

افهم نفسك أولاً

زاهر بشير العبدو

خبير في الادارة والتسويق / مستشار في التنمية البشرية
صاحب نظرية المرايا في القيادة والإدارة

كي تقود غيرك لابد من ان تكون قادراً على قيادة نفسك ، وبالتالي كي تقود نفسك لا بد ان تفهم نفسك أولاً، من هنا كان لا بد من تناول بعض المفاهيم التي تؤثر على طبيعة فهمنا لذاتنا من خلال فهمنا لدولاتها و أسبابها وآلية تعديلها :

• المهارات

العقل الباطن هو مخزن الذاكرة والتجارب والمعتقدات والمشاعر والأحاسيس والمهارات، و العقل الباطن يمكن أن يكون مسؤولاً عن سلوكنا في اليقظة وخلال فترة حكم العقل الواعي، ولتؤكد هذا المعنى نذكر بأن تعلمك لقيادة السيارة مثلاً يواجهه الكثير من الصعوبات بسبب تحكم العقل الواعي بهذه الفترة، أي خلال فترة التدريب والتعلم، وقد عاني جميعنا من هذه المرحلة، ومن ثم أصبح تدريجياً قيادة السيارة يتسم عندنا بالسهولة ، إلى أن أصبحت قيادة السيارة عمل تقليدي يمكن القيام به بيسر دون التكلف بالتفكير بخطوات الانطلاق والتوقف والانعطاف وما إلى ذلك ، ترى هل تساءلت لماذا تم ذلك؟

الجواب ببساطة بأنه وبمجرد تكرار عملية قيادة السيارة للعديد من المرات، وتوفر المهارة الكافية للقيام بذلك، فإن العملية انتقلت الى مسؤولية العقل الباطن الذي استلم هذه المهمة بعد أن أصبحت لا تحتاج الى تفكير من العقل الواعي، طبعاً العقل الواعي سيتدخل في حال ظهور أي مفاجأة لم تكن قد تكررت خلال فترة التدريب على القيادة، وسيتدخل العقل الواعي وحسب محاكمته العقلية المناسبة لكل موقف، ومن الطبيعي أن يتم نقل أي عمل أو اجراء مطلوب لأي موقف مفاجئ بسبب تكراره إلى العقل الباطن وتراجع تدخل العقل الواعي إلا في الحالات الجديدة أو الطارئة التي لم يسبق حدوثها أو تكرارها .. بمعنى آخر أن المهارة المكتسبة من تكرار القيادة أصبح مسؤولية العقل الباطن، بعد أن كانت صعبة وحذرة في فترة مسؤولية العقل الواعي خلال فترة التدريب الأولى..

إذا: العقل الباطن هو المسئول عن المهارات، وأي عمل يتكرر في حياتنا ينتقل بعد إتقانه الى مهارة مكتسبة يصبح العقل الباطن هو المسئول عنها .

يحكى ان:

عادت احدى الزوجات من زيارة لصديقتها وقد لاحظ الزوج انها كانت مسرورة، قال لها: هل جهزت طعام الغذاء، فقالت نعم، فقال ولكني لم اجد شيئاً في المطبخ، فقالت له لقد احضرته لك معي، فقد تصادف ان مررت بالقرب من مشويات الجسر " شاننا ماننا" قرب حارة الطاحون ولم استطع ان اقاوم رائحة السمك المقلي الخارجية منه، فدخلت أكلت فيه الى ان شبعت، ثم اشترت لك ما يكفيك للغذاء..وبعد ان انهى الزوج غذائه قال لها حقاً انه سمك لذيذ، فهذا المطعم ممتاز، وسأدل صديقي عليه.. تلعثت الزوجة بعدما سمعته بقول ذلك.. و اردف قائلاً لكنني استغرب منهم لماذا قطعوا رأس السمكة وذيلها، فشكل السمكة كاملة وهي مقلية يثير الشهية اكثر بدلاً من شكلها المسوخ هكذا.. انتابت الزوجة موجة من الكحة والتلعثم.. لاحظ الزوج بان ذلك التلعثم وتلك الكحة تزامنت مع حديثه عن السمكة.. فشك بالأمر.. وقال لها ما القصة؟

لم تتردد الزوجة كثيراً حتى اعترفت له بالحقيقة، وبأنها اضاعت الوقت عند صديقتها بسبب أنها أصرت على ان تتناول طعام الغذاء معها.. وكان الغذاء سمكاً مقلياً.. وبعد ان انتهت غداؤها تذكرت بان زوجها سيكون غاضباً منها اذا عاد للبيت ولم يجد طعاما الغذاء جاهزاً، فاستأذنت صديقتها بان تعطيها سمكة لزوجها كي لا تقع بمشكلة معه.. ثم قالت: وما أكلته يا زوجي العزيز كان من تحضير صديقتي.. اعجب الرجل بذلك المذاق اللذيذ و الحرفية العالية من صديقة زوجته، فطلب منها ان تسأل صديقتها كيفية تحضيره للتعلم كيف تحضره بنفسها له في المرة المقبلة.. لم تتردد الزوجة.. هرعت الى الهاتف واتصلت بصديقتها تشكرها على ما قدمته لها.. وقالت لها بان زوجها اعجب كثيرا بمذاقه لدرجة انها تود ان تتعلم طريقة تحضيره كي تحضره له بنفسها.. قالت الصديقة: اكتبني عندك.. و تابعت بالقول نظف السمكة جيداً.. ثم نضع البهارات عليها.. ثم نقطع رأسها وذيلها.. ثم نضعها بالمقلاة.. استوقفت الزوجة عبارة نقطع الذيل والرأس حين تذكرت تعليق زوجها عن سبب قطع الذيل والرأس.. احتارت الصديقة.. وقالت بالحقيقة هكذا شاهدت والدي تحضره.. ولم أسألها لماذا؟ دعيني اتصل بوالدي وأسألها الآن وسأعاود الاتصال بك.. لحظات وكانت الصديقة تسأل امها عن سبب قطع رأس السمكة وذيلها قبل القلي.. ولكن الأم بدورها لم يكن لديها اية فكرة عن سبب ذلك.. استأذنت ابنتها كي تتصل بوالديها (جدة الصديقة) .. ما هي إلا لحظات وعادت الأم للاتصال بابنتها.. وتقول لها: لن تصدقي.. لن تصدقي ما السبب؟ ولماذا كانت جدتك تقطع الذيل والرأس؟؟؟ ردت الابنة ارجوك ماما قولني لي لماذا؟ كان الجواب لأن المقلاة عند جدتك كانت

صغيرة ولا تتسع لكامل السمكة .. كنت تضطر لقطع الرأس والذيل كي تتسع السمكة داخل المقلاة!!!!!!

تعطينا هذه القصة أهمية كبيرة كي ننتقي من اعمالنا ما يتسم بالتفكير والتطوير قبل أن نكرر العمل ونجعله عادة لا طائل منها .. تفتقد الى قليل من التطوير.. يجب ان نفكر ونعمل عقلنا قبل أن نركن بان هذا العمل مناسب ،، لأنه لن يكون سهلاً تغيير تلك المهارة، ولذلك لابد من اتقان العمل قبل القيام به.. وبالتالي السعي وراء حلول مبتكرة ومطورة تكون أكثر قدرة على تحقيق المزيد من النجاح.. فالمنافسة لا تقبل الجمود والروتين، وإنما تتطلب المثابرة وتطوير مهاراتها باستمرار كي نكون اهلاً بالنجاح، حتى ولو اقتضى ذلك التفوق على أنفسنا ولكل مجتهد نصيب.

• العادات

في نفس السياق وبناءً على قاعدة التكرار ومسؤولية العقل الباطن عنها، نجد ان العادات هي ايضا في أصلها اعمال تكرر القيام بها، وتكرارها جعلها من مسؤولية العقل الباطن،، قد يقول البعض وهل هذا ينطبق على العادات بمختلف انواعها سواء الجيدة منها أو غير الجيدة.. والجواب هو نعم سواء كانت العادة من العادات المحمودة مثل الدوام على تمارين التنفس الصحيح، او التغذية السليمة ومراقبتك الذاتية لكل ما تأكل، أو ممارسة رياضة المشي بشكل متكرر ... وما الى ذلك من عادات جيدة، أو العادات السيئة مثل التدخين أو النهم في تناول الطعام، أو الادمان على الكحول أو السهر... والعادات بقيها المادية الملموسة أو المعنوية المحسوسة هي نتاج تكرار عمل الى ان يصبح عادة، ويصبح العقل الباطن مسئولاً عنها وعن تكرارها أو السعي للقيام بها ...

وبما اننا تعرفنا على آلية تشكل العادة، فإنه بات واضحاً دور البيئة والصحة بالإضافة الى الاستعداد الشخصي في توليد العادات لدى كل منا، فالبيئة المحيطة بكل منا بداية من الاسرة الى المدرسة من جهة و نوعية الاصدقاء من جهة أخرى يتحدد الى حد كبير نوعية العادات التي يكتسبها كل منا، ولذلك نجد غالباً بان الفرد يتأثر كثيراً بوالديه وأخوته ويكون في الغالب امتداد لنجاحهما او فشلهما، فالأسرة المنظمة والواعية والمتعلمة والمتزمنة بالأخلاق الحميدة غالباً تنتج أفراد واعيين متعلمين ملتزمين بالأخلاق الحميدة.. فالمرء على دين ابويه هو خير تعبير عن هذا الأثر، والدين لا يعني العقيدة والعبادات فقط، بقدر ما يعني كل البيئة الفكرية والدينية والاجتماعية التي ينشأ فيها كل منا ..

من جهة ثانية نجد أن الفرد يتأثر كثيراً بأخلاق وعادات أصدقائه وهناك قول " قلبي من تصاحب ؟ أقول لك من انت ؟" حيث ان أثر الاصدقاء والأسرة والمدرسة والحي الذي ينشأ فيه كل فرد تتكامل فيما بينها لتلعب

أدواراً مؤثرة في تكوين شخصية كل فرد ومنهجيته و سلوكه ...

في إحدى الدورات التدريبية في الامارات العربية المتحدة، كنت اتحدث عن هذا الموضوع ، وفي نهاية اليوم التدريبي طلبت من الحاضرين ان يكتب كل منهم قصته عن عادة اكتسبها ، لنقوم باختيار احداها في اليوم التدريبي التالي - وناقشها ونحللها لنخلص الى اسلوب حلها ..في اليوم التالي وقبل بداية فترة الاستراحة الأولى كنت قد جمعت الأوراق التي كتبها الحاضرين لمراجعتها من قبلي وعرض اختيار احداها للدراسة و التحليل .. ورغم اني كنت ابحت عن شروط معينة للعادة التي اود اختيارها للتحليل .. إلا انني اخترت ورقة كانت قد كتبها احدي الحاضرات و اصرت على عدم ذكر اسمها، متمنية ان نناقشها لأن اختها هي من عانت في الواقع من العادة السيئة التي تحتويها وتأمل ان تعرف حل لتلك العادة السيئة من خلال مناقشتنا لها ..

تقول س. م : كانت اختي منال تدرس في الجامعة في الفرقة الثانية من كلية العلوم وكانت تقضي معظم وقتها في مطالعة الكتب ذات الارتباط في مجال تخصصها .. وكانت هادئة و منظمة و جميلة ... وهذا ما لفت انتباه احد زملائها بالدراسة اليها بعد ان اعجب بسلوكها وبشخصيتها واتزانها ..حاول التقرب منها من خلال بعد المواضيع الدراسية الى ان اقتنع تماما بأنها الزوجة المناسبة له .. تقدم لخطبتها طالباً الزواج منها وبعد ان وافق على شرط اكمال دراستها بعد الزواج وحصولها على الشهادة الجامعية .. وافق اهلها على الزواج بعد ان انتهى امتحان الفصل الثاني .. وبالفعل هذا ما تم ..

ومع اقتراب بداية العام الدراسي الجديد بدأت مخاوفها تزيد من زوجها أسامة الذي تحول الى شخص آخر، فكان يتهرب من الحديث معها عن موضوع اكمال الدراسة، ويغضب في كل مرة تفتح هذا الحديث معه، وبدأت تلاحظ بأنه يكرر دائماً قوله بأن النساء ناقصات عقل .. والدراسة ليست ضرورية لهم .. حاولت كثيراً مناقشته ولكنها لم تفلح .. وكانت في كل مرة تناقشه بهدوء عليها تصل الى مبتغاها ، ولكنه في كل مرة كان يبدو أكثر تصميماً على قوله وحال لسانه يقول هذه بيتنا وهذا ما تربينا عليه ... المرأة مكانها البيت فقط ...

لم تفقد منال أملها وحاولت ان يتدخل والدها لحل الموضوع، ولكن لا جدوى ونصحها اهلها بأن تؤجل موضوع الدراسة قليلاً ريثما يغير رأيه .. ولكن هيهات فقد زادت معاملته لها قساوة وصار يوبخها على اقل شيء ويختلق المشاكل كي يعنفها،، وكل ذلك لم تجد له تفسيراً ولا تبريراً سوى انه الرجل الشرقي الـ < يجب أن يأمر فيطاع .. وباتت امل تصارع جبل من الاعراف البالية والأفكار العمياء التي ترسخت في ذهن زوجها، ونظرته الدونية للمرأة .. صبرت منال على اسامة لأنها ترى فيه الرجل المؤمن ومن اسرة معروفة ..

ولكن راح اسامة يزداد تعنتاً حيث اعتقد بأن صبرها دليل صحة ما يعتقد به، وتكرست افكاره تجاه المرأة وكيفية معاملة الزوجة.. وبأن ما يفعله هو الصبح لأن منال استكانت ولم تعد تطلب منه اكمال دراستها.. ولكن شتان بما يفكر كل منهما...

ازدادت الأمور سوءاً حيث بدأ يضربها وكأنها جارية تزوجها كي تخدمه وتطيعه طاعة عمياء كما يحب ويشتهي.... لم تعد منال تحتمل هذا الوضع ولكنها كانت تصبر على أمل ان يعود اسامة كما كان.. الى أن بلغت نقطة اللاعودة..

اجتمعت معظم افراد عائلته في زيارة لبيت منال بمناسبة قرب حلول شهر رمضان.. واحتفلت منال بتحضير كل ما يمكنها من أفضل الطيبات لتحفل بزيارة عائلة زوجها... كانت الصدمة كبيرة عندما اكتشف اسامة بأنها لم تطبخ الدجاج الذي كان يحبه.. وراح يكيل لها السباب.. ولكنها ردت بأنه هو من نسي احضار الدجاج.. ولم يكن هناك متسع من الوقت كي تستدرك الأمر.. ولكنه لم يكن يسمع إلا صوت رجولته التي تذكره بأنه كلما زاد في الصراخ والترهيب لزوجته كان اكثر رجولة ولاسيما امام اهله وأسرته.. حاولت تهدئته.. ولكنه راح يزداد ضراوة وبدا بضربها.. نعم ضربها امام الجميع...

ركضت منال الى الهاتف وهي تكي.. اتصلت بوالدها.. بابا ارجوك تعال اعدني لبيتك.. انا لا اريد.. وبدل ان يهدأ اسامة ويشعر بالخيبة.. استأسد عليها ورمى الطلاق عليها.. نعم انه الرجل... استفاقت منال في اليوم التالي.. وشعرت بأن كابوس انزاح عن صدرها

في نهاية الورقة كتب سؤال بخط مرتعش.. ترى "هل أنا أخطأت؟.. هل زوجي على حق؟ على من يقع الحق؟.. هل أرد على اتصالات اسامة ورغبته بالعودة اليه بعد أن شعر بالندم كما قال؟.. كانت قد نسيت بأنها هي صاحبة المشكلة وأنها لم تكن تتكلم عن اختها.. بل كانت تتكلم عن نفسها

عندما انتهيت من عرض المشكلة على الحاضرين لمناقشتها.. لم أجد س.م في القاعة.. يبدو انها لم تقوى على سماع قصتها مرة اخرى كي لا تتذكر الشريط السيئ من الذكريات المؤلمة..

ارجأت مناقشة الموضوع يومها.. وطلبت من الحاضرين التفكير في الحل لمناقشته في يوم آخر.. في المساء اتصلت بي م.س تتأسف لمغادرتها القاعة دون استئذان.. وقالت لي ما رأيك؟؟ قبل ان اعطيها رأي اخذت منها وعد بالحضور غدا الى القاعة، ثم قلت لها رأيي سستمعينه غداً اذا كنت حريصة عليه..

المشكلة اعزائي كمن في معتقد خاطئ عند اسامة فهو تكرر على سماعه مقولة الرجل الشرقي.. والمرأة المطيعة.. وبيان المرأة خلقت للبيت ولا فائدة من دراستها... انها مجموعة من الافكار التي تعلمها من العادات

البالية التي شكلت عنده مفهوم خاطئ والحل ببساطة هو بيد م.س فهي الوحيدة التي تستطيع أن تغير له تلك الافكار .. فالعادة السيئة يمكن تغييرها بعادة جيدة.. والصورة الذهنية البالية عن الزوجة يمكن تغييرها بالصورة الجميلة.. انه التكرار لترسيخ مفاهيم جيدة وصورة جيدة واستبدال تلك المفاهيم البالية والصورة المشوهة... كان اسامة على استعداد لتلقي العلاج بشكل غير مباشر من س.م واستطاعت بما تعلمته عن امكانيات العقل الباطن وطرق استثماره لتحقيق السعادة الاسرية المنشودة.. فقد نجحت بتغيير زوجها اسامة وعادت اليه بعد ان تأكدت بأنه اسامة الذي احبته ، اسامة ذلك الرجل المؤمن الذي يخاف ربه.. وعادت م.س لإكمال دراساتها .. وكم فرحت عندما تلقيت ايميل من س.م تشرح لي فيه كيف آمنت بما صممت عليه.. وكيف استطاعت ان تفهم قوة العقل الباطن ليشكل لها مفتاح للنجاح في كل شيء

• المشاعر

مشاعرك مسؤولة عقلك الباطن، كونها تدخل ضمن العمليات التي لا يتحكم فيها عقلك الواعي بشكل مباشر، على عكس عمليات التفكير والحساب والحركة المقصودة وغيرها من العمليات التي يقودها عقلك الواعي خلال يومك وعملك، ومثلها مثل اي عملية لا تحتاج الى تدخل العقل الواعي فهي من مهام العقل الباطن، فالمشي مثلاً هو عملية يقوم بها العقل الباطن خلال فترة انشغال تفكيرك بموضوع معين تفكر به، حيث ستلاحظ بأن تناسق حركة جسمك و اقدمك ووجهك... تؤدي مهمة المشي باتجاه معين قرره العقل الواعي قبل أن ينشغل بالتفكير في قضية اخرى .. ولكن في نفس الوقت ستلاحظ بأن العقل الواعي سيتدخل بمراقبة عملية المشي وتغييرها أو تعديلها في حال ظهر ما يستدعي ان يقطع التفكير في القضية الأخرى و التدخل سريعاً لتوجيه حركة المشي..

طبعاً هذا التدخل من العقل الواعي وتوكيله للعقل الباطن بالعمليات التي سبق برمجتها فيه مثل المشي (كمثالنا اعلاه) أو في عملية التنفس أيضاً والتي غالباً ما تتم بواسطة العقل الباطن، إلا في الحالات التي يتدخل فيها العقل الواعي لأي سبب كان..

المشاعر هي أيضاً من العمليات التي يسأل عنها العقل الباطن مثل مشاعر الخوف أو القلق من موضوع ما، وذلك بسبب ما قام العقل الواعي من تخزينه لصور تستدعي الخوف^١ أو القلق، فعند ظهور قط في طريقك

^١ ولفهم الموضوع لا بد من ان نوضح بان هناك ثلاث انواع للخوف:

١. خوف فطري؛ كالخوف من الظلام أو النار أو الجوع أو العطش أو بعض الحيوانات... وهذا النوع من الخوف فطري لا يلام المرء عنه ويمكن معالجته في غالب الاحيان

بشكل مفاجئ لن تكون ردة فعلك مثل ظهور نمر أو أفعى، اليس كذلك؟.. وتفسير ذلك مرده إلى الصورة التي خزنها عقلك الواعي في عقلك الباطن لكل حيوان وطبيعة ردة الفعل والخوف من الضرر المحتمل لكل من تلك الحيوانات، ولذلك سيكون ردة الفعل مختلفة حسب كل حالة، ولكن هل هذا ينطبق على جميع الناس؟

نعم ينطبق على كل الافراد الذين لديهم نفس النظرة ، كما أن هناك من لا يتفق معك بالخوف من القطة مثلاً، حيث تختلف ردود الافعال من فرد لآخر، وكذلك الخوف من النمر مثلاً، فهل ردة فعل مدرب النمر بالسرك هي نفس ردة فعل الانسان العادي؟.. الجواب طبعاً لا .. واترك لكم تفسير ذلك وفق قانون العادة وقانون السببية.

نذكر ان:

في احدى زياراتي الى القاهرة.. وبينما انتظر موعد انطلاق القطار المتجه الى الاسكندرية ، التقيت بأحد الشبان الذي كانوا قد عملوا تحت ادارتي في السعودية، وتصادف انه مسافر على نفس القطار معي.. جلسنا قريبين من بعض، بعد ان استأذنا من حولنا بتبديل المقاعد، وكان حديثاً مطولاً عن برامجي التدريبية ومحاضراتي في تلك الفترة.. المهم بالأمر تشجعت اخته (١٧ عام) الصبية الصغيرة - بعد حديثي مع اخيها - لتسألني عنها تجد تفسيراً لخوفها الهستيرى من السيارات.. ادركت فوراً بأن هناك حدث ما حصل معها وراء ذلك الخوف.. بعد بضعة اسئلة استطعت ان اكتشف بأنها مرت بتجربة مخيفة في صغرها (في سن الاربع سنوات) تسببت في ذلك الخوف من السيارات، حين أراد ابن خالتها الذي كان يكبرها بخمس سنوات أن يخيفها، حيث قام بحشرها تحت احدى السيارات المتوقفة في الحي، وتركها وابتعد حيث اعتقد بأنها ستلحق به، لم تستطع التحرك بسبب خوفها، و ما هي إلا لحظات حتى حضر صاحب السيارة وأدار المحرك (وهي متجمدة ومنكمشة من الخوف ولا تقوى على الصراخ) وبلطف الله تحركت السيارة الى الأمام تاركة الفتاة الصغيرة خلفها.. منذ ذلك الوقت ومخاوف هذه الفتاة تكبر وأصبحت تخاف من البقاء وحدها، انتبه أخوها لما قالته وبدى عليه علامات الاستغراب.. فقلت له ما بك؟ قال الآن فهمت لماذا كانت ترفق السفر بالسوبر جيت (باص كبير مكيف) وأصرت على السفر بالقطار.. المهم الآن عرفنا السبب من ذلك الخوف الهستيرى من السيارات.. ولم يبقى سوى العلاج.. اتفقت مع اخوها ان يحضرها لمكتبي في الاسكندرية.. وبعد عدة جلسات استطعنا بتوفيق الله ان نخلصها من ذلك الخوف..

٢. خوف محمود: هو الخوف من عذاب الله عز جل لمن لم يسلك طريق الهداية.. وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر..

٣. خوف مزمووم: الخوف من انداد الله .. مثل الخوف من الحاكم الظالم والمدير الجائر.. وهذا الخوف غير مبرر...

اذن مشاعرك تتبثق من خبراتك وتجاربك وانطباعاتك التي سبق وقمت بها أو سمعت أو شاهدت غيرك يقوم بها، والصور الذهنية المرتبطة بكل موقف منها ورابط كل منها هو ما سينعكس على مشاعرك بشكل واضح وجلي.. ولذلك أفضل طريقة لمعالجة أي مشاعر سلبية لن تكون مجدية من خلال التفكير الواعي، فاستبعاد مشاعر الخوف التي تتتابك من الظلام مثلا ليست بالتفكير الواعي، وإنما بمراجعة اسباب شعورك بالخوف من الظلام في عقلك الباطن ، والعودة لما طبع في ذاكرتك من صور مخيفة مرتبطة بالظلام.. وبالتالي استبدال تلك الصور أو تغيير روابطها لتصبح مشاعر عادية لا تتضمن الخوف..

• برمج عقلك الباطن

ما أوردناه عن عملية تعلم قيادة السيارة هو خير دليل على قدرتك على برمجة عقلك الباطن. وكذلك هو الحال لما تناولناه فيما يخص دور العقل الواعي وتكليفه للعقل الباطن بالأعمال التي سبق التدريب عليها وأصبحت ضمن المهارات المكتسبة للفرد.. بمعنى أنه كلما استطعت تكرار عمل ما بشكل متناغم ومتناسق، بقدر ما يمكن للعقل الباطن من القيام بها وإعفاء العقل الواعي من القيام به.. فالعقل الباطن يقوم بالأعمال المتكررة التي لا تحتاج منطق أو تفكير، وهذا القول سيمثل عند الكثيرين مفتاح لكنز العقل الباطن من خلال تكرار الاعمال الجيدة كي يقوم بها العقل الباطن بشكل تلقائي، كما ينطبق ذلك على الأفكار والمعتقدات والعادات، وكلما نجحت في التفكير بشكل إيجابي بأفكار جيدة وذات مدلول ايجابي على حياتك، وقرأت ما يدعم ويقوي معتقداتك الطيبة، أو ابتعدت عن القيام بالعادات السيئة واستبدالها بالعادات الجيدة، كلما نجحت في جعل عقلك الباطن يقوم بها بشكل آلي ومتكرر دون الحاجة لمحاكمة منطق العقل الباطن.. وهنا بيت القصيد..

و الجميل بالأمر بأن العقل الباطن يملك نظام دفاع عن أعماله مثلما يملك جسمك نظام دفاع عن صحته تجاه بعض الامراض أو العوارض..و ذلك من خلال برمجة عقلك الباطن على المشاعر والمعتقدات والمهارات والأحاسيس الايجابية والعادات الجيدة، وقدرة انعكاس ذلك على عمل عقلك الواعي من خلال السلوك، سيكون بكل تأكيد نظام دفاعي مهم وفعال تجاه أي صدمات قد تتعرض لها في حياتك، ففقدان شخص عزيز عليك سيكون له أثر في زيادة ايمانك ومعتقدك في سنة الحياة (التي سبق وغرستها في عقلك الباطن) وبالتالي ستكون ردة فعلك تتبع عن ذلك الايمان والمعتقد، بدلاً من البكاء والحزن الشديد لفقدان ذلك

الشخص والتسبب بإيذاء نفسك بطاقة سلبية متزايدة تؤدي لتراجع نجاحك وسعادتك، من جهة أخرى فإن عاداتك الصحية في الغذاء مثلاً، ستجنيبك الكثير من الأمراض العصرية بسبب تناول الغذاء غير الصحي.. وهكذا... أترك لك بقية المقارنات بنفس السياق لإسقاطها وفق نفس المنطق.. ولتجد بنفسك مدى قوة تأثير ما ذكرناه على نجاحك وسعادتك..

قصة وعبرة:

وصل الى حديقة الحيوان فيل صغير كان قد تم صيده مؤخراً، ووضع في مكان خاص به وربطت قدمه بسلسلة حديدية، وربط في طرفها كرة حديدية كبيرة كي تعيق حركة هذا الفيل لأي اتجاه بعيداً عن تلك الكرة ووفق الحد الذي اتاحته له طول السلسلة الحديدية، حاول الفيل الصغير مرات عديدة على أمل ان يستطيع جر تلك الكرة وإبعادها والابتعاد أكثر عن المكان الذي وضع فيه، ولكن دون جدوى فالكرة كبيرة ولا يمكن جرّها او حتى تحريكها، وكان الفيل الصغير يتعرض لألم شديد في قدمه في كل مرة يحاول فيها شد تلك الكرة... بعد محاولات عديدة فشلت فيها جميع المحاولات والأم الذي كان تسببه كل محاولة.. استكان الفيل الى واقعه ولم يعد يحاول بعدها ولا حتى التفكير بتحريك تلك الكرة....

عندما وصل فيل جديد الى الحديقة لم يكن في الحديقة سوى سلسلة حديدية واحدة، احتار العمال ماذا يفعلون، فالكرة الوحيدة مربوطة بقدم ذلك الفيل المسكين، طلب مدير الحديقة فك الكرة من الرجل الفيل القديم واستبدالها بكرة من ذات الشكل والحجم ولكن من الخشب، ومن ثم ربط الكرة الحديدية برجل الفيل الجديد، استغرب العمال لأن الفيل القديم لم يحاول جر الكرة الخشبية ولا مرة، رغم انه كان من السهولة بمكان جرّها بعيداً بسهولة ويسر...!!!

انه المعتقد الخاطئ الذي ترسخ بعقل الفيل حيث لم يعد يحاول تحريك الكرة رغم أنه أصبح بإمكانه فعل ذلك بسهولة.. وهو حال الكثير ممن تعرضوا لعائق ما حال دون تحقيق هدف ما في وقت سابق.. ومن ثم فقدوا الرغبة والأمل في تحقيقه، ولم يحاولوا مرة أخرى، فالظروف تتبدل والعوائق تتغير مع مرور الوقت.. فما كان مستحيلاً بالأمس، قد أصبح ممكناً اليوم، ولكن من فقد الدافع والمحرك لم يعد قادراً على تحقيق ما رغب به حتى ولو بات تحقيقه أمراً واقعاً..

إذاً:

لا تكن كالفيل المسكين.. لأن هناك دائماً أمل.. لا تستسلم للعوائق التي تعترض تحقيق أحلامك.. فالنجاح دائماً خلف كل محاولة جديدة.. المهم ان يبقى الأمل، وتتنصر لعزيمتك كي تحقق كل ما تصبوا إليه.

الكثيرون تبرمجوا منذ الصغر على مفاهيم وقوالب معينة، وباتوا أسرى لتلك المعتقدات السلبية، وتذكر بان اي تغيير لا بد ان يحصل من داخلك أولاً..

إن الله لا يغير ما في قوم حتى يغيروا ما في انفسهم.

