

## إخراج الطاقة الإبداعية إلى حيز الوجود

- 207 6 - 1 - كيفية تطوير الأفكار المفيدة
- 214 6 - 2 - حدد أمنيّاتك بدقّة
- 6 - 3 - كن على ثقة بقواك  
وقدراتك الإبداعية 216
- 6 - 4 - ضع أمامك تساؤلات مفتوحة 219
- 6 - 5 - استمع لما يقوله حدسك 220
- 6 - 6 - لا تفكّر تفكيراً قصير الأجل فقط 226
- 6 - 7 - استفد من أحلامك 227

obeikandi.com

## 6 - 1 - كيفية تطوير الأفكار المفيدة

لبلوغ النجاح ينبغي البحث عن السُّبل المختلفة التي تؤدي لتحقيق النجاح. سوف تجد في معظم الأحيان سُبُل كهذه من خلال التفكير البسيط والمنطقي، ولكن ليس دوماً. إن سِيرَ حياة الكثير من المكتشفين والعلماء والمبدعين من سائر مجالات العلم والفن والاقتصاد تؤكد أن الأفكار الهامة لا تنشأ على الأغلب عن طريق الاستنتاجات المنطقية، وإنما هي نتاج خيال مصدره أعماق اللاوعي الباطن.

إن الاستفادة من الإمكانيات الكبيرة الكامنة في أعماق اللاوعي، ليست حكراً على القليل من الناس فقط. حتى أنت تستطيع الاستفادة من الإمكانيات الهائلة الكامنة في أعماق اللاوعي لديك، وذلك بهدف تطوير الأفكار

لتكن لديك  
جرأة النظر  
إلى طرف  
الصحف

المفيدة. ومما يساعدك كثيراً في هذا الصدد، سيعك لأن تعرف المزيد عن تفاصيل العملية الإبداعية التي سيتم وفقاً لها تطوير الأفكار المفيدة.

وتشمل العملية الإبداعية لتطوير الأفكار المفيدة والنافعة خمس مراحل متتابعة:

- التحضير.
- الإحباط.
- إحتضان الفكرة وتطويرها.
- الحدس أو الإلهام.
- صياغة الفكرة في شكل فعل.

### التحضير

هنا يتم البدء بجمع المعلومات المتعلقة بالهدف. من المهم هنا جمع الحقائق المختلفة حول الهدف معاً وفي وقت واحد قدر الإمكان. ومن المهم هنا كذلك الأمر الوضوح التام وحيازة كافة جوانب المعرفة الفنية المتخصصة والمتعلقة بجمع المعلومات حول الهدف. ومن المساوئ التي قد تعترضنا هنا، أننا نميل غالباً لمعالجة مشكلة معينة، ليس من جوانبها المتعددة الواسعة، وإنما فقط من جانب صغير وضيق ومحدود. ثمة عائق

آخر يعترضنا في عمليتنا - غير المتحامل عليها - لجمع سائر المعلومات، ألا وهو صوت النقد القائل: «ليس بهذا الشكل تتم الأمور». كما يندرج في سياق العملية الإبداعية وضع عدد كبير من الإمكانيات في الاعتبار، والتفكير حتى بما لم يفكر به أحدٌ بعد. كذلك من الضروري أيضاً الإشتغال بأفكار جديدة وغير مألوفة. لا تدع صوت النقد الداخلي يصرفك عن ذلك أبداً.

### الإحباط

حينما يبحث العقل المنطقي التحليلي عن حلول معينة، فإنه غالباً ما يصطدم بحواجز، وهنا ينبغي بالضرورة مواجهة التحديات المتمثلة بمشاعر الإحباط المحتملة، والتي يمكن أن تستمر لبعض الوقت. إن حل الكثير من المشاكل والتحديات يفشل غالباً لأن الكثير من الناس يستسلم للفشل في وقت مبكر جداً. وقد تم التطرق في موضع سابق من هذا الكتاب لأهمية الصبر والتحمل والتصميم. ومع ذلك نقول أن طريقة السلوك والتصرف الأكثر نجاحاً والأكثر فعالية في هذا السياق إنما تكمن هنا في عدم البحث من جديد ومن خلال التفكير المنطقي عن ثمة حلول أخرى أو احتمالات أخرى للحل.

## احتضان الفكرة وتطويرها

حينما تبلغ في سياق عملية التفكير حدود العقل فإنه ينبغي هنا ترك المشكلة وعدم الخوض فيها لبعض الوقت. إن مرحلة احتضان الفكرة هي مرحلة سلبية. لن يحصل هنا على ما يبدو ثمة شيء يُذكر. ومع ذلك يحصل هنا الكثير في منطقة اللاوعي. ويتم ذلك حينما لا تفكر بشكلٍ واعٍ. ونجد دوماً في تقارير الفنانين والمكتشفين والعلماء التناقض الظاهر ذاته والذي كان قد وجده المرء في النصيحة المكتوبة لأحد المشتغلين في الكيمياء القديمة والذي كان يبحث عن حجر الحكمة: «لن يجد هذا الحجر إلا من تعب من البحث وهو الآن لا يبحث. إنك تبحث جاهداً ولن تجد شيئاً. أوقف بحثك وسوف تجد الحجر».

الجملة الأولى تتعلّق بمرحلة التحضير، الثانية في المقابل تتعلّق بمرحلة احتضان الفكرة وتطويرها. إن الإمكانات الإبداعية لمنطقة اللاوعي أكبر بكثير مما هي للعقل الواعي. وثمة ميزة أخرى للوعي تكمن في كون المعرفة الكامنة في داخله كبيرة جداً. ويقدر العلماء أن واحد بالمئة فقط من تلك المعرفة الكامنة من شأنه أن يبلغ

العقل الواعي . ولهذه المعرفة الأساسية الكامنة يعود سبب سائر العمليات الإبداعية التي يمكن أن ينتجها عقل اللاوعي .

### الحدس أو الإلهام

ثمة أسماء ومرادفات عديدة لمفهوم الحدس مثل :  
 الإلهام، الوحي، الحاسة السادسة، الشعور الباطني، الذات العميقة، الغريزة العليا . وتنشأ عملية الإلهام من عملية دمج فكرتين معروفتين أو أكثر لتنشأ من جراء ذلك فكرة جديدة كلياً .

استمع لما  
 يقوله  
 حدسك

أحد أشهر الأمثلة لتركيبية إبداعية مماثلة لذلك إنما هو اكتشاف ضغط الدم بواسطة المكتشف يوهانس غوتنبرغ . لقد دمج غوتنبرغ فيما بين ثلاثة أساليب معروفة : الأول مكبس العنب المعروف، والثاني الخاتم الخشبي المطبوع عليه صوراً لأوراق اللعب، والأسلوب الثالث إذابة المعادن بهدف سك النقود . النتيجة النهائية أسفرت عن الوصول لاكتشاف مكبس الضغط . وقد أسفرت نتائج فحص سيّر حياة مشاهير المعاصرين لغوتنبرغ آنذاك، بما فيهم حاملي جوائز نوبل ومشاهير العلماء وكبار المقاولين، عن أن الأشخاص المبدعين يتمتعون بطيف عريض وهائل من

المشاعر أكثر من غيرهم بكثير. وعموماً فإن المبدعين محنّكون ومنظّمون وذوو مشاعر فيّاضة فضلاً عن كونهم عقلانيون. وهذه الصفات يمكن أن تنمو وتزدهر لدى كل امرئٍ عموماً.

ملاحظة هامة: ستكون أكثر إبداعاً حينما تكون مستعداً لتقبّل المتناقضات من الأفكار.

بذلك يكون صدرك مفتوحاً لكل جديد. للأسف، ما يريده الكثيرون دوماً هو الوضوح والجلء السريعين. ولكن الطريق نحو بُعْدٍ جديد ومعارف جديدة يصبح بذلك مسدوداً.

#### نصيحة للنجاح

دع ذهنك مفتوحاً دوماً لما ينتجه العقل اللاواعي من نشاطات إبداعية خلّاقة. هذه ترد إليك غالباً في شكل صور أو أحاسيس ضعيفة نسبياً أو ومضات خاطفة والتي تكون مقترنة دوماً بمشاعر الغبطة والفرح.

سوف تكون بلا شك أكثر قابلية لاستقبال سائر المعارف الواردة من العقل اللاواعي حينما يسترخي فكرك أو لا تفكر بثمة شيء يُذكر. بعض المواقف التي تتسم



عادةً بالوضوح نسبياً هي مثلاً حالتك وأنت في نزهة أو خلال حلاقة ذقنك. في حالات متسمة بالوضوح نسبياً كتلك الحالات لن يكون العقل الواعي عموماً عرضة سهلة لمؤثرات البيئة الخارجية المحيطة.

وتلعب عموماً التغيرات على مستوى العقل الواعي دوراً في تحويل النشاطات عموماً من لاواعية إلى واعية. كذلك تتأثر العملية الإبداعية اللاواعية إيجابياً وبشدة عبر تلك التغيرات على مستوى العقل الواعي. وتتمثل حالات كهذه من العقل الواعي المتبدّل باستمرار في النوم والأحلام وحالات التأمل السابق ذكرها والتنويم المغناطيسي وحالات النشوة والإنجذاب الصوفيين وسائر أحلام اليقظة.

### صياغة الأفكار في أفعال

كيفية تحويل فكرة مفيدة إلى فعل واقع سيكون موضوع الفصل القادم. سيكون هناك بالطبع تفاعل الشجاعة مع المخاطرة والمجازفة. يلزم هنا بالضرورة تجريب الفكرة الجديدة. فقط ما يسفر عنه الاختبار سيوضح لنا فيما لو كانت فكرتنا ستقودنا نحو النجاح أم لا. هل لديك شجاعة لثمة مجازفة محدودة. حول إذن فكرتك إلى فعل واقع.

صغ أفكارك  
في شكل  
أفعال

## 6 - 2 - حددّ أمنيّاتك بدقّة

ضع من جديد أمامك قائمة أمنيّاتك والتي عرضنا لها في مطلع هذا الكتاب.

فكّر يومياً في أمنيّاتك ولو مرة على الأقل. تخيّل كما لو أنّك قد حقّقت أمنيّاتك فعلاً. كل ما تتمناه فعلاً يدفع عقلك اللاواعي لأن يبدأ بالعمل لصالحك. أمنيّاتك هي بواعث تشغيل ميكانيكية عقلك اللاواعي. وحينما تكون سائر المعلومات التي تحتاجها تحت تصرف عقلك اللاواعي، فما عليك هنا سوى استجلاب الخواطر اللازمة إلى فكرك.

ليس بالإمكان القول من الآن متى ستظهر الأفكار الأولى. يمكن أن يكون ذلك ربما بعد دقائق أو ربما بعد أيام. على أية حال سوف تأتي الأفكار وتظهر بالتأكيد. سوف تختبر أنت أيضاً الكمّ الغني والهائل وغير المتوقع من الخواطر والموجود تحت تصرف عقلك اللاواعي.

أنت كذلك لديك خواطر أفكار. المشكلة تكمن فقط في وعي تلك الخواطر والأفكار. فحينما لا تبادر بمعالجة أفكارك الواردة على الفور فإنها سرعان ما تختفي من جديد. وربما لن تعود لتتذكّرها من جديد حتى ولو بذلت

دُونْ أفكارك  
السريعة  
الخاطفة

لأجل ذلك جهداً كبيراً. احفظ فكرتك الواردة من الضياع وذلك من خلال تدوينها. كما ذكرنا فإنه يمكن للأفكار أن ترد طبقاً للمواقف والظروف التي تناسبها. احمل معك باستمرار دفتر ملاحظات وقلم رصاص.

### نصيحة للنجاح

- دُونْ جميع الأفكار على الفور.
- اعمل بعد ذلك على تنظيم أفكارك وتبويبها، حين لا تكون في ذهنك ثمة خواطر تُذكر.
- خصّص دفترًا لذلك وسمّه «دفتر الأفكار»، ودُونْ فيه أفكارك التي تسهم تماماً في تحقيق أهدافك.

ملاحظة: اعمل على تجنّب التعابير المثيرة للإحباط،

مثل:

- ليس الأمر أبداً بهذه السهولة.
- لو كان الأمر سهلاً حقاً، لبادر إليه آخرون قبلي.

دُونْ أفكارك على الفور. حرّك عقلك اللاواعي لأن يمدّك بالأفكار المساعدة التي تسهم في تحقيق ما تصبو إليه. سيمدّك عقلك اللاواعي بأفضل الأفكار فقط حينما لا تبادر على الفور بنقد تلك الأفكار ورفضها. وحينما تأتي العملية الإبداعية إلى نهايتها، فسيكون لديك حين ذلك

متسع كافٍ من الوقت لنقد تلك الأفكار وتقييمها.

### 6 - 3 - كن على ثقة بقواك وقدراتك الإبداعية

حينما تثق تماماً بقدرتك الإبداعية فسوق تعلم حينها أنه بإمكانك الاعتماد على تلك القوة في أي وقت. سوف تساعدك هذه القوة على تطوير استراتيجيات مناسبة لتحقيق أمنياتك.

الوثوق  
بقدرتك  
على الإبداع  
يزيد من  
درجة  
طموحك  
لبلوغ  
الهدف

إلى جانب الوثوق الشخصي بالقدرة على الإبداع، فإنه يجب تطوير الإرادة لذلك، وأيضاً تطوير الفرح بقوة الحدس الشخصي. الأشخاص المبدعون يتمتعون بوعي ظاهر وواضح للرسالة التي يحملونها، هم جازمون وحازمون ولا ييأسوا أو يندحروا عن متابعة مسيراتهم لدى مواجهتهم للمشاكل والعقبات أو حتى الهزائم التي يصادفونها في طريقهم.

### استفد من موهبة الملاحظة لديك

عَهِدَ حاكم إقليم سيراكوس في اليونان القديمة، الطاغية نيرون، ذات مرة إلى العالم أرخميدس بمهمة تحرّي فيما لو كان تاجه مكوّناً من الذهب الخالص، أم أنه يحتوي على خليط أدنى قيمة.

كان العالم أرخميدس يعلم بالطبع مقدار ما يزنه ستيتمتر مكعب واحد من الذهب الخالص. ما كان يجهله هو المحتوى الحقيقي للتاج. كيف استطاع أرخميدس تحديد مكوّنات التاج، دون أن يعتمد إطلاقاً إلى تدويبه.

جاء حل هذه المشكلة لأرخميدس عبر الملاحظة وذلك حينما دخل مغطس الاستحمام. لقد لاحظ صعود مستوى الماء وذلك خلال جلوسه في المغطس. وحسب التواترات التاريخية فقد صرخ أرخميدس إثر ذلك بعبارة «هويريكا» أو «Heureka» باللغة اليونانية والتي تعني بالعربية «لقد وجدتها».

### «لقد وجدتها»

الخاطرة الإبداعية كانت كالتالي: ينبغي تغطيس التاج في الماء لتحديد حجمه. وكل ما يتبع ذلك سهلٌ جداً. كل ما كان يلزمه بعد ذلك، كان فقط ضرب قيمة حجم التاج بقيمة الوزن النوعي للذهب.

ملاحظة: الملاحظة الدقيقة تتطلب ملاحظة الأشياء التي لم تلاحظها من قبل، أو التي كنت تراها بديهية بطبيعتها.

إن ما نراه يومياً يصبح عندنا روتيناً، ولذلك فإنه من

الضروري تطوير نموذج جديد للملاحظة، لكن يبدو الشيء المعتاد وكأنه غريب وجديد. إنك تلاحظ بدقة أكثر حينما تستقبل أنماطاً جديدة من المعلومات والتي لم يسبق لك أن أعرتها أدنى اهتمام. بذلك توسّع من حقل الوعي لديك على سبيل المثال حينما تنتبه، ليس فقط للتعبير الشفهية لشخص ما، وإنما أيضاً لحركات جسمه ونبرة صوته. والمزيد من التفاصيل في هذا السياق نجده في الفصل الثامن من هذا الكتاب.

حسن من  
موهبة  
الملاحظة  
لديك

ولتحسين قوة الملاحظة لديك فإنه يساعدك تغيير ساعة الديجيتال الرقمية خاصتك على نحو تصدر معه صوتاً كلما مضت ساعة كاملة. هذا الصوت مهمته تذكيرك أن تتابع ملاحظتك بدقة.

**ملاحظة هامة:** إن نمط التأمل الذي ينمي قوة الملاحظة يحرّرك تدريبياً من الارتباط المقيّد بنماذج تقليدية مجرّبة في التدريب على قوة الوعي والملاحظة، ويزيد من حيوية قوة الوعي لديك. سوف تزداد شدة قوى الوعي لديك بسائر جوانبها. أيضاً ستزداد قدراتك على اختبار سائر المواقف والتجارب. كل ذلك من شأنه أن يضيفي إلى حياتك تنوعاً مميزاً.

## 6 - 4 - وجّه أسئلة صريحة وجريئة

ثمة وسيلة هامة من شأنها بالتأكيد تطوير قوة الإبداع لديك، ألا وهي قدرتك واستعدادك دوماً لتوجيه أسئلة صريحة وجريئة. هنا ينبغي عدم الخوف من الأسئلة التي ربما تبدو «غبية».

تذكّر دوماً أن كل شيء يتغيّر، وليس من شيء يبقى ثابتاً. ومن يظن أن لديه أجوبة نهائية حاسمة، سوف يكتشف سريعاً أنه أخطأ في حساباته. وحينما تسأل باستمرار، فإنك تضمن بقاءك دوماً في دائرة الصراحة والصدق.

إن أكبر الاكتشافات والاختراعات لم تكن لتحدث لولا وجود الأسئلة.

■ ألبرت أينشتاين: كيف تبدو الموجة الضوئية لشخص يتحرك بسرعة تعادل سرعة الضوء؟ النتيجة لهذا التساؤل كانت ظهور نظرية النسبية.

■ غوخفاي هاونسفيلد (مخترع التصوير الطبقي المحوري بالحاسوب): لماذا لا نسعى لرؤية باطن جسم الإنسان دون الحاجة لفتح الجسم جراحياً؟

■ ماسارو إيبوكا (مخترع جهاز التسجيل مع سماعات

أو «الووكمان» Walkman: لماذا لا نطور جهاز تسجيل بدون مكبر صوت ومزود بسماعات؟

### وجه أسئلة تتعلق بمجالات حياتك

اسأل نفسك والآخرين الأسئلة التالية:

- كيف ستكون حياتي في غضون عشر سنوات؟
- لماذا لا أعيد تنظيم عملي؟
- لماذا لا أطبق قوانين جمع الثروة عملياً على حياتي الشخصية؟
- لماذا لا نستطيع أن نعمل سوياً بشكل أكثر فعالية؟
- لماذا المنافسون أكثر مرونة منا؟

استمع إلى أجوبتك الشخصية، واستمع إلى أجوبة الآخرين.

### 6 - 5 - استمع لما يقوله حدسك

إذا كنت تتمتع بقوة حدس شديدة، فهي إذن نشيطة دوماً، أو طليقة. إنها تتفاعل تماماً كحاستك أو إحساسك إزاء أي موقف أو أية تجربة. إنك تختبر طلائقتك الحدسية حينما تكون في أوج مزاجك الجيد متخطياً بذلك حدودك العادية. إننا نحس تلك اللحظات كأجمل لحظات حياتنا.

كُون لديك  
طلاقة  
حدسية



جميعنا يختبر عادةً حالات كهذه أحياناً، ونحسّها كذروات قدراتنا الإنجازية. حالات كهذه يمكن اختبارها ومعاينتها في مجالات الموسيقى والفن ولعب الشطرنج والإدارة والرياضة والأدب. وذلك في سياق سعينا لبلوغ أهدافنا.

اختبار  
ومعاينة  
ذروة القدرة  
الإنجازية

لقد أطلق الأميركي «ميهايلي تسيكسنتميهاليس» على الحالة من تلك الحالات تسمية «تدفّق» (Flow)، وفحص تلك الحالة لدى أشخاص كثيرين. لقد وصف أحد الملحنين الموسيقيين حالة التدفق كالتالي: «يجد المرء ذاته في حالة نشوة انجذابية مميزة لدرجة يظن المرء نفسه وكأنه غير موجود مطلقاً. لقد عشت حالات كهذه. لقد بدت يدي وكأنها تعيش لوحدها، ولم يكن لديّ أية سيطرة أو أي تأثير على ما يجري. كنت أجلس بكل بساطة وأراقب ما يجري بشعور ممتزج من الاحترام والدهشة. كانت الموسيقى تصدر مني هكذا ومن تلقاء ذاتها».

إن وصف تلك الحالة يشبه في جوهره اختبارات العلماء وأبطال الشطرنج والراقصين ومتسلقي الجبال والجرّاحين والقياديين والمحاسبين والإداريين.

إنك تعاین خلال حالة «التدفق» ذروة مزاجك الجيد،

وأحياناً الشعور بالنشوة الإنجابية. هنا يكون مستوى الانتباه وقوة الإنجاز عالٍ جداً. وطالما أنك منهمك كلياً بما تفعله، فإنك تكون هنا، بعد شك، في حالة من «نسيان الذات».

وتعمل حالة «التدفق» على تقوية مقدار الثقة بالنفس ومنحك فضلاً عن ذلك الرضا النفسي وشعوراً خاصاً من القيمة الذاتية المميّزة. أنك تملو خلال حالة «التدفق» (Flow) فوق أي نوع من أنواع الروتين اليومي.

ملاحظة: ينبغي على الكثير من الناس، في حياتنا اليومية والعملية في يومنا هذا، أن يتعاملوا بحنكة مع سائر المواقف المعقّدة، والتي تتسم غالباً بتعدد جوانبها وعدم وضوحها وعدم دقّتها. ولن يساعد التفكير المنطقي مطلقاً في الخروج الناجح من مواقف كتلك المواقف، ما يحتاجه المرء حقاً هنا ليس سوى حالة مميّزة من التدفق الحدسي وذلك لأجل اتخاذ القرارات.

### قرارات أفضل من خلال الحدس

يسهم التدفق الحدسي بلا شك في اتخاذ قرارات أفضل وأسرع.

للأسف، ليس من ثمة مدرسة تعلّم المرء كيفية الاستماع لقوى حدسه قال «يان كالتسون» رئيس مجلس إدارة شركة SAS ذات مرة: «ينبغي علينا أن نتحقّق بأنفسنا في حياتنا الفعلية من استمرار بقاء ثمة فجوة ما، حتى ولو فعلنا كل ما يمكن فعله من جمع للمعلومات المتعلقة بشأن الحدث. ينبغي الاعتماد على قوى حدسنا حتى نتخذ القرارات ونتصرّف».

تعلّم كيفية  
التعامل  
الصحيح مع  
قوة حدسك

هكذا تحسّن من قوى «التدفق الحدسي» لديك

خُض التجربة

ركّز كلياً على مهمتك. وحالما تشغل بمهمتك بشدّة، فإن الأفكار والمشاعر تنشأ وتنمو من تلقاء نفسها. لن تكون بحاجة لأن تجبر نفسك بشكل قسري على بلوغ الحالة المرجوة. ما ينبغي فعله فقط هو قبول هذه الحالة، أي التصرّف كما لو أنك منغمس فعلاً في نشوة الحالة المرجوة.

إبق صريحاً وعفويّاً

حينما تحكّم النقد الباطني في أعماقك، عما لو كانت نتائجك الحدسية صائبة أم خاطئة، فعليك هنا، إيقاف

تدفقك الحدسي. تجبّب الخطأ. حاول قبول المزيد من الانطباعات قدر الإمكان، حتى ولو بدت وكأنها متعارضة فيما بينها.

### تحقق عما يعمق قوة التدفق الحدسي لديك

كل امرئ تقريباً لن يستطيع البقاء في نشوة الحالة التدفقية، حينما يظلّ باستمرار عرضة للإزعاج. حينما تكون تلك الإزعاجات على شكل اتصالات هاتفية، فما عليك سوى تحويل تلك المكالمات على شريط تسجيل هاتفي للصوت، أو على جهاز إجابة أوتوماتيكي، وذلك لفترة نصف ساعة أو ساعة.

### دوّن مشاعرك لفترة بضع دقائق كل يوم

هل تشعر بمزاج سيء بسبب مرض ما؟

دوّن ذلك إذن. «اكتب» ماذا يخطر ببالك في هذه اللحظة بالذات.

دوّن بيدك ما يخطر ببالك خلال هذه الدقائق القليلة. بذلك تُسكّث صوت الرقيب الباطني في داخلك. وحينما تكتب ربما صفحة يومياً على وجه التقريب، فإن التدفق الحدسي لديك سيتحسن ويزداد تدريجياً وباستمرار.

انتبه دوماً لطريقة سلوكك وتصرفك إزاء الأسئلة الموجهة إليك

التدفق الحدسي يأتي غالباً مرتبطاً بالأسئلة الموجهة. هذه الأسئلة يمكن طرحها إما بصوت خافت أو بصوت عالٍ. أسئلة كهذه يمكن أن تكون مثلاً كالتالي:

■ هل كان سلوكي المبدئي صحيحاً؟

■ هل أصل بذلك لهدفِي؟

أسئلة كهذه، أو أسئلة مشابهة لهذه الأسئلة من شأنها أن تولّد تدفقاً حدسياً، وأن تزوّد المرء كذلك بمعارف ومعلومات حدسية. المهم في هذا السياق أن تكون صادقاً مع نفسك، وأن لا تحاول إعطاء أجوبة «ذكية» فقط لإبهار الآخرين.

كن متنبهاً أيضاً في أوقات فراغك

النصيحة يمكن أن تبدو لك وكأنه لا لزوم لها.

غير أنه لا بد لك من أن تفتح صدرك لتجارب الطبيعة واختباراتها. انتبه دوماً للعبة الأضواء والألوان والغيوم حينما تكون في صدد معاينة ذاتية لأجواء الطبيعة الساحرة.

أعاجيب

الطبيعة

تتعرض

عفويتها على

سائر

مجالات

حياتك

وعملك

## نصيحة للنجاح

دَرْب قوَى التدفق الحدسي لديك. إنها تغني حياتك في شتى المجالات.

## 6 - 6 - لا تفكر تفكيراً قصيراً الأجل فقط

حينما تنتقل من تجربة في الماضي إلى تجربة في المستقبل، ومن ثم تعود مجدداً إلى تجربة في الحاضر، فإنك تغير بذلك الرؤية الزمنية. ما هي النتيجة؟

التحرك  
الزمني  
الفكري

إن التحرك الزمني الفكري سوف يجعلك أكثر مرونة. مشاعرك وأفكارك لم تعد هنا مقيّدة بالزمن، وسوف تميل لتكون ردود أفعال أكثر عفوية وإبداعية.

لن يكون الدماغ، في خلال مدى زمني من سنة فما دون، بتلك المرونة المرجوة، وسيكون من الصعب عليه خلال تلك المرحلة التعرف على التأثيرات طويلة الأجل للسلوك الشخصي. إما في خلال مدى زمني من خمسة إلى عشرة أعوام فستزداد قدرة الدماغ على ذلك التعرف بشكل واضح.

أجر كذلك من حين لآخر عملية تحرك زمني فكري من الماضي إلى الحاضر:

■ أغمض عينيك. عُدْ إلى الوراء زمنياً، وتذكّر تجربة ماضية عملت خلالها بأفضل حالة مزاجية لديك.

■ تذكّر هذه الحالة المزاجية المميّزة من التدفق الفكري، وحاول الآن التحرك بهذه الحالة من الماضي نحو الحاضر.

ولتقييم موقف ما، فالذي يساعد هنا حتماً طرح الأسئلة التالية: كيف يبدو الموقف في غضون أسبوع، في غضون شهر، في غضون عام، في غضون عشرة أعوام؟

ملاحظة هامة: إن تغيّرات المدى الزمني من شأنها أن تزيد من قوة وعيك وتبصّرك للرؤى والفرص غير المعروفة بعد. فحينما ننظر إلى موقف ما من مدى زمني متغير، فسوف ترى فعلاً ما يراه الجميع، ولكنك أنت بالذات سوف ترى وتعي شيئاً إضافياً لن يراه ويعيه الآخرون.

## 6 - 7 - إستفد من أحلامك

هل ترى أنك نادراً ما تحلم؟ أنت إذن مخطئ. كل ما في الأمر أنت لم تكن حتى الآن لتربط أحلامك بجوهر واقعك.

لقد أكّد العلماء أننا نحلم كل ليلة - ودون استثناء - ما يقارب الساعة والنصف تقريباً. . إننا نتأرجح من أربع إلى

خمس مرات كل ليلة بين حالة الحلم وحالة النوم العميق. الحلم الأول يستمر زهاء العشر دقائق تقريباً. وتطول مدة الحلم أكثر فأكثر في ساعات الصباح الباكر. معظم تلك الأحلام ينساها المرء فوراً. ولو لم نكن لننس معظم أحلامنا لما تجاهلناها ببساطة.

حتى ولو ظن أحدنا أنه لم يحلم أبداً في ليلته، فإن ليلته هذه لم تخلُ أبداً من الأحلام. فحينما أيقظ العلماء خلال تجاربهم بعض النائمين فجأة من سباتهم وذلك خلال المرحلة النومية (REM) وهي مرحلة الحلم خلال النوم، والمتميزة على وجه الخصوص بحركات سريعة للنوم، فقد تذكّر هؤلاء النائمون - وبعد إيقاظهم على الفور - أحلامهم التي كانوا يحلمونها لتوهم، وذلك دون أية عوائق..

حاول أن  
تذكر  
أحلامك

أنت كذلك تحلم كل ليلة، بالرغم من كونك لا تتذكر سوى بضع لمحات خاطفة من حلمك، أو لا تتذكر شيئاً على الإطلاق. وحسب معرفتنا التي وصلنا إليها حتى يومنا هذا، فإن أحلامنا يتم توجيهها من خلال العقل اللاواعي. إن جميع ما سبق لنا أن وعيناه في حياتنا كلها، سواء بشكل واع أو بشكل عفوي تلقائي مسجل في أعماق العقل



اللاواعي. ومما هو مسجل هناك أيضاً كل ما قد نسيناه منذ زمن بعيد ولم نعد نذكره الآن مطلقاً في وعينا الظاهر. إن بعض فئات الذكرى الخاصة بتلك الأحداث الغابرة يمكن لها أن تحيا وتظهر من جديد في أحلامنا. غير أن أحلام كهذه ليست ذات فائدة تذكر بالنسبة لنا.

### الأحلام تحلّ مشاكلنا

ما هو مثير للاهتمام إنما هو نمط آخر من الأحلام. في هذا النمط من الأحلام ينشط عقلنا اللاواعي في حل المشاكل التي تواجهنا في الحياة. وحتى أنه من شأن عقلنا اللاواعي أن يتخذ في هذا الصدد قرارات تركز أساساً على مجموع ما يحتويه من معرفة واعية وغير واعية. هذه الأفكار والقرارات من شأنها أن تنشأ وتبلور في العقل اللاواعي قبل أن تنتهي إلى العقل الواعي أو عالم اليقظة. إن أحلاماً كهذه من شأنها أن تهتم بالتالي:

- حل المشاكل الحياتية.
- حل المشاكل وبلورة أفكار جديدة.
- بعض الملحوظات حول الشخصية الذاتية، والمعضلات التي تكتنفها.

ربما نشأت لديك أنت بالذات ذات مرة أفكار جديدة

خلال نومك، وقد تذكّرتها في الصباح على الفور.

كبار العلماء والمفكرين أثبتوا لنا فعلاً حتى الآن مدى  
الإمكانات العظيمة التي تسهم فيها الأحلام في حل  
المشكلات العلمية.

لقد كان - على سبيل المثال - مجرد حلم الذي جلب  
للعالم الطبيب أوتو لوفيس جائزة نوبل للطب، في سياق  
تجاربه حول النبضات العصبية. كذلك اكتشف العالم نيلز  
بور على نحو مشابه النموذج الذري خلال نومه.

ليس بمستطاع أي امرئ أن يكون حاملاً لجائزة نوبل.  
ولكن كل فرد يستطيع تطوير أفكار جيدة في حلمه. ما  
عليه هو أن يتذكرها فقط عند يقظته.

#### قائمة فحص: الاستفادة من الأحلام

■ تتذكر أحلامك من خلال ما يلي:

- حاول أن تؤثر في قدرتك على تذكر أحلامك وذلك  
من خلال الإيحاء الذاتي. دع عقلك اللاواعي يعلم  
أن ثمة أحلاماً مرغوبة بالنسبة لك، تريد أن تتذكرها  
عند يقظتك من النوم. قل في نفسك قبل النوم:  
«سأحلم وسأتذكر ذلك عند يقظتي من النوم. سأذكر  
أحلامي بشكل جيد جداً، بشكل جيد جداً».

استنفاد

إمكانات

وعى الحلم

بشكل كلي

- إن ممارسة التأمل بشكل منتظم تؤدي إلى قدرة تذكّر جيّدة للأحلام. ولكن ليس كل حلم هو ذو أهمية بالنسبة لك.
- إن ذاكرتك الشخصية تكون مستعدة أكثر وأكثر لأن تذكّر بأحلامك، وذلك كلما سعت فعلاً لأن تذكّر تلك الأحلام قبل نهوضك من فراشك، الأفضل أن تدوّن حلمك والأفكار الهامة المتعلقة به على الفور. جهّز لذلك وبشكل مسبق ورقة وقلم رصاص على الطاولة الصغيرة بجانب السرير.
- خزّن قراراتك النهائية في ذهنك قبل النوم، وسوف يبدي عقلك اللاواعي برأيه في تلك القرارات خلال الحلم.
- حاول تفسير أحلامك في كل مرة تعترضك فيها مسألة ما من شأنها أن تتكرّر على مدى فترات زمنية معينة. أحلام كهذه تحمل رسائل إليك تتعلّق بمشكلاتك ومعضلاتك. وحينما تفهم الرسالة بشكل جيد، فلن يعود الحلم ليتكرّر ثانية في شكل آخر. هنا تكون قد تأكدت فعلاً أنك فسّرت حلمك بشكل صحيح.
- حينما تعمل على الاشتغال بأحلامك على الفور، فسوف تكون أحلامك المقبلة في معظمها مفيدة ومساعدة بالنسبة لك. فمن خلال توعية تلك النشاطات اللاواعية الكامنة في ذهنك، سوف تنمو إمكانياتك وقدراتك أكثر وأكثر.

## نصيحة للنجاح

- إن الأحلام من شأنها أن تمنحك موهبة القدرة على استخدام إمكانيات العقل اللاواعي في سبيل اتخاذ القرارات وصياغة الأفكار الجديدة.
- سوف يكون بمقدورك التعرف على الصراعات المهددة والمنذرة بالخطر، ومجابهتها بنجاح تام.
- أخيراً وليس آخراً، تساعدك الأحلام في البحث عن حياة ناجحة وسعيدة.

اشغل  
نفسك  
بأحلامك