عن الظروف فأنا قادر على الاسترخاء التام والهدوء تماماً والتحكم في نفسي كلياً .

الطاقة

إنني أمتلك كل الطاقة التي أحتاج إليها طوال اليوم ، فأنا مفعم بطاقة الحياة التجدد وأشعر بأنني أتجدد وأعيد شحن طاقتني كلياً .

الهدوء

إنني متوازن ومستريح وهادئ تماماً . وأنقبل كل التحديات بمنتهى الهدوء .

تأكيدات للتجار

يومياً أقوم بمساعدة الآخرين من خلال تقديم الفرصة لهم للحصول على (اسم منتج) .

أنا شخص محبوب بشوش ، علاني يفضلون التعامل معى .

إننى غاية فى الترتيب وقدر على تحقيق جميع خططى اليومية .

لقد أصبح الناس المعجبون بمنتجاتى أكثر انجذاباً لى .

فى أى مكان يعرض الناس عن شراء منتجاتى لا يؤثر ذلك على بشكل شخصى .

كلما زادت المبيعات أصبح من السهل أن أبيع أكثر وأكثر .

إننى مستمتع بعملى وأشعر بقمة البهجة من خلال التعامل مع علاني .

القوى الكونية العظمى تقدم لى الآن يد المعونة لتحقيق أهدافي .

و تلك التأكيدات تمثل وسائل يمكنها تغيير حياتك بأكملها ، لكن إن لم تلجأ إلى استخدامها فلن ينجح مفعولها . ولن يتحقق لك النجاح إذا واصلت القول : " آه ، إننى غاية فى الانشغال الآن مما لا يسمح لي بالتوقف للقيام بذلك " . فعليك أن تكون راغباً فى توفير الوقت والطاقة لذلك الأسلوب حتى تتمكن من تحقيق التغير الهائل فى حياتك والذى سيبدأ فى التأثير عليك عندئذ . ولا يمكنك مجرد البدء فى تلك التجربة ثم تبدأ فجأة فى اختبار نفسك وتقول : " انتظر لحظة ، منذ ثلاثة أيام وأنا أكتب ذلك ولم أحصل على أى مال حتى الآن ، إن هذا الأسلوب لم ينجح معي " . إن العقل الباطن لا يتصرف من خلال الأفكار الوقتية السريعة ولكن عليك أن تخطط له باستمرار حتى تبدأ الأفكار فى الدخول إليه بثبات لتحول محل الأفكار السلبية القديمة . ولن تصل إلى أى نجاح متواصل إن كنت لا تنوى اتخاذ الوقت والطاقة الكافيين لذلك . و علينا أن نتعلم وفرة التفكير باستمرار وأن نحافظ دائمًا على الأفكار البناءة . فالحذر واجب عند محاولة تحويل عقولنا غير المنتظمة إلى عقول خارقة . و سوف يتوج من يقوم بذلك باصرار سواء كان رجلاً أو امرأة ، بنجاح عظيم فى كل مجالات حياته .

ـ من تهذيب النفس أن نحب حياتنا وأن نحب كل ما يساعدنا على التطور والحصول على المتعة ، وأن نحب الاكتشاف وأن نكتشف إمكانياتنا البشرية بوضوح ـ .

ـ ناثانيل براندين ـ - To Honor the Self ـ

الفصل السابع

جذب الحب نحو حياتنا

يوماً ما كنت على معرفة بسيدة جميلة جداً ولقد كانت ذكية وساحرة و المتعلمة ومحبطة لبقة ، حتى ارتبطت ببعض الرجال الذين كانوا يسيئون معاملتها . ”مارشيا“ كانت تسعى للحصول على طلاقها الثالث عندما لجأت لي من أجل الاستشارة . زوجها الأول كان يفوقها سناً وكان يسيطر عليها تماماً ، وفي علاقتهما كانت تقوم بالدور الكلاسيكي الذي يطلق عليه ”فرويد“ عقدة إلكترا ” وكانت تحت سيطرة عقلها الباطن تحاول أن تجذب حب زوجها الذي تحبه كوالد لها . ولكن لم يفلح ذلك . فلقد كان ذلك الزوج الأب شديد الشك بسبب شبابها وجمالها مما منعها من تكوين أية صداقات ، فكان

يراقبها عندما تتسافر في رحلة عمل وكان يرفض السماح لها بالذهاب للعمل في حال مقابلتها لشخص جذاب هناك في المكتب . وبعد خمس سنوات من السيطرة والمشكلات والألام ، حصلت " مارشيا " على الطلاق لصالح حالتها الصحية الجسمية والنفسية .

وبعد ذلك بفترة قصيرة ، ارتبطت بشخص من نفس عمرها واكتشفت فيما بعد أنه مدمن كوكايين . وكان قادرًا على إخفاء عادته حتى أنها لم تكن تدرى بها ، وبعد أن مر عام كامل من زواجهما بدأت تشكو من فقدان المال وضياع المجوهرات . وبعد الطلاق الثاني ومرور أربع سنوات من الحياة مع الوحيدة حاولت أن تتخلى تلك الصدمة العاطفية ، تزوجت " مارشيا " رجلاً يعمل كموظف إداري كبير ومرموق لكنه لم يكن قادرًا على الإخلاص لها . فلقد كان أيضًا محبًا لشرب الخمور وكان يسيء معاملتها ويعاملها معاملة سادية .

ولقد كشفت استشارتي الطبية لـ " مارشيا " حقيقة كامنة ، فلقد كانت " مارشيا " تكره نفسها في عقلها الباطن . وكانت تنجدب مثل هذا النوع من الرجال لأنها كانت تعتقد أن ذلك هو ما تستحقه . لقد عاشت تلك الجميلة الذكية الحساسة " مارشيا " في منزل كانت تعامل فيه كما لو كانت بلهاء تماماً وكانت تعامل بقسوة كلما حاولت القيام بأى شيء ، فكان دور والديها يتمثل في إذلالها واحتقارها مما أدى إلى تطور مركب النقص لديها إلى حد كبير . وليس من العجب أن تثير إعجاب الرجال من ذلك النوع الذي يقوى إحساسها الداخلي ويزيد الشعور لديها بأنها شخص غير محظوظ وغير جدير بأى شيء .

إن القانون الكوني يؤكد لك أن الآخرين سوف يتعاملون معك من منطلق تعاملك مع نفسك . فإن كنت تكره نفسك فلن تسمح للآخرين بأن يحبوك . وإن كانت آراؤنا حول أنفسنا سيئة فلن نستطيع تقبل فكرة أن هناك شخصاً ما يحبنا بالفعل مما يجعلنا نصد أي شخص يحاول ذلك لصالح شخص آخر سوف يسيء معاملتنا ويزيد إحساسنا بالنقص . فنحرج نجذب إلينا هؤلاء الناس والأشياء التي ترتبط بنوع الذنبة التي تقوم بمارسالها . ففكرتنا عن إحساسنا بقيمتنا الذاتية تخرج إلى العالم مثل

المغناطيس وتجذب إلى محيطنا نمط الشخصية الذي يتلاءم مع صورتنا الداخلية . ويوضح ذلك " ستيفارت إيميري " في كتابه " Actualization " يقول : " إذا كانت علاقات البشر مع حياتهم الخاصة هي علاقات غير سعيدة ، فستكون إذن علاقاتهم بنا غير سعيدة بالمثل ، فالشخص الذي لا يستطيع أن يحب نفسه لا يمكنه أن يحب الآخرين " .

وربما تقول لنفسك في نهاية العلاقة المدمرة : " لم أكن أعلم أن رفيقي على هذا النحو " . ربما يكون ذلك صحيحاً على مستوى الوعي ولكن على مستوى العقل الباطن فأنت دائمًا على علم بذلك ، فذلك الجزء من عقلنا هو المتصرف الأساسي في حياتنا . وكما يؤكد " فرويد " : " إن العقل الباطن لأحدنا يمكنه أن يفهم العقل الباطن لشخص آخر " . وعلى هذه الدرجة من الوعي فنحن نعلم تماماً ما علينا القيام به حتى لو كان الأمر يصل إلى تدمير أنفسنا . فإذا كانت أنماطنا السابقة مبرمجة على العلاقات المدمرة والسلبية فذلك تماماً هو ما سنركز عليه حتى نتعلم كيف نغير تلك الأنماط العصبية .

والاضطرابات العصبية تنتج عن صراع بين الذات المثالية (التي نفك في ضرورة أن تكون عليها) والذات الحقيقة ، وتمثل أيضاً الاختلاف بين الرغبة والسلوك كما يلى :

السلوك	الرغبة
عدم القدرة على الجزم أو عدوانية .	التأكيد على الذات بشكل ملائم
معاطلة الإدمان (الإفراط في الطعام والشراب)	إنهاء العمل وإنجازه
" لا يمكنني القيام بذلك "	التوقف عن العادات السيئة
مقاومة / عصيان سلوك تدمير الذات (مثال : العثور على صديق يسيء إليك)	" كن مثل هذا أو ذاك "

ومثل هذا السلوك الناتج عن الشعور بالذنب يؤدي إلى :

انخفاض مستوى تقييم الذات وينتتج عنه :

إساءة لفظية لنفسك ، فقد تفكر في : " إنني أستحق القليل " ، مما يؤدي إلى تأكيد الأنماط السلبية لديك.

وتؤدي تلك الكراهة للذات إلى :

" الكبت وإنكار وتدمير للمشاكل وعدم القدرة على حب الغير ، والخوف من الإحساس بمشاعر الحب بسبب الخوف من الصد ، وقدان الصلة بالذات الحقيقية الداخلية بسبب الخوف من رؤية ما تكره رؤيته في نفسك " .

تبذل الأضطرابات العصبية الوظيفية من خلال بعض السلوكيات مثل :

صراع داخلي

اكتئاب

قلق

اضطرابات النوم

شعور مزمن بالذنب .

انخفاض مستوى تقدير الذات

إدمان (كحوليات ، مخدرات ، طعام ... إلخ)

أمراض جسدية نفسية (صداع ، آلام الظهر ، القرحة ،

قرحة فم المعدة ، ارتفاع ضغط الدم .. إلخ)

صراع خارجي

معادلة مزمنة

أمراض الخوف

الوقف الدفاعي

عدم القدرة على الجزم / الخضوع والاستسلام المفرط

الإحساس بأنه ضحية

الإحساس المزمن بعدم الرضا

الخوف من المودة

الخوف من فقدان القدرة على التحكم

العصبية / حالات الذعر

الأنانية

عدوانية

الإحساس بالعزلة والغرابة والابتعاد عن المجتمع

سلوكيات تعبير عن الرغبة في الاستحواذ بالإكراه

على سبيل المثال : الكمالية ، فيقول : " لا يمكنني القيام بذلك على نحو صحيح ولا يمكنني الاسترخاء " .

الاعتماد على الغير

(يجب على أن أعتمد عليك لعدم قدرتي على الاعتماد على نفسي وأنا مستاء لذلك) .

اليأس

(أخبرني ماذا أفعل ولكنني سأقاومه وأنثبت لك أنك مخطئ) .

التردد

(الخوف من الواقع في الخطأ) .

الصراع

(العداوة ، ارتفاع مستوى النقد ، القصاص) .

المادية المفرطة

(إننى على أحسن حال نظراً لكل ما أملك) .

إن كنت ضحية لوالدين لم يعلما كيف يحبانك مما أدى إلى توقف قدرتك على حب الآخرين وحب نفسك أيضاً فيمكن لهذا الوضع أن يتغير من خلال التأكيدات والتخيل العقلى . وإن كنت قد تعرضت إلى إساءة أثناء الطفولة سواء كانت لفظية أو فعلية فعليك أن تتحلى بالحكمة وتبحث عن الاستشارة الماهرة حتى تتمكن من إعادة صياغة ذلك النموذج الذى تكون لديك بفعل والديك ، ولكنك أيضاً قادر على مساعدة نفسك مما ينمي لديك القدرة على الحب .

طبيعة حب الذات

حب الذات لا يتساوى مع الأنانية ، فالشخص الأناني أو المصايب بالنرجسية يكره نفسه بالفعل ولكنه يتخذ من إحساسه الاستعلاء وسيلة للدفاع ضد إحساسه بكراهية الذات . وفي مجتمعنا نجد أن الناس تحترم أي محاولة للتعبير عن حب الذات مما يجعل بعض الناس يخافون من إظهار عنايتهم بأنفسهم ، وقد نلاحظ على سبيل المثال كيف يبدو من الصعب على بعض الناس أن يتلقوا المجاملات حيث يشعرون بالإحراج ، وانعقاد اللسان ، والارتباك ويحاولون تجنب ذلك . وإن كنت تهتم بنفسك فعلاً فعليك أن تعبر عن هذا الإحساس تجاه الآخرين في محيط بيئتك . فأساس الحب هو العناية الكافية بنفسك مما يساعد على احترام الآخرين وعنایتهم .

وسوف يعاملك الناس بنفس الطريقة التي تعامل بها نفسك . لذلك حاول أن تتفحص بدقة الطريقة التي تتصرف بها أمام الناس مع نفسك . على سبيل المثال . فكر في شخص تعتبره أفضل صديق لك . عندما تكون

أنت ذلك الشخص ، ربما ستجد أنك تحب أن تكون مطلوباً ، ومحبوباً ومحترماً ، ومحاطاً بالحماية ، والحب من ذلك الشخص الآخر . إن لك نفس اهتمامات ذلك الشخص الآخر بداخلك وأنت تهتم بها أيضاً . والآن أسؤال نفسك : " هل أنا أعطى لنفسي نفس ذلك القدر من الرعاية والاعتبار ؟ هل أعامل نفسي بنفس العطف والاحترام الذي أعامل به صديقي ؟ " وعلى أساس تقييمك لنفسك يمكنك أن تجد الإجابة الصادقة وهي : " كلا ، أنا لا أفعل " ، وإن كانت تلك هي إجابتك فاسأل نفسك " لماذا ؟ " ألسنت على نفس الدرجة من الأهمية مثل صديقك ؟ إذن تعامل مع نفسك كما تعامل صديقك وراقب جيداً الرسائل التي توسلها إلى نفسك ، هل تدعو نفسك بأسماء معينة ، أم أنك توجه أوامرك بصوت عال لنفسك ؟ وهل تتعاقبها عندما تقول أو تتصرف بشكل غير لائق من وجهة نظرك ؟ إن كان الأمر كذلك ، فأنت بذلك تسيء إلى نفسك وتقلل من قيمتها .

والعديد من الناس يعانون من الصراع مع أنفسهم لأن أحد أجزاء أنفسهم يتتصارع دائماً مع الأجزاء الآخر لها . وهناك طريقة فعالة للتعامل مع مثل هذا الصراع الداخلي وهو أن نعرف أننا جميعاً لدى كل منا في داخله ثلاثة أجزاء : ذلك الطفل الداخلي المعبر عن الماضي ، والشخص البالغ ، وتلك الشخصية التكوينية التي تمثل في الوالدين أو الشخصية الأبوية التي دائماً ما تتوجه بالنقد نحو سلوكياتنا . وعلى الرغم من أننا نتصرف تلقائياً ونبدو كأشخاص بالغين إلا أن تلك الأجزاء الأخرى من شخصيتنا تحكم في سلوكنا بصفة دائمة وتأثير عليه ، علينا إذن أن نتعرف عليها ونجيد التعامل معها .

فالأشخاص الذين كانوا يوماً معرضين لنقد الوالدين لهم يكون لديهم غالباً صوت قوى بداخلهم يمثل والديهم ويصغر من شأنهم ويتتحكم فيهم . وكما أشارت المعالجة النفسية " كارين هورنن " من قبل فيما دائماً تحت تصرف " طغيان الضرورة " . ويقولون لأنفسهم باستمرار : " كان على بالضرورة أن أفعل ذلك " أو " لم يكن من المفروض أن أفعل ذاك " أو " على أن أكون أفضل من ذلك بالضرورة " أو " لم يكن من الضروري أن

أرتكب أخطاء ” وهكذا . ومواجهة ذلك والتعرف عليه ومناقشة تلك الأوامر يساهم بشكل كبير في تحرير أنفسنا من عبودية تلك الشخصية الندية الأبوية . وفي نفس الوقت ، فذلك الطفل الداخلي المرتبط بالماضي والذي يكون غالباً أكثر شعوراً بالخوف والوحدة يمكن إعادة التأكيد عليه من خلال ذلك الجزء الراشد وذلك عندما يشعر الفرد بأنه محظوظ ومطلوب من قبل الآخرين . فمتي شعر الإنسان بعدم الأمان فعليه أن يتوجه بالحديث إلى ذلك الطفل الصغير الكامن بداخله وأن يدعه يشعر بأن ذلك الشخص الراشد - وهو أنت - يرعى ذلك الطفل الصغير ويحبه ويعززه ويداويه بشكل فعلى ، وسوف تندفع كثيراً من النتائج الطيبة التي ستعود عليك من هذا التعميرين .

وعندما كنت طفلاً وثم مراهقة كنت ألم نفسى تقريباً على كل شيء وباستمرار ، فيبعد أن ألتقي بأصدقائي أو أذهب لحضور حفل ، عند عودتى للمنزل كنت على الفور أبدأ في توجيه الأحكام الندية على سلوكى . وكنت أعتبر كل أفعال سخافات أو سلوكيات خاطئة اجتماعياً وكنت أدعو نفسى بأسماء عديدة وأذكر نفسى دائعاً بأننى حمقاء واتصرف على نحو غير لائق ، وأخيراً أدركت مدى قسوة اتهاماتى لنفسى حيث كنت أضع نفسى في حالة عصبية مبنية منها . ولقد بدأت في التفكير في تلك الشخصية الأبوية الناقدة بداخلي وكانت أراها كشخص يتربي بى ويتبعنى باستمرار من أجل تسفيهى والإقلال من شأنى . وقررت أن أتحكم فى ذلك ووضعت نهاية لتلك المشكلة المرعبة التي تتمثل في الإحساس بالذنب واتهام الذات .

وبدأت في عملية التغيير من خلال عقد اتفاقية مع نفسى بأن أسمح لنفسى بتصحيح ما قد أخطأني في عمله لمرة واحدة . واحدة فقط . والمرة الواحدة تمثل خبرة تعليمية وكل ما يأتي بعدها ليس سوى تذمر وعتاب . وببدأت ذلك من خلال تحديد بعض السلوكيات التي اعتبرتها غير لائقة بدلاً من كوني طفلة غبية تسىء التصرف مثيرة للخزي . وقللت لنفسى إننى بدأت من الآن أتعلم لا أقول هذا أو أفعل ذاك ولست بحاجة إلى تكرار ذلك . وأصبح الأمر يبدو كعملية تصحيحية وليس صراعاً ذهنياً . وبعد ذلك

عند محاولة تلك الشخصية الأبوية بداخلى توجيه النقد لـ أديرو وجهى وأصرخ فى وجهها " أطبق فمك ! " على درجة عالية من الصوت ، إلا إذا كان هناك أناس يلتغون من حولي فيكون الصراخ بداخل عقلى . وقد يبدو هذا الصراخ كشىء سخيف ولكن خلال ثلاثة أسابيع تمكنت من السيطرة الكاملة على تأثير الذات ولم أسمح لتلك الشخصية الطاغية بداخلى بأية محاولة لإهانتى أو إذلال مرة أخرى .

دعونا نبدأ طريقة لتحسين مستوى تقدير الذات . ويكون المبدأ الأول فى برنامجك لذلك هو : ...

أن تتحدث دائمًا إلى نفسك بعطف

تعامل مع نفسك كما لو كنت صديقاً محبًا ولا تحاول إطلاق مساعيات على نفسك أبداً ولا تؤنبها على أي تصرف غير لائق . وبصفتي معالجة أحدد غالباً بعض الواجبات المنزليه لعملائي حتى يحسنوا من أسلوب تعاملهم مع أنفسهم وبالنسبة لبعض الناس قد يبدو الأمر غایة في الصعوبة لهم ببساطة غير قادرین على التفكير في أي شيء يحبونه في أنفسهم . فكيف لنا أن نتوقع محبة الآخرين لنا في حين أننا لا نفعل ذلك تجاه أنفسنا ؟ يمكنك أن تتعلم كيف تصبح صديقاً محبًا لنفسك ومع ذلك قد تجد بعض السلوكيات غير المقبولة بالنسبة لك ، ويمكنك باستمرار أن تحب ذاتك الداخلية التي تحاول جاهدة أن تصبح شخصية أكثر انضباطاً وأكثر واقعية . وفي الواقع فبالنسبة لبعض الناس الأكثر انطواه ووحدة وليس لديهم من يحبهم ، اطلب منهم أن يكرروا عبارة كل صباح عند استيقاظهم من النوم حتى قبل أن يفتحوا أعينهم وهي أن يقولوا " أنا أحبك يا ... فأنت شخص رائع " . وإن كنت تعانى من عدم الشعور بالمحبة فسوف تتدبر لدى قدرة هذه العبارة التأكيدية على تغيير أحاسيسك تجاه نفسك . وبذلك ستدرك كيف يمكن لذاتك العليا . وهي ذلك الشيء بداخل أعماقك أن يتعرف عليك ويحترمك ويربك . وتلك هي الطريقة المذهلة التي ستبدأ بها يومك باستمرار . فعندما تشعر بأنك بحاجة للحب فعليك أن تستعين بها على نفسك .

امنح لنفسك مجاملة واحدة على الأقل كل يوم

بدلاً من الاعتماد على الآخرين حتى يخبروك بجودة عملك أو يبدوا إعجابهم بالأسلوب الذي تتبعه في العمل أو ببيئتك وملابسك التي ترتديها هذا اليوم، قم بذلك بنفسك . فسوف يساعدك ذلك على الإعلاء من درجة تقييم ذاتك ولن يخيب أملك إذا فشل الآخرون في ملاحظة بعض الأشياء لديك . وفي كل وقت تتحقق إنجازاً فيه سوء كان صغيراً أو كبيراً ريثم بيده كتفك وامنح لنفسك مجاملة وكن فخوراً بنفسك وبجهودك وعندها ستجد أنك لن تعتمد على الآخرين في تقديم المجاملات لك .

ذات مرة ذكر لي شخص ما أنه قد عالج نفسه من آلام في ظهره، حيث إنه كان ببساطة يضع يديه على الجزء السفلي من ظهره لمرات عديدة كل يوم ويكرر : " أنا أحبك يا ظهري ، وأنت جزء مني وسوف أعتنى بك على قدر المستطاع " فبدأت آلامه تزول تدريجياً. كيف يبدو ذلك الأسلوب مختلفاً مما يفعله معظم الناس ؟ في أغلب الأحوال نجد أننا نكره هذا الجزء المريض فينا والذي يسبب لنا المتاعب ونتمنى لو استطعنا التخلص منه مما ينتج عنه تركيز الطاقة بشكل سلبي في هذا المكان .

عبر عن شكرك لنفسك وأثن عليها شفاهيةً

لا يمكن لشخص أن يعيش دون أن يشعر بأنه شخص محظوظ وجدير بالاحترام ويمكنك اللجوء إلى العبارات التأكيدية التالية للإعلاء من شأن ذاتك :

أنا (فلان) أحب نفسي وأنا شخص محظوظ .

إنني أشعر الآن بالمحبة والتقدير من قبل والدى وأصدقائى وكل من يهمنى أمره (حتى لو لم تكن كذلك . كرر استخدام تلك العبارة التأكيدية حتى تتحقق صداقتها) .

إن أيامى مفعمة بالسعادة والرضا .
إننى الآن أقدم الحب وألتقا به حرية .

إنني جدير بالمحبة وأنا شخص محبوب .

وها هي بعض العبارات التأكيدية الأكثر فاعلية والتي تزيد من تقدير الذات ، وهي مأخوذة من كتاب " شاكتي جاوين " الرائع تحت عنوان " Creative Visualization " :

كل يوم أزداد جمالاً وصحة وشراقة !

كلما ازداد حبي وتقديرى لذاتى ازدادت جمالاً .

لقد أصبحت أكثر جاذبية للرجال (أو للنساء) .

إنني عطوف ومحب ولدى رغبة شديدة في التفاعل مع الآخرين .

بالإضافة إلى كتابة هذه التأكيدات أو ما يشابهها، اجعل منها هدفاً يساعدك على تحقيق شيء جميل لنفسك كل يوم . فالامر لا يستدعي منك شراء أشياء مكلفة - مثل شراء ملابس جديدة - ولكن قد يكون مجرد شيء بسيط مبهج يزيد من إحساسك الطيب تجاه نفسك ويفوز روحك . وقد يتمثل الأمر فيأخذ حمام من الفقاعات أو الخروج للنزهة ، أو مشاهدة المعروضات ، أو قراءة قصة ممتعة ، أو قضاء الوقت في مراقبة مشهد الغروب . أو حتى الاستماع إلى بعض الموسيقى الممتعة . وعليك أن تعتنى بنفسك بنفس الطريقة التي ترغب فيها أن يقوم شخص آخر برعايتها . فعندما تشعر بالحب ستجعل بداخل قلبك مكاناً مخصصاً للحب حتى يستدعيه ليملأه .

التغلب على المماطلة

من أكثر السلوكيات الدالة على انهزام النفس شيئاً هي المماطلة الزمرة . ويفيد هذا السلوك لدى هؤلاء من يجدون صعوبة في القدرة على حب النفس . ومعظم الناس لا يمكنهم أداء ما عليهم أداؤه وذلك

لاستخدامهم مقاييس عقابية مع محاولة هزيمة أنفسهم من خلال الأفعال العقلية مما يجعلهم يزدادون تعلقاً بشخصية الطفل المتمردة بداخلهم والتي ترفض التعاون والمشاركة . فنجد أن أولئك الذين يتعاملون كأطفال مجرّبين يتعلمون غالباً استخدام أسلوب المماطلة كأسلوب دفاعي وكوسيلة للوقوف في موقف القوة في تلك المواقف الخائرة . فالآم تصريح : " احضر هنا في لحظة ... اغسل يديك في الحال ، أريد رؤية تلك الغرفة نظيفة الآن " وقد لا يكون الطفل قادرًا على رفض القيام بذلك ولكن قد يستدعي الأمر وقتاً أطول لأداء مثل هذه المهام فيقول الطفل : " حسناً يا أمي ، سوف أقوم بذلك بمجرد انتهاء هذا البرنامج ، سأحضر يا أمي ، فقط دقيقة واحدة وسأحضر " .

وبسبب هذا الأسلوب الماكر يمكن للطفل أن يراوغ مثل هذا النوع من السيطرة . وبذلك وفي حياته فيما بعد عندما يرغب ذلك الشخص في تحقيق مراده في التو واللحظة أو تسديد فواتيره أو تنظيف الحجرة أو استيفاء ما عليه من مستحقات ضريبية ... إلخ ، فيصرخ في نفسه من داخله بنفس اللهجة الصوتية التي يستخدمها الوالدان للسيطرة . فماذا يحدث إنن ؟ يبدأ في المراوغة والمماطلة حتى اللحظات الأخيرة - وقد ينتظر إلى ما يزيد على ذلك - وتدخل حياته في دوامة الفوضى . وبالطبع يبدو ذلك كسلوك انهزمي والذي يتسبب في كره النفس ، فهو يكره في نفسه اتباع مثل ذلك الأسلوب ولكنه لا يملك القوة على التوقف لأن مثل ذلك السلوك العصبي يتم تحت تأثير الشخصية الطفولية الداخلية المرتبطة بالماضي والتي لم يتعامل معها من قبل بشكل سوي .

ومن العناصر المهمة لتقدير الذات هو الحكم على أنفسنا من خلال ما قمنا به من عمل . فالاهتمام بالأشياء التي نتعمد تأجيلها في حياتنا تساعد على بناء تقدير الذات . فإن واصلت المماطلة فأنت بذلك تعطي نفسك الفرصة للتعامل معها من منطلق العجز أو الفشل . وبذلك فالاهتمام بتلك الأشياء هو الطريقة التي تساعدك على تطهير عقلك وشحن المزيد من الطاقة لأنك بذلك لا تتضع جانباً جزءاً من طاقتك من خلال إبعاد أشياء في خلف عقلك وإرجاء إتمامها . فمن خلال إتمام مهامك اليومية يمكنك أن تعتبر

نفسك بذلك تعالج نفسك وحياتك ، مما سوف يقنع عقلك بأنك شخص لائق . ورعاية مثل هذه الأشياء هي طريقة لليقظة ومتابعة حياة الحاضر الحالية . وحتى تحرر طاقتك العقلية ابدأ بمعزولة المهام التي كنت تتجنّبها مما سوف يتسبّب لك في رفع درجة تقييم الذات تلقائياً كنتيجة لأنجازاتك .

وإليك تلك الطريقة النظامية التي ستساعدك على التعامل مع الماءلة المزمنة . خذ قصاصة من الورق واكتب فيها أكثر خمسة أشياء مهمة في حياتك عليك القيام بها . وحتى تشرع في البدء اختر أسهلاً منها بالنسبة إليك ثم حدد المدة التي سوف تستغرقها لإتمام هذا العمل فإن تحديده للمدة المطلوبة سيسهل عليك القيام بالمهمة . وقد يفاجئك أنك قد تمكنت من الانتهاء من بعض البنود في قائمتك في أقل من خمس عشرة دقيقة أو نصف الساعة ، تلك الأشياء التي قمت بiarجائها لأسابيع ، وأن ما أهدرته من طاقتك في القلق بشأن القيام بها لم يكن له داع على الإطلاق . وبعد ذلك أسأل نفسك " لماذا لم أنته من هذه المهمة بعد؟ " ولتدريج أكبر عدد ممكن من الأسباب التي تفكّر بها ، فربما تكون لديك صورة عقلية بأن هذه المهمة غير سارة ، ربما تكون مؤلمة ، أو ربما تكون مهمة كبيرة للغاية لدرجة يجعلها مرهقة . أو ربما تعتقد أنك تفتقد للمهارات التي تجعلك قادرًا على إنجاز هذه المهمة ، فعليك بكتابية كل أفكارك هذه .

وابدأ في مكان آخر بوضع قائمة بالحلول الممكنة لكل عائق من العوائق التي حدّتها والتي تمنعك من إنجاز المهمة . وإذا كنت لا تعرف المعطيات أو المعلومات الالزمة لإتمام هذا العمل اكتب أسفل ذلك من يمكنك الاتصال به لذلك أو أين يمكنك الذهاب للحصول على تلك المعطيات ثم بعدها فالكتب الفوائد التي تتوقع أن تعود عليك كنتيجة لإتمام هذا العمل . فعلى سبيل المثال ، قد تتمثل الفوائد في ارتفاع درجة تقييم الذات . أو الإحساس بطعم الإنجاز . أو التحرر من القلق . أو المزيد من الوقت المخصص للهو . وتلك الفوائد هي الفوائد الداخلية . وقد تكون هناك فوائد خارجية مثل تأييد الآخرين لك . أو زيادة الدخل الإضافي . وسوف تساعد كتابة هذه الفوائد في تحفيزك أكثر . ثانياً : اكتب الخطوات التي

تحتاج إلى اتخاذها لإتمام هذا العمل مع تقليل عددها : ماذا عليك أولاً القيام به لإنجاز هذه المهمة ؟ أحضر بعض الأوراق واجلس على مكتب وافتح بعض الصناديق المخصصة للتخزين ، هل هو ما عليك القيام به ؟ اكتب كل ما تحتاج إلى القيام به . وعند كتابة كل هذه الخطوات ، حدد المدة الزمنية التي ستستغرقها كل خطوة ثم حدد تاريخ إتمام كل خطوة واكتبه إلى جوارها . وإن كانت لديك مهمة عويصة تستغرق منك عطلة نهاية الأسبوع بأكملها - مثل تنظيف المرآب - فعليك أن توزع العمل على أكثر من عطلة . ربما لا تستطيع إشارة نفسك وتحفيزها على قيام يوم العطلة بأكمله في العمل في المرآب ، فعليك بوضع جدول مريح ، مثلاً يكون العمل من الواحدة حتى الخامسة كل يوم سبت لمدة ثلاثة أسابيع .

وتذكر جيداً : عليك بتوقع المزيد من نفسك حتى تضمن الفوز !

والآن الجا إلى خيالك ، واقض بعض دقائق في الاسترخاء وتصور نفسك وأنت تقوم بتلك المهمة وتتمها . وتلك النقطة غاية في الأهمية لتحفيزك أكثر ، فقد تكون بحاجة إلى رؤية نفسك وأنت تعلن لشخص ما عن إتمامك للعمل . وترى رد فعل ذلك عليه . أو قد تتصور نفسك تجلس وتنظر إلى المرآب بإعجاب أو تنظر إلى الموقع المراد تنظيفه بعد أن تخلصت من كل المهملات التي كانت فيه . ولاحظ شعورك الطيب عند إتمام هذا العمل وذلك هو أحد الأجزاء المهمة في البرنامج لأنك إذا تمكنت من إتمام العمل في ذهنك ستجد أن الأمر أكثر سهولة لإتمامه في الواقع .

وأخيراً حدد لنفسك مكافأة تحصل عليها عند إتمام العمل . وقد لا يتطلب الأمر منك مكافأة كبيرة . ولكن المهم هو أن تدعم جهودك بمكافأة نفسك . والآن عليك بنسخ الصفحة القادمة والتي تمثل نموذج عمل حتى تتمكن من التخلص من معاطلك بشكل نظامي . فالطريق طويل أمامك لتتمكن من الإعلاء من تقديرك لذاتك .

نموذج عمل مخصص للتخلص من الماطلة

١. أكثر المهام الضرورية لإتمامها بالنسبة لي هذا الأسبوع هي :

٢. سوف أبدأ في هذه المهمة يوم :

٣. الوقت الافتراضي المخصص لأداء المهمة هو :

٤. أسباب عدم إنجاز المهمة من قبل هي :

٥. الحلول الالزمة لكل من هذه الأسباب هي :

٦. الخطوات الالزمة لإتمام المهمة : الوقت اللازم (لكل خطوة)

٧. الفوائد التي ستعود على من إتمام المهمة :

٨. تصورى لأداء وإنجاز المهمة واحسسى باستكمالها .

٩. عند الاستكمال سأكافئ نفسي على النحو التالي :

التوقيع : _____

_____ بتاريخ :

جذب الحب إليك

إن أكثر العناصر أهمية لجذب الحب هو أن تتعلم أولاً كيف تتعالى مع نفسك ومن خلالها . فإن كنت أعزب يمكنك أن تخلق ظروفًا للحب فتكون شخصاً محبًا لنفسك وللآخرين . وبدلاً من إهدار الوقت في الوحدة والألم يمكن اعتبار العزوبيّة وقتاً كافياً لتحقيق النمو الذاتي . وهي الطريقة المثلثيّة حتى تنمو منابعك الداخلية وتعلم جيداً من أنت بالفعل على أعمق المستويات باعتبارك إنساناً . فعندما تكون منفرداً قد تجد الوقت الكافي لاكتشاف نفسك وتتجديدها إذا وجدت إمكانية لتحقيق هذا التطور وستكون تلك هي فرصتك لتجديد إحساسك باليقين تجاه نفسك .

فالعزوبيّة تمثل تحدياً هائلاً وتساعدك على تنمية حاجتك الداخلية للقوة حتى تواجه الحياة باعتبارك شخصاً قوياً ومستقلاً . فعندما يرتبط شخص ما بأخر فقد يفقدان رؤيتهم لحقيقة ذاتهما ويبداً كل منهما يعيش من خلال الآخر . أما بالنسبة للشخص الذي ينمي منابعه الداخلية ومهاراته فتجده أكثر انتعاشاً دائماً عن ذلك الشخص الذي يعيش في ظل غيره . وعندما تصل إلى شريك المناسب سيجد هو أو هي شيئاً يقدمه لك و شيئاً ليشاركك فيه . ويصبح بذلك شخصاً متكاملاً أكثر توحداً مع محوره الخاص ، وسوف يقدر الآخرون ذلك ويمجدونه .

إن الحب مثل سائر الأشياء الأخرى في الحياة - يمكن أن نتحقق من خلال الوعي . فكما تستطيع تكرار بعض العبارات التأكيدية حتى تزيد من ثراثك فأنت قادر بالمثل على أن تجذب إلى حياتك نمط الشخص الذي تتمناه وباستخدام نفس الأسلوب . وبذلك تجد قوانين الكون تطبق مرة ثانية . وعليك بالحذر وتجنب انتهاء القوانين الكونية والاعتداء على إرادة الشخص الآخر . وكذلك عليك باستخدام عبارة تأكيدية تعبر عن نمط الشخص الذي تتمناه ولكن لا تحدد شخصاً بعينه في هذه العبارة واترك الأمر للروح . وإن كان صحيحاً من الناحية الكونية بالنسبة لك أن تحصر على شخص بعينه فسيحدث ذلك بالفعل . ومن ناحية أخرى ، إن كنت تحاول فرض ذلك من خلال قوة تفكيرك فقد تنجح في جذب شخص بعينه

ولكن ستكون هناك دائمًا حركات عنيفة ارتجاعية نظرًا للأسباب والمؤثرات المرتبطة بذلك القانون الكوني .

وأول الأشياء الواجب عملها قبل تكرار التأكيدات للوصول للحب هو أن تضع صورة واضحة في ذهنك لنمط الشخص الذي تريده بالضبط . وقد يبدو ذلك كدليل واضح ولكن - صدق أو لا تصدق - معظم الناس لا يفكرون بوعيهم في السمات الخاصة بالشخص الذي قد يبدو أكثر توافقاً مع شخصياتهم . وقد تكون فكرة جيدة بأن تكتب في ورقة صغيرة ما هي تلك السمات . وإن كنت تجد صعوبة في تحديد ذلك فابدأ بالتفكير في سماتك الخاصة وضعها في قائمة ، فهل تفضل أن يكون رفيقك نفس السمات أم تفضل أن تكون سماته عكس سماتك حتى يتوازن معك ؟ على سبيل المثال إن كنت شخصاً مسرفاً فقد تحب أن يكون رفيقك من يحسنون التعامل مع المال وتنظيمه حتى يستطيع أن يحكم عاداتك المفرطة . وإن كنت تحب الموسيقى الكلاسيكية فقد تحب أن يكون رفيقك كذلك ، فقد يصيبك الجنون إذا كان هذا الرفيق من يحبون الموسيقى الصاخبة . وإن كنت محباً للرياضة فمن الأفضل لك اختيار رفيق محب للرياضة ، فمن الأفضل لك اختيار رفيق يشاركك اهتماماتك بدلاً من شخص يفضل الجلوس في المنزل وقراءة الكتب ومشاهدة التلفاز .

بالإضافة إلى ذلك ، كن واثقاً وتأكد من إضافة السمات الداخلية التي ترغب في أن تجدها لدى رفيقك مثل الصدق ، والدفء ، والمحبة ، والإخلاص ، والعطف ، والثقافة ، ويكون سوياً ، وناضجاً ، وروحياني النزعة ، ومستقراً مالياً ، أو أية سمات أخرى قد تبدو لديك . وبما أن ذلك يبدو لك كجزء مهم من تلك التأكيدات فقد تجد أنك بحاجة إلى بعض الوقت حتى تتأمل وتفكر ملياً في نمط الشخص الذي تمني . وتذكر قدر المستطاع أنه كلما كنت دقيقاً في تحديد ذلك . كان من السهل على عقلك الباطن أن يحقق لك تلك الرغبة .

هناك سؤال آخر مهم عليك أن تطرحه قبل كتابة العبارة التأكيدية هو : " ما هو هدفي بالضبط ؟ " . هل لديك رغبة حقيقة في الزواج ؟ وهل تسعى إلى الارتباط المستمر المستقر ؟ فقد تكون منهاكاً في بناء طريق

حياتك المهني الآن وكل ما تحتاج إليه هو مجرد شخص يشاركك أوقاتك السعيدة والذي قد يكون يسعى إلى نفس هذا النوع من الارتباط . فهل أنت من ذلك النوع الذي يرحب في الإخلاص ويرغب في تقديم نفس الشيء لشريك حياته ؟ إن كنت كذلك ، ضع عنصر الإخلاص والولاء كأحدى السمات التي ترغب فيها . فهل تتوقع لنفسك زواجاً أحادياً أم تفضل العلاقة المفتوحة بين الطرفين التي تمكّنهما من رؤية الآخرين ؟ وعندما تتزوج هل ترغب في إنجاب أطفال سريعاً ؟ فإذا كنت تحب ذلك حدد رغبتك في أن يكون شريك حياتك لديه نفس الرغبة .

وكن واثقاً من أن تأكيداتك تشمل كل ما تمناه ولكن في نفس الوقت ضع لنفسك حدوداً . فإن كنت لا تملك ذلك الوجه وتلك الهيئة التي تعبّر عن قمة الموضة فعليك ألا تفكّر في انجذاب شخص يضاهي " دونيس " هوليود . فليس هناك شخص كامل ولكن هناك تلك النزعة الإنسانية التي تجعلنا نفكّر في أننا قادرون على جذب النجوم إليها مما يدعونا إلى صد كل من لا يرقى إلى تلك الصورة الخيالية التي نتمناها . وعند استكمال قائمتك راجعها وحاول معرفة مدى مطابقتها للواقع . على سبيل المثال إن كنت ترغب في الزواج من سيدة نحيفة شقراء وجميلة تعمل مديرية مؤسسة ذكية و المتعلمة وجذابة وثرية ، فحاول إذن أن تقدر ذلك بشكل واقعي وتحدد ما إذا كنت تستطيع أن تكون مناسباً لاللتقاء بمثل هذه المرأة .

على سبيل المثال " لورا " إحدى عميلاتي السابقات والتي أكدت لي مدى أهمية تحديد كل شيء ترغب فيه في رفيقك ، فلقد حصلت على الطلاق من زوجها بعد عشرة أعوام لأنّه كان كسولاً ومملأً وعقيماً . فلمدة سبع سنوات من العشر التي قضيّاها معاً ، كان غير مهم تماماً بالعلاقة الجنسية ولم يكن راغباً في المساعدة لحل المشكلة . فعندما بدأت هي في استخدام أسلوب التأكيدات ركّزت على أكثر الاهتمامات لديها وهي نجاح العلاقة الزوجية الجنسية . وذلك تماماً هو ما توصلت إليه فتزوجت رجلاً مكتمل الرجولة وقدراً على إسعادها تماماً ولكنها اكتشفت أنه لم يكن مخلصاً لها . ولدة عامين شعرت فيهما تلك السيدة باضطراب شديد لأنّها انت تجده على علاقة بغيرها مما قد يسيء إلى تقييمها لذاتها أكثر من ذلك

الذي كانت تشعر به خلال عشر سنوات من حياتها مع زوجها الأول . وأخيراً قررت عدم الاستمرار في ذلك فلقد قررت أن إشاع العلاقة الزوجية لا يستحق كل هذا التوتر والعناء وحافظت على ما تبقى لديها من احترام للذات عندما تركته ن وفي تلك اللحظة فقدت عملها نتيجة لاضطراباتها الداخلية وكان عليها البحث عن معالج نفسي حتى يعيد إليها ثقتها بنفسها . وقبل البدء في استخدام أسلوب التأكيد للوصول إلى شريك الحياة المطلوب لجأت إلى برنامج لتنمية تقدير الذات شهور وأقنعت نفسها بأنها شخص جدير بالثقة ، تستحق أفضل مما لديها .

ومن الكتب الممتعة التي تستعمل على عبارات تأكيدية تستخدمن للعثور على شريك الحياة كتاب " I Deserve Love " لـ " سوندرا راي " وقد كان يحوي تلك التأكيدات التالية ، وعلى الرغم من أن كل تلك النماذج قد كتبت باسم الشخص الأصلي باستخدام ضمير المتكلم إلا أن عليك أن تتذكر وضع اسمك أنت بدلاً من اسمه . وعليك أيضاً أن تكتبيها باستخدام ضمائر مثل : أنا ، أنت وهو / هي . وعند كتابتك لتلك التأكيدات باستخدام ضمير الغائب سوف تشعر بأن هناك " شخصاً موجوداً بالفعل " ويفكر أيضاً في إمكانية حصولك على مرادك وقد يصل الأمر إلى أن ينطبع في عقلك الباطن . وهذه العبارة هي :

أنا " دوروثي " أستحق الحب والوصول إلى الرجل المطابق لرغباتي الآن . وأريده شخصاً مثيراً ، وحنوناً . ومحباً . ومستقراً مادياً ، مفكراً . ومتعلماً . وناضجاً عاطفياً . وسوف يكون محباً للأطفال .

أنا " مارك " أستحق الحب والوصول إلى السيدة المطابقة لرغباتي الآن . وستكون شخصية ذكية وجذابة وتراعي مشاعر الآخرين ومحبة ورياضية وتحب موسيقى الروم الصاحبة وقادرة على الانتقال معى إن انتقلت إلى مكان آخر .

أنا " جوان " وقد أصبحت الآن رجلاً جذاباً . عطوفاً . وحنوناً . ومسئولاً . وذكياً . وناجحاً . ومنفتحاً لديه حس فكاهي .

أنا " بول " وقد أصبحت الآن جذاباً للنساء خاصة المرأة الحنون العاطفية التي تهتم بأطفالى وملينة بالثقة والمرح وتحب الجلوس والبقاء في المنزل ورعاية الأطفال .

أنا " باتريشيا " مفعمة بالحب وأفكاره وقوة الجاذبية مما يمكننى من تحديد ملامع العلاقة التي أتمناها ، فهناك المزيد من المحبين الملتفين من حولي ولقد بدأت الآن في جذبهم نحوى .

أنا " لارى " أجدب إلى حياتى الآن شخصاً خفيف الظل ، مرحاً ، إنه شخص يمكن أن أجده معه المتعة .

ويمكنك أيضاً تحديد متى سوف تقابل ذلك الشخص المرغوب فيه بدقة :

أنا " جينى " أرسل الآن ذبذباتي العقلية الخاصة بالحب وسوف تجذب تلك الذبذبات ذلك الشخص الذي أريده وسوف أقابله في الربيع وستتزوج مع نهاية هذا العام .

أنا " بوب " أصبحت أكثر ترددًا على الأماكن التي سألتني بها مع الشخص الذي أريده ، فالقانون الكوني بدأ يسرى مفعوله الآن لذلك سأجد نفسي في المكان الصحيح وفي الموعد الدقيق ، لقد بدأ حبى الحقيقي ينجدب نحوى الآن وسوف نشتري معاً منزلًا ونتزوج في يوم عيد الميلاد .

انصت إلى صوتك الداخلى

في بعض الأحيان يجد البعض صعوبة في جذب الحب نظراً لعدم استعدادهم تماماً للارتباط بشخص ما . وقد تتعدد أسباب ذلك فمثلاً قد يكون مشغولاً لدرجة عدم إمكانية تكريس نفسه لشخص آخر ، وحتى تكشف النقاب عن الأفكار المختبئة والتي قد تمنعك من العثور على الحب فعليك أن تقسم الورقة التي ستكتب فيها إلى نصفين واستخدم أحد الجوانب لكتابة التأكيدات الإيجابية والآخر لكتابة الأفكار السلبية التي قد

تكون لديك . وأنصت جيداً إلى جسدك حين تكتب ذلك ولاحظ أى رد فعل سلبي يطأ عليك . وإن حدث ذلك فاكتب هذا وقاومه بكتابة العبارات التأكيدية العكسية لهم .

على سبيل المثال ، بدأت " باربرا " تكتب :

أنا " باربرا " أصبح لدى الآن الطاقة والوقت لإقامة علاقة دائمة مستقرة وسوف يتحقق ذلك لي الآن .

وفي كل مرة كانت تكتب ذلك كانت تشعر بفقدان في عضلات البطن ، وباستخدامها للنصف الآخر من الصفحة كتبت تلك المحادثة التي دارت بينها وبين نفسها :

حسناً ؟ أنت مشغولة للغاية بعملك لدرجة أنك غير قادر على تخصيص وقت لشخص آخر .

قد يكون ذلك صحيحاً ولكنني أشعر بالوحدة الشديدة وأرغب في إقامة علاقة دائمة وسوف يتحقق ذلك بالنسبة لي .

توقف عن التلاعيب بنفسك ، فلن تتمكنني من تحقيق ذلك ، فسوف يحتاج هو إلى وقتك وسوف تستائين من ذلك .

قد تكونين على حق ولكن أعتقد أنه فقط توقيت خاطئ بالنسبة لي لوضع هدف طويل المدى ومحاولة الوصول إليه . من الأفضل لي أن أركز في عملي أولاً .

وأدت هذه المحاولة إلى رجوع " باربرا " عن قرارها وتحولت التأكيدات إلى :

أنا " باربرا " أستحق الحب وأصبحت الآن أجذب نحو حياتي شخصاً يمكن لي أن أجده متعتني معه : يكون له مشروعاته الخاصة ولا يطلب مني الكثير من وقتني .

تأكيدات للقضاء على الخوف من الحب

في بعض الأحيان لا يمكن البعض من جذب حب جديد إليهم بسبب جرح قديم يرجع إلى الماضي مما يجعلهم خائفين من احتمال تكرار حدوث ذلك ، فإن كان ذلك هو ما يمنعك من العثور على الشريك الملائم لك ، فعليك بالتجوء إلى التأكيدات التالية :

أنا أصحيت الآن متخرجاً من رؤيتي القديمة لخبراتي العاطفية السلبية ، وتعلمت درساً كبيراً منها ولن أكرر نفس الأخطاء .

أنا سرعان ما أمتنع عن التركيز على المشكلات التي كنت أعاني منها في الماضي ، وبدلاً من ذلك ، فأنا على ثقة من أن علاقتي التالية ستكون جميلة وناجحة .

أنا أستحق الحصول على شخص يحبني بشدة ولقد بدأ نمط الشخص المرغوب فيه في الانجذاب نحوه .

أنا سامحت على الأسلوب الذي (كان / كانت) يعاملني به ولقد أطلقت الآن تلك الخبرة نحو العالم الخارجي ولن أعاني منها ثانية .

أنا لست بحاجة إلى الرجال (أو النساء) ثانية ، وسوف أتركهم هم يحبونني .

أنا لدى الرغبة لتقدير الحب والتوقف عن مقاومته . فمن الأفضل أن أستسلم للحب .

أنا الآن أتحمل كافة مسؤولياتي عن أفعالي ولن أشعر بالذنب ثانية لأي شيء قمت به في الماضي .

أنا لم أعد غاضباً من النساء (أو الرجال) وأشعر بانحب الشديد تجاههن ولقد بدأت الآن أجذب شخصاً محباً نحو حياتي

أنا الآن أتخلص من خبرتى السابقة مع ولن أتأثر بها ثانية.

أنا مازلتأشعر بالحب فى قلبي تجاه ولكن منذ أن توقف (هو / هي) عن الاهتمام بي أصبحت الآن أقبل ذلك تماماً وأتمنى (له / لها) إقامة علاقة جديدة حسنة .

أنت تستحق الحب

قد يتعرض بعض الناس لإعاقة قدرتهم على العثور على شريك الحياة المحب ببساطة لأنهم لا يعتقدون أنهم يستحقونه . إن كان لديك مثل هذا الإحساس فاستخدم العبارات التأكيدية حتى تقنع عقلك الباطن بأنك جدير بالحب .

" بيفرلى " سيدة مطلقة طلبت مني موعداً لأنها قد عانت من مشاكل نفسية بعد طلاقها ، فقد شعرت بأنها غير جديرة بالاحترام والحب بعد طلاقها ووحدتها لمدة ثلاثة سنوات دون أن يتقدم أحد للزواج منها . فقد عانت هذه السيدة كثيراً من قصة زواجهما الأولى ، وعانت أيضاً بعد حصولها على الطلاق فقد وجدت أنها غير قادرة على التعامل مع الصعوبات الكبيرة التي تواجهها بسبب نظرة المجتمع الذي يشير بأصابع الاتهام نحو السيدة المطلقة .

ونظراً لشعورها الشديد بعدم الثقة في الذات بسبب نظرة المجتمع لها وخوفها من التعرض لفشل علاقة جديدة ، أصبحت " بيفرلى " غير قادرة على العثور على شريك حياة جديد . وأنفأ ، فترة العلاج النفسي وجدت أن من الصعب عليها أن تستعيد كرامتها واحترامها لنفسها كشخص على الرغم من اختلاف أسلوب حياتها عن معظم الناس . وبدأت تدرك أن المهم ليس هو نظرة الناس إليها ولكن نظرتها هي تجاه نفسها . فعلمت بذلك أنها لا تقل عن أي إنسان لمجرد أنها مطلقة . وقررت أن تكون أكثر صدقأً مع ذاتها الداخلية وليس مع نظيرات الآخرين . وعندما زالت صراعاتها

الداخلية استطاعت أن تتقبل ذاتها وبدأت في استخدام التأكيدات الإيجابية تجاه الحب وعثرت على علاقة جديدة في شهور قلائل .

التغلب على البرمجة السلبية

إذا كنت من ضحايا المفاهيم السلبية في الطفولة مثل كلمة: " أنت غبي " أو " لماذا لا تستطيع أن تكون مثل أخيك الكبير " أو " أنت بالفعل معوق وأخرق " أو " أنت لا تساوى أكثر من شيء زهيد "... إلخ ، فعليك باستخدام التأكيدات التالية لتغيير تلك المقترنات . وتذكر أن عليك العثور على المزيد من الأسباب الممكنة التي تبرر لك أحقيتك بالحب مما سيؤدي إلى برمجة عقلك الباطن على فكرة أنك تستحق ذلك بالفعل .

جرب بعضاً من التأكيدات التالية :

أنا أستحق الحب لأنني حنون ومحب وساعدت الكثير من الناس في حياتي .

أنا أستحق الحب لأنني لدى المزيد من الحب لأقدمه وأرغب في أحد يشاركني فيه .

أنا أستحق الحب لأن لدى العديد من الميزات الشخصية ولأنني أرعى الآخرين بالفعل .

أنا أستحق الحب لأنني عانيت كثيراً في حياتي ولا أرغب في المزيد .

أنا أستحق الحب فقط لأنني حي وأن من حقى السعادة .

أنا أفكر في نفسي بشكل جيد ولهذا من السهل أن يحبوني الآخرون .

أنا الآن أشعر بالأمان نحو قدرتى على جذب نمط الشخص الذى أريده ، وأنا أستحق الأفضل .

أنا أستحق الحب لأننى شخص محبوب .

ويمكن للتأكيدات المتواصلة أن تساعدك على أن تجعل حياتك ما ترغبها تماماً فتكون سعيدة ، ثرية ، صحية ، منجزة ، ممتعة ، مبدعة وملينة بالحب . ومن خلال برمجة عقلك على الحب ستجد من خلال العقل الباطن والعقل الوعي أنك قادر على الاستمتاع بالإنجاز الكامل والرضا الدائم بصحبة الحب الحقيقي .

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

ـ إن أكثر العواطف عملاً وجمالاً هي التي يمكن أن تستلزم الإحساس الفاسد . إنها القوة المتحكم في كل العلوم الحقيقة .. لتعلم أن أكثر الأشياء غير المعروفة بالنسبة لنا موجوبة بالفعل وتبدو لنا كحكمة عالية أو كجمال مشع يمكن لقدراتنا العادلة استيعابها فقط في أبسط أشكالها . تلك المعرفة وذلك الشعور هو المركز الأساسي للعقيدة الحقيقة ”

ـ ألبرت أينشتاين ”

الفصل الثامن

الهدى من ذاتك العليا

على الرغم من أن هذا الكتاب يقدم العديد من الطرق للوصول للنجاح في الحياة ، إلا أن علينا أن نتذكر أن السعادة الحقيقة لا تأتي من الممتلكات المادية ، والوضع الاجتماعي ، والقوة أو الحالة والمركز بين الناس . فمعظم من حصل على كل هذه الأشياء كانوا يعانون من الوحدة والانفراد . إن الإشباع العميق المستمر يمكن الوصول إليه من خلال إقامة علاقة متناغمة مع الذات الداخلية . وعادة تكون الخطوة الأولى هي أن نسعى لنصبح ذلك الشخص الذي نتمنى أن نكونه . إنه الشيء المراد الحصول عليه في الحياة والذي يتبعه الوصول إلى كل الأشياء الأخرى المراد الوصول إليها .

إننا نعيش في نطاق أربعة مجالات : الجسدي ، والعقلي ، والعاطفي ، والروحي ، وكل تلك المظاهر الخاصة بخبراتنا يجب أن يتم رعايتها وتنميتها إن كان هدفنا أن نصل إلى أفضل مستوى نفسي وصحي ، وإدراكاً منا للواقع كأفراد بشريين . إن الحاجة إلى الوصول للمضمون والقيم العليا والحياة الروحانية هي أساس الاحتياجات الاجتماعية والبيولوجية الحقيقية لنا . ولقد أكد المعالجان النفسيان "روبرت أساجيولي" مؤلف كتاب "Psychosynthesis" وكاريونج "أهمية الحاجة إلى تنمية الوظائف النفسية العليا فهي البعد الروحي لحياتنا - نظراً لأن وعياناً بذلك يؤدي بنا إلى الكمال والأمان والسعادة .

إن ما يحدث لنا في هذا العصر - عصر التكنولوجيا - ما هو إلا افتقارنا لذاتنا الروحانية . فنحن نعيش في مجتمع يدفع بنا نحو أشياء تستدعي ملاحظتنا لها ، بينما يقدم لنا القليل لتنمية الجانب الجمالي الأكثر رقياً في طبيعتنا ، مما يجعلنا نهمل ذاتنا الداخلية ولا نرعاها . والدليل موجود لدينا في ذلك العدد الضخم من الناس المرضى بالعصاب الذين شاهدتهم من حولنا ، فالعديد منهم يستهلك كميات ضخمة من المواد المخدرة سواء كانت تحت إشراف الطبيب أم لا ، إلى جانب الكحوليات والماء الأخرى الضارة ، وذلك من أجل التخلص من آلامهم النفسية . علينا أن ندرك جيداً - والحياة هي من يجبرنا على ذلك الإدراك - أن الجانب الروحي من شخصياتنا بحاجة إلى تنمية ، وأن هذا الجانب الروحي لإبقاءنا على الحياة مثل الطعام والماء . فيقول "أوبرت أينشتاين" إن عدم اعتقادنا في مصداقية الحياة الروحانية ما هو إلا إنكار لصدقية الخبرة الإنسانية .

فنحن لا نستطيع بالفعل أن نعيش حياة صحية نفسياً دون الاتصال بالذات الداخلية . ويمكننا أن نبني شخصياتنا وعقولنا وأجسامنا المادية وكذلك مجال عملنا . ولكن علينا أن نجعل أنفسنا أكثر رضا . إن أكثر الأسئلة أهمية في الحياة والتي علينا طرحها إن كنا نسعى إلى التأكيد على قدراتنا كبشر باعتبارنا أكثر المخلوقات رقياً على سطح الأرض هو : "ما هو معنى الحياة؟ وما هو غرضي وهدفي البعيد منها؟" . تلك الأسئلة

أساسية لنا حتى نحيا حياة ممتدة متناغمة ، فهي أكثر الأسئلة التي تتجاهلها المؤسسات العلمية تماماً . وبذلك ، فالمدارس والجامعات تُخرج طلاباً قادرين على برمجة الحاسوبات وتحليل البيانات ولكن يعلمون القليل عن كيفية مواصلة حياة بناءة والوصول إلى أعلى الإنجازات من خلالها .

إننا جميعاً نعلم جيداً أن لدينا حواس خارجية خمساً - وهي السمع ، البصر ، الشم ، التذوق واللمس - وهي التي تنقل إلينا المعلومات من العالم الخارجي . ولكننا غالباً لا نعي أن لدينا حواس داخلية مثل حاسة البديهة ، والتصور ، والإدراك ، ونفاذ البصيرة ، وبقية القدرات التي يمكن تصنيفها باعتبارها خارجة على نطاق الإدراك الحسي . ولقد اختارت الحضارات أن تتجاهل هذه الحواس الداخلية مما أدخلها في حيز الإهمال . كذلك ، في هناك المزيد من المعرفة الخفية التي تقع في نطاق الجزء الباطن من عقلنا وقد نتبع نفوسنا إذا أتيحت لنا الفرصة للاستماع إليه . ويمكن لكل قدراتنا أن تتطور وتنمو في نطاق الوعي لأنها في حالة من "التناسب" وسواء كانت تتتطور أو تضعف مع تقدم العمر بنا فهي تعتمد على قدر الانتباه الذي نوجهه نحو أنفسنا.

وحتى نزيد من درجة وعينا ونبداً في أن نحيا على مستوى راق فعلينا تنمية قدراتنا البديهية . فسوف تبدأ في أن تفتح من خلال العمليات الطبيعية التي نقوم بها عندما يكون هدفنا الوعي هو أن نحيا حياة راقية وأن نعبر عن مشاعرنا الإيجابية مثل الحب والملائكة والحنان . وعلى الرغم من أن هناك العديد من الناس يتمتعون ببعض القدرات الخارجية على نطاق الإدراك الحسي ، إلا أن معظمهم لم يحاولوا تنمية الوعي الروحاني لهم . ومن ناحية أخرى ، نجد أن بعض الناس من ذوي القدرات الخارقة يسيئون استخدام ما منحهم الله من قدرات فيصيّبهم الغرور ويتظاهرون باختلافهم عن الآخرين ويستفيدون من ذلك مادياً . ولا يمكنني التأكيد على أن تلك القدرات البديهية متاحة للجميع عند استعدادنا لتقبّلها .

أهمية التأمل

من أهم الطرق الأساسية المستخدمة في تنمية وابراز تلك القدرات العليا هو أسلوب التأمل ، فهو الطريق المهم والفرد للوصول إلى أعلى درجات الوعي . فعن خلال التأمل المتواصل المعتمد يتحدث إلينا صوت الحدس ليرشدنا ويساعدنا في حياتنا . ولكن يتتجنب الناس غالباً اللجوء إلى التأمل ظناً منهم أنها عملية صعبة تتطلب تعلم أسلوب صحيح لاتباعه . وهل هناك أسلوب صحيح ؟ وهل علينا بالضرورة أن نتلقى دروساً في الأساليب المتخصصة ونتعلم أنظمة معقدة قبل البدء في التأمل بأفضل الطرق المستخدمة ؟ يجدر بي الإجابة عن هذه التساؤلات من خلال الرجوع إلى مقوله المعلم الهندي العظيم " كريشنانورت " الذي قال : " لا تسألني كيف أتأمل ولكن قم بالتأمل مباشرة ، فيمكن أن تبدأ عملية التأمل من خلال سؤال بسيط مثل : " من أكون ؟ " ثم بعدها أنصت إلى تلك الأفكار التالية : " إنني أعبر عن الخلود ، فكيف استطاعت الروح أن تعبر عن نفسها من خلالي ؟ " .

يقول " ديفيد فونتانتا " من خلال كتابه الرائع " Learn to Meditate " : " إن التأمل... هو الطريقة الأعمق لاكتشاف العقل والتركيز على أسرار الخلق المعروفة للبشرية :: فهو مثل رحلة تفتح لها كل الطرق والسبل :: فالتأمل يكشف لنا الرؤى الواحدة تلو الأخرى باعتبارها تدخل بنا إلى أعمق أعمق نفوسنا " . وباطلاعنا على نفوسنا على أعمق مستوى نجد أن التأمل يغذى حياتنا بأسلوب لا يمكن لغيره اتباعه .

عندما يصبح التأمل بمعناه تغيير دائم ومعتمد ستري أثره على حياتك فيبدأ في الكشف عن وجود شيء ما وراء الحواس الخمس . وبعد أن يصبح عقلك أكثر روحانية سوف تدرك أن تلك القوة الداخلية التي يمكنك تأسيسها أثناء التعامل ستساعدك على التخلص من أية مشكلة في حياتك . وفي كل وقت تمارس فيه التأمل ستتعين من امتلاكت لنفسك والاستفادة منها إلى الأبد .

ويسجل التاريخ أن أكثر الشخصيات بريقاً وتألقاً في العالم مثل "سقراط" و "بلاتو" ، "والست ويتمان" ، "ماري بيكر" ، "إدي" و "سانت تريزا" و "أفيلا" ، كل منهم قضى وقتاً طويلاً في التأمل والاتصال بطبيعتهم الراقية وهي الطريقة الوحيدة من أجل إدراك الذات . وقد تبدو هذه النفوس تتمتع بتفرد شديد فالرجال والنساء الذين يعيشون بتفرد ، يفكرون بتفرد وبذلك يتحدون مع الطبيعة ولا شيء آخر . ففي الوحدة ، كل منهم يتوحد مع حياته ويشق طريق حياته المناسب ، ففي أوقات الوحدة يمكن لنا أن نكتشف ذاتنا الداخلية وندرك الحقيقة وطبيعتنا الأساسية لعلاقتنا بالحياة .

فالعديد من الناس يفرون من مواجهة توحدهم مع أنفسهم في محاولة العثور عليها من خلال شخص آخر . فيخافون أن يتركوا أنفسهم مع الوحدة ، والحياة من حولهم تضج بالضوضاء واللهو ، مما يبعدهم بعيداً عن ذلك الصوت الضعيف المستتر بداخليهم . وإن قضيت بعض الوقت مع نفسك بدلاً من الهروب منها فسوف تحصل على خبرات ممتعة تتمثل في اكتشاف من تكون أنت بالفعل على أعمق مستوياتك كمخلوق . وحتى تفسح مكاناً للفهم العميق عليك أن تحرك الأنماط بعيداً ، والطريق الوحيد للقيام بهذا هو أن تمتلك الوقت الكافي والهدوء حتى تعطي لروحك الفرصة للتحدث مع عقلك وقلبك ، ولو لا إفساحك مكاناً في وعيك لروحك حتى تربطك بعالنك الداخلي لما تمكنت من الإنصات إلى صوت المهدى .

وليس من الضروري أن نبتعد عن العالم ونختبئ في كهف من كهوف الهيمالايا حتى نقوم بذلك . بل علينا أن نتعلم كيف نصمد أمام الصراع وتواجهه بنفسه وبما هيته حتى نصل إلى مستوى من السكون والهدوء . والتأمل لا ينسحب بعيداً عن العالم بل هو العودة إلى الواقع . إن السعادة الحقيقية تأتي من الكفاح مع بعض الصعاب التي تواجهنا أثناء محاولة الوصول إليها وتلك الصعاب لا يمكن تجنبها . وبالنسبة لمن يعيشون حياة التأمل أو الحياة الروحانية لا يسمحون له دونهم الداخلي بأي اضطراب ناتج عن الإزعاج والحيرة التي قد ترتبط بالعالم الخارجي وذلك ما يجعل حياتهم تبدو مختلفة . وكما يقول دكتور "ثورمان فليت": " لا شيء

يستحق أن يتسبب لك في اضطراب سكينتك الداخلية ” . وتطبيق تلك الفلسفة هو الطريقة الأفضل للحياة بغض النظر عن الظروف الخارجية . وكما يؤكد ” توماس ميرتون ” في كتابه : ” The Seven Storey Mountain ” :

” إن الشخص التأمل يكتف عن تعريف نفسه من خلال الأحداث التي تعبير عن المشكلة أو عن العنف أو عن الجنون العام للبشر . فهو يشاهد الأحداث ولكنه لا يرتبط بها نفسياً ، وفي نفس الوقت فهو لا يخدع نفسه بفكرة أنه أفضل من يرتبطون بتلك الأحداث ، فالعالم ليس سيئاً ، ولكن الطريقة التي نعيش بها في هذا العالم هي التي تقتل كل ما يبدو فعلاً للإنسان في حالة استبعادها له وقبوله هو لذلك ، فالشخص يعبر من خلال نفسه عن تمكّن الروح منه ، أو انفصال الطبيعة الدنيا عن الطبيعة الأكثر رقياً فيفقد الشخص ذاته . وبالنسبة لمن يتحرر من هيمنة التحكم في عواطفه نجده هو الوحيدة القادر على التفكير بذكاء ، ونظراً لعدم تحكم العواطف في نفسه ، يمكنه الرؤية بوضوح مما يجعله يتصرف بوضوح من منطلق السلطة الذاتية ” .

إن التأمل هو الأسلوب الفعال لعملية التحول ولا يحتاج إلى إعدادات محكمة . لذلك يمكنك البدء في استخدام هذا الأسلوب من الآن حتى من قبل أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب ، وحتى تتمكن من ذلك لديك الآن بعض الخطوات البسيطة التي سوف تساعدك في حالة مزاجية خاصة . وأساس التأمل الناجح هو العثور على مكان هادئ بعيد عن الضوضاء . وخطوة التأمل تستغرق من خمس عشرة دقيقة إلى نصف ساعة عند البدء . بعد ذلك وكما تبدأ في استغلال فوائد هذا الوقت الهادئ قد تجد نفسك راغباً في مواصلة ذلك . وتأكد من عدم إزعاجك بالهاتف أو الأطفال أو حيوانك الأليف وذلك لأنك إذا ركزت على عدم انقطاع التأمل فسوف تصر إلى أعلى درجات الاستبطان . وقد يساعدك أيضاً أن تستقل في حجرة خاصة مخصصة لهذا الوقت ، وإن لم تتمكن من ذلك فخصص مقعداً خاصاً تستخدمه في التأمل فقط . وسوف يساعدك ذلك على الاستئارة وحدوث ما

يسمى " بالفعل المنعكس الشرطي " في أي وقت تجلس على هذا المهدى مما يصل بك إلى هدفك المنشود .

وتلك هي أفضل الطرق للتأمل حيث تكون الأنوار مطفأة وتكون عيناك مغمضتين ، وإن كان ذلك يضايقك فاجعل الضوء خافتًا حتى لا تشعر بالارتباك . وابداً تأملاتك بالاسترخاء الجسعي على قدر الإمكان . وإن كنت ترغب في ذلك يمكنك اللجوء إلى أساليب الاسترخاء الموضحة في نهاية الكتاب في جدول (أ) . صفحة ٢١٩ .

في بداية التأمل ، قد يحتاج الأمر منك إلى أسبوع أو أسبوعين حتى تدرب عقلك على التركيز في المشكلة التي يواجهها . فالعقل هو المخادع الأكبر ، ويجذب لنا دائمًا الأشياء التي تتطلب القليل من التفكير فيها مع بداية التأمل . وإن كنت على أتم الاستعداد لمارسة التأمل ولكنك قد تتوقف قليلاً لفترة من الوقت ، فستجد أن الأمر سيحتاج منك إلى نفس الفترة " أسبوع أو أسبوعين " حتى تتمكن من العودة إلى التأمل مرة ثانية وسواء كنت حديث الممارسة أو مارساً سابقاً فعليك أن تحلى بالصبر ، فالنتائج ستكون عظيمة !

أفضل أن أقسم فترة تأملاتي إلى قسمين أحدهما نطلق عليه " التركيز " والآخر نطلق عليه " اللاتركيز " أو نجعلهما جزأين الجزء النشط والآخر الخامل وذلك أثناء الجلسة التأملية . وفي الجزء النشط وبعد تهدئة جسدي وعقلي سأقضي من خمس إلى عشر دقائق في التخيلات التصورية والتأكيدات على الأشياء التي أرغب في تحقيقها في حياتي . وعندماأشعر باستكمال ذلك . أبدأ في الدخول في الجزء السلبي من التأملات وأثناءه تتداعى إلينا الأفكار المستلهمة : والتأثيرات العميقة تبدأ في الحدوث . وفي ذلك الوقت تحاول أنت أن تبتعد بالأنما الذاتية عن الطريق الذي يتبع لك الاستماع إلى صوتك الداخلي . وفي تلك المرحلة عليك أن تغلق آليات عقلك على قدر المستطاع وتسمح ببساطة للأفكار والبديهييات وهدى الروح أن تتقدم إليك . وقد يكون ذلك هو وقت المتعة الإضافية . حيث تتصل فيه بالخلود وتشعر بالتوحد التام والسكينة مع حياتك ومن خلالها . وتلك هي النشوة التي يحدثنا بها المتصوفون : وعلى الرغم من

ندرتها إلا أنها تمثل قيمة الاستفادة من التأمل وانجازاته الكبيرة وهي ماتحة لأي شخص يرحب في بذل الجهد وتوفير الوقت اللازم للتأمل . وحتى نحقق ذلك ، فنحن بحاجة إلى طريقة لاستدعاء العديد من الأفكار إلى عقولنا . وأفضل الطرق لتحقيق ذلك هي عدم التركيز على التنفس أو التركيز على الأصوات الخيالية التي ليس لها معنى . ومعلمو التأملات المتسامية يعطون تلاميذهم كلمة هندية قديمة ليركزوا عليها لتصفيه أذهانهم . ولقد وجد دكتور " هيربرت بنسون " مؤلف كتاب " أن الكلمة المفضلة هنا للاستخدام هي The Relaxation Response " كلمة " واحد " .

ولقد وجدت أن أفضل حالة من الاسترخاء هي التي نقلل فيها من سرعة التنفس على قدر الإمكان حتى نصل إلى نفس الهدف وهو التأمل . وهناك طريقة لإبطاء التنفس وهي العد حتى الثمانية ، فقم بحبس أنفاسك وعد حتى الثمانية ثم تنفس ببطء وعد مرة أخرى حتى الثمانية . ويجب إلا تقع تحت أية ضغوط عند قيامك بذلك ، وإن كان أسلوب العد حتى الثمانية يبدو صعباً في تحقيقه فاجعل أرقامك أقل عدداً حتى تشعر بالراحة ، واصل التنفس بهذا الأسلوب حتى تشعر بأن جسدك ساكن وأن عقلك أكثر حضوراً . وعندئذ ومع شعورك بالسکينة والتناغم والتفرد سوف تشبع رغباتك كإنسان ، وغالباً ما يصاحب ذلك ومضات بدائية ورسائل من العقل الباطن أو قد تحدث تلك الومضات في عقلك فيما بعد .

ومن أكثر الطرق فعالية لتحقيق سيادة الذات هي التأمل ، فالقوة الداخلية التي ستحصل عليها ستساعدك على تخطي أي عيب في حياتك وستجد الوقت اللازم للتأمل الهادئ ليس فقط للاستلهام ولكن لتحقيق فائدة كبيرة على المستويين الجسدي والنفسي لك . ولقد أكد الباحثون أن التأمل يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم ويحد من الصداع ويعالج العديد من المشكلات الطبية الأخرى .

وبمتابعة التأمل ستصبح أكثر قرباً من ذاتك الداخلية وعلاقتها بالخلود وحكمته . وكذلك بتلك القوة الخلاقة التي تكمن بداخلك . فمن خلال التأمل يمكنك الوصول إلى أعلى إحساس بطبيعتك الروحانية والكونية في

حياتك وذلك بتحويل وعيك إلى ذاتك العليا . وفي الواقع إنه غير مهم بالنسبة لتطور وعيك ولكنه الطريقة الوحيدة لاكتشاف روحك التي تكمن بداخلك وإيقاظ عنصر الخلود بداخلك . وعندما تكون على صلة بذاتك العليا ، ستتجد أن أي شيء أصبح معكناً بالنسبة لك ، فالطريق الموصى للحب والأمان والسكينة الداخلية تصل إليه من خلال توحيد كل جوانبك الروحية والعقلية والنفسية والجسدية . وعليك ببذل جهد متواصل حتى تتصل بالروح مما يوقظ ذاتك العليا والتي سوف تهديك وتوجهك لتحقيق أهدافك في الحياة . وتلك هي الطريقة الأجمل والأرقى والمحببة للحياة والتي ستصل بك إلى طريق الإنجاز .

عندما تسألني من أين أحصل على أفكارى لا يمكننى الجزم بالقول ، فمهم تأتى بلا حساب سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ، فيمكننى أن أمسك بها بيدي في الهواء الطلق بالخارج أو في الغابات أو أثناء التنزه ، أو في هدوء الليل ، أو مبكراً في الصباح ، وهي تتأثر بالحالة المزاجية والتي يترجمها الشاعر إلى كلمات ، ولكننى أترجمها إلى نغمات تظل تردد في أذنی حتى أبدأ في تدوينها وكتابتها .

ـ لورفيج فان بيتهوفن ـ

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

إن الأفكار والصور العقلية قادرة على إحداث تغييرات فسيولوجية لجسمك ، فيمكنك أن تتحكم في أفكارك الخاصة وعلاج نفسك فقط كما تعلمت أن تسيطر جسدك . والسر يكمن في أن تتصور جسدك وهو يبدو على طبيعته العادية .

دكتور " إيرفنج أوينل " The Healing Mind

الفصل التاسع

الاستشفاء الذاتي من خلال التصور

إن الجسد البشري على عكس الآلة له القدرة على العلاج الذاتي ، ومصدر قوته العلاجية يقع تحت سيطرة العقل وهو الذي يتسبب في المرض أو يؤدي إلى الصحة . فمعظم الأمراض تبدو جسمية نفسية (سيكوسوماتيك) بمعنى أن الأساس يكمن في العقل والنتيجة تبدو على الجسد . فإن كنا نتعرض لأمراض نفسية جسدية فهل يمكننا أن تكون أصحاء بنفس الأسلوب النفسي الجسدي ؟

- إذا تعرضت لمرض نتيجة للضغط أو للتفكير السلبي .
- يمكنك أن تختلق الظروف التي سوف تتيح لك الشفاء .
- فمعظم الأمراض تحدث بسبب نماذج التفكير الخاطئ ، فتشعر تلك الطاقة السلبية بداخل جسدك . وإن قمت بتغيير

تلك المعتقدات غير الصحية والعواطف غير الصحية يمكنك إعادة بناء جسدك وكذلك إعادة بناء تفكيرك . إن الحقيقة المدهشة المرتبطة بالجسم هي أنك تمتلك بالفعل الطاقة العلاجية بداخلك والتي تزيد قوتها على أي نوع آخر من العلاجات الخارجية ! ويمكن لأكثر أساليب التأمل تقدماً حالياً أن تحدد ما يخرج من الجسم نفسه وما يتم بناؤه وعمله في الصيدلية دون التعرض لأضرار السعوم الناتجة عن المهدئات .

يؤكد دكتور " فرانز إنجلفنجر " المحرر السابق للجريدة المشهورة " جريدة إنجلترا الجديدة للطب " أن نحو خمسة وثمانين بالمائة من الناس الذين يعانون اضطرابات جسمية يعانون من اضطرابات " انحصار الذات " . ويعني ذلك أنه في نحو أربع مرات من خمس نجد أن كل ما يضايقك يكمن في القدرة على الوصول إلى آليات الاستشفاء الخاصة بجسمك . وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فالأطباء لا يعالجون شيئاً ، بل هي آلياتنا الداخلية التي تقوم بذلك ويساعدك الطبيب على إخماد تلك الأعراض بإعطائك دواء قد يسكن الآلام ، فيذلك تصبح غير واعٍ بمكان المرض حتى يتمكن جسمك من اغتنام الفرصة للاستشفاء الذاتي . ولكن وبالطبع لكل دواء عنصر سام فضلاً عن الآثار الجانبية ، وفي الواقع قد تبدو بعض الأدوية مسممة بالفعل بشدة وباستثناء المدوى البكتيرية مثل الأمراض الجنسية المعدية ، فعلى سبيل المثال قد نجد أنه من الأفضل علاج المرض بالوسائل الطبيعية بدلاً من كبت الأعراض بالأساليب العلاجية الدوائية .

والمرض لا يمثل فقط مشكلة معزولة داخل الجسد ولكنه يمثل مشكلة لكيان الشخص ككل . وتلعب انفعالاتنا دوراً مهماً ليس فقط في التسبب في حدوث المرض بل وفي التخلص منه أيضاً . فالمرض دائمًا يكون بمثابة أعراض لمشاكل في حياة الفرد . والجسد والعقل يمثلان نظاماً متحدلاً غير منفصل . فـأى شيء يؤثر على العقل يؤثر بالتالي على الجسد ، والعكس صحيح . وأيًّا كان حجم الضرر : فكل فكرة نفكر بها لها تأثير فسيولوجي فوري علينا وكل ما يفكر فيه الشخص ويشعر به ويعتقد فيه يؤثر تلقائياً على الجسد . وإذا غيرنا - على وعيٍ منا - أفكارنا إلى أفكار صحية ممتعة

ومحببة فسوف تؤثر تلك المشاعر على أجسادنا وقد تتسبب في إحداث مؤثرات مرتبطة بها . وإن كنا ندرك أننا نلعب دوراً في التسبب في حدوث المرض لنا من خلال أفكارنا وانفعالاتنا ، يمكن لنا أن ندرك أننا يمكن أن نلعب دوراً في عملية العلاج ، ودور العقل هنا قد يساعد في علاج الجسم ذاتياً .

ويكتب لنا دكتور " لاورينس ليشان " الطبيب النفسي - ومؤلف العديد من الكتب المتعلقة بدور العقل في العلاج والمرض ، ومن هذه الكتب : " You Can Fight For Your Life " - ما يلى :

" إن للعقل معطيات فطرية بعيدة عن استخدامها اليومى له ، والعلاج الذاتي هو عامل أساسى فى علاج معظم الأمراض ، فحالة المريض العقلي قد تساعد الجسم على استخدام آليات الاستشفاء الذاتي أو العكسي . ومن خلال أشكال مختلفة من التأملات نجد أن قوة العقل والنفس يمكن أن تخضع لتحقيق هدف الإسراع بعملية العلاج " .

منذ عدة سنوات قابلت " جليندا " في محاضرات " المقهوم والعلاج " وكانت تبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً وكانت يداها مصابتين بشلل التهاب المفاصل لدرجة أنها لم تكن تتمكن من ارتداء ملابسها بنفسها أو تسريح شعرها . وبعد ستة أشهر تمكنـت من إيقاف تلك الحالة ولم تعد تشعر بالآلام وأصبحت قادرة على تحريك يديها . ولكن كيف يمكن لمثل ذلك أن يحدث ؟ لقد تعلمت " جليندا " مبادئ العلاج العقلى الشروحة في هذا الفصل وبذلت تتحدث إلى يديها كل يوم وتوجه حديثها نحو مواضع ترسيب الكالسيوم في أصابعها حتى تخلص منها وتخرجها من جسدها بأسلوب عادى جداً . لقد بدأت تدرك أن الوعى موجود في كل دقائق الحياة حتى في حالات النمو غير العادى ليديها . وكذلك فالوعى يمكن أن يتم توجيهه وتنظيمه عند إدراك قوانينه وسوف يلبى دعوتنا عندما نتعامل معه بشكل سليم . وفي نفس الوقت بدأت " جليندا " في العلاج النفسي حتى تخلص من الاستحياء والضيق الذى كانت تعانى منه لمدة أربعين عاماً بسبب زوجها السابق والذي تعلق بامرأة أخرى بعد

زواجهما بيوم واحد . وبدأ التهاب المفاصل في التلاشى بالتدريج وبدأت يداتها في الاستثناء حتى أنها كانتا تبدوان كيدى شخص قادر على الانقضاض على شخص آخر وخنقه بهما !

المذكوب الجديد

في العقد الماضي كانت هناك ثورة في مجال الطب ناتجة عن التردد في قبول تغيير أساليب العلاج ، ويشمل ذلك معارضين في مجالات وخز الإبر ، والمعالجة بالطبيعة ، والتدريب على الاسترخاء ، والمعالجة المثلية ، والمعالجة بتنقية العمود الفقري يدوياً ، والمعالجين بنظام التغذية من أكدوا أن اللجوء إلى الفيتامينات والمعادن قد يسهم في تقدم العلاج . وكذلك فالتحكم في العقل ، ويشمل ذلك استخدام أسلوب القصور العقلى في العلاج وأسلوب التأكيدات الإيجابية وأساليب التعامل والاسترخاء ، تؤدى كلها إلى الوصول بالإنسان إلى أفضل حالة صحية .

وفي العقد الأخير وجدت مركبات تجمع بين الأساليب القديمة والحديثة مثل الجمع بين الطب التقليدى والميتافيزيكا وبين البوذية والفيزياء الكوانتية وتم استبدال أسلوب العلاقة الثانية للعقل والجسم " لديسكارت " بالمعرفة التي تقول بأن العقل والجسد متهدنان معاً وأن ما يؤثر على الجزء بالضرورة يؤثر على الكل . فعندما يعمل الجسد والعقل معاً تتحقق الصحة ، والمرض ينبع عن الضغط والصراع الذى يبطل تلك العملية . وبعيداً عن هذه الرؤية تتحقق لنا الحرية المكفولة لكل فرد للمشاركة في التمسك بصحمة جسده أو جسدها .

العلاج من خلال التخييل

توصل الدكتور " كارل سيمونتون " وفريق العمل المصاحب له بكاليفورنيا إلى نجاح ملحوظ باستخدام أسلوب التخييل البصري في برنامجه العلاجي مع مرض السرطان . وقام بوصف أسلوبه في كتابهم المتميز " Getting Well Again " . ودكتور " سيمونتون " هو مدير مركز " سيمونتون " لعلاج

السرطان في "باسفيك باليزادا" بمراكز " كاليفورنيا " ، فعندما كان " سيمونتون " رئيس قسم أشعة الأورام بـ " ترافيز إير فورس " بـ " كاليفورنيا " استخدم هذا الأسلوب مع الملاج الجوى الذى كان يعاني من سرطان في الحلقوم المسبب للموت ، وكان السرطان قد امتد إلى بداية الرئتين والمعدة وقد بدأ في الانتشار السريع.

ولقد قدم " سيمونتون " إلى مريضه طريقة للاسترخاء العضلى العميق من خلاله يمكنه الدخول إلى الحالة البدائية حيث تكون موجات المخ أكثر بطئاً عن الحالة العادية مما يجعله أكثر قرباً من عقله الباطن، وطلب منه أن يتصور هذا السرطان بشكل معين وأن يتخيّل تدمير الخلايا الضارة . فتخيل المريض خلايا الدم البيضاء الخاصة به (جزء من النظام المناعي بالجسم) وكأنها تمتلك حصاناً وتهاجم خلايا السرطان وتتدمّرها وعمل على تكرار تلك الصورة لمدة خمس عشرة دقيقة لثلاث مرات يومياً وفي خلال فترة سبعة أسابيع تقلص حجم السرطان وأخيراً اختفى . وفي نهاية هذه الفترة تحول الجزء المراد استئصاله إلى نسيج خلوي عادي .

ويمكن استخدام أسلوب " سيمونتون " للتعامل مع مرض السرطان بالعلاج الذاتي مع بعض التعديلات الطفيفة مع أي مرض، وهو هي الخطوات الأساسية :

١. ضع نفسك في وضع مريح واسترخ بعمق .
٢. لمدة دقيقتين تخيل مشهدًا ممتعًا مثل التنزه في الغابات في يوم صيفي أو التجول على الشاطئ أو الإبحار في الخليج .
٣. تصور مرضك (قد لا يتطلب منك الدقة فمعظمنا على علاقة كافية بأجسامنا ، فيكفي هنا أن تضع فكرة عامة تختصر ما يحدث بداخلك) .
٤. تخيل اضطراب آلياتك بأسلوب معين . فتقول مثلاً إن كرات الدم البيضاء تزول وتتسبب في الموت . وتتدمّر الخلايا ويقصد بها إلى البول والأحشاء . فتخيل أن كرات الدم البيضاء في قمة قوتها

ومقاومتها وهجومها على الخلايا السرطانية فتدمرها ، وتخيل السرطان يضمحل فيلقى به الكبد والكليتان إلى خارج الجسم مع البول والبراز . وتخيل نفسك وقد بدأت في التحسن والتكييف مع الحياة أكثر والإحساس بالزائد من الطاقة والشهية المفتوحة والعلاقات السعيدة . غالباً حاول أن تؤكد لنفسك طوال اليوم ما يلى :

إن جسدي لديه القدرة على علاج نفسه وذلك هو ما يحدث الآن !

هـ. كرر هذا الأسلوب ثلاث مرات يومياً لمدة خمس عشرة دقيقة وإن تم الأمر بنجاح وثقة ففي نهاية ما يقرب من الواحد والعشرين يوماً ستلاحظ تغيراً واضحاً لديك !

وبالطبع إن الاستئفاء العقلي لا يغنى عن العلاج الطبيعي ، فعلينا أن نعتبره بمثابة إضافة إلى الطريقة التقليدية المستخدمة في العلاج . منذ عدة سنوات وفي فترة الظهيرة من أحد أيام الربيع الدافئة البهجة ، تلقيت مكالمة هاتفية من مريضة مضطربة وقالت لي إن هناك حادثاً قد وقع لها وتم بتر نصف سبابة يدها اليمنى عندما كانت تحاول إصلاح سلسلة دراجة التمرينات . فاندفعت إلى المستشفى وهي تحمل الجزء المبتور في محلول ملحي . وحاول الطبيب لصق الجزء المبتور في الجزء المتبقى من الإصبع وأكد لها أن الأمر مستحيل ، وأخيراً بعد أن أدركت " دوت " الخطر الذي تتعرض له ، أخبرها الطبيب بأنه من الممكن لصق هذا الجزء المبتور بعملية خياطة نظراً لأن نسبة إنقاذ الإصبع تقدر بواحد بالمائة . وزادت " دوت " قلقاً بسبب اعتقادها في فقدان السبابة خاصة أنها كانت تعمل كمبرمجة للحاسوب وتقضى معظم الوقت في الكتابة .

ومن كل هؤلاء من لجأوا لاستشارتي كانت " دوت " هي أكثرهم شكاً في اتخاذ القرار . فلقد كانت امرأة غاية في الذكاء ومتعددة المواهب استخدمت ذكاءها كوسيلة للتعايش مع الحياة في الوقت الذي لم تكن تعلم فيه بوجود أسلوب العلاج الذاتي الميتافيزيقي . كذلك فلقد شجعتها على الاعتقاد في إمكانية إشفاء مرضها باستخدام القوة الهائلة التي تكمن في

عقلها الباطن . ووجهتها نحو استخدام أسلوب التصور ، وبدأت في تكرار تلك العبارات التأكيدية أربع مرات كل يوم :

كل يوم يزداد توحد إصبعي أكثر وأكثر .

عملية الالتحام تبدأ بالفعل والأجزاء، بدأت في الترابط معًا بثبات .

لقد ازدادت حالة إصبعي الصحية تدريجياً وبدأ الشفاء في التقدم السريع .

لقد عاد الظفر في النمو ثانية وبشكل صحي .

شكراً لك يا روحى الداخلية التى تكمن فى كل خلية من جسدى من أجل الاهتمام بعلاجي .

بالإضافة إلى ذلك ، كانت " دوت " تسترخى تماماً على كرسى مريح مرتين يومياً لمدة خمس عشرة دقيقة في المرة وتضع نفسها في حالة من التنويم الذاتي وتتصور إصبعها وهو معالج تماماً وطبيعى بشتى الطرق . كذلك ضاعفت من نظام الفيتامين اليومى لها خاصة أنها كانت تزيد من تناول جرعات كبيرة من فيتامين " C " حتى تقوى النظام الجسدي لها بينما تكتمل مرحلة العلاج . كذلك كانت " دوت " غاية في الاهتمام بنظام تغذيتها والأطعمة التي تتناولها أثناء تلك الفترة وكانت مهتمة باتباع تعليمات الطبيب حتى يظل الجرح نظيفاً مع القيام بالتغييرات اللازمة للضمادات . وأضافت " دوت " إلى تعليمات الطبيب ومفاهيم الاستشفاء لديها أسلوب العلاج الذاتي والتي كانت تمارسه مررتين يومياً وذلك بتوجيهه خاص منى من خلال الاستماع إلى شرائط العلاج الذاتي .

وبعد عشرة أيام من عملية الخياطة لجأت " دوت " إلى طبيب آخر يعمل بنظام العيادة الخارجية والذي أكد لها أن الجزء المبتور قد تم لعقده هو جزء ميت تماماً ويجب إزالته . وكان من المفترض ألا تفادر " دوت " المستشفى حتى تكتمل العملية تماماً بسبب احتمال حدوث غرغرينة معينة وانتشارها في الذراع . وعندما حاولت " دوت " أن تطلب

المزيد من الوقت كان عليها استشارة طبيبين آخرين ، أحدهما كان يوافق على احتفاظها بالجزء المبتور لفترة أخرى قصيرة . وبعد ستة أيام أخبرها الأطباء بأن ذلك الجزء المبتور ميت تماماً . ولكن تحت إصرار من " دوت " ، سمح لها الطبيب بالاحتفاظ بذلك الجزء لمدة أخرى . وبعد ستة وعشرين يوماً من تلك الحادثة أخبرها الطبيب بأن الإصبع قد بدأ في الشفاء ولكنه قال لها : " أنا لا أدرى ماذا كنت تفعلين بالضبط ولكن وأصلِي ما كنت تقومين به " . وفي نهاية شهرين آخرين تم علاج الإصبع تماماً وكان يبدو كما لو كان طبيعياً .

العلاج بالأفكار

حديثاً سمحت بعض المؤسسات الطبية للطلاب الدارسين في مدارس الطب والتمريض باستخدام أسلوب العلاج العقلي كجزء من التدريب المهني . فتقول الطبيبة النفسية " إيفلين موناهان " والتي تلقى محاضرات حول " قوة العقل واستخدامه " إلى طلابها بجامعة " إيموري " بمدرسة التمريض بـ " أطلانتس " في " جورجيا " ما يلي : " إن الأبواب مفتوحة لأن هناك سبباً حقيقياً وراء أسلوب العلاج غير التقليدي وعليكم عدم مجادلة الحقائق " . ومن خلال محاضراتها توجه الدكتورة " إيفلين موناهان " المرضات إلى استخدام أسلوب التخاطر مع المرضى فاقدى الوعي واستخدام أسلوب الاستبصار لتحديد مقدمات اللاوعي عند تحليل التاريخ الطبي : وذلك بالإضافة إلى تخصصها في العلاج النفسي . وتعتقد دكتورة " موناهان " أن بإمكانك استخدام العقل للتاثير على الأشياء الخارجية ويشمل ذلك الهيكل الجزيئي للجسم . ومن أهم الأساليب الفعالة لديها هو أسلوب التصور فتقول : " أنا أعلم المرضات أن يرین المرض بشكل واقعى والأعضاء المريضة وإصابات الجسد التي يمكنه علاجها بنفسه ، وإن كنت ترغب في محاربة الإصابة يمكنك أن تخيل كرات الدم البيضاء وهي تسارع نحو جهة الإصابة وتدمير الجزء المسبب للمرض في الجسد " .

ويؤكد الدكتور " إيرفنج أويل " مؤلف كتاب " The Healing Mind " وهو كذلك من مؤيدي استخدام أسلوب التصور والتأمل والتأكيدات في العلاج الذاتي ما يلى :

" من خلال تغيير الوعي والصورة العقلية الموجودة لديك حول ما يحدث في جسدك يمكنك تغيير الحالة الفيزيائية لجسده ، وطبقاً للنموذج الطبي الحديث المختلط ، فعندما ينكر الشخص أنه مريض فإنه يصبح بالفعل مريضاً . ونحن نعلم على سبيل المثال أن هناك نموذجاً مرضياً للشخصية ، والذي يميل إلى التفكير في الإصابة بالمرض . وهناك نمط معين للشخصية يميل إلى الإصابة بالأزمات القلبية . وإن كنت ترى نفسك مثل هؤلاء ، فلم لا تراها بعيداً عنهم ؟ وإن كنت تغير نموذج التفكير أو التصور المرئي حتى تحافظ بالصحة ، فستصبح أنت معالج نفسك " .

قانون الذبذبة

إن علاجك الذاتي لنفسك أو لشخص آخر يقع تحت نطاق أحد القوانين الكونية وهو قانون الذبذبة . فالذبذبة يمكن أن تنتقل من شخص لأخر عبر وسط الموجات الإلكترونية لخلايا المخ المرسلة نحو خلايا المخ المستقبلة . ويتبين لنا ذلك باستمرار من خلال ظاهرة التخاطر العقلي .

والمرض تماماً مثل الذبذبة وكذلك الصحة . وكلما قلت ذبذبات المرض زادت ذبذبات الصحة . فجميع أنواع المرض لا تمثل اضطراباً في الترددات ، والتأثير على العلاج هو كل ما علينا القيام به والذي يتسبب في إحداث تغيير في نسبة التردد . ومختلف أعضاء الجسم كل على حدة تمتلك ترددتها الخاصة نظراً لأن لكل عضو درجة من التردد خاصة به ، والروح التي تتواجد في كل خلية من خلايا الجسم المريض يمكن أن تتصل وتكون تحت سيطرة الوعي من خلال استخدام قانون الذبذبة .

وعندما نعطي عقاراً للشخص المريض ويساعد ذلك على إتمام شفائه . فكل ما يحدث هو أن تلك العملية الكيميائية الخاصة التي تحدث ذبذبة

على درجة من التردد ، تتفاعل مع تردد المريض حتى تقترب به إلى درجة من الشفاء . ولكل عقار تردده الخاص والذى قد يحفز الذبذبة الخاصة بالعضو المريض . على سبيل المثال نستخدم عشب " القمعية " لإثارة ذبذبة القلب وبالتالي تغيير درجة تردده وبنفس الأسلوب تزداد درجة تركيز القوة وتحتفظ بالتردد الكلى للشخص للوصول إلى حالة وظيفية عادية متكاملة . وذلك هو نفس المبدأ المستخدم في الطرق العقلية ولكن دون آثار جانبية .

وإذا قمت بتغيير ذبذبة شيء ما فأنت بذلك تغير شكلها وحالتها . وحتى تغيير الذبذبة فعلينا استدعاء الطاقة ، ففي العلاج العقلي تكون الطاقة على شكل أفكار . وعلى سبيل المثال ، على المستوى الفيزيائى يمكن أن نتحول الثلج إلى ماء باستدعاء الطاقة على شكل حرارة وبذلك تغير شكلها بالفعل برفع درجة ذبذباتها . كذلك يمكن استخدام نفس الماء وبتعريضه للطاقة سترتفع درجة ذبذبته ويتحول نفس الماء إلى بخار . ومرة أخرى نجد أنه من خلال تغيير الذبذبة يمكن لنا تغيير الشكل ، ونحن نلجم إلى نفس المبدأ في تحويل المرض إلى صحة . فإذا قمنا بتطبيق الطاقة على شكل تركيز ذبذبة الأفكار، فسوف يتغير شكل وحالة المرض إلى حالة الصحة .

إحدى السيدات كانت تحضر الندوات الخاصة بي بجامعة " سانتا كلارا " بكاليفورنيا وتم تحديد موعد لها لعملية استئصال ورم في الرحم ، وعندما أخبرتني " ساندي " بذلك اقترحت عليها أن تحاول أولاً اللجوء إلى التخييل لنرى إذا كان من الممكن استبعاد العملية ، وبموافقة " ساندي " قمنا بتكوين مجموعة علاجية مكونة من خمسة أشخاص في أماكن منفصلة في موعد محدد وهو التاسعة مساءً ، وكل منا سيقوم بقضاء عشر دقائق في إرسال الطاقة العلاجية لـ " ساندي " من خلال التركيز على رؤيتها سعيدة وغير مريضة . وفي نهاية اثنى عشر يوماً وبعد إعادة فحصها من خلال الطبيب المعالج لم يجد الطبيب أى دليل على وجود الورم . وتم إلغاء العملية تماماً .

وفي نفس الوقت ، أخبروني طالب آخر بأن عليه إجراء عملية في غدة البروستاتا وأنه قلق جداً بشأن ذلك . وفي هذا المساء التقيت بمجموعة

دراسية حيث كان هناك عشرون شخصاً من الحاضرين وطلبت من كل شخص أن يشاركني في تخيل "ريتشارد" في كامل صحته. ونظراً للطبيعة الشخصية لهذه المشكلة فلم أقم بوصف المرض للمجموعة ولكننا وضعنا له في خيالنا صورة له وهو مبتسم وسليم ونشيط. وبعد عدة أيام كنا على يقين من ضرورة فحص الطبيب له ، حيث قرر تأجيل العملية . وحتى هذا اليوم لم تتم هذه العملية ولن تتم .

العلاج الغيابي

من أجل تغيير ذبذبة الشخص تحت نطاق الوعي علينا أولاً أن نكون حالة من الترابط مع الشخص المقترن لنا الدخول إلى عقله الباطن . فعندما يكون هناك شخصان على تواصل ويكون بينهما تطاير عقلي أو تبادل للأفكار قد يحدث ذلك بالفعل . ولا تحاول أن تقدم اقتراحات علاجية لشخص قد يسخر منك لأن ذلك الاقتراح لن يخترق عقله الباطن أبداً . وفي مثل هذه الحالة ، قم بإرسال الأفكار العلاجية بعيداً عنهم لأنها بذلك سوف تمر إلى جانب عقلهم الباطن .

والعلاج الغيابي سواء كان بحضور مجموعة أو يتم بشكل فردي يمكن أن يكون أكثر فاعلية . وفيما يلى أسلوب يمكنك استخدامه عند الضرورة . (انظر أسلوب الصورة العلاجية ١٧١) وبالطبع إذا تحول الشخص إلى مريض نتيجة تكرار عبارات العلاج تحت تأثير انفعالات سيئة مثل الغضب والاكتئاب والخوف . فسوف يتاثر العلاج العقلي وسوف تنحصر فاعليته في فترة محدودة من الوقت . وذلك بسبب بسيط وهو أن ذلك الشخص يعيid المرض إلى نفسه مرة ثانية من خلال تلك الانفعالات المضطربة . ويحدث نفس الشيء بالطبع مع العلاج التقليدي الدوائي . فيكون العلاج وقتياً إذا لم يتمكن الشخص من تغيير أسلوب تفكيره في الحياة . وبذلك فلن يظهر المرض مرة أخرى أو حتى أعراضه . فالعلاج هو أساس العملية النفسية بأكملها وليس الجسد الفيزيائى فقط لا غير .

وفي حالة نصف الوعي أو اللاوعي يجدر بالاقترابات أن تقوم بصوت عال لأنها سوف تتجه مباشرة إلى العقل الباطن . وفي حالة الغيبوبة ، تحت تأثير التخدير أو في حالة صدمة بعد التعرض لحادث ، أو في نوبة مرضية أو في حالة نوم يكون عقلهم الباطن مفتوحاً تماماً . وأى شيء يقال لهم سيتم تقبيله من خلال الروح والتى ستبدأ فى التنفيذ الفورى . وفي مثل هذه الحالات يكون الشخص على اتصال مباشر بالروح دون تدخل من العقل الوعي المدرك . فدائماً تقوم الروح بعملية العلاج بغض النظر عن الطريقة العلاجية سواء بالحبوب أو الحقن أو الجراحة أو العلاج بطريقة تقويم العمود الفقري يدوياً أو الاحتراك أو أياً كانت الطريقة المستخدمة . وتذكر دائماً أنك لن تكون لديك القوة العلاجية ولكنك تمتلك الوسيلة التي تؤثر في إحداث تغيير للجسم لدى الشخص المريض . وكل ما عليك القيام به لمساعدة شخص ما هو أن ترسل مفاهيم علاجية وإيجابية وبناءة إلى الروح وسوف ينجح ذلك ، وتذكر ، أن القوة التي تخرج من الجسم يمكن أن تتسبب في علاجه .

وهناك أسلوب علاجي عقلى إضافى يستخدم عبر العصور من خلال علماء النفس والمعالجين الروحانيين ، وهو أن تتصور ضوءاً أبيضاً جميلاً يسقط كالشلال على رأسك ثم أكتافك وحتى يغطى جسدك أو جسد الشخص العليل . وتخيل هنا الضوء العلاجي البراق وهو يخترق أنسجتك بعمق ليصل إلى كل خلية ويتخلل كل الجسد ليطهره وينقيه ويرتفع بالجسد إلى مستوى من الاتمام الوظيفي الطبيعي . وذلك هو الأسلوب الفعال المستخدم مع جميع الأساليب العلاجية العقلية والذى يسمى " بالشكل الفكري " كما يدعوه الميتافيزيقيون والذى يحيط بالشخص على المستوى الخيالى الرفيع .

والحقيقة الأساسية التى يجدر بنا الاهتمام بها حول تلك الأفكار والصور الخيالية هي أنها قادرة على تحقيق تغيرات فسيولوجية لأجسادنا . ونحن قادرون على التحكم فى أفكارنا وأن نوجه طاقتنا الإيجابية نحو أنفسنا ونحو غيرنا مما يجعلنا نشارك بفاعلية فى التمسك بصحتنا

واستعادتها . وتذكر أن الأفكار اختلاقية الصفة وأن عمليات التفكير قد تصل بك إلى الصحة التامة والطاقة والقدرة على التحمل .
ويقول دكتور " فليت " :

" على الإنسان أن يكون مسؤولاً عن حال جسده والتي من خلالها نمثل نحن ناتج هذه الأفكار ، فأياً كانت حالة الجسم وأياً كانت حالة العقل فإن ذلك يعبر عن الاستجابة لما قمنا باختياره من ساحة أفكارنا والذي يبدو من خلال حياتنا . فكل مرض يطرأ على جسدك أو جسدي هو نتيجة مباشرة لصورة ما موجودة في حياتنا العقلية .

وعندما يكون الشخص على علم بذلك ويدركه تماماً سوف يبدأ بشكل طبيعي في تخيله وبشكل صحيح . وبدلاً من التعامل بعنف مع قانونخلق ، والقلق بشأن الأشياء التي لا نحتاج إليها ، علينا أن نبدأ في تصور ما نريد وتخيله والتخطيط له ، وسيصبح لدينا عالم جديد ، وسيتم استبدال الأجسام المعتلة بأجسام أخرى أكثر صحة " .

الصورة العلاجية

١. قم بالإعداد مع الشخص المريض ومع الآخرين معنٍّ يوافقون على المشاركة معك وحدد الوقت اللازم لتخيل تلك الصورة (الساعة الثامنة مساءً مناسبة تماماً) .

٢. قبل الوقت المحدد ببعض دقائق : اذهب إلى غرفة حيث تكون فيها منفرداً لمدة عشر دقائق وأغلق جميع الأضواء واجلس على كرسى مريح واسترخ وابدأ في تخيل الشخص المريض يجلس على مقعده أو سريره في حالة استسلامية مستقبلة تماماً عقلياً . وستكون القوة الخلاقة التي تكمن بداخله أكثر انفتاحاً لاستقبال الصورة العلاجية .

٣. وكما قمت بتخيل هذا الشخص . ردد العبارات التالية بصوت عالٍ :
الروح الداخلية تعالجك الآن .
في كل يوم وبكل السبل .

وأنت الآن تتحول إلى شخص أكثر صحة، وأكثر حيوية.

٤. كرر ذلك مراراً وتكراراً بنغمة صوتية غنائية . ولا تلجا إلى إرادتك ولكن الجا إلى خيالك عند تكرار تلك العبارات التأكيدية ، وتخيل بشدة هذا الشخص يبدو ويتصرف بشكل صحي تماماً وبكل الطرق .

٥. اشعر بأن هذا الشخص وعقله الباطن يستقبل رسالتك وركز بقدر الإمكان على إرسال أفكارك الإيجابية إليه . وتخيل أن هذا الشخص محاط بالضوء الأبيض العلاجي والذى يستوعبه تماماً ويحتفى بجسده بأكمله ويخترق خلايا جسده وأعضاءه وأعصابه وعضلاته ويرتفع بذبذبات جسده جميعها لأعلى حالة من التكامل الوظيفي الطبيعي أيا كانت تلك الحالة الطبيعية لهذا الشخص بعينه . وتخيل هذا الضوء يخترق جسده تماماً وتخيل هذا الشخص مبتسمًا وسعیداً ويعتمد بصحته .

٦. وفي نهاية تلك الدقائق العشر ، أرسل تلك الصورة إلى الروح لتنفذها مباشرة على جسد الشخص المريض . وبعد ذلك توقف عن التركيز وخرج من الحجرة .

ولا تحاول أن تصل إلى العقل الباطن إلا في حالة وضع قلبك في تلك الحالة تماماً . وضع كل تركيزك على فكرة " الصحة المتكاملة " وحاول إلا تفكك في أي شيء آخر أثناء وجودك في الحجرة . وسوف تستقبل الروح رسالتك وتتعرف على أساسها وسوف يشعر الشخص المريض بالتقدير تجاهك لاستخدامك طاقاتك لمساعدته ، وسوف يعمل " قانون السبيبة والتأثير " على الاحتفاظ بك في حالة صحية جيدة في حياتك .

” كل شيء يعتمد على رأى الشخص ، ونحن نعاني بسبب تلك الآراء التي تخصنا ، فالشخص إن كان تعيساً أو سعيداً فإن ذلك يرجع إلى اعتقاده بشأن نفسه ” .

” سينيكا ”

الفصل العاشر

كيف تظل متمتعاً بصحتك طوال حياتك ؟

على الرغم من أن هذا الكتاب يتعامل مع الطرق المعرفية لتحسين حياتنا ، إلا أنه علينا ألا نغفل أهمية الاحتفاظ بأجسادنا صحيحة وصحية . فالصحة الجسدية هي أحد أهم الأشياء في الحياة لأنه بدونها ستتوقف حياتنا وتسلب منها .

ومن الأخبار السارة أن هناك بالفعل طريقاً تؤكّد لك إمكانية موافقة الحياة بأكملها مستمتعاً بصحتك . لست بحاجة إلى إنهاء حياتك بالمرض حيث تكون مستلقياً في فراش المرض أو تدفع بنفسك ويدفعك الآخرون على كرسي متحرك . وتلك هي الأسطورة التي بدأت تثبت لنا عكس ما يحدث وهو أن الشيخوخة تعنى فقدان القدرة والتقدّم في العمر والإصابة بالأمراض الانحلالية . ونحن محظوظون

للغاية بأن نعيش في زمن بدأ فيه المتخصصون في العلوم والعلاج الصحي في اكتشاف طرق للحد من المرض والعلاج الذاتي والذى يسمح لك بالاستمتاع بالسنوات الذهبية التي تبتعد عن المسئى القائل بـ "أمراض الشيخوخة" ، وذلك فضلاً عن حمايتها التامة لحياتك . وقد لا يكون عليك أن تكون واعياً إلى التغيرات التي تصاحب الشيخوخة بصفة عامة وكيفية التصدي لها . فسيكون عليك القيام ببعض الجهد من ناحيتك حتى تتسبب في النهاية السعيدة لك ، ولا يهمكم كم يكون عمرك ، فالوقت قد حان الآن من أجل البدء .

وطبقاً لعلوماتنا الحالية عن الصحة الجيدة ، أمامك الآن سبع خطوات تحقق لك الثبات الصحي طوال حياتك :

١. تخفيض حجم الضفوط : ويعنى ذلك التفكير الصافي والتعبير عن المشاعر .
٢. التمرن المتواصل .
٣. التغذية الجيدة .
٤. الاهتمام بالراحة والاسترخاء .
٥. عدم إدمان المواد مثل (المخدرات والكحوليات أو التدخين) .
٦. التواصل الاجتماعي ويتمثل في الحب / والأسرة / والأصدقاء / والحيوانات الأليفة .
٧. التقليل من المواد المخدرة العلاجية على قدر الإمكان سواء كانت من وصف الطبيب أو من المضادات .

الترابط بين العقل والجسم

إن النظام الطبيعي الحديث يعرّف العقل باعتباره أحد عوامل كل الأمراض فيما عدا بعض الأمراض التي تتسبب فيها العوامل الخارجية مثل

السموم . ويعتقد دكتور " كينيث بيليتر " مؤلف كتاب " Mind as Header Mind as Slayer " في أن جميع الأمراض تبدو نفسجسمية إلى حد ما ، ولكن لا يعني بذلك أنها تصورية ولكن بمعنى أنها ترتبط جميعها بعوامل عقلية وفيزيائية .

" Eight Weeks of Optimal Health " يؤكد لنا الدكتور " آندرو فيل " مؤلف كتاب ما يلى : " إن عوامل حدوث المرض ليست هي أسباب حدوثه ، فالأسباب المحددة للمرض تبدو داخلية ... وكل الأمراض هي أساساً أمراض نفسجسمية فالعقل والجسم يعتمد كل منهما على الآخر وقد يتسببان معاً في حدوث المرض أو في منع حدوثه " . ومن ذلك نجد أن صحتنا محكومة من خلال عقولنا والصلة الوثيقة بين حالة العقل وحالة الجسد قد وجدت أخيراً فرصة لإثبات مصادقتها وقبولها . وفي الحلقات العلمية يكون للدراسة في هذا المجال اسم غريب وجديد يدعى " مبحث المزاعنة من العصاب النفسي " وهناك جريدة تحمل هذه الاسم ولكن المعنى يعتمد على فكرة قديمة للغاية . فلقد عرف لقرون عديدة أن الحالة النفسية للشخص تؤثر على حالته الصحية ولكن العلم أثبت كيفية حدوث ذلك أخيراً . ويقودنا ذلك إلى طريقة جديدة للتعامل مع المرض خاصة بالطرق المستخدمة حديثاً والتي يستخدمها المشتغلون في مجال الصحة الروحانية معن يتعاملون مع الشخص بأكمله وليس مع جسده فقط .

الانفعالات باعتبارها عاملاً من عوامل حدوث المرض

بالالجوء إلى الأساليب البيولوجية الكيميائية الحديثة والإدراك العام لكيمياء الأعضاء ومبحث المزاعنة ، ثبتت الدراسات الحديثة أن انفعالاتنا تؤثر على النظام العصبي والنظام التناسلي (على مستوى الهرمونات وانتاج كميات الأدرينالين... الخ) واستجابات الجهاز المناعي لنا وكل منها يؤثر على مدى إمكانية استقبالنا للمرض . وكشفت الدراسات عن أن ردود الأفعال الانفعالية يمكن أن تؤدي إلى استئمار وضع محاربة المرض والذي تقوم به كرات الدم البيضاء وإطلاق كميات من هرمون الغدة الكظرية وكذلك

الأندورفين والمورفين باعتبارهما مواد كيماوية تنتجها الخلايا العصبية الإرسالية للمخ والذى يؤثر بالتالى على العديد من العمليات الجسمية . ولقد أصبح من المتقبل لدينا أن نعتبر الانفعالات كمكونات ضرورية للسبب وكذلك للعلاج المرتبط بمعظم الأمراض . وتوضح الدراسات الحديثة أن كل مشكلة جسدية - ابتداء من نزلات البرد العادمة وحتى السرطان والأمراض التاجية (أمراض القلب) - يمكن أن تتأثر بالسلب أو بالإيجاب بحالة الشخص العقلية . ويؤكد الباحثون أن الانحراف فى المشاعر والانفعالات السلبية يؤدي إلى انخفاض درجة مقاومة المرض نتيجة لعدم القدرة على قيام الجهاز المناعى بعمله وردع المرض . والآن ، نجد أن هناك المزيد من الآراء حول الترابط بين الضغط والمرض ولكن ما هو الضغط بالضبط ؟ أساساً : الضغط هو مزيج من الانفعالات السلبية مثل القلق ، الخوف ، الاكتئاب ، الإحساس بالخصوصة ، الإحساس بالذنب ، الغضب وهكذا . فالتنقل والسفر اليومى لساعات طويلة من أجل العمل يؤدي إلى المزيد من التوتر والضغط الذى يؤثر على الجسم بالسلب . فبان كنت تركب سيارة سريعة فقد تشعر بالخوف والقزع مما يؤدي إلى ضرورة إحساسك بالغضب ، وإذا لم تستطع أخذ القرص الذى سعىت له حتى تشيد منزل أحلامك المثالى بسبب خطأ بسيط فى تقريرك الائتمانى ، فسوف يصيبك ذلك بالإحباط ويعزّج من مشاعر العداء وكل ذلك يتخذ القالب السلبى . فالقلق بشأن من سوف يرعى والديك المسنين قد يتسبب فى إسقاط كاهليك . فالخوف يتسبب فى الضغط . والقلق يسبب تقلص العضلات وانقباض أوردة الدم . وعندما لا يتمكن الدم من الانتقال بسهولة عبر الجسم لإمداده بالأكسجين والغذاء والمضادات والتخلص من المواد الضارة والمخلفات يتسبب ذلك فى حدوث المرض .

عوامل الشخصية وارتباطها ببعض الأمراض

إن الأمراض لا تحدث لنا مصادفة فهي لا تأتى أو تهاجم شخصاً ما في يوم ما هكذا دون سابق إنذار . فالأبحاث الحديثة تؤكد أنك إن كنت أكثر تعرضاً للمرض ، فنوع المرض الذى سيقع بك سيكون به شيء ما مرتبط بشخصيتك وهى نظرية تدعى " بالشخصية النفسية الجسمانية " .

ونظراً لأن الانفعالات المختلفة تعمل من خلال أجزاء مختلفة من الجسد وينتج عنها ردود أفعال كيميائية مختلفة والتى ينتج عنها أنماط مختلفة من الأمراض . فكل فكرة لها تأثير فسيولوجي والتأثير الناجم عنها هو بمثابة مواد كيميائية مثل الأدرينالين وهرمون منبه قشر الكظر . فعندما ينتج عن أفكارك مواد كيميائية مثلها وفي الوقت غير المناسب أو بكميات كبيرة فالنتيجة تكون اضطراباً في الجهاز المناعي .

الشخصية التى تستدعي أمراض القلب (التاجية)

لقد كتب الكثير حول نمط الشخص الذى لديه القابلية للإصابة بأمراض القلب . فنمط الشخصية (أ) يتميز بصعوبة القيادة، عدم الصبر، الخصومة، الاحتياج للذات وللآخرين، المنافسة الشديدة والارتباط بالعديد من المشاريع . ويقول " روفورد ويليامز " من جامعة " ديووك " بالمركز الطبى للجامعة " إن مذهب الكلبية " السخرية " هو أفضل ما يقال عن نمط الشخصية (أ) والذى يعبر عن العناصر الكيميائية له " . " وإن كنت قادراً على تعلم اتخاذ موقف ثابت وواثق فأنت بذلك تقدم المساعدة لقلب المريض " . ولقد قام " ويليام " وزملاؤه بالعديد من التجارب لإثبات ذلك .

وطبقاً للاختبارات النفسية فإن معدلات " الخصومة " لدى النمط (أ) من الشخصيات ترتفع بكثير عن النمط (ب) ويقدر حجم الارتفاع بنسبة خمسين بالمائة لنسبة التعرض لأمراض القلب وانسداد الشرايين عن باقى المعدلات . وبعد تحويل استجابات ما يزيد على ألف وخمسين شخص تجاه خمسين عنصراً اكتشف " ويليام " عنصراً يربط بينهم وهو عنصر

" الكلبية " وهو عدم الثقة والازدراء من الطبيعة البشرية والبواعث . فعندما نفرط في الخصومة يزيد هرمون " المفرزين " والمواد الكيماوية المخيبة والتي تزيد من خطورة التوتر المفرط وتصلب الشرايين أو حتى السكتة القلبية .

الشخصية التي لديها قابلية الإصابة بالسرطان

في كتابه " You Can Fight For Your Life " يحدد لنا الدكتور " لاوبيرنيس ليشان " أربعة مكونات أساسية في تاريخ حياة أكثر من خمسين مريض بالسرطان من تعامل معهم . المكون الأول في مرحلة الشباب لدى المريض وتنقسم بالشعور بالوحدة والإهمال واليأس وتبدو له إقامة علاقات خارجية أمراً صعباً وخطيراً أيضاً .

المكون الثاني في مرحلة الرشد حيث يكون المريض قادراً على إقامة علاقات قوية وجيدة مع شخص ما والإحساس بالرضا تجاه مهنته . وتوجه كمية كبيرة من الطاقة لتغمر تلك العلاقة أو هذا الدور ، وفي الواقع ستصبح هي السبب للحياة وأساس حياة المريض . وعند التخلص عن هذه العلاقة أو هذا الدور سواء بالوفاة ، أو الطلاق ، أو الأحداث ، أو مغادرة الابن للمنزل ، أو فقدان العمل ، أو ما شابه ذلك يصبح المريض غير قادر على إيجاد البديل . والنتيجة تكون هي اليأس وتفتح " الجروح " التي كانت قد أغلقت منذ الطفولة .

ومن السمات الرئيسية لهؤلاء المرضى هي الإحساس باليأس : فإنهم غير قادرين على التعبير عما لديهم من جرح أو غضب أو حزن للآخرين . فالبعض غالباً يرون المرض بالسرطان وهم يبدون في حالة جيدة عادة فيقولون عنهم : " إنه شخص طيب ولطيف " أو " إنها طيبة " . ويلخص لنا " ليشان " ذلك بقوله : " إن سمة " الطيبة " لهؤلاء المرضى هي في الحقيقة علاقة تدل على فشلهم في تفكيرهم في أنفسهم بشكل كافٍ وفي حالة نقص الأمل التي يعانون منها " .

ولقد كان لي عميلة توفيت من سرطان القولون وكانت شخصيتها مثل هؤلاء تماماً . " نوريتا " كان لديها أربعة أطفال ولم تكن تعمل خارج المنزل . وتلك هي المشكلة . إنها لم تعارض عملاً تحصل منه على أجر ولكن بعد أن

كبر أبناؤها تركت نفسها للعمل التطوعي وكانت تقضى الساعات في مساعدة الآخرين وعندما حضرت من أجل العلاج لم تعرف نفسها بأنها كانت تشعر بعدم التقدير أو حتى تشعر بأنها كانت مستغلة فلقد تركت الآخرين يستغلون مميزاتها برغبتها . فلم تعتقد تلك السيدة التي كانت تبلغ من العمر ثانية وخمسين عاماً بأحقيتها في أن تكون لها حياة خاصة ولقد تسبب سوء تقديرها لنفسها في حدوث المرض ، وبالتالي حدوث الموت .

ولكن علينا أن نعلم جيداً أن السمات التي يصفها " ليشان " لا تنطبق جميعها على مرضى السرطان . وهناك عنصر آخر وهو أن مرضي السرطان يعمدون إلى أن يكونون أكثر ميلاً للإحساس باليأس وعدم مساعدة الآخرين لهم وذلك قبل حدوث المرض لهم ، ولقد تأكد هذا الرأي من خلال بعض الدراسات الأخرى . ولقد أكد دليل قاطع أن الجهاز المناعي قد يتقطع لدى الأفراد الذين يشعرون بعدم قدرتهم على مواكبة المحن ، والإحساس بعدم مساعدة الآخرين قد يكون عاملاً أساسياً في قابلية الإصابة بالسرطان . فعندما يطول إحساسنا بالاكتئاب وعدم الإحساس بالمساعدة لفترة طويلة ، تقوم تلك المواد الكيميائية التي يفرزها الجسم بمنع قدرتنا على استخدام الجهاز المناعي لبتر الخلايا السرطانية لحدوث السرطان .

يلجأ كل من دكتور " كارل سيمونتون " ، وزميلته " ستيفاني ماينيو آتشيلي " المتخصصين في التعامل مع مرضى السرطان منذ عدة أعوام : إلى استخدام الطرق التقليدية بالإضافة إلى التخييل الإرشادي . ولقد قاموا بكتابة كتاب متميز بالاشتراك مع " جيمس كريتون " تحت عنوان " Getting Well Again " وهو بمثابة مرشد يتعامل مع القارئ خطوة بخطوة للتخلص من السرطان سواء لدى المريض أو مع أسرته . وفي هذا الكتاب يؤكد " سيمونتون " أن السرطان بصفة دائمة يتسبب في حدوث فقدان الشخص لعنصر الحب وأن يحدث ذلك قبيل التشخيص بحوالي سنة إلى ثانية عشر شهراً لدى المرضى من عانوا في حياتهم منذ فترة مبكرة . عادة يكون هناك نقص أساسى مثل فقدان العمل . أو الوفاة أو الطلاق ويكون متبعاً عادة بالحزن والخوف واليأس . وعندما يكون

لدى المريض حالة فقدان مبكر لمرحلة الطفولة ، فإن ذلك يتسبب في إحساسه باليأس والذي يصاحبه من البداية .

إن لدينا الآن دليلاً مثبتاً على أن الحزن والوحدة والعجز والانفعالات السلبية مثل الغضب والخوف يمكنها أن تسبب في اضطراب وظائف الجهاز المناعي . فالعناصر المضادة الجسمية والوظائف الخاصة بالغدة الصعترية ونشاط الخلايا T.B التي تساعد الجسم على المقاومة ، تضعف بسبب الأفكار السلبية . وعندما نشعر بعدم قدرتنا على التحكم في المشكلة يزداد هرمون " الكورتيزول " مما يسهل إصابتنا بالعدوى . فحتى " لويس باستير " الذي نال شهرة واسعة في نهاية القرن التاسع عشر بسبب اكتشافه للجراثيم أكَدَ أن الشخص عليه أن يكون في حالة أكيدة من الضعف قبل أن تتمكن الجراثيم من مهاجمته . ولقد تحدث عن حدوث المرض وكوته معتمداً على صحة الجسم ومدى قدرته على مهاجمته .

إن الأشخاص الذين يشعرون بحاجة قوية للسيطرة يتعرضون للضغط على الجهاز المناعي عند التعرض للمواقف المسببة للتوتر . فعلى سبيل المثال نجد أن الشخص الذي يعاني من شدة التوتر قد يشعر بأن عليه الاستعداد الدائم للمواجهة مما يجعل جسده يتصرف من هذا المنطلق على أساس احتمال مهاجمته مما يزيد من ارتفاع ضغط الدم لديه ومثل هذا يمكن اعتباره مبالغة في رد الفعل وبالمبالغة في الاستجابة . فالتوتر قد يحدث أكثر لدى الأشخاص الذين يشعرون بأن عليهم الاستعداد الكامل للحرب بالاستعانة ببعض المصادر الخارجية على الرغم من أنه في العادة تخمد ثوراتهم وتقمع تماماً .

وعندما نشعر بالposure للخطر (مثل الدخول في معركة مع الرئيس في العمل أو الزملاء) يرتفع معدل سرعة دقات القلب . وكذلك الدهون . والكوليسترول . والسكر في الدم والذي يرتفع إلى أقصاده . وتفرز المعدة أحماضاً أكثر ويبدأ الجهاز المناعي في العمل بيته . وكل تلك التغيرات المفاجئة تسبب في حدوث إجهاد لنظام عمل الجسم . وعبر الزمن . يؤدي هذا الضغط إلى بعض الأعراض مثل الاضطراب المعدى المعوى وارتفاع

مستوى الكوليستيرول والأرق والآلام الظهر ، وهو كذلك يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالعدوى .

ويمكننا بسهولة أن نرى العلاقة المباشرة لانفعالاتنا بوظائفنا الجسمية عندما نتعرض إلى إحساسات عنيفة مثل الخوف والغضب . لنفترض مثلاً أنك تتعرض لموقف مخيف مثل إلقاء حديث في مواجهة جموع غير من الناس ، أو التقدم إلى رئيسك أو زملائك في العمل ، تصل حينها إلى عقلك رسالة تقول: " إنني مهدد في هذا الموقف " وتتجه هذه الرسالة مباشرة نحو الجهاز العصبي المستقل (ANS) وهو الجهاز اللاإرادى الذى ينظم ضربات قلبك وتنفسك ونظام الهضم وأنشطة داخلية أخرى . ويستجيب (هذا الجهاز العصبي) أوتوماتيكياً إلى رسالة المخ التهديدية مما يزيد من إفراز الأدرينالين مما يزيد من سرعة ضربات القلب وينشط الغدد العرقية ويقلل من اللعاب مع تقلص عضلات المعدة وزيادة كل الأنشطة الأخرى والعمليات الجسدية المصاحبة للخوف مما يجعل النظام الجسدى بأكمله يعمل بلا نظام بشكل مؤقت .

وبدلاً من الخوف ، دعنا نفترض أنك أصبحت شديد الغضب من رئيسك ، سيقوم عقلك حينها بإرسال تلك الرسالة المتواترة إلى جهازك العصبي وتبدأ الأعضاء الداخلية فى النشاط الفورى حتى تحارب ذلك التأثير . ويبدا الدم فى الخروج عن التجويف الباطنى للرئتين والعضلات والمخ حتى تقدم لك القوة المطلوبة للعمل وتزيد منها . فيرتفع ضغط الدم وتخرج الكربوهيدرات من أماكنها التخزينية بداخل الكبد والعضلات ويتتحول إلى وقود للحركة . أما الغدد الكظرية والتى تحمى الكلى فتبدأ فى إفراز هرمونها فى الأوعية الدموية فتنقبض العضلات ويبدا جسدك بأكمله فى الاستعداد للمواجهة .

قد يتعرض الإنسان البدائى إلى مشكلة أو اثنتين ولكن على الإنسان العصري أن يتتجنب كليهما . وبدلاً من الخوف عليه أن يرسم ابتسامة على وجهه ويحاول ألا يظهر مشاعره الحقيقية . فيشكل طبيعى سوف يتسبب الغضب فى وضع الجسم فى حالة من التوتر الشديد ويقطع حالة الاتزان البدنى للجسم فيجعله أكثر عرضة للمرض . وإذا تكرر هذا الانحراف فى

الغضب فقد يؤدي ارتفاع ضغط الدم المستمر إلى زيادة التوتر أو حتى إلى زيادة خفقان القلب والتقلص العضلي المزمن والذي قد يؤدي إلى حدوث التهاب المفاصل أو التسمم الناتج عن التهاب الغدة الدرقية . وقد يتسبب اضطراب عمليات الأيض الكربوهيدراتية إلى الإصابة بداء البول السكري أو أى من الأمراض الأخرى التي قد تبدأ في الظهور .

ويكفينا القول بأنه عندما يندمج الفرد في الانفعالات السلبية القوية مثل الخوف ، والاكتئاب المزمن ، والغيرة ، والقلق ، والغضب والأفكار الانتقامية فإن كل الأجهزة تبدأ في الاضطراب وفي حالة تكرار ذلك لفترة أطول سيتعرض العضو للتدمير ويكون ذلك هو سبب حدوث المرض .

إن الافتراض الأول للنموذج الطبيعى هو أننا جميعاً قد تمت برمجتنا ولقرون عديدة على اعتبار الجرائم هى المسيبة للمرض . وعلى الرغم من أن الجرائم تسهم فى حدوث المرض إلا أنه لا يوجد سبب محدد بعينه للمرض . فالمرض متعدد العوامل وهو ينبع عن عدد من الأشياء التي يقوم بها الإنسان عبر حياته . ونظراً لذلك فالمرض يقع تحت سيطرة الإنسان ولا يمكن اعتباره يحدث مصادفة . إنه بمثابة اختيارنا الخاص كما نختار طريقنا في الحياة والذي يضع الحاجز الذي يميز بين الجسد الصحى والآخر غير الصحى . فالمرض لا يعتمد على سوء الحظ فى الاتصال بالعوامل الضارة فقط مثل الجرائم والفيروسات التي تهاجمنا فجأة وتنشر في كل مكان . والمؤسسات الطبية التقليدية تساند فكرة الجرائم الضارة أو سوء الحظ وأن المرض يحدث بدون أسباب مسبقة وتكون أنت الضحية . وبالطبع يكون الطبيب هو المنقذ الذى نأمل فى قدرته على علاجنا سواء بالعقاقير أو بالجراحة . وبغض النظر عن بعض الأسباب الجينية . فالقدرة على الحفاظ على التمتع بالصحة تكمن بداخل كل شخص و اختيارتنا اليومية هي التى تحدد النتائج . والعلاج لا يوجد بين يدى القلة من الناس ولكن يمكن بداخل كل شخص . ولا يهم ما يقوم به المعالج أو العقاقير الطبية فهى فقط تعزز العلاج والعملية العلاجية التي يقوم بها الجسد بنفسه .

الشخصية التي تستدعي الإصابة بالسل

في كتابه المميز الأكثر اعتماداً على البحث وعنوانه "Who Gets Sick ; Thinking and Health" يؤكّد لنا الدكتور "بلير جاستيس" ما يلى :

"على الرغم من أن وجود بكتيريا "عصوية السل" يعتبر ضرورياً للإصابة بالسل ، إلا أن هناك عوامل أخرى يجب أن تتوافر لحدوث المرض . فالتحكم في البكتيريا يبدو أكثر صعوبة نظراً لأن معظم الناس من الراشدين اليوم أصبح لديهم لقاح السل الموجب ومع ذلك يصابون بالعدوى على الرغم من أن معظمهم لا تبدو عليه علامات المرض . وفي الحقيقة فمن بين مائة أمريكي قوقازي أصبح مصاباً بالسل العصري بسبب العدوى إلا أن تسعه وتسعين بالمائة منهم لم يصابوا بالمرض في الرئتين بالشكل العتاد . ففي غمرة دراسته الرائدة حول الضغط يلاحظ دكتور "هانز سيللي" أن رد الفعل تجاه التهديدات النفسية قد يدفع بالبكتيريا العصوية للسل المستعدة للظهور لدى الشخص . ولقد أكد أهمية الراحة والتخلص من الضغط ومواصلة معالجة المرض " .

القوباء (مرض جلدي) والتتوّر

يعتقد العديد من الناس أن القوباء يرجع إلى فيروسات مفردة تهاجمنا مصحوبة بإحساس شديد بالبرد . فمن المعروف أن التوتر النفسي يجعل من حدوث الإصابة بفيروس القوباء . ولقد اكتشف الباحثون من جامعة "بنسلفانيا" أن الطلاب الذين كانوا غالباً غير سعداء هم الأكثر إصابة بالبرد ويكون ذلك طوال العام . وأكثر التأثيرات قد وجدت بين الطلاب الذين يعانون من ارتفاع معدلات الوحمة ومن يعانون من الاكتئاب . وكذلك الطلاب الذين يواجهون الاختبارات وجد أن لديهم تزايداً عرضياً في الإصابة بنزلات البرد .

ويؤكّد المعالج النفسي "جانى كيكولت - جلاسر" من ولاية "أوهيو" أن الطلاب الذين يواجهون المزيد من التوتر نتيجة التعرّف لاختبارات

مهمة تبدو لديهم أعراض انخفاض مستوى الوظائف المناعية بشكل أكبر من حالتهم أثناء الإجازة الصيفية . وفي دراسة أخرى لنفس المعالج النفسي أكد من خلالها أن طلاب كلية الطب لديهم نقص في الخلايا المسعفة (T) وخاصة في أيام الامتحانات ، ولقد نشر ذلك في جريدة " الطب النفسيجي " . ولكن عندما بدأ نصف المجموعة في تعلم كيفية أداء تمارين الاسترخاء بدأت تلك الخلايا في الازدياد . ويمكن التنبؤ بنسبة تلك الخلايا المقاومة للمرض بالرجوع إلى نسبة ممارسة هؤلاء الطلاب لتمارين الاسترخاء .

المرض يتصرف بكونه متعدد العوامل

في كتاب " يؤكد دكتور " جاستيس " ما يلى :

" على الرغم من أن أمراض القلب وغيرها من الأمراض التي تؤدي إلى حدوث الوفاة والعجز حالياً تحتاج إلى وجود العديد من العوامل المسببة لها ، إلا أن هناك حاجة إلى تفسير وجود تلك الأمراض المرمنة على أساس بعض المتغيرات والعوامل المفردة مثل التدخين ، وتناول الكحوليات ، أو إدمان بعض المواد الأخرى . إن تلك المواد في حد ذاتها لا تسبب في حدوث المرض ، وعلى الرغم من أن هذا الافتراض هو الأكثر انتشاراً إلا أن هناك حقيقة تقول إن معظم هؤلاء المعرضين لذلك لا يموتون قبل الأوان نظراً للاضطراب الذي نحن بصدده " .

سواء كان المرض سرطاناً أم كان مشكلة تتعلق بشرائين القلب أو بداء البول السكري فيبدو أن المرض هنا " متعدد العوامل " ولا يرجع إلى سبب واحد مسئول عن حدوثه . فالتبغ وحده لا يتسبب في حدوث السرطان أو السكتة القلبية ، ولكنه بالإضافة إلى بعض المواد المدمنة الأخرى . يتسبب تزايد الخطير بسبب ارتفاع نسبة المواد المسامة للجسم . ولكن العامل الرئيسي المسبب لحدوث المرض وهو الهدف الحديث للبحوث المتخصصة

في العلم الحديث لعلم النفس البيولوجي الجزيئي هو التفكير : فكيف يمكن لأنفعالاتنا أن تؤثر على صحتنا وتسهم في إحداث المرض لنا . فحتى عرفنا أن المخ ينظم جميع الوظائف الجسمية بما في ذلك الجهاز المناعي وهو الأكثر أهمية ، فإن عملية التفكير يمكن اعتبارها أحد أهم العوامل المسيبة في الإصابة بالمرض .

ويكتب دكتور "أندرو ويل" في كتاب "Health and Healing" ما يلى :

" تلك النقطة يجب التركيز عليها ، فالأشياء المادية الخارجية لا تسبب في حدوث المرض ولكنها مجرد عوامل تنتظر حدوث بعض الأعراض المعينة التي تزيد من قابلية استضافتها لدينا . وبدلًا من إشعال فتيل الحرب ضد المرض وعوامله مع الأمل في التخلص منها (بلا جدوى على حد اعتقادى) فإن علينا أن تكون أكثر تركيزاً على مقاومتنا للمرض وعوامله . ويبعد أن المرض يحدث أكثر كلما زادت قابلية الجسم لحدوثه ويكون ذلك هو العامل المسبب بشكل أكثر من تلك العوامل الخارجية " .

ونظراً لأن المرض لا يتأثر كثيراً بالمواد السامة أو بالقوة الخارجية أو الجراثيم الموجودة بالهواء أو ب أجسامنا ، فلماذا إذن يتعرض البعض للمرض ولا يتعرض البعض الآخر إلى هذا المرض ، على الرغم من مواجهة كليهما لنفس العوامل؟ وما الذي يحدد وقوع الإنسان في خطر التعرض للمرض وتحت أي ظروف ستبدو عليه آثاره؟ إن قابليتنا للتعرض للمرض شرط حالياً بطريقة حياتنا ويعنى ذلك الكيفية التي نرى من خلالها الأحداث والمواضف التي تجري من حولنا كل يوم . والطريقة التي نستجيب بها للضغوط اليومية للحياة هي المحدد الأساسي لمدى استجابتنا للمرض أم لا . فإن كانت مهاراتنا التكيفية للحياة ضعيفة فسيرتفع الضغط ويضعف الغذاء وينقص التعرير ونغرق في متاهة التفكير السلبي . وفي هذه الحالة يختل التوازن الداخلي لأجسامنا بسهولة وتقل مقاومتنا للمرض . والطريقة التي نستجيب بها إلى ما يسميه " فرويد " " علم النفس المرضى للحياة

اليومية " يمكن أن يحدد لنا ما إذا كنا سنتعرض للعدوى ، أم أن جسدها حال من أعراض المرض . ونظرًا لأن معظم الميكروبات التي تصيب جسد الإنسان تبدو واضحة في أجسادنا إلا أنها تهاجمنا مثل أي مرض فقط عندما تتسبب بعض العوامل الخطيرة الأخرى في تقليل المناعة لدينا .

وبالطبع لا يمكننا أن نتحكم في العالم . ولكن يمكننا التحكم في استجاباتنا له . فكيف يؤثر ذلك في صحة الشخص إن كان ذلك الشخص يستيقظ كل يوم فرعاً للذهاب إلى عمله؟ أو للذهاب إلى منزله في نهاية اليوم؟ ما الذي يحدث للجهاز المناعي حتى نتمكن من مواصلة عمل أو إقامة علاقة لا نحبها؟ لقد نشر "جي آي رودال" مؤسس مجلة "الوقاية" كتاباً عام ١٩٧٠ تحت عنوان : "Happy People Raely Get Cancer" . من ناحية أخرى ، فالشخص التعيس هو أساس أي نوع من أنواع المرض .

هناك ثلاثة عوامل للشخصية تجعلنا عرضة للمرض تبدو لنا من خلال "The Complete Guide to Your Emotions and Your Health" كتاب أميركا بادوس " ومحرري مجلة " Prevention " وهي كما يلى :

١. التحكم : إلى أي مدى نعتقد في حاجتنا للتحكم . وهذا يحدد لنا درجة التوتر التي سنكون عليها إذا تعرضنا لوقف بعيداً عن التحكم الذاتي . فبعض الناس يعانون من الحاجة إلى القوة وبذلك يكون عليهم التحكم في الموقف والتأثير في الآخرين أيضاً .

٢. الحاجة إلى الاستحسان : بعض الناس لديهم بعض الحاجات الانتسابية فيكون لديهم رغبة في الحب والتقبل من الآخرين . ويسعون دائماً إلى الشعور بالاستحسان ويشعرن بالاكتئاب عند عدم حدوث ذلك .

٣. الكمالية: هناك البعض من يحتاجون إلى الوصول إلى الكمال في الأداء في أي شيء يقومون به وبالطبع لا يصلون سوى إلى الفشل لأنه لا يوجد إنسان كامل .

علينا جميـعاً مواجهة أكبر الأزمـات حتى لو كانت أحـياناً صـدمة قـاسـية وذلك في طـريق حـياتـنا . ولكن يـبدو أن نـسبة التـوتـر وـقـسوـتـه فيـ الحـيـاة لـيـسـتـ العـنـصـرـ الأسـاسـيـ المـسـبـبـ لـلـمـرـضـ وـلـكـنـ السـبـبـ الأسـاسـيـ هوـ اـسـتـجـابـاتـناـ لـهـ . وـمـنـ الـمـهمـ أـيـضاـ التـفـسـيرـ الذـيـ نـعـطـيهـ لـذـكـ المـوـقـفـ وـلـاستـجـابـاتـناـ النـاتـجـةـ عـنـهـ . دـكتـورـ "ـهـانـزـ سـيلـىـ"ـ مؤـلـفـ كـتـابـ The Stress of Lifeـ وـمـتـخـصـصـ فـيـ عـلـاجـ الفـدـدـ الصـمـاءـ وـوـاحـدـ منـ الـبـاحـثـينـ الـعـالـمـيـنـ الدـارـسـيـنـ لـلـضـغـطـ ،ـ توـصلـ إـلـىـ نـتـيـجـةـ تـقـولـ إـنـ التـوتـرـ أوـ الضـغـطـ لـاـ يـعـتـشـ السـبـبـ الذـيـ يـؤـثـرـ عـلـيـنـاـ فـيـ مـوـقـفـ ماـ وـلـكـنـ مـاـ يـؤـثـرـ بـالـفـعـلـ هـوـ كـيـفـيـةـ تـعـامـلـنـاـ مـعـ هـذـاـ المـوـقـفـ .

السير مع التيار

إنـ مـاـ يـجـعـلـنـاـ عـرـضـةـ لـلـمـرـضـ لـيـسـ هوـ تـلـكـ المـصـاعـبـ الـحـيـاتـيـةـ وـلـكـنـ هـوـ كـيـفـيـةـ تـعـامـلـنـاـ مـعـ هـذـهـ المـصـاعـبـ ،ـ فـعـلـىـ سـبـيلـ المـثالـ،ـ لـنـفـرـضـ أـنـكـ تـقـودـ السـيـارـةـ عـلـىـ الـطـرـيقـ السـرـيعـ وـهـنـاكـ شـخـصـ مـاـ يـعـرـ بـكـ وـيـشـيرـ إـلـيـكـ بـإـيمـاءـةـ وـقـحةـ .ـ إـنـ كـنـتـ مـازـلتـ تـقـودـ وـتـرـكـتـ تـلـكـ الـحـادـثـةـ الـطـفـيـفـةـ تـمـرـ عـبـرـ تـفـكـيرـكـ فـتـقـولـ:ـ "ـإـنـهـ لـأـمـرـ غـايـةـ فـيـ السـوـءـ أـنـ يـنـزعـجـ بـعـضـ النـاسـ فـيـ هـذـهـ الـأـيـامـ بـسـبـبـ بـعـضـ الـأـشـيـاءـ التـافـهـةـ التـىـ لـاـ تـسـتـدـعـىـ مـنـهـمـ مـثـلـ هـذـهـ الـاسـتـجـابـاتـ الـعـادـيـةـ"ـ ،ـ فـأـنـتـ بـذـكـ لـاـ تـرـغـبـ فـيـ تـقـدـيمـ أـيـةـ تـعـبـيرـاتـ فـسيـولـوجـيـةـ نـاتـجـةـ عـنـ أـىـ عـبـارـةـ أـيـاـ كـانـتـ دـلـالـتـهاـ .ـ وـإـنـ كـنـتـ تـرـغـبـ فـيـ الـعـودـةـ لـلـانتـقامـ مـنـهـ وـأـنـ تـفـعـلـ لـهـ بـالـمـثـلـ أـوـ تـعـبـرـ عنـ اـسـتـجـابـاتـ الـانـفـعـالـيـةـ بـالـغـضـبـ (ـإـلـىـ جـانـبـ الـإـحـسـاسـ بـخـطـرـ الـبـجـومـ)ـ فـسـوـفـ يـشـعـرـ جـهـاـزـكـ الـعـصـبـيـ بـهـذـاـ التـنبـيـهـ الـحـسـيـ وـيـتـسـبـبـ ذـلـكـ فـيـ زـيـادـةـ إـفـرـازـ الـأـدـرـيـنـالـيـنـ وـالـذـيـ يـزـيدـ مـنـ ضـغـطـ الدـمـ عـنـ الـإـحـسـاسـ بـالـدـخـولـ فـيـ الشـجـارـ .ـ وـإـذـاـ كـنـتـ مـعـرـضـاـ لـلـإـصـابـةـ بـالـأـمـرـاضـ الـتـاجـيـةـ فـسـتـكـونـ النـتـيـجـةـ هـىـ إـصـابـتـكـ بـأـزـمـةـ قـلـبـيـةـ ،ـ وـيـكـونـ السـؤـالـ عـنـدـئـذـ هـوـ:ـ مـاـ هـوـ سـبـبـ وـفـاتـكـ؟ـ هـلـ هـوـ السـائـقـ؟ـ أـمـ عـبـارـاتـهـ الـبـيـذـلـةـ؟ـ كـلاـ .ـ لـقـدـ تـسـبـبـتـ أـنـتـ فـيـ وـفـاتـكـ بـالـسـمـاحـ لـنـفـسـكـ بـالـتـعـرـضـ لـلـتـوتـرـ وـالـغـضـبـ بـسـبـبـ تـصـرفـاتـ شـخـصـ آخـرـ .

وطبقاً لآراء الدكتور " ألبرت أليز " الإخصائى النفسي ومؤلف كتاب " A Guide To Rational Living " في الأحداث الحقيقية ، وفيما بين الحدث والانفعال نجد هناك قياساً واقعياً وآخر غير واقع لها من خلال حوارنا الداخلى . فإن حديثنا الذاتى قد يؤدى إلى وجود تلك الانفعالات والأفكار الخاصة التى يتم توجيهها والتحكم بها من خلالنا نحن فقط . وتلك الانفعالات والأفكار هى التى تتسبب فى حدوث القلق ، والغضب ، والإحساس بالذنب ، والتوتر ، والاكتئاب ، والخصوصة أو بمعنى آخر " الضغط " . ونخلص من ذلك بأن الأشياء التى تحدث لنا مثل قولنا: " إنها تثير غضبى... تكذب لتخلصنى..... إن الرئيس يقودنى نحو الانفعال.... الأشخاص الذين يتحدثون على هذا النحو يصيروننى بالاكتئاب... إلخ " . ولكن تلك الأشياء لا تحدث لنا بالفعل بمعنى أننا نختار انفعالنا واستجابتنا الخاصة من خلال تفسيرنا للموقف وخلاصة حوارنا مع أنفسنا . والطريقة للتخلص من هذا تمثل في الوعى الذاتى . فحاول أن تضبط جسدك . فإذا أصبحت على وعي بأن استجابتك السلبية نحو المشاحنات اليومية في الحياة تتسبب في توترك وارهاقك والشعور بالصداع وألم الظهر وارهاق القلب وهذا ، فقد يكون عليك إعادة فحص استجاباتك وتعلم كيف تكون متسامحاً تجاه الآخرين وسلوكياتهم غير اللائقة . فعندما يغير الناس نظرتهم تجاه المشكلة لا يعتبرون ذلك تحدياً لهم أو مجرد عقبة طارئة ، ويدركون أنهم يستطيعون حتى مجرد التحكم في استجاباتهم نحوها . فسوف يساعدهم ذلك على استعادة التوازن البيولوجي الكيميائي للجسم .

وتتحدد استجاباتنا من خلال اعتقاداتنا الأساسية ومدركاتنا . وتعلم كيفية التحكم في التفكير يعني تعلم كيفية تخطى الموقف الصعب مما يساعدنا على التقليل من حجم تأثيرها على جهازنا العصبى . وحتى ننجز ذلك علينا أن نستوعب حواراتنا الداخلية ونحاول الاستجابة للأحداث بشكل إيجابى على قدر المستطاع . فالتفكير في الأحداث بشكل سلبي أو التصرف المراغع لتجنب التعامل معها هو السبب المؤدى إلى الإصابة بالمرض . فالمواجهة والتصرف هي أساس كل شيء .

وطبقاً للدراسات المذكورة في كتاب "الرشد المتكامل لانفعالاتك وصحتك" "The Complete Guide To Your Emotions and Your Health" تجد أن ملامح الشخصية التي تساعد على مواجهة التوتر التي ندعوها بـ "C" تجمع بين "الالتزام ، والضبط ، والتحدي" . وتلك السمات تضاف جميراً إلى ما يطلق عليه علماء النفس "القدرة على التحمل" ، فالقادرون على التحمل هم من يواصلون حياة أطول ولديهم قدرة أكبر على مقاومة المرض .

١. الالتزام بالعمل والأسرة والارتقاء الذاتي والقيم المهمة الأخرى .
٢. الإحساس بالضبط الذاتي لحياة الشخص .
٣. القدرة على رؤية التغيير والأحداث المسيبة للتوتر في حياتنا كتحدٍ علينا مواجهته .

إن هؤلاء القادرين على التصرف بدقة وإيجابية تجاه التحديات اليومية للحياة هم من يهزمون المرض سواء كان مرضًا سرطانياً أو من أمراض القلب . فتفكيرهم الإيجابي وحماسهم يحفزان الخلايا "T" والكرينة اللفاوية مما يزيد من عددها ويزيد من مواجهتها للخلايا الضارة والجراثيم الأخرى . ولدى هؤلاء الناس نجد أن المشاحنات اليومية التي قد تتمثل في ضغوط المرور ، أو كسر فازة محببة إليك ، أو نفاذ المشروبات المفضلة في وجبة العشاء مع المدير والتي قد تمثل أبسط المشاكل اليومية للحياة، نجد أنهم يرفضون التأثر بها فنجد أنه بينما نكون في انتظار تحرك المواصلات فإنهم يمكنهم الاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى الجميلة . أو إلى شريط تعليمي . ثم تعود إلى المنزل وأنت تشعر بالاسترخاء والاستفادة من ذلك الوقت الذي قضيته مع نفسك حيث يمكنك كبح جراج انفعالاتك أو الإحساس بالتوتر والغضب أثناء هذا الموقف . فتصل إلى المنزل تماماً في الموعد المحدد مع ضبط ضغط دمك ومعدل نبضك استعداداً للعمل . ويمكنك القيام بذلك بأى طريقة وعليك الاختيار . وكما يقول لنا الباحث الطبي

الدكتور "ستيوارت وولف" : "إن المرض هو طريقة للحياة وهو نهاية ونتيجة للطريقة التي يستجيب بها الإنسان للحياة ومشاكلها".

تبادل الحوار مع التلفاز

علينا هنا أن نذكر تلك الاقتراحات السلبية القوية التي يقترحها الآخرون والتي تؤثر على صحتنا . إذ يزداد حجم القذائف الموجهة إلينا باستمرار من خلال وسائل الإعلام الترفيهية مع تلك الاقتراحات بمدى إمكانية الإصابة بهذا المرض أو بذلك ، وعلينا أن نكون على دراية بالتأثير الخاص لتلك المفاهيم والذي تركه على عقلنا الباطن ، وعلينا أن نتعلم كيفية إبطالها . ونحن نتلقى هجوماً يومياً عبر التلفاز والمجلات والصحف ... إلخ وبعض العبارات الاقتراحية مثل كلمة " ياله من فصل بارد " فالبرد ينتشر من حولنا ، هل تشعر بالصداع ؟ التهاب المفاصل ؟ التهاب الجيوب الأنفية ؟ آلام المعدة ؟ الإمساك ؟ قرحة في المعدة بسبب سوء الهضم ؟ وهكذا . وتظل خلايا المخ في حالة من الذبذبة المتواصلة مع التركيز في هذه الأمراض وتبداً تلك الاقتراحات السلبية المتواصلة في الالتصاق بالعقل الباطن وفي حالة تكرارها بشكل دائم يزداد توترنا وتضعف مقاومتنا مما يسهم بالفعل في تمكّن المرض منا .

والحل هو أن نظل واعين تماماً بتلك العملية المسمة بفسيل المخ وأن نضع استجابات مضادة لتلك الاقتراحات السلبية . وسيكون الأمر رائعاً إذا أدرنا مفتاح التلفاز واستمعنا إلى المذيع يقول: " يوصى تسعون بالمائة من الأطباء بالاسترخاء والتمرين والتأمل والراحة لتحقيق الصحة العقلية أو تقديم بعض العلاجات للصداع وألم الظهر والتهاب المفاصل وبعض الأمراض الأخرى ". ولكن لسوء الحظ ، لا يمكن لأى منا أن يرعى إعلاناً ، فلا يوجد المال اللازم لذلك . فإن إخفاء مشاعر الخوف من الكوارث الصحية في العقل دائعاً مثل السرطان أو الأزمات القلبية قد يزيد من احتمال إصابتنا بالمرض . وبدلأً من ذلك يمكنك استخدام مبادئ التصور والتتأكدات الإيجابية والتركيز على الأفكار الصحية الفعالة .

وفي التحليلات النهائية ترجع جميع الأمراض إلى شيء واحد وهو أننا نعوق تدفق الطاقة عبر أجسامنا. ولكن لماذا؟ لأننا نشعر بالخوف . والخوف هو الانفعال الأساسي والمؤثر في جميع الانفعالات السلبية، فنحن نخاف من احتمال قابلتنا للإصابة بالمرض ، ونخاف من أن نبدو حمقى ، ونخاف من احتمال اعتراض الآخرين علينا ونخاف من أن نبدو على حقيقتنا وبالطبع يكون ذلك خوفاً من النقد . وبسبب كل تلك المخاوف والدفاع المستمر والشكوك المتواصلة واستمرار الاحتمالات لدينا ، تتوقف عن إفراز طاقتنا الحيوية ونعد أنفسنا جيداً للمرض . وسواء في حالة الصحة أو المرض يكون أسلوب التصرف هو أساس كل شيء .

قوة الحب العلاجية

إن الحب ممتاز جداً لصحتك ، فلقد أسفت الأبحاث عن أن المحبين أقل عرضة لنزلات البرد وذلك لتحسين مستوى أداء خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الجراثيم وذلك عند إحساس الشخص بالحب . والإحساس بالحب ينزل من مستوى إفراز حمض اللاكتيك مما يعطيك المزيد من الطاقة ، فنحن نعلم أن المحبين يمكنهم الاكتفاء بالنوم القليل فالجسد يشعر بالزيد من الطاقة وتتفاوز خطواته وتثبت عندما يكون عقلك مشغولاً بالرومانسية .

وبالطبع فمن غير المحتمل دوام ارتباطك بالحب وقد لا يمتلك بعض الناس رفيقاً لهم . ولكن الحب لا يتحدد بالرفاق فهناك العديد من الفرص المتاحة لك لتمتنع الحب وتحصل عليه ، فإن لم يكن لديك من تحبه في حياتك حالياً فعليك إذن أن تبدأ بتقديم الحب لشخص آخر . ويزكد لك قانون السبيبية والتأثير أن ذلك سوف يعود عليك . فاندماج الشخص مع الجماعة بشكل ما وتقديم الحب للآخرين هو إحدى ضروريات الصحة وهو دواء الروح والجسد . وكل أنواع علاقات الحب يمكن أن تسهم في توفير الصحة لك حتى لو كان الحب موجهاً لحيوانك الأليف . وبالنسبة لمن لا يملك رفيقاً أو أسرة أو حيواناً أليفاً . يكون انضمامه للجماعة والمساعدة في

إن إتمام أهدافها الاجتماعية الأساسية مانعاً من التركيز على الوحدة، فالشخص المنعزل هو الأكثر قابلية للإصابة بالمرض . وفي كتاب *The Road Less Traveled* للدكتور "سكوت بيك" نتعرض لتعريف جيد :

"الحب هو رغبة الشخص في تقديم روحه بغرض تغذية النمو الروحي للشخص الآخر . عندما ننمو ونصبح أشخاصاً نكون بحاجة إلى القيام بذلك ونقوم بذلك لأننا نحب أنفسنا ونرغب في تحسينها وترقيتها . ومن خلال حبنا للآخرين نرحب نحن في مساعدتهم على الارتقاء بأنفسهم ، فالحب والذى يمثل امتداد النفس هو أعلى درجات التطور العقلى . والتطور هنا يمثل تقدماً ، فالقوة التطورية التي تتضح في جميع عالم الحياة تبدو لنا من خلال البشرة في صورة الحب الإنساني ، ومن هذا الحب الإنساني تبرز القوة الخارقة التي تساعدنا على الارتقاء بالحياة وتوفير العلاج".

إن الحب والصدقة هما أكثر العوامل التي تقلل من التوتر، فعندما نعلم أن لدينا أشخاصاً يمكن اللجوء إليهم في بعض الأوقات يزداد شعورنا بالقدرة والثقة ويقل الإحساس بالوحدة ويزداد تحكمنا في الموقف . وبعلمنا بامتلاك هؤلاء الأشخاص في حياتنا ليساندونا سواه كانوا رفقاء أو من الأسرة أو الأصدقاء ، نجد أنهم يمدوننا بالإحساس بالأمان والأمل الذي يساعد على تقليل التوتر. وحب الاختلاط بالآخرين بكل أنواعه يستحق الاهتمام به لصلاحة صحتنا العقلية والجسمية . فالتعابيرات المحددة والمنظمة المعبرة عن المحبة والرقابة تجاه الآخرين غالباً ما تتضمن لنا جهازاً مناعياً متوازناً . والدليل الاستنادي يوضح لنا أن هؤلاء من ينتسبون إلى دائرة المجتمع من لديهم أصدقاء وأقارب هم الأكثر سعادة وصحة وأكثر قدرة على مواكبة الحياة ومقاومة الأمراض الانفعالية والجسمية .

قوة الترابط العلاجية

تؤكد الأبحاث حاليًا أن المتخصصين في علم النفس يقولون إن الارتباط بالطريقة العاطفية يبدو أكثر تأثيراً على فاعلية الصحة الجسمية للفرد . ويقول دكتور ” جيمس هارديسون ” الطبيب النفسي ومؤلف كتاب Let's Touch : ” من خلال الارتباط تكون أكثر قدرة على إنجاز أكبر قدر من احتياجاتنا الإنسانية والقيام بها مما يحقق لنا السعادة . فمن خلال الارتباط بشخص ما يمكننا التركيز على علاقة الصداقة وتحسينها والتواصل بالرسائل مما يرتقى بالصحة ويجذب الحب إلينا ” . والمشكلة هي أننا قد اعتدنا على وضع العديد من الحاجز أمام الارتباط ، فيقول دكتور ” هارديسون ” : ” من أجل شيء واحد يعمد مجتمعنا أن يربط بين مسألة الارتباط ومعارضة الجنس والعنف . وبالتالي يتتجنب الكثير من الناس محاولة الارتباط أو حتى أبسط صورة المتمثلة في تربية الكتف ، أو المصافحة الحارة أو العناق الشديد والذي يؤكد الإرادة الجيدة ” .

إن حياتنا بدون هذا الشكل من الارتباط ستكون قاحلة ، فالارتباط هو وسيلة للتواصل بشكل حاسم حيث يكون غيابه سبباً في تأخر نمو الأطفال ويكون له آثار مباشرة ومهمة على نمو الجسم وكذلك بالنسبة للعقل . ولقد كشفت الأبحاث أن الأطفال المبتسرین يزيد وزنهم سريعاً ويفادرون المستشفى أسرع إذا كانت الأم ترتبط بهم وتتحدث إليهم . ولقد أسفرت الدراسات في ” راش بريسبيرييان إس تي ” وهو مركز طبي في شيكاغو عن أن الأطفال الأكثر ارتباطاً بأمهاتهم يغادرون المستشفى في متوسط أربعة أيام قبل الأطفال العاديين . كذلك ستبدو علامات على الأطفال المدللين التي تدل على سرعة النضج لجهازهم العصبي : فيصبحون أكثر نشاطاً عن الأطفال الباقين وأكثر استجابة للأشياء مثل الوجوه أو الثثرة . كذلك يزداد وزنهم على الرغم من عدم إفراطهم في تناول الطعام عن الباقين ، ويبدو أن ذلك يرجع إلى أثر الاتصال بعمليات الأيض لديهم . ويوضح مجال البحث الحديث أن بعض العمليات الكيميائية للدم التي تحدث نتيجة للارتباط قد تكون هي السبب في ذلك . ولقد أكدت الدراسات التي قام بها دكتور

"ثيودور ويكس" عالم النفس بجامعة "بورديو" أن الأطفال حديثي الولادة الأكثر تلاصقاً بالأم يزداد مستوى التقدم العقلي لديهم في أول ستة أشهر في حياتهم.

وعملية الاتصال بأشخاص آخرين من خلال رعايتهم قد تكون أحد أجزاء الحياة اليومية. وبالنسبة لمن يعيشون منفردين ويكونون قادرين على العمل في بيئه جيدة حيث يكون الارتباط بالآخرين غير متاح فإن ارتباطهم بالحيوانات الأليفة يمكن أن يؤدي إلى نفس الإشباع. فالحيوان الأليف يقدم لنا الحب أياً كان نوعه. وفي حالة نقص ذلك تكون هناك منظمات خاصة لذلك (أو ما يسمى بالعمل التطوعي)، حيث يمكننا الارتباط وإقامة العلاقات، فالارتباط هو دواء النفس وعلاجه.

نأكل لنحيا ولا نحيا لنأكل

لقد قال "هيبوocrates": "دع طعامك يكون هو دواهك، وأن يصبح دواهك هو طعامك".

أحد العوامل الأساسية للوصول إلى الصحة المثلثي هو التغذية المناسبة. ففي عام ١٩٩٧ في أول تقرير شامل حول "حمية الغذاء" والسرطان منذ عام ١٩٨٠، أكد الخبراء الطبيون أن ما يتراوح بين ثلاثين إلى أربعين بالمائة من جميع أنواع السرطانات يمكن تجنبها فقط من خلال تغيير أسلوب الحياة وعادات التغذية. فهم يوصون ببرنامج غذائي يعتمد على الخضروات بدون تدخين أو كحوليات مع موافقة التمرين المنتظم. ويؤكد التقرير الخاص بالمعهد الأمريكي لمباحث السرطان ومركز البحث العالمي للسرطان ما يلى: "في كل حالات الطعام، نقلل من تناول اللحوم الحمراء إلى أقل من مائة جرام يومياً. ومن المفضل اختيار لحوم السحل والطيور وأى أنواع أخرى من اللحوم كبدائل لللحوم الحمراء مع تناول خمس حبات من الفاكهة والخضروات يومياً".

وفي هذا المجتمع التكنولوجي المرتفع الكثافة السكانية والتلوث والتعامل مع المواد الكيماوية. لا يمكننا الحصول على جميع المواد الغذائية

اللازمة من الأطعمة فقط . فمعظم الطعام الذى نبتاعه اليوم يتعرض تقريراً إلى أربعين عملية مختلفة قبل تناوله وكل عملية تؤدى إلى نقص قيمته الغذائية . وتسمح الوكالات التنظيمية بالولايات المتحدة لأكثر من ثلاثة آلاف نوع من المواد الكيماوية لإضافتها إلى الأطعمة ويصل معدل الاستهلاك لتلك السموم الكيماوية لخمسة أرطال منها لكل شخص كل عام . وكل تلك المركبات تتسبب في توتر الجهاز العصبي . ولقد صرحت مؤسسة الغذاء والدواء وكذلك بعض الأطباء أن أحداً منا ليس بحاجة إلى عمل نظام غذائي إضافي لإنقاص الوزن في حالة تناوله فقط لأنطعمة متوازنة . ويعتقد بعض المتخصصين في الكيمياء البيولوجية والمتخصصين في الصحة من درسوا عملية التغذية أن كل ذلك يؤكد حتمية الخطر الواقع بنا . والأطباء ومن صرحوا بذلك أكدوا عدم سلامة صحتهم من ذلك بصفة شخصية . ويقول دكتور " كارلتون فريدرريك " من علماء التغذية المشاهير ومؤلف العديد من الكتب في هذا المجال أن " الشخص الحالى من المرض هو شخص غير طبيعي بالنسبة لهذا المجتمع " . ومجتمع الولايات المتحدة هو أكثر المجتمعات تعرضًا للمرض على وجه الأرض فطبقاً للدراسة المذكورة في مجلة " Prevention " فهم يحتلون الموضع الثالث والتسعين ، ولكنهم أيضاً لديهم أفضل الأطباء عن باقي الدول .

الفيتامينات وصحتك

إن كنت ترغب فقط في أن تمر مرور الكرام على صحتك فلا تحاول الحصول على أية فيتامينات . وإن كنت ترغب في الوصول إلى أقصى درجات الصحة فأنت بحاجة إلى الحصول على المزيد منها يومياً . ويقول دكتور " فوكس " مؤسس برنامج " فوكس " الغذائي : " إنني أقدم لجميع عملاشي تحليلات للفيتامينات وبحثاً غذائياً شاملاً . وعلى أن أجد ذلك العمل المتوازن في فيتاميناته وتغذيته " .

والفيتامينات تعزز من قدرات الجسم الطبيعية على الاحتفاظ بالصحة والإبقاء عليها . فنحن لا يمكننا مواصلة الحياة بدون فيتامينات نظراً

لأهميتها القصوى فى الإبقاء على صحة الإنسان . وهى تمثل ضرورة غذائية لأن من دورها حمايتنا من الملوثات والغازات الجوية والمواد الكيماوية الكامنة فى الأطعمة والملابس التى نرتديها على أجسادنا . فالمبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب الضارة الموجودة فى طعامنا قد تتسبب فى الأذى الفيزيائى للخلايا الجسمية ، مما يؤدى إلى تصلب الشرايين ويضر بجدار الأوعية الدموية . والحماية بالفيتامينات تبطل مفعول تلك المواد الكيماوية وتساعدنا على حذفها من الجسم ، وهى أيضاً تبطل مفعول توكسينات المخ التى يقم بناؤها وتساعد على إستمرار النشاط资料 الطبيعى للمخ وبالتالي تؤدى إلى تحسين وظائفه .

وان كان باستطاعتنا أن نحيا فى بيئه تخلو التربة فيها من الكيماويات ولم تفقد موادها الغذائية ويكون الهواء الذى نتنفسه نقىًّا غير مشبع بالسموم فإننا نكون فى هذه الحالة فى غنى عن الفيتامينات ، ولكن الوضع ليس كذلك . فالهرمونات المركبة والمركبات التى تنظم النمو يتم حقنها فى الطعام مما يفقدها فيتاميناتها الأصلية . ومعظم القيم الغذائية للعديد من الأطعمة تتدمر حتى قبل تسويقها . ونموها فى التربة يستنزف المعادن حيث تنمو بالأمسدة عالية النيتروجين التى تكون على هيئة رش أو مبيدات للحشرات . وقد نشعر بأننا حصلنا على القدر اليومى من فيتامين (ج - C) عندما نتناول حبة برتقال أو جريب فروت ولكن ذلك لا يغى بالضرورة باحتياجنا . فالفاكهه عادة ما تكون مضافاً إليها مواد كيماوية لحفظها واسابها لوناً براقاً ، كما يتم رش المبيدات عليها . وكل ذلك يبدو فى الفيتامينات والمعادن التى يحتاج إليها جسدنـا لمواجهة أثر المواد الكيماوية السامة . كذلك فالعناصر الغذائية الضرورية يتم تدميرها فى تلك الأطعمة المعالجة . وبعض العناصر الغذائية تفسد أثناء الشحن والتخزين . وقد نخدع أنفسنا إذا فكرنا فى احتمال أن يكون طعامنا نقىًّا وأننا نحصل على الفيتامينات والمعادن التى نحتاج إليها ، وفي مجتمعنا التكنولوجى لا يبدو أن ذلك يمكن حدوثه .

حاول الرجوع إلى قسم الأطعمة الزراعية بالولايات المتحدة والجداول الأخيرة المدونة على شبكة الإنترنت على موقع (www.USDA.gov) :

فيعد مقارنة الجداول التي ترجع لعام ١٩٧٥ اكتشاف الباحث "أليكس جاك" أن القيمة الغذائية للعديد من الأطعمة قد انحدرت بشكل واضح . فقد انخفض حجم فيتامين (أ - A) الموجود في التفاح من تسعين جراماً إلى ثلاثة وخمسين . وكمية فيتامين (ج - C) الموجودة في الفلفل الأحمر انخفضت من مائة وثمانية وعشرين مليجراماً إلى تسعة وثمانين . وتقدر كمية الفيتامين والكالسيوم المفقودة بنحو خمسة وثمانمائة وخمسة مليجرامات . كما انخفضت نسبة أربعمائه وخمسة مليجرامات من فيتامينات (ج - C) و (ب ١ - B1) ، و (ب ٢ - B2) الموجودة في البروكلى والقرنبيط . ويضيع معظم الكالسيوم الموجود في الأناناس ، من سبعة عشر مليجراماً منذ عام ١٩٧٥ (بمعدل مائة جرام) إلى سبعة وثمانين مليجراماً ، وتتواصل عناصر القائمة .

والخضروات هي المصدر الرئيسي للفيتامين ، والمعادن ، والمعويات وهي العناصر الأساسية للبقاء على الصحة . ولكن الشعب الأمريكي لا يحصل على القدر الكافي منها في طعامه فطعامهم المفضل هو الخبز والمقلبات ولحوم الخنزير والبقر والجبن والبيتزا وهو مدعاه للاستفهام . فبان كان الناس لا يأكلون الخضروات ، ومن يأكلونها يحصلون على قدر أقل مما يجب الحصول عليه من الفيتامين ، فكيف يمكنهم الحصول على الفيتامين؟ الإجابة هي أنهم لا يحصلون عليه .

بالإضافة إلى ذلك ، في بعض عاداتنا الحياتية مثل إدمان القهوة والسجائر تحرق لنا كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن . والإفراط في تناول السكر وتناول كمية كبيرة من القهوة يقلل من كمية فيتامين (ب ١ - B1) المخزنة في الجسم . والنتيجة هي اضطراب الأعضاء والشعور بعدم القدرة على التحكم في النفس . فمع تناول السكر والخبز الأبيض يحدث لنا تناقض في المعادن وفيتامين (ب - B) . فالسكر يسرق العناصر الغذائية الأساسية من الجسم وخاصة فيتامين (ب - B) أثناء عملية الأيض . لذلك فتناول أي من تلك الأطعمة غير الصحية قد يسبب لنا نقصاً في فيتامين (ب - B) . والسكر أيضاً يؤثر على إمداد الكالسيوم للجسم ولقد أكد الخبراء أن السكر المكرر (السكروز) يؤثر على الجهاز المناعي مما

يضعف قدرة الجسم على محاربة العدوى . وبعض من أعراض سوء التغذية هي الأعراض العادبة التي تحدث للإنسان كل يوم مثل الصداع والأرق والإرهاق والاضطراب .

والعقاقير الطبية أيضاً تؤثر على زيادة احتياج الجسم للفيتامينات والمعادن ، وبعض الأدوية مثل الاسبرين وغيرها تزيد من حاجة الجسم لفيتامين (ج - C) ، وكل أنواع العقاقير تثير حدوث التوتر للجسم مما يزيد الحاجة إلى الفيتامينات المضادة مثل فيتامين (ب - B) الركيب . والمضادات الحيوية تغير من أنواع البكتيريا المعوية . والمشكلات دائمة تحدث كنتيجة لنقص استخدام المعدة لمختلف أنواع العناصر الغذائية بما فيها الكالسيوم والماغنيسيوم والأحماض الفولية وفيتامين (ب ١٢ - B12) .

والتوتر أيضاً يسرق عناصرنا الغذائية من الجسم . فالقلق والغضب وكل أنواع التوتر تؤثر على الغدة الكظرية وتسرق الفيتامينات الأساسية من الجسم ، " فالتوتر يسبب ارتفاع ضغط الاحتياجات الغذائية " كما يقول دكتور " آرثر هوكيرج " متخصص فى علم نفس التغذية فى جامعة " بالاسينورد " "بنسلفانيا" . وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (ب - B) - خاصة - قد يتغير معدله فى الجسم بشكل مثير وبمعدل متغير مما يستوجب ضرورة استكماله ، كما يؤكد دكتور " هوكيرج " . كذلك " أثناء التوتر يحدث انخفاض شديد فى المعادن عن النظام الجسمى " . والنظام الغذائى القاسى لإنقاص الوزن أيضاً قد يسىء إلى الجسم نظراً لأن معظم الناس يتناولون فيه طعاماً مفتقرأً للقيم الغذائية لمحاولة إنقاص وزنهم مما يزيد من احتمالية إصابتهم بالمرض .

هل الفيتامينات تؤذى الجسم ؟

أحد التساؤلات المثارة ضد الفيتامينات هو إمكانية احتمال تقديمها لعناصر سامة وضارة للجسم ، وكما تقول الطبيبةان " كارولين روبين " و " جوان بريستلى " مؤلفتا كتاب " Essential Supplements For Women " :

"إن هناك وكالة حكومية تحصل على تقاريرها من الأطباء حول الآثار الجانبية السامة لكل من الأدوية والفيتامينات . وكل الاستجابات الضارة أو الآثار الجانبية التي تم التوصل إليها لكل أنواع الفيتامينات المستخدمة من ملايين الناس في البلاد وكل تلك السنين التي واصلت فيها تلك الوكالة عملها ، تقل عن الاستجابات الضارة والآثار الجانبية التي تم تقريرها كل عام لكل نوع من أنواع العقاقير العشرة الأكثر انتشاراً في أمريكا ."

الباحثة البيولوجية الكيميائية "باتريشيا مونى" مؤلفة كتاب "Supernutrition" تؤكد أنه قد يكون هناك شخص واحد خلال الخمسة والعشرين عاماً الماضية قد توفي بسبب استعماله للفيتامينات. ومن ناحية أخرى فالأدوية وسوء استخدامها قد تقتل العديدين كل يوم ومع ذلك لا توجد أية تقارير تحدد المساوى الناتجة عن تعاطي الفيتامينات والمعادن التكميلية .

الفيتامينات والمعادن : ما الكمية ومتى نحصل عليها ؟

إن الحصول على فيتامينات ومعادن إضافية معاً هي أفضل طريقة لتناولهم . فالفيتامينات الإضافية وبرنامج تعاطيها يجب أن يشتمل على كل ما يتعلق بفيتامين (A - A) ومعدن "الزنك" على أساس متوازن . ولحسن الحظ ، إن متاجر الأطعمة المحلية الآن تضم منتجات غذائية تحتوى على كل أنواع الفيتامينات والمعادن المختلطة معاً مع توازن عناصرها الغذائية ، وليس عليك بذلك أن تقرأآلاف الكتب لتحديد عناصرها الغذائية . فقط انظر إلى البطاقة الملصقة على الطعام للتأكد من اكتمال العناصر . كذلك قم بفحص التفاصيل على العبوة إذا كنت شديد الحساسية إلى بعض أنواع الأطعمة مثل "اللاكتوز والصوص والقمح والزبد" . ويمكنك اللجوء إلى كتاب دكتور" إيرل ميندل "تحت عنوان "Live Longer and Feel Better With Vitamins and Minerals" حيث يعطي معلومات جيدة عن الفيتامينات الزائدة التكميلية .

مجتمعنا المتخدم بالأدوية

لأن الأطباء اعتادوا إعطاء المضادات الحيوية لجميع المرضى حتى المصابين بالبرد ، ولأن المرضى اعتادوا تناول هذه الأدوية فقد أصبح لدينا أزمة في العلاج والرعاية الصحية . فقد أصبح معظم المضادات الحيوية غير فعالة ضد أمراض معينة ووُجِدَت أنواع من البكتيريا التي لا يوجد لها علاج مناسب من المضادات الحيوية .

وقد استمعت لأمرأة كانت تخبر صديقتها أنها مصابة بعدوى بسيطة في المثانة واقتصرت صديقتها عليها أن تشرب عصير التوت البري والذي هو علاج قديم لهذا المرض فأجابت صديقتها بالرفض وقالت : " أنا أريد علاجاً فعالاً وقد ذهبت للطبيب وأعطاني المضادات الحيوية " . وهنا نحن لا ندرك مدى الآثار الجانبية لهذه المضادات . وهناك امرأة أخرى قام طبيبها بوصف المضاد الحيوي لإصابتها بالبرد وأخذته برغم معرفتها بأنه لا جدوى منه . إننا تعودنا على اللجوء للعقارات أولاً بدون الأخذ في الاعتبار أن الأدوية هي مواد كيميائية ومعظمها سام . فعندما نأخذ البنسلين نجد أنه قد ينهي المرض ولكنه يقتل الكثير من خلايا المعدة ويفضل لنا أن نأخذ بعضًا من المواد الحمضية (الموجودة في الزبادي) حتى نعادل الأمر ولا نستعرض لعدوى التحمر .

" إن الحالات المرضية المصاحبة لتناول الأدوية والعقاقير تمثل مشكلة طبية خطيرة تستدعي الانتباه " وهذا الرأي خاص بـ " لايلى بوكمان " رئيس قسم الصيدلة في جامعة أريزونا ، ويشير إلى أن : " المشكلات المرضية المصاحبة لتناول الأدوية سببها أن المرضى لا يتناولون الأدوية بطريقة صحيحة أو ربما قد وصف لهم الدواء الخطأ وتتراوح الأعراض الجانبية بين الإصابات البسيطة والموت ، وتكلفة حوالى خمسة وسبعين مليون دولار في الوصفات الطبية بما يمثل نسبة ثمانية وعشرين بالمائة من كل وسائل الاستشفاء وتسبب حوالى مائة وتسعة عشر ألف حالة وفاة سنوية " . وهذه الدراسة قام بها كل من " بوكمان " و " جيفري إيه جونسون " في اجتماع كتاب العلوم للجمعية الطبية الأمريكية عام ١٩٩٩ .

وبما أن هناك أكثر من مائة ألف حالة وفاة سنوياً - فقد أصبحت هذه المشكلة ثالث الأسباب الرئيسية للوفاة في أمريكا بعد كل من أمراض القلب والسرطان .

وقد أشار مكتب التعداد العالم في سنة ١٩٩٨ إلى أن هناك مائة وأثنين دواء من مائة وثمانية وتسعين أثبتت في المرحلة ما بين عام ١٩٧٨ وعام ١٩٨٦ وجود مخاطر عظيمة تسببها من مثل : أمراض القلب والاضطرابات وأمراض الكلى والكبد وعيوب الولادة والعمى . ولقد رأينا الكثير من هذه الأمراض في عقار التخسيس (فيبن رفين) وكذلك في عقار علاج البول السكري (ريزيلون) والذي تم سحبه من الأسواق . ومنذ عام ١٩٩٧ قامت منظمة FDA بسحب حوالى تسعة أدوية من المسيبة للوفاة - ولأن كل الأدوية تعتبر خطيرة إلى حد ما ، فإن هناك طريقة أخرى للحفاظ على الصحة وهي الابتعاد عن إدخام أنفسنا ومنازلنا بالأدوية والعقاقير التي لا نحتاجها . وقد ينسى الناس ذلك أحياناً ونجد أنها بالرغم من عدم احتياجنا للأدوية فإننا نأخذها بلا داع . وبالطبع فإن هناك أوقاتاً نحتاج فيها لأدوية بشكل ضروري وهنا يجب أن نأخذها ولكن لا تتعاطاها دون داع ومن الأفضل لنا استخدام العلاج الطبيعي .

القوة الساحرة للتمارين

لا تتوقع أن تكون صحيحاً معافي في حياتك إذا كنت غير قادر على التمارين لأنك ضروري للغاية . فبالإضافة لجعله البدن صحيحاً فإنه يحسن من نفسياتنا كما يحافظ على القدرات العقلية الحادة . ويزيل التوتر ، ويساعد في التغلب على المشكلات الخطيرة مثل الاكتئاب . فإن أي نظام أيروبكسي يزود من ضربات القلب ومعدلات التنفس ويقوم به الفرد في خلال عشرين دقيقة للمرة الواحدة على الأقل ثلاثة مرات أسبوعياً سوف يفيد الفرد بشكل كبير كما أنه يطيل العمر .

إن التمارين أيضاً تزيل القلق والغضب والعدائية . وتحسن النوم والذاكرة وتشجع النظرة الإيجابية للنفس وتزيد الثقة بالنفس . ونجد أن

الناس الذين يمارسون التمارين بانتظام يشعرون بمشاعر طيبة تجاه أنفسهم أكثر من لا يمارسون التمارين ، وفي الواقع يبدو أن هناك ارتباطاً مباشراً بين النشاط البدني والسعادة الشخصية .

ويشير المركز الدولي للتحكم في الأمراض إلى أن الفرد الذي لا يمارس التمارين بانتظام يهدد قلبه بالخطر وكأنه يدخن . ويشير أيضاً إلى أنه نتج من الدراسات الخاصة بالمركز أن نقص التمرين يعتبر خطورة شديدة مثلها مثل التدخين في التسبب في أمراض مثل ضغط الدم وزيادة الكوليسترول، وتعتبر حياة الشخص الذي لا يمارس التمارين تهديداً كبيراً على قلبه .

ووفقاً لتحليل الجمعية الأمريكية للسرطان على أكثر من مليون فرد وجد الباحثون أن معدل الوفيات العام بسبب السرطان كان أقل لدى الأفراد المارسين للتمارين بانتظام ووجد أنه مرتفع لدى الأفراد الذين لم يمارسوا التمارين أبداً . كما أوضحت النتائج أن الذين يمارسون التمارين لديهم معدلات أقل من الإصابة بسرطان الرئة والبنكرياس .

تساهم التمارين في تنمية ما يسمى بـ "تنظيم النفس" . ويقول "شاديوس كوستروجالا" "المعالج النفسي ومؤلف كتاب (The Joy of Running) إن الجري مفيد لأنّه يغير أنماط الشخصية لأن الناس الذين يمارسونه يتكون لديهم شعور أقوى بقيمة ذاتهم كما أنّهم يشعرون بإحساس متزايد من قوة الشخصية . وهناك دليل كبير على أنّ الذين يمارسون النشاط البدني لديهم صحة عقلية كبيرة . ويعتقد الباحثون أنّ التمرين يحسن التركيز والإبداع والقدرة على حل المشكلات . وهناك نسبة عشرین بالمائة من تدفق الدم الآتي من القلب تذهب للمخ أثناء التمارين ، عندما يدق القلب بشدة ، يزداد تدفق هذا الدم مما يعني وجود زيادة في الأكسجين في الدم مما يساعد الفرد على التفكير . ووفقاً لدراسة أعدت في مجلة "Prevention" وهي عبارة عن اختبار على كبار السن دائعي الشكوى من العيوب في الذاكرة أوضح أن كبار السن الذين اتبعوا برنامجاً للمشي لمدة أربعة شهور تحسنت نتائجهم في الاختبارات الأربعية من ستة اختبارات للقدرات . أما المجموعة التي لم تمارس الرياضة فلم تجد أي تحسن .

وهناك دراسة عن الاكتئاب أوضحت أن ممارسة رياضة الهرولة لمدة خمسة أيام في الأسبوع لمدة عشرة أسابيع قلت معها معدلات الاكتئاب بشكل واضح . والعديد من الأفراد الذين كانوا مصابين بالاكتئاب ومارسوا رياضة الهرولة تناقصت لديهم الحالات السلبية مثل الغضب ، والعدوانية ، والتعب ، والقلق وازدادت لديهم الحالات الإيجابية مثل السعادة ، والحيوية . وفي الواقع وجد أنه في معظم حالات الاكتئاب لدى كبار السن يكون السبب أسلوب حياتهم الذي لا يحتوى على النشاط البدنى . إذن فإن عدم النشاط يعتبر نوعاً من أنواع الإساءة للذات .

الشيخوخة والتمارين الرياضية

لا يوجد دواء للشيخوخة في مثل فعالية التمرير المنظم . فمع كبير السن نجد أن قدرة القلب على نقل الأكسجين والغذاء عبر الدم تنقص ولكن نجد أن القلب يظل قوياً وفعلاً إذا ما كان الفرد يمارس التمارين - وقد أشار العديد من الدراسات إلى أن كبار السن في الستينات والسبعينات من العمر يمكنهم المحافظة على نشاطهم وصحتهم وليانة أبدانهم مثل من يصغرونهم بثلاثين عاماً من خلال إعداد برنامج لمارسة التمارين مثل المشي والهرولة وتمارين الأيروبكس . إن كبير السن لا يعني بالضرورة زيادة في التعب ، ولكن الجسد الذي لا يمارس التمارين يتتأثر بأقل مجهود . ومن مميزات التمارين الحصول على طاقة أكبر من اللياقة البدنية . وهناك بعض الناس يشكرون أنهم يشعرون بالتعب عند التمارين وفي الواقع إنهم لا يتعرّفون لهذا يشعرون بالتعب . فالتمرين يزود طاقتكم وحيويتك لأنّه يزود المخ بالأكسجين .

ولكي تمارس التمارين من أجل إنشاش العضلات يجب أن يكون التمارين مستمراً وثابتاً ومنتظماً فالتمارين غير المنتظمة مثل التنس . والجولف . وأعمال المنزل . والرقص لا تسبب التناقض العضلي والتغير في العضلات . ولا تساعد على إنقاص الوزن . ولكن يجب ممارسة برنامج للتمارين المنتظمة مما يساعد على تناقض عضلات البدن كله حتى عضلات القلب . لا يجب أن يكون التمارين شاقاً حتى يكون ذا فائدة . فالشيء من أفضل

التمارين المفيدة على الإطلاق . فالمشي لمدة نصف ساعة في مكان مفتوح ثلاث مرات في الأسبوع سوف يعطيك الطاقة وسوف يزود الكالسيوم في العظام ويحسن نظام التنساق العضلي ، والمرونة والقوية ، كما أنه يحسن الأداء العقلي ويساعدك على الاحتفاظ بثنيتك في نفسك ويحافظ على قوامك رشيقاً .

وبالمثل ، كما أنه من الضروري أن تتبع نظاماً غذائياً حتى تكون صحيحاً بدنياً وعقلياً فإنه يجب عليك اتباع برنامج للتمارين ثلاث مرات أسبوعياً أو خمس مرات بحد أدنى عشرون دقيقة في اليوم ويفضل ثلاثون دقيقة . إن كل عضلة في الجسم يجب أن تتمرن كل يوم وسوف تعانى إذا لم نمارس التمارين بانتظام مما يؤدي إلى شعورنا بالآلام . والكثير من آلام الظهر والصداع وغيرها يمكن أن تزول إذا ما قمنا بإعداد برنامج للتمارين المنتظمة والتي تمتنا أيضاً .

تقليل التوتر

في هذا العالم المتوتر، لا يوجد أهم من تعلم الاسترخاء ، فإذا استقطعنا جزءاً من الوقت كل يوم لكي نستريح ، فإن الأفكار السيئة والقلق يستبدل جميعاً بحالة من الهدوء والسلام مما يسبب الصحة للجسد والعقل . إن التوتر الذي يصاحب الحياة الحديثة يخلق الأضطرابات والمتاعب مما يؤثر على الصحة والسعادة والنشاط والإنتاج ، ومن أكثر المتاعب التي يجدها الأطباء لدى مرضاهم الإرهاق والتعب المزمن والذي لا يعالج أى دواء أو عقار ولكنه يزال بالاسترخاء ، والتنفس العميق ، وإزالة التوتر من العضلات والسماح للطاقة بالدخول للمنغ .

وبالنسبة للفرد الذي على دراية بكيفية الاسترخاء، فإن النتائج تكون عظيمة للغاية . وبالاسترخاء العضلي تستطيع أن تحسن صحتك البدنية ، وأن تتعلم أسرع . وتقترب القلق . وتعمل بكفاءة أكبر وتستمتع بحياة بشكل أكبر . فالتوتر ينتج من اختناق العضلات . فإذا كان الفرد في موقف متوتر فإن عضلات وجهه . وجبهته . وكتفيه . ورقبته وغيرها تكون في

حالة انقباض متواتر مما يسبب الإرهاق ، وتظل حالة التوتر هذه مستمرة في حالة المواقف الصعبة ، أو عند وجوب القيام بعمل ما سريعاً ، أو عند الإسراع للذهاب إلى العمل إذا كنت متأخراً . وإن العضلات تشعر بالإرهاق من شدة التوتر ويكتشف الفرد وجود صداع في رأسه أو ألم في ظهره ، ولكننا لا تكون على دراية بما يحدث لعضلاتنا لأننا نتعود على هذا التوتر ونتقبله ببطء كشيء متوقع . ولكن عندما تتعلم الاسترخاء فإنك تستطيع التحكم في التوتر قبلما يسبب لك الصداع أو الألم . كما يمكنك أيضاً أن تتحدى لعضلاتك وتأمرها بالاسترخاء .

وبالرغم من أنه أمر متناقض إذا قلنا إن الاسترخاء يزود الطاقة فإن هذا حقيقي . لأن العضلات التي في حالة استرخاء تحافظ على الطاقة التي يهدّرها التوتر وبالتالي فإنها تؤدي إلى استرخاء الجسم بأكمله ، فنجد أن الغدد الصماء تتوقف عن إفراز المنيّبات في الدم ، كما يتوقف الجهاز الهضمي عن الهياج والاضطراب . كما يسهل القلب عملية ضخ الدم في الأوعية كما تفتح ممرات الدم ليتدفق الدم بسهولة خلال الجسم . إن الشخص المدرب على الاسترخاء هو شخص نشط تخرج طاقاته من خلال جسد صحيح مسترخٍ .

إن التوتر المزمن يؤثر على التعلم والعواطف أيضاً . والشخص المتوتر يتعلم مفاهيم صعبة ويحل مشكلاته بشكل معقد أيضاً . وكلما كان الشخص متوتراً ، قلت قدرته على التعامل مع مشكلاته . ونجد أن استجاباته العاطفية مشوّشة ومباغٍ فيها . وعلى العكس فإن الشخص المدرب على الاسترخاء يستطيع العمل لساعات عديدة وينام بعمق ويستمتع ب حياته وبعلاقاته الخاصة .

وقد قامت دراسة على مجموعة من اثنين وأربعين مريضاً بزيادة التوتر وقارنت آثار عدم العلاج واستبداله ببرنامج استرخاء للعضلات على فترة أربعة أسابيع وأشارت النتائج إلى أن الاسترخاء نتج عنه نقص في ضغط الدم عند المرضى بزيادة التوتر .

ومن أفضل الطرق لتعلم الاسترخاء أن يتم ذلك من خلال التأمل والذي ناقشناه في الفصل السابق . وهناك كتابان جيدان حول هذا الأمر وهما :

"The Relaxation Response" لـ "هبرت بنسون" ، و "A guide to Stress Reduction" لـ "جون ماسون" .

حياة صحية طويلة من أجلك

إن الجسد يعبر عما نحن عليه وهو أداة للتعبير عن الروح ، كما أنه ممثل عن أفكارنا الخاصة . وهناك حكمة قديمة تقول : " إن الآلهة التي نعبدها تكتب أسماءها على وجوهنا " . فإذا كنت ستحتار عواطف إيجابية وستأكل بشكل جيد وتتمرن يومياً ، فإنك لن تمرض أبداً . فكر في المال الذي ستتوفره والسعادة والصحة التي ستملكها وستجد أن ذلك يستحق الكثير !

إن الصحة تعتبر حالة إيجابية من العافية تتاح لك إذا أصبحت أنت نفسك مسؤولاً عن كيانك الصحيح . إن الأزمات الطبية في هذا البلد سوف تنتهي عندما يصبح الناس مسؤولين عن أمراضهم ، مدركين لمسببات تلك الأمراض مما يحدث في حياتهم . يقول دكتور " بلير جستس " : " إنه باختبار اتجاهاتنا نحو المرض ونحو حياتنا ، نستطيع اكتشاف كيف أننا نُمرض أنفسنا وكيف وبالتالي نستطيع مساعدة أنفسنا على الشفاء " .

هناك حالة ذهنية من السعادة والازدهار تكون معها باقى
أمور الحياة عديمة القيمة .

الدكتور ” ريتشارد موريس بوكي . ”

Cosmic Consciousness

الفصل الحادى عشر

توجد حالة عقلية من السعادة والفخر لا يمكن مقارنتها بأى شيء في الحياة

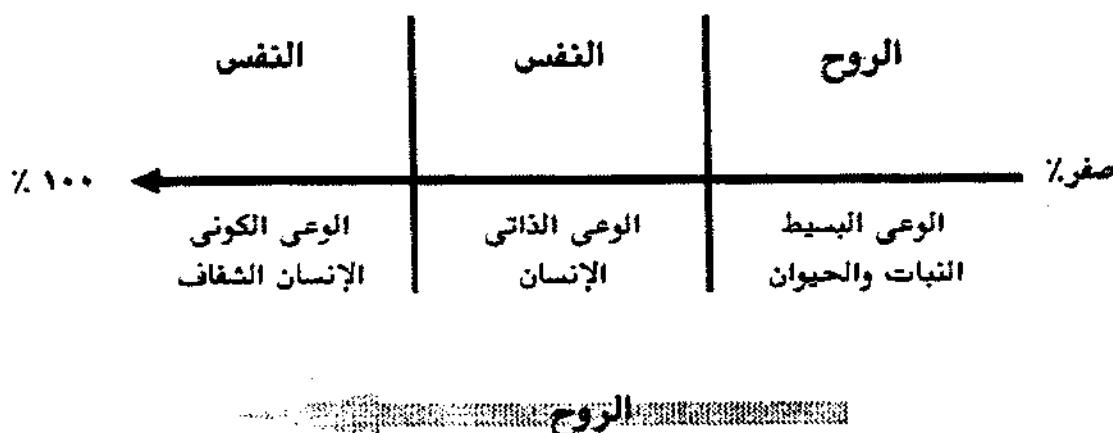
الوعي الكوني : الهدف

الرئيسى فى الفصول السابقة ، ناقشنا كيف أن الروح تنشأ
من خلال مراحل ” ذرية ” ، و ” نباتية ” ، و ” معدنية ”
وحيوانية حتى تصل للبشرية . ويبدو أنها تملأ مرحلة
أخرى من التطور قبلها : وفي النهاية تعود إلى موطنها
الأصلى وهى المرحلة الإلهية . هذه المرحلة السادسة تسمى
المرحلة الكونية أو المرحلة الإلهية للخلق ونحن نعرف أن
هذه المرحلة موجودة بالفعل لأننا نعرف أنه كان هناك بشر
في التاريخ دخلوا هذه المرحلة بشكل واعٍ أثناء حياتهم على

الأرض وأنهم تركوا تاريخهم وحقائقهم لنا كنموذج نتطلع إليه . البشر الوعيين كانوا يعيشون في حالة من الوعي وهم بذلك متميّزون عن الناس العاديين الذي نتعامل معهم في حياتنا اليومية . وهم البشر الذين حُبسوا في مرحلة البشرية ولا يدركون شيئاً عن العالم غير المادي .

إن الوعي الكوني معناه وجود حالة من الإدراك أو المعرفة يمتلكها الفرد عندما يصبح مدركاً بشكل واع لتنظيم الكون ووجوده داخله . كما أن الفرد سوف يكون قادراً على ترجمة هذه المعرفة إلى خبرات حياتية .

والشكل رقم ٧ يوضح أن هناك ثلاثة مستويات للوعي : البسيط ، والذاتي ، والكوني . ونستطيع رمياً أن نضع كل شيء موجود في الحياة داخل هذا التقسيم . والجزء الأول يمثل أقل أشكال الحياة وعيًا من المواد غير العضوية إلى الإنسان البدائي البسيط . والجزء الثاني يبدأ بالإنسان البدائي وينتهي بالمبعد العقري مثل بوذا أو سocrates . والجزء الثالث يمثل أبسط أنواع الوعي الكوني وصولاً للوعي الإلهي التام والذي يمثل الكمال .



شكل رقم ٧ "سلة الوعي"

وكل منا له مكانه على هذا التقسيم . ولدينا درجات عديدة من الوعي البشري والوعي الكوني ، وعبر العصور وجد عدد كبير من الأفراد الذين قاماً بتنمية قوة الإدراك الذي يسمى فوق الوجود المادي . وبعشر منهم مدرجون في كتاب رائع للدكتور "سوريس بيوك" (Cosmic

Consciousness) عام ١٩٠١. إن الأفراد الذين ناقشهم الكتاب لا يمثلون بالطبع كل من كان لديه تنوير وقاموا بتنمية الوعي الكوني ، ولكن هذا الكتاب يعرض تاريخاً طويلاً للتنوير قبل القرن العشرين . وفي هذا الكتاب الجيد يعرض "بيوك" خصائص وسمات الشخص الوعي كونيًّا وهو الذي يملك التنوير . إنه يستكشف حياة أفراد مثل "سيينوزا وامرسون" و " والت ويتمان" و " دانتي" و " بوذا" وبعض الرسل ومن كانوا يتمتعون بالوعي الكوني بدرجات متفاوتة . وقد كتب د . "بيوك" :

إن أولى خصائص الوعي الكوني هي الوعي بمفردات الكون والتي تنظم الكون . من خلال الوعي الكوني يزود الفرد إدراكه بالكون بأكمله بالإضافة إلى الوعي بالأحداث الكونية التي تقع وتحدث تنويراً عقلياً والتي ترفع الشخص إلى مكانة وجودية أعلى .

إن السمة التي تميز هؤلاء الناس عن غيرهم هي : إن عيونهم الروحية قد فتحت وأنهم رأوا أن الفرد أصبح عضواً من الأسرة الكونية لأنه في سن ما قد عبر مرحلة جديدة وولد من جديد كى يرتفع نحو النطقة الروحانية .

وبالطبع فإن هذا لا يعني أنك إذا كنت تمتلك الوعي الكوني فأنت تعرف كل شيء عن الكون . نحن جميعاً ندرك هذا . فإننا عندما نبلغ الثانية أو الثالثة من العمر عندما نكون قد اكتسبنا الوعي الذاتي . لا نعرف كل شيء عن أنفسنا . فعلى العكس بعد عدد ضخم من آلاف السنين من الخبرة كأفراد في الجنس البشري لم نزل نعرف القليل عن أنفسنا . ولذلك فإن الشخص لا يستطيع أن يعرف كل شيء عن العالم الكوني حتى ولو كان لديه تنوير ولكن هذا الشخص الذي لديه تنوير يتمتع بوعي كبير يفوق مرحلة الوعي الذاتي للإنسان العادي . فكما هناك درجات من الوعي البشري . هناك درجات من الوعي الكوني . وهذه الحقيقة تفتر الاختلافات الموجودة في طبيعة الكون من قبل الذين يمتلكون الوعي الكوني

مثل بعض الرسل وبونا وغيرهم.. وبالرغم من أن جميعهم يعرفون الحقائق فإنه توجد اختلافات في إدراك كل منهم وفهمه لهذه الحقائق . إن د ” ثورمان فليت ” مؤسس العلاج بالمفهوم يشير إلى أن :

الحياة الروحية هي أعلى تعبير عن الروح ممثلة في اتجاهات الفرد من حب وكرم وتأمل وحنان و ... إلخ. وهناك القليل من البشر ممن وصلوا إلى أعلى شكل للوعي الكوني وهؤلاء الأفراد من المقدسين في العالم . فعندما ندرك معنى الوعي الكوني والغموض الذي يكتنفه فإننا نكتشف أن هذا الوعي قد كان رسالة ما في حياة فرد مثل بعض الرسل أو بونا و غيره الكثير من المستنيزن . وذلك حتى يتولوا مسؤولية عملية التغويير في عمر معين وللمساعدة في تحسين وعي العالم

وللانتقال للمرحلة الإلهية الكونية ، يجب على الفرد أن يعتمد على الحدس بدلاً من السبيبية . والحس هو أهم سمة من سمات الفرد الروحي . ويمكن تنميته ، وهذا الحدس يخدمك إذا ما أنت خدمته . وكما عرضت في الفصل الثامن يعد التأمل إحدى الطرق لتنمية الحدس . فيجب أن تكون على دراية بالعالم الداخلي وأن نوجه وعينا نحوه . وما نبحث عنه هو الوعي الروحي الدائم وليس الوعي الروحي (المؤقت) والذي يجعلنا نتذكر أوقات الصلاة فقط وتنساه باقي الأوقات . ويشير ” بيوك ” إلى أن :

إن مستقبل الجنس البشري به أمل كبير لأن بذرة الوعي الكوني قد زدعت في العديد من الأفراد وكلما نبتت هذه البذرة سيفهم العديد من الناس هذه الحالة الكونية إلى أن يأتي وقت ويفهم معظم الناس ماهية الكون ويعرفون أن الله معهم وأن العالم محكوم بقوانين يجب عليهم طاعتها . وسيعلمون أن طاعة هذه القوانين الإلهية من أجل فائدتهم . فكل فعل سيصبح فعلاً لله وكل روح ستعرف وتشعر بالخلود وكل يوم نعيشة سيكون من أجل هذا الخلود وإن العالم بكل الخير الذي فيه ينتمي له للأبد . وكل فرد سيعرف أن الاعتداء على قوانين الله لن

ينفع وسيحاول كل فرد أن يكيف حياته مع الواقع والسعادة التي ستمك كل مكان .



شكل (٨) تطور الوعي

إن الوعي الكوني يأتي للشخص الذي يتعلم المبادئ الروحية العليا التي تحكم الحياة ويعرف القوانين ويدركها . إن معرفة القوانين الكونية وعدم معايشتها وتطبيقاتها لن يرفعك لمرتبة أعلى ، فيجب عليك طاعتتها . ربما تكون لديك رغبة عظمى في اكتساب الوعي الكوني ولكن إذا كانت قوة إرادتك ضعيفة فلن تحصل على شيء . ومن الممكن تدريب الإرادة . ويجب تدريبها مرات عديدة حتى تصبح عادة طبيعية قادرة على أداء أفضل شيء للذات . إن التفاني يعتبر من أهم العوامل المؤثرة على هذا الأمر . فعندما يكون الفرد مريداً الطريق الأعلى فيجب أن يكون مطيناً لما يطلب منه . وكلمة " مريداً " تأتي من كلمة الإرادة النفسية والتي تعنى تدريب العقل أو الشخصية حتى يتم تدريب الإرادة وكلما قل الوقت الذي ندرب فيه العقل : قل الوقت الذي ندرب فيه الإرادة ولكن معظم الناس لديهم كسل فينصرفون لمشاهدة التلفاز بدلاً من تشغيل خلايا عقولهم . فهم لا يريدون التخلص من الأسلوب السلبي للحياة ومثل هذا النعطل من الأشخاص مستحيل أن يصل للتنوير .

لقد أمضى " بوذا " على سبيل المثال ستة أعوام في الغابات يتأمل ويحصل على التنوير ويصل للرؤيا والبصيرة الذاتية الكونية ، ولقد قال " بوذا " نفسه إنه " كانت هناك ساعات يتغلب فيها ظلام الغابة عليه " وعلى ما وضعه لنفسه . فعندما يبحث الإنسان عن التنوير مستعيناً في ذلك بعقله فقط فإنه يصل إليه . ولكن هناك الكثيرين ممن يرغبون في الوصول للوعي الكوني ولكن من الذي لديه شجاعة " بوذا " في مواجهة المخاوف والوحدة .

يجب علينا أن ندرك أن الروح محددة بالحيز الذي تعبّر عن نفسها من خلاله . فمثلاً نجد أنها محددة بشكل أكبر في طائر صغير مما هي عليه في بشر . إن الطاقة الخلاقة التي تملأ الكون يكون تعبيرها عن نفسها من خلالنا ، وتعتمد على ظروف الأجساد التي تعبّر عنها . فمثلاً إذا وجدنا مقطوعة موسيقية تم تأليفها وتلحينها وعزفها بشكل جيد وعرضت في الإذاعة من خلال سماعات جيدة وميكروفونات ممتازة وأجهزة صوتية جيدة فإنها تخرج للمسمع بشكل جيد . وعلى العكس فإذا كانت الأجهزة سيئة فإن تلك القطعة الموسيقية الرائعة تخرج بصورة سيئة . والأمر كذلك بالنسبة لنا ، فالطاقة الخلاقة في الكون طاقة جيدة أصلاً ولكن تعتمد عند خروجها على الأجساد ، التي من خلالها ، ومن خلال الظروف المحيطة بها وبالتدريب على الوصول لأنفسنا الداخلية فإننا نستطيع التواصل مع الكون ورب الكون العظيم وهذا أفضل تعبير عن الروح وهذه هي مهمتنا كبشر . ويشير دكتور " فليت " إلى هذا الأمر قائلاً :

ويبدو أن هناك وقتاً ما نتعصب فيه من تفاعلاتنا الخارجية نحوه في الرجوع للعالم الداخلي والوصول لحل لشكّلات الحياة . نحاول البحث عن الحقائق فيبدأ وعياناً في البحث داخلنا . وعند استمراره في البحث ندرك نظام هذا الكون . ونصبح على وعي بالقوة العظمى التي تحكم الكون وتحكم كل شيء ومع تعمقنا في هذا الأمر . نحاول أن نتعلم ونعرف أكثر عن الكون . ولا يستمر العالم المادي في جذب انتباهنا بعد ما دخل هذا الشيء الجديد في حياتنا وهو الرغبة في

الوصول للعالم الداخلي الروحي وبعدها ندخل الطريق المؤدى للوعي الكوني .

وندخل في حياة جديدة ونبدأ في التشبّع بكل ما نستطيع تشبّعه . وندرس ونتأمل ونجد أثناه ذلك جزءاً من الحقيقة ، ثم يتكون لدينا الكثير من الأجزاء التي تجتمع كالكتن مثل طفل صغير يركب لعبة الصور المقطعة ، وبعدها نجد الحقيقة العظمى وهي أن الكون محدد بقوانين كونية تحكمه وتداوم على استمراره .

والآن لنا أن نسأل : ما هي هذه القوانين؟ ثم نبحث ونبحث لنعرفها .

وإذا استمررنا في البحث عن الإجابة بإصرار مستعينين في ذلك بما ورد في الأديان السماوية وأراء الفلاسفة ، سنصل عندئذ إلى حقيقة النظام الكوني . ثم نق卜ض على المبادئ الخالدة لقانون الطبيعة ، وكلما نعرف عنهم الكثير والكثير ، نصبح على وعي بالشيء الجديد الذي دخل حياتنا وهو إدراك الواحد . وعندئذ نترقى تلقائياً نحو الطريق الأعلى والدخول لمرحلة الوعي الكوني .

عندئذ يصبح هذا هو هدفنا ، الهدف الذي نكافح جمِيعاً من أجله سواء كنا على دراية بذلك أم لا . إن الشخص الروحاني يعتبر منقاداً للعالم كما أنه أيضاً شخص مبدع . ولكي نعرف الشخص الروحاني فلننقل إنه شخص موحد على مستوى عال ، مع الجزء الإلهي بداخله . إن حياة هذا الفرد وأفكاره تنبع من الجزء الإلهي وبذلك فهى تتحقق له حياة خلاقة فى عالم مليء بالآخرين . والشخص الذى يتمتع بروحانية حقيقية دائماً ما يحاول تغيير العالم بشكل ما وبشكل جيد . إن معظم الأفكار الطيبة والروحانية والتأملية فى هذا العالم قامت بها أرواح المثاليين مثل " أفلاطون " و " كانت " و " سويتزر " وروح الشعراء مثل " والت وايتمان " .

وعندما نصل للحقيقة التى تقر بأننا جزء من الوعي الإلهي والذى يكمن في داخل أجسادنا المادية هل نشعر بالضياع والوحدة ؟ يمكننا هذا الشعور بالخلود من عبور الوحدة والقلق والتغريب الذاتي . إن الروح معممة في كل شيء في الكون ونحن نتواكل كلياً على هذا الوعي وعندما نتأكد لدى معرفتنا بالروح فإننا نستطيع الوصول للسلام الداخلى . إن قوة الله لا يستطيع أى فرد أن يستغنى عنها . إنها قوة لا يستطيع وعيها المحدود

القانى إدراكها ولكن هذا الوعى يدرك أن كل شيء وكل فرد فى وجوده يمثل قدرة الله . وكما قال " بول تيليش " العالم الروحانى إنه : " إذا كان الشخص دائم العمل وهو يؤمن بوجود الله لعرف أن العمل الذى يقوم به شيء مقدس " .

وعندما تكون على دراية تامة بأنك تعبير عن الوجود الإلهى سيصبح سلوكك محكمًا بالمفهوم الأصلى لذاتك . ولن تصبح عقيدتك هي ما تزعم أنك تؤمن به ولكن سوف تصبح هي ما تفعله فى حياتك وسوف تتساءل عن اهتماماتك وعن مدى التقانى الذى تقوم به فى حياتك وأفعالك وعقيدتك الحق . وقد آمن " سocrates " بأن الشخص الذى يفهم الحقيقة بشكل جيد ويفهم معنى أن يكون شخصاً سوياً لن يتصرف عكس ذلك أبداً، إن علاقة هذا الفرد بالحياة ستكون محكمة ومحددة بعلاقته بالإله ولن يستطيع معارضتها .

ولكن إذا قمنا فعلاً بفهم الذات العليا فكيف سنصل لهذا الهدف؟ بالطبع ، لن يكون ذلك بالأمر السهل ولكن الهدف يحتاج لكافح عظيم يتطلب منا إعداد حالة من التهذيب النفسي للدخول فيها حتى نتخلص من بعض الأجزاء السيئة فى ذاتنا وهذا الجزء السيئ هو الأنانية . فإذا كنا نرغب فى التعرف على طبيعتنا الروحية يجب أن نستعد للتضحية ، كما يجب أن نستعد لتحليل نفوسنا وإزالة السلبيات منها ، فإذا كنا نريد الوصول والرور عبر الطريق العلوى فيجب علينا المرور من مدخل يسمى بـ " التمهيد " . إذن فإنه توجد مرحلة يجدر بنا أن نمر بها قبل الوصول للتنوير ثم الاستضاءة التامة . ومثلاً يمر التلميذ فى أي مدرسة ببعض المراحل قبل قبوله فى المدرسة فإن ذلك يشابه ما يحدث عند الدخول للتنوير حيث إنه لا يمكن أن يفرض التنوير على شخص ما . فهو يتخلص الفرد بواسطة عملية طبيعية يقوم فيها الفرد بادخار وعيه الخاص فى مرحلة الدراسة والتأمل أولاً .

وعندما نتتخذ القرار الواعى بأن نتحدى مع العالم الروحانى . فإننا نحاول أن نتغلب على طبيعتنا المادية السفلية وهنا تأتى لنا المساعدة الربانية والتى يجب أن نؤمن بها حتى تساعدنا . وإذا ما سلمنا أنفسنا للقوى العليا فإنها قطعاً تقف بجانبنا فى معركة الحياة . وإذا تمسكنا بالعزيمة والإصرار

فستأتى لنا هذه البصيرة وهذه القوة الداخلية بطرق متعددة ومصادر مختلفة . فإن معرفتنا لهذا الطريق الذى نسلكه أمر لا يقدر بثمن ، مثله فى ذلك مثل تمسكنا بالحب والحكمة ورعايتنا لهما . إذا نظرنا فى أعمال المفكرين السابقين من دخلوا فى مرحلة التنوير فسنزيد من بصيرتنا من خلال تقديرنا لما توصلت إليه بصيرتهم ، وربما نكتشف العوالم الداخلية التى اكتشفوها منذ زمن بعيد ، وكما يقول د . " فليت " : " عندما يصل الفرد لمرحلة الوعى الكونى فإنه يأتي الوقت الذى يرى فيه بدون عيون حيث يلمس هذا الفرد عالماً آخر حيث يشعر بالإله بداخله ويشعر بخلوده وهذا هو ما ينشده كل بشر حتى دون أن يشعر بذلك " .

هناك من يتطلعون للعالم الروحانى ولكن لا يستطيع الكثيرون الوصول له . إن هناك القليل من البشر من لديهم العزيمة التى تساندهم لاكتشاف النور والطريق . والشخص الذى يتطلع للعالم الكونى قد تطلع إليه بعد معاناته مع العالم المادى والذى جعله يشعر بالتعب والملل . وهذه المعاناة قد جعلته يتطلع لعالم أرقى وأعلى فتتردد صيحاته الداخلية فى أصوات الكون ويستعين بما لديه من معرفة حتى يتمكن من الوصول إلى هذا العالم الراقى الذى يستطيع فيه التحكم فى ذاته ومن هنا يجذب إليه الأرواح التى تغذى فيه روح التطلع للعالم الكونى عقلياً وروحانياً .

إن هذا الفرد يحصل على الحكمة العظمى - إنه يعرف أن الطريق نحو العالم الكونى سوف يكون صعباً وربما به آلام وأحزان واحباطات متكررة ولكن فجأة يشعر بالسلام والسعادة التى تكتنف العالم الروحى ويعرف أن ذلك هو تأثير الحقيقة الواحدة . وهذا الشعور الروحانى يعبر عن التنساق التام ، والتناغم ، والعدالة ، والحب المطلق - هنا يدرك الفرد أنه جزء من الكل والذى لا يستطيع أن يؤذيه حيث إنه إذا آذى الآخر فإنه يؤذى نفسه ، وهو يدرك أن مساعدة الآخر هي بالتالى مساعدة لنفسه ويتعلم الحقيقة القائلة : " من الأفضل للفرد أن يعطى أكثر مما يأخذ " .

ويقول د . " فليت " :

" كلما تغلبت على نفسك الدنيا ، تغلبت على الأشياء الدنيوية التي يتشبث بها الآخرون مثل الأنانية ، والملوء المادية والتي تسبب الارتباك والبلبلة . وهنا سوف تدخل في عالم من العمق والبساطة وستدرك الحكمة العظمى وستنعم بالسلام . وعند دخولك مرحلة الواقع الواحد والحقيقة الواحدة ستحصل على كل شيء بسهولة وسلامة وستواجه كل مشاكلك وتعامل معها . ولسوف تهتم بنفسك دون محاولة لتغيير الأحداث ولكن من خلال مبدأ لا يتغير والذي يمكن خلف كل الأشياء . وإذا ما قمت بإقصاء الأنانية والسلبية وإذا ما ملكت إرادتك وتحاملك وكبرياتك فسوف تدخل في مرحلة امتلاك المعرفة للعالم العليا ، وبدون أن تشعر سوف تحصل على كل شيء وستجد السلام الذي يكتنف الفهم " .

توجد أربعة مستويات للتخيل : " البدني ، والعقلى ، والعاطفى ، والروحي " . ونحن نحيا على الأربعة مستويات ويجب رعاية كياننا من خلالها جمياً، وأنا أحب أن أكرر التأكيدات الإيجابية ومنها : " إننى أصبح كل يوم على وعي بذاتي وتعلقها بالله سبحانه " ، وهذا يؤكّد القانون الذي يقول : " ابحث أولاً عن الإيمان بالخالق وستأتى كل الأشياء سريعة إليك " . حاول أن تكرر قول هذا التأكيد قبل نومك كل ليلة وستندهش من النتائج التي ستحققها في حياتك !

إن التأكيدات يمثل هذه العبارات تساعدنا على تحقيق المرحلة السادسة من الخلق وهي الوعى الكوني . وذات يوم من خلال بعد آخر من الوعى سوف نحقق الاتحاد الروحي : ونعود لخالقنا مع فهم وتنوير .

وكما يشير د. " فليت " :

" نحن لا نتحد مع الواحد إلا إذا توقفنا عن الاعتماد على ذاتنا المادية الفانية ، وتعلمنا أن نثق في القدرة غير المحدودة للقوة الخلاقة حيث لا ندم ولا تعب ولا وحدة إذا ما اتحدنا مع الواحد حيث لا فشل ولا أنانية ولا معاناة . فعندما ندرك ماهية الوعى الروحاني ونسعد براحة العقل فسنعرف ما الذي نفعله لصالحتنا وسنكون سعداء ولن نصبح خدماً للنفس ولكن سنصبح خدماً للإله "

الواحد . ولن يكون لدينا ما ندافع عنه أو نهاجمه ولا اهتمامات
ترعاهَا بل ستحيا في سلام .

إن هدف الإنسان هو التوحد وهو أهم ما يمكن أن يقدم للإنسان من
قبل العالم . فمن يحصل على هذا التوحد يعرف سر الخلود ” .

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

ملحق (أ) عملية الاسترخاء

أولاً ... أطفئ الأنوار وتأكد من هدوء الحجرة ، اخلع الملابس الضيقة واستريح بكل الأشكال . إنك الآن في طريقك للاسترخاء العميق من رأسك لأصابع قدميك ، ابدأ بالتنفس بعمق ثلث مرات حتى تجد أنك تنفس بعمق وتدخل في طور الاسترخاء ، بعمق وهدوء بشكل منتظم ، ولا تفكّر في شيء إلا في استرخاء بدنك بشكل أعمق .

والآن سيبدا تنفسك في العودة إلى طبيعته ، ولكن مع كل نفس تستنشقه ستدخل في حالة أكبر من الاسترخاء والمهدوء المنتظم . أنت الآن في حالة من الصفاء وقد نسيت جميع أعباء اليوم ، ولا تفكّر في شيء إلا في عملية استرخائك الجسدي .

والآن ابدأ من رأسك والمنطقة التي حولها وأمر عضلاتك بالاسترخاء، حول الجمجمة والجبهة حتى يحدث استرخاء تام بها دون توتر وعندها سينتقل الاسترخاء للعيون والرموش وكل مكان سيترخي دون توتر . إنك تشعر بهذا الاسترخاء داخل عينيك وجفونك وجميع عضلات عينيك وحولهما فلتترك جفنيك يشعران بالخمول والثقل والاسترخاء .

ثم ينتقل الآن الاسترخاء أسفل وجهك لعضلات الخدين والفم واللسان وحتى الذقن وتسترخي كل خلية على حدة متخلصة من التوتر ومستشرعة سعادة وعمق الاسترخاء . وهذا الشعور الرائع سينتقل إلى الرقبة وحول الحلق وخلف الرقبة حتى يشعر رأسك كله بالاسترخاء .

وهذا الشعور ينتقل بدوره للكتفين مزيلاً توترهما تاركاً كل عضلة في الجسد في أتم الاسترخاء والراحة . ثم ينتقل عبر الذراعين والكتفين والأصابع ، إن كتفيك الآن في حالة من الاسترخاء وتشعر حينئذ بمشاعر سعيدة من الراحة تكتنف جسدك دون أي تفكير أو قلق . وستجد الآن أن تنفسك قد انتظم وأنك تشعر باسترخاء تماماً في عضلاتك يتعمق تدريجياً ولا تفكر في شيء مطلقاً إلا في هذا الهدوء .

وستجيئ منطقة الصدر الآن إلى هذا الشعور بالاسترخاء ، فتحتسر من كل هذا التوتر الذي كان يشوب منطقة الصدر . فتصبح عملية التنفس في حالة تامة من الاسترخاء والانتظام . فأنت الآن تعمل على استرخاء عضلات بطنك أكثر وأكثر حتى تجعل من كل نفس تستنشقه وسيلة لإدخالك في حالة من الاسترخاء الأعمق .

وهذا الإحساس ينتقل عبر الظهر وأسفله حتى العمود الفقري والأعصاب كى يأمر الجهاز العصبي جميع الأعصاب بالاسترخاء . والتعلق في هذه الحالة الرائعة من الاسترخاء وهو أهم شيء لأنك شعرت رائع حقاً أن تتخلص من التوتر للعضلات والأعصاب .

والآن بما أن كل أعضاء وعضلات الجزء الأسفل من جسدك قد قامت باسترخاء تام فستجد أن الأعضاء الداخلية من كلسي وكبد وغيرهما قد استرخت بالمثل ولا يهم إذا ما تخيلت هذا أم لا . فقط أعط أوامرك لها

ولعقلك الواقعى الآن وعندئذ فلن تنقبض عضلة أو تنبسط بل ستكون فى تناسق رائع .

وهذا الشعور بالاسترخاء ينتقل إلى أسفل ظهرك ومنطقة الحوض ثم لساقيك بما في ذلك الركبتان ، والقدمان والأصابع ، وقاع القدم ، ويصل هذا الاسترخاء إلى كل عضلة . فتشعر يا حسas رائع بسبب هذا الاسترخاء حتى تشعر يا حسas رائع من السلام العميق المصاحب لل الاسترخاء .

ستجد الآن شعوراً بالهدوء النفسي والسكينة والسلام يسري في جسدك بأكمله ، وستجد أنك تستجيب له ، لأنك تشعر يا حسas رائع عندما تكون في حالة استرخاء تامة مثل هذه . إنك الآن تشعر باسترخاء تام ، وهدوء تام ، أكثر مما كنت تشعر به من قبل . فقد تخلص جسدك من جميع التوترات والضغطوط التي كانت به منذ الأسبوع الماضي حيث إن جسدك الآن في وضع يمكنه أن يعبر صحيأ عن نفسه وهناك نستطيع أن نتحكم في الطاقة الخلاقة بداخلنا والتي في أفضل صورها الآن .

استمر في أن تستريح لدقائق معدودة بينما تقوم الروح الداخلية بجلب حالة من قمة الأداء الوظيفي الطبيعي لجسدك .

** معرفي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

ملحق (ب) اقتراحات من أجل التنويم الذاتي

إليك عينة من الحوار الذي يمكنك استخدامه وتحويره كما يناسبك . وإذا أردت يمكنك أن تسجله على شريط كاسيت بصوت ناعم كمساعد لك في التنويم الذاتي ، يمكنك أن تسجله بصوتك ، أو استعن بشخص صوته ناعم مريح ليسجله لك .
والآن بما أنك مستريح ومغلق العينين ، استمع فقط للصوت الذي سيساعدك على الاسترخاء الأعمق ثم اتبع كل الاقتراحات .

وأنا أريدك أن تخيل أنك تدخل في صالة فندق ضخم ثم تمشي حتى المصاعد . اضغط زر " أسفل " وعندما يصل مساعدك اعتبره مساعدك الخاص الآمن تماماً في كل الأحوال وهذا سوف يساعد على دفعك نحو عقلك الباطن بسهولة .

والآن فالمسعد على وصول وأبوابه تفتح وأنت تدخله وسوف ترى وأنت بداخله لوحة الأرقام من واحد إلى عشرة والضوء الآن على الزر (١) . بعد دقيقة في تقديرى من الآن مسعدك سوف يصعد ذاهباً للدور العاشر وعند وصولك للدور العاشر سوف تنزل في حجرة بها سرير مريح كبير ضخم حيث يمكنك الاستلقاء عليه والراحة التامة .

١. الاسترخاء هو أن تركز على جبهتك ورموشك وجفنيك .
٢. دع كتفيك عضلات رقبتك تسترخ .
٣. دع عضلات ذراعيك ويديك تسترخ ويتعمل ذلك مع التنفس فكلما استطعت الاسترخاء أكثر تمكنت من الدخول في النوم أكثر .
٤. والآن اترك عضلات ظهرك كلها وكتفيك حتى أطرافك تسترخ ، إنك الآن تشعر براحة واسترخاء .
٥. إنك الآن تبدأ في تعميق الأمر أكثر وأكثر وبينما تدع عضلات بطنك تسترخ لاحظ تنفسك ، إنك الآن تنفس بعمق وانتظام وبطيء ومع كل نفس تأخذه تدخل في نوم أعمق .
٦. والآن دع قدميك وركبتيك وأصابع القدمين تسترخ ودع هذا الشعور يسافر عبر ساقيك واجعل كل خلية وكل عصب من كل عضلة في أتم الاسترخاء .
٧. إنك تدخل في النوم الآن بشكل أسرع وأعمق .
٨. والآن فإن ساقيك وقدميك مسترخية وأنت في حالة من الاسترخاء العميق من منبته رأسك حتى أخمص قدموك .
٩. والآن بما إنك أزلت كل التوتر من جسدك فإنه لن يقلقك مرة ثانية وستصبح أكثر وأكثر استرخاء .

١٠. والآن فإن المصد قد وصل ، والأبواب تفتح وأنت الآن أمام الحجرة الواسعة ذات السرير المريح فكل ذلك معد من أجلك . يمكنك الذهاب والاستلقاء هناك والدخول في مرحلة سعيدة من النوم المغناطيسي .

والاسترخاء الآن يكتنف جسدك بأكمله ، كما أن عقلك في راحة تامة وأنت في حالة عميقه ورائعة من النوم المغناطيسي كما أن عقلك الباطن على وعي تام بما أقول ويريد طاعة تعليماتى لأنك أنت ترغب في ذلك بكامل وعيك .

إذا حدث طارئ أثناء نومك المغناطيسي فسوف تعود تلقائياً لحالتك الطبيعية المستيقظة وسوف تكون مستيقظاً ومنتبه تماماً .

١١. إذا كنت مستعداً للاستيقاظ في أي وقت فستحتاج للعد من واحد إلى خمسة ، وعند عدك للرقم خمسة ستعود لحالتك الطبيعية من الوعي والشعور بالسعادة والراحة والانتعاش .

وعند هذه اللحظة أدخل الاقتراحات الإيجابية الخاصة بك .
وإذا لم تنجح في الدخول في الاسترخاء التام فاستخدم طريقة أخرى لتعويق استرخائك مثل تخيل نفسك في حديقة غناه أو تستلقى على العشب المريح وتستريح أكثر وأكثر .
واليك بعض الاقتراحات التي قد تستخدم لأغراض معينة .

إنقاص الوزن

من الآن فصاعداً سوف تأكل وجبات أقل . وعند تناول كل وجبة سوف تحتوى على أقل بكثير مما كانت تحتويه في الماضي من عناصر غذائية . إن شهيتك تتناقص وسترغب في كمية أقل من الطعام عن المعدل العادى الذى كنت تأكله . سيكون من السهل عليك أن تفعل هذا فإنك ستجد أنك لن تحتاج الطعام الذى اعتدت أن تحتاجه ولن تشعر كثيراً بالجوع . إنك سوف ترضى بكمية الطعام القليلة التى ستأكلها ولن تشعر بالحرمان .

من الآن ستتبع نظاماً غذائياً وسوف تتمتع به مع الشعور بالاستقرار النفسي وإن ذلك لن يكون بالأمر الصعب أو التضخمية . بل سوف تستمتع بذلك كأنك ترى أطنان الدهون وهي تذوب أمامك كل يوم .

من الآن فصاعداً.. ستأكل وجبات أصغر ومفيدة صحياً وأقل في السعرات ولن تشعر برغبة في الأكل بين الوجبات ولن تكون لديك الحاجة إلى ذلك . وعندما تنهى العشاء لن يكون لديك الرغبة في تناول أي طعام إضافي أو رغبة في تناول الحلويات ، وسوف تكون قادراً على تناول الوجبة التالية دون أن تأكل بينهما أي شيء آخر .

ولن تشتهي ، الطعام الدسم مثل الآيس كريم والحلوى والفطائر أو غيرها ، ففي الواقع ، ستكون فكرة تناول هذا الطعام الدسم منفرة بالنسبة لك .

وفي هذه اللحظة تخيل نفسك على الميزان وأنك قد نقص وزنك ووصلت إلى الوزن المرغوب ، وتخيل نفسك ترتدي ملابس ضيقة غير ذي قبل . (استغرق ثلث دقائق على الأقل للقيام بذلك) .

إنك لن تسمح لأي شيء بأن يمنعك من الوصول لهدفك وعقلك الباطن الآن يساعدك على هذا فسوف تصل إلى هدفك ، وسيكون من السهل عليك الحفاظ على وزنك . إن ذلك سيصبح حقيقة الآن .

التوقف عن التدخين

إن عقلك الباطن الآن يقوم بشكل كلى بمسح عادة التدخين من سجلاته تماماً . لقد مسح كل الأسباب التي أدت بك للتدخين . ومن الآن فصاعداً لا يوجد مبرر لكى تدخن لأنك لا تستمتع بالتدخين . لذا أريدك أن تقول لعقلك الآن : " هذه نهاية عادة التدخين . أنا الآن لا أدخن " . وكلما تقول ذلك فأنت تشعر بالسعادة . إن عادة التدخين قد انتهت تماماً من حياتك حيث إنها انتهت من سجلات عقلك الباطن الذى يعتبرك غير مدخن . أنت لا تحتاج التدخين ولا تريده ولا تحب ذلك . ليست لديك

أى رغبة أو فكرة تدعوك للتدخين مرة أخرى إن التدخين غير موجود في حياتك وسوف تفكر دائمًا في نفسك على أنك غير مدخن .

(وفي هذه اللحظة تخيل نفسك في مشاهد عديدة كنت تدخن فيها في الماضي ، ولكن تخيل أنك - في هذه المشاهد - لم تكن تدخن ، واسعرا بالراحة والاسترخاء) .

إنك لن تشعر ثانية بالعصبية أو أى آثار جانبية أو أعراض عودة للتدخين كنتيجة لتوقفك عنه ولن تشعر أبداً بعدم ارتياح من أجل ذلك . بل سوف تشعر بأنك في أتم الصحة والطاقة . ولن تستبدل التدخين بالإفراط في الطعام أو أية عادة أخرى سيئة . إنك الآن غير مدخن إن عقلك الباطن الآن يرى ويقبل أنك غير مدخن . إن التدخين غير موجود في حياتك وأنت سعيد من أجل هذا . إنك فخور بنفسك لأنك لم تعد تدمي عادة التدخين .

الوصول للثقة بالنفس

إن عقلك الباطن الآن يمسح أى ذكري ماضية سببت لك الشعور بنقص الثقة بالنفس . ويقوم عقلك الباطن الآن بقبول صورتك وأنت في كامل الثقة بالنفس . ومنذ هذه اللحظة فصاعداً لن يكون من الصعب عليك أن تقوم بأى شيء ترغب فيه . إن لديك كل الثقة التي تحتاجها للتعامل مع حياتك بنجاح . وهذه الثقة تزداد يوماً بعد يوم . ولن يكون هناك صعوبة في أن تكون كامل الثقة بنفسك في كل المواقف . إنك ترى نفسك الآن كذلك تماماً .

(في هذه النقطة بالذات . تخيل نفسك في موقف كنت فيها فاقداً للثقة بنفسك وتخيل نفسك مبتسماً وواثقاً ومتاكداً من ذاتك) .

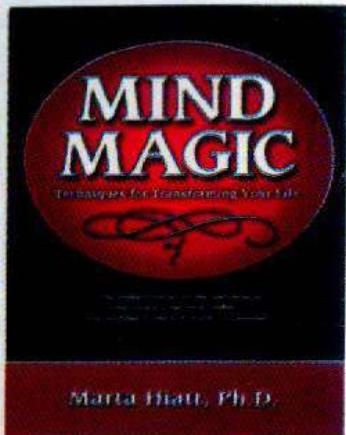
وكلما يمر يوم ، فإنك تحصل على المزيد من الثقة في نفسك كشخص يستحق التقدير والتقييم الجيد . ومن هنا فإنك تنمى بداخلك شعوراً قوياً بذلك الأمر الذي سوف يساعدك بشكل عظيم في كل يوم في حياتك . إنك تملك الآن صورة جديدة عن نفسك وسوف تتحقق كل ما تريده بشقة كبيرة

وبسهولة وبلا عناء . وإنك الآن على صلة قوية بداخلك وبثقة ذاتك بك
وسوف تكون قادراً على التعبير عن ذلك بحرية أمام الجميع .

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

مستقبلك يُكمن بأكمله في عقلك

قد يبدو لك المعنى سهلاً ويمكن تحقيقه إلى أبعد مدى. إن مستقبلك يتشكل الآن بالفعل داخل عقلك الوعي وعقلك الباطن. فكل ما تؤمن به وتخيله بصفة عامة هو الأساس المحدد لكل ما تمارسه في الواقع.



وبالنظر إلى تلك الحقيقة الكونية، ستجد أن السر وراء الحياة الناجحة الأكثر إنجازاً يكمن في ذاتك أنت. فإن كانت حياتك الداخلية السلبية تؤدي إلى وجود حياتك الخارجية السلبية، فالعكس هنا صحيح. فالسر في النجاح يتمثل في تعلم كيفية تغيير ما بداخلك حتى تصل إلى أعلى درجات النجاح في حياتك بعيداً عن أسوأ ما يسبب لك القلق والمخاوف.

وذلك تماماً هو ما نطلق عليه سحر العقل. ويمكنك إدراك الأساليب التي تساعدك على تغيير حياتك بسهولة. كما يمكنك التحكم فيها تماماً وذلك عندما لا يصبح تأثير تلك الأساليب مفروضاً أو مبالغ فيه. فكل من الصحة، والحب، والثقة بالنفس، والهدوء الداخلي لديك جميعها أشياء يسهل عليك الوصول إليها عندما تكون على اتصال بالمصدر الرئيسي لك.. لا وهو عقلك.

الدكتورة «مارتا هيات» أستاذة علم النفس في (كاليفورنيا)، حائزة درجة الدكتوراه في مجال علم النفس الاستشاري ومعالجة معتمدة متخصصة في شؤون الزواج والعائلة في «لونج بيتش».



www.ibtesama.com/vb

