

چگونه خلاقیت خود را تقویت می‌کنید؟

ورزشکارها و بسیاری از هنرمندان قبل از مسابقه و اجرا، خود را آماده می‌کنند...



ورزشکارها و بسیاری از هنرمندان قبل از مسابقه و اجرا، خود را آماده می‌کنند و به اصطلاح «گرم می‌کنند». شاید بد نباشد ما هم قبل از هر کاری که نیازمند خلاقیت است، خلاقیت مان را گرم کنیم. شاید اگر قبل از کار، خلاقیت مان را گرم کنیم، بهتر فکر کنیم و بهتر عمل کنیم. شاید بشود، چرا که نه.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر فرشاد نجفی‌پور در گفت‌وگو با روزنامه ایران، می‌گوید: یکی از بهترین روش‌های گرم کردن خلاقیت، این است که به نحوه استفاده از یک شیء شناخته شده مثل صندلی و آجر، نگاهی کاملاً متفاوت داشته باشیم. وقتی تلاش کنیم برای استفاده متفاوت از این‌ها، روش درست کنیم، به روش‌ها و فکرهای گوناگونی خواهیم رسید.

اغلب ابتدا به حافظه مان رجوع می‌کنیم و مثلاً به ذهن مان می‌آید که از آجر برای بسته نشدن در یا پایه شکسته ویتروین هم می‌شود استفاده کرد.

همین‌طور که به فکر کردن ادامه می‌دهیم می‌رسیم به آنجا که شیء در دست مان است یا در حال تکه تکه کردنش هستیم. اگر آجر را خرد کنیم می‌توانیم خرده هایش را به عنوان درزگیر راه آب استفاده کنیم. اگر چند تا آجر داشته باشیم می‌توانیم منقل برای کباب بسازیم.

این روانشناس در ادامه می‌افزاید: باید هر امکانی حتی خیالی را در نظر گرفت. مثلاً، آجر می‌تواند ابزار ارتباط باشد، می‌شود با آجر روی ماسه یا برف نوشت. با آجر می‌شود غذا را گرم کرد یا حتی پخت (آجر، وسیله آشپزی). می‌شود با آجر آدامس را از کف راهرو برداشت (آجر، وسیله نظافت).

کسانی که هر روز حداقل 10 دقیقه این تمرین را انجام بدهند بهتر می‌توانند مسئله حل کنند. وقتی اول این طوری گرم کنیم نمره امتحان‌های مختلف مان حتی تست هوش بیشتر می‌شود و بهتر هم پازل درست می‌کنیم.

وی با اشاره به نتایج تست‌های تصویربرداری عملکردی مغز خاطر نشان می‌کند: متخصصان با استفاده از تصویربرداری عملکردی مغز (افام‌ارای=FMRI) ثابت کرده‌اند که پس از چنین تمرینی شدت ارتباط بین بخش‌های خاصی از مغز افزایش می‌یابد. این دو بخش یکی در کارهای تخیلی مثل قصه ساختن، آینده نگری و دومی در درک مفاهیم و ربط دادن افکار و درک استعاره‌ها و مواردی از این دست، نقش دارند.

تشدید اتصال بین این دو بخش از مغز موجب افزایش انعطاف و خلاقیت خواهد شد.

دکتر نجفی‌پور با تأکید بر اینکه مغز انسان جامد نیست، تصریح می‌کند: پویایی مغز بیش از هر چیزی به میزان استفاده از آن بستگی دارد. به عبارت ساده تر هرچه بیشتر از ذهنمان کار بکشیم پویا تر شده بهتر کار می‌کند. پس می‌توان گفت هر قدر ذهنمان را با مطالب جدیدتر مواجه کنیم عملاً کارآمدتر می‌شود چرا که مسیرهای ارتباطی بیشتر و بهتری مابین بخش‌های مختلف آن شکل می‌گیرد.

به گفته این روانشناس، در تفکر خلاق و حل مسئله، شبکه‌ها و مدارهای مغزی متعددی درگیر هستند. البته همه در آن واحد درگیر نیستند و اغلب یکی فعال و بقیه در آن لحظه غیر فعال هستند. مثلاً شبکه «سکوت» در روشن و خاموش کردن شبکه‌های «پیش فرض» (برنامه ریزی) و «مهار خاص» (بیبگیری) نقش مهمی دارد. اما هنگام خلاقیت این دو شبکه همزمان فعال هستند. وی در توضیح این الگو تصریح می‌کند: این الگو شبیه پل‌های متحرک است. پل باز می‌شود و قایق‌ها می‌روند. پل بسته می‌شود قایق‌های داخل رودخانه متوقف می‌شوند و خودروهای داخل بزرگراه حرکت می‌کنند. اما شاید در فاصله کمی پل مرتفعی روی رودخانه ساخته شده باشد که قایق‌ها و خودروها همزمان و به‌طور دائم مشغول رفت و آمد هستند.

دکتر نجفی‌پور در خاتمه عنوان می‌کند: اینکه قبل از یک آزمون خلاق چه کنیم بسیار مهم است. شبکه‌های مغز انسان مدام در حال بازآرایی هستند. پس برای افزایش بصیرت و انعطاف باید با تخیلی عمیق که حافظه، ادراک و تجربیات ما را به کار بکشد، خود را آماده کنیم یا به اصطلاح گرم کنیم.

خوب است بدانیم مسیرهای مغزی ما مانند یک پل متحرک، طاق و جفت می‌شوند که این امر باعث می‌شود نواحی مختلف مغز، اطلاعات را آهسته تر یا سریع تر بفرستند یا بگیرند. از این رو تجسم کاربردهای متفاوت از یک شیء شناخته شده مثل گیره کاغذ یا قوطی حلبی، شیوه مناسبی برای گرم کردن تفکر خلاق است.