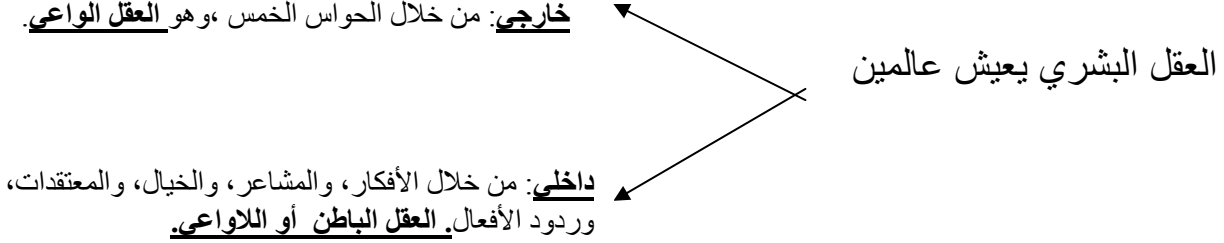


## قوة العقل الباطن

ما هو العقل الباطن؟



**العقل الباطن =** هو تلك القوى الروحية بداخلك، إننا لا نستطيع رؤيتها ولا تحديد موضعها ولكننا فقط نرى آثارها على العالم .

### ما أهمية التعرف على العقل الباطن؟

كثير ممن يتمتع بالإيمان العقلي يفقدون الإيمان العملي الذي يساعدهم في حياتهم. إذا تجد حياتهم عبارة عن فوضى واضطراب، وتجد أنهم حين يوضع إيمانهم تحت الاختبار فإنهم يفاجئون بأن أرواحهم وعقولهم لا تؤدي النتيجة المتوقعة. وما ذلك إلا لأن العقل الباطن هو المسيطر الحقيقي على حياتك، مهما كانت قناعات عقلك الواعي راسخة فلن تستفيد منها الاستفادة القصوى إلا بموافقة العقل الباطن.

إن إيمانك - كي يكون إيماناً حقيقياً - لا بد أن تتجلى آثاره عليك في شخصك، وعقلك، وجسدك، وعلاقاتك. ولكي تصل إلى هذه النتيجة لا بد من التعرف على كيفية التأثير في عقلك الباطن.

### شواهد على أهمية العقل الباطن:

قال ماركوس أوريليوس، الإمبراطور والفيلسوف الروماني: (إن حياتنا ما هي إلا حصائد أفكارنا).

وقالوا: إن ما تحصل عليه في الحياة ليس هو ما تريد وإنما هو ما تفكر فيه.

إيميرسون: "ما الإنسان إلا ما يشغل باله طوال اليوم"

\* وقال علماؤنا: همك ما أهمك.

إنك إذا كنت تنوي بناء منزل جديد، فإنك تبالغ في الاهتمام بالتصميم الهندسي، وتعابن مواد البناء، وتختار الأفضل وتباشر العمال. فكيف الحال مع منزلك العقلي؟

يقول ابن القيم في كتابه "الفوائد": [الفكر والخواطر والإرادة أحق شيء بإصلاحه من نفسك، فإن هذه خاصتك وحقيقتك التي تبتعد بها أو تقرب من إلهك ومعبودك الذي لا سعادة لك إلا في قربه ورضاه عنك..... وإياك أن تمكن الشيطان من بيت أفكارك وإرادتك؛ فإنه يفسدها عليك فسادا يصعب تداركه، ويلقي إليك أنواع الوسوس والأفكار المضرة، ويحول بينك وبين الفكر فيما ينفعك، وأنت الذي أعنته على نفسك بتمكينه من قلبك وخواطرك فملكها عليك فمثالك معه مثال صاحب رحي يطحن فيها جيد الحبوب، فأناه شخص معه حمل تراب وبعر وفحم وغطاء ليطحنه في طاحونته، فإن طرده ولم يمكنه من إلقاء ما معه في الطاحون استمر على طحن ما ينفعه، وإن مكنه من إلقاء ذلك في الطاحون أفسد ما فيها من الحب وخرج الطحين كله فاسدا!]

### ما نسبة المساحة التي يحتلها العقل الباطن من مجموع العقل؟

يمثل اللاوعي نسبة 90% من العقل، وأفضل تشبيه للعقل: هو كالجبل الجليدي العائم، حيث يكون العقل الباطن هو ذلك الجزء المغمور من الجبل الجليدي تحت المياه. (أو كوتد الخيمة)

### ما هي صفات العقل الباطن؟

1. العقل الباطن تربة سوف ينمو فيها أي نوع من أنواع البذور التي نغرسها في حدائق عقولنا، وهو ما سنجنه بعد ذلك. وتتحول الأفكار إلى واقع تماما مثلما تتحول البذور إلى نباتات : من خلال الرعاية والتغذية المتواصلة. فإذا أردنا التمثيل، قلنا أن تربة العقل الباطن هي الإيمان بالله تعالى، وأسماءه وصفاته، من حكمة، وقدرة، ورحمة، الخ ، بذورها ما نغرسه من بذور العقل الواعي، ماؤها وغذاؤها التكرار، والتنظيف المستمر للأفكار السلبية. ومن يزرع الشوك يجني الشوك، ومن زرع الورد يجنيه!

2. وظيفة العقل الباطن هي عبارة عن عادة. بتكرار سلوك أو فكرة ما على مدار فترة زمنية حتى يتشربها العقل الباطن وتصبح (عادة).

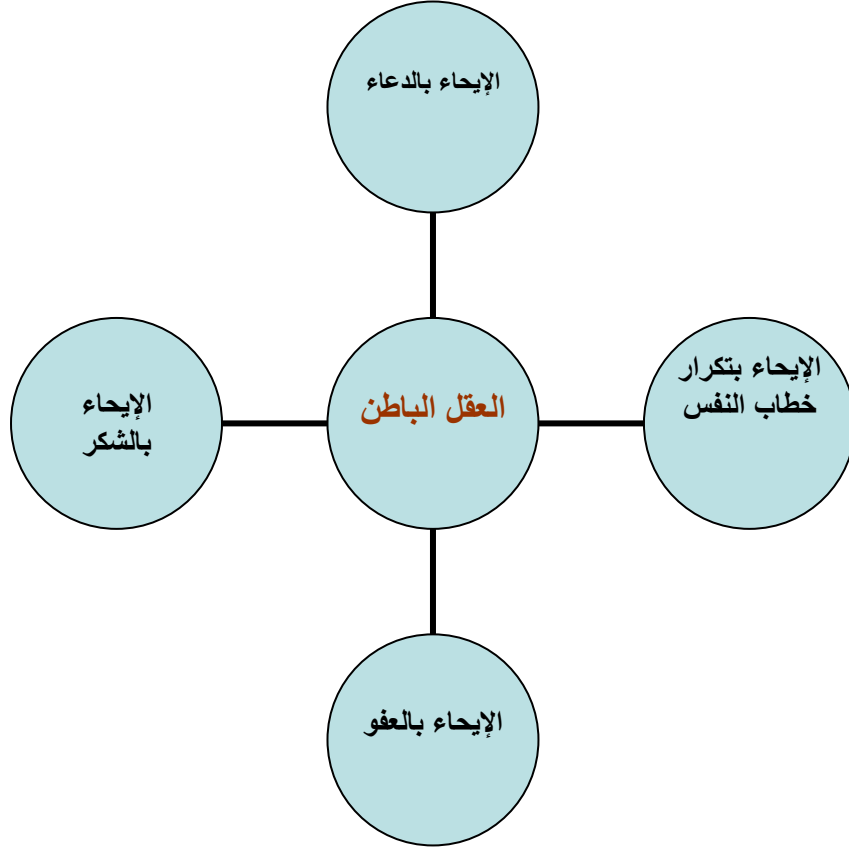
**مثال:** تعلمنا السباحة والقيادة وركوب الدراجة بأداء هذه الأنشطة أداء واعيا ومتكررا حتى أسسنا لها مسارات داخل عقولنا الباطنة، ثم بدأ العقل الباطن بتولي زمامها فصرنا نقوم بها بلا إدراك أو وعي.

إن قرار استبدال فكرة سيئة بأخرى جديدة قد يكون في البداية مجرد ترديد لجملة عقلية ليس للمشاعر فيها نصيب، لكن مع التكرار والإلحاح ترسخ في العقل الباطن.

3. العقل الباطن سهل الانقياد لإيحاءات العقل الواعي.
4. العقل الباطن لا يستجيب للإجبار؛ لا بد أن تكون في حالة استرخاء وهدوء.
5. إن العقل الباطن يقوم بتضخيم وتنمية أي فكرة تغرسها بداخله.
6. العقل الباطن خادمك المطيع الذي ينتظر إشارتك التوجيهية.
- وفيه من الحكمة والإبداع ما لا حد له. لكن أنت ترسم له طريقة الاتجاه.
7. مظاهر الطبيعة تسير على قانون "الفعل ورد الفعل"، وبالنسبة لنشاط العقل، فإن الفكر هو الفعل، واستجابة العقل الباطن هي رد الفعل.

إذا تأملنا في تلك المواصفات السابقة للتعامل مع العقل الباطن، وجدناها تتشابه كثيرا مع طرق التعامل مع الأبناء في تربيتهم وتنشئتهم. إذن فيمكن اعتبار عقلك الباطن ذلك الطفل الذي تعمل على تنشئته وتربيته، وغرس المعاني المطلوبة، وقطع إمداد الصفات المذمومة، والتكرار في الإيحاء الإيجابي إلى أن تتحقق النتيجة المنشودة.

## أهم إحياءات العقل الباطن:



### أولاً: الإحياء بالكلمات، أو بخطاب النفس، وتكراره:

الكلمات قوة يمكنها أن تشفيك أو تمرضك.

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا!"
- حديث الحمى؛ حيث زار صلى الله عليه وسلم أحد الصحابة وهو مريض، فسأله عن حاله فقال: حمى تفور، على شيخ كبير لترديه القبور. فقال صلى الله عليه وسلم: هي كما قال، فمات!
- قال صلى الله عليه وسلم: إنما الحلم بالتحلم، وإنما العلم بالتعلم. أي بتكرار العلم والحلم.

بعض المعالجين في علم العقل يمارس ما يطلق عليه: (العلاج بالكلمات). وقد تحدث كثير من علماء المسلمين عن أثر العلاج بأسماء الله الحسنى، كما أن من أسرار شريعتنا احتوائها على كثير من الندب للتسييح أو الذكر مع التركيز على عدد معين في أغلب الأحوال. مثال: تسييح وتهليل وتحميد ما بعد الصلاة 33، والتسييح الفاطمي (قبل النوم- إذ أن من تأمل فيه قد يستغرب كيف أن السيدة فاطمة جاءت إلى النبي صلى الله عليه وسلم تشتكي من عناء العمل في البيت، وتطلب خادماً، فإذ بالنبي صلى الله عليه وسلم يوصيها بتسييحات معينة قبل النوم!)

- كما أن القرآن يحوي على كثير من الآيات التي تصلح كعبارات ملهمة مع التكرار، مثل: {فإن الله خير حافظا وهو أرحم الراحمين}، وأفوض أمري إلى الله، {حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو أرحم الراحمين}، ألم نشرح لك صدرك، {المعوذات الخ.

### ثانياً: الإيحاء بالدعاء:

الدعاء تواصل بين العقل الواعي والباطن، وهو التجسيد لقانون الإحلال والاستبدال. حيث تستبدل أفكار الخوف والقلق والشك، بالإيمان بحكمة الله، وقدرته ورعايته.

اعلم أن الله الذي تتضرع إليه قد وهبك كل شيء بالفعل، ومهمتك في هذا العالم أن تطلب وتبتهل وتتأمل ورغبتك، كن متلقياً جيداً، فإن نعم الله وعطاياه منحت لك قبل ولادتك، ورزقك من الخير في انتظار طلبك.

### شروط الدعاء:

1. لا تشغل ذهنك بالأفكار السلبية ولسانك بالإيجابية!  
قبل أن تبدأ بالدعاء تأكد أن باطنك خال من المعلومات السلبية. إذا واصلت إمداد عقلك الباطن بمعلومات متعارضة فسوف يكون الأمر أشبه بأنك استقلت سيارة أجرة، وطلبت من السائق أن يقلك إلى ستة اتجاهات مختلفة في 5 دقائق!  
2. استشعر الاستجابة، واشغل عقلك باستشعار الحل البهيج لمشكلتك الآن، وتصور نفسك بدون المشكلة، كرر لنفسك: {ولسوف يعطيك ربك فترضى}.

3. لا تتعجل الاستجابة، ولا تجبر عقلك الباطن وتفرض عليه موعد معين. كأن تقول: (لا بد أن أتخلص من المشكلة قبل السبت!)  
إن الرغبات كلما طاردتها فرت منك، وبمجرد الاسترخاء تعود إليك.  
الاسترخاء مهم جداً أثناء الدعاء، لأن العقل الباطن لا يستجيب للإجبار. إنك لا تعرف تحديداً كيف ستأتي الإجابة وذلك ليس من شأنك في الواقع، كل ما تعرفه هو ثققت بحكمة الله واستجابته في الوقت والكيفية التي تناسبك. اعلم أن ما تبحث عنه يبحث عنك.

4. الدعاء للآخرين هي أجمل هدية تقدمها لنفسك ولغيرك، لأنك تعمل على تنشيط الفيض الإلهي بداخل الشخص الآخر وتستحضر المنح الإلهية التي فيه. وشرعنا يحض على الدعاء للإخوان بظهر الغيب، بل ويؤكد على عودةذبذبات الخير إلى الداعي، حيث يدعو له الملك قائلا: (ولك مثل ذلك).

5. لا تنتظر وقت الأزمات للدعاء (ليس من يدرس مبكراً كمن يدرس ليلة الامتحان).

إنك إن لم تستخدم عضلات جسمك فسوف تضمر. وكذلك لديك عضلات عقلية وروحية لا بد من تمرينها، وإلا فإنها قد تضمر حتى إذا واجهك تحد في حياتك لن

تملك روحك وعقلك القوة لحملك، وسوف يملؤك الرعب والقلق.

6. أثناء الدعاء يجب أن تتحلّى بالسكينة والحيوية وليس الصراع، لا بد من التخلص من مشاعر العداة والاستياء، وأن تتق بالاستجابة كثفتك بأن الشمس سوف تشرق في الصباح.

7. مارس قانون الصمت. عندما يكون لديك أمنية، لا تناقشها مع أحد إلا في حالة الضرورة القصوى. قال صلى الله عليه وسلم: "استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان"  
كلما قل حديثك عن مثلك العليا، كان ذلك أفضل.

8. احرص على حضور القلب وقت الدعاء: الدعاء النابع من القلب يعطي أفضل النتائج . (لذلك دعاء المضطر مستجاب لقوة الحضور) {أمن يجيب المضطر إذا دعاه؟}

9. إلى متى تظل تدعي؟ إلى أن تشعر بالرضى الداخلي، وأنك أدبت أفضل ما يمكنك في الوقت الحالي.

### ثالثا: الإيحاء بدوام الشكر:

أنجح وسيلة لاجتذاب الخير هو الشكر: يجب أن نصحب أديتنا بالثناء والشكر، إذ عادة ما يكون القلب الشاكر قريبا من الله وسننه في الكون، الأمر الذي يسوق النعم التي لا تحصى من خلال علاقة الفعل ورد الفعل. {ولئن شكرتم لأزيدنكم}

القلب الشاكر دائما ما يكون قريبا من الله. عندما تشكر الله يوميا على صحتك، ورغد عيشك، والأمان، أو أي نعم أخرى، فإن الله سوف يضاعف الخير الذي منحك إياه.

\* ليكن قلبك شاكرا لله ولكل من ساعدتك صداقتهم أو أديتهم أو دعمهم، لأن ذلك يحدث تحولا في عقولنا وقلوبنا ويجعلك مصدر جذب عقلي وروحي للخير. قال صلى الله عليه وسلم: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله).

أحب الأعمال على الله تعالى عمل الشكر، وقد امتدح الله عز وجل عبادة آل داود قائلا: {اعملوا آل داود شكرا}

### رابعا: الإيحاء بالعفو:

وموضوعها يأتي كمذكرة مستقلة مرفقة مع هذه المذكرة.

## ما هي أفضل أوقات التعامل مع العقل الباطن؟

العقل الباطن يكون في أعلى مستويات أدائه عندما يكون العقل الواعي في حالة النوم. لذا فإن أنسب وقت لغرس الخير، هو قبل الخلود للنوم مباشرة. ثم يليه بعد الاستيقاظ مباشرة.

**خلوات إجبارية:** النوم مخصص لراحة الجسد، ومن أحد الأسباب الأساسية للنوم حاجة الجسد للتطور والنمو الروحي، وقد تجلت حكمة الله تعالى ورحمته في ترتيب حدوث ذلك حتى يتم إجبارنا على الانسحاب من عالم الصخب و الضوضاء.

**خلوات اختيارية:** قياسا على ذلك، لا بد لنا من أخذ هدنة من صخب الحياة اليومية وشواهد الحسية أثناء النهار، بأن يختلي الإنسان بنفسه في لحظة هدوء وتأمل، فيحصل الجسد على ما يحصل له في النوم من فوائد، إذ يساعد الصمت على تأمل قدرات الله ويملؤنا بالسكينة والهدوء، حيث نكون في رحاب الحضرة الإلهية. (ومن ذلك الصلاة بحضور قلب، وانصراف عن الدنيا)

**كن مستعدا:** تذكر أنك عندما تذهب إلى نبع ماء فإنك تأخذ معك وعاء. احرص أن تذهب إلى عقلك الباطن بنفس الاستعداد، حيث وعائك هو عقلك، وسوف يملؤه الله بكل نعمه وعطاياه.

**اجرد عقلك يوميا:** انتبه إلى ما يدور في عقلك قبل النوم، تخلص من الأفكار الفاشلة كما تتخلص من الآلات الفاشلة.

\*\*\*\*\*

## إيحاءات للتغلب على القلق

القلق = إشارة تحذير من الطبيعة بأنك تفكر بطريقة خاطئة.

بعض القلق طبيعي، بل ضروري، لكن القلق المفرط هو الخطر. إنك عندما تملأ الساعة بأكثر من طاقتها فسوف تكسر عقاربها.

القلق هو قبولك العقلي للظروف، حيث يصير إيمانك بالمشكلة أكبر من إيمانك بالله وحكمته. اعلم أن الله الخالق أعظم من خلقه، وكل أحوالك من خلقه (الله أكبر).

**مقولة:** كل مياه المحيط على كثرتها لا تغرق حتى قاربا صغيرا ما لم تتسرب بداخله المياه. وكذلك فإن كل المشكلات والتحديات والصعوبات في العالم لن تغرقك ما لم تسمح لها بالتغلغل داخلك.

- إن ما تبحث عنه يبحث بدوره عنك، وإن قانون الجذب سوف يجعل ما ترغبه يسعى إليك، حيث تتلاشى عند ذلك دواعي القلق.
- **تعلم كيف توقف تيار التفكير، وتعيد توجيهه:** توقف عن التركيز على أوجه قصورك وعجزك. اطلب الهداية والعتو والإرشاد وأنت موقن بالاستجابة. {اهدنا الصراط المستقيم}
- لا تبدد طاقتك وحيويتك في التفكير بشأن نقائصك ولا إخفاقاتك، ولا أي شكل من الهموم، ولا تكن كمن ينبش قبراً، فماذا عسى أن تجد إلا هياكل وجماجم؟
- ثق بأن الله قد خلقك في أحسن تقويم، وجعلك في مكانك الصحيح والمناسب، وأن لك دور ينتظرك.
- أشغل عقلك الواعي بتوقع الأفضل واجعل ذلك عادة وسوف يتولى عقلك الباطن الاستجابة بتفاؤل.
- اجعل إيمانك بالله أولاً، وبعطاياه، ثم بكل الأشياء والمعاني الجيدة وتوقع الأفضل، وثق بحكمة الله ورعايته وعنايته. (الإيمان بالقدر خيره وشره).
- ركز على فكرتك الحالية، واترك التفكير بقلق الماضي والمستقبل، فما هما إلا لصان يسلبان حيويتك وراحة بالك
- لا تقارن ذاتك بالآخرين، لأنك بذلك تجعل الآخرين هم المعيار وتقلل من قدر ذاتك.
- إذا انتقدك شخص بما هو فيك فعلاً، فلا تضجر بل اشكره وقدر قيمة تلك لانتقادات حق قدرها، فذلك يمنحك الفرصة لتصحيح أخطائك.

### إحساءات للشفاء:

- **أعط نفسك حقها من العناية:** لكي تحيي الحياة الصحية بحق، علك أن تولي واجباتك العقلية والروحية اهتماماً أكبر (ما أنت إلا ما تتناوله على المستويين الروحي والجسدي).
- **توقف عن وصف أعراض مرضك وركز على رؤية الصحة والحيوية،** واعلم بأن من خلق جسديك قادر على أن يشفيه.
- قصة المريض بالتهاب المفاصل.
- **سامح نفسك** على كل ما اقترفته من إخفاقات في الماضي، وكل الفرص التي فوتها، نقد الذات يسلبك الحيوية والحماس ويسبب الفشل والتعاسة. عندما تعتقد أن الله يريد أن يعاقبك ويعذبك، تكون أنت معذب نفسك وتجلب على نفسك الإخفاق والقصور وسوء الحظ.
- **فكر في الشفاء وليس في العلة.**

## عقبات تقف في طريق صحة العقل الباطن:

ثلاث عقبات رئيسية تقف في وجه النمو الصحي المطلوب للعقل الباطن،

وهي:

1. الإيحاءات السلبية.
  2. استعجال النتائج المطلوبة.
  3. الحسد!! احرص على أن لا يكون في غذاء العقل الباطن أي حسد، أو كره، أو إجبار، أو أنانية، أو غير ذلك لأن هذا يعيق.
- لا تنظر إلى الرفاهية التي ينعم بها غيرك، إن الحسد يحجب تدفق الخير إليك، إذ ما الحسد إلا إنكار نعم الله تعالى عليك، والحسد يعيق الشعور بالرضا والرضا هو أساس راحة النفس والعقل. إذا حدثت نفسك بحسد أو غيره، اقطع حبل الفكرة بالفرح لصاحب الخير والدعاء له باتصال النعم.

## الخلاصة:

**غذاء العقل الباطن:** تكرار الإيحاءات الإيجابية + الإيمان بالله وصفاته +  
حسن التوقع.

## توصيات

- خصص وقتا في الصباح والمساء تغرس فيه الأنماط العقلية.
- أنسب وقت للتواصل مع العقل الباطن هو وقت الخلود للنوم عندما تكون مسترخيا، تنعم بالطمأنينة، ويكتفك الهدوء.
- انتبه إلى ما يدور في عقلك قبل النوم.
- اعمل على تنقية عقلك بتطهيره قبل إيوائك إلى فراشك من كل الأفكار المزعجة والكئيبة والسلبية وأملأه بالخير والتفاؤل وحدث جسدك بالاسترخاء.
- "لق على الله همك فهو يعولك".
- هدهد نفسك حينما تأوي على فراشك بتكرار (الحمد لله) وعدد النعم واحدة واحدة.
- الكثير من الآيات القرآنية إنما هي عبارة عن إيحاءات للعقل بالخلق المطلوب، ترغيبا وترهيبا ومن خلال الأمثلة القصصية. من خلال تلاوتك للقرآن تأمل في هذه الإيحاءات وساعد في غرسها في نفسك. ركز على بعض الكلمات التي تروق لك دلالتها، ثم كررها (لتكن جملتك قصيرة قدر الإمكان ليتمكن غرسها بسهولة في ذاكرتك)
- آيات ملهمة. { فإله خير حافظا وهو أرحم الراحمين }
- أشغل عقلك الواعي بتوقع الأفضل واجعل ذلك عادة وسوف يتولى عقلك الباطن الاستجابة بتفاؤل.

- اجعل إيمانك بالله أولاً، وبعطاياه، ثم بكل الأشياء والمعاني الجيدة وتوقع الأفضل، وثق بحكمة الله ورعايته وعنايته. (الإيمان بالقدر خيره وشره).
  - كن على ثقة بأن النتائج التي تريد موجودة وجود ذراعك أو قلبك.
  - ركز على فكرتك الحالية، واترك التفكير بقلق الماضي والمستقبل، فما هما إلا لصان يسلبان حيويتك وراحة بالك.
  - ادع الله وأنت موقن بالإجابة. اشعر بأن الإجابة ملك يمينك الآن، والله تعالى يختار كيف يستجيب. وتمكن من حسن الظن وكن واثقاً أن هناك استجابة وحلاً مثالياً ينتظرانك.
  - اطلب البركة لما تملك، وكرر الشكر لما عندك مهما قل، (سمع الله لمن حمده)
  - أظهر تقديرك لكل من يحيط بك.
  - إذا فعلت الخير فلا ينبغي أن تنتظر المكافأة ولا الشكر من شخص بعينه، فالخير الذي فعلته ليس من الضروري أن يرتد إليك من ذات المصدر الذي بذلت جهدك أو مالك لأجله.
  - - اغرس في نفسك شعور بالرضا والفرح بالله.
  - اقهر الأفكار السلبية بالأفكار الجيدة تماماً كما يقهر النور الظلمة. وكلما أضل عقلك الباطن طريقه، اجعل عقلك الواعي حارسه الأمين الذي يعيده إلى ما ينفعه.
  - تخيل نفسك أمير على مملكة عقلك، بإمكانك أن ترفض منح جواز سفر لأي زائر غير مرغوب فيه مثل الخوف والقلق والسلبية والغضب والكره، كما بوسعك أن تأمر رعاياك-أفكارك ومشاعرك- وفقاً لرغباتك وسوف يطيعونك.
  - ألق عن أي تفكير سلبي باستبداله فوراً بإيجابي، إذا بدأت بكلمة سلبية توقف فوراً واستبدلها.
  - اعمل جرداً ذاتياً دورياً لمحتويات عقلك، واحذر أفكار السوء حذر من أصدقاء السوء.
  - ازرع في نفسك الهدوء والسكينة: كونفوشيوس: "إن الإنسان الأسمى هو ذلك الذي يمتاز بالهدوء والرزانة".
  - لا تستسلم لقلقك ومخاوفك: رالف ايمرسون: "افعل الشيء الذي تخشى فعله".
  - كما أنك لا ينبغي أن تنزعج من شخص يعاني من تشوه خلقي، كذلك لا ينبغي أن تنزعج عندما تعامل مع بعض الذي يعانون من تشوه عقلي (عقلياتهم مشوشة أو مضطربة)، بل عليك أن تشعر بالشفقة عليهم، والتسامح معهم لا مع أفكارهم.
- بهذه الطريقة يتم توصيل الأفكار لعقلك الباطن بطريقة تدريجية.

**خاتمة:**

"مبدأ كل عمل يختار المرء أن يقوم به هو الخواطر والأفكار...  
التي تتحول إلى إرادة، والإرادة تقتضي وقوع الفعل، فإذا تكرر  
الفعل صار عادة.  
فصلاح الأفعال والعادات مبني على الخواطر والأفكار... " (ابن  
القيّم).