



نخيل نيوز

أن هذه الحالة الذهنية تمثل "نقطة ذهبية" حقيقية للإبداع والابتكار. ويفسر علماء النفس هذه الظاهرة بالإشارة إلى أن العقل الواعي الذي يتحكم عادة في تفكيرنا المنطقي والمنظم، يبدأ في التراجع أثناء هذه الحالة، ما يسمح للعقل الباطن الأوسع والأنشط، والملهي بالروابط غير التقليدية والأفكار المكبوتة، بالظهور إلى السطح وإرسال ومضات من الإلهام. وهذا ما يفسر أيضا لماذا تأتي ألحان الأفكار غالبا في لحظات الاسترخاء والراحة وأثناء ممارسة التأمل، وليس في أوقات العمل المركز والجهد الذهني المكثف. وتشير الإحصاءات إلى أن ما يقارب 80% من الناس يمرون بهذه الحالة في مرحلة ما من حياتهم، ما يفتح الباب أمام إمكانية استغلالها لتعزيز الإبداع الشخصي. ولعل أهم نصيحة عملية في هذا الصدد هي ضرورة الاستعداد لتسجيل الأفكار التي تظهر في هذه اللحظات، لأن الذاكرة تكون ضعيفة جدا عند العودة إلى النوم العميق أو اليقظة الكاملة. وقد أدرك العديد من المبدعين هذه الحقيقة، حيث كان بول مكارتني نفسه يحتفظ دائما بمفكرة وقلم بجانب سريره، بل وتدريب على الكتابة في الظلام لالتقاط أي فكرة تأتيه قبل أن تختفي. أما توماس إديسون، المخترع العبقري، فكان يتبع تقنية أكثر إبداعا، حيث كان يجلس على كرسي ممسكا بكرة معدنية، وعندما يبدأ في الغفو تسقط الكرة من يده على صفحة معدنية فيوقفه الصوت، ليدون على الفور الأفكار التي راودته في تلك اللحظة الوجيهة. وهكذا، تظهر الأبحاث أن الإبداع الحقيقي لا يحتاج دائما إلى جهد واع ومضن، بل إنه قد يزهر في لحظات الهدوء والاستسلام التي نسمح فيها لعقولنا بالراحة والشرود. فبدلا من النظر إلى أوقات الراحة والقيولة على أنها ترف غير منتج، ربما علينا أن نعيد تقييمها كفرص ثمينة لاكتشاف الأفكار الاستثنائية التي تكمن في أعماق عقولنا الباطنة، مستفيدين من حكمة العقل اللاواعي الذي قد يهدينا، في لحظة استرخاء عابرة، حولا لمشكلات استعصت علينا في ساعات اليقظة الطويلة.