

الفصل السادس

وصفة لاتخاذ القرارات المربحة

١

هل حدث لك أن حاولت أن تتذكر اسمًا من الأسماء وكان على طرف لسانك، ومع ذلك كنت عاجزًا عن الإتيان به؟

فماذا تفعل إذا واجهتكم مثل هذه التجربة الشائعة؟ فبعض الناس يحاولون أن يكسروا خزانة الذاكرة بمطرفة لكي يفتحوها ولكنهم يجدون لشدة حنقهم وغيظهم أن الذاكرة لا تخضع للقوة. أما غيرهم من الناس فيتصرفون بذكاء أكثر. وبدلاً من أن يوالوا الدق على الذاكرة، فإنهم يتركون الموضوع خارج الذهن قائلين «إنها ستأتي إلى بعد دقائق قليلة» ويثبتون لأنفسهم أنهم على حق. فإنهم بعدم محاولتهم التذكر يصلون إلى التذكر..

فالذاكرة المقاومة مثل الطفل الخجول أو الكلب الجبان. إذا أحجمت عن الهجوم عليهم وفضلت التريث والانتظار في سكون حتى يأتي إليك فإنهما يفعلان.

والآن ما علاقة كل ما تقدم باتخاذ القرارات الناجحة؟ لا شيء أكثر من ذلك وهو: كما أنك تختزن في ذاكرتك الأسماء، فأنت أيضاً تختزن في رأسك كل أنواع المواد اللازمة لاتخاذ القرارات الجيدة. فهناك تقبّع سلامة التقدير كما تقبّع الأسماء التي تحاول تذكرها. وكل ما أنت في حاجة إليه هو الطريقة الصحيحة لإخراجها إلى السطح. فكنزك في رأسك، ولكن بعض الناس لا يملكون الأدوات الصحيحة للوصول إلى هذا الكنز.

والأشخاص المحظوظون يكتشفون في مقتبل العمر فن استخراج الثروة المخبوءة في أعماق عقولهم. ويقول العالم الراحل والفيولوجي (عالم في وظائف الأعضاء) العظيم بجامعة هارفارد الدكتور والتر. ب. كانون في كتابه المسمى «طريقة باحث» ما يلي:

لقد كان لي منذ سني شبابي المعونة الموهوبة من الإلهام المفاجئ غير المتوقع وكان ذلك كثير الحدوث. وهو يستطرد فيقول: إنه وهو تلميذ صغير كان يذهب للنوم وفي رأسه مسائل غير محلولة فإذا به عندما يستيقظ في الصباح يجد الطريقة المناسبة للحل أمامه مباشرة، وبسرعة يصل إلى الإجابة. ثم يضيف: «وكمسألة روتينية رتيبة اعتدت منذ أمد طويل أن أعول على عمليات اللاوعي الباطنة لكي تخدمني... فتعلمه هذه الطريقة في فجر حياته كان من حسن حظها.

وعندما كان أستاذًا لعلم وظائف الأعضاء في جامعة هارفارد هبطت عليه كالبرق الخاطف نظرياته لتفسير تلك التغيرات التي هي مظهر من مظاهر التوتر العاطفي. فهذه التغيرات وهي تشمل التنفس السريع غير العميق ودقات القلب القوية السريعة وجفاف الحلق وزيادة السكر وهرمون الإدرينالين في الدم كانت متنوعة ولم يكن يظهر بينها رابط. فما الذى تعنيه؟ وما الروابط التي تربط بينها؟ وظل يدير هذا السؤال في رأسه ويتأمله حتى جاءت إليه الإجابة فجأة. فهذه التغيرات هي أسلوب الطبيعة وطريقتها في إعداد الجسم للتصرف في مواجهة المفاجآت بالمجهود العظيم.

وتقريره اللامع في كتابه المسمى «حكمة الجسد» يهيمىء السبيل لفهمنا الحديث لطبيعة العواطف والقلق. لقد كانت بحوثه وآراؤه هي المنطلق الذى خرج منه البُحاث الحديثون لكي يكتشفوا طرائق العقل المستورة الخفية.

والمشاكل التي حلها الدكتور كانون في نومه قد لا تهم الكثير من الناس، ولكن الملايين من الناس لها مشاكل في غاية الأهمية بالنسبة لهم. فبعض الناس يشعرون بأن هناك أشياء ليست على ما يرام فيما يتصل بعلاقاتهم الزوجية ولكنهم لا يدركونها ولا يدرون ما يفعلون إزاءها. ولغيرهم مشاكل مع أولادهم. فكلنا علماء نحاول أن نفهم مشاكلنا ونفهم العالم الذى نعيش فيه. فكيف يستطيع أصحاب المشاكل من الناس أن يستعملوا طرائق الدكتور كانون لكي يصلوا إلى حل مشاكلهم الشخصية؟

وأخيرًا ركز الباحثون العلميون عقولهم على الإجابة عن هذه الأسئلة. وكانت أول خطوة هي التي اتخذها الدكتور و. بلات والدكتور ر. ا. بيكر. فأرسلوا قائمة بمجموعة من الأسئلة لعدة مئات من كبار العلميين لكي يعلموا شيئًا عن الطريقة المفاجئة التي تقفز بها فى الذهن الأفكار الراقية الهادية لكي تحل المشاكل الملحة العاجلة والتي تُعيبى العقول وتحيرها. وقد أجاب عن هذه الأسئلة مائتان واثنان وثلاثون من العلماء. ومن هذه الردود استطاع الدكتوران بلات وبيكر أن يكتشفا أن من بين كل خمسة من هؤلاء العلميين رفيعى الشأن يوجد أربعة يعتمدون بصفة واعية على بصيرتهم فيما يلهمون من حلول.

ولقد رأينا فى الفصل الأول من هذا الكتاب وهو الخاص بالبصيرة أو الإلهام كيف أن الشمبانزى نويقا قد تعلمت بقفزات عاجلة (وليس بالمحاولة والخطأ) كيف تحل مشاكلها وتصل إلى أصابع الموز بعيدة المنال. وهذه هي الطريقة التي يحل بها الناس المشاكل شديدة الالتصاق بأشخاصهم. فهم يعيدون تشكيل ما يعرفونه فعلا فى شكل وطرارز جديد. طراز يهيمىء لهم الفكرة الراقية التي تثير الموقف أو توحدته فتحدث فى حياتهم انقلابا وطفرة. وهذه العملية

التعليمية تجرى يوماً بعد يوم في عيادات الأطباء النفسيين في أرجاء العالم المختلفة. وعلى ذلك فبالوصول إلى طريق جديدة في النظر إلى الأشياء يقيم المرضى من القوضى نظاماً ومن التشويش والخلط نوراً وهدى. وهذا هو العلاج النفسى عن طريق البصيرة.

وقد استطاع الدكتور إليوت دول هتشنسون أن ينضج بحوث بلات وبيكر وينميها لدرجة أتاحت الفرصة الآن لإمكان تطبيقها لا في حياة العلميين وأنصار البحث العلمى فحسب بل بالنسبة للشخص العادى، كما يضيف الدكتور هتشنسون مائتين وثلاثاً وأربعين حالة من عنده إلى حالات بلات وبيكر. وهذه الحالات تؤكد ما وصلت إليه البحوث الأولى من اكتشافات وتزيد عليها كثيراً من المعلومات المبتكرة الأصيلة.

ووفقاً لما توصل إليه الدكتور هتشنسون فإن الإنسان يمر بأربع مراحل قبل أن يصل إلى هدفه وهو البصيرة المهمة الخلاقة. وهذا ما يحدث أيضاً لقرد الشمبانزى من هذه الناحية، فإن نويشا حينما كانت تحاول عبثاً من خلال قضبان قفصها أن تجر إلى داخله إصبع الموز كانت تمر بأولى مراحل البصيرة الخلاقة، وهى المرحلة التى أسميها مرحلة محاولة أى شىء، ولكن الدكتور هتشنسون يسميها مرحلة الإعداد.

وهذه هى المرحلة الخطرة بالنسبة لكثير من الناس. فإن المرأة إذا لم تكن راضية عن زواجها فإن ألف فكرة لحل المشكلة تندفع إلى ذهنها، فهل من اللازم لها أن تذهب إلى مدرسة لتتعلم حرفة؟ وهل تطلب الطلاق فوراً؟ أو يجب عليها أن تغير من سحنتها حتى تستطيع أن تلقى المدعويين فى الحفلة التى ستذهب إليها؟ أو تغرز خنجرها فى قلب زوجها؟ أو تخرج لشراء جهاز جديد؟ أو تطلب النصيحة من أسرتها وصديقاتها القدامى أو من أقرب أصدقاء زوجها المقربين وهو شخصية مُحَبَّبة عطوف؟ إنها تحاول كل الإمكانيات لعل منها ما يناسب الموقف ولكنها كلها تقصر عن ذلك. فمزايا كل واحدة يلغنها عيب خطير فيها، فلا يبقى لها بعد كل أولئك إلا الفشل. ويبدو لها أنه من المستحيل أن تصل إلى قرار مُريح، ولهذا فهى تقضم أظافرها أو تضرب أطفالها أو تفعل أى شىء فى مقدورها محاولة التخلص مما تعانیه من توتر.

ويطلق بعض علماء النفس القدامى - الذين عفا الزمن على أفكارهم - يطلقون على هذا الطور أو المرحلة اسم مرحلة تكرار المحاولة والخطأ، والذى أوصلهم إلى هذه التسمية أو الفكرة هى عملية وضع فأر فى متاهة بسيطة جداً يجرى فيها الحيوان الصغير هنا وهناك حتى ينجح فى الوصول إلى طريق يخرج من المتاهة أو المصيدة ومنها إلى الإناء الحامل للغذاء. ويمكن للناس أيضاً أن تتعلم بالمحاولة والخطأ، ولكن هذا لا يحدث إلا إذا كانت مشاكلهم فى غاية البساطة

كأن يكون هناك ثلاث إمكانيات أو احتمالات فقط بين أربع إمكانيات، وأن تكون إحداها تؤدي بالتأكيد إلى الحل الصحيح. أما الناس المنزعجون المتكدرون فمشاكلهم من التعقيد إلى درجة كبيرة فهم عرضة لأن يجدوا هذه المرحلة (والطريقة) في حل المشاكل محنة قاسية إلى حد بعيد وأن أى شيء يفعلونه يحتمل أن يؤدي إلى خطأ لا يمكن إصلاحه.

والأطباء النفسانيون الذين يقدرّون المسؤولية يطلبون عادة من مرضاهم في مرحلة جرب أى شيء مرة ألا يفعلوا شيئاً بالنسبة لمشكلتهم في الوقت الحاضر. وهم يقدمون النصيحة «لا تطلب الطلاق ولا تترك وظيفتك ولا تتخلص من تجارتك ولا تفعل أى شيء آخر قد يؤثر بشكل دائم على مركز الحالى أو مستقبلك. ولا تتخذ أى قرار لا يمكن الرجوع فيه». وفضلاً عن ذلك فإن الطبيب النفسى يحاول أن يساعد مرضاه على احتمال فشلهم حتى يستطيعوا الوصول إلى فكرة مبدعة خلاقة يمكن أن تنجح.

ولكن ما العمل مع أولئك الناس الذين لا يستشيرون الطبيب النفسى؟ فمعظمهم يمرون بمرحلة جرب أى شيء مرة إما بالكلام وإما فى الخيال، وبذلك يحمون أنفسهم من عواقب إنفاذ الأفكار التى تجلب الأسى والتعاسة. أما غيرهم من الذين لا يستطيعون تحمل الفشل انتظاراً للفكرة الطيبة الموحدة التى تلم شعث نفوسهم فإنهم يتخذون من القرارات ما يعيشون بعده طول العمر وهم نادمون.

فالمرحلة الثانية فى التفكير الخلاّق هى الصبر على الفشل واحتماله. ويسمى الدكتور هتشنسون هذه المرحلة بفترة التنازل أو الإقلاع والترك، ولكنى لا أحب اختياره لهذه التسمية وإن كنت أتفق معه على المعنى المقصود. فكلمة الإقلاع أو الترك أو النبذ ليست الكلمة المناسبة لأنه فى هذه الفترة يطرح المرء مشكلته ظهرياً فى عقله ويوجه انتباهه لغيرها من الأشياء. إنها تشبه تلك الحالة من عدم تذكر اسم على طرف لسانك. إنك توجه انتباهك لشيء آخر وقبل أن تدرى يقفز الاسم إلى ذهنك. فليس هناك أى ترك أو إقلاع حقيقى واقعى أو انصراف عن هدفك. إنك ببساطة تصبر على خيبة مسعاك وفشلك وفجأة تتذكر. والمرء يستطيع أن يصنع نفس الشيء حين تواجهه مشاكل خطيرة وهى أن يصبر على الفشل ويتربص انتظاراً للحل الصحيح.

ويمكن كتابة مجلد عما يمكن عمله حتى تأتى الفكرة الصحيحة السليمة. وفى انتظار ظهورها سأعطيك بعض التعليمات التى يمكن وضعها تحت عنوان فرعى هو «كيف تصبر على الفشل وخبية السعى» وإليك:

قاعدة رقم ١

يجب ألا تحسم مشكلتك إلا إذا كنت تعلم بدقة وبالضبط ما أنت فاعله. فإن الزمن حلال المشاكل. ولو أطاع كل واحد هذه النصيحة البسيطة لقلّت حوادث الانتحار والاعتيال والطلاق والزواج المتعجل (نعم، لأن بعض الناس يتزوجون فى عجلة من أمرهم لكى يحلوا مشكلة ما فيجدوا بعد ذلك أنهم لو صبروا لوجدوا حلاً أحسن) وعددًا أقل من القرارات السيئة بجميع أنواعها.

قاعدة رقم ٢

أتح لنفسك وقتًا وترتاح فيه وتقلب وجوه الرأى قبل أن تتخذ إجراء صارمًا. وأثناء ذلك حول انتباهك إلى أشياء أخرى.

لى صديق كان عنده موظف فى مركز قيادى وكان يهدده بتحطيم مؤسسته. ولم يكن فى مقدور صديقى أن يفصله كما أنه لم يكن يرتاح لوجوده. فصبر على الفشل انتظارًا للحل. وبعد أن أخبرنى صديقى هذا بمشكلته بيوم قدم الموظف استقالته وحصل على وظيفة أخرى. فقد كان هذا الموظف غير متوائم بالنسبة للمؤسسة، ولكن كما يصنع أمثاله من الناس عادة خلصهم من نفسه دون مساعدة من مستخدميه.

وغالبًا ما يحدث أن يحل الموقف الصعب نفسه لو كان عند الإنسان من الإدراك الكافى ما يجعله يعالجه بالجمود المتقن. فالزمن أعظم ما يأسو الجراح.

أما الشيء الذى يجب ألا تفعله أبدًا فهو اليأس. فقاوم اندفاعك للتصرف والعمل ولكن لا تكبت الدافع لكى تصل إلى حل للمشكلة، والآن تستطيع أن تقدر لماذا لم أرض عن كلمة الإقلاع أو النبذ. وأنا واثق أن الدكتور هتشنسون لا يمكن أبدًا أن يقترح على أى إنسان أن يكبت رغبته فى الوصول إلى حل لمشكلته. بل العكس هو الصحيح.

ويسرد الدكتور هتشنسون علينا تلك الحالة المحزنة، حالة هكتور برليوز المؤلف الموسيقى الفرنسى الذى بكبته لمشكلته قضى على أحد النوازع والدوافع العظيمة الخلاقة. ولن يستطيع أبدًا أى فرد أن يعرف الخسارة التى حلت بالدنيا من جراء هذا العمل من أعمال الكبت. فقد كان برليوز فى حالة فقر مدقع وكانت زوجته مريضة. ويقول الدكتور هتشنسون: «وفى إحدى الليالى جاءه الإلهام بسيمفونية. وجرت فى خاطره فقام من فراشه وبدأ يكتب. ولكنه فكر فى...» وهنا يسرد هتشنسون أقوال برليوز: «إذا بدأت هذه القطعة من العمل فعلى أن أكمل السيمفونية برمتها. إنها ستكون شيئًا عظيمًا ولكنى سأقضى فيها حوالى ثلاثة أو أربعة أشهر،

وهذا يعنى أننى لن أستطيع كتابة أية مقالات أخرى أكسب بها مزيداً من النقود. وعندما تتم السيمفونية، فسيصعب على أن أقاوم الإغراء فى إعادة كتابتها ونسخها (وهذا يعنى إنفاق ما بين ألف وألف ومائتين من الفرنكات) وبعد ذلك لابد من توقيعها وسيكون على أن أستخدم فرقة، وهذا قد يكلفنى أكثر مما يعود على منها فأفقد ما لم أكسبه. وستحتاج زوجتى البائسة المريضة إلى الأشياء الضرورية ولن أستطيع دفع نفقاتى الشخصية أو أجر ابنى فى رحلته البحرية. فجعلتنى هذه الأفكار أرتعش فرميت بقلمى قائلاً: غداً سأكون قد نسيت السيمفونية. ولكن فى الليلة التالية عادت إلى السيمفونية فى وضوح عجيب حتى لكأنى أراها مكتوبة. فملاأتى فوران محموم فغنيت أساس السيمفونية وكنت على وشك القيام من الفراش، ولكن تأملات اليوم السابق منعتنى. فانترعت نفسى من الإغراء وتعلقت بفكرة نسيانها. وأخيراً استغرقت فى النوم. وفى اليوم التالى حين استيقظت كان كل ذكرى عنها قد اختفت إلى الأبد.

لقد كبت برليوز هذا الدافع الخلاق وبعمله هذا قضى عليه.

وطرح المشكلة جانباً بعض الوقت ليس معناه الكبت. فالكبت يقتل ولكن أخذ الإنسان لما يكفيه من الوقت عملية تشفى وتثمر.

قاعدة رقم ٣

إذا استطعت أن تتعلم كيف تتخيل نفسك كذلك النوع من الأشخاص الذين يستطيعون الانتظار وإعطاء أنفسهم الوقت الكافى فسيساعدك هذا على الصبر على العيش مع المشكلة انتظاراً لحل لها. فلو أن برليوز كتب الفكرة الأساسية لسيمفونيته ربما استطاع إكمالها بعد ذلك. بل إن مجرد الانتظار والترقب ربما ساعده على الإحسان فى إخراج عمله مما لو كتبه مباشرة.

وكثيراً ما يحدث لى نفس الشيء. فقد تأتيني فكرة ولكن الظروف تمنعنى من كتابتها فى حينها. ولذلك فأنا أكتب عنها مذكرة سريعة تحوى خطوطها الأساسية. ثم أضيف إليها من التفاصيل ما أشاء فى وقت فراغى. فإذا كان فى الفكرة أية أهمية أو حيوية فإنها تنمو فى خاطرى وفى النهاية أستطيع إكمالها وفى نفس الوقت فأنا أحافظ على هدوء نفسى، واثقاً فى يوم من الأيام أننى سأكمل ما بدأت به.

ولقد أخبرنى كثير من الكتاب والمؤلفين عن تجارب مرت بهم شبيهة بهذه التجارب. كما أنهم أخبرونى أيضاً أنهم إذا فشلوا فى كتابة أفكارهم وهى ساخنة طازجة فإنهم يفقدونها إلى الأبد.

فتأجيل إكمال العمل لا يعتبر كبتاً. فالتأجيل قد يعنى إعطاء الفكرة الفرصة لكي تنمو وتترعرع.

٢

إن هناك نوعاً من الكبت أسوأ بكثير حتى من اليأس من تحقيق حلم الإنسان، إنه ذلك الإنكار لوجوده. وهذا ما يعنيه أطباء النفس عادة بكلمة الكبت.

إن المشاكل الإنسانية تأتي نتيجة لتضارع العواطف. فالناس تعد نفسها للجري وراء ما يريدون أو للهرب مما يخافون أو لركل ومصارعة وتحطيم ما يقف في سبيلهم. فإما اقتراب وإمّا ابتعاد وإمّا مواجهة. فهذه هي الاتجاهات الثلاثة التي يسير فيها الناس ليصلوا إلى ما يريدون. أما إذا قامت في سبيلها عقبات، فتبدأ العمليات الوجدانية في الحركة وهذه العمليات الوجدانية هي ما نسميه باسم الحب أو الخوف أو العدا. فهذه هي الانفعالات أو العواطف أو الوجدانيات الأساسية. ونحن نشعر بها إذا حدث - لسبب من الأسباب - أن امتنع علينا وأصبحنا غير قادرين على السير لا اقتراباً ولا ابتعاداً ولا مواجهة للطريق الذي اعترمنا السير فيه. فالتعارض الوجداني أو الصراع العاطفي ينشأ حين يريد المرء أن يذهب في اتجاهين أو أكثر في وقت واحد.

إن سيلفياس أرادت أن تدرس الفن ولكن والديها لم يريا أن الفن يناسب الفتاة كمهنة وعمل. وأحست هي أن آمالها قد خابت وأصبحت تعاني الشعور بالنقص. ولهذا ولغيره من الأسباب حقدت على أبويها وأرادت أن تصطمم بهما. ولكنها لا تستطيع أن تكسب قوتها. وأحبطت رغبتها في الابتعاد عنهما. وخافت أن تفعل أى شيء فيما يختص بموقفها. فهي تحب الفن وتكره والديها، وتخاف أن تترك البيت. وبذلك وقعت في دوامة صراع عاطفي ذي ثلاث شعب، وكان أى شيء تفعله للخلاص من واحدة منها كفيلاً بزيادة الآخرين. فهذا النوع من الصراع متعدد الأطراف يعتبر طرازاً نموذجياً لمشاكلنا الإنسانية.

ولحسن الحظ فإن سيلفياس استمرت في البحث عن طريقة للخلاص. فبحثت عن فكرة توحيد جامعة تساعد على دراسة الفن وعلى تحدى والديها وعلى ترك المنزل والحصول على وجباتها بانتظام في نفس الوقت. وجاءها الرد في شخص مهندس معماري. فاقترنت به لأنه كان موافقاً على أطباعها الفنية وإن كان السبب الغالب أنهما أحبا بعضهما. واليوم يعيشان كفريق متعاون. فكل منهما يبذل قصارى جهده لإسعاد رفيقه والعمل على تحقيق ما يتمناه.

وألعت أنواع الكبت ذلك الذى يحاول حل الإشكال بإنكار وجوده، إن الاحتياجات والمطالب التى نشأت عنها المشكلة لا تزاح بالتمنى. إنها تستمر فى بقائها الهدام.. ولكن عندما يكبت المرء مطالبه واحتياجاته تتلاشى تدريجياً من الوعى أو الشعور أو العقل الظاهر إن لم يكن من الخاطر كلية وعندما تختفى من الوعى فإنه لم يعد فى مقدور المرء أن يعالجها بذكاء وحصافة. لهذا السبب فإذا قامت لديك مشكلة لم تجد منها مخرجاً فلا تكبت مطالبك واحتياجاتك. اركن الموضوع جانباً انتظراً لحل. واصبر على خيبة مسعاك وترقب الفكرة التى تأتى بالقرار المريح السديد.

ولكن المشكلة العويصة هى فى الصبر على الفشل وخبية المسعى. فكيف يستطيع المرء ذلك؟

٣

فى الإكثار من المرح ما أمكن عون على ذلك. فإن فى المرح البرى، خيراً كثيراً. ويحدث فى بعض الأحيان حينما أكون فى شدة القلق على أحد المرضى الذى لا أستطيع فهمه أن يبرق فى خاطرى إلهام وبصيرة فى الوقت الذى أكون فيه أتناول غذائى مع بعض الرفاق خفيفى الظل أستمتع لنكاتهم وقفشاتهم وحكاياتهم المضحكة. إنها تشبه عملية تذكر اسم نسيته. إن مشكلتى تظل تتضح رويداً رويداً فى خاطرى وبينما أنا أفكر فى شيء آخر إذ بها تهبط فجأة وإذ الحل أمامى.

إن احتمال الفشل والصبر عليه يهون جداً لو أن لديك رصيذاً من الأشياء المشوّقة التى تحب عملها. وهنا تظهر فائدة الهوايات فى العون والشفاء. فأنا أعرف كاتباً يلجأ إلى مجموعته من طوابع البريد يتصفحها إذا توقف فى وسط فصل من الفصول. وقد أخبرنى أنه يصل إلى حل لمشكلته بينما هو يقوم بفرز مجموعته من الطوابع منطلقاً فى الأحلام عنها.

فمن هذا ترى أن الأفكار تنبت تحت مستوى الوعى. فالأفكار كلها هناك ولكن محاولة تطعيم الواحدة بالأخرى يعوق ما أسميه بالتفكير الطبيعى. أما إذا لم تحاول أن تستعجل الموضوع فإن الأفكار تنمو سوياً وتتكامل بنفسها.

وكان الكاتب ثورو يقول: إنه يجب أن يترك هامشاً عريضاً فى الصفحات التى تمثل أيامه. وكذلك يفعل كل مفكر مبتدع خلاق. فالانشغال أكثر من اللازم - كما لاحظ الأديب الإنجليزي روبرت لويس إستيفنسون - يقوم عقبه أمام وضوح الإدراك ونقاوته وأمام الحياة الغنية والعيش الدسم.

إننى أحب المشى. فأثناءه تهبط على أحسن أفكارى. ولكن نظراً لأنى من طراز خاص من الناس فعلى أن أخلق لنفسى مهمة. وفى الطريق إلى مكتب البريد لأشتري طوابع أو فى طريقى

إلى المتجر لشراء بعض اللوازم أستمتع بمنظر المدينة وأصواتها وبتحريك عضلاتي ، وأخيراً أحس بالإثارة والنشوة اللتين أحبهما وأفضلهما على كل شيء ، في اللحظة التي تقفز فيها إلى رأسى الجملة أو العبارة التي كنت في انتظارها . ولقد حدثني مرة الأستاذ تشارلس هورتون كولي العالم الكبير في علم النفس الاجتماعي عن أنه هو أيضاً يحب الوحي لعمله الخلاق بينما يكون سائراً في الريف يحاول أن يميز بين الطيور وبعضها .

ولجميعنا احتياجات ومطالب شتى . وإرضاء واحدة أو أكثر منها يعاون على تخفيف ضغط مطالبنا التي لم تُشبع ، وبذلك تؤدي في النهاية إلى حل أشد مشاكلنا إلحاحاً .

إنه لا معنى لإملاء ما يجب أن يفعله المرء ليستطيع الصبر على فشله واحتماله ، ولكن هناك نصيحة قد تنفع وهي : تَمَيِّزْهَا حين تأتي وصمم على أن تصنع بها شيئاً . إنك تستطيع ذلك . فبينما أنت في ترقب وانتظار لأحسن الحلول لمشكلة فثلك ، صمم على أنك ستصبر على فشلك وتتحملة . وأنك تفعل ذلك على أحسن طريقة وأرباحها لو أنك قضيت وقتك؟ تؤدي بعض الأشياء التي تستمتع بها . أما ما هي هذه الأشياء فكل امرئ يستطيع أن يقرر لنفسه .

وحدث أن أخطأت مرة فقلت لريض أن يفكر في هواية جمع الصخور . فقد كان يعلم بعضاً من علم طبقات الأرض وعلم المعادن فظننت أن البحث عن الأحجار نصف النفيسة وصلها ربما ترتاح إليها نفسه . فماذا تظن أنه فعل؟ لقد هوى الغطس في الأعماق وهو لا يكل ولا يتعب من التحدث إلى عن الجمال الذي وجدته في أعماق المحيط . فهل هناك أبعد من هذا عن البحث عن الصخور في الجبال والصحراء؟

ومن يومها توقفت عن إخبار الناس بما يبتغونه من هوايات . فليتبع كل فرد نجمه . فسويوجه ويهديه خيراً من أي أطلس للنجوم قد يفرض عليه من ناصح يتدخل في شؤنه الخاصة .

وحدث أنني عندما كنت أعمل في إدارة المحاربين القدماء أن أصابني الضجر المتزايد من عملي . فأكثر وقتي وطاقتي كان يضيع في التشخيص ولا يبقى إلا أقل القليل للعلاج . فسألت نفسي : ما الفائدة من التشخيص طالما أنه لا يسمح لي بالاستفادة منه في معاونة مرضاي؟ وفوق ذلك ليس في مقدوري أن أستقبل فوراً زوجة وطفلاً لأعولهما . وفي هذه المرحلة لشكلتي قررت بصفة مبدئية أن أكره نفسي على حب التشخيص أكثر . فالتحقت بمقرر دراسي في تشريح الأعصاب في كلية طب اليوم السابع للادفنتست . كما درست مقرراً آخر في تشخيص الأعصاب . وكان هذا مرحاً ممتعاً ولكنه في الواقع لم يحل مشكلتي .

وكان بين رفاقي في الدراسة الدكتور يوجين زيسكيند، وهو الآن يعتبر حجة في علاج الصدمات العصبية وكذلك زوجته الساحرة وهي معاونته في نفس الوقت الدكتورة إستر سومرفيلد زيسكيند، وكذلك الدكتور ميكل روزاو الذي ذاع صيته الآن في لوس أنجلوس كطبيب أعصاب. وكان الجو كله مرحاً ومتعة، ولكني كلما تقدمت في التشخيص زاد إحساسي بالفشل وخيبة المسعى لأنني لم أكن أستطيع الإفادة به في العلاج. وكان الأمر يبدو كما لو أنك تبذل أقصى جهدك للحصول على سيارة ثم لا يسمح لك بعد ذلك بالاستمتاع بقيادتها إلى أي جهة.

وفي حوالي هذه الفترة قضيت إجازة ممتعة في شبه جزيرة مونتيري. وهناك بين المناظر الجميلة والجو الذي يبعث القوة، نسيت كل مللتي من مستشفى المحاربين القدماء، واستطعت أن أحتمل فشلي يوماً بيوم، وفي الواقع نسيتته تماماً.

ثم جاءت المرحلة الثالثة من مراحل اتخاذ القرارات المربحة، وهي مرحلة البصيرة والإلهام. وفجأة هبط على أنه لا شيء، في الدنيا يمنعني من إشباع رغبتى في العلاج النفسى. فقد كنت حرّاً بعد الظهر، وكانت أمسياتي فارغة خالية. ربما لأنني لست فى حاجة للاعتماد أساساً على العلاج النفسى لكسب عيشى فلماذا القلق؟ وفي اللحظة التي وقعت فيها على هذا الحل البسيط الواضح شعرت بالزهو وأحسست كأنى أطيير فى الهواء.

وعندما عدت إلى لوس أنجلوس استأجرت عيادة أحد الأطباء لأقضى فيها أمسياتي. وكان إيجارها منخفضاً وكنت سعيداً بعملى فى الماء، أما الأجر فلم يكن يهم. فلم تعد النقود عنصراً فى المشكلة. والآن أصبحت قادراً على مزاوله العلاج النفسى حسب ما يرضى قلبى.

وكما حدث فقد وجدت نفسى بسرعة أجد من العمل فى المساء ما لا أستطيع أن أفيه حقه، وعلى ذلك فقد استقلت من وظيفتى وأصبحت أول طبيب نفسى يفتتح عيادة فى بيفرلى هيلز بلوس أنجلوس.

فتلقتن من هذه التجربة درساً. فلقد أضعت عاماً بأكمله أدور فى أوساط علماء الأعصاب، ولو أنى أخذت من فشلى إجازة لمدة أسبوعين لاستطعت أن أخلص نفسى من اثنين وخمسين أسبوعاً من السخط والتبرم. صحيح أننى ازددت علماً بعلم الأعصاب، ولكنى كنت أستطيع ذلك بطريقة أو بأخرى وأنا أستمتع بممارسة العلاج النفسى.

إن مولد الفكرة الخلاقة مثير منعش. فإن أرشميدس العالم الفيزيائى الفذ الذى عاش فى سيراكيوز حوالي عام ٢٥٠ قبل الميلاد يحكى عنه أنه قفز من حمامه الذى يستمتع فيه مسترخياً وجرى وهو عارى البدن فى شوارع البلدة وهو يصرخ: «وجدتها، ووجدتها» عندما برقت فكرة الكثافة النوعية فى خاطره. وأنا قادر على تصديق ذلك فقد كان بالتأكيد متبحراً فى علم الفيزياء لدرجة تكفى لتقدير أهمية اكتشافه.

واليك ما حدث. فقد أعطى الملك هيرو أحد الصياغ قدرًا كبيرًا من الذهب ليصوغه تاجًا. وصنع التاج وأرسله إليه. فكان وزنه وزن الذهب الذى سلم إلى الصائغ. ولكن الملك المتشكك تساءل فى نفسه، ألا يجوز أن يكون الصائغ قد خلط بدهاء فضة رخيصة مع الذهب الإبريز؟ وبذلك استبقى بعض الذهب لنفسه. فكيف يتأكد من ذلك مع أن التاج يزن بالضبط قدر الذهب الذى سلم إلى الصائغ.

وأحال الملك المسألة إلى أرشميدس. وصعق أرشميدس. فلم يكن يدرى من أمر التحليل الكيماوى شيئًا. ولم يكن لديه من العلم ما يكفى. وأصبح وحيدًا فى العالم تؤرقه فكرة لا بد من وجود طريقة جديدة لم يسبق اكتشافها فى تاريخ تغلغل البشرية فى أسرار الطبيعة. فلا عجب أن نحى مشكلته الصعبة جانبًا ليتيح لنفسه فرصة الاستمتاع بحمام دافئ. ثم فجأة وقعت معجزة الفكرة الخلاقة. فقد ولدت فكرة الكثافة النوعية. وكانت فكرة أرشميدس كالآتى:

أسقط التاج فى إناء ملىء إلى حافته بالماء وجمع الماء المزاح. وبعد ذلك أسقط قطعة من الذهب الخالص يعادل وزنها وزن الذهب الموجود فى التاج فى إناء ملىء لحافته بالماء وجمع الماء المزاح. فإذا كان حجم الماء المزاح فى الحالتين واحدًا فإن التاج مصنوع من الذهب الخالص، ذلك لأن مقدار الماء المزاح من أوقية من الفضة يختلف عن الماء المزاح من أوقية من الذهب. فلا عجب أن استفز الزهو أرشميدس فجرى عارياً فى شوارع سيراكيوز وهو يصيح «وجدتها!». وليس أرشميدس بالشخص الوحيد الذى استمتع بالممارسة السارة للوقوع على الجواب الصحيح. ويروى الدكتور هتشنسون عن برتراند راسل ما يلى:

«فى كل العمل الخلاق الذى قممت به كان فى أول الأمر مشكلة، أى لغز لا يثير الارتياح. ثم يأتى بعد ذلك التركيز الاختيارى الذى يقتضى مجهودًا عظيمًا. وبعده فترة بدون تفكير، وأخيراً الحل الذى يأتى ومعه خطة كاملة لكتاب. والمرحلة الأخيرة تاتى عادة فجأة، وتبدو كأنها اللحظة المهمة لإنجاز هام يتلوها.

ويصل مرضاى إلى أحسن ما يلهمونه بين فترات العلاج. ولهذا السبب فأنا لا أضرب معهم موعدًا أكثر من مرتين فى الأسبوع، وليس أكثر من ثلاث مرات فى الأسبوع على الإطلاق. ولم أشذ عن هذه القاعدة إلا فى النادر جدًا وغضبًا عنى وما ذلك إلا لأننى لم أجد طريقًا آخر أمامى. والوصول إلى البصيرة أو الإلهام شىء والاحتفاظ بها شىء آخر، فالبصيرة قد تهرب منك، والاحتفاظ بها كالإمساك بالسلك. ففي اللحظة التى تقع فيها على المرء أن يبذل قصارى جهده فى وضعها فى الكيس، وقد وجدت أن البصيرة أو الإلهام إن ذهب منك فقد ذهب إلى الأبد

بما يمسك به من الشص وحامله. ويجب أن توضع فى الكيس وما زال الشص فيها. وعلى فكرة يبدو أن هذا أصعب درس على المؤلف المبتدئ أن يعيه، فإن من الصعب عليه أن ينتزع نفسه من أفكاره السارة اللذيذة لكى يضع الفكرة الوحيدة الجيدة فيها على الورق. فياله من ضال، إنه يظن أنه سيذكرها بالتأكيد.

ونظراً لأن البصيرة مراوغة ولغيرها من الأسباب فأنا أسجل مقابلاتى فى العيادة على أشرطة مسجلة. وبعد الساعة المحددة للعلاج أعطى الشريط للمريض ليسمعه فى خلوته فى بيته وفى وقت فراغه. وبهذه الطريقة يتذكر أى بصيرة أو إلهام هبط عليه وهو فى العيادة.

٤

أما الخطوة الأخيرة فى اتخاذ القرارات المريحة فتكون فى اختيار البصيرة أو الإلهام الذى أوتيه المرء للتأكد من صلاحيته. فإن للإلهام الصحيح الحى حياة من نفسه. إنه ينمو. أما الإلهام غير الواقعى فإنه يبقى ثابتاً مجمداً ومن الأفضل تركه.

ولحسن الحظ أن المرء ليس ملزماً بالتصرف الفورى المباشر على أثر هبوط الإلهام عليه، فإذا كانت هناك مخاطر فيمكن اختياره فى الخيال لتحاشى أى ضرر قد يقع. فسيكون هناك وقت كاف للتصرف والتنفيذ بعد أن يكون قد استوثق الإنسان إلى حد معقول أنه على الجادة والطريق الصواب.

ووقع أحد مرضاى فى وسط صراع بين أمه وزوجته. وقد شعر - وأظنه على حق - أن كلتا السيدتين اللتين تكرهان بعضهما تفرضان عليه مطالب غير معقولة. فإذا صنع شيئاً لأمه خاصمته زوجته وظلت على ذلك أياماً. وإذا رفض أن يصنع شيئاً لأمه أو لأخيه أو أخته خاصموه وابتعدوا عنه لمدة أسابيع. أضف إلى ذلك أنه كان فى الواقع يريد أن يساعد أمه وأخاه وأخته إذا كان فى مقدوره. فكان من الطبيعى أن يشعر بالتعاسة من الموضوع بأكمله.

وفى البحث عن حل هبط عليه هذا الإلهام. إنه سيحاول أن يدعو أمه وأخاه وأخته وزوجته إلى اجتماع حول مائدة مستديرة ليناقشوا خلافاتهم ليصلوا إلى تسوية لها ويقرروا ما لهم من حقوق وما عليهم من واجبات. ومع هذا الحل شعر بالزهو الذى هو الخاصية اللازمة لإشراقه البصيرة.

ولكن قبل الدعوة لعقد الاجتماع تريت بعض الوقت ليتصور ما سيحدث فيه وتصور ما سيقوله كل واحد منهم وماذا سيكون رده على ملاحظات الآخرين. وكان ما رآه بعين خياله لا يبعث على الثقة والاطمئنان. فكل ما رآه كان عبارة عن معركة عائلية أكبر وأقوى من أى معركة ماضية يذكرها، فضلاً عن أنه رأى نفسه يخرج من المعركة مثقناً بالجراح أشد من ذى

قبل. وبما أنه واقعي فقد ألغى الاجتماع أن يعقد وفرض على نفسه الانتظار والترقب لحل جديد يكون أجدى بصيرة لمشكلته.

ونحن كخارجين عن الموضوع من السهل علينا أن نخبره بما يصنع وانى لأتخيل بعض القراء يقولون:

○ يا رجل. لماذا لا تفرض وجودك؟ قل لهؤلاء النسوة أين تنتهى حدودهن وأين تبدأ حدودك. اضرب الأرض بقدمك واجعل ما تقوله يبقى فى وعيهم.

حسناً فهذه النصيحة تبدو فى منتهى البساطة وهى معقولة فى الواقع، ولكن هذا الرجل قضى وقتاً طويلاً يفكر فيها بنفسه. فكما ترى أن السير فى هذا السبيل يقتضى شجاعة وثقة بالنفس وهما خصلتان كان عليه أن يزرعهما فى نفسه. وعندما حقق لنفسه الثقة بها أكد حقه فى أن يؤدى مسئولياته بعدل وبذلك اكتسب احترام كل من يهمهم الأمر.

وكما سبق أن رأينا فإن الذكاء ليس كله ثقافة وتثقيفاً. وكذلك البصيرة أو الإلهام أيضاً. والناس يُقوون ذكاءهم السمعى أو البصرى أو العضى بالتدريب على تحقيق الإلهام السمعى والبصرى والعضى. أو كما يعبرون عنها: إنهم يصلون إلى البراعة فى السمع والبصر واللمس للأشياء. فالإنسان الذى تعلم كيف يرى الصور - لا أن ينظر إليها فقط بل يراها - الذى تعلم كيف يستمع للسيمفونيات لا مجرد إنصات بل استماع يدرك ما أعنى. وأى فرد تعلم كيف يمسك بكرة القدم أو بأداة يدوية سيفهم ما أعنى بالبصيرة أو الإلهام البصرى.

إنهم لم يصلوا إلى البصيرة والإلهام بالمحاولة والخطأ. فلقد توصلوا إلى فهم مضمون الأشياء بنفس الطريقة التى توصلوا بها إلى البصيرة أو الوحى أو الإلهام العئلى الثقافى. فهم أولاً قد شعروا بالتبرم لوجود مشكلة غير محلولة بين أيديهم. ثم مروا بمرحلة من الإحساس بالفشل وخيبة المسعى بينما كانوا يتعرفون على مكونات الموقف ثم ينحون المشكلة جانباً لبعض الوقت يوجهون انتباههم فيه لشيء آخر، حتى تأتى اللحظة المفاجئة التى يبدو فيها الأمر بكامله مفهوماً. فقد حدث التكامل داخل أجهزتهم العصبية والعضلية، وفجأة يكتشفون أن سيمفونية من السيمفونيات أصبحت تثير مشاعرهم وأصبح لها معنى أو أن زيارة لعرض للصور لم تصيح مملة أو أنه من المتع المثير قذف كرة القدم فى نعومة ودقة. لقد وصلوا إلى أحدها فحققوا البصيرة والإلهام.

والتحول الدينى أو العقائدى مثال آخر للبصيرة الخلاقة التى قد تقود إلى قرارات مجدية مريحة.

فقد يصبح شخص فى أشد حالات السخط والتبرم بنظرته للحياة فهو لا يدرى ما يريد ولا إلى أين هو ذاهب. وهو يتساءل:

– ما أصل الحكاية؟ ولماذا أنا على هذه الأرض؟ ولماذا حياتى لا معنى لها؟ فالنضال والألم والأسى، وفى الختام الهزيمة والموت تبدو كأنها الجزاء على حياة عشتها لا أعرف فيها معنى لنفسى أو لأى أحد غيرى وما جدوى كل ذلك النضال، والجهد المضى؟

هذه الأسئلة والمشاكل لا يمكن نبذها والقذف بها فى الوحل. إنها حقيقة واقعة كالوعى نفسه. وقد يقول له الآخرون: إنه ليس من علامات الصحة أن تفكر فى مثل هذه الأشياء ولكنه قد يرد عليهم بقوله: إنه ليس من علامات الصحة ألا تفكر فقط إلا فى ابتزاز الدولار أو سهر ليلة حمراء فى نادٍ ليلى. فهذا الإنسان وهو نفس متجسدة تبحث عن مأوى لروحه قد وصل إلى أزمة فى حياته.

والبحث عن الاستقرار العائلى يكون دائماً تجربة مضمّنة لها مطالب على قدرتنا على الصبر على التراخى والفشل ولكنه نوع من التوتر علينا احتمالاه. فالمرء الأمين الذى تستقر فيه الروح فى أمان من أصعب الأشياء الوصول إليه. إنه لا يوجد فى الإعلانات المبوبة فى الجرائد، ولكنه يستحق البحث عنه لأن الإنسان الذى يجد مأوى روحه الصحيح، يجد لحياته معنى ويصل إلى راحة البال الحقيقية.

فكن على ثقة من أن الله سيتجلى عليك بطريقة ما فى مكان ما. فلا تيأس. إن الذى يهجر حلمه الذى يطمح إليه إنما يهجر ذاته. ولكن إذا أتعبك التفكير فيه حتى لم يعد هناك مكان لمستزيد فدعه جانباً وترقب الإلهام وانتظر البصيرة. فإذا لم تسرف فى شدة المحاولة فإنها ستشرق عليك.

والمولى يتجلى على أشتات عبده فى صور شتى. ولهذا نجد من يتحولون إلى الكاثوليكية أو لغيرها من الشيع والطوائف أو لجيش الخلاص أو لأى نوع من الدعوات التى تستهدف إقرار مملكة السماء فى الأرض. وهناك من يتحولون إلى دعوة الحقوق المدنية أو إلى دعوة زيادة الرعاية لمضى العقول أو لدعوة تجميل المدن والمنازل. وبما أن الجزاء أوفى والمحصول غزير – ولكن العاملين قلة – فليس هناك حد لعدد ونوع المجندين اللازمين لإنفاذ مشيئة الله والعمل له.

والناس الذين يسيرون فى مهامهم من يوم ليوم مؤدين عملهم ومؤدين ما يعتقدون أنه حق وعدل، هم العجلات التى تسير بها العدالة الاجتماعية والأخلاق. إنهم يحافظون على بقاء خير تقاليد المجتمع (وأسوأ تقاليده) سائرة فى يسر وانتظام. إن المهدي إلى الدين الجديد، بحماسة الجديد، وطاقته الروحية هو الذى يمنح عجلات التقدم القدرة على التحرك والدوران وبغيره تتصلب العدالة الاجتماعية وتتجمد لتصير إلى رتابة خشنة قاسية فظة، وينحدر الدين إلى نوع من المواظبة على طقوس جوفاء لا معنى لها. إنه المهدي الجديد الذى ينتقذنا من الجمود المل. وإن المهدي الجديد إلى قيم روحية جديدة اكتشفها فى حياته هو الذى يضى على أية طائفة ينضم إليها نوعاً من الانقلاب أو التطور أو التحول الروحى.

٦

ما الذى يستطيع المرء أن يفعله ليقفح مصاريع «أبواب» البصيرة والإلهام؟ ليس هناك من أجوبة معتمدة مسجلة. وكل ما أستطيع عمله هو أن أقدم بعض المقترحات التى قد تجدى. فبعض الباحثين يقولون: إن الصحة القوية هى إحدى المستلزمات والظروف التى تعين الشخص الذى يبحث عن البصيرة والإلهام. صحيح أن الصحة الجيدة مثل الرصيد فى البنك شىء جميل ولكن المخترعين «كبتس وستيفنسون» ماتا بالسل فى سن مبكرة. وقد قال ستيفنسون: إن الصحة الجيدة هى القدرة على أن تعيش بدونها. وكذلك مات الأديب شورو بالسل وكثير من المخترعين ومنهم شارلس ستينمتز كانت بهم عاهات تعجزهم. وكانت فلورنس نايتنجيل الرائدة فى فن التمريض تشكو المرض المزمن. وبعض كبار الرسامين العالميين كانوا يشكون من قصور فى النظر. (ومنهم رسامنا الراحل صبرى الذى كان قصير النظر وفقد الإبصار قبل أن يموت). كما أن هيلين كيلر أصابها العمى والسمم وهى لم تجاوز الثانية من عمرها. وفى الحقيقة أننا حين ندير أبصارنا حولنا نجد أن كثيراً من أعظم الأعمال العقلية والروحية الجبارة قام بها أناس لم يكونوا يتمتعون بصحة طيبة. وقد هبطت على فكرة لقصة كتبتها بعد ذلك أثناء إجراء عملية فى عيني وكانت عيني تحت الضمادات.

ولا أريد أن أكون سلبياً فى هذه الناحية ولكننى أقول: إننى أقدر الصحة الجيدة، ولكن من المؤكد أن النقص فى الصحة لا يمنع من التفكير الخلاق.

وماذا عن التحرر من القلق حول المشاكل العائلية والمالية؟ هذا أيضاً جميل. ولكن هل هو جوهرى بالنسبة للإلهام؟ وهنا أيضاً تجب الصراحة فأقول لا أدرى. ويقول الدكتور كانون: إن

الصحة الجيدة والتخلص من القلق ضروريان للتفكير الخلاق، ولكن هذا لا يتفق مع تجاربي في الحياة وملاحظاتي. وأستطيع الإتيان بقوائم طويلة تحوى المثات من الأمثلة من تجاربي الشخصية ومن الملاحظات الإكلينيكية ومن المذكرات الشخصية، وفيها حدث الإلهام الخلاق لأناس في ضائقة وكانت محاولتهم لتنشيط قوة البصيرة قد أنتجت خلاصاً مطمئناً من التوتر العصبي.

ويذكر الدكتور كانون الثقة بالنفس كشرط لازم يجب أن يسبق حل المشاكل. وهنا أتفق معه. فإذا علمت أنك قادر على حل مشكلتك فقد وصلت إلى نصف الحل قبل أن تبدأ. إن الإيمان المطمئن بالله وبالبشر وبنفسك كنز عظيم، ويجب ألا يقلل أى فرد من قيمة الإيمان البسيط. فإن الإيمان قوة محرّكة للنفس. إنها أحد العوامل التى تساعد على تحقيق الشئ الذى تؤمن به.

وفى رأبى أن تشتيت الانتباه هو أكبر أعداء التفكير الخلاق، والمرء محتاج إلى التريث والهدوء والتحرر لكى يستطيع أن يفكر تفكيراً يزدهر وينضج. ولست أعنى بذلك أن يغلق الإنسان على نفسه الباب ويجتر مشاكله كما تجتر البقرة طعامها. ولكنى أعنى أن بضع ساعات تُقضى فى متنزه بين الأشجار والنباتات والسماء والسحب ومراقبة الحيوانات فى غدوها ورواحها يمكن أن تؤدى إلى التكامل المفاجئ فى التفكير وهو ما نسميه بالإلهام أو البصيرة. أما الانشغال الزائد والتشويش والمقاطعة فهى أعداء الفنان والفكر والمبدع الخلاق. فالتليفون نعمة تشويها الشوائب، فهو كثيراً ما يرن فى غير الوقت الملائم.

وماذا عن النوم؟

إن النوم يساعد على نسيان ما لا نفع فيه وما يقف فى طريق نجاحنا، إنه يعاوننا على إيجاد التكامل فيما يبدو أنها أفكار لا رابط بينها ويخرج من المهارات تراكيب جديدة لها معناها.

ويمكن أن أتذكر قصصاً لا عداد لها عن أفكار لا تمضى مع الليل ولكنها تبقى لتزيد فى ساعات اليقظة غنى وثروة. فقد قال عالم النفس الكبير ويليام جيمس: إننا نتعلم التزحلق على الجليد فى الصيف ونتعلم السباحة فى الشتاء. ويعنى بذلك أنه فى فترات راحتنا فإن عادات عدم الإلتقان تُنسى وتختفى أما عادات الحذق والمهارة فتبقى فى الذاكرة وتتكامل وتترابط. وبالمثل ما يحدث أثناء النوم وخصوصاً إذا كان مريحاً مليئاً بالاسترخاء.

وفى مقدورك أن تستغل ساعات نومك لتساعدك على حل مشاكلك، ولكن هذا الموضوع يحتاج إلى كلام طويل يقتضى أن نغرد له فصلاً. وهناك قاعدة لاتخاذ القرارات المريحة:

- ١ - اجمع كل الحقائق وانظر إلى مشكلتك من جميع النواحي.
- ٢ - نحبها جانباً بعض الوقت. ونم عليها. ودع القرار السليم يهبط عليك وأنت تقوم بأداء شيء آخر.
- ٣ - عندما تأتي البصيرة أى الإلهام، اقبض عليها. ضعها على الورق. لا تدعها تهرب منك.
- ٤ - راجع إلهامك لتتأكد من صحته وحيويته. فإن كان صحيحاً فإنه سيعيش وينمو.

