

سلسلة البرمجة اللغوية العصبية العامة

اكتشف وبرمج عقلك الباطن

ضياء حسين





PDF مكتبة نرجس

www.narjes-library.blogspot.com

الكتشفه وبرهه

مقتك الباطن

الكتبة وبرج

مقتلك الباطن

ضياء حسين



جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٧ م

دار النادك للطباعة والنشر والتوزيع

بيروت - لبنان ص.ب. 31001-10010

هاتف: 00961 3 552 297

بريد إلكتروني: daralnada@yahoo.com



دار النادك

مشوقو على الانترنت في موقع دليل الكتاب

لتوسيط التفاهي بين الناشرين والقاريء

www.dailyalkitab.net



السيطرة على العقل

تحديد قوة العقل

لا يعرف معظمنا ما نستطيع ان ننتجه في فترة زمنية معينة حتى يتم استدعاءنا للقيام بذلك اننا نعمل بجزء من الطاقة وقوة العقل المتاحة لدينا بل اننا لا نعرفها حتى يطرأ شيء ما علينا من شأنه ان يركز اهتمامنا ويشغل تفكيرنا ومن هنا نبدأ بالنظر في العالم المحيط بنا بعيون جديدة. افرض مثلا انك لم تمتلك من قبل سيارة حمراء بل انك لم تفكر حتى في اقتناء واحدة. لكنك في يوم من الايام ذهبت لشراء سيارة جديدة فنظرت وشاهدت ثم قمت بقيادة سيارة حمراء جديدة والآن عندما تقود سيارتك في الطريق أي السيارات تعتقد انك ستلاحها؟ هل هي السيارات الحمراء - التي تبدو بانها موجودة في كل مكان؟ انها كانت موجودة هناك بالفعل لكنك لم تلحظها!

وبنفس الطريقة فانك عندما تكون مشغولا في عمل متواصل او في هواية او مشروع عمل او شيء ما تقوم بكتابته او انشائه فانك ستجد عقلك مشغولا بالتفكير فيه فحيثما تكون - في محل او تقود سيارتك او تقرأ مجلة - فان اهتمامك يتجذب تجاه الاشياء او الافراد او الاحداث التي لها صلة بمشروعك فكل شيء تراه او تقوم به يصبح له صلة ومعلقا بهذا المشروع. عندما يحدث ذلك لك فاننا نقول بانك مشغول بتحقيق المشروع.

انجاز العمل الابداعي

افرض ان مؤسسة ما استطاعت ان تجد طريقة ما لتنظيم افرادها وجعلهم يهتمون ويلتفون حول هدف جعل المؤسسة تسير وتعمل بشكل افضل. وافرض انه تم اطلاق العنان للخيال الجماعي للأفراد للدرجة التي اصبح فيها جدول اعمال التطوير في الشركة ليس مجرد هدف بل اصبح مهمة. وافرض ايضا انه تم اكتشاف طريقة لكل شخص ليمارس ملكية فكرية وليتحمل مسؤولية جزء معين من عمل جماعي ويتم تشجيعه لاستخدام وقته وفقا لما يراه مناسباً للعمل في هذا الجزء المعين

من فسوف يصبح ذلك بنية تحقيق المشروع والاسهام فيه وبما ان ذلك الشخص قد اطل على العالم من خلال العمل اطار عمل يتعلق بمشروع التحسين الخاص به فان كان شيء يراه سيصبح مصدرا غنيا خصباً لانجاز عمل ابداعي خلاق لمهنة المشروع.

وباستخدام الطاقات الابداعية لكافة افراد المشروع فان المؤسسة تستطيع توجيه جهودها لتحقيق نتائج افضل بكثير مما كان يعتقد تحقيقه.

المشاركة من اجل المستقبل

بمجرد انك تفهمت وقدرت هذا المبدأ لتركيـز الطاقة كما يتم تطبيقها من كافة افراد المؤسسة فان السؤال التالي الذي يطرح نفسه هو كيف استغل هذه الطاقة لتمويل مؤسستـي والاجابة على ذلك هو جعل افرادها شركاء ومساهمين بشكل مباشر في اتخاذ القرار.

القوة الخارقة في العقل الباطن

في اعماقنا في عقلنا الباطن نكمن تيارات قوة روحية فائقة وهذه القوة الروحية الكامنة تمد فعلا لا يقاوم لاهدافنا التي تصل الى العقل الباطن وتثر قوته وطاقته الكامنة.

التناغم مع العقل الباطن

هذا العقل الباطن على اتصال مع اعماق وجودنا انه متناغم ليس فقط مع اعماق ذواتنا بل ايضا مع العقل الكوني الخفي وباستطاعته ان يرسل ويستلم الافكار والمعلومات والادراكات والتصورات ويعيش حياته الخاصة بينما نحن في سبات او استرخاء او نوم عميق.

تصور عقلك الباطن محتويـا على مولد قوي مولد يفوق في طاقته وقدرته اعظم الشلالات. العقل الباطن يحتوي على تيارات عظيمة من الطاقة والقوة التي تمد اهدافك بقوة عظيمة لا تقاوم وذلك عندما تخترق تصوراتك واهدافك العقل الظاهر وتصل الى مستوى العقل الباطن

وتوظف وتحرك خلاياه وتياراته النائمة الساكنة.

رد الفعل في العقل الباطن

في اثناء الاسترخاء العميق والحالة الشبيهة بالسبات والغيوبة فان الافكار والتصورات والايحاءات ترسل مباشرة الى العقل الباطن حيث ان القوى العقلية للعقل الظاهر تكون في حالة من السكون والعقل الظاهر يسمح لهذه الايحاءات والتصورات بالمرور الى العقل الباطن في هذه الحالة من الاتصال المباشر تخلق دائرة من تأثيرات رد الفعل في العقل الباطن حيث تطلق قواه الفائقة التي تكمن فيه.

جوهر العقل الباطن

ان جوهر الحياة والعقل الباطن لا يميز بين الغني والفقير بين الوجيه والعامي كلما زادت الحاجة زادت سرعته بالتجاوب مع حاجتك وطلبك. وحيث يوجد المرض والفقر واليأس ستجد هذا الخادم العقلي على استعداد واشتياق للمساعدة.

مصادر العقل الباطن

ان وسائل ومصادر العقل الباطن بدون حدود انه الفكر انه الاستشعار عن بعد الذي يحمل الرسائل بدون كلمات انه المخيلة الخلاقة والحاسة السادسة للحدس الي يحذرك اذا ما هددك الخطر. ليس هنالك فرق ما اذا كانت المشكلة سهلة او صعبة فالحل دائما يوجد في العقل والفكر ولان هنالك حلا دائما فان العملاق العقلي بامكانه ان يجده دوما لك.

مبدأ العمل الذي يقوم عليه العقل الباطن

تستطيع ان تكتسب مهارة في تشغيل عقلك الباطن ويمكنك ان تطبق عمليا قوى عقلك الباطن لتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك عليها لاغراض معينة ومحددة ترغب في تحقيقها. وهناك حقيقة علمية نعرفها جميعا هي ان المادة تتمدد عندما يتم

تسخينها وبالمثل هناك حقيقة علمية اخرى تتمثل في انك مهما كان التأثير الذي تحدثه على عقلك الباطن فانه سوف يظهر على ارض الواقع من خلال التجربة والاحداث.

قانون عقلك الباطن هو قانون الاعتقاد

ان قانون عقلك هو ذاته قانون الاعتقاد وهذا يعني انك تؤمن بطريقة عمل عقلك الباطن وتؤمن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هو فكر عقلك وهذا هو كل ما في الامر ببساطة. ان كل افعالك وتجاربك والاحداث والظروف التي مررت بها هي ردود افعال عقلك الباطن لافكارك. وان الشيء الذي تعتقد فيه بعقلك الظاهر الواعي ليس هو الذي يحقق النتيجة. ولكن الاعتقاد الذي يدخل في عقلك الباطن وهو الذي يحقق النتيجة.

انت تمتلك عقلا واحدا

انت تمتلك عقلا واحدا الا ان عقلك يتسم بسمتين او (مستويين) متميزين. والوظيفتان اللتان يقوم العقل بهما مختلفتان وكل وظيفة او مهمة لها خواص وسلطات مميزة تفرقها عن الوظيفة الاخرى والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي: العقل الظاهر المحس والعقل الباطني غير المحس، العقل الواعي والعقل الباطن العقل المستيقظ والعقل النائم العقل الذي يظهر على السطح والعقل الكامن في الاعماق، العقل الارادي والعقل اللاارادي وغيرها من التسميات والمصطلحات.

اوجه النقص التي يجب ان نصححها

ان الشعور أي التعقل والادراك والرأي والمنطق والارادة لا يتغرق في حياتنا النفسية والعقلية الا جانبا يسيرا وفادته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية اللاشعور (العقل الباطن).

ومهمة العقل الظاهر ان يبين لنا اوجه النقص التي ينبغي ان نصححها

اكتشف وبرمج عقلك الباطن ٥

والاستعدادات التي يجب ان نكتسبها وان يتداخل في اختيار الایحاءات الذاتية والمثاربة الضرورية لتحقيق الهدف الذي ننشده أي انه يشرف على تربية العقل الباطن وتهذيبه.

ان مجال الشعور في منطق واستدلال وتعقل و ارادة التفكير هو مراقبة واستبطان ملكات النفس وتوجيه الانتباه. وهو الذي يطلق عليه العامة لفظ الدماغ في مقابل لفظ القلب الذي يعنون به العقل الباطن.

العمل بصورة آلیة

وعلى هذا الاساس يجب ان ينصرف همك لا الى تهذيب الارادة وتربيتها في حد ذاتها وحسب بل الى تربية العقل الباطن وتهذيبه لذلك اجتهد ان تخلق لنفسك ایحاءات ايجابية صالحة تضمن ان تستحكك على العمل بصورة آلیة وبغير مجهود. فتربية العقل الباطن هي تربية الوجه الحقيقي لحياتك والصانع الذي يصوغ ويخط لك صفحات مصيرك.

العقل الانساني عالم عجيب

العقل الانساني عالم عجيب تحت مستوى الوعي الظاهر الانساني هنالك وعي باطن وعقل واسع وعقل ذو قوة عظيمة عقل كوني عقل تأثيره قوي ومدش عقل لا يحده المكان والزمان عقل يحتوي كل المعارف.

ان الشعور (العقل الواعي الظاهر) هو المجال الذي يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الاستعدادات السلبية. اما اللاشعور (العقل الباطن) فهو مقر الملكات الايجابية كالمثل العليا والتصوف والایمان والحب والابتهاج والتفاؤل والحماسة. ومهمة الشعور ان يعمل على تهذيب اللاشعور تحت اشراف العقل الظاهر وان يقوم بالاستبطان وتحليل ذاته نفسيا.

اللاشعور يحركك حينما تمشي

ان الشعور هو الذي تتبينه عندما تظن الى ما تصنع ام اللاشعور فهو

الذي يحركك فحينما تمشي مثلا فانت تفعل ذلك بطريقة آلية لا شعور لك بها وفي استطاعتك عن طريق الشعور ان تلاحظ حركاتك ان اردت ذلك.

هذان المجالان المختلفان بينهما اتصال وثيق وتعاون بحيث يصعب في كثير من الاحيان ان نقول اين يبدأ احدهما واين ينتهي الاخر وفي وسعك ان تدخل الى ميدان اللاشعور مستعينا بالاستبطان وهو الاقتدار على تحليل الشخص لذاته نفسانيا والفطنة الى دوافع اعماله ووزن اقواله وتنظيم تنفسه ووقف حركاته وتغيير سرعته في مشيه الالي... فكل ما يجول في لا شعورك تقريبا يمكن ابرازه الى مجال الشعور.

تربية اللاشعور (العقل الباطن)

اللاشعور (العقل الباطن) هو المجال الذي ينبغي ان تنصرف اليه اعادة التربية. وان مصيرك يعينه لك طبعك وطبعك هو وليد عاداتك. وعاداتك هي نتيجة افعال لك تواترت وتكررت وهذه الافعال استحدثها فيك الایحاء.

فان اردت ان تصوغ مصيرك يجب عليك ان تكون لنفسك عادات صالحة. وهذه اعادة تتكون عن طريق اللاشعور اذ في اللاشعور (العقل الباطن) تستقر عاداتك في حالة كمون. واللاشعور هو الذي يكون طبعك فيجب ان يكون همك منصرفا اليه ان اردت الرقي بحياتك.

مستويات عميقة

ان البحث العلمي قد اظهر بدون شك ان العقل الانساني لديه مستويات عميقة لا يدرك كنهها حيث تكمن في منابع الابداع والشجاعة والقدرات. وما عليك سوى الكشف عن هذه الاعماق من مستويات العقل واطهار هذه الكنوز واطلاقها وستمتلك قدرات هائلة وقوى لا يمكن حصرها.

الخيار لك لايقاظ هذا المستوى من العقل الباطن - العقل الخلاق -

واستعماله للعمل لك للحصول على أي شيء مفيد لك من خير وصحة ونجاح.

البرمجة اللغوية العصبية والخبرة الانسانية
تنظر البرمجة اللغوية العصبية الى تركيب الخبرة الانسانية لا الى محتواها فبينام نحن متعاطفون وبامكاننا ان نكون كذلك من وجهة نظر شخصية فاننا لا نبالي البتة بما حدث وما نهتم به اشد الاهتمام هو كيف ترتب في عقلك ما حدث. ما هو الفارق بين خلقك لحالة من الاكتئاب او حالة من اللذة؟ يكمن الفارق الرئيسي في طريقة بنائك لتصوراتك الداخلية.

التصورات الداخلية والحواس

تبنى تصوراتنا الداخلية من خلال حواسنا الخمس وهي البصر والسمع واللمس والتذوق والشم. وبعبارة اخرى فاننا نشعر بالعالم من حولنا في صورة مثيرات بصرية او سمعية او لمسية او ذوقية او شمعية. ولذلك فان كل خبرة نخترنها في عقولنا يتم تصويرها عن طريق هذه الحواس ويتم ذلك بشكل اساسي من خلال الوحدات النوعية الرئيسية الثلاث: الرسائل البصرية او السمعية او اللمسية.

حواسك هي المكونات التي تستخدمها لبناء الخبرة والنتيجة
وتعتبر هذه الوحدات الحسية تصنيفات عامة لطريقة تشكيلنا للتصورات الداخلية ويمكنك ان تعتبر حواسك الخمس او انظمتك التصورية المكونات التي تستخدمها لبناء أي خبرة او نتيجة. وتذكر دائما انه اذا كان بمقدور أي شخص تحقيق نتيجة معينة فان تلك النتيجة تتحقق من خلال افعال معينة ذهنية وبدنية على حد سواء. واذا ما حاكيت نفس الافعال بدقة فسيمكنك ان تحصل على نفس النتائج التي يحققها ذلك الشخص وكما تحقق نتيجة فلا بد ان تعرف ما هي المكونات الضرورية ومكونات كل الخبرات الانسانية نابعة من حواسنا

الخمسة او وحداتنا الحية الخمسة ولكن لا تكفي مجرد معرفتك بالمكونات المطلوبة اذ لا بد لك ان تعرف المقدار المطلوب من كل مكون من المكونات كي تحقق النتيجة التي تريدها بالضبط فاذا ما استخدمت مقدارا اكبر او اقل مما ينبغي من احد المكونات فانك لن تحقق نتيجة من النوع بالكيف الذي تريده.

كيف نتصور الاشياء؟

هناك شيان يخصان تصوراتنا الداخلية ويمكننا تغييرهما: اذ يمكننا تغيير ما نتصوره وبالتالي اذا تخيلنا - على سبيل المثال - اسوا سيناريو ممكن فانه بوسعنا ان نغير هذا التصور الى احسن سيناريو ممكن. والشئ الاخر الذي يمكننا تغييره هو كيفية تصورنا لشئ ما فالكثيرون منا لديهم مفاتيح معينة داخل عقولهم وتحفز هذه المفاتيح المخ ليستجيب بطريقة معينة فبعض الناس مثلا يجد ان تصور شئ ما على انه ضخم جدا يحفزهم بدرجة كبيرة ويرى اخرون ان نبذة الصوت التي يستخدمونها في حديثهم مع انفسهم عن شئ ما تشكل فارقا كبيرا في تحفيزهم.

الوحدات الحسية الفرعية

ان العقل هو مكان دخول الوحدات الحسية الفرعية التي تشبه المقادير الدقيقة من المكونات الانسانية واكثرها لخلق نتيجة وهو اصغر وحدات البناء التي تتكون منها بنية الخبرة الانسانية واكثرها دقة. ولكي نكون قادرين على فهم الخبرة البصرية وبالتالي السيطرة عليها فاننا في حاجة الى معرفة المزيد عنها فنحن بحاجة الى معرفة ما اذا كانت مشرقة ام قائمة بيضاء وسوداء ام ملونة متحركة ام ثابتة وبالمثال فاننا نريد ان نعرف ما اذا كان التواصل السمعي عاليا ام منخفضا قريبا ام بعيدا رنانا ام صامتا. ونريد ان نعرف ما اذا كانت الخبرة للمسية صلبة ام لينة، خشنة ام لمساء، مرنة ام صلبة. وسأعرض فيما بعد قائمة بالوحدات الحسية الفرعية.

الاتصال مقابل الانفصال

يمكنك ان تغير خبرتك الحياتية تغييرا جذريا باستخدام الفوارق في الوحدات الحسية الفرعية مثل الاتصال مقابل الانفصال (عدم الاتصال).

تذكر اننا تعلمنا ان السلوك الانساني باكملة هو نتيجة للحالة التي نكون فيها وان حالاتنا انما هي من صنع تصوراتنا الداخلية بمعنى الاشياء التي نصورها او نقولها لانفسنا.. الخ. وبامكانك ان تغير اثر أي خبرة حياتية على نفسك تماما مثلما يمكن للمخرج ان يغير اثر الفيلم الذي يخرج على المتفرجين فيمكن للمخرج ان يغير زاوية التصوير ودرجة ارتفاع الموسيقى ونوعها وسرعة الحركة ومقدارها والوان الصورة وجودتها وبالتالي يمكنه ايجاد أي حالة تريدها في نفس المتفرجين وبامكانك انت ان توجه مخك بنفس الطريقة لتوليد أي حالة او سلوك يدعم اسمى اهدافك وحاجاتك.

الانظمة التصويرية

وتعتبر الوحدات الحسية النوعية او الانظمة التصويرية الثلاثة في متناول كل الناس وهي: البصري والسمعي واللمسي. ولكن الناس يعتمدون على درجات مختلفة او انظمة تصويرية مختلفة فكثيرون منهم يركز دخولهم الى مخهم في الاطار البصري وهم يستجيبون للصور التي يرونها في رؤوسهم بينما يعتمد اخرون - بشكل اساسي - على الاطار السمعي ويعتمد فريق ثالث على الاطار اللمسي فتكون اقوى استجابات هؤلاء لما يسمعونه او يشعرون به.

لايستجيب الناس بطرق واحدة

استرجع الذكرى السعيدة التي ما زلنا منتعامل معها. ارفع درجة الاصوات التي تسمعها امنحها ايقاعا اكثر وجهرا اكثر وغير الجرس والان افعل نفس الشيء مع الوحدات الحسية الفرعية اللمسية واجعل الذكرى اكثر دفئا وليونة ونعومة من ذي قبل. ماذا يحدث لمشاركك

تجاه الخبرة الان؟ لا يستجيب كل الناس بطرق واحدة فالاشارات اللمسية تحديدا تثير استجابات مختلفة من اناس مختلفين. وربما وجد معظمكم ان جعل الصورة اكثر اضاءة واكبر حجما ادى الى تعزيزها. لقد اضفى ذلك على التصوير الداخلي المزيد من الشدة وجعله اكثر جاذبية والا هم من ذلك انه وضعك في حالة اكثر ايجابية وذكاء. وعندما اؤدي هذه التمرينات في الجلسات الاستشعارية فانهي اتمكن من ان ارى بوضوح ما يدور بعقل الشخص بمجرد مشاهدتي لفسولوجيته. فتنفسه يزداد عمقا وترداد مناكبه استقامة ويسترخي وجهه ويبدو جسده بالكامل اكثر تحفزا.

قيادة الانسان لعقله

ان قيادتك هي عقلك ومثلما يستطيع القائد ادارة قيادته تستطيع انت ايضا ادارة قيادتك وذلك اذا بدأت في السيطرة على كيفية تصويرك لخبرتك الحياتية. فكل الوحدات الحسية الفرعية التي ناقشناها تبين كيف يشعر العقل. ولنتذكر اننا لا ندري كيف تكون الحياة في حقيقتها وكل ما نعرفه هو كيف تصور حياتنا لانفسنا.

لذا فلو ان لدينا صورة سلبية معروضة في هيئة كبيرة ومضينة وقوية ورنانة فان العقل يعطينا خبرة سينة ضخمة ومضينة وقوية ورنانة. ولكن اذا اخذنا تلك الصورة السلبية وقمنا بتصغيرها وتعتيمها وجعلنا منها اطارا ثابتا فنسكون بذلك قد جردناها من قوتها وسنكون استجابة العقل مبنية على ذلك. فبدلا من ان تضعنا الصورة في حالة سلبية يمكننا الان نعير هذه الصورة اهتماما او نتعامل معها دون قلق.

اللغة وقوة التصور

تقدم لنا لغتنا الكثير من الامثلة على قوة تصوراتنا فما الذي نعنيه عندما نقول: ان شخصا ما له مستقبل مشرق؟ بماذا تشعر عندما يقول انسان ان المستقبل يبدو مظلما؟ ماذا تقصد عندما تتحدث عن القاء الضوء على موضوع ما؟ ماذا تقصد عندما نقول: ان شخصا ما جعل

شينا اكبر من حجمه او شوه صورته؟ ماذا يقصد الناس بقولهم ان شينا ما يمثل اهمية كبيرة لهم او انهم يشعرون ان بهم عانقا ذهنيا؟ ماذا تعني قولك ان شينا ما يبدو صحيحا او يذكرك بشيء ما او ان كل شيء اصبح واضحا؟.

انا عادة نفترض ان استخدام تلك العبارات انما هو من قبيل المجاز ولكنه ليس كذلك بل هو عادة يكون وصفا دقيقا لما يدور داخل العقل. عد بتفكيرك دقيقتين الى الوراء عندما اخذت ذكرى سينة وقمت بتكبير حجمها هل تذكر كيف ركزت هذه الذكرى على الجوانب السلبية للخبرة ووضعك في حالة سلبية؟ هل بمدورك ايجاد طريقة لوصف تلك الخبرة انسب من القول بأنك جعلتها اكبر من حجمها؟ اذا نحن نعرف بالفريزة مدى قوة صورنا الذهنية. تذكر ان بإمكاننا ان نسيطر على عقلا ولا يلزم ان يسيطر هو علينا.

انا لا اصنع صورا

عله يكون من الصعب في البداية ان تجيب على بعض الاسئلة فلو ان لديك ميلا اساسيا لتشكل تصوراتك الداخلية بطريقة لمسية ربما تقول في نفسك: انا لا اصنع صورا. وتذكر ان ذلك معتقد وسيكون حقيقيا ما دمت تتمسك به. ومع تزايد وعيك بوحداتك الحسية سوف تتعلم تحسين ادراكاتك عن طريق شيء اسمه التراكب. وذلك يعني انك اذا كنت سمعيا بشكل اساسي - مثلا - فمن الافضل ان تتجه الى كل الاشارات السمعية التي تستخدمها كي تلتقطها وتحس بها. لذا يمكنك ان تتذكر اولا ما كنت تسمعه في ذلك الوقت. وعندما تكون في تلك الحالة ويصبح لديك تصوير داخلي فعال وقوي سيكون من السهل كثيرا ان تنتقل الى اطار بصري كي تعتمد على الوحدات الحسية البصرية الفرعية او تنتقل الى اطار لمسي لتحس بالوحدات الحسية اللمسية الفرعية.

التعرف على فعل الاشياء باستخدام الوعي

عندما تتعرف على كيفية فعل الاشياء باستخدام وعيك الجديد يمكنك البدء في ادارة عقلك وخلق الحالات التي تدعمك لتحيا الحياة التي تهدفها وتستحقها.

مثال: كيف تشعر بالاحباط او الاكتئاب؟ هل تأخذ شيئا وتصوره في صورة ضخمة في عقلك؟ هل تكثر من التحدث الى نفسك بنبرة صوتية حزينة؟ والان كيف تخلق مشاعر السعادة والمرح؟ هل تصنع صورا مشرقة؟ هل تتحرك هذه الصور بسرعة ام ببطء؟ ما هي النبرة الصوتية التي تستخدمها عندما تتحدث الى نفسك؟ افترض ان شخصا ما يحب العمل بينما انت لا تحبه ولكنك تريد ان تحبه. ابحث عما يفعله لخلق ذلك الشعور وسوف تدهش لمدى السرعة التي يمكنك ان تتغير بها لقد رأيت اناسا - خضعوا للمداواة - سنوات - ولم يصبحوا قادرين على تغيير مشكلاتهم وحالاتهم وسلوكياتهم وعلى الرغم من كل شيء فان الاحباط والاكتئاب والسعادة ليست بأشياء انما هي عمليات ناجمة عن بعض الصور والاصوات العقلية والافعال البدنية وانت تسيطر على هذه العمليات شعوريا او لا شعوريا.

تغيير الطبيعة المضينة للصورة

من المهم ان تتذكر ان هذا سيتطلب تكرارا وممارسة مثله مثل أي مهارة فكلما زاد ادراكك الواعي لهذه التحولات البسيطة في الوحدات الحسية الفرعية كلما تحسنت سرعتك في تحقيق النتيجة التي تريدها. ولعلك تجد ان تغيير الطبيعة المضينة او الباهتة للصورة ذو تأثير عليك اقوى من تغيير مكانها وحجمها. وعندما تعرف ذلك سوف تعلم ان الاضاءة ينبغي ان تكون من الاشياء الاولى التي تتحكم فيها عندما تريد تغيير شيء ما.

ولعل بعضكم يفكر الان فهذه التغييرات في الوحدات الحسية الفرعية تغييرات عظيمة ولكن ما الذي يمنعها من ان تتغير الى حالتها الاولى؟ انا اعرف انني استطيع تغيير كيفية شعوري في هذه اللحظة وهذا امر

قيم ولكنه سيكون عظيما لو انني امتلك وسيلة لجعل التغيير اكثر تلقانة
واكثر اتساقا.

نمط الهزهة

ان الطريق الي فعل هذا يكون من خلال عملية نطلق عليها اسم نمط
الهزهة ويمكن استخدام هذا النمط للتعامل مع بعض اكثر مشكلات
الناس الحاحا واكثر عاداتهم سوءا. فنمط الهزهة يأخذ التصورات
الداخلية التي تولد بطبيعتها حالات من عدم سعة الحيلة ويجعلها تثير
تلقائيا تصورات جديدة تضعك في حالات سعة الحيلة التي ترغبها.
وعندما تكتشف مثلا ان ايا من التصاوير الداخلية يجعلك تحب الافراط
في تناول الطعام يمكنك استخدام نمط الزهرة لخلق تصوير داخلي
جديد لشيء اخر اكثر قوة يجعلك - لدى رؤيتك او سماعك اياه - تدفع
الطعام بعيدا عنك. واذا ما ربط التصورين بشأن متى تفكر في الافراط
في تناول اطعام فان التصوير الاول سيثير فورا التصوير الثاني
ويضعك في حالة لا ترغب الطعام واحسن جزء في نمط الهزهة هو
انك طالما رسخته في عقلك بشكل فعال فلن تحتاج الي التفكير فيه ثانية
وستتم العملية تلقانا دون أي جهد شعوري واليك كيفية عمل نمط
الهزهة.

حدد السلوك الذي تريد

حدد السلوك الذي تريد تغييره ثم قم بعمل تصوير داخلي لهذا السلوك
كما تراه بعينيك. فلو انك تريد الامتناع عن قضم اظافرك فعليك ان
تتخيل لنفسك صورة وانت ترفع يديك وتقربهما من شفقتك وتقضم
اظافرك.

اصنع تصوير مختلف

عندما تكون لديك صورة واضحة للسلوك الذي تريد تغييره فانت
بحاجة الي صنع تصوير مختلف صنع صورة لما ستكون عليه بعد

حدوث التغيير الذي ترغبه وما سيعنيه لك هذا لتغيير. ولعلك تتصور نفسك وانت تبعد اظافرك عن فمك خالقا بعض الضغط على الظفر الذي كنت ستقضمه متصورا اظافرك مقصوصة جيدا ومتصورا نفسك مهنداً وأكثر سيطرة وثقة والصورة التي تصنعها لنفسك في تلك الحالة المرغوبة ينبغي ان تكون منفصلة لاننا نريد تشكيل تصوير داخلي مثالي، تصوير تشعر دائماً انك منجذب نحوه وليس تصويراً تشعر انك تحوزه بالفعل.

استثارة الخبرة الذكية وعلاقتها بالشعور

هزهز الصورتين كي تثير الخبرة غير الذكية والخبرة الذكية تلقائياً. وبدء توصيل آلية التحفيز مباشرة فان أي شيء يمكن ان يحفزك قضم اظافرك سيحفزك للدخول في حالة تتجه فيها نحو صورتك المثالية تلك. وهكذا فانت تتبدع طريقة جديدة تماماً لعقلك كي يتعامل مع ما كان يسبب لك ازعاجاً في الماضي.

هناك بعض الناس يقولون: انتظر لحظة انت لا يمكنك تغيير الاشياء بسرعة كبيرة ولم لا؟ ففي الغالب نجد ان الامساك بشيء بسرعة خاطفة يسهل كثيراً عن الامساك به في وقت طويل وهذه هي طريقة تعلم العقل. فكر في كيفية مشاهدتك لاحد الافلام انك تتاهد الاف الاطرا وتضعها في شريط واحد متحرك. ماذا يحدث لو انك شاهدت اطرا واحداً ثم نظرت بعد ساعة الى اطرا اخر وبعد يوم او يومين شاهدت ثالثاً؟ انك لن تخرج بشيء من هذه المشاهدات اليس كذلك؟ وهذه هي نفس طريقة عمل التغيير.

استبدال الذكريات غير السارة

استرجع مرة اخرى الذكرى غير السارة ولكن في هذه المرة حول خصائص الصورة لتتلائم مع النظم الفرعية التي حددتها في الذكرى السارة واستبدل النظم الفرعية غير السارة. مثلاً: اذا كنت قد رايت صوراً برفاعة كبيرة في تجربتك السارة. فاجعل نفس هذه الخصائص

تظهر عند تذكرك للذكرى غير السارة. فاذا كانت معتمة ومشوشة وغير ملازمة بالالوان الحية فاستبدلها بحيث تتواءم مع الذكرى السارة وقد تجد في هذه التجربة عديد من الخصائص البصرية.

وفي مثال اخر يتعلق بالذكرى غير السعيدة التي تذكرتها قد ترى نفسك في الصورة بينما في الذكرى السارة انت (شخصيا) موجود لتتظر من خلال عينيك وتمر بنفس هذه الخبرة بنفسك. وهناك مصطلحان يستخدمهما منهج البرمجة النفسية اللغوية في هذا المجال وهما الارتباط وعدم الارتباط فالارتباط يعني (رؤية الاشياء من خلال عينيك انجذب) وعدم الارتباط (النظر وكأنه من الخازج). وهاتان الخاصيتان تؤثران في مشاعك تجاه تجربة ما. وهكذا فانك تستطيع ان تحدث تأثيرا كبيرا في خبراتك الخاصة ومشاعرك تجاهها. قم بالتحويل الى حالة الارتباط وحاول استخدام رموز السعادة وتطبيقها على مضمون حالة عدم السعادة. من المهم هنا الاشارة الى ان هذه النظم الفرعية ليست عامة التطبيق ولكنها عادة ما تظل صالحة للاستخدام على انه تمثل حالة خاصة بك.

تغيير الخبرة الداخلية يتطلب المزيج من الحواس

انت يمكنك تغيير خصائص أي نظام تعبيرى اذ يمكنك تغيير الاصوات او المشاعر. يمكنك على سبيل المثال تغيير صوت مخيف الى صوت طفل صغير او صوت احد شخصيات الرسوم المتحركة. ولاحظ التأثير بذلك يمكنك تغيير الاحساس بالبرودة الى الاحساس بالدفء.

واذا كانت الخبرة الخارجية تتضمن كل الحواس فان تغيير خبرة الداخلية يتطلب نفس المزيج من الحواس ان استبدال النظم الفرعية او خصائص النظام التعبيري يوفر لك آلية قوية للتغيير.

ابدأ في التعرف على عقلك الشخصي

اذا كنت قد قمت بتجربة الامثلة السابقة فلا بد ان تكون قد استغللت

افكارك بنفس الطريقة ولاحظت التغيير في مشاعرك قد تعتقد ان هذا مستحيل او غريب. الا ان هذه المهارة الاولية التي خبرناها جميعا ونحن اطفال تحتاج فقط الى التخيل انها تعني ان تفعل ما تريد ولكن فقط داخل ذهنك محتفظا بنفس هويتك مع تغيير كل ما تريد تغييره. من المحتمل ان قوة التخيل لديك قد ضمرت بسبب قلة الاستخدام لذلك ابدأ بالاشياء البسيطة ثم مارس واستمر في التطبيق والممارسة لتنشيطها.

ولكي تبدأ جرب الآتي:

- تخيل رئيسك وعلى رأسه قبعة سخيقة.
- انظر الى مكتبك وكأنه منقسم الى قطعتين.
- تصور جهاز التلفزيون وقد تدلى من سقف الحجرة.
- غير بعض الالوان والاصوات والاحاسي من حولك.
- تخيل شخصا ما يصيح شعره باللون الازرق.
- ابدأ في تغيير ما تقوله لنفسك (شجع نفسك).
- تخيل مثلثا ازرق/ قطعة خيط صغيرة/ شجرة بارترفاع كيلومتر.
- تظاهر بأنك فعلا فزت عندما تخسر.

تعامل مع عقلك باعتباره ثروة لا تقدر بالمال

تعامل مع عقلك باعتباره ثروة لا تقدر بمال واستمتع به ان معظم المتعلمين في الغرب يميلون للتفكير بموضوعية ويفضلون تشغيل الجزء الايسر العقلاني من المخ. ولكن أن الاوان لكي تدخل الى العالم الشخصي القيم وتعود الى تعلم مهارات الطفولة التخيلية المرتبطة بالجزء الايمن من مخك وبهذه الطريقة يمكنك البدء في الوصول لعقلك الباطن المبدع.

وعندما تتوفر لك المقدرة على تغيير النظم التعبيرية الفرعية ابدأ بالتطبيق على بعض خبراتك فقط في مواقف تمثل تهديدا وستتمكن من التطبيق الايجابي لهذه المهارة الجديدة لصنع المشاعر والخبرة الداخلية

بشكل اكثر ايجابية مما سفر عنه سلوكيات مفيدة واكثر ايجابية تعينك في احداث تغييرات هامة في حياتك.

تعلم الاسترخاء

ان استخدام ايا من هذه التقنيات الذهنية المفيدة يفيدك في الاسترخاء ان معظمنا يحتاج الى الاسترخاء احيانا ولكل طريقته في ذلك مثل: الاستماع الى الموسيقى او اخذ حمام دافئ او تخيل مكان هادئ ولطيف يمكنك ايضا ان تتخيل كل طرف من اطرافك وهو يسترخي واحدا تلو الاخر الرقبة فالرأس فالوجه فالكفين.

ويساعد التنفس بعمق وببطء على الاسترخاء. ان البعض قد يتخيل جسمه وقد خف وزنه تماما بحيث يطفو لاعلى بدلا من الغرق لاسفل. كما ان هناك انواعا محددة من الموسيقى يمكن ان يكون لها نفس التأثير فالبعض يرى ان الآلات الوترية مثلا تساعدهم على الاسترخاء فعلا. وبمجرد الاسترخاء الجسماني يمكنك التخلص من الافكار التي تشغل عقلك بتخيل مكان هادئ سبق ان توحدت معه في سلام وصفاء.

الخريطة العصبية واحداث التغيير فيها

في كل مرة تستخدم فيها ذهنك بالطريقة السابق الاشارة اليها فان عمليات الكيمياء عديده تحدث داخل عقلك وقد اوضحت ذلك كل اجهزة الاشعة المسحبة وبعض هذه العمليات لحظي. فعندما تقوم بالتفكير تتغير الشبكات العصبية العضوية وتتغير خريطة عقلك بشكل مستمر سواء من حيث الشكل او التركيب الكيميائي. فمجرد ان تضع تخيلا لشجرة بارتفاع كيلومتر لن تستطيع انتزاعها من ذهنك ابدا ولكن قد يختلف شكلها في كل مرة تتذكرها فيها (ربما لاشعوريا) ولكنها ستبقى موجودة - بشكل ما - ومحفورة في ذهنك.

ان تغيير ادانك العضوي يغير من "حالتك المزاجية" فالطريق هنا مزدوج الاتجاه.

واليك ما تستطيع ان تفعله:

- ١- يمكنك ان تستفيد من كل مصادرك العقلية المتاحة.
- ٢- تستطيع تغيير النظم الفرعية لاي نظام تعبيرى.
- ٣- بتغيير هذه النظم الفرعية يمكنك تغيير معنى كل خبرة او شعور تجاهها.
- ٤- يمكنك البدء في صنع خبرتك الخاصة والسيطرة عليها والالتزام باهدافك (ليس عليك الا ان تركز الى الحظ او الظروف).
- ٥- يمكنك ان تغير ما تفعله (عضويا) للتأثير على عقلك وبالعكس يمكنك ايضا تغيير ما تفكر فيه للتأثير على جسمك.
- ٦- يمكنك ان تغير الوظائف الاساسية للجسم مثل: (التنفس وسرعة النبض وحتى الموجات الكهربائية بالمخ... الخ) بواسطة الاسترخاء والتنبيه الى التغييرات الجسمانية الطفيفة.

ما الذي يدمر العلاقات؟

بالطبع هناك عوامل كثيرة لعل احدها يتمثل في انك لم تعد ترتبط بالاشياء التي جذبتك الى ذلك الشخص للوهلة الاولى. وفي الواقع انك ربما وصل بك الحال الى حد الارتباط بكل الخبرات السيئة التي عايشتها مع هذا الشخص والانفصال عن الخبرات السعيدة كيف يحدث هذا؟ ربما يكون الشخص قد لاحظ وصنع صورا كبيرة لعادة محبوبته المتمثلة في تركها انبوبة معجون الاسنان بدون غطاء او بعثرة اغراضها على الارضية لعلها تذكر ما قاله لها في غمرة نقاش حاد فستسمع الى ذلك الحوار يدور ويدور في رأسها مرة ثانية وتعيد معايشة شعورها اثناء هذا النقاش.

الارتباط والانفصال

لعل من المفيد أن تلاحظ ما اذا كان لديك نمط معين لاستخدام الارتباط والانفصال فهناك الكثير من الناس ينفقون معظم وقتهم منفصلين عن معظم تصوراتهم ونادرا ما يبدو عليهم التأثير الوجداني بلاي شيء. وللانفصال ميزته فاذا ما ابتعدت عن الانفعالات مفرطة

العمق فسيكون لديك موارد اكثر للتعامل معها. ولكن اذا كان هذا هو نمطك الدائم لتصوير معظم خبراتك الحياتية فسوف يفوتك الشيء الذي احب ان اسميه بمتعة الحياة وهو قدر هائل من البهجة. لقد استشرت اناسا محافظين ممن يشعرون بأن هناك حدودا للتعبير عما يشعرون به تجاه حياتهم واوجدت انماطا ادراكية جديدة لهم. ومن خلال زيادة تصوراتهم الداخلية المتصلة بزيادة كبيرة تدفقت الحياة في عروقهم وشعروا أن الحياة خبرة جديدة تماما.

الجسم السليم في العقل السليم

يقف العديد منا متخافين عن سير التاريخ والتطور فحن نفترض ان المرض يصيبنا بشكل عشوائي ونتخيل انفسنا ضحايا نساء لجراثيم وفيروسات الاطعمة الفاسدة او للسموم او العدوى او الوراثة وغيرها وان كل ما نستطيعه هو النطلع الى الطبيب ليعمل شيئا ما يعيدنا الى الوضع الطبيعي السليم.

ولقد اكتشف سيغموند فرويد الرائد في حقل التحليل النفسي الحقيقة القائلة بأن عللنا الجسدية تعود بأسبابها الى مواقفنا العقلية والعاطفية وبنفس المقدار الذي تعود به الى الفيروسات الجراثيم والتلوث والسموم وغيرها من الاسباب المادية للأمراض.

الامراض الجسدية تظهر مع بعض الامزجة بشكل اوسع

وليس هناك من شك في ان بعض الامراض الجسدية تظهر بشكل اوسع مع بعض الامزجة المعنية اكثر منها نتيجة الجراثيم والالتهابات والعدوى والسموم.

ونحن بشكل او بأخر نقوم بالتعبير عن الاوجه غير المحتملة في طباعنا بواسطة الامراض التي نعاني منها.

خفايا الذات وعلاقتها بالعقل الباطن

قد يجد احد افراد العائلة نفسه فريسة الزكام والسعال او الرشح في معظم شهور السنة تقريبا. ومع ذلك فان عضوا آخر من افراد العائلة يظل بمنجاة من هذه الامراض رغم تعرضه لنفس الجراثيم ورغم انه يعيش وسط نفس الظروف.

ان الفارق هو بين مزاج الشخصين. واذ كنا متيقظين تماما لطبيعة مزاجنا او بالاحرى "الحيل الخفية" لوجهات نظرنا نستطيع ان نعرف الكثير عن انفسنا من خلال الامراض التي تصيبنا.

فوقوعنا في الزكام المألوف مثلا ما هو في حقيقة سوى طريقة اخرى لقول "لا استطيع مواجهة الحياة فالامر عسير علي وكل ثء هو فوق طاقتي".

وعلى نحو مشابه فان التهاب الجيوب الانفية يصيب الشخص الذي يعاني من الحزن ومن الدموع الحبية ومن مأساة سرية داخلية وكثيرا ما تتحكم بمثل هذا الشخص حالة من المعاناة ناتجة عن حالة مأساوية او من احساس خفي باذنب.

العقل يعالج الجسد

لقد توصل الاطباء منذ زمن الى عنصر شفاء لا علاقة له بالدواء ولا يبوح بسر له الا التحاليل الطبية او الفحوص المجهرية او الاختبارات المعملية، عنصر له علاقة بمخ الانسان وعقله وحالته النفسية فهناك جزء من مخ الانسان يؤدي لخلق ردود فعل لدى الجسم ضد المرض. وقد وجد هذا الفهم منذ "أبقراط" بل وما زال يعتقد به في الصين فيما يسمى Fuzheng لكنه يعتبر في العصر الحاضر من الامور الشعبية (الفلكلورية) خاصة منذ قال "ديكارت" كلمته الشهيرة ان الانسان مكون من جهازين: العقل والجسد ودراسة كل منهما تحتاج الى طرق مختلفة. ومن يومها ومنذ عصر النهضة بدأ التقدم العلمي بالتجريب

على الجسم البشري لمعالجته من الامراض بمعزل عن العق و علاقته بهذا العلاج مما ادى الى كل هذه الاكتشافات الطبية مع كم هائل من المعلومات والتكنولوجيا الجديدة في منات من الكتب والمجلدات بحيث لم يستطع الكثيرون متابعة هذا الاتجاه حتى في الفروع التي يتخصصون فيها.

جهاز المناعة ليس له مركز محدد

ان المتخصصين في جهاز المناعة قلقون من هذه الظواهر والحالات التي تشفى بشكل غامض ودون سبب واضح وان حاولوا تجاهلها الا ان لديهم الكثير من الاسئلة الفسيولوجية المحضة التي عليهم ان يجيبوا عليها خاصة ان جهاز المناعة من الاجهزة المراوغة التي ليس لها مركز محدد معروف كبقية اجهزة الجسم فالجهاز التنفسي مركزه الرنتان والجهاز الدموي مركزه القلب والجهاز العصبي مركزه المخ أما الجهاز المناعي فهو يتحدى الوصف التشريخ العادي "انه كحقيبة جواله من الخلايا دون تشريخ ثابت" كما وصفه أحد الاطباء.

جهاز المناعة وذاكرة خلاياه

ان جهاز المناعة السليم ظاهرة رانعة من الظواهر الطبيعية التي ابداعها الخالق وهو مبرمج ليتعرف أي خلايا غير خلايا جسده أو غريبة عنه ليقوم بتدميرها وأهم ملمح في هذا الجهاز العجيب هو ذاكرته فاذا تعرف مرة على عدوى وانتج لها ما يقضي عليها فهو لا ينسى ابدا هذه التجربة فمن مواجهة واحدة يتعلم أن ينتج اسلحة كيميائية خاصة للقضاء على العدوى. ومن هنا تأتي فائدة التطعيم ضد الامراض وما سبب تكرار العدوى الخاصة به.

تولد الخلايا المناعية في نخاع العظم يحمل الدم نصفها الى الغدة الصعترية Thymus تحت عظمة الصدر وهي مصدر القوة الهرمونية فتقوم بتحويل هذه الخلايا الى نوع يطلق عليه T-cells وتعرف هذه

الغدة الآن بأنها هي التي تحول خلايا المناعة الوليدة الى اعلى خلايا قوية وهذه الخلايا هي خط الدفاع الاول في الجسم ضد أي شيء غريب يدخله.

ساعة حيوية

لقد ان الاعتقاد حتى سنوات قليلة ماضية أن الجهاز المناعي يعمل مستقلا بذاته عن اجهزة الجسم الاخرى وذلك بعد عزل بعض الخلايا المناعية في أنابيب اختبار ووضع بعض الاعداء الطبيعيين معها – فيروسات وبكتريا – فتصرفت هذه الخلايا كما تتصرف داخل جسم الانسان.

لكن التجارب والابحاث اثبتت العكس بعد ذلك. فالبحوث المتقدمة بالمجاهر الالكترونية وبطاقات الإشعاع الكيماوية والادوات الخاصة بالجينات اثبتت ان وراء جهاز المناعة قوة لا علاقة لها بالمناعة تشكل وتطور وظائف النظام المناعي وأن هذا الجهاز يعمل حسب ساعة بيولوجية داخلية وأخرى خارجية فيكون في اضعف حالاته الساعة الواحدة بعد منتصف الليل ثم ترتفع قدراته ليصل الى اعلى نقطة الساعة السابعة صباحا كما تقل قوته عن معدلها بعد الظهر وفي المساء.

كيف يفعل المخ في الجهاز المناعي؟

وقد ثبت ايضا أن هناك تأثير بالفعل من المخ في الجهاز المناعي والاسئلة الصعبة هي: كيف يفعل المخ ذلك؟ وما هي الحالة التي ينبني أن يكون عليها العقل ليتمكن من فعل ذلك؟ ثم هل يمكن السيطرة على هذه القوة العقلية المؤثرة في الجهاز المناعي؟ من هنا فإن على العلماء والباحثين في علم PNI ان يضعوا في اعتبارهم عدة نقاط للتغلب عليها:

o الاعلان أن جهاز المناعة خارج أي سيطرة من أي جهاز آخر في الجسم.

- الاعلان ان العقل يمكنه السيطرة على الطريقة التي يحمي بها الجسم نفسه والتنكر لما يشير أن جهاز المناعة يعمل دون مساعدة.
 - أن يعرفوا بالضبط أين مقر العواطف والفكر فمن هناك تأتي السيطرة على الجهاز المناعي...
 - أن يكتشفوا الطريقة التي يعمل بها هاذان الجهازان – العصبي والمناعي – وما هي الطريقة أو اروابط التي تصل بينهما.
- لأن ليس هناك وسيلة علمية دقيقة لقياس قوة الجهاز المناعي لدى فرد من الافراد وكل ما يمكن عمله إجراء عدة اختبارات مختلفة كل منها يقيس عنصرا محددًا ليعين فاعلية الجهاز المناعي جزئيا.

التوازن في كل شيء

ان السبيل الى الحياة هو التوازن في كل شيء بما في ذلك مرشحو الابطاط والانفصال الإدراكي. فلا يمكننا أن نرتبط بكل شيء نريده أو ننفصل عنه.

والسبيل هو أن نرتبط شعوريا كي يساعدنا ذلك. وبوسعنا السيطرة على أي تصوير نصنعه في عقلنا. أتذكر عندما تعرفنا على قوة معتقداتنا؟ لقد عرفنا أن معتقداتنا لم تولد معنا وأنه يمكن تغييرها فعندما كنا ضغارا صدقنا بعض الأشياء التي نعتبرها تافهة الآن. لقد اختتمنا الفصل الذي يتحدث عن المعتقدات بسؤال جوهرى هو: كيف ننبنى المعتقدات التي تمنحنا القوة ونتخلى عن المعتقدات السلبية؟ وكانت الخطوة الأولى هي الوعي بالتأثيرات القوية لهذه المعتقدات في حياتنا. وقد تعلمت الخطوة الثانية من خلال هذا الفصل وهي: تغيير الطريقة التي تصور لنفسك بها هذه المعتقدات لأنك اذا غيرت بنية الطريقة أو الكيفية التي تصور بها شيئا ما لنفسك فسوف تغير كيفية شعورك تجاهها وبالتالي تغير ما هو حقيقي في خبرتك الحياتية فأنت بمقدورك أن تصور الأشياء لنفسك بطريقة تمنحك القوة دائما فافعل لك الآن.

العقل والتصنيف

يحتوي عقلك ايضا على نظام تصنيف فبعض الناس يختزنون الاشياء التي يصدقونها في الجانب الايسر والاشياء التي ليسوا على يقين بشأنها في الجانب الايمن واعم ان هذا يبدو سخيفا ومع ذلك يمكنك تغيير الأشخاص ممن لديهم نظام التصنيف ويتحقق ذلك بمجرد ان تجعله - مثلا - يأخذ الاشياء التي ليس على يقين منها من الجانب الايمن ويضعها في الجانب الايسر حيث يصنف عقله الاشياء التي يصدقها. وبمجرد ان يفعل هذا سيساوره شعور باليقين ويأخذ في الايمان بفكرة او مفهوم كان منذ لحظة مضت غير متيقن بشأنه.

وباهت وبعيد في حين ان الاشياء التي تفهمها تبدو كصورة اقرب واكثر اشراقا ووضوحا. انظر ماذا يحدث لمشاعرك عندما تغير تصوراتك كي تتماثل تماما مع تصورات الاشياء التي تفهمها.

الحصول على القوة الشخصية الكافية

ان تقرب الاشياء او جعلها اكثر اشراقا لا يزيد من قوة الخبرة لكل شخص وقد يكون العكس صحيحا فبعض الناس يشعرون ان الاشياء تزداد قوة عندما تصبح قائمة ومشوشة اكثر والغرض هو ان تكتشف أي الوحدات الحسية الفرعية جوهرية بالنسبة لك او بالنسبة الى الشخص الذي تريد مساعدته على صنع تغيير ثم تحصل على القوة الشخصية الكافية للمواصلة واستخدام هذه الادوات.

العقل يستجيب لاي اشارات تعطى له

وما نفعه في الواقع لدى تعاملنا مع الوحدات الحسية الفرعية هو إعادة تصنيف نظام المثيرات التي تحدد للعقل كيف يكون شعوره بخبرة ما والعقل يستجيب لاي اشارات تعطى له فاذا ما اعطيت اشارات من نوع واحد فسوف يشعر بالالام واذا ما اعطيت اشارات مختلفة فسوف تشعر بالراحة في غضون دقائق. ان الاضواء الشديدة اللازمة لتصوير

الفيديو كانت تتألق في عيونهم فتصيبهم بالالم والتهيج. وعلاوة على ذلك كنا نجلس في قاعة بلا نوافذ وكان نظام التهوية قد تعطل منذ نحو ثلاث ساعات فأدى ذلك الى فساد هوائها. لقد تمخضت كل هذه الاشياء عن تحول فسيولوجي في هؤلاء الناس فهل طلبت منهم ان يخرجوا جميعا لتناول عقار الاكسدرين؟

العقل لا يولد الالم

العقل لا يولد الالم الا عندما يستقبل المثيرات المصورة بطريقة تأمره بالشعور بالالم اذا جعلت الناس يصفون الوحدات الحسية الفرعية لما يشعرون به من الم. فسيرى بعضهم ذلك تقريبا ومولما بينما يجده الآخرون كذلك. ويشعر البعض بالالم بشيء كبير ومشرق (ويمكنك ان تتخيل كيف بدا ذلك) بينما يراه آخرون صغيرا ثم اذا طلبت منهم تغيير وحداتهم الحسية الفرعية الخاصة بالالم عن طريق فصل انفسهم عن الالم وطرحه خارج انفسهم. ثم اخرجتهم من مشاعرهم بأن جعلتهم يرون شكل وحجم الالم ويضعونه على بعد نحو عشرة اقدام امامهم. ثم جعلتهم يكبرون ويصغرون تصويرهم ويعملون على نموه واقتحامه للسقف ثم يتضاءل حجمه ثم جعلتهم يدفعون بالالم نحو الشمس ويرونه وهو يذوب تماما ثم يعود الى الارض كشعاع مغذ للنباتات.

التأثير على قدرتك على مواصلة التصورات الداخلية

يمكن لمجموعة اكبر من المرشحات الموضوعية على الخبرة الانسانية ان تتحكم او تؤثر في قدرتك على مواصلة التصورات الداخلية الجديدة او حتى قدرتك على صنع التغييرات في المقام الاول وهذه المرشحات تتعلق بما نقره اشد تقدير وبالفوائد الشعورية التي قد نحصل عليها من سلوكنا الحالي. في عملية اعادة التكيف فاذا ما كان الالم يرسل لك اشارات مهمة حول شيء تحتاج الى تغييره في جسدك فإن لم تخاطب حينئذ هذه الحاجة سيكون من المرجح كثيرا ان يعاودك

الالم لانه يفيدك بطريقة مهمة. بوسعك ان تستخدم ما تعلمته بالفعل حتى الآن ان ترفع كثيرا من شأن حياتك وحياة أي شخص تعرفه. هيا ننظر الى جانب آخر لطريقة بناننا لخبرتنا وهو مكون مهم يمكننا من ان نحكي أي شخص بشكل فعال جدا.

كيفية الترتيب الهرمي للأفكار

تستخدم الكلمات للتعبير عن الافكار والمفاهيم ويمكننا ان نجعلها محددة او عامة مع وجود سلسلة تمتد بين هاتين الصفتين في احد طرفي السلسلة نستخدم لغة مفصلة ومحددة تماما وفي الطرف الاخر للسلسلة نستخدم لغة عامة واكثر غموضا. وفي منهج البرمجة النفسية اللغوية نستخدم نموذج الـ (ما وراء) حينما نرغب في استيضاح تفصيلات ادق عن المعلومات. وعلى النقيض فان نموذج "ميلتون" يستخدم ما يسمى في سياق هذا المنهج "لغة الغموض". وكلا النموذجين يمكنهما نتائج اتصالية عالية المستوى ولكن بطريقتين مختلفتين تماما.

هناك العديد من النماذج التي نستخدمها في حياتنا اليومية للحديث وللكتابة وكل منا يستخدم باستمرار نمودجه الخاص متبينا درجات متنوعة من الوضوح والغموض.

التحرك خلال ترتيب الافكار لاسفل

وبعد ذلك يمكنك التحرك خلال الترتيب الهرمي لاسفل بهدف عزل اية عوانق تقف في وجه الاتفاق وتحديد الموضوع الذي يحتاج لاهتمام خاص وقد تجد الموضوع الذي يحتاج لاهتمام خاص او ينطوي على تنازل بالغ الضالة وذلك بعد عزله. وينطبق نفس الشيء عند الاتفاق على تنفيذ خطة او اتفاق معين حيث ان التعبيرات العامة لن تكون كافية في هذه المرحلة كما يمكنك التحرك بمستوى افقي لكي تقارن بين هذا الاتفاق وصفقة اخرى سبق ان عقدتها او مثال للموضوع المحدد محل

البحث. اما التحرك افقيا لاحد الاجناب فان ذلك يحدث اذا ما قانت ما وصلت اليه في الاتفاق باتفاقات سابقة مع اطراف اخرى مثلا او لاعطاء مثال لنقطة محددة تريد ان تلقي الضوء عليها اكثر.

وقد تحتاج الى التحرك في كل هذه الاتجاهات (اعلى / اسفل) ولكل منها التي تعبر عنها فاذا اردت ان تتحرك لاسفل وجه سؤال: "ماذا يقدم لنا مثلا لذلك؟" واستمر في تكرار لاعلى فاسأل: "ما الذي يمثله ذلك؟" او "ما الغرض من ورائه؟ ولاحظ الى أي مدى على الترتيب الهرمي يمكنك الوصول. والتحرك افقيا: "ما الذي يمكن ان نأخذه كمثال على هذا؟" او "كم عدد النماذج المماثلة التي يمكنك ذكرها؟".

التحرك لاعلى يمكن ان يبعد التركيز عن الموضوعات الصغيرة

ان التحرك لاعلى يمكن ان يبعد التركيز عن الموضوعات الصغيرة المعقدة ولذلك فانه يساعد على استعادة التوافق في الافكار. اما التحرك لاسفل فهو يساعد على التركيز على الموضوعات المحددة التي تركت للنفاوض بشأنها. ففي أي وقت تشعر بأن هناك مخاطرة بفقدان التواصل فان التحرك في أي اتجاه على البنين الهرمي سيساعدك على اعادة الطرف الآخر لحالة التوافق. لاحظ ايضا ان لكل من اسلوبا مفضلا - مثل حب التفاصيل او اعادة القاء نظرة على الموضوع - حتى يمكنك تحويل مسار التدرج بما يلائم الطرف الاخر. ويمكنك استخدام مهارات التوازم والتواصل مع هذه الحالات. وكما هو الحال في منهج البرمجة النفسية اللغوية فان ما سبق يبقى صالحا للتطبيق عند اضافة المزيد من المعلومات الجديدة اليه.

الانتباه الخارجي الداخلي

خلال استخدامنا للأفكار أو اللغة عادة ما نتحول من العام إلى الخاص وتتضمن هذه العملية أم شكل متسلسل أو هرمي وفي أي تسلسل وظيفي هرمي لن نلاحظ الخط الفاصل بين من يتولن الإدارة ومن يقومون بالعمل التنفيذي. وهو ما ينطبق على الشكل الهرمي للأفكار حيث يتضمن سلسلة للتفكير وشبكة متكاملة من العلاقات.

ولقد رأينا كيف أن أفكارنا تعبر عن أشياء تحدث في الحاضر وفي العالم الخارجي من حولنا أو عن الماضي من خلال عالمنا المليء بالذكريات والتخيلات هذا أيضا يشكل تسلسل الأفكار في إحدى نهايتي هذا التسلسل ففكر ونتصرف بوعي ونركز على الخارج وعلى النهاية الأخرى ندخل إلى أفكارنا الخاصة وأحلام اليقظة وعالمنا الداخلي الخاص من الحقيقة كما نراها والحالة الأولى يطلق عليها "الانتباه الخارجي" والحالة الثانية يطلق عليها الانتباه "الداخلي" والتي تكون الأحلام أو (الغيبوبة) مثالا لها.

منهج البرمجة النفسية اللغوية والاختيار

إن منهج البرمجة اللغوية النفسية يهتم للغاية "بالاختيار" - اختيار تفكر فيما تريد أن تفكر فيه ومن هذا المبدأ الأساسي تبدأ اختيارات عديدة أخرى. وخاصة اختيارك للتعامل مع تسلسل التفكير الخاص بك والدخول في حالتها الانتباه الخارجي والداخلي في أي وقت تراه مناسباً لذلك وتقوم عملية "إدارة التفكير" بشكل جزئي على اللغة وكيفية استخدامك لها.

كيفية تحويل الكلمات الى نتائج

ان الخريطة ليست الارض التي تمثلها حيث يبني كل منا معاني مختلفة او تعبيرات مختلفة عن العالم الذي نعيش فيه. وهذا يتضمن ما يقوله الناس لنا وما نقرؤه وحتى اذا واجهنا مشكلة الاختيار الدقيق للكلمات فإن اللغة التي تقدم لنا الامادة خام للتعبير عن الافكار والتصورات وينطبق هذا بشكل اساسي على الاسماء المجردة.

هناك اكثر من معنى للذكاء: الحكمة والاستيعاب والفهم وتوفد الذهن والبراعة. الخ، فايها تختار؟ ولكن هناك كلمات اخرى تسبب مشكلة فمثلا: "الاستيعاب" ولكي نعرف معناها فلا بد من البحث والبحث سنجد بعض المعاني مثل: "الفهم" و "المعرفة" و "الادراك" وهكذا نكرر نفس التجربة مع كل كلمة مجردة نحاول الوصول لمعناها المحدد ففي افضل الحالات نجد اننا نعود الى حيث بدأنا او قد ينتهي بنا الحال الى أن ندور في دائرة مفرغة وهو ما يوضح قصور الكلمات الرمزية في نق الافكار والمدرجات.

اختيار الكلمات المناسبة

ان استخدمنا الاسماء المجردة مثل "الذكاء" لتوضيح مدى قصور اللغة. ولكن بالطبع لا تسبب لنا كل الكلمات مثل هذه المشاكل فهناك كلمات تقربنا كثيرا من "المعنى العميق" المطلوب ايصاله للطرف الأخر.

الافعال الحسية

اننا لا نرى او نسمع كثيرا بأعيننا وأذاننا مثلما نرى ونسمع بعقولنا حيث تحدث تغييرات كهروكيميائية تترجم المدخلات الحسية الى معان. إن آلة التصوير العملاقة التي نطلق عليها "العين" وآلة الاستماع ثلاثية الابعاد "الأذن" لا تسببان الاحساسات بشكل مباشر بل إن التغييرات الكهروكيميائية في العقل - بمجرد تسجيل المدخلات البصرية

والسبعة هي التي تلي تلي أحاسيس وكانت تطفئ على حد
 لا يزال من فعل حركة كسرة على رد صور ذهنية حية بدلاً من
 لغات مجردة التي تسيب تشوش.

البيئات النبرمية للأفعال

رغد ان الأفعال تعتبر كثر "تحديد" من الأسماء لمجردة إلا أنها
 تتنوع في درجات التحديد وتكون بناءً هرمياً خاصاً بياً من حيث درجة
 التحديد أو الغموض فمثلاً: فعل "يسافر" و "يتخيل" يكون لهما نفس
 الغموض الذي تتصف به الأسماء المجردة وقد تستقرم عديداً من
 الأسئلة لزيادة الإيضاح فجملة مثل: "إنه يسافر كثيراً" لا تخبرنا عن
 طبيعة هذا السفر ولكن جملة مثل: "إنه ركب الدراجة من بيته إلى
 مدرسته وأخذ يصفر ويشير بيديه" تضم أفعالاً حسية تجعل المعنى
 أوضح. وعلى ذلك نجد ان فعل "يسافر" تدرج تحته الأفعال:
 "يمشي" و "يركب" و "يتجول" و "ينهادي" و "يهيم" و "يرحل"
 وبعد ذلك كيف يمشي هل بسرعة أم ببطء... وهكذا... وهذا يوضح
 تدرج اللغة ما بين التحرك المحدود على هذه الأسئلة والتحريك الكبير
 وما بين نموذج الغموض لدى "Milton" ونموذج التحديد الـ (ما
 وراء).

التركيب اللغوي المبسط

أبحث عن بعض الجمل في أي مقال في جريدة أو مجلة وحدد
 استخدامات فعل الكينونة بكل أزمنتها وصيغها (المفردة والمثناة والجمع)
 ثم أعد صياغة هذه الجمل بحيث تستبعد منها فعل الكينونة بقدر
 المستطاع مع الحفاظ على المعنى العام للجملة.

قد تجد سهولة في إعادة صياغة بعض الجمل مثل جملة: "كانت
 حبيبة" التي تحولت إلى "شعرت بالوحدة". حاول تغيير صيغة المبني
 "جهول" والتي يمتنع عن استخدامها كثير من الكتاب الصحفيين

والروائيين – الى مبني للمعلوم. ومن ناحية اخرى ستضطر التفكير خارج الانماط المألوفة للكلمات وستحتاج ايضا لطرح تساؤلات بشأن المعنى الحقيقي للكلمات. فعلى سبيل المثال هل كانت دائما وحيدة؟ ماذا يعني الكاتب بكلمة "وحيدة"؟ ماذا تفعل وكيف تشعر؟ وماذا يحدث لها؟ هل تنطبق عليها صفة "وحيدة" أم أن هذا الوصف هو رأي شخص آخر؟

الحذف والتعميم والتحريف

ان الاسماء المجردة وافعال الكينونة توفر الفهم "السطحي" للمعنى وتظل هناك ضرورة لاسئلة اضافية تحقق "الفهم الاعمق" للمعنى وهذه الاسئلة تحدد عمليات الحذف والتعميم والتحريف التي تحدث في لغتنا التي نستخدمها في حياتنا العادية.

إن العقل يقوم بالحذف والتعميم والتحريف من خلال المرشحات التي تتعامل مع حجم عظيم من المدخلات التي يمكن أن تشكل عبئا على العقل لو تمكنت كلها من الوصول الى مستقر لها. وأن عقلنا الواعي يسجل نسبة ضئيلة للغاية من مليون معلومة يستقبلها كل لحظة.

لماذا يقبل الناس على افضل الاختيارات المطروحة لهم؟

ان الاختيارات تمثل جزءا من الميل الطبيعي للانسان في سبيل تحقيق اهدافه او لتحديد غرض ما ويضع نموذج المراحل الاربع للنجاح اكثر من طريقة لاداء شيء معين واكثر من وجهة نظر للتعامل مع أي مشكلة او سلوك او موقف معين. وعلى ذلك فانه من المحتم ان يكون لنا اختيارات. وطبقا لمنهج البرمجة النفسية اللغوية فإن "الاختيار افضل من عدم الاختيار".

وبشكل عام فإنه كلما تعددت الاختيارات المتاحة لك كلما تحكمت في الموقف وتمكنت من تحقيق النتيجة التي تسعى اليها.

ما الذي عليك فعله اليوم؟

١- جرب التحرك على خريطة الترتيب الهرمي للأفكار على نمط الامثلة الواردة بالموضوع ولاحظ المدى الذي يمكنك التحرك فيه لاعلى لاي كلمة او فكرة. وحاول تكوين ترتيب هرمي لكلمة معينة تطرأ على ذهنك.

٢- فكر في كلمة تتناسب مع شخص تعرفه جيدا مثلا: "واثق في نفسه" او "ثم اكتب بعض العبارات عما يقوله وما يفعله مستخدما افعال الحركة. وبعد ذلك راجع الكلمة المجردة التي وصفت بها هذا الشخص واذا ما كانت تمثله حقيقة ام لا.

٣- اذا لم تكن قد مارست تمرين التركيب اللغوي المبسط الذي سبق ذكره فابحث عن مقال في مجلة او جريدة واستخرج منه كل افعال الكينونة التي تجدها ولاحظ التغيير الذي سيحدث في الاسلوب وتنبه للاسئلة التي سيثيرها التمرين بشأن المعنى الدقيق للكلمات.

٤- اختر فقرتين او اكثر من أي كتاب او مجلة وحاول تطبيق اسلوب التركيب اللغوي المبسط. غير ان جميع اعال الكينونة لتبقي المعنى واضحا. وحاول بأسلوبك أن تشرح ما يريد الكاتب أن يعبر عنه وجرب نفس التمرين على بعض كتاباتك عند كتابة تقرير أو مقال وستجد أن لغتك ستزداد وضوحا وتصبح مفهومة أكثر. واخيرا يؤدي ذلك الى تغيير طريقتك في التفكير.

كيفية تكوين الذاكرة

هل تتمتع الآن بنفس مستوى الذكاء الذي كنت تتمتع به في الماضي؟ هل تود أن يكون ذكاؤك الآن افضل مما كان عليه في أي وقت مضى؟ إن الذكاء هو القدرة على التعلم والتعلم هو القدرة على اكتساب المعلومات والمعارف الجديدة أما الذاكرة فهي القدرة على الاحتفاظ بتلك المعلومات والمعارف.

استخدام الامكانيات الفكرية بصورة افضل

لقد امكن الآن اثبات ما كان قائما على مجرد الظن والافتراض وهو ان تعلماشياء جديدة واستخدام الامكانيات الفكرية بصورة افضل يمكن ان يؤدي الى تغيير الخصائص الفيزيائية الطبيعية للدماغ وان حدوث هذه التغيرات لا يرتبط بعامل السن. ونحن كما اشرنا الى ذلك أنفا لا نستخدم كل الطاقة التي تتمتع بها ادمقتنا فالبعض يستغل ادمغتهم بصورة افضل من استغلال البعض الاخر لتلك الطاقة لذلك نرى بيننا العبقري ونرى البليد. كما ان الشخص نفسه يستخدم دماغه في ايام معينة بصورة افضل من استخدامه له في ايام اخرى. نحن نعرف مثلا اننا عندما نكون متعبين متضايقين قد نجد صعوبة حتى في تذكر رقم الهاتف الخاص بنا أو المكان الذي وضعنا فيه مفاتيح السيارة. في هذه الحالة تكون المعلومات موجودة في الذاكرة لكن الشخص لا يستطيع استدعاءها. وربما تكون قدرتك على التعلم مازالت جيدة ولكن مقدرتك على العمل لانجاز عملية التعلم قد تضاءلت بصورة مؤقتة.

الكيفية التي يتم بها تغذية الدماغ

ان الكيفية التي يتم بها تغذية الدماغ بالمعلومات عن طريق الحواس او بدونها لا يمكن ان تصل تلك المعلومات الى الدماغ. فإذا كنت بحاجة الى نظارات طبية ولم تستخدمها لقراءة التعليمات الخاصة بتركيب جهاز او شيء ما مثلا فإن دماغك لن يدرك تلك التعليمات لعدم وصولها اليه. فلكي تحدث التغيرات المفيدة في خلايا الدماغ يجب ان تكون الحواس مرهفة وحادة ويجب ان يكون المرء في حالة يقظة وانتباه وان تكون حالته العاطفية ودوافعه والجو المحيط به يساعد على التعلم والحفظ.

التغيرات التي تحدث في مراكز الاشتباك العصبي

وقد تم كذلك قياس التغيرات التمس تحدث في مراكز الاشتباك العصبي

التي هي عبارة عن ثغرات بين الخلايا يتم فيها تبادل المعلومات واتخاذ القرارات بتوجيه الخلية العصبية الى العمل في مواجهة موقف ما او عدم القيام بأي فعل تجاهه. ولا يؤدي التعلم الى زيادة او نقص عدد نقاط الاشتباك هذه وحسب بل الى تغيير وتعديل قوة تلك الاتصالات ايضا.

وبالطبع لا يمكن ان يحدث التعلم او يكون هناك ذكاء حاد بدون الذاكرة. ولكن كيف تعمل وتتضافر التغيرات التي تطرأ في الخلية الواحدة مجتمعة لتخزين معلومة ما وكيف وأين يتم تخزين الذكريات؟ حاول ان تراجع بذاكرتك الى الوراء لتستعرض ابعاد الذكريات فيها، ان تلك الذكريات التي امكنت استرجاعها الآن ايا كان نوعها وطبيعتها كانت موجودة في دماغ منذ سنين وسنين عديدة قد تكون بعدد سنوات عمرك تقريبا وعندما استدعيته استخدمت ذاكرتك الطويلة الاجل.

تثبيت المعلومات في الذاكرة باستمرار

يمكن للذاكرة القصيرة الاجل ان تخزن ما بين خمسة وعشرة بنود منفصلة من المعلومات الا ان تلك المعلومات تنسى في اقل من دقيقة ما لم يتم تثبيتها في الذاكرة عن طريق التكرار والاستذكار. اننا نستخدم نظام تخزين المعلومات المؤقت هذا عندما نحاول ان نتذكر ما قاله شخص ما قبل قليل مثلا وتلعب "ذاكرة العمل" هذه ذات السعة الصغيرة دورا هاما في المحاكمة العقلية والفهم.

وفي المقابل تتميز الذاكرة الطويلة الاجل بسعة كبيرة جدا فهي تحتوي عادة على سجلات تدون فيها اعداد هائلة من الوقائع والخبرات. اذا يمكنك ان تحتفظ بالمعلومات في ذاكرتك سنوات طويلة دون ان تبذل أي جهد معتمد على الاطلاق من اجل حفظها.

الذاكرة الطويلة الاجل

يعتقد الباحثون في مختبرات بيل بأنها تتخذ شكل المعجم من حيث

التسلسل والترتيب بحيث يكون تخزين الكلمات ذات المعاني والمدلولات المتقاربة المرتبطة ببعضها البعض يتم تخزينها "قرب" بعضها البعض في الدماغ.

و"التقرب" هنا قد يعني القرب المادي المكاني او كثافة وغازارة الاتصالات العصبية. وهم يبنون اعتقادهم هذا على حقيقة اننا نستطيع تمييز نطق الكلمة "المطبوعة" بصورة اسرع اذا كانت مرتبطة في المعنى بالكلمة التي قبلها مباشرة مثل كلمتي طبيب وممرضة وبصورة ابطأ اذا لم يكن هناك ارتباط في المعنى بينهما مثل كلمتي طبيب ومنفضة.

السرعة اثناء استخدام الذاكرة طويلة الاجل

فالسرعة امر ضروري عند استخدام الذاكرة طويلة الاجل ونعتبر سرعة استدعاء ٣٠ بندا او رقما في الثانية سرعة معقولة بالنسبة للذاكرة القصيرة الاجل ولكنها تعتبر بطيئة جدا للبحث عن كلمة معينة بين الالف الكلمات المخزنة في ارشيف ذاكرة الدماغ الطويلة الاجل والافان قراءة او كتابة او حتى نطق جملة واحدة يستغرق عدة دقائق اذا اعتمدنا في مثل هذه السرعة البطيئة في تذكر الكلمات اذا تقاس سرعة البحث في الذاكرة الطويلة الاجل باجزاء الالف من الثانية فياستطاعتنا مثلا تمييز معنى كلمة ما من بين اكثر من مئة الف كلمة مخترنة في الذاكرة في اقل من ثانية.

تحول الذكريات من الذاكرة القصيرة الاجل الى الطويلة الاجل

كيف تتحول الذكريات من الذاكرة القصيرة الاجل الى الذاكرة الطويلة الاجل؟

لا احد يعرف ذلك على وجه التأكيد ولكن هناك بعض الدلائل يمكن الاستدعاء بها لفهم هذه العملية. فمن المعروف جيدا ان الشخص الذي يعاني من ارتجاج في الدماغ لا يستطيع ان يتذكر ما حدث له قبل

الحادث الذي ادى الى ذلك الارتجاج مباشرة وهذا ما يعرف بفقدان الذاكرة الارتكاسي.

كذلك نعرف بأن الشخص الذي يعالج من الاكتئاب النفسي بصدمات كهربائية يتعرض لاضطرابات في الذاكرة بسبب تلك الصدمات. اذا يمكن ان نقول بأن ارتجاج الدماغ في كلتا الحالتين يدي بشكل ما الى قصر في الدائرة الكهربائية التي تقوم بنحويل الذكريات من الذاكرة القصيرة الاجل الى الذاكرة طويلة الاجل.

ومن المعروف ان تخزين المعلومات في الدماغ يتطلب ثلاثة امور اساسية هي: التسجيل: أي تلقي الدماغ للمعلومات من الحواس. الترسيع والتثبيت: أي تخزين تلك المعلومات وذلك اما في الذاكرة القصيرة الاجل او الطويلة الاجل. الاسترجاع: او القدرة على تذكر تلك المعلومات عند الحاجة اليه.

التدريب على الربط

تعتبر عمليات الربط (بين معاني الكلمات او الافكار) حلقات الاتصال التي تجمع اجزاء او مكونات الفكر بوتقة واحدة ومن اجل ان يتدرب القارئ على القيام بمثل هذه العمليات نقدم له التمرين التالي الذي يساعده في تحقيق تلك الغاية.

فاذا كانت الكلمة التي وجدها ترتبط مع الكلمات المذكورة هي كلمة "الشمس" فإنه يكون قد توصل الى الجواب الصحيح لكن التمرين على الربط بحد ذاته هو الذي يهم وليس الوصول الى اجوبة صحيحة. عندما يكون لديك متسع من الوقت وانت تنتظر موعدا ما او تحضر اجتماعا مملا حاول ان تضع مجموعات من هذه الكلمات المترابطة بنفسك.

لكي تحافظ على ذاكرتك

حافظ على صحتك

ان الاشخاص الذين يعانون من مرض قصر دوران الدم او من امراض جسدية اخرى والاشخاص الذين يعانون من فقر الدم او من مرض الكولاجين (او يتعرضون لوهن في القدرة العقلية) اكثر من الاشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة نوعا ما لذلك فإن معالجة مثل تلك الامراض والشفاء منها يمكن ان يقوي الذاكرة.

انتبه الى طعامك ودوائك

اذ ان هناك عددا من الادوية الشائعة الاستعمال الادوية التي توصف لمعالجة القرحة او القلق او ارتفاع ضغط الدم يمكن ان تؤثر على الذاكرة كما ان الطعام الذي لا يحتوي على عناصر غذائية كافية يمكن ايضا ان يؤثر على قدرة الانسان على الحفظ والتذكر. فإذا كنت تشك في القيمة الغذائية للطعام الذي تتناوله او في تأثير الادوية التي تتعاطاها عليك ان تراجع الطبيب لتتأكد من ذلك اذا يمكن احيانا ان يؤدي مجرد تغيير الدواء او اضافة بعض العناصر الغذائية الى الطعام حسب نصيحة الاطباء الى تحسين الذاكرة تحسنا كبيرا.

الانتباه

من الملاحظ عند الاشخاص الذين يعانون من صعوبة التعلم ان العلة فيما يعانون منه لا تكمن عادة في الذاكرة بل في القدرة على التركيز. فيعد مدة تتراوح بين ١٥ و ٤٥ دقيقة من بدء الدراسة بظراً نوع من الوهن والضعف على مقدره الدارس على الفهم والحفظ ايا كان عمره. لذلك على المرء أن يأخذ فترة استراحة من خمس الى عشر دقائق لأن مثل هذه الاستراحات تعطي الدماغ فرصة للتثبيت وتنظيم المعلومات التي وصلت اليه توا.

ردد ما تريد حفظه بصوت مرتفع
عندما تحاول ان تحفظ شيئا ما وخاصة في الذاكرة القصيرة الاجل
عليك ان ترده بصوت مرتفع اذ ان سماع الكلمات يساعد على حفظها.
كما يمكن للضحج ان يؤثر سلبيا على حفظ المعلومات في الذاكرة
القصيرة الاجل لذلك حول ان تجعل الجو المحيط بك هادئا عندما تقوم
بتعلم شيء جديد.

صنف المعلومات التي تريد حفظها
يعتقد العلماء ان الذكريات المترابطة يمكن ان تخزن بجوار بعضها
البعض فيمكنك ان تتذكر اسماء الميلاد على سبيل المثال اذا استنتت
بالتقسيمات الجغرافية بسهولة اكبر مما لو حاولت تذكرها بصورة
عشوائية. ويمكن حفظ او تذكر قوائم الحاجيات التي نود شراءها
بسهولة اذا ما تم تصنيفها حسب الفئة او النوعية التي تنتمي اليها مثل
الالبان واللحوم والمعلبات... وهكذا.

استعن بالايقاع
اذا لحتت الكلمات والجمل التي تريد حفظها في ذاكرتك او نظمها
على شكل ابيات مقفاة فانك سوف تتذكرها بسهولة اكثر.

قسم ما تريد تذكره الى مجموعات
لقد كان الرمز البريدي الذي اقترحه مصلحة البريد الامريكية
والمكون من تسعة اعداد يزيد عددين عن استطاعة معظم الناس على
حفظ الارقام في الذاكرة القصيرة الاجل لذلك اذا كان عليك ان تحفظ
رقما طويلا كالرمز البريدي المذكور يمكنك تقطيعه الى مجموعات من
الاعداد.

راجع (استذكر) ما تعلمته
تظهر الابحاث القائمة حاليا ان المراجعة (المذاكرة) تقوي وتعزز

الاتصالات بين الخلايا العصبية في الدماغ إلا ان ترديد الكلمات بصورة متعاقبة سريعة لا يفيد كثيرا وبما ان التثبيت الاولي للمعلومات وتحويلها من الذاكرة القصيرة الاجل الى الذاكرة الطويلة الاجل يتم خلال عشر دقائق من تسجيل المعلومات في الذاكرة كما يعتقد علماء الذاكرة لذلك يجب اجراء المراجعة الاولي بعد انتهاء الدراسة او التعلم بعشر دقائق. كما يجب اجراء المزيد من المراجعات بعد ذلك واحدة بعد يوم واحد وثانية بعد اسبوع واخرى بعد شهر ثم بعد ستة اشهر وذلك لتحقيق اقصى درجات التثبيت للمعلومات.

برمج شيئا كل يوم

كلما اكثرت من استخدام دماغك لحفظ المعلومات ازادت قدرتك على الحفظ والتذكر وكلما حفظت معلومات اكثر استطعت ان تحفظ المزيد من تلك المعلومات.

صمم على الحفظ

كتب الطبيب النفسي ويليام جيمس مرة يقول: طان الاشياء التي تهمننا هي التي تلتصق في وعينا أما الاشياء الاخرى فنتخلص منها بأسرع ما يمكننا".

ردد التعليمات بصورة مستمرة

عندما تعطي تعليمات او توجيهات لتنفيذها حاول ان ترددها بصوت مرتفع سواء أكانت شفوية أم كتابية فإن ذلك سيساعد على توضيح خطوات العمل المطلوب منك في ذهنك وستكون قادرا على حفظها وتذكرها بصورة افضل. إن احد التفسيرات التي توضح مزايا هذه الطريقة يقول بأن النصف الايمن من الدماغ يستخدم للذاكرة البصرية أما الجانب الايسر فالذاكرة الشفوية فإذا نظرنا الى التعليمات المكتوبة ثم رددناها بصوت مرتفع فاننا بذلك نشرك الدماغ بكامله في عملية الحفظ.

التنظيم والتنظيم أولاً وأخيراً

ان التنظيم هو اهم العوامل التي تساعد على الحفظ والتذكر الا ان كثيرا من الناس بعد ان يبلغوا منتصف العمر او يتجاوزوه يصبحون اقل اهتمام بعملية التنظيم هذه حين يجدون ان لديهم الكثير من الوقت لا يفعلون فيه شيئا بعد ان كانوا يبذلون جهدا لتنظيم امورهم عندما كانوا اصغر سنا. وقبل ان تنطلق الى العمل في كل يوم وقبل ان تبدأ في تنفيذ أي مشروع من المشاريع عليك ان تفكر في خطوات العمل والتسلسل الذي سوف تتبع في تنفيذه. كما يجب ترتيب الاعمال حسب اهميتها بالطبع ولكن اذا كان هناك عمل ممل لا تحبه ولا تميل اليه حاول ان تنفذه قبل غيره من الاعمال اذ ليس من المحتمل ان تنسى الاعمال التي تجد فيها المتعة.

اربط الاسماء بصور ذهنية

ان احدى الطرق التي يستخدمها الناس كثيرا لتذكر اسم شخص يتعرفون عليه هي اجراء عملية ربط بين الاسم وصورة شيء يرتبط به في المعنى في اذهانهم فمثلا يمكن ربط الشخص الذي يدعى ع. ابيض بالبط الابيض. كذلك يساعد تكرار ذلك الاسم بعد سماعه على حفظه كما يفيد في هذه الحالة ايضا سؤال صاحب الاسم عن مصدره اذا لم يكن في ذلك احراج له. وتستطيع ايضا ان تستخدم السجع فتربط الاسم باسم آخر ينتهي بنفس القافية مثل ربط الاسم "عصام" بكلمة "عظام". حاول ان تفعل أي شيء يمكن ان يفيد في "تثبيت" الاسم في ذاكرتك.

استخدم فطرتك السليمة

يتذكر بعضنا الاشياء التي يراها بصورة افضل من الاشياء التي يسمعها اما بالنسبة للبعض الآخر فإن العكس تماما هو الصحيح. فبالى أي الطرفين تنتمي انت؟ هل مازلت تذكر البيت الذي نشأت فيه؟ وهل تستطيع ان تسترجع صورته في مخيلتك بصورة واضحة بأثاثه وباحتة

ومطبخه؟ ام انك تذكر الاحاديث التي كانت تجري حول ماندة الطعام او نصائح امك لك وانت تستعد للذهاب الى المدرسة؟ فأخر ينتهي بنفس القافة مثل ربط الاسم "عصام" بكلمة "عظام". حاول ان تفعل أي شيء يمكن ان يفيد في "تثبيت" الاسم في ذاكرتك.

ومادا عن الذاكرة الشمية؟ يؤكد في الواقع العديد من العلماء ان هذه الذاكرة هي الافضل والاقوى من بين انواع الذاكرة جميعا. اذ حالما يتم تمييز رائحة من الروائح فان هذه الرائحة تبقى في الذاكرة الى الابد ولكننا على اية حال نجمع المعلومات عن طريق الحواس كلها ويمكننا ان نستخدم تلك الحواس جميعها لتساعدنا في الحفظ والتذكر.

حفظ القوائم

دون على ورقة فارغة اكبر عدد ممكن من تلك الكلمات ما هو عدد الكلمات التي استطعت ان تتذكرها؟ ربما كان العدد لا يزيد عن عشر كلمات فلو انك استطعت ان تربط بين الكلمات الاخرى وبعض المعاني التي تتصل بها في ذاكرتك وبنفس السرعة التي ربطت بها بين اسم اليزابيت تايلور وصورة الممثلة المعروفة في ذهنك اذن لاممكنك ان تحقق افضل النتائج.

تمييز الوجوه

انظر الى مجموعة من الصور والاسماء الموجودة تحت كل منها لمدة (١٢) ثانية ثم انظر نفس الصور لترى الصور نفسها ولكن بدون اسماء هذه المرة. وعليك ان تنظر الى كل صورة منها وتسجل اسم صاحبها او صاحبيتها على ورقة منفصلة دون ان تنظر الى الصفحة السابقة. وهنا ايضا اذا استخدمت طريقة الربط - بين ما تريد حفظه في الذاكرة وما هو موجود فيها سابقا - فانك ستحصل على نتيجة مذهلة ايضا.

دع الآلة الحاسبة جانباً

كذلك تعتبر عمليات الجمع والطرح والضرب دون استعانة بالآلة الحاسبة من التمارين الجيدة للجانب الأيسر من الدماغ. وإذا لم تزود ذاكرتك باستمرار بأجوبة هذه العمليات الحسابية فإنك ستواجه صعوبة متزايدة يوماً بعد يوم في تذكرها. ولكي تحافظ على مرونة ذاكرتك تمرن على العد من العدد ٢ الى ٦٠ ثلاثة ثلاثية ٢، ٥، ٨... وهكذا الى الستين ثم عد من المئة بشكل تنازلي ستة ستة: ١٠٠، ٩٤، ٨٨... الى العدد ٤.

حاول ان تقوم بهذا التمرين مع تبديل طريقة العد حسب اختيارك كلما كان لديك متسع من الوقت كأن تكون مثلاً تنتظر شخصاً او تقف بالدور في صف ما او عندما تعاني من الارق.

مكمن الذاكرة

هل الذاكرة في (الدماغ)... وهل هي عبارة عن تغيرات كيميائية كهربائية تحدث لمادة المخ نتيجة الفعل العصبي للحوادث كما يحدث بشرط مسجل عند التسجيل وهذه اللفائف المسجلة تحفظ في المخ وتدور تلقائياً لحظة محاولة التذكر فتعيد ما سجل في امانة ودقة؟ هل الذاكرة مجرد نقش وحفر على مادة الخلايا؟

إذا كانت الذاكرة مجرد طارئ مادي يطرأ على مادة الخلايا فينبغي ان تتلف الذاكرة لأي تلف مادي مناظر في مادة الخلايا المخية. وينبغي ان يكون هناك توازن بين الحادثتين. كل نقص في ذاكرة معينة ينبغي ان يقابله تلف في الخلايا المختصة المقابلة.. وهذا امر لا يشاهد في اصابات المخ وامراضه... بل ما يشاهد هو العكس.

وظيفة المخ ليست الذاكرة ولا التذكر

يصاب مركز الكلمات فلا تصاب ذاكرة الكلمات بأي تلف وانما الذي يحدث هو عاهة في النطق. أما الذاكرة.. أما صورة الكلمات في الذهن فتظل سليمة.

وهذا دليل على ان وظيفة المخ ليست الذاكرة ولا التذكر وانما المخ هو مجرد سنترال يعطي التوصيلة انه مجرد اداة تعبر به الكلمة عن نفسها في وسط مادي فتصبح صوتا مسموعا. كما يفعل الراديو حينم يحول الموجة اللاسلكية الى نبض كهربائي مسموع... فإذا اصيب الراديو بعطل فلا يكون معنى هذا العطل ان تعطل الموجة في الاثير.. وإنما فقط يحدث شلل في جهاز النطق في الراديو.

وهذا حال الذاكرة... فهي افكار وصور ورؤى مستقلة مستقرها ومسكنها الروح وليس المخ او الجسد.. وما المخ إلا الوسيلة لنقل هذه الصور لتصبح كلمات منطوقة مسموعة في وسط وعالم مادي. يصاب المخ بالتلف ولا تصاب الذاكرة حكم الروح التي لا يجري عليها ما يجري على الجسد المادي.

وفي حوادث النسيان المرحلي.. الذي تنسى فيه مرحلة زمنية بعينها.. ينسى المصاب فترة زمنية بعينها فتمحى تماما من وعيه وتكشط من ذاكرته.

تبعاً للنظرة المادية كان يتحتم أن نعثر على تلف مخي جزئي مقابل ومناظر للفترة المنسية. لكن الملاحظ أن اغلب تلك الحالات هي حالات صدمة نفسية عامة وليست تلفاً جزئياً محدداً. والتوازي مفقود بين حجم الحادث وبين حجم التلف المادي.

الطريق الى استخدام وسائل تقوية الذاكرة

هل شاهدت في حياتك هؤلاء الذين يتمتعون بذاكرة ممتازة، الذين يسبرون بين جمهور من الناس لم يقابلوهم من قبل يسلمون عليهم ثم يذكرون اسماء كل الجمهور المائة او المائتين ويطابقون الاسماء مع الاشخاص بالضبط هل انت تحسدهم على انهم ولدوا بمثل هذه الذاكرة الخرافية؟

اذا كان الامر كذلك فلا تتخضع فان حسدك في غير موضعه وذلك لانه الى جانب اشياء اخرى كثيرة فإن امتياز وقوة الذاكرة لا يولد إنها تصنع. ان القدرة على تذكر كل اسم تسمعه وكل حقيقة تدرسها وكل مفهوم تتعلمه ليست صفات موروثة انها خدع عقلية يستطيع أي شخص ان يتعلمها.

تطوير الذاكرة الاستثنائية

ان تطوير ذاكرة استثنائية ليس عملا صعبا انه يعتمد على استخدام قدراتك الطبيعية العقلية. تلك الامكانيات التي تتدفق بدون توقف ووسيلة تقوية الذاكرة اساسية جدا وقد تم تدريسها للأطفال بنجاح.

فن تقوية الذاكرة

ومهما كان اعتقادك عن ضعف ذاكرتك لإغن هذه الوسيلة تضمن أن تجعلك مساويا لأي من هؤلاء الذين يتمتعون بما يسمى بالذاكرة الخارقة. وهذه الوسيلة يطلق عليها المحترفون فن تقوية الذاكرة وهو المصطلح الذي يصفها بصفة رسمية ويجعلها تأخذ شكلا علميا. وتسميتها فن تقوية الذاكرة يجعلها تبدو صعبة وافية. وهذا يخيف الكثير من الناس ويجعلهم ينفرون عندما يسمعون المصطلح لأول مرة. من الناحية الفعلية فإن تقوية الذاكرة لا تعني أكثر من قدرة العقل على استيعاب الكلمات والافكار والصور. فكر فيها على انها ترابط أكثر منها تقوية الذاكرة وسوف تجدها أقل رهبة وأكثر طبيعية.

العمل على تحديد الذاكرة بطريقة المكان هل مطاردة الفشل يحقق مضاعفة الذاكرة؟ طريقة المكان من وسائل تقوية الذاكرة التي تقوي قدرتك العقلية على ربط فكرة او صورة بفكرة اخرى او صورة اخرى. في طفولتك ربما تكون قد تعرضت لبعض النكات القديمة مثل نكتة البقرة الزرقاء.. هذه النكتة لا تخرج من الذاكرة طالما أنه طبعها باستخدام الصورة.

استخدام الخدع النفسية

وطريقة المكان تستخدم الخدع النفسية حيث تربط بين الاشخاص الذين تحتاجهم باستدعاء الصور العقلية للاماكن التي تعرفها وكلما جعلت الصورة والربط اكثر غرابة ودرامية كلما استطعت تحديد المعلومات المتصلة بها فيما بعد. وكل ما تحتاج أن تفعله هو ان تختار مجموعة محددة من الاماكن التي يمكن ان تستخدمها مرارا وتكرارا لمساعدتك على تحديد الاسماء الهامة والمعلومات في ذاكرتك.

وللقيام بهذه الطريقة يتوجب القيام بما يلي:

١. اختيار الحقائق او الارقام او المعلومات الاخرى لتتذكرها.
٢. اختر العناصر التي ترتبط او التي لها علاقة بالاماكن الخمسة في غرفة النوم وهي الباب الرئيسي والاريقة والتلفزيون والمصباح والصورة التي على الحائط.
٣. كون صورة مرنية تجسد وتدمج المعلومات مع اشياء من غرفة النوم.
٤. ارسم هذه الصورة في عقلك عدة مرات في اليوم ثلاثة ايام او اربعة ايام.

الذاكرة واستخدام كلمات التثبيت

ان معظمنا يتذكر مئات بل آلاف الابيات من الاشعار والاعاني

بأكملها بسبب قدرة السجع على حث العقل والذاكرة. وما يسميه خبراء الذاكرة بكلمات التثبيت والتي تعمل بطريقة مشابهة لطريقة السجع. انها تتضمن طريقة علمية معاصرة لها قوة السجع القديم والنتيجة نظام ذاكرة موكد النجاح لا يخطئ ابدا.

وكلمات التثبيت تربط صورا عقلية للحقائق الهامة والارقام بسجع او ايقاع محدد والايقاع هو كلمات التثبيت والتي تعمل جيدا مع هؤلاء الذين لهم اتجاهات رياضية او شفهية ولكن أي شخص يستطيع استخدامها ويحقق نتائج ملحوظة وكما هو الحال في نظام المكان فإنك تبدأ باختيار سلسلة من الاشياء.

صنع نظام الايقاع

ويمكن ان تصنع نظام ايقاعك اذا اردت ذلك وفيما يلي كيف تساعدك كلمات التثبيت على دعم قدرة ذاكرتك عندما يكون لديك معلومات حيوية وهامة تريد تذكرها.

١. حدد بقدر الامكان الحقائق والاسماء والافكار التي تريد ان تتذكرها.

٢. كون صورة عقلية تربط هذه المعلومات بالاشياء.

٣. عندما تحتاج استدعاء المعلومات راجع الارقام عقليا والصور المرتبطة بالايقاع او السجع. وكلمات التثبيت ستحضر لك المعلومات التي تريدها.

الذاكرة وربطها بحروف الهجاء

كيف نتذكر حروف الهجاء - ترتيب الحروف يمثل النوتة الموسيقية. ويمكن ربط المعلومات بحروف الهجاء وعلى سبيل المثال مدرسو الجغرافيا يجعلون التلاميذ يحفظون اسماء البحيرات العظمى وتثبيتها في ذاكرتهم بربطها بحروف الهجاء التي تضمها كلمة واحدة هي كلمة Homes الانكليزية حيث حرف الهجاء H يعني بحيرة هورن وحرف

O اونتاريو وحرف M ميتشيجان وحرف E بحيرة ايري وحرف S يرمز الى بحيرة سبيريرور.

وحروف الهجاء الاولى جاءت من خدع العقل الى العالم المتحضر وهي ضرورية لتجسنا نتذكر انتشار الشركات والوكالات الحكومية والجمعيات الخيرية التي تحيط بنا في كل مكان.

الحروف الاولى ودورها في شحذ قوى الذاكرة الحروف الاولى هي كلمات او جمل مصممة لشحذ قوى الذاكرة بتكبيرك بالحروف الاولى للموضوعات الهامة التي تحتاج الي استذعانها فيما بعد. اذا لم تكن من المهتمين بلعبة الكلمات المتقاطعة فان الحروف الاولى من الكلمات هي الطريقة الطبيعية كي تحتفظ بالكلمات في عقلك وتأثير الحروف الاولى على ذاكرتنا فعال جدا فأنت تستطيع استخدامها لتذكر كلمات ومواعيد غير مرتبطة ببعضها البعض.

- ١- اجمع الحروف الاولى للاسم او الكلمة لكل بند تريد ان تتذكره.
- ٢- اعد ترتيب الحروف حتى تشكل كلمة او الحروف الاولى للكلمات في جملة.
- ٣- كن مبداعا.
- ٤- اذا لم تكن لديك معلومات خاصة بالاصوات او بالحروف لن يكون ذلك حائلا دون تذكرك الحروف الرئيسية الاولى.

الذاكرة وربطها بفهرس المعلومات

هل نظرت ذات مرة الى غرفة تمتلى بالملفات؟ هل ترغب في تخزين كل شيء تريد ان تتذكره؟ اصنع فهرسا له وبذلك تستطيع استذعاءها بسهولة وسرعة.

لا تيأس ان فهرسة المعلومات تمنحك القدرة العقلية اللازمة لعمل ذلك. انك تستطيع ان تضع ملفا غفليا لا نهائيا وواسعا وكذلك برنامجا لتخزين المعلومات.

ورفقا لما يذكره العلماء فإن عقولنا قادرة على الاحتفاظ بنحو ١٠٠ مليار معلومة وهذا يساوي ٥٠٠ دائرة معارف والصعوبة تكمن في تحديد مكان واستعادة المعلومة المحددة عندما تحتاجها في الحال وبسهولة.

وفهرسة المعلومات تعمل بنفس طريقة عمل الملفات او العناوين على معلومات الكمبيوتر. وتستطيع ان ترفق عنواناً او تصنيف على المعلومات مما يجعل من الصعب نسيانها. وعندما تفهرس المعلومات وتعمل مرجعا ثانويا فإنك تستطيع ان تخزن وتحصل بوعي على معلومات لانهاية.

وفهرسة المعلومات سهل، انه يصنع المعجزات لكل انسان وبالنسبة لهؤلاء الموجهين منطقيا فإنه يناسب قدراتهم وتتضمن ذلك:

- ١- التعرف على المصدر، تصنيف يخبرنا بمصدر المعلومات.
- ٢- عنوان الموضوع وهو تصنيف يخبرنا بنوع المعلومات.
- ٣- ربط المعلومات - ربط الحقائق بالموضوع والمصدر.
- ٤- فهرسة المعلومات الثانوية بنفس الطريقة.

قدرة العقل الباطن

يتميز دماغ الانسان بأنه ذو (عالمين) عالم الوعي. وقد حان وقت الكلام على الوجه الآخر للدماغ - إنه عالم العقل الباطن المبهم والسري. ان امكانيات العقل الباطن مذهشة بكل معنى الكلمة فهو يقود ويتحكم بجميع الوظائف الحياتية والحيوية للجسم البشري من الدورة الدموية وحتى التنفس وعملية الهضم ومن المثبت ان جميع ما يحدث مع الانسان ينطبع في عقله الباطن. ان العقل الباطن شريط تسجيل يحتوي على جميع مجريات حياتنا وما يرتبط بها من احساس وافكار. عبر تحكمه بنشاط الانسان يصبح العقل الباطن مساعدا للانسان في الغالب. وعبر الحدس والاحلام والاحاسيس والتنبؤات يلقننا العقل الباطن الافكار والحلول الضرورية. واذا استطعنا ان نكتشف يوما ما هذه الخاصية الرائعة فان الانسان لن يعود عاجزا عن حل اية مشكلة وفي أي ظرف.

الحصول على القدر المادي المكافئ لما تفكر به

العقل الباطن هو الالية التي تستطيع تحويل الافكار المتكررة والمتواترة كالاحاسيس والعواطف الى شكل ومكافئ مادي محسوس. اذا استطعت ان تغرس في وعيك الفكرة او الاحساس بالشئ الذي تؤيد الحصول عليه ماديا فانك ستحصل على المكافئ المادي لما تفكر به في القريب العاجل. ان العقل الباطن معطاء وجاهز دائما لخدمتك لكن قليلين قط هم الذين يستطيعون الاستفادة من قدراته. وللبرهان على كيفية عمل الوعي والواعي معا لخلق الواقع المحيط سألجأ مرة اخرى الى التمثيل: العقل الباطن شبيه بتربة غنية تستقبل اية بذرة رميت فيها وافكارك ووجهات نظرك ليست الا بذورا تزرعها باستمرار في هذه التربة. تنمو البذور التي تزرعها في هذه التربة كماء حبة قمح لتعطي سنبله وهكذا فانك تحصد ما تزرع.

عدم وضوح العقل الباطن

ان العقل الباطن غير واضح وغير جلي، انه على استعداد أن يعكس الفشل وعدم الرضى بنفس السوية التي يعكس فيها النجاح والازدهار مظهرا على السطح في حياتنا ما كنا قد زرعهنا فيه من بذور والعقل الباطن يستقبل ما يقدم له حسب موقف ايجابي او سلبي محدد سلفا، انه لا يقيم الحالة جيدا كما يفعل الوعي ولا يدخل في نقاش معك.

كيف تستخدم وعيك؟

اذا كنت تريد تغيير حياتك عليك البحث عن سبب نذي اوصولك الى ذلك وكيف تستخدم وعيك "نمط تفكيرك واستبصارائك"، انت لا تستطيع ان تفكر في نفس الوقت سلبيًا وإيجابيًا في اية لحظة معينة يكون نوع التفكير هو الغالب. يتحول نمط تفكيرك الى عادة تراقفك لذا عليك ان تحاول تغليب العواطف والافكار الايجابية على السلبية. لتغيير الظروف الخارجية يجب ان تبدأ اولًا بتغيير الظروف الداخلية، ان اكثرية الناس يحاولون تغيير حياتهم بتغيير الظروف الخارجية فقط وليكن بعلمك انه اذا لم تغير من افكارك ومعتقداتك فإن مثل هذه المحاولات لن تقود الى شيء محدد او قد تعطي نتائج قصيرة الاجل.

افكارك اليومية تدور حول ما تريد الحصول عليه

عندما تدرك ذلك سينفتح امامك طريق لازوردي واضح المعالم نحو حياة افضل، تعلم دوما التفكير بالنجاح والسعادة والصحة والتوفيق واطرد افكار الخوف والقلق ليكن وعيك مشغولا باتجاه الافضل دائما وانتبه الى ان افكارك العادية اليومية تدور دائما حول ما تريد الحصول عليه في الحياة.

ان الماء يأخذ شكل الاناء الموجود فيه سواء كان كأسا او مزهرية او مجرى نهر. وهذا بالضبط ما يحدث مع عقلك الباطن.

التزامن

حينما تدرك ان عقلك الباطن سيعطيك ما ترغب تصور ما تريده بأفكارك يوميا فإن تحولات جيدة ستبدأ في حياتك. وسيقوم أنداك "شريكك" الداخلي الجبار بتقديمك الى الناس ودفعك الى مواقف ضرورية لتحقيق اهدافك. وستدفع لمساعدتك "الاف الايدي الخفية" قد يبدو لبعض الجهلة غير المستنيرين ان هذا التزامن هو نتيجة تطابق او نجاح بسيط ولكن هذا ليس صحيحا في الواقع. ان التزامن هو نتيجة لعمل مجموعة القوانين الطبيعية التي تبدأ فعلها تحت تأثير افكارك.

العقل الباطن يقتل اهتزازات النجاح

نحن نعيش فيعالم هائل من الطاقة كعش العنكبوت حينما تبدأ بفرس فكرة النجاح في عقلك الباطن فسيؤدي ذلك الى حدوث رنين طاقة في شبكة الطاقة الكلية ويتقبل عقلك الباطن باستمرار اهتزازات طاقة النجاح جاذبا اليك الناس والظروف المناسبة لتحقيق هدفا لكن يجب الانتباه الى ان العقل الباطن يجذب الفشل اذا كانت افكارك السلبية هي الغالبة بنفس القوة التي يجذب فيها النجاح فهو لا يميز ولا يختار الافكار ولكنه يعمل وفقا لرغباتك ولأمالك ولتخوفاتك المغروسة في ذهنك.

تكريس الافكار هو الرغبات التي تريدها بعقلك الباطن

يساعدنا الكون بشكل عجيب جدا ونحن لا نستفيد الا من جزء ضئيل جدا من مساعدته تلك. لكنكستطيع تغيير ذلك اذا ما عليك سوى ان تفهم قوانين حياتك وكيف تعمل هذه القوانين لخدمتك حتى تبدأ في تطبيقها بكل سرور. ابدأ من اليوم بتكريس الافكار حول الرغبات التي تريدها بعقلك الباطن. واذا ما تابعت هذه العملية بكل اصرار وحزم فإنك ستلحظ بعد فترة بكل استغراب ودهشة كيف تنفتح ابواب التزامن وستحدث مع الانسان امور لا يمكنها ان تحدث ابدا لو لم يعمل الانسان

على ذلك ستنهمر عليه الحوادث التي تستدعي الناس والظروف المادية المحيطة لمساعدته والتي لم تكن في حسبانته.

التخفيف من سلبيات اللاوعي على الصحة

نعم لاننا نسمع من وقت لآخر انجازات خارقة يحققها نفر من الناس تمكنوا من التحكم بأجهزة جسدية معقدة لا تخضع عادة لفعل الإرادة امثال الذين يمشون على النار او ذاك الذي تمكن من ايقاف النبض لفترة وجيزة. ناهيك عن انجازات وتمارين التنفس التي تقول بها اليوغا او اولئك الذين يقومون بأعمال غير اعتيادية بالسيطرة على الاحساس بالالام. كما انه لا يجب الان نغفل ان حالات من تعليق عمل الحواس تتم بفعل صدمات نفسية.

التغيير يبدأ من عقلك الباطن

ان جزءا كبيرا من منهج البرمجة النفسية اللغوية يتعلق بالتغيير الشخصي. وعادة ما يتعدى التغيير السلوك الموجه للخارج الى ما هو "تحت السطح" الى معتقداتنا وقيمنا واغوار فينا عادة لا نلمحها. ان سلوكنا ينتج من كل هذه النظم العبيرية على مستويات متعددة. وما لم يحدث تغيير في عقل الشخص (او على الاقل فيما يخص التغيير الدائم) فإنه عادة لن يحدث.

مستويات الجهاز العصبي

يقوم كل مستوى بتنظيم المعلومات المتعلقة بالمستوى الأدنى منه. وتختلف قواعد تغيير شيء ما في مستوى معين عن تلك التي تخص المستوى الأدنى. ولكن تغيير شيء في المستوى الأدنى يمكن (وليس بالضرورة) ان يؤثر في المستويات الاعلى.

العلاقة بين السلوك ومستويات الجاهز العصبي
حتى تتمكن من فهم كيفية تطبيق هذه المستويات على حياتك ابدأ
بادنى مستوى وهو البيئة ثم اتجه الى اعلى حيث المستويات الاخرى.

البيئة

فكر للحظة في العالم الذي تعيش فيه وتعمل فيه وفي الاشياء والناس
من حولك (في المنزل وفي المجتمع وكذلك النادي او حتى في العمل).

السلوك

فكر في سلوك ما تتفوق فيه مثل: الانصات او اعداد القوائم او رسم
الجدول.

القدرات

ما القدرات الكلية التي يشكل هذا السلوك جزءا منها؟
مثال: التواصل مع الناس او قدرات التنظيم والتخطيط.

المعتقدات

بم تدل معتقداتك عن شخصيتك؟ ماذا يوجد وراء هذه الامكانيات؟
ماذا تعتقد عن نفسك؟ مثال: هل تؤمن باهمية الناس او اهمية الصحة او
اهمية التطوير الذاتي؟.

الهوية

ما التعبير الذي يجسد هويتك (من انت؟) – على سبيل المثال: (انا
رجل شعبي) او (انا منظم بطبيعتي).

الجانب الروحي

ما الرمز او المجاز الذي يشير الى انتماك الروحي او المثل الاعلى
الذي تتمثله؟ هل هو: يمامة ام بحر عميق ام حديقة منعزلة؟

تطبيق نموذج مستويات الجهاز العصبي

استخدم هذه الامثلة لتطبيق النموذج على سلوك تتفوق فيه ثم كرر التطبيق على سلوك اخر. وراقب كيف يغذي كل مستوى المستوى الادنى. مثال: ان اعتقادك باهمية الناس يغذي قدرتك في التعامل معهم. وهذه القدرة بدورها تغذي ما دونها من مهارات الانصات. وعلى العكس فان مهارة الانصات تغذي قدرتك على التعامل مع الناس ومن ثم اعتقادك في اهميتهم.

تحيل ماذا يمكن ان يحدث في حالة حدوث تغيير في المستويات الاعلى (المعتقدات والهوية) وتغيير آخر في المستوى الادنى ايا من هذه التغييرات سيكون تأثيره اقوى على حياتك؟ واي تغيير سيستمر لفترة اطول؟ وايها سيكون اصعب في التنفيذ؟.

مثال عام:

- البيئة : مكتبي غير مرتب.
- السلوك : انا لا اضع الاشياء في اماكنها.
- القدرات : انا لا اعرف نظام الحفظ.
- الاعتقاد : نحتاج الى ابتكارية اكثر مما نحتاج الى النظام الصارم
- الهوية : انا شخص غير منظم.

التوافق

عندما تتأمل مشكلة ما اسأل بعض الاسئلة المماثلة التي تساعد على

تحديد المستوى العصبي الذي تتواجد به:

- الجانب الروحي/ الغرض : ما؟ ومن ايضا
- الهوية/ المهمة : من؟
- نظم الاعتقاد والقيم : لماذا؟
- القدرات : كيف؟
- السلوك : ماذا؟
- البيئة : اين؟

- يمكن الاستفادة من استخدام نموذج المستويات العصبية في:
- تحديد واستيضاح المشكلات سواء الشخصية او المؤسسية.
 - تحديد افضل مستوى تجري فيه التعديل او التغيير.
 - فهم ذاتك بصورة افضل وفهم اهدافك ودوافعك - "ما الذي يجعلك تعمل؟".
 - فهم الآخرين بشكل افضل - "ما الذي يجعلهم يعملون؟" - وخلق تقارب افضل وتواصل انجح.
 - استيضاح وفهم الاهداف التي حددتها لنفسك.
 - البدء بالتعرف على الغرض من كل شيء تفعله.
 - تكوين منظور عن حياتك من خلال فهم القضايا من مستويات ادراكية مختلفة.

انا مسؤول عن عقلي وبالتالي عن نتائجك
لعلك تتذكر الفرضية عن "الخريطة العقلية" والتي تعني خريطةك وخريطتي. وانك تستطيع ان تفكر كما تشاء وانه يمكنك الاختيار لما له اهمية ويمكنك تغيير معتقداتك وقيمك والطريقة التي تتفاعل بها مع الناس وما يحيط بك. وان أي عنصر خارجي لا يستطيع ان يسلب منك هذا الحق الانساني الاساسي في الاختيار. "انت ما تفكر فيه" وعلى ذلك تستطيع تولي مسؤولية ما تفعله وما تحققه. وايا كان ماضيك يمكنك ان تبدأ للتحكم في حاضرك ومستقبلك. هذه الفرضية تساعد أي شخص على تحسين كفاءته وخاصة من يسعون لتحقيق النتائج.

ماذا عليك ان تفعل اليوم؟

- ضع قائمة ببعض المشكلات التي تواجهها سواء في العمل او في مجالات الحياة المختلفة. وحاول تصنيف كل منها في المستوى الذي تتلائم معه. على سبيل المثال: قد ترى ان مكتبك ضيق او انك ترغب في غرفة نوم جديدة او ان جهاز الحاسب

- قد اصبح غير مناسب لك وتريد تحديثه. صنف هذه المشكلات وكأنها عناصر ممن البيئة.
- بعد ذلك فكر في هذه المشكلات من حيث المستويات المختلفة عل سبيل المثال: الى أي مدى يؤثر سلوكك في البيئة المحيطة؟ والى أي مدى تؤثر هويتك او رؤيتك لنفسك على امكانياتك وقدراتك؟ ان ذلك يساعدك على التوصل الى جذور المشاكل واسبابها الحقيقية.
- تأمل في كيفية تطبيق نفس الاسلوب مع مشكلة مؤسسية او مشكلة سياسية او مشكلة متعلقة بتنظيم العمل الذي تقوم به.
- اذا لم تكن قد اديت تمرين "التوافق" السابق الاشارة اليه فنفذه الآن.

العقل الباطن جزءا مهما من شخصية الفرد

ان جميع ما يمر خلال الوعي من قناعات وخبرات يختزن فيما سمي باللاوعي (العقل الباطن) ليصبح جزءا مهما من شخصية الفرد فالمرير والقيم والاخلاقيات والعادات والممارسات وردات الفعل خصوصا المشروطة منها والخوف هي حصيلة ما صادف المرء وتفاعل معه منذ الطفولة الباكرة او منذ رأى النور. ويقول المثل "لا ينضح الاناء الا بما فيه" وهكذا الانسان كما ان المثل يوضح لك "شوما بتحط بالقدر بتشيلوا بالمغرفة".

اجهزة الجسم واستجاباتها للمخيلة

ان الاحاسيس المتعلقة بالقيم والضمير والاخلاق والعادات والتقاليد.. الخ هذه المشاعر التي تسبب القلق والانفعال بدافع الخوف من العقاب مما يؤثر على الجسم والصحة النفسية. مثلا انسان صاحب ضمير يقظ حساس اقترف ذنبا ولم يكتشف وبالتالي لم يعاقب فيلق فترة ثم يقنع نفسه بفعلته ومع الوقت ينسى فهل ينتهي الامر عند حدود النسيان؟ لا

لان اللاوعي (العقل الباطن) يعمل دون توقف ولا يبد له من ايقاع العقاب بما يتناسب مع الذنب فان لم يتسن له ذلك وعيا تعامل بالاحلام المزعجة وهكذا يتعرض المرء لشتى انواع الاضطرابات اجسدية والنفسية اثناء الحلم او أي حالة من حالات اللاوعي.

الدور الفاعل للعقل الباطن

يلعب عقلك اللاوعي دورا في كل ما تفعله وعادة فان الطرق التقليدية لتحديد اهداف العمل او اهداف المنظمات وغيرها تتجاهل هذه الحقيقة ونفس الامر عند تحديد الاهداف الشخصية فاننا نتبع الطريقة المنطقية المنظمة او (اسلوب النصف الايسر من المخ).
في كل الحالات لا يد ان ندرك اننا جميعا نسعى طوال الوقت لتحقيق اهداف معينة سواء أكان ذلك شعوريا او لاشعوريا.

الفروق التي تتميز بها طرق التفكير الانساني

هناك فروق اخرى تتميز بها طرق التفكير الانساني. فالبعض لديهم القدرة على تخيل صورة حية لما يريدون واخرون لديهم القدرة على استحضار المشاعر مثل الشعور بالنجاح. واحد الفروق الهامة هو الكيفية التي نحفز بها انفسنا. وهكذا كل هذه الخصائص الشخصية الفريدة لكل منا تمثل جزءا من عملية "انجاز الاهداف". وتعتمد درجة النجاحها على مراحل هذه العملية وبشكل خاص على الرؤية الواضحة للاهداف التي نسعى لتحقيقها.

كيف تؤثر اهداف اللاشعور على سلوكياتنا؟

الهدف الثانوي اللاشعوري يتصدر المقدمة "ويتحقق". لذا نجد ان الاشخاص - تماما كما في مثال لاعب الجولف الذي لا يرى سوى البحيرة والعوائق التي تعترض طريقه - ينتهي بهم الحال الى تحقيق السيناريوهات التي يبتغون تجنبها. ومن هنا تظهر اهمية العنصر الاول من عناصر الاعداد الجيد للنتائج المرجوة.

صغ هدفك باسلوب ايجابي

اننا نحصل على الشيء الذي يغلب دائما على تفكيرنا حتى ولو كنا ن فكر في "ما لا نريد". يمكنك ان تطلق على "نظام التخفي" هذا: العقل او الواقعية او الحذر او التخوف ايا ما كانت التسمية. وهذا النظام يعمل بكفاءة في تحديد هدفك اللاشعوري. اما عند سعيك لتحقيق الاغراض الواعية فانه غالبا ما يقود الى الفشل الذي قد يبدو انه غير مبرر.

ايجاد الحقيقة بالتفكير

عادة ما نلاحظ لدى الاخرين هذه السمات العقلية للانجاز الذاتي ولكننا لسنا على استعداد للاعتراف بانسياقتنا نحن تجاه الاهداف اللاشعورية. والمثال الواضح هو "الامتناع عن التدخين". ان الشخص الذي يرغب في الامتناع عن التدخين يسعى لتحقيق هدف واع ذي قيمة بالنسبة له (رغم صياغة الهدف باسلوب سلبي) وسيكون عليه مغالبة تأثير الاهداف الثانوية اللاشعورية او "المكاسب الثانوية" وخاصة الاجتماعية التي نستمدّها من التدخين في مثل هذه الحالة تشكل الاهداف اللاشعورية الاقوى من الهدف الذي يتوجه اليه الشخص.

لا بد من تحديد هدفك

ولكي تجز أي عمل فلا بد ان يكون لك هدف محدد. وما يتصدر قائمة افكارك دائما هو الذي يحدد هذا الهدف. ومن ثم ستوجه كل سلوكياتك بشكل ألي لتحقيق هذا الهدف اللاشعوري مهما كان طريقك الذي ستحدده. وعلى ذلك فعند صياغة وتحديد الاهداف الواعية لا بد ان تضع في اعتبارك مختلف انواع الاهداف الثانوية اللاشعورية والقوى التي تعمل داخلك والتي قد تؤثر على الاهداف.

كيف تستطيع التعرف على اهدافك اللاشعورية؟

كيف نضع امام اعيننا قوى انجاز الاهداف اللاشعورية؟ ان الموقف

يشبه تعبير الدجاجة والبيضة ايهما قبل حيث لم تتمكن من التعرف على الاهداف والنتائج الثانوية لانك لا تملك الوعي بها ولا تملك الوعي بها لانك لا تستطيع ان تحدها ولكن لحسن الحظ يمكنك التخلي عن هذه المعضلة. ان مجرد القبول بانها موجودة سيساعد على خروجها من دائرة الضوء فهناك خيط رفيع يفصل ما بين الشعور والاشعور وبالممارسة يمكنك اجراء حوار مع عقلك اللاواعي فاذا نجحت في ذلك ستكتشف فجأة انك عرفت اشياء ما كان يخطر على بالك ان تعرفها او قد تتسى اهم القرارات التي اتخذتها.

قانون العقل الباطن

النقطة الرئيسية التي ينبغي تذكرها هي طالما ان عقلك الباطن يقبل فكرة ما فانه يبدأ بتنفيذها وهناك حقيقة مدهشة وهي ان قانون عقلك الباطن يتعامل مع افكا الخير والشر على قدم المساواة ولهذا فان قانون العقل الباطن عندما يطبق بطريقة سلبية فانه يكون السبب في الفشل والاحباط والتعاسة والعجز والهرم والمرض ومن ناحية ثانية اذا كان تفكيرك المعتاد ايجابيا بناء ومنسجما فانك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية والسعادة. ان راحة البال والتمتع بالصحة امران محتومان عندما تبدأ في التفكير والشعور بطريقة ايجابية سليمة.

اجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك

واي رغبة يسعى اليها ذهنك وتحس بصدقها فان عقلك الباطن سوف يقبلها ويحدثها في مجال تجربتك وخبرتك وحياتك. والشيء الوحيد الضروري الذي يتعين عليك فعله هو ان تجعل عقلك الباطن يجلب السعادة والصحة الجيدة او رغبتك او طموحك الذي يتمناه قلبك. انك فقط تعطي الامر او التوجيه وسوف يقوم عقلك الباطن - بسرور واخلاص - بتوليد الفكرة المؤثرة فيه والمحفز لعمله. وقانون عقلك هو: انك سوف تحصل على استجابة او رد فعل من عقلك الباطن وفقا لطبيعة الفكرة التي تحتفظ بها في عقلك الواعي الظاهر.

العقل الباطن لا يمتنع او يجادل الاشياء يتقبل العقل الباطن ما يطبع داخله او ما يؤمن به عقلك الواعي الظاهر انه لا يمتنع الاشياء مثل عقلك الواعي ولا يجادل فيها، ان عقلك الباطن مثل التربة التي تقبل أي نوع من انواع البذور. سواء كانت صالحة او فاسدة. فافكارك المتكررة سريعة النمو مثل البذور والافكار سواء الهدامة السلبية او البناءة الايجابية تستمر في العمل في عقلك الباطن. وفي الوقت المناسب تنمو وتخرج الى حيز الوجود من خلال ممارسة او شكل يطابق تلك الافكار.

التقنيات العلمية المعززة للقدرة العقلية

حققت الجهود العلمية التي بذلت خلال العقدين الماضيين في دراسة العقل نتائج مذهلة للغاية وقد استخدمت وسائل مستحدثة - في صمت تام - للاستكشاف والتركيز على امكانياته الكامنة في كل مجالات الابحاث والبيولوجيا والسيكولوجيا وقد اسفرت هذه الاكتشافات عن نتائج تفوق الحصر بالنسبة للانسان العادي واما تم تطبيقها بصورة صحيحة فمن شأن هذه الرؤى العلمية الجديدة في كيفية اداء العقل بوظائفه ومعاونتك ليس فقط لمضاعفة قدرتك العقلية بل وزيادتها الى ثلاثة اضعاف وبتطبيق هذه الاكتشافات المذهلة يصبح من الممكن تحقيق مضاعفات هائلة في:

- ١- قوة التعلم.
- ٢- قوة التذكر.
- ٣- قوة القراءة.
- ٤- قوة الانصات.
- ٥- قوة التفكير.

مضاعفة قدرتك العقلية لا تستنفذ جهدا اضافيا

هذه المقولة بها من الصدق بقدر ما تبدو عليه من اثاره الشكوك فعندما تكون مدركا للطرق العلمية البسيطة الموجزة فان استخدامك

لعقلك بقدر الضعف لا يستنفذ مجهودا مضاعفا. فانت ببساطة بالغة تتعلم استخدام عقلك بشكل اكثر كفاءة محققا ضعف النتائج دون أي زيادة في الطاقة العقلية مقارنة بما قبل ذلك.

كيف تضاعف قدرتك العقلية من ١٠ الى ١٠٠ مرة؟

اعتدنا على النظر الى ان وظيفة ادارة الاعمال هي تقديم الاراء وكل الافكار بينما يقوم الموظفون بدور اليد المنفذة الا اننا نجد اليوم ان افضل رجال الادارة قد باتوا يدركون ان افضل العقول ليس لها ان تتركز وتقتصر على المكتب الامامي فالعاملون والعاملات في المشروع لهم ارأؤهم ايضا يمكن ان تكون لهم ذلك ان قدمنا لهم الحافز لاملاكها والتمتع بها ولم يعد افضل المديرين يخشون اليوم ان يسألوا احد العمال عن رأيه او اقتراحه خوفا من ان يظن بهم انهم اعجز من ان يقوموا بمهمة الادارة نفسها او انهم اقل كفاءة مما يحتاجه تسيير العمل بنجاح.

اقم لنفسك مخزونا في عقلك

ذكر لي ذات مرة احد اكبر الاثرياء ممن اعرفهم انه يدين بنجاحه الى حقيقة انه قد تعلم شيئا ما من كل شخص تقريبا قدر له ان يكون على اتصال به ويتعامل معه. وكان احد الاعمال الاولى التي قام بها هي تشغيل احد ورش نشر وتقطيع الاخشاب.

وقال لي: كان بعض من يعملون معي من الجهلة وبعضهم لا يكاد يعرف ان يوقع باسمه. الا انني كنت ادرك انهم متمرسين في هذه العملية لفترة طويلة وانهم يعرفون خباياها ولا بد ان لهم ارأؤهم فيها. ووضعت في ذهني ان اتعلم ما يعرفون وان اسألهم عن ارأؤهم فيها. وعمل هذا الرجل على تطبيق نفس القاعدة في عمله مع احد البنوك وفي ادارته في احد المتاجر الكبيرة وفي العديد من الاعمال الاخرى.

اعد برمجة عقلك الباطن (الخفي)

على مر السنين يكون عقلك الباطن قد ركب نظاما داخليا لاتخاذ القرارات.

وقد ركب هذا النظام من قبل مصادر متباينة مثل الابوين والمحيط العائلي والزملاء والمعلمين والراديو والتلفزيون والكم الهائل من الدعايات والاعلانات والثقافة على وجه الاجمال. ويمكن تشبيهه بحاسب الكتروني قد برمج بهذا النظام من خلال تلك العوامل المختلفة التي تمر عبر العقل الظاهر دون مراقبة او مناقشة او تمييز وتزرع في ثنايا العقل الباطن.

اعد اكتشاف نفسك

ومعظم الناس لا يحاولون ضبط هذا النظام مسبقا علما أن بإمكاننا ان نتجاوز هذا النظام باتخاذ قرارات عن وعي في أي لحظة من لحظات حياتنا اذ ليس علينا ان نسمح للطريقة التي برمجت ماضينا بأن تتحكم في حاضرنا ومستقبلنا! فيمكنك ان تعيد اكتشاف نفسك واعادة برمجة عقلك الباطن وتنظيم قناعاتك وقيمك بصورة ايجابية وبالطريقة التي تجذبك في اتجاه اهدافك والتصميم الذي وضعته كمخطط او برمجة جديدة لحياتك.

المؤسف ان اعداد كبيرة من الناس لا تتخذ غالبية قراراتها عن وعي فالحياة مثل النهر ومعظم الناس يقفزون الى وسط نهر الحياة دون ان يقرروا الى اين يتجهون.

تغلب على مخاوفك من اتخاذ القرار الخاطئ

لاشك باننا سنتخذ قرارات خاطئة في حياتنا وسنرتكب اخطاء حتما فالإنسان ليس معصوما عن الخطأ. لكن ينبغي ان تكون مرنا مهما اتخذت من قرارات فتمعن في النتائج وتعلم منها واستخدم تلك الدروس لاتخاذ قرارات افضل في المستقبل. وعليك ان تتذكر ان النجاح هو في

الحقيقة نتيجة الحكم السليم. وما الحكم السليم الا نتيجة التجربة والتجربة كثيرا ما تكون ناتجة عن حكم خاطئ. والتجارب التي تبدو ظاهريا سينة او مؤلمة هي الالهة احيانا. ولذا علينا ان نلتزم بالتعلم من اخطائنا بدلا من ان نلطم وجوهنا ونلعن الاحوال والظروف التي ادت الى تلك الاخطاء.

قم بتعويد نفسك على التفكير

والى جانب التجربة الشخصية في الالهة الاقتداء بشخص ركب امواج بحر الحياة من قبل ولديه خارطة جيدة يمكن ان تيسر على هداها. فيمكنك ان تجد قدوة لك في الامور المالية وفي العلاقات مع الآخرين وقدوة فيما يتعلق بصحتك وفيما يتعلق بمهنتك او عملك او قدوة لأي سمة من السمات التي تريد ان تتعلم كيف تتقنها في حياتك. فإن من شأن هذا ان يوفر عليك سنوات من الالم ويحميك من الانجراف في تيار نهر الحياة.

اذا اردت التغيير، فغير عقلك

عليك ان تضع في الاعتبار الفروق بين حالات العقل التي اطلقت انا عليها الحالة العقلية لرد الفعل والحالة العقلية للابداع: او العقلية الانفعالية والعقلية الابداعية.

يمكننا ان ندرك بسهولة كيف ان تلك التركيبات العقلية قد وضعت اساسا لمجموعة من الاهداف المختلفة وبالتالي علاقة مختلفة بيننا وبين التحديات المتسارعة التي بين ايدينا.

فاصحاب ردود الافعال والمبدعين كلاهما مر بتجارب حياتية بطريقة مختلفة. فالانفعاليون (اصحاب ردود الافعال) دائما ما يكون لديهم احساس بانهم في قوة صراع للسيطرة على القوى الخارجية التي توحى باحتمال غير مؤكد بل خطر وليس لديهم برنامج مترابط وموحد ولذلك يسرعون.

العقلية الانفعالية - التي تعتمد على رد الفعل
 عندما نكون في حالة رد فعل انفعالية فإننا نتخذ قرارات سريعة ونتصرف بسرعة ونعمل بقيادة آلية ونهاجم بلا توقف بجهد يتسم بالعناد والاصرار في اتجاه تحقيق اهداف معينة سبق تحديدها. لكن العقلية الانفعالية تعمل بنجاح في المواقف المحددة بطريقة جيدة عندما نعرف أي السبل نسلك وكيفية الوصول وكيفية معالجة المشكلات المتوقعة وكذلك العقبات التي قد تقع على طول الطريق. ولكن اذا كانت التحديات ضخمة ومعقدة وقوية وتعتمد باستمرار على العقلية الانفعالية فإنها تعطي نتائج عكسية فيتحول الاسرع الى الاندفاع المرهق عصبيا والانشغال الى درجة لا تصدق.

العقلية الابداعية

ان اختيار العقلة الابداعية يجعل منك مبدعا. فقرة الابداع في داخلك مصدر واسع لم يستثمر بعد ويمكنك ان تبدأ في تشكيلها لكي تتفوق على اساليب الاسرع والانشط والاذكى ويمكنك ان تحول المشكلات الى فرص. ان كل اشكال الواقع: الفوضى والسرعة والعقبات والاختفاء كلها تصبح مادة للقوة الابداعية لديك. ومن خلال العقلية الابداعية تكتسب مدخلا للمصادر الداخلية التي انت في امس الحاجة اليها.

قراراتنا تسير مع التيار نحو المستقبل

اننا نميل الى رياح التغيير والتجديد والى اتجاهات الانبعاث والتلاقي. ان قراراتنا تسير مع التيار نحو المستقبل اننا على استعداد لتشجيع أي تحولات او تغييرات نحو الحلول التي تحدث اننا نشب على الحماس الذي يثير البدايات الجديدة والتنوير وكل ما هو في الافق. وعندما نكون في حالة عقلية ابداعية فإننا نبحث عن طرق التآزر والتعاون. ومن خلال القذائف المتسارعة والجذب والدفع في عالم لا

يلين في مطالبة تنوق الى الارتباط أي الى "الاتصال" بـ من وماذا ومتى.

العقلية الابداعية ودورها في تجاوز التناقضات الظاهرية
ان العقلية الابداعية تمكنا من تجاوز التناقضات الظاهرية. اننا نلتمس الوحدة وندمج الحقائق. ان عالم السرعة يعوقنا بالتناقضات ذات الطبيعة الثنائية مثل (الآن/ حينئذ، ملكك/ ملكي، مكسب/ خسارة، سريع/ بطيء، صلب/ هش، مليء/ فارغ، بسيط/ معقد) على الرغم من انها جميعا صحيحة في وقت واحد. وعندما نكون في العقلية الابداعية فإن استنشاق المضادات المتناقضة والمتعددة يشبه تنفس الأوكسجين النقي.

ونحن قادرون على استنشاق الثنائيات كي نخرج الوضوح والحكمة. ففي عالم السرعة حيث يكون لكل شيء نقيضه فإن العقلية المبدعة تسمح لنا بامتصاص التوتر والشحنة التي تنبثق من التضاد والتباعد وتوجيه هذه الطاقة الى وعي وخيال جديدين.

العيش بالمخيلة

الانسان ينمي جسمه ويكسبه صحة وعافية او يمرضه عجزا وهوما حسب تأثير افكاره العقلية والانسان المالك لهذا الجسم يجعل جسمه متوازنا معافى او مريضا عاجزا بحسب الصور والخيالات العقلية التي يؤثر بها على هذا الجسم انك تغذي جسمك بأفكارك و عليك ان تعطي جسمك وتغذيه بأفكار الصحة وليس المرض. عليك ان تطرح كل افكار المرض من وعيك وعقلك وتستبدلها بأفكار الصحة والحيوية والشباب الدائم.

علينا ان نمنع خيالات من التكون في الفكر كما ان علينا ان نطرح افكار المرض والعجز التي تكونت في عقولنا حتى نتمتع بالشفاء والصحة والحياة.

الاحساس في العقل

ان المادة لا تحس. والعقل الانساني يحدث الاحساس بالالم. وان الاحساس بالمرض لا يظهر اذا ظهر خطأ الاعتقاد بالمرض وازيل من الوعي بالافكار الايجابية وكشف الحقيقة.

للمرض مصدر عقلي والخوف من المرض وإشباع الجسم بالعقارات لتجنب المرض يحدث نتيجة عكسية بتوجيه العقل على موضوع المرض.

العقل يسيطر على الجسم كلياً وليس جزئياً. وعند استعمال العقل بصورة علمية فإن العقل اقوى واسطة للشفاء في الحقل الطبي وباستطاعة العقل ان يشفي الامراض العضوية كشفائه للامراض الوظيفية. وعندما يصبح العقل مضطرباً وغير متوازناً في ذاته يظهر الاضطراب والخلل في الجسم.

كوليرا وهمية

اوحى الي احد الاشخاص ان الفراش الذي نام عليه كان يشغله شخص اصيب بالكوليرا وقد توفي نتيجة هذه الاصابة وبدهشة للجميع نتيجة لهذا الايحاء وتصديق هذا الشخص بما اوحى اليه فقد اصابته عوارض الكوليرا دون ابطاء وتوفي نتيجة لهذا الايحاء الحقيقة هي ان هذا الشخص لم يصب بجرثومة الكوليرا نتيجة نومه في الفراش. وهكذا فاعتقاد الانسان والايحاء والتصوير قد يحدث المرض وعوارضه كما انه يؤثر على حالة الانسان النفسية والجسمية وكما يفكر الانسان يصبح.

العقل مفتاح الحياة

العقل وقدرته على التفكير والتصور هو مفتاح الحياة وهو اسمي الخلق. والجزء الوحيد الذي يشارك في عملية الخلق والابداع. فيه نفحة وشعلة من الآلة وفي داخله بتركز طريق الحياة الصحيح. وفي الحديث القدسي: "ما وسعتني سمائي ولا ارضي ووسعني قلب عبدي المؤمن". ان كل خبرة في حياتنا ما هي الا نتيجة فكرة عقلية موازية ومثابة لها في وعينا. وما عليك الا تغيير وعيك الى وعي ايجابي اذا كنت تواجه أي نقص في الصحة والسعادة والنجاح. العقل والجسد يعملان كوحدة فإذا منع سريان تدفق الحياة من خلال الافكار والتصورات السالبة يحصل العجز والنقص والمرض.

التمثيل الفكري

ما الذي يجعل الانسان منتصرا؟ وما الفرق بين الناجحين والفاشلين؟ يجيب ارنولد شفرز نبيخر النجم السينمائي اللامع قائلا: "كل ذلك في رأسي". لكن النجاح لم يكن الى جانب ارنولد طوال حياته. انه يتذكر يوم لم يكن يملك شيئا على الاطلاق سوى الثقة العمياء بأن العقل هو الحل الوحيد لتحقيق جميع خطته.

ولنفترض انك تريد ان تنمي ثقتك بنفسك. مستخدما الخيال تتصور انك تتمتع بشخصية قوية. تقوم بأعمال شجاعة في مخيلتك وتجالس اناسا مختلفين. تتخيل الحالات والامور التي تسبب لك صعوبات وتتصور انك تتجاوز هذه الصعوبات بكل سهولة وبدون مشاكل وتحقق نجاحا.

اسرار الاستبصار الناجح

١- حدد ما الذي تريد تحقيقه: تقديم امتحان، الترقي في المنصب، التعرف على شخص جديد، الكسب الكثير، ام الفوز في المباراة.

٢- استرخ، اسرح بفرك وروحك عن العمل لدقائق عدة. ارح
روحك وجسدك.

٣- تخيل وفكر ما ترغبه خلال خمس الى عشر دقائق.

فكر اكثر بأشياء تقوم بعملها او تقنيتها وليس بأشياء قد تحدث او قد لا
تحدث. عش مع افكارك وكان ما تفكر به يحدث معك حقيقة.

الاستبصار الدقيق: اصنع في مخيلتك احداثا وصورا دقيقة لما تريد
ان تحققه ومن سيناريو محدد ومخطط له سلفا. مثل هذا السيناريو
بفكرك عدة مرات.

الاستبصار الحر: اسمح لتخيلاتك وافكارك بالتعاقب وراء بعضها
دون توجيه او تحكم طالما اشارت الى الطريق الايجابي في الوصول
الى الهدف.

شرطا الاستبصار الناجح

١- تخيل اهدافك دائما وكأنها تحدث معك الآن. اطبع هذه التخيلات

في وعيك وتعامل معها وكأنها واقع وحقيقة. اصنع اشكالا
مفصلة لتخيلاتك. تقمص دورك والعبه بأفكارك.

٢- تخيل من خلال هدفك - افكارك مرة واحدة على الاقل في
اليوم، يوميا دون انقطاع. فالتكرار افضل معلم.

ان اية فكرة ظهرت في ذهنك وتركزت فيه سوف تؤثر على حياتك.

الامكانيات الديناميكية للانسان

يعتبر التخيل من افضل الامكانيات الديناميكية للانسان اذا استطاع ان
ينظم نفسه جيدا لتدرب على الاستخدام السليم لهذه الهبة منذ اللحظة. لا
تقلق ولا تفكر ببعض خواص هذه الظاهرة. كن واثقا من العملية فقط.
وسوف ترى النتائج في الوقت المناسب. وسوف تجد بالتأكيد الوسائل
والطرق التي توصلك الى الهدف. ان الطبيعة قادرة على انجاز ما هو
مطلوب منها دائما.

عندما تكشف اسرارك فإنك تفتح امامك فرصا جديدة
لا اعدكم بالطبع انه اذا مارستم الاستبصار فإنه سيأتي ذلك الشخص
المجهول الذي سيرتك لكم مغلفا وبداخله كمية النقود اللازمة كما حدث
مع كيروول بيرنت ولكن اعدكم بأن الظروف ستخدمكم بحيث
تستطيعون تحقيق اهدافكم - ويمكنكم الاعتماد على ذلك. ان افكاركم
اقوى مما تتصورون وكل صورة فكرية هي عبارة عن قوة حقيقية
قادرة على التأثير في مجرى حياتكم.
التأكيد على ان الانسان يتمتع بتلك الامكانيات ليس خرافة. ان هذه
الامكانيات موجودة فعلا بداخلنا كميكانيزم عملي نستطيع استخدامه
وفق رغباتنا.

شرط للاستخدام الناجح لطريقة غرس الافكار

- ١- اتبع هذه الطريقة دائما متشعبا بفكرة انك تملك ما تريد وأنتك
حصلت على ما تصبو اليه.
 - ٢- افعل ذلك بشكل منتظم يوميا وبدون انقطاع لمدة خمس دقائق
على الاقل.
- من الافضل ان تفعل ذلك لمدة خمس دقائق يوميا من ان تتدرب على
ذلك مرة واحدة في الاسبوع لمدة ساعة كاملة.

كيف تصل الى التأكيد

التأكيد من ابسط الطرق الذهنية المعروفة القادرة على التأثير الواعي
على العقل. استخدمت هذه الطريقة خلال آلاف السنين في الاديان
والسحر على شكل صلوات واطمئنان. ويستخدمها الآن انماط مختلفة
من البشر لعقد الصفقات العملية والتخلص من الامراض المختلفة
والتعرف على اناس جدد والفوز في المسابقات وكذلك في مختلف
انواع النشاطات الاخرى.
التأكيد: عبارة عن تصريح بسيط يكرره الانسان بصمت او بصوت

عال وحسب الظروف. يمكنك استخدام هذه الطريقة اينما شئت: خلف مقود السيارة، منتظرا في عيادة الطبيب، او في الفراش قبل النوم. عليك فقط ان تختار التأكيد المعبر عن رغبتك في تلك اللحظة وتكرره مرات عديدة.

ما الذي تفعله حينما تؤكد؟

انت تؤثر حينما تؤكد على الافكار التي تراود ذهنك. يستطيع الانسان في كل لحظة زمنية ان يؤكد فكرة واحدة فقط. ولهذا فإن جوهر طريقة التأكيد يتلخص في "ملء" العقل بالافكار الداعمة لهدف ما في هذه اللحظة. والكلمات هي التي توجه الدماغ نحو الافكار التي يجب ان يخلقها. وعندما تؤكد لنفسك بأن "الاجتماع سيكون ناجحا" فإن عقلك سوف يخلق بشكل طبيعي افكارا مرتبطة باجتماع ناجح. تبدو هذه الطريقة بسيطة جدا في الظاهر لكنها تساعد بشكل فعال عمليا في تحقيق الهدف المنشود.

ليس من الضروري ان تؤمن بما تؤكد

لهذا السبب تكون طريقة التأكيد غير فعالة عند بعض الاشخاص. وهذه الخطيئة يمكن ان تلغي كافة ايجابيات طريقة التأكيد. لا تفكر بذلك ابدا ما عليك سوى ان تكرر تأكيدك باستمرار. اذا كنت تؤمن بما تؤكد فهذا شيء رائع واذا كنت لا تؤمن فلا ضير في ذلك. ليس للايمان بما تؤكد اية اهمية.

سينتقل عقلك مع محتويات تأكيدك. وسيخلق وعيك الافكار الضرورية لمثل هذه الحالة. لا توجد اية ضرورة لاستخدام قوى اضافية خاصة.

يجب ان يكون التأكيد ايجابيا دائما

اذا كنت تريد مثلا ان ينتهي الاجتماع بشكل ايجابي يجب الا تقول:

"انا لا اتحمل فشل الاجتماع". اما اذا كنت لا تريد ان تقلق يجب الا تؤكد عبر العبارة الآتية: "انا لا اقلق". يسقط العقل اما لسبب ما اداة النفسي "لا" وستجدون بالنتيجة انكم تجهزون انفسكم لـ "تحمل فشل الاجتماع" او "القلق". ويركز العقل على هذه الصور الهدامة وليس على ما تتمناه.

يجب ان يكون التأكيد قصيرا

ضع لنفسك في العادة تأكيدات قصيرة لا تتعدى الكلمات العشر. ان تأكيدا من كلمتين يكون له تأثير عظيم احيانا. مثل "نجاح مدوخ" او "بيع قياسي".

اطلعت على تأكيدات يصل طولها الى حوالي نصف صفحة من المحتمل انك لن تستطيع تكرار مثل هذه العبارة مرات عديدة. يعتبر التأكيد طويلا حتى ولو كان مؤلفا من جملتين فقط. انك تكرر التأكيد عدة مرات حتى ينغرس في وعيك - وكلما كان اقصر كان افضل، اكرر مرة اخرى ان التأكيد يجب ان يكون قصيرا وايقاعيا وسهل التكرار.

احترز من استخدام تأكيدات غير واعية قد تعمل ضدك مثل:

- انا لن احصل على هذا ابدا.
- انا لن اعمل هذا ابدا.
- هذا مستحيل.
- سوف افشل.
- لا استطيع ان اقيم علاقات جيدة مع الناس.
- انا متأكد انني ساخطئ.
- انا دائما خاسر.

يستخدم الناس باللاشعور وبشكل عفوي مثل هذه التأكيدات الهدامة.. وانصحك بالابتعاد عنها.

سأقص لكم ما حدث معي في احدى جولاتي لالقاء محاضراتي. بعد ان انجزت نصف محاضراتي فتحت برنامج محاضرات الشهر القادم ولم تصدق عينان ما رآته.

كانت المحاضرات في مدن مختلفة متسلسلة وراء بعضها البعض وكانت عدة محاضرات في نفس اليوم احيانا. بدأت افكر كم سيكون اشهر القادم مرهقا بالنسبة لي. وهذا ما كنت اذكر نفسي به باستمرار "ساكون مرهقا جدا". اصبحت مكتئبا ومنقبضا على نفسي خلال اليومين التاليين منتظرا الدور الثاني من جولاتي. ولعنت الشخص الذي وضع لي هذا البرنامج التعيس.

فكرت قليلا توقفت حظة ومن ثم سخرت من نفسي. انا الذي يلقي محاضراته بموضوع "قوة العقل" سقطت فجأة في مصيدة التأكيدات السلبية الهادفة مثل "ساكون مرهقا بالكامل". ولهذا قمت بالحال بالبحث عن تأكيد ايجابي جديد مؤلف من ثلاث كلمات: "التنظيم، الهدوء، السعادة". كررتها عدة مرات خلال عدة دقائق. بدأت يومي التالي بهذا التأكيد وكنت اكرره في كل لحظة اتذكر فيها برنامجي التعيس. وبعد ايام بدأت افكر بأن هذا "الركض الماراثوني" سيكون ممتعا جدا اذا ما اصبحت هادنا ومنظما. ما الذي ازعجني هكذا اذا؟

لقد غيرت هذه الكلمات الثلاثة كل شيء دون ان يتغير برنامج محاضراتي وتغير موقفي منه. وتحولت جولاتي التي كنت اعتبرها عذابا الى جولات ممتعة جذابة. لقد لملت نفسي واصبحت هادنا واختيرت السعادة كوني قبلت هذا التحدي مستبدلا تأكيدي السلبي بتأكيد ايجابي.

سر النجاح

"العلاقة بين الحدس والمنطق"

تخيل كم سيكون احساسك بالثقة والامان عظيما اذا كان لديك شريك يوفر لك كل مستلزماتك. ويرشدك الى حلول جميع المشاكل ويفتح

امامك آفاقا جديدة متنوعة ويدلك على كيفية استخدامها ويهب لمساعدتك حالما تستدعيه. فعلا هذا الرفيق موجود. انه موجود بداخلك ويسمى الحدس.

جميع العظماء سواء كانوا رجال اعمال، رياضيين، ممثلين، او رجال دولة يُصنّون الى حدسهم. ان امكانية استخدام الحلول التي يملكها الحدس والاستفادة منها هي احد عناصر النجاح ومؤشر الى أي مدى يطور الانسان ذاته الداخلية (الأننا الداخلية).

اقصر السبل لتحقيق الافكار

عندما ستمع الانسان الى صوته الداخلي فانه يتوصل لحلول سليمة ويقترح افكارا مبدعة وينظر للاشياء بعمق اكبر قاصدا اقصر السبل لتحقيقها. ان الاشخاص الذين يجدون انفسهم في المكان المناسب وفي الوقت المناسب ويساعدهم الحظ دائما ليسوا سعداء فقط: فهم طوروا حدسهم الذي يدلهم الى الطريق السوي: متى وماذا يفعلون؟. ان الحدس قد يعرض للشك امورا قد تبدو بديهية وواضحة لاول وهلة متيحا لمن يستفيد منه فرصا جديدة.

كيف تحصل على الجواب؟

الاعداد

تسلح بجميع الحقائق والمعلومات اجعل عقلك الباطن يعمل بكل طاقته. ابحث عن اية معلومة تخص موضوعك، اختر كل ما له علاقة وارتباط بموضوعك الذي تعمل من اجله الآن. ان هدفك هو جمع كم من المعلومات بحيث تكمل المعلومات بعضها بعضا. افسح المجال لتخيلاتك، اسبح في بحر المعلومات هذا دون ان تحاول التفكير بها منطقيا - فهذا من مهمة العقل الباطن.

النضج

فكر جيدا بجميع الحقائق. ويمكن الاسترخاء قليلا. ان الاعداد يحتاج الى نشاط اكبر من قبلك بينما النضج هو عبارة عن مرحلة اكثر هدوءا. دع عقلك الباطن يعمل الآن. ان عقلك الباطن يعمل ليلا ونهارا باحثا عن حل سواء كنت تفكر بهذا او لا. وبالمناسبة فقد اشارت الدراسات الى ان العقل الباطن يعمل بشكل افضل وهو في حالة من الراحة والاطمئنان اذا يصبح الانسان آنذاك اكثر تقبلا لما يمليه عليه عقله الباطن اذا لم يكن يفكر في تلك اللحظة بشكل محدد.

تنبيه الحدس

هناك خطوات ثلاث تساعدك بشكل طبيعي وبدون اضاعة اية قوى على تنبيه حدسك وحصولك على اجابات عن الاسئلة والمسائل التي تهتمك.

الانتقال من الادراك المنطقي الى التخيل العاطفي

فكر ولمدة دقائق بأنك تمتلك فعلا عقلا باطنا قويا ولديك اجابات وحلول صحيحة تماما وان عقلك الباطن سيبحث عنها ويجدها لك. حاول الانتقال من الادراك المنطقي لهذه الحقائق الى التخيل العاطفي لها. عندما يحدث هذا معك فإنك سوف تشعر بتنهيج سعيد. يجب تنبيه الوعي وتذكيره باستمرار بوجود مساعد قوي وجبار الى جانبه هو العقل الباطن. ويجب ان تشعر بالثقة عندما تدرك القوة الكامنة فيك.

تحديد ما تريد الحصول عليه من عقلك الباطن

حدد بدقة ما الذي تريد الحصول عليه من عقلك الباطن: اية اجابات وحلول ووجهات نظر حول مشكلتك تريد الحصول عليها من عقلك الباطن. كرر عدة مرات وبصوت خافت ان عقلك الباطن في هذه اللحظة يعمل لاجلك. لا تكن متوترا اثناء محاولتك ايجاد الاجابات

الصحيحة. تكلم مع عقلك الباطن بكل ثقة مكررا باستمرار ما الذي تريده منه كرر ذلك عبر الكلمات وكأنه يعمل فعلا لصالحك.

اغرس الثقة الكاملة في عقلك الباطن

استرخ و اغرس في عقلك الباطن الثقة الكاملة بأنه سيجد لك الحل الصحيح. تذكر بأن الايمان والثقة ليسا احساسيس فقط وانما تغيرات في الطاقة ايضا. وهذه التغيرات في الطاقة سوف تجد وتجذب الطول السليمة كما يجذب المغناطيس نحوه قطعة الحديد. ان العقل الذي تحدث في ذبذبات في طاقة "الثقة في ايجاد الحل السليم" سوف يبحث بشكل طبيعي عن هذا الحل وسيجده. تخيل ما ستشعر به عندما تجد الحل السليم: الإثارة، السرور، والانشراح. تحس كل ذلك الآن ولكن لا تكن متوترا جدا. يجب الاتفكر ليلا ونهارا بأن العقل الباطن سيرشدك حالا الى الحل السليم.

الحصول على المعلومات

يأتي الجواب عادة على شكاهاجس (شعور داخلي) او فكرة تظهر في ذهنك في لحظة غير متوقعة بالنسبة لك ابدا. قد يحصل ذلك كما كان يحصل مع ستيفن سبيلبيرغ وهو يقود سيارته او اثناء الفطور. ويأتيك الجواب احيانا "كصوت داخلي هادئ" هامسا لك: "اذهب الى... جرب هذا... اهتف لذلك الشخص... الخ".

ان مقدرة التعرف على هذه الاحاسيس وسماع صوتك الداخلي لا تأتيك مباشرة لكنك سوف تمتلك هذه الخاصية مع الزمن. لا تيأس اذا لم تحصل على كل شيء منذ البداية غالبية الناس يجهلون ذلك لانه لم يشرح لهم احد كيفية الاستفادة من الحدس واستخدامه ولهذا ليس مستغربا ابدا ان يتعرض هؤلاء لصعوبات منذ البداية تشبه هذه الخاصية العضلات التي تنمو وتصبح اقوى مع التدريب. انك قادر على تطوير الحدس بمزيد من الاهتمام به باللجوء اليه والثقة به والعمل وفقا لتوجيهاته.

انعقاد الحدس

ان نمطا معيناً من العلاقات ونوع السلوك يساعدان على تطوير الحدس ولهذا يجب ترميتها. توجد عدة طرق تستطيع بواسطتها إعلام العقل الباطن بما هو مطلوب منه وتحقيق الشيء المرغوب: عندما تعترف بحقيقة وجود الحدس وتثق في قدرته تكون بذلك قد وضعت الارضية لعمل وتأثير الحدس. وعندما تبدأ بالاعتقاد بأهمية الحدس في حياتك اليومية فإنه بالتأكيد سوف يعلن عن نفسه لكن افكارا سلبية مثل: "لن اجد ابدا اجابة عن هذا السؤال" او "لن احل ابدا هذه المسألة" تعود الحدس على الخمول وعدم القلق والتفكير.

"عقلي الباطن - شريكى في الوصول الى النجاح"
وينقسم هذا التأكيد الى اجزاء تدرك انه يتألف من ثلاثة عناصر اساسية:

١ - "عقلي الباطن..." وبتأكيدك على ذلك تعترف بحقيقة وجود العقل اباطن. انك تعترف وتقبل وجود شريك "الخفي" كشيء حقيقي موجود انك تذكر نفسك مرة اخرى بوجوده. لا تخف فانك لن تفرط في ذلك ابدا.

٢ - ... "شريكى..." الشريك هو ذلك الشخص الذي يعمل معك جنبا الى جنب وينقسم معك كل الصعوبات لتحقيق هدف مشترك في الوقت الذي يحل كل منكما المشاكل المتعلقة به. لماذا لا تسمح لعقلك الباطن بالانشغال بما يرى انه قادر على انجازه على احسن وجه - انه يستطيع ان يقدم لك المعلومات والافكار والاجابات الدقيقة.

٣ - ... "في الوصول الى النجاح". ان كلمة "النجاح" بحد ذاتها هي تأكيد قوي ومعبر عن كل رغباتك وما تريد تحقيقه من خلال عملك مع الناس وفي حياتك بشكل عام. ان التكرار البسيط لهذه الكلمة يتسبب في دذببات طاقة يساعدك في الوصول الى الهدف المنشود.

ما العمل عندما يكون مفروضاً عليك اتخاذ القرار بسرعة؟ قد تكون مضطراً لاتخاذ قرارك بسرعة ولا يمكنك انتظار اسبوع آخر. اذا كنت مضطراً لاتخاذ قرار سريع انصحك باتباع الطريقة الآتية استرخ بكل جسدك وتنفس بعمق عدة مرات او قم بحركات دائرية لكتفك تحسن الهدوء والاسترخاء. روح عن ذهنك ومن ثم كرر العبارة الآتية بينك وبين نفسك عشر مرات: "انا دائماً اتخذ القرارات الصائبة". اشعر بقوة كل كلمة وكن واثقاً وانت تتكلم. حالما تنتهي من هذه العبارة في المرة العاشرة اتخذ قرارك فوراً وبدون تمهل. انك بذلك تتبعد عن المناقشات المنطقية وتحصل على الجواب مباشرة من عقلك الباطن واعتبر قرارك هو اول فكرة تتبادر الى ذهنك.

قوة المنظور

فكر في صوت خطوات الاقدام فانني ان سألتك عن معنى صوت الاقدام فانك قد تجيب: "ان هذا الصوت لا يعني شيئاً لي" ولكن دعنا نفكر في الامر فانك ان كنت تمشي في شارع مزدحم يعج بالخطوات ربما لا تسمع صوت هذه الخطوات وهي في هذا الموقف لا تعني شيئاً ذا مغزى بالنسبة لك ولكن ماذا يحدث ان كنت جالساً وحدك في المنزل وسمعت وقع خطوات في الطابق السفلي؟ وبعد ذلك بقليل تسمع الصوت متجهاً ناحيتك هل تعني هذه الخطوات شيئاً لك؟ بالتأكيد نعم فالإشارة الواحدة (وقع الاقدام هنا) تعني العديد من الأشياء المختلفة بحسب تجربتك معها في المواقف الماضية. ويمكن ان تقدم لك خبرتك السابقة سياقاً لهذه الإشارة وبذلك تحدد ما اذا كانت تريحك ام تخيفك. فمثلاً يمكنك ان تقول: ان هذ الصوت لزوجتك التي عادت الى البيت مبكراً اما الأشخاص الذين مروا بتجربة سرقة منازلهم قد يعتقدون ان هذا صوت لص وستنتج من هذا ان معنى أي تجربة في الحياة يعتمد على الاطار الذي نضعه حولها.

طريقة تشكيل الأشياء حسب طريقة ادراكنا

في الواقع هناك عدد لا محدود من طرق تفسير أي تجربة. فنحن نميل الى تشكيل الأشياء حسب طريقة ادراكنا لها في الماضي. وكثيرا ما يمكننا خلق فرص اعظم لنا في حياتنا من هذه الأنماط الإدراكية التي تعودنا عليها. ومن المهم ان نتذكر ان الإدراكات المنتجة بمعنى اننا اذا ادركنا شيئا على انه عبء فان هذه هي الرسالة التي نرسلها الى المخ الذي يقوم بدوره بانتاج حالات تجعلها حقيقة واذا غيرنا اطارنا المرجع عن طريق النظر الى نفس الموقف من وجهة نظر مختلفة فاننا يمكننا تغيير طريقة استجابتنا وتعاملنا مع الحياة.

خبر اتنا نقوم بعملية ترشيح لقدرتنا على رؤية ما يحدث

ان من المهم ان ننوه الى ان خبراتنا الماضية تقوم بعملية ترشيح منتظمة لقدرتنا على رؤية ما يحدث في العالم الا ان هناك طرقا عدة للنظر الى المواقف والتعرض لها فمن يشتري تذاكر حفل قبل اقامته لبعض الوقت ثم يبيعها بعد ذلك بسعر اعلى يمكن ان ينظر اليه الآخرون على انه مخادع يستغل الآخرين ويمكن ان ينظر اليه كذلك على انه يقدم خدمة لمن يستطيعون شراء التذاكر او لمن يرغبون في الوقوف في طابور للحصول على التذاكر. ان مفتاح النجاح في الحياة هو ان تجاربك لنفسك بصورة مستمرة لعدة طرق تدعمك في تحقيق نتائج اعظم لنفسك وللآخرين.

غير من طريقة نظرك او تصورك للموقف

ويوجد نوع اخر من اعادة تشكيل المحتوى وهو ان تغير بالفعل من طريق نظرتك او سماعتك او تصورك للموقف. فاذا تضايقت من الكلام الذي قاله لك شخص ما فيمكن ان تتصور نفسك مبتسما وهو يقول نفس الكلمات السلبية بطريقة اداء مطربك المحبب. ويمكن ان ترى نفس التجربة داخل عقلك بحيث تكون محاطة هذه المرة بلونك المفضل

وحيثما تعيد التجربة التي مررت بها في عقلك فانك قد تسمعه وهو يعتذر لك او بما تراه يتحدث اليك من منظر ويجعلك اعلى منه بكثير.

احد مفاتيح النجاح هو ايجاد انفع تجربة

قد ننظر نظرة عدمية الى الخطأ الذي وقعت فيه بحيث لا تستفيد منه ويمكنك ايضا ان تعيد تشكيل التجربة بحيث تركز على ما تعلمته منها. ولكل تجربة عدد من المعاني والمعنى هو أي شيء تختار ان توكده كما ان المحتوى هو ما تختار ان تركز عليه. واحد مفاتيح النجاح ان تجد انفع اطار لاي تجربة بحيث تحولها الى شيء يعمل في صالحك وليس ضدك.

فكر في مدى جنون الفكرة

يجد الكثيرون منا ان اعادة التشكيل ونحن نتواصل مع الاخرين ايسر مما عليه الحال ونحن نتواصل مع انفسنا. فان كنا نحاول ان نبيع لشخص ما سيارتنا القديمة فاننا نعرف كيف نشكل حديثنا بحيث يركز على النواحي الحسنة للسيارة والتقليل من الجوانب السيئة فاذا كان للمشتري اطار مختلف فان مهمتك هي تغيير منظوره الا ان قليلين منا يقضون الكثير من الوقت في التفكير في تشكيل تواصلنا مع انفسنا فعندما يحدث لنا امر ما فننا نكون تمثيلا داخليا للتجربة ثم نعتقد انها ستبقى معنا فلتفكر في مدى جنون هذه الفكرة. فالامر يشبه ادارة المحرك ثم الانتظار لنرى الى اين تقودنا السيارة.

اعادة تشكيل التصورات والخبرات التي تضايقتك

يمكنك ان تقوم بتمارين اعادة تشكيل التصورات والخبرات التي تضايقتك فمما مثلا في شخص او تجربة تضايقتك بصورة مستمرة فقد ترجع الى البيت بعد يوم عمل سيء وكل ما يشغل تفكيرك هو ذلك لمشروع المضحك الذي اعطاه لك مشرفك في اللحظات الاخيرة. وبدلا

من ان تبتعد عن الاحباط فانك تاخذ معك الى البيت وحينما تشاهد التلفزيون مع اطفالك فان كل ما تفكر فيه في حالة الغضب هذا هو مشرفك العنبي ومشروعه السيء.

وبدلا من ان تترك عقلك بشعرك بالتعاسة في عطلة نهاية الاسبوع فان بمقدورك ان تعيد تشكيل تجربتك بصورة تجعلك تشعر بانك في حالة افضل.

ولتبدأ بابعاد نفسك عن هذه التجربة. فلتاخذ صورة مشرفك في قبضة يدك ولتتخيله وهو يرئدي نظارة سخيقة المنظر وله انف كبير ولتتخيله كذلك وهو يتحدث بأسلوب مضحك وبأنه دافئ المشاعر وهو يقول لك: انه يحتاج الى مساعدتك في هذا المشروع فهلا تكرمتم بتقديم المساعدة؟ وبعد ان اخترعت ذلك ربما تقدر موقفه لانه يشعر بانه نسي ان يخبرك بالامر الا في اللحظة الاخيرة. وربما تتذكر مرة فعلت فيها نفس الشيء مع شخص اخر واسأل نفسك هل هذا الامر مهم الى هذه الدرجة حتى اتركه يفسد علي عطلة نهاية الاسبوع وهل هناك سبب لان اجعله يشعرني بالضيق عندما اكون في البيت؟

كشف النوايا الموجودة في العقل الباطن

ومن الامور المهمة التي ينبغي تذكرها بشأن اعادة التشكيل هو ان جميع تصرفات الانسان لها غرض في اطار معين فاذا كنت تدخن فانك لا تفعل ذلك لرغبتك في ادخال المواد المحدثه للاصابة بالسرطان الى رنتك بل لانك تشعر ان التدخين يجعلك اكثر ارتياحا او استرخاء في مواقف اجتماعية معينة فلقد تبينت هذا السلوك كي تحصل لنفسك على مكسب ما ومن ثم تجد في بعض المواقف انه من المستحيل ان تعيد تشكيل السلوك دون مواجهة الحاجة التي تضمن الوفاء بهذا السلوك هذه هي المشكلة التي تواجه الناس عندما يحاولون استخدام الصدمات الكهربائية لعلاج انفسهم من التدخين وربما يؤدي بهم ذلك الى شيء على نفس الدرجة من السوء كالافراط في الاكل والشعور بالقلق طوال

الوقت - وبناء على ذلك - لا اقول ان هذا الاسلوب السيء بل اقول - ببساطة - ان علينا ان نكتشف النوايا الموجودة في العقل الباطن من اجل ان نفي بهذه الحاجة بصورة افضل.

صمم كل من ريتشارد باندلر وجون جريندر عملية اعادة تشكيل من ست خطوات لتحويل أي اعادة غير مرغوب فيها الى عادة مرغوب فيها مع الحفاظ على الفوائد المهمة التي كان يزودهم السلوك القديم بها:

١- تحديد النمط او السلوك الذي ترغب في تغييره.

٢- اقامة تواصل مع ذلك الجزء من مخك الذي يولد هذا السلوك

ادخل الى عقلك واسأله الاسئلة التالية و عليك ان تبقى في حالة

تنبه عن قصد لكشف أي تغييرات في حواس الجسم وفيما

يسمعه و يراه كاستجابة لسؤالك مع نقل هذه التغييرات. والسؤال

هو: "هل سيتعاون جزء مخي الذي يولد سلوكا معيناً في حالة

الوعي؟" والآن اسأل هذا الجزء والذي سنطلق عليه الجزء

"س" ان يزيد من درجة هذه الاشارة عندما يقول "نعم" وان

يقلل منها عندما يقول "لا" والآن اختبر الاستجابة عن طريق

سؤال الجزء ان يقول "نعم" .. وبعد ذلك "لا" .. من اجل ان

تستطيع التمييز بين الاثنين.

٣- التفريق بين القصد والسلوك قدم الشكر للجزء على استعداد

للتعاون معك الآن وانت تطرح هذا السؤال كن يقظاً كي تكتشف

الاجابة بنعم او لا. دون ملاحظات بالفوائد التي كانت لهذا

السلوك في الماضي ثم قدم الشكر لهذا الجزء على ابقائه على

هذه المهمة.

٤- ايجاد سلوك بديل لاشباع القصد. الآن ادخل الى اعماقك وتحدث

الى اكثر اجزائك ابداعاً واطلب منه ان يولد ثلاثة تصرفات

بديلة والتي تكون على نفس درجة جودة السلوك "س" او افضل

منه وذلك لاشباع قصد الجزء الذي تحدثنا اليه.

٥- اجعل الجزء "س" يقبل التصرفات الجديدة وعليه مسؤولية

توليدها عند الحاجة اليها. ثم اسأله ان كانت التصرفات الجديدة

اكتشف وبرمج عقلك الباطن ٨٢

فعالة بنفس درجة السلوك "س". والآن اسأل الجزء "س" ان كان على استعداد لقبول المسؤولية عن توليد التصرفات الجديدة في المواقف المناسبة عندما يحتاج قصده لأن يتم اشباعه.
٦- قم بفحص بيئي. ادخل الآن في اعماقك واسأل ان كانت هناك اجزاء تعترض على المفاوضات التي انتهت ثوا ام ان جميعها يوافقك ويؤيدك ثم انتقل الى المستقبل وتخيل موقفا كان يؤدي الى استدعاء السلوك القديم وجرب استخدام احد الاختيارات الثلاثة الجديدة مع الاستمرار في تحقيق نفس النتيجة المرغوبة.

استخدم الخيارات الجديدة بفاعلية

وبمجرد ان تتوصل الى هذه البدائل عليك ان ترى إن كان يسودها التناغم أي ان تتأكد من ان جميع اجزائك تقبل استخدام الخيارات الجديدة في المستقبل. فإن شعرت بأنك متناغم فان هذه الخيارات سوف توجد شعورا يدعوك في الوصول الى ما تريد ولن تحتاج الى الاقراط في الطعام من اجل الحصول عليه. ثم انتقل الى المستقبل وتخيل استخدام هذه الخيارات الجديدة بفاعلية مع ملاحظة النتائج التي تحدثها. قدم الشكر لعقلك الباطن على هذه الخيارات الجديدة واستمتع بسلوكك الجديد.

اعادة التشكيل بست خطوات

- ١- اجعل الجزء المسؤول عن السلوك يتولى مسؤولية ايجاد التصرفات البديلة واجعل الشخص يجرب السلوك بعد تغييره.
- ٢- فحص الانسجام والتناغم: هل هناك أي اجزاء تعترض على ذلك؟
- ٣- اجعل الجزء الابتكاري بالتعاون مع الجزء المسؤول عن السلوك يتوصل الى ثلاث طرق جديدة للحصول على نفس المنافع او الفوائد.
- ٤- اكتشف ما هي الفوائد (التي قد لا تتوافر للعقل الواعي).
- ٥- اقم نظاما للإشارة.

٦- عليك الوصول الى الجزء الموجود في الفرد والمنوط بمسؤولية السلوك.

الشعور الباطن وعلاقته بالامراض

يزداد اعتراف العلوم الطبية بحقيقة مفادها ان المرض غالبا ما يترتب بواسطة العقل ومساعدته وعلى المريض ان يدرك ان المسؤول الوحيد عن طبيعة تفكيره والذي بدوره يجلب وينمي الصحة او المرض. جزأ الطب الحديث الانسان الى عدة اجزاء وجعل لكل منها طبيب اختصاصي خاص لمعالجته والاعتناء به. لقد ذكرت احدى المجلات الطبية هذه الحادثة: اذا طلب احد الاشخاص بوليصة تامين على الحياة بمبلغ كبير جدا.

العقل الباطن وعلاقته بالامراض الوهمية

بعض الاطباء يقولونه هؤلاء الاشخاص يعانون من "امراض وهمية" ويقولون للمريض انس المرض فليس بك من داء او علة وربما له بعض المسكنات والمهدئات.

لا يمكننا دائما تجنب القلق والعواطف السلبية ولكن ليس من الضروري ان نبقى ضحايا مستسلمين لها. هنالك خطوات باستطاعتنا اتباعها لمجابهتها والبحث ان كان لها أي اساس في الحقيقة.

الشفاء بالتداوي الروحي

كثيرون منا وجدوا طرقهم الخاصة لمجابهة اليسير ساعة القلق والتوتر والاجهاد.

بعضهم يمشي في الحديقة وآخر ربما امضى بعض الوقت في الرياضة. ليس ضعفا ان نستشير الطبيب ونطلب منه المساعدة ونأخذ العلاج والدواء الذي يصفه من مضاد حيوي الى المسكن او المهدئ او المنوم وغيره.

السيطرة على الامراض الوظيفية بواسطة العقل الباطن
العوارض المرضية مثل تشنج المصران وسرعة نبضات القلب وزيادة افراز الحمض المعدي وما اشبهه، هذه العلل الجسدية تدعى امراض وظيفية بخلاف الامراض والاعراض العضوية التي تصيب نفس العضو بالعجز والالتهاب. عند سؤال الطبيب ما معنى مرض وظيفي فانه يجيب ان العضو ليس مريضا او فيه خلل فقط انها حالة عصبية وتوتر واجهاد وقلق شديد. ويصف الطبيب الفيتامينات والمضادات الحيوية وتغيير نوع الطعام وراحة وبعض المهدئات.

التحكم في اتجاهك الذهني

ونحن اذا راودتنا افكار سعيدة كنا سعداء واذا تملكنا افكار شقية تعيسة اصبحنا اشقياء تعساء واذا سادتنا افكار مزعجة غدون خائفين جنباء واذا سيطرت علينا افكار السقم والمرض فالارجح ان نصبح مرضى سقماء واذا نحن فكرنا في الفشل اتانا الفشل في غير ابطاء واذا جعلنا نرثي لانفسنا اعتزلنا الناس وتجنبوا عشرتنا واذا فكرنا بالصحة والشباب والنجاح تمتعنا ونعمنا بهما.

قوة الايحاء الذاتي

الايحاء الذاتي يعتمد على مبدأ ان نتمسك به بعقلنا الواعي الظاهر يميل ان يصيح حقيقي بالنسبة لنا. ويميل الى ان يعاد استدعاؤه في حياتنا من خلال العقل الباطن. انه واسطة المراسلة بين مستوى العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن ومن خلال الافكار المسيطرة التي تسمح ببقائها في العقل الواعي فانه بمبدأ الايحاء الذاتي تصل الى العقل اللاواعي وتؤثر عليه.

ان جميع المؤثرات الحسية التي يتم ادراكها بواسطة لحواس يوقفها العقل الواعي "الظاهر" وربما يسمح لها بالمرور الى العقل الباطن الواعي وربما يرفضها العقل الواعي الظاهر بارادته. وعليه فان الملكة الواعية الظاهرة تخدم كحارس خارجي للعقل الباطن.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
١	السيطرة على العقل.....
١	تحديد قوة العقل.....
١	انجاز العمل الابداعي.....
٢	المشاركة من اجل المستقبل.....
٢	القوة الخارقة في العقل الباطن.....
٢	التناغم مع العقل الباطن.....
٣	رد الفعل في العقل الباطن.....
٣	جوهر العقل الباطن.....
٣	مصادر العقل الباطن.....
٣	مبدأ العمل الذي يقوم عليه العقل الباطن.....
٤	قانون عقلك الباطن هو قانون الاعتقاد.....
٤	انت تمتلك عقلا واحدا.....
٤	اوجه النقص التي يجب ان نصححها.....
٥	العمل بصورة آلية.....
٥	العقل الانساني عالم عجيب.....
٥	اللاشعور يحركك حينما تمشي.....
٦	تربية اللاشعور (العقل الباطن).....
٦	مستويات عميقة.....
٧	البرمجة اللغوية العصبية والخبرة الانسانية.....
٧	التصورات الداخلية والحواس.....
٧	حواسك هي المكونات التي تستخدمها لبناء الخبرة والنتيجة.....
٨	كيف نتصور الاشياء؟.....
٨	الوحدات الحسية الفرعية.....
٩	الاتصال مقابل الانفصال.....
٩	الانظمة التصويرية.....
٩	لايستجيب الناس بطرق واحدة.....
١٠	قيادة الانسان لعقله.....
١٠	اللغة وقوة التصور.....
١١	انا لا اضع صورا.....

الصفحة

الموضوع

١٢	التعرف على فعل الاشياء باستخدام الوعي.....
١٢	تغيير الطبيعة المضينة للصورة.....
١٣	تمط الهزهة.....
١٣	حدد السلوك الذي تريد.....
١٣	اصنع تصوير مختلف.....
١٤	استتارة الخبرة الذكية وعلاقتها بالشعور.....
١٤	استبدل الذكريات غير السنرة.....
١٥	تغيير الخبرة الداخلية يتطلب المزيج من الحواس.....
١٥	ابدأ في التعرف على عقلك الشخصي.....
١٦	تعامل مع عقلك باعتباره ثروة لا تقدر بالمال.....
١٧	تعلم الاسترخاء.....
١٧	الخريطة العصبية واحداث التغيير فيها.....
١٨	ما الذي يدمر العلاقات؟.....
١٨	الارتباط والانفصال.....
١٩	الجسم السليم في العقل السليم.....
١٩	الامراض الجسدية تظهر مع بعض الامزجة بشكل اوسع.....
٢٠	خفايا الذات وعلاقتها بالعقل الباطن.....
٢٠	العقل يعالج الجسد.....
٢١	جهاز المناعة ليس له مركز محدد.....
٢١	جهاز المناعة وذاكرة خلاياه.....
٢٢	ساعة حيوية.....
٢٢	كيف يفعل المخ في الجهاز المناعي؟.....
٢٣	التوازن في كل شيء.....
٢٤	العقل والتصنيف.....
٢٤	الحصول على القوة الشخصية الكافية.....
٢٤	العقل يستجيب لاي اشارات تعطى له.....
٢٥	العقل لا يولد الام.....
٢٥	التأثير على قدرتك على مواصلة التصورات الداخلية.....
٢٦	كيفية الترتيب الهرمي للافكار.....
٢٦	التحرك خلال ترتيب الافكار لاسفل.....
٢٧	التحرك لاعلى يمكن ان يبعد التركيز عن الموضوعات الصغيرة.....
٢٨	الانتباه الخارجي الداخلي.....
٢٨	منهج البرمجة النفسية للوقية والاختيار.....

الصفحة	الموضوع
٢٩	كيفية تحويل الكلمات الى نتائج
٢٩	اختيار الكلمات المناسبة
٢٩	الأفعال الحسية
٣٠	البنيان الهرمي للأفعال
٣٠	التركيب اللغوي المبسط
٣١	الحذف والتعميم والتحريف
٣١	لماذا يقبل الناس على أفضل الاختيارات المطروحة لهم؟
٣٢	ما الذي عليك فعله اليوم؟
٣٢	كيفية تكوين الذاكرة
٣٣	استخدام الامكانيات الفكرية بصورة أفضل
٣٣	الكيفية التي يتم بها تغذية الدماغ
٣٣	التغيرات التي تحدث في مراكز الأستبياك العصبي
٣٤	تثبيت المعلومات في الذاكرة باستمرار
٣٤	الذاكرة الطويلة الاجل
٣٥	السرعة اثناء استخدام الذاكرة طويلة الاجل
٣٥	تحول الذكريات من الذاكرة القصيرة الاجل الى الطويلة الاجل
٣٦	التدريب على الربط
٣٧	لكي تحافظ على ذاكرتك
٣٧	حافظ على صحتك
٣٧	انتبه الى طعامك ودوائك
٣٧	الانتباه
٣٨	ردد ما تريد حفظه بصوت مرتفع
٣٨	صنف المعلومات التي تريد حفظها
٣٨	استعن بالايقاع
٣٨	قسم ما تريد تذكره الى مجموعات
٣٨	راجع (استذكر) ما تعلمته
٣٩	برمج شينا كل يوم
٣٩	صمم على الحفظ
٣٩	ردد التعليمات بصورة مستمرة
٤٠	التنظيم والتنظيم أولا وأخيراً
٤٠	اربط الاسماء بصور ذهنية
٤٠	استخدم فطرتك السليمة
٤١	حفظ القوائم

الصفحة	الموضوع
٤١	تمييز الوجوه.....
٤٢	دع الآلة الحاسبة جانباً.....
٤٢	مكمن الذاكرة.....
٤٢	وظيفة المخ ليست الذاكرة ولا التذكر.....
٤٤	الطريق إلى استخدام وسائل تقوية الذاكرة.....
٤٤	تطوير الذاكرة الاستثنائية.....
٤٤	فن تقوية الذاكرة.....
٤٥	العمل على تحديد الذاكرة بطريقة المكان.....
٤٥	استخدام الخدع النفسية.....
٤٥	الذاكرة واستخدام كلمات التثبيت.....
٤٦	صنع نظام الإيقاع.....
٤٦	الذاكرة وربطها بحروف الهجاء.....
٤٧	الحروف الأولى ودورها في شحذ قوى الذاكرة.....
٤٧	الذاكرة وربطها بفهرس المعلومات.....
٤٩	قدرة العقل الباطن.....
٤٩	الحصول على القدر المادي المكافئ لما تفكر به.....
٥٠	عدم وضوح العقل الباطن.....
٥٠	كيف تستخدم وعيك؟.....
٥٠	أفكارك اليومية تدور حول ما تريد الحصول عليه.....
٥١	التزامن.....
٥١	العقل الباطن يقتل اهتزازات النجاح.....
٥١	تكريس الأفكار حو الرغبات التي تريدها بعقلك الباطن.....
٥٢	التخفيف من سلبية اللاوعي على الصحة.....
٥٢	التغيير يبدأ من عقلك الباطن.....
٥٢	مستويات الجهاز العصبي.....
٥٣	العلاقة بين السلوك ومستويات الجهاز العصبي.....
٥٣	البيئة.....
٥٣	السلوك.....
٥٣	القدرات.....
٥٣	المعتقدات.....
٥٣	الهوية.....
٥٣	الجانب الروحي.....
٥٤	تطبيق نموذج مستويات الجهاز العصبي.....

الصفحة

الموضوع

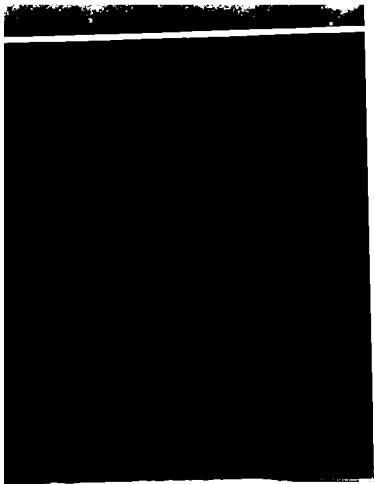
٥٤	التوافق.....
٥٥	يمكن الاستفادة من استخدام نموذج المستويات العصبية في:.....
٥٥	انا مسؤول عن عقلي وبالتالي عن نتائجي.....
٥٥	ماذا عليك ان تفعل اليوم؟.....
٥٦	العقل الباطن جزءا مهما من شخصية الفرد.....
٥٦	اجهزة الجسم واستجاباتها للمخيلة.....
٥٧	الدور الفاعل للعقل الباطن.....
٥٧	الفروق التي تتميز بها طرق التفكير الانساني.....
٥٧	كيف تؤثر اهداف الاشعور على سلوكياتنا؟.....
٥٨	صغ هدفك باسلوب ايجابي.....
٥٨	ابجاد الحقيقة بالتفكير.....
٥٨	لايد من تحديد هدفك.....
٥٨	كيف تستطيع التعرف على اهدافك اللاشعورية؟.....
٥٩	قاتون العقل الباطن.....
٥٩	اجعل عقلك الباطن يقبل أفكارك.....
٦٠	العقل الباطن لا ينطق او يجادل الأشياء.....
٦٠	التقنيات العلمية المعززة للقدرة العقلية.....
٦٠	مضاعفة قدرتك العقلية لا تستنفذ جهدا اضافيا.....
٦١	كيف تضاعف قدرتك ان عقلية من ١٠ الى ١٠٠ مرة؟.....
٦١	اقم لنفسك مخزونا في عقلك.....
٦٢	اعد برمجة عقلك الباطن (الخفي).....
٦٢	اعد اكتشاف نفسك.....
٦٢	تغلب على مخاوفك من اتخاذ القرار الخاطى.....
٦٣	قم بتعويد نفسك على التفكير.....
٦٣	اذا اردت التغيير، فغير عقلك.....
٦٤	العقلية الانفعالية - التي تعتمد على رد الفعل.....
٦٤	العقلية الابداعية.....
٦٤	قراراتنا تسير مع التيار نحو المستقبل.....
٦٥	العقلية الابداعية ودورها في تجاوز التناقضات الظاهرية.....
٦٥	العيش بالمخيلة.....
٦٦	الاحساس في العقل.....
٦٦	كوليرا وهمية.....
٦٧	العقل مفتاح الحياة.....

الصفحة

الموضوع

٦٧	التمثيل الفكري.....
٦٧	اسرار الاستبصار الناجح.....
٦٨	شرطا الاستبصار الناجح.....
٦٨	الامكانيات الديناميكية للإنسان.....
٦٩	عندما تكشف اسرارك فإنك تفتح امامك فرصا جديدة.....
٦٩	شرط للاستخدام الناجح لطريقة غرس الأفكار.....
٦٩	كيف تصل الى التأكيد.....
٧٠	ما الذي نفعه حينما تؤكد؟.....
٧٠	ليس من الضروري ان تؤمن بما تؤكد.....
٧٠	يجب ان يكون التأكيد ايجابيا دائما.....
٧١	يجب ان يكون التأكيد قصيرا.....
٧١	احترز من استخدام تأكيدات غير واعية قد تعمل ضدك مثل:.....
٧٢	سر النجاح "العلاقة بين الحدس والمنطق".....
٧٣	اقصر السبل لتحقيق الأفكار.....
٧٣	كيف تحصل على الجواب!.....
٧٣	الاعداد.....
٧٤	النضج.....
٧٤	تنبيه الحدس.....
٧٤	الانتقال من الادراك المنطقي الى التخيل العاطفي.....
٧٤	تحديد ما تريد الحصول عليه من عقلك الباطن.....
٧٥	اغرس الثقة الكاملة في عقلك الباطن.....
٧٥	الحصول على المعلومات.....
٧٦	انصتاق اندس.....
٧٦	"عقلي الباطن - شريك في الوصول الى النجاح".....
٧٧	ما العمل عندما يكون مفروضا عليك اتخاذ القرار بسرعة؟.....
٧٧	قوة المنظور.....
٧٨	طريقة تشكيل الاشياء حسب طريقة ادراكنا.....
٧٨	خبراتنا تقوم بعملية ترشيح لقدرتنا على رؤية ما يحدث.....
٧٨	غير من طريقة نظرك او تصورك للموقف.....
٧٩	احد مفاتيح النجاح هو ايجاد انفع تجربة.....
٧٩	فكر في مدى جنون الفكرة.....
٧٩	اعادة تشكيل التصورات والخبرات التي تضايقت.....

الموضوع	الصفحة
كشف النوايا الموجودة في العقل الباطن.....	٨٠
استخدم الخيارات الجديدة بقاعية.....	٨٢
اعادة التشكيل بست خطوات.....	٨٢
الشعور الباطن وعلاقته بالامراض.....	٨٣
العقل الباطن وعلاقته بالامراض الوهمية.....	٨٣
الشفاء بالتداوي الروحي.....	٨٣
السيطرة على الامراض الوظيفية بواسطة العقل الباطن.....	٨٤
التحكم في اتجاهك الذهني.....	٨٤
قوة الايحاء الذاتي.....	٨٤
الفهرس.....	٨٥



شارع الصحافة للطباعة والنشر و
بيروت - لبنان ص ب 31 1001 2010
هاتف 297 832 3 (096)

الطبع في الجمهورية اللبنانية دار