الجمهورية العربية السورية

وزارة التربية والتعليم

المركز الوطني للمتميزين

***تقدمة الطالبة: بشرى إياد اليونس.***

***المادة: فلسفة.***

***إشراف الأستاذ: شادي العمر.***

***الصف: العاشر/ الشعبة: الثالثة.***

**المقدمة:**

**إشكالية البحث:**

1. نكررخلال حياتنا الكثير من العادات، فمن المسؤول عن ترسيخ هذه العادات؟ وهل يمكن تغييرها؟
2. ما الفرق بين العقل الواعي واللاواعي؟
3. هل هناك ما يحكم بالعقل الباطني ويديره؟
4. كثيرةٌ هي النقاشات التي تدور مع الذّات.. فهل لهذا أي تأثير سلبياً كان أو إيجابيّ؟

**المدخل:**

قسم العلماء العقل البشري إلى شقين: الواعي واللاواعي، وقد تعددت الأسماء للاواعي فهو (اللاشعور، الباطن، التحتي..).

صرح أحد العلماء النفسيين بعد قيامه بدراسة أن العقل الواعي قادر على استيعاب ما يقارب السبع معلومات (ايجابية كانت أم سلبية) في لحظة ما.. أي أن سعة العقل الواعي محدودة.

أمّا العقل اللاواعي ففي إمكانية استيعاب ما يزيد عن **2** بليون معلومة في الثانية. وفي الواقع يحتوي العقل اللاواعي على جميع ذكرياتك وبرامجك منذ كنت جنينا في الرحم، أي أن للعقل اللاواعي قدرة غير محدودة على الاستيعاب، فكيفية برمجتك للاتصال خلال فترة الصبا والشباب و ردود فعلك الاعتيادية تجاه أشياء معينة لازالت موجودة في عقلك اللاواعي خلال المراحل المتقدمة من العمر. باختصار إن هذه البرامج الموجودة منذ أمد طويل هي التي تحدد طبيعة سلوكك.

**التعريف بالعقل الباطن:**

**ما هو العقل الباطن** *"The Unconscious****"*؟**

هو مفهوم يشير إلى مجموعة من العناصر التي تتألف منها الشخصية، بعضها قد يعيه الفرد كجزء من تكوينه، والبعض الآخر يبقى بمنأى كلي عن الوعي. وهناك اختلاف بين المدارس الفكرية بشأن تحديد هذا المفهوم على وجه الدقة والقطعية، إلا أن العقل الباطن على الإجمال هو كناية عن مخزن للاختبارات المترسبة بفعل القمع النفسي، فهي لا تصل إلى الذاكرة. ويحتوي العقل الباطن على المحركات والمحفزات الداخلية للسلوك، كما أنه مقر الطاقة الغريزية الجنسية والنفسية بالإضافة إلى الخبرات المكبوتة.

**كيف يعمل العقل الباطن؟**

حتى نسهل الشرح المفصل فلنشبه جسم الإنسان بجهاز الحاسوب، يعمل الحاسوب من خلال جسم يتكون من أدوات إدخال وأدوات إخراج. أدوات الإدخال مثل لوحة المفاتيح والفأرة والماسح، مثلها مثل مُدخِلات الإنسان من الحواس كالسمع والبصر والشم والتذوق واللمس. وأدوات الإخراج مثل الطابعة والشاشة والمودم، مثلها كمثل مخرِجات الإنسان اللفظية واللالفظية كالنطق والحركات والسلوك والنظرات.

إن هذا الجسم ـــــ وداخله وحدة عملية مركزية تحفظ المعلومات ـــــ مَثله كمثل المخ لدى الإنسان، وهذه الوحدة برنامج من لغة معينة عادة ما يخاطب لغة الكمبيوتر المسماة بلغة الآلة. هذا البرنامج مهم لأن إمكانات الحاسوب معطلة ما لم يكن البرنامج يعمل بجدارة. إن أقوى جهاز حاسوب بدون برنامج جيد لا يعني شيئاً. بل حاسوب بإمكانات متواضعة جداً مع برنامج عالِ المستوى أفضل، لآن العبرة في النتائج ولا نتائج من جهاز ليس فيه برنامج أو برنامجه متواضع.

ومثل البرنامج كمثل ما نسميه بالعقل الباطن. البرنامج يدير شؤون الكمبيوتر ويخرج المتطلبات من خلال المخرجات، والعقل الباطن كذلك يدير شؤون الفرد والجسد ويخرج سلوكيات وتصرفات وأعمال وأقوال.

هناك شخص مهم يعمل على جهاز الحاسوب، ويسمى بالمبرمج، هذا الشخص يعدل ويضبط في البرنامج حتى يتلقّى ويخرج ما يريده، مثل هذا الشخص كمثل العقل الواعي، أنت في البداية تحدد ما تريد، كمبرمج، ثم تصيغ البرنامج الذي تريد وتأمر العقل الباطن أن ينفذه ثم ترى النتائج من خلال المخرجات. لو رأيت أن النتائج غير جيدة فأعد ضبط البرنامج حتى يعطيك المخرجات التي تريد.

**الخلل في العقل الباطن:**

أحياناً يصبح لدى الحاسوب توقف مفاجئ، أو تخرج ألوان غريبة في الشاشة، أو تطبع الطابعة حروفاً غير معروفة، أو يخرج الجهاز صوتاً شاذاً، ولا يعمل لك ما تريد عمله. في البرمجة يسمون هذا خطأ. ويعني أن المبرمج قد أخطأ في عمل شيء أو نسي أن يعدّل في البرنامج لذا حصل ما حصل. حينها على المبرمج أن يكتشف مكان الخطأ ويشرع في تعديله أو إيجاد الحل البديل له. مثل ذلك كمثل بعض التصرفات غير اللائقة للموقف التي قد تصدر من شخصٍ ما كالعصبية الزائدة في موضع طبيعي أو مزعج بعض الشيء، أو حزن شديد في موقف لا يستدعي ذلك، أو إحباط أو قلق في مواقف لا تستدعي كل هذا. إن ذلك يعني أن هناك خطأ في البرمجة.

المبرمج يعلم أن البرنامج مكوّن من ما يسمى بالبيانات، إن هذه الأوامر في الإنسان هي القناعات أو المعتقدات.

إن المطلوب تغيير القناعة المسببة لذلك حتى يعتدل البرنامج.

لو سمعت طفلة أن "الله لا يوفقك إذا لم تكن أمك راضية" وقبلت الجملة في الوقت الذي أمها لا ترضى أبداً فإنها ستعيش حياتها معتقدة أنها لن توفق، لذا فهي لا تحاول ولا تجتهد.

كثيرة هي القناعات على المستوى الشخصي والذاتي والمجتمعي والشعبي بل والعالمي أيضاً المتقبلة دون إدراك من الكثيرين بخطورتها. من هنا ينشأ ناس يعانون دون معرفة المسببات لذلك.

أي سلوك عند الإنسان – مهما كان – فوراءه قناعة مسببة له. ليس هناك أي سلوك إنساني إلّا ولهُ دافع أو قناعة مثل أي تصرّف من حاسوب لابد له من أمر. من هنا ندرك أن القناعات أهم البياناتناتااااااااا لبرمجة العقل وفق ما تريد بعد تحديد ما تريد.

**العقل الواعي واللاواعي:**

**بالمقارنة..**

نستطيع المقارنة بين العقل الواعي واللاواعي عن طريق تبيان جانب من القدرات والإمكانات التي يتمتع بها العقل البشري:

**أولاً: العقل الواعي:**

**1.** يقوم ببرمجة العقل الباطن.

**2.** ممكن أن يعطي تعليمات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.

**3.** يعي ما يحدث لكن تركيزه محدود.

**4.** تفكيره منطقي.

**5.** محلل.

**6.** ممكن أن يتغير للأحسن إذا اقتنع، وبالتالي يغيّر العقل الباطن للأحسن.

**7.** يفكر بطريقة متتابعة خطوة.. خطوة.

**ثانياً: العقل اللاواعي:**

**1.** يخزن الذكريات وينظمها (إن تغيّرت الذكريات تغيّرت الحياة).

**2.** مهيّج للعواطف والمشاعر.

**3.** يحرّك الجسم ويحافظ عليه.

**4.** يحب أن يخدمك (العقل الباطني يعمل لخدمة صاحبه إيجابياً).

**5.** يتحكّم بجميع الحواس.

**6.** يصنع العادات اليومية (بتكرار العمل من **6-21** مرة يصبح عادة ثابتة).

**7.** مبرمج على أساس زيادة المعلومات (هناك أشياء كثيرة ممكن اكتشافها).

**8.** هو متمثل بالرموز فهو يستخدم ويتفاعل مع الرموز (أحلامك هي الرموز).

**9.** يأخذ كل شيء شخصياً (يهتم بالنفس فقط).

**10.** انه يعطيك أفكارا تتجاوز المعلومات التي أخذتها من الخبرة، لأنها قدرة تتجاوز مجال الوعي في عقلك.

**11.** أنه يعمل **24** ساعة ويتابع الأمور التي أخذها من العقل الواعي.

**12.** يستجيب لتأكيدات إيجابية قوية. كلما قلت: أنا راضٍ عن نفسي، وأنا في روح معنوية رائعة، يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.

**13.** يعمل أحسن ما يكون كلما قل اجتهاد العقل. لا تحاول إجبار عقلك على الإبداع. كن هادئاً مسترخياً، فالأفكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء. كما أنه يصبح أنشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه أكثر.

**العقل اللاواعي وتحقيق الأهداف:**

إن العقل اللاواعي يعرف بشكل عفوي ما يفيد وينجح ويعرف ما لا يمكن أن ينجح فهو يحل كل العقبات بشكل آلي حتى نصل إلى الأهداف، بحيث أنه يعمل بقوة هذه الأهداف، وإن لم يأتِ دافع يهمّنا لتحقيق هدفٍ ما فلا تعمل هذه القدرة. إن العقل اللاواعي يعطينا الصبر لتعلّم الدروس اللازمة حتى نحقّقأهدافنا.

يعجل هذا العقل كل كلماتنا وسلوكنا تتناسب مع أهدافنا وتقربنا نحو تحقيق الأهداف على شرط وضوح تلك الأهداف فهو يحتاج إلى خطوات واضحة المعالم ليتبعها، إن الأهداف إذا وضحت تماماً فإننا قد نصل إلى حال يستحيل أن نقول أو نفعل ما يضر بتحركنا نحو الهدف، ويحدث في حالات تزايد النجاح أن سلسلة من الحوادث تحدث بحيث تخدمنا في تحقيق الهدف، حتى أننا نشعر كأن الحوادث تتفق لتحقيق نجاحنا.

إن العقل الباطني يعمل أحسن ما يعمل في حالتين: حين يكون عقلنا مهتماً بأمر ما إلى أقصى حد، وحين لا نفكر بالأمر على الإطلاق. يقدح الحل في عقلنا كالشرارة ونحن نقود السيارة أو نستمع إلى الإذاعة. إن العقل الباطن لا يعمل حين نكون في حالة التحسر (التفكير السلبي) على عدم وصولنا إلى حل، فهو لا يحرّك الأوامر السلبية.

وأخيراً فإنه (العقل اللاواعي) يصنع ويخزّن ويطلق الطاقة الكافية لبلوغ الهدف.

**أهمية تواصل العقل الواعي مع اللاواعي:**

إذا عرفنا أن العقل الباطن يمثل حوالي **90%** فإن أي خلاف بين الواعي والباطن يكون غالبا لصالح العقل الباطن. والعقل الباطن يمثل بنك المعلومات والذكريات والرغبات والعادات.. والعقل الباطن قادر على تسجيل **50** لقطة في الوقت الواحد، على خلاف العقل الواعي الذي يدرك لقطتين في الوقت الواحد لا أكثر.

وعلى سبيل المثال فإنك عندما تتحدث إلى آخر فإنك تركز "العقل الواعي" في كلامك أو كلامه وقد تكون اللقطة الثانية رؤيتك لعيناه، أما العقل الباطن فيسجل إضاءة الغرفة ودرجة حرارتها ولون ملابسه، وأي ضوضاء خارج الغرفة وغير ذلك، ومشكلة العقل الباطن هو ترتيب الأشياء بأي شكل أو دون منطق لذلك يكون أسهل للبرمجة والتغذية.

ومن صفات العقل الباطن المهمة عدم قدرته على التمييز بين المعلومات الواردة، أي لا يملك مرشحات اختيارية بل يقبل كل ما ينقله له العقل الواعي فإذا وجهت عقلك الواعي إلى شيء فإن العقل اللاواعي يتحول تلقائيا لتسجيل كل ما احتواه عقلك الواعي، ويكون تابعا له في الاستقبال.

**وظائف كل منهما:**

**أولاً: العقل الواعي:**

إن الوعي (العقل) هو المظهر العقلي المألوف لنا أكثر من غيره من المظاهر العقلية، وظيفته الرئيسة تتلخص بالتالي:

**1.** إدراك المعلومات الواردة من البيئة المحيطة ومن داخل الإنسان.

**2.** ربط المعلومات المأخوذة من البيئة عن وظائف الجسد بأخرى ماضية أو التخزين من المعلومات المصنفة في ملفات الذاكرة الموجودة في اللاوعي أو في العقل الواعي،وإذا لم يكن الشيء المدرك موجودا في الملفات القديمة في الذاكرة، فإن الوظيفة الوحيدة التي تتم في تلك اللحظة هي تخزين المعلومات الجديدة.

**3.** تقييم الربط (الوظيفة **2**) بما يتناسب مع مصلحة الشخص على أفضل وجه.

**4.** اتخاذ القرارات باتجاه الفعل أو اللافعل.

وكما نلاحظ فإننا نقضي ساعات اليقظة متـنقلين بين هذه الخطوات الأربع السابقة (الإدراك، الربط ، التقييم، اتخاذ القرارات) والعملية تتصف بالسرعة المذهلة والدقة المتناهية اعتماداً على المعلومات المعطاة.

وهذه العملية تهدف عموماً إلى مصلحة الفرد ولا يمكن أن تؤدي إلى عكس ذلك إلا في حالتين:

**الأولى:** عدم القدرة على إدراك الشيء وهذا تقصير في الحواس ووسائل الاتصال بالبيئة.

**الثانية:** المعلومات المعطاة مغلوطة، سواء من المصدر الخارجي، أو ملفات الذاكرة في اللاوعي، وتعتمد هذه على دقة عمل العقل اللاوعي وظيفياً..

**ثانياً: العقل اللاواعي:**

وله وظيفتان:

**1.** التحكم في جميع الوظائف التلقائية في الجسد ( الوظائف اللاإرادية)، حتى لو غاب الوعي بفعل النوم أو الإغماء أو التنويم بأنواعه المغناطيسي والإيحائي، فإنه يستمر في تشغيل مختلف وظائف الجسم اللاإرادية.

**2.** تخزين كل ما يحدث للفرد في شكل ذاكرة وكجزء من هذه المقدرة على التخزين فإن باستطاعة العقل الباطن دفع أفعال الفرد وأفكاره بصورة تلقائية أو مبرمجة في أنماط سلوكية تسمى ~العادات~.

**برمجة العقل اللاواعي وتحريكه:**

**مصادر برمجة العقل اللاواعي:**

**1. الخيال:** بالصورة والسمع الحس.

**2. التكرار:** حتى تستقر الفكرة بعمق في العقل الباطن.

لنأخذ السجائر كمثال. فأنت تحدد ما تريد لا ما لا تريد (أي بدلاً من قولك مثلا لا أريد الرسوب في المادة الفلانية، تقول أريد التفوق في المادة) إذاً فلتسترخي، وقدر الإمكان تخيل بقوة أنك ترى الجميع يبارك لك تركك للتدخين وأنك أصبحت بصحة وعافية والناس تقول لك "ما شاء الله وجهك أصبح أبيض وعاد كما كان"، ومع تكرار هذه الصورة وتغيير الخيال فيها لأن العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال سوف تترك التدخين.

**حقائق عن العقل الباطن:**

نستطيع استخدام هذه القدرة (قدرة ما فوق الوعي) لبرمجة عقلنا حتى ينبهنا على السلوك بطريقة معينة. بعض الناس يصدرون الأمر لعقولهم حتى يصحوا من النوم في ساعة معينة، وكثير منهم يصحون بحيث لا يزيد الخطأ عن دقيقة واحدة. والحقيقة إن أي واحد يستطيع أن يأمر عقله حتى يوقظه في ساعة محددة بدون حاجة إلى الساعة المنبهة. ويستطيع الإنسان إذا ركز على انه يريد أن يجد موقفا لسيارته في مكان مزدحم، أن يجد موقفا بانتظاره على شرط أن يكون على ثقة من نجاحه. وهنا ألوف من الناس يطبقون هذه القاعدة وينجحون. إن العقل الباطن يخدمنا إلى الحد الذي نثق به. تستطيع أن تصدر الأوامر لعقلك أن يذكرك بالمواعيد وبأخذ الشيء الفلاني في الوقت الفلاني، ويوف يذكرك عقلك الباطن بهذا في الوقت الصحيح. ستجد الفكرة تلمع في عقلك فجأة كأنها مصباح. إن العقل الباطن له الحاسوب الخاص به. إنه يجد الجواب الصحيح والوقت الصحيح. ولذلك فحينما تأتيك الفكرة البديهية ثق بها حالاً وطبقها حالاً. البعض منّا إذا لمعت في عقله فكرة بديهية يؤجل العمل بموجبها إلى وقت آخر. فإذا كانت الكفرة مثلاً هي الاتصال بفلان لأنه عنده ما نريد فقد نؤجل الموضوع ثم نقابل الشخص في وقت آخر فنكتشف أن تلبية مطلبنا كان ممكنا في الوقت نفسه الذي خطر في بالنا. إنه الوقت نفسه الذي طلبه العقل الباطن. لذلك بادر في قبل ما يأتيك بديهية واعمل بموجبه حالا. أحيانا تكون الفرصة لثوان إما أن تأخذها أو تضيع عليك. لقد رأينا رجال أعمال ناجحين يحققون أعظم النتائج بالعمل حسب البديهة.

**تحريك وتوجيه العقل اللاواعي:**

إن تحريك العقل يتم بثلاث طرق:

**1.** بوجود أهداف واضحة (وقبل ذلك رغبة كبيرة وملحة).

**2.** بموجود تحديات هامة وملحة.

**3.** بسماع أسئلة ذات علاقة بأهدافنا بصرف النظر عن مصدر هذه الأسئلة.

**العقل اللاواعي الإبتكاري:**

عبارة عن مساحة ثالثة من مساحات العقل البشري، أو هي المظهر الثالث من مظاهر العقل وهي ذات أهمية كبيرة، فالوظائف عندما تمر من هنا تكون قد مرت بأهم العمليات الفكرية، **وهي**:

**1.الحفاظ على العقل من الجنون:**

إن العقل اللاواعي يشعر بجميع حالات الضغط والتوتر والاضطراب العاطفي التي قد تسبب لك الإزعاج. فيقوم بالتخفيف من أثر ردود الفعل هذه على صحتك العقلية بتحويلها إلى أفكار ذات مغزى. تكون بمثابة صمام أمان يعمل تلقائياً عند حدوث الضغط.

**2.حل المشكلات بطرق مبتكرة:**

إيجاد الحلول المبتكرة يتم تلقائياً، تذكر كم مرة واجهتك مشكلة فأمضيت الساعات الطوال تبحث عن حل لها دون جدوى، (العقل الواعي مع اللاوعي الآن يقومان بالعمل) فطرحتها جانباً وانصرفت إلى أمورك ومرت الأيام، وإذا بحل مثالي وعبقري يخطر على بالك دون سابق إنذار، وهذه العملية هي بفعل العقل اللاواعي الإبتكاري الذي ظل يعمل دون أن تدرك، واستخدم كثير من البيانات والعمليات العقلية بخفية.

**3.دفع الفرد نحو الهدف:**

والوظيفة الثالثة للعقل اللاواعي الإبتكاري هي الدفع والحث والتوجيه وإيجاد الدافع الذي يحثك على العمل فعندما يكون هدفك واضحاً يقوم العقل اللاواعي الإبتكاري بعمل في غاية الأهمية وبكفاءة عالية في دفعك نحو الهدف والاستمرار في توجيهك نحوه.

**4.ابتكار أساليب جديدة لتحقيق الهدف:**

وذلك بابتكار أساليب ووسائل تحقيق الهدف وهذه أشد الوظائف إثارة. وقد يأتي اللاواعي الإبتكاري بالحل من الخارج بإعطائك معلومات لم تكن مسجلة في العقل الباطن مسبقاً وذلك من خلال وظائف عليا يؤديها أثناء تفاعلك مع معطيات البيئة مباشرة. ودون عمليات مقصودة وموجهة من العقل الواعي أو اللاواعي.

**قوانين العقل الباطن:**

 إن هناك **276** قانوناً للعقل الباطن، تقوم هذه القوانين بتحديد طريقة تعامل الشخص مع عقله ومن ثم تطويعه لتحقيق أهدافه.. من أهمها:

**قوانين نشاطات العقل اللاواعي:**

والذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف يتسع وترى منه الكثير، فبفرض أنك نظرت للبحر ورأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثاني.

**قانون التّفكير المتساوي:**

و الذي يعني أن الأشياء التي تفكر بها والتي سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك [بالسعادة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9) وهكذا، وهذا الذي يوصلك للقانون الثالث. وان التفكير ليس وحدة يجعل الإنسان يشعر بالسعادة وإنما شعور الإنسان في حين أن يصل بعقلة إلى الخيال العقلي يعتقد فيه الإنسان بأنه في عالم آخر وقد يفضل هذا العالم عن العالم الذي نحيى فيه.

**قانون الانجذاب:**

والذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، أي أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلا تفكر بشيء ايجابي فسوف ينجذب إليك ومن نفس النوع وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلا لو فكرت في شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجئ بعد قليل برؤيته ومقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع.

**قانون المراسلات:**

والذي يعني أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجي يؤكد له ما يفكر به وكذلك الأمر عند تبرمجه بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس.

**قانون الانعكاس:**

والذي يعني أن العالم الخارجي عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلي، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف توثر في نفسك وتكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس.

**قانون التركيز (ما تركز عليه تحصل عليه) :**

والذي يعني أن أي شيء تركز عليه سوف يؤثر في حكمك على الأشياء وبالتالي على شعورك وأحاسيسك، فأنت الآن إن ركزت مثلاً على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس سلبية وسيكون حكمك على هذا الشيء سلبي، وبالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس إيجابية، أي أن بإمكانك أن تركز على أي شيء سواء كان إيجابياً أو سلباً، وهذا بدوره يوصلنا للقانون السابع.

**قانون التوقع:**

والذي يقول أن أي شيء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي، وهو من أقوى القوانين، لأن أي شيء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة والتي ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير وأنك عاجز عن الإجابة على الأسئلة وهكذا، لذا عليك الانتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل في حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل وبالفعل عندما يركبها ويحاول تشغيلها لا تعمل، وهذا يوصلنا إلى القانون الثامن.

**قانون الاعتقاد:**

والذي يقول أن أي شيء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج في مكان عميق جداً في العقل اللاواعي، كمن لديه اعتقاد بأنه أتعس إنسان في العالم، فيجد أن هذا الاعتقاد أصبح يخرج منه ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكي ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا الاعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسي الذي أوصلك لهذا الاعتقاد، وهنا طبعا لا نتحدث عن الاعتقادات الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أني خجول أو أني غير محظوظ أو أني فاشل أو غيرها، وهذه كلها اعتقادات سلبية طبعا.

**قانون التراكم:**

والذي يقول أن أي شيء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم في العقل اللاواعي، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير في هذا الأمر ثم يرجع في اليوم التالي ويقول لنفسه أنا تعبان نفسيا وكذلك الأمر في اليوم التالي، فيتراكم هذا الشيء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا ما يوصلنا للقانون الذي يليه.

**قانون العادات:**

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوماً بعد يوم كما قلنا سابقاً حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذي تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

**قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية) :**

فأي سبب سوف يكون له نتيجة حتمية وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أي أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب، ونذكر هنا مقولة {من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التي أوجدت هذه المشكلة}، فأنا مثلاً ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيساً ولن أصبح سعيداً فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب.

**قانون الاستبدال:**

من أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون، حيث بإمكانك أن تأخذ أي قانون من هذه القوانين وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما وتقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدري ما الذي فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها، وبالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية ولكنك أنت الذي جعلته يتصرف بهذه الطريقة.

**لذا..**علينا الانتباه جيداً إلى قوانين العقل اللاواعي لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماماً مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية، لذا عليك باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك، وكلما وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه وفكر بشكل إيجابي.

**العقل الباطن والحوار مع الذات:**

**الحوار مع الذات:**

يمر المرء في تفاصيل حياته بلحظات يتحدث فيها مع نفسه، كأن يحدث ويدخل في جدال مع شخص وبعد الانتهاء يدور في ذهنه شريط الجدال مرة أخرى ويحاور نفسه، ويقوم بإعادة الحوار مع إضافة عبارات كان يتمنى أن يقولها وقت الجدال الأصلي. ويبقى المرء على هذا المنوال الذي يولد أحاسيس سلبية قوية.

**علاقته مع العقل الباطن:**

إن التعبير بصراحة والجهر بالقول للحديث **مع النفس** سواءً أكان بصوت مرتفع مع الذات بكلام سيئ أو أفكار سلبية تؤدي لتوليد طاقة سلبية كبيرة وأضرار صحية كضغط الدم، أو بحوار سلبي عن الذات **مع طرف آخر**؛ يؤدي لأضرار بالغة الخطورة وأيضاً يؤدي إلى توليد أحاسيس سلبية هدّامة تقلّل من أداء أدوارنا في جميع مجالات الحياة. كما أن التحدث مع الذات بطريقة سلبية يبرمج العقل بإشارات سلبية تستقر وترسخ هذه البرمجة في العقل الباطن وتصبح عادات.

**قواعد برمجة العقل الباطن:**

قمنا بالتنويه سابقاً إلى مصادر برمجة العقل اللاواعي، لكن ما هي قواعد برمجته بشكلٍ عام وأثناء الحوار مع الذات بشكلٍ خاص؟

1. يجب أن تكون الرسالة واضحة ومحددة.
2. يجب أن تكون إيجابية.
3. يجب أن تدل على الوقت الحاضر.
4. يجب أن يصاحب الرسالة الإحساس القوي بمضمونها.
5. يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات.

**كيف يكون للحوار مع الذات قوة إيجابية؟**

لنعرف كيف هذا، علينا بالمثال التالي:

دوّن على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية لها تأثير عليكمثل (أنا عصبي، أنا ضعيف)، والآن مزّق هذه الورقة التي بها الرسائل السلبية وألقِ بها بعيداً. دوّن خمس رسائل ذاتيّة إيجابيّة تعطيك القوة وابدأ بكلمة أنا، مثل (أنا ذاكرتي قوية ، أنا إنسان ممتاز). دوّن هذه الرسائل الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك. والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسالة الواحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيداً. ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك. ابدأ من اليوم، احذر ماذا تقول لنفسك  أحذر ما الذي تقوله للآخرين، واحذر ما يقوله الآخرون لك. لو لاحظت أن رسالة سلبية قم بإلغائها، ثم استبدالها برسالة أخرى إيجابية. وهنالك مجموعة من العلماء والفلاسفة الذين أكدوا هذه الخطوات مثل جيم رون (من أهم فلاسفة عصره في أميركا في مجال التنمية البشرية) فهو قد أكد أن "التكرار أساس المهارات"، علينا الوثوق فيما نقوله، وأنت تكرر دائماً لنفسك الرسالات الإيجابية فإنك سيّد عقلك، أنت تتحكم في حياتك وتستطيع تحويل حياتك لتجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

**خداع الذات باستخدام قوانين العقل اللاواعي:**

قام طبيب بعلاج مريض له بأن جعله يعتقد أن علاجه في قرص إسبيرين، وقد نجح في هذا. من الممكن أن يكون الاعتقاد سبباً في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة ويمكنه أيضاً أن يكون سبباً رئيسياً للنجاح وتحقيق الأهداف.

يقول أحد مؤسسي علم البرمجة اللغوية العصبية: "يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قويّاً ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد"، أما ريتشارد باندلر فيشير إلى أنه "للاعتقادات قوة كبيرة فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء ".

تُخزَّن الأفكار بشكل تلقائي وفوري داخل العقل الباطن في الإنسان، ويبدأ هذا العقل بخلق شخصية بديلة للواقع تبادلك الحوار وتتجاوب معك، فما تلبث إلا أن تجد نفسك في حوار داخلي مع شخصية صريحة معاتِبة صادقة تعرفك تمام المعرفة، وهذا الشخص لا يخجل من انتقادك أو التعبير عن مشاعره بحرية، ولا تخجل أنت من تأنيبه أو التعبير عما يجول في فكرك أمامه، فتجد فيه الصديق الوفي الذي يمكنك أن تبوح له دون أي خوف أو قلق أو خجل.

نشكو لأنفسنا، نسألها، نعاتبها، نعترف لها، ونسمع لنصيحتها. وبالتالي يكون تأثيرها على أفعالنا كتأثير التنويم المغناطيسي (وفي كثير من الأحيان) دون وعي منا بهذا التأثير. فيتحول هذا الفكر من حديث مع النفس إلى أفعال، وما يلبث أن يصبح عادة يمارسها الشخص كل يوم، تحدد طباعه (الهدوء، الحدّية، العصبية، القلق...) ومن هنا وجب علينا التعرف على سيناريوهات حديث النفس، حتى نتمكن من فهم طباعنا والتحكم بانفعالاتنا.

فهل نعي مقدار أهمية الأحاديث الداخلية وأثرها على حياتنا وسلوكياتنا والحالة العاطفية التي نشعر بها؟

**للحديث مع النفس أهمية جوهرية:**

فإنّ له تأثيراً قويّاً وشديد الحساسيّة، الحديثمع الذات فكرٌ قائمٌ بحدّ ذاته، ومن أدرى بنا أكثر من أنفسنا؟ فنحن نستخرج مكنونات النفس ورغباتها (من أفكار ومشاعر)، بشكل يومي وطبيعي.

حديث النفسقد يكون إيجابيّاً داعماً لنا في حلّ مشاكلنا وقد يكون سلبياً مدمراً للنّفس ولإنجازاتها.‏
إذاً علينا أن نتعلم وأن نعبر عن أنفسنا بتلقائية وبطريقة صحيحة، وأن نكون صادقين مع أنفسنا.‏ إن مراقبة الأفكار والسيطرة على الخواطر هي مهمة شاقة وليست أبداً بالسهلة، وذلك لأن كمية الأفكار والخواطر التي ترد علينا لا شعورياً كبيرة نسبياً. ونحن نملك القدرة على مراقبتها وحذف السيئ وقبول الجيد منها. لذا يجب أن نتذكر دائماً أن مراقبة الأفكار مهمة ضرورية وليست اختيارية.

**أخيراً..**

 يقول أحد علماء البرمجة اللغوية: " إنّ في استطاعتنا في كل لحظة تغير ماضينا ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا" .

**وقد قيل:**

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً.

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات.

راقب عادتك لأنها ستصبح طباعا.

راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

**المصادر والمراجع:**

|  |
| --- |
| http://www.4training.ws |
| http://www.nlpnote.com |
| http://www.ninjaa.com |
| http://forum.tabi3i.org |
| http://www.maharty.com |

**الفهرس:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| العنوان | المحتوى | الصفحة |
| المقدمة | إشكالية البحث | 2 |
| المدخل | 2 |
| التعريف بالعقل الباطن | ما هو العقل الباطن **"the unconscious"** | 3 |
| كيف يعمل العقل الباطن؟ | 3 |
| الخلل في العقل الباطن | 4 |
| العقل الواعي واللاواعي | بالمقارنة.. | 5 |
| العقل اللاواعي وتحقيق الأهداف | 6 |
| أهمية تواصل العقل الواعي مع اللاواعي | 7 |
| وظائف كل منهما | 7 |
| برمجة العقل اللاواعي وتحريكه | مصادر برمجة العقل اللاواعي | 8 |
| حقائق عن العقل الباطن | 9 |
| تحريك وتوجيه العقل اللاواعي | 9 |
| العقل اللاواعي الإبتكاري | 10 |
| قوانين العقل الباطن |  | 11 |
|  | قوانين نشاطات العقل اللاواعي | 11 |
| قانون التفكير المتساوي | 11 |
| قانون الانجذاب | 12 |
| قانون المراسلات | 12 |
| قانون الانعكاس | 12 |
| قانون التركيز (ما تركز عليه تحصل عليه) | 12 |
| قانون التوقع | 13 |
| قانون الاعتقاد | 13 |
| قانون التراكم | 13 |
| قانون العادات | 14 |
| قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية) | 14 |
| قانون الاستبدال | 14 |
| لذا.. | 15 |
| العقل الباطن والحوار مع الذات | الحوار مع الذات | 15 |
| علاقته مع العقل الباطن | 15 |
| قواعد برمجة العقل الباطن | 16 |
| كيف يكون للحوار مع الذات قوة إيجابية؟ | 16 |
| خداع الذات باستخدام قوانين العقل اللاواعي | 17 |
| للحديث مع النفس أهمية جوهرية | 17 |
| أخيراً.. | - | 18 |
| المصادر والمراجع | - | 19 |