عقلك الباطن يعمل مثل الكومبيوتر



لكل إنسان عقلان العقل الواعي والعقل الباطن، العقل الواعي يستخدم المنطق والاستنتاج ليصل إلى النتائج التي تساعده على اتخاذ القرارات.

العقل الباطن لا يفكر ولا يتصرف ولكن هدفه الأساسي تحقيق الأهداف التي تلقاها من العقل الواعي، لذلك لا يعمل العقل الباطن ما لم نحدد له الهدف أو المشكلة التي يعمل على حلها، وإذا حددنا له هدفاً معيناً مثل الحصول على منزل أو شراء سيارة جديدة.

ويعتبر العقل الباطن الصوت الصامت الذي يتحدث إليك عندما تكون في أمس الحاجة إلى المساعدة، ويكتشف علم النفس التطبيقي وعلم الأحياء أن العقل الباطن يشبه الكمبيوتر، لأن العقل الواعي يوجه وظائف وتصرفات العقل الباطن، وداخل كل إنسان قوة هائلة تعمل أفضل من أكثر أجهزة الكمبيوتر، ولكن ليست هناك مقارنة بين عقل الإنسان وجهاز الكمبيوتر.

كيفية استخدام العقل الباطن لتحقيق الأهداف

بمجرد أن تصدر عن العقل الباطن استجابة ناجحة صحية فإن هذا يعني عن طريق العقل الواعي تخزين هذه الاستجابة ومن ثم يتم تذكر هذه الاستجابة عندما تدعو الحاجة إلى استخدامها في المستقبل، والعقل الباطن غير قادر على إصدار أحكام اخلاقية ولا يستطيع أن يفرق بين الصواب والخطأ أو الخير والشر، ومن المهم برمجة العقل الباطن لأفكار إيجابية تؤدي إلى النجاح وليس بأفكار سلبية مصيرها الفشل.

كيف يمكن لعقلك الباطن حل المشكلات؟

عندما لا تتمكن من اتخاذ قرار أو حل مشكلة معينة يمكنك أن تحولها إلى العقل الباطن حتى يمكن أن يقدم لك الحلول، ويمكنك أيضاً التخلص من العادات السيئة مثل التدخين وتناول المشروبات الكحولية، أو التخلص من الوزن الزائد، وأيضاً يمكننا عن طريق العقل الباطن من تحسين علاقاتنا الشخصية مع الآخرين.

التواصل مع العقل الباطن

يمكن التواصل مع العقل الباطن عن طريق تغذيته بالمعلومات وأيضا بإعطائه بعض الوقت لكي يستوعب ما قمت بتخزينه داخله حتى يقوم بإخراج الحلول لكل المشكلات التي قمت بتخزينها، فالمشكلات التي لا يستطيع عقلك الواعي حلها، يلهمك عقلك الباطن وبطرق مبتكرة لحلها، ويكون ذلك عبر الشعور بالثقة والاسترخاء وتعزيز علاقاتك الاجتماعية.

استخدام العقل الباطن الخيال لتحقيق النجاح

جميع الاختراعات، من العجلة وصولاً إلى نظام التحكم المتطور لمكوك الفضاء، على شكل أفكار تقبع في أعماق العقل الباطن.

ومن الفوائد التي نحصل عليها من استخدامنا الخيال واكتشاف طرق جديدة أفضل للأداء المطلوب، توفير الوقت والجهد والمال لإيجاد طرق جديدة لتنفيذها، زيادة هامش الربح للمشاريع الخاصة وكسب المال، يمكن الحصول على التقدم لمنصب أرقى في العمل، اكتشاف حلول مفيدة وجديدة للمشكلات الشخصية.

وهنا يمكن عدم التفرقة بين التجريتين الحقيقية والخيالية لكي يستجيب العقل الباطن تلقائياً للمعلومات التي برمجها له العقل الواعي، وعلى الإنسان أن يطلب ليحصل على ما يريد، ويسعى ليجد ما

يريد، وإذا تمكن الإنسان من الإيمان بأن كل شيء يمكن تحقيقه فإنه سيحقق ما يريد.

التصور العقلي لبرمجة العقل الباطن

المواقف الحزينة مثل وفاة أحد الإخوة أو الأقارب وإعادة المشهد وتجسيده في العقل والشعور بالحزن المؤثر الذي ينزع الدموع من العيون، هذا ما يحدث عند مشاهدة موقف محزن في فيلم درامي مؤثر، لذا عندما تحدد لعقلك الباطن ما تريده فإن طاقته الإبداعية ستجعله يؤدي مهامه على نحو أفضل مما يمكن لعقلك الواعي أداؤه باستخدام الإرادة القوية.

لذا بدلاً من أن تحاول تحقيق أهدافك مستخدماً العزيمة حول كل الأمور إلى عقلك الباطن، ثم استرخ وتوقف عن القلق والخوف واترك للقوة الإبداعية لعقلك الباطن الفرصة للعمل.

عادة ما يخفق عقلك الواعي في استرجاع ما يريد مما خزن في العقل الباطن وذلك نتيجة أن يكون الحدث محرجاً أو مؤلماً لعقلك الواعي، أو أن يكون الحدث غير مهم، عندما تتلاحق الأحداث في وقت قصير، ويمكن تحسين ذاكرة العقل الباطن عن طريق:

1- التركيز على الحدث،

٢- ترابط الأحداث،

3- دقة الملاحظة.

برمجة عقلك الباطن

1- الثقة بالنفس وبالقدرات الكامنة فيك والتركيز على مواطن قدرتك وليس ضعفك.

٢- لا تدع الخوف من الفشل يتسرب إلى عقلك وفكر دائما في النجاح.

3- الإيمان والرغبة في تحقيق النجاح هما الطريق للوصول إلى النجاح.

4- حدد لنفسك خطة وامنح نفسك مهلة لتحقيق هدفك.

إن الدراسات أثبتت أن 95 من كلّ 100 شخص أخفقوا في تحقيق الأهداف المهمة في حياتهم، لأنهم استمروا في فشلهم لعدم استغلال إمكاناتهم وطاقتهم.

كيف توقف توجهات الفشل؟

لا تدع غيرك يُملي عليك أفكاراً سلبية لتطبيقها عليك، ولا تدع لنفسك هدفا يفوق حدود قدراتك، لا تقارن نفسك بالآخرين، ولا تكتفي بالتفكير فقط في النجاح ولكن اعمل بجد لتحقيق هذا النجاح.