

Enjoy

Your



LIFE



TriciaGoyer.com

إهداء إلى كل شخص يبحث عن النجاح و الانفراد  
و يرغب في تحقيق انجازاته الخاصة و إضافة قيمه  
جديدة لمصرنا الحبيبة

مينا عادل شاكر

## ماذا استفيد من هذا الكتاب

عزيزي القارئ إن الكتاب الذي بين يديك هو دليل عملي لأهم و احدث طرق برمجة العقل على ما تريد و لقد اخترت أن يكون الموضوع الأكثر بحثا في هذا الكتاب هو الموضوع الذي يشغلنا جميعا وهو : كيف أبرمج عقلي على النجاح دائما بطرق و تمارين عملية تساعدك على الوصول إلى الحياة التي تريدها , وايضا التخلص من كل المعوقات التي من الممكن ان تعوق او تعطل مسيرة النجاح

فباقتنائك هذا الكتاب

فأنت حصلت على دليل عملي يرشدك على حث عقلك ليصل بك إلى الحياة التي تريدها كما يوضح لك أهم الاستراتيجيات التي اتبعها أشهر الناجحون في العالم و أيضا ما هي الوسائل التي تجعلك تطبق هذه الاستراتيجيات لتصل إلى نفس النتائج

ايضا يساعدك هذا الكتاب في التخلص من التدخين و العادة السرية كما يساعدك ايضا على التخلص من المعتقدات الغير ايجابية و اقتناء اخرى ايجابية

التخلص من البرمجة السابقة التي كثيرا ما عطلتنا عن تحقيق النجاح

التخلص من العادات الاخرى الغير فعالة

ثم نعوص داخل العقل الباطن لتتعلم سويا كيف نقوم ببرمجة للحصول على النتائج التي نريها في حياتنا

وايضا نتعلم كيف ننجح فى الحصول على الاسترخاء و الهدوء و السلام  
الداخلى لننعم بحياه هادئة

و الكثير من اساليب النجاح و الاستراتيجيات العالمية التى تجعل النجاح  
سهل المنال

### كيف استفيد من هذا الكتاب

- ❖ عزيزي لكي تحصل على الفائدة المنشودة من هذا الكتاب الذي بين  
يديك لا يكفى قراءتك لهذا الكتاب بل يجب أن تمارس التمارين  
المنصوص عليها في هذا الكتاب لتصل إلى النتائج التي تريدها
- ❖ مرفق ايضا نماذج عملية لتنفيذ التمارين المطلوبه لنحصل على كافة  
الفوائد التى يحتوى عليها هذا الكتاب
- ❖ نفذ كل التمارين بثقة لان عدم ثقتك ينعكس على العقل الباطن و  
بالتالى لن تحصل على النتائج المرغوبه
- ❖ يجب ان تمارس التمارين فى اماكن هادئه بعيد كل البعد عن اى  
مصدر من مصادر الازعاج و التشويش
- ❖ اثناء التمارين استغنى عن هاتفك المحمول

للمقترحات و الاتصال المباشر بالمؤلف

01221204332

01006103081

E mail: dr.mina.nlp@gmail.com

## مينا عادل شاكر

- مدرب معتمد من المركز الهولندي للتنمية البشرية بهولندا
- مدير التدريب بمركز cip
- باحث دكتوراه في العقل الباطن و العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية
- حاصل على ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية من المعهد الهولندي بهولندا
- حاصل على ماجستير في التدريب من البورد الأمريكي
- حاصل على ماجستير مدرب الحياة من البورد الأمريكي
- حاصل على ماجستير في الإرشاد الأسرى معتمد من البورد الأمريكي
- ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية من المعهد الهولندي بهولندا
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من البورد الأمريكي
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المعهد الهولندي بهولندا
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندي
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز سمات ميند
- حاصل على دبلوم الذاكرة و التذكر من المركز الكندي
- حاصل على دبلوم الإرشاد الأسرى من البورد الأمريكي
- حاصل على دبلوم مدرب الحياة من البورد الأمريكي
- حاصل على دورة في أسرار و قوانين العقل الباطن من المركز العالمي للبرمجة اللغوية و معتمد من البورد الأمريكي

- حاصل على دبلوم إدارة الوقت من مركز سمارت ميند
- حاصل على دبلوم في التنويم بالإيحاء من مركز سمارت ميند و معتمد من المركز الكندي
- حاصل على دبلوم في الخرائط الذهنية من مركز سمارت ميند و معتمده من المركز الكندي
- حاصل على دبلوم في أسرار النجاح و تكوين الشخصيات الفعالة من مركز سمارت ميند و معتمده من المركز الكندي
- حاصل على دبلوم في فن التحفيز من مركز سمارت ميند و معتمد من المركز الكندي
- حاصل على دبلوم في المبيعات من مركز كويست
- حاصل على دبلوم في النجاح في خدمة العملاء و البيع من مركز كويست
- حاصل على دبلوم في التسويق من مركز كويست
- حاصل على دبلوم في التعامل مع الشخصيات الصعبة من مركز كويست
- حاصل على دبلوم في العادات السبع للناس الأكثر فاعلية معتمد من د / ستيفن . ار . كوفي
- حاصل على دبلوم متخصص في استراتيجيات البيع من بيت الخبرة الانجليزي
- مقدم برامج على قناة النيل التعليمية " تعليمية اون لاين "
- مؤلف كتاب اصنع حياتك
- مؤلف كتاب قوة الشفاء الداخلي

## مقدمة

ذهب شاب إلى احد حكماء الصين ليتعلم منه سر النجاح, وسأله: هل تستطيع أن تذكر لي ما هو سر النجاح؟

فرد عليه الحكيم الصيني بهدوء وقال : سر النجاح هو الدوافع فسأله الشاب : ومن أين تأتي هذه الدوافع؟

فرد عليه الحكيم الصيني : من رغباتك المشتعلة

وباستغراب سأله الشاب : وكيف يكون عندنا رغبات مشتعلة

وهنا استأذن الحكيم الصيني لعدة دقائق وعاد معه وعاء كبير ملىء بالماء وسأل الشاب : هل أنت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة؟

فأجابه الشاب بلهفة : طبعاً

فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء كبير ملىء بالماء وسأل الشاب : هل أنت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة؟

فأجابه الشاب بلهفة : طبعاً

فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه، ونظر الشاب إلى الماء عن قرب وفجأة ضغط الحكيم بكلتي يديه على رأس الشاب ووضعته داخل وعاء الماء !! ومرت عدة ثواني ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ ببطء يخرج رأسه من الماء، ولما بدأ يشعر بالاختناق بدأ يقاوم بشدة حتى نجح في تخليص نفسه وأخرج رأسه من الماء ثم نظر إلى الحكيم الصيني وسأله بغضب: ما الذي فعلته؟

فقال الحكيم : ألم تتعلم شيئاً؟!

فرد الشاب بغضب شديد : لا لم أتعلم أي شيء.

فنظر إليه الحكيم الصيني قائلاً: .....

لا يابني لقد تعلمت الكثير، ففي خلال الثواني الأولى أردت أن تخلص نفسك من الماء ولكن دوافعك لم تكن كافية لعمل ذلك

وبعد ذلك كنت دائماً راغباً في تخليص نفسك فبدأت في التحرك والمقاومة ولكن .

ببطء حيث إن دوافعك لم تكن قد وصلت بعد لأعلى دراجتها، وأخيراً أصبح عندك الرغبة المشتعلة لتخليص نفسك لأن المسألة تعلقت بحياتك ، وعندئذ فقط أنت نجحت لأنه لم يكن هناك أي قوة في استطاعها أن توقفك ثم أضاف الحكيم الصيني الذي لم تفارقه ابتسامته الهادئة:

" عندما يكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح فلن يستطيع أحد إيقافك "

كما أوضح الحكيم الصيني مفتاح و سر النجاح هي الرغبة المشتعلة ولكن كيف نخلق داخلنا تلك الرغبة التي تجعل النجاح و التميز هما الاختيار الوحيد الذي قد يساوى حياتي

أوضح لنا علم البرمجة اللغوية العصبية " سوف نعطي عنه مقدمة مختصره في الفصل الأول من هذا الكتاب " إذا كان إنسان قادراً على فعل شيء ما إذاً فأى إنسان آخر يستطيع أن يفعل نفس الشيء بشرط أن يتبع نفس الطريقة

كما أوضح لنا أن هنالك طرق و أساليب عملية تساعدنا على برمجة الجهاز العصبي لنا على القيام بما نريد من أفعال و انجازات و ذلك من خلال تغيير برمجة العقل و إدخال برمجة جديدة

أي إن هذا العلم أتاح لنا الفرص لكي نصنع برامج للعقل بما نريد لكي نحصل على الحياة التي نريدها

إذاً أصبح كل ما علينا هو

تحديد ما نريد بالضبط

تعلم كيف نقوم بإنشاء برنامج مناسب يلبي احتياجاتنا

ثم تطبيق البرنامج

و نستمتع بالنتائج

أي بهذه الطريقة نستطيع أن نصنع برامج عديدة لنحصل على السعادة و  
الأمل و الحب و النجاح و التميز و الثراء ..... الخ

## فهرست

- 13 تمهيد " مقدمة عن علم البرمجة اللغوية العصبية "
- 28 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ الفشل  
✓ الاختيار افضل من عدم الاختيار  
الجزء الاول " استمتع بحياتك "
- 31 الفصل الاول : ما الذى يُشعرنا بالسعادة ؟
- 41 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ ثقافة القُصر  
✓ الانجازات
- 42 الفصل الثانى : نحو الهدف
- 50 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ ما بين الحضور و التطفل  
✓ التواضع
- 53 الفصل الثالث : خطوات للنجاح
- 74 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ مرض خطير  
✓ القلق
- 75 الفصل الرابع : اين الحل ؟

- 85 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ الحب و الالم  
✓ الجمود
- 86 الفصل الخامس : برمج عقلك
- 96 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ علاقات  
✓ الحب .. و الخوف
- الجزء الثانى " حطم كل القيود "
- 98 تمهيد
- 100 الفصل الاول : تعرف على عدوك
- 110 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ النجاح و القيمة  
✓ المنافسة
- 111 الفصل الثانى : الخطوات الست للتخلص من العادات
- 117 مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ المقارنة  
✓ لصوص الاحلام
- 118 الفصل الثالث : اقضى على التدخين نهائيا

135

مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ لا استطيع  
✓ حب الاستطلاع

136

الفصل الرابع : العاده الشبابية

150

مفاهيم تحتاج الى تصحيح  
✓ الظلام  
✓ مأساة الصواب الموروث

تمهيد  
مقدمة عن علم البرمجة اللغوية العصبية  
NLP

## تعريف البرمجة اللغوية العصبية

هي فن وعلم الوصول بالانسان لدرجة الامتياز البشري والتي بها يستطيع ان يحقق اهدافه ويرفع دائما من مستوى حياته.

البرمجة اللغوية العصبية هي المصطلح العربي المقترح لما يطلق عليه بالغة الإنجليزية **Neuro Linguistic Programming** أو **NLP** والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي ( برمجة الأعصاب لغوياً ) أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي . كلمة **Neuro** تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي ، و **Linguistic** تعني لغوي أو متعلق باللغة ، و **Programming** تعني برمجة.

## العصبية Neuro

\* وتشير إلى جهازنا العصبي أي المسلك العقلي لحواسنا الخمس التي نرى ونسمع ونحس ونتذوق ونشم بها.  
\* كما تشير أيضا إلى كيفية قيام جهازنا العصبي بتحليل ومعالجة المعلومات وترميزها كذاكرة في خلايانا العصبية.  
\* ونشير بكلمة عصبية إلى تجاربنا من حيث إدخالها ومعالجتها وترتيبها بواسطة جهازنا العصبي.  
\* إذا الجهاز العصبي هو من يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته وسلوكه.

## اللغويةLinguistic

\*وتشير الى قدرتنا على استخدام اللغة الملفوظة للكشف عن أساليب تفكيرنا واعتقادنا وقيمنا والتي تم ترميزها وترتيبها في أدمغتنا عن طريق المسلك العصبي.  
\*فاللغة هي وسيلة التعامل والاتصال بالآخرين.

## البرمجةprogramming

\*هي طريقة تشكيل العالم الخارجي في ذهن الإنسان وطرق إدراكه أي برمجة دماغ الإنسان.  
\*يقصد بها الطرق الآليات والبرامج التي يمكن أن نختارها ونبرمج أنفسنا عليها والمستمدة من أفكارنا وتصوراتنا و أحاسيسنا وتصرفاتنا الناتجة عن عاداتنا وخبراتنا والتي تؤثر على سلوكياتنا وتصرفاتنا وعلاقاتنا واتصالاتنا بالآخرين وعليها يسير نمط حياتنا وبواسطتها نحقق أهدافنا.

## نشأة البرمجة وتاريخها

تعود قصة هذا العلم إلى بداية العام 1970 م في جامعة سانت كروز بجنوب كاليفورنيا عندما كان ريتشارد طالب يدرس الرياضيات وبرمجة الحاسب الآلي بالإضافة إلى دراسة الفلسفة وعلم النفس اكتشف ريتشارد انه موهوب ومحظوظ بتمتعه بقدرة رائعة على النمذجة والمحاكاة واستنباط النماذج والأنماط السمعية واكتشف أيضا انه قادر على ملاحظة وتكرار استنساخ الأنماط أو النماذج باستخدام العلاج الجاشتلي وهو فرع

من علم النفس يبحث في دراسة الإدراك والسلوك من زاوية الصور الكلية ومدرسة التفكير الجاشتلية تركز على تنمية الخبرات.

كما أنه أخذ على أستاذه الحديث عن هذا الأمر بشكل نظري، وهو ما جعل ريتشارد يطالب أن يكون علم النفس عملياً أكثر من كونه نظرياً، وكان باندلر يحرر كتابات فيرتز بيرلز مؤسس الجاشتلية، وكان أيضاً مهتماً بعلم حل مشاكل العائلة حيث كان هذا العلم يقوم على نظام الإيحاء.

أصبح ريتشارد محرراً للعديد من كتب فرتز بيرلز واكتشف إن بإمكانه نمذجة التقنيات العلاجية لبيرلز وبدا بتجربتها على مجموعة من الحالات التي كان يدرسها. بعد حصوله على نتائج رائعة فكر ريتشارد أن بإمكانه أيضاً نمذجة أشخاص مميزين آخرين.

ثم صادف أن جون جريندر - وكان بروفيسور في وقتها - بكلية كرسيج للدراسات العليا وأصبح مشرفاً على باندلر في بحث حول تغيير السلوك الإنساني، وكان جريندر مهتماً باللغويات بحكم تخصصه ودراسته لنظرية اللغوي اللساني الشهير نعوم شومسكي، مع تركيزه على بنية الكلمة أو الجملة.

في الجامعة تعرف ريتشارد على الدكتور جريندر وأصبح جريندر مشرفاً على ريتشارد وكان موضوع البحث (( تغيير السلوك الإنساني )) وكانت أول محاضرة بينهما حول الإدراك الجاشتالي وهي دورة بسيطة في الإقناع وحل المشاكل.

ومن هذا اللقاء وجد الاثنان تقارباً بينهما وأن كلا منهما يحتاج للآخر ريتشارد بخبرته في نماذج المهارات السلوكية، و جريندر بالخبرة في النماذج السلوكية اللغوية، وظهر من هذا التمازج منهج الاتصال البشري. ثم قام الاثنان بدراسة مجموعة من النماذج البشرية الناجحة والتميزة

في الاتصال الانساني سواء على مستوى العلاج او استشارات نفسية وذلك بغرض نمذجتها واكتشاف وتتبع التقنيات المستخدمة من قبلهم و هكذا بدأ الاثنان بدراسة ومراقبة نماذج طرق العلاج لثلاثة من أبرز المعالجين في ذلك الوقت وهما فرتز بيرلز وفرجينيا ساتير ثم أخيرا ميلتون اريكسون, وقاما بتطبيق طريقة كل من فرتز بيرلز في الجاشتلية وفرجينيا ساتير في حل مشاكل العائلة و ميلتون اريكسون في استخدام الإيحاء، واستطاعا الحصول على نتائج رائعة وقوية بسبب أنهما مزجا بين هذه العلوم الثلاثة وظهرت بالصيغة الجديدة.

وبدأ الاثنان اكتشافهما من خلال السؤال الذي قادهما لاكتشاف العلم وهو (كيف يكون لفرد مهارة دون الآخر رغم الاتفاق في البيئة والظروف؟) فكان اهتمامهم بـ(كيف) أكثر من اهتمامهم بـ(لماذا؟)، حتى قاما في العام 1975م بتأليف كتابهما وهو من جزئيين والذي أعتبر أول كتاب في علم الـ NLP.

ولقد بنى جریندر وبناندر صياغتهما الأولى NLP من خلال استخدام هذه الصيغة المدموجة, وهذه الصيغة عملت بشكل أساسي على أنها صيغة للاتصال البشري, حيث أننا نتطور بشكل دائم تبعا لاستجاباتنا ولردود أفعالنا, وهذه الصيغة ذهبت إلى أبعد من ذلك حيث أنها رسمت الإستراتيجية المثلى لاستخدام المهارات الشخصية في الابتكار والتطوير والتغيير.

ثم تطورت البرمجة بعد ذلك بدمج علوم وموضوعات أخرى له مثل: الفلسفة وعلم النفس بجميع فروعه ودراسات العقل الباطن وعلم الجهاز العصبي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها, وبعد ذلك عملا معا على وضع صيغة عن كيفية (برمجة) الإنسان.

أهم ما أشاروا إليه من هذه الدراسات

أشار باندلر إلى انه إذا أردنا أن نبرمج ايسط مخ في العالم وهو الكمبيوتر فإننا بحاجة إلى تجزئة وتبسيط وتكسير المعلومات إلى جزئيات بسيطة وصغيرة ومن ثم إعطاء الجاهز إشارات واضحة وبينة ومرتبة بطريقة سهله تمكنه من التعرف عليها والتعامل معها ومن ثم تخزينها.

وأشار جريندر إن علم القواعد التحويلية يدلنا إلى أن مفهومنا وإدراكنا للتركيب السطحي والعميق للعبارات هو الذي يحول المعاني والمعلومات إلى أدمغتنا وبالتالي يتحكم في تصرفاتنا وسلوكياتنا.

ومن هنا كانت البداية وهي كيف يتبرمج الإنسان وظهرا بصيغة جديدة كانت هي الصياغة الأولى لعلم وفن البرمجة اللغوية العصبية NLP والتي كانت عبارة عن نموذج للاتصال.

عملت الصيغة الأولية - NLP بشكل أساسي على أنها صيغة للاتصال البشري والتي تعطينا المفهوم النظري لكيفية برمجتنا عن طريق اللغة الغير ملفوظة المعتمدة على الحس أو اللغوية الملفوظة والتي تتسبب في أننا نقوم بتنمية وتطوير سلوك أو استجابة أو ردة فعل متكررة ومعتادة أو منظمة جاهزة لتخزين على مستوى الجاهز العصبي كما تشير هذه الصيغة إلى أننا نتطور بشكل دائم تبعا لاستجاباتنا ولردود أفعالنا.

\*ثم تطورت صيغة ال- NLP عن طريق الاستفادة من العلوم الأخرى مثل الفلسفة وعلم النفس ودراسات العقل الباطن وعلم الجهاز العصبي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها

وهؤلاء كان لهم الفضل الكبير في نقل هذه العلوم إلينا

هذه الافتراضات الخاصة بالبرمجة وهي أساسيات مهمة و في نفس الوقت تعتبر استراتيجيات للإنسان

❖ احترم وتقبل الآخرين كما هم.

- هذه الفرضية وحدها جديرة ان تجعلك ناجا جدا فى علاقاتك مع كل البشر لان ببساطه شديده جدا كل انسان منا يحتاج و بشده اولا الى ان يشعر بالقبول من الطرف الاخر بشرط ان تقبله كما هو ، هذا لا يعنى ان نقبل سلوكيات الشخص الاخر لان هناك فارق كبير جدا ما بين الشخص و سلوكه لان ببساطه شديده سلوك الشخص هو دليل فقط على استيعابه للعام المحيط او بمعنى اخر للتجربه التى يمر بها

❖ الخارطة ليست هي الحدود والمنطقة

- هذه الفرضية هي لب البرمجة اللغوية العصبية و هو ما ينطبق بنفس الطريقة على كون قائمة الطعام ليست هي الوجبة أو الطعام وهذا يعنى فى النهاية أن تجربتنا فى العالم لا تمثل العالم نفسه ، الخريطه هي عقلك و تصورك الشخصى عن العالم الخارجى اما المنطقة فهي العالم المادى الذى يملك وجودا مستقلا عن التجربة التى تعيشها انت فيه

❖ كل إنسان له فى تاريخ ماضيه جميع الإمكانيات التي يحتاجها لإيجاد تغير ايجابي فى حياته.

- هذه الفرضية تؤكد ان كل شخص يمكن ان يغير من نفسه او يحقق النتائج التى يتطلع اليها باستثمار بحر المصادر الغير محدود الموجود له فى ماضيه فقط كل ما تحتاجه هو ان تصل الى هذه المصادر فى الوقت و المكان المناسبين وهذه النقطة سوف نتناولها بشيء من التفصيل المناسب فى الفصول القادمة

❖ يستخدم الناس أحسن اختيار لهم بحسب الإمكانيات المتاحة لهم في وقت بعينه.

- طبقا لهذه الفرضية فان اى سلوك مهما بدا غريبا كان هو الخيار الافضل المتاح للشخص فى تلك اللحظة التى اقدم فيها عليه و ذلك مع الاخذ فى الاعتبار تاريخ حياة الشخص و معرفته و معتقداته و مصادره ووجهات نظره من خلال المرجعية التى ينتمى اليها

❖ وراء كل سلوك توجد نية ايجابية

- قد يبدو احيانا من الصعب ان نفهم سبب تصرف الاخرين على نحو يبدو غريبا او مدمرا . فما الذى يمكن ان يدفع شخصا الى الاسراف فى ممارسة العادات الخاطئة او تحطيم علاقه ما او التعامل بعدوانية مع الاخرين ؟
- ان السلوك الانسانى فى البرمجة اللغوية العصبية لا يمكن ان يكون عشوائى بأى حال من الاحوال فهناك دائما غايه او نية ايجابية وراء هذا السلوك " طبعا من وجهة نظر الشخص الفاعل " فمثلا الشخص الذى يعامل بعدوانية مع الاخرين قد تكون النية الايجابية الخاصة به هو الحفاظ على كيانه و شخصيته لانه يتبنى معتقد ان الشخصية القوية لابد ان تكون عدوانية و هكذا وهذا لا يعنى ان نتقبل هذه السلوكيات الخاطى هولكن يعنى ان نكن على وعى تام ان اى سلوك مهما كان ورائه نية ايجابية

❖ لكل إنسان مستويان من الاتصالات: عقل واعى ولا واعى أو الحاضر والباطن.

- هذه الفرضية توضح لنا ان للتواصل الفعال جوانب كثيرة غير الالفاظ و الكلمات فالكلمات تؤثر بطبيعتها فى العقل الواعى الذى يعى الكون المحيط بنا الان و نسبة تأثير الكلمات ضعيفة

جدا وهى تعادل 7% فقط من التواصل اما باقى الاركان فى  
التي تؤثر فى العقل الباطن او العالم الداخلى للانسان و هذه  
العوامل هى نبرة الصوت وتؤثر بنسبة 38% و لغة الجسد  
وهى تؤثر بنسبة 55%

❖ ليس هناك فشل ولكن فقط نتائج وخبرات.

○ عندما يتعلم الطفل اشياء جديدة ، مثل الحبو و الوقوف أو  
المشى ، لا يكون لديه اى ادراك عن الفشل . انه يشق طريقه  
ليتعلم فحسب . اى عندما تثبت طريقة ما عدم جدواها يبدأ من  
جديد ليحرب طريقة اخرى الى ان يصل الى ما يريد وهذا  
المنهج هو الذى انتهجه توماس اديسون الى توصل الى  
اختراع المصباح الكهربائى

❖ الشخص الأكثر مرونة هو الأكثر تحكما في الأمور.

○ هذه الفرضية مكمله للفرضية السابقة وهى تؤكد لنا ان مفهوم  
الحلول البديله . اى اذا كان هناك طريق لا يوصلك الى ما تريد  
اتركه و جرب طريقا اخر اخر الى ان تصل الى ما تريد

❖ الاتصال هو النتيجة التي تحصل عليها من الآخرين.

○ هل سبق و اقدمت على فعل او قول شيء ظنا منك بانه لن  
يضير ومع ذلك فوجئت بأستجابته غير متوقعه و مفاجئة و  
ربما بدت لك مبالغا فيها ؟ ذلك لان الرساله اتى نعمد الى  
توصيلها قد لا تصل دائما الى المتلقى بنفس المعنى الذى  
نقصده ان يبدو مقبولا وفق خريطتنا وقد لا يبدو كذلك بالنسبة  
للآخرين

❖ إذا كان أي إنسان قادر على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان

أخر أن يتعلمه ويفعله.

- هذه الفرضية تشجعنا على توسيع نطاق ادائنا و تخطى كل الحواجز التي كبلنا بها انفسنا . انه ليس الخوف من الفشل فقط هو ما يشدنا الى الوراء و انما هناك ايضا احساسنا بالحدود التي وضعناها لانفسنا ولكن هذه الحدود التي تصورناها و التي قيدنا بها انفسنا ليست حدودا حقيقية لاننا نملك فى الواقع امكانيات لا نهائية
- فاننا فعلا نستطيع ان نفعل اى شيء صنع من قبل و نستطيع ان نقود بأى اداء فعله اخر بشرط ان نتبع نفس الاسلوب و نفس طريقة التفكير

❖ العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر.

- العقل و الجسم ما هما الا نظام واحد يمثل اهم فرضيات البرمجة اللغوية العصبية ، لذا من الضرورى ان نفهم ليس هناك امكانية لعزل جزء عن باقى اجزاء النظام
- و اكبر استفاده من هذه الفرضية هى تغير الحالة النفسية فى اسرع وقت ممكن ، لانك عندما تغير وضعك الجسدى تتغير حاله النفسية لك لان لكل وضع جسدى برمجة خاصه فى العقل الباطن وهذه البرمجة تحتوى فى طياتها على حاله النفسية الخاصة بها لذلك عندما تغير وضعك الجسدى تتغير حالتك النفسية فورا

❖ أنا أتحكم في عقلي إذا أنا مسئول عن نتائج أفعالي

- كن مبادر دائما و تحمل مسؤولة نتائج افعالك مهما كانت هذه الافعال ولا تضيع وقت كثيرا فى البحث عن المسئول عن نتائج افعال فى الواقع انت صاحبها حتى لو كانت خاطئه كما ذكرنا فى فرضية سابقة الخطأ خبره تضاف الى خبراتك فلما تنكره

## مصادر البرمجة اللغوية العصبية

هناك 5 مصادر للبرمجة

- ❖ الوالدين
- ❖ المدرسة
- ❖ الأصدقاء
- ❖ الإعلام
- ❖ أنت نفسك

## موضوعات البرمجة اللغوية العصبية

البرمجة اللغوية العصبية علم يستند على التجربة والاختبار ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة في مجالات وموضوعات لا حصر لها ، يمكن التمثيل لها بما يلي:

محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات:المكان الزمان الأشياء  
الوقائع الغايات الأهداف ، انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين.

الحالة الذهنية :كيف نرصدها ونتعرف عليها وكيف يمكن أن نغيرها .  
ودور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية .  
أنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع ، وعلاقة اللغة بالتفكير ،  
وكيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير ، وكيف نتعرف على طريقة  
تفكير الآخرين ، علاقة الوظائف الجسدية ( الفسيولوجية ) بالتفكير .  
تحقيق الألفة بين الناس كيف تتم ، ودور الألفة في التأثير في الآخرين .  
كيف نفهم الإنسان وقيمه وانتماءه ، وارتباط ذلك بقدرات الإنسان  
وسلوكه وكيفية تغيير المعتقدات السلبية التي تعيق الإنسان وتحد من  
نشاطه .

دور اللغة في تحديد أو تقييد خبرات الإنسان، و كيف يمكن تجاوز تلك الحدود، و كيف يمكن استخدام اللغة للوصول إلى عقل الإنسان وقلبه ، لإحداث التغييرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم. علاج الحالات الفردية كالخوف والوهم والصراع النفسي والوسواس القهري والتحكم بالعادات وتغييرها. تنمية المهارات وشحن الطاقات ورفع الأداء الإنساني.

### دعائم علم البرمجة اللغوية العصبية

تعمل البرمجة اللغوية العصبية على أربعة أركان رئيسية هي:

#### ❖ الحصيئة أو الهدف ( ماذا نريد ؟ )

وهناك آليات كثيرة تساعد الإنسان على معرفة ماذا يريد ، وما هو الأنسب له ، و تزيل بسرعة وسهولة بالغة كل ما يعترض طريق أهدافه من التخوف والتردد والحيرة والصراع النفسي ، وتؤسس عنده حالة شعورية مستقرة تجاه هدفه المأمول ، وتجعله يتصور المستقبل ليستشعر هدفه و يؤمن بإمكانية تحقيقه ، ويرى بوضوح قراراته وخطواته التي ينبغي أن يتخذها ويرى آثارها و نتائجها المتوقعة

#### ❖ الحواس

و هي منافذ الإدراك وكل ما يدركه الإنسان أو يتعلمه إنما نفذ عن طريق الحواس ، فلذلك تعمل البرمجة اللغوية العصبية على تنمية الحواس و شحن طاقاتها و قدراتها ، لتكون أكثر كفاءة أفضل أداء في دقة الملاحظة و موضوعيتها ، ضمن الحدود البشرية التي فطر الله الناس عليها . ولا شك أنه كلما ارتقت وسائلنا في الرصد كلما زادت مدركاتنا ووعينا وثقافتنا وتهيأت الفرص بشكل أفضل لتحقيق.

## ❖ المرونة

لأن المرونة هي أساس أي تطور أو تغيير أو نجاح ، و الشخص الذي يمتلك مرونة عالية في التفكير و السلوك هو الذي يكون لديه سيطرة و تحكم أكبر في كل الأوضاع.

## ❖ المبادرة و العمل

و هي حجر الزاوية الذي لا بد منه ، فمالم تصنع شيئاً فإنك لن تحقق شيئاً

وهذه الأركان الأربعة لا بد منها مجتمعة، إذ لا يغني بعضها ، ولذلك تعمل البرمجة اللغوية العصبية على هذه الجوانب جميعاً بطريقة تكاملية متوازنة.

## فائدة علم البرمجة اللغوية العصبية

- يمكن تلخيص أهم الفوائد من علم البرمجة اللغوية العصبية فيما يلي:
- ❖ فوائد ذاتية – اكتشاف الذات وتنمية القدرات.
- ❖ صياغة الأهداف و التخطيط السليم لها.
- ❖ بناء العلاقات و تحقيق الألفة مع الآخرين.
- ❖ اكتشاف البرامج الذاتية والعادات الشخصية و تعديلها نحو الأفضل.
- ❖ تحقيق التوازن النفسي خاصة فيما يتعلق بالأدوار المختلفة للإنسان.

## ماذا نتعلم في البرمجة اللغوية العصبية

يمكن تلخيص أهم ما نتعلمه من هذا العلم فيما يلي:

## أ- أنماط الناس الغالبة

تصنف البرمجة اللغوية العصبية الناس إلى أصناف باعتبارات مختلفة لكل منهم إستراتيجية معينة في التفاعل و الاستجابة للمؤثرات الداخلية و الخارجية و بالتالي يمكن أن نعي منبع تصرفات الناس و نعرف أقرب الطرق لتحقيق الألفة معهم و كسبهم و التأثير الإيجابي فيهم.

## ب- مؤشرات الحالات الذهنية و الشعورية للمقابل

حيث تعلمنا البرمجة اللغوية أن نستدل على حالة المقابل الذهنية الفكرية و المزاجية الشعورية ، من خلال نظرات عينيه و ملامح صورته و حتى نبرة صوته ، و نستطيع أن نفرق بين الصورة التي تدور في ذهنك الآن هل هي مستحضرة من الذاكرة أو جديدة منشأة دون معرفة ماهيتها

## ج- استحضار الحالات الإيجابية و إرساؤها

نستطيع في البرمجة اللغوية العصبية أن نعلم المتدرب مهارة التحكم في ما يستحضر من ذكريات و نوظف ذلك إيجابيا من خلال ما يسمى بالإرساء.

## د – علاج الحالات والمشكلات

الصراع النفسي – الوسواس القهري - الشعور بالضعف – الخوف  
الوهمي - الرهبة الاجتماعية – تهيب الأمور – ضعف الحماس – العادات  
السلوكية السلبية – الذكريات السلبية الحادة – ضعف التحصيل الدراسي  
– مشكلات العلاقات الأسرية والاجتماعية – المعتقدات المعوقة ...  
وغيرها كثير.

## هـ - التخطيط العميق للنجاح

مع التركيز على الأبعاد النفسية لصاحب الهدف التي قد تمكنه من الوصول للهدف أو تعوقه عنه.

## و- النمذجة

و هي من أهم مهارات البرمجة اللغوية العصبية ، حيث نقوم بدراسة نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات المشتركة التي ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت لديهم هذه الملكة ، وبالتالي نستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق التدريب للآخرين ، و هذه المهارة مفيدة جدا وتستخدم في مجالات متعددة.

## مفاهيم تحتاج إلى تصحيح

### الفشل

ذات يوماً كنت اعقد ندوة بعنوان تمتع بالفشل ، ما رأيك عزيزى فى هذا العنوان

هل جلست يوماً مع نفسك لتتعرف على هذا المفهوم الذى يجعلك ترتعب منه ؟

ما هو الفشل .....؟

حينما سئل توماس اديسون عن مفهوم الفشل قال ليس اعرف هذه الكلمة لانها تعنى بالنسبة لى اننى توصلت الى نتيجة ولكن غير التى ارغبها فلماذا احزن ؟

على الاستفادة من هذه النتيجة ، و الاستمرار فى البحث و التجربة الى ان اتوصل الى النتيجة التى ابحت عنها و اريدها

اما الفشل الحقيقى هو ان تكف عن المحاولة و تستسلم للأمر الواقع

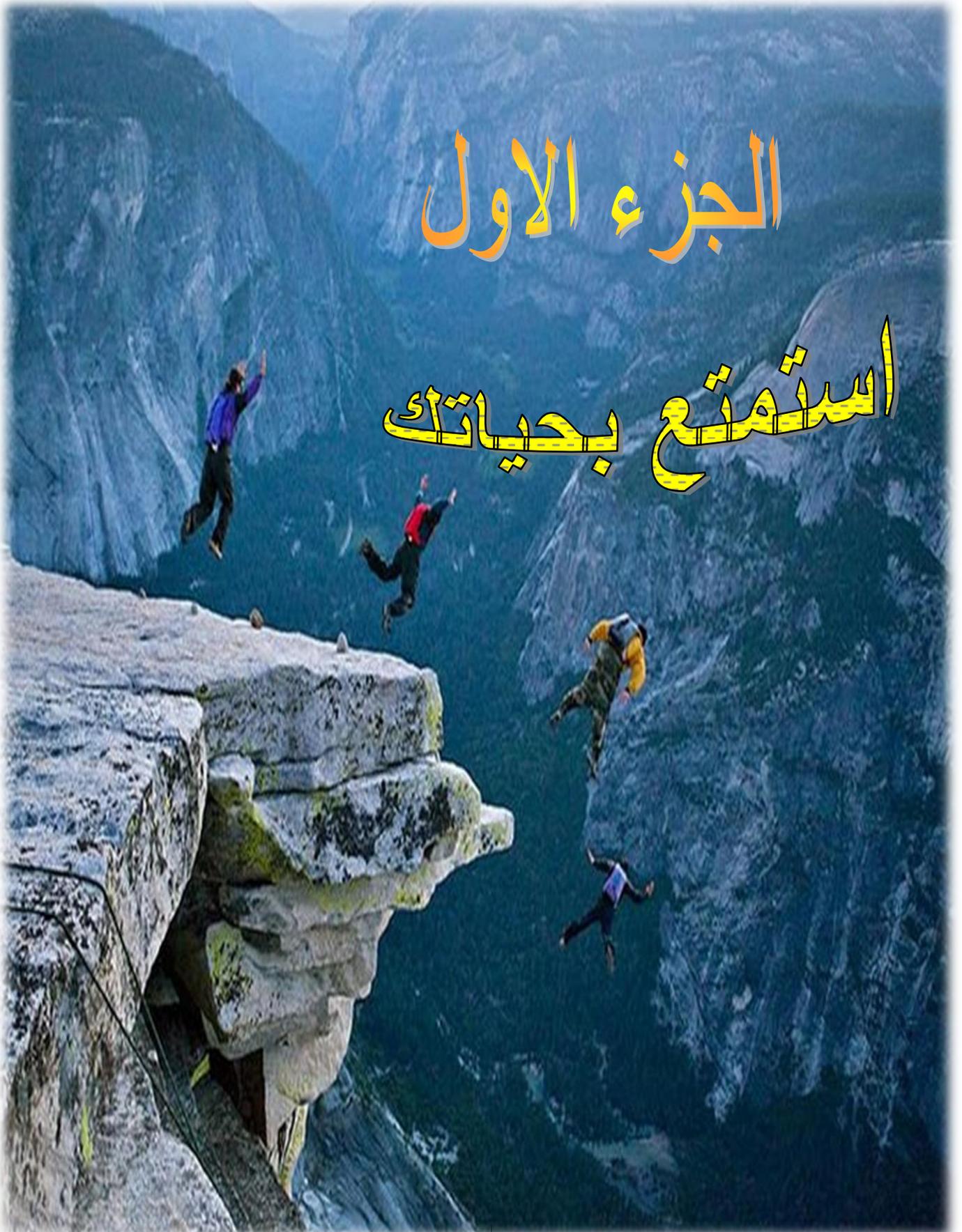
### الاختيار افضل من عدم الاختيار

قال " ريتشارد باندلر " – احد مؤسسى علم البرمجة اللغوية العصبية ذات مرة " ان كل ما ترمى اليه البرمجة اللغوية العصبية هو فتح مجال أوسع لاختيار " كما ان الكثير من الفرضيات و التقنيات تعمد الى زيادة عدد الخيارات المتاحة فى ظل أى موقف من المواقف . ان وجود اختيار واحد فقط يعنى عدم وجود اختيار بالمرّة و هذا ما يحدث عندما يصاب الشخص بالخوف المرضى : ففى كل مرة ترى فيها عنكبوتا تصاب بالذعر و كأنه ليس امامك اى اختيار .

فكلما فُتِح مجال الاختيار امامك ، شعرت بمزيد من الحرية و بدرجة أعلى من التحكم فى حياتك

الجزء الاول

استمع بحياتك



## الفصل الاول

### ما الذى يُشعرنا بالسعادة

هناك قاعده هامة للسعادة تنص على " كل شيء فى الحياة يمكن ان يكون مصدر للسعادة اذا نظرنا اليه كمصدر للسعادة "

كيف يمكن ان نعرف اننا نشعر بالسعادة و الرضا و اننا لا ينقصنا اى شيء ؟ ان تحديد ان هناك خطأ ما فى احد الاشياء اسهل فى الغالب من معرفة كيف كان سيبدو هذا الشيء لو كان خاليا من الاخطاء . ولكن ما المقومات التى ينبغى ان تتوافر لدينا لكى نشعر بأننا سعداء وراضون عن انفسنا وبأن لا شيء ينقصنا ؟

ان الشعور بالسعادة و الرضا يعنى ان نكون اصحاء تماما من الناحية النفسية و ربما يفقد الواحد منا قدمه فى حادثه او يفقد شعره و يصبح اصلع . ولكن ليس من الضرورى ان يؤثر هذا على احساسه بالسعادة وبهذا الصدد تحضرنى قصة ( Nick Vujicic ) لا يأس مع الحياة هذا الرجل الذى يعد عظه لكل من يدعى ان الظروف اقوى منه او انه بسبب اعاقه جسديه حياته دُمرت هيا بنا نتعرف اكثر على هذا الرجل المعجزة

**نيكولاس جيمس فوجي أو نك فوجي** : محاضر متنقل و مؤسس منظمة الحياة بدون أطراف , ولد في عام 1982

ولد نك وهو يعاني من متلازمة نقص الأطراف الأربعة , وهي متلازمة نادرة الوجود يعاني المصاب فيها من فقدان الأذرع والأرجل كافة , عاش حياته كطفل عُرضة للسخرية لمن حوله , مما أدى الى اصابته بالاحباط وتعرضه لحاله نفسية سيئة في بداية مراحل حياته و تفكيره بالانتحار , لكنّه في نهاية المطاف آمن بحتميّة تعايشه مع اعاقته . وفي سن 17 عام أسس منظّمته غير الربحية " الحياة بدون أطراف " و قدم من خلالها الخطابات في أماكن مختلفة من العالم دعا فيها الى التعايش مع الاعاقة و بث الأمل في النفس والعيش بإيجابية بعيداً عن الاحباط و اليأس , وكان يضرب نفسه كمثال أثناء خطباته ليثبت للناس قدرتهم على فعل المستحيل[1].

ولد هذا الشاب من وجهة نظرنا نحن بأعاقه كامله بلا زراعان ولا رجلان الا انه يمتاز بأسلوب علمي يجذب الناس اليه ويرشدهم و يعلمهم في جميع انحاء العالم و يقوم بمساعدة الفقراء في جميع انحاء العالم اعتمد في دراسته على الكلام فقد كان يحفظ عن ظهر قلب و يجيب عن كل التساؤلات التي تطرح عليه شفويا و اجتاز المدرسة بتفوق



هذا هو وهذا هو حاله بعد كل محاضره له محمول على الاكتاف بفرحة و تهليل من الاخرين فهو حقا تجسدي لمقوله راندل " ازرع البسمه فى وجهك ، تحصد السعاده من قلوب الاخرين "



هذا مقاله نك فوجي عن نفسه .

احب اعيش حياتي ..انا سعيد.. بهذه الكلمات يبدأ نيك فيونتتش (Nick Vujicic) الشاب الاسترالي . محاضراته ، عاش حياته بدون ايدى أو ارجل نتيجة عيب خلقي لم يوجد له تفسير.. و تحدى اعاقته وتحدى العالم ليثبت لنا جميعا انه لا يوجد ما يسمى بالفشل والسقوط. فها هو اليوم نيك يصيد السمك ويسبح ويسافر حول العالم ويلعب الجولف فلقد أستطاع النهوض وبنى مملكته التي لا تقهر وبكل محبة وتعاون يساعد

الشباب من حوله في تحدى الصعاب والنهوض و الاخذ بزمام المبادرة من اجل عيش حياة كريمه ...يسافر حول العالم ويقدم محاضرات في التحفيز و التشجيع و يخبر فيها الناس عن قصته وكيف أنه تغلب على مشكلته من غير كلل أو ملل..

اسس مؤسسته الخيرية life without limbs لتساعد الاشخاص الذين فقدو اطرافهم للتغلب على مصاعب الحياة والعيش بكرامة

## بالرغم من إعاقته الا انه لم ييأس

و الان هيا بنا نتعرف اكثر عن حياته لنتعلم كيف نتغلب على الصعاب و نأخذ درس عملي من حياته السعيده المليئه بالتجارب و الصعاب و ايضا النجاحات

### نبذة عن حياته الشخصية

هو الابن الأكبر لعائلة صربية الأصل , ولد عام 1982 في بريسان- استراليا , ولد وهو مُشوّه خَلْقياً وفاقداً كلا الذراعين والرجلين بشكل كامل , باستثناء قدم صغيرة ظاهره في اسفل جذعه . مُنع نك من الذهاب الى المدرسة وذلك بسبب القانون الذي يمنع اصحاب الإعاقات من الالتحاق بالمدارس العامّة على الرغم من كونه سليم عقلياً وليس مُصاباً بأي عيب عقلي , لاحقا , تمكن نك من الالتحاق بالمدرسة واصبح من أوائل الاشخاص الذي طُبّق عليهم القانون الجديد بالسماح للمصابين بتشوهات خلقية بالالتحاق بالمدرسة و ذلك حسب قانون ولاية كاليفورنيا . وقد تعرض الى حالات من الاحباط و الاكتئاب و الوحدة و الخوف خلال فترة صغره حيث كان يطرح على نفسه الاسئلة التالية : لماذا هو مختلف عن بقية الأطفال ؟ ولماذا خُلِق دون أرجل و بلا أيدي ؟ مما ادى به الى التفكير بالانتحار وهو في سن الثامنة , وفي سن عشر سنوات حاول أن يغرق نفسه لكنه تراجع عن قراره . لكن نقطة تحول جرت في حياته

ليتحول من مجرد انسان مُعرض الى اعاقه من الدرجة الأولى الى انسان مُفعم بالنشاط والإيمان بالقدرة البشرية مهما كانت الصعاب , وكان سبب ذلك الصبر و القوة هو ايمانه بالخالق ومساعدة عائلته واصدقائه وكل من حوله.

## مفتاح التحوّل

تحوّل مجرى حياة نك من مجرد انسان مُصاب بالاعاقه الى انسان قادر على التأثير بمن حوله , وكان مفتاح التحوّل حينها هو أن والدته عرضت عليه صورة لرجل مصاب بعجز حاد وهو يتعامل مع اعاقته بسلاسة وصبر وتحمل , مما أثار الدهشة في نفسه و بأنه ليس نادر الوجود وليس الانسان الوحيد المُعرض لهذه الاعاقه محدودية الحركة.  
حياته بعد تعدي مرحلة الاحباط



بدأ نك بتحدي اعاقته حيث تعلم الكتابة باستخدام اصابع قدمه الصغيرة الظاهرة في أسفل جذعه من الجهة اليسرى و تعلم استخدام الحاسوب و الطباعة عليه وتعلم أيضاً رمي كرات التنس والعزف على الطبل " طبل الدوّاسات " , كما بدأ بالعناية بمظهره وكيفية الحلاقة و تصفيف الشعر والردّ على الهاتف وتنظيف الاسنان باستخدام الفرشاة كما تعلم السباحة أيضاً[2].



وفي الصف السابع بدأ نك بالتعاون مع زملاءه في المدرسة لتنظيم مخيمات بالتعاون مع الجمعيات الخيرية وحملات العجز والاعاقة , وفي سن السابعة عشرة تمكن من تأسيس منظمته الغير ربحية التي أطلق عليها اسم " الحياة بدون أطراف"

حياته بعد المدرسة

انتقل نك الى مرحلة الدراسة الجامعية ليدرس المحاسبة والتخطيط المالي جامعة جريفيث في لوجان - استراليا , وفي عامه التاسع عشر بدأ نك بتحقيق احلامه حيث بدأ بتشجيع والتأثير بمن حوله من خلال خطاباته المؤثرة وقناعته بأن الله اعطاه الأمل والحياة من جديد و يقول " لقد عرفت الغرض من وجودي في هذه الحياة , كما عرفت سبب الحالة التي أنا عليها الآن من اعاقة , و هنالك دائماً سبب لما أنت عليه الآن من سوء " يعني نك بكلامه أنه هنالك دائماً تفسير لأي وضع نتعرض له في حياتنا و بأننا بإيماننا بالله وثقتنا بأنفسنا سينقذنا الله مما نحن عليه من سوء وسيعطينا مفاتيح النجاح في التحديات التي نواجهها.

في عام 2005 رُشح نك لجائزة " الشاب الأسترالي للعام " التي تحظى بشعبية واسعة في استراليا , وترعى هذه الجائزة الشباب وتنقل نجاحاتهم الى المجتمع المحلي وتخضع هذه الجائزة الى قوانين صارمة ليتم توجيهها الى أناس مُلهمين حقاً , وقد حظي نك بدعم خاص من شركات ساعدته في تحقيق احلامه ودعمه على الصعيد الشخصي.

حياته بعد الجامعة



نيكولاس يتحدث في المنتدى الاقتصادي العالمي "دافوس" لعام 2011 في سويسرا.

تخرج نك من جامعة جريفيث وهو في عمر 21 عام , وبعد ذلك أصبح متكلماً ليؤثر ويحفز الناس , كما أصبح ينتقل في دول العالم ليتبنى قضايا المُراهقين ويتحدث عنها , وقد حظي باهتمام ومتابعة 3 ملايين شخص في 24 دولة في 5 قارات حول العالم[3].

بدأ نك بنشر اعماله ومشاريعه بمساعدة الغير من خلال برامج التلفاز ومن خلال الكتابة , كما نشر كتابه الأول " Life Without Limits " في عام , 2010 كما سوّق لأفلام وثائقية عن حياته الشخصية في المنزل في عام , 2005 ومن ثم نشر الجزء الثاني للفيلم عن واحد من خطباته المؤثرة في واحدة من الكنائس ومن ثم سوق لفيلم موجّه للشباب باسم " بدون أرجل , بدون يدين , بدون قلق " . بدأ العمل في مجال الأفلام القصيرة بفيلم , The Butterfly Circus الحاجز على جائزة Doorpost Film Project's عام , 2009 وحصل الفلم على جوائز أخرى كما حصل نك على جائزة أفضل ممثل أفلام قصيرة في ذلك العام . كما أصدر اغنية جديدة بصوته تسمى . Something More

نيكولاس فوجي اليوم

تزوَّج نك في عام 2012 واسم زوجته , Kanae Miyahara كما يسكن حالياً في ولاية كاليفورنيا الأمريكية

من هذه القصة الواقعية نصل الى حقيقة السعادة الا وهى الحالة النفسية و مدى تقبلى لذاتى و تعرفى على مراكز القوة و مواطن الضعف الخاصة بى وكيف انمى مهاراتي و كيف اتعلم المذيد من سبل السعادة ، ليس فقط سعادتى بل سعادة الاخرين ايضا لانك حينما تسعى لاسعاد الاخرين تجد نفسك حقا تحيا بمنتهى السعادة كما يعلمنا غاندى

**تتوقف السعادة على ما تستطيع إعطائه , لا على ما تستطيع الحصول**

**عليه.**

و الان هيا بنا نتعلم سويا كيف نحافظ على السعادة و الطاقة الايجابية التى تصل بنا الى اول خطوات الاستمتاع بالحياة ولكن قبل البداية لابد ان نتعرف سويا هل لديك اى افكار غير ايجابية تعوقك عن التقدم فى الحياة ام لا ؟

فى هذا التمرين ضع الدرجة المناسبة امام كل جملة

امنح نفسك 5 درجات : هذه هى الطريقة التى افكر بها تماما .

امنح نفسك 4 درجات : افكر بهذه الطريقة فى اغلب الاوقات

امنح نفسك 3 درجات : افكر بهذه الطريقة احيانا و هذا يضايقنى

امنح نفسك درجتان : افكر بهذه الطريقة احيانا ولكن هذا لا يضايقنى

امنح نفسك درجة واحدة : نادرا ما افكر بهذه الطريقة

امنح نفسك صفر : هذه الفكرة لم تخطر ببالى اطلاقا

قائمة الاختبار

1. كنت اتمنى ان اكون اى شخص اخر غير نفسى
  2. تمر على لحظات قصيرة تتراءى لى فيها صور مزعجة لا يبدو ان لها علاقة باى شيء تعرضت له فى حياتى الان
  3. احاول منذ وقت طويل ان افكر بطريقة ايجابية و لكننى بطريقة ما لم انجح فى ذلك
  4. عندما افكر فى حياتى الماضية وما اصبحت عليه اليوم لا اشعر بالرضا
  5. افكارى سلبية بشكل تلقائى معظم الوقت
  6. لا استطيع ان ارى لى مستقبلا
  7. لا اعتقد اننى استطيع التخيل فانا ليس لى اى خيال او قدرة على التخيل
  8. لا احب الحالة التى اصبحت عليها
  9. لا اعتقد ان الاخرين يحبوننى
  10. اكره نفسى و اشعر بالاستياء من الاخرين
  11. كل ما يقوله اى شخص اخر عنى يبقى فى ذهنى لسنوات طويلة بعد ذلك وهذا لا يحدث الا اذا كان ما يقال عنى شيئا سلبيا
  12. اشعر اننى يجب ان اخفى مواطن النقص و القصور لدى عن الاخرين من حولى لانهم اذا عرفوا حقيقى سوف يفقدون اهتمامهم بى وقد ينبذوننى
- اجمع الدرجات التى حصلت عليها الان
- 0 – 24 افكارك متفائلة بشكل عام كما انك تنظر الى نفسك و الى قدراتك نظرة ايجابية . عظيم استمر على هذا النحو

- 25 – 40 سوف يكون فى مصلحتك ان تحاول تحسين نوعية افكارك .  
خاصة اذا كانت درجاتك تقترب من الحد الاعلى لهذا المستوى
- 41 – 60 لقد بدأت افكارك تخرج عن نطاق السيطرة و تجعل حياتك  
بأسه

و الان هيا بنا نتعلم تمرين ضبط الية الذات للحفاظ على سعادته دائمه

### التمرين

- ✓ اجلس مستريحا و مسترخيا و اغلق عينيك
- ✓ حاول الاتصال بالافكار الداخلية التى تجعلك تشعر بالتعاسة و الالم و تعوق قدراتك و تعطل امكانياتك
- ✓ تخيل الان انك تخرج هذه الافكار من عقلك و تحولها الى شخص يوجه اليك هذه الكلمات الغير ايجابية
- ✓ حدد مقاصد هذا الشخص النبيله و توصل الى النية الايجابية وراء كلماته و ما هى الاخطار التى يحاول ان يحميك من التعرض لها ؟
- ✓ اشكر هذا الشخص فى عقلك و اطلب منه ان يشجعك بدلا من ذلك
- ✓ صافحه مؤكدا على اتفاقك معه ثم اعد هذا الجزء المكلف بحمايتك الى راسك مرة اخرى

ان هذا التمرين يحول نفس الكلمات التى تعوق نجاحك و سعادتك الى كلمات ايجابية و مشجعه لك لتقودك الى النجاح و السعاده

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### ثقافة القصر:

تصر ثقافتنا العربية في كافة أنحاءها وأنتمائها وعقائدها وأجناسها وأديانها وأنظمتها على ان الشعب العربي " قاصر " ليس له أن يسمع أو يقرأ أو يرى أو يقول ما يريد بل ينبغي عليه ان يسمع ويقرأ ويرى ويقول ويكتب ما يريده الوصى عليه او القائد أى كان مركزه صغيرا او كبيرا كأنه كتب على هذا الشعب أن يرى الحقيقة من خلال منظور يضعه له الوصى وليس كما هي أصلا بغض النظر على أن الحقيقة وصلت جزئيا أو بلا معنى بلا مضمون أو شكليا أو وصلت مزيفة أو لم تصل أصلا.

وهنا لى سؤالين فقط:

- 1- ترى من هو المسئول عن ثقافة القصر هذه ؟
- 2- ما هي الأسباب التي أدت إلى تفشيها بهذا الشكل المريع حتى أنها تغلغت في كافة أنحاء حياتنا ؟.

### الانجازات

عزیزی احرص دائما علی ان یكون لك سجل خاص تكتب فیہ انجازاتك  
الیومیة لانك بأتباع هذه الطریقة ستجد انك تملك سجل هائل حافل بالكثیر  
من الانجازات وسوف لا تجنی منه سوى انجازات و نجاحات دائمة

# نحو الهدف



## الفصل الثاني

### نحو الهدف

**إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا , كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا.**

#### **تولستوي**

كان المدرب يدرب تلاميذه على الرماية بعد أن وضع لهم نموذجاً لطائر من الخشب، وقال لهم أن الهدف هو عين الطائر.

سأل الأول قبل أن يرمي ماذا ترى؟

وأشار بيده نحو الهدف ، قال التلميذ : أرى طائراً يا أستاذ ! قال الأستاذ : صوب وارم،

فرمى ولم يصب الهدف ! ثم جاء التلميذ الثاني فسأله الأستاذ : ماذا ترى؟ قال التلميذ : أرى طائراً يا أستاذ.

قال الأستاذ : صوب نحو الهدف وارم ، ولما رمى لم يصب الهدف!

وظل التلاميذ يصبون ويرمون ولا يصيبون الهدف حتى جاء الأخير ،

فصوب نحو الهدف ، فسأله الأستاذ السؤال المعتاد ، وقال له : ماذا ترى ؟

قال له : أرى عين الطائر يا أستاذ ، قال الأستاذ ارم ، فرمى و أصاب

سهمه عين الطائر!

وهكذا أصاب التلميذ الأخير لأنه رأى هدفه أولاً ، وصوب عليه قبل أن يرم.

فالذي يعرف هدفه ويراه جيداً ، يعرف على أي شيء يصوب ، ويعرف كيف ومتى يصوب ، كما يعرف الطريق جيداً للوصول إليه.

صديقي لكي تصل إلى الهدف المنشود وهو السعادة أو لنقل بشكل عام الهدف هو الاستمتاع بكل أركان حياتك وهما سبع أركان

**1 - الركن الروحاني :** وهو يعني حياتك الروحية هل حقاً تتمتع بحياة

روحانية جيدة و تجد فيها المتعة الحقيقية التي تبحث عنها ؟ أم تحيا حياة روحية تقليديه ؟. هل حقاً تشعر بالحرية فى حياتك الروحية أم تشعر أنك خاضع إلى قوانين و قيود تعوق حريتك و تعوق استمتاعك بالحياة مع الله

**2 - الركن الصحى :** وهو يعنى التفكير الصحى , وشرب المياه , ونظام التغذية الصحى , والتدريبات الرياضية. و الاهتمام بحياتك بصحة جيدة و نشاط دائم

**3 - الركن الشخصى :** وهو يعنى الثقة بالنفس , تنمية الذات , التقدير الذاتى , والصورة الذاتية. ومدى معرفتك بذاتك واهتمامك بتطوير ذاتك فى شتى المجالات المختلفة

**4 - الركن العائلى :** وهو يعنى العلاقات العائلية والزوجية , وعلاقة الوالدين بالابناء. و علاقة الابناء بالوالدين و علاقتك بباقي افراد اسرتك وهل تتبادل معهم الزيارات أم لا ؟

**5 - الركن الاجتماعي :** وهو يعنى علاقاتك الاجتماعية , وقدرتك على الاتصال بالآخرين. و التعامل مع كل افراد المجتمع المتفقيين معك و المختلفين معك

**6 - الركن المهني :** وهو يعنى اهدافك المهنية , عملك , تميزك فى مهنتك , تحسين مهاراتك المهنية .,

**7 - الركن المادى :** وهو يعنى دخلك الحالى , واهدافك المادية , او حتى مصروفك اليومى و دخلك المرتقب و رصيدك الحالى و الرصيد الذى تتمنى الحصول عليه

و الحقيقة الاكيدة انك لكى تشعر بالاستمتاع بحياتك لابد ان تستمتع بالسبع مستويات و بنفس الترتيب السابق فالكثير منا بسبب تقديم ركن من الاركان السابقة على الاخر قد لا يشعر بالسعادة و الاستمتاع فى حياته على سبيل المثال لو قلنا ان الركن المادى هو الركن الاول بالنسبة لى

حقا انك سوف تحصل على الكثير من المال و لكن دون جدوى لانك لن تستطيع الحصول على السعادة لان عقلك الباطن وهو المسئول عن مشاعرك و احساسك ميوله روحيه بفطرتها لذلك لابد ان يكون الركن الاول فى حياتك هو حياتك الروحية مهما كانت عقيدتك او مذهبك الفكرى او الدينى احرص دائما ترتيب اركان حياتك السبع الترتيب المناسب لتحصل على السعادة الدائمة التى هى مهمة عقلك الباطن .

قال " ويليام جيمس " مؤسس علم النفس الامريكى ان اعظم اكتشاف فى القرن التاسع عشر لم يكن فى مجال العلم الطبيعى وانما كان فى مجال

العقل الباطن ، او بمعنى اخر قوة اللاوعى المعززة بالايمان فى كل كائن بشرى يوجد مخزون من القوة لا حدود له ، هذا المخزون يستطيع التغلب على ايه مشكلة فى العالم

وبذلك تعرف السعادة الدائمة و الحقيقية طريقها الى حياتك فى اليوم الذى تدرك فيه انك تستطيع التغلب على اى ضعف ، و فى نفس اليوم الذى تدرك فيه ان عقلك الباطن يستطيع ان يحل مشاكلك و يعالج جسدك و يحقق لك ازدهارا فى كل اركان حياتك يفوق احلامك و توقعاتك

ربما تشعر بانك سعيد جدا عندما ولد طفلك او عندما تزوجت او تخرجت من الكلية او حققت انتصارا كبيرا او فزت بجائزة . ربما كنت سعيدا جدا عندما ارتبطت بالفتاه التى تحبها او ارتبطت الفتاه برجل احلامها و ربما تستمر فى تسجيل تجارب لا حصر لها جعلتك سعيدا و لكن رغم ان هذه التجارب رائعة الا انها لا تعطى سعادة دائمة و حقيقية ، انها سعادة مؤقتة ان السعادة الحقيقية تاتي من الثقة بالله . عندما تثق فى الله فان قوة و حكمة عقلك الباطن ستقودك و تحكمك و توجه كل سبلك و ستصبح رابط الجأش ، صافى النفس و هادئا .

### يجب ان تختار السعادة

ان السعادة حالة عقلية و انت تملك حرية اختيار السعادة و يبدو هذا بسيطا جدا و هو فعلا كذلك ربما يفسر ذلك سبب تعثر الناس فى طريق السعادة لانهم لا يرون ببساطه مفتاح السعادة . ان اعظم الاشياء فى الحياة بسيطه و فعاله و مبدعة ، وهى تحقق السعادة و تخلق الرفاهية

### كيف تختار السعادة ؟

ابدا الان فى اختيار السعاده و لا تتنازل عنها و اليك الطريقة التى تجعلك تحصل عليها .

عندما تفتح عينك فى الصباح قل لنفسك :

" ان النظام الالهى هو الذى يتولى تدبير امور حياتى اليوم و كل يوم . ان كل الامور تعمل من اجل صالحى اليوم . ان هذا اليوم يوم جديد و رائع بالنسبة لى . لن يكون هناك يوم اخر مثل ذلك اليوم . ان العناية الالهية ترشدنى و توجهنى طوال اليوم . ان العناية الالهية تحيط بى و ترعانى و تسدد خطواتى .

عندما يبتعد اهتمامى عن كل ما هو طيب و بناء ، سوف اعاود على الفور تأمل الاشياء المحببة و الطيبة . انا اشبه المغناطيس من الجهة الروحية و الذهنية ، وسوف اجذب الى كل الاشياء التى ستسعدنى و تجعلنى ازدهر و اتقدم . سوف اكون ناجحا فى جميع المساعى اليوم و سوف اكون فى منتهى السعاده طوال هذا اليوم بلا اى شك "

ابأ يومك بهذا التوجيه ولكن احترس ابد ان تكون مقتنع بكل هذه الرسائل التى ترسلها الى عقلك الباطن لانك لو اخذت الموضوع على انه مجرد كلام لن تحصل على اى نتيجة لذلك كن على يقين تام من النتيجة التى ستحصل عليها كانك حصلت عليها فعلا .

### انشد السعادة

هناك نقطة مهمة جدا بشأن السعاده ، الا وهى ان ترغب بصدق فى ان تكون سعيدا ، هناك اناس ممن اصابوا بالاكتئاب و ضعف العزيمة لفترة طويلة ، ثم فجأة شعروا بالسعادة عندما سمعوا اخبارا سعيدة قد تجدهم يتصرفون بطريقة غريبة مثل احدى السيدات قالت " انه من الخطأ ان تفرط

فى السعادة " فمئل هذه اعتادوا على الحزن و الكابة لدرجة انهم لا يشعرون بالسعادة و كأنها امر طبيعى ، انهم يتوقون الى حالة من العزلة و الاكتئاب السابقة

### حول اى شىء الى مصدر للسعادة

كان عمله الوحيد هو صناعة و نسج النسيج المستخدم فى صناعة اشرع السفن و كان يظل العام بأكمله ينسج نسيج السفن ليبيعه فى نهاية العام و ظل فعلا يعمل هذا الرجل بكل ما يملك من جد و نشاط ليصنع الاشرع كالمعتاد و عند حلول موعد حضور السفن تاخر الرجل يوما فقط ليجهز كمية اكبر من النسيج ، وكانت المفاجئة بل لنقل الصاعقة حينما ذهب ليبيع ما لديه من مخزون فقد وجد اناخر سبقه هذا العام و باع للسفن الاشرع المطلوبه ، فجلس هذا الرجل يندب حظه و يبكى ، فمر عليه احد عاملى السفن و قال له بسخرية " يمكن لك ان تصنع من هذا النسيج بنطلونات و تلبسها انت "

فتوقف الرجل عن البكاء و جلس يفكر فى هذه المقولة و فعلا بداء فى صناعة البنطلونات الخاصة بعمال السفن و فعلا باع كل المخزون لان نوعية النسيج كانت متينه جدا و تتحمل حقا اعمال السفن و حقق ربح اكثر بكثير مما كان يحققه فى بيع النسيج لعمل اشرع السفن

فهنا استطاع هذا الرجل تحويل مصدر حزنه بعينه الى مصدر سعادته

اجعل لنفسك دائما شعار فى حياتك يدل على اصرارك على الحياة بسعادته و فرح و متعه دائما ، و انك قادر على تحويل اى عقبه ستقابلك الى درجة فى سلم النجاح و التميز

قل لنفسك دائما

" اشكرك يا الهى لانك منحنتى قوة هائله وهى عقلى الباطن ذلك العقل القادر على جذب السعاده و المتعه كما يجذب المغناطيس قطع الحديد ، كما اثق ان من ابسط امكانيات عقلى الباطن تحويل اى شيء و اى تحدى يواجهنى فى حياتى الى خبرة و حكمة فى حياتى ليصبح هذا التحدى مصدر من مصادر سعادتى و استمتاعى بالحياة .

انا اثق ان دفعة حياتى فى يد الله و انا اثق ايضا ان الله يحبني اكثر مما احب نفسى لذلك انا واثق اننى احيا حياة سعيده و ممتعه دائما . "

### مخزن السعاده و المتعه

صديقى لكى تنعم دائما بالسعاده و المتعة لابد ان تمتلك مخزن كبير مملوء بالسعاده و المتعه لكى تحصل منه على امدادات فى اوقات التحديات الصعبة

كما يجب على ان تحرص على تنوع مشاعر السعاده الموجوده فى هذا المخزن لكى تتماشى معك على الدوام .

و الان هيا بنا نصنع سويا مخزن السعاده الخاص بك

✓ احضر مسجل صوتى

✓ اجلس فى مكان هادىء مبتعدا عن كل وسائل الازعاج و المقاطعه

✓ تنفس بهدوء الى ان تشعر بالراحة و الاسترخاء فى كل جزء من

اجزاء جسدك

✓ ابداء الان فى تذكر موقف سبب لك سعاده عارمه وكل ما عليك ان

تقصه على نفسك بادل التفاصيل

✓ او تخيل موقف تود ان يحدث معك او لك بشرط ان يكون موقف

سعيد وقصه على نفسك كما لو كان حدث فعلا

✓ كرر هذه العملية كثيرا  
✓ كل ما عليك الان فعله الاستماع الى هذه التسجيلات فى الاوقات التى  
تشعر فيها ان وقود السعاده فى انخفاض ملحوظ

ملحوظة

يمكن استبدال التسجيل بالكتابه

**أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة , فهي ستأتيك حينما تكون قد**

**هيأت لها موقع إقامتها في قلبك.**

عزيزى ان الحصول على السعاده ليست بالامر الصعب او المستحيل ولكن  
نحن الذين نجعله هكذا

اذا اردت ان تحصل على السعاده و تصبح هى سمت حياتك اليوميه فقط  
كل ما عليك هو ان تعد لها موقع اقامة بداخلك ومن افضل الوسائل التى تعد  
مكانا فسيحا جدا للسعاده

اعمل جاهدا على ان تكون مصدر سعاده و فرح الاخرين ، اجعل دائما  
عملك هو نشر السعاده و ازاله الالم عن الاخرين ستجد ان السعاده هى التى  
تبحث عنك وهذا ما يؤكده لنا قانون التركيز وهو احد قوانين العقل الباطن  
و ينص على ان الشيء الذى نركز عليه كثيرا نرى منه الكثير اى اننا لو  
ركزنا كل تفكيرنا فى السعاده سنرى و سنحصل منها على الكثير و يمكنك  
التعامل بنفس المنهج مع الكثير من الافكار مثل الصحة ، الثروة ، النجاح  
او اى شيء اخر تود الحصول عليه لانك بتركيزك على ما تريد تحرك  
قانون الجذب الذى يجذب اليك ما تريد بمجرد التركيز عليه

لذلك احرص دائما على ان تركز على ما تريد و ليس العكس

إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا , كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا.

تولستوي

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### ما بين الحضور والتطفل:

أن هناك فرق كبير بين الحضور والتطفل فالشخص الذي له حضور شخص يقتنص الفرص جيد تحديد الوقت والمكان والأشخاص والشكل الملائم للفعل الذي يقوم به بل و يكون لحضوره هدف واضح جدا في ذهنه ولا تجد عشوائية في افعاله الشخص الذي له حضور ، شخص فاعل دائما ويجد لذة خاصة حينما يُستعلن فعله من خلال آخر حتى ولو كان نصيبه هو التجاهل التام لان هدفه الاساسى هو استعلان فعله و ليس استعلان شخصه هذا الشخص تجده موجود بيننا جميعا حتى بعد رحيله عن دنيانا أما المتطفل فلا يعرف لا زمان ولا مكان ولا شكل لسلوكه ويجد لذة خاصة في خطف اللقمة " معنويا " من أفواه الآخرين وهذا الشخص يعنيه دائما اثبات وجوده لانه في حقيقة الامر لا يعرف معنى او هدف من وجوده لذلك يحاول فرض نفسه بأى وسيلة مهما كانت حتى لو ازعجت الآخرين

### التواضع

تربينا جميعا او اغلبنا على ان التواضع هو ان تقول دائما لا اعرف او لا  
استطيع ان افعل ..... ، او تعبيرات اخرى تدل على عدم مقدرتنا على فعل  
الشيء او علما بأى شيء لكى لا نصاب بالغرور للاسف هذا مفهوم خطأ  
لأننا بمثل هذه التعبيرات التى اتخذت اسم التواضع عن طريق الخطأ  
فأسمها الحقيقى صغر نفس لانك بمثل هذه الافعال او التعبيرات ترسل  
اشارات لعقلك الباطن تخبره بأنك لا تملك القدره على فعل اى شيء و ايضا  
انك لا تعرف اى شيء و بالتالى عندما تحتاج القوة و القدره لفعل اى شيء  
تجد عقلك الباطن يناشدك و يصرخ فى وجهك انا لا استطيع لان " ما  
تزرعه تحصده "

اما التواضع فى ابسط تعريفاته هو ان ترى نفسك بحجمها الطبيعى لا اكبر  
لكى لا تصاب الكبرياء و لا اقل لكى لا تصاب بصغر النفس

لانه اذا انكر الفرد امكاناته الطبيعية فى محاولة للظهور بمظهر المتواضع  
فغالبا مايعوض ذلك بشكل لا شعورى بتضخيم حجم الذات فى نظره؛مما  
يؤدى به الى حالة من كبرياء النفس المتخفى فى ثياب التواضع المزيف  
؛اما المتواضع الحقيقى فيدرك امكاناته الطبيعية؛كما يتفهم عيوبه ونقائصه

و يفهم ايضا ان كل نجاحاته و امكانياته حتى الامكانيات الغير محدوده  
للعقل الباطن هى من الله و به ايضا لاننا حقا بدونه لا نقدر ان نفعل اى  
شيء

# خطوات النجاح



## الفصل الثالث

### خطوات للنجاح

#### الخطوة الاولى

#### قال مفكر يابانى

" معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحت أقدامها وتتضب بمرور الزمن ، أما نحن فنعيش على ثروة فوق أرجلنا تزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها " .

صديقى العزيز

هايا بنا سويا نرسم الطريق الجميل الذى يقودنا الى النجاح ، او لنقل الى التمييز و الانفراد و الان سنبداء بالخطوة الاولى وهى :-

حياتك من صنع افكارك

ان الثروة الحقيقية التى فوق ارجلنا و تزداد و تُعطى بقدر ما نأخذ منها هى قدراتنا العقلية او لنقل العقل البشرى صاحب الامكانيات و القدرات الغير محدوده

من اهم اعمال المخ البشرى ، القدرة على التفكير و الاله من هذا ان تفكيرنا هذا ما هو الا حياتنا لاننا اليوم نجنى ثمار افكار الغد لذلك لابد ان نتعلم سويا كيف نرسم الحياة التى نريد ان نحياها غدا من اليوم اقصد من خلال افكارنا

يوضح لنا علم التنمية البشرية فى شرح قانون الجذب " هو احد قوانين العقل الباطن و العقل الباطن هذا هو المحرك الاساسى لكل حياتنا و افكارنا و مشاعرنا و سوف نتحدث عنه فى خطوة منفردة من خطوات النجاح " ان كل ما نركز عليه من افكار نجده يتحقق لنا كما فكرنا فيه بالضبط لذلك راقب افكارك التى تدور فى ذهنك لانها هى التى تقودك الى النجاح او الى عدم النجاح

فاذا اردت ان تحيا حياة ناجحه فكر افكار ايجابية تقودك الى النجاح و اذا اردت ان تصل الى الانفراد فكر افكار تقودك الى الانفراد

ارك الان تسأل كيف ؟

عزيز ان المسأله بسيطه جدا لان الانسان له فى ماضيه كل الامكانيات و الخبرات التى تقوده الى ما يريد من نجاح و تميز

هيا بنا الان نتعلم كيف نحول الماضى بكل خبراته الى قوة دفع هائله و مخزن غير محدود للخبرات الايجابية التى تصل بنا الى محطة التميز

**تمرين لتحويل كل تجارب الماضى الى خبرات هامة للحياة**

1 - فكر في تجربه غير ايجابيه حدثت لك في الماضي

2- فكر في المهارات التي تعلمتها من هذه التجربة

3- تخيل أنك تعود بالزمن إلى الماضي وتواجه نفس التحدي -ضع التعبيرات التي تناسبك وتحركات الجسم التي تناسبك واستخدم المهارات التي تعلمتها " تصرف في خيالك كما كنت تريد ان تتصرف فعلا "

4- الآن تخيل أنك في المستقبل وتواجه تحديا من نفس النوع ولاحظ تصرفاتك و أحاسيسك

ستجد أن عقلك أصبح ماهرا في التعامل مع هذا النوع من التحديات  
كرر هذه الأستراتيجيه لكي تجعل الماضي كنزا من التجارب والخبرات  
والمهارات

" إن الأسلوب الذي نفكر به يحدد مسارنا في المستقبل "

ادوارد دي بونو

## الخطوة الثانية

" يظل الشيء ثابت الى ان يراقب "

## حدد ما تريد

قبل ان نبدء في الحوار فقط اريد منك ان تسترجع معي اخر مرة ذهبت فيها لشراء قميص او بنطلون ماذا فعلت ؟

بالطبع حددت اللون ، المقاس ، الشكل و تفاصيل اخرى كثيرة على الرغم  
من بساطة الشيء !

و الان دعنى اسألك هل تحدد ما تريد من احلام و امنيات بالتحديد و  
بالتفصيل المناسب ام لا ؟

للأسف فى معظم الاوقات لا نعطى لاحلامنا الوقت المناسب للتفكير فيها  
على الرغم من اهميتها لانها ببساطه حياتنا التى نحياها !

### اكتشاف هام جدا

ان عقلك الباطن ذلك الخادم الموضوع داخلك ليحقق لك كل امالك لن يحقق  
لك الا ما توضحه له بالتفصيل الكافى على سبيل المثال

انا اود ان انجح فى دراستى ..! ماذا تفهم من هذه العبارة ؟

اليس حصولك على 50% يعتبر نجاح ...؟ طبعاً نجاح .. هل هذا ما كنت  
تريده ..؟ بالطبع لا

فلكى يفهم عقلك ما تريد بالتحديد لا بد ان تصيغ الهدف الخاص بك بصورة  
تفصيلية اى على سبيل المثال

انا اريد ان انجح فى دراستى و احصل على 100% او 99 % .....الخ

او اريد ان افتح شركة استيراد و تصدير و يكون مجال عملى فى استيراد  
..... و تصدير ..... و راسمال الشركة ... و حجم تعاملاتى .... و طريقة  
ادارتى للشركة ... و موقعها ... و شكلها ... و اسلوب تعاملى مع الموظفين  
..... الخ

اي اكتب بالتفصيل اللازم لكي يفهم عقلك الباطن ما تريد بالتحديد و يعمل على تنفيذه لكي تحصل دائما على ما تريد من نجاحات و تألق

### و الان هيا بنا نتعلم سويا الاسلوب العلمى لكتابة الهدف

1. اسأل نفسك كيف انى الى الان لم احصل على ..... ( اكتب حلمك او هدفك )

2. ماذا اريد بالتحديد ؟

3. لماذا اريد ان احقق / اصل الى ..... ( اكتب حلمك او هدفك )

4. ماذا امتلك من امكانيات تؤهلنى لتحقيق هدفى ؟

5. ماذا ينقصنى من امكانيات لتحقيق هدفى ؟

6. كيف احصل على ما ينقصنى لتحقيق هدفى ؟

7. ماذا سيتحسن فى حياتى عندما احقق هدفى ؟

8. ماذا يحدث لو لم احقق هدفى ؟

9. ما هو القرار الذى يجب ان اتخذه الان لأقترب من هدفى خطوة واحدة فقط ؟

فقط كل ما عليك ان تجيب على الاسئلة السابقة بعناية شديده جدا و لاحظ الفرق

### الخطوة الثالثة

" ما يزرعه الانسان يحصده "

**حقق انجازات يومية**

ان الناجحين لا يستغرقون فى احلام اليقظة بتحقيق امانيهم مرة واحدة بل يحاولون انجاز شيء فى كل يوم و الاقتراب عبره الى تحقيق الاهداف المنشوده

فكل خطوة فى اليوم الواحد تعنى ثلاثمائة و ستون خطوه فى السنه الواحده او بمعنى اخر ثلاثمائة و ستون انجاز فى السنه الواحده

فالناجحون يفعلون كل يوم افضل ما يستطيعون ولا يحملون انفسهم هم الغد الأتى فلا يقلقون على اشياء لم يأت زمانها بعد ولا يؤجلون اعمالهم اتكالا على فرص قد لا تأتى ابدا ، ويتركون اعمالهم التى قاموا بها دون ان يتمنوا عودة الماضى

اذن فالمطلوب ان ننجز فى كل لحظة عملا وفى كل ساعة شيئا حتى لا يمر اليوم الواحد الا وقد حملنا انجازا يقربنا الى الهدف الذى حددناه ونحن نقصد بانجاز العمل انهاؤه تماما دون نقص

### والان كيف نحقق انجازات يومية ؟

1. قسم العمل الكبير الى خطوات صغيره وانجز كل يوم بعض منها وتذكر ان النجاح ليس خطوة كبرى انما مجموعة من الخطوات الصغيرة
2. حدد وقت زمنى لكل اعمالك وحاول ان تؤدى غى كل وقت ما قررت ان تعمل فيه فركز كل جهودك عليه و لا تتركه الا بعد الانتهاء منه
3. قلل من الاعمال التى تؤدى بك الى هدر الوقت
4. عش يومك كما لو كان اخر فرصتك لانجاز عمالك فلا تترك ساعة واحده تمر دون ان تحملها انجازا يقربك الى هدفك
5. لا تتردد فى انجاز الاعمال كلما سنحت لك الفرصة

6. قو ارادتك على الانجاز بجرعات صغيرة من الخطوات العملية فاذا اجبرت نفسك على عمل متواضع فى وقت محدد فان ذلك يقوى عندك دافع الاتمام تدريجيا
7. سجل انجازك هذا كل يوم فى دفتر خاص بك واطلق عليه دفتر الانجازات
8. كافيء نفسك على كل انجاز تؤديه
9. راجع انجازاتك من دفتر الانجاز كل يوم قبل النوم لتكون اخر فكرة وصلت الى عقلك الباطن هى انجازات

## الخطوة الرابعة

### المواظبه على التجديد و الابداع

التجديد سر استمرار الوجود فالبقاء على حالة واحدة معناه الموت ، و التجديد قانون هذه الحياة فلقد كان خلق الانسان تجديدا عظيما فى الكون ثم جاء التغيير الدائم و اختلاف الليل و النهار و الفصول الاربعة ، و من يتناغم معه فيطور عمله و يجدد فيه و يأتى دائما بالجديد سيكتب له النجاح ولكن كيف نجدد ؟ و فى أى مجال ؟

1. اجعل التجديد اسلوبك المفضل ، فالابداع نتيجته رغبه فى التطوير ، ففى الحياة خيارات متعددة وكل ما علينا فعله هو فتح اعيننا على خيارات الحياة و نرغب فى التجديد

2. تصيد الافكار الجديده التى تأتيتك من غير ميعاد و فى الاوقات المناسبة و احرص على ادوينها فى دفتر خاص بالافكار الجديده ، فلربما تكون الفكرة ثروة فلماذا تخسر ها .
3. فكر فى امور صغيرة
4. تعلم العطاء سواء المادى ، المعنوى أو افكار ، لان مشاركتك بأفكارك تعود عليك بالمزيد من الافكار
5. اضف بعض التفاصيل على ما هو معروف
6. تفائل بالمستقبل
7. اعرف شيء عن كل شيء و اعرف كل شيء عن شيء ، أى كون موسوعتك الخاصه بشتى المعلومات وتخصص فى شيء بادق تفاصيله
8. قم بعملية التحويل و التركيب و التبديل ، فكل شيء صنع لحاجه يمكن ان يستخدم فى مكان اخر
9. فكر فى عشرة استخدامات لكل شيء غير استخدامه المعتاد ، على سبيل المثال اكتب عشرة استخدامات للقلم غير انه قلم ؟
10. اجعل للتطوير ميزانيه خاصة .
11. راقب تطور العمل لدى الاخرين و تعلم منهم ، فان كنت لا تستطيع الابداع فعلى الاقل تكون البداية بتقليد المبدعين .
12. استغل مواقف عدم التوفيق بأن تفكر و تبتكر طرق جديده تعينك على التخلص من مثل هذه المواقف
13. انتفع من مهارتك الشخصية
14. حاول ان تجاوز المؤلف بالتجديد
15. تعلم من الطبيعة ، وكل ما فى الكون

16. درب عقلك على مواجهة مواقف غير مألوفه عن طريق التخيل ،  
تخيل دائما مواقف غير مألوفه و انت تمر بها و تخيل فيلم سينمائي كامل  
عن اسلوبك فى التعامل و ادارة الموقف

## الخطوة الخامسة

### اصنع حلمك

النجاح مطلب رئيسي لأي إنسان ولم أجد إنسان على وجه الأرض لا يريدون  
أن يكون ناجحا ولكن كيف؟؟

فهل بإمكان أي إنسان أن ينجح أو يصنع نجاحه بنفسه أم هناك من هم  
محظوظون كما يدعى البعض و أي شيء يدخلون فيه ينجح أي يمسون  
التراب فيتحول إلى ذهب هل حقا بإمكان أي إنسان أن يخلق و يصنع  
مستقبله بيده ???

سؤال مهم جدا

هل نعتمد في حياتنا على الحظ أم الشطارة أم الاثنان معا ؟

أم كما يقال " قيراط حظ ولا فدان شطاره "

كلها أسئلة كانت محيره لي و جعلتني ابحت في الكثير من السبل للعثور  
على إجابات لها و في هذا المقال سأحاول وضع بعض الإجابات التي  
توصلت إليها

عزيزي

لكي نصل إلى النجاح لابد أن نمر بعدة خطوات سنمر عليها بشيء من التفصيل المناسب أولهما

عيش حلمك

لكي نحقق الحلم لابد أولاً أن نعيش هذا الحلم داخلنا نمر بتجاربه نتخيله نحيا النجاح أولاً كتجربة داخلنا لان هذه التجربة ستولد داخلنا عزيمة قوية جدا تكون حافز لنا يدفعنا لكي نحقق ما حلمنا به لان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال و بتخيلنا للنجاح نخلق داخل عقولنا تجارب ناجحة كثيرة تحدثنا دائما على النجاح و لكن ما أثار فكري **عندما قالت لاحد الاشخاص ليس من الصعب أن نعيش الحلم و لكن يجب علينا أولاً أن نحلم فقال لي : صدقتي اننى أخاف من أن احلم لعل الحلم يتحقق وأنا غير مؤهل للتعايش معه**

فما رأيك عزيزي القارئ إلى هذا الحد يوجد أشخاص يخافون من الحلم خوفا من تحقيق الحلم فكيف ينجح مثل هؤلاء

فالنجاح مثله مثل الطفل الوليد

يمر بمرحلة الميلاد ثم الطفولة و هي المرحلة التي يحتاج فيها اكبر قدر من الرعاية ثم الشباب و هي مرحلة القوة

كذلك النجاح أيضا أولى مراحلها هي التي يولد فيها هي مرحلة أن تعيش حلمك أولاً في مخيلتك و لكي تقوى إحساسك بحلمك ضعه إمامك دائماً

ويفضل أن تحدد حلمك و توصفه بأدق أدق تفصيله و كأنك تراه و قم بكتابته في ورقه و ضعه إمامك في مكان ظاهر لكي تراه في كل حين لان رؤيتك لحلمك تجعلك تشعر به تتعايش معه بل الأكثر من ذلك أنها تجعلك تفكر في

هذا الحلم ( جنين النجاح ) في كل حين مما يستدعى الكون كله للتداعي  
لتهيئة كل الظروف الملائمة لتحقيق هذا النجاح الذي تفكر فيه و تعيشه

تدريب : كيف تصيغ حلمك ???

عزيزى ..... لكى تصيغ حلمك بطريقة يفهمها و يعيها العقل الباطن  
بصورة تجعله يحدث دائما على التنفيذ و الاستمرار فى العمل لحين  
الوصول اليه اتبع معى الخطوات التالية

1. اكتب حلمك بصيغة محدد

2. اكتب حلمك فى جمل قصيره و مركزه

3. اكتب حلمك بصيغة الحاضر ( كأنك تحياه الان )

4. اربط كل مشاعرك و احساسيك مع هذا الحلم

5. استرخى تماما

6. اعد قراءة حلمك كل يوم بصوت مرتفع او على الاقل صوت مسموع  
لك

7. اعط نفسك دقيقة لتعيشها مع كل كلمة كتبت لتشعر بها و تطبع فى  
عقلك الباطن لينشئ عليك التزام

8. ضع الورقة التى كتبت فيها كل احلامك فى مكان مرئى لك لى تراه  
دائما نصب عينك

كما أيضا تنشئ حلمك عليك التزام نحو تحقيق هذا الحلم ( جنين النجاح )  
يذكرك فى كل وقت انه لا سبيل امامك سوى - لن أقول النجاح بل سأقول -  
التميز

لأنه ما الفرق بينك و بين أي إنسان صنع نجاحه قبلك اعلم عزيزي انه طالما يوجد شيء صنعه إنسان من قبلك اذاً فبإمكانك أن تصنعه

وطالما هناك أشياء لم تتحقق حتى الآن فبإمكانك أن تبادر و تحققها مثلما فعل بطل قصتنا اليوم الذي وضع إمامه حلمه بوضوح شديد جدا و خلق داخله التزام غير قابل للتراجع أو التهاون إلى أن حقق حلمه رغم كل الظروف و التحديات التي واجهته التي قد يعتبرها البعض نهاية المطاف و قمة الفشل و عدم الحظ

## الخطوة السادسة

### كن ذاتك

إن الناس الذين يقولون أنهم لا يستطيعون أن يكونوا ذاتهم عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك .

كيف يمكن لذلك أن يكون حقيقياً؟ كيف يمكنك أن تكون أي شخص غير نفسك؟

من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوض مخاطرة ما . لكنك حينئذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص سوف يقوم على حمايتك .

ولسوء الحظ , فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يرى أن عليك التصرف بها . بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقاذك فقط كي تتبعها .

أذا كنت تخشى من أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك ترهب فكرة أن تعتنى بنفسك او أن تمسك بزمام أمورك دون تدخل خارجي .

فإذا كان هناك من يريد مصادقتك -صحبتك - لا بأس ، ولكن لتجعل الغرض من اختيار طريقك في الحياة هو أن تحافظ على صحبة أفضل من يمكن صحبته (وهو نفسك بالطبع ) ، لا أن تعتمد على قوة الآخرين .

تقبل استقلالك وكذلك إحساس العزلة الملازم له بأن تكون على استعداد لأن تسلك طريقك بمفردك ، ليس كنوع من التحدي بل كاختيار .

إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك تخشى إثارة غضبك .إنك تشعر بضرورة أن تضرر غضبك بداخلك ، وإلا فقد تُغضب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك وبقائك على قيد الحياة ، أو تخشى حرمانك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك .

لذلك فأنت تكظم غيظك ، وبعد فترة يتمركز في أعماقك .حينئذ سوف تكره نفسك لإحساسك بالضعف ، والدونية ، وبأنك لست ذاتك .

إنها حقاً دائرة مفرغة .

ولم تكن لتقع في شركها أبداً إذا كنت على سجيتك .

كلنا معرض للخطأ ، لكنك لديك الحرية كي تصحح أخطاءك .

قد تجرح الآخرين ، لكنك قادر على أن تعتذر لهم وتتعامل مع غضبهم .

قد يجرحك الآخرون ، لكنك تشعر بدرجة من القوة الداخلية كفيلة بأن تجعلك قادراً على الحب مرة أخرى .

أنقذ نفسك

افعل ما تراه في صالحك .

عبر عن ذاتك .

اعثر على حياتك وعشها بطريقتك وإن لم تستطع التصرف تجاه مصلحتك القسوى ، فإنك بكل تأكيد لن تستطيع أن تتصرف تجاه مصالح أي شخص آخر .

## الخطوة السابعة

### أوجد شيئاً في حياتك تدين له بالعرفان

باستطاعتك أن تخلق من موضوع هامشي قضية كبيرة .  
ربما سيكون جدالك صحيحاً في إحدى مراحلها ، ولكن ثق أن المنطق السلبي لا يظل صامداً على المدى البعيد .  
إن المنطق السلبي غالباً ما يكون زائفاً ، حتى وإن كان باستطاعتك دائماً أن تبرهن على وجود شيء سيء يحدث لك دائماً .  
فهناك -دائماً- شيء إيجابي يحدث لك كذلك .  
إن رؤية هذا الشيء الجيد تتطلب منك قليلاً من العناء كي تراه عندما تكون مركزاً على الجانب السلبي فقط .  
إن العالم ليس مكاناً جميلاً ، وكذلك ليس مكاناً سيئاً . إنه مكان مُحايد في أفضل الأحوال .

أنك تخلق الحالة التي تميلها عليك الآمك التي لم تجد حلاً لها .  
فعندما تكون خائفاً ، تجد كل الأشياء حولك مُخيفة .  
وعندما تكون مجروحاً ، فإنك لا ترى سوى المعاناة واليأس .

وعندما تكون غاضباً ، فإنك ترى المؤامرات والأعداء يترصدون بك في كل مكان .

وعندما تشعر بالذنب ، فإنك تبحث بنفسك عن الإحباط وتقبله على أنه العقاب الذي تستحقه ، ومن ثم تفقد رغبتك في التقدم .

بالطبع إن هناك شيء جيد يعق لك أثناء مرورك بكل تلك السلبيات .

حاول أن توجد ذلك الشيء الجيد .

اشعر بالامتنان لمن قادك إلى إيجاده .

إن بحثك عن هذه الأشياء الجيدة هو أعظم شيء جيد ستجده .

## الخطوة الثامنة

### تحل بقدر من الشجاعة

إن الحقيقة هي أنك لست في حاجة لعمل الكثير كي تجعل حياتك أفضل .

بل أنك في حاجة فقط إلى القليل من الجهد .

إنك لست في حاجة لأن تتسلق قمة "إيفرست" ، حيث أن كل ما تحتاجه هو أن تتخذ خطوة إيجابية بسيطة للأمام .

تحلّ بقليل من الشجاعة .

إن ما تكافح من أجله سوف يتم على أكمل وجه لو تحليت بقليل من الشجاعة .

إن العمل الذي أنت بصدده سيكون على ما يرام إذا ما عثرت على الشجاعة اللازمة لبذل المزيد من الجهد .

إن المهمة التي تخشاها ، والمستوى الذي تمنى أن تصل إليه ، والأوقات العصبية التي ترغب في تجاوزها يمكنك أن تتعامل معها جميعاً لو تحلّيت بقليل من الشجاعة . إنك لست ملزماً أن تحل كل مشكلاتك .

كل ما عليك هو أن تبدأ .

كل ما عليك أن تكون أكثر شجاعة .

إنني جاهز .،إنني مستعد الآن

إنني أستطيع ، سوف أنطلق

## الخطوة التاسعة

### استمتع بحياتك

بعد أن حققوا نجاحات كثيرة في حياتهم العملية والمادية والإجتماعية ونالوا أرفع المناصب، قرروا ان يلتقوا في منزل استاذهم العجوز ويسألوا عن أحواله، وبعد السلام والتحية طفى كل واحد منهم يتأفف من مصاعب ومشاكل العمل

والحياة من أنواع الكؤوس المختلفة، بعضها يبداوا فاخرا والاخرى تبدوا عادية، وبعد أن أخذ كل واحد منهم كأس القهوة تكلم الاستاذ العجوز : هل لاحظتم أن الكؤوس الفاخرة هي التي وقع عليها اختياركم بينما تجنبتم الكؤوس العادية؟ رغم أن المهم هو ما في الكأس وليس الكأس، من الطبيعي

أن يتطلع كل واحد منكم نحو الأفضل وهذا ما يسبب لكم القلق والتوتر،  
فبدل أن تستمتعوا بالقهوة وتشعروا باللحظة، انشغلتم بنوعية الكؤوس،  
فتهاقتم على الكؤوس الفاخرة، وانحسرت عيونكم وعقولكم على كؤوس  
أصدقائكم وتناسيتم أهمية ما بين أيديكم، فلو كانت الحياة هي القهوة فإن  
العمل والمال والمكانة الإجتماعية... هي الكأس.

ما يجعلنا لا نستمتع بالحياة ونشعر بالتوتر والقلق هو عدم الرضا بما لدينا  
والتطلع دائما لما لذا الاخرين مهمى بلغنا من نجاحات في الحياة، القناعة  
والرضى سر السعادة والنجاح

اننا للأسف نضيع كل حياتنا فى الكد و التعب و القلق و التوتر من الغد من  
المستقبل و ننسى او نتوه فى دوامه الحياة و يضيع منا الحاضر دون ان  
نحياه او نستمتع به

بل بالعكس ارى الكثيرين مما يزيدون قيودهم بأيديهم عندما يفعلون كل  
شيء من اجل ارضاء الاخرين

فنقوم بفعل كل الاشياء اى نبحث عن عمل ذو مركز اجتماعى فقط لكى  
يُقال علينا اننا نعمل فى مركز اجتماعى مرموق ونبحث عن شقة و سياره  
و باقى وسائل و متطلبات المعيشة لكى يُقال اننا نحيا حياة كريمة و نترك  
شيء هام جدا وهو حياتنا

صديقى ماذا فعلت من اجل حياتك ؟ ماذا فعلت من اجل نفسك ؟

هيا بنا الان لكى نتخلص من هذه القيود ونستمتع بالحياة .

## 1. لا تغرق فى الماضى

شاعر " " الحياة عبارة عن العوم والسباحة في نهر الزمن الحاضر "  
"فارسي"

لا تشغل بالك كثيرا بالماضى فقط كل ما عليك هو تعلم من الماضى ولكى تتعلم من الماضى قم بأجراء هذا التمرين معى

- احضر ورقة واكتب فيها التحدى الذى واجهك فى الماضى
- ثم اسأل نفسك سؤال واحد فقط وهو " ماذا استفيد من هذا التحدى ؟"
- اكتب مجموعة الاستفادات التى حصلت عليها
- استرجع الموقف كاملا فى مخيلتك واضف عليه الخبرات التى تعلمتها من هذا التحدى
- كرر التمرين مع كل تحدى قابلك فى حياتك

## 2. ابتسم دائما رغم الظروف

"شكسبير" "السعيد هو الذى يبتسم امام المشكلات والمصائب"

ابتسم دائما مهما كانت الظروف ولا تسمح لأى موقف او اى شخص يسرق منك سعادتك لانك حينما تبتسم ترسل اشارة واضحة جدا لعقلك الباطن بانك سعيد وانك تُصر على الحفاظ على سعادتك

ولكى تحصل على هذه الحياة جرب معى هذا التمرين

- حدد الحالة الشعورية التى تود الحصول عليها
- تذكر او تخيل مواقف حدثت او تتمنى حدوثها
- تصرف كما لو انك حصلت فعلا على هذه الحالة الشعورية

وتذكر ان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال فحينما تتصرف كما لو كنت تحيا هذه الحالة الشعورية سوف يفهم عقلك الباطن ان هذه الحالة حقيقية و سوف يعمل بكل جد و اجتهاد لكى تصل الى هذه الحالة دون تعب او عناء منك

## الخطوة العاشرة

## استمر

صديقي الكثيرين منا تنازلوا عن اهدافهم وهم لا يعلمون انه كان بينهم و  
بين تحقيق حلمهم سوى خطوة واحده

لذلك لا تتوقف ابدا عن السعى وراء حلمك وثق انك ستصل اليه قريبا جدا  
و لا تستمع الى اصوات الاخرين الذين يقولون لن تستطيع ا وان الامر  
صعب و غير محتمل ففي هذه اللحظة افعل مثلما فعل بطل قصتنا التالية

كان هناك مجموعة ضفادع صغيرة، قررت القيام بمسابقة للجري  
وكان الهدف المنشود هو الوصول إلى أعلى قمة برج قاموا بتحديدده  
تجمعت حشود من الضفادع، لمشاهدة السباق وللتشجيع أيضاً  
وبدأ السباق  
وبأمانة

لم يصدق الحضور أن أحداً من هذه الضفادع الصغيرة ستستطيع أن تحقق  
التحدي وأن تصل إلى قمة البرج  
وكان كل ما تسمعه من الحشود هو : " مستحيل .. مستحيل .. مستحيل " أو  
" لا يمكن ان يصل أي ضفدع إلى قمة البرج لأن البرج عالي جداً  
وبدأت الضفادع تسقط من الإعياء واحداً تلو الآخر  
ما عدا تلك الضفادع المتحمسة والمليئة بالنشاط  
بدأت الحشود تصرخ : إنه صعب جداً .. لن يستطيع أحد أن يصل  
واستمر سقوط المزيد من الضفادع .. ضفدعاً بعد ضفدع  
ما عدا ضفدع واحد استمر في الصعود إلى القمة .. أعلى وأعلى وأعلى  
لم يتخلى عن إصراره أبداً  
وفي النهاية سقطت كل الضفادع  
ما عدا صديقنا الضفدع الصغير الذي نجح ووصل إلى قمة البرج العالي  
وحصل على جائزته الصغيرة  
وبالتالي أرادت كل الضفادع التعرف على هذا الضفدع ، ومعرفة كيف

استطاع أن يصل إلى النهاية ؟  
والجميع تساءل : من أين أتى هذا الضفدع الصغير بالقوة للوصول إلى  
أعلى البرج ؟

عندها إكتشف الجميع، ان الضفدع الفائز كان أصماً  
والحكمة .. لا تصغي أبدأً إلى ميول الاخرين السلبية والتشاؤمية لأنهم  
.. يسلبونك " أحلامك الجميلة " و " آمالك " التي تحتفظ بها في قلبك  
دائماً فكر .. في قوة تأثير الكلمات لأن كل ما تسمع أو تقرأ يؤثر على  
.. أفعالك

كن إيجابياً  
وفوق ذلك كن أصماً : عندما يقول لك أحدهم، أنك لا تستطيع أن تحقق  
أحلامك .

ودائماً قل : أنا استطيع و استمر دائماً و لا تجعل هدفك يغيب عن عينك ابدا

و اليك هذا التمرين البسيط للتخلص من كلمات الاخرين الغير ايجابية

- ✓ احضر ورقة بيضاء
- ✓ خذ نفس عميق ببطء و هدوء
- ✓ اكتب فى الورقة التى امامك كل الكلمات التى قيلت لك لتوقفك و  
تعطلك عن احلامك
- ✓ اكتب بجوار كل قول النية الايجابية من ورائه
- ✓ الان قم بتمزيق الورقه
- ✓ احضر ورقة اخرى
- ✓ اكتب احلامك التى تود الوصول اليها بصيغة المضارع المستمر
- ✓ اعطى نفسك عشرة دقائق لتستمتع بنفسك وانت قد حققت كل احلامك  
فى مخيلتك

≡ السعادة تفرح بابنا كل يوم , ولكننا لا نسمع صوت قرعها , لأنه يضيع

بين أصواتنا العالية , وصياحنا , وندبنا للحظ.

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### مرض خطير

من أسوء أمراض القيادة أن يلتجأ القائد أحيانا الى حرق بعض اوراق اللعب التي فى يده عندما يشعر ان هذه الورقه أخذت أهمية خاصة فى ذاتها وليس لكونها فى يده هو , أو عندما يشعر القائد بالقلق من ناحيتها.

### القلق

صديقى تسمح لى ان اسألك هذا السؤال ؟

لماذا القلق ؟

لماذا تقلق من الغد ؟

عزيزى عندما تشغل بالك بالغد انك فى الواقع تشوه الحاضر وتدمر  
الماضى و تغيير المستقبل .

لان بانشغالك و خوفك من الغد ترسل اشارات للكون و لنفسك بأن الغد  
يحمل لك متاعب و اضرار جسيمة انت لا تستطيع تحملها و كما تحدثنا فى  
جزء سابق ان ما تركز عليه هو الذى يأتى لك و بكثره فبالتالى عندما تقلق  
من الغد لن تجد سوى المتاعب و بالطبع وانا قلق لن تستطيع الاستمتاع  
باللحظة الانية فتشوهها وبهذا يصبح ماضيك كله عبارة عن صور مشوهه  
فانت من دمرته

" استمتع بلحظتك الانية و استعد دائما للمستقبل و لكن بكل ما يحمله من  
نجاحه و ثقة ، انك تملك القدره على تحملها ، اياك شىء الى خبرات ، ائعه فـ



# اين الحل ؟

الفصل الرابع

اين الحل .. ؟

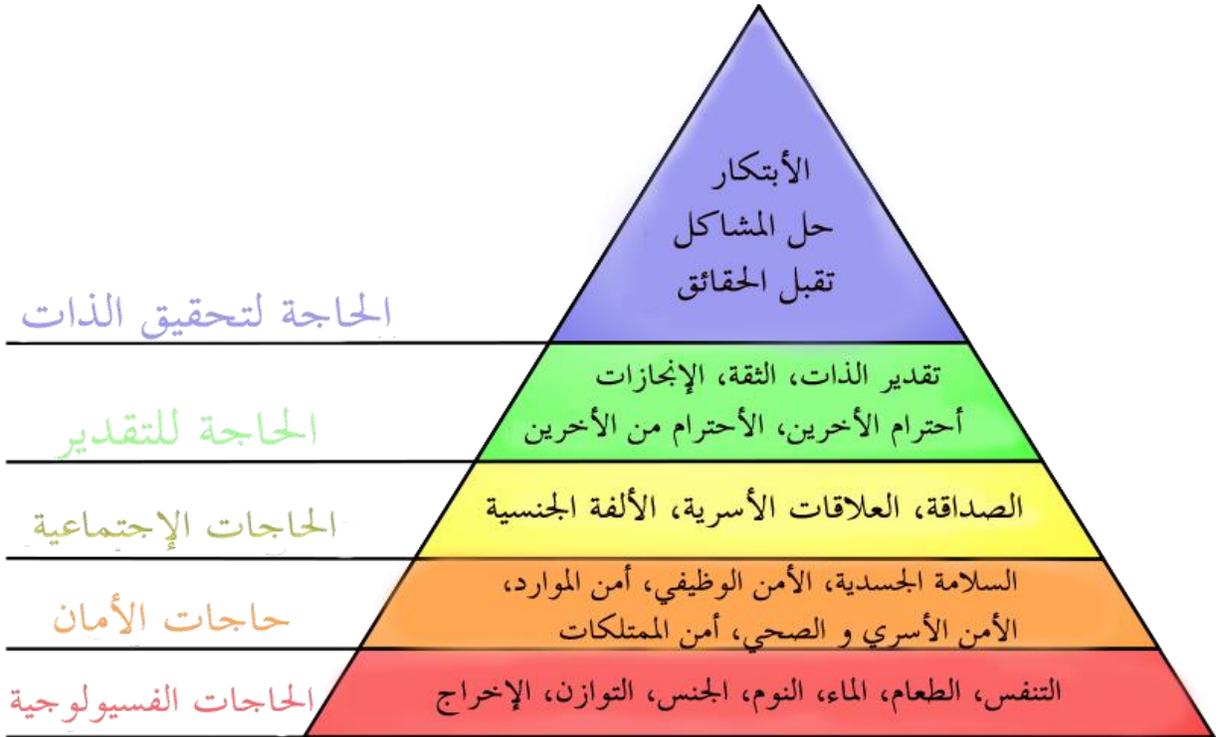
انه لمطلب رئيسى للانسان ان يحيا حياته بمنتهى السعاده و الفرح ولكن يبقى السؤال المحير للجميع طالما السعاده و الفرح مطلب اساسى لماذا لا نحصل عليها فى الكثير من الاوقات !؟

هناك العديد من مدارس علم النفس بحثت فى هذا الصدد و توصلت الى انه هناك العديد من الاحتياجات الاساسية للانسان عندما يلبيها يشعر بالسعاده و الرضا و سوف نتعرض لاكثر الدراسات شيوعا بشيء من التفصيل المناسب لكى نصل سويا الى الحل

هرم ماسلو للاحتياجات الاساسية

هى نظرية سيكولوجيه عملها ابراهام ماسلو و انتشرت لأول مرة فى عام 1943 بعنوان "نظرية تحفيز الانسان" و ثم قام ماسلو بتطوير نظريته الى ان انهاها بصورة كامله فى عام 1954 فى كتاب بعنوان "التحفيز و الشخصيه".

نظرية ماسلو تنص على ان الانسان له احتياجات اساسية لابد ان يحققها فى حياته لكى يشعر بالرضا و بالانجاز و التقدير الذاتى وهذه الاحتياجات لها ترتيب محدد قام بتحديدده ماسلو فى نظريته وقد وضعها بشكل هرمى بحيث او احتياج للانسان يبداء من قاعدة الهرم كما هو موضح بالشكل التالى :



مستويات الهرم

يتكون هرم ماسلو من خمس مستويات للاحتياجات, من الاسفل الى الاعلى

1. الفسيولوجيه ( العضويه )
2. السلامة والأمان
3. الحب والانتماء
4. الاحترام والتقدير
5. إدراك وتحقيق الذات. ( الاحتياج الخامس: يسمى باحتياجات النمو )

### الاحتياجات الفسيولوجية

وهى الحاجات الاساسيه التي تحافظ على وجود الانسان من اساسه.

- . الحاجة للتنفس
- . الحاجة للاكل
- . الحاجة للماء
- . الحاجة للتوازن
- . الحاجة للجنس و التزاوج
- . الحاجة للإخراج
- . الحاجة للنوم

### احتياجات السلامة و الأمان

و احدا من الاحتياجات الاساسيه التي تحافظ على وجود الانسان

- . السلامه الشخصيه

- سلامة ممتلكاته
- الأمن الوظيفي
- الامن النفسى و المعنوى
- امن الموارد
- سلامته الصحيه

هذه الاحتياجات مُلزِمة لكى يشعر الانسان بالأمن و ويستطيع ان يعيش حياة طبيعیه و طيبة

### الاحتياجات الإجتماعيه

بعد الحصول على الاحتياجات الفسيولوجيه و الامان, تظهر الطبقة الثالثة و هى

### الاحتياجات الاجتماعيه:

- الحصول على اسرة
  - صداقه و يكون بعض الصداقات.
  - حب | زواج
- هذه الاحتياجات هى التى توضح للانسان انه محبوب و مقبول من الاخرين , وانه منضم لمجموعة اجتماعيه, كبيره لذلك نرى الكثيرين يدفعون اموال طائله او الاقتراض من اجل عضوية النوادى او الانتماء الى النقابات المختلفة أو غيرها من صور التفاعل الاجتماعى . فى حالة نقص هذه الاحتياجات يصاب الانسان بالانطواء و الاكتئاب و يشعر فى الكثير من الاحيان انه مرفوض من المجتمع

## الحاجة للتقدير

فى هذه المرحلة يركز الانسان كل جهوده للحصول على مكانه اجتماعيه محترمه, وان يرى و يشعر بأحترام الاخرين له

## الحاجة لتحقيق الذات

اخر مرحلة و قمة هرم ماسلو للاحتياجات الانسانيه, هى هذه المرحلة وفيها يحاول الانسان فى تطوير ذاته و تطوير اساليبه فى حل المشكلات و التعامل مع المواقف المختلفة بشكل افضل وفيها يسعى الانسان دائما نحو التميز

## انتقادات النظرية

✓ ان النظرية حددت ترتيب معين للاحتياجات, بالرغم من انه قد يختلف

هذا الترتيب بالنسبة لبعض الاشخاص

✓ ان بعض الاشخاص قد يصرون على البقاء فى مرحلة معينة دون

ال اخرى

✓ ان الانسان من الممكن اشباع اكثر من حاجه فى نفس الوقت

✓ النظرية لم تحدد حجم الاحتياجات التى يجب اشباعها للانتقال من

مرحلة الى اخرى

و الان هيا بنا نرى رأى مدرسة اخرى فى هذا الصدد :

احتياجات الإنسان الأساسية, وفقا لمدرسة "تنمية المقياس البشري  
("Human Scale Development") التي وضعها مانفريد ماكس-

نيف وغيرهم (انطونيو إيزالدي ومارتن هوبنهاين)، ومن ابرز من  
اوضحت هذه المدرسة ان التعامل مع احتياجات الانسان يكون كنظام - أي  
أنها مترابطة ومتفاعلة. في هذا النظام، لا يوجد تسلسل هرمي للاحتياجات  
(وبصرف النظر عن الحاجة الأساسية لمعيشتهم أو البقاء على قيد الحياة)  
كما افترض علماء النفس الغربيين مثل ماسلو، إلى حد ما، التزامن  
والتكامل والمبادلات هي من أبرز ملامح عملية تلبية الاحتياجات.

مانفريد ماكس-نيف وزملاؤه, طوروا تصنيف للاحتياجات البشرية والعملية  
التي من خلالها يمكن للمجتمعات التعرف على "ثرواتهم" و"فقرهم" وفقا  
لكيفية اشباع احتياجاتهم الإنسانية الأساسية.

هذه المدرسة لتنمية المقياس البشري (Human Scale  
Development) توصف بأنها, "ركزت واستندت على أساس إشباع  
الحاجات الأساسية للإنسان، في جيل تزايد مستويات الاعتماد على الذات،  
وعلى بناء الارتباط العضوي للناس مع الطبيعة والتكنولوجيا، وبخصوص  
العمليات العالمية مع النشاط المحلي، والفردية (الخصوصية) مع  
الاجتماعية، والتخطيط مع الحكم الذاتي، وبخصوص المجتمع المدني مع  
الدولة

صنف ماكس-نيف الاحتياجات الأساسية للإنسان على النحو التالي:

الوجود (العيش)

الحماية.

المودة (العاطفة).

الإدراك (الفهم)

المشاركة.

أوقات الفراغ.

الإبداع.

الهوية.

والحرية.

الحاجة	الوجود (الصفات)	الامتلاك (الأشياء)	الفعل أو العمل (الإجراءات)	التفاعل (الإعدادات)
الوجود (العيش)	الصحة البدنية والعقلية	الغذاء، والمأوى، والعمل	الغذاء، والملبس، والراحة، والعمل	البيئة المعيشية، والوضع الاجتماعي
الحماية	الرعاية الصحية، والقدرة على التكيف، والاستقلال الذاتي	الضمان الاجتماعي، والنظم الصحية، والعمل	التعاون، والتخطيط، والعناية، والمساعدة	البيئة الاجتماعية، والسكن
المودة	الاحترام، وروح الدعابة، والكرم، والحسية (الشهوانية)	الصداقات، والأسرة، والعلاقات مع الطبيعة	المشاركة، والاعتناء، والمضاجعة، والتعبير عن المشاعر	الخصوصية، والأوقات الحميمة
الإدراك (فهم)	القدرة الحاسمة، والفضول، والحدس	الأدب، والمعلمين، والسياسات، والتعليمية	التحليل، والدراسة، والتأمل، والتحقيق	المدارس، والعائلات، والجامعات، والمجتمعات المحلية
المشاركة	التقبل، والتفاني، وروح الدعابة	المسؤوليات، والواجبات، والعمل، والحقوق	التعاون، والاختلاف، والتعبير عن آرائهم	الجمعيات، والأحزاب، والكنائس، والأحياء
أوقات الفراغ	الخيال، والهذو، والغفوية	الألعاب، والحفلات، وراحة البال	حلم اليقظة، والتذكر، والاسترخاء، والاستمتاع بالوقت	المنظر الطبيعية، والأوقات الحميمة، وأماكن للبقاء وحيداً
الإبداع	الخيال، والجرأة، والإبداع، والفضول	القدرات، والمهارات، والعمل، والتقنيات	الابتكار، والبناء، والتصميم، والعمل، والتأليف، والتفسير	مجال للتعبير، وحفلات العمل، والجماهير
الهوية	الشعور بالانتماء، واحترام وتقدير الذات، والاستقامة والثبات	اللغة، والأديان، والعمل، والعادات، والقيم، والمعايير	التعرف على الذات، والنمو، وتعهد النفس	أماكن الانتماء، والإعدادات اليومية
الحرية	الحكم الذاتي، والعاطفة، واحترام وتقدير الذات، والانفتاح	المساواة في الحقوق	المعارضة، والاختيار، والمخاطرة، والوعي	في أي مكان

كل هذه الدراسات و غيرها قالت و نصت على ان الانسان يحتاج الى التفاعل الاجتماعى و التعامل مع باقى افراد المجتمع و لكن يبقى السؤال الهام وهو كيف؟

كيف اتعامل مع كل افراد المجتمع مع اختلاف اعمارهم و ثقافتهم و انواعهم دون اختلاف معهم؟

وهنا يظهر دور التنمية البشرية العلم الذى دائما ما يجيب على كيف .... ؟

من ابرز الدارسات التى قام بها علماء التنمية البشرية فى هذا المجال توصلوا الى انه هناك اربعة قيم اساسية للانسان لو حصل على كل شيء دون اشباع هذه القيم لن يشعر بالسعادة و اذا حصل عليهم حقا يحيا السعادة و المتعة فى الحياة

القيم الاربعة هم ( الحرية & الكرم & الامان & الانتماء )

وطبعا يختلف ترتيب هذه القيم طبقا للنوع اى ترتيب القيم بالنسبة للذكور غير ترتيب نفس القيم بالنسبة للاناث

### بالنسبة للذكور :-

ان الرجل او الشاب او الفتى فى اى مجتمع فى العالم وفى اى مرحلة عمرية لابد ان يُشبع عنده قيمة الحرية و قيمة الكرم

ما هما ؟ و كيف يتم اشباعهم ؟

### الحرية

✓ هى ان يشعر بانه بلا قيود اى ان له مساحه يتحرك فيها دون الرجوع الى احد دون ان يشعر ان هناك رقيب عليه

- ✓ ان يشعر ان له رأى و له كيان ووجود و حضور فى مكان وجوده
- ✓ ان يشعر ان من حقه ان يحلم دون قيود وان يحقق احلامه وان من حقه ان يُجرب و يُخطأ و يتعلم من خطأه
- ✓ ان يقول لا عندما يُريد ذلك فعلا وان يقول نعم عندما يُريد ذلك ايضا

## الكرم

- ليس المقصود هنا هو الكرم المادى فقط انا الكرم المعنوى ايضا
- ✓ هو يعنى ان يستمع الشخص الى كلمات المدح و الثناء حينما يستوجب ذلك
  - ✓ ان يستمع الى كلمات الشكر او لنقل الكلمات المفقوده بسبب عصر السرعة الذى نحياه ، مهم جدا ان يستمع الانسان الى كلمات الشكر حينما يقدم لاحد هديه او خدمة ما
  - ✓ ان يجد الشخص عمله مُقدر من الاخرين دون رياء او تحطيم
- اما بالنسبة للانثى او الفتاه

وايضا بالنسبة للفتاه او الانثى بصفة عامه تحتاج الى اشباع قيمتان اساسيتان فى حياتها وهما ( الامان و الانتماء )

## الامان

- ✓ مهام حصلت الانثى على كل الاشياء التى فى العالم ولم تحصل على الامان لن تشعر بالسعاده و المتعه
- ✓ الامان هو ان تشعر بالاستقرار فى مكان الاقامة
- ✓ ان تشعر بالامان مع الاشخاص الذين تتعامل معهم

✓ ان تشعر ان غدا صديق يحمل لها الخير و ليس صندوق اسود يحمل مجهول او لنقل عفريت

## الانتماء

- ✓ هو شعور الفتاه او الانثى بصفة عامه انها تنتمى الى شخص ما
- ✓ انتمائها الى مجموعة بعينها
- ✓ انتمائها الى دراسة معينه او عمل ما
- ✓ والاهم من كل ذلك ان تشعر بالفخر لانتمائها الى ما تنتمى

## الحقيقة المؤكده فعلا

دون اشباع الاربع قيم السابق ذكرهم قد نحصل على اشياء كثيره فى الحياة ولكن لن نحصل على السعاده الحقيقية

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### الحب ...والألم

أن الحب الحقيقي دائما يختبر بالألم ولكنه لايمكن أبدا أن يهزم منه لان فى حالة الحب الحقيقي اى الم يقع على الحب فلا تشعر به انت ، ولكن لا تخف لان الم الحب مثل النار التى تصفى و تنقى الذهب لتثقله و تزيد من قيمته وهى ايضا مثل ادوات النحات التى تحول قطعه من الحجر عديمة القيمة الى تحفه فنيه ذات قيمه عالية .

### الجمود

من اخطر الامراض التي نعانى منها هو الجمود سواء الجمود الفكرى او جمود المشاعر .

ان العقل الباطن لا يعرف ان يحيا بدون ابداع و ابتكار و تخيل لكننا حينما تأمره بالجمود نصبح كمن يأمر شخص بل و يجبره على الانتحار .

وايضا عقلك الباطن يحيى على العطاء اكثر بكثير من الاخذ و يحيا على التفاعل مع الاخرين و الشعور بهم وحينما تأمره بالجمود فأنتك تؤدى بحياته



جمود المشاعر

## الفصل الخامس

### برمج عقلك

تعلمت أن التنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم، وكلما تنافس الإنسان مع نفسه كلما تطور، بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس، ولا يكون غداً كما هو الآن ففي هذا الفصل سوف نتحدث عن كيف نُصلح من أنفسنا ومن شخصيتنا ونحول السلبيات التي في شخصيتنا إلى إيجابيات تحويل كل التحديات التي تواجهنا إلى مصادر للسعادة و الفرح و التعلم

وكما اوضح لنا علم البرمجة اللغوية العصبية ان العقل الواعى هو الذى يقوم بصنع البرنامج لكن الذى يحتفظ بهذا البرنامج و يقوم بتشغيله هو العقل الباطن ولكى نُبرمج عقلنا الباطن بالبرامج التى نريدها لابد ان نمر ببعض المراحل :

- ✓ حدد البرنامج الذى تريده
- ✓ حدد الهدف من هذا البرنامج
- ✓ اكتب البرنامج بصيغة مناسبة
- ✓ قم بصنع البرنامج
- ✓ اختبر البرنامج
- ✓ داوم على استخدام البرنامج الخاص بك

### حدد البرنامج

حينما تذهب لشراء احدى البرامج المتعلقة بالحاسوب الخاص بك هل تقوم بشراء اى برنامج تجده متوفر ؟ ام تحدد المهام التى تود للبرنامج القيام بها ؟

وهذا ما نريده بالضبط هنا قم بتحديد الغرض من البرنامج الذى تود صنعه مثلا اود صناعة برنامج لتقوية الذاكرة او برنامج لتنشيط العقل او برنامج للهدوء و الاسترخاء ..... الخ

### حدد الهدف

ترى ما هو الهدف وراء شرائك لبرنامج اوفيس للحاسوب الخاص بك ؟

هل هدفك فقط هو امتلاكك لهذا البرنامج ؟ لا اظن

بالطبع تود شراء هذا البرنامج لما يقوم به من اعمال مكتبية

بالمثل ما هو هدفك من صنع برنامج لتقوية الذاكرة او تنشيط المخ ؟

لا بد ان تجد اجابة واضحة و محددة .

### صيغة البرنامج

هناك العديد من لغات البرمجة التى يستخدمها المبرمج لصناعة و كتابة البرنامج الخاص به اما بالنسبة للعقل الباطن فهناك صيغة معينة لا بد ان يُكتب بها البرنامج لكي يفهمه عقلك الباطن وهى :

✓ يجب ان تكون جملتك محددة

✓ يجب ان تكون الجملة ايجابية

✓ يجب ان تكون جملة مختصره

✓ يجب ان تكون بصيغة المضارع المستمر ( اى حدثت و مازالت تحدث حتى الان )

✓ ي جان تكون تخصك انت

✓ يجب ان تكون هذه الجملة ممزوجه بمشاعر ايجابية

✓ كن مقتنع بهذا البرنامج منذ البداية

### اصنع البرنامج

هناك العديد من طرق صناعة البرامج فى التنمية البشرية وكلها عباره عن تمارين عملية لتصل بنا الى النتائج التى نريدها على سبيل المثال :

## البرمجة بالكثافة الحسية ( شعور قوى )

وهى تعنى قوة الخيال و التركيز فى حدث ما و محاكاته بالضبط سواء عن طريق تذكر هذا الحدث او تخيله و لكى نوضح الموضوع بشيء من التفصيل لننظر سويا المثال التالى :

هناك شخص غير واثق من نفسه ويرى انه من المستحيل مثلا ان يتحدث امام جمهور

- ✓ نطلب منه تذكر موقف كان فيه مبسوط من أدائه و واثق من نفسه جدا أو تخيل موقف إن لم يتذكر موقف جيد
- ✓ الان يجب ان يسترخى تماما عن طريق التنفس بهدوء و اغماض عينيه و جلوسه بالطريقة التى يشعر فيها بالراحة التامة
- ✓ تذكر او تخيل الموقف بشرط العيش بداخل ذلك الموقف أو الحدث وكأنه واقع فعلياً و عندما تصل مشاعره الى قمته
- ✓ نطلب من المستفيد عمل رابط كحركة يختارها هو وتكون سهلة مثل حركة ضغط اصبع الابهام على اصبع السبابة لفترة من الوقت ( خمس ثوان ) تكون هذه الحركة رابط للثقة بالنفس بحيث أن هذا الرابط يجلب لنا مشاعر سلوك الثقة بالنفس عندما نحتاجه

بالطبع يمكن استخدام هذه الطريقة مع اى من المشاعر الايجابية التى نريد الحصول عليها

## اختبر البرنامج

الان كل ما عليك هو استخدام الرابط الخاص بك على سبيل المثال اضغط  
بالاصبع الابهام على السبابة ستجد نفسك استحضرة الشعور الذى قمت  
بتكوينه

### استخدم البرنامج الخاص بك

يجب عليك المداومه فى استخدام البرنامج الذى قمت بصناعته لانك لو لم  
تمارسه لفترة تتراوح اسبوعين سوف يبطل عمل هذا البرنامج  
والان نعود مرة اخرى الى بعض طرق البرمجة الاخرى المتنوعة

### طريقة السيناريو

وهى طريقة بسيط جدا لكنها فعالة بشكل مذهل فقد جنيت منها العديد من  
الفوائد مع الاشخاص الذين قاموا باستخدامها معى  
طريقة الاعداد :

- ✓ اجلس فى مكان هادئ وابتعد عن كل وسائل الازعاج و المقاطعه
- ✓ استرخى تماما عن طريق التنفس 8 مرات بالطريقة المعتادة لنا وهى  
اخذ الشهيق من الانف و اخراج الزفير من الفم على اطول فتره  
ممكنة
- ✓ تخيل يومك غدا كما لو كان حدث بالفعل او لنقل تخيل انك فى سينما  
و تشاهد فيلم لك هو يومك التالى
- ✓ اضف كل ما تريد من تعديلات على هذا اليوم " فى بداية التمرين  
ابداء باضافة تعديلات لا تتعدى ال 20 % من الطبيعى

✓ كن واثق تمام الثقة ان ما شاهدته فى مخيلتك هو ما سيحدث معك  
بالفعل

✓ كرر التمرين اكثر من مرة خلال اليوم

## تمرين 14 \* 21

ان هذا التمرين من التمارين الهامه جدا فى برمجة العقل الباطن للحصول  
على ما نريد او لتغير اعتقاد متعب لنا

### شرح التمرين

✓ احضر 14 ورقة بيضاء

✓ ارسم خط فى منتصف الورقة بحيث يقسمها الى قسمين

✓ قم بترقيم الجانب الايمن للورقة من 1 و حتى 21

✓ امسك اول ورقة

✓ اكتب الشيء الذى تود الحصول عليه او الاعتقاد الذى تود التخلص  
منه فى الجانب الايمن

✓ فى الجانب الايسر اكتب الرد الذى يأتى على ذهنك مهما كان

✓ استمر على التمرين لمدة 14 يوم متواصله

### شروط نجاح التمرين

- 1 - اختر هدفاً تودّ تحقيقه أو رغبة تودّ الحصول عليها واكتب هدفك  
كتصريح مثل : أشعر الآن براحة وطمأنينة .. الأموال تأتيني بوفرة وبطرق  
ممتازة ... ذاكرتي قويّة ، اختر ماتريد وليس مالا تريد لا تقل لا أريد أن  
اقلق أو أريد أن لا أملّ .. أو انا الآن غير مكتئب .
- 2 - يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة .. يجب أن  
تتناقض مع الواقع الحالي .. الجملة بمجرد ماتقولها يجب ان تشعر بقوتها ..

عندما تقول انا الآن غني فهذا جيد .. لكنها غير محددة وليست واضحة ..  
الأفضل أن تقول لدي الآن مثلا مليون جنيه .

3 - لا تقم بتكرار التمرين على نفس الهدف اكثر من مرة واحدة لانك  
بذلك ترسل رساله ضمنيه الى العقل الباطن تحوى عدم ثقتك فى تحقيق هذا  
الحلم و بالتالى لن تحصل عليه

4 - يجب أن تكون الجملة في الحاضر وليس في المستقبل لا تقل سوف  
أشعر بالسعادة أو سوف تأتي الي الأموال .. قد يحصل ذلك ولكن بعد  
عشرين سنة .. عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً ثم يطبقها فيرسل إرسالياته  
ليحصل لك ذلك ولكن في المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن  
لاتحققه.

5 - كتابة ردة الفعل الفكرية " التي تدور في عقلك " فور تلفظ الجملة  
مهما كانت نوعيتها سلبية أو ايجابية " عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً  
ذاكرتي قوية .. قم بتسجيل اية كلمة او فكرة تتبادر الى ذهنك في الدفتر ..  
مثلاً كتبت ذاكرتي قوية .. تبادرت الى ذهنك جملة انا غير مقتنع بالتمرين  
.. فتكتب بعد جملة ذاكرتي قويّة انا غير مقتنع بالتمرين .. ومن ثم تكتب  
(ذاكرتي قوية ) وتسجل ردة الفعل .. يجب ان تكتب ردة الفعل بكل  
صراحة وعفوية وان لا تحاول تنميق ردة الفعل .. سجل فقط ما يتبادر الى  
ذهنك "

6 - شيء طبيعي ان ردود الفعل تختلف حسب كل جملة من حيث واقعتها  
للحياة الحالية

مثلا ( انا حاصل على مليون ) ردة الفعل غير طبعاً عن .... ( انا واثق من  
نفسى جدا ) ... لاننى قد اكون واثق ولكن ليس جدا فى هذا التمرين وقد اكون

فقير جدا ولكن طموحاتي تفوق الواقعية فاشعر باننى لن احصل على المال ابدا وهكذا..

7 - تكراره 21 مرّة في جلسة واحده غير منقطعة " تكرر كتابة الجملة 21 مرة بدون إنقطاع فلا تشرب الشاي أو ترد على التلفون أو تشغل فكرك بأي شئ أثناء عملك التمرين حتى تنهيه .. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب أو التلفون فيجب عليك إعادة التمرين .. تأكد من وجودك في مكان أو زمان يخلو من المقاطعات .. أما سبب العدد 21 ذلك ان علماء النفس يقولون ان الإنسان حتى يتبرمج على مسألة معينة أو سلوك مختار من 6 الى 21 مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة" ..

8 - وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة 14 يوماً دون إنقطاع " تستمر في هذا التمرين بشكل يومي في أي وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً أو قبل النوم ..مثلا كل مساء أو عندما تستيقظ من النوم وفي مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أي شئ يشغلك وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم 14 يوماً ثم انظر الى نتيجته .. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد . . " لا تغضب ردّة الفعل فقط استرخي وردد الجملة واكتب ما يطرأ فوراً .

9 - ركز على الجملة وليس على ردّة الفعل .

10 - يجب أن لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح أو التطوير مثل أن تكون قد اخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحة جيدة .

11 - لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هي .. يمكنك تحليلها بعد الانتهاء من التمرين أو بعد نهاية الاربعة عشر يوماً أو تتركها دون تحليل بتاتاً ..

12 - قم بعمل تمرين 21×14 حتى تحقق الهدف أو تغير رغبتك من تحقيقه ..إنتبه من ان الحياة سوف تسوق رسائل أو فرص فانتهزها العمل هو فقط الذي سوف يحقق النتائج فانتهز الفرص .

13 - يمكنك عمل أكثر من تمرين في فترة واحدة شريطة أن لاتكون في نفس المجال . إذا كنت وضعت تمرين للشعور بالراحة مثلاً فلا تعمل آخر في السعادة أو الثقة لأنها كلها في الجانب النفسي .. يمكن عمل تمرين آخر في الجانب المالي أو الجانب الإجتماعي وهكذا .. كأن يكون عندك تمرين في الصباح في الجانب النفسي : أنا الآن اكثر سعادة وطمأنينية .. وتمرين في المساء : الفرص التجارية تأتيني الآن بسهولة .

14 - دائماً اترك فترة من أسبوع الى أسبوعين على الأقل بين كل تمرين جديد في نفس المجال .

15 - استمر وكن صاحب عزيمة اذا أردت ان تحقق ماتريد العقبة في عقلك فقط .. فالحياة تمنحك الوفرة إذا كنت فعلاً تريدها وفي صفاء لإستقبالها .

16 - لا تخبر أحداً بالتمرين " فقط اثناء ممارستك للتمرين " أخبر فقط بعد ان تحقق نجاحاً

اعزائي الان قد اصبح معنا اكثر من طريقة لبرمجة العقل كل ما علينا الان هو استخدام هذه الطرق

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### علاقات"

فى تعاملى مع الأخرين أنا أدعوك لكى تختبر مضمونى وكنى أستعداد أن  
أحتمل ردود أفعالك مهما أن كانت قاسية ومهما أن طال الوقت الى ان  
نتوصل سويا لحل لا يلغى وجودى ولا يلغى وجودك بل نتوصل الى منطقة

تعايش و تراضى نحيا فيها سويا على قدر كبير من الاتفاق و بعض نقاط الاختلاف التى .

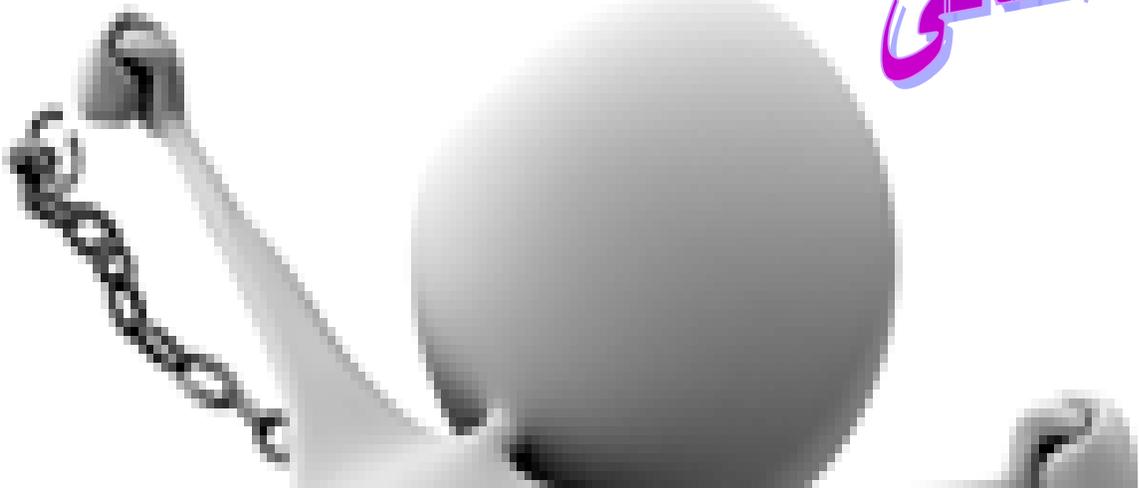
لكننى لا أقبل أبدا أن أفرض مضمونى عليك بالقوة أو بالحيلة مهما أن كانت الفرصة المتاحة لى ومهما أن كان السلطان الممنوح لى.

لانى لو حاولت الغائك سوف اصطدم بك يوما ما و سوف اصطدم ايضا بمحاولتك لألغائى

## الـحب ..والـخوف

الـخوف يعبر عن أن الإنسان متمركز فى ذاته ( Self-Centered ) وهذا عكس الـحب تماما فالـمحبة تخرج بالـنفس الى الخارج وتمنحها الحرية الـخوف يحبس الـنفس داخل أسوارها والمحببة تحرر الـنفس من مخبأ اسرها تحطم قيود واسوار سجنها

الجزء الثانى



# حطم كل القيود

## تمهيد

### حطم كل القيود

كما عرفنا فى التمهيد الذى تحدثنا فيه عن علم البرمجة اللغوية العصبية ان عقل الانسان يمكن ان يعاد برمجته من جديد .

و بالتالى نستطيع ان ندخل فيه برامج مفيدة لنا و ايضا نستطيع ان نستبدل برامج اخرى غير مفيدة .

وهنا لابد ان ننوه الى شيء هام وهو اننا عندما نريد تغيير برنامج غير مفيد لنا سواء كان هذا البرنامج يحوى داخله عادة سيئة او ضاره او اعتقاد غير ايجابى يحد مسيرة تقدمى نحو النجاح لابد ان نستبدل البرنامج ببرنامج اخر اى لا يمكن حذف برنامج ولكن يمكن استبداله .

ولكى نستطيع حقا استبدال اى برنامج " عادة او اعتقاد او سلوك " ينبغى ان تتوافر بعض الشروط :

1. الرغبة الحقيقية فى التخلص من البرنامج الغير نافع .
2. ان تكون انت صاحب القرار
3. التعرف على اضرار البرنامج الغير مفيد.
4. استخدام الوسيلة المناسبة للبرمجة " سوف نتحدث عن بعض الوسائل بالتفصيل المناسب لكى نتمكن من تنفيذها " .
5. المداومه على الاستمرار فى استخدام اسلوب البرمجة الجديد.
6. التعرف على فوائد البرنامج الجديد .

و الان هيا نبا نبداً فى التخلص من القيود



## سيانيد الهيدروجين

(سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)

## توليدين

أسيتون  
(مزيل الصبغ)



## نافثاليل أمين

ميثانول  
(وقود صواريخ)



## بايرين

## دايميثيل فتروسامين

نافثالين  
(قاتل العث)



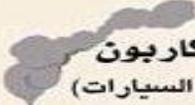
فيكوتين  
(مبيد حشرات، مبيد أعشاب، عقار مخدر)



كادميوم  
(يستغل في بطاريات السيارات)



أول أكسيد الكاربون  
(غاز سام في عوادم السيارات)



## بينزبايرين

كلوريد الضيائل  
(صناعة اللدائن)



**تحذير:** استنشاق دخان التبغ في الأماكن مغلقة أو مغلقة سواء أكانت عامة أو خاصة، كما يمكن العمل ومحلات اللقائم الاجتماعية أو اللقائم العامة أو اللقائم الأخرى، هناك خطر التدخين بـجـهـرٍ، ضد إرادتهم على استنشاق (2000) مادة كيميائية من ضمنها السموم التالية:



## أمونيا

(مخفف أرضيات)

## يورثين

تولوين  
(مذيب صناعي)



## الزرفيخ

(سم النمل الأبيض)

## دايبنزأكريدين

فيتول  
(مطهر أرضيات وأدوات)



بيوتين  
(غاز الولاغات)



## بولونيوم (210)

د.د.ت.  
(مبيد حشري)



## مادة تسبب السرطان

A.N.Ardi



مخرطة



محتربة



سامة



مسرطنة

## الفصل الاول

### تعرف على عدوك

مما تتكون السجائر ؟

### تركيب دخان السجائر

يحتوى دخان السجائر على ما يزيد عن 3600 مركب مختلف وهى تملك خواص مهيجة ومسرطنة , ومن المواد الموجودة في دخان السجائر النيكوتين , الفحوم العطرية عديدة النوى , أول أكسيد الكربون , اكرولين , أكاسيد النيتروجين والعديد من المركبات الأخرى مثل .

( بنزين - مبيدات حشريه - سم فئران - اسيتون - بلاستيكيات - أول أكسيد الكربون)

الكادميوم :يستخدم لإعادة شحن البطاريه

نيكوتين : مادة تؤدى للإدمان

الأمونيا : منظف الأرضيات و الحمامات

الأسيتيلين : غاز عديم اللون يستخدم في الحمام

ميثانول : وقود الصواريخ

الميثان : غاز المستنقعات و المناجم

نترات البنزين : زيت سام

زرنيخ : سم

الميثيلامين : غاز متفجر ملتهب

ميثانول : وقود الصواريخ وبقايا قنابل الحرب العالميه الثانيه!!!

تصنع السيجاره من نبتة التبغ وليس لهل إسم عربي في المعاجم لان مهدها  
الأصلي في أمريكا

وهي تعريب لكلمه Tobacco وهو جنس نباتات مخدره من فصيلة  
الباذنجيات,

وهو عباره عن عشبه يبلغ إرتفاعها نحو متر والجزء السام منها العشبه  
كلها

ما عدا بذورها الناضجه وتكفي عدة نقاط من عصير العشبه الغضة لقتل  
إنسان بكامل صحته.

والطيور والعصافير بحكم فطرتها و غريزتها النقيه الطيبه التي خلقها الله بها  
لا تقترب من نبتة التبغ,

وتطير بعيداً عنها وكأنها بقدرة الله تعرف أضرار هذه النبتة , كذلك النحل  
لا ينزل على هذا النبات,

ولا يأكل من أزهاره , والبهائم أيضاً لا تتقوت بهذا النبات , والمدخن هو  
إنسان قد فضله الله على كافة مخلوقاته بالعقل ليميز بين الصالح و الطالح ,  
ويعمارس التدخين.

### الخواص الفيزيائية و الكيمائية لدخان السجائر

يؤدي احتراق دخان السجائر إلى إنتاج تيار الدخان الأساسي والدخان  
الثانوي, يدخل التيار الأساسي إلى الفم مباشرة من المنطقة المحترقة

والمنطقة الساخنة عبر عمود الدخان في السجارة, أما التيار الثانوي فينتشر بشكل حر في الجو المحيط .  
إن تركيب دخان التبغ يتعلق بظروف الاحتراق وكذلك الخواص الفيزيائية والكيميائية لأوراق التبغ المستخدمة وكذلك نوعية الورق الذي تلف به السجائر (البافرة) ونوع المصفاة التي تزود بها السجائر عادة وتحدث تفاعلات كيماوية وتحولات فيزيائية مختلفة في حالات نقص الأكسجين وزيادة الهيدروجين في نهاية الطرف المشتعل للسجارة والذي تصل حرارته إلى حوالي 950 درجة مئوية .

### أمراض يسببها التدخين

الأمراض التي يسببها التدخين أو يساعد على الإصابة بها كثيرة وتصيب اجزاء متفرقة وحساسة في جسم الإنسان حيث تتمثل هذه الأمراض في :

### أمراض القلب والأوعية الدموية

يؤدي التدخين إلى أمراض القلب ومنها مرض القصور في الشريان التاجي والذبحة الصدرية بسبب ضيق هذه الأوعية، ويتبع ذلك تلف أنسجة عضلة القلب بمساعدة التأثير السام لغاز أول أكسيد الكربون الذي يقلل نسبة الأوكسجين في الهيموجلوبين.  
ويسبب التأثير القابض للنيكوتين والتأثير السام لغاز أول أكسيد الكربون ضيقاً في الشرايين والأوعية الطرفية التي تغذي الأطراف والساقين والقدمين مما يؤدي إلى مرض العرج المتقطع Intermittent

Claudication ومرض بيرجر المعروف جيداً لدى الأطباء.  
وقد أشارت الإحصاءات إلى أن عدد الوفيات بسبب امراض القلب  
والشرايين بين المدخنين تبلغ أكثر من الضعف مقارنة بغير المدخنين.

## التدخين وشرايين الدماغ

إن الشريان التاجي ليس بالشريان الوحيد الذي يمكن أن يحدث فيه داء  
(تصلب الشرايين) إذ إن هذه العملية يمكن أن تعم كل الجسم تماماً فحينما  
تؤثر في شرايين الدماغ، تسبب بالطبع بطناً في العمليات العقلية وتأخير في  
الذاكرة. وعندما تعطل الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ، اعتلالاً تاماً  
بسبب تصلب الشرايين يعاني المريض ألماً (صدمة)، مع إمكان حدوث شلل  
في أجزاء خاصة من الجسم، أو حتى الموت الفجائي، وبالإضافة إلى ذلك  
فإن التدخين يزيد من مضاعفة مرض التهاب الأعصاب الطرفية المصاحب  
لأمراض عديدة مثل مرض السكر البولي .

## أمراض الجهاز التنفسي

1- الالتهاب الشعبي المزمن:  
إن التغيرات التي تحدث لأهداب القصبات والشعيرات والحوصلات  
الهوائية بسبب التدخين وكذلك زيادة إفراز المخاط اللزج غير الطبيعي، كل  
هذا يؤدي إلى ما يسمى بالالتهاب الشعبي المزمن وما يتبعه من مضاعفات  
وما يحتويه من مخاطر حيث تتم عملية هدم للخلايا الرئيسية التي تقع عند  
تفرع القصبة الهوائية إلى قسميها الأيمن والأيسر مما يؤدي إلى تغيرات في

أجهزة المناعة والمقاومة لهذه الخلايا الرئيسية التي تحتوي عادة على مادة بروتينية شديدة المناعة لمقاومة الأمراض، وبهذا يفقد المدخن أقوى حصن من حصون المناعة في جهاز التنفس والرئتين.

## 2 - الانتفاخ الرئوي:

### (Emphysema)

وهو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم، وإن التجميع الملحوظ لخلايا كريات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتين وما تحتويه من أجسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيلييز، كل هذا يفقد فعاليته في الانتفاخ الرئوي الذي هو نقص خطير في القدرة على التنفس بسبب التلف الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومن المعلوم أن التدخين هو السبب المباشر في 85% من إصابات الانتفاخ الرئوي.

## 3 - سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تمت عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عند غير المدخنين. وقد أوضحت عشرات البحوث والتقارير الطبية العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة، بسبب القطران الذي في التبغ. وقد ثبت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم (40 سيجارة) ترتفع عشرين ضعفاً عن لا يدخن:

أمراض الجهاز الهضمي

#### 4 - قرحة المعدة والاثني عشر وعسر الهضم.

يبلغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعدة والاثني عشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهم من غير المدخنين، وقد ثبت ان التدخين له تأثير في عدم اندمال القرحة. ويشعر المدخن دائماً بمرارة الطعم في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

كما ان زيادة حركة الجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وخمول إفرازات الانزيمات الهضمية يسبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لغاز النشادر على اللسان الذي يؤدي غدد الذوق والطعم الموجودة على سطح اللسان.

#### 5 - سرطان البنكرياس والتهاب المريء:

وجد الاطباء في اثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين اكثر من نسبة المصابين به من غير المدخنين. وأن كثرة انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

#### 6 - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر امراض السرطان قتلاً للإنسان وجد الاطباء أن المدخنين اكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه واللسان

بنسبة تصل إلى ستة أضعاف.  
أمراض الجهاز البولي

#### 7 - سرطان المثانة:

أثبتت الأبحاث ان عدد المصابين بسرطان المثانة بين المدخنين هو ضعفا عدد المصابين بهذا المرض بين غير المدخنين.

#### 8 - سرطان الكلي:

أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة بين الدخان وسرطان الكلي عند الرجال.  
أمراض الجهاز التناسلي

#### 9 - العقم الأولي والثانوي عند الرجال:

تبين ان التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوّه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها.

#### 10 - تأثير التدخين على المرأة الحامل:

أجريت في السنين الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج اهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات. وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود .

والنقص في الوزن يمكن ان يزيد من احتمالات تعرض الطفل للمخاطر ومن ثم يصبح هناك زيادة محتملة في الوفاة المبكرة.

كذلك فإن الشواهد تدل بوضوح على أن هناك زيادة في نسبة الأمهات المدخنات اللائي لا ينهين فترة الحمل بنجاح هذا يتمثل فيما يصيبهن من إجهاض وما يتعرضن له من ولادة أطفال ميتين. وترتفع أيضا نسبة الأطفال غير كاملي النمو المولودين لأمهات يدخن كثيرا.

وتشير المعلومات المتوفرة إلى أن إقلاع الأم عن التدخين في شهر الحمل الرابع يقلل من المخاطر إلى المستوى نفسه الذي عند غير المدخنات.

## 11 - أمراض الفم والأسنان

فقد تبين أن التدخين يسبب فقدان المبكر للأسنان والتهابات اللثة ومرض محيط السن وهو ما يعرف أحيانا باسم (تقيح اللثة) وهو ناتج عن التدمير المتزايد للأنسجة والعظام التي تدعم الأسنان وهذا المرض شائع بين المدخنين أكثر من شيوعه بين غير المدخنين.

أما بالنسبة لفقدان المبكر للأسنان فإن النساء بين 20-30 سنة والرجال بين 30 - 59 سنة يتضاعف احتمال فقدانهم اسنانهم إذا كانوا من المدخنين. أما التهابات اللثة فإن الإصابة الشديدة بها تحدث للمدخنين بإسراف وتقل بين معتدلي التدخين وبين غير المدخنين.

أما سرطان الفم فهو أخطر الأمراض على صحة المريض، بل حتى على حياته وتبلغ نسبة الوفيات بين المدخنين نتيجة الأمراض المشار إليها سبعة أضعاف مثيلاتها عند غير المدخنين. فإذا كنت فوق الأربعين ومن المدخنين فاطلب من طبيب الأسنان أن يفحص فمك بحثاً عن سرطان الفم.

## 12 - تأثير التدخين في العين

إن للتدخين تأثيرات ضارة على العين والنظر وهذا مؤكد عند المدخنين الذين يدخنون كميات كبيرة وهو يسبب لهم اختلالاً في الرؤية، لأن النيكوتين يؤثر في الألياف العصبية التي تغذي شبكة العين، ويؤثر أيضاً في الأوعية الدموية المغذية للعين.

فما رأيك عزيزي المدخن هل انت واعي ماذا تفعل في نفسك ؟

هل انت مُصر على الاستمرار في التدخين ؟

للاسف انا اعرف انك تعرف على مستوى الوعي ان التدخين يسبب الكثير من الامراض و لكن تحتاج الى ان تعرف هذا لا واعيا لان في اللاوعي او العقل الباطن ( وهو المسئول عن مشاعرك و قراراتك ) مُخزن ان التدخين يسبب لك السعادة و الهدوء و المتعه

اليك الان بعض الطرق البسيطة التي تساعدك على التخلص من التدخين

اولا : عليك ان تدخن واعيا

ببساطه شديده كل ما عليك هو مراجعة الامراض التي يسببها التدخين عند كل مرة تفكر ان تدخن فيها وانا على يقين انك في اقل من اسبوع سوف تمتنع تماما عن التدخين

قصة واقعية

ذهبت هذه السيدة الى خبير من خبراء التنمية البشرية لتشكى له حال زوجها المدخن و تطلب منه المساعدة فقال لها احضري لى زوجك فهذا امر بسيط و لدينا الكثير من الاستراتيجيات التي تساعد البشر على التخلص من التدخين نهائيا فصمتت السيدة لبرهه ثم قالت لاسف ان زوجي لا يريد ان

يتوقف عن التدخين بل يرى فيه سعادته فهل من طريقة تمكننى من جعله  
يتوقف عن التدخين

فقال لها خبير التنمية البشرية طبعاً ممكن ولكن سوف يستغرق الامر بعض  
الوقت

فوافقة السيده

فقال لها خبير التنمية البشرية مطلوب من حضرتك لكل يوم اثناء نوم  
زوجك وهو فى مرحلة الغفوه ان تقولى له بصوت هادىء " التدخين يسبب  
الوفاه ، التدخين يدمر الصحة "

وفعلا استمرت الزوجه عدة اسابيع على هذه الطريقة و فعلا بعد حوالى 6  
او 7 اسابيع توقف الزوج عن التدخين دون ان يعرف السبب  
فمن الممكن ان تتبع هذه الطريقة للتخلص من التدخين او احدى الطرق التى  
سوف نناقشها فى الفصل التالى

و اتمنى لك دوام الصحة و النشاط و السعاده و النجاح

## مفاهيم تحتاج إلى تصحيح

### النجاح ... القيمة

يقول أينشتاين: " لا تكافح من أجل النجاح، بل كافح من أجل القيمة  
هناك الكثير من البشر حقا حققوا نجاحات كثيرة ولكن للأسف بعد رحيلهم  
عن عالمنا هذا لم يعد احد يذكرهم لانهم للأسف قد يكونون حققوا نجاحات  
شخصية فقط ولكن لم يضيفوا اى قيمة الى المجتمع و البشر لذلك عاشوا و  
رحلوا دون ان يذكرون او يكن لهم وجود اساسا لذلك احرص دائما على ان  
تضيف قيمة جديدة لعالمك والا سوف تصبح ثقلا على هذا العالم

### المنافسة

يقول غاندى " الهدف ليس أن تصبح أفضل من شخص آخر ولكن الهدف  
أن تصبح أفضل مما كنت عليه "

للأسف نحن نضيع الكثير من الوقت و الطاقة فى المنافسة مع الاخرين  
لنصل الى ما لا نعرف

وفى رحلتنا هذه ننسى او نغفل ان نطور من انفسنا من اجل انفسنا عزيزى  
لا تجعل يومك يمر دون ان تضيف لنفسك مهارة جديدة او تطور شىء فى  
نفسك ولو مر عليك يوم دون تقدم فلا تحسبه من ايام حياتك .

ان راسمال الانسان الحقيقى هو يومه لذلك استثمر يومك ووقتك الذى هو  
حياتك فى تطوير نفسك ولا تشغل بالك بالآخرين



## الفصل الثاني

### الخطوات الست للتخلص من العادة

## الخطوات الست للتخلص من العادات

عزيزى القارئ هناك مقوله تستخدم بكثره فى الحروب وهى اذا اردت ان تتخلص من عدو لابد ان تتعرف عليه لذلك قبل ان نتعلم كيف نتخلص من العادات الغير ايجابية لابد ان نتعرف على المراحل التى سوف نمر بها وسوف نكتفى فى هذا الكتاب بعادتان على سبيل المثال وهما عادة التدخين و العادة السلبية وقد اخترت هاتان العادتان لانهما يقال عنهم انهم من اصعب العادات ولكنى اوضح فى هذا الكتاب انهم عادات مثل اى عادات اخرى والان هيا بنا نتعرف على المراحل الست للتخلص من العادات كما ذكرها الدكتور " سمولوود"، نحن نمر بست مراحل. ولننجح في التخلص من هذه العادة يجب أن نعرف هذه المراحل.

### المرحلة الأولى: الجهل أو التجاهل.

في هذه المرحلة، قد تكون لم تتعرف على العادة السيئة التي ترغب بالتخلص منها بعد. قد يكون ذلك بأنك لم تلاحظها، أو أن غيرك لم يشعر أن ينبهك لها.

لا أحد منا كامل، إبحث في نفسك وكن صريحاً معها. لا بد وأن تجد عادة سيئة، حياتك ستكون أفضل بدونها. ويبقى السؤال هل حقاً أنت ترغب في تطوير نفسك للأفضل؟ أو أنت غير مستعد لذلك. وإخلاص وصراحة زملائك وأصدقائك، أيضاً، أهمية كبيرة في هذا الموضوع، فصديقك هو المرأة التي من خلالها ترى عيوبك. ولا عيب أن تسألهم عما قد يضايقهم أو تصارحهم بما لا يعجبك من تصرفاتهم.

### المرحلة الثانية: التعرف.

عندما يصارك زميل بعادة سيئة لديك أو تكتشفها بنفسك، وتشعر بحاجتك للتغيير. أنت تمر بالمرحلة الثانية من مراحل التخلص من العادات السيئة.

غالباً ما يرافق هذه المرحلة، الخوف من الفشل، وهذا يسبب إحباط وعدم الرغبة في اتخاذ القرار من قبل الفرد. وقد يكون ذلك في صيغة أسئلة مقاربة للتالية:

- . ماذا سيقول عني أصدقائي حين أخبرهم أنني سأقنع عن هذه العادة؟
- . كيف ستكون ردة فعل من حولي عندما أبدأ بالتصرف بطريقة مختلفة؟
- . ماذا لو فشلت؟
- . كيف سأتمكن من الإختلاط بمن كانت أمارس معهم تلك العادة بعد أن أقنع عنها؟

لا توجد ضمانات للنجاح في كل ما نفعله، ولكن ما يساعدنا على النجاح والإنجاز هو الإصرار والعزيمة. الأسئلة السابقة وغيرها لن نتعرف على الإجابة الصحيحة لها إلا بعد أن تبدأ العمل، وتذكر أن ما ترغب بتغييره يسبب لك ضرر وتركه لا بد وأن يجلب لك فائدة أو مصلحة.

### المرحلة الثالثة: التحضير والتخطيط.

بعد أن قررت أن تغير عادة، لا بد وأنك تمر بهذه المرحلة. تبدأ تفكر كيف ستغير هذه العادة، ومتى سيكون ذلك.

نحن نخطط لكل عمل نفعله، ولكن الذي يختلف درجة إنشغال المخ بالتفكير في التخطيط. لتبسيط الفكرة سأعطيك مثال:

- . حينما تقرر شراء علبة علك، لبان، أنت تخطط. ولكن كون اختيار العلك شيء بسيط، لا يكلفك سوى ربع ريال، وقد تكون كررت عملية شراء

العلك بشكل يومي. تأخذ العملية منك ثانية أو أجزاء من الثانية وقد لا تشعر بنفسك وأنت تفكر فيها.

• لكن عندما تقرر شراء سيارة أو جهاز حاسب آلي، أنت أيضاً تخطط ولكن التخطيط يأخذ منك أيام بل يمكن أشهر. لأن الموضوع ليس سهلاً ويكلفك آلاف الريالات.

وكذلك قرار الإقلاع عن عادة، هو موضوع قد يغير مجرى حياتك. ويترتب عليه أشياء كثيرة. فلذا يجب عليك أن تشغل عقلك وفكرك وتبحث عن أفضل الطرق للإقلاع عن العادة. وتذكر أن الوقت الذي تقضيه في التخطيط والبحث ليس وقتاً ضائعاً، بل قد يعني نجاح أو فشل عملية التغيير. يمكنك الحصول على كتاب أو سؤال مجرب عن أفضل الطرق للتغيير.

#### المرحلة الرابعة: العمل.

المرحلة التالية، هي بدأ العمل على عملية التغيير. هذه المرحلة هي مرتبط الفرس، وبالبدء فيها تكون قد خطوت الخطوة الأولى في التخلص من العادة السيئة.

المشكلة تكمن في أن البعض يقضون وقتاً في التخطيط ويضعون الخطة المحكمة للتغيير، ولكن يقتلها التسويف. حينما تتعرف على الطريقة المثلى للتخلص على العادة السيئة أبدأ العمل من وقتها. ولا تقل سأنتظر ليوم كذا حتى أقلع عن هذه العادة. ومن المهم أن تشرك زملائك في هذا القرار، وتطلب منهم دعمك ومساندتك. أيضاً إتبع أسلوب العقاب والمكافأة مع نفسك.

#### المرحلة الخامسة: المتابعة.

أطول المراحل وقتاً وقد تكون أكثرها صعوبة، هي المتابعة. في هذه المرحلة، ينبغي عليك أن تعي الأسباب التي قد تسبب عودتك للعادة التي أقلت عنها، هل هي نفسية أو جسدية. وحاول أن تتجنب هذه المسببات.

حينما بحثت في مرحلة التخطيط، لا بد وأنت تعرفت على الطرق التي تساعد الشخص على الإقلاع. حاول أن تتبع هذه الطرق وتطبقها في حياتك. إحتفل مع نفسك بمرور أسبوع، شهر، سنة على آخر مرة تصرفت وفقاً للعادة السيئة. ولو حصل وأن أخفقت، تعرف على أسباب إخفاك لتتجنبها في محاولة الإقلاع التالية. ولا تيأس!

### المرحلة السادسة: التخلص.

يذكر الدكتور "سمولوود" في حديثه عن هذه المرحلة، أن هناك إختلاف بين المنظرين في حقيقة وجودها. مجموعة تقول بأن الشخص يستمر في مرحلة المتابعة لبقية حياتك، وآخرين يقولون أنه بمرور الوقت يتخلص نهائياً من العادة السيئة.

طبعاً ذلك يختلف بإختلاف الأشخاص، وبإختلاف العادة. فمثلاً في التدخين قد يذكر لك البعض أنهم أصبحوا يتضايقون من رائحته بعد أن كانوا مدمنين عليه. ولكن سواء كان التخلص من العادة نهائي أم لا، يبقى عليك أن تتذكر دائماً أن تلك العادة كان لها أثر سيء في حياتك، وأن حياتك أصبحت أفضل بدونها. ولو في يوم من الأيام في لحظة ضعف عادت تلك العادة إليك، تخلص منها مرة أخرى.

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### المقارنة

من اخطر القيود التي نقيدها بها انفسنا او اولادنا هي المقارنه بمن حولنا لاننا عندما نركز فقط على المقارنه بين شخص و اخر نفقد الحماس و الاراده و الطاقة التي كان يجب علينا استخدامها في تطوير انفسنا و نظل فقط نلاحق و نتابع الشخص الذي قارنا انفسنا به

حينما تود عقد مقارنه فقارن بين نفسك اليوم و امس ، اشغل بالك فقط ووجه كل طاقاتك و امكانياتك في جعل نفسك اليوم افضل مما كنت عليه الامس و هكذا

### لصوص الاحلام

احذر دائما من الذين يقولون لك احلم على قدر امكانياتك او الذين يقولون لك ان هذا الامر اكبر منك .. او ما شابه ذلك ، اعرف انهم قد يكونون اقرب الناس اليك وانهم يتحدثون اليك من واقع محبتهم لك ولكن لا تسمح لاحدان يسرق حلمك كن مُصر على تحقيق حلمك كما قال ديل كارنجي " انا مصمم على بلوغ الهدف فأما ان اصل .. و اما ان اصل "



# اقضى على التدخين نهائياً

# الفصل الثالث

## اقضى على التدخين نهائيا

## اقضى على التدخين نهائيا

### قصة واقعية:

ذهب احدى رجال الاعمال الى انتونى روبنز " من اشهر مدربي التنمية البشرية فى العالم " ليساعده فى التخلص من عاده سيئة وهى التدخين فقد كان هذا الرجل يدخل بشده فطلب فحددا ميعاد للقاء و كان فى الفندق الذى يقيم فيه رجل الاعمال و فعلا حينما حان الوقت المتفق عليه ذهب اليه انتونى روبنز و كان يحمل فى يده حقيبته صغيره بها شيء .

و فعلا جلس انتونى روبنز مع رجل الاعمال و ظلا يتحدثان عن امور العمل و عن الاحوال الصحية لرجل الاعمال ، ثم اخرج انتونى روبنز من حقيبته مجموعه كثيره جدا من علب السجائر و طبعا من النوع المفضل لرجل الاعمال ، فتعب الرجل قائلا : تونى لا تنسى انت هنا من اجل مساعدتى فى التخلص من التدخين وليس لشراء كل هذه الكمية .

فقال انتونى دعنا من هذا الامر الان فكل ما عليك هو تدخين عشرة سجائر فى المرة الواحده دون ان تخرجهم من فمك الى ان تنتهى منهم ، فأندش الرجل ولكن لثقته فى انتونى فعلا بدأ فى تدخين عشرة سجائر فى المرة الواحده و استمر الامر كلما انتهى الرجل من عشره اشعل له انتونى مثلهم تماما وهو يتحدث الى الرجل فى مختلف الامور



ظل الامر لعدة مرات الى ان حدث شيء غريب ، عندما امسك تونى بعض السجائر لاشعالها للرجل قام الرجل وهو فى حالة سيئة جدا جدا بأبعاد انتنى عنه و انتابته حاله كحه شديده جدا شعر خلالها انه قارب على مفارقة الحياة



وبعد الاطمئنان على صحة الرجل تركه انتونى وذهب فتعجب الرجل جدا من تصرفات انتونى روبرز انه لم يعطه وصفة او طريقة معينة للامتناع عن التدخين ما هذا هل كل كلامه عن مساعدة الاخرين فى الامتناع عن التدخين هراء ؟

ظل فى هذه الحيره لفتره من الزمن ، ثم شرع فى اشعال سيجاره لتهدئة اعصابه وهنا حدثت المفاجئة .

انه بمجرد ان اقتربت السيجاره من فمه انتابته نفس حاله السابقة من كحه و الم شديد و شعر حقا انه سوف يفارق الحياة فتخلص من السيجارة مسرعا وفعلا منذ هذه اللحظة لم يستطيع ان تقترب من السيجارة ابدا و تخلص من هذه العاده المدمرة نهائيا

## ملحوظة

لا تقم بتجربة هذه الطريقة بمفردك فمثل هذه الطرق تحتاج الى شخص مختص " فى البرمجة اللغوية العصبية أو مدرب حياة "

والان هيا بنا نتعرف : ماذا فعل انتونى روبنز مع هذا الرجل ؟

يوجدنا داخلنا ما يسمى بالعقل الباطن (اللاوعى)وهو المسئول عن مشاعرنا و توجيهها وايضا مسئول عن راحتنا و سعادتنا فأى شيء يسبب لنا السعاده يجعلنا نكثر منه دائما و العكس صحيح فهو يعمل دائما على ابعادنا بكل الطرق و الوسائل عن اى شيء يمثل خطر او يسبب الم بالنسبة لنا

فرجل الاعمال اعتاد ان يدخل وقد ارسل رسائل الى اللاوعى ( العقل الباطن ) مضمونها ان التدخين شيء مهم بالنسبه له أو انه يسبب راحة نفسية او سعاده .....اخ و مع تكرارا هذه المفاهيم و الكلمات و تكرارا التدخين ايضا تكونت عادة التدخين بالنسبة لهذا الشخص

فأصبح العقل الباطن يعمل على جعله يدخن بشده ليشره بالسعاده و المتعه كما تعود

اما عن انتونى روبنز فقد استخدم الاسلوب المعاكس

أى جعل العقل الباطن يفهم و يعى ان التدخين يسبب الم شديد جدا لهذا الرجل لذلك جعله ليدخن كمية كبيره جدا لكى يرفع من معدل الالم الذى يشرع به هذا الرجل لكى يسجل فى العقل الباطن له ان التدخين يسبب الوفاه كما يسبب له الم شديد جدا

فحدث مع هذا الرجل مثلما يحدث معنا حينما تقترب أيدينا من مصدر لهب  
مشتعل فاننا نجد ايدينا تبتعد لا اراديا لان هذا هو جزء من عمل العقل  
الباطن المسئول عن حمايتنا و سلامتنا

فبالمثل عندما امسك الرجل السيجارة قام العقل الباطن بأحضار المشاعر  
المخزنة ( البرامج ) عن التدخين و طبعا كان اخر برنامج او لنقل اخر  
مشاعر مسجله عن التخين كانت الالم

ومن استراتيجيات العقل الباطن انه يبنى قراراته دائما على اخر تجربه و  
بما اناخر تجربه للتدخين كانت مألنه

فسوف يمنعك عقلك الباطن بكل الوسائل الممكنه عن التدخيل

و الان هيا بنا نتعلم سويا بعض الطرق اتى تمكنا من الاقلاع عن التدخين  
نهائيا بشرط ان يكون لنا الرغبة الحقيقية فى الامتناع عن التدخين

### أولا : طريقة الجيش الصينى

هذه الطريقة قريه جدا من طريقة انتونى روبنز ففى الجيش الصينى لكى  
يجبروا المدخنين على الاقلاع عن التدخين يقوموا بأجبار المدخن على  
شرب عشرة سجائر دفعة واحده و يده ممدوده امامه لكى لا يستطيع ان يبعد  
السجائر عن فمه



ثم بعد الانتهاء من تدخين العشرة سجائر يأمرونه بشرب كأس مكون من تبغ السجائر و عصير الثوم



وهنا ايضا يستخدمون نفس الاستراتيجية السابقة وهي ربط العاده بالالم اى ربط التدخين بالالم لى يرفض العقل الباطن الاستمرار فى هذه العادة و بالتالى نتخلص منها نائيا ونحيا بصحة جيده

لان العقل الباطن فى هذه المرحلة سيعرب عن رفضه تماما لمثل هذه الاشياء التى تؤدى بحياتك و تسبب لك الكثير من الامراض الضارة وطبعا

كما عرفنا ان وظيفة العقل الباطن هي الحفاظ على حياتك و ان تحيا بصحة جيدة و نشاط كامل

## و الان هيا بنا ننتقل الى طريقة اخرى للقضاء على هذا الوحش الفتاك لحياتك :-

و هنا أيضا سنتبع نفس الإستراتيجية اقصد ربط التدخين بالألم الشديد لكي يرفض عقلك الباطن التدخين نهائيا

ولكن هذه الاستراتيجية قد تحتاج قدر من التخصص لنحصل منها على النتائج المطلوبة .

نستخدم هذه الاستراتيجية للتخلص ليس من من التدخين بل من اى عادة متعبة لنا و نود و نحلم بالتخلص منها

قد قمت ببحث خاص منذ فتره عن كيف تتكون العادة فى العقل الباطن وتصبح جزء من حياتنا دون ان نفكر بل نجد انفسنا نقوم بفعل هذه العادة دون تفكير على سبيل المثال نجد شخص حينما يواجه تحدى ما او مشكلة يلجأ الى الطعام فيجد نفسه يأكل بشراهه دون وعى وهو حقا يفعل هذا دون وعى لان المتحكم فى هذه اللحظة هو العقل الباطن فهيا بنا الان لتتعرف كيف يحول العقل الباطن اى فعل الى عادة وهذه الاستراتيجية يمكن استخدامها ايضا لنبرمج عقلنا الباطن على عاده مفيده مثل ممارسة الرياضة مثلا او القراءة او غيرها من العادات المفيده الصحية لنا

ان العقل الباطن يعمل وفقا لمجموعة من القوانين التى تنظم عمله وبعض هذه القوانين هي المسؤولة عن تكوين العاده

## 1 – قانون التركيز

هذا القانون يعنى إن اى شيء تفكر فيه يصبح نقطة تركيز ، و في التركيز أنت تقوم بثلاثة أشياء

أولاً : الحكم : اى تحكم على الأشياء بناء على الزاوية التي اخترتها من التفكير لتركز عليها سواء كانت ايجابية أم سلبية صواب أم خطأ

ثانياً : التعميم : اى انك تعمم حكمك هذا على الموقف ككل أو الشخص ككل

ثالثاً : الإلغاء : اى إلغاء اى موقف آخر سوى الموقف محل التركيز أو المواقف المشابهة

### تفسير القانون

يوضح لنا هذا القانون ان اى شيء نركز عليه يصبح محور اهتمام ويأخذ جزء كبير جدا من تفكيرنا و مشاعرنا للتوضيح حينما نختار عادة ما مثل التدخين ونركز على ان تدخين تلك السيارة يؤدي الى راحة الاعصاب و الهدوء و اثبات الرجولة ( بالنسبة للشباب فى سن المراهقة ) او ما شابه ذلك فيظل العقل يوجه طاقته الفكرية نحو هذه الفكرة و بالتالى يقوم بأفراز الهرمونات المناسبة مثل

#### 1- السيروتونين:

السيروتونين هو ناقل عصبى مشتق من التربتوفان، ويوجد فى الجهاز الهضمي وفى الجهاز العصبى المركزى، وهو معروف بهرمون السعادة على الرغم من عدم كونه هرمونا. ولديه وظائف مختلفة وتشمل تحسين المزاج والشهية والنوم، وأيضا بعض الوظائف المعرفية، بما فى ذلك الذاكرة والتعلم. ويسمونه هرمون السعادة لأنه المسئول عن حالتنا النفسية، ودوره كبير فى تحسين المزاج، فنقصه بالجسم ممكن أن يشعرونا بالإحباط، ويعتبر لهذا الهرمون دور فعال فى:

-شهيتنا للطعام إما بالزيادة أو النقصان  
-حرارة الجسد  
-مدى تحمل الجسم للألم  
-الاكتئاب  
-داء الشقيقة أو الصداع النصفي  
-وصحة الغشاء المخاطي التابع للمعدة والقولون

## 2- الإندورفين

هو أحد أهم المسكنات التي يفرزها الجسم، حيث يُفرز الإندورفين استجابة لكل من الإجهاد (Stress) والألم، ويتمثل عمل الإندورفين في تخفيف الشعور بالألم، وخفض الإجهاد، وتعزيز الجهاز المناعي، كما أن من تأثيرات إفراز الإندورفين تحسن المزاج لدى الشخص والشعور بالسرور والسعادة.

وغيرها من الهرمونات

اي يحدث ربط ما بين التفكير فى الاداة المستخدمه لتكوين العاده او فكرة العادة و شكلها الذى بالطبع تم تكوينه فى الذاكرة التخيليه و السعاده و تقف هذه المرحلة عند تجربته المتكرره بعض الشيء ولا تتسم بالاستمرارية و تختلف مده هذه المرحلة من شخص الى اخر او من عاده الى اخرى ثم ننتقل الى المرحلة الاعلى وهى

## 2 – قانون الاعتقاد

وهذا القانون أيضا من اخطر القوانين لأنه قانون تكوين الاعتقادات فان اى شيء تفكر فيه بشدة و تركز عليه و تربط معه مشاعر و أحاسيس و تتوقع منه الكثير يصبح اعتقاد ثابت عندك و هذه رسالة لمن يفكر دائما و يتوقع

الحزن و الألم ... و لا أود أن أقول الخوف من الفشل في المستقبل احذر فأنت بهذه الطريقة تكون اعتقاد راسخ داخل لن يقودك لشيء سوى ما تريد ..... اى انك أنت الذي سوف تؤذى نفسك بتوقعاتك و أفكارك المسممة .

### تفسير القانون

فى هذا القانون نبدأ فى تكوين الاعتقاد شبه اليقيني بأن استخدام السيجاره مثلا او القيام بالعادة يؤدي الى السعاده و فعلا نحصل على السعاده او الراحة بمجرد ممارسة العاده ولكنها للأسف سعاده وهمية و راحة وقتيه لن نحصل عليها الا بأستخدام تلك المسبب ( السيجارة او اداة العادة ) ثم ننتقل الى المرحلة الاعلى

### 3 – قانون العادات

عندما يزداد التفكير فى موقف معين " حتى يتراكم فى عقلك الباطن " فإنه حينها يتحول إلى عادة . ومن السهل أن تكتسب عادة جديدة ولكن من الصعب جدا أن نتخلص من عادة كالتدخين مثلا ، ولكن إذا فهمت كيف يعمل عقلك الباطن فمن السهل التخلص من العادة بنفس الطريقة التي برمجت بها هذه العادة السلبية فى نفسك .

### تفسير القانون

وهنا نصل الى المرحلة التى نصبح سجناء لهذه العادة لاننا اعتدنا على فعل شيء ما لنحصل على حاله شعورية معينة و بالتالى لو لم نقوم بفعل الممارسات الخاصة بهذه العادة لن نحصل على المشاعر المرغوب فيها اذا كيف نتخلص الان من هذه العاده او لنقل استبدالها بعاده اخرى ايجابية

ايضا من ضمن قوانين العقل اباطن مجموعة من القوانين مسئولة عن استبدال العادات و الاعتقادات الغير فعالة و اشهرهم

#### **4 - قانون الاستبدال**

أنت تستطيع أن تستبدل أى صفة اكتسبتها - أو أى برمجت بها عقلك اللاواعي - عن طريق استخدام نفس الطريقة التي برمجت بها هذه العادة بعقلك الباطن ..

إذا فلم يعد أمامنا مستحيل .... من الآن نستطيع أن نتخلص من كل المشاعر السلبية التي كثيرا ما أضاعت علينا أفراننا و سعادتنا

حقا إن هذا القانون هو الحل الذي من خلاله نستطيع تغيير كل حياتنا و هذا ما رأيناه سويا في القوانين السابقة إننا فقط باستبدال الأفكار التي ندخلها إلى عقولنا نتغير حياتنا تماما فهذا القانون هو الشق الثاني لأي قانون آخر من القوانين السابقة أو القوانين الأخرى

#### **تفسير القانون**

اننا ببساطه نستطيع ان نغير او نستبدل اى عادة بطريقة من اثنان

#### **الطريقة الاولى تغير الطريقة التي نؤدى بها العادة**

على سبيل المثال جرب ان تغير فقط طريقة امساكك للسيجارة ستجد انك لن تشعر بنفس المتعه و السعاده و الراحة التي اعتدت عليها و اذا استمررت على هذه الطريقة لمدة 21 يوم سوف تفقد المتعة التي كنت تنتظرها من السيجارة او العادة التي اعتدت عليها

#### **الطريقة الثانية وهى تغير تكوين العاده فى المخ**

العادة تطبع فى المخ بشكل صورة فهى حقا صورة موجوده داخل المخ مرتبط بها مجموعة من المشاعر وحينما يتطابق الواقع مع هذه الصورة تحصل على المشاعر المرتبطه بهذه الصورة ولكى نستبدل العاده لابد ان نغير الصورة الذهنية و نكون صورة اخرى بالعادة التى نريدها وهذا ما سوف نتعلمه سويا فى هذا الجزء

## استراتيجية استبدال العادات الغير فعالة

هذه التمرين من شخصين

فى هذا التمرين يمكن ان يحتفظ الشخص الذى يريد استبدال العاده بعدم الافصاح عنها

و يحتاج الى مكان هادئ تماما خالى من اى وسيلة من وسائل الازعاج مثل الموبايل او التليفون او حتى الاشخاص الاخرين

## خطوات التمرين

### 1. اكتشاف الصورة الذهنية للعادة

- يبدأ الشخص الذى يريد استبدال العاده بالتنفس 5 مرات عن طريق اخذ الشهيق من الانف و اخراج الزفير من الفم على اطول فتره ممكنه وهو مغمض العينين
- ركز كل تفكيرك فى العادة التى تريد التخلص منها
- سوف ترى صورة ستظهر لك اثناء تفكيرك فى العاده هذه الصورة هى الصورة الذهنية لتلك العاده

- هنا يبدأ دور الشخص المساعد بتدوين مواصفات هذه الصورة من حيث

- هل هذه الصورة قريبة منك ام بعيدة ؟
- هل ترى هذه الصورة بالالوان ام ابيض و اسود ؟
- هل هذه الصورة كبيره ام صغيره ؟
- هل تراها عن يمينك ام عن يسارك ام امامك ؟
- هل هذه الصورة لها اطار ام بدون اطار ؟
- بعد تحديد مواصفات الصورة بالتفصيل يقول الشخص المساعد الان يمكن ان تفتح عينك فى الوقت المناسب لك
- افتح عينك الان وخذ نفس عميق جدا و اخرجه بهدوء

## 2. اكتشاف الصورة الذهنية للسلوك المرفوض

- يقوم الان الشخص المساعد بسؤال الشخص الاخر عن اكثر شيء يرفضه ( سواء كان عادة معينه او سلوك او شخص او .... الخ )
- يبدأ الشخص الذى يريد استبدال العاده بالتنفس 3 مرات عن طريق اخذ الشهيق من الانف و اخراج الزفير من الفم على اطول فتره ممكنه وهو مغمض العينين
- ركز كل تفكيرك فى الشيء الذى ترفضه بشده
- سوف ترى صورة ستظهر لك اثناء تفكيرك فى هذا الشيء هذه الصورة هى الصورة الذهنية لتلك العاده
- يبدأ دور الشخص المساعد بتدوين مواصفات هذه الصورة من حيث

- هل هذه الصورة قريبه منك ام بعيده ؟
- هل ترى هذه الصورة بالالوان ام ابيض و اسود ؟
- هل هذه الصورة كبيره ام صغيره ؟
- هل تراها عن يمينك ام عن يسارك ام امامك ؟
- هل هذه الصورة لها اطار ام بدون اطار ؟
- بعد تحديد مواصفات الصورة بالتفصيل يقول الشخص المساعد الان يمكن ان تفتح عينك فى الوقت المناسب لك
- افتح عينك الان وخذ نفس عميق جدا و اخرجه بهدوء

### الان نبداء فى مرحلة العلاج و استبدال العادة الغير فعاله

بعد تحديد مواصفات الصورة الذهنية للعاده المراد التخلص منها و ايضا تحديد الصورة الذهنية للسلوك المرفوض سنقوم باستبدال الصورة الذهنية للعاده لتصبح مطابقة للصورة الذهنية للسلوك المرفوض اى على سبيل المثال لو كانت الصورة الخاصة بالعاده قريبه و الصورة الخاصة بالسلوك المرفوض بعيده قم فى المرحلة الثالثه مرحلة العلاج بابعاد الصورة الخاصة بالعاده و بالمثل لو كانت الصورة الخاصة بالعاده ابيض و اسود و الصورة الخاصة بالسلوك المرفوض الوان اجعل صورة العاده الوان و هكذا فى باقى المعايير التى تحدثنا عنها سابقا

### 3.مرحلة استبدال الصور

- يبدأ الشخص الذى يريد استبدال العاده بالتنفس 6 مرات عن طريق اخذ الشهيق من الانف و اخراج الزفير من الفم على اطول فتره ممكنه وهو مغمض العينين
- يقول الشخص المساعد لمن امامه الان انت امامك صورته لك وانت تمارس عادة .....
- مواصفات هذه الصورة ( يعيد عليه مواصفات الصورة الذهنية التى رصدها للعاده )
- مطلوب منك الان ( مثلا ابعاد هذه الصورة او نقلها من اليمين الى اليسار او اعطائها الوان او جعلها ابيض و اسود ..... الخ )
- بعد مطابقة الصورة الذهنية للعاده مع الصورة الذهنية للسلوك المرفوض اطلب من الشخص الذى امامك افتح عينك فى الوقت الذى تراه مناسب لك

### 4.مرحلة التأكد

- الان يطلب الشخص المساعد من الاخر ان يأخذ نفس بطريقتنا المعتاده 2 مره وهو مغمض العينان
- اطلب منه ان يفكر فى العاده القديمة
- والان اسئله عن تفاصيل الصورة التى ستظهر امامه

- اذا كانت مطابقة لصورة السلوك المرفوض اجعله يفتح عينيه
- اذا كانت تختلف فى بعض الاشياء كرر خطوات العلاج

انتهى الامر

اعرف انك تتعجب الان و تتسائل هل هذا التمرين يجعلنى اتخلص من العاده ؟

نعم بالطبع لان هذا التمرين يغير تماما الصورة الذهنية للعاده فما سوف يحدث لك عن تكرار العاده بعد هذا التمرين

سوف تشعر بنفس المشاعر التى تشعر بها اثناء حدوث السلوك المرفوض و بالتالى ستجد ان عقلك الباطن يرفض تماما الاستمرار فى هذه العاده لاننا كما تحدثنا سابقا ان العقل الباطن يبتعد كل البعد عن اى مصدر للالم و التعب

وبهذا التمرين قمنا بتكوين صورته ذهنية للعاده التى كانت محببه لك ولكن الان بمجرد ان تقوم بها او التفكير فيها ستجد ان عقلك الباطن يستحضر لك الصورة الجديدة التى قمنا بتكوينها فى التمرين

اى صورة العاده و لكن بمشاعر صورة السلوك المرفوض

المحصلة انك بممارسة العاده ستحصل على مشاعر غير مريحة و بالتالى سيرفضها عقلك تماما

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### لا استطيع ....

للاسف كثيرا ما استمع الى هذه الكلمة او لنقل صوة انفجار لتلك القنبلة التي كثيرا ما نستخدمها دون ان ندري اننا نحطم احلامنا بايدينا لانك ببساطه حينما تتفوه بمثل هذه الكلمات لا اقدر او لا استطيع فانك تقوم بأرسال امر لعقلك الباطن تأمره بأن يمنعك عن قدره بأى وسيلة وعقلك الباطن لا يفهم سوى تنفيذ الامر المُعطاه له لذلك احرص دائما على ان تكون رسائلك لنفسك رسائل ايجابية و ابتعد كل البعد عن الرسائل الغير ايجابية

### حُب الاستطلاع

من اكبر الجرائم التي نرتكبها فى حق اولادنا وحق انفسنا هى عدم المحاولة او عدم التجربة او لنقل اننا نخشى من التعرف على ما هو جديد  
لنتعرف سويا على رأى العالم الجليل البرت اينشتين فى هذا الموضوع  
يقول أينشتاين: " ليس لدي أي موهبة خاصة. لدي فقط حبي للاستطلاع! فلا تمنع نفسك من السؤال ولا تتوقف عنه، "

فما رايك

البرت اينشتين يقول بنفسه ان ليس لديه اى موهبه خاصة انما يسعى دائما للبحث و للتعرف على كل ما هو جديد ليصل دائما الى كل ما هو جديد



# العادة الشبانية

## الفصل الرابع

### العادة الشبابة

## العادة الشبابية

الشباب (أو الشابة) يشعر بانجذاب قوي للجنس الآخر، أو قل يشعر باحتياج شديد للجنس الآخر، وهو احتياج طبيعي أوجده الله فينا، فيساعد على أن يتهيأ الشاب والشابة نفسيًا وفكريًا وعاطفيًا للزواج، ويولد عندهما الاستعداد الطبيعي للتكامل والترابط وتكوين الأسرة في المستقبل.

لو أننا هيأنا للشباب والفتاة فرصًا للتعارف في إطار جماعي، وتحت رقابة واعية ومنفتحة من المجتمع، فإننا نكون قد أشبعنا الاحتياج الطبيعي عند الشاب والشابة؛ الاحتياج للتعارف والتفاهم وتحقيق الذات.. ونكون أيضًا قد ساهمنا في تربية اتجاه سليم نحو الجنس الآخر. وعندما يكون التعارف سليمًا، فإن كلا من الشاب والشابة يتخذ موقفًا واعيًا وسليمًا من الآخر، وهذا يجعله يفهم ذاته أكثر، ويفهم الجنس الآخر بواقعية أكثر، ويصير إيجابيًا في فكره وسلوكه واتجاهه نحو الجنس الآخر.. وكل هذا كفيل بأن يُجَبِّب الشاب متاعب نفسية كثيرة، وضغوطًا جنسية شديدة..

فكلما كان الشاب اجتماعيًا، كلما خَفَّ ذلك عنه الضغوط الجنسية.. لذلك يساعد الاندماج في مجتمع الأصدقاء الصالحين، والاهتمام بالأنشطة الرياضية والثقافية على إخراج الشباب من عزلتهم الداخلية، وبذلك تخف حدة الضغوط الجنسية.

### ويتحقق ذلك عن طريق:

\* ثقافة جنسية سوية لفهم أبعاد الجنس كما أَرَداه الله.

\* وضع الجنس في مكانه السليم من الحياة .

\* عقد مصالحة بين الفرد والجنس الذي يشعر به داخله، وذلك عن طريق إظهار إرادة الله من خلقه الجنس و الثقافة الجنسية السليمة العلمية ..

\* التركيز مقاومة الشهوات الأنانية المنحرفة، لا مقاومة الجنس ذاته لان الجنس في حد ذاته شيء مقدس .

### ماذا تعرف عن العادة السرية؟؟

العادة السرية هي عرض خارجي للاهتمام الشديد بالذات والتمركز حول "الأنا" ego .

ينبغي ألا نركز جهادنا على مجرد التخلص من عملية الاستثارة الذاتية كفعل بحد ذاته، فهذا هو الغرض الخارجي فقط.. إنما ينبغي أن يحاول الفرد أن يتحرر من التركيز في الذات، وهذا هو العلاج الجذري.. ويمكن أن يتم ذلك بالاندماج في مجتمعات سليمة ببناء، والارتباط بأنشطة عامة تُخرج الشخص خارج ذاته ليفكر في الآخر وكيفية مساعدته ليخرج الشخص خارج دائرة الاخذ و يتعلم العطاء ، والقيام بخدمات متنوعة فيها البذل والعطاء، مثل خدمة ملاجئ الأيتام والمسنين، ، وخدمة القرية... فهذا النوعية من الخدمات من شأنها أن تُخرج الفرد من التفكير في ذاته، أو هي تستبدل الأنانية بالحب.

\* ولا ننكر أيضاً دور العمل المشترك بين الجنسين في تقديم الخدمات، والإعداد للحفلات، والاجتماعات والرحلات.. إن هذه الأنشطة المشتركة من شأنها أن تصالح الفرد مع الجنس الآخر، إذا كانت تتم في جو من الوعي ، وتنمّي احترام الجنس الآخر، وتنقل الشباب من الخيالية إلى الواقعية.

\* ينبغي ألا نحيط العادة الشبابية بهالة من التخويف والرعب، والمبالغة والتهويل في أضرارها الجسمانية. لأن مبدأ الامتناع عن فعل الشيء خوفاً فقط من أضراره، مبدأ يقلل من قيمة الإرادة الإنسانية التي بإمكانها أن تتحرك إيجابياً نحو الخير، رافضة الانغماس في الخطأ..

### تعريف العادة السرية

هي فعل اعتاد الممارس القيام به في معزل عن الناس (غالبا) مستخدما وسائل متنوعة محرّكة للشهوة أقلها الخيال الجنسي وذلك من أجل الوصول إلى المتعة اللحظية

هذه العادة تختلف من ممارس لآخر من حيث الوسائل المستخدمة فيها وطريقة التعود ومعدل ممارستها، فمنهم من يمارسها بشكل منتظم يوميا أو أسبوعيا أو شهريا ، ومنهم من يمارسها بشكل غير منتظم ربما يصل إلى عدة مرات يوميا، والبعض الآخر يمارسها عند الوقوع على أمر محرّك للشهوة بقصد أو بدون قصد.

فئات مختلفة من المجتمع أصبحت تؤرق منامهم وتثير تساؤلاتهم وشكاواهم باحثين وساعين في إيجاد حلول للخلاص منها ولكن دون جدوى. ويلهث آخرون وراء مجلات تجارية أو طبية أو اجتماعية من أجل الخلاص منها إلا أنهم يزدادوا بذلك غرقا فيها.

وهذا طبعا ما بفعل قانون التركيز لان وقتها تصبح العادة هي المحور الوحيد الذي تدور حوله افكارنا  
لماذا؟ وما هي المشكلة؟ وما هي الأسباب التي قد تؤدي إلى تواجدها بين

أبناء المجتمع حتى أصبحت السرّ المشترك الذي قد يجمع بين فئات متنوعة من المجتمع ، ذكورا وإناثا ، مراهقين وراشدين

لأن الكثير من الذين يقعون في فخ ممارسة هذه العادة في مرحلة الشباب او المراهقة لا يستطيعون التخلص منها اثناء البلوغ او حتى بعد الزواج وهذا ما سنتعرف عليه بالتفصيل في الاسطر القادمة .

والان دعنا نتساءل و نتعرف اكثر على هذه العادة ؟

هل لهذه العادة آثار ؟ وما هي هذه الآثار ؟ وهل الخلاص منها أمر مهم ؟

هل الخلاص منها امر سهل ؟ كيف تكون الوقاية منها قبل الوقوع فيها ؟

وأخيرا ما هي خطوات الخلاص منها ... ؟

## آثار العاده

### أ - الآثار الظاهرة والملموسة .

(1) العجز الجنسي ( سرعة القذف ، ضعف الانتصاب ، فقدان الشهوة ).

ينسب الكثير من المتخصصين تناقص القدرات الجنسية للرجل من حيث قوة الانتصاب وعدد مرات الجماع وسرعة القذف وكذلك تقلص الرغبة في الجماع وعدم الاستمتاع به للذكور والإناث إلى الإفراط في ممارسة العادة السرية ( 3 مرات أسبوعيا أو مرة واحدة يوميا مثلا ). وهذا العجز قد لا

يبدو ملحوظا للشباب وهو في عنفوان شبابه ، إلا انه ومع تقدم السن تبدأ هذه الأعراض في الظهور شيئا فشيئا . كم هم الرجال والنساء الذين يعانون من هذه الآثار اليوم ؟ وكم الذين باتت حياتهم الزوجية غير سعيدة و ترددهم على العيادات التخصصية أصبح أمرا معتادا لمعالجة مشاكلهم الجنسية؟ إن من المحزن حقا أن فئات من الناس والأزواج باتت تتردد اليوم على العيادات الطبية لمعالجة مشاكل العجز الجنسي وبمختلف أنواعه إلا أنه ومن المؤلم أكثر أن نعلم أن نسبة عالية من هذه الأعداد هم في أعمار الشباب ( في الثلاثينات والأربعينات ). وهذا ما تؤكدته أحدث الدراسات التي قامت بها بعض الشركات المنتجة لبعض العقاقير المقوية للجنس وتم ملاحظة أن نسبة كبيرة جدا من الرجال ولاسيما في المراحل المذكورة يعانون اليوم من آثار الضعف الجنسي وأن معظم هؤلاء يدفعون أموالا طائلة على عقاقير وعلاجات تزيد وتنشط قدراتهم الجنسية حتى وان أنفقوا أموالا طائلة على هذه العقاقير وغير مكترئين بما لهذه العقاقير من آثار سلبية على صحتهم في المستقبل القريب .

## (2) الإنهاك والآلام والضعف :-

كذلك ما تسببه من إنهاك كامل لقوى الجسم ولا سيما للأجهزة العصبية والعضلية وكذلك مشاكل وآلام الظهر والمفاصل والركبتين إضافة إلى الرعشة و ضعف البصر ، وذلك كله قد لا يكون ملحوظا في سن الخامسة عشرة وحتى العشرينات مثلا إلا أنه وفي سن تلي هذه المرحلة مباشرة تبدأ

القوى تخور ومستوى العطاء في كل المجالات يقل تدريجيا ، فإذا كان الشاب من الرياضيين مثلا فلا شك أن لياقته البدنية ونشاطه سيتقلصان ، ويقاس على ذلك سائر قدرات الجسم. وتقول أحد الدراسات الطبية "أن مرة قذف واحدة تعادل مجهود من ركض ركضا متواصلا لمسافة عدة كيلومترات" ، وللقياس على ذلك يمكن لمن يريد أن يتصور الأمر بواقعية أن يركض كيلو مترا واحدا ركضا متواصلا ولير النتيجة .

### (3) الشتات الذهني وضعف الذاكرة :-

ممارس العادة السرية يفقد القدرة على التركيز الذهني وتتناقص لديه قدرات الحفظ والفهم والاستيعاب حتى ينتج عن ذلك شتات في الذهن وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على مجاراة الآخرين وفهم الأمور فهما صحيحا. وللتمثيل على ذلك يلاحظ أن الذي كان من المجددين دراسيا سيتأثر عطاؤه وبشكل لافت للنظر وبطريقة قد تسبب له القلق وينخفض مستواه التعليمي.

### (4) استمرار ممارستها بعد الزواج :-

يظن الكثيرون من ممارسي العادة السرية ومن الجنسين أن هذه العادة هي مرحلة وقتية حتمتها ظروف الممارسين من قوة الشهوة في فترة المراهقة والفراغ وكثرة المغريات. ويجعل البعض الآخر عدم قدرته على الزواج

المبكر شماعة يبرر بها ويعلق عليها أسباب ممارسته للعادة السرية بل انه قد يجد حجة قوية عندما يدعي بأنه يحمي نفسه ويبعدها عن الوقوع في الزنا وذلك إذا نَفَس عن نفسه وفرغ الشحنات الزائدة لديه ، وعليه فان كل هؤلاء يعتقدون أنه وبمجرد الزواج وانتهاء الفترة السابقة ستزول هذه المعاناة وتهدأ النفس وتقر الأعين ويكون لكل من الجنسين ما يشبع به رغباته بالطرق المشروعة. إلا أن هذا الاعتقاد يعد من الاعتقادات الخاطئة والهامة حول العادة السرية، فالواقع ومصارحة المعانين أنفسهم أثبتت أنه متى ما أدمن الممارس عليها فلن يستطيع تركها والخلص منها في الغالب وحتى بعد الزواج. بل إن البعض قد صرّح بأنه لا يجد المتعة في سواها حيث يشعر كل من الزوجين بنقص معين ولا يتمكننا من تحقيق الإشباع الكامل مما يؤدي إلى نفور بين الأزواج ومشاكل زوجية كثيرة ، أو قد يتكيف كل منهما على ممارسة العادة السرية بعلم أو بدون علم الطرف الآخر حتى يكمل كل منهما الجزء الناقص في حياته الزوجية .

## (5) شعور الندم والحسرة :-

من الآثار النفسية التي تخلفها هذه العادة السيئة الإحساس الدائم بالألم والحسرة حيث يؤكد أغلب ممارسيها على أنها وان كانت عادة لها لذة وقتية ( لمدة ثوان ) تعود عليها الممارس وغرق في بحورها دون أن يشعر بأضرارها وما يترتب عليها إلا أنها تترك لممارسيها شعورا بالندم والألم والحسرة فوراً بعد الوصول أو القذف وانتهاء النشوة لأنها على الأقل لم

تضيف للممارس جديدا.

## (6) تعطيل القدرات:-

و ذلك بتولد الرغبة الدائمة في النوم أو النوم غير المنتظم وضياع معظم الوقت ما بين ممارسة للعادة السرية وبين النوم لتعويض مجهودها مما يترتب عليه الانطواء في معزل عن الآخرين وكذلك التوتر والقلق النفسي. و لا شك من أن ما تقدم كان من أهم الآثار التي تخلفها ممارسة العادة السيئة تم طرحها من الجانب التطبيقي ومن خلال مصارحة بعض الممارسين لها ،

## ب - الآثار غير الملموسة ...

وهي أضرار ليس من الممكن ملاحظتها على المدى القريب بل وقد لا يظهر للكثيرين أنها ناتجة بسبب العادة السرية إلا أن الواقع والدراسة اثبتا أن ممارستها تسبب ما يلي:-

## ( 1 ) إفساد خلايا المخ والذاكرة:-

إن العادة السرية ليست فعلا يقوم به الممارس بشكل مستقل من دون أن يكون هناك محرك وباعث ومصدر لها، بل إن لها مصادر تتمثل فيما يلي

...

أ - مصدر خارجي : وهو ما يتوفر من صور وأفلام وغير ذلك أو مناظر حقيقية محرّكة للغريزة .

ب - مصدر داخلي : من عقل الممارس لها والذي يصور خيالا جنسيا يدفع إلى تحريك الشهوة ، وهذا الخيال إما أن يكون مع شخصيات حقيقية من عالم الوجود المحيط بالممارس أو من خياله . هذا الخيال الجنسي من خصائصه انه لا يتوقف عند حد ولا يقتصر عند قصة واحدة ومتكررة لأنه لو كان كذلك لتناقضت قدرته على تحريك الشهوة والوصول للقذف لذلك فهو خيال متجدد ومتغير ، يوما بعد يوم تتغير فيه القصص والمغامرات حتى يحقق الإشباع ودعنا نتخيل جوازا أن خلايا الذاكرة هي عبارة عن مكتبة لشرائط الفيديو هل يمكن أن تتخيل كم سيكون حجم الشرائط (الخلايا) المخصصة فقط للخيال الجنسي مقارنة بالخلايا المخصصة للمعلومات الدراسية مثلا أو غيرها من المعلومات النافعة وغير النافعة ؟ الجواب .. لو استطعنا فعلا قياس هذا الكم الهائل من الشرائط أو الخلايا وأجريت هذه المقارنة لوجدنا أن تلك الخلايا المحجوزة لخدمة الجنس وخياله الخصب تتفوق بشكل ليس فيه أي وجه مقارنة والسبب ببساطة شديدة لأن الخيال الجنسي أمر متجدد ومتكرر في الزمان والمكان لاننا ببساطه نربط دائما بين هذه النوعية من الخيالات و بين المتعه ونحن بذلك نرسل امر الى العقل

الباطن ان التفكير فى مثل هذه الامور يسبب لنا المتعه و السعاده فيكثر لنا العقل من هذه الافكار بعكس الأنواع الأخرى من المعلومات والتي يحدد لها مكان (مدرسة مثلا) و زمان ( أيام الامتحانات مثلا ) لذلك تبقى معلومات الجنس متزايدة بشكل مخيف بينما تتناقص أي معلومات أخرى بسبب الإهمال وعدم الاستخدام المستمر .وذلك لاننا بنفس الاستراتيجية السابقة نربط ما بين المعلومات الاخرى مثل الدراسة و الالم فيرفضها العقل تماما

ولاشك بأن الممارس لا يشعر بهذه المقارنة في مراحل عمره المبكرة لأنه لا يزال بصدد الحصول على نوعي المعلومات النافع وغير النافع ، إلا أنه وبمجرد التوقف عن الحصول على المعلومات الدراسية مثلا سيلاحظ أن كل شئ قد بدأ في التلاشي ( يلاحظ ذلك في إجازة الصيف ) حيث تتجمد خلايا التحصيل العلمي وتصبح مثل شرائط الفيديو القديمة التي يمسحها صاحبها ليسجل عليها فيلما جديدا ليستغل بذلك خلايا المخ غير المستخدمة ( وذلك يحدث دون أن يقصد أو يلاحظ ) وشيئا فشيئا لن يبقى أي معلومة مفيدة في تلك الخلايا وتكون كلها محجوزة للجنس واللهو بعد طرد كل ما هو مفيد ونافع من علوم و معلومات و خبرات ، للنتيبت من ذلك يمكن سؤال أي شاب من مدمني العادة السرية فيما إذا كان قد بقي الآن في ذهنه شئ بعد التخرج من الثانوي أو الجامعة بثلاث سنوات فقط وربما تقل المدة عن ذلك بكثير .

غير ذلك تجد ان ممارسي هذه العادة دائما ما يميلون الى العزلة و الوحدة

ما تم عرضه من اثار للعاده الشبابية تعد ابسط الاثار

لكن يبقى السؤال كيف يمكن التخلص من هذه العادة

اول طريقة للتخلص من هذه العادة هو التعرف على الاثار الجانبية لهذه العادة لاننا ببساطه حينما نتعرف على الضرر الذى نودى به انفسنا نقوم بربط هذه العاده بالالم وبمجرد ان نقم بربط العادة بالالم يقوم العقل الباطن برفضها تماما

### تمرين للتخلص من العادات

- ✓ اختار مكان هادئ تماما بعيد كل البعد عن كل وسائل المقاطعات و الازعاج
- ✓ استلقى على ظهرك سواء على سرير مريح لك او على الارض او على اى سطح اخر بشرط ان يكون مريح لك
- ✓ خذ نفس عميق جدا من الانف و اطرده الزفير من الفم ببطء
- ✓ راقب كل جزء من اجزاء جسدك وهو يسترخى تماما من اول رأسك الى اصبع قدميك " قد تستغرق هذه المرحلة 15 – 25 دقيقة "
- ✓ بعد الاسترخاء التام ابداء بأرسال رساله ايجابية ( برنامج ) الى عقلك الباطن تحوى ما تريد ( فى مثالنا السابق – العاده الشبابية ) ارسل لعقلك الباطن " انا اتمتع بصحة جيده و استطيع السيطرة على كل رغباتى و شهواتى و استخدم كل طاقات جسدى و عقلى فى افادتى و نفعى

✓ كرر هذا التمرين كل يوم مرتان على الاقل ولاحظ الفرق بنفسك فى  
خلال 10 ايام

ويمكن اتباع نفس خطوات هذا التمرين مع تغير فقط الرسالة التى نقوم  
بارسالها الى العقل الباطن

فيمكن لنا من خلال هذه الرسالة نقوم بتغيير اعتقاد متعب لنا او عادة او اى  
قيود اخرى متعبة لنا

## مفاهيم تحتاج الى تصحيح

### الظلام

قد تتعجب من تعريفى للظلام ففى الحقيقة لا يوجد فى واقعى ما يسمى  
الظلام لان ايضا فى الحقيقة لا يوجد اى تعريف للظلام ، لان الظلام  
ببساطه ما هو الا غياب النور

فأنا عنده مفتاح عندما اضغط عليه يأتى بالنور وعندما الغى النور بضغطة  
اخرى يغيب النور ( وهو ما نطلق عليه الظلام ) فهل عندك مفتاح عندما  
تضغط عليه يأتى الظلام !؟

بالمثل اى شيء سلبى ما هو الا غياب الايجابيات

لذلك لا تضع عمرك فى محاربة السلبيات بل ابحث و اعمل دائما لتزيد من  
الايجابيات فقط

### مأساة الصواب الموروث

مشكلة الفكر والعقل العربى كائنة فى أن الأشياء الصواب عندنا فى معظمها  
صواب لأن هناك أجماع على ذلك بغض النظر عن كونها صواباً أم لا . إذا  
ليس لدينا البراهين والأثبات الكافية لذلك .. أنها مأساة الصواب الموروث