الطاقة الصامتة

الصندوق الأسود لعقلك الباطن

تأليف محمد غريب

بسم الله الرحمن الرحيم

الطاقة الصامتة

الصندوق الأسود لعقلك الباطن

تأليف

محمد غريب

الطبعة الأولى

2026م – 1447هـ

© جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

لا يُنسخ، ولا يُعاد نشره، ولا يُقتبس منه، ولا يُخزَّن في أي نظام إلكتروني، ولا يُنقل بأي وسيلة كانت، سواءً إلكترونية أو ميكانيكية أو تصويرية، إلا بإذن كتابي صريح من المؤلف.

إهداء

إلى كل إنسان يؤمن أن بداخله قوة لم تُكتشف بعد...
إلى من يشعر أن بداخله إبداعًا ينتظر الإذن بالظهور...
كلٌّ منا مبدع،
لكن السر ليس خارجنا...
السر في أعماق عقولنا.
فتّش في عقلك الباطن،
هناك ستجد قوتك، شجاعتك، ونجاحك.
هذا الكتاب لك...
لتعرف نفسك،
وتوقظ عملاقك الداخلي.
محمد غريب

فهرس

مقدمة
1اليه يوجد سعيد وتعيس
2اسرار العقل الباطن
3الصلاه العقل والامان
4القدرة والبديات

الفصل الاول
1ماهو العقل الباطن
2العقل.ونوم الجسد
3الاحلام وعقلك الباطن
4رفض الفقدان

الفصل الثاني
1أمر عفلك او يؤمرك
2عقلك صديقك
3اكتشف كنوز عقلك
4كيف تكون سعيدا
5العقل والخشوع
6عقلك شريك نجاحك
7برمج. عقلك

الفصل الثالث
1ارتباط العقل بالجسد
2شيخوخة العقل

الفصل الرابع
1النقاشات الجدالية
2العقل والتوازن
3الوسواس والقلق
4تأثيرالقلق
5العقل والقرين
6إلا وعي والاسقاط النجمي

الفصل الخامس
1كيف يصنع عقلك النجاح
2تأثير عقلك يسبب المعجزات

الفصل السادس
1الاستشفاء الذاتي بالعقل الباطن
2العلاج.بالصدمه
3الاستشفاء بالعقل
4العلاج بصدمه الموجهه

الفصل السابع
غيامه او بصيره 1العقل الباطن
2برمجة العقل وتاثيره على اليقين
3برمجة العقل
4عقل مبرمج بأفكار الآخرين

الفصل الثامن
1معاناتك سينتج عنها السعادة
2العقل الباطن والمبدعين

3نشط عقلك قبل النوم واستيقظ نشط

الفصل التاسع
، 1التاسع الخوف الطبيعي والخوف غير الطبيعي
2الرهاب موت بالحياه
3يتامرون.
4الخوف من الفشل

مقدمة الطاقة الصامته

ليه البشر سعيد وتعيس؟

ليه بعض الناس يقدروا يعيشوا حياتهم براحة وطمأنينة، بينما آخرون عايشين تعاسة مستمرة؟ هل السعادة حظ أو قدر، ولا إن لها علاقة مباشرة بعقلك وأفكارك؟
ليه بعض الأشخاص يواجهون المشاكل بنفس هدوء، بينما آخرون تنهار حياتهم بسبب تحديات بسيطة؟ هل المشاعر اللي بنشعر بيها يوميًا، زي الغضب والخوف والقلق، بتتحكم في حياتنا، ولا إحنا اللي نتحكم فيها؟
ليه نفس الظروف ممكن تخلي شخص سعيد وآخر تعيس؟ هل الفارق جوه العقل ولا برة؟ هل برمجة العقل الباطن لها دور في اختيارنا للسعادة أو التعاسة؟
كيف بنعرف لو إحنا ساعدنا نفسنا نكون سعداء، أو علقنا في دائرة تعاسة بدون ما ناخد بالنا؟

مقدمة اسرار العقل

أسرار العقل الباطن :

العقل الباطن هو أعظم قوة جوا الإنسان، والمصدر الخفي لكل أفكاره، مشاعره، وتصرفاته. رغم إن أغلبنا بيركّز على العقل الواعي في التفكير واتخاذ القرارات اليومية، إلا إن العقل الباطن هو اللي بيتحكم في الحياة الفعلية، بيوجّه السلوك، وبيأثر في الصحة، والعلاقات، والنجاح الشخصي والمهني.

الميزة الكبرى للعقل الباطن هي قدرته على استقبال الرسائل، تكرار الأفكار، وتخزين العادات والمعتقدات، حتى الحاجات اللي ممكن ما ناخدش بالنا منها. كل فكرة بنفكر فيها، كل إحساس بنعيشه، وكل تجربة بنمر بيها، بتتسجل في العقل الباطن، واللي بعد كده بيتحكم في ردود أفعالنا واتجاهات حياتنا. العقل الباطن شبه الأرض الخصبة؛ لو زرعت فيه أفكار إيجابية، هتنمو وتثمر، ولو سيبته للأفكار السلبية، ممكن تتحول لعوائق حقيقية قدام النجاح والسعادة.

الكتاب ده هدفه يكشف أسرار العقل الباطن، ويعلمنا إزاي نوجّهه يخدم الإنسان بدل ما يكون سجين لأفكاره ومخاوفه. هنتعرف على طرق التحكم في العقل، برمجة العقل الباطن بأفكار إيجابية، والتخلص من الوساوس والمعتقدات السلبية اللي بتعطّل النمو الشخصي. كمان هنتناول العلاقة بين العقل والجسم، وإزاي الأفكار بتأثر على الصحة والطاقة الداخلية، وحتى على القدرة على الشفاء.

مقدمة: الصلاة، العقل، والأمان

أنا محمد غريب، معالج راقي محارب، وعبرت في حياتي العملية على تجارب كثيرة مع حالات مختلفة. معظم الأشخاص اللي قابلتهم كانوا محاصرين بين ضغوط الحياة وضغوط العقل الباطن. أحيانًا يحتاج الإنسان فقط من يوعيه، يرشد خطواته، يفرغ عقله من الأفكار السلبية، ويمنحه شعورًا بالأمان الداخلي. ليس بالجلد على النفس أو إجباره على ممارسات محددة، بل بالوعي والإرشاد اللي بيخلي العقل شريكًا في الحياة، لا خصمًا.

الصلاة ليست مجرد طقس ديني، بل أداة فعالة لتنظيم العقل، تهدئته، وفتح مساحات الأمان الداخلي.

عندما يجلس الإنسان بخشوع، يترك العقل الواعي مشاكله اليومية، ويصبح العقل الباطن متاحًا للاستقبال والتأثر بما هو إيجابي. هذه اللحظات تمنح الشخص فرصة لتصفية أفكاره، وإعادة برمجة العقل نحو السعادة والثقة والطمأنينة.

العقل الباطن هو قاعدة كل شيء. إذا سيطرت عليه الأفكار السلبية أو الضغوط، يتحول إلى مصدر خوف وتوتر وأمراض جسدية. ولكن عندما يتم توجيهه بالوعي، يصبح مصدر قوة، ويقود صاحبه نحو الإبداع، النجاح، والسلام الداخلي.
أوامر العقل وبناء النجاح وتأثيرها على الطبقات الاجتماعية
النجاح مش حكر على الأغنيا، ومش نتيجة للقدر بس، لكنه ثمرة الوعي العقلي والسيطرة على العقل الباطن. العقل هو القائد اللي بيوجّه الحياة، وأوامره هي اللي بتحدد مسار الإنسان، سواء كان فقير أو غني.

مقدمة القدر والبدايات

ممكن الإنسان يتولد في ظروف صعبة، فقير، أو في بيئة ميسورة، غني. ده قدر بيحدد البداية، لكنه ما بيحددش النهاية. الظروف هي نقطة الانطلاق، لكنها مش القيد الأخير.

أوامر العقل الواعي

العقل الواعي يقدر يدي أوامر واضحة للعقل الباطن

مثل:

"هحقق النجاح"

"أنا أستحق التقدم"

"هستغل كل فرصة عشان أوصل لهدفي"

الأوامر دي بتتحول جوه العقل الباطن لطاقة وعادات يومية بتقود الإنسان ناحية النجاح مهما كانت بدايته.

الطبقات الاجتماعية مش ثابتة

الفرق بين الفقرا والأغنيا مش دايمًا بسبب القدر لوحده، لكنه انعكاس لقوة العقل الباطن والوعي الذاتي. شخص فقير ممكن يبقى غني لو برمج عقله على النجاح، واستثمر الفرص، وتحكم في معتقداته الداخلية.

النجاح الحقيقي وفوق القدر
العقل الواعي مع العقل الباطن يقدروا يتجاوزوا القيود الظاهرة. الناس اللي ببرمجوا عقولهم على التفاؤل، الإيجابية، والتحكم في المشاعر، يقدروا يخلقوا فرص جديدة ويحوّلوا التحديات لنجاحات.

النجاح والفشل مش محكومين بالقدر بس. قوة العقل الواعي والباطن، السيطرة على المشاعر، وتكرار الأوامر الإيجابية هي اللي بتصنع الفرق بين الفقير والغني. اللي يتحكم في عقله ويبرمج عقله الباطن على النجاح يقدر يتجاوز أي عقبة، مهما كانت البداية صعبة، ويخلق لنفسه حياة مليانة قوة، وثقة، ونجاح حقيقي.

الفصل الاول: ماهو العقل الباطن؟

العقل الباطن هو الجزء العميق والخفي من كيان الإنسان العقلي، اللي بيشتغل بعيد عن إدراكنا الواعي، ومع كده ليه تأثير كبير وممتد في تشكيل شخصية الإنسان وسلوكياته وردود أفعاله. هو مش كيان منفصل عن العقل، لكنه جزء منه بيشتغل في مستوى غير مرئي، وبيحتفظ جواه بكل اللي مرّ بينا من خبرات وتجارب ومشاعر من أول لحظة في حياتنا.

العقل الباطن هو المخزن الداخلي للمعلومات والانطباعات، فيه بتتخزن الصور اللي شفناها، والكلمات اللي سمعناها، والمواقف اللي أثرت فينا، والمشاعر اللي صاحبتها. الحاجات دي مش بتختفي مع الوقت، لكنها بتفضل موجودة جوانا، وممكن تظهر آثارها في أوقات مختلفة من غير ما نكون واخدين بالنا من مصدرها. عشان كده ساعات بنلاقي نفسنا بنتصرف بشكل تلقائي أو نحس بمشاعر مش عارفين سببها، وأصلها بيكون راجع لطبقات عميقة جوانا.

العقل الباطن غير العقل الظاهري في طبيعته ووظيفته. العقل الظاهري هو اللي بنتعامل بيه مع اللحظة الحالية، بنفكر، ونحلل، وناخد قرارات بشكل مباشر. إنما العقل الباطن بيشتغل في هدوء ومن غير نقاش، يستقبل المعلومات ويخزنها، ومع التكرار تتحول لمعتقدات وأنماط ثابتة جوانا، حتى لو إحنا مش واخدين بالنا.

من صفات العقل الباطن إنه ما بيفرقش بين الواقع الحقيقي والتخيل. الصورة اللي نتخيلها بقوة ونكررها ممكن تتسجل جواه كأنها حقيقة. كمان هو ما بيحكمش على الفكرة صح ولا غلط، هو بس بيستقبل ويخزن. وده اللي بيكوّن جواه أنماط بتأثر على نظرتنا لنفسنا وللحياة.
العقل الباطن هو المكان اللي بتتجمع فيه المشاعر العميقة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. المشاعر اللي ما اتعبرش عنها، والمواقف اللي ما اتفهمتش كويس، بتفضل متخزنة جواه وممكن تظهر بعد كده في شكل إحساس مفاجئ أو رد فعل غير متوقع. وهو بيتأثر بالصورة والشعور والتكرار أكتر من الكلمات بس.

كمان العقل الباطن بيشتغل باستمرار، ما بينامش ولا بيوقف شغل. حتى وإحنا ساكتين أو في حالة هدوء، هو شغال في الخلفية. وكل اللي بنتعرض له من تربية وبيئة وثقافة وتجارب، بيلاقي طريقه ويتخزن جواه.

من منظور أوسع، العقل الباطن هو اللي بيكوّن صورتنا عن نفسنا. هو اللي بيرسخ إحساسنا بالقيمة أو النقص، بالقوة أو الضعف، بالقدرة أو الخوف. والصورة دي ما بتتكونش مرة واحدة، لكنها بتتبني تدريجيًا من خلال التجارب والشعور والتكرار. فهم العقل الباطن هنا هو إدراك لطبيعته كعالم داخلي

الباب الثاني العقل ونوم الجسد

اليقظه أثناء نوم الجسد بسبب ما يهم الإنسان وإحنا نايمين، جسمنا بيدخل في حالة راحة، العين بتقفل، والحركة بتقل، وكل شيء في الظاهر بيكون هادي. لكن رغم نوم الجسد، فيه جزء جوانا بيفضل يقظ، وهو العقل الباطن. العقل الباطن ما بينامش

زي الجسد، لكنه بيفضل شغال في الخلفية، خصوصًا في الحاجات اللي بتهم الإنسان أو اللي ليها تأثير عميق جواه.
أي شيء ليه قيمة داخلية، سواء كان خوف، قلق، أمنية، أو حتى انتظار لشيء مهم، العقل الباطن بيفضل متعلق بيه. أثناء نوم الجسد، العقل الظاهري بيهدى وبيفقد سيطرته المؤقتة، لكن العقل الباطن بياخد مساحة أكبر في النشاط، لأنه هو المسؤول عن المشاعر والصور الداخلية.
عشان كده ساعات الإنسان يصحى من النوم على إحساس معين، أو فكرة كانت شاغلاه قبل النوم، أو حتى إحساس بالراحة أو القلق من غير سبب واضح في اللحظة دي. السبب إن العقل الباطن كان شغال أثناء النوم، وبيتعامل مع اللي جواه حسب أهميته وتأثيره.
ولذلك.يستيقظ صاحب العقل النشط جسده متكسر حاسس بخمول. تعب عايز ينام تاني احياناً مخنوق لان جسده لم يستريح بسبب نشاط عقله

العقل الباطن بيكون يقظ لأي شيء الإنسان مهتم بيه بصدق، لأنه مرتبط بالشعور مش بالوعي. كل ما

الشيء يكون مهم داخليًا، كل ما العقل الباطن يفضل محتفظ بيه ونشط تجاهه، حتى في وقت نوم الجسد.
للجسم، لكن العقل نوم الجسد هو راحة وهمية الباطن بيفضل مستمر، يقظ، ومتصل بكل ما له معنى حقيقي داخل الإنسان.

الباب الثالث الاحلام وعقلك الباطن

الأحلام هي واحدة من الطرق اللي بيظهر فيها نشاط العقل الباطن بوضوح. أثناء النوم، العقل الظاهري بيهدى، وبيفقد دوره في التحكم والتحليل، وده بيسمح للعقل الباطن إنه يظهر محتواه في صورة أحلام.
الحلم هو تعبير عن أشياء متخزنة جوه الإنسان. ممكن يكون مشاعر قديمة، أو ذكريات، أو رغبات، أو حتى مخاوف. العقل الباطن بيستخدم الصور والرموز عشان يعبر عن اللي جواه، لأنه بطبيعته بيتعامل بالصورة والشعور أكتر من الكلام.
عشان كده ممكن الإنسان يحلم بأشخاص يعرفهم، أو أماكن شافها قبل كده، أو مواقف حصلت في

الماضي. وأحيانًا يحلم بحاجات مرتبطة بمشاعره الحالية، حتى لو ما كانش بيفكر فيها بشكل مباشر قبل النوم.
الأحلام بتكون انعكاس للعالم الداخلي، وبتوضح إن العقل الباطن بيستمر في نشاطه حتى أثناء نوم الجسد. هو بيظهر اللي جواه في صورة رمزية، وده بيأكد إن العقل الباطن جزء حي ومستمر في العمل، سواء الإنسان صاحي أو نايم.
واكثر هذه الأحلام خصوصاً من فترة الضهر لبين العصر والمغرب
احلام متدخله.لومريض تحلم بمستشفى.تائه ضايع حسب حالتك ومابهمك وهنا بيكون تفريغ للعقل الباطن

الباب الرابع
رفض فكرة الفقدان لعزيز

فقدان شخص عزيز هو واحد من أقوى التجارب اللي ممكن يمر بيها الإنسان. العقل الظاهري ممكن يفهم إن الشخص ده لم يعد موجود في الواقع، لكن

العقل الباطن أحيانًا بيرفض يتقبل الفكرة بسرعة، لأنه مرتبط بالمشاعر والصورة الداخلية اللي كانت موجودة للشخص ده.
العقل الباطن بيكون محتفظ بكل الذكريات والمشاعر المرتبطة بالشخص العزيز. وجوده كان جزء من العالم الداخلي للإنسان، وفجأة الواقع بيتغير، لكن الصورة الداخلية بتفضل موجودة لفترة.
عشان كده ممكن الإنسان يحلم بالشخص اللي فقده، أو يحس بقربه، أو يتذكره بشكل حي كأنه لسه موجود. ده لأن العقل الباطن ما بيتعاملش مع الفقد كحدث لحظي، لكنه بيحتاج وقت عشان يعيد ترتيب الواقع الداخلي حسب التغيير اللي حصل.
رفض العقل الباطن للفقد في البداية هو جزء من طبيعته، لأنه بيتعامل مع المشاعر العميقة والارتباطات القوية. ومع الوقت، بيبدأ الإنسان يستوعب التغيير تدريجيًا، لكن أثر الشخص العزيز بيفضل محفوظ داخل العقل الباطن.
واذا العقل رفض نهائي فكرة الفقد تتحول الحالة هنا لمرض نفسي.او انفصام شخصية.او غياب عن الواقع
ويحتاج الإنسان لتدخل طبي ونفسي فوري

وشوفنا حالات كتير العقل رافض الفقدان
مثل اب في الاسكندرية ابنه اثناء تسلم نتيجة نجاحه بكلية
خبطته عربيه امام عيون والده
ومن وقتها بيمشي الاب في شوارع الاسكندرية ينادي على ابنه بصياح

زوج.زوجته غرقت امامه ب الاسكندرية
يقف امام البحر ينتظرها وينادي
ودول امثله مشهوره بي الاسكندرية

العقل الباطن لا ينسى ما كان له أثر حقيقي، لأنه هو المكان اللي بتعيش فيه الذكريات والمشاعر، حتى بعد غياب الأشخاص من الواقع

الفصل الثاني أمر عقلك أو يَأمُرك.

العقل ليس مجرد مكان للتفكير، بل قوة قادرة على توجيه حياتك.
يمكنك أن تأمر عقلك بما تريد،
أو تسمح له أن يؤمرك بأفكار ومشاعر وسلوكيات تحدد حياتك.
إذا أمرت عقلك بالتفاؤل والنجاح،
العقل الواعي يركز على الحلول،
والعقل الباطن يستجيب بالثقة والتحفيز،
فتبدأ حياتك في التغير نحو الأفضل.
وإذا تركت الشك والخوف يسيطران،
العقل يؤمرك بالقلق والتردد،
والعقل الباطن يخزن السلبية،
فتظهر النتائج في صورة تعطيل وضياع فرص وثقل داخلي.
كل فكرة تكررها بوضوح،
يلتقطها العقل الباطن ويحولها إلى طاقة وسلوك.
الأمر لا يقتصر على النجاح أو الفشل،
بل يشمل الصحة، والعلاقات، والراحة النفسية.
أنت القائد لعقلك.
إما أن تأمره بالخير،
أو تتركه يؤمرك بما خُزِّن فيه.

الوعي، وتوجيه الأفكار، والممارسة اليومية،
تجعل عقلك شريكًا لك لا خصمًا عليك.

الباب الثاني عقلك صديقك الصدوق

العقل أعظم صديق لديك إذا عرفته واستثمرته.
العقل الواعي والباطن يعملان معًا لصالحك أو
ضدك،
حسب ما تبرمجه داخليًا.
عندما تركز على الأفكار الإيجابية،
العقل الباطن يخزن الثقة والشجاعة،
ويصبح العقل صديقًا يقودك نحو النجاح ويدعمك
في التحديات.
حتى في أصعب الظروف،
إذا آمنت بقدرتك،
يمنحك عقلك قوة داخلية تدفعك للاستمرار.
أما إذا سيطرت المشاعر السلبية دون وعي،
يتحول العقل إلى عبء عليك.
لكن عندما توجهه بالوعي،
يعود صديقًا يقودك إلى السلام الداخلي.

الذكر، والتأمل، والتصور الإيجابي،
تعزز العلاقة بين العقل الواعي والباطن،
وتجعل عقلك حليفًا قويًا في حياتك.
عقلك هو السند الحقيقي لنجاحك وسعادتك.

الباب الثالث اكتشف كنوز عقلك

عقلك يحتوي على قدرات هائلة لم تكتشفها بعد.
قدرات في الإبداع، والتحليل، وحل المشكلات،
وتحمل التحديات.
ابدأ بالملاحظة اليومية.
راقب أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك،
ستكتشف طاقات كامنة يمكن توجيهها لتحقيق
أهدافك.
مارس لحظات من الهدوء يوميًا.
عندما يرتاح العقل الواعي،
يظهر العقل الباطن بحلول وأفكار لم تكن تراها.
سجل أفكارك وأحلامك.
الكتابة تكشف قدراتك،
وكثير من الحلول يظهر عند مراجعتها.
واجه مخاوفك.
فعند المواجهة،
يظهر العقل إمكانيات غير متوقعة.

قل لنفسك:
أنا أقدر.
المستقبل بيد الله،
وأنا سأعمل وأسعى.
كل تجربة صعبة تحمل درسًا،
والعقل الباطن يحول الدرس إلى خبرة.
كنوز عقلك ليست بعيدة،
بل تحتاج إلى وعي وممارسة حتى تظهر.

الباب الرابع كيف تكون سعيدًا بعقلك

السعادة ليست حظًا،
بل نتيجة لطريقة تفكيرك.
كل فكرة سلبية متكررة،
تعطي رسالة للعقل الباطن بالخوف.
وكل فكرة إيجابية،
تعطيه رسالة بالقوة والقدرة.
كرر لنفسك:
أنا قادر.
أنا مستحق السعادة.
مارس الامتنان.
لأن العقل يتأثر بما تركز عليه.
إذا ركزت على النواقص زاد القلق،

وإذا ركزت على النعم زاد الرضا.
الاسترخاء اليومي يعيد ترتيب الأفكار،
ويمنح العقل رسالة بأن الأمور تحت السيطرة.
اختر ردود أفعالك بوعي.
بدل الغضب، اختر الهدوء.
بدل القلق، اختر التفكير.
السعادة بعقلك نتيجة برمجة داخلية واعية.

الباب الخامس العقل والإيمان والخشوع .1

العقل يفهم،
الإيمان يصدق،
والخشوع يشعر.
عند قراءة آية عن رحمة الله،
العقل يدرك المعنى،
الإيمان يوقن به،
والخشوع يمنح القلب سكينة.
في الشدة،
العقل يبحث عن حل،
والإيمان يطمئن،
والخشوع يثبت القلب.
إذا اجتمع الفهم مع اليقين وحضور القلب،

تولد أثر داخلي عميق.
وإذا انفصل العقل عن الإيمان،
ضعف التأثير الداخلي.

الباب السادس عقلك شريك نجاحك

العقل شريكك الأول في النجاح.
إذا آمنت بقدرتك،
العقل الواعي يخطط،
والعقل الباطن يعزز الثقة والمثابرة،
فتتحول الأفكار إلى أفعال،
والأفعال إلى نتائج.
تكرار الرسائل الإيجابية
يبرمج العقل الباطن،
فتصبح عادات النجاح جزءًا من شخصيتك.
العقل الباطن يتأثر بالمشاعر،
فإذا شعر بالقوة، دعمك.
وإذا امتلأ بالخوف، أعاقك.
النجاح يبدأ من داخل عقلك
قبل أن يظهر في الواقع.

باب سابع.برمجة العقل

برمجة العقل الباطن بالتكرار تعتمد على مبدأ التكرار المستمر للأفكار أو العبارات أو المعتقدات التي ترغب في أن يستوعبها عقلك الباطن. العقل الباطن يتفاعل مع ما يتم تكراره بانتظام، سواء كان ذلك عن طريق كلمات أو صور ذهنية أو مشاعر. إليك بعض الطرق لبرمجة عقلك الباطن باستخدام التكرار:

1. التأكيدات الإيجابية: تكرار عبارات إيجابية مثل "أستطيع تحقيق أهدافي" أو "أنا قوي" يساعد على ترسيخ هذه المعتقدات في العقل الباطن. من الأفضل أن تقول هذه العبارات بصوت عالٍ أو تكتبها بشكل يومي.
2. التصور الذهني: تصور نفسك تحقق أهدافك أو تعيش حياة إيجابية. التكرار المستمر لهذه التصورات يعزز من تأثيرها على عقلك الباطن.
3. التأمل والتركيز: عند التأمل والتركيز على فكرة معينة، يمكن أن تبدأ في تغيير طريقة تفكيرك وتعزيز المعتقدات التي ترغب في أن تكون جزءًا من عقلك الباطن.

4.البرمجة الصوتية: الاستماع لتسجيلات صوتية تحتوي على تأكيدات أو رسائل إيجابية يمكن أن يساعد العقل الباطن على استيعاب هذه الرسائل أثناء الراحة أو النوم.
5.التكرار أثناء النوم: العقل الباطن أكثر تقبلًا للمعلومات الجديدة أثناء النوم. لذلك، يمكن الاستماع إلى تأكيدات أو رسائل إيجابية قبل النوم لبرمجة العقل الباطن.

التكرار اليومي والمستمر هو العنصر الأساسي لتحقيق التغيير الدائم في العقل الباطن.

الفصل الثالث إرتباط العقل بالجسد

العقل البشري ليس مجرد مركز للتفكير، بل هو المسؤول عن تنسيق وتحفيز جميع أعضاء الجسد.
الأفكار والمشاعر تؤثر بشكل مباشر في طريقة عمل الأعضاء،
وقد تساهم في القوة أو الضعف الجسدي.
1- التوتر والخوف
عند الشعور بالخوف أو القلق،

يرسل العقل إشارات إلى الغدة الكظرية لإفراز هرمونات التوتر.
هذا يؤثر على القلب وضغط الدم والهضم، وقد يسبب إرهاقًا واضطرابات جسدية.

2- الغضب والحقد المكبوت
عندما تتكرر المشاعر السلبية، يخزنها العقل الباطن وتتحول إلى توتر داخلي.
قد يظهر ذلك في شكل صداع، توتر عضلي، أو ضعف في الجهاز المناعي.

3- الألم النفسي والحزن
العقل يترجم المشاعر إلى استجابات جسدية.
الحزن أو الضغط النفسي قد يظهران في صورة آلام عضلية، اضطرابات في المعدة، أو تعب عام.
العقل الواعي والباطن يعملان معًا في تحويل الشعور إلى تأثير جسدي.

4- الوسوسة والخوف من المرض
عندما يركز العقل على أعراض طبيعية بسيطة، قد يضخمها ويحولها إلى إحساس بالألم أو المرض.

الجسم يستجيب لهذه الإشارات فيشعر الإنسان بأعراض حقيقية.

5- التفكير الإيجابي والطمأنينة
عندما يهدأ العقل وتستقر المشاعر،
يرسل إشارات بالاسترخاء إلى العضلات والجهاز المناعي.
هذا يساعد الجسم على استعادة توازنه وتحسين وظائفه الطبيعية.

6- التركيز والتنفس الواعي
الهدوء العقلي والتنفس المنتظم
يحسنان أداء الجهاز التنفسي والدورة الدموية،
ويمنحان الجسم طاقة وحيوية أكبر.
العقل قادر على توجيه الجسد نحو التوتر أو الراحة.
ما يفكر فيه الإنسان ويشعر به ينعكس على صحته وأدائه.
الوعي بالأفكار، ضبط المشاعر،
وتوجيه العقل نحو التوازن
يجعل العقل شريكًا أساسيًا في الحفاظ على صحة الجسد.

العقل والجسم يعملان ككيان واحد متكامل.

الباب الثاني شيخوخة العقل

العقل ليس مجرد عضو في الجسم بل هو مركز التفكير واتخاذ القرار
قد يواجه الإنسان مع التقدم في العمر بعض التغيرات في القدرة على التركيز أو سرعة التعلم لكن هذا لا يعني بالضرورة عجز العقل، فهناك عوامل تحافظ على النشاط الذهني

1شخص متقدم في العمر يقرأ ويحفظ آيات أو أحاديث
العقل يبقى نشطا
التكرار والممارسة تحافظ على مرونة العقل وتمنع الانكماش الفكري

2عجز العقل يظهر أحيانًا بسبب الكسل أو الإهمال
إذا توقف الشخص عن التعلم أو مواجهة تحديات جديدة

العقل يفقد حيويته
لكن بالممارسة اليومية والتعلم المستمر يظل العقل
قادرًا على الأداء الفعال

3التغذية والنوم والحركة الجسدية تؤثر على صحة
العقل
عقل متعب أو مغذى بشكل غير صحي يعجز عن
التركيز
عقل صحي ونشط يبقى حادًا مهما تقدم العمر

4الجانب الروحي والنفسي مهم أيضًا
الإيمان والطمأنينة والاستقرار النفسي يقللان من
تأثير الشيخوخة على العقل
العقل الباطن يعمل بشكل أفضل عندما يكون الإنسان
مطمئنًا وواثقًا

العجز العقلي ليس حتميًا مع التقدم في العمر
العقل يشيخ إذا أهملناه أو تركناه بدون تمرين
الممارسة، التعلم، الاهتمام بالصحة الجسدية
والروحية، واليقين بالله

كلها عوامل تحافظ على نشاط العقل وتمنع العجز

الفصل الرابع النقاشات الجدالية

العقل هو أداة الفهم والتحليل واتخاذ القرار.
النقاش ليس مجرد كلام، بل مواجهة أفكار تحتاج تركيزًا وضبطًا للنفس.

مثال
في نقاش ديني أو فكري،
العقل يزن الأدلة ويحاول فهم الحجة.
إذا سيطر الغضب أو الكبرياء، تضيع الفكرة وتضعف الحجة.
المعرفة وحدها لا تكفي،
لابد من ضبط المشاعر ليعمل العقل بوضوح.

مثال آخر
في نقاش علمي،
إذا كان الهدف هو الانتصار لا الوصول للحقيقة،
يخسر الإنسان الفهم الحقيقي للفكرة.

الجدال مع النفس
أهم أنواع النقاش،
أن يراجع الإنسان أفكاره ويسأل:
هل هذا اقتناع واعٍ أم مجرد عادة قديمة؟
النقاش قوة للعقل إذا كان هدفه الحقيقة،
ويصبح ضعفًا إذا تحول إلى صراع للأنا.

الباب الثاني العقل والتوازن الداخلي

العقل هو مركز التحكم في المشاعر والسلوك.
عندما يضعف أمام الانفعال، يختل التوازن النفسي.
التفكير السلبي المستمر يشتت التركيز
ويزيد القلق والتوتر.
الغضب والكبرياء يعميان وضوح الرؤية
ويؤثران على القرارات.
العقل المتزن يحافظ على الاستقرار الداخلي
ويمنع تضخم المشاعر.
الذكر، الاستغفار، والتفكير الإيجابي
يعيدون الصفاء والهدوء للعقل.

التوازن العقلي هو أساس الحماية من الانجراف خلف الانفعال.

الباب الثالث الوساوس والقلق

الوساوس أفكار متكررة غير مرغوبة،
تتغذى على الخوف إذا لم يتم التعامل معها بوعي.
في الأمور الدينية أو الشخصية،
الوعي بأن الفكرة مجرد وسوسة
يمنع تحولها إلى توتر دائم.
في العمل أو الدراسة،
تكرار التفكير السلبي يعزز الخوف من الفشل
ويضعف الثقة بالنفس.
بعض الوساوس تنبه الإنسان للمخاطر،
لكن الإفراط فيها يسبب قلقًا بلا سبب حقيقي.
القلق المستمر يشوش التفكير
ويضعف القدرة على اتخاذ القرار.
مواجهة الفكرة بهدوء،
وإعادة ترتيبها داخل العقل،
يقللان من تأثير الوسوسة.

الباب الرابع تأثير القلق على الجسد

العقل لا يعمل بمعزل عن الجسد.
أي توتر داخلي ينعكس مباشرة على الحالة
الجسدية.
القلق المستمر يجعل التركيز ضعيفًا
والأفكار غير مرتبة.
العقل الباطن يخزن التوتر
فيظهر في شكل إرهاق أو اضطراب في النوم.
عند زيادة التوتر
يرتفع ضغط الجسد العصبي
ويقل الأداء الذهني.
الهدوء الداخلي والتنفس الواعي
يساعدان على إعادة التوازن
بين العقل والجسد.
العقل المستقر يعزز صحة الجسد،
والجسد الهادئ يدعم صفاء العقل.

الباب الخامس العقل والقرين

العقل هو القيادة الأساسية لسلوك الإنسان.
كلما كان متزنًا، قل تأثير أي دافع سلبي داخلي.
العقل المسيطر على أفكاره
يحمي نفسه من الانجراف خلف الخوف أو
الغضب.
العقل المتشتت
يجعل الإنسان أكثر عرضة للأفكار السلبية.
الذكر، التفكر، ومراقبة الفكر
تعزز الوعي الداخلي
وتقوي السيطرة على النفس.
عندما يعمل العقل الواعي والباطن في انسجام،
يصبح الإنسان أكثر ثباتًا في مواجهة الضغوط.

الباب السادس الا وعي والاسقاط النجمي

الأحلام انعكاس لما يخزنه العقل الباطن من
مشاعر وصور.

كل ما يظهر في الحلم هو جزء من الداخل النفسي.
عند الدخول في استرخاء عميق،
يهدأ العقل الواعي
ويبقى الباطن نشطًا،
فتتشكل صور وأحداث تبدو واقعية.
بعض الحالات مثل شلل النوم
تجعل الشخص يشعر بأنه منفصل عن جسده،
وهو تداخل بين النوم واليقظة.
العقل شديد القدرة على خلق تجارب حسية قوية،
خصوصًا في حالات الخيال العميق أو الإجهاد.
في أوقات الصدمة أو الخوف
قد يشعر الإنسان وكأنه يرى نفسه من الخارج،
وهو أسلوب دفاعي لتخفيف الألم النفسي.
الأحلام ليست انفصالًا حقيقيًا عن الجسد،
بل انتقال في حالة الوعي.
العقل هو المحرك الرئيسي لكل تجربة شعورية،
سواء فسرت نفسيًا أو روحيًا،
يبقى العقل هو المصدر الأساسي للإحساس والتصور.

الفصل الخامس كيف يصنع العقل الباطن النجاح

عندما يكبر الانسان وهو يسمع انه قادر وذكي ومميز تتكون داخله صورة انه يستطيع النجاح
هذه الصورة تجعله يحاول ولا يستسلم بسرعة فيتعلم من الخطأ ويكمل حتى ينجح
عندما يدخل شخص مشروعا وهو يتوقع النجاح يشعر بثقة
الثقة تؤثر على صوته وقراراته وطريقة تعامله مع الناس
فيزداد احتمال نجاحه بسبب حالته الداخلية
عندما ينجز الانسان مهام صغيرة يوميا تتكون داخله قناعة انه ينجز ما يبدأه
هذه القناعة تكبر مع الوقت وتتحول الى نجاحات اكبر
عندما يؤمن الانسان ان له رسالة في الحياة يتحمل التعب والمشقة
العقل الباطن يعطيه طاقة صبر لانه يرى معنى لما يفعل
كيف يصنع العقل الباطن الفشل

اذا تربى الانسان على كلمات سلبية مثل انت
فاشل او لا تفهم
تتكون داخله صورة ضعف
وعندما تأتي فرصة نجاح يخاف او ينسحب دون
ان يفهم السبب
بعض الناس يربط النجاح بالمشاكل او الحسد
فيخاف عقله الباطن من التفوق
فيؤجل او يضيع الفرص بنفسه
اذا دخل شخص اختبارا وهو يردد داخله سأفشل
يتوتر وينسى رغم انه مذاكر
ثم يظن ان الفشل قدره بينما السبب كان توقعه
الداخلي
اذا خسر انسان تجربة قديمة وخزنها كدليل انه
غير كفء
سيكرر نفس الشعور في كل محاولة جديدة
فيعيد انتاج الفشل مرة اخرى

العقل الباطن لا يجبرك على النجاح او الفشل
لكنه يحرك سلوكك حسب صورتك الداخلية
غير صورتك عن نفسك تتغير نتائجك
كرر عبارات القدرة والثقة

وابتعد عن جلد الذات
لان ما تكرره داخلك يتحول مع الوقت الى واقع في حياتك

الباب الثاني. تأثير عقلك يسبب المعجزات

العقل البشري قوة هائلة تتجاوز حدود الجسد المادي
عندما يتحد التفكير الواعي مع اليقين والإيمان،
يمكن أن يحدث تأثيرات تبدو كمعجزات

1شخص يواجه مرضًا صعبًا
العقل الواعي يركز على الشفاء
العقل الباطن يستقبل رسائل اليقين والأمل
الجسم يبدأ في الاستجابة إيجابيًا
يحدث تحسن كبير قد يراه البعض معجزة

2إنسان يضع هدفًا كبيرًا ويؤمن به بصدق
العقل يوجه كل الأفكار والسلوكيات نحو تحقيقه

حتى العقبات تصبح فرصًا للتعلم
النجاح النهائي يبدو كأنه حدث خارق للطبيعة

أو الأزمات 3في حالات الخوف
عقل مطمئن ومركز يمكن أن يحرك طاقات لم يكن الشخص يعرفها
الشجاعة والهدوء الناتجان عن السيطرة على العقل يحدثان تغييرات ملموسة في الواقع

4الذكر والدعاء
عندما يركز العقل مع القلب في استحضار قوة الله
يحدث شعور بالطمأنينة والقدرة على تجاوز الصعاب
النتائج التي تحدث بعد ذلك تبدو معجزة بسبب قوة التركيز والإيمان

المعجزات ليست فقط ظواهر خارقة

بل هي غالبًا انعكاس لقوة العقل الباطن المبرمج بالإيمان والثقة والتفاؤل

العقل قادر على تحويل الصعاب إلى فرص والإيمان يضاعف هذه القوة ليظهر أثره في الواقع بشكل يفوق التوقعات

لو تحب أقدر أصيغ لك نسخة أعمق بأسلوب روحاني وفكري متصل بالعقل الباطن والإيمان لتكون فصل كامل في كتابك

الفصل السادس الاستشفاء الذاتي بالعقل الباطن

القوة الخفية التي أودعها الله في الإنسان
منذ فجر التاريخ والإنسان يبحث عن الشفاء؛
مرة في الدواء، ومرة في الأعشاب، ومرة في
الطب الحديث. لكن القليل فقط التفت إلى كنزٍ
عظيم أودعه الله داخله... العقل الباطن.
هذا العقل الصامت، الذي لا نراه ولا نسمعه،
يعمل ليل نهار بلا توقف، ينظم ضربات القلب،
ويجدد الخلايا، ويعيد التوازن للجسد دون أن
نشعر.
فهل يمكن أن يكون هذا العقل مفتاحًا للاستشفاء؟
وهل يملك الإنسان القدرة على توجيه داخله
ليشفى بإذن الله؟

الباطن هو الجزء غير الواعي من العقل، وهو
المسؤول عن:
تنظيم الوظائف الحيوية في الجسم
تخزين الذكريات والمشاعر
تكوين القناعات العميقة
ترجمة الأفكار إلى استجابات جسدية

هو أشبه بأرضٍ خصبة، تزرع فيها الفكرة،
فينبت أثرها في السلوك والجسد معًا.
إنه لا يميز بين حقيقة وخيال، بل يستجيب لما
يُكرر عليه
ويؤمن به الإنسان.

اولا العلاقة بين الفكر والجسد
أثبتت دراسات علم النفس العصبي أن:
الخوف المستمر يضعف المناعة
الحزن العميق يؤثر على القلب والجهاز التنفسي
التوتر المزمن يسبب اضطرابات هضمية
وعضلية
بمعنى آخر: الفكرة تتحول إلى شعور، والشعور
يتحول إلى تفاعل كيميائي داخل الجسد.
وهنا نفهم أن الاستشفاء لا يبدأ من الدواء فقط،
بل من إصلاح الفكرة والشعور.

ثانيا كيف يحدث الاستشفاء الذاتي؟
الاستشفاء الذاتي لا يعني إلغاء الطب أو
الاستغناء عن العلاج، بل يعني:

تفعيل قدرة الجسد الطبيعية على التعافي، عبر توجيه العقل الباطن توجيهًا إيجابيًا.
ويحدث ذلك عبر عدة وسائل:

1- الإيحاء الإيجابي
تكرار عبارات مثل:
أنا أتعافى بإذن الله
جسدي يستجيب للشفاء
كل خلية فيَّ تستعيد عافيتها
التكرار يُبرمج العقل الباطن، فيبدأ بإرسال إشارات داعمة للجسد.

2- التخيل العلاجي
أن يتخيل الإنسان العضو المريض وهو يُشفى، أو يرى نورًا يملأ جسده، أو خلايا تتجدد.
العقل الباطن لا يفرق بين الصورة المتخيلة والحقيقة، فيتفاعل معها وكأنها واقع.

3- الاسترخاء العميق

عند الدخول في حالة استرخاء، يقل نشاط العقل الواعي، ويصبح العقل الباطن أكثر تقبلًا للإيحاء.
ولهذا تُستخدم تقنيات
مثل:

التنفس العميق
التأمل
الذكر الهادي

4- تحرير المشاعر المكبوتة
كثير من الأمراض النفسجسدية ترتبط بـ:
غضب مكبوت
حزن قديم
صدمة لم تُعالج
عندما يتحرر الإنسان من المشاعر السلبية، يتحرر الجسد من
أثرها.

رابعًا: المنظور الإيماني للاستشفاء

في الرؤية الإيمانية، الشفاء أولًا وأخيرًا من عند الله:

"وإذا مرضت فهو يشفين"

لكن الله جعل الأسباب، وجعل في الإنسان قدرات عجيبة.

الرؤى الصادقة، الإيحاء، الدعاء، اليقين... كلها أبواب يتلاقى فيها الروحي مع النفسي والجسدي.

العقل الباطن في هذا السياق يصبح وسيلة لاستقبال أثر اليقين والتوكل.

كلما قوي الإيمان، قوي التأثير الداخلي.

خامسًا: خطوات عملية لتفعيل الاستشفاء الذاتي

اجلس في مكان هادئ.

خذ نفسًا عميقًا 5 مرات.

أغمض عينيك وتخيل جسدك في أفضل حال.

كرر عبارات شفاء بإحساس، لا بلسان فقط.

اشكر الله وكأن الشفاء قد تم.

التكرار اليومي يصنع تغييرًا تدريجيًا.

سادسًا: أخطاء شائعة
انتظار نتيجة فورية
التوقف عند أول تحسن
استخدام الإيحاء مع استمرار التفكير السلبي
إهمال العلاج الطبي تمامًا
الاستشفاء الذاتي طريق توازن، لا إفراط فيه ولا تفريط.

سابعًا: هل هو علم أم خرافة؟
الاستشفاء الذاتي قائم على أسس علمية في:
علم النفس الإكلينيكي
الطب النفسي الجسدي
تأثير الدواء الوهمي (Placebo Effect)
تأثير الدواء الوهمي وحده يُظهر أن اعتقاد الإنسان بالشفاء قد يُحدث تغيرًا بيولوجيًا حقيقيًا.
وهذا يؤكد أن الإيمان الداخلي قوة لا يُستهان بها.

الإنسان ليس جسدًا فقط، ولا عقلًا فقط، بل منظومة متكاملة.
وحين يتصالح الداخل، يهدأ الجسد.
وحين يتوازن الفكر، يعتدل الإحساس.

وحين يقوى اليقين، تفتح أبواب الشفاء.
الاستشفاء الذاتي ليس سحرًا، ولا وهمًا...
بل هو استخدام واعٍ لما أودعه الله فيك من طاقة وقدرة.
فاسأل نفسك:
هل بدأت تحادث داخلك بلغة الشفاء... أم بلغة الخوف؟
لو تحب يا أستاذ محمد

أمثلة بين الصلاة والعقل الباطن
كيف تخاطب الصلاة أعماق الإنسان دون أن نشعر
الصلاة ليست مجرد حركات ظاهرة، بل منظومة تأثير روحي ونفسي وجسدي تخاطب العقل الواعي والباطن معًا.
فالعقل الباطن يتأثر بالتكرار، والصور، والمشاعر العميقة... وكلها حاضرة في الصلاة.
التكبير وبرمجة التعظيم
خمس مرات "الله أكبر" عندما يقول المصلي:
في كل صلاة، وأكثر من 90 مرة يوميًا...
العقل الباطن يستقبل رسالة متكررة:

لا شيء أكبر من الله
لا خوف أكبر
لا مشكلة أعظم
مع الوقت، يتراجع القلق لأن البرمجة الداخلية تغيّرت.
الفاتحة وإعادة بناء الهوية الداخلية
نقرأ يوميًا:
"إياك نعبد وإياك نستعين"
هذا تكرار يومي لترسيخ معنى:
الاعتماد على الله
عدم الاتكال على البشر
الشعور بالأمان الروحي
العقل الباطن يتشبع بمعنى العبودية والطمأنينة.
االسجود وتفريغ الضغوط
السجود أكثر وضعية تحمل أثرًا نفسيًا عميقًا:
الرأس (موضع التفكير) يلامس الأرض
الجسد في أقصى درجات الخضوع
النفس في أقصى درجات القرب
العقل الباطن يترجم السجود كرسالة أمان:
أنا لست وحدي
هناك قوة أعلى أتسند إليها

وقد ثبت أن السجود يقلل التوتر العصبي ويهدئ الجهاز العصبي السمبثاوي.

التكرار والذكر وتأثير البرمجة

العقل الباطن يتأثر بالتكرار أكثر من المنطق.
عندما تكرر:
سبحان الله
الحمد لله
الله أكبر
فأنت تزرع مفردات إيجابية داخلية:
تسبيح = تنزيه عن النقص
حمد = رضا
تكبير = ثقة
وهذه المفردات تتحول إلى حالة شعورية مستقرة.

الطمأنينة في الركوع

في الركوع ينحني الجسد دون انكسار كامل.
كأنه يعلن:
أنا متواضع... لكني ثابتا

العقل الباطن يستقبل رسالة الاتزان بين القوة والخضوع.

الانتظام اليومي وإعادة ضبط الجهاز العصبي
الصلاة خمس مرات يوميًا تعني:
توقف إجباري عن الضغوط
إعادة تنفس عميق
لحظة تأمل وانفصال عن القلق
هذا يشبه ما تسميه المدارس النفسية الحديثة:
Reset Nervous System
أي إعادة ضبط الجهاز العصبي.

الدعاء بعد الصلاة والتخيل الإيماني
عندما يدعو الإنسان وهو مستشعر الإجابة، فإنه يرسل للعقل الباطن صورة مستقبلية إيجابية.
العقل الباطن يبدأ في:
تقليل الخوف
تعزيز الأمل
تحفيز السلوك نحو الأفضل

الخلاصة
الصلاة ليست فقط فريضة تعبّدية،
بل هي:
إعادة برمجة يومية
تنظيف نفسي
تفريغ ضغوط
تثبيت يقين
شحن طاقة روحية
إنها أعظم مدرسة لتنظيم العقل الباطن دون أن نسميه بهذا الاسم.

الباب الثاني العلاج بالصدمه

امثلة للعلاج بالصدمة والايحاء
اولا العلاج بالصدمة
المقصود بالعلاج بالصدمة هنا ليس الايذاء الجسدي او التخويف العنيف بل احداث هزة نفسية او ادراكية قوية تكسر نمطا قديما راسخا في العقل الباطن
مثال اول الصدمة الادراكية

شخص يعاني من خوف شديد من الفشل
يقول له المعالج فجأة
ماذا لو كان خوفك من الفشل هو السبب الحقيقي لفشلك
هنا يحدث توقف داخلي مفاجئ
العقل الباطن يتلقى فكرة لم يكن مستعدا لها فتبدأ
اعادة تقييم القناعة القديمة
مثال ثاني صدمة المواجهة
مدمن ينكر مشكلته
يتم عرض تسجيل له وهو في اسوأ حالاته
عندما يرى نفسه من الخارج قد يشعر بصدمة وعي
هذه اللحظة قد تكسر حالة الانكار وتفتح باب التغيير
مثال ثالث صدمة استحضار الحدث
في بعض مدارس علاج الصدمات يتم
استحضار الذكرى المؤلمة لكن داخل بيئة امنة
العقل الباطن يتعلم ان الحدث انتهى وان الخطر لم يعد موجودا
فتقل استجابة الخوف تدريجيا
مثال رابع الصدمة الوجودية

شخص غارق في التفاهات
يسمع خبرا مفاجئا عن وفاة شخص قريب في نفس عمره
تهتز نظرته للحياة
يعيد ترتيب اولوياته
هذه صدمة تغير الاتجاه النفسي
ثانيا العلاج بالايحاء
الايحاء يعتمد على التكرار والاقتناع والشعور
العقل الباطن لا يميز كثيرا بين المتخيل والحقيقي اذا تكرر مع احساس قوي
مثال اول الايحاء اللفظي
شخص يعاني من قلق
يكرر يوميا انا هادئ انا مطمئن جسدي مستقر مع الاستمرار يبدأ الجهاز العصبي في الاستجابة لهذه الرسائل
مثال ثاني التنويم الايحائي
يدخل الشخص في حالة استرخاء عميق
يتم زرع عبارات مثل انت قادر على التحرر من هذه العادة
بسبب انخفاض مقاومة العقل الواعي يتقبل العقل الباطن الفكرة بسهولة اكبر

مثال ثالث الدواء الوهمي
شخص يعتقد انه تناول علاجا فعالا
رغم ان الدواء لا يحتوي على مادة علاجية
لكن جسده يتحسن بسبب اقتناعه الداخلي
هذا دليل على قوة الايحاء
مثال رابع الايحاء الروحي
عندما يكرر الانسان الدعاء بيقين ويشعر بالسكينة
فانه يزرع داخل عقله الباطن معنى الامان والرجاء
فتنخفض مستويات التوتر ويزداد الثبات النفسي
الفرق بين الصدمة والايحاء
الصدمة تكسر النمط القديم فجأة
الايحاء يبني نمطا جديدا بالتدريج
الصدمة اسرع لكنها تحتاج حكمة
الايحاء ابطأ لكنه اكثر لطفا واستمرارية
الخلاصة
العقل الباطن يتغير بطريقتين
اما بهزة قوية توقظه من سباته
او بتكرار هادئ يعيد تشكيله

وكلا الاسلوبين قد يكون نافعا اذا استخدم بعلم واتزان
وقد يكون مؤذيا اذا استعمل بعشوائية او جهل

الباب الثالث إلاستشفاءبالعقل

أصحاب النبي والاستشفاء بالعقل
الصحابة رضوان الله عليهم شهدوا مع النبي صلى الله عليه وسلم مواقف علاجية وشفائية متعددة
الكثير منها يعتمد على اليقين والنية والإيمان العميق، وهذا يشبه في جوهره ما نسميه اليوم الاستشفاء بالعقل الباطن

1الصحابي الذي يمرض
يأتي للنبي صلى الله عليه وسلم ويطلب الدعاء
النبي يقرأ عليه آيات أو يضع يده برفق
الصحابي يثق بالشفاء ويستجيب جسده
العقل الباطن يتلقى رسالة اليقين والأمان

فيحدث الشفاء نتيجة تفاعل الجسد مع قوة التصديق الداخلية

2عندما شكى الصحابة من التعب أو الألم النفسي
النبي يعلمهم الذكر والدعاء والتوكل
هنا العقل الواعي يفهم الكلمات والمعاني والعقل الباطن يستقبلها كنور داخلي يعيد التوازن للجسد والنفس

3عندما مرض عبد الله بن مسعود رضي الله عنه
جاء النبي صلى الله عليه وسلم وسماه بالإيمان والذكر
شعوره بالطمأنينة والتسليم لله ساعده على التعافي
هذا مثال على أن الإيمان القوي يبرمج العقل الباطن لتفعيل القدرة الذاتية للجسم على الشفاء

4في حالات الحزن النفسي أو الخوف
النبي صل الله عليه وسلم يذكر الصحابة بقدرة الله وبأن كل شيء بيد الله
الهدوء الذي يسببه هذا الذكر يخفف التوتر والعقل الباطن يستجيب بحالة من الطمأنينة مما يساعد على استقرار الجسم وتحسن الصحة النفسية والجسدية

الصحابة لم يعرفوا مصطلح العقل الباطن لكنه كان حاضرًا في التجربة الروحية والشفائية
اليقين والإيمان والذكر والخشوع كانوا يرسلون رسائل للعقل الباطن
هذه الرسائل تنشط قدرة الجسد على التعافي وتجعل القلب هادئا

الباب الرابع العلاج بصدمه الموجهه

نموذج عملي: مواجهة وساوس الموت بالصدمة
قصة امرأة: الموت الرحيم وأوهام الموت
كانت امرأة في مرحلة صعبة جدًا من حياتها، وكان المرض مأساوي.

وصلت لمرحلة خطيرة في أحد دول أوروبا، وكان التفكير في الموت الرحيم يسيطر على عقلها، ووساوس الموت تلاحقها طول الوقت.

العقل الواعي كان مشوش من التفكير في النهاية، والعقل الباطن مليان خوف ووساوس عن الموت وفقدان الحياة.

اللحظة الحاسمة: مواجهة الموت

أثناء الأزمة، أوشكت على الموت فعليًا.

الصدمة الجسدية والنفسية كانت قوية، جسدها وعقلها في أقصى حالات الضغط.

العقل الباطن واجه الحقيقة بشكل مباشر، بدون أي تزييف أو تهرب من الواقع.

التحول: الشفاء من وساوس الموت

في هذه اللحظة، وعيها الواعي اتحد مع العقل الباطن، وبدأت ترى الحياة والحاضر بشكل واضح.

الوساوس عن الموت بدأت تتلاشى، لأن العقل اكتشف:

الخوف ليس قوة حقيقية، بل مجرد رسائل سابقة مخزنة في العقل الباطن.

السيطرة على الأفكار والتركيز على اللحظة الحالية، يعيد توازن العقل ويخفف الضغط النفسي.

النتيجة: تعافت نفسيًا، حتى لو جسمها مازال ضعيفًا، لكنها تجاوزت وساوس الموت المزمنة.

الدرس من النموذج

الوساوس ليست حقيقية، لكنها تنشأ من العقل الباطن المخزن بالخوف.

المواجهة المباشرة للموقف، حتى لو صدمة جسدية أو نفسية، تتيح للعقل الباطن إعادة ضبط الرسائل السلبية.

الوعي والتحكم باللحظة الحالية هو المفتاح: التفكير الواعي + حضور العقل الباطن معًا يعيد السلام الداخلي.

التحرر من وساوس الموت يحتاج صدمة واقعية أو مواجهة حقيقية، لأنها تكشف للعقل أن الحياة مستمرة وأن الخوف ليس قائدًا حقيقيًا.

الحب في فترة الخطوبة
كانت فتاة شابة مخطوبة لشخص تحبه، وقلبها وعقلها مربوطين بيه.
فترة الخطوبة كانت مليانة مكالمات وفون ومقابلات متقطعة، يعني ماكانوش بيتقابلوا يوميًا، وما كانش فيه جمع في بيت واحد لسه.

خلال الفترة دي، العقل الباطن عندها كان شغال برمجة الحب والشوق: كل يوم تفكر فيه، تتخيله، تتخيل الكلام الحلو والضحك واللحظات الحميمة.

، الحنين والاشتياق كان يتجدد كل ما يفارقهم بيت، وكل مكالمة أو لقاء قصير كان يرفع الشوق ويقوي المشاعر.

الخطوبة كانت مليانة تحذيرات من الأهل و هي لا ترى إلا كل والناس المحيطين بيها،

ايجابي بعين الحب والقلب المغطى بالعقل الباطن

العقل الباطن كان يغطي العيوب، يبرز لها الصورة الجميلة، ويخلي الحب متوهج رغم البعد الجزئي والمشاكل البسيطة.
كل ما اقتربت من اللقاء الواقعي، بدأت المشاعر تتوازن بين الحب اللي زرعته في عقلها الباطن و الحقيقة الواقعية للشخص نفسه.
هنا ظهر دور العقل: لازم يكون الحب مع العقل، مش بس قلبها أو عقلها لوحده، علشان تعرف تتعامل مع العيوب والاختلافات بحكمة.
وعندما اجمتعوا ببيت واحد بعد الزواج اكتشفت مش هو دا حبها مين دا؟
دا مش حبيبي قبل الزواج.الشوق الحنين قبل اللقاء والجمع اصبح اقل. بدء الاكتشاف.غطاء العين بيزول ويكشف وبدءت المشاكل بينهم

الدرس هنا:

العقل الباطن ممكن يزرع الحب والشوق قبل الواقع.
البعد الجزئي يخلق حنين واشتياق متجدد، لكنه محتاج وعي لتوازن المشاعر.
الحب لازم يكون مع العقل والوعي علشان اللقاء يكون سلس ومبني على فهم حقيقي، مش مجرد توقعات مثالية.

الباب الثاني برمجة العقل وتأثيره على اليقين والرضا

الحالة الأولى: بنت عندها تعطيل في الزواج
كانت فتاة عندها تعطيل في الزواج، يعني مرات كتير كانت بتحس إن الأمور متوقفة ومفيش تقدم في حياتها العاطفية.
بدأت تعيش مع الأسباب اللي حواليها: نصائح الأهل، كلام الناس، المشاكل اللي شافتهم حواليها.
ده خلا عقلها الباطن يمتليء بالمعتقدات عن التأخير والعوائق، لكن بدل ما تستسلم، قررت برمجة عقلها بطريقة واعية:

ركزت على فكرة الزواج السليم والرزق من عند ربنا.
تخيلت نفسها في حياة مستقرة وسعيدة.
استخدمت التفكير الإيجابي بدل التركيز على المشاكل والعوائق.
بفضل وعيها وبرمجة عقلها، بدأت تتجاوز التعطيل وتتفتح لها الفرص، وفعلاً اتجوزت، وبدأت تكتشف أن الأمر كان محتاج صبر، حب النفس، وتوجيه العقل الباطن للطريق الصحيح.

الحالة الثانية: بنت معطلة ويائسة

في المقابل، كانت هناك فتاة تانية معطلة ويائسة تمامًا.
مش هيتجوز " فكرتها كانت مليانة سلبيات: عليا، كل حاجة ضدّي، خلاص العمر فات".
عقلها الباطن كان محتفظ بكل هذه الرسائل السلبية، وده خلاها محبوسة في دائرة اليأس.

حتى لو حصلت فرص أو اتقابلت مع شخص مناسب، العقل الباطن كان يخلق مقاومة داخلية ويخليها مش قادرة تبني علاقة طبيعية.

الفرق بين الحالتين

الحالة الأولى: استخدمت وعيها لتحويل الضغط والمشكلة إلى تمرين للعقل الباطن، برمجت نفسها على الحلول بدل التركيز على المشكلات، وده فتح لها أبواب النجاح.

الحالة الثانية: سلّمت نفسها للمعتقدات السلبية واليأس، وده خلى العقل الباطن يعزز العوائق ويستمر في تثبيت الفشل العاطفي.

الدرس المهم:

العقل الباطن هو القاعدة لكل شيء في حياتنا، سواء في الحب أو الزواج أو أي مجال.

الأفكار اللي تزرعها داخله تتحول لسلوكيات ونتائج.

الشخص اللي يوجه عقله، يفرغ نفسه من الضغوط، ويعطي نفسه الأمان، يقدر يغير الواقع، بينما من يسلم نفسه للمشاعر السلبية، يظل محبوس في دائرة الفشل واليأس.

مثالان على قوة برمجة العقل
القصة الأولى:
شخص قصير القامة، لم يعجبه شكله ولا طوله، وكان يكره نفسه.
أحاط نفسه بالأفكار والطاقة السلبية، وشحن عقله بالفكرة السلبية باستمرار.

عقله الباطن استجاب لهذه الفكرة، ومرت الأيام والسنين وهو تحت سيطرة وساوسه الداخلية.
كلما خرج إلى الشارع، كان يتخيل أن الناس تنظر له باحتقار.
كلما بدأ عملًا، لم يكمله، معتقدًا أنه مكروه وغير محبوب.
ومع مرور الوقت، وصل إلى الأربعين والرابعة والأربعين، وحالته النفسية ساءت أكثر.

أفكاره السلبية سيطرت عليه، وإيمانه ضعُف رغم الصلوات.

سجن نفسه بأوامر عقله الباطن، الذي وجه له ذاته بنفسه.

القصة الثانية:
شخص آخر، مريض، لا يرى الشارع، حبيس مرضه، لكنه كان قوي ويقوم بعمل شاق قبل المرض، ولم يحزن على نفسه، ولم يستسلم.
مع مرور السنوات، ظل يرى نفسه جميلاً، اجتماعيًا رغم وحدته، منتظرًا أمر الله في الفرج والشفاء.
يخدم عباد الله من مكانه، محبوب، عصبي أحيانًا، لكن عصبيته ليست رفضًا للقضاء، بل رفض للحال المائل.
الناس تقدره وتحبّه.
صنع لنفسه بعقله قصرًا من الخيال، رغم أن ضيقة وغرفه قليلة. شقته

العقل استقبل من الحبيس عدم الاستسلام، ومع مرور العمر، ظل كبيرًا في قلبه وروحه، رغم القيود الجسدية.

الفرق بين الشخصين
الفرق ليس فقط الإيمان، بل في طريقة التعامل مع العقل:
الأول استسلم للفكر السلبي وحبس نفسه في سجن عقله،
أما الآخر برمج عقله بالإيجابية، حب النفس، والرضا بما قسمه الله، فتحول إلى شخص محبوب، متوازن، قادر على العطاء رغم الظروف، وظل قويًا في العمل والحياة.

الدرس
العقل هو القاعدة لكل شيء.
ما تبرمجه داخله، سواء إيجابي أو سلبي، ينعكس على حياتك بالكامل.
حب نفسك، ارضى بما قسمه الله، ووجّه أفكارك، وستجد أن حياتك، جسدك، وعلاقاتك ستتحسن، وستصبح محبوبًا لدى من يتعامل معك

الباب الرابع عقل مبرمج بأفكار الآخرين

شاب اسمه كريم. كريم كان شخص واثق من نفسه في البداية، لكن حياته اتأثرت جدًا بكلام الناس عن العائلة والزواج والمستقبل.
البداية: الخطأ في برمجة العقل

كريم بدأ يسمع كل النصائح والتحذيرات من الأهل والجيران والزملاء عن شريك محتمل أو قرارات حياته.
العقل الباطن عنده بدأ يخزن الكلام ده كحقيقة، مش مجرد رأي.

كل مرة يسمع نصيحة أو تحذير، عقله الواعي كان ممكن يتجاهلها، لكن العقل الباطن كان خاف، ما تثقش، " بيأخذها ويترجمها لأوامر:
الدنيا صعبة، ده مش ليك

مرحلة الانعكاس السلبي
كل قرار كريم أصبح متأثر بالخوف والشكوك.

لما فكر في الزواج أو علاقة جدية، العقل الباطن يمكن تخسر، يمكن الزوج " كان يثير الوساوس: "مش مناسب، ممكن كلام الناس يكون صح.
بدأ يتحجج بالأسباب ويتأخر عن اتخاذ أي خطوة.
النتيجة على حياته

الفرص بدأت تضيع: عمل، علاقات، استقرار نفسي.
أصبح يعاني من القلق المستمر والاكتئاب الجزئي بسبب تكرار نفس الأفكار السلبية.

حتى مع خطوبة أو علاقة كانت ممكن تكمل، العقل الباطن كان يحول كل شعور إيجابي إلى خوف ووسوسة.

الدرس المهم
الفرق بين العقل الواعي والباطن: الواعي ممكن يعرف الحقيقة، لكن الباطن ينفذ كل ما يُبرمج فيه بدون تفكير.

الاستماع الزائد للآخرين بدون فلترة يؤثر على برمجة العقل الباطن.

الحل: وعي ذاتي، إعادة برمجة العقل بأفكار إيجابية، والتفكير بمنهجية شخصية مستقلة بعيد عن ضغوط المجتمع أو كلام الناس.

الفصل الثامن معاناتك سينتج عنها السعادة

المعاناة مش مجرد ألم أو صعوبات، دي وسيلة عقلية لتطوير نفسك وتنمية قدراتك الداخلية. كل تجربة صعبة بتمر بيها بتخزن في العقل الباطن، وبتصبح لاحقًا مصدر قوة، سعادة، وحكمة.
العقل الباطن لما يُبرمج صح، يقدر يحول المعاناة لأداة للنمو.

1. المعاناة كمعلم
كل موقف صعب، كل ضيق، وكل تجربة مؤلمة بتعلمك درس.
العقل الباطن يخزن الدروس دي ويحولها لخبرة داخلية تساعدك على اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.
مثال: شخص مر بضغط نفسي من عمل أو علاقة فشل فيها، لاحقًا قدر يتعامل مع مواقف أصعب بثقة وهدوء.

2. تحويل الألم لأفكار إيجابية

مش معنى المعاناة تستسلم، بالعكس: العقل الباطن يتأثر بالتركيز على الحلول بدل التركيز على الألم.
خطوات عملية:
اعترف بالمشكلة أو الألم.
دون شعورك على ورق أو عبر حديث داخلي هادئ.
"إيه ممكن أتعلم من ده؟" اسأل نفسك:
حوّل التركيز لأفكار وحلول تساعدك على تحسين وضعك.

3. الأمثلة العملية
شخص عانى من رفض أو فقدان: العقل الباطن كان ممكن يخلق شعور بالعجز، لكن لو وُجه بالوعي والأمل، تعلم الصبر والتحكم بالمشاعر.
شخص آخر تعرض لضغوط شديدة من أهل أو محيطه: بالعقل الواعي والباطن عمل خطة صغيرة للنجاح، وابتدى يحقق أهدافه خطوة خطوة.

4. دور العقل الباطن في السعادة بعد المعاناة
العقل الباطن يخزن كل تجربة صعبة ويحولها لمصدر قوة داخلية.
كل ألم أو ضغوط كانت ممكن تهدمك، تصبح لاحقًا سببًا للثقة بالنفس.
لما تتعلم السيطرة على عقلك ووعي أفكارك، السعادة مش مجرد شعور، بل نتيجة مباشرة لإدارتك للمعاناة.

5. المعاناة مش نهاية الطريق، بل بداية اكتشاف قدراتك.
العقل الباطن قادر على تحويل الألم لضوء، والخبرات المؤلمة لسعادة حقيقية.
وعيك الداخلي، التحكم بالأفكار، وتحويل التجارب السلبية لإيجابية هو سر السعادة الدائمة

العقل الباطن مش مجرد مخزن أفكار ومشاعر، ده مصنع للإبداع والقدرات. كل شخص عنده عادة تسجيل أحلامه أو أفكاره قبل النوم أو بعد الاستيقاظ بيقدر ينشط العقل الباطن ويستفيد منه بطريقة مذهلة. الفصل ده هيوضحلك إزاي تستغل العقل الباطن للابداع والتحفيز الشخصي.

1. التدوين اليومي للأفكار والأحلام
كل فكرة أو حلم يجيك سجلها فورًا على ورق.
ما تحكمش على الفكرة، مجرد تسجيل.
العقل الباطن بيربط التفاصيل الصغيرة ويطلع حلول أو إبداع غير متوقع.
مثال: شخص كان بيسجل أحلامه يوميًا، وبعد فترة لاحظ إن الحاجات اللي كتبها حولها لقصص قصيرة أو نصوص شعرية.

2. مرحلة ما بين النوم واليقظة
دي اللحظة اللي فيها العقل الباطن في أعلى نشاطه.

قبل ما تصحى، ركز في نفسك. لو في خوف أو قلق، استبدله بشعور إيجابي.
كرر جمل قصيرة زي:
"أنا واثق اليوم ده يوم طاقة وإبداع."
"أفكاري إيجابية وجسدي نشيط."
أي عادة تعملها في اللحظة دي العقل الباطن يثبتها ويأثر على يومك كله.

3. التخيل الواعي والتصور الإبداعي
خصص وقت تتخيل مشروع أو فكرة جديدة بوضوح وبشعور قوي.
العقل الباطن أثناء النوم أو الاسترخاء بيشتغل على التفاصيل الدقيقة.
بعد الاستيقاظ، هتلاقي حلول وأفكار جاهزة للتطبيق.
مثال: حد بيتخيل مشروع فني أو قصة، العقل الباطن بيجهز التفاصيل ويقوي الإبداع.

4. الفرق بين المبدعين وغيرهم

المبدع: يسجل أفكاره وأحلامه ويستثمر لحظات نشاط العقل الباطن.
غير المبدع: يتجاهل الأفكار والأحلام ويترك العقل الباطن بدون وعي، فبتضيع طاقات إبداعية.
النتيجة: التدوين والتصور الواعي هما سر إطلاق قدرات العقل الباطن.

5. خطوات عملية يومية
قبل النوم: سجل كل حلم أو فكرة مهمة.
قبل الاستيقاظ: ركز على شعور أو صورة إيجابية لمدة 3-5 دقائق.
بعد الاستيقاظ: راجع ما كتبته وتخيل تطبيقه خلال اليوم.
الاستمرار في الروتين يوميًا يزيد الإبداع والتركيز والتحفيز.

6. الخلاصة
العقل الباطن هو المحرك الحقيقي للإبداع.

التدوين اليومي، التخيل الواعي، واستغلال لحظة ما بين النوم واليقظة تفتح أبواب قدراتك. أي شخص يلتزم بالروتين ده هيكون أكثر قدرة على حل المشكلات وتحقيق أهدافه.

الباب الثالث نشط عقلك قبل النوم واستيقظ نشط

العقل قبل النوم بيكون في حالة جاهزية لاستقبال أي رسالة أو فكرة. الفترة دي مهمة جدًا لو عايز تبرمج نفسك بالطاقة الإيجابية والنشاط. العقل الباطن بيستقبل أي حاجة بتفكر فيها أو تتخيلها كأنها حقيقة، فلو استخدمته صح، هتصحى كل يوم بنشاط وحيوية، وهتلاقي نفسك قادر تواجه يومك بثقة وتركيز.

1. فرّغ عقلك من الأفكار السلبية
قبل ما تنام، اقعد دقيقة وركز على تنفسك. دي مش " كل فكرة سلبية تيجي، قول لنفسك: هتسيطر عليا، هسيبها تعدي".

الهدف: تخلي العقل الباطن يستقبل هدوء وسكينة بدل التوتر والقلق.

2. إيحاءات إيجابية قبل النوم
ركّب لنفسك جملة قصيرة، زي:
"أنا نشيط وقادر أحقق اللي عايزه بكرة".
"عقلي قوي وجسمي مستعد ليوم جديد".
كرر الجملة 3-5 مرات بحس وإحساس، وخليها صورة حقيقية في عقلك الباطن.

3. التصور الذهني
تخيل نفسك وانت بتصحى بنشاط، مركز، ومستعد ليومك.
ركّز على التفاصيل: الشمس، حركة جسمك، الابتسامة، الطاقة الإيجابية حواليك.
العقل الباطن بيتعامل مع الصورة كأنها حدث حقيقي، وده بيخلي شعورك بالنشاط طبيعي عند الاستيقاظ.
4. الامتنان قبل النوم

فكر في 3 حاجات كويسة حصلت النهاردة، مهما كانت صغيرة.
العقل الباطن بيربط الامتنان بالسعادة والطاقة، وده بيخلي بداية يومك أخف وأسهل.

5. تنظيم النوم
حاول تنام كل يوم في نفس الوقت.
النوم المنتظم بيخلي العقل الباطن يبرمج الجسم على النشاط الطبيعي والصحي ويقلل التوتر.

6. أمثلة من خبرتي
مثال 1: واحد كان كل يوم يصحى مرهق وعايش ضغط الشغل. بعد ما بدأ يطبق التصور والإيحاءات قبل النوم، صحى بنشاط وحيوية، والعقل الباطن ساعده يركز ويتصرف بحكمة طول اليوم.

مثال 2: واحدة كانت دايمًا قلقانة وخايفة من يومها الجديد. بدأت تصور نفسها وهي نشيطة

وسعيدة قبل النوم، العقل الباطن استقبل الرسالة وقلل الوساوس وبدأت تتعامل مع يومها بثقة.

النتيجة
تصحى بنشاط وتركيز وحيوية.
العقل الباطن يكون مستعد يوجه الطاقة الإيجابية لجسمك وعقلك.
هتلاقي نفسك أكتر قدرة على مواجهة المشاكل واتخاذ القرارات الصحيحة.

الفصل التاسع الخوف الطبيعي والخوف غير الطبيعي

(في ضوء عمل العقل الباطن)
الخوف ليس عدوًا... بل رسالة.
لكن الفرق بين الرسالة الحكيمة، والرسالة المشوشة، هو ما يصنع الفرق بين الخوف الطبيعي و الخوف غير الطبيعي.
أولًا: الخوف الطبيعي
الخوف الطبيعي هو نظام إنذار زرعه الله في الإنسان لحمايته.

هو استجابة فطرية لأي خطر حقيقي ومباشر.
أمثلة:
الخوف عند رؤية حيوان مفترس.
الخوف أثناء قيادة السيارة بسرعة زائدة.
الخوف عند سماع صوت انفجار قريب.
خصائصه:
مرتبط بخطر حقيقي.
مؤقت ويزول بزوال السبب.
يدفع إلى التصرف الحكيم (الهروب – الحذر – المواجهة).
ماذا يحدث داخل العقل الباطن؟
العقل الباطن يخزن التجارب السابقة، وعند رؤية خطر مشابه، يرسل إشارة سريعة للجسد:
زيادة ضربات القلب – توتر العضلات – تركيز أعلى.
هنا الخوف حارس... لا سجان.
ثانيًا: الخوف غير الطبيعي (المرضي)
هو خوف مبالغ فيه، أو غير مبرر، أو مستمر دون وجود خطر حقيقي.

أمثلة:

الخوف من التحدث أمام الناس رغم عدم وجود تهديد.
الخوف من الفشل قبل المحاولة.
القلق المستمر دون سبب واضح.
خصائصه:
غير مرتبط بخطر حقيقي مباشر.
يستمر لفترة طويلة.
يعطل الحياة والقرارات.
يسيطر بدل أن يحمي.

ما سببه؟
غالبًا يكون نتيجة:
تجربة مؤلمة قديمة.
صدمة نفسية.
رسائل سلبية تكررت في الطفولة.
أفكار ترسخت في العقل الباطن دون وعي.
"خطر حقيقي الآن" العقل الباطن لا يميز بين "ذكرى قديمة مؤلمة".
هو يتعامل مع الإحساس... لا مع الزمن.
الفرق الجوهري بين النوعين
الخوف الطبيعي

الخوف غير الطبيعي
يحميك
يقيدك
مؤقت
مستمر
مرتبط بواقع
مرتبط بذاكرة أو فكرة
يساعد على النجاة
يمنع من الحياة
كيف يتحول الطبيعي إلى غير طبيعي؟
عندما:
يتكرر التفكير في الخطر بعد زواله.
يتم تضخيم الموقف داخليًا.
يتم ربط موقف واحد بكل المواقف المشابهة.
مثال:
شخص تعرّض لسخرية مرة واحدة...
."الناس خطر" العقل الباطن يسجل:
فيبدأ الخوف من أي تجمع.
رسالة مهمة في كتابك
الخوف ليس عيبًا...
لكن الاستسلام له هو ما يصنع القيود.

العقل الباطن يحتاج:
إعادة برمجة
مواجهة تدريجية
استبدال الصورة المخيفة بصورة جديده

كسر قيود الخوف

اعترف بالخوف ولا تهرب منه
قول لنفسك: أنا خائف... لكني لست ضعيف.
الاعتراف بداية التحرر.
اسأل: هل الخطر حقيقي الآن؟
لو مفيش خطر فعلي، يبقى ده صوت ذاكرة
قديمة مش واقع حالي.
التنفس قبل القرار
خد نفس ببطء 4 ثواني – احبسه 4 – اطلعه 6.
الجسد لما يهدأ... العقل يتزن.
مواجهة تدريجية
متقفزش لأصعب حاجة.
ابدأ بخطوة صغيرة... وكررها لحد ما العقل
الباطن يتعلم إنك آمن.

استبدل الصورة الداخلية
كل ما ييجي مشهد الخوف... تخيل نفسك ثابت وهادئ وناجح.
العقل الباطن يتبرمج بالصور لا بالكلام.
كرر جملة قوة
مثلاً:
أنا أقوى من خوفي.
الخوف إحساس... وأنا القرار.
افعل رغم الخوف
الشجاعة مش غياب الخوف...
الشجاعة إنك تتحرك وهو موجود.
خلاصة مكثفة لكتابك:
الخوف يسقط حين تواجهه،
ويكبر حين تهرب منه.
تغيير النفس يبدأ بخطوة...
والخطوة تبدأ بقرار.

الباب الثاني الرهاب موت بالحياه

1الرهاب الاجتماعي ليس ضعفًا...

بل فكرة ترسخت في العقل الباطن تقول:
"الناس خطر... والرفض مؤلم."
الأساس النفسي
تجربة إحراج قديمة.
نقد متكرر في الطفولة.
خوف من التقييم أو الرفض. العقل الباطن سجّل
الألم... وبدأ يحميك بالانسحاب.
لكنه لا يدرك أن الموقف انتهى... وأنك كبرت.

كيف تواجهه؟
افهم أن الخوف فكرة لا حقيقة
الإحساس قوي... لكن الخطر غير موجود.
أعد تفسير نظرات الناس
ليس كل من ينظر إليك يحكم عليك.
العقل يملأ الفراغات بتوقعاته.
تعرض تدريجيًا

ابدأ بتحية شخص...
ثم حديث قصير...
ثم موقف أطول.

التكرار يعيد برمجة العقل الباطن.
غيّر الصورة الداخلية
بصورة "أنا مراقَب" بدل صورة
"أنا طبيعي... والكل مشغول بنفسه."
اقبل التوتر ولا تحاربه
الرعشة ليست فضيحة.
كل إنسان يشعر بها أحيانًا.

2مواجهة الرهاب الاجتماعي

أحمد يخاف يتكلم قدام الناس.
أول ما يُطلب منه يعرّف نفسه:
قلبه يدق بسرعة
صوته يهتز
يحس إن الكل بيراقبه
كان دايمًا يعتذر أو يهرب.

كيف واجه الرهاب؟
فهم الفكرة الأصلية
1جلس مع نفسه وسأل:

"أنا خايف من إيه بالضبط؟"
اكتشف إن الفكرة هي:
"لو غلطت... هيقلّوا مني."
كتبها على ورقة.
ولما شافها قدامه... بدأت تصغر.

2كسر التهويل
سأل نفسه:
هو كل الناس بتتكلم صح 100%؟
هل أنا بحتقر أي حد غلط قبل كده؟
اكتشف إن عقله كان مكبر الموضوع.
3 مواجهة تدريجية (مش صدمة كبيرة)

الأسبوع الأول:
يلقي السلام بصوت واضح في أي تجمع.

الأسبوع الثاني:
يسأل سؤال واحد في اجتماع.

الأسبوع الثالث:
يتكلم دقيقتين فقط.

كل مرة يرجع البيت ويكتب:
"لم يحدث شيء كارثي."
العقل الباطن بدأ يتعلم إن الموقف آمن.

4 تدريب الصورة الذهنية
قبل أي موقف اجتماعي،
كان يقفل عينه ويتخيل:
نفسه واقف بثبات
صوته واضح
الناس بتسمع عادي
كرر التخيل يوميًا.

5 قبول التوتر بدل مقاومته
لما قلبه يدق، يقول:
"ده طبيعي... جسمي بيستعد."
"أنا هافشل." بدل ما يقول:

النتيجة بعد 3 شهور
التوتر قل بنسبة كبيرة
بقى يشارك في الاجتماعات
ما بقاش يهرب
مش لأنه بقى بلا خوف...
لكن لأنه توقف عن الهروب.

الرهاب يُكسر بـ: فهم الفكرة
ثم التعرض التدريجي
ثم التكرار
ثم الصبر
العقل الباطن لا يتغير بالكلام...
بل بالتجربة المتكررة.

الباب الثالث يتأمرون

مواجهة من يتآمرون ضدك
لا تتفاعل فورًا
أول رد فعل عاطفي هو ما ينتظره خصمك.

الهدوء يربك من يخطط.
افصل بين الحقيقة والتخيل
العقل الباطن أحيانًا يضخم الإحساس بالمؤامرة.

اسأل نفسك: ما الدليل؟ وما مجرد شعور؟
ثبت صورتك الداخلية
تخيل نفسك ثابتًا، واثقًا، لا تهتز.
العقل الباطن حين يرى الثبات... يخلق
تصرفات ثابتة.
تحكم في ردودك لا في الناس
لا تستطيع منع نوايا الآخرين،
لكن تستطيع إدارة رد فعلك بوعي.

تحرك بحكمة لا برد فعل
اجمع معلومات، تكلم بهدوء، وثّق كل شيء إن
لزم.
القوة الصامتة أبلغ من الصراخ.

من يتآمر عليك يريدك غاضبًا...
فكن هادئًا.

يريدك مشتتًا...
فكن واعيًا.
يريدك خائفًا...
فكن ثابتًا.
العقل الباطن حين يهدأ... يرى ما لا يراه المنفعل.

الباب الرابع الخوف من الفشل

رضا كان عنده فكرة مشروع،
لكن كل مرة يبدأ... يتراجع.
الفكرة المسيطرة عليه:
"لو فشلت... هبقى خسرت كل حاجة."
فكان لا يبدأ أصلًا.
كيف واجه الخوف؟

1 كشف الفكرة الحقيقية
كتب جملة واضحة:
أنا لا أخاف الفشل... أنا أخاف نظرة الناس "بعد الفشل."
هنا فهم أن المشكلة في التفسير، لا في الفشل نفسه.

2 تصغير المخاطرة
بدل ما يبدأ المشروع كاملًا،
بدأ بنسخة صغيرة جدًا.
اختبر الفكرة بدون خسارة كبيرة.
العقل الباطن بدأ يشعر بالأمان.

3 إعادة تعريف الفشل
كتب: "فشل" بدل كلمة
"نتيجة – تجربة – درس."
غيّر المعنى... فتغير الإحساس.

4 فعل رغم الخوف
قرر قاعدة:
"خطوة يوميًا مهما كان التوتر."
الحركة كسرت الجمود.
النتيجة
بعد شهور، لم يختفِ الخوف تمامًا...
لكن لم يعد هو المتحكم.
أصبح الفشل احتمالًا... لا نهاية.

عندما يصبح الموبايل هوية والعقل رهينة

حين تصبح الشاشة هوية... والعقل الباطن رهينة

كيف يصنع الطفل هوية مزيفة؟

عندما يُترك الطفل ساعات طويلة أمام الهاتف دون احتواء أو رقابة:

لا يتعلم من الواقع... بل من الخيال الرقمي

لا يرى نفسه كما هو... بل كما يراه المتابعون

لا يقيس قيمته بأخلاقه... بل بعدد الإعجابات

العقل الباطن لا يفرّق بين "الحقيقي" و"المتكرر".

فكل ما يتكرر... يُزرع.

مع الوقت:

يصنع الطفل نسخة رقمية أقوى من شخصيته الحقيقية

يعيش في عالم افتراضي يعطيه قبولًا أسرع

يبدأ بالانسحاب من العالم الواقعي

وهنا يحدث الخطر...
الموبايل لم يعد وسيلة... بل أصبح هوية.

ثانياً: لماذا يكون سحب الهاتف صدمة نفسية؟
لأنك لا تسحب جهازًا...
أنت في نظره تسحب:
أصدقاءه
صورته التي يحبها
تقديره الذاتي
ملاذه من الضغوط

العقل الباطن يفسر السحب المفاجئ كأنه:
فقدان قيمة
فقدان وجود
فقدان انتماء
لهذا بعض الأطفال يدخلون في:
اكتئاب مفاجئ
نوبات غضب عنيفة
سلوك اندفاعي خطير

وفي بعض الحالات القصوى تحدث كوارث مأساوية.

مثال واقعي مؤلم
في عام 2024 هزت وسائل الإعلام في Vietnam خبر انتحار ثلاث فتيات مراهقات بإلقاء أنفسهن من مبنى مرتفع بعد خلافات أسرية تتعلق بالهاتف واستخدامه. ليست المشكلة في الهاتف وحده...
بل في الفراغ العاطفي + الهوية الرقمية البديلة + السحب المفاجئ.

ثالثاً: ماذا يحدث في العقل الباطن؟
الدماغ يفرز دوبامين مع كل إشعار.
الطفل يربط قيمته بالتفاعل الرقمي.
تتكوّن هوية افتراضية أقوى من الهوية الواقعية.
الانفصال المفاجئ يخلق صدمة وجودية.
عندما تصبح الشاشة مصدر الاعتراف الوحيد... يصبح فقدها انهيارًا نفسيًا.

رابعاً: نصائح عملية للآباء والأمهات

1 لا تسحب فجأة... اسحب تدريجيًا

قلل الوقت تدريجياً بدل المنع الكامل المفاجئ.

2اصنع بديلًا قبل المنع

رياضة – حوار – نشاط عائلي – مهارة يحبها الطفل.

3كن أنت الهوية البديلة

الطفل لا يحتاج هاتفًا... يحتاج شعورًا بالقيمة.

لا تجعل الهاتف جائزة ولا عقابًا

لأن ذلك يربط قيمته العاطفية بالجهاز.

اسأله دائمًا:

"من أنت بعيدًا عن الشاشة؟"

أخطر ما في الهاتف أنه لا يسرق الوقت فقط...

بل قد يسرق الهوية.

وإذا لم نصنع لأبنائنا وجودًا حقيقيًا...

سيصنعون لأنفسهم وجودًا مزيفًا.

الخاتمة

وفي النهاية...
لم يكن هذا الكتاب مجرد كلمات تُقرأ،
بل مفاتيح تُسلَّم إليك.
لقد عرفت الآن أن عقلك الباطن ليس قوة غامضة بعيدة عنك،
بل هو أنت... في أعمق صورك.
هو المخزن، هو الموجه، هو الصانع الخفي لواقعك.
إن أردت أن يتغير واقعك،
فابدأ من الداخل.
غيّر الفكرة... تتغير المشاعر.
غيّر المشاعر... يتغير السلوك.
غيّر السلوك... يتغير المصير.
لا تنتظر قدراً جديداً،
اصنع قدرك بأفكارك.
ولا تبحث عن معجزة،
فالمعجزة أودعها الله داخلك.
تذكّر دائماً:
إما أن تأمر عقلك...

أو يظل هو الذي يأمرك.
والاختيار... كان وسيظل بيدك.

قبل ان تدعو
اولا :_ اليقين بالله .
ثانيا :_ انت قلت وقولك الحق ادعوني استجب لكم ،وانت لا تخلف الميعاد اللهم استجب كما وعدت .
ثالثا:_ يدعو بما يريد .
رابعا :_ اللهم تقبل ، دعوناك كما امرتنا فاستجب لنا كما وعدتنا فانت لا تخلف الميعاد .
وبالله التوفيق

محمد غريب