

الفصل ٦

التصور

التفكير في صور

صورة واحدة تساوي ألف كلمة

يكن التفكير التصوري في قلب التفكير التوسعي. إنه عملية تشكيل صور الانفعالات والإحساسات في عقلك. يمكنك أن تعتبرها كأنها فيديو عقلي. يظن كثير من الناس أن التخيل هو تخيل ولا يوجد منه إلا نوع واحد، ولكن في الحقيقة يوجد عدة أشكال نستدعيها في أوقات مختلفة.

صور الذاكرة

دعنا نبدأ من نوع الصورة العقلية التي نشترك فيها جميعنا: صور تشكلها الذاكرة. إنها خرائط طرقتنا المألوفة في الحياة، ترينا أين يفترض أن تكون الأشياء وكيف تكون، إنها تعتمد على تجربة الماضي وعلى التعلم الشخصي أو الحضاري، إن لها وظيفة في غاية الأهمية في حياتنا.

كيف يمكنك أن تسير قدماً دون صور الذاكرة التي تتبئك أين وكيف حدثت الأمور؟ نحن نستعمل صور الذاكرة كل يوم: في قيادتك سيارتك حول المدينة متذكراً الاتجاهات، في تذكرك أين وضعت شيئاً ما، أو

حتى أين تقييم أو من يقاسمك العيش! الذكريات تعلمك مع أي موظف تتصل وفي أي مكتب وأين تجد ملف معلومات كنت صنفته. أنت تستعمل صور الذاكرة لتتذكر كيف تفتح الكومبيوتر، كيف تبدو شجرة الصنوبر، صوت أحد الناس أو زقزقة الطيور، رائحة فنجان قهوة مختمرة. صور الذاكرة التي تشرك كل حواسك هي نظام إرشادك الرئيسي وأنت تتنقل في الحياة. نحن نشهد آثار الأذى تطوّق من يفقد ذاكرته عند المسنين المصابين بمرض الزهايمر وهو فقد الذاكرة لدى المسنين، أو بين الذين أصيبوا إصابة في الدماغ سببت لهم الامنيزيا Amnesia، أي فقدان الذاكرة.

هنا تكمن المشكلة - فالذكريات القديمة تثير الانفعالات القديمة، والمشكلة في طريقة الحياة هذه أن الذكريات القديمة والانفعالات تصبح عادة مغروسة بعمق إنَّها تعمل كردود فعل آلية أو كمثيرات فينا. إنك لا تفكر بشكل جديد، إنك تستجيب للتفكير القديم وحسب، ويكون ثمة ميل إلى الاستجابة وفق طريقة محددة سلفاً عندما تجابه المنبه نفسه، سواء كان ذلك مناسباً للوقت الراهن أو غير مناسب. إن ارتكاسات نبرة الركبة حين فحصها إنما تقوم على عادات قديمة أكثر منها تقويماً للوضع الحاضر. ومواقف الظل تلك تسبب نوبات الغضب في بعض الطباع. إنها ذات المشاعر واللحظات المريضة. يصعب التحرك قدماً في حياتك إذا كنت تكرر ردود الفعل القديمة ذاتها التي تتجم عادة من الخوف والغیظ.

تخيل الذاكرة رائع بصفته مهارة - وهو أمر جوهري في الإبحار من يوم إلى يوم - ولكن عليك أن تدرك أنك حين تستمد تصرفك من الذاكرة

بشكل رئيسي تتخلى عن قدرتك الخلاقة وإمكاناتك وتقع ثانية في ردود فعل قديمة تشبه ارتكاسات الركبة. من الصعب أن تخلق إمكاناتك إذا كنت تعمل على أساس الماضي وحده.

إنك تعتمد على صور الذاكرة التي عفا عليها الزمن عندما تسقط في عادات تفكير قديمة ومحدودة. إنك تقيد نفسك حين تعتمد على معلومات قديمة.

لكي توسع إحساسك بقدرتك الشخصية ينبغي أن تعرف متى تنشط ثانية نماذج التفكير القديمة ومتى تستجيب للمواقف كما هي موجودة اليوم. هناك شخص ممن تبع ندوة رجال الأعمال ساهم في اكتشاف أنه كلما أعطي أمراً مباشراً للقيام بشيء - كأن يعمل في مشروع، أو ينهي عملاً في وقت محدد كان ينشط ذكرياته القديمة في مقاومة انفعالية.

يقول: «أصبح مباشرة كأني مراهق - مدافع ومحارب. ذات يوم بعد أن عصفت بي ما أرهقني دعاني زميل لأتناول الغداء معه. سألتني مباشرة ماذا دهاني. بعد أن تحدثت معه بصراحة أدركت أنني كنت أتصرف تماماً كما كنت أتصرف عندما كنت طفلاً. إنها مسألة قديمة. عندما كنت طفلاً، إذا أوعز شخص إليّ بما عليّ أن أفعل كنت أصبح شريراً ومتمرداً حقيقياً. وهذا لا يناسب عملي كثيراً (الآن)».

تمرين تخيل الذاكرة

١- تدربْ لحظة على ابتكار صورة ذاكرة مادية، اغمض عينيك. خذ بضعة أنفاس عميقة، وشاهد عقلياً كرة سوداء بحجم كرة البيسبول على

خلفية بيضاء وكأنها عالقة في مستوى النظر. احتفظ بهذه الصورة مدة تنفسك عدة مرات قليلة. إنها تقتضي تركيزاً.

٢- تدرّب على إيجاد صور في عيني عقلك لأشياء شاعت معرفتها: بالون أحمر أو تفاحة أو موزة صفراء، ثم انتقل إلى صور شخصية أكثر مثل كيف يبدو بيتك أو أسرتك، الآن أضف تسلسلاً في الزمان والمكان بأن تتصور الطريق التي تقود فيها سيارتك إلى المنزل أو تصور سيرك إلى بيتك أو بيت الجيران.

٣- ابتكر الآن صورة حركية، اشعر بحركة مثل السباحة أو تحريك الدراجة أو ركوبها. أتح لنفسك أن تجرب الشعور بالصورة وبالذاكرة.

صور مبدعة

تتيح الصور المبدعة للعقل والروح التجوال في طرق تملؤك بشعور عظيم من الدهشة بل ومن الدعابة. إنها شكل آخر من التفكير التصوري. فبدلاً من أن تستعيد ذكرى قصة من واقع الحياة فإن الصور المبدعة تستدعي الخيال الفعّال لرسم صور جديدة ذات مقاصد جديدة.

تتطلب الصحة والنمو التغيير. إبداع أمر جديد في حياتك. ويلزم غالباً لتخيل صورة من منطلق جديد تركيزاً أكبر من أن تلقي الضوء على أمر كنت تعرفه من قبل. إنك تشغلّ خيالك الفعّال وهذا معناه أنك تضع معاً تركيبات غير معتادة لحوادث أو موضوعات. إنه نوع من التفكير المتحرر الذي لا حواجز أمامه يتصل بأحلام اليقظة. على هذا النحو تتميّ خياراتك المبتكرة الخلاقة.

أعود إلى قصة صديقتي من هاواي آني هاليا كالا Annie Halea Kala التي أخبرتني أن مفتاح نجاحها وسعادتها في الحياة كان كما تقول: «أستريح وأستعرض الصور في عقلي أستقيها من أفضل جزء في كياني». لقد كانت صديقتي تستعمل التخيل المبدع. ثمة فرق بين أن تكون دفتر تلوين رُسمت خطوطه سلفاً وبين أن ترسم إبداعك على ورق صقيل أو لوحة رسم. الأمر الثاني يستلزم وقتاً أكثر وجهداً أكبر ولكن الثمرات التي تتجم منه تستحق تماماً الوقت والجهد.

تمرين التخيل المبدع

١- لكي تتعلم كيف تبدع صوراً لا تقوم على أساس تجربة ذاكرتك، خذ بضع لحظات لترى وتشعر بنفسك ماشياً على السقف أو مزيناً مكتبك باللون الأسود والبرتقالي. أتح لنفسك فقط أن ترسم صوراً سخيفة بعيني عقلك. واشعر بخيالك وهو يتسع.

٢- جرب الآن أن تتصور نوعاً جديداً من الحيوانات الأليفة الكاملة. لا تخف أن تمزج أجزاء مختلفة من حيوانات متنوعة. ربما لها ذنب تهزه أو أجنحة تطير بها أو لها عنق طويل طولاً زائداً ومخططاً. ثانية أنت تتمرّن عقلياً على إبداع أمر جديد فكل شيء يمكن أن يكون ملائماً.

صور حدسية

نعود ثانية إلى الوظيفة الحدسية الدقيقة المحيرة. إن الصور الحدسية هي شكل من أشكال التخيل المبدع الذي لا نوجهه. إنها ليست من العقل الاستدلالي الفكري، ولكن من عالم الأحلام من الحكمة الداخلية، من المعرفة النموذجية الأصلية. إنها «الأحاسيس الباطنية»

تلك التي تتبعها، ومع هذا الشكل من التخيل المبدع لا يوجد هدف محدد في العقل.

ركز على أن تبقى واعياً من لحظة إلى أخرى، متيحاً للنفس أن يدخل ويخرج من جسمك.

قد يسرح عقلك، وإذا سرح ركز على أن تعيده عن طريق التنفس متيحاً للعقل أن يفرغ من لغوه ومن تشتته. ومع الزمن سوف تركز نفسك بشكل كاف حتى إنك في لحظات تفتح إلى أفكار أوسع من الأفكار العادية. قد يكون لك بصيرة توحى إليك كيف تستطيع مثلاً أن تفعل شيئاً أو تصفح عن إنسان. انفتح على حكمة اللحظة من التركيز الهادئ على التنفس. ومن حالة التفكير التأملية هذه تصعد الصور والكلمات إلى السطح بمحض إرادتها بشكل يشبه عملية الحلم.

يعجبني ما قاله برنارد ليش Bernard Leach الإنكليزي مبدع صناعة الخزف المعاصرة: «أظن أن أكبر خطأ اقترفناه في التطور هو أننا جعلنا الفكر فوق الحدس. ينبغي على الفنان أن يضع الحدس أولاً لأنه أرفع غريزة».

تمرين التخيل الحدسي

لابتكار صورة حدسية اجلس بهدوء خذ أنفاساً عميقة قليلة. وبوعي صف عقلك، أتح له أن ينمو وينتشر أو يهدأ. أتح لصورة أو شعور أن يظهر على السطح. إذا كان هذا تمريناً عقلياً من نوع جديد بالنسبة إليك ولست متعوداً أن تكون واعياً لحدسك فقد يستغرق ذلك وقتاً ما لكي تتعلم كيف تشعر وتخيل وتتصت لأحاسيسك الباطنية. تجمل بالصبر.

صور لها هدف

الصور ذات الهدف - تلك الصور في عقلك التي توجهها كما تُوجّه السهام نحو هدف معين محدد تماماً - هي أيضاً صور مبدعة. إنها تجربة عقلية تبتكرها لتساعد في تشجيع حدوث أمر ما. تبدو واضحاً في تحديد هدفك وتسدّد أفكارك في اتجاه بناء. شاكتي غاوين -Shak ti Gawin هو مؤلف أول كتاب شعبي في موضوع التصور وعنوانه: (التصور المبدع) Creative visualization يقول: «إن التصور المبدع هو تقنية استعمال خيالك لإبداع الحياة التي تريدها».

❖ أول خطوة في التخيل هي دائماً أن تتوقف وتسترخي. تأخذ أنفاساً عميقة قليلة وتحرر شعورياً جميع عضلاتك.

❖ الآن أرشد نفسك بتصميم وثبات إلى أن تتخيل صورة داخلية لنفسك وأنت تقوم بشيء مفرح. ابدأ بشيء تعرفه جيداً.

❖ فصلّ تصورك بتقديم صفات مميزة واضحة مفعمة بالحياة. استعمل حواسك من اللمس والحرارة والشم والسمع لتجعل تصورك واقعياً حقيقياً جداً أمام نفسك.

حاول أن تتخيل نفسك راكضاً في مرج ذات يوم ربيعي. تخيل قدميك تمسان الأرض اللينة، والنسيم يلامس وجهك وأنت تركض، وساعدك يتحركان على الجانبين بإيقاع قدميك. اشعر بالهواء يدخل رئتيك ويخرج منهما، شاهد الغيوم تسبح في السماء، تشقّ عشب الربيع الرطب. ركّز وجربّ بنشاط مشاعر انفعالية بحرية وسرور لا حدّ لهما.

يكون التخيل الداخلي أكثر نجوعاً عندما تشرك جميع حواسك وتتيح لنفسك أن تجرب انفعالات تناسب اللحظة التي أنت فيها.

تمرين تخيل صور ذات هدف

❖ انظر واشعر بنفسك أنك تعمل شيئاً تصبو كثيراً إلى عمله: التزلج، الرقص، نزهة هادئة، الاستمتاع بحديث حميمي مع رفيق يافع بمثل عمرك، أن تكون مع شخص تحبه، أن تذهب إلى الصيد، أن تقوم بعملك بشكل مختلف، أن تحصل على وظيفة. هذا هدف له غاية بناءً خاصة في حياتك.

❖ ابتكر صورة حية وكأنك تمتلكها بشكل مثالي. تخلّ عن كل حكم لا يناسب هذا التمرين، وجه طاقتك لتستخدم ملكاتك التخيلية لتقصد بشكل خاص الهدف المرغوب والنتيجة. اشعر بالتجربة.

إرساء هدفك

أرسِ ذاك الهدف الذي اخترته. اجعل لأية حركة صغيرة مقصداً. أية حركة عضلة تومئ إلى جزء من عقلك كي يستيقظ! إنها تصنع انطباعاً. إذا كنت تريد مثلاً أن تغير صفة صوتية بغيضة إلى صوت أرق يتعين عليك أن تستعمل جميع الأدوات المتاحة لكي تعلم نفسك هذا السلوك الجديد. وما دمنا نعلم أن العقل والجسم متصلان فنحن نعرف أن نتعلم شيئاً جديداً يمكن أن يكون أسهل تذكراً إذا ربطنا الفكرة بحركة عضلة - يذكركنا جزء متحرك في جسمنا أن نبقي يقظين ونتذكر أهدافنا في الحياة.

حاول أن تقوم بحركة صغيرة عندما تفكر بقصد في هدف ما: شبك يديك معاً، اضرب على حضنك أو حك لسانك بالجزء الداخلي من أسنانك عندما تذكر نفسك بهدف ما. إنك تستعمل قدر ما يمكن من الحواس ومن الوصلات العصبية العديدة لكي تأخذ انطباعاً عن نفسك. أعرف شخصاً يلمس ساعته حين يتذكر أن عليه أن ينصت للكلام أكثر من أن يقاطعه. ولأنه كان شخصاً متحمساً كان يجد نفسه يتجاوز الآخرين كلامياً ثم يشعر بالذنب لأنه لم يتح لهم الوقت كي يتكلموا. فصار يستعمل إشارة جسمية رأسية لكي يتذكر أن «يكبح نفسه». ينصح أستاذ في لعبة التنس طلابه أن يضربوا الكرة بالأرض بين أوقات اللعب حين يتصورون استهلال اللعبة التالية كطريقة لدمج الصورة بالجهاز العصبي في الجسم.

بتوجيه من لياقة العقل أنت تعمل على تعلم طرق جديدة في التفكير لكي تدخل التفاوض على نفسك. ينبغي أن تستعمل وسائل بقدر ما تستطيع لتمرن عقلك وجسمك. هذا الارتباط المادي يشبك الصورة والفكرة معاً في عقلك بمساعدة حاسة اللمس عندك. وتغدو أكثر سيطرة على إدراكاتك وأعمالك.

تمرين تخيل لياقة العقل

❖ أتح لنفسك بضع لحظات من الهدوء لتصبح واعياً لتففسك ولتبتكر صورة في عقلك. إذا كنت في مأزق ابدأ بتصور نفسك وأنت تتناول كوزاً من الثلجات، شاهد اللون، اشعر بالكوز في يدك، تذوق الطعم، اجعل ذلك حياً وحقيقياً وأنت تستمتع بلعق الثلجات.

- ❖ انتقل إلى الأمور الأكبر: انظر إلى أحلامك. إلى أين أنت ذاهب؟
ليكن لديك إحساس بأهدافك وإمكاناتك.
- ❖ استعمل كل خيالك في: النظر، الشم، الصوت، اللمس، الحرارة،
الضغط، السرعة، الانفعالات، المشاعر.
- ❖ تخيل نفسك وأنت شخص تعيش كل طاقاتك وتشارك في القيم
والمواقف المهمة لك. كيف يتبدى ذلك لك في الرؤية والشعور والسمع.

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com