

## الفصل ١١

### التفكير المبدع

يُقَدَّر التفكير المبدع باطراد على أنه مقوم جوهرى في  
التغيير والتقدم

ادوارد دي بونو

Edward de Bono

شاهدت أثناء إقامتي الريفية في هاواي الإبداع حياً ومزدهراً بغزارة.  
لم يكن هناك ما يبطله. كل شيء كان ينمو ويتضاعف بمعدل مذهل.

اشترت أسرتي كومبيوتراً وبدأت تلعب ألعاب Pac-Man tm القديمة. وقد لاحظت مباشرة تعارضاً قوياً بين ألعاب الكمبيوتر من صنع الإنسان وبين أعمال الطبيعة الأم. في الألعاب التي يصنعها الإنسان أنت تطلق النار كي تخرب بشكل أو بآخر. كل شيء يقوم على صنع هذه الرموز الصغيرة على شاشة تصغر حتى تكاد تتلاشى. الطبيعة من جهة أخرى كانت توليدية من الأزل: تضيف، تبدع أموراً جديدة بغزارة - موزاً من نوع جديد، بذوراً، أزهاراً، أمطاراً، أقواس قزح.

التفكير المبدع هو هكذا، ينتج بغزارة وبشكل بناء مثلاً عليا جديدة، بصيرة، أفكاراً. إنه يستعمل حدس العقل وقدرات ابتكار الصور. التفكير المبدع يدعوك لتوسع تفكيرك، مولدًا إمكانيات جديدة تتيح لك أن تسبق وتعمل على مستويات وراء مداك المنظور.

يعني التفكير المبدع جوهرياً امتلاك وظائف متعددة للفكر والروح تعمل معاً بطرق متكاملة متعاونة، وبهذا يصبح الكل أعظم من مجموع الأجزاء.

### الذكاء الحدسي

لنعد إلى الحدس ثانية - بسبب قدرته على تزويد شعورنا وعقلنا المنطقي بفهم أكبر. كلنا سمعنا أن «الكل أعظم من مجموع الأجزاء» وهذا ممكن لأن الذكاء ضمن الإبداع قدير جداً. والذكاء الحدسي - كموضوع مطروح في هذا الكتاب - يسري ضمن جميع أشكال الذكاء الأخرى الميينة. هذا الشكل من المعرفة يدرك النماذج والبصيرة ضامناً ومركبا أجزاءً وقطعاً من التجربة ومن المعرفة المجردة التي لم نكن نعلم أبداً أننا كنا نمتلكها. إنه يجلب فهماً جديداً من اللامكان إلى كل مكان. وكما يحتاج اللاعب الرياضي وعالم الرياضيات والكاتب أن يدرّبوا ميولهم الطبيعية كذلك الذكاء الحدسي يلبي نداء المعرفة والتدريب.

كيف يعمل الحدس؟ فعلاً هذا سر، ولكن غدا الناس بشكل متزايد يدركون شعورياً تلك الحاسة السادسة. يدرك الآباء غالباً على نحو حدسي متى يكون أولادهم على وشك الدخول من الباب أو يكون عندهم إحساس أن أمراً ما ليس على ما يرام مع الطفل حتى لو لم يكن الطفل حاضراً معهم.

في بعض الأوقات تعرف أن الهاتف سوف يرن أو تعرف من يطلبك على الهاتف قبل أن تلتقط المخابرة.

أنا أجد نفسي أتصف بالحدس كثيراً . سأذكر على سبيل المثال شخصاً ليس بالبال شخصاً من الناس لم أره منذ شهور بل منذ سنين وبشكل غريب وخلال مدة قصيرة من ذكري له يهتف لي . يستطيع أكثرنا أن يتذكر هذه الأنواع من الأمثلة العامة التي ينشط فيها الحدس .

هتف لي سمسار في البورصة هو حجة في حكمه وقال لي: «أنا دائماً عندي إحساس يلهمني أن أشتري أسهماً معينة، مع ذلك لا أستطيع أن أفهم تماماً قراري بتحليل منطقي . أحاول أن أقمع الشك في عقلي وأتبع أحاسيسي الباطنية، وغالباً ينجح هذا» .

عملت مع مديرة أعمال كانت تقوم باستئجار عمال لقسمها قالت لي: «أنا أعرف سلفاً إذا كان هؤلاء سيعملون أم لا حتى لو كانت تجربة عملهم السابقة تتضمن شيئاً مختلفاً» . كان لها سجل حافل تحسد عليه في موضوع استئجار العمال .

النقطة المهمة هي أنه كما هي الحال في أشكال أخرى من الذكاء ومن نمو المهارة يستطيع أكثر الناس أن يصلوا إلى مستوى من البراعة حين يوجهون انتباههم لشحن تلك الوظيفة الحدسية . يستطيع معظمنا أن يتعلم الموسيقى ويستمتع بها، أن يكتب شعراً، أن يصبح مستشاراً موجهاً، أن يلعب التنس إلى ما هنالك . وهكذا أيضاً نستطيع أن نتعلم تطوير ملكاتنا الذاتية الحاذقة من الذكاء الحدسي الفطري .

امنح نفسك وقت «تدريب» منتظم يتيح لذكاك الحدسي أن ينمو ويصبح على نحو شعوري أكثر توافراً وأسهل منالاً .

## نمو الروح

بوسعك أن تتوقع شعوراً بنمو الروح واتحاداً أو ارتباطاً مع الآخرين في نوع من القرابة الخاصة عندما تكون على علاقة أعمق مع عالمك الداخلي. يصبح موقفك أكثر لطفاً وكرماً لا نحو الآخرين فقط بل نحو نفسك أيضاً. قد تجد نفسك أكثر إشفاقاً على الآخرين لا تتقدمهم بسرعة ولا تسارع إلى الأحكام النهائية. لعلك تدرك نماذج أوسع وأكثر ترابطاً فيما بينها. وقد تشعر بإرادة طيبة أصيلة عظيمة نحو الآخرين وتمدها. قد تلاحظ شعوراً بأنك تحت وطأة ضغط أقل من أجل إدخال السرور على الآخرين دون أن تشعر بالذنب أو بالعجز الشخصي. قد تتخذ موقف تعلم أمام أشكال الضغوط في الحياة.

حين تركز روحياً يوماً بعد يوم تكون أقل رغبة في إدانة الآخرين وأكثر رغبة في تقبلهم مع إطلاق حكم مخفف عليهم. معظم الناس حين يكتسبون شعوراً بنفوسهم الداخلية الذاتية يبدؤون الاندماج بنظرة أكثر اتساعاً وأكثر شمولية ويجدون بلوغ الاحترام المتبادل مع الآخرين أكثر سهولة.

يتحدث جون عن أريحية الروح التي اكتشفها من جديد عنده بعد أن شرع يستغرق في التفكير ملياً كل صباح مدة عشر دقائق. كان يعمل في مرآب ميكانيكياً وكان دائماً نقاداً لزملائه في العمل وللزبائن.

«كنت أشعر باستقامة نفسي وصلاحها لأنني كنت أظن جميع من حولي من الشباب أغبياء جداً، كانوا يمطرونني بأسئلة كنت أرى حقاً أنها أسئلة غبية. وكان الزبائن أسوأ من ذلك. كنت أشكو منهم واغتابهم

حقاً. ثم مرضت مرضاً حقيقياً مدة من الزمن وأصابني ألم في معدتي وأخافني هذا الأمر خوفاً شديداً.

وأخبرني طبيبي أنني أحتاج إلى مزيد من الراحة وأن أتعلم كيف أتدبر كربى، وطلب إلي أن أنصرف إلى التأمل بعمق كل صباح مدة عشر دقائق قبل أن أذهب إلى العمل، وأعطاني هذا الشريط المسجل لأتبع ما فيه. كنت خائفاً جداً وشرعت حقاً أقوم بذلك مع أنني كنت أظن أنني ممسوس وبخط عاثر. كنت أجلس قبل ذهابي إلى العمل وأستمع إلى ذلك الشريط يرشدني كيف أسترخي وكيف أفكر أفكاراً جيدة.

وقد جعلني هذا الشريط أفكر في نفسي. وبدأت أرى بعد مضي مدة قصيرة أنني أصبحت شخصاً لطيفاً. أعني أنني لم أعد متسرعاً في ظني أن الآخرين أغبياء كل الوقت. رأسي لم يكن مليئاً بأفكار الغضب طوال الوقت. وبدت أتأني وأكون أكثر لطفاً مع الناس. وكان يبدو لي الأمر مضحكاً ولكنني أستلطفه الآن.

أنا لم أعد دائماً مشدوداً إلى عقد التفكير في أن الآخرين أغبياء وأصبحت معدتي في حال أفضل أيضاً.

### احترام النفس

أنت قد عزّزت القدرة على احترام نفسك وحاجاتك لكي تدخل في علاقة بناءة ذات معنى مع نفسك تمتد نحو الآخرين أيضاً. هذا قد يعني أن بعض العلاقات الشخصية التي طال أمدتها انهارت وحل محلها علاقات جديدة أكثر تمكناً.

يأتي تجديد احترام النفس غالباً مع وضع حدود جديدة حيث ربما لم تكن موجودة من قبل. إنك لن تسمح بعد الآن بمعاملة فيها سوء استعمال وإساءة وتحقير وتطلب وعدم احترام حتى من أصدقائك القدامى وأفراد أسرتك. والسلوكيات التي كنت تتسامح بها وأنت غير مرتاح أصبحت غير مقبولة وجزءاً من الماضي.

ثمة شعور جديد في نفسك يزعجك ويبعدك عن كونك ضحية بأية طريقة. بنفس الوقت تغدو أكثر تسامحاً مع سلوكيات أخرى - سلوكياتك وسلوكيات الآخرين - التي ربما كانت تضايقك في الماضي. لقد غدوت أكثر تقبلاً للصفات المميزة في كل شخصية. إنك ترى أن كل شخص له سبيله وبينما ينسجم البعض من الناس مع أهداف حياتك من الأفضل أن يتركك البعض الآخر وشأنك.

وكلتا الاستجابتين هاتين جزء من عملية إيضاح قيمك: ما الذي تراه غير جدير بالاحترام وما الذي تراه مجرد فرط حساسية.

كلما ازداد احترامك لنفسك وعنايتك بها كنت أقدر على خلق علاقات متبادلة متمكنة مع التخلص من علاقات أخرى. يصبح هذا لولباً صاعداً متوسعاً.

إن الاحترام والتفهم اللذين تشعر بهما نحو نفسك ونحو الآخرين يدعمان نجاحك في العمل وفي اللهو وفي كل مجال في الحياة.

يصف (ديك) Dick شعوراً ليس غير مألوف اعتيادي عندما كان عليه أن يطلعنا عليه وجد صعوبة في الانفتاح على الناس وشعر بأن

الآخرين ينتقدونه في حياته، ولكن ما من شخص في المجموعة ارتاب تجاهه دقيقة واحدة. وقد اتخذ طريقة في الجلوس كانت مغلقة تماماً. صالبا يديه ورجليه وجعل ذقنه تلامس صدره وعيناه تحمقان في الأرض مع أنه كان واضحاً أنه يسعى بلا أمل للحصول على أصدقاء في الحياة. وفي غضون الدراسة في ورشتنا تعلم أن يركز تركيزاً داخلياً ويتعرف ماذا فعل وماذا لم يشأ أن يفعل في حياته. ثم شرع في منشطات العقل. وفكر متصوراً نفسه أكثر استرخاء وانفتاحاً. وأخذ يجرب عقلياً أن يمازح الآخرين ويضحك معهم وأصبح مدركاً للقوى التي يمتلكها. وبدأ يتصور نفسه وهو يتكلم مع أولئك الذين ينتقدونه مانعاً أي عدم احترام لنفسه. كان يؤكد شعوره بأنه أكثر استرخاء وانفتاحاً بقوله: «أشعر شعوراً جيداً حول هذا الأمر أنا مسترخٍ تماماً».

تفتحت نفسية ديك وصار بالتدرج يشعر بالأمان الكافي لأن يمدد نفسه باتجاه الناس الآخرين في المجموعة ويدع دعمهم وعواطفهم تدخل إلى قلبه. بدأ يصبح أكثر ثقة بنفسه. لم يحصل هذا بين يوم وليلة ولكن ديك قام بالخطوات المهمة الأولى في اكتشافه الشخصي احترامه لنفسه.

آخر مرة قابلته فيها قال: «أنا مستمر في إعجابي بنفسي أنا أكثر استرخاء مع الناس أضحك وأمتع نفسي بشكل متزايد، ولم يعد أحد يعاملني بازدراء ويستخف بمشاعري».

واستمر احترامه لذاته وثقته يتزايدان مع كل نجاح وازداد شعوره بطريقته الخاصة، بأنه بطل أمام نفسه. «في النهاية أنا الذي أحدد إن كنت ناجحاً وجيداً في حياتي أشعر أنني أكثر حملاً للمسؤولية».

الهدف من العمل الداخلي للعقل هو تعلم كيف تتوسع بإبداع وتربي نفسك.

أكثرنا عندما كنا أطفالاً لم نتعلم التمرن على أن نقدر أنفسنا حق قدرها. يُربى الأطفال أن يكونوا مؤدبين مهذبين ويوجهون بألا يكونوا مزهوين مغرورين بأنفسهم. ربما لديك فكرة غائمة عن معنى احترام النفس أو حب النفس، ولكن يصعب على كثير من الناس أن يقفوا أمام المرأة ويقولوا بسهولة كلمات مثل «أنا أحبك». إن الصحة العقلية والانفعالية الجيدة معناها أن تحترم قوتك الشخصية الداخلية ودرايتك. إنه عمل مهم. إن الاعتراف بقيمة النفس جزء مهم لتكبير الطاقة والإبداع إلى الحد الأقصى. الأمر في غاية البساطة. يساعدك وقت يومي للتفكير وللتركيز الداخلي كي تقترب من العالم لا من خلال نظرة «كأس نصف فارغة» ولكن من كرم روح عند شخص متمكن.

حب النفس مهارة مكتسبة تنمو بواسطة التربية والتمرين.

### فنان الحياة

إن إبداع مواقف حياتك طاقة عالية ومغامرة منشطة تجد نفسك وقد أصبحت فناناً في الحياة مستغرقاً في تجربتها لحظة ف لحظة. يتوسع الزمن. ويحل محل الضغوط تقدير متزايد وشعور بالنعمة والفضل. لا بشكل دائم ولكن بشكل متزايد. هنالك استغراق يورث «لحظات غير عادية» كما كتب دان مليمان Dan Millman في كتابه «طريق المحارب المسالم The way of the peaceful warrior» في تلك الأوقات كن مدركاً لتوازن غير مرئي بين الإبداع والإذعان للواقع الآني.

في ذلك الكتاب المضحك والخيالي المعنون Kinny legs and all يقول الكاتب توم روبنز Tom Robbins: «أولئك الناس الذين يدركون أن الخيال هو سيد الواقع نسميهم (حكماء) والذين يزاولون الخيال نسميهم (فنانين)». الفنانون يفوزون بتجربة الحياة ويعطونها شكلاً والحكماء يشعرون بالحياة شيئاً كبيراً مترابطاً ككل.

### فنان الحياة ينمي وجهة نظر مصغية متأملة.

قد تشعر بنفسك وقد أصبحت في الوقت ذاته مبدعاً ومصغياً ومراقباً لعملية الحياة مع شعورك بالدهشة أمام أسرارها. ومراقبتك نفسك قد تكون أشبه بفراشة تحط بنعومة على كتفك. إنه لتناقض حقيقي أن تبتكر عن قصد وتثق بحدسك ويتم الأمران في نفس واحد. إن تفكيرك في نفسك على أنك فنان حياة يشجعك كي تجرب التوازن والتغير في طبيعة الحياة اليومية بشؤونها البسيطة وتعقيداتها. سوف تكون في تلاؤمك مع الكل أكثر يقظة وأقل حكماً. وحينئذ ترى التعبير الفني في كل شيء لأنك حملت صفة الكمال والامتياز في كل أمر تصنعه. هذا الخيال وهذه الأصالة في الحياة يؤثران في طريقتك التي تعيش فيها يوماً بعد يوم. وتجربتك لشعور جديد بالامتلاء تنجم عن سجية وطبع لاختياراتك الذاتية في الحياة. أنت تعلم أن التوجه والشجاعة يكونان عتيدين عندما تحتاجهما لإرشادك إلى الطريق. إنك تشعر بثقة لا تفسر بأنك سوف تكون قادراً على الاستجابة بامتلاء وفي أفضل السبل الممكنة لك.

## بعض المواقف المتمكنة

- ذَكَرَ نفسك دائماً أين ينبغي لك أن تذهب. إن القائمة تنمو باستمرار وأنت تنتقل من الكرب والضغط إلى الصحة والانفتاح.
- ❖ إن ردود فعلك المبدئية تجاه المعارف الجدد والأشياء الجديدة هي الترحيب والتفاؤل. أنت منفتح نحو احتمال أن كل الأشياء قد تكون قوى تجلب الخير لحياتك.
  - ❖ إنك تقدر حسَّ الفكاهة. أنت تضحك من نفسك وتأخذ حظك من التسلية بسهولة.
  - ❖ أنت منفتح وتشارك الآخرين بنفسك وتبتعد إذا اقتضى الأمر عن أولئك الذين لا يحترمونك أو يفسدون حياتك بأية طريقة.
  - ❖ إنك عالم بحدود نفسك وبمخاوفك مع علمك أنها تمثل فقط جزءاً من تجربتك لا تجربتك كلها.
  - ❖ ليس عليك أن تبالي إن كنت سعيداً أم غير سعيد . وذلك لأنك سعيد .
  - ❖ افعل ما تشعر أنه صحيح مناسب لك لأنك تثق بحدسك .
  - ❖ إنك تستقبل كل يوم مع شعور الثقة بالنفس ودرجة ما من الاستبشار بدلاً من الانزعاج المروع أو الاكتئاب.
  - ❖ لديك حنان وإشفاق واحترام نحو نفسك ونحو الآخرين بسخاء وحرية دون الشعور أنك تضحى. أنت تريد أن تكون مسعفاً داعماً بأفضل شكل لكل إنسان. تستطيع أن تعجب بالآخرين لأنك لا ترهب أن يربحوا وتخسر أنت.

- ❖ تشعر أنك فاضل كفو و متمكن، ومسيطر بشكل كاف كي تدبر المهمات أمامك.
- ❖ إنك تدع تفكيرك عن ذاتك وماذا تريد يبرز من داخل نفسك بدلاً من أن يُملى عليك من قوى خارجية.
- ❖ إنك رقيق الحاشية منضبط ذاتياً إنك مركز الاهتمام ولديك أولويات واضحة.
- ❖ إنك تشعر بتوازن منسجم بين وجوه عديدة في حياتك.

### تمرين التفكير المبدع

- ١- اغمض عينيك واسترخ، استدع شعوراً مواهبك الخيالية لتحرض خيالك. ابدأ بأشياء تافهة - أي شيء ينبجسُ في عقلك - وداعب تلك الصور بحرية. أو بوسعك أن تتخيل وضعاً في العمل قد يكون غريباً كأن يكون لديك دعوة غداء كل يوم جمعة مع مجموعة عمل أو موظفين.
- ٢- غير تمرين خيالك لتركز على لحظات شعرت فيها بكرم من أحد الناس واستمالك بمشاعر من الصداقة والتفهم. تذكر بالتصور ذلك الوقت. ركّز على مشاعرك وأفكارك وموقفك. بأية طرق تستطيع أن تتصور نفسك مستمياً أحد الناس - زميلك في العمل، جارك، أحد أفراد أسرتك أو أي فرد من أفراد المجتمع؟
- ٣- اختر أن تتذكر مرة أو مرتين في الزمن القريب اعتيتت فيهما بنفسك. يكفي في ذلك أي شيء - صغير أو كبير - قد يكون أنك تبنيتهما

موقفاً جديداً أو اتخذت في الواقع عملاً ما. فكر بهدوء بضع لحظات كيف اعتنيت بنفسك تماماً بطريقة دمثة ولطيفة. اتح لعقلك أن يفكر في احتمالات متعددة لعنايتك بنفسك.

تستطيع أن تجمع أشكالاً من الدعم من أجل هذا التمرين:

طف فقط حول التفكير المبدع ولاحظ متى زاوت مثلاً للإبداع أو أضاءك نور معرفة حدسية أو جربت لحظة حب نشيط في حياتك اليومية. كن مدركاً لبصيرة جديدة لمقدار ضئيل في مشكلة تم حلها لشعور طيب نحو الآخر أو حتى للمحة عن مستقبلك كيف ينبغي أن ينمو.

خذ ملاحظات عن هذه اللحظات واكتبها يصبح نموذجك الذاتي مألوفاً لديك.

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com