

قوة الشفاء الداخلى

# The Internal Healing Power

## ماذا استفيد من هذا الكتاب

ان هذا الكتاب الذى بين يديك عزيزى عبارة عن مجموعة من الابحاث التى اهتمت بك و بحالتك النفسية و الصحية ايضا بصورة خاصة جدا لاننا نستخدم احدث و افضل الاستراتيجيات التى تتعامل بصورة مباشرة من العقل اللاواعى الذى يعتبر هو المحرك الاول لحياتك و حالتك النفسية و الجسدية

و لقد حاولت كثيرا ان اضعه بصورة مبسطة لكى يستطيع القارئ العادى الغير متخصص فى مجال التنمية البشرية العمل بهذه الاستراتيجيات للوصول الى افضل حاله

للاستفسار و الاتصال المباشر مع المؤلف

Dr.minaadel@outlook.com

## المحتويات

5	المقدمة
7	الفصل الاول : تعرف على عقلك الباطن
8	• قوانين العقل الباطن
17	• حالات العقل الباطن
23	الفصل الثانى : طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل
25	• طريقة العلم و اداء الصلاة الصادقة
26	• طريقة التخيل
27	• طريقة تصرف كما لو
30	• طريقة الفيلم السينمائى للعقل
31	• طريقة الشكر
34	الفصل الثالث : التغلب على الخوف من الجمهور
37	• صنع الارتياح
39	• استراتيجيات الخوف
42	الفصل الرابع : شفاء المشاعر الجريحة
48	• تمرين اعادة ضبط الية الحفاظ على الذات
50	• تمرين الشاشة
50	• تمرين تبديل الاماكن
52	الفصل الخامس : استمتع بالسعادة

58	الفصل السادس : الشفاء من الخجل
67	● السلوك مقابل الذات
70	● عملية تبديل الخجل
71	● حول الخجل الى تجربة ايجابية
76	الفصل السابع : غير معتقداتك الغير فعالة
77	● فهم القيم و المعتقدات
79	● اهمية القيم و المعتقدات
80	● قوة المعتقدات
82	● لغة القيم و المعتقدات
84	● المعتقدات تتغير
88	● نمط تغير المعتقدات
94	الفصل الثامن : التغلب على الخوف و الرهاب المرضى
97	● نموذج هذا يكفى
99	● اضحك لتتخلص من مخاوفك
105	الفصل التاسع : تحقيق المزيد من المتعة و الحب
108	● لتحقيق الحب
111	● اتخذ قرار و نفذه
112	● نصائح لتحقيق المزيد من الحب فى حياتك
113	الخاتمة :

## المقدمة

كتب د / ويلسون فان دوسين رئيس الاطباء النفسين السابق بمستشفى  
مندكينوستات – كاليفورنيا و مؤلف كتاب The Natural Depth in  
Man

" لقد كنت اراقب ساحة الطب النفسى منذ الوقت الذى كان فيه " فرويد "  
هو المرجع الاول ، و بعد ذلك كان العلاج النفسى المختصر يستغرق 6  
أشهر . و الان لدينا جلسات علاج البرمجة اللغوية العصبية التى تستغرق  
30 دقيقة ، و ربما حتى 5 دقائق لا غير . "

و حقا قد لمست هذا خلال عملى كمدرّب للحياة و مدرّب للبرمجة اللغوية  
العصبية و استخدام اساليب و تمارين البرمجة اللغوية العصبية التى تعتمد  
بشكل كبير على قوة الانسان الداخلية الكامنة فى عقلة الباطن ، القوة الخفية  
البارة التى وهبها الله للانسان لكى يستطيع ان يعيش دائما فى افضل حالات  
ممكنة و وضع فيها ايضا قوة غير محدودة على الشفاء الذاتى و التخلص من  
الكثير من الامراض النفسية و الجسدية و هذا ما سعرضه عليك عزيزى  
بصورة مبسطة بحيث لا يحتاج الامر الى ان تكون متخصص لكى  
تستوعب محتوى هذا الكتاب

ان الهدف الحقيقى من وضع هذا الكتاب بين يديك هو ان نتخلص تماما من  
كل القيود لنصل الى اعظم نجاحات و لكى نحقق ما نتمنى من نجاحات لابد  
ان نستمتع بصحة روحية و نفسية و جسدية رائعة و قد وهبك الله كل  
المقومات و الطاقة اللازمة لكى تنعم بصحة جيدة كما تريد لذلك اقدم لك  
بعض الاستراتيجيات المجربة و التى حققت نتائج هائلة و ساقوم بعرض

بعض القصص الحقيقة مع تغيير الاسماء و الاماكن للحفاظ على سرية  
اصحاب هذه القصص

و الان اسمع معى الى احد الشعراء

داؤك منك و لا تشعر ..... و دواؤك معك و لا تبصر

و تزعم انك جرم صغير ..... و فيك انطوى العالم الاكبر

هيا بنا عزيرى لنبحر سويا داخل عالمك الداخلى لنتعرف سويا كيف نحق  
الشفاء باستخدام طاقتك الداخلية و قوة عقلك الباطن

مينا عادل شاكر

## الفصل الاول

### تعرف على عقلك الباطن

العقل الباطن ( بالانجليزية Unconscious mind ) و يسمى ايضا العقل اللاواعى ، و اللاشعور و هو مفهوم يشير الى مجموعة من العناصر التى تتألف منها الشخصية ، بعضها قد يعيه الفرد كجزء من تكوينه و البعض الاخر يبقى بمنأى على عن الوعى .

ان قدرات و امكانيات عقلك الباطن لهى ابعد كثيرا مما قد تعتقد . و يزعم اغلب الخبراء ان غالبيتنا لا يستخدمون الا عشرة بالمائة فقط من قدرات العقل الباطن

بادئ ذى بدء ، عليك ان تعرف ما اعنية بالعقل اللاواعى و العقل الباطن . ان الجزء الذى تدرك وجوده من عقلك هو عقلك اللاواعى و يقابله على الجهة الاخرى الجزء الذى لا تدرك وجوده و هو عقلك الباطن حقا انا الامر بهذه البساطة و كل ما سنتناوله فى هذا الكتاب سيكون بهذه البساطة ايضا

و الان هلما نتعرف سويا على بعض القوانين التى يعمل بها العقل الباطن و التى تعد هى المحرك الاساسى لما يحدث لنا و ما نتاثر به نفسيا و جسديا

" العقل الباطن يعمل بحوالى 680 قانون لكننا هنا تحدثنا عن القوانين التى تخدم غرض الكتاب تاركين بقية القوانين الى اصدار اخر يتحدث فقط عن العقل الباطن بالتفصيل المناسب "

## 1 - قانون نشاطات العقل اللاواعي

هذا القانون هو الأول في القوة المحركة للعقل الباطن و هو نشاط العقل الباطن العقل الباطن دائماً يبحث عن أفكار كالظمان الذي يبحث عن المياه فإما أن يحصل على ماء صالح للشرب أو ماء مسمم فيؤدي بحياته كذلك العقل الباطن إما أن يجد فكرة بنائه تساعد على التقدم و التميز و أما يحصل و يتبنى فكرة سامة تنتهي به في الهلاك لذلك يجب علينا أن نراقب أفكارنا بكل حرص

قال فرنك أوتلو:

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال  
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات  
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع  
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

و تذكر المبدأ الذي يقول : " حياتي من صنع أفكاري ، و إنك أنت الذي تحدد الطريقة التي تريد أن تعيش بها " ويقول أحد علماء البرمجة اللغوية : " في استطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا " .

و هنا تكمن الخطورة عندما تختار فكرة ما فيحدث انك لا ترى سواها .. على سبيل المثال سأقول لك " لا تفكر أبدا في أسد اخضر يرقد على الأرض " ستجد نفسك تراه أمامك لسببان أولهما أن العقل الباطن لا يتفهم النفي و ثانيهما انك حولت تركيزك إلى الأسد الأخضر و هذا هو عمل قانون نشاطات العقل اللاواعي



## كيف استفيد من هذا القانون ؟

من هنا أمكنى الاستفادة من هذا القانون في تحويل مجرى حياتي بمعنى إننا عندما اشعر باختناق أو نشعر بجو من التوتر و الاضطراب في الأسرة هذا يعنى إننا ركزنا على أفكار من هذا النوع و ببساطه يمكن التخلص منها من خلال تغير نوعية الأفكار التي نختارها مثلا ن فكر في فتره عشنا فيها في سلام و هدوء أو فترة أخرى كانت مليئة بالنجاحات و السعادة .. ... الخ ... من الأفكار الايجابية التي تساعد على النجاح و التميز و التقدم للأمام و تساعد أيضا على تماسك بيوتنا فبهذا القانون فقط نستطيع أن نبني بيتا صلب و لكي لا تنسى أيامك السعيدة يمكن أن تستخدم أنت و أسرتك أجندة سجل فيها ذكرياتك السعيدة أو صور كل المواقف السعيدة وكلما ضاق بك الحال اطلع عليها سيحضر لديك نفس شعور السعادة التي كانت في الماضي و بعدها تعامل مع الأمر و لكن ستكون بصورة أفضل و نفسه أفضل .... و أفضل

## 2 – قانون التفكير المتساوي

بعدها يقوم قانون نشاطات العقل اللاواعي في العمل و اختيار الفكرة و التركيز عليها يبدأ قانون التفكير المتساوي في العمل واللمعان لأنه كل عمله هو إحضار الأفكار التي تتشابه مع الفكرة التي اختارها القانون الأول

مثال للإيضاح

تخيل إن مدرس في يوم من الأيام قال لك ,, أنت مش نافع فبدأت تفكر في الجملة " المخ حسب قانون التفكير المتساوي سوف يحضر لك كل الأفكار التي تدعم هذا " مثلا سيذكرك بذلك اليوم الذي قال لك والدك فيه انك فاشل و لن تنجح ، و أيضا أخوك الأكبر منك دائما كان يقول لك انك ضعيف في التحصيل .. فتظل تفكر دائما في انك فعلا غير ناجح و لم و لن تنجح فتهمل دراستك و

هكذا و طبعا ندخل في دائرة مفرغة لان قانون نشاطات العقل اللاواعي سوف يركز أكثر و أكثر على هذه الفكرة و لا يدعك ترى شيء آخر غيرها لان من ضمن قوانين العقل قانون الإلغاء و هذا يعنى أن العقل يلغى أى فكرة آخرة غير التي قمت بالتركيز عليها و السبب كل السبب كانت فكرة مجرد فكرة في رأيك ... و لكنها تحكمت في حياتك

### كيف استفيد من هذا القانون ؟

بكل بساطة يمكن الاستفادة من هذا القانون بالتركيز على الأفكار الايجابية التي تبث داخلي روح الحب و السلام و الأمل و النجاح و الاستقرار فيقوم العقل بإحضار كل الأفكار و الأحاسيس التي تؤيد هذه الأفكار و الأحاسيس و من هنا تتغير حالتك تماما و تصل إلى السلام الداخلي الحقيقي .

### 3 – قانون الانجذاب

هذا القانون من اخطر القوانين لأنه يعمل على جذب الأفكار المتشابهة مع أفكارك و أحاسيسك و مشاعرك ، و هنا تكمن الخطورة بمعنى إنني لو تضايقت من شخص أو صديق سيعمل هذا القانون على جذب كل المشاعر السلبية التي تتفق مع مشاعر الغضب و الحزن و الألم فتجد نفسك غاضبا جدا و بعد فترة حينما تراجع نفسك تكتشف انك غضبت أكثر مما كان يجب ، هذا هو القانون المسئول عن هذه العملية و هنا يجدر بنا أن نذكر إن العقل يبني قراراته دائما على آخر تجربة لذلك من فضلك عزيزي اجعل آخر شيء تقوله أو تفعله في اليوم أو مع الشخص شيء ايجابي مفرح لكي يظل باقي معه و يجذب له الأفكار و المشاعر التي تتناسب مع شعوره

### كيف استفيد من هذا القانون ؟

يمكن الاستفادة من هذا القانون فقط بالتفكير أو التخيل في المشاعر الايجابية التي كثيرا ما نحلم بها و نتمناها في حياتنا و نظن إن الأمر أصبح مستحيل هذا ليس صحيح فقد آن الأوان الآن لكي نغير بل نهدم هذه المعتقدات التي دمرت حياتنا و أضاعت علينا الوقت الكثير و نحن نحيا بعيدا عن الفرح و السلام و الحياة الأسرية الجميلة فقط كل ما عليك هو تغيير أفكارك حتى لو تخيلت حياة سعيدة ستحصل عليها الآن أيضا من قوانين العقل الباطن انه لا يفرق بين الحقيقة و الخيال بمعنى إنني لو تخيلت حياة أسرية سعيدة ستعمل قوانين العقل الباطن معي لتؤيد هذه الفكرة بل و تزيد عليها الكثير و الكثير من الأفكار بفضل قانون التفكير المتساوي

#### **4 – قانون المراسلات**

" العقل و الجسم يؤثر كل منهما على الآخر "

ينص هذا القانون على أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي

لذلك عندما تزرع بذرة ايجابية في تربة عقلك اللاواعي ستحصل على ثمرة ايجابية في عالمك الخارجي وهذا بالضبط عمل قانون المراسلات فبمجرد تبني و اختيار فكرة معينة يختار لها الشعور المناسب ثم يصبح مسئولا عن إفراز الهرمون المناسب اى عندما نغضب يجلب لنا شعور الغضب و يرسخه داخلنا إشارة للتقليل من إفراز هرمون السيروتونين ، فنشعر بالحزن و الاكتئاب اى هذا القانون مسئول عن حالتنا النفسية وهو المتحكم فيها بناءً على الأفكار التي نختارها

#### **كيف استفيد من هذا القانون ؟**

طبعاً أصبح الأمر واضح الآن ابتعد كل البعد عن الأفكار و المشاعر السلبية التي تحرمك من السعادة و السرور لتحصل في داخلك على عالم من

الإيجابيات عالم قوى و مثمر و يستطيع التعامل مع كافة الظروف و تتخلص من الصورة الداخلية الهشة التي أتعبتك كثيرا فقد حان الأوان لتتخلص من الألم و تحصل على السعادة و الحياة التي تستحقها

## 5 – قانون الانعكاس

" العقل و الجسم يؤثر كل منهما على الآخر "

و بعدما تأثر الجسم الداخلي اى مشاعرك و أحاسيسك و انفعالاتك ، بالتالي ماذا نتوقع من صورتك الخارجية - اعني جسمك؟؟

طبعاً رد فعل طبيعي سترى الانفعال و الغضب و الضرب و السب و غيرها كثير من الترجمات الجسدية للانفعالات السلبية التي يديرها العقل اللاواعي بفضل قانون المراسلات

## كيف استفيد من هذا القانون ؟

وفقاً لهذا القانون فإننا سوف نجد إنه لو قمنا بتغيير وضعية أجسامنا فإن شعورنا سوف يتغير معها أيضاً ..... من الممكن لك أن تجرب ذلك الآن اجلس و احني رأسك إلى الأسفل و ضم كتفيك و انظر إلى الأرض بالطبع ستجد أنك شعرت باختناق و حزن مع عدم وجود سبب لذلك و الآن غير وضعيتك و اجلس بصورة مريحة و تنفس بعمق ستجد أنك شعرت بارتياح لذلك عندما تجد نفسك في حالة نفسية غير مرضية لك فقط كل ما عليك هو تغيير وضعيتك ستتغير معها الصورة الداخلية و بالتالي فإن شعورك سوف يتحسن .

## 6 – 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

مثال واقعي : زوجان تشاجرا سويا بعد زواج دام أكثر من 15 سنة و حولاً كل تركيزهم على الشجار فيبدأ العقل فى استخدام قوانينه السابقة إلى أن يصل إلى قانون التركيز

فقامت الزوجة بالحكم : على الموقف إن زوجها دائماً يستفزها و هو المخطأ لا محال و لا تريد أن تسمع احد مطلقاً لان الحكم قد صدر

ثم تعمم : و تقول إن كل تصرفاته معها تثير الغضب و الألم و الاستفزاز و الشجار و بالتالي هي قامت بالإلغاء : لأنها بكل بساطة نسيت كل المواقف الايجابية بينها و بين زوجها اى أنها حكمت إن الـ 15 سنة زواج كلها تصرفات سلبية و هذا ليس عن قصد منها و لكنها ديناميكية العقل الباطن الذي يتحكم في حياتنا لو لم نقوده لقادنا هو إلى الفشل مثل السفينة التي تسير بلا قبطان و لا تعرف أين تود الذهاب فلن تصل أبداً إلى مكان بل تتوه في البحار و تتحطم بفعل الأمواج

**كيف استفيد من هذا القانون ؟**

أصبح الآن واضح جدا لك كيف تستفيد من قوانين العقل الباطن فقط كل ما عليك غير تركيزك عن طريق تغير أفكارك و بالتالي تتغير صورتك الداخلية

## 7 – قانون التوقع

و هذا يعنى إن اى شيء تفكر فيه كثيرا تتوقعه دائما و هنا تكمن الخطورة بمعنى انك لو ركزت كثيرا في الألم و الشجار و الغضب ستظل متوقعه دائما حتى في الأوقات السعيدة التى تمر بها تجد نفسك قلق بشأن المستقبل و تتوقع انه يخبأ لك الاسوء لا اعرف لماذا كل هذا العناء صدقني يكفى لك أن تعرف إن الغد في يد من يحبك أكثر مما تحب نفسك و هو الله

## كيف استفيد من هذا القانون ؟

عندما تغير تركيزك بالتالي يتغير توقعك و كن دائما واثق من محبة الله لك و انه يحفظك دائما فلماذا الخوف ؟؟! عزيزي أنت لا تملك المستقبل فلماذا تضع الحاضر في التفكير في شيء لا تملكه و قلقك لن يغير شيء فيه فقط كل ما عليك أن تتصالح مع الماضي و تسعد بالحاضر و تتفاءل بالمستقبل

## 8 – قانون الاعتقاد

و هذا 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 تؤدى نفسك بتوقعاتك و أفكارك المسممة .

## كيف استفيد من هذا القانون ؟

التغيير ثم التغيير ثم التغيير لابد لك من أن تغير أفكارك لا محال من ذلك إذا كنت تريد الحياة السعيدة التي كثيرا ما حلمت بها إذا كنت تريد الهرب من الألم و التعاسة غير أفكارك و تبني من اليوم أفكار ايجابية لتقودك إلى الحياة الجديدة التي تريدها .

## 9 – قانون التراكم

و هذا القانون يعنى أن اى شيء تفكر فيه أكثر من مرة ، فإنه في كل مرة يضيف شعورك الجديد فوق شعورك القديم بمعنى لو تضايقت من صديق لي ثم ذهبت إلى العمل ووجدت بعض الأوراق غير مرتبه فتضايقت أيضا فإنه في هذه المرة سيحدث تراكم لشعور الضيق ليصبح تراكماً للمرتين و هكذا.... لذلك نجد أنفسنا في بعض الأوقات نثور ثورة كبيرة جدا جدا على أشياء تبدو تافهة دون أن نعرف السبب ، و الآن قد أوضحت لك السبب وراء هذا التصرف الغامض

## كيف استفيد من هذا القانون ؟

اعمل دائما على أن تكون مشاعرك المترجمة هي مشاعر حب و سلام و عطاء و مساعدة الآخرين و باقي المشاعر الأخرى الايجابية التي تتمناها

## 10 – قانون العادات

عندما يزداد التفكير في موقف معين " حتى يتراكم في 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 في نفسك .

## كيف استفيد من هذا القانون ؟

اقتنى لنفسك دائما العادات الناجحة و الأكثر فعالية و تخلص من عاداتك القديمة بالاستعانة بهذه القوانين و بإرادتك القوية التي وضعها فيك الله حينما خلقك

## 11 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 أفراحنا 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



## حالات العقل

يتطلب الاستخدام الفعال للعقل الباطن التواصل لحالة من حالات الاسترخاء المناسبة و هناك اربع حالات للعقل الا و هي " بيتا ، الفا ، زيتا ، دلتا " وتختلف كل حالة عن الاخرى بتغير موجات العقل التي تقاس عن طريق جهاز يسمى " الالكتروسيفالوجراف "

## حالة " بيتا "

هي حالة اليقظة العادية الخاصة بنا و تتميز بموجة عقلية ذات تردد من 14 د ث ( دورة ذهنية لكل ثانية ) الى 100 د ث و هذه الحالة يكون الانسان في كامل تركيزه اى يعمل بالعقل الواعى و هي حالاتنا اثناء الحديث و الحوار و العمل العادى

## حالة " الفا "

تتميز بموجه عقلية ذات تردد من 8 الى 13 د ث و بصورة طبيعية فانك تدخل فى حالة الفا عدة مرات فى اليوم و لكن بشكل خاطف عادة بين الحين و الاخر و قد تحوم فى هذه الحالة و سوف تتعرف عليه فى صورة احلام اليقظة و ربما تشعر فى وقت او اخر بالملل على سبيل المثال و بينما تقف فى طابور بطيء انك تحدق فى شيء و لكن تركيزك لا يكون على الشيء الذى تحدق فيه . يكون عقلك فى مكان اخر و يشار الى هذه الحالة بالحالة التأملية و هي اول حالات الاتصال بالعقل اللاواعى ( الباطن )

وفى هذه الحالة تفقد احساسك بمرور الوقت فقد تظل محدقا فى الجدار  
لخمس دقائق لكنك تعتقد خطأ انك لبثت محدقا فى الجدار لثوان معدودة لا  
اكثر

## حالة " زيتا "

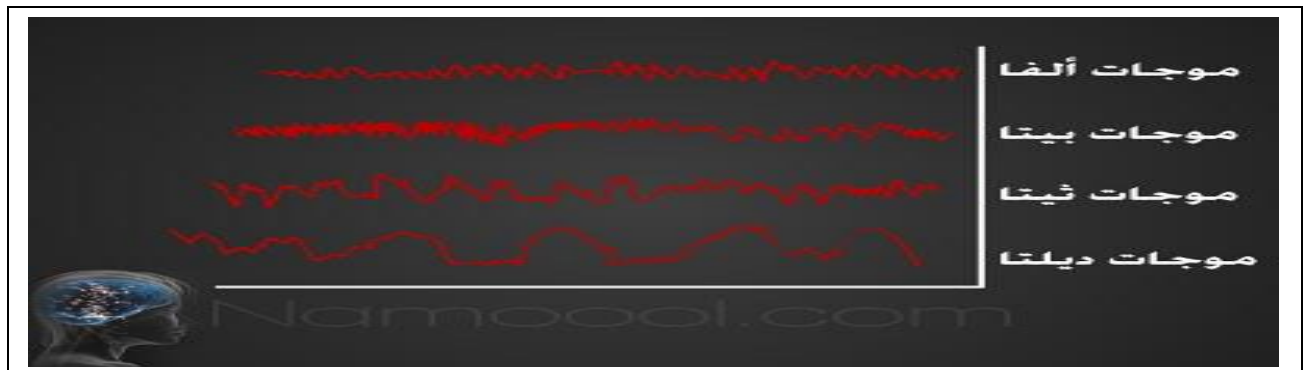
فهى مشابهة لحالة الفا لكنها ذات تردد من 4 الى 7 د ث لكناه اكثر عمقا و  
تتميز بالرؤى الحدسية المفاجئة و تلك الرؤى تعد عالمية او كونية و المثال  
النموذجى على الرؤيا العالمية نجده عند المقارنة بين طريقة كل من

" بيتهوفن " و " موتسارت " فة التأليف الموسيقى فقد كان بيتهوفن يضع  
موسيقاه بشكل خطى اى بمقياس بعد اخر و نغمة تلو الاخرى و غالبا ما  
يرجع الى الوراء او يستبق الى الامام مبدلا فى النوتا لكن موتسارت قال ان  
اللحن الموسيقى كان ياتى اليه كله مرة واحدة و مثل كتلة واحدة و كل ما  
عليه القيام به هو ان يدونه على الورق

## حالة " دلتا "

ذات تردد من 3 د ث الى ما هو دون ذلك و هى حالة النوم و التى ينتفى  
فيها الوعي و الحلم يحدث فى الحالتين الفا و زيتا

و الان هيا بنا نرى صورة توضح تردد الحالات السابقة



حتى تستخدم عقلك الباطن بفاعلية فانك بحاجة الى ان تتعلم الدخول الى الحالة الفا او زيتا بارادتك و ان تبقى بها و الدخول الى الحالة الفا او زيتا ليس صعبا

و الان ساقدم لك طريقة فى غاية اليسر حتى تصل الى الحالة الفا او زيتا

## تمرين 4 - 2 - 8 :-

1. أغلق الموبيل أو اى وسيلة أخرى تقطع عليك ممارسة التمرين
  2. الجلوس في مكان هادئ و اضائته خافته
  3. اختار وضعية الجلوس التي تفضلها و تشعر فيها بأقصى راحة
  4. خذ الشهيق من الأنف و أنت تعد على أصابعك 1 - 4 بحيث البطن تنتفخ بالهواء
  5. احبس النفس داخلك و أنت تعد على أصابعك 1-2
  6. و الآن اخرج الهواء في الزفير من الفم و أنت تعد على أصابعك 1-8
- كرر التمرين لمدة 5 مرات على الأقل

## التأمل

لان التأمل هو قوة هائلة تنتقل من السماء إلى الإنسان لأنها هدية ثمينة جدا جدا من الله للإنسان ومن ضمن الأشياء التي تساعدنا على التأمل الطبيعة وما تحمله من غموض و جمال و إثباتات عن قدرة الخالق الغير محدودة

أيضا كلمات و رسائل الله إلى الإنسان التي تحمل الكثير من المعاني و الرسائل الشخصية و التي تتماشى مع كل إنسان في كل العصور بصورة خاصة لأنها فعلا رسالة خاصة جدا جدا

فلكى نستخدم التأمل لنصل الى الحالة الفا او زيتا

1. اختار مكان مناسب هادئ جدا ( يفضل مكان مفتوح )
2. تخلص من اى وسيلة تسبب لك ازعاج
3. اجلس بالطريقة المريحة لك
4. تأمل فى الطبيعة و استمع الى صوتها
5. اختار رسالة شخصية لك من الله و فكر فيها
6. ارسل لنفسك الرسائل التي تريدها و تخيل نفسك كما تريد

اخذ احد رجال الأعمال صديقة العزيز في جولة داخل مصنعه و ظل يشرح له كل قسم كيف يعمل و كيف ينتقل الإنتاج مع قسم لأخر بل كيف أيضا ينتقل من شخص لأخر إلى أن وصلا إلى شخص رائه الصديق

مستلقي على كرسي إمام نافذة ينظر إلى الكون بتأمل مغمض العينين و مستلقي تماما فهم مسرعا لإيقاظ ذلك الموظف المهمل الغير مبالي بعمله

ولكن لحقه صاحب المصنع و منعه من فعل ما قد نوى عليه و قال لصديقه أنت لا تعرف قدر الإرباح التي تعود على بسبب هذا الشخص

فتعجب الصديق جدا جدا و أراد أن يعرف كيف لهذا الموظف أن يحقق أرباح لصاحب العمل

فقال له صاحب المصنع إن بسبب استرخائه هذا و تأمله يأتي بأفكار خلاقة  
الفكرة الواحدة من أفكاره تدر على الكثير من الأرباح

.....

لذلك أرجوا فعلا ممن يريدون الوصول إلى القمة و الاحتفاظ بها

التأمل و الاسترخاء فهم من اكبر المصادر التي تساعد على النجاح بكل  
بساطه لان في التأمل نفتح المجال للخيال و كما نعرف " الخيال لا يعرف  
المحال "

ومن الخيال يستقى العقل لكل الأفكار اللازمة لتحقيق النجاح و التميز و  
الحفاظ عليه

و لا تنسى عزيزي إن كل الاختراعات التكنولوجيا التي نحن نراها اليوم  
كانت بالأمس فكرة مجرد فكرة في فكر إنسان امن بها وشعر بأهميتها  
ووضعها في الفعل و هوجم من الكثير بل و اتهم بالجنون و العته و لكن  
بسبب إيمانه نراها الآن و تساعدنا اليوم في حياتنا

فمن فضلك لا تحرمنا ولا تحرم نفسك من سيل الأفكار و القدرات التي  
وهبها لك الله فقط كل ما تحتاجه هو الاسترخاء لتتعرف عليها

ثم أن تضعها في الفعل ستحصل وقتها على كل ما تريد بل و أكثر

الآن قد حلمنا و تحفزنا لتحقيق الحلم و تخلصنا من كل المشاعر السلبية و  
لكن إلى الآن لم نتعرف على كيفية تقييم أفكارنا و كيف تخرج من دائرة  
الفكرة إلى الواقع لنراها و هي تتحقق و تنمو أمام أعيننا و بأيدينا

## الفصل الثانى

طرق عملة فى الشفاء عن  
طريق العقل

## الفصل الثانى

### طرق عملة فى الشفاء عن طريق العقل

ان عقلك لديه طريقة فى ادارة و سيطرة و توجيه حياتك مثل المهندس الذى لديه طريقة لبناء جسر او صناعة محرك . و كل ما عليك هو ان تدرك تلك الطرق و الوسائل وهى امور اولية و اساسية

وهناك طرق ووسائل تتحقق من خلالها امالك و رغباتك و اذا تحققت هناك وسيلة قد استخدمت لتحقيقها و هذه الوسيلة علمية فلا شيء يحدث بالصدفة فى هذا العالم الذى له قواعد و قوانين و نظام و فى هذا الفصل سوف تجد بعض الطرق العملية لنمو و تغذية حياتك الروحية فلا يجب ان تظل امالك مثل بالون فى الهواء يجب ان تتحرك هذه الامال و الرغبات لتحقيق شيئا ما فى حياتك

### طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن

تكمّن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى و تلقى طلبك كما هو مرسل من عقلك الواعى و كما تعلمنا من قوانين العقل الباطن انه بمجرد تلقى اى رسالة يقوم بتنفيذها فورا دون تردد او تأخير

و تتحق هذه الطريقة على احسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة و الاستغراق فى التفكير الحالم

اعلم ان عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له و قدرة مطلقة ، عليك ان تفكر بهدوء فيما تريده و شاهده و هو يتحقق من هذه اللحظة و صاعدا كن مثل

الفتاه الصغيرة التي اصيبت باحتقان فى الحلق و الكحة فقد اعلنت بثبات و تكرار فى نفسها " ان الاحتقان يزول الان ، وانى اتخلص من الاحتقان " و زال الاحتقان فعلا بعد ساعة من الزمن

استخدم هذه الطريقة بكل بساطة و يسر

لكى تجنى ثمار هذه الطريقة و اى طريقة اخرى سنقوم بعرضها عليك لابد ان تثق حقا من داخلك ان عقلك الباطن يملك تلك القوى الغير محدوده التى ستعمل على شفائك حقا فى هذه اللحظة ستجده خادم مطيع لك ينفذ كل ما تامر به

## طريقة العلم و اداء الصلاة الصادقة

يقصد بمصطلح " علم " هنا المعرفة التى تكون فى حالة متناسقة و مرتبة و منظمة

دعنا نفكر فى العلم و اداء الصلاة الصادقة من خلال التعامل مع مبادئ الحياة الاساسية و الطرق و العمليات التى بواسطتها يمكن لتلك المبادئ ان تظهر تاثيرها فى حياتك وفى حياة كل كائن بشرى عندما يطبق العلم و اداء الصلاة باخلاص

الدين هو طريقك او منهجك و العلم او المعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لصورتك الذهنية او فكرتك

و الان انك سوف تتلقى و تحصل على كل ما تطلبه و سوف يفتح لك عندما تطرق و انك سوف تجد الذى تبحث عنه يتضمن هذا المنذهب تحديد قوانين العقل و الروح



هناك دائما ذكاء استجابة مباشرة من الذكاء اللامحدود فى عقلك الباطن  
للفكر الدائر فى عقلك الواعى ، اذا طلبت خبزا فلن تحصل على حجر يجب  
عليك ان تلتمس الثقة و الايمان ، اذا كنت تريد ان تحصل على ما تريد  
فعندما تركز تفكيرك فى فكرة معينة ينتقل العقل من الفكرة الى الشيء و  
لكن يجب ان تصف هذا الشيء الذى تريده بالتفصيل لكى تحدد لعقلك حقا  
ماذا تريد بالتحديد ، فانا لا اظن ان يذهب شخص الى البقال دون ان يحدد  
ماذا يريد بالتحديد من فضلك حدد ما تريد بالضبط لانه لم يجد العقل  
صورة ذهنية محددة للفكرة التى تركز عليها سوف لا ينتقل الى الشيء الذى  
تريده لانه من الاصل غير موجود  
هذه التامل يجب ان يصحبه شعور بالسعادة و الاطمئنان عند توقع تحقيق  
شيء مؤكد لرغبتك

## طريقة التخيل

ان اسهل و اوضح طريقة لصياغة فكرة ما و تشكيلها فى عقلك هى ان  
تتخيل هذه الفكرة و ان تراها بشكل نشط فى خيالك كما لو كانت شيئا  
محسوسا

انك تستطيع ان ترى بالعين المجردة فقط ما هو موجود بالفعل فى العالم  
الخارجى المحسوس و بطريقة مماثلة فانك تستطيع ان تتصور بخيالك ما  
هو موجود بالفعل فى العالم غير المرئى فى عقلك و اى صورة تضعها فى  
عقلك هى ماده و جوهر الاشياء التى تتأملها و فى الوقت ذاته هى دليل على  
الاشياء غير المرئية

ان ما تصوغه فى خيالك هو شىء واقعى مثل اى جزء فى جسدك ان  
الفكرة و خاطر هما شىئان حقيقيان و فى يوم ما ستظهر تلك الفكرة فى  
عالمك المحسوس اذا كنت مؤمنا بالصورة الذهنية فى عقلك

تمرين لتنفيذ هذه الطريقة

## تصرف كما لو

اى تخيل ما تريد حدوثه فى حياتك و تعامل على الاقل فى خيالك كما لو  
كنت قد حصلت على هذا الشىء حقا و بما ان العقل الباطن لا يفرق ما بين  
الحقيقة و الخيال و باستخدام قانون الجذب الذى تحدثنا عنه فيما قبل سيعمل  
عقلك الباطن على جذب الفكرة محل التخيل سواء كانت شىء مادي او  
معنوى

حقا فقد جربت هذه الطريقة مع الالاف من البشر و انا نفسى جربتها اكثر  
من مرة و فى كل مرة فقط اعد نفسى للتمتع بحلمى الذى حلمته  
و كثيرا ما استخدم هذه الطريقة فى علاج الكثير من الحالات التى اعالجها و  
هذه ما سوف نتحدث عنه بشىء من التفصيل فى الفصول القادمة

## خطط لحياة احلامك

هيا بنا نتعلم سويا كيف نخطط لحياة احلامنا

احضر ورقة و اكتب معى بالتفصيل النقاط التالية و هى ستساعدك فى  
التخطيط الكامل لكل اركان حياتك

رؤيتى للحياة التى احلم بها :

● فى الشأن الصحى

a. الصحة الذهنية : " كيف اتناول مسار حياتى ؟ ما هى  
العواطف الغالبة على ؟ ما هى الانشطة الذهنية التى انخرط فيها  
؟ كيف اصف قدرتى على التفكير و التذكر و الاستيعاب ؟

.....  
.....  
.....  
.....

b. الصحة البدنية : " الى اى مدى اشعر بالنشاط ؟ كيف شعورى ؟  
كم يبلغ وزنى ؟ ما نسبة الدهون فى جسدى ؟ كيف ابدو و ما  
شعورى حيال نفسى ؟

.....  
.....  
.....  
.....

c. المعتقد الذى بنيته الان لتحقيق حالة صحية مثالية هو : ( مثلا  
ها انا اتقدم فى السن ووضعى البدنى فى افضل حال و ان  
شعورى رائع حيال ذلك

.....  
.....

• فى الشأن الاسرى

كيف هو تفاعلى مع كل فرد كم افراد العائلة ؟ ماذا يكون شعورى  
حين اكون بينهم ؟ ما الذى اعطيه اياهم ؟ ما الذى يعطوننى اياه ؟

معتقدى الجديد الذى انتهجه فى خلق عائلة مثالية هو :

( مثلا اننى استشعر حب والدى يحيط بنا فى كل يوم )

و بالمثل فى علاقتك مع اصدقائك و علاقتك بعملك و حياتك الروحية  
و حالتك المادية و اى ركن اخر ترى انك بحاجة الى تخطيط ملامحة  
التي تريدها

كا ما عليك فعله هو وصف حالتك الان ثم وصف المعتقد او الحالة  
الجديدة التي تود ان تكون عليها و اكرر لابد ان تكتب بالتفصيل و لا  
تختصر لانه ببساطه حلمك الذى تود ان تحققه لو كتبتة بالتفصيل او  
باختصار ستراه كما كتبتة

## طريقة الفيلم السينمائي العقلي

يقول الصينيون " الصورة تساوى الف كلمة " ويشدد وليم جيمس عالم النفس الامريكى على ان الحقيقه هى ان العقل الباطن يحدث أى صورة التقطها العقل الواعى وساندها الثقه.

ويقول احد علماء النفس انه منذ بضع سنوات كنت فى منطقة الغرب الاوسط بالولايات المتحدة لالقاء محاضرات فى العديد من الولايات و رغبت فى ان يكون لى مكان اقامة دائم فى منطقة عامة استطيع من خلالها ان اقدم خدماتى لهؤلاء الذين يرغبون فى الحصول على المساعدة ثم سافرت بعيدا لكن الرغبة لم تفارق عقلى و ذات مساء و بينما كنت فى فندق بواشنطن استرخيت تماما على الارىكة و جمدت انتباهى بطريقة هادئة تخيلت اننى اتحدث الى جمهور ضخم قائلا " انى سعيد لوجودى هنا و اننى تمنيت هذه الفرصة المثالية " و لقد رايت فى خيالى الجمهور و احسست بواقعيتها و قمت بدور الممثل فى هذا الفيلم الدرامى السينمائي العقلى و شعرت بالرضا ان هذه الصورة انتقلت الى عقلى الباطن الذى بدوره سيعمل على تحقيقها بطريقة الخاصة

فى صباح اليوم التالى و عند استيقاظى شعرت باحساس عظيم من السكينة و الرضا و فى خلال ايام قليلة تسلمت برقية تلغرافية يطلب منه مرسلها تولى مسئولية منظمة فى منطقة الغرب الاوسط بالولايات المتحدة و بالفعل تم ذلك و استمتعت كثيرا بهذا العمل لبضع سنوات

نحن نعلم ان فى الخيال لا يوجد شىء محال لذلك لا تحرم نفسك من ان تتخيل كل احلامك و هى تتحقق امامك فى الخيال كأنك تشاهد فيلم سينمائى وثق تماما ان كما ما تشاهده فى عقلك سيتحقق بنفس الصورة التى رايتها و كونتها فى خيالك لذلك احلم دائما احلام كبير

كما قالت اليانور روزفلت " يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال احلامهم "

و قالت ايضا " كلما كان حلمك كبير كلما وجدت قوة دفع اكبر لتساعدك على تحقيق حلمك "

## طريقة الشكر

اننا نعلن عن مطالبنا من خلال الشكر و المديح و يمكن تحقيق بعض المطالب بواسطة هذه الطريقة البسيطة و القلب الشاكر الحامد قريبا دائما من خالق الكون الذى يسبغ نعمته علينا لنشكره عليها  
اتذكر قصة واقعية

ذهبا رجلان الى احد الحكماء اولها قال اطلب من الله عنى لكى يمنحنى من نعمه لاننى لا املك شىء و الاخر قال اطلب من الله عنى ان يقلل من عطائه لى لانه اعطانى كل شىء بما يزيد عن احتياجى  
فرد الحكيم بعد فتره من التأمل و الصلاة

و قال للاول اذا اردت ان يعطيك الله فأشكره فرد الاول كيف اشكره و هو لم يعطنى شىء و انصرف و هو متزمر جدا

اما الثانى فقال له الحكيم اذا اردت ان يقلل الله عطائه لك فكف عن شكره فرد الثانى و قال كيف لا اشكره و هو الذى وهبنى الحياة و وهبنى الصحة .....الخ

فقال الحكيم

"ليس عطية بلا زيادة الا التى بلا شكر "

العجيب فى القصة ان الشخص الثانى قدم شكره على اشياء موجوده عنده و عندم الاول ولكن لم يرى الاول انها عطية خاصة

يعطى احد الاباء ابنه و عدا بشراء سيارة له عند التخرج و الابن الذى لم يتسلم بعد السيارة يكون شاكرا او مبتهجا كما لو كان استلم السيارة بالفعل فهو يعرف ان والده سوف يفى بوعدده و الابن يقر بالفضل و يعترف بالجميل على الرغم من انه لم يتسلم السيارة و اذا تحدثنا بموضوعية فان الابن مع ذلك تسلمها عندما دخلت البهجة و الشكر نفسة

سأوضح هنا كيف طبق السيد بروك هذه الطريقة كحققا نتائج باهرة فقد قال " الديون تتراكم على وانا عاطل عن العمل و لدى ثلاثة اطفال و لا املك نقودا ، ماذا افعل ؟

و اخذ يردد بانتظام بعض الكلمات مساء و صباحا لفترة ثلاثة اسابيع فكان يقول " اشكرك يارب على نعمتك على " و هو يشعر باسترخاء و سكينه حتى اصبح الاحساس بالشكر هو المسيطر على عقلة و تخيل انه يحث القوة اللامحدودة و الذكاء الذى بداخلة و هو يعلم بالطبع انه لا يستطيع ان يرى بالعين العقل اللامحدود و الذكاء المبدع و اصبح هذا الرجل يرى بالبصيرة مدركا ان فكرته الخيالية بشأن

الثروة هي القضية الاولى و التي تتعلق بما يحتاجه من طعام و نقود  
ووظيفة

ان احساسه بالفكرة كان جوهرها و مادة ثروة لا تواجهه اى عوائق من  
اى نوع بسبب الظروف السابقة فى حياته و من خلال تكرار " شكرا  
يارب " مرات و مرات و صل الى عقله و قلبه الى نقطة الرضى و  
عندما تسلل الخوف و افكار الفقر و العوز و اليأس الى قلبه ظل على  
نهج الشكر فانه يجدد عقله بفكرة الثروة و التي من المنتظر ان تحقق  
و كان ما يفعله هذا الرجل هو الصلاة الخاصة به

و بعد تكرار لهذ الشكر و بهذه الطريقة قابل صاحب عمل سابق كان  
يعمل عنده و لم يكن قد راه منذ عشرين عاما و عرض عليه صاحب  
العمل وظيفة مربحة و اعطاه 500 دولار كسلفة و الان يشغل السيد  
بروك منصب نائب رئيس الشركة التي يعمل بها و اخر ما قاله كان "  
اننى لن انسى مطلقا العجائب التي تحتويها عبارة " شكرا يارب "  
فانها حققت المعجزات فى حياتى "

تمرين لتدعيم هذه الطريقة

## تمرين الشكر

- اختر شارع او طريق تمشى فيه كل يوم اثناء ذهابك الى عملك او  
دراستك
- ركز كل تفكيرك على النعم التي حباك بها الله من حياة و صحة و  
حيوية و تنفس.....الخ
- اجعل كل خطوة من خطوات تذكرك بقول " اشكرك يارب على..... "
- اشعر داخلك حقا بعمق معنى الشكر



الفصل الثالث  
التغلب على الخوف من  
الجمهور

## الفصل الثالث

### التغلب على الخوف من الجمهور

قليل من الناس هم الذين ينشأ عندهم الخوف من الجمهور ولكنهم يصنعون شيئا داخليا ينتج عنه عدم ارتياحهم. بعض الناس يتصورون عدم قدرتهم على الحديث مطلقا واخرون قد يشعرون بالقل من ان تضحك المجموعه بأكملها عليهم ثم تنصرف. وهناك اخرون يذكرون وقتا ماضيا شعروا فيه بالخزي بسبب سوء اعدادهم لالقاء حديث أمام الجمهور.

بمجرد ان تدرك كيف نشأت المشكله عند الشخص الذى تواجهه فأن استجابته تبدو لك دائما ذات مغزى واضح تماما. ان استجابتنا ليست عشوائيه وانما هى ببساطه نتائج للكيفيه التى تعمل بها عقولنا لايهم حقا ما الذى يفعله كل منا بالضبط لكى تنشأ المشكله وبمجرد ان تعرف ما تفعله يمكنك أن تبدأ فى تجريب تغييره الى شىء اكثر فائدة

كانت "جوان" مديرة للحمله الانتخابيه لاحد مرشحي الكونجرس الامريكى وكجزء من عملها كان عليها فى اوقات كثيرة ان تدلى باحاديث عامه أمام مجموعات متنوعه الاحجام من الناس ورغم أنها كانت قادرة على فعل هذا الا انها كانت دائما ما تعانى قدرا هائلا من عدم الارتياح كانت بمجرد ظان تقف للتحدث تشعر بالتوتر وتنقبض حنجرتها ويرتفع صوتها ويزداد حدة قالت انها كانت تشعر بالانفصال

عن الناس الذين كانت تتحدث اليهم ومع ذلك كانت تستمتع بالتحدث مع المجموعات الصغيرة بعد ان تلقى خطابها تقول "بعد ذلك أشعر اننى مرتبطه بهم كأفراد ويكون من السهل التجاوب معهم اننى أحب بحق هذا الجزء من عملى".

كيف تسبب تفكير جوان فى صنع خوفها من الجمهور؟؟

عندما سألتها عما اذا كانت لديها أيه فكرة عن سبب نشأه فذا الضيق وعدم الارتياح قالت "لا" وحيث ان المعلومه التى كنت اريدها منها كانت تختفى تحت غطاء "اللاواعى" طلبت منها ان ترجع بخيالها الى موقف المشكله لنرى مايمكن ان تكتشفه هناك.

فكرى فى احد المواقف التى حدث فيها هذا وارجعى بخيالك الى ماحدث قبل ان تقفى لتلقى خطابك. استرجعى شعورك بالمقعد الذى تجلسين عليه والاصوات التى كانت تصدر من حولك او مئى براسك عندما تسترجعين الموقف تماما

عندما اومأت واصلت حديثى "والان تخيلى انك تقفين وتذهبين الى مقدمه الغرفه التى ستلقين خطابك فيها وبينما تفعلين هذا لاحظى ما تشعرين به ويثير فى نفسك التوتر

عندما فعلت هذا استطعت أن أرى ارتفاع كتفيها عندما بدأ صدرها فى الانقباض وعندما تحدثت كان صوتها بالفعل اكثر ارتفاعا وحدة لذا فقد علمت انها كانت حقا تستعيد شعورها بموقف المشكله وعندما بدأت فى اخبارى باحساسها وصفته مشاعرهما بالتوتر وعدم الارتياح بالتفصيل ولكنها كانت لاتزال لاتعرف كيف نشأت هذه المشاعر كانت بحاجة الى قدر اضافى بسيط من مساعدتى

"أغلقى عينيك وعودى مرة اخرى الى ذلك الموقف الذى تقفين فيه امام المجموعه وبينما تقفين هناك لاحظى ايه كلمات ربما كنت تقولينها لنفسك ذهنيا او ايه صور ربما كنت تصنعها داخليا حاولى النظر الى مجموعه الناس ولاحظى ما اذا كان هناك اى شىء غير مألوف فى عيونهم أو وجوههم" ولاننى كنت قد تعاملت مع موضوع الخوف من الجمهور قبل فقد كنت أعرف أنه كثيرا ما يحدث كاستجابته لتصور الشخص نفسه على أن اخرين يراقبونه أو يحكمون عليه أو يرفضونه وعاده مايكون هذا أكثر وضوحا فى كيفية رؤيتنا لعيون أو وجوه جمهورنا.

بعد لحظات معدوده أهتز جسد "جوان" هزة خفيفه وقالت "أوه! ان لديهم جميعا عيوننا كرتونيه غريبه! كل تلك العيون الخاويه تحقق فى بدون ايه تعبيرات أو انفعالات!"

والان وبعد أن عرفت كيف نشأت المشكله لديها كانت الخطوة التاليه هى التحول الى شىء أكثر فائدة.

### صنع الارتياح

"بينما تقفين فى مواجهه تلك المجموعه انظرى فيما وراء تلك العيون الكرتونيه لترى العيون الحقيقيه للناس الذين تنظرين اليهم ابدئى بشخص واحد وعندما تتمكنين من رؤيه عينيه الحقيقتين انتقلى بعينيك الى وجه اخر وانظرى الى عينيه الحقيقتين واصلى الاتصال بالعين مع كل فرد من افراد المجموعه بالسرعه المناسبه لك وبعد ذلك أخبرينى كيف سيغير هذا من شعورك"

عندما فعلت هذا لاحظت استرخاء كتفيها و صدرها بشكل واضح  
وبدات هي في الابتسام وبعد حوالى نصف دقيقة تحدثت بصوت  
منخفض كصوتها المعتاد وقالت "الحال الان أفضل كثيرا. أستطيع أن  
أرى وجوه أشخاص حقيقيين وأشعر بمزيد من الاسترخاء ولكننى  
لازلت أشعر بالانفصال عنهم"

وعندما سألتها كيف نشأ هذا الشعور المستمر بالانفصال قالت ببطء  
وتفكير أعتقد أن هذا يتعلق بكونى أعلى منهم وحتى اذا لم أكن واقفه  
على منصه فاننى دائما واقفه وهم دائما قعود وبذلك أظل دائما أعلى  
منهم اننى لا أحب النظر الى الناس من أعلى فذلك يمنع التقاء عيوننا  
على نفس المستوى"

وحيث انها فى المستقبل أيضا سوف تكون واقفه أعلى من هؤلاء  
الذين تتحدث اليهم فقد كنت بحاجة الى العثور على وسيله تشعر هي  
بها وكأنها تتواصل مع الجمهور بالعيون بالرغم من وجود اختلاف  
مادى فعلى فى الارتفاع والخطوة الاولى فى هذا الاتجاه هي أقناعها  
بأن هذا ممكن.

"جوان هل سبق لك أبدا أن حضرت خطابا شعرت فيه كما لو كان  
المتحدث يتكلم اليك مباشرة شخص لشخص رغم انه كان يلقي خطابه  
من فوق منصه أعلى؟" نعم حدث هذا

جيد أذن فانك تعرفين أن هذا ممكن أريدك أن تغلقى عينيك  
وتسترجعى هذا الخطاب لاحظى ما يفعله المتحدث ليصنع هذه  
الحميمه الشخصيه مع المستمع على الرغم من أنه يقف فعليا فى  
مستوى مختلف

بعد لحظات معدودة فتحت جوان عينيها وابتسمت "لقد نظر نحو الجمهور وابتسم وأجاب بعضهم ابتسامته بابتسامه مقابله لقد كنت أشعر بالرعب فى أى وقت ألقى فيه خطابا وكان وجهى يصاب بالتوتر والتشنج الى حد لايسمح لى بالابتسام"

حسنا الان وقد أصبحت أكثر ارتياحا فى مواجهه المجموعه يمكنك الابتسام فى وجوههم بسهولة أليس كذلك؟ دعينا نجرب الامر أغلقى عينيك وتخيلى أنك تسيرين لمواجهه المجموعه والقاء خطابك وقبل أن تبدئى حاولى الابتسام أمام المجموعه ولاحظى من يرد ابتسامتك بأخرى البعض سيبتسم والبعض لن يفعل ولكن فى كلتا الحالتين ستكون تلك بدايه تفاعلك مع أفراد المجموعه

وبعد لحظات ابتسمت جوان ابتسامه واسعه وقالت هذا الامر يفلح لقد ابتسم لى بعضهم وهذا يجعلنى أشعر أننى متصله بهم لم يكن الامر المهم هو مجرد جعل جوان تبتسم ولكن العثور على شىء يجعلها تشعر بالاتصال الشخصى الذى أرادته

## استراتيجية اخرى للتغلب على الخوف من مواجهة الجمهور

من الاكتشافات المذهلة التى ادهشت علماء التنمية البشرية قانون ضمن قوانين العقل الباطن يدعى " قانون الحقيقة " ينص هذا القانون على " العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال "

ای اننا عندما نتخيل شيء يحدث يراه العقل كأنة حدث فعلا من هنا خرجت باستراتيجية هائلة استخدمتها فعلا مع صاحب القصة التالية جائنى و هو يعمل فى مركز مرموق لكن واجهه تحدى بعدما ترقى فى عملة و اصبح فى منصب يستلزم تقديم عروض و محاضرات للعديد من الاشخاص و هذا كان التحدى الذى يواجهه حسبما قال " عندما اقف امام اى مجموعة اشعر و كأن كل الانظار تلتف حولى و كأنها تراقبنى فى انتظار اى خطأ لى وهذا يجعل النطق بأى كلمة مهمة صعبة جدا ففتوه منى كل المعانى و اجد نفسى واقفا ابحت عن كلمات كما التلميذ البليد "

من هنا بداءت معه عملى و جلسان و جعلته يسترخى تماما ثم بدائنا سويا رحلة العلاج و كانت مراحلها كالتالى :

1. اختر مكان مناسب بحيث لن يزعجك احد و اغلق الموبيل
2. استرخى تماما عن طريق التنفس بطريقة التنفس البطيء " اى خذ شهيق من الانف و اخرجه على اطول فتره ممكنة من الفم وكرر العملية 6 مرات " و اغمض عينك

3. تخيل انك فى قاعة كبيرة و امامك 100 من الحضور كلهم حضرو من اماكن مختلفة فقط منتظرين اى كلمة منك فمن فضلك لا تحرمهم
  4. لا تنسى " فى الخيال لا يوجد شيء محال "
  5. ابداء الان فى الحوار و القاء محاضرتك الرائعة التى نالت من قبل اعجاب الكثيرين من الناس
  6. الان قدم التحية للجمهور
  7. استمع الى التصفيق الحاد و انصت الى كلمات الثناء و الاعجاب التى لا تستطيع ان تصف روعة محاضرتك
  8. ركز على هذه الصورة لمدة 5 دقائق
  9. خروج من الحالة " فتح عينك " قم بتحريك راسك يمينا و يسارا 3 مرات
  10. كرر التمرين مع زيادة عدد الحضور
- و فعلا بعدما قمنا سويا بالتمرين لمدة 4 مرات على مدار ساعة كان على استعداد تام لمواجهة الجمهور و طلبت منه تكرار التمرين السابق كل مرة قبل القاء اى محاضرة بيوم
- و فعلا كانت النتائج مزهلة بصورة كبيرة جدا و فى وقت قياسى



## الفصل الرابع

### شفاء المشاعر الجريحة

## الفصل الرابع

### شفاء المشاعر الجريحة

فى هذا لاقسم سوف نعرف المزيد عن قوة الافكار و كيف نستخدمها لتحسين صحتنا الانفعالية و البدنية و الروحة

اننا نادرا ما نرتاب فى افكار ان او نتساءل عن مصدرها

هل تنشأ فى العقل ؟ ام اننا نتلقاها من مصدر اخر داخل اجسامنا ؟ هل نتأثر فعلا بافكار الاخرين من حولنا ؟ يبدو اننا نتقبل دون مناقشة الافكار و التصورات التى تحكم جميع الافعال التى نقوم بها يوميا و الافكار التى تدور فى عقولنا على المستوى الواعى و اللاواعى لا تكون سببا لاصابتنا بالامراض فقط و انما كثيرا ما تكون ايضا سببا للشفاء ، فالافكار تثير استجابات بدنية و عقلية ، ان الافكار يمكن ان تصيبنا بالمرض ، و لكنها ايضا يمكن ان تلعب دورا بالغ الاهمية فى عملية الشفاء

### حاول ان تنفذ التجربة التالية معى

➤ اطلب من احد اصدقائك ان يرفع احدى ذراعية الى جانبته و يجعلها افقيا فى مستوى كتفة و اطلب منه ان يقول بصوت مرتفع ثلاث مرات " اننى انسان ضعيف و حزين " و اطلب منه ان يفكر فعلا فى انه انسان ضعيف و حزين للحظات

➤ اضغط على ذراعه برفق لأسفل من منطقة المعصم و لاحظ كيف ان ذراعه تنزل بسهولة

➤ و الان اطلب من صديقك ان يهز زراعته و ان يتنفس بعمق عدة مرات

➤ اطلب منه ان يرفع نفس الزراع كما فعل فى المرة السابقة و ان يقول بصوت مرتفع " اننى انسان قوى و واثق من نفسى " ثلاث مرات و اطلب منه ان يفكر فى انه انسان قوى و واثق من نفسه للحظات ➤ مرة اخرى حاول ان تضغط برفق على الذراع و لاحظ كيف انها اصبحت اقوى من المرة السابقة . سوف تجد ان انزال الذراع الى اسفل اصبح اصعب بكثير

ماذا حدث هنا ؟ ان عضة الذراع تستجيب تبعا لما يقوله صديقك عن نفسه فالعبارة السلبية جعلت الذراع ضعيفة ، فى حين ان العبارة الايجابية جعلت نفس الذراع قوية و هذه التجربة البسيطة تعتبر فى الحقيقة شكلا مبسطا جدا من اشكال العلاج الحركى الذى يوضح كيف ان الجسم يستجيب بالقوة و الضعف و ذلك تبعا للافكار او الكلمات هل هى سلبية ام ايجابية كما انه لا يهم فى هذه الحالة هل تصدق ما تقوله ام لا ، اذ يكفى مجرد النطق بهذه العبارات . وحتى اذ فكر الشخص فى هذه العبارات دون ان ينطق بها فان الذراع سوف تستجيب تبعا لها

هذه التجربة البسيطة توضح اهمية العمل على ان نجعل من انفسنا اشخاصا ايجابيين و بنائين ، ان عقلك اللاواعى يستمع اليك باستمرار و سوف يتصرف بناء على المعلومات التى قضيت وقتا طويلا تفكر فيها . وهذا يعنى انه عندما تشغل عقلك بافكار غير ايجابية عن نفسك او عن موقفك ، فانك فى الحقيقة تضعف جسمك ، و بذلك فانك تجعل من الصعب عليك ان تحقق النجاح و على جسمك ان يعمل بصورة سليمة

ان العلاقة بين العقل و الجسم تعمل بشكل دائم و مستمر اما لمصلحتك و  
اما لعكس ذلك "كما اوضحا ذلك فى قانونى المراسلات و الانعكاس " و  
يتوقف هذا على الافكار التى تملأ عقلك

### قصة واقعية عن الشفاء بقوة التفكير الايجابى

كانت شارونه فتاه فى السابعة من عمرها و اكتشف والديها انها مصابة  
بمرض سرطان الدم و قرر الاطباء ان الحالة متأخره جدا و فعلا الحالة  
الصحية للفتاه ضعيفة جدا حيث انها لا تستطيع الحركة و بعد اجراء  
الفحوصات اللازمة لها كانت الصاعقة للام و الاب و الجدة بان الفتاه لن  
تعيش اكثر من شهرين فأستسلم الاب و الام الى التقرير الطبى عدا الجدة  
التي فكرة كيف يمكنها ان تساعد حفيدتها الوحيدة فذهبت الجدة الى شارونا  
و سألتها " حبيبتي ما هى امنيتك التى تريدين ان انفذها لكى عند الشفاء و  
الخروج من المستشفى فقالت الفتاه الذهاب الى الملاهى المائية الموجوده فى  
احدى ولايات امريكا ، فقامت الجده بارسال طلب الى جمعية ترعى  
مرضى السرطان و تعمل على تحقيق كل امنياتهم قدر المستطاع ، فعلا  
فى غضون اسبوع ارسلت الجمعية الموافقة بتحمل كافة تكاليف الرحلة و  
ذهبت الجده مسرعة بعدما جمعت كل الصور المتاحة عن الملاهى المائية  
التي تود الذهاب اليها شارونه وزفت الى حفيدتها الخبر " شارونه عندما  
تخرجين من هنا سنذهب على الفور الى الملاهى المائية لنقضى سويا يوما  
ممتعا " و اعطتها كل الصورة التى جمعتها عن المكان و التى تبرز مدى  
روعة المكان مما زاد اشتياق الفتاه الى هذا المكان

و كانت المفاجئة بعد اسبوع واحد تحسنت حالة شارونه بشكل مزهل جدا  
مما اثار دهشة الاطباء وفعلا خرجت شارونه من المستشفى بفضل الله الذى  
وهبنا قوة التفكير الايجابى و استمتعت بيومها فى مدينة الملاهى و فى

غضون سنة من التفكير الايجابي الذى استخدمته معها جدتها شفيت تماما  
من مرضها

## و الان هلما سويا نتعلم تمرين قوى جدا لتقييم مشاعرنا تجاه انفسنا و تجاه افكارنا

و لكن قبل ان تقوم بأداء هذا التمرين اريدك ان تعرف هل لديك اى افكار  
غير ايجابية تعوقك عن التقدم فى الحياة ام لا . كم جملة من الجمل التالية  
تنطبق عليك ؟ امنح نفسك تقييما محداا بالدرجات على اجابتك عن كل جملة  
و ذلك على النحو التالى :

**5 درجات :** هذه هى الطريقة التى افكر بها تماما .

**4 درجات :** أفكر بهذه الطريقة اغلب الوقت .

**3 درجات :** أفكر بهذه الطريقة احيانا و هذا يضايقنى .

**درجتان :** افكر بهذه الطريقة احيانا و لكن هذا لا يضايقنى .

**درجة :** نادرا ما افكر بهذه الطريقة .

**صفر :** هذه الفكرة لم تخطر على بالى اطلاقا .

اكتب درجاتك بجوار كل عبارة ، فسوف تحتاج الى هذه الدرجات فيما بعد  
لقياس مستوى تقدمك

## 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 بأى شيء تعرضت له فى حياتى حتى الان ( )
3. أحاول 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 غير ايجابية بشكل تلقائى معظم الوقت ( )
6. لا استطيع ان ارى لى مستقبلا ( )
7. لا اعتقد اننى استطيع التخيل ، فأنا ليس لدى اى خيال أو 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 غير ايجابيا ( )
12. اشعر اننى يجب ان اخفى مواطن النقص و القصور لدى عن الاخرين من حولى لأنهم اذا عرفوا حقيقتى ، سوف يفقدون اهتمامهم بى ، وقد ينبذوننى ( )

## الآن اجمع الدرجات التي حصلت عليها

0 – 24 : افكارك متفائلة بشكل عام كما انك تنظر الى نفسك و الى قدراتك نظرة ايجابية ، عظيم استمر على النحو التالي

25 – 40 : سوف يكون فى مصلحتك ان تحاول تحسين نوعية افكارك خاصة اذا كانت درجاتك تقترب من الحد الاعلى لهذا المستوى ، فليس هناك داع لأن تحاول التكيف مع الاحساس بالنعاسة الناجم عن الافكار الغير ايجابية ، حاول ان تبدأ ممارسة التمرينات بأسرع ما يمكن

41 – 60 : لقد بدأت افكارك تخرج عن نطاق السيطرة و تجعل حياتك بائسة حاول ان تؤدي جميع التمرينات الموجوده فى هذا الكتاب بانتظام لكى تساعدك على الخروج من هذا الاطار العلقى السلبى

فما الذى يمكن ان تفعله لكى تؤثر فى اشكال تفكيرك على نحو ايجابى ؟  
سوف تجد ان التمرين التالى مفيد فى تحرير الطاقة الحبيسة فى الوقت الحالى فى مشاعر الخوف و انتقاد الذات و الضغط الموجودة لديك

### **تمرين اعادة ضبط الية الحفاظ على الذات**

هذا التمرين علقى يستخدم التخيل للمساعدة فى حل الصراع الداخلى

ان اشكال التفكير السلبية قد تكون مصدر ازعاج ولكن هذه الاشكال تحقق هدفا معين . انها تساعدك على ان تصبح انسانا افضل ، وان تكون حريصا و حساسا ، بالاضافة الى ذلك فانها تساعدك على تفادى التعرض لمواقف مؤلمة و العيب الوحيد فى اشكال التفكير الغير ايجابى هو انها قد تتحول ببساطة الى افكار متطرفة جدا و تفسد عليك حياتك فاذا كان هناك اجتماع

ولم تتحدث فيه لانك تخاف ان تخطئ في كلمة او لان الجميع سوف ينظرون اليك فانك سوف تكون اشبه بمن يسحق بعوضة بمطرقة ثقيلة و هناك سلوك اخر اكثر خطورة و يتعب نوعا من ردود الافعال المبالغ فيها و هو ان ترفض ان يكون لك حياة اجتماعية لانك تشعر انك اقل من الاخرين في هذه الحالة تكون الية الحفاظ على النفس لديك قد اختلت و تحتاج الى اعادة ضبطها .

### كيف تؤدي هذا التمرين ؟

- اجلس مستريحا و مسترخيا و اغلق عينيك
- حاول الاتصال بالافكار الداخلية المتعلقة بالحفاظ على النفس التي تجعلك تعيسا او تعوقك عن عمل ما تريد
- تخيل انك تخرج هذه الافكار من عقلك و تحولها الى شخص يوجه اليك هذه الكلمات الغير ايجابية
- حدد مقاصد هذا الشخص في عقلك و اطلب منه ان يشجعك بدلا من ذلك
- صافحة مؤكدا على اتفاقك معه ثم اعد هذا الجزء المكلف بحمايتك الى راسك مرة اخرى

### تمرين اخر لتحسين حياتك من خلال تغيير نظرتك الى الاشياء

ان نظرتنا الى الاشياء هي التي تحدد الطريقة التي نتعامل بها مع الاحداث غير السارة التي نقابلها في حياتنا فهناك دائما زوايا مختلفة يمكن ان ننظر من خلالها الى اية مشكلة تقابلنا و لكننا غالبا مقيدين بأساليبنا القديمة في التفكير لدرجة تجعلنا غير قادرين على التكيف المطلوب مع ما يقابلنا من مشكلات و حتى اذا كنا نرغب في ان ننظر الى الاشياء بطريقة اكثر



ايجابية فاننا قد لا نعرف كيف نفعل ذلك . فكيف يمكننا اذن ان نغير نظرتنا الى الاشياء ؟

### تمرين الشاشة

- حدد الذكرى او الموقف الحالى الذى تحاول ان تقاومه ، اما لانه يجعلك حزينا او مرتبكا و اما لانك لا تستطيع التوقف عن التفكير فيه لاي اسباب اخرى
- اغلق عينك و فكر فى الذكرى او الموقف منذ البداية و حتى نهايته و حاول ان تتذكر اكبر قدر ممكن من التفاصيل
- و الان تخيل انك تستطيع اخراج هذه الذكرى او هذا الموقف من راسك ووضعه على شاشة داخلية بحيث تستطيع مشاهدته و كأنه فيلم
- شاهد الاحداث التى تدور على الشاشة و كأنك مشاهد خارجي و لاحظ كيف يمكنك ان ترى الاشياء بشكل مختلف

### تمرين تبادل الاماكن

ريك ( فى الاربعين من عمره ) كان يعيش فى قرية صغيرة فيها اسر كثيرة لديها اطفال فى سن المراهقة و بالتالى كان هناك الكثير من الضوضاء و الشاكسات بين الاطفال خاصة فى فصل الصيف عندما يقضى الجميع الكثير من الوقت خارج المنزل ، كان الاطفال يركبون درجاتهم فى الطرقات و يتدافعون و يتشاجرون و يتسكعون فى جماعات فى افنية المنازل المؤدية الى الشقق و كانت هذه السلوكيات تجعل ريك عصبيا عندما يسير فى طرقات القرية فى طريقة الى منزله عائدا من العمل و لكنه كان يفهم ان رد فعله لما يحدث مبالغ فيه لانه لم يحدث ان هاجمه احدهم او حتى تحدثت اليه و لكنه رغم ذلك كان يشعر بفرع شديد و كان هذا الشعور

يضايقة

➤ اغلق عينك و فكر فى الموقف الذى يجعلك تشعر بالضيق ، فكر فيه بالتفصيل قدر استطاعتك

➤ تخيل نفسك تتحرك خلال هذا الموقف كما تفعل فى الحقيقة ، فكر فيما تشعر به

➤ و الان تحرك خلال هذا الموقف و لكن تقمص شخصية الطرف الاخر و تصرف مثله تماما ، و اسال نفسك عن مشاعرك باعتبارك الشخص الاخر . لماذا تتصرف بهذه الطريقة ؟ ما مشاعرك تجاه نفسك ؟ ما مشاعرك تجاه هذا الشخص الذى تنظر اليه ( الذى هو انت فى الحقيقة ) ؟ فكر جيدا هل تحاول ان تؤثر فيه او فى الاخرين او انك تحاول بسلوكك هذا ان تخفى احساسا بعدم الامان موجودا بداخلك .

➤ قم بتبديل الاماكن مرة اخرى و كن نفسك هذه المرة . الان بعد ان جربت مشاعر الطرف الاخر ، كيف يغير ذلك ما تشعر به ؟ و كيف يغير ذلك نظرتك الى الموقف

هذا التمرين استخدمته مع السيد ش ل الذى جائنى وهو متيقن تماما ان والده يكره جدا و يفضل اخوه الاكبره منه عنه

اما بعد اجراء التمرين رأى كم كان ش ل مصدر الم لواده الذى كثيرا ما كان يسعى لاصلاح ما يفسده ابنه كما كان دائما يدفعه للامام نحو القمة للتميز

## الفصل الخامس

### استمتع بالسعادة

## الفصل الخامس

### استمتع بالسعادة

بعد اربعة اعوام من توقف " ال " و " شيرى " عن التواعد كان " ال " لا يزال مشغولا بها و بعد عام تقريبا من الانفصال نما الى " ال " ان شيرى فى طريقها للزواج فظل يبحث الى ان تأكد من عدم مصداقية الخبر و عندها قال لنفسه ما زلت لدى فرصة و لم يستطيه اقامة اى علاقة عاطفية منذ ذلك الحين

اولا طلبت من " ال " ان يفكر فى شيرى و يخبرنى كيف يراها و لقد رآها صورة ساكنة صغيرة تميل الى يمينه قليلا قال " اناه صورة مظلمة و محزنة للغاية . لا احب ان انظر اليها "

سألته : ماذا ترى فى هذه الصورة

اجاب : ارى وقت انفصالنا هذه كانت اخر مرة رايتها فيها

قلت له : اكتشف ماذا سيحدث اذا غيرت هذه الصورة الى احدى المرات الخاصة المميزة التى قضيتها مع شيرى عندما كانت الامور بينكما على ما يرام

قال : اناه صورة اقل عتمة الان لكننى اشعر بقوة جذب شديدة هذا هو ما اود استرجاعه مرة اخرى ، الاوقات الجميلة

طلبت منه ان ينحى جانبا هذه الصورة مؤقتا " فكر الان فى شخص لم يعد له مكان فى حياتك و لكنك عندما تفكر فيه تشعر بالراحة و يكون لديك شعور بالحضور او التمام بدلا من الفراغ كيف ترى هذا الشخص ؟

قال : صورة متحركة على يساره بالحجم الطبيعى لصديق دراسته القديم فريد و عندما فعل هذا قال رائع هذا بالتأكيد شعور افضل

سالته لكى اتأكد بالفعل من انه يشعر بوجوده كاملا مع هذا الشخص " هل تشعر لو ان فريد هنا فى الحجرة معك ؟ هل تشعر كيف يكون حالك عند التواجد معه على الرغم من انه لم يعد جزءا من حياتك ؟

قال : نعم اشعر كأنه معى فى الحجرة بالفعل

لقد اكتشفت الان من " ال " كيف يختزن عقلة تجربة مع شخص قد فقده بالفعل و لكن يشعر نحوه بشعور ايجابى بالحضور لقد كانت عبارة عن صورة متحركة فى موقع معين بالحجم الطبيعى

هذه ستكون معلومة اساسية فى مساعدته على تعويض خسارة شيرى

قلت : هل لديك اى اعتراض على ان تكون قادر على التفكير فى شيرى بنفس الطريقة حتى يمكنك ان تشعر بالمشاعر الجميلة التى وجدتها معها بدلا من هذا الفراغ المعتم المحبط ؟

قلت : هذا اعتبار مهم انك بالتأكيد لا تريد ان تجلس فقط فى المنزل و تشعر بالراحة تجاه شيرى فى الواقع عندما ننتهى سوف تشعر بتحسن اكبر تجاه لقاء فتيات اخريات ان التفكير فى فريد بهذه الطريقة لم يمنعك من تكوين اصدقاء شباب اخرين اليس كذلك ؟

قال : نعم

قلت : جيد اولا اريد منك ان تفكر فى احد الاوقات الخاصة التى قضيتها مع شيرى عندما كان كل شيء على ما يرام .. ثم اريدك ان ترى شيرى بلاحجم الطبيعى و تتحرك هنا على يسارك فى نفس الموضع الذى رايت فيه فريد يمكنك ان تفكر بها بنفس الطريقة التى فكرت بها فى فريد و كانها تقريبا هنا فى الحجرة معك

بدأ " ال " بيتسم و يسترخى و اصبح افضل بشكل واضح

قال : هذا يبدووا جيدا لقد مضى وقت طويل منذ شعرت بمثل هذا الشعور اننى اشعر فعلا باختلاف تجاهها الان

قلت : حتى اذا كنت فقدت هذه العلاقة مع شيرى يمكنك ان تظل محتفظا بهذه المشاعر الجيده تجاهها لقد تأكدت بمزيد من الاختبار ان " ال " اصبح يشعر بالراحة فى التفكير و التحدث عن شيرى لقد راها عقلة الان بطريقة مختلفة ليس كشخص يحزن عليه و لكن مثل فريد شخص يشعر بالراحة تجاهه

ان البرمجة اللغوية العصبية تسمح لنا باكتشاف كيفية تنظيم عقولنا للخبرات و هذا هو ما يساعدنا على عمل مثل عذع التغيرات السريعة المفاجئة

قلت : و الان اريدك ان تغمض عينك و تستعيد جميع الخبرات الجيدة التى مررت بها مع شيرى و لا تكترث بالتجارب السيئة فلا جدوى منها الان و بينما تفعل ذلك اريدك ان تفكر فى القيم التى وجدتها فى هذه العلاقة

وبينما تحدد القيم العديدة التى مررت بها مع شيرى فأنا اريدك ان تضعها فى صورة منفصلة فى موقع مختلف ، ربما تكون هذه الصورة اكثر رمزية

او نظرية و لكنها ستظل محتفظة بروح الاوقات الخاصة التى قضيتها مع شيرى

علق " ال " قائلا ارى ضوءا ابيض دافئا يتخلل اى شيء يلمسه

عظيم الان اريدك فى موقع ثالث ان تتخيل الشكل الذى ستتخذه هذه القيم فى مستقبلك ن كيف ستعوض نفس هذه القيم مع شخص اخر ؟ يمكن ان تكون هذه الصورة غامضة وغير واضحة بطريقة ما ، لانك لا تعلم بعد من ستقابل و تتمتع مع فى المستقبل ، و لكن ستظل الصورة تحتوى على الضوء الابيض الدافئ . معرفتك لكيفية استخدام نفس هذه القيم المريحة التى يمكنك اقامتها مع كل من تقابله

قال : لقد فهمت هذا يجعلنى اشعر بأمل اكبر

قلت : و الان خذ الصورة و ضاعف عددها كما لو انها اصبحت مجموعة من البطاقات و بما انها تضاعفت ، ربما تبدو كل بطاقة مختلفة قليلا ، لكن كل واحدة ستحتوى على ذلك الضوء الابيض الدافئ و هى مازالت تحتفظ بجوهر العلاقة التى ترغب فى اقامتها

عندما تكون لديك هذه المجموعة من الصور اريدك ان تتخيل انك القيت بها فى مستقبلك و نثرتها هناك ، بعضها قريب منك و البعض الاخر بعيد عنك و بعد ان تقوم بنثرها ، ربما تكون قادرا على ان ترى الضوء الابيض الدافئ لكل صورة ، يومض مثل نجم صغير

قال : هذا مذهل يمكننى ان ارى هذه الاضواء المتألله الصغيرة

قلت عظيم الان اريدك ان تفكر فى شيرى بالطريقة القديمة التى اعتدت  
عليها ، صورة صغيرة و معتمة و لاحظ اذا كان فى امكانك استرجاع  
المشاعر القديمة لفقدانك اياها

قال : لا يمكننى حقا عمل هذا يمكننى ان اراها فتره قصيرة نوعا ما لكننى  
اعود الى التفكير فى هذه الاضواء المتلألئه فى المستقبل

لقد استغرقت هذه العملية عشرين دقيقة تقريبا

و بعد فتره وجيزه ارتبط " ال " بفتاه اخرى و تزوجا و هم الان فى سعادة  
بالغة



# الفصل السادس

## الشفاء من الخجل

## الفصل السادس

### الشفاء من الخجل

كانت لدى "ريتا" مشكله خجل وكانت تشعر بالحرج تجاه مناقشتها .كانت ترغب فى تغيير مشاعرها حتى لايصيبها وباء الخجل ولكنها كانت ايضا بحاجة الى تاكيد انها لن تضطر الى اخبارى باى شىء اضافى عن مشكلتها قبل ان توافق على التعاون معى.

معظمنا لديه خبرة ما مع الخجل فى الماضى وكما هو الحال مع ريتا فاننا لا نرغب فى مناقشه الامر مع الاخرين هذا هو كنه ومضمون الخجل. الخجل هو استجابته لانتهاك قواعد شخص اخر عندما نشعر بالخجل عادة ما نشعر بالخوف من الرفض او الهجر بسبب هذا الانتهاك لقواعد خارجيه حقيقيه كانت او متخيله بالنسبه لبعض الناس السلوكيات المبتذله على ما يبدو مثل اخراج الريح فى وسط الناس او حتى الكتابه عن ذلك قد تسبب الخجل ان قولك شىئا ماكان ينبغى ان تقوله عن غير قصد قد يسبب أيضا بعض الخجل هو أساس العديد من الصعوبات الشخصيه خاصه سلوك الاتكاليه المتبادلله الذى نراه فى عائلات مدمنى الكحوليات ومتعاطى المخدرات.

ان الخجل ينبهنا عادة الى اننا أسأنا لاشخاص اخرين واننا اذا كنا نرغب فى أن نظل اصدقاء لهم فأننا قد نحتاج الى تغيير سلوكنا ومع ذلك فان الشعور المعذب بالخجل لدى الكثير من الناس فقط يجعلهم يشعرون بعدم الاهميه وعدم القيمه

ومن حسن الحظ اننى لم اكن بحاجة الى معرفه موضوع الخجل عند ريتا لكى أتعامل معها قلت لها: ما الذى تحتاجين الى التفكير فيه لكى تشعرى

بالخجل؟ لست مضطرة الى اخبارى بذلك فقط شاهدى وفكرى فى هذا بنفسك تحول نظر ريتا لاسفل والى ناحيه اليسار بينما كانت تنظر الى بقعه امامها على بعد قدمين تقريبا اكفهر وجهها بينما كانت تنظر الى هذه البقعه.

## الشعور بالخجل

سالت ريتا المزيد من الاسئلة حتى يمكننى معرفه المزيد عن كيفيه رؤيتها للخجل تلوت قسمات وجهها وأصبح وجهها أكثر توترا عندما نظرت الى صورتها . عندما كانت تشعر بالخجل الشديد كانت ترى نفسها جالسه على منضده واخرين جالسين من حولها ويحدقون فيها مباشرة باستهجان وعدم قبول كان هؤلاء الاخرون جميعا أكبر منها حجما بكثير ولم يكونوا يتحركون كما هى الحال فى الحياه الحقيقيه بل كانت تراهم كما لو كانوا ساكنين تماما جامدين فى بقعه واحده ويحدقون فيها باستهجان كانت الصورة قائمه ومعتمه ومظلمه

هذا ما يكون عليه حال الناس دائما عندما يشعرون بالخجل جميع خبرات الخجل تقريبا تشتمل على رؤيه أشخاص اكبر حجما يحدقون فينا مباشرة باستهجان وعاده ما تكون الصورة مظلمه وثابته اذا جربت هذا مؤقتا فسيمكنك على الأرجح أن تشعر بالخجل أيضا

## علاج الخجل

معرفة هذا الهيكل الداخلى لنشاه الخجل تجعل من الممكن عمل شىء حياله وكخطوة اولى فى مساعده ريتا على علاج الخجل طلبت منها ان تسترجع وقتا انتهكت فيه قواعد شخص اخر ولكنها بدلا من ان تشعر بالخجل كانت لديها استجابته اخرى اكثر مهارة عندما فكرت فى هذا الموقف نظرت الى موقع مختلف أكثر ارتفاعا وناحيه اليمين كانت ترى نفسها من الخارج لكنها كانت ايضا قادرة على الدخول الى الصورة ومعايشه التجربة مرة اخرى كان الاشخاص الاخرون يتحركون وكانوا بنفس حجمها ولقد لاحظت ايضا ان حولها حاجزا واقيا شفافا رفيعا يحيط بجسدها

الان وقد عرفت كيف تفكر ريتا فى تجربته اكثر مهارة وسعه حيله لعدم الالتزام بقواعد شخص اخر كان بمقدورى استخدام هذه المعلومات لتغيير شعورها بالخجل طلبت منها ان تسترجع الخبرة التى جعلتها تشعر ابلخجل قلت : يمكنك رؤيه هؤلاء الاشخاص يحدقون فيك ما الذى يحدث اذا قلصت حجمهم؟ جعلتهم بنفس الحجم الذى انت عليه شعرت ريتا بمزيد من الارتياح تجاه هذه الصورة الجديدة لقد شعرت انها أكثر قوة وفعالية بكثير عندما كان الاخرون بنفس حجمها

والان كانت ريتا مستعدة لعملية اعاده تصنيف تجربته الخجل جعلها بنفس الشكل فى عقلها كما فى الطريقة التى شفرت بها التجربة الايجابية قلت لها: خذى هذه الصورة وقومى بنقلها الى نفسس البقعه التى رايت فيها التجربة الايجابية التى كنت تتمتعين فيها بسعه الحيله والبراعه ولا تشعرين فيها بالخجل

قالت ريتا ويبدو على محياها وفي صورتها انها مازالت أكثر مهارة وبراعه لقد اصبحت اكثر اشراقا وتحولت الى صورة متحركة بدورها لم يعد الاخرون فى الصورة يحدقون فى ريتا مباشرة وانما يتفاعلون بشكل اكثر طبيعيه فاحيانا ينظرون اليها واحيانا ينظرون اليها واحيانا ينظرون الى بعضهم البعض او ينظرون بعيدا وعندما ذكرت ريتا باضافه الحاجز الواقى الشفاف الرفيع كان لديها شعور بالقدرة الذى تسبب سابقا فى شعورها بالخجل ومع ذلك أمكنها الاحتفاظ بالراحه والبراعه وسعه الحيله.

الان اصبحت ريتا تشعر بالقدرة والبراعه ولكن هذا لايكفى انها بذلك قد تنتهك قواعد ومعايير الاخرين بمرح وسعاده وربما تعانى نتيجة ذلك من عواقب وخيمه وحيث ان الخجل يشتمل على انتهاك قواعد شخص اخر فمن المهم مساعده ريتا على تحديد القواعد والمعايير التى ترغب فى الوصول اليها والالتزام بها والمعايير والقواعد القديمه او التى تخص الاخرين عندما كانت ريتا ترى الاخرين اكبر حجما بكثير من نفسها لم تستطع تقييم المعايير والقواعد وكانت المشاعر السيئه تجتاحها والان وقد أصبحت ريتا تشعر بالبراعه والمقدرة وسعه الحيله فانها فى وضع افضل لتأمل القواعد التى انتهكتها فى هذا الموقف

قلت لها : ريتا بينما تشاهدين التجربه الان لاحظى القاعده التى انتهكتها ولاحظى الشخص الذى يعتقد انها مهمه هل هى قاعده ترغيبين فى امتلاكها أنت أيضا؟ أم أنها قاعده يتمسك بها اخرون او كنت تتمسكين بها فى الماضى ولكنك لا تريدينها لنفسك الان؟ قالت ريتا: انها قاعدة لا تريدها لنفسها.

اذن ما القاعده التى تريدينها لنفسك؟... حددت ريتا قاعده دون ان تخبرنى ماهى. بعد ذلك أردت أن أتأكد أن قاعدتها الجديده هى قاعده مشتركه مثل

القاعده الذهبية "عامل الاخرين كما تحب أن يعاملوك" لذلك سألتها: هل القاعده التي تريدين أن تعيشي حياتك وفقا لها أيضا قاعده تسعدين اذا رايت من حولك يعيشون وفقا لها؟".

مرة اخرى أومأت برأسها موافقه. ولقد كانت تعطيني اشارات انفاعليه غير لفظيه تدل على ان القاعده الجديده تحترم مشاعرها ومشاعر الاخرين بشكل مشترك متبادل

"لاحظي ماترغبين في عمله في هذا الموقف في ظل انك تدركين قواعد ومعايير الاخرين ومعرفتك أن لديك قواعد مختلفه ترغبين في التمسك بها. قد ترغبين في معرفه هذا الاختلاف فحسب وعدم المبالاه بقواعدهم وربما ترغبين في عمل شيء للحفاظ على علاقات طيبه معهم رغم ان لديهم قواعد مختلفه او قد لا ترغبين في ان تجمعك بهم اى علاقه لديك بدائل وبالطبع يمكنك تجربه أحدها ثم تغييرين رأيك فيما بعد.

أومأت ريتا برأسها وقالت: نعم أظننى أرغب فى التعامل مع موقف مختلف لم اعد أرغب فى التعامل مع هؤلاء الناس بعد الان ان قواعدهم حمقاء ولست أرغب فى التواجد معهم والارتباط بهم

قبل ذلك كانت ريتا تشعر بالدونيه مع هؤلاء الاخرين وكانت مشاعرها بالخجل فى قبضه معاييرهم وقواعدهم برغم أن ريتا لم تكن تتفق معهم والان اصبحت تتصرف وكأنها اعلى شأنًا أو بعجرفه ووقاحه الى حد ما واذا حدث ان عادت الى هؤلاء الناس وتصرفت معهم بعنجهيه وتكبر فانها قد تجعلهم يشعرون بالخجل أوحتى الغضب وترتد اليها العواقب السيئه لذلك ولاننى لا اريد صنع مشكله اكبر من مشكله الخجل فاننى ارغب فى مساعدتها على الوصول الى استجابته اكثر توازنا واكثر فائده لها.

أنى أتساءل ماذا سيحدث اذا فكرت فى هؤلاء الاشخاص بشىء من العطف والرحمه ياريتا كيف ستتحول تجربتك ومشاعرك عندما تسمحين لهم ان تكون لديهم قواعدهم الخاصه حتى وان بدت هذه القواعد سخيغه بالنسبه لك وتعرفين أن قواعدك الخاصه أفضل بكثير بالنسبه لك؟ اننا جميعا لدينا قيود وحدود ويمكنك أن تسمحى لهم أن تكون لديهم قيودهم الخاصه حتى عندما يكون لديك شعور بالعطف والشفقه نحوهم واحترام لهم كبشر كيف يبدو لك هذا؟

بينما كنت أتحدث بدت ريتا أكثر رقه هدوءا ولطفا وقوة وثباتا من هذا المنظور أن تتركهم وهى تحمل شعورا بالاحترام لهم كبشر بدلا من ان ترفضهم وتنبذهم بشعور تكبر وتعال.

ما فعلناه حتى الان كان بمثابة حل للموقف المعين الذى كانت ريتا تفكر فيه والذى لم تتفق فيه مع قاعده يتمسك بها أشخاص اخرون ولكن هذا الحل لن يكون ملائما عندما تتفق مع القاعدة التى انتهكتها عندما تتفق مع القاعده فاننا نرغب فى أن تدرك هذا الاتفاق لحثها على الاعتذار أو اجراء الاصلاحات بطريقه ما حتى تستطيع مواصله امتلاك علاقات لها قيمتها واحترامها.

طلبت من ريتا بعد ذلك أن تفكر فى موقف انتهكت فيه قواعد شخص اخر تتفق معه عليها وعندما اختارت نمونجا قلت لها: أولا أريد منك تقدير حقيقه أنك لاحظت هذا حتى يمكنك اجراء تصرف حياله انك مالم تكونى قد لاحظته فرما كنت قد واصلت التصرف باساليب كان من شأنها تدمير صداقتك بهؤلاء الاشخاص بدت ريتا مندهشه الى حد ما ولكنها ابتسمت بعد ذلك وقالت هذا صحيح!

حرصت على التأكد من ان ريتا قد رأت ذكرى هذه التجربة فى نفس الموقع الذى رأت فيه التجربة الايجابيه الاصليه التى تمتعت فيها بالبراعه وسعه الحيله أكثر ارتفاعا وناحيه اليمين والاشخاص الاخرين بنفس حجمها ويتفاعلون بشكل طبيعى ولا يحدقون فيها ولقد أتاح لها الحاجز الواقى الشفاف مرة أخرى مشاهدة هذا الموقف بارتياح ودون مشاعر سلبيه.

الان أريد منك أن تحددى ما ترغبين فى عمله للوفاء والالتزام بقواعدك الخاصه هل ترغبين فى الاعتذار أو إجراء بعض الاصلاحات بطريقه ما؟ ما الذى يمكنك عمله لتجلى هؤلاء الناس يعرفون أنك تشتركين معهم فى نفس القاعده وأنت ستبذلين قصارى جهدك لدعمها والتمسك بها فى المستقبل؟

بدت ريتا متألّمه...وقالت : يمكننى التفكير فى أشياء عديدة يمكننى عملها وأعتقد أننى سأكون أكثر اقناعا اذا قمت بها جميعا.

كان تعبير وجه ريتا ونبرة صوتها يدلان بوضوح على انها كانت ملتزمه بالفعل بالقيام بهذه الاشياء والتخطيط لكيفيه القيام بها لذا لم أكن بحاجة الى مساعدتها فى هذا الشأن.

ليس هناك مخلوق على وجه الارض يستطيع الالتزام بجميع قواعده ومعايير طوال الوقت على أقل تقدير تكون هناك أوقات تتعارض فيها قاعدتان ويكون علينا القيام باختيار صعب بينهما ومع ذلك يمكنك أن تفكرى فى أنك شخص يستطيع أن يدرك متى ينتهك قواعده ويعدل من سلوكه فى المستقبل ظلت ريتا غارقه فى التأمل والتفكر لذا سألتها ما اذا كانت لديها أسئله أو مخاوف.



قالت :كلا اننى افكر فحسب فى اننى لا يجب أبدا أن أضطر للشعور بالخجل اما الا أبالى بقاعدة ما على اعتبار انها ليست مهمه بالنسبه لى واما ان أفعل شيئا لتصحيح الموقف يبدو هذا غايه فى السهوله

وأردفت قائله: اننى أعرف من اين ينبع هذا الشعور بالخجل عندما كنت صغيرة كانت جدتى تحوم حولى دائما وتلوح باصبعها فى وجهى وتقول لى انه انه ينبغى على ان اخجل من نفسى تجاه اشياء كثيرة

قلت:وانا على يقين من ان هذا لا بد كان يضايكك ويزعجك بشده وعلى الارجح كانت هناك بعض القواعد التى تتمسك بها جدتك وتختلفين انت معها وقواعد أخرى كنت تتفقين معها عليها ألن يكون من الرائع اذا امكنك أن تفعل ما فعلناه الان توا مع كل تجارب الخجل والخزى هذة التى تعرضت لها أثناء فترة نموك؟

والخبرات العديدة التى كانت ريتا تشير اليها كانت تستغرق شهورا للتعامل معها اذا تناولناها واحدة وراء الاخرى وبدلا من ذلك قررت استخدام عمليه مشابهه لعمليه "تدمير القرار" لتغيير خبرات ريتا السابقه دفعه واحده عندما سألت ريتا أين يقع ماضيها أشارت الى يسارها فى خط مستقيم حيث يحتفظ معظم الناس بذكرىات ماضيهم

"اغلقى عينيك ياريتا" وخذى هذة تجربه التى تملكين فيها منظورك الخاص وطريقه جديده للاستجابه لعمليه انتهاك قواعد شخص اخر معك بينما تعودين الى الماضى عودى الى الماضى البعيد الى ما قبل حدوث أى من هذة الخبرات مع جدتك حامله معك هذة المهارة والبراعه الفعاله الجديدة...

ويمكنك أن تتركى نفسك تعودين الى طفولتك المبكرة بهذه البراعة وبعد ذلك تتركين نفسك تتحركين للامام عبر الزمن وتلاحظين كيف أن الخبرات التى كانت تصيبك بالخجل قد تغيرت الان بسبب هذا المنظور وتلك القدرة اللذين تمتلكينهما ... أقطعى كل الطريق حتى تصلى الى الحاضر وعندما تصلين الى الحاضر تخيلى نفسك تتقدمين نحو المستقبل مع الاستجابة بشكل مختلف وفق هذه القدرة والبراعة الجديدة وصلت ريتا الى الحاضر مسرورة بالنتائج وتعلو وجهها ابتسامه متألقة.

### السلوك فى مقابل الذات

رغم ان ريتا كانت كثيرا ما تعانى من الخزى والخجل الا انها كانت تفكر فى هذا الخجل على انه مرتبط بأشياء معينه فعلتها فى اوقات وأماكن معينه ولم تفكر فيه على أنه شىء يتعلق بذاتها وبكيانها انها لم تعتبر نفسها "شخصا خجولا" ولكن اعتبرت أنها شخص يرتكب أحيانا أفعالا مخزيه تدعو للخجل.

وعلى نقيض ذلك كانت "جين" أيضا تعانى من الخجل ولكن فى شكل أكثر شمولاً بالنسبة لـ "جين" كان الخجل بمثابة تعليق على كيانها ووجودها وقيمه ذاتها ولم يكن مجرد سلوك لديها وحيث يمكن أن تقول "ريتا": أشعر بالخزى مما فعلت كانت "جين" تقول: أشعر بالخزى من نفسى. كانت تتحدث عن الخزى باعتباره شيئاً متعلقاً على حد تعبيرها بجوهر كيانى لقد احترمت شجاعه "جين" التى مكنتها من عرض هذه القضية فى حلقه دراسيه واتخاذها قرارا بحلها قالت جين: فى الوضع الطبيعى ما كنت لافكر

او اتحدث فى هذه الامور لان الاشخاص الذين اتعامل معهم لا يفعلون ذلك ولكننى أدركت مؤخرا أننى أعانى من هذه المسألة وهنا اشعر بالامان تجاه مناقشتها بصراحة وطرحها على مائدة البحث والاهتمام بها ودراستها.

عندما سألتها كيف نما لديها شعورها بالخزى والخجل قالت "جين" انها كانت ترى نفسها قبيحه ومنفرة الى حد غير طبيعى و عاريه ممسوخه مشوهه تحيط بها دائرة من أشخاص اخرين أكبر حجما يحدقون فيها مباشرة باستهجان وكما هى الحال مع ريتا فان جين يتبع النموذج التقليدى المعتاد الذى يحتوى على أشخاص اخرين أكبر حجما يحدقون فيها مباشرة باستهجان كان من الرائع ان "جين" استطاعت استحضار هذه الصورة الى الوعى لانها الان تستطيع اتخاذ اجراء حيالها لقد كانت هذه الصورة بكل تأكيد شيئا يستحق التغيير وعندما سألتها ماذا سيحدث اذا انتقلت الى داخل هذه الصورة قالت "جين" ان خجلها سيصبح هائلا الى حد لا يحتمل.

ان صورة "جين" العاريه عن نفسها هى مثال شامل للخزى والخجل :فجميع عيوبها مكشوفه مفضوحه أمام الناس ثم نكتشف أننا لا نلبس شيئا أو مازلنا ملابس النوم ويبدو أن كون المرء عاريا أمام الآخرين الذين ينظرون اليه باستهجان هو مثال كلاسيكى تقليدى على الخزى والخجل.

كانت "جين" أيضا ترغب فى ان تكون لديها خيارات بشأن الخجل قالت: "من الصعب على أن أتذكر وقتا لم أكن أشعر فيه بالخجل . وكأنى على ما ارى دائما هذه الصورة العاريه المشوهه لنفسى. يمكننى فقط أن أفكر فى وقت واحد فى حياتى بأسرها لم أشعر فيه بالخجل" . كانت تجربته "جين" الايجابيه التى كانت تتمتع بها بالمهارة والبراعه وسعه الحيله ولم تشعر فيها بالخجل فى موقع مختلف وكانت متشابهه جدا لتجربه "ريتا" وكان لدى "جين" ايضا حاجزها الواقى الشخصى.

طلبت من :جين" أن تنظر مرة اخرى الى صورة الخجل الخاصه بها:"أولا  
دعى صورتك عن نفسك تتغير بحيث لا تعودى مشوهه ويمكنك أن ترى  
نفسك كما انت حقا ويمكنك أيضا أن ترتدى الملابس فى الصورة لانك فى  
الواقع ترتدى ملابس وبينما تنظرين الى هذه الصورة عن نفسك يمكنك ان  
تلاحظى كيف يسطع ويتألق جمالك الداخلى ...

وبينما منحت "جين" بعض الوقت لاجراء هذه التعديلات أصبحت تعبيراتها  
أكثر سرورا وبراعه الان كانت مستعدة لان تجعل صورة ذاتها أكبر حجما  
مع الابقاء على الاشخاص الاخرين بنفس الحجم بعد هذا جعلتها تنقل  
الصورة الى الموقع الذى رات فيه تجربتها الايجابيه التى لم تشعر فيها  
بالخجل وتضع حول نفسها " الحاجز الواقى الشخصى " ...

بعد ذلك طلبت من "جين" أن تصنف قواعدها الخاصه تماما كما فعلت مع  
ريتا فى عالمنا هذا تكون لدى الناس مجموعه واسعه متنوعه من القواعد  
التى يمكن العمل بها قواعدهك انت مختلفه عن قواعدى انا وقواعدهك  
وقواعدى معا ستكون مختلفه عن قواعد أى شخص اخر. ومن هذا المنطلق  
يمكنك البدء فى التفكير بشأن القواعد التى تريدينها لنفسك. وبمعرفتك انه  
بمقدورك العمل وفق قواعدهك المختارة يمكنك ايضا تعديل قواعدهك بينما  
تعلمين المزيد عن نتائج افعالك وفق هذه القواعد مع مرور الوقت. يمكنك  
ان تلاحظى وتعرفى عندما يكون للاخرين قواعد مختلفه عن قواعد وهذا  
يمكن ان يساعدك على تحديد ما تريدينه فى كل موقف عندما يظن الآخرون  
انه من واجبهم فرض قواعدهم عليك يمكنك ان تدركى ان ذلك انما هو  
جزء اخر من قواعدهم: ما يظنون انه افضل ما يمكن عمله... وحددى  
القواعد التى تريدينها لنفسك.

وعندما تكون قواعد شخص آخر مختلفه عن قواعدك فما زال بإمكانك احترام هذا الشخص مع شعورك بالارتياح تجاه معرفتك لقواعدك الخاصه وعندما تقومين بعمل ينتهك قواعدك الخاصه يمكنك ببساطه ان تقرى ماتريدين عمله للاعتذار او اجراء التعديلات والاصلاحات بدون اى حاجه الى الشعور بالخجل كل انسان يرتكب اخطاء وعندما تدركين انك ارتكبت خطأ يمكنك ان تسعدى لان هذا الوعى يمنحك فرصه لتصحيح الخطأ اذا لم تعرفى انك ارتكبت خطأ فلن تكون لديك فرصه لتصحيحه وسوف تخاطرين بفقد صداقه الاشخاص المهمين بالنسبه لك.

تأكدت من أن "جين" قامت بتعميم هذا المنظور الجديد تجاه قواعدها الخاصه على مناطق أخرى من حياتها لقد بدت مستريحه للتفكير فى ذاتها بطريقه جديدة بعد شهر من ذلك قالت "جين" ان "الاحراج العميق" من نفسها قد تلاشى قالت : عندما أفكر فى كل الاشياء التى اعتدت ان اشعر بالحرج البالغ تجاهها لا اشعر الان بنفس القدر من الحرج او التهديد لقد اصبحت افضل حالا أظن أن أمامى خطوات اخرى اضافيه يجب ان اخطوها لاشعر تماما بالقيمه والاهميه ولكننى لا اعتقد ان خطواتى التاليه مرتبطه بالخجل باى حال انها قضيه اخرى.

## عملية تبديل الخجل

تعرف على ما تفكر فيه عندما تشعر بالخجل . متى تشعر بالخجل؟ ما الذى تشعر بالخجل منه؟ قد يستغرق منك الامر لحظات معدوده لكى تدرك مايجب ان تراه أو تقوله لنفسك لكى تشعر بالخجل كل شخص تقريبا لديه

صورة يراها رغم انه كثيرا ما لا يدرك هذه الصورة فى البدايه قد يكون من المفيد ان تسال : "لو كنت اعرف هذه الصورة فكيف كانت ستكون؟" وترى مايتبادر الى ذهنك.

معظم الناس يرون اشخاصا اخرين اكبر حجما بكثير من انفسهم ساكنين يحدقون فيهم مباشرة عاده ما ينظر هؤلاء الاخرون باستهجان أو يقولون أشياء تعبر عن الاستهجان وغالبا ما تكون الصورة معتمه.

فكر فى وقت انتهكت فيه قاعده ما لكنك لم تشعر بالخجل. وبدلا من ذلك تعاملت مع الموقف بأسلوب تعتبره مناسباً. وسوف نسمى هذا تجربتك "الايجابيه البارعه".

لاحظ الاختلافات بين "الخجل" وبين تجربتك "الايجابيه البارعه". هل ترى هاتين التجربتين فى مواقع مختلفه فى المساحه المحيطه بك او على ابعاد مختلفه منك؟ معظم الناس يرون ذلك. لاحظ حجمك وحجم الاشخاص الاخرين فى تجربه "الخجل" والتجربه "الايجابيه البارعه". احرص على استخدام تجربه ايجابيه تكون انت والآخرين فيها بنفس الحجم. لاحظ كلتا التجربتين من حيث كون كل منهما ساكنه او متحركه ملونه او بالابيض والاسود... الخ لاحظ ما اذا كان لديك نوع من حاجز واق شفاف فى تجربتك الايجابيه من المهم ايضا ملاحظه اى اختلافات اخرى.

**حول "الخجل" الى تجربه "ايجابيه بارعه".**

تاكد من ان ذاتك التى تراها فى الصورة تبدو على نفس الهيئه التى تبدو أنت عليها فعليا. اذا كانت هناك أيه تشويهاات جسديه-كما فى حاله "جين"

فدع هذه التشويهاة تتحول الى " ذاتك الحقيقيه مع ظهور وتألق جمالك الداخلى".

الان اما أن تجعل نفسك أكبر حجما واما أن تجعل الاخرين أصغر حجما حتى تكونوا جميعا بنفس الحجم.

غير موقع صورة "الخجل" انقلها الى موقع تجربتك "الايجابيه" غالبا ما سنتغير اختلافات أخرى تلقائيا عندما تفعل هذا.

اصنع ايه تغييرات اخرى مطلوبه لتحويل ما اعتدت على أن يكون "خجلا" الى تجربه "ايجابيه" قد يعنى هذا تحويل تجربه الى فيلم أو أضافه الالوان او صنع تغييرات أخرى.

اذا كان لديك "حاجز واق شخصى" فاحرص على أن يكون فى مكانه حول جسدك واذا لم يكن لديك واحد فربما تكون بحاجة الى ايجاد واحد تخيل حاجزا واقيا شفافا يحيط بجسدك بحيث يمكنك ان تظل متجاوبا مع الاخرين ولكنك مع ذلك تشعر بالامان والحمايه.

اختبر هل لديك الان نفس مشاعر القدرة والبراعه وسعه الحيله تجاه كلتا تجربتيك؟ اذا لم يكن الامر كذلك تحر وجود اختلافات أخرى لم تلاحظها من قبل وقم بتغييرها من اجل اتمام عمليه تحويل "الخجل" الى "براعه ودهاء".

قيم القواعد . اولا اسأل نفسك: " ما القاعدة التى انتهكتها فى تجربه التى اعتدت الشعور بالخجل فيها؟" هل هذه قاعدة اود التمسك بها لنفسى أم أنها قاعدة شخص آخر؟ اذا لم أكن أرغب فى التمسك بهذه القاعدة فما القاعدة التى أريد الالتزام بها؟ هل هذه القاعدة قاعدة سوف أسعد باستخدام الاشخاص الاخرين فى حياتى لها والتزامهم بها؟

برمجه مستقبلك. فى ضوء القاعدة التى يتمسك بها الآخرون والقاعدة التى تريد انت الالتزام بها حدد أولا ما ترغب فى عمله ثم تخيل نفسك تتصرف وفقا لهذا الذى ترغب فى عمله فى المواقف المستقبلية التى يمكن ان يظهر فيها هذا الاختلاف فى القواعد.

### قم بتغميم الدروس الجديدة التى تعلمتها

أولا قم بتنفيذ الخطوات من 1 الى 7 مع تجربته خجل أخرى باستخدام نفس التجربة الايجابية البارعه معظم الناس يجدون أنفسهم يجرون نفس التغييرات الاساسية فى التجربة الثانية لذا فانها تسير بمزيد من السرعة والسهولة عمل هذا يجعلك تتيقن من أن عقلك يفهم بشكل كامل كيف يتعامل مع التجارب التى تنتهك فيها قواعد الآخريين.

الان وقد قمت بنفسك بتغيير تجربتين فانك مستعد على الأرجح لتطبيق هذه الدروس الجديدة على ماضيك بأكمله يمكنك تحقيق هذا عن طريق قراءة الفقرة التالية ثم اغلاق عينيك لاجراء العملية الموضحة.

عد بتفكيرك الى اولى تجاربك مع الخجل. دعنا نفترض أنك كنت فى الرابعة من عمرك وقتها. والان تخيل أنك اصطحبت معك قدرتك الجديدة على التعامل مع الخجل بينما تقفز عبر الزمن عائدا الى ما قبل تجربة الخجل الاولى التى عشتها وأنت فى الرابعه من عمرك. وبعد ذلك ستقوم بالانتقال بسرعة الى الامام عبر الزمن مصطحبا معك أيضا هذه القدرة الجديدة. وبينما تنتقل عائدا الى الحاضر وبينما تنتقل الى الامام عبر الزمن قد يكون لديك شعور ما بكيفية حدوث تغير فى تجاربك القديمة وبعد أن



تصل الى الحاضر يمكنك أن تلقى نظرة خلفك على ماضيك لترى كيف أصبح مختلفا وبعد ذلك يمكنك أن تتخيل نفسك تواصل التقدم الى المستقبل مع قدرتك ومهاراتك الجديدة واستشعار كيف سيكون المستقبل أيضا مختلفا.

## الفصل السابع

### غير معتقداتك الغير مجديه

## الفصل السابع

### غير معتقداتك الغير مجديه

صدق أنك تستطيع أو صدق أنك لا تستطيع وفي كلتا الحالتين أنت مصيب  
" هنرى فورد "

يمثل تاريخ 6 مايو عام 1945 نقطه تحول فى عالم البطولات الرياضيه.  
حتى هذا التاريخ كان الاعتقاد السائد الراسخ هو أنه يستحيل على أى  
شخص أن يعدو مسافة ميل فى أقل من أربع دقائق . لم يكن قد سبق وحطم  
أى شخص هذا الرقم. كان اخر مرة حطم فيها الرقم هو عام 1945 حيث  
وقف الرقم القياسى عند 4:01:4 دقيقه ولكن جاء رجل يدعى " روجرز  
بانيستر " وكان طالبا فى كليه الطب فى الخامسة والعشرين من عمره امن  
بامكانيه تحطيم الرقم وفى هذا التاريخ أثبت ماكان يؤمن به حيث وصل الى  
خط النهايه فى 3:59:4 دقيقه وبعدها بسته وأربعين يوما نجح منافسه  
الشرس "جون لاندى" الذى كان أفضل رقم حققه حتى ذلك الوقت 1.5 ثانيه  
خارج حدود الاربع دقائق مسجلا رقما جديدا وصل الى 3:59:9 دقيقه  
وعلى مدى الثلاثه أعوام التاليه نجح 16 عداء فى كسر حاجز الاربع دقائق  
للميل الواحد.

قد لا يشغلنا التخطيط لتحطيم الرقم القياسى العالمى ولكن المعتقدات تلعب  
دورا مهما وبالغ الخطورة فى حياتنا ان كنت تؤمن بامكانيه تحقيق شىء ما  
فقد تسعى لتحقيقه وان كنت تؤمن باستحاله تحقيقه فلن تسعى على الارجح  
حتى للمحاوله فعندما حقق "بانيسر" ماكان مستحيلا امن غيره بامكانيه

تحقيق ما حققه وهكذا حطم هؤلاء حاجز الرهبة النفسية و ساروا بالفعل اثره.

ان المعتقدات ليست أمرا هينا عديم الاهمية ان الشخص يمكن أن يضحى بحياته ويمكن أن يقتل من أجل هذه المعتقدات عندما اختطفت طائرتان أمريكيتان في الحادى عشر من سبتمبر عام 2001 وحلقنا فى سما "نيويورك" ليسويا بالارض برجى مركز التجارة العالمى اللذين كانا يناطحان السحاب كان المعتقد هو الذى يحرك هؤلاء المختطفين كان الاعتقاد بأن هناك شيئا أكثر أهمية هو ما دفعهم الى التضحية بحياتهم. وعندما قرر الرئيس "جورج بوش" أن يتبنى حملته شن هجوم على أفغانستان والعراق كان الدافع الذى يحركه هو أعتقاده الجازم بوجود القضاء على الارهاب مهما كلفه الامر.

### فهم القيم والمعتقدات

فى مقاله عن المعتقدات يصف "مايك هول" الطبيعه الاصلية للمعتقدات وكيفيه عملها:

عندما أستيقظت هذا الصباح ومضيت فى ممارسه يومك أنت فعلت هذا من خلال مجموعه من المعتقدات التى تتحرك بها فى كل مكان. أنت تضع هذه المعتقدات فى مشاهد مختلفه ترى من خلالها العالم. أنت تحمل معتقدات عن نفسك وعن مهاراتك وقيمك وكرامتك. أنت تحمل معتقدات عن غيرك أيضا عما يسعدهم عما يريدونه عن كيفيه التواصل معهم .... الخ.

أنت تحمل معتقدات عن عملك ولهوك والاقوات التى ترفه فيها عن نفسك وهواياتك وعملك التطوعى أنت تحمل معتقدات عن العالم أى السياسه والتعليم والحروب والصحة والبيئه. أنت تحمل معتقدات عن الاف من

المفاهيم المتنوعة مثل الوقت والتاريخ والماضى والمستقبل والشخصيه والسببية والمشاعر والمصير وبما أنك تحمل كل هذه المعتقدات فأنت تعمل من خلالها تماما كما يستخدم المسافر الخريطة للخوض فى أرض جديدة ان المعتقدات باعتبارها خرائط عقليه تدير حياتنا وعواطفنا وصحتنا ومهارتنا وكل تجاربنا اليومية ان تلك الاشياء النافذة هى التى تمثل خرائط معتقداتك.

"المعتقدات هى أى مبدأ رائد أو نظرية أو ايمان أو تعليق يحمل معنى أو اتجاهها فى الحياة " أنتونى روبينز

ان المعتقدات هى اذن الافتراضات والاحكام المسبقة التى نحملها عن أنفسنا وعن الاخرين والعالم بصفة عامة.

تتبع معتقداتنا من مناخ ثقافى معين ننشأ فى ظله وتكون فى العادة مشتركة بيننا وبين أفراد اخرين من أعضاء أسرتنا والدائرة الاجتماعيه التى تحيط بنا. والنتيجة تكون مرئية فى أغلب الاوقات نحن ننظر اليها على أنها مسامات والاهم من ذلك أننا نقبلها كحقيقة غير أنه من الامور المألوفه أننا قد لا ندرك معتقداتنا الا عندما نقابل شخصا اخر يملك مجموعة مختلفة من المعتقدات.

ان المعتقدات "الخالصة" لا تثير بداخلك أية مشاعر بمعنى أنك تؤمن بها ولكنها لا تثير فيك أية مشاعر أنت تؤمن بأن الشمس سوف تغرب فى نهايه اليوم تؤمن بأن بينك سوف يبقى قائما لا يهم سوف تبقى الامور كما هى عليه ومع ذلك فهناك بعض المعتقدات التى تكون بمثابة أحكام بشأن الطريقة التى يجب أن تكون عليها الاشياء هذه المعتقدات هى التى يطلق عليها أسم قيم لانها تنطوى على تقييم.

"القيم" كما يعبر عنها أنتوني روبينز هي معتقدات فردية خاصة شخصية للأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. ان قيمك هي أنظمة معتقداتك بشأن الصواب والخطأ والخبيث والطيب. القيم هي اذن مبادئ مرشدة أو كأنها بوصلة داخلية نحيا في ظلها وتشكل نوعيات التجارب التي نسعى الى حوضها وتلك التي نسعى الى تجنبها.

ان القيم والمعتقدات الاساسية هي تلك القيم التي نعتر بها والتي تتخلل كل جوانب حياتنا والتي تشكل أساس هويتنا ولب شخصيتنا.

### أهمية المعتقدات والقيم

"ان كان عقلك يتصوره فان قلبك سوف يؤمن به وسوف تنجح في انجازه"

جيسى جاكسون

تعتبر المعتقدات والقيم من العناصر المهمة لعدد من الاسباب:

- **لأنها مرشحات للادراك:** تماما مثل برامج "ميتا" هي تحدد الى حد كبير الطريقة التي نرى بها العالم الخارجى بل ان معتقداتنا وقيمنا هي فى الواقع التي تعمل معا خلق التعبير الداخلى للواقع وهي التي تؤكد عليه.
- **لأنها عوامل تشويه:** ان كل معتقد أو قيمة هو فى الأساس تعميم صنعناه للعالم من حولنا وكل تعميم هو فى الأساس تشويه عندما يواجه شخص ما مشكله سوف تجد ان هناك قيمة أو معتقد مشوها يكمن على الأرجح فى جذورها, ان ادراك هذه الاشياء المفترضة والاحكام المسبقة سوف يساعدك على تحدى هذه القيم والمعتقدات التي تسبب التشويه والتحقق من مدى صحتها ودقتها.

- لانها تحمل أهمية دافعية وتحفيزية: ان المعتقدات بصفة عامة والقيم بشكل خاص هي عوامل دافعة انها ليست خرائط مجردة ترسم لنا الطريق وتخطط لنا الرحلات ولاننا نميل الى التحرك صوب ما ننظر اليه بوصفه قيمة أى ما نعتز به ونميل الى الفرار أو التحرك بعيدا عما لا يتوافق مع قيمنا فنحن ندعم بكل طاقتنا كل ما هو مهم بالنسبه لنا ان كنا نقدر قيمه الاسرة فسوف نمناها الاولوية وسوف نخصص لها وقتا ونخطط لها الانشطة ان كنا نقدر قيمه النجاح والمال فقد نكون على استعداد للعمل لساعات طويله فى المكتب.
- **تمنحنا دفعه قويه للتغيير:** ان المستويات العصبية من القاع الى القمة :البيئه والسلوك والقدرات والهوية والروحانية فالعمل بها سوف يؤثر بالضرورة وفى الحال على مستويات الدنيا يمكنك من الناحية العمليه أن تدعم التغيير بدرجة أكبر بالعمل على المستويات المرتفعه العليا مثل القيم والمعتقدات ولكنك ان اعتمد فقط الى تغيير البيئه والسلوك أو القدرات فان التغيير يمكن أن يكون قصير الامد.

## قوة المعتقدات

هناك دليل قوى يؤكد قوة المعتقدات فى الكثير من المجالات المختلفة والمتنوعة ولعل تأثير "البلاسيبو" (أو العقاقير الوهمية) هو الاكثر وضوحا أو المثال البارز الذى يمكن أن ندلل به على صدق ما نقول. ان البلاسيبو هو عبارة عن أقراص تحتوى على السكر أو النشا أو قد يكون عبارة عن سوائل خاليه من أى عنصر نشط ومع ذلك فقد أثبتت الابحاث مرارا وتكرارا أن هناك عددا هائلا من المرضى ممن حققوا

تحسنا ملحوظا بعد تناول البلاسيبو نظرا لايمانهم الراسخ بانه عقار يملك تأثير علاجيا وقد تراوحت معدلات النجاح تبعا لكل موقف ولكن البلاسيبو أثبت بالفعل قدرة علاجية تضاهى العقاقير الحقيقية فى أكثر من ثلث الحالات المرضية.

فى إحدى الدراسات شعر عدد من المرضى براحة حقيقية من الام خلع ضرس العقل بعد ان خضعوا لعلاج موجات فوق صوتيه زائف وقد شعر هؤلاء المرضى بنفس القدر من الراحة الذى شعر به غيرهم من المرضى ممن تعاطوا العلاج الحقيقى . كما ان التالى التى صمدت أمام العقاقير تمت ازالتها بنجاح عندما تم طلاؤها بصبغة داخلية ملونه براقه مع وعد بانها سوف تشفى بما أن يزول اللون وقد شفيت بالفعل.

ان تأثير البلاسيبو يمكن أن يمتد حتى ليحقق نفس تأثير العملية الجراحية . تم تقسيم المرضى الذين كانوا بحاجة الى اجراء جراحه لعلاج الذبحة الصدرية الى فريقين. تم تخدير كلا الفريقين بالطريقة التقليدية ولكن فريقا واحدا هو الذى خضع للجراحه أما الفريق الاخر فقد تم شق الجلد فقط لايهامه بأنه قد خضع للجراحة حقق المرضى الذين أجروا الجراحة نسبه تحسن وصلت الى 40 بالمائة أما الجراحه الزائفة فقد حققت نسبه تحسن مذهله وصلت الى 80 بالمائة!

ان مثل هذه الدراسات تثبت بوضوح أن معتقداتنا يمكن أن تحدد ما سوف نتول اليه الامور انها ليست مجرد أفكار انما هى تعليمات أو أوامر ان الايمان أو الاعتقاد فى شىء ما سوف يرسل اشارة نفسية عصبية عبر الجسم والعقل سعيا لتحقيقها.



هناك مثال اخر يمكن ان نسوقه فى هذا الصدد عن قوة المعتقدات وهو القصة التى رواها "ابراهيم ماسلو" المحلل النفسى الشهير

كان أحد مرضاه يرفض تناول الطعام لانه كان يعتقد أنه جثة وبعد بذل الكثير من الجهد والوقت فى محاولة اقناعه بانه ليس جثة سأله "ماسلو" فى النهاية ان كانت الجثث تنزف فأجاب المريض أنه يعتقد أنها لا تنزف فطلب منه "ماسلو" أن يسمح له بوخزه بأبرة وعندما بدأ جسم المريض فى النزف صاح فى ذهول قائلاً: "يا لهى ان الجثث تنزف بالفعل!"

### لغة القيم والمعتقدات

ان التعبيرات التى يستخدمها الشخص كثيرا ما تكشف عن معتقداته وقيمه ان كلمتى "أستطيع ولا أستطيع" بشكل خاص تعدان اشارة واضحة الى المعتقدات. يصح هذا أيضا عندما يقوم الشخص بطرح أفكاره على أنها نظريه غير قابله للمناقشة والجدل. عندما تكون المعتقدات راسخة فأنها غالبا ما تقود الى التفكير باللونين الابيض والاسود أى التفكير الجامد. ان كلمات مثل "صحيح" و"خطأ" و "مناسب" و "غير مناسب" و "جيد" و "سيء" و "يجب" و "لا يجب" و "مهم" و "غير مهم" كلها تعد بمثابة اشارات واضحة الى أفصاح الشخص عن قيمه.

### ماهو منشأ القيم والمعتقدات؟

ان القيم والمعتقدات ليست فطرية. نحن لا نولد ونحن نحمل معتقدات وقيما منمقة ولكننا نكتسبها وننميها ونحن نسعى لتشكيل فهمنا عن

العالم من حولنا. ولكن من أين أتت ونبعت هذه القيم والمعتقدات؟ اليك بعض العوامل:

- **التجارب الراسخة:** انها التجارب المهمة النى نكتسبها وترسخ بداخلنا فى مرحله رسوخ القيم أى حتى السابعه من العمر والتي ينتج عنها تشكل اما معتقدات دافعه أة معيقة للتقدم.
- **الثقافة التى نشأنا فى ظلها:** يلعب الالهل دورا مهما فى تشكيل الطريقة التى ن فكر بها. الكثير منا يعتنق نفس دين الالباء. هل تذكر كم مرة رأيت طفلا صغيرا يرتدى نفس الزى الرياضى للفريق الذى يشجعه والده؟
- **النمذجة اللاشعورية:** بينما نكبر نعلم بلا وعى الى مضاهاه ليس فقط سلوك الاخرين وانما قيمهم ومعتقداتهم أيضا.
- **التغذية المرتدة من قبل الاخرين:** كثيرا ما يعمد الالهل الى أخبار ابنائهم بما يجب وما لايجب عليهم فعله كما يعمدون بدلا من الاطراء على نجاحهم الى انتقاد فشلهم والنتيجة هى تشكل معتقدات سلبية للشخص عن نفسه.
- **التجارب المتكررة:** كلما فكرنا فى شىء ما أو تعرضنا اليه زادت سطوة هذا الشىء علينا الى أن يتحول مع مرور الوقت الى معتقد .
- **مجموعات الزملاء:** قد نصادف بعض الاشخاص ممن يعتنقون قيما ومعتقدات تختلف عن قيمنا ومعتقداتنا واحيانا قد نعلم الى التغيير للتكيف معهم أو لاكتشاف طرق للتفكير أكثر ملاءمه لانفسنا.

● **التجارب المرجعية:** أحيانا قد لايتطلب ذلك سوى حدث واحد لتغيير ما ينظر اليه الشخص على أنه ممكن سواء الافضل أو الاسوأ تصور شعورك بعد انتهائك من تقديم عرض ناجح أمام 80 شخصا تصور كيف ستخرج مفعما بالثقه بالنفس.

● **القوة:** نحن نستمد قيما ومعتقداتنا فى الغالب من الاشخاص الذين يثيرون اعجابنا أثرت الاميرة الراحله "ديانا" على الكثيرين من خلال روح الود والتعاطف والخير التى بدأتها خلال حياتها. ان قراءة قصة الشخص الذى نجح فى العدو فى ماراثون لندن فى سن الثمانين يمكن أن تكون محفزا كافيا يثير بداخلنا الرغبه فى الشروع فى العدو.

● **ثقافة الشركه أو المنظمة :** سوف يصعب عليك التكيف والتأقلم ان كانت قيم ومعتقدات الشركه التى تعمل فيها متعارضه مع قيمك ومعتقداتك.

● **الاعلام:** يكتسب الاعلام يوما بعد يوم دورا بالغ الاهميه متمثلا فى الجرائد والمذيعات والتلفاز انها تلك الوسائل التى تلعب دورا كبيرا فى تشكيل معتقداتنا وقيمنا.

### المعتقدات تتغير

ان القيم والمعتقدات ليست ثوابت. نحن كثيرا ما نتصرف كما لو كانت حقائق بينما هى فى الواقع لا تعدو كونها تصورات قد تقود تفكيرنا وسلوكنا وقد نظل متشبثين بها لفترة طويلة ولكنها قد تتغير بشكل طبيعى على مدى الوقت.

## تدريب

فكر فى ثلاثة أشياء كنت تؤمن بها ولكنك لم تعد تؤمن بها الان. ما الذى دفعك الى التخلّى عن ايمانك بها؟

### المعتقدات التى تحد من قدراتنا

المعتقدات يمكن أن تكون قوة دافعة فى حياة الشخص ولكنها أيضا قد تحد من قدراتنا عندما بدأت "ايمان" تأخذ دروسا فى العزف على البيانو وجدت صعوبه فى العزف بانسيابية وأصيبت بالاحباط. بدأت تنظر الى العزف على أنه مهمة شاقة وصعبة وأخذت تخبر الاخرين بأنها يستحيل أن تجيد العزف فى يوم من الايام. لم يمضى وقت طويل الا وكانت قد استسلمت للامر.

الكثير منا مر بهذه التجربة فى المدرسة عندما أخبرنا المدرس بأننا لا نستطيع أن نرسم أو نغنى أو أى شىء من هذا القبيل. عندها صدقنا المدرس وتوقفنا عن المحاولة. غير أننا ان فكرنا لبعض الوقت فسوف نكتشف أن هذه المعتقدات ليست حقيقية. كلنا يملك القدرة على الرسم والغناء الى حد ما ولكن بالطبع ليس بدرجة براعة عمالقة الفنون مثل "مايكل أنجلو" فى الرسم و" بافاروتى" فى الغناء الاوبرالى. ويقول "مايكل هول" ان كل الناس يستطيعون أن يصدقوا ويصدقوا بالفعل جميع أنواع الاشياء السخيفة التى ليس لها معنى.

ومن بين الاسباب التى لا تجعلنا نلتفت الى عدم منطقية هذه المعتقدات هو أنها تعمل بدرجة كبيرة على تحقيق الاشباع الذاتى. أنت عندما تؤمن بشىء ما فسوف تتصرف على نحو يمنح هذا المعتقد المصادقية. يصح هذا سواء كان المعتقد ايجابيا أو سلبيا. ان الحياة التى نخلقها

لأنفسنا والتجارب التي نمر بها تتحدد بدرجة كبيرة في إطار معتقداتنا  
أى فى إطار ما نؤمن به. عندما نؤمن بأننا لا نملك القدرة على فعل  
شئ معين فسوف يعبر سلوكنا عن الفشل أى أنه سوف يقودنا الى  
الفشل ربما لاننا لا نبذل الجهد الكافى أو ربما لاننا نهتد أنفسنا  
ونرهبها على نحو ما.

ان المعتقدات الراسخه أيضا يمكن أن تحول دون سعيها للبحث عن  
دليل يثبت عدم صحة هذه المعتقدات. ان الشخص الذى يعتقد انه ليس  
جذابا على سبيل المثال قد لا ينظر الى اى اطراء بعين الاعتبار فان  
قال له أحد " تبدو رائعا" فسوف ينظر الى هذا الاطراء على أنه  
محض مجاملة وتحايل يخدم غرضا خفيا غير صادق فى نفس القائل.

ينبع الكثير من المعتقدات المعرقله من خواء على مستوى القدرات  
بعبارة أخرى من عدم معرفة الشخص لكيفية أداء شئ ما. فان تعلم  
هذا الشخص كيفية عمل الشئ فسوف تتغير معتقداته بشكل تلقائى أما  
ان بقى بعد عدة محاولات عاجزا عن تعلم كيفية أداء أو عمل هذا  
الشئ فقد يسقط فى هوة الاعتقاد بعجزه. ان ما يقوله الشخص لنفسه  
وللاخرين سوف يدعم ويقوى المعتقد. ان الانصات الى المعتقدات  
والانصياع لها يحول دون تحقيق الشخص للكثير من الاشياء التى  
يمكن تحقيقها.

## تدريب

ماهى المعتقدات المجدية بالنسبه لك؟

ماهى المعتقدات التى تتعارض مع مصالحك؟

ما الذى منعك من تبني معتقدات أخرى؟

ماهى المجريات التى يجب أن تحدث لكى تغير الاشياء؟

## اليأس والعجز وانعدام القيمة

فى بحثهم حول المعتقدات اكتشف "ديلتز" و "ديلويزير" أن هناك ثلاث طرق أساسية يستخدمها الشخص للحد من قدراته. إن كان أحد هذه الامور الثلاثة ينطبق عليك فقد تجد صعوبة فى تغيير المعتقد المعرقل

- **اليأس** : عندما يؤمن الشخص باستحالة تحقيق شىء ما. أى أنه ليس هناك أمل.
- **العجز** : عندما يؤمن الشخص بأن الشىء يمكن تحقيقه ولكن مع ذلك يؤمن بأنه هو شخصيا غير قادر على تحقيقه.
- **انعدام القيمة** : عندما يؤمن الشخص بانه لا يستحق أن يحصل على شىء ما أى أنه غير كفاء لهذا الشىء .

## تخير المعتقدات

فى بعض الاحيان عندما يتم فحص المعتقدات بدقة وتمحيص سوف تتبين أن هذه المعتقدات خاوية وهكذا يمكن أن تتغير المعتقدات بشكل تلقائى. ولكنك مع ذلك لا يجب أن تنتظر وتدع الامور للمصادفة. يمكنك أن تختار معتقدات جديدة فى أى وقت شئت. وكما يقول "أنتونى روبينز" أنت لست ورقة فى مهب الريح فأحيانا قد يكون كل ما عليك فعله هو أن تفكر أو تنظرالى المعتقدات التى سوف تدعمك وتساعدك فى تحقيق أهدافك وتتصرف كما لو كانت هذه هى معتقداتك الاصلية. إن لم تجد هذه الطريقة وبقيت المعتقدات القديمة راسخة

داخل نفسك فقد تكون فى هذه الحالة بحاجة الى تطبيق أنماط تغيير  
المعتقدات .

## نمط تغيير المعتقد

هناك عدة طرق لتحدى المعتقدات وتغييرها المثل التالى الذى ابتكره  
"ريتشارد باندلر " سوف يمنحك فرصة لتحويل معتقدك القديم الى  
معتقد اخر تود أن ترسخه بداخلك باستخدام تقنية التمييز .

## الخطوات

1. فكر فى معتقد تود أن تتخلص منه لانه يعوقك على نحو ما .
2. تعرف على النمطيات ذات الصلة بهذا المعتقد. ماهو تعبيرك  
الداخلى لهذا المعتقد؟
3. تعرف على شىء ما تشعر بالشك حياله. ونعنى بكلمة الشك  
الشىء الذى تشعر بأنك غير واثق منه أى الشىء الذى يمكن  
أن يكون صحيحا أو غير صحيح .تعرف على كيفية تعبيرك  
لهذا الشىء داخليا. ماهى النمطيات الخاصه به؟
4. استخدم التحليل بالتباين للتعرف على أوجه الاختلاف بين  
المعتقد القديم والشك. يمكن أن تضع كلا من المعتقد والشك  
على سبيل المثل فى موضع مكانى مختلف عن الاخر
5. اختبر كل نمط قمت بتدوينه على أنه نمط مختلف بتبادل  
النمطيات المرتبطة بالمعتقد القديم ونظيره الذى هو الشك. أعد  
كل واحد منها بعد ذلك الى حيث كان فى الاصل قبل أن تنتقل  
الى النمط التالى.
6. سل نفسك عن المعتقد الجديد الذى تود أن تكتسبه. أحرص على  
أن تعبر عن ذلك بشكل ايجابى وأن تصفه بأنه شىء تود أن

تحققه بدلاً من أن يكون شيئاً قد أنجزته بالفعل. قبل أن تتعجل الأمور تمهل وفكر للحظة فى النتائج المحتملة لاكتساب هذا المعتقد الجديد. كيف سيؤثر على الآخرين أو على جوانب حياتك الأخرى؟ أجر تغييرات على معتقدك الجديد بعد وضع كل هذه الأمور فى الحسبان.

7. أنت الآن على استعداد لأن تستبدل المعتقد بالشك. اترك المحتوى كما هو وغير واحداً أو أكثر من النمطيات القوية المختلفة التى وجدتتها فى الخطوة 4 ان كنت على سبيل المثال ترى صورة داخلية متحركة أشبه بالفيلم يمكنك أن تحول الفيلم الى صورة فوتوغرافية ثابتة.

8. والآن قم بتغيير المحتوى أى تخلص من المعتقد القديم وحوله الى معتقد جديد باستخدام تحويل النمط. من بين الطرق التى يمكنك أن تلجأ اليها لتحقيق ذلك هو أن تضع المعتقد القديم بعيداً من خلال النظام التعبيري بحيث لا تكاد تراه. ثم اجعله يعود ثانية فى شكل المعتقد الجديد.

9. قم بتحويل الشك الى معتقد أو الى يقين من خلال عكس النمطيات الذى صنعتها فى الخطوة 7 مع الإبقاء على نفس المحتوى. قد يعنى ذلك استبدال الصورة الفوتوغرافية الثابتة بفيلم متحرك. ان شعرت بأية مقاومة للتغيير فأنت بحاجة الى إعادة تعريف المعتقد الجديد. عد ثانية الى الخطوة 6 واحرص على التعبير عن المعتقد بشكل ايجابى وتعامل مع كل نتيجة محتملة.

10. اختبر المعتقد الجديد وقدرتك على التعبير عنه بشكل تلقائى من خلال النمطيات الجديدة.



## فهم القيم

لا يمكن تجاهل أهمية القيم. فقط تصور كيف سيكون حالك ان لم يكن هناك شيء يعينك أو شيء تقدره. ما الذى سيدفعك عندها لفعل شيء ما أى شيء؟ ما هو الهدف الذى سوف تسعى اليه؟ ان الشخص الذى يملك حسا قويا بما هو مهم بالنسبه له هو الشخص الذى يملك حسا حقيقيا للغايه والذى يكون بنتابه نظام دفع وتحفيز يحركه دائما نحو الامام.

تمهل وفكر لدقيقة. ان كل الاشياء التى تود فعلها هى فى الواقع وسائل لتحقيق قيمك. على المستوى الاعلى سوف تتمثل هذه الاشياء فى الامان التميز الاستقلالية الاستمتاع بالحياة الى أقصى حد قبول الاخرين ومساعدتهم. ان القيم هى فى الاساس تعميم لكل ما هو مهم وكل ما هو غير مهم. ان اى سلوك سوف يتدفق من القيم بشكل طبيعى فان كان الشخص يقدر قيمة العدل والانصاف على سبيل المثال سوف يكون مؤمنا بمبدأ المساواه فى التعامل بين البشر وسوف تجده يتصرف هو نفسه بهذه الطريقة. لانه ان لم يسر وفق ما يؤمن به فسوف يشعر بحالة من عدم الارتياح حيال أفعاله.

ينادى "ستيفن كوفى" بتوظيف القيم الشخصيه كأساس أو مقياس لتخصيص الوقت على أن يسير الشخص على حد تعبيره وفق البوصلة وليس الساعة انه يعنى بذلك منح الاولوية تبعا للمهمة الشخصية والرؤية والقيم أى الاشياء الاكثر أهمية بالنسبة لك.

## المعايير والمرادف المعيارى

من الامور بالغه الاهمية أن تتوافق المعايير أو الثوابت مع القيم. المعايير هى ما ينظر اليه الشخص على انه أمر مهم فى ظل سياق معين.

أنت تملك معيارا لكل شيء تقوم به سواء كنت مدركا أو غير مدرك لذلك.  
ان المعيار هو السبب الاصلى الذى يدفعك الى عمل شيء ما كما أنها  
المكافأة الحقيقية الملموسة التى تحصل عليها. قد يتمثل ذلك فى مجال العمل  
فى النجاح والتحدى وعمل الفريق وقد يتمثل فى المنزل فى المشاركة  
والحميمية والمساندة. أنت عندما تشتري منزلا فسوف يشمل المعيار عدد  
الغرف والمكان ومساحة الحديقة وحالة المنزل وهكذا.

هناك شيء اخر لا يقل أهمية وهو معرفة الدليل أى ما يثبت أن معيارك قد  
تحقق بالفعل قد يكون لك على سبيل المثال "ميلا ما" أو "هوى" يعتبر  
بالنسبة لك أحد المعايير اما المرادف المعيارى له فهو ما نعبر عنه بقول  
"أريد أن أشعر بالاحتواء والاهتمام". وهذا يعنى أنه ان لم يحتوك أو  
يحتضنك الشخص الذى يحبك فسوف تشعر بأن المعيار قد انتهك ولم  
يتحقق. عندما يتم انتهاك المعايير سوف ينتج عن هذا عادة احتكاك بين  
الاشخاص المعنيين. ولكى تنجح العلاقات يجب أن يحرص الشخص ان  
كان يتطلع الى علاقة مؤثرة أن يدرك أن الاخرين لهم قيم ومعايير مختلفة  
يجب أن يحرص على التعامل معها ووضعها فى الاعتبار. قد يكون  
لشخصين نفس القيم ومع ذلك يبقى لكل منهما دليله ووسيلته المختلفة فى  
الحكم على اشباع هذه القيم.

عند اختبار اجراءات اثبات السلوك ومدى توافقه مع المعيار قد يتبين لك  
أحيانا أنها اجراءات غير صحيحة أو بالية. قد يكون المعيار الذى يحرك  
شخصا ما هو "الحب" والذى يعنى بالنسبة له علاقة رومانسية وفى هذه  
الحالة قد يكون مرادفه المعيارى لكلمه حب هو "أن يعرف من أن هذا  
مرادف معيارى شائع الا انه قد يكون سببا لوقوع كارثة.

## تدريب

1. فكر فى أحد جوانب حياتك مثل العمل أو البيت أو علاقتك الزوجية. ما هى الامور المهمة بالنسبة لك, أعد قائمة من المعايير الخاصة بك؟
2. ثم أضف الى كل معيار تعريفك الشخصى الخاص لما يعنيه المعيار أى المرادف المعيارى ان كان معيارك هو "الامانه" على سبيل المثال يمكنك أن تعبر عن المعيار بقولك "التحدث بصدق مع الاخرين والافصاح عما يجول بداخلى". قد يكون تعريف شخص اخر للامانه هو " قول الحقيقة فى كل الاوقات".

## التدرج الهرمى للمعايير

هناك بعض المعايير التى تفوق أهميتها معايير أخرى. قد يولى شخص ما على سبيل المثال قيمة أكبر للاسرة عن المال أى قد يؤثر الاسرة على المال ويكون بالتالى على استعداد للتضحية بعمل ذى دخل جيد لقضاء المزيد من الوقت مع أسرته. قد يكون هناك شخص اخر على النقيض أى ينظر الى الدخل والاستقرار المادى بوصفهما الاولويه الاولى فى حياته قد لا نكون واعين ومدركين أولوية المعايير لدينا ولكن هذا سوف يتجلى من خلال أفعالنا ومن خلال ما نضعه فى المقدمة والصدارة ان ماسوف يعتمد الى حد ما على الظروف عندما نكون بصدد الحديث عن المعايير والقيم فانه من الضرورى أن نرسم اطارا أى سياقاً.

## تدريب : انشاء تدرج هرمى للمعايير

عد ثانيه الى قائمه المعايير التى دونتها فى وقت سابق. والان قيمها من حيث الاهمية بدءاً من رقم 1 الذى يمثل أعلى قدر من الاهمية وحتى رقم 6 الذى يمثل الاقل أهمية أحياناً قد تجد أنه من المفيد أن تسأل نفسك: "ان كان

بوسعى أن أحصل على واحد فقط من بين كل هذا فما هو هذا الشيء؟" ثم كرر السؤال ثانية بالنسبة لباقي المفردات الى أن تتعرف على تسلسل الاولويات بالنسبة لك.

## تغيير القيم والمعايير

ان معظمنا لا يختار قيمه ومعاييره. اننا نحصدنا عن طريق المصادفة وليس التعمد. ولكنها مع ذلك قابلة للتغيير. أنت ان كنت تنتقد أبناءك أكثر مما تحب لان أحد أهم المعايير القيمة بالنسبة لك هو الحنان فربما يكون قد حان وقت اعادة التفكير. أحترس لان اعادة ترتيب الاولويات يعد من أخطر التغييرات النافذة القوية التي يمكن أن تجريها ولذلك أنت بحاجة الى دراسة كل العواقب بمنتهى الدقة.

- أنظر الى أى جانب من جوانب حياتك مثل العمل وتعرف على قيمك الخاصة بهذا الجانب. رتب القيم من حيث الاولوية بحيث تكون تدرجا هرميا.
- تعرف على المعتقدات المعوقة بالانتباه الى عدد المرات التي تتحدث فيها عن الاشياء التي تستطيع أو لا تستطيع القيام بها.
- تعرف بدرجة أكبر على معتقداتك الخاصة ومعتقدات الآخرين بالانصات الى لغتهم التي يستخدمونها فى أحاديثهم اليومية.
- تخير معتقدا معينا تفضل التخلص منه واستبداله باخر جديد بواسطة تقنية نمط تغيير المعتقدات.

## الفصل الثامن

# التغلب على الخوف و الرهاب المرضى

## الفصل الثامن

### التغلب على الخوف و الرهاب المرضى

عندما نكون بصدد الحديث عن التجاوز نجد أن تجاوز الخوف هو على الأرجح أكبر عقبة يواجهها الناس فعلى مدار سنوات كان الناس يأتون بشتى أنواع المخاوف والتي كانت تختلف جميعا عن بعضها البعض.

ان المخاوف نفسها تنقسم الى نوعين أساسيين: الرهاب المرضى والقلق.

والمخاوف المرضية تحدث عندما ترى شيئا ما ثم تجد نفسك على الفور قد ملئت بالخوف منه. أما القلق فهو خوف يتكون بشكل تدريجي وعلى نحو أبطأ حيث يغوص الناس داخل عقولهم ويتخيلون نتائج مرعبة.

وخطوات التغلب على الرهاب المرضى بسيطة للغاية. فهناك أشخاص يعتقدون أنهم يخافون المصاعد وهناك من يعتقد أنه يخاف ركوب الطائرات وتجد من يعتقد أنه يخاف قيادة السيارات وهناك من يخاف النحل وآخرون يخافون العناكب ومن الناس من يخاف الثعابين ومنهم من يخاف المرتفعات يعتقد الناس أنهم يخافون هذه الأشياء لكن في الحقيقة هذا ليس صحيحا فالمشكلة ليست في الأشياء فالمرتفعات ليست هي التي تخيفك بل عقلك هو ما يخيفك ونحن نعرف ذلك لان هناك أشخاصا يمكنهم أن يكونوا على ذات الارتفاع دون أن يشعروا بالخوف فالمسألة هي ماذا يفعل الشخص الذى يشعر بالخوف داخل رأسه والاهم من ذلك ماذا يفعل الشخص الذى لا يشعر بالخوف أو يشعر بالثقة فى مثل هذه المواقف داخل رأسه؟ هيا ندرس عن كذب بعض حالات الرهاب المرضى.

ولنبدأ بحالات الرهاب المرضى من المرتفعات فمعظم من يعانون رهاباً مرضياً من المرتفعات ينهضون عن فراشهم بسهولة والحقيقة أن ما يجعلهم يشعرون بالخوف هو أنهم عندما يرون أنفسهم يفعلون شيئاً ما فأنهم يشعرون بأنهم يقومون به بالفعل وتعد تلك استراتيجيات مفيدة لمغادرة الفراش ومع ذلك فإن شرعت في التوجه نحو الحافة وفكرت أنك قد تسقط تشعر وكأنك تسقط بالفعل مما يسبب لك شعوراً بالدوار.

ففى فندق "ماندرين" برجين يربط بينهما على ارتفاع عال للغاية جسر من الزجاج لذا فأنت لست مضطراً فقط للنظر من مكان عال بل لابد أن تمر عبره وتتنظر الى أسفل .

وهذا جزء مهم من علاجك لمخاوفك فما عليك فعله هو أن تدرس الاوقات التى شعرت فيها بالخوف ليس على نحو منفصل بل كما لو أنها قد وقعت بشكل متتال فالشئ الذى سوف يترتب على ذلك غاية فى الاهمية فسوف يولد ذلك لديك شعوراً بالاشمئزاز فعليك أن تتذكر خمسة مواقف مختلفة شعرت فيها بالخجل من ذعرك من الشئ الذى تخشاه مهما كان ولنفترض أنه الخوف من المرتفعات أو ركوب الطائرات. اختر خمسة مواقف محددة شعرت بالحماقة كونك أصبت بالخوف على هذا النحو.

اختر خمس مرات أعجزك فيها شعورك بالخوف وقم بتشغيل الذكرى الاولى ثم الثانية ثم الثالثة ثم الرابعة ثم الخامسة وعند تشغيلك لكل ذكرى فى عقلك اجعل الصورة أكبر وأقرب وأوضح و أعلى صوتاً حتى عندما تنظر اليها وترى نفسك بها تشعر بشئ ما .أريدك أن تنظر الى هذه الذكريات حتى تصل الى المرحلة التى تقول فيها : "هذه سخافة".

وإذا قمت بتشغيل هذه الذكريات الخمس ثم عدت الى البداية وشغلت الذكريات الخمس ثانية و عدت من البداية وشغلت الخمس مرة أخرى على

نحو أسرع ما سيحدث هو أنك ستشعر بالسأم عندئذ ستصل لمرحلة يقول فيها شيء بداخلك: "هذا يكفى".

### نموذج هذا يكفى (نموذج استهلالى)

1. تذكر خمس مرات شعرت فيها بالخجل بسبب خوفك.
2. أصنع فيلما عن أول مرة شعرت فيها على هذا النحو ثم فيلما عن المرات الثانية والثالثة والرابعة والخامسة.
3. أجمع هذه الافلام مع بعضها البعض بحيث تصنع فيلما واحدا متصلا تبدو فيه سخيفا لانك كنت تخاف من شيء كهذا.
4. اجعل الصورة أكبر وأوضح أثناء تشغيلك للفيلم الذى يضم المواقف الخمسة بالترتيب وشاهد نفسك تبدو سخيفا شغل الفيلم مرارا وتكرارا حتى تشعر بالفعل بالخجل من نفسك.
5. كرر هذا الامر حتى تقول لنفسك: "هذه سخافة! هذا يكفى".

الشيء الذى يمكنك فعاه بعد ذلك هو أن ترى فى رأسك صورة ثابتة لنفسك فى الموقف الذى أصبت فيه بالخوف. تخيل نفسك جالسا فى صاله العرض وعلى الشاشة تلك الصورة الثابتة لك. ثم تخيل نفسك تطفو خارج جسدك القابع على المقعد بحيث تستطيع رؤية نفسك ترى نفسك وأنت خائف. ثم شغل الفيلم سيبدو هذا وكأنك انتقلت لشرفة المسرح تشاهد نفسك وأنت جالس فى دار العرض وتشاهد نفسك بالفيلم والان بينما تنظر الى نفسك وأنت خائف أريد منك البقاء فى هذا الموقع الثالث وتنظر بعقلك الى نفسك وأنت خائف وتقول: "هذا سخييف" وأثناء مشاهدتك الى نفسك وأنت مذعور ستجد أن شعورا مختلفا قد تولد لديك.

شغل الفيلم حتى نهاية الاحداث ثم اطف عاندا الى شاشه العرض ومنها الى داخل الفيلم وشغل الفيلم الى الوراء بحيث يتحدث الجميع ويمشون فى



الاتجاه العكسى ثم أعط عقلك أستراحة لمدة عشر دقائق ثم عد الى الورااء  
وفكر فى الشىء الذى كنت تخاف منه وسوف تصاب بالدهشة عندما  
تكتشف أن خوفك قد أنحسر بشكل كبير هذا ان لم يكن قد تلاشى الى الابد.

## علاج سريع للرهاب المرضى

1. فكر فى حالة الخوف المرضى الذى تعانى منها. تذكر وقتا شعرت فيه  
بهذا الخوف المرضى ( أو موقف خيالى يبرز حاله الرهاب التى  
تصيبك).
2. تخيل نفسك فى صالة عرض تشاهد نفسك على الشاشة وأنت تخوض  
تلك التجربة المرعبة.
3. تخيل نفسك فى كابينة تشغل الفيلم بالسينما تنظر الى أسفل وتراقب  
نفسك التى تنظر الى نفسك فى شاشة العرض وهى تخوض هذه  
التجربة المرعبة.
4. شغل الفيلم الى النهاية حتى الجزء الذى تنجو فيه من هذه التجربة ثم  
تخيل نفسك تطفو الى داخلك فى نهاية الفيلم.
5. أثناء وجودك داخل نفسك فى نهاية الفيلم المرعب تخيل أنك تشغل  
الفيلم الى الورااء بحيث يعود كل شىء الى الورااء فتجد نفسك تمشى  
عكسيا وتتحدث عكسيا وتتحرك عكسيا ثم استمع الى موسيقى السيرك  
فى عقلك واستمر فى ذلك حتى تصل الى النقطة السابقة للتجربة ثم  
فكر بعد ذلك فى الرهاب المرضى ولاحظ كيف تشعر باختلاف.
6. كرر الخطوات من 1-5 بضع مرات.
7. لاحظ الاختلاف فى مشاعرك عندما تفعل ذلك وعندما تفكر فى  
الرهاب المرضى ولاحظ كيف أنك لم تعد تشعر بذلك الخوف  
المرضى !

يمكن أن تضيفى على ذلك مزيدا من المرح. فيمكنك أن تنتظر فى هذه المرة الى مكان مرتفع فتذهب اليه على الفور وأبدأ بالضحك والمداعبة وخطوة تلو خطوة حتى تنتظر خلفك وتسخر من مشاكلك فلما الانتظار؟ فاذا كنت ستنتظر الى الوراى وتضحك فلم لا تبدأ بالضحك الان؟؟

فالضحك يفرز هرمونات الاندومورفين التى تعد أساسية فى تغيير عقلك فكلما ضحكت أكثر على ما أنت خائف منه تدفق مزيد من هذه المادة فى جسمك حتى وان كان الضحك مصطنعا فهذا لا يهم فاذا استطعت أن تتوقف الان وتنتظر فى عقلك الى نفس هذه الصورة التى كانت تخيفك دون أن تخاف حينها تصبح مستعدا للخطوة التالية لذا انهض من على مقعدك واخرج وتبينان كنت ستخاف ثانيه ومرة بعد مرة خطوة بعد خطوة ستجد أن هذا الخوف المرضى أختفى.

### اضحك لتتخلص من مخاوفك

1. فكر فى وقت ضحكت فيه بقوة احدى هذه المرات التى وجدت نفسك فيها تضحك لدرجة أنك لاقيت صعوبة فى التوقف عن الضحك. تذكر هذا الاحساس الذى ولده لديك هذا الضحك وما الذى كنت تفكر وتشعر به حينها؟
2. ابدأ فى الضحك بينك وبين نفسك بينما تفعل ما سبق حتى تضحك بقوة وباستمرار.
3. وأثناء ضحكك ابدأ فى التفكير فى شىء اعتدت الخوف منه و لاحظ أثناء ضحكك منه كيف شرع هذا الشىء أن نميطات الخوق تتغير أمام عينيك كما يتغير شعورك نحوها!

وكما توجد طرق ناجحة لعلاج الرهاب المرضى توجد أيضا طرق فعالة لعلاج القلق. ولنلق نظرة مثلا على هؤلاء الذين يعانون قلقا من الحديث أمام

العامة. فالحديث أمام العامة هو أكثر أنواع الخوف أنتشارا على هذا الكوكب فمقابل كل نوع خوف اخر يوجد على الاقل مائة شخص مصاب بالقلق من الحديث أمام العامة. فهذا القلق هو نتاج ثانوى عن أنظمة التعليم التى تجعل الاطفال الخائفين والمتوترين يقفون أمام رفاقهم أثناء اهانة المعلمين لهم واثبات عدم قيامهم بواجبهم المنزلى.

ان هناك أطفالا يستمتعون أمام العامة وينضمون الى نوادى البلاغة حيث يتعلمون أن بإمكان المرء الحديث عن أى شىء حتى لو كان لا يؤمن به. وغالبا ما يصبح هؤلاء الاطفال ساسة أو محامين لكن بالنسبة لمعظم من يعانون القلق من الحديث أمام العامة فهم يفرطون فى التركيز على أنفسهم وليس على مايجرى من حولهم.

وللتخلص من الخوف الذى ينتابك من الحديث أمام العامة لابد أن تستمع الى نفسك وأنت تتحدث لتعرف ماذا تقول. فتراقب ردود الافعال التى تتلقاها وتتأكد من أنها جيدة وللاسف فان معظم الناس يصبون اهتمامهم على الاضطراب الموجود بأمعائهم والارتجاف بأصواتهم زكلما أبدوا اهتماما بمدى الخوف الذى يساورهم ازدادوا خوفا وبعض الناس يخافون فقط قبل أن يبدؤوا الحديث ولكن بمجرد أن يمضوا قدما فانهم يبيلون حسنا ان هؤلاء هم الاشخاص الذين يحفزون أنفسهم من خلال الضغط فهم يبدأون وهم يعانون حالة شديدة من التوتر وبمجرد أن يتحدثوا يتلاشى التوتر وكلتا الطريقتين غير ضروريه بالمره.

ان الخوف يرجع فى معظمه الى عدم تركيز المتحدث على التجربة ذاتها فمن السهل أن تشعر بالخوف اذا فكرت فى الصور التى توجد فى رأسك واستثرت المشاعر السيئة بداخلك فى حين أنك لو نظرت الى جمهورك بوضوح وشعرت بأنفاسهم تخرج وتدخل واستمعت الى صوتك أثناء

الحديث فسوف تشعر باحساس مختلف لابد من استبدال الخوف دوما بحدة حسية كما يمكن التخلص من الخوف من خلال السيطرة على الشعور ذاته.

فى الواقع كثيرا ما أنتقى أحد الحاضرين من وسط جمهور مكون من المئات وأطلب منه أن يأتى الى المنصة ولكن قبل صعوده أ طرح عليه هذا السؤال المهم : "أين بدأ الخوف لديك؟ عندما قلت لك : "أريد منك الصعود الى المنصة" أين بدأ الخوف لديك؟ عندما تفكر بالوقوف أمام مجموعه من الناس والاجابة عن أسئلة مهمة أين تشعر بالخوف؟"

والاجابة تكون واحدة دائما : "لقد بدأ الخوف فى أمعائى" لكن ينتهى دوما الخوف فى هذا المكان.

السؤال هو: " أين بدأ الخوف؟ هل بدأ فى أطراف أصابعك؟ هل بدأ فى جبهتك؟ هل بدأ فى حلقك أو أعلى صدرك؟" حين يتقدم هذا الخوف الى امعائك حتى لو ظل هناك فلا بد أن تحرك الى الامام أو الى الخلف أو الى اليمين أو الى اليسار فتلك هى الاتجاهات الممكنة هندسيا.

فى بعض الاحيان يكون الخوف مسيطرا للغاية لدرجة يجد معها الناس صعوبة فى تحديد مكان بدايته ولهذا حاول أن تجعلهم يضعون أصابعهم على جانب جسدهم ويحركونها الى الامام بشكل دائرى أو يدورون بها الى الخلف أو يحركونها الى اليمين أو الى اليسار حتى يعرفوا بالتحديد الاتجاه الذى يتحرك فيه الخوف وذلك لانك اذا استطعت معرفة الاتجاه الذى يتحرك فيه الخوف ستتمكن من زيادة سرعته قليلا و عندها تشعر بمزيد من الخوف ولكن هذا ليس أمرا سيئا بل هو جيد لان هذا هو ما نسميه السيطرة.

وبمجرد أن تفعل ذلك أحب أن تتخيل هذه الدورة أثناء تحريك أصابعك بشكل دائري للامام أو للخلف وبغض النظر عن الاتجاه الذى يسلكه الخوف فانك سترى مجموعة أسهم حمراء تتحرك فى عقلك .

بيت القصيد هو أنك تستطيع جعل الناس يوقفوت تحرك الخوف فى هذا الاتجاه وتحويل لون الدائرة الى الازرق وتدوير الخوف بالاتجاه المعاكس وبمجرد أن تبدأ تحريك خوفك الى الخلف لن تشعر حينها بالخوف حقيقة الامر أن هذه الطريقة تولد لديك مشاعر طيبة قم بتحريك الخوف على نحو أسرع و أسرع ثم أصعد الى المنصة واستدر وواجه الناس.

وهذه ليست طريقة جديدة للتخلص من القلق من الحديث أمام العامة فحسب ولكنها أيضا خطوة جيدة للتخلص من المرتفعات أنها خطوة جيدة للتخلص من الخوف من النحل والثعابين وطالما واصلت تحريك الخوف دائريا فى هذا الاتجاه وظلت تحركه أسرع و أسرع ستجد أن العقل بدأ فجأه على المستوى اللاواعى فى اعادة تشفير التجربة. وعندما تحاول العودة الى الخوف مما كنت تخشاه قبل ذلك ستجد أن ذلك أمر يصعب القيام به للغاية.

بمجرد أن تتاح لك الفرصة للاختيار عادة ما يقع اختيارك على الافضل المشكلة هي أن الناس لا يعتقدون أنهم يملكون حق الاختيار وكى تكتشف خيارا جديدا أنصحك أن تجرب التمرين التالى

### **عكس القلق (اعادة الهيكلة الترمويمية العصبية)**

1. فكر فى شىء يجعلك تشعر بالخوف أو القلق.
2. لاحظ فى أى اتجاه يدور القلق فى جسمك وتصوره فى أسهم حمراء تحدد أى اتجاه يتحرك فيه.

3. تخيل أنك أنتزعت هذا الشعور خارج جسمك وأدرته و غيرت الاسم من اللون الاحمر الى اللون الازرق ثم أعدتها مكانها ليتحرك القلق فى الاتجاه المعاكس فى جسمك.

4. استمر فى تحريك الشعور فى جسمك فى الاتجاه المعاكس بشكل

سريع ولاحظ فى نفس الوقت كيف يراودك احساس مختلف

5. فكر فى شىء يجعلك تشعر بالراحة لاحظ فى أى اتجاه يتحرك هذا الشعور

6. حرك ذلك الشعور المريح فى الوقت الذى تتخيل فيه التجربة تسير

على مايرام وتجدى نفعا بشكل مثالى

7. أثناء ذلك انظر الى ماتستطيع رؤيته أمامك فى اللحظة الحالية وما

تستطيع أن تسمعه والاشياء التى يمكن أن تبدى اهتماما بها فى العالم الواقعى.

التمارين التى تناولنها بالشرح هنا توضح لك طرقا مختلفة لعلاج الخوف والقلق والان أخذت كل طريقة وجربتها بذا الشكل وهذا وذاك حينها ستكون قادرا على اكتشاف أسرع طريقة للتخلص من مخاوفك.

كل تمرين من التمارين الموجودة هنا يدفعك للتفكير بشكل مختلف بحيث تصبح قادرا على أن تقرر ما اذا كانت بعض الاشياء تستحق الخوف منها أم لا. فاذا لم تكن تعرف الكثير عن أنواع الثعابين ولا تعرف أيها سام وأيها غير ذلك غمن الافضل أن تظل خائفا منها اذا كان خوفك هذا ييقيك بعيدا عنها فمن الافضل أن يظل بعض الناس خائفين من باب الثلاجة ومن الافضل أن يظل البعض خائفا من البائع الذى يسوق لبضاعه عبر الهاتف.

الخوف ليس هو الشىء السيء فهو ييقيك بعيدا عن أشياء يجب عليك الابتعاد عنها فلا يجب عليك أن تلمس النار حتى الاطفال الصغار يولدون

بخوف فطرى من شيئين: الخوف من الضوضاء العالية والخوف من السقوط وهذا ما يجعلنا نصرخ بالاطفال حين يقدمون على عمل شىء خطر بعد ذلك يتغير هذا الخوف فبدلاً من أن تدس يدك فى النار ستشعر بالخوف لمجرد اقترابك منها بهذا نتعلم ونبدى خوفاً على الآخر حتى نتعلم "انه لا ينبغى عبور الشارع الا اذا أحسنا بالامان".

اننا نتعلم الخوف الذى يبقينا بعيدا عن لمس النار وعن طعن أنفسنا بالمقص وعن فقاً أعيننا ونتعلم الاشياء التى تجعلنا نتحرك فى الاتجاه الصحيح لكن عندما تصبح مخاوفنا مبالغاً فيها ومعقدة للغاية نبدأ فى الخوف من الاشياء الخاطئة وأحد الاشياء التى ينبغى الا تخاف منها على الاطلاق هى أفكارك فعندما تفكر فى الاشياء التى تخيفك تكون فقط بحاجة الى التفكير فيها بشكل مختلف تكون بحاجة الى سماعها بأصوات مختلفة تكون بحاجة لتقليصها تكون بحاجة لان تدرك أن لديك المقدرة على التحكم فى تفكيرك وهذا يتضمن تفكيرك بشأن ماضيك.

## الفصل التاسع

# تحقيق مزيد من المتعة والحب



## الفصل التاسع

### تحقيق مزيد من المتعة والحب

#### لتحقيق المتعة

أحد الأشياء التي يلاقون الناس صعوبة في تحقيقها هي المتعة والحقيقة أن البشر يقدمون على القيام بأعمال غريبة للغاية كي يحققوا المتعة في حياتهم فيقفز بعض الناس من طائرات سليمة لا يشوبها شائبة من أجل المتعة والبعض يركبون زلاجات عبر الامواج لتحقيق تلك المتعة.

وهناك عدد كبير من الالعاب كل مايفعله الناس بها هو ضرب الكرة بمضرب من هنا الى هناك فهم يستخدمون عصا لدفع الكرات نحو السقوط في حفر صغيرة أو يلقون بكرات كبيرة في حفر صغيرة أو أنهم يلتقطون كرات مستطيلة الشكل ويجرون خلفها وهي ترتد عن الارض كل ذلك سعيا وراء المتعة فلا يملكون المقدرة على جعل الاشياء مثيرة فقط بل بوسعهم أن يجعلوها ممتعة أيضا.

ألن يكون لطيفا أن تجعل الأشياء غير الممتعة تبدو و كأنها كذلك؟ للمرة الثانية أود التأكيد على أن هذا الامر هو أحد الأشياء التي يمكن تعلمها ان صب تركيزنا على شيء ما واتقانه هو شيء نستطيع جميعا القيام به فاذا قارنت بين شيء تستمتع به حقا وشيء اخر تبغضه ستجد أن نميطات كل منهما مختلفة وقطعا المشاعر الخاصة بكل منهما ستختلف

كذلك يمكنك أن تنظر الى شيء تستمتع به وتضخم من حجمه وبتلك الطريقة فأنت لن تستمتع به فقط ولكنك ستقوى المشاعر المصاحبة له أيضا ويمكنك القيام بهذا الامر بسهولة باستخدام عملية التضخيم وهي تعنى أن

تأخذ صورة الشيء الذى تستمع به الى عقلك ثم تنتظر اليه فاذا شعرت بأنك منجذب ناحيته تقوم بتضخيم حجم الصورة الى الضعف ثم تزيد من درجة الاشرار وتسرع الصورة وتقوم كذلك بتعديل الصوت كى يصير الشعور أقوى

وعندما يصير هذا الشعور قويا بما فيه الكفايه حركه بشكل أسرع ووازنه كى يصبح متمركزا فى خط الخصر بجسمك أو خط المنتصف. واصل تحريك هذا الشعور حتى يصل الى أطراف أصابعك والى أعلى رأسك وتشعر به فى أنفك تخيل كل هذا يحدث بوضوح

وكلما زادت من سرعة تحريكك لهذه المشاعر أزدادت قوة وأثناء ذلك قم بسحب الشيء الذى تريد أن تشعر بمزيد من الحماسة تجاهه الشيء الذى تريده أن يضحى أكثر امتاعا الشيء الذى تريد أن تحققه وتحققه قريبا.

### اضفاء مزيد من المتعة على الامور

1. فكر فى شيء تستمع كثيرا بفعله. لاحظ النميطات الخاصة به.
2. أستحضر مشاعر البهجة وقم بتضخيمها. قم بذلك من خلال التلاعب بالنميطات وتعديلها كى تصبح هذه المشاعر أكثر قوة وحدة.
3. حرك تلك المشاعر فى كل أنحاء جسمك وواصل تضخيمها بعد ذلك تخيل شيئا تريد أن تستمتع به أكثر وفكر فيه بوضوح بينما تحرك ذلك الشعور بسرعة أكبر فى كل أنحاء جسمك.

## لتحقيق الحب

يذهلنى دوما ارجاء الناس لاشياء مهمة مثل تعبيرهم عن حبهم لمن يحبونهم فعلى سبيل المثال غالبا ما يؤجل الناس أشياء مثل قضاء وقت مع أطفالهم وهم يقولون :ليس لدى الوقت الكافى لذلك وعلى الرغم من ذلك فانهم يمضون وقتا كبيرا حقا فى القلق بشأن أمور ليس بوسعهم فعل شىء ازاءها وفى حقيقه الامر هناك أشياء يستطيع هؤلاء الاشخاص فعل شىء ازاءها والتي من شأنها أن تجلب لهم المتعة والحب.

على الناس القيام بترتيب أولوياتهم فهم يخصصون وقتا كافيا لرحلتهم الى العمل لكنهم لا يخصصون وقتا للتفكير فى العمل فمثلا لو أنك قلت: حسنا سوف أقود سيارتى الى العمل وسوف يستغرق هذا الامر ساعة لذا فبأمكنى قضاء هذه الساعة فى التفكير فيما سوف أفعله عندما أصل الى العمل فانك بهذا تكون قد وفرت وقتا وفى الساعة أو الوقت الذى يسبق مغادرتك للمنزل يمكنك فى الواقع الحديث الى أطفالك بدلا من أن تشغل بالك بكل الامور التى ستجرى هذا اليوم.

يتحدث الناس عن إدارة الوقت ولكنهم لا يتحدثون قط عن ادارة الذهن ان ادارة الذهن هى الشىء الذى يصنع الاشخاص المنتجين وهؤلاء هم من يقررون: سوف أمضى هذا الوقت فى القيام بهذا الامر وسوف أصب عليه كل تركيزى فحينما أعود الى المنزل من العمل فسوف أعطى كل أنتباهى لزوجتى ثم أعطى كل أنتباهى لأطفالى ثم أخصص فى النهاية ساعة أخرى للقيام بعمل آخر محدد وتتضمن هذه الساعة كل شىء بدءا من مشاهدة التلفاز وحتى التفكير فى شئون العمل بعد ذلك يمكنك أن تصب تركيزك على التحدث مع زوجتك أو النوم أو القيام بأى عمل اخر.

يقول البعض انهم لا يستطيعون التوقف عن التفكير فى شىء ما لكن هذا ليس صحيحا حيث ان باستطاعتك ذلك فانت يمكنك ذلك عن طريق التفكير فى شىء اخر ومن خلال وضع حدود زمنية فاذا استطعت أن توظف نفسك من نومك العميق فى وقت معين قبل أن يرن جرس المنبه وتطفئه فيمكنك كذلك أن تخرج نفسك من سبات حياتك وتتوقف عن القلق ولا بد أن تكون قادرا على أن تقول لشريك حياتك انك تحبه وان تقول لاطفالك مرحبا.

لا بد أن تنظر الى شريك حياتك وتصغى الى ما يريد أن يقوله وليس من الضروري أن يكون الامر مهما فالمهم هو أن تصغى اليه أما بقية الامور فلا تشكل أى فارق انظر الى شريك حياتك وابتسم وانظر الى وجهه وأكد لنفسك أنك أحد الاشخاص المحظوظين الذين لا يعيشون وحيدين فى بؤس.

عندما يكون الناس واقعين فى حالة من الحب فانهم يتوحدون مع كل الذكريات السعيدة واذا فعل الناس شيئا ما قد يحبطهم يرون أنفسهم فى هذه الذكرى لذا ان أردت الاستمرار فى حبك لشخص ما وهو الامر الذى لا ينبغى أن تقلل من شأنه فأن أفضل شىء يمكنك فعله هو أن تتأكد من توحدك مع الذكريات الجيدة

واذا حدث كذلك ووقعت أحداث غير سارة- مثل اسقاطهم كوبك المفضل أو تحطيمهم صورتك المفضلة أو سكبهم شيئا ما على ثوبك المفضل- فانظر الى نفسك فى هذه الذكريات ثم ادفعها بعيدا فى الافق خذ كل ذكرى جيدة لك منذ اليوم الاول الذى التقيت فيه هذا الشخص وقربها كما لو أنها تحدث الان فيبدو لك الامر كما لو أنك قابلته البارحة وكما لو أنك وقعت فى حبه البارحة.

## الوقوع فى مزيد من الحب

1. فكر فى الشخص الذى تحبه.
2. فكر فى أول مرة شعرت فيها بالحب تجاهه تخيل كما لو أن ذلك كان البارحة.
3. شاهد ما كنت تراه واسمع ماكنت تسمعه واشعر كنم كنت فى حالة جيدة انذاك.
4. ثم حرك مشاعر الحب بداخلك.
5. فكر فى أى شىء لا تستحسنه فى سلوكه وافصل نفسك عن هذا السلوك وعن هذه الذكريات حتى تنظر الى من تحب من بعيد.
6. قم على الفور باستحضار كل ذكريات الاوقات التى أحببت فيها أن تكون معه
7. ثم أخط الى داخل هذه الذكريات وتوحد معها كى تشاهد وتجرب ما كنت تراه وتشعر بما كنت تشعر به انذاك.
8. شغل كل هذه التجارب الرائعه فى ذهنك وضخم شعورك بالحب وأدره خلال جسدك ثم أنظر اليها ولاحظ نفسك بينما يراودك الشعور الذى أحسست به أول مرة حينما وقعت فى حب هذا الشخص.

وعندما تشعر بمزيد من الحب ازاء هذا الشخص عليك القيام بعمل أشياء معينه على نحو مختلف فلا بد أن تعتاد على قول أشياء لم تكن تقولها. فربما لا تقولين لزوجك أنك تحبينه وربما لا تقول لزوجتك بأنك تحبها وربما لا تثنين على أطفالك ان انتهجوا سلوكيات حسنه ولعلك تصاب بالكثير من التقلبات المزاجية ولعلك تغضب بسرعه وليس بوسعك القيام بشىء ازاء ذلك باختصار عليك أولا أن تتخذ قرارا بأنك سوف تغير شيئا ما ويمكنك فعل ذلك من خلال تحديد خصائص القرارات التى اتخذتها حتى الان ثم

اتخذ قرارا بأن تخبر من تحب بأنك تحبه وضع ذلك القرار داخل القرار الذى اتخذته قبل ذلك.

## اتخذ قرارا ونفذه

1. فكر فى احدى المرات التى اتخذت فيها قرارا ونفذته (أ)
  2. استخرج النميطات الخاصه به.
  3. فكر فى قرار ما تريد أن تتخذه وليكن على سبيل المثال اخبار من تحب بأنك تحبه (ب)
  4. استخرج نميطات هذا القرار.
  5. فى حركه سريعه أرسل صورة القرار الذى تريد اتخاذه (ب) بعيدا فى الافق ثم أعده الى مكان نميطات القرار الذى قمت بتنفيذه.
  6. كرر هذه الخطوات حتى تعرف يقينا أنك ستتخذ هذا القرار وتنفذه.
- بمجرد أن تتخذ قرارا ويصبح بجعبتك قرار ثابت وراسخ فلا بد أن تؤمن بأنك سوف تنفذ هذا القرار بعد ذلك تقوم بتغيير مشاعرك فتصنع جميع أنواع المشاعر التى تريدها.
- أصنع مشاعر التسامح وحرك تلك المشاعر داخل جسمك ثم فكر فى الاشياء التى فعلها أطفالك وأغضبتك واجعل صور هذه التصرفات بالحجم الطبيعى ثم انظر الى نفس الشىء الذى أغضبك لكن حرك بداخلك شعور التحلى بالصبر بعد ذلك ستجد وعلى نحو بطىء وبمرور الوقت أنك تتصرف بشكل مختلف عندما يحدث ما يثير غضبك فاذا انتظرت سوف تظل تنتظر وتنتظر ثم تنتظر خلفك وتندم ولكن اذا نظرت الى الامام وخطت فستتمكن من احداث تغيير بهذا الامر.

## كن أكثر تسامحا

1. فكر فى الوقت الذى كنت فيه متسامحا وصبورا. لاحظ شعورك وفى أى اتجاه يتحرك ثم حركه فى كل أنحاء جسمك.
2. فكر فى شىء ما تود أن تكون أكثر تسامحا وصبورا تجاهه فى المستقبل.
3. حرك شعور التسامح أثناء تخيلك انتظار هذا النشاط والقيام به.
4. كرر هذه الخطوات مع أمثلة مختلفة حتى تشعر بأنك أكثر تسامحا تجاه كل التجارب.

ان وقوعك فى مزيد من الحب يعنى أن تعرف معنى الحب. اننا كثيرا ما نتحدث عن الحب على أنه شىء ما موجود لكن من المهم أن نتذكر أن الحب هو فعل . كذلك فالحب هو ما نفعله لذا فكى نفع فى مزيد من الحب لابد أن نحب أكثر وهذا يعنى أن نكون متسامحين وصبورين وأن نحب أهم الاشخاص فى حياتنا ونجعلهم على رأس قائمة أولوياتنا حتى نستمتع بكل لحظة معهم.

## نصائح لتحقيق مزيد من الحب فى حياتك

1. حدد وقتا من أجل الاشخاص الذين تحبهم والذى يقتصر فقط على التفكير فيهم.
2. كن أكثر صبورا وتسامحا معهم.
3. تذكر بوضوح من وقت لآخر الاوقات التى كنت فيها متيما بالشخص الذى تحبه وضخم هذه الذكريات.
4. أخبره بما تريد أن تقوله له وكرر ذلك بشكل منتظم.
5. ابذل أقصى ما فى وسعك للاستمتاع بكل لحظة تمضونها معا.

## الخاتمة

عزيزى ارجوا ان اكون قدمت لك وسيلة تساعدك على الحياة بصروة  
افضل التمتع بالسعادة و الحب بلا خوف او خجل

لكى تحصل على كل ما يحويه هذا الكتاب لابد ان تثق انك تستطيع ان تغير  
حياتك الى الصورة التى تتمناها و تتوق اليها بشرط ان تثق و تؤمن انك  
تستطيع

لكى تتحول كل امنياتك الى حقائق لابد ان تحلم بها و تراها و هى تتحقق فى  
خيالك لان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال

من هنا نصل انك اذا اردت ان ترى حياتك و مستقبلك كما تريده احلم  
فى هذا الصدد قالت اليانور روزفلت

"يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال احلامهم"

الى اللقاء فى الجزء الثانى من قوة الشفاء الداخلى



# المراجع

Heart of the MIND “Connirae Andreas& Steve Andreas”

The Power Of Your Subconscious Mind “ William Grannv”

The Genie Within Your Subconscious Mind “ Harry W “

Having it All “ John Assaraf “

The power of your subconscious mind “Dr. Joseph  
Murphy “

Inner Happiness

Heart of the Mind “ Connirae Andreas PhD ، Steve  
Andreas

Teach yourself nlp “ steve bavister and Amanda Vickers “

Get The Life You Want “ Richard Bandler “

اصنع حياتك " للمؤلف "