بالحل المفقود

سعود حمود الفرحان

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2014م - 1435هـ.

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتـــاب بأي وسيـــلة تصويرية أوإلكترونية أوميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجـــيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أي وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من المؤلف.

فهرسة مكتبة الكويت الوطنية.

131.32 الفرحان، سعود حمود.

الحل المفقود / سعود حمود الفرحان.-ط1.- الكويت: مجموعة انجاز العالمية للنشر والتوزيع، 2014

96ص: 24سم

ردمك: 978-99966-62-43-0

1. تحقيق الذات 2.الثقة بالنفس 3. النجاح أ.العنوان

Depository No: 2014 / 464

ISBN: 978-99966-62-43-0

سعود حمود الفرحان

بالجل الموقود

IN THE NAME OF ALLAH
MOST GRACIOUS THE MOST MERCIFUL

الإهداء

أهدي هذا الكتاب لكل من

وقف بجانبي وشجعني وفرح لأجلي.

أنتم من يجعل الحريه أمر جدير بالسعي لها.

شكر واجب

من المعلوم بديهياً أنه متى أراد أي كاتب أن يشرع في تأليف أو إعداد أحد الكتب فإنه يجب أن يتطلع على تجارب من سبقوه من الكتّاب والمؤلفين في المجال الذي ينوي الخوض فيه، وبما أن علم التنمية البشرية علم له أسس وقواعد وضعها أساتذة هذا العلم فإنه كان الأجدر أن يقوم الكاتب بالاطلاع عليها والسير بين طياتها.

وهذا ما قمت به أنا، حيث إنني سرت في بطون كتب التنمية البشرية التي كتبها واضعو هذا العلم، فجمعت المعلومة وأنتقيت الفكرة ورتبت الكلمة لكي تتسق مع ما أريد أن أقوله.

بل إنني زيادة في الاستزادة والاستفادة انخرطت في دورات تدريبية لرواد هذا العلم، لكي أرى بعيني واسمع بأذني وأكتسب مهارات جديدة في هذا المجال اترجمها في كتابي هذا الذي بين يديك.

وبما أنه من لا يشكر الله لا يشكر الناس(حديث شريف) فإنه توجب عليّ أن اوجه الشكر لكم مَنْ ألهمني بمعلومة، أو أمدني بفكرة، أواقتبست منه جملة، او حتى شجعني على الكتابة.. اشكر كل من وقف بجواري.

أشكر أساتذتي الذين كانت مراجعهم وكتبهم المعجم والمفتاح حينما كانت تواجهني كلمة مبهمة، أو جزئية ضبابية، أو فكرة غير مكتملة الأركان.

وهذه قائمة بأهم الأساتذة الذين أقدرهم وأنصح الجميع بالقراءة لهم:

١- دكتور جوزيف فيتالي.

٢. دكتور بول مكينا.

٣. دكتور ريتشارد باندلر.

٤. جون لافال.

٥. دكتور روبرت هولدن.

وأشكر السيد جليس دانا رئيس دار نشر جيلدان بالسماح لي بالاقتباس من كتب الدار والسماح لي بالرجوع لمصادرهم وأشكر دكتور جوزيف فيتالي بالسماح لي بالاقتباس من مؤلفاته ومساندته لي وأشكر أيضاً دار نشر ويتلي بالسماح لي بالرجوع إلى مصادرهم.

الفهرس

المقدمة ١٢

الفصل الأول: مراحل الصحوة ١٤

مراحل «الصحوة» الذاتية الأربع ١٩

المرحلة الأولى: مرحلة الضحية ٢٤

المرحلة الثانيه: مرحلة القوه ٣٢

المرحلة الثالثة: مرحلة التسليم ٣٦

المرحلة الرابعة: مرحلة الصحوة الكاملة ٤٠

الفصل الثاني: الحل المفقود ٤٤

الحل الأول: أسلوب نيفيل غيدارد لتجسيد الأهداف ٤٦

الحل الثاني: الشكر والعرفان ٥٢

الحل الثالث: أسلوب تنظيف د. هو لين ٥٨

الختام ٧٨

مراجع ٨٢

نبذة عن المؤلف ٨٥

مقدمة

هل تبدو حياتك صعبة؟

هل أنت خائف؟ وتعيش فكرة أم أن ليس هناك ما يكفي؟

هل هناك وظائف كافية؟

هل توجد علاجات كافية؟

هل الحياة غالية... والخريجون يجلسون في بيوتهم سنوات من دون وظائف ومن دون عوائد؟

هل يا أيها القارئ أنت أحد هؤلاء الذين يعانون؟

هل تخشى... أكمل الفراغ.

إن كنت كذلك فهذا الكتاب لك. أطلقت على هذا الكتاب اسم «الحل المفقود».

ففي هذا الكتاب الحل الذي سيريحنا من جميع المخاوف التي تنهشنا، والمصاعب التي تواجهنا من خلال تطبيق «قانون الجذب» بلا فائدة ومحاولات أن تعيش بسعادة بلا فائدة عن طريق إزالة جميع القناعات التي تشكل عائقاً أمام حصولنا على الحياة التي نريد.

قانون الجذب يعمل بفعالية ولكن ثمة أموراً أخرى تحكمنا قبل أن نستطيع أن نطبق القانون. وهناك مفاهيم خاطئة عن القانون يجب معرفتها حتى نتمكن من إزالة مخاوفنا من طريقنا.

الفصل الأول
مراحل الصحوة

ما الذي نراه غالباً حين نركز على الأخبار والجرائد والصحف والمجلات والتلفاز... ماذا نرى؟

نرى السواد بعينه، والظلم والموت والتدمير. الإعلام بالذات مختص بنقل الوقائع وتهويلها وتكرارها حتى نبرمج قناعاتنا واعتقاداتنا على ما يريده الإعلام منا، وهذا واقع، والإعلام يفعل ذلك بكفاءة منقطعة النظير. أغلبنا تعلَّم أن يصدّق الإعلام ويهضمه ويعتنقه، وينتج عن ذلك الخوف الذي في حياتنا اليومية من خلال انعكاس قناعاتنا التي تبرمجنا عليها من الإعلام على حياتنا اليومية، فينتج عن ذلك بالتالي سلوكيات سلبيه وقناعات بالنقص وعدم الوفرة، وكل ما يريده الإعلام منا أن نقتنع به وخلال فترة وجيزة من البرمجة السلبية والتطبيق تكون حياتنا صعبة.

يخبرنا دكتور جوزيف فيتالي من خلال كتابه The Awakening Course أن ما يحدث هنا هو برمجة منذ الصغر استغرقت سنوات ليتم تفعيلها بفعاليه.

إننا بالوعي لا نتحكم بأي شيء، الذي يتحكم بنا هو اللاوعي. إذن إن كان وعينا لا يمكن أن يوصلنا لما نريد فماذا نفعل؟

بكل بساطة كما قال د. ريتشارد باندلر: إن كان ما تفعله لا يعطيك النتائج المرجوة فجرب- إذاً- شيئاً آخر مختلفاً.

يضيف دكتور جوزيف فيتالي: أنا أظن أن ما يحدث من فوضى هو علامة من الله أن الأنا (الوعي) ليس بأفضل قبطان أو قائد لحياتنا. اللاوعي هو القائد الفعلي، وماذا نفعل باللاوعي؟ ننظفه من كل ما تراكم عليع من قناعات غير منطقية وبرمجيات سلبية منذ الصغر.

وهذا ما فعلته أنا. وهذا ما فعله غيري. وجئنا بالنتائج المرجوة، علينا أن نبدأ حياتنا من الداخل إلى الخارج، علينا أن نترك الإعلام والمسلسلات التراجيدية والأخبار وغيرها من البرامج السلبية، وكل هذا لحاله، ونبدأ مرة أخرى بطريقة مختلفة. حان الوقت لنجرب أمراً جديداً.

بداية الفهم هنا تبدأ حينما نعتنق الحقيقة التي تقول: إن إعتقاداتنا وقناعاتنا ويقيننا بأمور معينة هي ما تشكل واقعنا اليومي. إننا نعيش في كون خلق بأنه يتفاعل مباشرة مع اعتقاداتنا وقناعاتنا، فالقناعات التي نحتفظ بها في عقولنا هي تشكل واقعنا الذي نراه، ونتيجة لذلك عندما نغير قناعاتنا واعتقاداتنا فإننا فيزيائياً نغيِّر واقعنا.

تخبرنا روندا بيرن في كتابيها The Secret و The Power أن قناعاتنا هي ما تسبب لنا واقعنا سواء كان كئيباً أو رائعاً.

كل الأمور السيئة والطيبة في حياتنا نحن استدعيناها بشكل أو بآخر عن طريق قناعاتنا.

المعادلة بسيطة

بتغيير قناعاتنا في اللاوعي نتحرر من البرامج السلبية التي تؤخرنا وتقيدنا وتمنعنا من الحصول على أفضل ما نريد وننزع منه السلبية مستبدلين القناعة بأخرى فعالة أكثر لتخدمنا، والطريقة المثلى، لفعل ذلك هي تنظيف اللاوعي من الاعتقادات السلبية، فبتنظيف اللاوعي من الإعتقادات السلبية قد يحولها إلى إيجابية أو تزال نهائياً من لاوعينا ما يسمح للخير أن يأتينا ويسهل لنا تطبيق قانون الجذب بشكل فعال أكثر ليأتي بما نريد بعد أن كان غير مسموح له أن يأتي نتيجة وجود قناعة سلبيه باللاوعي تمنعه.

ولتحقيق ذلك، فان علينا أن نصحو

سأتكلم في الفصل الثاني من هذا الكتاب عن طرق تنظيف اللاوعي من قناعاته السلبية، لكن قبل التطرق للحلول المختلفة لتنظيف لاوعينا بسهولة سأتكلم في هذا الفصل عمّا يمهد لتطبيق هذه الحلول التي هي معرفة مراحل الصحوة.

مراحل «الصحوة» الذاتية الأربع

علينا أن نفهم أن الاعتقادات التي توجد في عقولنا والتي يعمل عن طريقها قانون الجذب هي أغلبها باللاوعي.

لذا إن كنت تقرأ هذا وتقول: لقد طبقت قانون الجذب وقانون العمل الصحيح والنية وتخيلت وصدقت خيالاتي ومارست التأكيدات وفعلت هذا وذاك دون أي نتيجة، فاعلم أن ما كنت تفعله هو من منطلق الوعي وليس اللاوعي.

من خلال دراسة العقل الباطن اكتشفت أن اللاوعي هو أساس كل شيء، وهو الذي ينظم نبضات القلب وأنماط التفكير وهو الذي تختزن فيه القناعات أوهو ما ينظم تنفسك بدون جهد وهو ما يجعلك تنام وتستيقظ وتقود السيارة وترمش عندما تحتاج العين إلى ذلك، وهو المسؤول الأول عن النمو وهو أيضاً معقل كل البرامج الذهنية والسلوكية فينا، نحن نتعلم من خلال اللاوعي وبالواقع، نحن نتعلم خلال النوم، فنحن خلال اليوم نحصل على المعلومة لكننا نفهمها ونفندها خلال النوم اللاوعي هو ما نتعلم منه من خلال استقبال ملايين المعلومات خلال الثانية الواحدة ونفندها ونبني من خلالها اعتقاداتنا وقناعاتنا.

كل هذا يحدث هناك في اعمق اعماق العقل اللاوعي، فالذين جربوا مثلا أن يملكوا وظيفة احلامهم، وهم بالواقع في مستوى اللاوعي لا يؤمنون بأنهم يستحقون هذه الوظيفة أو انهم سيفشلون فيها، بامكانهم أن يمارسوا كل القوانين الكونية دون أي نتيجة. لان القانون حتى يأتي بالنتيجة المرجوة لا بد أن يتم التفاعل معه على مستوى اللاوعي وليس الوعي.

القناعات التي نعتنقها قد يظن البعض انها الواقع بحد ذاته. لكنها ليست الواقع فهي مجرد قناعة، هي ليست واقعاً وان غيرت القناعة تغير واقعك.

يخبرنا المدرب العالمي جون لافال في ورش عمله التدريبية: كل مشاعرك تحدث نتيجة تغييرات كيميائية وكهربائية في المخ والجهاز العصبي، واساس هذه التغييرات هي قناعات تحركك وتولد هذه المشاعر. ان كانت لديك قناعة أن البشر اشرار ومتآمرون عليك فستختلف مشاعرك عن تلك، ولو كانت لديك قناعة أن اغلب البشر مشغولون بحياتهم عنك ولكن لن يمانعوا أن يساعدوك لو طلبت منهم هذا الشيء بأدب. قناعاتك تحدد اطار تعاملك مع الجميع ومع نفسك، المهم أن تكون القناعة مبنية على أساس سليم يخدمك ولا يهدمك. سأشاركم في هذا الكتاب بثلاث طرق فعالة جدا لتغيير القناعات، وتطبيقها سهل جدا هو فقط يحتاج ممارسة من طرف القارئ، وعن طريق

الممارسة سننظف معاً قناعاتكم السلبية ونستبدلها بقناعات ايجابية تخدمكم باذن الله تعالى.

ما يحتاج تغييره من قناعات الواقع هي من منطلق اللاوعي. فكل البرامج الهيكلية التي تتدفق منها طاقات الجذب للواقع هي من اللاوعي. اللاوعي هو أساس الجذب وكل قناعاتنا مبرمجة في اللاوعي، وإن كنّا لا نشعر بها لكنها هناك. إنها هي ما يحركنا.

القناعات التي نعتنقها قد يظن البعض أنها الواقع بحد ذاته. أنا هنا لاقف بوجهك لأقول لك: إنها ليست الواقع لكنها مجرد قناعة، هي ليست واقعاً لكنها وهم، وهم يبدو كأنه حقيقة وإن غيرت القناعة تغير واقعك.

يقول أيضا دكتور فيتالي: إن كل مشاكلك التي تمر بها هي بداخلك لأنها منبثقة من خلال قناعاتك باللاوعي. إن أزلتها من لاوعيك تنظفت نتائج واقعك وحياتك. القانون هنا: إن نظفنا اللاوعي الخاص بنا من هذه القناعات السلبية التي قد لا نعلم حتى أنها موجودة لكننا قد نرى تأثيرها بحياتنا، إن نظفناها فإننا سنسمح بالخير أن يأتينا من عند الله. إن نظفنا لا وعينا من برامجنا المزعجة والمؤذية فما الذي سيتبدل به؟ النور والخير.

إن لا وعينا خلق نظيفاً لكننا لوثناه من دون أن نعلم بهذه القناعات من خلال مراحل تربيتنا، والإعلام والمدارس والمجتمع. إن نظفناه وأرجعناه لأصله النظيف فسيسمح لكل طاقات الخير والجذب أن تأتينا، لأن هذا ما خلقنا عليه.

دعوني أخذكم معي برحلة صغيرة لشرح ما هي «الصحوة» الذاتية؟ وما هي مراحلها؟

ما هي الصحوه الذاتيه؟ وما هي مراحلها؟

إن مَنْ تكلموا عن مراحل الصحوة كثيرون جدا لكني لم أجد من تكلم عنها وطرحها بشكل أفضل من دكتور جوزيف فيتالي في كتبه:

«The Key»

«The Awakening Course»

«At Zero»

«Zero Limits»

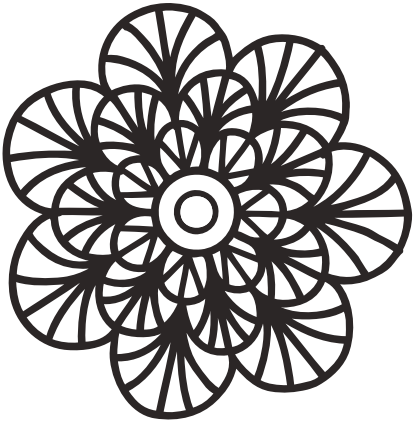
عرف د. فيتالي الصحوة بأنها الوعي على النفس وادراكها. الصحوه تأتي على مراحل تسمى مراحل الوعي ويمر بها كل البشر، وغالباً يعلقون بإحداها للأبد ويظلون سجناءها.

كل البشر تمر بهذه المراحل أو تظل سجينة إحداها لتحري الدقة، وإن كانوا قد لا يعلمون ذلك.

أغلب الناس لا يعلمون عن هذه المراحل ولم يسمعوا عنها في حياتهم لذلك هم ضائعون تائهون ولا يعلمون لماذا لا يمكنهم تحقيق ما يريدونه أو لماذا لا يمكنهم تحقيق اهدافهم. المراحل هي:

١) مرحلة الضحية ٢) مرحلة القوة

٣) مرحلة التسليم ٤) مرحلة الصحوة الكاملة



المرحلة الأولى: مرحلة الضحية

قد لا يبدو اسم هذه المرحلة مشجعاً لكننا كلنا مررنا بها، والبعض لا يزال بها، وأغلب البشر يظلون هناك حتى انتهاء حياتهم. اغلب البشر يصلون الى فراش الموت وهم يشعرون انهم ضحايا للحياة. فيما عدا لحظات صغيره شعروا فيها انهم انجزوا شيئاً، فان أغلب حياتهم كانت عبارة عن شعور عارم، إنهم مغلوبون على امرهم، وإنهم مستسلمون لواقعهم لأنها رغبه الله وأنهم لا بد أن يعيشوا هذا الالم لأنهم يستحقونه.

أنا اختلف اشد الاختلاف معهم. ان الله لا يريدنا ان نعاني بدليل أنه طبيعة سيكولوجية وفسيولوجيا جسم الانسان لا يمكن أن تكون بأعلى حالاته، ليتمكن من أن يعمل بأعلى كفاءه له إلا وهو سعيد.

إن كان حزينا انظروا ماذا سيحدث: وظائف الأعضاء ستقل كفاءتها، الهضم سيتوقف، الأكسدة ستتزايد والجهاز المناعي سيصدم والنوم سيقل مما يؤثر على وظائف اعضاء الجسم كلها، والعقل لايمكن أن يعمل بكفاءه في ظل هذه البيئة، بعكس حالة الانسان السعيد: جهاز مناعي قوي، نوم ليلي هانئ، وظائف اعضاء تعمل بكفاءة وطاقة ونشاط لإنجاز رسالة الله وخدمة الدين بشكل أفضل.

إن من يعيش هذه المرحلة يلقي اللوم على الجميع: الحكومة والبرلمان والاخرون والاهل والاخوان والاخوات والأبناء والوظيفة والظروف وكلهم سبب المشاكل!

افهموا معي التالي: المعلومات تنصب في اللاوعي وتشكل قناعاتنا من دون ان نعي عن طريق تفاعل اسرتنا وتعاملنا مع اسرتنا واعضاء عائلتنا والتلفاز والمدارس والمعلمين والاعلام والقصص، التي نقرأها والافلام والأغاني والاخبار والجرائد والأصدقاء واساتذتنا واطبائنا وغيرهم، كل هذا يخلق قناعات في عقولنا باللاوعي، وتحدث هذه البرمجة في أوجها خلال اولى سنوات طفولتنا.

تأملوا معي للحظة:

هل كان لأهلنا انجح وأصح القناعات؟ هل المدارس والمجتمع والافلام والاعلام والسياسيون أغدقوا علينا بأفضل القناعات التي من الممكن ان تساعدنا لنعيش افضل حياة؟ هل هم أنفسهم يملكون القناعات التي يعلموننا اياها لكي نزدهر؟ ٩٠٪ من كل القناعات التي نملكها من خلال تعايشنا في هذه المرحلة قناعات تمكننا من البقاء على قيد الحياة فقط لنعيش حياة عادية دون ازدهار. حياة اساسية توفر لنا الاساسيات فقط. هي قناعات لا تساعدنا لنصحو أو نزدهر أو نكون ثروة أو

نعيش عيشة رغداء أو تحصيل السعادة.

ونتيجة لذلك طبعاً يعيش مليارات البشر معتنقين قناعة أن الحياة صعبة وأننا في حرب دائمة مع الجميع وأن لا شيء سهل ابداً ولا شيء يتحقق لهم فهو فقط «يتحقق للآخرين» وانهم في صراع دام من اجل البقاء وان لا وفرة في المال ولا وفرة في الوظائف ولا وفرة في الطعام وان الكعكة ستنتهي قبل أن توضع على الطاولة.

أمثلة على اعتقادات مرحلة الضحية:

١) عدم الوفرة

لا يوجد مال كافٍ، لا يوجد معاش كاف لا توجد وظائف كافيه، لا يوجد تسامح كافٍ لا يوجد لا يوجد لايوجد، مع ان العكس هو الموجود.

المشكلة هي ان القناعات باللاوعي هي ما تشكل واقع الحياة. والقناعات باللاوعي لمن هم سجناء هذه المرحلة تشكل واقعهم هم وليس الواقع العام للجميع. وللاسف ان من هم بهذه المرحلة هم الغالبية العظمى من البشر.

لذلك الاغلب يعيش مرحلة عدم الوفرة لان القناعة الأساسية في لاوعيهم هي عدم الوفرة بأنواعها، فتراهم حريصين الى

درجة الهوس ويخشون كل شيء من الحسد والسحر والسرقة والحوادث والحظ السيئ.

٢) ربط كثرة الأموال بالشر

لاحظوا معي طفولتنا، غالبا الشرير في الرسوم المتحركة وقصص الأطفال هو الغني وذو السلطة. قصص الأطفال العالمية ومسلسلات الرسوم المتحركة غالباً يتم ربط من هم في مركز كبير وأصحاب مال ونفوذ على انهم اشرار.

في نسخ قصص الاطفال، كان علاء الدين كان فقيراً والشرير جعفر الساحر هو الغني، سنو وايت كانت زوجة الاب كانت الملكة الشريرة الساحرة الجميلة وسنو وايت كانت مغلوبة على أمرها، الجميلة النائمة كانت الضحية، بينما الساحرة القوية ذات النفوذ كانت الشريرة التي يهابها عامة الشعب وتعيش بقصر، في قصة حورية البحر، كانت الساحرة تملك السحر والنفوذ، وغير هذا من الأمثلة الشائعة جداً. أحيانا من خلال هذه القصص يتم زرع بذور لقناعات سلبية من غير قصد في اللاوعي من خلال توصيل فكرة سلبية في الوعي.

٣) ربط الفقر بالنبل

ربط يظهر الأغنياء اشراراً والوجه الاخر أن الفقراء نبلاء. اغلب القصص الجميلة للأطفال تصور الابطال كفقراء لا يأبهون للمال، فيكبر الأطفال لتتوافر في عقولهم قناعة في اللاوعي انه ليكون خيراً وبطلاً وصوت الناس لا بد أن يكون فقيراً ويكره الاغنياء ويشعر بالغيرة منهم. لاحظوا مسلسلاتنا الدرامية وأغلب قصصنا الرومانسية، نجد أن المظلوم غالباً فقير والظالم غني، والمنتصر دائما فقير والطاغية غني. وهكذا تتولد برامج بعدم الوفرة عندنا جميعا في البداية من هذا المنطلق.

كل هذه المعتقدات المتواجدة باللاوعي ومتمركزة عند الأغلبيه الذين هم في هذه المرحلة تجعل من كل محاولة جني مال أو توظيف تقف وتفشل وتختزب، لأن اللاواعي هو ما يجذب وليس الواعي.

كل هذا يساهم في زيادة البرمجة التي تثقل وجود الأغلبيه في هذه المرحلة نتيجة برمجة اللاوعي لهذا النوع من البرامج.

الواقع يقول إن اغلب الاغنياء واصحاب المراكز المرموقة هم لطفاء وسخيون وليسوا وحوشاً واشراراً. بل ان الفقر بالواقع

هو سبب الكثير من الجرائم والسرقات والأمراض والمشاعر السلبية. واغلب الاغنياء واصحاب الثروات لا يعشقون المال بالواقع بل يحبون الحرية التي توفرها وفرة المال لهم والوقت الاضافي لهم ليقضوه مع أحبائهم، بينما يفعلون ما يريدون.

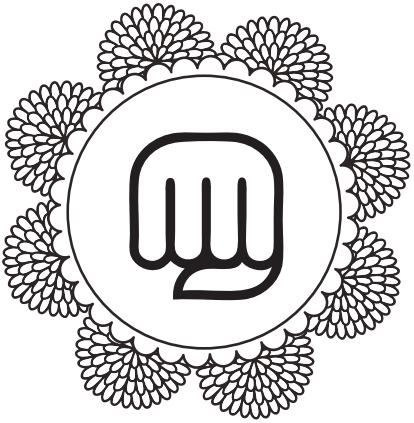
شيء آخر يجب أن تعرفه انه اذا كنت في هذه المرحلة فهذا ليس خطأك، لكنه خطأ البرمجة التي تمر بها يومياً، لكنها مسؤليتك أن تخرج منها.

إن الاعلام يساهم بخلق هذه القناعات في اللاوعي لنأخذ الاخبار كمثال: القناة الاخبارية تجلب الاخبار السيئة، تصورها وتهولها بأبشع طريقه وتبثها ونحن نتفاعل مع الخبر ثم يعيد الاعلام اذاعة الخبر مرة بعد مرة وهكذا نتبرمج نحن.

ان كنت لا تزال في مرحلة الضحية وتجد صعوبة في الخروج منها فهذا تطبيق الكاتب والممثل القدير جيمز كان الذي مثّل بمسلسل لاس فيغاس وفيلم الأب الروحي انقل لكم الحل عن لسانه، فهو يقول:

«انا ممثل ويمكنني أن اخبركم القليل عن التمثيل. تخيل ان هناك حرف ال S على صدرك لتكون كأنك سوبر مان أو سوبر ووومان. تخيل ان هذا الحرف هناك. انت الان سوبر

(واذكر اسمك) بامكانك أن تفعل ما تشاء خذ هذا الاحساس وزده مرتين وثلاث، واغرق نفسك به، انت الان لا تقهر ولا تستطيع ان تفشل. ما الذي يمكنك ان تفعله لو علمت انك لن تفشل؟ هذه الخدعة بامكانها ان تحرك كل قدراتك الكامنة. هل ترى ما تخيلت؟ كل ما تخيلته بامكانك أن تفعله...اذهب وافعلها!.



المرحلة الثانيه: مرحلة القوه

هـذه المرحلة شـيقة مفعمة بالطاقـة والتفاؤل، خصوصاً بعد معرفة انه من الممكن الخروج مما انت عليه وانك تملك زمام الامور وانك لست ضحية بعد الآن.

اذكر انني مررت بهذه المرحلة بعد ان عرفني أحد أصدقائي بفيلـم السـر، وكنت قبلها قرأت كتـاب مقدمة قانون الجذب لابراهـام هكس، هنـا شـعرت بالدمـاء تجـري فـي عروقي مرة اخـرى. كنـت سـعيداً جداً على عكس المرحلـة الاولى المليئة بالهم.

عرفـت وقتهـا أن لـدي سـلطة علـى الأمـور اكثـر مما كنت اتصور. ففي المرحلة السابقه لا شيء يتحقق وكنت اشعر ان الدنيا والحياة صعبة وليس بامكاني تحقيق اي شـيء بسـهولة وأغلب الامور كانت صعبة وكنت اشـعر أن ليس بيدي زمام حياتي والتفاؤل صعب.

عكس هـذه المرحلـه تمامـاً، هنـا اشـعر اننـي قـوي منتعـش متفائـل وان الحيـاه لهـا مفاتيـح وأن الامـور رائعـة والأحـلام ممكنة التحقيق.

هنـا اعلـم اننـي مـن الممكن ان احقق امنياتـي. وغالبا بامكاني ان احقـق هـذه الامنيـات أو اجذبهـا لـي علـى الاقل عـن طريق خطـوات معينـة بأن أمارس الخطـوات الصحيحة وآخذ خطوة

نحو هذا الهدف واحافظ على حماسي نحو تحقيق الهدف الذي أريدها واكون متفائلا نحوه واتخيله واؤمن انني يمكن ان احققه.

مرحلة القوة رائعة جداً ومليئة بالنور. ففي هذه المرحلة تعلمت قوة التخيل والايمان: الوظيفة والدخل والبيت والسيارة التي أريد!

التخيل هو الطريقة الفعالة لتوصيل فكرة معينة للاوعي وهذا ما يمارسه كل العظماء والمنجزين. عن طريق الوعي أحدد لعقلي الباطن (اللاوعي) كما سأشرح لاحقا بأسلوب تنظيف اللاوعي وخلق القناعات لأسلوب نيفيل غيدارد.

إحدى خصائص هذه المرحلة هي أنك تبحث عن المزيد لتزيد سعادتك، ولا خطب في ذلك إطلاقاً، لكن مع الوقت ستكتشف أن ليس بإمكانك أن تفعل كل شيء، هناك أمور تقف عائقاً أمامك لا تتزحزح، ففي بعض الأحيان ستحاول إنجاز بعض الأمور لكنها لا تتحقق.

هناك شيء ما يمنعك. هناك حائط خفي موجود يصد وصول الأشياء التي تريدها ولا يمكنك جذبها، هذا الحائط هو قناعاتك.

فمن الممكن أن ترى أناساً نجحوا جداً في تحقيق الأمور المالية ولكن لا يستطيعون إيجاد الشخص المناسب لهم ليشاركوا حياتهم معه، إن كان هناك إعتقاد بداخلك يقول لك إنك غير كفؤ أو إنك غير قابل للحب أو إنك لا تستحق أن تملك مبلغاً من المال إذاً أنت لا تحب نفسك بدرجة كافية ولن تحقق ما تريد.

في هذه المرحلة دائماً ستواجه أمراً معيناً تريده ولن يستجيب لك وهنا تأتي مسؤليتك لتحله، وإن لم تحل هذه القناعة الفاسدة فستحيلك إلى ضحية لقناعاتك.

المرحلة الثالثة: مرحلة التسليم

أحد اسباب منع الخير هي القناعات الخاطئة في اللاوعي. لنأخذ هذا الحديث القدسي:

«أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني ، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم ، وإن تقرب إلي شبرا تقربت إليه ذراعا ، وإن تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا ، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة»

[البخاري عن أبي هريرة][1]

ان تنظيف اللاوعي يزيل العوائق كلها من اللاوعي من قناعات خاطئة تمنعنا من تحقيق ما نريد.

فلنأخذ مثلا قصه د. هو لين الشهيرة والذي لم يسمع عن قصته سأسردها بايجاز في فصل أسلوب تنظيف القناعات السلبية من العقل الباطن للدكتور هو لين وايضا سأتكلم عن نتيجه تطبيقي لهذا الاسلوب. في قصة دكتور هو لين حاول الأطباء علاج المرضى بأسلوب مباشروهو: التحكم المباشر بالمرضى وهذا الأسلوب لم ينفع معهم، وفي العادة لا ينفع مع اي شيء اخر. وعندما أتى دكتور هو لين باسلوب التسليم نجح بامتياز.

١. حصن المسلم من أذكار الكتاب والسنة - فضل الذكر
www.al-islam.com

هـذا يخبرنـا أمراً آخر أكبر، إن اسـلوب نمـط حياة التحكم المباشر في المعطيات والوعي والأنا والآخرين لا يأتي بالنتائج المرجـوة. علينـا ان نعيـش اسـلوب التسـليم ونسـلم امرنـا عن طريق التنظيف الدائم وبذل السبب دون التعلق بالنتائج.

نسلم أمرنا لمن؟ نسلم أمرنا لله.

كيف؟ بالتوكل والتنظيف الدائم.

عن طريق التسليم انت تعترف انك لا تملك القوة ولا السلطة ولا المفاتيـح لتحقيـق كل مـا تريـد أو لحـل كل مشـكلة في حياتك أو لجذب كل ما تريد الى حياتك، إن كنت تريد حلاً جذريـاً حقيقيـاً لـكل مشـكلة في حياتك يجب ان تسـلم نفسـك ومشكلتك لمن هو أفضل منك واقوى منك وقوه عليا خلقتك: الله. عليـك ان تدعـو الله للتدخـل فـي حياتـك حرفيـاً ليسـخر لـك كل مـا يمكن لحل جميع هذه المشـاكل، عليك أن تدعوه لحياتك لتتوكل عليه، ان هذا أساس التسليم.

هذا المنطق في قمة السهولة والروعة...

كل ما في العالم الخارجي هو بالواقع انبثاق لما يحدث داخلنا: البشر، الوظائف، الشركات، الاقتصاد، الحكومه، المنازل، الحالة المعنويـة الحالـة الماديـة، الحيوانـات، كل هذا يأتـي من داخلنا نحـن عـن طريق اعتقاداتنـا باللاوعي، إن اردنا أن نغير اي شـي

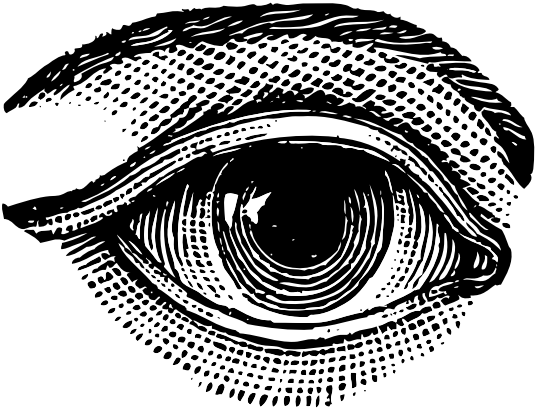
خارجنا لا بد ان نفعله من داخلنا واسرع طريقة هي تغيير قناعاتنا. ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم. وأساس النفس هي القناعات.

هذه قوه التسليم.

الاعتماد على وجود خالق يحبنا.كل ما علينا هو أن ننصت لاحاسيسنا ونسمع ماذا يحاول أن يقول لنا وانه قريب جدا منا: (ونحن اقرب اليه من حبل الوريد) الله يحبنا ويريد مساعدتنا والأجدر بنا أن نحبه في المقابل.

بالفعل احب ربي الذي شفاني ورزقني علما ومالا وصحة ووظيفة ودخلاً واهلاً وأصدقاء وراحة بال وجسداً سليماً، احب ربي الذي وهبني نعم لا تحصى، احب ربي الذي خلقني وجعلني سعيداً، احب ربي جداً على كل شيء، على النوم العميق والنشاط والصحة والفراش والبيت والذي فضلني على كثير من عباده.

أحبك يا الله.



المرحلة الرابعة: مرحلة الصحوة الكاملة

يخبرنا د. جوزيف فيتالي أن المرحلة الأخيرة هي صعبة الشرح قليلاً، فهي مرحلة تأتي من تلقاء نفسها، فقط علينا أن نكون جاهزين لها.

يقول د. فيتالي عن هذه المرحله: هنا نكون صحونا بالكامل لنكتشف اننا متحدون مع « القوه العليا» وأنها هي نحن وأننا نحن هي. نكتشف هنا أننا تجسد لهذه القوة بمعنى اننا وخالقنا كائن واحد.

هنا أنا أختلف مع د. فيتالي مع جل احترامي العظيم له، أنا أوافقه بأنها مرحله تأتي من تلقاء نفسها لكني أختلف معه بأننا عندما نصل لهذه المرحلة بأننا نكون متحدين مع خالقنا فنحن كينونة والله خالق لا يمس وهذا لا يتوافق وديننا الحنيف.

أنا أرى أن الوصول لها عن طريق بلوغ الإدراك الكامل لتفكيرك وسلوكك وانك جزء من خطة عظمى معقدة وضعت جميع احتمالاتها من قبل أن تولد أنت، ففي هذه المرحلة تكون في العالم هادئاً جداً وعيون وعقل ونظره مفتوحه بالكامل مدركا ان كل ما هو كان يعتبر مشاكل لك أو عقبات أو ضيقة أو تحديات أو مشاعر سلبية كلها جزء من خطة لك من الله لتصل لما أنت عليه الآن من صحوة لتسمو بنفسك

وتعرف أنك لست ضيفاً على العالم بل أنت جزء منه دائم فيه حتى بعد موتك. أنت لست ضيفاً على الطبيعة بل انت جزء منها وأنت هي وستظل بها حتى بعد موتك. وكل شيء حصل بالعالم والطبيعة هو جزء من خطى عظمى أنت لك فيها دور رئيسي. إن لم تصدقني فاسأل نفسك: ماذا كان سيكون العالم لو لم تولد أنت؟ ما وضع أهلك وأصدقائك ودولتك وجهة عملك؟ بل ماذا سيكون وضع من مسست حياتهم لو لم تكن جزءاً منها؟

في هذه المرحلة أنت تدرك أنك كنت تمر بكل ما مررت به لتكون جزءاً من خطة كبيرة لتصل لما أنت عليه الآن، ليس عليك أنت فقط بل على الحياة كلها.

أنت جزء من العالم الذي مُسلم أمره لله لمن هو أفضل منه في معرفته لإدارة شؤنه، إذاً لماذا القلق؟

أنا أتفق مع د. فيتالي أن هذه المرحلة لا يمكن أن نصل لها بالتطبيق أو بالإدراك، بل هي تأتي لوحدها، فقط علينا أن نكون جاهزين لها حتى تأتي لوحدها في الوقت المناسب للشخص نفسه.

فالصحوة الكاملة مرحلة أشبه بالرحلة دون محطة نهائية. هي مرحلة تأتي لوحدها عندما نكون جاهزين لها. يمكننا أن

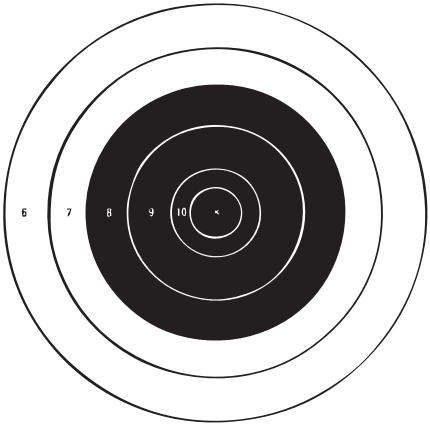
نستعد لها ونسعى لنكون اشخاصاً أفضل، حتى يختار الله الوقت المناسب لنا لكي نصحو بالكامل.

حتى نصل لهذه المرحلة يجب أن ننظف أنفسنا ونكون أشخاصاً إيجابيين طيبين وسعداء ونسعى لتحقيق أحلامنا، حتى يحين الوقت المناسب.

الفصل الثاني
الحل المفقود

حتى الآن لم نتكلم عن الحل، فقط تكلمنا عن مراحل الصحوة الأربع التي لابد أن نعرفها بالكامل حتى نستطيع أن نفهم الحل. لنبحر بسهولة بين المراحل حتى الثالثة ونسهّل على أنفسنا الوصول للرابعة، علينا أن نراقب تأثير ما حولنا على اللاوعي لأنه عادة هو المشكلة، وبالواقع هو سبب جميع مشاكلنا.

الآن سنتكلم عن الحلول الثلاثة لتسهيل جذب ما نريد وتحقيق سعينا وتنظيف اللاوعي من جميع العوائق التي تقف أمام تحصيل ما نريد.



الحل الأول: أسلوب نيفيل غيدارد لتجسيد الأهداف

تطبيق هذا الحل المستخرج من العالم نيفيل غيدارد بسيط جداً. علينا أن نختار بخيالنا هدفاً بسيطاً نريد أن نصل له: وظيفة معينة، جهاز موبايل، عشاء، اتصال من شخص، صحة أفضل أو شيء يمكنك أن تصدق أنه ممكن حدوثه خلال الأسبوع المقبل أو الثلاثين يوماً المقبلة على سبيل المثال.

شيء تتحمس له وتريده بشدة، قد لا تعلم كيف سيتحقق وهذا ليس مهما. ليس مهمتك أن تركز على كيف سيتحقق، مهمتك هي التركيز على ماذا تريد.

الآن أسلوب نيفيل غيدارد يعتمد على التالي:

تخيل ما تريد كأنه قد تحقق وانتهى. بمعنى لو أنك تريد «موبايل» جديداً فعليك أن تشعر أنه لديك الآن وان جميع الأرقام مخزنة به وأنك استعملته وتكلمت به وأنه لديك الآن وانك تحبه وموضوع على الشاحن أو داخل الحقيبة وأنك تملكه وأنه لديك.

لو أنك تريد وظيفة جديدة فعليك أن تشعر أنك فزت بها ووقعت العقد وأنك موظف وأنك تسلمت معاشين أو ثلاثة وأنك بالشركة وسعيد بها.

لو تريد جسماً بشكل معين، فعليك أن تشعر أنك تملك هذا الجسم وأنك وصلت للوزن الذي تريده وأنه شيء حصل وانتهى، وتم تحقيقه بالكامل بالوزن الذي تريده وأنت سعيد جداً بإنجازك.

المهم أن تتخيل وتشعر بالهدف تحقق أخيراً وأنك تملكه وليس أنه من الممكن أن يتحقق بأحد الأيام في المستقبل.

تخيله أنه تحقق الآن وانك تحتفل بك. يقول نيفيل: إننا اذا سحبنا المشاعر المتعلقة بالحصول على الهدف الآن، فإننا بالواقع نجلبه من البعد الخيالي إلى بعد الواقع. وهذا ما نفعله عندما نطبق هذه التقنية.

أذكر أن إحدى الأخوات كانت تتمنى سيارة رياضية غالية جداً فأخبرتها عن هذه التقنية، وخلال شهرين فازت بسحب على سيارة من نفس الموديل.

مرة أذكر أنني كنت أبحث عن سيارة رياضية أمريكية أحبها جداً ولم أجدها بالسعر المناسب. طبقت التقنية وخلال أسابيع جاءني أحد الأصدقاء وقال لي: إنه يعرف ابن صاحب الوكالة وأن السيارة موجودة بموديلات السنة بألوان نادرة ويمكن أن يأتيني بها بسعر منافس جداً.

أذكر أن رئيس مجلس إدارة الشركة التي أعمل بها فاجأني قبل حفل تنشيط وكالة اشترتها الشركة بأنني علي أن القي كلمة الافتتاح أمام أكثر من ٣٠٠ شخص بينهم أصحاب وملاك الشركات وكان ذلك قبل الحفل بيومين تقريباً!!

فوجئت وقلت حسنا لا مشكلة بينما أنا أتصبب عرقاً. رجعت البيت ليلتها وتخيلت أنني ألقيت أحلى كلمة في حياتي والجمهور يصفق لي وكانت الأمور ممتازة والكل يهنئني، ويتصلون علي ويخبروني كم كنت مميزاً. وتخيلت نفس الموضوع الليلة التي تليها، وفي يوم الحفل ألقيت الكلمة وكانت جيدة لم تكن كما تخيلت بالضبط أعترف بذلك لكن بعد الحفل أتاني الكثير من ملاك الشركات ومن يمثلهم أنهم يريدون المساهمة بالمشروع وأنني قد أقنعتهم بشكل كبير من خلال إلقائي، كنا نبحث فقط عن ٦ مساهمين والذين أعلنوا رغبتهم أكثر من ٣٠ جهة.

من المهم أن نعلم أن التقنية يجب أن تطبق بصيغة الماضي أي أن الحدث الذي نريد جذبه قد حدث وانتهى وكأن الحدث قد تم.

خطوات طريقة نيفيل غيدارد:

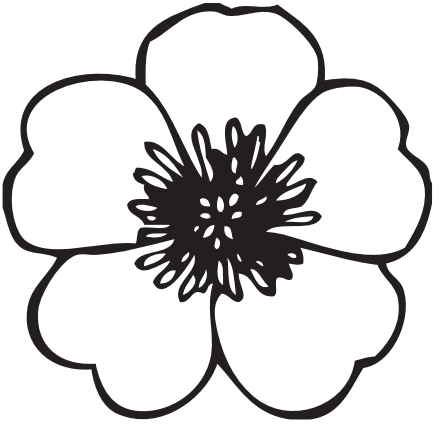
١) اختر شيئاً تريد جذبه، أو تحقيقه على أن يكون قابلاً للتطبيق، فلا تطلب أن تطير مثلاً، أو أن تحكم العالم غداً.

٢) اكتب بورقة، أو تخيل بعقلك الحدث النهائي ونتيجة تحقيق هذا الهدف النهائية وماذا سيحصل لو تحقق الهدف أي المحصلة النهائية؟

٣) لاحظ المشاعر لا بد أن تلاحظ مشاعرك، لأن المشاعر هي الأساس. ما هي مشاعرك نتيجة لتحقيق هدفك؟ كلما شعرت به أكثر كلما ساهمت بتحقيقه أكثر. كلما شعرت بمشاعر أقوى كلما قرب منك الهدف أكثر لأن المشاعر ترجمة للقناعة.

ما الذي يحدث هنا؟

الأمر لا سحر فيه ولا طاقة خفية، بل منطق علمي. فنحن من خلال أسلوب نيفيل غيدارد نزرع باللاوعي أن الحدث قد تم وحصل فيقوم اللاوعي بخدمتنا لتحقيق هذا الهدف على أساس أن الحدث قد حصل بالماضي أكثر من مرة فالعقل البشري لا يميز بين الواقع والخيال، وباستخدام هذا النوع من التخيل نلقن عقلنا أن الأمر قد تم فتكون بالنسبة له تجارب سابقة فيلغي القناعة السلبية التي به بأن الأمر مستحيل ويستبدلها بأن الأمر ممكن لأنه حدث بالسابق بالنسبة له. إننا بهذه الطريقة نزرع بذرة بلاوعينا ليساعدنا على تحقيق هذا المأرب بالذات فيلغي من اللاوعي عدم إمكانية حصوله ويستبدلها بأنه حصل.



الحل الثاني: الشكر والعرفان

حين تعرفت على قوة العرفان والشكر أصبت بالذهول، كل علماء للمؤلف السر تكلموا عن قوه العرفان والشكر وتكلمت عنه روندا بيرن بالتفصيل في كتابها The Power كما أن ديننا الحنيف تكلم عنه كما تكلمت عنه جميع الديانات السماوية.

منذ سنوات أصبت بمرض عضال وخسرت كل ما أملك من مال في الازمة الاقتصاديه واضطررت لبيع كل ما أملك تقريبا وكنت في حالة أقل ما توصف به بالسيئة جداً.

في تلك الفترة بالذات طورت من نفسي قدر الإمكان لانني أدركت ان لم اشحن عقلي ونفسي بالإيجابية البناءة فسيهلكني واقعي السلبي. وبالفعل تعلمت الكثير وهنا أود أن أشارككم ما تعلمته وأنا مازلت اتعلم وفي طور التطوير.

أذكر في احد الأيام كنت أحاول ان أغلق صفقة تجارية مع إحدى الجهات ولم تكن تنجح، كلما تصل لحد التوقيع يحدث أمر ما فتفشل فكنت غاضباً جداً، ليلتها كنت أملك جهاز أيفون واذكر كلمة قالتها اختي الكبيرة لي: «احمد ربك على الأقل، عندك تليفون غيرك ما عنده حتى نوكيا بو ليت».

هنا وقفت مع نفسي. وقلت: أريد أن اطبق العرفان، تأملت بالجهاز وقلت في نفسي: هذا الجهاز ممتاز، أستطيع أن اكلم

من أريد وأبحث بالانترنت عما اريد في أي وقت أريد، أستطيع أن أرد على الرسائل الإلكترونية بأي لحظة حتى لو كنت بالنادي أتمرن وبإمكاني ان أسمع اي أغنية أريد حتى خلال تمريني في النادي، وأستطيع ان أسمع الاغاني خلال تمريني دون ان أخشى ان أفوت مكالمة لأن الجهاز سيفصل الاغنية تلقائياً ويحول المكالمة لي لأرد عليها. يمكنني ان أبحث بالإنترنت عن جهات أخرى قد تكون مهتمة بنفس المشروع فتشتريه، بل يمكنني أن أفعل ذلك وأنا خارج المنزل، بل يمكنني أيضاً أن اتصل على هذه الجهات وأحدد مواعيد لعرض المشروع عليهم، يمكنني أن أرسل رسالة إلكترونية واحدة لجهات متعدده الآن بشرح مفصل عن المشروع، يا له من جهاز مدهش، بل والأدهى يمكنني أن أفعل ذلك الآن وأن اذهب للنادي وأتمرن، كم انا سعيد لأني املك هذا الجهاز!

وقتها تغيرت حالتي الذهنية بالكامل، وفعلت ما فعلت وذهبت للنادي أتمرن بسيارتي الأرخص التي ابتعتها بعد بيع سيارتي الفارهة، تغيرّ حالي خلال دقائق من تغيير حالتي الذهنية، حتى عندما ركبت سيارتي الأرخص قلت في نفسي: انها سيارة رائعة، استطيع ان اذهب بها إلى اي مكان اشاء، غيري حتى لا يملك دراجة. وحين وصلت للنادي وجدت أن صحتي وجسدي أفضل بكثير ممن هم بالنادي يتمرنون، تغيرت نظرتي بالكامل، بل انني لاحظت أن هناك من هم أقل حظاً مني يتمرنون يريدون ان يصلوا لنصف مستواي وأنا سعيد لأن مستواي يعتبر متقدماً

عن البعض، يا إلهي تغير كل شيء!

أصبحت متفائلاً مبتسماً وكل من رآني قال لي: إنني أبدو مختلفاً! أصبحت لدي عيون جديدة وتفكير جديد. ونتيجة لذلك اجتذبت لدي أموراً جديدة وأفكاراً جديده وفرصاً جديدة، كل هذا بدأ من شكر الله لان لدي جهاز ايفون.

لا داعي لأن اقول لكم كم غيرني العرفان والشكر لله، بعدها بأسبوع أتممت الصفقة مع من ارسلت لهم رسالة إلكترونية بالمشروع عن طريق الآيفون في تلك الليلة. حقاً انه بالشكر تدوم النعم وكما قال الله تعالى: وإن شكرتموني لازيدنكم.

القانون هنا بسيط: ان كنت شاكرا لما لدي الان....ساجتذب لنفسي امورا اخرى لاكون شاكرا لها ايضا!

أين تخطئ الأغلبية؟ الاغلبية تقع في الخطأ حين تقول:سأكون شاكراً حينما أحصل على السيارة، المنزل، الوظيفة، الزوجة، الأبناء، المال، الصفقة، العائلة وما الى ذلك. هذا خطأ، يجب ان تكون شاكراً الآن حتى تحصل على ما تستطيع أن تشكر الله عليه لاحقاً. إن كنت تفكر أنه يجب أن تحصل على هذه الأشياء أولاً حتى تشكر فأنت مخطئ، تخيل أنك تطلب خدمة من أحد أصدقائك وتقول له بعد أن تطلبها منه: أنا لن أشكرك الآن لكني سأشكرك بعد أن تنفذ لي الخدمة. وان لم تنفذها لن أشكرك. ماذا تتوقع أن يكون رد

فعل صديقك؟ هل تعتقد أنه سيريد أن ينفذها لك؟

هل فهمت الصورة؟

اشكر الله الآن حتى تحصل على ما تريد، لا تظن أن بعد الحصول على ما تريد ستشكر الله لأن هذه أعذار وهذه خدعة من الأنا. لأنك إن حصلت على السيارة بعدها ستريد السيارة الأفضل وإن حصلت على الوظيفة ستريد المركز الأعلى وهكذا، لن تجد السعادة.

الطريق المختصر للسعادة هو أن تشكر الله على ما لديك لتسعد بما سيأتيك لاحقاً. والذي سيأتيك من بعده سيجعلك أسعد وأسعد وتشكر الله عليه وهكذا.

يمكن ان تكون شاكرا لأن عينك سليمة أو صحتك سليمة أو أن لديك جهاز تكييف أو طعاماً أو حتى قراءه هذاالكتاب، كن شاكراً حتى تستطيع أن تحصل على أمور تكون شاكراً لها لاحقاً وتسعد بوجودها. اشكر الآن في هذه اللحظة، الماضي إنتهى والمستقبل مجهول، فكل ما لديك الان، كن سعيداً بما لديك الآن واغمس نفسك بالشكر والعرفان. بالشكر الآن ستغير قناعاتك وستغير مستقبلك، لأن كل اللحظات القادمة ستعبر في وقتها ونتيجة لذلك سيتحول مستقبلك للأفضل.

ما الذي يحدث هنا؟

إن شكرت الآن وآمنت بالشكر وشكرت بمشاعر عالية تكون ترجمة لقناعة ترسخت، الذي يحدث أنك غيرت قناعاتك من أنك محروم الى أنك تؤمن بالوفرة، وهذا التغيير بالقناعات يوجه تفكيرنا ولاوعينا للبحث أكثر في الحلول والفرص بدلاً من الحرمان. القاعدة النفسية الشهيرة: وإننا نحصل على المزيد مما نركز عليه. ان ركزت على ما لديك الآن فأنت حرفياً تغير قناعاتك بأنك لديك الكثير وسيطفق عقلك ليؤكد قناعتك فيبحث عن المزيد لك ما ينعكس على سلوكك وراحتك وكلامك ونظرتك ما يغير واقعك بأكمله، فيجعلك من إنسان يركز على المشاكل إلى إنسان يركز على الحلول.

الحل الثالث: أسلوب تنظيف د. هو لين

دكتور إي هاليكالا هو لين هو دكتور نفسي عمل في مستشفى الامراض النفسية الحادة في ولاية هاواي، هذا المستشفى الذي كان من يسجن فيه عبارة عن المجرمين النفسيين بدرجة حادة اغلبهم حالات صعبة جداً ان لم تكن مستحيلة مثل القتلة المتسلسلين والمغتصبين والمصابين بالفصام الحاد والبارانويا الحادة مع العنف الشديد وكانوا خطيرين على المجتمع وعلى نفسهم. كان وضع المستشفى والمرضى مأساوياً. الممرضون يستقيلون من عملهم نتيجة الرعب الذي يعيشونه والدكاترة يتركون وظائفهم والمرضى وضعهم من سيئ الى اسوأ.

هنا تم استدعاء د. هو لين لتسليمه ادارة وعلاج المرضى في المستشفى فوافق د. هو لين بشروط وهي انه لن يرى المرضى وجهاً لوجه وانه سيطبق طريقة علاجية تسمى «هو اوبونواوبونو»، وافقت ادارة المستشفى على شروطه في مضض.

يخبرنا دكتور هو لين في كتاب Zero Limits أنه بعد أن تسلم المستشفى بدأت خلال أشهر بدأت أحوال المرضى تستقروتم تسريح اغلب المرضى على انهم شفوا شفاءاً كاملاً والباقون اصبحوا غير خطيرين. وخلال أقل من سنتين تم اغلاق جناح المجرمين النفسيين في المستشفى

لانتفاء الحاجة اليه.

القصة تقول: إنه قبل حضور د.هو لين للمستشفى كان الممرضون يمشون في الممرات وظهورهم للحائط خوفاً من المرضى ولم يكن احد يريد ان يعمل هناك، بعد حضور هو لين تم اغلاق الجناح الخاص بالمجرمين النفسيين لشفاء كل المرضى به.

ما الذي كان يفعله هو لين؟

يقول د. هو لين ان الذي كان يفعله هو انه كان يجلس في غرفته ويستقبل ملفات المرضى ويقرأ ملفاتهم ويركز على احساسه الذي ينبع من داخله نتيجة قراءة الملفات، أحيانا كان يشعر بالخزي وأحيانا أخرى بالغضب العارم وأحيانا بالحزن، فقد كان يقرأ ملفات المغتصبين والقتلة والمجرمين السفاحين، فبينما كان يشعر بهذه الاحاسيس من خلال قرائته لهذه الملفات كان يوجه مشاعره هذه «للروح العليا» كما يقول، وعندما يشعر بهذه الأحاسيس كان يردد ٤ جمل «للروح العليا»: انا آسف، أرجوك سامحني، شكراً، أنا أحبك.

كان يقول هذا الكلام ويوجهه «للروح العليا» والتي تساوي عندنا نحن كمسلمين وموحدين الله. يقول د. هولين: وجه

مشاعر ما يضايقك للروح العليا أو الله أو الطبيعة أو أي ما كنت تؤمن به وتوكل عليه لحلها لك، فهو يعرف ما هو الخير لك افضل منك ويريد لك الخيروستحل لك مشاكلك.

كان يعرف الروح العليا: القوة التي خلقتنا كلنا والتي هي أقوى منا كلنا وتحبنا كلنا أكثر مما تحبنا امهاتنا. أليس هذا منسوخاً من تعريف الله الذي خلقنا؟

بينما كان يشعر بما يشعر كان يردد هذه الجمل الأربع، عن طريق ترديده هذه الجمل الأربع كان يسلم أمره للروح العليا (الله) كان يسلم بما يشعر به الى الله، والمشكلة كلها إلى الله. كان يسلم المشكلة التي يشعر بها والمشاعر التي يشعر بها الى الله باختصار وكأنه يقول التالي:

(لا فكرة لدي كيف اساعد هؤلاء المرضى، لا فكرة لدي كيف اجتذبتهم لنفسي أو ساعدت في وجودهم، لا فكرة لدي أي جزء مني ساعد في تجسيدهم في حياتي، لكنهم هنا، وأنا لا أحب ذلك، وهذا ما أشعر به من مشاعر سلبية).

وبينما هو يفعل ذلك خلال أسابيع من تطبيق هذه التقنية بأسلوبه العلاجي بدأت حالة المرضى بالتحسن.

وخلال أسابيع، المرضى المكبلون فك تكبيلهم، والمرضى الذين يخدرون لم يعودوا بحاجة لهذا التخدير وتركوا

أحراراً داخل المستشفى وخلال أشهر خرجوا من المستشفى لأنهم شفوا، حقاً هذا مدهش جداً على عدة أصعدة.

كما تكلمنا في السابق فإن القناعات الخاطئة التي تعلق في اللاوعي منذ الولادة من المجتمع والإعلام والعائلة والأهل وغيرهم تسبب نوعاً من برمجة الفكر التي تبرمج الطاقة فينا.

هذه القناعات في اللاوعي قد لا تتناسب كونها سلبية مع ما نريد ان نجذب لنفسنا من أمور إيجابية فتسبب سداً أو مانعاً لها. عندما نطبق قانون الجذب على وظيفة العمر ولا نجد فرص تأتينا لوظائف نتيجة لبرمجة عميقة باللاوعي تولد قناعة باللاوعي أنك مثلاً لا تستحق هذه الوظيفة أو لا توجد وظائف أو أنك ستفشل في هذه الوظيفة.

المشكلة أننا لا نشعر بهذه البرمجة السلبية أو العائق السلبي في اللاوعي لكنه موجود. وكيف نعرف انه موجود؟ لأن قانون الجذب لم يتفاعل معنا كما نريد واننا لم نحصل على ما نريد والجذب لم يتحقق.

عندما نردد هذه الجمل باقتناع فنحن باختصار نسلم أمرنا إلى من هو أفضل منا ويريد لنا الخير أي نتوكل على خالقنا. فنردد هذه الجمل من منطلق «نية» تنظيف قناعاتنا في

اللاوعي. وحين ننظف السلبي ماذا يبقى؟ الإيجابي.

الخير موجود بكل مكان، لكن الموانع التي فينا نتيجة الاعتقادات السلبية باللاوعي تمنع وصول الخير لنا. ركزوا معي: خلق الله الكون كله خيراً بدليل أن غيرنا مستمتع به على اكثر من نطاق. والوضع متروك لنا ان اردنا ان نمنعه من انفسنا أم لا.

الموضوع هو كله عبارة عن التنظيف. يقول د. هو لين إن المسؤلية تقع على عاتق كل إنسان لينظف حياته من كل الشوائب التي تتخللها وتمنع حصوله على ما يريد.

لنكمل القصه، لم يقابل د. هو لين اي مريض بل حمل عاتق المسؤلية على نفسه ونظف نفسه من الداخل وما نظفه في نفسه اختفى من على المرضى. ينظر هو لين للمشكلة وكأنها في نفسه وهو ينظفها من نفسه بان يطلب من الروح العليا كما يسميها (الله) بأن يسلم المشكلة له وينظف نفسه منها فتختفي من واقعه، وبما أ
واقعه فتختفي المشكلة منهم هـ
المشترك بينهما.

هنا خطوات التنظيف بطريقة د. هو لين:

١) اختر أمراً تريد حله أو أمراً تريد تنظيفه، ليكن أمراً تريد جذبه لكن لا يمكنك ذلك. مثال: الوظيفة المثالية.

٢) حين تفكر بجذب الوظيفة المثالية ولا تستطيع سيتولد لديك شعور سلبي معين لاحظ ما هو؟ غضب؟ حقد؟ فقدان صبر؟ ملل؟ حزن؟

٣) الآن فكر بأن تسلم هذا الموضوع وهذه المشاعر الى الله. يجب أن تؤمن بأن الله يسمعك ويساعدك. ببساطة أن تقول بسرك: ربي ساعدني أن أنظف هذا مني. أيضاً تقول بسرك لله: انا آسف يا ربي. أرجوك سامحني واغفر لي. شكراً لك يا ربي. أحبك يا ربي. واستمر بترديدها دائماً.

هنا نقطة صغيرة: ان لم تكونوا مرتاحين مع هذه الجمل الأربع أرجوكم لا تتعلقوا بها. الفهم الكبير للموضوع هنا هو تسليم الموضوع لله وتوكلك عليه. رددوا تسبيحات أخرى قد تحمل نفس المعنى.

في هذا الكتاب ربطت أنا بينهما وبين تسبيحات إسلامية

مرادفة لها أو بإمكانكم إستبدالها بأي كلام آخر يحمل نفس المعنى يناسبكم، الصورة الكبيرة هنا تسليم الموضوع لله وتتوكل عليه لحلها فننظف نفسنا منها.

الهدف الأكبر من هذه الطريقة هي إزالة العوائق باللاوعي من داخلنا التي تمنعنا من الحصول على ما نريد وتسبب المشكلة. يقول د. هو لين: إن كنت في المشكلة أو عرفتها إذاً فأنت مساهم بها، لأنها أصبحت جزءاً من واقعك. ولكي نعالجها يجب أن تنظف الجزء الخاص بك من المشكلة فتختفي من واقعك.

معاني الجمل الأربع التي توجهها لله خلال عملية تنظيف لاوعيك:

أنا آسف:

انا آسف لأني لم أكن واعياً على نفسي لخلق المشكلة.

أرجوك سامحني:

أرجوك سامحني لأني لا أعرف أي اعتقاد فيني هو ما خلق أو ساهم بخلق هذا الوضع السيئ أو جلب هذا الشخص في حياتي

شكراً:

شكراً مقدماً وحمداً لك لإزالة هذه المشكلة أو الضيقة أو

الاعتقاد أو السلبية... مني وشكراً لكل ما لدي وشكراً للامان.

انا أحبك:

انا أحبك.. أقوى جملة للتنظيف لأن الحب أساس الكون، والله يحبنا، والصح هو ان نحبه بالمقابل. أحبك هي أقوى كلمة وجدت. تخيل حين تقول: انا أحبك بسرك طوال اليوم ما الذي ممكن أن يحصل؟ سيتغير كل شيء. كم هي جملة جميلة، فيني إيمان مطلق أن القوة التي تحرك العالم هي قوة الحب. الله يحبنا، علينا أن نتعلم هذا الحب منه.

وبربط جمل دكتور هو لين بالتسبيحات الإسلاميه:

أنا اسف = ربي اغفرلي

أرجوك سامحني = ربي تب عليّ

شكراً = الحمد لك والشكر لك

أنا أحبك = لم أجد لها مرادف

لكنني أجدها مناسبة جداً لأن أمشي طوال اليوم مرددا لها. وهي اقوى رابط يذكرك بالله.

هذا هو لب الحل الثالث. استحضر المشكلة، استحضر المشاعر المرتبطة بالمشكلة، سلمها لله وردد عبارات تنظيف

نفسك منها: أحبك، أنا آسف، أرجوك سامحني، وشكراً أو أي جمل أخرى تحمل نفس المعنى.

هناك نقطة يجب أن تعرفها وهي إنك لا تحتاج أن تعرف ما هي المعتقدات التي توجد في اللاوعي الخاص بك التي تسبب هذه المشاكل. أنت فقط عندما تواجهك صعوبة في إيجاد ما تريد ستعرف أن هناك عائقاً. استمر في التنظيف حتى يذهب العائق.

في ظل أسلوب هواوبونواوبونو لتنظيف اللاوعي أنت لا تحتاج أن تعرف كيف سيتم حل المشكلة، لا تحتاج أن تدخل بالموضوع. ما تفعله هو أنك تسلم الموضوع إلى الله وتطلب منه المساعدة في حل المعضلة وتنساها.

عندما كان د. هو لين ينظر لملفات المرضى كان يأخذ المسؤليه الكاملة عما رآه. والمسؤلية هنا هي بمعنى أنه مادام د.هو لين رأى المرضى إذاً هم أصبحوا جزء من واقعه، ومادامو هم جزءاً من واقعه فإن ذلك إذاً يجعله يشعر بأحاسيس سلبيه فهي مسؤليته أن ينظف واقعه منهم ليزيل هذه الأحاسيس، فبينما هو ينظف واقعه من أحاسيسه التي سببها أنهم مرضى مجرمون، فيزيل هذا الأمر من واقعه فيشفون فتذهب أسباب أحاسيسه السلبية بذهاب علة المرضى.

يقول د. هو لين إنه لا يعلم أي جزء منه ساهم في جعل

هؤلاء مرضى أو كيف ساهم في ايجادهم لكنهم هنا والان هي مسؤليته ان ينظف واقعه منهم. فتولى مسؤلية وجودهم في حياته وسلم أمرهم للروح العليا (الله) ونظف نفسه وقناعاته التي ساهمت في إيجادهم في حياته.

واكرر كان يردد: أنا أحبك، أرجوك سامحني، انا آسف، شكراً، كان يقول الجمل باي ترتيب يناسبه وهذه الجمل اختصار عن جمل أطول والتي هي:

أنا آسف:

أنا آسف لأني لم أكن واعياً على نفسي.

أرجوك سامحني:

أرجوك سامحني لأني لا أعرف أي إعتقاد فيني هو ما خلق أو ساهم بخلق هذا الوضع السيئ أو جلب هذا الشخص أو الحدث في حياتي.

شكراً:

شكراً مقدماً وحمداً لك لازالة هذه المشكلة أو الضيقة أو الاعتقاد السلبي مني.

أنا أحبك:

أنا أحبك أقوى جملة للتنظيف لأن الحب أساس الكون والله يحبنا والا لما خلقنا واقل ما يمكن فعله هو أن نحبه بالمقابل.

رأى د. هو لين انه هو شخصياً أساس أي شيء يريد إصلاحه. فكان ينظف نفسه وينظف قناعاته باستخدام هذه الجمل ومعانيها بنية الإصلاح ويتوكل على الله بها. وكان يقول: التنظيف دائم وابدي، علينا دائما أن ننظف.

فبينما تحل المعضلة وتنزاح من نفسه كانت تنزاح من المشكلة الرئيسية، بمعنى لو نأخذ مثال السجن: كأن ينظف نفسه وعندما ينظف المشكلة من نفسه كانت تنظف من المرضى أيضاً، لأنهم أصبحوا جزءاً من واقعه. فعندما ينظف نفسه مهما يضايقه فيهم يزول فتزول السلبيات منهم لأنهم نظفوا ايضا لان ما كان يضايقه هو فيهم اصبح جزءا من واقعه هو فنظف الجزء الذي به وبهم وشارك واقعه، فنظفوا هم نتيجة لذلك.

لا تتعجبون أنه من خلال التنظيف قد يختفي أناس من حياتكم ويستبدلون بمن هم أفضل، قدتختفي البغضاء ويحل

محلها حب وفير وقد تزيد ساعات النوم العميق ويذهب الأرق، قد تقل التعاسة وتستبدل بسعادة، هذه أمور عادية تأتينا كنتيجة للتنظيف.

د. هو لين يقول: إنه مسؤل على حياته بالكامل، فهو مسؤل عن الناس الذين يدخلون حياته سواء ايجابيين أو سلبيين ومسؤل عن الاحداث بالكامل سواء ايجابية أو سلبية وانه ينظف نفسه دائما وابدا، وله كلمة شهيرة وهي: نظفا نظفا نظفا دائماً استمر بالتنظيف.

تجربتي مع الوظيفة:

كنت أستعمل اسلوب تنظيف د. هو لين خلال محاولتي لاغلاق صفقة وكالة من أوروبا مع وكيل مرتقب في الكويت. وأذكر وقتها انني كنت في محادثة ثلاثية مع الوكيل المرتقب وصاحب الوكالة في اوروبا. قبل المكالمة بأسابيع كنت مستمراً بالتنظيف عن طريق الاسلوب ذاته وكانت في حياتي بشكل عام في تحسن مستمر من نواحٍ عديدة، واذكر خلال المكالمة الثلاثية قال صاحب الوكالة في الهاتف: نحن اشترينا الوكالة بالفعل لكننا نحتاج لأشخاص على شاكلة معينة لادارة المشروع، وبعد المكالمة اتصل عليّ وعرض عليّ ادارة المشروع في الكويت والمملكة العربية السعودية. ووافقت دون تردد لأنني بالفعل كنت احلم بوظيفة على هذا الشكل.

تجربتي مع الرياضة:

أنا انسان رياضي بشكل عام اهتم بجسدي وبطعامي وبساعات نومي، فأنا اعتبرهما من المقدسات. أسلوب تنظيف د. هولين يعتبر من ممارساتي اليومية في كل مكان من اول ساعات استيقاظي وحتى خلودي للنوم. من الامور الطريفة انني وزميلي بالتدريب وصلنا الى مستوى معين في الرياضة لم نستطع أن نتخطاه، فاقترح علي فكره: سعود يبيلنا مدرب. فقلت في نفسي: صح أي والله ليش ما فكرت فيها؟ وهنا بدأت التنظيف على هذه الفكرة. وخلال أيام بمحض الصدفة (أو لعله توفيق من الله كنتيجة للتنظيف؟) تواجد مدرب محترف في النادي، علمت أنه غيّر وقته فتصادف أنه يناسب وقتي أنا في الفترة المسائية لكنه ذو سمعة سيئة، فالجميع يقول إنه غضب ومزاجي ولا يتحمل أي شيء من أي شخص. شعرت بداخلي باحساس يطلب مني أن أتوجه واسأله ان كان يستطيع أن يستلم تدريبنا، لكنني ترددت لأن سمعته سيئة جداً. الا أن احساسي الداخلي يقول لي: اذهب واسأله، فذهب اليه وسلمت عليه وعرفته بنفسي وسألته: هل بامكانك تدريبي؟ وسأدفع لك مبلغ التدريب شهريا. فنظر اليّ مدة وقال: حسنا سأفكر لأنني مشغول لكني سأرجع لك صباح غد. فوجئت لكني لم أبين

ذلك فابتسمت وسلمت عليه وخرجت. قضيت الليل اتساءل لماذا لم يرد علي مباشرة؟ المهم في الصباح اتصل علي ووافق واتفقنا. تطورت علاقتنا الى أصحاب فأصبحنا أخوين. وكان هذا من سنتين تقريباً. منذ فترة قريبة سألته: لماذا لم ترد علي بالإجابة مباشرة عندما سألتك ان كان بامكانك تدريبي؟ فقال لي: لأنني اردت أن اسأل عنك أولا! ضحكت كثيرا من رده، ومع هذا المدرب وصلنا لأفضل مستوى تدريبي أنا وصديقي، والذي استلم تجهيزنا من ناحية التدريب والأكل والمكملات الغذائية هو المدرب نفسه وعلمنا تقنيات لا يمكن أن يعرفها سوى محترف في هذا المجال. قد تتساءلون عن سمعته السيئة التي تسبقه؟ لانه لا يقبل أن يدرب أي أحد فقط اشخاص من نوع معين الذين هم جادون فيما يفعلون وأيضا هو يأخذ ما يفعل بجدية بالغة فهو يبحث ويطور ويبتكر ويجرب، لذلك أصبح محترفاً في مجاله. ومازلنا بأفضل مستوى لنا معا ومازلنا صديقين وأخوين.

تجربتي مع تغيير الحالة الذهنية (المزاج):

جميعنا بشر، وجميعنا معرضون للضغوط وتغير المزاج في الحياة أمر طبيعي جدا نظراً للتغييرات الكيميائية التي تتعرض لها اجسامنا وعقولنا. دائما عندما اتعرض لضغط نفسي معين أو عندما يصلني خبر يغير من حالتي الذهنية الى أخرى لا تخدمني فإنني أتذكر اسلوب التنظيف والتوكل وأوكل أمري لله الذي هو أفضل مني لحلها. بسرعة اتذكر ترديد الجمل الأربعة مباشرة واركز عليها. وخلال دقائق اشعر انني أفضل بكثير بل وعادة ما يظهر لي الحل للتحدي الذي اثارني في البداية.

علينا أن نفهم هنا أن هذا الاسلوب هو ليس حبة سحريةتحقق كل شيء فهو ليس فانوس علاء الدين. ان ما يحدث عند تطبيق هذا الأسلوب أو غيره من اساليب التنظيف هو أنك تزيل القناعات السلبية من عقلك لتفتح أمامك الطرق لتفكر بأسلوب مختلف عن طريق الاستخدام الامثل لعقلك الباطن. لكن هناك جانباً آخر روحانياً أيضاً، قد يفسره كلام د. هولين حينما قال: لا تتوقع من الروح العليا أو كما يسميها هو The Divine أن يعمل عمل خادم لك في هذا الاسلوب. عند التنظيف فإن الروح العليا ستعطيك دائما ما هو الافضل لك وليس بالضرورة ما تريده انت. قد يكون ما تريده انت هو الافضل لك فستأتيك الروح العليا به، لكن ماذا لو كان الامر سيضرك؟ هنا ستحتفظ به الروح العليا لتأتيك بما هو بأفضل مما تريده أنت. في جميع الحالات عليك الاستمرار بالتنظيف دائماً.

ألا يتوافق هذا الكلام مع مبادئ ديننا الحنيف؟!

ما الذي يحدث هنا؟

ما هو التوكل؟ التوكل بحد ذاته هو التسليم لله. وبالتوكل أنت تزيل قناعات سلبية فيما يخص ما انت متوكل عليه وتفتح أبواب انجاز كبيرة. في هذه الحالة انت أزلت أي قناعة سلبية من عقلك بالتوكل عندما سلمت أمرك لله واعترفت ان الامر ليس بيدك، وخلقت بداخلك قناعة ان المشكله قد تم حلها وعليك انتظار النتائج لأن بجانبك طاقه جبارة لا تقف عند أي حد وكل ما عليك هو بذل السبب لتحقيق ما تريد ثم تتوكل على الله لتحقيقه، ممارسة طريقة هو لين تحمل في طياته تعاليم التوكل بمفهوم ديننا الإسلامي.

من خلال هذا أنت ازلت الشوشرة من عقلك وأوجدت قناعة ان الامر بيد من هو أكبر واقوى واحكم منك وسيحلها تماما مثلما تطلب من صديق لك خدمة صغيرة موقنا بأنه سينفذها لك. هنا تخلق قناعة في اللاوعي تخدمك وسيعمل عقلك على تحقيقها. هذا اساس التوكل. حقا ان ديننا رائع.

هناك أيضا جانب ايماني كبير في هذا الاسلوب كما أراه، عندما نعيش من خلال التوكل على الله تحدث أمور لا يمكن أن تحدث لنا، لو أردنا أن نعيش لوحدنا من خلال أنفسنا فقط. عندما استمر بالتنظيف فأنا دائما أذكر نفسي بأنني متوكل

على الله خالقي الذي يعرف ما هو الخير لي فأعيش من خلاله مطمئنا وواثقا بأن أياً ما كانت نتيجة ما يحدث لي فهي بالتأكيد لصالحي وان لم تكن النتيجة هي ما اريد فبالتأكيد هناك أمر افضل اتطلع اليه بكل ثقه قادم لي.

الحياة بهذه الروحانية مطمئنة جداً وجميلة جداً وهانئة جداً لأنك تعيش من خلال الله ومن خلال التوكل عليه بجميع أمور حياتك، عالماً انك من خلال ترديد الجمل الرائعة (ومن الممكن أن نقول عنها تسبيحات) ونية ترديدها هو التوكل على الله فأنت تنظف عقلك وروحانيتك. ما أروع الحياة من خلال هذا الحب، ما أروع الحياة وانت تردد دائما: أنا آسف أحبك، أرجوك سامحني واغفر لي، شكرا لك وحمدا كثيرا لك. تخيل لو تردد هذه الجمل او التسبيحات أو ما يشابهها أو ما يحمل معانيها أو ما يريحك انت طوال اليوم وكل يوم وتحرك بداخلك المشاعر الايجابية عالماً أنك الان وخلال التسبيح أنت توكل حياتك لمن خلقك وهو يحبك ويريد لك الخير. كيف ستكون حياتك؟ وكيف سيكون تدبيرها؟

الختام

تكلمنا هنا في هذا الكتاب عن مراحل الصحوة الأربع للدكتور فيتالي وثلاثة أساليب تنظيف للاوعي، يمكن استعمال الأساليب الثلاثة مع بعضها وهذا هو الأفضل، وهذا ما أفعله ويمكن استخدامها، كلٌ على حدة.

أيضا علينا استحضار نية التنظيف: لماذا ننظف؟ هل هدف التنظيف لنيل هدف معين؟ هل التنظيف لنيل جذب معين؟ بالنسبة لي نية التنظيف عندي هي إزالة كل العوائق التي أعرفها والتي لا أعرفها، أريد من النور أن ينزل لي وأسترشد بغريزتي وأجعل اللاوعي الذي يعرف كل شيء عني أن يأخذني لأفضل مكان يناسبني وأتوكل على الله ليريني أن أفضل حياة لي هي التي أعيشها الآن. أريد إبعاد الغرور وتحكم الوعي عن حياتي وأجعل توكلي يقودني. هذا هدفي من التنظيف.

قد تفاجؤون بالإحساس يعلو وبالحظ الحسن يزيد وبظهور علامات تساعدكم وترشدكم مثل عنوان كتاب مميز، أو مرور حافلة تحمل كلمه معينة، أو سماع كلمة أو حديث من أشخاص يمرون بجانبكم، كل هذا يأتي نتيجة التنظيف المستمر وهو مقصود.

يقول دكتور هو لين: تذكروا الكلمة التي إن ترددت

دائماً تغير كل شيء للأفضل: أنا أحبك. استمروا بقولها لله دائما وأبداً، الحب هو البداية والنهاية، هو قوة الكون الذي يحرك كل شيء. عن طريق هذا الترديد سيتغير كل شيء. سينظفك من الداخل ليتضح الصوت الذي بداخلك ويزيد إلهامك ويقويه ويزيل عوائقك المزروعة باللاوعي لتتحرك القوى التي بداخلك وتسمع نفسك بالداخل بكل وضوح.

أعشق هذة المقولة:

«استمع لصوت الكون الذي بداخلك، فهو دائماً على حق»

أتمنى لكم السعادة...

أخوكم

سعود حمود الفرحان

مراجع

1. Awakening Course -Dr. Joe Vitale. "WILEY 2011".

2. Zero Limits - Dr. Lhaleakala Hew Len and Joe Vitale. "WILEY 2007".

3. The Power - Rhonda Byrne. "Simon & Schuster 2010".

4. Jim Rohn Leadership Event 2004 - Jim Rohn and Others. "Jim rohn International 2004".

5. The Attractor Factor - Dr. Joe Vitale. "Second Edition Gildan Media 2008".

6. The Key - Dr. Joe Vitale. "Gildan Media 2007".

7. http://self-i-dentity-through-hooponopono.com

8. Youtube channel: Ibanhez

9. Solution Audio – Dr. Joe Vitale. "Gildan Media 2009".

الحل المفقود

هذا الكتاب يحتوي على ثلاثة طرق لإزالة جميع العوائق التي تمنعك من الحصول على الحياة التي تريد.

ستجد في هذا الكتاب شرح تفصيلي لمراحل الصحوه التي غالباً نكون سجناء أحدها، وكيف تتحرر من هذا السجن وتنطلق من كونك ضحية إلى كونك ربان حياتك.

أطرح هنا الحلول التي ستريحك من عنـــاء المحـــاولات الفـــاشله للحصول على الحياة التي تريد.

كما أوضح هنا المفاهيم الخاطئه عن الإعتماد على الوعي فقط لحل تحديات حياتنا وكيف نتمكن من ازاله مخاوفنا من الطريق للوصول لما نريد عن طريق إزالة العوائق من لاوعينا لنتمكن من تحرير جميع إمكانياتنا.

هناك عوائق تمنعنا من تحرير كامل قدراتنا وبين يديك عزيزي القارئ أضع الحلول الجذريه لأزاله كل العوائق من حياتك لتسمح لنفسك بأن تعيش بسعادة.

دع الفشل يكون ماضي بالنسبه اليك وابدأ بصنع الحياه التي تريدها من هذه اللحظه.

لذلك أطلقت على هذا الكتاب اسم "الحل الفقود".

@saudlimitless

SaudLimitless

@saudlimitles

saud@saudalfarhan.com

SaudLimitless

ISBN 978-99966-62-43-0