

خلاق باشید، حتی در تهیه نیمرو!



دکتر میترا حکیم شومشوری
فوق تخصص روان‌پزشکی کودک
و نوجوان

همه ما بارها راجع به «خلاقیت» مطالب مختلفی شنیده و همواره آرزوی داشتن فرزندی خلاق را داشته‌ایم اما آیا تا به حال اندیشیده‌ایم که می‌توانیم خلاقیت را در وجود خود و فرزندانمان تقویت کنیم؟! اگر بخواهیم تعریفی ساده و ملموس در مورد «خلاقیت» بیان کنیم این است که مسائل روزمره و همیشگی را از زاویه جدیدی بنگریم و سعی در تغییر مطلوب شرایط داشته باشیم.

انسان خلاق است اگر محدود نیندیشد!

جالب است بدانید همه انسان‌ها سطحی از خلاقیت را دارند و تغییر در برنامه‌های معمول زندگی مانند تزئین غذا، چیدمان میز کار و... به نوعی رفتارهای خلاقانه تلقی می‌شوند. این حس تجربه‌های جدید در همه افراد و از سنین خردسالی وجود دارد اما با توجه به زمینه مساعد بروز، می‌تواند تقویت شود. درحقیقت هرچه کودکان ملزم به رعایت رفتارها و قوانین مشخص و ترغیب به پیروی از عملکردهای همیشگی شوند، خلاقیت در وجود آنها کم‌رنگ‌تر خواهد شد. به عبارتی، والدین و معلمان باید توانایی‌های فردی کودک را بشناسند و با توجه به استعدادها و علایق او، نگاه دقیقی به راهکارهای جدید وی در رویارویی با مسائل مختلف داشته باشند و در صورتی که خطر جسمی و روانی در پی ندارد، آنها را بپذیرند.

متأسفانه این مساله در سیستم آموزشی مدارس بسیار بارز است، چنانکه اگر دانش‌آموزی مسائل ریاضی را به شیوه متفاوت با شیوه آموزش حل کند، غالباً با واکنش معلم روبرو شده و حتی پاشکاری وی بر درست بودن روش انجام مساله نوعی گستاخی و بی‌ادبی تلقی می‌شود.

بسیاری از والدین تجربه‌های بچه‌ها در امور مختلف را دوست ندارند و به نوعی از آن می‌ترسند. از همین رو، مدام الگوهای ذهنی خود را به آنها دیکته می‌کنند که به تدریج فرزند را از نوآوری دور می‌کند. نکته دیگر اینکه گرچه برای خلق فرصت‌های جدید در زندگی، بهره‌مندی از هوش متوسط لازم خواهد بود، الزاماً به این معنا نیست که افراد باهوش، خلاق‌تر هستند. انسان خلاق کسی است که نگاه خیلی باز به زندگی دارد، خود را در قالب‌های همیشگی محدود نمی‌کند و فرصت تجربه‌های جدید را از خود و دیگران سلب نخواهد کرد.

«خلاقیت» رفتارهای عجیب و غریب نیست

علاوه بر این باید توجه داشت خلاقیت الزاماً به معنای رفتارهای خاص و پیچیده نیست و بروز و پرورش آن نیاز به ابزار خاصی ندارد. انجام امور مختلف زندگی روزمره به شیوه‌های مختلف به خوبی نمایانگر رفتارهای خلاقانه است و این پیام را به کودکان منتقل می‌کند که می‌توانند بدون هراس بیرون آمدن

همه انسان‌ها سطحی از خلاقیت را دارند و تغییر در برنامه‌های معمول زندگی مانند تزئین غذا، چیدمان میز کار و... به نوعی رفتارهای خلاقانه تلقی می‌شوند. این حس تجربه‌های جدید در همه افراد و از سنین خردسالی وجود دارد اما با توجه به زمینه مساعد بروز، می‌تواند تقویت شود

«

از چارچوب‌های همیشگی، عملکردهای متفاوتی در موقعیت‌های مختلف داشته باشند. چنین رفتارهای جدیدی در فعالیت‌های روزمره مانند چیدمان ظروف غذا، استفاده از رنگ‌های متفاوت، تزئینات جزیی با وسایل ساده و حتی دورریختنی و... علاوه بر اینکه انرژی‌بخش است و فرسودگی ناشی از روزمرگی‌های زندگی را کم می‌کند، بستری مناسب برای فرزندان مهیا می‌کند تا آنها هم چنین رویه‌ای را دنبال کنند و همواره در جستجوی روش‌های جدید برای بهبود شرایط زندگی باشند.

تقویت «خلاقیت» با سادگی!

نکته حائز اهمیت دیگر در زمینه پرورش خلاقیت در کودکان این است که هرچه اسباب‌بازی‌های بچه‌ها به‌خصوص در سنین خردسالی ساده‌تر باشد، سبب تقویت قدرت تفکر، تخیل و خلاقیت می‌شود زیرا فرصتی

ایجاد می‌کند تا کودک بتواند به روش‌های مختلف از آنها استفاده کند اما برخلاف این، اسباب‌های کاملاً پیشرفته مانند بازی‌های رایانه‌ای که تمام جنبه‌های بازی را در اختیار کودک قرار می‌دهد و مجالی برای تغییر ندارد، فقط هیجان‌آفرین هستند و فرصتی برای تفکر و تغییر به کودک نمی‌دهند.

شجاعت در پذیرش تغییرهای سازنده کودکی که دوست دارد کارهای جدید و خاص انجام دهد، علاقه به تهیه کاردستی در او دیده می‌شود و مایل نیست فقط از الگوهای مشخص همیشگی تبعیت کند و به نوعی همواره در جستجوی حل مساله به شیوه خودش است، قدرت خلاقیت بالاتری دارد.

پرورش قدرت خلاقیت کودک حس دموکرات بودن و آزاداندیشی والدین را می‌طلبد که او را به رفتارهای کلیشه‌ای و تقلید از دیگران وادار نکنند. به عنوان مثال، اگر فرزندان در یکی از دروس نمره پایینی کسب کرد، پیش از اینکه اولین راه؛ یعنی شرکت در کلاس تقویتی را انتخاب کنید، با او درمورد روش‌های دیگر موفقیت در درس مانند درس خواندن با همکلاسی‌ها در ساعات فراغت از مدرسه، استفاده از کتاب‌های کمک‌درسی و... گفت‌وگو کنید و از او هم در مورد راهکارهایی که به ذهنش می‌رسد، نظر بپرسید. درحقیقت والدین و همچنین سیستم آموزشی مدارس باید به خلاقیت به عنوان مهارت نگاه کرده و تلاش کنند خلاقیت در وجود بچه‌ها شکل بگیرد. همچنین برخلاف تصور، گاهی کودکان

ایده‌های خوبی برای موقعیت‌های مختلف زندگی دارند. به عنوان مثال ممکن است اسباب‌های کاملاً پیشرفته مانند بازی‌های مهمانان صحبت می‌کنند، کودک پیشنهاد چیدمان میوه‌های برش‌زده یا ژله‌های کوچک را داشته باشد که هم جنبه زیبایی دارند و هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌شود. درواقع، اگر بزرگ‌ترها بپذیرند آنها هم ممکن است اشتباه کنند و قدرت پذیرش ایده‌های جدید را داشته باشند، با شرایط خوبی در زندگی روبرو می‌شوند و فرزندان نیز می‌آموزند با فکری باز و خلاق در زندگی رفتار کنند.

خلق فرصت‌های جدید برای کودکان همیشه جذاب‌تر است. به همین دلیل آنها به راحتی مایل هستند هر تجربه جدیدی را به دست بیاورند. رنگ‌آمیزی درخت با رنگ آبی یا آسمان صورتی نمونه ساده‌ای از این قدرت است اما متأسفانه بسیاری از والدین در اولین برخورد کودکان را به پیروی از امور واقعی ترغیب می‌کنند.

محدود کردن هیجان‌ات و تجربیات جدید در واقع قدرت خلق موقعیت‌های جدید را از کودک می‌گیرد. شاید یکی از دلایل این رفتار بزرگ‌ترها، ترس از تغییر است که متأسفانه طی سال‌های اخیر، به دلیل وضعیت غیرقابل‌پیش‌بینی اقتصادی و اجتماعی، بارزتر شده و افراد سعی دارند خود را در قالب پایدار زندگی نگه دارند و در معرض تغییرات قرار نگیرند. قطعاً زندگی در



و فرزندش است. سوالاتی مانند:

❖ از انجام کارهای معمول به شیوه‌های مختلف توسط خود یا فرزندم، تا چه حد هیجان‌زده می‌شوم/ چقدر دوست دارم در چالش‌های انتخاب قرار بگیرم یا فقط معرفی روش‌های درست کارها از طرف دیگران را می‌پذیرم؟
❖ آیا ترجیح می‌دهم همیشه از الگوی خاص در رفتار و عملکردهای زندگی تبعیت کنم یا تغییر مسیر را برای خود فرصتی جدید و مغتنم می‌دانم؟

❖ آیا پس از خواندن داستان یا تماشای فیلم، پایان دیگری برای آن متصور می‌شوم؟ از تماشای فیلم‌هایی که پایان باز دارند لذت می‌برم یا دوست دارم همیشه همه ماجراها واضح و مشخص به سرانجام برسند؟

❖ آیا مایل به شنیدن مسائل دیگری غیر از موضوعات مورد علاقه یا تخصص شغلی خود هستم؟ اگر فرصتی برای گفت‌وگو یا مطالعه در زمینه‌ای کاملاً متفاوت با شرایط زندگی ایجاد شود، از کسب اطلاعات تازه استقبال می‌کنم یا از آن گریزانم؟

❖ زمانی که موضوعی را مطرح می‌کنم که مخاطب علاقه‌ای به شنیدن آن ندارد، تا چه حد مهارت دارم به شیوه دیگری و بدون عصبانیت، در چارچوب دیگری راجع به آن صحبت کنم؟

❖ آیا تحمل انتقاد دیگران را دارم و چقدر از عملکردهای خودم انتقاد می‌کنم؟

❖ وقتی راه‌حلی پیدا می‌کنم، به شیوه‌های دیگر برای کسب نتایج بهتر هم می‌اندیشم یا آن را بهترین و آخرین روش می‌دانم؟

تاثیر «خلاقیت» در آینده و زندگی تقویت قدرت خلاقیت در کودکان و حتی سنین بزرگسالی را نباید مقوله‌ای لوکس و تشریفاتی بدانیم. درواقع این قابلیت وضعیت زندگی فرد در آینده را تحت تاثیر قرار می‌دهد چراکه افراد خلاق کمتر احساس می‌کنند در تنگناهای زندگی قرار گرفته‌اند. آنها به این جمله ایمان دارند که «یا راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت» و آن را بپذیرفته‌اند. افرادی که به ایده‌های نو اهمیت نمی‌دهند و از تجربه‌های جدید می‌ترسند، فقط روش‌هایی را که دیگران پیش گرفته‌اند، دنبال می‌کنند و اگر زمانی به بن‌بست برسند نمی‌دانند چطور باید از آن عبور کنند، در حالی که فرد خلاق از اتفاقات آینده هراسی ندارد زیرا به خوبی می‌تواند بر مشکلات غلبه کند و شیوه‌ای برای بهبود وضعیت خودش بیابد.

زندگی مدرن و سریع امروز بسیاری از فرصت‌های ارتباطی افراد را از آنها می‌گیرد. شاید خوب باشد قدری گوش‌ها را باز کنیم و بهتر به اطراف خود گوش دهیم تا مانند بسیاری از افراد در دوران سالمندی حسرت روزهای خوب با هم بودن و ارتباط مطلوب با دیگران را نخوریم. پرورش خلاقیت باعث می‌شود فرد دنبال فرصت‌های ارتباطی مطلوب با دیگران باشد، تنش‌های کمتری را در زندگی تجربه کند و لذت بیشتری از زندگی ببرد. «خلاقیت» زیبایی می‌آفریند و زمینه‌ساز موفقیت‌های بیشتر در زندگی خواهد بود. ■

حضور شرایط پایدار، فرصت نوآوری در خلق ایده‌ها را فراهم می‌کند ولی ما بیش از شرایط اجتماعی خود را در چارچوب‌های محدود می‌کنیم و حتی کوچک‌ترین فرصت‌های تغییر مانند رفتن به محل کار از مسیری دیگر را هم از خودمان سلب می‌کنیم.

واکاوی فردی در تشخیص «خلاقیت»

هر فردی با طرح چند سوال ساده از خود به خوبی می‌تواند تشخیص دهد علاقه‌اش به پرورش خلاقیت چگونه است و چقدر مایل به تقویت این خصیصه در وجود خود

ساده‌ترین راهکار پرورش «خلاقیت» کودکان

قصه‌خوانی در زمان خواب یکی از بهترین فرصت‌های تقویت خلاقیت در کودکان است. گرچه این روزها نرم‌افزارهای متعدد قصه و لالایی وجود دارد، هرگز این فرصت ارزشمند را از خود و فرزندان دریغ نکنید و حداقل ۱۰ دقیقه قبل از خواب را به این مقوله اختصاص دهید. همچنین بهترین است که پایان داستان را همراه با تخیل کودک تغییر دهید یا اینکه از او بخواهید احساس خود را به جای شخصیت‌های داستان بیان کند و... چنین موقعیت‌هایی را برای پرورش خلاقیت کودکان مغتنم بدانید. فقط کافی است رغبت و زحمت آن را بپذیرید و گرنه به هیچ امکان مالی یا شرایط اجتماعی خاصی نیاز نخواهد بود. ■

شماره تلفن‌های

سازمان آگهی‌های هفته‌نامه «سلامت»

۰۹۱۲۵۷۲۵۷۴۹