

العقل الباطن.. قوة كامنة

إعداد: ريماء عبد الفتاح - جرافيك: أسيل الخليلى

لكل واحد منا عقلان، العقل الواعي والعقل الباطن، وجميع القرارات والاختيارات التي يقوم بها العقل الواعي تأتي متأثرة بالتوجهات والمعلومات التي يتلقاها من العقل الباطن، لا سيما أنه القوة الكامنة في الذهن، ولكن لسوء الحظ ينخرط معظم الناس في خضم الحياة دون أن يدركوا وجود تلك القوة الهائلة، قوة العقل الباطن، ناهيك عن فهم كيفية استخدامها الاستخدام المناسب للحصول على ما يريدون وتحقيق النجاح في كل ما يخططون له.

خصائصه

- لا يفكر ولا يتصرف بناء على مبادرة منه
- يحتاج دائماً إلى تعليقات العقل الواعي
- هدفه الأساسي تحقيق الأهداف التي يتلقاها من العقل الواعي
- غير قادر على إقرار الفرق بين الصواب والخطأ

مسؤولياته

- يمكنك من التفكير والتصرف بفاعلية
- يستخدم الحواس: النظر والشم والسمع واللمس والتذوق لاختبار البيئة المحيطة
- ينفذ أوامر العقل الواعي حتى لو كانت شريرة

برمجة العقل الباطن على النجاح

- التزم الصدق والأمانة
- دافع عن المبادئ التي تعتقد بأنها صحيحة
- الوفاء بالوعد
- تقبل اللوم عندما تكون مخطئاً
- لا تحمل مشكلاتك الشخصية إلى العمل

وجبات تحسن عمل العقل الباطن

- الأسماك
- الدجاج
- الخضراوات
- الفاكهة الطازجة

الفرق بين الناجح والفاشل

- الناجح لا يسمح للآخرين بتقييمه أو التصرف كقضاة وجلادين ولا ينتظر رأيهم.
- الفاشل قلق دائماً بسبب رأي الناس فيه ويشعر بالقلق في ما يفعله.

علاقة العقل الباطن بالصحة

- لا يعمل العقل الباطن بشكل جيد بينما تتناول أطعمة سيئة
- لا تهمل صحتك إهمالاً تاماً
- لا تقلق بشأن صحتك طوال الوقت
- دع عنك الحساسية الزائدة
- النوم يعزز أداء العقل الباطن
- ابتعد عن انتقاد الآخرين
- دع عنك التشاؤم وتفاءل

فوائده

1 النجاح: تصل إليه عندما تتعلم كيف تنصت ثم تتصرف وفقاً للإرشادات التي تتلقاها من عقلك الباطن.

3 التخلص من الإحباط: يساعد العقل الباطن على التخلص من الغضب والاستياء.

4 التحرر من الخوف: الاستخدام المناسب للعقل الباطن يعزز الصحة والحيوية والحماس.

6 أفكار عظيمة: تأتي جميع الاختراعات والمؤلفات الموسيقية والشعر والقصص من داخل العقل الباطن.

2 الثراء: العقل الباطن ينشط الخيال ويلهمك أفكاراً مبتكرة تحقق لك الثراء.

4 إثبات الذات: العقل الباطن يساعدك على إيجاد مكانك الصحيح والاستمرار فيه.

5 إيجابيات الذات: العقل الباطن يساعدك على إيجاد مكانك الصحيح والاستمرار فيه.

حقيقة

العقل الباطن هو آلية لتحقيق الأهداف، فإذا أعطيتَه هدفاً يسعى لتحقيقه فإنه سيزودك بالوسائل التي تساعدك على الوصول إلى هدفك، وفي حال لم تزوده بهدف معين فإنه لن يعمل من أجلك.