



در باره خیالپردازی

با این که تلاش می‌کنم این مطالب را طوری بنویسم که طی مطالعه آن، حواستان پرت نشود، اما مطمئن نیستم در این میان، ذهنتان درگیر چیز دیگری نباشد.

جام جم آنلاین: با این که تلاش می‌کنم این مطالب را طوری بنویسم که طی مطالعه آن، حواستان پرت نشود، اما مطمئن نیستم در این میان، ذهنتان درگیر چیز دیگری نباشد.

شاید خاطره‌ای فکرتان را به جایی دیگر یا به مکانی که برایتان آشناست یا به آرزویی که قبلاً داشتید، ببرد. شاید هم گرسنگی حواستان را پرت کند. اصلاً شاید همین الان هم ذهنتان جایی دیگر باشد.

هنگام خواندن جملات بالا، حداقل یک بار ذهنتان به جایی دیگر رفته است. همین‌طور که وقتی من سعی می‌کردم این واژه‌ها را طوری انتخاب کنم که توجه‌تان را جلب کند، ذهنم چند بار منحرف شد.

جالب است که بر اساس برخی تخمین‌ها، در 50 درصد زمان زندگی‌مان، ذهنمان از زمان حال منحرف می‌شود و به گذشته یا آینده می‌پردازد.

زیگموند فروید، این عدم‌تمرکز را کودکانه می‌نامید. برخی دیگر از متخصصان علوم روان نیز نگران بودند که این مساله در نهایت منجر به جنون شود، اما امروزه می‌دانیم بر خلاف چنین باورهایی، این موضوع نشانه ذهنی سالم است و ما را قادر می‌سازد تا به عنوان مثال با تصور وقایع مختلف برای آینده برنامه‌ریزی کنیم.

بعلاوه، یک ویژگی مثبت دیگر این است که می‌تواند نحوه کار، آموزش کودکان، مدیریت کسب و کار و پرورش ایده‌ها را متحول سازد.

انحراف ذهن می‌تواند نشانه فعال بودن جریان خلاق ذهن ما باشد. برای رسیدن به ایده‌های نوآورانه، تمرکز کردن از اولویت کمتری برخوردار است و آنچه بیش از همه اهمیت دارد، همین جریان آزاد ذهن است.

ذهن غیرمتمرکز و سرگردان سبب می‌شود یک شخص در انجام برخی فعالیت‌ها، از بازی با کلمات گرفته تا تفکر نوآورانه و ابتکار، از همسن و سالان خود پیشی بگیرد.

روان‌شناسانی که درباره مزایای این عدم‌تمرکز یا به اصطلاح خیالپردازی (daydreaming) مطالعه دارند، هرگز ادعا نکرده‌اند این کار الزاماً به دستاوردهای خلاقانه بینجامد، اما می‌توان گفت گام برداشتن در مرز تمرکز و انحراف ذهن به ما کمک می‌کند تا به مطالب مهمی که تاکنون مجهول مانده، دست یابیم.

یکی از نخستین روان‌شناسانی که توجهش به ذهن غیرمتمرکز جلب شد، جان اتان اسکولر از دانشگاه کالیفرنیا در سانتا باربارا بود.

وی روزی حین گوش‌دادن به یک سخنرانی درباره خودآگاهی بود که سخنران یکباره اصطلاح ذهن سرگردان (wandering mind) را به کار برد. اسکولر آنقدر جذب این مفهوم شده بود که تمرکز بر ادامه سخنرانی برایش دشوار شد.

خودش می‌گوید: «در آن هنگام، ذهن من درباره ذهن سرگردان، سرگردان شده بود!> برایش عجیب بود که چرا ما بارها ذهن سرگردان را تجربه می‌کنیم. در واقع، ذهن ما از زمان حال و هرآنچه در حال انجام آن هستیم، فرار می‌کند. آزمایش‌های بعدی او به نشان‌دادن تعداد دفعاتی که ذهن ما منحرف می‌شود، کمک کرد. در یکی از این مطالعات، از شرکت‌کنندگان خواسته شد متن خلاصه‌ای را در مورد رمان جنگ و صلح تولستوی بخوانند.

این پژوهشگر، علاوه بر این که از شرکت‌کنندگان خواسته بود دفعاتی را که در آن متوجه شده بودند ذهنشان منحرف شده است گزارش کنند، از آنها خواست موضوعی که در این انحراف ذهنی به آن فکر می‌کردند را نیز گزارش کنند. در پایان آزمایش نیز میزان درک مطلب شرکت‌کنندگان را از متن مورد ارزیابی قرار داد.

وقتی تحت فشار هستیم تا به راه‌حلی برسیم، انگار راه‌حل، دور از دسترس ما قرار می‌گیرد زیرا محدودیت‌های ذهن متمرکز مانع بروز خلاقیت می‌شود بر اساس نتیجه آزمایش، در بیش از 20 درصد زمان صرف‌شده برای خواندن متن، ذهن این افراد سرگردان شده بود.

در يك پژوهش جديد از افراد شرکت‌کننده خواسته شد شرایط ذهني خود را در بازه‌هاي زماني تصادفي در طول روز (از طريق يك نرم‌افزار نصب‌شده روي گوشي تلفن همراه) گزارش کنند. نتیجه نشان داد، توجه اين افراد در 47 درصد زمان مورد نظر منحرف شده بود.

جرقه‌هاي خلاقيت و شهود

سال‌ها بود که اين نوع سرگرداني ذهن براي ذهن نامطلوب به شمار مي‌رفت. در مقابل، توانايي بي‌توجهي به موارد منحرف‌کننده توجه و نيز حفظ تمرکز بر کاري که در دست انجام است (که کنترل اجرايي خوانده مي‌شود) لازمه تفکر هوشمندانه محسوب مي‌شد.

همه مي‌دانيم متمرکز نگهداشتن ذهن براي يادآوري اطلاعات ضروري است. افراي که توانايي بيشتري براي تمرکز دارند، کنترل اجرايي قوي‌تري داشته و در اصطلاح علم روان‌شناسي، ظرفيت «حافظه کاري» کوتاه‌مدت بيشتري دارند. پژوهش‌هاي بسيار ثابت کرده، افراي که بهتر تمرکز مي‌کنند، بهترين نتايج را در مسائل تحليلي به دست مي‌آورند.

اين افراد در مسائل محاسباتي و استدلال کلامي، عملکرد بسيار خوبي دارند و معمولاً از بهره هوشي بالايي نيز برخوردارند؛ بنابراين اگر مي‌خواهيم باهوش باشيم، بايد ياد بگيريم چگونه تمرکز کنیم.

نکته اينجاست که تمرکز بالا، به معنای موفقيت در انجام همه امور نيست. هر چند افراي که سطح بالايي از حافظه کاري دارند در انجام مسائل تحليلي عملکرد چشمگيري دارند، اما همين افراد در انجام تکاليفي که نياز به جرقه‌هاي خلاقيت و شهود دارد، دچار مشکل مي‌شوند؛ زيرا اغلب اوقات، بهترين راه براي حل برخي مسائل، تمرکز نکردن روي آنهاست.

يك چيستآن کلامي را در نظر بگيريد. براي حل چنين چيستآن‌هايي، به کارگيري رويکرد تحليلي به‌تنهائي کافي نيست؛ زيرا تحليل تکتک کلمات آن بندرت منجر به حل آن مي‌شود.

مطالعات متعدد نشان داده است، افراي که حافظه کاري آنها از ظرفيت بالايي برخوردار است و کنترل اجرايي بالايي دارند، در حل چنين تکاليفي ضعيف‌تر از افراي عمل مي‌کنند که ذهنشان بسادگي منحرف مي‌شود.

درباره ساير معيارهاي تفکر منعطف نيز چنين نتايجي در آزمايشگاه به دست آمده است. در يك تست که به عنوان تست مصارف نامتعارف شناخته مي‌شود، از افراد خواسته مي‌شد ظرف چند دقيقه روش‌هاي مختلف استفاده خلاقانه و غيرمعمول از يك شيء (مثل آجر) را بيان کنند و سپس به پاسخ‌هاي آنها بر مبناي کيفيت و نوآوري هفته در هر جواب، امتياز داده مي‌شد.

مطالعه‌اي ديگر که از سوي هولي وايت از دانشگاه ممفيس ايلت تنسي انجام شد، نشان داد افراي که دچار اختلال نقص توجه و بيش‌فعالي Attention Deficit Hyperactivity Disorder يا ADHD هستند (يعني ظرفيت حافظه کاري کم‌تري دارند و بيشتر ذهنشان منحرف مي‌شود) در اين آزمون، نسبت به افراي که اين اختلال را نداشتند نتيجه بهتري به دست آوردند.

با جمع بندي اين موارد مي‌توان به اين سوال پاسخ داد که چرا ذهن ما منحرف مي‌شود. شايد هدف از اين انحراف، هدايت ما به وراي محدوديت‌هاي ايجادشده توسط کنترل اجرايي و به سمت تفکر خلاق باشد.

بي‌شك، لحظاتي که خيالپردازي را تجربه مي‌کنيم، به شهود و الهام دست مي‌يابيم. يكي از مهارت‌هاي مهم براي خلاقيت، عبارت است از توانايي پيونددهي مفاهيم نامربوط که ممکن است در لحظاتي که ذهنمان سرگردان است، به آن دست يابيم.

تا همين اواخر، هيچ آزموني براي نشان دادن اين که الهام و شهود از خيالپردازي به وجود مي‌آيد، وجود نداشت؛ بنابراين يك گروه پژوهشي به سرپرستي بنجامين بيارد شروع به جمع‌آوري شواهد اين امر کرد.

اين آزمائش در سه مرحله انجام شد. ابتدا از افراد شرکت‌کننده خواسته شد تا دو دقيقه به کاربردهاي غيرمعمول يك آجر فکر کنند.

سپس از آنها خواسته شد يك تکليف را که نيازي به تفکر نداشت (مثل تماشاهاي حروف نمايش داده‌شده روي نمايشگر) انجام دهند.

به ساير شرکت‌کنندگان آزموني داده شد که بيشتر نيازمند توجه بود. همان‌طور که انتظار مي‌رفت، پرسشنامه‌هايي که افراد بعد از انجام اين تکاليف پاسخ دادند، نشان مي‌داد در فعاليتي که نيازي به تفکر نداشت، ذهنشان به طور چشمگير منحرف شده بود.

در پایان، از شرکت‌کنندگان هر دو گروه خواسته شد در آزمونی دیگر که درباره کاربردهای غیرمعمول شیء دیگری بود، شرکت کنند.

در نتیجه افرادی که ذهنشان منحرف شده بود، توانستند 40 درصد بیش از اولین تلاششان برای نام بردن کاربردهای غیرمعمول پاسخ دهند.

افرادی که ذهنشان منحرف شده بود، بیان داشتند که موقع انجام فعالیت بدون نیاز به تفکر، درباره آجر فکر نمی‌کردند، اما به نظر می‌آید در ذهن این افراد، نوعی فرآیند ناخودآگاه جریان داشت.

به این معنا که وقتی ذهن ما به سمت افکار مختلفی نظیر برنامه‌ریزی برای یک مسافرت یا غذا یا هر چیز دیگر منحرف می‌شود، مغز بشدت روی راه‌حل‌های احتمالی هر مشکلی که به دنبال راه‌حل برای آن هستید، تمرکز می‌کند.

شبکه پیش‌فرض

این یافته‌ها با تصویربرداری مغزی از ذهن غیرمتمرکز سازگاری دارد. به عنوان مثال، ماریا میسن از دانشگاه کلمبیای نیویورک، با استفاده از تصویربرداری کاربردی ام.آر.آی نشان داد دوره‌های زمانی سرگردانی ذهن با فعالیت شدید در قسمت‌هایی از مغز - که شبکه حالت پیش‌فرض (Default mode network) نامیده می‌شود - همزمان است.

شبکه حالت پیش‌فرض، به مجموعه‌ای پیچیده از نورون‌ها در مغز اطلاق می‌شود که وقتی هیچ کاری برای انجام دادن نداریم، فعال می‌شوند.

این شبکه مغزی بتازگی کشف شده و با این که همیشه در معرض دید بودند، اما کشف نشده بود. پژوهشگران سال‌ها افراد را در دستگاه‌های تصویربرداری مغزی قرار می‌دادند، ولی زمان‌هایی که اصطلاحاً زمان استراحت بین دو فعالیت آزمایشی خوانده می‌شود، متوجه شدت فعالیت این ناحیه از مغز نبودند.

یکی از عملکردهای شبکه حالت پیش‌فرض شاید مرور خاطرات به منظور حفظ آنها باشد. بررسی روند این مرور و طبقه‌بندی خاطرات ممکن است به خلاقیت ارتباط داشته باشد. اگر این دو به هم مربوط باشد، بیشتر می‌توان به ماهیت افکار مختلفی که در ذهنمان سرگردانند، پی برد.

پژوهشی که سال 2009 از سوی اسکولر انجام شد، در نهایت شگفتی نشان داد که ذهن سرگردان، علاوه بر این نواحی، چند ناحیه دیگر را نیز که به عملکردهای کنترلی مربوط است (نظیر کورتکس خلفی جانبی پیش‌پیشانی) فعال می‌کند.

این یافته عجیب به نظر می‌رسد؛ زیرا تمرکز، حاصل فعالیت نواحی کنترل اجرایی مغز است و چون ذهن سرگردان، فعالیت‌های برخلاف تمرکز دارد، فعال شدن نواحی کنترل اجرایی مغز در هنگام سرگردانی ذهن بسیار عجیب به نظر می‌آید البته دلیل فعال شدن این نواحی در مغز شاید تشخیص این واقع باشد که در حال خیالپردازی هستیم، زیرا نواحی کنترل اجرایی به خودآگاهی ارتباط دارد.

شاید آزمایش‌هایی نظیر نام‌بردن کاربردهای مختلف یک آجر، از نظر بیشتر مردم مصداق خلاقیت نباشد. بی‌شک، چنین کارهایی نمی‌تواند به آثاری شبیه نقاشی‌های پیکاسو یا تفکر عمیق اینشتین منجر شود؛ اما به هر حال، خیالپردازی مولفه‌ای مهم از فرآیند خلاق را تشریح می‌کند و این چیزی نیست جز الهام یا شهود؛ یعنی لحظه‌ای که به فکر یا راهی نو برای حل مساله می‌رسیم.

این جرقه‌ها را باید با هوش زیاد، پشتکار و شاید ویژگی‌های دیگری ترکیب کنیم تا به نبوغ نزدیک شویم.

برخی پژوهشگران بر این باورند که خیالپردازی ربطی به خلاقیت ندارد، اما پژوهشی نشان می‌دهد که خیالپردازی ممکن است به موفقیت در دنیای واقعی ارتباط داشته باشد.

سال 2003، عده‌ای از پژوهشگران دانشگاه هاروارد به بررسی افرادی پرداختند که کتاب رمانی منتشر یا اختراعی ثبت کرده بودند یا اثری هنری آفریده و در معرض نمایش عموم گذاشته بودند.

در آزمایش‌های رایانه‌ای از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد، اطلاعات نامرتبط را به هم مربوط کنند (آزمون بازداري جانبی).

نتیجه این شد که افراد موفق، بیشتر از سایرین به جزئیات کم اهمیت توجه می‌کردند. یعنی ذهنشان بمراتب بیشتر از یک فرد معمولی از تکلیف در حال انجام، منحرف می‌شد و گمان می‌رود همین ویژگی، دلیل یافتن ایده‌های بدیع از سوی چنین افرادی باشد.

شاید همین نکته نشان دهد که چرا در امور روزمره که نیازمند خلاقیت است (مثل نوشتن یک گزارش) دچار مشکل می‌شویم. با این که ما در زندگی روزمره، تفکر خلاق را در ابعاد کوچک تجربه می‌کنیم، اما بسط و کار روی این خلاقیت‌های کوچک منجر به خلاقیت‌های بزرگ‌تر می‌شود و به همین دلیل، انسان‌های خلاق و موفق کم هستند.

شاید به همین دلیل است که وقتی زیر فشاریم تا به راه‌حلی برسیم، انگار راه حل، دور از دسترس ما قرار می‌گیرد، زیرا محدودیت‌های ذهن متمرکز، مانع بروز خلاقیت می‌شود. مطالعات بسیاری نشان داده که اضطراب، ذهن را به وضعیتی درست برخلاف وضعیت مناسب برای ایجاد ایده‌های نوین دچار می‌کند. در واقع اضطراب با خود، تمرکز فراوان به همراه دارد. چراغ ذهن

وقتی با کاری که فوراً باید به انجام رسد، روبه‌رو می‌شویم، بهترین کار این است که به‌جای مجبور کردن خود به تمرکز بیشتر، اندکی استراحت کرده و از تنش موجود بکاهیم. یکی از پژوهشگران با زیرنظر گرفتن امواج مغزی آلفا ناشی از ذهن آرام‌شده، به این نتیجه رسید که یک ذهن آرام‌شده بهتر می‌تواند راه‌حل‌های خلاقانه برای چیلستان‌های کلامی بیابد. در واقع، اگر توجه را مثل چراغ فرض کنیم، آرام کردن ذهن سبب افزایش دامنه تابندگی آن می‌شود.

حتی شنیدن لطیفه هم می‌تواند کمک حال باشد. عده‌ای از پژوهشگران دریافتند شرکت‌کنندگان در یک آزمایش، پس از تماشای برنامه‌های طنز بهتر می‌توانند معماهای ذهنی را حل کنند.

در مقابل، آنها که یک فیلم ترسناک تماشا کرده بودند، در حل این مسائل دچار مشکل شدند. در آزمایشی دیگر، درازکشیدن سبب شده بود برخی شرکت‌کنندگان احساس راحتی بیشتری کنند و بتوانند با تعداد محدودی حرف، کلمات بیشتری بسازند.

از آنجا که وقتی خسته‌ایم، کمتر می‌توانیم تمرکز کنیم، شاید بهترین وقت برای شکل‌دهی به ایده‌های خلاق، همین زمان خستگی باشد.

به عنوان مثال، افراد سحرخیز راه‌حل‌های نوآورانه بیشتری را هنگام شب می‌یابند، حال آن که افرادی که تا پاسی از شب بیدارند و صبح دیرتر از خواب بلند می‌شوند، هنگام صبح خلاقیت بیشتری دارند.

حتی نوشیدنی‌ها بر میزان خلاقیت ما تاثیرگذارند. مثلاً از آنجا که مصرف کافئین سبب بیشتر شدن تمرکز می‌شود، ممکن است جلوی بروز خلاقیت ما را بگیرد.

شاید گاهی هنگام خواندن این مقاله، ذهنتان منحرف شده و دچار خیالپردازی شده باشید. با این حال کوشیدم تمام تلاشم را برای جلب توجهتان به کار گیرم. اگر ذهنتان هنوز در جایی دیگر است، زیاد نگران نباشید، زیرا ذهنتان در مسیر خلق ایده‌های جدید قرار دارد. (جام جم - ضمیمه سبب)

مترجم: صالح سپهری‌فر
منبع: newscientist