تعلم كيف تستخدم ساعتك النفسية

◄هناك ما يُعرف بالساعة النفسية (أو الوقت النفسي) وهي تستطيع أن تنتقل بك إلى الماضي لتعرض عليك أحداثاً أو تجارب تعرضت لها أو إلى المستقبل لتعرض عليك أحداثاً لم تقع بعد..

ومن المفيد للمرء أن يتعلم كيف يستخدم الساعة النفسية، وإذا فتح العقل الملفات العقلية المتعلقة بالماضي فعمل المرء على تغيير إدراكه إلى مهارة وقوة، ولكن لأن أغلب الناس غير متدرب على استخدام قدراته وتغيير إدراكه تفتح الملفات العقلية بالساعة النفسية وتكون سلبية، وبالتالي تؤثر تاثيراً سلبياً على المرء لأنه لا يشعر بها في الماضي، وإنما في وقت فتحها في الحاضر، فإذا انتقل العقل إلى الماضي بالساعة النفسية مصطحباً معه التخيل والإدراك ففتح ملفاً يحتوي على أحاسيس ما ونقله إلى الحاضر فإنه يشعر بهذه الأحاسيس في الحاضر فقط لا في الماضي أو المستقبل..

إذن المرء قد يستمد من الماضي والمستقبل وهما ليسا موجودين في اللحظة الآنية أحاسيس سلبية تؤثر على حاضره سلباً, فاللحظة الآنية نقية جداً ويلوثها الفرد بتفكيره في تجارب الماضي السلبية أو مخاوف المستقبل بغرض أن المرء وقع له حادث سيئ وهو الرابعة من عمره- وهو الآن في العشرين- فقد

يظل يسترجع هذا الحادث- دون أن يتعلم- ويضيف إليه تجارب أحاسيس ستة عشر عاماً فتتراكم الأحاسيس السلبة لهذا الحادث، وتنمو وبالتالي يدركها في صورة أكبر وأقوى من حقيقتها ويتخيلها في الحاضر ويشعر بها الآن.

فالأحاسيس تتراكم وتنتقل نتيجة للتذكر والإدراك والتخيل؛ لذا تحمّل مسئولية حياتك، ولا تلم أحداً ايا كان، إن تحملك لمسئولية حياتك يعد من جذور القوة الذاتية..►

المصدر: كتاب كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك؟