

اجعل أفكارك تتحرك

الكاتب



محمد القبسي

في بحث بعنوان «اجعل أفكارك تتحرك» الذي قام به «مارلي أوبيزو» و«دانييل شوارتز» الأستاذان الجامعيان بجامعة ستانفورد، ذكرا فيه أن الأشخاص الذين حرصوا على المشي بشكل شبه يومي – سواء كان ذلك في مكان مفتوح أو مغلق – تمكنوا من الإتيان بأفكار مبتكرة تعادل ضعف ما حصل عليه أولئك الذين لم يمارسوا رياضة المشي. وإلى اليوم، ليس معروفاً على وجه الدقة السبب الجوهري الذي يجعل المشي محفزاً للإبداع، لكن هناك جملة من الأسباب التي يُعتقد بأن لها صلة بهذا الشأن، منها أن كل جزء من جسدك هو في الحقيقة يخضع لقانون الحركة الدائمة، كما الحال في البيئة المحيطة بك والتي هي في تغير مستمر، وبالتالي فإن المشي يحفز بعض الأجزاء الكامنة في الذهن والتي تنشط القدرة على الإبداع.

من الأسباب الأخرى المرتبطة بجعل المشي محفزاً على الإبداع هو أنك تكتشف خلال مشيك شخصاً جديداً أو منطقة جديدة، أو قد تقابل بالصدفة صديقاً لم تره لفترة فتندمج معه في حديث ممتع ومفيد. كما أنك خلال المشي تعرّض عينيك بشكل تلقائي لمناظر تلهمك كرؤيتك للنباتات والحيوانات أو أي شكل من أشكال الحياة. في كتاب «طقوس يومية» للكاتب ميسون كاري، ذُكر أن المبدعين والعباقرة كانوا يمارسون المشي بصورة منتظمة مثل بيتهوفن، وشوبان، وإيمانويل كانت، وفرانز كافكا، وفيكتور هوغو، وألبرت آينشتاين وغيرهم الكثير. حيث كان أولئك الجهابذة يحرصون على المشي بشكل روتيني، والذي يُعتبر العادة الأولى التي يشترك فيها أغلب المبدعين الذين قدموا إسهامات جليلة للبشرية.

سواء مارست المشي في مكان مغلق أو مفتوح فمن المؤكد أنه سيعينك على الإبداع، فكثير من الأفكار المبتكرة ظهرت إلى العلن وصاحبها يتمشى في حديقة جميلة أو على شاطئ بحر في جو ربيعي دافئ أو يسير بين الحقول والبساتين الخضراء الجميلة وهو يستمع إلى صوت العصافير ويمتّع ناظره برؤية الجمال الطبيعي من حوله. تشير البحوث العلمية كذلك إلى أن المشي يزيد من إفراز هرمون السيروتونين، ولربما كان ذلك أحد الأسباب المهمة

في كون الإنسان يستطيع الإتيان بأفكار إبداعية أثناء السير أكثر مما لو كان جالساً، ذلك أن المشي يحفز إفراز الهرمون المسؤول عن السعادة «السيروتونين» مما يزيد من كفاءة الدماغ وبالتالي قدرتنا على الإبداع. بغض النظر عن الأسباب، يبدو جلياً أن المشي وسيلة المبدعين الأولى وسلاح كل مفكر وفيلسوف وعالم وأديب تقريباً، فاجعل رياضة المشي جزءاً لا يتجزأ من حياتك اليومية، وستتأكد بنفسك من روعة هذه الطريقة التي لن تعود عليك بمزيد من اللياقة البدنية فحسب، بل بمزيد من الأفكار التي يمكن أن تغير حياتك وحياة الآخرين.

uaeall@hotmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.