

الفهرس

٧	المقدمة
١٣	الفصل الأول: القدرة الحقيقية لعقل الإنسان
٢٥	الفصل الثاني: أجزاء العقل
٣١	الفصل الثالث: سبل تطوير عقلك
٤٧	الفصل الرابع: ثق بقدرتك
٥٩	الفصل الخامس: قوانين النجاح السبعة
٧٣	الفصل السادس: برمجة العقل الباطني منذ الطفولة
٨٧	الفصل السابع: برمجة عقلك للفوز
١٠١	الخاتمة

الفصل الأول

القدرة الحقيقية لعقل الإنسان

هل تساءلت يوماً كيف لنا أن نعرف ما نعرفه؟ لا يمكن لنا أن نحيا كبشر من دون معرفة. لقد نشأنا كأولاد ضمن نظام تربية وتعليم صارمين، حيث تعلّمنا الحقائق حول العالم والمبادئ الأساسية للحياة. وعملية التعلّم لا تتوقّف مع العمر؛ فهي ترافقنا حتّى في مرحلة البلوغ، إذ إننا نتعلّم كلّ يوم أشياء جديدة وحديثة ونكتسب معرفةً حول قضايا كثيرة جديدة.

من الواضح أنّ هذه المعلومات تأتي نتيجة خبرة حياتنا اليومية، لكنّها أيضاً نتيجة القليل من البحث والدراسة اللذين نقوم بهما حول مواضيع تهّمنا.

قد يهتمّ بعضنا بالسيارات، وبعضنا الآخر بالأعشاب أو الأفلام أو حتّى بالأدب. ونقضي الوقت، من حينٍ إلى آخر، في محاولة تعميق معرفتنا حول هذه الأمور، ولكن هل تساءلنا يوماً ما الذي يجعل هذا التراكم المعرفي ممكناً؟

لا نعلم. نجد نفسنا قد ارتويننا باستخدام الجهاز الذي أعطانا إياه الله، وما هذا الجهاز إلا عقلنا. إنه أفضل جهاز مفيد نملكه. إلا أنّ القليلين منّا هم الذين يفكّرون في أهمية هذا الجهاز الذي يساعدنا على عيش كلّ لحظة من حياتنا.

في حين تجد العديد من الكتب التي تعلّمك كيفية زراعة الحديقة أو الطهو في قدر بخار، إلا أنّك لا تجد أي كتاب يعلمك كيفية عمَل العقل. لقد اعتمدت، طوال حياتك، على عقلك للقيام بكل ما أنجزته، وليست لديك أي فكرة حتى الآن عن كيفية عمل هذا العقل. إنّ هذا لنكران للجميل!

والمأساوي هو حقيقة أننا لا نملك إلا القليل من المعلومات حول عقلنا، أو حتّى لا شيء منها. وبالتالي إننا غير قادرين على استخدامه بكل ما يملك من القدرة.

لنقل إنّك تملك أحدث سيارة لامبورغيني من طراز نورسييلاغو Lp670-4 SV. وبما أنّه لا فكرة لديك عن ميزات هذه السيارة الخاصّة، فأنت لا تستخدمها إلا للذهاب إلى أقرب محل تجاري والعودة إلى المنزل. وهذا بالتحديد ما نقوم به بعقلنا.

لقد علّق عالم الفيزياء الشهير، والحائز على جائزة نوبل، ألبرت أينشتاين قائلاً إنّ الشخص العاديّ يستخدم ٢٪ فقط من مجمل قدرة عقله.

وتؤكد بعض الدراسات الحديثة نظريته هذه. ذلك أنّ الشخص العاديّ يستخدم، خلال حياته كلّها، نسبة ضئيلة من الذكاء الذي منحه إياه الله، غير مدركٍ قدرته الحقيقية.

العقل البشري المدهش

العقل البشري أمرٌ رائعٌ مدهش. إنّه عضوٌ يزن حوالى ٥٠ أونصة فقط عند الذكور و٤٥ أونصة عند الإناث، لكنّه يحتوي على أكبر تكتّل من المفاصل والتواصلات من مجموع الذرات الموجودة في الكون. يمكنك تصوّر ذلك؟ هناك مليارات من الخلايا العصبية المعبأة في مقصورات صغيرة داخل جمجمة رأسنا، لكنّ مجموع هذه الخلايا يتطلّب ١٠/١ فولت من الكهرباء فقط ليعمل. الاقتصاد هنا أمرٌ مدهش! وعلى الرغم من أنّ الدماغ يعمل بشكل أبطأ وأقلّ دقّة من الكمبيوتر، إلّا أنّ قدرة العقل الحقيقية مذهلة في عظمتها. وتشير الدراسات إلى أنّ الكمبيوتر يحتاج إلى أن يكون عشرة آلاف مرّة أكبر من دماغ الإنسان العاديّ ليعمل بالفعاليّة نفسها. إنّ عقلنا مدمج إلى هذا الحد!

إنّ أحدث أجهزة الكمبيوتر تطوّرًا تتلاشى أمام قدرة العقل البشري؛ ذلك أنّ عقلنا قادر أن يستوعب مليوني إشارة في الثانية. بالطبع، لا يتم تسجيل هذه الإشارات كلّها في الوقت عينه؛ ذلك أنّ كلّ إشارة تمرّ عبر عملية تصفية يختار خلالها العقل الإشارة المهمّة ويترك ما تبقى. إلّا أنّ العقل يدوّن كلّ بصمة ويخزنها في العقل الباطني حيث تبقى إلى حين الحاجة إليها في حالة معيّنة، كما خلال التنويم المغناطيسي. فقد سمعنا جميعًا بأشخاص يتمتّعون بذاكرة بصرية، بحيث يتذكّرون تفاصيل كلّ ما يرون.

إنّنا لا ندرك مع ذلك مدى تعقيد هذا العضو الذي خلقه الله. إنّنا ننذهل اليوم أمام أجهزة الكمبيوتر الحديثة والسيارات

ذات الميزات والخصائص المتطورة، لكننا لا ندرك أننا نملك آلية أكثر تطوراً داخل رؤوسنا. إننا نتمتع بمواهب وقدرات نتركها جانباً ولا نستخدمها، فيصيبها الصدأ وتضمحلّ إذا لم نقوم بشيء حيال ذلك.

حسناً، الآن وقد علّمت أنّ أصغر ما يحويه دماغك يملك أكبر قدرة قد تتخيلها، فمن الأفضل لك أن تبدأ باستخدام هذه القدرة. لا تدع سيارة اللامبورغيني الخاصة بك جانباً ليصيبها الصدأ في المرآب، بل عاملها كما يجب، واستعدّ لجولة سريعة.

توقّف عن اعتبار نفسك غبيّاً!

هناك قصّة تروى عن صبيّ كان ضعيفاً في الرياضيات إلى درجة أنّه كان يفشل فشلاً ذريعاً في كلّ امتحان يتقدّم منه في المدرسة، حتّى أنّه لم يُظهر أيّ إمكانية في تحسين أدائه. واستمرّ على هذه الحال مدّة طويلة، إلى أن قال أحد أساتذته يوماً إنّ مهما فعل هذا الصبيّ خلال حياته، فهو لن يستطيع أبداً النجاح في الرياضيات. أتعلمون من هو هذا الصبيّ؟ إنّّه أحد الحائزين على جائزة نوبل، عالم الفيزياء ألبرت أينشتاين، الذي يعتبر أفضل علماء الرياضيات الذين عرفهم التاريخ البشري.

نحن نتمتع جميعاً بالقدرات، لكنّ الناس من حولنا، وحتى نحن، لا ندرك هذا الأمر في بعض الأحيان. وبالتالي، من المهمّ ألاّ ندع الشجن يسيطر علينا إذا ما فشلنا خلال المحاولات الأولى. فغالباً ما نعتقد، ونحن نكبّر، أنّنا لا نستطيع إتمام بعض الأشياء، وليس الأمر خطأنا دائماً، لكنّ المجتمع يدفعنا إلى

الاعتقاد بذلك. وكثيراً ما يُملي علينا أساتذتنا أو أهلنا ألا نقوم بهذا الشيء أو ذاك، غير مدركين البتّة أنّ هذا المنع يؤثر في عقولنا. ولا يزال هذا المنع يؤثر في حياتنا حتّى عندما نكبر؛ ذلك أنّ الموانع التي فرضت علينا خلال طفولتنا تترجم موانع نضعها لأنفسنا، نحن البالغين.

كم تعرف من الأشخاص الذين يدّعون أنّهم لا يتذكّرون الأسماء؟ أنا متأكّدة أنّ العدد هائل. وقد تكون أنتَ من هؤلاء الأشخاص، فهل تساءلت يوماً عن السبب؟ إجابتي لك هي أنّه من الواضح أنّك لم تحاول يوماً معرفة السبب. فتتوقع على نفسك وتُقنّع نفسك أنّه لا يمكنك فعل أي شيء، وأنّ لا ضرورة للقيام بالأمر أو حتّى المحاولة في القيام به. قد تنجح إذا ما حاولت، لكنّه يسهل عليك ألا تبذل جهداً كافياً وأن تستمرّ في إقناع نفسك بالعكس.

يمكنك القيام بأي شيء إن حاولت. غالباً ما يكون الفشل مجرد عذر. قد يفشل المرء في المحاولة الأولى، أو الثانية، أو الثالثة، أو حتّى بعد عدّة محاولات، لكنّك إذا ما تابرت على الأمر فلا بدّ أن يصبح الحظ حليفك.

هنا، نتذكّر أسطورة الملك آرثر والعنكبوت القديمة. كان الملك آرثر قد خسر المعركة ولجأ إلى أحد الكهوف، ومكث هناك رجلاً محطّماً. وفيما هو مكتئب، عزل نفسه في كهف مظلم، إذ أراد أن يختبئ. وبينما كان يفكر ملياً في هزيمته والعار الذي لحق به، لاحظ فجأةً عنكبوتاً يحاول تسلّق جدار الكهف. لكنّه انزلق وسقط، إلّا أنّه حاول التسلّق مرّة ثانية وانزلق من

جديد. إلا أنّ الفشل لم يحبط عزيمته فحاول للمرّة الثالثة وتسلق الجدار فتمكّن من الوصول إلى أعلى الجدار. تأثّر الملك آرثر كثيرًا بما رآه، فإنّ هذا المخلوق الصغير الحقيق قد علّم هذا الملك العظيم درسًا قيّمًا في حياته. وأدرك الملك أنّ الاستسلام للفشل ليس الحلّ الأنسب.

العبرة هنا عدم الاستسلام. فالإنسان يمكنه القيام بأي عمل، شرط أن يعقد العزم على القيام به، إذ إنّ الله قد أعطاه هذه القدرة. وكلّ ذلك يكمن في عقلنا، أمّا ما علينا فعله فهو أن نؤمن بأنفسنا.

العقل ومستوياته

من أجل أن نفهم العقل بشكل أفضل وأعمق، علينا أن نقسّمه إلى سبعة مستويات:

(أ) مستوى الوعي والإدراك: وهو المستوى من العقل الذي يساعدنا على التفاعل مع العالم المادّي، كما إنّ المستوى الذي يختصّ بإدارة الحواس الخمس. ينقل العقل الواعي الانطباعات السمعية والبصرية والحسية باستمرار إلى العقل الباطني، تزامنًا مع ردود الفعل الناتجة عن العقل. بعدها، تُخزّن هذه الانطباعات في العقل الباطني حيث يمكن الرجوع إليها في المستقبل.

(ب) مستوى اللاوعي: وهو المستوى المركّز للعقل المسؤول عن السيطرة على الجسد. يتحكّم العقل في الأعضاء الداخلية من

دون أن ندرك نحن هذا الأمر. ويتحكّم العقل الباطني في القلب والكليتين والرئتين، فتعمل جميعها بشكل تلقائي. أمّا العواطف، فلها القدرة على التأثير في هذا التحكم وإزعاجه.

(ج) مستوى الذاكرة: هو المستوى الذي يخزّن الانطباعات والتجارب، أي كلّ ما نشاهد أو نسمع أو نشعر به. فنحن نتمتّع بالحواس الخمس، وبالتالي إنّ كلّ ما ندركه من خلالها يُدوّن في العقل الباطني الذي يحفظ الاختبارات كصور. وهذا ما نسمّيه بالذاكرة البصرية؛ فكلّما طلب عقلنا الباطني أيّاً من هذه الصور، يُخرج العقل الباطني في الوقت عينه الإحساس أو الشعور المرتبط بهذه الصورة. فإذا كانت الصورة مرتبطة بشعورٍ فرح أو جيّد، تأتي معها الابتسامة. أمّا إذا كانت مرتبطة بالحزن فإننا نسترجع الشعور بالكآبة معها.

(د) مستوى قدرة الإبداع: يتمتّع هذا المستوى من العقل بقوة كهرومغناطيسية. فكلّما أعربت عن رغبةٍ أو خوفٍ، يجذبك هذا المستوى من العقل إلى الغرض الذي تنشده رغبتك أو يستحوذ به خوفك. يستوعب عقلك في الأساس طموحك الذي يتمثّل على شكل صورٍ تتراكم مع بعضها لتشكّل قطعةً متكاملة من أحلامك، كما هي الحال عند تركيب مخطّط كتاب. وحين يصبح هذا المخطّط واضحاً في عقلك، يمكنك أن توجّه طاقتك الإيجابية من أجل تحقيق هذا الهدف.

(هـ) مستوى قدرة الشفاء: نعم، إنَّ عقلك يتمتّع بقدرة الشفاء من الجراح الجسدية والعقلية. وهو يقدر أن يسيطر على الخلايا في جسدك لتقوم بتوجيه طاقتها من أجل شفاء جراحك. وتعتبر قدرة عقلك على إعادة الخلق والإحياء من أهمّ العلاجات القادرة على معالجتك. ولهذا السبب يرّد الأطباء أنّه عليك أن تثق بقدرتك على الشفاء، وإلا فإنّ أغلى العلاجات لن تكون فعّالة في شفائك.

(و) مستوى الحدس: يتمتّع عقلنا ببعض قدرات الإدراك الحسّي الإضافية التي تتخزّن في هذا الجزء من الدماغ. هل سمعتَ يوماً بالحدس؟ هذا بالتحديد ما يحتويه هذا الجزء من عقلك. لا يمكن تفسير الحدس ضمن حدود الزمان والمكان، كما لا يمكن إدراكه بالحواس الخمس. العقل الواعي وحده قادرٌ على إدراك هذا الحدس والعمل من خلاله. لنفترض أنّك خرجتَ للتسوّق وقد أُعجِبَ صديقك أو صديقتك بملابس قد تناسبك، ولكنك تشعر بشيء غريب يدفعك إلى الاعتقاد أنّ هذه الملابس لن تبدو جميلةً عليك. وأنت محقٌّ في ذلك! فعالبًا ما يرشدنا حدسنا، ويحمينا في حياتنا اليومية.

(ز) مستوى الوعي الكونيّ: وهو المستوى الأعمق والأكثر تأثيرًا وإدراكًا في عقلك. يساعدك هذا المستوى على الوجود خارج حدود جسدك للوصول إلى المستوى اللامتناهي واللامحدود، وذلك عند استرخاء جسدك من خلال التأمل أو التنويم المغناطيسي. فحين يرتاح جسدك ترتفع ذهنيًا فوق

عقلك المدرك، وبالتالي أنتَ قادرٌ على اختبار هذا الوجود الجسدي الإضافي ومواجهته. هذه هي لحظة التواصل مع ما نعتبره وجود الله أو إدراك الله. وهذا هو المصدر الحقيقي للوحي، والصحة الروحية والتصوّف.

قدرة العقل الباطني

لم تكن حياتي كمهاجرة لبنانية إلى الولايات المتحدة أمراً سهلاً. فقد مررتُ بمرحلة أزمة حين هددوني بالترحيل. وعلى الرغم من حيازتي جواز سفرٍ صالح وقانوني، إلا أنهم صادروا تأشيرة الدخول خاصّتي لأسباب لم أفهمها. فقد طلبَ إليّ دفع مبلغ ضخّم من أجل تجديد تأشيرة الدخول على الرغم من أنّها ما زالت صالحة لمدة شهرين. وبما أنّني عجزت عن الحصول على المبلغ، تمّ ترحيلي من البلد. حَصَلَتِ الأمور بشكل مفاجئ حتّى إنّه لم يتسنّ لي الوقت للتفكير بما يحدث لي؛ فقد وجدتُ نفسي ذات صباح في لبنان، وتلاشت أمامي كلّ الأحلام التي عملت طوال حياتي على تحقيقها.

عندها فقط أدركتُ كيف أنّ بعض الظروف تؤثر في عقلنا الباطني، ويرافقها تحقيق قدرة العقل الباطني للتأثير في الظروف. وكان لي خيار رؤية ما حصل على أنّه كارثة ومأساة، أو رؤيته على أنّه فرصة للقيام بشيء إيجابي.

استغلّيت الوضع على أنّه فرصة لإدراك العقل الباطني ودراسته. وقد قمتُ مرّةً بإخراج شيء إيجابي من الفوضى، ولم تعد الأحداث تبدو فوضوية على الإطلاق.

يتمتع العقل بقدرة تحويل محيطنا. دعوني أشرح لكم الأمر. ينظر الولد إلى اللون الأزرق ولكنه يعلم أنّ هذا اللون هو الأحمر. في الحقيقة قد يكون اللون أزرق، ولكنه أحمر بالنسبة إلى الولد لأنّ عقله يعتقد أنّه اللون الأحمر.

كذلك تتعدّل الحالات والأوضاع وفق ما يريده عقلك. وإذا ما قرأ عقلك وضعًا مأساويًا، يصبح الأمر كذلك بالنسبة إليك. أمّا إذا ما قرأ عقلك الوضع نفسه بشكل إيجابي، فيصبح بالتالي إيجابيًا بالنسبة إليك.

إنّ ما أحاول قوله هو أنّ محيطك هو ما يدركه عقلك، وحقيقتك تحدّد وفق ما يراه عقلك.

بالتالي، يعود الأمر إليك في كيفية اختيار ما يؤثّر فيك، ولديك القدرة على تغييره نحو الأفضل أو الأسوأ.

لا يوجد أمرٌ سوداويّ تمامًا. عليك إيجاد ما هو جيّد فيه، وأهمّ ما في الأمر أنّه عليك أن تركز على الجزء الجيّد الذي يمكنك أن تحوّل لصالحك، وبالتالي تتجاهل الجزء الأسود.

يمكنك إذاً أن تُغيّر أيّ واقعة سلبية إلى إيجابية بمجرد التفكير أنّها مفيدة بالنسبة إليك.

قد لا تعلم هذا الأمر ...

يعتبر العقل البشري أكثر الأجهزة روعةً على الأرض. فلكلّ منّا عقل، لكنّ قليلين بيننا يقدّرون قيمته. كلّنا نسمع عن التخاطر الفكري والتنويم المغناطيسي، وهناك خبراء يؤكّدون حقيقة هذه الظاهرة. وهذه مجرد أمثلة على القدرة الخارقة التي

يتحلّى بها عقلنا. ولا يُعْتَبَرُ اليوغيّون الهنود إبداعًا أو خيالًا شرقيًا وهم موجودون حقيقةً. وتحدّث الكتب الهندوسية المقدّسة عن الرّائين الذين اكتسبوا قدرات فائقة من خلال التأمل. وإذا ما تمكّن أحد من اختراق أعماق مستويات العقل البشري، فلا حدود للقدرة التي قد يتمتّع بها.

فهم العقل هو أوّل خطوة لك في مسعاك لحياة أفضل. عليك فهم تعقيدات ما تحمل في رأسك، وعندها فقط يمكنك استخدامه والاستفادة منه. أنت تتمتّع بالقدرة على ذلك، ويمكنك تحقيق الأمر.