

المحاضرة الثالثة العقل الواعى و اللاواعى

ما هو العقل الواعى

العقل الواعى هو الجزء المسئول عن الحساب و المنطق فى عقلك، فاذا سئلتك عن مجموع خمسة زائد خمسة فستستخدم عقلك الواعى لتحصل على النتيجة و هى عشرة. عقلك الواعى أيضا مسئول عن كل الحركات التى تنتج منك عن قصد، فمثلا ان طلبت منك أن تحرك يدك و فعلت، فاعلم أنك أستخدمت عقلك الواعى لفعل هذا. إذا العقل الواعى مسئول عن المنطق و عن كل شىء تفعله و أنت واعى.

مثال اخر يوضح لك الفرق بين العقل الباطن و الواعى. ان طلبت منك ان تتحكم فى تنفسك فستقوم بفعل ذلك عن طريق استخدام عقلك الواعى اما قبلها حينما كنت لا تتحكم فى نفسك فقد كان يحدث ذلك عن طريق عقلك الباطن.

ما هو العقل الباطن

عقلك الباطن هو المسئول عن كل الحركات و الانشطه اللااراديه التى تحدث لك مثل تغير مشاعرك، مثل دقات قلبك و عملياته تنفسك. عقلك الباطن هو المسئول أيضا عن تخزين الزكريات و المعتقدات التى تعتقد فيها. فمثلا ان كنت تعتقد أنك غير وسيم فاعلم أن هذا الاعتقاد مكانه هو عقلك الباطن و عن طريق التواصل مع عقلك الباطن يمكنك تغيير هذا المعتقد و بالتالى يمكنك زياده ثقتك فى نفسك!!!

اذا فالخلاصه هى ان اى شىء يحدث لك دون وعيك يكون سببه عقلك الباطن. فمثلا ان كنت تسير فى الطريق ثم فجأه شعرت بالخوف فاعلم ان هناك اشياء حدثت فى عقلك الباطن و نتج عنها هذا الخوف الذى تشعر به. حينما شعرت بالخوف كنت واعيا و لذا لاحظت الشعور باى مشاعر معينه تتم عن طريق العقل الواعى اما سبب الشعور نفسه ففى الغالب يكون المسئول عنه عقلك الباطن.

العلاقه بين عقلك الباطن و عقلك الواعى

أريدك الان أن تحاول التحكم فى سرعه تنفسك. بينما أنت تتحكم فى تنفسك، أعلم أنك تستخدم عقلك الواعى. بعد ثوان أترك عملياته التنفس و دعها تسير بطريقتها الطبيعیه. عندما يعود تنفسك

الى وضعه الاصلى فأنت تكون تستخدم عقلك الباطن فى عمليه التنفس. إذا فانت قمت الان بنقل وظيفه من عقلك الباطن الى عقلك الواعى ثم قمت بنقلها مره أخرى الى عقلك الباطن. طبعاً الموضوع له فوائد جمه كثيره غير التحكم فى التنفس مثل نقل معتقد دفين من العقل الباطن الى العقل الواعى حتى يتم التعامل معه، مثل تخزين معتقد جديد أو تعلم مهاره جديده عن طريق أدخلها الى العقل الباطن.

حينما تبدأ فى تعلم قياده سياره او تعلم اى شىء فانك تفعل ذلك بعقلك الواعى و لهذا تجد نفسك منتبه تماماً لما تفعل اما حينما تتعود على هذا الشىء و يصبح جزء من عاداتك فانه ينتقل الى عقلك الباطن حتى تفعله بدون اى تركيز من عقلك الواعى. فبالأكيد انت تقود سيارتك بسلاسه الان و بدون تفكير مثلما كنت تفعل اثناء تعلمك القيادة اول مره

المحاضرة السادسة قواعد برمجة العقل الباطن

- 1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
 - 2- يجب أن تكون رسالتك ايجابية.
 - 3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.
 - 4- يجب أن يصاحب رسالتك إحساس قوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
 - 5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً.
- خطة مقترحة لكي يكون تحدثك مع الذات ذا قوة ايجابية:

1-دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل:

-أنا إنسان خجول

-أنا لا استطيع الامتناع عن التدخين.

والان مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل والى بها يعيدا.

2-دون خمس رسائل ذاتية ايجابية تعطيك قوة وابدأ دائما بكلمة "أنا" مثل:

-أنا استطيع الامتناع عن التدخين.

-أنا أحب التحدث مع الناس

-أنا ذاكرتي قوية.

3-دون رسالتك الايجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائما.

4-والآن خذ نفسا عميقا وقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها جيدا.

5-ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفسا عميقا واطرد أي توتر داخل جسمك وقرأ الرسالة الأولى عشر مرات باحساس قوي أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6-ابتداء من اليوم احذر ماذا تقول لنفسك واحذر ما الذي تقوله للآخرين احذر ما يقوله الآخرون لك. إذا لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقل "الغي" وقم باستبدالها برسالة ايجابية.

تأكد أن عندك القوة وانك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما تريده وان تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة وقد قال في ذلك "جيم رون" مؤلف كتاب "العادة الدائمة":

"التكرار أساس المهارات... لذلك عليك أن تثق فيما تقوله وان تكرر دائما لنفسك الرسائل الايجابية.. فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك.. أنت تتحكم بحياتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود

*هناك تقنيات في علم البرمجة العصبية تسمى التوكيدات، ما حقيقة هذه التقنيات في الوصول إلى نتائج لتغيير السلوك ؟

–التوكيدات هي عبارة عن جمل ايجابية يتم ترديدها لفترة معينة من 21 يوم الى 3 اشهر بغية اعادة برمجة العقل الباطن برمجة ايجابية.

*هل تعتبر التوكيدات ذات تأثير على العقل البشري؟

—طبعاً، تعتبر التوكيدات هي الطريقة المفضلة لدى الكثير لبرمجة العقل الباطن لسهولة استخدامها وتأثيرها القوي ذو النتائج الحقيقية والمؤكدة.

*كيف يمكن استخدام هذه التوكيدات الاستفادة منها؟

—التأكيدات تنفع فقط في حال ما اذا كان لديك إيمان كافي بمدى نجاحها، أما إن كنت تردد تأكيدات وأنت لست متيقن بما فيه الكفاية بمدى فعاليتها فهذا يعتبر مجرد مضیعة للوقت و لهذا يفشل الكثير في برمجة العقل، الإيمان هو أمر ضروري و مهم جداً لنجاح البرمجة من خلال التأكيدات، لا يجب أن تجرب بل يجب أن تردد التأكيدات و أنت على يقين كافي بمدى فائدتها.

*ما هو أفضل وقت لاستخدام التوكيدات؟؟

—لا بد قبل أن تقوم بترديد التأكيدات أن تسترخي وتصل إلى حالة ألفا لكي تتمدد وترتخي الحواجز الدفاعية للعقل الباطن، بعدها يمكن ترديد التأكيدات مرات كثيرة أقل شيء هو 14 مرة، كلما زدت أكثر كلما كانت النتائج أفضل.

*ماهي حالة ألفا كيف يمكن الوصول إليها؟؟

—عندما نغمض أعيننا، ونجلس جلسة مريحة أو نستلقي على السرير ويحوطنا الهدوء، يقلل المخ تلقائياً من عدد الموجات الكهربائية وينخفض مستوى الترددات إلى ما بين 14 و 7 ترددات في الثانية، وما يمكن ملاحظته أن في هذه المرحلة، فصا المخ (الأيمن و الأيسر) يعملان بتناغم تام و كامل، لذا تعتبر مرحلة ألفا هي أفضل مرحلة لبرمجة العقل البطن، و لهذا ينصح دائماً بقراءة التأكيدات قبل النوم و بعد الاستيقاظ لان في تلك الفترة تكون عملية البرمجة أسهل.

الاسترخاء يكون من خلال التنفس العميق والبطيء وهذا التنفس يجب أن يكون من البطن، البداية ازفر بقوة ودع بطنك يدخل إلى الداخل. خذ شهيق عميق و بطيء ودع البطن يخرج إلى الخارج، كرر العملية عدة مرات حتى تسترخي بعدها اقرا التوكيدات.

*هل التوكيدات لوحدها كافية لبرمجة العقل الباطن وتحقيق الأهداف؟؟

—لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يتوقع أحد أن يحقق هدفه من خلال الاعتماد على برمجة العقل الباطن والاكتفاء بذلك، لأن العمل أمر مطلوب دائماً، التأكيدات فقط تسهل عليك الأمر وتبقى مهمتك القيام بكل ما من شأنه تحقيق هدفك، لا بد أن تكون لديك معرفة كافية حول ما تريد

جذبه وكيفية جذبه في نفس الوقت، بعدها تضع خطة وتباشر العمل بالإضافة إلى المحافظة على ترديد التوكيدات يوميا بصورة مستمرة و متى سمحت الفرصة بذلك و بالأخص قبل النوم و عند الاستيقاظ و طوال النهار أيضا لو أمكن ذلك، مع الاستعانة بالصور المعبرة أيضا.

*كيف يمكن تشكيل التوكيدات بشكل سليم وفعال؟؟

—صياغة التوكيدات في الحاضر بشكل مثبت غير منفي فالعقل الباطن لا يتعامل مع النفي بل مع الكلمة الأساسية

مثال:

لا تُقَل أنا لست فاشل

بل قُل أنا ناجح

لا تقل سوف أكون سعيد

بل قُل أنا الآن سعيد