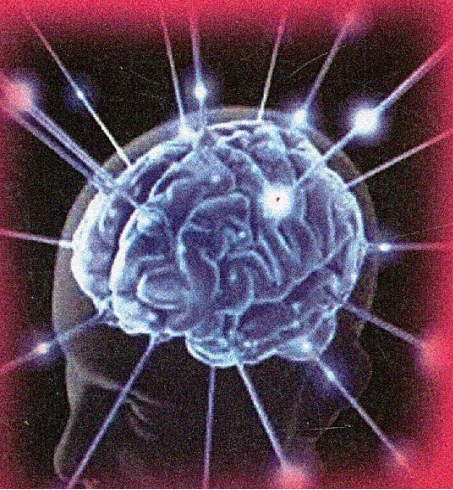
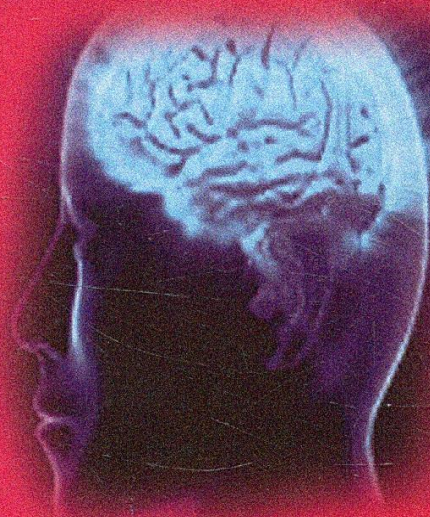


The power of  
Mind  
and self Awareness

# قوة العقل والوعي الذاتي في أداء الإنسان وسعادته

الدكتورة  
ليلى السباعي



الناشر **المنشأة** فا بالاسكندرية  
جلال حزي وشركاه

## الناشر: منشأة المعارف ، جلال حزي وشركاه

44 شارع سعد زغلول - عملة الرمل - الإسكندرية - ت/ف 4853055/4873303 الإسكندرية

**Email. Monchaa27@yahoo.com**

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف: غير مسموح بطبع أي جزء من أجزاء الكتاب أو تخزينه في أي نظام تخزين المعلومات واسترجاعها ، أو نقله على أية وسيلة سواء أكانت إلكترونية أو شرائط مخزنة أو ميكانيكية ، أو استسخاناً ، أو تسجيلاً أو غيرها إلا بإذن كتابي من الناشر.

اسم الكتاب : قوة العقل والوعي الذاتي في أداء الإنسان وسعادته

المؤلف : الدكتورة/ ليلي السباعي

رقم الإيداع : 2014/3608

التراقيم الدولي: 9789770320488

تجهيزات فنية: مكتبة سلطان للكمبيوتر

طباعة: مطبعة سامي- الأزرقية

قوة العقل والوعي الذاتي

في أداء الإنسان وسعادته

# قوة العقل والوعي الذاتي في أداء الإنسان وسعادته

أ.د. ليلى عبد المنعم السباعي

أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية  
كلية الزراعة - جامعة كفر الشيخ  
وعضو الجمعية المصرية للعلوم الروحية

الطبعة الأولى

٢٠١٤

الناشر **منتديات** **الحارف** بالإسكندرية  
جلال حزي وشركاه



# أهدى

إلى روح أبي العظيم معلم الأجيال (الذي زرع في نفسي منذ الصغر الصدق في القول والإخلاص في العمل وأن تقوم المحبة بين الناس مقام القانون) وأخذ بيدي عند كل عشرة لأنهض بعزم جدير نقان أول من أعطاني (الدرس في التفكير الإيجابي... وكانت البردية في خلق الوعي الذاتي).

إلى معلمي الروحي الأستاذ الرفيق السيد ناصر مؤسس ورئيس الجمعية المصرية للدراسات الروحية بمرحلة الإسكندرية (الذي أخذ بيدي في طريق الاستنارة الروحية فتعلمت منه المنهج الروحي للحياة والطريق إلى الرقي والتقدم والسمو وخرمة الغير أثناء وجودنا على هذا الكوكب).

أهدى هذا الكتاب

مع تحياتي

د / ليلى السباعي



## مقدمة

من منا لا يرغب أن يكون سعيداً أو أسعد، ويجعل عالمنا مكاناً  
أفضل لأنفسنا ولأولادنا وأولاد أولادنا؟  
كلنا نأمل في أن نكون سعداء.

إذا كنت بأمانة تشعر بأنك سعيد تماماً في كل نواحي حياتك،  
هل أنت سعيد بما يحدث في العالم؟

ما لم تكن لا تتابع الأخبار العالمية، أو أنك تحيا في كهف في  
الهمالايا، فأنت بلا شك غير سعيد بما يحدث في العالم.

هنالك بالطبع أشياء إيجابية في عالمنا، ولكن هنالك أشياء كثيرة  
يمكن أن تصبح أحسن. ربما تكون غير سعيد بشئ أو تريد على  
الأقل أن تحسنه إذا علمت بطريقة مؤثرة لكى نحدث تغييراً إيجابياً.

استوقفني كتاب ٢٠٠٥ Michael Anthony على الإنترنت

بعنوان:

**How to be Happy and have fun changing the world**

**كيف تصبح سعيداً وتمتلك البهجة لتغيير العالم**

وقد نشره على الإنترنت على موقع [www.howtobehappy.org](http://www.howtobehappy.org)  
ليشارك مع الآخرين التبصيرات التي يحتويها هذا الكتاب ويناشد كل  
من يقرأ هذا الكتاب أن يحاول نشره في محيطه، في عمله أو بين  
أصدقائه أو بطريقة ما توصله إلى أكبر عدد من القراء.



استوقفني هذا الكتاب واقتنعت بما جاء به فقد وجدت في عرضه السريع لتاريخ حياته وكيف كتب هذا الكتاب صدى في نفسى أو بعض التشابه مع حياتى الشخصية. ولذلك فقد قررت أن أقوم بدوري لإيصال هذه الأفكار.

هى تجربة حياتية للمؤلف تتلخص فى طفولة سعيدة فى أسرة تهتم بالتعاليم الدينية، تعلم تعليماً عالياً وحصل على درجة علمية أعلى (ماجستير) وعمل فى بنك عالمى، تزوج لمرأة رائعة، غير عمله مرات وحصل على الكثير من المكاسب المادية، وفى بداية الثلاثينيات من عمره اكتشف أنه أصبح غير سعيد، وأن الطفل بداخله كبر ولم يعد يشعر بالسعادة. نظر للمستقبل وتحقق أن العالم الخارجى للغنى والراحة للمادية ليس لديه إلا القليل ليقدمه له كوسيلة للحصول على السعادة الحقيقية والدائمة.

بدأ فى قراءة كتب الفلسفة philosophy وما وراء الطبيعة Metaphysics قرأ الكثير من هذه الكتب مباركاً بروح قوية وطموحة التى بعثت عالمه الداخلى للحياة مرة أخرى.

فى نهاية الثلاثينيات من عمره قابل معلمه وناصحه الروحى Edgar phillip الذى علمه سر السعادة والذى سوف يشاطرنا إياه فى هذا الكتاب.

فى تفسير معلمه لكيمياء المخ وكيف يتعامل مع المعلومات كان بمثابة كتيب التشغيل بالنسبة له وقد وجد النجاح فى أن يشاطر هذه المعلومات أبطال الرياضة وجرب كفاءة ارتباط العقل/الجسم فى

الأداء والإنجاز. عمل مع أبطال للمسابقات الأولمبية لتجهيز للمتافسين ذهنياً للأولمبياد. حيث أن الارتباط بين العقل والجسم لا يكذب فإن النتيجة تكون ظاهرة جداً وفورية وفي كتابه:

### "The Mental keys to improve your golf"

يتكلم عن لاعب الجولف معتمداً على الارتباط بين العقل/الجسم. لقد أخذ وقتاً حتى تمكن أن يحيا بتعليمات مرشده وناصحه الروحي الذي أعطاه الاتجاه وبدأ به على طريق السعادة. وبالقراءة عن التبصيرات لكبار المعلمين والمفكرين ساعدته على التناغم مع كتيب التشغيل هذا وأصبح شخصاً سعيداً جداً وروحه تمتلك للمرح مرة أخرى فنشر تجربته في كتابه ٢٠٠٥ على الإنترنت وهو على مشارف الستين من عمره لتكون تجربته في متناول الآخرين.

والآن إنه دورى لمساعدتك وآخرين كثيرين بعد أن جعلت هذه النصائح والتعليمات مرشداً لى وأوصلتني إلى الكثير من السعادة الداخلية. إذا أردت أن تصبح أسعد وأن تبقى سعيداً فإن هذا الكتاب سوف يبين لك الطريق. كل ما تحتاجه هو رغبتك في أن تصبح سعيداً أو أسعد.

في هذا الكتاب سوف تجد ما يشبه "كتيب للتشغيل الإنساني"، كيف يؤثر عقلك بما يحمله من أفكار سلبية أو إيجابية على جسمك فيؤثر على جميع قدراتك الطبيعية ووظائفك وبالتالي على سعادتك، وسوف تفهم كيف تؤثر أفكارك الداخلية العميقة على عالمك الخارجى ومساعدتك تبعاً لقانون السبب والتأثير أو حقول الجذب.

سوف يعطيك هذا الكتاب تبصيرات أو تعهدات يومية ترتبط بها فتخلق وعى ذاتى self awareness يجعل روحك تقود أفكارك وأفعالك خلال حياتك وتؤدي إلى اختيارات أحسن.

سوف تغلب على مشاعرك السلبية التي تعتمد على مشاعر الكراهية، الغضب، الطمع، الغيرة، الحسد والخوف وخليط من هذه المشاعر، وستزيد مشاعرك الإيجابية التي تعتمد على الحب والكرم والإطراء أو التسبيح والشجاعة أو خليط من هذه المشاعر فيبرز عقلك كيمائيات إيجابية تعزز قدراتك الطبيعية وهذا يزيد من وعيك ويساعد على أن تجد حلولاً خلاقة للتحديات بالنسبة لك ولعالمنا.

بإتباع هذه التبصيرات أو التعهدات اليومية سوف تبعث عالمك الداخلى للحياة وتخلق السعادة من داخلك ويقل اعتمادك على الأشياء الخارجية لتحصل على السعادة وترتبط روحك وتتأغم مع خالق الكون الله سبحانه وتعالى فتساعدك الطاقة العليا على أن تسبح مع سريان النهر.

إن تعلم هذه التبصيرات اليومية هو أحد الأشياء ولكن نشرها والحياة بها دائماً سوف يجعلها جزء من حياتك. سوف تصبح حياتك مثلاً إيجابياً للآخرين يسرون على هديه. سوف يشعرون بطاقتك ويريدون أن يشعروا بنفس للطريقة، وسيكون لكم القوة على تغيير العالم عندما تصبحون كتلة.

هل تريد أن تكون من القادة الذين يساعدون فى تغيير عالمنا إلى الأحسن؟

ألن يكون "عالم أفضل" هو هدية لطيفة نتركها لأطفالنا وأطفال  
أطفالنا؟

فى الوقت الذى ستنتهى فيه من قراءة هذا الكتاب سوف تفهم  
"لماذا" قدمت لك هذا الكتاب "وكيف" تصل إلى الهدف. سوف تعلم  
أننى قدمت لك الخطة التى سوف تتجح إذا ساعدت أن تؤدى ما  
يخصك.

والآن اجعل عقلك مفتوحاً لتستمع بقراءة باقى الكتاب ولتأخذ  
خطوات إيجابية على طريق السعادة

مع تحياتى

د / تىلى السباعى



أنا مع الراى أن حياتى تتبع المجتمع كله وأنه على مدى حياتى  
فإنه من واجبى أن أعمل من أجله ما أستطيعه ،  
أريد أن أستخدم بعد أن أموت ، فكلما عملت أكثر ، كلما عشت أكثر ،  
الحياة بالنسبة لى ليست شمعة قصيرة الأمد ، هى نوح من البطاريات الساطعة  
وأريد أن أجعلها ساطعة ما أمكنتى قيل أن أسلمها إلى الأجيال المستقبلية .

جورج برنارد شو

George Bernard Shaw



**الفصل الأول**  
**كتيب التشغيل الإنساني**



**The Owner's Manual for**  
**Human Beings**





## كتيب التشغيل الإنساني

### The Owner's Manual for Human Beings

عندما كنت أكبر لم يعطني والداي كتيب يفسر كيف تم تصميمي لكي أؤدي وظائف، لم يعطني والداي تعليمات عن كيفية التشغيل الصحيح والسعادة؟ وماذا عنك هل أعطيت كتيباً يفسر لك؟

#### الآن نعطيك الاتجاه

لقد صممت المخلوقات بالخالق الأعظم الله سبحانه وتعالى لتعمل بنفس الطريقة، والمثال الجيدة على ذلك هو hardware للكمبيوتر. جميعنا hard wired بنفس الطريقة، وما يجعلنا نسلك سلوكاً مختلفاً عن بعضنا البعض هو طريقة التفكير والشعور والأداء والذي يمثل our software والذي لا يعيه معظم الأفراد أن قوة عقلك أو الـ hardware للكمبيوتر الخاص بك يختلف تبعاً لكيمياء مخك فيمكنك بطريقة مثيرة أن تزيد قوة وكفاءة مخك أو الكمبيوتر الشخصي لك بضبط كيمياء سائل المخ.

دعنا نأخذها خطوة بخطوة لنرى كيف تحسن كيمياء مخك How to improve your brain chemistry . من النقاط الحاسمة أن تفهم أن مخك حقيقة يفرز كيماويات تبعاً لأفكارك الإيجابية أو السلبية. والكيمياء الناتجة لسائل المخ your brain's cranial fluid يؤثر على جميع قدراتك الطبيعية ووظائفك. وهذا بدوره يقدر كيف يكون أدائك في كل شيء تؤديه لأن مخك يشبه كمبيوتر قوى.

قوة وكفاءة الكمبيوتر الشخصى العجيب يمكن أن تزيد بدرجة كبيرة بضبط كيمياء سائل المخ.

هذه الحقيقة من السهل إثباتها فى عالم الرياضة فى الأداء التنافسى فقد أمكن إثبات حقيقة ذلك عديد من المرات فى مجال التنافس الرياضى على البطولات.

عقلك وجسمك يعملان معاً، والرياضيين يعيشون ويموتون بأداء أجسامهم، ومن تجاربهم الشخصية فهم يرتبطون بسهولة بمفهوم أن الأفكار السلبية تجعل مخهم يفرز كيماويات تؤثر فى الحال على لياقتهم، وهذا الإدراك يساعدهم على أن يكونوا أكثر موضوعية وإيجابية عندما يدخلون فى مناقسات ويساعدهم فى التحكم فى انفعالاتهم وزيادة لياقتهم.

Dr Michael Raleigh فى لوس أنجلوس فى School of Medicine متخصص فى الناقل العصبى السيروتينين neurotransmitter serotonin . من للتجارب المبدئية التى أجراها على القرود وتم إجراؤها على الرياضيين وأيدت نتائجه أن المستويات العالية من السيروتينين فى الدم تتمشى مع مستويات الأداء الأعلى وهذه التغييرات فى السلوك بسبب تغيير مستويات السيروتينين.

بل والأكثر من ذلك أن الانفعالات الإيجابية تسبب تغير كيمائى يساعد فى شفاء الجسم وإذا أردت فهم ذلك هناك كتاب:

**Quantum Healing by Dr Deepack chopra (Bantam Books, 1989).**

يتلقى عقلك مدخلات input خلال حواسك الخمس هى مثيرات

الحواس sense stimuli. عندما ترى، تسمع، تشعر، تتذوق، تشم شيئاً (المثير stimuli) فهو يدخل إلى نظامك العصبى كنبضات كهربية خلال الخلية العصبية (neuron (nerve cell)

بمجرد أن تصل الرسالة الكهربية إلى نهاية الخلية العصبية فإن الرسالة من النبضات الكهربية تتحول إلى مركبات بيوكيماوية (تسمى الناقلات العصبية neurotransmitters) عندئذ هذه الرسالة الكيماوية عندما تصل إلى الخلية العصبية التالية تتحول مرة أخرى إلى رسالة نبضات كهربية، هذه العملية تكرر نفسها مرات ومرات حتى تصل الرسالة إلى المخ وتعمل عليه.

فى الحقيقة فأنت تملك جهاز عصبى . كهروكيميائى electrochemical nervous system ويتغير الكيماويات فتغير الرسائل ويتغير أداء مخك تبعاً لذلك من المهم أن تدرك أن جهازك العصبى الكهروكيميائى هو تيار كهربي متردد alternating electrical current يولد حقل كهرومغناطيسى electromagnetic field له طبيعة لا نهائية. قوة وجوده حقلك الكهرومغناطيسى يشعر به من حولك، عندما يزداد لإدراكك أو وعيك سوف تدرك أنه لا يمكنك أن تخفى مشاعرك عن هؤلاء الذين تتجذب معهم وهم بالتالى لا يستطيعون إخفاء مشاعرهم نحوك. وهذا هو السبب فى أنك تحمل كيمياء جيدة مع الأشخاص الذين يروق لك مصاحبتهم وكيمياء رديئة مع هؤلاء الذين لا يروق لك ذلك.

والأكثر أهمية من ذلك أن ندرك أن الحقل الكهرومغناطيسى

الذى تولده أفكارك يسبب حقول جذب attractor fields تؤثر على حياتك وسعادتك (سنتكلم عن ذلك فى الجزء بعنوان cause and effect-Attractor fields).

يمكنك أن تزيد قدراتك الطبيعية وسعادتك بالضبط الواعى لكيمياء سائل المخ chemistry of your brain cranial fluid هذا السائل يتأثر بأفكارك your thoughts، الوجبة الغذائية Diet/nutrition، للتمرين الرياضى exercise، الراحة Rest، العوامل المحيطة environment، الفسيولوجى physiology.

### الأفكار Thoughts:

كما ذكرنا سابقاً فإن أفكارك الإيجابية والسلبية تسبب إفراز كيمواويات، وهذه الكيمواويات بدورها تؤثر على جميع القدرات والوظائف الطبيعية، وهذه حقيقة بسيطة عليك أن نعيها فسعادتك تعتمد عليها.

فى عالم الرياضة من السهولة جداً أن تثبتتها لأن ارتباط العقل/الجسم يمدك بعائد فورى. عندما تكون إيجابياً يبرز أداؤك ويتفوق وعندما تكون سلبياً فإن أداؤك يتأثر بطريقة معاكسة. على أى حال العائد أو الناتج فى حالة سلوكك الشخصى والاجتماعى والعملى قد لا يكون ظاهراً أو لحظياً. فقد يأخذ أيام أو أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات لتترى أو تشعر بصدى أفكارك وأفعالك السلبية.

أفكارك من المؤثرات الخارجية لها مكونين حقائق facts

وانفعالات emotions وكل مثير تتلقاه خلال جهازك العصبى ليس أكثر من حقيقة. الحقائق هى الحقائق، ويمكنك أن تختار استجابتك الانفعالية بالنسبة لها. فبينما قد لا تكون قادراً على التحكم فى الحقائق التى تحيط بحياتك، يمكنك اختيار كيف تتجاوب انفعالاتك مع هذه الحقائق. إذا اخترت المشاعر الإيجابية سوف تكون سعيداً. وإذا أخذت للمشاعر السلبية سوف تصبح غير سعيد. سعادتك تعتمد على أى الانفعالات أو المشاعر تختار لتمارسها وكيف تحيا حياتك. إذا كنت أميناً مع نفسك فإن تجارب حياتك الشخصية سوف تبرهن لك ذلك.

*دعنا نأخذ نظرة سريعة على المشاعر الإيجابية والسلبية الرئيسية*

فى أى وقت كان عندك درجة من الحب love، الكرم generosity، الإطراء أو التسبيح praise، الشجاعة bravery أو خليط من هذه المشاعر فإن عقلك يفرز كيماويات إيجابية تعزز قدراتك، والمشاعر الإيجابية تجعلك سعيداً.

فى أى وقت كان عندك درجة من الكره hate الجشع أو الطمع greed الغيرة أو الحسد Jealousy أو الخوف fear أو خليط من هذه المشاعر فأنت فى الحال تخفض كيماويات مخك وقدراتك للعمل على مستوى عالى.

مشاعرك السلبية هى السبب فى معظم قراراتك وأفعالك السيئة وعدم السعادة التى تقابلك فى حياتك والباقي يسببها نقص الوعي الذاتى lack of self awareness توقف وتخلص من كل ذلك.

## الوجبة الغذائية Diet/Nutrition:

كل شيء تأكله أو تشربه هو مادة كيميائية تؤثر على أداؤك وكيف تشعر. إذا كنت تشك في ذلك، لاحظ سلوك الأشخاص عندما يشربون الكحول، والأحسن من ذلك اسألهم عن شعورهم في اليوم التالي إذا شربوا الكثير.

هناك كتب جيدة متاحة في التغذية<sup>(1)</sup> وسوف نلمس باختصار هذا الموضوع. في العصور الأولى عندما كان يعيش الإنسان في الكهوف، لم يكن هنالك مصانع أو أغذية مصنعة وقد عاش الإنسان على الأغذية الطبيعية Natural foods مع كميات مناسبة من البروتين والكربوهيدرات والدهن.

والنصيحة لك أن تأكل بوعي واعتدال و moderation واعلم أن حالتك الانفعالية أو النفسية<sup>(2)</sup> هي أكثر أهمية بمراحل عما تأكل على الرغم أن ما تأكل مهم.

### الترييض (التدريب الجسماني) exercise:

في أبطال الرياضة، ملاكمة، سباحة، سباق جري، أو أي بطولة رياضية حيث يدفع الشخص نفسه إلى مستويات أعلى من الجهد الفيزيائي يشتمل التدريب لليومي الروتيني على عدة ساعات من التكيف الفيزيائي المكثف على أي حال خارج عالم الرياضة، معظم

(1) نصائح غذائية - التغذية لسرور الشباب الدائم - أمراض سوء التغذية.

(2) كتاب التوتر وفن الاسترخاء جزء الغذاء والتوتر.

الأشخاص يكونون بشكل غير مناسب out of shape وماذا  
عندك...؟؟ (١)

قبل العصر الحديث والتسهيلات الحديثة، كان الإنسان يدخل في  
كثير من أشكال النشاط الفيزيائي لكي يحيا. جسمك مصمم لكي  
يعمل بكفاءة مع الجهد الفيزيائي وبذلك يمكن أن يتخلص من السموم  
 ويفرز كيماويات مفيدة. إذا كنت لا تصدق ذلك، اعمل مجهود بدني  
أو تريض عندما تشعر بالحزن أو الكآبة، لاحظ التحسن الذي تشعر  
به بعد إجراء النشاط الجسماني. لكي يعمل جسمك وعقلك عند  
أحسن معدل، من المهم أن تترريض.

للتغلب على نقص النشاط الفيزيائي الناتج عن التسهيلات الحديثة  
٢٠ دقيقة من التمرينات الهوائية aerobic exercise ثلاث مرات  
أسبوعياً هل هو ثمن كبير تدفعه لجسم يتمتع بالصحة وحالة ذهنية  
نشطة..؟؟ (٢)

### الراحة Rest،

الراحة الكافية ضرورية للجسم لإزالة السموم وتجديد نفسه. هل  
لاحظت أنك تنام أكثر عندما تشعر بالكآبة أو الإحباط عما إذا كنت  
تشعر بالسعادة والإثارة بأنك تحيا؟ في أثناء نومك فإن ذهنك أو  
مخك your brain يكون مشغولاً في معالجة processing جميع

(1) كتاب السنة وطرق الريجيم.

(2) التوتر وكن الاسترخاء باب النشاط الجسمي - منشأة المعارف.



المعلومات التي تلقاها أثناء اليوم حتى أنه يمكنه أن يأخذ قرارات تلقائية عندما تصحو.

### الظروف المحيطة environment:

عندما نشير إلى الظروف المحيطة لا نتكلم فقط عن الهواء الذي نتنفسه والأشياء الفيزيائية المحيطة بك. فإن اهتمامنا أكثر بالناس حولك. الحقول للكهر ومغناطيسية التي يولدونها بالإضافة لأفكارهم وقراراتهم يمكن أن تؤثر عليك سلبياً.

نؤيد بشدة أن تتدمج اجتماعياً (ترافق أو تزامن أو تصاحب) فقط الأشخاص الإيجابيين، وإلا يبقى مع نفسك. الوقت الوحيد الذي يجب أن تزامن أو ترافق الأشخاص السلبيين هو عندما ترغب في مساعدتهم. حقلك الكهر ومغناطيسي الأقوى وأفكارك وقراراتك الإيجابية سوف يكون لها تأثير إيجابي عليهم.

وجد الباحثين أن المشاعر الإيجابية والسلبية على السواء تكون معدية مثل الأنفلونزا. يمكنك أن تنتقل أحاسيس الابتهاج، النشاط والخفة، الحزن، ومشاعر أكثر من الأصدقاء، العائلة، الزملاء، أو حتى الغرباء وعدوى المزاج mood infection تحدث في ملي من الثانية كما تقول Elaine Hatfield أستاذ علم النفس في جامعة هاواي في هونولولو وأحد مؤلفي كتاب «عدوى الأحاسيس» Emotional contagion 1994 Cambridge Univ. Press. عندما تتدخل مع شخص سلبى، خذ خطوات مركزة لتبقى إيجابياً ولا تتأثر بسلبيته أو سلبيتها.

## الفسيولوجي Physiology،

يعكس جسمك حالتك الانفعالية، عندما تكون إيجابياً وواقعياً سوف تقف مفروود القامة وصدرك للأمام وابتسامة على وجهك، لو كسبت ورقة يانصيب قيمتها ١٠٠,٠٠٠,٠٠٠ (١٠ مليون دولار) تخيل كيف يكون شعورك عندئذ، وكيف يتجاوب الفسيولوجي الخاص بك. سوف تشعر أنك على قمة العالم وكل من يرافقك سوف يرى ذلك من الطريقة التي تحمل بها نفسك *The way you Carry yourself* تخيل كيف ستشعر وتظهر إذا فقدت تذكرة اليناصيب التي كسبتها. إذا أحزنك ذلك سوف ترتخي جفونك لأسفل وتنزلق أكتافك. بعض الأشخاص ربما يشعرون كأنما يريدون قتل أنفسهم. لقدم التذكرة الراجعة.

في كلا الحالتين وظائف أعضائك تعمل في كلا الاتجاهين.

### جسمك يعكس مشاعرك وأحاسيسك.

أحد أسهل وأسرع الطرق لتحسين كيميائك هو أن تغير الفسيولوجي الخاص بك. بأخذ أنفاس بطيئة وعميقة<sup>(١)</sup> تقف وصدرك للأمام سوف يتحسن كيميائك أوتوماتيكياً، وسوف تشعر بالتحسن في الحال.

ارفع عينيك للسماء وابتسم والآن... هل تشعر يتحسن في طاقتك وحيويتك؟ إذا حملت نفسك دائماً كرأح سوف تشعر بشعور للرياح.

---

(١) كتاب التوتر وفن الاسترخاء- باب التنفس أو للتأمل- منشأة المعارف.

أفكارك، الوجبة الغذائية، التريض، الراحة، العوامل المحيطة،  
والفسيولوجي، لها تأثير إيجابي أو سلبي على كيمياء مخك والذي  
يؤثر على جودة إحساسك وأداؤك.

لتصبح أسعد وأكثر نجاحاً، فإن جزء من العملية process هو  
أن تعمل بوعي على زيادة كيمياء وسائل المخ وبذلك يمكن لعقلك  
أن يعمل بكفاءة أكبر وعند أعلى المستويات.

## تغيير شريطك

### Changing your Tape

دعنا نأخذ نظرة على «لماذا تفكر وتؤدي بالطريقة التي تفعلها» عقلك يبدأ في العمل في عمر مبكر تقريباً ٦ أشهر بعد الحمل، يبدأ مخك في تسجيل جميع أفكار الأم وأفعالها بينما تكون في رحمها. يكمل مخك تسجيل جميع أفكارك وأفعالك خلال باقى حياتك. فى أثناء هذه المدة، يكون مخك مشغولاً فى تسجيل ومقارنة المعلومات التى أساطرك بأفكارك السابقة وأفعالك. سوف نطلق على عملية التسجيل التى يقوم بها عقلك شريطك **your tape**.

شريطك يمثل التاريخ الكامل لجميع أفكارك وأفعالك السابقة وعقلك أو الكمبيوتر الخاص بك مبرمج لعمل قرارات مشابهة لما هو موجود فى بياناته الأساسية its date base (شريطك للسابق). على شريطك تسجيل لجميع أفكارك وأفعالك الإيجابية والسلبية التى تكون حياتك أو ما نسميه المنطقة المريحة **comfort zone** عقلك يستخدم تلقائياً جميع قوتك وضعفك المسجل على شريطك فى عملية أخذ قراراته أو أفعاله، شريطك مبرمج ليحفظك عند مستواك الحالى خلال المنطقة المريحة بالنسبة لك **your comfort zone**. كيف تفكر وتعمل اليوم هو أساساً انعكاس لما هو على شريطك السابق لو- **software**.

معظم معتقداتك الحالية قد وضعت على شريطك بوالديك أو تكيفك الاجتماعي. ونفس الشيء بالنسبة لانفعالاتك فهي قد وضعت بأخريين وأنت تقبلها كأنها ملكك your own ومستواك الحالي من السعادة هو لتعكاس لما هو مسجل على شريطك.

حيث أن عقلك مبرمج ليأخذ قرارات مشابهة لما هو على شريطك فإن التحدي الأكبر للذي تولجهه عندما تحاول أن تغير أفكارك أو قراراتك السابقة لتزيد من سعادتك، هو تفكيرك الحالي، ونظام اعتقادك ومستوى وعيك الشخصي لما هو بالضبط على شريطك، وفهم كيف تم تصميمك للأداء تبعاً للقوانين الطبيعية والكونية، كل ذلك يؤثر بشدة على قابليتك للتغيير وعلى سعادتك الحالية.

في الفصل الثاني من هذا الكتاب سوف نرى كيف تزيد من وعيك للشخصي your self awareness حتى أنك سوف تعرف ماذا تغير على شريطك لتزيد سعادتك. على أي حال التغيير ليس سهلاً على الإطلاق.

عندما تبدأ خطواتك لتغيير أي شيء على شريطك تواجه بمعرفة ما بين رغبتك في التغيير ورغبة شريطك في أن يؤدي عمله وهو أن تكرر أفكارك وأفعالك السابقة. وقوة رغبتك your desire في التغيير تقدر نجاحك في مواجهة شريطك وللوقت الذي تأخذه يعتمد على قوة رغبتك والأفعال الإيجابية التي أخذتها للتغيير.

تعلم أن تكون صادقاً مع نفسك، ابحث عما هو على شريطك لتعيد برمجة الشريط. يجب أن تزيد عوامل قوتك وتتغلب على عوامل ضعفك.

كثير من الأفراد فى مجتمعنا زائدى الوزن ومعظمهم عندهم الرغبة للتغيير الى الأحسن، ولكن رغبتهم ضعيفة جداً للتغلب على قوة شريطهم. على أى حال عندما يولجهمون بأن ذلك يهدد حياتهم مثل حدوث نوبة قلبية فإن كثير من هؤلاء الأفراد يغيرون سلوكهم. رغبتهم القوية فى الحياة تعطيمهم القوة للتغلب على شريطهم الماضى. يتريضون ويغيرون وجبتهم ويفقدون وزناً.

رغبتك فى زيادة سعادتك قد لا تكون قرار حياة أو موت بالنسبة لك ولكن كلما كانت رغبتك قوية فى أن تزيد سعادتك كلما كان نجاحك أكبر. مستوى رغبتك هو أحد المفاتيح الرئيسية للنجاح.

عندما تذهب لتنام، يكون عقلك مشغولاً فى معالجة processing جميع الأفكار والأفعال التى مرت على شريطك أثناء اليوم. إذا فعلت شيئاً مختلفاً عن روتينك اليومى مثل ممارسة الرياضة أو عمل نظام غذائى فإن عقلك سيقدر إما أن يشوعب ذلك كسلوك جديد أو يرفضه.

بوضع الأفكار والأفعال الجديدة على شريطك بصفة دائمة لمدة ٣٠ يوماً أو أكثر فإن عقلك يستوعب هذه الأفكار والأفعال كعادات جديدة وتصبح جزء من استجابة شريطك العادية وتبرز عادة جديدة. أحسن الأوقات لتعطى شريطك أهداف أو تعليمات على كيف تحسن سلوكك يكون قبل الذهاب للنوم مباشرة وعندما تصحو. كلما كان نجاحك الذى وصلت إليه أكثر، كلما كان من السهل أن تكون أكثر نجاحاً فالآن شريطك أصبح حليفك أو نصيرك ويصر على أن تظل فى تقدمك. مساحتك المريحة your comfort zone تتسع لتلائم الشخص الجديد فيك بينما ينجرى الشخص القديم منك بعيداً.

كما ذكرنا سابقاً إذا فعلت شيئاً جديداً أو كنت قد سلكت سلوكاً مختلفاً لمدة ثلاثين يوماً، سوف يتقبل شريطك ذلك كطريقة جديدة للاستجابة. على أي حال إذا أعطيت شريطك فرصة سوف يعود إلى طريقته القديمة للاستجابة وهذا يبين لماذا التغيير ليس سهلاً أبداً.

كلما حاولت أن تغير أي شيء على شريطك تواجه بمعركة ما بين رغبتك في التغيير وبرنامج شريطك ليحفظك كما أنت. ودرجة وعيك الشخصي your self awareness وقوة رغبتك للتغيير strength of your desire تقدر نجاحك في مواجهة شريطك.

الوقت والمجهود الذي تقضيه مقللاً لمشاعرك السلبية ومزيداً لمشاعرك الإيجابية على شريطك سوف يقدر مقدار ما نستطيع زيادته في سعادتك. أن يكون لطيفاً أن تكون سعيداً كل الوقت وأن تحيا في حالة من المباركة المستمرة.

قبل أن أريك كيف تزيد وعيك الشخصي لتستطيع أن تعمل اختيارات أحسن وأن تبرمج شريطك لزيادة سعادتك.

دعنا نستجمع النقاط الرئيسية لكتيب التشغيل الإنساني فيما يلي:

## نقاط أساسية فى كتيب التشغيل الإنسانى

### Key Points of owner's Manual

- ١- قوة عقلك أو الكمبيوتر الشخصى يختلف تبعاً لكيميائه.
- ٢- كيمياء عقلك تتأثر بالأفكار، الوجبة، التريض، الراحة، الظروف المحيطة، والفسولوجى.
- ٣- أفكارك تؤثر على جهازك العصبى الكهروكيميائى وتولد حقول كهرومغناطيسية تنتج حقول جذب تؤثر على حياتك وسعادتك.
- ٤- أفكارك الحالية وقراراتك تعكس ما هو مسجل على شريطك.
- ٥- شريطك مبرمج ليعيد ماضيه ولا يريد التغيير.
- ٦- الرغبة القوية strong desire، والتوجيه المناسب proper direction ضرورى لتغيير ما هو مسجل على شريطك.
- ٧- زيادة انفعالاتك الإيجابية وتقليل انفعالاتك السلبية سوف يعزز كيمياء مخك وقدراتك الطبيعية.
- ٨- زيادة إنراكك أو وعيك للشخصى your self awareness يؤدى إلى اختيارات أحسن ويزيد من كيمياؤك وسعادتك.





## الفصل الثانى

### الوعى الذاتى والتعهدات اليومية



### Self awareness and the Daily Affirmation



## الوعي الذاتى والتعهدات اليومية

### Self awareness and the Daily Affirmation

كثير من الأفراد يرتبطون بأنهم يملكون روحاً spirit، عقل mind، جسم body حتى وإن لم يفهمون أو يدركون ذلك تماماً. على أى حال معظم الأفراد يعتقدون بأنهم يمثلون عقولهم التى تعمل بما فى أشرطتهم وهذا يجعلهم يفكرون بأن عقلم هو الأنا أو الذات التى يمكن أن تجعلهم سعداء.

إذا كنت ممن يعتقدون أن عقلك يمكن أن يجعلك سعيداً فإن كتاب:

A guide to spiritual enlightenment by Eckhart Tolle

(New world library 1999)

فى هذا الكتاب تتكلم مع روحك وتعتمد على روحك للارتباط بما يجعلك سعيداً. حيث أن الانفعالات السلبية على شريطك تؤثر تأثيراً مضاداً على قدرة عقلك على العمل وللرشد، فإن أسهل كثيراً أن ترتبط بروحك your spirit ولا تقلق نفسك بمحاولة الارتباط بما هو على شريطك.

إذا كان شريطك مليئاً بالمشاعر الإيجابية فإن روحك سترتبط ١٠٠% بالتعهدات اليومية Daily Affirmation هذه التعهدات سوف تزيد وعيك الذاتى self awareness زيادة مثيرة حتى وإن لم تطبقها ١٠٠% فى حياتك.

إذا كان شريطك مليئاً بالمشاعر السلبية سوف تشعر أنه من المستحيل أن تحيا ١٠٠% من الوقت فيما نسميه real world بهذه التعهدات.

قبل أن نتشاطر هذه التعهدات لابد أن نؤكد أن هنالك أشياء كثيرة صحيحة في حياتك وإلا ما كان يمكنك الوصول إلى مستواك الحالي من النجاح أو السعادة. ولكن يجب أن نقدر أن جميعنا نملك مساحة للتقدم.

لماذا نركن إلى الأكل بينما يمكننا الحصول على الأحسن؟ لماذا تبقى فقط سعيداً وقانعاً بينما يمكنك أن تحصل على حياة مليئة بالبهجة والبركة والسعادة الروحية.

من فضلك إقرأ لنفسك بصوت عالي هذه التعهدات ثلاث مرات وسترى بماذا تشعر وتخيل ماذا سيكون عليه العالم إذا عاش كل شخص بنفس الطريقة.

## التعهدات اليومية

### Daily Affirmation

**أنا دائماً صادق، إيجابي، وأساعد الآخرين**

**I am Always truthful, positive  
and helping others**

## التعهدات اليومية

### Daily Affirmations

نؤيد بشدة أن نضع هذه التعهدات اليومية فى برواز لطيف يمكنك أن تراه باستمرار كل يوم. عندئذ فإن التحدى هو أن ترى ما إذا كنت تستطيع أن تحيا بهذه الكلمات الستة ١٠٠% من الوقت لمدة ٣٠ يوم. هل يمكنك أن تتخيل ماذا سيكون عليه العالم إذا كان كل شخص دائماً صادقاً، إيجابياً، ومساعد للآخرين. هل سيتغير العالم الذى نعيش فيه؟ من الممكن أن يحدث ذلك. قد لا يكون فى حياتنا للحالية ولكن يمكن أن يحدث مع الوقت إذا ركز كل واحد على أن يحيا تبعاً للتعهدات اليومية.

ألن يكون "عالم أفضل" هو هدية لطيفة تتركها لأطفالك وأطفال أطفالك؟

حتى إذا فقط نسبة بسيطة من تعداد الأرض كانوا دائماً صادقين، إيجابيين ومساعدين للغير سوف يتغير عالمنا إلى الأحسن، وذلك لأن القوة والإبداع power and creativity لهؤلاء الذين يعيشون بالتعهدات اليومية سوف تنمو وتؤثر إيجابياً على هؤلاء الذين لا يستخدمونها. باقى تعداد العالم فى آخر الأمر سوف يتبعونها لاهتمامهم الشخصى أن يصبحوا أسعد وأكثر نجاحاً للسؤال الوحيد الباقى للإجابة عليه. "هل ستكون أحد القادة الذين يساعدون فى تغيير عالمنا إلى الأحسن بالحياة بالتأكدات أو التعهدات اليومية ١٠٠% من الوقت؟" أو سنكمل حياتك تبعاً للموجود على شريطك؟

الانفعالات السلبية على شريطك ستقل قدرتك على أن تجد حلولاً خلاقة للتحديات بالنسبة لك ولعالمنا. وقبل كل شيء فإن تحديات عالمنا هي أساساً إنعكاساً مركباً للأشرطة لجميع الأفراد الذين يشكلون المجتمع للعالمى.

فى كتاب:

**Power VS Force the hidden determinants of human behavior by David Hawkins (Hay house Inc.1995)**

فى هذا الكتاب يقدم Dr Hawkins خريطة للشعور الإدراكي تفسر لماذا للطاقة الروحية power لفرد مثل المهاتما غاندى كانت قادرة على مقاومة القوة العسكرية Force للإمبراطورية البريطانية من خلال مبدأ اللاعنف. روحك your spirit لها طاقة ضخمة عند طرحها at its disposal إذا استخدمتها بحكمه يمكنك من خلالها أن تحدث للتغيير والتعهدات اليومية سوف تساعدك على أن تعرف كيف.

الغرض من هذه للتعهدات ليس أن نخلق ملائكة. غرضها هو أن تخلق وعى ذاتى self awareness يجعل روحك تقود أفكارك وأفعالك خلال حياتك بدلاً من أن يكون شريطك هو الذى يُسير حياتك.

يبدأ فى أن نقول هذه التعهدات اليومية بصوت عالى لنفسك عدة مرات أو أكثر خلال اليوم لمدة ٣٠ يوم وراقب زيادة وعيك الذاتى عندما تكون روحك شاهدة على ما فى شريطك.

## إسأل نفسك:

هل أنا صادق ١٠٠% من الوقت؟

**Am I always truthful 100% of the time**

إذا كنت أميناً مع نفسك سوف تسلم بأنك كذبت على الأقل مرة في حياتك أو ربما أكثر وعندما تكرر القول لشريكك "I am always truthful" فإنك تخلق معركة أو تضارب داخلي ما بين روحك والشريط عندما تُولج به باختيار أن تكذب في الحاضر أو تقول للصدق. سوف تشعر بهذا التضارب كتغيير كيميائي في جسمك. سوف تعرف كيف تكون مشاعر الذنب. هذا يعطى روحك فرصة كبيرة لتأخذ نظرة قوية لماذا كذبت في الماضي. سوف تجدك على أن تبدأ في أن تدرك أنك روحك وليس عقلك. سوف يكون لك الخيار، وليس عليك أن تكرر أوتوماتيكياً ما هو على شريطك.

لو اختبرت دوافعك لتكذب سوف تجدها تعتمد على مشاعر الكراهية hate، الطمع greed، الغيرة أو الحسد Jealously، للخوف fear وخليط من هذه المشاعر السلبية. وبيعاد الأكاذيب (بما فيها تلك الأكاذيب الصغيرة البيضاء) من حياتك فأنت تبعد الانفعالات السلبية من أن تعاود شريطك وهذا يعزز توازن كيميائي مخك ويزيد وعيك وحساسيتك ونكاؤك. لياً كان مستوى الصدق الذي وصلت إليه في فترة حياتك حاول أن تزيد مقاييسك حتى تصل إلى ١٠٠% صدق.



## أنت تملك الخصوصية والصمت:

إذا سألك البعض سؤال وتريد أن تحتفظ بخصوصيتك، عندئذ أنت غير مجبر على الإجابة، كن دبلوماسياً وأجب بسؤال آخر أو أخبرهم بأنك تفضل ألا تجيب عن هذا السؤال. أيضاً من الأحسن ألا تقلق أو تشوش مشاعر أو كيمياء الأشخاص الآخرين. أنت لست مجبراً على أن تقول أكاذيب بيضاء لتحميمهم.

لحياناً الصدق يكون لازماً تماماً حسب الموقف رغم أنه قد يكون مؤلم وقاسي فقط تأكد أنك تتعمد مساعدة الأشخاص بدلاً من صب أي سلبية عليهم. في كل وقت تقول لنفسك أنك سوف تفعل شيئاً ولا تفعله والعكس بالعكس فأنت تكذب على نفسك وعلى شريطك.

سوف يلزمك تدريب وضبط للنفس والتوجه self discipline and direction لتصبح سيد شريطك وتتحكم في سعادتك. بالرغبة وضبط النفس والتوجه المحدد الذي تمدك به التعهدات اليومية يمكنك أن تصبح سيد شريطك وقدرك والأهم من ذلك أن تصبح سعيداً جداً وتحيا حياة تحقق متطلباتك.

الخالق الأعظم أعطانا الإرادة الحرة لنعمل لاختياراتنا الخاصة. من أنت وأين تكون يكون بسبب عاداتك وأفكارك، عاداتك وأفكارك هي تحت تحكّمك. وضبط النفس هو الأساس الذي بواسطته يمكنك طوعاً أن تشكل نمطية الأفكار لتتواءم مع رغباتك وأهدافك. يجب أن تغذى عقلك بغرضك الرئيسي المحدد في الحياة. وتأخذ خطوات أكبر لتتحكم في أفكارك.

بالتعهدات اليومية أن تكون دائماً صادق وإيجابي

**am always truthful, positive,**

روحك سوف تكون واعية جداً متى تكون سلبياً وهذا يساعدك على أن تتوقف عن تحليل الدوافع اللاشعورية وتبرير المشاعر السلبية التي ربطتها بحقائق معيَّلة على شريطك.

المشاعر السلبية تسمم تفكيرك وهي السبب في كثير من عدم السعادة. من الأسهل أن تكون دائماً صادقاً على أن تكون دائماً إيجابياً. إفهم بوضوح كما ذكرنا سابقاً أن أفكارك من أى مؤثر خارجي لها مكونين حقائق facts وانفعالات emotions قد لا تكون قادراً على أن تتحكم بالحقائق عادلة أو غير عادلة ولكنك يمكن أن تغير أو تعيد تشكيل أى استجابة انفعالية سلبية تجاهها.

بالتعهدات اليومية أن تكون صادق إيجابي، وتساعد الآخرين؛

**I am always truthful, positive and helping others**

أنت تذكر أو تنبه روحك أنه بمساعدة الآخرين فأنت تساعد نفسك أساساً بتحويل تركيزك من على نفسك إلى مساعدة الآخرين، سوف تجد أنك أوتوماتيكياً تشعر بأنك أحسن وأسعد. روحك سوف تنتعش elevated عندما تساعد الآخرين.

إذا كنت فعلاً إيجابياً، وفي موقع الراحة، مد يد العون لهؤلاء الذين يحتاجون.

أحد مباحج الحياة الكبرى تأتي من مساعدة الآخرين.

إذا لم تكن تصدق ذلك إسأل أى أب، أو معلم، أو أى فرد  
أمضى حياته فى مساعدة الآخرين.

ماذا تفكر بأن الأم تريزا Mother Teresa سوف ترد إذا سألتها.  
هل جعلك مساعدة الغير سعيدة؟

إذا كنت حقيقة تريد أن تساعد أى شخص أوصيه بشدة بأن  
يجعل التعهدات اليومية جزء رئيسى من حياته. والأحسن من ذلك  
أن تكون مثلاً ليتبعه بأن تحيا التعهدات اليومية ١٠٠% من الوقت.  
بدون أن تكون صادق مع نفسك فإن التعهدات اليومية ستكون فقط  
كلمات فارغة بدون معنى لك. والكلمات الفارغة لا تزيد وعيك  
وتؤدى بك إلى السعادة الحقيقية الدائمة.

الحياة بالتعهدات اليومية سوف تجعلك تدرك أنك لست عقلك  
وتعى أنك روحاً لها خبرة إنسانية وتساعدك على إعادة برمجة  
شريطك وتحول انفعالاتك وأفعالك السلبية إلى إيجابية، ترفع  
كيميائك وتزيد جميع قدراتك الطبيعية.

هى توظف روحك لما هو على شريطك وتجعلك تجد المتعة  
الحقيقية والمباركة فى حياتك.

الحياة رحلة، هى عملية تعلم learning process وقد قيل أن  
النجاح هو التقدم فى إدراك الهدف الجدير بالاهتمام والأمل هو أن  
تجعل التعهدات اليومية هى هدفك ١٠٠% من الوقت إذا فعلت ذلك  
سوف تعمل لاختيارات أحسن وبازدياد وعيك سوف تصبح أسعد.

## التعهدات اليومية

← أنا

← دائماً

← صادق،

← إيجابي،

← أساعد،

← الآخرين



## الفصل الثالث

### السعادة الخارجية مقابل السعادة الداخلية



**External versus Internal Happiness**



## السعادة الخارجية مقابل السعادة الداخلية

### External versus Internal Happiness

خذ نظرة صادقة إلى حياتك لتعي مقدار تأثير الانفعالات المختلفة على شريطك، على نظرتك للعالم وللسعادة. أنت تفعل الأشياء التي تفعلها لما هو موجود على شريطك الماضى your past tape ومستوى وعى روحك your spiritual level of awareness .

هل تعتمد على المقتنيات، الناس والأشياء خارج نفسك لتجعلك سعيداً؟ هل تعتمد على التهرب من الواقع escapisms مثل مراقبة التليفزيون، السينما، الرياضة، لعب الألعاب وأخذ أشياء خارجية لتجعلك سعيداً أو تخفى عدم سعادتك؟ إذا كنت تفعل ذلك فأنت تبحث عن السعادة خارج نفسك.

عالم الإعلانات والأعمال يعرف ذلك جيداً، فهم يستخدمون اعتمادك على أشياء خارج نفسك تجعلك تشعر شعوراً جيداً ليغريك بشراء ما يبيعونه.

هل أخذت أبداً نظرة جادة على لماذا تشتري الأشياء التي تشتريها؟

أنت تشتري الأشياء وتتفق المال على التهرب escapisms لأنها تجعلك تشعر شعوراً جيداً. ليس هنالك شئ خاطئ في الاستمتاع بالعالم خارجك بامتلاك العديد من المقتنيات أو الهرب إلى الاسترخاء.



على أى حال لا تتوقع أن يعطيك العالم الخارجى سعادة دائمة لأنه بعد أن تخلع الشعور المبدئى بالنشاط والخفة، سوف تجد نفسك تبحث خارج نفسك عن الأكثر، أو أشياء مختلفة لتجعلك تشعر شعوراً جيداً مرة أخرى. هى حلقة مفرغة. كلما أخذت أكثر كلما احتجت أكثر للحفاظ على سعادتك، وتنتهى بأن تصبح كمدمن تعتمد على أشياء خارج نفسك لتجعلك سعيداً.

يمكن أن لكتب كتاب كامل عن كيف تنظر إلى العالم الخارجى وعوامل للتهرب من الواقع لتجعل نفسك سعيداً، على أى حال من الأحسن إذا وصلت إلى إدراك أو فهم نفسك. انظر حولك إلى جميع الأشياء خارج نفسك التى تعتمد عليها لتجعلك سعيداً، أو تخفى عدم سعادتك.

ابدأ فى ملاحظة جميع الإعلانات التى تعدك بأن تزيد سعادتك سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة إذا اشتريت ما يحاولون بيعه لك. انتبه إلى ما ترغب فى شراؤه لكى تصبح سعيداً أو أسعد. هل تشتري أو تحاول شراء سعادتك؟ هل تنتظر أشياء فى المستقبل لتجعلك سعيداً؟ هل تخبر نفسك «سوف أصبح سعيداً عندما أحصل على .....

بالتأكيد أنت سمعت التعبير "المال لا يستطيع أن يشتري لك السعادة". والسبب فى أن هذا حقيقى هو أن السعادة الحقيقية والدائمة تأتى من الداخل always comes from within، ورغم ذلك كثير من الأفراد يعتمدون على أشياء خارجهم لتجعلهم سعداء وماذا عنك؟

إذا أردت أن تقلل أو تتخلص من اعتمادك على أشياء خارج نفسك لتجعلك سعيداً، نظم أو إينى حياتك حتى يمكنك أن تولد إثارته وسعادته من الداخل. والشئ العظيم بالنسبة للسعادة الداخلية أنها لا تكلفك أى مال للحصول إليها ولا أحد أبداً سوى نفسك يمكنه أن يأخذها منك.

كيف يمكن للشخص أن يخلق السعادة الداخلية من داخله؟ من السهل جداً أن تفعل إذا فكرت بذلك. إذا أردت أن تكون سعيد، كل ما يجب عمله هو أن توقف للتفكير فى نفسك وتساعد الآخرين. كلما قل تفكيرك فى نفسك وساعدت الآخرين أكثر، كلما أصبحت أسعد- تلك حقيقة.

لماذا هذا التأكيد؟ السبب هو أن عقلك يفرز كيماويات إيجابية تبعاً لمشاعرك الإيجابية. وعندما تساعد شخصاً ما، فأنت تجود بوقتك being generous with your time، إمكاناتك الشخصية personal resources. وتصبح شجاعاً brave لأنك لا تخاف الخسارة عند مساعدة شخص ما، بدلاً من نفسك علاوة على أنك تمارس مشاعر الحب love والخير well being عندما تساعد شخص ما.

وكفائدة جانبية، هذه المشاعر الإيجابية ترفع كيماوياتك، وتسمح لقدراتك الطبيعية أن تزداد علاوة على صحتك. افتح وقتك وطاقته فى هذا الاتجاه لأنه كلما ساعدت أناس أكثر سوف تكون أسعد.

أيضاً كلما أصبحت أميناً وإيجابياً أكثر كلما قل التوتر في حياتك  
سوف يكون شعورك عظيماً عندما تعلم أنك دائماً تفعل الشيء  
الصحيح وأنت هنا لمساعدة الآخرين. إن ذلك يصنع ابتسامة كبيرة  
على وجهك ويجعل روحك تتوهج بداخلك ويمكن للناس أن يروا  
ذلك في عيونك.

أنا على ثقة أن البعض منا سوف يديرون عيونهم للسقف  
ويهزون رؤوسهم بعيداً. سوف يخبرك شريكك "ما هذا الهراء؟" أو  
"أنا أملك كثيراً من المال وأستري سعادتي" وبعض الأشرطة تقول  
"إذا كنت صادقاً دائماً لن أكسب أو أملك مالا كثيراً لأستري ما  
يجعلني سعيداً.

البعض منا لا يحب ما عمله لكي يحيا. ولكن وطنوا أنفسهم  
على أعمالهم كوسيلة لشراء أشياء تجعلهم سعداء أو الهرب في  
نهاية الأسبوع. ربما يجعلك شريكك تعمل في أشياء لا تحبها لأنك  
تأخذ مرتب أكبر عما لو اشتغلت في عمل تحبه ولكن بمرتب أقل،  
هذا ما سيقوله شريكك وشريطي حتى تستيقظ روحك.

إذا أحببت عملك وعشت حياة أمينة بمساعدتك للآخرين فأنت  
شخص غني جداً بكل المعاني.

هل سمعت القول "أفعل ما تحب وسوف يأتي المال؟"

يمكنك أن تحصل على السعادة من عالمك الداخلي والخارجي  
طالما كنت دائماً صادقاً، إيجابياً ومساعداً للآخرين.

لو نظرت إلى الصورة الكبيرة للحياة The big picture of life الله سبحانه وتعالى خلق الخلق وأعطاهم الإرادة الحرة ليفعلوا ما يريدونه ومن المنطقي أن يكون هنالك نوع من التحكم some element of control في نفس الوقت هنالك نظام للتوازن بأن عقولهم تفرز كيماويات نافعة عندما يكونون صادقين، إيجابيين، ومساعدين للآخرين وهذا سوف يعزز قدرتهم على التفكير والأداء في الاتجاه الذي يريده الخالق للعالم.

عندما يكونون غير صادقين، سلبيين وأنانيين متجهين الاتجاه الخاطيء عما يريده الله فإن عقولهم سوف تفرز كيماويات ضارة وهذا سوف يعوق تفكيرهم، وصحتهم، وأداؤهم ويحد من التلطف الذي في استطاعتهم فعله للتطور الإيجابي للمخلوقات.

إنه نظام للاختبار والتوازن كل مخلوق له الإرادة الحرة ولكن هنالك نوع من التحكم.

إذا أدخلنا الروح في هذا السيناريو فإن هذا سيعطى بعض الوضوح. لقد خلقنا لنعمل تبعاً للقوانين الإلهية Laws of God، القوة العليا high power أو الكون universe أو الذكاء الكوني cosmic intelligence أو مصدر اللانهائي Infiniti source. إذا كنت صادقاً إيجابياً وتساعد الآخرين سوف تكافئ وإذا كنت غير صادق سلبي أناني سوف تدفع الثمن حتى تتعلم للدرس أنها مسألة وقت.

إذا كان شريطك يشعر أنه من غير المنطقي أن تكون دائماً صادقاً، إيجابياً، مساعداً للآخرين في العالم الحقيقي "real world"

ليكن بالنسبة للآن. على أى حال عندما تجد نفسك غير سعيد، مكتئب لنظر للسبب. إنه بسبب اعتمادك على العالم خارجك ليجعلك سعيداً؟ إنه لأنك تدفع ثمن كونك غير صادق، سلبي، وأناي.

إذا اعتمدت على أشياء خارج نفسك لتجعلك سعيداً، فإن التعهدات اليومية سوف تخلق صراعاً مع شريطك، وإذا بنيت حياتك على أن تحيا للتعهدات اليومية سوف تجد أن سعادتك الداخلية ستكبر ويضمحل اعتمادك على أشياء خارج نفسك لتجد سعادتك.

على أى حال بزيادة قدرتك الطبيعية بربط أفكارك وأفعالك بالتعهدات اليومية سوف تجد نفسك أكثر إنتاجية وإبداع سوف تنتهي بعمل مال أكثر وتكون قادراً على الحصول على سعادة خارجية أكثر أيضاً.

أعطاك الله الإرادة الحرة أن تفعل ما يسرك. يمكنك أن تبحث عن السعادة خارج نفسك أو تختار أن تجد السعادة الداخلية بفعل الأشياء الصحيحة ولحسن الحظ يمكنك أن تحصل على الاثنين إذا أخذت الطريق الصحيح.

إذا اهتمت بالداخل بأن تكون دائماً صادقاً، إيجابياً ومساعداً للآخرين فإن عالمك الخارجى سوف يهتم بنفسه لأن الله سيكون بجوارك ليساعدك. وحيث أن الله قد أعطاك الإرادة الحرة فإن الخيار لك.

إذا أردت أن تقرأ كتاب ملئ بالشرح أو التفسير عن كيف أن روحك يمكن أن تكون مرتبطة بالخالق co-creator مصدر جميع

المخلوقات وتحيا حياة أسعد وأغنى فهو كتاب قوة العزم أو  
التصميم:

**"The Power of intention" by Dr Wayn Dyer (Hay  
Hanse 2004)**

يوضح كيف إذا عشت بالتعهدات اليومية سوف تربط قواك  
بالخالق الأعظم الله سبحانه وتعالى.



## الفصل الرابع

### قانون السبب والتأثير أو حقول الجذب



Cause and Effect- Attractor Fields





## قانون السبب والتأثير أو حقول الجذب

### Cause and effect – Attractor fields

لنساعد على الفهم كيف تؤثر أفكارك للداخلية العميقة على عالمك الخارجى وسعادتك، دعنا نأخذ نظرة على قانون السبب والتأثير أو حقول الجذب كما سماها Dr Hawkins فى كتابه Power VS Force.

قانون السبب والتأثير يعتمد على الخاصية أن أفكارك هى السبب cause وتعبّر عن نفسها مع الوقت أشكال فيزيائية physical forms أو تأثيرات effects.

بمعنى آخر إذا أرادت أن تذهب من  $A \rightarrow Z$  فإن كل ما هو مطلوب هو أن تركز وتوجه جميع أفكارك وأفعالك على  $Z$  حتى تعبّر عن نفسها فى شكل فيزيائى أو تأثير.

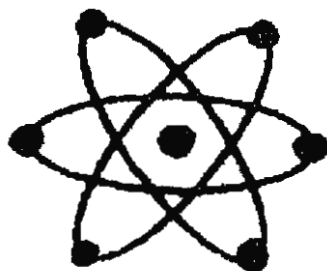
هنالك تفسيرين لكيف يعمل قانون السبب والتأثير أو حقول الجذب،

التفسير الأول،-

يعتمد على الاكتشافات العلمية الحديثة. إن العالم الفيزيائى الذى نعيش فيه يتكون من أشياء بأشكال مختلفة تتكون من وحدات بنائية هى الذرات atoms هذه الذرات تتكون من أجزاء تحت ذرية subatomic particles متناهية فى الصغر موجبة positive ومتعادلة neutral وسالبة negative فى حركة دوارنية على سرعات عالية وعلى مسافات كبيرة من بعضها البعض بالنسبة لحجمها. إذا فكرت

فيها سوف تدرك أنه هناك فضاء خالي أكثر كثيراً من المادة الصلبة في الأشياء الفيزيائية التي تحيط بنا بما فيها جسمك الذي تشغله.

إذا نظرت إلى النجوم في السماء في الليل، فإنها سوف تمثل الصورة التي تكون عليها هذه الأجزاء تحت ذرية التي تكون جسمك. هناك فضاء خالي كبير بين كل نجم. الاتساع ما بين النجوم مشابه للفضاء الخالي empty space ما بين الأجزاء تحت ذرية التي تكون جسمك.



بالنسبة لعالم الفيزياء الكمية quantum physicist (أصغر كمية من الطاقة يمكن أن توجد) فإنه لا تتواجد المادة الصلبة التي نعرفها أو نقيسها. الذرة تتكون أساساً من فضاء خالي. وحيث أن الذرات تتبادل أجزاءها التحت ذرية مع بعضها، فإنه يوجد ارتباط فيزيائي ما بين الأشياء.

كما ذكر عالم الفيزياء Fritjof Capra في كتابه:

"The turning point"

جميعنا جزء من نسيج غير منفصل من الترابطات أو التداخلات والعلاقات  
للمادة والطاقة.

*"We are all part of one unseparable web of interaction  
and relationships of matter and energy*

في حدود معلوماتنا الحالية فإن علماء الفيزياء قد تعرفوا فقط  
على أربعة قوى تتواجد في الكون:

(١) القوى القوية Strong.

(٢) للضعيفة Weak.

(٣) والجاذبية الأرضية Gravity.

(٤) الحقول الكهرومغناطيسية electromagnetic fields.

هذه القوى تجعل الذرات تأخذ أشكالها وتكويناتها المختلفة.

جهازنا العصبى الكهروكيميائى هو تيار كهربى متعاقب يولد حقل

مغناطيسى لا نهائى فى طبيعته.

رسائل الكتروكيمياوية

**ELECTROCHEMICAL MESSAGES  
STIMULI →  →  ETC.  
ELECTROMAGNETIC FIELD**

حقل الكترومغناطيسى  
Electro magnetic Field

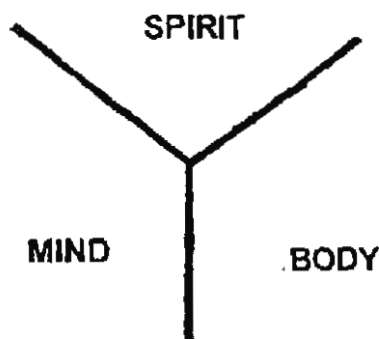
وعلى ذلك فإن جودة وشدة أفكارنا اليومية (الحقائق والانفعالات تولد حقولاً كهرومغناطيسية مختلفة. وبناء على ذلك فإن أفكارنا تنتج أحد القوى التي تؤثر على التركيب الفيزيائي للأشكال الفيزيائية أو الأشياء التي تكون ما نسميه العالم الحقيقي real world. أفكارنا تجعل عالمنا الفيزيائي يتشكل تبعاً للحقول الكهرومغناطيسية أو حقول الجذب التي تخلقها وتبعاً لقانون السبب والتأثير & cause effect فإننا نجذب ما نفكر فيه سواء كان إيجابياً أم سلبياً.

إذا أردت أن تزيد سعادتك استخدم التعهدات اليومية لتختار أفكارك وانفعالاتك بحكمة.

عالمنا الخارجي هو مرآة لأفكارنا الداخلية. إذا أردت تغيير عالمك الخارجي، ابدأ بتغيير عالمك الداخلي.

### التفسير الثاني:

تفسير آخر لقانون السبب والتأثير هو أن تخصص طبيعة تكويننا. كما ذكرنا سابقاً فإن معظم الأفراد يتفقون مع المفهوم أننا روح spirit، عقل mind، جسم body حتى وإن كانوا لا يفهمون ذلك تماماً.



حيث أن جسمك له شكل فيزيائي فهو يتكون من مادة محدودة  
بأبعاد الوقت time والفراغ space.

التعريف العلمى للوقت هو للفترة التى يأخذها الجسم أو الشئ  
ليتحرك من نقطة إلى أخرى فى الفراغ.

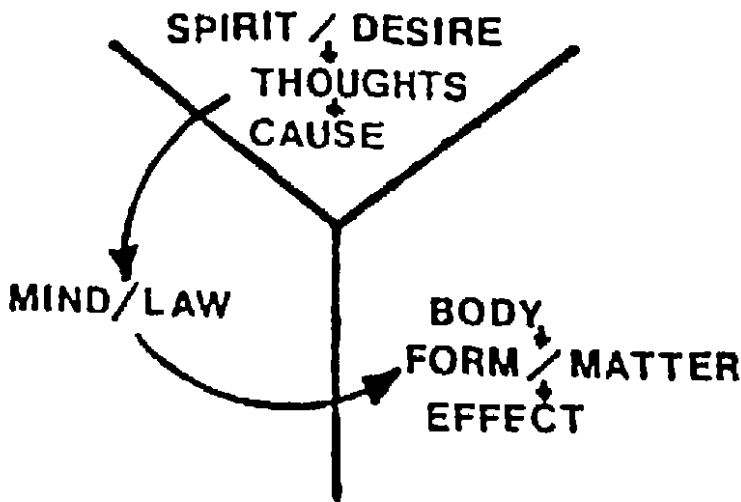
والآن إسأل نفسك هذا السؤال:

← هل روحك لها تكوين فيزيائي؟

والإجابة أن روحك ليس لها تكوين فيزيائي والنتيجة أن روحك  
ليست محددة بالأبعاد للوقت والفراغ. وعلى ذلك فإن روحك تتواجد  
فى الماضى، والحاضر، والمستقبل وليس لها حدود من الفراغ أو  
الوقت أو المعرفة.

«جسمك له محددات بأبعاد الوقت والفضاء بينما روحك أو أفكارك ليس لها  
هذه المحددات».

تبعاً لقانون السبب والتأثير فإن أفكارك هى السبب cause  
أفكارك تسبب أن يفرز عقلك كيماويات حيوية تؤثر على جميع  
قدراتك ووظائفك الطبيعية وهى أيضاً تؤثر على الحقل  
الكهرومغناطيسي الذى يولده جهازك العصبى الكهروكيميائى ويبدأ  
قانون السبب والتأثير أو الحقول الجاذبة فى أن يظهر أو يبدى  
أفكارك فى شكل فيزيائي physical form أو تأثير Effect مع  
الوقت.



السبب في أن أفكارنا أو رغباتنا يبدو أنها لا تظهر نفسها هو بسبب أن أفكارنا ليست محدودة بالوقت على عكس الأشياء الفيزيائية التي لها محددات للوقت والفراغ.

حيث إن أفكارنا تأخذ وقتاً لتظهر في بعد التشكل فإننا نبدأ في الخوف أو الشك أننا سنحقق رغباتنا أو نصل إلى أهدافنا وبالتالي سوف نحبط أو نغضب لأن رغباتنا أو أهدافنا تأخذ وقتاً طويلاً لتحقيق.

الانفعالات السلبية للخوف والغضب التي تجربها قبل أن تأخذ أهدافك المرغوبة شكلاً فيزيائياً تولد حقولاً مغناطيسية متعارضة في كثير من الأحيان، هذه تبطل الأهداف الإيجابية التي ترغبها والتي تنتهي بظهور مخاوفك وإحباطاتك علانية على أي أفكار سلبية تملكها.

أفكارك الإيجابية للمبدئية A في طريقها للتعبير عن نفسها إلى Z تذوب في علامة استفهام كبيرة عندما تصبح سلبياً بأي درجة.

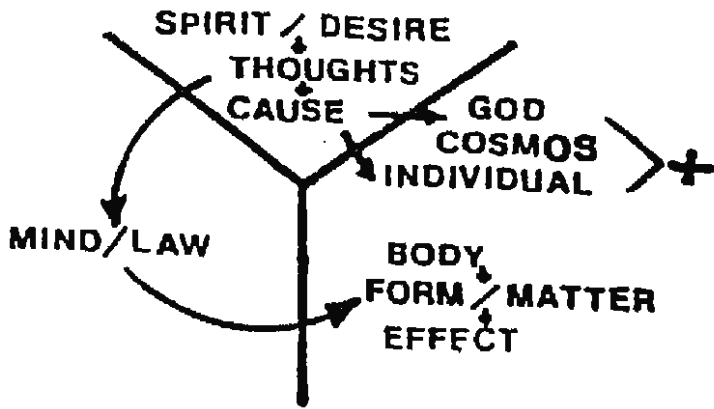
A ————— // // // // —————> ?

حيث أننا لسنا وحدنا في الكون، فهناك أسباب أخرى يجب أن نؤكددها كما سبق أن وضحنا في الصورة الكبيرة للحياة إذا كانت أفكارك بعيدة عن الرغبة الإلهية من الذى سيربح؟

لقد علمنا الرسل Great Masters من القدم إذا أردت أن تجرب المساعدة والتتوير enlightenment فإنه من الضروري أن تتحاز بأفكارك لتتناغم مع الكون أو الله وبذلك يمكنك أن تستخدم هذه الطاقة لتعمل من أجلك.

إذا كانت أفكارك وأفعالك بعيدة عن الانحياز أو التناغم مع مصدر الخلق فإن هذا المصدر سوف يعمل ضدك سوف يعمل في الحقيقة على محايدتك أو تحطيمك أو معادلتك ما لم تغير طرقك.





إذا سبحت مع اتجاه سريان النهر، فإن طاقته تساعدك وإذا سبحت عكس سريان النهر، فإنها فقط مسألة وقت حتى تُستنفذ وتغرق في النهر. إذا أردت أن تعرف إذا كانت أفكارك في تناغم مع الله أو الكون إسأل نفسك. هل أنا دائماً صادق، إيجابى ومساعد للآخرين؟ وإلى أى مدى أبعد عن ذلك؟ سوف تقل مخاوفك وإحباطاتك شيئاً فشيئاً باستمرار النمو فى وعيك أنها فقط مسألة وقت حتى تصبح الأحلام حقيقة طالما حافظت على المشاعر الإيجابية، ١٠١ عن أى سلبية.

لزيادة فهمك عن كيف يمكنك استخدام هذه القوانين الطبيعية التى تحكم جميع المخلوقات، لزيادة سعادتك نحبذ قراءة كتاب:

**"The Seven Spiritual Laws of success" by Dr Deapak Chopra (Amber Allen 1994)**

سوف تساعدك قوة أساسياتها أن تجنب للنجاح والسعادة فى جميع مساحات حياتك.

**الفصل الخامس**  
**الإنجاز مع الوقت**



**Performance over time**



## الإنتاج مع الوقت

### Performance over time

نادراً ما يتقدم الأفراد أو يتغيرون في يوم وليلة، عادة تحسين الأداء أو الإنتاج مع الوقت في تقدم تدريجي أعلى وأسفل بينما تتعلم كيف تحتفظ بالتحسن. بربط أفكارك وأفعالك بالتعهدات اليومية، سوف تحصد للقوة والقدرة على أن تكون سيد شريطك والعمليات processes التي ستؤدي وتقود للوصول إلى أهدافك.

كمية الوقت المطلوبة للوصول إلى أهدافك outcome goals تعتمد على قوة رغبتك strength of your desire والفعل الذي تتخذه Action you take يمكن أن تكون رحلة سريعة أو بطيئة.

الرغبة بدون الفعل هي مجرد تمنى أو مبتغى wish والأمنية ليست قوية بقدر كاف لتغيير شريطك وحياتك.

### ١- الرغبة Desire :

الخطوة الأولى للقيام بأى رحلة تبدأ بالرغبة desire لتصل إلى الغاية أو الهدف. بدون الرغبة لن تستطيع القيام من الفرائض في الصباح. كلما كانت الرحلة للنجاح والسعادة أكبر، كلما كان مقدار وقوة الرغبة المطلوبة أكبر.

قوة الرغبة المطلوبة تكون في تناسب مباشر مع درجة النجاح التي ترغب الوصول إليها. إذا رغبت أن تكون الأحسن في العالم، فأنت تحتاج أن تمتلك أقوى رغبة، على الجانب الآخر إذا أردت أن

تكون mediocre، فأنت تحتاج إلى mediocre desire على مقياس ١ إلى ١٠ يكون فيه ١٠ هي الأعلى، فإن مستوى رغبتك يجب أن يكون  $10^+$  إذا توقعت أن تكون الأحسن في أى عرض تختاره لإتجازه  $10^+ \rightarrow \text{Desire}$ .

القصة التالية سوف تساعدك في توضيح ما هو the desire of  $10^+$  ذات مرارة فإن دارس للـ Zen (وهي طريقة بوذية تؤمن بأنه ميسور الوصول للحقيقة والتتوير enlightenment عن طريق التأمل) سأل أستاذه متى أصل إلى التتوير enlightenment؟ رد الأستاذ "عندما تكون رغبتك قوية بالقدر الكافي سوف تصل إلى التتوير. بعد مرور سنوات من الدراسة تحت رعاية أستاذه فإن الدارس المحبط شعر بأن رغبته أصبحت قوية بما فيه الكفاية. وشعر أستاذه بإحباطه فصحب تلميذه إلى بركة ليعلمه درسا عن الرغبة desire. عندما بلغت المياه منطقة الوسط سال الأستاذ تلميذه أن ينخفض أكثر في الماء، عندئذ أمسك كتفه وضغط عليهما وغمر رأسه تحت الماء. عندما مرت الثواني بدون هواء وأصبحت دقائق واحتاج التلميذ للتنفس، حاول أن يرفع رأسه أعلى سطح الماء الأستاذ ضغط عليه بقوة لتبقى رأسه تحت الماء. بعد كفاح كبير فإن التلميذ في النهاية تغلب على قبضة أستاذه الحديدية واستطاع أن يتنفس للهواء، وفي أثناء النقاطه أنفاسه صاح بأستاذه "هل تحاول أن تقتلني؟" رد عليه الأستاذ بثبات "عندما تصبح رغبتك في التتوير قوية بقدر رغبتك في التنفس سوف تجد التتوير".

### Goals : outcome versus process

هنالك نوعية من الأهداف أهداف تحصيلية outcome goals التي تعطيك الاتجاه مثل أن تكون سعيداً، تحصل على تعليم جيد، أن تتزوج، أن تجنب أطفال، عندك عمل تحبه، عندك مال، تمتلك منزل، عربة وغيره.

والذي يعتبر أهم هي الأهداف العملية process goals والتي تشمل للتكريس أو التفانى والعمل الجدى hard work المطلوب للوصول إلى الأهداف التحصيلية outcome goals.

قد عرف Webster الـ "process" بأنها مجموعة العمليات أو القرارات actions التي تفضى إلى النهاية "an end".  
إذا أديت العملية process تأدية صحيحة، فإن للعائد سوف يعتني بنفسه.

إذا أردت أن تكون في الاتجاه الآخر من الشارع (العائد outcome) أدى عملية process توجيه نفسك في الاتجاه الصحيح وخذ خطوة بخطوة حتى تصل إلى الاتجاه الآخر من الشارع.

الحياة بالتعهدات اليومية هي كل من هدف تحصيلي outcome goal، عملية a process وهي العملية التي سوف تزيد قدراتك الطبيعية لتخلق حقول جذب سوف تساعدك للوصول لجميع الأهداف للتحصيلية التي تصطف مع الصورة الكبيرة.

بينما قد تكون غير قادر على التحكم في العائد outcome، يمكنك أن تتحكم في أفكارك وأفعالك المطلوبة لتحسين العملية improve process

النجاحات في عمل العملية والتحكم بها يبني الثقة ويحسن كيمياء مخك ويجعل من الأسهل أن تصل إلى العائد المطلوب.

إذا دفعت الثمن المطلوب في أن تتحكم أو تكون سيد شريطك والعملية process فإنها فقط مسألة وقت حتى تصل إلى أهدافك your outcome goals. يمكنك فقط أن تفشل إذا أوقفت المحاولة.

استخدم إمكاناتك مثل الفرص لتتعلم من الاسترجاع feed back وتريد رغبتك في التقدم في increase your desire to improve وهذا ينطبق على أن تكون قادراً على أن تحيا بالتعهدات اليومية ١٠٠% من الوقت، وإذا لم تكن قادراً على أن تكون دائماً صادقاً كن أكثر صدقاً وإذا لم تكن قادراً على أن تكون دائماً إيجابياً كن أكثر إيجابية. وإذا لم تكن قادراً على أن تكون دائماً مساعداً للغير كن أكثر مساعدة. إذا استمررت في الكفاح في أن تعمل كل ما تقدر عليه لتحيا بالتعهدات اليومية فإنها فقط مسألة وقت حتى تكون قادراً على ذلك.

وضع الأهداف وكتابتها هي خطة مهمة في طريق النجاح

وكما ذكرنا سابقاً نوصي أن تطبع التعهدات اليومية وتضعها في إطار لطيف حيث يمكنك رؤيتها باستمرار كل يوم. كلما كثرت الأوقات التي تنعكس عليك تلك الكلمات خلال اليوم كلما كان أسهل لن تحيا حياتك بها دون أي استثناءات.

إذا كنت تملك رغبة قوية لزيادة نجاحك وسعادتك، اجعل التعهدات لليومية جزء رئيسي من حياتك لأن ذلك هو أسرع الطرق لتغيير شربتك وتحسين كيمياء مخك وإذا فعلت ذلك سوف تزداد جميع قدراتك الطبيعية وتجعل حياتك أسهل وأسعد.

## ٢- الأفكار، حقائق وانفعالات

### Thoughts: Facts and Emotions

لفكرك من أي مؤثر خارجي لها مكونين: حقائق وانفعالات كل مؤثر تتلقاه خلال جهازك العصبي ليس أكثر من حقيقة fact على أي حال أنت تربط الانفعالات بهذه الحقائق وتسجل على شربتك. عندما تعود حقيقة أو موقف مشابه فإن شربتك بطريقة أوتوماتيكية بعيد الاستجابة الانفعالية التي سبق تسجيلها.

استجابتك الانفعالية تكون مقبولة إذا كانت الانفعالات إيجابية positive، الانفعالات السلبية (كبيرة أو صغيرة) تسبب إفراز كيمواويات ضارة تسمم قدرة عقلك على الأداء.

بمجرد أن تعي التأثير الذي تحدثه الانفعالات السلبية على كيمياء مخك يمكنك أن تبدأ في أن تكون أكثر موضوعية وأقل إنفعالاً مع الحقائق في حياتك.

يبدأ في إعادة تركيب restructuring ارتباط انفعالاتك السلبية لبعض الحقائق المسجلة على شربتك. الحقائق يمكن تغييرها ولكنك يمكن أن تختار استجابتك الانفعالية بالنسبة لها. تعلم أن تتقبل الحقائق التي لا يمكنك تغييرها وغير الحقائق التي يمكنك تغييرها بالاتجاه الإيجابي positive attitude.



فى أى وقت يكون عندك درجة من الحب ، الكرم، التسبيح أو الإطراء، الشجاعة أو خليط من هذه المشاعر سوف يفرز عقلك كيمواويات إيجابية ويعزز قدراتك الطبيعية وتغير الحقائق إلى ما ترغبه.

كما ذكرت سابقاً من الأسهل أن تكون دائماً صادقاً عن أن تكون دائماً إيجابياً. لتصبح دائماً إيجابياً من اللبديهي أن تكون على الأقل دائماً صادق، خاصة بالنسبة لنفسك.

فى عملية أن تبقى دائماً صادقاً، سوف تزيل كثير من الانفعالات السلبية التى تدفعك لأن تكذب. بمجرد أن تكون صادقاً مع العالم الخارجى ونفسك، فإن الخطوة التالية هو أن تبدأ فى تقليل أو إزالة جميع الانفعالات السلبية على شريطك التى ربطتها مع بعض الحقائق فى حياتك بينما قد تكون غير قادر على أن نتحكم فى الحقائق، التى تغير حياتك، يمكنك أن تختار كيف تستجيب انفعالياً إلى هذه الحقائق.

فى أى وقت كان عندك أى درجة من الكره ، الجشع أو الطمع غيرة أو الحسد أو الخوف أو خليط من هذه المشاعر فأنت تخفض كيمياء مخك وتؤذى نفسك.

## المشاعر السلبية Negative

Hate الكره

Greed الجشع

Jealousy الحسد أو الغيرة

fear الخوف

## تخفض الكيمياء Lowers Chemistry

سوف نتداول بعض التبصيرات التي يمكن أن تساعدك على تقليل أو إزالة الخوف والغضب fear and anger من شريطك.

### الخوف Fear:

الخوف يؤدي طبيعياً إلى قائمة من المشاعر السلبية في الحياة، الخوف هو أسهل المشاعر السلبية للتغلب عليه. إذا كنت موضوعياً وفهمت السبب أو المصدر يمكن أن يكون الخوف من الفشل، أو عمل خطأ، فقدان العمل، الصحة الحياة أو تملك مخاوف أخرى لا حصر لها.

الخوف يمكن أن يعبر عن نفسه كأنفعال قوى، مسبباً تلاحق الأنفاس، واهتزاز الركب. يمكن أن يؤدي للتوتر ويؤثر على صحتك يمكن أن يكون الخوف لانفعال أضعف ويجعلك غير قادر على اتخاذ قرار. في أى وقت تسمح للخوف أن يدخل انفعالاتك سواء كان قوياً أو ضعيفاً تعاني قدراتك الطبيعية وحكمك.

تقليل الخوف أو إزالته يكون أسهل إذا عرفت لماذا تواجد وماذا يمكن عمله. أول خطوة هو أن تفهم بوضوح أن انفعال الخوف يؤثر تأثيراً سيئاً على كيمياء مخك وجميع قدراتك الطبيعية. وثانياً أن تفهم أن أفكارك لها مكونين حقائق وانفعالات Facts and emotions كل موقف تواجهه في حياتك ليس أكثر من حقيقة والحقائق هي الحقائق ولكنه الخوف الذي ربطته ببعض الحقائق التي سمحت للخوف أن يتواجد، وليس الحقائق.

اكتب جميع مخاوفك على قطعة من الورق، من المهم أن تكون أميناً مع نفسك وخذ وقتك من الآن لكتابة قائمة بمخاوفك.

#### أنا عندي مخاوف من:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....

بعد كتابة جميع مخاوفك، بدون رؤية للقائمة التي كتبتها جميع الحقائق التي ترتبط بالخوف يربطها شيء واحد أن جميعها نتائج احتمالية ولم تحدث بعد. بمجرد أن تفهم بوضوح أنك تخاف من شيء لم يحدث، فأنت في طريقك لتقليل أو إزالة مخاوفك.

يرتبط الخوف دائماً بالعائد للمستقبلي future outcome قبل حدوثه لا يمكن أن يتواجد الخوف في الحاضر Fear cannot exist

in the present توقع ذلك يغمرك. يحدث الخوف فقط عندما تكون قلقاً على العائد المستقبلي.

وحيث أنك يمكن طبيعياً فقط أن تتواجد في الحاضر، فأنت لك التحكم في الحاضر فقط. الطريقة الوحيدة للناجحة التي تتغلب بها على الخوف هو أن تبقى في الحاضر. ركز على ماذا يمكنك عمله في اللحظة الحاضرة ودع للعائد outcome يعتني بنفسه بالمكسب أو الخسارة.

يعتمد الخوف على سيناريو متخيل قد يحدث أو لا يحدث. معظم المخاوف المتخيلة، لا تحدث أبداً

”الشيء الوحيد الذي يجب أن نخاف منه هو الخوف نفسه“

فرانكلين روزفيلت Franklin D. Roosevelt

”الخوف هو لا شيء أكثر منه مجرد حالات للعقل“

نابليون هيل Napoleon Hill

عندما أنظر للخلف على كل تلك المتاعب، أتذكر قصة الرجل العجوز الذي قال على فراش الموت أنه امتلك العديد من المتاعب في حياته أغلبيها لم يحدث أبداً

وينستون تشرشل Winston Churchill

”الجناء يموتون مرات عديدة قبل موتهم“

وليم شكسبير William Shakespeare

هنالك مخاوف كثيرة يمكن أن تخلقها في تخيلك إذا اخترت ذلك. و إذا تعرضت لخوف من خطر ما تخيل أنك تحيط نفسك بضوء أبيض White light للحماية وأمضى في طريقك دون خوف، الضوء الأبيض هو طاقة إيجابية يمكن أن تكون دليلك وتحملك. قد تضحك من ذلك، ولكن الحقيقة أن الضوء الأبيض يؤثر إذا استخدمته.

بتغيير تركيزك، يمكنك في الحال تغيير انفعالاتك السلبية إلى متعادلة أو إيجابية، وهذا يعتمد على ماذا أخذت لتركز عليه. وحيث أن الخوف يمكن أن يتواجد فقط عندما تتخيل العائد المستقبلي، غير تركيزك وكف عن الوقوع في مخاوفك.

يمكنك أن تركز على المهمة التي في يدك، والحماية أو المساعدة من الله أو القوة العليا في صورة ضوء أبيض، أو يمكن أن تنقى ذهنك من جميع الأفكار بأن لا تفكر وتجعل لا وعيك يعمل غريزياً.

بمجرد أن تدرب عقلك أو شريطك على أن يركز فقط على الحاضر أو على ما تختاره، سوف لا يجد الخوف سبباً للبقاء في حياتك. حيث أن الشيء الوحيد الذي يمكن أن تتحكم به هو الحاضر وأفكارك فلماذا تسمح لمخاوفك المتخيلة عن المستقبل لتخفض كيميائك وتقلل من قدراتك الطبيعية؟

في أي وقت تنهك في العائد المستقبلي، فإنه توجد لحوالات للنجاح والفشل ولختيار أفكارك يؤثر على كيميائك التي تغير هذه الاحتمالات والعائد المحتمل.

## المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة ...

### والمتفائل يرى فرصة في كل صعوبة

ونستون تشرشل Winston Churchill

لزيادة كيميائوك واحتمالات النجاح، يجب أن تركز كلية على النجاح إذا كان كل شيء يسير صحيحاً. لا أحد يمكن أن يخبر بالحظ وأنت لا تعرف ماذا سيحدث. على أى حال، أنت ترفع من كيميائوك وتزيد احتمالات نجاحك إذا كنت إيجابياً تماماً وعندك الإيمان بأن كل شيء يمضى إلى الصحيح.

عندك القوة لاختيار ماذا تركز عليه. إذا كانت الأرجحية مليون إلى واحد ضدك، درب نفسك على التركيز فقط على الفرصة الواحدة لأن تتجح. إذا سمحت لأى مخاوف متخيلة أو شك بالنسبة للعائد المستقبلي أن يقفز إلى أفكارك فأنت تقلل كيميائوك وتزيد بطريقة مثيرة احتمالات فشلك.

طبيعياً لن تكون ناجحاً كل الوقت، على أى حال إذا كنت شجاعاً تقبل المخاطرة، تعلم من الاسترجاع القيم لأخطائك واستمر في المحاولة حتى النجاح. سوف تحيا حياة أكثر امتلاء وسعادة.

خذ درس من المخترع الكبير توماس إديسون Thomas Edison الذى لم يحصل على أى تعليم معتاد أو تدريب عملى. فى عملية اختراع كيف يجعل سلك الكهرباء يتوهج، عمل أكثر من ألف تجربة فشلت. تعلم من أخطاؤه المتعددة أن لا ييأس. من الواضح أن إديسون كان خوفه من الفشل قليل أو أنه لم يخف من الفشل. فلماذا تفشل أنت؟

الأبحاث العلمية توصلت إلى أن الأحياء يتعلمون ويتذكرون ما تعلموه من خلال التكرار. يأخذ وقتاً وجهداً أن تتخلص من مخاوفك علاوة على انفعالاتك السلبية.

بمجرد أن تقرر أن تستخدم التعهدات اليومية لتقود أفكارك وأفعالك، من الضروري أن تستمر في استعادتها مرة بعد مرة حتى تحيا حياتك كلها بهذه الطريقة بدون استثناءات

أن تعلم ما هو الصحيح ولا تفعله

أسوء من الجذب

كونفيسيوس Confucius

الكره، الغضب أو التهيج (السخط)

## Hate, Anger or Irritations

تماماً مثل الخوف، يأتي الكره بدرجات متعددة. الغضب الشديد يجعل الأفراد يقتلون والأمم تتحارب. ويمكن أن يعبر عن نفسه في درجات أقل مثل الغضب anger أو التهيج-المتوسط mild irritation وحيث أن الكره hate هي كلمة قوية وقد تتجنب أن تنتمي إليها، فإن كلمة الغضب سوف نستبدلها بالكره في هذا الجزء.

الغضب من الصعب إزالته أكثر من الخوف لأنه عادة يكون مركزاً أكثر، يظهر كومضة وينتهي بأن يبقى معك، والنتيجة ينخفض كيميائك أبعد وأسرع مما في الخوف. الغضب هو تفاعل كيميائي متطرف يحول قدرتك على أن تستنج منطقياً، يشوه أحكامك وربما يقودك إلى سلوك عاصف. علاوة على أن الغضب يميل لأن يبقى

لأنه يكمن بك لفترة أطول كثيراً عن الخوف. الخوف أسهل في الاختفاء بمجرد أن تحول تركيزك بالنسبة للعائد المستقبلي، وتعود إلى الحاضر.

البعض يملك أشرطة تحتوي على قليل جداً من الغضب بينما البعض يمتلئ شريطه، يتقد بالغضب ينفجر بإشارة. وفي كلا الحالتين، فإن الغضب يؤثر على حكمك وقابليتك على التفكير المنطقي.

بتمرين شريطك يمكنك أن تقلل غضبك وتقتصر من دوراته its duration إذا حاولت بجهد كاف. إنها فقط مسألة رغبة desire وعي awareness ، وقت time ، مجهود effort.

من المفترض أن تفهم تماماً أن المشاعر السطوية كالسم... فهي تدمر كيميائك وتؤدي إلى دمار أداؤك وحكمك على الأشياء وصحتك. وإذا لم تكن واعياً أن الغضب يشبب عدم السعادة، سوف تسمح له أن يستمر.

إذا شعرت بالعطش وأعطيتك زجاجة من الجازولين... هل تشربها؟ طبعاً لن تفعل، إذن لماذا تسمح لأي حقيقة سواء كانت عادلة أو غير عادلة أن تقلب مزاجك وتقلل قابليتك أن تزن الأمور وتؤدي عند أقصى طاقتك بينما تتعامل مع هذه الحقيقة؟

في كل دقيقة تغضب فيها تفقد ٦٠ ثانية من السعادة

رالف والدوايمرسون Ralph Waldo Emerson

كل ما يبدأ بالغضب ينتهي بالعار

بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin



ليس هنالك رجل خاضع يفكر في أن غضبه خير عادل

فرانسيزدى سالتز St Francis De Sales

توقف عن القراءة، واكتب جميع الأشياء التى تكرهها وتجعلك  
تغضب أو تهيج على ورقة. من المهم أن تكون أميناً مع نفسك:

- ..... ١ -
- ..... ٢ -
- ..... ٣ -
- ..... ٤ -
- ..... ٥ -

خذ نظرة لما كتبتّه. أياً كان ما وضعته فى القائمة فإن جميعها  
يربطها شئ واحد. أن جميعها حقائق Facts تتفاعل معها تفاعل  
سلبى. بينما قد تكون غير قادر على تغيير الحقائق، فأنت يمكنك أن  
تغير استجابة انفعالاتك للسلبية لها إذا إخترت ذلك.

فى أى وقت تواجه حقيقة لا تفضل وجودها فى حياتك، هنالك  
ثلاثة أوضاع محتملة. أحدها أن تترك الوضع وإيعد نفسك عن  
الحقيقة remove yourself from the fact والثانى أنه يمكنك تغيير  
الوضع والحقيقة إلى أخرى تفضلها. والثالث أن تحتل الوضع  
وتتعامل مع الحقيقة to deal with the fact.

لياً كانت الحقائق التى تتحملها وتلتصق بك أو تدخل حياتك، فأنت  
دائماً لك الخيار فى كيفية الاستجابة الانفعالية. يتطلب ألا تكره أو  
تغضب من الأفعال أو السلوك الغير عادل أن تكون شخصاً قوياً. إذا

استجبت لعدم العدل بالكرهية أو للغضب، فأنت تضيف وقوداً للنار.  
بماذا تفكر بأن البشرية في حالة حرب؟ هذا بسبب الحب أو الكره؟  
قد لا تكون قادراً على التحكم في الحقائق حولك، ولكنك يمكن  
أن تتحكم بالاستجابة الانفعالية لها. الاتجاه الإيجابي هو شئ ثمين  
ومصدر قوة حيث أنه يزيد كيمياء مخك وإبداعك ويساعدك على أن  
تجد حلاً يوافقك.

حول غضبك إلى عزيمة، حكم، أو قرار determination. ثم  
اعمل بجد على أن تغير الحقائق إلى إيجابيات أو تقبلها إذا لم  
تستطع تغييرها.

دائماً أنظر إلى الأحسن، بغض النظر عما يظهر من مدى سوء  
الموقف تبعاً للفلسفة. "إذا لم تقتلك، سوف تجعلك أقوى بالتغلب  
عليها وعلى الانفعالات السلبية على شريطك.

هنا الخطة لتقليل أو إزالة غضبك، أولاً بمجرد أن تلاحظ أنك  
غاضب، توقف وإقبل أو اعترف بأنك غاضب. لا تقمع غضبك،  
وإلا فإنه سوف يستفحل، بعد اعترافك بأنك غاضب، إدراك بوضوح  
أنك تتفاعل أساساً لحقيقة وأن عندك الاختيار كيف تستجيب. يمكنك  
أن تكمل في أن تكون مضطرب upset أو تقرر أن تتحرر من  
غضبك release your anger. هنا طريقة ممتازة للتحرر من  
الغضب. خذ ١٠ أنفاس عميقة شهيق وزفير بطيء بعد كل نفس. هذا  
سوف يجعلك تسترخي ويهدئك. ضع ابتسامة كبيرة وتكلم مع  
شريطك. أخبره أنك ترفض أن تدع حقيقة تجعلك تضطرب بغض

النظر عن كون هذه الحقيقة ظالمة أو غير منصفة unfair أو غير عادلة unjust. الحقائق هي حقائق فحسب. قد لا تكون قادراً على أن تتحكم في الحقائق، ولكنك يمكن أن تتحكم في استجابتك الانفعالية بالنسبة لها.

كلما زادت الأوقات التي تتحرر منها بوعي من الغضب consciously release your anger كلما أصبح ذلك أسهل. وبعد فترة، سوف تبدأ في الضحك من الأشياء التي جعلتك تغضب.

إذا وضعتك الظروف مع شخص غاضب يريد أن يصب جام غضبه أو يجادل أتركه حتى يهدأ وبمجرد حدوث ذلك إجرى محادثة أو مداولة متحضرة وناقش الحقائق التي أغضبته. أحياناً تنتهوا بأن تكونوا أصدقاء.

إدرك أن هنالك ثلاث جوانب لكل مجادلة أو عدم إتفاق: جانبك، الجانب الآخر، والصدق Truth. بدلاً من الدفاع عن جانبك ابحث عن الصدق وراء الحقائق وماذا فعلت وما لم تفعل لتحدث المشكلة. حتى لو كنت مخطئاً ١% خذ مسئولية أفعالك وأعمل جهدك لتصحيح كثير من المواجهات الشخصية وتحديات عالمنا يمكن أن تُحل باتجاه مماثل.

إذا كنت تعمل لإبعاد الغضب من شريطك لا تُتَّبط أو تُؤنَّب نفسك إذا تفاعلت مع الحقائق بالغضب. تذكر، أن شريطك يريدك أن تُعيد ماضيك ولكن يتراجع دون حرب. كن صبوراً، كن صاحب عزيمة واربط بخططك your game plan.

قبل ذهابك للنوم، تكلم مع شريطك، أخبره كيف تريد أن تستجيب مستقبلاً مع الحقائق التي تجعلك مضطرباً upset أثناء اليوم، بعد فترة سوف يساعدك شريطك في معركتك لتغيير استجابتك الانفعالية للحقائق عندما تصبح أقل غضباً، ويستمر غضبك لفترات أقصر من الوقت.

بعض الأشخاص يشعرون أن غضبهم يشعل عزيمتهم، على أي حال، هل يمكنك بسرعة تحويل غضبك إلى عزيمة؟ إذا كنت تستطيع لماذا تنتظر أن تصبح غاضباً قبل أن تكون صاحب عزيمة.

### الجشع أو الطمع Greed،

عرف Webster للطمع بأنه "حرص متزايد على الاكتساب يستحق الشجب".

الطمع هو حفرة دوه قاح تستنفذ الشخص بمجهود لا نهائي.

يشبه احتياجه دوه أن يصل أبداً للإشباع

اريش فرومن Erich Fromm

الطماع في احتياجه دائم. دوه آمالك المرغوبة يلاوه لها حدود

هوراس Horace

ليس هنالك خطأ في شدة الحرص على اكتساب المال، ممتلكات وأشياء تجعل حياتك أكثر راحة طالما لا تكذب أو تصبح أناني في العملية (الطريق الموصلة) أحسن طريق لأن تعمل الكثير من المال هو أن تمد بمنتج أمين أو خدمة تساعد الآخرين.

يكون الرجال أغنياء فقط عندما يعطون، فمما يعطي خدمة كبيرة يلتسب  
المثاقاة الكبيرة

البرت هيوباند Elbert Hubbard

إذا أردت أن تأخذ، يجب أن تعطي أولاً، ذلك هو بداية الأثاء

لواتزن Lao Tzn

أحسن طريقة لإبعاد الطمع من أن يغيث على أحكامك هو أن  
تكرس حياتك لمساعدة الآخرين وأن تقضي وقتاً أقل في التفكير في  
نفسك، إذا فعلت ذلك سوف تحيا حياة غنية جداً وسعيدة.

الغيرة أو الحسد Jealousy

تنتج الغيرة عندما ترغب في شئ يمتلكه أشخاص آخرون ولا  
تستطيع امتلاكه أو أن تغتاز منهم على أنهم يملكون ما تريده.  
تحدث الغيرة أو الحسد فقط عندما تبحث خارج نفسك  
السعادة. أتيت هذا العالم وحدك دون أملاك. وعندما تترك هذا العالم  
لن تأخذ معك أى شخص أو أى شئ ماعدا روحك except your  
spirit سوف تتحرك إلى مستوى آخر أعلى أو أقل، هذا يعتمد على  
الدور الذى أنجزته على الأرض (الجنة أو النار).  
حيث أنتى لن يمكنكى أن أخذ أى ممتلكات أو أشياء معى عندما  
يأتى الوقت لنغادر الأرض لماذا للغيرة مما يمتلكه الآخرين. الشئ  
الوحيد الذى سوف أخذه هو روجي my spirit. ولذا لماذا لا أفضى  
الوقت فى مساعدة الآخرين والتقدم فى إنجازي ببذل جهدي بأن  
أحيا التعهدات اليومية ١٠٠% من الوقت.

كلما كان الإنسان أكثر صدقاً، إيجابياً ومساعداً للآخرين بلا شك سيرتقى إلى مكان أعلى عندما يغادر الأرض. التعهدات اليومية سوف تعززك أيما كان اعتقاداتك الدينية.

هل يمكن لعالمنا أن يكون مكاناً أحسن إذا عاش كل شخص بنفس الطريقة لماذا تكون غيوراً أو حسوداً للأشخاص أو الأشياء إذا كان ما يهم حقيقة هو الدور الذي أنجزته وكيف عاملت الآخرين إذا وفتت في قدراتك الشخصية وفهمت الصورة الكبيرة للحياة يمكنك أن تصل إلى ما تريده من خلال مجهودك والمساعدة من الله.

في أي وقت يكون عندك أي درجة من الحب love، الكرم generosity التسبيح أو الإطراء praise، الشجاعة bravery لو خليط من هذه المشاعر يفرز عقلك كيماويات إيجابية تعزز قدراتك الطبيعية وسعادتك.

### المشاعر الإيجابية Positive

Love الحب

Generosity الكرم

praise التسبيح والإطراء

Bravery الشجاعة

Raises Chemistry ترفع الكيمياء

## الحب Love

هو أقوى شعور إيجابي، الحب هو ما يقود الأفراد إلى الأعمال النبيلة، للحب يساعد الروح ويدفعها ضد المصاعب والعقبات التي لا تصدق.

هناك فرق شاسع بين أن تحب ما تفعل loving what you do أو تميل إلى ما تفعل Liking what you do الحب يخلق شغف داخلك لا ينتهى.

إذا أردت أن تكون سعيداً وناجحاً عليك أن تجد ما تحب أن تفعله وافعله بكل قلبك وروحك وسوف يتبعه النجاح والسعادة.

## الكرم Generosity

سخاء الروح، ممثلة في العطاء، في أيام الأعياد تلاحظ كثرة المجتمع روح العطاء والتسامح. هو وقت رائع نحياه. لماذا تحدد سخاؤك وعطفك فقط أيام الأعياد يمكنك أن تكون كذلك كل يوم من العام.

## التسبيح أو الإطراء praise

عندما يفعل شخص شئ ما جيد دعه يعلم ذلك، عندما يفشل البعض، اطرى على مجهوداتهم. وشجعهم ألا يتوقفوا عن النضال أو الكفاح للوصول إلى أحلامهم.

## الشجاعة Bravery

تسمح لك بمواجهة والتغلب على مخاوفك، الشجاعة تعطيك الثقة

والجراحة لاستكمال ضالتك المنشودة في مواجهة جميع الخلافات.

تعلم أن تحيا الحاضر واستمر في تحسين العملية improving  
the process حتى تصل إلى العوائد المرغوبة desired out  
-comes

يستلزم ذلك شجاعة وجراحة بأن تعاهد نفسك تماماً بالرحلة حيث  
لا يوجد أى ضمانات بأنك سوف تصل إلى غايتك. يجب أن تكون  
شجاعاً وعندك درجة عالية من الثقة بأن تكون دائماً صادقاً، إيجابياً  
ومساعداً للآخرين بدون استثناءات. إذا فعلت سوف يكون من  
نصيبك حياة ذات معنى مليئة بالبهجة والسعادة.

حيث أن المثل يقول العبرة بالنتيجة كالمثل الشعبي:

*The prove is in the pudding* (المية تكذب الغطاس)

لا تأخذ هذه الكلمات كما هي برهنها لنفسك بأن تفعل أقصى ما  
تستطيع لتحيا التعهدات اليومية ١٠٠% من الوقت وراقب النتيجة  
أنك ستصبح أكثر سعادة.





**الفصل السادس**  
**تحويل الانفعالات**



**Transforming Emotion**



## تحويل الانفعالات

### Transforming Emotions

الانفعالات الإيجابية ترفع كيميائوك، وهذا يسمح لقدراتك الطبيعية ومواهبك أن تزيد. وكلما أصبحت أكثر مهارة في تحويل انفعالاتك السلبية إلى إيجابية بالنسبة لنفس الحقيقة in regard to the same fact كلما أصبحت أكثر سعادة.

كل شيء جربته في حياتك هو أساساً حقيقة. والانفعالات السلبية المرتبطة بهذه الحقائق هي التي تبعدك عن الوصول إلى أهدافك وتصبح سعيداً.

تكنيك تحويل ارتباط انفعالاتك بالحقائق يعمل بتغيير التركيز your focus . عندما تمضى في الحياة، من الأسهل إذا ركزت على الإيجابي بدلاً من السلبي.

هنا- تجربة شخصية تساعدك على فهم كيف تفعل ذلك، في مناقشة مع سباح من سباحي المنافسات الأولمبية الذي فاز بميداليتين فضيتين ١٩٨٠ قدم لنا حقائق الألم والتعب pain and fatigue facts التي ولجها أثناء إعداده عندما كان يدفع نفسه ليسبح أسرع، في بعض الأحيان كلن يكره الألم الذي يشعر به عندما تحترق رئيته للأكسجين. وهناك أوقات أخرى عندما يتراجع عن دفع نفسه أسرع لأنه يشعر بالخوف من الألم الذي سوف يعانيه.

يسطر هذا الإحساس حتى يؤقلم الجسم نفسه على الأحمال الزائدة في العمل increased work loads. الألم والتعب ليسوا سوى

حقائق، واختيارك كيف ترغب إنفعالياً أن تجربهم. إذا ربطت بين الكره أو الخوف hate or fear ماذا تتصور أنه سيحدث لكيمياؤك وقدرتك على دفع جسمك أسرع؟

خلق انفعالات إيجابية للحب والشجاعة love and bravery تسمح أن تدفع نفسك على الرغم من عدم شعورك بالراحة discomfort الانفعالات الإيجابية تجعل مخك يفرز كيماويات تخفي الألم وتعطيك طاقة إضافية منها endorphins المادة الكيماوية التي لها صفات تشبه المورفين morphine.

إذا وجدت نفسك في مواقف تقربك من مشاعر الألم والتعب إدرك بوعي أن الألم والتعب حقائق. ويمكنك أن تختار كيف تريد أن تجربهم في انفعالاتك. بدلاً من الكره أو الخوف من الألم والتعب ركز جميع انتباهك على السرور الذي ستلقاه من التحكم في شريطك والسعادة والنجاح هي المكافأة لدفع نفسك لتفعل الأشياء في مستوى أعلى من مستوى الآخرين.

إنه تحدى أن تبقى دائماً إيجابياً ويمكن الوصول لذلك بالمجهود مع الوقت حيث تدرب شريطك للاستجابة مع المشاعر الإيجابية بدلاً من السلبية. تحويل انفعالاتك السلبية إلى إيجابية بخلق "حالة عقلية" أنه كوبك دائماً نصف ممتلئ.

أنت لا تريد أن تُمضى في الحياة بكوب نصف فارغ. السائل في منتصف الكوب، ولكن يمكن أن يكون هنالك انفعالات مختلفة لنفس الحقيقة. أحدها موجب والآخر سالب. ولك للخيار أن تقرر إذا كانت كوبك نصف ممتلئ half full أو نصف فارغ half empty.

إذا صدقت أن كوبك نصف ممتلئ، سوف تملك مستوى عالي من الكيمياء وبنفس البساطة يكون الفرق ما بين أن نحيا حياة سعيدة أو غير سعيدة. الشيء اللطيف في ذلك أن هذا هو اختيارك وهو كلية تحت تحكمك.

تذكر، أن كل موقف في حياتك هو لاشئ أكثر من حقيقة fact وبينما أنت غير قادر على التحكم في الحقائق، يمكنك أن تتحكم في استجابتك الانفعالية بالنسبة لها. إذا فعلت ذلك سوف تحصل على الكثير من البهجة وتكون أكثر نجاحاً.

كل ما ستتكلفه هو مجهود واعي لتدرك أن أى استجابة لفعالية سلبية لأى حقيقة تسم كيميائك وتثبط إمكانياتك الطبيعية وبمجرد أن تفهم تماماً أن المشاعر السلبية بأى درجة تتدخل فى عدم سعادتك وفشلك، يمكنك أن تبدأ فى تحويل الانفعالات السلبية على شريطك إلى إيجابية وذلك بأن تغير تركيزك بكل بساطة وتعمل على ذلك باستمرار حتى تصبح عادة غريزية.

تعلم من أخطاءك واعمل الضبط المطلوب لتصبح سيد شريطك وانفعالاتك. أحب الحياة وتقبل كل تحدياتها. كن شجاعاً وقرر أن تتجح على الرغم من جميع المصاعب.

متنافسوا الاولمبياد هم أفراد شديدي التركيز والتركيز.. يعملون بشدة على تميز أنفسهم وأداؤهم. ولا يمكنهم تحمل أن يمتلكوا انفعالات سلبية ويعملون بكل إمكانياتهم على إعادها لأنها قد تكلفهم أحلامهم؟ وأنت هل تفعل كل إمكانياتك لتصل إلى أحلامك؟

لتصبح سيد شريطك حول انفعالاتك السلبية إلى إيجابية وهذا يتطلب نفس المجهود المتواصل لمتنافس الأولمبياد. على أى حال يمكن إتمامه. وكل ما سوف يتطلبه رغبة قوية strong desire وفعل متواصل من جهتك لتحيا التعهدات اليومية ١٠٠% من الوقت.

هذه يُخضع نفسه هو أقوى مدارب

كونفوشيوس Confucius

**الفصل السابع**  
**امتلك البهجة التي تساعد**  
**فى تغيير العالم**



**Have Fun Helping to**  
**Change the world**





امتلك البهجة التي تساعد في تغيير العالم

Have Fun Helping to  
Change the world

لوضع العالم على الطريق، يجب أولاً أن نضع الأمة على الطريق،  
لوضع الأمة على الطريق، يجب أن نضع العائلة على الطريق،  
لوضع العائلة على الطريق، يجب أن نرعى حياتنا الشخصية،  
لرعى حياتنا الشخصية، يجب أن نصلح قلوبنا

كونفوشيوس Confucius

كلما تأمل الإنسان أكثر على الأفكار الجيدة،

كلما أصبحت حياته والعالم كله إلى الأحسن

كونفوشيوس Confucius

الحميمية والصدق هي أساس كل فعالية

كونفوشيوس، ٤٧٩-٥٥١ قبل الميلاد

# التعهدات اليومية

أنا

دائماً

صادق

إيجابي

وأساعد الآخرين

هل تحتاج إلى قول المزيد؟

إذا أصبحت أعداد كافية صادقة، إيجابية وتساعد الآخرين دائماً، هل سوف تغير العالم الذي نحيا فيه؟ أنت تعلم أنها سوف تغير. الإمكانية الوحيدة أن يحدث ذلك يعتمد عليك والملايين الآخرين مثلك. إذا أردت أن تملك البهجة التي تساعد في تغيير العالم، يبدأ بنفسك بأن تعمل ما في وسعك لتحيا بالتعهدات اليومية ١٠٠% وحث الآخرين على قراءة هذا الكتاب وأن يفعلوا نفس الشيء. بكل تأكيد كل شخص في بعض الأحيان في مسيرة حياته قد تعلم أن يكون صادقاً، إيجابياً ويساعد الآخرين. على أي حال هنالك فرق شاسع بين تعلم ماذا يجب أن تفعل وأن تفعله حقيقة دون استثناء.

متنافسو الأولمبياد يكسبون الميداليات الذهبية ليس فقط بمعرفتهم  
ماذا يجب أن يفعلوا. إنهم يكسبون لأنهم يمارسون فعل الأشياء  
الصحيحة ويكررونها ويعيدون تكرارها حتى تصبح جزءاً منهم.

نفس الشيء ينطبق عليك وعلى كل شخص آخر، وليس العبرة  
بما تعلم ولكن بما تفعل وما يحدث التغيير في حياتك.

معرفة التعهدات اليومية هي أحد الأشياء ولكن بقولها والحياة  
بها بتكرار وتكرار سوف يجعلها جزءاً من حياتك، سوف تصبح  
حياتك مثال إيجابي للآخرين ليحتذوه. سوف يشعرون بطاقتك  
ويريدون أن يشعروا بنفس الطريقة.

نفس الشيء حقيقى عندما تُعلم أو تتعلم فأنت تتذكر الأشياء التى  
تضبط عليها وتكررها مرة بعد مرة. ما تتعلمه أو تعلمه لمرة واحدة  
يتم نسيانه سريعاً هل مازلت تتذكر الحروف الأبجدية والوقت الذى  
مضى فى تعلمك لها فى بداية دخول المدرسة كم من التكرار أخذت  
لتتعلمها حتى عرفتها بقلبك؟

وحيث أن المعلم دائماً يعرف أكثر من الطالب، فإنه كلما  
شاركت التعهدات مع الآخرين وناقشتها معهم كلما أصبحت أكثر  
وعياً وأسعد. تلك الكلمات "الستة" بسيطة الفهم، ولكن سيكون لها  
تأثيراً ملموساً على حياتك وحياة كل شخص يشارك فيها. سوف  
يكون لهم القوة لتغيير العالم بمجرد أن يصبحون كتلة لها اعتبار.

أنت مدعو لتحيا بهذه للتعهدات ١٠٠% وتساعد في أن تجعل عالمنا مكاناً أحسن.

إذا أردت أن تحيا للتعهدات اليومية وتشجع الآخرين على أن يفعلوا ذلك، إليك بعض الطرق التي تساعدك وهناك أفكار أكثر سوف تتبع منك عندما تصبح خلوفاً أكثر.

### الأيام :

إذا كان عندك أطفال، إنها أحسن هدية يمكنك أن تعطيتها لهم أن تعلمهم دائماً الصدق، الإيجابية، مساعدة الآخرين في حياتهم المستقبلية، الأطفال هم قادة المستقبل لعالمنا، القيم التي تعلمها لهم سوف تؤثر تأثيراً كبيراً على حياتهم وحياة الكثيرين غيرهم.

في المساء عندما تضع أطفالك في فراشهم كرر التعهدات اليومية بصوت عالي معهم اقضي بعض الوقت لتناقش كيف مضى يومهم بالنسبة لهذه للتعهدات. إذا حافظت على ذلك ببساطة سوف يفهمون ما تعلمهم ويذكرونه عندما يغادرون البيت ويدخلون العالم.

إذا كان عندك مرهقين اقرأ هذا الكتاب معهم. إجعلها نقطة أن تجلس معهم كل يوم أو بقدر الإمكان لتتابع نفس ما نكرناه. كن منفتحاً وأميناً معهم وسوف يكونون كذلك معك بالتبعية. إنهم يافعين ولهم أخطاؤهم الخاصة. ولكن على الأقل ساعدهم في جعل أخطاؤهم صغيرة. إذا غادر أولادك المنزل شاركهم في هذا الكتاب. ولاحظ كيف سيصبحون أقرب إليك عندما تصبح مناقشاتهم أكثر إنفتاحاً وأكثر معنى خاصة إذا أصبح لديهم أطفال.

إذا كان عندك أحفاد، تأكد أن تعلمهم تلك التعهدات إذا لم يتم والديهم بذلك.

### علاقات الأصدقاء والأزواج

اقرأ هذا الكتاب مع رفيقك، حيث أننا جميعاً أفراد لهم اهتمامات وأولويات مختلفة فإن التسوية اللطيفة والاحتفاظ بالإتفاق له مردود كبير للبناء عليه في جميع العلاقات.

لا تنس أن تخبر أصدقاؤك والمرتبطين بك بقراءة هذا الكتاب وخذ بهجة مناقشته معهم.

### الأفراد،

إخبر أسرتك، أصدقاؤك والمرتبطين بك لقراءة هذا الكتاب وناقشه معهم وحيث أن كل فرد له تولى قوة وضعف مختلفة على أشرطتهم، يمكنك مساعدة بعضكم البعض لزيادة وعيكم وسعادتكم بالحياة بالتعهدات اليومية والمشاركة في تجاربكم.

### المعلمين، والأساتذة،

كلما كانت الفرصة مناسبة، علم التعهدات والتبصيرات في هذا الكتاب لتلاميذك، وإذا أمكن أخبر والديهم عن هذا الكتاب. إذا فهمت بصدق قيمة التعهدات اليومية، استخدم تخيلك وساعد في جعل هذا الكتاب جزء من نهج مدرسي أو جامعي.

المتنافسين الصغار أو الناضجين يرتبطون جيداً مع التبصيرات فى هذا الكتاب. ادرس هذا الكتاب واستخدمه لمساعدتهم للتركيز على تحسين العملية process والسماح للعائد أن يهتم بتنفسه allow أيضاً. الفوز هو أساساً ناتج جانبي للأداء الجيد للعملية أكثر من تنافسك. جزء من العملية هو أن تحسن من اللعبة الذهنية بأن تعلم كيف تتحكم فى مشاعرك وتلعب على مقدرتك الطبيعية أو موهبتك.

التعهدات اليومية سوف تحفظك أميناً ومجموعتك والشخص الأمين يعلم مناطق ضعفه ويعمل على أن يحسنها، سوف تجد ذلك فى كتاب المؤلف: Michael Anthony

### *"The Mental Keys to improve your Golf"*

من السهل استخدامه وتطبيقه على جميع الألعاب إذا غيرت حقائق الجولف إلى الحقائق على اللعبة التى تلعبها.

#### لأصحاب الأعمال والمديرين:

أن يكون لك رسالة بمجموعة من الأخلاقيات هذا شئ، ولكن أن تحيا بها شئ آخر. إذا ارتبطت جيداً مع التعهدات اليومية وتتوق أو عندك رغبة قوية strong desire أن تجعلها جزء من الثقافة الوظيفية، وزع نسخ من هذا الكتاب على جميع العاملين عندك. وحيث أنك الرئيس اجعلها من القراءات المطلوبة لجميع مرؤوسيك. ولجعل التعهدات اليومية جزءاً من الثقافة الوظيفية ضع نسخاً منها

على الحوائط والمكاتب موصياً أن يلتفت إليها مرؤوسيك مرة يوماً على الأقل ويؤدون مسئولياتهم في العمل تبعاً لها، إعطى زبائنك وزائريك نسخة من هذا الكتاب. وإخبرهم أن هذا هو كيفية إجراؤك لأعمالك وزع هذه التعمدات مع الموزعين والمسوقين.

### للمرؤوس:

اعطى نسخة من هذا الكتاب لمديرك أو صاحب العمل. إذا لم تستطع أن تحيا بهذه التعمدات حيث تعمل - انتهر أي فرصة تجدها لتغيير العمل أو أبدأ عمالك الخاص.

### المواطنين في العالم:

جميعاً مواطنين في نفس العالم يجب أن نتعلم الحب لبعضنا البعض وأن نتسامح في عدم العدالة التي نتصرف بها مع بعضنا البعض. عدم العدالة يمكن أن تقابل بالقوة وتسبب الضغينة وعدم العدالة أكثر أو أن تقابل عدم للعدالة بقوة للصدق والرحمة لترى جانبي الموضوع والتعامل معه بتجرد.

إذا كان قادة العالم الحاليين لا يتعاملون مع المواضيع دائماً بأن يكونوا دائماً صادقين، إيجابيين، مساعدين، نأمل أن أولادنا أو أولادهم سوف يفعلون ذلك عندما يأتي دورهم لقيادة العالم. على أي حال إذا لم نعلم لطفاننا أن يحيوا بالتعمدات اليومية ١٠٠% من الوقت فإن العالم وعدم للعدالة فيه لن يتغير.

الحماقة هي فعل نفس الشيء مرة بعد مرة ثم توقع نتائج مختلفة

ألبرت أينشتاين Albert Einstein



كثير من الحكومات تحكم مواطنيها بالخوف. وعندما لا يشعر المواطنون بالخوف تفقد الحكومة قوتها أن تتحكم بالخوف والتهديد.

إيّد الخوف من حياتك وشجع رفقاء بلدك من الرجال والنساء أن يفعلوا نفس الشيء، إذا لم تستطع كن شجاعاً، علم أولادك الصغار أن تحيا بالتعهدات اليومية وبذا يمكنهم أن يصبحوا شجعان غير قابلين للتحول عن الصواب في الحياة يدافعون عن حريتهم والوصول للسعادة عندما يكبرون.

### قادة العالم:

إذا كنت في موقع قيادة الدولة وسياساتها، فأنت في موقع القوة لأن تفعل أشياء عظيمة. أعطى دولتك والعالم جميلاً رئيسياً بأن تحيا التعهدات اليومية، ١٠% من الوقت وأن تقود بلدك تبعاً لذلك. عندما تأخذ قرارات، إنسى نفسك ومصالح واهتمامات مجموعتك الخاصة. افعل الأشياء الصحيحة وكن منصفاً لجميع جوانب الموضوع.

### إذا كنت منتج تليفزيوني:

إنتج مواضيع عن قيم الصدق، إذا كنت منتج تليفزيوني اعمل مسلسلات تتركز حول الصدق. إذا كنت من مضيفي برامج الكلام Talk show أو منتجه اقرأ هذا الكتاب سوف ترتقى روحك ومضيفك بالرسالة في هذا الكتاب.

استخدم خيالك،

إذا وصلتك الرسالة في هذا الكتاب وبدأت تحيا بالتعهدات اليومية بقدر استطاعتك، فإن روحك سوف تقترح كثير من الطرق الأخرى لتشاطر أفكار هذا الكتاب مع الآخرين، استمع إلى نداءك الداخلي وتخلص من مخاوفك وساعد في نشر الكلمة.

مع تحياتي

د / ليلى السباعي



الملاحق



Appendix



## مكتب يوصى بقراءتها Recommended Reading

يمكنك أن تطلب هذه الكتب أو الشرائط من خلال موقع

.Amazon.com

### • Power versus Force by David Hawkins

في هذا الكتاب فإن Dr.Hawkins يقدم خريطة للاوعي والتي تفسر لماذا قوة فرد واحد مثل المهاتما غاندى Mohatma Gandhi كانت قادرة على أن تهزم قوة الاستعمار البريطانى من خلال مبدأ اللاعنف. سوف يساعدك على أن تتحقق من أن روحك لها قوة هائلة عند طرحها إذا استخدمتها بحكمة. سوف تريك أيضاً كيف تكون روحك فى حالة تطور.

### • The Power of Now: A Guide of Spiritual Enlightenment by Eckhart Tolle

هذا الكتاب متاح فى شرائط

إذا فكرت فى أن عقلك يمكن أن يجعلك سعيداً. هذا الكتاب أو الشريط سوف يساعدك أن تتحقق أن روحك وليس عقلك أو الأنا هى سبب عدم سعادتك.

أنت تتوجد فى الحاضر وروحك هى مصدر سعادتك. سوف تساعدك أن تتحقق أن التعهدات اليومية تجعلك مراقباً لأفكارك وتحفظك فى الحاضر أو فى الآن.

● **The Four Agreements by Don Miguel Ruiz**

يشرح في تفصيل كبير كيف أن شريطك وشرائط الأشخاص الآخرين يجرى برمجتها بالوالدين وبالمجتمع. سوف يساعدك أن تتحقق من أن كثير من اعتقاداتك وأفكارك على شريطك ليست منك شخصياً فقد وضعت بآخرين وأنت تقبلتها كأنها تخصك شخصياً ولتفاقاته الأربعة في الكتاب مشابهة لكتيب التشغيل الذي نكرناه في هذا الكتاب وسوف يساعدك أن تتحقق من أنت حقيقة وكيف تصبح سعيداً.

● **As a man thinketh by James Allen**

هذا الكتاب الكلاسيكي قصير جداً، ولكن يجب أن يقرأه كل شخص.

● **The seven spiritual Laws of success by Dr. Deepak chopra.**

سوف يساعدك هذا الكتاب لفهم كيف يمكنك أن تستخدم القوانين الطبيعية والكونية التي تحكم جميع المخلوقات، لتجذب النجاح والسعادة في كل مناطق حياتك.

● **The power of Intention by Dr. Wayne Dyer**

هذا الكتاب مليء بالشرح والتفسير عن كيف أن روحك يمكن أن تكون مع الله الخالق لجميع المخلوقات وأن تحيا حياة أغنى وأسعد. خذ انتباهك جيداً كيف أن الكلمات الستة في التعهدات اليومية سوف تربطك مع خالق جميع المخلوقات إذا عشت بها.

• **Think and Grow Rich by Napoleon Hill.**

يريك هذا الكتاب كيف تحيا بالقواعد الحياتية التي توصلك إلى كل من السعادة الخارجية والداخلية.

• **Lao Tzu's Tao Teching, or book of the way translated and read by Stephen Mitchell**

هو كتيب كلاسيكي عن فن الحياة للأفراد وقادة العالم هو ملئ بالحكمة والنصائح الكبيرة.



كتب يوصى بقراءتها للمؤلف د/ ليلى السباعي

تطلب من منشأة المعارف بالإسكندرية- جلال حزى وشركاه-

٤٤ شارع سعد زغلول محطة الرمل- ت.ف: ٠٣/٤٨٧٣٣٠٣-

٠٣/٣٨٥٣٠٥٥-مصر الإسكندرية.

- نصائح غذائية (١٩٩٩).
- السمنة وطرق الريجيم (٢٠٠٧).
- السمنة والريجيم السريع (٢٠٠٢).
- النحافة والعلاج ٢٠٠٤.
- التغذية وأسرار الشباب الدائم (٢٠٠٨).
- التوتر وفن الاسترخاء (٢٠٠٨).
- أمراض سوء التغذية - الطبع الثالثة ٢٠١١.



## الإنسان روح وعقل وجسم Spirit, mind and body

هل العقل وحده يمكن أن يجعلك سعيداً؟

أم أنه بالاعتماد على الروح يمكن الارتباط بما يجعلك سعيداً؟

العقل والروح يعملان معاً في التأثير على جسم الإنسان،

طريقة تفكيره، وأداؤه وسعادته.

### في هذا الكتاب تقرأ عن التالي:

كيف تؤثر قوة عقلك وطريقة تفكيرك وشعورك على جسمك وأداؤه.

كيف تختلف قوة عقلك تبعاً لكيمياءه وكيف تتأثر كيمياء عقلك بالأفكار

سلبية أو إيجابية، الوجبة الغذائية، الترييض، الراحة والظروف المحيطة

والفسيولوجي.

كيف تتم أخذ القرارات التلقائية من عقلك تبعاً لخبراته السابقة المسجلة

على مدى حياتك (شريطك المسجل).

كيف تعمل الإستنارة الروحية على خلق وعي ذاتي يزيد من إدراكك

ويجعلك تقود أفكارك وأفعالك خلال حياتك وتسيطر على خبراتك

العقلية المسجلة فتحسن إختيارك وتعزز من كيمياء مخك وسعادتك.

Bibliotheca Alexandrina



1240146



2015126

20 حنية