



كيف تتحكم في

شعورك

أحاسيسك



الكاين والباحث العالمي
 ووالد التنمية البشرية

د. إبراهيم الفقي

DR. IBRAHIM AL FAYY

كيف تتحرك في شعورك وإحاسيسك

كيف تتحرك في

شعورك

وأحاسيسك

د. إبراهيم الفقي

المحاضر والكاتب العالمي ورائد التنمية البشرية

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في مصر والعالم

بداية للإنتاج الإعلامي

أحمد خليل — محمود خليل

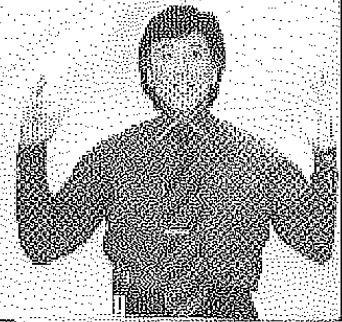
٧ شارع عبد العزيز - العتبة - القاهرة - ج.م.ع

تليفاكس: ٠٠٢٠٢٢٢٩٥٩٤٠٨ - ٠٢٠١٠٥٧٢٨٠٢٠

www.bedaia.com

Email: bedaiasound@hotmail.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٨



شكر خاص لفريق العمل

إشراف ورؤية فنية : محمود خليل

تحرير ومراجعة لغوية : مسعد خيرى

تجهيز فني : أحمد علي

تصميم الغلاف : أسامة طه

تنبيه

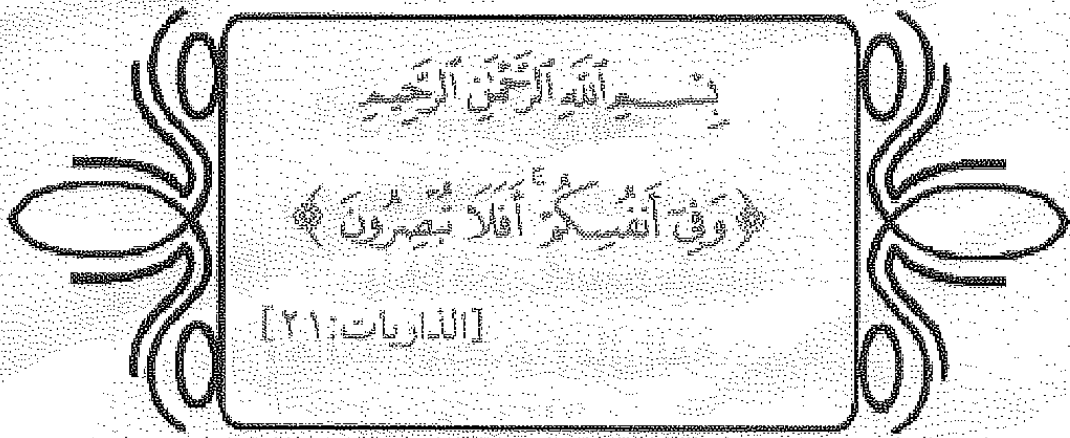
جميع حقوق الطبع باي شكل من الأشكال محفوظة للناشر

طبقاً للقانون الدولي

محظور نقل أو إعادة إنتاج هذا الكتاب أو جزء منه بأي شكل من الأشكال بدون إذن خطي من المؤلف الدكتور إبراهيم الفقي إلا في حالات الاقتباس القصيرة بغرض النقد والتحليل والاستشهاد، مع وجوب ذكر المصدر

شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٧١٨٤



إهداء

إلى والدتي الحبيبة
رحمها الله سبحانه ونعمالي
ونقبلها في فسيح جناته
والى زوجتي أمال الفقي
أهدي هذا الكتاب

كلمة شكر وعرفان

إلى كل من أسهم في
بناء هذا الكتاب
سواء من قريب أو بعيد
جزاكم الله سبحانه وأهله كل الخير

د. إبراهيم الفتي

الدكتور إبراهيم الفقي

مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ...
التي تتألف من:

- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).
- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندي للتبويم بالإيحاء (CTCH).
- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).

مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

(NCD™) Neuro Conditioning Dynamic™.

مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية

Power Human Energy™ – (PHE™)

خبير عالمي ومدرب معتمد في:

- البرمجة اللغوية العصبية .

- التبويم بالإيحاء .

- الذاكرة .

- التريكي .

كيف نلجج في شموك وإحاسك

- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبك بكندا للشركات والمؤسسات .
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا .
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والاندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم .
- درب أكثر من ٧٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأسمياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية .
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوعم نانسي وترمين ، وأحفادهم مالك وزناد وكايل وجنه .

* * *

ماداً يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي

«د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء»

كريم سليمان

مدير مالي - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر

«قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا ننصو

والعطاء قد انتقل به للسواء»

فخير عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري

قطاع الإعلام الخارجي - الكويت

«د. الفقي محاضر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلح عقولنا وقلوبنا

مباشرة»

إيمان صبري عثمان

مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم

القاهرة - جمهورية مصر العربية

«د. الفقي عالم كبير وإسناد جيل مهمنا نحدثنا منه فهو يستحق

الكثير من التقدير»

حسن علي كيال

الخطوط الجوية السعودية - جدة - المملكة العربية السعودية

«د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية، وخالقية وروحانية منجودة
فواحة بحسن الإلقاء وروحه مرحة»

ندي علي عبد الله علوم

مدرسة - البحرين

«نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزاً ..
د. إبراهيم الفقي لديه حضور قوي وأسلوب فريد وإب حنون»

كمال «محمد» عمارة

رئيس الموارد البشرية والشؤون الإدارية

دبي - الإمارات العربية المتحدة

«د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه
رطاه»

محمد بن حمود بن سليمان الفاهري

رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس

مسقط - سلطنة عمان

«إعطاني د. الفقي خبرة مشربين عاماً في مكان واحد .. فهو
محاضر رائع يدخل العقل والقلب»

زيهوان محمد أمين رشيد

إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

«د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه»

أحمد علي محمد سعيد

مهندس - أمستردام - هولندا

«لعمرك إن منوقاً هذا الكع من المعلومات والمهارات التي
انقلتها... ود. الفقي منمكن ومحترف جداً بدرجة نفوق التصور»
محمد أحمد العطن

مهندس - شركة النيل للكابوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

«د. إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى»

سامي عطاس

طبيب - تونس

«د. إبراهيم الفقي عالغ متميز في علمه قريب من القلب جدير
بالثقة»

أحمد علي حسن

رئيس قسم المؤتمرات - كلية الهندسة - الإسكندرية

«قد نجد الكثير من العلماء والمنخصين الذين يلقتونك العلوم
المختلفة، ولكن قلماً نجد من يعلمك كيف تبرز علومك ومعقدتك
في وإقمتك العملي. من هؤلاء القلة النادرة الرائد الجليل
«د. الفقي» فهو القبطان الذي يبحر بك في رحلة تغيير منزلة من

جزيرة السليبات الكبر الأمان»

ماهر عزت محمد

مدير عام - دار التأصيل

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، وبغير
الأحاسيس لا نستطيع أن نتحرك، وبغير
الأحاسيس لا يكون الإنسان إنساناً فعلاً...

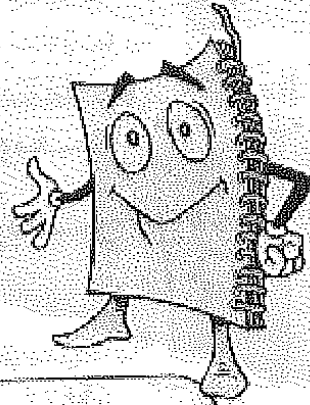
تسبب الأحاسيس للإنسان أشياء كثيرة؛ لأن
الأحاسيس تسبب أمراضاً نفسية وغير نفسية،
وهي تسبب السلوك، فتجد أن الضكرة تسبب
إحساساً.

إذن

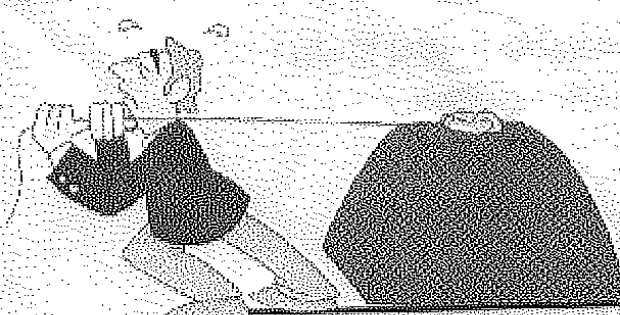
لم غيرت أفكارك
ينح عن ذلك تغيير
لحيالك كلها.



انظر الى الحكمة



إن الشخص الذي لا يستطيع أن
يتحكم في احساسه من الممكن أن
يكون رائعاً، ولكنه لعدم تحكّمه في
احساسه ستجد أن سلوكياته
سلبية، وستجد أن نتائج سلبية،
وستجد مراجع من النوع ذاته.



القديم

ذهب أحد الشباب إلى أحد حكماء الصين، وقال له: أنا أصبحت أملك قدرات لا محدودة، ووصلت إلى درجة عالية جداً في الحكمة، فأريد منك أن تخبرني بشيء جديد لا أعرفه.



فطلب منه أن يأتي إليه، فجاءه ومشى أمامه، فرسم دائرة، وقال له: الإدراك؟ فقال له: أنا أعرف... أدركت... ولذلك أتيت إليك، فرسم دائرة ثانية، وقال له: الإدراك؟ فقال له: لقد رأيت الأولى، فهل من الممكن أن تقول لي ما الأمر؟ فرسم دائرة ثالثة، وقال له: الإدراك؟ فقال له الشاب: هل



تسخر مني؟ فقال الحكيم: لا، إطلاقاً، ثم طلب منه أن يرجع إلى الخلف، ففعل ما طلبه الحكيم، فوقع في الحفرة، وعندما وقع في الحفرة غضب بشدة، وقال: ما هذا الذي تفعله معي؟ وما هذه الدوائر التي رسمتها؟

وما هذا الكلام الذي تقوله؟ وذن الشاب أن الحكيم قد كبر وخرف... فقال له الحكيم: الدائرة الأولى هي إدراكك لأفكارك، والثانية هي إدراكك لتحدياتك، والثالثة هي إدراكك لأحاسيسك. فأنت أمامك الكثير حتى تقول: لقد وصلت إلى الحكمة؛ لأنك وأنت، قادم لم تدرك كيف تفكر، أدركت فقط أنك أصبحت رائعاً، وهذا التفكير سبب لك أحاسيس جعلتك لا تفكر في التحديات، وهي الحفرة التي كانت بجوارك، والتي طلبت منك أن ترجع فوقعت فيها، فلما وقعت فيها اضطرب إحساسك.

وفيما يبدو لي أيها الشاب أنك لم تتعلم شيئاً كثيراً بل اعتقدت أنك حكيماً وهذا وحده يدل على عدم حكمتك وكما رأيت بنفسك من التجربة التي مررت بها أنك لا تدرك تركيزك ولا تفكيرك وعلي وجه الخصوص لم تدرك آحاسيسك فتركبتها تتحكم فيك تماماً.

ولكي تكون حقاً حكيماً يجب عليك أن ترتبط بالله سبحانه وتعالى وتسلم أمرك إليه وتطيعه وتخلص له الطاعة ثم تكون عندك النية على مساعدة الناس بكل ما يعطيه لك الله عز وجل من علم وأن تدرك ذاتك السفلى وفنن الحياة وإغراء الشيطان.

ثم نظر في عينيه وقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾

[الرعد: ١١] فأبدأ من اليوم واربط بالله سبحانه وتعالى وانوي أن تكون في خدمته وطاعته وفي طريق حياتك لاحظ آحاسيسك لأنها عندما تشتغل بفكرة سلبية يمكنك أن تحطمك تماماً وتجعل من حولك يبعدون عنك وكما قال الله تعالى في كتابه الحكيم: ﴿وَكُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَا تُفْقَهُوا مِن حَوَاكٍ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

وتذكر أيضاً أن الأحاسيس هي وقود الإنسان والمحرك الأساسي

لسلوكه .

تحكم في آحاسيسك تتحكم في سلوكك ، ويصبح واقع حياتك

نجاح وسعادة بلا حدود .

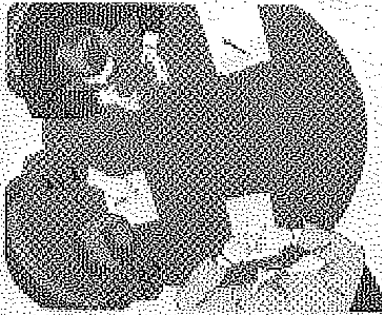
كما ترى أيها القارئ الكريم في هذه القصة رسالة مهمة أوجهها اليك

عبر هذه القصة والغرض منها أن تبدأ أنت أيضاً في إدراك آحاسيسك

والتحكم فيها لكي تعيش حياة هانئة .

لقد قمت - بفضل الله سبحانه وتعالى - بتدريب أكثر من ٢٠٠ شركة من أكبر ٥٠٠ شركة حول العالم مثل: IBM، وغيرها، وذات مرة كنا ندرّب في شركة من هذه الشركات على فن القيادة الحديثة، وأنا عمومًا لا أبدأ التدريب إلا بعد أن يكون الشخص ملتمًا بالمهارات الشخصية أولاً، فالمهارات الشخصية تمثل ٩٢٪، والمهارات المهنية تمثل ٧٪ فقط. كما قالت جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية.

فمن الممكن أن أدرّب من أمامي على التسويق... التجارة... المبيعات، ولكن ما يهمني هو "الدينامو" الذي سيحرك هذه الأشياء، وهو أفكارك وأسلوبك ومرونتك، وتحصّلك في أعصابك. وأنا أقوم بالتدريب قال لي أحدهم: يا دكتور، أنا جئت من بريطانيا من فترة قصيرة، وأنا أعرف أسلوب قيادتي جيدًا، فقلت له: هذا كلام لا قيمة له، هذا الكلام كان يقال في الماضي، وغيرت الموضوع، وكأنه ليس موجوداً، وبعد ذلك برقائق رجعت إليه، وقلت له: ما إحساسك؟ فقال لي: أنا متضايق. فقلت له: لماذا؟ فقال لي: لقد أهنتني، فقلت له: هل يا ترى أنا أهنتك أم أن هذا هو إدراكك للموقف؟ هل دخلت أنا داخلك وجعلتك تحس بإحساس أم أن هذا هو قرارك الداخلي؟



ثم سأله: لو تركتك لتعقد اجتماعاً، هل تعقد؟ قال لي: لا.

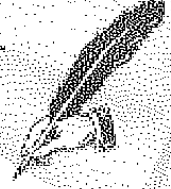
فقلت له: لماذا؟ قال: لأنني متضايق، فقلت له: هل تعلم ما فعلته بك في دقيقة واحدة؟ لقد أحدثت لك اضطراباً في إحساسك،

فالقيادة ليست أسلوباً، ولكنها أسلوب في الحياة، فأبدأ بقيادة إحساسك، وبعد ذلك تدير التحديات، ثم تعمل مع الآخرين.

قال ذي الـ استطيع ان يـ نحكم في
إطاسيه من الممكن ان يكون أيضا
ولكنه لدم نحكمه في إطاسيه سنج
ان ساوكياله سلبية. وسنج ان نتلجه
سلبية. وسنجه مزاجه من النوع ذله.

* * *

واجبات عملية:

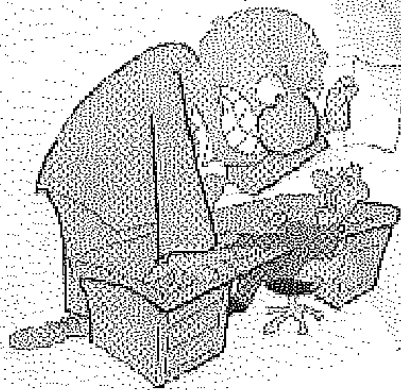


من الأمور التي لا نستطيع فيها السيطرة على أعضائنا:

- ١
- ٢
- ٣

من الأشياء التي ساجاهد نفسي على فعلها لضيق أعضائنا:

- ١
- ٢
- ٣





إن العقل البشري

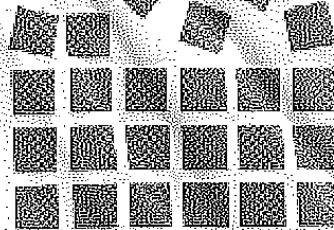
يبني موقفه على

آخر تجربة له،

فكلما فكرت فيه

تذكر آخر

إحساس





دعوة

عليك أن تستحكم في أحاسيسك وأن تحكم في سلوكياتك، وإذا تحكمت في سلوكياتك، فمن الممكن أن تجد إنساناً يسبب لك اضطراباً في أحاسيسك، ومن الممكن أن تكون دكتوراً رائعاً، ولكن قد تضطرب أحاسيسك بسبب مكالمة..

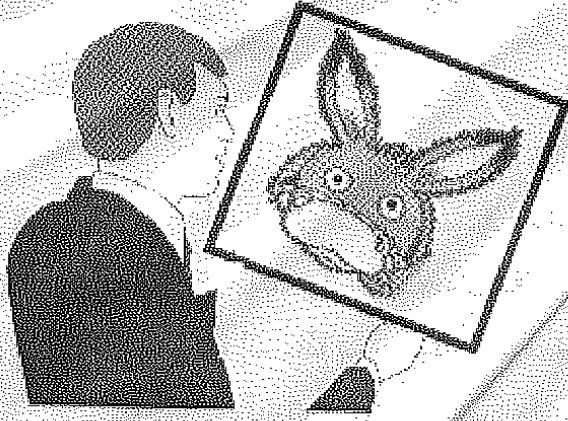
ومن الممكن أن تكون إنساناً ممتازاً في الزواج، وتختلف أحاسيسك بسبب موقف معين، فتتركز على الطرف الآخر بأحاسيس سلبية..

والعقل البشري يبني موقفه على آخر تجربة له، فكلما فكرت فيه تتذكر آخر إحساس.. ومن الممكن أن يكون هناك أصدقاء جمعت بينهم الصداقة منذ فترة طويلة فيختلفون على شيء، فعندما يفترون يلغي المخ كل شيء ويفكر في شيء واحد فقط، لأن المخ البشري لا يستطيع أن يفكر إلا في شيء واحد فقط، فيفكر في آخر إحساس، فتحدث القطيعة، وبذلك تبدأ أولى خطواتك في القيادة الذكية.

اخرج إلى الشارع، وقل لأحد الناس في وجهه: يا متخلف، وانظر ماذا سيفعل مهما كان. انظر له في عينيه وقل له: متخلفاً متخلف حقاً! وإذا كان هناك متخلف موجود، انظر إليه وقل: سبحان الله! بالضبط. انظر ماذا سيفعل معك. لا بد أنه سيحري خلفك فقل له: هل أنت متخلف حقاً؟

كيف تفهم في شعورك واحاسيسك

اذن فماذا يفهمك؟ إلا إذا كان بداخلك متغلف من صغرك، ولم تتعالج منه !!!



من فينا يستطيع من النوم فتجد نفسه سعيداً مسروراً، يحس أحاسيس ايجابية لأنه ما زال حياً. فيقول: الحمد لله لأنني ما زلت حياً. لكم واحداً؟

هل من الممكن أن ينظر اليك أحد نظرة ما هيخايقك، فتجد أن أحاسيسك الايجابية أصبحت سلبية، ويستفهم من احبك السعيدة فأنت تستطيع من النوم فتحس احساساً ايجابياً.

وبعض الناس يقولون: لقد فهمنا اليوم على الجنب الحسن، فلم لا نلاحظه؟

وتجد نفسك يستطيع مثل العفريت. فماذا حدث؟ يقول نعمت على الجنب السيئ؟ فلم لا تقطع هذا الجنب السيئ، وتترك جنباً واحداً في السرير، لكي تستطيع بأحاسيس ايجابية؟ لأن ما تستطيع عليه ينطبع في المخ،



وسبكره، وستجد كل مصائب الدنيا تظهر أمامك؛ لأن الإنسان عندما
 يفكر تفكيراً سلبياً يجد كل ما يجري أمامه يحدث له المصائب.
 عندما تستيقظ متحسناً، هل تكون راعباً في الخروج أم أنك ترغب
 في البقاء على السرير؟ بالطبع ترغب في البقاء على السرير.
 ولنفترض أنك متحسناً، ودخلت الحمام، فالأنتك تفكر تفكيراً سلبياً
 سنجد أن شخصاً من الجهة الأخرى يشد (السيور) فتتزل المياه ساخنة
 على رأسك، فلأن تفكيرك سلبى، وتركيزك سلبى، يجعلك المخ تلاحظ
 كل شيء سلبياً، أحاسيسك مشغولة، والأحاسيس تتراكم وتنتقل.

واجبات عملية:

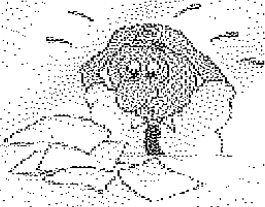


ما هي أكثر الأشياء التي تصيبني باليأس والإحباط؟

-١

-٢

-٣



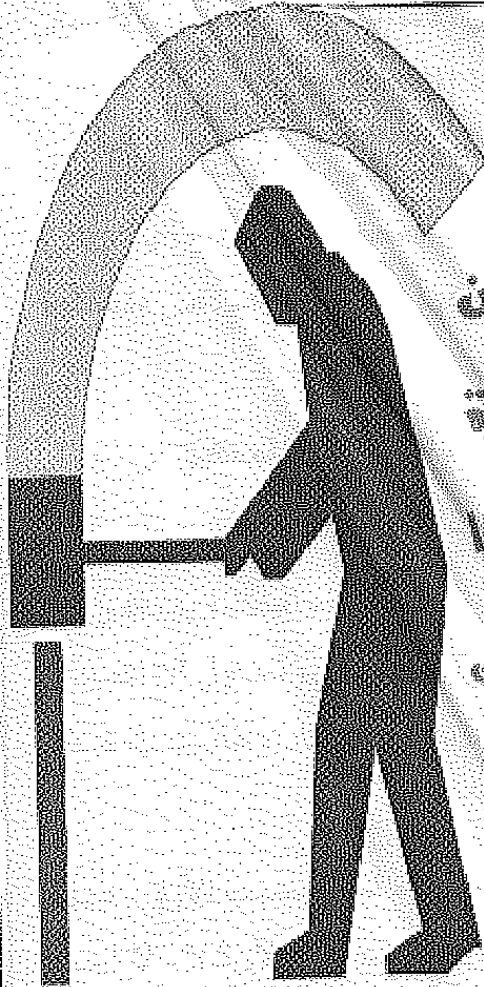
ماذا أفعل للتغلب على هذه الأشياء المحبطة لي؟

-١

-٢

-٣

سَلْ نَفْسَكَ



إن أي شيء تحاول أن
تتغاداه تظل الفكرة
الخاصة به موجودة، فإذا
أردت أن تتغاداه فأنت في
هذه الحالة تزيد من قوته

سَلْ نَفْسَكَ

سنتناول الإجابة عن أمور في غاية الأهمية وهي: كيف تتشأ الأحاسيس؟ وما مصادرها؟ وسأذكر بعض الأساليب التي تمكن الإنسان من التحكم فيها في ثانياً واحدة، وتحويلها إلى مهارة.

أنا لا أحب أن أقول للناس: تعالوا نتخلص من شيء ما! لأنك لو تخلصت من شيء فإن طاقته تبقى في ذهنك، ومن الممكن أن ترجع إليك مرة أخرى، ولكنني أريدك أن تخلصها، ثم ترجعها مرة أخرى هي هي ولكنها إيجابية.

لا أحد يمكن أن يتخلص من الخوف، ولكن من الممكن أن تجعل الخوف قوة أو سديقا، لا تقل أريد أن أتخلص من شيء ما.

وهذا الشيء يمكن أن تحوله إلى قوة، وفي هذه الحالة يمكن أن تخدمك، فإن تستطيع أن تنفذي هذا الشيء، فأى شيء تحاول أن تتفاداه تظل النكسة الخاصة به موجودة، فإذا أردت أن تتفاداه فأنت في هذه الحالة تزيد من قوته.

من الممكن أن يكون أحدنا لا يستطيع النوم ليلاً بسبب الأرق، فهل - لكي ننام - يمكن أن ننام بمجرد أن يقول: سوف أنام الآن؟ لا، لا أحد ينام بهذه الطريقة، ولكن لا بد أن يكون الزفير أطول من الشهيق، ولا بد أن تغلق العينان وتفتحها ببطء، ثم لا يستطيع أن يفتحهما.

كيف نتحكم في شهوة أحاسيسنا

وإذا اعتاد الإنسان النوم في وقت معين والاستيقاظ في وقت معين، فسوف يوقظه المنع كل يوم في الموعد ذاته مثل الطفل الذي يستيقظ ليلاً ليشرب اللبن. وبعد ذلك تخرج معافى من مرض عدم النوم، ما السبب؟
الفكرة

عندما استيقظت من النوم استيقظت وأنت تقاوم وتساوم، لا أحد يرتاح
كذلك. قد يقول «أنا قررت أن أتحكم في أحاسيسي، لا يفيد هذا».

واجبات عملية:



من عاداتنا السيئة في حياتنا:

١-
٢-
٣-



وبأخرها من خلال:

١-
٢-
٣-

تعلموا من عجز

قد تقابل إنساناً ولا
تعيره اهتماماً إلا أنه
يطلب كمنزلة أميناً أنت
في أمس الحاجة إليه...
إلا وهو الحكمة



تعلموا من عجزوا

ذات مرة كنت خارجاً من بلد من البلاد العربية وحقائبي لم تأت وهيها ملابسي، وكنت مرتدياً بنطالاً خنزراً، وفي اليوم التالي سوف ألقى محاضرة في الجامعة، فكننت متضايقاً، وكنت خارجاً من المطار ويظهر علي الضيق، فوجدت سيدة عجزوا جاءت إلي وقالت لي: أليس الدكتور إبراهيم الفقي؟ كنت أريد أن أقول لها: لا.

فقلت لها: أهلاً وسهلاً.

قالت لي: هل حقائبك لم تأت؟

فقلت لها: لا.

قالت لي: إذن فلتقبل هدية؟

إنها تقول لي ما أقوله للناس، وكانها وفق المثل العامي المصري "تبيع الماء في حارة السقاين".

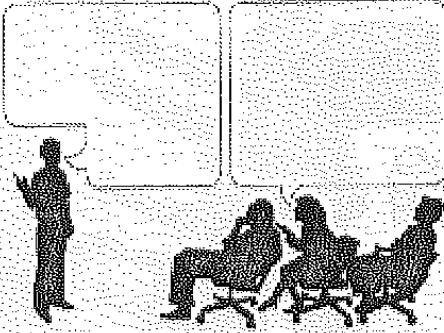
قلت لها: أتعلم هدية؟

قالت لي: طبعاً يا دكتور، سأسألك

سؤالاً: هل كنت تفضل أن تأتي الحقائق

وأنت لا تأتي؟

فقلت لها: لا، طبعاً.

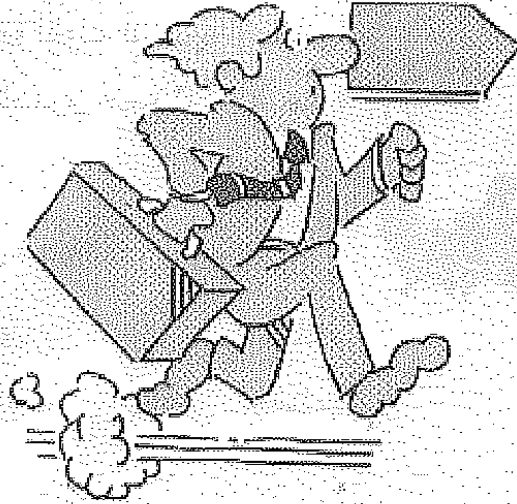


كيف نتحكم في شعورك وإحاسيسك

فقلت لي: إذن عليك أن تحمد الله، وترسم ابتسامة على وجهك، وإن شاء الله خير.

فقلت لها: إن الله قد بعثك إلي كي تذكريني بأشياء أقولها أنا للناس؛ لأنني أسافر كثيراً جداً. وفي المطارات من الممكن أن تتأخر الطائرات؛ والناس يكونون في ضيق شديد؛ لأن الطائرة تأخرت ثلاث ساعات، وفي مثل هذه الحالات أفتح أنا الكمبيوتر وأعمل، ومعظم مؤلفاتي ألقتها في الطائرات، في أوقات الانتظار، فالساعة في الطائرة، وأنت جالس في فراغ تام - تساوي أربع ساعات وأنت في مكتبك؛ لأنك في المكتب ستجد تليفونات، ستجد أحداً يعارضك، لكن وأنت في الطائرة لا تجد من يشغلك، فأكثر الأماكن التي يستطيع الإنسان أن ينتج فيها هي الطائرات ودورات المياه!

فالإنسان فيهما لا يملك حريته في التنقل، فلا يستطيع أن يغادرهما لينتقل إلى مكان آخر ليمارس أعماله؛ فلم لا يقرأ؟



واجبات عملية



هناك فئات من الناس لا أهتم بهم أو بالتعلم من خبرتهم بالحياة مثل:

- ١

- ٢

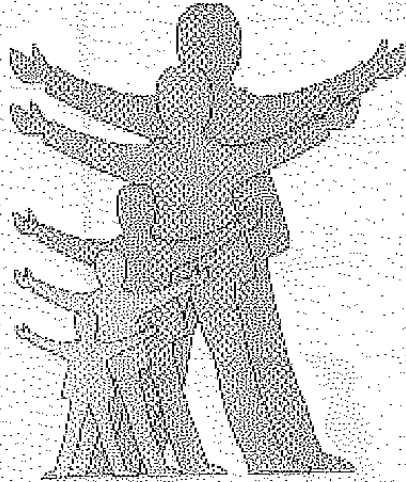
- ٣

ولكن يمكن أن أتعلم من كل منهم:

- ١

- ٢

- ٣



انتبه لأحاسيسك فإنها تتنشر

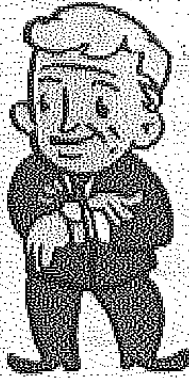
لكل تجربة تركيبية مكونة
بالحواس الخمس، توضع في
مكان معين في المخ،
وتسمى الملفات العقلية،
وإذا حدث تغيير في
التركيبية يحدث تغيير في

التجربة

الأحاسيس تنتقل

أعلنت المضيفة أن الطائرة ستتأخر ثلاث ساعات، فتضايق الناس من هذه المضيفة، مع أنها ليست هي التي أخرجت الطائرة؟ فليست هي التي تقود الطائرة.

والسبب في ذلك هو أنها هي التي أعلنت: **قال أحاسيس تنتقل**، لذلك تجد هؤلاء الذين تأخرت عنهم الطائرة حالسين في ضيق شديد، إذا سأل النادل أحداً: هل يريد أن يشرب شيئاً؟ فيرد عليه قائلاً: لا.



وقد يكون الإنسان قد تشاجر في بيته مع زوجته، ثم ذهب إلى عمله فيخرج هذا الغضب في صورة ضيق من العمال، ويشد وجذب معهم، فما السبب؟ السبب هو أن **الأحاسيس تنتقل**.

قد يكون الإنسان متضايقاً بسبب شيء ما حدث له في العمل، فيعزف إلى البيت غاضباً، فيخرج هذا الغضب في صورة ضرب لأولاده مثلاً. فما ذنبهم؟ السبب هو أن **الأحاسيس تنتقل**.

لذلك فكرت في أن أجعل أمسياتي
في الأمور المفيدة للناس.

كيف نتحكم في شهواتنا وأحاسيسنا

وهذه المعلومات كانت موجودة قبل ذلك عند بعض العلماء ، مختفية لا يبينها للناس أحد ، فكان لابد من نقلها إليهم .

حتى يعرفوا كيف تتكون أحاسيسهم؟

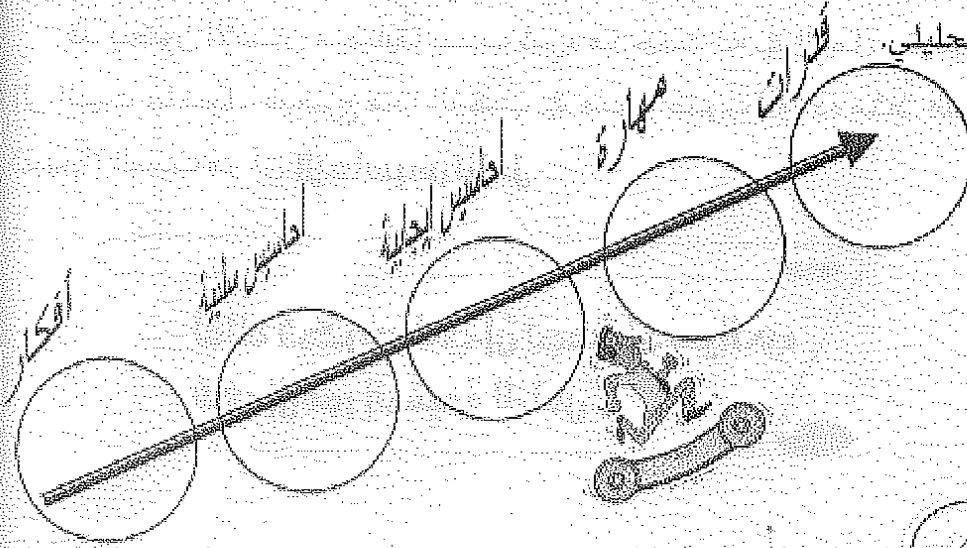
وكيف يمكنهم أن يتحكموا فيها؟

وكيف أن الإنسان إذا غير تركيبة ثخرية تكون النتيجة تغير هذه التجربة .

انتبه معي لهذه القاعدة :

« لكل تجربة تركيبة مكونة بالحواس الخمس ، نوضع في مكان معين في المخ ونسمى اللفائف العقلية ، وإذا حدث تغير في التركيبة يحدث تغير في التجربة »

ومعنى ذلك أنني إذا غيرت تركيبة أفكار تسببت في أحاسيس سلبية إلى أفكار بنتج عنها أحاسيس إيجابية بتغير التجربة ، وعندما يعود إليها المخ مرة أخرى يجد أنها قد تحولت إلى مهارة... تحولت إلى قدرات ، وما دامت قد تحولت إلى مهارة فإن العقل العاطفي يرتاح وكذلك العقل التحليلي .



إنه إحاسيسك فإنها لن تلبس

عندما تغضب يشتعل العقل العاطفي، وهذا العقل يشتمل على طاقة ولا يشتمل على معلومات، ففيه الطاقة الجسمانية والطاقة الجنسية... إلخ. فهو يعطي كل هذه الطاقة التي يتحرك بها الإنسان إلى العقل التحليلي، فيحولها إلى إنتاج بشري متزن، ولولا هذا العقل التحليلي لكانا مثل الحيوانات.

فالعقل العاطفي عنده القدرة على الأخذ من كل الطاقة الموجودة داخل الجسم، سواء كانت طاقة ذهنية أو روحانية... إلخ حتى يحميك من أي شيء أو من أي شخص اختلف معك في الرأي مثلاً، أو قال لك: لا.

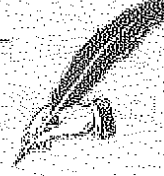
من ضمن القصص التي اكتشفتها في أوائل عملي، وخاصة أنني كنت أتكلم عن الأحاسيس والنهضة المشتعلة، ومن أول الأشياء التي كنت أريد أن أقوم بها أنا شخصياً مع نفسي، عندما كنت أريد أن أنجح أن أتحكم في أحاسيسي! لأنني رأيت الناس بمجرد أن يتغضبوا ويغضبوا لا يستطيعون التفكير، وينطقون بألفاظ غير مفهومة، ولو نظروا إلى أشكالهم وهم على هذه الحالة لما تعصبوا أبداً.

إنك إذاً تحكمك في إحاسيسك تستطيع أن
تتحكم في حياتك.

إذن معني ذلك أن من واجبتنا أن نهرب
إحاسيسنا ونقرر بماذا نحس، وعلينا أن نجعل
العالم الخارجي يتحكم في إحاسيسنا.



واجبات عملية:

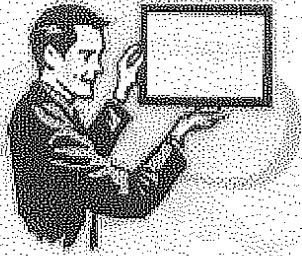


من الأحاسيس السلبية التي أعاني منها:

- ١
- ٢
- ٣

من احاسيسي الايجابية التي سأحاول زيادتها وهونها لدي:

- ١
- ٢
- ٣



مجيب الآلة والحق

مجيب أن يكون احساسه
إيجابياً مهما كانت
الظروف ومهما كانت
التحديات، ومهما كان
المؤثر الخارجي



عجيب إلا أنه واقع

من الممكن أن تخرج مع صديق لك لكي تقضيا وقتًا طيبًا معًا ، ولكن بعد ذهابكما اختلفتما في الرأي ، فتركته وأنت متضايق منه: لأنه هو الذي تسبب في هذا الوقت الضائع ، وأنت سائر تجد أن المخ يدعمك ، فيلغي كل الأمور الطيبة فيه ، ويعمم لك كل الأمور السيئة عنه ، ويفتح كل الملفات العقلية عنه من الولادة إلى الآن بكل الأشياء السلبية فتصبح تريد قتله ، ولكن بمجرد أن يتصل بك تليفونياً ، ويقول لك: إننا صديقان ، وهذا لا يصح ، وإذا كنت أخطأت في حقك فأنا آسف لك ، أنت تعلم كم أنا أحبك ، فتقول له: عندك حق.. أنا المخطئ ، فيلغي المخ كل سلبياته ويعمم الإيجابيات عنده. فتقول له: لأبد أن أراك وعندما تذهب إليه يفضيك مرة أخرى فتقول: أنا السبب ، كان يجب ألا أذهب إليه.. كل هذه أحاسيس.

إنبيه !!

يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي، فأنت لا زلت حياً.. تنفس.. عندك فرصة لتقرب أكثر من الله سبحانه وتعالى.. عندك فرصة لتحسن صحتك.. عندك فرصة لتحقيق أهدافك.. عندك فرصة لتمتلك عائلة طيبة.. عندك فرصة لأن تعيش أحلامك.. فما دمت حياً في هذه الدنيا فسوف تدعمك أحاسيسك.. لا تجعل ما بداخلك يضايقك.

كيف للحكم في شهوة وإحاسيسك

في عيادتي في كندا ، صممت بفضل الله تعالى جهازين ، بحيث أجعل
ذبذبات الألفا تصل إليك ، وتسمعي من جهة الشمال ، بينما أكلّمك أنا من
جهة اليمين ، فكل شيء موزع لك في يذهب إلى كل مكان في مخك ،
وهناك نظارة تقوم بعمل ذبذبات اليكترومغناطيسية ، تجعلك تغمض
عينيك مما يسبب لك نوعاً مغناطيسياً يقل عن ثلاث أو أربع دقائق ، مما
يجعلني أستطيع التعامل معك ، وأسألك أسئلة وعكسها..

وعلى سبيل المثال : أرسم لك دائرة حمراء ، وأكتب داخلها بلون أصفر ،
فأطلب منك أن تفتح عينيك ، وأسألك : ماذا ترى أمامك؟ فتقول : دائرة
حمراء ، فأقول : ولكن بداخلها كتابة بالأصفر فتقول : نعم ، هذه كتابة
باللون الأصفر ، ولكن هذه دائرة حمراء ، وهكذا لمدة دقيقة إلى أن
تغضب فتقول لي : ماذا تريد إذن؟ هي دائرة حمراء بداخلها كلام أصفر.

فأقول لك : ولكنها دائرة كبيرة.. حرقها صغير..

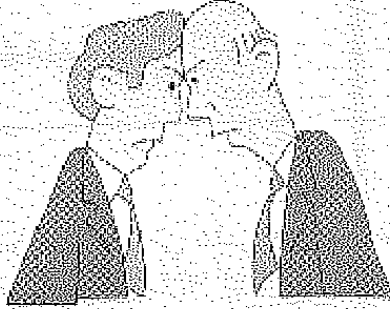
والهدف من ذلك هو أن يتدرب على أنه مهما حدث من العالم الخارجي
فيجب ألا تتأثر إحاسيسه.

شخص عصبي

جاءني شخص في العيادة ، وقال لي : يا دكتور ، أنا عصبي جداً
وأريدك أن تساعدني حتى أتخلص من هذه العصبية. فقلت له : إن وجهك
ذكرني بشخص كان غيباً جداً ، فقال لي : ماذا؟ فقلت له : إنني أقول لك
ما أحس به... اضحك مرة أخرى.. سبحان الله ، الغباء نفسه.. وهكذا إلى
أن تعصب فقلت له : الآن تبدأ العمل ، لا بد أن أراك وأنت عصبي حتى
نستطيع العمل بشكل صحيح. لا بد من معرفة الفكرة التي جعلتك
تتعصب ، وماذا تعني العصبية بالنسبة لك؟ وأين ذهبت في الجسم؟ وكيف

مجيب الله وآله

عبرت عنها بتحركات جسمك وتعبيرات وجهك؟ وماذا قلت لنفسك؟ لا بد من اكتشاف هذا الأمر وأنت على الحالة نفسها.



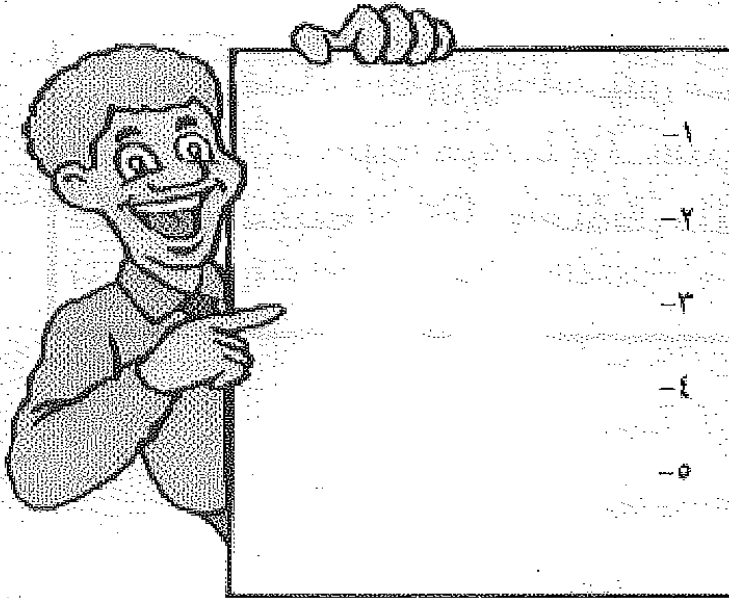
ومن هنا ندرك أن الأساس من
الممكن أن تسبب حروبا أو تسبب
طلاقا، أو تسبب أمراضا. وستذكر ذلك
تفصيلا.

واجبات عملية:



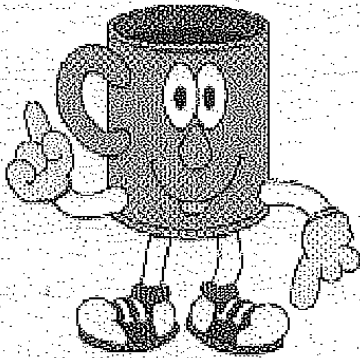
من الأمور التي يمكن أن تعينني على إنجاز أهدافي (مرتبة حسب

الأهمية):



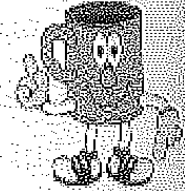
ما نوع فتجانك؟

إن الأحاسيس هي وقود
الإنسان، والروح التي خلقها
الله - سبحانه وتعالى - تريد بيتًا
تعيش فيه وهو الجسد،
والجسد يريد دينامو يحركه،
وهو العقل، والدينامو يحتاج
وقودًا ليعمل، وهذا الوقود هو
الأحاسيس، فوقود الإنسان هو
الأحاسيس، وبعدّها مباشرة
يأتي السلوك.



ما نوع فنجانك؟

سأذكر قصة سميلها، ما هو نوع فنجانك؟



وهي أنه كان هناك شاب عرف أن هناك رجلاً
صينياً حكيماً، من الممكن أن يدلّه على معنى
الحكمة، ومن الممكن أن يعرفه كيف يتحكم في أحاسيسه وأعصابه،
وقال له الناس: إن هذا الرجل يعيش فوق جبل، وإذا قابلك فأنت محظوظ.
فلم يضيع الشاب وقته، فاستقل الطائرة وسافر وذهب إلى المكان
وظل منتظراً، فأخبروه أن الحكيم سيقابله، فذهب إليه، فأخذ يطرق
الباب، فتركوه ثلاث ساعات وهو غاضب جداً، وبعد ثلاث ساعات فتحت
له الباب سيدة عجوز وأخبرته أن الحكيم سيأتي إليه حالاً، ولكنه جاء
إليه بعد مرور ساعة، فكان الشاب قد وصل إلى قمة الضيق والغضب،
عجاء الرجل العجوز ورأى الشاب أنه بسيط جداً، وليس ملابسين بسيطة
وعندما جلس بجانبه سأله: هل تحب أن تشرب شايًا؟

فاشتد غضب الشاب وقال في نفسه: هذا الرجل المجنون تركني ثلاث
ساعات بالخارج، ثم تركني هنا ساعة دون أن يعتذر، ثم يسألني عما إذا
كنت أريد أن أشرب شايًا.

وظل الشاب يتكلم وهو غاضب، فقال له الحكيم مرة أخرى: أتحب
أن تشرب شايًا؟ فلما رآه الشاب مصراً، قال له: هات الشاي. فأحضرت له
السيدة الشاي في إبريق كبير، فقال له: أتحب أن أصب لك الشاي؟ فقال

كيف نلجج في شعورك وإحساسك

له: تفضل. فظل يصب الشاي في الفنجان حتى خرج من الفنجان وسال علي الطاوله كلها، إلى أن وقف الشاب غاضباً وقال: ما هذا الذي تفعله معي؟ هل أنت مجنون؟

فخطر إليه الحكيم وقال له: قد انتهى هذا الاجتماع، ثم تعال إلي عندما يكون فنجانك فارغاً، ثم تركه وذهب. فبدأ الشاب يترك الأمر، ويقول لنفسه: لقد أضعت كل هذا الوقت، ثم فعل ما فعله معي، ثم أتركه يذهب، لا بد أن أغير أسلوبه معه، فقال الشاب له: أنا آسف جداً، لقد جئت إليك من آخر الدنيا، فمن فضلك علمني شيئاً مفيداً، فقال له: لكي تستطيع العيش في الدنيا بطريقة إيجابية عليك أن تلاحظ فنجانك، فقال له الشاب: ما معنى ذلك؟

فقال الحكيم: عندما تركناك أربع ساعات، كيف كان إحساسك؟

فقال له: في البداية كان إيجابياً، ثم بدأت أتعصب وأغضب شيئاً فشيئاً، حتى وصلت إلى درجة أنني كدت أنفجر. فكنتي كنت مصمماً على مقابلتك.

فقال له الحكيم: وكيف كان إحساسك عندما تركناك ساعة في

البيت؟

فقال الشاب: كنت غاضباً أكثر.

فقال الحكيم: وعندما صببت الشاي في الفنجان، هل من الممكن أن نلجج في الفنجان قدرأ أكبر من حجمه؟ فقال له الشاب: لا، فقال الحكيم: إذن فماذا حدث عندما استمر صب الشاي في الفنجان؟

قال له الشاب: سال الشاي على الطاوله كلها.



ما نوع فنجانك؟

فقال له الحكيم: وهذا بالضبط ما حدث لأحاسيسك، جئت إليك
بفنجان فارغ، فملأناه إلى أن بدأ يطعم وهذا يسبب لك أمراضاً، فلو أردت
أن تعيش سعيداً في حياتك فعليك أن تلاحظ فنجانك، ولا تسمح لأحد بأن
يملاه لك بغير إذنك.

وانتهى هذا الاجتماع، ثم قال له الحكيم: عليك أن تدفع لي ألف
دولار، فامتلاً فنجانك مرة ثانية.

وأنا أسأل:

هل فنجان كل واحد منا فارغ أم مملأ؟

نفترض أنك استيقظت من نومك، سعيداً جداً وفنجانك فارغ، اليس
كذلك؟ ثم دخلت الحمام، فلم تجد ماء، فبدأ الفنجان يمتلئ، وإذا كان
الصابون في عينيك وانقطعت المياه، ماذا يحدث للفنجان؟ يمتلئ أكثر،
ولكن عندما جاءت المياه، شد أحد الناس (السيفون) فنزل الماء ساخناً
على رأسك، ماذا يحدث؟ ثم بعد أن أنهيت استحمامك أخيراً، خرجت
لتستقل سيارتك فوجدتها لا تعمل... كيف حال الفنجان؟

ثم بعد أن بدأت السيارة تعمل وركبتها وسرت في الشارع فوجدت
شرطة في الطريق.. تركوا كل الناس وأمسكوا بك أنت.. فما حال
فنجانك؟



أو كنت سائراً في الطريق والناس حولك،
والكل ذاهب إلى عمله، وهناك كلب ترك كل
الناس وعضك أنت بالذات.. فما حال فنجانك؟
ثم بمجرد أن دخلت باب مكان العمل
قالوا لك: هل أتيت؟ إن المدير يسأل عنك:

كيف نلتصق في شعورك وإحاسيسك

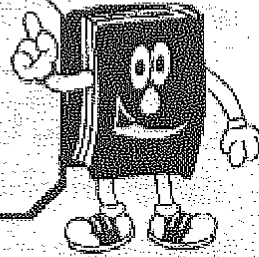
يجب أن تذهب إليه بسرعة، لقد تأخرت! كيف حال الفئران؟

ثم تذهب إلى المدير فيقول لك: أنا أعلم أنك قد تأخرت، ولكن هذا ليس مهماً، إن الوظيفة أو الترقية التي طلبتها قد تمت الموافقة عليها. ألف مبروك! كنت أسأل عنك لأهنتك.. كيف حال الفئران؟

بدأ يفرغ.. ثم يأتي إليك شخص ويقول لك: البوليس يتصل بك.. إن بيتك قد احترق فيمتلئ فئجارك مرة أخرى.

فأحاسيسك مثل قطار الموت: ترتفع وتنخفض.. ترتفع وتنخفض بسبب الأحداث.. بسبب الأشياء.. بسبب الأشخاص.

الم يحسن الوقت لكي نلتصق في
إحاسيسنا ونعيش أهدافنا ونسلكهم
فهم لنا لمصلحتنا بدل من أن نسلخهم
في الأضرار بانفسنا.



إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، والروح التي خلقها الله - سبحانه وتعالى - تريد شيئاً تعيش فيه وهو الجسد، والجسد يريد "دينامو" يحركه، وهو العقل، والدينامو يحتاج وقوداً ليعمل، وهذا الوقود هو الأحاسيس، فوقود الإنسان هو الأحاسيس، وبعدها مباشرة يأتي السلوك فعندما تتحكم في الأحاسيس يكون السلوك إيجابياً، والسلوك يعطينا نتائج، وهذه النتائج تتسبب في واقع معين.

وإدراكك للشيء هو بداية لتغيير هذا الشيء السلبي، إن لم تدرك فلن تتغير، وهذا من ضمن الأمور الأساسية في عملية التغيير.

ما نوع فتجانلة؟

والذلك عليك أن تجعل فتجانك دائماً فارغاً، وتملأه بأحاسيس إيجابية وتجعله دائماً في المتوسط، وإذا فعلت ذلك فسوف تتحسن صحتك وستكون أفكارك أفضل، وسلوكياتك أحسن..
وبالتالي ستكون نتائجك أفضل، فالشركات العالمية اليوم تعين موظفيها بناء على قدرتهم على التحكم في ذواتهم وليس على السيرة الذاتية فقط، كما كانت تفعل من قبل، وكذلك تشترط المرونة والاتصال وأن يكون الموظف إنساناً متفتحاً، ومنجزاً، ويحب أن يعمل في فريق، حتى أصبحت السيرة الذاتية تحتل المركز الرابع عشر.

إن ٩٣٪ من نتائج الإنسان مبنية على قدراته الأساسية وهي أخلاقه ونصره وسأوكياته وأفكاره ومرونته وإحاسيسه.

وكل شيء تريد أن توصله للناس توصله عن طريق أفكارك وتحركاتك وبوقودك (أحاسيسك) فلو كان الوقود سلبياً يصكون السلوك سلبياً.

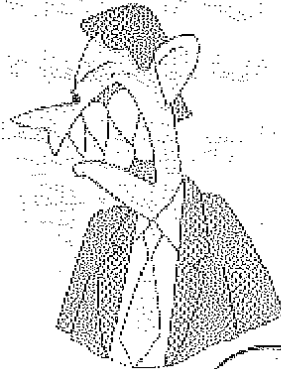
إن الأحاسيس مثل الطقس تنخفض يوماً وترتفع يوماً، تلك طبيعتها، يقول لي بعض الناس: «إن الحياة ليست عادية»، من قال: إن الحياة عادية، ويقول البعض: «لا أستطيع أن أفهم الحياة»، الحياة لا تفهم، وإنما تُعاش لحظة بلحظة، لن يمهلك الموت حتى تفهم، لذا عش لحظة بلحظة، بحبك لله هبها له، ثم حقق أهدافك، لا وقت للوم، فلا تهدر وقتك وقدراتك..

في الحج ١٥ مليار خلية عقلية، والعين لويز
١. ملايين لون في وقت واحد والعقل عنده
القدرة على تخزين أكثر من ٢ مليون معلومة
في الثانية الواحدة، فالبدن لتحكم في
إحاسيسك، وإن لخطأ إيجابية، وإن لتبني
الأفكار التي تقودك إلى ذلك طبعاً لمباش
سعيك..

فالإحاسيس مثل الطقس تتغير باستمرار،
فالبدن إن تكون مساعداً حتى لا يتسيطر عليك
الإحاسيس السلبية..

أنا في حالة رائعة!!

اعتادت مديرة تسويق الفندق الذي كنت أعمل فيه أن تحيب حين
تُسأل عن حالها بقولها: «أنا في حالة رائعة، ولا يستطيع أحد أن يغير ذلك».
أعجبتني هذه الإجابة جداً؛ لأنني أرى أن سلوكيات الإنسان وردود فعله هي
انعكاس لما يعمل في داخله من أحاسيس ومشاعر، ولما يسيطر على عقله
من أفكار، فإن كان متزناً رأيت منه سلوكيات
متزنة، وإن كان رائعاً رأيت منه سلوكيات رائعة...
فحينما يقول لك شخص: «أنت غبي»، ستري
الغباء في ملامح وجهه وهو تابع من داخله؛ لأنه لو
كان شخصاً حسن الخلق وودوداً، لما قال ذلك،



ما نوع فنجانك؟

فلا يحتاج المرء إلى أن يكون وقعًا وجهوري الصوت حتى يتواصل مع الآخرين، بل يجب أن يكون مهدبًا وأن يخفض من صوته، فلا بد أن تعلم أن الصوت المرتفع والصراخ يجعل الجهاز العصبي غير متزن، ومن ثم عليك أن تتحدث بأسلوب يريح الجهاز العصبي لمن يستمع إليك، ويعطيه الفرصة ليتدبر ما تقوله، فضلًا عن أن حديثك بصوت مرتفع يهدر جزءًا من طاقتك الداخلية.

واجبات عملية:

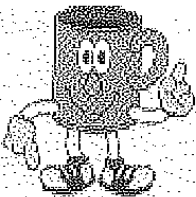


ما هي الأشياء التي تملأك فنتجانك؟

١
٢
٣

وكيف تحافظ على أن يكون فنتجانك فارغاً؟

١
٢
٣



تخلص من أحاسيسك السلبية

إن من الأسهل
والأفضل لك أن تتحكم في
أحاسيسك ومشاعرك،
وإن تتعلم فن الإتصال مع
الآخرين في عملك
وبيتك وجامعتك
و... إلخ.



تخلص من أحاسيسك السلبية

إن الأحاسيس السلبية تتراكم في داخل الجسم، مما يسبب أمراضاً أظهر بحث أجري في كلية الطب بجامعة "سان فرانسيسكو" سنة ١٩٨٦م أن ٧٩٢٪ من حالات المرضى في المستشفيات راجعة إلى العقل، حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس، وبالتالي إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم في التحركات وتعبيرات الوجه وضربات القلب والتنفس... الخ، فتراكم الأفكار والأحاسيس وعدم القدرة على التحكم فيها، فالله - سبحانه وتعالى - قد خلق العقل بحيث يزود الإنسان بالأفكار الجديدة تبعاً لما هو موجود لديه، وعلى هذا الأساس تزيد وتتسع الأفكار، فإذا راودت العقل فكرة فيها إحساس سلبي، فإن هذا الإحساس يزيد..

والدليل على ذلك أنك إذا نظرت في الساعة، وفكرت في أمر يفضيك، ستجد أن إحساسك اشتعل، ثم إذا نظرت في الساعة بعد مرور ثانية، ستجدك أن إحساسك زاد اشتعالاً، ذلك لأن العقل يبدأ من آخر إحساس، ثم ينتقل من إحساس إلى آخر في حركة تصاعديّة، مما يحدث تراكمًا في الأحاسيس، وهو ما يؤدي إلى اشتعال العقل العاطفي، وارتفاع ضربات القلب، مع العلم أن ضربات القلب تزيد مائة ألف مرة في اليوم الواحد دون أن يشعر الإنسان بذلك، وأنه حين يغضب الإنسان يتغير ضغط الدم، ودرجة حرارة الدم والجسم، ويصير معدل التنفس أسرع، وبالتالي

كيف نتكلم في شعورك وإحاسيسك

تزيد ضربات القلب، ومع زيادة ضغط الدم يصبح المخ في حالة حذر، **ولم كل ذلك؟**

لأن شعورك ما زاحمك بسيارته أو اختلف معك في الرأي؟

**إن من الأيسر والأفضل لك أن تتكلم في
إحاسيسك ومشاعرك وأن تتلمح فن الاتصال مع
الأخرين في عملك وبينك وجامعتك و... الخ.**

واجبات عملية:



لا شك أن التقرب من الله يساعد الإنسان على تحقيق أهدافه الدنيوية:

لا اوافق



اوافق



خطر البرمجة السابقة

لقد خان الوقت ليدرك
الغرد أن أحاسيسه تتسبب
في نتائج. ولذا يتعين عليه
أن يتعلم كيف يمشي
أحاسيسه ويتحكم فيها



خطورة الأحاسيس

لم لا يتدبر الناس خطورة الأحاسيس؟

لأنهم لا يدركون أن تلك الأحاسيس قد تسبب لهم أمراضاً، وتؤثر على علاقاتهم بالآخرين، قال تعالى: «وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَقْبَضَوا مِنْ حَوْلِكَ» (آل عمران: ١٥٩).

حينما يغضب الإنسان - وإن لم يتماد في غضبه - فإن المخ يدرك ذلك، ومن ثم يفتح ملفاً عقلياً يحمل نفس العنوان الذي أوجيت إليه به: «أنا غاضب»، وكما غضبت أدرجيت نفس الأحاسيس والأفكار في ذلك الملف..

وبالتالي تتراكم الأحاسيس وتزيد حدة مشاعر الغضب، ومع تقدم الإنسان في السن وتراكم الأحاسيس يصل الإنسان حين يثار بأنته الأمور إلى ذروة الغضب بسرعة..

ومن ثم نجد أشخاصاً - قد يكونون ماهرين في عملهم - حين يغضبون يفقدون توازنهم وقدرتهم على التحدث والتفاهم، وقد يتسبب ذلك في خسارتهم لأموالهم أو تسريحهم من عملهم أو قطيعتهم مع الآخرين، فهل سلوكهم هذا يرضي ربهم أو يحقق أهدافهم. أو تتحسن صحتهم؟ بالطبع لا، إذن لماذا يفعلون ذلك؟

تتلخص الإجابة عن هذا السؤال في كلمتين:

البرمجة السابقة

تلك البرمجة التي يكتسبها الفرد من الأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام والمحيط الاجتماعي ككل، فضلاً عما يخفيه هو إلى ذلك.

لقد حان الوقت...

لقد حان الوقت ليدرك الفرد أن أحاسيسه تتسبب في نتائجه، ولذا يتعين عليه أن يتعلم كيف يضبط أحاسيسه ويتحكم فيها، حتى يستطيع أن يعبد ربه على نحو أفضل، وأن يسعد بحياته الزوجية، وأن يوثق علاقاته بأصدقائه...

ان من البؤس ان يمشي المرء
وحيدا وسط الناس.



إن الله - عز وجل - قد خلق العقل للإنسان ليكون خادماً لا مديراً، فإن جعلته مديراً، فسوف يدير لك فقط الملفات العقلية التي تمت برمجتها في الماضي، تلك الملفات التي أشار باحثو جامعتي بنان فرانسيسكو وهارفارد إلى أن ٩٠٪ منها ذو أثر سلبي؛ لأن الفرد يكتسبها من المحيط الاجتماعي دون أي إدراك أو تحكم منه، وبالتالي قد تكون غير مناسبة للفرد وطبيعة معيشتة في الحياة.

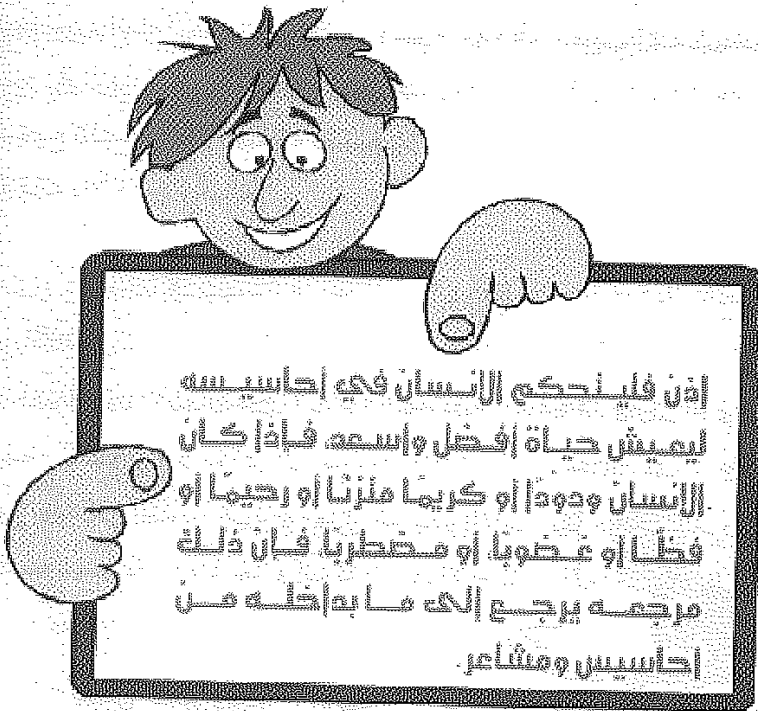
على سبيل المثال قد يكون الوالدان من النمط العصبي سريع الانفعال، فيكتسب الطفل ذلك منهما دون وعي، مما قد يسبب له مشكلات أو تعسرية التعامل مع الآخرين حين يكبر، ومن ثم فعلى الفرد أن يعمل على تصحيح تلك البرمجة السابقة وتنقيحها ومراجعتها أولاً بأول؛ حتى تتحسن علاقاته بالآخرين وحياته.

الجلد

لقد أثبتت الأبحاث التي أجرتها الجامعات العالمية أن غليان الدم وارتفاع ضغطه المفاجئ قد يؤدي إلى حدوث جلطات أو سكتات قلبية؛ لأن الدم يضخ بقوة إلى القلب، فيرتفع معدل ضربات القلب، في حين أن الفرد يلتقط أنفاسه بسرعة، مما يمنع الرئتين من الاهتلاء بالهواء، وبالتالي يتأثر الجسم كله.

وقد يصل الأمر إلى حد الإمتابة بالسرطان؛ لأن الخلايا السرطانية موجودة في الجسم أصلاً، وجهاز المناعة يقوم بالسيطرة عليها، ولكن الإنسان حين يغضب يشتعل كل عضو وكل جهاز من جسمه ويصير في حالة تأهب والشغال للدفاع ضد عرض ليس موجوداً، وبالتالي تفتح الفرصة للخلايا السرطانية لتهاجم الجسم.

وكثيراً ما تؤدي تلك التغيرات الفسيولوجية الحادة التي تصاحب ثورات الغضب إلى الصداع النصفي، نتيجة إلى ارتفاع ضغط الدم في المخ وقلة كمية الأكسجين الواصلة إليه.



واجبات عملية



هل ترى نفسك إنساناً اجتماعياً؟

نعم

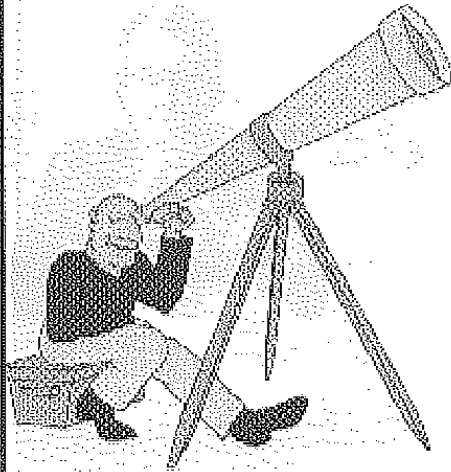
لا

كيف تزيد من كونك اجتماعياً؟

١-

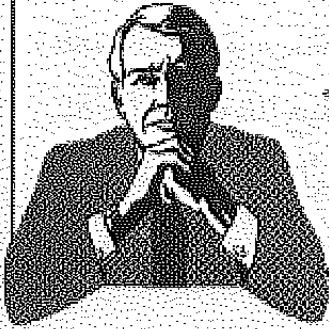
٢-

٣-



أنت والأسكاتوما؟

تكمن خطورة «الأسكاتوما» في أن الإنسان قد يعطي للعقل أمراً مباشراً بأنه غير سعيد، ومن ثم يلقي له العقل كل شيء يتعلق بالسعادة حتى يشعر بالحنن، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد



الأحاسيس تسبب النسيان

إن الأحاسيس تسبب النسيان أو ما يسمى «أسكاتوما» وهي تعني إعطاء العقل أمراً مباشراً بوجود أو عدم وجود شيء، فقد يضع المرء مفاثحه في مكان ما، ثم يعود ليبحث عنها، فلا يجدها، فيسأل شخصاً ما عنها، فيفاجأ بأنها أمامه ولكنه لم يكن يراها، أو أن يبحث عن نظارته ويتساءل عنها، ولا يعي أنه يرتديها وما شابه ذلك كثير، فالأسكاتوما هي إعطاء العقل أمراً مباشراً بأن الفرد لا يرى شيئاً ما، وبالتالي يكون الشيء أمامه وهو لا يراه.

خطورة الأسكاتوما

وتكمن خطورة «الأسكاتوما» في أن الإنسان قد يعطي للعقل أمراً مباشراً بأنه غير سعيد، ومن ثم يلقي له العقل كل شيء يتعلق بالسعادة حتى يشعر بالحزن، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد، فحينما يعطي العقل أمراً مباشراً بخصوص موضوع معين فإنه يلقي ما سواه حتى يتمكن من التركيز على أمر واحد بدقة.



إن الأحاسيس هي منبع الخوف بكل صوره

لذلك عندما تترك طفلاً وحيداً فإنه يصرخ، كذلك يخاف من الأصوات العالية، فحين تصرخ في وجه طفل فإنه يخاف ويبكي، وهناك كتاب أجنبي بعنوان "كل شيء تحتاج إلى أن تعرفه عن الخوف المرضي"، ذكر مؤلفه أن الإنسان حين يولد



لا يعرف إلا صورتين من صور الخوف، وتصل مع تقدم السن إلى ١٧٠٠ نوع من الخوف المرضي: خوف من المساعد، والطلائعيات وهي تصعد وتهبط، وخوف منها والإنسان بداخلها، ومن المستقبل، ومن المجهول ومن الحشرات... إلخ.

وقد قمتُ بتسجيل حلقات إحدى برامج شبكة الـ ART بعنوان «من الخوف إلى القوة»، قدمت فيها علاجات حديثة لكثير من الأمراض النفسية، ولا سيما الخوف، وكما سجلت حلقات أخرى بعنوان «الطريق إلى النجاح».

وفي هذه الحلقات لقاءات مع الناس مباشرة، ومناقشة لكثير من الأفكار، والقيم وترتيبها، والأحاسيس وأصنافها وتأثيراتها والتحكم فيها، كما أن فيها معالجة لكثير من القضايا التي تتعلق بتخفيف الماضي وبناء مستقبل واعد مشرق.

وستضيف هذا البرنامج كثيراً من الشخصيات الناجحة في مختلف مجالات الحياة، مثل «خالد حسان» الذي استطاع عبور بحر المانش بقدم واحدة.

ومن أهداف هذا البرنامج استخلاص الإستراتيجيات التي يتبعها هؤلاء الأشخاص الناجحون؛ حتى يتعلم منها الناس، كما يهدف إلى إكساب

أنت و[[الكولوما؟

الفرد القدرة على النجاح والتركيز على أهدافه والإعراض عن الكسالى والمتخادلين، فحينما ينجح الشخص ويلمع نجمه؛ فإنه يضيء للآخرين دروبهم، ليقتفوا أثره.

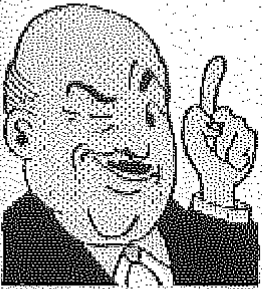
إن الأحاسيس هي منبع الخوف - كما ذكرنا سابقاً - وتسبب كل أصناف الخوف، فإذا عض كلب شخصاً ما مثلاً، فإنه كلما رأى كلباً، فإن العقل يذكره بتلك الحادثة، ويبدأ الجسم في إفراز الأدرينالين، وإذا كان هناك طفل يلعب مع عنكبوت، وكانت والدته تخشى العناكب، ودخلت الحجرة فرأت ذلك، فصرخت، فارتسمت على وجهها ملامح الخوف وسارعت بقتل العنكبوت، من ثم يتعلم الطفل الخوف من العناكب ويصرخ حينما يراه، فالأحاسيس هي منبع المشاكل والخوف المرضي بكل أصنافه ومجموعاته سواء أكان خوفاً بسيطاً أو اجتماعياً أو مركباً.

واجبات عملية:



بإمكاني رفع قدراتي العلمية والعملية من خلال:

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥





تعلم من الخوف

يجب على الفرد حينما يشعر أن الأحاسيس بدأت في الاشتغال، وأنه يفكر تفكيراً سلبياً، أن يلتزم بالإدراك والملاحظة



الهجوم والهروب

تسبب الأحاسيس ما يسمى Fight or Flight (الهجوم أو الهروب)، فالإنسان قد منح الله العقل القادر على تحليل الأمور والظواهر، فالإنسان الأول حينما كان يسمع وقعاً شديداً، ويحس بالأرض تهتز تحت قدميه، ثم يرى بعد ذلك الديناصورات قادمة نحوه، ثم تلتهم زوجته أو أولاده، تعلم أن يهرب عندما يحدث ذلك، ومن هنا يتكون ما يعرف بالـ Forf، أهمم لتتخذ حياتك، أو أهرب لتتخذ حياتك.

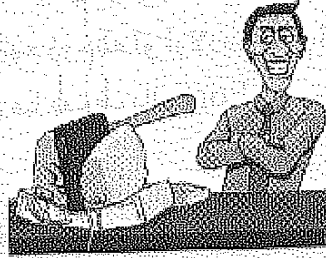
وفي حالة الهجوم أو الهروب يفرز الجسم الأدرينالين مما يؤدي إلى ضخ الدم بقوة وسرعة في القلب والعضلات، ويصبح الجسم في حالة الاستعداد القصوى وبه طاقة كبيرة تساعد على الهجوم أو الهرب حتى يستطيع الدفاع عن حياته.

حينما كان البطل العالي «محمود طايه كلاي» يتمرن جري مع مدربه خمسة أميال على الرمال، ولما طلب إليه مدربه أن يجري ميلاً آخر، فقال له: لا أستطيع، فألح عليه مدربه، لكنه أصر على الرفض، فرمى المدرب بنفسه عليه، وجذبه بشدة إلى الوراء، وقال له: ستجري خمسة أميال أخرى إلى الوراء، فثار كلاي، وقال له: لماذا تفعل هذا معي؟ فرد عليه المدرب قائلاً: أردت أن أثريك حتى تستطيع أن تستغل قواك الكامنة، حتى يفرز الجسم الأدرينالين ويضخه في عضلاتك فيعطيك القوة الدافعة، ولأن البطل يصنع ما لا يستطيعه غيره، وأنت بطل.

فالجسم يفرز الأدرينالين في حائتي الهجوم والهروب، ليصل الجسم إلى أقصى طاقته وقوته، حتى يستطيع الإنسان أن يفقد حياته، حتى إن الحيوانات تفرز أجسامها كذلك الأدرينالين حتى يستطيع الهرب من حواج السباع والطيور، ولكنها حين يسقط أحد صغار القطيع فريسة، سرعان ما تعود أدراجها إلى الهجوم والدفاع عنه. وإفراز الجسم للأدرينالين يكون في الحالات الحرجة لإنقاذ الحياة.

ولكن المشكلة أن بعض الأشخاص لا

يستطيعون السيطرة على أحاسيسهم ومشاعرهم، وبالتالي حينما يزاخمهم أحد بسيارته أو يختلف في الرأي معهم تنور مشاعرهم وأحاسيسهم إلى حد بعيد، وتفرز أجسامهم نفس كمية الأدرينالين التي



تفرزها في حالة الدفاع عن النفس وإنقاذ الحياة، والعقل يفكر بنفس الطريقة أيضاً فيجب على الفرد أن يدرك ما يعتريه من مشاعر وأحاسيس، وأن يستطيع تقدير الموقف الذي يواجهه.

هذا الإدراك والتقدير يجعل الفرد قادراً على تعديل سلوكه؛ لأنه بمجرد أن يشتعل العقل العاطفي ويبدأ الفرد في الدخول في مرحلة الهجوم أو الهروب، يصبح غير قادر على التحكم في سلوكياته وتصرفاته.

يقول كثير من الناس: «إنني حين أغضب لا أعقل ما أفعله، وأتصرف في الأمور بتهور ودون تعقل»، وكثيراً ما يفقد الناس حقوقهم، ويرتكبون الحماقات بسبب سرعة انفعالهم، ومن هنا تتبع أهمية التحكم في الذات، وهذا الأمر كثيراً ما أذكره في كتاباتي، وأردده على مسامع الناس عبر القنوات الفضائية.

إن التحكم في الذات يعد من أهم أسس التنمية البشرية، ثم يليه فن الاتصال والتواصل مع الآخرين، ثم الأهداف وكيف تحققها، والتحديات وكيفية مواجهتها وتذليل العقبات والصعاب، ثم عمل المخ ووظائفه وكيف يقوم بالعمليات العقلية، وهذه الموضوعات يتم تدريسها وغيرها في التنمية البشرية حتى يتم إعداد الفرد ليصبح مهندساً أو طبيباً أو معلماً ماهراً بارعاً يستطيع فهم لغة الحياة والتفاعل معها، فتجد نجد كثيراً من الناس يعجزون عن استغلال قدراتهم والتحكم في أحاسيسهم ومشاعرهم رغم حصولهم على أعلى الدرجات والمناصب العلمية، وقد يطرد الفرد من وظيفته ويتم تسريحه من عمله، رغم كفاءته ومهارته بسبب عدم قدرته على التحكم في ذاته والسيطرة على أحاسيسه، فتراه يثير المشاكل لأنقته الأسباب أو يتناول ويخطئ في حق رؤسائه في العمل أو نحو ذلك.

إن كثيراً من الناس مع فوران أحاسيسهم واشتعالها يصبحون شديدي العدوانية، ويفقدون السيطرة على أنفسهم، ومن ثم يتصرفون بحمق وعنف، فيسببون المشاكل ويثيرون المتاعب لأنفسهم ولغيرهم، وقد تنقسم علاقاتهم بكثير من أصدقائهم وذويهم مصداق ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ

ظَنَّا غَيْبُ الْقَلْبِ لَأَنْهَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

إذن يجب على الفرد حينما يشعر أن الأحاسيس بدأت في الاشتغال، وأنه يفكر تفكيراً سلبياً، أن يلتزم بالإدراك والملاحظة، وسوف نذكر ذلك باستفاضة في الصفحات المقبلة، كما سنتحدث عن بعض الاستراتيجيات الفعالة في علاج ذلك.

ويستطيع الفرد أن يتدرب على هذا السلوك أي
التحكم في الذات حتى يصير عادة له يفعلها تلقائياً.



بعد الصبح أقوم بالاستزيمات للترويض
النفس وتقويةها ونرس هذه الحقة فيها.

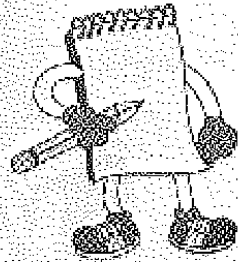
* * *

واجبات عملية:



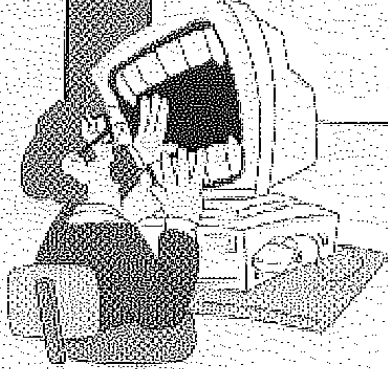
بممكنني التحكم بذاتي من خلال:

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -



لماذا نشور الأحاسيس ونشتغل؟

عند نقص أي احتياج من
احتياجات الإنسان، فإن
الإنسان يصبح غير متزن
ويخرج عن حالة التفكير
الإيجابي ويشعر بأحاسيس
سلبية



ثورة الأحاسيس

تنشأ الأحاسيس لأسباب كثيرة:

أولاً: نقص الاحتياجات

وهناك عشرة احتياجات هي: ضمان البقاء، الأمان، الحب، الشعور، التقدير، الانتماء (إلى الله، إلى الوطن، إلى الأسرة...).

- استقلال الشخصية (فكل إنسان شخصيته المستقلة وميوله ومعتقداته وأفكاره الخاصة به، وهو يستطيع أن يقتدي بشخص آخر، لكنه لا يكون هو).

- الإنجاز، الرضا والاستمتاع (أن يرضى الفرد بما قسمه الله له، وأن يستمتع بما يحققه من إنجازات، مع السعي دائماً إلى تحسين نتائج عمله، حتى يتقدم ويتطور، وإن لم يعمل الفرد على تحسين نتائجه سيسقط فريسة للروتين الذاتي، فيجد كل ما حوله يتغير ويتطور إلا هو). التغيير، المعنى.

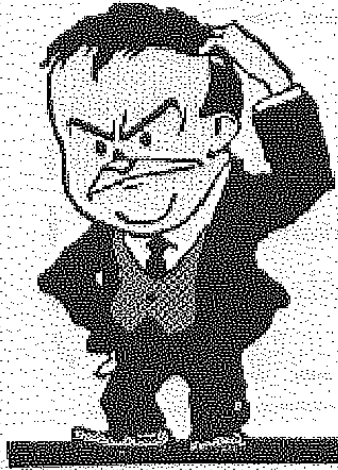
أبطال الفرد الحق معك لحياته، ولوجوده
ولعمله.

إن غياب الوعي يؤدي إلى الإحباط
فالحزن والإكتئاب الحاد ثم الانتحار، وبسبب
غياب الوعي 11% من حالات الانتحار في
العالم.

فإذا أحس الإنسان بنقص في احتياجاته إلى البقاء (كان لا يجد عملاً أو يفصل من عمله)، أو أن هناك ما يهدد بقاءه فإنه يفكر في إشباع هذا النقص أو دفع ما يهدد بقاءه، فالإنسان يحتاج إلى الإنعاش بضمين البقاء، لهذا تجد كثيراً من الناس يشترىون أطعمة كثيرة ويخزنونها في البيوت، أو يودعون أموالاً طائلة في البنوك.

وعند نقص أي احتياج من الاحتياجات التي ذكرناها، فإن الإنسان يصبح غير متزن ويخرج عن حالة التفكير الإيجابي ويشعر بأحاسيس سلبية، أما إذا كان مدركاً على التعامل مع الأمر، فإنه يدرك أن هناك نقصاً في احتياج ما، فيفكر تفكيراً إيجابياً في كيفية إشباع هذا النقص، حتى يصل إلى حالة اتزان ويشعر بالسعادة.

ثانياً: التوقعات



وهي ذات تأثير كبير في ثورة الأحاسيس، فعلى سبيل المثال إذا وأعدك شخص ما، وكان موعد اللقاء الساعة الثالثة، والتزمت بالموعد وتأخر هو حتى الساعة الثالثة والنصف، فلأنك متوقع أن يأتي في الموعد المحدد، تبدأ الأحاسيس في الثورة من الساعة الثالثة، كذلك إذا توجهت إلى سيارتك وأنت متوقع أن يدور محركها من أول مرة، فإن لم يدور المحرك يحدث لك

انعكاس نفسي، يسبب أحاسيس سلبية، وإذا توقع طالب ما أن ينجح في الامتحان ثم رسب، أو لم تتوقع أن يصدر سلوك معين من شخص ما، أو لم تتوقع أن يقع حدث ما، ثم حدث ما لم تتوقعه، كل ذلك يسبب أحاسيس سلبية.

لذا

كن حذراً من توقعاتك إجعلها ملزمة، كن مرتافحاً التعامل مع الأمور، ولا تعول بصورة كلية على التوقعات.

ومن هنا تتبع كثير من المشكلات الزوجية، عندما يهت أحد الزوجين حياته كلها للأخر، ويتوقع منه العطاء ذاته، ولكن الطرف الأخر يهت بأسلوبه الخاص في الحياة، وتبدأ المشاكل عندما يعقد كلا الطرفين

كيف نذكر في شعورك وإحساسك

مقارنة بين توقعاته وما يقدمه الطرف الآخر، فيرى أحد الطرفين أنه وحسب كل شيء ولم يلق نظير ذلك، بينما يرى الطرف الآخر أن ما قدمه هو كل ما لديه وأنه لم يقصر.

والله إلا يخبر ذلك المشاكس، إن توقعاتك الإنسان مبنية على إدراكه للأمور، وطك الإنسان إن يكون مرناً في التعامل مع توقعاته، طك لا يؤدي لظنك هذه التوقعات لك إحساس سلبية وإحباطات.

* * *

منالسة اركان تقوم عليها قوة الأثران، وهي:



الركن الروحاني

الركن الصحي

الركن الشخصي

الركن المعالي

الركن الاجتماعي

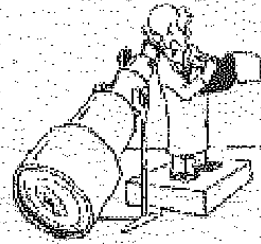
الركن المهني

الركن المادي

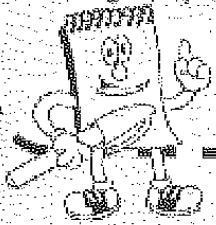
كيف نتحكم في شعورك وإحاسيسك

ويركز معظم الناس على الركنين المادي والمادي؛ لأنهما يضمنان البقاء وهي أول احتياجات الإنسان، ولكن عندما يبالي الإنسان في التركيز عليهما، يخل بإشباع احتياجاته إلى المعنى؛ لأنه وظف كل جهده في الجانب المادي وأغفل الجانب الروحاني فتفقد الاتزان الروحاني.

فعندما يكون المرء مترنبا روحيا، فإنه يحافظ على صحته ليرضي ربه، وتحسن صحته النفسية، وتصلح علاقاته العائلية والمهنية والاجتماعية، ومن ثم يتعين على المرء ألا يركز على جانب واحد ويهمل الجوانب الأخرى، فقد يؤدي التركيز الزائد على العمل إلى تدهور الصحة، وقد يؤدي التركيز الزائد على جمع المال والثروة إلى انحراف الأبناء، وقد يؤدي التركيز الزائد على النفس إلى فشل العلاقات الاجتماعية.

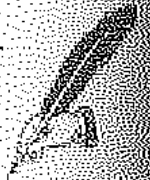


إن عدم التوازن في توزيع التركيز على الأركان السبعة يسبب نتائج سلبية وبالتالي يتأثر في الإنسان بإحاسيس سلبية هذه هي الأسباب الثلاثة لثورة الإحاسيس وإشغالها



سواءً شعر بالأساسيين أو شاعراً؟

واجباتك عملية:



ما أكثر الأشياء التي تخرجك عن شعورك؟

١-

٢-

٣-

١-

٢-

٣-



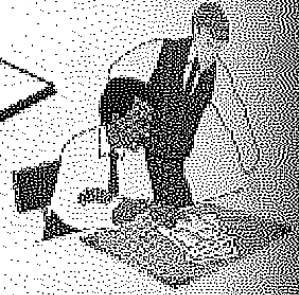
مصادر الإحساس

«إن التخيل أقوى من المعرفة،
لأنه يتجول بله عبر الماضي
والمستقبل، في حين أن
المعرفة تنبع من معلوماته
المستقاة من الماضي فقط»
جورج برناردشو



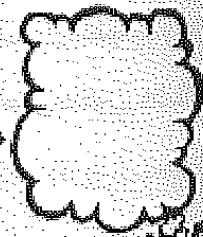
مصادر الاحساس

الإدراك



التخيل

الذاكرة



المصادر الأساسية للأحاسيس

هناك ثلاثة مصادر أساسية للأحاسيس، وهي:

أولاً: الإدراك

وهو يعد أول مصدر من مصادر الأحاسيس، فلا يمكن أن يحدث شيء إلا عندما تدركه وتضفي عليه معنى ثم تفكر في هذا المعنى، ثم تركز عليه، ثم تتحرك الأحاسيس التي تثير السلوك. لذا يقال:

«غير إدراكك لتغير حياتك»

فالإدراك يأتي في المرتبة الأولى، فعندما يقول لك شخص ما كلمة معينة تثير فرحك أو غضبك، فإن ذلك يحدث لأنك أدركت في هذه الكلمة معنى أثار في داخلك مشاعر السعادة أو الغضب.

معنى ذلك أن السعادة والتعاسة قرينتا الإدراك، فإدراكك للسعادة يعطيك معنى لها، ويجعلك تتحرك نحوها بهذا المعنى، وإدراكك للتعاسة يعطيك كذلك معنى يجعلك تتجنبها بذلك المعنى الذي تعرفه.

فإدراك المرء للشيء هو بداية كل شيء، فأول سبب من أسباب الأحاسيس سلبية أو إيجابية هو الإدراك؛ لأن يدونه لن يكون هناك معنى، وعندما نتدبر قوله تعالى: ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾ [البقرة: ٣١] نجد أنها تلفت انتباهنا إلى أنه يجب أن نعرف الأسماء حتى نعرف معناها، فإذا تعلمت معنى دون اسم له، فإنك سرعان ما تنساه لأنه لا عنوان له.

إن إدراك الأمور هو بداية لتغييرها الأفضل.

ثانياً: التخيل

قد تسبب عملية التخيل إفراز الجسم للأدرينالين، ولا يستطيع الإنسان أن يحيا دون القيام بهذه العملية، وقد ذكر في التوراة أنه «إن لم توجد الرؤية تنتهي حياة الإنسان» لأن الرؤية توجه سلوك الإنسان، ولا تسع الرؤية إلا من التخيل، الذي يتحول إلى تصور، فالإنسان يفكر باستخدام الصور، يقول جورج برناردشو:

إن التخيل أقوى من المعرفة، إنه يتحول بك
عبر الماضي والمستقبل، في حين إن المعرفة
تنبع من معلوماتك المستمدة من الماضي فقط.

فالتخيل يتعامل مع ما لدى الفرد من معرفة، فيحولها إلى معرفة جديدة، ويسرح بالفرد في عالم المستقبل، ويصور له أحداثاً لم تقع بعد. فقد يغوص التخيل بالمرء في أغوار الماضي، فيصور له أحداثاً وقعت من قبل وتسببت في مضايقاته، فيعاوده هذا الإحساس من جديد، وقد يقفز

التخيل به إلى عالم المستقبل كذلك، ويصور له أحداثاً لم تقع بعد، وقد تكون تلك الأحداث جيدة فتسبب له الضيق والحزن، وقد تكون أحداثاً جيدة، فتسبب له الانشراح والسعادة.

فالتخيل أحد مصادر الأحاسيس، وهناك استراتيجية تسمى «أوتوجينك» أنا أسميها «أوتوجينك كرسيز» تدريبات الأوتوجينك، تقوم على التخيلات

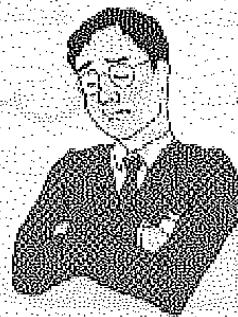


(أوتو: أي ذاتي، جينك: متعلق بالوراثة)، وأول من طرق هذا الموضوع رجل يدعى "إميل كني" سويسري الجنسية، حيث استخدم هذه الاستراتيجية في علاج مرضاه، وحقق نتائج وصلت إلى نسبة ٢٤٪، لكن مؤسسة الأطباء فصلته؛ لأنها رأت أنه يتناول الموضوع بطريقة غير أكاديمية قد تسيء القوضى.

بعد ذلك بعشر سنوات ظهر عالم ألماني وحاول ضبط ما قدمه إميل كني من نتائج، وقدم إستراتيجية تسمى **Progress relaxation**، أي الاسترخاء بطريقة مستمرة، حتى يصل الجسم إلى مرحلة الألفا، كما قدم إستراتيجية أخرى تسمى التصور الإبداعي، وحينما يتبع الفرد هاتين الإستراتيجيتين مع التأكيدات التي تسمى **Auto Suggestions** **Progress** تصل النتائج إلى ٢٤٪، وسمى هذه المجموعة **Auto Genic** مختاراً اسماً ذا طابع طبي، حتى لا يتعرض لنبذ مؤسسة الأطباء، ثم أخذ الناس في استخدامها.

ويكفي أن نعلم أن ٥٠٪ من تدريبات الرياضيين العالميين مثل محمد علي كلاي، أندرو أجسي وغيرهما يُستخدم فيها ال **Autogenic**، حيث يعلق لاعب السلة - مثلاً - عينيه، ويتخيل أنه يلقي بالكرة في السلة، ويحدد مكانه، والمسافة بينه وبين السلة، ويضبط ذلك يخزن المخ هذه المعلومات، وهكذا يصبح اللاعب متدرّباً على ذلك داخلياً.

ونحن نستطيع أن نستخدم هذه الإستراتيجية مع الأحاسيس، بأن يدرّب الفرد نفسه مقدماً، يعلق عينيه، ويتخيل نفسه، وهو يتعامل مع شخص صعب المزاج، لا يستطيع عادة أن يتعامل معه، ثم يتخيل نفسه وهو يتعامل مع هذا الشخص بطريقة متزنة في قوله وفعله،



ومن ثم يبدأ المخ في تخزين هذه البرمجة الجديدة للتعامل.

فعندما يرى الفرد نفسه وهو يتعامل مع ذلك الشخص بالطريقة الجديدة، فحينما يلتقي هذا الشخص حقيقة، تصبح أمام مسارين: البرمجة القديمة، والبرمجة الجديدة، بهذا نكون قد كسرنا تركيبة التجربة القديمة وأعدنا تشكيلها.

ونحن نعلم أن العقل يقوم بانتقاء الأفكار حسب ترتيب معين، فهو يتعامل أولاً مع أقوى فكرة مرتبطة بأقوى إحساس، ثم التي تليها وهكذا، فإذا كانت الفكرة التي يريد الإنسان أن تسيطر عليه هي أن يتحكم في أحاسيسه ويضبطها، وكانت هذه الفكرة مرتبطة بأقوى الأحاسيس، فإن العقل يتعامل معها أولاً.

وبالتالي حين يكون في موقف ما فإن أحاسيسه تعمل داخله بتلقائية، لكن العقل يختار منها واحدة فقط، ويقوم باستبدال البرمجة الحديثة التي ارتبطت بفكرة ألمح عليها الفرد ذهنياً وإحساس أقوى بالبرمجة القديمة، ومنه تتكون عادة جديدة تحل محل أخرى قديمة، ويصبح الفرد حين يتعامل مع الشخص صعب المراس - الذي تحدثنا عنه آنفاً - متزناً؛ لأنه قام بها نسيميه: «التدريبات الذهنية».

أي أنك دربت ذهنك مقدماً، كيف يتعامل مع الحياة، أغلب الناس لا يقوم بالتدريب الذهني ويتعامل مع الحياة بتلقائيات الماضي التي يكون 79% منها سلبياً، لذا على الإنسان أن يغير طريقته في التعامل مع الحياة، عن طريق تدريب أحاسيسه، وهناك كثير من الكتب التي تناولت موضوع الذكاء العاطفي، والذكاء الإحساسي، وعالجت موضوع التحكم في الأحاسيس، الذي يعد من أهم أهداف الجنس البشري، ويستخدم الـ Autogenic في التحكم في الأحاسيس؛ لأن التخيل تتبع منه

كيف للحكماء في شعورك وإحاسيسك

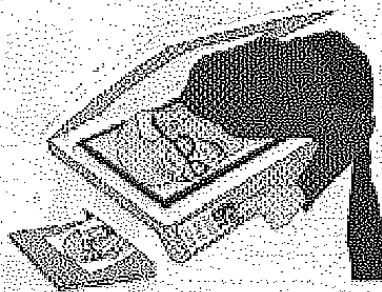
الأحاسيس، فقد يتخيل المرء نفسه وهو يحقق أهدافه ويربط بها أحاسيس إيجابية، فيعتقد العقل اللاواعي أن ذلك حقيقة (والعقل اللاواعي سمي بذلك لأنه لا يعي الأشياء، وإنما يقوم فقط بتخزينها وإخراجها في نفس صورتها المخزنة)، وهذه إحدى عجائب خلق الله، فيجب على المرء أن يتعلم كيف يعمل عقله وما يتكون منه عن عقول حتى يصبح أقرب إلى التحكم في ذاته، وحياته أسعد. إما حينما يعمل العقل اللاواعي دون توجيه، تظهر التلقائيات، يغضب المرء، ويدخن، ويتصرف دون تفكير.

لا يقع أي حدث دون تخيل، فالإنسان يفكر باستخدام الصور، فلا يمكن أن تذهب - مثلاً - إلى العمل، دون أن يتخيل العقل كل صور الطريق حتى تصل، ولا يمكن أن تسلك أي سلوك دون تخيل؛ لأن التخيل يسبب أحاسيس، وعلى الفرد أن يستخدمها بطريقة إيجابية بما يعود عليه بالنفع لا بالضرر، فالإدراك والتخيل كلاهما يسبب أحاسيس إيجابية كانت أو سلبية.

* * *

ثالثاً: الذاكرة

وهي تتبع من الماضي، ويمكن للمرء أن يستخدمها في الحاضر، ويجب أن نعلم أن الإدراك والتخيل والتذكر تعمل معاً، فقد يفتح العقل ملفاً من الذاكرة، فيدرك ما بداخله، سواء كان الفرد واعياً أو غير واع، فقد يشعر المرء بالضيق أو الغضب، ولا يعرف لذلك سبباً، يحدث هذا نتيجة لأن هناك بعض الملفات العقلية المخزن داخلها مشاعر وأحاسيس سلبية، تم فتحها واستدعاؤها من الذاكرة، لذا نتصح دائماً بتطهير الماضي، والإدراك الذي حدث فيه وغيره، وحوله إلى تجربة وخبرات وقدرات ومهارات، ومن ثم عندما يفكر بها المخ وتفتح الذاكرة، يصبح الماضي إيجابياً ومفيداً، لولا الماضي لما كان الحاضر، فبالماضي اكتسبت تلك المعلومات والأفكار والأحاسيس وأقدمت بها على حاضرك، فالماضي يعلمك، فإن تصرفت بالطريقة السلبية السابقة، فلم تتعلم شيئاً، وبهذا تتقدم في السن ولا ترتقي في العلم والمعرفة، لكنك كلما تعلمت من ماضيك بما فيه من تجارب وخبرات، أصبحت أقدر على التعامل مع الحياة، وأسعد في حياتك، فإن خدعك شخص واستولى على أموالك، وتعلمت من تجربتك هذه، فسوف تتعامل معه في المرة القادمة بحذر وحرص، وإن شارت المشاكل وطلقت زوجتك، فتعلمت من تجربتك وصححت أخطائك فستقدم على زواجك التالي وأنت أفضل حالاً من ذي قبل.



بمجرد أن يفكر الإنسان في أمر ما، فينتقل المخ إلى الذاكرة، ويدرك ذلك الأمر، فهو ينتقل إلى الذاكرة عبر التخيل، فالإدراك والتذكر والتخيل تعمل

كيف للحكم في شعورك وإحاسيسك

معاً ، وهذه هي المصادر الأساسية التي تتبع منها الأحاسيس سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

فعندما يشعر الإنسان بالضيق؛ لأن المخ تخيل حدثاً ما ، ففتح ملفاته العقلية وأدركها ، ثم يصل إلى المرحلة الثالثة فيفتح الذاكرة ويضيف إليها أحاسيس سلبية جديدة ، فإذا حدث خلاف بينك وبين شخص ما ، أو حدث موقف سلبي ، ففتحت الملفات العقلية ولم تعلقها (أي: أن الحالة لم تنته بصلح أو تفاهم) ، وكان يحدث خلاف بينك وبين أحد أقاربك ، ثم قطيعه لفترة دون أن تتصالحا ، ثم تقابلتما في الفترة المنتهية بين القطيع واللقاء ، يحدث ما يسمى بالفراغ العاطفي ، سواء أكان فراغاً عاطفياً عائلياً أم لا ، فعندما يفصل اثنان يشتاق كل منهما للآخر ، ويحدث الفراغ العاطفي ، ويصبح أحدهما مستعداً للتنازل ، وتكمن خطورة التنازل فيما يستتبعه من ندم؛ لأنه يكون حينها غير متزن ، كل همه أن يكون مع الآخر في وفاق.

فإذا اختلفت مع أخيك أو أختك ، ثم تصالحتما دون أن تناقشنا ما حدث ، ولم نتعلما منه ، فبمجرد أن يحدث خلاف مرة أخرى ، يقوم المخ بتفجير التجربة السابقة مع الحالية ، فيثور الشخص ثورة عارمة ، ومن هنا يجب أن يكون ثمة نقاش وتعلم من تجارب الماضي السلبية حتى لا تخزن في المخ بصورته السلبية ويبنى عليها المستقبل.

ويسمى علماء النفس التجارب التي تمضي دون نقاش أو تعلم Un-Finish bussiness كأن يختلف الزوجان في أمر ويتصالحا دون أن يحللا الموقف ويستفيدا منه ، أو يختلفا حول المال أو الإنجاب ، أو وجهات النظر ، والقيم والمعتقدات... إلخ ، (وهناك اثنا عشر أمراً أساسياً يختلف الناس فيها) ، فتفتح الاختلافات ، ولا تغلق ملفاتهما ، وتتراكم الأحاسيس ،



فتثور المشكلات في كل مرة بصورة أقوى من التي قبلها.

إذن أول مصادر الأحاسيس هو: الإدراك، ثم التخيل، ثم الذاكرة، ولا تحدث أي من هذه العمليات دون العمليتين الأخرين، لا يمكن أن تدرك دون أن تفتح الذاكرة ملفاً، ولا يتم ذلك دون تخيل، لا يمكن أن تدرك أمراً سيحدث في المستقبل دون أن تفتح ملفاً من الذاكرة لكي تتعرف على معلومة ما ثم تتخيلها في المستقبل، ولا يمكن أن تتخيل ما سيحدث في المستقبل دون أن يكون لك أهداف.

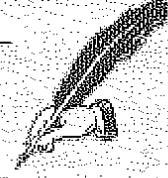
فمثلاً إذا كنت تطمح إلى أن تكون مديراً عاماً، فلا شك أن في ذاكرتك تصوراً لمعنى كونك مديراً عاماً، فإن لم يكن هناك معنى، فلا توجد ذاكرة.. وبالتالي لا يوجد إدراك.

وحتى تتم هاتان العمليتان لابد من التخيل، لتتحرك غير الحاضر إلى الماضي والمستقبل، فالإنسان يتخيل أموراً كثيراً لم تقع بعد، وقد يولد ذلك القلق، إذا كانت أموراً غير سارة، فهو يعرف معنى حتى للأمور التي لم تحدث بعد، فإذا فقد الإنسان بخياله إلى المستقبل، وتخيل أن حدثاً غير سار سيقع، فيشعر بالقلق، فإن المخ يفتح الملفات العقلية في الذاكرة، ويستخرج منها الأحاسيس المصاحبة للقلق، فيشعر بالضيق والحزن وتتراكم هذه الأحاسيس السلبية في الذاكرة، وربما لا يقع ما يخشاه أو يحاذره.



إذا استرخى الشخص وأخذ شهيقاً بعمق، ثم رفيراً بعمق وهو مسترخٍ فإن ذلك يسبب ارتخاء في قضي المخ، أحياناً كنت أستخدم التنويم بالإيحاء لمساعدة شخص للإقلاع عن التدخين، والتنويم بالإيحاء من الطرق الفعالة في ذلك إذا كان الطبيب ماهراً، والشخص المدخن صادق النية والعزيمة على الإقلاع.

واجبات عقلية:



كيف يمكنك أن تحسن من أداء مصادر إحساسك؟

بالنسبة للإدراك.....

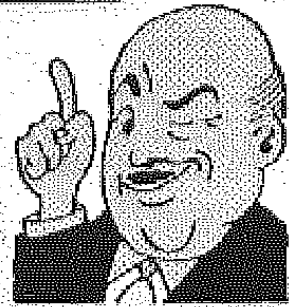
بالنسبة للتخيل.....

بالنسبة للذاكرة.....



كيف تحدث الأحاسيس؟

إن الأحاسيس تتراكم وتنتقل
نتيجة للتذكر والإدراك والتخيل،
لذا تحمل مسئولية حياتك، ولا تلم
أحدًا أيا كان



كيف تحدث الأحاسيس

الساعة النفسية:

هناك ما يُعرف بالساعة النفسية (أو الوقت النفسي) وهي تستطيع أن تنتقل بك إلى الماضي لتعرض عليك أحداثاً أو تجارب تعرضت لها أو إلى المستقبل لتعرض عليك أحداثاً لم تقع بعد..

ومن المفيد للمرء أن يتعلم كيف يستخدم الساعة النفسية، وإذا فتح العقل الملفات العقلية المتعلقة بالماضي فعمل المرء على تغيير إدراكه إلى مهارة وقوة، ولكن لأن أغلب الناس غير متدرب على استخدام قدراته وتغيير إدراكه تفتح الملفات العقلية بالساعة النفسية وتكون سلبية، وبالتالي تؤثر تأثيراً سلبياً على المرء لأنه لا يشعر بها في الماضي، وإنما في وقت فتحها في الحاضر، فإذا انتقل العقل إلى الماضي بالساعة النفسية مصطحباً معه التخيل والإدراك ففتح ملفاً يحتوي على أحاسيس ما ونقله إلى الحاضر فإنه يشعر بهذه الأحاسيس في الحاضر فقط لا في الماضي أو المستقبل..

إن المرء قد يستمد من الماضي والمستقبل وهما ليسا موجودين في اللحظة الآنية أحاسيس سلبية تؤثر على حاضره سلباً، فالحظة الآنية نقية جداً ويلوثها الفرد بتفكيره في تجارب الماضي السلبية أو مخاوف المستقبل بغرض أن المرء وقع له حادث سيئ وهو الرابعة من عمره - وهو الآن في العشرين - فقد يظل يسترجع هذا الحادث - دون أن يتعلم - ويضيف إليه



الأفكار والوقت

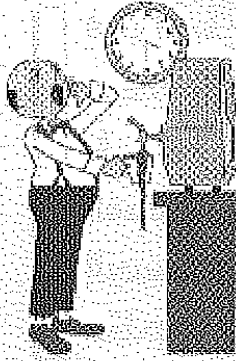


تحمّل مسئولية
أفكارك ووقته
وطاقتك، فذلك
يعود بالنفع
والخير عليك
وعلى الآخرين



الأفكار والوقت

كل الناس يملكون الأفكار والوقت، لكن نوعيتهما تسبب ما بينهما وما ينتج عنهما، فبمجرد أن تفكر يتحول التفكير إلى طاقة ويستخدم الفرد أفكاره وطاقته في وقته فإن استخدمها بطريقة خاطئة فالنتيجة من نفس نوع أفكارك وطاقتك وإن استخدمها بطريقة صحيحة فالنتيجة كذلك من نفس نوع أفكارك وطاقتك، فقد يستخدم الفرد أفكاره وطاقته بطريقة إيجابية مبتكرة ويستثمر بومه الاستثمار الفعال الإيجابي الذي يحقق له أهدافه، وقد يهدر وقته ويسيء استخدام أفكاره وطاقته فيحقق في تحقيق أهدافه وأماله، ثم يلوم الناس على غير ذنب اقترضوه ويلقي بالذم على الآخرين.



لحمل مسئولية أفكارك ووقتك وطاقتك، فذلك

يعود بالنفع والخير عليك وعلى الآخرين.

إذن إذا غير المرء أفكاره وصححها وحسن قدراته ومهارته واستثمر وقته فسوف يصل إلى أفضل النتائج، ويحقق أهدافه، فالشخص الناجح

كيف التحكم في شعورك وإحاسيسك

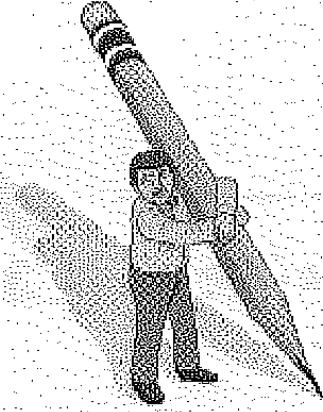
روحانياً جيد استخدام أفكاره وطاقته ووقته، وكذلك الشخص الناجح مهنيًا أو صحياً أو شخصياً أو عائلياً أو اجتماعياً.

يشتكى كثير من الناس من كل شيء ويلتصون اللوم على الآخرين. والحقيقة أنه لا أحد سواك يدير دفة حياتك، والشخص الناجح هو رجل يحسن استغلال طاقته وقدراته، ويحترم وقته، ويتحمل مسئولية حياته..

في الواقع ليس هناك فشل فالشخص الفاشل ناجح في فشله، إن العقل البشري يملك ما لمطيه ونزوهه من أفكار فإما أوجبت إليه تلك فاشل فإنه ينمي له تلك الفكرة ويرمى بكل النعيم الذي يؤكده ذلك ويبحث في الجسد المشاعر والإحاسيس الحاصبة للفشل فهذا نجاح عقلي في الفشل.

إذن أتضع أفكارك وقدراتك وإمكانياتك ووقتك على الطريق الذي لا يوصلك لأهدافك ثم تشتكي من الكون والحياة وتلوم الناس؟

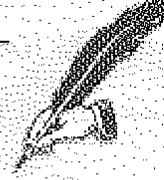
قال تعالى: ﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١] لا بد أن تعي أنك السبب في أفكارك وفيما لحقك من ضرر، فإن أردت نتائج مختلفة فغير أفكارك واعلم أن القضية ليست قضية عمل فحسب وإنما هي قضية العمل الصالح السليم المتقن، فالنجاح والفشل نتائج، فإذا عملت عملاً وكانت النتيجة الفشل فليس معنى ذلك أنك فاشل، بل عليك أن تغير طريقة الأداء..



فمثلاً يمكن أن تغيّر أفكارك حتى تتغير
النتائج وإن لم يحدث ما ترجوه فكن مرناً
وحاول بطريقة أخرى، واستعن بالله، وأخلص
العمل وأتقنه وستحقق أهدافك؛ فعندما تغير
أفكارك تتغير طاقتك ووسائلك، وبالتالي
تتحسن النتائج وإن أحسنت استثمار وقتك
فستصل إلى نتائج أفضل في وقت أقل.

* * *

واجبات عملية:



هل تعتقد أن بإمكانك تحويل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية؟

نعم

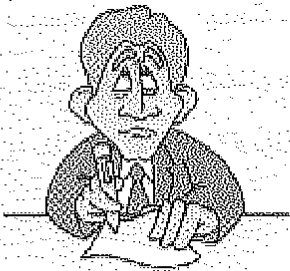
لا

وكيف يتم ذلك؟

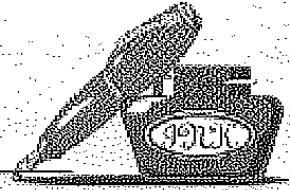
-1

-2

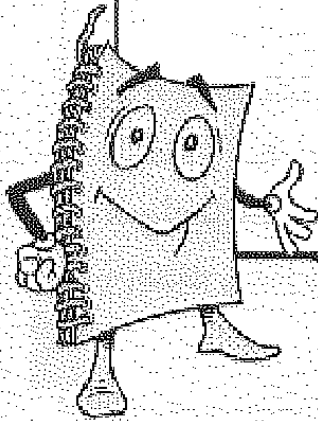
-3



تفاءلوا بالخير تجود



إن أسلوبه في
التعامل مع
الحياة يحدد
نوع نتائجه



تفاعل للحياة

تفاعلها (هذه هي الفكرة) **بالخير** (هذه هي الوسيلة) **أجدوه** (هذه هي النتيجة).. معنى ذلك أنه إذا كنت متفائلاً فإن نتائجك ستكون من نفس نوع أفكارك وهذا هو قانون نشاطات العقل الباطن أي أن الأمر الذي تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوع الأفكار الأساسية، فإذا أردت أن تنجح لأبد أن تغير الأفكار وتفكر بفكرة تساعدك على النجاح. لكن بعض الناس يفكرون بسلبية ويتوقعون نتائج إيجابية، أنت تريد النجاح فماذا قدمت من جهد وإتقان لتنجح؟ أنت ترغب في أن تنعم بالعافية والصحة فلماذا تجور على صحتك؟ لماذا تدخن مثلاً؟

إن أسلوبك في التعامل مع الحياة يحدد نوع نتائجك وكل الناس يمتلكون القدرة والتفكير والوقت، ولكن السؤال هو: من يوظف طاقته وقدراته ويفكر بطريقة إيجابية ويستثمر وقته؟ ومن يفعل ذلك على نحو أمثل بصورة فعالة؟

فعلى سبيل المثال: الشخص الذي يدخن يهدر أمواله ليهدم صحته، فهو يملك المال لكنه ينفقه في غير وجهه.

اعتدت أن أرسد المكافآت والجوائز لأبنائي حتى أحثهم على النجاح والتفوق، لأن وجود الدافع أو الحافز يحث المرء على التقدم نحو أهدافه.

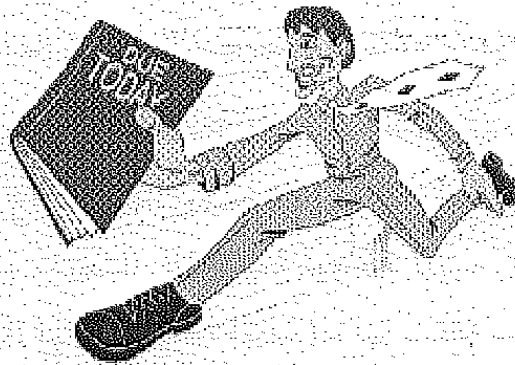
كيف نتحكم في شهوة وإحاسيسك

إن تجارب الحياة لا تتبع من الماضي فحسب وإنما تتبع من المستقبل أيضاً إذا فكرت في أمر سيئ قد يقع، فتخيلته وأدركته، ثم ربطته بإحاسيسك فغزنت في الذاكرة، ويحدث نفس الأمر المتوقع جيداً وفي كلتا الحالتين قد يقع هذا الأمر وقد لا يقع.

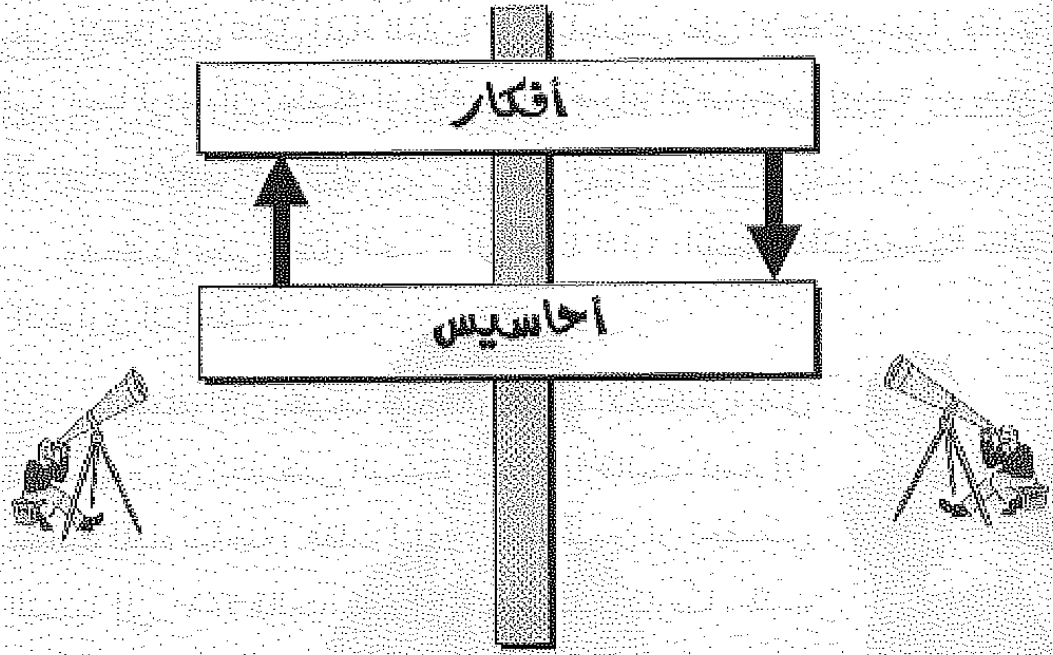
* * *

كيف تتزايد الأحاسيس؟

كل فكرة مرتبطة بأحاسيس.
وكلما زادت الفكرة زاد
الأحاسيس المعاني لها عبر
حركة متزايدة بين العقل
العاطفي والعقل التحليلي



حركة الطوارئ الداخلية



إن الفكرة تغذي الأحاسيس، ثم تعود الأحاسيس - بدورها - لتؤثر في الفكرة، ويستمر الأمر هكذا عبر حركة متراوحة مكوكية بين الأفكار والأحاسيس، وهذا ما أسميه "حركة الطوارئ الداخلية".

وأذكر أنني كنت مستضافاً في إحدى الحلقات التليفزيونية، واتصلت إحدى المشاهدين بالبرنامج وقالت إنها تدمن أحد أنواع المياه الغازية، فعرضت عليها أن تتناول حبوباً علاجية معينة تقلل الشهية، ولكنها كانت لا تفضل العلاج بالحبوب فقلت لها ما نسبة احتياجك لها الآن فقالت ٥٠٪ فقلت لها هل تستطيعين أن تصلي بهذه النسبة إلى ٦٠٪؟ قالت: نعم، إذا

كيف نتكلم في شمرة وإحساسك

كانت المياه باردة فقلت لها هل تستطيعين أن تصلي بهذه النسبة إلى ٩/٧٠؟
قالت: نعم إذا كان الجو حاراً، قلت لها: هل تستطيعين أن تصلي بهذه
النسبة إلى ٩/٨٠؟ قالت: نعم، إذا كنت قد تناولت توتاً وجبة دسمة، فقلت:
أنا أستطيع أن أصل بهذه النسبة إلى ١٢٠/١ إذا كانت المياه باردة والجو
حاراً وتناولت وجبة دسمة فردت مستاءة: "لقد اتصلت بكم حتى تساعدوني
على الإقلال من تناول المياه الغازية لا لتساعدوني على الإكثار منها" فقلت
لها: إنما أردت أن أعلمك أن الأفكار تحرك الإحساس وتقذيه ثم يعود
الإحساس ليتمى الأفكار...

وهكذا حتى يصل الجسم إلى حالة إثارة وانفجار، أنا أسميها حالة
"الطوارئ الداخلية" ..



سأعلمك الآن كيف تنخفض نسبة الأفكار، هل
تستطيعين أن تخفزي النسبة إلى ٩/٨٠؟ قالت: نعم إذا
كانت المياه ساخنة، فقلت لها: هل تستطيعين أن تخفزي
النسبة إلى ٩/٦٠؟ قالت: نعم إذا كان الجو قارساً، قلت
لها: هل تستطيعين أن تخفزي النسبة إلى ٩/٤٠؟ قالت: نعم

إذا كنت قد تناولت توتاً وجبة وأسرفت في تناولها حتى شعرت بانني اذا
شربت شربة واحدة فسوف أتقيأ، قلت لها: أنا سأخفض النسبة لك حتى
الصفير أو تحت الصفير، أمستعدة أنت الآن؟ قالت: نعم، فقلت لها: تخيلي
أن في يدك زجاجة المياه الغازية وهي ساخنة جداً والجو شديد البرودة
قارس، وقد تناولت وجبة دسمة لم تشرك في معدتك متسفاً لشربة واحدة،
وتخيلي أنك حين حاولت أن تتجرعي شربة منها أنها أخذت تحرق حلقك
وآحسبت أنك سوف تتقيئين وتخيلي كذلك أنك لاحظت وأنت تتجرعين
تلك الشربة دودة دخلت في فمك وتسربت إلى أمعائك و..... فأغضت السيد،

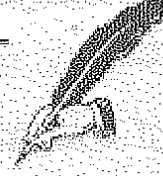
كيف التزايد الإحساس؟

الهاتف من فورها ، وفي نهاية الحلقة اتصلت مرة أخرى ، وطلبت أن تتحدث إلي فقالت "حقاً لقد كرهت هذه المياه الغازية لكنني كرهتلك أنت شخصياً" .. ماذا فعلت؟

لقد جعلتها تفكر في فكرة معينة ، وما دامت قد أدركتها فلا بد أن يشكر العقل فيها فالإدراك أصبح فكرة ، ثم صاحبها إحساس فما دمت قد قدمت لها معنى فلا بد أن يصحبه إحساس ، فكل فكرة مرتبطة بإحساس ، وكلما زادت الفكرة زاد الإحساس المصاحب لها عبر حركة متراوحة بين العقل العاطفي والعقل التحليلي حتى نصل إلى حالة الانفجار أو حالة "الطوارئ الداخلية".



واجبات عملية:



ما هي أهم سماتك السلبية والتي تعرف تقديرك؟

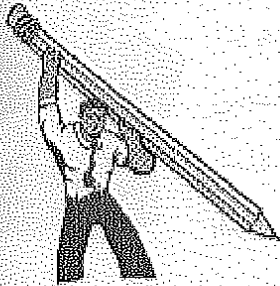
- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥



كيف يمكنك معالجة تلك السلبيات؟

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥

كيف تتحكم بذاتك؟

كيف تتحكم بذاتك؟

غير افكارك تتغير
حياتك، غير احساسك
وادراكك تتغير حياتك



الإحساس والسلوك

السؤال الآن: كيف نتحكم في الذات؟

نتحكم في ذلك عن طريق التحكم في الأفكار، فعندما تنخفض قوة الأفكار شيئاً فشيئاً تنخفض قوة الإحساس، وكيف نقوم بذلك بسرعة؟
ضع التحديات في مكانها الطبيعي، ولا تدرك الأمور أكبر من حجمها فإذا حدث أن غضبت من أمر ما مع شخص معين فلا تقل: "أنا غاضب من فلان" بل أنت غاضب من سلوك صدر عن هذا الشخص فحدد مما أنت غاضب بدقة: لأن العقل يتعامل مع ما تحدده من أفكار.

وبالتالي تتبعث الأحاسيس تبعاً لما حددته من أفكار، وما دامت الأحاسيس على قدر الأفكار فسوف تتعامل معها أسرع وبصورة أيسر، وإن بالغت في الأفكار فسينتج عن ذلك أحاسيس مبالغ فيها، فإذا قال شخص ما "أنا مكتئب" فإن هذه الفكرة تصبح في المكان والزمان والمادة والطاقة، وهذه الأربعة موجودة في موضع يسمى "الكونتم" وهي تتحكم في سلوك الإنسان..

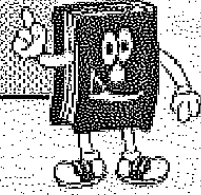
أنت تشير المشاكل لنفسك حينما تقول أنا مكتئب، أنا حزين، أنا ضعيف الذاكرة، أنا فاشل، أي حينما تقول أنا وتضع بعدها أمراً سلبياً أو أي شيء، لأن العقل يعتبر ذلك اعتقاداً.

كيف للصحة في شعورك وإحساسك

يشير أحد العلماء في جامعة هارفارد إلى أن "أول شيء تقوله لنفسك يتحول إلى اعتقاد... غير اعتقادك بتغيير حياتك" غير أفكارك بتغيير حياتك، غير إحساسك وإدراكك بتغيير حياتك، كل هذه الأمور تتبع من الإدراك الذي يتحول إلى فكرة ذات معنى، ثم يتم التركيز عليها ثم تصدر الأحاسيس التي توجه السلوك، والسلوك يعطي نتائج تشكل الواقع، فإذا أردت أن تغير واقعك غير إدراكك لأنك تستخدم الأفكار وتعطيها طاقة وتبذل جهداً ووقتاً..

هلا بد أن يكون ذلك في الاتجاه الصحيح الذي يحسن صحتك ويحقق أحلامك لذا يتعين على الفرد أن يدرك أن لديه قدرات غير محدودة وأن يدرك أن لديه أهدافاً وأن يدرك السبب الأساسي في نتائجه.

إن أفكارك وإدراكك يحددان إن شاء الله نتائجك



يشكو كثير من الشباب من البطالة ومن أنهم لا يجدون عملاً بعد تخرجهم في الجامعة، والسؤال: لم تركز على الجانب السليم للأمور؟ لم لا تنظر إلى الجانب المشرق؟

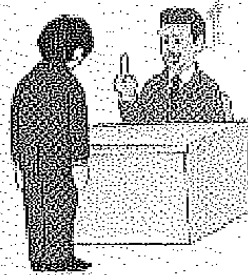
لا بد أن تثابر في البحث عن العمل، لا تيأس ولا تتقهقر من أول جولة، فمن أدام طرق الباب يوشك أن يفتح له، والنصر والنجاح لا يتحققان إلا مع الصبر.

تحدثنا عن مصادر الإحساس وأسبابه، وأشرنا إلى الإدراك والتخيل والتذكر.. هذه عمليات تحدث معاً فلا يمكن أن تتخيل شيئاً دون أن

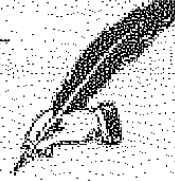
كيف تتحكم بذلك؟

تدركه ولا يمكن أن تستدعي شيئاً من الذاكرة دون أن تتخيله، وإدراكك للشيء يعطيه معنى، والمعنى يعطي أحاسيس توجهه - بدورها - السلوك، وإدراكك للأحاسيس - كما ذكرنا - هو بداية تغير هذا الإحساس.

كل ما تحدث به نفسك وتربطه بأحاسيسك وتكرره غير مرة يصبح اعتياداً، وإذا كررته أصبح برمجة راسخة تلقائية، أي نوع من التكيف العصبي وتلك هي الميكانيكية التي تتكون بها العادات لدى الإنسان، فكل ما تحاول أن تفعله ويكون في أول الأمر صعباً، ثم يصبح سهلاً ومع التكرار تفعله تلقائياً ويصير عادة.. وعلى هذا الأساس يمكننا أن نحدث عادات إيجابية في حياتنا، فإذا تحدثت إلى نفسك بطريقة إيجابية وأثرت في نفسك أحاسيس سارة متفائلة وكررت ذلك غير مرة ستخزن وتصبح عادات إيجابية، وسيمكنك الاستفادة منها في الوقت المناسب.. لذا كثيراً ما أكرر أنه من الأهمية بمكان أن نخلط الماضي بأن يدرك الفرد ملامحات العقلية وأفكاره وتركيزه وأحاسيسه وسلوكه حتى يبدأ التغيير من الإدراك، فإن لم تدرك أفكارك فسوف تتحرك هذه الأفكار في دورتها وتتحرك نحو التركيز ثم ستبني الأحاسيس المرتبطة بها، ثم ستوجه هذه الأحاسيس السلوك، وبهذا تكون قد جعلت دورتك الذهنية تعمل ضد مصلحتك، لكنك بمجرد أن تدرك ستبدأ في رفض الأفكار التي لن تصل بك إلى تحقيق أهدافك أو لن تحسن صحتك أو علاقاتك مع الآخرين، ومن ثم ستفصل عن التجارب السلبية وتتصل بالأساليب الإيجابية.



واجباتك صليبة

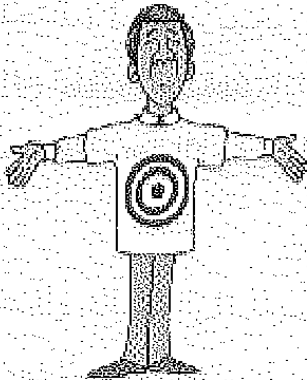


ما هي أهدافك على المستوى القريب؟

١
٢
٣

ما هي أهدافك على المستوى البعيد؟

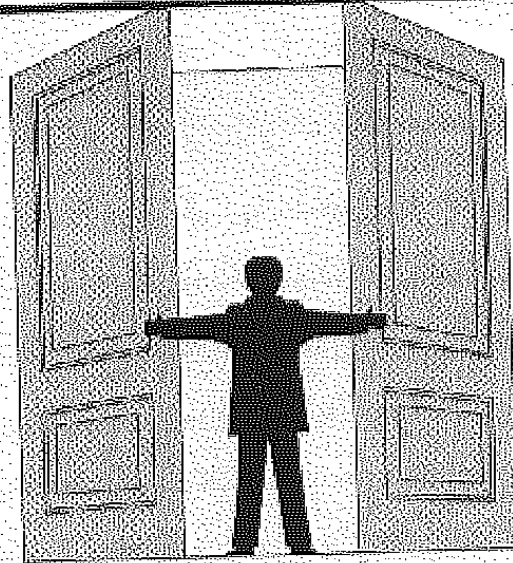
١
٢
٣



الحياة وتحدياتها

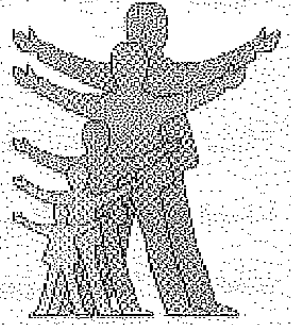


تحديات الحياة كثيرة، وحسب
تعاملك مع تحديات الحياة
وإدراكك لها ستصلك إلى
ظروف معينة



تحديات الحياة

في مسيرة الإنسان في رحلة الحياة تعترضه تحديات، ما يحدث هو أن المرء يركز على التحدي ويسبب لنفسه "أسكاتوما" يعطي لنفسه أمراً مباشراً بأن هذا التحدي هو حياته، فتختفي الرؤية ويبقى التحدي ويعاني منه الإنسان..



وتحديات الحياة كثيرة: تحديات صحية، عائلية، شخصية... وأنا أفضل استخدام مصطلح "تحدي" بدلاً من مشكلة أو صعوبات، وحسب تعاملك مع تحديات الحياة وإدراكك لها ستميل بك إلى ظروف معينة، وليس المهم هو إلى أين ستقودك ولكن المهم هو إلى أين ستوجهها وكيف ستعامل معها.

فإن أخفقت في ذلك فإدراكك لها في المرة القادمة سيكون أقوى وستصبح أقدر على مواجهتها وتقديم الحلول المناسبة لها، وسيحدث ذلك عندما يتزن العقل العاطفي ويحلل العقل التحليلي معلومات صحيحة إيجابية بصورة أدق من ذي قبل. إن القوة الذاتية للإنسان هي أن يستطيع التحكم في أحاسيسه وقت حدوث السلوك، والاختلاف بين شخص ناجح في حياته وآخر فاشل هو أن الشخص الناجح يعرف جيداً كيف يتعامل مع أفكاره ومع نفسه وكيف يتصل بنفسه، لأن نوعية اتصالك بنفسك تسبب نوعية اتصالك مع الآخرين لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي؛ لذا علينا أن نعمل على الارتقاء بنفسنا.

كثير من الناس يسعون إلى جمع المال أو البحث عن العمل أو ... الخ، ولكن قليلين منهم يسعون إلى تطوير أنفسهم وتحسين قدراتهم ومهاراتهم وإمكانياتهم، فإذا بدأت في تعلم لغة جديدة فأنت تسعى بذلك إلى تحسين إمكانياتك وهذا أمر جيد، وجدير بالذكر أن هناك فرقاً بين الإمكانيات والقدرات، فالإمكانيات هي اللغات التي تعلمتها، والخبرات التي اكتسبتها مهارتك، تجاربك.

أما القدرات فهي ما وهبه الله للإنسان فهي وهبية وليست كسبية، فمعرفتك بقدراتك تؤهلك إلى اكتساب إمكانيات بأفكار جديدة، وبخاماتك ووقتك وتحصل على نتائج مختلفة، فالشخص الناجح في حياته يمتلك وقتاً وقدرات مثلك ولكن نوعية استخدامك لأفكارك وقدراتك في الوقت المتاح للجميع يصل بك إلى نوعية نتائجك، فإذا ذاك طاب يجد ثم رتب فلا معنى لاكتسابه، لأن الاكتساب لن يغير الأمور للأفضل وإنما عليه أن يبحث عن سبب رسوبه تبعاً لقانون (السبب والتأثير) فإن تكرار الأسباب يؤدي إلى حدوث النتائج، كما أن تغيير الأسباب يؤدي إلى تغيير النتائج فلن يتغير شيء ما لم تتغير أنت. والسؤال: كيف تتغير؟

غير إدراكك، أن تسعى حقاً للتغيير وتغيير أفكارك والمعاني التي أوجبت بها لنفسك وأن تدرك إحاسيسك وتركيزك.

إذا أقدمت على فعل أمر سلبي كأن تدخن أو تسرق أو تزني... الخ، فماذا تفعل؟ تخيل نفسك بعد أن فعلت هذا الأمر وبإمكانك ذلك باستخدام الساعة النفسية، خذ نفساً عميقاً واحبسه في صدرك حتى تشعر أنك تختنق حين تصل إلى هذه المرحلة فلن يفكر العقل في أي شيء إطلاقاً سوى البقاء، ومع الترفير تخيل أنك قد فعلت الفعل،



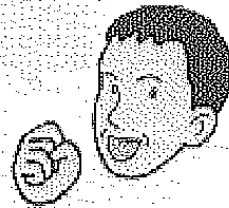
الحياة ونمائها

وانظر في عاقبته وتبعاته لأنه قد يكون من الكائنات أو المصائب، فإذا فعلت أمراً ما وأدركه العقل وقمت بربطه بالسعادة فإن المخ يقربك منه وإن كان سلبياً، وإن تخيلت عواقب هذا الأمر وربطتها بأحاسيس سلبية كالتدم والفضيل والإحباط... إلخ، وأدرك العقل ذلك وإن لم تفعل هذا الأمر حقيقة فإنه يبعدك عنه، فمادمت فعلت أي أمر حقيقة أو تخيلاً وربطته بأحاسيس وكررت ذلك فإن الأمر يصير عادة فأبى شيء تعرضه على العقل فإنه يسجله فإن كررت ذلك يخزنه العقل ويصبح عادة..

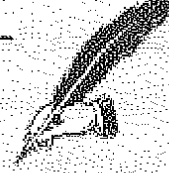
إن العقل الواعي يركز على المحتوى، يتعرف على المعلومات، ثم يقوم بتحليلها: إلغاء، وتعميم، وتحريف، وتخيل، فيمجرد أن تركز على شيء، فتبعا لقانون التركيز: أي شيء تركز عليه يؤثر على أحاسيسك وسلوكك، فيقوم العقل بثلاث عمليات: يلغي لك كل شيء سواه حتى تستطيع التركيز التام عليه، ويعممه لك، ثم يساعدك على التخيل وتحريف المعلومات..

تحريف المعلومات:

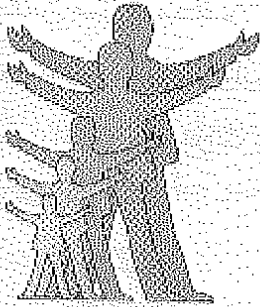
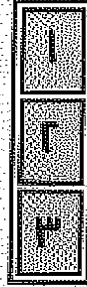
يعني أنه إن قص عليك شخص حكاية ما، ثم حكيتها لشخص آخر، فليس من الممكن إطلاقاً أن تحكيها كما سمعتها تماماً، ستقوم بتحريفها ستزيد عليها أو تنقص منها أو ستحكيها بأسلوبك وألفاظك وتعبيراتك، وتعبيرات وجهك وأيماءاتك، أي أنك تضيف شخصيتك على ما تحكيه..



واجبات عملية:



ما هي أهم التحديات التي تواجهك في سبيل تحقيق أهدافك؟

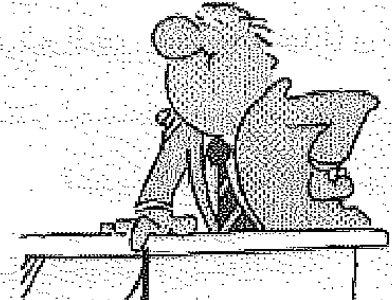


مهام العقل الواعي

أفضل بين «الأنا» ومحددات
الحياة، فانت أجمع خلق الله
عليه، وأنت من سخر له
السموات والأرض وما
بينهما



مهام العقل الواعي



(١) التعرف على
العلومة

(٢) الوصول إلى
التحليل

(٣) عقد المقارنة

(٤) اتخاذ القرار

كيف نتحكم في شهوة وإحاسيسك

للعقل الوااعي أربع مهام:

المهمة الأولى: أن يتعرف على المعلومة.

المهمة الثانية: ثم بوضوله إلى التحليل يقوم بثلاث وظائف: الإلغاء (لأن العقل لا يستطيع التركيز والتفكير إلا في شيء واحد في وقت معين، فهو يستعين بالذاكرة المتتابعة، فيتناول الأمر الأول، ثم الذي يليه وهكذا)، والتعميم، والتحريف.

المهمة الثالثة: عقد المقارنة.

المهمة الرابعة: اتخاذ القرار.

ثم تنتقل القرارات والأوامر إلى العقل اللاواعي (مخزن الملفات العقلية)، فبمجرد أن تقول كلمة «فشل» يفتح لك ملف الفشل، أو تقول كلمة «سعادة» يفتح لك ملف «السعادة»، وهكذا، ومن السبب في هذه الملفات؟ إنه أنت، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَفْكَرْنَا لِأَنَّا مُّشْرِكُونَ﴾ [الناريات: ٢١]، ومن يستطيع تغيير هذه الملفات؟ إنه أنت أيضاً، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا يَفْعَلُ حَتَّىٰ يَغْيِرُوا مَا يَشَاءُ﴾ [الرعد: ١١].

غير ماخالك العقلية

تغير حياتك

كيف ذلك؟

تغير أفكارك

قوانين العقل اللاواعي :

العقل اللاواعي لديه قوانين نشاطات العقل الباطن ، وهي ٦٧٢ قانونًا.

أولها : قانون « نشاطات العقل الباطن » :

وهو ينص على أن أي شيء تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوعه ، فلو أنك تفكر في شيء وحالته بعد أن تعرفت عليه ، وقررت كيف ستعرف معه ، فعندما ينتقل إلى العقل اللاواعي ، فما السبب في اتساعه وتزايد من نفس نوعه ؟

إنه العقل لأنه يفتح لك ملفات عقلية المتعلقة بهذا الشيء من يوم ولادتك حتى لحظة تفكيرك فيه ؛ لأن كل الأشياء التي لها نفس النوع تُوضع في ملف واحد ، فإذا غضبت يفتح لك ملف الغضب ، وكلما غضبت يفتح نفس الملف ، فتتراكم فيه الأحاسيس والأفكار.

ثانيًا : قانون « السبب والتأثير » :

فبمجرد أن تفكر في شيء فيفتح لك ملفه والملفات المتعلقة به ، فالعقل يدرك ما يسببه فتح هذه الملفات ، ويُعرف أيضًا بقانون السبب والنتيجة ، أو الفعل ورد الفعل.

ثالثًا : قانون « التفكير المتساوي » :

فإذا كنت غاضبًا من شخص ما ، وفكرت فيه ، فالعقل يفتح لك كل الملفات السيئة المتعلقة به ، ويلغى كل شيء حسن متعلق به ، ثم يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة بكل شخص له علاقة بهذا الشخص ، فإذا كنت غاضبًا من مديرك في العمل ، فالعقل يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة به ، ويلغى كل الملفات الجيدة ، ثم يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة بالزملاء

كيف تحكم في شعورك وإحاسيسك

في العمل، ثم الملفات المتعلقة بالزملاء عامة في العمل وفي النادي، وما إلى ذلك...

فالعقل يفتح لك كل الملفات التي من نفس النوع، ومنها كذلك قانون «الانجذاب»، وهو يعني أنه إذا فكرت في شيء فإنه يجذب إليك؛ لأنك لاحظته وأدركته فإنه يجذب إليك من نفس نوعه، فإذا كنت مكتئباً، وأدرك ذلك العقل وتعرف عليه وحاله وقرر كيف سيتصرف، فإنك تستطيع أن تعرف الأشخاص المكتئبين وسهل الناس وتنجذب إليك الأشياء من نفس نوعك، نوع أفكارك.

رابعاً: قانون «التكرار»:

إذا كررت التفكير فيها، وتخيلها تتكون بداخلك، وتثير فيك الأحاسيس بقوة من نفس نوع قرارك، والأحاسيس تنعكس على فسيولوجيا الجسم؛ تعبيرات الوجه والتحركات والسلوك، كل هذا يعتمل في داخلك بمجرد أن تدرك أمراً ما وتركز عليه.



انقل، أنا فاضل، أنا حزين، أنا فاشل.

ولكن قل: «هناك ما يفضيني، هناك ما يثير حزني؛ لأن «الأننا» هذه تصبح في المكان والزمان والحلقة والمادة، وهذه هي مكونات «الكونتم».

مفاهيم العقل الواعي

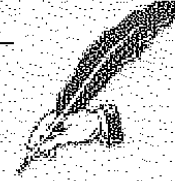
وتؤثر في الإنسان، فإذا قلت: «أنا فاشل»، ولم تقل هناك فشل يحتاج إلى إزالة أسبابه، إذا لم تضع الأمور في نصابها الصحيح وقلت (أنا فاشل)، فهذه المعلومة تؤثر في كل زمان ومكان وطاقة ومادة..

أفضل بين، أنا، وتحديات الحياة، فأنت أكرم
خالق، إله عليه، وأنت من سخر لك السموات
والأرض وما بينهما، وفي مخك، 10 مليار خلية
عقلية، فإذا قلت: «أنا متوتر ومضطرب»، فإن
المخ يسجل هذه المعلومات ويعطيك كل
الأفكار والأحاسيس المتعلقة بها.

فإذا كنت في امتحان ما فتجد نفسك مضطرباً، وكذلك في
معاملتك مع الناس، وفي لقاءات اختبار العمل، فما تدخله إلى المخ من
معلومات وأفكار، يخرج لك أفكاراً وأحاسيس من نفس النوع.

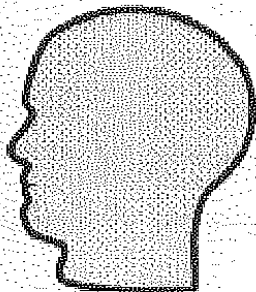
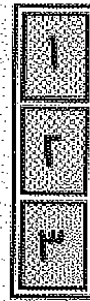


واجبات عملية



هل الغالب عليك استخدام العقل العاطفي أم العقل التحليلي؟

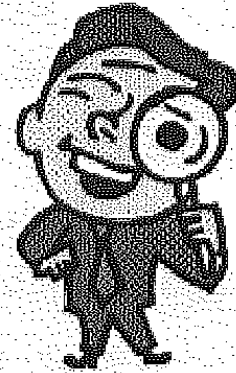
كيف تنمي عقلك التحليلي؟



مبادئ التحكم في الأحاسيس

«كن التغيير الذي تريد أن تراه
في العالم»

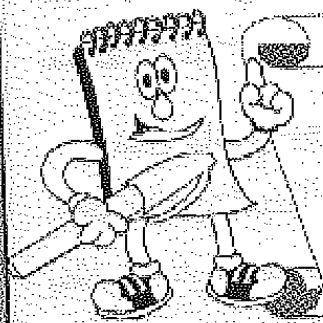
غاندي



الاتزان الروحاني

إن أول ما يساعد الإنسان على التحكم بأحاسيسه: الاتزان الروحاني، وهو أساس السعادة الدائمة، والسبب في ذلك أنه عندما يكون إدراكك روحانياً، يصبح تفكيرك روحانياً، وتركيزك روحانياً، واحساسك وسلوكك روحانياً، وبالتالي تصير نتائجك روحانية.

عندما يصبح الشخص روحانياً يكون سمحاً في تعامله مع الناس ليرضى الله عز وجل، يكون حسن الخلق لطيفاً ودوداً كريماً، فالالاتزان الروحاني يرنقي سلوكيات الإنسان، حينما تصلح علاقة العبد بخالقه، فإن ذلك ينعكس على علاقته بالناس، فتجده يعين الضعيف ويعطي المحتاج ويغيث الملهوف ويرحم الصغير ويوقر الكبير.



إن التحكم لمستولية
حيالك هو بداية
لتحكمك في ذلك..

ومن أهم مبادئ البرمجة العصبية: احترام وتقبل الآخرين على ما هم عليه، و«أنا مسئول عن عقلي، لذا أنا مسئول عن نتائج أفعالي»، لأن العقل يبني أفكاره على آخر تجاربه، وبالتالي يبدأ بتلك الأفكار حين يتعامل مع التجارب الجديدة، والمرء مسئول عن توجيه طاقته؛ لأنه مسئول عن

كيف نحكي في شجرة وأحاسيسك

أفكاره، فبمجرد أن تفكر في فكرة ما تتحول إلى طاقة، توجه هذه الطاقة في اتجاه ما وتؤدي إلى سلوك ونتائج من نفس نوع الفكرة.

إن أحاسيسك من صنعك أنت، وأنت المسئول عن التحكم فيها، وأنت لست أحاسيسك أو أفكارك أو إدراكك، فافصل بين ما هو أنت، وبين أي شيء آخر في الحياة، فلا تقل «أنا» ثم تنطق بعدها أي كلمة سلبية، تفس، فاشل، مضطرب؛ لأن هذه الكلمات تعبر عن حالات طارئة على الإنسان متعلقة بنشاطات الحياة وتحدياتها، فيعد أن تقول «أنا» قل شيئاً إيجابياً يعود عليك بالنفع، فالخ يخرن المعلومات التي تمد بها، ثم يخرجها لك من نفس نوعها.

حين تواجه أمراً ما، وفي المواقف المشابهة له يمدك العقل بنفس الأفكار والأحاسيس، لذا لاحظ أفكارك، فهي تتحول إلى كلمات وأفعال، تتحول - بدورها - إلى أفعال وسلوكيات، تعطى نتائج، فملاحظتك لأفكارك يتغير مسار حياتك، ومن ثم أعود لأكرر أن «إدراكك للشيء هو بداية تغييره»، فلا تحاول تغيير الآخرين، بل ابدأ من نفسك داخلياً.

يقول غاندي: «كن التغيير الذي تريد أن تراه في العالم»، ويجب أن يكون التغيير مبنياً على قيم المرء الموجودة في مفهومه الذاتي، لا يمكن أن يتغير المرء ويستمر غيره إلا إذا كان هذا التغيير مبنياً على قيمه ونابع من داخله عن اعتقاد، لا تستطيع أن تغير أحداً إذا أثرت عليه لفترة ما، دون أن يكون هذا التغيير نابع من داخله.

فلا تستطيع أن تغيره ولكنك تستطيع أن تعينه على تغيير نفسه، بأن توسع له آفاقه وتعلمه كيفية اتخاذ القرار، ومواجهة المشكلات وتذليل الصعاب.

مبادئ التحكم في الإحساس

حينما تتحمل مسئولية حياتك، ويحدث إخفاق في أمر ما، فإنك لا تلقى باللوم على الآخرين وتحملهم التبعات، بل تبحث عن أسباب هذا الإخفاق، وتزيلها من طريقك وتصصح أخطائك.

إن الشخص الذي يأخذ على نفسه مسئولية حياته،
يحرص على التخلص من أخطائه وتجاربه،
ويجيد استثمار وقته، ولحسن مهاراته
وإمكانياته، ولو طيف طاقاته وقدراته.

إنه شخص ذو أهداف سامية ورؤية واضحة، يصمد في مواجهة تحديات الحياة، ويعمل على إزالة العقاقيل والعقبات التي تعترض طريقه، فلا بأس ولا اكتئاب ولا شكوى ولا لوم للآخرين، وإنما عمل واجتهاد ومثابرة. إذا أردت أن تساعد الناس، فليكن ذلك تبعاً لأسلوبهم لا أسلوبك أنت، فلا تمل عليهم ما يجب أن يفعلوه، وإنما ساعدهم على تنمية مهاراتهم وإمكانياتهم وعلى توظيف طاقاتهم وقدراتهم.

وحاذر أن تحطم معنوياتهم أو أن تبعث في نفوسهم التشاؤم، وألن لهم جانبك، ولا تسمع أذانهم إلا الكلمة الطيبة والقول الحسن، فالكلام والبيان تأثير بالغ، فبالكلمة بعث الله الرسل، وبالكلمة نشر العدل والسلام، وبها اندلعت الحروب والغزوات، وبها كان الزواج، وبها كان الطلاق.

إذن السؤال أن نغير الآخرين ولكن ابدأ
بنفسك أولاً، وإملح أنه مهما كانت صعوبة
التحديات التي تواجهك فإن لها حل
يكن بداخلك.



يقول أحد أطباء علم النفس: «إن كل مشكلة تطوى في جودها
على حلها، فإذا غيرت ترتيب عناصر المشكلة، فسوف تستطيع
الوصول إلى حلها، إن الأمر أشبه بتغيير ترتيب حروف كلمة «الأم» لتصير
«أمال»، فكل تحدٍ من تحديات الحياة تكمن حوله في داخله.

السبب في ذلك أن هذه التحديات هداية من الله عز وجل، فهي تعلمك
الصبر، والتكيف والتأقلم مع ظروف الحياة، والالتزام والالتضاط، فما
من داء إلا وله دواء، وقد كتب الله على نفسه الرحمة، وحرّم على نفسه
الظلم، وليس ثمة مشكلة دون حل.

ضع الأمور في نصابها الصحيح، وتعامل مع تحديات الحياة على قدر
حجمها، فإذا حدث خلاف بينك وبين شخص آخر وغضبت، فلا تقل «أنا
غاضب من فلان»، بل أنت غاضب من تصرف صدر منه أو كلمة قالها
لك، فحينما تحدد المشكلة بدقة، وتقدر التحدي تقديراً دقيقاً سليماً دون
تعميم أو مبالغة، وتعلم أنك لست غاضباً من الشخص، وإنما من سلوك
صدر منه، هذا السلوك يحمل رسالة لك، لا بد من فهمها ومعالجتها. حينما
تفعل ذلك تصبح أقدر على التواصل والاتصال مع الناس.

مبادئ التحكم في الأحاسيس

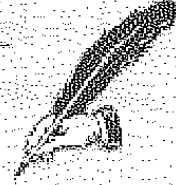
إن لكل إحساس يحمل رسالة، تُعرَّف عليها، فالعقل العاطفي مسئول عن الأحاسيس، والعقل التحليلي مسئول عن الأفكار والتقييم والمنطق، فبمجرد التعرف على وجود رسالة، فأنت تفكر بالعقل التحليلي، وما دام العقل التحليلي في حالة عمل، فإن العقل العاطفي يكون في حالة استرخاء، وعندما تتمتع بمهارة التعرف على أحاسيسك، تصبح الأحاسيس إيجابية.

يقول «كارل يونج» في كتابه: «الاستخدامات الإيجابية» السلبية في علم النفس، عبارة شهيرة ذات أهمية بالغة هي: «إحفظ بالمهارة، ونخل من الأحاسيس السلبية»، فالأحاسيس تتبع نوع الأفكار، وبمجرد أن تحتفظ بالمهارة تصير الأحاسيس إيجابية، وتختفي الأحاسيس السلبية، لتحل محلها أحاسيس أخرى تتناسب والإدراك والأفكار الجديدة.

فبمجرد تبذل جهداً في العمل، وتناجراً بأنه تم تسريحك منه، فلا بد أن تسأل نفسك: ماذا تعلمت من هذه التجربة؟ وحينما تمر بأي تجربة، فلا بد أن تسأل نفسك هذا السؤال؛ لأن ذلك يمنحك مهارة؛ لأنه يجعل العقل التحليلي يفكر ويحلل ويقيم، وما دام العقل التحليلي يقوم بهذه العمليات إيجابياً، فالأحاسيس السلبية سوف تختفي.

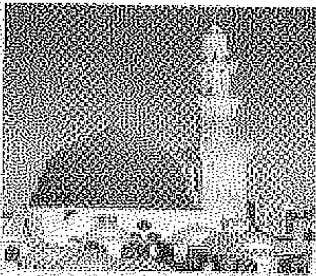
كل إنسان يختار أفضل اختيار له في الوقت الحاضر، وهذا يعد الافتراض الخامس في البرمجة العصبية، بمعنى أنه لو كان هناك شخص جالس لمشاهدة التلفاز، فإنه اختار ذلك، وهذا أفضل اختيار بالنسبة إليه، أشير عليه باختيار آخر أنسب له، وعلمه كيف يفكر، وسوف يختار هو شيئاً آخر أنسب له، ولكن في الوقت الحاضر هو قد اختار، فلا تنتقد اختياره، بل وسِّع له آفاقه، وأشير عليه باختيارات متعددة، وبدائل متنوعة.

واجبات عملية:



عرفت ما للاتزان الروحي من أهمية، فما هي الوسائل التي ستفعلها
لتعيق العلاقة الروحية بينك وبين الله؟

- ١
- ٢
- ٣



كيف نتعامل مع أحاسيسي؟

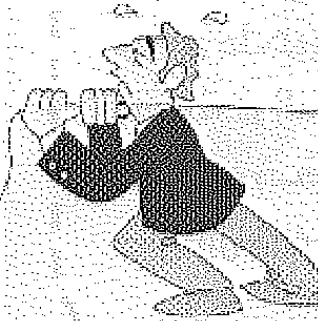
« في بعض الأحيان ستسامح
وسينكر الناس ذلك. سامح على
كل حال. وفي بعض الأحيان
ستعطي وسينكر الناس. اعط
على كل حال. وفي بعض الأحيان
ستحب بعض الناس وسيكرهونك،
احب على كل حال. لأن ذلك بيننا
وبين الله »

الله علينا



كيف التعامل مع أحاسيسك؟

يجب التعامل مع الإحساس وقت حدوثه والاستفادة منه؛ فإذا اعتراك إحساس سلبي ولم تتعامل معه، فسوف يظل تأثير هذا الإحساس مستمراً، ومع تقدم السن تضعف إلى هذا الإحساس، ولكن بمجرد تعاملك مع الإحساس وقت حدوثه يتحول إلى مهارة، لذا لا تأو إلى فراشك وأنت مثقل بالأحاسيس السلبية، وإنما «نظف» أحاسيسك قبل النوم، حتى لا ترهق عقلك وأنت نائم، ومن ثم تستيقظ وأنت متعب ومرهق، ولربما تكون قد نمت عشر ساعات أو أكثر، لذا تعلم من أحاسيسك وحاول الاستفادة منها.



وبمجرد أن تفعل ذلك ستخاطبك
الأحاسيس السلبية، سل نفسك دائماً:
ماذا حدث؟ وكيف أسلمت من ذلك؟
وماذا تعلمت من تلك التجربة؟

فعلى سبيل المثال إذا خدعك أحد أصدقائك، فافصل بينه وبين سلوكه، ومن الممكن أن تتعامل معه مرة أخرى، ولكن كن حذراً يقظاً، وتعلم من تلك التجربة، وأعلم أنك إن لم تتعامل مع الإحساس وقتت بما تشعر بها مباشرة، فإن ذلك سيضررك، وسيكون له أثر سلبي على

كيف نتحكم في شعورك وإحساسك

صحتك النفسية والبدنية، فعندما تختزن في داخلك هذه الأحاسيس السلبية، فأنت تختزن طاقة ضارة قد تتلف أجهزة جسمك، وقد تسبب لك الحلات والسكتات.

إن لكل إحساس مكونات، ومعرفتك لهذه المكونات يجعلك قادراً على التحكم في إحساسك، وإذا غيرت مكونات أي تجربة، تتغير التجربة نفسها، فعش حاضرك، فأنت لست موجوداً في الماضي أو المستقبل، واعلم أن اللحظة التي تحيا فيها الآن لن تتكرر مرة أخرى، وإن مرت فلن تعود، فعش حاضرك ولا تهدر وقتك، وما دمت ستحيا هذه الحياة على أي الوجوه، إذن فلتجعلها رائعة، ولا تُضعفها وسمل الحقد والحسد والبغضاء والغل.

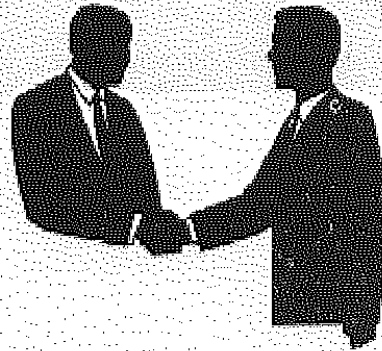
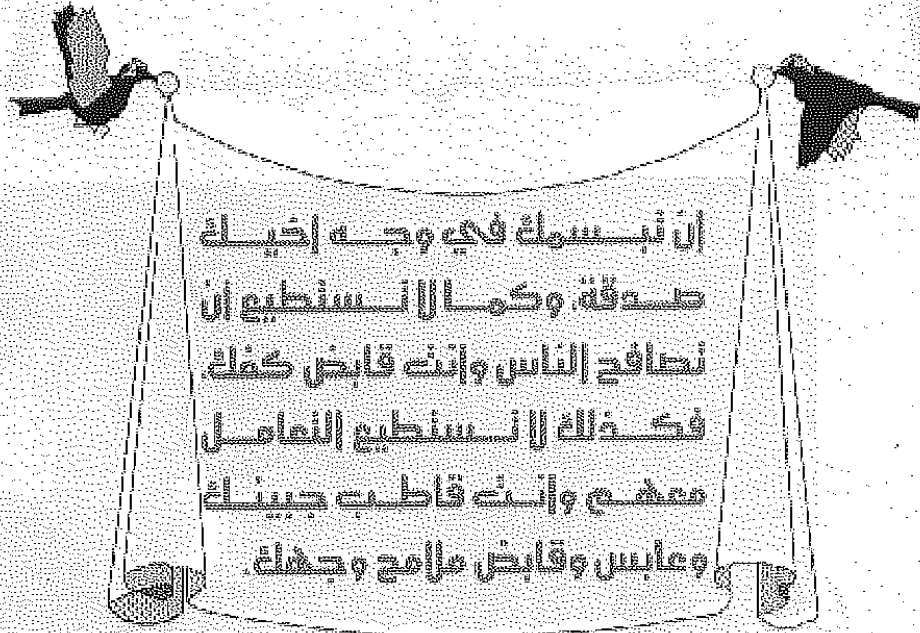
تقول الأم تريزا:

في بعض الأحيان سنسامح وسيبكر الناس ذلك،
سامح على كل حال، وفي بعض الأحيان سنمطي
وسيبكر الناس، إعط على كل حال، وفي بعض
سأحب بعض الناس وسيبكرهونك، أحب على كل
حال، لأن ذلك بينك وبين الله أمالك، على كل حال.

ابتسم وضحك، فإن الضحك يساعد على إفراز الأندروفين في الجسم، ويخفض من إفراز الأدرينالين، فتتحسن حالة أجهزة جسمك، وتصل نسبة أكسجين أكبر إلى المخ، فيقوم بوظائفه على نحو أفضل، بينما حين تعيش وتحتزن يحدث عكس ذلك وتسوء حالة الجسم.

كيف التعامل مع إحاسيسي؟

كنت أحاضر في أحد المؤتمرات في دبي، وكان من المقرر أن تكون محاضرتي عن فلسفة النجاح واستراتيجية الحب، وحينما دخلت القاعة وقعت عيناى على أحد الحضور، فتبسمت له، فإذا به تعيمس ويقطب جبينه، فجلست إلى جواره، ثم دعيت كي أبدأ محاضرتي، وحينما علم الرجل أنني من سيحاضر، علت وجهه دهشة واستغراب، فعقدت العزم على التحدث عن الابتسامة والتواصل مع الآخرين، وعلاقته باستراتيجية الحب.



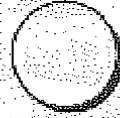
واجبات عملية:



هل ترى أن بإمكان الإنسان أن يحوّل نقطة ضعفه إلى نقطة قوته؟



نعم



لا

اذكر مثالا لك على ذلك.



كيف نتحكم في احساسنا؟

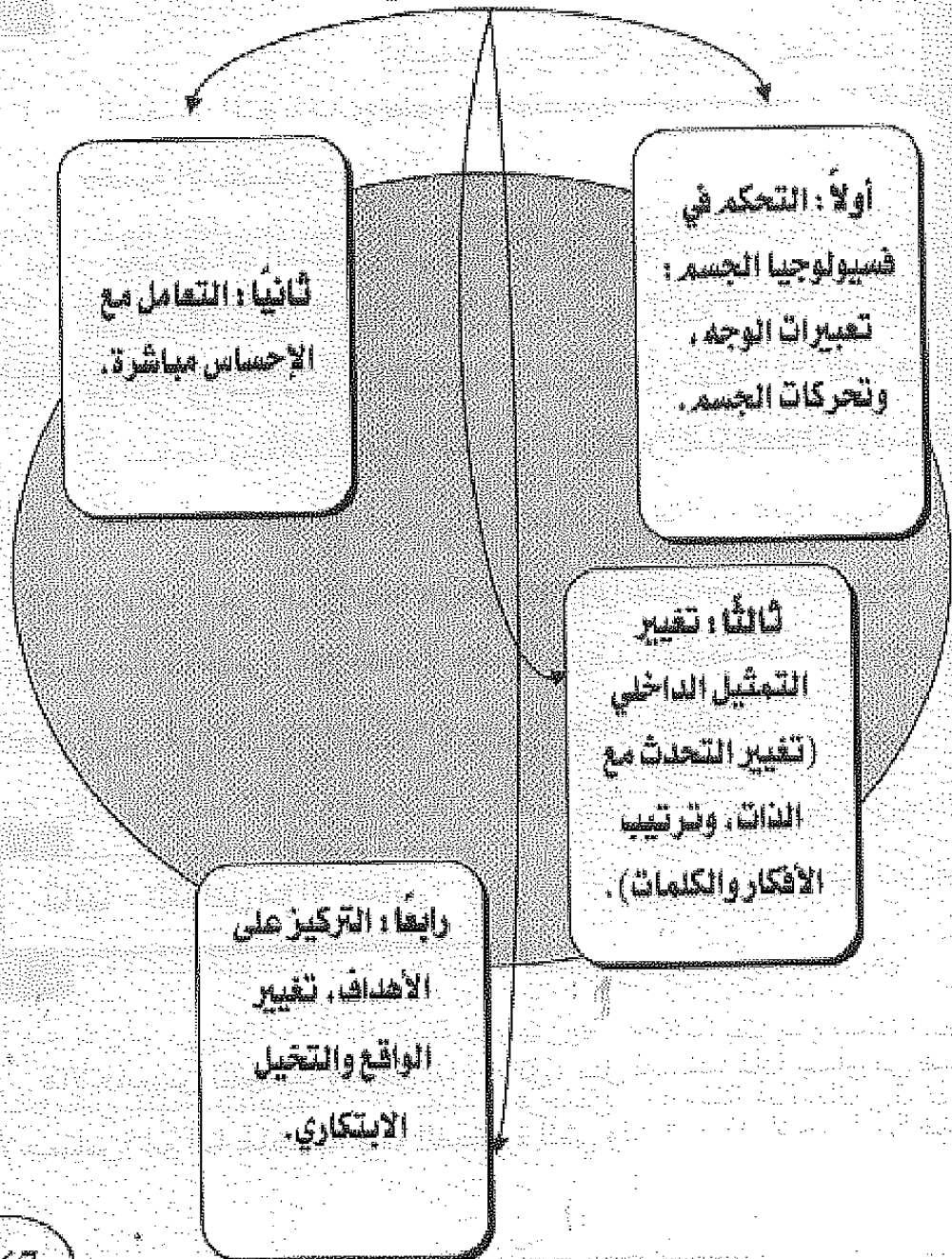


كيف نتحكم في احساسنا؟



ان تغيير الماحض في
الواقع من الوجود الاسالبي
التي من الممكن ان تمتع
بها تغييرا في حياتك

التحكم في الأحاسيس



كيف نتحكم في شعورك وإحساسك

لن نستطيع تغيير الواقع، لكنك تستطيع تغيير إدراكك للواقع فتغير الواقع، ثم الاسترخاء والالتزام الداخلية.

أولاً - التحكم في فيسيولوجيا الجسم:

أ - التنفس: المخ يتغذى على الأكسجين، فهو يستوعب ٧٢٪ من كمية الأكسجين الداخلة إلى الرئتين.

ب - تحركات الجسم وتعبيرات الوجه، فإذا فكرت في مشكلة تشغل بالك، خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم ادفع الزفير بقوة ثلاث مرات، وارسم تعبيرات السعادة والفرح على وجهك، وتذكر شيئاً أو شخصاً يجعلك سعيداً، ثم عد للتفكير في المشكلة، وستجد نفسك أقدر على حلها.

لذا يرشدنا النبي (صلى الله عليه وسلم) إلى تغيير وضع الجسم، فإن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فارقد، وتوضاً، فتغيير وضع الجسم يؤدي إلى الاسترخاء والابتعاد عن الأفكار السلبية.

ثانياً - التعامل مع الإحساس:

فالإحساس تخاطبنا وتحمل لنا رسائل، سل نفسك: لماذا يساورني هذا الإحساس؟ لم أنا غاضب؟ وما الفكرة التي ولدت هذا الإحساس؟ فإذا

كيف نلجج في إحساسنا؟

كان الإحساس سلبيًا، فقد ولدت أفكار سلبية، عليك تغييرها، كيف تستخدم هذا الإحساس؟

كل هذه الأسئلة تصدر عن العقل التحليلي، وبالتالي حين تسألها لنفسك فأنت تحولها إلى مهارة وقوة.

ماذا تفعل لتتخطى الأحاسيس السلبية؟

ارجع إلى نقطة البدء، غير هيئة جسمك، غير تعبيرات وجهك، اضبط تفكيرك، ركز على الحل، تحمل مسؤولية الإحساس الذي يخالفك، فأنت السبب في الشعور به، إن لم تتحكم في هذا الإحساس سيزيد ويتسع من نفس نوعه وسيخزن على هذه الصورة التي لا تناسبك.

تغيير الواقع والتخيل الابتكاري: يفرض أنك قد أعددت نفسك، لحضور اجتماع ما والقاء كلمة فيه، وعندما حضرت الاجتماع كان أداؤك وتلقائياتك سلبية..

خرجت من الاجتماع وأنت تشعر بالضيق والحزن، وخرّنت هذه التجربة، فإذا حدث بعد ذلك موقف مشابه، فإن العقل يفتح لك الملف الذي خرّنت فيه التجربة السابقة..

ومن هنا تتولد لديك الرهبة الاجتماعية من الاجتماعات؛ لأنه قد فتح هذا الملف ولم يتم إغلاقه، فإن تعلمت تغيير الواقع بالتخيل، بأن ترجع إلى الماضي بالساعة النفسية، وتفتح هذا الملف وتغير تعبيرات وجهك وتحركات

جسمك بالطريقة التي كنت تفضل أن تحدث، وتغير معدل تنفسك وكلامك الذي كنت تتوي قوله، وتكون من ذلك أحاسيسك وتربطها به، وبهذا تغير إدراكك للواقع، وعندما يفتح العقل هذا الملف سيجد أن هناك إدراكاً وأحاسيس جديدة، ثم تخيل نفسك في المستقبل واستخدم هذه الأحاسيس الجديدة واختبرها، وحينما ستواجه هذا الموقف نفسه فإن المخ سيجد إما الأحاسيس القديمة أو الجديدة، وسيختار من بينها الأحاسيس الأقوى التي ارتبطت بأفكار قد ألحقت عليها وكررتها.

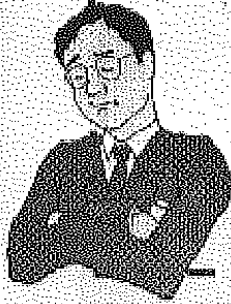
فمغزى هذه العملية هو تغيير الإدراك لتغيير الواقع، فأنت تزود العقل بإدراك جديد، ليعطيك إدراكاً جديداً، فأنت قد كسرت وخطمت الحالة الأولى، ثم وضعت إلى جوارها حالة جديدة، وبتمصميك على الحالة الجديدة تتكون عادات جديدة، وتختفي الحالة القديمة والعادات المرتبطة بها، فعليك أن تخزن في ملفاتك العقلية ما ترغب فيه ويعود بالنفع عليك ويطور حياتك.



تذكر أي تحدٍ اعترضك في الماضي، وتذكر تفاصيله، وعش أحداثه كأن يقع الآن، وانظر إلى أي مدى سوف يضايقك؟ ثم خذ شهيقاً عميقاً، وانظر حولك، هذا تسميه «كسر الحالة» أي اخرج من الحالة السلبية، ولا تبني حالة على أخرى؛ لأنه من الممكن أن تكون الحالة الأولى سلبية، فتؤثر سلباً على ما يليها من حالات، سل نفسك: إذا عدت إلى الماضي هل ستصرف بنفس الطريقة؟

كيف نتحكم في إجابتنا؟

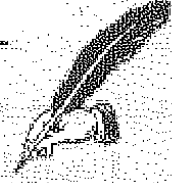
أطلق عينيك، واخيل نفسك في الماضي، ونير كل ما تريد
تغييره: تعبيرات وجهك، وهيكلة جسمك، ومعدل نفسك،
وحدثك نفسك بطريقة أفضل، ثم انتقل إلى المستقبل
وضع نفسك في موقف مشابه، وإسأل نفسك وتصرف بنفس
الطريقة الجديدة التي ترغب فيها، طاك أشعر بالسعادة،
ثم عد إلى الحاضر وخذ شيئاً مثيراً ببطء، ثم
ادفعه من صدرك بقوة، ثم فكر فيما كان
بخطابتك وانظر ماذا أشعر نحوه.



إن تغيير الماضي في الواقع من أقوى الأساليب التي من الممكن أن تصنع
بها تغييراً في حياتك.

إن كل النظريات الحديثة تقوم على اكتشاف إستراتيجيات الناجحين
وتدريسها وتعليمها للناس، فهي تقوم على تمثيل النموذج البشري المتميز.

واجبات عملية:



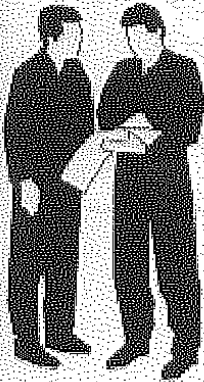
من هو قدوتك في الحياة؟

لماذا اخترت هذا القدوة؟

- ١
- ٢
- ٣

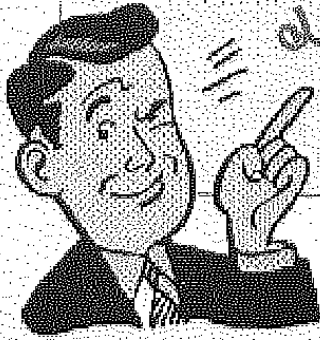
كيف يمكنك أن تكون مثله أو قريباً منه؟

- ١
- ٢
- ٣



إستراتيجية تغيير الأحاسيس

عليه أن تستخدم طاقتك
وقدرتك العقلية، واستعن بتلك
الإستراتيجية لتدعيم نفسك،
وثق بربك ثم بنفسك



استراتيجية تغيير الأحاسيس



كيف يمكنك اكتشاف استراتيجيتك السلبية؟

- ١ - فكر في تحد موجود في حياتك الآن.
- ٢ - عيش التجربة كما تحدث الآن، ولاحظ الآتي:

أ - تعبيرات وجهك.

ب - تحركات جسمك.

ج - تنفسك.

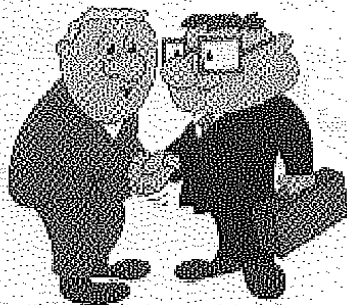
د - تحدثك مع الذات.

هـ - ترتيب الأفكار.

و - الاعتقاد.

- ٣ - اكسر الحالة (التنفس العميق - النظر إلى اليمين، ثم إلى

اليسار).





تغيير إدراك الواقع:

فكر في نفس التجربة ثم سل نفسك: إذا عدت إلى الماضي، فما الشيء الذي يمكنني أن أحنفه أو أضيفه من تعبيرات أو تحركات أو معدل تنفس أو أفكار أو اعتقاد؟ لكي تتغير الحالة تمامًا.

ابدأ في التغيير (ضع التعبيرات التي تفضلها ووضع الجسم الذي تفضله، ومعدل التنفس الذي يريحك، وتحدث مع ذاتك بطريقة إيجابية، ثم رتب أفكارك، ودعّمها باعتقاد قوي).

ارسل بهذه الأفكار وهذا الاعتقاد إحاسيس إيجابية قوية.

ثم اكسر الحالة.



الاختبار

١- الاختبار الأول في الماضي:



ارجع بذاكرتك وتخيلك إلى الماضي، وفكر في نفس التجربة، ولاحظ نوعية أحاسيسك، ستجد الإحساس الجديد الذي ترغب فيه؛ لأنك غيرت التعبيرات والتحركات والتنفس والفكرة والإدراك والاعتقاد.

٢- الاختبار الثاني في المستقبل:

انتقل بذاكرتك إلى المستقبل، وضع نفسك في موقف من الممكن أن يكون مثل الموقف السابق الذي حدث في الماضي، ثم استخدم إستراتيجيتك الجديدة، ولاحظ أحاسيسك، ستجد أن أحاسيسك صارت ايجابية؛ لأن العقل البشري يبني أفكاره على آخر تجربة.

يجب عليك أن تستخدم طاقتك وقدرتك العقلية، واستعن بملك الإستراتيجية لجميع نفسك، وثق بربك ثم بنفسك..

كيف لنحك في شعورك وإحاسيسك

فالشخص الناجح لا يهدر وقته في الشكوى، أنت مسئول عن حياتك، وأنت من يدير دفتها، حياتك سفينتك، وأنت ربانها، النتائج السببية مرتبطة بأحاسيس سلبية، ولن تتغير النتائج ما لم تتغير الأحاسيس، كل إنسان لديه ماض يزخر بالأحاسيس والنتائج السلبية، فعليك أن تتعلم من تجاربك السابقة، وأن تغير أسلوب حياتك إلى الأفضل.

كيف يمكن الاستفادة من التنمية البشرية في إدارة الأعمال؟

إن التنمية البشرية تبدأ من التنمية الذاتية، نمّ مهاراتك وامكانياتك، تعلم، واقرا، وابحث، اجعل غدك خيراً من أمسك، بالنسبة إلى الجانب المهني خطط وقيّم وتعلم وحل وعدل، حتى تصل إلى أفضل النتائج. يحتاج العمل في التدريب على التنمية البشرية إلى كوكبة من العلماء والمتخصصين في هذا المجال، ولا يكفي فيه الجهود الفردي، وإنما يحتاج إلى فرق عمل، لكي نصل إلى الغاية المنشودة.



واجبات عملية:



هل لك برنامج تثقيفي في المرحلة المقبلة؟

نعم

لا

اذكر أهم الكتب التي تنوي قراءتها نظراً لاحتياجك إلى معرفة ما

بها:



١-

٢-

٣-

٤-

٥-

الألم يصنع العظماء

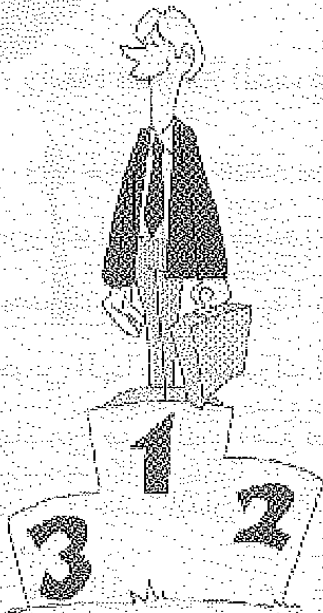
لسولا وجود الألم، لما وجدت
الراحة، ولولا وجود التعاسة لما
عرفنا معنى السعادة، فكل شيء
له نظام وقوة



هل الألم يصنع العظماء؟

وما تأثير الألم في النفس البشرية؟

لني كثير من الكتابات في ديناميكية التكيف النفسي، تناولت فيها إجابة هذا السؤال، حيث أوضحت أنه لولا وجود عكس المعنى، لما كان للمعنى معنى، فلولا وجود الألم، لما وجدت الراحة، ولولا وجود العفاسة لما عرفنا معنى السعادة، فكل شيء له نظام وقوة، كيف يمكننا إنقاص وزننا بطريقة ناجحة، دون التعرض لضغوطات جانبية، ودون العودة مرة أخرى إلى الوزن الزائد؟ وكيف نستفيد مما تعلمناه في تحقيق ذلك؟



حتى تستطيع إنقاص وزنك، عليك القيام بأربع عمليات أساسية:

أولاً: التفكير؛

أن تفكر في العاقبة الصحية التي تشدها.

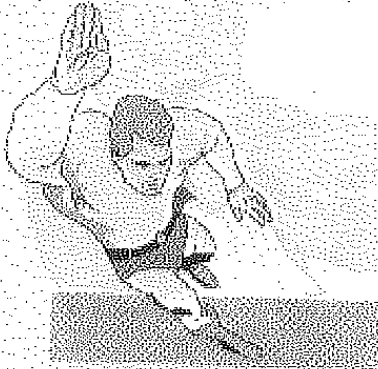
ثانياً: التخيل؛

أن تتخيل نفسك وقد نقص وزنك، وتخزن هذه الصورة التخيلية في ذهنك.

ثالثاً: أسلوب التغذية وشرب المياه؛

أن تتبته إلى ما تتناوله من أطعمة، ولا تحرم نفسك مما تشتهي؛ لأن ذلك سيزيد من اشتهاؤه، كل ما تشاء بقرار، ودع ما تشاء بقرار، ولا تسرف في تناول الطعام، يحتاج الجسم إلى المياه، فتصل نسبة المياه في تكوين الجسم إلى 90%.

رابعاً: ممارسة التمرينات الرياضية؛

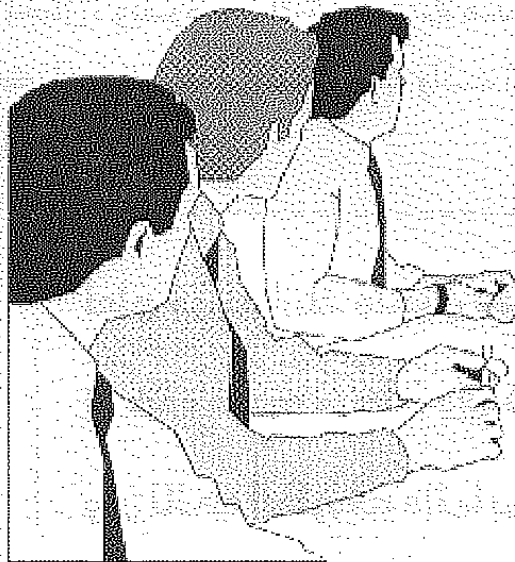


ولو لمدة 20 دقيقة يومياً، وممارسة تدريبات التنفس؛ ضع يديك في جانبي خصرك، خذ شهيقاً عميقاً بسيطاً، واحبس الهواء في صدرك لحظة، ثم ادفع الهواء من صدرك، ومع كل تكرار قم بالعد، واحد، اثنان، ثلاثة... وهكذا.

هذا التمرين يساعد على تقوية عضلات البطن، ويساعد الجسم على إذابة الدهون المتراكمة فيه، داوم على هذا التمرين لمدة أسبوع، وستلاحظ أن محيط خصرك نقص حوالي 1 - 2 سم تقريباً.

كيف نستطيع التحدث أمام جمهور بثقة وثبات؟

يعتبر التحدث أمام الجمهور أحد المخاوف البشرية كالخوف من القشل والمحبول والاعتراض والتحدث والاستهزاء، ويمكنك التغلب عليه عن طريق العودة إلى الماضي، ثم تغيير إدراك الواقع في الماضي، ثم عيش



التجربة الجديدة، ثم أعطها قوة، ثم قم بعملية التخيل الابتكاري، تخيل نفسك في المستقبل في موقف عسير، وأنت متزن تمامًا، كرر ذلك أكثر من مرة، ستجد أن الجسم والعقل بدأ يتبع البرمجة الجديدة، وعندما تستعد للقاء الجمهور، احرص على الحضور مبكرًا، حتى لا تقاجأ بوجود

الناس، التق بالناس وصافحهم، حتى تكسر الحواجز بينك وبين الناس، وعندما تقف أمام الجمهور، انظر إلى شخص تحبه أو تألف ملامح وجهه، ثم وسع دائرة النظر شيئًا فشيئًا.

كيف تصبح ناجحاً في دراستك؟



لا تستطيع النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة، إذا كنت تكره هذا المجال، إذا كنت تكره الدراسة في مجال معين، فسوف ترسب وتحقق، وستظل فترة أطول في هذا المجال، وبغرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستتقل منه وأنت تحمل طاقة الكراهية..

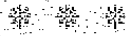
تعلم من لجانك، واخيل نفسك في المستقبل، واعلم
أن هذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي لحظات الحياة
ولن تأتي الظروف دائماً بما نرجوه..

فتعلم أن تستطيع اجتياز من يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى، احرص على أن تحب مجال عملك ودراستك، وأن تتكيف وتتأقلم مع ما يعترضك من

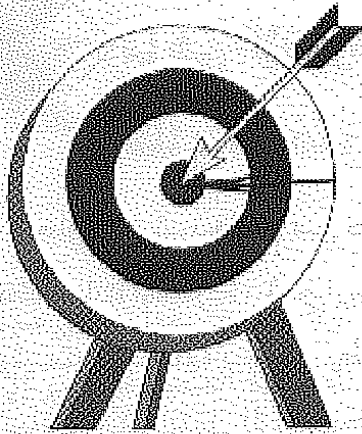
الله يصنع العظيمة

ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها ، واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو أن تبذل في مجال لا تحبه.

لا شك أن التغيير واتخاذ القرار هو الأفضل ، لكن لماذا نجد صعوبة في التغيير والاستمرار فيه؛ لأن التغيير يخرجك عن الاحتياجات العشرة ، يخرجك من منطقة الأمان ، فعليك أن تحدث تغييراً تدريجياً غير مفاجئ.



كيف تحدد أهدافك وتتخذ قراراتك؟



اكتب كل ما تتمنى تحقيقه وتأمل في حصوله، ثم رتب هذه الأمانى حسب أولوياتها، ثم حدد أول ثلاثة منها، وكتب ثلاثة أسباب تجعلك تحرص على تحقيقها، الآن لديك أهداف، إن الأسباب تمنحك دافعاً لتحقيق الأهداف، أعد ترتيب هذه الأهداف وفقاً للأسباب قسم كل هدف إلى أهداف ثانوية، وخطط لتحقيقها، وابحث في الإجراءات والوسائل اللازمة لذلك، بعد بحثك في الأهداف وأولوياتها والإجراءات والوسائل اللازمة لتحقيقها، يمكنك اتخاذ القرارات على ضوء ذلك.

هل من الجواب أن ألوم نفسي؟

لا تلم نفسك، وإنما حاسبها، وتعلم من أخطائك، وحاول أن تسمى الجوانب الإيجابية في شخصيتك، وتصحح الجوانب السلبية أو تزيلها.

كيف أستطيع تنمية قدرتي على التركيز؟

ضع أصبعك أمام أنفك، ثم أبعد شيئاً يسيراً، وخذ شهيقاً عميقاً، وارفع أصبعك إلى أعلى مع الشهيق إلى أعلى من مستوى الحاجبين، ثم اخفضه مع الزفير إلى مستواه الأول، ثم ركز على الشيء أو الأمر الذي

الإلم يصنع العطاء

ترغب في التركيز عليه، ستجد أن قدرتك على التركيز زادت؛ لأنك بذلك تجعل فصي المخ يركزان على مركز التركيز بين الحاجبين.

تغيير التمثيل الداخلي؛

(التكوين، الحجم، المسافة، المكان، الربط، والاتصال).

التكوين؛

بفرض أن هناك شخصاً يخيفك أو يضايقك؛ فأنت تراه في ذهنك شخصاً مخيفاً بغيضاً، كَوْنٌ في ذهنك صورة مختلفة له، تخيله في صورة أخرى.

المسافة؛

بتغيير المسافة بتغير الإحساس، فالعقل يفكر باستخدام الصور، فهو يحدد المكان مكان الصورة.

ثم المسافة بينك وبينها، ثم حدد حجمها، واتصالك وانفصالك بها، فتغيير المكان، والانفصال والاتصال، تغيير الأحاسيس.

إن الانفصال عن الأحاسيس يختلف عن الاتصال بها، حيث يمثل الانفصال عن الأحاسيس السلبية ٧٥٪ من علاج النتائج السيئة.

عندما تشاهد فيلمًا وتتأثر بأحداثه وتتفعل بها، قد يثير ذلك فيك البكاء؛ لأنك تشاعلت واتصلت بالأحاسيس، واعتمادًا على هذه الفكرة

كيف نلجج في شعورك وإحاسيسك

تستخدم بعض فاعلات السينما السماعات والنظارات ثلاثية الأبعاد للتأثير في المشاهدين، فالشخص المتصل بتجربة سيئة لا يتم علاجه منها دون الانفصال عنها، حتى يستطيع رؤيتها من الخارج، وحتى يكون موضوعياً في تقييمها، حتى تفصل عن الخوف المرضي، يجب أن تعرف ماذا تستفيد من ذلك، وما الدرس الذي تعلمته من هذه التجربة.

التركيز على الأهداف:

إن سؤالك نفسك: ماذا أريد؟ ينتقل بك إلى المستقبل، ولماذا أريده؟ يعطيك الأسباب التي تدفعك إلى تحقيق الهدف، ومتى أريده؟ تضع عامل الزمن في الاعتبار، وكيف أحصل عليه؟ تعطيك الإمكانيات والوسائل، وعندما تقول: «أنا أستطيع تحقيق الهدف» تقوي ثقتك في نفسك.

إن تركيزك على إهدافك يمنحك إنجازاً وطاقاً ذهنية، وكلما كنت مناجنبتة الإحاسيس السلبية، إن الفراغ ينشط إشغال الإحاسيس السلبية.

الاسترخاء والابتسامة الداخلية:

لكي تصل إلى حالة الاسترخاء، قم بالآتي:

١ - التركيز

٢ - التنفس (ويكون الزفير أطول من الشهيق، وكلما كان الزفير

مدته أطول من الشهيق، يسترخي الجسم أكثر).

اللع يصنع المظلماء

٣ - إرخاء عضلات الجسم (ابتداءً بإرخاء عضلات العين، فالعين بها طاقة كهرومغناطيسية عالية، وعندما تستريح العين ترتخي ملامح الوجه وتتخفف الطاقة).

ثم ابدأ من إرخاء أصابع قدمك حتى رأسك، وكل عضو تركز عليه وتعطيه أسراً بالاسترخاء، يسترخي.

٤ - الاسترخاء الذهني: فكر في مكان تحب الوجود فيه: على شاطئ بحر، أو في معسكر في الصحراء، تخيل نفسك فيه، وركز على تفاصيله: لون مياه البحر، السماء الصافية، الرمال الممتدة، وكلما ركزت في التفاصيل استرخى الذهن أكثر. أو فكر في رقم ما وكرره مع الشهيق والزفير، ثم استبدله برقم آخر، وهكذا.

٥ - التأمل: طنن بخيالك في موضوعات تبعث فيك السعادة والاسترخاء والتفاؤل، تأمل في خلق الله، وفي نفسك، وفي آمالك وطموحاتك واسبح مع أفكارك.

٦ - الإبتسامة الداخلية: يُعتبر الحسينيون أول من اكتشف هذه الظاهرة البشرية، فعندما يبتسم في وجه إنسان يبتسم لك، وعندما يبتسم لعضو من أعضائك يبتسم لك دون أن تراه، وحينما يبتسم فإن كل عضو من أعضائك يدعم هذه الإبتسامة، وبالمثل إذا كانت تشعر بالألم في أي عضو من جسمك وركزت عليه، فإنه يزيد من نفس نوعه، فإن شعرت بالألم وقلت: «أنا آتالم، أنا متعب جداً»، فإن ذلك يزيد الألم، بينما إذا ركزت على هذا العضو، وابتسمت داخله، حتى تشعر أنه يبتسم، ذلك يساعد على إفراز

الأندروفين، وأثبتت جامعة هارفارد أن ذلك يساعد أيضًا على
إفراز محلول «جليكوجال» الذي يعين على تقليل الشعور بالألم.



مراكز الطاقة بالجسم

تحدث إلى نفسك بطريقة أفضل،
قل لنفسك: من الممكن أن أكون
فيما معنى على كذا أو في حالة
كذا، لكنني الآن أفضل حالاً



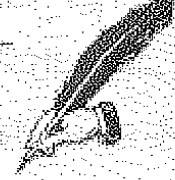
كيفه لتحكيم فيك شعورك وإحاسيسك

- ٢ - التسامح المتكامل: لا تتكرر في أي شخص بطريقة سيئة ، مهما كان يبدو سيئاً بالنسبة لك، افصل بين الشخص وسلوكياته ، وتعامل مع الناس بروحانية. فسامحهم من أجل الله . يسامحك الله .
- ٣ - الاهتمام: أن تهتم بصحتك، أن تهتم بأحاسيسك وتذكرها.
- ٤ - الملاحظة: الإدراك يمثل ٥٠٪ من نسبة التغيير، لاحظ أحاسيسك وغير مكانها.
- ٥ - التنفس: يتغذى المخ على الأكسجين، ويبني أفكاره على آخر تجربة، فعندما تخرج الزفير وتقول الحمد لله، فإن المخ يبني أفكاره على حمد الله.
- ٦ - تغيير تعبيرات الوجه وتحركات الجسم: غير تعبيرات وجهك وتحركات جسمك، وتعرف على ما تحمله من رسائل، وما يكمن خلفها من أحاسيس.

تغيير التمثيل الداخلي: بأن الحدث الذي نفسك
بطريقة أفضل. قل لنفسك: من الممكن أن أكون فيما
منحك على كذا أو في حالة كذا. لكنني الآن أفضل
حالا. وأحسن صحة وطما وخاطما. فمنذ ما تقول: أنا
مطمئن، فإنك تستنير القلب من الذاكرة.

٧ - الانتزاع والهدوء الداخلي: خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم ادفع الهواء من صدرك في الزفير شيئاً فشيئاً، وكرر ذلك مرات، حتى تسترخي عضلات جسمك، وأنت تؤدي التمرين تخيل نفسك في مكان تحب الوجود فيه وركز في تفاصيله.

واجبات عملية:



للكون النفسي أثر بالغ في تحقيق الأهداف

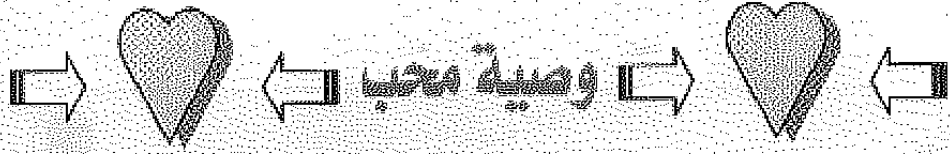
ما أهم الأشياء التي تفسد عليك هذا السكون؟

- ١
- ٢
- ٣

وكيف يمكنك التخلص منها؟

- ١
- ٢
- ٣





بالمصبر والتوكل على الله تستطيع تحقيق أهدافك،
تقبل نفسك تمامًا، مهما كانت التحديات والظروف،
فأنت لست سلوكك ولا تحدياتك ولا أحاسيسك، كل
هذه نشاطات الحياة وردود الفعل تجاهها.

ومهما كان رأي الناس والمؤثرات، تقبل نفسك.

كون لنفسك صورة ذاتية داخلية وأنت تحقق
أهدافك متزئًا، وكن وأنتا بنفسك وبقدراتك
اللامحدودة، وتعلم الإستراتيجيات التي تعينك على
استخدام قدراتك، وبهذا يقوى اعتقادك في قدراتك
وإمكانياتك وأفكارك وأهدافك، حتى يتاح لك
الشعور بأنك تستحق أن تحقق أهدافك، فقد اجتهدت
وثابرت وعقدت عزمك على النجاح، وجه كل طاقتك
إلى الله سبحانه وتعالى وأحبه وعظمه واستعن به
وتوكل عليه، وأخلص عملك وأنتنه، تسعد في دنياك
وأخرتك.

وتتذكر دائماً

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك

عش بحبك وارتباطك بالله عز وجل

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام

عش بالأمل

عش بالكفاح والإقدام والصبر

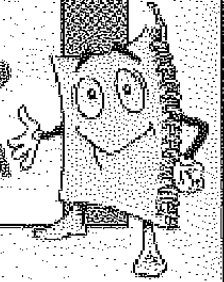
وعش بالحب

وقدر قيمة الحياة

واجبات عملیة:



اخرى على تلبية للاقبال بالله سبحانه
وتعالى، فهذا من اهم مكاتيب التجار في
الدنيا والاخرة



الفهرس

الصفحة	الموضوع
٤	إهداء
٥	كلمة شكر وعرفان
٦	الدكتور إبراهيم الفقي
٨	ماذا يقول الناس عن د: إبراهيم الفقي
١١	مقدمة
١٢	انظر إلى الحكمة
١٩	دعوة
٢٥	سل نفسك
٣١	تعلموا من عجوز
٣٧	انته إلى أحاسيسك فإنها تتشر
٤٣	عجيب إلا أنه واقع
٤٩	ما نوع فنجانك؟
٥٩	تخلص من أحاسيسك السلبية
٦٥	خطر البرمجة السابقة
٧٣	أنت والأسكاتوما

الصفحة	الموضوع
٧٩	تعلم من الخوف
٨٧	لماذا تنور الأحاسيس وتشتعل؟
٩٧	مصادر الإحساس
١٠٩	كيف تحدث الأحاسيس؟
١١٥	الأفكار والوقت
١٢١	تفاءلوا بالخير تجدوه
١٢٥	كيف تزايد الأحاسيس؟
١٣١	كيف تتحكم بذاتك؟
١٣٧	الحياة وتحدياتها
١٤٣	مهام العقل الواعي
١٥١	مبادئ التحكم في الأحاسيس
١٥٩	كيف أتعامل مع أحاسيسي؟
١٦٥	كيف نتحكم في أحاسيسنا؟
١٧٣	إستراتيجية تغيير الأحاسيس
١٨١	الأم يصنع العطاء
١٩٧	مراكز الطاقة بالجسم
٢٠٣	وصية محب

كيف تتحكم في شعورك
 أساسيسك



كيف تتحكم في شعورك أساسيسك

د. إبراهيم الفقي

ان الأحاسيس هي وقود الإنسان ، وبغير الأحاسيس لا تستطيع ان تتحرك ، وبغير الأحاسيس لا يكون الإنسان انسانا فعلا

تسبب الأحاسيس للإنسان أشياء كثيرة ، لأن الأحاسيس تسبب امراضا نفسية وغير نفسية ، وهي تسبب السلوك ، فتجد ان الفكرة تسبب احساسا .

إذا

لو غيرت أفكارك تغيرت أحاسيسك
 وينتج عن ذلك تغيير لحياتك كلها .

د. إبراهيم الفقي

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة لشركة بديا

بديا

للتنمية البشرية

بناية الأبراج - الإمارات

اصحى - دبي - الإمارات

أشرف عبد العزيز - الرئيسة العامة - ج. م. ع.

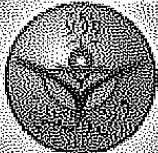
تلفون: 00202 2 39 59 408

002 010 573 60 30

فاكس: 00202 2 39 59 408

www.bedayah.com

e-mail: bedayah@unet.com



تلفاكس: 0096522630281

ص. ب. 3111 حبي - الزمر البريدي - 32032 الكويت
 P.O.Box: 3111 Hawail code No: 32032 Kuwait

19 شارع عبد الحكيم امتداد حياني المنارة

أمام حديقة النخلة - مدينة نصر - القاهرة

190mar Lotfi St. from Abbas

Alisad - Madinat Nassr - Cairo - Egypt

تلفاكس: 002022736101

E-mail: salahabudayah@hotmail.com