

الفصل الحادي عشر التركيز و التفكير

لكي نفهم الفكرة الجميلة
العظيمة، بالكامل،
فذلك يتطلب وقتاً ليس أقل من
الوقت المطلوب لولادتها

جان يوبيرت

أشخاص كثيرون يملكون تصوراً كاذباً عن ماهية التركيز. ولأجلهم، فهو يرتبط مع عمل ثقيل وذكريات ليست جميلة دائماً عن المدرسة. هكذا يقنع هؤلاء أنفسهم بأن التركيز صعب. إلا أنك لو شعرت مرة بالسعادة أثناء مشاهدة فيلم أو سماع حفلة موسيقية، فستوافق على أن التركيز يجري بشكل طبيعي تماماً، إذا ما كنت مشحوناً بالنشاط، الذي يجلب لك المتعة.

والتركيز لا يتطلب جهوداً ما فوق الطاقة البشرية، وإنما تطبيقاً عملياً. وهذه الخبرة، التي يمكن امتلاكها وتقويتها، هي كما أكثرية الخبرات، بقدر ما تستخدمه أكثر، بقدر ما يصبح أكمل. وبالمناسبة، من خلال التركيز، تلاحظ أنك أصبحت لا تدير أفكارك فقط، ولكنك تلقى وضوحاً كبيراً في الذهن.

موهبة التركيز، والتركيز البؤري لعقلك على فكرة أو رأي محدد يعتبر ضماناً للاستخدام الناجح لقوة العقل، وللأسف، إذا لم تمرن عقلك ولا مرة، فسوف تجد، أنه غير موجه لحد ما، ويقفز من فكرة إلى أخرى.

وهذا أول ما يلاحظه الشخص، الذي يبدأ بتدريب عقله. فالعقل البشري أكثر تحولاً مما يتصور الكثيرون. ولكي يتمكن هؤلاء من إدارته، يجب عليهم بذل جهد ليس بقليل. وهذا، بالضبط، ما يجب عليك امتلاكه: إجبار

العقل على التعامل مع الفكرة حسب رغبته وإلقاء الأفكار، التي لا تلزمك جانباً. وطالما إن الشخص سيبقى خاضعاً لكل فكرة من أفكاره، سامحاً لها بنقله إلى اتجاه غير مرئي، فهو سيبقى أسير خياله، همومه، أمنياته، فكل فكرة تملك قوة ضد الإنسان، وإذا ما تدريباً على التركيز، سوف نبني جهاز مراقبة على أفكارنا. وتقوية العقل، بمساعدة طرائق التركيز المختلفة ستعوده النظام والطاعة. وهذا بدوره يسمح لنا إظهار الوضوح في علاقة أفكارنا.

وتنمية التركيز هي نسبية تنمية وتقوية العضلات وإذا تركت التمرينات في القاعة الرياضية، فسوف تقتنع أن أول تدريب يبدو غير مريح ومتعباً جداً. إلا أن استمرارية الممارسة كل يوم أو أثناء يوم ضمن برنامج محدد، سرعان ما تريك كم هذا ممتع ومشوق.

عدا ذلك، فإن مزاجك سيتحسن، وتزداد قوة عملك، ويصبح وضعك البدني أفضل بشكل عام.

والأمر نفسه يحدث عند العمل في «القاعة الرياضية» الخاصة بالعقل. فعقلك ليس معتاداً الانضباط والطاعة، لذلك فأبى محاولة للتركيز ستواجه بمقاومة، ومن الطبيعي، أن تكون غير مثمرة لحد بعيد، كما لو كنت مارست تدريبات ذهنية لبعض الوقت، قبل ذلك.

تذكر هذا ولا تخيب آمالك، إذا ما حصل ذلك معك عند المحاولات الأولى. وكن صبوراً وأعط لنفسك الوقت كي تحصل على هذه الخبرة الجديدة، لأن التدريب المستمر فقط، يعطي نتائج إيجابية، والنتائج ستكون هكذا حتماً، أوكد لك ذلك.

التفكير

التفكير، حسب رأيي، يعتبر الطريقة الوحيدة، المناسبة أكثر لتطوير خبرات التركيز. فهي لا تساعدك في شحذ العقل فقط، وإنما تسمح بفهم أعمق لأي مشكلة معروضة للبحث. والتدريب على التفكير يعتبر جزءاً لا يتجزأ من عملنا.

ومهما كانت المشكلة فإننا، بالتفكير، نشق طريقنا عبر الحقائق والقوانين المستتفية على السطح الخارجي للفكرة، حتى ندرك المغزى العميق، المخفي في داخلها، وهكذا بالضبط فعل كل العظماء من فنانيين، ومخترعين، وصوفيين ومستبصرين عبر تاريخ البشرية، حيث عرفوا معرفتهم بهذه الطريقة. فمن دون تفكير عميق لا يمكن رفع الستار الحجاب لكثير من الظواهر، لذلك فأكثرية الناس يملكون مجرد تصور سطحي عن الحقائق والوقائع المحيطة بهم. فانظر كيف نخدع أنفسنا، معتبرين، أننا نعرف كل شيء عن الأشياء، متصورين حقائق ومقدمين حججاً منطقية!

يمكن أننا نعرف شيئاً ما، ولكن هذا «الشيء» يمكن أن يكون مجرد جزء صغير من المشهد كله، وطبعاً، ما تعرفه ليس كل شيء.

واسمح لي أن أورد مثلاً. فبِمَ تختلف حبة البندورة المقطوفة وهي ما زالت صغيرة خضراء، عن الثمرة التي أخذت حقاها في النضوج وامتلات بالعصير؟ وإذا ما أكلت الحبة غير الناضجة، فإنك تستطيع التأكيد أنك عرفت طعم البندورة، وستكون محقاً نوعاً ما، وإذا ما أكدت أنها مرة وغير لذيذة، فهذا نابع من خبرتك. ولكنك ستجرب الحبة اليانعة، المليئة بالعصير وترى أنك أخطأت في ذلك، فمعرفتك عن البندورة توسعت بشكل معتبر، حيث إنك جربت، الآن، الشكلىين، وتعرف الفرق، لأن الإمكانيات المحتملة لحبة البندورة الخضراء كانت محجوبة عنك في البداية. وبطريقة مشابهة، إذا قرأت هذا الكتاب مرة، يمكنك أن تصرح أنك الآن تعرف كيف تؤثر قوة العقل، وهذه حقيقة: فتظهر لديك مفاهيم أساسية عن هذه المسألة. إلا أن الأهم بكثير ليس قراءة الكتاب ببساطة، بل تطبيق الأمثلة المكتوبة فيه عملياً. وأنت تدرس هذا، يمكن أن تحصل على إمكانيات لإدراك أسرار قوة العقل أكثر من الشخص

المتسلح بمعارف نظرية فحسب. فمجرد التفكير بهذه المسألة يسمح لك بفهمها بشكل أعمق.

كيفية التفكير

عندما نفكر، نحن نستخدم عقلنا، كضوء المصباح، حتى نعثر على المعلومة اللازمة. والتفكير ينحصر في بأنه عبارة عن أخذ فكرة، رأياً أو حقيقة وسبرها عميقاً. وهذا يعود العقل النظام، مدرباً إياه على التركيز دائماً باتجاه غرض التفكير، بينما تنتظر أنت إليه أكثر من مرة وتخلق محتوى المشكلة، واضعاً علاقات سرية ومقيماً، بشكل مبكر، اتصالات لا تعوض.

ويمكن التفكير فيما يلهمك أو فيما تريد فهمه بشكل أعمق. لنفترض أنك تريد التفكير في أن الأفكار تملك قوة فعلية. ومستخدماً إياها لمراقبة الساعة (وأنصح هنا، بتطبيق التمرين ليس أقل من خمس ولا أكثر من عشر دقائق)، ابدأ التركيز على أن «الأفكار تملك قوة فعلية». وذب كلياً في هذا التأكيد، وانغمس عميقاً في الفكرة عنه. اطرح أسئلة على نفسك، مثل: «ماذا يعني هذا؟»، «ما المقصود من ذلك؟»، «كيف يمكن أن يؤثر ذلك علي؟»، «هل يمكنني استخلاص فائدة منه؟». تمنع في ذلك في غضون الوقت المخصص، غير سامح للعقل أن يحدد عن الأفكار الضرورية.

وإذا ما كانت فكرتك تتوه دائماً في وقت التأمل، وستكون هكذا حتماً، فأعدّها بلطف، ولكن بثقة أيضاً، إلى موضوع التأمل. وفي المرحلة الأولى من التمرين على التأمل، سوف تحيد فكرتك عن الموضوع عشر أو عشرين مرة في المرحلة ذات الخمس دقائق. وأثناء سير التمرين، يمكن أن تخطر في رأسك فكرة تائهة تماماً. والأفكار المسترجعة من الماضي حول الأعمال غير المنفذة، وكذلك الأمنيات المختلفة، القلق والخيال، تكون إلى جانب الإرادة، ظاهرة في العقل، محاولة تشتيت انتباهك. فلا تسمح بانشغال نفسك بها عن الوظيفة الأساسية. ومدركاً أن عقلك مشغول بأفكار غير لازمة، انساها وتابع التفكير من اللحظة التي توقفت فيها. فعقلك لم يتعود، بعد، الطاعة والنظام ولم يألف نظام عمل مشابهاً. وهو يفضل التفكير فيما وجد والتركيز على ما يعجبه أكثر. وهو

سرعان ما يضجر، مقررأ أنه لا يوجد هنا ما يفكر فيه؛ والأفكار تصبح قلقة. فلا تعر انتباهأ لأحاسيس كهذه، بل أعده، ببساطة، إلى موضوع التأمل الأساسي، مذكراً إياه، دائماً، بمدى الوقت المقرر. وهذه، في الحقيقة تدريبات رائعة للعقل. والآن يمكنك توجيه وتركيز عقلك، وليس هو من يفعل ذلك معك. وإذا كنت ستتابع تطبيق التمرين أثناء بعض الأيام أو الأسابيع، فسيحدث شيئان. أولهما، إذا ما علّمت عقلك على تعود النظام مدرباً إياه بهذه الطريقة، فإنك تقوي، في نفسك، القدرة على التركيز، وتصبح أنشط وأكثر إبداعاً. الأمر الثاني، مفهومك المنطقي، المحدود لهذه اللحظة، حول ما تفكر به، يصبح أعمق بشكل ملموس، وسنكتشف أنه في وقت التفكير سيظهر عندك شعور القلق الفرح والتطور، كما لو أنه الحقيقة انفتحت لأجلك. وأثناء التأمل، ليس من السوء بمكان امتلاك قلم وورقة في متناول اليد، لتسجيل الأفكار والآراء الجديدة، التي تخطر في بالك. وسوف تكتشف أنك الآن تستقبل أفكاراً على مستوى الإحساس، وهذا أفضل بكثير من الإدراك المنطقي البسيط. وبهذا الشكل يمكنك دراسة المشكلة بشكل أعمق. وقوة العقل الخفية يمكن تطويرها بمساعدة التدريب؛ وموهبة التفكير بشكل صحيح وفعال تأتي مع التدريب. فابدأ اليوم مباشرة بتطوير قدرتك على التركيز، ممارساً التأمل. ويمكنك البدء بالتفكير بأنك تملك عقلاً باطناً قوياً، أو بأن الأفكار تؤثر في الواقع. الكثير من الأهداف الأخرى، قادرة على تغيير حياتك بالكامل، ويحتويها هذا الكتاب. ولكن، أياً يكن موضوع تركيزك، فسيعطيك ذلك أعظم الفوائد.