

خلاقیت، ضرورتی برای زندگی امروز

خلاقیت به عنوان توانایی پیدا کردن فرصت‌ها از دل محدودیت‌ها و خلق ایده‌هایی که زندگی فرد و اجتماع را متحول کند؛ در دنیای امروز دیگر یک مهارت جانبی نیست؛ بلکه ضرورتی است برای همگام شدن با تحولات به مناسبت ۲۱ آوریل روز جهانی «خلاقیت و نوآوری» سراغ تعریف، ضرورت و راهکارهای تحقق این مهارت رفتیم

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده



آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی اتفاقات به ظاهر ساده، مسیر زندگی فرد یا حتی یک ملت را برای همیشه تغییر می‌دهد؟ خیلی وقت‌ها بزرگ‌ترین تحولات گاهی نه با یک اختراع عظیم یا تصمیم جمعی که با جرعه‌ای کوچک از یک ذهن باز و مشتاق شروع شده است. این جرعه همان خلاقیت است؛ همان توانایی دیدن فرصت‌ها در دل محدودیت‌ها و خلق ایده‌هایی که شاید هیچ یک از مافکرش را نکنیم. روز جهانی «خلاقیت و نوآوری» فقط یک مناسبت تقویمی دیگر نیست؛ این روز با تصمیم سازمان ملل متحد و حمایت بیش از ۸۰ کشور پایه‌گذاری شده تا یادآوری کند خلاقیت، موتور محرک حل مشکلات و پیشرفت بشر در همه‌زمان‌ها بوده است. آن‌هم در دنیایی که هر ثانیه با پرسش‌ها و بحران‌های تازه روبه‌رو هستیم، آگاه بودن به ارزش خلاقیت و جسارت نوآوری، دیگر یک ویژگی سانتی‌مانتال به حساب نمی‌آید؛ بلکه به یک ضرورت اساسی برای بقا، رشد و معنادار شدن زندگی فردی و اجتماعی تبدیل شده است. جالب است بدانیم که «خلاقیت» منحصر به هنرمندان یا نوابغ نیست؛ همه ما از لحظه تولد، واجد این توانایی هستیم، اما جامعه، مدرسه و حتی خودمان کم‌کم یاد می‌گیریم آن را سرکوب کنیم یا دست‌کم بگیریم. پس وجود چنین مناسبتی در تقویم جهانی برای این است که به همه انسان‌ها یادآوری کند خلاقیت را می‌شود و باید در زندگی روزمره‌مان زنده کنیم. در این پرونده، قرار است به مناسبت ۲۱ آوریل که روز جهانی «خلاقیت و نوآوری» است با هم نگاهی نو به معنای واقعی خلاقیت و نوآوری داشته باشیم؛ ببینیم این توانایی چطور در هر جنبه‌ای از زندگی ما می‌تواند نقش‌بازی کند و چه روش‌نایی‌های تازه‌ای بر ایمان به همراه دارد. در ادامه، مسیرمان شامل بررسی ضرورت خلاقیت در جهان شتابان امروز، بر خورد با موانع ذهنی و اجتماعی و نهایتاً رسیدن به راهکارهای عملی و ملموس برای پرورش خلاقیت خواهد بود. اگر شما هم دغدغه‌روش‌های تازه برای حل مسئله، توسعه فردی و بهبود زندگی‌تان را دارید، با ما باشید.

جایگاه خلاقیت و نوآوری

در زندگی امروز

تا چند سال پیش، کافی بود کسی راه و رسم پول درآوردن، داشتن مدرک تحصیلی خوب یا جایگاه اجتماعی تثبیت شده را بلد باشد تا خودش و خانواده‌اش احساس امنیت کند. اما آیا امروز، با همین فرمول‌های قدیمی، می‌شود همگام با تحولات جهان پیش‌رفت؟ واقعیت این است که جهان امروز با سرعت سرسام‌آوری در حال تغییر است؛ فناوری هر روز مسیرهای جدیدی برای زیستن ابداع می‌کند، بازار کار مفهوم تازه‌ای پیدا کرده و حتی ارزش‌های اجتماعی و سبک‌های ارتباطی زیر و رو شده‌اند. در چنین شرایطی، تنها کسانی می‌توانند دوام بیاورند و رشد کنند که قدرت تطبیق، حل مسئله و ابداع راه‌های نو را داشته باشند؛ یعنی دقیقاً همان خلاقیت و نوآوری ساده اما پیوسته. مثلاً تصور کن یک دانشجو با هزار امید و تلاش وارد دانشگاه شده، اما با گذشت چند سال، رشته تحصیلی‌اش دیگر پاسخگوی نیاز بازار کار نیست. یا کارمندی که سال‌ها بایک مهارت خاص خرج‌زدگی‌اش را درمی‌آورد، اما به یکباره همه چیز به خاطر یک فناوری جدید تغییر می‌کند. سوال مهم این جاست: در چنین موقعیتی، چه چیزی کمک می‌کند بر خیزی و دوباره، حتی در دل بی‌ثباتی‌ها، راه خود را پیدا کنی؟ حالا برگردیم سر تعریف خلاقیت یعنی کشف فرصت در دل تهدیدها. شاید بارها در زندگی روزمره، پیش آمده که ساده‌ترین ایده‌ها یا حتی یک نگاه متفاوت به یک مشکل، وضعیت را دگرگون کرده است. مثلاً همان مغازه‌دار محله که با راه‌اندازی سرویس سفارش آنلاین، مشتری‌های تازه به دست آورده یا مادری که با ابداع بازی‌های جدید، فرزندانش را به یادگیری علاقه‌مند کرده است. این‌ها همه درجه ساده‌ای از خلاقیت هستند. مهارتی که دیگر یک برگ برنده برای شرکت‌های بزرگ یا هنرمندان مشهور نیست؛ بلکه رمزی است برای داشتن آینده‌ای پایدار و رضایت‌بخش، در هر حوزه و مرحله‌ای از زندگی. راستی، ما امروز کجای این تغییرات ایستاده‌ایم؟ با موانع پیش‌روی افکار خلاقانه‌مان آشنا هستیم؟ آیا راه‌ورسم‌خلاق بودن را می‌دانیم؟



چه چیزی جلوی خلاقیت ما را می‌گیرد؟

اگر همه‌می‌دانیم خلاقیت راهگشاست، پس چرا بسیاری از ما یا هرگز سراغش نمی‌رویم یا خیلی‌زود در نیمه‌راه متوقف می‌شویم؟ این سوال ساده، ما را به قلب مهم‌ترین بحث پرونده می‌برد: موانع خلاقیت.

۱ ترس از اشتباه و قضاوت

سده‌های ذهنی، ترس از شکست است. از همان دوران کودکی، یاد گرفته‌ایم که اشتباه، نشانه ضعف است، نه مسیر یادگیری. بیشتر ما نمی‌خواهیم ایده‌ای تازه بدهیم، صدایی در ذهنمان نجوای کند: «اگر جواب‌نداده‌چه؟ اگر دیگران مسخره‌ات کنند؟» همین نگرانی دربارۀ قضاوت دیگران باعث می‌شود فکر تازه را همان ابتدا در نطفه خفه کنیم؛ حتی پیش از آن که فرصتی برای رشد داشته باشد. **۲ فضای آموزشی و تربیتی محافظه‌کار** سیستم‌آموزش در اغلب مدارس و دانشگاه‌های ایران (و بسیاری نقاط دنیا) روی حفظ و بازتولید دانسته‌های قبلی بنا شده، نه کشف و آزمایش راه‌های جدید. دانش‌آموز «خوب»، کسی است که پاسخ کتاب را تکرار می‌کند، نه آن‌که سوال تازه‌ای بپرسد. در چنین فضاهایی، نهال خلاقیت به سختی رشد می‌کند؛ چون جرئت متفاوت بودن، معمولاً تشویق نمی‌شود.

چطور واقعاً خلاق‌تر شویم؟

بعد از شناخت موانع خلاقیت، شاید این سوال برایت پیش بیاید که «بالاخره باید از کجا و چگونه شروع کنم؟» واقعیت این است که برای خلق شدن نیازی به ابزار عجیب یا شرایط خاص نداری؛ خلاقیت یعنی پیدا کردن راهی تازه، حتی اگر خیلی ساده باشد. در ادامه چند راهکار ملموس و قابل‌اجرا و متناسب با زندگی امروز را به‌اعت خلاقیت‌مان می‌شود مرور می‌کنیم:

۱ «سوال کردن» را به عادت تبدیل کنیم

هر مشکلی را فقط برای حل فوری نگاه نکن؛ چند دقیقه با خودت یا دیگران درباره «راه‌های دیگر حل آن» گفت‌وگو کن. مثلاً اگر در محل کار مشکلی پیش آمد، قبل از اجرای نسخه همیشگی، این سوال‌ها را امتحان کن: آیا راه ساده‌تری برای این کار وجود ندارد؟ اگر با کمترین امکانات بودم، چطور این کار را انجام می‌دادم؟ اگر یک نوجوان یا یک سالمند الان این مشکل را داشت، چطور فکر می‌کرد؟ به عنوان یک تمرین برای یکی از مشکلات کاری یا شخصی، هر روز ۳ سوال جدید (غیر تکراری) درباره راه‌حل‌های احتمالی بنویس. نگه داشتن دفترچه سوال می‌تواند جرعه‌های تازه‌ای را روشن کند.

۲ دنبال تجربه‌های جدید باشیم

گاهی بزرگ‌ترین مانع خلاقیت، تکرار عادت‌ها و معاشرت با آدم‌های کاملاً شبیه خودمان است. تلاش کنید آگاهانه عضو یک جمع تازه شوید (مثلاً در یک کارگاه، باشگاه، کتابخانه یا حتی گروه تلگرامی بازمینه‌ای متفاوت)، یا با کسی گفت‌وگو کنید که نگاه و زندگی‌اش با شما فرق دارد. هر تجربه تازه، مثل تماشای یک فیلم مستند، رفتن به بازاری متفاوت، یا حتی غذا درست کردن با یک دستور جدید، ذهن را منعطف‌تر می‌کند. بچه‌ها خلاق هستند، چون به هر کاری به چشم بازی نگاه می‌کنند، همان‌طور که در بازی مدام روش‌های مختلف را امتحان می‌کنند در زندگی هم به انجام یک کار روش همیشگی پسندۀ نمی‌کنند.

۳ محیط را تغییر دهیم

قرار نیست برای خلق شدن دنبال تغییر مدام

۳ باورهای محدودکننده

بزرگ شده‌ایم که «خلاقیت موهبت افراد ویژه است» یا «من از اول خلاق نبوده‌ام». این باورهای اشتباه، مثل دیواری نامرئی جلوی قدم‌های ما را می‌گیرند. در حالی که پژوهش‌های روان‌شناختی ثابت کرده‌اند همه انسان‌ها، فارغ از سن و تحصیلات، توان خلاقیت را دارند به شرط آن‌که آن را تمرین بدهند.

۴ نگرانی‌های روزمره

تکاپوی زندگی، مشکلات معیشتی و دغدغه‌های مالی، گاهی فرصت و انرژی اندیشیدن به راه‌های تازه را از ما می‌گیرد. وقتی ذهن درگیر نیازهای ضروری است، خلاق بودن به نظر امری لوکس می‌رسد. اما واقعیت این است که در بحران‌ها، خلاقیت ابزار بقاست، نه تجمل؛ همان‌طور که بسیاری از ایرانیان در شرایط سخت، نوآوری‌های کوچک و بزرگی خلق کرده‌اند.

۵ محیط اجتماعی در بسیاری از خانواده‌ها و محیط‌های کار، ایده‌های تازه یا تردید یا حتی تمسخر روبه‌رو می‌شود. «همیشه همین بوده!» یا «ریسک نکن، به درسر می‌افتی!» از جمله جملاتی هستند که ناخودآگاه خلاقیت را سرکوب می‌کنند. خلاصه این که موانع خلاقیت‌ترکیبی از عوامل ذهنی، آموزشی، اقتصادی و فرهنگی است. شاید خلاق بودن، ساده نباشد اما نشدنی هم نیست.

اما اگر این موانع را از پیش‌رو برداشتیم در گام بعدی نیاز به این داریم که مهارت نوآوری را در خودمان تقویت کنیم.

۶ فشار زمان و سرعت زندگی مدرن

هر چقدر هم بخواهیم خلاق باشیم، وقتی پیوسته در حال دویدن و حل و فصل فوری کارها هستیم، ذهن مجالی برای «تفکر عمیق» و رشد ایده‌های نوپیدانمی‌کند. ضرب‌الاجل‌ها، جلسات متوالی و دغدغه‌های هم‌زمان چند کار را پیش بردن، موجب می‌شود فقط به عقب انداختن مسائل و راه‌حل‌های فوری فکر کنیم تا نفس کشیدن و

یادگیریم، سراغ آشنیزی با یک دستور غیراستاندارد برویم و نگران نتیجه نباشیم تا ذهن‌مان آزاد باشد. نوشتن یا انتشار یک متن یا ویدئوی کوتاه متفاوت در شبکه‌های اجتماعی را امتحان کنیم. کمال‌گرایی را کنار بگذاریم و سعی کنیم عمل‌گرا باشیم، حتی بد نیست زایه دیدمان را نسبت به مسائل تغییر دهیم؛ به‌طور مثال موقع فکر کردن به راه‌اندازی یک کسب و کار جدید به این فکر کنیم که اگر موانع مالی پیش‌روی مان نبود سراغ چه ایده‌ای می‌رفتیم، بعد که ایده اصلی را خلق کردیم ببینیم در چه سطحی می‌توانیم موانع میانی و در دسرساز را حذف کنیم. البته باید حواس‌مان باشد در مسیر بارش فکری خلاقانه نباید دنبال اهداف غیر قابل دسترسی باشیم.

۵ ایده‌ها را در جمع امن مطرح کنیم

خیلی از ایده‌ها پیش از آن که جدی شوند، در نطفه خاموش می‌شوند فقط چون جایی ندارند گفته شوند یا افراد از بیان‌شان واهمه دارند، چون از باز خورد منفی دیگران می‌ترسند. برای عبور از این حالت و رسیدن به



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه • اول اردیبهشت ۱۴۰۴
۲۲ شوال ۱۴۴۶ • ۲۱ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۴۹

۲۹۶۸



پرورش یک فکر تازه، پس ناخودآگاه فرصت خلاقیت را از دست می‌دهیم.

۷ وابستگی بیش از حد به فناوری

دسترسی دایمی به ابزارها و راهکارهای «آماده و تست شده» باعث می‌شود کمتر به خودمان زحمت فکر کردن و آزمون و خطا بدهیم. موتور جست‌وجو، شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌ها، به جای جرعه‌های خلاقیت‌گاه ذهن را اتنبل و وابسته می‌کنند. این که بلافاصله قبل از هر ابداعی، سراغ جواب آماده اینترنت برویم، ما را فقط به بازتولید ایده‌های دیگران تبدیل می‌کند، نه یک خالق ایده‌نو.

نقطه‌ای که بتوانید در جمعی خودمانی و امن ایده‌ها را طرح کرده و چکش کاری کنید چند نفر از دوستان یا آشنایان (حتی آنلاین) را پیدا کنید که از قضاوت سریع پرهیز می‌کنند. با هم قرار بگذارید هر هفته یا ماه، ایده‌های عجیب یا راه‌حل‌های کوچک برای یک مشکل معمولی را با هم به اشتراک بگذارید و فقط به یکدیگر گوش بدهید؛ بدون هیچ اجباری برای اجرای فوری.

۶ مطالعه و الهام گرفتن

به ادبیات فعالان دنیای استارت‌آپی نگاه کنید، تصور می‌کنند مشکل خلاق نبودن‌شان این است که لغات انگلیسی کمی استفاده می‌کنند و کلیدواژه‌های‌شان مانند پرسل گوگل نیست. خلاصه فقط دنبال مطالعه تجربه‌های خارجی یا «مدل نوآوری در سیلیکون‌ولی» نباشیم. قصه‌های واقعی موفقیت و حتی شکست افراد عادی (در ایران؛ از معلمان و کشاورزان گرفته تا کارمندان و دانشجوها) را بخوانیم و گوش کنیم؛ مثلاً خواندن مصاحبه‌های کارآفرینان ایرانی در رسانه‌ها، دنبال کردن کانال‌های تلگرام یا بلاگ‌هایی که تجربه کار و زندگی را روایت می‌کنند، دیدن مستندهای مربوط به حل یک مشکل شهری یا روستایی. گاهی یک ایده ساده، از مواجهه با داستان یک نفر که مثل ما با کمترین امکانات خلاقیت به خرج داده، جرعه می‌خورد.

۷ به ذهن‌مان استراحت بدهیم

خلاقیت فقط نتیجه کار فشرده نیست؛ گاهی دقیقاً زمانی جرعه می‌زند که ذهن در حال استراحت است. قدم‌زدن، چند دقیقه موسیقی گوش دادن، یا حتی خاموش کردن تلفن همراه برای نیم‌ساعت، فضای تازه برای شکل‌گیری ایده فراهم می‌کند. برای خلاق بودن باید ذهن را از ایده‌های قبلی دور کرد، به ذهن فرصت تنفس داد و شاید یک کوهنوردی، کمی حضور در طبیعت، بازی با فرزندمان، عکاسی از گل و گیاه و... مجال خوبی برای بروز خلاقیت یا لاقال دور خیز ذهن برای افکار تازه باشد.