

تنمية القدرة على التصور والتفكير الخلاق



التفكير بالصور الذهنية :

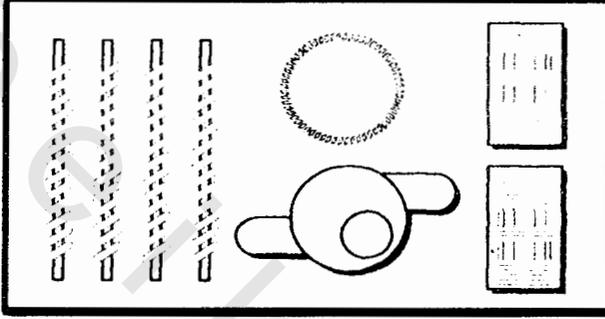
التصوُّر أو التخيُّل يلعب دوراً مهماً في حياة الكثيرين منا. فالكيميائي يستخدم التصوُّر لوصف كيفية ارتباط جزيئات المادة بعضها ببعض.. ومصمم الأزياء يستخدم التخيل في تصميم وضبط الأزياء.. والحمال يستخدم التخيل عندما يريد نقل دولاب كبير عبر سلم ضيق. ولكن ما هو المقصود بالتصوُّر أو بالتحديد بالصورة الذهنية (mental image)؟ إن كلمة صورة (image) مشتقة من الكلمة اللاتينية (imitari) ومعناها (imitate) أى يُقلد.

ولذا فإن الصورة الذهنية يمكن تعريفها بأنها تقليد داخلي أو تمثيل لأشياء ذات حس . فمن خلال عالم التخيل، يمكنك سماع أو شم أو تذوق أو لمس أو رؤية أشياء غير موجودة بصورة عضوية. ففي عقلك، يمكنك تخيل شكل وردة دون وجود وردة بالفعل في يدك.

كما يمكننا أيضاً من خلال التصور أو التخيل تكوين صور ذهنية ترمز لبعض الأفكار مثل الإحساس بالحرية، أو مبدأ القوة، أو مفهوم الجمال.

ولاشك أن تنمية القدرة على التخيل، أو رسم الصور الذهنية تساعد بدرجة كبيرة على تنمية القدرات العقلية وخاصة فيما يتعلق بتكوين الأفكار الخلاقة والمبتكرات. وهذه القدرة على التخيل تعد إحدى المهارات الأساسية التي يعتمد عليها الباحثون والمخترعون.. فعلى سبيل المثال، يذكر أن "ليوناردو دافنشي" كان لديه قدرة هائلة على التخيل مما جعله يرسم صوراً ذهنية لبعض الماكينات التي ابتكرها ومن الطريف أنه توصل كذلك لتخيل صورة ذهنية لمركبة فضاء في الوقت الذي لم يكن أحد آخر قادراً على التوصل بتفكيره التخيلي إلى مثل هذا الابتكار.

ويذكر أيضا أن " نيكولاس تسلا " الذى اخترع مصباح الفلوروسنت والمولد الكهربى كان يتمتع بقُدرة فائقة على رسم صور ذهنية لما توصل إليه من اختراعات.. بل إنه كان يفوم بتجربة ماكيناته فى ذهنه فكان يجعلها "تجرى" فى عقله لأسابيع ليستدل على مدى كفاءتها فى العمل. ولذا فإن رؤية " تسلا " بعقله كانت صافية واضحة كرؤيته بعينه!



صور ذهنية للتروس
والمعدات فى ذهن تسلا

والناس جميعا قادرون على تكوين صور ذهنية، ولكنها ليست دائما صورا قوية قريبة للواقع. فحاول أن تتخيل مثلا شكل أى شىء مألوف لك مثل: عملة معدنية تتداولها يوميا، ستلاحظ أن هذه الصورة الذهنية لا توضح كل تفاصيل العملة الحقيقية مثل شكل الحافة والصورة المنقوشة عليها وما إلى ذلك، وسبب ذلك أننا لا نهتم كثيرا بملاحظة أشكال الأشياء على حقيقتها رغم أنها قد تمر أمام أعيننا يوميا عشرات المرات. ولذا فإن قوة الصورة الذهنية تعتمد بدرجة كبيرة على مدى اهتمامنا بملاحظة أو ببحث الشىء الأسمى .

فكلما تمعنت فى ملاحظة الأشياء من حولك زادت قدرتك على تكوين صور ذهنية قوية لها تشتمل على التفاصيل والنسب والأبعاد والحدود مما يجعلها صورا أقرب إلى الواقع.

فحاول أن تتمعن فى ملاحظة الأشياء من حولك مثل وجوه الناس، والسيارات، والمباني، والملابس، وما إلى ذلك.. ودرّب نفسك على تكوين صور ذهنية لها تكون قريبة إلى الواقع.

شارك أحاسيسك فى تخيلك :

وقد أثبتت الدراسات أن أقوى أنواع التخيل أو رسم الصور الذهنية هو النوع الذى يتعمق إلى درجة مشاركة الأحاسيس به بدرجة فعالة قوية.. بمعنى أنك لو قمت بتصور حديقة جميلة مثلا، فإنه لكى يكون تخيلك مجديا وفعالا ومؤثرا وجب عليك إشراك أحاسيسك المختلفة فى هذه الصورة بمعنى أن تشم رائحة الأزهار، وتستشعر ملمس الأشجار، وتسمع تغريد الطيور، وتتذوق فاكهة الأشجار اللذيذة.

ولاشك فى أن الناس يختلفون فيما بينهم من حيث قوة استخدام حواسهم بمعنى أن بعض الناس قد يمكنه تخيل سماع الأصوات (حاسة السمع) أفضل من قدرته على تخيل رؤية الأشياء (حاسة البصر) وهكذا..

كما أن القدرة على استخدام الحواس يرتبط أحيانا بالمهنة التى يمارسها الفرد.. فمثلا يستطيع الموسيقى أن يتخيل بحاسة السمع الأصوات أفضل من غيره.. ويستطيع الطاهى أن يتخيل تذوق الأطعمة أفضل من غيره.. ويستطيع صانع العطور أن يستنشق الروائح أفضل من غيره.. وذلك بحكم تدريب هذه الحواس لمدد طويلة من خلال هذه المهن.

- تدريبات للتخيل ورسم الصور الذهنية :

أشياء حقيقية :

حاول أن ترسم صورا ذهنية للأشياء الآتية :

اهتم أولا بالتركيز على الشكل ويلي ذلك التركيز على التفاصيل. وخذ وقتك الكافى لتخيل كل صورة حتى تستطيع رسمها فى ذهنك بشكل واضح قوى .

- وجه مألوف لك - غروب الشمس

- كلب يجرى - فرشة أسنان

- صديق قديم لك - نقطة ندى

- فراشك الذى تنام عليه - نسر طائر

خمس صور ذهنية :

- تخيل خمسة أشياء لها لون أزرق (مثل: غلاف كتاب - سماء - سجادة ...)
وتخيل خمسة أشياء بلون أحمر وأصفر وأخضر وباقي الألوان.
- تخيل خمسة أشياء تبدأ بحرف "م" .. [مثل: مصباح - مرآة - مفك ...]
وتخيل خمسة أشياء تبدأ بكل حرف آخر من باقي الحروف الأبجدية.
- تخيل خمسة أشياء أصغر من إصبعك (مثل: خاتم - حبة فاصوليا - خلية دم ..)
- تخيل خمسة أشياء أكبر من السيارة (مثل: حوت - طائرة - منزل ..)
- تخيل خمسة أشياء تجدها تحت الأرض (مثل: جذور - ديدان - ..)
- تخيل خمسة أشياء تشعرك بالسعادة (مثل: التزلج على الجليد - فيلا فاخرة -
مشروب منعش ..)

صور الأشخاص :

حاول أن تتخيل شكل الأشخاص الذين تحدثت إليهم اليوم.. فكيف يبدو لك؟.. ما هو لون شعرهم ومالون عيونهم؟.. كم يبلغ متوسط أعمارهم؟.. ما شكل الملابس التي كانوا يرتدونها؟.. ما مواصفات سلوكهم؟
حاول أن تتخيل كذلك شكل الأشخاص الذين قابلتهم خلال الأسبوع السابق، أو في آخر اجتماع، أو في آخر مناسبة عيد ميلاد ..

أشكال هندسية :

إن كثيرا من المسائل الحسابية يتطلب حلها ممارسة التخيل، وخاصة بالنسبة للأشكال الهندسية. حاول أن تتخيل صورا ذهنية للأشكال التالية من مختلف النواحي :

- مكعب - مخروط - هرم
- شكل سداسي الأضلاع - شكل خماسي الأضلاع.

تصور الأفكار :

هل يمكنك أن ترسم صورة ذهنية لفكرة الجمال. حاول ذلك مع مراعاة أن تتخيل شيئا محددًا يعبر عن الجمال، ومع محاولة جعل الصورة الذهنية مليئة بالمؤثرات الحسية مثل الأصوات، والروائح، والمذاقات.

وحاول بنفس الطريقة أن تتخيل صورا ذهنية لهذه الأفكار:

- التوافق
- الحقيقة
- الاتصال
- السلام
- الأمر
- التغيير

تدريبات لتنمية استخدام الحواس فى رسم الصور الذهنية :

اجلس بمكان هادئ مريح.. سواء فى وضع القرفصاء على الأرض أو فوق مقعد نى ظهر كبير مريح.. أغلق عينيك.. أخرج الهواء من صدرك عدة مرات بعمق مع عمل "تنهيلة" كأن هذا الهواء الذى تطرده من رئتيك يحمل معه كل متاعبك وهمومك.. وعندما تكون مستعدا ابدأ هذا التمرين.

تمرين لحاسة الرؤية :

- حاول أن تتصور بالرؤية هذه الأشياء :
- قلما يكتب اسمك على الورق ببطء.
 - السماء عند الأفق تملؤها سحب ممطرة.
 - سحبا بأشكال مختلفة: حمراء مثلثة.. صفراء دائرية.. زرقاء مربعة.. خضراء مزركشة بخمسة نجوم.. إلى آخره.

تمرين لحاسة اللمس :

- حاول أن تستشعر ملمس هذه الأشياء:
- فروة أرنب أو قط.. حاول أن تستشعر ملمس فروته ودفء جسمه.
 - تخيل أنك تضع يديك تحت الماء المتساقط من نافورة واستشعر ملمسه على يديك.
 - اشعر بملمس ريشة تجرها على يدك.
 - تخيل أنك تمسك بثمرة برتقال وتحركها بين يديك واستشعر ملمس جلدها المثقب.

تمرين لحاسة الشم :

- حاول أن تتخيل رائحة هذه الأشياء :
- رائحة العطر المفضل لك.
 - رائحة الأعشاب البحرية أو الطحالب.

- رائحة القهوة. - رائحة النعناع.

- رائحة خشب يحترق.

تمرين لحاسة السمع :

حاول أن تستمع إلى هذه الأصوات :

- موج يرتطم بشاطئ البحر.
- أطفال يلهون ويصيحون بملعب المدرسة.
- صوت ينادى اسمك.
- قطرات مطر تسقط على زجاج النافذة.
- أوراق شجر تسقط في فصل الخريف وتدوس عليها بقدمك.
- صوت صدى يتلاشى تدريجياً.

حاول أن تتصور مذاق هذه الأشياء وحرارتها وملمسها :

- آيس كريم بالفانيليا. - قطعة شيكولاتة غامقة.
- ثمرة أفوكادو. - فاكهة فراولة بالكريمة.

تمرين لعمل صور عقلية مختلفة :

حاول أن تعيش وتستشعر هذه المواقف :

- السباحة في البحر وإحساسك بالصوت الناتج عن دفع جسمك في الماء .
- المشى على الشاطئ ثم الجرى مع إحساسك بحركات عضلاتك المختلفة .
- القيام بجفر حديقة والاستماع إلى الصوت الناتج عن ذلك .
- التحرك على أرجوحة بحديقة المنزل وتصور الحركة الناتجة عن الدفع للأمام وللخلف .
- التحرك على مقعد متحرك للأمام وللخلف وتصور هذه الحركة .